

## ਕਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲਦੈ, ਮੈਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲਈ...?



(ਰਾਜਾ ਸਿੰਘ ਮਿਸ਼ਨਰੀ)

[rajasingh922@khalsa.com](mailto:rajasingh922@khalsa.com)

91-9915167088

ਚਿੰਤ ਕੌਰ- ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਕਥਾ ਕਰਦਿਆਂ ਬਾਬਾ ਜੀ ਇਕੋ ਗਲ ਰੋਜ਼ ਕਹੀ ਜਾਂਦੇ ਨੇ ਪਈ ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ....ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ..!

ਸਹਿਜ ਸਿੰਘ- ਠੀਕ ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ.....ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਜੀਉਣਾ ਹੀ ਤਾਂ ਅਸਲ ਜੀਉਣਾ ਹੈ ।

ਚਿੰਤ ਕੌਰ- ਮਹਾਰਾਜ...! ਤੁਹਾਡੀ ਗਲ ਠੀਕ ਐ,..... ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਰਲ ਈ ਸਮਝਦੇ ਜੇ ।

ਸਹਿਜ ਸਿੰਘ- ਸਰਲ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਔਖੀ.....ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਹੁਕਮ ਏ ਕਿ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਕਿਰਤ ਕਰੇ. ਨਾਮ ਜਪੇ ਤੇ ਵੰਡ ਕੇ ਛਕੇ..... ।

ਚਿੰਤ ਕੌਰ- ਗੁਰੂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਤਾਂ ਮੈਂ ਵੀ ਸਿਰ ਮੱਥੇ ਮੰਨਦੀ ਆਂ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਈ ਦੇਖੋ, ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਰ, ਆਇਆ ਗਿਆ, ਕਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲਦੈ, ਮੈਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲਈ.....?

ਸਹਿਜ ਸਿੰਘ- ਭਲੀਏ ਲੋਕੇ ਜਿਹੜੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਨੇ.....ਉਹ ਕਿਤੇ ਵੇਹਲੇ ਨੇ.....ਨਾਮ ਤਾਂ ਜਪਦਾ ਈ ਕਿਰਤੀ ਪ੍ਰਾਣੀ ਏ.....ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦਾ ਮੱਤ ਵਿਹਲੜਾਂ ਦਾ ਮੱਤ ਨਹੀਂ.....!

ਚਿੰਤ ਕੌਰ- ਓਹੋ...!..... ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਗਲ ਨੂੰ ਬਹਿਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਈ ਬਣਾ ਲਿਆ..... ਜੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿਹਲੜਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਵਿਹਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਰਾਂ.....ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਂ ਪਤਾ ਈ ਏ ..... ਕਥਾ ਵਾਲੇ ਬਾਬਿਆਂ ਨੂੰ ਭਲਾ ਸਾਡੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਰੀਆਂ ਦਾ ਕੀ ਪਤਾ..... ।

ਸਹਿਜ ਸਿੰਘ- ਓ ਭਾਗਵਾਨੇ ਕਥਾ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਕਿਹੈ.....ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਮੰਨ ਬਨਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਏ..... ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਾਰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ .....ਧਿਆਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਏ..... ।

ਚਿੰਤ ਕੌਰ- ਜ਼ਰਾ ਖੋਲ ਕੇ ਦਸੋ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਵਕਤ ਕਢਾਂ ਤੇ ਬਾਕੀ ਕੰਮ ਕਾਜ ਵੀ ਚਲਦੇ ਰਹਿਣ ।

ਸਹਿਜ ਸਿੰਘ- ਚਿੰਤ ਕਰੋ, ਮੇਰੀਆਂ ਗਲਾਂ ਜ਼ਰਾ ਠਰੁੰਮੇ ਨਾਲ ਸੁਣੀਂ .....ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਦੁਨੀਆਦਾਰੀ ਵਲੋਂ ਧਿਆਨ ਸੰਕੋਚ ਕੇ, ਦਿਨ ਭਰ ਵਾਪਰੀਆਂ ਕੌੜੀਆਂ ਮਿਠੀਆਂ ਗਲਾਂ ਭੁਲਾ ਕੇ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੋ.....ਇਕ ਤਾਂ ਨੀਂਦ ਵਧੀਆ ਆਏਗੀ, ਸੁਤੀ ਪਈ ਨੂੰ ਵੀ ਚੰਗੇ ਖਿਆਲ ਆਉਣਗੇ ..... ।

