



ੴ

ਗੁਰਬਾਨੀ ਵਿਚਾਰ

GURBANI CONTEMPLATION

122

ਸਿਮਰਨੁ

SIMRAN

ਜਲਉ ਐਸੀ ਰੀਤਿ; ਜਿਤੁ ਮੈ ਪਿਆਰਾ ਵੀਸਰੈ

Burn such ceremonial custom, by which I may forget my
Beloved.

ਭਾਗ - 13

PART - 13

‘KHOJI’

ਕੁਦਰਤੀ ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਰਚੀ ਗਈ 'ਮਾਇਆ' ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ 'ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ' ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋ ਕੇ ਜੀਵ ਅਪਣੇ ਕਰਤੇ '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-੯੨੧)

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 ।

Man, entangled in the 'doubt-fallacy' of '*Maya*' which operates according to **natural law**, deserts his **Creator**, the 'Infinite Lord' and lost in the '**Mayaci gifts**', he simply loses his priceless life in vain.

He loves gifts and forgets the Giver.

676

Such is this mammon, by which the Lord is forgotten, worldly love wells up and one is attached to the love of another.

921

O Lord of the world and Master of the universe, this worldliness has made me forget Thine feet. Even a bit of love for Thee wells not up in Thy slave. What can the poor slave do?

857

To free (us) from this doubt-fallacy state of '*Maya*' the Infinite Lord brought into this world His beloved *Gurmukhs*, Saints, Devotees, Gurus, *Avtars* (Incarnations) etc., who gave direction towards '**Divine-Life**' to people, lost in the fallacy of *Mayaci* doubt-delusion. In the pitch darkness of *Kalugi* (era) the *Satguru*, through '**Gurbani**', blessed mankind with the 'illumination' of the '**Essence of Divine Knowledge**' with whose **Intuitive brilliance** the seeker can tread on the True Divine path and emancipate his life.

But, it is regrettable that this '**Divine Lighthouse**' i.e. '**Gurbani**', despite our

reading

listening

contemplating

sermonizing

intellectualizing knowledge

discussing and debating

preaching

We are going away from the *Gurbani*'s innate meanings or the **Essence of Divine Knowledge**, i.e., '**Naam**' and the **true experience of self-awareness**.

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 ਕਰਣੈ ਹਾਰੁ 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-ਉਪਦੇਸ' 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 ਝੂਠੈ 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 -

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*.

Such is this mammon, by which the Lord is forgotten, worldly love wells up and one is attached to the love of another. 380

Thou meditate not on God, nor serves thou Guru, the Lord's slave, nor wisdom wells up in thee.

The Immaculate Lord is within thy mind, but thou search Him in the wilderness.

632

We **seem to be 'satisfied'** with the reading - listening - singing and conducting discourses of *Gurbani*. We are not inclined or paying attention to practice the Guru's teachings because we think that *Gurbani's* such stanzas have possibly been written for intellectuals or religious leaders! They are not applicable to us, as we are house juts the holders!!

This is the reason that despite our gulping while drowning in the Maya's '**uncrossable world-ocean**', to come out of it per the 'Guru's-instruction', doing '**Simran**' or **practicing Shabad**, we -

do not feel the need
are unable to develop an inclination
do not have the courage
unable to find time
leave aside making an effort!

Regarding this *Gurbani* chastises us as follows: -

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

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

The whole world is entangled in false rituals and has not known the secret of Lord God. Sawyeh Pat Shahi 10

The **soul's light-house *Gurbani*** or the '**Intuitional Essence of Divine Knowledge**', 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-੪੮੨)

‘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 । ਆਪੁੰ-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—
ਜੋ ਮੈ ਕੀਆ ਸੋ ਮੈ ਪਾਇਆ ਦੋਸੁ ਨਦੀਜੈ ਅਵਰ ਜਨਾ ॥(ਪੰਨਾ-੪੩੩)
ਜੇਹਾ ਬੀਜੈ ਸੋ ਲੁਣੈ ਕਰਮਾ ਸੰਦੜਾ ਖੇਤੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੪)

3

contemplated

discovered
acquired
recognized
enjoyed

we must go within and learn the methodology of doing ‘Simran’!

He who heartily realizes this Gurbani, within his mind abides the Lord's Name. 797

But while walking on the ‘religious’ or ‘spiritual path’ we need to have the **right perspective** and be able to **contemplate** on the various causes that create obstacles in the ‘**practice of Shabad’ or ‘Simran’** so that we can avoid, protect or ‘**abstain**’ from these harmful causes.

Kusangat (Harmful Company): -

Under the influence and **slavery** of the five devils; lust, anger, greed, attachment, egoism, we indulge in the ‘**Kusangat**’ of ‘**many base and lowly desires**’ which always keep us attached to the **events of the past and the polluted ‘mental flights’ of the future.**

These five vices have corrupted my mind.

