

## ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ

ਸਾਡੇ ਘਰ ਦਾ ਕੂੜਾ, ਕਰਕਟ, ਛਿਲਕੇ, ਜੂਠ, ਮਲ-ਮੂਤਰ ਆਦਿ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਗੰਦਗੀ, ਕਿਸੇ ਖਲ-ਖੁੰਜੇ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ—ਜਿਸ ਨੂੰ ‘ਰੂੜੀ’ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਗੰਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗਲਦੀਆਂ-ਸੜਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਗਲੀ-ਸੜੀ ‘ਰੂੜੀ’ ਵਿਚੋਂ ਭੇੜੀ ਬਦਬੂ ਯਾ ਗੰਦੀ ‘ਹਵਾੜ’ ਨਿਕਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਤਿਅੰਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ‘ਰੂੜੀ’ ਤਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੁਰੇਡੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ—ਪਰ ਅਸੀਂ ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ, ਈਰਖਾ ਦਵੇਤ ਅਤੇ ਘਿਰਨਾ ਦੇ ਅਤਿ ਮਲੀਨ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਵਲਵਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਤਾਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਮਨ-ਚਿਤ-ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਇਹ ਸਾਡੀ ‘ਨੀਵੀਂ ਰੂਚੀ’ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ‘ਰੂੜੀ’ ਦੀ ‘ਹਵਾੜ’ ਅਥਵਾ ਅਣਦਿਸਦੇ ਗੁੱਝੇ ‘ਅਗਨ ਸੋਕ ਸਾਗਰ’ ਦੁਆਰਾ ਜਿਉਂਦੇ-ਜੀਅ, ਆਪਣੇ ਮਨ-ਤਨ-ਹਿਰਦੇ ਨੂੰ ਸਾੜੀ-ਬਾਲੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਗੁੱਝੀ ਭਾਹਿ ਜਲੈ ਸੰਸਾਰਾ ਭਗਤ ਨ ਬਿਆਪੈ ਮਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-673)

ਅੰਤਰਿ ਕ੍ਰੋਧਿ ਅਹੰਕਾਰ ਹੈ ਅਨਦਿਨੁ ਜਲੈ ਸਦਾ ਦੁਖੁ ਪਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-1415)

ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ‘ਰੋਗ’ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਗੰਭੀਰ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਅਥਵਾ ਤਪਦਿਕ (tuberculosis) ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ (Cancer) ਆਦਿ ਦਾ ਮੌਤ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ—

ਸ਼ੱਕ

ਵਹਿਮ

ਡਰ

L3.1

## Lekh 3 ANGER GRIEVANCE PART 2

Our house hold rubbish, dust, peels, left over food particles, dirt-urine - numerous types of filth is stored in some nook or corner and this is referred to as the ‘refuse -heap’. In it a variety of things keep rotting and decomposing. From this ‘refuse heap’ an extremely harmful foul odour (smell) keeps escaping.

This ‘refuse heap’ is usually well away from the house - but we, continue regularly to deposit in our mind, heart, and subconsciousness, the heavily polluted thoughts and emotions of anger-grievance, jealousy, discrimination and hatred. Over a period of time these develop into ‘baser inclinations’ within us.

We have no idea whatsoever that by leading our lives with the stench of this refuse-heap or ‘fiery ocean of grief’ within us, we are burning and singeing our mind body and heart.

1 The world is being consumed by this hidden fire, but Maya does not cling to the Lord's devotees. 673

2 Anger and egotism are within him night and day; he burns, and suffers constant pain. 1415

The result of all this is that we become the victims of many physical and mental diseases and suffer enormous pain in the process.

Chronic physical diseases like T.B. and cancer come to an end with the death of a person but

suspicion

doubt

fear

L3.1

ਰੋਸ

ਸਾਡਾ

ਨਫਰਤ

ਈਰਖਾ

ਦਵੇਤ

ਨਿੰਦਾ

ਵੇਰ

ਵਿਰੋਧ

ਖੁਦਗਰਜੀ

ਕੁਲਝਣਾ

ਬਦਲਾ

ਟਾਕਰਾ ਆਦਿ,

ਗੰਭੀਰ ‘ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ’, ਤਾਂ ਮੌਤ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ, ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ, ਜੀਵ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਅਗਲੇ ਜਨਮਾਂ ਨੂੰ ਭੀ ‘ਨਰਕਮਈ’ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਗੰਭੀਰ ਸਰੀਰਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ‘ਐਲਰਜੀ’ (allergy) ਹੁੰਦੀ ਹੈ—ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਬੀਮਾਰੀ ਮੁੜ ਜ਼ੋਰਾਂ ਤੇ ਵਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਉਲੀਕੀ ਹੋਈ ‘ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ’ (black list) ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕਈ ਐਸੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਅਤਿਅੰਤ ਭੀਬਰ ਅਤੇ ਤੀਖਣ ‘ਘਿਰਨਾ’ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਇਤਨੀ ਤੀਖਣ ਐਲਰਜੀ (allergy) ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਆਉਣ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਨਾਉਂ ਸੁਣ ਕੇ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ‘ਸਣ-ਕਪੜੀ ਅੱਗ ਲਗ ਜਾਂਦੀ’ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਘਿਰਨਾ, ਕ੍ਰੋਧ ਅਤੇ ‘ਬਦਲੇ ਦੇ ਬੰਬ’ (bomb) ਫੁੱਟ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਭਾਂਬੜ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਹੀ ਸੜਦੇ, ਬਲਦੇ ਅਤੇ ‘ਸੁਲਘਦੇ’ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਕਿਤੇ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫੇਰ ਕਿਸੇ ਮਾੜੀ ਜਿਹੀ ਉਕਸਾਹਟ ਤੋਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ‘ਐਲਰਜੀ’ (allergy) ਦਾ ਬੰਬ (bomb) ਫੁੱਟ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

L3.2

anger

envy

hatred

jealousy

discrimination

slander

enmity

opposition

selfishness

.....

revenge

antagonism

are chronic ‘mental diseases’ that accompany the soul via the subconsciousness and create ‘hell’ in subsequent births.

Patients suffering from chronic diseases are allergic to many things that keep triggering the onslaught (attack) of that disease.

Similarly from our self created ‘black list’ there are some people, against whom, we have strong intense revulsion. In other words we are so allergic to them that merely thinking of them or hearing their name, ‘sets us on fire’ and within us explode the bombs of hatred, anger and revenge. Within these poisonous flames we burn with anger and smolder for a long time. When the mind is calm at some time or other, a slight provocation triggers another ‘allergy’ bomb to explode.

L3.2

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਆਪਣੀ ਰਚੀ ਹੋਈ 'ਐਲਰਜੀ' (allergy) ਦੇ ਤੀਖਣ 'ਜਹਿਰੀਲੇ ਭਾਬੜ' ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਸੜਦਾ-ਬਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਕਦੇ ਸੁਖ-ਸਾਂਡੀ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀ।

ਤਨੁ ਜਲਿ ਬਲਿ ਮਾਟੀ ਭਇਆ ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਮਨੂਰ ॥ (ਪੰਨਾ-19)

ਐਸੇ 'ਐਲਰਜੀ' (allergy) ਨਾਲ 'ਮੰਨੂਰ' ਹੋਏ ਬਾਲੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਮਲੀਨ ਮਾਨਸਿਕ 'ਕਿਰਨਾਂ' ਰਾਹੀਂ ਸਾਡੇ ਉਦਾਲੇ-ਪੁਦਾਲੇ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਣਸੁਖਾਵਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਇਹ ਮਲੀਨ ਮਾਨਸਿਕ ਕਿਰਨਾਂ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ ਮਰੀਜ਼ ਤਾਂ ਆਪਣੀ 'ਐਲਰਜੀ' (allergy) ਵਾਲੀਆਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ—ਪਰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਮਨ-ਚਿਤ—ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਪ੍ਰਸਰੇਤੀ ਹੋਈ ਰੋਸੇ ਗਿਲੇ ਤੋਂ ਉਪਜੀ ਮਲੀਨ ਰੁਚੀ ਦੀ 'ਹਵਾੜ' ਅਥਵਾ 'ਐਲਰਜੀ' (allergy) ਤੋਂ ਕੋਈ ਬਚਾਉ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ ਨਫਰਤ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਪਲਚ-ਪਲਚ ਕੇ, ਐਸੇ ਜੀਵ—

ਚਿੜ-ਚਿੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ,  
ਖਾਹ-ਮਖਾਹ ਕੁਲਝਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ,  
ਸਾਧਾਰਣ ਗੱਲ ਤੇ ਭੀ ਸ਼ੱਕ ਕਰਦੇ ਹਨ,  
ਨਿਕੀ-ਨਿਕੀ ਗੱਲ ਉਤੇ 'ਛਿੱਥੇ' ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ,  
ਐਵੇਂ ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਗੱਲ ਪੈਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ,  
'ਵੱਢੂ-ਖਾਊ' ਵਾਲਾ ਸੁਭਾਊ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,  
ਜਵਾਲਾਮੁਖੀ (Volcanoe) ਵਾਂਗ ਸਦਾ ਫੁੱਟਣ ਲਈ,  
ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ,  
ਹਰ ਇਕ ਉੱਤੇ ਟੀਕਾ-ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਦੇ ਹਨ,  
ਕਿਸੇ ਵਿਚ ਚੰਗਿਆਈ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ,  
ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਭੇੜੀ-ਕੋੜੀ ਖਤਰਨਾਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ,

L3.3

Thus our mind continues to burn with anger in the poisonous flames of our own self created 'allergy'. This is the reason why peace and happiness can never be attained.

1 The body is burnt to ashes; by its love of Maya, the mind is rusted through. 19

With such and 'allergy' through the polluted mental rays of the negative mind our immediate environment becomes uncomfortable.

Slowly these negative mental rays diffuse into the world's atmosphere.

Physically the patient can exercise abstinence from external things but from the fumes of negative inclinations (or allergy) of the self created anger-grievance in the mind, heart and the subconscious, there can be absolutely not protection.

In this way a person entangled in the poison of such jealousy - discrimination, hatred –

becomes short tempered  
unnecessarily finds faults  
suspect even the most normal things  
become irritated over petty (small) matters  
simply accuse anyone  
keeps snapping at everybody  
is all the time ready to erupt like a volcano  
criticises everybody  
is unable to see goodness in anybody  
feels the whole world appears negative and dangerous

L3.3

ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਡਰਾਉਣੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ,  
ਸਦਾ ਭੈ-ਭੀਤ ਹੋ ਕੇ ਸਹਿਮ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

the whole world appears demonic  
lives in fear of suffering all the time

ਮਨ ਦੇ ਐਸੇ ਮਲੀਨ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ 'ਨਜ਼ਰੀਏ' ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਅੰਦਰ—

With such a polluted and poisonous 'outlook' within this world, he

ਕੋਈ ਚੰਗਿਆਈ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ,  
ਕੋਈ ਸੁਹਣੱਪ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦੀ,  
ਕੋਈ ਦੇਵੀ-ਗੁਣ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ,  
ਕੋਈ ਉਚੇਰਾ ਸਾਹਸ ਨਹੀਂ ਉਪਜਦਾ,  
ਕੋਈ ਉਮਾਹ ਨਹੀਂ ਉਠਦਾ,  
ਕੋਈ ਚਾਉ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ,  
ਪਿਆਰ ਦੇ ਵਲਵਲੇ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ,  
ਕੋਈ 'ਮਿੱਤਰ' ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ,  
ਕੋਈ 'ਹਮਦਰਦ' ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।

cannot see any goodness  
can see no beauty  
cannot feel any divine virtuous  
experiences no lofty courage or valour  
feels no sublime yearning  
experiences no joy  
is bereft of emotions of love  
has no 'friends' in sight  
finds no one to share moments of grief

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ਾਲ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ  
ਜਿਉਂਦਿਆਂ-ਜਾਗਦਿਆਂ ਹੀ, ਉਹ ਜੀਵ, 'ਭੂਤਾਂ-ਪਰੇਤਾਂ' ਵਾਲੀ 'ਇਕੱਲ'  
ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ 'ਹਉਮੈ' ਦੀ 'ਇਕੱਲ-ਕੋਠਰੀ' (solitary  
cell) ਵਿਚ ਪਲਚ-ਪਲਚ ਕੇ ਆਪਣਾ ਅਮੋਲਕ ਜੀਵਨ ਅਜਾਈਂ  
ਗਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ।

Living in this way in the vast world, being alive and conscious, he  
experiences the 'loneliness' of ghosts and spirits and engrossed in his  
'solitary cell' of 'egotism' he wastes away his precious life.

ਐਸਾ ਜੀਵ, ਆਪ ਭੀ 'ਘਰ ਨਰਕ' ਭੋਗਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਇਸ ਸੁਹਾਵਣੀ  
ਕਾਇਨਾਤ ਨੂੰ ਭੀ ਆਪਣੀ ਈਰਖਾ, ਦਵੇਤ, ਵੇਰ-ਵਿਰੋਧ ਦੀ 'ਗੁੱਝੀ ਅੱਗ'  
ਲਾਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

Such a person himself suffers the 'pangs of hell' and ignites  
'hidden fires' in this beautiful creation through his jealousy,  
discrimination, enmity and antagonism.

ਸਮੁੱਚੀ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਅਜੋਕੀ ਭਿਆਨਕ ਹਾਲਤ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ  
'ਸਬੂਤ' ਹੈ ।

The current dreadful condition of the whole world is the visible  
'proof' of all that has been mentioned above.

