

ਅਕਾਲ ਸਤਿਸੰਗ

ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ

ਤੁਹਿੰਦੇ ਨਿਖ

ਮਾਗ 75.

ਸਤਿਸੰਗੀਆਂ ਦੇ ਆਤਮਿਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ
ਸਤਿਕਾਰ ਯੋਗ ਭੈਣ ਜੀ
ਰਾ ਜਿੰਦ ਰ ਕੌਰ ਐਮ. ਏ.
ਦੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਇਸ ਪੈਂਫਲਿਟ ਵਿਚ
ਅੰਕਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਜਸਪਾਲ ਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ ਪ੍ਰੈਸ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ

ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਇਸਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ

ਸਿਮਰਨ ਕੀ ਹੈ ? ਅਸੀਂ ਕੀ ਹਾਂ ? ਸਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕੀ ਹੈ ? ਜਨਮ ਮਰਣ ਦਾ ਗੇੜ ਕਿਉਂ ਹੈ ? ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਪਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ? ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਕੀ ਹੈ ? ਬ੍ਰਹਮੰਡ ਦੀ ਹੋਂਦ ਕੀ ਹੈ ? ਇਹ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਯੁਗਾਂ ਯੁਗਾਂਤਰਾਂ ਤੋਂ ਚਲੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਲ ਲਭਣ ਲਈ ਕੋਈ ਹੀਲਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਿਆ ਗਿਆ । ਪਰੰਤੂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਹਲ ਇਸ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੈ । ਬਾਹਰ ਕਿਤੇ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬਾਹਰ ਲਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਵੇਦ, ਉਪਨਿਸ਼ਦ, ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵੀ ਇਸ ਗਲ ਦੀ ਪਰੋੜਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਅੰਕਤ ਹੈ :

੧—“ਸਭ ਕਿਛੁ ਘਰ ^{ਮੰ} ਮਾਂਰਿ, ਬਾਹਰਿ ਕਿਛੁ ਨਾਹੀ ॥ ਸਾਧੁ ਸਾਧੁ ੫ (102)
ਬਾਹਰਿ ਟੋਲੈ ਸੋ ਭਰਮ ਭੁਲਾਹੀ ॥”

੨ - “ਇਸ ਕਾਇਆ ਅੰਦਰਿ ਜਗਜੀਵਨ ਦਾਤਾ ਵਸੈ ਸੁਖੀ ਸੁਖੀ ੩ (754)
ਜੋ ਸਭਨਾ ਕਰੇ ਪਰਿਤਪਾਲਾ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲਾ ॥”

੩—“ਕਾਇਆ ਖੋਜੇ ਸੋ ਤੱਤ ਪਾਇ ।”

੪—“ਜੋ ^{ਬ੍ਰਹਮੰਡ} ਬ੍ਰਹਮੰਡੁ ਸੋਈ ਪਿੰਡੇ ਜੋ ਖੋਜੇ ਸੋ ਪਾਵੈ ॥ ਯਾਜਗੈ ਬਾਣੀ ਤਯਾ ਕੀ ਪਾਪਾ (695)

੨—ਸਿਮਰਨ ਮਨ ਦੀ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ (Mental Process) ਹੈ । ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਤਮਿਕ ਖੋਜ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਸੰਸਾਰੀ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਕਤੀ (Thought Power) ਵਰਤਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਤਮਿਕ ਜਾਗਰਿਤੀ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ।

੩—ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮਨ (Mind) ਬੜਾ ਸਾਫ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਇਸ ਆਤਮਿਕ ਰਸਤੇ

(Spiritual Path) ਤੇ ਚਲਣ ਦੀ ਦਿੱਛਾ ਬੜੀ ਘਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਇਧਰ ਚੱਲਣ ਵਾਸਤੇ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਨਾਂ ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਜਾਂ ਸ਼ਕਤੀ (Clarity of mind) ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣ ਅਰਥਾਤ ਰੱਬ ਲਈ ਤੜਫ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਮਨ (Clarity of mind and keen desire to tread on the spiritual path)।

੪—ਅਜ ਕਲ ਦੇ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਇਕ ਆਮ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾਂ ਚਲ ਪਈ ਹੈ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਜਾਂ (Meditation) ਇਕ ਵਾਧੂ ਤੇ ਫਜ਼ੂਲ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਤੇ ਨ ਸਮਝ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ।

੫—ਅੱਜ ਦੇ ਯੁਗ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਸਭ ਲਈ ਇਕ ਭਾਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਧਰਮ, ਰੱਬ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਉੱਤਰ ਵੇਦਾਂ, ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ, ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਾਫ ਸਾਫ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਜੀਵ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਸੰਸਾਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀ ਲਭਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੇਅੰਤ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਮੌਤ ਦੇ ਪੰਜੇ ਵਿਚ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਚਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਭਾਵੇਂ ਬੇਅੰਤ ਮਾਇਆ ਦੇ ਭੁਲੇਖੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਵਲ ਕਿਉਂ ਨਾ ਖਿੱਚਣ, ਆਤਮਾ ਦੀ ਖਿੱਚ (Spiritual Attraction) ਇਸ ਨੂੰ ਸਦਾ ਪਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪਈ ਰਹੇਗੀ। ਇਨਸਾਨ ਸਭ ਕੁਝ ਮਿਲਣ ਤੇ ਵੀ ਅਸਾਂਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੇਵਲ ਉਸ "ਸਤਿ ਚਿਤ ਆਨੰਦ" ਦੀ ਖਿੱਚ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਲ ਖਿੱਚਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੀਵ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਿਚ ਭਟਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੇਅੰਤ ਦੁਖਾਂ ਤੇ ਆਵਾਗਵਣ ਦੇ ਭਿਆਨਕ ਚੱਕਰਾਂ ਦੇ ਬਾਦ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਲ ਜਾਣਾ ਸਿਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਠਦੀ ਹੈ। ਸਹਿਜ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਦੀ ਇਕ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਲਹਿਰ ਉਠ ਖਲੋਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਮੌਤ ਜਾਂ ਦੁਖਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾਂ ਪਾਣ ਲਈ ਬਿਹਬਲ ਹੋ

