

**“When the mind is polluted, worship is not possible  
and Naam cannot be obtained”**

In the previous parts of this series an in-depth discussion has taken place on the various aspects of 'Simran'.

Just as abstinence is necessary for a complete cure of physical diseases, or a system of protection is needed to keep a machine in running order, - similarly the travelers on the spiritual path too, need many forms of abstinence for the very subtle / sublime spiritual 'efforts' needed for simran. If we remain unconcerned or irresponsible about these abstinence, then our attention cannot focus on 'Simran'. We will continue to superficially imitate the action of doing Simran of just make a show of it.

- 1 Just as a wayward who asks the way, but does not take a step in that direction, How can he reach the kingdom of the Beloved by just talking alone.
- 2 Just as someone asks the doctor a cure for his disease but fails to act on the prescription, how can his disease be cured and how can he experience peace.
- 3 When asked, she says she is married, but her actions show that she is not virtuous.  
With the heart so full of sin, how can she ever expect to please her spouse.
- 4 Singing or listening or sitting in meditation with eyes closed, supreme bliss is not achieved by those who do not put into practice the teachings of the guru in their daily life.  
Kabit BG 439

Our mind is very restless and gullible. “A moment of conversation with someone and you get convinced.” Similarly our mind easily succumbs to outside influence and becomes 'hot' or 'cold'.

Over numerous births we have been influenced by external factors. By regularly focusing on those thought (thinking about them often) they have become entrenched in the store of our subconscious mind. When some external stimuli triggers the system, the heat from some previous depraved mental attitudes surfaces, from the deepest recesses of the subconscious mind and under its influence, we turn helpless and deed - bound we become victims of degrading tendencies

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

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

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

(ਕਬਿਤ-8੩੯ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ)

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

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

ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ —

ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ

ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ

ਲੜਾਈ-ਝਗੜੇ

ਨਫਰਤ-ਸਾੜਾ

ਝੂਠ-ਫਰੋਬ

ਖੋਹਾ-ਖਾਹੀ

ਖਿਚੋ-ਤਾਣ

ਚੋਰੀ-ਯਾਰੀ

ਬਲੈਕ-ਸਮੱਗਲਿੰਗ

ਸਰੀਰਕ ਰਸ-ਕਸ

ਫੈਸ਼ਨ-ਪ੍ਰਸਤੀ

ਨਿੰਦਿਆ-ਚੁਗਲੀ

ਬੇਲੋੜੇ ਅਜਾਈ ਰੁਝੇਵੇਂ

ਖਾਹ-ਮੁਖਾਹ ਦੀ ਚਰਚਾ

ਕੁਸੰਗਤ

ਆਦਿ ।

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

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

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

just like:-

jealousy

enmity

fights and quarrels

hatred and envy

falsehood and fraud

forcibly acquiring

tension (tug of war)

comrades in stealing

black smuggling

physical pleasures

fashion conscious

slander - backbiting

unnecessary daily involvement

wasteful debates-criticism

bad company

etc.

Every one, according to his mental map or environment, unknowing meditates or does simran of these tendencies. By continuous repetition/recalling of these tendencies the habit gets ingrained and slowly it thrusts, penetrates and diffuses into our life and becomes a part of it. Thus our behaviour, character or personality becomes polluted and repulsive. As a result of this polluted and repulsive behaviour and character, our homes, in fact the whole world atmosphere, experiences its evil and bad influences. This is the reason why there is an increase in anxiety, enmity, opposition, wars and quarrels.

To clarify this daily life's routine, the following suitable analogy (e.g.) can be given:-

Alcoholics, (or any other addict) by drinking alcohol daily over a prolonged period, find that its evil effects thrust penetrate and diffuse into their body, to the extent that the effect of alcohol seeps into their veins and arteries and they become a form of alcohol (called alcoholics). Whatever he thinks, remembers or does, he is under the negative influence of alcohol. In his life, the effect of alcohol

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

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

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

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

3.1 ਜਗਿ ਹਉਮੈ ਮੈਲੁ ਦੁਖੁ ਪਾਇਆ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਦੂਜੈ ਭਾਇ ॥

ਮਲੁ ਹਉਮੈ ਧੋਤੀ ਕਿਵੈ ਨ ਉਤਰੈ ਜੇ ਸਉ ਤੀਰਥ ਨਾਇ ॥

ਬਹੁ ਬਿਧਿ ਕਰਮ ਕਮਾਵਦੇ ਦੂਣੀ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਆਇ ॥

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

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

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

ਚੇਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ

ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਭਾਸਦੀ

ਸਾਹਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ

ਉੱਦਮ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ।

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

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

ਇਥੇ ਹੀ ਬਸ ਨਹੀਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ—

ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ

is so pronounced that he becomes an embodiment of alcohol.

