



ੴ

ਗੁਰਬਾਨੀ ਵਿਚਾਰ

GURBANI CONTEMPLATION

111

ਸਿਮਰਨੁ

SIMRAN

ਚਲਤ ਬੈਸਤ ਸੇਵਤ ਜਾਗਤ; ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰੁ ਰਿਦੈ ਚਿਤਾਰਿ

Contemplation over the Guru's Instruction in the mind
while walking, sitting, sleeping or when awake

ਭਾਗ - 2

PART - 2

‘KHOJI’

ਭਾਗ-2

SIMRAN (WORD CONTEMPLATION)

Part-2

ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਕਮਾਈ 'ਰਸਨਾ' ਤੋਂ ਅਰੰਭ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

'ਰਸਨਾ' ਨਾਲ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕੇ 'ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ' ਦਾ ਰਟਨ ਕਰਨਾ 'ਸਿਮਰਨ' ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ।

'ਰਸਨਾ' ਨਾਲ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਿਉਂ-ਤਿਉਂ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ, ਮਨ-ਚਿਤ-ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਤਰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਿਸਾਬ ਦੇ 'ਪਹਾੜੇ' ਯਾਦ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਇਹੀ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ 'ਪਹਾੜੇ' ਮਨ-ਚਿਤ ਵਿਚ 'ਦ੍ਰਿੜ' ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹਿਸਾਬ ਦੇ ਸਵਾਲ ਕੱਢਣੇ ਸੌਖੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਨੂੰ ਮਨ-ਚਿਤ ਵਿਚ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਨ ਲਈ 'ਰਸਨਾ' ਨਾਲ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕੇ ਰਟਨ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ । ਇਸੇ 'ਰਟਨ' ਅਥਵਾ ਜਪਨ ਨੂੰ 'ਸਿਮਰਨ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਜਗਿਆਸੂ ਸੁਣ-ਸੁਣਾ ਕੇ ਜਾਂ ਦੇਖਾ-ਦੇਖੀ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਅਪਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ।

ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਿਚ ਕਈ ਜਗਿਆਸੂ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਔਖੇ ਤੇ ਮਨ-ਹੱਠ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਉੱਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ —

ਸਿਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅੰਗ ਦਾ ਹਿਲਾਉਣਾ,
ਬਹੁਤ ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ,
ਕਾਹਲੀ ਵਿਚ ਛੇਤੀ-ਛੇਤੀ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ,
ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅੱਖਰ ਦਾ 'ਸੰਪਟ' ਲਾਉਣਾ,
ਕੇਸਾਂ ਦਾ ਛੱਤ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹਣਾ,
ਮਨ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਤੇ ਧਰਨਾ,
ਧਿਆਨ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਟਿਕਾਉਣਾ,
ਇਕ ਲੱਤ ਤੇ ਖਲੋ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ।

ਹੋਰ ਵੀ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

The practice of *Simran* begins with the 'tongue'.

This repetition of Guru-Word, '**GURMANTAR**' with the tongue is the physical activity of *Simran*.

As the practice of *Simran* with the 'tongue' progresses **GURMANTAR** will begin to settle in the subconscious mind. The same method is used to teach children 'multiplication tables'. When the '**multiplication tables**' become **firmly anchored** in the mind the solving of mathematic problems becomes easy.

In the same way to anchor **GURMANTAR** in the subconscious mind **it is essential to continuously practice its repetition with the 'tongue'**. This practice of continuous '**repetition**' or '**reciting**' is called '*Simran*'.

In the beginning, the seeker through hearsay or by imitation adopts a certain method of doing *Simran*.

In their ignorance, many seekers stubbornly practice difficult methods of doing *Simran* which have a negative impact on the body and the mind. For example

shaking of the head or some other part of the body.

doing *Simran* **very loudly**.

doing *Simran* **fast-rapidly**.

using another word or 'adjective' after *Waheguru*

tying hair to the ceiling.

focusing the mind on **some light**.

focusing between the center of eyes.

doing *Simran* while **standing on one leg** - etc.

Many other ways and methods are also being practiced.

ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਨ-ਹੱਠ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਬਾਬਤ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਉਂ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ—

ਹਨੁ ਕਰਿ ਮਰੈ ਨ ਲੇਖੈ ਪਾਵੈ ॥
ਵੇਸ ਕਰੈ ਬਹੁ ਭਸਮ ਲਗਾਵੈ ॥
ਨਾਮੁ ਬਿਸਾਰਿ ਬਹੁਰਿ ਪਛੁਤਾਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੨੬)

ਆਪਿ ਦਿਖਾਵੈ ਆਪੇ ਦੇਖੈ ॥ ਹਠਿ ਨ ਪਤੀਜੈ ਨਾ ਬਹੁ ਭੋਖੈ ॥
(ਪੰਨਾ-੬੮੬)

ਹਨੁ ਅਹੰਕਾਰੁ ਕਰੈ ਨਹੀ ਪਾਵੈ ॥ ਪਾਠ ਪੜੈ ਲੇ ਲੋਕ ਸੁਣਾਵੈ ॥
ਤੀਰਥਿ ਭਰਮਸਿ ਬਿਆਧਿ ਨ ਜਾਵੈ ॥
ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਕੈਸੇ ਸੁਖੁ ਪਾਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੯੦੫-੦੬)

ਹਨੁ ਨਿਗ੍ਰਹੁ ਕਰਿ ਕਾਇਆ ਛੀਜੈ ॥
ਵਰਤੁ ਤਪਨੁ ਕਰਿ ਮਨੁ ਨਹੀ ਭੀਜੈ ॥
ਰਾਮ ਨਾਮ ਸਰਿ ਅਵਰੁ ਨ ਪੂਜੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੯੦੫)

ਕਬੀਰ ਰਾਮ ਕਹਨ ਮਹਿ ਭੇਦੁ ਹੈ ਤਾ ਮਹਿ ਏਕੁ ਬਿਚਾਰੁ ॥
ਸੋਈ ਰਾਮੁ ਸਭੈ ਕਹਹਿ ਸੋਈ ਕਉਤਕਹਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੭੪)

ਜੇ ਪ੍ਰਭੂ-ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਕਿਸੇ ਨੀਵੇਂ ਮਾਇਕੀ ਸੁਆਰਥ ਅਥਵਾ —

ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ,
ਰਿਧੀਆਂ-ਸਿੱਧੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ,
ਭੂਤ-ਪ੍ਰੇਤ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ,
ਭਲੇ-ਭਲੇਰੇ ਬਣਨ ਲਈ,
ਵਾਹ-ਵਾਹ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ,
ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਪੱਠੇ ਪਾਉਣ ਲਈ

ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ — ਤਾਂ ਇਹ 'ਸਿਮਰਨ' ਨਿਸਫਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਐਸੇ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਥਵਾ ਰਿਧੀਆਂ-ਸਿੱਧੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਣ, ਪਰ ਉਹ 'ਨਾਮ' ਦੀ ਦਾਤ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰਿਧਿ ਸਿਧਿ ਸਭੁ ਮੋਹੁ ਹੈ ਨਾਮ ਨ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੯੩)
ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਪੈਨਣੁ ਖਾਣੁ ਸਭੁ ਬਾਦਿ ਹੈ ਧਿਗੁ ਸਿਧੀ ਧਿਗੁ ਕਰਮਾਤਿ ॥
(ਪੰਨਾ-੬੫੦)

