



ੴ

# ਗੁਰਬਾਨੀ ਵਿਚਾਰ

GURBANI CONTEMPLATION

116

ਸਿਮਰਨੁ

*SIMRAN*

ਹਲਤਿ ਸੁਖੁ, ਪਲਤਿ ਸੁਖੁ; ਨਿਤ ਸੁਖੁ ਸਿਮਰਨੇ; ਨਾਮੁ ਗੋਬਿੰਦ ਕਾ ਸਦਾ  
ਲੀਜੈ

Peace in this world, peace in the next one and peace  
forever is obtained through God's meditation. Ever  
utter thou the Name of the Lord

ਭਾਗ - 7

PART - 7

‘KHOJI’

## 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 ਲਾਥ ॥  
(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 ਪੌਂਹਦੀ । ਸੜੀਆਂ-ਸੁੱਕੀਆਂ ਰੂਹਾਂ ਵੀ ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ ਪੁੰਗਰਕੇ ਹਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ —

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

ਸਿਮਰਤ ਸਿਮਰਤ ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਨਾਉ ॥  
ਸਗਲ ਰੋਗ ਕਾ ਬਿਨਸਿਆ ਥਾਉ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੯੧)

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

## SIMRAN (WORD CONTEMPLATION)

### Part-7

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

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

*Says Nanak, meditate thou on the Lord, O brother, and thy soul and body shall become pacified.* 620

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

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

*Remembering the Lord, thy mind shall ever abide in bliss and peace and thou soul shall become calm and cool.* 860

*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 *Maya* 'fire-dried-ocean' does not cause pain. Even the dried-burnt souls sprout and become green through *Simran* -

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

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

*By His meditations sufferings are effaced. Bliss wells up and pain afflicts not.* 1142

ਮਹਾ ਕਸਟ ਕਾਟੈ ਖਿਨ ਭੀਤਰਿ ਰਸਨਾ ਨਾਮੁ ਚਿਤਾਰੇ ॥  
ਸੀਤਲ ਸਾਂਤਿ ਸੂਖ ਹਰਿ ਸਰਣੀ ਜਲਤੀ ਅਗਨਿ ਨਿਵਾਰੈ ॥  
(ਪੰਨਾ-੨੧੦)

ਜਿਹ ਸਿਮਰਨਿ ਤੇਰੀ ਜਾਇ ਬਲਾਇ ॥  
ਜਿਹ ਸਿਮਰਨਿ ਤੁਝੁ ਪੋਹੈ 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 ਗੋਤੇ 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 ਸੇਵਤ 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 'ਪ੍ਰਮਾਣ' ਸਮਝਕੇ ਆਫਰੇ 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।

**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

By remembering whom thy calamity shall depart. By remembering, mammon shall affect thee not. 971

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 dive while drowning into the *Mayaci* '**dreadful, formidable and unfathomable**' world-ocean'. As a result, we suffer and live a life of hell. To come out or cross this ocean *Gurbani* recommends only the **Lord's Simran**.

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

90  
*Remembering and remembering the Perfect Lord, I have saved all my associates.*  
674-75

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

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

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

*Remember thou the one Lord, remember the one Lord, remember the one Lord, O my love He shall save thee from strife, sufferings, avarice, worldly attachments and the most dreadful world ocean.* 679

*His perfect destiny has awakened, and he meditates on the Formless Lord. Being attached to the saints' holy company; the world is ferried across.* 1251

We show off our intellectual knowledge a lot. To prove ourselves right we even go to the point of 'splitting hair'. Believing such intellectual-religions discourse as '**spiritual**' we go around **boasting**. But according to *Gurbani* this intellectual knowledge can only show us the probe or direction for the spiritual; **it cannot usher the innermost- consciousness 'Divine Light' experience.**

ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡੇ ਅੰਤ-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 ਮਿਤਾ  
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 ਹੇ 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 ਹੀ ਸਵਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ —

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

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

According to *Gurmat* the 'enlightenment' of our innermost-consciousness, i.e. **Divine-Light** can only occur through '*Gurprasad*' (Guru-Grace) by participating in the *Sadh-Sangat* and doing *Simran*. It is with *Simran* that the '**lotus**' of the mind blooms.