Such a seasoned alcoholic can think of nothing but alcohol. His condition can be likened to putting a riddle to one who is hungry. His only answer can be "food." Even if he imitates and tries to do some thing, he does it under the deep influence or 'stamp' of alcohol.

Thus, if we do not stop abstaining from evil mental tendencies, until then, inspite of practicing rights and rituals, worship and paath etc., we can make no physical, mental or religious progress.

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

-By no means can this dirt of ego be washed off even though one may bath in hundreds of religious places of pilgrimage.

-By performing rituals in various ways, double the amount of filth attaches to man.

This filth is not removed by acquiring knowledge. Go and consult the Divines.

39

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

In the same way, we are being carried away in the stream of some previous materialistic system, and to change or to abstain from it, we

do not seem to remember it.

do not seem to see the need for it

seem to have no courage

do not seem to make any effort.

That is why, it is a common complaint of seekers that while doing simran, the mind does not focus.

Instead of practicing abstinence from negative low tendencies or vices, we dwell on the vices of others that is taking delight in talking ill about others. In this way we search into the mistakes of vices of people and small and enjoy its stench thereby causing our mind, feelings, intellect to become all more polluted.

This is not enough

Low thoughts

10.3

ਮਲੀਨ ਸੋਚਣੀ  
ਘਿਰਣਤ ਵਰਤਾਵੇ  
ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ  
ਈਰਖਾ-ਸਾੜੇ

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

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

4.1 ਫਰੀਦਾ ਲੋੜੇ ਦਾਖ ਬਿਜਓਰੀਆਂ ਕਿਕਰਿ ਬੀਜੇ ਜਟੁ ॥  
ਹੰਢੇ ਉਂਨ ਕਤਾਇਦਾ ਪੈਧਾ ਲੋੜੇ ਪਟੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੭੯)

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

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

4.4 ਭੇਖ ਦਿਖਾਵੈ ਸਚੁ ਨ ਕਮਾਵੈ ॥  
ਕਹਤੋ ਮਹਲੀ ਨਿਕਟਿ ਨ ਆਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੩੮)

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

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

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

polluted thinking  
repulsive behaviour  
revenge - vengeance  
jealousy - envy

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

What a painful thing it is -that the heart, which was suppose to be filled with the Infinite Lord's pure naam, shabad, love, relish and joy, is instead carefully labouring the rubbish of repulsive thoughts. How can the pure naam and shabad reside in a heart that is filled with such polluted desires?

1 Farid, the farmer plants the kitar tree and expects the grapes of bijour. 1379  
(When ones actions are negative how can one expect positive results)

2 When the mind is polluted, worship is not possible and the Naam cannot be acquired. 39

3 The mind is polluted. The Naam is so pure. How can there be union? 755

4 He wears the religious garb but practices not TRUTH. 738  
Though he claims, he cannot get close to God's mansion.

Such a mind - led (controlled) life is similar to that of snakes because snakes, day and night burn in their own internal poison and whosoever appears near them, they too are burnt and singed with this poison.

5 To live without Lord's simran is like burning in fire even though ones life may be as long as that of a snake. 712

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

As opposed to this,

ਇਉਂ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੀ ਹੈ —

੫੨ | ਹਮ ਨਹੀਂ ਚੰਗੇ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਕੋਇ ॥

ਪ੍ਰਣਵਤਿ ਨਾਨਕੁ ਤਾਰੇ ਸੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੨੮)

੫੩ | ਕਬੀਰ ਸਭ ਤੇ ਹਮ ਬੁਰੇ ਹਮ ਤਜਿ ਭਲੇ ਸਭੁ ਕੋਇ ॥

ਜਿਨਿ ਐਸਾ ਕਰਿ ਬੁਝਿਆ ਮੀਤੁ ਹਮਾਰਾ ਸੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੬੪)

