



**Sikh Society of Michigan**

**ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ**

**Lesson #4**

**Grade 5**

# What is Naam Simran?

- Naam
  - Literal meaning – name
  
- Related words
  - Simran – remembrance
  - Jaap or jap – uttering repeatedly, chanting
  - Dhiaan – meditation, contemplation
  - Shabad – Word (Hinduism – Shabd)
  - (Bible – In the beginning was the Word, and the Word was God....)
  - Mantar or Mant (Gurmantar, Mool mantar, Beej mantar)

***Naam* is a state where Waheguru is present in the conscious awareness and HIS presence is felt all around.**

- Naam is a very broad and deep, mystical concept
- Naam is used in several ways in SGGS
  1. An aspect of the Divine, a mystical all pervading Presence or vibration
  2. The state of being in tune or "one with" Naam, the experience of this state of God consciousness or awareness
  3. The process or techniques of achieving this state of God consciousness (Naam Simran or Naam japnaa)

# What is Naam Simran ?

- Many opinions on what constitutes the practice of Naam Simran at the individual level
- Naam japna - Repeating or chanting His Name
  - Guru mantar – Waheguru or Mool Mantar
- Meditation, silent focused contemplation
  - Some advocate specific posture, breathing technique, focus on certain spot, etc.
- Sifat Salaah – Praise God, Contemplate His attributes, e.g. Jaap sahib
- Gurbani, paath, kirtan

# Purpose of Naam

Sikhi has been described as Naam Marag

The house of Nanak is filled with just Naam

**The purpose of life is union with God through Naam Simran.**

ਭਈ ਪਰਾਪਤਿ ਮਾਨੁਖ ਦੇਹੁਰੀਆ ॥ ਗੋਬਿੰਦ ਮਿਲਣ ਕੀ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬਰੀਆ ॥

This human body has been given to you.

This is your chance to meet the Lord of the Universe. Nothing else is of any use

Join the Saadh Sangat, the Company of the Holy; focus on Naam Simran.

Every page of SGGS is full of references to Naam

Many names of God, lauding His various attributes

Numerous reminders of the importance and benefits of Naam Simran

# What is Life without Naam?

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ //

Gauree, Fifth Mehla:

ਮਿਲੁ ਮੇਰੇ ਗੋਬਿੰਦ ਅਪਨਾ ਨਾਮੁ ਦੇਹੁ //

Meet me, O my Lord of the Universe. Please bless me with Your Name.

ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਧ੍ਰਿਗੁ ਧ੍ਰਿਗੁ ਅਸਨੇਹੁ //੧// ਰਹਾਉ //

Without the Naam, the Name of the Lord, cursed, cursed is love and intimacy. ||1||Pause||

ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਜੋ ਪਹਿਰੈ ਖਾਇ //

Without the Naam, one who dresses and eats well

ਜਿਉ ਕੂਕਰੁ ਜੁਠਨ ਮਹਿ ਪਾਇ //੧//

is like a dog, who falls in and eats impure foods. ||1||

ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਜੇਤਾ ਬਿਉਹਾਰੁ // ਜਿਉ ਮਿਰਤਕ ਮਿਥਿਆ ਸੀਗਾਰੁ //੨//

Without the Naam, all occupations are useless, like decorations on a dead body. ||2||

ਨਾਮੁ ਬਿਸਾਰਿ ਕਰੇ ਰਸ ਭੋਗ //

One who forgets the Naam and indulges in pleasures,

ਸੁਖੁ ਸੁਪਨੈ ਨਹੀ ਤਨ ਮਹਿ ਰੋਗੁ //੩//

shall find no peace, even in dreams; his body shall become diseased. ||3||

# Life Without Naam

Life without Naam is worthless

Those who forget the Lord might just as well die.

Without the Naam, of what use are their lives? ||1||Pause||

Without the Naam, I cannot live.

