ਸਿਮਰਨ

ਭਾਗ-6

ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਜੀ ਦੀ ਮਾਤਾ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਨਮਾ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇਣ ਲਈ ਚਟਾਈ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ੱਕਰ ਰੱਖ ਕੇ, ਲਾਲਚ ਦੇ ਕੇ ਪਰਮਾਰਥ ਵੱਲ ਲਾਇਆ ਸੀ।

ਹਰ ਇਕ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਘੜ ਤੇ ਸਿਆਣੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਨੇਕ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਚੁ

ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ
ਚੰਗੇ ਉਪਦੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
ਦਿਲਾਸਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
ਹੌਂਸਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
ਲਾਲਚ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
ਝਿੜਕਾਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
ਝਾੜਦੀ-ਝੰਬਦੀ ਹੈ

ਚੁ ਤੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ **ਪਿਆਰ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।**

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਦੇ ਖਲਜਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਵੱਲ ਲਾਉਣ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੇ ਹਨ। ਕਿਤੇ ਲਾਲਚ ਦੇ ਕੇ, ਕਿਤੇ ਪਿਆਰ ਦੇ ਕੇ, ਕਦੀ ਤਾੜਨਾ ਦੁਆਰਾ ਤੇ ਕਦੀ ਤਾਕੀਦੀ ਹੁਕਮ ਦੁਆਰਾ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀ **ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਤੇ ਅਗਵਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ ਚੁ**

ਸੇ ਮੁਕਤੁ ਸੇ ਮੁਕਤੁ ਭਏ ਜਿਨ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਜੀ
ਤਿਨ ਤੂਟੀ ਜਮ ਕੀ ਫਾਸੀ॥ (ਪੰਨਾ-11)

ਜੋ ਬੋਲਹਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਉ ਤਿਨ ਜਮੁ ਛਡਿ ਗਇਆ॥ (ਪੰਨਾ-645)

ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਤੇਰੀ ਜਾਇ ਬਲਾਇ॥
ਸਰਬ ਕਲਿਆਣ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ॥ (ਪੰਨਾ-193)

ਸਿਮਰਤ ਨਾਮੁ ਕਿਲਬਿਖ ਸਭਿ ਕਾਟੇ॥
ਧਰਮ ਰਾਇ ਕੇ ਕਾਗਰ ਫਾਟੇ॥ (ਪੰਨਾ-1348)

ਰੇ ਮਨ ਮੂੜ ਸਿਮਰਿ ਸੁਖਦਾਤਾ॥
ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਤੁਝਹਿ ਸਮਝਾਵਤ॥ (ਪੰਨਾ-1388)

ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਸਿਮਰਨ ਸੁਖੁ ਨਹੀ ਪਾਇਆ॥
ਆਨ ਰੰਗ ਫੀਕੇ ਸਭ ਮਾਇਆ॥ (ਪੰਨਾ-194)

ਕਹਿ ਕਬੀਰ ਚੇਤੈ ਨਹੀ ਮੂਰਖੁ ਮੁਗਧੁ ਗਵਾਰੁ॥
ਰਾਮੁ ਨਾਮੁ ਜਾਨਿਓ ਨਹੀ ਕੈਸੇ ਉਤਰਸਿ ਪਾਰਿ॥ (ਪੰਨਾ-1105)

ਦੁਲਭ ਦੇਹ ਪਾਈ ਵਡਭਾਗੀ॥
ਨਾਮੁ ਨ ਜਪਹਿ ਤੇ ਆਤਮ ਘਾਤੀ॥1॥
ਮਰਿ ਨ ਜਾਹੀ ਜਿਨਾ ਬਿਸਰਤ ਰਾਮ॥
ਨਾਮੁ ਬਿਹੂਨ ਜੀਵਨ ਕਉਨ ਕਾਮ॥ (ਪੰਨਾ-188)

ਫਿਰਤ ਫਿਰਤ ਬਹੁਤੇ ਜੁਗ ਹਾਰਿਓ ਮਾਨਸ ਦੇਹ ਲਹੀ॥
ਨਾਨਕ ਕਹਤ ਮਿਲਨ ਕੀ ਬਰੀਆ ਸਿਮਰਤ ਕਹਾ ਨਹੀ। (ਪੰਨਾ-631)

ਰਾਮ ਸਿਮਰਿ ਰਾਮ ਸਿਮਰਿ ਰਾਮ ਸਿਮਰਿ ਭਾਈ॥
ਰਾਮ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਬਿਨੁ ਬੂਡਤੇ ਅਧਿਕਾਈ॥ (ਪੰਨਾ-692)

