ਗੁਰਮੁਖਿ ਹੋਇ ਸੁ ਅਲਿਪਤੋ ਵਰਤੈ ..... (ਪੰਨਾ-303)

ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ –**ਜੋ ਗੁਰਮੁਖ ਹੈ, ਉਹ ਅਲਿਪਤ ਵਰਤਦਾ ਹੈ।** ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਕੇਂਦਰੀ ਨੁਕਤਾ ਹੈ— **ਅਲਿਪਤ ਵਰਤਣ**' ਦਾ, ਜਿਸ ਦੀ ਬਾਬਤ ਡੂੰਘੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

'ਅਲਿਪਤ' ਰਹਿਣ ਦੇ ਅੱਖਰੀ ਅਰਥ ਹਨ—**ਲਿਪਾਇਮਾਨ ਨਾ ਹੋਣਾ**—ਯਾਨੀ ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, **ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਲਿਪਾਇਮਾਨ ਨਾ ਹੋਣਾ।**

ਜੈਸੇ ਜਲ ਮਹਿ ਕਮਲੁ ਨਿਰਾਲਮੁ ਮੁਰਗਾਈ ਨੈਸਾਣੇ ॥
ਸੁਰਤਿ ਸਬਦਿ ਭਵਸਾਗਰੁ ਤਰੀਐ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਵਖਾਣੇ ॥ (ਪੰਨਾ-938)

ਜਿਉ ਜਲ ਮਹਿ ਕਮਲੁ ਅਲਿਪਤੋ ਵਰਤੈ
ਤਿਉ ਵਿਚੇ ਗਿਰਹ ਉਦਾਸੁ ॥ (ਪੰਨਾ-949)

ਸਾਚਿ ਨਾਮਿ ਮੇਰਾ ਮਨੁ ਲਾਗਾ ॥
ਲੋਗਨ ਸਿਉ ਮੇਰਾ ਠਾਠਾ ਬਾਗਾ ॥
ਬਾਹਰਿ ਸੂਤੁ ਸਗਲ ਸਿਉ ਮਉਲਾ ॥
ਅਲਿਪਤੁ ਰਹਉ ਜੈਸੇ ਜਲ ਮਹਿ ਕਉਲਾ ॥ (ਪੰਨਾ-384)

ਇਹ ਨੁਕਤਾ ਬੜਾ ਡੂੰਘਾ ਹੈ, ਤੇ ਡੂੰਘੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਗਿਆਂ ਕਈ ਸਵਾਲ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ—

1. **ਮਾਇਆ ਕੀ ਹੈ ?**

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਰੁਪਏ, ਨਕਦੀ, ਸੋਨੇ, ਚਾਂਦੀ ਆਦਿ ਨੂੰ ਹੀ **ਮਾਇਆ** ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਮਾਇਆ ਦੇ ਹੋਰ ਕਈ **ਸਰੂਪ ਹਨ**, ਜਿਹਾ ਕਿ—

(ੳ) **ਜੜ੍ਹ ਸਰੂਪ** —'ਜੜ੍ਹ ਮਾਇਆ' ਵਿਚ ਉਹ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ **ਚੇਤਨਤਾ** (consciousness) ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਰਤੀ, ਮਕਾਨ, ਧਾਤਾਂ, ਸੋਨਾ, ਚਾਂਦੀ, ਰੁਪਏ ਆਦਿ।

(ਅ) **ਚੇਤਨ ਸਰੂਪ**—'ਚੇਤਨ ਮਾਇਆ' ਉਹ ਜੀਵ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ **ਚੇਤਨਤਾ ਜਾਂ ਬੁੱਧੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ**, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਪਸ਼ੂ, ਪੰਛੀ, ਇਨਸਾਨ ਅਥਵਾ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਦੋਸਤ-

1 ***Those who become guru-oriented remain detached*** *...(303)*

The meaning of this line is that whosoever is guru-oriented remains untainted and detached. The central point here is '*alipat vartana*' which means remaining unattached and ascetical. It is necessary to discuss this in depth.

The literal meaning of '*alipat*' is not to be engrossed—i.e. not to be engrossed in *maya* or materialism while living in it.

2 *The lotus flower floats untouched upon the surface of the water, and the duck swims through the stream;*
With one's consciousness focused on the Word of the Shabad, one crosses over the terrifying world- ocean. O Nanak, chant the Naam, the Name of the Lord. *(938)*

3 *As the lotus flower floats unaffected in the water, so does he remain detached in his own household.* *(949)*

4 *My mind is attached to the True Name*
My dealings with other people are only superficial.
Outwardly, I am on good terms with all;
but I remain detached, like the lotus upon the water. *(384)*

This is a very profound point and discussing it in depth leads to many questions, such as:-

1. What is maya or materialism?

Generally rupees, cash, gold, silver, etc. are regarded as maya but there other forms of it, such as--

(a) Inanimate form—this 'inanimate materialism' includes all those things which have no consciousness such as earth, houses, minerals ,gold, silver, rupees etc.

(b) Conscious form—'conscious materialism' include those creatures which have consciousness or intellect such as animals, birds, human beings or relatives, friends-companions etc.

ਮਿੱਤਰ ਆਦਿ ।

ਕੰਚਨ ਨਾਰੀ ਮਹਿ ਜੀਉ ਲੁਭਤੁ ਹੈ ਮੋਹੁ ਮੀਠਾ ਮਾਇਆ ॥
ਘਰ ਮੰਦਰ ਘੋੜੇ ਖੁਸੀ ਮਨੁ ਅਨਰਸਿ ਲਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-167)

(ੲ) **ਸੂਖਮ ਸਰੂਪ** — ਹਵਾ, ਪਾਣੀ, ਆਕਾਸ਼ ਆਦਿ ।

(ਸ) **ਵਾਸ਼ਨਾ ਸਰੂਪ** — ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਅਹੰਕਾਰ ਆਦਿ ।

(ਹ) **ਖਿਆਲ ਸਰੂਪ** — ਮਨ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਵਲਵਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਡਾਰੀਆਂ ਆਦਿ ।

(ਕ) **ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਸਰੂਪ** – ਮਨ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘਿਆਈਆਂ ਵਿਚ ਪਿਛਲੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦੀ **'ਰੰਗਣ'** ।

ਜੋ ਵੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਸ਼ੈਅ ਹੈ, ਸਭ **'ਮਾਇਆ' ਹੈ** । ਮਾਇਆ ਦੀ ਰੰਗਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਖਿਆਲ, ਵਲਵਲੇ, ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ **'ਮਾਇਆ' ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ**, ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ 'ਰੰਗਤ' ਵਿਚੋਂ ਉਪਜੇ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਕ੍ਰਿਆ-ਕਰਮ ਭੀ **'ਮਾਇਆ' ਹੀ ਹਨ** ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਨਣ ਦੀ 'ਅਣਹੋਂਦ' ਨੂੰ ਹਨੇਰਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਹਨੇਰੇ ਦੀ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਹਸਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ – ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ **ਰੱਬ ਦੀ 'ਅਣਹੋਂਦ' ਹੀ ਮਾਇਆ ਹੈ** ।

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਹੋਂਦ ਹੀ 'ਅਟੱਲ' ਅਤੇ 'ਸਚ' ਹੈ ।

ਬਾਕੀ ਸਭ ਕੁਝ ਰੱਬ ਨੇ ਆਪਣੇ **'ਕਵਾਉ'** ਅਥਵਾ **'ਹੁਕਮ'** ਦੁਆਰਾ ਸਾਜਿਆ ਹੈ ਤੇ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ।

ਆਪੀਨੈ੍ ਆਪੁ ਸਾਜਿਓ ਆਪੀਨੈ੍ ਰਚਿਓ ਨਾਉ ॥
ਦੁਯੀ ਕੁਦਰਤਿ ਸਾਜੀਐ ਕਰਿ ਆਸਣੁ ਡਿਠੋ ਚਾਉ ॥ (ਪੰਨਾ-463)

ਇਹ ਸਾਰਾ ਮਾਇਕੀ ਪਸਾਰਾ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਬਿਨਸਨਹਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਕੂੜ ਹੈ । ਇਸ ਨੂੰ **'ਧੂੰਏ ਕਾ ਪਹਾਰ'** ਜਾਂ **ਬੱਦਲ ਦੀ ਨਿਆਈਂ** ਭੀ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ **ਛਿਨ-ਛਿਨ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ** ਤੇ **ਨਾਸ਼ਮਾਨ ਹੈ** ।

ਰੇ ਨਰ ਇਹ ਸਾਚੀ ਜੀਅ ਧਾਰਿ ॥
ਸਗਲ ਜਗਤੁ ਹੈ ਜੈਸੇ ਸੁਪਨਾ ਬਿਨਸਤ ਲਗਤ ਨ ਬਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ-633)

ਕਾਂ ਕੋ ਤਨੁ ਧਨੁ ਸੰਪਤਿ ਕਾਂ ਕੀ ਕਾ ਸਿਉ ਨੇਹੁ ਲਗਾਹੀ ॥
ਜੋ ਦੀਸੈ ਸੋ ਸਗਲ ਬਿਨਾਸੈ ਜਿਉ ਬਾਦਰੁ ਕੀ ਛਾਹੀ ॥ (ਪੰਨਾ-1231)

1 *The soul of the man is lured by gold and women; emotional attachment to Maya is so sweet to him.*
The mind has become attached to the pleasures of houses, palaces, horses and other enjoyments. (167)

(c) **subtle form**— air, water, sky etc.

(d) **sensual form** – lust, anger, greed, attachment, egotism etc.

(e) **thought form**— flights of thoughts and feelings of the mind etc.

(f) **subconscious form**— the 'hue' of previous thoughts and actions in the depths of the mind.

Whatever is visible is 'maya' (materialism). All thoughts, feelings, sensual desires with the colouring of maya emerge from 'maya', and all our actions arising from their colouring are 'maya' too.

Just as the 'absence' of light is said to be darkness and darkness has no existence of its own – so also 'absence ' of God is in fact 'maya'.

The existence of the Timeless Being is indeed 'eternal' and 'true'.

All else is created by God and operates through His 'word' or 'command'

2 *He Himself created Himself; He Himself assumed His Name.*
Secondly, He fashioned the creation; seated within the creation, He beholds it with delight. (463)

All this materialistic creation and expansion continues to change, is destructible and is false. It has been likened to a 'mountain' of smoke or clouds because it continues to change every moment and is perishable.

3 *O man, grasp this Truth firmly in your soul.*
The whole world is just like a dream; it will pass away in an instant. 633

4 *Who has a body? Who has wealth and property? With whom should we fall in love?*
Whatever is seen, shall all dissappear, like the shade of a passing cloud. (1231)

ਇਹੁ ਜਗੁ ਧੂਏ ਕਾ ਪਹਾਰ ॥
ਤੈ ਸਾਚਾ ਮਾਨਿਆ ਕਿਹ ਬਿਚਾਰਿ ॥ (ਪੰਨਾ-1187)

2. ਮਾਇਆ ਦੇ ਕੀ ਦੋਸ਼ ਹਨ ?

ਜਦ 'ਜੀਵ' ਰੱਬ ਨੂੰ **'ਭੁੱਲ'** ਜਾਦਾ ਹੈ ਜਾਂ **'ਬੇਮੁਖ'** ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, **ਤਾਂ** ਜੀਵ ਉਤੇ ਇਸ **ਭਰਮ ਰੂਪੀ 'ਮਾਇਆ' ਦਾ ਪਰਛਾਵਾਂ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।** ਰੱਬੀ **'ਹੋਂਦ ਦੀ ਯਾਦ' ਦੇ ਬਜਾਇ,** ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੇ **'ਹਉਮੈ' ਦਾ ਗਿਲਾਫ ਚੜ੍ਹ** ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਵੀ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ , ਚਿਤਵਦੇ ਅਤੇ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ **ਮਾਇਆ ਦੀ ਰੰਗਤ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।** ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ **'ਜੋ ਮੈ ਕੀਆ ਸੋ ਮੈ ਪਾਇਆ'** ਦੇ ਅਟੱਲ ਕਾਨੂੰਨ ਅਧੀਨ ਹੋ ਕੇ ਦੁਖ-ਸੁਖ, **ਖੁਸ਼ੀ-ਗਮੀ,** ਨਰਕ-ਸੁਰਗ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ। ਰੱਬੀ ਯਾਦ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਸਾਡਾ ਮਨ ਕਮਜੋਰ ਅਤੇ ਚੰਚਲ ਹੋਣ ਕਾਰਣ **ਸਦਾ ਹਉਮੈ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ** ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੋਇਆ ਕਰਮ-ਬੱਧ ਹੋ ਕੇ ਦੁਖੀ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਇਆ ਕਿਸ ਨੋ ਆਖੀਐ ਕਿਆ ਮਾਇਆ ਕਰਮ ਕਮਾਇ ॥
ਦੁਖਿ ਸੁਖਿ ਏਹੁ ਜੀਉ ਬਧੁ ਹੈ ਹਉਮੈ ਕਰਮ ਕਮਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-67)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਇਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ **ਦੋਸ਼** ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਲਕਣੇ ਤੇ ਕਸੁੰਭੀ ਰੰਗ ਦੁਆਰਾ **ਭਰਮਾ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ 'ਅਸਲੇ' ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਤੋਂ ਭੁਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ** ਤੇ ਅਸੀਂ ਦੁਖ-ਸੁਖ ਜੀਵਨ-ਮਰਨ ਦੇ ਅਤੁੱਟ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਅਤਿ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ।

ਇਨਿ ਮਾਇਆ ਜਗਦੀਸ ਗੁਸਾਈ ਤੁਮ੍ਰੇ ਚਰਨ ਬਿਸਾਰੇ ॥
ਕਿੰਚਤ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਉਪਜੈ ਜਨ ਕਉ ਜਨ ਕਹਾ ਕਰਹਿ ਬੇਚਾਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ-857)

ਏਹ ਮਾਇਆ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਵਿਸਰੈ
ਮੋਹੁ ਉਪਜੈ ਭਾਉ ਦੂਜਾ ਲਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-921)

3. ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਅਲਿਪਤ ਵਰਤਣਾ ਹੈ ?

'ਅਲਿਪਤ' ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ **'ਲਿਪਤ' ਜਾਂ 'ਸੰਗਤ'** ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। **'ਜੈਸਾ ਸੇਵੈ ਤੈਸੋ ਹੋਇ'** ਅਨੁਸਾਰ ਅਸੀਂ ਜਿਹੋ ਜਿਹੀ ਸੰਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਫ਼ਲ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ—

ਜੋ ਜੈਸੀ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲੈ ਸੋ ਤੈਸੋ ਫਲੁ ਖਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-1369)

ਸਾਡਾ ਮਨ ਹਵਾ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਜਿਹੋ ਜਿਹੀ ਸ਼ੈਅ ਨਾਲ ਸੰਗਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ—ਠੰਢਾ, ਤੱਤਾ, ਕੌੜਾ, ਮਿੱਠਾ, ਕਾਲਾ, ਚਿੱਟਾ ਆਦਿ।

1 This world is just a hill of smoke.
What makes you think that it is real? *(1187)*

2. What are the shortcomings of 'maya'?

When man 'forgets' God or becomes an apostate, then, the shadow of this illusive 'maya' or materialism falls on him. In place of the 'remembrance of the existence of God', our mind is enveloped in egotism and whatever we think, contemplate and do -- all of it acquires the colouring or hue of maya. In this way becoming subordinate to the unchangeable law 'what I sow, is what I reap,' we experience pain-peace, happiness-grief, hell-heaven. Without the remembrance of God, our mind, having becoming weak and restless, always circles around the centre of egotism, and passing through the doubt-fallacy of maya, bound by action and reaction, continues to suffer.

2 What is called Maya? What does Maya do?
These beings are bound by pleasure and pain; they do their deeds in egotism. 67

In this way the biggest blame that can be attributed to maya is that through its glittering and flowery colour, it misguides us and makes us forget our 'real' Timeless Being and we pass through the continuous cycle of sorrow-happiness, life-death – escape from which is extremely difficult.

3 This Maya has made me forget Your feet, O Lord of the World, Master of the Universe.
Not even a bit of love wells up in Your humble servant; what can Your poor servant do?
(857)

4 This is Maya, by which the Lord is forgotten;
emotional attachment and love of duality well. *(921)*

3. How do we remain detached from maya?

To understand the word *'alipat'* (detached), it is first necessary to discuss its opposite *'lipat'* (engrossed) or *'sangat'*(company). We reap the type of fruit according to the type of company we associate with (as said in Gurbani)— *"As is the one whom he serves, so does he himself become."*

5 According to the company it keeps, so are the fruits it eats. 1369

Our mind is like air or water. Water becomes what it associates with—it becomes cold, hot, bitter, sweet, black, white etc. according to what contact it comes with.

