ੴ -ਸਿਮਰਨ

Sacred Secret of All Religion is to praise the Lord.

(Guru Teg Bahadur Ji.)

Gurdeep Singh Sohal

15085 Sycamore Ave

San Martin, CA 95046

408-512 -6380

E-Mail gsrajyogi@gmail.com

www.suratshabad.com

ਸਿਮਰਨ□ਸਿਮਰਨ ਸ਼ਬਦ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਯਾਦ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਕੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਸਮੇਟ ਕੇ ਬਿਨਾਂ ਜੀਭ ਤੋਂ ਸੁਰਤੀ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਜੋੜ ਕੇ ੧ੴ ਜਾਂ ਗੁਰੂ ਮੰਤ੍ਰ ਰਾਹੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।ਜਦੋਂ ਆਤਮਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਇਕਾਗਰ ਚਿਤ ਹੋ ਕੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ।ਇਸਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਅੰਤਰ ਮੁਖੀ ਹੋ ਕੇ ੧ੴ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਜੀਭ ਤੋ ਸੁਰਤੀ ਨਾਲ ਉਚਾਰੋ ਤੇ ੧ੴ ਦੀ ਧੁਨ ਨੂ ਸੁਰਤੀ ਨਾਲ ਆਪ ਬੋਲ ਕੇ ਸੁਰਤੀ ਨਾਲ ਆਪ ਸਣੋ ਇਸ ਤਰਾਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਧਿਆਂਨ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਧਿਆਂਨ ਜੁੜਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਕੀ ਮਨ ਦੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਤੇ,ਧਿਆਂਨ ਜੁੜਦੇ ਹੀ ਅੰਤਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਤੇ ਨਾਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਵਿਚ ਜੋ ਨੁਕਤਾ ਹੈ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਫੁਰਨਾ ਨਹੀ ਔਣਾਂ ਚਾਹੀ ਦਾ।
ਅੰਕ ੩, ਜਪੁਜੀ ਸੁਣਿਐ ਲਾਗੈ ਸਹਜਿ ਧਿਆਨੁ॥

੫੨੦ ਅੰਕ, ਮਹਲਾ ੫॥ ਤਤੁ ਗਿਆਨੁ ਲਾਇ ਧਿਆਨੁ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਸਮੇਟਿਆ ॥

ਸਿਮਰਨ ਮਨ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਜਿਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਮਨ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ ਉਹ ਕੰਮ, ਕਦੇ ਵੀ ਸਿਰੇ ਨਹੀ ਚੜਦਾ।

੪੭੪ ਮਹਲਾ ੨ ਜੋ ਜੀਇ ਹੋਇ ਸੁ ਉਗਵੈ ਮੁਹ ਕਾ ਕਹਿਆ ਵਾਉ॥

ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਚਾਹਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਤੋ ਗੁਣੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।ਜਤ,ਧੀਰਜ, ਵਿਵੇਕ ਬੁਧ,ਗੁਰੁ ਓਪਦੇਸ਼ ਦੀ ਸਮਝ, ਭਗਤੀ (ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਣੇ,ਅਰਦਾਸ ਕਰਨੀ ਤੇ ਆਤਮਾ ਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਇਕ ਕਰਨ ਦਾ ਨਾਂ ਭਗਤੀ ਹੈ),ਗੁਰੁ ਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਵਿਸਵਾਸ਼, ਇਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰ ਕੇ ਨਿਯਮਬਦ ਹੋ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾਂ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ।ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਦੋਰਾਨ ਮਨ ਵਿਚ ਹੋਰ ਫੁਰਨਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾਂ ਚਾਜੀਦਾ।ਮਨ ਅਡੋਲ ਤੇ ਸਥਿਰ ਹੋ ਕੇ ਸਬਦੁ ਰਾਹੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਜੁੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

੪, ਮਹਲਾ ੧ ਜਪੁ - ਵਿਣੁ ਗੁਣ ਕੀਤੇ ਭਗਤਿ ਨਾ ਹੋਇ॥

ਸਿਮਰਨ ਸੁਰਤੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਜਾਪ।ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚ ਕੀਰਤਨ ਭਗਤੀ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋ ਉਤਮ ਮੰਨਿਆ ਹੈ।ਸਿਮਰਨਿ ਕਰਨਾ ਮਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ।ਅਗਰ ਮਨ ਗੁਰੁ ਸਬਦਿ ਵਿਚ ਨਹੀ ਜੁੜਦਾ ਤਾਂ ਸਿਮਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

੬੬੧,ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੧॥ ਨਦਰਿ ਕਰੇ ਤਾ ਸਿਮਰਿਆ ਜਾਇ॥ਆਤਮਾ ਦ੍ਰਵੈ ਰਹੈ ਲਿਵ ਲਾਇ॥ਆਤਮਾ ਪਰਾਤਮਾ ਏਕੋ ਕਰੈ॥ਅੰਤਰ ਕੀ ਦੁਬਿਧਾ ਅਮਤਰਿ ਮਰੈ॥੧॥ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਪਾਇਆ ਜਾਇ॥ਹਰਿ ਸਿਉ ਚਿਤ ਲਾਗੈ ਫਿਰਿ ਕਾਲੁ ਨ ਖਾਇ॥੧॥ਰਹਾਉ॥