ਤਜਹੁ ਸਿਆਨਪ ਸੁਰਿ ਜਨਹੁ ਸਿਮਰਹੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਾਇ॥
ਏਕ ਆਸ ਹਰਿ ਮਨ ਰਖਹੁ ਨਾਨਕ ਦੂਖੁ ਭਰਮੁ ਭਉ ਜਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-281)

ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਨੇਕ ਪੱਖਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਇਕ ਦੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਰੌ ਨੀ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਚੁ

ਸੁਖ

ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਉ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਸੁਖ, ਕੁ ਲ, ਖੇਮ, ਖੁ ੀ ਆਦਿ ਭਾਲਦਾ ਆਇਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਮਾਦੀ ਸੁਖਾਂ ਖਾਤਰ ਇਨਸਾਨ

ਦਿਨ-ਰਾਤ ਚੁ

ਸੋਚਦਾ ਹੈ

ਵਿਉਂਤਾ ਘੜਦਾ ਹੈ

ਮਿਹਨਤ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਘਾਲਣਾ ਘਾਲਦਾ ਹੈ

ਫਰ ਜਾਲਦਾ ਹੈ

ਆਪਾ ਵਾਰਦਾ ਹੈ

ਚੁ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ, ਸਦੀਵੀ ਤੇ ਅੱਟਲ ਸੁਖ ਨਹੀਂ ਲੱਭਦਾ।

ਕੁਦਰਤ ਦੇ **ਦੂਜੇ ਭਾਇ** ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਇਕੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦੂਹਰੇ ਪਹਿਲੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (duality), ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਉਲਟ (opposite) ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੁ

ਸੁਖ-ਦੁੱਖ
ਖੁ ੀ-ਗਮੀ
ਠੰਢਾ-ਤੱਤਾ
ਮਿੱਠਾ-ਕੌੜਾ
ਚਿੱਟਾ-ਕਾਲਾ
ਸੋਹਣਾ-ਕੋਝਾ
ਚਾਨਣ-ਹਨੇਰਾ
ਨਿਮਰਤਾ-ਹੰਕਾਰ
ਦਿਨ-ਰਾਤ
ਗੁਣ-ਅਵਗੁਣ
ਨੇਕੀ-ਬਦੀ
ਪੁੰਨ-ਪਾਪ
ਸੁਰਗ-ਨਰਕ
ਜੀਉਣਾ-ਮਰਨਾ
ਹੱਸਣਾ-ਰੋਣਾ
ਪਿਆਰ-ਘਿਰਣਾ
ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾਂ-ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਆਦਿ।

ਇਲਾਹੀ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਚੀ ਦਾ **ਉਲਟ ਪਹਿਲੂ** ਉਸਦੇ ਅੰਤ੍ਰਗਤ **ਛੁਪਿਆ ਤੇ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ,** ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੁ ਚਾਨਣ ਵਿੱਚ ਹਨੇਰਾ ਛੁਪਿਆ ਹੈ, ਸੁਖ ਵਿੱਚ ਦੁੱਖ ਛੁਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਦਿਨ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਰਾਤ ਆਉਣੀ ਰੂਰੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਖ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਦੁੱਖ ਆਉਣਾ ਲਾ ਮੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਸ ਸੁਖ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਤਨੀ ਘਾਲਣਾ ਘਾਲਦੇ ਹਾਂ, ਫਰ ਜਾਲਦੇ ਹਾਂ ਚੁ ਉਹ **ਦੁੱਖ** ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੁਖ ਕੈ ਹੇਤਿ ਬਹੁਤੁ ਦੁਖੁ ਪਾਵਤ ਸੇਵ ਕਰਤ ਜਨ ਜਨ ਕੀ॥
ਦੁਆਰਹਿ ਦੁਆਰਿ ਸੁਆਨ ਜਿਉ ਡੋਲਤ ਨਹ ਸੁਧ ਰਾਮ ਭਜਨ ਕੀ॥ (ਪੰ.–411)

ਸੁਖ ਕਉ ਮਾਗੈ ਸਭੁ ਕੋ ਦੁਖੁ ਨ ਮਾਗੈ ਕੋਇ॥
ਸੁਖੈ ਕਉ ਦੁਖੁ ਅਗਲਾ ਮਨਮੁਖਿ ਬੂਝ ਨ ਹੋਇ॥ (ਪੰਨਾ–57)

