

## ਭਾਗ-9

‘ਸਿਮਰਨ’ ਦੀ ਲੜੀ ਦੇ ਪਿਛਲਿਆਂ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਦੀ —

ਵਡਿਆਈ

ਮੱਹਤਤਾ

ਸਾਧਨਾ

ਲਾਭ

—ਆਦਿ ਦੀ ਬਾਬਤ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ।

ਹੁਣ ‘ਸਿਮਰਨ ਨਾ ਕਰਨ’, ਅਥਵਾ ਹਰੀ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰਨ ਨਾਲ ਜੋ ਜੀਵ ਦੀ ਹਾਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਾਬਤ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

‘ਮਾਂ’ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਘੜ ਸੁਜਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਨੇਕ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਮੱਤਾਂ ਅਥਵਾ ਉੱਚੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਦਿੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਜਦ ਬੱਚਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਅਥਵਾ ਕਮਾਉਣ ਤੋਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਂ ਉਸਨੂੰ ਝਾੜਦੀ-ਝੋਂਬਦੀ ਤੇ ਤਾੜਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦੇ ਗੁਣਕਾਰੀ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਵੱਲ ਮੁੜ ਧਿਆਨ ਦੇਵੇ, ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਮਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਚੰਗੇਰਾ, ਉੱਚੇਰਾ ਬਣਾ ਸਕੇ ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਅਨੇਕ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤ ਕੇ ਉੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ ਦੈਵੀ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਦਿਤੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਚੱਲਕੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਮਾਇਕੀ ਜੀਵਨ ਵਲੋਂ ਮੂੰਹ ਮੋੜਕੇ, ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਵੱਲ ਲੱਗ ਸਕਣ ।

ਸਿਮਰਨ ਨਾ ਕਰਨ, ਅਥਵਾ ਹਰੀ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵੱਜੋਂ ਜੋ ਜੀਵ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦੁਰਦਸ਼ਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਉਂ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ —

ਨਰਾਇਣੁ ਨਹ ਸਿਮਰਿਓ ਮੋਹਿਓ ਸੁਆਦ ਬਿਕਾਰ ॥

ਨਾਨਕ ਨਾਮਿ ਬਿਸਾਰਿਐ ਨਰਕ ਸੁਰਗ ਅਵਤਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੯੮)

L118.1

## SIMRAN 9

In the previous parts in the series on ‘Simran’, a great deal has been said regarding the —

praise

greatness

discipline

advantages etc. of ‘Simran’.

Now in this part with examples from Gurbani, the discussion is on what happens to one or what results when Simran is not done or when the Lord is forgotten.

In order to make her child an accomplished and competent one, the mother uses various methods to make him understand good advice and high counseling. When the child does not pay attention to such advice or is careless in practicing, then the mother scolds him and admonishes him so that he may pay attention to her useful advice and practice it to make his life better and higher.

In the same way the Satgurus, through Gurbani have used various methods for gursikhs to give them high-pure divine advice which when followed will turn their lives from materialistic ones to spiritual ones.

The spiritual and mental misery suffered by one who does not do Simran or who forgets the Lord is described in Gurbani thus:-

1 The mortal contemplates not over the Pervading God and is fascinated by the pleasures of sin.  
By forgetting the Name, he lands in hell and heaven, O Nanak. (298)

L118.1

ਜਿਨਿ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਦੀਆ ਤਿਸੁ ਚਿਤਵਤ ਨਾਹਿ ॥  
ਮਹਾ ਬਿਖਿਆ ਮਹਿ ਦਿਨੁ ਰੈਨਿ ਜਾਹਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੩੯੫)

ਖਸਮੁ ਵਿਸਾਰਹਿ ਤੇ ਕਮਜਾਤਿ ॥  
ਨਾਨਕ ਨਾਵੈ ਬਾਝੁ ਸਨਾਤਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੩੯੯)

ਬਿਨੁ ਸਿਮਰਨ ਦਿਨੁ ਰੈਨਿ ਬ੍ਰਿਥਾ ਬਿਹਾਇ ॥  
ਮੇਘ ਬਿਨਾ ਜਿਉ ਖੇਤੀ ਜਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੬੯)

ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਹਸਣਾ ਬਾਦਿ ॥  
ਜਬ ਲਗੁ ਰਿਦੈ ਨ ਆਵਹਿ ਯਾਦਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੩੫੧)

ਬਿਨੁ ਸਿਮਰਨ ਜੋ ਜੀਵਨੁ ਬਲਨਾ ਸਰਪ ਜੈਸੇ ਅਰਜਾਰੀ ॥  
ਨਵ ਖੰਡਨ ਕੋ ਰਾਜੁ ਕਮਾਵੈ ਅੰਤਿ ਚਲੈਗੋ ਹਾਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੧੨)

ਨਿਤ ਨਿਤ ਖੁਸੀਆ ਮਨੁ ਕਰੇ ਨਿਤ ਨਿਤ ਮੰਗੈ ਸੁਖ ਜੀਉ ॥  
ਕਰਤਾ ਚਿਤਿ ਨ ਆਵਈ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਲਗਹਿ ਦੁਖ ਜੀਉ ॥  
(ਪੰਨਾ-੭੫੧)

ਬਿਨੁ ਭਗਤੀ ਬਿਸਟਾ ਵਿਚਿ ਵਾਸਾ ..... ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੬੧)

ਜਦ ਅਸੀਂ ਹਰੀ ਦਾ 'ਸਿਮਰਨ' ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਣ ਹੋ  
ਕੇ, ਅਥਵਾ ਮਾਇਆ ਦੀ 'ਕੁਸੰਗਤ' ਕਰਕੇ ਮਾਇਕੀ ਬੰਧਨਾਂ ਵਿਚ ਜਕੜੇ ਜਾਂਦੇ  
ਹਾਂ ਤੇ ਕਰਮ-ਬਧ ਹੋ ਕੇ ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤਦੇ ਹਾਂ —

ਬਿਨੁ ਸਿਮਰਨ ਜੈਸੇ ਸਰਪ ਆਰਜਾਰੀ ॥  
ਤਿਉ ਜੀਵਹਿ ਸਾਕਤ ਨਾਮੁ ਬਿਸਾਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੩੯)

