

ਕੋਸ਼ ਵਿਚ 'ਸਿਮਰਨ' ਦੇ ਅਰਥ ਇਉਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ— “ਇਸ਼ਟ ਦਾ ‘ਨਾਮ’ ਅਥਵਾ ‘ਗੁਣ’ ਮਨ ਦੀ ਬ੍ਰਿਤੀ ਇਕਾਗਰ ਕਰਕੇ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ।”

ਆਦਿ ਤੋਂ ਹੀ ਸਾਧਾਂ, ਸੰਤਾਂ, ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਅਤੇ ਗੁਰੂਆਂ ਨੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਾਧਨ ਲਈ ‘ਸਿਮਰਨ’ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ।

ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ‘ਸਿਮਰਨ’ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਡਿਆਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਤਾਕੀਦੀ ਹੁਕਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ, ਸਤਸੰਗਤ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ, ‘ਸਿਮਰਨ’ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਤੇ ਅਹਿਮੀਅਤ ਨੂੰ ਸੁਣ-ਪੜ੍ਹ ਕੇ, ਕਈਆਂ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਤੇ ਉਦਮ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਉਹ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲਗਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਭੁਲੇਖਿਆਂ ਅਤੇ ਔਕੜਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਮਰਨ ਬਾਬਤ ਇਹ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਭੁਲੇਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ —

1. ‘ਸਿਮਰਨ’ ਕੀ ਹੈ ?
2. ਸਿਮਰਨ ਕਿਸ ‘ਅੱਖਰ’ ਜਾਂ ਮੰਤਰ ਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
3. ਸਿਮਰਨ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
4. ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਮਨ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦਾ ।

‘ਸਿਮਰਨ’ ਕੀ ਹੈ— ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਜਾਂ ਖਿਆਲ ਨੂੰ —

ਮਨ ਵਿਚ  
ਚਿਤ ਵਿਚ  
ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ

ਅੰਤ੍ਰ-ਆਤਮੇ—

ਦ੍ਰਿੜਾਉਣ ਲਈ  
ਵਸਾਉਣ ਲਈ  
ਰਸਾਉਣ ਲਈ  
ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਲਈ

In the dictionary, the meaning of ‘Simran’ is given as follows :- To contemplate by focusing the mind on the ‘Name’ or ‘Virtues’ of the Divine.

Since the beginning of time, Sidhas, Sants, Spiritually evolved souls and gurus have recommended the practice of Simran for religious development.

But in Gurbani ‘Simran’ holds a unique position and the practice of simran has been made mandatory (a must).

While reading Gurbani, participating in Satsangs and listening to the special virtues (attributes) and power of ‘Simran’, enthusiasm develops in the minds of many seekers to practise simran, but when they began the practice of Simran they are faced with many doubts and obstacles.

Generally seekers express the following complaints and doubts about Simran :-

1. What is Simran?
2. Practice Simran on which word or mantra?
3. When should Simran be done?
4. The mind does not calm down in Simran.

**What is Simran?** For any idea or thought

in the mind  
in the heart  
in the subconscious

in the soul -

for it to be mastered  
for it to settle within  
for it to be internalised  
for it to be manifested

ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਮੁੜ

ਚੇਤੇ ਕਰਨ

ਦੁਹਰਾਉਣ

ਜਪਣ

ਰਟਨ ਕਰਨ

ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ

ਕਮਾਉਣ

ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ 'ਸਿਮਰਨ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

'ਸਿਮਰਨ' ਦੀ 'ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਕ੍ਰਿਆ', ਅਰਥਾਤ—

ਰਸਨਾ ਦੁਆਰਾ 'ਜਪਣਾ'

ਮਨ ਦੁਆਰਾ 'ਧਿਆਉਣਾ'

ਚਿਤ ਦੁਆਰਾ 'ਆਰਾਧਣਾ'

ਸੁਰਤ ਦੁਆਰਾ 'ਅਜਪਾ-ਜਾਪ'

ਲਿਵ ਦੁਆਰਾ 'ਆਤਮ-ਰਸ ਮਾਨਣਾ'

ਹੀ ਜਗਿਆਸੂ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਤਵ ਹੈ, ਧਰਮ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਹੈ ।

ਇਹ ਅਧਿਆਤਮਿਕ 'ਸਿਮਰਨ' ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ 'ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ' ਦੁਆਰਾ 'ਸਾਧ-ਸੰਗਤ' ਵਿਚ ਸੌਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਕਾਇਨਾਤ ਦੇ ਦੋ ਮੰਡਲ ਹਨ —

1. 'ਮਾਇਕੀ ਮੰਡਲ' ਅਥਵਾ 'ਦੂਜੇ ਭਾਉ' ਦਾ ਮੰਡਲ

2. 'ਆਤਮਿਕ ਮੰਡਲ' ਅਥਵਾ 'ਸਚਖੰਡ'

'ਮਾਇਕੀ-ਮੰਡਲ' ਹਉਮੈ ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਵਿਚੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਬੋਲਬਾਲਾ ਅਤੇ ਵਰਤ-ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ ।

ਜੀਵ ਬੇਅੰਤ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਇਸ ਹਉਮੈ-ਵੇੜੇ ਭਰਮ-ਭੁਲੇਖੇ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਾ ਆਇਆ ਹੈ । ਇਸ ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦੇ ਕੂੜੇ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿਚ ਹੀ ਜੀਵ—

ਸੋਚਦਾ

ਚਿਤਵਦਾ

ਵਿਉਂਤਾਂ ਘੜਦਾ

over and over again, it has to be

recalled

repeated

dwelled upon

drilled

meditated upon

worked upon.

