



ੴ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚਾਰ

119

ਸਿਮਰਨ

ਭਾਗ-੧੦

‘ਖੜੀ’

ਸਿਮਰਨ

ਭਾਗ-10

ਇਸ ਲੜੀ ਦੇ ਪਿਛਲਿਆਂ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ 'ਸਿਮਰਨ' ਦੇ ਅਨੇਕ ਪੱਖਾਂ ਦੀ ਬਾਬਤ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।

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

ਪੂਛਤ ਪਥਿਕ ਤਿਹ ਮਾਰਗਿ ਨ ਧਾਰੈ ਪਗਿ

ਪ੍ਰੀਤਮ ਕੈ ਦੇਸ ਕੈਸੇ ਬਾਤਨ ਸੇ ਜਾਈਐ।

ਪੂਛਤ ਹੈ ਬੈਦ ਖਾਤ ਅੱਖਧਿ ਨ ਸੰਜਮ ਸੈ

ਕੈਸੇ ਮਿਟੈ ਰੋਗ ਸੁਖ ਸਹਜਿ ਸਮਾਈਐ।

ਪੂਛਤ ਸੁਹਾਗਨਿ ਹੈ, ਕਰਮਿ ਦੁਹਾਗਨਿ ਕੈ

ਰਿਦੈ ਬਿਭਚਾਰ ਕਤ ਸਿਹਜਾ ਬੁਲਾਈਐ।

ਗਾਇ ਸੁਨੈ ਆਂਖੇ ਮੀਚੈ ਪਾਈਐ ਨ ਪਰਮ ਪਦੁ

ਗੁਰੁ ਉਪਦੇਸ ਗਹਿ ਜੋ ਲੌਨ ਨ ਕਮਾਈਐ। (ਕਬਿਤ-੪੩੯ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ)

ਸਾਡਾ ਮਨ ਬੜਾ ਚੰਚਲ ਅਤੇ 'ਲਾਈ-ਲੱਗ' ਹੈ ! "ਜਿੰਨੀ ਲਾਈ ਗੱਲੀਂ, ਉਸੇ ਨਾਲ ਉਠ ਚੱਲੀ" ਵਾਲੀ ਕਹਾਵਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡਾ ਮਨ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਬਾਹਰਲਾ ਅਸਰ 'ਗ੍ਰਹਿਣ' ਕਰਕੇ 'ਤਾਤਾ-ਸੀਰਾ' ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਜਨਮਾਂ-ਜਨਮਾਂਤਰਾਂ ਤੋਂ ਬੇਅੰਤ ਬਾਹਰਲੇ ਅਸਰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਆਏ ਹਾਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾ ਕੇ ਜਾਂ ਘੋਟ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੇ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬਾਹਰਲੀ ਉਕਸਾਹਟ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਤੌਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 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 ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ —

ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ

ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ

ਲੜਾਈ-ਝਗੜੇ

ਨਫਰਤ-ਸਾਜ਼

ਝੂਠ-ਫਰੋਬ

ਖੋਹਾ-ਖਾਹੀ

ਖਿਚੋ-ਤਾਣ

ਚੌਰੀ-ਯਾਰੀ

ਬਲੈਕ-ਸਮਗਲਿੰਗ

ਸਰੀਰਕ ਰਸ-ਕਸ

ਫੇਸ਼ਨ-ਪ੍ਰਸਤੀ

ਨਿੰਦਿਆ-ਚੁਗਲੀ

ਬੋਲੋੜੇ ਅਜਾਂਈ ਰੁਝੇਵੇਂ

ਖਾਹ-ਮਖਾਹ ਦੀ ਚਰਚਾ

ਕੁਸ਼ਗਤ

ਆਦਿ।

ਹਰ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬਣਤਰ, ਅਥਵਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਨੁਸਾਰ ਅਣਜਾਣੇ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਅਥਵਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੁੜ-ਮੁੜ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਦੁਹਰਾਉਣ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੀ ਆਦਤ ਪਕਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਇਹ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਧਸ-ਵਸ-ਰਸ ਕੇ ਸਾਡਾ 'ਜੀਵਨ-ਰੂਪ' ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਸੁਭਾਉ, ਆਚਰਨ ਜਾਂ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵੀ ਨੀਵੀਂ, ਮਲੀਨ ਤੇ ਘਰਣਤ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਸੇ ਮਲੀਨ ਘਰਣਤ ਸੁਭਾਉ ਤੇ