*O' my darling friendly soul! by repeating God's Name the Divine Light shines.*  
79

**By reflecting over God's merits, the heart-lotus blooms.** 189

*Through Lord's meditation, man's heart-lotus blooms.* 263

*Contemplating whom, man's mind is illumined, he is rid of sufferings and abides in peace and poise.* 1148

**The hearty contemplation and meditation of the Lord; this alone is the sublime Reality of all the ages.** 1143-44

**The Guru-ward knows the wisdom of the One Lord and night and day utters His Name.** 1050

*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.*  
(Page-1080)

**He alone is the divine, who remembers the One Lord.** *He alone is wealthy, who possesses discerning intellect.* 1150

From many lives we have been doing *Maya's Simran* and have thus become a form of *Maya* ourselves. We are all the time occupied with *Mayaci* chores and to improve these we use various types of reasoning, devices, cleverness and cunningness. Despite this, when we are not successful we suffer pain. But according to *Gurbani* our worldly chores will also be taken care of when we do the Lord's *Simran*.

*O saints remember thou the Lord Master's Name. Remembering God, ye shall obtain everything and all your affairs shall be adjusted.* 627

*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 ਖੋਹ ॥  
(ਪੰਨਾ-੫੫੩)

ਜਿਨੀ ਨਾਮੁ ਵਿਸਾਰਿਆ ਸੇ ਹੋਤ ਦੇਖੇ ਖੋਹ ॥ (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 ਮੈਲੇ ਮਨ ਨਾਲ ਭਗਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।  
ਮਨ ਮੈਲੈ 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)

*Thou do arrange the affairs of those persons who perform Thine devotional service.* 695

*Contemplating the World-Lord, all thine desires shalt be fulfilled and thou shalt not be vanquished ever.* 1007

*Says Nanak, dwell thou on Him, O man, that thine tasks mayest be fulfilled.* 1428

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

But, **forgetting** God, we ignore or neglect 'Simran'. Therefore, we live a life of 'Being entangled and enmeshed in the love of false occupations, the whole world has perished', suffer and experience pain.

*Without God's Name thou shall suffer pain.* 830

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

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

For many lives we have been doing *Maya's 'Sangat' and 'Simran'*, as such our mind has been **polluted with** unlimited and deep *Mayaci filth*. As though it were not enough, through our low *Mayaci* thoughts, ideas and actions, we are **piling even more such filth day and night**.

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

*Impure is the mortal without the Lord's Name.* 1224

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

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

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

ਹਰਿ ਕੀ ਭਗਤਿ ਕਰਹੁ ਮਨ ਮੀਤ ॥  
ਨਿਰਮਲ ਹੋਇ ਤੁਮਾਰੋ 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)

ਅਚਿਨਿਸਿ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਰੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਮੈਲੇ ਹਛੇ ਹੋਗੀ ॥  
(ਪੰਨਾ-੧੨੫੪)

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

ਅਥਿਨਾਸੀ 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 ਸੌਖਾ 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)

*Perform God's service with thy heart, O my friend and thy mind shall become pure.* 288

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

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

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

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

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

*Join the Holy Company of saints, and contemplate thou on the Lord of wealth, thus from a sinner, thou, shalt be holy.* 631

As, when hidden from the sun, we are deprived of the numerous virtues of sun and experience all the demerits of darkness; similarly, 'forgetting' the Lord and becoming subordinate to *Maya* for many lives, we have been committing sins and even now, knowingly or unknowingly are committing sins. In this way suffering through the self-inflicted pain-torment we keep burning in the **hidden fire of sins**.

To be saved from these physical, mental and spiritual sins or to end the effects of previously committed vices, it is **necessary to come out of forgetfulness and into remembrance**, i.e. the Lord's 'Simran' is the one and only easy method which is supported by *Gurbani*.

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

*Servant Nanak has, night and day, meditated on the Name.*  
*By remembering God, the sins and wickedness's are erased (excused).* 307

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 ॥  
ਜੋ 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 ਔਟੁਟ 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 ਸੰਖਾ 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 ਕਢੈ ਧੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧੭੭)

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

*They, who contemplate on the Lord Master's Name, are rid of their sufferings and sins. 574*

*Remembering and remembering their Lord Master, they shed all their sins. 781*

*O my mind, contemplate thou, thy Lord God's Name and thou shalt obtain honor in the Lord's Court. Fixing thy attention on the Guru's word, thou shalt obtain the fruit that you desirest. All thine misdeeds and sins shall be effaced and thou shalt be rid of thy ego a self-conceit. 1313*

*They, who by Guru's word dwell on God, all their sins are eradicated in a moment. 1115*

Doing continuous repetition of 'me-mine' in the doubt and delusion of *Maya*, the 'devil' of 'ego' has gone into our heads. This go with its stubborn army of passion/ lust, anger, greed, attachment, pride etc., has chained and imprisoned us. With this ego sensation of 'me-mine', subordinating ourselves to *Maya*, we carry out deeds and suffer consequences.

