सिमरन

भाग - २

सिमरन की कमाई रसना से आरंभ होती है ।

रसना द्वारा बार-बार **'गुरुमंत्र'** का जाप करना **सिमरन** की शारीरिक क्रिया है।

रसना द्वारा जितना सिमरन का अभ्यास बढ़ता जाता है उतना ही गुरुमंत्र मन-चित्त-अन्तःकरण की गहराई में उतरता जाता है । बच्चों को गणित के पहाड़े याद करवाने के लिए यही विधि अपनाई जाती है । जब यह **'पहाड़े'** अच्छी तरह से **'याद'** हो जाते हैं, तब गणित के प्रश्न हल करने आसान हो जाते हैं ।

इसी प्रकार गुरुमंत्र को मन-चित्त में दृढ़ करने के लिए **रसना द्वारा बार-बार रटना आवश्यक है ।** इसी **'रटन'** अथवा **जपन** को सिमरन कहा जाता है ।

शुरू-शुरू में जिज्ञासु सुन-सुना कर या देखा-देखी सिमरन की कोई विधि अपना लेता है ।

अज्ञानता में कई जिज्ञासु सिमरन के कठिन व मन-हठ तरीके अपना लेते हैं जिनका शरीर व मन पर हानिकारक असर होता है, जैसे –

सिर या किसी अन्य अंग का **हिलाना,**
बहुत **ऊँची-ऊँची** आवाज में सिमरन करना,

बहुत **जल्दबाजी में** सिमरन करना,
गुरुमंत्र के साथ कोई **विशेषण लगाना,**
बालों को छत से बांधना,
मन का ध्यान किसी **रोशनी पर केन्द्रित करना,**
ध्यान को आंखों के बीच **टिकाना,**
एक टाँग पर खड़े होकर सिमरन करना आदि ।

इसी प्रकार और भी अनेक प्रकार की विधियाँ प्रयोग की जाती है ।

इन मन-हठ विधियों के विषय में गुरबाणी इस प्रकार बयान करती है –

हठु करि मरै न लेखै पावै ।।
वेस करै बहु भसम लगावै ।।
नामु बिसारि बहुरि पछुतावै ।। (पृ. २२६)

आपि दिखावै आपे देखै ।। हठि न पतीजै ना बहु भेखै ।।
(पृ. ६८६)

हठु अहंकारु करै नही पावै ।। पाठ पड़ै ले लोक सुणावै ।।
तीरथि भरमसि बिआधि न जावै ।।
नाम बिना कैसे सुखु पावै ।। (पृ ९०५–६)

हठु निग्रहु करि काइआ छीजै ।।
वरतु तपनु करि मनु नही भीजै ।।
राम नाम सरि अवरु न पूजै ।। (पृ. ९०५)

कबीर राम कहन महि भेदु है ता महि एकु बिचारु ।।
सोई रामु सभै कहहि सोई कउतकहार ।।
(पृ. १३७४)

यदि प्रभु-सिमरन का लक्ष्य किसी **तुच्छ मायकी स्वार्थ** अथवा

मानसिक शक्तियाँ प्राप्त करने के लिए,
रिद्धि-सिद्धि प्राप्त करने के लिए,
भूत-प्रेत काबू करने के लिए,
भद्र-पुरुष बनने के लिए,
वाह-वाह करवाने के लिए,
'अहम्' को तगड़ा करने के लिए

किया जाए तो यह सिमरन **निष्फल** जाता है। चाहे इस प्रकार के जिज्ञासु को मानसिक शक्तियाँ या रिद्धि-सिद्धि प्राप्त हो भी जाए, परन्तु वह **'नाम' की बख्शिश (दात) से वंचित रह जाता है।**

रिधि सिधि सभु मोहु है नामु न वसै मनि आइ ॥ (पृ. ५९३)
बिनु नावै पैनणु खाणु सभु बादि है धिगु सिधी धिगु करमाति ॥
(पृ. ६५०)

