

## ਭਾਗ-13

ਕੁਦਰਤੀ ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਰਚੀ ਗਈ 'ਮਾਇਆ' ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ 'ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ' ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋ ਕੇ ਜੀਵ ਅਪਣੇ ਕਰਤੋ 'ਅਕਾਲ-ਪੁਰਖ' ਨੂੰ ਵਿਸਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ 'ਮਾਇਕੀ ਦਾਤਾਂ' ਵਿਚ ਹੀ ਗੁਆਚਿਆ ਹੋਇਆ ਆਪਣਾ ਅਮੋਲਕ ਜੀਵਨ ਅਜਾਈ ਗੁਆ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ।

ਦਾਤਿ ਪਿਆਰੀ ਵਿਸਰਿਆ ਦਾਤਾਰਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੭੬)

ਏਹ ਮਾਇਆ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਵਿਸਰੈ ਮੋਹੁ ਉਪਜੈ ਭਾਉ ਦੂਜਾ ਲਾਇਆ ॥  
(ਪੰਨਾ-੬੨੧)

ਇਨ੍ਹਿ ਮਾਇਆ ਜਗਦੀਸ ਗੁਸਾਈ ਤੁਮ੍ਹਰੇ ਚਰਨ ਬਿਸਾਰੇ ॥  
ਕਿੰਚਤ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਉਪਜੈ ਜਨ ਕਉ ਜਨ ਕਹਾ ਕਰਹਿ ਬੇਚਾਰੇ ॥  
(ਪੰਨਾ-੮੫੭)

ਇਸ 'ਮਾਇਆ' ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਆਦਿ ਤੋਂ ਹੀ ਅਕਾਲ-ਪੁਰਖ ਨੇ ਆਪਣੇ ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰੇ, ਸੰਤ, ਭਗਤ, ਗੁਰੂ ਅਵਤਾਰ ਆਦਿ ਇਸ ਜਗ ਵਿਚ ਪਠਾਏ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਾਇਕੀ ਭਰਮ ਵਿਚ ਭੁਲੇ ਹੋਏ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ 'ਆਤਮ-ਜੀਵਨ' ਦੀ ਸੇਧ ਦਿਤੀ । ਕਲਜੁਗ ਦੇ ਇਸ ਘੋਰ ਹਨੇਰ ਵਿਚ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ 'ਗੁਰਬਾਣੀ' ਰਾਹੀਂ 'ਆਤਮ-ਤੱਤ-ਗਿਆਨ' ਦਾ 'ਚਾਨਣ' ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਬਖਸ਼ਿਆ, ਜਿਸ ਦੀ ਅਨੁਭਵੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਜਗਿਆਸੂ ਸਹੀ ਆਤਮ-ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਕੇ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਸਫਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਪਰ ਅਫਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਆਤਮ 'ਚਾਨਣ-ਮੁਨਾਰੇ', ਅਰਥਾਤ 'ਗੁਰਬਾਣੀ' ਨੂੰ -

ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ

ਸੁਣਦਿਆਂ

ਵਿਚਾਰਦਿਆਂ

ਕਥਾ-ਵਾਰਤਾ ਕਰਦਿਆਂ

ਦਿਮਾਗੀ ਗਿਆਨ ਘੋਟਦਿਆਂ

ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਕਰਦਿਆਂ

ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦਿਆਂ

—ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਅੰਤੀਵ ਭਾਵਾਂ ਜਾਂ ਆਤਮਿਕ-ਤੱਤ-ਗਿਆਨ ਅਥਵਾ 'ਨਾਮ' ਦੇ ਨਿਜੀ ਅਨੁਭਵੀ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ।

L122.1

## SIMRAN - PART 13

Man, entangled in the doubt-fallacy of worldliness which operates according to natural law, deserts his 'Infinite Lord' and lost in the 'worldly gifts', he simply loses his priceless life

- 1 *Man has fallen in love with the gifts and forgotten the giver.* 676
- 2 *Such is this worldliness, by which the Lord is forgotten, worldly love wells up and one is attached to the love of another.* 921
- 3 *O Lord of the world and Master of the universe, this worldliness has made me forget your feet. Even a bit of love for You does not well up in Your slave. What can the poor slave do.* 857

To free (us) from this doubt-fallacy state of 'worldliness' the Infinite Lord sent into this world beloved gurmukhs, saints, bhagats, gurus, avatars etc., who gave direction towards divine life to man, lost in the fallacy of worldliness. In the pitch darkness of Kaljug (era) the Satguru's, through Gurbani, blessed to mankind the illumination of the essence of Divine Knowledge with whose intuitive light the seeker can thread on the true divine path and emancipate his life.

But it is regrettable that by having this 'Divine Lighthouse' that is 'Gurbani' and by reading

listening

contemplating

sermonizing

intellectualizing knowledge

discussing and debating

preaching

'Gurbani', we have not benefited from Gurbani's innate meanings or the essence of Divine Knowledge and the experience of self awareness.

122.1

ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ 'ਆਤਮ ਮੰਡਲ' ਤੋਂ ਆਈ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡਾ ਮਨ ਅਜੇ ਠੁਲ੍ਹੇ ਬਾਹਰਮੁਖੀ 'ਕਰਮ-ਕਾਂਡਾਂ' ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਅੰਤੀਵ, ਗੁਣੇ, ਸੂਖਮ ਆਤਮ-ਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਅਨਜਾਣ ਅਤੇ ਬੇਪ੍ਰਵਾਹ ਹੈ ।

ਕਰਮ ਧਰਮ ਜੁਗਤਿ ਬਹੁ ਕਰਤਾ ਕਰਣੈਹਾਰੁ ਨ ਜਾਨੈ ॥  
ਉਪਦੇਸੁ ਕਰੈ ਆਪਿ ਨਾ ਕਮਾਵੈ ਤਤੁ ਸਬਦੁ ਨ ਪਛਾਨੈ ॥  
(ਪੰਨਾ-੩੮੦)

ਨਾ ਹਰਿ ਭਜਿਓ ਨਾ ਗੁਰ ਜਨੁ ਸੇਵਿਓ ਨਹ ਉਪਜਿਓ ਕਛੁ ਗਿਆਨਾ ॥  
ਘਟ ਹੀ ਮਾਹਿ ਨਿਰੰਜਨੁ ਤੇਰੈ ਤੈ ਖੋਜਤ ਉਦਿਆਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੩੨)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹ-ਸੁਣ-ਗਾ ਕੇ ਅਤੇ ਕਥਾ-ਵਾਰਤਾ ਕਰਕੇ ਹੀ ਅਸੀਂ 'ਸੰਤੁਸ਼ਟ' ਹੋਏ ਬੈਠੇ ਹਾਂ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਰ-ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ 'ਕਮਾਉਣ' ਵੱਲ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਜਾਂ ਰੁਚੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਸਮਝੀ ਬੈਠੇ ਹਾਂ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਇਹ ਪੰਗਤੀਆਂ ਗਿਆਨੀਆਂ-ਧਿਆਨੀਆਂ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂਆਂ ਲਈ ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ! ਸਾਡੇ ਤੇ ਇਹ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਗ੍ਰਹਿਸਤੀ ਹਾਂ !!

ਇਹੋ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਮਾਇਆ ਦੇ 'ਭਵਜਲ ਅਸਗਾਹ' ਵਿਚ ਗੋਤੇ ਖਾਂਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਲਈ 'ਗੁਰ-ਉਪਦੇਸ਼' ਅਨੁਸਾਰ 'ਸਿਮਰਨ' ਅਥਵਾ ਸ਼ਬਦ-ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਦੀ —

ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਭਾਸਦੀ

ਰੁਚੀ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ

ਸਾਹਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ

ਫੁਰਸਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ

ਉੱਦਮ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਸੀ !

ਇਸ ਬਾਬਤ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਇਉਂ ਤਾੜਨਾ ਕਰਦੀ ਹੈ —

ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੁਠੈ ਧੰਧੈ ਮੋਹੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੩)

ਨਾਮ ਸੰਗਿ ਮਨਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਲਾਵੈ ॥

ਕੋਟਿ ਕਰਮ ਕਰਤੋ ਨਰਕਿ ਜਾਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੪੦)

ਕੂਰ ਕ੍ਰਿਆ ਉਰਝਿਓ ਸਭਹੀ ਜਗ

ਸ੍ਰੀ ਭਗਵਾਨ ਕੋ ਭੇਦੁ ਨ ਪਾਇਓ ॥ (ਸਵੱਯੇ ਪਾ. -੧੦)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਆਤਮ ਚਾਨਣ-ਮੁਨਾਰੇ ਅਥਵਾ 'ਅਨੁਭਵੀ-ਤੱਤ ਗਿਆਨ'

ਨੂੰ —

L122.2

The reason for this is that Gurbani has come from the 'Divine World' and our mind is still entrapped in the gross external 'deeds and rituals' and is unaware and irresponsible towards the innate, hidden, sublime spiritual understanding of Gurbani.

1 *Man performs rituals and righteous deeds in various ways but know not God the Doer.  
He imparts instructions, but himself practises not. He realises not the essence of the Naam* 380

2 *You do not meditate on God, nor do you serve your Guru, the Lord's slave, nor divine knowledge wells up in you.  
The Pure Lord is within your mind, but you are searching him in the wilderness.* 632

We seem to be satisfied with the reading - listening - singing and conducting discourses of Gurbani. We don't have the concentration or the will to practice the Guru's teachings because we think that Gurbani's stanzas have possibly been written for intellectuals or religious leaders. They are not applicable to us. We are house-holders.

This is the reason why, in spite of our being sucked into the whirlpool of this terrible uncrossable ocean of materialism, we

do not feel the need

are unable to create the inclination

don't have the courage

unable to find the time

or make an effort

to escape from this situation through the Guru's teaching via simran or the practice of the Word.

Gurbani chastises us as follows in this matter:-

3 *Being entangled and enmeshed in the love of false occupations, the whole world has perished* 133

4 *The man who embraces not affection for the Naam goes to hell, even though he performs millions of ceremonial rites.* 240

5 *The whole world is entangled in false occupations and has been unable to build an awareness of the Glorious God.* Swayeh Patshahi 10

The light-house of Gurbani or 'intuitional essence of knowledge', for it to be

ਵਿਚਾਰਨ  
ਬੁਝਣ  
ਸੀਝਣ  
ਪਹਿਚਾਨਣ  
ਮਾਨਣ

—ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਅੰਤਮੁਖੀ ਹੋਕੇ 'ਸਿਮਰਨ' ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਚ ਸਿਖਣੀ ਪਵੇਗੀ !  
ਇਹ ਬਾਣੀ ਜੋ ਜੀਅਹੁ ਜਾਣੈ ਤਿਸੁ ਅੰਤਰਿ ਰਵੈ ਹਰਿ ਨਾਮਾ ॥  
(ਪੰਨਾ-੭੯੭)

ਪਰ ਸਾਨੂੰ 'ਪਰਮਾਰਥ', ਅਥਵਾ 'ਆਤਮ-ਮਾਰਗ' ਉਤੇ ਚਲਦਿਆਂ ਸਬਦ-ਕਮਾਈ ਅਥਵਾ 'ਸਿਮਰਨ' ਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜਿਹੜੇ-ਜਿਹੜੇ ਕਾਰਣ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਨਿਰਣਾ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਅਤਿ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕਾਰਣਾਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਜਾਂ ਬਚਾਓ, ਅਥਵਾ 'ਪ੍ਰਹੇਜ਼' ਕਰ ਸਕੀਏ ।

ਕੁਸੰਗਤ:-

ਪੰਚ ਦੂਤਾਂ-ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ ਦੇ ਅਧੀਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੁਲਾਮੀ ਚ ਅਸੀਂ 'ਅਨੇਕ' ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੀ 'ਕੁਸੰਗਤ' ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਪਿਛੋਕੜ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਵਿਖ ਦੀਆਂ ਕੂੜੀਆਂ 'ਮਾਨਸਿਕ ਉਡਾਰੀਆਂ' ਨਾਲ ਹੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਜੁੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ।

ਇਨ ਪੰਚਨ ਮੇਰੇ ਮਨੁ ਜੁ ਬਿਗਾਰਿਓ ॥  
ਪਲੁ ਪਲੁ ਹਰਿ ਜੀ ਤੇ ਅੰਤਰੁ ਪਾਰਿਓ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੧੦)  
ਕਹਤ ਕਬੀਰ ਪੰਚ ਕੋ ਝਗਰਾ ਝਗਰਤ ਜਨਮੁ ਗਵਾਇਆ ॥  
(ਪੰਨਾ-੪੯੨)

'ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਿਚ', ਪੰਚ ਦੂਤਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਵਿਉਂਤਾਂ ਘੜਦੇ ਹਾਂ, ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਾਨੂੰ ਅਵੱਸ਼ ਭੁਗਤਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਆਪ੍ਰ-ਘੜੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਜਦ ਅਸੀਂ ਘਬਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੋਸ਼ —

ਹੋਰਨਾ ਤੇ ਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ  
ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਕੋਸਦੇ ਹਾਂ  
ਰੱਬ ਨੂੰ ਉਲਾਂਭਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ।

ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਸ਼ਬਦਾ ਵਿਚ ਤਾੜਨਾ ਕਰਦੀ ਹੈ—  
ਜੇ ਮੈ ਕੀਆ ਸੇ ਮੈ ਪਾਇਆ ਦੋਸੁ ਨ ਦੋਜੈ ਅਵਰ ਜਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੪੩੩)  
ਜੇਹਾ ਬੀਜੈ ਸੇ ਲੁਣੈ ਕਰਮਾ ਸੰਦੜਾ ਖੇਤੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੪)

contemplated  
discovered  
acquired  
recognised  
enjoyed

we have to go within and learn the methodology of doing 'Simran'

1 *He, whose awareness is awakened through Gurbani, within his mind abides the Lord's Naam. 797*

But while travelling on the religious or spiritual path we need to have the right perspective and be able to discuss, the causes that create obstacles in the 'practice of the word or simran so that we can avoid or protect or 'abstain' from these harmful causes.

**HARMFUL COMPANY:-**

Five devils - Under the influence and slavery of lust, anger, greed, attachment, and egoism, we indulge in the harmful company of base and lowly desires which keep us attached to the events of the past and the polluted 'mental flights' of the future.

2 *These five vices have corrupted my mind.  
Every moment they remove me away from God 710*

3 *Says Kabir, the five evil passions quarrel with me and in this quarrel my life is wasted away. 482*

Out of ignorance, under the influence of the 5 devils we think, create schemes, extend our relationship and do deeds, the consequences of which we will invariably have to face. When we get disturbed by the consequences of our own doings then we put the blame -

on others  
on our bad luck  
on God

But Gurbani in very clear words admonishes us -

4 *Whatever I did, I have received the fruits (of those deeds). I blame no one else. 433*

5 *As the man sows so does he reap. Such is the field of action & reactions. 134*

ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਗਤੀਆਂ ਤੇ ਨਿਸਚਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੀਤਾ ਹੀ ਪਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ 'ਨੀਵੀਂ ਸੋਚ ਅਨੁਸਾਰ' ਕਰਮ ਕਰਨ ਲੱਗੇ 'ਬਿਬੇਕ ਬੁਧੀ' ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਕੁਸੰਗਤ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਮਾੜੇ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ 'ਜੀਵ' ਦਾ ਮਨਮੁਖ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਗੁਰਮੁਖ ਬਣਨਾ ਉਸ ਦੀ ਮਾੜੀ ਜਾਂ ਚੰਗੀ —

**‘ਸੰਗਤ’ ਯਾ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ**

ਉਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਜੋ ਜੈਸੀ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲੈ ਸੋ ਤੈਸੇ ਫਲੁ ਖਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੬੯)

