

## ਭਾਗ-7

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਨੂੰ 'ਸਰਬ ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਸਾਗਰ' ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ । ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੁੱਖ, ਕਲੇਸ਼, ਚਿੰਤਾ, ਫਿਕਰ, ਤੌਖਲਾ, ਡਰ, ਭੈ, ਭਰਮ ਆਦਿ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮਨ-ਤਨ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਸੀਤਲਤਾ ਵਰਤ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਚਿਤਿ ਆਵੈ ਓਸੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਤਨੁ ਮਨੁ ਸੀਤਲੁ ਹੋਇ ॥  
(ਪੰਨਾ-੭੦)

ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭੂ ਧਿਆਈਐ ਭਾਈ ਮਨੁ ਤਨੁ ਸੀਤਲੁ ਹੋਇ ॥  
(ਪੰਨਾ-੬੨੦)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਆਮੀ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ ਸੀਤਲ ਤਨੁ ਮਨੁ ਛਾਤੀ ॥  
(ਪੰਨਾ-੬੮੧)

ਸੀਤਲ ਸੁਖੁ ਪਾਇਓ ਮਨ ਤ੍ਰਿਪਤੇ ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਸ੍ਰਮ ਸਗਲੇ ਲਾਭ ॥  
(ਪੰਨਾ-੮੨੮)

ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਸਦਾ ਹੋਇ ਅਨੰਦੁ ਸੁਖੁ  
ਅੰਤਰਿ ਸਾਂਤਿ ਸੀਤਲ ਮਨੁ ਅਪਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੬੦)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਆਮੀ ਭਏ ਸੀਤਲ  
ਦੁਖੁ ਦਰਦੁ ਭ੍ਰਮੁ ਹਿਰਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨੧੯)

ਹਰਿ-ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ ਮਾਇਆ ਦੇ 'ਅਗਨ-ਸੋਕ-ਸਾਗਰ' ਦੀ ਤਪਸ਼ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ । ਸੜੀਆਂ-ਸੁੱਕੀਆਂ ਰੂਹਾਂ ਵੀ ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ ਪੁੰਗਰਕੇ ਹਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ —

ਚਿਤਿ ਆਵੈ ਓਸੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਲਗੈ ਨ ਤਤੀ ਵਾਓ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੦)

ਸਿਮਰਤ ਸਿਮਰਤ ਪ੍ਰਭੁ ਕਾ ਨਾਉ ॥  
ਸਗਲ ਰੋਗੁ ਕਾ ਬਿਨਸਿਆ ਥਾਉ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੯੧)

ਸਿਮਰਨਿ ਤਾ ਕੈ ਮਿਟਹਿ ਸੰਤਾਪ ॥  
ਹੋਇ ਅਨੰਦੁ ਨ ਵਿਆਪਹਿ ਤਾਪ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧੪੨)

In the Gurbani the Lord's meditation is said to be the 'Ocean of all happiness'. By this meditation or Simran suffering, quarrels, worry, anxiety, threat, fear, danger, suspicion etc. depart and the mind and body experience peace and calmness.

1 Were he to reflect over the Supreme Lord, his body and soul shall be cooled (rest at peace). 70

2 Says Nanak, meditate you on the Lord, O brother, and your soul and body shall become pacified. 620

3 Remembering and contemplating on my Lord Master, my body, soul and bosom are pacified. 681

4 Meditating on God, all my troubles are ended, I have obtained coolness and peace and my soul is satiated. 828

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

6 Remembering and contemplating the Lord, one becomes cool and is rid of sorrow, pain and doubt. 1219

Through the Lord's Simran, the heat of the materialistic 'Fire-Grief-Ocean' does not affect an individual. Even the dry and burnt souls sprout and become green through Simran.

7 If he then remembers the Supreme Lord, even the hot wind shall not touch him. 70

8 By continuously remembering the Lord's Name, the abode of all the disease is destroyed. 191

9 By His meditations suffering are effaced. Bliss wells up and pain and afflicts not. 1142

ਮਹਾ ਕਸਟ ਕਾਟੇ ਖਿਨ ਭੀਤਰਿ ਰਸਨਾ ਨਾਮੁ ਚਿਤਾਰੋ ॥  
ਸੀਤਲ ਸਾਂਤਿ ਸੂਖ ਹਰਿ ਸਰਣੀ ਜਲਤੀ ਅਗਨਿ ਨਿਵਾਰੋ ॥  
(ਪੰਨਾ-੨੧੦)

ਜਿਹ ਸਿਮਰਨਿ ਤੇਰੀ ਜਾਇ ਬਲਾਇ ॥  
ਜਿਹ ਸਿਮਰਨਿ ਤੁਝੁ ਪੈਰੈ ਨ ਮਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੯੭੧)

ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਹੋਤ ਸੂਕੇ ਹਰੇ ॥  
ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਭੂਬਤ ਪਾਹਨ ਤਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੮੩)

ਹਰੀ ਨੂੰ ਭੁਲਾਕੇ ਅਸੀਂ ਮਾਇਕੀ 'ਭਵਜਲ ਬਿਖਮ ਅਸਗਾਹ' ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਗੋਤੋ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਿਟੇ ਵਜੋਂ ਦੁੱਖੀ ਹੋ ਕੇ ਨਰਕ-ਮਈ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ 'ਭਵਜਲ ਬਿਖਮ ਅਸਗਾਹ' ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਜਾਂ ਪਾਰ-ਉਤਾਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ 'ਹਰੀ-ਸਿਮਰਨ' ਦੀ ਹੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ :-

ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਿਨੀ ਅਰਾਧਿਆ ਤਿਨੀ ਤਰਿਆ ਭਉਜਲੁ ਸੰਸਾਰੁ ॥  
(ਪੰਨਾ-੯੦)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਪੂਰਨ ਨਾਰਾਇਨ ਸੰਗੀ ਸਗਲੇ ਤਾਰਿਆ ॥  
(ਪੰਨਾ-੬੭੪-੭੫)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਨਾਨਕ ਤਰੇ ਹਰਿ ਕੇ ਰੰਗ ਲਾਲ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੦੭)

ਸਿਮਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਦਾ ਨਾਨਕ ਤਰੇ ਕਈ ਅਨੇਕ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੦੭)

ਚਲਤ ਬੈਸਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰੁ ਰਿਦੈ ਚਿਤਾਰਿ ॥  
ਚਰਣ ਸਰਣ ਭਜੁ ਸੰਗਿ ਸਾਧੂ ਭਵ ਸਾਗਰ ਉਤਰਹਿ ਪਾਰਿ ॥  
(ਪੰਨਾ-੧੦੦੬-੦੭)

ਹਰਿ ਏਕੁ ਸਿਮਰਿ ਏਕੁ ਸਿਮਰਿ ਏਕੁ ਸਿਮਰਿ ਪਿਆਰੇ ॥  
ਕਲਿ ਕਲੇਸ ਲੋਭ ਮੋਹ ਮਹਾ ਭਉਜਲੁ ਤਾਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੭੯)

