



ੴ

ਗੁਰਬਾਨੀ ਵਿਚਾਰ

GURBANI CONTEMPLATION

115

ਸਿਮਰਨੁ

SIMRAN

ਸਿਮਰਉ, ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਖੁ ਪਾਵਉ

Remember, remember God, thus shall thou obtain peace.

ਭਾਗ - 6

PART - 6

‘KHOJI’

ਭਾਗ-6

ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਜੀ ਦੀ ਮਾਤਾ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਨਮਾਜ਼ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇਣ ਲਈ ਚਟਾਈ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਰੱਖ ਕੇ, ਲਾਲਚ ਦੇ ਕੇ ਪਰਮਾਰਥ ਵਲ ਲਾਇਆ ਸੀ ।

ਹਰ ਇਕ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਘੜ ਤੇ ਸਿਆਣੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਨੇਕ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ —

ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ

ਚੰਗੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੀ ਹੈ

ਦਿਲਾਸਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ

ਹੌਸਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ

ਲਾਲਚ ਦਿੰਦੀ ਹੈ

ਝਿੜਕਾਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ

ਝਾੜਦੀ-ਝੰਬਦੀ ਹੈ

— ਤੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਦੇ ਖਲਜਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਵਲ ਲਾਉਣ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੇ ਹਨ । ਕਿਤੇ ਲਾਲਚ ਦੇ ਕੇ, ਕਿਤੇ ਪਿਆਰ ਦੇ ਕੇ, ਕਦੀ ਤਾੜਨਾ ਦੁਆਰਾ ਤੇ ਕਦੀ ਤਾਕੀਦੀ ਹੁਕਮ ਦੁਆਰਾ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਤੇ ਅਗਵਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ —

ਸੇ ਮੁਕਤੁ ਸੇ ਮੁਕਤੁ ਭਏ ਜਿਨ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਜੀ

ਤਿਨ ਤੂਟੀ ਜਮ ਕੀ ਫਾਸੀ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੧)

ਜੋ ਬੋਲਹਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਉ ਤਿਨ ਜਮੁ ਛਡਿ ਗਇਆ ॥

(ਪੰਨਾ-੬੪੫)

ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਤੇਰੀ ਜਾਇ ਬਲਾਇ ॥

ਸਰਬ ਕਲਿਆਣ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੯੩)

SIMRAN (WORD CONTEMPLATION)

Part-6

To motivate him to read *Nimaz* (Muslim Prayers), *Baba Farid's* mother placed *shakar* (brown sugar) under the mat as temptation to make him pursue the spiritual path.

Every mother, to make her children intelligent and knowledgeable, through numerous ways -

make them understand

gives good advice

gives consolation

gives encouragement

gives incentive

scolds

admonishes

and at the same time **gives love.**

In the same way, *Guru Sahiban* have used many ways in *Gurbani* to save the *Sikhs* from the encumbrance of *Maya* and guide them towards *Gurmat*. In some places temptation is given, in others love is used, sometimes admonishment and sometimes through strict mandate, we are **motivated and guided to do Lord's Simran.**

*Emancipated and liberated are they who remember Thee, O' Sire God.
Their death's noose is cut.*

11

They, who repeat the Lord God's Name, them, the death's courier passes by.

645

By remembering God, your calamity shall be averted, and all the joys shall come and abide within your mind.

193

ਸਿਮਰਤ ਨਾਮੁ ਕਿਲਬਿਖ ਸਭਿ ਕਾਟੇ ॥
ਧਰਮ ਰਾਇ ਕੇ ਕਾਗਰ ਫਾਟੇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੪੮)

ਰੇ ਮਨ ਮੂੜ ਸਿਮਰਿ ਸੁਖਦਾਤਾ ॥
ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਤੁਝਹਿ ਸਮਝਾਵਤਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੮੮)

ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਸਿਮਰਨ ਸੁਖੁ ਨਹੀ ਪਾਇਆ ॥
ਆਨ ਰੰਗ ਫੀਕੇ ਸਭ ਮਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੯੪)

ਕਹਿ ਕਬੀਰ ਚੇਤੇ ਨਹੀ ਮੁਰਖੁ ਮੁਗਧੁ ਗਵਾਰੁ ॥
ਰਾਮੁ ਨਾਮੁ ਜਾਨਿਓ ਨਹੀ ਕੈਸੇ ਉਤਰਸਿ ਪਾਰਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧੦੫)

ਦੁਲਭ ਦੇਹ ਪਾਈ ਵਡਭਾਗੀ ॥
ਨਾਮੁ ਨ ਜਪਹਿ ਤੇ ਆਤਮ ਘਾਤੀ ॥ ੧॥
ਮਰਿ ਨ ਜਾਹੀ ਜਿਨਾ ਬਿਸਰਤ ਰਾਮ ॥
ਨਾਮੁ ਬਿਹੁਨ ਜੀਵਨ ਕਉਨ ਕਾਮ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੮੮)

ਫਿਰਤ ਫਿਰਤ ਬਹੁਤੇ ਜੁਗ ਹਾਰਿਓ ਮਾਨਸ ਦੇਹ ਲਹੀ ॥
ਨਾਨਕ ਕਹਤ ਮਿਲਨ ਕੀ ਬਰੀਆ ਸਿਮਰਤ ਕਹਾ ਨਹੀ ॥
(ਪੰਨਾ-੬੩੧)

ਰਾਮ ਸਿਮਰਿ ਰਾਮ ਸਿਮਰਿ ਰਾਮ ਸਿਮਰਿ ਭਾਈ ॥
ਰਾਮ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਬਿਨੁ ਬੁਝਤੇ ਅਧਿਕਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੯੨)

ਤਜਹੁ ਸਿਆਨਪ ਸੁਰਿ ਜਨਹੁ ਸਿਮਰਹੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਾਇ ॥
ਏਕ ਆਸ ਹਰਿ ਮਨ ਰਖਹੁ ਨਾਨਕ ਦੁਖੁ ਭਰਮੁ ਭਉ ਜਾਇ ॥
(ਪੰਨਾ-੨੮੧)

ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ ।
ਜੀਵਨ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਨੇਕ ਪੱਖਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਇਕ ਦੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਚੋਂ
ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ -

‘ਸੁੱਖ’

ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਉ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਸੁੱਖ, ਕੁਸ਼ਲ, ਖੇਮ, ਖੁਸ਼ੀ
ਆਦਿ ਭਾਲਦਾ ਆਇਆ ਹੈ । ਆਪਣੇ-ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਮਾਦੀ ਸੁੱਖਾਂ
ਖਾਤਰ ਇਨਸਾਨ ਦਿਨ-ਰਾਤ—

ਸੋਚਦਾ ਹੈ

ਵਿਉਂਤਾ ਘੜਦਾ ਹੈ

*Contemplating the Name, all the sins are erased, and the account papers of
the Righteous Judge are torn off. 1348*

*O my silly soul, contemplate on the Peace-Giving Lord. Slave Nanak instructs
you this-wise. 1388*

*Without God's meditation, comfort is not obtained. All other loves of mammon
are insipid. 194*

*Says Kabir, the fools, the blockheads and the brutes meditate not on their
Lord. They realize not the Lord's Name. How shall they be ferried across.
1105*

*Difficulty acquirable human-body is procured through the greatest good
fortune. They who remember not God's Name are the self-murderers. Why
don't they die, who forget the pervading God? Without the Name of what
avail is the life? 188*

*Grown weary of wandering about for many Yugas the man has obtained the
human body. Says Nanak, there is now a chance to meet the Lord. Why
rememberest thou not Him, O man? 631*

*Remember thy Lord, remember thy Lord, remember thy Lord, O my
brother. Without remembering the Lord's Name, good many are drowned.
692*

*Abandon thy cleverness, O good men and remember Lord God, the king.
Treasure in thy heart thy hope is one, God and thy distress, doubt and dread
shall depart, O Nanak. 281*

Man, in his life time, passes through many situations. Out of these
numerous life time circumstances, discussion on some of these aspects in
the light of *Gurbani* is being contemplated -

‘Comfort’

Man, according to his habit, has been in search of material
happiness, welfare, comfort, joy etc. For the sake of his physical, mental
and materialistic comforts, man day and night -

thinks

creates plans

ਮਿਹਨਤ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਘਾਲਣਾ ਘਾਲਦਾ ਹੈ

ਜ਼ਫਰ ਜਾਲਦਾ ਹੈ

ਆਪਾ ਵਾਰਦਾ ਹੈ

— ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ, ਸਦੀਵੀ ਤੇ ਅੱਟਲ ਸੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਭਦਾ ।

ਕੁਦਰਤ ਦੇ 'ਦੂਜੇ ਭਾਇ' ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਇਕੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦੂਹਰੇ ਪਹਿਲੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (duality), ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਉਲਟ (opposite) ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ —

ਸੁੱਖ-ਦੁੱਖ
ਖੁਸ਼ੀ-ਗਮੀ
ਠੰਢਾ-ਤੱਤਾ
ਮਿੱਠਾ-ਕੌੜਾ
ਚਿੱਟਾ-ਕਾਲਾ
ਸੋਹਣਾ-ਕੋਝਾ
ਚਾਨਣ-ਹਨੇਰਾ
ਨਿਮਰਤਾ-ਹੰਕਾਰ
ਦਿਨ - ਰਾਤ
ਗੁਣ-ਅਵਗੁਣ
ਨੇਕੀ-ਬਦੀ
ਪੁੰਨ-ਪਾਪ
ਸੁਰਗ-ਨਰਕ
ਜੀਉਣਾ-ਮਰਨਾ
ਹੱਸਣਾ-ਰੋਣਾ
ਪਿਆਰ-ਘਿਰਣਾ

ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾਂ-ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਆਦਿ ।

ਇਲਾਹੀ 'ਹੁਕਮ' ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਉਲਟ ਪਹਿਲੂ ਉਸਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਛੁਪਿਆ ਤੇ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ — 'ਚਾਨਣ' ਵਿਚ 'ਹਨੇਰਾ' ਛੁਪਿਆ ਹੈ, 'ਸੁੱਖ' ਵਿਚ 'ਦੁੱਖ' ਛੁਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ । ਦਿਨ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਰਾਤ ਆਉਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਸੁੱਖ' ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ 'ਦੁੱਖ' ਆਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਸ ਸੁੱਖ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਤਨੀ ਘਾਲਣਾ ਘਾਲਦੇ ਹਾਂ, ਜ਼ਫਰ ਜਾਲਦੇ

makes efforts

labors

undergoes hardships

sacrifices himself

- yet man is unable to discover constant, eternal and permanent happiness.

According to nature's law of 'duality' materialistic life has the duality aspect which are opposite to each other, for example -

comfort	-	suffering
joy	-	grief
cold	-	hot
sweet	-	bitter
white	-	black
beautiful	-	ugly
light	-	darkness
humility	-	pride
day	-	night
virtue	-	vice
goodness	-	badness
charity, pious deed	-	sin
heaven	-	hell
life	-	death
laughter	-	weeping
love	-	hate
high spirits	-	low spirits etc.

According to the 'Divine Will', the **opposite aspect** of everything is **hidden and diffused** in its very depth. For instance, within 'light', 'darkness' is hidden, within 'comfort', 'suffering' is hidden. After day, night must follow, in the same way after 'comfort', 'suffering' must come. As such, for which 'comfort/happiness' we labor so much and bear hardship -

ਹਾਂ — ਉਹ 'ਦੁੱਖ' ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਸੁਖ ਕੈ ਹੇਤਿ ਬਹੁਤੁ ਦੁਖੁ ਪਾਵਤ ਸੇਵ ਕਰਤ ਜਨ ਜਨ ਕੀ ॥
ਦੁਆਰਹਿ ਦੁਆਰਿ ਸੁਆਨ ਜਿਉ ਡੋਲਤ ਨਹ ਸੁਖ ਰਾਮ ਭਜਨ ਕੀ ॥
(ਪੰਨਾ-੪੧੧)

ਸੁਖ ਕਉ ਮਾਗੈ ਸਭੁ ਕੋ ਦੁਖੁ ਨ ਮਾਗੈ ਕੋਇ ॥
ਸੁਖੈ ਕਉ ਦੁਖੁ ਅਗਲਾ ਮਨਮੁਖਿ ਬੂਝ ਨ ਹੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੭)