By great good fortune, the Gurmukhs obtain the Naam. ||2||

ਸਿਮਰਹੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਪਰਾਨੀ ॥

ਬਿਨਸੈ ਕਾਚੀ ਦੇਹ ਅਗਿਆਨੀ ॥ ਰਹਾਉ ॥

Meditate in remembrance on the Name of the Lord, Har, Har, O mortal.

Your frail body shall perish, you ignorant fool. ||Pause||

# Practice of Naam Simran

- Dedicated, regular meditation on His Name (e.g. Waheguru), preferably first thing early in the morning (*amrit vela*)
- A process of getting in touch with, or tuning into the Divine Naam within ourselves
- Many opinions on the specifics of:
  - Mantra – Waheguru, mool mantrar, etc.
  - Posture
  - Breathing, etc.
- **What really matters is one's attitude, frame of mind and dedication**
- Love and devotion are key components
  - “Jin prem kio tin hi prabh payo” – Guru Gobind Singh
  - Fill your heart with love of Waheguru, and feel His love enveloping you
- That Beloved True Guru is always with me; wherever I may be, He will save me.
- Friend, my Friend - standing so near to me is my Dear Friend



# Practice of Naam Simran

- Bliss and Joy are essential part of experiencing the Divine Presence  
Your home is filled with bliss, which resonates and resounds throughout Your home.

I am in ecstasy, O my mother, for I have found my True Guru

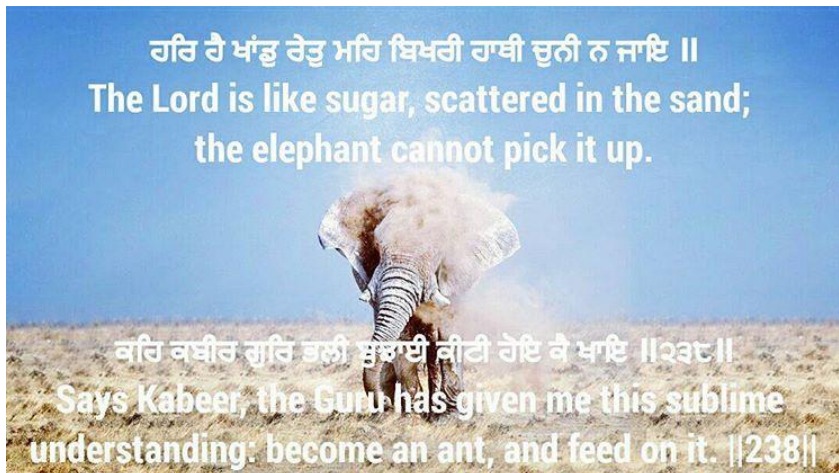
- Self surrender – *Haumai* is biggest obstacle

Ego is opposed to the Name of the Lord; the two do not dwell in the same place

- However, Naam Simran itself is the best way to overcome *haumai*.

- Stilling of mind – overcoming mental “chatter” – biggest challenge!

- Be aware of when the mind wanders, and gently bring it back
- Words from Gurbani can be used to bring the mind back to Simran.
- Stilling the mind is not emptying it, it is focussing it on the Divine and filling it with love and bliss.



Is your ego the size of an elephant?  
Remove your ego (through Gurmantar)  
to enjoy the sweetness of Waheguru



# When to do Naam Simran?

- Any time is good for Naam Simran

Har simran kī saglī belā.

Any time is a good time to meditate in remembrance on the Lord.

- However, *Amrit Vela* (Early morning, before dawn) is the best time.

ਮਃ ੪ //

ਗੁਰ ਸਤਿਗੁਰ ਕਾ ਜੋ ਸਿਖੁ ਅਖਾਏ ਸੁ ਭਲਕੇ ਉਠਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ //

One who calls himself a Sikh of the Guru, the True Guru, shall rise in the early morning hours and meditate on the Lord's Name.

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਸਚੁ ਨਾਉ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ //

In the Amrit Vaylaa, the ambrosial hours before dawn, chant the True Name, and contemplate His Glorious Greatness.