ਜਤ ਸਤ ਸੰਜਮ ਹੋਮ ਜਗ ਜਪੁ ਤਪੁ ਦਾਨ ਪੁੰਨ ਬਹੁਤੋਰੇ ।

Gurbani guides us about these stubborn ways in the following manner: -

He who dies in obstinacy is not accepted, even though he may wear religious garb, or apply plenty of ash to his body. Forgetting the 'Name', he repents afterwards. 226

The lord Himself sees and Himself makes man see. By obstinacy, He is not pleased, nor by many religious garbs. 686

Practicing obstinacy & self-conceit the Lord is obtained not. Studying religious texts and reading them to people, and wandering at shrines, the malady is eradicated not. Without the Name, how can the mortal obtain peace? 905-06

By practicing stubborn self torture, the body wears off. Through fasting & penance, the soul is softened not. Nothing else becomes equal to the lord's Name. 905

Kabir, there is a secret in worshipping Rama; therein lies a point worthy of consideration. The same word, everyone uses for Dasrath's son and the same word for the Wondrous Lord. 1374

If the goal of doing Lord's *Simran* is for some low *Mayaci* self-interest, or -

- to acquire powers of the mind
- to acquire powers for performing miracles
- to control spirits
- to project an image of being good
- to receive praise
- to boost the ego

then the practicing of such *Simran* bears no fruit. Even if such a seeker attains mental/miraculous powers he remains empty handed and devoid of the gift of the 'Naam'.

Riches and miracles are worldly attachments and hence the Name cannot abide in the mind. 593

Without the Name, in vain are all the wears & eats and accursed is the success & accursed the supernatural power. 650

Lots of continence, rituals, penances, charities, etc. are performed. -

ਰਿਧਿ ਸਿਧਿ ਨਿਧਿ ਪਾਖੰਡ ਬਹੁ ਤੰਤ੍ਰ ਮੰਤ੍ਰ ਨਾਟਕ ਅਗਲੇਰੇ ।
 ਵੀਰਾਰਾਧਣ ਜੋਗਣੀ ਮੜੀ ਮਸਾਣ ਵਿਡਾਣ ਘਨੇਰੇ ।
 ਪੂਰਕ ਕੁੰਭਕ ਰੇਚਕਾ ਨਿਵਲੀ ਕਰਮ ਭੁਇਅੰਗਮ ਘੇਰੇ ।
 ਸਿਧਾਸਣ ਪਰਚੇ ਘਣੇ ਹਠ ਨਿਗ੍ਰਹ ਕਉਤਕ ਲਖ ਹੇਰੇ ।
 ਪਾਰਸ ਮਣੀ ਰਸਾਇਣਾ ਕਰਾਮਾਤ ਕਾਲਖ ਆਨ੍ਹੇਰੇ ।
 ਪੂਜਾ ਵਰਤ ਉਪਾਰਣੇ ਵਰ ਸਰਾਪ ਸਿਵ ਸਕਤਿ ਲਵੇਰੇ ।
 ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਗੁਰ ਸਬਦ ਵਿਣੁ ਬਾਉ ਨ ਪਾਇਨਿ ਭਲੇ ਭਲੇਰੇ ॥

(ਵਾ. ਭਾ. ਗੁ. ੫/੭)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸੌਖਾ ਤੇ 'ਸਹਿਜ' ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ -

ਹਰਿ ਕਾ ਬਿਲੋਵਨਾ ਬਿਲੋਵਹੁ ਮੇਰੇ ਭਾਈ ॥
 ਸਹਜਿ ਬਿਲੋਵਹੁ ਜੈਸੇ ਤਤੁ ਨ ਜਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-੪੭੮)
 ਸਤਿਗੁਰਿ ਸੇਵਿਐ ਸਹਜ ਅਨੰਦਾ ॥ ਹਿਰਦੈ ਆਇ ਵੁਠਾ ਗੋਵਿੰਦਾ ॥
 ਸਹਜੇ ਭਗਤਿ ਕਰੇ ਦਿਨੁ ਰਾਤੀ ਆਪੇ ਭਗਤਿ ਕਰਾਇਦਾ ॥
 (ਪੰਨਾ-੧੦੬੩)
 ਸਹਜੇ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ ਗਿਆਨੁ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੪੨੯)
 ਅਨਦਿਨੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਉਚਰੈ ਗੁਰ ਕੈ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨੫੮)
 ਅਨਦਿਨੁ ਸਹਜ ਸਮਾਧਿ ਹਰਿ ਲਾਗੀ ਹਰਿ ਜਪਿਆ ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰਾ ॥
 (ਪੰਨਾ-੫੭੪)

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿੱਕਾ ਬੱਚਾ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਮਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿਚ 'ਮੰਮੀ-ਮੰਮੀ' ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ਹੀ ਜਗਿਆਸੂ ਨੇ ਵੀ 'ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ' ਦਾ-

ਸਹਿਜ ਵਿਚ

ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ

ਅਦਬ ਨਾਲ

ਭੈ-ਭਾਵਨਾਂ ਵਿਚ

ਪਿਆਰ ਨਾਲ

ਇਕਾਂਤ ਵਿਚ

ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ।

Many are involved in hypocritical practices of miracles and the dramas of tantra/mantra.

Many are those who practice rituals at the places of the dead.

Many are caught up in numerous yogic postures.

Many can be seen to perform seemingly numerous miraculous deeds.

Many are blinded by the powers of alchemy (art of turning metals into gold).

Many perform various worships, hunger, curse/blessing, Shiva power.

Without the practice of Guru Word 'Shabad' in the 'Sadh Sangat', the so-called good people will never find a place with the Lord.

VBG 5/7

Gurbani guides us to practice Simran in a simple and 'poised' manner -

God's churns churn thou O my brother.

Steadily churn it, that the butter may not be lost."

478

Serving the True Guru, man obtain poise & pleasure, and the Lord of the universe comes to abide in his mind.

Day and night, he instinctively remains devoted unto the Lord. The Lord, of Himself makes him perform His devotional service.

1063

By remembering the Name with mental poise, the Divine knowledge is revealed.

429

Whosoever night & day utters the Lord's Name; he attains unto the Guru's peaceful disposition.

1258

Night & day the mortal remains absorbed in the celestial trance and meditates on the profound & unfathomable lord Master.

574

Just as a child keeps saying 'mummy - mummy' out of love for the mother, in the same way the seeker too **should do the Simran** of 'Gurmantar' -

poised manner

calmly

respectfully

fear - faith (for God)

with love

in solitude.