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 ।

ਅਸੀਂ ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੀ **ਸੰਗਤ** ਕਰਦੇ ਹਾਂ—

1. ਦੈਵੀ ਉੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ **ਇਲਾਹੀ ਰੰਗਤ** ਵਾਲੇ ਖਿਆਲ, ਵਲਵਲੇ, ਧਾਰਮਿਕ ਕਿਤਾਬਾਂ ਜਾਂ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ।

2. **ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਤ** ਵਾਲੇ ਖਿਆਲਾਂ, ਵਲਵਲਿਆਂ, ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ, ਆਮ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਬੰਦਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ।

ਸੰਗਤ ਕਈ **ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੇ ਦਰਜਿਆਂ** ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ—

1. **ਸ਼ਖਸੀ ਸੰਗਤ**—ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਜਾਂ ਦੁਨਿਆਵੀ ਬੰਦਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ।

2. **ਕਿਤਾਬੀ ਸੰਗਤ**—ਗੁਰਬਾਣੀ, ਮਹਾਪੁਰਖਾਂ ਦੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਦੁਨਿਆਵੀ ਰਚਨਾਵਾਂ ।

3. **ਵਾਸ਼ਨਾ ਸੰਗਤ**—ਦੁਨਿਆਵੀ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋਣਾ ।

4. **ਮੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ**—ਮਰਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਦੁਖੀ ਹੋਣਾ ।

5. **ਖਿਆਲੀ ਸੰਗਤ**—ਚੰਗੇ ਜਾਂ ਮਾੜੇ, ਦੈਵੀ ਯਾ ਮਾਇਕੀ ਖਿਆਲਾਂ ਯਾ ਕਲਪਨਾ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋਣਾ ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਜਿਹੋ-ਜਿਹੀ ਸਤ੍ਹਾ ਜਾਂ ਜਿਸ ਦਰਜੇ ਤੇ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਅਸਰ ਜਾਂ 'ਰੰਗਤ' ਸਾਡੇ ਮਨ ਅਥਵਾ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚੰਗੀ-ਮਾੜੀ ਸੰਗਤ ਦਾ **ਨਿਰਨਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।**

ਚੰਗੀ-ਉੱਤਮ ਸੰਗਤ ਓਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ **ਉੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ ਦੈਵੀ ਆਤਮਿਕ ਖਿਆਲ ਉਪਜਣ ਤੇ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੇਂਦਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਮਿਲੇ** ਤੇ ਉਸਦੀ ਯਾਦ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ **ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇ ।** ਇਸੇ ਲਈ ਹੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ 'ਸਾਧ-ਸੰਗਤ' ਜਾਂ 'ਸਤਸੰਗਤ' ਕਰਨ ਦਾ ਤਾਕੀਦੀ ਹੁਕਮ ਹੈ ।

ਮਿਲੁ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ॥ (ਪੰਨਾ-12)

ਕਰਿ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਸਿਮਰੁ ਮਾਧੋ ਹੋਹਿ ਪਤਿਤ ਪੁਨੀਤ ॥ (ਪੰਨਾ-631)

ਸੰਤਾ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਰਹੈ ਤਾ ਸਚਿ ਲਗੈ ਪਿਆਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-756)

This means that our thoughts, feelings, sensual desires and actions are according to the company our mind associates with and we experience good-bad results accordingly.

We keep two types of company –

1. Angelic lofty-pure company of thoughts, feelings, religious books great souls with **Divine colouring**.
2. Company of thoughts, feelings, sensual desires, general books and worldly people with **materialistic colouring**.

Company is of many types and levels, such as—

1. Personal or individual company— company of guru-oriented or worldly people .
2. Company of books— Gurbani, writings of great souls or materialistic writings.
3. Company of sensual desires—to be engrossed in worldly sensual desires- lust, anger, greed, attachment, egotism.
4. Company of the dead—suffering by remembering the dead.
5. Company of thoughts—to be engrossed in good or bad , Divine or materialistic thoughts or imagination

In this way, at whatever level or stage our mind dwells, the influence or colouring of that gets ingrained in our mind or subconciousness. For this reason it is necessary differentiate every type of good-bad company.
sublime

Good-sublime company is that in which lofty-pure Divine spiritual thoughts emerge and the inclination of our mind gets motivated towards our centre, the Timeless Being, in the remembrance or meditation of whom we get assistance. For this reason there is mandatory command in Gurbani to participate in 'sadh -sangat'(the company of the holy) or 'satsangat'(true company).

1 *Join the Saadh Sangat, the Company of the Holy; vibrate and meditate on the Jewel of the Naam.* *(12)*

2 *Join the Saadh Sangat, the Company of the Holy, and meditate in remembrance on the Lord; even a sinner can become pure.* *(631)*

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

ਇਸੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ 'ਸਾਧ ਸੰਗਤ' ਲਈ ਇਉਂ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨੀ ਸਿਖਾਈ ਗਈ ਹੈ—

ਸੇਈ ਪਿਆਰੇ ਮੇਲੀਂ ਜਿਨਾਂ ਮਿਲਿਆਂ ਤੇਰਾ ਨਾਮ ਚਿਤ ਆਵੈ ॥ (ਅਰਦਾਸ)

ਹਰਿ ਜੀਉ ਆਗੈ ਕਰੀ ਅਰਦਾਸਿ ।
ਸਾਧੂ ਜਨ ਸੰਗਤਿ ਹੋਇ ਨਿਵਾਸੁ ॥ (ਪੰਨਾ-415)

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਬਖਸ ਕਰੀਜੈ ॥
ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਮੋਹਿ ਸਾਧ ਸੰਗੁ ਦੀਜੈ ॥ (ਪੰਨਾ-738)

ਹੋਹੁ ਕ੍ਰਿਪਾਲ ਸੁਆਮੀ ਮੇਰੇ ਸੰਤਾਂ ਸੰਗਿ ਵਿਹਾਵੇ ॥ (ਪੰਨਾ-961)

ਐਸੀ ਮਾਂਗੁ ਗੋਬਿੰਦ ਤੇ ॥
ਟਹਲ ਸੰਤਨ ਕੀ ਸੰਗੁ ਸਾਧੂ ਕਾ ਹਰਿਨਾਮਾਂ ਜਪਿ ਪਰਮਗਤੇ ॥ (ਪੰਨਾ-1298)

ਇਸ ਦੇ ਐਨ ਉਲਟ **ਮਾਇਆ ਦੀ ਸੰਗਤ** ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਇਤਨੇ ਗਲਤਾਨ ਅਤੇ ਗੁਆਚੇ ਹੋਏ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਰੱਬ, ਉਸ ਦੇ ਦੈਵੀ ਗੁਣ ਅਤੇ **ਉੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਸੰਗਤ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦੀ ।**

ਮਾਇਆ ਜਾਲੁ ਪਸਾਰਿਆ ਭੀਤਰਿ ਚੋਗ ਬਣਾਇ ॥
ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਪੰਖੀ ਫਾਸਿਆ ਨਿਕਸੁ ਨ ਪਾਏ ਮਾਇ ॥
ਜਿਨ ਕੀਤਾ ਤਿਸਹਿ ਨ ਜਾਣਈ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਆਵੈ ਜਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-50)

ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਮਹਿ ਫਧਿ ਰਹਿਓ ਬਿਸਰਿਓ ਗੋਬਿੰਦ ਨਾਮੁ ॥ (ਪੰਨਾ-1427)

ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਗਲਾਂ—**'ਦੈਵੀ ਸੰਗਤ'** ਤੇ **'ਮਾਇਕੀ ਕੁਸੰਗਤ'** ਇਕ ਦੂਸਰੇ 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, 549)

ਇਸ ਲਈ **'ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ'** ਦਾ ਤੇ **'ਮਾਇਕੀ ਕੁਸੰਗਤ'** ਦਾ ਜੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ।

For this reason we have been taught to request for 'sadhsangat' (company of the holy) thus-

1 *Kindly cause us to meet those true devotees by meeting whom, we may remember and meditate upon Your Name. (Ardaas)*

2 *I offer my prayer to the Lord, that I might dwell in the Saadh Sangat, the Company of the Holy. (415)*

3 *Says Nanak, please forgive me, God. Have Mercy upon me, and bless me with the Saadh Sangat, the Company of the Holy . (738)*

4 *Be Merciful, O my Lord and Master, that I may pass my life in the Society of the Saints. (961)*

5 *Beg for such blessings from the Lord of the Universe.*
To work for the Saints, and the Saadh Sangat, the Company of the Holy. Chanting the Naam of the Lord, the supreme status is obtained. (1298)

Exactly opposed to this, is the company of 'maya' (or materialism) in which we are so engrossed and lost that we do not feel the need for GOD, His Divine merits and lofty-pure company.

6 *Maya has spread out her net, and in it, she has placed the bait.*
The bird of desire is caught, and cannot find any escape, O my mother.
One who does not know the Lord who created him, comes and goes in reincarnation over and over again. (50)

7 *The mortal is entangled in Maya; he has forgotten the Name of the Lord of the universe. (1427)*

Both these things –'Divine company' and 'materialistic negative company' are exactly opposed and contradictory to each other.

One is motivating (us) towards Divine virtues and is helping in the remembrance and meditation of the Timeless Being.

The other, exactly opposed to this, gets us engrossed in maya and makes us forget God.

8 *Someone's sangat or company can be liberating while another's company can lead one to hell. (K.B.G,549)*

For this reason 'Divine virtues' and 'materialistic negative company' cannot go together.

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ—

ਭਗਤੀ ਕਰਨੀ ਹੈ
ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਹੈ
ਨਾਮ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਨੀ ਹੈ,

ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਅਨੇਕ ਪਰਮਾਰਥਿਕ ਸਾਧਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ **'ਮਾਇਕੀ ਕੁਸੰਗਤ' ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਅਥਵਾ 'ਅਲਿਪਤ' ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। 'ਵਾੜੀ' ਲਈ 'ਵਾੜ' ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ** ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਨਾਲੋ-ਨਾਲ, **ਮਾਇਕੀ ਵਾਸ਼ਨਾਵੀ ਕੁਸੰਗਤ ਦੇ 'ਹਿਰਨ'** ਵਾੜੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣਗੇ ਜਾਂ ਉੱਕਾ ਹੀ ਉਜਾੜ ਦੇਣਗੇ।

ਤੇ ਸਾਕਤ ਚੋਰ ਜਿਨਾ ਨਾਮੁ ਵਿਸਾਰਿਆ
ਮਨ ਤਿਨ ਕੈ ਨਿਕਟਿ ਨ ਭਿਟੀਐ ॥ (ਪੰਨਾ-170)

ਸਾਕਤ ਸੰਗੁ ਨ ਕੀਜਈ ਪਿਆਰੇ ਜੇ ਕਾ ਪਾਰਿ ਵਸਾਇ ॥
ਜਿਸੁ ਮਿਲਿਐ ਹਰਿ ਵਿਸਰੈ ਪਿਆਰੇ ਸੁ ਮੁਹਿ ਕਾਲੈ ਉਠਿ ਜਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-641)

'ਮਾਇਕੀ ਕੁਸੰਗਤ' ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਲਈ **'ਅਲਿਪਤ ਵਰਤਣ'** ਦੀ ਜਾਚ 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 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 ਜਿਗਿਆਸੂਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ **ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਾਹ** (involvement) ਪਾਉਣ।

ਕਬੀਰ ਸਾਕਤ ਸੰਗੁ ਨ ਕੀਜੀਐ ਦੂਰਹਿ ਜਈਐ ਭਾਗਿ ॥
ਬਾਸਨੁ ਕਾਰੋ ਪਰਸੀਐ ਤਉ ਕਛੁ ਲਾਗੈ ਦਾਗੁ ॥ (ਪੰਨਾ-1371)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਸ਼ਖਸੀ ਕੁਸੰਗਤ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤਕ **ਅਲਿਪਤ** ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ, ਖਾਹ-ਮਖਾਹ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਸਮਾਜ (society) ਦੇ ਦਾਇਰੇ,ਮਾਇਕੀ ਮਾਮਲੇ ਅਤੇ **ਰੁਝੇਵੇਂ ਵਧਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ**,ਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ **ਬੇਲੋੜੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਿਚ ਖਚਤ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣਾ ਅਮੋਲਕ ਜੀਵਨ ਅਜਾਈਂ ਗਵਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।** ਜਿਗਿਆਸੂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ, ਮਿੱਤਰਾਂ ਤੇ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਕੇ **ਮਨ ਦੇ ਮਾਇਕੀ ਰੁਝੇਵੇਂ ਘਟਾਵੇ।** ਇਹਨਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੀਆਂ **ਮੋਹ-ਮਾਇਆ ਦੀਆਂ ਰੱਸੀਆਂ ਢਿੱਲੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ 'ਅਲਿਪਤ'**

For those

who want to meditate
who want to contemplate
who want to acquire Naam

for such truthseekers, apart from numerous other (available) spiritual practices, it is mandatory for them to avoid 'materialistic negative company' and remain detached. For a garden or orchard it is necessary to have a fence, if not the 'deers' of materialistic sensual negative company will not allow the orchard to flourish or they will destroy it completely.

1 *Such faithless cynics, who have forgotten the Naam, are thieves. O my mind, do not even go near them.* (170)

2 *As far as possible, do not associate with the faithless cynics, O Beloved.*
Meeting with them, the Lord is forgotten, O Beloved, and you rise and depart with a blackened face. (641)

To avoid 'materialistic negative company' it will be necessary to learn the method or knowhow of 'remaining detached'. It is necessary to explain this in greater depth and detail –

1. **Personal negative company** — It is generally accepted that we display the very same characteristics of the people whose company we keep — because, among the two companions, the one with a strong mind will inevitably influence the other. The mental vibrations of one affect the mind of the other. Because people with materialistic colouring are in the majority in this world, it is necessary for truthseekers to have minimal involvement with (these) people while living in this world

3 *Kabeer, do not associate with the faithless cynics; run far away from them.*
If you touch a vessel stained with soot, some of the soot will stick to you. (1371)

In this way we can, to a large extent, remain detached from personal negative company. But the truth is that knowingly, without rhyme or reason we are increasing materialistic affairs and engagements in our society circle and, becoming absorbed in the unnecessary routines of this world, we are wasting our invaluable lives. It is necessary for the truthseeker to limit the circle of his relations, friends, companions and others known to him, and reduce the materialistic engagements of the mind. By loosening the strings of attachment and materialism with these relations and friends, we will learn the method to remain detached –

ਰਹਿਣ ਦੀ ਜਾਚ ਸਿੱਖੀਏ—ਵਰਨਾ ਸਾਡਾ ਮਨ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਹੀ ਨਿਸ਼ਾਨਾ (target) **ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ।**

ਇਹੁ ਕੁਟੰਬੁ ਸਭੁ ਜੀਅ ਕੇ ਬੰਧਨ ਭਾਈ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾ ਸੈਂਸਾਰਾ ॥ (ਪੰਨਾ-602)

"**ਕਬੀਰਾ 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 ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਉਸ ਦੇ ਸਰ੍ਹਾਣੇ ਪਈਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇਖ ਲਵੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਾਹਿਰ 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' ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਯਾ ਵਲਵਲਿਆਂ ਦੀ 'ਰੰਗਤ' ਵਾਲਾ ਹੈ,** ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਉਪਰੋਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਵੀ ਬਣਿਆ ਫਿਰੇ।

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

ਇਸ ਕਲਜੁਗੀ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿਚ ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਤ ਅਥਵਾ ਨੀਵੇਂ ਵਲਵਲਿਆਂ ਵਾਲਾ ਬੇਅੰਤ ਸਾਹਿਤ ਛਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਖਲਕਤ ਦੇ ਜੀਵ ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਤ ਦੇ **ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਵਲਵਲਿਆਂ ਦੀ ਰੋੜ੍ਹ ਵਿਚ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਰੁੜ੍ਹੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।**

ਤੀਨਿ ਭਵਨ ਮਹਿ ਏਕਾ ਮਾਇਆ ॥
ਮੂਰਖਿ ਪੜਿ ਪੜਿ ਦੂਜਾ ਭਾਉ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-424)

ਇਹਨਾਂ ਲਿਖਤਾਂ ਦੀ 'ਰੰਗਤ' ਘਰ ਬੈਠਿਆਂ ਭੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ 'ਅਸਰ' ਭੀ ਦੇਰ ਤਾਈਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਿਗਿਆਸੂਆਂ ਨੂੰ **ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੀ ਰੰਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ ਕਰਨਾ ਯਾ 'ਅਲਿਪਤ' ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।**

ਹੋਰ ਕੂੜੁ ਪੜ੍ਹਨਾ ਕੂੜੁ ਬੋਲਣਾ ਮਾਇਆ ਨਾਲਿ ਪਿਆਰੁ ॥
ਨਾਨਕ ਵਿਣੁ ਨਾਵੈ ਕੋ ਥਿਰੁ ਨਹੀਂ ਪੜਿ ਪੜਿ ਹੋਇ ਖੁਆਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-84)

otherwise our mind will (continue to) remain their target.

1 *All of these relatives are like chains upon the soul, O Siblings of Destiny; the world is deluded by doubt. (602)*

Learning the lesson, 'Kabir, no one is mine, nor do I belong to anyone', we can remain detached from this world, otherwise we will be in a miserable plight of 'Being entangled and enmeshed in the love of false occupations, the whole world has perished.'

2. Company of books—There is a saying that to know someone's character, it is not necessary to ask anyone—just look at the books lying by his bedside. From these books will become evident the nature of his interest or the 'colouring' of his mind.

If a book is read the second time, then there is definite proof that his 'character' is the same as the 'colouring' of the thoughts or feelings expressed in the book, although outwardly he may act differently.

The character and morality of communities, countries and the world can be evaluated in the same way. In a community or country—which ever 'literature' is widely read or the nature of literature desired for reading and the type of literature which is in 'vogue'— the character and overall 'morality' of that community or country will indeed be exactly the same.

In the present dark age unlimited literature of materialistic colouring or base emotions has been published, reading which, the masses are automatically being carried away in the flow of materialistic colouring's base thoughts and emotions.

2 *Throughout the three worlds, is the one Maya.*
The fool reads and reads, but holds tight to duality. (424)

Even at home the 'colouring' of these writings can affect us and its 'influence' can be long lasting as well. For this reason truthseekers should avoid books with colouring of low-base inclinations or remain 'detached'.

