ਭਾਗ-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 ।

LEKH 111 - SIMRAN - Part 2

The practice of simran begins with the `tongue'

The continuous repetition of `GURMANTAR' is the physical activity of simran.

As the practice of simran with the tongue progresses GURMANTAR will begin to settle in the subconscious mind. This method is used to teach children multiplication tables. When the multiplication tables become firmly anchored in the mind the solving of sums becomes easy.

In the same way to anchor GURMANTAR in the subconscious it is absolutely essential to continuously practice repeating it with the tongue. This practice of continuous repetition 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 influence on the body and the mind. For example

- movement of the head or some part of the body.
- doing simran very loudly.
- doing simran very rapidly.
- ending a simran cycle with a 'sampat' (reciting a specific Gurbani text).
- tying hair to the ceiling.
- focusing the mind on some light.
- focusing the concentration between the eyes.
- doing simran while standing on one leg - etc.

Many other ways and methods are being practiced.

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

ਹਠੁ 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 ਭੇਖੈ ॥
(ਪੰਨਾ-੬੮੬)

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

ਹਠੁ 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 ਬਹੁਤੇਰੇ ।

Gurbani has this to say about stubborn ways :-

1 ***He who dies in obstinacy is not accepted Even though he may wear religious garb, or apply much ash to his body. Forgetting the Name, he repents afterwards. (226)***

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

3 ***Practising obstinacy & self conceit the lord is obtained not. Studying religious texts and reading them to people and wandering at shrines, the disease is eradicated not. Without the name how can the mortal obtain peace. (905 - 906)***

4 ***By practising stubborn self torture, the body wears off. Through fasting & penance the soul is softened not. Nothing else becomes equal to lord's name. (905)***

5 ***Kabir there is a difference in worshipping "Ram There is a point that need consideration. The same word everyone uses for Dasrath's son and the same word for the wondrous lord. (1374)***

If the aim of doing Simran is for some low selfish worldly self interest

to acquire the power of the mind
to acquire miraculous powers
to control spirits
to project an image of a "good man"
to receive praise
to boost the ego

then practicing this simran bears no fruit. Even if such a seeker attains mental/miraculous powers he remains empty handed devoid of the gift of the naam.

6 ***Riches and miracles are worldly attachments. On account of that the name cannot abide in the mind. (593)***

7 ***Without the name, in vain are all the wears & eats and accursed is the success & accursed the supernatural power. (650)***

1.***Many people perform numerous deed deemed as virtuous.***
(shabadh cont. next page)

ਰਿਧਿ ਸਿਧਿ ਨਿਧਿ ਪਾਖੰਡ ਬਹੁ ਤੰਤ੍ ਮੰਤ੍ ਨਾਟਕ ਅਗਲੇਰੇ ।
ਵੀਰਾਰਾਧਣ ਜੋਗਣੀ ਮੜ੍ਹੀ 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 ਥਾਉ 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 'ਗੁਰਮੰਤ੍' ਦਾ—

ਸਹਿਜ ਵਿਚ
ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ
ਅਦਬ ਨਾਲ
ਭੈ-ਭਾਵਨਾਂ ਵਿਚ
ਪਿਆਰ ਨਾਲ
ਇਕਾਂਤ ਵਿਚ

ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ।

2. ***Many are involved in hypocritical practices of miracles and the drama of tantra and mantra.***
3. ***Many are those who practise rituals at the places of the dead.***
4. ***Many are caught up in numerous yogic postures.***
5. ***Many can be seen to perform seemingly miraculous deeds.***
6. ***Many are blinded by the powers of alchemy (art of turning metals into gold).***
7. ***Many are involved in various modes of worship***
8. ***But without the practise of the Shabad within the Sadh Sangat, all the virtuous deeds of the so called good people will carry no weight.*** VBG 5/7

In gurbani, you are introduced to a more simple & natural method.

2 ***The churn, belonging to God, O my brother, churn it slowly and gently such that the butter (that appears) may not be lost."*** *(478)*

3 ***Serving the true Guru one may obtain poise & pleasure & the lord of the universe comes to abide in his mind. Day & night he instinctively remains devoted unto the lord. The lord Himself makes Him perform His devotional service.*** *1063*

4 ***By remembering the name with mental poise, the Divine knowledge is revealed.*** *(429)*

5 ***Whosoever, night & day, utters the Lord's name he attains unto the Guru's peaceful disposition.*** *(1258)*

6 ***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 gurmanter

naturally / instinctively

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 ਕੰਨਾ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਹੈ ।

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

ਤਥਾ—

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 ਦ੍ਰਵਿਆ 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 ਪ੍ਰਭ 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

The act of repetition or meditation needs to be done with full faith and love, slowly & gently in a low and soft voice.

