ੴ

ਗੁਰਬਾਨੀ ਵਿਚਾਰ

GURBANI CONTEMPLATION

113

ਸਿਮਰਨੁ

ਸਾਧੋ! ਇਹੁ ਜਗੁ ਭਰਮ ਰਾਮ ਨਾਮ ਕਾ ਸਿਮਰਨੁ ਛੋਡਿਆ; ਮਾਇਆ ਹਾਥਿ ਬਿਕਾਨਾ

O Saints, this word has gone astray in doubt. It has forsaken the meditation of Lord's Name and has sold itself to worldly attachments

PART – 4

'KHOJI'

ਭਾਗ-4

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

ਅਸੀਂ ਜਿਹੋ ਜਿਹੀ ਚੰਗੀ ਜਾਂ ਮਾੜੀ ਸੰਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ – ਉਸ ਦਾ ਅਸਰ ਅਥਵਾ **'ਰੰਗਤ'** ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਪੈਂਦੀ ਹੈਂ । ਇਹ **'ਰੰਗਤ'** ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦ੍ਰਿੜ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ **ਅਛੋਪਲੇ** ਹੀ ਸਾਡੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਤਰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ, ਕੰਪਿਊਟਰ (Computer) ਵਾਂਗ, **ਆਪੂੰ 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, 'ਹਉਮੈਂ' ਦਾ 'ਗਿਲਾਫ'** ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਵੀ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ, ਚਿਤਵਦੇ ਅਤੇ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸਨੂੰ **ਮਾਇਆ ਦੀ ਰੰਗਤ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ** । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਜੋ 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 ।

SIMRAN (WORD CONTEMPLATION)
Part-4

The seekers normally complain that while doing *Simran* or reading *Bani* the 'mind does not stay still'!

Whatever company we keep, whether good or bad, its influence or '**colour/hue**' affects the mind. This '**colour**' within us continues to **solidify** and **without our being aware** it goes deep into our subconscious. Within the subconscious, like a computer, **the 'reflection' of the self-acquired hue**, in our –

body

mind

thoughts

deeds

automatically, without our knowledge keeps manifesting, and as result the mind **runs away** even more.

It is beyond our means to **remove the 'latent steam'** from our sub-conscious, but we can certainly detach ourselves from the external *Kusangat* (bad company). By participating in the ***Sangat*** **(Company) of the Holy**, slowly, the colour or hue of our sub-conscious mind, can also **change**.

When a 'human being' **forgets God, or 'turns away' from Him**, the shadow of '**doubt-ridden' of *Maya*** creeps over him. **In lieu of remembering God's existence, it is overtaken by 'ego consciousness'** and whatever we think, recall or do, is covered by **the tint of Maya**. In this way according to the eternal 'Truth 'As you sow so shall you reap' we suffer pain, comfort, happiness, grief, heaven-hell, etc.

Without remembering God or '*Simran'* our mind **becomes volatile**, is weakened by numerous worries, and it **keeps revolving around the ego-centre**. Trapped in the ignorance of *Maya* **the deed prone mind experiences pain**.

ਮਾਇਆ ਕਿਸ ਨੋ 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 ਕਸੁੰਭੀ 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 ।

ਇਨਿ 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, ਤੱਤਾ, ਮਿੱਠਾ, ਕੌੜਾ, ਕਾਲਾ, ਚਿੱਟਾ ਆਦਿ । ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਮਨ **ਜੈਸੀ ਸੰਗਤ ਕਰਦਾ ਹੈ**, ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ, ਵਲਵਲੇ, ਵਾਸ਼ਨਾ ਤੇ ਕਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅਸੀਂ ਉਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚੰਗਾ-ਮਾੜਾ ਫਲ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ ।