ਉਠਦਾ ਹੈ ।

੬— ਪਰ ਆਤਮਾ ਵਲ ਮੁੜ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ (Return journey to self i.e Atma), ਆਪਣੀ ਅਸਲੀਅਤ ਵਲ ਆਉਣ ਜਾਂ ਸਤਿ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਕੋਈ ਆਸਾਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ । ਇਧਰ ਕੇਵਲ ਕੋਈ ਬਹਾਦਰ ਜਾਂ ਸੂਰਬੀਰ ਹੀ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਯਾਤਰਾ ਕੋਈ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਸੰਸਾਰੀ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਮਨੁੱਖ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ । ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਵਲ ਮੁੜਨਾ, ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤਮਾਮ ਤਾਕਤ ਜਾਂ Energy ਜੋ ਅਸੀਂ ਬਾਹਿਰਮੁਖੀ ਵਸਤੂਆਂ ਲਈ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਕੇ (Reverse) ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਕੀਤਾ ਜਾਏ । ਅਸਲੀਅਤ ਦੀ ਖੋਜ ਲਈ ਸਾਰੀ ਤਾਕਤ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਕਰਨੀ ਪਏਗੀ ਜਿਵੇਂ ਨਦੀ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਬਹਾਓ ਨੂੰ Reverse ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਪਿਛੇ ਧਕਣਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਸਦਾ ਬਾਹਰ ਦੌੜਦੀਆਂ ਹਨ ।

੭— ਜਗਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਤੇ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਰਾਹੀਂ ਗਿਆਨ ਦੇ ਪਰਕਾਸ਼ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਟੁਟਣ ਨਾਲ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਮੋਹ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਤੇ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੋਂ ਟੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸੰਕਰਾਚਾਰੀਆ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ :

“ਆਤਮ ਪਛਾਣਨਾ ਬੁਧੀਮਾਨ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ । ਜੜ੍ਹ ਮੂਰਖ ਤੇ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਵਸ਼ੀਕ੍ਰੁਤ ਹੋਇਆ ਇਨਸਾਨ ਆਤਮਾ (Self) ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ । ਆਤਮਾ ਲਗਾਤਾਰ ਸਾਡੇ ਧਿਆਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ।”

੮— ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਕੁਝ Conditions ਜਾਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਗੁਰੂਆਂ, ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਭਾਰਤੀ ਰਿਸ਼ੀਆਂ, ਮੁਨੀਆਂ, ਯੋਗੀਆਂ ਤੇ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਅਜ ਵੀ ਸਿਮਰਨ-ਅਭਿਆਸੀਆਂ ਨੂੰ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ ।

ਸਿਮਰਨ ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਇਕ ਸਹੀ ਤੇ ਸਾਂਈਟੀਫਿਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ (Astral body) ਤੇ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ (Mental body) ਦੋਵੇਂ ਉੱਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਸਾਡੇ ਮਨ ਜਾਂ ਸੂਖਮ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜੋ ਕਿ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਅਹੰਕਾਰ, ਲੋਭ, ਹਠ, ਮੋਹ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਤਬਦੀਲੀ ਬੜੀ ਘਟ ਜਾਂ ਧੀਮੀ (Slow) ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਵ ਵਿਚ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਅਤੇ ਸੁਭਾਵ ਵਿਚ ਬੜੀ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਰਾਹੀਂ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਅਹੰਕਾਰ ਲੋਭ, ਮੋਹ ਅਤੇ ਹਠ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਸਿਮਰਨ ਬੜਾ ਕਠਨ ਤੇ ਘਾਲਨਾ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਬੜੇ ਚੰਗੇ ਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੋਏ ਹਨ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ।

੯—ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਉਸ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਪਿਛੇ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਘਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਉਸਦੀ ਸਾਧਨਾ ਕਿਤਨੀ ਤੀਬਰ ਤੇ ਤੇਜ਼ ਹੈ ਇਸ ਉਸਦੇ ਪੂਰਬਲੇ ਕਰਮਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲਗਿਆਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ ਕਿ ਜਿਸ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਿਮਰਨ ਕਰਾਂਗੇ, ਉਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਭੀ ਵੈਸੇ ਹੀ ਨਿਕਲਣਗੇ।

ਸਾਡਾ ਹਰ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਪਰ ਇਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਛੱਡਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡਾ ਮਨ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਸੰਕਲਪ ਵਿਕਲਪ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਇਕਠ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸਬਰ ਤੇ ਸੰਤੋਖ ਨਾਲ ਬੈਠਣਾ ਪਏਗਾ ਤਾਂਕਿ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਪਰ ਭੀ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਣ। ਬਾਰੰਬਾਰ ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਮਨ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ, ਸੰਤੋਖੀ ਬਣ ਕੇ ਟਿਕਾਉ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਬੈਠਣਾ ਕੁਝ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਜਗਿਆਸੂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਖੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਚੀਖ ਉਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਲਗ ਰਿਹਾ, ਮਨ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਰਜਨ ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਸਾਹਮਣੇ ਬੋਲ ਉਠਿਆ ਸੀ ਕਿ :

“ਹੇ ਭਗਵਾਨ ! ਮੇਰਾ ਮਨ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿਆ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਚੰਚਲ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਹਵਾ ਨੂੰ ਦਬਾਣਾ ਹੈ।” ਉਸ ਨੂੰ ਭੀ ਕੇਵਲ ਇਹੀ ਉੱਤਰ ਮਿਲਿਆ ਸੀ, “ਹੇ ਅਰਜਨ ! ਤੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਸਿਦਕ ਤੇ ਭਰੋਸੇ ਵਿਚ ਬੈਠ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ (Practice) ਦੇ

ਦੁਆਰਾ ਵਸ ਵਿਚ ਲਿਆ। ਜਦ ਗੁਰੂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਤੇਰੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਜੋੜੇਗਾ ਤਾਂ ਹੀ ਸਿਮਰਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।”