- The importance of *Amrit Vela* is stressed repeatedly in the *bani* of all the Gurus and Bhagats in SGGS



ਰਾਤਿ ਦਿਵਸ ਕੇ ਰੁਕਨੇ ਕਬਹੂ ਕੇ ਸੁਨੈ ਪੁਕਾਰ ॥੨੨੩॥  
Chanting His Name night and day,  
the Lord will eventually hear your call. ॥223॥

# Saas Giraas Simran

□ **How can we do Naam Simran constantly, with each breath and each morsel while going about our daily tasks ?**

- ♦ ਬਾਣੀ ਨਾਮਦੇਉ ਜੀਉ ਕੀ ਰਾਮਕਲੀ ਘਰੁ ੧
- ♦ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

•One Universal Creator God. By The Grace Of The True Guru:

- ♦ ਆਨੀਲੇ ਕਾਗਦੁ ਕਾਟੀਲੇ ਗੂਡੀ ਆਕਾਸ ਮਧੇ ਭਰਮੀਅਲੇ ॥

•The boy takes paper, cuts it and makes a kite, and flies it in the sky.

- ♦ ਪੰਚ ਜਨਾ ਸਿਉ ਬਾਤ ਬਤਉਆ ਚੀਤੁ ਸੁ ਡੋਰੀ ਰਾਖੀਅਲੇ ॥੧॥

•Talking with his friends, he still keeps his attention on the kite string. ||1||

- ♦ ਮਨੁ ਰਾਮ ਨਾਮਾ ਬੇਧੀਅਲੇ ॥

•My mind has been pierced by the Name of the Lord,

- ♦ ਜੈਸੇ ਕਨਿਕ ਕਲਾ ਚਿਤੁ ਮਾਂਡੀਅਲੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

•like the goldsmith, whose attention is held by his work. ||1||Pause||

- ♦ ਆਨੀਲੇ ਕੁੰਭੁ ਭਰਾਈਲੇ ਉਦਕ ਰਾਜ ਕੁਆਰਿ ਪੁਰੰਦਰੀਏ ॥

•The young girl in the city takes a pitcher, and fills it with water.

- ♦ ਹਸਤ ਬਿਨੋਦ ਬੀਚਾਰ ਕਰਤੀ ਹੈ ਚੀਤੁ ਸੁ ਗਾਗਰਿ ਰਾਖੀਅਲੇ ॥੨॥

•She laughs, and plays, and talks with her friends, but she keeps her attention focused on the pitcher of water. ||2||

# Grace or Gurprasad

□ We have to strive, but Naam is only obtained through His Grace (Gurparsaad)

ਅਪੁਨੇ ਸੇਵਕ ਕੀ ਆਪੇ ਰਾਖੈ ਆਪੇ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵੈ ॥

He Himself preserves His servants; He causes them to chant His Name. M. 5 p.403

ਚਰਨ ਸਰਨ ਗੁਰੁ ਏਕ ਪੈਂਡਾ ਜਾਇ ਚਲ ਸਤਿਗੁਰ ਕੋਟਿ ਪੈਂਡਾ ਆਗੇ ਹੋਇ ਲੇਤ ਹੈ ]

A disciple who walks one step towards Guru to take his refuge and goes to him with devotion and humility, Guru advances to receive him (devotee) by taking million steps.

ਏਕ ਬਾਰ ਸਤਿਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰੁ ਸਿਮਰਨ ਮਾਤ੍ਰੁ ਸਿਮਰਨ ਤਾਂਹਿ ਬਾਰੰਬਾਰ ਗੁਰੁ ਹੇਤ ਹੈ ॥

He who unites with the Lord by remembering the incantation of the Guru even once, the True Guru remembers him millions of time.

