



ੴ

GURBANI CONTEMPLATION

11

***ACHAR* (CHARACTER)**

‘KHOJI’

ਆਚਾਰ

ਮਨ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਖਿਆਲ ਉਪਜਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਖਿਆਲ 'ਕ੍ਰਿਆ' ਜਾਂ 'ਕਰਮ' ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਖਿਆਲ ਅਤੇ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਦੁਹਰਾਇਆ (repetition) ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ 'ਸੁਭਾਉ' ਜਾਂ 'ਆਦਤ' (habit) ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਖਿਆਲ ਆਦਤ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਆਦਤ ਹੀ ਕਰਮਾਂ ਵਿਚ ਆਪ-ਮੁਹਾਰੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਦਤ ਜਾਂ ਸੁਭਾਉ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਇਤਨੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ (powerful) ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡਾ ਤਨ, ਮਨ ਤੇ ਬੁੱਧੀ ਇਸ ਆਦਤ ਦੀ ਬੁਰਿਆਈ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਭੀ, ਉਸ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੀ ਬਣਾਈ ਹੋਈ 'ਆਦਤ' ਜਾਂ ਸੁਭਾਉ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ— ਸ਼ਰਾਬੀ ਜਾਂ ਅਮਲੀ।

ਇਥੇ ਹੀ ਬਸ ਨਹੀਂ ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਆਦਤਾਂ ਜਾਂ ਸੁਭਾਉ ਦਾ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਾਈਂ ਅਭਿਆਸ ਹੁੰਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਡੇ ਅੰਤਿਮਕਰਨ (unconscious mind) ਵਿਚ ਉਤਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਉਂ ਅੰਤਿਮਕਰਨ ਵਿਚ ਉਤਰੇ ਜਾਂ ਇਕੱਠੇ ਹੋਏ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਤਨ, ਮਨ ਤੇ ਬੁੱਧੀ ਤੇ ਇਤਨਾ ਡੂੰਘਾ ਅਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਗੁਲਾਮੀ ਵਿਚ ਜਕੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਜਾਂ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਹਨਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਰੰਗਤ—

ਪਹਿਲਾਂ	—	ਧੱਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
ਫੇਰ	—	ਵੱਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ	—	ਰਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਤੇ ਜੀਵ ਅੰਤ ਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਸਰੂਪ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਅਫੀਮ ਦੇ 'ਅਮਲੀ' ਨੂੰ ਹੀ ਦੇਖੋ। ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਫੀਮ ਖਾਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਉਸ ਦੀ ਉਹ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ, ਉਹ 'ਅਮਲੀ' ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਭੀ, ਇਸ ਦੀ ਗੁਲਾਮੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ। ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਅਫੀਮ ਖਾਂਦਿਆਂ-ਖਾਂਦਿਆਂ ਅਫੀਮ ਦਾ 'ਅਸਰ', ਉਸ ਦੇ ਰਗੋ-ਰੇਸ਼ੇ ਵਿਚ ਇਤਨਾ ਡੂੰਘਾ ਉਤਰ ਕੇ 'ਰਸ' ਜਾਂ 'ਸਮਾ' ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਮਲੀ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਅਫੀਮ ਦਾ

ACHAR (CHARACTER)

First **thoughts** come to mind, then these thoughts become **'action'**. On constant repetition of these thoughts they become the person's personality or **'habit'** and the habit becomes a second nature. These habits slowly become so **powerful** that despite our knowing about their harmful effects, it is impossible to overcome them. In this manner, the human being **becomes a victim** of his own created 'habits' or **mentality**, such as an alcoholic or an opium addict.

It does not end just here, because if these habits are practiced over a long period of time, they permeate into our sub-conscious mind. Such accumulated thoughts in our consciousness, affect our body, mind, and intellect to the extent that we become like a bonded slave. In this manner, through continuous repetition of such thoughts and actions, their colour —

At first	-	Infiltrates
Then	-	Becomes permanent
Slowly & Slowly	-	Permeates fully

our inner being and ultimately **totally assumes its Form.**

For example, just look at an opium 'addict'. He first starts taking opium occasionally, then it becomes his habit and after some time he is **'addicted'** to it. Even knowing the demerits of this addiction, he cannot become free of this habit. It has been observed that eating opium all his life, the 'impact' of opium on his personality is so deeply imbibed,

ਹੀ 'ਅੰਤ੍ਰੀਵ ਸਰੂਪ' ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ-ਇਕ ਪਹਿਲੂ ਯਾਨੀ—

ਖਿਆਲ
ਬੋਲ
ਤਕਣੀ
ਸੋਚਣੀ
ਹਰਕਤ
ਅਦਾ
ਵਿਵਹਾਰ
ਵਰਤਾਵੇ

ਵਿਚ 'ਅਫੀਮ' ਦੀ 'ਝਲਕ' ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਐਸੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਧੁਰ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚੋਂ ਆਪ-ਮੁਹਾਰੇ ਫੁਟ ਕੇ ਨਿਕਲੀ ਹੋਈ 'ਹਵਾੜ' ਨੂੰ 'ਆਚਾਰ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਿਛਲੀ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਸਿੱਧ ਹੋਇਆ ਕਿ 'ਆਚਾਰ' (character) ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਖਿਆਲਾਂ, ਕਰਮਾਂ ਤੇ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਲੰਮੇ ਅਭਿਆਸ (practice) ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਚੰਗੇ ਯਾ ਮਾੜੇ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਸਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਸੰਸਕਾਰ, ਅਜੋਕਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੇ ਸੰਗਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਅਧੀਨ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ, ਕਰਮ, ਆਦਤਾਂ, ਸੁਭਾਉ ਅਤੇ 'ਆਚਾਰ' ਅਥਵਾ 'ਸ਼ਖਸੀਅਤ' ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਬੀਜਾਂ ਤੋਂ ਉਪਜੇ ਬੂਟਿਆਂ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ, ਪੱਤੇ, ਫਲ, ਰਸ, ਰੰਗ, ਸੁਰੀਧੀ ਹਰ ਇਕ ਬੀਜ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੀ ਰੰਗਤ ਯਾ ਕਿਸਮ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸਾਡਾ 'ਆਚਾਰ' ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਦਾ ਹੈ—

1. ਸਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ
2. ਇਸ ਜਨਮ ਦੀ ਸੰਗਤ ਦਾ ਅਸਰ
3. ਬਾਹਰਲੇ ਅਸਰਾਂ ਦੇ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ (Conductivity)

ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਉਪਜੇ ਖਿਆਲਾਂ ਯਾ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਨਤੀਜੇ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲੀ ਸੁਰੀਧੀ ਯਾ ਹਵਾੜ ਨੂੰ 'ਆਚਾਰ' ਯਾ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Personality is the essence of cumulative effect of our thoughts and reactions of past and present lives.

ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਵਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਜਨਮ ਦੇ

that the addict himself is visibly transformed into a 'form of opium' and in his every aspect of life, i.e. —

Thought
Speech
Seeing
Thinking
Movement
Signs
Actions
Dealings

the reflection of opium is visible.

The 'energy' emanating from the consciousness of such a life is called 'Character'.

It has become clear from the foregoing contemplation that 'Character' is the result of our own thoughts, habits and actions practiced over a long period of time.

Our being good or bad is dependent upon our past actions, present environment and the company we keep. Under these influences, our thoughts, actions, habits, nature, 'character', and 'personality' are formed.

Like plants sprouting from different seeds bear different branches, leaves, fruit, colour, juice, smell, etc., dependent on the inlaid variety, hue or make-up of each seed.

Our 'character', in other words, takes form according to the following reasons: -

1. The influence of our previous lives
2. Influence of the company we keep in this life
3. Our conductivity or ability to absorb external influences

Personality is the essence of the cumulative effect of our thoughts, and reactions of our past and present lives.

ਕਾਰਣਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸੇਧ ਦੇਣੀ ਸਾਡੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਕਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿਤੀ ਹੈ।

ਨਿਰਮਲ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਤੇ ਰੰਗਤ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਾਈ ਜਾਓ, ਤਾਂ ਉਹ ਪਾਣੀ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਰੰਗਤ ਲੈਂਦਾ ਹੋਇਆ, ਕੋਈ ਮਿਲਗੋਭਾ ਘੋਲ (compound solution) ਬਣਦਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ (addition) ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਰੰਗਤ, ਸਵਾਦ ਤੇ ਬਣਾਵਟ (composition) ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ 'ਘੋਲ' ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨਾਲੋਂ-ਨਾਲ ਬਦਲਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਘੋਲ (solution) ਵਿਚ, ਐਸ ਜਨਮ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਾਂ ਨਾਲ ਖਿਨ-ਖਿਨ, ਪਲ-ਪਲ ਸਾਡੇ 'ਜੀਵਨ ਘੋਲ' ਦੀ ਰੰਗਤ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਸਾਡਾ ਮਨ, ਮਨ ਦੇ ਖਿਆਲ ਤੇ ਕਰਮ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਆਚਰਨ, ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਤੇ ਭਾਗ (fate) ਆਪ ਹੀ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਤੇ ਪਲ-ਪਲ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਰੰਗਤ ਅਥਵਾ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਹੈ, ਉਹ—

ਪਿਛਲੇ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ

ਇਸ ਜਨਮ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ

ਹੁਣ ਦੇ ਕਰਮਾਂ

ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਨਤੀਜਾ (Cumulative essence) ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦਾ ਆਚਾਰ ਯਾ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਬਣਨ ਲਈ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨ ਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਲੰਮੇ ਅਰਸੇ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਹੀ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ 'ਆਚਾਰ' ਯਾ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਬਦਲਣ ਲਈ ਭੀ ਬੇਅੰਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਘਾਲਣਾ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬਾਹਰਲੀ ਸੰਗਤ ਦਾ ਅਸਰ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਉਹਨਾਂ ਅਸਰਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹਨਾਂ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ 'ਆਦਤ' ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਆਦਤ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਤਰ ਕੇ, 'ਸੁਭਾਉ'

The influence of our previous incarnations is beyond our control, but we can put this life's actions on the righteous path, because *Waheguruji* (God) has granted man the freedom of choice.

If you keep adding different things to pure water, it will keep assuming different colours and ultimately become a compound solution. With the addition of each item, its colour, taste, and composition changes. In this way, **the personality of the 'compound solution' continually changes.**

Adding our thoughts and actions of this life to the solution of our previous lives' accumulated influences, our life's personality-colour also keeps changing every moment.

The thoughts and actions of our mind are entirely responsible for this change. In this way, we are forming our own habits, character, personality, fate **and changing every moment.**

It is important to remember, that whatever is the hue and personality of our mind presently it is the cumulative essence -

of previous births

of influences of our karmas

of the thoughts of this life

and of our current actions.

In other words, the formation of our **present character** or personality is the result of our thoughts and actions during several incarnations over a long period of time. That is why **to change our 'character' or personality, we also continuous dedicated effort and determination over a long period of time.**

We keep getting influenced by the external *sangat* or influences, through the body's senses. Under their influence we make our new actions or karmas.

By repetition of these actions, our '**habits**' are formed.

ਯਾ 'ਆਚਾਰ' ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸਾਰੀ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚ ਸੰਗਤ ਦੀ ਅਤਿਅੰਤ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ।

ਜੋ ਜੈਸੀ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲੈ ਸੋ ਤੈਸੇ ਫਲ ਖਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-1369)

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਵਾਲੀ ਸੰਗਤ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਅਵੱਸ਼ ਹੀ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ ਤੇ ਕਰਮ ਨੀਵੇਂ ਹੋਣਗੇ ਤੇ ਜੇਕਰ ਉੱਤਮ ਆਤਮਿਕ ਸੰਗਤ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਹੋਣਗੇ ਤੇ ਸਾਡਾ ਸੁਭਾਉ ਚੰਗੇਰਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਏਥੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੰਗਤ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੈ—

1. ਸ਼ਖਸੀ ਸੰਗਤ — ਇਹ ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੋ-ਜਿਹੇ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਅਸੀਂ ਸੰਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਸਾਡਾ 'ਆਚਾਰ' ਅਥਵਾ ਜੀਵਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਦੋ ਸੰਗੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਜਿਸ ਦਾ ਮਨ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋਵੇਗਾ ਉਸ ਦੀ 'ਰੰਗਤ' ਦਾ 'ਅਸਰ' ਦੂਸਰੇ 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 ਕਰਕੇ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿ ਉਹ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਾਹ ਪਾਉਣ।

ਕਬੀਰ ਸਾਕਤ ਸੰਗੁ ਨ ਕੀਜੀਐ ਦੂਰਹਿ ਜਾਈਐ ਭਾਗਿ ॥

ਬਾਸਨੁ ਕਾਰੋ ਪਰਸੀਐ ਤਉ ਕਛੁ ਲਾਗੈ ਦਾਗੁ ॥ (ਪੰਨਾ-1371)

2. ਲਿਖਤੀ ਸੰਗਤ — ਕਹਾਵਤ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬੰਦੇ ਦਾ 'ਆਚਾਰ' ਜਾਂਚਣ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਦੇ ਸਰ੍ਹਾਣੇ ਪਈਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇਖ ਲਵੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੋਂ ਜਾਹਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਦੀ 'ਰੁਚੀ' ਯਾ ਮਨ ਦੀ ਰੰਗਤ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੈ।

ਜੇ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਦੂਜੀ ਵਾਰੀ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪੱਕਾ ਸਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਆਚਾਰ ਉਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਯਾ ਵਲਵਲਿਆਂ ਦੀ ਰੰਗਤ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਉਪਰੋਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਭੀ 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 ਅਤੇ ਜਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਾਹਿਤ ਬਹੁਤਾ ਪ੍ਰਚਲਤ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਕੌਮ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਆਚਾਰ ਅਤੇ ਇਖਲਾਕ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸਾਹਿਤ ਹੀ ਜੀਵ, ਕੌਮ, ਮੁਲਕ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਆਚਰਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕਦਰ-ਕੀਮਤ ਨੂੰ ਪਰਖਣ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਹੈ।

Gradually, over time these habits penetrate into the sub-conscious mind and become our 'nature' or 'character'.

In this entire process, (the company we keep) *Sangat* is of utmost importance.

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

If we keep company of lowly thoughts and attitudes, we are sure to have depraved thoughts and actions too; and if we keep company of the pure-intuition minded, then slowly we will perform good actions and our habits will also become good.

Here, it is important to remember that *Sangat* is also of many types.

1. **Company of Individuals.** It is commonly known that whatever type of individuals we keep company with, we assume **similar 'character' and life-style.** Of the two companions, the one **with the powerful mind, will affect the other.** Mental vibrations are manually exchanged between the two minds. Since, in this world the people of *Mayaci* hue are predominant, it is imperative for the spiritual seekers to meet as less people as possible.

Kabir, associate thou not with the infidel and flee far away from him. If thou touch a black vessel, then, some blot must attach to thee. 1371

2. **Company of Books.** It is said that to know the 'character' of a person, you need not ask anyone, just **observe the books** by his bed side. From the books, his attitudes or state of mind will become apparent. If a book is read the second time, it is the proof that his character is in **sync with the thoughts and feelings** written therein, no matter how he may pose outwardly. Similarly, the character and morality of nations, groups of people, and the world can be deduced. Whatever type of literature is predominant in a nation or country or their attitudes are inclined to read, their character and morality are moulded accordingly.

In other words, literature is the yard stick for determining the character of an individual, nation, country and the world.

ਇਸ ਜ਼ਮਾਨੇ ਅੰਦਰ ਕੌਮਾਂ, ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਚ ਮਲੀਨ ਨੀਵੀਆਂ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਦੀ ਰੰਗਤ ਵਾਲੇ ਸਾਹਿਤ ਲਈ ਪ੍ਰਬਲ ਰੁਚੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਮੁੱਚੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ 'ਇਖਲਾਕ' ਗਿਰਾਵਟ ਵੱਲ ਰੁਝਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਤਮ ਦੈਵੀ ਜੀਵਨ-ਸੇਧ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਾਹਿਤ ਲਈ ਰੁਚੀ ਅਥਵਾ ਮੰਗ ਘੱਟਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਮੰਗ ਅਤੇ ਪੂਰਤੀ (demand and supply) ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਹੋ-ਜਿਹੀ 'ਰੁਚੀ' ਅਥਵਾ 'ਮੰਗ' ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਸਾਹਿਤ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਲਿਖਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੋ ਕੇ ਜਨਤਾ ਦੀ 'ਰੁਚੀ' ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਸਾਹਿਤ ਲਿਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਅਜੋਕੇ ਸਾਹਿਤਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਰੰਗਤ ਭੀ ਮਾਇਕੀ ਮਲੀਨ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਜੇ ਕੋਈ ਗੁਰਮੁਖ ਉਚੀਆਂ-ਸੁੱਚੀਆਂ ਆਤਮਿਕ ਲੇਖਣੀਆਂ ਲਿਖਦਾ ਭੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ (publisher) ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛਾਪਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੂੰਜੀ ਰੁਕ (block) ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਯਾ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਸੁਣਨਾ, ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਸਰ ਲੈਣਾ ਹੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦਾ ਲਿਖਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਗਤ ਯਾ ਕੁਸੰਗਤ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਸਰ ਅਤਿ ਡੂੰਘਾ, ਤੀਬਰ, ਤੀਖਣ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਨੀਵੀਂ ਰੰਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਜਾਂ ਪਰਚਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉੱਚੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਕਿਤਾਬਾਂ ਯਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਹਰਿ ਗੁਣ ਪੜੀਐ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗੁਣੀਐ ॥
ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮ ਕਥਾ ਨਿਤ ਸੁਣੀਐ ॥ (ਪੰਨਾ-95)