ਸੰਗ ਸੁਭਾਉ ਅਸਾਧ ਸਾਧ ਪਾਪੁ ਪੁੰਨੁ ਦੁਖ ਸੁਖ ਫਲੁ ਪਾਵੈ ॥  
(ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ.-੩੧/੧੩)

ਸੋਈ ਤਾਂਬਾ ਰੰਗ ਸੰਗਿ ਜਿਉ ਕੈਹਾ ਹੋਈ ।  
ਸੋਈ ਤਾਂਬਾ ਜਸਤ ਮਿਲਿ ਪਿਤਲ ਅਵਲੋਈ ।  
ਸੋਈ ਸੀਸੇ ਸੰਗਤੀ ਭੰਗਾਰ ਭਲੋਈ ।  
ਤਾਂਬਾ ਪਾਰਸਿ ਪਰਸਿਆ ਹੋਇ ਕੰਚਨ ਸੋਈ ।  
ਸੋਈ ਤਾਂਬਾ ਭਸਮ ਹੋਇ ਅਉਖਧ ਕਰਿ ਭੋਈ ।  
ਆਪੇ ਆਪਿ ਵਰਤਦਾ ਸੰਗਤਿ ਗੁਣ ਗੋਈ ॥ (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ.-੨/੬)

ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ 'ਆਤਮ-ਮਾਰਗ' ਉਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ—

**ਸੱਚੀ-ਸੁਚੀ, ਉੱਚੀ, ਦੈਵੀ ਸੰਗਤ**

ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਰਦਾਇਕ ਤੇ ਕਾਰਗਾਰ, ਮੁਢਲਾ 'ਸਾਧਨ' ਹੈ ।

ਬਾਹਰਲੀ ਸ਼ਖਸੀ, ਕਿਤਾਬੀ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ 'ਕੁਸੰਗਤ' ਦਾ ਅਸਰ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਐਨ ਉਲਟ, ਉਤਮ ਅਤੇ ਦੈਵੀ ਸੰਗਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਡੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਧਸੀ, ਵਸੀ, ਰਸੀ, ਪ੍ਰਬਲ ਹੋਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ 'ਰੰਗਤ' ਸਾਡੇ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਕਰਮਾਂ, ਪਾਠ-ਪੂਜਾ, ਗਿਆਨ-ਧਿਆਨ, ਤੇ ਕਰਮ-ਧਰਮ ਉਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਇਸੇ ਲਈ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰੀ ਭਲੇ-ਭਲੇ, ਬੀਬੇ ਤੇ ਧਰਮੀ ਪੁਰਸ਼ ਆਪਣੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਕੱਤ ਹੋਈਆਂ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਨੀਵੀਂ ਤੇ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਕੁਕਰਮ ਕਰ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ।

ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੀ ਇਸ ਗੁਝੀ ਮੈਲ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਨੇ ਇਕੋ-ਇਕ ਕਮਾਲ ਦਾ ਨੁਸਖਾ ਕਲਿਜੁਗੀ ਜੀਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ —

ਭਰੀਐ ਮਤਿ ਪਾਪਾ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥  
ਉਹੁ ਧੋਪੈ ਨਾਵੈ ਕੈ ਰੰਗਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੮)

If we can have faith on these lines from Gurbani, that we reap what we sow, then through the contemplation of the discerning mind, we can protect ourselves from the bad influence of this evil company especially when we are about to do some deed under the influence of degrading thoughts.

According to Gurbani, for a 'being' to become **mind orientated** (manmukh) or **Guru orientated** (gurmukh) depends on ones bad or good

'company' or relationship.

- 1 *As is the company it associates with, so is the fruit it eats.* 1369
- 2 *In the company of the holy and the unholy the fruits of evil and virtuous behaviour are experienced as pain and comfort.* VBG 31/13
- 3 *Just as copper immersed in quicklime turns into bronze. The same copper when mixed again turns into brass, Mixed with lead it becomes an alloy called 'bhart', Copper when it rubs against the philosopher's stone turns into gold, The same copper when thoroughly burnt is used as medicine, In the same way The Lord resides in all but the difference in quality depends on the company (one keeps).* VBG 2/6

In other words to travel on the 'spiritual path' the truthful, lofty, divine company, is the most effective and fulfilling preliminary step.

The negative external effect of personal, bookish and mental company, although it is its exact opposite, its effect can reduce through associating with divine company, but the ever so powerful poisonous effect (of the negative company) overwhelms our external deeds, worship, knowledge-contemplation and religious activity.

For this reason it has been observed that many a time, the virtuous, good and religious people, under the influence of the accumulated baser instincts in their subconscious minds end up doing unjustifiable corrupt deeds.

To cleanse this invisible filth from the subconscious mind, the Guru's have given a fantastic prescription to the worldly people -

- 4 *The mind is defiled with sins, Which (can be) cleaned with the beauty of (God's) Name.* 4

ਅਤੇ ਇਹ 'ਨਾਵੈ ਕੈ ਰੰਗਿ' - 'ਹਰਿ ਰਸੁ' ਦੀ ਹੱਟ ਵੀ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਨੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਬਿਆਨ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਵਾਈ ਹੈ —

ਹਰਿ ਰਸ ਕੀ ਕੀਮਤਿ ਕਹੀ ਨ ਜਾਇ ॥  
ਹਰਿ ਰਸੁ ਸਾਧੂ ਹਾਟਿ ਸਮਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੩੭੭)

ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸਿਮਰਨੁ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥  
ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਰੰਗਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੬੨)

ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ, ਅਥਵਾ 'ਗੁਰੂ ਪਿਆਰ' ਦੇ ਵਾਪਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਕੱਠ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ ਇਸ 'ਸਾਚ ਵੱਖਰ', ਅਥਵਾ 'ਨਾਮ' ਦਾ ਵਣਜ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਮੈਂ-ਮੇਰੀ:—

ਅਗਿਆਨਤਾ ਕਾਰਣ ਜੀਵ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਦੇ ਬੇਅਰਥ ਨਿਜੀ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਖੱਪਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਦੇ ਚਿੰਤਾ-ਫਿਕਰ ਸਹੇੜੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ 'ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣਿਆਂ ਦੇ' ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਮਾਇਕੀ ਖਲਜਗਨ ਇਤਨੇ ਵਧਾਏ ਹੋਏ ਹਨ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਜਿਠਣ ਵਿਚ ਹੀ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਲੰਘ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਮਾਇਕੀ ਝਮੇਲੇ ਨਜਿਠੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ — ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਇਕ ਮਾਮਲਾ ਸੌਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਈ ਹੋਰ ਨਵੇਂ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਧੰਧਾ ਧਾਵਤ ਦਿਨੁ ਗਇਆ ਰੈਣਿ ਗਵਾਈ ਸੋਇ ॥  
ਕੂੜੁ ਬੋਲਿ ਬਿਖੁ ਖਾਇਆ ਮਨਮੁਖਿ ਚਲਿਆ ਰੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੯੪੮)

ਧੰਧਾ ਕਰਤਿਆ ਨਿਹਫਲੁ ਜਨਮੁ ਗਵਾਇਆ  
ਸੁਖਦਾਤਾ ਮਨਿ ਨ ਵਸਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੪੪)

ਇਹੁ ਮਨੁ ਲਾਲਚ ਕਰਦਾ ਫਿਰੈ ਲਾਲਚਿ ਲਾਗਾ ਜਾਇ ॥  
ਧੰਧੈ ਕੂੜਿ ਵਿਆਪਿਆ ਜਮ ਪੁਰਿ ਚੋਟਾ ਖਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੯੯੪)

ਕਬੀਰ ਹਰਿ ਕਾ ਸਿਮਰਨੁ ਛਾਡਿ ਕੈ ਪਾਲਿਓ ਬਹੁਤੁ ਕੁਟੰਬੁ ॥  
ਧੰਧਾ ਕਰਤਾ ਰਹਿ ਗਇਆ ਭਾਈ ਰਹਿਆ ਨਾ ਬੰਧੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੭੦)

ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ 'ਪਰਾਇਆਂ ਦੇ ਖਲਜਗਨ' ਵਿਚ ਖਾਹ-ਮ-ਖਾਹ ਦਖਲ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਵਿਚ ਪੈਕੇ ਆਪਣਾ ਮਨ ਮਲੀਨ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਸੱਚਾ-ਸੱਚਾ ਸਾਦਾ 'ਗੁਹਿਸਤ ਜੀਵਨ' ਗੁਜ਼ਾਰਦੇ ਹੋਏ 'ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣ' ਦਾ ਉਤਮ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੀ ਹੈ —

And this 'beauty of the Naam' - 'the shop of the Lord's elixir', the Guru's have again and again put forward and impressed upon us

1 *The value of Lord's elixir cannot be told.  
The Lord's elixir is contained in the saint's shop....* 377

2 *The remembrance of the Lord comes about in the company of the saints.  
All the treasures says Nanak are in the love of the Lord.* 262

In the company of saints or in the gathering of the Guru's beloved traders through simran, this transaction of truth or the trade of 'Naam' has to be carried out.