੩੦੫ ਮਹਲਾ ੪॥ਗੁਰ ਸਤਿਗੁਰ ਕਾ ਜੋ ਸਿਖੁ ਅਖਾਏ ਸੁ ਭਲਕੇ ਉਠਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ॥

ਉਦਮੁ ਕਰੇ ਭਲਕੇ ਪਰਭਾਤੀ ਇਸਨਾਨ ਕਰੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਰਿ ਨਾਵੈ॥ਉਪਦੇਸਿ ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਪੁ ਜਾਪੈ ਸਭਿ ਕਿਲਵਿਖ ਪਾਪ ਦੋਖ ਲਹਿ ਜਾਵੈ॥ਫਿਰਿ ਚੜੈ ਦਿਵਸੁ ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਵੈ ਬਹਿਦਿਆ ਉਠਦਿਆ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ॥ਜੋ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ਧਿਆਏ ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸੋ ਗੁਰਸਿਖ ਗੁਰੂ ਮਨਿ ਭਾਵੈ॥ ਜਿਸ ਨੋ ਦਇਆਲ ਹੋਵੈ ਮੇਰਾ ਸੁਆਮੀ ਤਿਸ ਗੁਰਸਿਖ ਗੁਰੂ ਉਪਦੇਸੁ ਸੁਣਾਵੈ॥ਜਨ ਨਾਨਕ ਧੂੜਿ ਮਗੈ ਤਿਸੁ ਗੁਰਸਿਖ ਕੀ ਜੋ ਆਪਿ ਜਪੈ ਅਵਰਹ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵੈ॥

ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪਦ ਵਿਚ ਸਤਿਗੁਰ ਜੀ ਨੇ ਹਰ ਸਿਖ ਨੂੰ ਭਲਕੇ ਉਠਿ ਕੇ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉਠਦੇ ਹਨ। ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਕੀ ਹੈ ? ਉਸ ਨੂ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਧਿਆਈਏ? ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਯਾਨੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮੁ। ੧ੴ ਸਿਤਿਨਾਮੁ, ਯਾਨੀ ੧ੴ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸਚਾ ਨਾਮੁ ਹੈ। ੧ੴ ਨੂੰ ਬੀਜ ਮੰਤ੍ਰ ਵੀ ਕਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

੧੯੫ ਮਹਲਾ ੫॥ਉਧਰਹਿ ਆਪਿ ਤਰੈ ਸੰਸਾਰ॥ਰਾਮ ਨਾਮ ਜਪਿ ਏਕੰਕਾਰੁ ॥

੧੦੬੧ ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੩॥ ਓਅੰਕਾਰਿ ਸਭ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਉਪਾਈ॥ਸਭੁ ਖੇਲੁ ਤਮਾਸਾ ਤੇਰੀ ਵਡਿਆਈ

੧੧੧੩ ਮਹਲਾ ੧॥ ਹਰਿ ਸਿਮਰਿ ਏਕੰਕਾਰੁ ਸਾਚਾ ਸਭੁ ਜਗਤੁ ਜਿਨਿ ਉਪਾਇਆ॥

ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਉਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਨਾਮ ਏਕੰਕਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਇਸ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਨੂੰ ਸਾਜਿਆ ਹੈ ਗੁਰੁਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਸਿਖੁ ਨੂੰ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੈ ਪਰਮਾਤਮਾਂ ਨੂ ਭਲਕੇ ਉਠਿ ਕੇ ਗੁਰੁ ਉਪਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਰੂ ਮੰਤ੍ਰ, ਮੂਲ ਮੰਤ੍ਰ ਰਾਹੀ ਯਾਦ ਕਰੋ ਤੇ ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਜੋੜੋ ਤੇ ਉਸ ਨੂ ਆਪਿ ਬੋਲ ਕੇ ਆਪ ਸੁਣਿਆ ਜਾਏ

੩੨੨ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਪਉੜੀ, ਰਸਨਾ ਉਚਰੈ ਹਰਿ ਸ੍ਰਵਣੀ ਸੁਣੈ ਸੋ ਉਧਰੈ ਮਿਤਾ॥

੭੦੯ ਮਹਲਾ ੫॥ਸਲੋਕ॥ ਰਸਨਾ ਉਚਰੰਤਿ ਨਾਮੰ ਸ੍ਰਵਣੰ ਸੁਨੰਤਿ ਸਬਦ ਅੰਮ੍ਰਿਤਹ॥ਨਾਨਕ ਤਿਨ ਸਦ ਬਲਿਹਾਰੰ ਜਿਨਾ ਧਿਆਨੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮਣਹ॥੧॥

?-ਧਿਆਨ ਕਿਦਾਂ ਜੋੜਿਏ। ਜਿਸ ਕੰਮ ਵਿਚ, ਜਿਸ ਕੰਮ ਨੂ ਕਰਣ ਲਈ, ਸਾਡਾ ਮਨ ਚਾਂਹੁਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿਚ ਮਨ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। "ਮਨ ਸਮਝਾਵਨ ਕਾਰਨੇ ਕਛੂਅਕ ਪੜੀਐ ਗਿਆਨ॥" ਇਸ ਲਇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜਣੀ, ਤੇ ਸਮਝਣੀ ਜਰੁਰੀ ਹੈ। ਮਨ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਜੁੜੇ ਇਸ ਦੀ ਭੁਖ ਲਾਉਣ ਲਈ, ਵਿਵੇਕ,ਵੈਰਾਗ,ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਸਾਧਨਾਂ,ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਤਿ,ਨਾਲ ਜੋੜਣਾ ਚਾਂਹਦੇ ਹਾਂ । ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਾਂ ਜਦੋ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਦੰਰੀਆਂ ਦੇ ਸੁਖ ਭੋਗਣੇ ਮੰਗਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਜਦੋ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾ ਸੁਖ ਮਾਣਨ ਵਿਚ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਜਦੋ ਮਨ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾ ਤਾਕਤ ਚਾਂਹੁਦੀ,