ਭਾਗੁ ਪੂਰਾ ਤਿਨ ਜਾਗਿਆ ਜਪਿਆ ਨਿਰੰਕਾਰੁ ॥  
ਸਾਧੂ ਸੰਗਤਿ ਲਗਿਆ ਤਰਿਆ ਸੰਸਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨੫੧)

ਅਸੀਂ ਦਿਮਾਗੀ ਗਿਆਨ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਘੋਟਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ 'ਬਾਲ ਕੀ ਖਾਲ' ਨਿਕਾਲਣ ਤਕ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦਿਮਾਗੀ ਧਾਰਮਿਕ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਨੂੰ ਹੀ ਅਸੀਂ 'ਪ੍ਰਮਾਰਥ' ਸਮਝਕੇ ਆਵਰੇ ਫਿਰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਦਿਮਾਗੀ ਗਿਆਨ ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਆਤਮਿਕ ਟੋਹ ਜਾਂ ਸੇਧ ਹੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅੰਤ੍ਰ-ਆਤਮੇ ਅਨੁਭਵੀ 'ਪ੍ਰਕਾਸ਼' ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

1 The great agonies He removes in an instant if the tongue utters His name. In God's refuge are calmness, peace, and comfort, and He extinguished the burning fire. 210

2 By remembering whom your calamity shall depart. By remembering, mammon shall affect you not. 971

3 By remembering whom, what is dry becomes green. By remembering whom, the sinking stones float. 183

Forgetting the Lord we continue throughout our lives to plunge into the materialistic fearful 'difficult and fathomless ocean'. As a result we suffer and live a life of hell. To come out or cross this ocean Gurbani recommends the only method i.e. the Lord's Simran.

4 They, who dwell on the Lord, by Guru's grace, cross the terrible world ocean. 90

5 Remembering and remembering the Perfect Lord, I have saved all my associates. 674

6 Remembering and contemplating God, O Nanak, the saints ferry across and are imbued crimson in His love. 807

7 By ever meditating on the Lord-Master, O Nanak, numberless have been saved. 1007

8 Whilst walking, sitting, sleeping and waking, deliberate you over the Guru's instruction in the mind. Hasten you into the sanctuary of the Lord's feet and associate with the saints. Thus shall you be ferried across the awful world-ocean. 1006

9 Remember the one Lord, remember the one Lord, remember the one Lord. He shall save you from strife, sufferings, worldly attachments and the most dreaded world ocean. 679

10 His perfect destiny has awakened and he meditates on the Formless Lord. 1251

We show off our intellectual knowledge. To prove ourselves right we go to the point of splitting hair. We consider such intellectual religions debate as having achieved the ultimate aim and go about boastfully. But according to Gurbani this intellectual knowledge can only guide us to show the direction towards the spiritual; it cannot take us towards the intuitional light of the internal soul.

ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡੇ ਅੰਤ੍ਰ-ਆਤਮੇ 'ਤੱਤ-ਗਿਆਨ' ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ 'ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦ' ਦੁਆਰਾ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ 'ਸਿਮਰਨ' ਨਾਲ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਹਿਰਦੇ ਦਾ 'ਕਮਲ' ਵਿਗਸਦਾ ਹੈ ।

ਮਨ ਪਿਆਰਿਆ ਜੀਉ ਮਿਤ੍ਰਾ  
ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਪਰਗਾਸੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੯)

ਹਰਿ ਗੁਣ ਜਪਤ ਕਮਲੁ ਪਰਗਾਸੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੮੯)

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਕਮਲ ਬਿਗਾਸਨੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੬੩)

ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਮਨਿ ਹੋਇ ਪ੍ਰਗਾਸੁ ॥  
ਮਿਟਹਿ ਕਲੇਸ ਸੁਖ ਸਹਜਿ ਨਿਵਾਸੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧੪੮)

ਜੁਗਹ ਜੁਗੰਤਰਿ ਇਹੁ ਤਤੁ ਸਾਰੁ ॥  
ਹਰਿ ਸਿਮਰਣੁ ਸਾਚਾ ਬੀਚਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧੪੩-੪੪)

ਗੁਰਮੁਖਿ ਗਿਆਨੁ ਏਕੈ ਹੈ ਜਾਤਾ  
ਅਨਦਿਨੁ ਨਾਮੁ ਰਵੀਜੈ ਹੇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੫੦)

ਗੁਰ ਜਪੁ ਜਾਪਿ ਜਪਤ ਫਲੁ ਪਾਇਆ ॥  
ਗਿਆਨ ਦੀਪਭੁ ਸੰਤ ਸੰਗਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੮੦)

ਸੋਈ ਗਿਆਨੀ ਜਿ ਸਿਮਰੈ ਏਕ ॥  
ਸੋ ਧਨਵੰਤਾ ਜਿਸੁ ਬੁਧਿ ਬਿਬੇਕ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧੫੦)

ਜਨਮ-ਜਨਮਾਂਤਰਾਂ ਤੋਂ ਮਾਇਆ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਸੀਂ ਮਾਇਆ ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਬਣ ਗਏ ਹਾਂ । ਹਰ ਵੇਲੇ ਅਸੀਂ ਮਾਇਕੀ ਕੰਮ-ਕਾਜਾਂ ਵਿਚ ਰੁਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਰਨ ਲਈ ਅਨੇਕਾਂ ਉਕਤੀਆਂ-ਜੁਗਤੀਆਂ ਤੇ ਸਿਆਣਪਾਂ ਘੋਟਦੇ ਹਾਂ, ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਥਕੰਡੇ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ । ਜਦ ਫਿਰ ਵੀ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ । ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਕਾਰਜ ਵੀ ਅਚਿੰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ —

ਸੰਤਹੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਆਰਾਧਹੁ ॥  
ਹਰਿ ਆਰਾਧਿ ਸਭੇ ਕਿਛੁ ਪਾਈਐ ਕਾਰਜ ਸਗਲੇ ਸਾਧਹੁ ॥  
(ਪੰਨਾ-੬੨੭)

ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਸਨਾ ਜੋ ਜਪੈ ਤਿਸੁ ਪੂਰਨ ਕਾਮੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੪੦੧)

According to Gurmat the enlightenment of the essence of knowledge of the soul can only occur through the grace of the guru by associating with satsangat and doing Simran. It is with Simran that the 'lotus' of the mind blooms.

- 1 O' my darling friendly soul ! by repeating God's Name the Divine Light shines. 79
- 2 By reflecting over God's merits the heart-lotus blooms. 189
- 3 Through Lord's meditation, man's heart-lotus blooms. 263
- 4 Contemplating whom, man's mind is illumined, he is rid of suffering and abides in peace and poise. 1148
- 5 The hearty contemplation and meditation of the Lord; this alone is the sublime Reality of all the ages. 1143
- 6 The Guru-ward knows the wisdom of the Our Lord and night and day utters His Name. 1050
- 7 Uttering and contemplating the Guru's Name, I have gathered the fruit and associating with the saints, I am blessed with the lamp of Divine knowledge. 1080
- 8 He alone is the divine, who remembers the One Lord. He alone is wealthy, who possesses discerning intellect. 1150

From our previous lives we have been so involved and absorbed in the materialism that we have become a form of materialism ourselves. We are all the time occupied with materialistic chores and to improve them we are repeatedly using various types of reasoning, devices, cleverness and cunningness. When, despite this, we are unsuccessful we experience distress. But according to Gurbani our worldly chores will be done when we do the Lord's Simran and remain carefree.