To escape from the 'chronic' disease of this false 'ego', *Gurbani* tells the one and only one method, i.e. 'Simran' -

*Under Guru's instruction they who meditate on my Lord God; their malady of ego is dispelled. 735*

*The Lord Master's Name is the perfect cure in this world and uttering the Lord's Name, I have stilled my ego. 666*

*He who contemplate over Him with single mind and single heart get rid of the load of pride. 302*

*Uttering the Lord God's Name day and night, by the Guru's grace, self - conceit is removed and washed off. 1177*

*Nanak lives by contemplating, contemplating his Lord and this wise his self-conceit is also eradicated. 1221*

ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਮਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਆ ਚੂਕਾ 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 ਬਾਂਛਤ ਪੂਰਨ ਫਲ ਪਾਏ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੬੬)

ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦੁ ਨਾਮੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੭੪)

*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’. According to the *Guru*-statement, we human beings are **all suffering from** some or other physical, mental or spiritual **disease**. We try to cure these diseases according to our individual understanding, ability and reach, but despite this we do not become ‘fully healthy’. The **reason of this is; that our lives are subordinate to the *Mayaci* doubt-delusion or ‘ego’.**

The ‘**doubt ridden fallacy**’ of ‘*Maya*’ is the ‘center’ 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 ***Sangat* of the disease-free Lord** and thus be freed from all diseases. Hence, ‘***Simran***’ of the Lord is the ‘**medicine**’ for all diseases.

*Remembering God, through the Guru, all the diseases have vanished and healthy has become the body.* 574

*Meditating on the Lord, the body and soul are reverdured and the sorrow departs. In the saints' holy company, utter thou the God's praise and all thine ailments shall vanish.* 706

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

*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

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

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

7

7  
*Through the Guru's word, the mind becomes immaculate and the mind's ego is stilled.*

ਅਨਿਕ ਉਪਾਵੀ ਰੋਗੁ ਨ ਜਾਇ ॥  
ਰੋਗੁ 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 ਗੇੜ 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 ਰੁਨਾ ॥  
(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, ਜੀਊਂਦੇ, 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)

8

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

By subordinating *Maya*, we perform deeds and bear sufferings. Under *Maya*-attachment, we are action-bound and must pass through the circle of 'birth-death' or 'coming-going'. In this way we experience suffering-happiness in every life according to our own actions.

To come out of this *Maya's birth-death cycle Gurbani* tells the method as follows -

*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's praise and to them seems sweet the Lord's will.* 926

*Nanak utters but the One Lord's Name, he shall wander not existences again.* 1193

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

*Meditate thou on Him by whose meditation, bliss ensues, and the fear and pain of birth and death are removed. And thou shalt obtain the four cardinal boons and nine treasures and shalt not feel thirst and hunger again.* 617

*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 *Maya* (false materialism) of 'doubt-fallacy'. Like the silk worm, man has made a 'cocoon' of the 'doubt-fort' around himself, in which 'darkness-state' we are born, live, performs deeds, suffer, die and are re-born.

*He wanders about in myriad of existences, dies and is born again.* 705

To remove this darkness of doubt-delusion, *Gurbani* instructs us to do 'Simran'.

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

8

ਜਪਿ ਗੋਵਿੰਦ ਭਰਮੁ ਭਉ ਫਾਟਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੦੪)

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

ਭੋਰ ਭਰਮ ਕਾਟੇ ਪੁਭ 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 ਠਾਲਸਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਹਉਂਮੈ 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 ਤੇ 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 ਸਿਮਰਨੁ ਮੁਕਤਿ ਕਤ ਨਾਹਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੯੭੧)

ਅਸੀਂ ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਇਤਨੇ ਗਲਤਾਨ ਹੋ ਚੁਕੇ ਹਾਂ ਕਿ 'ਮਾਇਆ' ਦਾ ਹੀ ਸਰੂਪ ਬਣ ਗਏ ਹਾਂ। ਇਸ ਕੂੜੀ 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)

9

Remembering the Lord of the world, thy **doubt and dread shall be dispelled.**

1004

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

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

To escape from the worldly cycle of birth-death and enjoy the comforts of heaven man **desires for 'salvation'**. To achieve this in the doubt-delusion of ego, we perform many kinds of deeds, rituals and labor hard, but *Gurbani* tells '*Simran*' to be the easy way for 'salvation'.

The Lord, who has blessed thee with human life, why hast thou forgotten Him? **By remembering whom man is emancipated, His praise thou singest not even for a moment.** 902

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

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

Embrace thou such meditation within thy mind. Without the Lord's contemplation, **salvation can never be attained to.** 971

We have become so engrossed in '*Maya*' that we have become a form of '*Maya*' itself. **The *Simran* of this false *Maya* has become our life-form.** For this reason, forgetting the Supreme Lord we have turned away from Him, due to which our condition is like, '**being entangled and enmeshed in the love of false occupations, the world has perished**'.

