ਪੌੜੀ 8-11

ਕੇਂਦਰੀ ਭਾਵ: ਸੁਣਨ ਦੀ ਕਲਾ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ – ਆਨੰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ। ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਪਾਪ ਦਾ ਨਾਸ।

ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਚੋਟ ਨਾਲ ਪਲਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ, ਉਹ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਹੀ ਪਾਰ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਪਰੋਂ ਵੇਖਣ ਨਾਲ ਇਹ ਚਾਰੋਂ ਪੋੜੀਆਂ ਵਧਾ-ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਦਰਸਾਈਆਂ ਮਲੂਮ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਕਿ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਸਭ ਕੁਝ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ? ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਸੁਣਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਨਮਾਂ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਸਾਡਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਤਾਂ ਇਹੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਣ ਲਵੋ – ਕਿੰਨਾਂ ਹੀ ਸੁਣ ਲਵੋ – ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ; ਅਸੀਂ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਚਿਕਣੇ ਘੜੇ ਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ; ਡਿਗਦਾ ਹੈ, ਲੁੜਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਜਿਹੋ ਜਿਹੇ ਕੋਰੇ ਸੀ, ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਹਾਤਮਾ ਬੁੱਧ ਇੱਕ ਬੁੱਡੇ, ਇੱਕ ਮਰੇ ਹੋਏ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ।ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬੁੱਢੇ, ਮੌਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਅਸੀਂ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਚੋਟ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਚੋਟ ਨਾਲ ਪਲਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸਦਾ ਧੁਰ ਦਰਗਾਹ ਤੋਂ ਹੀ ਪਰਵਾਨਾ ਲਿਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਆਦਾਂ ਤਰ ਲੋਕ ਦੁੱਖ ਤੋਂ ਚੋਟ ਖਾ ਕੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਉਹ ਹੀ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜਾ ਸਾਨੂੰ ਨਾ ਬਦਲੇ। ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸੁਣਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਅਸੀਂ ਉਹ ਹੀ ਵੇਖਦੇ, ਸੁਣਦੇ ਅਤੇ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜਾ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ ਉਹ ਸਾਡੇ ਤੱਕ ਪੁੱਜਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲੇਗਾ? ਉਹ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਹੋ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਚਿੱਤ ਦਾ ਜੋ ਸੰਸਕਾਰ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਯਥਾਰਥ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸਰੋਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਵੇ, ਉਹ ਹੀ ਸੱਚ; ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਾ ਖਾਵੇ, ਉਹ ਝੂਠ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚ ਨੂੰ ਹੀ ਪਾ ਲਿਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਫ਼ਿਰ ਸੁਣਨ ਦੀ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਪਾਇਆ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਸੁਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ ਕਾਇਮ ਹੈ, ਸੱਚ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਧਾਰਣਾ ਨਾਲ ਲੱਭਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸੱਚ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹੀ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭ ਸਕੋਗੇ।

ਸੱਚ ਦੇ ਕੋਲ ਤਾਂ ਨੰਗੇ, ਖ਼ਾਲੀ, ਆਪਣੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਸਿਧਾਂਤ, ਸ਼ਾਸਤਰ ਜੇਕਰ ਵਿਚਕਾਰ ਰਹੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀ ਸੁਣ ਸਕੋਗੇ, ਹੋਰ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣੋਗੇ ਅਤੇ ਸਮਝੋਗੇ ਕਿ ਮੈਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਹੀ ਗੂੰਜ ਹੋਵੇਗੀ।ਉਹ ਨਹੀਂ ਜੋ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਾਤੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀ ਆਉਂਦੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਧਾਰਮਿਕ ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਕੋਈ ਖੇਡ, ਤਰਕੀਬ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਨਹੀਂ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਉਸਦੇ ਬਦਲੇ ਤੁਸੀਂ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢੱਕ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰਾਂ ਲਗਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਚੇਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋਇਆਂ ਕਿਵੇਂ ਸੁਣਿਆ ਜਾ ਸਕੇਗਾ।

ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਜੋ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਬੋਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਚਾਰੋਂ ਪੋੜੀਆਂ ਦੇ ਸੁਰੁਆਤ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਪੋੜੀਆਂ ਦੀ ਆਖ਼ੀਰ ਵਿੱਚ ਆਨੰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ, ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਪਾਪ ਦਾ ਨਾਸ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਨਾਲ ਦੁੱਖ, ਤਕਲੀਫ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਪਾਂ ਦਾ ਅੰਤ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ।

ਜਿਸਨੇ ਸੁਣ ਲਿਆ, ਜਿਸਨੇ ਸੁਣਨਾ ਜਾਣ ਲਿਆ, ਫਿਰ ਕੈਸਾ ਪਾਪ! ਕਿਉਂਕਿ ਪਾਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਣ ਨਾਲ – ਮਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਉਠਿਆ। ਰਾਹ ਤੋਂ ਇੱਕ ਕਾਰ ਲੰਘੀ। ਇੱਕ ਝਲਕ, ਮਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਆ ਗਿਆ ਕਿ ਇਹ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਹੁੰਦੀ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਵਿੱਚ ਸੰਯੁਕਤ ਹੋ ਗਏ। ਹੁਣ ਉਹ ਕਾਰ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਧੁਨ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਗਏ। ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ, ਬੇਈਮਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਬੇਈਮਾਨੀ ਨਾਲ ਕਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਏ। ਜੇਕਰ ਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਸਕੋਗੇ। ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਠਿਨਾਈ ਆ ਗਈ, ਜਦ ਤਕ ਹੱਲ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਦ ਤੀਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚੈਨ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ। ਰਾਤ ਸੁਫ਼ਨੇ ਵਿੱਚ ਕਾਰ, ਦਿਨੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਕਾਰ, ਹੁਣ ਕਾਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੇਰ ਰੱਖਿਆ ਹੈ।

ਹੋਇਆ ਕੀ? ਕਾਰ ਲੰਘੀ ਸੀ, ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਉਠਿਆ। ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਵਿੱਚੋ ਤਾਂ ਜੋ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਿਕਲੇਗੀ, ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਉਸੇ ਪਲ ਪਰਛਾਈ ਬਣੇਗੀ।ਉਸ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜੁੜ ਗਏ, ਤੁਸੀਂ ਦੂਰ ਨਾ ਰਹਿ ਸਕੇ।

ਇੱਕ ਸੁੰਦਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲੰਘੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਉਠਿਆ। ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਉਠਣ, ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਤਾਂ ਦਰਪਣ ਹੈ, ਉਹ ਤਾਂ ਹੈ ਹੀ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਜੋ ਵੀ ਆਲੇ- ਦੁਆਲੇ ਵਾਪਰੇ, ਉਸਦੇ ਵਿੱਚ ਪਰਛਾਈ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਪਲ ਜੁੜ ਗਏ। ਸੁੰਦਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਦੀ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਪਰਛਾਈ ਵੀ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ, ਤਾਂ ਪਾਪ ਦਾ ਕੋਈ ਉਪਾਇ ਨਾ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਹੁਣ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰਾਂ ਇਹ ਇਸਤ੍ਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਰਾਹ ਤੇ ਮਿਲੇ, ਰਾਹ ਤੋਂ ਬੇਰਾਹ ਮਿਲੇ, ਬੇਰਾਹ, ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਮਿਲੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ, ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਮਿਲੇ ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਜੇਕਰ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਬਲਾਤਕਾਰ, ਪਰ ਹੁਣ ਇਹ ਇਸਤ੍ਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਕੜ ਲਿਆ। ਇੱਕ ਛਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਚੋਂ ਲੰਘੀ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਲੰਘਣ ਦੇਂਦੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਰ ਖਲੋਤੇ ਰੱਖਦੇ ਅਤੇ ਵੇਖਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਕਿ ਛਾਂ ਬਣੀ ਅਤੇ ਗਈ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਪਾਪ ਨਾ ਉਠਦਾ। ਸਾਰੇ ਪਾਪ ਉਠਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਫਿਰ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਏਨੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ – ਇੱਕ ਹਨੇਰੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ – ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਝੰਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾ ਕੇ ਵੀ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਦੁੱਖ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਏਨਾ ਦੁੱਖ ਪਾਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾ ਕੇ ਪਾਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਏਨਾ ਵੀ ਹੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖ ਸਕੋ ਕਿ ਸਾਰਾ ਦੁੱਖ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾ ਕੇ ਹੀ ਮਿਲਿਆ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਫਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਸ਼ਰਵਣ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਪਾਪ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਾਪ ਦਾ ਫਲ ਹੈ ਦੁੱਖ। ਪਾਪ ਹੈ ਬੀਜ, ਫਲ ਹੈ ਦੁੱਖ। ਏਧਰ ਪਾਪ ਗਿਆ, ਉਧਰ ਦੁੱਖ ਗਿਆ ਅਤੇ ਜਦ ਨਾ ਪਾਪ ਹੈ ਨਾ ਦੁੱਖ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਹੋ ਉਹ ਹੀ ਆਨੰਦ ਹੈ।