ਇਹ ਕ੍ਰਿਆ ਸ਼ਰਧਾ-ਭਾਵਨੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ,
ਧੀਮੀ-ਧੀਮੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ 'ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ' ਦਾ—

ਰਟਨ ਅਥਵਾ ਜਾਪ ਕਰਨਾ ਹੈ ।

“ਵਾਹਿਗੁਰੂ” ਅੱਖਰ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣਾ ਹੈ ।

ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਹੀ ਧੀਮੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਹੈ ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਦੀਆਂ ਬਿਰਤੀਆਂ ਇਕ ਨੁਕਤੇ ਅਥਵਾ
ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਉਤੇ ਟਿਕਦੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ।

ਤਬਾ—

ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣਗੀਆਂ ਤਾਂ ਮਨ ਬਾਹਰਲਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਲਵੇਗਾ ।

ਜਿਹਬਾ, ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਦੇ ਰਟਨ ਵਿਚ ਰੁੱਝੀ ਰਹੇਗੀ ।

‘ਕੰਨ’ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਦੀ ਆਪਣੀ ਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨਗੇ ।

ਗੁਰੂ ਦੇ ਭਾਉ-ਭਗਤ ਵਿਚ ਮਨ ਦੁਵਿਆ ਰਹੇਗਾ ।

‘ਸਿਮਰਨ’ ਦਾ ਇਹ ਕਰਤਬ ਗੁਰਮੁਖ-ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਅਥਵਾ
‘ਸਾਧ-ਸੰਗਤ’ ਵਿਚ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ ਸਤਸੰਗਤਿ ਮੇਲਿ ਮਿਲਾਇ ॥

(ਪੰਨਾ-੨੬)

ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸਿਮਰਨੁ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥

(ਪੰਨਾ-੨੬੨)

ਗੁਨ ਗੋਬਿੰਦ ਨਿਤ ਗਾਈਐ ॥ ਸਾਧਸੰਗਿ ਮਿਲਿ ਧਿਆਈਐ ॥

(ਪੰਨਾ-੬੨੪)

ਮਨਿ ਤਨਿ ਪ੍ਰਭੁ ਆਰਾਧੀਐ ਮਿਲਿ ਸਾਧ ਸਮਾਗੈ ॥

(ਪੰਨਾ-੮੧੭)

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਮਨਿ ਵਸੈ ਸਾਚੁ ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਉ ॥

(ਪੰਨਾ-੫੧)

ਮਿਲਿ ਸੰਗਤਿ ਮਨਿ ਨਾਮੁ ਵਸਾਈ ॥

(ਪੰਨਾ-੯੫)

ਸਤਸੰਗਤਿ ਹਰਿ ਮੇਲਿ ਪ੍ਰਭੁ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੪੧੭)

ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ॥

(ਪੰਨਾ-੩੭੮)

ਸਾਧਸੰਗਿ ਮਿਲਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵਹੁ ਪੂਰਨ ਹੋਵੈ ਘਾਲਾ ॥

(ਪੰਨਾ ੬੧੭)

‘ਸਿਮਰਨ’ ਲਈ ਮੰਤ੍ਰ ਦੀ ਬਾਬਤ ਵੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਕਈ ਭੁਲੇਖੇ ਪ੍ਰਚਲਿਤ

This practice should be done with full faith and love, slowly & gently, in a low and soft voice of—

Gurmantar's repetition with the tongue.

Attention needs to be focused on the word ‘*Waheguru*’

and **listen to one's own low & soft voice with one's own ears.**

By doing this, the mind's concentration **will begin to focus on one point i.e. the Gurmantar**, because -

When the **eyes** are closed, the mind will not be affected by the outside world.

The **tongue** will remain immersed in the repetition of *Gurmantar*.

The **ears** will hear the *Gurmantar* of your own voice.

The mind will stay absorbed in the **love of the Guru**.

This activity of ‘Simran’ becomes easy in the *Sangat* (holy company) of the Beloved *Gurmukhs* i.e. the *Sadh-Sangat*.

Joining the holy company of enlightened souls, meditate on the Name of the Lord. 26

Lord's meditation is attained in the holy company of saints. 262

Sing every-day the praises of the Lord of the universe. Contemplate in the holy company of saints. 624

Joining the holy company of saints, contemplate on the Lord with your body and soul. 817

In the holy company of saints, the true name of God abides in mortal's mind. 51

Joining the Sadh Sangat, God's Name abides within my mind. 95

O Lord, God, unite me with the Sadh Sangat, so that God's Name may come and abide within my mind. 1417

Joining the Sadh Sangat, contemplate on the Name alone. 378

Joining the Sadh Sangat, contemplate on the Lord's Name, then your service will bear fruit. 617

In *Sangat*, there are many prevailing doubts about the ‘*Mantar*’ for ‘*Simran*’,

ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਾਬਤ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ।

ਇਸ ਅਸਥੂਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ 'ਮੰਤਰ' ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਅੱਖਰਾਂ, ਬੋਲੀ ਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਡੀ ਅਸਥੂਲ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਪਿਛੇ ਕੋਈ ਸੂਖਮ ਆਵਾਜ਼ (ineffable sound) ਵੀ ਹੈ ।

ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੀਆਂ ਅਸਥੂਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਸੂਖਮ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ । ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਅਸਥੂਲ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਤੋੜੀ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਉਹ ਮੌਲੀਕਿਊਲਜ਼ (Molecules), ਐਟਮਜ਼ (Atoms), ਇਲੈਕਟਰੋਨਜ਼ (Electrones), ਪਰੋਟੋਨਜ਼ (Protones) ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲਦੀ ਹੋਈ ਸੂਖਮ ਥਰਬਰਾਹਟ (Vibrations) ਤਾਈ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਅਤਿਸੂਖਮ 'ਧੁਨੀ' ਜਾਂ 'ਰਾਗ' (Primal sound or Divine music) ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ — ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ 'ਅਨਹਦ-ਧੁਨੀ, ਅਨਹਦ-ਬਾਣੀ, ਨਾਮ, 'ਸ਼ਬਦ' ਜਾਂ ਮਹਾਂ-ਮੰਤਰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ।

ਇਹ 'ਅਨਹਦ ਧੁਨੀ' ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸੁਣੀ ਜਾ ਸਕਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤਾਂ 'ਤ੍ਰੈ-ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਥੇ — ਇਲਾਹੀ ਮੰਡਲ ਦੀ ਅਤਿ ਸੂਖਮ ਆਵਾਜ਼, 'ਅਬੋਲ ਬੋਲੀ' ਜਾਂ ਬਾਣੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਿਰਫ ਅੰਤਰ-ਆਤਮੇ 'ਅਨੁਭਵ' ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਸੁਣੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਤੁੱਟ ਤੇ ਸਦੀਵੀ ਵਰਤ ਰਹੀ ਹੈ ।

ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ 'ਸੁਣਿਐ' ਦੀਆਂ ਪਉੜੀਆਂ ਵਿਚ ਇਸੇ 'ਅਨਹਦ ਧੁਨੀ' ਜਾਂ ਬਾਣੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦੁਆਰਾ 'ਸੁਣਨ' ਦਾ ਹੀ ਜ਼ਿਕਰ ਹੈ ।