ਹੈ। ਸਾਡੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਿਥੈ ਮਨ,ਬੁਧਿ,ਚਿਤ, ਹੰਕਾਰ, ਆਤਮਾ, ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੈ।ਉਸ ਨੂੰ ਗੁਫਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਏ ਸਾੜੇ ਤਾਲੁਏ ਦੀ ਸੀਦ ਵਿਚ ਦੀਮਾਗ ਦੇ ਥਲੇ ਦਾ ਹਿਸਾ ਹੈ।ਇਸ ਜਗਾ ਤੇ ਧਿਆਨ ਜੋੜ ਕੇ ਸੁਰਤਿ ਨਾਲ ਸਬਦੁ ੴ ਉਚਾਰਣਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਦੀ ਧੁਨ ਨੂੰ ਆਪ ਸੁਣਾ ਹੈ।

੫੨੦ ਅੰਕ, ਮਹਲਾ ੫॥ ਤਤੁ ਗਿਆਨੁ ਲਾਇ ਧਿਆਨੁ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਸਮੇਟਿਆ ॥

੯੫੩ ਮਹਲਾ ੧॥ ਸੋ ਬੈਰਾਗੀ ਜਿ ਉਲਟੇ ਬ੍ਰਹਮੁ॥ਗਗਨ ਮੰਡਲ ਮਹਿ ਰੋਪੈ ਥੰਮ॥ਅਹਿਨਿਸਿ ਅੰਤਰਿ ਰਹੈ ਧਿਆਨਿ॥ਤੇ ਬੈਰਾਗੀ ਸਤ ਸਮਾਨਿ॥

੨੨੧ ਗਉੜੀ ਗੁਆਰੇਰੀ ਮਹਲਾ ੧॥ ਮਨੁ ਕੁੰਚਰ ਕਾਇਆ ਉਦਿਆਨੈ॥ਗੁਰੁ ਅੰਕਸੁ ਸਚੁ ਸਬਦੁ ਨੀਸਾਨੈ॥ਰਾਜ ਦੁਆਰੈ ਸੋਭ ਸੁ ਮਾਨੈ॥੧॥ਜੈਸਾ ਘਰਿ ਬਾਹਰਿ ਸੋ ਤੈਸਾ॥ਬੈਸਿ ਗੁਫਾ ਮਹਿ ਆਖਉ ਕੈਸਾ॥ਸਾਗਰਿ ਡੂਗਰਿ ਨਿਰਭਉ ਐਸਾ॥੪॥

ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦੁ ॥ ਹਰਿ ਜੀਉ ਗੁਫਾ ਅੰਦਰਿ ਰਖਿ ਕੈ ਵਾਜਾ ਪਵਣੁ ਵਜਾਇਆ॥ਵਜਾਇਆ ਵਾਜਾ ਪਉਣ ਨਉ ਦੁਆਰੇ ਪਰਗਟੁ ਕੀਏ ਦਸਵਾ ਗੁਪਤੁ ਰਖਾਇਆ॥ਗੁਰਦੁਆਰੈ ਲਾਇ ਭਾਵਨੀ ਇਕਨਾ ਦਸਵਾ ਦੁਆਰੁ ਦਿਖਾਇਆ॥ਤਹ ਅਨੇਕ ਰੂਪ ਨਾਉ ਨਵ ਨਿਧਿ ਤਿਸ ਦਾ ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਈ ਪਾਇਆ॥ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਹਰਿ ਪਿਆਰੈ ਜੀਉ ਗੁਫਾ ਅੰਦਰਿ ਰਖਿ ਕੈ ਵਾਜਾ ਪਵਣੁ ਵਜਾਇਆ॥੩੮॥

੧੨੪ ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੩॥ਇਸੁ ਗੁਫਾ ਮਹਿ ਅਖੁਟ ਭੰਡਾਰਾ॥ਤਿਸ ਵਿਚਿ ਵਸੈ ਹਰਿ ਅਲਖ ਅਪਾਰਾ॥

੧੨੭ ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੩॥ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਇਸੁ ਗੁਫਾ ਵੀਚਾਰੇ॥ਨਾਮੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਅੰਤਰਿ ਵਸੈ ਮੁਰਾਰੇ॥

੯੭ ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੫॥ਸਹਜ ਗੁਫਾ ਮਹਿ ਤਾੜੀ ਲਾਈ ਆਸਣੁ ਊਚ ਸਵਾਰਿਆ ਜੀਉ॥ਫਿਰਿ ਘਿਰਿ ਅਪੁਨੇ ਗ੍ਰਿਹ ਮਹਿ ਆਇਆ॥ਜੋ ਲੋੜੀਦਾ ਸੋਈ ਪਾਇਆ॥