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

‘ਚਲ ਹੋਊ’

‘ਕੋਈ ਨਾ’

‘ਫਿਰ ਕੀ ਹੋਇਆ’

‘ਜਾਣ ਦੇ’

‘ਛੱਡ ਪਰੇ’

ਕਹਿਕੇ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਤਿਆਗ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ ।

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

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

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

੫੪ | ਲੇਖੈ ਕਤਹਿ ਨ ਛੂਟੀਐ ਖਿਨੁ ਖਿਨੁ ਭੁਲਨਹਾਰ ॥

ਬਖਸਨਹਾਰ ਬਖਸਿ ਲੈ ਨਾਨਕ ਪਾਰਿ ਉਤਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੬੧)

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

L119.5

Gurbani advises as follows

1 I am not good, no one is bad

Prays Nanak, He the Lord alone is man's saviour.

728

2 Kabir, I am worst of all, other than me, all are good.

Whoever realises this, he alone is my friend.

1364

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

let it be

never mind

so what

leave it

forget it

and immediately let the thought go.

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

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

But the glorious Guru Nanak felt that man is forever trespassing (making mistakes)

3 Man can never be released from his writ (account of his deeds) since he keeps erring all the time.

O Merciful One take mercy says Nanak and ferry us across safely.

261

Children are forever making mistakes, but the mother's motherly love disregards all the child's short-comings continues to love him.

In the same way, we are children of God, and being our spiritual Father and Mother, HE too because of his in built behaviour, does not take into account our dereliction and faults and continuous to forgive us. If the Eternal Lord were to focus on our faults and sins, that is take stock of our deeds, then we can never ever hope for salvation from the "hell of worldliness".

10.5

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

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

ਆਦਿ ।

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

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

L119.6

But where the Lord is 'ever forgiving and merciful then it is essential for us too, to acquire the following divine virtues which are going to help us when we do simran.

- \* Never keep the company of anger
- \* Reflect within your own self
- \* Do not keep ill will for others in your heart
- \* Return good for evil
- \* Avoid hearing ill about others
- \* Share divine virtues
- \* Let us free ourselves from vices and move on
- \* Be merciful and forgiving and love man
- \* No one is an enemy and no one a stranger
- \* Act like a guest in this life
- \* Be proactive not reactive
- \* Eat to survive
- \* Reduce sleep / lethargy
- \* Speak little
- \* Remain detached etc.

But when we look around at the environment in the world, the following things will emerge and stand out in the daily life of the world:

1. All are happy to receive but few find joy in giving.
  2. The learned who theorise are many but those who practice are few.
- Rare in the world is the man of knowledge who has character (practices righteous action)* 413
3. All are prepared to feed themselves but rare is the one who feeds (others).
  4. All are able to detect the defects in others but rare is the one who is aware of his own short-comings.
  5. All are prepared to criticise the short-comings of others rare is the one who bears the unbearable ( ignores what he sees and unhears what he has heard)
  6. All can speak harshly and superficially but rare is the one who speaks sweetly.

10.6

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

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

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

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

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

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

7. All can talk ill (about others) but rare are the ones who feel happy on hearing others talk ill about them.
8. Many are prepared to do bad, but few are those who are prepared to do good towards the bad.
9. All are prepared to show anger against people but only a few will practice 'Never ever allow anger to keep your company (instead) look deep down into your own heart.'
10. All are capable of tying the knots of jealousy and doubt but only a few practice 'Don't keep ill will against others in your mind.'
11. Many are prepared to cheat but only a few act honestly.
12. Procrastinators are many but rare are the ones who discharge their responsibility and duty.
13. All are prepared to poke fire. Only the rare one will put the fire off.
14. All are prepared to hurt (break the heart's mirror). Rare are the ones who will patch it.
15. All can dampen someone's high spirits but rare is the one who will uplift the ones with sagging spirits.

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

We do supplications (ardas) to obtain forgiveness for our numerous vices, but we are not prepared to forgive the faults of others even once. We are ever ready self appointed judges to pass judgement on other peoples faults, but when someone exposes our faults, we take offence and express anger.