जत सत संजम होम जग जपु तपु दान पुंन बहुतेरे।
रिधि सिधि निधि पाखंड बहु तंत्र मंत्र नाटक अगलेरे।
वीराराधण जोगणी मड़ी मसाण विडाण घनेरे।
पूरक कुंभक रेचका निवली करम भुइअंगम घेरे।
सिधासण परचे घणे हठ निग्रह कऊतक लख हेरे।
पारस मणी रसाइणा करामात कालख आन्हेरे।
पूजा वरत ऊपारणे वर सराप सिव सकति लवेरे।
साधसंगति गुर सबद विणु थाउ न पाइनि भले भलेरे।
(वा.भा.गु. ५/७)

गुरबाणी में सिमरन करने की सरल तथा **'सहज'** विधि बताई गई है –

हरि का बिलोवना बिलोवहु मेरे भाई ॥
सहजि बिलोवहु जैसे ततु न जाई ॥ (पृ. ४७८)

सतिगुरि सेविऐ सहज अनंदा ।। हिरदै आइ वुठा गोविंदा ।।
सहजे भगति करे दिनु राती आपे भगति कराइदा ।।
(पृ. १०६३)

सहजे नामु धिआईऐ गिआनु परगटु होइ ।। (पृ. ४२९)

अनदिनु हरि हरि उचरै गुर कै सहजि सुभाइ ।। (पृ. १२५८)

अनदिनु सहज समाधि हरि लागी
हरि जपिआ गहिर गंभीरा ।। (पृ. ५७४)

जिस प्रकार छोटा बच्चा सहज ही माँ को प्यार में 'मम्मी-मम्मी' पुकारता है, उसी प्रकार जिज्ञासु ने भी 'गुरुमंत्र' का –

सहज में,
शान्ति से,
अदब से,
भय-भावना सहित,
प्यार से,
एकांत में,

सिमरन करना है ।

इस क्रिया में श्रद्धा-भावना तथा प्यार से धीरे-धीरे, धीमी आवाज़ में 'गुरुमंत्र' का –

रटन अथवा **जाप करना है ।**

'वाहिगुरू' शब्द पर **ध्यान टिकाना है ।**

तथा **अपनी ही धीमी आवाज़ को अपने कानों द्वारा सुनना है ।**

इस प्रकार करने से मन की वृत्तियाँ **एक केन्द्र अथवा गुरुमंत्र पर केन्द्रित होती जाऐंगी ।**

तथा –

आँखें बन्द होंगी व मन बाहरी असर नहीं लेगा ।
जिह्वा, गुरमंत्र के रटन में लगी रहेगी ।
'कान', गुरमंत्र बोलते हुए अपनी ही आवाज़ सुनेगें ।
गुरु के **भक्ति-भाव** में मन द्रवित रहेगा ।

'सिमरन' की यह क्रिया गुरुमुख प्यारों की संगति अथवा **साध-संगति** में **सरल** हो जाती है ।

हरि का नामु धिआईऐ सतसंगति मेलि मिलाइ ।।
(पृ. २६)

प्रभ का सिमरनु साध कै संगि ।। (पृ. २६२)

गुन गोबिंद नित गाईऐ ।। **साधसंगि मिलि धिआईऐ ।।**
(पृ. ६२४)

मनि तनि प्रभु आराधीऐ मिलि साध समागै । (पृ. ८१७)

साधसंगति मनि वसै साचु हरि का नाउ ।। (पृ. ५१)

मिलि संगति मनि नामु वसाई ।। (पृ. ९५)

सतसंगति हरि मेलि प्रभ हरि नामु वसै मनि आइ ।।
(पृ. १४१७)

मिलु साधसंगति भजु केवल नाम ।। (पृ. ३७८)

साधसंगि मिलि नामु धिआवहु पूरन होवै घाला ।।
(पृ. ६१७)

'सिमरन' के लिए **मंत्र** के विषय में भी संगत में कई भ्रांतियां प्रचलित हैं, जिनके विषय में विस्तारपूर्वक विचार करने की आवश्यकता है ।

इस स्थूल संसार में 'मंत्र' को प्रकट करने के लिए अक्षर, भाषा तथा आवाज़ की आवश्यकता होती है पर इस स्थूल **आवाज़** के पीछे कोई सूक्ष्म आवाज़ (ineffable sound) भी है ।