ਜੋ ਜੈਸੀ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲੈ ਸੋ ਤੈਸੋ ਫਲੁ ਖਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੬੯)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਜਿਹੋ ਜਿਹੀ ਸਤ੍ਹਾ ਜਾਂ ਜਿਸ ਦਰਜੇ ਤੇ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਅਸਰ ਜਾਂ ਰੰਗਤ ਸਾਡੇ ਮਨ ਅਥਵਾ **ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ** 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, ਦੈਵੀ, 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-ਸ਼ਕਤੀ'** 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 —

Whom do men call mammon (Maya)? What work does mammon do?
In woe and weal mammon has ***enchained this mortal*** *and caused him to go about his business in ego.* 67

In this way, the **biggest blame** we can give Maya is that through its **dazzling or glittering but fading color deludes** the mind; and makes us **forget the reality 'God'**. We become entrapped in the cycle of life and death, pain and pleasure, and it is most difficult to free oneself from it.

O Lord of the world and Master of the universe, this worldliness has made me forget Thine feet.
Even a bit of love for Thee wells not up in Thy slave. What can the poor slave do. 857

Such is this mammon by which the Lord is forgotten, worldly love wells and one is attached to the love of another. 921

Our mind is like water. The water, whatever company it takes (blends with) such as cold, hot, sweet, bitter, black, white etc., that is what it becomes. This means that **whatever company our mind keeps**, we are influenced by its thoughts, emotions, desires and deeds and accordingly we suffer-enjoy the good or bad consequences.

As is the company it 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 every type of good and bad company.

The good or quality company is that in which noble-pure, virtuous and **Divine thoughts emerge** and our minds' aptitude gets **motivated to link itself with 'God'**, its center, which should certainly **help His remembrance or '*Simran*'**.

In the *Sadh Sangat* and while doing Simran, as our mind becomes purer, our '**discriminating power**' will develop, and we will try to save ourselves from depraved thoughts and deeds. It is for this reason that in *Gurbani*, being in the *Sadh Sangat* or *Sat Sangat* (Company of the Truthful) is mandatory.

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 ਲਪਾਇਮਾਨ ਹੋਏ-ਹੋਏ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਰੱਬ ਦੀ, ਉਸਦੇ ਦੈਵੀ 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 — 'ਦੈਵੀ ਸੰਗਤ' ਤੇ 'ਮਾਇਕੀ ਕੁਸੰਗਤ' ਇਕ ਦੂਸਰੀ ਦੇ ਐਨ ਉਲਟ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਹਨ ।

ਇਕ, ਦੈਵੀ 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 ਸੁੋ ਮੁਹਿ ਕਾਲੈ ਉਠਿ ਜਾਇ ॥
(ਪੰਨਾ-੬੪੧)

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

Join the Holy Company of Saints *and contemplate, thou, on the Lord of wealth; thus, from a sinner you shall be holy.* 631

Joining the Holy Company of Saints, contemplate over the Name alone. 12

If he joins the Holy Company of the Saints, he then comes to embrace love for truth. 756

Exactly opposite to this is the ***Kusangat*** **(negative company) of '*Maya*'**. We are so entrapped and besmirched in this negative company that we **do not feel the need** for God, His Divine qualities and the Holy Company of truly spiritual souls.

Mammon (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 (remembers) not Him who created him and continues coming and going repeatedly 50

The man is entangled in Maya and he has forgotten the Lord's Name. 1428

Both these auras – **'Divine *Sangat*'** and **'*Mayaci Kusangat'* are the exact opposites and oppose each other**.

One **encourages** the development of Divine virtues and **helps in remembering God and doing *Simran*.**

The other on the contrary, **entraps** one in *Maya* **causing one to forget** God.

Through the company of some, salvation is attained.
Through the company of others 'hell' is obtained. KBG 549

For this reason, it is essential for the seekers to **avoid and remain detached from the '*Mayaci Kusangat'*.** The garden must have a **'fence'**, otherwise the **'deers'** (polluted thoughts) of the ***Mayaci-Kusangat*-desires** will prevent the garden from flourishing or it may be destroyed completely.

