



ੴ

ਗੁਰਬਾਨੀ ਵਿਚਾਰ

GURBANI CONTEMPLATION

119

ਸਿਮਰਨੁ

*SIMRAN*

ਮਨਿ ਮੈਲੈ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਵਈ; ਨਾਮੁ ਨ ਪਾਇਆ ਜਾਇ

With dirty soul, God's meditation is not performed, nor is  
the Name obtained.

ਭਾਗ - 10

PART - 10

‘KHOJI’

**SIMRAN (WORD CONTEMPLATION)**  
**Part-10**

ਇਸ ਲੜੀ ਦੇ ਪਿਛਲਿਆਂ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ‘ਸਿਮਰਨ’ ਦੇ ਅਨੇਕ ਪੱਖਾਂ ਦੀ ਬਾਬਤ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕੰਮਲ ਇਲਾਜ ਲਈ ‘ਪ੍ਰਹੇਜ਼’ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਈ ‘ਬਚਾਉ’ ਦੇ ਸਾਧਨ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ— ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਮਾਰਥ ਦੇ ਪਾਠੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ‘ਸਿਮਰਨ’ ਵਰਗੀ ਅਤਿ ਸੂਖਮ ਆਤਮਿਕ ‘ਘਾਲਣਾ’ ਲਈ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ‘ਪ੍ਰਹੇਜ਼’ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਤੋਂ ਬੇਪ੍ਰਵਾਹ ਜਾਂ ਅਲਗਰਜ਼ ਰਹਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਰੁਚੀ ‘ਸਿਮਰਨ’ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੀ, ਅਸੀਂ ਓਪਰੇ ਮਨ ਨਾਲ ਹੀ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਰੀਸ ਜਾਂ ‘ਠਾਠਾ-ਬਾਗਾ’ ਕਰਦੇ ਰਹਾਂਗੇ ।

- 1.1 ਪੂਛਤ ਪਥਿਕ ਤਿਹ ਮਾਰਗਿ ਨ ਧਾਰੈ ਪਗਿ ਪ੍ਰੀਤਮ ਕੈ ਦੇਸ ਕੈਸੇ ਬਾਤਨ ਸੇ ਜਾਈਐ ॥
- 1.2 ਪੂਛਤ ਹੈ ਬੈਦ ਖਾਤ ਔਖਧਿ ਨ ਸੰਜਮ ਸੈ ਕੈਸੇ ਮਿਟੈ ਰੋਗ ਸੁਖ ਸਹਜਿ ਸਮਾਈਐ ॥
- 1.3 ਪੂਛਤਿ ਸੁਹਾਗਨਿ ਹੈ, ਕਰਮਿ ਦੁਹਾਗਨਿ ਕੈ ਰਿਦੈ ਬਿਭਚਾਰ ਕਤ ਸਿਹਜਾ ਬੁਲਾਈਐ ॥
- 1.4 ਗਾਇ ਸੁਨੈ ਆਖੈ ਮੀਚੈ ਪਾਈਐ ਨ ਪਰਮ ਪਦੁ ਗੁਰੁ ਉਪਦੇਸ ਗਹਿ ਜੋ ਲੋ ਨ ਕਮਾਈਐ ॥

(ਕਬਿਤ-੪੩੯ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ)

ਸਾਡਾ ਮਨ ਬੜਾ ਚੰਚਲ ਅਤੇ ‘ਲਾਈ-ਲੱਗ’ ਹੈ ! “ਜਿੰਨੀ ਲਾਈ ਗੱਲੀ, ਉਸੇ ਨਾਲ ਉਠ ਚੱਲੀ” ਵਾਲੀ ਕਹਾਵਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡਾ ਮਨ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਬਾਹਰਲਾ ਅਸਰ ‘ਗ੍ਰਹਿਣ’ ਕਰਕੇ ‘ਤਾਤਾ-ਸੀਰਾ’ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਅਸੀਂ ਜਨਮਾਂ-ਜਨਮਾਂ ਤਰਾਂ ਤੋਂ ਬੇਅੰਤ ਬਾਹਰਲੇ ਅਸਰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਆਏ ਹਾਂ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾ ਕੇ ਜਾਂ ਘੋਟ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਣ ਦੇ ਸਟੋਰ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬਾਹਰਲੀ ਉਕਸਾਹਟ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਣ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਤੈਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪੁਰਾਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਗਿਲਾਨੀ ਦੀ ਹਵਾੜ ਉਭਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਮਾਨਸਿਕ ਰੰਗਤ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਬੇਬਸ, ਕਰਮਬਧ ਹੋ ਕੇ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ

In the previous parts of this series the various aspects of 'Simran' have been discussed in depth.

Just as ‘**abstinence**’ is necessary for a complete cure of physical diseases, or regular maintenance is needed to keep a machine in running order, - similarly the seekers of the spiritual path too, need many forms of abstinence for the very subtle / sublime **spiritual 'effort'** needed for *Simran*. If we remain **careless** or **negligent** about these **abstinences**, then **our aptitude for ‘Simran’ cannot become a reality**; we will continue to superficially imitate the action of doing ‘*Simran*’ or ‘**just make a show**’ of it.

*Just as a wayfarer asks the way, but does not take a step in that direction, how can you reach the Beloved's abode by mere talk?*

*Just as someone asks the doctor for a cure to his disease, but does not eat the medicine, how can his disease be cured and how can he experience peace?*

**When asked, says she is married, but her actions are that of a divorcee.**  
*With a heart full of sin, how can she expect to please her husband.*

*Singing-listening (God's praises) with closed eyes, supreme bliss is not achieved, until the Guru's teaching is not embraced and practiced.*

KBG 439

Our mind is very volatile and ‘**gullible**’. Like the saying, “Engrossed in talking to someone, she gets up and walks away with.” Our mind easily succumbs to outside influence and becomes 'hot-cold'.

Over many births we have been accumulating unlimited external influences. By repeating those thoughts or regularly thinking about them, they have become entrenched in the store of our subconscious mind. When some external stimuli trigger the system, the **steam from the previously deprived mental attitudes** arises from the deepest recesses of the subconscious mind and under its influence, we become helpless and action – bound, and become **victims of numerous degrading tendencies**,

ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ —

ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ

ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ

ਲੜਾਈ-ਝਗੜੇ

ਨਫਰਤ-ਸਾੜਾ

ਝੂਠ-ਫਰੋਬ

ਖੋਹਾ-ਖਾਹੀ

ਖਿਚੋ-ਤਾਣ

ਚੋਰੀ-ਯਾਰੀ

ਬਲੈਕ-ਸਮੱਗਲਿੰਗ

ਸਰੀਰਕ ਰਸ-ਕਸ

ਫੈਸ਼ਨ-ਪ੍ਰਸਤੀ

ਨਿੰਦਿਆ-ਚੁਗਲੀ

ਬੇਲੋੜੇ ਅਜਾਂਈ ਰੁਝੇਵੇਂ

ਖਾਹ-ਮੁਖਾਹ ਦੀ ਚਰਚਾ

ਕੁਸੰਗਤ

ਆਦਿ ।

ਹਰ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬਣਤਰ, ਅਥਵਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਨੁਸਾਰ ਅਨਜਾਣੇ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਅਥਵਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਮੁੜ-ਮੁੜ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਦੁਹਰਾਉਣ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੀ ਆਦਤ ਪੱਕਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਇਹ ਅੰਤਿਬਕਰਨ ਵਿਚ ਧਸ-ਵਸ-ਰਸ ਕੇ ਸਾਡਾ 'ਜੀਵਨ-ਰੂਪ' ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਸੁਭਾਉ, ਆਚਰਨ ਜਾਂ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵੀ ਨੀਵੀਂ ਮਲੀਨ ਤੇ ਘਿਰਣਤ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਐਸੇ ਮਲੀਨ ਘਿਰਣਤ ਸੁਭਾਉ ਤੇ ਆਚਾਰ ਕਾਰਣ ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਉਤੇ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ — ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਅਸ਼ਾਂਤੀ, ਵੈਰ, ਵਿਰੋਧ, ਲੜਾਈਆਂ, ਝਗੜੇ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀ ਇਸ 'ਰੋੜ' ਜਾਂ ਰੁਟੀਨ (routine) ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਢੁੱਕਵੀਂ ਮਿਸਾਲ ਦਿਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ —

ਸ਼ਰਾਬੀ (ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਮਲੀ) ਜਦ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਅਉਗਣਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਧਸ-ਵਸ-ਰਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਥੋਂ ਤਾਂਈ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬੀ ਦੇ ਰਗੋ-ਰੋਸੇ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਰੰਗਤ (essence) ਸਮਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਹੀ ਸਰੂਪ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਉਹ ਸੋਚਦਾ, ਚਿਤਵਦਾ, ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਉਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਅਉਗਣਾਂ ਦੀ 'ਪਾਣ' ਚੜ੍ਹੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਉਸਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ

such as -

duality

hostility

fight - quarrels

hatred - envy

falsehood - fraud

forcibly acquiring

tension - tug of war

comrades in stealing

black market - smuggling

physical pleasures

fashion - conscious

slander - backbiting

unnecessary useless involvement

wasteful debates-discussion

*Kusangat* (bad company)

- etc.

Every person, according to his mental make-up or environment, is unknowingly encumbered or doing *Simran* of these tendencies. By continuous repetition/recalling of these tendencies this habit gets ingrained and slowly-slowly **it thrusts, penetrates and diffuses into our sub-conscious and becomes a part of our life**. Thus, our behavior, character and personality also become polluted and repulsive. **Due to such polluted - repulsive behavior and character, our homes, and the whole world atmosphere, experience its evil and bad effects**. This is the reason why there is an increase in turmoil, enmity, opposition, wars and quarrels in the world.

To clarify the daily life's this 'flow' or routine, the following suitable analogy can be given: -

Alcoholics, (or any other type of addict) when drinking alcohol daily over a prolonged period, find that its evil effects **thrust, penetrate and diffuse** into their body. To the extent that the essence of alcohol seeps into alcoholic's veins and arteries and **he becomes an embodiment of alcohol itself**. Whatever he thinks, remembers or does, is under the negative influence of alcohol. In his life, the effect of alcohol

‘ਰੰਗਤ’ ਇਤਨੀ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖੁਦ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ‘ਮੁਜੱਸਮ’ (embodiment) ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਪੱਕਾ ਸ਼ਰਾਬੀ, ‘ਸ਼ਰਾਬ’ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਹੋਰ ਕੁਝ ਸੋਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ । ਉਸ ਦੀ ਹਾਲਤ ਭੁਖੇ ਨੂੰ ਬਾਤ ਪਾਈਏ- ‘ਟੁੱਕ’ ਵਾਲੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਜੇਕਰ ਉਹ ਰੀਸੋ-ਰੀਸੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਉਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਗੂੜ੍ਹੀ ‘ਰੰਗਤ’ ਚੜ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ‘ਮੋਹਰ’ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਇਸ ਲਈ ਜਦ ਤਕ ਅਸੀਂ ਨੀਵੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੁਚੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਦੋਂ ਤਾਂਈ, ਬਾਵਜੂਦ ਇਤਨੇ ਕਰਮ-ਧਰਮ, ਪਾਠ-ਪੂਜਾ ਆਦਿ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ, ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਕੋਈ ਪਰਿਵਰਤਣ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ —

3.1 ਜਗਿ ਹਉਮੈ ਮੈਲੁ ਦੁਖੁ ਪਾਇਆ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਦੂਜੈ ਭਾਇ ॥

ਮਲੁ ਹਉਮੈ ਧੋਤੀ ਕਿਵੈ ਨ ਉਤਰੈ ਜੇ ਸਉ ਤੀਰਥ ਨਾਇ ॥

ਬਹੁ ਬਿਧਿ ਕਰਮ ਕਮਾਵਦੇ ਦੂਣੀ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਆਇ ॥

ਪੜਿਐ ਮੈਲੁ ਨ ਉਤਰੈ ਪੂਛਹੁ ਗਿਆਨੀਆ ਜਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੩੯)

ਜੇ ਕਿਸੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਈ ਹੋਵੇ ਤੇ ਵੈਦ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੇ ਪਰ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣ ਦਾ ਆਦੀ ‘ਮਰੀਜ਼’ ਚੋਰੀ ਛੁਪੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਹਾਨੇ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਘਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵੱਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਮਾਇਕੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ‘ਵੇਗ’ ਵਿਚ ਰੁੜ੍ਹੇ ਜਾਰੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਿਵਾਣ ਵਾਲੇ ਰੋੜ੍ਹ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਨੂੰ—

ਚੇਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ

ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਭਾਸਦੀ

ਸਾਹਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ

ਉੱਦਮ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ।

ਇਸ ਕਰਕੇ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਦੀ ਇਹ ਆਮ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਿਆਂ ਮਨ ਨਹੀਂ ਟਿੱਕਦਾ !

ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਜਾਂ ਅਉਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ‘ਪ੍ਰਹੇਜ਼’ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਘੋਟ-ਘੋਟ ਕੇ, ਅਥਵਾ ਨਿੰਦਾ-ਚੁਗਲੀ ਕਰਕੇ ‘ਸੁਆਦ’ ਮਾਣਦੇ ਹਾਂ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਦੇ ਛਿਦ੍ਰ ਫੋਲ ਫੋਲ ਕੇ ਉਸਦੀ ਬਦਬੂ ਨੂੰ ਸੁੰਘਦੇ ਅਤੇ ਮਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਮਨ-ਚਿਤ-ਬੁਧੀ ਹੋਰ ਵੀ ਮਲੀਨ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ।

ਇਥੇ ਹੀ ਬਸ ਨਹੀਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ—

ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ

is so pronounced that he becomes an **embodiment of alcohol**.

Such a seasoned alcoholic can think of nothing else but alcohol. His condition can be likened to **putting a riddle to one who is hungry**. His only answer is ‘food’. Even if he imitates and tries to do something, he does so **under the deep influence or ‘stamp’ of alcohol**.

That is why, if we **do not stop abstaining from evil mental tendencies**, until then, despite practicing so many rites and rituals, worship and *Paath*, (*Gurbani reading*) etc., no change can occur in our physical, mental and religious state -

*Having been smeared with the filth of pride, the world suffers pain. The filth of pride is attached because of profane love.*

*By no means this dirt of ego is washed off even though one may ablutions in hundreds of places of pilgrimage.*

**By performing rituals in various ways rather, two-fold filth**

**attaches to man.** *This filth is not removed by acquiring knowledge. Go, and consult the Divines.*

If a patient has the habit of eating sugar, and the doctor tells him to abstain from sugar, but the habit-driven sugar eating ‘patient’ continues to eat sugar secretly or under pretext, then his disease **instead of reducing will become worse**.

In the same way, we are being carried away in the stream of our some previous Mayaci channel flow, and to change or to abstain from this hurtful downward flow, we -

do not seem to remember

do not see the need for

have no courage

do not make any effort.

That is why, it is a common complaint of the seekers that while doing *Simran*, the **mind does not stay still**.

Instead of practicing abstinence from negative low tendencies or vices, we continuously dwell on the vices of others, i.e. take delight in talking ill-back biting about others. In this way constantly dive into the vices of people, **smell and enjoy its stench** thereby causing our mind, feelings, intellect, all to become even more polluted.