੩੭੦ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫॥ਸਹਜ ਗੁਫਾ ਮਹਿ ਆਸਣੁ ਬਾਧਿਆ॥ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪ ਅਨਾਹਦੁ ਵਾਜਿਆ॥ਮਹਾ ਅਨੰਦੁ ਗੁਰ ਸਬਦੁ ਵੀਚਾਰਿ॥ਪ੍ਰਿਅ ਸਿਉ ਰਾਤੀ ਧਨ ਸੋਹਾਗਣਿ ਨਾਰਿ॥੩॥ਜਨ ਨਾਨਕੁ ਬੋਲੇ ਬ੍ਰਹਮ ਬੀਚਾਰੁ॥ਜੋ ਸੁਣੇ ਕਮਾਵੈ ਸੁ ਉਤਰੈ ਪਾਰਿ॥ਜਨਮਿ ਨ ਮਰੈ ਨ ਆਵੈ ਜਾਇ॥ਹਰਿ ਸੇਤੀ ਓਹੁ ਰਹੈ ਸਮਾਇ॥੪॥

੯੭,ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੫॥ਅਨਹਦੁ ਵਾਜੈ ਸਹਜਿ ਸੁਹੇਲਾ॥ਸਬਦਿ ਅਨੰਦ ਕਰੇ ਸਦ ਕੇਲਾ॥ਸਹਜ ਗੁਫਾ ਮਹਿ ਤਾਡੀ ਲਾਈ ਅਸਣੁ ਉਚ ਸਵਾਰਿਆ ਜੀਉ॥੧॥ਫਿਰਿ ਘਿਰਿ ਅਪੁਨੇ ਗ੍ਰਿਹ ਮਹਿ ਆਇਆ॥ਜੋ ਲੋਡੀਦਾ ਸੋਈ ਪਾਇਆ॥ਤ੍ਰਿਪਤਿ ਅਗਾਇ ਰਹਿਆ ਹੈ ਸੰਤਹੁ ਗੁਰਿ ਅਨਭਉ ਪੁਰਖੁ ਦਿਖਾਰਿਆ ਜੀਉ॥੨॥

ਜਦੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅਖਾਂ ਨੂ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅਖਾਂ ਵਿਚ ਯਾਂ ਤਾਲੁਏ ਵਲ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਤਾਲੁਏ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਲੌਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀ ਆਪਨੀ ਸਹਿਜ ਗੁਫਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਨੂ ਅੰਤਹਕਰਨ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

੧੨੦੪ ਸਾਰਗ ਮਹਲਾ ੫॥ਹਿਰਦੈ ਜਪਉ ਨੇਤ੍ਰ ਧਿਆਨੁ ਲਾਵਉ ਸ੍ਰਵਨੀ ਕਥਾ ਸੁਨਾਏ॥

੯੫੩ ਮਹਲਾ ੧॥ ਸੋ ਬੈਰਾਗੀ ਜਿ ਉਲਟੇ ਬ੍ਰਹਮੁ॥ਗਗਨ ਮੰਡਲ ਮਹਿ ਰੋਪੇ ਥੰਮ॥ਅਹਿਨਿਸਿ ਅੰਤਰਿ ਰਹੈ ਧਿਆਨਿ॥ਤੇ ਬੈਰਾਗੀ ਸਤ ਸਮਾਨਿ॥

ਸਾਡੀ ਇਸ ਗੁਫਾ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਰਤਨ ਹਨ। ਜਿਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਤ,ਸੰਤੋਖ ਦਇਆ ਧਰਮ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਨਾਂ ਰਤਨਾਂ ਦੀ ਪਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

੯੫੪ ਮਹਲਾ ੨॥ ਰਤਨਾ ਕੇਰੀ ਗੁਥਲੀ ਰਤਨੀ ਖੋਲੀ ਆਇ॥ਵਖਰ ਤੈ ਵਣਜਾਰਿਆ ਦੁਹਾ ਰਹੀ ਸਮਾਇ॥ਜਿਨ ਗੁਣੁ ਪਲੈ ਨਾਨਕਾ ਮਾਣਕ ਵਣਜਹਿ ਸੋਇ॥ਰਤਨਾ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣਨੀ ਅੰਧੇ ਵਤਹਿ ਲੋਇ॥੨॥ ਪਉੜੀ ਨਉ ਦਰਵਾਜੇ ਕਾਇਆ ਕੋਟੁ ਹੈ ਦਸਵੈ ਗੁਪਤੁ ਰਖੀਜੈ॥ਬਜਰ ਕਪਾਟ ਨ ਖੁਲਨੀ ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਖੁਲੀਜੈ॥ਅਨਹਦ ਵਾਜੇ ਵਜਦੇ ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਸੁਣੀਜੈ॥ਤਿਤੁ ਘਟ ਅੰਤਰਿ ਚਾਨਣਾ ਕਰਿ ਭਗਤਿ ਮਿਲੀਜੈ॥ਸਭ ਮਹਿ ਏਕੁ ਵਰਤਦਾ ਜਿਨਿ ਆਪੇ ਰਚਨ ਰਚਾਈ॥੧੫॥

ਮਹਲਾ ੩॥ ਗੁਰ ਕੇ ਸਬਿਦ ਇਹੁ ਗੁਫਾ ਵੀਚਾਰੇ ਨਾਮੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਅੰਤਰਿ ਵਸੈ ਮੁਰਾਰੇ॥