Some materialists, who have forgotten the Lord's Name, are thieves. My soul draw not near them. 170
As far as it is in your power, O dear, associate not with the Maya-worshipper.
Meeting with whom God is forgotten. O dear, he wakes up and departs with a black face. 641

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 ਜਿਹੋ 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 ਅਜਾਈਂ ਗਵਾ ਰਹੇ 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 ਸੈਂਸਾਰਾ ॥
(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 influences of *Mayaci Kusangat* one needs to learn 'how to be detached', for that a more in depth and serious discussion is needed.

1. ***Kusangat of an Individual*.** It is generally believed/ accepted that whosever's company we keep, that is what we become.

Because, of the two companions invariably, the one with the dominant mind is bound to impart its color to the one with the weaker mind. The mental vibrations are bound to affect one another. Because the people of the ***Maya Kusangat*** 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**.

> *Kabir, you do not associate with the infidel and run far away from him. If you touch a black vessel, then, some blot 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 and without any purpose, we are **increasing** our social circle and **involvement in *Mayaci* chores**. **In this way we are wasting away our precious life through redundant entanglements in this world.**

It is essential for the seeker to **limit the sphere** of its relatives, friends, kith & kin, and acquaintances, to **reduce the mind's *Mayaci* entanglements**. While **loosening the strings** of worldly attachments with relatives and friends, one should **learn the method of 'remaining detached' from them**; otherwise our **mind will become only their 'target'** and continue to remain restless.

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

'**Kabir no one is mine, nor belong I to anyone**', **learning this lesson** we can remain detached from this world or else will have a **miserable plight** like- *"being entangled and enmeshed in the love of false occupations, the whole world has perished"*.

2. ***Kusangat* of 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' or 'hue' of his mind will be apparent from those books.**

ਲਵੋ । 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 ਤਰ੍ਹਾ 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 ਰੰਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਹੋਰੁ ਕੂੜੁ ਪੜਣਾ ਕੂੜੁ ਬੋਲਣਾ ਮਾਇਆ ਨਾਲਿ ਪਿਆਰੁ ॥
ਨਾਨਕ ਵਿਣੁ ਨਾਵੈ ਕੋ ਥਿਰੁ 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 books, no matter what he superficially pretends to be**.

In the same way the **character and morality** of nations, countries and world **can be evaluated**. Whatever 'literature' in a nation or country is predominantly read, or they are inclined to read, or **whatever literature is in 'vogue', the character and overall morality of that country and nation is indeed like that**.

In this period of *Kaluga (dark age)*, enormous amount of literature is printed with a ***Mayaci* hue** that appeals to the baser emotions; by reading of which **the people are naturally swept away into the stream of baser emotions of *Maya***. They forget the **'Divine'** and never ever realize the need for **'*Simran*'.**

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

The '*Sangat*' 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, or remain detached**.

False is other study, false all other speech and false the love with wealth.
Nanak, sans God's Name, nothing is permanent. ***Through (temporal) extensive reading, the mortal is ruined.*** *54*

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

On the other hand, one must contemplate on books with Divine hue dealing with God's virtues, God's discourse and *Gurbani*.

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

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

3. ਵਾਸ਼ਨਾ 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 ਨਜਦੀਕੀ 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-ਖੂੰਜੇ ਵਿਚ ਵੱਸੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ **ਮੋਹ** ਦੇ **ਜਜ਼ਬਾਤ** ਨਾਲ ਸਜਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ **'ਯਾਦ' ਦੁਆਰਾ 'ਕੁਸੰਗਤ' ਕਰਕੇ ਦੁੱਖ-ਕਲੇਸ਼ 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)

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

3. *Kusangat* of the Senses.