Attention needs to be focused on the word "Waheguru"
and one must listen to this low & soft voice with the ears.

By doing this, the mind's concentration will begin to focus on one point that is the Gurmanter (Waheguru)

- The eyes will close and the mind will not be affected by outside influence.
- the tongue will remain immersed in the repetition of gurmanter.
- The ears will hear their own voice
- The mind will soften/melt in the love - worship of the guru.

This activity of simran becomes simpler in the company of Guru's devotees that is the sadh sangat.

1 ***Joining the union of the society of saints, meditate on the name of the God.*** *26*

2 ***Lord's meditation is attained in the Saints Society."*** *(262)*

3 ***Sing the praises of the world lord, associating with the society of saints, contemplate.*** *(624)*

4 ***Joining the society of saints, remember your lord with your soul & body.*** *817*

5 ***In the congregation of saints the true name of God abides in mortal's mind.*** *51*

6 ***Joining the guild of the saints I place God's name within my mind.*** *(95)*

7 ***O Lord God, unite me with the saint's society, that Gods name may come to abide within my mind."*** *(1417)*

8 ***Joining the society of saints, Contemplate over the name alone.*** *(378)*

9 ***Meeting with the saints society, remember Lords name, then your service will be fruitful.*** *(617)*

In society, there are many existing 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 ਥਰਥਰਾਹਟ (Vibrations) ਤਾਈ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਅਤਿ ਸੂਖਮ '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 ਪਰ੍ਹੇ — 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 ?

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

There is a need to have an open discussion on this matter.

In this material world, the expression of the "mantra" is made through words, language and sound. But behind our material voice there is also an ineffable (subtle imperceptible) sound.

According to research made by scientists, all material things are made from the combination of different imperceptible elements. If a material thing is continuously (systematically) broken down (to its basic building blocks) it assumes the form of molecules, atoms, electrons, invisible protons, and reaches the point of subtle vibrations from which the subtle sound or raag (primal sound or divine music) is born (created). Gurbani refers to this divine music as limitless sound, infinite bani, naam, shabad or the "great mantar".

This infinite sound cannot be registered (heard) by our ears because it is not a creation of this material world - it is something beyond - this subtle sound of the divine world, sound without a sound (that cannot be registered by our physical ears) or Bani that can only be experienced by the inner sound through intuition. It continues its existence eternally.

In the Japji Sahib, the stanzas on "listening" refer to it as limitless sound (current). It is a reference to intuitional listening of the bani.

1 ***Wherever there is speech, there are letters. Where there is no speech, there, the mind rests on nothing.***
Both in speech and silence, He the Lord abides As He is, none can know him as such. *(340)*

2 ***If she hearkens to the gurus instruction, 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 satguru, then it is known as "Gur manter".

Many doubts exist amongst the seekers about doing simran.

The first question that is asked is , Which "word" or mantra forms the basis of meditation ?

Generally people have kept numerous name 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 ਫ਼ਰਜ਼ 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 list includes some of the many names used

Hari,

Ram,

Rub

Parmesher,

Suami,

Allah,

Thakur,

Beethal,

Saajan,

Pritam.

All are their role names (which reflect the multiple duties and responsibilities God dispenses simultaneously). They are all respectful names which project God attributes, but for meditation, only "Gurmantar" (waheguru) is the approved one. Gurmantar means, the mantar which the Guru bestows. Since it has been received from the Guru, behind the "shabad" or Gurmantar lies (hidden) the Guru's Grace and the divine power. The Guru certainly helps (aids) supports, gives grace and success in ways that we cannot see or witness. Gurmanter, is not just a "word". Deep down in its inner recess (folds) the Guru's power and grace are at work. Kabir Ji also has written -

> ***Says Kabir, utter the two letters ('Ra' and 'M' means Ram - God).***
> ***If God be my husband, then He will protect me. (329)***

He received a two word mantar "Raa-m" from his Guru Ramanand. The "master" of the manter - that is the Guru Himself, protects his own manter. Our responsibility is continue to chant Waheguru - the Gurmantar. The Satguru will himself rise to assist, support and bestow success.

Within the letters of the Gurmantar, the Guru himself is present but is concealed.

ਹੋਇਆ ਹੈ ।

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

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

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਮਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਮੋਹਨ ਦੀ ਸਾਰੀ ਹੋਂਦ (ਸਣੇ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣ ਔਗੁਣਾਂ 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 ਸ਼ੁਭ-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 Satgur is the Shabad and within the shabad is the Satgur,
Knowledge of the Formless can be understood through meditation.
KBG 534

For this reason, Guru's mantar is the symbol of the Guru's illuminated presence.