ਚਿੰਤ ਕੌਰ- ਸਰਦਾਰ ਜੀ! ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਵਕਤ ਸਵੇਰੇ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਰਾਤੀਂ.....ਕਰ ਦਿਤੀ ਨਾ ਕਮਾਲ.....! ..... ਫੇਰ ਕਹਿੰਦੇ ਓ, ਵਿਚੋਂ ਟੋਕੀਂ ਨਾ.....ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਗਲਾਂ ਈ ਅਜੀਬ ਕਰਦੇ ਓ.....।

ਸਹਿਜ ਸਿੰਘ- ਮੈਂ ਕੋਲੋਂ ਨਹੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਆਖ ਰਿਹਾ, ਇਹ ਤਾਂ ਬਚਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਨੇ:

ਸਉਦੇ ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਉਚਰਹਿ ਉਠਦੇ ਭੀ ਵਾਹੁ ਕਰੇਨਿ ॥

ਨਾਨਕ ਤੇ ਮੁਖ ਉਜਲੇ ਜਿ ਨਿਤ ਉਠਿ ਸੰਮਾਲੇਨਿ ॥੧॥ {ਪੰਨਾ 313}

ਚਿੰਤ ਕੌਰ- ਅੱਛਾ ਫਿਰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਕਰਦਿਆਂ ਸਿਮਰਨ ਕਿਦਾਂ ਕਰੀਏ ?

ਸਹਿਜ ਸਿੰਘ-ਚਿੰਤ ਕੁਰੇ .....ਜਪੁ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ ਪੜ੍ਹੀਦੈ

“ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਸਚੁ ਨਾਉ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ” ਇਸ ਕਰਕੇ ਤਤਕਾਲ ਉਠਦਿਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਕਸਰਤ ਕਰਦਿਆਂ ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ.....ਟਰੈਡ-ਮਿਲ ਤੇ ਜਾਂ ਟਹਿਲਦਿਆਂ, ਹਰ ਕਦਮ ਨਾਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਰੋ.....।

ਚਿੰਤ ਕੌਰ- ਹੈਂ!.....ਭਲਾ ਸਿਮਰਨ ਕਿਤੇ ਇੰਜ ਕਰੀਦੈ.....ਨਾ ਇਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ.....ਨਾ ਅੱਖਾਂ ਮੀਚੋ..... ਸਹਿਜ ਸਿੰਘ- ਭਲੀਏ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰਖਣਾ.....ਹਰ ਸਮੇਂ..... ਬਾਣੀ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੈ:

ਸਾਸ ਸਾਸ ਸਿਮਰਉ ਗੋਬਿੰਦ, ਮਨ ਅੰਤਰਿ ਕੀ ਉਤਰੈ ਚਿੰਦ॥

ਜੇਕਰ ਕਸਰਤ ਸਮੇਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਰੇਂਗੀ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੋਰ ਹੋਰ ਖਿਆਲਾਂ ਵਲੋਂ ਧਿਆਨ ਹਟਿਆ ਰਹੇਗਾ।

ਚਿੰਤ ਕੌਰ- ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ.....ਮੈਂ ਜਦ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਆਂ, ਜਾਂ ਟਹਿਲ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਆਂ..... ਤਾਂ.....ਕਦੀ ਖਿਆਲ ਆ ਜਾਂਦੈ....ਕਿਤੇ ਦੋਧੀ ਨਾ ਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ..... ਅੱਜ ਸਬਜ਼ੀ ਕਿਹੜੀ ਬਨਾਉਣੀ ਏ..... ਕਿਥੇ ਜਾਣੈ ਵਗੈਰਾ...ਵਗੈਰਾ.....?

ਸਹਿਜ ਸਿੰਘ- ਸੁਕਰ ਐ ਕੋਈ ਗਲ ਸਮਝ ਤਾਂ ਆਈ.....ਸਿਮਰਨ ਸਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਮੁਕਤ ਕਰਦਾ ਏ..... ਬੇਫਿਕਰੀ ਨਾਲ ਹੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਏ.....ਸਿਰਫ਼ ਕਸਰਤ ਈ ਨਹੀਂ ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਗਿਆਂ ਮੰਨ ਦੀ ਤਾਰ ਦਾਤਾਰ ਨਾਲ ਜੋੜੀ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਏ.....ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਂਦਿਆਂ ਜਾਂ ਖਾਂਦਿਆਂ ਉਰੇ ਪਰੇ ਦੀਆਂ ਗਲਾਂ ਨਹੀਂ ਮਾਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ..... ਆਪੇ ਦੇਖੀਂ ਕਿਤਨਾਂ ਸਮਾਂ ਮਿਲਦੈ ਸਿਮਰਨ ਲਈ.....ਹੁਣ ਦਸ .....ਕੋਈ ਹੋਰ ਸ਼ੰਕਾ ਰਹਿ ਗਿਐ !