ਹਰ ਇਕ ਜੀਵ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਤੇ ਰੰਗਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁਖ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਤੇ ਮਾਣਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਇਕ ਜੀਵ ਸੁਖ ਸਮਝਦਾ ਹੈਚੁ ਉਸੇ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਦੂਜਾ ਪ੍ਰਾਣੀ ਸੁਖ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ। ਹਰ ਜੀਵ ਦਾ ਮਾਇਕੀ ਸੁਖ ਦੀ ਬਾਬਤ **ਭਿੰਨ–ਭਿੰਨ ਨਿਸਚਾ** ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਭਿੰਨ–ਭਿੰਨ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ **ਸੁਖ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਲਤ ਜਾਂ ਰੰਗਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ।**

ਜਿਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣੀ ਅੱਜ ਸੁਖ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਨਿਜੀ ਤ ਰਬੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁੱਖ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। **ਐਸੇ ਬਦਲਵੇਂ ਸੁਖ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਘਾਲਣਾ ਘਾਲਦੇ ਤੇ ਫਰ ਜਾਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।**

ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦ ਕਿਸੇ ਦੇ ਘਰ ਲੜਕਾ ਜੰਮਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੜੀਆਂ ਖੁ ੀਆਂ ਮਨਾਉਂਦੇ ਤੇ ਸੁਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਜਦ ਉਹੀ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਨਲਾਇਕ ਨਿਕਲ ਆਵੇ ਜਾਂ ਮਰ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸੁਖ ਚੁ **ਦੁੱਖ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।**

ਸੁਖੁ ਮਾਂਗਤ ਦੁਖੁ ਆਗੈ ਆਵੈ॥ (ਪੰਨਾ–330)

ਦੂਜੇ ਲੰ ਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਨਿਆਵੀ **ਮਾਇਕੀ ਸੁਖ ਆਰ ੀ ਤੇ ਬਦਲਵੇਂ ਹਨ, ਸਦੀਵੀ ਤੇ ਅਟੱਲ ਨਹੀਂ।**

ਇਨ੍ਹਾਂ **ਆਰ ੀ ਮਾਇਕੀ ਸੁਖਾਂ** ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੀ **ਘਾਲਣਾ ਅਜਾਂਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।**

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਇਨਸਾਨ ਰਾਬ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਅਮਲ ਆਰ ੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਖ ਲਈ ਵਰਤਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਅੰਤ ਵਿੱਚ **ਦੁੱਖ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।**

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਵੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਵਾ ਨਾਵਾਂ ਦੀ ਚੇ ਟਾ ਵਿਚੋਂ ਇਨਸਾਨ ਸੁਖ ਤੇ ਸੁਆਦ ਭਾਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖਿੰਨ-ਭੰਗਰ ਸੁਆਦ ਦੇ ਭੋਗਣ ਨਾਲ ਅਨੇਕਾਂ ਲਾ-ਇਲਾਜ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੁ ਟੀ.ਬੀ., ਸਿਫਲਿਸ, ਕੋਹੜ, ਏਡ ਆਦਿ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਨਰਕ-ਮਈ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੁਖੁ ਮਾਂਗਤ ਦੁਖੁ ਆਗਲ ਹੋਇ॥
ਸਗਲ ਵਿਕਾਰੀ ਹਾਰੁ ਪਰੋਇ॥ (ਪੰਨਾ-222)

ਜੇਤਾ ਮੋਹੁ ਪਰੀਤਿ ਸੁਆਦ॥
ਸਭਾ ਕਾਲਖ ਦਾਗਾ ਦਾਗ॥
ਦਾਗ ਦੋਸ ਮੁਹਿ ਚਲਿਆ ਲਾਇ॥
ਦਰਗਹ ਬੈਸਣ ਨਾਹੀ ਜਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-662)

ਜੇਤੇ ਰਸ ਸਰੀਰ ਕੇ ਤੇਤੇ ਲਗਹਿ ਦੁਖ॥ (ਪੰਨਾ-1287)

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚਪਨ, ਜੁਆਨੀ, ਗ੍ਰਹਿਸਤੀ, ਬੁਢਾਪੇ ਆਦਿ ਦੇ ਸੁਖਾਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ, ਗਿਆਨ ਤੇ ਨਿਸਚਾ ਵੀ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸਮੁੱਚੇ ਮਾਇਕੀ ਸੁਖਾਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਬਦਲਵੀਂ, ਆਰ ੀ ਤੇ **ਕੂੜੀ ਹੈ ਚੁ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕੂੜੀ ਮਾਇਆ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਤਾਂ ਤੇ ਇਹ ਮਾਇਕੀ ਸੁਖ ਅਤੇ ਇਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲਪਨਾਵਾਂ ਸਭ ਕੂੜ ਹਨ।**

ਤਦੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਤਾੜਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਚੁ

ਜਨ ਨਾਨਕ **ਭਗਵੰਤ ਭਜਨ ਬਿਨੁ ਸੁਖੁ ਸੁਪਨੈ ਭੀ ਨਾਹੀ॥** (ਪੰਨਾ-1231)

ਸੁਖੁ ਨਾਹੀ ਰੇ ਹਰਿ ਭਗਤਿ ਬਿਨਾ॥ (ਪੰਨਾ-210)

ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਨਾਮ ਨ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ਕਰਿ ਡਿਠੇ ਬਿਸਥਾਰ॥ (ਪੰਨਾ-48)

ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਸਿਮਰਨ ਸੁਖੁ ਨਹੀ ਪਾਇਆ॥
ਆਨ ਰੰਗ ਫੀਕੇ ਸਭ ਮਾਇਆ॥ (ਪੰਨਾ-194)

ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਭਜਨ ਨਾਹੀ ਨਿਸਤਾਰਾ
ਸੂਖੁ ਨ ਕਿਨਹੂੰ ਲਹਿਆ॥ (ਪੰਨਾ-215)

ਹਰਿ ਬਿਸਰਤ ਕਾਹੇ ਸੁਖੁ ਜਾਨਹਿ॥ (ਪੰਨਾ–184)

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸਦੀਵੀ ਤੇ ਅੱਟਲ ਸੁਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਇਉਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਚੁ

ਜੇ ਲੋੜਹਿ **ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਭਾਈ॥**
ਸਾਧੂ ਸੰਗਤਿ ਗੁਰਹਿ ਬਤਾਈ॥
ਊਹਾ ਜਪੀਐ ਕੇਵਲ ਨਾਮ॥
ਸਾਧੂ ਸੰਗਤਿ ਪਾਰਗਰਾਮ॥ (ਪੰਨਾ–1182)

ਸਿਮਰਉ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਖੁ ਪਾਵਉ॥
ਕਲਿ ਕਲੇਸ ਤਨ ਮਾਹਿ ਮਿਟਾਵਉ॥ (ਪੰਨਾ–262)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਨਾਨਕ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ॥
ਆਠ ਪਹਰ ਤੇਰੇ ਗੁਣ ਗਾਇਆ॥ (ਪੰਨਾ–106)

ਸਗਲ ਦੂਖ ਕਾ ਹੋਵਤ ਨਾਸੁ॥
ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਗੁਨਤਾਸੁ॥ (ਪੰਨਾ–290)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਖ ਪਾਵਹੁ॥
ਆਪਿ ਜਪਹੁ ਅਵਰਹ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵਹੁ॥ (ਪੰਨਾ–290)

ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਸਦਾ ਹੋਇ ਅਨੰਦੁ ਸੁਖੁ
ਅੰਤਰਿ ਸਾਂਤਿ ਸੀਤਲ ਮਨੁ ਅਪਨਾ॥ (ਪੰਨਾ–860)

ਹਲਤਿ ਸੁਖੁ ਪਲਤਿ ਸੁਖੁ ਨਿਤ ਸੁਖੁ ਸਿਮਰਨੋ
ਨਾਮੁ ਗੋਬਿੰਦ ਕਾ ਸਦਾ ਲੀਜੈ॥ (ਪੰਨਾ–683)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਗੋਬਿੰਦ–ਸਿਮਰਨ ਨੂੰ **ਸਰਬ ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਸਾਗਰ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ** ਚੁ

ਸੁਖ ਸਾਗਰ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿਮਰਣੁ
ਭਗਤ ਗਾਵਹਿ ਗੁਣ ਤੇਰੇ ਰਾਮ॥ (ਪੰਨਾ–925)

ਸੁਖ ਸਾਗਰ ਪ੍ਰਭੁ ਵਿਸਰਉ ਨਾਹੀ
ਮਨ ਚਿੰਦਿਅੜਾ ਫਲੁ ਪਾਈ॥ (ਪੰਨਾ–620)

ਜੈਸਾ ਸੇਵੀਐ ਤੈਸੋ ਹੋਇ ਦੇ ਗੁਰਵਾਕ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਥਵਾ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ ਹੋਣਾ ਲਾ ਮੀ ਹੈ।

ਮਾਇਆ ਦੀ ਕੁਸੰਗਤ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ **ਮਾਇਕੀ-ਮੰਡਲ ਦੇ ਅਉਗੁਣ ਪ੍ਰਵੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।**