ਹਰ ਇਕ 'ਜੀਵ' ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਤੇ ਰੰਗਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁੱਖ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਤੇ ਮਾਣਦਾ ਹੈ । ਜਿਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਇਕ ਜੀਵ 'ਸੁੱਖ' ਸਮਝਦਾ ਹੈ — ਉਸੇ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਦੂਜਾ ਪ੍ਰਾਣੀ ਸੁੱਖ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ । ਹਰ ਜੀਵ ਦਾ 'ਮਾਇਕੀ ਸੁੱਖ' ਦੀ ਬਾਬਤ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਨਿਸਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ 'ਸੁੱਖ' ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਲਤ ਜਾਂ ਰੰਗਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ ।

ਜਿਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣੀ ਅੱਜ 'ਸੁੱਖ' ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਨਿਜੀ ਤਜਰਬੇ ਅਨੁਸਾਰ 'ਦੁੱਖ' ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ । ਐਸੇ ਬਦਲਵੇਂ ਸੁੱਖ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਘਾਲਣਾ ਘਾਲਦੇ ਤੇ ਜ਼ਫਰ ਜਾਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ।

ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦ ਕਿਸੇ ਦੇ ਘਰ ਲੜਕਾ ਜੰਮਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੜੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਮਨਾਉਂਦੇ ਤੇ ਸੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ । ਪਰ ਜਦ ਉਹੀ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਨਲਾਇਕ ਨਿਕਲ ਆਵੇ ਜਾਂ ਮਰ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ 'ਸੁੱਖ' — 'ਦੁੱਖ' ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਸੁਖੁ ਮਾਂਗਤ ਦੁਖੁ ਆਗੈ ਆਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੩੩੦)

ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਦੁਨਿਆਵੀ 'ਮਾਇਕੀ ਸੁੱਖ' ਆਰਜ਼ੀ ਤੇ ਬਦਲਵੇਂ ਹਨ, ਸਦੀਵੀ ਤੇ ਅਟੱਲ ਨਹੀਂ ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਰਜ਼ੀ ਮਾਇਕੀ ਸੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਘਾਲਣਾ ਅਜਾਂਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਇਨਸਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਅਮਲ ਆਰਜ਼ੀ ਸਰੀਰਕ 'ਸੁੱਖ' ਲਈ ਵਰਤਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਅੰਤ ਵਿਚ 'ਦੁੱਖ' ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਵੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਦੀ ਚੇਸ਼ਟਾ ਵਿਚੋਂ ਇਨਸਾਨ ਸੁੱਖ ਤੇ ਸੁਆਦ ਭਾਲਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਖਿੰਨ-ਭੰਗਰ ਸੁਆਦ ਦੇ ਭੋਗਣ ਨਾਲ ਅਨੇਕਾਂ ਲਾ-ਇਲਾਜ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ — ਟੀ.ਬੀ, ਸਿਫਲਿਸ, ਕੋਹੜ, 'ਏਡਜ਼'

yes, - it changes into 'suffering'.

For the sake of comfort, he suffers great pain and waits upon every individual. Like a dog, he wanders from door to door and is not conscious of Lord's meditation.
411

Everyone craves for happiness and none asks for misery. Immense anguish comes in wake of pleasures but the self-willed understand it not.
57

Every 'person' understands and enjoys 'comfort' according to his mind's make up and color. A situation which one person considers 'comfort', it is not regarded as comfort by another person. Every person has a **different belief** about 'Mayaci comfort' for the acquirement of which he employs many different means. Therefore, **the notion of 'comfort' relates to our own mental state or color.**

The condition, which a person, today, regards as 'comfort', with time and personal experience, it appears to become 'suffering'. **For such changeable comforts, we spend our whole life laboring and enduring hardship.**

For example, when a son is born in a family, many celebrations abound; joy and happiness are felt. But when that child becomes ill, becomes a prodigal son or dies, then that mental '**comfort**' **changes into 'suffering' and worry.**

Man prays for peace, but pain be-falls him.
330

In other words, worldly '**Mayaci comforts**' are **temporary and changeable; they are not infinite or lasting**'.

Our **effort/labor** spent in acquiring these **temporary, Mayaci comforts** just **goes to waste.**

For example, man uses alcohol and many other forms of addictive drugs for temporary physical 'comfort' which at the end **result in 'suffering'**.

In the same way from the new sense-oriented mental relishes, man searches for comfort and relish. With the momentary experiencing of such enjoyment, numerous untreatable diseases like, T.B., syphilis, leprosy, AIDS,

ਆਦਿ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਨਰਕ-ਮਈ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਸੁਖ ਮਾਂਗਤ ਦੁਖ ਆਗਲ ਹੋਇ ॥
ਸਗਲ ਵਿਕਾਰੀ ਹਾਰੁ ਪਰੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੨੨)

ਜੇਤਾ ਮੋਹੁ ਪਰੀਤਿ ਸੁਆਦ ॥
ਸਭਾ ਕਾਲਖ ਦਾਗਾ ਦਾਗ ॥
ਦਾਗ ਦੋਸ ਮੁਹਿ ਚਲਿਆ ਲਾਇ ॥
ਦਰਗਹ ਬੈਸਣ ਨਾਹੀ ਜਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੬੨)

ਜੇਤੇ ਰਸ ਸਰੀਰ ਕੇ ਤੇਤੇ ਲਗਹਿ ਦੁਖ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨੮੭)

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚਪਨ, ਜੁਆਨੀ, ਗ੍ਰਹਿਸਤੀ, ਬੁਢਾਪੇ ਆਦਿ ਦੇ ਸੁੱਖਾਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ, ਗਿਆਨ ਤੇ ਨਿਸਚਾ ਵੀ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਅਸੀਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸਮੁੱਚੇ ਮਾਇਕੀ ਸੁੱਖਾਂ ਦੀ 'ਕਲਪਨਾ' ਬਦਲਵੀਂ ਆਰਜ਼ੀ ਤੇ 'ਕੂੜੀ' ਹੈ — ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ 'ਕੂੜੀ' ਮਾਇਆ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ । ਤਾਂ ਤੇ ਇਹ ਮਾਇਕੀ ਸੁੱਖ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲਪਨਾਵਾਂ ਸਭ 'ਕੂੜ' ਹਨ ।

ਤਦੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਤਾੜਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ —

ਜਨ ਨਾਨਕ ਭਗਵੰਤ ਭਜਨ ਬਿਨੁ ਸੁਖੁ ਸੁਪਨੈ ਭੀ ਨਾਹੀ ॥
(ਪੰਨਾ-੧੨੩੧)

ਸੁਖੁ ਨਾਹੀ ਰੇ ਹਰਿ ਭਗਤਿ ਬਿਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੧੦)

ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਨਾਮ ਨ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ਕਰਿ ਡਿਠੇ ਬਿਸਥਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ-੪੮)

ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਸਿਮਰਨ ਸੁਖੁ ਨਹੀ ਪਾਇਆ ॥
ਆਨ ਰੰਗ ਫੀਕੇ ਸਭ ਮਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੯੪)

ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਭਜਨ ਨਾਹੀ ਨਿਸਤਾਰਾ
ਸੁਖੁ ਨ ਕਿਨਹੂੰ ਲਹਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੧੫)

ਹਰਿ ਬਿਸਰਤ ਕਾਹੇ ਸੁਖੁ ਜਾਨਹਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੮੪)

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸਦੀਵੀ ਤੇ ਅੱਟਲ 'ਸੁੱਖ' ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਇਉਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ —

ਜੇ ਲੋੜਹਿ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਭਾਈ ॥
ਸਾਧੂ ਸੰਗਤਿ ਗੁਰਹਿ ਬਤਾਈ ॥

etc. are contacted and life becomes a living hell.

By asking for comfort, one receives immense discomfort. All the mortals weave a wreath of sins. 222

All these worldly attachments, affections and dainties, all of them are but black stains on the soul. He, who departs bearing the stains of his sins on his face, finds no place to sit in Lord's court. 662

As many as are the joys of the body, so many are the pains, which cling to it. 1287

Likewise, the knowledge and beliefs in the desires of material comforts of childhood, youth, married life, old age, are constantly changing. But we forget that our overall 'imagination' of material comforts is not constant, it is temporary and 'false' because it is dependent on 'false' *Maya*. Hence these *Mayaci* comforts and the desires for them are all 'false'.

That is why we are admonished in *Gurbani* -

O slave Nanak, without the Lord's meditation, there is no peace even in dream. 1231

There is no peace, O mortal, without the devotional service of God. 210

Without God's Name peace ensues not. By making various prolixities I have verified this. 48

Without God's meditation, comfort is not obtained. All the other loves of mammon are insipid. 194

Without God's meditation there is no emancipation, nor has any one attained peace. 215

If thou forget God, why deemest thou, thyself to be in peace? 184

On the other side, for the acquirement of infinite and permanent 'comfort/joy', *Gurbani* guides us as follows -

If thou desirest ever-lasting peace, O brother, the Guru counsels thee to associate with the saints. (cont. next page)

ਉਹਾ ਜਪੀਐ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ॥ ਸਾਧੂ ਸੰਗਤਿ ਪਾਰਗਰਾਮ ॥	(ਪੰਨਾ-੧੧੮੨)
ਸਿਮਰਉ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਖੁ ਪਾਵਉ ॥ ਕਲਿ ਕਲੇਸ ਤਨ ਮਾਹਿ ਮਿਟਾਵਉ ॥	(ਪੰਨਾ-੨੬੨)
ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਨਾਨਕ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ॥ ਆਠ ਪਹਰ ਤੇਰੇ ਗੁਣ ਗਾਇਆ ॥	(ਪੰਨਾ-੧੦੬)
ਸਗਲ ਦੁਖ ਕਾ ਹੋਵਤ ਨਾਸੁ ॥ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਗੁਨਤਾਸੁ ॥	(ਪੰਨਾ-੨੯੦)
ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਖੁ ਪਾਵਹੁ ॥ ਆਪਿ ਜਪਹੁ ਅਵਰਹੁ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵਹੁ ॥	(ਪੰਨਾ-੨੯੦)
ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਸਦਾ ਹੋਇ ਅਨੰਦੁ ਸੁਖੁ ਅੰਤਰਿ ਸਾਂਤਿ ਸੀਤਲ ਮਨੁ ਅਪਨਾ ॥	(ਪੰਨਾ-੮੬੦)
ਹਲਤਿ ਸੁਖੁ ਪਲਤਿ ਸੁਖੁ ਨਿਤ ਸੁਖੁ ਸਿਮਰਨੋ ਨਾਮੁ ਗੋਬਿੰਦ ਕਾ ਸਦਾ ਲੀਜੈ ॥	(ਪੰਨਾ-੬੮੩)
ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਗੋਬਿੰਦ-ਸਿਮਰਨ ਨੂੰ ਸਰਬ ਸੁੱਖਾਂ ਦਾ ਸਾਗਰ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ —	
ਸੁਖ ਸਾਗਰ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿਮਰਣੁ ਭਗਤ ਗਾਵਹਿ ਗੁਣ ਤੇਰੇ ਰਾਮ ॥	(ਪੰਨਾ-੯੨੫)
ਸੁਖ ਸਾਗਰ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਸਰਉ ਨਾਹੀ ਮਨ ਚਿੰਦਿਅੜਾ ਫਲੁ ਪਾਈ ॥	(ਪੰਨਾ-੬੨੦)
‘ਜੈਸਾ ਸੇਵੀਐ ਤੈਸੇ ਹੋਇ’ ਦੇ ਗੁਰਵਾਕ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਥਵਾ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ।	
‘ਮਾਇਆ’ ਦੀ ਕੁਸੰਗਤ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਭੁਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ‘ਮਾਇਕੀ ਮੰਡਲ’ ਦੇ ਅਉਗੁਣ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।	
ਇਨ੍ਹਿ ਮਾਇਆ ਜਗਦੀਸ ਗੁਸਾਈ ਤੁਮ੍ਹਰੇ ਚਰਨ ਬਿਸਾਰੇ ॥ ਕਿੰਚਤ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਉਪਜੈ ਜਨ ਕਉ ਜਨ ਕਹਾ ਕਰਹਿ ਬੇਚਾਰੇ ॥	(ਪੰਨਾ-੮੫੭)
ਇਹ ਮਾਇਆ ਜਗਿ ਮੋਹਣੀ ਭਾਈ ਕਰਮ ਸਭੇ ਵੇਕਾਰੀ ॥	(ਪੰਨਾ-੬੩੫)

There the Lord's Name alone is meditated upon. By the saints' Holy Company, one is emancipated. 1182

Remember, remember, God. By remembering Him thou shalt attain peace and thus remove from within the body strife and anguish. 262

By meditating and pondering on the Lord, Nanak has obtained peace. Throughout the eight watches of the day he sings Thine praises. 106

All your sorrows shall vanish, O Nanak, utter thou the Name of the Lord of excellences. 290

Remember, remember, remember the Name and obtain peace. Thyself repeat the Name and make others to repeat it. 290

Remembering the Lord, thy mind shall ever abide in bliss and peace and thy soul shall become calm and cool. 860

Peace in this world, peace in the next one and peace for aye is obtained through God's meditation. Ever utter thou the Name of the Lord. 683

In Gurbani, Gobind-Simran is told to be the ocean for all joys and comforts.