Every moment they remove me away from God.

710

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

‘Out of ignorance’, under the influence of the five devils, we think, create schemes, develop our relationships and perform deeds, the result of which we must bear. When we get upset by the consequences of our own doings, then we put the blame -

on others
curse our misfortune
complain to God

But *Gurbani*, in very clear words admonishes us -

Whatever I did, for that I have suffered, I blame no one else.

433

As the man sows so does he reap. Such is the field of actions.

134

3

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 ।

ਜੇ 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 ਕਾਰਗਰ, 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 ਅੰਤਿਮਕਰਨ 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-ਭਲੇਰੇ, ਬੀਬੇ ਤੇ ਧਰਮੀ ਪੁਰਸ਼ ਆਪਣੇ ਅੰਤਿਮਕਰਨ ਵਿਚ ਇਕੱਤ੍ਰ ਹੋਈਆਂ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਨੀਵੇਂ ਤੇ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਕੁਕਰਮ ਕਰ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ।

ਅੰਤਿਮਕਰਨ 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 ॥

ਓਹੁ ਧੋਪੈ ਨਾਵੈ ਕੈ ਰੰਗਿ ॥

(ਪੰਨਾ-੪)

If we can have faith on these lines from *Gurbani*, **that we reap what we sow**, then initiating an action by a 'depraved thought', through 'contemplation of the discerning mind', we can **save ourselves from the bad influence and consequences of this Kusangat**.

According to *Gurbani*, for a 'person' to become *Manmukh* (self-oriented) or *Gurmukh* (Guru oriented) depends on ones' bad or good -

'Sangat' or association-with.

As is the company it associates with, so is the fruit it eats.

1369

In the company of the holy and the unholy the fruits of evil and virtues are experienced as pain and comfort.

VBG 31/13

Mixing with tin, the copper transforms into bronze.

The same copper mixed with zinc appears in the form of brass.

Mixed with lead it becomes an alloy, a brilliant metal called 'bharath'.

With the touch of the philosopher's stone, the same copper becomes gold.

When burnt into ash copper becomes a medicine.

Likewise, though the Lord is omnipresent, yet the quality differs on the Sangat where His praises are sung.

VBG 2/6

In other words, to walk on the 'spiritual path' —

the Truthful-Pure, Lofty, Divine Sangat

is the most **effective and fulfilling first 'step'**.

The negative effect of external, personal, bookish and mental '*Kusangat*', can be **reduced** through its **exact opposite** i.e., associating with the Pure Divine *Sangat*, but the **powerful poisonous 'hue'** permeated, absolved, living, in our **subconscious mind overwhelms** our external deeds of worship, knowledge-attention and religious/ ritualistic 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 *Gurus* have given a fantastic prescription to the *Kalugi* people -

The soul defiled with sins, is cleaned with the love of God's Name.

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-ਸੁੱਚਾ ਸਾਦਾ 'ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਜੀਵਨ' ਗੁਜ਼ਾਰਦੇ ਹੋਏ 'ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣ' ਦਾ ਉਤਮ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੀ ਹੈ —

And this 'beauty of the Naam' - 'the source of the Lord's elixir', the Gurus have repeatedly put forward and impressed upon us -

*The value of Lord's ambrosia cannot be told.
Lord's ambrosia is contained in the saints' shop. 377*

*By Lord's meditation is attained in the Saints society.
All the wealth, O Nanak, are in God's love. 262*

In the *Sadh Sangat*, or the gathering of the 'Guru's Love' 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 personal routines of the 'me-mine' and burdens himself with unnecessary worry and anxiety. We have so much increased our own and our relatives' physical and mental *Mayaci* encumbrances that all our time is used up in **tackling** these, and even then, these **Mayaci entanglements** cannot be resolved - because when one problem is solved many new ones pop up.

*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*

Doing worldly affairs, the man wastes his life in vain and enshrines not the Bliss giving Lord in the mind. 644

*This mortal wanders about in greed and to greed it is attached.
In false pursuits, He is engrossed and suffers strokes in the city of Yama. 994*

Kabir, abandoning the Lord's meditation, thou have reared a large family.
Thou continue to do worldly affairs, though none of thine brothers and kinsmen had remained stable. 1370

Additionally, 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 aloof' 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

*With the True Name, my soul is attached.
 With people I have but artificial dealing.
 My ties are but external and I am happy with all.
 Like lotus in water, I live separate from them. Pause.
 By words of mouth I talk with all.
 But my Lord, I keep close to my heart.*

384

Frivolous Talk: -

Like making **mountain of a mole hill**, we take a small thing and exaggerate, and in so doing waste our precious time. Even in the *Satsang* it has been observed that many 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 also continue to cook ‘**rice-lentil**’ with their relatives and friends, with talk of their diseases, clothes, ornaments, house-hold routines, slander and back - biting

Through **unwanted** contentious talk we unjustifiably slander others and **keep polluting our mind**. Gurbani instructs us -

It is not good to slander any one. The foolish apostates alone do it. 755

*By talking and speaking with the fools, the sin in one increases.
 If I speak not, what can the wretch do me?* 870

*To prattle much is all the vain.
 Without our saying, everything is known to the Lord.* 661

In this *Mayaci* mental state of the mind, **it is impossible to develop a desire to do Simran**. One needs to have only **meaningful talk**, and when necessary, to do *Simran*.