3 *False is other reading, and false is other speaking, in the love of Maya.*
O Nanak, without the Name, nothing is permanent; those who read and read are ruined. (84)

ਮੂਰਖ ਦੁਬਿਧਾ ਪੜ੍ਹਹਿ ਮੂਲੁ ਨ ਪਛਾਣਹਿ ਬਿਰਥਾ ਜਨਮੁ ਗਵਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-1133)

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-95)

ਹਰਿ ਪੜੁ ਹਰਿ ਲਿਖੁ ਹਰਿ ਜਪਿ ਹਰਿ ਗਾਉ
ਹਰਿ ਭਉਜਲੁ ਪਾਰਿ ਉਤਾਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ-669)

3. **ਵਾਸ਼ਨਾ ਕੁਸੰਗਤ**—ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ—

ਬਿਖੈ ਬਿਖੈ ਕੀ ਬਾਸਨਾ ਤਜੀਅ ਨਹ ਜਾਈ ॥
ਅਨਿਕ ਜਤਨ ਕਰਿ ਰਾਖੀਐ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਲਪਟਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-855)

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

ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਕੈ ਅੰਚਲਿ ਲਾਵਹੁ ਬਿਖਮ ਨਦੀ ਜਾਇ ਤਰਣੀ ॥ (ਪੰਨਾ-702)

4. **ਮੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਕੁਸੰਗਤ**—ਹਰ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਨਜਦੀਕੀ ਸੰਬੰਧੀਆਂ, ਜਿਹਾ ਕਿ—ਮਾਂ, ਬਾਪ, ਭੈਣ, ਭਰਾ, ਪਤੀ, ਪਤਨੀ, ਬੱਚਿਆਂ, ਮਿੱਤਰਾਂ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਮਨ ਨੂੰ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁਖ ਤੇ ਸਦਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਐਸੀਆਂ ਦੁਖਦਾਈ ਮੌਤਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕੇ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਅਤਿ-ਅੰਤ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ।

ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਐਸੇ ਮੋਹ-ਮਾਇਆ ਵਾਲੇ ਮੁਰਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਲ-ਖੂੰਜੇ ਵਿਚ ਵੱਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਮੋਹ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਨਾਲ ਪਾਲਦੇ ਪੋਸਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ **ਯਾਦ ਦੁਆਰਾ 'ਕੁਸੰਗਤ' ਕਰਕੇ ਦੁਖ-ਕਲੇਸ਼ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ ।**

ਅਸੀਂ ਮਰਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਉਗਣਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਭੀ ਕਰਦੇ

1 The fools in duality read, but they do not understand anything; they waste their lives uselessly. (1133)

Opposed to this, one should read good 'books with divine colouring' and contemplate upon God's glories, discourses on God and Gurbani.

2 Read of the Lord's Glories and reflect upon the Lord's Glories.
Listen continually to the Sermon of the Naam, the Name of the Lord, Har, Har. (95)

3 Read about the Lord, write about the Lord, chant the Lord's Name, and sing the Lord's Praises; the Lord will carry you across the terrifying world-ocean. (669)

3.The negative company of sensuality—in Gurbani is written—

4 I cannot escape my desire for sin and corruption.
I make all sorts of efforts to hold back from this desire, but it clings to me, again and again. (855)

It is water's nature to acquire the influence of 'company' (the things it comes in contact with) and to flow to lower ground . Similarly it is mind's nature to acquire the influence of bad negative company and to flow towards base inclinations. In the dark age powerful waves of sensual desires are on the move. For this reason our weak minds cannot evade or remain detached from these waves of low sensuality. There is one and only one method of escaping or remaining detached from them—

5 Please attach me to the hem of the robe of the Saadh Sangat, the Company of the Holy; help me to cross over the terrible river. (702)

4. The negative company of the dead – In every one's life, deaths of close relatives such as, mother, father, sister, brother ,husband, wife, children, friends etc. continue to take place. From among these , some deaths are extremely sorrowful and traumatic to the mind. Remembering such sorrowful deaths again and again, in their attachment we continue to experience extreme pain.

In other words the attachment-materialistic memories of such dead people are residing in some nook or corner of our subconsciousness and with the emotion of attachment we continue to care for and nurture them and through their 'negative company' experience distress and agony.

Upon remembering the dead we also talk about their demerits.

ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ **ਮੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਕੁਸੰਗਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ** ਬਲਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ **ਅਉਗਣਾਂ** ਨੂੰ **ਭੀ 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-906)

5. **ਖਿਆਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਕੁਸੰਗਤ**—ਖਿਆਲੀ ਕੁਸੰਗਤ (thoughts) ਸ਼ਖਸੀ ਯਾ ਕਿਤਾਬੀ ਕੁਸੰਗਤ ਨਾਲੋਂ ਭੀ **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 ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ 'ਤਿਆਗੀ ਸਾਧ' ਯਾ 'ਅਨਪੜ੍ਹ ਲੋਕ'। **ਪਰ ਖਿਆਲੀ ਕੁਸੰਗਤ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਅਤਿਅੰਤ ਕਠਿਨ ਹੈ।**

ਮਨ ਅਤਿ ਸੂਖਮ ਤੇ ਪਾਰੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲਾਏਮਾਨ ਹੈ—ਇਹ ਇਕ ਛਿਨ ਲਈ ਭੀ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦਾ। ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਰੁਝੇਵੇਂ ਤੋਂ **ਬਗੈਰ** ਭੀ ਇਹ ਮਨ ਕਿਸੇ **'ਖਿਆਲਾਂ' ਵਿਚ ਆਪਣੀਆਂ 'ਰੁਚੀਆਂ' ਅਨੁਸਾਰ ਰੁਝਿਆ ਤੇ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ 'ਖਾਹ-ਮਖਾਹ' ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਲਿਪਾਏਮਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।**

ਖਿਆਲਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਤੈਹਾਂ ਹਨ—

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

2. ਉਹ ਖਿਆਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ **ਮੁੜ-ਮੁੜ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਘੋਟ-ਘੋਟ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਤੈਹਾਂ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ** ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ 'ਮਿਸਲ' ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਕੀਤਾ ਯਾ ਕੋਈ ਮਿਹਣਾ ਮਾਰਿਆ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ 'ਮਿਹਣੇ' ਨੂੰ ਯਾ ਉਸ ਵਿਰੋਧੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਉਪਰ ਉਸ 'ਰੋਸ' ਨੂੰ **ਹੋਰ ਡੂੰਘਾ ਉੱਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।** ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਭੀ ਉਹ ਮਿਹਣੇ ਮਾਰਨ ਵਾਲਾ ਯਾ 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 ਤੇ ਕਰੋਧ ਦੀ ਅੱਗ ਵਿਚ ਸੜਦਾ-ਬਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਉਸ 'ਮਿਸਲ' ਨੂੰ ਫਰੋਲਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਉਸ ਦੀ **ਰੰਗਤ ਹੋਰ ਗੂੜ੍ਹੀ ਤੇ ਡੂੰਘੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ**

In this way we not only have or participate in the negative company of the dead, but we also acquire their demerits and defile our minds.

For this reason it is necessary for us to forget the dead so that we can remain 'detached' from their negative company.

1 *You weep for the dead, but who hears you weeping? The dead have fallen to the serpent in the terrifying world-ocean. (909)*

5.Negative mental company of thoughts—this is even more harmful than the negative company of persons and books, and brings serious consequences. Therefore, it is necessary to discuss this topic in depth.

We can somehow avoid the negative company of persons and books as is the case of a 'recluse (hermit)' or 'illiterate people'. But it is extremely difficult to escape negative company of thoughts.

The mind is very subtle and like mercury it is always on the move –it does not remain still even for a moment. Even when the body is not engaged in any activity, the mind remains busy and engrossed in some 'thoughts' according to its own 'inclinations'. In this way for no rhyme or reason we always remain entangled with the base inclinations in this world.

There are two levels of thoughts—

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

2. There are thoughts which we recall and repeat again and again and store them in the lower levels of the mind. Such thoughts become a 'file' in the mind.

As an example, if someone has done something bad to us, or has hurled, an accusation, then remembering the 'accusation' or the hurting word again and again, we carve that 'anger' deep onto our mind. The result of this is that whenever the accuser or our opponent comes to our mind, then the intense 'anger' has very deep and distressing effect on our mind, which in turn causes to mind to burn in the fire of jealousy, duality, hatred and anger. In this way, whenever we go through this 'file' its colouring on our minds becomes more intense and deep.

ਹੈ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਇਹ 'ਰੋਸੇ' ਸਾਡੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਤਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਉਸ 'ਰੋਸੇ' ਦਾ 'ਕਰਤਾ' ਦੂਰ ਭੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਅਚਾਨਕ ਉਸ 'ਰੋਸ' ਦੀ ਯਾਦ ਯਾ ਖਿਆਲ ਆਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ ਅਤਿਅੰਤ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਨਫਰਤ, ਕ੍ਰੋਧ, ਈਰਖਾ, ਦਵੈਤ ਵਿਚ ਸੜਦੇ-ਬਲਦੇ-ਚਿੜਦੇ-ਕੁੜਦੇ ਹੋਏ **ਮਨ ਤੇ ਮੈਲ ਲਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।**

ਦੁਖਦਾਈ 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 ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਡੂੰਘੇ ਰੋਸੇ, ਗਿਲਿਆਂ, ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦੀ ਮੈਲ 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 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 ਹੋ ਕੇ ਨਿੱਘਰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਧਾਰਮਿਕ ਰੁਚੀ ਬਿਲਕੁਲ **ਉਪਜਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਯਾ ਓਪਰੀ ਜਿਹੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।** ਇਸ ਦੁਰਦਸ਼ਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਇਕੋ ਤੇ ਸਿਰਫ ਇਕ ਇਹੀ ਇਲਾਜ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਭੀ ਕੋਈ ਰੋਸੇ, ਗਿਲੇ, ਮਿਹਣੇ, ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਮਨ ਵਿਚ ਉਪਜਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ **ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਹੀ 'ਹੋਊ' ਯਾ 'ਕੋਈ ਨਾ' ਕਹਿ ਕੇ ਭੁਲਾਉਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੀਏ ਤੇ ਫੇਰ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕੇ ਯਾਦ ਨਾ ਕਰੀਏ।** ਕਿਉਂਕਿ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਕਿਸੇ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਖਿਆਲ ਸਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਕੇ **ਗਹਿਰਾ ਉਕਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ** ਤੇ ਫੇਰ ਉਸ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਮੇਟਣਾ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਯਾ **ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣਾ ਕਠਿਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।**

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

'ਰੋਸ ਨ ਕਾਹੂ ਸੰਗ ਕਰਹੁ'
'ਪਰ ਕਾ ਬੁਰਾ ਨ ਰਾਖਹੁ ਚੀਤ'
'ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨ ਹੰਢਾਇ'
ਪਰਨਿੰਦਾ 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।

With the passing of time these 'angers' (or grievances) descend into our subconsciousness. Although the 'creator' of the anger may be far away, yet the sudden remembrance or thought of that 'anger', brings about a very bad influence on our mind. This burning-peeving-simmering in the hatred, anger, jealousy, duality of our mind causes it to acquire filth and we continue to suffer.

The painful thing is that such 'angers' and 'files' are not just one or two, indeed there are many stored in the mind. Whenever our mind is free from the superficial engagements, then the 'steam' of the filth of these deep , grievances, complaints emerges from inside and burns our mind. The point here is that despite distancing from the personal company, (the arising of the above mentioned grievances) is indeed the result of the 'company of thoughts'

Compared to personal negative company, the negative company of thoughts is extremely painful, dangerous, serious with deep effect. It is completely contrary to (the practice of) remaining detached. But we, having become completely absorbed in this negative mental company of thoughts, are continuing to sink. As a result of this the religious inclination of Divine virtues does not emerge in us at all or it's only superficial. To avoid this deplorable plight there is only one remedy, that is when some anger, grievances, accusations, complaints emerge in the mind, we should at that very moment try to forget them by saying ' so be it' or 'never mind' and then we should not remember them again and again. This is so because the more often a certain thought is recalled , the deeper that thought gets ingrained in our mind and then to erase or avoid or remain detached from that thought becomes extremely difficult.

To escape the colouring of base thoughts or to remain detached in order to acquire helpful Divine virtues, we are urged to follow (the advice) thus—

'Do not be angry with anyone else'
'Do not harbour evil intentions against others in your mind'
'Answer evil with goodness; do not fill your mind with anger'
'Stop someone slandering another.'
'Let us form a partnership, and share our virtues, let us abandon our faults, and move on'
cherish mercy, forgiveness and love
'It is not good to slander anyone'
Regard as unseen what has been seen
turn a deaf ear or ignore (what you have heard)

'ਗੁਰਮੁਖਤਾ' 'ਤੇ **'ਅਲਿਪਤਤਾ'** ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਪ੍ਰੇਰਕ, ਸਹਾਇਕ ਤੇ ਅਨਿਖੜਵੇਂ ਅੰਗ ਹਨ। **ਅਲਿਪਤ ਰਹੇ ਬਗੈਰ ਗੁਰਮੁਖ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੇ ਤੇ ਗੁਰਮੁਖ ਬਣ ਕੇ ਫਿਰ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾ ਹੀ ਅਲਿਪਤ ਰਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।** ਪਹਿਲਾਂ ਗੁਰਮੁਖ ਬਣਨਾ ਹੈ ਤੇ ਗੁਰਮੁਖ ਬਣਨ ਲਈ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ **ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।**

ਗੁਰਮੁਖਿ ਹੋਇ ਸੁ ਅਲਿਪਤੋ ਵਰਤੈ

ਓਸ ਦਾ ਪਾਸੁ ਛਡਿ ਗੁਰ ਪਾਸਿ ਬਹਿ ਜਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-303)

ਗੁਰਮੁਖਿ ਹੋਇ ਸੁ ਕਰੈ ਵੀਚਾਰੁ ਓਸੁ ਅਲਿਪਤੋ ਰਹਿਣਾ ॥ (ਪੰਨਾ-953)

ਗੁਰ ਸਿਖ ਜੋਗੀ ਜਾਗਦੇ ਮਾਇਆ ਅੰਦਰਿ ਕਰਨਿ ਉਦਾਸੀ। (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ29/15)

ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਚੁ ਅਲਿਪਤੁ ਹੈ ਕੂੜਹੁ ਲੇਪੁ ਨ ਲਗੈ ਭਾਈ।
ਚੰਦਨ ਸਪੀ ਵੇੜਿਆ ਚੜੈ ਨ ਵਿਸੁ ਨ ਵਾਸੁ ਘਟਾਈ। (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ.30/18)

ਗੁਰਮੁਖ ਉਹ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਮਨ ਦਾ ਰੁਖ ਗੁਰੂ ਵਲ ਹੋਵੇ ਯਾਨੀ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਹੋ ਕੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ, ਗੁਰੂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿਚ, ਗੁਰੂ ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਣ ਹੋ ਕੇ **ਗੁਰੂ ਦੇ ਨਾਮ ਰੰਗਣ ਵਿਚ ਰੰਗਿਆ ਹੋਵੇ,** ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸੇਧ ਲੈ ਕੇ **ਦੈਵੀ ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਜੀਵੇ।**

ਜੇ ਕੋ ਸਿਖੁ ਗੁਰੂ ਸੇਤੀ ਸਨਮੁਖੁ ਹੋਵੈ ॥
ਹੋਵੈ ਤ ਸਨਮੁਖ ਸਿਖੁ ਕੋਈ ਜੀਅਹੁ ਰਹੈ ਗੁਰ ਨਾਲੇ ॥
ਗੁਰ ਕੇ ਚਰਨ ਹਿਰਦੈ ਧਿਆਏ ਅੰਤਰ ਆਤਮੈ ਸਮਾਲੇ ॥
ਆਪੁ ਛਡਿ ਸਦਾ ਰਹੈ ਪਰਣੈ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਜਾਣੈ ਕੋਇ ॥
ਕਹੈ ਨਾਨਕ ਸੁਣਹੁ ਸੰਤਹੁ ਸੋ ਸਿਖੁ ਸਨਮੁਖੁ ਹੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-919)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ **'ਮਿਲੁ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ'** ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਮਾਲ ਦੀ ਜੁਗਤੀ ਦਸੀ ਹੈ। **ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਰੂਪੀ 'ਵਾੜ' ਅੰਦਰ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ** ਅਸੀਂ ਮਾਇਆ ਦੀ ਕੁਸੰਗਤ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਯਾ **ਅਲਿਪਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ** ਅਤੇ 'ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ' ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਮਾਇਆ ਤੇ ਭਿੰਨ ॥ (ਪੰਨਾ-271)

ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸਿਮਰਨੁ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥ (ਪੰਨਾ-262)

ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਅਸਲੀ ਹਾਲਤ ਯਾ ਦੁਰਦਸ਼ਾ ਦਾ ਸਹੀ ਗਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਅਸਲੀ ਅਧੋਗਤੀ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ **ਬੇਪ੍ਰਵਾਹ ਤੇ ਅਨਜਾਣ ਹਾਂ ਤੇ** ਇਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਭਾਸਦੀ ਤੇ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ

'Guru-orientedness' and 'detachedness' are each other's motivators, helpers and inseparable parts. Without becoming detached it is not possible to become guru-oriented and having become guru-oriented, then automatically one remains detached. First it is necessary to become guru-oriented and for becoming guru-oriented it is not only necessary to remain detached but is compulsory.

1 *Those who become Gurmukh avoid (the manmukh); they forsake his company and sit near the Guru.* *(303)*

2 *One who becomes Gurmukh contemplates the Lord, and remains detached.* *(953)*

3 *Yogi Sikhs of the Guru are ever awake and remain detached amidst maya. VBG 29/15*

4 *(Engrossed in) Truth gurmukh ever remains detached and the falsehood has no impact on him.*
Sandal wood tree is surrounded by snakes but neither their poison affects it nor its fragrance is lessened. *VBG 30/18*

The guru-oriented is one whose mind is turned towards the Guru , that is, facing the Guru, obeying Guru's order, being in love with the Guru, becoming subordinate to the Guru, being imbued in the colour of Guru's Naam and taking the guidance of Guru's teachings, he lives a virtuous spiritual life.

5 *If a Sikh turns to the Guru with sincere faith, and abides in His presence*
- if a Sikh turns to the Guru with sincere faith, and abides in His presence, his soul too gets to abides with the Guru.
Within his heart, he meditates on the lotus feet of the Guru; deep within his soul, he contemplates Him.
Renouncing selfishness and conceit, he remains always on the side of the Guru; he does not know anyone except the Guru.
Says Nanak, listen, O Saints: such a Sikh turns toward the Guru with sincere faith, and becomes sunmukh. *(919)*

In Gurbani a wonderful method has been indicated - *'Join the society of godly persons and meditate on the Name alone'*. Remaining in the 'enclosure' of holy congregation we can escape from the effects of the negative company of maya or remain detached and (thus) allowing 'meditation of Naam' to take place.