ਜਹਾ ਬੋਲ ਤਹ ਅਛਰ ਆਵਾ ॥ ਜਹ ਅਬੋਲ ਤਹ ਮਨੁ ਨ ਰਹਾਵਾ ॥
ਬੋਲ ਅਬੋਲ ਮਧਿ ਹੈ ਸੋਈ ॥ ਜਸ ਓਹੁ ਹੈ ਤਸ ਲਖੈ ਨ ਕੋਈ ॥

(ਪੰਨਾ-੩੪੦)

ਪਿਰੁ ਰੀਸਾਲੂ ਤਾ ਮਿਲੈ ਜਾ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਸੁਣੀ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੭-੧੮)

ਅੱਖਰੀ 'ਮੰਤਰ' ਉਸ ਸੂਖਮ ਇਲਾਹੀ ਮੰਤਰ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ (expression) ਹੈ । ਜਦ ਇਹ ਅੱਖਰੀ 'ਮੰਤਰ' ਸਤਿਗੁਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ 'ਗੁਰ-ਮੰਤਰ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

'ਸਿਮਰਨ' ਕਰਨ ਦੀ ਬਾਬਤ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਵਿਚ ਕਈ ਭੁਲੇਖੇ ਪਏ ਹੋਏ ਹਨ ।

ਪਹਿਲਾ ਸੁਆਲ, ਇਹ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ — ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ 'ਸ਼ਬਦ' ਜਾਂ 'ਮੰਤਰ' ਦਾ ਜਾਪ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ?

ਉੱਜ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ 'ਰੱਬ' ਦੇ ਅਨੇਕ ਨਾਮ, ਆਪੋ-ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਰੱਖੇ

about which there is the need to have a detailed deliberation.

In this material world, the expression of 'Mantar' is made through words, language and sound, but behind our material voice there is also a subtle ineffable sound.

According to scientific research, all material things are made from the combination of different imperceptible elements. If a material object is continuously broken down, it assumes the form of molecules, atoms, electrons, invisible protons, and reaches the point of **subtle vibrations** from which emanates Primal sound or Divine music, which is referred to in *Gurbani* as '**Infinite Sound, Infinite Bani, Naam, Shabad, or the Supreme Mantar**'.

This Infinite Sound cannot be heard by our ears because it is something beyond the material world - the sound of the Divine world, **sound without a sound** or *Bani* that **can only be experienced by the inner consciousness through intuition**. It is continuous, its existence is eternal.

In the *Japji-Sahib*, the stanzas on 'Listening' refer to this *Limitless Sound* or a reference to intuitional listening of the *Bani*.

Wherever there is speech, there are letters (words). Where there is no speech, there, the mind remains not stable.

Both in speech and silence, He the Lord abides. As He is, none can know Him as such. 340

If she hearkens to the Guru's Shabad, it is then that the Joyous Beloved meets. 18

The **written 'Mantar'** is the expression of the subtle Divine '*Mantar*'. When this **written 'Mantar'** is received from the True Guru *Satguru*, then it is known as '*Gur Mantar*'.

Many doubts exist amongst the seekers **about doing 'Simran'**.

The first question that is asked is, "Which word or *Mantar* should be **contemplated** upon when doing *Simran*?"

Generally, people have kept numerous names for God in their respective languages

ਹੋਏ ਹਨ, ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਉਸ ਲਈ —

ਹਰੀ

ਰਾਮ

ਰੱਬ

ਪਰਮੇਸ਼ਰ

ਸੁਆਮੀ

ਅੱਲਾ

ਸਾਂਈ

ਠਾਕਰ

ਬੀਠਲ

ਸਾਜਨ

ਪ੍ਰੀਤਮ

ਆਦਿ ਅਨੇਕਾਂ ਨਾਵਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਨਾਮ 'ਕ੍ਰਿਤਮ' ਹਨ, ਸਤਿਕਾਰ ਯੋਗ ਹਨ, ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦੇ ਲਖਾਇਕ ਹਨ, ਪਰ ਜਪਣ ਲਈ ਸਿਰਫ 'ਗੁਰਮੰਤਰ' ਹੀ ਪ੍ਰਵਾਨ ਹੈ। 'ਗੁਰਮੰਤਰ' ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ — ਉਹ 'ਮੰਤਰ' ਜੋ ਗੁਰੂ ਨੇ ਬਖਸ਼ਿਆ ਹੋਵੇ। ਗੁਰੂ ਕੋਲੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ 'ਸ਼ਬਦ' ਜਾਂ ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਦੇ ਪਿਛੇ 'ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ' (Grace) ਤੇ ਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ (Divine power) ਛੁਪੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਖੁਦ ਅਣਡਿੱਠੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਗਵਾਈ, ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਤੇ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। 'ਗੁਰ-ਮੰਤਰ' ਸਿਰਫ 'ਅੱਖਰ' ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਬਲਕਿ ਇਸ ਦੀ ਅੰਤਰੀਵ ਤਹਿ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਬੀਰ ਜੀ ਨੇ ਵੀ ਲਿਖਿਆ ਹੈ —

ਕਹੁ ਕਬੀਰ ਅਖਰ ਦੁਇ ਭਾਖਿ ॥

ਹੋਇਗਾ ਖਸਮੁ ਤ ਲੇਇਗਾ ਰਾਖਿ ॥

(ਪੰਨਾ-੩੨੯)

ਉਸ ਨੂੰ ਦੋ ਅੱਖਰਾਂ ਵਾਲਾ 'ਰਾਮ' ਮੰਤਰ ਉਸ ਦੇ ਗੁਰੂ 'ਰਾਮਾਨੰਦ' ਨੇ ਦਿਤਾ ਸੀ। 'ਮੰਤਰ' ਦਾ 'ਖਸਮ' ਅਰਥਾਤ — 'ਗੁਰੂ' ਆਪਣੇ ਮੰਤਰ ਦੀ ਆਪੇ ਲਾਜ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਚਾਰ ਅਖਰਾਂ ਵਾਲਾ ਗੁਰ-ਮੰਤਰ — 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਬਖਸ਼ਿਆ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਗੁਰਮੰਤਰ — 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਦਾ ਰਟਨ ਕਰੀ ਚਲੀਏ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਆਪੇ ਸਹਾਈ ਹੋ ਕੇ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨਗੇ ਤੇ ਸਫਲਤਾ ਬਖਸ਼ਣਗੇ।

'ਗੁਰਮੰਤਰ' ਦੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਆਪ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਰਵਿਆ

but in *Gurbani* the following names are used for Him -

Hari,

Ram,

Rabb

Parmesher, (Supreme Lord)

Suami, (Master)

Allah, (Immovable Lord)

Thakur, (Master)

Beethal, (Loving)

Saajan, (Friend)

Pritam, (Husband),

and **numerous other Names** are mentioned. All these Names reflect God's attributes, are respectful, and representation of God, **but for contemplation/meditation, only 'Gurmantar' is approved**. *Gurmantar* means, **the Mantar which the Guru bestows**. Since it has been received from the *Guru*, behind this (Wordless-Word) '*Shabad*' or *Gurmantar* **lies the Guru's Grace and the Divine Power**. The *Guru Himself* invisibly helps, supports, gives *Grace* and bestows success in ways that we cannot see or witness. '**Gurmantar**', **is not just a 'word'**; deep down in its inner recesses the **Guru's power and Grace are at work**. Kabir *Ji* has also written -

*Says Kabir, utter the two letters ('R' and 'M') composing the word Ram, means God).
God be my husband, then He will protect me.*

329

He received a two letter *Mantar* 'Ram' from his Guru Ramanand. The Master of the *Mantar*, the **Guru Himself, protects His own Mantar**. Our '*Satguru*' has blessed us with the four letter *Gurmantar*, '*Waheguru*'. Our duty is to repeat the *Gurmantar*, '*Waheguru*'. The *Satguru* will Himself rise to assist, support and bestow success.

