

## ਭਾਗ-4

ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਦੀ ਆਮ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ - 'ਮਨ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦਾ' !

ਅਸੀਂ ਜਿਹੇ ਜਿਹੀ ਚੰਗੀ ਜਾਂ ਮਾੜੀ ਸੰਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ - ਉਸ ਦਾ ਅਸਰ ਅਥਵਾ 'ਰੰਗਤ' ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ 'ਰੰਗਤ' ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਛੋਪਲੇ ਹੀ ਸਾਡੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਤਰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ, ਕੰਪਿਊਟਰ (Computer) ਵਾਂਗ, ਆਪ੍ਰੰ ਭਰੀ ਹੋਈ 'ਰੰਗਤ' ਦੀ 'ਹਵਾੜ' (reflection) ਸਾਡੇ

ਤਨ

ਮਨ

ਖਿਆਲਾਂ

ਕਰਮਾਂ

ਰਾਹੀਂ ਅਣਜਾਣੇ ਤੇ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨ ਹੋਰ ਵੀ ਚਲਾਇਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚੋਂ 'ਹਵਾੜ' ਦਾ ਨਿਕਲਨਾ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਵੱਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰਲੀ ਕੁਸੰਗਤ ਤੋਂ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਦੈਵੀ ਸੰਗਤ ਕਰਦਿਆਂ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੀ ਰੰਗਤ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦ 'ਜੀਵ' ਰੱਬ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ 'ਬੇਮੁਖ' ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਉਤੇ 'ਭਰਮ-ਮਈ' ਮਾਇਆ ਦਾ ਪ੍ਰਛਾਵਾਂ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੱਬੀ ਹੋਂਦ ਦੀ ਯਾਦ ਦੀ ਬਜਾਏ, 'ਹਉਮੈ' ਦਾ 'ਗਿਲਾਫ' ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਵੀ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ, ਚਿਤਵਦੇ ਅਤੇ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸਨੂੰ ਮਾਇਆ ਦੀ ਰੰਗਤ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਜੇ ਮੈ ਕੀਆ ਸੋ ਮੈ ਪਾਇਆ ਦੇ ਅੱਟਲ 'ਹੁਕਮ' ਅਨੁਸਾਰ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ, ਖੁਸ਼ੀ-ਗਮੀ, ਸੁਰਗ-ਨਰਕ ਆਦਿ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ।

ਰੱਬੀ ਯਾਦ ਅਥਵਾ 'ਸਿਮਰਨ' ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਸਾਡਾ ਮਨ ਅਨੇਕ ਚਿੰਤਨ ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਚੰਚਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ 'ਹਉਮੈ' ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੋਇਆ ਮਨ, ਕਰਮ-ਬਧ ਹੋ ਕੇ ਦੁੱਖ ਭੋਗਦਾ ਹੈ।

L113.1

## SIMRAN 113 Part 4

The seekers usual complaint is that the mind does not calm down while doing simran or reading bani.

What ever company we keep - good or bad - its influence or colour affects the mind. This colour within us continues to become ever more permanent and without our knowledge it continues to descend into our subconscious. Within the subconscious, like a computer, the reflection of the self-acquired colour manifests itself slowly through our  
body

mind

thoughts

deeds

Without our knowledge, thereby making the mind even more scattered (unsettled).

It is beyond our means to remove the steam from our sub-conscious mind but we can certainly detach ourselves from the external bad company. By mixing with the company of the holy, slowly, the colour or hue of our sub-conscious mind, can change

When man forgets God, or abandons Him (refuses to acknowledge or listen to Him) the shadow of doubt ridden worldliness or materialism creeps over him and whatever we think, recall or do it is affected by the tint of materialism (worldliness). In this way according to the eternal Truth 'As I do so shall I reap' we experience pain - comfort, happiness - grief, heaven-hell etc.

Without God consciousness or Simran our mind is weakened by numerous worries, It becomes restless (agitated) and it revolves around the ego. Trapped in the doubt ridden worldliness the deed prone mind experiences pain.

ਮਾਇਆ ਕਿਸ ਨੇ ਆਖੀਐ ਕਿਆ ਮਾਇਆ ਕਰਮ ਕਮਾਇ ॥

ਦੁਖਿ ਸੁਖਿ ਏਹੁ ਜੀਉ ਬਧੁ ਹੈ ਹਉਮੈ ਕਰਮ ਕਮਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੭)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਇਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਦੋਸ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਲਕਵੇਂ ਤੇ ਕਸ਼ੁੰਡੀ ਰੰਗ ਦੁਆਰਾ ਭਰਮਾਕੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ, 'ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ' ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅਸੀਂ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ, ਜੀਵਨ-ਮਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਅਤਿ ਕਠਿਨ ਹੈ ।

ਇਨ੍ਹਿ ਮਾਇਆ ਜਗਦੀਸ ਗੁਸਾਈ ਤੁਮ੍ਹਰੇ ਚਰਨ ਬਿਸਾਰੇ ॥

ਕਿੰਚਤ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਉਪਜੈ ਜਨ ਕਉ ਜਨ ਕਹਾ ਕਰਹਿ ਬੇਚਾਰੇ ॥

(ਪੰਨਾ-੮੫੭)

ਏਹ ਮਾਇਆ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਵਿਸਰੈ

ਮੋਹੁ ਉਪਜੈ ਭਾਉ ਦੂਜਾ ਲਾਇਆ ॥

(ਪੰਨਾ-੯੨੧)

ਸਾਡਾ ਮਨ ਪਾਣੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ । ਪਾਣੀ ਜਿਹੋ ਜਿਹੀ ਸੰਗਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਠੰਢਾ, ਤੌਤਾ, ਮਿੱਠਾ, ਕੌੜਾ, ਕਾਲਾ, ਚਿੱਟਾ ਆਦਿ । ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਮਨ ਜੈਸੀ ਸੰਗਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ, ਵਲਵਲੇ, ਵਾਸਨਾ ਤੇ ਕਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅਸੀਂ ਉਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚੰਗਾ-ਮਾੜਾ ਫਲ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ ।

ਜੋ ਜੈਸੀ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲੈ ਸੋ ਤੈਸੇ ਫਲੁ ਖਾਇ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੩੬੯)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਜਿਹੋ ਜਿਹੀ ਸਭਾ ਜਾਂ ਜਿਸ ਦਰਜੇ ਤੇ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਅਸਰ ਜਾਂ ਰੰਗਤ ਸਾਡੇ ਮਨ ਅਥਵਾ ਅੰਤਿਬਕਰਨ ਵਿਚ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚੰਗੀ-ਮਾੜੀ ਸੰਗਤ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਚੰਗੀ ਜਾਂ ਉੱਤਮ ਸੰਗਤ ਉਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ, ਦੇਵੀ, ਆਤਮਿਕ ਖਿਆਲ ਉੱਪਜਣ ਤੇ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੇਂਦਰ ਅਕਾਲ-ਪੁਰਖ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਮਿਲੇ — ਜੋ ਉਸਦੀ ਯਾਦ ਜਾਂ 'ਸਿਮਰਨ' ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇ ।

ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਜਿਉ-ਜਿਉ ਸਾਡਾ ਮਨ ਨਿਰਮਲ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਸਾਡੀ 'ਨਿਰਣਾ-ਬਕਤੀ' ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ । ਇਸੇ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ 'ਸਾਧ-ਸੰਗਤ' ਜਾਂ 'ਸਤਿ-ਸੰਗਤ' ਕਰਨ ਦਾ ਤਾਕੀਦੀ ਹੁਕਮ ਹੈ —

L113.2

**1 Whom do men call maya (or mammon)? What work does mammon do?**

In pain and comfort mammon has entrapped man and caused him to go about his business in ego. 67

In this way, the biggest sin of worldliness is that its shiny and attractive colour has so mesmerized the mind that it makes us forget the reality 'God' and we become entrapped in the circle of pain and pleasure and life & death. It is most difficult to free oneself from this situation.