ਆਚਾਰ ਕਾਰਣ ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਉਤੇ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ — ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ 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 ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਧਸ-ਵਸ-ਧਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਥੋਂ ਤਾਂਦੀ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬੀ ਦੇ ਰਗੋ-ਰੇਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ‘ਰੰਗਤ’ (essence) ਸਮਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਹੀ ਸਰੂਪ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਉਹ ਸੋਚਦਾ, ਚਿਤਵਦਾ, ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਉਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਦੀ ‘ਪਾਣ’ ਚੜ੍ਹੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ‘ਰੰਗਤ’ ਇਤਨੀ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖੁਦ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ‘ਮੁਜ਼ਸਮ’ (embodiment) ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਪੱਕਾ ਸ਼ਰਾਬੀ, ‘ਸ਼ਰਾਬ’ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਹੋਰ ਕੁਝ ਸੋਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਉਸ ਦੀ ਹਾਲਤ ਭੁੱਖੇ ਨੂੰ ਬਾਤ ਪਾਈਐ — ‘ਟੁੱਕ’ ਵਾਲੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਰੀਸੋ-ਗੀਸੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਉਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਗੂੜ੍ਹੀ ‘ਰੰਗਤ’ ਚੜ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ‘ਮੌਹਰ’ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

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

ਜਗਿ ਹਉਮੈ ਮੈਲੁ ਦੁਖੁ ਪਾਇਆ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਦੂਜੇ ਭਾਇ॥

ਮਲੁ ਹਉਮੈ ਧੋਤੀ ਕਿਵੈ ਨ ਉਤਰੈ ਜੇ ਸਉ ਤੀਰਥ ਨਾਇ॥

ਬਹੁ ਬਿਧਿ ਕਰਮ ਕਮਾਵਦੇ ਦੂਣੀ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਆਇ॥

ਪਤਿਆਂ 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 ਕਰੋ ਪਰ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣ ਦਾ ਆਦੀ ‘ਮਰੀਜ਼’ ਚੌਰੀ 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' ਵਿੱਚ ਰੁੜ੍ਹੇ ਜਾ ਰਹੇ 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 ਟਿਕਦਾ !

ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਜਾਂ ਅਉਗਣਾਂ 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 ਫੌਲ ਫੌਲ ਕੇ ਉਸਦੀ ਬਦਬੂ ਨੂੰ ਸੁਣਦੇ ਅਤੇ ਮਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਮਨ-ਚਿੱਤ-ਬੁੱਧੀ ਹੋਰ ਵੀ ਮਲੀਨ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਥੇ ਹੀ ਬਸ ਨਹੀਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ —

ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ
ਮਲੀਨ ਸੋਚਣੀ
ਘਰਣਤ ਵਰਤਾਵੇ
ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ
ਈਰਖਾ-ਸਾੜੇ

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

ਕੈਸੇ ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਅਕਾਲ-ਪੁਰਖ ਦਾ ਨਿਰਮਲ ਨਾਮ, ਸ਼ਬਦ, ਪ੍ਰੀਤ, ਪ੍ਰੇਮ, ਰਸ, ਚਾਉ ਭਰਨਾ ਸੀ, ਉਥੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਲੀਨ, ਘਰਣਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ 'ਰੂੜੀ' ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਲੀਨ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਨਾਲ ਭਰੇ ਹਿਰਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਰਮਲ ਨਾਮ, ਸ਼ਬਦ ਕਿਵੇਂ ਵਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਫਰੀਦਾ ਲੋੜੈ ਦਾਖ ਬਿਜਉਰੀਆਂ ਕਿਕਰਿ ਬੀਜੈ ਜਣੁ॥

ਹੰਢੈ ਉਨ ਕਤਾਇਦਾ ਪੈਧਾ ਲੋੜੈ ਪਣੁ॥

(ਪੰਨਾ-੧੩੭੯)

ਮਨਿ ਮੈਲੈ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਵਈ ਨਾਮੁ ਨ ਪਾਇਆ ਜਾਇ॥

(ਪੰਨਾ-੩੯)