As though, this is not enough -

low thoughts

ਮਲੀਨ ਸੋਚਣੀ  
ਘਿਰਣਤ ਵਰਤਾਵੇ  
ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ  
ਈਰਖਾ-ਸਾੜੇ

—ਆਦਿ ਨੂੰ ਘੋਟ-ਘੋਟ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਬੇਅੰਤ ਮਿਸਲਾਂ ਜਾਂ ਫਾਈਲਾਂ (case files) ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਕਿਸੇ ਦੇ ਯਾਦ ਆਉਣ ਨਾਲ ਉਸਦੀ 'ਮਿਸਲ' ਖੁਲ੍ਹਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਐਸੀ 'ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਹਵਾੜ' ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਤਨ-ਮਨ ਕ੍ਰੋਧ ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਨਾਲ ਸੜ-ਬਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ, ਮੈਲ ਨਾਲ ਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਗੰਢਾਂ ਜਾਂ ਮਿਸਲਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘਾਈਆਂ ਵਿਚ ਸਾਂਭ-ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ !

ਕੈਸੇ ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਅਕਾਲ-ਪੁਰਖ ਦਾ ਨਿਰਮਲ ਨਾਮ, ਸ਼ਬਦ, ਪ੍ਰੀਤ, ਪ੍ਰੇਮ, ਰਸ, ਚਾਉ ਭਰਨਾ ਸੀ, ਉਥੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਲੀਨ, ਘਿਰਣਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ 'ਰੂੜੀ' ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਲੀਨ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹਿਰਦਿਆਂ ਵਿਚ ਨਿਰਮਲ ਨਾਮ, ਸ਼ਬਦ ਕਿਵੇਂ ਵੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

4.1 ਫਰੀਦਾ ਲੋੜੇ ਦਾਖ ਬਿਜਉਰੀਆਂ ਕਿਕਰਿ ਬੀਜੇ ਜਟੁ ॥  
ਹੰਢੈ ਉੰਨ ਕਤਾਇਦਾ ਪੈਧਾ ਲੋੜੇ ਪਟੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੭੯)

4.2 ਮਨਿ ਮੈਲੈ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਵਈ ਨਾਮੁ ਨ ਪਾਇਆ ਜਾਇ ॥  
(ਪੰਨਾ-੩੯)

4.3 ਮਨੁ ਮੈਲਾ ਸਚੁ ਨਿਰਮਲਾ ਕਿਉ ਕਰਿ ਮਿਲਿਆ ਜਾਇ ॥  
(ਪੰਨਾ-੭੫੫)

4.4 ਭੇਖ ਦਿਖਾਵੈ ਸਚੁ ਨ ਕਮਾਵੈ ॥  
ਕਹਤੋ ਮਹਲੀ ਨਿਕਟਿ ਨ ਆਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੩੯)

ਐਸਾ ਮਨਮੁਖੀ ਜੀਵਨ 'ਸਰਪ' ਦੀ ਨਿਆਈਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਦਿਨ ਰਾਤ ਸਰਪ ਵਾਂਗ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰਲੀ ਜ਼ਹਿਰ ਨਾਲ ਆਪ ਹੀ ਸੜਦੇ, ਬਲਦੇ, ਕੁਲਝਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਵੇ, ਉਸਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਜ਼ਹਿਰ ਨਾਲ ਸਾੜ ਸੁੱਟਦੇ ਹਨ—

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

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਤਮ, ਭਲਾ-ਭਲੇਰਾ ਤੇ ਅਭੁੱਲ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਤੇ ਬੁਰਾ ਸਮਝਕੇ ਨੱਕ ਚਾੜ੍ਹਨਾ ਤੇ ਅਉਗੁਣ ਛਾਂਟਣੇ, ਸਾਡੀ ਹਉਮੈ ਦੀ ਨਿਰੀ ਪੁਰੀ ਢੀਠਤਾਈ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ

polluted thinking  
repulsive behavior  
revenge - vengeance  
jealousy - envy

etc. - by **constantly focusing** on these, **we are creating** numerous **case files** in our heart. When, through some remembrance, his/her file opens, then from it **such poisonous fumes appear, that our mind-body burns in anger and hatred**. Within the deep recesses of our heart we have carefully nurtured many such poison and pollution filled knots or case files.

What a painful thing it is -that the heart, which was supposed to be filled with the Infinite Lord's Pure *Naam, Shabad*, love, relish and joy, is instead carefully harboring the rubbish of repulsive thoughts. How can the Pure *Naam* and *Shabad* dwell in a heart that is filled with such polluted desires?

*Farid, the farmer plants the tree of acacia arabica (kikar) and expects the grapes of Bijour. He goes about spinning wool but wishes to wear silk. 1379*

**With dirty soul, God's meditation is not performed, nor is the Name obtained. 39**

**Impure is this soul and pure He, the True Lord. How can it blend with Him? 755**

*He ostensibly wears the religious garb but practices not Truth. Though he alleges but he can draw not near the Lord's mansion. 738*

Such a self-oriented life **is like that of a snake** because day and night like the snake, **they burn in their own internal poison and whosoever comes near them, he too is burnt and singed with this poison.**

**Without Lord's meditation, to live is like burning in fire, even though, like a serpent, one's life may be long. 712**

Thus, regarding ourselves as pure, good and faultless, and regarding others low or bad and keeping our nose pointing high while sifting through others' vices, **is the result of our stubborn ego.**

As opposed to this, *Gurbani* instructs as follows -

ਇਉਂ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੀ ਹੈ —

੬ | ਹਮ ਨਹੀਂ ਚੰਗੇ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਕੋਇ ॥  
ਪ੍ਰਣਵਤਿ ਨਾਨਕੁ ਤਾਰੇ ਸੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੨੮)

੭ | ਕਬੀਰ ਸਭ ਤੇ ਹਮ ਬੁਰੇ ਹਮ ਤਜਿ ਭਲੇ ਸਭੁ ਕੋਇ ॥  
ਜਿਨਿ ਐਸਾ ਕਰਿ ਬੁਝਿਆ ਮੀਤੁ ਹਮਾਰਾ ਸੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੬੪)

ਇਸ ‘ਮਾਨਸਿਕ ‘ਪ੍ਰਹੇਜ਼’ ਦਾ ਇਕੋ ਇਕ ਸੌਖਾ ਤੇ ਕਾਰਗਰ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਵੀ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਕੋਈ ਨੀਵਾਂ, ਭੈੜਾ ਖਿਆਲ ਆਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫੋਰਨ —

‘ਚਲ ਹੋਊ’  
‘ਕੋਈ ਨਾ’  
‘ਫਿਰ ਕੀ ਹੋਇਆ’  
‘ਜਾਣ ਦੇ’  
‘ਛੱਡ ਪਰੇ’

ਕਹਿਕੇ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਤਿਆਗ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ ।

ਐਸਾ ਉੱਤਮ ਵਰਤਾਰਾ ਦੇਵੀ ਗੁਣ ‘ਖਿਮਾਂ’ ਤੋਂ ਉਪਜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੁਣ ਤੋਂ ਉੱਕਾ ਹੀ ਅਨਜਾਣ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ‘ਖਿਮਾਂ’ ਦਾ ਇਹ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ ਉਚਾਰਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ! ‘ਇੱਟ ਦਾ ਜਵਾਬ ਪੱਥਰ ਨਾਲ ਦੇਣਾ’ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਫਰਜ਼ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਇਹ ਸਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ, ਨਫਰਤ, ਖਿਚੋਤਾਣ, ਲੜਾਈ-ਝਗੜੇ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ ।

ਆਦਿ ਤੋਂ ਹੀ ਗੁਰੂਆਂ, ਅਵਤਾਰਾਂ, ਪੀਰਾਂ, ਪੈਗੰਬਰਾਂ ਨੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅਣਡਿਠ ਕਰਨ, ਅਥਵਾ ‘ਖਿਮਾਂ’ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ । ਕਿਸੇ ਨੇ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ, ਕਿਸੇ ਨੇ ਸੱਤ ਵਾਰੀ, ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸੱਤਰ ਵਾਰੀ ‘ਮਾਫ਼’ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ।