6 *In the Company of the Holy, one is rid of Maya.* *271*

7 *The meditative remembrance of God is in the Company of the Holy.* *262*

In actual fact, we do not have the correct knowledge of the real condition or the deplorable plight of our mind. This is so because we are completely indifferent and ignorant of the prevailing sorry-state of our mind and no need is felt to give (any) attention to it and (in fact) knowingly

L94.11

ਅਵੇਸਲੇ ਯਾ ਮਚਲੇ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਵਹਿਣ ਵਿਚ ਅੰਨੇਵਾਹ ਰੁੜ੍ਹੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਨੋਖੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਥੇ ਆਪ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਿਚ **'ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੈ ਧੰਧੈ ਮੋਹੁ', ਵਿਚ ਰੁੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹਾਂ**-ਉਥੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਤੇ ਦੂਸ਼ਣ ਲਾਉਣ, ਲਈ ਤਿਆਰ-ਬਰ-ਤਿਆਰ ਤੇ ਕਾਹਲੇ ਹੋਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਤੇ ਅਕਲ ਦੇ 'ਸਿੰਗ' ਤਿੱਖੇ ਕਰਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਖਹਿੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਅਪਣੀ ਵਡਿਆਈ ਤੇ ਮਾਣ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਐਸੀ ਮਾਨਸਿਕ ਗਿਲਾਨੀ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿਣਾ **ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਬਕ ਦੇ ਐਨ 'ਉਲਟ' ਹੈ।**

ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਹੋਰ ਭੀ ਭੜਾ ਨੁਕਸ ਇਹ ਹੈ ਕਿ **ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਖਾਹ-ਮਖਾਹ, ਫਜ਼ੂਲ, ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਅਪਣਾ ਕੀਮਤੀ ਵਕਤ ਵਿਅਰਥ ਗਵਾਈ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।** ਜਿਥੇ ਆਦਮੀ ਕਾਰੋਬਾਰੀ, ਰਾਜਸੀ ਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਅਜਾਈਂ ਬਹਿਸ ਕਰਕੇ ਵਕਤ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਥੇ ਜਨਾਨੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਕਪੜੇ, ਗਹਿਣੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਯਾ ਨਿੰਦਿਆ-ਚੁਗਲੀ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ **ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਬਕ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਧਰਮ ਦੇ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਤੇ ਵਾਂਝੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।**

ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ **ਸੱਟੇ ਦਾ ਬਜ਼ਾਰ** ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਿ ਉਥੇ ਬੇਅੰਤ ਵਪਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਕੱਠ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ ਬੋਲੀਆਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ—ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਥੇ **ਰੌਲ-ਘਚੋਲਾ** ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਐਨ ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਰੂਪੀ ਸੱਟੇ ਦੇ 'ਬਾਜ਼ਾਰ' ਵਿਚ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸ਼ਖਸੀ ਯਾ ਖਿਆਲੀ, ਮਾਇਕੀ ਵਪਾਰੀਆਂ ਨੇ **ਦਿਨ-ਰਾਤ 'ਭੜਥੂ' ਮਚਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ**, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਾਡਾ ਮਨ ਇਕ ਖਿਨ ਲਈ ਭੀ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦਾ। ਇਹ ਓਪਰੀ, **ਖਿਆਲੀ ਫਜ਼ੂਲ ਦੁਨੀਆਂ** ਅਸੀਂ ਅਪਣੇ ਆਪ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸਾਈ ਹੋਈ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਆਪੂੰ ਸਹੇੜੀ ਖਿਆਲੀ, ਬੇਲੋੜੀ, ਦੁਖਦਾਈ ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਡਾ ਮਨ ਹਰ ਵੇਲੇ ਗਲਤਾਨ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਸੀਂ ਅਮੋਲਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ 'ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੈ ਧੰਧੈ ਮੋਹੁ' ਅਨੁਸਾਰ **ਅਜਾਈਂ ਗਵਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।**

ਬਾਹਰਲੇ ਵੈਰੀਆਂ ਤੋਂ ਤਾਂ ਬਚਾਓ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬੁੱਕਲ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਵੈਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅੰਦਰਲੇ ਵੈਰੀਆਂ ਦੇ ਗੁੱਝੇ ਵਾਰਾਂ ਤੋਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਮਾਰ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਅੰਦਰਲੀ **ਆਪੂੰ ਵਸਾਈ ਤੇ ਪਾਲੀ ਹੋਈ ਖਿਆਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਅਜਾਈਂ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਦੇ ਭੜਥੂ ਵਿਚ ਅਤਿ ਦੁਖੀ ਹੋ ਕੇ ਨਰਕ ਮਈ ਜੀਵਨ ਭੁਗਤ ਰਹੇ ਹਾਂ। 'ਸ਼ਾਂਤ' ਅਤੇ 'ਅਲਿਪਤ' ਰਹਿਣਾ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਤੇ ਨਾ**

becoming indifferent or feigning ignorance we are blindly drifting away in the wave of our habits and traditions. The strange thing is that while we in ignorance 'being entangled and enmeshed in the love of false occupations' are drifting away, we are forever ready and quick to criticize and blame others. Sharpening the 'horns' of our egotism and intellect, we clash with others, and in so doing we feel great and honoured. Remaining engrossed in such mental grievance is totally 'contrary' to the lesson of remaining detached.

In our mental world, there is indeed another shortcoming, that is, we are all wasting our valuable time without any rhyme or reason in useless idle talk. While men waste their time unnecessarily in debating about work, politics, and social matters, ladies remain engrossed in talk of food-drink, clothes, ornaments, children and relations or engage in slander or gossip. Thus no body is aware of the lesson of remaining detached. It is for this reason that we are straying away and divorcing ourselves from the Divine virtues of religion.

If someone has seen speculative trade in towns, he will know that there is a big crowd of traders and they do their bidding so very loudly that tremendous amount of noise and din is found aplenty.

Exactly in the same manner, the mind-form of speculative bazaar has many types of personal, imagined materialistic traders who cause uproar and confusion day and night as a result of which the mind does not remain still even for a moment. This superficial, imaginary, unnecessary world has been given a place in our mind by ourselves and it is with this self-created, imaginary, unnecessary, painful world that our mind is always engrossed and we are wasting our valuable life (as Guru Ji has correctly summed up) 'entangled and enmeshed in the love of false occupations the whole world is perishing.'

Escape is possible from the external enemies but there is no way of escaping from the enemies staying in the wimple (a piece of cloth covering head and upper part of body-i.e. hiding within your own body). We are always suffering from the secret assaults of internal enemies.

In this way, suffering extremely in the commotion of needless routines of our internal self-created and nurtured imaginary world, we are living hellish lives. Nobody in fact remembers to stay 'calm' or 'detached', and neither

L94.12

ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਉਂ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੀ ਹੈ—

ਸੇਖਾ ਚਉਚਕਿਆ ਚਉਵਾਇਆ ਏਹੁ ਮਨੁ ਇਕਤੁ ਘਰਿ ਆਣਿ ॥
ਏਹੜ ਤੇਹੜ ਛਡਿ ਤੂ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਪਛਾਣੁ ॥ (ਪੰਨਾ-646)

ਚਿੰਤਤ ਹੀ ਦੀਸੈ ਸਭੁ ਕੋਇ ॥
ਚੇਤਹਿ ਏਕੁ ਤਹੀ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-932)

ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਭੀ ਓਪਰੇ ਜਿਹੇ ਮਨ ਨਾਲ **ਪੜ੍ਹ-ਸੁਣ ਛਡਦੇ ਹਾਂ**, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ **ਅੰਤ੍ਰੀਵ ਭਾਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਤਾਂ ਕੀ ਦੇਣਾ ਸੀ, ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ—ਕਮਾਉਣ ਦਾ ਖਿਆਲ ਭੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।**

ਸਾਡਾ ਮਨ ਦਿਨ-ਰਾਤ 'ਅਨੇਕ-ਚਿੰਤਨ' ਵਿਚ ਰੁਝਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਸਾਫ ਹੁਕਮ ਹੈ ਕਿ '**ਚੇਤਹਿ ਏਕ**' ਯਾਨੀ '**ਇਕ ਚਿੰਤਨ**' ਵਿਚ ਮਨ ਲਾਈ ਰਖਣਾ 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।** ਯਾਨੀ ਇਕ 'ਨਾਮ' ਦੇ ਘਰ ਵਾਸਾ ਕਰੇ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦ **ਅਸੀਂ 'ਅਲਿਪਤ'** ਰਹਿਣ ਦਾ **ਸਬਕ** ਸਿਖ ਕੇ ਅਪਣੀ ਅਲਪ ਬੁੱਧੀ ਦੀ **ਏਹੜ-ਤੇਹੜ ਦੀ ਸਿਆਣਪ ਛੱਡ ਕੇ** ਗੁਰੂ ਦਾ '**ਪਰਮ ਤੱਤ ਰੂਪ ਸ਼ਬਦ' ਪਛਾਣੀਏ।**

ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਆਪਾਂ ਠੰਢ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਗਰਮ ਕਪੜੇ ਤੇ ਰਜਾਈਆਂ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਆਪਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸੌਣ ਲਗਿਆਂ ਜੇ ਕਿਸੇ ਪਾਸਿਉਂ ਵੀ ਰਜਾਈ ਦਾ ਪੱਲਾ ਚੁਕਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਥੋਂ ਹੀ ਠੰਡ ਲਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਆਪਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਰਜਾਈ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਬ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕਿ **ਠੰਡ ਅੰਦਰ ਨਾ ਆ ਸਕੇ, ਤੇ ਰਜਾਈ ਦਾ ਨਿੱਘ ਅੰਦਰ ਕਾਇਮ ਰਹੇ।** ਇਸੀ ਕਰਕੇ ਹੀ ਆਪਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਮਹਿੰਗੇ ਗਰਮ ਕਪੜੇ ਖਰੀਦਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਗਹੁ ਕਰਕੇ ਘੋਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਸਲੀਅਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਗਰਮ ਕਪੜਿਆਂ ਯਾ ਰਜਾਈ ਵਿਚ ਅਪਣੀ ਕੋਈ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਯਾ ਨਿੱਘ ਨਹੀਂ ਹੈ—**ਬਲਕਿ 'ਨਿੱਘ' ਤਾਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੈ।** ਇਹ 'ਸਰੀਰਕ ਅਗਨੀ' ਯਾ ਨਿੱਘ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਬਾਹਰਲੀ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ '**ਨਿੱਘ' ਉੱਡ ਜਾਂਦੀ ਹੈ** ਯਾ **ਜਾਇਆ** (neutralise) **ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ** ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਠੰਡ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ 'ਬਾਹਰਲੀ ਠੰਡੀ ਹਵਾ' ਤੇ 'ਅੰਦਰਲੀ ਸਰੀਰਕ ਨਿੱਘ' ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ **ਜੇ ਕੋਈ**

is the need felt for this.

Gurbani advises us on this subject thus

1 *O Shaykh, you wander in the four directions, blown by the four winds; bring your mind back to the home of the One Lord.*
Renounce your petty arguments, and realize the Word of the Guru's Shabad. *(646)*

2 *Everyone appears to have worries and cares.*
Remembrance of the One alone can ensure peace. *(932)*

Apart from these teachings, we also read and listen to the rest of Bani with a superficial mind. Instead of focusing on their intrinsic meanings, we do not even feel the need to pay attention to them—let alone the thought of even cultivating them.

Day and night our mind is busy with 'multiple-worries' but Gurbani's command is clear, that is to 'remember one' and 'remain absorbed in one'

Our Guru Sahibs have cautioned our ego-ridden minds with words filled with deep sarcasm and urged, 'O Sheikh you who are wandering in four directions and flown by four winds' instead of getting absorbed in various engagements and being in negative company, bring your mind into the Lord's one Mansion. That is abiding in the house of one 'Naam'. This can only happen once we learn the lesson of remaining 'detached', and leave the cleverness and the crookedness of our small intellect, and recognize the 'supreme essence like shabad'(or word) of the Guru.

During the cold season, we use warm clothes and quilts etc. to protect ourselves from the cold. Many a time we would have seen that while going to sleep if any one part of the quilt gets lifted, we begin to feel the cold through that area. We then press down all sides of the quilt to ensure that no cold can come in and the warmth of the quilt can remain intact within. That is why we buy expensive warm clothes for cold seasons. But if we look closely the reality will be known—that warm clothes or quilts have no heat or warmth of their own—in fact the 'warmth' is in our body. This 'physical fire' or warmth indeed exists in our body, but with external cold air , this 'warmth' disappears or gets neutralized and we begin to feel cold.

If a barrier can be created between the 'external cold air' and

ਰੁਕਾਵਟ ਅਥਵਾ ਬਚਾਉ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੀ ਬਾਹਰਲੀ ਠੰਡ ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੀ ਸਰੀਰਕ ਨਿੱਘ ਅੰਦਰ ਕਾਇਮ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਯਾਨੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ—'ਬਾਹਰਲੀ ਠੰਡ' ਅਤੇ 'ਅੰਦਰਲੀ ਨਿੱਘ' ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਕੋਈ **ਪਰਦਾ ਓਲ੍ਹਾ** (insulation) **ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ** ਤਾਂ ਕਿ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਦਾ ਮੇਲ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਏਸੇ ਨਿਯਮ (insulation) ਅਨੁਸਾਰ ਠੰਡੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਮਕਾਨ ਵਾਤਾਨੁਕੂਲ (air-condition) ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਬਾਹਰ ਬਰਫ ਪੈਂਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਰ ਦਾ ਅੰਦਰ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਗਰਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੀਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਮਸਾਲਾ (insulation) ਪਾ ਕੇ ਬਾਹਰਲੀ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਨੂੰ **ਅੰਦਰ** ਧੱਸਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਅੰਦਰਲੀ ਨਿੱਘ ਨੂੰ ਬਾਹਰਲੀ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਤੋਂ ਅੱਡ ਜਾਂ '**ਅਲੇਪ**' **ਰਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।**

ਬਿਲਕੁਲ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ **ਅੰਤ੍ਰ-ਆਤਮੇ ਇਲਾਹੀ 'ਪ੍ਰੀਤ-ਪ੍ਰੇਮ-ਰਸ-ਚਾਉ' ਦਾ ਸੋਮਾ ਹੈ,** ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਸੁਰਤੀ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਦੀ 'ਨਿੱਘ-ਸ਼ਾਂਤੀ-ਰਸ-ਚਾਉ' ਦੇ ਸੁਖ ਤੋਂ ਅਨਜਾਣ, ਅਵੇਸਲੇ ਤੇ ਬੇਮੁਖ ਹੋ ਕੇ, ਬਾਹਰਲੇ ਰਸਾਂ-ਕਸਾਂ ਦੇ ਖਿਨ ਭੰਗਰ ਸੁਖਾਂ ਮਗਰ ਅੰਨ੍ਹੇ-ਵਾਹ ਭੱਜੇ ਫਿਰਦੇ ਹਾਂ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ **ਅਸੀਂ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋ ਕੇ ਅਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਸ਼ਾਂਤੀ-ਰਸ-ਚਾਉ-ਪ੍ਰੀਤ-ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਦੈਵੀ ਤੇ ਸਦੀਵੀ ਸੁਖਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।**

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਅੰਤ੍ਰਮੁਖੀ ਇਲਾਹੀ ਪ੍ਰੀਤ-ਪ੍ਰੇਮ-ਰਸ-ਚਾਉ ਦਾ ਆਤਮਿਕ ਨਿੱਘ ਮਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ **'ਬਾਹਰਮੁਖੀ' ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ 'ਅੰਤਰਮੁਖੀ' ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ** - ਵਰਨਾ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਾਂਗ ਅਸੀਂ ਭੀ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ 'ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੈ ਧੰਧੈ ਮੋਹੁ' ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਹੀ ਬਤੀਤ ਕਰੀ ਜਾਵਾਂਗੇ ਤੇ ਸਾਡਾ ਮਨ ਮਾਇਕੀ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਤੀਖਣ ਅਤੇ ਖੁਭਵੇਂ ਤੀਰਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ (target) ਹੀ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ।

ਦੁਨੀਆ ਕੇਰੀ ਦੋਸਤੀ ਮਨਮੁਖ ਦਝਿ ਮਰੰਨਿ ॥
ਜਮਪੁਰਿ ਬਧੇ ਮਾਰੀਅਹਿ ਵੇਲਾ ਨ ਲਾਹੰਨਿ ॥ (ਪੰਨਾ-755)

ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਬਿਰਤੀ ਨੂੰ 'ਅੰਤਰਮੁਖੀ' ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਤੇ ਸਰਲ ਤਰੀਕਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਦਸਿਆ ਹੈ ਕਿ '**ਅਲਿਪਤ ਵਰਤੋ**'। ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਬਿਰਤੀ-ਸੁਰਤੀ, ਜੋ ਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾ 'ਬਾਹਰਮੁਖੀ' ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ **ਉਲਟਾ ਕੇ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਕਰਨਾ।**

ਸੇ ਵਡਭਾਗੀ ਜਿਨ ਸਬਦੁ ਪਛਾਣਿਆ ॥
ਬਾਹਰਿ ਜਾਦਾ ਘਰ ਮਹਿ ਆਣਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-1175)

ਸਾਇਰ ਸਪਤ ਭਰੇ ਜਲ ਨਿਰਮਲਿ ਉਲਟੀ ਨਾਵ ਤਰਾਵੈ ॥
ਬਾਹਰਿ ਜਾਤੌ ਠਾਕਿ ਰਹਾਵੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਹਜਿ ਸਮਾਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-1332)

the 'internal physical warmth', then the external cold air can be kept out and internal physical warmth remain in tact. In other words, there should be some insulation between the 'outside cold' and 'internal warmth' so that the two do not meet. It is according to this principle that in cold countries, houses are air-conditioned. In this way if it is snowing outside, the inside of the house remains warm with electricity because the walls are insulated to stop the outside cold air from penetrating into the house. In other words the internal warmth is kept 'detached' or separate from the external cold air.

Exactly in the same manner, there is a fountain-head of Divine 'love-adoration-relish-elation' in our innermost consciousness, but we remain deprived of these Divine virtues because our mind's attention being outward, and being ignorant, indifferent and disregardful towards the comfort of the 'warmth-calm-relish-elation' of these Divine virtues, we are blindly chasing after the momentary peace and comforts of external pleasures. In other words, becoming externally orientated, we remain deprived of the Divine and eternal peace and comforts of our internal calm-relish-elation-love-adoration.