3. ਭੜਕਾਊ ਸੰਗਤ—ਜਿਵੇਂ ਸਿਨੇਮਾ, ਨਾਚ, ਮੁਜਰੇ ਅਤੇ ਜੀਭ ਯਾ ਕੰਨ ਦੇ ਸੁਆਦ, ਆਦਿ।

ਆਨ ਰਸਾ ਜੇਤੇ ਤੈ ਚਾਖੇ ॥
ਨਿਮਖ ਨ ਤਿਸਨਾ ਤੇਰੀ ਲਾਖੇ ॥ (ਪੰਨਾ-180)

ਜੇਤੇ ਰਸ ਸਰੀਰ ਕੇ ਤੇਤੇ ਲਗਹਿ ਦੁਖ ॥ (ਪੰਨਾ-1287)

ਇਸ ਬਾਬਤ ਸਾਨੂੰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਇਉਂ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿਤੇ ਹਨ—

ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਖਾਣਾ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ ॥
ਜਿਤੁ ਖਾਧੈ ਤਨ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ ॥.....
ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਪੈਨਣੁ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ ॥

These days nations, countries and the world are dominated with degenerate literature of low sensual desires and colour. Because of this the entire world's mental state and morals are going downhill and the demand for spiritually uplifting literature is on the decline.

According to the rule of **demand and supply**; the literature is written for the demand that is prevalent. Hence, the writers must force themselves to write the literature of people's liking, resulting in most of the writers' mental hue **becoming polluted with Mayaci sensuality**. If a *Gurmukh* does write pure-true **spiritual writing**, the publishers are reluctant to publish, because the demand for such literature is very low and their investment costs are blocked.

Thus, when we read, listen, contemplate, or get influenced our mind is doing *Sangat* or *Kusangat* with the writings; the result of which is deep, strong, sharp, and powerful.

Therefore, instead of reading these types of books or magazines, reading of spiritually uplifting literature or *Gurbani* is needed.

**Recite God's glories and God's glories do thou reflect upon.
Ever hearken thou, O man! the discourse of Lord Master's Name.** 95

3. **Provocative Sangat.** Like cinemas, dance, sensual dances, and pleasures of the tongue or ears.

*All other relishes, which thou tasted, O my tongue,
with them thy thirst departs not, even for an instant.* 180

As many as are the joys of the body, so many are the pains, which cling to it. 1287

About this *Guru Sahib* has instructed us through *Gurbani* in the following manner: -

**O Brother! ruinous is the happiness of other relishes,
by eating which the body is crushed and sin enters the mind.**

ਜਿਤੁ ਪੈਠੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ-16)
 ਨਾਲ ਹੀ ਮਨ ਨੂੰ ਨੀਵੀਂ ਰੁਚੀ ਵਲ ਪ੍ਰੇਰਨ ਵਾਲੇ ਦ੍ਰਿਸ਼, ਸਿਨੇਮਾ (Cinema) ਆਦਿ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਏ ਨੇਤ੍ਰੁ ਮੇਰਿਹੋ ਹਰਿ ਤੁਮ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਧਰੀ
 ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਦੇਖਹੁ ਕੋਈ ॥ (ਪੰਨਾ-922)

3. ਪਿਛਲੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ—ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਉਤਰੇ ਹੋਏ ਪਿਛਲੇ ਸੰਕਲਪ-ਵਿਕਲਪ।

ਨੀਵੀਂਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਵਾਲੀ ਸੰਗਤ ਦੀ ਜਦ ਸਾਨੂੰ ਪਰਖ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਨੀਵੀਂਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਤੋਂ ਰੋਕ ਕੇ ਉਤਮ ਅਤੇ ਉਚੇਰੀ ਸੰਗਤ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹੋ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇ ਔਖੀ ਖੇਲ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਉਤਮ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਬਗ਼ੈਰ ਅਤਿ ਔਖੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਰੁਚੀ ਅਨੁਸਾਰ 'ਮਾਇਕੀ ਖਿੱਚ' ਦੁਆਰਾ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚੀਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਕਦੇ ਭੀ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਨੀਵੀਂਆਂ ਯਾਦਾਂ ਉਠਣ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਫੌਰਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੁਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਬਦਲ ਕੇ ਉਚੇਰੇ ਚੰਗੇਰੇ ਰੁਝੇਵੇਂ ਵੱਲ ਲਾਉਣਾ ਸੌਖਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਉਦਮ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਫੌਰਨ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਰੁਚੀ ਮੁੜ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਵਹਿਣ ਵਲ ਵਹਿ ਤੁਰੇਗੀ।

ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਮਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨੀਵੀਂਆਂ ਯਾਦਾਂ (negative memories) ਆਉਣ ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ ਚੰਗੇਰੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਉਚੇਰੀ ਅਤੇ ਚੰਗੇਰੀ ਸੇਧ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋਏ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ ਜਾਂ ਮਿਟਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਉਚੇਰੀ ਤੇ ਚੰਗੇਰੀ ਸੇਧ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਤੇ ਬਦਲਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ (It is easier to substitute our thoughts than to suppress them.)

ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ ਬਣਨ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਤਾਈਂ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਯਾ ਆਚਰਣ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਡੇ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ (continuous repetition or practice) ਦਾ ਹੀ ਨਤੀਜਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਭੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

'ਖਿਆਲਾਂ' ਅਤੇ ਖਿਆਲਾਂ ਤੋਂ ਉਪਜੇ 'ਕਰਮਾਂ' ਦੇ ਦੁਹਰਾਉਣ ਅਥਵਾ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਹੀ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। (concentration and repetition develops power in our thoughts and actions.)

ਇਸ ਲਈ ਅਭਿਆਸ (practice) ਦੀ ਬਾਬਤ ਡੂੰਘੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤੇ

*O Brother! the happiness of other dresses is ruinous.
 By wearing which the body is grinded and wickedness
 takes possession of the soul.*

Additionally, it is essential to avoid such acts like cinemas, etc., which **direct** the mind **towards lower attributes**.

*O mine eyes, God has infused light in you. Therefore, without
 the Lord, you do not see another.* 922

4. **Sangat of Past Memories.** Living in remembrance of past intellectual memories that have penetrated the consciousness.

When we gain the discriminating power of recognising the *Sangat* of low attributes, we can stop our mind from this direction and re-direct it towards pure-uplifting *Sangat*. This is the first and most difficult step, which is difficult to overcome without the help and guidance of enlightened souls, because the mind due to its ingrained nature spontaneously gravitates downhill by the *Mayaci*-pull.

Whenever old depraved memories come to mind, the easy method is to forget/change these at once and redirect the mind towards higher-sublime thoughts. If this task is not performed immediately with determination, that attribute will again start functioning as of old.

In other words when negative memories come to mind, replace them at once with positive good thoughts.

It is easier to substitute our solidified thoughts with pure and sublime direction than to suppress or erase them.

Receptivity is the underlying function in the making of our thoughts, because whatever habits or moral character has come into being in us, is the result of continuous repetition or practice, and to change this continuous practice is needed with determination.

Concentration and repetition develops power in our thoughts and actions.

ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਬਾਬਤ ਕਿਸੇ ਮਹਾਪੁਰਖ ਨੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਇਉਂ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਤੇ ਪ੍ਰੇਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ—

Every physical sensation or thoughts leaves a permanent trace among the thousands cells of the Brain. These traces in the brain are permanently and constantly accumulating and their sum total is our Personality and character. Everything we do, makes it easier to do the same thing again. This is because electric currents record all that happened to us by creating pathways among the cells of the brain. The more frequently any action is performed, the deeper and broader these pathways become.