One needs to **abstain from such irrelevant and wasteful talk** like ‘**becoming an aunt without being asked**’. Gurbani advises -

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

Mental and Physical Diseases: -

Our mental and physical diseases too are a **major cause for hindrance** 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 ਜੋ ਸਾਡੇ ਅੰਤ੍ਰ-ਆਤਮੇ 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 ਚੱਲਣੇ 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 ਅਵੱਜ਼ 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 ਚੇਸ਼ਟਾ ਲਈ ਅਣਸੁਖਾਵੇਂ ਪਦਾਰਥ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਅਵੱਜ਼ 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 ਤਕਲੀਫਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਾਇਤਾਂ ਦਾ 'ਵਾ-ਵੇਲਾ' ਅਥਵਾ 'ਹਾਇ-ਬੂ' 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 created the human **body** on some invisible and **subtle rules** referred to as '**Hukam**' (Divine Will) which is inscribed in the depths of our soul.

When we get '**out of tune**' with '**Hukam**' (Divine Will), **inscribed in our soul**, there is a disruption in the functioning of the physical body within.

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

For example, if a certain component in a machine becomes loose then that machine stops functioning which in the English language is called to be 'out of order'.

In the same way, when we willfully or even in ignorance **violate the 'Hukam inscribed within us'** then we must bear its **consequence in the form of a disease**.

It is said that **first the mind becomes sick** and its **reflection** invariably falls on the '**body**'. For example, under the **influence of a weak mind**, when man for the **sake of desire** and relish consumes alcohol or other harmful intoxicants, then its consequences must be borne by the body in the form of disease.

It is within everybody's experience to realize that a **physical disease** creates a massive **disruption** in our '**Simran**'. In fact, it is impossible to do '**Simran**' in a condition of suffering because the **patient's attention is always focused on his disease** and all the time he keeps grumbling and complaining about his problems.

The patient no doubt has to bear his pain, but in the process he also '**drains the energy of those who take care of him**' with worry and anxiety. That is why, Gurbani gives us the prescription described below for a **permanent cure of both physical and mental diseases** -

Fa'rid! Do good deeds for evil and harbor not wrath in thy mind.

Thy body shall be infested with no disease and thou shall obtain everything. 1381-82

After taking bath, remember thou thy Lord, thus soul and body shall be disease free.

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)

*God's Nectar-Name ever eat thou as food and put it into thy mouth at all times.
Every day hymn thou the praise of the Lord of the world, and the pains of old age and death shall all flee away.* 611

But we push aside these instructions 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 the external enemy, but it is impossible to escape from the invisible enemy in the sub-conscious — ‘allergy’. Whatever we think, or do, its ‘effect’ **descends into the sub-conscious**. The **powerful effect of intense thoughts** descends even more quickly into the sub-conscious and the result of which is very profound and potent/fatal.

In this manner, **we ourselves are responsible for storing** these baser, 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 the pile of filth and poisonous rubbish** and by **spreading this filth we are disrespecting our Guru**.

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

This is the reason that, despite so many holy readings-worships, practicing rites -rituals, in our life we continue to stay **absorbed in paying lip service, jealousy, hatred, and enmity**.

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

*The scum of so many births is attached to this soul and it has become pitch black.
The oilman's rag turns not white by washing, even though it be washed a hundred times.* 651

ਐਸੇ ਗਲਿਆਨ ਵਾਲੇ ਮਨ ਵਿਚ 'ਸਿਮਰਨ' ਦਾ ਚਾਉ, ਗੀਝ 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 ਧਿਛਾਣੇ ।
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 —

In such a mind that is so polluted, the joy, wish or desire for '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 -

With the inner fire, the world is being consumed but, to the Lord's devotee, mammon clings not. 673

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

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

Without Lord's meditation, mortal's life is like that of a snake. So, lives the mammon worshipper, 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 many times more intense that it scorches (burns) our 'being' and turns it into ash.

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

There are four castes of Hindus and four sects of Muslims in the world. The members of both religions are selfish, jealous proud, bigoted and violent. The Hindus invoke Raam, the Muslims Rahim, but, there is only one God. Since they have forgotten the Vedas and Katebas, worldly greed and devil have led them astray. Truth hidden from both; the Brahmins and Maulvis kill one another by their animosities. V.B.G.-1/21

From the heart filled with the 'allergy' of religious fanaticism; other than hatred, jealousy, feud-vendetta, nothing else can emerge!

