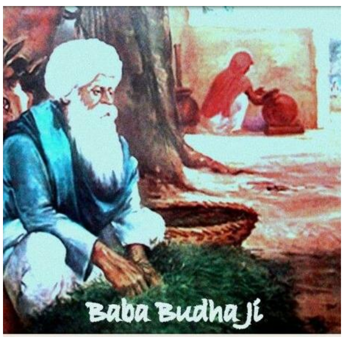
GOBIND MARG

THE MONTHLY BULLETIN OF

GURDWARA SRI GURU SINGH SABHA – HOUNSLOW

OCTOBER 2024 – VOL XXXII ISSUE 10



Gurdwara Bir Baba Budha ji, situated about 20 Km south of Amritsar, marks the surrounds in which Baba Budha ji (born 21 October, named 'Bura') spent his childhood herding livestock. He was anointed by Guru Nanak Sahib ji who saw the wisdom in his remarks and named him 'Budha' to reflect his maturity. Baba Budha ji was appointed the first Granthi of Harmandar Sahib and lived to age 125, spanning the Gurgadhi of six Guru Sahiban. He blessed Mata Ganga ji, mother of Guru Hargobind Sahib who was present at his bedside when Baba ji left for his heavenly abode.

NOTE: THIS PUBLICATION CONTAINS SCRIPTURE - KINDLY HANDLE WITH CARE & UTMOST RESPECT

PROGRAMME

Gurdwara Sri Guru Singh Sabha Hounslow

Monday – Saturday (Exc Tuesday)

4:00 AM	Parkash
5:00 AM	Nitnem
6:00 AM	Simran
6:30 AM	Asa Di Var
7:45 AM	Ardaas
10:00 AM	Kirtan
10:45 AM	Katha
11:30 AM	Ardaas

EVENING

6:00 PM	Rehraas
6:30 PM	Kirtan
7:00 PM	Katha
7:30 PM	Ardaas
8:00 PM	Sukhasan

Tuesday

4:00 AM	Parkash
5:00 AM	Nitnem
6:00 AM	Simran
6:30 AM	Asa Di Var
7:45 AM	Ardaas
10:00 AM	Kirtan
10:30 AM	Katha
11:00 AM	Sukhmani Sahib Path
12:30 PM	Ladies Kirtan
2:00 PM	Ardaas

EVENING

6:00 PM	Rehraas
6:30 PM	Kirtan
7:00 PM	Katha
7:30 PM	Ardaas
8:00 PM	Sukhasan

Sunday

4:00 AM	Parkash
5:00 AM	Nitnem
6:00 AM	Simran
6:30 AM	Asa Di Var
7:45 AM	Ardaas
8:00 AM	Akhand Paath/Sehaj Paath Bhog Sukhmani Sahib
9:00 AM	Kirtan
9:45 AM	Ardaas
10:00 AM	Youth Kirtan
11:00 AM	Kirtan
12:00 PM	Katha
1:00 PM	Kirtan
2:00 PM	Ardaas

EVENING

6:00 PM	Rehraas
6:30 PM	Kirtan
7:00 PM	Katha
7:30 PM	Ardaas
8:00 PM	Sukhasan

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

GURDWARA SRI GURU SINGH SABHA

Alice Way, off Hanworth Road, Hounslow, Middlesex, TW3 3UD
Enquiries: 020 8577 2793 **Email:** khalsa@sgss.org **Website:** www.sgss.org

Registered No. 75990 as a place of worship under the Worship Registration Act 1855
Registered Charity No. 83314 Inland Revenue Ref. CC 15570

Note: *All views expressed in this bulletin are those of the authors, and not necessarily of GSGSS Hounslow.*

DAILY OPENING TIMES:
Gurdwara: 4:00am to 8:00pm **Main Office:** 10:00am to 5:00pm
Matrimonial: 10:00am to 1:00pm. Closed Bank Holidays.
Contact via email marriages@sgss.org