- 9 O saints, remember you the Lord Master's Name. Remember God, you shall obtain everything and all your affairs shall be adjusted. 627
- 10 Whoever, with his tongue utters God's Name, his affairs are arranged (by God). 401

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰਭੁ ਕਾਰਜ ਭਏ ਰਾਸਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੧੬)

ਜੋ ਜਨ ਤੁਮਰੀ ਭਗਤਿ ਕਰੰਤੇ ਤਿਨਕੇ ਕਾਜ ਸਵਾਰਤਾ ॥  
(ਪੰਨਾ-੬੯੫)

ਗੋਵਿੰਦ ਭਜੁ ਸਭਿ ਸੁਆਰਥ ਪੂਰੇ  
ਨਾਨਕ ਕਬਹੁ ਨ ਹਾਰਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੦੭)

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਮਨ ਸਿਮਰੁ ਤਿਹ ਪੂਰਨ ਹੋਵਹਿ ਕਾਮ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੪੨੮)

ਅਚਿੰਤ ਕੰਮ ਕਰਹਿ ਪ੍ਰਭ ਤਿਨਕੇ ਜਿਨ ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਪਿਆਰਾ ॥  
(ਪੰਨਾ-੬੩੮)

ਪਰ ਅਸੀਂ ਹਰੀ ਨੂੰ ਭੁੱਲਕੇ 'ਸਿਮਰਨ' ਤੋਂ ਬੇਪ੍ਰਵਾਹੀ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਰ  
ਛੱਡਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ 'ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੇ ਧੰਧੇ ਮੋਹ' ਵਾਲਾ  
ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਕੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਤੇ ਨਰਕ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ —

ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਦੁਖੁ ਪਾਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੩੦)

ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਨ ਸਿਮਰਹਿ ਸਾਧਸੰਗਿ ਤੈ ਤਨਿ ਉਡੈ ਖੇਹ ॥  
(ਪੰਨਾ-੫੫੩)

ਜਿਨੀ ਨਾਮੁ ਵਿਸਾਰਿਆ ਸੇ ਹੋਤ ਦੇਖੇ ਖੇਹ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੦੬)

ਅਸੀਂ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਮਾਇਆ ਦੀ 'ਸੰਗਤ' ਅਤੇ 'ਸਿਮਰਨ' ਕਰਦੇ ਆ ਰਹੇ  
ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਅਤਿਅੰਤ ਗੂੜ੍ਹੀ ਮਾਇਕੀ ਮੈਲ ਲੱਗੀ ਹੋਈ  
ਹੈ। ਇੰਨਾਂ ਹੀ ਬਸ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਨੀਵੇਂ ਮਾਇਕੀ ਖਿਆਲਾਂ, ਫੁਰਨਿਆਂ ਤੇ  
ਕਰਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਹੋਰ ਮੈਲ ਚੜ੍ਹਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੀ ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਕਾਲਾ ਹੋਆ ਸਿਆਹੁ ॥  
(ਪੰਨਾ-੬੫੧)

ਮੇਲਾ ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਬਿਨੁ ਜੀਉ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨੨੪)

ਅਜਿਹੇ ਮੇਲੇ ਮਨ ਨਾਲ ਭਗਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।  
ਮਨ ਮੈਲੇ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਵਈ ਨਾਮੁ ਨ ਪਾਇਆ ਜਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੩੯)

ਮਨ ਦੀ ਐਸੀ ਗੂੜ੍ਹੀ ਮਾਇਕੀ ਮੈਲ ਨੂੰ ਲਾਹੁਣ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ 'ਹਰੀ  
ਦਾ ਸਿਮਰਨ' ਹੀ ਕਾਰਗਰ ਸਾਧਨ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ —

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਮਨ ਕੀ ਮਲੁ ਜਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੬੩)

1 Remembering and contemplating the Perfect Lord, mine affairs are all arranged. 816

2 You arrange the affairs of the persons who perform Your devotional service. 695

3 Contemplating the World-Lord, all your desires shall be fulfilled and you shall not be vanquished ever. 1007

4 Says Nanak, dwell you on Him, O man, that your tasks mayest be fulfilled. 1428

5 The Lord automatically accomplishes the tasks of those, to whom the Name of God is dear. 638

But we, forgetting God, ignore Simran. Therefore, we live a life of suffering and experience hell - "Being entangled and enmeshed in the love of false occupations, the whole world has perished".

6 Without God's Name you shall suffer pain. 830

7 The body, which meditates not on the God's Name, in the saints congregation, disintegrates like the dust. 553

8 They, who forget the Name; them I have seen being reduced to dust. 1006

From previous lives we have been keeping the company of materialism and practicing it. This has polluted the mind with the very thick filth of materialism. As though this is not enough, through our low materialistic thoughts, imaginations and actions, more and more such filth keeps accumulating day and night.

9 The scum of so many births is attached to this soul and it has become pitch black. 651

10 Impure is the mortal without the Lord's Name. 651

11 With dirty soul, God's meditation is not performed, nor is the Name obtained. 39

To eradicate such thick materialistic filth from our minds, Gurbani advocates the 'Lord's meditation' as the only effective way.

12 By remembering the Lord, mind's filth is removed. 263

ਹਰਿ ਕੀ ਭਗਤਿ ਕਰਹੁ ਮਨ ਮੀਤ ॥  
ਨਿਰਮਲ ਹੋਇ ਤੁਮਾਰੇ ਚੀਤ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੮੮)

ਜੋ ਜੋ ਜਪੈ ਸੁ ਹੋਇ ਪੁਨੀਤ ॥  
ਭਗਤਿ ਭਾਇ ਲਾਵੈ ਮਨ ਹੀਤ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੯੦)

ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਮਨਿ ਹੋਤ ਅਨੰਦਾ  
ਉਤਰੈ ਮਨਹੁ ਜੰਗੀਲਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੪੯੮)

ਅਹਿਨਿਸਿ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਰੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਮੈਲੇ ਹਛੇ ਹੋਹੀ ॥  
(ਪੰਨਾ-੧੨੫੪)

ਮਨ ਕੇ ਬਿਕਾਰ ਮਿਟਹਿ ਪ੍ਰਭ ਸਿਮਰਤ  
ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੀ ਮੈਲੁ ਹਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧੫੨)

ਅਬਿਨਾਸੀ ਜੀਅਨ ਕੋ ਦਾਤਾ ਸਿਮਰਤ ਸਭ ਮਲੁ ਖੋਈ ॥  
(ਪੰਨਾ-੬੧੭)