ਪਰ ਪੰਨ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਤਾਂ ਸਦਾ ਭੁਲਣਹਾਰ ਹੈ —

੧੦੩ | ਲੇਖੈ ਕਤਹਿ ਨ ਛੂਟੀਐ ਖਿਨੁ ਖਿਨੁ ਭੂਲਨਹਾਰ ॥  
ਬਖਸਨਹਾਰ ਬਖਸਿ ਲੈ ਨਾਨਕੁ ਪਾਰਿ ਉਤਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੬੧)

‘ਬੱਚੇ’ ਅਨੇਕਾਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਂ-ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅਣਡਿਠ ਕਰਕੇ, ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਅਕਾਲ-ਪੁਰਖ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਹੀ ‘ਮਾਂ-ਬਾਪ’ ਦੇ ਨਾਤੇ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ‘ਬਿਰਦ’ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਾਡੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਜਾਂ ਅਉਗੁਣ ਨਹੀਂ ਚਿਤਾਰਦਾ ਤੇ ਸਦਾ ‘ਖਿਮਾਂ’ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਵੀ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਜਾਂ ਪਾਪਾਂ ਨੂੰ ਚਿਤਾਰੇ, ਅਥਵਾ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਲੇਖਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ‘ਮਾਇਕੀ ਨਰਕ’ ਵਿਚੋਂ ਸਾਡੀ ਕਲਿਆਣ ਕਦਾਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ।

***I am not good, and no one is bad.***

*Prays Nanak, He the Lord alone is the mortal's Savior.*

728

***Kabir, I am the worst of all, except me, everyone else is good.***

*Whoever realizes thus, he alone is my friend.*

1364

Achieving this **mental abstinence** there is only one easy and practical way - and that is, **whenever a negative or bad thought about someone, appears within us, at once say -**

let it be  
never mind  
so, what  
leave it  
forget it

**and immediately let the thought go.**

Such a sublime (pure) behavior can only arise out of ‘forgiveness’ a Divine virtue. But we are totally ignorant of this virtue as if this message of ‘forgiveness’ has been told for someone else! We regard it our right to **reply the ‘brick with stone’** and slowly this becomes our habit causing enmity, hatred, tension, fights and quarrels to increase.

Since the beginning, the *Gurus*, Prophets, holy people and saints have provided guidance to man to disregard the faults/defects of others - or ‘**be forgiving**’. Some have advised to forgive 3 times, some 7 times and some 70 times.

But *Dhan Guru Nanak Sahib* (the glorious *Guru Nanak*) felt that man is ever forgetful -

***In view of his account, the mortal can never be released, since he errs every moment.***

*O, Thou Pardoner, pardon me and ferry Nanak across the world-ocean.* 261

The children make many mistakes, but the mother in her **motherly-love disregards all the child’s short-comings and continues to love the child.**

In the same way, we are children of the Infinite Lord, and being our spiritual Father and Mother, He too because of his ‘ingrained nature’, **does not consider our derelictions and faults and continuous to forgive us.** If the Eternal Lord were to focus on our faults and sins, that is take stock of our deeds, then **we can never ever hope for salvation from the ‘Mayaci hell’**

ਪਰ ਜਿਥੇ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਖੁਦ 'ਸਦ ਬਖਸਿੰਦੁ ਸਦਾ ਮਿਹਰਵਾਨਾ' ਹੈ, ਉਥੇ ਸਾਨੂੰ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੋਵੀ ਗੁਣ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕੀਦ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜੋ 'ਸਿਮਰਨ' ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ—

‘ਰੋਸ ਨ ਕਾਹੂ ਸੰਗ ਕਰਹੁ’  
 ‘ਆਪਨ ਆਪ ਬੀਚਾਰਿ’  
 ‘ਪਰ ਕਾ ਬੁਰਾ ਨ ਰਾਖਹੁ ਚੀਤਿ’  
 ‘ਬੁਠੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ’  
 ‘ਗੁਣ ਮਨ ਨ ਹੰਢਾਇ’  
 ‘ਪਗਨੰਦਾ ਸੁਣ ਆਪੁ ਹਟਾਵੈ’  
 ‘ਸਾਂਝ ਕਰੀਜੈ ਗੁਣਹੁ ਕੇਰੀ’  
 ‘ਛੋਡਿ ਅਉਗਣ ਚਲੀਐ’  
 ‘ਦਯਾ ਛਿਮਾ ਤਨ ਪ੍ਰੀਤਿ’  
 ‘ਨਾ ਕੋ ਬੈਰੀ ਨਹੀ ਬਿਗਾਨਾ’  
 ‘ਚਲਣ ਜਾਣਿ ਜੁਗਤਿ ਮਿਹਮਾਣਾ’  
 ‘ਦੇਖ ਕੇ ਅਣਡਿਠ ਕਰਨਾ’  
 ‘ਅਲਪ ਆਹਾਰ’  
 ‘ਸੁਲਪ ਸੀ ਨਿੰਦਰਾ’  
 ‘ਬੋੜਾ ਬੋਲਣਾ’  
 ‘ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣਾ’

ਆਦਿ ।

ਪਰ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਵਰਤ-ਵਰਤਾਰੇ ਵਲ ਨਿਗਾਹ ਮਾਰੀਏ, ਤਾਂ ਨਿਤ ਦੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਉਭਰਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣਗੀਆਂ, ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ—

1. ਲੋਕੋ ਖੁਸ਼ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ, ਪਰ 'ਹਥਹੁ ਦੇ ਕੇ ਭਲਾ ਮਨਾਵੈ' ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ।
2. ਕਥਨੀ ਵਾਲੇ 'ਗਿਆਨੀ' ਸਾਰੇ, ਪਰ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ।
- 6.1 ਜਗਿ ਗਿਆਨੀ ਵਿਰਲਾ ਆਚਾਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੪੧੩)
3. ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ, ਪਰ 'ਖੁਆਉਣ' ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ।
4. 'ਪਰ-ਅਉਗੁਣ' ਤੱਕਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ, ਪਰ ਆਪਣੇ 'ਅਉਗੁਣਾਂ' ਵਲ ਨਿਗਾਹ ਮਾਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ।
5. ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ, ਪਰ 'ਦੇਖ ਕੇ ਅਣਡਿਠ' ਤੇ ਸੁਣ ਕੇ ਅਣਸੁਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ।
6. ਕੌੜਾ ਤੇ ਫਿਕਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ, ਪਰ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ।

But, whereas the Lord Himself is 'ever forgiving and merciful', there to us human beings, instruction has been given to acquiring the following virtues which are helpful in practicing *Simran* -

Be not angry with anyone  
 Think of thy own-self.  
 Harbor not evil to another in thy mind.  
 Do thou good for evil  
 Harbor not wrath in thy mind  
 Avoid hearing ill about others  
 Let us form a partnership with virtues  
 And abandoning vices walk the Lord's way  
 Be merciful and forgiving and love in thy-self  
 No one is my enemy, nor anyone a stranger  
 Act like a guest in this life  
 Be proactive not reactive  
 Eat to survive  
 Reduce sleep / lethargy  
 Speak less  
 Remain detached

-etc.