ਇਸੇ ਲਈ ਐਸੇ ਮਨਮੁਖ ਜੀਵ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੇਵੀ 'ਗੁਣਾਂ'  
ਅਤੇ 'ਬਰਕਤਾਂ', ਜਿਹਾ ਕਿ :—

For such a mind -orientated person (manmukh) all of the Timeless  
Being's 'virtues' and 'grace' like as:-

ਸਤ  
 ਸੰਤੋਖ  
 ਦਇਆ  
 ਖਿਮਾ  
 ਸੁਖ  
 ਸਾਂਤੀ  
 ਮੈਤ੍ਰੀ-ਭਾਵ  
 ਸੇਵਾ-ਭਾਵ  
 ਆਪਾਵਾਰਨਾ  
 ਪ੍ਰੀਤ  
 ਪ੍ਰੇਮ  
 ਪਿਆਰ  
 ਚਾਉ  
 ਉਮਾਹ  
 ਖੇੜਾ  
 ਸਿਦਕ  
 ਸ਼ਰਧਾ  
 ਭਰੋਸਾ

ਆਦਿ, ਦੇਵੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਅਤੇ ਕੋਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ। ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਐਲਰਜੀ (allergy) ਹੋਵੇ—ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਅਤੇ ਤਿਆਗ ਭੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਪਰਹੇਜ਼ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਗਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਸੇ, ਗਿਲੇ, ਈਰਖਾ, ਦਵੈਤ, ਵੈਰ, ਵਿਰੋਧ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਭੀ ‘ਪਰਹੇਜ਼’ ਯਾ ‘ਤਿਆਗ’ ਦੀ ਅਤੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਪਰ ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ ਤੋਂ ‘ਪਰਹੇਜ਼’ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਅਉਗਣਾਂ ਨੂੰ ਘੋਟ-ਘੋਟ ਕੇ, ਅਥਵਾ ਨਿੰਦਾ ਚੁਗਲੀ ਕਰਕੇ ‘ਸੁਆਦ’ ਮਾਣਦੇ ਹਾਂ।

L3.5

truth  
 contentment  
 mercy  
 forgiveness  
 comfort  
 peace  
 friendship  
 service  
 sacrifice  
 love  
 affection  
 attachment  
 joy  
 yearning  
 delight  
 faith  
 belief  
 trust

and other divine virtues are beyond his reach and he remains devoid of them.

For physical diseases medical treatment and self-restraint are medication are essential. We have to abstain or forgo the usage of those things to which we are allergic.

Without self-restraint medication is never effective.

Similarly, for chronic mental diseases (having their origin) in anger, grievance, jealousy, discrimination, enmity and confrontation, it is absolutely necessary to exercise ‘abstinence’ and ‘self-restraint’.

But instead of ‘abstaining’ from anger - grievance, we grind and regrind the faults/ weaknesses of others and derive satisfaction from slander and back-biting.

L3.5

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਦੇ ‘ਛਿਦਰ’ ਫੌਲ-ਫੌਲ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ‘ਬਦਬੋ’ ਨੂੰ ਸੁੰਘਦੇ ਅਤੇ ਮਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਮਨ-ਬੁਧੀ-ਚਿਤ ਹੋਰ ਭੀ ਮਲੀਨ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਾਲੀਆਂ ਮੇਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦੇਵੀ ਭਾਵਨਾ ਵਾਲੀਆਂ ਸਫੇਦ ਸੂਚੀਆਂ ਸਾਡੇ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ-ਨਿਸ਼ਚਿਆਂ-ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਥਵਾ ਮਨ ਦੀ ਰੰਗਤ ਅਨੁਸਾਰ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਜੀਵਨ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਿਜੀ ਤਜਰਬੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ—ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੀਆਂ ‘ਸੂਚੀਆਂ’ ਭੀ ਅੱਡੇ-ਅੱਡਰੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਦੀ ‘ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ’ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦੂਜੇ ਦੀ ‘ਸਫੇਦ ਸੂਚੀ’ ਵਿਚ ਦਰਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਤਜਰਬਾ ਮਨ ਭਾਉਂਦਾ, ਸੁਖਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਖਿੱਚ, ਮਿੱਤ੍ਰਤਾ, ਭਰੋਸਾ, ਪਿਆਰ, ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਭਾਵਨੀ ਉਪਜਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ‘ਸਫੇਦ ਸੂਚੀ’ ਵਿਚ ਦਰਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐਨ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਉਸੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਨਾਲ ਤਲਖ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਤਜਰਬਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰੋਸ, ਘਿਰਨਾ, ਕ੍ਰੋਧ, ਵੇਰ-ਵਿਰੋਧ ਉਪਜਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ‘ਕਾਲੀ-ਸੂਚੀ’ ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਕਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸਫੇਦ ਸੂਚੀਆਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ‘ਰੰਗਤ’ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਨ।

ਜੇ ਸਾਡਾ ਮਨ ਮੇਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ‘ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ’ ਵਧਦੀ ਜਾਵੇਗੀ; ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਨਿਰਮਲ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ ਘਟਦੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਭਾਵਨੀ ਵਾਲੀ ‘ਸਫੇਦ ਸੂਚੀ’ ਵਧਦੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਪਰ ‘ਸਫਾਈ ਇੰਸਪੈਕਟਰ’ (sanitary inspector) ਵਾਂਗ ਸਾਡਾ ਸੁਭਾਉ—ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਉਗੁਣ ਛਾਂਟਣੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਘਿਰਨਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ਹੈ।

ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਉਗੁਣ ਛਾਂਟਣੇ, ਨੱਕ-ਬੁੱਲ੍ਹ ਚਾੜ੍ਹਨੇ ਅਤੇ ਨਿੰਦਾ ਕਰਨੀ, ਸਾਡੀ ਅੰਦਰਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ‘ਮੇਲ’ ਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਸਬੂਤ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ।

ਨਿੰਦਣ ਨਿੰਦਾ ਕਰਿ ਮਲੁ ਧੋਵੈ ਓਹੁ ਮਲਭਖੁ ਮਾਇਆ ਧਾਰੀ (ਪੰਨਾ-507)  
ਨਿੰਦਾ ਫਲੀ ਕਿਸੇ ਕੀ ਨਾਹੀ ਮਨਮੁਖ ਮੁਗਧ ਕਰੰਨਿ ॥ (ਪੰਨਾ-755)

In this way we sift through the refuse of people’s ills and joyously expose ourselves to the stench by inhaling (its foul odour). This causes our mind-intellect- heart to become even more defiled and polluted.

These black (polluted) lists and white and clean lists with divine inclination have origination from our thoughts-beliefs or created according to the variety of experiences of our mental make up (hue). Because our beliefs and personal experiences are different, so our ‘lists’ too are different. It is possible for a man on a ‘black list’ of someone to gain acceptance into the ‘white list’ of another.

If our encounter with someone is pleasing to the mind, comfortable and advantages, it gives rise to togetherness, kinship, trust, affection, respect and faith; and that person is registered into our white and clean list.

Contrary to this, if someone is exposed to a bitter and dangerous encounter with another person, it give rise to wrath, revulsion, anger, enmity, confrontation and that person finds his way into his ‘black-list’.

In other words, the black and white (clean) list depend on the condition of our mind.

If our mind is polluted, then in our hearts the ‘black list’ will keep getting longer. In the same way as our mind continues to become purer, the ‘black list’ will become shorter and the faith filled ‘white list’ will grow longer.

But like the ‘sanitary inspector’ our attitude is one where we sift through people’s ills (weaknesses) and bear hatred towards them.

Sifting through people’s ills, being high nosed, and talking bad about others, is clear proof and evidence of our internal mental ‘pollution’.

1 By slandering, the slanderer washes the filth off others; he is an eater of filth, and a worshipper of Maya. 507

2 It is not good to slander anyone, but the foolish, self-willed manmukhs still do it. 755

ਜਉ ਦੇਖੇ ਡਿਢੁ ਤਉ ਨਿੰਦਕ ਉਮਾਹੈ ਭਲੇ ਦੇਖਿ ਦੁਖ ਭਰੀਐ ॥

ਆਠ ਪਹਰ ਚਿਤਵੈ ਨਹੀ ਪਹੁਚੈ

ਬੁਰਾ ਚਿਤਵਤ ਚਿਤਵਤ ਮਰੀਐ ॥ (ਪੰਨਾ-823)

ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਸਾਡੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ‘ਗੰਦਗੀ’ ਦੀਆਂ ‘ਗੰਦਾਂ’ ਅਥਵਾ ‘ਮਿਸਲਾਂ’ (Case files) ਬਣਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਅਸੀਂ ਕਦੀ ਕਿਸੇ-ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਦੀ ‘ਮਿਸਲ’ ਫੋਲ ਕੇ, ਉਸ ਨਾਲ ਰੋਸੇ, ਗਿਲੇ, ਈਰਖਾ, ਦਵੈਤ, ਘਿਰਨਾ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਦੇ ਤੀਖਣ ਵਲਵਲਿਆਂ ਨਾਲ, ਆਪਣਾ ਤਨ-ਮਨ-ਚਿਤ-ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ‘ਸਾੜੀ-ਬਾਲੀ’ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਜਿਸ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ‘ਸੁਭਾਉ’—ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨਿੱਕੀ ਨਿੱਕੀ ਗੱਲ ਤੇ—  
ਸ਼ੱਕ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨੀ

ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਨੀ

ਅਉਗੁਣ ਛਾਟਣੇ

ਛਿੱਥੇ ਪੈਣਾ

ਰੋਸ ਕਰਨਾ

ਕੁਲਝਣਾ

ਨਕ ਚਾੜ੍ਹਨਾ

ਮੱਥੇ ਵੱਟ ਪਾਉਣਾ

ਵਿਅੰਗ ਕਰਨਾ

ਤਾਹਨੇ ਮਾਰਨੇ

ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਮਿਹਣੇ ਮਾਰਨੇ

ਘਿਰਨਤ ਵਤੀਰਾ ਕਰਨਾ,

ਅਥਵਾ ਆਪਣੇ ਸੰਬੰਧੀਆਂ, ਦੋਸਤਾਂ, ਮਿੱਤਰਾਂ, ਹਮਦਰਦੀਆਂ ਨੂੰ ‘ਲਾਹ-ਲਾਹ’ ਕੇ ਪਰੇ ਸੁਟਣਾ (repulse) ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਰਚਾਉਣਾ ਹੀ, ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਸਮਾਜ (society) ਤੋਂ ਅਲਗ-ਥਲਗ (isolate) ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪੂੰ ਘੜੀ ਹੋਈ ‘ਇਕੱਲ ਕੋਠੜੀ’ ਵਿਚ ਨਰਕ ਮਣੀ ਜੀਵਨ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ, ਨਾਲੇ ਪਰਮਾਰਥ ਤੋਂ ਭੀ ਦੁਰੇਡੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

L3.7

1 When the slanderer sees a fault in someone else, he is pleased. Seeing goodness, he is depressed.  
Twenty-four hours a day, he plots, but nothing works.  
The evil man dies, constantly thinking up evil plans.

823

By and by, knots or ‘case files’ of toxic waste keep building in our subconscious. We delve into sometimes this file, and sometimes that file and (in the process) burn and singe our body-mind-heart and subconscious with anger, grievance, jealousy, discrimination, hatred, enmity against that person.

This builds in us an attitude where, (upon) - dwelling on petty -petty things of people we

become suspicious

complain

criticise

sieve through ills and weakness (of people)

feel irritated

show anger

show disrespect

become high nosed

show annoyance

become sarcastic

mock

cast poisonous aspersions

show disgustful attitude

and in so doing repulse and ignore relatives, friends, pals and sympathisers, thereby creating enmity and confrontation with them.

In this way we isolate ourselves from society, and lead a life of hell in our self-created ‘solitary cell’ and also distance ourselves from the spiritual path.