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਸੋਈ ਜਨੁ ਲੇਇ ॥

That humble being repeats the Name of the Lord,

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਨਾਨਕ ਜਿਸੁ ਦੇਇ ॥੮॥੧੦॥

O Nanak, whom the Lord blesses with His Mercy. ||8||10||

# Rewards of Naam Simran

□ **Healing power of Naam – Divine medicine helps cure all physical, mental and spiritual ills**

ਜੋ ਜੋ ਜਪੈ ਤਿਸ ਕੀ ਗਤਿ ਹੋਇ ॥

Whoever chants it, is emancipated.

ਸਾਧਸੰਗਿ ਪਾਵੈ ਜਨੁ ਕੋਇ ॥

And yet, rare are those who attain it, in the Company of the Holy.

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਅੰਤਰਿ ਉਰ ਧਾਰੈ ॥

By His Grace, He enshrines it within.

ਪਸੁ ਪ੍ਰੇਤ ਮੁਖਦ ਪਾਥਰ ਕਉ ਤਾਰੈ ॥

Even beasts, ghosts and the stone-hearted are saved.

ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦੁ ਨਾਮੁ ॥

The Naam is the panacea, the remedy to cure all ills.

ਕਲਿਆਣ ਰੂਪ ਮੰਗਲ ਗੁਣ ਗਾਮ ॥

Singing the Glory of God is the embodiment of bliss and emancipation.

ਕਾਹੂ ਜੁਗਤਿ ਕਿਤੈ ਨ ਪਾਈਐ ਧਰਮਿ ॥

It cannot be obtained by any religious rituals.

ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਮਿਲੈ ਜਿਸੁ ਲਿਖਿਆ ਧੁਰਿ ਕਰਮਿ ॥੫॥

O Nanak, he alone obtains it, whose karma is so pre-ordained. ||5||

# Rewards of Naam Simran

□ There are innumerable other references to the rewards of Naam Simran in SGGS

ਸੁਖਮਨੀ ਸੁਖ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰਭ ਨਾਮੁ ॥  
ਭਗਤ ਜਨਾ ਕੈ ਮਨਿ ਬਿਸੁਆਮ ॥ ਰਹਾਉ ॥  
ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਗਰਭਿ ਨ ਬਸੈ ॥  
ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਦੁਖੁ 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 ਸਿਮਰਨੁ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥  
ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਰੰਗਿ ॥੨॥

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਕਾਟੇ ਸਭਿ ਰੋਗ ॥

Remembering, remembering Him in meditation, all diseases are healed.

ਚਰਣ ਧਿਆਨ ਸਰਬ ਸੁਖ ਭੋਗ ॥੬॥

Meditating on His Feet, all comforts are enjoyed. ||6||

# Naam – Essence of Waheguru

- At the deepest level, Naam is the Essence of Waheguru, an aspect of the Divine
- A Divine presence or vibration (force, energy?) that underlies and pervades all of creation

ਪਉੜੀ //

Pauree:

ਆਪੀਨੈ ਆਪੁ ਸਾਜਿਓ ਆਪੀਨੈ ਰਚਿਓ ਨਾਉੁ //

He Himself created Himself; He Himself assumed His Name.

ਦੁਯੀ ਕੁਦਰਤਿ ਸਾਜੀਐ ਕਰਿ ਆਸਣੁ ਡਿਠੋ ਚਾਉੁ //

Secondly, He fashioned the creation; seated within the creation, He beholds it with delight.