**2 O Lord of the world and Master of the universe, this worldliness has made me forget your feet.**

Even a bit of love for you does not well up in your slave. What can the poor slave do. 857

**3 Such is the maya by which the Lord is forgotten, worldly love wells and one is attached to the love of another. 921**

Our mind is like water. What ever company it keeps, it blends with it — like cold, hot, sweet, bitter, black, white etc. This means that whatever company our mind keeps the company influences its thoughts, emotions, desires and deeds and we accordingly have to face the good and the bad that results.

**4 As is the company one associates with, so is the fruit it eats. 1369**

In this way no matter at what stage or level our mind dwells, its effect on our mind or subconscious becomes even more pronounced (ingrained). Therefore it is vital to be able to discriminate between the good and the bad company.

The good or quality company is that in which noble-pure, virtuous and divine thoughts emerge and our minds' attention gets motivated to link itself — with the reality 'God' — such thoughts will certainly help (strengthen) His remembrance or Simran.

Keeping the company of spiritual elevated souls (Sadh Sangat) and doing Simran, as our mind becomes purer, our discriminating power will develop and we will make an effort to save ourselves from low thoughts and deeds. It is for this reason that in Gurbani, keeping the Sadh Sangat or Sar Sangat (True Company) is mandatory (a must).

ਕਰਿ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਸਿਮਰੁ ਮਾਧੋ ਹੋਹਿ ਪਤਿਤ ਪੁਨੀਤ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੩੧)

ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨)

ਸੰਤਾ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਰਹੈ ਤਾ ਸਚਿ ਲਗੈ ਪਿਆਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੫੬)

ਇਸ ਦੇ ਐਨ ਉਲਟ 'ਮਾਇਆ' ਦੀ ਕੁਸੰਗਤ ਹੈ। ਇਸ ਕੁਸੰਗਤ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਇਤਨੇ ਗਲਤਾਨ ਅਤੇ ਲਪਾਏਮਾਨ ਹੋਏ-ਹੋਏ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਰੱਬ ਦੀ, ਉਸਦੇ ਦੇਵੀ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਸਤਿ ਸੰਗਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਭਾਸਦੀ।

ਮਾਇਆ ਜਾਲੁ ਪਸਾਰਿਆ ਭੀਤਰਿ ਚੋਗ ਬਣਾਇ ॥

ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਪੰਖੀ ਫਾਸਿਆ ਨਿਕਸੁ ਨ ਪਾਏ ਮਾਇ ॥

ਜਿਨਿ ਕੀਤਾ ਤਿਸਹਿ ਨ ਜਾਣਈ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਆਵੈ ਜਾਇ ॥

(ਪੰਨਾ-੫੦)

ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਮੈ ਫਧਿ ਰਹਿਓ ਬਿਸਰਿਓ ਗੋਬਿੰਦ ਨਾਮੁ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੪੨੮)

ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਹਾਲਤਾਂ — 'ਦੇਵੀ ਸੰਗਤ' ਤੇ 'ਮਾਇਕੀ ਕੁਸੰਗਤ' ਇਕ ਦੂਸਰੀ ਦੇ ਐਨ ਉਲਟ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਹਨ।

ਇਕ, ਦੇਵੀ ਗੁਣਾਂ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਯਾਦ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੈ।

ਦੂਜੀ, ਇਸ ਤੋਂ ਐਨ ਉਲਟ, ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਕਰਕੇ ਰੱਬ ਨੂੰ ਭੁਲਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਕਾਹੂ ਕੀ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਿ ਹੋਇ

ਕਾਹੂ ਕੀ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਜਮਪੁਰ ਜਾਤ ਹੈ ॥ (ਕ.ਭਾ.ਗੁ. ੫੪੯)

ਇਸ ਲਈ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਲਈ 'ਮਾਇਕੀ ਕੁਸੰਗਤ' ਤੋਂ ਬੱਚਣਾ ਅਥਵਾ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। 'ਵਾੜੀ' ਲਈ 'ਵਾੜ' ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਨਾਲ ਮਾਇਕੀ-ਵਾਸ਼ਨਾਵੀ-ਕੁਸੰਗਤ ਦੇ 'ਹਿਰਨ' ਵਾੜੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣਗੇ ਜਾਂ ਉੱਕਾ ਹੀ ਉਜਾੜ ਦੇਣਗੇ।

ਤੇ ਸਾਕਤ ਚੋਰ ਜਿਨਾ ਨਾਮੁ ਵਿਸਾਰਿਆ

ਮਨ ਤਿਨ ਕੈ ਨਿਕਟਿ ਨ ਭਿਟੀਐ ॥ (ਪੰਨਾ- ੧੭੦)

ਸਾਕਤ ਸੰਗੁ ਨ ਕੀਜਈ ਪਿਆਰੇ ਜੇ ਕਾ ਪਾਰਿ ਵਸਾਇ ॥

ਜਿਸੁ ਮਿਲਿਐ ਹਰਿ ਵਿਸਰੈ ਪਿਆਰੇ ਸੁੇ ਮੁਹਿ ਕਾਲੇ ਉਠਿ ਜਾਇ ॥

(ਪੰਨਾ-੬੪੧)

'ਮਾਇਕੀ ਕੁਸੰਗਤ' ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ 'ਅਲਿਪਤ ਵਰਤਣ' ਦੀ ਜਾਚ

L113.3

1 Join the society of saints and contemplate on the Lord of wealth; Thus from a sinner you shall be holy. 631

2 *Joining the society of saints, contemplate over the name alone. 12*

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

Exactly opposite to this is the negative company of 'maya' worldliness. We are so entrapped and besmirched in this negative company that we do not at all feel need for God, His divine qualities and the company of truly spiritual souls.

4 *Maya has spread out its net and in it has placed the bait.  
The avaricious bird is snared and cannot escape, O my Mother.  
Man knows (or remembers) not Him who created him and continues coming and going over and over again 50*

5 *The man is entangled in mammon and he has forgotten the Lord's Name. 1427*

These two conditions - Spiritual company and worldly negative company and exact opposites and oppose each other.

The former encourages one toward divine virtues and is helpful towards remembering The Creator and doing Simran.

Exactly opposite, the latter, entraps one in worldliness (maya) causing him to forget God.

6 *Through the company of some salvation is attained.  
Through the company of others 'hell' is obtained. Kabir Bhai Gurdas*

For this reason, it is valid for the seeker to save himself that is remain detached from the negative influence of Worldliness. The garden must have a fence, otherwise just as fast the deeds of the negative company of worldliness and its desires will prevent the garden from flourishing or it may destroy it completely.