October 2024

Important Days	Event	Nanakshahi Days	
		October ਅੱਸੂ / ਕੱਤਕ	November ਕੱਤਕ/
Sangrand ਸੰਗਰਾਂਦ	New Month Start Date	15	14
Prakash/ Avtar (Birthday) Gurpurb, Gurgaddi, Shaheedi (Martyrdom), Jyoti Jot/ Barsi			
Guru Ramdas Sahib ji	Gurgaddi, Prakash	9	
Guru Harkrishan Sahib ji	Gurgaddi	20	
Sri Guru Granth Sahib ji	Gurgaddi [Nanded, Maharashtra, 1708]	20	
Guru Gobind Singh Sahib ji	Jyoti Jot	21	
Guru Nanak Sahib ji	Prakash		15
Guru Tegh Bahadur Sahib ji	Shaheedi		24
Guru Gobind Singh Sahib ji	Gurgadhi		24
Historical Dates - Events & Festivals			
Baba Budda ji	Birthday	21	
Saka Panja Sahib	Saka	28	
Bandi Chorh Divas	Guru Sahib Release Morcha		1
Shaheedi Baba Deep Singh ji	Shaheedi		13
Bhai Sati Das ji, Bhai Mati Das ji, Bhai Dayala Singh ji	Shaheedi		24
Bhai Zorawar Singh ji	Birthday		28

General Secretary's Report

Pritpal Singh Jagdev

Dear Sangat Jee – ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ; ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫ਼ਤਿਹ!

Executive Committee Update: The Role of Deputy Treasurer has been assigned to S. Onkar Singh Dhoofer, by a unanimous decision of the EC.

Support Functions Update: Progress during September as reported is as follows:

Education Manjit Singh

Replacement of aged computers has been authorised with a budget of £10,000 in the current financial year (Sept 24 – Mar 25). This important upgrade will improve the Sangat training.

Estate Maintenance Hardeep Singh & Onkar Singh

Estimates for fire damage items in the new building kitchen, including the extractor fan, are being obtained from competent suppliers.

The planned wheelchair lift has been found to be impractical due to the architectural and layout constraints of the main building. This initiative has had to be discontinued.

Provisions I Mohinder Singh

Known rota issues about the three Langaris' duty sharing has been addressed and agreed. Code of conduct in working practices, dealing with all sevadars and the sangat to be addressed by formal training.

Provisions II Onkar Singh & Harjinder Singh

Health & Safety and First Aid training has been authorised at a cost of £450 for 12-15 people. Proposals to control the trespassing from the side entrance are being developed.

Event Bookings: During September, the services performed in support of the Sangat were:

- Weddings 7
- Sukhmani Sahib Path/Kirtan 28
- Sehaj Path/Akhand Path 12
- School Visits 0
- Funerals 10
- Trips/ Lectures 0

Health & Safety: To help manage Covid-19 risk to ourselves and others, the Gurdwara strongly advises that everyone should continue to follow the Government guidelines to keep yourselves and your loved ones safe. Whenever possible please observe social distancing, wear face covering and wash hands frequently.

Show Your Gratitude: Donations to the Gurdwara to help run the Sangat services are gratefully received, as are donations for the land effort; this can be done in one of three ways:

By Cheque: Payable to Sri Guru Singh Sabha Hounslow and posted/delivered to
Gurdwara Sri Guru Singh Sabha, Alice Way, Hounslow, TW3 3UD

Online: Donations can be made online at www.sgss.org/donate

BACS: Barclays Bank, Sort code 20 96 55 and Account No. 00859095.

Guru Nanak Sahib ji's Japji Sahib bani is widely recognized as the quintessence of the entire Sri Guru Granth Sahib ji. In the Granth, this bani, named 'Jap', commences immediately after the Mool Mantar. It begins with a salok (self-contained verses) followed by 38 Pauris of variable length, and concludes with the final salok. The message of Japji has been further elaborated in the Granth by subsequent Gurus or 'Nanaks'.
The Japji is the first bani that Sikh devotees recite each day, ideally starting around two hours before dawn. The bani however can be recited at any time of the day, any number of times.

This month we will elaborate Pauris 11 and 12 which are about Listening and Imbibing Parmatma's Word. By understanding and practising Guru Sahib's Word, one attains closeness to Waheguru and feels at one with Him, cultivating a deep, intimate relationship.