Within the letters of the 'Gurmantar', the Guru resides Himself in invisible form.

ਹੋਇਆ ਹੈ ।

ਸਤਿਗੁਰ ਮੈ ਸਬਦ ਸਬਦ ਮੈ ਸਤਿਗੁਰ ਹੈ
ਨਿਰਗੁਨ ਗਿਆਨ ਧਿਆਨ ਸਮਝਾਵੈ ਜੀ । (ਕ.ਭਾ.ਗੁ.-੫੩੪)

ਇਸ ਲਈ 'ਗੁਰ-ਮੰਤਰ' ਗੁਰੂ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਰੂਪ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਮਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਮੋਹਨ ਦੀ ਸਾਰੀ ਹੋਂਦ (ਸਣੇ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣ ਅੰਗੁਣਾਂ ਦੇ) ਅੱਖਰ ਮੋਹਨ ਵਿਚ ਸਮਾਈ ਹੋਈ ਹੈ । ਪਰ 'ਮੋਹਨ' ਦੀ 'ਹਸਤੀ' ਉਸ ਦੇ ਨਾਮ 'ਮੋਹਨ' ਤੇ ਹੀ 'ਨਿਰਭਰ' ਨਹੀਂ ਹੈ — ਸਗੋਂ 'ਮੋਹਨ' ਅੱਖਰ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਅੱਡਰੀ ਹੋਂਦ ਕਾਇਮ ਹੈ । ਫਿਰ ਵੀ 'ਮੋਹਨ' ਅੱਖਰ ਉਸ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ ।

ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਅੱਖਰਾਂ ਵਾਲਾ ਮਨੋਕਲਪਿਤ 'ਮੰਤਰ' ਜਾਂ ਸੁਣਿਆ, ਪੜ੍ਹਿਆ, ਦੱਸਿਆ ਹੋਇਆ 'ਮੰਤਰ' — 'ਮੰਤਰ' ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਨਹੀਂ ਅਖਵਾ ਸਕਦਾ । ਐਸੇ ਮਨੋ-ਕਲਪਿਤ 'ਮੰਤਰ' ਦੇ ਪਿਛੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ, ਮਿਹਰ, ਅਸੀਸ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ । ਇਸ ਲਈ ਐਸੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਮਨੋਕਲਪਿਤ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਦੱਸੇ-ਦਸਾਏ ਮੰਤਰ ਦਾ ਰਟਨ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ । 'ਗੁਰ-ਮੰਤਰ' ਤਾਂ ਉਹੀ ਹੈ, ਜੋ ਗੁਰੂ (ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੁਆਰਾ) ਆਪਣੀ ਮਿਹਰ ਨਾਲ ਬਖਸ਼ੇ। ਉਸੇ 'ਗੁਰ-ਮੰਤਰ' ਦੇ ਰਟਨ, ਜਪਣ, ਅਭਿਆਸ-ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਕਲਿਆਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਸਾਹਿਬੁ ਮੇਰਾ ਸਦਾ ਹੈ ਦਿਸੈ ਸਬਦੁ ਕਮਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੦੯)

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਮਾਂ' ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਯਾਦ ਕਰਕੇ 'ਮੋਹਨ' ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸੁਭ-ਇਛਾਵਾਂ (blessings) ਦੇ ਵਲਵਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ (vibrating feelings) ਮੋਹਨ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਕਿੰਗਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਜਾ ਟੁੰਬਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ 'ਮਾਂ' ਦਾ ਪਿਆਰ ਤੇ ਅਸੀਸਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਬੱਚਾ ਵੀ ਮਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਜਵਾਬ ਵਲਵਲਿਆਂ (vibrations) ਦੁਆਰਾ ਮਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਭੇਜਦਾ ਹੈ ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਧਿਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਪਿਆਰ-ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ 'ਸੌਦੇ' ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਵਲਵਲੇ ਜਿਤਨੇ ਤੀਖਣ (intense) ਹੋਣਗੇ, ਉਤਨਾਂ ਹੀ ਡੂੰਘਾ ਅਸਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ — ਤੇ ਉਤਨੀ ਹੀ ਤੀਖਣਤਾ ਵਿਚ ਦੂਜੇ ਪਾਸਿਉਂ 'ਜਵਾਬ' ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਜਦ ਵੀ 'ਬੇਬੇ ਨਾਨਕੀ' ਨੇ ਆਪਣੇ ਵੀਰ 'ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਸਾਹਿਬ' ਨੂੰ ਤੀਖਣ ਪਿਆਰ ਦੇ ਵਲਵਲਿਆਂ ਨਾਲ ਯਾਦ ਕੀਤਾ, ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਫੌਰਨ ਆ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਏ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦ ਅਸੀਂ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਜਪਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਕਿੰਗਰਿਆਂ ਨੂੰ

*Within the Satguru is Shabad and within the Shabad is Satguru,
Knowledge of the Formless can be gained through meditation. (KBG. 534)*

For this reason, the *Gurmantar* is symbolic of the Guru's Illumined Presence.

For example, for a mother, the entire personality of her child called Mohan (both his merits and demerits) are imbibed in the word 'Mohan'. But 'Mohan's being' depends not only on his name 'Mohan' but it has its own existence even without the word 'Mohan'. Even then, the word 'Mohan' still is the symbol of his existence.

For this reason, any word based *Mantar* created by the mind, heard, read, or a given 'Mantar' name, can be called a 'Mantar', but cannot be called 'Gurmantar'. Behind such a 'Mantar' that is created by the intellect, there is no support, no grace, no blessing, no power of the Guru. For this reason, a self created, or the repetition of a 'Mantar' given by someone else remains devoid of the Guru's Power and cannot succeed. 'Gurmantar' is only that which the Guru himself bestows in his Mercy through the 5 beloveds' (*Panj Pyare*). It is only through the repetition, contemplation of such 'Gurmantar' that emancipation / salvation can take place.

My master is eternal.

He is seen by cultivating the Name Meditation.

509

Just like a mother remembering her child with love, calls out 'Mohan', the blessings of her love and the vibrating emotions travel over some distance to pierce the innermost layers of 'Mohan's' heart. The mother's love and blessings thus reach the child. The child also returns the mother's love through vibrations back to the mother.