੧੦ — ਸਿਮਰਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸਟੇਜਾਂ ਜਾਂ ਪੜਾ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਲੰਘਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਕਰੜੇ ਪਰਦੇ ਤੋੜਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪਰਦਾ ਜਿਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ Food ਜਾਂ ਆਹਾਰ ਨਾਲ ਹੈ। ਜਾਂ ਮਨ ਦਾ ਪਰਦਾ ਜਿਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਹੈ। ਬੁਧੀ ਦਾ ਪਰਦਾ ਜਿਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਹਉਮੈ ਨਾਲ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਦਾ ਆਹਾਰ ਸੁਧ ਤੇ ਪਵਿਤ੍ਰ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਜਾਂ ਮਾਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਮਨ੍ਹਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿਸ ਨੇ ਤੋੜਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਟੇਜਾਂ ਨੂੰ ਜਿਸ ਨੇ ਪਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਸਾਧੂ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਗੁਰਮੁਖ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਨਾਲ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਗੁਰਮੁਖ ਜਾਂ ਸਾਧੂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਤਮ ਤਤਵ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। Greek Philosopher Plato ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ reality ਜਾਂ truth ਜਾਂ ਸਤਿ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ, ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਜਾਂ ਲਿਖਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਤਾਂ ਇਕ ਮੁਕਤ ਆਤਮਾ (Enlightened Soul) ਆਪਣੀ ਛੋਹ ਨਾਲ ਹੀ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸੁਤੀਆਂ ਆਤਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਗਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਆਇਆ ਹੈ :

“ਸੰਤਨ ਸੋ ਕਉ ਪੁੰਜੀ ਸਉਪੀ ^{ਤਉ} ਉਤਰਿ ^{ਮਾ} ਮਨ ਕਾ ਧੋਖਾ।” **ਜੋਕੀ ਸਾਖਾ ਪ (614)**
 “ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦਿਸੈ ਪੇਖੈ ਹੋਇ ਸੰਤ” **ਜੁਖਮੀ ਸਾਖਾ ਪ (287)**

ਜਗਿਆਸੂ, ਸਾਧੂ ਦੀ ਇਸ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦਿਸ਼ਟ ਜਾਂ ਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਸਾਖਿਆਤਕਾਰ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਧੂ ਦੀ ਇਸ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦਿਸ਼ਟ ਜਾਂ ਆਤਮਿਕ ਛੋਹ (Personal Contact of the Enlightened Soul) ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਸਾਡੇ ਭਾਰਤੀ ਗ੍ਰੰਥਾਂ, ਵੇਦਾਂ, ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਪਛਮੀ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਸੁਕਰਾਤ, ਪਲੈਟੋ, ਪੈਥਾ ਗੋਰਸ (Socrates, Plato and Phythagors) ਆਦਿ ਨੇ ਭੀ ਸੁਹਣੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤੇ ਅਜ ਦੇ ਮਾਡਰਨ ਯੁਗ ਵਿਚ ਕਾਂਟ, ਬ੍ਰੈਡਲੇ (Kant, Bradley) ਵਰਗੇ ਵਿਦਵਾਨ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਪੱਛਮੀ ਵਿਦਵਾਨਾਂ, ਭਾਰਤੀ ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਤੇ

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਨੇ ਮੰਨਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਤਮ ਤਤਵ ਨਾਲ ਇਕ-
 ਮਿਕਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ (Total Personality) ਨੂੰ ਉਸ
 ਵਿਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਇਹ ਸਾਰੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਆਤਮ ਤਤਵ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਣ ਲਈ
 True Meditation ਜਾਂ "ਸਹੀ ਸਿਮਰਨ" ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੱਚਾ ਸਿਮਰਨ ਕਦੀ
 ਟੁੱਟਦਾ ਨਹੀਂ। ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ :

"ਉਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਨਾਮ ॥" **ਸੁਖਮਾ ਮਹਾ ੫ (286)**

"ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਜਨ ਕੈ ਸਦ ਕਾਮ ॥"

ਇਸ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਕੋਈ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਪਰ ਪਹਿਲੀਆਂ ਸਟੇਜਾਂ ਵਿਚ
 ਸਿਮਰਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਿਰ, ਕਾਇਮ ਜਾਂ Maintain ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ
 ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ, ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਰੁਕ ਰੁਕ ਕੇ
 Concentration ਜਾਂ ਇਕਾਗਰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ
 ਹੌਲੀ ਸੰਕਲਪ, ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਮਨ ਉਪਰ ਕੰਟਰੋਲ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ
 ਕੁਝ Case ਇਸ ਆਤਮਿਕ ਮਾਰਗ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਿਸੇ
 ਗੁਰਮੁਖ ਨਾਲ ਮੇਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ Enlightened Soul ਦਾ Personal Contact
 ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਕੜੂ ਫੌਰਨ ਛਿਨ ਭਿਨ ਹੋ
 ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਬੜੇ ਘਟ Case ਹੁੰਦੇ ਹਨ—"ਕੋਟਨ ਮੇਂ ਕੋਊ" ਜਿਸ
 ਦੀ ਪਰੋੜਤਾ ਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ :

"ਪੂਰਬ ਕਰਮ ਅੰਕੁੜ ਜਬ ਪਰਗਟਿਓ **ਪ੍ਰਸਾਦੇ**

ਭੇਟਿਓ ਪੁਰਖੁ ਰਸਿਕ ਬੈਰਾਗੀ ॥

ਜਾਉੜੀ ਮਹਾ ੫
(204)

ਮਿਟਿਓ ਭੇਟਿਓ ਅੰਧੇਰੁ ਮਿਲਤ ਹਰਿ ਨਾਨਕ
 ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੀ ਸੋਈ ਜਾਗੀ ॥"