Verse	Japji Sahib Pauris 11, 12	Glossary	Contextual Meaning
ਪੌੜੀ 11 1	ਸੁਣਿਐ ਸਰਾ ਗੁਣਾ ਕੇ ਗਾਹ ॥	ਸਰਾ ਗੁਣਾ ਕੇ ਗਾਹ	ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਸਰੋਵਰਾਂ ਦੇ, ਬੇਅੰਤ ਗੁਣਾਂ ਦੇ। ਗਾਹੁਣ ਵਾਲੇ, ਸੂਝ ਵਾਲੇ, ਵਾਕਫ਼ੀ ਵਾਲੇ।
2	ਸੁਣਿਐ ਸੇਖ ਪੀਰ ਪਾਤਿਸਾਹ ॥		
3	ਸੁਣਿਐ ਅੰਧੇ ਪਾਵਹਿ ਰਾਹੁ ॥	ਰਾਹੁ	ਰਸਤਾ।
4	ਸੁਣਿਐ ਹਾਥ ਹੋਵੈ ਅਸਗਾਹੁ ॥	ਅਸਗਾਹੁ ਹਾਥ	ਡੂੰਘਾ ਸਮੁੰਦਰ, ਸੰਸਾਰ। 'ਡੂੰਘਿਆਈ ਦੀ ਸਮਝ'।
5	ਨਾਨਕ ਭਗਤਾ ਸਦਾ ਵਿਗਾਸੁ ॥	ਵਿਗਾਸੁ	ਅਨੰਦ
6	ਸੁਣਿਐ ਦੂਖ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ ॥੧੧॥		
ਪੌੜੀ 12 7	ਮੰਨੇ ਕੀ ਗਤਿ ਕਹੀ ਨ ਜਾਇ ॥	ਮੰਨੇ ਕੀ ਗਤਿ	ਮੰਨਣ ਵਾਲੇ ਦੀ, ਪਤੀਜੇ ਹੋਏ ਦੀ, ਯਕੀਨ ਕਰ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਦੀ। ਹਾਲਤ, ਅਵਸਥਾ।
8	ਜੇ ਕੋ ਕਹੈ ਪਿਛੈ ਪਛੁਤਾਇ ॥	ਕਹੈ	ਦੱਸੇ, ਬਿਆਨ ਕਰੇ।
9	ਕਾਗਦਿ ਕਲਮ ਨ ਲਿਖਣਹਾਰੁ ॥	ਕਾਗਦਿ ਕਲਮ	ਕਾਗ਼ਜ਼ ਉੱਤੇ। ਕਲਮ (ਨਾਲ)।
10	ਮੰਨੇ ਕਾ ਬਹਿ ਕਰਨਿ ਵੀਚਾਰੁ ॥	ਮੰਨੇ ਕਾ ਵੀਚਾਰੁ ਬਹਿ ਕਰਨਿ	ਸ਼ਰਧਾ ਧਾਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਦੀ ਵੀਚਾਰ। ਬੈਠ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹਨ।
11	ਐਸਾ ਨਾਮੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹੋਇ ॥	ਐਸਾ ਹੋਇ	ਅਜਿਹਾ, ਇੱਡਾ ਉੱਚਾ। ਹੈ।
12	ਜੇ ਕੋ ਮੰਨਿ ਜਾਣੈ ਮਨਿ ਕੋਇ ॥੧੨॥	ਮੰਨਿ ਮੰਨਿ ਜਾਣੈ ਮਨਿ	ਸ਼ਰਧਾ ਧਾਰ ਕੇ, ਲਗਨ ਲਾ ਕੇ। ਸ਼ਰਧਾ ਰੱਖ ਕੇ ਵੇਖੇ, ਮੰਨ ਕੇ ਵੇਖੇ। ਮਨ ਵਿਚ।