L3.7

ਐਸੇ ਲਗਾਭਾਗ ਨੀਵੇਂ ਅਤੇ ਮਲੀਨ ਖਿਆਲਾਂ, ਵਲਵਲਿਆਂ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਦਾ ਅਸਰ ਸਾਡੇ ਚਿਹਰੇ-ਮੋਹਰੇ, ਦਿਲ-ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਉੱਤੇ ਭੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਸ਼ਕਲ-ਸੂਰਤ ਭੀ ਕੁਰੂਪ ਅਤੇ ਭਿਆਨਕ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਲੋਕ, ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਐਸਾ ਮਨਮੁਖੀ ਜੀਵਨ 'ਸਰਪ' (snake) ਜੈਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਸਰਪ ਵਾਂਗ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰਲੀ ਜ਼ਹਿਰ ਨਾਲ ਆਪ ਹੀ ਸੜਦੇ, ਬਲਦੇ ਕੁਲੜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਭੀ ਆਪਣੇ ਜ਼ਹਿਰ ਨਾਲ ਸਾੜ ਸੁੱਟਦੇ ਹਨ।

ਬਿਨੁ ਸਿਮਰਨ ਜੋ ਜੀਵਨ ਬਲਨਾ

ਸਰਪ ਜੈਸੇ ਅਰਜਾਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ-712)

ਸਪੁ ਪਿੜਾਈ ਪਾਈਐ ਬਿਖੁ ਅੰਤਰਿ ਮਨ ਰੋਸੁ ॥

ਪੂਰਬਿ ਲਿਖਿਆ ਪਾਈਐ ਕਿਸ ਨੋ ਦੀਜੇ ਦੋਸੁ ॥ (ਪੰਨਾ-1009)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਤਮ, 'ਭਲਾ-ਭਲੇਰਾ' ਅਤੇ 'ਅਭੁੱਲ' ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਅਤੇ ਬੁਰਾ ਸਮਝ ਕੇ 'ਨਕ ਚਾੜ੍ਹਨਾ' ਅਤੇ ਅਓਗੁਣ ਛਾਟਣੇ ਸਾਡੀ ਹਉਮੈ ਦੀ ਨਿਰੀਪੁਰੀ ਢੀਠਤਾਈ ਹੈ।

ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਇਉਂ ਹਲੇਮੀ ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੀ ਹੈ:—

ਹਮ ਨਹੀ ਚੰਗੇ ਬੁਰਾ ਨਹੀ ਕੋਇ ॥

ਪ੍ਰਣਵਤਿ ਨਾਨਕੁ ਤਾਰੇ ਸੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-728)

ਕਬੀਰ ਸਭ ਤੇ ਹਮ ਬੁਰੇ ਹਮ ਤਜਿ ਭਲੇ ਸਭੁ ਕੋਇ ॥

ਜਿਨਿ ਐਸਾ ਕਰਿ ਬੂਝਿਆ ਮੀਤੁ ਹਮਾਰਾ ਸੋਇ ॥

(ਪੰਨਾ-1364)

ਇਹ 'ਮਾਨਸਿਕ ਪਰਹੇਜ਼' ਹੈ, ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ 'ਸਤਹ' ਅਥਵਾ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਵਲਵਲਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ 'ਮਾਨਸਿਕ ਪਰਹੇਜ਼' ਦਾ ਇਕੋ-ਇਕ ਅਤਿ ਸੌਖਾ ਤੇ 'ਕਾਰਗਰ ਤਰੀਕਾ' ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਕੋਈ ਨੀਵਾਂ-ਭੈੜਾ ਖਿਆਲ ਆਵੇ ਯਾ ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ ਦਾ ਵਲਵਲਾ ਉਠੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫੌਰਨ—

The continuous effect of such base (low) thoughts, emotions and behaviour, affects our facial expressions, heart, mind and personality. In this way, our appearance too becomes ugly and frightening and people tend to avoid us.

Such a mind-orientated (manmukh's) life is like that of a 'snake' because like a snake they (manmukhs) burn, simmer and fret in their own internal poison and if someone moves near them, that person too gets scorched with their poison.

1 Without meditating in remembrance on the Lord, life is like a burning fire, even if one lives long, like a snake. 712

2 The snake may be locked in a basket, but it is still poisonous, and the anger within its mind remains. One obtains what is pre-ordained; why does he blame others? 1009

In this way portraying ourselves as virtuous and infallible and with noses raised, looking upon others as low or bad, and sieving through their ills is nothing but the height of our egotistical arrogance.

Gurbani, on the contrary, advises us on humility and modesty as follows:-

3 I am not good; no one is bad. Prays Nanak, He alone saves us! 728

4 Kabeer, I am the worst of all. Everyone else is good. Whoever understands this is a friend of mine. 1364

This is 'mental abstinence' which can only be achieved through mental thoughts and emotions.

The one and only one very simple and effective method of 'mental abstinence' is: when a low or bad thought arises within us against someone, or emotions of anger, grievance surge, then at once say,



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

let it be  
 never mind  
 so what has happened  
 let it pass  
 forget about it

ਕਹਿ ਕੇ, ਉਸੇ ਵੇਲੇ ‘ਭੁਲਾ ਕੇ’ (forget), ‘ਤਿਆਗ’ (ignore) ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ।

ਐਸਾ ਉਤਮ ਵਰਤਾਰਾ, ਦੇਵੀ ਗੁਣ—‘ਖਿਮਾ’ ਤੋਂ ਹੀ ਉਪਜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ‘ਖਿਮਾ’ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਤੀਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ‘ਖਿਮਾ’ ਦੇ ਦੇਵੀ ਗੁਣ ਦੀ ਬਾਬਤ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰਾਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

‘ਖਿਮਾ’ ਲਫਜ਼ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ—

ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ  
 ਬਖਸ਼ ਦੇਣਾ  
 ਗਲਤੀ ਨੂੰ ਅਣਡਿਠ ਕਰਨਾ।

‘ਖਿਮਾ’ ਦੋ ਕਈ ਮਾਨਸਿਕ ਦਰਜੇ ਹਨ :—

1. ਉਪਰਲੇ ਮਨ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਦੀ ਗਲਤੀ ਮਾਫ਼ ਤਾਂ ਕਰ ਦੇਣੀ ਪਰ ਅੰਤਰਿਕ ‘ਰੋਸ’ ਜਾਂ ‘ਖੋਰ’ ਰਖਣਾ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ ਅਨਜਾਣੇ ਹੀ ਹੋਰ ਵਧਦੀ ਅਤੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਆਖਿਰ ਮਾਨਸਿਕ ‘ਰੋਸ’ ਦਾ ‘ਬੰਬ’ ਫੁਟ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਰਾ-ਪੁਰਾ ‘ਪਖੰਡ’ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ‘ਧੋਖਾ’ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ‘ਖਿਮਾ’ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

2. ਸਚੇ ਦਿਲੋਂ ਗਲਤੀ ਮਾਫ਼ ਕਰ ਦੇਣਾ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਉਤੇ ‘ਰੋਸ’ ਤਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਦਿਮਾਗੀ ਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ‘ਰੋਸ’ ਨੂੰ ‘ਭੁਲਣ’ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਨਾਲ ‘ਰੋਸ’ ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਮਿਟ ਜਾਵੇ ਪਰ ‘ਰੋਸ’ ਦੀ ਮੈਲ ਦਾ ‘ਦਾਗ਼’ ਅਥਵਾ ‘ਧੋਖਾ’ ਅੰਤਿਮਕਰਨ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘਿਆਈਆਂ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

3. ਦੂਜੇ ਦੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਅਣਡਿਠ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ‘ਭਲਾ’ ਕਰਨਾ। ਇਹ ‘ਉਲਟੀ ਖੇਲ’ ਹੈ, ਜੋ ਬੜੀ ਕਠਿਨ ਹੈ।

L3.9

at that very moment act to ‘forget about it’, ‘ignore it’.

Such a lofty attitude, divine attribute can only emerge from ‘forgiveness’ and is the manifestation and symbol of ‘forgiveness’. For this reason some views about the divine attribute of ‘forgiveness’ are being put forward.

The meaning of ‘forgiveness’ is -

to pardon  
 to bless  
 to pay no heed to the mistake.

There are many degrees of forgiveness :-

1. Forgive someone on the surface but maintain ‘anger’ or its ‘residue’ deep within.

By doing this, unknowingly, the mind gets more polluted and accumulates more dirt and eventually the ‘bomb’ of mental ‘anger’ explodes. This state is entirely ‘superficial’ and we are ‘cheating’ ourselves. This is cannot be regarded as forgiveness.

2. To sincerely forgive a mistake.

In this way ‘anger’ does surface in the mind but an effort is made to forget ‘anger’ through intellectual reasoning. With this (effort), it is possible for ‘anger’ to be erased but the blemish or ‘hurt’ that the ‘dirt’ of anger has inflicted, remains in the deepest recesses of the subconscious.

3. To be totally unmindful of the short-comings of another and being ‘helpful’ towards him. This is a ‘counter game’ that is very formidable (difficult).

L3.9

ਫਰੀਦਾ ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨ ਹਢਾਇ ॥  
ਦੇਹੀ ਰੋਗੁ ਨ ਲਗਾਈ ਪਲੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਪਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-1382)

4. ਮਨ ਉਤੇ ਦੂਜੇ ਦੀ ਬੁਰਿਆਈ ਦਾ ਅਸਰ ‘ਗ੍ਰਹਿਣ’ ਹੀ ਨਾ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਹਿਰਦਾ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਅਤੇ ਇਲਾਹੀ ‘ਪ੍ਰੇਮ-ਸਵੇਪਨਾ’ ਵਿਚ ਇਤਨਾ ‘ਮਗਨ’ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਉਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਨੀਵੇਂ ਮਲੀਨ ਵਰਤਾਰੇ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਉਸਤਤਿ ਨਿੰਦਾ ਦੋਊ ਤਿਆਗੇ ਖੋਜੇ ਪਦੁ ਨਿਰਬਾਨਾ ॥  
ਜਨ ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਖੇਲੁ ਕਠਨੁ ਹੈ ਕਿਨਹੂੰ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਾਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-219)  
ਕੋਈ ਭਲਾ ਕਹਉ ਭਾਵੈ ਬੁਰਾ ਕਹਉ ਹਮ ਤਨੁ ਦੀਓ ਹੈ ਢਾਰਿ ॥ (ਪੰਨਾ-528)

ਪਰ ਅਸੀਂ ‘ਖਿਮਾ’ ਦੇ ਦੈਵੀ ਗੁਣ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਅਨਜਾਣ ਹਾਂ ਜਾਂ ਜਾਣ ਬੁਝ ਕੇ ‘ਮਚਲੇ’ ਹੋਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ‘ਖਿਮਾ’ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ ਉਚਾਰਿਆ ਹੋਵੇ।

‘ਇੱਟ ਦਾ ਜਵਾਬ ਪੱਥਰ ਨਾਲ ਦੇਣਾ’ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਫਰਜ਼ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਇਹੋ ਸਾਡਾ ਸੁਭਾਉ ਜਾਂ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਖਿਚੋਤਾਣ, ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ, ਝਗੜੇ ਅਤੇ ਲੜਾਈਆਂ ਵਧਦੀਆਂ ਜਾਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਸੰਸਾਰ ‘ਨਰਕ’ ਰੂਪ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਆਦਿ ਤੋਂ ਹੀ ਗੁਰੂਆਂ, ਅਵਤਾਰਾਂ, ਪੀਰਾਂ, ਪੈਗੰਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਜਾਂ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ‘ਮਾਫ’ ਅਥਵਾ ‘ਖਿਮਾ’ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰੇਰਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ, ਕਿਸੇ ਨੇ ਸੱਤ ਵਾਰੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸੱਤਰ ਵਾਰੀ ‘ਮਾਫ’ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿਤਾ ਹੈ।

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

ਲੇਖੇ ਗਣਤ ਨ ਛੂਟੀਐ ਕਾਚੀ ਭੀਤਿ ਨ ਸੁਧਿ ॥  
ਜਿਸਹਿ ਬੁਝਾਏ ਨਾਨਕਾ ਤਿਹ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਿਰਮਲ ਬੁਧਿ ॥ (ਪੰਨਾ-252)  
ਲੇਖੇ ਕਤਹਿ ਨ ਛੂਟੀਐ ਖਿਨੁ ਖਿਨੁ ਭੁਲਨਹਾਰ ॥  
ਬਖਸਨਹਾਰ ਬਖਸਿ ਲੈ ਨਾਨਕ ਪਾਰਿ ਉਤਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ-261)

1 Fareed, answer evil with goodness; do not fill your mind with anger.  
Your body shall not suffer from any disease, and you shall obtain everything. 1382

4. Don't allow the mind to be 'receptive' to the short-comings of others. This is the spiritual level in which the heart is so engrossed in Naam Simran (meditation of the Naam) and 'love of the Self' (the soul within) that the low and defiled external environment has absolutely no effect on him

2 Renounce both praise and blame; seek instead the state of Nirvaanaa.  
O servant Nanak, this is such a difficult game; only a few Gurmukhs understand it! 219

3 Some speak good of me, and some speak ill of me, but I have surrendered my body to You. 528

But we are completely ignorant of the divine virtues of 'forgiveness' or knowingly pretend otherwise, as if the counsel of 'forgiveness' has been uttered for someone else.

We regard it our duty to 'respond to a brick with a stone' and slowly this becomes our habit or attitude. This is the reason why there is an increase in tension, jealousy, discrimination, enmity, confrontation, quarrels and fights thereby making the world 'hell' like.

Since the beginning, through the gurus, avatars (divine incarnations) holy men and prophets, man has been given encouragement to 'forgive', 'pardon' the short-comings or sins of others. Some have advised to 'forgive' three times, some seven times and some seventy times.

But the blessed Guru Nanak felt that man is forever erring.