In this way between both parties, the 'love filled' transactions keep taking place. These emotions / vibrations, the more intense they are, the greater the effect on the other side and response too is of equal intensity. Similarly, whenever *Bebe Nanaki* remembered her brother *Guru Nanak Dev Sahib*, with intense loving vibrations; *Guru Sahib* immediately appeared in her presence. In the same way when we recite 'Waheguru' with love and faith, we are touching the innermost layers of the Guru's heart.

ਟੁੰਬਦੇਹਾਂ। 'ਗੁਰੂ' ਵੀ ਉਸ ਪਿਆਰ ਦਾ ਜਵਾਬ ਉਸੇ ਪੱਧਰ (wave length) ਤੇ ਤੀਖਣਤਾ (intensity) ਵਾਲੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਮਿਹਰਾਂ ਤੇ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ਾਂ (blessings) ਸਾਨੂੰ ਭੇਜਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ 'ਗੁਰ-ਮੰਤਰ' ਦੇ ਜਾਪ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਗੁਰੂ ਕੋਲੋਂ ਸਿਰਫ ਪਿਆਰ ਤੇ ਅਸੀਸਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀਆਂ, ਬਲਕਿ ਸਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਦੇ ਇਸ ਪਿਆਰ ਤੇ ਅਸੀਸਾਂ ਸਦਕਾ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਗੁਣ, ਜਿਵੇਂ —

ਦਇਆ

ਖਿਆ

ਪ੍ਰੇਮ

ਖੁਸ਼ੀ

ਰੰਗ

ਰਸ

ਚਾਓ

—ਆਦਿ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਪਿਆਰਾ ਤੇ ਰਸਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਤਨ-ਮਨ, ਰੋਮ-ਰੋਮ, ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਡੂੰਘਾ ਧੱਸ-ਵੱਸ-ਰੱਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ 'ਗੁਰ-ਮੰਤਰ' ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ।

ਜੈਸਾ ਸੇਵੈ ਤੈਸੇ ਹੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੨੩)

ਕਬੀਰ ਤੂੰ ਤੂੰ ਕਰਤਾ ਤੂ ਹੂਆ ਮੁਝ ਮਹਿ ਰਹਾ ਨ ਹੂੰ ॥
ਜਬ ਆਪਾ ਪਰ ਕਾ ਮਿਟਿ ਗਇਆ ਜਤ ਦੇਖਉ ਤਤ ਤੂ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੩੭੫)

ਇਕ ਹੋਰ ਭੁਲੇਖਾ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ 'ਮੰਤਰ' ਨਾਲ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ 'ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਣ' (adjectives) ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ — 'ਸ੍ਰੀ' ਵਾਹਿਗੁਰੂ, 'ਸਤਿਨਾਮ' — ਵਾਹਿਗੁਰੂ, 'ੴ' ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਆਦਿ। ਕਈ ਬਹੁ-ਅੱਖਰਾਂ ਵਾਲੇ ਮੰਤਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ — 'ਰਾਧਾ-ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ, ਸੀਤਾ-ਰਾਮ, ਓਮ-ਸ਼ਿਵਾ, ਜੈ-ਗੋਬਿੰਦ, ਜੈ ਗੁਪਾਲ, ਹਰੇ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਆਦਿ। ਕੁਝ ਮੱਤਾਂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਪੰਜ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਾਲਾ ਮੰਤਰ ਵੀ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ 'ਗੁਰ-ਮੰਤਰ' ਕੇਵਲ ਅੱਖਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਸੂਖਮ ਰੂਪ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਦੀ ਆਪਣੀ—

The Guru also **responds to that love and showers us with His Grace and blessings** on the same wave length and equal intensity. For this reason, we not only receive love and blessings from the Guru for meditating on the *GURMANTAR*, we also by virtue of that love and blessings instinctively absorb **all of Guru's qualities** like -

mercy,

forgiveness,

love,

happiness,

joy,

essence,

euphoria/elation,

etc. keep **naturally** imbibing in us.

In this way, the *Gurmantar 'WAHEGURU'* keeps becoming more enjoyable and loving. The *Gurmantar* penetrates deep into every particle of our body, soul and subconscious mind, and we become the embodiment of *Gurmantar* itself.

As is the one whom he serves so does he himself become.

223

Kabir, repeating "Thy Name" I have become like Thee. In me now "I" has remained not. When difference between me and others has been removed, then wheresoever I see, there I see but Thee, O Lord.

1375

There is another doubt that is prevalent- the affixing of adjectives in front or at back of the *Shabad* or *Mantar*- for example...*Sri Waheguru, Satnam Waheguru, Ek Onkar Waheguru*, etc. Some even meditate on a **multiple word Mantar** - for example *Radha Krishan, Sita-Ram, Om, Jai-Gobind, Jai-Gopal, Hare-Krishan*, etc. In some groups, a 5-word *Mantar* is also prevalent.

It must be remembered that '**GURMANTAR**' is not just a word; behind it is the subtle form of *Guru's* own -

‘ਹੋਂਦ’
 ‘ਆਪਾ’
 ‘ਰੂਹ’
 ‘ਜੋਤ’
 ‘ਪ੍ਰਿਮ-ਰਸ’
 ‘ਨਦਰ-ਕਰਮ’

ਛੁਪੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਸ਼ਰਧਾ-ਭਾਵਨੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਦਾ ਅਟੁੱਟ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਿਆਂ-ਕਰਦਿਆਂ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਇਸ ਗੁਰ-ਮੰਤਰ, ‘ਵਾਹਿਗੁਰੂ’ ਦੇ ਅੱਖਰ ਘੁਲਦੇ-ਘੁਲਦੇ, ਖਿਰਦੇ-ਖਿਰਦੇ, ਸੁਖਮ-ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਦਲਕੇ —

‘ਪ੍ਰਕਾਸ਼-ਰੂਪ’
 ‘ਤੱਤ-ਰੂਪ’
 ‘ਰਸ-ਰੂਪ’
 ‘ਪ੍ਰੇਮ-ਰੂਪ’
 ‘ਜੀਵਨ-ਰੋ’
 ‘ਨਾਮ’

ਹੋ ਕੇ —

ਇਲਾਹੀ ਤਰੰਗਾਂ, (vibrations)

ਰੁਣ-ਝੁਣ

ਅਨਹਦ-ਝੁਣਕਾਰ

ਇਲਾਹੀ-ਨਾਦ (Divine music)

ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ —

ਏ ਅਖਰ ਖਿਰਿ ਜਾਹਿਗੇ ਓਇ ਅਖਰ ਇਨ ਮਹਿ ਨਾਹਿ ॥

(ਪੰਨਾ-੩੪੦)

‘ਅਭਿਆਸ’ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ-ਅੱਖਰੀ ‘ਮੰਤਰ’ ਜਾਂ ਇਕੋ ਲਫਜ਼ ਵਾਲਾ ਮੰਤਰ ਸੌਖਾ ਜਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਕ-ਅੱਖਰੀ-ਮੰਤਰ ਹੀ ਘੁਲ ਕੇ, ਖਿਰ ਕੇ ਸੁਖਮ ਰੂਪ ਧਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਾਲੇ ਮੰਤਰ ਦਾ ਖਿਰਨਾਂ ਜਾਂ ਘੁਲਣਾ ਕਠਿਨ

being
 self
 soul
 light
 intoxication
 divine glance/blessing

lies **hidden**.