Me - Mine

Out of ignorance, man gets consumed in useless personnel routines of the me-mine state and burdens himself with unnecessary worry and anxiety. We are so much involved in the physical and mental materialistic encumbrances of 'mine' or 'ours', that all our time is used up in tackling them, and even then these worldly entanglements cannot be settled - because when one problem is solved more new ones pop up.

3 *Running after worldly affairs, man passes his day and the night he loses in sleep.  
Uttering untruth, he eats poison. Like this the egocentric departs bewailing.* 949

4 *Doing worldly affairs, man wastes his life in vain. He does not enshrine the Bliss-giving Lord in his mind.* 644

5 *This mind wanders about in greed and to greed it gets attached.  
In false pursuits he is engrossed. He will suffer blows in the presence of Yama.* 994

6 *Abandoning the Lord's meditation, you have brought up a large family.  
You continue to be absorbed in worldly affairs though none of your brothers and kinsmen will remain forever.* 1370

Together with this we unjustifiably interfere in the affairs of others and getting involved in disputes we continue to pollute our mind.

But Gurbani gives us the sublime advice of 'remaining detached' while living the honest, truthful and simple life of a house-holder.

ਸਾਚਿ ਨਾਮਿ ਮੇਰਾ ਮਨੁ ਲਾਗਾ ॥  
 ਲੋਗਨ ਸਿਉ ਮੇਰਾ ਠਾਠਾ ਬਾਗਾ ॥੧॥  
 ਬਾਹਰਿ ਸੂਤੁ ਸਗਲ ਸਿਉ ਮਉਲਾ ॥  
 ਅਲਿਪਤੁ ਰਹਉ ਜੈਸੇ ਜਲ ਮਹਿ ਕਉਲਾ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥  
 ਮੁਖ ਕੀ ਬਾਤ ਸਗਲ ਸਿਉ ਕਰਤਾ ॥  
 ਜੀਅ ਸੰਗਿ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪੁਨਾ ਧਰਤਾ ॥੨॥ (ਪੰਨਾ-੩੮੪)

**ਹੋਛੀਆਂ ਗੱਲਾਂ :-**

‘ਕੱਚੀ ਲੱਸੀ’ ਵਾਂਗ ਅਸੀਂ ਗੱਲ ਦਾ ਗਲੋੜ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਹੀ ਆਪਣਾ ਅਮੋਲਕ ਸਮਾਂ ਜ਼ਾਇਆ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ । ਸਤਿ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਜਗਿਆਸੂ ਨਾਮ-ਬਾਣੀ ਦਾ ਲਾਹਾ ਲੈਣ ਦੀ ਥਾਂ, ਟੋਲੇ ਬਣਾਕੇ ਪਾਰਟੀ-ਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਦਾ ਰੇੜਕਾ ਪਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ । ਵਕੀਲਾਂ-ਜੱਜਾਂ ਵਾਂਗ ਇਹ ਗੁਰੂ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ ਵੀ ਆਪਣੀ ਕਚਹਿਰੀ ਲਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ !

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਮਾਈਆਂ-ਬੀਬੀਆਂ ਵੀ ਸਖੀਆਂ-ਸਹੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪੋ-ਆਪਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਕਪੜੇ, ਜੇਵਰ, ਘਰੇਲੂ ਝਮੇਲਿਆਂ ਅਤੇ ਚੁਗਲੀ-ਨਿੰਦਿਆ ਦੀ ਖਿਚੜੀ ਪਕਾਉਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ !

ਬੋਲੋੜੇ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਅਜਾਈ ਨਿੰਦਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਮਨ ਮੈਲਾ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ । ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੀ ਹੈ —

ਨਿੰਦਾ ਭਲੀ ਕਿਸੈ ਕੀ ਨਾਹੀ ਮਨਮੁਖ ਮੁਗਧ ਕਰੰਨਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੫੫)  
 ਬੋਲਤ ਬੋਲਤ ਬਢਹਿ ਬਿਕਾਰਾ ॥  
 ਬਿਨੁ ਬੋਲੇ ਕਿਆ ਕਰਹਿ ਬੀਚਾਰਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੭੦)  
 ਬਹੁਤਾ ਬੋਲਣੁ ਝਖਣੁ ਹੋਇ ॥  
 ਵਿਣੁ ਬੋਲੇ ਜਾਣੈ ਸਭੁ ਸੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੬੧)

ਮਨ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਮਾਇਕੀ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਉਪਜਣੀ ਅਸੰਭਵ ਹੈ । ‘ਸਿਮਰਨ’ ਕਰਨ ਲਈ ਤਾਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਮਤਲਬ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੀ ਜਾਇਜ਼ ਹੈ ।

‘ਮਿ: ਖਾਹ-ਮ-ਖਾਹ’ ਜਾਂ ‘ਬਿਨ ਬੁਲਾਈ ਤਾਈ’ ਬਣਨ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੈ—

ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਸਭਿ ਕੂੜੁ ਗਾਲ੍ਹੀ ਹੋਛੀਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੬੧)

**ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ :-**

ਸਾਡੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ‘ਸਿਮਰਨ’ ਵਿਚ

- 1 *Wit the True Name my mind is attached.  
 With people I have but superficial dealings. 1.  
 My ties are but external . I appear happy with all.  
 Like lotus in water I live detached from them. rahao.1.  
 By word of mouth I talk to all.  
 But in my heart I keep my Lord close to my heart.2.* 384

**Frivolous Talk:-**

Like making a mountain of a mole hill, we take a small thing and exaggerate it and we waste our precious time in continuously doing this. Even in a satsang it can be noticed that the seekers instead of benefiting from Naam and Bani, they form groups, play politics, create disputes and keep on wrangling. Like lawyers and judges, they hold their court, even in the Guru’s presence.

On the other side the lady folks too continue to cook porridge with their relations and friends with talk of their diseases, clothes, ornaments, house-hold routines, slander and back - biting

Through unnecessary disputes we unjustifiably slander others and keep polluting our mind. Gurbani advises us:

- 2 *It is not good to talk ill of any one. The foolish manmukhs (who believes not in the Guru) alone do it.* 755
- 3 *By talking and speaking (with those who follow not the Guru’s teachings) the sins in one increases.  
 If I do not speak , what can the poor fellow do to me.* 870
- 4 *To talk incessantly (talk too much) is all in vain.  
 Without our saying, every is known to the Lord.* 661

In this mental state of materialism, the mind finds it impossible to develop a desire to do simran. To do simran, one needs to talk only when it is necessary or justifiable.

One needs to abstain from such irrelevant and wasteful ‘busy-body’ kind of talk. Gurbani advises

- 5 *Without the Name all other things are false and worthless.* 761

**Mental and Physical Diseases:-**

Our mental and physical diseases too is a major cause for hindrances in simran.