ਅਜਿਹੇ ਕਿਰਪਾ ਪਾਤ੍ਰ ਜਗਿਆਸੂ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ Condition ਜਾਂ ਲਾਜ਼ਮੀ
 ਸ਼ਰਤ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹੁਣ (Self Surrender) ਆਤਮ ਸਮਰਪਣ
 ਕਰ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਆਪ ਮਿਟਾ ਦੇਵੇ। ਇਸ ਸ਼ਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ਉਸ
 ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ

ਕਰੜੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਕਠਨ ਜੋਗ ਕਮਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ :

“ਨਾਨਕ ਜੀਵਤਿਆ ਮਰ ਰਚੀਏ ਨੀਮੰ
ਐਸਾ ਜੋਗੁ ਕਮਾਈਏ ॥”

ਜੁਗੀ ਮਾਣੀ ੯
ਘੜ ੭ (730)

੧੧—ਅੱਜ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿਚ ਇਕ ਆਮ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਚਲ ਪਈ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਆਤਮਿਕ ਮਾਰਗ ਵਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲ ਜਾਏ । ਸਬਰ ਤੇ ਸੰਤੋਖ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਸ਼ਰਤ ਹੈ । ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਭਗਤ, ਯੋਗੀ, ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ (Self realised person) ਸੰਤ, ਸਾਧੂ, ਮਹਾਤਮਾ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਡੇ ਮਨਮੁਖੀ ਸੁਭਾਉ ਦੇ ਵਿਚ ਕੁਝ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ Change ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਆਮ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਧਨ ਦੌਲਤ, ਜਾਇਦਾਦ ਵਾਸਤੇ ਮਰਦੇ, ਰੋਂਦੇ ਤੇ ਤੜਫਦੇ ਹਨ ਪਰ ਰੱਬ ਲਈ ਕੌਣ ਰੋਂਦਾ, ਮਰਦਾ ਜਾਂ ਤੜਫਦਾ ਹੈ ? ਜੇ ਕੋਈ ਸੱਚੇ ਹਿਰਦੇ ਨਾਲ ਰੋਵੇ ਜਾਂ ਤੜਫੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵਜ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਆਤਮ ਤਤਵ ਦਾ ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ । ਸਹੀ ਸਿਮਰਨ ਉਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਬ ਲਈ ਤੜਫ ਜਾਂ ਬਹਿਬਲਤਾ ਹੈ । ਨਾਮ ਦਾ ਭਾਵ ਸਮਝ ਰਾਹੀਂ ਮਨ ਵਿਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ । ਜ਼ਬਾਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਰਟਣ ਨਹੀਂ । ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਵੇਲੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਜਾਂ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇ ਕਿ “ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਹੈ ਤੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹੈ” ਇਸ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਕ ਸਹਿਜ, ਸੁਖਾਵੀਂ ਤੇ ਅਡੌਲਤਾ ਵਾਲੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅਸਲੀਅਤ ਪਰਗਟ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ।

੧੨—ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ Regularity ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ । ਜਿਹੜਾ ਸਿਮਰਨ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਉਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਂ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ । ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਕੋਈ ਸਫਲ ਨਤੀਜੇ ਕਢਨੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਤਮਿਕ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ਜਾਂ Progress ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ । ਸਿਮਰਨ

ਵਿਚ ਬੈਠਣ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ Thought ਖਿਆਲ, ਵਿਚਾਰ ਆਉਣ ਤੇ ਘਾਬਰਨਾ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਕਹਿਨਾ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਅਮਕੇ ਖਿਆਲ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਬੈਠ ਨਹੀਂ ਸਕੇ, ਗਲਤ ਗੱਲ ਹੈ। ਆਪ ਚੁਪ ਕਰਕੇ ਬੈਠੋ। ਕੋਈ ਖਿਆਲ ਮਤ ਲਿਆਓ। ਅਗਰ ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਵੇਖਣਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਦਬਾਨਾ ਨਹੀਂ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਵੇਖੋਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਰੁਕ ਜਾਏਗਾ, ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦਬਾਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਉਹ ਬਾਰ ਬਾਰ ਆਵੇਗਾ ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਹਟਨਾ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਕਲਪ ਵਿਕਲਪ ਜੋਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰੋਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਮਨ ਦਾ ਸੁਭਾਉ (Nature of thought) ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜੋਰ ਨਾਲ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ। ਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਆਇਆ ਹੈ :

“ਜੋਰੁ ਨ ਸੁਰਤੀ ਗਿਆਨ ਵਿਚਾਰ ॥” ੨੫ (੭)

ਅਸੀਂ ਜੋਰ ਨਾਲ ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਸੋ ਜੋ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਆਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਹੈ ਤੇ ਚੁਪ ਕਰਕੇ ਵੇਖੀ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਰੁਕ ਜਾਏਗਾ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਉਹ ਰੁਕ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਮਨ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਵਿਚ ਲਗਾ ਦਿਓ।

੧੩ — ਮਨ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ। ਜਿਉਂ ਹੀ ਮਨ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ Thoughts ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋਣ ਲਗੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਗੁਰੂ, ਗੁਰਮੁਖ, ਸਾਧ ਜਾਂ ਸੰਤ ਦੀ ਸੂਰਤ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜੋ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਸਦਾ ਕਿਸੇ ਠੋਸ ਸ਼ਕਲ ਜਾਂ Form ਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਕਰਾਂਗੇ, ਉਸ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਗੁਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਜਾਣਗੇ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮਨ “ਜੈਸਾ ਸੇਵੇ ਤੈਸਾ ਹੋਵੇ।” ਜਿਸ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਅਸੀਂ ਧਿਆਨ ਕਰਾਂਗੇ ਵੈਸਾ ਹੀ ਸਾਡਾ ਸੁਭਾਉ ਬਣ ਜਾਏਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਅਨੰਤ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਜਿਸ ਦੀ ਨਾ ਕੋਈ ਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਨਾ ਕੋਈ ਰੂਪ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਰੰਗ ਹੈ। ਉਹ ਇਕ ਮਹਾਨ ਸੁੰਦਰਤਾ ਹੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਹੈ। ਮਹਿਕ ਹੀ ਮਹਿਕ ਹੈ। ਖੇੜਾ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਅੰਕਤ ਹੈ :