ਮਨੁ ਮੈਲਾ ਸਚੁ ਨਿਰਮਲਾ ਕਿਉ ਕਰਿ ਮਿਲਿਆ ਜਾਇ॥

(ਪੰਨਾ-੧੪੫)

ਭੇਖ ਦਿਖਾਵੈ ਸਚੁ ਨ ਕਮਾਵੈ॥

ਕਹਤੇ ਮਹਲੀ ਨਿਕਟਿ ਨ ਆਵੈ॥

(ਪੰਨਾ-੧੩੯)

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 ਸੁਟਦੇ ਹਨ —

ਬਿਨੁ ਸਿਮਰਨ ਜੋ ਜੀਵਨੁ ਬਲਨਾ ਸਰਪ ਜੈਸੇ ਅਰਜਾਰੀ॥

(ਪੰਨਾ-੧੧੨)

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। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਇਉਂ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੀ ਹੈ —

ਹਮ ਨਹੀਂ ਚੰਗੇ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਕੋਇ॥

ਪ੍ਰਣਵਤਿ ਨਾਨਕੁ ਤਾਰੇ ਸੋਇ॥

(ਪੰਨਾ-੧੨੯)

ਕਬੀਰ ਸਭ ਤੇ ਹਮ ਬੁਰੇ ਹਮ ਤਜਿ ਭਲੋ ਸਭੁ ਕੋਇ॥

ਜਿਨਿ ਐਸਾ ਕਰਿ ਬੂਝਿਆ ਮੀਤੁ ਹਮਾਰਾ ਸੋਇ॥

(ਪੰਨਾ-੧੩੬੪)

ਇਸ ਮਾਨਸਿਕ 'ਪ੍ਰਹੋਜ਼' 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 ਫੌਰਨ —

'ਚਲ ਹੋਊ'

'ਕੋਈ ਨਾ'

'ਫਿਰ ਕੀ ਹੋਇਆ'

'ਜਾਣ ਦੇ'

'ਛੱਡ ਪਰੇ'

ਕਹਿਕੇ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਤਿਆਗ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

ਐਸਾ ਉੱਤਮ ਵਰਤਾਰਾ ਦੈਵੀ ਗੁਣ 'ਖਿਮਾਂ' ਤੋਂ ਉਪਜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੁਣ ਤੋਂ ਉੱਕਾ ਹੀ ਅਣਜਾਣ 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 ਵਿੱਚ ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ, ਨਫਰਤ, ਖਿਚੋਤਾਣ, ਲੜਾਈ-ਝਗੜੇ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ।

ਆਦਿ ਤੋਂ ਹੀ ਗੁਰੂਆਂ, ਅਵਤਾਰਾਂ, ਪੀਰਾਂ, ਪੈਰਾਂਬਰਾਂ 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 ਧੰਨ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਤਾਂ ਸਦਾ ਭੁਲਣਹਾਰ ਹੈ—

ਲੇਖੈ ਕਤਹਿ ਨ ਛੂਟੀਐ ਖਿਨੁ ਖਿਨੁ ਭੁਲਨਹਾਰ॥

ਬਖਸਨਹਾਰ ਬਖਸਿ ਲੈ ਨਾਨਕ ਪਾਰਿ ਉਤਾਰ॥

(ਪੰਨਾ-੨੬੧)

'ਬੱਚੇ' ਅਨੇਕਾਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਂ-ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ 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' ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਡੀ ਕਲਿਆਣ ਕਦਾਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

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

'ਰਿਸ ਨ ਕਾਹੂ ਸੰਗ ਕਰਹੁ'

'ਆਪਨ ਆਪ ਬੀਚਾਰਿ'

'ਪਰ ਕਾ ਬੁਰਾ ਨ ਰਾਖਹੁ ਚੀਤਿ'

'ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ'

'ਗੁਸਾ ਮਨ ਨ ਹੰਢਾਇ'

'ਪਰਨਿੰਦਾ ਸੁਣ ਆਪੁ ਹਟਾਵੈ'

'ਸਾਂਝ ਕਰੀਜੈ ਗੁਣਹ ਕੇਗੀ'