I such a heart it is impossible to develop the inclination or desire to do Simran!!

For this reason, Gurbani instructs us on this subject as follows -

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-੨੫੯)

ਨਾ ਕੋ ਬੈਰੀ ਨਹੀ ਬਿਗਾਨਾ
ਸਗਲ ਸੰਗਿ ਹਮ ਕਉ ਬਨਿ ਆਈ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨੯੯)

‘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 ਓਥੈ 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 ਹਹਿ 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 ਤੇਰੈ ਕਿਤੇ ਨ ਕਾਮ ॥

ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨)

*Harbor not evil to another in thy mind,
then, O brother and friend, trouble shall not befall thee. 386*

If thou desire thy Beloved, then do not hurt any one's heart. 1384

*W: Bear not enmity to anyone.
In every heart the Lord is contained. 259*

No one now is my enemy, nor is anyone a stranger to me and I am the 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 behavior is absolutely the opposite of this and because of that —

- The **desire** to go to a *Satsang* **does not develop**.

- If they do go, it is for the sake of making a show and passing time.

- Even if keep sitting are **unable to benefit from the pure-lofty values** of the *Satsang*.

- **The desire or the joy to do ‘Simran’** does not happen.

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

Kabir, a sinner loves not Lord's meditation yea, the God's worship does not please him.

Like the fly that forsakes sandal and goes there where there is an evil odor. 1368

They whose 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.
In truth falsehood mixes not O my soul see this through verification. 314*

But according to *Gurbani*, it is mandatory for us to do ‘*Simran*’ in the *Sadh Sangat* (holy company of evolved souls) -

Other works are of no avail to thee.

Joining the holy company of saints, 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 ਹੀ 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 ਗੀਬਾਂ

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 ।

Singing of God's praise in the saints' holy company is the highest of all the deeds.

632

Join the holy company of saints, and contemplate, thou, on the Lord of wealth, thus, from a sinner, thou, shalt be holy.

63

Win for thyself this invaluable gem of him, a life by remembering God even for a moment in the holy company of Saints.

210

Basar Forms of Entertainment: -

To forget the **anxiety-worry** of the **self-created** *Mayaci* entanglements or to **fulfill the mentally degrading tendencies**, we depend on a variety of **entertainments** or mind gratifying activities like -

reading immoral novels

cinema (seeing movies)

T.V. - Video etc

dancing-immoral singing

playing cards - drinking sessions

groups of gossip / 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**, nor the desire to do '*Simran*' emerges. 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 behavior

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 **basar 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 ਤੇ ਚਾਖੇ ॥ ਨਿਮਖ ਨ ਤਿਸੁਨਾ ਤੇਰੀ ਲਾਖੇ ॥

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)

ਊਠਤ 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 ਰਾਤੋ ਹਰਿ ਕੈ ਰੰਗਿ ॥

(ਪੰਨਾ-੮੯੨)

—ਚਲਦਾ

But Gurbani is advising and chastising us -

He who drinks God's Nectar is inebriated and intoxicated.

All other pleasure is but paltry (vain) O man.

377

Burn such ceremonial custom, by which I may forget my Beloved.

Nanak, sublime is the love which builds my honor with the Lord.

590

In reality our ‘mind’ requires a fresh kind of green grape **pungent sauce** that is **delicious** which it can enjoy and remain intoxicated. As long as it does get some lofty and ‘**Divine allurements**’, it is inevitable that that it will continue to remain attached to the lower and baser forms of entertainment.

All other relishes, which thou tasted, O my tongue, with them thy thirst departs not, even for an instant. If thou tasted the sweetness of God's elixir, thou shalt be taken by surprise on tasting it.

180

Burn such ceremonial custom, by which I may forget my Beloved.

Nanak, sublime is the love which builds my honor with the Lord.

382

For this reason, for a **mind that is overwhelmed** by the low forms of temptations that pander to the senses, to be diverted towards some **pure and lofty ‘love-feelings- joy’** i.e., ‘**supreme bliss**’ of **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.

Join the holy company of saints, and contemplate, thou, on the Lord of wealth, thus, from a sinner, thou, shalt be holy.

631

If he joins the holy company of saints, then comes he to embrace love for truth.

756

Standing up and sitting down meditate thou on God and enshrine affection for the saints' holy company.

Nanak when the Supreme Lord abides in man's mind his evil intellect is annulled.

297

Tinctured with Lord's love in the saints' guild, O Nanak he becomes pure.

297

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

625

Rise early in the morning, repeat the Name, and night and day meditate on the Lord. No anxiety shall befall thee, and thy calamity shall vanish.

255

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

892

- Continued.