- Naam is the foundation, basis, essence of everything
  - The Naam is the Support of all creatures.
  - The Naam is the Support of the earth and solar systems.
- Like Waheguru, Naam is Agam, Agochar (unfathomable, incomprehensible)

Says Nanak, the Naam is immaculate, inaccessible, unfathomable, in His Will it is permeating and pervading everywhere. ||4||2||

# Naam as Experience or State

- At individual or personal level, Naam refers to the state or experience of being in tune with the Divine Presence.
  - Also called Chautha pad, turya awastha, Sehaj awastha, dasam duar
  - The experience is beyond human description.
    - Goongay di mithiaee (As a mute person who cannot describe something delicious)
    - Akath katha (story that cannot be told)
    - Anand – Bliss, ecstasy
    - Ras, like drinking something incredibly delicious
    - Anhad shabad – celestial music
    - Niranjani jyot.
  - Constant spiritual high – analogy of intoxication used in SGGS
- Baba, the mind is intoxicated with the Naam, drinking in its Nectar. It remains absorbed in the Lord's Love.
- Night and day, remaining attached to the Love of the Lord, the celestial music of the Shabad resounds. ||1||Pause||
- Similar ex[periences are described by mystics of many faiths – Sufi, Hindu, Christian, etc.

# Naam – Integrated, Holistic process

Naam is an integrated, holistic practice which includes all of the above

- Gurbani paath and Nit nem, kirtan, etc. are all forms of Naam Simran.
  - Constantly bring one's mind to God, his praises.. in many different ways
  - Poetry, music, etc. play important part
  - More important in earlier stages
- Dedicated Meditation and Naam japnaa become most meaningful and rewarding as one progresses.
  - This is what we usually refer to as Naam Simran
  - Without the continued support of Gurbani, it can become an empty ritual or exercise, and keep one away from real goal



# Rewards of Naam Simran

After taking your cleansing bath, remember your God in meditation, and your mind and body shall be free of disease.

□ ***Naam* is the soap that serves to cleanse us of the impurities of this and many previous lives.**

When the hands and the feet and the body are dirty, water can wash away the dirt.

When the clothes are soiled and stained by urine, soap can wash them clean.

But when the intellect is stained and polluted by sin, it can only be cleansed by the Love of the Name.

# Rewards of Naam Simran

□ There are innumerable other references to the rewards of Naam Simran in SGGS

ਸੁਖਮਨੀ ਸੁਖ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰਭ ਨਾਮੁ //  
ਭਗਤ ਜਨਾ ਕੈ ਮਨਿ ਬਿਸ੍ਰਾਮੁ // 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 ਸਿਮਰਨੁ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ //  
ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਰੰਗਿ //੨//

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਕਾਟੇ ਸਭਿ ਰੋਗੁ //

Remembering, remembering Him in meditation, all diseases are healed.

ਚਰਣ ਧਿਆਨ ਸਰਬ ਸੁਖ ਭੋਗੁ //੬//

Meditating on His Feet, all comforts are enjoyed. ||6||

# Rewards of Naam Simran

Japji Sahib:

ਭਰੀਐ ਮਤਿ ਪਾਪਾ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥ ਓਹੁ ਧੋਪੈ ਨਾਵੈ ਕੈ ਰੰਗਿ ॥

Rehras Sahib:

ਆਖਾ ਜੀਵਾ ਵਿਸਰੈ ਮਰਿ ਜਾਉ ॥ ਆਖਣਿ ਅਉਖਾ ਸਾਚਾ ਨਾਉ ॥  
ਸਾਚੇ ਨਾਮ ਕੀ ਲਾਗੈ ਭੂਖ ॥ ਉਤੁ ਭੂਖੈ ਖਾਇ ਚਲੀਅਹਿ ਦੂਖ ॥੧॥

Sohila Sahib:

ਹਮ ਗਰੀਬ ਮਸਕੀਨ ਪ੍ਰਭ ਤੇਰੇ ਹਰਿ ਰਾਖੁ ਰਾਖੁ ਵਡ ਵਡਾ ਹੇ ॥  
ਜਨ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰੁ ਟੇਕ ਹੈ ਹਰਿ ਨਾਮੇ ਹੀ ਸੁਖੁ ਮੰਡਾ ਹੇ ॥੪॥੪॥

Anand Sahib:

ਸਾਚਾ ਨਾਮੁ ਮੇਰਾ ਆਧਾਰੋ ॥ ਸਾਚੁ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰੁ ਮੇਰਾ ਜਿਨਿ ਭੁਖਾ ਸਭਿ ਗਵਾਈਆ ॥