Therefore we are spinning our own FATES, good or bad. Never to be undone ! Every smallest stroke of Virtue or Vice leaves behind Never-so little Scar on our mind.

The drunkard excuses himself for every fresh dereliction by saying, "I won't count this time." Well-he may not count it, but it is being counted none-the-less! Down among his nerve cells and fibres, the molecules are counting it, registering and storing it up, to be used against him, when the next temptation comes!

ਇਸ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਉਲੱਥਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ—

ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਸੰਗਤ ਦਾ ਅਸਰ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਅਣੂਆਂ (cells) ਉਤੇ ਡੂੰਘਾ ਤੇ ਪੱਕਾ ਉਕਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗੀ ਸੂਖਮ ਸੰਗਤ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਪੱਕੀ ਹੋਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਹੀ 'ਆਚਾਰ' ਜਾਂ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਕ੍ਰਿਆ ਅਸੀਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ— ਉਹ ਕ੍ਰਿਆ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਸਾਨ ਤੇ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੀ ਦਿਮਾਗੀ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਕਰੰਟ (current) ਦੁਆਰਾ ਸਾਡੇ ਮਨ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੈਸਟ (cassette) ਉਤੇ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਆ ਉਕਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅਣੂਆਂ ਉਤੇ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਗਲੇਰੇ ਖਿਆਲ ਲਈ ਰਾਹ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸੇ ਅਸੂਲ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕਰੀ ਜਾਵਾਂਗੇ, ਉਤਨਾ ਹੀ ਉਸ ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਅਸਰ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ, ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਡੂੰਘਾ ਉਤਰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਗਲੇਰੀ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਤੇ ਆਪ ਮੁਹਾਰਾ (spontaneous) ਬਣਾਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾ ਪਾ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚੰਗੇ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਆਚਰਨ ਦੇ ਲੇਖ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਟਣਾ ਕਠਿਨ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਨਿੱਕੇ ਤੋਂ ਨਿੱਕੇ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਕਰਮ, ਆਪਣੀ ਅਮਿਟ ਸੰਗਤ ਜਾਂ ਦਾਗ ਸਾਡੇ

Hence, it is essential to contemplate deeply about the subject of practice. On this issue, an enlightened soul has offered the following explanation, which can help us understand this subject:

Every physical sensation or thought leaves a permanent trace among the thousands of cells of the brain. These traces in the brain are permanently and constantly accumulating and their sum-total is our Personality and Character. Everything we do, makes it easier to do the same thing again. This is because electric currents record all that happened to us by creating pathways among the cells of the brain. The more frequently any action is performed, the deeper and broader these pathways become.

Therefore, we are spinning our own FATES, good or bad. Never to be undone! Every smallest stroke of Virtue or Vice leaves behind Ever-so little Scar on our mind.

The drunkard excuses himself for every dereliction saying, "I won't count this time." Well, he may not count it, but it is being counted none-the-less! Down among his nerve cells and fibres, the molecules are counting it, registering and storing it up, to be used against him, when the next temptation comes!

Its translation in Punjabi can be given as follows:

The **influence** of extrovert *Sangat* on our mind is recorded firmly and deeply on the thousands of cells of our brain. The brain's subtle hue becomes gradually permanent in our mind. The **summation of these influences is called Personality or 'Character'**. Whatever act we do at first, it becomes easy to do a second time because on the cassette of our mind and brain, the thought or action is recorded by the brain's electrical current. In this way the cells of our brain are marked with similar thoughts which create a pathway for the next corresponding thoughts.

Accordingly, whatever act we repeatedly perform, the influence of that act on our brain, mind and body is relatively deep and makes the next act easy and spontaneous. Thus, with time we are building our own good or **bad character which then becomes difficult to dismantle.**

Our most minute thoughts or actions leave an indelible

ਮਨ ਤੇ ਛੱਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਕਰਮ ਕਦਾਚਿਤ ਅਜਾਈ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਮਾੜਾ ਨਤੀਜਾ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਭੁਗਤਣਾ ਹੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹਰ ਵਾਰੀ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ “ਚਲੋ ਅੱਜ ਦੇ ਪਿਆਲੇ (peg) ਨਾਲ ਕੀ ਫ਼ਰਕ ਪੈਣਾ ਹੈ”, ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਝੂਠੀ ਤਸੱਲੀ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਹਰ ਇਕ ਪਿਆਲੇ ਦਾ ਅਸਰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਤੇ ਰਗੋ-ਰੇਸ਼ੋ ਤੇ ਆਪਣਾ ਅਮਿੱਟ ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਅਸਰ ਛੱਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਉਸ ਦੀ ਅਗਲੇਰੀ ਰੁਚੀ ਜਗਾਉਣ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਰਕ ਤੇ ਸਹਾਇਕ ਬਣ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਨੁਕਤਾ ਸੌਖਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਪਾਣੀ ਡੋਲ੍ਹਣ ਨਾਲ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਰੋੜ੍ਹ ਨਾਲ ਕੋਈ ਰਾਹ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਵਾਰੀ ਉਥੇ ਪਾਣੀ ਡੋਲ੍ਹਣ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣੀ ਨਾਲੀ ਥਾਣੀ ਹੀ ਪਾਣੀ ਰੁੜ੍ਹੇਗਾ ਤੇ ਹਰ ਵਾਰੀ ਰੋੜ੍ਹ ਨਾਲ ਉਹ ਨਾਲੀ ਚੌੜੀ ਤੇ ਡੂੰਘੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਹਰ ਇਕ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਕਰਮ ਆਪਣੇ ਵਹਿਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਰਾਹ ਜਾਂ ਨਾਲੀ (groove) ਅਥਵਾ ‘ਆਦਤ’ ਬਣਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਦੇ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਰੰਗਤ ਨਾਲ, ਸਾਡੇ ਆਚਾਰ (character) ਦਾ ਰੂਪ-ਰੰਗ ਧਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ — ਅਤੇ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਏ ਅਣਜਾਣੇ ਹੀ ਸਾਡੇ ਆਚਾਰ ਦੀ ਰੰਗਤ ਦੀ ਝਲਕ ਸਾਡੀ ਹਰ ਸੋਚਣੀ ਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪ-ਮੁਹਾਰੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਉਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਸਰੂਪ ਧਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਖਸੀਅਤ (Personality) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਪਰਲੀ ਸਾਰੀ ਵਿਚਾਰ ਤੈ-ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਅਥਵਾ ਮਾਇਕੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ‘ਖੇਲ’ ਹੈ।

ਹੁਣ ਆਪਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ‘ਆਚਾਰ’ ਨੂੰ ਇਉਂ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ —

ਸਚਹੁ ਓਰੈ ਸਭੁ ਕੋ ਉਪਰਿ ਸਚੁ ਆਚਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-62)

ਸਿਮਰਤ ਨਾਮ ਪੂਰਨ ਆਚਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-1137)

ਨਾਮੁ ਹਮਾਰੈ ਸਗਲ ਆਚਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-1135)

ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਕਦਰ-ਕੀਮਤ ਉਸਦੀ ‘ਹਸਤੀ’ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਉਸਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਯਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਕਦਰ-ਕੀਮਤ ਹੋਰ ਭੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਜਲੀ ਬੈਟਰੀ ਵਿਚ ‘ਸੁੰਨ’ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਬੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਉਹ ਹਰਕਤ ਵਿਚ (activate) ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ (light) ਦੁਆਰਾ ਸਾਡੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੀ

impression on our minds. As such, none of our actions or thoughts ever go waste and hence we must bear their good or bad consequences at one time or the other.

Although a drunkard deceives himself every time by saying, “So, what difference does it make by drinking today’s one peg?” Despite his mind’s false satisfaction, every peg does leave an indelible deep impression on his inner-self. This negative influence contributes to the awakening of his next urge which eventually becomes harmful for his life.

This point can be easily understood with another example. Throwing water on the ground, the water makes a pathway as it flows. When water is thrown on the same place the second time, the water will flow on the same pathway. On repetition of this act of throwing water, **the pathway will keep becoming wider and deeper**. Similarly, with our every thought or action a groove or **‘habit’ is formed** in the mind. After some time, the colour of the actions resulting from the thoughts, shapes our character slowly-spontaneously, without our knowledge, the reflection of our character begins to manifest in our every thought and action. This way, we assume the form of our thoughts and actions, which is then called **Personality**.