7 *Some materialists who have forgotten the Lord's Name are thieves. My soul draw not near them. 170*

8 *As far as it is in your power O dear one, do not associate with the maya worshipper.  
For meeting him God is forgotten. O dear one, he arises and departs with black face. 641*

3

ਸਿੱਖਣੀ ਪਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਬਾਬਤ ਹੋਰ ਡੂੰਘੀ ਅਤੇ ਦੀਰਘ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ।

1. **ਸ਼ਖਸੀ ਕੁਸੰਗਤ** — ਇਹ ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੇ ਜਿਹੇ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਅਸੀਂ ਸੰਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ।

ਕਿਉਂਕਿ ਦੋ ਸੰਗੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਜਿਸ ਦਾ ਮਨ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਸਦੀ ਰੰਗਤ ਦਾ ਅਸਰ ਦੂਸਰੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਨ ਤੇ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ । ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਮਨ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕਿਰਨਾਂ (mental-vibrations) ਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਕਿਉਂਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਤ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਬਹੁਲਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਾਹ (involvement) ਪਾਉਣ, ਅਥਵਾ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣ ।

ਕਬੀਰ ਸਾਕਤ ਸੰਗੁ ਨ ਕੀਜੀਐ ਦੂਰਹਿ ਜਾਈਐ ਭਾਗਿ ॥

ਬਾਸਨੁ ਕਾਰੋ ਪਰਸੀਐ ਤਉ ਕਛੁ ਲਾਗੈ ਦਾਗੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੭੧)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਸ਼ਖਸੀ ਕੁਸੰਗਤ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤਕ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ । ਪਰ ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣ ਬੁੱਝਕੇ, ਖਾਹ-ਮਖਾਹ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਸਮਾਜ (society) ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਅਤੇ ਮਾਇਕੀ ਝਮੇਲੇ ਵਧਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਬੇਲੋੜੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਿਚ ਖੱਚਤ ਹੋ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਅਮੋਲਕ ਜੀਵਨ ਅਜਾਈ ਗਵਾਹੇ ਹਾਂ ।

ਜਗਿਆਸੂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ, ਮਿਤਰਾਂ ਤੇ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਕੇ ਮਨ ਦੇ ਮਾਇਕੀ ਰੁਝੇਵੇਂ ਘਟਾਵੇ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਮੋਹ-ਮਾਇਆ ਦੀਆਂ ਰੱਸੀਆਂ ਢਿੱਲੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ‘ਅਲਿਪਤ’ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜਾਚ ਸਿਖੀਏ — ਵਰਨਾ ਸਾਡਾ ਮਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੀ ‘ਨਿਸ਼ਾਨਾ’ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ ਤੇ ਚਲਾਇਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇਗਾ ।

ਇਹੁ ਕੁਟੰਬੁ ਸਭੁ ਜੀਅ ਕੇ ਬੰਧਨ ਭਾਈ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾ ਸੈਸਾਰਾ ॥

(ਪੰਨਾ-੬੦੨)

“ਕਬੀਰ ਹਮਰਾ ਕੋ ਨਹੀ ਹਮ ਕਿਸਹੂ ਕੇ ਨਾਹਿ” ਵਾਲਾ ਸਬਕ ਸਿੱਖ ਕੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ‘ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੈ ਧੰਧੈ ਮੋਹੁ’ ਵਾਲੀ ਸਾਡੀ ਦੁਰਗਤੀ ਹੋਵੇਗੀ ।

2. **ਕਿਤਾਬੀ ਕੁਸੰਗਤ** — ਕਹਾਵਤ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬੰਦੇ ਦਾ ‘ਆਚਾਰ’ ਜਾਚਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਦੇ ਸਰ੍ਹਾਣੇ ਪਈਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇਖ

To escape from the negative influence of worldly company one needs to know the know-how of ‘detached living’.

A deeper and more serious discussion on this subject is needed.

1. **Individual Negative Company** It is generally believed/ accepted that we acquire the traits of the company that we keep.

In the company of two companions (people) invariably, the one with the dominant mind is bound to influence and colour the other with the weaker mind. The mind and the mental vibrations are bound to affect one another. Because the people with hue of materialism are in a majority, it is necessary for a seeker while living in this world to minimize his involvement with people in other words remain detached.

2 *Kabir associate not with the infidel. Flee away from him.*

*If you touch a black vessel, then some blackness must attach to you. 1371*

In this way, to a large extent we can remain detached from negative personal company. But the truth is, that knowingly in this world we are increasing our worldly chores and involvement within the sphere of society. In this way we are wasting away our precious life through our entanglement with this world’s redundant chores.

It is essential for the seeker then to limit his mind’s worldly involvement with his relatives, friends, kins, and the sphere is his acquaintance. (He must) loosen these strings of worldly attachment, with relatives and friends and learn the method of remaining detached from them otherwise the mind will become their target and will continue to remain restless.

- 3 All these kinsmen are like bonds for the soul, O brother. The world is going astray in doubt. 602

‘Kabir no one is mine, and I am no one’ is the lesson we must learn to remain detached from this world or else ‘we will face the unpleasant condition of being ‘grossly entangled in false deeds and attachment, every perishes’.

## 2. Negative company of Books.

There is a saying if you wish to know a person’s character, there is no need to ask anyone. Just look at the books at his bedside. His inclinations and the nature of his mind will be apparent (clear) from those books.

ਲਵੇ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੋਂ ਜਾਹਿਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਉਸਦੀ ‘ਰੁੱਚੀ’ ਜਾਂ ਮਨ ਦੀ ‘ਰੰਗਤ’ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੈ ।

ਜੇ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਦੂਜੀ ਵਾਰੀ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪੱਕਾ ਸਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ‘ਆਚਾਰ’ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਜਾਂ ਵਲਵਲਿਆਂ ਦੀ ਰੰਗਤ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਪਰੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਬਣਿਆ ਫਿਰੇ ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੌਮਾਂ, ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਆਚਾਰ ਅਤੇ ਇਖਲਾਕ ਦੀ ਬਾਬਤ ਪਰਖ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਜਿਸ ਕੌਮ ਅਥਵਾ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਜਿਹੋ ਜਿਹਾ ‘ਸਾਹਿਤ’ ਬਹੁਤਾ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾਵੇ, ਅਥਵਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੁਚੀ ਜਿਸ ਸਾਹਿਤ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਜਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਾਹਿਤ ‘ਪ੍ਰਚਲਿਤ’ ਹੋਵੇ — ਉਸ ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਕੌਮ ਦਾ ਆਚਾਰ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚਾ ‘ਇਖਲਾਕ’ ਭੀ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਇਸ ਕਲਯੁਗੀ ਜਮਾਨੇ ਵਿਚ ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਤ ਅਥਵਾ ਨੀਵੇਂ ਵਲਵਲਿਆਂ ਵਾਲਾ ਬੇਅੰਤ ਸਾਹਿਤ ਛਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਪੜ੍ਹਕੇ ਜੀਵ ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਤ ਦੇ ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਤੇ ਵਲਵਲਿਆਂ ਦੀ ‘ਰੋੜ੍ਹ’ ਵਿਚ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਰੁੜ੍ਹੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ । ਉਹ ‘ਰੱਬੀਅਤ’ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ‘ਸਿਮਰਨ’ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਭਾਸਦੀ ।

ਤੀਨਿ ਭਵਨ ਮਹਿ ਏਕਾ ਮਾਇਆ ॥

ਮੂਰਖਿ ਪੜਿ ਪੜਿ ਦੂਜਾ ਭਾਉ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੪੨੪)

ਇਹਨਾਂ ਲਿਖਤਾਂ ਦੀ ‘ਸੰਗਤ’ ਘਰ ਬੈਠਿਆਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸਦਾ ‘ਅਸਰ’ ਵੀ ਦੇਰ ਤਾਈਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਨੂੰ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੀ ਰੰਗਤ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਹੋਰੁ ਕੂੜੁ ਪੜਣਾ ਕੂੜੁ ਬੋਲਣਾ ਮਾਇਆ ਨਾਲਿ ਪਿਆਰੁ ॥

ਨਾਨਕ ਵਿਣੁ ਨਾਵੈ ਕੋ ਬਿਰੁ ਨਹੀ ਪੜਿ ਪੜਿ ਹੋਇ ਖੁਆਰੁ ॥

(ਪੰਨਾ-੮੪)

ਮੂਰਖ ਦੁਬਿਧਾ ਪੜ੍ਹਹਿ ਮੂਲੁ ਨ ਪਛਾਣਹਿ ਬਿਰਥਾ ਜਨਮੁ ਗਵਾਇਆ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੧੩੩)

ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਚੰਗੀਆਂ ‘ਦੈਵੀ ਰੰਗਤ’ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਹਰਿ-ਗੁਣ, ਹਰਿ-ਕਥਾ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ —

ਹਰਿ ਗੁਣ ਪੜੀਐ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗੁਣੀਐ ॥

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮ ਕਥਾ ਨਿਤ ਸੁਣੀਐ ॥

(ਪੰਨਾ-੯੫)

If a book is read the second time, this is definite proof that his character is influenced by the ideas and emotions expressed in the book — no matter what he superficially pretends to be.