Continuously meditating on the *GURMANTAR* with faith and love will naturally produce a state where the **letters of the *Gurmantar* ‘WAHEGURU’ will imperceptibly begin to dissolve, melt and transform into a subtle -**

illuminated form
 essence/reality form
 blissful form
 love form
 life current
 ‘*Naam*’ (Wordless Word)

These Divine forms then change into —

Divine Vibrations

Sweet music

Infinite vibration

Divine music

Just as *Bhagat* (devotee) *Kabir-ji* has said,

The letters shall perish. The imperishable Lord cannot be described through these letters.

340

When meditating it is easy to do so with a **one-word *Mantar*** and this **one-word *Mantar* itself will dissolve, melt and assume a subtle form**. A multiple word *Mantar* is so much more difficult to melt or dissolve because -

ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ —

‘ਰੱਬ’ ਇਕ ਹੈ

ਉਸ ਦੀ ਸੂਖਮ ਹਸਤੀ ਵੀ ਇਕ ਹੈ

ਉਸ ਦੀ ਧੁਨੀ ਵੀ ਇਕ ਹੈ

ਉਸ ਦੀ ਜੋਤ ਵੀ ਇਕ ਹੈ

ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਰੂਪ ਵੀ ਇਕ ਹੈ

ਸੋ, ਉਸ ਦਾ ਸੂਖਮ ‘ਮੰਤਰ’, ‘ਸਬਦ’ ਵੀ ਇਕੋ ਹੈ ।

ਇਕ-ਅੱਖਰੀ ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਸਫਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਇਉਂ ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ —

ਏਕੁ ਅਖਰੁ ਜੋ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਾਪੈ ਤਿਸ ਕੀ ਨਿਰਮਲ ਸੋਈ ॥

(ਪੰਨਾ-੭੪੭)

ਏਕੁ ਅਖਰੁ ਹਰਿ ਮਨਿ ਬਸਤ ਨਾਨਕ ਹੋਤ ਨਿਹਾਲ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੬੧)

ਬੇਦ ਪੁਰਾਨ ਸਿੰਮ੍ਰਿਤਿ ਸੁਧਾਖਰ ।

ਕੀਨੇ ਰਾਮ ਨਾਮ ਇਕੁ ਆਖਰ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੬੨)

ਏਕੁ ਸੁਧਾਖਰੁ ਜਾਕੈ ਹਿਰਦੈ ਵਸਿਆ

ਤਿਨਿ ਬੈਦਹਿ ਤਤੁ ਪਛਾਨਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨੦੫)

ਬਾਵਨ ਅਖਰ ਜੋਰੇ ਆਨਿ ॥

ਸਕਿਆ ਨ ਅਖਰੁ ਏਕੁ ਪਛਾਨਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੩੪੩)

ਕਿਸੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਉਂ ਲਿਖਿਆ ਹੈ —

‘ਮੰਤਰ’ ਛੋਟੇ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਚੰਗਾ ਹੈ । ਇਸ ਇਕ ਅੱਖਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾ ਲਓ ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਿਤ ਦੇ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਜਾਂ ਵਿਚ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਢਾਲ ਲਓ । ਜੇ ਕੋਈ ਸ਼ੰਕਾ, ਸੰਕਲਪ-ਵਿਕਲਪ ਆਵੇ ਤਾਂ ਇਸੇ ਇਕ ਅੱਖਰ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭੋ । ਇਸ ਇਕ-ਅੱਖਰ ਦਾ ਇਤਨਾ ਰਟਨ, ਜਾਪ-ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਤਨ-ਮਨ-ਹਿਰਦੇ-ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਹ ਅੱਖਰ, ਗੁਰ-ਮੰਤਰ, ਧੱਸ-ਵੱਸ-ਰੱਸ ਜਾਵੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿਚ ਸੁਣਨ ਲੱਗ ਪਵੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਾ ਜਾਂ ਹੋਂਦ ਭੀ ਇਸ ‘ਮੰਤਰ’ ਵਿਚ ਸਮਾ ਜਾਵੇ ।

ਨਾਮ ਜੱਪਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਸਮਾਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਹੈ —

ਝਾਲਾਘੇ ਉਠਿ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਨਿਸਿ ਬਾਸੁਰ ਆਰਾਧਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੫੫)

‘God’ is one

His subtle form is also one

His sound melody is also one

His light is also one

His illumined form is also one

Hence, His subtle ‘Mantar’, ‘Shabad’ is also one

Meditation of the **one-word Mantar** will hence spontaneously bear fruit.

Support of this view in *Gurbani* appears as follows:

*He who by guru's instruction utters the **one Name** he gathers the pure glory.* 747

*Nanak, he in whose mind the **one word** of the Lord abides, becomes mightily pleased.* 261

*Vedas, Purans and Simirts of pure words are the creation of the **one word** of the Lord's name.* 262

*He, within whose mind the **one pure Name abides**, he realizes the quintessence of the Vedas.* 1205

*Man has joined the fifty-two letters, but he cannot recognize the **one word** of the Lord.* 343

A Divine soul has written following on the above subject -

The shorter the *Mantar*, the better it is. Make this **one-word Mantar reside in your heart** and while attending to your daily chores **keep its awareness** and **make it an integral part of your life**. If any doubt, difficulty, or counter thought appears, try to get the solution through this **one word**. **Practice repetition, Simran of this one word so such that this one-word Gurmantar penetrates, deep into the mental, physical and subconscious mind**, enabling you to hear it intuitively. **Your being or self, will itself merge into this Mantar.**

For meditation, the best time is the early hours of the morning -

Rise early in the morning, repeat the Name, and night and day meditate on the Lord. 255

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਇਸ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਭਾਤ ਵੇਲਾ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਹੈ, ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ—

‘ਨਿਸਿ ਬਾਸਰ ਆਰਾਧਿ ॥’

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਥਾਂ-ਥਾਂ ਸਾਨੂੰ ਤਾਕੀਦੀ ਹੁਕਮ ਹੈ—

ਚਲਤ ਬੈਸਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰੁ ਰਿਦੈ ਚਿਤਾਰਿ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੦੦੬)

ਉਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ

ਹਰਿ ਧਿਆਈਐ ਸਗਲ ਅਵਰਦਾ ਜੀਉ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੧)

ਉਠਦਿਆ ਬਹਦਿਆ ਸੁਤਿਆ ਸਦਾ ਸਦਾ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ ॥

(ਪੰਨਾ-੫੯੪)

ਉਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਧਿਆਈਐ ॥

ਮਾਰਗਿ ਚਲਤ ਹਰੇ ਹਰਿ ਗਾਈਐ ॥ (ਪੰਨਾ-੩੮੬)