ਇਨਿ ਮਾਇਆ ਜਗਦੀਸ ਗੁਸਾਈ ਤੁਮ੍ਰੇ ਚਰਨ ਬਿਸਾਰੇ॥
ਕਿੰਚਤ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਉਪਜੈ ਜਨ ਕਉ ਜਨ ਕਹਾ ਕਰਹਿ ਬੇਚਾਰੇ॥ (ਪੰਨਾ-857)

ਇਹ ਮਾਇਆ ਜਗਿ ਮੋਹਣੀ ਭਾਈ
ਕਰਮ ਸਭੇ ਵੇਕਾਰੀ॥ (ਪੰਨਾ-635)

ਮਾਇਆ ਹੋਈ ਨਾਗਨੀ ਜਗਤਿ ਰਹੀ ਲਪਟਾਇ॥
ਇਸ ਕੀ ਸੇਵਾ ਜੋ ਕਰੇ ਤਿਸ ਹੀ ਕਉ ਫਿਰਿ ਖਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-510)

ਮਾਇਆ ਐਸੀ ਮੋਹਨੀ ਭਾਈ॥
ਜੇਤੇ ਜੀਅ ਤੇਤੇ ਡਹਕਾਈ॥ (ਪੰਨਾ-1160)

ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜਦ ਅਸੀਂ **ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹੋਏ** ਹਰੀ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਹਰੀ ਦੇ ਗੁਣ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਉਸਦੇ ਸਾਰੇ ਦੈਵੀ ਗੁਣ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁਖ-ਦੁੱਖ ਕੀ ਹਨ ?

ਦੂਖੁ ਤਦੇ ਜਦਿ ਵੀਸਰੈ
ਸੁਖੁ ਪ੍ਰਭ ਚਿਤਿ ਆਏ॥ (ਪੰਨਾ-813)

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇੱਹ ਹੈ ਕਿ **ਹਰੀ ਦਾ ਵਿਸਰਨਾ ਹੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਣ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰੀ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਸਦੀਵੀ ਤੇ ਅੱਟਲ ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਖ ਾਨਾ ਹੈ।**

ਮਾਇਆ ਦੇ ਅਗਨ-ਸੋਕ-ਸਾਗਰ ਵਿਚੋਂ ਸਦੀਵੀ ਸੁਖ ਭਾਲਣਾ ਹਾਸੋਹੀਣੀ ਗੱਲ ਹੈ, **ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਦੀਵੀ ਤੇ ਅੱਟਲ ਸੁਖ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ** !

ਏਹੁ ਮਾਇਆ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਵਿਸਰੈ ਮੋਹੁ ਉਪਜੈ
ਭਾਉ ਦੂਜਾ ਲਾਇਆ॥ (ਪੰਨਾ-921)

ਮਾਇਆ ਅਗਨਿ ਜਲੈ ਸੰਸਾਰੇ॥ (ਪੰਨਾ-1049)

ਜਦ ਅਸੀਂ ਇਸ ਮਾਇਆ ਰੂਪੀ ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਸਾਗਰ ਵਿੱਚ ਟੁੱਭੀਆਂ ਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਹਾਲ-ਦੁਹਾਈ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕੂੜੀਆਂ ਸਿਆਣਪਾਂ ਨਾਲ **ਆਰ ੀ ਸੁਖ ਭਾਲਦੇ ਹਾਂ** ਚੁ ਜੋ ਛੇਤੀ ਹੀ ਛਾਂਈ-ਮਾਂਈ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨਸਾਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਪੂੰ-

ਸਹੇੜੇ ਮਾਇਕੀ ਦੁੱਖਾਂ-ਕਲੇ ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਰਾਬ ਆਦਿ ਨੇ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਚੁ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨ ਿਆਂ ਦਾ ਅਮਲ ਛੇਤੀ ਲਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਗਰੋਂ ਉਸਤੋਂ ਵੀ ਭੈੜੀ ਹਾਲਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਭਨਾਂ ਦੁੱਖਾਂ-ਕਲੇ ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਤੇ ਕਾਰਗਰ ਸਾਧਨ **ਸਿਮਰਨ** ਹੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਚੁ

ਸਿਮਰਤ ਸੁਆਮੀ ਕਿਲਵਿਖ ਨਾਸੇ।।
ਸੂਖ ਸਹਜ ਆਨੰਦ ਨਿਵਾਸੇ।। (ਪੰਨਾ-194)

ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਦੁਖ ਬੀਸਰਹਿ ਪਿਆਰੇ
ਸੋ ਕਿਉ ਤਜਣਾ ਜਾਇ।। (ਪੰਨਾ-431)

ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਸਗਲਾ ਦੁਖੁ ਜਾਇ।।
ਸਰਬ ਸੂਖ ਵਸਹਿ ਮਨਿ ਆਇ।। (ਪੰਨਾ-1148)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਗੁਰੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਅਪਨਾ ਸਗਲਾ ਦੂਖੁ ਮਿਟਾਇਆ।।
ਤਾਪ ਰੋਗ ਗਏ ਗੁਰ ਬਚਨੀ ਮਨ ਇਛੇ ਫਲ ਪਾਇਆ।। (ਪੰਨਾ-619)

ਕਬੀਰ ਅਲਹ ਕੀ ਕਰਿ ਬੰਦਗੀ
ਜਿਹ ਸਿਮਰਤ ਦੁਖੁ ਜਾਇ।। (ਪੰਨਾ-1374)

ਸਦਾ ਸਦਾ ਜਪੀਐ ਪ੍ਰਭ ਨਾਮ।।
ਜਰਾ ਮਰਾ ਕਛੁ ਦੂਖੁ ਨ ਬਿਆਪੈ ਆਗੈ ਦਰਗਹ ਪੂਰਨ ਕਾਮ।। (ਪੰਨਾ-824)

ਸਦਾ ਸਦਾ ਪ੍ਰਭੁ ਸਿਮਰੀਐ ਭਾਈ ਦੁਖ ਕਿਲਬਿਖ ਕਾਟਣਹਾਰੁ।। (ਪੰਨਾ-620)

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜਮਾਂ ਦੇ ਵਸ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਜਮਾਂ ਦੀ ਸ ਾ ਭੁਗਤਦੇ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਮਾਂ ਦੀ ਅਤਿਅੰਤ ਕਠੋਰ ਮਾਰ ਜਾਂ ਸ ਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਇਕੋ-ਇਕ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਜਾਂ ਸਾਧਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਚੁ

ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਦੁਖ ਡੇਰਾ ਢਹੈ।।
ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ **ਜਮੁ ਕਿਛੂ ਨ ਕਹੈ।।** (ਪੰਨਾ-182)

ਜਿਸੁ ਤੂ ਆਵਹਿ ਚਿਤਿ ਤਿਸੁ **ਜਮ ਨਾਹਿ ਦੁਖ।।** (ਪੰਨਾ-960)

ਉਚਰਤ ਗੁਨ ਗੋਪਾਲ ਜਸੁ ਦੂਰ ਤੇ ਜਮੁ ਭਾਗੈ॥ (ਪੰਨਾ–817)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਆਮੀ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪੁਨਾ
ਨਿਕਟਿ ਨਾ ਆਵੈ ਜਾਮ॥ (ਪੰਨਾ–682)

ਕਟੀਐ ਜਮ ਫਾਸੀ ਸਿਮਰਿ ਅਬਿਨਾਸੀ
ਸਗਲ ਮੰਗਲ ਸੁਗਿਆਨਾ॥ (ਪੰਨਾ–781)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਜੀਵਤ ਹਰਿ ਨਾਨਕ
ਜਮ ਕੀ ਭੀਰ ਨ ਫਹੀ॥ (ਪੰਨਾ–1225)

ਹਰੀ ਦਾ **ਸਿਮਰਨ** ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੀਵ ਦੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਦੀ **ਸਰਬ ਕਲਿਆਣ** ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਥਵਾ ਲੋਕ **ਸੁਖੀ ਤੇ ਪ੍ਰਲੋਕ ਸੁਹੇਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਚੁ**

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਪਰਮੇਸਰੁ ਧਿਆਇਆ
ਕੁਸਲ ਖੇਮ ਹੋਏ ਕਲਿਆਨ॥ (ਪੰਨਾ–825)

ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਮਨਿ ਤਨਿ ਆਧਾਰਾ॥
ਜੋ ਸਿਮਰੈ ਤਿਸ ਕਾ ਨਿਸਤਾਰਾ॥ (ਪੰਨਾ–1004)

ਮਨਿ ਤਨਿ ਜਾਪੀਐ ਭਗਵਾਨ॥
ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਸੁਪ੍ਰਸੰਨ ਭਏ **ਸਦਾ ਸੂਖ ਕਲਿਆਨ॥** (ਪੰਨਾ–1322)

ਹਰੀ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਦਰਗਾਹ ਵਿੱਚ ਮੁਖ ਉਜਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਚੁ

ਜਿਨੀ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ ਗਏ ਮਸਕਤਿ ਘਾਲਿ॥
ਨਾਨਕ ਤੇ ਮੁਖ ਉਜਲੇ ਕੇਤੀ ਛੁਟੀ ਨਾਲਿ॥ (ਪੰਨਾ–8)

ਜਿਤੁ ਸਿਮਰਨਿ **ਦਰਗਹ ਮੁਖੁ ਊਜਲ**
ਸਦਾ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਪਾਈਐ॥ (ਪੰਨਾ–629)

ਜਪਿ ਮਨ ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਸਦਾ ਸਤਿ ਨਾਮੁ॥
ਹਲਤਿ ਪਲਤਿ **ਮੁਖ ਊਜਲ ਹੋਈ ਹੈ**
ਨਿਤ ਧਿਆਈਐ ਹਰਿ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰੰਜਨਾ॥ (ਪੰਨਾ–670)

ਜਿਸੁ ਚਿਤਿ ਆਏ ਬਿਨਸਹਿ ਦੁਖਾ॥
ਹਲਤਿ ਪਲਤਿ ਤੇਰਾ ਊਜਲ ਮੁਖਾ॥ (ਪੰਨਾ–896)

ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਬੇਅੰਤ ਆਸਾ-ਮਨਸਾ ਉਪਜਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਉਹ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਸਿਆਣਪਾਂ ਘੋਟਦਾ ਹੈ, ਕਰਮ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦਾ ਤੇ ਘਾਲਣਾਂ ਘਾਲਦਾ ਹੈ ਚੁ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਜੇਕਰ ਇਕ-ਅੱਧ ਇੱਛਾ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਉਪਜ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਬੇਅੰਤ ਸਿਆਣਪਾਂ ਅਤੇ ਘਾਲਣਾ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ **ਨਿਰਾਸਤਾ ਦਾ ਮੂੰਹ ਦੇਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।**

ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸੋਝੀ ਬਖ ੀ ਹੈ ਕਿ **ਹਰੀ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ** ਇਨਸਾਨ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਆ ਾਵਾਂ ਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਗੁਰੂ ਦੀ ਬਖ਼ਿ ਦੁਆਰਾ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਚੁ

ਇਛਾ ਪੂਰਕੁ ਸਰਬ ਸੁਖਦਾਤਾ ਹਰਿ
ਜਾ ਕੈ ਵਸਿ ਹੈ ਕਾਮਧੇਨਾ॥
ਸੋ ਐਸਾ ਹਰਿ ਧਿਆਈਐ ਮੇਰੇ ਜੀਅੜੇ
ਤਾ ਸਰਬ ਸੁਖ ਪਾਵਹਿ ਮੇਰੇ ਮਨਾ॥ (ਪੰਨਾ-669-70)

ਮੈ ਮਨਿ ਤਨਿ ਪ੍ਰਭੂ ਧਿਆਇਆ॥
ਜੀਇ ਇਛਿਅੜਾ ਫਲੁ ਪਾਇਆ॥ (ਪੰਨਾ-72)

ਸਿਮਰਿ ਸੁਆਮੀ ਸੁਖਹ ਗਾਮੀ ਇਛ ਸਗਲੀ ਪੁੰਨੀਆ॥ (ਪੰਨਾ-79-80)

ਸਿਮਰਤ ਸਿਮਰਤ ਪ੍ਰਭੁ ਆਪਣਾ
ਸਭ ਫਲ ਪਾਏ ਆਹਿ॥ (ਪੰਨਾ-519)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਦਾਤਾਰੁ ਮਨੋਰਥ ਪੂਰਿਆ॥
ਇਛ ਪੁੰਨੀ ਮਨਿ ਆਸ ਗਏ ਵਿਸੂਰਿਆ॥ (ਪੰਨਾ-524)

ਹਰਿ ਕੀ ਭਗਤਿ ਕਰਹੁ ਮਨੁ ਲਾਇ॥
ਮਨਿ ਬੰਛਤ ਨਾਨਕ ਫਲ ਪਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-288)

ਆਠ ਪਹਰ ਹਰਿ ਧਿਆਈਐ ਰਾਮ॥
ਮਨ ਇਛਿਅੜਾ ਫਲੁ ਪਾਈਐ ਰਾਮ॥ (ਪੰਨਾ-578)

ਭਵਜਲੁ ਤਰਿਆ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਿਮਰਿਆ
ਸਗਲ ਮਨੋਰਥ ਪੂਰੇ॥ (ਪੰਨਾ-781)