ਬਿਸਰਤ ਪ੍ਰਭ ਕੇਤੇ ਦੁਖ ਗਨੀਅਹਿ ਮਹਾ ਮੋਹਨੀ ਖਾਇਓ ॥  
(ਪੰਨਾ-੫੦੧)

ਰਾਮ ਭਜਨ ਕੀ ਗਤਿ ਨਹੀ ਜਾਨੀ ਮਾਇਆ ਹਾਥਿ ਬਿਕਾਨਾ ॥  
ਉਰਝਿ ਰਹਿਓ ਬਿਖਿਅਨ ਸੰਗਿ ਬਉਰਾ ਨਾਮੁ ਰਤਨੁ ਬਿਸਰਾਨਾ ॥  
(ਪੰਨਾ-੬੩੩)

ਕੋਟਿ ਕਲੇਸਾ ਉਪਜਹਿ ਨਾਨਕ ਬਿਸਰੈ ਨਾਉ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੨੨)

ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਇਕੀ ਖਲਜਗਨਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਪਜੇ ਦੁੱਖਾਂ ਤੋਂ

1 Who has given all the things, Him the man remembers not.  
Engrossed in the arch of deadly sins, his day and night are wasted. (395)

2 Vile are they, who forget their Master.  
O Nanak, without God's name, the mortals are outcast wretches. (349)

3 Without Lord's remembrance day and night pass away in vain, as the crop is  
ruined without rain. (269)

4 Vain is eating, drinking and laughing,  
Unless one remembers not the Lord in his mind. (351)

5 Without Lord's meditation, to live is like burning in fire, even though, like a  
serpent, one's life may be long.  
Though man may rule over the nine regions of earth, yet without Lord's  
meditation, in the end, he shall depart, losing the game. (712)

6 Man ever and ever engages in pleasures and ever and ever asks for  
more peace. He remembers not the Creator, so miseries take over him again  
and again. (751)

7 Without the Lord's meditation, he abides in ordure (filth). (1061)

When we do not do Simran we become subordinate to materialism i.e. we  
keep the bad company of materialism and are tied up in materialistic  
restrictions, the effect of which we experience.

8 Without the Lord's meditation, mortals' life is like that of a snake.  
So lives the mammon worshipper, by forgetting the Name. (239)

9 By forgetting the Lord, you meet with numberless calamities, which  
cannot be counted, and are eaten up by the chief fascinator, the  
mammon. (501).

10 You know not the way to Lord's meditation, and have sold yourself in  
mammon's land. The mad man remains entangled with vices, and  
forgets the jewel of the Name. 633

11 Millions of maladies are produced, O Nanak, when the Name is forgotten. 522

Escape from the worldly botherations and the troubles arising from them

‘ਸਿਮਰਨ’ ਬਗੈਰ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ।

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਤਤੁ ਬੀਚਾਰਾ ॥  
ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਭਜਨ ਨਾਹੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੮੮)

ਸਾਸਤ ਸਿੰਮ੍ਰਿਤਿ ਬੇਦ ਬੀਚਾਰੇ ਮਹਾ ਪੁਰਖਨ ਇਉ ਕਹਿਆ ॥  
ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਭਜਨ ਨਾਹੀ ਨਿਸਤਾਰਾ ਸੁਖੁ ਨ ਕਿਨਹੂੰ ਲਹਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੧੫)

ਹਰੀ ਦੇ ‘ਸਿਮਰਨ’ ਨੂੰ ਭੁਲਾਕੇ ਅਸੀਂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਣ ਹੋ ਕੇ ‘ਅਉਗੁਣ’  
ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਾਨੂੰ ਭੁਗਤਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ —

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

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ‘ਮਾਇਕੀ ਅਉਗੁਣ’ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ  
ਬਚਣ ਲਈ ਜੀਵ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਗੀਦ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ । ਸਿਮਰਨ  
ਨਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ‘ਪਾਪ’ ਕਮਾਉਣਾ ਹੈ —

ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਸਿਮਰਣ ਪਾਪਿ ਸੰਤਾਪੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੩੫੬)

ਕਬੀਰ ਰਾਮੁ ਨ ਚੇਤਿਓ ਫਿਰਿਆ ਲਾਲਚ ਮਾਹਿ ॥  
ਪਾਪ ਕਰੰਤਾ ਮਰਿ ਗਇਆ ਅਉਧ ਪੁਨੀ ਖਿਨ ਮਾਹਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੭੬)

ਕਬੀਰ ਪਾਪੀ ਭਗਤਿ ਨ ਭਾਵਈ ਹਰਿ ਪੂਜਾ ਨ ਸੁਹਾਇ ॥  
ਮਾਖੀ ਚੰਦਨੁ ਪਰਹਰੈ ਜਹ ਬਿਗੰਧ ਤਹ ਜਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੬੮)

ਅਨ ਕਾਏ ਰਾਤੜਿਆ ਵਾਟ ਦੁਹੇਲੀ ਰਾਮ ॥  
ਪਾਪ ਕਮਾਵਦਿਆ ਤੇਰਾ ਕੋਇ ਨ ਬੋਲੀ ਰਾਮ ॥  
ਕੋਏ ਨ ਬੋਲੀ ਹੋਇ ਤੇਰਾ ਸਦਾ ਪਛੋਤਾਵਹੇ ॥  
ਗੁਨ ਗੁਪਾਲ ਨ ਜਪਹਿ ਰਸਨਾ ਫਿਰਿ ਕਦਹੁ ਸੇ ਦਿਹ ਆਵਹੇ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੮੬)

ਹਰੀ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰਨ ਨਾਲ ਅਨੇਕ ਦੁੱਖ ਮਿਲਦੇ ਹਨ —

ਫਰੀਦਾ ਤਿਨਾ ਮੁਖ ਡਰਾਵਣੇ ਜਿਨਾ ਵਿਸਾਰਿਓਨੁ ਨਾਉ ॥  
ਐਥੇ ਦੁਖ ਘਣੇਰਿਆ ਅਗੈ ਠਹਿਰ ਨ ਠਾਉ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੮੩)

is not possible without ‘simran’.

1 Says Nanak, the real thing I consider is this,  
that without God's meditation, there is no deliverance. (188)

2 The great men after the study of Shastras, Simirits and Vedas said  
Without God's meditation there is no emancipation, nor has any  
attained peace." (215)

By forgetting God's simran we subordinate ourselves to materialism  
and indulge in vices, the results of which we have to suffer.