4 When their accounts are called for, they shall not be released; their wall of mud cannot be washed clean.  
One who is made to understand — O Nanak, that Gurmukh obtains immaculate understanding. 252

5 When their accounts are called for, they shall not be released; their wall of mud cannot be washed clean.  
One who is made to understand — O Nanak, that Gurmukh obtains immaculate understanding 261

‘ਬੱਚੇ’—ਅਨੇਕਾਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ‘ਮਾਂ’ ਆਪਣੇ ‘ਮਾਂ-ਪਿਆਰ’ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਰਿਆਂ ਅਉਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅਣਡਿਠ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸੁਤੁ ਅਪਰਾਧ ਕਰਤ ਹੈ ਜੇਤੇ ॥  
ਜਨਨੀ ਚੀਤਿ ਨਾ ਰਾਖਸਿ ਤੇਤੇ ॥ (ਪੰਨਾ-478)

ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਹੀ ‘ਮਾਂ-ਬਾਪ’ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਭੀ ਆਪਣੇ ਇਲਾਹੀ ‘ਬਿਰਦ’ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਯਾ ਅਉਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਚਿਤਾਰਦਾ ਅਤੇ ਸਦਾ ਮਾਫ਼ ਯਾ ਖਿਮਾ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ—ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਭੁਲਣਹਾਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਭੀ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਯਾ ਪਾਪਾਂ ਨੂੰ ਚਿਤਾਰੇ ਅਥਵਾ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਲੇਖਾ ਵਿਚਾਰੇ ਤਾਂ ‘ਮਾਇਕੀ ਨਰਕ’ ਵਿਚੋਂ ਸਾਡੀ ਕਲਿਆਣ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਈ ਆਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

ਹਰਿ ਜੀਉ ਲੇਖੈ ਵਾਰ ਨ ਆਵਈ ਤੂੰ ਬਖਸਿ ਮਿਲਾਵਣਹਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-1416)

ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਕਲਿਆਣ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦੇ ਦੈਵੀ ਗੁਣ ‘ਖਿਮਾ’ ਦੇ ‘ਬਿਰਦ’ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਸਾਡੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਗਲਤੀਆਂ, ਭੁਲਾਂ ਇਆਣਪਾਂ ਅਥਵਾ ਪਾਪਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ—

‘ਸਦ ਬਖਸਿੰਦੁ’  
‘ਸਦਾ ਮਿਹਰਵਾਨਾ’  
‘ਅਉਗਣੁ ਕੋ ਨ ਚਿਤਾਰਦਾ’  
‘ਬਹੁਤ ਇਆਨਪ ਜਰਤ’  
‘ਪਤਿਤ ਪਾਵਨ’

ਦੇ ਇਲਾਹੀ ‘ਬਿਰਦ’ ਅਨੁਸਾਰ ਅਣਡਿਠ ਕਰਕੇ ‘ਭੁਲਾ’ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਰ ਭੀ ਬੇਮੁਖ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ‘ਪ੍ਰਤਿਪਾਲਦਾ’ ਅਤੇ ‘ਨਿਤ ਸਾਰ ਸਮਾਲਦਾ’ ਹੈ।

ਅਕਿਰਤਘਣਾ ਨੋ ਪਾਲਦਾ ਪ੍ਰਭ ਨਾਨਕ ਸਦ ਬਖਸਿੰਦੁ ॥ (ਪੰਨਾ-47)

ਪ੍ਰਤਿਪਾਲੈ ਨਿਤ ਸਾਰਿ ਸਮਾਲੈ ਇਕੁ ਗੁਨੁ ਨਹੀ ਮੂਰਖ ਜਾਤਾ ਰੇ ॥

(ਪੰਨਾ-612)

‘Children’ make countless mistakes, but the mother, engrossed in her motherly love, remains ‘unmindful’ of them and continues to love her child.

- 1 *As many mistakes as the son commits;  
His mother does not hold them against him in her mind. 478*

In the same way we are the children of the Infinite Lord and as a Parent, the Supreme One, as it is His nature, takes no notice of our wrong doings or vices and all the time continues to ‘forgive’ or ‘pardon’ - for the Supreme Lord knows that man errs. If the Infinite Lord were to take account of our short comings and sins, that is - consider the writ of our deeds, then there can be no hope for us to escape from the ‘worldly hell’.

- 2 *O Dear Lord, if You made an account of my mistakes, my turn to be forgiven would not even come. Please forgive me, and unite me with Yourself. 1416*

This is why, man’s salvation can only take place through the Supreme Lord’s Divine Virtue, forgiveness—His very Nature.

It is mentioned in Gurbani that the Infinite Lord, who

‘forever blesses’  
‘forever is merciful’  
‘is not mindful of vices’  
‘bears up with much ignorance’  
‘saves the virtueless’

by virtue of His Divine ‘Nature’, disregards our mistakes, omissions, ignorance or sins and forgets about them.

- 3 *Even the ungrateful ones are cherished by God. O Nanak, He is forever the Forgiver. 47*
- 4 *He is the Giver of all beings. He ever cherishes and cares for all beings, but the fool does not appreciate any of His virtues. 612*

ਅਕਿਰਤਘਣਾ ਕਾ ਕਰੇ ਉਧਾਰ ॥

ਪ੍ਰਭੁ ਮੇਰਾ ਹੈ ਸਦਾ ਦਇਆਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-898)

ਦੀਨ ਦਇਆਲ ਦਇਆਨਿਧਿ ਦੋਖਨ ਦੇਖਤ ਹੈ

ਪਰ ਦੇਤ ਨ ਹਾਰੇ ॥ (ਪਾ: 10)

ਪਰਮੇਸਰ ਦੇ ਇਸ 'ਦੇਵੀ ਬਿਰਦ' ਦੇ ਅਸੀਂ ਉਦੋਂ 'ਪਾਤਰ' ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਦ  
ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਅਥਵਾ ਅਉਗੁਣਾਂ ਨੂੰ—

ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੀਏ

ਪਛਤਾਵਾ ਕਰੀਏ

ਤੋਬਾ ਕਰੀਏ

ਨਿੰਮੋਬੁਣੇ ਹੋਈਏ ਅਤੇ

ਤ੍ਰਾਹ ਤ੍ਰਾਹ ਕਰਕੇ

ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਣੀ ਵਹਿ ਵੇਰੀ ਹੋ ਜਾਈਏ ।

ਜਿਉ ਜਾਨਹੁ ਤਿਉ ਰਾਖੁ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਤੈਰਿਆ ॥

ਕੇਤੇ ਗਨਉ ਅਖਿ ਅਵਗਣ ਮੇਰਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-704)

ਹਮ ਮੂਰਖ ਮੁਗਧ ਅਗਿਆਨ ਮਤੀ ਸਰਣਾਗਤਿ ਪੁਰਖ ਅਜਨਮਾ ॥

ਭਰਿ ਕਿਰਪਾ ਰਖਿ ਲੇਵਹੁ ਮੇਰੇ ਠਾਕੁਰ ਹਮ

ਪਾਬਰ ਹੀਨ ਅਕਰਮਾ ॥ (ਪੰਨਾ-799)

ਤੁਮ੍ਹ ਸਮਰਥਾ ਕਾਰਨ ਕਰਨ ॥

ਢਾਕਨ ਢਾਕਿ ਗੋਬਿਦ ਗੁਰ ਮੇਰੇ ਮੋਹਿ ਅਪਰਾਧੀ ਸਰਨ ਚਰਨ ॥...

ਹਮਰੇ ਸਹਾਉ ਸਦਾ ਸਦ ਭੁਲਨ

ਤੁਮ੍ਹਰੇ ਬਿਰਦ ਪਤਿਤ ਉਧਰਨ ॥ (ਪੰਨਾ-828)

ਤ੍ਰਾਹਿ ਤ੍ਰਾਹਿ ਸਰਣਾਗਤੀ ਹਰਿ ਦਇਆ ਧਾਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਰਾਖੁ ॥

(ਪੰਨਾ-997)

ਕਹਿ ਨਾਨਕ ਸਭਿ ਅਉਗਨ ਮੇ ਮਹਿ ਰਾਖਿ ਲੇਹੁ ਸਰਣਾਇਓ ॥

(ਪੰਨਾ-1232)

ਤ੍ਰਾਹਿ ਤ੍ਰਾਹਿ ਕਰਿ ਸਰਨੀ ਆਏ ਜਲਤਉ ਕਿਰਪਾ ਕੀਜੇ ॥

(ਪੰਨਾ-1270)

1 He saves even the ungrateful;  
My God is forever merciful.

898

2 The Saviour of the down-trodden, the Merciful, the Treasure of Grace sees our short-comings but He never tires of giving.

P 10

We become the benefactors of the 'Divine Nature' of the Supreme Lord  
when we

become aware of

become regretful

become repentful

become dejected

about our mistakes and vices and

suffering the pang

fall at the feet (or shelter) of the Guru.

3 Save me, any way You can; O Lord God, I am Yours.  
My demerits are uncountable; how many of them should I count? 704

4 I am foolish, idiotic and ignorant; I seek Your Sanctuary, O Primal Being, O Lord beyond birth.  
Have Mercy upon me, and save me, O my Lord and Master; I am a lowly stone, with no good karma at all. 799

5 You are the all-powerful Cause of causes.  
Please cover my faults, Lord of the Universe, O my Guru;  
I am a sinner — I seek the Sanctuary of Your Feet. ....  
It is my nature to make mistakes, forever and ever;  
It is Your Natural Way to save sinners. 828

6 Begging, imploring, I seek Your Sanctuary; Lord, shower me with Your Mercy, and save me, God. 997

7 Says Nanak, I am totally filled with faults. I have come to Your Sanctuary — please save me, O Lord! 1232

8 Begging and pleading, I have come to Your Sanctuary; I am on fire — please shower me with Your Mercy! 1270

ਅਪਨੀ ਕਰਨੀ ਕਰਿ ਨਰਕ ਹੂ ਨ ਪਾਵਉ ਠਉਰੁ  
ਤੁਮਰੇ ਬਿਰਦੁ ਕਰਿ ਆਸਰੇ ਸਮਾਰ ਹੋ ॥ (ਕ. ਭਾ. ਗੁ. 503)

ਪਰ ਸਾਡਾ ਮੈਲਾ ਅਤੇ ਘਮੰਡੀ ਮਨ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਉਗਣ 'ਮੰਨਣ' ਤੋਂ ਹੋਕਦਾ ਹੈ। ਬਲਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹਰ ਇਕ ਗਲਤੀ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਣ ਯਾ ਢਕਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕੂੜੀ ਚਤੁਰਾਈ ਨਾਲ ਅਨੇਕਾਂ ਢਕੋਂ ਸਲੇ ਘੜਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਕਰਾਰ ਦੇਣ ਲਈ ਕਈ ਬਹਾਨਿਆਂ ਯਾ ਹਥ-ਕੰਡਿਆਂ ਨਾਲ 'ਪੋਚਾ ਪਾਉਣ' ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ 'ਦੋਸ਼' ਯਾ ਜੁਰਮ ਦੁਹਰਾ (double) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ—

ਪਹਿਲਾ—ਗਲਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਦੋਸ਼, ਅਤੇ

ਦੂਜਾ—ਗਲਤੀ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਣ ਯਾ 'ਜਾਇਜ਼ ਬਨਾਉਣ' ਦਾ ਦੋਸ਼।

ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਹਉਮੈ ਵੇੜਿਆ ਮਨ—ਭਰਮ ਦੇ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿਚ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ 'ਦੋਸ਼ ਹੀਣ', ਨਿਰਮਲ ਅਤੇ 'ਪੂਰਨ' ਹਸਤੀ ਸਮਝੀ ਬੈਠਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਮੰਨਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ 'ਮੇਲ' ਅਥਵਾ 'ਕਾਲੀ ਸੁਥੀ' ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲਾਲਟੇਣ (lantern) ਦੀ ਚਿਮਨੀ ਜੇ ਸਾਫ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅੰਦਰਲੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਅਕਸ ਬਾਹਰ ਪੈਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਜੇ 'ਰੋਸ਼ਨੀ' ਬਾਹਰ ਵਲ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤਾਂ ਚਿਮਨੀ ਮੈਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਅੰਤ੍ਰ-ਆਤਮੇ ਹਰੀ ਦੀ 'ਨਿਰਮਲ ਜੋਤ'—ਨਿਸ ਬਾਸ਼ੁਰ ਜਗ-ਮਗਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ 'ਇਲਾਹੀ ਜੋਤ' ਦਾ 'ਅਕਸ' ਸਾਡੇ ਮਨ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਅਥਵਾ 'ਗੋਬਿੰਦ ਨਹੀਂ ਗੱਜਦਾ', ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ 'ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ', 'ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ' ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਮਲੀਨ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਮਨ ਅਤਿਅੰਤ ਮੈਲਾ ਹੋਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਸਾਡਾ ਮਨ ਨਿਰਮਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ 'ਇਲਾਹੀ ਜੋਤ' ਦਾ 'ਅਕਸ' ਅਥਵਾ 'ਆਤਮਿਕ ਰੋਸ਼ਨੀ' ਸਾਡੇ ਮਨ-ਚਿਤ-ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਨੂੰ 'ਰੁਸ਼ਨਾ' ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਗਿਲਾਨਿ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥

ਮਨੁ ਤਨੁ ਰਾਤੋ ਹਰਿ ਕੈ ਰੰਗਿ ॥

(ਪੰਨਾ-892)

L3.13

*Because of my ill deeds, I cannot find a place even in hell. But I am leaning and depending upon your character of being merciful, benevolent, clement and corrector of evil doers.*  
KBG 503

But our defiled and egoistic mind prevents us from 'acknowledging' our misdeeds. Instead we cook up numerous deceptions with our false cunningness to cover or hide each one of our wrong doings and to legitimize them we try to 'cover them up' with numerous excuses.

In this way our 'crime' or sin gets doubled –

First – the crime of making a mistake

Second - the crime of trying to hide or 'legitimize' the mistake

The truth is that our ego ridden mind – steeped in fallacy of doubt, regards itself as an 'innocent', pure and perfect being, and it is not ready to accept this fact that there can be some 'filth' or 'black file' within us.

If the chimney of the lantern is clean then it is mandatory for the reflection of the internal light to appear outside. If the light that moves out of the lantern is dim then the chimney must be dirty.

Within the innate self of human beings, the 'pure light' of the Creator is shining day and night. If the reflection of 'Divine Light' does not fall upon our mind or 'the Lord of the universe does not thunder', then this is the perfect proof that our mind is totally defiled with the files of 'anger-grievance', 'jealousy-duality' etc.

If our mind is pure then the reflection or 'Divine Illumination' of the 'Divine Light' will provide 'light' to our mind-heart and sub-consciousness.

2 In the Saadh Sangat, the Company of the Holy, my aversion is gone.  
My mind and body are imbued with love for the Lord.