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

ਜਿਵੇਂ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਓਲੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸੂਰਜ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝਿਆ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਨੇਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਉਗੁਣ ਸਾਡੇ ਪੱਲੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੂੰ 'ਵਿਸਰ ਕੇ' ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਣ ਹੋ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਜਨਮ-ਜਨਮਾਤਰਾਂ ਤੋਂ ਪਾਪ ਕਮਾਉਂਦੇ ਆਏ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣੇ-ਅਨਜਾਣੇ ਹੁਣ ਵੀ ਪਾਪ ਕਮਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪੂ ਸਹੇੜੇ ਦੁਖ-ਕਲੇਸ਼ ਭੁਗਤਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀ ਲਾਈ ਹੋਈ ਪਾਪਾਂ ਦੀ ਗੁੱਝੀ ਅੱਗ ਵਿਚ ਸੜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਆਤਮਿਕ ਪਾਪਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਅਉਗੁਣਾਂ ਦੀ ਨਵਿਰਤੀ ਲਈ ਭੁੱਲ ਤੋਂ ਯਾਦ ਵਿਚ ਆਉਣਾ, ਅਰਥਾਤ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ 'ਸਿਮਰਨ' ਹੀ ਇਕੋ-ਇਕ ਸੱਖਾ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ —

ਤਾਪ ਪਾਪ ਸੰਤਾਪ ਬਿਨਾਸੇ ॥  
ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਕਿਲਵਿਖ ਸਭਿ ਨਾਸੇ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੦੬)

ਜਨ ਨਾਨਕ ਅਨਦਿਨੁ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ  
ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਕਿਲਵਿਖ ਪਾਪ ਗਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੩੦੭)

L116.5

1 Perform God's service with your heart, O my friend and your mind shall become pure. 285

2 Whosoever mediates on Him, he becomes pure. He focuses his hearty affection on the devotional service of God. 290

3 By remembering whom, my mind is in bliss and mind's rust is removed. 498

4 Day and night contemplate your Lord's Name, O mortal. Through it the filthy are rendered immaculate. 1254

5 Mediating on the Lord, the mind's sins are effaced and the filth of many births is washed off. 1152

6 Imperishable and Benefactor of the beings is the Lord, remembering whom all the filth is removed. 617

7 Join the Company of the spiritually evolved souls and change from an outcaste into pure one by dwelling on (remembering) the Lord. 631

If we are hidden from the sun, we are deprived of the virtues of sunlight and experience the disadvantages of darkness. Exactly in the same way, forgetting the Lord we have become subordinate to materialism and from our previous lives have been committing sins and knowingly or unknowingly are still committing them now. In this way going through the self-lighted hidden fire of our sins.

To be saved from the physical, mental and spiritual sins or to end the effects previously committed vices, it is necessary to come out from 'Forgetfulness' to 'Remembering' which means that the Lord's meditation is the one and only easy method which is supported by Gurbani.

8 My sufferings, sins and afflictions are dispelled.  
Meditating on the Lord, all my vices have hastened away. 806

9 Servant Nanak has, night and day, meditated on the Name.  
By remembering God, the sins and wickednesses are erased (excused). 307

L116.5

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਿਨੀ ਆਰਾਧਿਆ  
ਤਿਨ ਕੇ ਦੁਖ ਪਾਪ ਨਿਵਾਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੭੪)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਆਮੀ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ  
ਸਗਲੇ ਪਾਪ ਤਜਾਵਹਿ ਰਾਮ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੮੧)

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇ ਮਨ ਹਰਿ ਦਰਗਹ ਪਾਵਹਿ ਮਾਨੁ ॥  
ਜੇ ਇਛਹਿ ਸੋ ਫਲੁ ਪਾਇਸੀ ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਲਗੈ ਧਿਆਨੁ ॥  
ਕਿਲਵਿਖ ਪਾਪ ਸਭਿ ਕਟੀਅਹਿ ਹਉਮੈ ਚੁਕੈ ਗੁਮਾਨੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੧੩)

ਤਿਨ ਕੇ ਪਾਪ ਇਕ ਨਿਮਖ ਸਭਿ ਲਾਥੇ  
ਜਿਨ ਗੁਰ ਬਚਨੀ ਹਰਿ ਜਾਪਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧੧੫)

ਮਾਇਆ ਦੇ ਭਰਮ ਭੁਲਾਵੇ ਵਿਚ 'ਮੈ- ਮੇਰੀ' ਦਾ ਅੱਟੁਟ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ  
ਹੋਏ 'ਹਉਮੈ' ਦਾ 'ਭੂਤ' ਸਾਡੇ ਸਿਰ ਚੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ । ਇਸ ਨੇ ਆਪਣੀ  
ਹਠੀਲੀ ਫੌਜ-ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ ਆਦਿ ਦੁਆਰਾ ਸਾਨੂੰ ਜਕੜ-  
ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ । ਇਸ ਹਉਮੈ ਜਾਂ ਮੈ-ਮੇਰੀ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾਲ ਮਾਇਆ  
ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਣ ਹੋ ਕੇ ਅਸੀਂ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਤੇ ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤਦੇ ਹਾਂ ।

ਇਸ ਕੂੜੀ 'ਹਉਮੈ' ਦੇ 'ਦੀਰਘ ਰੋਗ' ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ  
ਇਕੋ-ਇਕ ਸੋਧਾ ਸਾਧਨ 'ਸਿਮਰਨ' ਹੀ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ —

ਗੁਰ ਬਚਨੀ ਜਿਨਾ ਜਪਿਆ ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਹਰਿ  
ਤਿਨ ਕੇ ਹਉਮੈ ਰੋਗ ਗਏ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੩੫)

ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਅਉਖਧੁ ਜਗਿ ਪੂਰਾ  
ਜਪਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਉਮੈ ਮਾਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੬੬)

ਜਿਨ ਜਪਿਆ ਇਕ ਮਨਿ ਇਕ ਚਿਤਿ  
ਤਿਨ ਲਥਾ ਹਉਮੈ ਭਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੩੦੨)

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਪੈ ਦਿਨੁ ਰਾਤੀ  
ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਉਮੈ ਕਵੈ ਧੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧੭੭)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਜੀਵੈ  
ਬਿਨਸਿ ਜਾਇ ਅਭਿਮਾਨ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨੨੧)

1 *Whoever contemplates on the Lord, he is freed from his sufferings and sins.*

574

2 *Remembering and remembering their Lord Master, they shed all their sins.*

781

3 *O my mind, contemplate you, your Lord God's Name and you shall obtain honour in the Lord's Court. Fixing your attention on the Guru's word, you shall obtain the fruit that you desirest. All your misdeeds and sins shall be effaced and you shall be rid of your ego a self-conceit.*

1313

4 *They, who by Guru's word dwell on God, all their sins are in a moment.*

1115

In the doubt and delusion of materialism, there is continuous repetition of 'I-mine' which has brought on the devil of ego into our heads. This goes with its 'army' of passion (lust), anger, greed, love (attachment), pride etc., has chained and imprisoned us. With the support of this ego on 'I-mine', we subordinating ourselves to materialism, carry out deeds and suffer their effects.

To be safe, from the chronic disease of false ego, Gurbani mentions the one and only method i.e. Simran.