ਉਠਤ ਬੈਠਤ ਹਰਿ ਭਜਹੁ ਸਾਧੂ ਸੰਗਿ ਪਰੀਤਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੯੭)

ਉਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਹਰਿ ਜਪਨੇ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੨੯੮)

ਉਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਇਹੁ ਮਨੁ ਤੁਝਹਿ ਚਿਤਾਰੈ ॥

(ਪੰਨਾ-੮੨੦)

ਉਠਤ ਬੈਠਤ ਜਪਉ ਨਾਮੁ ਇਹੁ ਕਰਮੁ ਕਮਾਵਉ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੧੩)

ਅਰਥਾਤ ਹਰ ਵਕਤ, ਸਦਾ, ਪਲ-ਪਲ, ਨਿਮਖ-ਨਿਮਖ, ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ, ਹਰ ਵੇਲੇ, ਕੰਮ-ਕਾਜ ਕਰਦਿਆ—

ਖਾਂਦੇ

ਪੀਂਦੇ

ਜਾਗਦੇ

ਸੌਂਦੇ

ਉਠਦੇ

ਬਹਿੰਦੇ

ਤੁਰਦੇ-ਫਿਰਦੇ

ਸਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਕਰਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ।

‘ਸਿਮਰਨ’ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਇਹ ਘਾਲਣਾ ਅਤਿ ਕਠਿਨ ਹੈ !

ਆਖਣਿ ਅਉਖਾ ਸਾਚਾ ਨਾਉ ॥ (ਪੰਨਾ-੯)

According to *Gurbani*, for this mandatory command, early morning hours are the most ideal for doing *Simran*; besides this, one is also urged to -
‘night and day - meditate’

Likewise, in *Gurbani* there are numerous places where mandatory instructions have been given to us: -

Whilst walking, sitting, sleeping and waking, deliberate thou on the Guru's instruction in the mind. 1006

Standing, sitting, sleeping or walking we ought to remember the Lord all through our lives. 101

Standing, sitting & sleeping- all the time remember the God's name. 594

While standing, sitting or sleeping meditate on the Lord.

Walking on the way sing the praises of the Lord Master. 386

While standing or sitting meditate on God and enshrine affection for the saint's holy company. 297

Standing, sitting, sleeping and walking, with every breath of mine, contemplate I, my God. 1298

Standing, sitting, sleeping and walking, this soul contemplates Thee, O Lord. 820

Sitting, standing I repeat your name. This alone is the deed I do. 813

This means that all the time, non-stop, every minute, second, in whatever condition, always, while doing daily chores like -
eating,

drinking

awake

sleeping,

getting up

sitting

walking around

the firm advice is given to do *Simran* all the time.

The practice of this ‘*Simran*’ meditation is extremely difficult.

It is difficult to utter the True Name.

ਪਰ ਬਖਸ਼ੇ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਮਨ ਜੁੜਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਘਾਲਣਾ ਸੌਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨਹੀ ਕਛੁ ਘਾਲ ॥
ਦਰਸਨੁ ਭੇਟਤ ਹੋਤ ਨਿਹਾਲ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੭੨)

ਸੰਗਤਿ ਸੰਤ ਮਿਲਹੁ ਸਤਸੰਗਤਿ
ਮਿਲਿ ਸੰਗਤਿ ਹਰਿ ਰਸੁ ਆਵੈਗੋ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੦੯)

ਕਰਿ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਸਿਮਰੁ ਮਾਧੋ
ਹੋਹਿ ਪਤਿਤ ਪੁਨੀਤ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੩੧)

ਜਦ ਪਿਛਲੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੁਰਬ ਕਰਮ ਪ੍ਰਗਟਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸੱਚੀ ਸੁੱਚੀ 'ਸਤਿ-ਸੰਗਤ' ਅਥਵਾ 'ਸਾਧ-ਸੰਗਤ' ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਗਿਆਸੂ ਦੀ ਆਤਮਾ 'ਜਾਗ' ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਇ ਉਸ ਦਾ ਅਟੁੱਟ ਸਿਮਰਨ ਚਾਲੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ 'ਵਡਭਾਗਾ' ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ —

ਪੁਰਬ ਕਰਮ ਅੰਕੁਰ ਜਬ ਪ੍ਰਗਟੇ ਭੇਟਿਓ ਪੁਰਖੁ ਰਸਿਕ ਬੈਰਾਗੀ ॥
ਮਿਟਿਓ ਅੰਧੇਰੁ ਮਿਲਤ ਹਰਿ ਨਾਨਕ ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੀ ਸੋਈ ਜਾਗੀ ॥
(ਪੰਨਾ-੨੦੪)

ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ ਜਿਸੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਹੋਵੈ ਸਾਧੂ ਸੰਗੁ ॥
ਜਿਉ ਜਿਉ ਓਹੁ ਵਧਾਈਐ ਤਿਉ ਤਿਉ ਹਰਿ ਸਿਉ ਰੰਗੁ ॥
(ਪੰਨਾ-੭੧)

ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਕਰਤੱਬ ਬਾਹਰਮੁਖੀ, ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਆਤਮਿਕ ਖੋਲ੍ਹ ਹੈ, ਜੋ ਵਿਲੱਖਣ, ਅਦਭੁਤ ਤੇ ਅਸਚਰਜ ਹੈ ।

ਜਨ ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਖੇਲੁ ਕਠਨੁ ਹੈ ਕਿਨਹੂੰ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਾਨਾ ॥
(ਪੰਨਾ-੨੧੯)

ਇਸ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਸਿਮਰਨ ਦੀ 'ਨਿਰਾਲੀ' ਤੇ ਕਠਿਨ 'ਖੋਲ੍ਹ' ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਦਰਸਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ॥

But in the company of **enlightened souls, Gurmukhs, the mind instinctively focuses itself and the practice of Simran becomes easy.**

In the holy company of saints, one does not face any misery. By beholding and meeting the saints, the mortal becomes happy. 272

*Join thou the saints' holy company, company of the divine-oriented, **for, meeting with the saints' holy company, thou shall be blessed with the Lord's Name elixir.*** 1309

Join the holy company of saints and contemplate on the Lord of wealth. Thus, from a sinner you shall become holy. 631

Due to accumulative effect of past *Karmas* or actions our virtuous deeds come to fruition, we attain the true & pure '*Sat Sangat*' or "*Sadh Sangat*' and the **seeker's soul awakens**. Spontaneously his incessant (unbroken) *Simran* starts and he becomes '**blessed**' -

When the plumula of actions of past sprouted, I met the Lord, the reveler - the detached. 204

*He on whom the Exalted Lord showers mercy, **obtains the holy company of saints.** The more he frequents the saint's congregation the more love he comes to enshrine for the Lord.* 71

The practice of *Simran* is an **external physical and mental effort**. Beyond this, *Simran's Divine play* is unique, surprisingly beautiful and wonderful.

O Slave Nanak, this is a difficult game, only a few know it through the Guru. 219

This '**unique**' and **difficult internal 'play'** of *Simran* will be discussed in the next parts.