Sukhmani Sahib:

ਜਹ ਮਾਤ ਪਿਤਾ ਸੁਤ ਮੀਤ ਨ ਭਾਈ ॥ ਮਨ ਊਹਾ ਨਾਮੁ ਤੇਰੈ ਸੰਗਿ ਸਹਾਈ ॥  
ਜਹ ਮਹਾ ਭਇਆਨ ਦੂਤ ਜਮ ਦਲੈ ॥ ਤਹ ਕੇਵਲ ਨਾਮੁ ਸੰਗਿ ਤੇਰੈ ਚਲੈ ॥

ਅਨਿਕ ਬਿਘਨ ਜਹ ਆਇ ਸੰਘਾਰੈ ॥ ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਤਤਕਾਲ ਉਧਾਰੈ ॥

ਸੰਤ ਕਾ ਸੰਗੁ ਵਡਭਾਗੀ ਪਾਈਐ ॥ ਸੰਤ ਕੀ ਸੇਵਾ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ ॥  
ਨਾਮ ਤੁਲਿ ਕਛੁ ਅਵਰੁ ਨ ਹੋਇ ॥ ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਪਾਵੈ ਜਨੁ ਕੋਇ ॥੮॥੨॥

## Every page in SGGS has a shabad which highlights the importance of Naam

More quotations from SGGS:

- ੬੧੮ - ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੇ ਦੂਖ ਨਿਵਾਰੈ ਸੁਕਾ ਮਨੁ ਸਾਧਾਰੈ ॥  
ਦਰਸਨੁ ਭੇਟਤ ਹੋਤ ਨਿਹਾਲਾ ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਬੀਚਾਰੈ ॥੧॥  
ਮੇਰਾ ਬੈਦੁ ਗੁਰੂ ਗੋਵਿੰਦਾ ॥  
ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਅਉਖਧੁ ਮੁਖਿ ਦੇਵੈ ਕਾਟੈ ਜਮ ਕੀ ਫੰਧਾ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥  
ਸਮਰਥ ਪੁਰਖ ਪੂਰਨ ਬਿਧਾਤੇ ਆਪੇ ਕਰਣੈਹਾਰਾ ॥  
ਅਪੁਨਾ ਦਾਸੁ ਹਰਿ ਆਪਿ ਉਬਾਰਿਆ ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਅਧਾਰਾ ॥੨॥੬॥੩੪॥
- ੧੩੭੬ - ਨਾਮਾ ਕਹੈ ਤਿਲੋਚਨਾ ਮੁਖ ਤੇ ਰਾਮੁ ਸੰਮੁਲਿ ॥  
ਹਾਥ ਪਾਉ ਕਰਿ ਕਾਮੁ ਸਭੁ ਚੀਤੁ ਨਿਰੰਜਨ ਨਾਲਿ ॥੨੧੩॥
- ੧੩੭੭ - ਕਬੀਰ ਏਕ ਘੜੀ ਆਧੀ ਘਰੀ ਆਧੀ ਹੂੰ ਤੇ ਆਧ ॥  
ਭਗਤਨ ਸੇਤੀ ਗੋਸਟੇ ਜੋ ਕੀਨੇ ਸੋ ਲਾਭ ॥੨੩੨॥
- ੫੫੨ - ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਸੇਵਾ ਸਫਲ ਹੈ ਜੇ ਕੋ ਕਰੇ ਚਿਤੁ ਲਾਇ ॥  
ਨਾਮੁ ਪਦਾਰਥੁ ਪਾਈਐ ਅਚਿੰਤੁ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥  
ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੁਖੁ ਕਟੀਐ ਹਉਮੈ ਮਮਤਾ ਜਾਇ ॥  
ਉਤਮ ਪਦਵੀ ਪਾਈਐ ਸਚੇ ਰਹੈ ਸਮਾਇ ॥  
ਨਾਨਕ ਪੁਰਬਿ ਜਿਨ ਕਉ ਲਿਖਿਆ ਤਿਨਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਿਲਿਆ ਆਇ ॥੧॥

