

## What is Naam and Naam Simran?

**Sikh Phulwari**

sikhphulwarifremont@yahoo.com

Volume 1, Issue 12

May 05, 2006

**Naam Simran** : Meditation on God's Name, seeing Waheguru everywhere. Repetition of Gur mantar with breath, as explained during Amrit Sanchar, the Sikh form of baptism. Breaths taken without the Simran are totally wasted.

ਜੋ ਦਮੁ ਚਿਤਿ ਨ ਆਵਈ ਸੋ ਦਮੁ ਬਿਰਥਾ ਜਾਇ ॥ (ਅੰਗ ੭੩੦)  
*And that breath which is drawn without thinking of the Lord, that breath goes in vain.*

Even our body is of no value without Naam Simran

ਬਿਰਥਾ ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਤਨੁ ਅੰਧ ॥ (ਅੰਗ ੨੬੯)  
*Useless is the body of the spiritually blind, without the Name of the Lord.*

Just like something most precious is allowed to run out from a leaking container, without making a good use of it. This is why, upon realization of this loss, a Sikh prays to have "a million mouths" (tongues), so that he can make up with what is left so far.

ਇਕ ਦੂ ਜੀਭੋ ਲਖ ਹੋਹਿ ਲਖ ਹੋਵਹਿ ਲਖ ਵੀਸ ॥ ਲਖੁ ਲਖੁ ਗੋੜਾ  
ਆਖੀਅਹਿ ਏਕੁ ਨਾਮੁ ਜਗਦੀਸ ॥  
*If I had 100,000 tongues, and these were then multiplied twenty times more, with each tongue, I would repeat, hundreds of thousands of times, the Name of the One, the Lord of the Universe.*

This realization is not possible without Sadh Sangat.

**What is Naam** : Worship of God during all activity. Not forgetting Him, and thanking Him for his gifts, life, body, and other things of the world, while, not losing your soul among those things. Realization that life without Him, like a leaf broken away from a tree, cannot thrive. Holding on to God as the ultimate aim of life at every moment, just like a mother cannot forget her newborn child during all her activities. This needs to be developed as an inner, mental habit, not to become a show. In time, it turns into perpetual inner exchanges with God.

Do you say Dhan Guru Nanak at least once a day?

Log your time of Naam Simran every day and add at the end of the month to see how many hours you meditate each month.

**Definition** : In Sikhi, Simran refers to the repetition or recital of the God Names: Nām or of the Holy Text from Sri Guru Granth Sahib Jee. The word is derived from Sanskrit word Smaran meaning Remembrance. Also translates to 'Meditation' - The verb Simar, which is derived from Simran means meditating.

It says in the Sri Guru Granth Sahib that by carrying out Simran the person is purified and attains Salvation or Mukti.

In Sri Guru Granth Sahib, Guruji says: Meditating, meditating, meditating in remembrance, I have found peace.

(simar simar simar sukh paa-i-aa.)

Si - mar can also mean "to die over" such that you kill your ego in order to have union with the infinite reality.

## How should we do Simran?

Keep repeating of Gurmantar "Waheguru" which we get from Panj Piaras when we take Amrit. Start with 5 minutes a day in the morning, then increase your time as you start enjoying it. This is a continuous process as long as we take breath. Our body needs food/water to stay healthy and our Soul needs Simran to stay healthy.

*Remembering Him in meditation, all pains are gone. The jewel of the Naam, the Name of the Lord, comes to dwell in the mind.*

## Why we need to do Simran?

ਜੇ ਪਸਾਰਾ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਪਸਾਰਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਅਸਮਾਨ ਵੱਲ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਅਸਮਾਨ ਤਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਜਗਮਗ ਕਰਦਾ ਦਿੱਸਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਮਕਦੇ ਸਿਤਾਰੇ ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਵਾਂਗ ਹੀ ਕਰੋੜਾਂ ਸੂਰਜ, ਚੰਦਰਮਾ, ਅਤੇ ਕਰੋੜਾਂ ਧਰਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੇ ਹੀ ਬਣਾਈਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ - ਥੋੜਾ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਥੋੜਾ ਬਹੁਤਾ ਦੂਰਬੀਨਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖ ਲਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦਿਸਦੇ ਪਸਾਰੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਪਸਾਰਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਨਾਸਾ ਦੀ ਵੈਬ ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਸੀ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਦੂਰ ਦਿਸਦੇ ਸਿਤਾਰੇ ਉੱਪਰ ਵੀ ਚਲੇ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਉੱਥੋਂ ਅੱਗੇ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਦਾ ਹੋਰ ਪਸਾਰਾ ਦੂਰ ਤੱਕ ਖਿਲਰਿਆ ਦਿੱਸੇਗਾ। ਇਹ ਤਾਂ ਗੱਲ ਹੋਈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਦਿਸਦਾ ਹੈ

ਕੇਤੀਆ ਕਰਮ ਭੂਮੀ ਮੇਰ ਕੇਤੇ ਕੇਤੇ ਧੂ ਉਪਦੇਸੇ ॥  
ਕੇਤੇ ਇੰਦ ਚੰਦ ਸੂਰ ਕੇਤੇ ਕੇਤੇ ਮੰਡਲ ਦੇਸੇ ॥

So many worlds and lands for working out karma. So very many lessons to be learned! So many Indras, so many moons and suns, so many worlds and lands  
ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪਸਾਰਾ (Creation) ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦਿਸ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਉਹ ਪਸਾਰਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠੀ ਦੁਨੀਆਂ ਭਾਵ "Unseen World" ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੇਤੇ ਸਿਧ ਬੁਧ ਨਾਥ ਕੇਤੇ ਕੇਤੇ ਦੇਵੀ ਵੇਸੇ ॥

So many Siddhas and Buddhas, so many Yogic masters.  
So many goddesses of various kinds.