3 Nanak, as many as are the sins, so many are the chains around man's neck  
(595)

In Gurbani, man is urged to do simran to escape from the worldly  
vices and their effects. Not doing simran is tantamount to committing sin.

4 Without God's remembrance, it( intellect) is afflicted by sin. (356)

5 Kabir, man contemplates not his Lord and wanders about  
engrossed in greed. He dies committing sins and his life comes to  
an end in a moment. (1376)

6 Kabir, a sinner loves not Lord's meditation, the God's worship does not  
please him.  
The fly forsakes the sandal and goes there where is an evil odor. (1368)

7 O Sinner, none is a friend of yours.  
No one shall be your helper and you shall ever regret your deeds.  
With your tongue you utter not the praises of the world-cherisher.  
When shall these days come again? (546)

By forgetting God we undergo many sufferings-

8 Farid, dreadful are the faces of those who forget the Lord's Name.  
Here they undergo many troubles and hereafter find no abode and  
refuge. 1383

ਕੋਟਿ ਬਿਘਨ ਤਿਸੁ ਲਾਗਤੇ ਜਿਸ ਨੋ ਵਿਸਰੈ ਨਾਉ ॥  
ਨਾਨਕ ਅਨਦਿਨੁ ਬਿਲਪਤੇ ਜਿਉ ਸੁੰਵੇ ਘਰਿ ਕਾਉ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੨੨)

ਸਭੇ ਦੁਖ ਸੰਤਾਪ ਜਾਂ ਤੁਧਹੁ ਭੁਲੀਐ ॥  
ਜੇ ਕੀਚਨਿ ਲਖ ਉਪਾਵ ਤਾਂ ਕਹੀ ਨ ਘੁਲੀਐ ॥ (ਪੰਨਾ-੯੬੪)

ਕਰਤਾ ਚਿਤਿ ਨ ਆਵਈ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਲਗਹਿ ਦੁਖ ਜੀਉ ॥  
(ਪੰਨਾ-੭੫੧)

ਸਿਮਰਨ ਬਗੈਰ ਜਮਾਂ ਦੇ ਵੱਸ ਪਈਦਾ ਹੈ —

ਜਿਸੁ ਖਸਮੁ ਨ ਆਵੈ ਚਿਤਿ ਤਿਸੁ ਜਮੁ ਡੰਡੁ ਦੇ ॥ (ਪੰਨਾ-੯੬੪)

ਜਿਨੀ ਨਾਮੁ ਵਿਸਾਰਿਆ ਬਹੁ ਕਰਮ ਕਮਾਵਹਿ ਹੋਰਿ ॥  
ਨਾਨਕ ਜਮ ਪੁਰਿ ਬਧੇ ਮਾਰੀਅਹਿ ਜਿਉ ਸੰਨ੍ਹੀ ਉਪਰਿ ਚੋਰਿ ॥  
(ਪੰਨਾ-੧੨੪੭)

ਰੰਗੁ ਨ ਲਗੀ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਤਾ ਸਰਪਰ ਨਰਕੇ ਜਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੦)  
ਚਿਤਿ ਨ ਆਇਓ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਜਮਕੰਕਰ ਵਸਿ ਪਰਿਆ ॥  
(ਪੰਨਾ-੭੧)

ਮਨ ਕਹਾ ਬਿਸਾਰਿਓ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ॥  
ਤਨੁ ਬਿਨਸੈ ਜਮ ਸਿਉ ਪਰੈ ਕਾਮੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧੮੬)

‘ਸਿਮਰਨ’ ਬਗੈਰ ਜੀਵ ਨੂੰ ਸਦੀਵੀ ਸੁੱਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ —

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

ਸੋਧਤ ਸੋਧਤ ਸੋਧਿ ਤਤੁ ਬੀਚਾਰਿਆ ॥  
ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਸੁਖੁ ਨਾਹਿ ਸਰਪਰ ਹਾਰਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੬੧-੬੨)

ਸੁਖੁ ਨਾਹੀ ਰੇ ਹਰਿ ਭਗਤਿ ਬਿਨਾ ॥  
ਜੀਤਿ ਜਨਮੁ ਇਹੁ ਰਤਨੁ ਅਮੋਲਕੁ  
ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਜਪਿ ਇਕ ਬਿਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੧੦)

ਹਰਿ ਬਿਸਰਤ ਕਾਹੇ ਸੁਖੁ ਜਾਨਹਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੮੪)

1 Millions of obstacles come in the way of him, who forgets the Name.  
He croaks at night and day, O Nanak, like a crow in an empty house.  
(522)

2 When Man forgets you, O Lord, then all the sufferings and sorrows cling  
to him. If he makes lakes of effort, even then he is not rid of them, ever.  
(964)

3 He remembers not the creator, so miseries overtake him again and again.  
(751)

Without simaran we come under the control of the yamas

4 He who remembers not his Master, Him the Death's myrmidon awards  
punishment.  
(964)

5 They who forget the Lord's name and do many other deeds.  
They are bound and beaten in Yama's city, O Nanak, the thief caught  
on the spot.  
(1247)

6 Yet, if he has not embraced love for the Supreme Lord, then he shall  
assuredly go to hell.  
(70)

7 If he remembers not the Lofty Lord, he shall fall in the power of  
death's myrmidon.  
(71)

8 O my soul, why forget you the Lord's name?  
When the body perishes, you shall have to deal with the death's  
courier.  
1186

Without simran one cannot obtain eternal happiness (comfort)-

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

10 Collating, collating and collating I have found this to be a reality, that without the  
Name, there is no peace and the mortal assuredly fails.  
(761/62)

11 There is no peace, O mortal, without the devotional service of God. Win for  
yourself this invaluable gem of human life, by remembering God even for a  
moment in the Society of Saints.  
(210)

4.12 If you forget God, why do you deem yourself to be in peace.  
(184)

‘ਸਿਮਰਨ’ ਬਗੈਰ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਮਾਇਆ ਦੀ ਕੁਸੰਗਤ ਕਰਦਿਆਂ  
ਹੋਇਆਂ ‘ਮਾਇਆ’ ਰੂਪੀ ਬਿਸਟਾ ਵਿਚ ਨਿਵਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ —

ਵਿਸਟਾ ਅੰਦਰਿ ਵਾਸੁ ਹੈ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਜੂਨੀ ਪਾਇ ॥  
ਨਾਨਕ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਜਮੁ ਮਾਰਸੀ ਅੰਤਿ ਗਇਆ ਪਛੁਤਾਇ ॥  
(ਪੰਨਾ-੫੯੧)

ਜਿਨਿ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਦੀਆ ਤਿਸੁ ਚਿਤਵਤ ਨਾਹਿ ॥  
ਮਹਾ ਬਿਖਿਆ ਮਹਿ ਦਿਨੁ ਰੈਨਿ ਜਾਹਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੩੯੫)  
ਬਿਨੁ ਭਗਤੀ ਬਿਸਟਾ ਵਿਚਿ ਵਾਸਾ ਬਿਸਟਾ ਵਿਚਿ ਫਿਰਿ ਪਾਇਦਾ ॥  
(ਪੰਨਾ-੧੦੬੧)

ਰਾਮ ਭਜਨ ਕੀ ਗਤਿ ਨਹੀ ਜਾਨੀ ਮਾਇਆ ਹਾਥਿ ਬਿਕਾਨਾ ॥  
ਉਰਭਿ ਰਹਿਓ ਬਿਖਿਅਨ ਸੰਗਿ ਬਉਰਾ ਨਾਮੁ ਰਤਨੁ ਬਿਸਰਾਨਾ ॥  
(ਪੰਨਾ-੬੩੩)

ਹਰੀ ਦੇ ‘ਸਿਮਰਨ’ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਖਲਜਗਨ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋ  
ਕੇ ‘ਨਰਕ’ ਭੋਗਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ —

ਅਨਿਕ ਜਨਮ ਭ੍ਰਮੇ ਜੋਨਿ ਮਾਹਿ ॥  
ਹਰਿ ਸਿਮਰਨ ਬਿਨੁ ਨਰਕਿ ਪਾਹਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧੯੨)

ਰੰਗੁ ਨ ਲਗੀ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਤਾ ਸਰਪਰ ਨਰਕੇ ਜਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੦)

ਨਾਰਾਇਣੁ ਨਹ ਸਿਮਰਿਓ ਮੋਹਿਓ ਸੁਆਦ ਬਿਕਾਰ ॥  
ਨਾਨਕ ਨਾਮਿ ਬਿਸਾਰਿਐ ਨਰਕ ਸੁਰਗ ਅਵਤਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੯੮)

ਨਾਮ ਸੰਗਿ ਮਨਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਲਾਵੈ ॥  
ਕੋਟਿ ਕਰਮ ਕਰਤੋ ਨਰਕਿ ਜਾਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੪੦)

ਨਾਮੁ ਬਿਸਾਰਿ ਚਲਹਿ ਅਨ ਮਾਰਗਿ  
ਨਰਕ ਘੋਰ ਮਹਿ ਪਾਹਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨੨੫)

ਹਰੀ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰਨ ਨਾਲ ਆਵਾਗਵਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਪਈਦਾ ਹੈ—

ਤਿਸਹਿ ਤਿਆਗਿ ਅਵਰ ਲਪਟਾਵਹਿ  
ਮਰਿ ਜਨਮਹਿ ਮੁਗਧ ਗਵਾਰਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੩੦)

Without simran and keeping the bad company of mammon from  
many lives, we make our abode in materialistic excreta.

1 They abide in ordure and are cast into existence again and again.  
Nanak, without the name, the death's courier punishes them and they  
ultimately depart repenting. (591)

2 Who has given him all the things, Him the man, remembers not.  
Engrossed in the arch deadly sins his day and night are wasted. (395)

3 Without the Lord's meditation, he abides in ordure and in ordure he falls  
again and again. (1061)

4 You know not the way to Lord's meditation, and have sold yourself to  
mammon's hand. The mad man remains entangled with the vices, and  
forgets the jewel of the Name. (633)

Without God's simran we become engrossed in the botherations of  
mammon and suffer hell-

5 For many births, the mortal wandered in existence.  
Without God's meditation he falls into hell. (1192)

6 Yet, if he has not embraced the love for the Supreme Lord he shall  
assuredly go to hell. (70)

5 The mortal contemplates not over the Pervading God and is fascinated by  
the pleasures of sin. By forgetting the Name, he lands in hell and heaven  
O Nanak. (298)

8 The man, who embraces not affection for the Name goes to hell even  
though he performs millions of ceremonial rites. (240)

9 Forgetting the Name, he treads on another path and so falls into terrible  
hell. (1225)

By forgetting God we fall in the circle of births and deaths-

10 The ignorant fool who forsakes Him and attaches him to another  
continues coming and going. (530)

ਜਉ ਪੈ ਰਸਨਾ ਰਾਮੁ ਨ ਕਹਿਬੋ ॥  
ਉਪਜਤ ਬਿਨਸਤ ਰੋਵਤ ਰਹਿਬੋ ॥ (ਪੰਨਾ-੩੨੫)

ਭੋਗਹਿ ਭੋਗ ਅਨੇਕ ਵਿਣੁ ਨਾਵੈ ਸੁੰਵਿਆ ॥  
ਹਰਿ ਕੀ ਭਗਤਿ ਬਿਨਾ ਮਰਿ ਮਰਿ ਹੁੰਨਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੩੯੮)

ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਸੇਵੇ ਜਗਤੁ ਮੁਆ ਬਿਰਥਾ ਜਨਮੁ ਗਵਾਇ ॥  
ਦੂਜੈ ਭਾਇ ਅਤਿ ਦੁਖੁ ਲਗਾ ਮਰਿ ਜੰਮੈ ਆਵੈ ਜਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੯੧)

ਹਰੀ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰਕੇ ਅਸੀਂ ਮਾਇਆ ਰੂਪੀ 'ਸਰਪਨੀ' ਦੇ ਵੱਸ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਰਪ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੀ ਜ਼ਹਿਰ ਨਾਲ ਆਪ ਵੀ ਸੜਦਾ-ਬਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਉਸਦੇ ਨੇੜੇ ਆਵੇ — ਉਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਡੰਗ ਮਾਰਦਾ ਹੈ।