Thine meditation, O World Lord is an ocean of peace, so Thy saints sing ever Thy praise. 925

I forget not the Lord, the Ocean of happiness, and obtain my heart desired fruits. 620

According to the Gurus utterance ‘As you serve, so shall you become’, the effect of our thoughts and deeds on our mind is mandatory.

With the Kusangat of ‘Maya’ we forget the Lord and the vices of the ‘Mayaci world’ penetrate in us.

O Lord of the world and Master of the universe, this worldliness has made me forget Thine feet. Even a bit of love for Thee wells not up in Thy slave. What can the poor slave do? 857

This mammon is the enticer of the world, O brother and all the deeds done in its wake are sinful. 635

ਮਾਇਆ ਹੋਈ ਨਾਗਨੀ ਜਗਤਿ ਰਹੀ ਲਪਟਾਇ ॥
ਇਸ ਕੀ ਸੇਵਾ ਜੋ ਕਰੇ ਤਿਸ ਹੀ ਕਉ ਫਿਰਿ ਖਾਇ ॥

(ਪੰਨਾ-੫੧੦)

ਮਾਇਆ ਐਸੀ ਮੋਹਨੀ ਭਾਈ ॥

ਜੇਤੇ ਜੀਅ ਤੇਤੇ ਡਹਕਾਈ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੧੬੦)

ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਜਦ ਅਸੀਂ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹੋਏ ਹਰੀ ਦਾ 'ਸਿਮਰਨ' ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਹਰੀ ਦੇ ਗੁਣ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਉਸਦੇ ਸਾਰੇ ਦੈਵੀ ਗੁਣ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁੱਖ-ਦੁੱਖ ਕੀ ਹਨ ?

ਦੂਖੁ ਤਦੇ ਜਦਿ ਵੀਸਰੈ

ਸੁਖੁ ਪ੍ਰਭ ਚਿਤਿ ਆਏ ॥

(ਪੰਨਾ-੮੧੩)

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰੀ ਦਾ ਵਿਸਰਨਾ ਹੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਣ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰੀ ਦਾ 'ਸਿਮਰਨ' ਹੀ ਸਦੀਵੀ ਤੇ ਅੱਟਲ ਸੁੱਖਾਂ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੈ ।

ਮਾਇਆ ਦੇ 'ਅਗਨ-ਸੋਕ-ਸਾਗਰ' ਵਿਚੋਂ ਸਦੀਵੀ ਸੁੱਖ ਭਾਲਣਾ ਹਾਸੋਹੀਣੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਸਦੀਵੀ ਤੇ ਅੱਟਲ ਸੁੱਖ ਹੀ ਨਹੀਂ !

ਏਹ ਮਾਇਆ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਵਿਸਰੈ ਮੋਹੁ ਉਪਜੈ

ਭਾਉ ਦੂਜਾ ਲਾਇਆ ॥

(ਪੰਨਾ-੯੨੧)

ਮਾਇਆ ਅਗਨਿ ਜਲੈ ਸੰਸਾਰੇ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੦੪੯)

ਜਦ ਅਸੀਂ ਇਸ ਮਾਇਆ ਰੂਪੀ ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਸਾਗਰ ਵਿਚ ਟੁੱਭੀਆਂ ਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਹਾਲ-ਦੁਹਾਈ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕੂੜੀਆਂ ਸਿਆਣਪਾਂ ਨਾਲ ਆਰਜ਼ੀ ਸੁੱਖ ਭਾਲਦੇ ਹਾਂ — ਜੋ ਛੇਤੀ ਹੀ ਛਾਂਈ-ਮਾਂਈ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਨਸਾਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਪੂੰ-ਸਹੇੜੇ ਮਾਇਕੀ ਦੁੱਖਾਂ-ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ 'ਸ਼ਰਾਬ' ਆਦਿ ਨਸ਼ੇ ਵਰਤਦਾ ਹੈ — ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਅਮਲ ਛੇਤੀ ਲਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਗਰੋਂ ਉਸਤੋਂ ਵੀ ਭੈੜੀ ਹਾਲਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਭਨਾਂ ਦੁੱਖਾਂ-ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਤੇ ਕਾਰਗਰ ਸਾਧਨ 'ਸਿਮਰਨ' ਹੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ —

ਸਿਮਰਤ ਸੁਆਮੀ ਕਿਲਵਿਖ ਨਾਸੇ ॥

ਸੁਖ ਸਹਜ ਆਨੰਦ ਨਿਵਾਸੇ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੯੪)

Mammon is a she-serpent, which is clinging to the world. He, who performs her service, him she ultimately devours. 510

O brother, so bewitching is the mammon, that as many as are the beings, so many it has deceived. 1160

As opposed to this, when we participate in the *Sadh Sangat* and do the Lord's 'Simran', or remember the Lord's virtues, then all His Divine Virtues begin to seep into our mind.

According to Gurbani, what is happiness-suffering?

Then alone man is in pain, when he forgets the lord. Peace wells up when the Lord is remembered. 813

This means that forgetting the Lord is the main reason for all the suffering whilst the Lord's 'Simran' is the eternal and permanent treasure of happiness/comfort.

To look for eternal happiness in the 'fiery - grief - ocean' of *Maya* is laughable talk, because there is absolutely no eternal and permanent happiness in it.

Such is this Maya, by which the Lord is forgotten, worldly love wells up and one is attached to the love of another. 921

In the fire of worldly valuables, the world is burning. 1049

When we are diving into *Mayaci* ocean of suffering, crying out in protest, and then we look for temporary happiness with our polluted intelligence, which quickly disappears. Man, to escape from these self inflicted *Mayaci* sufferings and torment, resorts to alcohol and drugs, etc. - but the effect of these intoxicants is temporary and after that the situation is even worse.

In *Gurbani* the most beneficial and simple method of protection from these suffering and torment is told to be 'Simran'.