5 *Under Guru's instruction they who meditate on my Lord God; their malady of ego is dispelled.*

735

6 *The Lord Master's Name is the perfect cure in this world and uttering the Lord's Name, I have stilled my ego.*

666

7 *He who meditates with his heart and soul he frees himself of the burden of ego (pride).*

302

8 *Uttering the Lord's Name day and night, the gurmukhs (or the guru orientated) expels ego and cleanses himself.*

1177

9 *Nanak lives by contemplating, contemplating his Lord and this wise his self-conceit is also eradicated.*

1221

ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਮਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਆ ਚੁਕਾ ਮਨਿ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥  
(ਪੰਨਾ-੧੩੩੪)

ਜਿਨਾ ਇਕ ਮਨਿ ਇਕ ਚਿਤਿ ਧਿਆਇਆ ਸਤਿਗੁਰ ਸਉ ਚਿਤੁ ਲਾਇ ॥  
ਤਿਨ ਕੀ ਦੁਖ ਭੁਖ ਹਉਮੈ ਵਡਾ ਰੋਗੁ ਗਇਆ  
ਨਿਰਦੋਖ ਭਏ ਲਿਵ ਲਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੪੨੩)

‘ਜੋ ਜੋ ਦੀਸੈ ਸੋ ਸੋ ਰੋਗੀ ॥ ਰੋਗ ਰਹਿਤ ਮੇਰਾ ਸਤਿਗੁਰ ਜੋਗੀ’ ॥ ਦੇ ਗੁਰਵਾਕ ਅਨੁਸਾਰ ਅਸੀਂ ਸਭ ਜੀਵ ਕਿਸੇ ਨ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਗ੍ਰਸੇ ਹੋਏ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਅਸੀਂ ਆਪੋ-ਆਪਣੀ ਸਮਝ, ਲਿਆਕਤ ਜਾਂ ਪਹੁੰਚ ਅਨੁਸਾਰ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ‘ਅਰੋਗ’ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਮਾਇਕੀ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਅਥਵਾ ‘ਹਉਮੈ’ ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਣ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ‘ਕੇਂਦਰ’ ਜਾਂ ਸੋਮਾ ‘ਮਾਇਆ’ ਦਾ ‘ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵਾ’ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਕੋ-ਇਕ ਪੱਕਾ ਇਲਾਜ ਹਰੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਹੈ — ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ ਰੋਗ ਰਹਿਤ ਅਰੋਗ ਹਰੀ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਕੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਅਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ‘ਸਿਮਰਨ’ ‘ਸਰਬ-ਰੋਗ’ ਦੀ ‘ਅਉਖਧ’ ਵੀ ਹੈ—

ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਪਿ ਸਭਿ ਰੋਗ ਗਵਾਇਆ ਅਰੋਗਤ ਭਏ ਸਰੀਰਾ ॥  
(ਪੰਨਾ-੫੭੪)

ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਤਨੁ ਮਨੁ ਹਰਿਆ ਲਹਿ ਜਾਹਿ ਵਿਜੋਗ ॥  
ਸਾਧਸੰਗਿ ਹਰ ਗੁਣ ਰਮਹੁ ਬਿਨਸੇ ਸਭਿ ਰੋਗ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੦੬)

ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਆਰਾਧੀਐ ਹੋਈਐ ਆਰੋਗ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੧੭)

ਸਰਬ ਸਿਧਿ ਕਾਰਜ ਸਭਿ ਸਵਰੇ ਅਹੰ ਰੋਗ ਸਗਲ ਹੀ ਖਇਆ ॥  
ਕੋਟਿ ਪਰਾਧ ਖਿਨ ਮਹਿ ਖਉ ਭਈ ਹੈ ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਕਹਿਆ ॥  
(ਪੰਨਾ-੧੨੧੩)

ਰੋਗ ਸੋਗ ਮਿਟੇ ਪ੍ਰਭ ਧਿਆਏ ॥  
ਮਨ ਬਾਛਤ ਪੂਰਨ ਫਲ ਪਾਏ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੬੬)

ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਧੁ ਨਾਮੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੭੪)

1 Through the Guru's word, the mind becomes immaculate and the mind's ego is stilled. 1334

2 They, who remember God with single-mindedness and single heartedly attach their souls to the True Guru. They are rid of pain, hunger and the great malady of ego and attuned to God, they become disease-free. 1423

"All those that are seen; they are disease stricken. It is only my True Guru, united with God, who is free from the disease" (1140). According to this statement of Guru, we human beings are suffering from some physical, mental or spiritual disease. We try to be cured of these and make efforts according to our understanding ability and reach but despite this we do not become fully healthy. The cause of this lies in the fact that our lives are subordinate to the materialistic doubt-delusion or ego.

The doubt ridden fallacy of materialism is the centre or source of all physical, mental and spiritual illnesses. For this reason the only permanent cure of all diseases, according to Gurbani, is to remember God or do simran - because it is through simran that we will be in the company of the Satgur (God) who is ever without diseases and thus he freed from all diseases and thus he is freed from all diseases. In this way Simran of the Lord is medicine for all ills.

3 Remembering God, through the guru, all the diseases have vanished and a healthy has become the body. 574

4 Meditating on the Lord, the body and soul are reverduted and the sorrow departs. In the saints' society, utter you the God's praise and all your ailments shall vanish. 706

5 Contemplating the Lord Master God, the mortal becomes hale and hearty. 817

6 I have met with all success, my tasks are all accomplished and my ailment of ego is wholly eradicated. Meeting with the guru, I utter God's Name and am rid of millions of sins in an instant. 1213

7 Dwelling on the Lord, ills and woes are annulled. An the man is blessed with all his heart-desired boons. 866

8 Lord's Name is the panacea of all the ills. 274

ਅਨਿਕ ਉਪਾਵੀ ਰੋਗੁ ਨ ਜਾਇ ॥

ਰੋਗ ਮਿਟੈ ਹਰਿ ਅਵਖਧੁ ਲਾਇ ॥

(ਪੰਨਾ-੨੮੮)

ਅਸੀਂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਣ ਹੋ ਕੇ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਤੇ ਦੁੱਖ ਸਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਮਾਇਆ ਦੇ ਅਧੀਨ ਮੋਹ-ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਕਰਮ-ਬਧ ਹੋ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਜਨਮ-ਮਰਨ ਦੇ ਗੋੜ ਜਾਂ ਆਵਾ-ਗਵਨ ਵਿਚ ਵਿਚਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਜਨਮ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ।

ਮਾਇਆ ਦੇ ਇਸ ਜਨਮ-ਮਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਉਂ ਦੱਸਦੀ ਹੈ —

ਧਿਆਇ ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਤਰੇ ਭਵਜਲ ਰਹੇ ਆਵਣ ਜਾਣਾ ॥

ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਕਲਿਆਣ ਕੀਰਤਨੁ ਪ੍ਰਭ ਲਗਾ ਮੀਣਾ ਭਾਣਾ ॥

(ਪੰਨਾ-੯੨੬)

ਨਾਨਕੁ ਸਿਮਰੈ ਏਕੁ ਨਾਮੁ ਫਿਰਿ ਬਹੁੜਿ ਨ ਧਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧੯੩)