ਚਿੰਤ ਕੌਰ- ਮੈਂ ਕੀ ਦਸਾਂ.....ਅੱਜ ਤਕ ਤਾਂ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਸੁਣਿਐ ਪਈ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰੀ ਜਾਓ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਵੀ ਝੁੰਗੇ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਜਾਊ.....ਤਦੇ ਤਾਂ ਲੋਕੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ ਪਈ ਇਹਨਾਂ ਮਿਸ਼ਨਰੀਆਂ ਦੀ ਤਾਂ ਰਹਿਤ ਮਰਿਆਦਾ ਨਿਰਾਲੀ ਏ।

---

ਸਹਿਜ ਸਿੰਘ-ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਤਾਂ ਐਵੇਂ ਈ ਮਿਸ਼ਨਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਨਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਠੇਕਾ ਲਿਆ ਹੋਇਐ.....ਪਈ ਇਹ ਆਪਣੀ ਮਰਿਆਦਾ ਬਣਾਈ ਫਿਰਦੇ ਨੇ !.....ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਪੰਥ ਪ੍ਰਵਾਣਿਤ ਸਿੱਖ ਰਹਿਤ ਮਰਿਆਦਾ ਤੇ ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ.....ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਵੀ ਗਲ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਨਹੀਂ.....!

ਚਿੰਤ ਕੌਰ- ਅੱਛਾ ਤਾਂ ਫਿਰ ਦਸੋ ਕਿਹੜੀ ਮਰਿਆਦਾ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਐ ਪਈ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਧੰਦੇ ਵੀ ਕਰੀ ਜਾਓ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਚਲੀ ਜਾਏ.....।

ਸਹਿਜ ਸਿੰਘ-ਚਿੰਤ ਕੁਰੇ ਸਿਮਰਨ ਬੜਾ ਲੰਬਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ.....ਤੇਰੇ ਇਹ ਸ਼ੰਕਾ ਕਿ “ਕੰਮ ਕਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਿਮਰਨ” ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਇਕ ਤੁੱਕ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਆਪੇ ਨਵਿਰਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ:

ਨਾਮਾ ਕਰੈ ਤਿਲੋਚਨਾ ਮੁਖ ਤੇ ਰਾਮੁ ਸੰਮ੍ਰਹਾਲਿ ॥

ਹਾਥ ਪਾਉ ਕਰਿ ਕਾਮੁ ਸਭੁ ਚੀਤੁ ਨਿਰੰਜਨ ਨਾਲਿ ॥੨੧੩॥ {ਪੰਨਾ 1375-1376}

ਚਿੰਤ ਕੌਰ- ਗਲ ਕੁਝ... ਕੁਝ... ਸਮਝ ਆਈ ਏ.....ਪਰ ਮੈਂ ਤਾਂ ਹੁਣ ਤਕ ਇਹ ਈ ਸੋਚਦੀ ਸੀ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਕੇਵਲ ਏਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ.....ਬਾਣੀ ਦਾ ਇਹ ਫੁਰਮਾਣ ਸੁਣ ਕੇ.....?

ਸਹਿਜ ਸਿੰਘ-ਮੈਂ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਤੈਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਬਾਰੇ ਦਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾਂ.....।

ਚਿੰਤ ਕੌਰ- ਹਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਦਸੋ.....ਮੈਂ ਤਾਂ ਕਈ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਨੇ ਪਰ ਕੋਈ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ ਕਢ ਸਕੀ.....ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਬਸ ਖੁਲਾਸਾ ਚਾਹੀਦੈ.....ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਪਤਾ ਈ ਐ.....।

ਸਹਿਜ ਸਿੰਘ- ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਯਾਦ ਕਰਨਾ.....ਯਾਦ ਉਸਨੂੰ ਹੀ ਕਰੀਦੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਦਿਲੋਂ ਪਿਆਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਈਏ, ਜਾਗਦਿਆਂ, ਸੁਤਿਆਂ, ਬਹਿੰਦਿਆਂ, ਉਠਦਿਆਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਸ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਚਿੰਤ ਕੌਰ-ਸਰਦਾਰ ਜੀ ਗਲ ਅਜੇ ਵੀ ਮੇਰੇ ਭੇਜੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬੈਠ ਰਹੀ ਕਿ ਹਰ ਵੇਲੇ ਰੱਬ ਈ ਰੱਬ ਕਿਵੇਂ ਯਾਦ ਰਹੇ....?