But when we look around at the functioning of the world, the following things will emerge and stand out in the daily life; that in the world -

1. All are happy to receive but **few find joy in giving.**
2. The learned who theorize are many **but those who practice are few.**  
  
*Rare in the world is the man of knowledge who practices righteous action 413*
3. All are prepared to feed themselves but **rare is the one who feeds others.**
4. All can see the defects in others but **rare is the one who looks at his own short-comings.**
5. All are prepared to criticize the short-comings of others, **but rare is the one who ignores what he sees and ignores what he hears.**
6. All can speak harshly and superficially **but rare is the one who speaks Sweet.**

7. 'ਨਿੰਦਾ' ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ, ਆਪਣੀ ਨਿੰਦਾ ਸੁਣਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ।
8. 'ਬੁਰਾ' ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ, ਪਰ 'ਬੁਰੇ ਨਾਲ ਭਲਾ' ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ।
9. ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ 'ਰੋਸੇ ਗਿਲੇ' ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ, ਪਰ 'ਰੋਸ ਨ ਕਾਹੂ ਸੰਗ ਕਰਹੁ ਆਪਨ ਆਪੁ ਬੀਚਾਰਿ' ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ।
10. 'ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ' ਦੀਆਂ ਗੰਢਾਂ ਬੰਨ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ, 'ਪਰ ਕਾ ਬੁਰਾ ਨ ਰਾਖਹੁ ਚੀਤ' ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ।
11. ਡੰਡੀ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਪਰ 'ਪੂਰਾ ਤੋਲਣ' ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ।
12. ਡੰਗ ਟਪਾਉ ਬਹੁਤੇ, ਪਰ 'ਫਰਜ਼' ਜਾਂ 'ਡਿਊਟੀ' ਨਿਭਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ।
13. 'ਅੱਗ ਲਾਉਣ' ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ, ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ।
14. ਦਿਲ ਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਨੂੰ 'ਤੋੜਨ' ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ, ਜੋੜਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ।
15. ਖਿੜੇ ਹੋਏ ਹਿਰਦੇ ਨੂੰ 'ਮੁਰਝਾਉਣ' ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ, ਪਰ ਮੁਰਝਾਇਆਂ ਨੂੰ ਖਿੜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ।

ਗੱਲ ਕੀ, ਹਰ ਪਾਸੇ ਨੀਵੀਆਂ ਮਾਇਕੀ ਰੁਚੀਆਂ ਜਾਂ ਔਗੁਣਾਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਹੈ । ਮਨ-ਬਚ-ਕਰਮ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਦਿਨ ਰਾਤ 'ਕੂੜ ਫਿਰੇ ਪਰਧਾਨ ਵੇ ਲਾਲੇ' ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਜੀ ਰਹੇ ਹਾਂ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ 'ਆਪੋ' ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਧਰਮਰਾਜ ਦੇ ਚੀਰੇ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਚ ਸਕਦੇ । ਹਉਮੈ ਦੀ ਇਸ ਢੀਠਤਾਈ ਸਦਕਾ ਅਸੀਂ ਲੋਕ-ਪਰਲੋਕ ਦੋਵੇਂ ਗੁਆਕੇ, ਆਵਾਗਵਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਖੁਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਅੰਤ ਅਉਗੁਣਾਂ ਦੀ ਮੁਆਫੀ ਲਈ ਤਾਂ ਅਰਦਾਸਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰੀ ਵੀ ਮਾਫ ਕਰਨ ਜਾਂ ਭੁਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ । ਅਸੀਂ ਆਪੂੰ-ਬਣੇ ਜੱਜ (self-appointed judge) ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਬਾਬਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ, ਅਥਵਾ 'ਫਤਵਾ' ਲਾਉਣ ਲਈ ਤਤਪਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਜਦ ਕੋਈ ਸਾਡੇ ਅਉਗੁਣ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਘਬਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਰੋਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ।

ਕਾਇਨਾਤ ਵਿਚ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ — ਸਿਰਫ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਅਤੇ ਉਸਦਾ 'ਨਾਮ' ਹੀ ਅੱਟਲ ਹੈ ।

ਐਸੀ ਬਦਲਵੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਹਰ ਇਕ ਜੀਵ ਆਪੋ-ਆਪਣੀ ਸੰਗਤ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ।

ਜੋ ਜੀਵ ਅੱਜ ਮਨਮੁਖ ਹੈ, ਉਹ ਉੱਤਮ ਸੰਗਤ ਦੁਆਰਾ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ

7. All can talk ill (about others) but **rare is the one who feels happy on hearing ill talk about himself.**
8. Many are prepared to do bad, but **few are those who are prepared to do good towards the bad.**
9. All are prepared to show anger against people but only a few will practice **'Be not angry with anyone and think of thy own-self.'**
10. All are capable of harboring deeply to another jealousy and duality but only a few do practice of, **'Harbor not evil in thy mind.'**
11. Many are prepared to cheat **but only a few 'practice honesty'.**
12. Procrastinators are many but **rare are the ones who discharge their responsibility and duty.**
13. **All are ready to start a fire, rare are the ones ready to put it off.**
14. All are prepared to break the heart of others, **rare are the ones who will console.**
15. All can dampen someone's high spirits but **rare is the one who will uplift the one with sagging spirits.**

The thing is everywhere, there is the pressure of negative worldly tendencies or vices predominating. Trapped by the mind we are day and night living the life of 'falsehood reigns supreme O Lalo'. In this way we can fool ourselves and people around us, but **we can never escape from the razor-sharp edge of Dharamraj** (Righteous Judge). Under the influence of ego-consciousness and stubbornness, **we lose both this world and the next, and again and again struggle in the cycle of coming and going** (birth & death).

We perform many prayers (*Ardas*) for forgiveness for our numerous vices but are not prepared **to forgive or forget the faults of others even once.** We are **ever ready** a self-appointed judge **to 'pass judgement' on other people's faults,** but when someone exposes our faults, we take offence and express anger.

In the Creation everything is changing - only the Infinite Lord and His *Naam* is ever permanent.

In such a changing world, each person **is undergoing a change** according to the *Sangat* and environment that we keep. **Whosoever being is today a Manmukh** (self-oriented) through the *Sangat* of evolved souls -

ਗੁਰਮੁਖ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਮਾੜੀ ਸੰਗਤ ਅਥਵਾ ਕੁਸੰਗਤ ਦੁਆਰਾ ਜੀਵ ਗੁਰਮੁਖ ਅਵੱਸਥਾ ਤੋਂ ਨੀਵੇਂ ਮਾਨਸਿਕ ਮੰਡਲ ਵਲ ਰਿਸਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ, ਅਥਵਾ ਕੁਸੰਗਤ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਨੀਵੀਂ ਸੰਗਤ, ਅਥਵਾ 'ਕੁਸੰਗਤ' ਦੇ ਅਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਬਖਸ਼ੇ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖ-ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਅਥਵਾ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਹੀ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੂਰਜ ਵਲ ਪਿੱਠ ਕੀਤਿਆਂ, ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਬਰਕਤਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਹਨੇਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਔਗੁਣ ਸਾਡੇ ਪੱਲੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਸੂਰਜ ਵਲ ਮੂੰਹ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੂਰਜ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਗੁਣ — ਰੌਸ਼ਨੀ, ਨਿੱਘ, ਜੀਵਨ, ਖੇਡਾ ਆਦਿ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ 'ਹਨੇਰੇ' ਵਲ ਆਪੇ ਪਿੱਠ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਨੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੋਂ ਨੀਵੀਆਂ ਮਾਇਕੀ ਰੁਚੀਆਂ ਜਾਂ ਕੁਸੰਗਤ ਦੀ ਮੈਲ ਲਹਿੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਚੀ, ਚਾਓ ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਉਪਜਦਾ ਹੈ —

੪.1 ਮਹਿਮਾ ਸਾਧੂ ਸੰਗ ਕੀ ਸੁਨਹੁ ਮੇਰੇ ਮੀਤਾ ॥  
ਮੈਲੁ ਖੋਈ ਕੈਟਿ ਅਘ ਹਰੇ ਨਿਰਮਲ ਭਏ ਚੀਤਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੦੯)

੪.2 ਸੰਤ ਮੰਡਲ ਮਹਿ ਹਰਿ ਮਨਿ ਵਸੈ ॥  
ਸੰਤ ਮੰਡਲ ਮਹਿ ਦੁਰਤੁ ਸਭੁ ਨਸੈ ॥  
ਸੰਤ ਮੰਡਲ ਮਹਿ ਨਿਰਮਲ ਗੀਤਿ ॥  
ਸੰਤਸੰਗਿ ਹੋਇ ਏਕ ਪਰੀਤਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧੪੬)

੪.3 ਉਠਤ ਬੈਠਤ ਹਰਿ ਭਜਹੁ ਸਾਧੂ ਸੰਗਿ ਪਰੀਤਿ ॥  
ਨਾਨਕ ਦੁਰਮਤਿ ਛੁਟਿ ਗਈ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਬਸੇ ਚੀਤਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੯੭)  
ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਕੈ ਬਾਸਬੈ ਕਲਮਲ ਸਭਿ ਨਸਨਾ ॥