If wish to enjoy the spiritual warmth of the internally orientated innate Divine love –adoration-relish-elation, then instead of being 'externally orientated' we have to become 'internally orientated'—otherwise just like the whole world we too will pass our life of 'being entangled and enmeshed in the love of false occupations, the whole world has perished' and our mind will remain a target of the sharp and piercing arrows of the materialistic world.

1 *Making worldly friendships, the self-willed manmukhs burn and die.*
In the City of Death, they are bound and gagged and beaten; this opportunity shall never come again. *(755)*

To make the externally orientated attention into 'internally orientated' one, Gurbani has given us a very easy and plain method that is to 'remain detached.' Our mind's attention which always remains 'externally orientated' has to be reversed to make it internally orientated.

2 *But those who realize the Word of the Shabad, are blessed by great good fortune.*
They bring their distractible minds back home. *(1175)*

3 *The seven seas are overflowing with the Immaculate Water; the inverted boat floats across.*
The mind which wandered in external distractions is restrained and held in check; the Gurmukh is intuitively absorbed in God. *(1332)*

"ਗੁਬਾਰਾ" (Balloon)

ਗੁਬਾਰੇ ਵਿਚ ਹਵਾ ਨਾਲੋਂ ਭੀ ਹਲਕੀ ਗੈਸ (gas) ਭਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚਾਰ-ਚੁਫੇਰਿਉਂ ਰੱਸੀਆਂ ਨਾਲ ਜਮੀਨ ਤੇ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਉਹ ਗੁਬਾਰਾ ਗੈਸ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਕੇ ਉੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੀਆਂ **ਸਾਰੀਆਂ ਰੱਸੀਆਂ ਇਕਦਮ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ** ਤੇ ਉਹ ਆਪ-ਮੁਹਾਰੇ ਉਪਰ ਉਠ ਕੇ ਪੁਲਾੜ ਵਿਚ ਤਾਰੀਆਂ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਐਨ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ **ਮਨ-ਰੂਪੀ 'ਗੁਬਾਰੇ'** ਵਿਚ ਹਉਮੈ, ਈਰਖਾ, ਦਵੈਤ, ਫਿਕਰ, ਚਿੰਤਾ, ਸਾੜਾ, ਕਾੜਾ ਆਦਿ ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ 'ਮੈਲੀ' ਤੇ ਭਾਰੀ ਹਵਾ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਾਲੋ-ਨਾਲ ਵਧਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਤੇ **'ਮੇਰੀ' ਦੀਆਂ ਰੱਸੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗੰਢਾਂ ਆਪਣੀ 'ਮੈਂ-ਰੂਪੀ' 'ਧਰਤੀ' ਨਾਲ ਹੋਰ ਕੱਸੀ ਤੇ ਜਕੜੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਾਡੀ 'ਰੂਹ' ਦਾ 'ਗੁਬਾਰਾ', ਅਪਣੇ ਕੇਂਦਰ ਇਲਾਹੀ ਮੰਡਲ ਦੇ ਆਕਾਸ਼ਾਂ ਵੱਲ ਉੱਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।**

ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਵਿਚ ਦੋ ਖਾਸ ਨੁਕਤੇ ਹਨ—

1. ਉਹ **ਹਲਕੀ ਗੈਸ** ਜੋ ਗੁਬਾਰੇ ਨੂੰ ਉਡਾਂਦੀ ਹੈ।
2. **ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦੀਆਂ ਰੱਸੀਆਂ ਦੀ ਪਕੜ।**

1\. ਸਾਡਾ ਮਨ ਜਦ ਨੀਵੇਂ ਦੁਨਿਆਵੀ ਸੰਕਲਪਾਂ—'ਕਾਮ' ਕ੍ਰੋਧ, ਈਰਖਾ, ਦਵੈਤ, ਸਾੜਾ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਆਦਿ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ **'ਮਨ' ਮੈਲਾ ਤੇ ਭਾਰਾ ਹੋ ਕੇ ਮੋਹ ਮਮਤਾ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿਚ ਜਕੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।**

ਨਾਨਕ ਅਉਗੁਣ ਜੇਤੜੇ ਤੇਤੇ ਗਲੀ ਜੰਜੀਰ ॥ (ਪੰਨਾ-595)

ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧਿ ਲੋਭਿ ਮੋਹਿ ਬਾਧਾ ॥
ਮਹਾ ਗਰਤ ਮਹਿ ਨਿਘਰਤ ਜਾਤਾ ॥ (ਪੰਨਾ-741)

2\. ਦੂਜੇ **'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ'** (attachment) **ਦੀਆਂ ਰੱਸੀਆਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਦੀ ਧਰਤੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਪੀਡੀਆਂ ਗੰਢਾਂ ਦੇ ਕੇ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ,** ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਾਡੀ **'ਰੂਹ' ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੇਂਦਰ ਇਲਾਹੀ ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਉਡਾਰੀਆਂ ਲਾਉਣੀਆਂ ਅਸੰਭਵ ਹਨ।**

ਮੇਰੀ ਮੇਰੀ ਧਾਰਿ ਬੰਧਨਿ ਬੰਧਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-761)
ਮੇਰੀ ਮੇਰੀ ਧਾਰੀ ॥ ਓਹਾ ਪੈਰਿ ਲੋਹਾਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ-1004)

ਉਚੇ-ਸੁੱਚੇ ਆਤਮਿਕ ਪ੍ਰੇਮ ਸਵੈਪਨਾ ਦੇ ਮੰਡਲਾਂ ਵਿਚ ਉਡਾਰੀਆਂ ਲਾਉਣ ਲਈ

"Balloon"

The balloon is filled with gas which is even lighter than air, and is tied down to earth with strings all round. When the balloon is completely filled up with gas and is ready to fly, then all the strings are at once unfastened and by itself it goes up and flies into space.

Exactly in the same manner our mind-like 'balloon' is filled with 'impure' and heavy air of egotism , jealousy, duality, worry, anxiety, envy, grief, low base thoughts etc and by and by we keep increasing it. Besides this we are further tightening and fastening the knots of our mind's desires and the strings of 'mineness' to 'me-like' 'earth'. As a result the 'balloon' of our 'soul' cannot fly towards the centre of our Divine realm's heaven.

In this discussion there are two important points—

1. That light gas which causes the balloon to fly.
2. The grasp of the strings of 'me-mineness'

i When our mind is engrossed in base worldly thoughts or imaginations – lust, anger, jealousy duality, distress, enmity-opposition, desires, etc, then our 'mind' becoming impure and heavy remains fastened in the grasp of attachment and possessiveness.

1 *O Nanak, as many as are the sins one commits, so many are the chains around his neck.* *(595)*

2 *You are bound by sexual desire, anger, greed and emotional attachment. You are sinking down into the great pit.* *(741)*

ii We have tied our mind with the strings of 'me-mineness' or attachment to the earth of materialism and have firmly knotted them as a result of which it has become impossible for our 'soul' to fly to its centre, the Divine realm.

3 *Harbouring self-conceit and self-interest, is just like placing chains around one's ankles.* *(761)*

4 *Crying out, "Mine! Mine!", he is bound in bondage.* *(1004)*

There are only two means of soaring into the realm of lofty-pure spiritual

ਦੋ ਹੀ ਸਾਧਨ ਹਨ—

1. ਆਪਣੀ 'ਰੂਹ' ਦੇ ਗੁਬਾਰੇ ਵਿਚ **ਹਲਕੀ ਗੈਸ,** ਯਾਨੀ 'ਸਾਧ ਸੰਗਤ' ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਅੰਦਰ 'ਵੈਰਾਗ', ਉੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ ਸੋਹਣੇ ਵਲਵਲੇ, 'ਨਾਮੇ ਕਾ ਰੰਗ,' ਸ਼ਰਧਾ, **ਭੈ-ਭਾਵਨੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮ-ਸਵੈਪਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰੀਏ,** ਜੋ ਕਿ ਮਾਇਕੀ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀਆਂ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ 'ਹਲਕੀ' ਗੈਸ ਹੈ, **ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਮਨ ਨਿਰਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।**

ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਜੋ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਵੈ ਸੋ ਨਿਰਮਲੁ ਕਰਿ ਲੀਜੈ ॥ (ਪੰਨਾ-747)

ਪੰਚ ਬਿਕਾਰ ਮਨ ਮਹਿ ਬਸੇ ਰਾਚੇ ਮਾਇਆ ਸੰਗਿ ॥
ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਹੋਇ ਨਿਰਮਲਾ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਰੰਗਿ ॥ (ਪੰਨਾ-297)

ਸਬਦ ਸੁਰਤਿ ਲਿਵਲਾਇ ਹੁਕਮੁ ਕਮਾਇਆ ।
ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਭੈ ਭਾਇ ਨਿਜ ਘਰਿ ਪਾਇਆ । (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 3/20)

2. ਦੂਜਾ ਸਾਧਨ ਹੈ—**'ਦੁਨੀਆ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀ' ਦੀਆਂ 'ਪੀਡੀਆਂ ਗੰਢਾਂ' ਖੋਲ੍ਹਣੀਆਂ ।** ਜਿਨਾਂ ਚਿਰ ਅਸੀਂ ਇਹ 'ਮੈਂ ਮੇਰੀ' ਦੀਆਂ ਰੱਸੀਆਂ ਢਿੱਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਸਾਡੇ ਪਾਠ, ਪੂਜਾ, ਭਜਨ, ਬੰਦਗੀ ਆਦਿ ਧਾਰਮਿਕ ਕਰਮ-ਕਾਂਡ ਹੀ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਨਤੀਜਾ ਸਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਰੀਰਕ-ਮਾਨਸਿਕ-ਧਾਰਮਿਕ ਤੇ ਆਤਮਿਕ ਹਾਲਤ ਹੈ ।

ਮੇਰੀ ਮੇਰੀ ਕਰਿ ਕਰਿ ਮੂਠਉ ਪਾਪ ਕਰਤ ਨਹ ਪਰੀ ਦਇਆ ॥
ਮਹਾ ਬਿਕਾਰ ਘੋਰ ਦੁਖ ਸਾਗਰ ਤਿਸੁ ਮਹਿ ਪ੍ਰਾਣੀ ਗਲਤੁ ਪਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-826)

ਆਤਮਿਕ ਉਡਾਰੀਆਂ ਲਈ, **'ਕਬੀਰਾ ਹਮਰਾ ਕੋ ਨਹੀਂ ਹਮ ਕਿਸਹੂ ਕੇ ਨਾਹਿ'** ਵਾਂਗ **ਕੋਰੇ** ਹੋਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ **ਕੋਰੇ ਹੋ ਕੇ ਹੀ 'ਅਲਿਪਤ' ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ।** ਪਰ ਅਸੀਂ ਤਾਂ **ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀਆਂ ਤੇ ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦੀਆਂ ਰੱਸੀਆਂ ਨਿਤ ਹੋਰ ਪੀਡੀਆਂ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ** ਤੇ ਦੁਖੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹਾਂ ।

ਫਾਸਨ ਕੀ ਬਿਧਿ ਸਭੁ ਕੋਊ ਜਾਨੈ ਛੂਟਨ ਕੀ ਇਕ ਕੋਈ ॥ (ਪੰਨਾ-331)

'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਵਿਚ ਫਸਣਾ ਤਾਂ ਹਰ ਕੋਈ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਾਇਆ ਰੂਪੀ **ਸਦੀਵੀ 'ਕੈਦ' ਯਾ 'ਫੰਦੇ'** ਤੋਂ ਛੁੱਟਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਕੋਲੋਂ ਵਿਧੀ ਸਿੱਖਣੀ ਪਵੇਗੀ ਜੋ **'ਅਲਿਪਤ' ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਬਕ ਕਮਾ ਕੇ ਇਸ ਝੂਠੇ ਧੰਧੇ ਮੋਹੁ ਤੋਂ ਸੁਰਖਰੂ ਹੋ ਚੁਕੇ ਹਨ ।** ਅਤੇ 'ਜਿਨੀ ਚਲਣੁ ਜਾਣਿਆ ਸੇ ਕਿਉਂ ਕਰਹਿ ਵਿਥਾਰ' **ਦੇ ਹੁਕਮ** ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਪਰ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਬਖਸ਼ੇ ਹੋਏ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਦੁਨੀਆਂ ਤੇ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ—

ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ ਬਿਖਿਆ ਪਰਹਰੈ ॥ ਮਨ ਕੀ ਬਾਸਨਾ ਮਨ ਤੇ ਟਰੈ ॥
ਇੰਦ੍ਰੀ ਜਿਤ ਪੰਚ ਦੋਖ ਤੇ ਰਹਤ ॥
ਨਾਨਕ ਕੋਟਿ ਮਧੇ ਕੋ ਐਸਾ ਅਪਰਸ ॥ (ਪੰਨਾ-274)

Inner self-love—

i Abiding in the 'sadhsangat', (holy congregation), we have to create in the balloon of our 'soul', a light gas of non-attachment, lofty-pure beautiful feelings, hue of Naam, faith, fear- oriented feeling and self-love of the inner being all of which can be likened to a lighter gas when compared to the sensual desires of materialistic thoughts. This purifies our mind.

1 *One who sings the Glorious Praises of the Lord in the Saadh Sangat, the Company of the Holy, becomes spotlessly pure. (747)*

2 *The five evil passions dwell in the mind of one who is engrossed in Maya.*
In the Saadh Sangat, one becomes pure, O Nanak, imbued with the Love of God. (297)

3 *He (thre true sikh) as a result of his love and fear of the holy congregation attains his own true self. VBG 3/20*

ii The second method is—undoing the 'firm' knots of 'worldliness and relationships'. As long as we do not loosen and unfasten the strings of 'me-mineness' our recitation (of Gurbani), worship, devotion, meditation etc will just remain as religious rites-rituals. The obvious effect of this is on our current physical-mental-religious and spiritual condition.

4 *Living in egotism and possessiveness, you are deluded; committing sins, you have no kindness for others.*
The great sins are the terrible ocean of pain; the mortal is engrossed in them. (826)

For spiritual flights it is necessary for us to become frank and blunt just like Kabir who said, 'Kabir no one is mine, nor do I belong to anyone,' and by doing so only can we remain 'detached'. But we, on the other hand are daily tightening the strings of relationships and 'me-mineness' and are (thus) suffering.

5 *Everyone knows how to be caught, but hardly anyone knows how to escape. (331)*

Everyone knows how to get entangled in 'me-mineness', but to escape from the materialistic eternal 'jail' or 'trap', we have to learn the means from those guru-orientated beloveds, great souls who having cultivated the lesson of remaining 'detached', have freed themselves from this false entanglement of attachment and are living according to the command, "Those who know that they will have to depart what need is there make such ostentatious displays." But such spiritually elevated great souls are indeed rare on this earth.

6 *Who, by Guru's Grace, renounces corruption, who banishes the mind's evil desires from his mind, who conquers his sexual instincts and is free of the five sinful passions - O Nanak, among millions, there is scarcely one such 'touch-nothing Saint'.*

L94.16

ਭਾਉ ਭਗਤਿ ਭਗਵਾਨ ਸੰਗਿ ਮਾਇਆ ਲਿਪਤ ਨ ਰੰਚ ॥
ਨਾਨਕ ਬਿਰਲੇ ਪਾਈਅਹਿ ਜੋ ਨ ਰਚਹਿ ਪਰਪੰਚ ॥ (ਪੰਨਾ-297)
ਐਸੇ ਜਨ ਵਿਰਲੇ ਸੰਸਾਰੇ ॥
ਗੁਰ ਸਬਦੁ ਵੀਚਾਰਹਿ ਰਹਹਿ ਨਿਰਾਰੇ ॥
ਆਪਿ ਤਰਹਿ ਸੰਗਤਿ ਕੁਲ ਤਾਰਹਿ ਤਿਨ ਸਫਲ ਜਨਮੁ ਜਗਿ ਆਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-1039)

'ਅਲਿਪਤਤਾ' 'ਨਿਰਾਰਾਪਨ' ਯਾ 'ਉਦਾਸੀ' ਦੋ ਦਰਜਿਆਂ (level) ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ—

ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ

ਜਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬੁੱਧੀ ਤੇ 'ਮਨ' ਦੁਆਰਾ 'ਤਿਆਗ' ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਦਿਮਾਗੀ ਤਿਆਗ' ਅਧੂਰਾ ਤੇ ਓਪਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਕਦੇ ਸਾਡਾ ਮਨ ਬੇਮੁਖ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉਕਤੀਆਂ-ਜੁਗਤੀਆਂ, ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਵਰਗਲਾ ਕੇ ਇਸ **ਖਿਆਲੀ ਤਿਆਗ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ**, ਤੇ ਫੇਰ **ਉਸੇ ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦੇ ਬਿਖਮ ਦਾਇਰੇ** (vicious circle) **ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।**

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਉਦਾਸੀ, ਵੈਰਾਗ ਅਥਵਾ ਤਿਆਗ '**ਸ਼ਬਦ ਵਿਚਾਰੇ**' ਵਾਲੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਕੋਲੋਂ 'ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ' ਯਾ ਸਬਦ ਲੈ ਕੇ ਜਦ ਅਸੀਂ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਦਿਨ ਰਾਤ ਸਬਦ-ਕਮਾਈ ਕਰਦੇ-ਕਰਦੇ ਸਾਡੇ ਮਨ-ਚਿਤ-ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ **ਸ਼ਬਦ ਧੱਸ ਵੱਸ-ਰੱਸ ਜਾਵੇ** ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਮਨ **ਸ਼ਬਦ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।** ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਬਦ-ਸੁਰਤ ਦੁਆਰਾ ਸਬਦ-ਗੁਰੂ ਦੀ ਚਰਨ-ਸ਼ਰਨ ਵਿਚ ਰੰਗ-ਰਸ ਮਾਣਦਾ ਹੋਇਆ **ਅਲਮਸਤ ਮਤਵਾਰਾ ਹੋ ਕੇ ਨਾਮ ਮਹਾਂਰਸ ਵਿਚ ਲਿਵ-ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੀ 'ਆਤਮਿਕ ਤਿਆਗ,' 'ਉਦਾਸੀ' ਅਤੇ 'ਅਲਿਪਤ' ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਹੀ ਜਾਂਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।**

ਚਰਨ ਕਮਲ ਮਕਰੰਦ ਰਸ ਲੁਭਿਤ ਹੁਇ
ਮਾਇਆ ਮੈ ਉਦਾਸ ਬਾਸ ਬਿਰਲੋ ਬੈਰਾਗੀ ਹੈ ॥ (ਕਾ.ਭਾ.ਗੁ 68)