ਵਿਘਨ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਣ ਹਨ ।

ਅਕਾਲ-ਪੁਰਖ ਨੇ ਇਨਸਾਨੀ ਸਰੀਰ ਅਲੌਕਿਕ ਤੇ ਸੂਖਮ ਅਸੂਲਾਂ ਉਤੇ ਘੜਿਆ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ 'ਹੁਕਮ' ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਸਾਡੇ ਅੰਤ੍ਰਾਤਮੇ ਨਾਲ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ।

ਜਦ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਲਿਖੇ ਇਲਾਹੀ 'ਹੁਕਮ' ਤੋਂ 'ਬੇ-ਸੁਰੇ' (out-of-tune) ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸਰੀਰਕ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਦੀ ਚਾਲ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਇਸ ਆਪੂੰ-ਸਹੇੜੇ 'ਵਿਘਨ' ਨੂੰ ਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਮਸ਼ੀਨ ਦਾ ਕੋਈ ਪੁਰਜਾ ਢਿਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਮਸ਼ੀਨ ਚੱਲਣੋਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ out-of-order ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਜਾਣ-ਬੁੱਝਕੇ ਜਾਂ ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਿਚ ਆਪਣੇ 'ਨਾਲ-ਲਿਖੇ-ਹੁਕਮ' ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਅਵੱਸ਼ ਭੁਗਤਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।

ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਅਕਸ 'ਸਰੀਰ' ਉਤੇ ਪੈਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ । ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿਰਬਲ ਮਨ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ, ਜਦੋਂ ਇਨਸਾਨ ਸ਼ਰਾਬ-ਦਾਰੂ, ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਜਾਂ ਰਸਨਾ ਦੇ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਚੋਸ਼ਣਾ ਲਈ ਅਣਸੁਖਾਵੇਂ ਪਦਾਰਥ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਅਵੱਸ਼ ਭੁਗਤਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।

ਇਹ ਗੱਲ ਤਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀ ਸਾਡੇ 'ਸਿਮਰਨ' ਵਿਚ ਅਤਿਅੰਤ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਬਲਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ 'ਸਿਮਰਨ' ਹੋਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਧਿਆਨ ਉਸਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਚ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਸਦਾ ਆਪਣੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਾਇਤਾਂ ਦਾ 'ਵਾ-ਵੇਲਾ' ਅਥਵਾ 'ਹਾਇ-ਬੁ' ਪਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ।

ਮਰੀਜ਼ ਨੇ ਆਪ ਤਾਂ ਦੁਖ ਭੋਗਣਾ ਹੀ ਹੈ, ਉਹ ਸੇਵਾ-ਸੰਭਾਲ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਫਿਕਰ-ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ 'ਸੁਕਣੇ ਪਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ' । ਇਸ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦੋਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪੱਕੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੁਸਖੇ ਦਸਦੀ ਹੈ —

ਫਰੀਦਾ ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨ ਹਢਾਇ ॥

ਦੇਹੀ ਰੋਗੁ ਨ ਲਗਈ ਪਲੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਪਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੮੧-੮੨)

ਕਰਿ ਇਸਨਾਨੁ ਸਿਮਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ ਮਨ ਤਨ ਭਏ ਅਰੋਗਾ ॥

(ਪੰਨਾ-੬੧੧)

The Infinite Lord has fashioned the human body on some invisible and subtle rules referred to as "The Will" which is written in the depths our souls.

When we get 'out of tune' with this divine 'Will' written within us, then there is a disruption in the functioning of the internal physical machinery..

The self inflicted 'disruption' is what is called disease.

For example if a certain gear in a machine becomes loose then that machine stops functioning which in English is referred to as 'out of order'.

When we willfully or even in ignorance violate the 'Will written within us' then we have to face the result of its consequences in the form of a disease.

It is said that first the mind becomes sick, and its reflection invariable falls on the 'body'. For example under the influence of a weak mind, when man for the sake of relish and desire consumes harmful things, then the result of the consequences have to be faced in the form of disease.

It is within everybody's experience to realise that a physical disease creates a massive disruption in our 'simran'. In fact it is impossible to do 'simran' in a diseased condition because the patient's attention is always focused on his disease and all the time he keeps talking and complaining about his problems.

The patient no doubt has to bear his difficulties, but in the process he also 'drains' those who look after him with worry and anxiety. That is why, Gurbani gives us the prescription written below for a permanent cure for both physical and mental diseases-

1 Farid, do good towards the bad. Do not allow anger (or wrath) to wear out your mind.

Your body shall not be inflicted with disease. You will acquire everything. 1381-82

2 Take your bath. Remember your Lord. Your mind and body shall be free of disease. 611

ਹਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਭੋਜਨੁ ਨਿਤ ਭੁੰਚਹੁ ਸਰਬ ਵੇਲਾ ਮੁਖਿ ਪਾਵਹੁ ॥  
ਜਰਾ ਮਰਾ ਤਾਪੁ ਸਭੁ ਨਾਠਾ ਗੁਣ ਗੋਬਿੰਦ ਨਿਤ ਗਾਵਹੁ ॥  
(ਪੰਨਾ-੬੧੧)

ਪਰ ਅਸੀਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛਿਕੇ ਤੇ ਟੰਗਕੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੇ ਗੁਲਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗੀ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ।

**ਐਲਰਜੀ (allergy):-**

ਬਾਹਰਲੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਦਾ ਤਾਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ (sub-conscious) ਵਿਚ ਲੁਕੇ ਗੁੱਝੇ ਵੈਰੀ — ‘ਐਲਰਜੀ’(allergy) ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਅਸੰਭਵ ਹੈ । ਅਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸਦੀ ‘ਰੰਗਤ’ ਸਾਡੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਤਰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਤੀਬਰ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਤੀਖਣ ਰੰਗਤ ਛੇਤੀ ਹੀ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਉੱਤਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਅਸਰ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘਾ ਅਤੇ ਮੁਹਲਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਵੀਆਂ, ਗੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਾਂ ।

ਸਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਰੂਪੀ ਵਿਹੜੇ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਗੁਰੂ, ਅਥਵਾ ਪਰਮੇਸ਼ਰ, ਦਾ ਸਥਾਨ ਹੈ । ਅਸੀਂ ਉਸੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿਚ ਗੰਦੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ‘ਰੂੜੀ’ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਗੰਦਗੀ ਫੈਲਾਕੇ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਬੇ-ਅਦਬੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ।

ਜਦ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ‘ਐਲਰਜੀ’ ਜਾਂ ‘ਸਾੜਾ’ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੀ ਗੰਦੀ ਰੂੜੀ ਨੂੰ ਛੇੜਕੇ ਹਵਾੜ ਫੈਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ । ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਨਫਰਤ ਦਾ ‘ਵੱਟ’ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਅਸੀਂ ‘ਨੱਕ ਚਾੜ੍ਹਕੇ’ ਆਪਣੀ ਨਫਰਤ ਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ । ਉਸ ‘ਐਲਰਜੀ’ ਦੀ ਅੱਗ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਮਨ, ਤਨ ਸੜ-ਬਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮ-ਧਰਮ ਵੀ ਜ਼ਾਇਆ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਇਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਐਨੇ ਪਾਠ-ਪੂਜਾ, ਕਰਮ-ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਰੁੱਖੇ-ਸੁੱਕੇ, ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ ਤੇ ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ।

ਬਾਹਰਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਮੈਲ ਜਾਂ ਗਲਿਆਨ ਤਾਂ ਮੌਤ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਨਾਲੋਂ ਲਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਰੰਗਤ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਮੌਤ ਮਗਰੋਂ ਵੀ ਨਾਲ ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ —

ਜਨਮ-ਜਨਮ ਕੀ ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਕਾਲਾ ਹੋਆ ਸਿਆਹੁ ॥  
ਖੰਨਲੀ ਧੋਤੀ ਉਜਲੀ ਨ ਹੋਵਈ ਜੇ ਸਉ ਧੋਵਣਿ ਪਾਹੁ ॥  
(ਪੰਨਾ-੬੫੧)

1 (O man) daily taste the Nectar Name food of the Lord. All the time let it be in your mouth.  
Every day sing the praise of the Lord of the World. The pains of old age and death will fade away. 611

But we push aside these counsels of Gurbani and become slaves to the baser inclinations of the mind and continue to be physically and mentally disease ridden.