੬੩੫ ਮਹਲਾ ੧॥ ਗਗਨੰਤਰਿ ਵਾਸਿਆ ਗੁਣ ਪਰਗਾਸਿਆ ਗੁਣ ਮਹਿ ਗਿਆਨ ਧਿਆਨੰ॥ਨਾਮੁ ਮਨਿ ਭਾਵੈ ਕਰੈ ਕਰਾਵੈ ਤਤੈ ਤਤੁ ਵਖਾਨੰ॥ਸਬਦੁ ਗੁਰ ਪੀਰਾ ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰਾ ਬਿਨੁ ਸਬਦੈ ਜਗੁ ਬਉਰਾਨੰ॥ਪੂਰਾ ਬੈਰਾਗੀ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਗੀ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਮਨੁ ਮਾਨੰ॥੮॥

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫॥ ਸਹਜ ਗੁਫਾ ਮਹਿ ਆਸਣੁ ਬਾਧਿਆ॥ਜੋਤਿ ਸਰੂਪ ਅਨਾਹਦ ਵਾਜਿਆ॥ਮਹਾ ਅਨੰਦੁ ਗੁਰ ਸਬਦ ਵੀਚਾਰਿ॥ਪ੍ਰਿਅ ਸਿਉ ਰਾਤੀ ਧਨ ਸੋਹਾਗਣਿ ਨਾਰਿ॥੩॥ਜਨ ਨਾਨਕੁ ਬੋਲੇ ਬ੍ਰਹਮ ਬੀਚਾਰੁ॥ਜੋ ਸੁਣੇ ਕਮਾਵੈ ਸੁ ਉਤਰੈ ਪਾਰਿ॥ਜਨਮਿ ਨ ਮਰੈ ਨ ਆਵੈ ਜਾਇ॥ਹਰਿ ਸੇਤੀ ਓਹੁ ਰਹੇ ਸਮਾਇ॥੪॥੨॥

ਇਸੇ ਹੀ ਗਲ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ ਨੇ ਦੁਸਰੈ ਅਖਰਾਂ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਹੈ।

੩੬੦ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧॥ਸਿਵ ਨਗਰੀ ਮਹਿ ਆਸਣਿ ਬੈਸਉ ਕਲਪ ਤਿਆਗੀ ਬਾਦੰ॥ਸਿੰਙੀ ਸਬਦੁ ਸਦਾ ਧੁਨਿ ਸੋਹੈ ਅਹਿਨਿਸਿ ਪੂਰੈ ਨਾਦੰ॥੨॥

ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ਅਸਟਪਦੀਆ ਘਰੁ ੨ ਐਸਾ ਗਿਆਨੁ ਸੁਨਹੁ ਅਭ ਮੇਰੇ॥ਭਰਿਪੁਰਿ ਧਾਰਿ ਰਹਿਆ ਸਭ ਠਉਰੇ॥ਸਚੁ ਬ੍ਰਤੁ ਨੇਮੁ ਨ ਕਾਲੁ ਸੰਤਾਵੈ॥ਸਤਿਗੁਰ ਸਬਦਿ ਕਰੋਧੁ ਜਲਾਵੈ॥ਗਗਨਿ ਨਿਵਾਸਿ ਸਮਾਧਿ ਲਗਾਵੈ॥ਪਾਰਸੁ ਪਰਸਿ ਪਰਮ ਪਦੁ ਪਾਵੈ॥੨॥

ਇਸ ਸਬਦ ਦੀ ਦੁਸਰੀ ਤੁਕ ਵਿਚ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਜੋ ਸਾੜੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਰਿ ਹੈ, ਉਥੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿਤਾ ਹੈ।

ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੩॥ਸਬਦਿ ਮਰੈ ਸੋਈ ਜਨੁ ਪੂਰਾ॥ਸਤਿਗੁਰੁ ਆਖਿ ਸੁਣਾਏ ਸੂਰਾ॥ਕਾਇਆ ਅੰਦਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਰੁ ਸਾਚਾ ਮਨੁ ਪੀਵੈ ਭਾਇ ਸੁਭਾਈ ਹੇ॥੪॥

ਜੋ ਕੀ ਸੁਰਤੀ ਨੂੰ ਅੰਤਰ ਮੁਖੀ ਕਰ ਕੇ ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਫਿਰਿ ਚੜੈ ਦਿਵਸੁ ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਵੈ ਬਹਦਿਆ ਉਠਦਿਆ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋ ਇਲਾਵਾ ਜੋ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਉਦੇ ਹਨ ਉਨਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰਸਿਖੁ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦਿਤਾ ਹੈ।ਦੁਸਰੇ ਅਖਰਾਂ ਵਿਚ ਸਿਖੁ ਨੂੰ ਗੁਰਸਿਖੁ ਬਨਣ ਲਈ ਸਤਿਗੁਰ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਮਾਉਣਾ ਪੰਦਾ ਹੈ।ਗੁਰਸਿਖੁ ਬਨਣ ਲਈ ੧ ਭਲਕੇ ਉਠ ਕੇ ਨਾਮੁ ਧਿਆਉਣਾ ੨ ਸੁਰਤੀ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਲੀਨ ਕਰਨਾ ਹੁਦਾਂ ਹੈ। ੩ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜਣੀ ਅਤੇ ਗਾਉਣੀ ੪ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸ ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਧਿਆਉਣਾ, ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਇਹ ਹਰ ਸਿਖੁ ਨੂੰ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੈ।