The entire contemplation given above is the **‘play’ of our mind’s thoughts** within the bounds of the three attributes of *Maya* or worldly realm.

Now, let us attempt to contemplate on this subject in the light of *Gurbani*.

Gurbani has described **‘Character’** as follows:

Truth is high, higher still is truthful living. 62

Perfect conduct is my meditation on Name. 1137

God’s Name for is all the good deeds. 1145

The value of any object is in its existence, and when the object manifests, comes into Being, its value increases manifold.

ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਉਪਯੋਗ (utility) ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਕਦਰ-ਕੀਮਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੱਚ ਰੱਬੀ ਗੁਣ ਹੈ ਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਰੱਬੀ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਹੈ। ਜਦ ਇਹ ਸੱਚ ਹਰਕਤ (activity) ਵਿਚ ਆ ਕੇ ‘ਪ੍ਰਗਟ’ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ‘ਸੱਚ’ ਦੀ ਪੂਰਨਤਾ (fulfilment) ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਕਦਰ-ਕੀਮਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤਦੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ‘ਸੱਚ ਆਚਾਰ’ ਨੂੰ ‘ਸੱਚ’ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚਾ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ—

ਫੁਲਾਂ ਦਾ ਆਚਾਰ	ਸੁਗੰਧੀ ਹੈ
ਲਕੜ ਦਾ ਆਚਾਰ	ਅੱਗ ਹੈ
ਪਾਣੀ ਦਾ ਆਚਾਰ	ਠੰਢ ਹੈ
ਸੂਰਜ ਦਾ ਆਚਾਰ	ਗਰਮੀ ਹੈ
ਚੰਦ ਦਾ ਆਚਾਰ	ਠੰਢੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੈ
ਪ੍ਰੀਤ ਦਾ ਆਚਾਰ	ਖਿੱਚ ਹੈ
ਪਿਆਰ ਦਾ ਆਚਾਰ	ਲਾਡ ਹੈ
ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਆਚਾਰ	ਆਪਾ ਵਾਰਨਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲੇਖ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਕਿ ਸਾਡੇ ‘ਆਚਰਨ’ ਮੁੱਢਲੇ ਕਾਰਨ ਸਾਡੇ—

ਖਿਆਲ,
 ਖਿਆਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਕਰਮ
 ਸੰਗਤ, ਅਤੇ
 ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ।

ਪਿਛਲੇ ਸੰਸਕਾਰ ਅਤੇ ਹੁਣ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਸੰਗਤ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਅਸਰ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ‘ਧੁਰਾ’ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੁਆਲੇ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ, ਕਰਮ, ਆਦਤਾਂ ਤੇ ‘ਆਚਾਰ’ ਘੁੰਮ ਰਹੇ ਹਨ। ਸੰਗਤ ਦੇ ਚੰਗੇ-ਮਾੜੇ ਦਾ ਨਿਰਨਾ ਭੀ ਸਾਡੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣੀ ਹੋਈ ਕਸਵੱਟੀ ਨਾਲ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸੇ ਸੰਗਤ ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਨ ਹੀ ਖਿਆਲ ਉਪਜਦੇ ਤੇ ਕਰਮ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪਿਛਲੇ ਸੰਸਕਾਰ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੋਂ ਸੰਗਤ ਦਾ ਨਿਰਨਾ ਕਰਨਾ ਤੇ ਉਸ ਚੁਣੌਤੀ ਉਤੇ ਅਮਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੋਧ ਦੇਣੀ ਸਾਡੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਹੈ।

ਇਸ ਨਿਰਨੇ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀ ਦਾ ਆਧਾਰ ਤ੍ਰੈ-ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਅੰਦਰ ਸਾਡੀ ਹਉਮੈ ਦੇ ਅਧੀਨ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਸੰਗਤ ਹੈ।

For example, electricity is hidden silently in the battery, but when it activates, it serves by becoming light; hence due its utility its value increases.

Similarly, **Truth is a Divine virtue** and is the foundation of many other virtues. When this **Truth activates and ‘manifests’**, it is the **fulfilment of ‘Truth’** and its value is realized. That is why *Gurbani* says-

‘**Truth is high, but higher still is Truthful living.**’ Just like the —

Character of flowers is	fragrance
Character of wood is	fire
Character of water is	cooling
Character of sun is	heat
Character of moon is	cool light
Character of attraction is	pull
Character of love is	fondling
Character of loving is	sacrifice

In the beginning of this *LEKH* (article) an attempt was made to give fundamental reasons for our character —

Thoughts
 Actions resulting from thoughts.
Sangat and
 Repetition of karmic actions.

The cumulative essence of our previous karmas and the present environment *Sangat* forms the axis of our life around which our thoughts, actions, habits, and character keep revolving. The quality of our *Sangat* is also determined by the measure of our accumulated influences of previous karmas and according to the colour of those influences, the thoughts come, and actions are taken.

While we have no control over our previous incarnations influences, discrimination of the present *Sangat* and acting accordingly for the quality of our life is certainly within our power. Making the appropriate choice on this point in the worldly realm under the influence of our ego also depends on the *Sangat* of our previous incarnations influences and the current environment.

ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਧਰਮਾਂ ਵਿਚ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਸਮ-ਕਿਸਮ ਦੇ ਰਿਵਾਜ ਅਤੇ ਅਕੀਦੇ (conception) ਪ੍ਰਚਲਤ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਇਕ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਧਰਮ ਵਿਚ ਜਿਹੜੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਧਰਮ ਵਿਚ ਮਾੜੀ ਜਾਂ ਨੀਵੀਂ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਮਾਨੇ ਨਾਲ ਭੀ ਖਿਆਲਾਂ ਦੇ ਚੰਗੇ-ਮਾੜੇ ਅਤੇ ਉਚੇ-ਨੀਵੇਂ ਦਾ ਨਿਰਨਾ ਤੇ ਕਦਰ-ਕੀਮਤ ਭੀ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਦੇਸ਼ਾਂ, ਧਰਮਾਂ ਤੇ ਇਨਸਾਨਾਂ ਦੇ ਆਪਸ ਵਿਚ ਮਤ-ਭੇਦ, ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਅਤੇ ਝਗੜੇ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ ਨਿਰਨਾ ਅਤੇ ਸੰਗਤ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ ਤ੍ਰੈ-ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਬਦਲਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਕੋਈ ਬੁਨਿਆਦ ਨਹੀਂ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪਕਿਆਈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਸਾਡੇ ਮਨੋ ਕਲਪਤ, ਅਲਪੱਗ, ਬਦਲਵੇਂ, ਮਨ-ਘੜਤ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ ਹੀ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡਾ ਨਿਰਨਾ, ਚੁਣੌਤੀ ਜਾਂ ਕਸਵੱਟੀ (conception)—

ਨਿਰਮੂਲ
ਗਲਤ
ਅਧੂਰੀ
ਗੰਧਲੀ
ਨੀਵੀਂ
ਬਦਲਵੀਂ
ਅਲਪੱਗ
ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ
ਹਾਨੀਕਾਰਕ

ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ-ਦੁਆਲੇ ਤ੍ਰੈ-ਗੁਣੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਮਾਇਕੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਾ ਡਾਢਾ ਬੋਲਬਾਲਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਸਾਡੇ ਮਨ, ਬੁੱਧੀ, ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਾਂ ਉੱਤੇ ਪਿਛਾਹ-ਖਿੱਚੂ ਅਸਰ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਸਭ 'ਹਉਮੈ' ਦੇ ਅਧੀਨ ਮਨ ਦੀ ਮਤਿ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਹਉ ਵਿਚਿ ਸਚਿਆਰੁ ਕੂੜਿਆਰੁ ॥

ਹਉ ਵਿਚਿ ਪਾਪੁ ਪੁੰਨ ਵੀਚਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੪੬੬)

ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਅਮੋਲਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਵਾਗ-ਡੋਰ ਤ੍ਰੈ-ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚ ਹਉਮੈ ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਣ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਤੇ ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਤ ਦੇ ਆਸਰੇ ਨਹੀਂ ਛੱਡੀ, ਬਲਕਿ

In the religions of different countries, according to their past culture and environment, various customs and concepts are prevail. While a concept in one country/religion may be considered good the same concept may be considered bad in another country or religion.

Similarly, with time opinions about certain thoughts being good or bad, high or low also keep changing, due to which the people of different countries/religions develop quarrels, disagreement, differences, etc., towards each other.