892

L3.13

ਇਸ ਲਈ ਮਨ ਵਿਚ ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ, ਈਰਖਾ-ਦਵੇਤ ਆਦਿ ਦੀ ਮਲੀਨਤਾ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਭੀ ਆਪਣੇ ਨੂੰ ‘ਭਲਾ-ਭਲੇਰਾ’ ਅਤੇ ‘ਪੂਰਨ’ ਸਮਝਣਾ, ਸਾਡੀ ‘ਹਉਮੈ ਦੀ ਵੀਠਤਾਈ’ ਅਤੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦਾ ਵੀਰਘ ‘ਭਰਮ-ਭੁਲੇਖਾ’ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ‘ਧੋਖਾ’ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਹੋਰ ਭੀ ਮੈਲਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਮਾਇਕੀ ਰਸਾਤਲ ਵਲ ਰੁੜ੍ਹੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ—ਜੇਕਰ ਸਤਸੰਗ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਲਤੀ ਯਾ ਅਉਗੁਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਉਤੇ ਪਛਤਾਵਾ ਕਰਕੇ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗੀਏ ਤਾਂ ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਗੁਣ, ਜਿਹਾ ਕਿ—

ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ  
ਪਛਤਾਵਾ ਕਰਨਾ  
ਤੋਬਾ ਕਰਨੀ  
ਨਿੰਮੋਬੁਣੇ ਹੋਣਾ  
ਤ੍ਰਾਹ-ਤ੍ਰਾਹ ਕਰਨਾ  
ਸਚੇ ਦਿਲੋਂ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗਣੀ

ਸਾਡੀ ਆਤਮਿਕ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ‘ਪਉੜੀ’ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਉਚੇਰੇ, ਚੰਗੇਰੇ, ਸੁਹਣੇਰੇ ਆਤਮਿਕ ਮੰਡਲਾਂ ਵਲ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਜਿਥੇ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਖੁਦ ‘ਸਦ ਬਖਸ਼ਿੰਦੁ ਸਦਾ ਮਿਹਰਵਾਨਾ’ ਹੈ—ਉਥੇ ਸਾਨੂੰ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਭੀ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇਵੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕੀਦ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ—

‘ਰੋਸ ਨ ਕਾਹੁ ਸੰਗ ਕਰਹੁ’  
‘ਆਪਨ ਆਪ ਬੀਚਾਰਿ’  
‘ਪਰ ਕਾ ਬੁਰਾ ਨ ਰਾਖਹੁ ਚੀਤਿ’  
‘ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ’  
‘ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨ ਹੰਢਾਇ’  
‘ਪਰਨਿੰਦਾ ਸੁਣਿ ਆਪੁ ਹਟਾਵੇ’  
‘ਸਾਝ ਕਰੀਜੈ ਗੁਣਹੁ ਕੇਰੀ’  
‘ਛੇਡਿ ਅਉਗੁਣ ਚਲੀਐ’  
‘ਦਯਾ ਛਿਮਾ ਤਨ ਪ੍ਰੀਤਿ’

For this reason, despite being afflicted with the filth of anger-grievance, jealousy-duality’ etc, regarding ourselves to be ‘virtuous’ and ‘perfect’, is the most serious ‘doubt-fallacy’ of our ego’s stubbornness and ignorance and (in so doing) we are cheating ourselves.

In this way our mind becomes even more defiled and we continue to drift towards materialistic hell.

On the other side – while participating in satsangs, the company of the holy, we get to acknowledge our mistake or sin, then we can express our regret over it and ask for forgiveness and these mental virtue, like –

acknowledging  
regretting  
repentance  
showing demoralisation  
showing consternation  
asking forgiveness from the heart

can become a ‘ladder’ for our spiritual success. With this (state of mind) we can achieve success towards even loftier, better, more beautiful spiritual realms.

Where the Primal Lord is Himself ‘forever benevolent, forever merciful’ – there we human beings too, are urged to imbibe these divine virtues –

*Do not be angry with anyone else  
look within your own self instead  
Do not harbour evil intentions against others in your mind  
answer evil with good  
Do not fill with anger  
Become indifferent to the backbiting of others  
Let us form a partnership, and share our virtues  
let us abandon our faults, and walk on the Path.  
generate compassion and forbearance in your heart.*

ਪਰ ਸਾਡੀ ਕਿਤਨੀ ਮੂਰਖਤਾ ਅਤੇ ਢੀਠਤਾਈ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ‘ਆਪਣੇ’ ਬੇਅੰਤ ਅਉਗੁਣਾਂ ਦੀ ਮਾਫ਼ੀ ਲਈ ਤਾਂ ਉਪਰਲੇ ਮਨੇ ਅਰਦਾਸਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ – ਪਰ ਖੁਦ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰੀ ਭੀ ਮਾਫ਼ ਕਰਨ ਯਾ ਭੁਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹਰ ਇਕ ਅਉਗੁਣ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਚੇਤੇ ਕਰਕੇ ਹਰ ਵਾਰੀ ਉਸ ਉਤੇ ਪਲੇਥਣ (coating) ਲਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡਾ ਮਨ, ‘ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ’ (black list) ਵਾਲਿਆਂ ਜੀਵਾਂ ਨਾਲ ਇਤਨਾ ‘ਐਲਰਜਿਕ’ (allergic) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਉਤੇ ਭੀ ਆਪਣੇ ਤਅੱਸਬ ਨਾਲ ‘ਮੈਲੀ ਰੰਗਣ’ ਚਾੜ੍ਹ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ‘ਛੁਟਿਆਉਣ’ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਦੀ ‘ਰੂੜੀ’ ਵਧਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਸ ਆਪੂੰ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ‘ਰੂੜੀ’ ਦੀ ‘ਸਜ਼ਿਹਾਂਦ’ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾੜੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਇਨਸਾਨਾਂ ਦੀ ਇਹ ‘ਛਲੀਆ’ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅਨੇਕਾਂ ਪਾਪ ਯਾ ਅਉਗੁਣ ਤਾਂ ਲੋਕ ਮਾਫ਼ ਕਰੀ ਜਾਣ ਯਾ ਭੁਲਾਈ ਜਾਣ—ਪਰ ਉਹ ਖੁਦ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਇਕ ਅਉਗੁਣ ਭੀ ਮਾਫ਼ ਕਰਨ ਯਾ ਭੁਲਾਉਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਇਸ ਤੋਂ ਜਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ‘ਇਨਸਾਨ’ ਕਿਤਨੇ—

ਖੁਦ ਪਸੰਦ  
ਸੁਆਰਥੀ  
ਅਕਿਰਤਘਣ  
ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ  
ਪਾਖੰਡੀ  
ਕਪਟੀ

ਹਨ।

ਐਸੀ ਮਲੀਨ ਛਿਤਰਤ ਅਥਵਾ ‘ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ’—ਹਉਮੇ ਦੀ ਢੀਠਤਾਈ ਅਤੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਆਪੂੰ-ਬਣੇ ‘ਜੱਜ’ (self appointed judge) ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਬਾਬਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਅਥਵਾ ‘ਫ਼ਤਵਾ’ ਲਾਉਣ ਲਈ ‘ਤਤਪਰ’ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ—ਪਰ ਜਦ ਕੋਈ ਸਾਡੇ ਅਉਗੁਣ ਜਾਹਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਘਬਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

L3.15

We are so full of foolishness and shamelessness that while we make supplication (or pray) with a superficial mind to have our own misdeeds forgiven, but we are not prepared to forgive even once the wrong doings of people; instead we keep on recalling each and every misdeed of people and each time we do so we add another coating (of negativity) .

Our mind has become so allergic to the ‘black lists’ of people, that even their good deeds we attempt coat with the ‘impure-colour or hue’ of our hatred (with the intention) to belittle them.

In this way we are continually increasing the ‘trash’ of misdeeds of people in our hearts and in the process we burning our mind in the stench of this self created ‘rubbish’.

This delusional natural tendency of humans is such that they want people to continue forgiving their sins or misdeeds or forget them – but they themselves are not ready to forgive or forget even one misdeed of others

It is clear from this that ‘man’ is so –

self centred  
selfish  
ungrateful  
self willed or impulsive  
hypocritical  
deceitful.

Such a defiled or impure nature or tendency – symbolizes the (existence) of ego’s shameless hardheadedness and ignorance.

We, the self appointed judges) are forever ready to pass judgment or decree on the misdeeds of people, but when someone else tries to disclose our misdeeds then we become agitated.

L3.15

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ 'ਆਪੋ' ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਧੋਖਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਧਰਮਗਾਏ ਦੇ 'ਚੀਰੇ' ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਚ ਸਕਦੇ। ਐਸੀ ਹਉਮੈ ਦੀ ਢੀਠਤਾਈ ਦੀ ਵਜਾਹ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਲੋਕ-ਪਰਲੋਕ ਦੋਨੋਂ ਗਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਵਾਗਵਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕੇ ਖੁਆਰ ਹੋ ਕੇ ਨਰਕ ਭੋਗਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਜਤਨ ਕਰੇ ਮਾਨੁਖ ਭਹਕਾਵੇ ਉਹ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਜਾਨੈ ॥  
ਪਾਪ ਕਰੇ ਕਰਿ ਮੁਕਰਿ ਪਾਵੈ ਭੇਖ ਕਰੇ ਨਿਰਬਾਨੈ ॥

(ਪੰਨਾ-680)

ਕਬੀਰ ਜੇਤੇ ਪਾਪ ਕੀਏ ਰਾਖੇ ਤਲੈ ਦੁਰਾਇ ॥  
ਪਰਗਟ ਭਏ ਨਿਦਾਨ ਸਭ ਜਬ ਪੂਛੇ ਧਰਮਗਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-1370)

ਜੇ ਕਿਤੇ ਇਮਤਿਹਾਨ (examination) ਵਿਚ ਬੱਚਾ ਫੇਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਇਮਤਿਹਾਨ ਦੇਣ ਦਾ ਮੌਕਾ (chance) ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਵਿਰਭੀ ਫੇਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਵਿਦਿਅਕ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਮੌਕੇ (chances) ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਨਸਾਨ ਭੁਲਣਹਾਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਮੁੜ ਮੁੜ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਮੇਸ਼ਰ, ਆਪਣੇ 'ਸਦ ਬਖਸ਼ਿਦ', 'ਸਦਾ ਮਿਹਰਵਾਨਾ', 'ਅਉਗਣ ਕੇ ਨ ਚਿਤਾਰਦਾ' ਦੇ ਇਲਾਹੀ 'ਬਿਰਦ' ਦੁਆਰਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਸੁਧਾਰ ਲਈ, 'ਸਾਧ ਸੰਗਤ' ਅਤੇ 'ਗੁਰ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ' ਰਾਹੀਂ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਮੌਕੇ (chances) ਦਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਮੌਕੇ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਜਨਮ ਤਾਈਂ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਬਲਕਿ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਤਾਈਂ ਰੂਹ ਦੀ ਆਤਮਿਕ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਮੌਕੇ (chances) ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਉਹ 'ਰੂਹ' ਮਾਇਆ ਦੇ 'ਅੰਧ ਗੁਬਾਰ' ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਆਤਮਿਕ ਮੰਡਲ ਵਿਚ 'ਸਮਾ' ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ।

ਕਾਇਨਾਤ ਵਿਚ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ— ਸਿਰਫ਼ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ 'ਨਾਮ' ਅਟੱਲ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਹੈ।

ਐਸੀ ਬਦਲਵੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਹਰ ਇਕ ਜੀਵ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ 'ਸੰਗਤ' ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜੇ ਜੀਵ ਅਜ ਮਨਮੁਖ ਹੈ ਉਹ 'ਸੰਗਤ' ਦੁਆਰਾ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਗੁਰਮੁਖ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਮਾੜੀ ਸੰਗਤ ਅਥਵਾ ਕੁਸੰਗਤ ਦੁਆਰਾ ਜੀਵ ਗੁਰਮੁਖ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਮੰਡਲ ਵਲ ਰਿਸਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

In this way we can certainly fool our 'innate-self' and deceive people but we can never escape from the power of *Dharamraj*, the head of the couriers of death. With such shameless hardheadedness, we lose both this life and the next and we experience hell as we keep languishing over and over again in the wheel of transmigration.

- 1 *People try to deceive others, but the Inner-knower, the Searcher of hearts, knows everything.  
They commit sins, and then deny them, while they pretend to be in Nirvaanaa. 680*
- 2 *Kabeer, whatever sins the mortal has committed, he tries to keep hidden under cover. But in the end, they shall all be revealed, when the Righteous Judge of Dharma investigates. 1370*

If a child fails in an examination then he is given another chance to sit for it. If he fails again then he is given even more chances to advance educationally.

As man is prone to erring, he goes on making mistakes and the Primal Lord, according to his divine 'disposition or nature' of being - 'forever benevolent', 'forever merciful', 'one who overlooks the sins', - continues to give him chances over and over again to correct his life through 'sadh sangat', the company of the holy, and the revealed teachings of the Guru. These chances are not just limited to this birth, instead the soul body keeps on getting chances over numerous births for it to progress until as such time as the 'soul body' does come out its pitch darkness of ignorance and merges into the divine realm.

In creation every things undergoes change - only the Infinite Lord and His 'Naam' are permanent and unchanging.

In such a changeable world every being undergoes change according to ones own environment and 'society'.

That person who is a *manmukh* (mind-orientated) today, through 'sangat' (holy association) can slowly become a *gurmukh* (guru-orientated). On the other hand through bad *sangat* (negative company), a *gurmukh* (guru orientated one) can slide back into the mind-dominated world.



ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੇਵੀ ਅਸੂਲ ਦੇ ਐਨ ਉਲਟ, ਦੁਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭੁਲਾਂ ਨੂੰ ਖਿਮਾ ਕਰਕੇ, ਇਕ ਵਾਰੀ ਭੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਯਾ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ (chance) ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸਦਾ ਲਈ ਨਿਖੇੜ (Condemn) ਕਰਕੇ ਅਪਣੀ ਪੱਕੀ 'ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ' ਵਿਚ ਚਾੜ੍ਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਇਕ ਅਉਗਣ ਦੇਖ ਕੇ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਅਪਣੀ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਸਦਾ ਲਈ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦਰਜ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਓਹਲੇ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਨਿਰੀ-ਪੁਰੀ 'ਹਉਮੈ ਦੀ ਢੀਠਤਾਈ' ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਇਸ ਹਉਮੈ ਦੀ ਢੀਠਤਾਈ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਭੀ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਹਰ ਇਕ ਰੂਹ ਨੂੰ ਆਤਮਿਕ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਮੌਕੇ (chances) ਦਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਲਾਹੀ ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਕੋਈ 'ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ' (black list) ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਲਾਹੀ ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਜੀਵ 'ਰੂਹਾਨੀ ਬੱਚੇ' ਹੀ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਬੁਰਾ ਭਲਾ ਕਹੁ ਕਿਸ ਨੇ ਕਹੀਐ ਸਗਲੇ ਜੀਅ ਤੁਮ੍ਹਾਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ-383)

ਕਿਸ ਨੌਕਹੀਐ ਨਾਨਕਾ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਆਪੇ ਆਪਿ ॥ (ਪੰਨਾ-475)

ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਉਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਡੀ ਇਉਂ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੀ ਹੈ—

ਮਨਹਿ ਨ ਕੀਜੈ ਰੋਸੁ ਜਮਹਿ ਨ ਦੀਜੈ ਦੋਸੁ  
ਨਿਰਮਲ ਨਿਰਬਾਣ ਪਦੁ ਚੀਨ੍ਹ ਲੀਜੈ ॥ (ਪੰਨਾ-973)

ਏਕੋ ਵਰਤੈ ਅਵਰ ਨ ਕੋਇ ॥

ਮਨਿ ਰੋਸੁ ਕੀਜੈ ਜੇ ਦੁਜਾ ਹੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-842)

ਮੇਰੇ ਮਨ ਕਾਹੇ ਰੋਸੁ ਕਰੀਜੈ ॥

ਲਾਹਾ ਕਲਜੁਗਿ ਰਾਮਨਾਮੁ ਹੈ

ਗੁਰਮਤਿ ਅਨਿਦਿਨੁ ਹਿਰਦੈ ਰਵੀਜੈ ॥ ਪੰਨਾ-1262)

ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਨੀਵੇਂ ਮਾਰੂ ਖਿਆਲ ਯਾ ਵਲਵਲੇ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਅਥਵਾ 'ਹਵਾਬ' ਹੀ ਹਨ। ਨਿਰਮਲ ਦੇਵੀ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਨੀਵੇਂ ਮਲੀਨ ਖਿਆਲ ਯਾ ਵਲਵਲੇ ਉਪਜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਮੈਲੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਦੇਵੀ ਖਿਆਲ ਅਥਵਾ 'ਭਗਤੀ ਭਾਵ' ਉਪਜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪੰਥ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

But we, totally in opposition to this divine rule, are not ready even once to forgive the faults of others and give them a chance to remedy (change for the better) or progress. Instead we condemn them forever and put them into our permanent 'black list'.

Thus, by witnessing just one fault of someone, we register him forever and permanently on our own self created black list, and put out of sight (ignore) the possibility of him mentally changing. This is nothing but our 'egoistical stubbornness'.

In spite of our egoistical stubbornness, the Supreme Lord continually gives chances to every being to progress spiritually. This is because in the divine world there is no 'black list'. In the divine world, all beings are regarded as 'spiritual children'.

1 Tell me, who should I call good or bad, since all beings are Yours? 383

2 Unto whom should we speak, O Nanak, when He Himself is all-in-all? 475

In this matter, Gurbani guides us as follows:-

3 Do not harbour anger in your mind, or blame the Messenger of Death; instead, realize the immaculate state of Nirvaana. 973

4 The One Lord is all-pervading; there is no other at all. The mortal might complain, if there were any other. 842

5 O my mind, why are you angry? In this Dark Age of Kali Yuga, the Lord's Name is the source of profit. Contemplate and appreciate the Guru's Teachings within your heart, night and day. 1262

All our low self destructive thoughts or emotions are the symbols or 'steam' of our defiled (polluted) mind. It is impossible for low and defiled thoughts or emotions to emerge from a pure and divine mind.

On the other hand, divine thought or 'love for worship' cannot emerge from a defiled mind and we keep moving away from the Godly path.

ਮਨਿ ਮੇਲੇ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਵਈ ਨਾਮੁ ਨ ਪਾਇਆ ਜਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-39)  
ਮਨੁ ਮੇਲਾ ਸਚੁ ਨਿਰਮਲਾ ਕਿਉ ਕਰਿ ਮਿਲਿਆ ਜਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-755)

‘ਹਉਮੇ’ ਵੇਲੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਨੀਵੇਂ ਮਲੀਨ ਖਿਆਲ ਯਾ ਵਾਸਨਾਵਾਂ ਉਪਜਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਐਸੇ ਹਉਮੇ ਵੇਲੇ ਜੀਵ ਨੂੰ ‘ਮਨਮੁਖ’ ਯਾ ‘ਸਾਕਤ’ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ—

ਸਾਕਤ ਹਰਿਰਸ ਸਾਦੁ ਨ ਜਾਣਿਆ ਤਿਨ ਅੰਤਰਿ ਹਉਮੇ ਕੰਡਾ ਹੈ ॥  
ਜਿਉ ਜਿਉ ਚਲਹਿ ਚੁਭੈ ਚੁਖੁ ਪਾਵਹਿ  
ਜਮਕਾਲੁ ਸਹਹਿ ਸਿਰਿ ਭੰਡਾ ਹੇ ॥ (ਪੰਨਾ-13)

ਮਨਮੁਖ ਮਲੇ ਮਲੁ ਭਰੇ ਹਉਮੇ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਵਿਕਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ-29)  
ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਕਉਰਾ ਬਿਖਿਆ ਮੀਠੀ ॥  
ਸਾਕਤ ਕੀ ਬਿਧਿ ਨੈਨਹੁ ਭੀਠੀ ॥  
ਕੂੜਿ ਕਪਟ ਅਹੰਕਾਰਿ ਰੀਝਾਨਾ ॥  
ਨਾਮੁ ਸੁਨਤ ਜਨੁ ਬਿਛੁਅ ਡਸਾਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-892)

ਸਾਕਤ ਨਰ ਅਹੰਕਾਰੀ ਕਹੀਅਹਿ  
ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਪ੍ਰਿਗੁ ਜੀਵੀਜੈ ॥ (ਪੰਨਾ-1325)

ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਅਪਣੇ ਮਲੀਨ ‘ਮਨਮੁਖ’ ਮਨ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ, ਉਤਮ ਦੇਵੀ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲਾ ‘ਗੁਰਮੁਖ’ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਰਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਰਵੱਈਆ, ਮਨਮੁਖਾਂ ਅਥਵਾ ਸਾਕਤਾਂ ਤੋਂ ਐਨ ‘ਉਲਟ’ ਧਾਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਸਾਕਤ ਸਿਉ ਕਰਿ ਉਲਟੀ ਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ-535)

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਿਆਂ ਖਿਆਲਾਂ, ਵਲਵਲਿਆਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਸੁਭਾਉ ਅਤੇ ‘ਜੀਵਨ-ਰੋੜ੍ਹ’ ਨੂੰ ‘ਆਤਮ-ਪ੍ਰਾਇਣ’ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਵਰਨਾ ਅਸੀਂ ਉਸੇ ਪੁਰਾਣੀ ਮਲੀਨ ‘ਜੀਵਨ-ਰੋੜ੍ਹ’ ਵਿਚ ਹੀ ਸੜਦੇ-ਬਲਦੇ ਰਹਾਂਗੇ।

ਜੇ ਕਿਤੇ ‘ਗੰਢਗੀ’ ਦੀ ‘ਬਦਬੋ’ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਲਾਂਭੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਯਾ ਉਸ ਗੰਢਗੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ‘ਬਦਬੋ’ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰਲੇ ਮਲੀਨ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਉਪਜੀ ਹੋਈ ‘ਬਦਬੋ’ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ, ਮਲੀਨ ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਗੰਢੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ‘ਹਵਾੜ’ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

1 With a polluted mind, devotional service cannot be performed, and the Naam, the Name of the Lord, cannot be obtained. 39

2 The mind is impure; only the True Lord is pure. So how can it merge into Him? 755

Low and defiled thoughts or emotions only emerge from a mind trapped in egoism. In Gurbani such a mind that is trapped in egoism is referred to as ‘manmukh’ (mind orientated) or ‘saakat’ (worshipper of materialism).

3 The more they walk away, the deeper it pierces them, and the more they suffer in pain, until finally, the Messenger of Death smashes his club against their heads. 13

4 The self-willed manmukhs are polluted. They are filled with the pollution of egotism, wickedness and desire. 29

5 Nectar seems bitter to you, and poison is sweet. Such is your condition, you faithless cynic, which I have seen with my own eyes. You are fond of falsehood, fraud and egotism. If you hear the Naam, the Name of the Lord, you feel like you have been stung by a scorpion. 892

6 The faithless cynics are called egotistical; without the Name, their lives are cursed. 1325

So if we want to change our defiled ‘manmukh’ mind and convert it into one with pure, divine attributes of a Gurmukh, then the habits of our daily life have to be the complete opposite of that of manmukhs or saakats.

7 Turn away from the faithless cynic. 535

This means that we have to ‘self surrender to the soul within’, our thoughts, emotions, desires, habits and ‘the life flow’, otherwise we will continue to burn and simmer in the old defiled ‘life flow’.

If there is a ‘stench’ coming from some ‘rubbish’ we move away from it or we throw that rubbish far away thus saving ourselves from the ‘stench’. But we cannot save ourselves from the ‘stench’ that emerges from the internal defiled mind because this is the ‘odour’ of our internal low thoughts, defiled tendencies and polluted desires.

ਇਹ ਗੰਦਗੀ ਦੀ 'ਹਵਾ' ਅਵੱਸ਼ ਅਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਭੀ ਗੰਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਆਪਣੇ ਸਹੇੜੀ ਹੋਈ ਅੰਦਰਲੀ ਮਾਨਸਿਕ 'ਬਦਬੋ' ਤਾਂ ਹਰ ਥਾਂ, ਹਰ ਵਕਤ ਸਾਡੇ ਨਾਲ 'ਚਿਮੜੀ' ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪੱਖ ਵਿਚ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਅਲਗ-ਥਲਗ (isolate) ਅਤੇ ਪਰਮਾਰਥ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਸਾਡੀ 'ਸੁੰਘਣ-ਸ਼ਕਤੀ' ਅਥਵਾ 'ਬਿਬੇਕ ਬੁਧੀ' ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ 'ਮਾਨਸਿਕ ਬਦਬੋ' ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਯਾ ਗਲੀਆਂ ਵਿਚ ਗੰਦਗੀ ਦੀ ਬਦਬੋ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੋਠੇ ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ—ਜਿਥੇ ਸਫ਼ ਭਾਜੀ ਹਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਮਲੀਨ 'ਮਾਨਸਿਕ ਬਦਬੋ' ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਚਿਤ ਖਿਆਲਾਂ, ਦੇਵੀ ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਉਚੇਰੇ, ਚੰਗੇਰੇ, ਸੁਹਣੇਰੇ ਅਤੇ ਦੇਵੀ, 'ਵਾਤਾਵਰਨ' ਅਥਵਾ 'ਮੰਡਲ' ਵਿਚ ਵਿਚਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਜੋ ਕਿ 'ਸਤਿ ਸੰਗਤ' ਅਥਵਾ 'ਸਾਧ ਸੰਗਤ' ਵਿਚ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਹੋਇ ਨਿਰਮਲਾ ਕਟੀਐ ਜਮ ਕੀ ਫਾਸ ॥ (ਪੰਨਾ-44)

ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਮਲੁ ਲਾਥੀ ॥

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਭਇਓ ਸਾਥੀ ॥ (ਪੰਨਾ-625)

ਸੰਤਾਂ ਸੰਗਤ ਮਿਲਿ ਰਹੈ ਤਾ ਸਚਿ ਲਗੈ ਪਿਆਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-756)

ਸੰਤ ਮੰਡਲ ਮਹਿ ਨਿਰਮਲ ਰੀਤਿ ॥

ਸਤ ਸੰਗ ਹੋਇ ਏਕ ਪਰੀਤਿ ॥ (ਪੰਨਾ-1146)

ਬਾਹਰਲੇ ਨੀਵੇਂ ਮਲੀਨ 'ਅਸਰਾਂ' ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਡੀ ਇਉਂ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੀ ਹੈ—

‘ਸਾਥ ਕਰੀਜੈ ਗੁਣਹ ਕੇਰੀ’

‘ਛੋਡਿ ਅਵਗਣ ਚਲੀਐ’

‘ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ’

‘ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨ ਹੰਦਾਇ’

‘ਪਰ ਕਾ ਬੁਰਾ ਨ ਰਾਖਹੁ ਚੀਤ’

This 'odour' given off by the dirt inevitably continues to generate itself, thereby also polluting our environment.