੪.4 ਪ੍ਰਭ ਸੇਤੀ ਰੰਗਿ ਰਾਤਿਆ ਤਾ ਤੇ ਗਰਭਿ ਨ ਗ੍ਰਸਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੧੧)

ਸਾਧਸੰਗਤ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਿਆਂ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਦੈਵੀ ਗੁਣ ਮਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਬਦਲਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨੀਵੇਂ ਮਾਨਸਿਕ ਔਗੁਣਾਂ ਤੋਂ 'ਪ੍ਰਹੇਜ਼' ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਦੁਆਰਾ ਸਾਡਾ 'ਮਨਮੁਖ ਜੀਵਨ' ਬਦਲਕੇ 'ਗੁਰਮੁਖ ਜੀਵਨ' ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਗੁਰਮੁਖ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਉਂ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ —

੪.5 ਸੇ ਗੁਰਸਿਖ ਧਨੁ ਧੰਨੁ ਹੈ ਜਿਨੀ ਗੁਰ ਉਪਦੇਸੁ ਸੁਣਿਆ ਹਰਿ ਕੰਨੀ ॥  
(ਪੰਨਾ-੫੯੦)

੪.6 ਧੰਨੁ ਧੰਨੁ ਸੋ ਗੁਰਸਿਖੁ ਕਹੀਐ  
ਜਿਨਿ ਸਤਿਗੁਰ ਸੇਵਾ ਕਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਲਇਆ ॥  
ਤਿਸੁ ਗੁਰਸਿਖ ਕੰਉ ਹੰਉ ਸਦਾ ਨਮਸਕਾਰੀ  
ਜੋ ਗੁਰ ਕੈ ਭਾਣੈ ਗੁਰਸਿਖੁ ਚਲਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੯੩)

he can become a *Gurmukh* (Guru-oriented). As opposed to this, through keeping negative or bad *Sangat*, i.e. *Kusangat*, man can slip from the human can slip from the *Gurmukh* state to the lower level mental world. That is why it is essential to protect oneself and abstain from baser tendencies or avoid *Kusangat*.

To protect oneself from the influence of *Kusangat*, keeping the company of Beloved *Gurmukhs*, i.e., *Sangat* or *Sadh-Sangat* can only be helpful. Like, by turning our back to the sun, we are cut off from its virtues and instead are engulfed by all the demerits of darkness. By facing the sun on the other hand, the sun's numerous virtues like light, warmth, life, joy etc. are easily accessible and **the back itself turns towards darkness**. Exactly in the same way by being in the *Sadh Sangat*, from our mind, the baser *Mayaci* tendencies or the filth of *Kusangat* keeps getting removed and in the heart, sprouts the urge, joy and encouragement to do *Simran*.

*O my friend listen to the glory of the holy company of saints.  
The filth is washed away, millions of sins are dispelled, and mind becomes pure.* 809

*Through the saints' holy company, the Lord abides in mortal's mind.  
Through the congregation of the saints all sins flee away.  
In the holy company of the saints, one acquires the immaculate way of life.  
Through the saints' congregation one comes to embrace love for One Lord.* 1146

**Standing up or sitting down meditate on God and enshrine affection for the saints' company. O Nanak, when the supreme Lord abides in man's mind, his evil intellect is annulled.** 297

*Abiding in the holy company of saints, all the sins hasten away.  
If man is imbued with the Lord's love, then he is not caste into the womb. (freed from the cycle of birth and death).* 811

By being in the *Sadh Sangat* and doing *Simran*, **our life undergoes a change and Divine virtues automatically dwell in the mind**. We abstain from the filth of worldly vices and by Guru's grace, our *Manmukh* life changes and becomes a *Gurmukh* life. *Gurbani* has this to say about a *Gurmukh* life -

*Blessed, blessed are those Gursikhs who, with their ears, hear the Divine sermon of the Guru.* 590

*Blessed, blessed is said to be that Gursikh who by serving the True Guru obtain the Lord's Name. by meditating on the Lord's Name. I ever make obeisance unto that Gursikh who treads in the Guru's path.* 563

ਜੋ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ਧਿਆਏ ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਹਰਿ  
 ਸੇ ਗੁਰਸਿਖੁ ਗੁਰੂ ਮਨਿ ਭਾਵੈ ॥  
 ਜਿਸ ਨੋ ਦਇਆਲੁ ਹੋਵੈ ਮੇਰਾ ਸੁਆਮੀ  
 ਤਿਸੁ ਗੁਰਸਿਖੁ ਗੁਰੂ ਉਪਦੇਸੁ ਸੁਣਾਵੈ ॥  
 ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਧੁੜਿ ਮੰਗੈ ਤਿਸੁ ਗੁਰਸਿਖ ਕੀ  
 ਜੋ ਆਪਿ ਜਪੈ ਅਵਰਹ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵੈ ॥(ਪੰਨਾ-੩੦੫-੦੬)

ਇਕ ਪਾਸੇ 'ਆਤਮਿਕ ਮੰਡਲ' ਵਿਚ—

ਸੱਚ  
 ਹੁਕਮ  
 ਨਾਮ  
 ਪਿਆਰ  
 ਨਿਰਮਲਤਾ  
 ਸੰਤੋਖ  
 ਦਇਆ  
 ਧੀਰਜ  
 ਖਿਆ  
 ਸੇਵਾ-ਭਾਵ  
 ਮੈਤ੍ਰੀ-ਭਾਵ  
 ਸ਼ਰਧਾ-ਭਾਵਨੀ  
 ਨਿਮਰਤਾ  
 ਸ਼ਾਂਤੀ

ਆਦਿ ਦੇਵੀ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ ।

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ 'ਮਾਇਕੀ ਮੰਡਲ' ਵਿਚ—

ਅਗਿਆਨਤਾ  
 ਭਰਮ  
 ਸੱਕ  
 ਕਾਮ  
 ਕ੍ਰੋਧ  
 ਲੋਭ  
 ਮੋਹ  
 ਹੰਕਾਰ  
 ਡਰ  
 ਖੁਦਗਰਜੀ

*The Guru's disciple, who with every breath and morsel contemplates over my Lord God, he becomes pleasing to Guru's mind. He on whom my Master becomes merciful, to that disciple of his, the guru imparts his instruction. Servant Nanak asks for the dust of the feet of that Sikh of the Guru of the Guru, who himself contemplates on God's Name and makes others contemplate thereon.* 305-06

On the one hand, in the Divine world virtues like -

truth  
 will  
 Naam  
 love  
 Purity  
 contentment  
 mercy  
 patience  
 forgiveness  
 service-sense  
 kinship-sense  
 faith-motivation  
 humility  
 peace

etc. are present and are manifest.