ਨਾਮੁ ਕੀ ਹੈ।

ਨਾਮੁ=ੴ ਹੈ। ੴ ਸਤਿਨਾਮੁ।॥ ੴ ਸਚਾ ਨਾਮੁ ਹੈ।

੧੮੫ ਗਉੜੀ ਗੁਆਰੇਰੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਉਧਰਹਿ ਆਪਿ ਤਰੈ ਸੰਸਾਰੁ॥ ਰਾਮ ਨਾਮ ਜਪਿ ਏਕੰਕਾਰੁ

ਧਿਔਣਾ= ਸਿਮਰਣ ਕਰਨਾ , ਧਿਆਨ ਧਰਣਾ, ਯਾਦ ਕਰਨਾ।ਧਿਆਨ ਧਰੋ ਤਹਿਕੋ ਮਨੁ ਮੈ ਜਾਕੋ ਅਮਿਤੋਜ ਸਭੈ ਜਗ ਛਾਇਉ।ਅਮਿਤੋਜ ਤਾਂ ਛਾਆ ਹੈ ੴ ਦਾ।

੧੦੬੧ ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੩॥ ਓਅੰਕਾਰਿ ਸਭ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਉਪਾਈ॥ ਸਭੁ ਖੇਲੁ ਤਮਾਸਾ ਤੇਰੀ ਵਡਿਆਈ॥

੫ ਵੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਨੇ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਫਲ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਅਸ਼ਟਪਦੀ ਵਿਚ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਦਸਿਆ ਹੈ।ਤੇ ਨਾ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਫਲ ੫ ਵੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਨੇ ੭੧੧ ਅੰਕ ਤੇ ਦਸਿਆ ਹੈ।

ਟੋਡੀ ਮਹਲਾ ੫॥ਹਰਿ ਬਿਸਰਤ ਸਦਾ ਖੁਆਰੀ॥ਤਾ ਕਉ ਧੋਖਾ ਕਹਾ ਬਿਆਪੈ ਜਾ ਕਉ ਓਟ ਤੁਹਾਰੀ॥ਰਹਾਉ॥

ਬਿਨੁ ਸਿਮਰਨ ਜੋ ਜੀਵਨੁ ਬਲਨਾ ਸਰਪ ਜੈਸੇ ਅਰਜਾਰੀ॥ਨਵ ਖੰਡਨ ਕੋ ਰਾਜ ਕਮਾਵੈ ਅੰਤਿ ਚਲੈਗੋ ਹਾਰੀ॥੧॥

ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫

ਸਲੋਕੁ ੧ਓ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ॥ ਆਦਿ ਗੁਰ ਏ ਨਮਹ॥ਜੁਗਾਦਿ ਗੁਰ ਏ ਨਮਹ॥ਸਤਿਗੁਰ ਏ ਨਮਹ॥ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰਦੇਵ ਏ ਨਮਹ॥

ਅਸਟਪਦੀ- ਸਿਮਰਉ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਖੁ ਪਾਵਉ॥ਕਲਿ ਕਲੇਸ ਤਨ ਮਾਹਿ ਮਿਟਾਵਉ॥

ਸਿਮਰਉ ਜਾਸੁ ਬਿਸੁੰਭਰ ਏਕੈ॥ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਅਗਨਤ ਅਨੇਕੈ॥ਬੇਦ ਪੁਰਾਨ ਸਿੰਮ੍ਰਿਤਿ ਸੁਧਾਖਯਜਰ॥ਕੀਨੇ ਰਾਮ ਨਾਮ ਇਕ ਆਖਯਜਰ॥ਕਿਨਕਾ ਏਕ ਜਿਸੁ ਜਿਅ ਬਸਾਵੈ॥ਤਾ ਕੀ ਮਹਿਮਾ ਗਨੀ ਨ ਆਵੈ॥ਕਾਂਖੀ ਏਕੈ ਦਰਸ ਤੁਹਾਰੋ॥ਨਾਨਕ ਉਨ ਸੰਗਿ ਮੋਹਿ ਉਧਾਰੋ॥੧॥ਸੁਖਮਨੀ ਸੁਖ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ॥ਭਗਤ ਜਨਾ ਕੈ ਮਨਿ ਬਿਸ੍ਰਾਮ॥ ਰਹਾਉ॥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॥ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸਿਮਰਨਿ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ॥ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਰੰਗਿ॥੨॥ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਰਿਧਿ ਸਿਧਿ ਨਉ ਨਿਧਿ॥ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਗਿਆਨੁ ਧਿਆਨੁ ਤਤੁ ਬੁਧਿ॥ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਜਪ ਤਪ ਪੁਜਾ॥ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਬਿਨਸੈ ਦੂਜਾ॥ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਤੀਰਥ ਇਸਨਾਨੀ॥ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਦਰਗਹ ਮਾਨੀ॥ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਹੋਇ ਸੁ ਭਲਾ॥ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਸੁਫਲ ਫਲਾ॥ਸੇ ਸਿਮਰਹਿ ਜਿਨ ਆਪਿ ਸਿਮਰਾਏ॥ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੈ ਲਾਗਉ ਪਾਏ॥੩॥

ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸਿਮਰਨਿ ਸਭ ਤੇ ਊਚਾ॥ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਉਧਰੇ ਮੂਚਾ॥ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਬੁਝੈ॥ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਸੁਝੈ॥ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਨਾਹੀ ਜਮ ਤ੍ਰਾਸਾ॥ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਪੂਰਨ ਆਸਾ॥ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਮਨ ਕੀ ਮਲੁ ਜਾਇ॥ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਰਿਦ ਮਾਹਿ ਸਮਾਇ॥ਪ੍ਰਭ ਜੀ ਬਸਹਿ ਸਾਧ ਕੀ ਰਸਨਾ॥ਨਾਨਕ ਜਨ ਕਾ ਦਾਸਨਿ ਦਸਨਾ॥੪॥ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਧਨਵੰਤੇ॥ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਪਤਿਵੰਤੇ॥ਪ੍ਰਭ ਕਉਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਜਨ ਪਰਵਾਨ॥ਪ੍ਰਭ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਪੁਰਖ ਪ੍ਰਧਾਨ॥ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸਿ ਬੇਮੁਤਾਜੇ॥ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸਿ ਸਰਬ ਕੇ ਰਾਜੇ॥ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਸੁਖਵਾਸੀ॥ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸਦਾ ਅਬਿਨਾਸੀ॥ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਲਾਗੇ ਜਿਨ ਆਪਿ ਦਾਇਆਲਾ॥ਨਾਨਕ ਜਨ ਕੀ ਮੰਗੈ ਰਵਾਲਾ॥੫॥ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਪਰਉਪਕਾਰੀ॥ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹ ਤਿਨ ਸਦ ਬਲਿਹਾਰੀ॥ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਮੁਖ ਸੁਹਾਵੈ॥ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਤਿਨ ਸੂਖਿ ਬਿਹਾਵੈ॥ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਤਿਨ ਆਤਮੁ ਜੀਤਾ॥ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਤਿਨ ਨਿਰਮਲ ਰੀਤਾ॥ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਤਿਨ ਅਨਦ ਘਨੇਰੇ॥ਪ੍ਰਬ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਬਸਹਿ ਹਰਿ ਨੇਰੇ॥ਸੰਤ ਕ੍ਰਿਪਾ ਤੇ ਅਨਦਿਨੁ ਜਾਗਿ॥ ਨਾਨਕ ਸਿਮਰਨੁ ਪੂਰੈਭਾਗਿ॥੬॥ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਕਾਰਜ ਪੂਰੇ॥ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਕਬਹੁ ਨ ਝੂਰੇ॥ਪ੍ਰਭ ਕੈਸਿਮਰਨਿ ਹਰਿ ਗੁਨ ਬਾਨੀ॥ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਸਹਜਿ ਸਮਾਨੀ॥ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਨਿਹਚਲ ਆਸਨੁ॥ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਕਮਲ ਬਿਗਾਸਨੁ॥ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਅਨਹਦ ਝੁਨਕਾਰ॥ਸੁਖੁ

ਪ੍ਰਭ ਸਿਮਰਨ ਕਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰ॥ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਜਨ ਜਿਨ ਕਉ ਪ੍ਰਭ ਮਇਆ॥ਨਾਨਕ ਤਿਨ ਜਨ ਸਰਨੀ ਪਇਆ॥੭॥ਹਰਿ ਸਿਮਰਨੁ ਕਰਿ ਭਗਤ ਪ੍ਰਗਟਾਏ॥ਹਰਿ ਸਿਮਰਨਿ ਲਗਿ ਬੇਦ ਉਪਾਏ॥ਹਰਿ ਸਿਮਰਨਿ ਭਏ ਸਿਧ ਜਤੀ ਦਾਤੇ॥ਹਰਿ ਸਿਮਰਨਿ ਨੀਚ ਚਹੁ ਕੁੰਟ ਜਾਤੇ॥ਹਰਿ ਸਿਮਰਨਿ ਧਾਰੀ ਸਭ ਧਰਨਾ॥ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਹਰਿ ਕਾਰਨ ਕਰਨਾ॥ਹਰਿ ਸਿਮਰਨਿ ਕੀਓ ਸਗਲ ਅਕਾਰਾ॥ਹਰਿ ਸਿਮਰਨ ਮਹਿ ਆਪਿ ਨਿਰੰਕਾਰਾ॥ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਿਸੁ ਆਪਿ ਬੁਝਇਆ॥ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਰਿ ਸਿਮਰਨੁ ਤਿਨਿ ਪਾਇਆ॥੮॥

ਗੁਰੂ ਉਪਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰਿ ਸਿਖ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸਿਮਰਨ ਤੋ ਕਰਨੀ ਹੁਦੀ ਹੈ

ਸਿਮਰਨ ਵਿਧੀ

ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਕਰਿ ਇਸਨਾਨੁ ਸਿਮਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ ਮਨ ਤਨ ਭਏ ਅਰੋਗਾ॥ਕੋਟਿ ਬਿਘਨ ਲਾਥੇ ਪ੍ਰਭ ਸਰਣਾ ਪ੍ਰਗਟੇ ਭਲੇ ਸੰਜੋਗਾ॥੧॥

੭੩੪ ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੪ ॥ਹਰਿ ਧਨੁ ਰਤਨੁ ਜਵੇਹਰੁ ਮਾਣਕੁ ਹਰਿ ਧਨੈ ਨਾਲਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੈ ਵਤੈ ਹਰਿ ਭਗਤੀ ਹਰਿ ਲਿਵ ਲਾਈ॥ਹਰਿ ਧਨੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੈ ਵਤੈ ਕਾ ਬੀਜਿਆ ਭਗਤ ਖਾਇ ਖਰਚਿ ਰਹੇ ਨਿਖੁਟੈ ਨਾਹੀ॥ ਹਲਤਿ ਪਲਤਿ ਹਰਿ ਧਨੈ ਕੀ ਭਗਤਾ ਕਉ ਮਿਲੀ ਵਡਿਆਈ॥੩॥