‘ਛੋਡਿ ਅਉਗਣ ਚਲੀਐ’
 ‘ਦਯਾ ਛਿਮਾ ਤਨ ਪ੍ਰੀਤਿ’
 ‘ਨਾ ਕੋ ਬੈਗੀ ਨਹੀ ਬਿਗਾਨਾ’
 ‘ਚਲਣ ਜਾਣਿ ਜੁਗਤਿ ਮਿਹਮਾਣਾ’
 ‘ਦੇਖ ਕੇ ਅਣਡਿਠ ਕਰਨਾ’
 ‘ਅਲਪ ਆਹਾਰ’
 ‘ਸੁਲਪ ਸੀ ਨਿੰਦਰਾ’
 ‘ਬੋੜ੍ਹਾ ਬੋਲਣਾ’
 ‘ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣਾ’

ਆਦਿ।

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

1. ਲੈ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ, ਪਰ ‘ਹਥਹੁ ਦੇ ਕੈ ਭਲਾ ਮਨਾਵੈ’ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ।
2. ਕਥਨੀ ਵਾਲੇ ‘ਗਿਆਨੀ’ ਸਾਰੇ, ਪਰ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ।
ਜਗਿ ਗਿਆਨੀ ਵਿਰਲਾ ਆਚਾਰੀ॥ (ਪੰਨਾ-੪੧੩)
3. ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ, ਪਰ ‘ਖੁਆਉਣ’ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ।
4. ‘ਪਰ-ਅਉਗੁਣ’ ਤੱਕਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ, ਪਰ ਆਪਣੇ ‘ਅਉਗੁਣਾਂ’ ਵੱਲ ਨਿਗਾਹ
ਮਾਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ।
5. ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਉਗਣਾਂ 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।
7. ‘ਨਿੰਦਾ’ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ, ਆਪਣੀ ਨਿੰਦਾ ਸੁਣ ਕੇ 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 'ਪੁਰਾ 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 ਅੰਗੁਣਾਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਹੈ। ਮਨ-ਬਚ-ਕਰਮ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਦਿਨ ਰਾਤ 'ਕੂੜ ਫਿਰੇ ਪਰਧਾਨ ਵੇ ਲਾਲੋ' ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਜੀ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ 'ਆਪੇ' ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਧਰਮਗਾਜ ਦੇ ਚੀਰੇ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਚ ਸਕਦੇ। ਹਉਮੈ ਦੀ ਇਸ ਢੀਠਤਾਈ ਸਦਕਾ ਅਸੀਂ ਲੋਕ-ਪਰਲੋਕ ਦੋਵੇਂ ਗੁਆਕੇ, ਆਵਾਗਵਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ 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 ਆਪੂ-ਬਣੋ ਜੱਜ (self-appointed judge) ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਬਾਬਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ, ਅਥਵਾ 'ਛਤਵਾ' ਲਾਉਣ ਲਈ ਤਤਪਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਜਦ ਕੋਈ ਸਾਡੇ ਅਉਗੁਣ ਜਾਹਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਘਬਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਰੋਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

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

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

ਜੋ ਜੀਵ ਅੱਜ ਮਨਮੁਖ ਹੈ, ਉਹ ਉੱਤਮ ਸੰਗਤ ਦੁਆਰਾ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਗੁਰਮੁਖ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਮਾੜੀ ਸੰਗਤ ਅਥਵਾ ਕੁਸੰਗਤ ਦੁਆਰਾ ਜੀਵ ਗੁਰਮੁਖ ਅਵੱਸਥਾ ਤੋਂ ਨੀਵੇਂ ਮਾਨਸਿਕ ਮੰਡਲ ਵੱਲ 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 ਵੱਲ ਪਿੱਠ ਕੀਤਿਆਂ, ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਬਰਕਤਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਹਨੇਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗੁਣ ਸਾਡੇ ਪੱਲੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਸੂਰਜ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੂਰਜ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਗੁਣ — ਰੌਸ਼ਨੀ, ਨਿੱਘ, ਜੀਵਨ, ਖੇਡਾ ਆਦਿ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਪਦਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ‘ਹਨੇਰੇ’ ਵਲ ਆਪੇ ਪਿੱਠ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਨ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੋਂ ਨੀਵੀਆਂ ਮਾਇਕੀ ਰੁਚੀਆਂ ਜਾਂ ਕੁਸੰਗਤ ਦੀ ਮੈਲ ਲਹਿੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਚੀ, ਚਾਓ ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਉਪਜਦਾ ਹੈ —