*Sadh Sangat* is told to be the simple and easiest method to take the human being out of this *Maya's* deep *Kaljugi* **doubt-delusion**, and 'usher into the spiritual'. This world-ocean can only be crossed in the *Sangat* of Blessed-Beloved *Gurmukhs*.

*Sans holy company of saints, none does swim across.* (Page-373)

9

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਨਿਹਚਉ ਹੈ ਤਰਣਾ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੭੧)

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

ਤਿਤੁ ਜਾਇ ਬਹੁ ਸਤਸੰਗਤੀ ਜਿਥੈ 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)

ਗੁਰੂ 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 ।

That is why, in *Gurbani* the seekers are instructed to do '*Simran*' in the *Sadh-Sangat* where the dynamic rays of the Divine Light are spontaneously spreading the love of '*Naam*'-

*Go and sit in the holy company of saints where Lord God's Name is churned (meditated upon).* 587

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

*Lord's meditation is attained in the Saints' holy company. All the wealth, O Nanak, are in God's love.* 262

*O saints, meditate on Lord God, the world-cherisher. Meeting with the saints' holy company, remember thou the Lord's Name so that your service may be fruitful.* 617

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

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

*Contemplating the Lord in holy company of the saints, man's 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

*Joining the holy company of saints, contemplate over the Name alone.* 12

Many seekers thinking the wealth-mystical powers as spiritual and to achieve these they indulge in various ascetic disciplines. In this way engrossed in **stubborn acts** they waste away their invaluable lives.

According to *Gurbani*, such **wealth-mystical powers** and many kinds of **mental powers** are easily acquired doing '*Simran*'. But the *Gursikhs* regard these as '**hollow deeds**' and refrain from using them.

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 'ਪ੍ਰੇਮਸਰੂਪ' ਹੈ ਤਦੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ 'ਪ੍ਰੇਮਪੁਰਖ' ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਰੱਬ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕਾਇਨਾਤ ਵਿਚ ਵੀ ਦੈਵੀ 'ਪ੍ਰੇਮ-ਰੋ' ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਹੁਕਮ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੈਵੀ ਪ੍ਰੀਤ-ਡੋਰੀ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਖਿਨ-ਪਲ ਵਿਚ ਹੀ ਸਾਰੀ ਕਾਇਨਾਤ ਖੇਰੂੰ-ਖੇਰੂੰ 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

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

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

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

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

God is 'Love-Form', that is why in *Gurbani*, He is called 'Love Personification'. In God's entire universe 'Divine Love-Current' is flowing which is called *Hukam* (God's Will). **Without** this Divine 'Love-String' the entire universe can be scattered in a minutely small moment and be destroyed. Because the Divine 'Love-String' becoming loose in the *Kaljuga* (very dark age), **in this world** there is -  
jealously - duality

enmity –opposition

fighting - argument

controversy

selfishness

religious bias

hatred etc.

and the 'Mayaci vices' are in action and predominating.

To 'tighten' and restore this Divine 'Love-String' *Gurbani* instructs us to be in the *Sadh-Sangat* or *Sat-Sangat*, because -

*As is the company it associates with, so is the fruit it eats. (Page-1369)*

Participating in the *Sadh-Sangat*, **Divine Aura**, the Lord's *Simran* is happening easily. In this lofty-

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 ਕਹੋ ਸੁਨ ਲੇਹੁ ਸਭੈ  
ਜਿਨ ਪ੍ਰੇਮੁ ਕੀਓ ਤਿਨ ਹੀ ਪ੍ਰਭੁ ਪਾਇਓ ॥  
(ਤ੍ਰਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੁਯੇ ਪਾ. ੧੦)

-ਚਲਦਾ

pure spiritual aura, waves of love feelings arise which have Divine effects on our minds and our Atma (subconscious) enjoys the relish of 'love-bliss' -

*O my soul, with thy mouth, utter thou the Lord's God's Name. The Guru-ward is imbued with the poppy-flower-like red color and her cloak is saturated with her Lord's love.* 527

*The holy man contemplates his Lord with hearty love.* 941

*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

*Shed thou thy ego and turn thy face God-wards and uttering the Guru's Name, long thou for him in thy mind. My Groom is the Lover of affection.* 1306

*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

*I speak the Truth, all ye turn thy ears to listen; he, who is absorbed in True Love, only he shall obtain God.* Tvayprasad Sawyeh Pat.10

- Continued.