ਜੋ ਜੋ ਜਪੈ ਸੋਈ ਵਡਭਾਗੀ ਬਹੁੜਿ ਨ ਜੋਨੀ ਪਾਵਣਾ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੦੮੬)

ਜਾ ਕੈ ਸਿਮਰਣਿ ਹੋਇ ਅਨੰਦਾ ਬਿਨਸੈ ਜਨਮ ਮਰਣ ਭੈ ਦੁਖੀ ॥

ਚਾਰਿ ਪਦਾਰਥ ਨਵ ਨਿਧਿ ਪਾਵਹਿ ਬਹੁਰਿ ਨ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਭੁਖੀ ॥

(ਪੰਨਾ-੬੧੭)

ਜਾ ਕੈ ਮਨਿ ਵੂਠਾ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ ॥

ਪੂਰੈ ਕਰਮਿ ਗੁਰ ਕਾ ਜਪੁ ਜਪਨਾ ॥

ਸਰਬ ਨਿਰੰਤਰਿ ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਜਾਤਾ ਬਹੁੜਿ ਨ ਜੋਨੀ ਭਰਮਿ ਰੂਨਾ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੦੭੯)

ਸਾਰੀ ਕਾਇਨਾਤ ਕੂੜੀ ਮਾਇਆ ਦੇ 'ਭਰਮ-ਭੁਲੇਖੇ' ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੈ। ਰੋਸ਼ਮ ਦੇ ਕੀੜੇ ਵਾਂਗ ਜੀਵ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦੁਆਲੇ 'ਭਰਮ-ਗੜ੍ਹ' ਦਾ 'ਖੋਲ' ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਹਨੇਰ-ਖਾਤੇ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਜੰਮਦੇ, ਜੀਉਂਦੇ, ਕਰਮ ਕਰਦੇ, ਦੁੱਖ ਭੋਗਦੇ, ਮਰਦੇ ਤੇ ਫਿਰ ਮੁੜ ਜੰਮਦੇ ਆਏ ਹਾਂ —

ਭਰਮਹਿ ਜੋਨਿ ਅਸੰਖ ਮਰਿ ਜਨਮਹਿ ਆਵਹੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੦੫)

ਭਰਮ-ਭੁਲੇਖੇ ਦੇ ਇਸ ਹਨੇਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ 'ਸਿਮਰਨ' ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੀ ਹੈ —

ਹਰਿ ਹਰਿ ਕਰਤ ਮਿਟੇ ਸਭਿ ਭਰਮਾ ॥

(ਪੰਨਾ-੮੭੪)

L116.8

1 The malady which is not cured by many remedies, that malady is vanished by administering the medicine of God's Name. 288

By subordinating ourselves to materialism we perform deeds and bear sufferings. In the love of materialism, we are action-bound and we have to pass through the circle of 'birth-death' or 'coming-going'. In this way we experience suffering-happiness in every life according to our actions.

To come out of this materialistic birth-death cycle Gurbani tells the method thus:-

2 Reflecting on that Lord, they cross the terrible world-ocean and end their comings and goings. They ever enjoy pleasure, peace by hymning the Lord' praise and to them seems sweet the Lord's will. 926

3 Nanak utters but the One Lord's Name, he shall wander not in existence again. 1193

4 Whosoever remember Him, he is very fortunate and he enters not existence again. 1086

5 Meditate you on Him by whose meditation, bliss ensues and the fear and pain of birth and death are removed. An you shall obtain the four cardinal boons and nine treasures and shall not feel thirst and hunger again. 617

6 He, within whose mind His Lord abides, is of perfect destiny and utters the Name of the Guru-God. He, who realizes that Lord within all, wanders and wails not in existence again. 1079

The whole universe is absorbed in the false materialism of doubt-fallacy. Like the silk worm, man has made a cocoon of 'doubt-fort' around himself. In this dark fort he is born, lives, performs deeds, suffers, dies and is re-born.

7 He wanders about in myriad of existence, dies and is born again. 705

To put away the darkness of the doubt-delusion, Gurbani advises us to do Simran.

8 Uttering the Lord's Name, all the doubts are dispelled. 874

L116.8



ਜਪਿ ਗੋਵਿੰਦ ਭਰਮੁ ਭਉ ਛਾਟਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੦੪)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਆਮੀ ਭਏ ਸੀਤਲ  
ਦੁਖੁ ਦਰਦੁ ਭ੍ਰਮੁ ਹਿਰਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨੧੯)

ਭੋਰ ਭਰਮ ਕਾਟੇ ਪ੍ਰਭ ਸਿਮਰਤ  
ਗਿਆਨ ਅੰਜਨ ਮਿਲਿ ਸੋਵਤ ਜਾਗੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੦੧)

ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਆਵਾਗਵਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੇ ਸਵਰਗ ਦੇ ਸੁੱਖਾਂ ਦੇ ਲਾਲਚ ਲਈ ਇਨਸਾਨ 'ਮੁਕਤੀ' ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਹਉਮੈ ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕਰਮ-ਕਾਂਡ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਘਾਲਣਾ ਘਾਲਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ 'ਮੁਕਤੀ' ਦਾ ਸੌਖਾ ਸਾਧਨ 'ਸਿਮਰਨ' ਹੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ —

ਮਾਨਸ ਜਨਮੁ ਦੀਓ ਜਿਹ ਠਾਕੁਰਿ ਸੋ ਤੈ ਕਿਉ ਬਿਸਰਾਇਓ ॥  
ਮੁਕਤੁ ਹੋਤ ਨਰ ਜਾ ਕੈ ਸਿਮਰੈ ਨਿਮਖ ਨ ਤਾ ਕਉ ਗਾਇਓ ॥  
(ਪੰਨਾ-੯੦੨)

ਸਰਬ ਬੈਕੁੰਠ ਮੁਕਤਿ ਮੋਖ ਪਾਏ ॥  
ਏਕ ਨਿਮਖ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਏ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੯੦)

ਜਿਹ ਸਿਮਰਨਿ ਹੋਇ ਮੁਕਤਿ ਦੁਆਰੁ ॥  
ਜਾਹਿ ਬੈਕੁੰਠਿ ਨਾਹੀ ਸੰਸਾਰਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੯੭੧)

ਐਸਾ ਸਿਮਰਨੁ ਕਰਿ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥  
ਬਿਨੁ ਸਿਮਰਨ ਮੁਕਤਿ ਕਤ ਨਾਹਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੯੭੧)

ਅਸੀਂ ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਇਤਨੇ ਗਲਤਾਨ ਹੋ ਚੁਕੇ ਹਾਂ ਕਿ 'ਮਾਇਆ' ਦਾ ਹੀ ਸਰੂਪ ਬਣ ਗਏ ਹਾਂ। ਇਸ ਕੁੜੀ ਮਾਇਆ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਰੂਪ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਣ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੇ ਅਸੀਂ ਉਸਤੋਂ ਬੇਮੁਖ ਹੋ, ਗਏ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਹਾਲਤ 'ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੇ ਧੰਧੇ ਮੋਹ' ਵਾਲੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।