ਮਹਿਮਾ ਸਾਧੂ ਸੰਗ ਕੀ ਸੁਨਹੁ ਮੇਰੇ ਮੀਤਾ॥

ਮੈਲੁ ਖੋਈ ਕੋਟ ਅਘ ਹਰੇ ਨਿਰਮਲ ਭਏ ਚੀਤਾ॥

(ਪੰਨਾ-੮੦੬)

ਸੰਤ ਮੰਡਲ ਮਹਿ ਹਰਿ ਮਨਿ ਵਸੈ॥

ਸੰਤ ਮੰਡਲ ਮਹਿ ਦੁਰਤੁ ਸਭੁ ਨਸੈ॥

ਸੰਤ ਮੰਡਲ ਮਹਿ ਨਿਰਮਲ ਗੀਤਿ॥

ਸੰਤਸੰਗਿ ਹੋਇ ਏਕ ਪਰੀਤਿ॥

(ਪੰਨਾ-੧੧੪੬)

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਹਰਿ ਭਜਹੁ ਸਾਧੂ ਸੰਗਿ ਪਰੀਤਿ॥

ਨਾਨਕ ਦੁਰਮਤਿ ਛੁਟਿ ਗਈ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਬਸੇ ਚੀਤਿ॥

(ਪੰਨਾ-੨੯੭)

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਕੈ ਬਾਸਬੈ ਕਲਮਲ ਸਭਿ ਨਸਨਾ॥

ਪ੍ਰਭੁ ਸੇਤੀ ਰੰਗਿ ਰਾਤਿਆ ਤਾ ਤੇ ਗਰਭਿ ਨ ਗਸਨਾ॥

(ਪੰਨਾ-੮੧੧)

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

ਸੇ ਗੁਰਸਿਖ ਧਨੁ ਧੰਨੁ ਹੈ ਜਿਨੀ ਗੁਰ ਉਪਦੇਸੁ ਸੁਣਿਆ ਹਰਿ ਕੰਨੀ॥ (ਪੰਨਾ-੫੬੦)

ਧੰਨੁ ਧੰਨੁ ਸੇ ਗੁਰਸਿਖੁ ਕਹੀਐ

ਜਿਨਿ ਸਤਿਗੁਰ ਸੇਵਾ ਕਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਲਇਆ॥

ਤਿਸੁ ਗੁਰਸਿਖ ਕੰਉ ਹੰਉ ਸਦਾ ਨਮਸਕਾਰੀ

ਜੋ ਗੁਰ ਕੈ ਭਾਣੈ ਗੁਰਸਿਖੁ ਚਲਿਆ॥

(ਪੰਨਾ-੫੬੩)

ਜੋ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ਧਿਆਏ ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਹਰਿ
 ਸੋ ਗੁਰਸਿਖ ਗੁਰੂ ਮਨਿ ਭਾਵੈ॥
 ਜਿਸ ਨੋ ਦਇਆਲੁ ਹੋਵੈ ਮੇਰਾ ਸੁਆਮੀ
 ਤਿਸੁ ਗੁਰਸਿਖ ਗੁਰੂ ਉਪਦੇਸੁ ਸੁਣਾਵੈ॥
 ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਧੂੜਿ ਮੰਗੈ ਤਿਸੁ ਗੁਰਸਿਖ ਕੀ
 ਜੋ ਆਪਿ ਜਪੈ ਅਵਰਹ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵੈ॥
 ਇਕ ਪਾਸੇ 'ਆਤਮਿਕ ਮੰਡਲ' ਵਿੱਚ—

(ਪੰਨਾ-੩੦੫-੦੬)

ਸੱਚ

ਹੁਕਮ

ਨਾਮ

ਪਿਆਰ

ਨਿਰਮਲਤਾ

ਸੰਤੋਖ

ਦਇਆ

ਧੀਰਜ

ਖਿਮਾ

ਸੇਵਾ-ਭਾਵ

ਮੈਤ੍ਰੀ-ਭਾਵ

ਸ਼ਰਧਾ-ਭਾਵਨੀ

ਨਿਮਰਤਾ

ਸ਼ਾਂਤੀ

ਆਦਿ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ 'ਮਾਇਕੀ ਮੰਡਲ' ਵਿੱਚ —

ਅਗਿਆਨਤਾ

ਭਰਮ

ਸੱਕ

ਕਾਮ

ਕੌਧ

ਲੋਭ

ਮੋਹ

ਹੰਕਾਰ

ਡਰ

ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ

ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ

ਦੁਖ-ਕਲੋਸ਼

— ਆਦਿ ਅਉਗੁਣਾਂ ਦਾ ਬੋਲਬਾਲਾ ਤੇ ਵਰਤ-ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ।