In creation everything is changing - only the Infinite Lord and His Hukam (will) is unchanging/ permanent.

In such a changing world, each and every being is undergoing a change and change takes place according to the environment and the society that we live in.

Which ever being is a manmukh (follows the whims and fancies of his mind) through the company of evolved souls

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

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

੪.1 ਮਹਿਮਾ ਸਾਧੁ ਸੰਗ ਕੀ ਸੁਨਹੁ ਮੇਰੇ ਮੀਤਾ ॥  
ਮੈਲੁ ਖੋਈ ਕੋਟਿ ਅਘ ਹਰੇ ਨਿਰਮਲ ਭਏ ਚੀਤਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੦੬)

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

੪.3 ਉਠਤ ਬੈਠਤ ਹਰਿ ਭਜਹੁ ਸਾਧੁ ਸੰਗਿ ਪਰੀਤਿ ॥  
ਨਾਨਕ ਦੁਰਮਤਿ ਛੂਟਿ ਗਈ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਬਸੇ ਚੀਤਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੬੭)  
ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਕੈ ਬਾਸਬੈ ਕਲਮਲ ਸਭਿ ਨਸਨਾ ॥

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

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

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

੪.6 ਧੰਨੁ ਧੰਨੁ ਸੇ ਗੁਰਸਿਖ ਕਹੀਐ  
ਜਿਨਿ ਸਤਿਗੁਰ ਸੇਵਾ ਕਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਲਇਆ ॥  
ਤਿਸੁ ਗੁਰਸਿਖ ਕੰਉ ਹੰਉ ਸਦਾ ਨਮਸਕਾਰੀ  
ਜੋ ਗੁਰ ਕੈ ਭਾਣੈ ਗੁਰਸਿਖੁ ਚਲਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੬੩)

he can become a gurmukh (one who follows the path shown by the guru without question). As opposed to this, through keeping negative or bad company, man can slip from the level of a gurmukh to a lower mental level. That is why it is essential to protect oneself and abstain from baser tendencies or avoid negative company.

To protect oneself from the influence of negative company, it is advantages to keep the company of gurmukh pi-aa-res or spiritually evolved souls. By turning our back to the sun we cut ourselves from its virtues and instead replace them with the uncertainties of darkness. By facing the sun on the other hand, the sun's virtues like light, warmth, life, joy etc. are easily accessible and the back is automatically turned towards darkness. Exactly in the same way by keeping the company of spiritually evolved souls, the baser worldly tendencies or the filth of negative company gets lesser and lesser and in its place appears the urge, joy and encouragement to do simran.

1 .O my friend hear the glory of the society of saints.  
The filthy is washed away, millions of sins are dispelled and mind becomes pure. 809.

2 Through the saints society the Lord abides in man's mind.  
Through the company of saints all sins flee away.  
Through the association of saints one acquires the immaculate way of life.  
Through the society of saints one comes to embrace love for the One Lord. 1146

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

4 Abiding in the society of saints, all sins hasten away.  
If man is imbued with Lord's love, then he is not caste into the womb ((he is freed from the cycle of births and deaths.) 811

By keeping the company of spiritually evolved souls and by doing simran, our life undergoes a change and divine virtues automatically surface in the mind. We abstain from the filth of worldly vices and by guru's grace, our worldly orientated life changes and becomes guru orientated. Gurbani has this to say about a guru orientated life :

5 Those gursikhs are doubly blessed who hear the guru's counseling with their ears. 590

6 .Blessed is that gursikh who serve the satguru by meditating on the Lord's Name. Forever I pay my respects to that gursikh who lives by the Will of the Lord. 563



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

ਇਕ ਪਾਸੇ 'ਆਤਮਿਕ ਮੰਡਲ' ਵਿਚ—

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

ਆਦਿ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ ।

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ 'ਮਾਇਕੀ ਮੰਡਲ' ਵਿਚ—

ਅਗਿਆਨਤਾ  
ਭਰਮ  
ਸ਼ੱਕ  
ਕਾਮ  
ਕ੍ਰੋਧ  
ਲੋਭ  
ਮੋਹ  
ਹੰਕਾਰ  
ਡਰ  
ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ

- 11 -The Guru's disciple, who with every breath and morsel contemplates on my Lord God, he becomes pleasing to the Guru's mind.  
-He on whom my master becomes merciful, to that disciple of his, the guru imparts his instruction.  
-Servant Nanak asks for the dust of the feet of that Sikh of the Guru of the Guru, who himself contemplates on God's Name and makes others contemplate too. 305/6

On one hand divine virtues like

truth  
law  
Naam  
love  
purity  
contentment  
mercy  
restraint  
forgiveness  
service orientated  
kinship  
faithful  
humility  
peace

etc. are present and manifest themselves in the divine world.