ਅਸਲ ਵਿਚ ਮਨ ਨੂੰ **'ਹਰੀ ਅੰਗੂਰੀ'** ਵਾਂਗ ਮਜ਼ੇਦਾਰ, **ਸੁਆਦਲੀ 'ਚਾਟ' ਚਾਹੀਦੀ** ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਹ ਰਸ ਮਾਣ ਕੇ **'ਅਲਮਸਤ ਮਤਵਾਰਾ' ਹੋ ਸਕੇ।** ਜਿਨਾਂ ਚਿਰ ਮਨ ਨੂੰ ਉਚੇਰੀ ਚੰਗੇਰੀ, **ਸੁਆਦਲੀ** 'ਚਾਟ' ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਉਨਾ ਚਿਰ ਇਸ ਦੀ **ਨੀਵਿਆਂ ਰਸਾਂ-ਕਸਾਂ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋ ਕੇ ਮਸਤ ਰਹਿਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।**

ਇਹ ਰਸ ਛਾਡੇ ਉਹ ਰਸੁ ਆਵਾ।
ਉਹ ਰਸੁ ਪੀਆ ਇਹੁ ਰਸੁ ਨਹੀ ਭਾਵਾ ॥ (ਪੰਨਾ-342)

ਇਸ ਲਈ ਨੀਵੇਂ ਰਸਾਂ-ਕਸਾਂ ਦੀ ਚਾਟ ਉਤੇ ਰੀਝੇ ਹੋਏ ਮਨ ਨੂੰ, ਕਿਸੇ ਉੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ **'ਪ੍ਰੀਤ ਪ੍ਰੇਮ-ਰਸ-ਚਾਉ** ਅਥਵਾ ਨਾਮ ਦੇ 'ਮਹਾਂਰਸ' ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਨ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ, ਬਖਸ਼ੇ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਅਥਵਾ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਦੀ ਅਤਿਅੰਤ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਆਪ ਸਦਾ

1 *By loving devotion to the Lord God, you shall not be polluted by Maya at all.*
O Nanak, how rare are those, who are not engrossed in worldly entanglements. .(297)

2 *Rare are those beings in this world,*
who contemplate the Word of the Guru's Shabad, and remain detached.
They save themselves, and save all their associates and ancestors; fruitful is their birth and coming into this world. (1039)

'Detachment' 'extraordinariness' 'lonesomeness' happen at two levels—

Physical and mental

When we make a renunciation through our intellect and 'mind', then this mental renunciation is incomplete and superficial. If ever our mind becomes defiant (or turns its back to the Guru), then through our mental acrobatics we mislead it into detaching itself from this imaginary renunciation and thus it gets entangled once again in the vicious circle of me-mineness.

According to Gurbani the words detachment, asceticism or renunciation needs discussion which should be understood with great attention. When we cultivate the 'Gurmantar' or shabad (word) which we have taken from the Guru, day and night, under the guidance and assistance of 'sadhsangat, the holy congregation, and the shabad penetrates, infiltrates, permeates our mind-consciousness-heart, then our mind becomes the embodiment of the shabad. In this way while enjoying the gratification in the presence of shabad-guru, through the consciousness of the shabad, we become intoxicated and enraptured and merges in the great relish of Naam, only then do we learn the correct method of 'spiritual renunciation', 'asceticism', and 'detachment'.

3 *One who remains absorbed in the lotus-like holy feet of the True Guru remains unsoiled by the effect of maya (worldliness). Only a rare person achieves renunciation from material attractions of the world. KBG 68*

In actual fact the mind needs an enjoyable, delicious 'green bud' like 'delicacy' in which it can savour the relish and become carefree and intoxicated. As long as the mind does not get good, lofty, delicious 'delicacy', it is inevitable for the mind to remain engrossed and intoxicated in base pleasures.

4 *Abandoning these tastes, I have found that taste.*
Drinking in that taste, this taste is no longer pleasing. (342)

For this reason, to motivate the mind that is captivated by the addictions to base pleasures, towards some lofty-pure 'love-affection-relish-joy' or the 'great relish' of Naam, it badly needs the company of great evolved souls, blessed guru-orientated beloveds or the 'sadhsangat', the company of the holy who are always

ਨਾਮ ਦੇ ਅਨੁਭਵੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਿਚ ਇਲਾਹੀ ਪ੍ਰੇਮ ਸਵੈਪਨਾ-ਦਾ ਰੰਗ-ਰਸ ਮਾਣਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਉਤੇ ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਤ ਦਾ ਅਸਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਥਵਾ 'ਅੰਜਨ ਮਾਹਿ ਨਿਰੰਜਨਿ ਰਹੀਐ ਜੋਗ ਜੁਗਤਿ ਇਵ ਪਾਈਐ' ਅਨੁਸਾਰ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਅਲਿਪਤ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ।

ਹਰਖ ਸੋਗ ਦੁਹਹੂੰ ਤੇ ਮੁਕਤੇ ॥ ਸਦਾ ਅਲਿਪਤੁ ਜੋਗ ਅਰੁ ਜੁਗਤੇ ॥
ਦੀਸਹਿ ਸਭ ਮਹਿ ਸਭ ਤੇ ਰਹਤੇ ॥
ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕਾ ਓਇ ਧਿਆਨੁ ਧਰਤੇ ॥ (ਪੰਨਾ-181)

ਉਆ ਰਸ ਮਹਿ ਉਆਹੂ ਸੁਖ ਪਾਇਆ ॥
ਨਾਨਕ ਲਿਪਤ ਨਹੀ ਤਿਹ ਮਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-259)

ਦੀਸਹਿ ਸਭ ਸੰਗਿ ਰਹਹਿ ਅਲੇਪਾ ਨਹ ਵਿਆਪੈ ਉਨ ਮਾਈ ॥
ਏਕੈ ਰੰਗਿ ਤਤ ਕੇ ਬੇਤੇ ਸਤਿਗੁਰ ਤੇ ਬੁਧਿ ਪਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-701)

ਪ੍ਰੇਮ ਭਗਤਿ ਗੁਨ ਗਾਵਤ ਗੀਧੇ ਪੋਹਤ ਨਹ ਸੰਸਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-1222)

ਗੁਰਮੁਖਿ ਅਲਿਪਤੁ ਲੇਪੁ ਕਦੇ ਨ ਲਾਗੈ ਸਦਾ ਰਹੈ ਸਰਣਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-1344)

'ਅਲਿਪਤ' ਰਹਿਣ ਦਾ ਇਹੋ ਹੀ ਇਕੋ-ਇਕ ਸੌਖਾ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਮਨ 'ਮਾਇਆ' ਰੂਪੀ ਚਾਟ ਦੇ ਰਸਾਂ-ਕਸਾਂ ਤੋਂ ਉਠ ਕੇ ਇਲਾਹੀ ਮਹਾਂ ਰਸ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਯਾ ਮਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਕਰਕੇ 'ਬਦਲਿਆ' ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਹੋ ਹੀ ਅਸਲੀ ਤੇ ਪੱਕੀ ਸਹਿਜ-'ਉਦਾਸੀ' ਹੈ । ਇਸ ਤਰਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਗੁਰੂ ਸਮਰਪਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ 'ਅਲਿਪਤ' ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰੂ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਸੰਪੂਰਨ 'ਸਮਰਪਣ' (Complete surrender in love of God) ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਤੇ ਸਹਿਜ ਸਾਧਨ ਹੈ ।

ਫਫੈ ਫਾਹੀ ਸਭ ਜਗੁ ਫਾਸਾ ਜਮ ਕੈ ਸੰਗਲਿ ਬੰਧਿ ਲਇਆ ॥
ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਸੇ ਨਰ ਉਬਰੇ ਜਿ ਹਰਿ ਸਰਣਾਗਤਿ ਭਜਿ ਪਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-433)

ਗੁਰਮੁਖਿ ਹੋਇ ਸੁ ਕਰੇ ਵੀਚਾਰੁ ਓਸੁ ਅਲਿਪਤੋ ਰਹਿਣਾ ॥
ਹਰਿਨਾਮੁ ਜਪੈ ਆਪਿ ਉਧਰੈ ਓਸੁ ਪਿਛੈ ਡੁਬਦੇ ਭੀ ਤਰਣਾ ॥ (ਪੰਨਾ-953)

ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਭਉ ਭਾਉ ਸਹਜੁ ਬੈਰਾਗ ਹੈ ।
ਅੰਤਰਿ ਗੁਰਮਤਿ ਚਾਉ ਅਲਿਪਤੁ ਅਦਾਗੁ ਹੈ । (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ 3/13)

ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਸਚੁ ਸੋਹਿਲਾ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਲਿਵ ਲਾਈ ।
ਬੇਦ ਕਤੇਬਹੁ ਬਾਹਰਾ ਜੰਮਣਿ ਮਰਣਿ ਅਲਿਪਤ ਰਹਾਈ । (ਵਾ,ਭਾ,ਗੁ.5/14)

enjoying the hue-relish of Divine love of their inner-self in the intuitional illumination of Naam. As a result of this the influence of the materialistic colouring does not affect their minds or they automatically remain detached or (as the Guru says) *"Remaining unblemished in the midst of the filth of the world – this is the way to attain yoga, union with God."*

1 *They are free of both pleasure and pain. They remain unattached, joined to the Lord's Way.*
They are seen among all, and yet they are distinct from all.
They focus their meditation on the Supreme Lord God. (181)

2 *In His Love, they find peace.*
O Nanak, Maya does not cling to them at all. (259)

3 *He appears to keep company with everyone, but he remains detached, and Maya does not cling to him.*
He is absorbed in love of the One Lord; he understands the essence of reality, and he is blessed with wisdom by the True Guru. (701)

4 *Imbued with loving devotional worship, I sing His Glorious Praises; I am not affected by worldly affairs. (1222)*

5 *The Gurmukh remains detached; filth never attaches itself to him. He remains forever in God's Sanctuary. (1344)*

This is the one and only one easy method of remaining 'detached' with which our mind, rising above the pleasures of materialistic addiction, can be motivated towards the Divine great relish or the mind can be changed by overturning its inclination. This indeed is the real and permanent spontaneous-'detachment'. It is in this way that we can completely dedicate our mind to our guru and remain fully 'detached' from maya. Thus complete surrender in the love of God is indeed the easiest and the natural method.

6 *Faffa: The whole world is caught in the noose of Death, and all are bound by its chains.*
By Guru's Grace, they alone are saved, who hurry to enter the Lord's Sanctuary. (433)

7 *One who becomes Gurmukh contemplates the Lord, and remains detached.*
Chanting the Lord's Name, he saves himself, and he carries across those who are drowning as well. (953)

8 *Fear (of God) and love (for mankind) being diffused in the holy congregation the sense of non-attachment always prevails. ....*
Due to the wisdom obtained from Guru they have unlimited enthusiasm and they remain untouched by maya and the dirt of the evil propensities. VBG3/13

9 *But the gurmukhs (the Guru-oriented) recite the Sohila in the company of the saints on such occasions.*
The Sikh (gurmukh) goes beyond the holy books of the Hindus and Muslims i.e. the Vedas and the Katebas, and neither rejoices at a birth nor mourns at a death.VBG5/14

L94.18

ਗੁਰਮੁਖਿ ਸੁਖ ਫਲੁ ਸਾਧ ਸੰਗੁ ਮਾਇਆ ਅੰਦਰਿ ਕਰਨਿ ਉਦਾਸੀ(ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ.15/21)

ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਭੈ ਭਾਇ ਵਿਚਿ ਭਗਤਿ ਵਛਲੁ ਕਰਿ ਅਛਲੁ ਛਲਣਾ ।
ਜਲ ਵਿਚ ਕਵਲੁ ਅਲਿਪਤ ਹੋਇ
ਆਸ ਨਿਰਾਸ ਵਲੇਵੇ ਵਲਣਾ । (ਵਾ.ਭਾ,ਗੁ.18/17)

ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੈ—

ਅੰਦਰਹੁ ਜਿਨ ਕਾ ਮੋਹੁ ਤੁਟਾ ਤਿਨ ਕਾ ਸਬਦੁ ਸਚੈ ਸਵਾਰਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-917)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਇਸ ਹੁਕਮ ਨੂੰ **ਪਾਲਣ ਨਾਲ ਹੀ** ਸਾਡਾ ਮਨ ਅਪਣੇ ਆਪ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਇ **'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਤੋਂ ਤਿਆਗੀ ਉਦਾਸੀ, ਨਿਰਾਰਾ ਅਤੇ 'ਅਲਿਪਤ' ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।**

ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਤੁਕਾਂ ਨੂੰ ਕਮਾ ਕੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ 'ਸਹਿਜ-ਅਵਸਥਾ' ਦੀ ਪਰਮ ਪਦਵੀ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ—

ਗੁਰਮੁਖਿ ਅਲਿਪਤੁ ਰਹੈ ਸੰਸਾਰੇ ।
ਗੁਰ ਕੈ ਤਕੀਐ ਨਾਮਿ ਅਧਾਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ-118)

ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਨਟਿ ਬਾਜੀ ਪਾਈ ॥ ਮਨਮੁਖ ਅੰਧ ਰਹੇ ਲਪਟਾਈ ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਅਲਿਪਤ ਰਹੇ ਲਿਵ ਲਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-230)

ਅਨਦਿਨੁ ਕੀਰਤਨੁ ਕੇਵਲ ਬਖ੍ਯ੍ਯਾਨੁ ॥
ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਮਹਿ ਸੋਈ ਨਿਰਬਾਨੁ ॥ (ਪੰਨਾ-281)

ਨਾਨਕ ਜੀਵਤਿਆ ਮਰਿ ਰਹੀਐ ਐਸਾ ਜੋਗੁ ਕਮਾਈਐ ॥
ਵਾਜੇ ਬਾਝਹੁ ਸਿੰਙੀ ਵਾਜੈ ਤਉ ਨਿਰਭਉ ਪਦੁ ਪਾਈਐ ॥
ਅੰਜਨ ਮਾਹਿ ਨਿਰੰਜਨਿ ਰਹੀਐ ਜੋਗ ਜੁਗਤਿ ਤਉ ਪਾਈਐ ॥ (ਪੰਨਾ-730)

ਅਲਿਪਤ ਗੁਫਾ ਮਹਿ ਰਹਹਿ ਨਿਰਾਰੇ ॥
ਤਸਕਰ ਪੰਚ ਸਬਦਿ ਸੰਘਾਰੇ ॥
ਪਰ ਘਰ ਜਾਇ ਨ ਮਨੁ ਡੋਲਾਏ ॥
ਸਹਜ ਨਿਰੰਤਰਿ ਰਹਉ ਸਮਾਏ ॥ (ਪੰਨਾ-904)

ਸਦਾ ਅਲਿਪਤੁ ਰਹੈ ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਸਾਚੇ ਸਿਉ ਚਿਤੁ ਲਾਇਦਾ ॥ (ਪੰਨਾ-1061)

ਪਰ ਘਰ ਜਾਇ ਪਰਾਹੁਣਾ ਆਸਾ ਵਿਚਿ ਨਿਰਾਸੁ ਵਲਾਏ ।
ਪਾਣੀ ਅੰਦਰਿ ਕਵਲ ਜਿਉ ਸੂਰਜ ਧਿਆਨ ਅਲਿਪਤੁ ਰਹਾਏ ।
ਸਬਦ ਸੁਰਤਿ ਸਤਿਸੰਗਿ ਮਿਲਿ ਗੁਰ ਚੇਲੇ ਦੀ ਸੰਧਿ ਮਿਲਾਏ । (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ6/6)

1 *Gumukhs get pleasure in the company of saints. They remain indifferent to maya though they live in it.* *VBG 15/21*

2 *In the discipline and love of the holy congregation they fascinate the Lord God also Being detached like lotus in the water they remain unaffected from the cycle of hopes and disappointments* *VBG18/17*

But Gurbani's teaching is --

3 *Those who eradicate attachment from within themselves, are adorned with the Shabad, the Word of the True Lord.* *(917)*

Just by obeying this command of Gurbani, our mind automatically by itself can remain secluded, separate, distinct, and 'detached' from 'me-mineness'.