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

ਖਿਆਲ

ਚਿਤਵਨੀ

ਨਿਸਚਾ

ਜੀਵਨ-ਸੇਧ

ਤੁਚੀਆਂ

ਗਿਆਨ

ਕਰਮ

ਸੁਭਾਉ

ਮਨੋਰੰਜਨ

— ਆਦਿ ਬਦਲਨੇ ਪੈਣਗੇ।

ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ 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 ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਵੇਗੀ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਆਤਮਿਕ ਉਡਾਰੀਆਂ ਲਾਉਣ ਲਈ — ‘ਕਬੀਰ ਹਮਰਾ ਕੋ ਨਹੀਂ ਹਮ ਕਿਸਹੁ ਕੇ ਨਾਹਿ’ ਵਾਂਗ ਕੋਰੇ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ — ‘ਕੋਰੇ’ ਹੋ ਕੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ‘ਅਲਿਪਤ’ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਵਿੱਚ 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 ਵਿਧਾਰ’ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ

‘ਝੂਠੇ ਧੰਧੇ ਮੋਹ’ ਤੋਂ ਸੁਰਖਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਬਖਸ਼ੇ ਹੋਏ ‘ਗੁਰਮੁਖ-ਪਿਆਰੇ’ ਕੋਈ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ —

ਹੈਨਿ ਵਿਰਲੇ ਨਾਹੀ ਘਣੇ ਫੈਲ ਫਕੜ੍ਹ ਸੰਸਾਰੁ॥

(ਪੰਨਾ-੧੪੧੧)

ਐਸੇ ‘ਅਲਿਪਤ ਵਰਤੀ’ ਸਿਮਰਨ ਵਾਲੇ ‘ਗੁਰਸਿੱਖ ਜੀਵਨ’ ਦਾ ਇਕ ਉਦਾਹਰਣ —

ਕੋਈ ਸੱਠ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਬਰਮਾ ਮੁਲਕ ਦੇ ਰੰਗੂਨ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਸਿੱਧੀ ਸਿੱਖ ਮਿਲਿਆ। ਉਹ ਚੁਪ-ਚਾਪ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ 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 ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰਦਾ ਤੇ ਸਤਿਸੰਗ ਦਾ ਲਾਹਾ ਲੈਂਦਾ। ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਾਦਾ ਭੋਜਨ ਵੀ ਆਪ ਹੀ ਪਕਾਉਂਦਾ ਸੀ। ਭੋਜਨ ਛਕ ਕੇ ਉਹ ਕਪਤਿਆਂ ਦੀ ‘ਡੱਗੀ’ ਚੁੱਕਕੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ 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’ ਵਿੱਚ 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 ਸੌਦਾਬਾਜ਼ੀ (bargaining) ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਉਸਦੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਸੀ।

ਇਕ 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 ਜਾਇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੋਕ ਕੀਮਤ ਬਾਬਤ ਉਸ ਨਾਲ ਖਿਚੋਤਾਣ ਕਰਨੇ ਹਟ ਗਏ।

ਉਸਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜਦ ਉਸਦੀ ਵਿਕਰੀ ਇਤਨੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਉਸਨੂੰ ਦੋ ਰੁਪੈ ਦਿਹਾੜੀ ਬੱਚ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹ ਫੌਰਨ ਆਪਣੇ ਟਿਕਾਣੇ ਉਤੇ ਮੁੜ ਆਉਂਦਾ

ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ 'ਅਲਿਪਤ' ਰਹਿਕੇ ਪੜ੍ਹੇ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਜੁਟਿਆ ਰਹਿੰਦਾ।

ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਵਿਲੱਖਣ ਜੀਵਨ ਦੀ ਬਾਬਤ ਸੰਖੇਪ ਤੌਰ ਤੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਸਿੰਘ (Sindh) ਸੂਬੇ ਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਪਿਛੇ ਸਿੰਘ ਵਿੱਚ ਵੱਸਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਨਿਰਬਾਹ ਲਈ ਇਕ ਰੁਪਿਆ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿਛੇ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਵੀ ਇਕ ਰੁਪਿਆ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋੜੀਦਾ 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 ਵਿੱਚ ਜੁਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ —

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-ਸਬੂਰੀ ਦੀ ਇਸ ਸੱਚੀ-ਸੁਚੀ ਕਮਾਈ ਵਿੱਚ 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 ਵਿੱਚ —

"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 ਵਿੱਚ 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
ਮਨਸੁਖ ਤੋਂ ਗੁਰਸੁਖ

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' ਵਿੱਚ ਜੁੜ
ਸਕਦਾ ਹੈ।

—ਚਲਦਾ



© ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ।

ਏਸੇ ਕਲਮ ਦੇ ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚਾਰੁ ਦੀ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ 132 ਲੇਖ (13 ਕਿਤਾਬਾਂ) ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੇਖਾਂ ਦਾ ਹਿੰਦੀ ਤਰਜਮਾ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਪੰਜ ਲੇਖ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਨਾਮ-ਅਭਿਆਸ ਕਮਾਈ ਦੇ ਅੱਠ ਦਿਨਾਂ ਜਪ-ਤਪ ਸਮਾਗਮ, ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਬ੍ਰਹਮ-ਬੁੰਗਾ, ਪਿੰਡ ਦੋਦੜਾ ਵਿਖੇ ਮਾਰਚ, ਸਤੰਬਰ ਅਤੇ ਦਸੰਬਰ (20-30) ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਜੂਨ ਵਿੱਚ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਬ੍ਰਹਮ ਬੁੰਗਾ ਸਾਹਿਬ, ਦੱਖਣੀ ਬਾਈਪਾਸ ਦੋਰਾਹਾ ਵਿਖੇ ਹਰ ਸਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਬ੍ਰਹਮ ਬੁੰਗਾ ਸਾਹਿਬ, ਦੱਖਣੀ ਬਾਈਪਾਸ ਦੋਰਾਹਾ ਵਿਖੇ ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸਮਾਗਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇਲਾਕਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੰਗਤਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਅਨੁਸਾਰ 15-15 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅਰਸੇ ਬਾਅਦ, ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਸਮਾਗਮ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਸਮਾਗਮ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸੰਗਤਾਂ ਵੱਲੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪਿੰਡ ਦੋਦੜਾ, ਬੁਢਲਾਡਾ-ਸੁਨਾਮ, ਬਰਾਸਤਾ (ਵਾਈਆ) ਜਖੇਪਲ ਲਿੰਕ ਰੋਡ ਤੇ ਹੈ। ਚਾਹਵਾਨ ਸੱਜਣ ਇਹ ਲੇਖ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦਾ ਵੈਰਵਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪਤੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:-

Website : www.brahmbungadodra.org

E-mail : info@brahmbungadodra.org

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਬ੍ਰਹਮ ਬੁੰਗਾ ਸਾਹਿਬ

ਪਿੰਡ ਤੇ ਡਾਕਖਾਨਾ : ਦੋਦੜਾ

ਤਹਿਸੀਲ-ਬੁਢਲਾਡਾ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮਾਨਸਾ (ਪੰਜਾਬ)

ਫੋਨ : 073074-55097, 01652-255097, 99149-55098

❖ ਸ਼ਾਖਾ ❖

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਬ੍ਰਹਮ ਬੁੰਗਾ ਸਾਹਿਬ (ਦੋਦੜਾ)

ਦੱਖਣੀ ਬਾਈ ਪਾਸ, ਦੋਰਾਹਾ

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਲੁਧਿਆਣਾ, ਪੰਜਾਬ

ਫੋਨ : 073074-55098, 01628-258697, 099149-55098

❖ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ❖

ਸੈਕ੍ਰੈਟਰੀ, ਬ੍ਰਹਮ-ਬੁੰਗਾ ਟ੍ਰਸਟ (ਰਜਿ.)

ਪਿੰਡ ਤੇ ਡਾਕਖਾਨਾ : ਦੋਦੜਾ

ਤਹਿਸੀਲ-ਬੁਢਲਾਡਾ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮਾਨਸਾ (ਪੰਜਾਬ)

ਫੋਨ : 73074-55096