In this way the character and morality of races, countries and world can be evaluated. Whatever literature a race or country reads, or whatever literature is in vogue (demand, circulation, fashion) — character and overall morality of that country and race is indeed similar to that.

In this period of kaljug, enormous amount literature is printed with a materialistic hue that appeals to the baser emotions. By reading this, man is automatically swept away into the stream of baser emotions of materialism. They forget the ‘divine’ and do not realize the need for simran.

1 Throughout the three worlds, the one mammon holds its sway.  
The fool reads much and holds fast to duality 424

The ‘company’ of these writings can be experienced even at home and its influence too remains for a long time. For this reason, the seekers should stay clear of books, which pander to the baser emotions/tendencies. He must remain detached.

2 False is all other study, false all other speech and false the love with wealth.

Nanak, without God’s Name nothing is permanent. Through extensive worldly reading, the mortal is ruined. 84

3 The fools read for the sake of secular gain and realise not Primal Lord. So they waste away their life in vain. 1133

On the other hand one must contemplate books with a divine hue dealing

with God’s virtues, God’s narration and gurbani.

4 Recite God’s glories and reflect on God’s glories.  
Daily listen O man, to the discourse of the Lord Master’s Name. 95

5

ਹਰਿ ਪੜ੍ਹ ਹਰਿ ਲਿਖੁ ਹਰਿ ਜਪਿ ਹਰਿ ਗਾਉ  
ਹਰਿ ਭਉਜਲੁ ਪਾਰਿ ਉਤਾਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੬੯)

3. ਵਾਸਨਾ ਕੁਸੰਗਤ — ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ —

ਬਿਖੈ ਬਿਖੈ ਕੀ ਬਾਸਨਾ ਤਜੀਅ ਨਹ ਜਾਈ ॥  
ਅਨਿਕ ਜਤਨ ਕਰਿ ਰਾਖੀਐ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਲਪਟਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੫੫-੮੫੬)

ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੁਭਾਉ ਹੈ 'ਸੰਗਤ' ਦਾ ਅਸਰ ਲੈਣਾ ਤੇ ਨਿਵਾਣ ਨੂੰ ਵਗਣਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਕੁਸੰਗਤ ਦਾ ਅਸਰ ਲੈਣਾ ਤੇ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਵੱਲ ਰੁੜ੍ਹਨਾ ਹੈ। ਕਲਯੁਗ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇ-ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਜਬਰਦਸਤ ਲਹਿਰਾਂ ਚਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੀਵੇਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਂ ਅਲਿਪਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਜਾਂ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇਕੋ-ਇਕ ਸਾਧਨ ਹੈ —

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਕੈ ਅੰਚਲਿ ਲਾਵਹੁ ਬਿਖਮ ਨਦੀ ਜਾਇ ਤਰਣੀ ॥  
(ਪੰਨਾ - ੭੦੨)

4. ਮੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਕੁਸੰਗਤ - ਹਰ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਬੰਧੀਆਂ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਮਾਂ, ਬਾਪ, ਭੈਣ, ਭਰਾ, ਪਤੀ, ਪਤਨੀ, ਬੱਚਿਆਂ, ਮਿਤਰਾਂ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਮਨ ਨੂੰ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁੱਖ ਤੇ ਸਦਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਐਸੀਆਂ ਦੁਖਦਾਈ ਮੌਤਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਜੀਵ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਐਸੇ ਮੋਹ-ਮਾਇਆ ਵਾਲੇ ਮਿਰਤਕਾਂ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਲ-ਖੁੰਜੇ ਵਿਚ ਵੱਸੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਮੋਹ 'ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਨਾਲ ਸਜਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ 'ਯਾਦ' ਦੁਆਰਾ 'ਕੁਸੰਗਤ' ਕਰਕੇ ਦੁੱਖ-ਕਲੋਸ਼ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਮਰਿਆਂ ਹੋਇਆ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਉਗਣਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਭੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਕੁਸੰਗਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਬਲਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ 'ਅਉਗਣਾਂ' ਨੂੰ ਵੀ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਆਪਣਾ ਮਨ ਮੈਲਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮਰਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਦੇਈਏ, ਤਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਮੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਕੁਸੰਗਤ ਤੋਂ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਮੂਏ ਕਉ ਰੋਵਹਿ ਕਿਸਹਿ ਸੁਣਾਵਹਿ  
ਭੈ ਸਾਗਰ ਅਸਰਾਲਿ ਪਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੯੦੬)

L113.6

1 Read of God, write of God, repeat God's Name, sing God's praise and your God shall ferry you across the terrible world ocean. 669

### 3. Negative Company of the senses

In the Gurbani it is written :-

2 I cannot leave the desire to commit the mortal sins.  
Though I make many efforts to hold back my mind, yet it clings to them again again. 855-56

The behavior of water is to be influenced by its 'company' and flow downwards. In the same way the behavior of the mind too is influenced by negative company and drifts toward lower (baser) tendencies. In Kaljug, the vigorous waves of passion and vices are in continuous motion. For this reason our weak mind cannot avoid or remain detached from these waves of baser passion. There is only one way to avoid or remain detached from them.

3 Attach me to the robe of the saints' society, that I may cross the formidable stream. 702

4. The negative company of the dead. In every person's life death of close relatives like mother, father, sister, wife, children, friend's etc. continues to take place. Among these deaths, there are some deaths that cause enormous amount of grief to the mind. By regularly thinking about these painful deaths, man continues to experience enormous grief because of his attachment to them.

Remembrances of thoughts of such worldly attachments with the dead are found tucked in some corner of our sub-conscious mind. Because of our emotional attachments with the dead we continue to refresh our minds with their thoughts and through the negative company of such remembrances we experience misery and pain.

By remembering the dead we keep harping on their shortcomings as well. In this way we not only keep the negative company of the dead but also pollute our minds by 'acquiring' their vices.

For this reason, it is important that we forget the dead. Only then can we remain detached from the negative company of the dead.