On the other hand, in the Mayaci world -

ignorance  
 suspicion  
 doubt  
 lust  
 anger  
 greed  
 attachment  
 pride-ego  
 fear  
 selfishness

ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ  
ਦੁਖ-ਕਲੇਸ਼

—ਆਦਿ ਅਉਗੁਣਾਂ ਦਾ ਬੋਲਬਾਲਾ ਤੇ ਵਰਤ-ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ ।

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ 'ਮਾਇਕੀ-ਮੰਡਲ' ਤੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ 'ਆਤਮਿਕ-ਮੰਡਲ' ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਪੁਰਾਣੀ ਜੀਵਨ-ਰੋੜ੍ਹ ਦੇ ਹਰ ਪੱਖ, ਜਿਵੇਂ —

ਖਿਆਲ  
ਚਿਤਵਨੀ  
ਨਿਸਚਾ  
ਜੀਵਨ-ਸੋਧ  
ਰੁਚੀਆਂ  
ਗਿਆਨ  
ਕਰਮ  
ਸੁਭਾਉ  
ਮਨੋਰੰਜਨ

—ਆਦਿ ਬਦਲਨੇ ਪੈਣਗੇ ।

ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਬਖਸ਼ੇ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖ-ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ, ਅਥਵਾ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਹੀ ਇਕੋ-ਇਕ ਕਾਰਗਰ ਸਾਧਨ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ।

ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਅਸੀਂ ਸਤਿ-ਸੰਗਤ ਕਰਾਂਗੇ, ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਰੁਖ ਬਦਲੇਗਾ, ਸਾਡੇ ਮਨ-ਬਚ-ਕਰਮਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਵੇਗੀ । ਅਜਿਹੀਆਂ ਆਤਮਿਕ ਉਡਾਰੀਆਂ ਲਾਉਣ ਲਈ— 'ਕਬੀਰ ਹਮਰਾ ਕੋ ਨਹੀ ਹਮ ਕਿਸਹੂ ਕੇ ਨਾਹਿ' ਵਾਂਗ ਕੋਰੇ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ — 'ਕੋਰੇ' ਹੋ ਕੇ ਹੀ ਅਸੀਂ 'ਅਲਿਪਤ' ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ।

ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਵਿਚ ਫਸਣਾ ਤਾਂ ਹਰ ਕੋਈ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਪਰ 'ਮਾਇਆ-ਰੂਪੀ' ਸਦੀਵੀ ਕੈਦ ਤੋਂ ਛੁੱਟਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਖਸ਼ੇ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖ-ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ, ਜੋ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਉਹ 'ਜਿਨੀ ਚਲਣ ਜਾਣਿਆ ਸੇ ਕਿਉਂ ਕਰਹਿ ਵਿਥਾਰ' ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ 'ਝੁਠੇ ਧੰਧੇ ਮੋਹ' ਤੋਂ ਸੁਰਖਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਬਖਸ਼ੇ ਹੋਏ 'ਗੁਰਮੁਖ-ਪਿਆਰੇ' ਕੋਈ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ —

ਹੈਨਿ ਵਿਰਲੇ ਨਾਹੀ ਘਣੇ ਫੈਲ ਫਕੜੁ ਸੰਸਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੪੧੧)

ਐਸੇ 'ਅਲਿਪਤ ਵਰਤੀ' ਸਿਮਰਨ ਵਾਲੇ 'ਗੁਰਸਿੱਖ ਜੀਵਨ' ਦਾ ਇਕ ਉਦਾਹਰਣ :

ਕੋਈ ਸੱਠ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਬਰਮਾ ਮੁਲਕ ਦੇ ਰੰਗੂਨ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਸਿੱਖੀ ਸਿੱਖ ਮਿਲਿਆ । ਉਹ ਚੁਪ-ਚਾਪ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿਚ ਸੇਵਾ

jealously-duality  
pain-conflict

-etc., vices are in the forefront and are commonly practiced.

If we wish to come out of the Mayaci-world and enter the Divine-world, then from every aspect of our previous life style, like -

thoughts  
thinking  
beliefs  
life's direction  
tendencies  
knowledge  
deeds  
behavior  
entertainments, etc.-

will have to change.

To bring about this **important change in life, the *Sangat* or *Sadh Sangat* of Beloved *Gurmukhs* is told to be the only effective method.**

As we continue to be in the *Sat- Sangat* our attitude to life will change and so will the mind orientated deeds. To take such spiritual flights we must become indifferent and be like *Kabir* who says, '*No one is mine and I am no ones.*' It is only by being indifferent that we can stay detached.

Everyone knows how to get entangled in the me-mine state, but to be free from the eternal prison of *Maya*-form, we must be in the *Sangat* of Beloved-*Gurmukhs* who practice the sermon of detachment. They mould their life according to the precept, '*Why do those, who realize that they must depart make ostentations?*' they successfully free themselves from the '*false deeds and attachments*'. But such Blessed Beloved-*Gurmukhs* are indeed rare.

*The saints are few and not many. The rest is but a show and wrangling in this world.* 1411

An example of such a *Gursikh's* life of detachment and *Simran*: -

About 60 years ago in a *Gurdwara* (Sikh Temple) in Rangoon, Burma, I met a *Sindhi* ( from *Sindh province*) Sikh. He quietly used to do *Sewa* (service)

ਤੇ ਸਤਿਸੰਗ ਕਰਦਾ ਤੇ ਸੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਕਿਰਤ ਕਰਕੇ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਬਾਕੀ ਦਾ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਉਹ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਪਾਠ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਸਫਲ ਕਰਦਾ ਸੀ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠਕੇ ਉਹ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਪਿਛੋਂ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰਦਾ ਤੇ ਸਤਿਸੰਗ ਦਾ ਲਾਹਾ ਲੈਂਦਾ। ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਾਦਾ ਭੋਜਨ ਵੀ ਆਪ ਹੀ ਪਕਾਉਂਦਾ ਸੀ। ਭੋਜਨ ਛਕ ਕੇ ਉਹ ਕਪੜਿਆਂ ਦੀ 'ਭੱਗੀ' ਚੁੱਕਕੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਕਪੜੇ ਵੇਚਣ ਲਈ ਫੇਰੀ ਲਾਉਂਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਕਪੜੇ ਵੇਚਣ ਲਈ ਕੋਈ 'ਹੋਕਾ' ਨਹੀਂ ਸੀ ਦਿੰਦਾ — ਸਗੋਂ ਆਪਣਾ ਲੋਹੇ ਦਾ 'ਗਜ਼' ਸੜਕ ਉਤੇ ਖੜਕਾਉਂਦਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਕਪੜੇ ਵੇਚਣ ਵਾਲਾ ਆਇਆ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਨਾਲ 'ਹੋਕਾ' ਦੇਣ ਨਾਲ ਉਸਦੇ 'ਸਿਮਰਨ' ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਸੀ।

ਜਦ ਕੋਈ ਗਾਹਕ ਅਵਾਜ਼ ਮਾਰਦਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਚੁਪ-ਚੁਪੀਤੇ 'ਗੱਠੜੀ' ਖੋਲ੍ਹਕੇ ਕਪੜੇ ਦਿਖਾ ਦਿੰਦਾ ਅਤੇ 'ਭਾਅ' ਦੱਸ ਦਿੰਦਾ। ਜੇ ਕੋਈ ਗਾਹਕ ਕੀਮਤ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਜਾਂ ਸੌਦੇਬਾਜ਼ੀ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ 'ਗੱਠੜੀ' ਫੌਰਨ ਇੱਕਠੀ ਕਰਕੇ ਤੁਰ ਪੈਂਦਾ। ਉਸਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸੌਦੇਬਾਜ਼ੀ (bargaining) ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਉਸਦੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਸੀ।

ਇਕੁ ਤਿਲੁ ਪਿਆਰਾ ਵਿਸਰੈ ਭਗਤਿ ਕਿਨੇਹੀ ਹੋਇ ॥

ਮਨੁ ਤਨੁ ਸੀਤਲੁ ਸਾਚ ਸਿਉ ਸਾਸੁ ਨ ਬਿਰਥਾ ਕੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੩੫)

ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਮਹੱਲੇ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਕਿ ਇਸਦਾ ਮੁੱਲ ਜਾਇਜ਼ਾਂ ਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੋਕ ਕੀਮਤ ਬਾਬਤ ਉਸ ਨਾਲ ਖਿਚੋਤਾਣ ਕਰਨੇ ਹਟ ਗਏ।

ਉਸਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜਦ ਉਸਦੀ ਵਿਕਰੀ ਇਤਨੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਉਸਨੂੰ ਦੋ ਰੁਪੈ ਦਿਹਾੜੀ ਬੱਚ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹ ਫੌਰਨ ਆਪਣੇ ਟਿਕਾਣੇ ਉਤੇ ਮੁੜ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ 'ਅਲਿਪਤ' ਰਹਿਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਜੁਟਿਆ ਰਹਿੰਦਾ।

ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਵਿਲੱਖਣ ਜੀਵਨ ਦੀ ਬਾਬਤ ਸੰਖੇਪ ਤੌਰ ਤੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਸਿੰਧ (Sindh) ਸੂਬੇ ਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਪਿਛੇ ਸਿੰਧ ਵਿਚ ਵੱਸਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਨਿਰਬਾਹ ਲਈ ਇਕ ਰੁਪਿਆ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿਛੇ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਵੀ ਇਕ ਰੁਪਿਆ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਦੋ ਰੁਪੈ ਰੋਜ਼ ਕਮਾਉਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਲਈ ਉਹ ਕਪੜਿਆਂ ਦੀ ਫੇਰੀ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਉਸਦੀ ਦੋ ਰੁਪਏ ਦੀ ਕਮਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਉਹ 'ਫੇਰੀ' ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆ ਕੇ ਨਾਮ-ਬਾਣੀ-ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਸੱਚੀ ਕਮਾਈ ਵਿਚ ਜੁਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ—

and *Sat-Sang* in the *Gurdwara* and earned a livelihood through honest-truthful work. All other time he spent in redeeming his life by reading *Gurbani*, *Path*, and doing *Simran*.