ਉਹ ਦੁਨੀਆਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦੀ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਚੰਗਾ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਕੁੱਝ ਮਾੜਾ। ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਕਿ ਸਵਰਗ ਤੇ ਨਰਕ ਵੀ ਹਨ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੁਕਾਰ ਪੁਕਾਰ ਕੇ ਕਹਿ ਰਹੀ ਹੈ

ਮੇਰੀ ਮੇਰੀ ਧਾਰਿ ਬੰਧਨਿ ਬੰਧਿਆ ॥ ਨਰਕਿ ਸੁਰਗਿ ਅਵਤਾਰ ਮਾਇਆ ਧੰਧਿਆ ॥੩॥ (ਅੰਗ ੭੬੧)

Crying out, Mine! Mine!, he is bound in bondage.  
Entangled in Maya, he is reincarnated in heaven and hell. ||3||

ਜਿਤਨੇ ਨਰਕ ਸੇ ਮਨਮੁਖਿ ਭੋਗੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਲੇਪੁ ਨ ਮਾਸਾ ਹੇ ॥੧੨॥  
(ਅੰਗ ੧੦੭੩)

The manmukh endures as many hells as there are; the Gurmukh is not even touched by them. ||12||

## Next Month:

Next month in June 2006, we will discuss Ardaas

ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਕਿ ਨਰਕ ਵੀ ਕੋਈ ਇੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਹਨ। ਪਰ ਉੱਥੇ ਕੌਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਪਾਪ ਕਰੇਦਤ ਸਰਪਰ ਮੁਠੇ ॥ ਅਜਰਾਈਲਿ ਫੜੇ ਫੜਿ ਕੁਠੇ ॥ ਦੋਜਕਿ ਪਾਏ ਸਿਰਜਣਹਾਰੈ ਲੇਖਾ ਮੰਗੈ ਬਾਣੀਆ ॥੨॥ (ਅੰਗ ੧੦੧੯)

Those who committed sins are sure to be ruined.  
Azraa-eel, the Angel of Death, seizes and tortures them. They are consigned to hell by the Creator Lord, and the Accountant calls them to give their account.

ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਸਵਰਗ ਵੀ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪੁਰੀਆਂ ਵੀ ਆਖਿਆ ਹੈ  
ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਪੁਰੀਆ ਸਭ ਭਵਨ ॥ (ਅੰਗ ੨੮੪)

The Naam is the Support of all worlds and realms.  
ਅਤੇ ਇਹ ਪੁਰੀਆਂ ਤੇ ਸਵਰਗ ਵੀ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਹਨ। ਪਰ ਸਿੱਖ ਵਾਸਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਰਕਾਂ ਸਵਰਗਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਮਹਿਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂ ਕਿ  
ਕਵਨੁ ਨਰਕੁ ਕਿਆ ਸੁਰਗੁ ਬਿਚਾਰਾ ਸੰਤਨ ਦੇਉ ਰਾਦੇ ॥ (ਅੰਗ ੯੬੯)

What is hell, and what is heaven? The Saints reject them both.

ਨਰਕ ਤੋਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਣਾ ਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਲੇਕਿਨ ਸਵਰਗ ਵੀ ਸਾਡੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਕਿਉਂ?

ਇੰਦ੍ਰ ਪੁਰੀ ਮਹਿ ਸਰਪਰ ਮਰਣਾ ॥ ਬ੍ਰਹਮ ਪੁਰੀ ਨਿਹਚਲੁ ਨਹੀ ਰਹਣਾ ॥ ਸਿਵ ਪੁਰੀ ਕਾ ਹੋਇਗਾ ਕਾਲਾ ॥ ਤ੍ਰੈ ਗੁਣ ਮਾਇਆ ਬਿਨਸਿ ਬਿਤਾਲਾ ॥੨॥

In the Realm of Indra, death is sure and certain. The Realm of Brahma shall not remain permanent. The Realm of Shiva shall also perish. The three dispositions, Maya and the demons shall vanish. ||2||

So what is the goal of a Sikh or a human?  
ਭਈ ਪਰਾਪਤਿ ਮਾਨੁਖ ਦੇਹੁਰੀਆ ॥ ਗੋਬਿੰਦ ਮਿਲਣ ਕੀ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬਰੀਆ ॥ ਅਵਰਿ ਕਾਜ ਤੇਰੈ ਕਿਤੈ ਨ ਕਾਮ ॥ ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ॥੧॥

This human body has been given to you. This is your chance to meet the Lord of the Universe. Nothing else will work. Join the Saadh Sangat, the Company of the Holy; vibrate and meditate on the Jewel of the Naam. ||1||