In other words the determination of thoughts or the *Sangat* choice, depends on the changing 'three attributes' (greed, truth, attachment, of *Maya*), which are neither solid nor have a foundation. This is just the result of our mind's self-created, changing, imaginative, ignorant thoughts. Hence, our choice, determination, or conception can be –

Baseless
Wrong
Incomplete
Polluted
Lowly
Changing
Ignorant
Powerless
Harmful

We are surrounded by the strong aura of the three attributes of the *Mayaci* world, which is bound to exert a negative influence on our mind, body, thoughts and actions. Whatever we do, is done with the mind-oriented intellect under the influence of our 'ego'.

In ego he becomes true or false.

In ego he reflects on virtue or vice.

466

Our *Satguru* has not left the pull-string of our priceless life in the sphere of egoistic worldly realm and hue, but in the guiding

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਉੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ, ਅਭੁੱਲ, ਅਟੱਲ ਗੁਰੂ ਮਤਿ ਦੀ ਸੇਧ ਅਤੇ ਟੇਕ ਬਖਸ਼ੀ ਹੈ।

ਇਹੀ ਅਚਾਰ ਇਹੀ ਬਿਉਹਾਰਾ ਆਗਿਆ ਮਾਨਿ ਭਗਤਿ ਹੋਇ ਤੁਮਾਰੀ॥
ਜੇ ਇਹੁ ਮੰਤ੍ਰ ਕਮਾਵੈ ਨਾਨਕ ਸੋ ਭਉਜਲੁ ਪਾਰਿ ਉਤਾਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ-377)

ਕਰਮ ਧਰਮ ਅਨੇਕ ਕਿਰਿਆ ਸਭ ਊਪਰਿ ਨਾਮੁ ਅਚਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-305)

ਆਚਾਰ ਬਿਉਹਾਰ ਜਾਤਿ ਹਰਿ ਗੁਨੀਆ ॥
ਮਹਾ ਅਨੰਦ ਕੀਰਤਨ ਹਰਿ ਸੁਨੀਆ ॥ (ਪੰਨਾ-715)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਧੁਰੋਂ ਆਈ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਵਿਚ ‘ਗੁਰ-ਮਤਿ’ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਤਿ ਅਭੁੱਲ, ਅਟੱਲ, ਉੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ, ਨਿਰਮਲ ਅਤੇ ਸੁਖਦਾਈ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੇਧ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਇਲਾਹੀ ਬਾਣੀ ਦੀ ਅਟੱਲ ਤੇ ਸੱਚੀ ਬੁਨਿਆਦ ਤੇ ਰਖੀ ਹੈ।

ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ॥ (ਪੰਨਾ-12)

ਸਾਡੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ‘ਸਾਧ ਸੰਗਤ’ ਵਿਚ ਸਹੀ ਜੀਵਨ ਸੇਧ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਅਸੀਂ ‘ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ’ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਕਰੇਗਾ, ਤਿਉਂ-ਤਿਉਂ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ, ਕਰਮ, ਆਦਤਾਂ, ਆਚਰਨ, ਆਤਮ-ਪ੍ਰਾਇਨ ਹੋ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਇਲਾਹੀ ਰੰਗ ਚੜ੍ਹਦਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੈ-ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਮਾਇਕੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਕੇ ਪਿਛਲੇ ਸੰਸਕਾਰ ਭੀ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ‘ਆਚਾਰ’ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਰੰਗੀਜ਼ ਕੇ ‘ਸੱਚ ਆਚਾਰ’ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ ‘ਸੰਗਤ’ ਉਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸੇ ਲਈ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ‘ਸਾਧ-ਸੰਗਤ’ ਕਰਨ ਦਾ ਤਾਕੀਦੀ ਹੁਕਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ‘ਸੰਗਤ’—

ਗੁਰਬਾਣੀ
ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥਾਂ
ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰਿਆਂ
ਬਖਸ਼ੇ ਹੋਏ ਗੁਰਸਿਖਾਂ
ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਾਲੇ
ਸ਼ਬਦ-ਕਮਾਈ ਵਾਲੇ
ਲਿਵ ਵਾਲੇ
ਰੰਗ ਰਤੜਿਆਂ
ਸੰਤ ਮੰਡਲੀ

light of *Gurbani* has blessed us with the support of pure-true, infallible, everlasting **Guru wisdom**.

This is the right conduct, and this is the correct daily routine that thou obey Lord's will, this is thy worship too. He who practises this spell, O Nanak, swims across the dreadful world ocean.

377

To all religious rituals and various ceremonial rites, superior is the conduct of the Name's meditation.

405

The Lord's praise is my culture, occupation and caste. Hearing the singing of Lord's praise, I feel great joy.

715

Gurbani has originated from the Source, hence it is the Light of *Guru Wisdom*. The *Guru wisdom* is infallible, everlasting, exalted, pure and comforting. In this way our *Satguru* has based our life's direction on the Divine *Bani's* everlasting truthful foundation.

Joining the holy company of saints, contemplate over the Name alone.

12

In the ‘*Sadh Sangat*’ our thoughts get the righteous direction with which we must do ‘**Word Contemplation**’ or *Simran*. As our mind does ‘Word Contemplation’ in the holy company of enlightened souls, accordingly our thoughts, actions, habits, character become intuitional and conscious and get imbued with the Divine hue. In this manner becoming free of the three attributes of the *Mayaci* realm, even the previous karmic accumulated influences, can also change and our character imbued with Divine virtues **can become ‘Truthful Character’**.

Since our thoughts are dependent on the *Sangat*, the *Satguru* has given strict instruction to do ‘*Sadh Sangat*’. **This Sangat** of—

Gurbani

Religious Scriptures

Beloved *Gurmukhs*

Blessed *Gursikhs*

Practitioners of *Gurbani*

Shabad Earners

Focused Ones

Love Drenched

Saints Holy Company

ਮਰ ਜੀਵੜਿਆ
ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਉਦਾਸੀ
ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ
ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ
ਸੰਤ-ਸਿਪਾਹੀ
ਖਾਲਸੇ

Living but with their Ego Dead
Detached from the worldly realm
Self-Realized
God conscious beings
Saint-Soldier
The Pure

‘Sangat’ or ‘Sadh Sangat’ is needed.

ਦੀ ‘ਸੰਗਤ’ ਅਥਵਾ ‘ਸਾਧ ਸੰਗਤ’ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ।

ਉਠਤ ਬੈਠਤ ਹਰਿ ਭਜਹੁ ਸਾਧੂ ਸੰਗਿ ਪਰੀਤਿ ॥
ਨਾਨਕ ਦੁਰਮਤਿ ਛੁਟਿ ਗਈ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਬਸੇ ਚੀਤਿ ॥ (ਪੰਨਾ-297)

Standing up and sitting down meditate thou on God and enshrine affection for the holy company of saints. Nanak when the Supreme Lord abides in man's mind his evil intellect is annulled. 297

ਜੋ ਹਰਿ ਰਾਤੇ ਸੇ ਜਨ ਪਰਵਾਣੁ ॥
ਤਿਨ ਕੀ ਸੰਗਤਿ ਪਰਮ ਨਿਧਾਨੁ ॥ (ਪੰਨਾ-353)

Acceptable become the persons, who are imbued with the Lord. In their association supreme wealth is attained. 353

ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਿਮਰਉ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪੁਨਾ ਸੰਤਸੰਗਿ ਨਿਤ ਰਹੀਐ ॥
ਏਕੁ ਅਧਾਰੁ ਨਾਮੁ ਧਨੁ ਮੇਰਾ ਅਨਦੁ ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਲਹੀਐ ॥ (ਪੰਨਾ-533)

At every breath, I remember my Lord and I, ever, abide in the holy company of saints. God's Name is my sole support and wealth. From it alone, Nanak obtain delight. 533

ਨਿਤ ਸੰਤ ਜਨਾ ਕੀ ਸੰਗਤਿ ਜਾਇ ਬਹੀਐ ਮੁਹੁ ਜੋੜੀਐ ॥
(ਪੰਨਾ-550)

He, who remembers God obtains all the comforts. We should daily go, sit and associate with the society of the pious persons. 550

ਹਰਿ ਕੇ ਸੰਤ ਮਨਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ਲਗਾਈ ਜਿਉ ਦੇਖੇ ਸਸਿ ਕਮਲੇ ॥ (ਪੰਨਾ-975)

The Lord's saint so heartily loves His God, as the lotus flower blooms by seeing the moon. 975

ਕੋਈ ਆਵੈ ਸੰਤੋ ਹਰਿ ਕਾ ਜਨੁ ਸੰਤੋ ਮੇਰਾ ਪ੍ਰੀਤਮ ਜਨੁ ਸੰਤੋ
ਮੋਹਿ ਮਾਰਗੁ ਦਿਖਲਾਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-1201)