He would get up in the ambrosial (early) hours of the morning and after *Path* and *Simran* he would go to the *Gurdwara* to benefit from the *Sat-Sang*. He would also, cook his own simple food. After eating food, he would move through the town carrying his bundle of cloth for selling. He never used his voice to proclaim the sale, instead people knew of the cloth seller's arrival from the sound of his iron yard stick's hitting the road. He did not proclaim his arrival by loud mouthing, as it would cause interruption in his doing *Simran*.

When a customer called him, he would quietly untie his bundle, show the cloth and give 'prices'. If a customer asked for price reduction or tried to bargain he would immediately tie up his bundle and walk away. He explained that **bargaining too interrupted his *Simran***.

*When one forgets the Beloved even for a moment, what sort of devotional service is that? No breath of his, whose soul and body are cool with the True Naam, goes in vain.* 35

Slowly and slowly the area folks realized that his price is reasonable, and they stopped bargain hunting with him.

He explained that when his sales reached the point where he had made a profit of 2 rupees for the day, he would immediately return to his base. In this way he remained 'detached' and absorbed in the Lord's *Simran*.

Talking briefly about his unusual life style, he said that he hails from the province of 'Sindh'. His family is living behind in Sindh. For his daily needs he needed one rupee and his family back home too, needed one rupee daily. For this reason, he must earn two rupees every day, for which he makes the round of selling cloth. As soon as his earnings reach two rupees, he returns from the 'round' and is immersed in the true cultivation of *Naam-Bani-Simran*.

ਹਰਿ ਧਨੁ ਸਚੀ ਰਾਸਿ ਹੈ ਕਿਨੈ ਵਿਰਲੈ ਜਾਤਾ ॥  
 ਤਿਸੈ ਪਰਾਪਤਿ ਭਾਇਰਹੁ ਜਿਸੁ ਦੇਇ ਬਿਧਾਤਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੩੧੯)  
 ਜਿਨਾ ਹਰਿ ਸੇਤੀ ਪਿਰਹੜੀ ਤਿਨਾ ਜੀਅ ਪ੍ਰਭ ਨਾਲੇ ॥  
 ਓਇ ਜਪਿ ਜਪਿ ਪਿਆਰਾ ਜੀਵਦੇ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਸਮਾਲੇ ॥

(ਪੰਨਾ-੭੨੫)

ਉਹ ਸਬਰ-ਸਬੁਰੀ ਦੀ ਇਸ ਸੱਚੀ-ਸੁਚੀ ਕਮਾਈ ਵਿਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਸੀ। ਮਾਇਆ ਜੋੜਨ ਦੀ ਉਸਨੂੰ ਲਾਲਸਾ ਨਹੀਂ ਸੀ - ਉਸਨੂੰ ਤਾਂ 'ਨਾਮ' ਕਮਾਈ ਅਥਵਾ 'ਸਿਮਰਨ' ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ।

ਜਦ ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਐਸੇ 'ਗੁਰਮੁਖ ਜੀਵਨ' ਦੀ 'ਸੋਝੀ' ਕਿਵੇਂ ਪਈ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ 'ਗੁਰਮੁਖ-ਜੀਵਨ' ਦੀ ਦਾਤ ਉਸਨੂੰ ਉਸਦੇ 'ਮਾਤਾ ਜੀ' ਦੀਆਂ 'ਸੁਖਮਨੀ-ਸਾਹਿਬ' ਦੀਆਂ ਲੋਗੀਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਹੈ।

ਉਸਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ—

“ਆਖਾ ਜੀਵਾਂ ਵਿਸਰੈ ਮਰਿ ਜਾਉ”

“ਗੁਰਮੁਖ ਹੋਇ ਸੋ ਅਲਿਪਤੋ ਵਰਤੈ”

“ਐਸੇ ਜਨ ਵਿਰਲੇ ਸੰਸਾਰੇ”

“ਸਬਦ ਵਿਚਾਰੇ ਰਹੇ ਨਿਰਾਰੇ”

ਆਦਿ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਦ੍ਰਿੜ ਹੋ ਗਏ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕਮਾ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸੇ ਸਾਹ ਹੈ ਜਿ ਨਾਮਿ ਕਰਹਿ ਵਾਪਾਰੁ ॥

ਵਣਜਾਰੇ ਸਿਖ ਆਵਦੇ ਸਬਦਿ ਲਘਾਵਣਹਾਰੁ ॥

ਜਨ ਨਾਨਕ ਜਿਨ ਕਉ ਕ੍ਰਿਪਾ ਭਈ ਤਿਨ ਸੇਵਿਆ ਸਿਰਜਣਹਾਰੁ ॥

(ਪੰਨਾ-੩੧੩)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨਸਾਨੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ —

ਮਾੜੇ ਤੋਂ ਚੰਗਾ

ਮਲੀਨ ਤੋਂ ਨਿਰਮਲ

'ਮਾਇਕੀ' ਤੋਂ 'ਦੈਵੀ'

ਦੁਖੀ ਤੋਂ ਸੁਖੀ

ਮਨਮੁਖ ਤੋਂ ਗੁਰਮੁਖ

ਬਣਾਉਣ ਲਈ—

ਮਾਨਸਿਕ ਅਉਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਜਾਂ ਤਿਆਗ

ਅਤੇ

ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਮਾਉਣਾ

ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੀ ਸਾਡਾ ਮਨ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋ ਕੇ 'ਸਿਮਰਨ' ਵਿਚ ਜੁੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

*God's wealth is the true capital. Some rare one understands this.  
 He alone receives it, O brethren, to whom the Destiny-scribe gives.*

319

*They who cherish love for their Lord, their soul is ever attuned to God.*

***Meditating and ever dwelling upon the Beloved, they live, and they gather God's Name.***

725

He was content with his patient and honest earnings. He had no yearning to accumulate *Maya*. His constant yearning was for the cultivation of *Naam* or *Simran*.

When asked how he did he come to the realization of such a 'Gurmukh life'. He replied that he got this gift from his mother's lullabies of *Sukhmani Sahib* (*Bani*). In his life, *Gurbani's* instructions -

“By 'saying' I live, by 'forgetting' I die.”

“Those turned Guru-wards, keep aloof.”

“Rare are such persons in this world.”

“By contemplating on the *Shabad* one remains detached.”

-etc., had become permanent which he was cultivating this in his daily life.

*Blessed, blessed are the bankers who deal in the trade of God's Name.*

*The Sikh peddlers come, and with God's Name the Guru ferries them across. They alone serve the Creator O slave Nanak on whom is God's Grace.*

313

In this way to convert human life from -

bad to good

polluted to pure

materialistic to divine

painful to peaceful

mind orientated to guru orientated

can be achieved by -

abstaining or remaining detached from worldly vices

and

cultivating or accumulating divine virtues

is absolutely necessary - only then our mind can be oriented inwards and can concentrate in *Simran*.