ਸਹਿਜ ਸਿੰਘ- ਲੈ.....ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਸੁਖਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਾਵਾਂ.....ਤੇਰੇ ਬੱਚੇ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਨੇ..... ਕੀ ਤੈਨੂੰ ਕਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਆਉਂਦੀ ਏ.....?

ਚਿੰਤ ਕੌਰ- ਕਮਾਲ ਕਰਦੇ ਓ.....ਇਹ ਕੋਈ ਭਲਾ ਪੁਛਣ ਵਾਲੀ ਗਲ ਏ.....ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਯਾਦ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਹਰ ਇਕ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਰਹਿੰਦੀ ਏ.....

ਸਹਿਜ ਸਿੰਘ- ਬੱਸ.....ਹੁਣ ਗਲ ਬਣ ਗਈ.....ਚਿੰਤ ਕੁਰੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਤੇਰਾ ਮੋਹ ਏ.....ਉਹ ਤੈਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਯਾਦ ਰਹਿੰਦੇ ਨੇ.....ਕੋਈ ਵਖਰਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਕਢਣਾ ਪੈਂਦਾ.....ਕੋਈ ਉਚੇਚਾ ਯਤਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਅਸੀਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਵਸਾ ਲਈਏ ਤਾਂ ਇਸ ਯਾਦ ਦਾ ਅਨਾਹਦ ਨਾਦ ਵੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚਲਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

---

ਚਿੰਤ ਕੌਰ- ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਬੜੀਆਂ ਫਿਲਾਸਫਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਢਾਂ ਕਢੀਆਂ ਨੇ.....ਗਲ ਕਿਥੇ ਦੀ ਕਿਥੇ ਲੈ ਗਏ.....ਹੈਂ.....!

ਸਹਿਜ ਸਿੰਘ- ਓ ਭਲੀਏ ਲੋਕੇ ਇਹ ਕੋਈ ਮੇਰੀ ਕਾਢ ਨਹੀਂ ਨਾ ਹੀ ਮੈਂ ਕੋਈ ਫਿਲਾਸਫਰ ਆਂ.....ਇਹ ਤਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਫੁਰਮਾਣ ਹੈ.....ਲੈ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣ ਲੈ; ਇਹ ਬੋਲ ਨੇ :

ਨਾਨਕ ਸਤਿਗੁਰਿ ਭੇਟਿਐ ਪੂਰੀ ਹੋਵੈ ਜੁਗਤਿ ॥

ਹਸੰਦਿਆ ਖੇਲੰਦਿਆ ਪੈਨੰਦਿਆ ਖਾਵੰਦਿਆ ਵਿਚੇ ਹੋਵੈ ਮੁਕਤਿ ॥੨॥ {ਪੰਨਾ 522}

ਚਿੰਤ ਕੌਰ- ਸਰਦਾਰ ਜੀ, ਹੁਣ ਗਲ ਪਲੇ ਪਈ.....ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਾਣੀ ਤਾਂ ਬਬੇਰੀ ਸੁਣੀਦੀ ਏ ਪਰ ਅਰਥ ਨਾ ਪਤਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮੇਰੇ ਵਰਗੇ ਭੰਬਲ-ਭੂਸੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦਿਨ ਕਟੀ ਜਾਂਦੇ ਨੇ.....।

ਸਹਿਜ ਸਿੰਘ- ਲੈ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝ ਲੈ ਕਿ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਸਿਮਰਨ ਕੀ ਹੁੰਦੈ.....?

ਚਿੰਤ ਕੌਰ- ਹੈਂ....!...ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ.....?....ਇਹ ਕਿਹੜੀ ਸਾਇੰਸ ਏ.....?

ਸਹਿਜ ਸਿੰਘ- ਸੁਣੋਗੀ ਤਾਂ ਪਤਾ ਚਲ ਜੂ ਪਈ ਇਹਦੇ ਬਗੈਰ ਤਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪੜਾਈਆਂ, ਖੋਜਾਂ ਤੇ ਕਾਢਾਂ ਵਿਅਰਥ ਨੇ।