“ਰੂਪੁ ਨ ਰੇਖ ਨ ਰੰਗੁ ਕਿਛੁ
 ਤਿਸਹਿ ਬੁਝਾਇ ਨਾਨਕਾ
 ਜਿਸੁ ਹੋਵੈ ਸੁ ਪ੍ਰਸੰਨ ॥”

ਸੁਖਮਤੀ ਮਤੀ ੫
 (283)

ਇਸ ਨਿਰਗੁਣ ਰਬ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਉਪਰ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਨਾ ਪਹਿਲੇ ਦੱਸੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲੋਂ ਕਾਫੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਕਿਸੇ ਸੁੰਦਰ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸੂਰਤ ਆਦਿ ਉਪਰ ਛੇਤੀ ਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਰਾਹੀਂ ਨਿਰਗੁਣ ਸਵਰੂਪ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਜਿਥੇ ਵੀ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਦਾ ਮਨ ਟਿਕ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਟਿਕਾ ਦੇਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਰਿ ਸਰਗੁਣ ਅਤੇ ਨਿਰਗੁਣ ਦੋਨਾਂ ਹੀ ਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ :

ਸਰਗੁਣ ਨਿਰਗੁਣ ਨਿਰੰਕਾਰ ਸੁੰਨ ਸਮਾਧੀ ਆਪਿ ॥
 ਆਪਨ ਕੀਆ ਨਾਨਕਾ ਆਪੇ ਹੀ ਫਿਰਿ ਜਾਪਿ ॥

ਸੁਖਮਤੀ ਮਤੀ ੫
 (290)

ਜੈਸਾ ਜੈਸਾ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸੁਭਾਉ Temperament ਜਾਂ ਕਰਮ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਜੁੜੇਗਾ।

੧੪—ਸਿਮਰਨ ਕੋਈ ਸਮਝਨ ਸਮਝਾਉਣ ਜਾਂ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ। ਸਿਮਰਨ ਇਕ ਬੜੀ ਭਾਰੀ ਘਾਲਨਾ ਤੇ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਆਤਮਾ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ, ਰੱਬ ਤੇ ਜੀਵ ਦੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਡੂੰਘਾ ਤੇ ਪੱਕਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਰਾਹੀਂ ਸਾਡੀ ਰੱਬ ਨਾਲ ਡੂੰਘੀ ਮਿੱਤਰਤਾ ਪੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ Nervous System ਅਰੋਗ ਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਦੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਉਦਾਸੀ ਆਉਣੀ ਜਾਂ Depressing Thoughts ਆਉਣੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਦਾ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਅਰੋਗ, ਸੁਖੀ ਤੇ ਖੇੜੇ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਤਿੰਨ ਕੰਮ ਨਾਲੋਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ—

ੳ—ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨਾਲ ਇਕਮਿਕਤਾ (Unity of God)

ਅ— ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਮਝ

ੲ—ਕਰੈਕਟਰ ਜਾਂ ਸਦਾਚਾਰ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ।

ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ । ਬਕਾਇਦਾ ਲਗਾਤਾਰ (Regular) ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਛੇ ਕੁ ਮਹੀਨੇ ਬਾਦ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਤੇ ਝਾਤੀ ਮਾਰੋਗੇ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਕਿੰਨੀ ਭਾਰੀ ਮਾਨਸਕ (Mental), ਸਦਾਚਾਰਕ (Character) ਤੇ ਆਤਮਿਕ (Spiritual) ਉੱਨਤੀ ਹੋਈ ਹੈ ।

ਇਸ Regular ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਵਿਚ ਕੁਝ ਕਰਾਮਾਤੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਪਰਗਟ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਵਕਤ Guidance ਦੀ ਬੜੀ ਭਾਰੀ ਲੋੜ ਹੈ । ਉਸ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਸ਼ਮੇਂ (Visions), ਪਰਕਾਸ਼ (Lights) ਦਿਸਣ ਤੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ (Sounds) ਆਉਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਕ੍ਰਿਸ਼ਮਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਤੇ ਗੁਰੂ ਨਾਲ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਬੜਾ ਭਾਰੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਤੇ Inspiration ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਹੈ ।

੧੫—ਸਿਮਰਨ ਸਥਾਨ ਸ਼ਾਂਤ, ਸੁਖਾਵਾਂ ਤੇ ਇਕਾਂਤ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਚੌਕੜੀ ਮਾਰ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਪਿਠ ਨੂੰ ਠੀਕ ਸਿੱਧੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਜੋ Current ਜਾਂ Energy ਕੁੰਡਲਨੀ ਤੋਂ ਚਲਦੀ ਹੈ ਉਹ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਦਸਮ ਦਵਾਰ ਤਕ ਚੱਕਰ ਲਗਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਲਈ ਬੜੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋਈ ਹੈ । ਪਰੰਤੂ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਰੋਗ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਐਸਾ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਠੀਕ ਸਿਧਾ ਟਿਕਾ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਣਾ ਜਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਆਲਸ, ਨਿੰਦਰਾ ਜਾਂ ਤੰਦਰਾ ਨਹੀਂ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ । ਜੇ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਜੇ ਸਿਰ ਦੁਖਨ ਲਗੇ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਭਾਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਸਿਮਰਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਪੇਟ ਭਰ ਕੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਮਗਰੋਂ ਸਿਮਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੀ ਤਾਕਤ ਜਾਂ Energy ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਲਗਾਨੀ ਹੈ ਉਹ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਖਰਚ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

੧੬—ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਭੀ ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਕੁ ਘੰਟੇ ਬਾਦ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਬੈਠਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਦੇ ੧੦ ਵਜੇ ਤੋਂ ੨ ਵਜੇ ਤਕ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸਨਾਨ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਸਵੱਛ ਬਸਤਰ ਧਾਰਨ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ Woollen ਜਾਂ ਉਨੀ ਆਸਨ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਬੈਠੋ।