In the process of remaining detached, cultivating the helpful Gurbani lines below, we can, according to Gurmat – indeed reach the supreme stage of 'spiritual calm or tranquility –

4 *The Gurmukhs remain unaffected in the midst of the world.*
The Guru is their cushion, and the Naam, the Name of the Lord, is their Support. *(118)*

5 *The Actor has staged the drama of emotional attachment to Maya. The self-willed manmukhs cling blindly to it.*
The Gurmukhs remain detached, and lovingly attune themselves to the Lord. (230)

6 *Night and day, sing the Kirtan, the Praises of the One Lord.*
In the midst of your household, remain balanced and unattached. (281)

7 *O Nanak, remain dead while yet alive - practice such a Yoga.*
When the horn is blown without being blown, then you shall attain the state of fearless dignity .
Remaining unblemished in the midst of the filth of the world - this is the way to attain Yoga. *(730)*

8 *In the secluded cave, I remain unattached.*
With the Word of the Shabad, I have killed the five thieves.
My mind does not waver or go to the home of any other.
I remain intuitively absorbed deep within. *(904)*

9 *One who remains forever detached in the Word of the Guru's Shabad - his consciousness isattuned to the True Lord.* *(1061)*

10 *The guest in the house of other person remains unconcerned among many expectations.*
Lotus too in the water concentrates upon sun and remains- uninfluenced by water.
Likewise in the holy congregation the Guru and disciple meet through word (sabad) and meditative faculty (surati) *VBG 6/6*

syvw

ivic dunIAw syv kmweIAY] qw drgh bYsxu pweIAY] 26

ਆਪੀਨੈ੍ ਆਪੁ ਸਾਜਿਓ ਆਪੀਨੈ੍ ਰਚਿਓ ਨਾਉ ॥
ਦੁਯੀ ਕੁਦਰਤਿ ਸਾਜੀਐ ਕਰਿ ਆਸਣੁ ਡਿਠੋ ਚਾਉ ॥ (ਪੰਨਾ-463)

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੇ **'ਦੂਯੀ ਕੁਦਰਤਿ'** ਅਥਵਾ ਮਾਇਆ ਰੂਪੀ ਕਾਇਨਾਤ ਸਾਜ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਅਪਣੀ ਜੋਤ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਦਿਤੀ।

ਸਗਲ ਬਨਸਪਤਿ ਮਹਿ ਬੈਸੰਤਰੁ ਸਗਲ ਦੂਧ ਮਹਿ ਘੀਆ ॥
ਊਚ ਨੀਚ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਸਮਾਣੀ ਘਟਿ ਘਟਿ ਮਾਧਉ ਜੀਆ ॥ (ਪੰਨਾ-617)

ਇਸ ਕਾਇਨਾਤ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਲਈ, ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ **ਹੀ ਹੁਕਮ ਰਚ ਦਿਤਾ**—ਜੋ ਕਾਇਨਾਤ ਦੇ ਜ਼ੱਰੇ-ਜ਼ੱਰੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਤੇ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਹੁਕਮੀ ਸਭੇ ਊਪਜਹਿ ਹੁਕਮੀ ਕਾਰ ਕਮਾਹਿ ॥
ਹੁਕਮੀ ਕਾਲੈ ਵਸਿ ਹੈ ਹੁਕਮੀ ਸਾਚਿ ਸਮਾਹਿ ॥ (ਪੰਨਾ-55)

ਏਕੋ ਹੁਕਮੁ ਵਰਤੈ ਸਭ ਲੋਈ ॥
ਏਕਸੁ ਤੇ ਸਭ ਓਪਤਿ ਹੋਈ ॥ (ਪੰਨਾ-223)

ਸਭੁ ਸਚਾ ਹੁਕਮ ਵਰਤਦਾ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਚਿ ਸਮਾਉ ॥ (ਪੰਨਾ-949)

ਚਹੁ ਦਿਸਿ ਹੁਕਮੁ ਵਰਤੈ ਪ੍ਰਭ ਤੇਰਾ ਚਹੁ ਦਿਸਿ ਨਾਮ ਪਤਾਲੰ ॥ (ਪੰਨਾ-1275)

ਸਾਰਿਆਂ ਜੀਵਾਂ ਵਿਚ **ਇਕੋ ਇਲਾਹੀ 'ਜੋਤ'** ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਉਸ **ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ 'ਉੱਮਤ' ਅਥਵਾ 'ਅੰਸ਼' ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਮਾਨਵਤਾ ਦੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਹਾਂ।**
(Universal brotherhood and sisterhood)

ਤੂੰ ਸਾਝਾ ਸਾਹਿਬੁ ਬਾਪੁ ਹਮਾਰਾ ॥
ਨਉ ਨਿਧਿ ਤੇਰੈ ਅਖੁਟ ਭੰਡਾਰਾ ॥ (ਪੰਨਾ-97)

ਅਵਲਿ ਅਲਹ ਨੂਰੁ ਉਪਾਇਆ ਕੁਦਰਤਿ ਕੇ ਸਭ ਬੰਦੇ ॥
ਏਕ ਨੂਰ ਤੇ ਸਭੁ ਜਗੁ ਉਪਜਿਆ ਕਉਨ ਭਲੇ ਕੋ ਮੰਦੇ ॥ (ਪੰਨਾ-1349)

In the midst of this world, do seva,
and you shall be given a place of honour in the Court of the Lord.

1 *He Himself created Himself; He Himself assumed His Name.*
Secondly, He fashioned the creation; seated within the creation, He beholds it with delight. 463

The Timeless Being brought into being the 'second nature' or the materialistic embodiment of creation and within it He infused His Own light.

2 *Fire is contained in all firewood, and butter is contained in all milk.*
God's Light is contained in the high and the low; the Lord is in the hearts of all beings. 617

To enable this creation to exist, a command or law was put in place together with it – which permeates and exists within each and every particle of the creation.

3 *By the Hukam of His Command, all are created. By His Command, actions are performed.*
By His Command, all are subject to death; by His Command, they merge in Truth. 55

4 *The Command of the One Lord prevails throughout all the worlds.*
From the One, all have arisen. 223

5 *The Hukam of the True Lord's Command is effective everywhere. The Gurmukh merges in the True Lord.* 949

6 *Your Command, O God, rules in the four directions; Your Name pervades the four corners of the nether regions as well.* 1275

As only One divine 'Light' prevails in all the life forms, all of us by virtue of us being the 'children' or 'off springs' of that Timeless Being, we are (by relationship) the universal brotherhood and sisterhood of mankind.

7 *You are the Universal Father of all, O my Lord and Master.*
Your nine treasures are an inexhaustible storehouse. 97

8 *First, Allah created the Light; then, by His Creative Power, He made all mortal beings.*
From the One Light, the entire universe welled up. So who is good, and who is bad? 1349

'ਇਕੋ ਜੋਤ' ਦੇ ਨਾਤੇ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕੋ ਇਲਾਹੀ 'ਜੀਵਨ-ਰੌ' ਵਰਤ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡਾ ਬਾਹਰਲਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅੰਤ੍ਰ-ਆਤਮੇ **ਸਾਡਾ 'ਆਪਾ' ਇਕੋ ਹੀ ਹੈ।**

ਏਕੁ ਪਿਤਾ ਏਕਸ ਕੇ ਹਮ ਬਾਰਿਕ ਤੂ ਮੇਰਾ ਗੁਰ ਹਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-611)

ਮਾਟੀ ਏਕ ਅਨੇਕ ਭਾਂਤਿ ਕਰਿ ਸਾਜੀ ਸਾਜਨਹਾਰੈ ॥
ਨਾ ਕਛੁ ਪੋਚ ਮਾਟੀ ਕੇ ਭਾਂਡੇ ਨਾ ਕਛੁ ਪੋਚ ਕੁੰਭਾਰੈ ॥
ਸਭ ਮਹਿ ਸਚਾ ਏਕੋ ਸੋਈ ਤਿਸ ਕਾ ਕੀਆ ਸਭੁ ਕਛੁ ਹੋਈ ॥ (ਪੰਨਾ-1350)

ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਇਕ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਨਾਲ ਲਿਖੇ ਹੋਏ 'ਹੁਕਮ' ਅਨੁਸਾਰ 'ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ' **ਆਤਮਿਕ ਖਿੱਚ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਚਾਓ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ—**

ਮਾਂ-ਪਿਆਰ
ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ
ਇਸਤਰੀ-ਮਰਦ ਦੇ ਪਿਆਰ
ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿਤਰਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ
ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ-ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਦੇ ਪਿਆਰ
ਗੁਰ ਭਾਈਆਂ ਦੇ ਪਿਆਰ
ਗੁਰਮੁਖ ਜਨਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ

ਆਦਿ, ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੇ ਉਮਾਹ ਵਿਚ **ਸਾਰੇ ਜੀਵ-ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਵਾਰਨੇ ਅਤੇ ਸਦਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ 'ਸੇਵਾ' ਦੁਆਰਾ ਆਪਾ ਵਾਰਨ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਚਾਓ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਮਾਣਦੇ ਹਨ।**

ਪਰ ਇਹ ਦੀਸਣਹਾਰ ਕਾਇਨਾਤ ਹਉਂ-ਧਾਰੀ ਮਾਇਕੀ ਮੰਡਲ ਦਾ 'ਵਡ ਖੇਲ ਤਮਾਸ਼ਾ' ਅਥਵਾ **'ਪਰਪੰਚ'** ਹੈ **ਜਿਸ ਵਿਚ 'ਹਉਮੈ' ਅਥਵਾ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਦੇ ਭਰਮ-ਦੁਆਰਾ —**

ਵੈਰ
ਵਿਰੋਧ
ਨਿੰਦਾ
ਚੁਗਲੀ
ਈਰਖਾ
ਦਵੈਤ
ਡਰ
ਵਹਿਮ
ਭਰਮ

By virtue of the 'One Light', One divine 'Life-current' prevails in all our life forms. That is why even though our outer manifestation assumes myriads of forms but in the innate self within our '(real) Self is only one.

1 *The One God is our father; we are the children of the One God. You are our Guru.611*

2 *The clay is the same, but the Fashioner has fashioned it in various ways.*
There is nothing wrong with the pot of clay - there is nothing wrong with the Potter.
The One True Lord abides in all; by His making, everything is made. 1350

That is why every one of the living beings keep experiencing the manifestation of 'spontaneous' divine pull, love and joy among themselves through

the mother's love
the love of brothers and sisters
the love between woman and man
the love of friends and acquaintances
the love of relatives and kindred
the love of guru orientated brotherhood
the love of evolved guru-orientated beings

according to the (divine) inlaid command or law. In the exuberance of such a state all living beings are wholeheartedly expressing their intense gratefulness towards one another through rendering service, a process which they savour, through which they experience happiness and joy.

But this visible creation is the 'great play-drama' or an 'illusion' of egotism's materialistic world in which through doubt-ridden 'me-mineness' –

enmity
opposition
slander
bad-mouthing
jealousy
duality or double-mindedness
fear
superstition
doubt

ਚਿੰਤਾ
ਅਸ਼ਾਂਤੀ
ਗਲਤ ਫ਼ਹਿਮੀ
ਸ਼ਕ
ਤਨਾਓ
ਨਫ਼ਰਤ
ਵਿਤਕਰਾ
ਖ਼ੁਦਗਰਜ਼ੀ
ਸਾੜਾ
ਤਅੱਸੁਬ
ਧੜੇ ਬਾਜ਼ੀ
ਧੱਕੇ ਸ਼ਾਹੀ
ਲੁੱਟ-ਖਸੁੱਟ
ਬੇਈਮਾਨੀ
ਧੋਖੇਬਾਜੀ
ਖਿੱਚੋ ਤਾਣ
ਬਦਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ
ਲੜਾਈ ਝਗੜੇ
ਜ਼ੁਲਮ

ਆਦਿ, ਦਾ ਜਗਤ ਵਿਚ ਭੜਥੂ ਮੱਚਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਹਉਮੈ-ਵੇੜ੍ਹੇ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਲਈ **ਉੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਜੀਵਨ ਸੇਧ** ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਇਉਂ ਦਿੱਤੀ ਹੈ—

ਘਾਲਿ ਖਾਇ ਕਿਛੁ ਹਥਹੁ ਦੇਇ ॥
ਨਾਨਕ ਰਾਹੁ ਪਛਾਣਹਿ ਸੇਇ ॥ (ਪੰਨਾ-1245)

ਹਥੀ ਕਾਰ ਕਮਾਵਣੀ ਪੈਰੀ ਚਲਿ ਸਤਿਸੰਗ ਮਿਲੇਹੀ।
ਕਿਰਤ ਵਿਰਤਿ ਕਰਿ ਧਰਮ ਦੀ ਖਟਿ ਖਵਾਲਣ ਭਾਇ ਕਰੇਹੀ। (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ.1/3)
ਕਿਰਤਿ ਵਿਰਤਿ ਕਰਿ ਧਰਮ ਦੀ ਹਥਹੁ ਦੇ ਕੈ ਭਲਾ ਮਨਾਵੈ। (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ.6/12)

ਗੁਰਸਿਖੀ ਦਾ ਰਾਹੁ ਏਹੁ ਗੁਰਮੁਖਿ ਚਾਲ ਚਲੈ ਸੋ ਦੇਖੈ ॥
ਘਾਲਿ ਖਾਇ ਸੇਵਾ ਕਰੈ ਗੁਰ ਉਪਦੇਸੁ ਅਵੇਸੁ ਵਿਸੇਖੈ। (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ.28/6)
ਘਾਲਿ ਖਾਇ ਸੁਕ੍ਰਿਤੁ ਕਰੈ ਵਡਾ ਹੋਇ ਨ ਆਪੁ ਗਣਾਏ। (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 28/15)

worry
discord
misunderstanding
suspicion
tension
hatred
discrimination
selfishness
envy
fanaticism
factionalism
aggressiveness
extortion
deceitfulness
betrayal
bullying
revengefulness
quarrels-fights
tyranny

etc. have created turmoil in the world.

Through Gurbani the True Gurus have given the ego-ridden people some lofty-pure life direction as follows –

1 *One who works for what he eats, and gives some of what he has*
- O Nanak, he knows the Path. *1245*

2 *Hands earn livelihood and feet take towards the holy congregation*
In human life alone by the rightful earning, out of one's savings, other needy ones are fed. *VBG 1/3*

3 *Who eam livelihood honestly and munificently confer favour on others.* *VBG 6/12*

4 *Sikh living means following the footsteps of gursikhs.*
One should eat the fruit of one's own labour, do service and could always remain inspired by the teachings of the Guru. *VBG 28/6*

5 *He toils to earn, performs good deeds and though being great never gets his greatness noticed.* *VBG 28/15*

L95.3

'ਘਾਲਿ ਖਾਇ ਕਿਛੁ ਹਥਹੁ ਦੇਇ' ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ **ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਘਾਲਣਾ ਦੁਆਰਾ ਕਮਾਈ ਕਰਕੇ, ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਵੰਡ ਛਕਣਾ ਅਥਵਾ ਪਰਉਪਕਾਰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਹੀ 'ਸੇਵਾ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।**

'ਹਥਹੁ ਦੇ ਕੈ ਭਲਾ ਮਨਾਵੈ' ਅਨੁਸਾਰ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਦਾਨ ਕਰਨਾ ਭੀ ਉਤਮ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖੀ ਸੇਵਾ ਹੈ—ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਿਸੇ-ਨਾ-ਕਿਸੇ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਥੋੜੀ ਬਹੁਤੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਜਿਹਾ ਕਿ—

ਮਾਇਆ-ਦਾਨ
ਅੰਨ-ਦਾਨ
ਕਪੜੇ-ਦਾਨ
ਭੂਮੀ-ਦਾਨ
ਇਲਾਜ-ਦਾਨ, ਆਦਿ ।

ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ **'ਦਾਨ'** ਦੀ ਬਾਬਤ ਇਉਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ—

ਨਾਮੁ ਦਾਨੁ ਇਸਨਾਨੁ ਕਰਮ ਕਮਾਇਆ ।
ਨਿਵ ਚਲਨੁ ਮਿਠ ਬੋਲ ਘਾਲਿ ਖਵਾਇਆ । (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ.20/6)

ਮਿਠਾ ਬੋਲਣ ਨਿਵ ਚਲਣੁ ਹਥਹੁ ਦੇ ਕੈ ਭਲਾ ਮਨਾਏ । (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 8/24)

ਜੇਕਰ **ਐਸੇ 'ਦਾਨ' ਦੀ 'ਸੇਵਾ'** ਇਖਲਾਕੀ ਫਰਜ਼ ਸਮਝ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਮਨ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀ, ਚਾਉ ਅਤੇ ਸ਼ਰਧਾ-ਭਾਵਨੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ **'ਸੇਵਾ' ਕਰਕੇ ਮਨ ਭਲਾ ਮਨਾਉਂਦਾ ਹੈ** ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਾਨੇ ਵਿਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਸੇਵਾ' ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ।

ਪਰ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦ ਅਸੀਂ **'ਦਾਨ'** ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ **ਇਸ ਦੇ ਪਿਛੇ** ਸਾਡੀ—

ਕੋਈ ਗਰਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
ਦੇਖਾ-ਦੇਖੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
ਬੱਧਾ-ਚੱਟੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
ਹਉਮੈ ਵਿਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
ਮਾਣ-ਵਡਿਆਈ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
ਦੁਖਾਂ ਦੀ ਨਿਵਰਤੀ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
ਪਾਪਾਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
ਜਮਾਂ ਦੀ ਸਜਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
ਸਵਰਗ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ।

'One who works for what he eats, and gives some of what he has' means earning through effort and toil and from that earning sharing or serving others (in need) is indeed called '*sewa*' or service.

According to the (statement) '*munificently confer favour on others*', giving things is also lofty service. This kind of service is the easiest – which we all, in one way or another, are doing in a small or big way, as is the case in

offering money
offering food
offering clothes
offering land
offering healing, etc.

In his composition Bhai Gurdas Ji, has this encouragement to offer about indulging in charity –

1 *They practice the remembrance of Lords name, charity and ablutions.*
They walk in humility, speak sweetly, and eat the earning of their own hands. VBG 20/6

2 *He speaks mildly, behaves humbly and even by giving something to somebody wishes good of others. VBG 8/24*

If we participate in the 'service' of 'charity' as our moral responsibility, then through this happiness, joy and strength of faith arises and the mind feels good in doing this kind of 'service'. He moves into a state of thankfulness in that an opportunity has arisen to do 'service'.

But generally, when we give 'charity', behind this (the giving of charity)–

there is a selfish motive
it is done in imitation
we are forced into giving
we do it in egotism
we do it to gain respect and praise
we do it to satisfy our thirst
we do it to rid ourselves of diseases
we do it to hide our sins
we do it save ourselves from jam, the couriers of death
we do it gain a place in heaven.