Let some saint, God's holy man and my loved holy man come and show me the way to my God. 1201

ਆਨ ਉਪਾਉ ਨ ਕੋਊ ਸੂਝੈ ਹਰਿ ਦਾਸਾ ਸਰਣੀ ਪਰਿ ਰਹਾ ॥ (ਪੰਨਾ-1203)

I seek the refuge of God's slaves. I see not any other way out. 1203

ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਆਤਮਿਕ ਸੇਧ ਲਈ ਦੂਜਾ ਹੁਕਮ ਹੈ, ‘ਭਜ ਕੇਵਲ ਨਾਮ’।
ਇਹ ਨਾਮ ਦਾ ‘ਭਜਨਾ’—

ਸਿਮਰਨ ਹੈ
ਅਰਾਧਨਾ ਹੈ
ਧਿਆਉਣਾ ਹੈ
ਸਾਸ ਗਿਰਾਸ ਜਪਣਾ ਹੈ
ਬਹਿਦਿਆ-ਉਠਦਿਆ ਧਿਆਉਣਾ ਹੈ
ਚਲਤ ਬੈਸਤ ਖਲਿਆ ਜਪਣਾ ਹੈ
ਸਦਾ-ਸਦਾ ਧਿਆਉਣਾ ਹੈ

For our life to be put on the righteous spiritual path, the second instruction is to ‘meditate only on the Word’. This ‘meditation’ of the ‘Word’ is –

Remembrance
Devotion
Contemplation
Repetition with every breath & morsel
Contemplating sitting and getting up
Repeating walking, stopping, standing.
Contemplating ever and ever

‘ਭਜ ਕੇਵਲ ਨਾਮ’ ਵਿਚ ਲਫਜ਼ ‘ਕੇਵਲ’ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ (important) ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕਿ ‘ਨਾਮ ਜਪਣਾ’ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਨਿਰੋਲ ਤੇ ਇਕੋ-ਇਕ ਰੁਝੇਵਾਂ (Exclusive Business) ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜੋ ਭੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਰੁਝੇਵੇਂ ਹਨ, “ਅਵਰਿ ਕਾਜ ਤੇਰੈ ਕਿਤੈ ਨ ਕਾਮ” ਹਨ। ਇਸ ਨੁਕਤੇ ਬਾਬਤ ਬਹੁਤ ਭਰਮ ਤੇ ਗਲਤ ਫਹਿਮੀਆਂ ਪਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਕੇਂਦਰੀ ਨੁਕਤਾ ਜਾਂ ਨਿਸਚਾ (central conception) ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਚੱਕਰ ਆਪ-ਮੁਹਾਰੇ ਘੁੰਮਦਾ (revolve) ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੁਕਤੇ ਜਾਂ ‘ਆਚਾਰ’ ਦੀ ਰੰਗਤ ਸਾਡੀ ਹਰ ਕ੍ਰਿਆ ਜਾਨਿ—ਤੱਕਣੀ, ਸੋਚਣੀ, ਬੋਲੀ ਆਦਿ ਵਿਚ ਡੁੱਟ-ਡੁੱਟ ਕੇ ਅਵੱਸ਼ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਆਚਰਨ ਦੀ ਝਲਕ ਦਾ ਬੋਲਬਾਲਾ (predominate) ਜਾਂ ਪਹਿਲ (Priority) ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਕਰਮ ਇਸੇ ਝਲਕ ਨਾਲ ਰੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਪਿਛ-ਲੱਗੂ (secondary) ਦਾ ਦਰਜਾ ਰਖਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਦੇ ਆਸਰੇ ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ ਨਾਮ ਦੀ ਰੰਗਣ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਢਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ‘ਨਾਮ’ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਮ ਦੀ ਰੰਗਣ ਸਾਡੇ ਹਰ ਖਿਆਲ, ਸੋਚਣੀ, ਆਦਤ ਅਤੇ ‘ਆਚਾਰ’ ਵਿਚ ਝਲਕ ਮਾਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ‘ਨਾਮ ਰੰਗਣ’ ਹੀ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਤੇ ਪਹਿਲ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਖਿਆਲ ‘ਨਾਮ’ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ‘ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ’ ਹੀ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਧਾਰ, ਪਹਿਲ ਅਤੇ ‘ਕੇਵਲ ਕ੍ਰਿਆ’ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਰੂਪੁ ਸਿਮਰਣੁ ਪ੍ਰਭ ਤੇਰਾ ॥ (ਪੰਨਾ-733)

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੁਨਿਆਵੀ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਛੱਡਣੇ ਹਨ। ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਅਸੀਂ ਅਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਖੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਕੰਮ (duty) ਕਰਨੇ ਹਨ। ਪਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ‘ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ’ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਣੀ ਹੈ ਤੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ‘ਨਾਮ ਦੀ ਰੰਗਣ’ ਵਿਚ ਕਰਨੇ ਹਨ।

ਪਰ ਅਮਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਇਲਾਹੀ ਹੁਕਮ ਦੇ ਐਨ ਉਲਟ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਇਕੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਰੰਗਣ ਵਿਚ ਰੰਗੀਜ਼ ਕੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਥੋਂ ਤਾਈਂ ਕਿ ਪਰਮਾਰਥ ਜਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਭੀ ਇਸੇ ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਣ ਨਾਲ ਪਰਖਦੇ ਤੇ ਢਾਲਦੇ ਹਾਂ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਮਾਇਕੀ ਪੱਖ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤੇ ਪਰਮਾਰਥ ਨੂੰ ਓਪਰਾ ਜਿਹਾ ਬਣਾ ਕੇ ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਣ ਚਾੜ੍ਹੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਾਡੇ ਧਾਰਮਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਤੱਖ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੈ।

In the *Gurbani* line, ‘meditate only on the Word’, ‘only’ is of great importance. This means that ‘repeating the Name’ should be our life’s one and only Exclusive Business. Except this, all other worldly tasks are useless according to the *Gurbani* line, ‘other doings are of no use’. There are many misunderstandings and mistaken beliefs about this point. In our hearts there is a **central focus or conception** around which our life revolves naturally. The colour of that **particular point or ‘character’** becomes prevalent in our every action, thought, speech, seeing, etc. In other words, in every aspect of our life the reflection or our character is predominant or is the priority, and all other thoughts, actions become secondary and are imbued with this very reflection.

Hence, if our life gets moulded with ‘Word Contemplation’ (*Simran*) in the Holy Company of enlightened souls, then ‘*Naam*’ (Word) becomes the focus of our life and the colour of the ‘Word’ is reflected in our every thought, thinking, habit and ‘character’. In this state the ‘Word hue’ becomes the priority and support of our life and **all other thoughts revolve around it, i.e., ‘Naam’** (Word).

Thus ‘*Simran* becomes the support, priority, or ‘only action’ of our life.

Life-giving is Thine contemplation, O Lord.

743

This does not mean that we quit doing all other worldly tasks. While living in the world, we must perform our duties in accordance with the Divine Will. But the important point is that we **should give priority to *Simran* and perform all other tasks imbued with ‘Naam’.**

However, in practice we have given priority to our worldly life in **complete defiance** of the Divine Will and perform all tasks imbued in the worldly colour. This is done to the extent that we measure and interpret spirituality, or *Gurbani* with the same *Mayaci* yardstick. In this manner, we have given priority to the worldly side, consider spirituality as superficial and coloured it with worldly hue, the result of which is clearly visible in our life.