ਮਾਇਆ ਦੇ ਇਸ ਘੋਰ ਕਲਜੁਗੀ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਵਿਚੋਂ ਜੀਵ ਨੂੰ ਕੱਢਕੇ 'ਆਤਮ-ਪ੍ਰਾਇਣ' ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਤੇ ਸਰਲ ਸਾਧਨ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਬਖਸ਼ੋ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਸੰਸਾਰ-ਸਾਗਰ ਨੂੰ ਤਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ —

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਬਿਨੁ ਤਰਿਓ ਨ ਕੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੩੭੩)

L116.9

1 Remembering the Lord of the world, your doubt and fear shall be dispelled. 1004

2 By meditating/remembering the Lord you become cool (and calm). Suffering, pain and doubt will depart. 1219

3 Contemplating my Lord, every trace of my doubt is effaced and receiving the salv of wisdom my eyes have awakened from sleep. 1301

To save himself from the worldly cycle of births-deaths and to enjoy the comforts of heaven man tries to achieve salvation. In achieving this he comes under the influence of his ego of doubt-delusion and performs many kinds of deed and rituals through hard labour but Gurbani mentions Simran as the easy way to salvation.

4 The Lord, who has blessed you with human life, why have you forgotten Him? By remembering whom man is emancipated, His praise you sing not even a moment. 902

5 By Singing God's excellence, even for a moment one obtains everything; heaven, emancipation and salvation. 290

6 Remembering whom you shall obtain the gate of emancipation, go to the True Abode and return not to this world. 971

7 Embrace you such meditation within your mind. Without the Lord's contemplation, salvation can never be attained to. 971

We have become so involved with materialism that we have become a form of materialism ourselves. Repeating and remembering this false materialism has become a way of Life. For this reason we have forgotten the Supreme Being and turned away from him. Thus our condition is like, "Being entangled and enmeshed in the love of false occupations, the world has perished" (133)

To remove man from the materialistic doubt-delusion of this very dark age and to subordinate him to soul, the easiest method is to subject him to the company of satsangat. This worldly ocean can be swum with the company of spiritually elevated souls.

8 Without the society of saints, none does swim across. 373

L116.9

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਨਿਹਚਉ ਹੈ ਤਰਣਾ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੭੧)

ਇਸ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਨੂੰ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਵਿਚ 'ਸਿਮਰਨ' ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਗੀਦ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਥੇ 'ਜਾਗਤ-ਜੋਤਾਂ' ਦੀਆਂ ਦਾਮਨਿਕ-ਕਿਰਣਾਂ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਨਾਮ ਦਾ ਰੰਗ ਵਰਤਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ —

ਤਿਤੁ ਜਾਇ ਬਹੁ ਸਤਸੰਗਤੀ ਜਿਥੇ ਹਰਿ ਕਾ ਹਰਿ ਨਾਮ ਬਿਲੋਈਐ ॥  
(ਪੰਨਾ-੫੮੭)

ਸਾਧਸੰਗਿ ਹਰਿ ਕੈ ਰੰਗਿ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿਮਰਣ ਲਾਗਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੪੫੭)

ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸਿਮਰਨੁ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥  
ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਰੰਗਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੬੨)

ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਿਮਰਹੁ ਸੰਤ ਗੋਪਾਲਾ ॥  
ਸਾਧਸੰਗਿ ਮਿਲਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵਹੁ ਪੂਰਨ ਹੋਵੈ ਘਾਲਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੧੭)

ਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਵਡਭਾਗੀ ਪਾਈਐ ॥  
ਮਿਲਿ ਸਾਧੂ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੦੪)

ਸਰਬ ਕਾਰਜ ਸਿਧਿ ਭਏ ਗਾਇ ਗੁਨ ਗੁਪਾਲ ॥  
ਮਿਲਿ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਪ੍ਰਭੂ ਸਿਮਰੇ ਨਾਠਿਆ ਦੁਖ ਕਾਲ ॥  
(ਪੰਨਾ-੧੩੨੨)

ਆਵਤ ਜਾਤ ਰਹੇ ਸ੍ਰਮ ਨਾਸੇ ਸਿਮਰਤ ਸਾਧੂ ਸੰਗਿ ॥  
ਪਤਿਤ ਪੁਨੀਤ ਹੋਹਿ ਖਿਨ ਭੀਤਰਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੈ ਰੰਗਿ ॥  
(ਪੰਨਾ-੧੩੦੦)

ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨)

ਕਈ ਜਗਿਆਸੂ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਰਿਧੀਆਂ-ਸਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪਰਮਾਰਥ ਸਮਝਕੇ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਅਨੇਕ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਾਧਨਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੱਠ ਧਰਮਾਂ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋ ਕੇ ਉਹ ਆਪਣਾ ਅਮੋਲਕ ਜੀਵਨ ਅਜਾਈ ਗਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਰਿਧੀਆਂ-ਸਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ, ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਨੂੰ 'ਸਿਮਰਨ' ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆ, ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਗੁਰਸਿਖ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਫੋਕਟ ਕਰਮ' ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰਦੇ ਹਨ।

L116.10

10.1 Associating with the saints, I shall assuredly be saved.

1071

Therefore, in Gurbani the seekers of truth are urged to do Simran in Satsangat where the dynamic rays of the Supreme Light are automatically distributing the love of 'Naam'.

2 Go and sit in the society of saints where Lord God's Name is churned (meditated upon) 587

3 In the society of saints, man is absorbed in God's love and takes to Lord's meditation. 457

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

5 O saints, meditate on Lord God, the world-cherisher. Meeting with the saints' society, remember you the Lord's Name so that your service may be fruitful. 617

6 By great good fortune the perfect Guru is attained to. Meeting with the saints, contemplate you the Lord's Name. 804

7 All the affairs are resolved, by singing the praises of God, the Cherisher of the World. Joining the saints' society, when I meditate on the Lord, I am rid of the agony of death. 1322

8 Contemplating the Lord in the society of the saints, man comings and goings are ended and his sufferings are effaced as well. Imbued with the love of the Transcendent Lord, the sinners are sanctified in an instant. 1300

9 Joining the society of saints, contemplate over the Name alone. 12

Many truth-seekers regard mental powers or miracles as the way to achieve their aim and to achieve these they indulge in various disciplines. In this way they become involved in stubborn acts (fanaticism) and just waste their invaluable lives away.

According to Gurbani, such supernatural and many kinds of mental powers can be easily acquired by those who do Simran but Gursikhs regard these as useless deeds and refrain from using them.