4 You weep for the dead, but who hears your weeping? The dead one has fallen to the crocodile in the terrible ocean. 906

**5. ਖਿਆਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਕੁਸੰਗਤ — ਖਿਆਲੀ ਕੁਸੰਗਤ (thoughts)**  
ਸ਼ਖਸੀ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬੀ ਕੁਸੰਗਤ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਅਸਰ ਵਾਲੀ ਕੁਸੰਗਤ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਡੂੰਘੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ —

ਸ਼ਖਸੀ ਕੁਸੰਗਤ ਤੇ ਕਿਤਾਬੀ ਕੁਸੰਗਤ ਤੋਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ‘ਤਿਆਗੀ ਸਾਧ’ ਤੇ ‘ਅਨਪੜ੍ਹ ਲੋਕ’ ਇਸ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ। ਪਰ ਖਿਆਲੀ ‘ਕੁਸੰਗਤ’ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਅਤਿਅੰਤ ਕਠਿਨ ਹੈ।

ਮਨ ਅਤਿ ਸੂਖਮ ਤੇ ਪਾਰੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲਾਏਮਾਨ ਹੈ — ਇਹ ਇਕ ਛਿਨ ਲਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦਾ। ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਰੁਝੇਵੇਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਵੀ ਇਹ ਮਨ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੀਆਂ ‘ਰੁਚੀਆਂ’ ਅਨੁਸਾਰ ਰੁਝਿਆ ਤੇ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ‘ਖਾਹਮਖਾਹ’ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ‘ਲਿਪਾਏਮਾਨ’ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਖਿਆਲਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਤੈਹਾਂ ਹਨ —

**1. ਉਪਰਲੇ ਮਨ ਦੇ ਖਿਆਲ — (superfluous thoughts) —** ਜਿਹੜੇ ਆਉਂਦੇ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

**2. ਡੂੰਘੇ ਖਿਆਲ —** ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਘੋਟ-ਘੋਟ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਤੈਹਾਂ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ‘ਮਿਸਲਾਂ’ (case files) ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਕੀਤਾ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਮਿਹਣਾ ਮਾਰਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸੇ ‘ਮਿਹਣੇ’ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਰੋਧੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਉਪਰ ਉਸ ‘ਰੋਸ’ ਨੂੰ ਹੋਰ ਡੂੰਘਾ ਉੱਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਵੀ ਉਹ ਮਿਹਣੇ ਮਾਰਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਸਾਡਾ ਵਿਰੋਧੀ ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਤੀਖਣ ਰੋਸ ਦਾ ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਅਤਿ ਡੂੰਘਾ ਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡਾ ਮਨ ਈਰਖਾ, ਦਵੈਤ, ਨਫਰਤ, ਕ੍ਰੋਧ ਤੇ ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਅੱਗ ਵਿਚ ਸੜਦਾ ਬਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਉਸ ‘ਮਿਸਲ’ ਨੂੰ ਫੇਲਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਰੰਗਤ ਹੋਰ ਗੂੜ੍ਹੀ ਤੇ ਡੂੰਘੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਇਹ ‘ਰੋਸ’ ਸਾਡੇ ਅੰਤਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਤਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਉਸ ‘ਰੋਸ’ ਦਾ ਕਰਤਾ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਅਚਾਨਕ ਉਸ ਰੋਸ ਦੀ ਯਾਦ ਜਾਂ ਖਿਆਲ ਆਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ ਅਤਿਅੰਤ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਨਫਰਤ, ਕ੍ਰੋਧ, ਈਰਖਾ, ਦਵੈਤ ਵਿਚ ਸੜਦੇ-ਬਲਦੇ, ਚਿੜ੍ਹਦੇ-ਕੁੜ੍ਹਦੇ ਹੋਏ ਮਨ ਤੇ ਮੇਲ ਲਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਦੁੱਖੀ

## 5 The negative company of mental thoughts

The negative company of thoughts is not only more harmful than the negative company of human(lungs) and books but also exerts a deep influence. For this reason it is important to address this topic in great detail.

We can some how avoid the negative company o people and books – an ascetic sadhu or illiterate people are examples of this. but it is very difficult to save oneself from the company of negative thoughts.

The mind is subtle and like mercury it is unstable. It cannot remain still even for a moment. In spite of the absence of any physical commitments this mind according to its tendencies remain involved and engrossed in one thought or another. In this way without any rhyme or reason, through our baser tendencies, we always remain enwrapped in the world.

There are two types of thoughts.

1 Superfluous thoughts which come and go.

1 Deep thoughts – which we recollect and ponder upon over and over again and deposit them in the lower layer (of our mind) thereby causing case files of those thoughts to be created in our minds.

For example if someone has done us some ill or has taunted us, we tend to carve the anger eve more deeply on to our minds by remembering the taunt or –hostile incident repeatedly. The result is that, when we remember person who has taunted us or who has been hostile to us, the sharp/deep anger that arises has a lasting and painful effect on us and our mind burns in the fire of jealousy, duality, disgust, anger and allergy. In this way, every time we browse into that ‘file’, the colour of our minds becomes more intense and deep. With time, this anger settles into our subconscious. Although the person who caused the anger is far away from us, even then emergence of a chance recollection of that hostility or thought has a profound ill effect on our mind. In this situation we pollute our minds by simmering and burning in hate, anger, jealousy, duality and experience pain.

ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ।

ਦੁੱਖਦਾਈ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ‘ਰੋਸੇ’ ਤੇ ‘ਮਿਸਲਾਂ’ ਇਕ-ਦੋ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ । ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਾਡਾ ਮਨ ਓਪਰੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਤੋਂ ਵਿਹਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਡੂੰਘੇ ਰੋਸੇ-ਗਿਲਿਆਂ, ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦੀ ‘ਹਵਾੜ’ ਅੰਦਰੋਂ ਉਘੜ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਥੇ ਨੁਕਤੇ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਖਸੀ-ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸਿਰਫ ‘ਖਿਆਲੀ ਸੰਗਤ’ ਦਾ ਹੀ ਨਤੀਜਾ ਹੈ ।

ਸ਼ਖਸੀ ਕੁਸੰਗਤ ਨਾਲੋਂ ਖਿਆਲੀ ਕੁਸੰਗਤ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁਖਦਾਈ, ਖਤਰਨਾਕ, ਬਿਖਮ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਅਸਰ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਅਤੇ ‘ਅਲਿਪਤ’ ਰਹਿਣ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਹੈ । ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਖਿਆਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਕੁਸੰਗਤ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ । ਇਸ ਕਾਰਣ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲੀ ਧਾਰਮਿਕ ਰੁਚੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਉਪਜਦੀ ਜਾਂ ਫਿਰ ਓਪਰੀ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ‘ਰੱਬ’ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਖਿਆਲ ਅਤੇ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਭਾਸਦੀ ਅਤੇ ‘ਸਿਮਰਨ’ ਵਿਚ ਮਨ ਕਦਾਚਿਤ ਨਹੀਂ ਜੁੜਦਾ ।

ਇਸ ਦੁਰਦਸ਼ਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਇਕੋ ਤੇ ਸਿਰਫ ਇਕੋ ਹੀ ਇਲਾਜ ਹੈ — ਜਦ ਵੀ ਕੋਈ ਰੋਸੇ, ਗਿਲੇ, ਮਿਹਣੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਆਦਿ ਮਨ ਵਿਚ ਉਪਜਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਹੀ ‘ਚਲ ਹੋਊ’, ‘ਕੋਈ ਨਾ’ ਕਹਿ ਕੇ ਭੁਲਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੀਏ ਤੇ ਫਿਰ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕੇ ਯਾਦ ਨਾ ਕਰੀਏ । ਕਿਉਂਕਿ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਕਿਸੇ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਉਹ ਸਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਗਹਿਰਾ ਉਕਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਫਿਰ ਉਸ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਮੋਟਣਾ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਜਾਂ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣਾ ਕਠਿਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਰੰਗਤ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਥਵਾ ‘ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣ’ ਲਈ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕੀਦ ਇਉਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ —

‘ਰੋਸੁ ਨ ਕਾਹੂ ਸੰਗ ਕਰਹੁ’  
‘ਪਰ ਕਾ ਬੁਰਾ ਨ ਰਾਖਹੁ ਚੀਤ’  
‘ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨ ਹੰਢਾਇ’  
‘ਪਰ ਨਿੰਦਾ ਸੁਣਿ ਆਪੁ ਹਟਾਵੈ’  
‘ਸਾਝ ਕਰੀਜੈ ਗੁਣਹੁ ਕੇਰੀ ਛੋਡਿ ਅਵਗਣ ਚਲੀਐ’  
‘ਦਯਾ ਛਿਮਾ ਤਨ ਪ੍ਰੀਤਿ’  
‘ਨਿੰਦਾ ਭਲੀ ਕਿਸੈ ਕੀ ਨਾਹੀ’  
‘ਵੇਖ ਕੇ ਅਣਡਿਠ ਕਰਨਾ’  
‘ਸੁਣ ਕੇ ਅਣਸੁਣਾ ਕਰਨਾ ।’

The painful thing is that such type of hostility and ‘files’ exist in our hearts, not in one or twos but in large numbers. When our mind is free from other engagements, immediately the steam of hostility – anger, complaints emerge from within in search of our attention. The point here is that this happens inspite of being far away with no physical contact. This result is entirely the effect of ‘mental company’.

Negative mental company is abundantly painful, dangerous, difficult and has a more profound effect than negative physical company. But we, are completely absorbed in the negative company of mental thoughts. For this reason religious tendencies with virtuous qualities never ever sprout in us or are superficial to say the least. Consequently, God or His Simran does not appear important and the mind can never immerse into or concentrate in Simran.

There is only one cure to save oneself from this deplorable plight – whenever anger, grievance, taunts, complaints etc. surface in the mind, at that moment we need to say ‘let it be’, ‘never mind’ and attempt to forget these thoughts and not repeatedly remember them. This is because, the more times a mind dwells upon a certain thought, the greater is the intensity with which it gets etched in our hearts. Then it becomes difficult to erase, to save or to remain detached from that thought. We are strictly urged to save oneself from the effect of baser thoughts or to remain detached in the following way:

- Do not keep ill feeling for others in your mind.
- Do good toward your adversary and do not allow to wear you out.
- prevent yourself from listening ill of others.
- share the virtuous and discard the vices.
- mercy , tolerance love O man.
- slander (Does not benefit anyone).
- see and disregard.
- after listening, ‘disregard’.

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਅਸਲੀ ਅਧੋਗਤੀ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਬੇਪ੍ਰਵਾਹ ਤੇ ਅਨਜਾਣ ਹਾਂ ਤੇ ਇਸ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਭਾਸਦੀ । ਅਸੀਂ ਜਾਣ-ਬੁਝ ਕੇ ਅਵੇਸਲੇ ਜਾਂ ਮਚਲੇ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਵਹਿਣ ਵਿਚ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਰੁੜ੍ਹੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ । ਅਨੋਖੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਥੇ ਅਸੀਂ ਆਪ ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਿਚ ‘ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਬੂਠੈ ਧੰਧੈ ਮੋਹੁ’ ਵਿਚ ਰੁੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹਾਂ — ਉਥੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਦੇ ਦੂਸ਼ਣ ਲਾਉਣ ਲਈ ‘ਤਿਆਰ-ਬਰ-ਤਿਆਰ ਤੇ ਕਾਹਲੇ’ ਹੋਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ । ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਤੇ ਅਕਲ ਦੇ ਸਿੰਗ ਤਿੱਖੇ ਕਰਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਖਹਿੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਵਡਿਆਈ ਤੇ ਮਾਣ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ । ਐਸੀ ਮਾਨਸਿਕ ਗਿਲਾਨੀ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿਣਾ ‘ਅਲਿਪਤ’ ਰਹਿਣ ਦੇ ਐਨ ਉਲਟ ਹੈ ।

ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਹੋਰ ਭੈੜਾ ਨੁਕਸ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਖਾਹ-ਮਖਾਹ, ਫਜ਼ੂਲ, ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਕੀਮਤੀ ਵਕਤ ਵਿਅਰਥ ਗਵਾਈ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ । ਜਿਥੇ ਆਦਮੀ ਕਾਰੋਬਾਰੀ, ਰਾਜਸੀ ਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਅਜਾਂਈ ਬਹਿਸ ਕਰਕੇ ਵਕਤ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਥੇ ਜਨਾਨੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਕਪੜੇ, ਗਹਿਣੇ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਾਂ ਚੁਗਲੀ ਨਿੰਦਿਆਂ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ‘ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣ’ ਦੇ ਸਬਕ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹੀ ਨਹੀਂ । ਇਸੇ ਕਾਰਣ ਅਸੀਂ ਧਰਮ ਦੇ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਅਥਵਾ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ‘ਸੱਟੇ ਦਾ ਬਜ਼ਾਰ’ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਥੇ ਬੇਅੰਤ ਵਪਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕਠ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ ਬੋਲੀਆਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਉਥੇ ਖੂਬ ਰੋਲ-ਘਚੋਲਾ ਪਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਐਨ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ — ਸਾਡੇ ‘ਮਨ ਰੂਪੀ ਸੱਟੇ ਦੇ ਬਜ਼ਾਰ’ ਵਿਚ, ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸ਼ਖਸੀ, ਖਿਆਲੀ ਜਾਂ ਪਰਮਾਰਥ ਦੇ ਮਾਇਕੀ ਵਪਾਰੀਆਂ ਨੇ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਭੜਬੂ ਮਚਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਸਾਡਾ ਮਨ ਇਕ ਖਿਨ ਲਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਟਿੱਕਦਾ । ਇਹ ਓਪਰੀ, ਖਿਆਲੀ, ਫਜ਼ੂਲ ‘ਦੁਨੀਆਂ’ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸਾਈ ਹੋਈ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਆਪ੍ਰੰ-ਸਹੇੜੀ, ਖਿਆਲੀ, ਬੇਲੋੜੀ, ਦੁਖਦਾਈ ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਡਾ ਮਨ ਹਰ ਵੇਲੇ ਲਪਾਇਮਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚੇਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਇਉਂ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੀ ਹੈ —

ਸੇਖਾ ਚਉਚਕਿਆ ਚਉਵਾਇਆ ਏਹੁ ਮਨੁ ਇਕਤੁ ਘਰਿ ਆਣਿ ॥

ਏਹੜ ਤੇਹੜ ਛਡਿ ਤੂ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਪਛਾਣੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੪੬)

We are totally unconcerned and ignorant about our actual degeneration and there appears to be no need to pay any attention to this. Knowingly we become careless or pretend ignorance and blindly we drift in the stream of our habits on our inherited tendencies. The strange thing is that whilst we, out of our ignorance are “all enslaved in false deeds and attachments and are ‘suffering and dying,’ and drifting away, we are ever ready and eager to lay the blame of criticism or others. By sharpening the horns of our ego and intelligence, we keep clashing with others, and more take credit and honour for doing so. Being absorbed in such form of mental degeneration is exactly the opposite of a life of ‘detachment’.

In our mental worldly life, there is another bad defect and that is we are wasting our precious time in unfruitful debates on work, politics and social affairs, the women remain absorbed in things connected with food-drinks, clothes and slander (talking bad about others). By this way no one has any awareness on the subject of ‘detached living’. For this reason we are moving away from the divine religious virtues or Naam Simran.

If any one has been to a commodity transaction centre in a town, they will know that that place is crowded with an enormous number of traders who make their bids loudly thereby creating plenty of noise and din.