Regular ਲਗਾਤਾਰ ਤੇ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਜੋ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਉਹ ਬਹੁਤ ਲੰਮਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਦਸ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ੩੦ ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਯਤ ਕਰੋ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਦੋ ਘੰਟੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਇਹ ਚੰਗਾ ਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਿਯਤ ਕੀਤੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ੧੦ ਜਾਂ ੧੫ ਮਿੰਟ ਹੀ ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਲਓ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਹ ਸਿਮਰਨ ਵਧਦਾ ਜਾਏਗਾ। ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਘੰਟੇ ਤੇ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹਰ ਕਰਮ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਚਲ ਪੈਨਾ ਹੈ।

੧੭—ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਬੈਠਣ ਲਗਿਆਂ ਸਾਨੂੰ ਰਾਜ ਯੋਗ, ਗਿਆਨ ਯੋਗ, ਭਗਤੀ ਯੋਗ ਤੇ ਕਰਮ ਯੋਗ ਦਾ ਨਾਲੋਂ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਯੋਗ ਨੂੰ ਵੀ ਛੱਡ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਠੀਕ ਤੇ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਚਲ ਸਕਦਾ। ਇਥੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਯੋਗਾਂ ਤੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ ਭੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਬੈਠਣ ਲਗਿਆਂ ਇਹ ਸਾਰੇ ਯੋਗ ਠਾਲ ਠਾਲ ਚਲ ਸਕਣ।

ਰਾਜ ਯੋਗ—ਬਰੇ ਪਤੰਜਲ ਜੀ ਦੇ “ਯੋਗ ਦਰਸ਼ਨ” ਵਿਚ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਪਤੰਜਲ ਨੇ ਜਿਸ ਯੋਗ ਸਾਧਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ “ਰਾਜ ਯੋਗ” ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਪੁਕਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਤੰਜਲ ਨੇ ਰਾਜ ਯੋਗ ਵਿਚ ਆਤਮ ਚੀਨਨ (Self Analysis) ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਸਵਰੂਪ ਦਾ ਸਾਖਿਆਤ ਗਿਆਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਯੋਗ ਅਨੁਸਾਰ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ, ਸਰੀਰਕ ਇੰਦਰੀਆਂ (Senses) ਨਾਲੋਂ ਸੰਬੰਧ ਤੋੜ ਕੇ ਉਚੇਚੇ ਉੱਠਣ ਨਾਲ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਤਕ ਆਸ਼ਾ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੇ ਡੇਰੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ,

ਗਿਆਨ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਮਨੁੱਖੀ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਹੀ ਉੱਚਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਰਾਜ ਯੋਗ ਵਿਚ "ਨਿਧਿ ਆਸ਼ਨ" ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਚਿੱਤ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਚੌਰਾਸੀ ਆਸਨ ਹਨ। ਐਹ ਉਹੀ ਆਸਨ ਉੱਤਮ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਟਿਕਾਓ ਹੋਵੇ। ਸਰੀਰ ਸੁਖੀ ਰਹਿ ਸਕੇ। ਪਤੰਜਿਲ ਜੀ "ਸਿਧ" ਤੇ "ਪਦਮ" ਆਸਨ ਨੂੰ ਹੀ ਸ਼ਰੋਮਣੀ ਮੰਨਦੇ ਹਨ।

ਗਿਆਨ ਯੋਗ—ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਮਨੁੱਖ ਸੰਜਮ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾਲ ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੁਆਰਾ ਉਚੇ ਆਚਰਣ ਦਾ ਮਾਲਕ ਬਣਦਾ ਹੈ ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਉਹਦਾ ਮਨ ਉੱਜਲ ਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਵਿੱਤਰ ਮਨ ਤੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਕਿਤਾਬੀ (Theoretical) ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਨੁਭਵੀ (Experienc-ed Knowledge) ਵੀ। ਅਨੁਭਵੀ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਤਤਵ ਗਿਆਨ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗਿਆਨ ਸਾਧਾਰਨ ਬੁਧੀ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਕੇ ਅਨੁਭਵ (Intuition) ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਹ ਗਿਆਨ ਵਿਸਮਾਦ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਆਪਣੀ ਹੱਦ ਮੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਿਰਮਲ ਬੁਧਿ ਦਾ ਪਰਕਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸੀ ਵਿਸਮਾਦ ਅਤੇ ਅਲੌਕਿਕਤਾ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਤੇ ਇਕ ਅਜੀਬ ਮਸਤੀ ਤੇ ਮਗਨਤਾ ਛਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਭ ਪਾਸੇ ਵਿਸਮਾਦ ਹੀ ਵਿਸਮਾਦ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਹ ਹਰ ਪਾਸੇ ਵਿਸਮਾਦ ਹੀ ਵਿਸਮਾਦ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ :

"ਵਿਸਮਾਦੁ ਨਾਦ	ਵਿਸਮਾਦੁ ਵੇਦ ।	ਆਸਾ ੧੦੨:੧
ਵਿਸਮਾਦੁ ਜੀਅ	ਵਿਸਮਾਦੁ ਭੇਦ ।	(੫੬੩)
ਵਿਸਮਾਦੁ ਰੂਪ	ਵਿਸਮਾਦੁ ਰੰਗ ।	
ਵਿਸਮਾਦੁ ਨਾਗੇ	ਫਿਰਹਿ ਜੰਤ ।	
...
ਵਿਸਮਾਦੁ ਨੇੜੈ	ਵਿਸਮਾਦੁ ਦੂਰਿ ।	ਆਸਾ ੧੦੨:੧
ਵਿਸਮਾਦੁ ਦੇਖੈ	ਹਾਜਰਾ ਹਜੂਰਿ ।	(੫੬੫)

(ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ)