ਜੋ ਜਨੁ ਤੇਰਾ ਜਪੇ ਨਾਉ॥
ਸਭਿ ਫਲ ਪਾਏ ਨਿਹਚਲ ਗੁਣ ਗਾਉ॥ (ਪੰਨਾ-1184)

ਜਪਿ ਮਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਨਿਤ ਧਿਆਇ॥
ਜੋ ਇਛਹਿ ਸੋਈ ਫਲੁ ਪਾਵਹਿ ਫਿਰਿ ਦੂਖੁ ਨ ਲਾਗੈ ਆਇ॥ (ਪੰਨਾ-720)

ਅਸੀਂ **ਦੂਜੇ-ਭਾਉ** ਅਥਵਾ **ਮਾਇਕੀ-ਦੁਨੀਆਂ** ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਥੇ **ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦਾ ਵਰਤ-ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ।** ਜਿਥੇ ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਆਤਮਿਕ, ਪਦਾਰਥਕ ਚੁ

ਡਰ
ਭੈ
ੱਕ
ਭਰਮ
ਤੌਖਲਾ

ਚੁ ਆਦਿ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਮਨ ਸਹਿਮਿਆਂ ਤੇ ਸੁੰਗੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ **ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਅਗਨ-ਸੋਕ-ਸਾਗਰ ਵਿੱਚ ਸੜਦੇ, ਭੁਜਦੇ, ਗੋਤੇ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।** ਇਸ **ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਉ** ਨਾਲ ਅਨੇਕਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਉਪਜਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੁ

ਬੱਲਡ ਪਰੈ ਰ	(blood pressure)
ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ	(heart trouble)
ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ	(rheumatism)
ਦਿਮਾਗੀ ਪਰੇ ਾਨੀਆਂ- ਆਦਿ	(nervous tension)

ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਨਰਕ-ਮਈ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮੂਲ ਕਾਰਣ ਚੁ ਡਰ, ਭੈ, ਿਕਰ, ਚਿੰਤਾ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸੌਖਾ ਇਲਾਜ ਚੁ **ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।**

ਹਰਿ ਸਿਮਰਨ ਤੇ **ਮਿਟੀ ਮੇਰੀ ਚਿੰਤਾ॥** (ਪੰਨਾ-189)

ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ **ਤ੍ਰਾਸ ਸਭ ਨਸੇ**॥ (ਪੰਨਾ–189)

ਹਰਿ ਬਿਸਰਤ ਸਹਸਾ ਦੁਖੁ ਬਿਆਪੈ॥
ਸਿਮਰਤ ਨਾਮੁ ਭਰਮੁ ਭਉ ਭਾਗੈ॥ (ਪੰਨਾ–190)

ਭੈ ਬਿਨਸੇ ਨਿਰਭਉ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ॥
ਸਾਧਸੰਗਿ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਣ ਗਾਇਆ॥ (ਪੰਨਾ–191)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸਭ **ਤਪਤਿ** ਬੁਝਾਈ॥ (ਪੰਨਾ–191)

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਭਉ ਨ ਬਿਆਪੈ॥ (ਪੰਨਾ–262)

ਮਨ ਤਨ ਅੰਤਰਿ ਪ੍ਰਭੂ ਧਿਆਇਆ॥
ਗੁਰ ਪੂਰੇ **ਡਰੁ ਸਗਲ ਚੁਕਾਇਆ**॥ (ਪੰਨਾ–1152)

ਨਾਮੁ ਸਿਮਰਿ **ਚਿੰਤਾ ਸਭ ਜਾਹਿ**॥ (ਪੰਨਾ–192)

ਜਿਸ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਤਨੀ ਮਹਿਮਾ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਹੈ, ਇਸ ਵੱਲ **ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।** ਕਿਉਂਕਿ ਬੇਅੰਤ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ **ਮਾਇਆ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਪੁੱਠਾ ਚਰਖਾ** ਗੇੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ । ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਵੱਲੋਂ ਮੋੜ ਕੇ ਇਸ ਉਤੇ **ਆਤਮਿਕ ਪਿਉਂਦ ਚਾੜ੍ਹਨ ਲਈ** ਉੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਅਥਵਾ ਸਤਿ-ਸੰਗਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਬਖੇ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ **ਲਗਾਤਾਰ ਸੰਗਤ** ਅਤੇ ਸੇਵਾ-ਭਾਵਨੀ ਨਾਲ ਮਨ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਇ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਵੱਲ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਤਾਗੀਦ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਚੁ

ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸਿਮਰਨੁ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ॥
ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਰੰਗਿ॥ (ਪੰਨਾ–262)

ਚੁਚਲਦਾ