In the *Gurbani* it is written -

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 and again. 855-56

Water's nature is to be influenced by its '*Sangat*'(company) and flow downwards. In the same way the mind too is influenced by negative company and drifts toward lower (baser) tendencies. In *Kaljuga*, the powerful waves of evil and sin are flowing. Due to this, our weak **minds cannot escape or remain detached from these lower instincts**. There is only one way to get free or remain detached from these -

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

4. *Kusangat* of the Dead - In every person's life death of close relatives like mother, father, sister, wife, children, friends etc. continue to happen. Among these, there are some deaths that cause enormous amount of grief to the mind. By **thinking again and again about these painful deaths, the person due to its attachment to them, continues to experience tremendous grief**.

Memories of such *Mayaci*-attachments of the **dead** are tucked in some remote corner of our sub-conscious, which we keep refreshing by our feelings of attachment and through the '*Kusangat*' of their 'remembrance', we suffer pain and torture.

By **remembering the dead**, we also keep **harping on their shortcomings**. In this way, we not only do *Kusangat* of the dead, **but also inculcate their 'vices' and pollute our minds.**

For this reason, it is important that we **forget those who have died**; only then can we remain **detached** from the *Kusangat* of the dead.

Thou weep for the dead, but who hears thy 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 ਫੋਲਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਰੰਗਤ ਹੋਰ ਗੂੜ੍ਹੀ ਤੇ ਡੂੰਘੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ** । ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਇਹ 'ਰੋਸੇ' ਸਾਡੇ ਅੰਤਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਤਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਭਾਵੇਂ ਉਸ **'ਰੋਸੇ' 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 ਮੈਲ ਲਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ** ਤੇ ਦੁੱਖੀ

5. *Kusangat* of Negative Mental Thoughts.

The *Kusangat* of negative thoughts, **is even more harmful and of deeper influence** than the *Kusangat* of books and humans. That is why, it is important to contemplate on this issue deeply -

The *Kusangat* of humans and books we can somehow avoid; the ascetic sadhu or illiterate people are its examples. But, it is very difficult to escape the *Kusangat* of thoughts.

The mind is subtle and like mercury goes up and down. It cannot stay still even for a moment. Even without any bodily engagements, this mind, **according to its 'tendencies' remains busy and stays involved** in some thought or the other. In this way **without any 'rhyme or reason', through our baser tendencies, we always remain 'enwrapped' in the world**.

There are two layers of thoughts -

1 **Superfluous thoughts of the mind,** which come and go.

2 **Deep thoughts** – which we **recollect again and again, cram through repetition** and deposit in the lower layers of our mind; and those thoughts become '**case files**' in our mind.

For example, if someone has treated us badly 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, whenever we **remember the person** who has taunted us or has been hostile to us, then 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 'case file', the colour of our minds becomes more intense and deeper.** With time, these angers settle into our subconscious. Although the person **who caused the 'anger'** may be 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 continue to pollute our minds** by being peeved, 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 ਮੇਟਣਾ, **ਉਸਤੋਂ 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 ਗੁਣਹ 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'** are deposited in our hearts, **not one or two but in large numbers**. When our mind is free from other engagements, immediately **the 'steam' of hostility/anger, complaints, emerge from within and burn our mind**. The point here is that it happens **despite being away** from the human's *Sangat*; **the result is entirely the effect of 'Mental *Sangat*'.**

The *Kusangat* of thoughts is abundantly more painful, dangerous, difficult and of deeper effect than the *Kusangat* of humans and is entirely opposite to **remain detached**. But we, are completely absorbed in the negative company of mental thoughts. Due to this, 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 stay still** in *Simran*.

There is one and **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 remember them again and again**. Because, more times the 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, escape or remain detached** from that thought.

We are **strictly urged** to escape from the effect of baser thoughts or to remain 'detached' in the following way -

'Be not angry with anyone'.
'Harbor not evil to another in thy mind'.
'Do thou good foe evil and harbor not wrath in thy mind'.