ਬਿਨੁ ਸਿਮਰਨ ਜੋ ਜੀਵਨੁ ਬਲਨਾ  
ਸਰਪ ਜੈਸੇ ਅਰਜਾਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੧੨)

ਬਿਨੁ ਸਿਮਰਨ ਜੈਸੇ ਸਰਪ ਆਰਜਾਰੀ ॥  
ਤਿਉ ਜੀਵਹਿ ਸਾਕਤ ਨਾਮੁ ਬਿਸਾਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੩੯)

ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਬਿਨਾ ਜੋ ਵੀ ਕਰਮ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਭ ਧ੍ਰਿਗ ਹਨ —

ਬਿਨੁ ਸਿਮਰਨ ਧ੍ਰਿਗ ਕਰਮ ਕਰਾਸ ॥  
ਕਾਗ ਬਤਨ ਬਿਸਟਾ ਮਹਿ ਵਾਸ ॥  
ਬਿਨੁ ਸਿਮਰਨ ਭਏ ਕੂਕਰ ਕਾਮ ॥  
ਸਾਕਤ ਬੇਸੁਆ ਪੂਤ ਨਿਨਾਮ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੩੬)

ਸਉ ਓਲਾਮੇ ਦਿਨੇ ਕੇ ਰਾਤੀ ਮਿਲਨਿ ਸਹੰਸ ॥  
ਸਿਫਤਿ ਸਲਾਹਣੁ ਛਡਿ ਕੈ ਕਰੰਗੀ ਲਗਾ ਹੰਸ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੯੦)

ਫਿਟੁ ਇਵੇਹਾ ਜੀਵਿਆ ਜਿਤੁ ਖਾਇ ਵਧਾਇਆ ਪੇਟੁ ॥  
ਨਾਨਕ ਸਚੇ ਨਾਮ ਵਿਣੁ ਸਭੋ ਦੁਸਮਨੁ ਹੇਤੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੯੦)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਸਿਮਰਨ' ਨਾ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਹਰੀ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰਨ ਨਾਲ ਜੀਵ ਦੀ ਕਿਤਨੀ ਦੁਰਦਸ਼ਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ! ਪਰ ਅਸੀਂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵਿਆਂ ਵਿਚ ਇਤਨੇ ਖੋਚਤ ਹੋ ਚੁਕੇ ਹਾਂ ਕਿ 'ਸਿਮਰਨ' ਵਲ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਆਪਣੀ ਇਸ ਢੀਠਤਾਈ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਦੇ ਬਚਨ ਅਥਵਾ

1 Till the time Man's tongue repeats the Lord's name, he continues coming going and bemoaning. (325)

2 You enjoy various pleasures, but they are vain without God's name. Without devotion to God, you shall weep yourself to death and destruction. (398)

3 Without serving the true Guru, the men are dead and they waste their life in vain. In duality, they suffer severe pain, die, and are born again and continue coming and going. (591)

By forgetting God we are under the control of the materialistic 'Serpent'. A snake burns with its own internal poison and whoever comes near it is given its poisonous sting.

4 Without Lord's meditation to live is like burning in fire, even though, like a serpent, one's life may be long. (712)

5 Without Lord's meditation, mortal's life is like that of a snake. So lives the mammon worshipper, by forgetting the Name. (239)

Without the Lord's simran whatever actions we indulge in, are shameful.

6 Without Lord's meditation accursed is the doing of works. Like the crow's beak an apostate's abode is in ordure. Without meditation man's deeds become like dog's. The infidel is nameless like a prostitutes son. (239)

7 Forsaking the Lord's praise and eulogy, the swan is attached to the skeletons, wherefore he receives hundreds of reproaches in a day and thousands in a night. 790

8 Accursed is such a life, wherein man distends his belly by eating. Nanak, without the True Name, all the friends turn into enemies. (790)

In this way by not doing Simran or forgetting God, Man is in a deplorable plight. But we are so engrossed in the doubts and fallacies of materialism that our attention does not go towards Simran at all.

ਉਪਦੇਸ਼ ਸਾਨੂੰ —

ਪੌਂਹਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ

ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਭਾਸਦੀ

ਓਪਰੇ ਮਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹ-ਸੁਣ ਛੱਡਦੇ ਹਾਂ

ਕਮਾਉਣਾ ਤਾਂ ਕੀ ਸੀ !

‘ਮਾਇਆ’ ਦਾ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ ਇਤਨਾ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਅਸਰ ਹੋ ਚੁਕਾ ਹੈ ਕਿ  
‘ਮਾਇਆ’ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਹੋਰ ਕੁਝ —

ਸੁਣਨ

ਵਿਚਾਰਨ

ਸਮਝਣ

ਮੰਨਣ

—ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਭਾਸਦੀ ।

ਅਸੀਂ ਸਮਝੀ ਬੈਠੇ ਹਾਂ ਕਿ —

1. ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਇਹ ਉਪਦੇਸ਼ ਸਾਡੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਰਚੇ ਗਏ, ਇਹ ਕਿਸੇ  
ਹੋਰ ਗਿਆਨੀਆਂ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂਆਂ ਲਈ ਰਚੇ ਗਏ ਹੋਣੇ ਹਨ !

2. ਅਸੀਂ ਗ੍ਰਿਹਸਤੀ ਲੋਕ ਹਾਂ, ‘ਮਾਇਆ’ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ‘ਗ੍ਰਿਹਸਤੀ-ਜੀਵਨ’  
ਕਿਵੇਂ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਸਾਡੀ ਇਸ ਅਧੋਗਤੀ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਉਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ  
ਹੈ —

ਜਿਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਨ ਚੇਤਿਓ ਸੇ ਭਾਗਹੀਣ ਮਰਿ ਜਾਇ ॥

ਓਇ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਜੋਨਿ ਭਵਾਈਅਹਿ ਮਰਿ ਜੰਮਹਿ ਆਵੈ ਜਾਇ ॥

ਓਇ ਜਮ ਦਰਿ ਬਧੇ ਮਾਰੀਅਹਿ ਹਰਿ ਦਰਗਹ ਮਿਲੈ ਸਜਾਇ ॥

(ਪੰਨਾ-੯੯੬)

ਜਿਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਨ ਚੇਤਿਓ

ਤਿਨ ਜੂਐ ਜਨਮੁ ਸਭੁ ਹਾਰਿ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੩੧੪)

L118.7

In our obstinacy the words and advice of our Gurus-

Do not touch (affect) us

Are considered not necessary

Are read and heard superficially

Are not considered for practicing.