This self created internal mental 'odour', in every place and all the time is 'leeching on' (stuck) to us and spontaneously makes its presence felt in every facet of our life causing us to isolate ourselves from society and moving further away from the supreme (divine) goal.

In this way, by and by, our 'power to sniff' or 'power to discern' does not remain, thereby depriving us of the ability to feel the presence of our own 'mental odour'.

When the odour of rubbish is present in the house or in the drains, we climb up to the flat roof top (balcony) to escape it - to obtain some clean and fresh air.

In the same way if we want to insulate ourselves from this defiled 'mental odour', then we have to move to a high, virtuous, beautiful and divine 'environment' or 'plane' where there is exposure to lofty (sublime) thoughts, divine tendencies and love filled desires- this is only possible in 'company of the Truth Seekers' or 'the society of Evolved Souls'.

1 In the Saadh Sangat, the Company of the Holy, you shall become absolutely pure, and the noose of death shall be cut away. 44

2 In the Saadh Sangat, the Company of the Holy, filth is washed off. The Supreme Lord God has become our friend and helper. 625

3 But if he joins the Society of the Saints, then he comes to embrace love for the Truth. 756

4 In the Realm of the Saints, one's lifestyle is immaculate. In the Society of the Saints, one comes to love the One Lord. 1146

To insulate ourselves from the low and defiled external 'effects', Gurbani guides us as follows -

'share virtuous'

'move on, leave the vices behind'

'extend goodwill towards the bad'

'anger must not weaken the mind'

'don't harbour any ill will towards another'

‘ਨਿੰਦਾ ਭਲੀ ਕਿਸੇ ਕੀ ਨਾਹੀ’  
 ‘ਪਰਨਿੰਦਾ ਸੁਣਿ ਆਪੁ ਹਟਾਵੇ’  
 ‘ਦਇਆ ਜਾਣੈ ਜੀਅ ਕੀ’  
 ‘ਖਿਮਾ ਧੀਰਜੁ’ ਦੀ ਆਦਤ  
 ਵੇਖ ਕੇ ਅਣਡਿਠ ਕਰਨਾ  
 ‘ਨਾ ਕੋ ਬੈਰੀ ਨਹੀ ਬਿਗਾਨਾ’  
 ‘ਚਲਣ ਜਾਣਿ ਜੁਗਤਿ ਮਿਹਮਾਣਾ’  
 ‘ਰੋਸ ਨ ਕਾਹੁ ਸੰਗ ਕਰਹੁ’  
 ਆਪਨ ਆਪੁ ਬੀਚਾਰਿ’

ਉਪਰਲੀ ਆਖਰੀ ਪੰਗਤੀ ‘ਆਪਨ ਆਪੁ ਬੀਚਾਰਿ’ ਦੇ ਮਤਲਬ ਅਤਿ ਭੁੰਘੇ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ‘ਇਕ-ਅੱਧੇ’ ਅਉਗੁਣ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਉਸ ਉਤੇ ਸਦਾ ਲਈ ਘਿਰਨਾ ਯੋਗ, ‘ਦੇਸ਼ੀ’ ਅਥਵਾ ‘ਅਪਰਾਧੀ’ ਦਾ ‘ਠੱਪਾ’ ਲਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ‘ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ’ (black list) ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਉਸ ਉਤੇ ਸਦਾ ਲਈ ‘ਤ੍ਰਿਸਕਾਰਨ ਯੋਗ’ ਕਲੰਕ ਅਥਵਾ ‘ਫ਼ਤਵਾ’ ਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ‘ਗੁਣਾਂ’ ਅਥਵਾ ‘ਚੰਗਿਆਈਆਂ’ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਓਹਲੇ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀ ‘ਘਿਰਨਾ’ ਉਸ ਲਈ ਇਤਨੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ‘ਗੁਣਾਂ’ ਯਾ ਵਡਿਆਈਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਭੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਸੱਚੇ ਦਿਲੇ ਮਾਫੀ ਭੀ ਮੰਗੇ, ਅਥਵਾ ‘ਸੋਨੇ ਦਾ ਭੀ ਬਣ ਕੇ ਆਵੇ’, ਤਾਂ ਭੀ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ‘ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ’ (black list) ਵਿਚੋਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ‘ਅਉਗੁਣਾਂ’ ਨੂੰ ਹੀ ‘ਗ੍ਰਹਿਣ’ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ‘ਗੁਣਾਂ’ ਦਾ ਤ੍ਰਿਸਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ— ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਐਨ ਉਲਟ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਗੁਣ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਅਉਗੁਣ ਸਬਦਿ ਜਲਾਏ ॥ (ਪੰਨਾ-222)  
 ਜੋ ਗੁਣ ਸ੍ਰੰਗਹੈ ਤਿਨ੍ ਬਲਿਹਾਰੈ ਜਾਉ ॥ (ਪੰਨਾ-361)  
 ਸਾਝ ਕਰੀਜੈ ਗੁਣਹ ਕੇਰੀ ਛੋਡਿ ਅਵਗਣ ਚਲੀਐ ॥  
 (ਪੰਨਾ-766)

‘talking ill of anyone is not beneficial’  
 ‘quit listening to back-biting’  
 ‘have mercy on other beings’  
 ‘cultivate the habit of ‘forgiveness & patience’  
 ‘see and be unmindful’  
 ‘there is no enemy, there is no stranger’  
 ‘be like a guest (who knows he has to go) to tread the path of divine realisation’  
 ‘do not be angry with anyone else’  
 ‘contemplate on our own self’

The meaning of the last line ‘contemplate on our own self’ carries a very deep and important message.

By seeing ‘one or two’ short comings or faults of someone, we put on him the hateful label of being ‘guilty’ or the ‘transgressor’ and register him on our ‘black list’ and forever place on him this reproachful blemish or issue a ‘decree of condemnation’.

In this way we overlook all of his other ‘virtues’ or ‘goodness’. Our hatred for him becomes so deep rooted that we are not even prepared to listen to his ‘virtues’ or his praises. Even if he sincerely pleads for forgiveness or ‘turns into gold’ (meaning he ‘turns over a new leaf’) still we are not prepared to remove him from our ‘black list’.

In this way we are only assimilating his ‘vices’ and censuring his ‘virtues’ - but Gurbani advises just the opposite.

- 1 Through the Word of the Shabad, merits are gathered in, and demerits are burned away. 222
- 2 I am a sacrifice to those who gather merits. 361
- 3 Let us form a partnership, and share our virtues; let us abandon our faults, and walk on the Path. 766

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣਿਆਂ ਅਉਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਬੇਖਬਰ ਯਾ ਅਨਜਾਣ ਹਾਂ, ਯਾ ਜਾਣ ਬੁਝ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ‘ਢੱਕਣ’ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ‘ਗੁਣਾਂ’ ਦਾ ਹੀ ‘ਢੋਲ ਵਜਾਉਂਦੇ’ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ‘ਪਖੰਡ’ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਪਣੇ ‘ਆਪੇ’ ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਆਪਸ ਕਉ ਜੋ ਭਲਾ ਕਹਾਵੈ ॥

ਤਿਸਹਿ ਭਲਾਈ ਨਿਕਟਿ ਨ ਆਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-278)

ਆਪਸ ਕਉ ਬਹੁ ਭਲਾ ਕਰਿ ਜਾਣਹਿ ਮਨਮੁਖ ਮਤਿ ਨ ਕਾਈ ॥  
(ਪੰਨਾ-601)

ਜੇਕਰ ਲੋਕੀਂ ਸਾਨੂੰ ਭੀ ਆਪਣੀ ‘ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ’ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ‘ਘਿਰਨਤ ਵਤੀਰਾ’ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕੁਲਝਦੇ, ਸੜਦੇ ਅਤੇ ਤੜਫਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਭੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਹੌ ਜਿਹਾ ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਤੀਰਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸੇ ਦਾ ਹੀ ‘ਅਕਸ’ ਯਾ ਨਤੀਜਾ ਮੁੜ ਸਾਡੇ ਉਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈ ਕੀਆ ਸੇ ਮੇ ਪਾਇਆ ਦੇਸੁ ਨ ਦੀਜੈ ਅਵਰ ਜਨਾ ॥  
(ਪੰਨਾ-433)

ਜਿਤੁ ਕੀਤਾ ਪਾਈਐ ਆਪਣਾ ਸਾ ਘਾਲ ਬੁਰੀ ਕਿਉ ਘਾਲੀਐ ॥  
(ਪੰਨਾ-474)

ਜੇਸਾ ਕਰੇ ਸੁ ਤੇਸਾ ਪਾਵੈ ॥  
ਆਪਿ ਬੀਜਿ ਆਪੇ ਹੀ ਖਾਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-622)

ਜੇਸਾ ਕਰੇ ਸੁ ਤੇਸਾ ਪਾਵੈ ॥  
ਅਭਿਮਾਨੀ ਕੀ ਜੜ ਸਰਪਰ ਜਾਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-870)

ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ‘ਛਿਦਰ ਫੋਲਣੇ’ ਤੇ ‘ਨਕ ਚਾੜ੍ਹਨਾ’ ਹੀ ਸਾਡਾ ‘ਸੁਭਾਉ’ ਅਤੇ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ—ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਮਲੀਨ ਮਨ ਨੂੰ ‘ਸੁਆਦ’ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ—

ਸਾਡਾ ਮਨ ਮਲੀਨ ਅਤੇ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ ਤੇ ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਵਧਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

‘ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ’ ਲੰਮੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਸੜਦੇ-ਬਲਦੇ-ਕੁਲਝਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

L3.21

On the other side, we are unaware or ignorant of our short-comings or intentionally attempt to ‘cover’ them up and we keep ‘blowing the trumpet’ of our own ‘virtues’.

In this way we are being ‘hypocritical’ and cheating ‘ourselves’ in the process.

1 One who calls himself good — goodness shall not draw near him.

278

2 The self-willed manmukhs see themselves as being very virtuous; they have absolutely no understanding at all.

601

If people also put us on their ‘black list’ and create an ‘unpleasant relationship’ with us, then we get annoyed, burn, get tormented and show anger and grievance.

But we tend to forget that the kind of relationship we extend to people, that same reflection or result will instead boomerang on to us.

3 Whatever I did, for that I have suffered; I do not blame anyone else.

433

4 Why do you do such evil deeds, that you shall have to suffer so?

474

5 As one acts, so does he receive.  
As he plants, so does he eat.

662

6 As you plant, so shall you harvest.  
The proud, egotistical person will surely be uprooted.

869

Slowly it becomes our habit and behaviour to ‘rummage or look through the rubbish’ of others and ‘raise our nose’ (with a better than thou attitude). In doing all this, our polluted mind finds satisfaction.

In this way:

Our mind become defiled and restless.

Anger - grievance and enmity - antagonism keep on increasing.

The ‘black list’ becomes longer.

We burn- simmer and feel tormented.

L3.21

ਪਰਮਾਰਥ ਤੋਂ ਦੂਰੇਡੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।  
ਸਾਡੇ ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਭੀ 'ਗਲਦੇ' ਜਾਂਦੇ ਹਨ।  
'ਰੱਬੀਅਤ' ਤੋਂ 'ਨਾਸਤਿਕ' ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।  
ਅਮੋਲਕ ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਅਜਾਈਂ ਗਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ, ਈਰਖਾ-ਦਵੇਤ ਆਦਿ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਤਾਂਦੀ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ—ਬਲਕਿ ਧਾਰਮਿਕ ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਭੀ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹਨ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਅਖੌਤੀ ਧਰਮੀ ਲੋਕ, ਅਥਵਾ 'ਮਜ਼ਹਬ' ਭੀ ਆਪਸ ਵਿਚ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਅਉਗਣ ਛਾਟ ਕੇ ਈਰਖਾ-ਦਵੇਤ ਦੁਆਰਾ 'ਮਜ਼ਹਬੀ ਤੁਅੱਸਬ' ਦੀ ਜ਼ਹਿਰ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸੇ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਉਗਣ ਛਾਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ—  
ਆਪਨ ਆਪੁ ਬੀਚਾਰਿ' ਦਾ ਤਾਕੀਦੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਬੰਦੇ ਖੋਜ ਦਿਲ ਹਰ ਰੋਜ ਨਾ ਫਿਰ ਪਰੇਸਾਨੀ ਮਾਹਿ ॥ (ਪੰਨਾ-727)

ਮਨ ਕੀ ਪੜ੍ਹੀ ਵਾਚਣੀ ਸੁਖੀ ਹੁ ਸੁਖ ਸਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-1093)

ਤਦੇ 'ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਜੀ' ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ—

ਫਰੀਦਾ ਜੋ ਤੂ ਅਕਲਿ ਲਤੀਫ ਕਾਲੇ ਲਿਖੁ ਨ ਲੇਖ ॥

ਆਪਨੜੇ ਗਿਰੀਵਾਨ ਮਹਿ ਸਿਰੁ ਨੀਵਾ ਕਰਿ ਦੇਖੁ ॥ (ਪੰਨਾ-1378)

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਅਉਗਣਾਂ ਨੂੰ ਚਿਤਾਰ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ 'ਕਾਲੇ ਲੇਖ' ਨ ਲਿਖ, ਅਥਵਾ 'ਫਤਵਾ' ਨਾ ਲਾ, ਬਲਕਿ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਅਥਵਾ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘਿਆਈਆਂ ਵਿਚ ਛੁਪੇ ਹੋਏ ਗੁੱਬੇ ਅਉਗਣਾਂ ਦੀ 'ਘੋਖ' ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿਵਰਤੀ ਦਾ ਫ਼ਿਕਰ ਕਰ।

ਪਰ 'ਬਾਹਰਮੁਖੀ' ਮਨਮੁਖੀ ਜੀਵ 'ਆਪਨ ਆਪੁ ਬੀਚਾਰਿ' (introspection) ਦੀ 'ਅੰਤ੍ਰ-ਮੁਖੀ ਖੋਲ' ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਵੀ ਰੁੱਝੀ ਅੰਤ੍ਰ-ਮੁਖੀ 'ਖੋਲ' ਕਠਿਨ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਬਗੈਰ ਕਮਾਈ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਕ ਉਦਾਹਰਣ ਪੇਸ਼ ਹੈ, ਕਿ 'ਲਾਗਾ' ਲਗੇ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਮੱਖੀਆਂ, ਕਾਂ, ਚਿੜੀਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਪਰਿੰਦੇ ਨੂੰਗੇ ਮਾਰ-ਮਾਰ ਕੇ ਦੁਖੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰਗਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਟੁੱਭੀ ਮਾਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਉਹ ਪਾਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਨਾ ਚਿਰ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਪੰਛੀ ਭੰਗ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

(We) keep moving away from godliness.  
Our 'good deeds' too begin to 'rot'. rot  
From 'divinity' we move towards 'materialism'.  
Simply waste away our precious human life.