**Allergy:-**

It is possible to confront and external enemy, but it is impossible to escape from the invisible enemy in the sub-conscious - that is ‘allergy’. What ever we think, or deeds we do, its ‘effect’ descends into the sub-conscious. The powerful effect of intense thoughts descends even more quickly into the sub-conscious and its result is very profound and potent/fatal.

We ourselves are responsible for storing these base, polluted and poisonous inclinations into our sub-conscious.

In the courtyard of our hearts is the abode of our Guru or God. In the same courtyard we continue to accumulate filth and poisonous rubbish and by increasing this pollution we are disrespecting our Guru.

Whenever we think about such a person of whom we are ‘allergic’ or bear jealousy, we disturb this filthy internal rubbish and release the odour. This gives rise to a spasm of hatred in our minds, causing us to sneer and make a display of hatred and anger. With the fire of that ‘allergy’ our mind and body heats and burns and in this way our virtuous deeds too go a waste.

This is the reason why, in spite of so much worship, practicing rites and virtues we continue to be absorbed in paying lip service, jealousy, hatred, and enmity.

The external physical filth or pollution, upon death is left behind, but the poisonous state of the sub-conscious goes along with the being even after physical death.

2 Over numerous births the mind, defiled with filth, has become pitch black. The oilman’s rag (blackened during oil extraction) turns not white by washing, even though it be washed a hundred times. 651

ਐਸੇ ਗਲਿਆਨ ਵਾਲੇ ਮਨ ਵਿਚ 'ਸਿਮਰਨ' ਦਾ ਚਾਉ, ਰੀਝ ਜਾਂ ਰੁਚੀ ਉਪਜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ।

'ਐਲਰਜੀ' ਦੀ ਨੀਵੀਂ ਭਾਵਨਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਤਨ-ਮਨ-ਚਿਤ-ਬੁਧੀ ਨੂੰ ਗੁੱਝੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅੱਗ ਨਾਲ ਸਾੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ —

ਗੁੱਝੀ ਭਾਹਿ ਜਲੈ ਸੰਸਾਰਾ ਭਗਤ ਨ ਬਿਆਪੈ ਮਾਇਆ ॥  
(ਪੰਨਾ-੬੭੩)

ਇਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਸਰਪ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ —

ਬਿਨੁ ਸਿਮਰਨ ਜੋ ਜੀਵਨੁ ਬਲਨਾ ਸਰਪ ਜੈਸੇ ਅਰਜਾਰੀ ॥  
(ਪੰਨਾ-੭੧੨)

ਬਿਨੁ ਸਿਮਰਨ ਜੈਸੇ ਸਰਪ ਆਰਜਾਰੀ ॥  
ਤਿਉ ਜੀਵਹਿ ਸਾਕਤ ਨਾਮੁ ਬਿਸਾਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੩੯)

ਮਜ਼ਹਬੀ ਤਅੱਸੂਬ:—

ਜੇ ਕਦੇ ਇਸ ਮਾਨਸਿਕ ਅੱਗ 'ਐਲਰਜੀ' ਨੂੰ ਮਜ਼ਹਬੀ ਤਅੱਸੂਬ ਦੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ 'ਪਾਣ' ਚੜ੍ਹ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰੱਬ ਰਾਖਾ !

ਧਾਰਮਿਕ ਤਅੱਸੂਬ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਕਈ ਗੁਣਾ ਤੀਬਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੇ 'ਆਪੇ' ਨੂੰ ਸਾੜ ਕੇ ਸੁਆਹ ਕਰ ਸੁਟਦਾ ਹੈ ।

ਇਸ 'ਮਜ਼ਹਬੀ ਤਅੱਸੂਬ' ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਬੇਅੰਤ ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਅਤੇ ਜ਼ੁਲਮ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਹੁਣ ਵੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ । ਫਿਰਕੇ ਅਤੇ ਕੌਮਾਂ ਦੀਆਂ ਕੌਮਾਂ ਇਸ ਅੱਗ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ !

ਚਾਰਿ ਵਰਨ ਚਾਰਿ ਮਜ਼ਹਬਾ ਜਗ ਵਿਚਿ ਹਿੰਦੂ ਮੁਸਲਮਾਣੇ ।  
ਖੁਦੀ ਬਖੀਲਿ ਤਕਬਰੀ ਖਿੰਚੋਤਾਣ ਕਰੇਨਿ ਪਿਛਾਣੇ ।  
ਰਾਮ ਰਹੀਮ ਕਹਾਇਦੇ ਇਕੁ ਨਾਮੁ ਦੁਇ ਰਾਹ ਭੁਲਾਣੇ ।  
ਬੇਦ ਕਤੇਬ ਭੁਲਾਇ ਕੈ ਮੋਹੇ ਲਾਲਚ ਦੁਨੀ ਸੈਤਾਣੇ ।  
ਸਚੁ ਕਿਨਾਰੇ ਰਹਿ ਗਿਆ ਖਹਿ ਮਰਦੇ ਬਾਮੁਣਿ ਮਉਲਾਣੇ ।  
(ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ:-੧/੨੧)

ਮਜ਼ਹਬੀ ਤਅੱਸੂਬ ਦੀ 'ਐਲਰਜੀ' ਵਾਲੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚੋਂ ਨਫ਼ਰਤ, ਸਾੜਾ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਕੁਝ ਉਪਜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ !

ਐਸੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ 'ਸਿਮਰਨ' ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਾਂ ਰੁਚੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣੀ ਅਸੰਭਵ ਹੈ !!

ਇਸ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਇਉਂ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ —

L122.9

In a mind that is so polluted, the joy, wish or desire to do simran can never arise.

The low mentality of 'allergy' is by itself extremely poisonous which scorches (burns) our physical - mental - emotional - intellectual being with the invisible mental fire -

1 *With the inner fire, the world is being consumed. But, to the Lord's devotees worldliness does not cling to him.* 673

This condition is given the same weightage as that life of a snake -

2 *Without the Lord's simran, to live is like burning in fire, even though, like a snake, one's life may be long.* 712

3 *Without Lord's meditation, mortal's life is like that of a snake. (full of poison) So lives the disbeliever by forgetting the Name.* 239

#### RELIGIOUS FANATICISM

If the poisonous influence of religious fanaticism spreads to this 'allergy' of mental fire then only God can help.

With religious fanaticism the poison of our allergy becomes so very intense that it scorches (burns) our 'being' and turns it into ash.

Under the poisonous influence of 'religious fanaticism' numerous acts of feud - vendetta and tyranny have always been committed and are being committed even now. Tribes and communities after communities get enveloped in its fire.

4 *\* In the world are the four Hindu castes and four Muslim groups.  
\*Filled with pride, backbiting, ego and tension, they used unwarranted force.  
mark and the sacrificial thread.  
\*One said Raam the other Raheem for the One Name and in this doubt created two paths.  
\*Both, forgetting the Vedas & the Kitab, got trapped in attachment and greed and became satanic.  
\*Truth took the rear seat, brahmins and mullahs started fighting and killing one another.* V.B.Gurd.1/21

From the bosom of those with the allergy of religious fanaticism other than hatred, jealousy, feud-vendetta, nothing else can surface (or emerge).

From such a bosom it is impossible to develop the inclination or desire to do simran.