Materialism has had a powerful influence on us that without it, we do not  
feel the need to-

listen

discuss

understand

follow anything else.

We have taken for granted that-

1. The advice in Gurbani is not written for us , it is for some others  
such as Gianis and religious leaders .

2. We are family people, “How can family go without “Maya”.

This downfall of ours is described by Gurbani thus-

1 *They who deliberate not over the Lord Master's Name are unfortunate and  
are annihilated.*

*They are, over and over again, goaded into existence. They die, are  
reborn and continue coming and going.*

*Bound at the Death's door, they are soundly beaten and suffer  
punishment at the God's court.*

(996)

2 *Whoever remembers not the Lord's name, he loses all his life in gamble.*

(1314)

L118.7

ਹਉਮੈ ਮਮਤਾ ਮੋਹਣੀ ਮਨਮੁਖਾ ਨੋ ਗਈ ਖਾਇ ॥

ਜੋ ਮੋਹਿ ਦੂਜੈ ਚਿਤੁ ਲਾਇਦੇ ਤਿਨਾ ਵਿਆਪਿ ਰਹੀ ਲਪਟਾਇ ॥

(ਪੰਨਾ-੫੧੩)

ਮਾਇਆ ਹੋਈ ਨਾਗਨੀ ਜਗਤਿ ਰਹੀ ਲਪਟਾਇ ॥

ਇਸ ਕੀ ਸੇਵਾ ਜੋ ਕਰੇ ਤਿਸ ਹੀ ਕਉ ਫਿਰਿ ਖਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੧੦)

ਹਰਿ ਸਾਜਨੁ ਪੁਰਖੁ ਵਿਸਾਰਿ ਕੈ ਲਗੀ ਮਾਇਆ ਧੋਹੁ ॥

ਪੁਤ੍ਰ ਕਲਤੁ ਨ ਸੰਗਿ ਧਨਾ ਹਰਿ ਅਵਿਨਾਸੀ ਓਹੁ ॥

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

ਸਾਡੀ ਅਜਿਹੀ ਤਰਸਯੋਗ ਹਾਲਤ ਦੇਖਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਾ-ਬੁਝਾ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਵਲ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ —

ਸਰਲ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ

ਪਲੋਸ ਪਲਾਸ ਕੇ

ਲਾਲਚ ਦੇ ਕੇ

ਪਿਆਰ ਨਾਲ !

ਪਰ ਜੇ ਗੁਰਸਿਖ ਫਿਰ ਵੀ ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋ ਕੇ ਹਰੀ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ —

ਝਾੜ-ਝੰਬ ਕੇ

ਝਿੜਕਾਂ ਦੇ ਕੇ

ਤਾੜਨਾ ਦੇ ਕੇ

ਤਾਹਨੇ ਮਿਹਣੇ ਦੇ ਕੇ

ਸਜ਼ਾ ਦਾ ਡਰਾਵਾ ਦੇ ਕੇ

‘ਸਿਮਰਨ’ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਪਲੋਸ-ਪਲਾਸ ਕੇ ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਨੂੰ ਇਉਂ ਸਿਮਰਨ ਵਲ

1 Egoism and egotism stimulate the mammonish instinct and it eats up the apostates. They who attach their mind to another's love, this mammoth sticks and clings to them. (513)

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

3 They forget Lord God, the Friend, and are attached to the deceitful wealth. The Son, the wife and the riches go not with the mortal but that Imperishable God does. Being entangled and enmeshed in the love of false occupations the whole world has perished. (133)

Seeing our pitiful condition the Gurus have made us understand in Gurbani and have used various devices and methods to get us to do Simran, such as-

Through easy and simple advice

By appeasing

By incentive

With love.

But if Gursikhs engrossed in mammon still forget God, then the gurus-

Chide

Scold

Warn

Taunt and Snub

Threaten with punishment

to motivate them to do simran.

The Gursikhs have been coaxed to do simran



ਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ—

ਮੇਰੇ ਸਾਜਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਸਮਾਲਿ ॥  
ਸਾਧੂ ਸੰਗਤਿ ਮਨਿ ਵਸੈ ਪੂਰਨ ਹੋਵੈ ਘਾਲ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੨)

ਮਨ ਪਿਆਰਿਆ ਜੀਉ ਮਿਤ੍ਰਾ ਗੋਬਿੰਦ ਨਾਮੁ ਸਮਾਲੇ ॥  
ਮਨ ਪਿਆਰਿਆ ਜੀ ਮਿਤ੍ਰਾ ਹਰਿ ਨਿਬਹੈ ਤੇਰੈ ਨਾਲੇ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੬)

ਭਾਈ ਰੇ ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਸਮਝਾਇ ॥  
ਏ ਮਨ ਆਲਸੁ ਕਿਆ ਕਰਹਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੮)

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ  
ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਅਮੋਲੇ ਰਾਮ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੩੭)

ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਨੂੰ 'ਪਿਆਰ' ਨਾਲ 'ਸਿਮਰਨ' ਵਲ ਲਾਉਣ ਦੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ  
ਇਉਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ —

ਰਾਮ ਨਾਮ ਗੁਣ ਗਾਇ ਲੇ ਮੀਤਾ  
ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਤੇਰੀ ਲਾਜ ਰਹੈ ॥  
ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਜਮੁ ਕਛੁ ਨ ਕਹੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੮੯)

ਸੰਤ ਜਨਾ ਮਿਲਿ ਬੋਲਹੁ ਰਾਮ ॥  
ਸਭ ਤੇ ਨਿਰਮਲ ਪੂਰਨ ਕਾਮ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੬੫)

ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਮੇਰੇ ਸਾਜਨ ਸੈਨਾ ॥  
ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਮੈ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਈ ਵਡੈ ਭਾਗਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਰਿ ਲੈਨਾ ॥  
(ਪੰਨਾ-੩੬੬)

ਗੁਰਸਿਖ ਹਰਿ ਬੋਲਹੁ ਮੇਰੇ ਭਾਈ ॥  
ਹਰਿ ਬੋਲਤ ਸਭ ਪਾਪ ਲਹਿ ਜਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੬੫)