For example, a mother's child, Mohan, his entire personality (both his merits and demerits) are immersed in the word "Mohan". But "Mohan's " existence depends nor only on his name "Mohan" but it has a separate existence of its own devoid of the word "Mohan". In spite of this (separate existence) 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" can be called a "mantar". It cannot be referred to as the Gurmantar. Behind such a mantar that is created by the mind, there is no support, no grace, no blessing, no power of the Guru. For this reason, a self created, or the chanting of a mantar given by someone else remains devoid of Guru's power (shakti) and cannot succeed. Gurmantar is only that which the Guru (through the 5 beloved one's) bestows in his mercy. It is only through the repetition, meditation of the Gurmantar that emancipation / salvation can take place.

My master is eternal.
He is seen by cultivating the Meditation on the 'Word'. *509*

Just like a mother remembering her child with love, calls "Mohan", the blessings of her love and the vibrating emotions travel over some distance to pierce the inner seat of "Mohan's" heart. The mother's love and blessing thus reach the child. The child too returns this love through vibrations to the mother.

In this way between the two parties, the "love filled" transactions keep taking place. This emotions / vibrations, the more intense they are, the greater the effect on the other side and response too is of equal intensity. Just as / when Bebe Nanaki remembered her brother Guru Nanak Dev Sahib, with such intensity that Guru Sahib appeared immediately. In the same way when we recite "Waheguru" with love and faith, we are touching the deep recess of 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

ਖਿਮਾ

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 ਤੈਸੋ 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, '੧ਓ' 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 ਪਿਛੇ ਸੂਖਮ ਰੂਪ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਦੀ ਆਪਣੀ—

The Guru too returns that love with love and blessings on the same wave length and 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 virtues like

mercy,

forgiveness,

love,

happiness

hue

essence

pleasure

In this way the GURMANTAR 'WAHEGURU' keeps becoming more lovely and pleasurable. The GURMANTAR will penetrate, settle and assimilate into our physical and mental body, into every hair, into the subconscious and spontaneously we take the form of GURMANTAR itself.

1 ***As is the one whom he serves so does he himself become.*** *(223)*

2 ***Kabir, by saying you, you, You appeared. The me in me has disappeared When differences between me and others are removed, then whosoever I see there, I see but You O Lord.***
(1375)

There is another doubt that is prevalent- the affixing of adjectives in front or at the back of the shabad or mantar- for example...Sri Waheguru, Satnam Waheguru,Ek Ongkar Waheguru etc. some even meditate on a multiple word mantar - for example RadhaKrishan, Sitaram,Om Siva Jai Gobind, Jai Gopal, Ha-re Krishan etc. In some groups a 5 word mantar is also prevalent.

It must be remembered that GURMANTAR is not just a word; lying hidden behind it is the subtle form of guru's

'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, ਸੂਖਮ-ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਦਲਕੇ —

'ਪ੍ਰਕਾਸ਼-ਰੂਪ'

'ਤੱਤ-ਰੂਪ'

'ਰਸ-ਰੂਪ'

'ਪ੍ਰੇਮ-ਰੂਪ'

'ਜੀਵਨ-ਰੌ'

'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 ਇੱਕ-ਅੱਖਰੀ-ਮੰਤਰ ਹੀ ਘੁਲ ਕੇ, ਖਿਰ ਕੇ ਸੂਖਮ ਰੂਪ ਧਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਾਲੇ ਮੰਤਰ ਦਾ ਖਿਰਨਾਂ ਜਾਂ ਘੁਲਣਾ ਕਠਿਨ

presence

personality

soul

light

essence of love

divine glance

Continuously meditating of GURMANTAR with faith and love will produce a state where the letters of the GURMANTAR "WAHEGURU" will imperceptibly begin to dissolve, melt and transform into a subtle form

- its illuminated form
- its principle form
- its bliss producing form

love radiating form

- life giving force
- its Naam form

These divine form/force/vibrations then change into and appear as

Divine Vibrations

Jingling (sounds)

limitless tinkling sound

Divine music

Just as Bhagat Kabir has said,

9.1 ***"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)

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

ਬੇਦ ਪੁਰਾਨ ਸਿੰਮ੍ਰਿਤਿ ਸੁਧਾਖ੍ਹਰ ।
ਕੀਨੇ ਰਾਮ ਨਾਮ **ਇਕ ਆਖ੍ਹਰ** ॥ (ਪੰਨਾ-੨੬੨)

ਏਕੁ ਸੁਧਾਖਰੁ ਜਾਕੈ ਹਿਰਦੈ ਵਸਿਆ
ਤਿਨਿ ਬੇਦਹਿ **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 current is also one
His illumination is also one
His manifested form is also one
So His subtle mantar/shabad is also one

Thus the meditation of the one word mantar will spontaneously bear fruits.