L95.4

ਸਤੀਆ ਮਨਿ ਸੰਤੋਖੁ ਉਪਜੈ ਦੇਣੈ ਕੈ ਵੀਚਾਰਿ ॥
ਦੇ ਦੇ ਮੰਗਹਿ ਸਹਸਾ ਗੂਣਾ ਸੋਭ ਕਰੇ ਸੰਸਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-466)

ਇਸ ਲਈ ਇਹੋ ਜਿਹਾ 'ਦਾਨ' **ਨਿਹਫਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ** ਬਲਕਿ ਫੋਕਾ ਕਰਮ ਕਾਂਡ ਬਣ ਕੇ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਇਸਨਾਨੁ ਦਾਨੁ ਜੇਤਾ ਕਰਹਿ ਦੂਜੈ ਭਾਇ ਖੁਆਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-34)

ਮਨਮੁਖ ਚੰਚਲ ਮਤਿ ਹੈ ਅੰਤਰਿ ਬਹੁਤੁ ਚਤੁਰਾਈ ॥
ਕੀਤਾ ਕਰਤਿਆ ਬਿਰਥਾ ਗਇਆ ਇਕੁ ਤਿਲੁ ਥਾਇ ਨ ਪਾਈ ॥
ਪੁੰਨ ਦਾਨ ਜੋ ਬੀਜਦੇ ਸਭ ਧਰਮਰਾਇ ਕੈ ਜਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-1414)

ਤੀਰਥ ਬਰਤ ਅਰੁ ਦਾਨ ਕਰਿ ਮਨ ਮਹਿ ਧਰੈ ਗੁਮਾਨੁ ॥
ਨਾਨਕ ਨਿਹਫਲ ਜਾਤ ਤਿਹ ਜਿਉ ਕੁੰਚਰ ਇਸਨਾਨ ॥ (ਪੰਨਾ-1428)

ਹੋਮ ਜੱਗ ਬਹੁ ਦਾਨ ਕਰਿ ਮੁਖ ਵੇਦ ਉਚਰਣੇ ।
ਕਰਮ ਧਰਮ ਭੈ ਭਰਮ ਵਿਚਿ ਬਹੁ ਜੰਮਣ ਮਰਣੇ । (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 38/12)

ਐਸਾ 'ਦਾਨ' ਜੀਵ ਲਈ ਕਲਿਆਣਕਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਡੀ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪੱਠੇ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਧਰਮ-ਅਸਥਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਕੰਧਾਂ ਉਤੇ, ਫ਼ਰਸ਼ ਉਤੇ ਅਤੇ 'ਦਾਨ' ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਉਤੇ ਦਾਨੀਆਂ ਦੇ ਨਾਉ ਲਿਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ 'ਹਉਮੈਂ' **ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ ।**

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜੇਕਰ ਅਰਦਾਸੀਆ ਭੁੱਲ ਅਥਵਾ ਅਣਗਹਿਲੀ ਨਾਲ ਕਿਸੇ '**ਦਾਨੀ**' ਦਾ ਨਾਮ ਬੋਲਣਾ ਭੁਲ ਜਾਏ ਤਾਂ **'ਰੋਸ' ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾਉਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਬੋਲਿਆ ।**

ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ —
ਕਾਲਾ ਬਾਜ਼ਾਰੀ (black marketing) ਦੁਆਰਾ
ਰਿਸ਼ਵਤ ਦੁਆਰਾ
ਧੱਕੇ ਸ਼ਾਹੀ ਦੁਆਰਾ
ਠੱਗੀ-ਠੋਰੀ ਦੁਆਰਾ
ਵੱਢੀ-ਖੋਰੀ ਦੁਆਰਾ
ਧੋਖੇ-ਬਾਜ਼ੀ ਦੁਆਰਾ
ਸਮਗਲਿੰਗ ਦੁਆਰਾ
ਚੋਰੀ ਦੁਆਰਾ
ਲੁੱਟ-ਖਸੁੱਟ ਦੁਆਰਾ

1 *In the minds of the virtuous, contentment is produced, thinking about their giving. They give and give, but ask a thousand-fold more, and hope that the world will honor them.* *466*

That is why 'charity' such as this remains fruitless. Instead it is reduced to a level of a hollow rite – ritual.

2 *-they take their cleansing baths, and give to charity again and again, but they are ultimately consumed by their love of duality.* *34*

3 *The intellect of the self-willed manmukh is fickle; he is very tricky and clever within. Whatever he has done, and all that he does, is useless. Not even an iota of it is acceptable.* *1414*

4 *Those who make pilgrimages to sacred shrines, observe ritualistic fasts and make donations to charity while still taking pride in their minds*
- O Nanak, their actions are useless, like the elephant, who takes a bath, and then rolls in the dust. *1428*

5 *Besides burnt offerings and charities of many kinds, Vedic hymns are chanted. Getting stuck in such religious, ritualistic illusions, fear and doubt only leads to transmigration.* *VBG 38/12*

This kind of charity, instead of being salvation giving, it feeds our ego.\

For example in places of worship and charitable organisations, the names of the donors are inscribed on their walls and floor. This indeed is the manifestation of egotism.

On the other hand if the person doing the ardas or making the supplication forgets to mention the name of the 'donor', then 'grievance' is expressed as to why the name was not mentioned.

These days money earned –
through black marketing
through corruption
through force
through cheating
through bribery
through deception
through smuggling
through theft
through looting and plunder

ਅਤੇ **ਵਕਤ ਦੀ ਟਾਲ-ਮਟੋਲ ਕਰਕੇ ਕੰਮ-ਚੋਰੀ ਦੁਆਰਾ ਤਨਖਾਹਾਂ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਦਾਨ-ਪੁੰਨ ਕਰਨ ਨੂੰ ਹੀ 'ਸੇਵਾ' ਸਮਝੀ ਬੈਠੇ ਹਾਂ।**

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ 'ਦਾਨ-ਪੁੰਨ' ਕਰਨਾ **'ਸੇਵਾ' ਨਹੀਂ ਅਖਵਾ ਸਕਦਾ** ਅਤੇ ਐਸਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਦਾਨ ਬੇਅਰਥ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਲਕਿ 'ਦਾਨ' ਲਫਜ਼ ਦੀ ਬੇਅਦਬੀ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਪਖੰਡ' ਭੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਜਨਤਾ ਇਸੇ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿਚ ਪਈ ਹੋਈ ਹੈ।

ਜੇ ਮੋਹਾਕਾ ਘਰੁ ਮੁਹੈ ਘਰੁ ਮੁਹਿ ਪਿਤਰੀ ਦੇਇ ॥
ਅਗੈ ਵਸਤੁ ਸਿਞਾਣੀਐ ਪਿਤਰੀ ਚੋਰ ਕਰੇਇ ॥
ਵਢੀਅਹਿ ਹਥ ਦਲਾਲ ਕੇ ਮੁਸਫੀ ਏਹ ਕਰੇਇ ॥
ਨਾਨਕ ਅਗੈ ਸੋ ਮਿਲੈ ਜਿ ਖਟੇ ਘਾਲੇ ਦੇਇ ॥ (ਪੰਨਾ-472)

ਪਰ ਦਸਾਂ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ 'ਕਿਰਤ' ਅਥਵਾ ਘਾਲਣਾ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਕਮਾਈ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਦਾਨ ਸਫਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਗੁਰਮੁਖ ਜਨ ਹੀ **'ਭਾਈ ਲਾਲੋ'** ਵਾਂਗ ਖੱਟ-ਘਾਲ ਕੇ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਦਾਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਸਲੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ **'ਘਾਲਿ ਖਾਇ ਕਿਛੁ ਹਥਹੁ ਦੇਇ'** ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ **ਸੇਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।**

ਗੁਰਮੁਖਿ ਸੇਵਾ ਘਾਲਿ ਵਿਰਲੈ ਘਾਲੀਐ। (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 3/14)

ਸਤੁ ਸੰਤੋਖੁ ਦਇਆ ਧਰਮੁ ਨਾਮੁ ਦਾਨੁ ਇਸਨਾਨੁ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ।
ਗੁਰਸਿਖਿ ਲੈ ਗੁਰਸਿਖੁ ਸਦਾਇਆ ॥ (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 11/3)

ਮਿਠਾ ਬੋਲਣ ਨਿਵ ਚਲਣੁ ਹਥਹੁ ਦੇਣਾ ਸਹਜ ਸੁਹੇਲਾ।
ਗੁਰਮੁਖਿ ਸੁਖ ਫਲੁ ਨੇਹੁ ਨ ਵੇਲਾ ॥ (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 12/16)

ਮਾਇਆ ਵਿਚਿ ਉਦਾਸ ਕਰਿ ਨਾਮੁ ਦਾਨੁ ਇਸਨਾਨੁ ਦਿੜਾਇਆ।
ਬਾਰਹ ਪੰਥ ਇਕਤ੍ਰ ਕਰਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਗਾਡੀ ਰਾਹੁ ਚਲਾਇਆ। (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ18/14)

ਨਾਮੁ ਦਾਨੁ ਇਸਨਾਨੁ ਕਰਮ ਕਮਾਇਆ।
ਨਿਵ ਚਲਨੁ ਮਿਠ ਬੋਲ ਘਾਲਿ ਖਵਾਇਆ। (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 20/6)

ਗੁਰਸਿਖੀ ਦਾ ਰਾਹੁ ਏਹੁ ਗੁਰਮੁਖਿ ਚਾਲ ਚਲੈ ਸੋ ਦੇਖੈ।
ਘਾਲਿ ਖਾਇ ਸੇਵਾ ਕਰੇ ਗੁਰ ਉਪਦੇਸੁ ਅਵੇਸੁ ਵਿਸੇਖੈ। (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ.28/6)

ਮਿਠਾ ਬੋਲਣ ਨਿਵ ਚਲਣੁ ਹਥਹੁ ਦੇ ਕੈ ਭਲਾ ਮਨਾਏ।
ਥੋੜਾ ਸਵਣਾ ਖਾਵਣਾ ਥੋੜਾ ਬੋਲਨੁ ਗੁਰਮਤਿ ਪਾਏ।

ਘਾਲਿ ਖਾਇ ਸੁਕ੍ਰਿਤੁ ਕਰੇ ਵਡਾ ਹੋਇ ਨ ਆਪੁ ਗਣਾਏ। (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 28/15)

and through dilly dallying and malingering and from such earnings giving to charity indeed appears to be regarded as 'sewa' or service.

Doing this form of 'charity' cannot be called 'sewa' and the making of such donations serves no purpose. We are in fact debasing the word 'charity'. It can also be called hypocrisy. The masses are deluded by this fallacy.

1 *The thief robs a house, and offers the stolen goods to his ancestors.*
In the world hereafter, this is recognized, and his ancestors are considered thieves as well.
The hands of the go-between are cut off; this is the Lord's justice.
O Nanak, in the world hereafter, that alone is received, which one gives to the needy from his own earnings and labour. *472*

Only the donation given from the earnings earned through ones own righteous labour can be beneficial.

Rare is the guru-orientated being like 'Bhai Lalao' who spontaneously donates through the righteous efforts of his own labour and in the true sense of the word only he is engaged in 'sewa' or service who '*works for what he eats, and gives or shares some of what he has'.*

2 *Rare are those who attain the sense of discipline and service.VBG 3/14*

3 *Instead, the Guru makes him practise truth, contentment, dharma, name, charity and ablution.*
Adopting the teachings of the Guru, the individual is called a Sikh of the Guru. VBG11/3

4 *A mild spoken, humble and giver through his hands moves in equipoise and remains happy. Ever new love of devotion to the Lord keeps the gurmukhs happy.VBG 12/16*

5 *They were kept detached amidst maya and were made to understand the importance of that holy name, charity and ablution.*
Gathering the twelve sects together, he prepared a high path of gurmukhs.VBG 18/14

6 *They practice the remembrance of Lords name, charity and ablutions.*
They walk in humility, speak sweetly, and eat the earning of their own hands.VBG 20/6

7 *Sikh living means following the footsteps gursikhs.*
One should eat the fruit of one's own labour, do service and could always remain inspired by the teachings of the Guru. *VBG28/6*

8 *He speaks sweetly, moves humbly and giving away something by his hands for the well being of others feels happy.*
Sleeping and eating maderately he, according to the teachings of the Guru, also does not speak much.
He toils to earn, performs good deeds and though being great never gets his greatness noticed. *VBG 28/15*

ਇਸ ਦੇ ਐਨ ਉਲਟ ਜੋ ਜੀਵ ਸਿਰਫ ਮਾਇਆ ਇਕਤ੍ਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਹੀ ਖਰਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, **ਪਰਉਪਕਾਰ ਅਤੇ ਧਰਮ ਕਾਰਜਾਂ ਨਮਿਤ 'ਦਾਨ' ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ—ਐਸੇ 'ਕ੍ਰਿਪਨ'** ਅਥਵਾ 'ਸੂਮਾਂ' ਬਾਬਤ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਉਂ ਤਾੜਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ—

ਸਾਕਤ ਬੰਧ ਭਏ ਹੈ ਮਾਇਆ ਬਿਖੁ ਸੰਚਹਿ ਲਾਇ ਜਕੀੜਾ ॥
ਹਰਿ ਕੈ ਅਰਥਿ ਖਰਚਿ ਨਹ ਸਾਕਹਿ ਜਮਕਾਲੁ ਸਹਹਿ ਸਿਰਿ ਪੀੜਾ ॥(ਪੰਨਾ-698)

ਧਾਇ ਧਾਇ ਕ੍ਰਿਪਨ ਸ੍ਰਮੁ ਕੀਨੋ ਇਕਤ੍ਰ ਕਰੀ ਹੈ ਮਾਇਆ ॥
ਦਾਨ ਪੁੰਨੁ ਨਹੀਂ ਸੰਤਨ ਸੇਵਾ ਕਿਤ ਹੀ ਕਾਜਿ ਨ ਆਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-712)

ਕਿਸੇ ਕਵੀ ਨੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ **'ਸੂਮਾਂ'** ਬਾਬਤ ਇਉਂ ਕਟਾਖ, ਵਰਤਿਆ ਹੈ—

ਦਾਨ ਬਿਨ ਦਰਬ ਨਿਦਾਨ ਠਹਰਾਤ ਕੌਨ
ਗਯਾਨ ਬਿਨ ਯਸ਼ ਅਪਜਸ਼ ਕਰ ਕਰਗੇ ।
'ਕਵਿਰਾਯ' ਸੰਤਨ ਸੁਭਾਇ ਸੁਨੇ ਸੂਮਨ ਕੇ
ਧਰਮ ਬਿਹੂਨੇ ਧਨ ਧਰਾ ਧਰ ਧਰਗੇ ।

'ਸੇਵਾ' ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹੈ । ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ 'ਸੇਵਾ' ਬਾਬਤ ਤਾਕੀਦੀ ਹੁਕਮ ਹੈ—

ਸੁਖੁ ਹੋਵੈ ਸੇਵ ਕਮਾਣੀਆ ॥
ਸਭ ਦੁਨੀਆ ਆਵਣ ਜਾਣੀਆ ॥
ਵਿਚਿ ਦੁਨੀਆ ਸੇਵ ਕਮਾਈਐ ॥
ਤਾ ਦਰਗਹ ਬੈਸਣੁ ਪਾਈਐ ॥ (ਪੰਨਾ-26)

'ਸੇਵਾ' ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਤੇ ਕਈ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ—

ਅਨਿਕ ਭਾਂਤਿ ਕਰਿ ਸੇਵਾ ਕਰੀਐ ॥
ਜੀਉ ਪ੍ਰਾਨ ਧਨੁ ਆਗੈ ਧਰੀਐ ॥ (ਪੰਨਾ-391)

1, ਸਰੀਰਕ ਸੇਵਾ—

ਇਹ ਸੇਵਾ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ—

ਭਾਂਡੇ ਮਾਂਜਣੇ,
ਪੀਹਣਾ ਕਰਣਾ
ਲੰਗਰ ਪਕਾਉਣਾ
ਪੱਖਾ ਫੇਰਨਾ
ਪਾਣੀ ਢੋਣਾ
ਕਪੜੇ ਧੋਣੇ

ਝਾੜੂ ਦੇਣਾ
ਸਫਾਈ ਕਰਨੀ

ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਅਥਵਾ ਸਮਾਜਿਕ ਭਲਾਈ ਲਈ ਮੰਦਰ ਬਣਾਉਣੇ, ਆਦਿ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ 'ਸੇਵਾ' ਕਰਨੀ।

ਕਮਾਵਾ ਤਿਨ ਕੀ ਕਾਰ ਸਰੀਰੁ ਪਵਿਤੁ ਹੋਇ ॥
ਪਖਾ ਪਾਣੀ ਪੀਸਿ ਬਿਗਸਾ ਪੈਰ ਧੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-518)

ਪਾਣੀ ਪੀਹਣ ਘਤਿ ਸੇਵਾ ਘਾਲੀਐ ॥ (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 3/8)

ਤਪੜੁ ਝਾੜਿ ਵਿਛਾਇ ਧੂੜੀ ਨਾਇਆ।
ਕੋਰੇ ਮਟ ਅਣਾਇ ਨੀਰੁ ਭਰਾਇਆ। (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ.20/10)

ਪਾਣੀ ਪਖਾ ਪੀਹਣਾ ਨਿਤ ਕਰੈ ਮਜੂਰੀ।
ਤਪੜ ਝਾੜਿ ਵਿਛਾਇਦਾ ਚੁਲਿ ਝੋਕਿ ਨ ਝੂਰੀ। (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ.27/19)

ਜੋ ਮਨੁਖ **ਸਰੀਰਕ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ**-ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਬਤ ਸਖਤ ਤਾੜਨਾ ਭੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ

ਮਿਥਿਆ ਤਨ ਨਹੀ ਪਰਉਪਕਾਰਾ ॥ (ਪੰਨਾ-269)

ਸਰੀਰੁ ਜਲਉ ਗੁਣ ਬਾਹਰਾ ਜੋ ਗੁਰ ਕਾਰ ਨ ਕਮਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-651)

ਵਿਣੁ ਸੇਵਾ ਧ੍ਰਿਗ ਹਥ ਪੈਰ ਹੋਰ ਨਿਹਫਲ ਕਰਣੀ। (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 27/10)

2. ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਵਾ—

ਉਪਰਲੇ ਕਿਸਮ ਦੀ **'ਸਰੀਰਕ' ਅਤੇ ਮਾਇਕੀ 'ਦਾਨ' ਦੀ ਸੇਵਾ ਸੌਖੀ ਹੈ** ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਸਾਧਾਰਨ ਲੋਕ ਭੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ **ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਵਾ** ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਮਾਈ ਹੋਈ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਅਥਵਾ ਅਪਣੇ **'ਆਪੇ' ਦੇ ਗੁਣਾ ਦੀ ਸਾਂਝ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ**, ਆਪਣਾ **ਅੰਦਰਲਾ 'ਆਪਾ' ਭੇਟ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ** ਅਥਵਾ ਆਪਣਾ **'ਆਪਾ' ਵਾਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।**

ਸਰੀਰਕ ਸੇਵਾ ਲਾਭ ਦਾਇਕ ਹੈ, ਪਰ **ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਵਾ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਭੀ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਅਤੇ ਉਤਮ ਹੈ** ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ **'ਆਪੇ' ਦੀ ਸਾਂਝ ਅਥਵਾ ਲੇਵਾ-ਦੇਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ**, ਜਿਵੇਂ ਕਿ—

ਵਿਦਿਆ ਪੜ੍ਹਾਉਣੀ
ਇਖਲਾਕ ਸਿਖਾਉਣਾ
ਦੂਜੇ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਣਾ
ਉਪਕਾਰ ਕਰਨਾ