ਕਰਮ ਯੋਗ—ਪੂਰਨ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਨੇ ਗਿਆਨ ਯੋਗ ਦੀ ਵਿਸਮਾਦੀ ਹਾਲਤ ਤੋਂ ਵੀ ਉਪਰ ਉਠਣਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਉਸ ਨੇ ਇਸ ਪਰਤੱਖ ਹੋਏ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਕਮਾਈ ਰਾਹੀਂ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਢਾਲਣਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਇਸ ਵਿਸਮਾਦੀ ਗਿਆਨ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਾਲਿਆਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਹਰ ਕਰਤਵਯ ਹੀ ਸਿਮਰਨ ਬਣ ਜਾਏ। ਉਸ ਨੇ ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਜੀਉਣਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਪੁੱਜ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀਆਂ ਨੂੰ ਅਗੰਮੀ ਹੁਕਮ ਦੀ ਪਛਾਣ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫੇਰ ਉਹ ਇਸ ਮਹਾਨ ਹੁਕਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਰ ਕਰਮ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਲਈ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਰਤਾ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਭਗਤ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਫਲ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਅੰਕਿਤ ਹੈ :

“ਕਰਮ ਕਰਤ ਹੋਵੈ ^(ਨਿਕਰਮ) ਨਹਿ ਕਰਮ ॥ ਸੁਖਸ੍ਰੀ ਮਠੀ ੫
 ਤਿਸੁ ਬੈਸਨੋ ਕਾ ਨਿਰਮਲ ਧਰਮ ॥ (274)
 ਕਾਹੂ ਫਲ ਕੀ ਇਛਾ ਨਹੀਂ ਬਾਛੈ ॥
 ਕੇਵਲ ਭਗਤਿ ਕੀਰਤਨ ਸੰਗਿ ਰਾਚੈ ॥’

ਭਗਤੀ ਯੋਗ—ਭਗਤੀ ਯੋਗ ਪੂਰਨ ਯੋਗ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਗਤ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਪਰੇਮ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਪਰੇਮ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਸਭ ਕੁਝ ਤਨ, ਮਨ ਅਤੇ ਧਨ ਗੁਰੂ ਦੇ ਅਰਪਨ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਆਪ ਮੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਮ ਇਕ ਐਸੀ ਵਸਤੂ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਭਗਤ ਆਪਣੇ ਆਤਮ ਤਤਵ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਗਤੀ ਯੋਗ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਸਭ ਕੁਝ ਖਤਮ ਕਰ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋਣਾ ਹੀ ਭਗਤ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ :

੧ ਰਾਜ ਨਾ ^{ਚਾਚੈ} ਚਾਚੈ ਮੁਕਤਿ ਨ ਚਾਚੈ ਚਾਉ ^{ਦੇਹੀਯਾਈ} ਪ
 ਮਨਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ਚਰਨ ਕਮਲਾਰੇ ॥” (534)

੨ ਸਾਚ ਕਹੋਂ ਸੁਨ ਲੇਹੁ ਸਭੈ ^{ਸਦੈਯੇ ਸ੍ਰੀ ਮੁਖਣਕ}
 ਜਿਨ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀਓ ਤਿਨਾਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਪਾਇਓ ॥ ਯਾਤਿਜਾਈ ੧੦

੧੮—ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤੀ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਦਸੀ ਗਈ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਮਦ ਭਗਵਤ ਪੂਰਾਨ ਅਨੁਸਾਰ ਜੋ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਿਰੰਤਰ, ਸਹੀ ਤੇ ਜੁਗਤੀ ਅਨੁਸਾਰ (Methodically) ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ,

ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ, ਉਸ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ, ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਕ ਭਾਰੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੀਤਾ ਦੇ ਕਥਨ ਅਨੁਸਾਰ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕਾਗਰ ਚਿੱਤ ਹੋ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਆਤਮ ਸ਼ਾਖਸ਼ਤਕਾਰ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਪੁਰਾਨ ਵਿਚ ਦਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨਰੰਤਰ ਅਰਥਾਤ *Reguler* ਅਤੇ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਸੰਕਲਪ ਵਿਕਲਪ ਤੇ ਪਾਪਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਗਰੁੜ ਪੁਰਾਨ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹੀ ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ ਇਕ ਖਾਸ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ *Change* ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਤਿਅੰਤ ਦੂਸ਼ਤ ਹਿਰਦੇ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬਾਣੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਉਪ੍ਰੋਕਤ ਕਥਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਅਸ਼ਟਪਦੀ ਵਿਚ "ਸਹੀ ਸਿਮਰਨ" ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਵਰਨਣ ਆਇਆ ਹੈ।

19. ਸਿਮਰਨ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਸ਼ਬਦ 'ਸਿਮਰਨ' ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਯਾਦ ਕਰਨਾ। ਜਿਹਨ ਰਖਿਆ ਕਰਨਾ। ਜਿਹਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਦਾ ਤਸੱਵਰ ਖਿੱਚਨਾ ਆਦਿ। ਸੂਫੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਮਰਨ ਨੂੰ "ਜ਼ਿਕਰ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਤੰਜਲ ਜੀ ਦੇ ਯੋਗ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਅਨੁਸਾਰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਯਮ, ਨਿਯਮ ਆਸਨ, ਪ੍ਰਾਨਾਯਾਮ, ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ, ਧਾਰਨਾ, ਧਿਆਨ ਤੇ ਸਮਾਧੀ ਦੇ ਗੁਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

੨੦—ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਪੌੜੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਜ਼ਬਾਨ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਇਕ ਨਾਮ ਨੂੰ ਰਟਨਾ। ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਕੋਈ ਨਾਮ ਵੀ ਲੈ ਲਓ, ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਮੰਜਲ ਇਕ ਹੀ ਹੈ। ਪਰ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਭਾਰਤੀ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ "ੴ" ਨਾਮ ਨੂੰ ਮਹੱਤਤਾ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰਾਯਵਾਦੀ ਸ਼ਬਦ "ਓਮ" ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਨੇ ਵੀ "ੴ" ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਦੱਸੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਬੇਅੰਤ ਨਾਮ ਹਨ। ਹਰ ਨਾਮ ਦੀ ਆਪਣੀ ਆਪਣੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ। ਹਰ ਜੀਵ ਆਪਣੇ ਪਰਾਰਥਯ ਕਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਦੀ ਦੂਸਰੀ ਸਟੇਜ ਮਨ ਉਪਰ ਕੰਟਰੋਲ ਰਖ ਕੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਨਾਮ ਜਪਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਖਰੀ ਪੜਾਓ ਹੈ ਆਪਣੀ ਹਸਤੀ ਮਿਟਾ ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ

ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਣਾ। ਇਹ ਸਿਮਰਨ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਤੇ ਸਰਵ ਸਰੋਸ਼ਟ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਗੀਤਾ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ “ਅਨਾਸ਼ੋਕੋਤ ਯੋਗ (Non Attachment) ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਥੇ ਹਰ ਕਰਮ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਸੁਤੇ ਸਿਧ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਜੀਵ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਸਿਮਰਨ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ “ਸਤਿ ਚਿਤ ਆਨੰਦ” ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਸਤਿ ਚਿਤ ਆਨੰਦ ਕੀ ਹੈ? ਆਤਮਾ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਸਾਖਿਆਤਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਮਰਨ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰਲੀ Energy ਜਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਪਰਗਟ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ Energy ਕੇਵਲ ਪੂਰਨ ਇਕਾਗਰਤਾ (Stileven) ਵਿਚ ਇਕੱਠੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਹਿਲਜੁਲ ਜਾਂ Movoment ਵਿਚ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਇਕਾਗ੍ਰਤਾ ਜਾਂ Stileven ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਏਗੀ ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜਾਂ Effort ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋਏਗਾ ਅਰਥਾਤ ਜਦੋਂ ਇਸ ਦੇ ਉਪਰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸ਼ਰਤ ਜਾਂ ਪਾਬੰਦੀ ਨਹੀਂ ਲਗਾਈ ਜਾਏਗੀ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਮਨ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਵਿਕਲਪ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ (Thoughts) ਟੁਟਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੈ। ਉਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹਿਲਜੁਲ ਜਾਂ Movement ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਜੋਰ ਨਾਲ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਿਆ ਨਹੀਂ ਤੇ ਕੋਈ ਮੰਗ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੀ “ਅਸਲੀਅਤ” ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹੀ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਸਹੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ।

੨੧— ਨਾਮ ਸਰਬ ਵਿਆਪੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ “ਸਤਿ” ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਹੈ। ਨਾਮ ਪ੍ਰੇਮ ਹੈ। ਅਨੁਭਵਤਾ ਹੈ। ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਆਇਆ ਹੈ :

ੳ—“ਨਾਨਕ ਕੈ ਘੜਿ ਕੇਵਲ ਨਾਮੁ ॥” **ਭੈਰਵੀ ਸਾਹਿਬਾ ਪ (1136)**

ਅ—“ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਸਗਲੇ ਜੰਤ ॥”

ੲ ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਖੰਡ ਬ੍ਰਹਮੰਡ ॥”

ਜੁਖਸੀ ਸਾਹਿਬਾ ਪ (284)

ਇਹ ਨਾਮ ਲਗਾਤਾਰ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਕਦੀ ਮੁਕਦਾ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਇਸ ਨਾਮ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ ਆਪਣੇ ਵਸ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਅਪਾਰ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਜਦ ਜੀਵ ਦਾ ਕਿਸੇ ਮੁਕਤ ਆਤਮਾ ਜਾਂ ਗੁਰਮੁਖ ਨਾਲ ਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਹ ਸਰਬ ਵਿਆਪੀ ਨਾਮ ਦੀ ਰੋ ਲਗਾਤਾਰ ਟੁਰ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ :

“ਕਾਂਖੀ ਏਕੈ ਦਰਸ ਤੁਹਾਰੋ ॥

ਨੁਖਮਸੀ ਮਾੜਾ ੫
(262)

ਨਾਨਕ ਉਨ ਸੰਗਿ ਮੋਹਿ ਉਧਾਰੋ ॥”

ਅਰਥਾਤ ਹੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ! ਐਸੇ ਬੰਦੇ ਜੋ ਆਪ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਅਭਿਲਾਸ਼ੀ ਤੇ ਪ੍ਰੇਮੀ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਗ ਵਿਚ ਮੇਰਾ ਵੀ ਉਧਾਰ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ “ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ” ਤੇ “ਬ੍ਰਹਮ” ਵਿਚ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ। ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ :

ੳ—“ਨਾਨਕ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਅਪਿ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ॥” ਨੁਖਮਸੀ ਮਾੜਾ ੫ (273)

ਅ—“ਹਰਿ ਜਨ ਹਰਿ ਅੰਤਰੁ ਨਹੀ ਨਾਨਕ ਸਾਚੀ ਮਾਨੁ ॥” ਸਕੋਕ ਮਾੜਾ ੯ (42)

ੲ—“ਰਾਮ ਕਬੀਰਾ ਏਕ ਭਏ ਹੈ ਕੋਇ ਨ ਸਕੈ ਪਛਾਨੀ ॥” ਰਾਮਕੜੀ ਕੜੀ

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਦਾ ਧੁਰਾ (Centre) “ਬ੍ਰਹਮ” ਹੈ। ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਬ੍ਰਹਮ ਦੇ ਰਸਤੇ ਤੇ ਚਲ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਵੀ ਉਸ ਮਾਰਗ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਡਿਆਈ ਜਾਂ ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਕਰਨਾ ਨਾਮ ਹੈ :

“ਸਿਫਤ ਸਲਾਹੁਣਾ ਹਰਿ ਨਾਮ ਹੈ ।”

ਸਹੀ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ “ਨਾਮ” ਅਤੇ “ਨਾਮੀ” ਵਿਚ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ। ਜੀਵ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿਚ ਇੰਝ ਘੁਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸਾਗਰ ਵਿਚ ਬੂੰਦ ਤੇ ਸੂਰਜ ਵਿਚ ਕਿਰਨ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤਸਾਂ ਵੀ ਕਥੀ ਨੀਏ (੧੯੧)

PL-1446

