ਭਾਗ 2

ਧਾਰਮਿਕ ਬੰਧਨ :— ਸੀਮਤ ਦਿਮਾਗੀ ਗਿਆਨ, ਅਧੂਰੇ ਗਲਤ ਨਿਸਚਿਆਂ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਭਰਮਾਂ ਦੁਆਰਾ-ਅਗਮ ਅਪਾਰ, ਅਖੰਡ, ਸਰਬ ਵਿਆਪੀ, ਸਰਬ ਸਾਂਝੀਵਾਲ, ਜੋਤ ਸਰੂਪੀ 'ਪਰਮਾਤਮਾ' ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸੀਮਤ ਹਸਤੀਆਂ ਮੰਨ ਕੇ-'ਵੰਡੀਆਂ' ਪਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ।

ਸਭੇ ਸਾਂਝੀਵਾਲ ਸਦਾਇਨਿ ਤੂੰ ਕਿਸੈ ਨ ਦਿਸਹਿ ਬਾਹਰਾ ਜੀਉ ॥ (ਪੰਨਾ-97)
ਖਤ੍ਰੀ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਸੂਦ ਵੈਸ ਉਪਦੇਸੁ ਚਹੁ ਵਰਨਾ ਕਉ ਸਾਝਾ ॥ (ਪੰਨਾ-747)

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਗੁਰੂਆਂ ਅਤੇ ਅਵਤਾਰਾਂ ਦੇ ਸਰਬ ਸਾਂਝੇ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਤੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਅਥਵਾ 'ਧਰਮਾਂ' ਨੂੰ ਭੀ ਅਸੀਂ 'ਧਾਰਮਿਕ ਤਅੱਸੁਬ' ਦੁਆਰਾ, ਤੋੜ-ਮਰੋੜ ਕੇ ਆਪੂੰ ਘੜੇ ਕਰਮ ਕਾਂਡਾਂ ਅਤੇ ਅਸੂਲਾਂ ਦੇ 'ਬੰਧਨਾਂ' ਵਿਚ ਜਕੜ ਦਿਤਾ ਹੈ । ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਸਾਡੇ ਧਾਰਮਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚ 'ਤਅੱਸੁਬ' ਇਤਨਾ ਵੱਧ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿੜ ਹੋਏ ਧਾਰਮਿਕ ਨਿਸਚਿਆਂ ਦੇ ਸੀਮਤ ਦਾਇਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਧਰਮ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਨਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ !

ਇਹਨਾਂ 'ਧਾਰਮਿਕ ਬੰਧਨਾਂ' ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਇਤਨੇ ਜਕੜੇ ਹੋਏ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡਾ 'ਧਾਰਮਿਕ ਜੀਵਨ' ਅਤਿ ਕਠਿਨ, ਕੱਟੜ ਅਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ।

ਦੂਜਿਆਂ ਧਰਮਾਂ ਲਈ ਸਾਡੇ ਵਿਚ 'ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ' ਉੱਕੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹੀ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਅਕਸਰ, 'ਧਾਰਮਿਕ ਤਅੱਸੁਬ' ਦੁਆਰਾ, ਧਰਮ ਦੇ ਨਾਂਉ ਉਤੇ, ਆਪਸ ਵਿਚ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ, ਖਿੱਚੋਤਾਣ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ, ਲੜਾਈ-ਝਗੜੇ, ਖੂਨ-ਖਰਾਬੇ ਅਤੇ ਅਕਹਿ ਜ਼ੁਲਮ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ 'ਧਰਮਾਂ' ਅਥਵਾ 'ਮਜ਼ਹਬਾਂ' ਨੂੰ 'ਵੰਡੀਆਂ' ਪਾ ਕੇ, ਧਾਰਮਿਕ ਕੱਟੜਤਾ ਦੁਆਰਾ, ਇਤਨਾ ਤੰਗ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚ ਜਕੜ ਦਿਤਾ ਹੈ (air tight Compartments) ਕਿ ਇਕੋ ਧਰਮ ਦੇ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਫਿਰਕੇ, ਸੰਪਰਦਾਵਾਂ, 'ਭੇਖ' ਆਦਿ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਇਹਨਾਂ ਫਿਰਕਿਆਂ ਦਾ ਭੀ ਆਪਸ ਵਿਚ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ, ਨਿੰਦਾ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ, ਲੜਾਈਆਂ, ਝਗੜੇ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

Emancipation from Worldly Entanglements Part 2

Religious Bondages:- Through our limited mental knowledge, imperfect-wrong beliefs and religious fallacies, we, the inadequate beings, have created divisions regarding the unfathomable, eternal, indivisible, omnipresent, shared by all alike, the embodiment of light, the 'Primal Being'.

All share in Your Grace; none are beyond You. 97

The four castes - the Kh'shaatriyas, Brahmins, Soodras and Vaishyas - are equal in respect to the teachings. 747

Apart from this, we too, through 'religious bigotry or fanaticism', have turned and twisted the commonly shared directives and teachings of gurus and prophets or 'religions' and entrapped them into the bondages of our self-created rites-rituals and decrees. This is the reason why religious bigotry or prejudice has increased to such a great extent in our religious life that apart from our own ingrained religious beliefs' limited sphere, we are not even prepared to listen to any views on any other religion.

We are so entrapped in these 'religious bondages' that our 'religious life' has become very difficult, dogmatic and painful.

'Acceptance or tolerance' of other religions in us has totally disappeared, this being the cause of debates-arguments, tension, enmity-opposition, quarrels-fights, blood-shed and untold tyranny that frequently keeps taking place through 'religious bigotry, in the name of religion.

In this way through religious dogmatism we have created 'divisions' and placed 'religions' or 'religious disciplines' in such air tight compartments that within each religion many different religious denominations, (some) 'pseudo' in (nature) etc are being formed. This is the reason why among these denominations debates-disagreements, slander, enmity-opposition, fights, quarrels keep taking place.

ਉਠੇ ਗਿਲਾਨਿ ਜਗਤਿ ਵਿਚਿ ਵਰਤੇ ਪਾਪ ਭ੍ਰਿਸਟਿ ਸੰਸਾਰਾ ।

ਵਰਨਾ ਵਰਨ ਨ ਭਾਵਨੀ
ਖਹਿ ਖਹਿ ਜਲਨ ਬਾਂਸ ਅੰਗਿਆਰਾ । (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ 1/17)

ਸਚੁ ਕਿਨਾਰੇ ਰਹਿ ਗਇਆ ਖਹਿ ਮਰਦੇ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਮਉਲਾਣੇ । (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ 1/21)

ਵਗਦਾ ਪਾਣੀ ਜੇ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਛੱਪੜੀਆਂ ਵਿਚ ਕੈਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਉਹ ਨਿਰਮਲ ਪਾਣੀ ਗੰਦਲਾ ਹੋ ਕੇ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦ 'ਮਾਨਵਤਾ' (humanity) ਨੂੰ ਵੰਡੀਆਂ ਪਾ ਕੇ ਸੀਮਤ ਧਾਰਮਿਕ ਫਿਰਕਿਆਂ ਦੇ, ਆਪੂੰ ਘੜੇ ਅਸੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮ-ਕਾਂਡਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਵਿਚ ਜਕੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਤਾਂ ਸਰਬ ਸਾਂਝੀ ਇਲਾਹੀ 'ਮਾਨਵਤਾ' ਵਿਚ, ਮਜ਼ਹਬੀ ਤਅੱਸੁਬ, ਈਰਖਾ, ਦਵੈਤ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਦੀ ਗਿਲਾਨੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੇਠਲੇ, ਉਤਮ, ਆਤਮਿਕ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਭੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ—

ਨਾ ਕੋ ਬੈਰੀ ਨਹੀ ਬਿਗਾਨਾ
ਸਗਲ ਸੰਗਿ ਹਮ ਕਉ ਬਨਿਆਈ ॥ (ਪੰਨਾ 1299)

ਕੋਊ ਭਇਓ ਮੁੰਡੀਆ ਸੰਨਿਆਸੀ ਕੋਊ ਜੋਗੀ ਭਇਓ
ਕੋਊ ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀ ਕੋਊ ਜਤੀਅਨ ਮਾਨਬੋ ॥
ਹਿੰਦੂ ਤੁਰਕ ਕੋਊ ਰਾਫਜ਼ੀ ਇਮਾਮਸਾਫ਼ੀ
ਮਾਨਸ ਕੀ ਜਾਤ ਸਬੈ ਏਕੈ ਪਹਿਚਾਨਬੋ ॥ (ਅਕਾਲ ਉਸਤਤਿ ਪਾ. 10)

ਇਹਨਾਂ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਐਨ 'ਉਲਟ'-ਅਸੀ ਮਜ਼ਹਬੀ ਤਅੱਸੁਬ ਦੁਆਰਾ 'ਮਾਨਵਤਾ' ਨੂੰ ਖੇਰੂੰ-ਖੇਰੂੰ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ । ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਮੁੱਚੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਚ, ਹਰ ਪਾਸੇ ਧਾਰਮਿਕ ਖਿੱਚੋਤਾਣ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ, ਖੂਨ-ਖਰਾਬਿਆਂ ਦਾ ਬੋਲਬਾਲਾ ਤੇ ਵਰਤ-ਵਰਤਾਰਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ।

× × ×

ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਬੰਧਨ—ਇਹ 'ਬੰਧਨ' ਅਤਿ ਸੂਖਮ, ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਗੁਝੇ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਆਪ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸੋਝੀ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀ—ਉਹ ਆਪਣੇ ਜਾਣੀ ਜਪ, ਤਪ, ਪੂਜਾ ਪਾਠ, ਜੋਗ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਘਾਲਣਾ ਘਾਲਦਾ ਹੈ—ਜਿਸ ਨਾਲ

1 The world gets engrossed in remorseful activities and sin and corruption prevail.
Different sections(castes) of society develop hatred for one another and finish themselves through squabbles as the bamboos, due to their mutual friction, producing fire burn themselves as well as others. *VBG 1/17*

2 Truth hidden from both; the brahmins and maulvis kill one another by their animosities.
VBG1/21

If flowing water, gets trapped in small pools, it slowly turns murky and becomes harmful.

In the same way, by creating divisions, humanity gets bound in the bondages of self-fashioned rules and rites-rituals (put in place) by imperfect religious denominations – causing the all inter-dependent divine humanity to face grievances (which result from) religious fanaticism, jealousy, doubt, and enmity-confrontation.

In this way we tend to forget the lofty spiritual teaching (listed) below –

3 No one is my enemy, and no one is a stranger. I get along with everyone. *1299*

4 Some people (in the world) call themselves mundia, some sannyasi (ascetics), some yogi and some yati (celebates).
Some call themselves hindu, some Turk (muslim), some Rafzi and others Imamsafi.
But the entire humankind should be recognised as one*. …(85) Akaal Ustat*

(Going) totally against these teachings, we have utterly divided 'humanity' through religious fanaticism or bigotry. The result of this is that in the whole world, in every direction religious tension, enmity-confrontation, bloodshed is predominant.

X X X

Spiritual Bondages – The seeker by himself cannot know these bondages as they are extremely subtle, fine and invisible – as far as he is concerned he does meditation, maintains regular discipline-wise, worships, does yoga and puts in a lot of effort – (effort) through which

ਰਿੱਧੀਆਂ-ਸਿੱਧੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ 'ਸਿਖੀ ਸੇਵਕੀ' ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਰਿੱਧੀਆਂ-ਸਿੱਧੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ **ਸੂਖਮ ਹਉਮੈ ਨੂੰ 'ਫੂਕ' ਮਿਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ** ਤੇ ਉਹ ਕਰਾਮਾਤਾਂ **ਦਿਖਾਉਣ** ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਵਰ-ਸਰਾਪ ਭੀ ਦੇਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗਰਜਮੰਦ ਜਨਤਾ ਖਿੱਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ, ਅਚੇਤ ਹੀ, ਜਗਿਆਸੂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ **ਸੂਖਮ 'ਮਾਣ-ਵਡਿਆਈ' ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ**। ਇਸ ਮਾਣ ਵਡਿਆਈ ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਠਾ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ **ਹਉਮੈ ਦਾ 'ਨਸ਼ਾ' ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ** ਤੇ ਉਹ ਭਲਾ-ਭਲੇਰਾ, ਸਾਧ, ਸੰਤ, ਮਹੰਤ, ਆਚਾਰੀਆ, ਗੁਰੂ, ਅਵਤਾਰ, 'ਸ੍ਰੀ 108' ਆਦਿ ਅਖਵਾਉਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ '**ਸੂਖਮ ਹਉਮੈ**' **ਦੇ 'ਨਸ਼ੇ' ਨੂੰ ਮਾਨਣ ਲਈ** ਉਹ ਜੋਗ-ਸਾਧਨਾ ਨਾਲ ਸੈਂਕੜੇ ਸਾਲ **ਉਮਰ ਵਧਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ**। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਅਵੱਸ਼ ਹੀ ਉਚੇ-ਸੁੱਚੇ **ਆਤਮਿਕ ਭਗਤੀ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਦੁਰਾਡੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।**

ਕਬੀਰ ਸਿਖ ਸਾਖਾ ਬਹੁਤੇ ਕੀਏ ਕੇਸੋ ਕੀਓ ਨ ਮੀਤੁ ॥
ਚਾਲੇ ਥੇ ਹਰਿ ਮਿਲਨ ਕਉ ਬੀਚੈ ਅਟਕਿਓ ਚੀਤੁ ॥ (ਪੰਨਾ 1369)

ਇਸ **'ਮਾਣ-ਵਡਿਆਈ'** ਦੇ ਸੂਖਮ 'ਨਸ਼ੇ' ਵਿਚ ਜਗਿਆਸੂ ਇਤਨਾ ਗਲਤਾਨ ਅਤੇ ਅਲਮਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ **'ਰੂਹਾਨੀ ਮੰਜ਼ਿਲ' ਨੂੰ ਉੱਕਾ ਹੀ ਭੁਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ**—ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਆਤਮਿਕ **ਤਰੱਕੀ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ** ਤੇ ਉਹ **'ਘਟਦੀ ਕਲਾ'** ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੋਇਆ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ, ਅਨਜਾਣੇ ਹੀ **ਰਸਾਤਲ ਵਲ ਰੁੜ੍ਹਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।** ਐਸੇ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇਸ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ **ਅਧੋਗਤੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।**

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ-ਡੇਰਾ, ਸੰਪ੍ਰਦਾ, ਠਾਠ-ਬਾਠ, ਧਾਰਮਿਕ ਰਜਵਾੜਾ ਰਚ ਕੇ ਇਸੇ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋ ਕੇ, ਗ੍ਰਿਹਸਤੀਆਂ ਵਾਂਗ, **ਹਉਮੈ ਦੀ ਮਾਣ ਵਡਿਆਈ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ ਮਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਆਤਮਿਕ ਮੰਜ਼ਿਲ ਭੁਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।**

ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ 'ਵਲੀ ਕੰਧਾਰੀ,' 'ਨੂਰ ਸ਼ਾਹ,' 'ਗੋਰਖਨਾਥ' ਆਦਿ ਅਨੇਕਾਂ ਜੋਗੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਸੂਖਮ **'ਮਾਣ ਵਡਿਆਈ'** ਦੇ ਸੂਖਮ **'ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਗੜ੍ਹ'** ਨੂੰ ਕੋਈ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਅਥਵਾ **ਪੂਰਾ** ਸਤਿਗੁਰੂ ਹੀ ਤੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ- ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਗੁਰੂ

miraculous powers are attained and their base for 'discipleship' gets established. With these occult powers they continue to get 'bloated' with subtle egotism and they begin to show their miraculous powers including the power to bless or curse. The needy masses (understandably) get pulled by this (power). In this way spontaneously, unknowingly subtle 'praise-honour' creeps into the mind of the seeker. With this honour, praise and fame the intoxication of mental egotism envelops him and he allows himself to be called virtuous, accomplished, sant, mahant (religious chief), achaariaa (Brahmin religious teacher), guru, avtar, sri 108 etc.

To indulge in the 'intoxication' of this 'subtle egotism' he is able to extend his life over several hundred years through yogic practice. In this way he inevitably distances himself from aim and direction of the lofty-pure spiritual worship.

Kabeer has made many students and disciples, but he has not made God his friend.
He set out on a journey to meet the Lord, but his consciousness failed him half-way. 1369

The seeker gets so entangled and intoxicated in the subtle intoxication of this 'honour-praise' that that he completely forgets his 'divine destination'. His own spiritual progress halts and abiding in the state of limbo (stalled power) he slowly and unknowingly begins to move towards hell. Such a seeker has no knowledge or awareness of this religious decline or degradation.

In this way, he sets up his camp, religious denomination, luxurious display, religious kingdom, and getting entangled with it like the house-holders, he becomes intoxicated in the intoxication of egotism's honour-praise and he forgets his spiritual destination.

Wali Khandhari, 'Nur shah', 'Gorakh Nath' and numerous yogis 9from the chapters of history) fall into this category.

This subtle' spiritual fort' of the subtle 'honour-praise' (of egotism), can only be broken by some great evolved soul endowed with spiritual power or the perfect true Guru – in the same way as Guru

ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੇ 'ਨੂਰ ਸ਼ਾਹ' ਆਦਿ ਅਨੇਕਾਂ ਜੋਗੀਆਂ ਨੂੰ **ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਬੰਧਨਾਂ ਦੀ ਕੈਦ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਤਮਿਕ ਕਲਿਆਨ ਕੀਤੀ।**

ਸਿਧੁ ਹੋਵਾ ਸਿਧਿ ਲਾਈ ਰਿਧਿ ਆਖਾ ਆਉ ।
ਗੁਪਤੁ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ਬੈਸਾ ਲੋਕੁ ਰਾਖੈ ਭਾਉ ॥
ਮਤੁ ਦੇਖਿ ਭੂਲਾ ਵੀਸਰੈ ਤੇਰਾ ਚਿਤਿ ਨ ਆਵੈ ਨਾਉ ॥ (ਪੰਨਾ 14)

ਰਿਧਿ ਸਿਧਿ ਸਭੁ ਮੋਹੁ ਹੈ ਨਾਮ ਨ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥ (ਪੰਨਾ 593)

ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਪੈਨਣੁ ਖਾਣੁ ਸਭੁ ਬਾਦਿ ਹੈ
ਧਿਗੁ ਸਿਧੀ ਧਿਗੁ ਕਰਮਾਤਿ ॥ (ਪੰਨਾ 650)

ਤਿਆਗਿ ਗੋਪਾਲ ਅਵਰ ਜੋ ਕਰਣਾ ਤੇ ਬਿਖਿਆ ਕੇ ਖੂਹ ॥ (ਪੰਨਾ 1227)

ਕਬੀਰ ਸਿਖ ਸਾਖਾ ਬਹੁਤੇ ਕੀਏ ਕੇਸੋ ਕੀਓ ਨ ਮੀਤੁ ॥
ਚਾਲੇ ਥੇ ਹਰਿ ਮਿਲਨ ਕਉ ਬੀਚੈ ਅਟਕਿਓ ਚੀਤੁ ॥ (ਪੰਨਾ 1369)

ਜਤ ਸਤ ਸੰਜਮ ਹੋਮ ਜਗ ਜਪੁ ਤਪੁ ਦਾਨ ਪੁੰਨ ਬਹੁਤੇਰੇ ।
ਰਿਧਿ ਸਿਧਿ ਨਿਧ ਪਾਖੰਡ ਬਹੁ ਤੰਤ੍ਰ ਮੰਤ੍ਰ ਨਾਟਕ ਅਗਲੇਰੇ ।
ਵੀਰਾਰਾਧਣ ਜੋਗਣੀ ਮੜ੍ਹੀ ਮਸਾਣ ਵਿਡਾਣ ਘਨੇਰੇ ।
ਪੂਰਕ ਕੁੰਭਕ ਰੇਚਕਾ ਨਿਵਲੀ ਕਰਮ ਭੁਇਅੰਗਮ ਘੇਰੇ ।
ਸਿਧਾਸਣ ਪਰਚੇ ਘਣੇ ਹਠ ਨਿਗ੍ਰਹ ਕਉਤਕ ਲਖ ਹੇਰੇ ।
ਪਾਰਸ ਮਣੀ ਰਸਾਇਣਾ ਕਰਾਮਾਤ ਕਾਲਖ ਆਨ੍ਹੇਰੇ ।
ਪੂਜਾ ਵਰਤ ਉਪਾਰਣੇ ਵਰ ਸਰਾਪ ਸਿਵ ਸਕਤਿ ਲਵੇਰੇ ।
ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਗੁਰ ਸਬਦ ਵਿਣੁ ਥਾਉ ਨ ਪਾਇਨਿ ਭਲੇ ਭਲੇਰੇ । (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 5/7)

× × ×

'ਸੰਸਕਾਰਾਂ' ਦੇ ਬੰਧਨ—ਹਰ ਇਕ ਜੀਵ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ 'ਅੰਸ਼' ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ '**ਜਤ ਸਰੂਪ**' ਹੈ ।

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੇ ਇਹ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸਾਜੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਲਈ '**ਮਾਇਆ ਦਾ**

Nanak Sahib Ji emancipated 'Nur Shah' and numerous other yogis from the imprisonment of religious bondages and gave them spiritual salvation.

1 *If I were to become a Siddha, and work miracles, summon wealth and become invisible and visible at will, so that people would hold me in awe -seeing these, I might go astray and forget You, and Your Name would not enter into my mind.* 14

2 *Riches and the supernatural spiritual powers of the Siddhas are all emotional attachments; through them, the Naam, the Name of the Lord, does not come to dwell in the mind.* 593

3 *Without the Name, all food and clothes are worthless; cursed is such spirituality, and cursed are such miraculous powers.* 650

4 *To abandon the Lord of the World, and become involved with anything else, is to fall into the pit of corruption.* 1227

5 *Kabeer has made many students and disciples, but he has not made God his friend. He set out on a journey to meet the Lord, but his consciousness failed him half-way.* 1369

6 *Hypocrisy by and large enters into the practice of continence, burnt offerings, feasts, penances and gifts.*
Incantations and spells ultimately turn out to be hypocritical plays.
The worship of the fifty-two heroes, of the eight yoginis of cemeteries and of places of cremation leads to massive pretensions.
People are obsessed with the pranayam exercises of the inhalation, suspension of breath, the exhalation, the niolr feat and straightening of kundalini the serpent power.
Many employ themselves in sitting in the siddhasanas and thus we have seen them seeking myriad miracles.
The belief in the philospher's stone, the jewel in the serpent's head and the miracle of life immortalising elixir are nothing but the darkness of ignorance.
People are engaged in the worship of idols of gods and goddesses, in fasting, uttering and giving blessings and curses.
But without the holy congregation of the saints and the recitation of the Guru- sabad even the very good person cannot find acceptance. VBG 5/7

x x x

The bondages of Past Actions – Each and every person, by virtue of being the 'offspring' of the Timeless Being is an 'embodiment of purity'

The Timeless Being created this world and for its operation or existence

ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵਾ ਰਚਿਆ—ਜਿਸ ਤੋਂ ਜੀਵ ਨੂੰ ਆਪਣੀ **'ਅੱਡਰੀ ਹੋਂਦ'-'ਹਉਮੈ'** ਦਾ **ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ।**

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ **ਅਨੰਤ ਆਤਮਿਕ 'ਹੋਂਦ'-'ਹਉਮੈ'ਦੇ ਸੀਮਤ ਭਰਮ ਭੁਲਾਵੇ ਵਿਚ 'ਕੈਦ' ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਜੀਵ 'ਹਉਂਧਾਰੀ ਕਰਮਾਂ' ਦੇ ਬੰਧਨ ਵਿਚ ਫਸ ਗਿਆ।**

ਹਉ ਹਉ ਕਰਤ ਬੰਧਨ ਮਹਿ ਪਰਿਆ ਨਹ ਮਿਲੀਐ ਇਹ ਜੁਗਤਾ ॥ (ਪੰਨਾ 642)

ਦੂਜੇ ਲਫ਼ਜ਼ਾਂ ਵਿਚ **'ਜੀਵ'** ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨਾਲੋਂ **'ਅੱਡਰੀ ਹਸਤੀ'** **ਸਮਝਣ** ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਪਣੀ ਨਿਕੀ ਜਿਹੀ **'ਹਉਮੈ' ਵਿਚ 'ਕਰਮ ਬਧ' ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।**

ਕਾਮ-ਕ੍ਰੋਧ-ਲੋਭ-ਮੋਹ-ਅਹੰਕਾਰ ਆਦਿ **ਪੰਜ ਬਿਖਾਦੀਆਂ ਦੇ** ਅਧੀਨ-'ਜੀਵ' ਸੋਚਦਾ, ਚਿਤਵਦਾ, ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਭੋਗਦਾ ਹੈ।

ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ **ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ** ਇਹ **ਨੀਵੇਂ 'ਅੰਸ਼'**-ਮਨ ਦੀਆਂ, ਡੂੰਘਿਆਈਆਂ ਅੰਦਰ ਉਤਰ ਕੇ **ਧਸ ਵਸ-ਰਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ** ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ **'ਸਮੁੱਚੀ ਰੰਗਤ'** ਹੀ ਸਾਡਾ **'ਮਾਨਸਿਕ ਆਪਾ'** ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ 'ਮਾਨਸਿਕ ਆਪੇ' ਨੂੰ ਸਮਝ ਗੋਚਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਤੈਹਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ—

1, **ਉਪਰਲਾ ਮਨ** ਯਾ **'ਮੈਂ ਮੇਰੀ' ਦਾ 'ਆਪਾ'**—ਜੋ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2. **ਮੱਧਮ 'ਆਪਾ'** —ਜੋ ਸਾਡੇ ਦੀਰਘ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਕਰਮਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3. **'ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ'**—ਇਹ ਡੂੰਘਾ ਅਤਿ ਸੂਖਮ ਗੁੱਝਾ **ਸੰਸਕਾਰਕ 'ਆਪਾ'** ਸਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦੀ **ਸਮੁੱਚੀ ਰੰਗਤ ਦਾ 'ਨਿਚੋੜ' ਅਥਵਾ 'ਹਵਾੜ' ਹੈ।** ਇਸ ਉਤੇ **ਇਸ ਜਨਮ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦੀ 'ਰੰਗਤ' ਦਾ ਪ੍ਰਤਿ-ਬਿੰਬ ਭੀ ਨਾਲੋ-ਨਾਲ ਪਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।**

ਸਾਡਾ **'ਉਪਰਲਾ' ਅਤੇ 'ਮੱਧਮ'** ਮਨ ਤਾਂ ਸਤਸੰਗਤ ਦੇ ਦੈਵੀ ਅਸਰ ਹੇਠ **ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ**—ਪਰ ਸਾਡੇ **'ਸੰਸਕਾਰਕ ਆਪੇ' ਉਤੇ ਓਪਰੇ ਦਿਮਾਗੀ ਗਿਆਨ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਸਿਆਣਪਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ**—ਕਿਉਂਕਿ 'ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ' ਹੋਏ 'ਸੰਸਕਾਰਾਂ' **ਦਾ ਲਿਸ਼ਕਾਰਾ (reflection) ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪੱਖ ਵਿਚ ਅਣਜਾਣੇ ਹੀ ਅਵਸ਼ ਪੈਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ,** ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ **'ਸੰਸਕਾਰ'** ਸਾਡੇ ਖਿਆਲਾਂ, ਚਿਤਵਨੀ

he fashioned the 'doubt-fallacy of materialism' – from which man attained the feeling of his own separate egoistic existence.

In this way the 'embodiment' of boundless spirituality got imprisoned in the limited doubt-fallacy of 'egotism' and man got entrapped in the bondages of 'ego-ridden deeds'.

He indulges in egotism and pride, and falls into entanglements, but he does not meet the Lord by these devices. 642

In other words man begins to regard himself as a separate entity from the Timeless Being and gets 'action-bound' in his own little 'egotism'.

Being subservient to lust, anger, greed, attachment and pride, the five contentious (passions) man begins to think, reflect, act and faces the (resulting) consequences.

With regular practice of low or base thoughts and deeds, these low or base 'off- springs', by thrusting, permeating and diffusing, descend into the depths of the mind and their 'overall hue or colour' too becomes a part of our 'mental self or identity'.

To really understand our 'mental self or identity', we need to divide it into three parts –

1 **The surface mind** or 'identity' of me-mine-ness' which operates in us in our daily life,
2 **The middle 'identity –** which operates when we are involved in serious thoughts and deeds.
3 **The subconscious (mind)** – this deep and subtle invisible accumulative 'identity or self", is the overall hue or colour of 'essence' or 'steam' of our previous births. Indeed the reflection of the hue and colour of the thoughts and deeds of this birth keeps falling on it too.

Our surface and the middle mind can change under the influence of the divine virtues of the true sangat or congregation – but the foreign or borrowed intellectual knowledge, awareness and shrewdness has no effect on our 'accumulated identity' - because the reflection of the 'ingrained' 'accumulated deeds' unknowingly keeps falling on every aspect of our life without fail. This 'accumulated identity or self'

ਅਤੇ ਹਰਕਤਾਂ ਉਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋ ਕੇ ਹੋਰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ 'ਸ਼ਰਾਬੀ' ਦਾ 'ਆਪਾ'–'ਸ਼ਰਾਬ' ਦੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਦਾ 'ਪ੍ਰਤਿਬਿੰਬ' ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਬੋਲਚਾਲ, ਸੋਚਣੀ, ਹਰਕਤਾਂ, ਕਰਮਾਂ ਵਿਚ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਗੁਪਤ ਵੈਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁਖ-ਕਲੇਸ਼ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੀਆਂ 'ਗੁਪਤ ਚਾਲਾਂ' ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਨਾਵਾਕਿਫ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਘੜੇ ਹੋਏ ਗੁਪਤ 'ਹਉਂ-ਧਾਰੀ' ਖਿਆਲਾਂ ਅਥਵਾ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ-ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਬਚਾਓ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ।

ਸਾਡੇ ਆਪੂੰ ਸਹੇੜੇ ਹੋਏ 'ਸੰਸਕਾਰੀ ਬੰਧਨ' ਅਤਿ ਸੂਖਮ, ਪ੍ਰਬਲ ਤੇ ਦਾਮਨਿਕ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਅਣਜਾਣ ਤੇ ਅਵੇਸਲੇ ਹਾਂ । ਜਦ ਕਿਸੇ ਕਾਰਣ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ 'ਵਾਰ' ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬੇ-ਵਸ ਹੋ ਕੇ ਐਸੇ ਕਰਮ ਕਰ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਕਦੀ ਖਿਆਲ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।

ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ 'ਸੰਸਕਾਰ' ਸਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਬੇਅੰਤ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦਾ 'ਸੰਗ੍ਰਹਿ' ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ 'ਜੀਵ' ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਕਰਮ-ਬਧ' ਹੋਇਆ ਹੈ ।

'ਰੇਸ਼ਮ' ਦਾ ਕੀੜਾ ਅਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹੀ ਰੇਸ਼ਮ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਕਢ ਕੇ ਆਪਣੇ ਉਦਾਲੇ ਜਾਲ (cone) ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫੇਰ ਉਸੇ ਵਿਚ ਹੀ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵ ਭੀ ਆਪਣੇ ਹੀ ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਤੇ ਹਉਮੈ-ਵੇੜੇ ਕਰਮਾਂ ਦੁਆਰਾ, ਆਪਣੇ ਹੀ ਘੜੇ ਹੋਏ ਨੀਵੇਂ ਤੇ ਦੁਖਦਾਈ 'ਸੰਸਕਾਰਾਂ' ਵਿਚ ਅਣਜਾਣੇ ਹੀ ਕਰਮ-ਬਧ ਹੋ ਕੇ ਦੁਖ ਕਲੇਸ਼ ਭੋਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇਸ ਤਰਸਯੋਗ ਅਧੋਗਤੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੀ ਨਹੀਂ !!

ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਸ ਅਧੋਗਤੀ ਨੂੰ ਇਉਂ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ—

ਬਿਨੁ ਬੂਝੇ ਕਰਮ ਕਮਾਵਣੇ ਜਨਮੁ ਪਦਾਰਥੁ ਖੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ 33)

ਮਨ ਹਠਿ ਕਰਮ ਕਮਾਵਦੇ ਨਿਤ ਨਿਤ ਹੋਇ ਖੁਆਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ 66)

ਨਾਮੁ ਤਿਆਗਿ ਕਰੇ ਅਨਕਾਜ ॥
ਬਿਨਸਿ ਜਾਇ ਝੂਠੇ ਸਭਿ ਪਾਜ ॥
ਨਾਮ ਸੰਗਿ ਮਨਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਲਾਵੈ ॥

weighs down heavily on our thoughts, consciousness and actions and becomes even more ingrained.

For example the 'identity or self' of an alcoholic is the reflection of the demerits of the alcohol which manifests itself spontaneously and visibly in his words, thinking, actions, deeds.

An unidentified enemy staying in our house can become the cause of enormous pain and misery because we are not aware of his 'secret ways'. In the same way we are not even aware of the self fashioned, hidden, 'self-imposed' thought or 'accumulated identity' within us – this being the reason why no form of protection from them can be put in place.

Our self inflicted 'accumulated bondages' are extremely subtle, powerful and dynamic of which we are totally unaware and indifferent. When for some reason they launch an 'attack' on us then we heedlessly commit such deeds, deeds which we have never even thought of.

This mental 'accrued deeds or identity' is the accumulation of the numerous deeds of our past births in which 'man' is disastrously 'action-bound'.

The silkworm is able to take out the silk threads from within itself to make a cone around itself and then it dies. In the same way, man too through his own low or base thoughts and ego-ridden deeds unknowingly becoming action-bound continues to suffer misery in his own self-fashioned low or base and painful 'accumulated past 'deeds'. But the strange thing is that we have no awareness of our pitiful degradation or dreadful condition.

Gurbani exposes this degradation or dreadful condition in the following way –

1 To act without understanding is to lose the treasure of this human life. 33

2 They go about their business stubborn-mindedly; they are disgraced forever and ever. 66

3 One who renounces the Naam and engages in other occupations,
shall see all of his false pretences fall away.
One whose mind does not embrace love for the Naam *(cont. next page)*

ਕੋਟਿ ਕਰਮ ਕਰਤੋ ਨਰਕਿ ਜਾਵ ॥ (ਪੰਨਾ 240)

ਕਰਮ ਧਰਮ ਸਭਿ ਬੰਧਨਾ ਪਾਪ ਪੰਨ ਸਨਬੰਧੁ ॥ (ਪੰਨਾ 551)

ਅਨਿਕ ਕਰਮ ਕੀਏ ਬਹੁਤੇਰੇ ॥
ਜੋ ਕੀਜੈ ਸੋ ਬੰਧਨ ਪੈਰੇ ॥ [ਪੰਨਾ 1075]

ਕੋਟਿ ਕਰਮ ਬੰਧਨ ਕਾ ਮੂਲੁ ॥
ਹਰਿ ਕੇ ਭਜਨ ਬਿਨੁ ਬਿਰਥਾ ਪੂਲੁ ॥ (ਪੰਨਾ 1149)

ਇਹੁ ਮਨੁ ਧੰਧੈ ਬਾਂਧਾ ਕਰਮ ਕਮਾਇ ॥
ਮਾਇਆ ਮੂਠਾ ਸਦਾ ਬਿਲਲਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ 1176)

ਇਹ 'ਸੰਸਕਾਰ'—ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾੜੇ ਯਾ ਚੰਗੇ ਖਿਆਲਾਂ **ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਆਪੂ ਘੜਦੇ ਹਾਂ ।**

ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਮੁਜਰਮਾਂ ਲਈ **ਜੇਲ੍ਹਾਂ (Jails)** ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ । ਇਹਨਾਂ ਜੇਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਈ **ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ 'ਹਾਤੇ'** ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਹਨਾਂ ਵੱਡਿਆਂ ਹਾਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਹਾਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਹਨਾਂ ਹਾਤਿਆਂ ਵਿਚ ਕੈਦੀਆਂ ਦੇ ਜੁਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮੁਜਰਮਾਂ ਨੂੰ ਡੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ **'ਕਾਲ-ਕੋਠੜੀਆਂ' (Solitary Cells)** ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਖਤਰਨਾਕ ਕੈਦੀਆਂ ਨੂੰ ਡੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹਨਾਂ **'ਕਾਲ ਕੋਠੜੀਆਂ' ਦੀ ਸਜਾ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ** ਕਿਉਂਕਿ **ਇਹਨਾਂ 'ਕਾਲ ਕੋਠੜੀਆਂ'** ਦੀ **'ਇਕੱਲ' ਅਸਹਿ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।** ਇਹਨਾਂ ਕਾਲ ਕੋਠੜੀਆਂ ਦਾ ਛੁਟਕਾਰਾ ਫਾਂਸੀ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਐਨ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਰਾ **'ਮਾਨਸਿਕ ਮੰਡਲ' ਹੀ ਇਕ ਵਡੀ 'ਜੇਲ' ਯਾ 'ਕੈਦਖਾਨਾ' ਹੈ,** ਜਿਸ ਦੀ **ਬਾਹਰਲੀ ਕੰਧ 'ਹਉਮੈ' ਅਥਵਾ 'ਮੈ-ਮੇਰੀ' ਦੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ,** ਜਿਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ ਮੋਹ ਆਦਿ ਅਨੇਕਾਂ **ਸੂਖਮ ਨੀਵੀਆਂ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਦੇ 'ਹਾਤੇ' ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਵਿਚ ਜੀਵ ਫਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।**

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

ਹਉ ਹਉ ਭੀਤਿ ਭਇਓ ਹੈ ਬੀਚੋ ਸੁਨਤ ਦੇਸਿ ਨਿਕਟਾਇਓ ॥ (ਪੰਨਾ 624)

ਹਉਮੈ ਦਾ ਵੇੜਿਆ ਹੋਇਆ ਜੀਵ ਕਈਆਂ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਇਸ **'ਹਉਮੈ ਭੀਤ ਕਰਾਰੀ' ਵਿਚ ਕੈਦ ਭੁਗਤਦਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ।** ਨੀਵੀਆਂ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ ਦੇ

shall go to hell, even though he may perform millions of ceremonial rituals.
240

1 *1Rituals and religions are all just entanglements; bad and good are bound up with them.* *551*

2 *You can do anything, but whatever you do, only serves to tie your feet. 1075*

3 *Millions of rituals and actions taken are the root of entanglements.*
Without meditating and vibrating on the Lord, the mortal gathers only worthless bundles of straw. *1149*

4 *This mind is entangled in worldly affairs, creating more and more karma.*
Enchanted by Maya, it cries out in suffering forever. *1176*

These 'accumulated deeds of past births' – we have fashioned them out of our own regular practice of good or bad thoughts.

In the world jails are made for criminals. Within these jails there are huge 'enclosures'. Within these big enclosures there are smaller enclosures. Within these enclosures criminals are held according to their crimes. Apart from these there are some solitary cells in which dangerous prisoners are held. The sentence imposed on those (within) these 'solitary cells' is extremely painful because the loneliness in these 'solitary cells' is unbearable. The only escape from these solitary cells is through hanging.

Exactly in the same way the whole 'mental world' is a 'prison' or 'penal complex' whose outer all is made from 'egotism' or 'me-mineness'. Within it are the enclosures of lust, anger, greed, attachment etc. numerous base or low passions within the bondages of which man remains entrapped.

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

6 *The wall of egotism and pride separates us, but I can hear (Him) in the nearby region.* *624*

The ego-ridden man through many births has been imprisoned in this 'hard wall of egotism'. Engaged in his deeds of low or base passions of lust, anger, greed, attachment

ਅਧੀਨ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ, **ਕਦੀ ਕਿਸੇ-ਕਦੀ ਕਿਸੇ 'ਵਾਸ਼ਨਾਵੀ ਹਾਤੇ' ਅਥਵਾ 'ਮਾਨਸਿਕ ਬੰਧਨ' ਵਿਚ, ਜਕੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੁਖ ਭੋਗਦਾ ਹੈ।**

ਹਸਤੀ ਘੋੜੇ ਦੇਖਿ ਵਿਗਾਸਾ ॥
ਲਸਕਰ ਜੋੜੇ ਨੇਬ ਖਵਾਸਾ ॥
ਗਲਿ ਜੇਵੜੀ ਹਉਮੈ ਕੇ ਫਾਸਾ ॥ (ਪੰਨਾ 176)

ਬਾਧਿਓ ਆਪਨ ਹਉ ਹਉ ਬੰਧਾ ॥
ਦੋਸੁ ਦੇਤ ਆਗਹ ਕਉ ਅੰਧਾ ॥ (ਪੰਨਾ 258)

ਹਉਮੈ ਏਹਾ ਜਾਤਿ ਹੈ ਹਉਮੈ ਕਰਮ ਕਮਾਹਿ ॥
ਹਉਮੈ ਏਈ ਬੰਧਨਾ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਜੋਨੀ ਪਾਹਿ ॥ (ਪੰਨਾ 466)

ਹਉਮੈ ਵਿਚਿ ਜੀਉ ਬੰਧੁ ਹੈ ਨਾਮੁ ਨ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥ (ਪੰਨਾ 560)

ਮੇਰੀ ਮੇਰੀ ਧਾਰਿ ਬੰਧਨਿ ਬੰਧਿਆ ॥
ਨਰਕਿ ਸੁਰਗਿ ਅਵਤਾਰ ਮਾਇਆ ਧੰਧਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ 761)

ਕਰਿ ਅਹੰਕਾਰ ਹੋਇ ਵਰਤਹਿ ਅੰਧ ॥
ਜਮ ਕੀ ਜੇਵੜੀ ਤੂ ਆਗੈ ਬੰਧ ॥ (ਪੰਨਾ 889)

ਬੰਧਨ ਮਾਤ ਪਿਤਾ ਸੁਤ ਬਨਿਤਾ ॥
ਬੰਧਨ ਕਰਮ ਧਰਮ ਹਉ ਕਰਤਾ ॥ (ਪੰਨਾ 1147)

ਜੇਕਰ ਮੁਜਰਮ ਜ਼ਨਾਨੀ ਨੂੰ ਕੈਦ ਵਿਚ ਬੱਚਾ ਜੰਮੇ ਤਾਂ ਉਹ ਬੱਚਾ **'ਜੇਲ੍ਹ' ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਦੇ ਮਾਹੌਲ** ਵਿਚ ਹੀ ਪਲਦਾ ਤੇ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ **ਜੇਲ੍ਹ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਦੇ 'ਵਾਤਾਵਰਨ' ਦਾ 'ਆਦੀ' ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ** ਇਸੇ ਵਿਚ **ਇਤਨਾ 'ਹੰਢ' ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੰਧਨ ਵਾਲਾ ਮਾਹੌਲ ਹੀ ਉਸ ਦਾ 'ਜੀਵਨ' ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।** ਉਹ ਇਸ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋਏ **'ਬੰਧਕ-ਜੀਵਨ' ਅਥਵਾ 'ਕੈਦੀ ਜੀਵਨ' ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਉਚੇਰੇ, ਚੰਗੇਰੇ. ਆਜ਼ਾਦ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਅਨਜਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।**

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵ ਜਨਮਾਂ-ਜਨਮਾਂਤਰਾਂ ਤੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ **'ਹਉਮੈ' ਅਥਵਾ 'ਮੈਂ ਮੇਰੀ' ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਵਿਚ ਜਕੜਿਆ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।**

ਅਸੀਂ ਇਸ **'ਮਾਇਕੀ ਬੰਧਨਾਂ'** ਵਿਚ ਇਤਨੇ **'ਹੰਢ'** ਗਏ ਹਾਂ ਯਾ **ਆਦੀ** ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ **'ਬੰਧਨਾਂ' ਦੀ 'ਕੈਦ' ਦਾ 'ਅਹਿਸਾਸ' ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ**—ਉਂਞ ਅਸੀਂ

he is entrapped in passion's one enclosure or another or is bound in 'mental bondages' and suffers hardship.

1 *He is pleased at the sight of his elephants and horses*
and his armies assembled, his servants and his soldiers.
But the noose of egotism is tightening around his neck. 176

2 *Man is bound by the chains of his own egotism, selfishness and conceit.*
The spiritually blind he places the blame on others. 258

3 *This is the nature of ego, that people perform their actions in ego.*
This is the bondage of ego, that time and time again, they are reborn. 466

4 *In egotism, the soul is in bondage, and the Naam, the Name of the Lord, does not come to abide in the mind.* 560

5 *Crying out, "Mine! Mine!", he is bound in bondage.*
Entangled in Maya, he is reincarnated in heaven and hell. 761

6 *You practice egotism, and act like a blind man.*
In the world hereafter, you shall be tied to the leash of the Messenger of Death. 889

7 *Mother, father, children and spouse - all place the mortal in bondage.*
Religious rituals and actions that are done in ego place the mortal in bondage. 1147

If a convicted woman gives birth to a child while in imprisonment, then that child will nurture and grow in the jail's environment of bondages. He gets used to the 'environment' of prison's bondages and he gets so adapted to it that the environment of bondages becomes his very life. Apart from this ingrained 'life of bondages' or 'imprisoned life', he knows no other lofty, better, emancipated (form of) life.

In this way man over numerous births, on a mental level, is bound in the bondages of 'egotism' or 'me-mineness'.

We are so 'engrossed' in or 'accustomed' to the 'materialistic bondages that no awareness remains in us of our imprisonment in bondages – in fact

ਮਾਇਕੀ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਅਤਿ ਦੁਖੀ ਹੋ ਕੇ 'ਹਾਇ-ਬੂ' ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਫੇਰ ਭੀ ਢੀਠ ਹੋ ਕੇ ਨਰਕ ਮਈ ਜੀਵਨ ਭੋਗਣਾ-ਆਪਣੀ ਸਿਆਣਪ ਸਮਝੀ ਬੈਠੇ ਹਾਂ !!

ਅਜ ਕਲ ਮਜ਼ਹਬਾਂ ਦੇ ਕਈ ਫਿਰਕੇ ਬਣ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਭੀ ਬੇਅੰਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮਾਗਮ, ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ, ਜਗਰਾਤੇ, ਸਮਾਧੀ, ਅਖਾੜੇ ਅਤੇ ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬੇਅੰਤ ਧਾਰਮਿਕ ਪ੍ਰਚਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ 'ਹਉਮੈ' ਅਤੇ 'ਮੈਂ- ਮੇਰੀ' ਦੇ ਬੰਧਨਾ ਬਾਬਤ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ —ਪਰ ਇਹ **ਸਭ ਪ੍ਰਚਾਰ ਨਿਹਫਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ** ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ **ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਹ 'ਹਉਮੈ' ਤੇ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਇਤਨੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋ ਚੁਕੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਬਾਹਰਲਾ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ—**

ਪੋਂਹਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ।
ਓਪਰੇ ਮਨ ਨਾਲ 'ਹੂੰ-ਹਾਂ' ਕਰ ਛੱਡਦੇ ਹਾਂ।
ਸਮਝਣ ਯਾ ਮਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਭਾਸਦੀ !!

ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ **ਮਾਨਸਿਕ ਬੰਧਨਾਂ** ਬਾਬਤ ਇਉਂ ਤਾੜਨਾ ਕਰਦੀ ਹੈ—

ਮੇਰਾ ਤੇਰਾ ਜਾਨਤਾ ਤਬ ਹੀ ਤੇ ਬੰਧਾ ॥ (ਪੰਨਾ 400)

ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਜਗੁ ਬਾਧਾ ਜਮਕਾਲਿ ॥ (ਪੰਨਾ 412)
ਬੰਧਨ ਮਾਤ ਪਿਤਾ ਸੰਸਾਰਿ ॥
ਬੰਧਨ ਸੁਤ ਕੰਨਿਆ ਅਰੁ ਨਾਰਿ ॥
ਬੰਧਨ ਕਰਮ ਧਰਮ ਹਉ ਕੀਆ ॥
ਬੰਧਨ ਪੁਤੁ ਕਲਤੁ ਮਨਿ ਬੀਆ ॥
ਬੰਧਨ ਕਿਰਖੀ ਕਰਹਿ ਕਿਰਸਾਨ ॥
ਹਉਮੈ ਡੰਨੁ ਸਹੈ ਰਾਜਾ ਮੰਗੈ ਦਾਨ ॥
ਬੰਧਨ ਸਉਦਾ ਅਣਵੀਚਾਰੀ ॥
ਤਿਪਤਿ ਨਾਹੀ ਮਾਇਆ ਮੋਹ ਪਸਾਰੀ ॥
ਬੰਧਨ ਸਾਹ ਸੰਚਹਿ ਧਨੁ ਜਾਇ ॥
ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਭਗਤਿ ਨ ਪਵਈ ਥਾਇ ॥
ਬੰਧਨ ਬੇਦੁ ਬਾਦੁ ਅਹੰਕਾਰ ॥
ਬੰਧਨਿ ਬਿਨਸੈ ਮੋਹ ਵਿਕਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ 416)

ਫਫੈ ਫਾਹੀ ਸਭੁ ਜਗੁ ਫਾਸਾ ਜਮ ਕੈ ਸੰਗਲਿ ਬੰਧਿ ਲਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ 433)

ਇਹੁ ਕੁਟੰਬੁ ਸਭੁ ਜੀਅ ਕੇ ਬੰਧਨ ਭਾਈ

we continue to 'moan' in extreme misery, from (the effects of) materialistic bondages, but even then we believe we are wise in our persistence in lead a hellish life!!

Today many religious factions have cropped up and their preaching too has increased tremendously. Religious preaching is going on through many types of religious programmes, yogic practices, whole night vigils, deep contemplation, arenas and study circles in which discourses on the bondages of 'egotism' and 'me-mineness' are held – but this sermonizing is fruitless because this 'ego' and 'me-mineness' has become so ingrained in our sub consciousness that any form of external preaching –

has no effect on us.
superficially we nod in agreement.
the need to understand or internalise does not surface!!

This is how Gurbani admonishes us about the mental bondages –

1 *He is concerned with 'mine and yours', and so he is held in bondage.* 400

2 *Because of attachment to Maya, the world is bound by the Messenger of Death.* 412

3 *People are entangled with mother, father and the world.*
They are entangled with sons, daughters and spouses.
They are entangled with religious rituals, and religious faith, acting in ego.
They are entangled with sons, wives and others in their minds.
The farmers are entangled by farming.
People suffer punishment in ego, and the Lord King exacts the penalty from them.
They are entangled in trade without contemplation.
They are not satisfied by attachment to the expanse of Maya.
They are entangled with that wealth, amassed by bankers.
Without devotion to the Lord, they do not become acceptable.
They are entangled with the Vedas, religious discussions and egotism.
They are entangled, and perish in attachment and corruption. 416

4 *Faffa: The whole world is caught in the noose of Death, and all are bound by its chains.* 433

5 *All of these relatives are like chains upon the soul, O brother; the world is deluded by doubt.*

ਭਰਮਿ ਭੁਲਾ ਸੈਂਸਾਰਾ ॥ (ਪੰਨਾ 602)

ਮਨੁ ਜੰਜਾਲੀ ਵੇੜਿਆ ਭੀ ਜੰਜਾਲਾ ਮਾਹਿ ॥ (ਪੰਨਾ 935)

ਉਪਜਹਿ ਬਿਨਸਹਿ ਬੰਧਨ ਬੰਧੇ ॥
ਹਉਮੈ ਮਾਇਆ ਕੇ ਗਲਿ ਫੰਧੇ ॥ (ਪੰਨਾ 1041)

ਮਨਮੁਖ ਫਿਰਹਿ ਸਦਾ ਅੰਧੁ ਕਮਾਵਹਿ
ਜਮ ਕਾ ਜੇਵੜਾ ਗਲਿ ਫਾਹਾ ਹੇ ॥ (ਪੰਨਾ 1053)

ਮਿਥਿਆ ਤਨੁ ਸਾਚੋ ਕਰਿ ਮਾਨਿਓ
ਇਹ ਬਿਧਿ ਆਪੁ ਬੰਧਾਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ 1231)

ਬੇਅੰਤ —ਪਾਠ-ਪੂਜਾ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ,
ਕਰਮ-ਕਾਂਡ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ,
ਜੋਗ ਸਾਧਨਾ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ,
ਗਿਆਨ-ਗੋਸ਼ਠੀਆਂ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ,
ਫਿਲਾਸਫੀਆਂ ਘੋਟਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ,
ਉਚੀ ਵਿਦਿਆ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ,
ਨਵੀਨ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਕਾਢਾਂ ਕੱਢਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ,
ਭਲੇ–ਭਲੇਰੇ ਬਣਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ,
ਧਾਰਮਿਕ ਡੇਰੇ ਚਲਾਉਂਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ,

ਭੀ ਸਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬੰਧਨਾਂ ਦਾ 'ਅਨੁਭਵ' ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਿਆ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਭੀ ਨਹੀਂ ਭਾਸਦੀ ॥

ਗਿਆਨੁ ਧਿਆਨੁ ਸਭੁ ਕੋਈ ਰਵੈ ॥
ਬਾਂਧਨਿ ਬਾਂਧਿਆ ਸਭੁ ਜਗੁ ਭਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ 728)

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੂਦ-ਦਰ-ਸੂਦ (compound interest) ਨਾਲ ਕਰਜਾ ਵਧਦਾ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ -ਘਟਦਾ ਨਹੀਂ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਨਮਾਂ–ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਪਏ ਹੋਏ 'ਮਾਨਸਿਕ ਬੰਧਨਾਂ' ਦੇ ਜ਼ੰਜੀਰ ਸਾਡੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਖਿਨ–ਖਿਨ ਵੱਧਦੇ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਅਥਵਾ 'ਅਹਿਸਾਸ' ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ।

ਕਰਮ ਧਰਮ ਸਭਿ ਬੰਧਨਾ ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਸਨਬੰਧੁ ॥
ਮਮਤਾ ਮੋਹੁ ਸੁ ਬੰਧਨਾ ਪੁਤ੍ਰ ਕਲਤ੍ਰ ਸੁ ਧੰਧੁ ॥
ਜਹ ਦੇਖਾ ਤਹ ਜੇਵਰੀ ਮਾਇਆ ਕਾ ਸਨਬੰਧੁ ॥ (ਪੰਨਾ 551)

the world is deluded by doubt. *602*

1 *The mind is enveloped by entanglements, and into entanglements it falls.* *935*

2 *In creation and destruction, they are bound in bondage.*
The noose of egotism and Maya is around their necks. *1041*

3 *The self-willed manmukhs wander around forever, acting blindly.*
Death has strung his noose around their necks. *1053*

4 *You see this false body as true; in this way, you have placed yourself in bondage.* *1231*

Despite numerous -

doings of *paath* and worship,
participations in rites and rituals,
doing yogic practices,
holding religious discourses,
efforts in expounding philosophies,
efforts attaining higher education,
innovative scientific discoveries,
efforts in leading a virtuous life,
and running religious institutions,

still no 'awareness' has dawned on us about these mental bondages and the need to be freed from these bondages doesn't arise.

5 *Everyone speaks of wisdom and meditation;*
but bound in bondage, the whole world is wandering around in confusion. *728*

Just as a loan keeps increasing with compound interest – it does not decrease - in the same way the shackles of chains of 'mental bondages' over numerous births keep increasing every moment. We do not even know about it or have no 'awareness' of it.

6 *Rituals and religions are all just entanglements; bad and good are bound up with them.*
Those things done for the sake of children and spouse, in ego and attachment, are just more bonds.
Wherever I look, there I see the noose of attachment to Maya.

ਹਉਮੈ ਵਿਚਿ ਜੀਉ ਬੰਧੁ ਹੈ ਨਾਮੁ ਨ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥ (ਪੰਨਾ 560)
ਨਾਨਕ ਅਉਗੁਣ ਜੇਤੜੇ ਤੇਤੇ ਗਲੀ ਜੰਜੀਰ ॥ (ਪੰਨਾ 595)
ਜੋ ਜੋ ਕਰਮ ਕੀਓ ਲਾਲਚ ਲਗਿ ਤਿਹ ਤਿਹ ਆਪੁ ਬੰਧਾਇਓ ॥ (ਪੰਨਾ 702)
ਅਨਿਕ ਭਾਂਤਿ ਕੀ ਏਕੈ ਜਾਲੀ ਤਾ ਕੀ ਗੰਠਿ ਨਹੀਂ ਛੋਰਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ 1302)

ਜਦ ਜੀਵ ਦੀ ਹਉਮੈ ਅਤਿ ਤੀਬਰ ਤੇ ਸਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਵਹਿਸ਼ੀਆਂ ਵਾਂਗ ਇਸ ਵਿਚ ਖਚਤ ਹੋ ਕੇ 'ਪਸ਼ੂ ਬਿਰਤੀ' ਧਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕਰਤੂਤ ਪਸੂ ਕੀ ਮਾਨਸ ਜਾਤਿ ॥ (ਪੰਨਾ 267)

ਐਸੇ ਜੀਵ ਆਪੂੰ ਘੜੀ ਹੋਈ ਹਉਮੈ ਦੀ 'ਕਾਲ ਕੋਠੜੀ' ਦੀ ਡਰਾਉਣੀ 'ਇਕੱਲ' ਵਿਚ ਨਰਕਮਈ ਜੀਵਨ ਭੋਗਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਭੂਤਾਂ-ਪ੍ਰੇਤਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲਮੇਰੀ ਤੇ ਡਰਾਉਣੀ 'ਜੂਨ' ਧਾਰ ਕੇ ਘੋਰ ਨਰਕ ਭੋਗਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਧਾਰਮਿਕ ਕਰਮ-ਕਾਂਡ, ਪਾਠ-ਪੂਜਾ, ਜੋਗ ਸਾਧਨਾ, ਨੇਕੀਆਂ ਆਦਿ ਕਰਦੇ ਭੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਭੀ 'ਹਉਮੈ' ਵਿਚ ਹੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਪੰਗਤੀਆਂ ਦਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ 'ਹਉਮੈ' ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕਰਮ-ਕਾਂਡ ਇਹਨਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬੰਧਨਾਂ ਦੀ ਕੈਦ ਤੋਂ 'ਛੁਟਕਾਰਾ' ਨਹੀਂ ਕਰਾ ਸਕਦੇ—

ਅਨਿਕ ਜਤਨ ਨਹੀ ਹੋਤ ਛੁਟਾਰਾ ॥
ਬਹੁਤ ਸਿਆਣਪ ਆਗਲ ਭਾਰਾ ॥ (ਪੰਨਾ 178)
ਹਉ ਹਉ ਕਰਤੇ ਕਰਮ ਰਤ ਤਾ ਕੋ ਭਾਰੁ ਅਫਾਰ ॥
ਪ੍ਰੀਤਿ ਨਹੀ ਜਉ ਨਾਮ ਸਿਉ ਤਉ ਏਊ ਕਰਮ ਬਿਕਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ 252)
ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਸਬਦ ਨ ਛੂਟਸਿ ਕੋਇ ॥
ਪਾਖੰਡਿ ਕੀਨੈ ਮੁਕਤਿ ਨ ਹੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ 839)

ਹਉਮੈ ਵਿਚਿ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਵਈ ਹੁਕਮੁ ਨ ਬੁਝਿਆ ਜਾਇ ॥
ਹਉਮੈ ਵਿਚਿ ਜੀਉ ਬੰਧੁ ਹੈ ਨਾਮੁ ਨ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥ (ਪੰਨਾ 560)
ਤੀਰਥ ਬਰਤ ਅਰੁ ਦਾਨ ਕਰਿ ਮਨ ਮਹਿ ਧਰੈ ਗੁਮਾਨੁ ॥
ਨਾਨਕ ਨਿਹਫਲ ਜਾਤ ਤਿਹ ਜਿਉ ਕੁੰਚਰ ਇਸਨਾਨੁ ॥ (ਪੰਨਾ 1428)
ਗਿਆਨ ਧਿਆਨ ਸਿਮਰਣ ਸਹੰਸ ਲਖ ਪਤਿ ਵਡਿਆਈ।
ਹਉਮੈ ਅੰਦਰਿ ਵਰਤਣਾ ਦਰਿ ਥਾਇ ਨ ਪਾਈ। (ਵਾ:ਭਾ.ਗੁ. 38/15)

ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਸੋਝੀ ਅਤੇ 'ਸ਼ਨਾਖਤ' ਹੋਣੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਹੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਅਥਵਾ ਪੜਚੋਲ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੋ

1 *In egotism, the soul is in bondage, and the Naam, the Name of the Lord, does not come to abide in the mind.* 560

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

3 *Whatever I do, while engaged in greed, only serves to bind me down.* 702

4 *In all sorts of ways, Maya has cast the net; the knots cannot be loosened* 1302

When man's egotism becomes intense and powerful then like barbarians or uncivilised beings he becomes engrossed in it and adopts an 'animalistic consciousness'.

5 *They belong to the human species, but they act like animals.* 267

Such people lead a hellish life in the self created or fashioned fearful 'loneliness' 'solitary cell' of egotism and over a period of time they assume the lengthy and fearful 'life-forms' of ghosts – spirits and suffer horrible hell.

Even if we undertake religious rites-rituals, recite religious texts in worship, indulge in yogic practice and virtuousness etc, they too are done in egotism.

The Gurbani lines below tell us that rites-rituals done in egotism cannot 'free' us from the imprisonment of these mental bondages.

6 *By all sorts of efforts, people do not find salvation.*
Through clever tricks, the weight is only piled on more and more. 178

7 *Acting in egotism, selfishness and conceit, the lovers of rituals carry the unbearable load. When there is no love for the Naam, then these rituals are corrupt.* 252

8 *Without the Word of the Guru's Shabad, no one finds release.*
Practicing hypocrisy, no one finds liberation. 839

9 *In egotism, devotional worship cannot be performed, and the Hukam of the Lord's Command cannot be understood.*
In egotism, the soul is in bondage, and the Naam, the Name of the Lord, does not come to abide in the mind. 560

10 *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

11 *Knowledge, meditation, remembrances and eulogies are there in thousands.*
Having all this and behaving arrogantly, one does not get a place at the door of the Lord. VBG 38/15

Before treating a sick person an understanding of the disease and its investigation is essential. Without proper investigation the cure for the disease

ਸਕਦਾ ਯਾ ਗਲਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ **ਸਾਡੇ 'ਮਾਨਸਿਕ ਬੰਧਨਾਂ' ਬਾਬਤ ਸਾਨੂੰ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਅਥਵਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।**

ਤਿਹੀ ਗੁਣੀ ਤ੍ਰਿਭਵਣੁ ਵਿਆਪਿਆ ਭਾਈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਬੂਝ ਬੁਝਾਇ ॥
ਰਾਮ ਨਾਮਿ ਲਗਿ ਛੂਟੀਐ ਭਾਈ ਪੂਛਹੁ ਗਿਆਨੀਆ ਜਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ 603)

ਮਾਈ ਮੈ ਕਿਹਿ ਬਿਧਿ ਲਖਉ ਗੁਸਾਈ ॥
ਮਹਾ ਮੋਹ ਅਗਿਆਨਿ ਤਿਮਰਿ ਮੋ ਮਨੁ ਰਹਿਓ ਉਰਝਾਈ ॥
ਸਗਲ ਜਨਮ ਭਰਮ ਹੀ ਭਰਮ ਖੋਇਓ ਨਹ ਅਸਥਿਰੁ ਮਤਿ ਪਾਈ ॥
ਬਿਖਿਆ ਸਕਤ ਰਹਿਓ ਨਿਸ ਬਾਸੁਰ ਨਹ ਛੂਟੀ ਅਧਮਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ 632)

ਏ ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਤਾ ਛੁਟਸੀ ਜਾ ਭਰਮੁ ਚੁਕਾਇਸੀ ॥ (ਪੰਨਾ 1113)

ਕਾਜੀ ਮੁਲਾਂ ਹੋਵਹਿ ਸੇਖ ॥
ਜੋਗੀ ਜੰਗਮ ਭਗਵੇ ਭੇਖ ॥
ਕੋ ਗਿਰਹੀ ਕਰਮਾ ਕੀ ਸੰਧਿ ॥
ਬਿਨੁ ਬੂਝੇ ਸਭ ਖੜੀਅਸਿ ਬੰਧਿ ॥ (ਪੰਨਾ 1169)

ਜੁਗਿ ਜੁਗਿ ਮੇਰੁ ਸਰੀਰ ਕਾ ਬਾਸਨਾ ਬਧਾ ਆਵੈ ਜਾਵੈ ॥
ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਫੇਰਿ ਵਟਾਈਐ
ਗਿਆਨੀ ਹੋਇ ਮਰਮੁ ਕਉ ਪਾਵੈ ॥ (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 1/15)

ਜਦ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸਹੀ **ਸ਼ਨਾਖਤ (diagnosis)** ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ **'ਮਾਨਸਿਕ ਬੰਧਨਾਂ' ਦਾ ਗਿਆਨ ਯਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਯਾ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।**

ਗਲੀ ਭਿਸਤਿ ਨ ਜਾਈਐ ਛੁਟੈ ਸਚੁ ਕਮਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ 141)

ਬਾਧੇ ਜਮ ਕੀ ਜੇਵਰੀ ਮੀਠੀ ਮਾਇਆ ਰੰਗ ॥
ਭ੍ਰਮ ਕੇ ਮੋਹੇ ਨ ਬੁਝਹਿ ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਸਦ ਹੂ ਸੰਗ ॥
ਲੇਖੈ ਗਣਤ ਨ ਛੂਟੀਐ ਕਾਚੀ ਭੀਤਿ ਨ ਸੁਧਿ ॥
ਜਿਸਹਿ ਬੁਝਾਏ ਨਾਨਕਾ ਤਿਹ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਿਰਮਲ ਬੁਧਿ ॥ (ਪੰਨਾ 252)

ਗਿਆਨੁ ਧਿਆਨੁ ਸਭੁ ਕੋਈ ਰਵੈ ॥
ਬਾਂਧਨਿ ਬਾਂਧਿਆ ਸਭੁ ਜਗੁ ਭਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ 728)

cannot be effected or can be wrong. This is why it is absolutely necessary that we should have an understanding or awareness about our 'mental bondages'.

1 *The three worlds are entangled in the three qualities, O Siblings of Destiny; the Guru imparts understanding.*
Attached to the Lord's Name, one is emancipated, O Siblings of Destiny; go and ask the wise ones about this. 603

2 *O mother, how can I see the Lord of the world?*
In the utter darkness of emotional attachment and spiritual ignorance, my mind remains entangled.
Deluded by doubt, I have wasted my whole life; I have not obtained a stable intellect.
I remain under the influence of corrupting sins, night and day, and I have not renounced wickedness. 632

3 *O my mind, you shall be emancipated, when you eliminate your doubts.* 113

4 *He may be a Qazi, a Mullah or a Shaykh,*
a Yogi or a wandering hermit wearing saffron-colored robes;
he may be a householder, working at his job;
but without understanding the essence of devotional worship, all people are eventually bound and gagged, and driven along by the Messenger of Death. 1169

5 *Since time immemorial, on account of the bondage of unfulfilled desires, the jiv has been suffering transmigration.*
Time and again, the body is changed, but the mystery of this change can be understood by becoming knowledgeable. VBG 1/15

When a disease has been truly diagnosed its proper treatment can be effected.

In the same way while abiding in the sadh-sangat, the company of the holy if knowledge or awareness of our 'mental bondages' takes place, only then can we take some steps to protect or free ourselves from the numerous types of physical, mental, religious and spiritual bondages.

6 *By mere talk, people do not earn passage to Heaven. Salvation comes only from the practice of Truth.* 141

7 *The rope of death binds those who are in love with the sweet taste of Maya.*
Deluded by doubt, they do not understand that God is always with them.
When their accounts are called for, they shall not be released; their wall of mud cannot be washed clean.
One who is made to understand - O Nanak, that Gurmukh obtains immaculate understanding. 252

8 *Everyone speaks of wisdom and meditation;*
but bound in bondage, the whole world is wandering around in confusion. 728

ਫੂਟੋ ਆਂਡਾ ਭਰਮ ਕਾ ਮਨਹਿ ਭਇਓ ਪਰਗਾਸੁ ॥
ਕਾਟੀ ਬੇਰੀ ਪਗਹ ਤੇ ਗੁਰਿ ਕੀਨੀ ਬੰਦਿ ਖਲਾਸੁ ॥ (ਪੰਨਾ 1002)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਇਹਨਾਂ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਅਥਵਾ **ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਾਧਨ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਹਨ :**

1. **'ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ'** ਅਥਵਾ ਭਗਤੀ ਦੁਆਰਾ ਜੀਵ ਦੇ ਬੰਧਨ ਕਟੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ—

ਸੋ ਐਸਾ ਹਰਿਨਾਮੁ ਜਪੀਐ ਮਨ ਮੇਰੇ
ਜੋ ਅੰਤੀ ਅਉਸਰਿ ਲਏ ਛਡਾਏ ॥ (ਪੰਨਾ 89
ਸਿਮਰਤ ਨਾਮੁ ਕਾਟੇ ਸਭਿ ਫਾਹੇ ॥ (ਪੰਨਾ 104)
ਤ੍ਰਿਬਿਧਿ ਬੰਧਨ ਤੂਟਹਿ ਗੁਰਸਬਦੀ
ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਮੁਕਤਿ ਕਰਾਵਣਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ 127)
ਸੋਧਤ ਸੋਧਤ ਸੋਧਿ ਬੀਚਾਰਾ ॥
ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਭਜਨ ਨਹੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ॥ (ਪੰਨਾ 260)
ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਜਗੁ ਬਾਧਾ ਜਮਕਾਲਿ ॥
ਬਾਂਧਾ ਛੂਟੈ ਨਾਮੁ ਸਮ੍ਾਲਿ ॥ (ਪੰਨਾ 412)
ਹਰਿ ਜਪਿ ਮਾਇਆ ਬੰਧਨ ਤੂਟੇ ॥ (ਪੰਨਾ 497)
ਟੂਟੇ ਮਾਇਆ ਕੇ ਬੰਧਨ ਫਾਹੇ ਹਰਿ ਰਾਮਨਾਮ ਲਿਵਲਾਗੇ ॥ (ਪੰਨਾ 527)
ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਸਮਾਲਿ ਤੂੰ ਬਧਾ ਛੁਟਹਿ ਜਿਤੁ ॥ (ਪੰਨ 729)
ਸੋ ਕਿਛੁ ਕਰਿ ਜਿਤੁ ਛੁਟਹਿ ਪਰਾਨੀ ॥
ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਾਨੀ ॥ (ਪੰਨਾ 741)
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਬੰਧਨ ਕਾਟਨ ਕਉ ਮੈ ਸਤਿਗੁਰੁ ਪੁਰਖੁ ਧਿਆਵਤ ਹੇ ॥ (ਪੰਨਾ 822)
ਜਿਨ ਹਰਿ ਜਪਿਆ ਤਿਨ ਫਲੁ ਪਾਇਆ
ਸਭਿ ਤੂਟੇ ਮਾਇਆ ਫੰਦੇ ॥ (ਪੰਨਾ 800)
ਜਨ ਨਾਨਕ ਅਨਦਿਨੁ ਨਾਮ ਜਪਹੁ ਹਰਿ ਸੰਤਹੁ
ਇਹੁ ਛੂਟਣ ਕਾ ਸਾਚਾ ਭਰਵਾਸਾ ॥ (ਪੰਨਾ 860)
ਨਾਮੁ ਨਿਧਾਨੁ ਧਿਆਇ ਮਨ ਅਟਲ ॥
ਤਾ ਛੂਟਹਿ ਮਾਇਆ ਕੇ ਪਟਲ ॥ (ਪੰਨਾ 891)
ਤੋੜੇ ਬੰਧਨ ਹੋਵੈ ਮੁਕਤੁ ਸਬਦੁ ਮੰਨਿ ਵਸਾਏ ॥ (ਪੰਨਾ 920)

1 *The egg of doubt has burst; my mind has been enlightened.*
The Guru has shattered the shackles on my feet, and has set me free. 1002

In Gurbani the ways to free ourselves from these physical, mental, social, religious and spiritual bondages or to be emancipated from them are enumerated below:

1 Through 'Naam-Simran' or worship man's bondages can be cut –

2 *Chant that Name of the Lord, O my mind; it will save you at the very last moment.* 89

3 *Meditating in remembrance on the Name, all bonds are cut away.* 104

4 *The bonds of the three-phased Maya are broken by the Word of the Guru's Shabad.*
Through the Guru's Shabad, liberation is achieved. 127

5 *I searched and searched and searched, and now I have come to realize,*
that without meditating on the Lord, there is no emancipation. 260

6 *Because of attachment to Maya, the world is bound by the Messenger of Death.*
These bonds are released when one remembers the Naam, the Name of the Lord. 412

7 *Meditating on the Lord, the bonds of Maya are cut away.* 497

8 *The bonds and shackles of Maya are shattered, by lovingly focusing their minds on the Name of the Lord.* 527

9 *O Nanak, contemplate the Naam, the Name of the Lord, and you shall be released from bondage.* 729

10 *Do only those deeds which will save you, O mortal being.*
Chant the Name of the Lord, Har, Har, and the Ambrosial Word of His Bani. 741

11 *Says Nanak, my bonds have been broken; I meditate on the True Guru, the Primal Being.* 822

12 *Those who meditate on the Lord obtain the fruits of their rewards, and the bonds of Maya are all broken.* 800

13 *Servant Nanak speaks: night and day, chant the Lord's Name, O Saints; this is the only true hope for emancipation.* 860

14 *Meditate on the eternal treasure of the Naam, the Name of the Lord, O mind,*
and then, the screen of Maya shall be torn away. 891

15 *They break their bonds, and attain liberation; they enshrine the Shabad within their minds.* 920

L91.13

ਅਨਦਿਨੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਧਿਆਇਓ ਹਿਰਦੈ ਮਤਿ ਗੁਰਮਤਿ ਦੂਖ ਵਿਸਾਰੀ ॥
ਸਭ ਆਸਾ ਮਨਸਾ ਬੰਧਨ ਤੂਟੇ ਹਰਿ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭਿ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ 1262)

2. **'ਸਾਧ ਸੰਗਤ'** ਅਥਵਾ **'ਸਤਸੰਗਤ'** ਦੁਆਰਾ ਜੀਵ ਦੇ 'ਬੰਧਨ' ਟੁਟ ਸਕਦੇ ਹਨ—

ਜਿਨ ਤੂੰ ਸੇਵਿਆ ਭਾਉ ਕਰਿ ਸੇਈ ਪੁਰਖ ਸੁਜਾਨ ॥
ਤਿਨਾ ਪਿਛੈ ਛੁਟੀਐ ਜਿਨ ਅੰਦਰਿ ਨਾਮੁ ਨਿਧਾਨੁ ॥ (ਪੰਨਾ 52)

ਟੂਟੇ ਬੰਧਨ ਜਾਸੁ ਕੇ ਹੋਆ ਸਾਧੂ ਸੰਗੁ ॥ (ਪੰਨਾ 252)

ਸਾਧਾ ਸਰਣੀ ਜੋ ਪਵੈ ਸੁ ਛੁਟੈ ਬਧਾ ॥ (ਪੰਨਾ 320)

ਭਏ ਕ੍ਰਿਪਾਲ ਦਇਆਲ ਪ੍ਰਭ ਮੇਰੇ
ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਛੂਟੇ ॥ (ਪੰਨਾ 497)

ਜਬ ਤੇ ਸਾਧੂ ਸੰਗੁ ਭਇਆ ਤਉ ਛੋਡਿ ਗਏ ਨਿਗਹਾਰ ॥
ਜਿਸ ਕੀ ਅਟਕ ਤਿਸ ਤੇ ਛੂਟੀ ਤਉ ਕਹਾ ਕਰੈ ਕੋਟਵਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ 1002)

ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਤੁਟਹਿ ਹਉ ਬੰਧਨ ਏਕੋ ਏਕੁ ਨਿਹਾਲੀਐ ॥ (ਪੰਨਾ 1019)

ਤੂਟੇ ਬੰਧਨ ਸਾਧ ਸੰਗੁ ਪਾਇਆ ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਗੁਰਿ ਰੋਗੁ ਮਿਟਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ 1141)

ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਬੰਦ ਖਲਾਸੀ ॥ (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 39/17)

3. **'ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਓਟ'** ਅਥਵਾ **'ਸਰਣ'** ਪਇਆਂ ਸਾਡੇ ਬੰਧਨ ਕਟੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ—

ਤਿਸੁ ਸਰਣਾਈ ਛੁਟੀਐ ਕੀਤਾ ਲੋੜੇ ਸੁ ਹੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ 45)

ਮਹਾ ਬਿਖਮੁ ਸੰਸਾਰੁ ਵਿਰਲੈ ਪੇਖਿਆ ॥
ਛੂਟਨੁ ਹਰਿ ਕੀ ਸਰਣਿ ਲੇਖੁ ਨਾਨਕ ਲੇਖਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ 398)

ਨਾਨਕ ਰਾਮ ਨਾਮ ਸਰਣਾਈ ॥
ਸਤਿਗੁਰਿ ਰਾਖੇ ਬੰਧੁ ਨ ਪਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ 416)

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

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਓਟ ਗਹੀ ਤਉ ਛੂਟੋ ॥ (ਪੰਨਾ 673)

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਬੰਧਨ ਛੂਟੇ ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਸਰਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ 809)

ਤਾ ਕੀ ਗਹੀ ਮਨ ਓਟ ॥
ਬੰਧਨ ਤੇ ਹੋਈ ਛੋਟ ॥ (ਪੰਨਾ 894)

L91.14

1 *Night and day, I meditate on the Lord, Har, Har, within my heart; through the Guru's Teachings, my pain is forgotten.*
The chains of all my hopes and desires have been snapped; my Lord God has showered me with His Mercy. 1262

2 Through the 'sadh-sangat', the company of the holy or 'true-congregation' man's bondages can be cut -

2 *Those who have served You with love are truly wise.*
Those who have the Treasure of the Naam within emancipate others as well as themselves. 52

3 *One whose bonds are cut away joins the Saadh Sangat, the Company of the Holy. 252*

4 *One who seeks the Sanctuary of the Holy is released from bondage. 320*

5 *When my God becomes kind and compassionate, one joins the Saadh Sangat, the Company of the Holy, and is emancipated. 497*

6 *Since I joined the Saadh Sangat, the Company of the Holy, those who were eyeing me have left.*
The one who tied me up, has released me; what can the Watchman of Death do to me now? 1002

7 *In the Saadh Sangat, the Company of the Holy, the bonds of egotism are released, and one comes to behold the One and only Lord. 1019*

8 *Reaching the Saadh Sangat, the Company of the Holy, the mortal's bonds are broken.*
Says Nanak, the Guru cures him of the disease. 1141

9 *Being in the company of the 'sadh-sangat', the company of the holy, emancipation or freedom is obtained from bondages. VBG 39/17*

3 By seeking 'refuge of the Primal Being' or His 'shelter' our bondages can be cut-

10 *In His Sanctuary, one is saved. Whatever He wishes, comes to pass. 45*

11 *How very treacherous is this world-ocean; how very few realize this!*
Salvation rests in the Lord's Sanctuary; O Nanak, this is your pre-ordained destiny.398

12 *Nanak seeks the Sanctuary of the Lord's Name.*
One who is saved by the True Guru, does not suffer entanglement.416

13 *By Guru's Grace, they alone are saved, who hurry to enter the Lord's Sanctuary. 433*

14 *I grasped God's Support and Protection, and then I was emancipated. 673*

15 *Says Nanak, he is released from bondage, in the Sanctuary of the True Guru. 809*

16 *My mind has grasped His Support.*
My bonds have been shattered. 894

L91.14

ਬੰਧਨ ਤੜਿ ਚਰਨ ਕਮਲ ਦ੍ਰਿੜਾਏ
ਏਕ ਸਬਦਿ ਲਿਵ ਲਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ 915]

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਰਮ-ਕ੍ਰਿਆ, ਪਾਠ-ਪੂਜਾ, ਗਿਆਨ-ਧਿਆਨ, ਜੋਗ ਸਾਧਨ ਆਦਿ ਨਾਲ ਜੀਵ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ **ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ—**

ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਨਾਮ ਨ ਛੁਟੀਐ ਗੁਰਮਤਿ ਮਿਲੈ ਮਿਲਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ 59)

ਕਥਨੈ ਕਹਣਿ ਨ ਛੁਟੀਐ ਨਾ ਪੜਿ ਪੁਸਤਕ ਭਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ 59)

ਅਨਿਕ ਜਤਨ ਨਹੀ ਹੋਤ ਛੁਟਾਰਾ ॥
ਬਹੁਤ ਸਿਆਣਪ ਆਗਲ ਭਾਰਾ ॥ (ਪੰਨਾ 178)

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਤਤੁ ਬੀਚਾਰਾ ॥
ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਭਜਨ ਨਾਹੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ॥ (ਪੰਨਾ 188)

ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਸਬਦ ਨ ਛੁਟੀਐ ਦੇਖਹੁ ਵੀਚਾਰਾ ॥
ਜੇ ਲਖ ਕਰਮ ਕਮਾਵਹੀ ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਅੰਧਿਆਰਾ ॥ (ਪੰਨਾ 229)

ਰੇ ਮਨ ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਜਹ ਰਚਹੁ ਤਹ ਤਹ ਬੰਧਨ ਪਾਹਿ ॥
ਜਿਹ ਬਿਧਿ ਕਤਹੂ ਨ ਛੂਟੀਐ ਸਾਕਤ ਤੇਊ ਕਮਾਹਿ ॥ (ਪੰਨਾ 252)

ਅਨਿਕ ਉਪਾਵ ਨ ਛੂਟਨਹਾਰੇ ॥
ਸਿਮ੍ਰਿਤ ਸਾਸਤ ਬੇਦ ਬੀਚਾਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ 288)

ਕਰਮ ਧਰਮ ਸਭਿ ਬੰਧਨਾ ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਸਨਬੰਧੁ ॥
ਮਮਤਾ ਮੋਹੁ ਸੁ ਬੰਧਨਾ ਪੁਤ੍ਰ ਕਲਤ੍ਰ ਸੁ ਧੰਧੁ (ਪੰਨਾ 551)

ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਬੰਧਨ ਟੂਟਹਿ ਨਾਹੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਮੋਖ ਦੁਆਰਾ ॥
ਕਰਮ ਕਰਹਿ ਗੁਰਸਬਦੁ ਨ ਪਛਾਣਹਿ
ਮਰਿ ਜਨਮਹਿ ਵਾਰੋ ਵਾਰਾ ॥ (ਪੰਨਾ 602)

ਬੰਧਨ ਕਾਟੈ ਸੋ ਪ੍ਰਭੂ ਜਾ ਕੈ ਕਲ ਹਾਥ ॥
ਅਵਰ ਕਰਮ ਨਹੀ ਛੂਟੀਐ ਰਾਖਹੁ ਹਰਿ ਨਾਥ ॥ (ਪੰਨਾ 815)

ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਸਬਦ ਨ ਛੂਟਸਿ ਕੋਇ ॥
ਪਾਖੰਡਿ ਕੀਨੈ ਮੁਕਤਿ ਨ ਹੋਇ ॥ [ਪੰਨਾ 839]

L91.15

1 *Shattering the bonds, the Guru implants the Lord's lotus feet within, and lovingly attunes us to the One Word of the Shabad. 915*

According to Gurbani man's emancipation from mental bondages cannot take through any other rite-ritual, paath (recitation)-worship, knowledge-contemplation, yogic practice etc. -

2 *Without the Name of the Lord, no one can be saved. Through the Guru's Teachings, we are united in His Union. 59*

3 *No one is saved by mere talk and speech, nor by reading loads of books. 59*
By all sorts of efforts, people do not find salvation.

4 *Through clever tricks, the weight is only piled on more and more. 178*
Says Nanak, this is the essence of Truth:

5 *without the Lord's meditation, there is no salvation. 188*
Without the Word of the Guru's Shabad, no one is emancipated. See this, and reflect upon it.

6 *Even though you may perform hundreds of thousands of rituals, without the Guru, there is only darkness. 229*

7 *O mind: without the Lord, whatever you are involved in shall bind you in chains.*
The faithless cynic does those deeds which will never allow him to be emancipated. 252

8 *By all sorts of efforts, people are not saved*
- not by studying the Simritees, the Shaastras or the Vedas.288

9 *Rituals and religions are all just entanglements; bad and good are bound up with them.*
Those things done for the sake of children and spouse, in ego and attachment, are just more bonds. 551

10 *Without the Guru, the chains cannot be broken; the Gurmukhs find the door of salvation.*
One who performs rituals without realizing the Word of the Guru's Shabad, shall die and be reborn, again and again. 602

11 *God breaks the bonds which hold us; He holds all power in His hands.*
No other actions will bring release; save me, O my Lord and Master. 815

12 *Without the Word of the Guru's Shabad, no one finds release.*
Practicing hypocrisy, no one finds liberation. 839

ਪੁਸਤਕ ਪਾਠ ਬਿਆਕਰਣ ਵਖਾਣੈ ਸੰਧਿਆ ਕਰਮ ਤਿਕਾਲ ਕਰੈ।
ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਸਬਦ ਮੁਕਤਿ ਕਹਾ ਪ੍ਰਾਣੀ
ਰਾਮ ਨਾਮ ਬਿਨੁ ਉਰਝਿ ਮਰੈ ॥ [ਪੰਨਾ 1127]

ਕੋਟਿ ਕਰਮ ਬੰਧਨ ਕਾ ਮੂਲੁ ॥
ਹਰਿ ਕੇ ਭਜਨ ਬਿਨੁ ਬਿਰਥਾ ਪੂਲੁ ॥ [ਪੰਨਾ 1149]

ਜਾਪ ਤਾਪ ਨੇਮ ਸੁਚਿ ਸੰਜਮ ਨਾਹੀ ਇਨ ਬਿਧੇ ਛੁਟਕਾਰ ॥
ਗਰਤ ਘੋਰ ਅੰਧ ਤੇ ਕਾਢਹੁ ਪ੍ਰਭ ਨਾਨਕ ਨਦਰਿ ਨਿਹਾਰਿ ॥ [ਪੰਨਾ 1301]

'ਬੰਧਨ-ਛੁਟਨ' ਬਾਬਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਮਝ ਗੋਚਰਾ ਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸੰਖੇਪ **ਨੁਕਤੇ** ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । **ਇਹਨਾਂ ਅਹਿਮ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ, ਅਨੁਭਵ ਕਰਕੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ, ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ—**

— ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੇ ਜਦ ਇਹ ਕਾਇਨਾਤ ਸਾਜੀ ਤਾਂ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜੀਵਾਂ ਵਿਚ 'ਹਉਮੈ' ਅਥਵਾ **'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਭਰ ਦਿਤਾ ।**

— ਹਉਮੈ ਦੁਆਰਾ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ **'ਹਉਂਧਾਰੀ' ਖਿਆਲ ਉਪਜਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ।**

— **ਹਉਮੈ-ਵੇੜੇ'** ਮਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ **'ਕਰਮ ਬਧ' ਹੋ ਕੇ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਤੇ ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤਦੇ ਹਾਂ ।**

— ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਜਨਮਾਂ-ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ **'ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਗੇੜ' ਵਿਚ ਪੈ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਆਏ ਹਾਂ ਤੇ ਆਪੂੰ ਘੜੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਅਤੁਟ ਬੰਧਨਾਂ ਵਿਚ ਪਏ ਹੋਏ ਹਾਂ।**

— ਇਹਨਾਂ ਹਉਮੈ ਦੇ **'ਕਰਮ ਬੰਧਨਾਂ' ਦੀ ਕੈਦ ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਕਾਇਨਾਤ ਫਸੀ ਹੋਈ ਹੈ-ਪਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਭੀ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ 'ਕਰਮ ਬੰਧਨਾਂ' ਦੇ ਸਦੀਵੀ 'ਗੁਲਾਮ' ਹਨ ।**

— ਆਮ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮ-ਬੰਧਨਾਂ ਦੀ ਸੋਝੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, **ਪਰ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ** ਗਿਆਨੀ, ਧਿਆਨੀ, ਵਿਦਵਾਨ, ਵਿਗਿਆਨੀ, **ਫਿਲਾਸਫਰ** ਅਤੇ ਧਰਮ ਦੇ 'ਠੇਕੇਦਾਰਾਂ' ਨੂੰ ਭੀ **ਇਹਨਾਂ ਕਰਮ ਬੰਧਨਾਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ-ਤਦੇ ਉਹ ਭੀ 'ਹਉਂਧਾਰੀ' ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ, ਹਉਮੈ ਵਿਚ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਤੇ ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤਦੇ ਹਨ ।**

1 *The mortal may read scriptures, study grammar and say his prayers three times a day. Without the Word of the Guru's Shabad, where is liberation, O mortal? Without the Lord's Name, the mortal is entangled and dies. 1127*

2 *Without meditating and vibrating on the Lord, the mortal gathers only worthless bundles of straw. Without eating, hunger is not satisfied. 1149*

3 *Chanting and deep meditation, penance and austere self-discipline, fasting and purification - salvation does not come by any of these means.*
Please lift me up and out of this deep, dark ditch; O God, please bless Nanak with Your Glance of Grace. 1301

To further understand and clarify discussions on (this subject of) 'bondages-freedom' some brief points are being put forward. There is a need to understand internalise and ingrain these important points –

- When the Timeless Being fashioned this creation then together with it He imbued the feeling of 'egotism' or 'me-mineness' in man.

- Through egotism 'egoistic' thoughts arise in the mind and this in turn propels us into action.

- With an 'ego-ridden' mind we become 'action bound'. (In this state) we do things and face the consequences,

- In this way over numerous births we have sited ourselves in the 'cycle of deeds' and its practice and placed ourselves in the unrelenting bondages of self created actions.

- The whole creation is entrapped in the imprisonment of 'action bound bondages' – but no one is even aware that they are the eternal 'slaves' of 'action bound bondages'.

- Ordinary people have no awareness of their own action bound bondages, but the strange thing is that even the knowledgeable, the contemplators, the academics, the scientists, the philosophers and the 'contractors' of religion do not sense these action bound bondages – then they too like the egoistic' people operate in egotism and face the consequences.

L91.16

— ਇਹਨਾਂ 'ਕਰਮ ਬੰਧਨਾਂ'ਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਬਖਸ਼ਿਆ ਹੋਇਆ ਗੁਰਮੁਖ ਜਨ ਹੀ 'ਅਨੁਭਵ' ਦੁਆਰਾ ਬੂਝ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਕੈਦ ਵਿਚੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

— ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ 'ਹੁਕਮ-ਪ੍ਰਾਇਣ' ਹੋ ਕੇ ਸਾਡੇ ਬੰਧਨ ਟੁਟ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਇਸ 'ਬੰਧਨ-ਛੁਟਨ' ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੋਣਵੀਆਂ ਪੰਗਤੀਆਂ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ —

ਹਉ ਹਉ ਕਰਤ ਬੰਧਨ ਮਹਿ ਪਰਿਆ ਨਹ ਮਿਲੀਐ ਇਹ ਜੁਗਤਾ ॥ [ਪੰਨਾ 642

ਗਿਆਨੁ ਧਿਆਨੁ ਸਭੁ ਕੋਈ ਰਵੈ ॥
ਬਾਂਧਨਿ ਬਾਂਧਿਆ ਸਭੁ ਜਗੁ ਭਵੈ ॥ [ਪੰਨਾ 728]

ਫਾਸਨ ਕੀ ਬਿਧਿ ਸਭੁ ਕੋਊ ਜਾਨੈ ਛੂਟਨ ਕੀ ਇਕ ਕੋਈ ॥ [ਪੰਨਾ 331]

ਸੋਧਤ ਸੋਧਤ ਸੋਧਿ ਬੀਚਾਰਾ ।
ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਭਜਨ ਨਹੀਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ॥ [ਪੰਨਾ 260]

ਜਨ ਨਾਨਕ ਅਨਦਿਨੁ ਨਾਮ ਜਪਹੁ ਹਰਿ ਸੰਤਹੁ
ਇਹੁ ਛੂਟਣ ਕਾ ਸਾਚਾ ਭਰਵਾਸਾ ॥ [ਪੰਨਾ 860]

ਸਮਾਪਤ

L91.17

- Only some rare blessed guru-orientated person can identify these 'action bound bondages' through intuition and has the ability to free himself from its imprisonment.
- Only by abiding in the company of the holy through Naam simran and subjecting ourselves to the command of the Timeless Being, that our bondages can be broken.

To sense this subject of 'bondages-emancipation' the following selected lines from Gurbani can be helpful –

1 *He indulges in egotism and pride, and falls into entanglements, but he does not meet the Lord by these devices.* 642

2 *Everyone speaks of wisdom and meditation;*
but bound in bondage, the whole world is wandering around in confusion. 728

3 *Everyone knows how to be caught, but hardly anyone knows how to escape.* 331

4 *Searching, searching, searching, I have realized*
that without devotional worship of the Lord, no one is saved. 260

5 *Servant Nanak speaks: night and day, chant the Lord's Name, O Saints; this is the only true hope for emancipation.* 860

The End