Exactly in the same way, in the ‘commodity transaction centre’ of our minds, many kinds of personal, mental or the worldly religious traders have day and night created an uproar. For this reason our mind cannot calm even for a second. This strange, superficial, mental and useless ‘world’ that resides in our mind has been our own doing. In this self created, mental, unnecessary and harmful world our mind remains involved all the time.

How do you save yourself from these? No one seems to worry about it, no one feels the need (to save oneself) Gurbani has the following advice for us on this subject.

*1.1 O Sheikh, you are wandering in four directions and are flown by four winds. Bring this mind of yours into the Lord's One Mansion.*

*Abandon your crooked ways and realise the Guru's instruction. 646*

ਚਿੰਤਤ ਹੀ ਦੀਸੈ ਸਭੁ ਕੋਇ ॥  
ਚੇਤਹਿ ਏਕੁ ਤਹੀ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥

(ਪੰਨਾ-੯੩੨)

ਪਰ ਅਸੀਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਓਪਰੇ ਜਿਹੇ ਮਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹ-ਸੁਣ ਛੱਡਦੇ ਹਾਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਤੀਵ ਭਾਵ ਵਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ — ਨਾ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਮਾਉਣ ਦਾ ਖਿਆਲ ਮਨ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਸਾਡੇ ਹਉਮੈ-ਵੇੜੇ ਮਨ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਨੇ 'ਸੇਖਾ ਚਉਚਕਿਆ ਚਉਵਾਇਆ' ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਕਟਾਖ ਭਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਕੇ ਤਾੜਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਅਨੇਕਾਂ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋ ਕੇ ਕੁਸੰਗਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ 'ਇਕਤੁ ਘਰਿ ਆਣਿ' ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਲਵੇ ਅਰਥਾਤ 'ਅਨੇਕ ਚਿੰਤਨ' ਛੱਡਕੇ 'ਇਕ ਚਿੰਤਨ' ਵਿਚ ਮਨ ਲਾਉਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੀ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਸਫਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਆਪਾਂ ਠੰਢ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਗਰਮ ਕਪੜੇ ਤੇ ਰਜਾਈਆਂ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ । ਕਈ ਵੇਰ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸੌਣ ਲੱਗਿਆਂ ਜੇ ਕਿਸੇ ਪਾਸਿਉਂ ਵੀ ਰਜਾਈ ਦਾ ਪੱਲਾ ਚੁਕਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਥੋਂ ਹੀ ਠੰਢ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਗਰਮ ਮਹਿੰਗੇ ਕਪੜੇ ਖਰੀਦਦੇ ਹਾਂ । ਪਰ ਜੇਕਰ ਗੁਰੂ ਨਾਲ ਘੋਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਸਲੀਅਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਗਰਮ ਕਪੜਿਆਂ ਜਾਂ ਰਜਾਈ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਜਾਂ ਨਿੱਘ ਨਹੀਂ ਹੈ — ਬਲਕਿ 'ਨਿੱਘ' ਤਾਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੀ ਹੈ । ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਨਿੱਘ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਬਾਹਰਲੀ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ 'ਨਿੱਘ' ਉੱਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਾਇਆ (neutralise) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਠੰਢ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ।

ਇਸ 'ਬਾਹਰਲੀ ਠੰਢੀ ਹਵਾ' ਤੇ "ਅੰਦਰਲੇ ਸਰੀਰਕ ਨਿੱਘ" ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜੇ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਅਥਵਾ ਬਚਾਉ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ 'ਬਾਹਰਲੀ ਠੰਢ' ਬਾਹਰ ਅਤੇ 'ਅੰਦਰਲਾ ਸਰੀਰਕ ਨਿੱਘ' ਅੰਦਰ ਹੀ ਕਾਇਮ ਰਹੇਗਾ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰਲੀ ਠੰਢ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੀ ਨਿੱਘ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਪਰਦੇ (insulation) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੁ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਮੇਲ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ।

ਠੀਕ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਤਰ-ਆਤਮੇ ਇਲਾਹੀ ਪ੍ਰੀਤ-ਪ੍ਰੇਮ-ਰਸ-ਚਾਉ ਦਾ ਸੋਮਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਸੁਰਤੀ-ਬਿਰਤੀ 'ਬਾਹਰਮੁਖੀ' ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਦੇ 'ਨਿੱਘ-ਆਤਮਿਕ ਰੰਗ-ਰਸ-ਚਾਉ' ਦੇ ਸੁੱਖ ਤੋਂ ਅਨਜਾਣ ਹਾਂ । ਇਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਮਨ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਮਾਇਕੀ-ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਇਤਨਾ 'ਚੰਚਲ' ਤੇ ਮਲੀਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਟਿੱਕਣ ਜਾਂ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਦਾ

1 *Everyone seems to be care ridden.*

*He alone obtains peace who contemplates on the One Lord. 932*

We read through the advice in Gurbani but do so only superficially, we listen to it, but we do not ponder over the inner message. And neither is there a desire in the mind to practice these (teachings).

Our illustrious Gurus have instructed our ego ridden mind and warned us in very forceful words 'O Big and (rich) man (forever being) flattered by 'those around', instead of being absorbed in numerous daily deeds and chores and participating with negative company, accept the teaching 'COME TO THE ONE HOUSE' meaning, disregard the urge to be affected by many faceted remembrance (of the world around) and focus the mind on the 'REMEMBRANCE OF THE ONE'. Only then the practice of simran will be successful.

In winter, we make use of warm clothes and quilts to protect ourselves from the cold. Sometimes, while going to sleep we have noticed that if a part of the quilt does not cover our body fully, that part of the body begins to feel the cold. For this reason, in winter we purchase warm and expensive clothes. But if we ponder over this more deeply, we will realise the truth that the warm clothes do not generate their own heat or warmth – infact, the warmth is within our own body. This body warmth is present within our body, but when the cold air from the outside comes into contact (with the body) this warmth disappears or is neutralised and we begin to feel the cold.

Between this external cold air and the internal physical warmth if there is any block or protection, then the external cold remains outside and the internal physical warmth remains inside. In the same way there is a need to have an insulation between the external cold and the internal warmth, so that the two do not merge into each other.

Exactly in the same way in the internal recesses of our soul, there is a fountain of divine love – bliss – joy but we are moving away from these divine attributes. Because of the external nature of our mind's attention, we are unaware of the comforts of divine attributes – warmth spiritual ecstasy – bliss – joy. This is the reason why our mind, living in the external materialistic world has become so restless and polluted that it cannot even remember how to remain calm or collected (one pointed).

ਖਿਆਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ।

ਜਨਮਾਂ-ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਮਨ ਪੁੱਠਾ ‘ਮਾਇਕੀ ਚਰਖਾ’ ਚਲਾਉਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੀਆਂ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਚੰਚਲ ਬਿਰਤੀਆਂ ਜਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਮੋੜਕੇ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਇਕਾਗਰ, ਕਰਨਾ ਕਠਿਨ ਹੈ, ਤੇ ਬਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਇਕਾਗਰ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਮਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ । ਜਿਸਦੇ ਸਿਟੇ ਵਜੋਂ ਸਬਦ-ਸੁਰਤ ਦਾ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ।

ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ‘ਆਤਮਿਕ ਜੋਤ’ ਨਿਰਮਲ ਹੈ, ਜੋ ਸਰਵ-ਗੁਣ-ਭਰਪੂਰ ਹੈ । ਜਦ ਇਸ ਜੋਤ ਦੇ ਉਦਾਲੇ ਹਉਮੈ ਦਾ ਛੋੜ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨੀਵੇਂ ਬਾਹਰ-ਮੁਖੀ ਮਾਇਕੀ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਰੰਗਣ ਜਾਂ ਮੈਲ ਆਪ-ਮੁਹਾਰੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸੇ ਹਉਮੈ ਦੇ ‘ਗਿਲਾਫ’ ਨੂੰ ‘ਮਨ’ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜੋਤ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤਾਂ ਨਿਰਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ‘ਬਲਬ’ ਦੇ ਮੈਲੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਅਥਵਾ ‘ਮਨ’ ਵਿਚ ਦੀ ਜੋ ਰੋਸ਼ਨੀ ਬਾਹਰ ਵਲ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ — ਉਹ ਮੱਧਮ ਤੇ ਮੈਲੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਮਲੀਨ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦਾ ‘ਬਲਬ’ ਮੈਲਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਭਰਮ-ਭਲਾਵੇ ਦਾ ਹਨੇਰ ਵੱਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਅਸੀਂ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋ ਕੇ ‘ਇਕ-ਚਿੰਤਨ’ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਇਲਾਹੀ ਕੇਂਦਰ ‘ਆਤਮਾ’ ਵਲ ਰੁਖ਼ ਕਰਾਂਗੇ ਅਰਥਾਤ ਉਸ ਇਲਾਹੀ-ਜੋਤ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦੀ ਯਾਦ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸਾਡੀ :—

ਅਗਿਆਨਤਾ ਦਾ ਹਨੇਰ ਘਟਦਾ ਜਾਵੇਗਾ ।  
ਭਰਮ-ਭੁਲੇਖੇ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾਣਗੇ ।  
ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ ਘਟਦੀ ਜਾਵੇਗੀ ।  
ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਘਟਦੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ।  
ਇਲਾਹੀ ਗੁਣ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਜਾਣਗੇ ।  
ਇਲਾਹੀ ਮੰਡਲ ਦੀਆਂ ਬਰਕਤਾਂ ਦੇ ਪਾਤਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾਵਾਂਗੇ ।  
ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀਆਂ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਚਲ ਪਵੇਗਾ ।  
‘ਸਬਦ-ਸੁਰਤ’ ਲੀਨਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਹੋਵੇਗੀ ।  
ਆਤਮ-ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਵਾਸਾ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਅਸਲ ਵਿਚ ਮਨ ਨੂੰ ‘ਹਰੀ ਅੰਗੂਰੀ’ ਵਾਂਗ, ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਸੁਆਦਲੀ ‘ਚਾਟ’ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਰਸ ਮਾਣਕੇ ‘ਅਲਮਸਤ-ਮਤਵਾਰਾ’ ਹੋ ਸਕੇ । ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਉਚੇਰੀ, ਚੰਗੇਰੀ, ਸੁਆਦਲੀ ਦੈਵੀ ਚਾਟ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਉਨਾ ਚਿਰ ਇਸਦਾ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ, ਰਸਾ-ਕਸਾਂ ਤੇ ਕੁਸੰਗਤ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ —

Over numerous births, this mind has been turning the materialistic spinning wheel in the opposite direction. For this reason, it is very difficult to revert from his external restless nature or thoughts back to his internal, collected state and without focusing within, the mind will never tune into Simran. In conclusion, the link between shabad (word) and surat (consciousness) cannot take place.

Within us, the ‘Divine Light’ is pure. It is all fulfilling in every conceivable attribute. When the curtain of ego surrounds this light, the effect of baser external materialistic thoughts automatically affect or pollute us. This cushion of ego is called the mind. The illuminations from the ‘light’ is pure, but the bulb’s clouded/dirty glass – that is like the mind – through which the light penetrates outwards – causes the light to go progressively dimer and appear cloudy. As the bulb of our mind becomes more polluted with evil thoughts and baser tendencies, the darkness of doubt - fallacies of the mind continues to increase.

As opposed to this, just as we go within our being and direct our attention towards our Soul centre, through the ‘remembrance of the ONE, that is, dwell in the remembrance of the Divine light or indulge in Simran, then our

- darkness of ignorance will progressively lessen.
- doubt and fallacies will take leave.
- minds pollution will reduce.
- baser/lower tendencies will lessen.
- Spiritual virtues will come to abide.
- Will become vessels to receive the blessing of the Divine World.
- the flow of Guru’s grace will begin.
- the mind’s awareness will blend with the mind.
- admission into the Divine World will take place.

In reality the mind like the ‘green plumle’ needs something delicious to whet its appetite, so that it can enjoy the bliss and become fully intoxicated. As long as it does not acquire something lofty, good and delicious divine ‘lick’ (to whet its appetites) until then it almost certain that it will remain absorbed and entangled in lower tendencies, attraction of the senses and negative company.

ਇਹ ਰਸ ਛਾਡੇ ਉਹ ਰਸ ਆਵਾ ॥

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

ਇਸ ਲਈ ਨੀਵੇਂ ਰਸਾਂ-ਕਸਾਂ ਦੀ 'ਚਾਟ' ਉਤੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋਏ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਉੱਚੇ ਸੁੱਚੇ ਪ੍ਰੀਤ-ਪ੍ਰੇਮ-ਰਸ-ਚਾਉ ਅਥਵਾ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਵਲ ਪ੍ਰੇਰਣ ਲਈ ਇਸ ਉਤੇ ਦੈਵੀ-ਗੁਣਾਂ ਦੀ 'ਪਿਉਂਦ' ਚਾੜ੍ਹਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਚੰਗੇਰਾ, ਉਚੇਰਾ, ਸੁਹਣੇਰਾ, ਸੁਖਦਾਈ ਤੇ ਕਲਿਆਣਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਇਹ 'ਦੈਵੀ ਪਿਉਂਦ' ਸਿਰਫ ਬਖਸ਼ੇ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖ-ਪਿਆਰਿਆਂ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ, ਵਿਚ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਆਪ ਸਦਾ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਜੁੜ ਕੇ ਇਲਾਹੀ 'ਪ੍ਰੇਮ-ਸਵੈਪਨਾ' ਦਾ ਰੰਗ-ਰਸ ਮਾਣਦੇ ਹਨ । ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਹੀ ਅਸੀਂ ਮਾਇਕੀ ਗਿਲਾਨੀ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤੇ 'ਸਿਮਰਨ' ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਮਨ ਟਿੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ —

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਬਿਨਾ ਭਾਉ ਨਹੀ ਉਪਜੈ

ਭਾਵ ਬਿਨੁ ਭਗਤਿ ਨਹੀ ਹੋਇ ਤੇਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੯੪)

— ਚਲਦਾ

1 *By abandoning these worldly savours (tastes), that spiritual bliss is attained. By quaffing the Nectar, this worldly relish remains not pleasing.*  
342

Therefore, to encourage the mind, that is greatly attracted towards the baser/ lower levels of enjoyment, to move towards pure love, bliss, joy – that is to goad (slowly push) it towards Naam Simran. There is a need to graft the mind with divine virtues. This will ensure that our life can become positive, lofty, beautiful, comfortable and emancipated.

This divine graft can only take place in the company of blessed gurmukhs and (spiritually) elevated souls who themselves are absorbed in Naam Simran all the time and experience the blissful contact with one's soul. We can only escape from worldly degradation in the company of spiritually elevated souls and our mind then can settle (calm down) in Naam Simran.

1.2 *Without the society of the holy sadh sangat, Lord's love does not well up and without love, Your service cannot be performed.* 694

cont.....Lekh 113 Part 5