ਇਸੇ ਭੁਲੇਖੇ ਤੇ ਗਲਤ ਅਕੀਦੇ (wrong conception) ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਡਾਢੀ ਤਾੜਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ—

ਕਰਮ ਕਾਂਡ ਬਹੁ ਕਰਹਿ ਅਚਾਰ ॥
 ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਧ੍ਰਿਗੁ ਧ੍ਰਿਗੁ ਅਹੰਕਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ-162)
 ਆਨ ਅਚਾਰ ਬਿਹਉਹਾਰ ਹੈ ਜੇਤੇ ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਸਿਮਰਨ ਫੋਕ ॥ (ਪੰਨਾ-682)
 ਮਨਮੁਖ ਕਾ ਇਹੁ ਬਾਦਿ ਆਚਾਰੁ ॥
 ਬਹੁ ਕਰਮ ਦ੍ਰਿੜਾਵਹਿ ਨਾਮੁ ਵਿਸਾਰਿ ॥ (ਪੰਨਾ-1277)
 ਬਿਨੁ ਸਬਦੈ ਆਚਾਰੁ ਨ ਕਿਨ ਹੀ ਪਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-1285)
 ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਕੈਸੇ ਆਚਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ-1330)

ਇਸ ਦਾ ਨਿਚੋੜ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ, ਕਰਮ ਅਤੇ ਆਚਾਰ— ਅਧੂਰੇ, ਫੋਕੇ, ਗਲਤ, ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮ-ਧਰਮ ਅਜਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਮਾਇਕੀ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਵਿਚ ਬਿਰਥਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮਈ ਝੁਠੇ ਧੰਧੈ ਮੋਹੁ ॥ (ਪੰਨਾ-133)
 ਨਾਮ ਸੰਗਿ ਮਨਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਲਾਵੈ ॥
 ਕੋਟਿ ਕਰਮ ਕਰਤੋ ਨਰਕਿ ਜਾਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-230)

ਪਿਛਲੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿਚ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਉਚੇਰੀ-ਚੰਗੀ ਜੀਵਨ ਸੇਧ ਦੀ ਕਦਰ-ਕੀਮਤ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਖਲਾਕ ਯਾ ਆਚਾਰ ਉਚਾ-ਸੁੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਉਚੇ-ਸੁੱਚੇ ਇਖਲਾਕ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸਵੈ-ਸੰਜਮ (discipline) ਭੀ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਜੀ, ਖਾਨਦਾਨੀ ਅਤੇ ਕੌਮੀ ਇਖਲਾਕ ਅਥਵਾ ਆਚਾਰ ਦੀ ਆਨ-ਸ਼ਾਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਲਈ ਬੇਅੰਤ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਦੇਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਸਨ।

ਅਜਕਲ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ‘ਮਾਇਆ’ ਦਾ ਇਤਨਾ ਗਹਿਰਾ ਅਥਵਾ ਡੂੰਘਾ ਅਸਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਹਉਮੈ ਅਤਿ ਸੂਖਮ ਤੇ ਦਾਮਨਿਕ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਅਥਵਾ ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ ਯਾ ਨਿਜੀ ਸੁਆਰਥ ਦਾ ਹੀ ਵਰਤ-ਵਰਤਾਰਾ ਤੇ ਬੋਲ ਬਾਲਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੀ ਵਜ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ‘ਹਉ’ ਧਾਰੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ’ ਹੀ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਣ ਗਈ ਹੈ ਤੇ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਅਸੀਂ ਅਪਣੀ ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦੇ ਧੁਰੇ ਦੁਆਲੇ ਹੀ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ‘ਹਉ’ ਧਾਰੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ’ ਨੂੰ ਪਾਲਣਾ-ਪੋਸਣਾ ਹੀ ਸਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸੇਧ ਬਣ

To save us from this illusion and (wrong conception),
Gurbani has given strict instructions.

*One may perform many religious rites and good actions,
 but without the Name, accursed and doomed is the Proud
 person. 162*
*All other rituals and affairs are useless without the Lord's
 meditation. 682*
*This is the useless way of life of the egocentric, that
**forgetting the Name, he performs many other
 rituals.** 1277*
*Without the Lord's Name, no one is ever blessed with good
 conduct. 1285*
Without the name, how can there be good character? 1330

Summarised, this means that without *Simran* our thoughts, actions and character are incomplete, hollow, mistaken, harmful, and painful. As a result all our rituals become useless and our life is wasted in the worldly illusion.

*Being entangled and enmeshed in the love of false
 occupations the whole world had perished. 133*
*The man, who embraces not affection for the Name, goes
 to hell even though he perform millions of ceremonial rites. 240*

In olden times people valued the higher and better life principles and their character was also higher and truthful. To keep the high character intact they were also well disciplined. Consequently they **underwent numerous sacrifices to protect** not only themselves but their family and their nation's **character**.

These days worldliness has affected our lives so deeply and strongly that our ego has become subtler and more powerful. Hence, in our lives, me-mine and selfishness or self-gratification are predominant. As a result of which our **egoistic personality – has itself become the focal point of our life**, and day and night we are circling around the pivot of me and mine.

Thus, keeping our ‘**egoistic personality**’ alive and well

ਗਈ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਪਰਵਿਰਤੀ ਲਈ—

ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਜਮ (discipline)
ਉਚੇ-ਸੁੱਚੇ ਜੀਵਨ ਮਿਆਰ
ਇਖਲਾਕ
ਆਚਾਰ

ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਲਾਭੇ ਰਖ ਕੇ ਅਥਵਾ ‘ਭੁਲਾ ਕੇ’ ਅਪਣੀ ਹਉਮੈ ਵੇੜੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਹੀ ਪਾਲਣਾ-ਪੋਸਣਾ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਆਧਾਰ ਬਣ ਚੁਕਿਆ ਹੈ।

ਝੂਠੀ ਮਾਇਆ ਹੀ—

ਸਾਡਾ ਰੱਬ
ਸਾਡਾ ਧਰਮ
ਸਾਡਾ ਇਖਲਾਕ
ਸਾਡਾ ਆਚਾਰ
ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ

ਬਣ ਚੁਕੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਵਜਾਹ ਨਾਲ ਹਉਮੈ ਵੇੜੀ ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦਾ ਹੀ ਵਰਤ-ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ—

ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ
ਖੋਹਾ-ਖਾਹੀ
ਲੁੱਟ-ਖਸ਼ੁੱਟ
ਰਿਸ਼ਵਤਖੋਰੀ
ਧੋਖੇ ਬਾਜ਼ੀ
ਝੂਠ-ਫਰੋਬ
ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ
ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ
ਲੜਾਈਆਂ
ਜ਼ੁਲਮ

ਦਾ ਬੋਲ ਬਾਲਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਕਲਜੁਗ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਜਮ, ਇਖਲਾਕ ਯਾ ‘ਆਚਾਰ’ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਡੀ ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦੀ ਹਉਮੈ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼-ਨਾਜਾਇਜ਼ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ-ਪੋਸਣਾ ਹੀ ਸਾਡਾ ਇਖਲਾਕ ਯਾ ‘ਆਚਾਰ’ ਬਣ ਚੁਕਿਆ ਹੈ।

has become our life style. In order to propagate it we have forsaken our—

Body and mind discipline
Pure-lofty life goals
Morality
Character

and our way of life is to nurture our egoistic personality.

The false *Maya* itself has become —

Our God
Our religion
Our morality
Our character
Our life

due to which the ego of me-mine is **prevalent in the world** —

Selfishness
Grabbing
Robbing
Bribery
Deception
Lies-Cheating
Jealously-Duality
Enmity-Opposition
Fights
Cruelty

present and dominating everywhere.

In other words, in this Dark-Age instead of humanitarian moderation, morality and ‘character’, **keeping alive our me-mine egoistic personality by hook or crook has become our morals or ‘character’.**

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਇਸ ਅਧੋਗਤੀ ਬਾਬਤ ਇਉਂ ਤਾੜਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ—
ਝੂਠੀ ਦੁਨੀਆ ਲਗਿ ਨ ਆਪੁ ਵਵਾਈਐ ॥ (ਪੰਨਾ-488)

ਐਸੇ ਸੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ ਆਚਾਰ ਹੀਣ ਘੋਰ ਕਲਜੁਗ ਵਿਚ ਭੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ
ਅਤੇ ਸਤਸੰਗ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਲਈ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ—

ਗੁਰਮੁਖਿ ਸੁਖ ਫਲੁ ਸਾਧਸੰਗੁ ਮਾਇਆ ਅੰਦਰਿ ਕਰਨਿ ਉਦਾਸੀ ॥

(ਵਾ. ਭਾ. ਗੁ. 15/21)

ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਐਸੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ ਆਤਮਿਕ ਰੋਗਤ ਦੇ ਆਚਾਰੀ
ਅਥਵਾ ਗੁਰਮੁਖ ਜਨ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਗਿ ਗਿਆਨੀ ਵਿਰਲਾ ਆਚਾਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ-313)



Thus, *Gurbani* has warned us about this wretchedness as follows: -

I would not have ruined myself by clinging to the false world. 488

Even in this characterless Dark Age, the *Gurmukhs* who **have submitted to *Gurbani* and *Sat Sang***, have been described –

*Gurmukhs get pleasure in the Company of Saints.
They remain indifferent to Maya, though they live in it.* VBG 15/21

It is said that such *Gurmukhs* imbued in *Gurbani*'s Pure-True intuitional colour and character are indeed rare.

Rare in the world of all knowing is the man of character. 413