Support of this view in gurbani appears as follows:

1 ***He who by guru's instruction utters the one name he gathers the pure glor.y*** *747*

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

3 ***Veds,purans and simirts of pure words are the creation of the one word of the Lord's name.*** *262*

4 ***He within whose mind the one pure name abides he realizes the essence of the vedas.*** *1205*

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

A certain divine soul has this to say on the above subject:

'The shorter the mantar, the better. Make this one word mantar reside in your heart and while attending to your daily chores keep it side by side and make it an integral part of your life. If doubt, thought-counter thought appears try to get through to the solution through this one word. Practice repetition, meditation of this one word to such an extent that this word GURMANTAR will penetrate, settle and assimilate itself into your physical, your mental, your heart, your subconscious enabling you to hear it intuitionally. Your personality or self will immerse itself into the mantar.

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

6 ***"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 ਮੰਤ੍ਰ ਰਿਦੈ ਚਿਤਾਰਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੦੬)

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ
ਹਰਿ ਧਿਆਈਐ ਸਗਲ ਅਵਰਦਾ ਜੀਉ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੧)

ਉਠਦਿਆ ਬਹਦਿਆ ਸੁਤਿਆ ਸਦਾ **ਸਦਾ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ..॥** (ਪੰਨਾ-੫੯੪)

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਧਿਆਈਐ ॥
ਮਾਰਗਿ ਚਲਤ ਹਰੇ ਹਰਿ ਗਾਈਐ ॥ (ਪੰਨਾ-੩੮੬)

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

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ **ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਹਰਿ ਜਪਨੇ** ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨੯੮)

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਇਹੁ ਮਨੁ ਤੁਝਹਿ ਚਿਤਾਰੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੨੦)

ਊਠਤ 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 ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ।

'ਸਿਮਰਨ' ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਇਹ ਘਾਲਣਾ ਅਤਿ ਕਠਿਨ ਹੈ !
ਆਖਣਿ ਅਉਖਾ ਸਾਚਾ ਨਾਉ ॥ (ਪੰਨਾ-੯)

According to this gurbani hukum, amrit-vela-early morning hours are the most beneficial for doing simran. Besides this, one is also urged

'night and day - meditate'

In gurbani there are numerous places where mandatory instructions have been given to us:-

1 ***Whilst walking, sitting,sleeping and waking deliberate on the guru's*** *instruction* ***in the mind."*** *1006*

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

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

4 ***While standing,sitting or sleeping meditate on the Lord.Walking on the way sing the praises of the Lord Master.*** *386*

5 ***While standing or sitting meditate on God and enshrine affection for the saint's society."*** *297*

6 ***Standing sitting sleeping, walking with each breath of mine I contemplate on my God.*** *1298*

7 ***Standing sitting, sleeping and walking, this soul contemplates on you O Lord."*** *820*

8 ***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 about
the firm advice is DO SIMRAN ALL THE TIME.

The practice of this simran meditation is most difficult.

9 ***It is difficult to utter the True Name****.* *9*

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 ਪੂਰਬ 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 —

ਪੂਰਬ 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 ਖੇਲ੍ਹ 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 'ਖੇਲ੍ਹ' ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਦਰਸਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ॥

—ਚਲਦਾ

But in the company of blessed gurmukhs the mind instinctively focuses itself and the practice of simran becomes simpler.

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

2 ***Join the saints society. Meeting with the saints guild you shall be blessed with the Lord's elixir.*** *1304*

3 ***Join the society of saints and contemplate on the Lord"s wealth. Thus from a sinner you shall become holy***. *631*

According to our past deeds, when the fruits of our virtuous deeds flower, we obtain the true & pure 'Sat Sangat' or "Sadh Sangat' and the seekers soul awakens. Spontaneously his incessant (unbroken) simran starts and he becomes a blessed one.

4 ***When the plumule of actions of past sprouted, I met the Lord, the reveller- the detached.*** *204*

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

The external activity of simran is in the physical and mental effort. Beyond this there is simrans's divine play which is unique and wonderful.

6 ***O Slave Nanak, this is a difficult game.***
Only a few know it through the guru. *219*

This novel and difficult internal play of simran will be discussed in the next pamphlet.

Cont: ...... Part 3 Lekh 112