L116.10

ਪ੍ਰਭ ਕੇ ਸਿਮਰਨਿ ਰਿਧਿ ਸਿਧਿ ਨਉ ਨਿਧਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੬੨)

ਨਵ ਨਿਧੀ ਅਠਾਰਹ ਸਿਧੀ ਪਿਛੈ ਲਗੀਆ ਫਿਰਹਿ  
ਜੋ ਹਰਿ ਹਿਰਦੈ ਸਦਾ ਵਸਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੪੯)

ਨਵ ਨਿਧੇ ਨਉ ਨਿਧੇ ਮੇਰੇ ਘਰ ਮਹਿ ਆਈ ਰਾਮ ॥  
ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਮੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਪਾਇਆ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈ ਰਾਮ ॥  
(ਪੰਨਾ-੪੫੨)

ਜਿਹ ਸਤਿਗੁਰ ਸਿਮਰੰਥਿ ਰਿਧਿ ਸਿਧਿ ਨਵ ਨਿਧਿ ਪਾਵੈ ॥  
(ਪੰਨਾ-੧੪੦੫)

ਪਰਮਾਤਮਾ 'ਪ੍ਰੇਮ ਸਰੂਪ' ਹੈ ਤਦੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ 'ਪ੍ਰੇਮ ਪੁਰਖ' ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਰੱਬ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕਾਇਨਾਤ ਵਿਚ ਵੀ ਦੈਵੀ 'ਪ੍ਰੇਮ-ਰੇ' ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਹੁਕਮ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੈਵੀ ਪ੍ਰੀਤ-ਡੋਰੀ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਖਿਨ-ਪਲ ਵਿਚ ਹੀ ਸਾਰੀ ਕਾਇਨਾਤ ਖੇਰੁੰ-ਖੇਰੁੰ ਹੋ ਕੇ ਤਬਾਹ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਘੋਰ ਕਲਿਜੁਗ ਵਿਚ ਇਲਾਹੀ 'ਪ੍ਰੀਤ-ਡੋਰੀ' ਢਿਲੀ ਪੈਣ ਕਰਕੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ —

ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ

ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ

ਲੜਾਈ-ਝਗੜੇ

ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ

ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ

ਤਅੱਸੁਬ

ਘਿਰਣਾ

ਆਦਿ 'ਮਾਇਕੀ ਅਉਗਣਾਂ' ਦਾ ਵਹਤ-ਵਰਤਾਰਾ ਤੇ ਬੋਲਬਾਲਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੈਵੀ 'ਪ੍ਰੀਤ-ਡੋਰੀ' ਨੂੰ ਮੁੜ ਕਾਇਮ ਤੇ 'ਪੀਡੀ' ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਅਥਵਾ ਸਤਿਸੰਗਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ—

ਜੋ ਜੈਸੀ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲੈ ਸੋ ਤੈਸੇ ਫਲੁ ਖਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੬੯)

ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਦਾਮਨਿਕ ਇਲਾਹੀ ਮਾਹੌਲ (Divine aura) ਵਿਚ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਹਰੀ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ

L116.11

1 In Lord's meditation are wealth, mythical powers and the nine treasures. 262

2 The nine treasures and eighteen miraculous powers go after him, who ever keeps enshrined the Lord within his mind. 649

3 The nine treasures, then enter my home. Everything, everything I do obtain my meditating on the Lord's Name. 452

4 Whosoever remembers the True Guru, he is blest with wealth, miraculous powers and the nine treasures. 1405

God is a form of love, that is why in Gurbani, he is said to be the 'Love Man'. In God's universe the divine flow of love is pouring all the time. It is said to be the will of God. Without this divine 'love-string' the whole universe can be scattered in a second and be destroyed. Because the divine 'love-string' has become loose in this very dark age, there is

jealously - duality

enmity -opposition

fighting - argument

controversy

selfishness

religious bias

hatred etc.

and the materialistic vices are in action and predominating.

To tighten and restore this divine 'love-string' Gurbani urges us to be in the company of Satsangat because:-

5 As is the company it associates with, so is the fruit it eats. 1369

Simran is done easily in the divine aura of sadhsangat. In this lofty-pure

L116.11

ਆਤਮਿਕ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਮ-ਸਵੈਪਨਾ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਉਠਦੀਆਂ ਹਨ,  
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ ਦੈਵੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ  
‘ਪ੍ਰੇਮ-ਸਵੈਪਨਾ ਦਾ ‘ਰੰਗ-ਰਸ’ ਮਾਣਦੀ ਹੈ —

ਮੇਰੇ ਮਨ ਮੁਖਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਬੋਲੀਐ ॥  
ਗੁਰਮੁਖਿ ਰੰਗਿ ਚਲੂਲੇ ਰਾਤੀ ਹਰਿ ਪ੍ਰੇਮ ਭੀਨੀ ਚੋਲੀਐ ॥  
(ਪੰਨਾ-੫੨੭)

ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਪੀਐ ਅੰਤਰਿ ਪਿਆਰਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੯੪੧)

ਸਚਾ ਉਪਦੇਸੁ ਹਰਿ ਜਾਪਣਾ ਹਰਿ ਸਿਉ ਬਣਿ ਆਈ ॥  
ਐਥੈ ਸੁਖਦਾਤਾ ਮਨਿ ਵਸੈ ਅੰਤਿ ਹੋਇ ਸਖਾਈ ॥  
ਹਰਿ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਊਪਜੀ ਗੁਰਿ ਸੋਝੀ ਪਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੮੭)

ਅਹੰ ਤੋਰੇ ਮੁਖੁ ਜੋਰੇ ॥ ਗੁਰੁ ਗੁਰੁ ਕਰਤ ਮਨੁ ਲੋਰੇ ॥  
ਪ੍ਰਿਅ ਪ੍ਰੀਤਿ ਪਿਆਰੋ ਮੋਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੦੬)

ਗੁਰਮਤੀ ਹਰਿ ਹਰਿ ਬੋਲੇ ॥  
ਹਰਿ ਪ੍ਰੇਮਿ ਕਸਾਈ ਦਿਨਸੁ ਰਾਤਿ ਹਰਿ ਰਤੀ ਹਰਿ ਰੰਗਿ ਚੋਲੇ ॥  
(ਪੰਨਾ-੧੪੨੪)

ਸਾਚੁ ਕਹੋਂ ਸੁਨ ਲੇਹੁ ਸਭੈ  
ਜਿਨ ਪ੍ਰੇਮੁ ਕੀਓ ਤਿਨ ਹੀ ਪ੍ਰਭੁ ਪਾਇਓ ॥  
(ਤ੍ਵਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੁਯੇ ਪਾ. ੧੦)

—ਚਲਦਾ

spiritual aura, waves of one's own love rise which have divine effects  
on our minds and our soul enjoys the relish of its ‘own self love’.

1 O my soul, with your mouth, utter you the Lord's God's Name. The  
Guru-ward is imbued with the poppy-flower-like red colour and her cloak  
is saturated with her Lord's love. 527

2 The holyman contemplates his Lord with hearty love. 941

3 Contemplating the Lord-God by the True Guru's instruction, the mortal  
succeeds with Him. If the Peace-giving Lord abides in man's mind here,  
then becomes He his succourer in the end. When the Guru imparts  
understanding, then wells up in the man's mind, the love for the Lord.  
1087

4 Should you, your ego and turn your face God-wards and uttering the  
guru's Name, long you for him in your mind. My Groom is the over of  
affection. 1306

5 By the Guru's instruction, the chaste bride utters the God's Name. Day  
and night, she remains attracted by the Lord's love and her body  
garment is imbued with God and God's love. 1424

6 All of you listen (I'm) telling the truth. He who loves truly, only he shall  
meet God. Tavparsaaad Sawyeh Pat.10

Continued...