On the other hand, in the materialistic world,

ignorance  
suspicion  
lust  
anger  
greed  
attachment  
pride-ego  
fear  
selfishness / self-interest

ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ

ਦੁਖ-ਕਲੇਸ਼

—ਆਦਿ ਅਉਗੁਣਾਂ ਦਾ ਬੋਲਬਾਲਾ ਤੇ ਵਰਤ-ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ।

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

ਖਿਆਲ

ਚਿਤਵਨੀ

ਨਿਸਚਾ

ਜੀਵਨ-ਸੇਧ

ਰੁਚੀਆਂ

ਗਿਆਨ

ਕਰਮ

ਸੁਭਾਉ

ਮਨੋਰੰਜਨ

—ਆਦਿ ਬਦਲਨੇ ਪੈਣਗੇ।

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

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

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

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

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

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

hatred / duality

pain / conflict

-are vices that are in the forefront and exert a powerful experience.

If we wish to withdraw from the materialistic world to gain entry into the divine world, then every aspect of our life style like

thoughts

thinking

beliefs

life's direction

tendencies

knowledge

deeds

behaviour

imagination

will have to change.

To bring about this important change in life, the company of gurmukh piaares (spiritually evolved souls) or the sadh sangat is the only indicated and effective way.

As we continue to be in the company of the sat- sangat (evolved soul) our attitude to life will change and so will the mind orientated deeds. To take such spiritual flights we have to empty ourselves and be like Kabir who says "No one is mine and I am no ones." It is only by being empty that we can detach ourselves.

Everyone knows how to get entangled in the me-mine state, but to be free from the eternal prison of materialism, we have to keep the company of Gurmukh piaares who practice the advice / sermon of detachment. They mould their life according to the precept "Those who know how to leave (this world) why should they amass (things of this world)" only they successfully free themselves from the "false deeds and attachments". But such blessed gurmukh piaares are rare indeed.

1 (The evolved souls) are few and not many. The rest are (involved) in a show and wrangling in this world. 1411

An example of such a gursikh's life of detachment and simran:-

Some 60 years ago in a gurdwara in Rangoon, Burma, I met a Sindhi Sikh. Quietly he used to do sewa  
10.10

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

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

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

ਇਕੁ ਤਿਲੁ ਪਿਆਰਾ ਵਿਸਰੈ ਭਗਤਿ ਕਿਨੇਹੀ ਹੋਇ ॥

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

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

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

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

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

and satsang in the gurdwara and earned a livelihood through honest deeds. All other time he spent in redeeming his life by doing gurbani paath and simran.

He would get up in the ambrosial (early) hours of the morning and after paath and simran he would go to the gurdwara to benefit from the satsang. He used to prepare his own simple food. After food, he would move through the town pedaling (selling) from his bundle of clothes. To sell his clothes he never used his voice to proclaim his sale, instead people knew of the arrival of the cloth seller from the sound his iron yard made as it hit the road. To proclaim his presence with the mouth would mean interrupting his simran.

When a customer called him, quietly he would untie his bundle and show the clothes and give the price. When some customers asked for reduction or tried to bargain he would immediately tie up his bundle and walk off. He explained that bargaining too interfered with his simran.

1 When one forgets the Beloved even for a moment, what kind of worship is that? A person whose soul and body are cool with the True Naam, no breath of his goes in vain. 35

Slowly the area folks realised that his price is reasonable and they stopped bargaining with him.

He explained that when his sales reached the point where he had made a profit of 2 rupees, he would immediately return home. In this way he remained ‘detached and absorbed in the Lord’s Simran.