The mental anger- grievance, jealousy - discrimination etc. are limited not only to life in a society but are also present in the religious circles. Consequently, the so called religious people or 'religions' sift through the short-comings of each other and through jealousy-discrimination spread the poison of 'religious intolerance (or fanaticism).

For this reason in Gurbani we are advised to 'contemplate on our own self' instead of sifting through the short-comings of people.

1 O human being, search your own heart every day, and do not wander around in confusion. 727

2 To read the horoscope of the mind, is the most sublime joyful peace. 1093

That is why Baba Farid Ji has written -

3 Fareed, if you have a keen understanding, then do not write black marks against anyone else. Look underneath your own collar instead. 1378

This means that don't write 'poison letters' by dwelling upon the short-comings of others or don't impose any 'decrees'. Instead go into the deepest recesses of your own heart or sub-conscious and contemplate on the hidden short-comings and worry or consider about how to free yourself of them.

But the external sense and mind orientated man, is oblivious (or unaware) of the 'internal play' of 'self introspection' (or going within oneself). This divine and secret internal 'play' is arduous (difficult), which cannot be cultivated without the guidance of the sadh sangat (the society of evolved souls).

An example about this is given here. An animal with sores and wounds is made to suffer by the pecking of flies, crows, birds and other insects. To escape from such pecking it dives into the water and saves itself. As long as it is in water, until then it is safe. The moment it comes out, immediately the birds begin to irritate it

ਇਸ ਉਦਾਹਰਣ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੋਹਣੀ ਸਿਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਅਸੀਂ ਵੀ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ 'ਅੰਤਰ-ਮੁਖੀ' ਕਰਕੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਲਾਈ ਰਖਾਂਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਬਾਹਰਲੇ ਦੁਖਦਾਈ 'ਮਾਇਕੀ ਅਸਰਾਂ' ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਾਂਗੇ, ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ 'ਰੋਸ' ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਨਾ 'ਬਾਹਰਲਾ ਅਸਰ' ਲਈਏ, ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਾਨੂੰ 'ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ' ਦੁਖ ਦੇਣ। ਪਰ ਇਹ ਸਾਰੀ ਖੇਡ 'ਅੰਤਰ-ਮੁਖੀ' ਹੋਣ ਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਇਹ ਜਾਚ ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰਿਆਂ ਤੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਅਥਵਾ 'ਸਾਧ ਸੰਗਤ' ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਸਿਖੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ।

ਬਿਸਰਿ ਗਈ ਸਭ ਭਾਤਿ ਪਰਾਈ ॥

ਜਬ ਤੇ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਮੋਹਿ ਪਾਈ ॥

ਨਾ ਕੋ ਬੇਰੀ ਨਹੀਂ ਬਿਗਾਨਾ ਸਰਲ ਸੰਗਿ ਹਮ ਕਉ ਬਨਿ ਆਈ ॥

(ਪੰਨਾ-1299)

ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਚਿੰਤ ਬਿਰਾਨੀ ਛਾਡੀ ॥

ਅਹੰਬੁਧਿ ਮੋਹ ਮਨ ਬਾਸਨ ਦੇ ਕਰਿ ਗਡਹਾ ਗਾਡੀ ॥

ਨਾ ਕੋ ਮੇਰਾ ਦੁਸਮਨੁ ਰਹਿਆ ਨਾ ਹਮ ਕਿਸ ਕੇ ਬੇਰਾਈ ॥

ਬ੍ਰਹਮੁ ਪਸਾਰੁ ਪਸਾਰਿਓ ਭੀਤਰਿ ਸਤਿਗੁਰ ਤੇ ਸੋਈ ਪਾਈ ॥

ਸਭੁ ਕੋ ਮੀਤੁ ਹਮ ਆਪਨ ਕੀਨਾ ਹਮ ਸਭਨਾ ਕੇ ਸਾਜਨ ॥

ਦੂਰਿ ਪਰਾਇਓ ਮਨ ਕਾ ਬਿਰਹਾ ਤਾ ਮੇਲ ਕੀਓ ਮੇਰੇ ਰਾਜਨ ॥

(ਪੰਨਾ-671)

ਇਸ ਲੇਖ ਦਾ ਨਿਚੋੜ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਇਉਂ ਨਿਖੇੜ ਕੇ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :—

ਰੋਸੁ ਨ ਕਾਹੁ ਸੰਗ ਕਰਹੁ ਆਪਨ ਆਪੁ ਬੀਚਾਰਿ ॥

ਹੋਇ ਨਿਮਾਨਾ ਜਗਿ ਰਹਹੁ ਨਾਨਕ ਨਦਰੀ ਪਾਰਿ ॥ (ਪੰਨਾ-259)

ਮਨਹਿ ਨ ਕੀਜੇ ਰੋਸੁ ਜਮਹਿ ਨ ਦੀਜੇ ਦੋਸੁ

ਨਿਰਮਲ ਨਿਰਬਾਣ ਪਦੁ ਚੀਨ੍ ਲੀਜੇ ॥ (ਪੰਨਾ-973)

ਮੇਰੇ ਮਨ ਕਾਹੇ ਰੋਸੁ ਕਰੀਜੇ ॥

ਲਾਹਾ ਕਲਜੁਗਿ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਹੈ

ਗੁਰਮਤਿ ਅਨਦਿਨੁ ਹਿਰਦੈ ਰਵੀਜੇ ॥ (ਪੰਨਾ-1262)

ਫਰੀਦਾ ਜੋ ਤੈ ਮਾਰਨਿ ਮੁਕੀਆਂ ਤਿਨਾਂ ਨ ਮਾਰੇ ਘੁੰਮਿ ॥

ਆਪਨਏ ਘਰਿ ਜਾਈਐ ਪੈਰ ਤਿਨਾ ਦੇ ਚੁੰਮਿ ॥ (ਪੰਨਾ-1378)

ਫਰੀਦਾ ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨ ਹਵਾਇ ॥

ਦੇਹੀ ਰੋਗੁ ਨ ਲਗਈ ਪਲੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਪਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-1382)

We get very beautiful advice from this example, that as long as we can keep our mind, orientated inwards and dwell on simran, for that period we will be insulated from the painful external 'worldly effects', and we will have no time to be 'angry' with anyone. In this way, we neither succumb to 'external influence' nor be troubled by 'anger-grievance'. But all this play is about being 'orientated inwards' and its methodology cannot be acquired without (the help of) guru-orientated and evolved souls or 'sadh-sangat' (the company of evolving souls).

1 I have totally forgotten my jealousy of others,  
since I found the Saadh Sangat, the Company of the Holy.  
No one is my enemy, and no one is a stranger. I get along with everyone. 1299

2 In the Saadh Sangat, the Company of the Holy, I have renounced my other cares and anxieties.  
I dug a deep pit, and buried my egotistical pride, emotional attachment and the desires of my mind.  
No one is my enemy, and I am no one's enemy.  
God, who expanded His expanse, is within all; I learned this from the True Guru.  
I am a friend to all; I am everyone's friend.  
When the sense of separation was removed from my mind, then I was united with the Lord, my King. 671

The essence of this article in the light of gurbani can be analysed and put forward in the following way:-

- 3 Do not be angry with anyone else; look within your own self instead.  
Be humble in this world, O Nanak, and by His Grace you shall be carried across. 259
- 4 Do not harbor anger in your mind, or blame the Messenger of Death; instead, realize the immaculate state of Nirvaanaa. 973
- 5 O my mind, why are you angry?  
In this Dark Age of Kali Yuga, the Lord's Name is the source of profit.  
Contemplate and appreciate the Guru's Teachings within your heart, night and day. 1262
- 6 Fareed, do not turn around and strike those who strike you with their fists.  
Return to your own home and kiss their feet (forgive them). 1378
- 7 Fareed, answer evil with goodness; do not fill your mind with anger.  
Your body shall not suffer from any disease, and you shall obtain everything. 1382

ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ 'ਘੁੰਡੀ' ਅਥਵਾ ਮੂਲ ਸਮਸਿਆ

‘ਭੁਲਣ                   ਯਾ                   ‘ਯਾਦ’

ਕਰਨ ਵਿਚ ਹੈ।

ਇਨਸਾਨੀ ‘ਜੀਵਨ’ ਨੂੰ—

ਚੰਗਾ	ਯਾ	ਮਾੜਾ
ਨਿਰਮਲ	ਯਾ	ਮਲੀਨ
ਦੈਵੀ	ਯਾ	ਮਾਇਕੀ
ਸੁਖੀ	ਯਾ	ਦੁਖੀ
ਗੁਰਮੁਖ	ਯਾ	ਮਨਮੁਖ

ਬਣਾਉਣ ਲਈ :—

ਮਾਨਸਿਕ ‘ਅਉਰੁਣਾਂ’ ਨੂੰ ‘ਭੁਲਾਣਾ’ ਯਾ ‘ਤਿਆਗਨਾ’  
ਅਤੇ

‘ਦੇਵੀ ਗੁਣ’ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨੇ ਅਤੇ ‘ਕਮਾਉਣੇ’

ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਘਰ ਕਿਸੇ ਭੱਦਰ ਪੁਰਸ਼ (V. I. P.) ਨੇ ਆਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਉਂਦਾਲਾ-ਪੁੰਦਾਲਾ ਬਹੁਤ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂਕਿ ਕੋਈ ਗੰਦਗੀ ਨਾ ਦਿਸੇ।

ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰੇ ਤਾਂ ਸਫ਼ਾਈ ਰਖਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਜਿਸ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪਾਤਸ਼ਾਹਾਂ ਦੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਧੰਨ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇ ਆਗਮਨ ਦੀ ਆਸ ਰਖਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੋਸੇ, ਗਿਲੇ, ਈਰਖਾ, ਦਵੇਤ, ਨਫ਼ਰਤ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਆਦਿ ਅਨੇਕਾਂ ਅਉਰੁਣਾਂ ਦੀ ਗੰਦੀ ‘ਰੂੜੀ’ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ! ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਬਦਬੂ ਦੀ ਅਤਿਅੰਤ ‘ਸੜੇਹਾਂਦ’ ਨਿਕਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਐਸੇ ਮਲੀਨ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਨਿਰਮਲ ਜੋਤ-ਸਰੂਪ ‘ਸਤਿਗੁਰੂ’ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਕਾ ਬੁਰਾ ਨ ਰਾਖਹੁ ਚੀਤ ॥ ਤੁਮ ਕਉ ਦੁਖੁ ਨਹੀ ਭਾਈ ਮੀਤ ॥

(ਪੰਨਾ-386)

ਉਠਤ ਬੇਠਤ ਹਰਿ ਭਜਹੁ ਸਾਧੂ ਸੰਗਿ ਪਰੀਤਿ ॥

ਨਾਨਕ ਦੁਰਮਤਿ ਛੁਟਿ ਗਈ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਬਸੇ ਚੀਤਿ ॥ (ਪੰਨਾ-297)

Forgive and forget  
Malice against none  
Love for all.

L3.24

End.

The important ‘crux’ or root problem pertaining to this subject lies in, being in a state of

‘forgetfulness                   or                   remembrance’

To make human life -

good	or	bad
pure	or	dirty
divine	or	worldly
peaceful	or	painful
guru-orientated	or	mind-orientated

it is essential to

‘forget’ or ‘discard’ mental short-comings

and

acquire or cultivate divine virtues.

If a VIP is supposed to come to our house, we clean the house inside-out so that no dirt can be seen.

Although we keep the outside clean, but **the heart in which we keep longing for the presence of the king of kings - the glorious Guru Nanak - in that heart we keep accumulating the dirty ‘rubbish’ of numerous short-comings like anger, grievance, disgust, jealousy, discrimination, hatred, enmity-confrontation etc.!** From this, the odour of horrible ‘stench’ keeps emerging. In such a polluted heart, how can the pure ‘light form’ of ‘Satguru’ ever reside.

1 Do not harbor evil intentions against others in your mind, and you shall not be troubled, O Siblings of Destiny, O friends. 386

2 So, when standing up and sitting down, dwell upon the Lord, and cherish the Saadh Sangat, the Company of the Holy. O Nanak, evil-mindedness is eradicated, when the Supreme Lord God comes to dwell in the mind. 297

Forgive and forget  
Malice against none  
Love for all.

L3.24

End.