੧੩੨੯-੩੦ ਪ੍ਰਭਾਤੀ ਮਹਲਾ ੧॥ ਨਾਉ ਪ੍ਰਭਾਤੈ ਸਬਦਿ ਧਿਆਈਐ ਛੋਡਹੁ ਦੁਨੀ ਪਰੀਤਾ॥ ਪ੍ਰਣਵਤਿ ਨਾਨਕ ਦਾਸਨਿ ਦਾਸਾ ਜਗਿ ਹਰਿਆ ਤਿਨਿ ਜੀਤਾ॥੪॥

ਅਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਇਸਨਾਨ ਕਰਕੇ ਚੌਂਕੜਾ ਮਾਰ ਕੇ ਬੈਠੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਅਖਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ,ਸੁਰਤੀ ਨੂੰ ਓਮੇਟ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵੇਖੋ, ਅਖਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਾਹਰ ਦੇਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਥੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅਖਾਂ ਵਿਚ ਦੇਖਣਾਂ ਹੈ।ਯਾਂ ਤਾਲੂਏ ਥਲੇ ਧਿਆਨ ਲੋਣਾ ਹੈ।ਇਸਤਰਾਂ ਤੁਸੀ ਆਪਣੀ ਗੁਫਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।ਉਥੇ ਮਨ ਨੂੰ ਦਿੜ ਕਰ ਕੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਟਿਕੋਣਾ ਹੈ।ਤੇ ਸੁਰਤੀ ਨਾਲ ਗੁਰੁ ਸ਼ਬਦ ੧ਓ ਨੂੰ ਜਪਣਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਨਣਾ ਹੈ।ਇਥੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਖਾਸ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖਿਆਲ ਨਹੀ ਉਠਣਾ ਚਾਜੀਦਾ, ਏ ਵਿਵਰਜਿਤ ਹੈ।ਜਦੋ ਸਾਡਾ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਤੇ ਫੁਰਨਿਆਂ ਤੋ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸੁਰਤਿ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਟਿਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਤਿਗੁਰਿ, ਸਬਦੁ ਗੁਰੂ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਹੁਦਾ ਹੈ।

੪੯੧ ਮਹਲਾ ੩॥ ਧਾਵਤ ਥੰਮਿਆ ਸਤਿਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਦਸਵਾ ਦੁਆਰੁ ਪਾਇਆ॥ਤਿਥੈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਭੋਜਨੁ ਸਹਜ ਧੁਨਿ ਉਪਜੈ ਜਿਤੁ ਸਬਦਿ ਜਗਤੁ ਥੰਮਿ ਰਹਾਇਆ॥ਤਹ ਅਨੇਕ ਵਾਜੈ ਸਦਾ ਅਨਹਦ ਹੈ ਸਚੇ ਰਹਿਆ ਸਮਾਏ॥ ਇਉ ਕਹੈ ਨਾਨਕ ਸਤਿਗੁਰਿ ਮਿਲੀਐ ਧਾਵਹੁ ਥੰਮਿਆ ਨਿਜ ਘਰ ਵਸਿਆ ਆਏ॥

ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ਅਸਟਪਦੀਆ ਘਰੁ ੨ ਐਸਾ ਗਿਆਨੁ ਸੁਨਹੁ ਅਭ ਮੇਰੇ॥ਭਰਿਪੁਰਿ ਧਾਰਿ ਰਹਿਆ ਸਭ ਠਉਰੇ॥ਸਚੁ ਬ੍ਰਤੁ ਨੇਮੁ ਨ ਕਾਲੁ ਸੰਤਾਵੈ॥ਸਤਿਗੁਰ ਸਬਦਿ ਕਰੋਧੁ ਜਲਾਵੈ॥**ਗਗਨਿ ਨਿਵਾਸਿ ਸਮਾਧਿ ਲਗਾਵੈ॥ਪਾਰਸੁ ਪਰਸਿ ਪਰਮ ਪਦੁ ਪਾਵੈ॥੨॥**

ਕਿਰਪਾ ਕਰਹੁ ਦੀਨ ਕੇ ਦਾਤੇ ਮੇਰਾ ਗੁਣ ਅਵਗੁਣ ਨ ਬੀਚਾਰਹੁ ਕੋਈ॥ਮਾਟੀ ਕਾ ਕਿਆ ਧੋਪੈ ਸੁਆਮੀ ਮਾਨਸ ਕੀ ਗਤਿ ਏਹੀ॥੧॥ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ,ਮੇਰੀ ਤੁਛ ਬੁਧੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਨੇਕਾਂ ਗਲਤਿਆਂ ਹਨ, ਅਗੇ ਤੋ ਬਿਬੇਕ ਬੁਧਿ ਬਖਸ਼ਸ ਕਰਨੀ ਜੀ. ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ॥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹ॥

ਗੁਰੂ ਸੰਗਤਾਂ ਦਾ ਦਾਸ-ਗੁਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਸੋਹਲ