ੴ

GURBANI CONTEMPLATION

3

RESENTMENT-GRIEVANCE
Part-2

‘KHOJI’

ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ

ਸਾਡੇ ਘਰ ਦਾ ਕੂੜਾ, ਕਰਕਟ, ਛਿਲਕੇ, ਜੂਠ, ਮਲ-ਮੂਤਰ ਆਦਿ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਗੰਦਗੀ, ਕਿਸੇ ਖਲ-ਖੂੰਜੇ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ—ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਰੂੜੀ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਗੰਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗਲਦੀਆਂ-ਸੜਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ **ਗਲੀ-ਸੜੀ 'ਰੂੜੀ' ਵਿਚੋਂ ਭੈੜੀ ਬਦਬੂ ਯਾ ਗੰਦੀ 'ਹਵਾੜ' ਨਿਕਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ** ਅਤਿਅੰਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ **'ਰੂੜੀ'** ਤਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ **ਦੁਰੇਡੇ** ਹੁੰਦੀ ਹੈ—ਪਰ ਅਸੀਂ ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ, ਈਰਖਾ ਦਵੈਤ ਅਤੇ ਘਿਰਨਾ **ਦੇ ਅਤਿ ਮਲੀਨ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਵਲਵਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਤਾਪ੍ਰਤੀ** ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਮਨ-ਚਿਤ-ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਇਹ ਸਾਡੀ **'ਨੀਵੀਂ ਰੁਚੀ' ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।**

ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਇਹ **ਅਹਿਸਾਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ** ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ **ਇਸ 'ਰੂੜੀ' ਦੀ 'ਹਵਾੜ'** ਅਥਵਾ **ਅਣਦਿਸਦੇ** ਗੁੱਝੇ **'ਅਗਨ ਸੋਕ ਸਾਗਰ' ਦੁਆਰਾ ਜਿਉਂਦੇ-ਜੀਅ, ਆਪਣੇ** ਮਨ-ਤਨ-ਹਿਰਦੇ **ਨੂੰ ਸਾੜੀ-ਬਾਲੀ ਜਾ** ਰਹੇ **ਹਾਂ।**

ਗੁਝੀ ਭਾਹਿ ਜਲੈ ਸੰਸਾਰਾ ਭਗਤ ਨ ਬਿਆਪੈ ਮਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-673)
ਅੰਤਰਿ ਕ੍ਰੋਧਿ ਅਹੰਕਾਰ ਹੈ ਅਨਦਿਨੁ ਜਲੈ **ਸਦਾ ਦੁਖੁ ਪਾਇ** ॥ (ਪੰਨਾ-1415)

ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕਈ **ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ 'ਰੋਗ'** ਲਗ **ਜਾਂਦੇ ਹਨ,** ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਗੰਭੀਰ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਅਥਵਾ ਤਪਦਿਕ (tuberculosis) ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ (Cancer) **ਆਦਿ ਦਾ ਮੌਤ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ** ਹੋ **ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ—**

ਸ਼ੱਕ

ਵਹਿਮ

ਡਰ

RESENTMENT-GRIEVANCE
Part-2

Our household garbage of dirt, peelings, leftover food, and many other types of filth is usually piled up in a remote corner, which is called **'*ruri*'** (**rubbish pile**). In it many types of dirty stuff keep rotting and decomposing. From this putrid '**rubbish pile**' bad smell/odor or stench emanates, which is very harmful.

While this **'rubbish pile**' is outside the home and remote, within us we keep harboring resentment-grievance, jealousy, duality, polluted thoughts, etc., which accumulate in our subconscious mind and slowly this becomes our depraved habit.

We never realize that in this way, with the '**rotten filth pile**' stench and the invisible fiery-ocean within us, we are burning our body, mind, and heart while living this life.

With the inner fire, the world is being consumed but, to the Lord's devotee, mammon clings not. *673*

Within him is wrath and ego, wherewith he burns night and day and ever suffers sorrow. *1415*

This results in our acquiring many mental and physical diseases which cause us lots of harm and pain.

While the serious diseases, like tuberculosis, cancer, etc., are finished after death -

Doubt

Suspicion

Fear

ਰੋਸ

ਸਾੜਾ

ਨਫ਼ਰਤ

ਈਰਖਾ

ਦਵੈਤ

ਨਿੰਦਾ

ਵੈਰ

ਵਿਰੋਧ

ਖ਼ੁਦਗਰਜ਼ੀ

ਕੁਲਝਣਾ

ਬਦਲਾ

ਟਾਕਰਾ ਆਦਿ,

ਗੰਭੀਰ 'ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ', ਤਾਂ ਮੌਤ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ, ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ, ਜੀਵ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਅਗਲੇ ਜਨਮਾਂ ਨੂੰ ਭੀ 'ਨਰਕਮਈ' ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਗੰਭੀਰ ਸਰੀਰਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ 'ਐਲਰਜੀ' (allergy) ਹੁੰਦੀ ਹੈ—ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਬੀਮਾਰੀ ਮੁੜ ਜ਼ੋਰਾਂ ਤੇ ਵਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਉਲੀਕੀ ਹੋਈ 'ਕਾਲ਼ੀ ਸੂਚੀ' (black list) ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕਈ ਐਸੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਅਤਿਅੰਤ ਤੀਬਰ ਅਤੇ ਤੀਖਣ 'ਘਿਰਨਾ' ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਲਫ਼ਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਇਤਨੀ ਤੀਖਣ ਐਲਰਜੀ (allergy) ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਆਉਣ ਨਾਲ, ਯਾ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਨਾਉਂ ਸੁਣ ਕੇ ਹੀ ਸਾਨੂੰ 'ਸਣ-ਕਪੜੀ ਅੱਗ ਲਗ ਜਾਂਦੀ' ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਘਿਰਨਾ, ਕ੍ਰੋਧ ਅਤੇ 'ਬਦਲੇ ਦੇ ਬੰਬ' (bomb) ਫੁੱਟ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਭਾਂਬੜ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਹੀ ਸੜਦੇ, ਬਲਦੇ ਅਤੇ 'ਸੁਲਘਦੇ' ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਕਿਤੇ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫੇਰ ਕਿਸੇ ਮਾੜੀ ਜਿਹੀ ਉਕਸਾਹਟ ਤੋਂ ਕੋਈ ਹੋਰ 'ਐਲਰਜੀ' (allergy) ਦਾ ਬੰਬ (bomb) ਫੁੱਟ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

Resentment

Envy

Hatred

Jealousy

Duality

Slander

Enmity

Opposition

Selfishness

Annoyance

Revenge

Antagonism, etc.

grave 'mental diseases' go with being even after death through the sub-conscious and make future incarnations like 'hell' also.

Serious disease patients are allergic to many things due to which such patients suffer heavy pains.

Similarly, in our own hidden 'black list' there are several persons towards whom we have harbored extreme hatred. In other words, we are still so allergic to them that on even hearing their name being mentioned, we 'catch fire with clothes on' and we experience anger, hatred, and revenge to the extreme; in the poisonous fire of which we burn and smolder for a long time. When the mind becomes calm for a while, another such memory crops up and we again experience the explosion of our allergy bomb.

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਮਨ **ਆਪਣੀ ਰਚੀ ਹੋਈ 'ਐਲਰਜੀ'** (allergy) **ਦੇ ਤੀਖਣ 'ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਭਾਂਬੜ' ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਸੜਦਾ-ਬਲਦਾ** ਰਹਿੰਦਾ **ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਕਦੇ ਸੁਖ-ਸ਼ਾਂਤੀ** ਨਹੀਂ ਆ **ਸਕਦੀ।**

ਤਨੁ ਜਲਿ ਬਲਿ ਮਾਟੀ ਭਇਆ ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਮਨੂਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-19)

ਐਸੇ **'ਐਲਰਜੀ'** (allergy) ਨਾਲ **'ਮੰਨੂਰ'** ਹੋਏ **ਕਾਲੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਮਲੀਨ ਮਾਨਸਿਕ 'ਕਿਰਨਾਂ'** ਰਾਹੀਂ **ਸਾਡੇ ਉਦਾਲੇ-ਪੁਦਾਲੇ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਣਸੁਖਾਵਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।**

ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਇਹ **ਮਲੀਨ** ਮਾਨਸਿਕ **ਕਿਰਨਾਂ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।**

ਸਰੀਰਕ ਮਰੀਜ਼ ਤਾਂ ਆਪਣੀ 'ਐਲਰਜੀ' (allergy) ਵਾਲੀਆਂ **ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ** ਹਨ—**ਪਰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ** ਮਨ-ਚਿਤ--ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ **ਆਪੂੰ ਸਹੇੜੀ ਹੋਈ ਰੋਸੇ**-ਗਿਲੇ **ਤੋਂ ਉਪਜੀ ਮਲੀਨ ਰੁਚੀ ਦੀ 'ਹਵਾੜ' ਅਥਵਾ 'ਐਲਰਜੀ'** (allergy) **ਤੋਂ ਕੋਈ ਬਚਾਉ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।**

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ **ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ ਨਫ਼ਰਤ** ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ **ਵਿਚ** ਪਲਚ-ਪਲਚ **ਕੇ, ਐਸੇ ਜੀਵ**—

ਚਿੜ-ਚਿੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ,

ਖ਼ਾਹ-ਮਖ਼ਾਹ **ਕੁਲਝਦੇ** ਰਹਿੰਦੇ **ਹਨ,**

ਸਾਧਾਰਣ ਗੱਲ **ਤੇ** ਭੀ **ਸ਼ੱਕ** ਕਰਦੇ ਹਨ,

ਨਿਕੀ-ਨਿਕੀ ਗੱਲ **ਉਤੇ 'ਛਿੱਥੇ'** ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ,

ਐਵੇਂ ਹਰ ਇਕ **ਦੇ ਗੱਲ ਪੈਂਦੇ** ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ,

'ਵੱਢੂੰ-ਖਾਊ' ਵਾਲਾ **ਸੁਭਾਉ** ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,

ਜਵਾਲਾਮੁਖੀ (Volcanoe) **ਵਾਂਗ ਸਦਾ ਫੁੱਟਣ ਲਈ,**

ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ,

ਹਰ ਇਕ **ਉਤੇ ਟੀਕਾ-ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਦੇ ਹਨ,**

ਕਿਸੇ ਵਿਚ ਚੰਗਿਆਈ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ,

ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਭੈੜੀ-ਕੋਝੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ **ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ,**

In this way due to our ingrained allergy for certain individuals, our mind continuously burns and keeps smoldering in the poisonous fire, due to which calmness never prevails.

The body is completely burnt to ashes and because of mammon's love the mind is rusted with wickedness. *19*

Due to the vibrations of such an allergy rusted mind, the aura of our surroundings also becomes obnoxious.

Slowly these polluted mental vibrations spread out into the entire universe.

A patient suffering from bodily allergies can abstain from things that are the cause, but there is no treatment for the self-inflicted allergy resulting from resentment-grievance within our mind and the sub-conscious.

Hence, entangled and enmeshed in the poison of jealously-duality, such persons –

become **short tempered**

unnecessarily keep **grumbling**

suspect even the most normal things

become suspicious of even a small matter

become **irritated** over small things

show **hostility** towards everyone for nothing

habitually keep **snapping** at everybody

are ever ready to erupt like a **volcano**

criticize everybody

do not see **goodness** in anyone

the whole **world appears** bad, disfigured, and dangerous to them

ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ **ਡਰਾਉਣੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ,**
ਸਦਾ **ਭੈ**-ਭੀਤ ਹੋ ਕੇ **ਸਹਿਮ** ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

ਮਨ ਦੇ ਐਸੇ ਮਲੀਨ **ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ 'ਨਜ਼ਰੀਏ' ਨਾਲ ਉਸ** ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਅੰਦਰ—

ਕੋਈ **ਚੰਗਿਆਈ** ਨਜ਼ਰ **ਨਹੀਂ** ਆਉਂਦੀ,
ਕੋਈ **ਸੁਹਣੱਪ ਨਹੀਂ** ਦਿਸਦੀ,
ਕੋਈ **ਦੇਵੀ-ਗੁਣ** ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ,
ਕੋਈ **ਉਚੇਰਾ ਸਾਹਸ** ਨਹੀਂ ਉਪਜਦਾ,
ਕੋਈ **ਉਮਾਹ** ਨਹੀਂ **ਉਠਦਾ,**
ਕੋਈ **ਚਾਉ** ਨਹੀਂ **ਆਉਂਦਾ,**
ਪਿਆਰ ਦੇ ਵਲਵਲੇ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ,
ਕੋਈ **'ਮਿੱਤਰ'** ਨਜ਼ਰ **ਨਹੀਂ** ਆਉਂਦਾ,
ਕੋਈ **'ਹਮਦਰਦ'** ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ਾਲ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ **ਜਿਉਂਦਿਆਂ-ਜਾਗਦਿਆਂ** ਹੀ, **ਉਹ** ਜੀਵ, **'ਭੂਤਾਂ-ਪਰੇਤਾਂ' ਵਾਲੀ** 'ਇਕੱਲ' **ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ** ਅਤੇ ਆਪਣੀ **'ਹਉਮੈ' ਦੀ 'ਇਕੱਲ-ਕੋਠਰੀ'** (solitary cell) ਵਿਚ **ਪਲਚ-ਪਲਚ ਕੇ ਆਪਣਾ ਅਮੋਲਕ ਜੀਵਨ ਅਜਾਈਂ ਗਵਾਉਂਦਾ** ਹੈ ।

ਐਸਾ ਜੀਵ, ਆਪ ਭੀ **'ਘੋਰ ਨਰਕ'** ਭੋਗਦਾ **ਹੈ, ਤੇ** ਇਸ ਸੁਹਾਵਣੀ ਕਾਇਨਾਤ ਨੂੰ ਭੀ **ਆਪਣੀ ਈਰਖਾ, ਦਵੈਤ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ** ਦੀ **'ਗੁੱਝੀ ਅੱਗ' ਲਾਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ** ।

ਸਮੁੱਚੀ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਅਜੋਕੀ ਭਿਆਨਕ ਹਾਲਤ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ **'ਸਬੂਤ' ਹੈ** ।

ਇਸੇ ਲਈ ਐਸੇ ਮਨਮੁਖ ਜੀਵ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੈਵੀ **'ਗੁਣਾਂ' ਅਤੇ 'ਬਰਕਤਾਂ',** ਜਿਹਾ ਕਿ :—

the whole world appears **frightful** to them
are always afraid and **apprehensive** to them

With such a polluted and poisonous mind, their **'outlook'** in the world –

never sees any **goodness**
never sees any **beauty**
never feels any **divine virtues**
never experiences any **higher thoughts**
never feels any **exuberance**
never experiences any **elation**
stays devoid of **love feelings**
does not see anyone as **'friend'**
never finds anyone to be **'sympathetic'**

This way, while living in this vast world, such a being experiences a '**ghost**' like loneliness and entangled and enmeshed in the solitary cell of his '**ego**', **wastes away his precious life**.

Such a being not only lives in a '**deep hell**' himself but kindles '**hidden fires**' in this beautiful creation, through his own jealousy, duality, enmity and antagonism.

The **current dreadful conditions** of the world are the visible 'proof 'of all that is said above.

That is why such *Manmukhs* (self-oriented) persons remain **separated and devoid of divine sentiments** of the Timeless Being's '**Virtues**' and '**Grace**'
such as: -

ਸਤ
ਸੰਤੋਖ
ਦਇਆ
ਖਿਮਾ
ਸੁਖ
ਸ਼ਾਂਤੀ
ਮੈਤ੍ਰੀ-ਭਾਵ
ਸੇਵਾ-ਭਾਵ
ਆਪਾਵਾਰਨਾ
ਪ੍ਰੀਤ
ਪ੍ਰੇਮ
ਪਿਆਰ
ਚਾਉ
ਉਮਾਹ
ਖੇੜਾ
ਸਿਦਕ
ਸ਼ਰਧਾ
ਭਰੋਸਾ

ਆਦਿ, ਦੇਵੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਅਤੇ ਕੋਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

ਸਰੀਰਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ **ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ** ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ । ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ **ਐਲਰਜੀ** (allergy) ਹੋਵੇ— ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ **ਅਤੇ ਤਿਆਗ ਭੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ।**

ਪਰਹੇਜ਼ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਗਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਸੇ, ਗਿਲੇ, ਈਰਖਾ, ਦਵੈਤ, **ਵੈਰ,** ਵਿਰੋਧ ਦੀਆਂ **ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਭੀ 'ਪਰਹੇਜ਼' ਯਾ 'ਤਿਆਗ' ਦੀ ਅਤੀ ਲੋੜ ਹੈ ।**

ਪਰ ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ ਤੋਂ 'ਪਰਹੇਜ਼' ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਅਉਗਣਾਂ ਨੂੰ ਘੋਟ-ਘੋਟ ਕੇ, ਅਥਵਾ ਨਿੰਦਾ ਚੁਗਲੀ ਕਰਕੇ 'ਸੁਆਦ' ਮਾਣਦੇ ਹਾਂ ।

Truth
Contentment
Mercy
Forgiveness
Comfort
Peace
Friendship
Service
Sacrifice
Emotion
Affection
Love
Elation
Exuberance
Patience
Reverence
Trust, etc.

To cure physical illness, abstinence and **medicines** are needed. If we are allergic to anything, it must be avoided and given up.

Without the prescribed abstinence, the medicines have no effect.

Similarly, for the treatment of **serious mental illnesses**, such as resentment-grievance, jealousy, duality, enmity, etc., abstinence or avoidance is needed too.

But **instead of 'abstaining' from the vices**, we repeatedly remember the demerits of others, and **enjoy indulging in slander and backbiting**.

.

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਦੇ 'ਛਿਦਰ' ਫੋਲ-ਫੋਲ ਕੇ ਉਸ ਦੀ 'ਬਦਬੋ' ਨੂੰ ਸੁੰਘਦੇ ਅਤੇ ਮਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਮਨ-ਬੁਧੀ-ਚਿਤ ਹੋਰ ਭੀ ਮਲੀਨ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਾਲੀਆਂ ਮੈਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦੈਵੀ ਭਾਵਨਾ ਵਾਲੀਆਂ ਸਫ਼ੇਦ ਸੂਚੀਆਂ ਸਾਡੇ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ-ਨਿਸ਼ਚਿਆਂ-ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਥਵਾ ਮਨ ਦੀ ਰੰਗਤ ਅਨੁਸਾਰ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਜੀਵਨ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਿਜੀ ਤਜਰਬੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ—ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੀਆਂ 'ਸੂਚੀਆਂ' ਭੀ ਅੱਡੋ-ਅੱਡਰੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਦੀ 'ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ' ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦੂਜੇ ਦੀ 'ਸਫ਼ੈਦ ਸੂਚੀ' ਵਿਚ ਦਰਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਤਜਰਬਾ ਮਨ ਭਾਉਂਦਾ, ਸੁਖਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਖਿੱਚ, ਮਿੱਤ੍ਰਤਾ, ਭਰੋਸਾ, ਪਿਆਰ, ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਭਾਵਨੀ ਉਪਜਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ 'ਸਫ਼ੈਦ ਸੂਚੀ' ਵਿਚ ਦਰਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐਨ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਮਨੁਖ ਦਾ ਉਸੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਨਾਲ ਤਲਖ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਤਜਰਬਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰੋਸ, ਘਿਰਨਾ, ਕ੍ਰੋਧ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਉਪਜਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ 'ਕਾਲੀ-ਸੂਚੀ' ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਲਫ਼ਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਕਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸਫ਼ੇਦ ਸੂਚੀਆਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ 'ਰੰਗਤ' ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਨ।

ਜੇ ਸਾਡਾ ਮਨ ਮੈਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ 'ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ' ਵਧਦੀ ਜਾਵੇਗੀ; ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਨਿਰਮਲ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ ਘਟਦੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਭਾਵਨੀ ਵਾਲੀ 'ਸਫੈਦ ਸੂਚੀ' ਵਧਦੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਪਰ 'ਸਫ਼ਾਈ ਇੰਸਪੈਕਟਰ' (sanitary inspector) ਵਾਂਗ ਸਾਡਾ ਸੁਭਾਉ—ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਉਗੁਣ ਛਾਂਟਣੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਘਿਰਨਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ਹੈ।

ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਉਗੁਣ ਛਾਂਟਣੇ, ਨੱਕ-ਬੁੱਲ੍ਹ ਚਾੜ੍ਹਨੇ ਅਤੇ ਨਿੰਦਾ ਕਰਨੀ, ਸਾਡੀ ਅੰਦਰਲੀ ਮਾਨਸਿਕ 'ਮੈਲ' ਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਸਬੂਤ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ।

ਨਿੰਦਕੁ ਨਿੰਦਾ ਕਰਿ ਮਲੁ ਧੋਵੈ ਓਹੁ ਮਲਭਖੁ ਮਾਇਆ ਧਾਰੀ (ਪੰਨਾ–507)
ਨਿੰਦਾ ਭਲੀ ਕਿਸੈ ਕੀ ਨਾਹੀ ਮਨਮੁਖ ਮੁਗਧ ਕਰੰਨਿ ॥ (ਪੰਨਾ–755)

In this way **sifting through other people's demerits**, we smell and enjoy the putrid '**odor**' which results in our mind, intellect and heart becoming even more polluted.

The black lists of polluted thoughts and the white lists of divine sentiments are created through everyone's thought process, beliefs, sentiments and life experiences. Because our thoughts and experiences are varied, these lists are accordingly varied too. A person in someone's black list can be in the '**white list**' of another person.

If our experience of interaction with someone is appealing to the mind and gives us a sense of comfort, we develop an attraction, friendship, trust, love, respect towards this being; and he gets included in our white list.

Exactly in the same way, if another person has the experience of hatred and harm in dealing with the same individual; resentment, revulsion, anger, etc., develop then he is included in that other person's black list.

In other words, the black or white lists are based on the '**hue**' of our own mind. If we have a polluted mind, the '**black list**' will continue to grow; but as our mind begins to become pure, the black list starts decreasing and the '**white list**' of people we trust will start growing.

But like a sanitary inspector, our habit is to dwell on people's demerits and practice hatred.

To **dwell on people's demerits** and viciously indulge in slander is **the proof of our mental 'filth' within.**

By slandering, the slanderer washes other's filth and he is the filth eater and Maya - worshipper. *507*

It is not good to slander any one. The foolish apostates alone do it. *755*

ਜਉ ਦੇਖੈ ਛਿਦ੍ਰੁ ਤਉ ਨਿੰਦਕ ਉਮਾਹੈ ਭਲੋ ਦੇਖਿ ਦੁਖ ਭਰੀਐ ॥
ਆਠ ਪਹਰ ਚਿਤਵੈ ਨਹੀ ਪਹੁਚੈ
ਬੁਰਾ ਚਿਤਵਤ ਚਿਤਵਤ ਮਰੀਐ ॥ (ਪੰਨਾ-823)

ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਸਾਡੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ 'ਗੰਦਗੀ' ਦੀਆਂ 'ਗੰਢਾਂ' ਅਥਵਾ 'ਮਿਸਲਾਂ' (Case files) ਬਣਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਅਸੀਂ ਕਦੀ ਕਿਸੇ-ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਦੀ 'ਮਿਸਲ' ਫੋਲ ਕੇ, ਉਸ ਨਾਲ ਰੋਸੇ, ਗਿਲੇ, ਈਰਖਾ, ਦਵੈਤ, ਘਿਰਨਾ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਦੇ ਭੀਖਣ ਵਲਵਲਿਆਂ ਨਾਲ, ਆਪਣਾ ਤਨ-ਮਨ-ਚਿਤ-ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ 'ਸਾੜੀ-ਬਾਲੀ' ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਜਿਸ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਸਾਡਾ 'ਸੁਭਾਉ'—ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨਿੱਕੀ ਨਿੱਕੀ ਗੱਲ ਤੇ—

ਸ਼ੱਕ ਕਰਨਾ
ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨੀ
ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਨੀ
ਅਉਗੁਣ ਛਾਂਟਣੇ
ਛਿੱਥੇ ਪੈਣਾ
ਰੋਸ ਕਰਨਾ
ਕੁਲਝਣਾ
ਨਕ ਚਾੜ੍ਹਨਾ
ਮੱਥੇ ਵੱਟ ਪਾਉਣਾ
ਵਿਅੰਗ ਕਰਨਾ
ਤਾਹਨੇ ਮਾਰਨੇ
ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਮਿਹਣੇ ਮਾਰਨੇ
ਘਿਰਨਤ ਵਤੀਰਾ ਕਰਨਾ,

ਅਥਵਾ ਆਪਣੇ ਸੰਬੰਧੀਆਂ, ਦੋਸਤਾਂ, ਮਿੱਤਰਾਂ, ਹਮਦਰਦੀਆਂ ਨੂੰ 'ਲਾਹ-ਲਾਹ' ਕੇ ਪਰੇ ਸੁਟਣਾ (repulse) ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਰਚਾਉਣਾ ਹੀ, ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਸਮਾਜ (society) ਤੋਂ ਅਲਗ-ਥਲਗ (isolate) ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪੂੰ ਘੜੀ ਹੋਈ 'ਇਕੱਲ ਕੋਠੜੀ' ਵਿਚ ਨਰਕ ਮਈ ਜੀਵਨ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ, ਨਾਲੇ ਪਰਮਾਰਥ ਤੋਂ ਭੀ ਦੁਰੇਡੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

When the slanderer sees demerit in some one, then is he pleased. On seeing merit, he is filled with grief.
All day long, he thinks of another's evil, but it happens not. ***The evil man dies cherishing and meditating evil****.* *823*

Gradually, such '**polluted accumulation**' or '**filthy case files**' start accumulating in our subconscious, From this stored data we open up the '**case file**' of one or the other and pollute our mind, body, heart and the subconscious with the resentments, grievances, jealousy, duality, enmity, hatred, etc.

This results in our nature becoming more and more-

suspicious
complaining
criticizing
dwelling on demerits
irritated
resentful
argumentative
nosy
frowning
sarcastic
mocking
cast with poisonous aspersions
disgusted attitude,

concerning other people's minute matters.

Thus, we end up cultivating animosity and repulsion with our relatives, friends, and sympathizers with confrontational behavior.

We ultimately become isolated from society and live in the hell of a '**solitary prison cell**', and also move further away from the spiritual path.

ਐਸੇ ਲਗਾਤਾਰ ਨੀਵੇਂ ਅਤੇ ਮਲੀਨ ਖਿਆਲਾਂ, ਵਲਵਲਿਆਂ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਦਾ ਅਸਰ ਸਾਡੇ ਚਿਹਰੇ-ਮੋਹਰੇ, ਦਿਲ-ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਉਤੇ ਭੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਸ਼ਕਲ-ਸੂਰਤ ਭੀ ਕਰੂਪ ਅਤੇ ਭਿਆਨਕ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਲੋਕ, ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਐਸਾ ਮਨਮੁਖੀ ਜੀਵਨ 'ਸਰਪ' (snake) ਜੇਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਸਰਪ ਵਾਂਗ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰਲੀ ਜ਼ਹਿਰ ਨਾਲ ਆਪ ਹੀ ਸੜਦੇ, ਬਲਦੇ ਕੁਲਝਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਭੀ ਆਪਣੇ ਜ਼ਹਿਰ ਨਾਲ ਸਾੜ ਸੁੱਟਦੇ ਹਨ।

ਬਿਨੁ ਸਿਮਰਨ ਜੋ ਜੀਵਨ ਬਲਨਾ
ਸਰਪ ਜੈਸੇ ਅਰਜਾਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ–712)
ਸਪੁ ਪਿੜਾਈ ਪਾਈਐ ਬਿਖੁ ਅੰਤਰਿ ਮਨ ਰੋਸੁ ॥
ਪੂਰਬਿ ਲਿਖਿਆ ਪਾਈਐ ਕਿਸ ਨੋ ਦੀਜੈ ਦੋਸੁ ॥ (ਪੰਨਾ–1009)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਤਮ, 'ਭਲਾ-ਭਲੇਰਾ' ਅਤੇ 'ਅਭੁੱਲ' ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਅਤੇ ਬੁਰਾ ਸਮਝ ਕੇ 'ਨਕ ਚਾੜ੍ਹਨਾ' ਅਤੇ ਅਉਗੁਣ ਛਾਂਟਣੇ ਸਾਡੀ ਹਉਮੈ ਦੀ ਨਿਰੀਪੁਰੀ ਢੀਠਤਾਈ ਹੈ।

ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਇਉਂ ਹਲੇਮੀ ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੀ ਹੈ :—

ਹਮ ਨਹੀ ਚੰਗੇ ਬੁਰਾ ਨਹੀ ਕੋਇ ॥
ਪ੍ਰਣਵਤਿ ਨਾਨਕੁ ਤਾਰੇ ਸੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ–728)
ਕਬੀਰ ਸਭ ਤੇ ਹਮ ਬੁਰੇ ਹਮ ਤਜਿ ਭਲੋ ਸਭੁ ਕੋਇ ॥
ਜਿਨਿ ਐਸਾ ਕਰਿ ਬੂਝਿਆ ਮੀਤੁ ਹਮਾਰਾ ਸੋਇ ॥
(ਪੰਨਾ–1364)

ਇਹ 'ਮਾਨਸਿਕ ਪਰਹੇਜ਼' ਹੈ, ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ 'ਸਤਹ' ਅਥਵਾ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਵਲਵਲਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ 'ਮਾਨਸਿਕ ਪਰਹੇਜ਼' ਦਾ ਇਕੋ-ਇਕ ਅਤਿ ਸੌਖਾ ਤੇ 'ਕਾਰਗਰ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਕੋਈ ਨੀਵਾਂ-ਭੈੜਾ ਖਿਆਲ ਆਵੇ ਜਾ ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ ਦਾ ਵਲਵਲਾ ਉਠੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫੌਰਨ —

Such continued negative and filthy thinking affects our facial expressions, heart and personality. We begin to look ugly and frightening and people start avoiding us.

Such a self-centered life is similar to a '**snake**' which keeps burning or smoldering day and night within its own poison. If someone comes near the snake, he also gets scorched and poisoned.

Without Lord's meditation, to live is like burning in fire, even though, like a serpent, one's life may be long. *712*

If the snake be locked in a basket, its poison and mind's rage goes not.
Man obtains what is pre-destined for him. Why does he blame others? *1009*

By portraying ourselves to be '**virtuous and infallible**' compared to others and '**looking down our nose**' upon others as being lowly or bad, dwelling on their demerits, is nothing but our egoistic arrogance.

Gurbani instructs us to be modest and humble: -

I am not good, and no one is bad. *Prays Nanak, He the Lord alone, is the mortal's Saviour.* *728*

Kabir, I am the worst of all; except me, everyone else is good.
Whosoever realizes thus, he alone is my friend. *1364*

This is called '**mental abstinence**' which can only be achieved 'mentally' through thoughts and emotions.

There is one and only one '**practical**' and easy **method** for this '**mental abstinence**'; whenever a negative thought or resentment or grievance arises in us against anyone, immediately forget and ignore it immediately by saying -

'ਹੋਊ'
'ਕੋਈ ਨਾ'
'ਫਿਰ ਕੀ ਹੋਇਆ'
'ਜਾਣ ਦੇ'
'ਛੱਡ ਪਰੇ'

ਕਹਿ ਕੇ, ਉਸੇ ਵੇਲੇ 'ਭੁਲਾ ਕੇ' (forget), 'ਤਿਆਗ' (ignore) ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ ।

ਐਸਾ ਉਤਮ ਵਰਤਾਰਾ, ਦੈਵੀ ਗੁਣ—'ਖਿਮਾ' ਤੋਂ ਹੀ ਉਪਜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 'ਖਿਮਾ' ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਤੀਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ 'ਖਿਮਾ' ਦੇ ਦੈਵੀ ਗੁਣ ਦੀ ਬਾਬਤ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰਾਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

'ਖਿਮਾ' ਲਫ਼ਜ਼ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ—

ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ
ਬਖਸ਼ ਦੇਣਾ
ਗ਼ਲਤੀ ਨੂੰ ਅਣਡਿਠ ਕਰਨਾ ।

'ਖਿਮਾ' ਦੇ ਕਈ ਮਾਨਸਿਕ ਦਰਜੇ ਹਨ :—

1. ਉਪਰਲੇ ਮਨ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਦੀ ਗਲਤੀ ਮਾਫ ਤਾਂ ਕਰ ਦੇਣੀ ਪਰ ਅੰਤ੍ਰਗਤ 'ਰੋਸ' ਯਾ 'ਖੋਰ' ਰਖਣਾ ।
   ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ ਅਨਜਾਣੇ ਹੀ ਹੋਰ ਵਧਦੀ ਅਤੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਆਖਿਰ ਮਾਨਸਿਕ 'ਰੋਸ' ਦਾ 'ਬੰਬ' ਫੁਟ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਨਿਰਾ-ਪੁਰਾ 'ਪਖੰਡ' ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ 'ਧੋਖਾ' ਹੈ । ਇਸ ਨੂੰ 'ਖਿਮਾ' ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ।
2. ਸਚੇ ਦਿਲੋਂ ਗਲਤੀ ਮਾਫ ਕਰ ਦੇਣਾ ।
   ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਉਤੇ 'ਰੋਸ' ਤਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਦਿਮਾਗੀ ਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ 'ਰੋਸ' ਨੂੰ 'ਭੁਲਣ' ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ।
   ਇਸ ਨਾਲ 'ਰੋਸ' ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਮਿਟ ਜਾਵੇ ਪਰ 'ਰੋਸ' ਦੀ ਮੈਲ ਦਾ 'ਦਾਗ' ਅਥਵਾ 'ਧੱਬਾ' ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘਿਆਈਆਂ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।
3. ਦੂਜੇ ਦੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਅਣਡਿਠ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨਾਲ 'ਭਲਾ' ਕਰਨਾ । ਇਹ 'ਉਲਟੀ ਖੇਲ' ਹੈ, ਜੋ ਬੜੀ ਕਠਿਨ ਹੈ ।

'So, what'
'Never mind'
'Then, what has happened'
'Let it go'
'Just leave it'

at that very moment and to '**forget about it'** and **'ignore it**'.

Such a positive attitude can only sprout forth from the divine virtue of '**forgiveness**' and is the manifestation or embodiment of '**forgiveness**'. Below, some thoughts are presented about the divine virtues of '**forgiveness**'.

Forgiveness means -

To pardon
To bless
To ignore the mistake.

There are many levels of forgiveness: -

1. **To forgive someone's mistake superficially but keep harboring the 'resentment-grievance' within.**
   This way the mind's pollution increases even more, it continues to accumulate filth and eventually the '**resentment' erupts like a bomb.** This is nothing but hypocrisy and deception of one self and it cannot be called forgiveness.
2. **Forgiveness from the heart**.
   In this case while the '**resentment**' still remains, through our thought process we try to forget it; thus, we may be successful in forgetting the resentment, but the **mark of pollution** still remains in the depths of our **consciousness**.
3. **Really forgetting the other's demerits and then do good to the person**. **This is the reverse play which is rather difficult.**

ਫ਼ਰੀਦਾ ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨ ਹਢਾਇ ॥
ਦੇਹੀ ਰੋਗੁ ਨ ਲਗਈ ਪਲੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਪਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ–1382)

4. ਮਨ ਉਤੇ ਦੂਜੇ ਦੀ ਬੁਰਿਆਈ ਦਾ ਅਸਰ 'ਗ੍ਰਹਿਣ' ਹੀ ਨਾ ਕਰਨਾ । ਇਹ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਹਿਰਦਾ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਅਤੇ ਇਲਾਹੀ 'ਪ੍ਰੇਮ-ਸਵੇਪਨਾ' ਵਿਚ ਇਤਨਾ 'ਮਗਨ' ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਉਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਨੀਵੇਂ ਮਲੀਨ ਵਰਤਾਰੇ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।

ਉਸਤਤਿ ਨਿੰਦਾ ਦੋਊ ਤਿਆਗੈ ਖੋਜੈ ਪਦੁ ਨਿਰਬਾਨਾ ॥
ਜਨ ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਖੇਲੁ ਕਠਨੁ ਹੈ ਕਿਨਹੂੰ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਾਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ–219)
ਕੋਈ ਭਲਾ ਕਹਉ ਭਾਵੈ ਬੁਰਾ ਕਹਉ ਹਮ ਤਨੁ ਦੀਓ ਹੈ ਢਾਰਿ ॥ (ਪੰਨਾ–528)

ਪਰ ਅਸੀਂ 'ਖਿਮਾ' ਦੇ ਦੈਵੀ ਗੁਣ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਅਨਜਾਣ ਹਾਂ ਯਾ ਜਾਣ ਬੁਝ ਕੇ 'ਮਚਲੇ' ਹੋਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਖਿਮਾ' ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ ਉਚਾਰਿਆ ਹੋਵੇ ।

'ਇੱਟ ਦਾ ਜਵਾਬ ਪੱਥਰ ਨਾਲ ਦੇਣਾ' ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਫਰਜ਼ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਇਹੋ ਸਾਡਾ ਸੁਭਾਉ ਯਾ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਖਿਚੋਤਾਣ, ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ, ਝਗੜੇ ਅਤੇ ਲੜਾਈਆਂ ਵਧਦੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਸੰਸਾਰ 'ਨਰਕ' ਰੂਪ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ ।

ਆਦਿ ਤੋਂ ਹੀ ਗੁਰੂਆਂ, ਅਵਤਾਰਾਂ, ਪੀਰਾਂ, ਪੈਗੰਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਯਾ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ 'ਮਾਫ' ਅਥਵਾ 'ਖਿਮਾ' ਕਰਨ ਲਈ ਪਰੇਰਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ । ਕਿਸੇ ਨੇ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ, ਕਿਸੇ ਨੇ ਸੱਤ ਵਾਰੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸੱਤਰ ਵਾਰੀ 'ਮਾਫ' ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿਤਾ ਹੈ ।

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

ਲੇਖੈ ਗਣਤ ਨ ਛੂਟੀਐ ਕਾਚੀ ਭੀਤਿ ਨ ਸੁਧਿ ॥
ਜਿਸਹਿ ਬੁਝਾਏ ਨਾਨਕਾ ਤਿਹ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਿਰਮਲ ਬੁਧਿ ॥ (ਪੰਨਾ–252)
ਲੇਖੈ ਕਤਹਿ ਨ ਛੂਟੀਐ ਖਿਨੁ ਖਿਨੁ ਭੂਲਨਹਾਰ ॥
ਬਖਸਨਹਾਰ ਬਖਸਿ ਲੈ ਨਾਨਕ ਪਾਰਿ ਉਤਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ–261)

Farid! Do good deeds for evil and harbor not wrath in thy mind. Thy body shall be infested with no disease and thou shall obtain everything. 1382

4. **Not letting the other's demerit 'affect' your mind at all.** This is the spiritual state in which the mind is so much '**absorbed**' in meditation and 'Godly Love', that any external negativity **has no affect** on it whatsoever.

Renounce both praise and blaming others and search for the dignity of salvation. O slave Nanak this is a difficult game only a few know it through the Guru.
219

Whether someone speak well or speaks ill of me, I have surrendered my body unto Thee. 528

But we stay completely ignorant of the divine virtues of 'forgiveness' or '**knowingly pretend**' otherwise, as if the message of '**forgiveness'** is for someone else.

We consider it to be our duty to '**hurl a stone in response to a brick**', and slowly this becomes our habit. That is why there is a preponderance of tension, jealousy, hatred, enmity, quarrels, fights, etc., and the world is becoming like 'hell'.

From the beginning (time immemorial), the *Gurus*, Enlightened souls, Prophets, etc., **have urged 'forgiveness'** for others' mistakes or demerits. Someone has advised to forgive **three** times, someone **seven** times and another one **seventy** times.

But the blessed *Guru Nanak Sahib* felt that the human is **perennially forgetful**.

They shall not be acquitted when their accounts are gone into. The ***mud wall can never be neat and tidy****.*
He, whom God imparts understanding through the Guru, O Nanak, acquires immaculate understanding. 252

In view of his account the mortal can ***never be released*** *since the errs every moment. O thou Pardoner, pardon me and ferry Nanak across the world-ocean.*
261

'ਬੱਚੇ'—ਅਨੇਕਾਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ **ਹਨ, ਪਰ 'ਮਾਂ'** ਆਪਣੇ **'ਮਾਂ-ਪਿਆਰ' ਵਿਚ ਬੱਚੇ** ਦੇ **ਸਾਰਿਆਂ** ਅਉਗੁਣਾਂ ਨੂੰ **ਅਣਡਿਠ ਕਰਕੇ**, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ **ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।**

ਸੁਤੁ ਅਪਰਾਧ ਕਰਤ ਹੈ ਜੇਤੇ ॥
ਜਨਨੀ ਚੀਤਿ ਨਾ ਰਾਖਸਿ ਤੇਤੇ ॥ (ਪੰਨਾ-478)

ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ **ਅਸੀਂ** ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹਾਂ **ਅਤੇ ਇਲਾਹੀ 'ਮਾਂ-ਬਾਪ'** ਦੇ ਨਾਤੇ, **ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਭੀ ਆਪਣੇ ਇਲਾਹੀ 'ਬਿਰਦ'** ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਯਾ ਅਉਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ **ਚਿਤਾਰਦਾ ਅਤੇ ਸਦਾ ਮਾਫ ਯਾ ਖਿਮਾ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ**—ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ **ਇਨਸਾਨ ਭੁਲਣਹਾਰ ਹੈ।** ਜੇਕਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਭੀ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਯਾ ਪਾਪਾਂ ਨੂੰ **ਚਿਤਾਰੇ** ਅਥਵਾ ਕਰਮਾਂ **ਦਾ ਲੇਖਾ ਵਿਚਾਰੇ ਤਾਂ 'ਮਾਇਕੀ ਨਰਕ' ਵਿਚੋਂ ਸਾਡੀ ਕਲਿਆਣ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਈ ਆਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।**

ਹਰਿ ਜੀਉ ਲੇਖੈ ਵਾਰ ਨ ਆਵਈ ਤੂੰ ਬਖਸਿ ਮਿਲਾਵਣਹਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-1416)

ਇਸ ਕਰਕੇ **ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਕਲਿਆਣ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦੇ ਦੈਵੀ ਗੁਣ 'ਖਿਮਾ' ਦੇ 'ਬਿਰਦ' ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।**

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਦਰਸਾਇਆ **ਹੈ** ਕਿ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਸਾਡੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਗਲਤੀਆਂ, ਭੁਲਾਂ ਇਆਣਪਾਂ ਅਥਵਾ ਪਾਪਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ—

'ਸਦ ਬਖਸਿੰਦੁ'

'ਸਦਾ ਮਿਹਰਵਾਨਾ'

'ਅਉਗਣੁ ਕੋ ਨ ਚਿਤਾਰਦਾ'

'ਬਹੁਤ ਇਆਨਪ ਜਰਤ'

'ਪਤਿਤ ਪਾਵਨ'

ਦੇ ਇਲਾਹੀ **'ਬਿਰਦ'** ਅਨੁਸਾਰ **ਅਣਡਿਠ** ਕਰਕੇ **'ਭੁਲਾ' ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਰ ਭੀ ਬੇਮੁਖ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ 'ਪ੍ਰਤਿਪਾਲਦਾ' ਅਤੇ 'ਨਿਤ ਸਾਰ ਸਮਾਲਦਾ' ਹੈ।**

ਅਕਿਰਤਘਣਾ ਨੋ ਪਾਲਦਾ ਪ੍ਰਭ ਨਾਨਕ ਸਦ ਬਖਸਿੰਦੁ ॥ (ਪੰਨਾ-47)

ਪ੍ਰਤਿਪਾਲੈ ਨਿਤ ਸਾਰਿ ਸਮਾਲੈ ਇਕੁ ਗੁਨੁ ਨਹੀ ਮੂਰਖ ਜਾਤਾ ਰੇ ॥
(ਪੰਨਾ-612)

'Children' commit many mistakes but the mother in her **ingrained motherly** love **overlooks these** and simply loves her child.

As many as faults the son commits,
so many his mother bears not in her mind. 478

Similarly, we are the children of *Akal Purkh* (Timeless Being), He is our '**mother and father**' and according to His '**ingrained divine nature'**, He overlooks all our shortcomings and constantly forgives, He knows that the human is inherently forgetful. If God was to dwell on our demerits and sins, and demand an account of our deeds, **we would have no hope of ever being saved from** the '**worldly hell**'.

My reverend God! If Thou reckon my misdeeds, then, my turn to be pardoned may never come. Forgiving me, unite Thou me with Thyself.
1416

This is why, a human can only obtain salvation through **God's Divine virtue of 'forgiveness'.**

Gurbani tells us how the Timeless Being through his ingrained nature is -

'forever blessing'

'forever merciful'

'not mindful of vices'

'is tolerant of ignorance'

'saves the virtue less'

and by the virtue of His '**Divine Nature**', overlooks and **'ignores**' our countless mistakes, omissions, ignorance, sins, etc. Beyond this, He '**nurtures**' and **takes care of everyone each day**, including the self-oriented non-believers.

The Lord maintains (even) the ungrateful. He is ever the pardoner O Nanak! 47
He ever cherishes and takes care of all, but the fool appreciates not even one goodness of His. 612

ਅਕਿਰਤਘਣਾ ਕਾ ਕਰੇ ਉਧਾਰੁ ॥
ਪ੍ਰਭੁ ਮੇਰਾ ਹੈ ਸਦਾ ਦਇਆਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ–898)

ਦੀਨ ਦਇਆਲ ਦਇਆਨਿਧਿ ਦੋਖਨ ਦੇਖਤ ਹੈ
ਪਰ ਦੇਤ ਨ ਹਾਰੇ ॥ (ਪਾ: 10)

ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦੇ ਇਸ **'ਦੈਵੀ ਬਿਰਦ'** ਦੇ ਅਸੀਂ ਉਦੋਂ 'ਪਾਤਰ' ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਅਥਵਾ ਅਉਗੁਣਾਂ ਨੂੰ—

ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੀਏ

ਪਛਤਾਵਾ ਕਰੀਏ

ਤੌਬਾ ਕਰੀਏ

ਨਿੰਮੋਝੂਣੇ ਹੋਈਏ ਅਤੇ

ਤ੍ਰਾਹ ਤ੍ਰਾਹ ਕਰਕੇ

ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਣੀ ਢਹਿ ਢੇਰੀ ਹੋ ਜਾਈਏ।

ਜਿਉ ਜਾਨਹੁ ਤਿਉ ਰਾਖੁ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭ ਤੇਰਿਆ ॥
ਕੇਤੇ ਗਨਉ ਅਸੰਖ ਅਵਗਣ ਮੇਰਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ–704)

ਹਮ ਮੂਰਖ ਮੁਗਧ ਅਗਿਆਨ ਮਤੀ ਸਰਣਾਗਤਿ ਪੁਰਖ ਅਜਨਮਾ ॥
ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਰਖਿ ਲੇਵਹੁ ਮੇਰੇ ਠਾਕੁਰ ਹਮ
ਪਾਥਰ ਹੀਨ ਅਕਰਮਾ ॥ (ਪੰਨਾ–799)

ਤੁਮ੍ ਸਮਰਥਾ ਕਾਰਨ ਕਰਨ ॥
ਢਾਕਨ ਢਾਕਿ ਗੋਬਿਦ ਗੁਰ ਮੇਰੇ ਮੋਹਿ ਅਪਰਾਧੀ ਸਰਨ ਚਰਨ ॥...
ਹਮਰੋ ਸਹਾਉ ਸਦਾ ਸਦ ਭੂਲਨ
ਤੁਮ੍ਰੋ ਬਿਰਦੁ ਪਤਿਤ ਉਧਰਨ ॥ (ਪੰਨਾ–828)

ਤ੍ਰਾਹਿ ਤ੍ਰਾਹਿ ਸਰਣਾਗਤੀ ਹਰਿ ਦਇਆ ਧਾਰਿ ਪ੍ਰਭ ਰਾਖੁ ॥
(ਪੰਨਾ–997)

ਕਹਿ ਨਾਨਕ ਸਭਿ ਅਉਗਨ ਮੋ ਮਹਿ ਰਾਖਿ ਲੇਹੁ ਸਰਨਾਇਓ ॥
(ਪੰਨਾ–1232)

ਤ੍ਰਾਹਿ ਤ੍ਰਾਹਿ ਕਰਿ ਸਰਨੀ ਆਏ ਜਲਤਉ ਕਿਰਪਾ ਕੀਜੈ ॥
(ਪੰਨਾ–1270)

He redeems even the ungrateful ones.
My Lord is ever merciful. 898

The Savior of the down-trodden, the Merciful, the Treasure of Grace sees our short-comings, but He never tires of giving. Pat: 10

We become eligible for God's '**ingrained nature**', when we-

become aware of

become repentful

become remorseful

become humble

suffer pangs

of our mistakes and misdeeds and we totally surrender to the **Guru**'s protective hand.

My Lord God, I am Thine, as Thou pleases, so do Thou preserve me. How many misdeeds of mine should I count? They are innumerable. 704

I am foolish, unwise and of ignorant understanding I seek Thine shelter, O my Unborn Lord.
Have mercy on me, O my Master and save Thou me, I am unfortunate, low and a mere stone. 799

Thou, O Lord, art potent to do all the deeds.
Hide Thou my faults, O my Guru-God I a sinner, have sought the refuge of Thine feet.
My nature is ever, ever to err and Thy faith is to save the sinners, O Lord. 828

Imploring and beseeching, I have sought Thine refuge, mercifully save Thou me, O my Lord God. 997

Says Nanak, in me are all demerits. Save Thou me, O Lord, I have entered Thine sanctuary. 1232

Imploring and beseeching, I have entered Thy sanctuary, O Lord I am on fire, shower Thou Thine benediction on me. 1270

ਅਪਨੀ ਕਰਨੀ ਕਰਿ ਨਰਕ ਹੂ ਨ ਪਾਵਉ ਠਉਰੁ
ਤੁਮਰੇ ਬਿਰਦੁ ਕਰਿ ਆਸਰੋ ਸਮਾਰ ਹੌਂ ॥ (ਕ. ਭਾ. ਗੁ. 503)

ਪਰ ਸਾਡਾ ਮੈਲਾ ਅਤੇ ਘਮੰਡੀ ਮਨ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਉਗਣ 'ਮੰਨਣ' ਤੋਂ ਹੋੜਦਾ ਹੈ। ਬਲਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹਰ ਇਕ ਗਲਤੀ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਣ ਯਾ ਢਕਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕੂੜੀ ਚਤੁਰਾਈ ਨਾਲ ਅਨੇਕਾਂ ਢਕੌਂਸਲੇ ਘੜਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਕਰਾਰ ਦੇਣ ਲਈ ਕਈ ਬਹਾਨਿਆਂ ਯਾ ਹਥ-ਕੰਡਿਆਂ ਨਾਲ 'ਪੋਚਾ ਪਾਉਣ' ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ 'ਦੋਸ਼' ਯਾ ਜੁਰਮ ਦੂਹਰਾ (double) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ—

ਪਹਿਲਾ—ਗਲਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਦੋਸ਼, ਅਤੇ
ਦੂਜਾ —ਗਲਤੀ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਣ ਯਾ 'ਜਾਇਜ਼ ਬਨਾਉਣ' ਦਾ ਦੋਸ਼।

ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਹਉਮੈ ਵੇੜ੍ਹਿਆ ਮਨ—ਭਰਮ ਦੇ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿਚ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ 'ਦੋਸ਼ ਹੀਣ', ਨਿਰਮਲ ਅਤੇ 'ਪੂਰਨ' ਹਸਤੀ ਸਮਝੀ ਬੈਠਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਮੰਨਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ 'ਮੈਲ' ਅਥਵਾ 'ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ' ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲਾਲਟੈਣ (lantern) ਦੀ ਚਿਮਨੀ ਜੇ ਸਾਫ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅੰਦਰਲੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦਾ ਅਕਸ ਬਾਹਰ ਪੈਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਜੇ 'ਰੌਸ਼ਨੀ' ਬਾਹਰ ਵਲ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤਾਂ ਚਿਮਨੀ ਮੈਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਅੰਤ੍ਰ-ਆਤਮੇ ਹਰੀ ਦੀ 'ਨਿਰਮਲ ਜੋਤ'—ਨਿਸ ਬਾਸੁਰ ਜਗ-ਮਗਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ 'ਇਲਾਹੀ ਜੋਤ' ਦਾ 'ਅਕਸ' ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਅਥਵਾ 'ਗੋਬਿੰਦ ਨਹੀਂ ਗੱਜਦਾ', ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ 'ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ', 'ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ' ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਮਲੀਨ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਮਨ ਅਤਿਅੰਤ ਮੈਲਾ ਹੋਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਸਾਡਾ ਮਨ ਨਿਰਮਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ 'ਇਲਾਹੀ ਜੋਤ' ਦਾ 'ਅਕਸ' ਅਥਵਾ 'ਆਤਮਿਕ ਰੋਸ਼ਨੀ' ਸਾਡੇ ਮਨ-ਚਿਤ-ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਨੂੰ 'ਰੁਸ਼ਨਾ' ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਗਈ ਗਿਲਾਨਿ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥
ਮਨੁ ਤਨੁ ਰਾਤੋ ਹਰਿ ਕੈ ਰੰਗਿ ॥ (ਪੰਨਾ-892)

Because of my ill deeds, I cannot find a place even in hell. But I am leaning and depending upon your ingrained nature (of being merciful, benevolent, and corrector of evil doers). *KBG 503*

But our filthy and haughty mind prevents us from '**recognizing**' the demerits. Instead, to '**hide or camouflage**' our every mistake, **we cook up numerous deceptions** with our deprave intellect, and to legitimize our mistakes we try to cover them up with excuses.

This way our sin or crime gets doubled –

First – **to commit the mistake**, and
Second - **to hide or 'legitimize'** it.

In reality our egoistic mind steeped in fallacy of doubt, regards itself to be '**innocent, pure and perfect**', and it is not at all willing to accept that within us there '**can be filth or a black-list**'.

If the chimney of a lantern is clean, its light will be clearly apparent; but if the light appears dim, the '**chimney must be dirty**'.

Within the innate self of human beings, the '**pure light**' of the Creator is shining day and night. If the '**reflection' of this 'Divine Light**' does not fall upon our mind or '**the Lord of the universe does not thunder**', then this is the perfect proof **that our mind is totally defiled** with the filth of resentment-grievance, 'jealousy-duality' .,etc.

If our mind is **pure** then the reflection of 'Divine Illumination' or the '**Divine Light**' will **'illuminate** 'our mind-heart and sub-consciousness.

My aversion to the Lord is gone in the holy company of Saints,
and my Soul and body are imbued with God's love. *892*

ਇਸ ਲਈ ਮਨ ਵਿਚ ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ, ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ ਆਦਿ ਦੀ ਮਲੀਨਤਾ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਭੀ ਆਪਣੇ ਨੂੰ 'ਭਲਾ-ਭਲੇਰਾ' ਅਤੇ 'ਪੂਰਨ' ਸਮਝਣਾ, ਸਾਡੀ 'ਹਉਮੈ ਦੀ ਢੀਠਤਾਈ' ਅਤੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦਾ ਦੀਰਘ 'ਭਰਮ-ਭੁਲੇਖਾ' ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ 'ਧੋਖਾ' ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਹੋਰ ਭੀ ਮੈਲਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਮਾਇਕੀ ਰਸਾਤਲ ਵਲ ਰੁੜ੍ਹੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ—ਜੇਕਰ ਸਤਸੰਗ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਲਤੀ ਯਾ ਅਉਗੁਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਉਤੇ ਪਛਤਾਵਾ ਕਰਕੇ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗੀਏ ਤਾਂ ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਗੁਣ, ਜਿਹਾ ਕਿ—

ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
ਪਛਤਾਵਾ ਕਰਨਾ
ਤੌਬਾ ਕਰਨੀ
ਨਿੰਮੋਝੂਣੇ ਹੋਣਾ
ਤ੍ਰਾਹ-ਤ੍ਰਾਹ ਕਰਨਾ
ਸਚੇ ਦਿਲੋਂ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗਣੀ

ਸਾਡੀ ਆਤਮਿਕ ਤਰੱਕੀ ਲਈ 'ਪਉੜੀ' ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਉਚੇਰੇ, ਚੰਗੇਰੇ, ਸੁਹਣੇਰੇ ਆਤਮਿਕ ਮੰਡਲਾਂ ਵਲ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਜਿਥੇ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਖ਼ੁਦ 'ਸਦ ਬਖਸਿੰਦੁ ਸਦਾ ਮਿਹਰਵਾਨਾ' ਹੈ—ਉਥੇ ਸਾਨੂੰ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਭੀ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕੀਦ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ—

'ਰੋਸ ਨ ਕਾਹੂ ਸੰਗ ਕਰਹੁ'
'ਆਪਨ ਆਪ ਬੀਚਾਰਿ'
'ਪਰ ਕਾ ਬੁਰਾ ਨ ਰਾਖਹੁ ਚੀਤਿ'
'ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ'
'ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨ ਹੰਢਾਇ'
'ਪਰਨਿੰਦਾ ਸੁਣਿ ਆਪੁ ਹਟਾਵੈ'
'ਸਾਝ ਕਰੀਜੈ ਗੁਣਹ ਕੇਰੀ'
'ਛੋਡਿ ਅਉਗਣ ਚਲੀਐ'
'ਦਯਾ ਛਿਮਾ ਤਨ ਪ੍ਰੀਤਿ'

For this reason, despite being afflicted with the filth of resentment-grievance, jealousy-duality' etc., regarding ourselves to be '**virtuous**' and '**perfect**', is the most serious '**doubt-fallacy**' of our '**ego's stubbornness'** and ignorance and (in so doing) we are '**cheating**' ourselves.

In this way our mind becomes even more polluted and we continue to drift towards materialistic hell.

On the other hand – if while **participating in *Satsang***, the company of the holy, we get to **acknowledge our mistake** or sin, then we can express our regret over it and ask for forgiveness and virtues, like –

acknowledging
regretting
repentance
showing demoralization
showing consternation
asking for forgiveness from the heart

can **become a 'ladder' for our spiritual success**. With this state of mind, we can achieve success towards even loftier, better, more beautiful spiritual realms.

Whereas the Primal Lord is Himself 'forever benevolent, forever merciful' – we human beings too are urged to imbibe these Divine virtues –

'Do not be resentful to anyone'
'Look within your own-self'
'Do not harbor evil intentions against others in your mind'
'Do good to the evil doer'
'Do not be angry in your mind'
'Become indifferent to backbiting of others'
'Let us form a partnership, and share our virtues'
'Let us abandon our faults and move forward'
'Generate compassion and forbearance in your heart'

ਪਰ ਸਾਡੀ ਕਿਤਨੀ ਮੂਰਖਤਾ ਅਤੇ ਢੀਠਤਾਈ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ **'ਆਪਣੇ' ਬੇਅੰਤ ਅਉਗੁਣਾਂ ਦੀ ਮਾਫੀ ਲਈ ਤਾਂ ਉਪਰਲੇ ਮਨੋਂ ਅਰਦਾਸਾਂ ਕਰਦੇ** ਹਾਂ – **ਪਰ ਖ਼ੁਦ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰੀ ਭੀ ਮਾਫ ਕਰਨ ਯਾ ਭੁਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ,** ਬਲਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹਰ ਇਕ ਅਉਗੁਣ ਨੂੰ **ਮੁੜ-ਮੁੜ ਚੇਤੇ ਕਰਕੇ ਹਰ ਵਾਰੀ ਉਸ ਉਤੇ** ਪਲੇਥਣ (coating) ਲਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡਾ ਮਨ, 'ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ' (black list) ਵਾਲਿਆਂ ਜੀਵਾਂ ਨਾਲ ਇਤਨਾ 'ਐਲਰਜਿਕ' (allergic) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ **ਚੰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਉਤੇ ਭੀ ਆਪਣੇ ਤਅੱਸੁਬ ਨਾਲ 'ਮੈਲੀ ਰੰਗਣ' ਚਾੜ੍ਹ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ 'ਛੁਟਿਆਉਣ' ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ** ਹਾਂ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ **ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਦੀ 'ਰੂੜੀ' ਵਧਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ,** ਅਤੇ ਇਸ **ਆਪੂੰ ਬਣਾਈ** ਹੋਈ **'ਰੂੜੀ' ਦੀ 'ਸੜਿਹਾਂਦ' ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾੜੀ ਜਾਂਦੇ** ਹਾਂ।

ਇਨਸਾਨਾਂ ਦੀ ਇਹ **'ਛਲੀਆ' ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ** ਕਿ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅਨੇਕਾਂ ਪਾਪ ਯਾ ਅਉਗੁਣ ਤਾਂ **ਲੋਕ ਮਾਫ਼ ਕਰੀ ਜਾਣ ਯਾ ਭੁਲਾਈ ਜਾਣ**—ਪਰ **ਉਹ ਖ਼ੁਦ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਇਕ ਅਉਗੁਣ ਭੀ** ਮਾਫ਼ **ਕਰਨ ਯਾ ਭੁਲਾਉਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ**।

ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਇਨਸਾਨ' ਕਿਤਨੇ—

ਖ਼ੁਦ ਪਸੰਦ
ਸੁਆਰਥੀ
ਅਕਿਰਤਘਣ
ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ
ਪਾਖੰਡੀ
ਕਪਟੀ

ਹਨ।

ਐਸੀ ਮਲੀਨ ਫ਼ਿਤਰਤ ਅਥਵਾ 'ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ'—ਹਉਮੈ **ਦੀ ਢੀਠਤਾਈ ਅਤੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦਾ** ਪ੍ਰਤੀਕ **ਹੈ**।

ਅਸੀਂ **ਆਪੂੰ-ਬਣੇ 'ਜੱਜ'** (self appointed judge) ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ **ਦੇ** ਅਉਗੁਣਾਂ ਬਾਬਤ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਅਥਵਾ **'ਫ਼ਤਵਾ' ਲਾਉਣ ਲਈ 'ਤਤਪਰ' ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ—ਪਰ ਜਦ ਕੋਈ ਸਾਡੇ ਅਉਗੁਣ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਘਬਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ**।

However, we are stubborn, foolish and shameless. While we **pray with a superficial mind to have our 'own' misdeeds forgiven, we ourselves are not prepared to forgive even once the wrong doings of others**; instead we keep on '**recalling**' each and every misdeed of persons. Each time we do so, we add another coating of negativity.

Our mind has become so allergic to the 'black listed' people, that even their good deeds, we attempt to coat with the '**impure-color or hue**' of **our hatred with the intention to 'belittle' them.**

In this way we are continually increasing the **trash 'pile'** of misdeeds of people in our hearts and in the process, **we burn our mind in the 'stench'** of this self-created '**pile**' of 'rubbish'.

This '**delusional**' **natural tendency** of humans is such that they want people to continue forgiving their sins or misdeeds or forget them – but they themselves are **not ready to forgive or forget even one misdeed of others.**

It is clear from this that the human being is so –

self-centered

selfish

ungrateful

self willed or impulsive

hypocritical

deceitful.

Such a defiled or impure nature or 'tendency' symbolizes the existence of ego's shameless hardheadedness and ignorance.

We, the **self-appointed 'judges'** are forever ready to pass judgment or '**decree**' on the misdeeds of people, but when **someone else tries to disclose our misdeeds then we become agitated.**

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ 'ਆਪੇ' ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਧੋਖਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਧਰਮਰਾਏ ਦੇ 'ਚੀਰੇ' ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਚ ਸਕਦੇ। ਐਸੀ ਹਉਮੈ ਦੀ ਢੀਠਤਾਈ ਦੀ ਵਜਾਹ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਲੋਕ-ਪਰਲੋਕ ਦੋਨੋਂ ਗਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਵਾਗਵਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕੇ ਖੁਆਰ ਹੋ ਕੇ ਨਰਕ ਭੋਗਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਜਤਨ ਕਰੈ ਮਾਨੁਖ ਡਹਕਾਵੈ ਓਹੁ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਜਾਨੈ ॥
ਪਾਪ ਕਰੇ ਕਰਿ ਮੂਕਰਿ ਪਾਵੈ ਭੇਖ ਕਰੈ ਨਿਰਬਾਨੈ ॥

(ਪੰਨਾ-680)

ਕਬੀਰ ਜੇਤੇ ਪਾਪ ਕੀਏ ਰਾਖੇ ਤਲੈ ਦੁਰਾਇ ॥
ਪਰਗਟ ਭਏ ਨਿਦਾਨ ਸਭ ਜਬ ਪੂਛੇ ਧਰਮਰਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-1370)

ਜੇ ਕਿਤੇ ਇਮਤਿਹਾਨ (examination) ਵਿਚ ਬੱਚਾ ਫੇਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਇਮਤਿਹਾਨ ਦੇਣ ਦਾ ਮੌਕਾ (chance) ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਫਿਰ ਭੀ ਫੇਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਵਿਦਿਅਕ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਮੌਕੇ (chances) ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਨਸਾਨ ਭੁਲਣਹਾਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਮੁੜ ਮੁੜ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਮੇਸ਼ਰ, ਆਪਣੇ 'ਸਦ ਬਖਸਿੰਦ, 'ਸਦਾ ਮਿਹਰਵਾਨਾ', 'ਅਉਗਣ ਕੋ ਨ ਚਿਤਾਰਦਾ' ਦੇ ਇਲਾਹੀ 'ਬਿਰਦ' ਦੁਆਰਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਸੁਧਾਰ ਲਈ, 'ਸਾਧ ਸੰਗਤ' ਅਤੇ 'ਗੁਰ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ' ਰਾਹੀਂ ਮੁੜ-ਮੁੜ' ਮੌਕੇ (chances) ਦਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਮੌਕੇ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਜਨਮ ਤਾਈਂ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਬਲਕਿ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਤਾਈਂ ਰੂਹ ਦੀ ਆਤਮਿਕ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਮੌਕੇ (chances) ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਉਹ 'ਰੂਹ' ਮਾਇਆ ਦੇ 'ਅੰਧ ਗੁਬਾਰ' ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਆਤਮਿਕ ਮੰਡਲ ਵਿਚ 'ਸਮਾ' ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ।

ਕਾਇਨਾਤ ਵਿਚ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ— ਸਿਰਫ਼ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ 'ਨਾਮ' ਅਟੱਲ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਹੈ।

ਐਸੀ ਬਦਲਵੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਹਰ ਇਕ ਜੀਵ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ 'ਸੰਗਤ' ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜੋ ਜੀਵ ਅਜ ਮਨਮੁਖ ਹੈ ਉਹ 'ਸੰਗਤ' ਦੁਆਰਾ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਗੁਰਮੁਖ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਮਾੜੀ ਸੰਗਤ ਅਥਵਾ ਕੁਸੰਗਤ ਦੁਆਰਾ ਜੀਵ ਗੁਰਮੁਖ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਮੰਡਲ ਵਲ ਰਿਸਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

In this way we can certainly fool our '**own-self**' and **deceive people** but we can **never escape from the 'power' of *Dharamraj***, (Righteous Judge), courier of death. With such shameless hardheadedness, we lose both this life and the next and we experience hell as we keep languishing over and over again in the wheel of transmigration.

The man makes efforts to deceive others, but that Lord, the searcher of hearts, knows everything.
He commits sins and denies their commission and wears the garb of a renouncer.
680

Kabir, whatever sins the mortal commits, he tries to keep them hidden under cover.
At last they are all disclosed, when the Righteous Judge holds an inquiry. 1370

If a child fails in an examination, then he is given another chance to sit for it. If he fails again then he is given **repeated chances** to advance educationally.

As a human being is prone to erring, he goes on making mistakes and the Primal Lord, according to his **Divine 'disposition or nature' of being - 'forever benevolent', forever merciful', 'one who overlooks the sins', continues to give him chances over and over again;** to correct his life **through '*Sadh Sangat*'**, the company of the holy, and the revealed teachings of the *Guru*. These chances are not just limited to this birth, instead **the 'soul' keeps on getting chances over numerous births for it to progress until as such time as it comes out of its pitch darkness of worldly ignorance and 'merges' into the Divine realm.**

Everything changes in creation - only the Infinite Lord and His '*Naam*' are permanent and unchanging.

In such a change prone world every being undergoes change according to one's **own environment and '*Sangat*'**.

That person who is a *Manmukh* (self-orientated) today, through '*Sangat*' (holy company) can slowly become a *Gurmukh* (*Guru*-orientated). On the other hand, through **bad *Sangat* (negative company), a *Gurmukh* (Guru orientated) can slide back into the self-dominated world**.

ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੈਵੀ ਅਸੂਲ ਦੇ ਐਨ ਉਲਟ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭੁਲਾਂ ਨੂੰ ਖਿਮਾ ਕਰਕੇ, ਇਕ ਵਾਰੀ ਭੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਯਾ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ (chance) ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸਦਾ ਲਈ ਨਿਖੱਧ (Condemn) ਕਰਕੇ ਅਪਣੀ ਪੱਕੀ 'ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ' ਵਿਚ ਚਾੜ੍ਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਇਕ ਅਉਗਣ ਦੇਖ ਕੇ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਅਪਣੀ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਸਦਾ ਲਈ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦਰਜ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਓਹਲੇ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਨਿਰੀ-ਪੁਰੀ 'ਹਉਮੈ ਦੀ ਢੀਠਤਾਈ' ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਇਸ ਹਉਮੈ ਦੀ ਢੀਠਤਾਈ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਭੀ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਹਰ ਇਕ ਰੂਹ ਨੂੰ ਆਤਮਿਕ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਮੌਕੇ (chances) ਦਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਲਾਹੀ ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਕੋਈ 'ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ' (black list) ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਲਾਹੀ ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਜੀਵ 'ਰੂਹਾਨੀ ਬੱਚੇ ਹੀ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਬੁਰਾ ਭਲਾ ਕਹੁ ਕਿਸ ਨੋ ਕਹੀਐ ਸਗਲੇ ਜੀਅ ਤੁਮ੍ਾਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ-383)

ਕਿਸ ਨੋ ਕਹੀਐ ਨਾਨਕਾ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਆਪੇ ਆਪਿ ॥ (ਪੰਨਾ-475)

ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਉਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਡੀ ਇਉਂ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੀ ਹੈ—

ਮਨਹਿ ਨ ਕੀਜੈ ਰੋਸੁ ਜਮਹਿ ਨ ਦੀਜੈ ਦੋਸੁ
ਨਿਰਮਲ ਨਿਰਬਾਣ ਪਦੁ ਚੀਨਿ੍ ਲੀਜੈ ॥ (ਪੰਨਾ-973)
ਏਕੋ ਵਰਤੈ ਅਵਰ ਨ ਕੋਇ ॥
ਮਨਿ ਰੋਸੁ ਕੀਜੈ ਜੇ ਦੂਜਾ ਹੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-842)
ਮੇਰੇ ਮਨ ਕਾਹੇ ਰੋਸੁ ਕਰੀਜੈ ॥
ਲਾਹਾ ਕਲਜੁਗਿ ਰਾਮਨਾਮੁ ਹੈ
ਗੁਰਮਤਿ ਅਨਦਿਨੁ ਹਿਰਦੈ ਰਵੀਜੈ ॥ ਪੰਨਾ-1262)

ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਨੀਵੇਂ ਮਾਰੂ ਖਿਆਲ ਯਾ ਵਲਵਲੇ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਅਥਵਾ 'ਹਵਾੜ' ਹੀ ਹਨ। ਨਿਰਮਲ ਦੈਵੀ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਨੀਵੇਂ ਮਲੀਨ ਖਿਆਲ ਯਾ ਵਲਵਲੇ ਉਪਜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਮੈਲੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਦੈਵੀ ਖਿਆਲ ਅਥਵਾ 'ਭਗਤੀ ਭਾਵ' ਉਪਜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪੰਧ ਤੋਂ ਦੁਰੇਡੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

But we, totally disregard this Divine principle and are not ready even once to forgive the faults of others and give them a chance to remedy or progress. Instead we condemn them forever and **enter them into our permanent** '**black list**'.

Thus, by witnessing just one fault of someone, we register him forever and permanently on our own self created black list and ignore the possibility of him materially changing. This is nothing but our own '**egoistical stubbornness**'.

Despite this egoistical stubbornness, the Supreme Lord continually gives chances to every being to progress spiritually. This is because in the Divine world **there is no 'black list'** and all beings are **regarded as 'spiritual children'**.

Say, whom should I call bad or good, as all the beings are Thine. *383*

Whom should we address, O Nanak, when He, the Lord Himself is all in all *475*

On this matter, *Gurbani* guides us as follows: -

Entertain thou not resentment in thy mind and attribute not blame to the Death's courier *but recognise thou the immaculate dignity of salvation.* *973*

The One Lord dispenses everything and there is not any other. ***Man may feel resentment if there be another.*** *842*

In the Dark age reap thou the profit of the Lord's Name, under Guru's instruction, night and day contemplate thou it in thy mind. *1262*

All our **low self-destructive thoughts or emotions are the symbols or 'steam' of our polluted mind**. **It is impossible for low and polluted thoughts** or emotions **to emerge from a pure and Divine mind**.

On the other hand, **Divine thought or 'love for worship' cannot emerge from a polluted mind** and we keep **moving away from the Godly path**.

ਮਨਿ ਮੈਲੈ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਵਈ ਨਾਮੁ ਨ ਪਾਇਆ ਜਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-39)
ਮਨੁ ਮੈਲਾ ਸਚੁ ਨਿਰਮਲਾ ਕਿਉ ਕਰਿ ਮਿਲਿਆ ਜਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-755)

'ਹਉਮੈ' ਵੇੜ੍ਹੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਨੀਵੇਂ ਮਲੀਨ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਉਪਜਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਐਸੇ ਹਉਮੈ ਵੇੜ੍ਹੇ ਜੀਵ ਨੂੰ 'ਮਨਮੁਖ' ਜਾਂ 'ਸਾਕਤ' ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ—

ਸਾਕਤ ਹਰਿਰਸ ਸਾਦੁ ਨ ਜਾਣਿਆ ਤਿਨ ਅੰਤਰਿ ਹਉਮੈ ਕੰਡਾ ਹੇ ॥
ਜਿਉ ਜਿਉ ਚਲਹਿ ਚੁਭੈ ਦੁਖੁ ਪਾਵਹਿ
ਜਮਕਾਲੁ ਸਹਹਿ ਸਿਰਿ ਡੰਡਾ ਹੇ ॥ (ਪੰਨਾ-13)

ਮਨਮੁਖ ਮਲੇ ਮਲੁ ਭਰੇ ਹਉਮੈ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਵਿਕਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ-29)

ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਕਉਰਾ ਬਿਖਿਆ ਮੀਠੀ ॥
ਸਾਕਤ ਕੀ ਬਿਧਿ ਨੈਨਹੁ ਡੀਠੀ ॥
ਕੂੜਿ ਕਪਟ ਅਹੰਕਾਰਿ ਰੀਝਾਨਾ ॥
ਨਾਮੁ ਸੁਨਤ ਜਨੁ ਬਿਛੂਅ ਡਸਾਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-892)

ਸਾਕਤ ਨਰ ਅਹੰਕਾਰੀ ਕਹੀਅਹਿ
ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਧ੍ਰਿਗੁ ਜੀਵੀਜੈ ॥ (ਪੰਨਾ-1325)

ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਅਪਣੇ ਮਲੀਨ 'ਮਨਮੁਖ' ਮਨ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ, ਉਤਮ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲਾ 'ਗੁਰਮੁਖ' ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਰਵੱਈਆ, ਮਨਮੁਖਾਂ ਅਥਵਾ ਸਾਕਤਾਂ ਤੋਂ ਐਨ 'ਉਲਟ' ਧਾਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਸਾਕਤ ਸਿਉ ਕਰਿ ਉਲਟੀ ਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ-535)

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਿਆਂ ਖਿਆਲਾਂ, ਵਲਵਲਿਆਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਸੁਭਾਉ ਅਤੇ 'ਜੀਵਨ-ਰੌੜ੍ਹ' ਨੂੰ 'ਆਤਮ-ਪ੍ਰਾਇਣ' ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਵਰਨਾ ਅਸੀਂ ਉਸੇ ਪੁਰਾਣੀ ਮਲੀਨ 'ਜੀਵਨ-ਰੌੜ੍ਹ' ਵਿਚ ਹੀ ਸੜਦੇ-ਬਲਦੇ ਰਹਾਂਗੇ।

ਜੇ ਕਿਤੋਂ 'ਗੰਦਗੀ' ਦੀ 'ਬਦਬੋ' ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਲਾਂਭੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਯਾ ਉਸ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਬਦਬੋ' ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰਲੇ ਮਲੀਨ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਉਪਜੀ ਹੋਈ 'ਬਦਬੋ' ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ, ਮਲੀਨ ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਗੰਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ 'ਹਵਾੜ' ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

With dirty soul, God's meditation is not performed, nor is the Name obtained. *39*

Impure is this soul and pure is He, the True Lord. How can it blend with Him? *755*

Low and defiled thoughts or emotions only emerge from a **mind trapped in 'egotism'**. In *Gurbani* such a mind that is trapped in egotism is referred to as '***Manmukh***' (mind orientated) or '***Saakat***' (worshipper of materialism).

*The mammon-worshippers know not the relish of God's elixir, **within them is the thorn of pride.***
***The more they walk away (from God) the more it pricks and more the pain they suffer**, and they bear on their heads the **mace of death's club**.* *13*

*The self-willed are impure and are **brim-full with the pollution of sin of pride and desire**.* *29*

*Nectar thou deemest bitter and poison sweet. **O mammon-worshipper, such is thy condition, which I have seen with mine own eyes.***
Thou art fond of falsehood, fraud and ego.
If thou hear the Name, O man thou feel as if thou art stung by a scorpion. *892*

The apostate persons are called the egoists, Without the Name, accursed is their life. *1325*

Hence, if we want to **change our defiled '*Manmukh*'** mind and convert it into one **with pure, divine attributes of a *Gurmukh***, then the habits of **our daily life have to be the completely 'opposite'** of that of *Manmukhs* or *Saakats*.

Just turn away from the apostate. *535*

This means that we have to '**self surrender to the soul within** 'all our thoughts, emotions, desires, habits and 'the life flow'. Otherwise we will **continue to burn and simmer in the old defiled 'flow of life'**.

If there is a '**stench**' coming from some '**rubbish**' we move away from it or we throw that rubbish far away **thus saving ourselves from the 'odor'**. But **we cannot escape from the 'stench' that emerges from the defiled mind within** because **this is the 'odor' of our internal low thoughts**, **defiled tendencies and polluted desires**.

ਇਹ **ਗੰਦਗੀ ਦੀ 'ਹਵਾੜ' ਅਵੱਸ਼ ਅਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ,** ਜਿਸ **ਨਾਲ** ਸਾਡਾ **ਵਾਤਾਵਰਨ ਭੀ ਗੰਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।**

ਇਹ **ਆਪੂੰ ਸਹੇੜੀ ਹੋਈ ਅੰਦਰਲੀ** ਮਾਨ**ਸਿਕ 'ਬਦਬੋ'** ਤਾਂ ਹਰ ਥਾਂ, ਹਰ **ਵਕਤ ਸਾਡੇ ਨਾਲ 'ਚਿਮੜੀ' ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ** ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ **ਪੱਖ ਵਿਚ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ,** ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ **ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਅਲਗ-ਥਲਗ** (isolate) **ਅਤੇ ਪਰਮਾਰਥ ਤੋਂ ਦੁਰੇਡੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ।**

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਸਾਡੀ **'ਸੁੰਘਣ-ਸ਼ਕਤੀ' ਅਥਵਾ 'ਬਿਬੇਕ ਬੁਧੀ' ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ,** ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ **'ਮਾਨਸਿਕ ਬਦਬੋ' ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ' ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।**

ਘਰ **ਦੇ ਅੰਦਰ** ਯਾ ਗਲੀਆਂ ਵਿਚ ਗੰਦਗੀ **ਦੀ ਬਦਬੋ** ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ **ਕੋਠੇ** ਤੇ **ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੇ** ਹਾਂ—ਜਿਥੇ ਸਵੱਛ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ **ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।**

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਸ **ਮਲੀਨ 'ਮਾਨਸਿਕ ਬਦਬੋ' ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਚਿਆਂ ਖਿਆਲਾਂ, ਦੈਵੀ ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਉਚੇਰੇ, ਚੰਗੇਰੇ, ਸੁਹਣੇਰੇ ਅਤੇ ਦੈਵੀ, 'ਵਾਤਾਵਰਨ' ਅਥਵਾ 'ਮੰਡਲ' ਵਿਚ ਵਿਚਰਨਾ ਪਵੇਗਾ,** ਜੋ ਕਿ 'ਸਤਿ ਸੰਗਤ' ਅਥਵਾ 'ਸਾਧ ਸੰਗਤ' **ਵਿਚ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।**

ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਹੋਇ ਨਿਰਮਲਾ ਕਟੀਐ ਜਮ ਕੀ ਫਾਸ ॥ (ਪੰਨਾ-44)
ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਮਲੁ ਲਾਥੀ ॥
ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਭਇਓ ਸਾਥੀ ॥ (ਪੰਨਾ-625)
ਸੰਤਾਂ ਸੰਗਤ ਮਿਲਿ ਰਹੈ ਤਾ ਸਚਿ ਲਗੈ ਪਿਆਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-756)
ਸੰਤ ਮੰਡਲ ਮਹਿ ਨਿਰਮਲ ਰੀਤਿ ॥
ਸਤ ਸੰਗ ਹੋਇ ਏਕ ਪਰੀਤਿ ॥ (ਪੰਨਾ-1146)

ਬਾਹਰਲੇ ਨੀਵੇਂ ਮਲੀਨ 'ਅਸਰਾਂ' ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਡੀ ਇਉਂ ਅਗਵਾਈ **ਕਰਦੀ ਹੈ—**

'ਸਾਝ ਕਰੀਜੈ ਗੁਣਹ ਕੇਰੀ'
'ਛੋਡਿ ਅਵਗਣ ਚਲੀਐ'
'ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ'
'ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨ ਹੰਢਾਇ'
'ਪਰ ਕਾ ਬੁਰਾ ਨ ਰਾਖਹੁ ਚੀਤ'

This '**stench' given off by trash** inevitably continues to generate itself, thereby **also polluting our environment**.

The **self-created internal 'stench'** is '**stuck**' to us in every place and all the time and **spontaneously makes its presence felt** in every facet of our life causing us to **isolate ourselves from society and move further away from the spiritual path.**

In this way, slowly and slowly our '**power to sniff**' or '**power to discern**' is obliterated, thereby depriving us of the ability to **feel the presence of our own 'mental stench'**.

When the odor of rubbish is present in the house or in the streets, we **climb to the roof top** to escape it - and obtain some clean and fresh air.

In the same way if we want to **save ourselves from the defiled 'mental odor'**, then we have to **move to a high, virtuous, beautiful and divine 'environment' or 'plane'** where **there is exposure to lofty (sublime) thoughts, divine tendencies and love filled feelings-** this is only possible in the '**company of the Truth Seekers'** or 'the **Holy Company of Evolved Souls**'.

In the holy company of Saints, the mortal becomes pure and the ***noose of death is cut****.* 44

In the holy company of saints, man's filth is washed off, and the Supreme Lord becomes his friend. 625

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

In the holy company of Saints, one acquires the immaculate way of life. Through the saints' congregation one comes to embrace love for the Lord. 1146

To escape from the low and defiled external 'influences', *Gurbani* guides us as follows -

'share the virtues'
'**move on, leave the vices behind**'
'extend goodwill towards the bad'
'anger must not weaken the mind'
'**don't harbor any ill will towards another**'

'ਨਿੰਦਾ ਭਲੀ ਕਿਸੈ ਕੀ ਨਾਹੀ'

'ਪਰਨਿੰਦਾ ਸੁਣਿ ਆਪੁ ਹਟਾਵੈ'

'ਦਇਆ ਜਾਣੈ ਜੀਅ ਕੀ'

'ਖਿਮਾ ਧੀਰਜੁ' ਦੀ ਆਦਤ

ਵੇਖ ਕੇ ਅਣਡਿਠ ਕਰਨਾ

'ਨਾ ਕੋ ਬੈਰੀ ਨਹੀ ਬਿਗਾਨਾ'

'ਚਲਣ ਜਾਣਿ ਜੁਗਤਿ ਮਿਹਮਾਣਾ'

'ਰੋਸ ਨ ਕਾਹੂ ਸੰਗ ਕਰਹੁ'

ਆਪਨ ਆਪੁ ਬੀਚਾਰਿ'

ਉਪਰਲੀ ਆਖਰੀ ਪੰਗਤੀ **'ਆਪਨ ਆਪੁ ਬੀਚਾਰਿ' ਦੇ** ਮਤਲਬ ਅਤਿ ਡੂੰਘੇ **ਅਤੇ** ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ।

ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ **ਦੇ 'ਇਕ-ਅੱਧੇ' ਅਉਗੁਣ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਉਸ ਉਤੇ ਸਦਾ ਲਈ ਘਿਰਣਾ ਯੋਗ, 'ਦੋਸ਼ੀ' ਅਥਵਾ 'ਅਪਰਾਧੀ' ਦਾ 'ਠੱਪਾ' ਲਾ ਕੇ ਆਪਣੀ 'ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ'** (black list) **ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ,** ਅਤੇ ਉਸ ਉਤੇ **ਸਦਾ ਲਈ 'ਤ੍ਰਿਸਕਾਰਨ ਯੋਗ' ਕਲੰਕ ਅਥਵਾ 'ਫ਼ਤਵਾ'** ਲਾ **ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ।**

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ **ਉਸ ਦੇ** ਹੋਰ ਸਾਰੇ **'ਗੁਣਾਂ' ਅਥਵਾ 'ਚੰਗਿਆਈਆਂ' ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਓਹਲੇ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ।** ਸਾਡੀ **'ਘਿਰਣਾ'** ਉਸ ਲਈ ਇਤਨੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ **ਹੈ** ਕਿ ਉਸ ਦੇ **'ਗੁਣਾਂ' ਯਾ ਵਡਿਆਈਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਭੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ । ਜੇਕਰ ਉਹ ਸੱਚੇ ਦਿਲੋਂ** ਮਾਫੀ **ਭੀ** ਮੰਗੇ, **ਅਥਵਾ 'ਸੋਨੇ ਦਾ ਭੀ ਬਣ ਕੇ ਆਵੇ',** ਤਾਂ ਭੀ ਅਸੀਂ **ਉਸ** ਨੂੰ ਆਪਣੀ **'ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ'** (black list) **ਵਿਚੋਂ ਕੱਢਣ ਲਈ** ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੇ **'ਅਉਗੁਣਾਂ' ਨੂੰ** ਹੀ **'ਗ੍ਰਹਿਣ' ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ 'ਗੁਣਾਂ' ਦਾ 'ਤ੍ਰਿਸਕਾਰ' ਕਰਦੇ** ਹਾਂ– ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ **ਐਨ ਉਲਟ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ।**

ਗੁਣ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਅਉਗਣ ਸਬਦਿ ਜਲਾਏ ॥ (ਪੰਨਾ-222)

ਜੋ ਗੁਣ ਸੰਗ੍ਰਹੈ ਤਿਨ੍ ਬਲਿਹਾਰੈ ਜਾਉ ॥ (ਪੰਨਾ-361)

ਸਾਝ ਕਰੀਜੈ ਗੁਣਹ ਕੇਰੀ ਛੋਡਿ ਅਵਗਣ ਚਲੀਐ ॥ (ਪੰਨਾ-766)

'talking ill of anyone is not fruitful'

'quit listening to back-biting'

'have mercy on other beings'

'cultivate the habit of 'forgiveness & patience'

'**disregard what you have seen'**

'there is no enemy, there is no stranger'

'be like a guest (who knows he has to go) to tread the path of divine realisation'

'do not be angry with anyone else'

'**contemplate on your own self**'

The meaning of the last line '**contemplate on your own self**' carries a very deep and important message.

By seeing **'one or two' short comings of someone, we put on him the hateful label of being 'guilty' or the 'transgressor' and register him in our 'black list'** and forever place on him this **'reproachful' blemish or issue a 'decree of condemnation'.**

In this way we **overlook all of his other 'virtues' or 'goodness'**. Our '**hatred**' for him becomes so deep rooted that we are **not even prepared to listen to his 'virtues' or his praises**. Even if **he sincerely pleads for forgiveness or 'turns into gold**' (meaning he 'turns over a new leaf) still we are **not prepared to remove him from our 'black list'.**

In this way we are only assimilating his '**vices**' and **censuring his 'virtues'** - but *Gurbani* advises just the opposite.

He gathers merits and through Guru's instruction burns his demerits. *222*

They who amass merits, unto them I am a sacrifice. *361*

Let us form a partnership with virtues, and abandoning vices walk the Lord's way. *766*

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣਿਆਂ ਅਉਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਬੇਖਬਰ ਯਾ ਅਨਜਾਣ ਹਾਂ, ਯਾ ਜਾਣ ਬੁਝ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 'ਢੱਕਣ' ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ 'ਗੁਣਾਂ' ਦਾ ਹੀ 'ਢੋਲ ਵਜਾਉਂਦੇ' ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ 'ਪਖੰਡ' ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਪਣੇ 'ਆਪੇ' ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਆਪਸ ਕਉ ਜੋ ਭਲਾ ਕਹਾਵੈ ॥
ਤਿਸਹਿ ਭਲਾਈ ਨਿਕਟਿ ਨ ਆਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-278)

ਆਪਸ ਕਉ ਬਹੁ ਭਲਾ ਕਰਿ ਜਾਣਹਿ ਮਨਮੁਖ ਮਤਿ ਨ ਕਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-601)

ਜੇਕਰ ਲੋਕੀਂ ਸਾਨੂੰ ਭੀ ਆਪਣੀ 'ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ' ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ 'ਘਿਰਣਤ ਵਤੀਰਾ' ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕੁਲਝਦੇ, ਸੜਦੇ ਅਤੇ ਤੜਫਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਭੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਹੋ ਜਿਹਾ ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਤੀਰਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸੇ ਦਾ ਹੀ 'ਅਕਸ' ਯਾ ਨਤੀਜਾ ਮੁੜ ਸਾਡੇ ਉਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜੋ ਮੈ ਕੀਆ ਸੋ ਮੈ ਪਾਇਆ ਦੋਸੁ ਨ ਦੀਜੈ ਅਵਰ ਜਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-433)

ਜਿਤੁ ਕੀਤਾ ਪਾਈਐ ਆਪਣਾ ਸਾ ਘਾਲ ਬੁਰੀ ਕਿਉ ਘਾਲੀਐ ॥ (ਪੰਨਾ-474)

ਜੈਸਾ ਕਰੇ ਸੁ ਤੈਸਾ ਪਾਵੈ ॥
ਆਪਿ ਬੀਜਿ ਆਪੇ ਹੀ ਖਾਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-622)
ਜੈਸਾ ਕਰੇ ਸੁ ਤੈਸਾ ਪਾਏ ॥
ਅਭਿਮਾਨੀ ਕੀ ਜੜ ਸਰਪਰ ਜਾਏ ॥ (ਪੰਨਾ-870)

ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ 'ਛਿਦਰ ਫੋਲਣੇ' ਤੇ 'ਨਕ ਚਾੜ੍ਹਨਾ' ਹੀ ਸਾਡਾ 'ਸੁਭਾਉ' ਅਤੇ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ—ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਮਲੀਨ ਮਨ ਨੂੰ 'ਸੁਆਦ' ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ—

ਸਾਡਾ ਮਨ ਮਲੀਨ ਅਤੇ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ ਤੇ ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਵਧਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
'ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ' ਲੰਮੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਅਸੀਂ ਸੜਦੇ-ਬਲਦੇ-ਕੁਲਝਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

On the other side, we are **unaware or ignorant of our own short-comings** or intentionally **attempt to 'cover' them up** and we keep '**blowing the trumpet**' of our **own 'virtues'**.

In this way we are being '**hypocritical**' and deceive '**ourselves**' in the process.

He who calls himself good; goodness does not draw near him. 278

The egocentrics deem themselves as very virtuous; they have no understanding whatsoever. 601

If people put us in their 'black list' and create a '**hateful relationship**' with us, then we get **annoyed, burn, get tormented and show resentment-grievance**.

But we tend to **forget** that the **kind of relationship we extend to people**, is exactly what is reflected back to us.

Whatever I did, for that I have suffered; ***I blame no one else.*** 433

Why do you do such evil deeds, that you shall have to suffer for*?* 474

As man acts, so is he rewarded.
As he himself sows, so does he himself eats. 662
As he sows, so does he reap.

The proud (egoistic) person is surely uprooted. 869/70

Over time it becomes our habit and behaviour to '**rummage or look through the rubbish**' of others and '**raise our nose**' with a better than thou attitude. In doing all this, our **polluted mind finds satisfaction**.

In this way:

Our mind become **polluted and restless**.
Resentment - grievance and enmity-antagonism **keep increasing**.
The **'black list' keeps becoming longer**.
We **burn- simmer and feel tormented**.

ਪਰਮਾਰਥ ਤੋਂ ਦੁਰੇਡੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।
ਸਾਡੇ **ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਭੀ 'ਗਲਦੇ' ਜਾਂਦੇ ਹਨ।**
'ਰੱਬੀਅਤ' ਤੋਂ **'ਨਾਸਤਿਕ' ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।**
ਅਮੋਲਕ ਮਨੁਖਾ ਜੀਵਨ ਅਜਾਈਂ ਗਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ **ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ,** ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ ਆਦਿ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਤਾਂਈ ਹੀ ਸੀਮਿਤ **ਨਹੀਂ—ਬਲਕਿ ਧਾਰਮਿਕ ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਭੀ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹਨ।** ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਅਖੌਤੀ ਧਰਮੀ ਲੋਕ, ਅਥਵਾ 'ਮਜ਼ਹਬ' ਭੀ ਆਪਸ ਵਿਚ **ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਅਉਗਣ ਛਾਂਟ ਕੇ ਈਰਖਾ-ਦਵੇਤ ਦੁਆਰਾ 'ਮਜ਼ਹਬੀ ਤੁਅੱਸਬ' ਦੀ ਜ਼ਹਿਰ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।**

ਇਸੇ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਦੇ **ਅਉਗਣ ਛਾਂਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ--ਆਪਨ ਆਪੁ ਬੀਚਾਰਿ' ਦਾ ਤਾਕੀਦੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।**

ਬੰਦੇ ਖੋਜੁ ਦਿਲ ਹਰ ਰੋਜ ਨਾ ਫਿਰ ਪਰੇਸਾਨੀ ਮਾਹਿ ॥ (ਪੰਨਾ-727)
ਮਨ ਕੀ ਪਤ੍ਰੀ ਵਾਚਣੀ ਸੁਖੀ ਹੂ ਸੁਖੁ ਸਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-1093)

ਤਦੇ **'ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਜੀ'** ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ—

ਫਰੀਦਾ ਜੇ ਤੂ ਅਕਲਿ ਲਤੀਫੁ **ਕਾਲੇ ਲਿਖੁ ਨ ਲੇਖ ॥**
ਆਪਨੜੇ ਗਿਰੀਵਾਨ ਮਹਿ ਸਿਰੁ ਨੀਵਾਂ **ਕਰਿ ਦੇਖੁ ॥** (ਪੰਨਾ-1378)

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ **ਅਉਗਣਾਂ ਨੂੰ ਚਿਤਾਰ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ 'ਕਾਲੇ ਲੇਖ' ਨ ਲਿਖ,** ਅਥਵਾ **'ਫਤਵਾ' ਨਾ ਲਾ,** ਬਲਕਿ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਅਥਵਾ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘਿਆਈਆਂ ਵਿਚ **ਛੁਪੇ ਹੋਏ ਗੁੱਝੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਦੀ 'ਘੋਖ' ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿਵਰਤੀ ਦਾ ਫ਼ਿਕਰ ਕਰ।**

ਪਰ **'ਬਾਹਰਮੁਖੀ'** ਮਨਮੁਖੀ **ਜੀਵ 'ਆਪਨ ਆਪੁ ਬੀਚਾਰਿ'** (introspection) **ਦੀ 'ਅੰਤ੍ਰ-ਮੁਖੀ ਖੇਲ' ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ** ਹੈ। **ਇਹ ਦੈਵੀ ਗੁੱਝੀ ਅੰਤ੍ਰ-ਮੁਖੀ 'ਖੇਲ' ਕਠਿਨ ਹੈ,** ਜੋ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਬਗੈਰ **ਕਮਾਈ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ।**

ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਕ **ਉ**ਦਾਹਰਣ ਪੇਸ਼ ਹੈ, ਕਿ **'ਲਾਗਾ'** ਲਗੇ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਮੱਖੀਆਂ, ਕਾਂ, ਚਿੜੀਆਂ **ਤੇ** ਹੋਰ ਪਰਿੰਦੇ **ਠੂੰਗੇ ਮਾਰ-ਮਾਰ ਕੇ ਦੁਖੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤੇ** ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਠੂੰਗਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ **ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਟੁੱਭੀ ਮਾਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।** ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ **ਉ**ਹ ਪਾਣੀ **ਦੇ** ਅੰਦਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਨਾ ਚਿਰ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। **ਜਦੋਂ ਵੀ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ** ਹੀ **ਉਸ ਨੂੰ ਪੰਛੀ ਤੰਗ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।**

We keep **moving away from the spiritual path**.
Our **'good deeds' too begin to 'rot'**.
From 'divinity' we become '**non-believers**'.
Simply **waste away our precious human life**.

The mental **resentment- grievance**, jealousy - discrimination etc. are limited not only to life in a society but are **also present in the religious realms**. Consequently, the so-called religious people or 'religions' sift through the short-comings of each other and **through jealousy-discrimination spread the poison of 'religious intolerance'** (or fanaticism).

For this reason, in *Gurbani* we are advised to '**contemplate on our own self**' instead of **sifting through the short-comings of others**.

O man search thy own heart every day and wander not in confusion. *727*

The most sublime of the comforts comfort is the comfort to read the almanac of the mind. *1093*

That is why 'Baba Farid Ji' has written -

Fareed, if you have a keen understanding, then ***do not write black writs against others. Bend thy head and look underneath your own collar.*** *1378*

This means, abstain from writing '**hateful speeches**' which dwell upon the short-comings of others and **don't impose any 'decrees'**. Instead, go into the deepest recesses of your own heart or sub-conscious and **contemplate on your own hidden short-comings and worry or consider about how to free yourself of them**.

But the '**extrovert**', **mind orientated man**, is **oblivious to the 'internal play' of 'self introspection'** (or going within oneself). This **divine and secret internal 'play'** is arduous, which cannot be cultivated **without the guidance of the *Sadh Sangat*** (the holy company of evolved souls).

An example about this is given here. An animal with '**sores and wounds**' is made to **suffer by the pecking** of flies, crows, birds and other insects. To escape from such pecking, **he dives into the water** and saves himself. As long as he is in water, until then he is safe. The moment **he comes out, immediately the birds begin to irritate again**.

ਇਸ ਉਦਾਹਰਣ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੋਹਣੀ ਸਿਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਅਸੀਂ ਵੀ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ 'ਅੰਤਰ-ਮੁਖੀ' ਕਰਕੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਲਾਈ ਰਖਾਂਗੇ, ਉਨ੍ਹਾ ਚਿਰ ਬਾਹਰਲੇ ਦੁਖਦਾਈ 'ਮਾਇਕੀ ਅਸਰਾਂ' ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਾਂਗੇ, ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ 'ਰੋਸ' ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਨਾ 'ਬਾਹਰਲਾ ਅਸਰ' ਲਈਏ, ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਾਨੂੰ 'ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ' ਦੁਖ ਦੇਣ। ਪਰ ਇਹ ਸਾਰੀ ਖੇਡ 'ਅੰਤਰ-ਮੁਖੀ' ਹੋਣ ਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਇਹ ਜਾਚ ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰਿਆਂ ਤੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਅਥਵਾ 'ਸਾਧ ਸੰਗਤ' ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਸਿਖੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ।

ਬਿਸਰਿ ਗਈ ਸਭ ਤਾਤਿ ਪਰਾਈ ॥
ਜਬ ਤੇ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਮੋਹਿ ਪਾਈ ॥
ਨਾ ਕੋ ਬੈਰੀ ਨਹੀਂ ਬਿਗਾਨਾ ਸਗਲ ਸੰਗਿ ਹਮ ਕਉ ਬਨਿ ਆਈ ॥
(ਪੰਨਾ-1299)

ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਚਿੰਤ ਬਿਰਾਨੀ ਛਾਡੀ ॥
ਅਹੰਬੁਧਿ ਮੋਹ ਮਨ ਬਾਸਨ ਦੇ ਕਰਿ ਗਡਹਾ ਗਾਡੀ ॥
ਨਾ ਕੋ ਮੇਰਾ ਦੁਸਮਨੁ ਰਹਿਆ ਨਾ ਹਮ ਕਿਸ ਕੇ ਬੈਰਾਈ ॥
ਬ੍ਰਹਮੁ ਪਸਾਰੁ ਪਸਾਰਿਓ ਭੀਤਰਿ ਸਤਿਗੁਰ ਤੇ ਸੋਝੀ ਪਾਈ ॥
ਸਭੁ ਕੋ ਮੀਤੁ ਹਮ ਆਪਨ ਕੀਨਾ ਹਮ ਸਭਨਾ ਕੇ ਸਾਜਨ ॥
ਦੂਰਿ ਪਰਾਇਓ ਮਨ ਕਾ ਬਿਰਹਾ ਤਾ ਮੇਲ ਕੀਓ ਮੇਰੈ ਰਾਜਨ ॥
(ਪੰਨਾ-671)

ਇਸ ਲੇਖ ਦਾ ਨਿਚੋੜ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਇਉਂ ਨਿਖੇੜ ਕੇ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :—

ਰੋਸੁ ਨ ਕਾਹੂ ਸੰਗ ਕਰਹੁ ਆਪਨ ਆਪੁ ਬੀਚਾਰਿ ॥
ਹੋਇ ਨਿਮਾਨਾ ਜਗਿ ਰਹਹੁ ਨਾਨਕ ਨਦਰੀ ਪਾਰਿ ॥ (ਪੰਨਾ-259)

ਮਨਹਿ ਨ ਕੀਜੈ ਰੋਸੁ ਜਮਹਿ ਨ ਦੀਜੈ ਦੋਸੁ
ਨਿਰਮਲ ਨਿਰਬਾਣ ਪਦੁ ਚੀਨ੍ਹਿ ਲੀਜੈ ॥ (ਪੰਨਾ-973)

ਮੇਰੇ ਮਨ ਕਾਹੇ ਰੋਸੁ ਕਰੀਜੈ ॥
ਲਾਹਾ ਕਲਜੁਗਿ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਹੈ
ਗੁਰਮਤਿ ਅਨਦਿਨੁ ਹਿਰਦੈ ਰਵੀਜੈ ॥ (ਪੰਨਾ-1262)

ਫਰੀਦਾ ਜੋ ਤੈ ਮਾਰਨਿ ਮੁਕੀਆਂ ਤਿਨਾੑ ਨ ਮਾਰੇ ਘੁੰਮਿ ॥
ਆਪਨੜੈ ਘਰਿ ਜਾਈਐ ਪੈਰ ਤਿਨਾੑ ਦੇ ਚੁੰਮਿ ॥ (ਪੰਨਾ-1378)

ਫਰੀਦਾ ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨ ਹਢਾਇ ॥
ਦੇਹੀ ਰੋਗੁ ਨ ਲਗਈ ਪਲੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਪਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-1382)

We get very beautiful advice from this example, that as long as we can keep our mind, '**orientated inwards' and dwell on *Simran***, for that period we will be **saved from the painful external 'worldly influences'**, and we will have **no time to be 'resentful'** of anyone. In this way, we neither succumb to '**external influence**' nor are troubled by '**resentment-grievance**'. However, this play is about being '**orientated inwards**' and its methodology cannot be acquired without the help of *Guru*-orientated evolved souls or '*Sadh-Sangat*'.

Since the time I have attained the holy company of saints, I have totally forgotten to be jealous of others.
Now, no one is my enemy, nor is anyone a stranger to me. I am the friend of all. *1299*

In the Sadh Sangat, the Company of the Holy, I have renounced my other cares and anxieties.
I dug a deep pit, and buried my haughty disposition, worldly attachments and the desires of my mind.
No one is my adversary, nor am I an enemy of anyone.
The all-pervading God is within all; I have learned this from the True Guru.
I have befriended all, and unto everyone I am a friend.
When the sense of separation was removed from my mind, then I was united with the Lord, my King. *671*

The **essence** of this *Lekh* (essay) in the light of *Gurbani* can be analysed and put forward in the following way: -

Do not be angry with anyone and think of thy own self.
Abide humble in this world, O Nanak, and by His Grace you shall be carried across.
259

Do not harbour anger in your mind or blame the Messenger of Death*; but recognize the immaculate dignity of salvation.* *973*

O my mind, why do you do resentment*?*
In this Dark Age reap the profit of Lord's Name. Under the Guru's instruction, night and day Contemplate thou in thy mind. *1262*

Fareed do not turn around and strike those who strike you with their fists.
Return to your own home and kiss their feet *(forgive them).* *1378*

Fareed, do thou good for evil and harbour not wrath in thy mind.
Thy body shall not suffer from any disease, and thou shall obtain everything.
1382

ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ **'ਘੁੰਡੀ'** ਅਥਵਾ ਮੂਲ ਸਮਸਿਆ

'ਭੁਲਣ ਯਾ 'ਯਾਦ'

ਕਰਨ ਵਿਚ ਹੈ ।

ਇਨਸਾਨੀ 'ਜੀਵਨ' ਨੂੰ—

ਚੰਗਾ	ਯਾ	ਮਾੜਾ
ਨਿਰਮਲ	ਯਾ	ਮਲੀਨ
ਦੈਵੀ	ਯਾ	ਮਾਇਕੀ
ਸੁਖੀ	ਯਾ	ਦੁਖੀ
ਗੁਰਮੁਖ	ਯਾ	ਮਨਮੁਖ

ਬਣਾਉਣ ਲਈ :—

ਮਾਨਸਿਕ 'ਅਉਗੁਣਾਂ' ਨੂੰ 'ਭੁਲਾਣਾ' ਯਾ 'ਤਿਆਗਣਾ'

ਅਤੇ

'ਦੈਵੀ ਗੁਣ' ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨੇ ਅਤੇ 'ਕਮਾਉਣੇ'

ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ।

ਸਾਡੇ ਘਰ ਕਿਸੇ ਭੱਦਰ ਪੁਰਸ਼ (V. I. P.) ਨੇ ਆਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਉਦਾਲਾ-ਪੁਦਾਲਾ ਬਹੁਤ ਸਾਫ ਕਰਦੇ ਹਾਂ **ਤਾਂਕਿ ਕੋਈ ਗੰਦਗੀ ਨਾ ਦਿਸੇ ।**

ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ **ਬਾਹਰੋਂ ਤਾਂ ਸਫਾਈ ਰਖਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਜਿਸ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪਾਤਸ਼ਾਹਾਂ ਦੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਧੰਨ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇ ਆਗਮਨ ਦੀ ਆਸ ਰਖਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੋਸੇ, ਗਿਲੇ, ਈਰਖਾ, ਦਵੈਤ, ਨਫ਼ਰਤ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਆਦਿ ਅਨੇਕਾਂ ਅਉਗੁਣਾਂ ਦੀ ਗੰਦੀ 'ਰੂੜੀ' ਜਮ੍ਹਾ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ !** ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ **ਬਦਬੂ ਦੀ ਅਤਿਅੰਤ 'ਸੜ੍ਹੇਹਾਂਦ' ਨਿਕਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਐਸੇ ਮਲੀਨ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਨਿਰਮਲ ਜੋਤ-ਸਰੂਪ 'ਸਤਿਗੁਰੂ' ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।**

ਪਰ ਕਾ ਬੁਰਾ ਨ ਰਾਖਹੁ ਚੀਤ ॥ ਤੁਮ ਕਉ ਦੁਖੁ ਨਹੀ ਭਾਈ ਮੀਤ ॥
(ਪੰਨਾ-386)

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

Forgive and forget
Malice against none
Love for all.

End.

The important 'crux' or root of the problem pertaining to this subject lies in, **being in a state of -**

'forgetfulness or remembrance'

To make human life -

good	or	bad
pure	or	dirty
divine	or	worldly
peaceful	or	painful
Guru-orientated	or	mind-orientated

it is **essential** to

'forget' or 'discard' mental short-comings

and

acquire or cultivate divine virtues.

If a VIP is coming to our house, we clean the house inside-out so that no dirt can be visible.

Although we keep the outside clean, the **heart in which we keep longing for the presence of the king of kings - the glorious *Guru Nanak* - in that heart we keep accumulating the dirty 'rubbish' of numerous short-comings like resentment, grievance, disgust, jealousy, discrimination, hatred, enmity-confrontation etc.** From this, **the horrible 'stench' keeps emanating**. In such a **polluted heart, how can the pure 'light form' of '*Satguru'* ever reside**.

Harbour not evil to another in thy mind, then O brother and friend, trouble shall not befall you. 386

Standing up and sitting down, meditate thou on God and enshrine affection for the Sadh Sangat, the Company of the Holy.
O Nanak, when the Supreme Lord abides in the mind thy evil intellect is annulled. 297

Forgive and forget
Malice against none
Love for all.

End.