वैज्ञानिकों की खोज के अनुसार सभी स्थूल वस्तुएं भिन्न-भिन्न सूक्ष्म तत्वों के मेल से बनी हैं । यदि कोई वस्तु को तोड़ते जाएं तो वह **मौलीक्यूल्स** (molecules), **ऐटम्स** (atoms), **इलैक्ट्रोन्स** (electrons) व **प्रोटोन्स** (protons) के रूप में बदलती हुई **सूक्ष्म तरंगों या थरथराहट** (vibrations) तक पहुंच जाती है, जिसमें से अति सूक्ष्म **धुनि** या 'राग' (Primal Sound or Divine music) पैदा होता है, जिसे गुरबाणी में **'अनहद धुनि' अनहद-बाणी, नाम, 'शब्द' या महामंत्र कहा गया है ।**

यह **'अनहद धुनि' हमारे शारीरिक कानों से नहीं सुनी जा सकती** क्योंकि यह तो त्रैगुणों से दूर – इलाही मंडल की अति सूक्ष्म आवाज़, **'अबोल बोली'** या **बाणी** है, जो केवल **अन्तरात्मा में 'अनुभव' द्वारा ही सुनी जा सकती है** तथा अटूट व निरन्तर बज रही है ।

जपुजी साहिब की बाणी में 'सुणिऐ' की पौड़ियों में इसी **'अनहद ध्वनि' या बाणी को अनुभव द्वारा 'सुनने' का वर्णन है ।**

जहा बोल तह अछर आवा ।। जह अबोल तह मनु न रहावा ।।
बोल अबोल मधि है सोई ।। जस ओहु है तस लखै न कोई ।।
(पृ. ३४०)

पिरु रीसालू ता मिलै जा गुर का सबदु सुणी ।। (पृ. १७-१८)

शाब्दिक 'मंत्र' उसी सूक्ष्म दैवीय मंत्र को प्रकट (express) करता है । जब यह **शाब्दिक 'मंत्र'** सतिगुरु से प्राप्त होता है तब इसे 'गुरुमंत्र' कहा जाता है ।

जिज्ञासुओं में 'सिमरन' करने से सम्बन्धित कई भ्रान्तियाँ फैली हुई हैं ।

पहला प्रश्न तो यही होता है कि सिमरन करने के लिए किस 'शब्द' या 'मंत्र' का **जाप** किया जाए ?

वैसे तो 'ईश्वर' के अनेक नाम, लोगों ने अपनी-अपनी बोलियों में रखे हुए हैं, परन्तु गुरबाणी में उसके लिए –

हरि
राम
रब
परमेश्वर
स्वामी
अल्ला
सांई
ठाकुर
बीठल
साजन
प्रीतम

आदि **अनेक नाम** अंकित हैं । यह सारे नाम 'क्रित्तम' हैं, सत्कार योग्य हैं, ईश्वर के प्रतीक हैं, परन्तु **जपने के लिए केवल गुरुमंत्र ही परवान है ।** 'गुरुमंत्र' का तात्पर्य है – **वह 'मंत्र' जो गुरु ने प्रदान किया हो ।** गुरू से प्राप्त होने के कारण इस **'शब्द' या गुरुमंत्र के पीछे 'गुरू की कृपा'** (Grace) **तथा आत्मिक शक्ति** (Divine Power) **छुपी हुई होती है ।** गुरू स्वयं अदृष्ट रूप में सहायता, मार्गदर्शन, बरिश्श तथा सफलता प्रदान करता है । **'गुरुमंत्र' केवल 'शब्द' ही नहीं होता** बल्कि उसकी अन्तरीव गहराईयों में **गुरू की शक्ति तथा बरिश्श**

काम करती है । कबीर जी ने भी लिखवा है –

कहु कबीर अखर दुइ भाखि ।।
होइगा खसमु त लेइगा राखि ।। (पृ. ३२१)

उन्हें दो अक्षरों वाला 'राम' मंत्र उनके गुरू 'रामानन्द' ने दिया था । 'मंत्र' का 'खसम' अर्थात 'गुरू' अपने मंत्र की **लाज** आप ही रखवता है । हमें हमारे सतगुरू ने चार अक्षरों वाला गुरुमंत्र 'वाहिगुरू' प्रदान किया है । हमारा कर्तव्य है कि हम गुरुमंत्र – 'वाहिगुरू' का रटन करते रहें । सतगुरू स्वयं ही सहायक होकर मार्गदर्शन करेंगे तथा सफलता प्रदान करेंगे ।

'गुरुमंत्र' के अक्षरों में गुरू स्वयं गुप्त रूप में **समाया हुआ है ।**

सतिगुर मै सबद सबद मै सतिगुर है
निरगुन गिआन धिआन समझावै जी ।
(क. भा. गु. ५३४)

इसलिए **'गुरुमंत्र' गुरू के प्रकाश-रूप-अस्तित्व का प्रतीक है ।**

जिस प्रकार माँ के लिए उसके बच्चे मोहन का सम्पूर्ण अस्तित्व (उसके गुणों-अवगुणों सहित) 'मोहन' शब्द में समाया हुआ है परन्तु 'मोहन' का **'अस्तित्व'** उसके नाम मोहन पर ही **'निर्भर' नहीं है** बल्कि **उसका अस्तित्व** तो शब्द 'मोहन' के बिना भी कायम है । फिर भी 'मोहन' शब्द उसके **सम्पूर्ण अस्तित्व का प्रतीक है ।**

इसलिए कोई भी अक्षरों वाला **मनोकल्पित** 'मंत्र' अथवा सुना-सुनाया, पढ़ा या बताया हुआ 'मंत्र' – 'मंत्र' तो हो सकता है, **परन्तु 'गुरुमंत्र' नहीं कहला सकता।** इस प्रकार के **मनोकल्पित 'मंत्र' के पीछे** गुरू का मार्गदर्शन, कृपा, आशीष तथा शक्ति काम नहीं करती । इसलिए इस प्रकार के मनोकल्पित या किसी अन्य व्यक्ति के द्वारा बताए गए मंत्र का रटन गुरू की शक्ति से वंचित रहता है तथा **सफल नहीं**

हो सकता । 'गुरुमंत्र' तो वही है जो गुरू (पांच प्यारों द्वारा) अपनी कृपा से बख्शे । उसी 'गुरुमंत्र' के रटन, जपन, अभ्यास कमाई करने से ही कल्याण हो सकता है ।

साहिबु मेरा सदा है दिसै सबदु कमाइ ।। (पृ. ५०९)

जिस प्रकार 'माँ' अपने बच्चे को प्यार से याद करके 'मोहन' कहती है तो उसके प्यार तथा शुभ-इच्छाओं (blessings) तथा भावनाओं की तरंगें (vibrating feelings) दूर बैठे **मोहन** के हृदय की तारों को **जा छूती** है तथा 'माँ' का प्यार और आशीश बच्चे तक पहुंच जाती है । बच्चा भी माँ के प्यार का जवाब भावनाओं (vibrations) द्वारा माँ को वापिस भेजता है ।

इस प्रकार दोनो के बीच **प्रेम-भावनाओं का व्यापार होता है ।** यह भावनाएं जितनी **प्रबल** (intense) होंगी, उतना ही गहरा **असर दूसरी ओर होगा** तथा **उतनी ही तीक्ष्णता से दूसरी ओर से 'जवाब' मिलता है ।** जिस प्रकार जब भी 'बहन नानकी' ने अपने भाई गुरू नानक देव जी को प्यार की प्रबल भावनाओं से याद किया, गुरू साहिब आ उपस्थित हुए । इसी प्रकार जब हम **प्यार तथा श्रद्धा सहित** 'वाहिगुरू' **जपते** हैं तो **गुरू के हृदय की तारों को जा छूते हैं ।** तथा **'गुरू' भी उस प्यार का जवाब उसी स्तर** (wavelength) **तथा तीक्ष्णता** (intensity) **वाले प्यार से कृपा तथा बख्शिश** (blessing) **हमें भेजता है ।** इसलिए **'गुरुमंत्र' के जाप** से हमें गुरू से न केवल प्यार तथा आशीष ही मिलती है बल्कि हमारे हृदय में गुरू के इस प्यार तथा आशीष के फलस्वरुप **गुरू के सारे** गुण जैसे –

दया

क्षमा

प्रेम

खुशी

संग

रस

चाव

आदि **सहज ही प्रवेश कर जाते हैं ।**

इस प्रकार वाहिगुरू **'गुरुमंत्र' प्यारा तथा रसदायक होता जाता है ।** हमारे तन-मन, रोम-रोम, अन्तःकरण में गुरुमंत्र गहरा **धस-बस-रस जाता है** तथा हम धीरे-धीरे **'गुरुमंत्र' का ही रूप हो जाते हैं ।**

जैसा सेवै तैसो होइ ।। (पृ २२३)

कबीर तूं तूं करता तू हूआ मुझ महि रहा न हूं ।।
जब आपा पर का मिटि गइआ जत देखउ तत तू ।। (पृ १३७५)

एक अन्य भ्रान्ति भी प्रचलित है कि शब्द या 'मंत्र' के आगे या पीछे कई विशेषण(adjectives) लगाये जाते हैं, जैसे कि – 'श्री' वाहिगुरू, 'सतिनाम' – वाहिगुरू, 'å' वाहिगुरू आदि । कई **बहुशब्दी** मंत्र का अभ्यास भी करते हैं, जैसे राधा-कृष्ण, सीता-राम, ओम नमः शिवाय, जै-गोबिन्द, जै-गोपाल, हरे-कृष्ण' आदि। कुछ मतों में तो **पाँच शब्दों वाला** मंत्र भी प्रचलित है ।

याद रखने वाली बात यह है कि यह **'गुरु मंत्र' केवल शब्द ही नहीं होता,** इसके पीछे, सूक्ष्म रूप में गुरू का अपना –

'अस्तित्व'
'आपा' (self)
'रूह'
'ज्योति'
'प्रेम-रस'
'कृपा दृष्टि'

छुपी होती है ।

श्रद्धा-भावना तथा प्रेम सहित 'गुरुमंत्र' का अटूट अभ्यास करते-करते सहज ही इस गुरुमंत्र, **'वाहिगुरू' के अक्षर घुलते-घुलते, पिघलते हुए सूक्ष्म रूप में बदल कर** –

'प्रकाश-रूप'
'तत्-रूप'
'रस-रूप'
'प्रेम-रूप'
'जीवन-रौं'
'नाम'

हो कर –

दैवीय तरंगों (vibrations)
रुनझुन
अनहद झुनकार
इलाही-नाद (Divine music)

में **बदल जाते हैं ।** जैसे कि भक्त कबीर जी ने कहा है –

ए अखर खिरि जाहिगे ओइ अखर इन महि नाहि ।।

(पृ ३४०)

अभ्यास करने के लिए **एक शब्द** वाला मंत्र **आसानी से** जपा जाता है तथा एक-शब्दीय-मंत्र ही **घुल कर, सूक्ष्म रूप धारण कर लेता है,** अनेक शब्दों वाले मंत्र का घुलना कठिन है क्योंकि –

'ईश्वर' एक है ।
उसका सूक्ष्म अस्तित्व भी एक है ।
उसकी धुनि भी एक है ।
उसकी ज्योति भी एक है ।

उसका प्रकाश रूप भी एक है ।

इसलिए, **उसका सूक्ष्म 'मंत्र', 'शब्द' भी एक ही है ।**

एक शब्द वाले गुरुमंत्र का अभ्यास सहज ही सफल हो सकता है ।

गुरबाणी में इस बात की पुष्टि इस प्रकार की गई है –

एकु अखरु जो गुरमुखि जापै तिस की निरमल सोई ।।
(पृ. ७४७)

एक अखरु हरि मनि बसत नानक होत निहाल ।। (पृ. २६१)

बेद पुरान सिंम्रिति सुधारव्यर ।।
कीने राम नाम **एक आरव्यर** ।। (पृ. २६२)

एकु सुधाखरु जा कै हिरदै वसिआ
तिनि बेदहि **ततु पछानिआ** ।। (पृ. १२०५)

बावन अखर जोरे आनि ।।
सकिआ न **अखरु एकु** पछानि ।। (पृ. ३४३)

किसी महापुरुष ने भी इस विषय में यूं लिखा है –

'मंत्र' छोटे से छोटा अच्छा है । इस **एक शब्द** को अपने हृदय में **बसा** लो तथा अपनी दिनचर्या में हर समय **साथ** रखो तथा अपने **जीवन में ढाल लो** । यदि कोई शंका, संकल्प-विकल्प आये तो इसी **एक शब्द** से ही उसका हल ढूंढो । इस **एक शब्द का इतना रटन, जाप, सिमरन करो कि तुम्हारा तन-मन-हृदय-अंतःकरण में यह शब्द, गुरुमंत्र, धस-बस-रस जाये तथा तुम्हें अनुभव में सुनाई देने लगे । तुम्हारा अपना अस्तित्व ही इस मंत्र में समा जाये ।**

नाम जपने के लिए सबसे उत्तम समय अमृत वेला है –

झालाघे उठि नामु जपि निसि बासुर आराधि ।। (पृ. २५५)

गुरबाणी के इस हुक्म अनुसार प्रभात काल सिमरन के लिए सबसे

उत्तम है, पर साथ ही यह प्रेरणा की है –

'निसि बासुर आराधि ।।'

इसी प्रकार गुरबाणी में जगह-जगह पर हमें ताकीदी हुक्म है –

चलत बैसत सोवत जागत गुर मंत्रु रिदै चितारि ।। (पृ. १००६)

ऊठत बैठत सोवत जागत हरि धिआईऐ सगल अवरदा जीउ ।।
(पृ. १०१)

उठदिआ बहदिआ सुतिआ सदा **सदा हरि नामु धिआईऐ.....।।**
(पृ. ५९४)

ऊठत बैठत सोवत धिआईऐ ।।
मारगि चलत हरे हरि गाईऐ ।। (पृ. ३८६)

ऊठत बैठत हरि भजहु साधू संगि परीति ।। (पृ. २९७)

ऊठत बैठत सोवत जागत **सासि सासि सासि हरि जपने ।।**
(पृ. १२९८)

ऊठत बैठत सोवत जागत इहु मनु तुझहि चितारै ।। (पृ. ८२०)

ऊठत बैठत जपउ नामु **इहु करमु कमावउ ।।** (पृ. ८१३)

अर्थात हर समय, पल-पल, हर क्षण, हर हाल में, सदा, काम काज करते हुए –

खाते
पीते
जागते
सोते
उठते
बैठते
चलते-फिरते

सदा सिमरन करने का उपदेश दृढ़ करवाया गया है ।

'सिमरन' अभ्यास की यह साधना अति कठिन है !

आखणि अउखा साचा नाउ ।। (पृ. ९)

परन्तु बख्शे हुए गुरुमुखों की संगति में मन **सहज ही टिक जाता है तथा सिमरन की साधना आसान हो जाती है ।**

साध कै संगि नही कछु घाल ।।
दरसनु भेटत होत निहाल ।। (पृ २७२)

संगति संत मिलहु सतसंगति
मिलि संगति हरि रसु आवैगो ।। (पृ १३०९)

करि साधसंगति सिमरु माधो होहि पतित पुनीत ।।
(पृ ६३१)

जब पिछले संस्कारों द्वारा पूर्व कर्म प्रकट होते हैं, तो उच्च एवं पवित्र, 'सत्-संगत' अथवा 'साध-संगत' प्राप्त होती है **तथा जिज्ञासु की आत्मा 'जाग' उठती है ।** सहज स्वभाव ही उसका अटूट सिमरन शुरू हो जाता है तथा वह **'वडभागा'** (भाग्यवान) हो जाता है –

पूरब करम अंकुर जब प्रगटे भेटिओ पुरखु रसिक बैरागी ।।
मिटिओ अंधेरु मिलत हरि नानक जनम जनम की सोई जागी ।।
(पृ २०४)

किरपा करे जिसु पारब्रहमु होवै **साधू संगु ।।**
जिउ जिउ ओहु वधाईऐ तिउ तिउ हरि सिउ रंगु ।। (पृ. ७१)

सिमरन की प्रथम क्रिया बाह्यमुखी, **शारीरिक व मानसिक है ।** इसके बाद सिमरन एक **आत्मिक खेल है,** जो विलक्षण, अदभुत तथा आश्चर्यजनक है ।

जन नानक इहु खेलु कठनु है किनंहू गुरमुखि जाना ।।
(पृ. २१९)

इस **अर्न्तमुखी सिमरन के 'निराले' (अद्भुत) कठिन 'खेल'** के विषय में अगले भागों में वर्णन करने का प्रयत्न किया जायेगा ।

- क्रमशः