Talking briefly about his unusual life style, he said that he was from the state of ‘Sindh’. His family was then living in Sindh. For his daily needs he needed one rupee and his family back home too, needed one rupee daily. For this reason he had to earn two rupees daily by pedaling the clothes.

As soon as his earnings reached two rupees, he returned home from pedaling and immersed himself in the true cultivation of simran.

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

(ਪੰਨਾ-੭੨੫)

ਉਹ ਸਬਰ-ਸਬੂਰੀ ਦੀ ਇਸ ਸੱਚੀ-ਸੁਚੀ ਕਮਾਈ ਵਿਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਸੀ । ਮਾਇਆ ਜੋੜਨ ਦੀ ਉਸਨੂੰ ਲਾਲਸਾ ਨਹੀਂ ਸੀ — ਉਸਨੂੰ ਤਾਂ ‘ਨਾਮ’ ਕਮਾਈ ਅਥਵਾ ‘ਸਿਮਰਨ’ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ ।

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

ਉਸਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ—

“ਆਖਾ ਜੀਵਾਂ ਵਿਸਰੈ ਮਰਿ ਜਾਉ”

“ਗੁਰਮੁਖ ਹੋਇ ਸੋ ਅਲਿਪਤੋ ਵਰਤੇ”

“ਐਸੇ ਜਨ ਵਿਰਲੇ ਸੰਸਾਰੇ”

“ਸਬਦ ਵਿਚਾਰੇ ਰਹੇ ਨਿਰਾਰੇ”

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

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸੇ ਸਾਹ ਹੈ ਜਿ ਨਾਮਿ ਕਰਹਿ ਵਾਪਾਰੁ ॥

ਵਣਜਾਰੇ ਸਿਖ ਆਵਦੇ ਸਬਦਿ ਲਘਾਵਣਹਾਰੁ ॥

ਜਨ ਨਾਨਕ ਜਿਨ ਕਉ ਕ੍ਰਿਪਾ ਭਈ ਤਿਨ ਸੇਵਿਆ ਸਿਰਜਣਹਾਰੁ ॥

(ਪੰਨਾ-੩੧੩)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨਸਾਨੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ —

ਮਾੜੇ ਤੋਂ ਚੰਗਾ

ਮਲੀਨ ਤੋਂ ਨਿਰਮਲ

‘ਮਾਇਕੀ’ ਤੋਂ ‘ਦੈਵੀ’

ਦੁਖੀ ਤੋਂ ਸੁਖੀ

ਮਨਮੁਖ ਤੋਂ ਗੁਰਮੁਖ

ਬਣਾਉਣ ਲਈ—

ਮਾਨਸਿਕ ਅਉਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਜਾਂ ਤਿਆਗ

ਅਤੇ

ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਮਾਉਣਾ

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

—ਚਲਦਾ

1 God's wealth is the true capital. Only some rare one understands this.  
He alone receives it, O brother, to whom the Lord destines.

319

2 They who cherish love for their Lord, their souls is ever attuned to God.  
Meditating and ever dwelling upon the Beloved, they live and they gather God's  
Naam.

725

He was content with his patient and honest earnings. He had no yearning to accumulate materialistic things. His constant yearning was for the cultivation of Naam or simran.

When he was asked how he came about with this realisation of such ‘gurmukh life’. He replied that he got this gift from his mother’s lullabies of Sukhmani Sahib.

In his life, Gurbani’s advice

‘By ‘saying’ I live, by ‘forgetting’ I die.’

‘To be a Gurmukh (you must) remain detached.’

‘Such servants are rare in this world.’

‘By contemplating on the Shabad one remains detached.’

has found permanent acceptance and he was cultivating this in his daily life.

3 Blessed, blessed are the bankers who deal in the trade of God's Naam.  
The Sikh peddlers come, and with God's Naam the Guru takes them across.  
They alone serve the creator O Nanak on whom is God's Grace.

313

In this way to convert human life from

bad to good

polluted to pure

materialistic to divine

painful to peaceful

mind orientated to guru orientated

can be achieved by

abstaining or remaining detached from worldly vices

and

cultivating or accumulating divine virtues

is absolutely necessary - only then can our mind penetrate within, and unite with ‘simran’.

10.12