LESSON 8-11

Central Idea: The effects of Listening – Attainment of Bliss, sins and sorrow are destroyed.

The man who transformed by learning, listening of striking "WORD" has nothing to do to reach the other shore. On the face of it, it seems an exaggeration that everything can be attained merely by listening. We have been listening for infinite births and nothing has happened. It is our experience that no matter how much we hear; we remain the same. Our vessel is greasy; words fall on it but they slide off, leaving us untouched.

We have listened that Mahatma Buddha has got enlightenment by seeing an old, dead man. We have also seen old and dead men daily but we are not enlightened because their old age, death does not strike us. Those who transform their life by "WORD" are pre-destined by Lord. But most people keep on performing sadhanas after grief strikes them.

We hear only that which we want to and not what is being said and transform us. We hear what lets us remain as we are; nothing goes in which may cause a change in us. Anything that synchronizes with your understanding cannot change you. It can only help to reinforce that understanding. Rather than transform you it gives yet more stones and cement to strengthen your foundations. Truth has nothing to do with the conditioning of your mind. Whatever matches your thoughts is correct, what doesn't is incorrect, false.

If you have attained truth there is no further need to listen, but you have not attained truth so it is incumbent on you to listen. How can you still be searching for the truth if you have the idea that you have already attained it?

Instead, you have to stand before truth absolutely bare, empty, void, naked. If your scriptures, your beliefs, your doctrines stand in the way you will never be able to listen; whatever falls on your ears will be nothing but the echo of your own concepts and you will hear only your own thoughts throbbing within you. Those who suffer from insomnia, sleep well in religious meetings. What happens? It's a trick of your mind. Sleep is like the soldier's armor; it protects you against all you don't want to know. So, you look as if you are listening, but you are not awake; and without being awake how can you hear?

In the beginning of the four lessons, the kind of realization of nature by listening we have got is depicted and end line of all lessons the Guru Nanak says through listening devotees attain bliss, sin and sorrow are destroyed. While contemplating on other matters except on God's glorious greatness, we cannot attain bliss, sins and sorrows are not destroyed.

Where is the sin for him who has acquired the art of listening? Sin is connected with thoughts only – a thought erupted in mind. A car passes you on the road and the thought occurs: I should have a car like that. Now you have become glued to the thought. There is only one passion within you: how to get such a car. By fair means or foul the car must be had. You cannot sleep nights; your days are equally restless; your dreams are filled with the car; your thoughts are filled with the car; the car surrounds you on all sides. What actually happened? The car passed and a thought arose within you, because everything that you see is reflected in the mind. But once you are identified with the thought, you cannot stand apart.

Similarly, a beautiful woman passes and a thought arises in the mind. This is natural, because the mind is only a mirror; its function is to reflect whatever happens around it. When the woman passed, the mind registered the reflection. But you have immediately attached with that thought. When the woman is no longer there, the reflection must also cease. Had you been just a witness there was no way to sin. But once you became identified with the thought you wanted this woman at any cost. By love or by force, by violence or by non-violence, you must have her.

Thus, a single thought catches hold of you, possesses you. Had you allowed the thoughts to rise and fade, and been only a witness, there would be no question of sin. All sins arise because of your identification with thoughts. Then the thoughts get hold of you so badly that you shake like a leaf in a storm. Thoughts have brought you nothing but unhappiness and suffering, but you are not even conscious enough to realize that all suffering coincides with thoughts.

Guru Nanak says, through listening suffering and sin are destroyed because the fruit of sin is suffering. Sin is the seed and suffering are the fruit. When sin is gone suffering is no more. What remains when sin and suffering are no more – that state is bliss in itself.