ਚਿੰਤ ਕੌਰ- ਅੱਛਾ,.....ਚਲੋ ਦਸੋ ਛੇਤੀ ਦਾਣੀ.....।

ਸਹਿਜ ਸਿੰਘ- ਜੇ ਅਸੀਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਲਗੇ ਰਹੀਏ, ਭਾਵ ਹਰ ਕੰਮ ਕਾਜ ਕਰਦਿਆਂ, ਗਲ-ਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾਂ ਦੀ ਭਉ-ਭਾਵਨੀ 'ਚ ਰਹੀਏ ਤਾਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਵੀ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ.....ਕੋਈ ਮੰਦਾ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਬੋਲਾਂਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਜਿਹਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾਂ ਹਾਜ਼ਰ ਨਾਜ਼ਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ.....ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਧੱਕਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ, ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਿੰਦਿਆ-ਚੁਗਲੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਹਰੇਕ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾਂ ਦੀ ਜੋਤ ਦਿਸੇਗੀ (ਸਭ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਜੋਤਿ ਹੈ ਸੋਇ).....ਹਰ ਕੰਮ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਨਿਭਾਵਾਂਗੇ.....ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੌੜਾ ਜਾਂ ਫਿਕਾ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਬੋਲਾਂਗੇ,.....ਭਾਵ ਮਨ, ਬਚਨ ਤੇ ਕਰਮ ਸਾਡੇ ਨਿਰਮਲ ਹੋ ਜਾਣਗੇ.....ਬੱਸ; ਇਹ ਹੀ ਹੈ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਸਿਮਰਨ.....।

ਚਿੰਤ ਕੌਰ- ਵਾਕਈ.....!.....ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਕੋਈ ਝਗੜਾ ਝੰਮੇਲਾ ਹੀ ਨਾ ਰਹੇ ਤੇ ਸਾਰੇ ਸੁਖੀ ਵਸਣ।

ਸਹਿਜ ਸਿੰਘ-, ਹਾਂ, ਬਿਲਕੁਲ....ਇਹ ਹੀ ਹੈ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਦਰਸਾਏ ਹਲੇਮੀ ਰਾਜ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ।

ਚਿੰਤ ਕੌਰ- ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਅੱਜ ਮੇਰੇ ਕਪਾਟ ਈ ਖੋਲ ਦਿਤੇ ਨੇ.....ਪਰ....ਪਰ.....!

ਸਹਿਜ ਸਿੰਘ- ਹਾਂ, ਹਾਂ, ਦਸੋ ਕੋਈ ਸ਼ੰਕਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਚਿੰਤ ਕੌਰ- ਇਹ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਸਿਮਰਨ ਦਸਿਆ.....ਇਹ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਮੰਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਲਗਿਆ.....ਗੁਰੂ ਜੀ ਮਿਹਰ ਕਰਨ ਮੈਂ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਾਂ.....ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਦਸ ਦਿਓ ਪਈ ਫਿਰ ਪਾਠ ਕਰਨਾ, ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਿਮਰਨ , ਜਾਪ ਕਰਨਾ.....!!!!

ਸਹਿਜ ਸਿੰਘ- ਮੈਂ ਸਮਝ ਗਿਆ.....ਚਿੰਤ ਕੁਰੇ, ਜੋ ਤੂੰ ਪੁਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਏਂ.....ਸੰਗਤ ਕੀਤਿਆਂ ਸਾਨੂੰ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਸੁਣਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ.....ਮਿਲ ਬੈਠਣ ਤੇ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਵਸਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਡਸਿਪਲਿਨ ਸਿਖਦੇ ਹਾਂ; ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਮੰਨ ਦੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਨਾਮ ਜਪਣ ਨਾਲ ਜਿਥੇ ਦਾਤਾਰ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਥੇ ਮੰਨ ਵਿੱਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਵਰਗੇ ਨਿਰਭਉ, ਨਿਰਵੈਰਤਾ ਆਦਿ ਸ਼ੁਭ ਗੁਣ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਭਾਵ ਗੁਰ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣਾਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਹੈ।

ਚਿੰਤ ਕੌਰ- ਸ਼ੁਕਰੀਆ, ਸਰਦਾਰ ਜੀ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਐਨੀ ਉਮਰ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਗੁਆ ਦਿਤੀ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ.....ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਕੰਮ ਈ ਬੜਾ ਅਸਾਨ ਕਰ ਦਿਤੇ.....।

ਸਹਿਜ ਸਿੰਘ- ਸਿਖ ਮਤ ਤਾਂ ਹੈ ਈ ਬੜਾ ਸਰਲ, ਨਾ ਕੋਈ ਵਰਤ, ਨਾ ਤੀਰਥ ਯਾਤਰਾਵਾਂ, ਸ਼ਰਾਧਾਂ ਦੀ ਬੰਦਸ਼, ਨਾ ਕੋਈ ਹਠ ਜਾਂ ਉਚੇਚ.....ਸਿਧਾ ਸਾਦਾ ਪਰ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ.....ਨਾ ਕਿਸੇ ਵਰ ਸਰਾਪ ਦਾ ਫਿਕਰ, ਨਾ ਚਿੰਤਾ

---