The activity which does this is called 'Simran'

The religious activity of Simran - namely

- meditating loudly
- worshipping in the mind
- contemplating in the heart
- mentally witnessing the unutterable name
- experiencing spiritual bliss through love-link

is the seekers principle assignment, his duty, his life.

The divine practice of Simran by the 'grace of the guru' is made easier through the Sadh Sangat (gathering of spiritually elevated souls).

Creation can be divided into 2 planes

1. The worldly plane - the plane of duality
2. The Divine plane - Sachkhand (Realm of Truth)

The worldly plane has developed from the doubt ridden world of ego and its mainstay is the belief in 'me-mine'.

Man has been wondering through countless rebirths, through the doubt ridden fallacies of the polluted ego. Within the polluted doubts of 'me-mine' state man

thinks

recollects

plans

ਕਰਮ ਕਰਦਾ

ਨਤੀਜੇ ਭੋਗਦਾ

ਅਤੇ—

ਕਾਮ

ਕ੍ਰੋਧ

ਲੋਭ

ਮੋਹ

ਅਹੰਕਾਰ

ਦੀਆਂ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਵਾਗਵਨ  
ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿਚ ਫਿਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ —

ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੈ ਧੰਧੈ ਮੋਹੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੩)

ਇਹ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਅਥਵਾ 'ਹਉਮੈ' — ਜੀਵ ਦੇ ਨਾਲ ਭੂਤ-  
ਪ੍ਰੇਤ ਵਾਂਗ, ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਚਿੰਬੜੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ 'ਹਰੀ' ਵਿਸਰ ਜਾਂਦਾ  
ਹੈ —

ਏਹ ਮਾਇਆ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਵਿਸਰੈ ਮੋਹੁ ਉਪਜੈ ਭਾਉ ਦੂਜਾ ਲਾਇਆ ॥  
(ਪੰਨਾ-੯੨੧)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਦੀ ਅੱਡਰੀ ਹਸਤੀ ਅਥਵਾ 'ਹਉਮੈ' ਸਾਡੇ —

ਖਿਆਲਾਂ

ਸੋਚਣੀ

ਚਿਤਵਨੀ

ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਕਰਮ

ਧਰਮ

ਅਰਥਾਤ-ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪੱਖ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੇ —

L110.3

works and

faces consequences

and -

lust

anger

greed

attachment

ego

have him entangled within their sensual desires. He remains trapped within  
the cycle of coming and going (births and deaths)

1 *Being entangled and enmeshed in the love of false occupations, the  
whole world has perished"* (133)

The involvement with 'me-mine' or ego, like a ghost, has clung to  
man through all these births thereby causing him to forget his creator.

2 *Such is the 'maya' materialism by which the Lord is forgotten  
Worldly love wells up and one is attached to the love of  
another.* (921)

In this way the separate existence of 'me-mine' or ego state through

thoughts

contemplation

recollections

desires

deeds

religious practices

has seeped into every facet of man's life. Within our

L110.3

ਮਨ

ਤਨ

ਚਿਤ

ਦਿਮਾਗ

ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ

ਮਾਇਕੀ 'ਆਪੇ'

ਦੀਆਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਤੇਹਾਂ ਵਿਚ ਧਸ-ਵਸ-ਰਸ ਕੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋ ਚੁਕੀ ਹੈ ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਅਥਵਾ 'ਹਉਮੈ' ਦੀ ਅਣਜਾਣੇ ਹੀ —

ਚਿਤਵਨੀ

ਅਭਿਆਸ

ਸਿਮਰਨ

ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ।

ਹਉਮੈ-ਵੇੜੀ ਅੱਡਰੀ- 'ਹੋਂਦ' ਦਾ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਸਾਡੇ ਅੰਤਰਗਤ ਇਤਨਾ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋ ਚੁਕਿਆ ਹੈ ਕਿ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਅਧੂਰਾ, ਫੋਕਾ ਅਤੇ ਨੀਰਸ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

'ਜੀਵ' ਬ੍ਰਹਮ ਸਰੂਪ ਹੈ, ਜੋਤ-ਸਰੂਪ ਹੈ—

ਮਨ ਤੂੰ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪ ਹੈ ਆਪਣਾ ਮੂਲੁ ਪਛਾਣੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੪੪੧)

ਜਦ ਇਹ 'ਜੀਵ' ਮਾਤਾ ਦੇ ਗਰਭ ਵਿਚ ਉਲਟਾ ਲਟਕਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਰਤੇ ਨੂੰ ਧਿਆਉਂਦਾ ਸੀ । ਪਰ ਜਦ ਜੀਵ ਬਾਹਰ 'ਮਾਇਕੀ-ਮੰਡਲ' ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ 'ਮਾਇਆ' ਦੀ ਰੰਗਤ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਆਪਣੇ ਕਰਤੇ-ਅਕਾਲ-ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਭੁਲ ਕੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਵਿਚ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਅਥਵਾ 'ਸਿਮਰਨ' ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।

ਜੈਸੀ ਅਗਨਿ ਉਦਰ ਮਹਿ ਤੈਸੀ ਬਾਹਰਿ ਮਾਇਆ ॥

ਮਾਇਆ ਅਗਨਿ ਸਭ ਇਕੋ ਜੇਹੀ ਕਰਤੈ ਖੇਲੁ ਰਚਾਇਆ ॥

ਜਾ ਤਿਸੁ ਭਾਣਾ ਤਾ ਜੰਮਿਆ ਪਰਵਾਰਿ ਭਲਾ ਭਾਇਆ ॥

ਲਿਵ ਛੜਕੀ ਲਗੀ ਤਿਸਨਾ ਮਾਇਆ ਅਮਰੁ ਵਰਤਾਇਆ ॥

mind

body

thoughts

brain

subconscious

worldly 'self'

this has forced - settled - permeated into the deepest recesses and has **entrenched** itself.

In this way **we are unknowingly**

thinking

dwelling

meditating

on the 'me-mine' ego state.

This separate existence under the influence of the ego state has so much captured our attention in the deepest recesses of our being, **that without the desire of 'me-mine,' our life appears incomplete and dissatisfying.**

**Man** is God's image; His illumination

1 *"O my soul you are the embodiment of Divine light.  
Do understand your source"*

(441)

When this being was suspended upside down in the mothers womb he was meditating on his creator, But when the man appears in the external materialistic world, the hue (colour) of the materialistic world spreads all over him. He forgets his creator - the Timeless Being and begins to meditate on the doubt ridden world of 'me-mine'- in other words he begins the practice of Simran (of the 'me-mine' state).

1 *As is the fire within the womb, so is Maya outside.*

*The fire of Maya is one and the same; the Creator has staged this play.*

*According to His Will, the child is born, and the family is very pleased.*

*Love for the Lord wears off, and the child becomes attached to desires; the script of Maya runs its course.*

ਏਹ ਮਾਇਆ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਵਿਸਰੈ ਮੋਹੁ ਉਪਜੈ ਭਾਉ ਦੂਜਾ ਲਾਇਆ ॥  
 ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਜਿਨਾ ਲਿਵ ਲਾਗੀ  
 ਤਿਨੀ ਵਿਚੇ ਮਾਇਆ ਪਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੯੨੧)

ਮਾਤਾ ਦੇ ਗਰਭ ਵਿਚ ਜੀਵ ਮਾਇਕੀ ਮੰਡਲ ਨੂੰ ਭੁਲਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਤੇ  
 ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਦੀ 'ਲਿਵ' ਆਪਣੇ ਕਰਤੇ ਨਾਲ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਸੀ—ਪਰ  
 ਮਾਇਕੀ-ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਜੰਮਦਿਆਂ ਹੀ 'ਮਾਇਆ' ਅਥਵਾ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਦਾ ਭੁਲੇਖਾ  
 ਆ ਚਿੰਬੜਿਆ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੇ ਕਰਤੇ ਨਾਲੋਂ ਲਿਵ ਟੁੱਟ ਗਈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ  
 ਜੀਵ ਫਿਰ 'ਮਾਇਆ' ਦੀ ਕੁਸੰਗਤ ਦੁਆਰਾ 'ਹਉਮੈ' ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲੇਖੇ ਵਿਚ  
 ਗਲਤਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਦਸ ਮਾਸ ਮਾਤਾ ਉਦਰਿ ਰਾਖਿਆ ਬਹੁਰਿ ਲਾਗੀ ਮਾਇਆ ॥  
 (ਪੰਨਾ-੪੮੧)

ਵਿਚਹੁ ਗਰਭੈ ਨਿਕਲਿ ਆਇਆ ॥  
 ਖਸਮੁ ਵਿਸਾਰਿ ਦੁਨੀ ਚਿਤੁ ਲਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੦੭)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਮਾਇਆ' ਦੀ 'ਕੁਸੰਗਤ' ਅਥਵਾ 'ਰੰਗਤ' ਨਾਲ ਜੀਵ—

‘ਤੂੰ-ਤੂੰ’  
 ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਛੱਡ ਕੇ  
 ‘ਮੈਂ-ਮੈਂ’

ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਜੀਵ ਦੀ—

ਜੀਵਨ-ਸੇਧ

ਜੀਵਨ-ਮਨੋਰਥ

ਜੀਵਨ-ਉਦੇਸ਼

ਜੀਵਨ-ਟੇਕ

ਜੀਵਨ ਨਿਸ਼ਾਨਾ

‘ਮਾਇਆ-ਪ੍ਰਾਇਣ’ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜੀਵ ਹਰ ਖਿਨ, ਹਰ ਪਲ, ਦਿਨਸ-ਰਾਤ,  
 ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਖਿਆਲ ਦੀ —

ਚਿਤਵਨੀ

ਸੋਚਣੀ

*This is Maya, by which the Lord is forgotten; emotional attachment and love  
 of duality well up.  
 Says Nanak, by Guru's Grace, those who enshrine love for the Lord find  
 Him, in the midst of Maya. 921*

In the mothers womb the being was unaware of the materialistic world and  
 through Simran his heart was absorbed in his creator - but on taking birth into the  
 materialistic world, the doubts of 'me-mine' state captured him and severed the link  
 with his creator. In this way man through wrong company becomes absorbed in  
 the doubt ridden ego state.

2 *For 10 months He kept you in mother's womb and on birth,  
 materialism got attached to you". 481*

3 *He comes out of the mother's womb  
 and forgetting his Lord attaches his mind to the world 1007*

In this way, man under the influence of wrong company abandons the simran  
 of

Tu - Tu (you - you) and

replaces it with the simran of

"Mai - Mai" (I - I) (me - me)

With this, man's

aim in life

purpose in life

Target in life

support in life

objective of life

becomes subordinate to the material world. For every second, every moment - day  
 and night man's mind is engrossed in  
 this or that thought

remembering

thinking

ਵਿਉਂਤ

ਅਭਿਆਸ

ਸਿਮਰਨ

ਕਰਨ ਵਿਚ ਰੁਝਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ 'ਸਿਮਰਨ-ਅਭਿਆਸ' ਚਾਹੇ —

‘ਮਾਇਕੀ-ਰੰਗਤ’ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ

ਜਾਂ

‘ਆਤਮ-ਰੰਗਤ’ ਵਾਲਾ,

—ਪਰ ਅਸੀਂ ਹਰ ਵਕਤ, ਸਦਾ, ਸੁਤਿਆਂ-ਜਾਗਦਿਆਂ — ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ । ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡਾ ਮਨ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵਿਹਲਾ ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ।

ਕਿੰਨੀ ਹਾਸੋ-ਹੀਣੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ‘ਕ੍ਰਿਆ’ ਅਥਵਾ ‘ਸਿਮਰਨ’ ਦਾ ਅਸੀਂ ਹਰ ਪਲ, ਦਿਨਸ-ਰਾਤ, ਅਣਜਾਣੇ ਹੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਉਸਦੀ ਬਾਬਤ ਅਸੀਂ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕੇ ਜਣੇ-ਖਣੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ‘ਸਿਮਰਨ’ ਕੀ ਹੈ ? ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਦਾ ਹੈ ?

ਅਸੀਂ ‘ਮੈਂ-ਮੇਰੀ’ ਵਾਲੇ ਮਾਇਕੀ-ਜੀਵਨ ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਣ ਸਦਾ —

ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ

ਗੀਝਾਂ ਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ

ਵਿਉਂਤਾਂ ਘੜਦੇ ਹਾਂ

ਉੱਦਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਘਾਲਣਾ ਘਾਲਦੇ ਹਾਂ

ਜੱਫਰ ਜਾਲਦੇ ਹਾਂ

ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤਦੇ ਹਾਂ

ਆਸਾ ਮਨਸਾ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹਾਂ

ਦੁੱਖ ਸੁੱਖ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ,

planning

practicing

dwelling on some idea.

This 'practice of Simran' could either

belong to the **worldly hue**

or

belong to the **divine hue**

All the time either in sleep state or awake state **we are for sure doing simran** - (mind is preoccupied with some thought or other) because our mind can never remain free, not ever for a moment.

What a ridiculous thing it is, to keep asking every Tom, Dick & Harry, "What is Simran ?" or "How do I do Simran ?" when the practice of simran, its meditation, is going on every moment, day and night without our knowledge.

Under the influence of "materialistic life" we

do our thinking

make wishes

make plans

make effort

struggle

toil

work

face consequences

driven by desires and needs

face grief or happiness

ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ ਤੇ ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਦੀਆਂ ਵਾਸਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਰਤੇ ਨੂੰ ਭੁਲਾਕੇ, ਆਪਣਾ ਅਮੋਲਕ ਜੀਵਨ ਅਜਾਈ ਗਵਾ ਰਹੇ ਹਾਂ— ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇਸ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਧੋਗਤੀ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ।

ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਤਾੜਨਾ ਕਰਦੀ ਹੈ —

ਬਾਰੂ ਭੀਤਿ ਬਨਾਈ ਰਚਿ ਪਚਿ ਰਹਤ ਨਹੀ ਦਿਨ ਚਾਰਿ ॥  
ਤੈਸੇ ਹੀ ਇਹ ਸੁਖ ਮਾਇਆ ਕੇ ਉਰਝਿਓ ਕਹਾ ਗਵਾਰ ॥੧॥  
ਅਜਹੂ ਸਮਝਿ ਕਛੁ ਬਿਗਰਿਓ ਨਾਹਿਨਿ ਭਜਿ ਲੇ ਨਾਮੁ ਮੁਰਾਰਿ ॥  
(ਪੰਨਾ-੬੩੩)

ਇਹ 'ਸਿਮਰਨ' ਸਾਰੀ ਕਾਇਨਾਤ ਦੇ ਜੀਵ 'ਚੇਤਨ' ਜਾਂ 'ਅਚੇਤ' ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ । ਚੌਰਾਸੀ ਲੱਖ ਜੂਨਾਂ 'ਅਚੇਤ-ਅਵਸਥਾ' ਵਿਚ ਅਣਜਾਣੇ ਤੇ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਕਰਤੇ ਦਾ ਸਿਮਰਨ, ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਲਾਹੀ 'ਹੁਕਮ' ਕਮਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ।

ਸਿਮਰੈ ਧਰਤੀ ਅਰੁ ਆਕਾਸਾ ॥ ਸਿਮਰਹਿ ਚੰਦ ਸੂਰਜ ਗੁਣਤਾਸਾ ॥...  
ਸਿਮਰਹਿ ਪਸੁ ਪੰਖੀ ਸਭਿ ਭੂਤਾ ॥ ਸਿਮਰਹਿ ਬਨ ਪਰਬਤ ਅਉਧੂਤਾ ॥  
ਲਤਾ ਬਲੀ ਸਾਖ ਸਭ ਸਿਮਰਹਿ ਰਵਿ ਰਹਿਆ ਸੁਆਮੀ ਸਭ ਮਨਾ ॥  
ਸਿਮਰਹਿ ਬੁਲ ਸੂਖਮ ਸਭਿ ਜੰਤਾ ॥ ਸਿਮਰਹਿ ਸਿਧ ਸਾਧਿਕ ਹਰਿ ਮੰਤਾ ॥  
ਗੁਪਤ ਪ੍ਰਗਟ ਸਿਮਰਹਿ ਪ੍ਰਭ ਮੇਰੇ ਸਗਲ ਭਵਨ ਕਾ ਪ੍ਰਭ ਧਨਾ ॥  
(ਪੰਨਾ-੧੦੭੮-੭੯)

ਪਰ ਇਨਸਾਨੀ ਜੂਨ ਵਾਲਾ 'ਜੀਵ' ਆਪਣੀ ਚੇਤਨਤਾ ਅਤੇ ਕੂੜੀ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਮਾਇਆ ਦੇ ਚਿਤ੍ਰ-ਬਚਿਤ੍ਰ, ਚਿਲਕਵੇਂ ਕ੍ਰਿਸ਼ਮਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਮਾਇਕੀ ਭਰਮ-ਭੁਲੇਖਿਆਂ ਵਿਚ ਪੈ ਗਿਆ ਤੇ ਆਪਣੇ ਕਰਤੇ ਨੂੰ ਭੁਲ ਕੇ ਮਾਇਆ ਅਥਵਾ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ ।

ਭੂਠੀ ਮਾਇਆ ਦੇਖਿ ਕੈ ਭੂਲਾ ਰੇ ਮਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੪੮੬)

ਆਸਾ ਭਰਮ ਬਿਕਾਰ ਮੋਹ ਇਨ ਮਹਿ ਲੋਭਾਨਾ ॥  
ਭੂਠੁ ਸਮਗ੍ਰੀ ਮਨਿ ਵਸੀ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਨ ਜਾਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੧੫)

ਇਨ੍ਹੀ ਮਾਇਆ ਜਗਦੀਸ ਗੁਸਾਈ ਤੁਮ੍ਹਰੇ ਚਰਨ ਬਿਸਾਰੇ ॥  
ਕਿੰਚਤ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਉਪਜੈ ਜਨ ਕਉ ਜਨ ਕਹਾ ਕਰਹਿ ਬੇਚਾਰੇ ॥  
(ਪੰਨਾ-੮੫੭)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨਸਾਨ ਦੇ —

L110.7

and urged by jealousy and enmity, we have forsaken our creator and are rendering useless our priceless life (gift) - what is more - we are (completely) unaware of these destructive and degrading tendencies.

For this reason Gurbani severely admonishes (or warns) us

- 1 As the world of sand, built and plastered with care lasts not even for four days. So are the pleasures of materialism. Why are you entangled in them O ignorant man. 3 This very day, come to your senses. No harm is yet done. So utter the Name of the Lord- the enemy of pride. 633

The entire creations, consciously or unconsciously is absorbed in the practice of this 'Simran'. The 8,400,000 living things in their unconscious state, unknowingly and instinctively are practicing the Simran of their Creator in their own way - living by the Divine will."

- 2 The earth contemplates you and also the sky. The moon and sun contemplate you O the treasure of virtue. All the beasts birds and ghosts remember you. The forests, mountains and the renouncers remember you. All the parasite vines, creepers, and branches remember you. You O Lord are pervading all the souls. All the subtle and gross beings remember you. The adepts and seekers remember the Lord's Name. The invisible and the visible meditate on my Lord. My Lord is the master of all the world. 1078-79

But the human being witnessing the astonishing and sparkling materials and drama of the material world with his conscious state and polluted intelligence, has become too absorbed in the materialistic doubt ridden life, forgotten his creator and the practice of Simran of the 'me-mine' state has started within.

- 4 Beholding the false worldly valuables You have gone astray my mind. 486
- 5 Hope, doubt, sin and worldly attachments In this the mortal is engrossed. The false world abides within his mind and He understand not the lofty Lord. 815
- 6 O lord of the world, the master of the universe This worldliness has made me forget your feet. Even a bit of love for you wells not up In your slave. What can the poor slave do? 857

In this way  
L110.7

ਤਨ

ਮਨ

ਚਿਤ

ਬਿਤੀ

ਸੁਰਤੀ

ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ

—ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ‘ਆਪੇ’ ਵਿਚ ‘ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਤ’ ਇਤਨੀ ਗੂੜ੍ਹੀ ਚੜ੍ਹ ਗਈ ਹੈ, ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਇਕੀ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਵਾਲੇ ਹਉਮੈ-ਵੇੜੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ—

ਚੰਗੇਰੇ

ਸੁਹਣੇਰੇ

ਉਚੇਰੇ

ਸੁਖਦਾਈ

ਕਲਿਆਣਕਾਰੀ

‘ਦੈਵੀ’ ਜੀਵਨ ਦੀ—

ਸੋਝੀ

ਅਹਿਸਾਸ

ਯਕੀਨ

ਵਿਸ਼ਵਾਸ

ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ !!!

ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ-ਸੁਣਦਿਆਂ ਅਥਵਾ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਜੇਕਰ ਓਪਰਾ ਜਿਹਾ ‘ਦੈਵੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ’ ਅਥਵਾ ‘ਸ਼ਰਧਾ-ਭਾਵਨੀ’, ਆਉਂਦੀ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਛੇਤੀ ਹੀ ਮਾਇਆ ਬੱਦਲਾਂ ਦੇ ਓਹਲੇ ਛਾਈ-ਮਾਈ ਹੋ ਕੇ ਉੱਡ-ਪੁੱਡ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਸਤਸੰਗਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਿਆਂ ਹੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ‘ਮਾਇਆ’ ਅਥਵਾ

body

mind

heart

concentration

attention

subconscious

may, his whole inner self has been so much coloured by worldliness, that apart from the doubt ridden egoistic state of his life, that realisation of some other

better

beautiful

lofty

peaceful

emancipating

divine life's

awareness

understanding

belief

faith

is simply not there.

Whilst reading, / listening to gurbani and participating in Sadh Sangat, even if a momentary flash of 'Divine faith' or 'belief' appears it quickly hides behind the cloud of materialism and disappears.

The moment (we) take leave of the sadh sangat, the influence of 'materialism' or



‘ਮੈਂ-ਮੇਰੀ’ ਦੀਆਂ —

ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਕਲਪਨਾਵਾਂ

ਖਿਆਲ

ਆਸਾ-ਮਨਸਾ

ਫਿਕਰ-ਚਿੰਤਾ

ਕਾਮ-ਕ੍ਰੋਧ

ਲੋਭ-ਮੋਹ

ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ

ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ

ਆਦਿ, ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਆ ਘੇਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵੱਜੋਂ ‘ਦੈਵੀ-ਭਾਵਨਾ’ ਜਾਂ ‘ਹਰੀ-ਸਿਮਰਨ’ ਭੁਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਹਾਸੋਹੀਣੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ‘ਮਾਇਕੀ-ਸਿਮਰਨ’ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਲਈ ਜੀਵ ਨੂੰ ਕੋਈ —

ਗੁਰੂ ਨਹੀਂ ਧਾਰਨਾ ਪੈਂਦਾ

ਉਪਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ

ਵਿਦਿਆ ਨਹੀਂ ਸਿਖਣੀ ਪੈਂਦੀ

ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ

ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ

ਕਰਮ-ਧਰਮ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਪੈਂਦਾ

ਜਪ-ਤਪ ਦੇ ਜਫਰ ਨਹੀਂ ਜਾਲਣੇ ਪੈਂਦੇ !!

ਹਰੀ ਨੂੰ ਭੁਲਦਿਆਂ ਸਾਰ ‘ਹਉਮੈ’ ਦੇ ਪੰਜੇ ਦੂਤ — ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਅਹੰਕਾਰ — ਅਣਜਾਣੇ ਹੀ ਜੀਵ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਤ੍ਰ-ਬਚਿਤ੍ਰ, ਚਿਲਕਵੇਂ, ਤਲਿੱਸਮੀ ਜਾਦੂ ਵਿਚ ਫਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਸਾਰੀ ਉਮਰ ‘ਦੂਜੇ-ਭਾਉ’ ਅਥਵਾ ‘ਮੈਂ-ਮੇਰੀ’ ਦੀ ਕੈਦ ਵਿਚ ਜਕੜੀ ਰਖਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮਦਾਰੀ ਦੇ ਬਾਂਦਰ ਵਾਂਗ ਨਚਾਉਂਦੇ—

L110.9

‘me-mine’ in the form of

desires

imagination

thoughts/ideas

needs-desires

worries-anguish

lust - anger

greed - attachment

Jealousy - duality

enmity - opposition

and other sensuous attractions capture the mind causing (us) to forget the ‘divine faith’ and ‘Gods Simran’.

Isn't it ridiculous to think that for one to practice the ‘Simran of worldliness’ man

needs no guru

needs no advice/guidance

needs no education

needs no know how

needs no research

needs no rights & rituals

need not suffer the hardships of penance or meditation.