ਮਨ ਮੇਰੇ ਸੁਖ ਸਹਜ ਸੇਤੀ ਜਪਿ ਨਾਉ ॥  
ਆਠ ਪਹਰ ਪ੍ਰਭੁ ਧਿਆਇ ਤੂੰ ਗੁਣ ਗੋਇੰਦ ਨਿਤ ਗਾਉ ॥  
(ਪੰਨਾ-੮੮)

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਨਿਧਾਨੁ ਹੈ ਮਿਲਿ ਪੀਵਹੁ ਭਾਈ ॥  
ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਸੁਖੁ ਪਾਈਐ ਸਭ ਤਿਖਾ ਬੁਝਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-੩੧੮)

in Gurbani thus-

1 My Friend ! remember you the name of the Lord God.  
In the guild of the Guru God abides within one's mind and his service  
becomes fruitful. (52)

2 O my dear friendly soul ! Do you meditate on the Name of the World-  
Master.O mind! My sweet friend , God shall stand by you. (79)

3 O Brother! Instruct this mind of yours. O my soul! Why are you indolent?  
Under Guru's instruction ponder over Lord's name. (28)

4 O my soul! Meditate you on the Name of the Lord Master.  
The invaluable name is obtained through the Guru. (537)

The Gursikhs have been motivated with love to do Simran in Gurbani  
thus-

5 Sing you the Lord's praise, O friend. Remembering God, your honour shall  
be saved. Contemplating God, Death's myrmidon shall touch you not. 889

6 Associating yourself with the pious persons, utter you the Lord's name.  
Of all, this is the most immaculate and perfect occupation. (865)

7 Remember the Name, O my friends and comrades.  
Without the Name, nothing else do I have and by the greatest good luck I  
have received God's name through the Guru. ( 366)

8 O, my brothers, the disciples of the Guru, Utter you the Name of God  
By repeating God's Name, all the sins are washed off. (165)

9 My soul! with ease and calmness dwell upon God's Name.  
Through the eight watches(the day), do you think of the Lord and ever  
sing the praises of the world illuminator. (44)

10 The Nectar is the treasure of God's Name. Meet together and quaff it,  
O my brothers, by remembering whom peace is obtained and all the thirst  
is slaked. (318)

ਏ ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਤੂ ਸਦਾ ਰਹੁ ਹਰਿ ਨਾਲੇ ॥  
ਹਰਿ ਨਾਲਿ ਰਹੁ ਤੂ ਮੰਨ ਮੇਰੇ ਦੂਖ ਸਭਿ ਵਿਸਾਰਣਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੯੧੭)

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਅੜਬਾਈ ਕਰੇ ਜਾਂ ਕਹਿਣਾ ਨਾ ਮੰਨੇ ਤਾਂ 'ਮਾਂ' ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਮਨ-ਭਾਉਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਥਵਾ ਚਾਕਲੇਟ (Chocolate) ਆਦਿ ਦਾ ਲਾਲਚ ਦੇ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਵੀ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ-ਭਾਉਂਦੀਆਂ, ਸੁਹਣੀਆਂ, ਅਲੌਕਿਕ ਤੇ ਦੁਰੱਲਭ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਆਤਮਿਕ ਵਸਤੂਆਂ, ਜਾਂ ਸੁੱਖਾਂ ਦਾ ਲਾਲਚ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਮੋੜਕੇ ਪ੍ਰਮਾਰਥ ਵੱਲ ਲੱਗਣ।

ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਸਭਿ ਮਿਟਹਿ ਕਲੇਸ ॥  
ਚਰਣ ਕਮਲ ਮਨ ਮਹਿ ਪਰਵੇਸ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੯੪)

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਗਰਭਿ ਨ ਬਸੈ ॥  
ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਦੂਖੁ ਜਮੁ ਨਸੈ ॥  
ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਕਾਲੁ ਪਰਹਰੈ ॥  
ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਦੁਸਮਨੁ ਟਰੈ ॥  
ਪ੍ਰਭ ਸਿਮਰਤ ਕਛੁ ਬਿਘਨੁ ਨ ਲਾਗੈ ॥  
ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਅਨਦਿਨੁ ਜਾਗੈ ॥  
ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਭਉ ਨ ਬਿਆਪੈ ॥  
ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਦੁਖੁ ਨ ਸੰਤਾਪੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੬੨)

ਸੇ ਮੁਕਤੁ ਸੇ ਮੁਕਤੁ ਭਏ ਜਿਨ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਜੀ  
ਤਿਨ ਭੂਟੀ ਜਮ ਕੀ ਫਾਸੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧)

ਜੋ ਬੋਲਹਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਉ ਤਿਨ ਜਮੁ ਛਡਿ ਗਇਆ ॥  
(ਪੰਨਾ-੬੪੫)

ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਤੇਰੀ ਜਾਇ ਬਲਾਇ ॥  
ਸਰਬ ਕਲਿਆਣ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੯੩)

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

1 O my soul, ever alide you with your Lord.  
Ever alide you with your God. O my soul and He shall make you  
forget all sufferings. (917)

If a child is very obstinate or does not follow orders, then the mother gives him things he likes such as, chocolate as incentive to get him to do what he wants. In the same way, in Gurbani people, have him given the incentive of mind-attracting, beautiful, supernatural, hard to get mental and spiritual happiness so that somehow they may turn their face from materialism toward the spiritual path.

2 By remembering God, all the anguishes have ended.  
Lord's Lotus feet are enshrined within the mind. (194)

3 By Lord's meditation, man enters not the womb.  
By Lord's meditation, the torture of death flees.  
By Lord's meditation, death is removed.  
By Lord's meditaion, the enemy keeps away.  
By remembering the Lord no obstacle is met.  
By Lord's meditation, man remains watchful day and night.  
By Lord's meditation, fear overtake not.  
By Lord's meditation, sorrow troubles not. (262)

4 Emancipated and liberated are they who remember You,  
O'Lord. Their death's noose is cut. (11)

5 They, who repeat the Lord God's Name, then the death's courier  
passes by. (645)

6 By remembering God, your calamity shall be averted and all the  
joys shall come and abide within your mind. (193)

7 Contemplating the Name, all the sins are erased and the accent  
papers of the righteous judge are torn off. (1348)

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

ਇਛਾ ਪੂਰਕੁ ਸਰਬ ਸੁਖਦਾਤਾ ਹਰਿ  
ਜਾ ਕੈ ਵਸਿ ਹੈ ਕਾਮਧੇਨਾ ॥  
ਸੋ ਐਸਾ ਹਰਿ ਧਿਆਈਐ ਮੇਰੇ ਜੀਅੜੇ  
ਤਾ ਸਰਬ ਸੁਖ ਪਾਵਹਿ ਮੇਰੇ ਮਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੬੯-੭੦)

ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਹੋਤ ਸੂਕੇ ਹਰੇ ॥  
ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਡੂਬਤ ਪਾਹਨ ਤਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੮੨-੮੩)

ਜਦ ਬੱਚਾ ਪਿਆਰ, ਦੁਲਾਰ ਤੇ ਲਾਲਚ ਦੇਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਆਪਹੁਦਰਾ  
ਤੇ ਅੱਥਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਨੂੰ ਅਨੇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ  
ਸਖਤੀ ਵਰਤਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਵੀ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਨੂੰ  
ਮਾਇਕੀ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵਿਆਂ ਅਥਵਾ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮਨਮੋਹਣੇ, ਚਿਲਕਵੇਂ ਤੇ  
ਧੋਖਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ 'ਕ੍ਰਿਸ਼ਮਿਆਂ' ਦੇ ਜਾਦੂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੇ  
ਗਏ ਹਨ।

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

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

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

ਖਸਮੁ ਵਿਸਾਰਹਿ ਤੇ ਕਮਜਾਤਿ ॥  
ਨਾਨਕ ਨਾਵੈ ਬਾਬੁ ਸਨਾਤਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੩੪੯)

ਨਾਮੁ ਨ ਜਾਨਿਆ ਰਾਮ ਕਾ ॥  
ਮੂੜੇ ਫਿਰਿ ਪਾਛੈ ਪਛੁਤਾਹਿ ਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੫੬)

1 Ever, ever contemplate you the Lord's Name.  
No affliction of old age and death shall overtake you and your  
affairs in the Lord's court hereafter shall be adjusted. (824)

2 The Lord is the fulfiller of aspirations and the Giver of all the  
comforts. In His power is the elysian cow.  
So, O my Soul, meditate on such Lord, then alone, shall you  
obtain all the comforts, O my Soul. (669/70)

3 By remembering whom, what is dry becomes green.  
By remembering whom, the sinking stones float. (182/83)

When the child becomes stubborn and naughty despite giving him  
love, care and incentives the parents have to use strict methods to  
rehabilitate him. Similarly, to save people from doubts and fallacies of  
materialism and it's attractive, glittering, deceitful miracles of charm.,  
Gurbani uses many methods -

4 O my silly soul, contemplate you your Pease-Giving Lord.  
Slave Nanak instructs you this way. (1388)

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

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

11.6 Vile are they, who forget their Master. O Nanak, without God's  
Name, the mortals are outcaste wretches. (349)

11.8 He knows not the Name of the Pervading God.  
O fool, you shall again, repent afterwards. (156)

ਮਨ ਰੇ ਕਉਨੁ ਕੁਮਤਿ ਤੈ ਲੀਨੀ ॥  
ਪਰ ਦਾਰਾ ਨਿੰਦਿਆ ਰਸ ਰਚਿਓ  
ਰਾਮ ਭਗਤਿ ਨਹਿ ਕੀਨੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੩੧)

ਲਾਜ ਮਰੈ ਜੋ ਨਾਮੁ ਨ ਲੇਵੈ ॥  
ਨਾਮ ਬਿਹੂਨ ਸੁਖੀ ਕਿਉ ਸੋਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧੪੮)

ਨਾਮਹੀਨ ਧ੍ਰਿਗੁ ਜੀਵਤੇ ਤਿਨ ਵਡ ਦੂਖ ਸਹੰਮਾ ॥  
ਓਇ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਜੋਨਿ ਭਵਾਈਅਹਿ ਮੰਦਭਾਗੀ ਮੂੜ ਅਕਰਮਾ ॥  
(ਪੰਨਾ-੭੯੯)

ਪਰ ਇਨਸਾਨ ਐਨਾ ਬੇਮੁਖ, ਆਪਹੁਦਰਾ ਅਤੇ ਢੀਠ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਕਿ  
ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਿਤਾਪ੍ਰਤੀ ਪੜ੍ਹਦੇ-ਸੁਣਦੇ-ਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ  
ਵੀ ਕੰਨ ਮੋਢੇ ਮਾਰ ਕੇ ਅੰਨ੍ਹੇ-ਵਾਹ ਮਾਇਕੀ ਰੋੜ੍ਹ ਵਿਚ ਭੁੜੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਮਨ ਮੂਰਖ ਅਜਹੂ ਨਹ ਸਮਝਤ ਸਿਖ ਦੈ ਹਾਰਿਓ ਨੀਤ ॥  
ਨਾਨਕ ਭਉਜਲੁ ਪਾਰਿ ਪਰੈ ਜਉ ਗਾਵੈ ਪ੍ਰਭ ਕੇ ਗੀਤ ॥  
(ਪੰਨਾ-੫੩੬)

ਅਜਹੂ ਸਮਝਿ ਕਛੁ ਬਿਗਰਿਓ ਨਾਹਿਨਿ ਭਜਿ ਲੇ ਨਾਮੁ ਮੁਰਾਰਿ ॥  
(ਪੰਨਾ-੬੩੩)

1 O man, what evil understanding have you harboured?  
You are engrossed in the pleasure of other men's women and in  
slander, and the Pervading God, you worship not. (631)

2 He, who contemplates not the Name dies of shame.  
Without the Name, how can he sleep in peace? (1148)

3 Accused is the life of those, who cherish not the Name.  
They endure great hardship.  
They are goaded into existences over and over again as they are  
unfortunate fools bereft of God's grace. (799)

**But man has become so self-willed, stubborn and audacious that  
despite reading, hearing, singing daily the advice aid teachings of the  
Gurus, he forgets all and is being carried away blindly by the  
materialistic flow.**

4 The stupid man, as yet reforms himself not, though I have grown  
weary of ever instructing him.  
Nanak, if mortal sings songs of Lord's praise, he crosses over the  
terrible world ocean. (536)

5 This very day come to your senses. No harm is done yet. So utter  
you the Name of the Lord, the Enemy of pride. (633)

Continued