'Prevent yourself from listening ill of others'.
'Let us partnership with virtues and abandoning vices, walk the Lord's way'.
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 ਝੂਠੈ ਧੰਧੈ ਮੋਹੁ' ਵਿਚ ਰੁੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹਾਂ — ਉਥੇ **ਦੂਜਿਆਂ ਤੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਦੇ ਦੂਸ਼ਣ ਲਾਉਣ ਲਈ 'ਤਿਆਰ-ਬਰ-ਤਿਆਰ ਤੇ ਕਾਹਲੇ' ਹੋਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ**। ਆਪਣੀ ਹਉਮੈਂ 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 **ਖ਼ੂਬ ਰੌਲ-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 ਭੜਥੂ ਮਚਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਸਾਡਾ ਮਨ ਇਕ ਖਿਨ ਲਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਟਿੱਕਦਾ**। ਇਹ ਓਪਰੀ, ਖਿਆਲੀ, **ਫਜ਼ੂਲ 'ਦੁਨੀਆ'** ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸਾਈ ਹੋਈ ਹੈ ਤੇ ਇਸ **ਆਪੂੰ-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 mind's actual degeneration and there appears to be no need to pay any attention to this. We knowingly become careless or pretend ignorance and **blindly drift in the stream of our habits and inherited tendencies**. The strange thing is that whilst we, out of our ignorance are '*being entangled and enmeshed in the love of false occupations'*, the whole world has perished", **we are 'ever ready and eager' to lay the blame of criticism on others**. By sharpening the horns of our ego and intelligence, we keep quarreling with others, and more **we take pride and honor in doing so.** Being absorbed in such form of mental degeneration, **is exact opposite to a life of 'detachment'**.

In our mental worldly life, there is another bad defect, which is that we are wasting our precious time in purposeless, unfruitful, unwanted chatter on work, politics and social affairs; the women remain absorbed in things connected with food-drinks, clothes and slander. **As such no one has any awareness on the lesson of 'detached living'**. For this reason, **we are moving away from the Divine religious virtues or *Naam-Simran*.**

If anyone has seen a commodity transaction market in cities, they will know that the place is crowded with an enormous number of traders who shout their bids loudly thereby **creating lots of noise and confusion**.

Exactly in the same way, in the 'commodity market' of our minds, many kinds of personal, mental or *Mayaci* religious traders have, **day and night created an uproar due to which our mind cannot calm even for a moment**. This strange, superficial, mental and **useless 'world'** that **resides in our mind** has been of our own-doing and in this **self-created**, mental, unnecessary and **harmful world our mind remains entangled all the time**.

No one seems to **worry about escaping** from these **nor feel any need**, to do so. *Gurbani* has the following instruction for us on this subject -

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 ਅੰਤ੍ਰੀਵ ਭਾਵ ਵਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ — ਨਾ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ **ਕਮਾਉਣ** ਦਾ ਖਿਆਲ ਮਨ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਸਾਡੇ ਹਉਮੈ-ਵੇੜ੍ਹੇ 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 ਗਹੁ 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

Everyone seems to be care-ridden.
He alone obtains peace who contemplates the One Lord. *932*

But, we read-listen to the *Gurbani* instructions **just absent mindedly**, and not pay attention to their inner message - neither there is a desire in the **mind to practice** these.

To our ego ridden mind, *Guru Sahiban* have addressed with the **deep sarcastic words**, 'Though O Sheikh, you are wandering in four directions and are flown by four winds' **and warned** us that instead of being absorbed in numerous chores and ***Kusangat***, accept the teaching, "Come to the One Home" meaning, leave the 'many faceted remembrances' and focus the mind on 'Remembrance of the One'; only then **the practice of *Simran* can be successful**.

In winter, we make use of warm clothes and quilts to protect ourselves from the cold. Many times, while going to bed we have noticed that if a part of the quilt is lifted from any side, that very area 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 have their own heat or warmth** – in fact, the 'warmth' **is within our own body**. This body warmth is present within our body, but when the exposure to cold air from the outside occurs, **this warmth disappears** or is neutralised, and we begin to feel the cold.