The moment God is forgotten, the 5 satans - lust, anger, greed, attachment and EGO, by their astonishing & dazzling charm, trap man without his knowledge, and for his whole life, imprison him in the ‘secondary or worldly love’ or ‘me-mine’ state and like the monkey of a juggler,

L110.9

ਟਪਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਬੈ-ਖਰੀਦ ਗੋਲਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ—

ਮਾਇਆ ਮੋਹੁ ਦੁਖੁ ਸਾਗਰੁ ਹੈ ਬਿਖੁ ਦੁਤਰੁ ਤਰਿਆ ਨ ਜਾਇ ॥  
ਮੇਰਾ ਮੇਰਾ ਕਰਦੇ ਪਚਿ ਮੁਏ ਹਉਮੈ ਕਰਤ ਵਿਹਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੪੧੭)

ਬੇਅੰਤ ਧਰਮਾਂ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ-ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਜੀਵ ਇਸ ਮਾਨਸਿਕ-  
ਤਲਿਸਮ ਅਥਵਾ 'ਮਾਇਕੀ-ਜਾਦੂ' ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਅਤੇ ਅਗਿਆਨੀ ਹੀ  
ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਣਜਾਣੇ, ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਹੀ ਜੀਵ 'ਮਾਇਆ' ਦੀ ਗੁਲਾਮੀ  
ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਆਪਣੇ ਉਦਾਲੇ ਮਾਇਕੀ ਜੰਜੀਰਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਕੇ ਮਾਇਕੀ  
ਬੰਧਨਾਂ ਵਿਚ ਜਕੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਭੂਲਿਓ ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਉਰਝਾਇਓ ॥  
ਜੋ ਜੋ ਕਰਮ ਕੀਓ ਲਾਲਚ ਲਗਿ ਤਿਹ ਤਿਹ ਆਪੁ ਬੰਧਾਇਓ ॥  
(ਪੰਨਾ-੭੦੨)

ਇਹੁ ਕੁਟੰਬੁ ਸਭੁ ਜੀਅ ਕੇ ਬੰਧਨ ਭਾਈ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾ ਸੈਂਸਾਰਾ ॥  
(ਪੰਨਾ-੬੦੨)

ਨਾਨਕ ਅਉਗੁਣ ਜੇਤੜੇ ਤੇਤੇ ਗਲੀ ਜੰਜੀਰ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੯੫)

ਮਾਇਕੀ ਜੀਵਨ ਅਥਵਾ ਮਾਇਕੀ-ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚ ਸਾਡਾ  
ਮਨ—

ਸਦਾ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ  
ਚਤੁਰਾਈਆਂ ਘੋਟਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ  
ਆਸਾ-ਮਨਸਾ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ  
ਮਾਨਸਿਕ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਿਚ ਗੁਆਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ  
ਫਿਕਰ-ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਡੁੱਬਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ  
ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਚ ਰੁਝਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ  
ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਬੰਧਨਾਂ ਵਿਚ ਪੈਂਦਾ ਹੈ  
ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਅਰਥਾਤ ਦੁੱਖ-ਸੁਖ ਭੋਗਦਾ ਹੈ  
ਝੂਠੇ ਪਿਆਰ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ  
ਨੀਵੀਆਂ ਵਾਸਨਾਵਾਂ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ  
ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ ਵਿਚ ਸੜਦਾ-ਬਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ  
ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਵਿਚ ਤਪਦਾ-ਖਪਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ 'ਹੀਰੇ ਜੈਸਾ ਜਨਮ' ਕਉਡੀ ਬਦਲੇ ਅਜਾਈਂ ਜਾ ਰਿਹਾ  
ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਡੂੰਘੀ ਤਰ੍ਹਾਂ

makes him jump and dance - making him their permanent slave.

- 1 *The worldly love is an arduous ocean of pain and poison which cannot be crossed  
The ego centrics pass their life taking pride and saying 'It is mine - It is mine',  
they decay to their death* (1416 - 1417)

In spite of numerous religions and religious sermons, man remains unaware of this mental or materialistic charm.

In this way, unsuspectingly and without resistance man becomes a slave to materialism, strengthening the chains of materialism around him and getting totally trapped under materialistic burdens.

- 1 *My erring soul is entangled with materialism  
Whatever deeds I do with greed, with them I tie down my self* (702)
- 2 *All the relations are like bonds for the soul  
O brother. The world has gone astray in doubt.* (602)
- 4 *Nanak, just as many as there are sins  
as many are the chains around man's neck.* (595)

Within the worldly life or the performance of worldly simran, our mind

- remains ever alert
- is scheming cunning and whilly moves
- is pandering to his needs and desires
- is lost in its mental engagements
- is drowned in anxiety and worry
- is absorbed in the desire of 'me-mine'
- is trapped in his daily chores
- faces the consequences of his actions - good & bad
- remains a slave to sensuous desires
- burns in jealousy and 'others love'
- tortures himself through ill will & enmity

In this way our 'priceless birth' is being sold out in vain for a worthless coin.  
If we deeply consider our daily thoughts and actions,

L110.10

ਘੋਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਖਲਜਗਣ ਵਿਚ ਇਤਨੇ ਗਲਤਾਨ ਹਾਂ ਕਿ ਗੰਦਗੀ ਦੇ ਕੀੜੇ ਵਾਂਗ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ‘ਮਾਇਕੀ-ਜੀਵਨ’ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕੁਝ ਸੁਝਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ !!

ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਮਨ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਮਾਇਆ ਦਾ ਅਟੁੱਟ, ਅਨਿਨ, ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆ—

ਮਾਇਆ ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਬਣ ਚੁਕਿਆ ਹੈ ।

ਐਸੇ ‘ਮਾਇਆ-ਰੂਪੀ’ ਮਨ ਵਿਚੋਂ — ਮਾਇਆ ਦੀ ਹੀ—

ਰੰਗਤ  
ਹਵਾੜ  
ਭਾਵਨਾ  
ਸੇਧ  
ਟੇਕ

ਉਪਜਣੀ ਸੁਭਾਵਿਕ, ਅਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ।

ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ‘ਮਾਇਆ-ਰੂਪੀ’ ਮਨ ਅਣਜਾਣੇ, ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ, ਬਗੈਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ — ਲਗਾਤਾਰ, ਅਟੁੱਟ ਮਾਇਕੀ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੈ । ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਸਾਡਾ ਅਜੋਕਾ ‘ਮਾਇਕੀ ਜੀਵਨ’ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਲਗਾਤਾਰ ਮਾਇਕੀ-ਸਿਮਰਨ-ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਤੇ ਨਿਚੋੜ ਹੈ ।

ਜੇਕਰ ਇਸ ‘ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ’ ਦੀ ‘ਮਾਇਕੀ-ਸੇਧ’ ਨੂੰ

ਉਲਟਾ ਕੇ

‘ਆਤਮਿਕ-ਸੇਧ’ ਵਲ ਮੋੜਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ‘ਆਤਮ-ਪ੍ਰਾਇਨ’ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ‘ਜੀਵਨ’ ਸਫਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

‘ਸਿਮਰਨ’ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਦੀ ‘ਕ੍ਰਿਆ’ ਤਾਂ ਉਹੀ ਰਹਿਣੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੀ —

ਸੇਧ  
ਟੇਕ  
ਨਿਸ਼ਾਨਾ  
ਮੱਦਾ

L110.11

we will realize that we are so very deeply engrossed in the cobweb of materialism, that like the germ of filth we cannot see any other alternative to this materialistic life.

The reason is this. Our mind, over many births, has been uninterruptedly practicing the simran of materialism, that

**It has itself become the image of materialism**

From such a materialistic mind it is but natural to expect to be tainted by the

hue (colour)  
odour  
desire  
direction  
support

of materialism.

If other words our materialistically tempered mind, without knowing, without resistance, effortlessly and continuously is engrossed in the simran of materialism. The proof of this state is our current ‘materialistic life’. It is the result and essence of the uninterrupted involvement in materialistic simran.

If this practice of simran can be

reversed

from its worldly directions

and turned towards spiritual direction then our practice of simran can become spiritually based and our life can be successful.

We are already engaged in doing simran. Its practice / methodology remains the same. But its

aim  
support  
target  
objective

L110.11

ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ।

ਅਬ ਮਨੁ ਉਲਟਿ ਸਨਾਤਨੁ ਹੂਆ ॥

ਤਬ ਜਾਨਿਆ ਜਬ ਜੀਵਤ ਮੂਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੩੨੭)

ਮੇਰੇ ਮਨ ਮਨ ਹੀ ਉਲਟਿ ਸਮਾਨਾ ॥

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ਅਕਲਿ ਭਈ ਅਵਰੈ ਨਾਤਰੁ ਥਾ ਬੇਗਾਨਾ ॥

(ਪੰਨਾ-੩੩੩)

ਉਲਟ ਭਈ ਜੀਵਤ ਮਰਿ ਜਾਗਿਆ ॥

ਸਬਦਿ ਰਵੇ ਮਨੁ ਹਰਿ ਸਿਉ ਲਾਗਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੨੧)

ਉਲਟੀ ਸਕਤਿ ਸਿਵੈ ਘਰਿ ਆਈ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਹਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਉ ॥

(ਪੰਨਾ-੭੮੬)

ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ 'ਮਾਇਕੀ-ਸਿਮਰਨ' ਵਾਲੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਆਤਮਿਕ 'ਰੰਗਤ' ਦੀ 'ਪਿਉਂਦ' ਚਾੜ੍ਹਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ — ਪਰ ਇਹ 'ਆਤਮਿਕ-ਖੇਲ' ਕਠਿਨ ਹੈ—

ਜਨ ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਖੇਲੁ ਕਠਨੁ ਹੈ ਕਿਨਹੂੰ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਾਨਾ ॥

(ਪੰਨਾ-੨੧੯)

ਹਾਂ ਜੀ ! ਇਹ 'ਆਤਮਿਕ ਕਠਿਨ ਖੇਲ' ਗੁਰਮੁਖ-ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਸੌਖੀ ਤੇ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

needs to be altered.

1 My mind is now reverted to its original parity  
When I become dead to this life, then I come to know God. (327)

2 Turning away from the world, my soul is merged In the supreme soul.  
By gurus grace my understanding has become different, otherwise I was quite ignorant. (333)

3 When I turned from the world and became dead to this life, I got spiritually awakened.  
By repeating the Name, my soul got attached with the lord. (221)

4 He turns away from materialism and enters the Lords mansion, within those mind abides the God's ambrosial Naam. (786)

In other words the life of 'materialistic simran' needs to be grafted with the hue / colour of spiritualism. BUT this spiritual play is difficult.

5 O Slave Nanak, this is a difficult game  
Only a few know it through the guru. (219)

Yes, This arduous spiritual play can become simple and is spontaneously attainable in the company of Gurmukh piarays (spiritually enlightened souls).

Cont: in Lekh 111 Simran 2

— ਚਲਦਾ