For this reason Gurbani advises us as follows on this subject -

ਪਰ ਕਾ ਬੁਰਾ ਨ ਰਾਖਹੁ ਚੀਤ ॥  
ਤੁਮ ਕਉ ਦੁਖੁ ਨਹੀ ਭਾਈ ਮੀਤ ॥ (ਪੰਨਾ-੩੮੬)

ਜੇ ਤਉ ਪਿਰੀਆ ਦੀ ਸਿਕ ਹਿਆਉ ਨ ਠਾਹੇ ਕਹੀ ਦਾ ॥  
(ਪੰਨਾ-੧੩੮੪)

ਵਵਾ ਵੈਰੁ ਨ ਕਰੀਐ ਕਾਹੂ ॥  
ਘਟ ਘਟ ਅੰਤਰਿ ਬ੍ਰਹਮ ਸਮਾਹੂ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੫੬)

ਨਾ ਕੋ ਬੈਰੀ ਨਹੀ ਬਿਗਾਨਾ  
ਸਗਲ ਸੰਗਿ ਹਮ ਕਉ ਬਨਿ ਆਈ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨੬੬)

‘ਗੁਰਮੁਖਿ ਵੈਰ ਵਿਰੋਧ ਗਵਾਵੈ’ ਵਾਲਾ ਸਾਡਾ ਵਤੀਰਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਪਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਵਤੀਰਾ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ —

- ਸਤਿਸੰਗਤ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀ ਰੁਚੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ ।
- ਜੇ ਜਾਂਦੇ ਵੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਠਾਠਾ-ਬਾਗਾ ਕਰਕੇ ਝੱਟ ਲੰਘਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ।
- ਜੇ ਬੈਠੇ ਵੀ ਰਹੀਏ ਤਾਂ ਸਤਿਸੰਗ ਦੇ ਉੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ ਭਾਵਾਂ ਦਾ ਲਾਹਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ।
- ‘ਸਿਮਰਨ’ ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਜਾਂ ਚਾਉ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।

ਸਚਾ ਸਾਹੁ ਸਚੇ ਵਣਜਾਰੇ ਓਥੇ ਕੂੜੇ ਨਾ ਟਿਕੰਨ ॥  
ਓਨਾ ਸਚੁ ਨ ਭਾਵਈ ਦੁਖ ਹੀ ਮਾਹਿ ਪਚੰਨਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੫੬)

ਕਬੀਰ ਪਾਪੀ ਭਗਤਿ ਨ ਭਾਵਈ ਹਰਿ ਪੂਜਾ ਨ ਸੁਹਾਇ ॥  
ਮਾਖੀ ਚੰਦਨੁ ਪਰਹਰੈ ਜਹ ਬਿਗੰਧ ਤਹ ਜਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੬੮)

ਜਿਨ ਕੇ ਚਿਤ ਕਠੋਰ ਹਰਿ ਸੇ ਬਹਹਿ ਨ ਸਤਿਗੁਰ ਪਾਸਿ ॥

ਓਥੈ ਸਚੁ ਵਰਤਦਾ ਕੂੜਿਆਰਾ ਚਿਤ ਉਦਾਸਿ ॥

ਓਇ ਵਲੁ ਛਲੁ ਕਰਿ ਝਤਿ ਕਢਦੇ

ਫਿਰਿ ਜਾਇ ਬਹਹਿ ਕੂੜਿਆਰਾ ਪਾਸਿ ॥

ਵਿਚਿ ਸਚੇ ਕੂੜੁ ਨ ਗਡਈ ਮਨਿ ਵੇਖਹੁ ਕੋ ਨਿਰਜਾਸਿ ॥

(ਪੰਨਾ-੩੧੪)

ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਨੂੰ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ‘ਸਿਮਰਨ’ ਕਰਨ ਦਾ ਤਾਕੀਦੀ ਹੁਕਮ ਹੈ —

ਅਵਰਿ ਕਾਜ ਤੇਰੇ ਕਿਤੇ ਨ ਕਾਮ ॥  
ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨)

1 *Harbour not evil to another in your mind, then, O Brother and friend, trouble shall not befall you.* 386

2 *I you desire your Beloved (the Lord), then do not hurt any one's heart.* 1384

3 *Bear not enmity towards any one. In every heart the Lord resides* 259

4 *No one is my enemy nor is anyone a stranger to me. I am a friend of all.* 1299

Our attitude should be like that of a ‘gurmukh (Guru orientated) who discards enmity and vendetta’.

But in our daily life our behaviour is absolutely the opposite of this and because of that -

- the desire to go to a satsang does not develop.
- those do go, attend for the sake of making a show and passing time.
- those who remain seated are unable to benefit from the pure and lofty values of the satsang.
- the desire or the joy to do ‘Simran’ does not emerge.

5 *True is the Great Merchant (The Lord) and true His dealers. The false cannot stay there. They love not the Truth and are consumed in agony.* 756

6 *Kabir, a sinner does not love The Lord's meditation. God's worship does not please him. (Very much like) the fly which forsakes the sandle wood and goes there where there is evil odour.* 1368

7 *Those who hearts are hard, sit not near the True Guru. Truth prevails there and the liars feel mentally depressed. By hook and crook, they pass their time, and again, go and sit with the false ones. Falsehood cannot mix in truth, go verify and see it.* 314

But according to Gurbani, it is mandatory for us to do ‘Simran’ in the presence of the sadh sangat (company of evolved souls) -

8 *Other works are of no avail to you. Join the society of saints and contemplate over the Name alone.* 12

ਹਰਿ ਕੀਰਤਿ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਹੇ ਸਿਰਿ ਕਰਮਨ ਕੇ ਕਰਮਾ ॥  
 (ਪੰਨਾ-੬੪੨)  
 ਕਰਿ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਸਿਮਰੁ ਮਾਧੋ ਹੋਹਿ ਪਤਿਤ ਪੁਨੀਤ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੩੧)  
 ਜੀਤਿ ਜਨਮੁ ਇਹੁ ਰਤਨੁ ਅਮੋਲਕੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਜਪਿ ਇਕ ਖਿਨਾ ॥  
 (ਪੰਨਾ-੨੧੦)

ਨੀਵੇਂ ਮਨੋਰੰਜਨ:-

ਅਸੀਂ ਆਪੂੰ-ਸਹੇੜੇ ਮਾਇਕੀ ਝਮੇਲਿਆਂ ਦੇ ਫਿਕਰ-ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਭੁਲਾਉਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਥਵਾ ਮਨ-ਪ੍ਰਚਾਵੇ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ —

ਗੰਦੇ ਨਾਵਲ ਪੜ੍ਹਨੇ  
 ਸਿਨੇਮਾ (ਫਿਲਮਾਂ ਦੇਖਣੀਆਂ)  
 ਟੀ.ਵੀ.—ਵੀਡੀਓ ਆਦਿ  
 ਨਾਚ-ਮੁਜਰੇ  
 ਤਾਸ਼-ਦਾਰੂ ਚੌਕੜੀਆਂ  
 ਗੱਪ-ਸ਼ੌਪ ਮਹਿਫਲ ਆਦਿ ।

ਸਾਡਾ ਮਨ ਅੱਗੇ ਹੀ ਮੈਲਾ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੀਵੇਂ ਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵੀ ਮੈਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਐਸੇ ਨੀਵੇਂ ਤੇ ਗੰਦੇ ਮਨੋਰੰਜਨਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ 'ਸਿਮਰਨ' ਹੋ ਜੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਤੇ ਨਾ 'ਸਿਮਰਨ' ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਬਲਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਰਸਾਤਲ ਵੱਲ ਰੁੜਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਨੂੰ ਭੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ । ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਮਨ ਵਿਚ—

ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲ  
 ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ  
 ਨੀਵੀਆਂ ਰੀਝਾਂ  
 ਨੀਵੇਂ ਵਲਵਲੇ  
 ਨੀਵੀਆਂ ਆਸਾ-ਮਨਸਾ  
 ਨੀਵਾਂ ਸੁਭਾਉ  
 ਨੀਵੇਂ ਕਰਮਾਂ

— ਦਾ ਉਪਜਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ।

ਸਾਡੀਆਂ ਨੀਵੀਆਂ-ਮਲੀਨ ਰੁਚੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਨੀਵੇਂ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਧਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ।

ਇਹ ਸਾਡੇ ਨੀਵੇਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਨਵੀਂ ਪਨੀਰੀ ਲਈ ਤਾਂ ਅਤਿਅੰਤ ਹੀ ਘਾਤਕ ਹਨ ।

L122.11

- 1 *Singing God's praises in the society of saints is the highest of all the deeds.* 642
- 2 *Join the society of saints and contemplate on the Lord of wealth. Thus from a sinner you shall become holy.* 631
- 3 *Win for yourself this invaluable gem of human life by remembering God in the society of saints even if be for a moment.* 210

BASE FORM OF ENTERTAINMENT:-

We, in order to forget the anxiety of the self created worldly entanglements or to fulfill some psychologically base (degrading) desires, we depend on a variety of entertainment or mind gratifying activities like

- reading immoral novels
- cinema (seeing films)
- T.V. - Video etc
- dance parties
- sessions of card - drinks
- sessions of gossiping / frivolous talk

Our mind is already polluted. With these base and harmful forms of entertainment it becomes even more polluted.