Between this 'external cold air' and the 'internal body warmth' if there is any block or protection, then 'the external cold' remains outside, and the '**internal body warmth' will stay intact inside**. Hence, there is a need to have insulation between the external cold and the internal warmth, so that the two do **not meet** each other.

Exactly in the same way within our soul, there is a fountain of Divine Love – Bliss – Joy but we are moving away from these Divine attributes; because of our mind's '**extrovert nature'** and orientation or attention, we are **unaware** of the comforts of Divine attributes – warm Spiritual ecstasy – Bliss – Joy. This is the reason why our mind, living in the external *Mayaci* world has become so restless and polluted that **it cannot even think of remaining calm or stay concentrated.**

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 ਛੌੜ** 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 spinning the ***Mayaci* wheel** in the opposite direction. For this reason, it is very difficult to reverse it from the external restless nature or thoughts, back to its inward concentrative state, and **without meditating to focus within, the mind will never be absorbed in *Simran*.** The result of which is that, the link between *Shabad* (Word) and *Surat* (Consciousness) cannot happen.

Within us, the 'Divine Light' is pure which is all fulfilling in every conceivable attribute. When the '**cover of ego'** surrounds this Light, the effect of baser external ***Mayaci* thoughts automatically engulf or pollute us**. This **'covering of ego'** is called the 'mind'. The illuminations from the 'Light' is pure, but the bulb's dirty glass – that is the mind, through which the light emanates outwards – that light progressively becomes dimer and cloudy. **As the bulb of our mind becomes more polluted with evil thoughts and baser tendencies, the darkness of doubt and fallacies of the mind continue to increase**.

As opposed to this, when we go within our Being **'single-mindedly'** and **direct our attention** towards our Soul center, '*Atma'*, through the 'remembrance of the ONE', i.e. dwell in the remembrance of the Divine Light or do Simran, then our -

Darkness of ignorance will progressively decrease.
Doubt and fallacies will go away.
Mind's 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 *Satguru's* Grace will begin.
Shabad-Surat awareness will become apparent.
Imbibing into the Divine World will take place.

In reality the mind like the '**green grapes relish'** 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 a lofty, good, delicious, divine, relish**; until then it is certain to remain absorbed and entangled in baser tendencies, attraction of the senses, and *Kusangat.*

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

ਇਸ ਲਈ ਨੀਵੇਂ ਰਸਾਂ-ਕਸਾਂ ਦੀ 'ਚਾਟ' ਉਤੇ ਗੀਝੇ 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 ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਹੀ ਅਸੀਂ **ਮਾਇਕੀ ਗਿਲਾਨੀ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ** ਤੇ 'ਸਿਮਰਨ' **ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਮਨ ਟਿੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ** —

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਬਿਨਾ ਭਾਉ ਨਹੀ ਊਪਜੈ
ਭਾਵ ਬਿਨੁ ਭਗਤਿ ਨਹੀ ਹੋਇ ਤੇਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੯੪)

— ਚਲਦਾ

By abandoning these temporal savors that spiritual bliss is attained.
By quaffing that Nectar, this worldly relish remains not pleasing.
342

Therefore, to encourage the mind, which is greatly attracted towards the 'relish' of baser attractions of the senses, to move towards pure Love, Bliss, Joy – i.e. to goad it towards ***Naam Simran***, **there is a need to graft the mind with Divine virtues**; with which our life can become positive, lofty, beautiful, comfortable blissful.

This **'Divine graft'** can only take place in the *Sangat* of the Blessed, Beloved-*Gurmukhs*, Spiritually Elevated Souls who themselves are absorbed in ***Naam-Simran*** all the time and experience the **'Godly Fulfilling' Love and Bliss.** We can only **escape from the Mayaci degradation** in the *Sadh Sangat* and our mind can stay still in *'Simran'*-

Without the Holy Company of Saints, Sadh Sangat, Lord's love does not well up and without love, Thy service cannot be performed. *694*

- **Continued.**