Quotes from SGGS: page 231 –

ਬ੍ਰਹਮਾ ਮੂਲੁ ਵੇਦ ਅਭਿਆਸਾ ॥

ਤਿਸ ਤੇ ਉਪਜੇ ਦੇਵ ਮੋਹ ਪਿਆਸਾ ॥ ਤ੍ਰੈ ਗੁਣ ਭਰਮੇ ਨਾਹੀ ਨਿਜ ਘਰਿ ਵਾਸਾ ॥੧॥

**ਹਮ ਹਰਿ ਰਾਖੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਿਲਾਇਆ ॥ ਅਨਦਿਨੁ ਭਗਤਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥**

*The Lord has saved me; I have met the True Guru.*

*He has implanted devotional worship of the Lord's Name, night and day. ||1||Pause||*

ਤ੍ਰੈ ਗੁਣ ਬਾਣੀ ਬ੍ਰਹਮ ਜੰਜਾਲਾ ॥ ਪੜਿ ਵਾਦੁ ਵਖਾਣਹਿ ਸਿਰਿ ਮਾਰੇ ਜਮਕਾਲਾ ॥ ਤਤੁ ਨ ਚੀਨਹਿ ਬੰਨਹਿ ਪੰਡ ਪਰਾਲਾ ॥੨॥

**ਮਨਮੁਖ ਅਗਿਆਨਿ ਕੁਮਾਰਗਿ ਪਾਏ ॥ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਬਿਸਾਰਿਆ ਬਹੁ ਕਰਮ ਦ੍ਰਿੜਾਏ ॥ ਭਵਜਲਿ ਡੂਬੇ ਦੂਜੈ ਭਾਏ ॥੩॥**

The self-willed manmukhs, in ignorance, take the path of evil.

They forget the Lord's Name, and in its place, they establish all sorts of rituals.

They drown in the terrifying world-ocean, in the love of duality. ||3||

ਮਾਇਆ ਕਾ ਮੁਹਤਾਜੁ ਪੰਡਿਤੁ ਕਹਾਵੈ ॥ ਬਿਖਿਆ ਰਾਤਾ ਬਹੁਤੁ ਦੁਖੁ ਪਾਵੈ ॥ ਜਮ ਕਾ ਗਲਿ ਜੇਵੜਾ ਨਿਤ ਕਾਲੁ ਸੰਤਾਵੈ ॥੪॥

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਮਕਾਲੁ ਨੇੜਿ ਨ ਆਵੈ ॥ ਹਉਮੈ ਦੂਜਾ ਸਬਦਿ ਜਲਾਵੈ ॥ ਨਾਮੇ ਰਾਤੇ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਵੈ ॥੫॥**

The Messenger of Death does not even approach the Gurmukhs.

Through the Word of the Shabad, they burn away their ego and duality.

Attuned to the Name, they sing the Glorious Praises of the Lord. ||5||

ਮਾਇਆ ਦਾਸੀ ਭਗਤਾ ਕੀ ਕਾਰ ਕਮਾਵੈ ॥ ਚਰਣੀ ਲਾਗੈ ਤਾ ਮਹਲੁ ਪਾਵੈ ॥ ਸਦ ਹੀ ਨਿਰਮਲੁ ਸਹਜਿ ਸਮਾਵੈ ॥੬॥

# Questions for Review

What is Naam Simran? Who does Naam Simran?

Why is Naam Simran important in Sikhism?

How should we do Naam Simran? Quotes from Gurbani supporting your answers?

When should we do it and where?

Where do you get the Naam from? Who can do Naam Simran?

Why is it difficult to do Naam Simran?

What is meant by Saas Giras Simran?