Meditating on the Master the sins are effaced, and man abides in bliss, peace and joy. 194

ਜਸੁ ਸਿਮਰਤ ਦੁਖ ਬਾਸਗਹ ਘਆਰ
ਸੋ ਕਿਉ ਤਜਣਾ ਜਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੪੩੧)

ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਸਗਲਾ ਦੁਖੁ ਜਾਇ ॥
ਸਰਬ ਸੁਖ ਵਸਹਿ ਮਨਿ ਆਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧੪੮)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਗੁਰੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਅਪਨਾ ਸਗਲਾ ਦੁਖੁ ਮਿਟਾਇਆ ॥
ਤਾਪ ਰੋਗ ਗਏ ਗੁਰ ਬਚਨੀ ਮਨ ਇਛੇ ਫਲ ਪਾਇਆ ॥
(ਪੰਨਾ-੬੧੯)

ਕਬੀਰ ਅਲਹ ਕੀ ਕਰਿ ਬੰਦਗੀ
ਜਿਹ ਸਿਮਰਤ ਦੁਖੁ ਜਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੭੪)

ਸਦਾ ਸਦਾ ਜਪੀਐ ਪ੍ਰਭ ਨਾਮ ॥
ਜਰਾ ਮਰਾ ਕਛੁ ਦੁਖੁ ਨ ਬਿਆਪੇ ਆਗੈ ਦਰਗਹ ਪੂਰਨ ਕਾਮ ॥
(ਪੰਨਾ-੮੨੪)

ਸਦਾ ਸਦਾ ਪ੍ਰਭੁ ਸਿਮਰੀਐ ਭਾਈ ਦੁਖ ਕਿਲਬਿਖ ਕਾਟਣਹਾਰੁ ॥
(ਪੰਨਾ-੬੨੦)

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ 'ਜਮਾਂ' ਦੇ ਵਸ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਜਮਾਂ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਭੁਗਤਦੇ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਮਾਂ ਦੀ ਅਤਿਅੰਤ ਕਠੋਰ ਮਾਰ ਜਾਂ ਸਜ਼ਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਇਕੋ-ਇਕ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਜਾਂ ਸਾਧਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ —

ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਦੁਖ ਡੇਰਾ ਢਹੈ ॥
ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਜਮੁ ਕਿਛੁ ਨ ਕਹੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੮੨)

ਜਿਸੁ ਤੂ ਆਵਹਿ ਚਿਤਿ ਤਿਸੁ ਜਮ ਨਾਹਿ ਦੁਖ ॥ (ਪੰਨਾ-੯੬੦)

ਉਚਰਤ ਗੁਨ ਗੋਪਾਲ ਜਸੁ ਦੂਰ ਤੇ ਜਮੁ ਭਾਗੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੧੭)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਆਮੀ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪੁਨਾ
ਨਿਕਟਿ ਨਾ ਆਵੈ ਜਾਮ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੮੨)

ਕਟੀਐ ਜਮ ਫਾਸੀ ਸਿਮਰਿ ਅਬਿਨਾਸੀ
ਸਗਲ ਮੰਗਲ ਸੁਗਿਆਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੮੧)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਜੀਵਤ ਹਰਿ ਨਾਨਕ
ਜਮ ਕੀ ਭੀਰ ਨ ਫਹੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨੨੫)

ਹਰੀ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੀਵ ਦੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਰਬ ਕਲਿਆਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਥਵਾ ਲੋਕ ਸੁਖੀ ਤੇ ਪੁਲੋਕ ਸੁਹੇਲਾ

How can He be forsaken, O dear, by remembering whom sorrows are forgotten?
431

Contemplating whom all pains are eradicated, and all the comforts come and abide within the mind.
1148

Remembering, and ever remembering my Great True Guru, I am rid of all the pain. By Guru's holy word the fever and other afflictions are past, and I have obtained my heart desired fruits.
619

Kabir, perform thou the meditation of thy God, contemplating whom, the troubles depart.
1374

Ever, ever contemplate thou the Lord's Name. No affliction of old age and death shall overtake thee and thine affairs in the Lord's court hereafter shall be adjusted.
824

Ever yea contemplate thou on the Lord, O brother.
He is the obliterator of woes and sins.
620

According to our deeds, we are at the mercy of 'Yamas' (the Righteous Judge) and suffer punishment of the Yamas. There is only one easy way or method of protection from the terrible punishment or sentence of these Yamas as given in *Gurbani* and that is *Simran*.

By remembering whom the abode of sorrow is abolished. By remembering whom
Death's courier molests thee not.
182

He, within whose mind Thou enterest, O Lord, suffers not at the hands of
death's courier.
960

Uttering the excellences and praises of the World-Cherisher, death's courier runs away from afar.
917

He remembers and contemplates on his Lord Master and so the
Death's myrmidon draws not hear him.
682

Remembering the Imperishable Lord, Death's noose is cut, and all the glee and sublime wisdom are obtained.
781

Nanak lives by remembering and contemplating his God and is
caught not in the death's calamity.
1225

By doing God's *Simran* the person's physical, mental and spiritual life achieves **full salvation**, i.e. **happiness is attained in this world and comfort is assured in the world hereafter.**

ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ —

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਪਰਮੇਸਰੁ ਧਿਆਇਆ
ਕੁਸਲ ਖੇਮ ਹੋਏ ਕਲਿਆਨ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੨੫)

ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਮਨਿ ਤਨਿ ਆਧਾਰਾ ॥
ਜੋ ਸਿਮਰੈ ਤਿਸ ਕਾ ਨਿਸਤਾਰਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੦੪)

ਮਨਿ ਤਨਿ ਜਾਪੀਐ ਭਗਵਾਨ ॥
ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਸੁਪ੍ਰਸੰਨ ਭਏ ਸਦਾ ਸੂਖ ਕਲਿਆਨ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੨੨)

ਹਰੀ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਦਰਗਾਹ ਵਿਚ ਮੁਖ ਉਜਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ —

ਜਿਨੀ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ ਗਏ ਮਸਕਤਿ ਘਾਲਿ ॥
ਨਾਨਕ ਤੇ ਮੁਖ ਉਜਲੇ ਕੇਤੀ ਛੁਟੀ ਨਾਲਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੮)

ਜਿਤੁ ਸਿਮਰਨਿ ਦਰਗਹ ਮੁਖੁ ਉਜਲ
ਸਦਾ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਪਾਈਐ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੨੯)

ਜਪਿ ਮਨ ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਸਦਾ ਸਤਿ ਨਾਮੁ ॥
ਹਲਤਿ ਪਲਤਿ ਮੁਖ ਉਜਲ ਹੋਈ ਹੈ
ਨਿਤ ਧਿਆਈਐ ਹਰਿ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰੰਜਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੭੦)

ਜਿਸੁ ਚਿਤਿ ਆਏ ਬਿਨਸਹਿ ਦੁਖਾ ॥
ਹਲਤਿ ਪਲਤਿ ਤੇਰਾ ਉਜਲ ਮੁਖਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੯੬)

ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਬੇਅੰਤ ਆਸਾ-ਮਨਸਾ ਉਪਜਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਉਹ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਸਿਆਣਪਾਂ ਘੋਟਦਾ ਹੈ, ਕਰਮ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦਾ ਤੇ ਘਾਲਣਾਂ ਘਾਲਦਾ ਹੈ — ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਜੇਕਰ ਇਕ-ਅੱਧ ਇੱਛਾ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਉਪਜ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਬੇਅੰਤ ਸਿਆਣਪਾ ਅਤੇ ਘਾਲਣਾ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਦਾ ਮੂੰਹ ਦੇਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸੋਝੀ ਬਖਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰੀ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ ਇਨਸਾਨ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਆਸਾਵਾਂ ਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਗੁਰੂ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ —

ਇਛਾ ਪੂਰਕੁ ਸਰਬ ਸੁਖਦਾਤਾ ਹਰਿ
ਜਾ ਕੈ ਵਸਿ ਹੈ ਕਾਮਧੇਨਾ ॥
ਸੋ ਐਸਾ ਹਰਿ ਧਿਆਈਐ ਮੇਰੇ ਜੀਅੜੇ

Contemplating on the Transcendent Lord Master, I have procured pleasure, peace and salvation. 825

The Lord's Name is the support of my soul and body. Whosoever meditates on it, he is emancipated. 1004

Within my mind and body, contemplate I, my Auspicious Lord. When the Perfect Guru is highly pleased, then am I blessed with everlasting peace and salvation. 1322

By doing *Hari's* (Lord) *Simran*, man's face is brightened in 'heaven'.

Who have pondered on the Name and have departed after putting in toil; O' Nanak! their faces shall be bright, and many shall be emancipated along with them. 8

Remember thou Him, by whose meditation, thy face shall be immaculate in the Lord' Court, and thou shalt ever and ever obtain peace. 629

O my mind, ever contemplate on the True Name, the True Name. By ever meditating on the Immaculate God Lord, the mortal's face become bright in this world and the world beyond. 670

Such is the Lord, contemplating whom thine distresses shall be dispelled and here and hereafter thy face shall become bright. 896

In man's mind numerous wants and desires keep sprouting. For the fulfillment of these desires, day and night he practices his cunningness, performs deeds and labors hard - but even then, all his desires are not fulfilled. If one or two desires do get realized, many other desires sprout up in their place. In this way, despite profound intelligence and hard work, **man must see the face disappointment.**

But in *Gurbani*, *Guru Sahiban* have bestowed on us the realization that **through God's *Simran***, man's numerous wants and desires, spontaneously get fulfilled through the *Guru's* blessing.

The Lord is the fulfiller of aspirations and the Giver of all the comforts. In His power is the elysian cow. So, O my soul, meditate, on such Lord, then alone,

ਤਾ ਸਰਬ ਸੁਖ ਪਾਵਹਿ ਮੇਰੇ ਮਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੬੯-੭੦)

ਮੈ ਮਨਿ ਤਨਿ ਪ੍ਰਭੂ ਧਿਆਇਆ ॥
ਜੀਇ ਇਛਿਅੜਾ ਫਲੁ ਪਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੨)

ਸਿਮਰਿ ਸੁਆਮੀ ਸੁਖਹ ਗਾਮੀ ਇਛ ਸਗਲੀ ਪੁੰਨੀਆ ॥
(ਪੰਨਾ-੭੯-੮੦)

ਸਿਮਰਤ ਸਿਮਰਤ ਪ੍ਰਭੂ ਆਪਣਾ
ਸਭ ਫਲ ਪਾਏ ਆਹਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੧੯)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਦਾਤਾਰੁ ਮਨੋਰਥ ਪੂਰਿਆ ॥
ਇਛ ਪੁੰਨੀ ਮਨਿ ਆਸ ਗਏ ਵਿਸੂਰਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੨੪)

ਹਰਿ ਕੀ ਭਗਤਿ ਕਰਹੁ ਮਨੁ ਲਾਇ ॥
ਮਨਿ ਬੰਛਤ ਨਾਨਕ ਫਲ ਪਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੮੮)

ਆਠ ਪਹਰ ਹਰਿ ਧਿਆਈਐ ਰਾਮ ॥
ਮਨ ਇਛਿਅੜਾ ਫਲੁ ਪਾਈਐ ਰਾਮ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੭੮)

ਭਵਜਲੁ ਤਰਿਆ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਿਮਰਿਆ
ਸਗਲ ਮਨੋਰਥ ਪੂਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੮੧)

ਜੋ ਜਨੁ ਤੇਰਾ ਜਪੇ ਨਾਉ ॥
ਸਭਿ ਫਲ ਪਾਏ ਨਿਹਚਲ ਗੁਣ ਗਾਉ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧੮੪)

ਜਪਿ ਮਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਨਿਤ ਧਿਆਇ ॥
ਜੋ ਇਛਹਿ ਸੋਈ ਫਲੁ ਪਾਵਹਿ ਫਿਰਿ ਦੂਖੁ ਨ ਲਾਗੈ ਆਇ ॥

(ਪੰਨਾ ੭੨੦)

ਅਸੀਂ 'ਦੂਜੇ-ਭਾਉ' ਅਥਵਾ 'ਮਾਇਕੀ-ਦੁਨੀਆਂ' ਵਿਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹਾਂ ।
ਇਥੇ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਦਾ ਵਰਤ-ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ । ਜਿਥੇ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਹੈ, ਉਥੇ ਸਰੀਰਕ,
ਮਾਨਸਿਕ, ਆਤਮਿਕ, ਪਦਾਰਥਕ—

ਡਰ

ਭੈ

ਸ਼ੱਕ

ਭਰਮ

ਤੌਖਲਾ

shalt thou you obtain all the comforts, O my soul. 669-70

*With my soul and body, I have reflected over the Lord. I have obtained the fruit
my mind desired. 72*