Under the influence of such low and base forms of entertainment 'Simran' cannot be done and nor the desire to do 'Simran' emerge. On the contrary we are being swept away towards 'hell' and we forget the Lord. In this condition the surfacing of

- low thoughts
- base desires
- immoral cravings
- base emotions
- base hopes and aspirations
- vulgar behaviour
- immoral deeds

is inevitable.

According to our low and immoral desires there is a rapid increase in forms of entertainment of the baser kind.

These baser forms of entertainment are suicidal for our new generation.

ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾੜਨਾ ਕਰਦੀ ਹੈ —  
 ਹਰਿ ਰਸੁ ਪੀਵੈ ਅਲਮਸਤੁ ਮਤਵਾਰਾ ॥  
 ਆਨ ਰਸਾ ਸਭਿ ਹੋਛੇ ਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ-੩੭੭)  
 ਜਾਲਉ ਐਸੀ ਗੀਤਿ ਜਿਤੁ ਮੈ ਪਿਆਰਾ ਵੀਸਰੈ ॥  
 ਨਾਨਕ ਸਾਈ ਭਲੀ ਪਰੀਤਿ ਜਿਤੁ ਸਾਹਿਬ ਸੇਤੀ ਪਤਿ ਰਹੈ ॥  
 (ਪੰਨਾ-੫੯੦)

ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਾਡੇ 'ਮਨ' ਨੂੰ ਹਰੀ ਅੰਗੂਰੀ ਵਾਂਗ ਮਜ਼ੇਦਾਰ, ਸੁਆਦਲੀ 'ਚਾਟ' ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਹ ਰਸ ਮਾਣਕੇ 'ਅਲਮਸਤ ਮਤਵਾਰਾ' ਹੋ ਸਕੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਇਸਨੂੰ ਕੋਈ ਉਚੇਰੀ, ਚੰਗੇਰੀ, 'ਦੈਵੀ ਚਾਟ' ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਇਸ ਦਾ ਨੀਵੇਂ ਰਸਾਂ-ਕਸਾਂ ਜਾਂ 'ਮਨੋਰੰਜਨ' ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ —

ਆਨ ਰਸਾ ਜੇਤੇ ਤੈ ਚਾਖੇ ॥ ਨਿਮਖ ਨ ਤਿਸਨਾ ਤੇਰੀ ਲਾਥੇ ॥  
 ਹਰਿ ਰਸ ਕਾ ਤੂੰ ਚਾਖਹਿ ਸਾਦੁ ॥ ਚਾਖਤ ਹੋਇ ਰਹਹਿ ਬਿਸਮਾਦੁ ॥  
 (ਪੰਨਾ-੧੮੦)

ਇਹ ਰਸ ਛਾਡੇ ਉਹ ਰਸੁ ਆਵਾ ॥  
 ਉਹ ਰਸੁ ਪੀਆ ਇਹ ਰਸੁ ਨਹੀ ਭਾਵਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੩੪੨)

ਇਸ ਲਈ ਨੀਵੇਂ ਰਸਾਂ-ਕਸਾਂ ਦੀ ਚਾਟ ਉਤੇ ਗੀਝੇ ਹੋਏ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਉੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ 'ਪ੍ਰੀਤ-ਪ੍ਰੇਮ-ਰਸ-ਚਾਉ' ਅਥਵਾ ਨਾਮ ਦੇ 'ਮਹਾਂ ਰਸ' ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਣ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਕੋ-ਇਕ ਕਾਰਗਰ ਸਾਧਨ 'ਸਾਧ-ਸੰਗਤ' ਹੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ, ਜਿਥੋਂ ਅਸੀਂ ਆਤਮ-ਸੇਧ ਲੈ ਕੇ 'ਸਿਮਰਨ' ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ 'ਮੋੜ' ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਕਰਿ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਸਿਮਰੁ ਮਾਧੋ ਹੋਹਿ ਪਤਿਤ ਪੁਨੀਤ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੩੧)  
 ਸੰਤਾ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਰਹੈ ਤਾ ਸਚਿ ਲਗੈ ਪਿਆਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੫੬)  
 ਉਠਤ ਬੈਠਤ ਹਰਿ ਭਜਹੁ ਸਾਧੂ ਸੰਗਿ ਪਰੀਤਿ ॥  
 ਨਾਨਕ ਦੁਰਮਤਿ ਛੁਟਿ ਗਈ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਬਸੇ ਚੀਤਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੯੭)  
 ਸਾਧਸੰਗਿ ਹੋਇ ਨਿਰਮਲਾ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਰੰਗਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੯੭)  
 ਸਾਧਸੰਗਿ ਮਲੁ ਲਾਥੀ ॥ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਭਇਓ ਸਾਥੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੨੫)  
 ਝਾਲਾਘੇ ਉਠਿ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਨਿਸਿ ਬਾਸੁਰ ਆਰਾਧਿ ॥  
 ਕਾਰਾ ਤੁਝੈ ਨ ਬਿਆਪਈ ਨਾਨਕ ਮਿਟੈ ਉਪਾਧਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੫੫)  
 ਗਈ ਗਿਲਾਨਿ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥ ਮਨੁ ਤਨੁ ਰਾਤੇ ਹਰਿ ਕੈ ਰੰਗਿ ॥  
 (ਪੰਨਾ-੮੯੨)

—ਚਲਦਾ

But Gurbani is advising and chastising us -

1 *He who drinks God's Nectar is inebriated and intoxicated.  
 All other pleasures are but paltry (vain) O man.* 377

2 *Burn such ceremonial custom by which I may forget my Beloved.  
 Nanak, sublime is the love which builds my honour with the lord.* 590

In reality our mind requires a fresh kind of an addiction that is exciting and delicious in which it can enjoy itself and remain intoxicated. Unless and until he can get some lofty and beneficial allurements, until then it is inevitable that that it will continue to remain attached in the lower and baser forms of entertainment.

3 *All other relishes which you taste O my tongue, with them your thirst  
 departs not even for a moment.  
 If you taste the sweetness of God's elixir, on tasting it you will be left in a  
 wondrous state.* 180

4 *By abandoning these worldly savouries you attain spiritual bliss.  
 By drinking this Nectar, this worldly savouries are no more pleasing.* 382

For this reason, for a mind that is overwhelmed by the low forms of temptations that pander to the senses, for it to be attracted towards some pure and lofty 'love-feelings-joy' that is 'supreme bliss' of the Naam, Gurbani reveals the one and only effective method 'The Sadh Sangat' from which we can get divine guidance through 'SIMRAN' and bring about a change in our life.

5 *Join the society of saints, and contemplate on the Lord of wealth. Thus from a  
 sinner you shall become holy* 631

6 *If he joins the society of saints, then he comes to embrace love for truth.* 756

7 *Standing or sitting, meditate on God and enshrine affection for the society of  
 saints (spiritually evolved souls)  
 Nanak, when the supreme Lord abides in man's mind, his evil intellect is takes  
 flight.* 297

8 *O Nanak it is a blessing of the Lord's Love when one turns pure in the  
 company of the holy ones.* 297

9 *In the society of saints, man's filth is washed off and the Supreme Lord  
 becomes his friend.* 625

10 *Rise early in the morning and repeat the Lord's Name. Day and night  
 meditate on Him.No anxiety shall befall you and your calamity shall vanish.* 255

11 *In the society of saints my aversion to the Lord is gone and my soul and  
 body are imbued with God's love.* 892