By remembering the Lord, of easy access, all the desires are fulfilled. 79-80

Pondering and reflecting over my Lord, I have attained all the fruits. 519

*Reflecting and pondering over the Bountiful Lord, the heart's desires are fulfilled.
My mind's craving and hope are realized, and my sorrows are dispelled. 524*

*Heartily apply thyself to God's mediation.
Thus, shalt thou obtain thy heart desired fruits. 288*

*By meditating on Lord God, night and day, the mind-desired fruits are
obtained. 578*

*Contemplating the Lord God, man crosses the dreadful world-ocean and all his
desires are fulfilled. 781*

*The man, who utters Thy Name, O Lord, obtains all fruits, and becoming
moveless, he sings Thine praises. 1184*

*O my soul, every day repeat and remember thou the Lord Master's Name. Thou
shalt obtain the fruits which thou desirest and pain shall touch thee not, again. 720*

We live in 'duality' or the '**Mayaci world**'. Here **reins the culture of 'me-mine'**. Where 'me-mine' exists, there physical, mental, religious, materialistic

fear

anxiety

suspicion

doubt

apprehension

—ਆਦਿ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਮਨ ਸਹਿਮਿਆਂ ਤੇ ਸੁੰਗੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ‘ਅਗਨ-ਸੋਕ-ਸਾਗਰ’ ਵਿਚ ਸੜਦੇ, ਭੁਜਦੇ, ਗੋਤੇ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ । ਇਸ ‘ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਉ’ ਨਾਲ ਅਨੇਕਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਉਪਜਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ —

ਬੱਲਡ ਪਰੈਸ਼ਰ	(blood pressure)
ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ	(heart trouble)
ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ	(rheumatism)
ਦਿਮਾਗੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ	(nervous tension)

—ਆਦਿ ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਨਰਕ-ਮਈ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮੂਲ ਕਾਰਣ — ਡਰ, ਭੈ, ਫਿਕਰ, ਚਿੰਤਾ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸੌਖਾ ਇਲਾਜ — ‘ਸਿਮਰਨ’ ਹੀ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ।

ਹਰ ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਮਿਟੀ ਮੇਰੀ ਚਿੰਤਾ ॥	(ਪੰਨਾ-੧੮੯)
ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਤ੍ਰਾਸ ਸਭ ਨਾਸੇ ॥	(ਪੰਨਾ-੧੮੯)
ਹਰਿ ਬਿਸਰਤ ਸਹਸਾ ਦੁਖੁ ਬਿਆਪੈ ॥ ਸਿਮਰਤ ਨਾਮੁ ਭਰਮੁ ਭਉ ਭਾਗੈ ॥	(ਪੰਨਾ-੧੯੦)
ਭੈ ਬਿਨਸੇ ਨਿਰਭਉ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ॥ ਸਾਧਸੰਗਿ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਣ ਗਾਇਆ ॥	(ਪੰਨਾ-੧੯੧)
ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸਭ ਤਪਤਿ ਬੁਝਾਈ ॥	(ਪੰਨਾ- ੧੯੧)
ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਭਉ ਨ ਬਿਆਪੈ ॥	(ਪੰਨਾ-੨੬੨)
ਮਨ ਤਨ ਅੰਤਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਧਿਆਇਆ ॥ ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਡਰੁ ਸਗਲ ਚੁਕਾਇਆ ॥	(ਪੰਨਾ-੧੧੫੨)
ਨਾਮੁ ਸਿਮਰਿ ਚਿੰਤਾ ਸਭ ਜਾਹਿ ॥	(ਪੰਨਾ-੧੯੨)

ਜਿਸ ‘ਸਿਮਰਨ’ ਦੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਤਨੀ ਮਹਿਮਾ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਹੈ, ਇਸ ਵਲ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ । ਕਿਉਂਕਿ ਬੇਅੰਤ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਪੁੱਠਾ ਚਰਖਾ ਗੋੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ । ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਵੱਲੋਂ ਮੋੜਕੇ ਇਸ ਉਤੇ ‘ਆਤਮਿਕ ਪਿਉਂਦ’ ਚਾੜ੍ਹਨ ਲਈ ਉੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਸਾਧ-

- etc. come to reside. With this our mind remains fearful and shriveled and we continue to burn, roast and dive into the 'fiery-terrible-ocean' of worries. With this 'mental-tension' sprout numerous mental diseases such as -

blood pressure
heat trouble
rheumatism
nervous tension
- etc.

Life becomes hell with these mental-triggered diseases. *Gurbani* reveals to us a simple cure to protect ourselves from the root cause of these diseases - fear, anxiety, worry, apprehension etc., **and that is – ‘Simran’**.

Through God's meditation my anxiety has ended. 189

By remembering God all the fears are dispelled. 189

*By forgetting God, suspicion and sorrow overtake the mortal.
Meditation on the Naam, doubt and dread flee.* 190

My fear is dispelled by meditating on the Fearless God. In the Holy Company of the Righteous, I chant the glories of God. 191

By remembering and meditating on the Lord, the fire is entirely quenched. 191

By Lord's meditation, fear overtakes not. 262

Within my mind and body, I think of my Lord. The Perfect Guru has dispelled all my fears. 1152

By remembering the Name, all the anxiety is removed. 192

The 'Simran' which has been so much praised in *Gurbani*, we do not seem to even pay attention. Because over numerous births, we have been spinning the reverse wheel of *Maya Simran*. To turn the mind away from *Maya*, and perform 'Divine Graft' on it, there is a need for the mind to have Sublime-Truthful -

ਸੰਗਤ ਅਥਵਾ ਸਤਿ-ਸੰਗਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ । ਬਖਸ਼ੇ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਸੰਗਤ ਅਤੇ ਸੇਵਾ-ਭਾਵਨੀ ਨਾਲ ਮਨ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਇ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਵਲ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸੇ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਤਾਰੀਖ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ —

ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸਿਮਰਨੁ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥
ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਰੰਗਿ ॥

(ਪੰਨਾ-੨੬੨)

—ਚਲਦਾ

Sadh Sangat or *Sat Sangat*. Being in the **continuous Sangat** and desire for service of the Blessed and Beloved *Gurmukhs*, the mind can automatically be directed towards the Lord's *Simran*. That is why we have been instructed in *Gurbani* -

Lord's meditation is attained in the Saints' Holy Company. All the wealth, O Nanak are in God's love. 262

- Continued.