ਪੰਜਾਬੀ ਅਰਥ

1	ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿਚ ਸੁਰਤਿ ਜੋੜਨ ਨਾਲ ਸਾਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਬੇਅੰਤ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸੂਝ ਵਾਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
2	ਇਹੋ ਸਾਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਸ਼ੇਖ ਪੀਰ ਤੇ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹਾਂ ਦੀ ਪਦਵੀ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।
3	ਇਹ ਨਾਮ ਸੁਣਨ ਦੀ ਹੀ ਬਰਕਤਿ ਹੈ ਕਿ ਅੰਨ੍ਹੇ ਗਿਆਨ-ਹੀਣ ਮਨੁੱਖ ਭੀ (ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ) ਰਾਹ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।
4	ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿਚ ਜੁੜਨ ਦਾ ਸਦਕਾ ਇਸ ਡੂੰਘੇ ਸੰਸਾਰ-ਸਮੁੰਦਰ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਸਮਝ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
5	ਹੇ ਨਾਨਕ! (ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿਚ ਸੁਰਤਿ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ) ਭਗਤ ਜਨਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਸਦਾ ਖਿੜਾਉ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
6	ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਨਾਮ ਸੁਣਨ ਨਾਲ (ਮਨੁੱਖ ਦੇ) ਦੁੱਖਾਂ ਤੇ ਪਾਪਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।11।
ਭਾਵ ਪੌੜੀ 11	ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਸੁਰਤਿ ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਜੁੜਦੀ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਰੱਬੀ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਚੁੱਭੀ ਲਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਅਥਾਹ ਸਮੁੰਦਰ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਰੱਬ ਨਾਲੋਂ ਵਿਛੜਿਆ ਹੋਇਆ ਜੀਵ ਅੰਨ੍ਹਿਆਂ ਵਾਂਗ ਹੱਥ ਪੈਰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਜੁੜਿਆ ਜੀਵ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਹੀ ਰਾਹ ਲੱਭ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।11।
7	ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦੀ (ਉੱਚੀ) ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਦੱਸੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ, ਜਿਸ ਨੇ (ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ) ਮੰਨ ਲਿਆ ਹੈ, (ਭਾਵ, ਜਿਸ ਦੀ ਲਗਨ ਨਾਮ ਵਿਚ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ)।
8	ਜੇ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਬਿਆਨ ਕਰੇ ਭੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਪਿਛੋਂ ਪਛਤਾਉਂਦਾ ਹੈ (ਕਿ ਮੈਂ ਹੋਛਾ ਜਤਨ ਕੀਤਾ ਹੈ)।
9	ਪਰ ਕਾਗਜ਼ ਉੱਤੇ ਕਲਮ ਨਾਲ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਲਿਖਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਹੈ।
10	ਮਨੁੱਖ ਰਲ ਕੇ ਨਾਮ ਵਿਚ ਪਤੀਜੇ ਹੋਏ ਦੀ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਂਦੇ ਹਨ,..
11	ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਨਾਮ ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ ਹੈ ਤੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪਰਭਾਵ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ; ਇਸ ਵਿਚ ਜੁੜਨ ਵਾਲਾ ਭੀ ਉੱਚੀ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
12	ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਤਾਂ ਹੀ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜੇ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਲਗਨ ਲਾ ਕੇ ਵੇਖੇ।12।
ਭਾਵ ਪੌੜੀ 12	ਪ੍ਰਭੂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪਰਭਾਵ ਤੋਂ ਬੇਅੰਤ ਉੱਚਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿਚ ਸੁਰਤ ਜੋੜ ਜੋੜ ਕੇ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਲਗਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਭੀ ਆਤਮਾ ਮਾਇਆ ਦੀ ਮਾਰ ਤੋਂ ਉਤਾਂਹ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਲਗਨ ਲੱਗ ਜਾਏ, ਉਸ ਦੀ ਆਤਮਕ ਉੱਚਤਾ ਨਾਹ ਕੋਈ ਬਿਆਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਨਾਹ ਕੋਈ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।12।

English Rendition

1	By contemplating Akal Purakh's Naam, ordinary seekers acquire an awareness of His endless qualities and virtues.
2	Such ordinary beings attain the positions of *Sheikh, Pir* and *Patishas*.
3	It is a blessing of hearing the Naam that even persons 'blind' through ignorance, find the way (to connect with Akal Purakh).
4	As a result of connecting with the Naam of Akal Purakh, the reality of the deep world-ocean comes to be realised.

5	O Nanak! The *Bhagat* devotees (who contemplate the Naam of Akal Purakh) always remain cheerful at heart.
6	By contemplating the Naam of Akal Purakh, one's sorrows and sins are destroyed.
7	The (high) spiritual state of the being who has accepted the Naam of Akal Purakh (whose devotion is absorbed in the Naam} cannot be described.
8	If a person attempts the description, he invariably regrets afterwards (that the effort was fruitless).
9	No human is capable of describing the state in writing, with pen and paper.
10	People together attempt to assess the spiritual state of the one absorbed in the Naam.
11	The Naam of Akal Purakh is very high, well beyond the influence of maya; the one who joins in it from the heart also acquires a very high spiritual state.
12	But this can only be understood if one searches diligently within oneself.

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਉਤਸਵ ੯ ਅਕਤੂਬਰ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਸਿਖ ਜਗਤ ਵਿਚ ਧੂਮ ਧਾਮ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਮੂਹ ਸੰਗਤ ਨਾਲ ਵਧਾਈਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਬਰਤਾਂਤ ਅਤੇ ਸਿੱਖੀ ਨੂੰ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਜਨਮ ਚੂਨਾ ਮੰਡੀ, ਲਾਹੌਰ ਵਿਚ ਅਕਤੂਬਰ ੧੫੩੪ ਨੂੰ ਮਾਤਾ ਅਨੂਪੀ ਜੀ ਤੇ ਪਿਤਾ ਹਰਦਾਸ ਜੀ ਦੇ ਘਰ ਹੋਇਆ ਤੇ ਨਾਂ ਜੇਠਾ ਰਖਿਆ ਗਿਆ। ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦਾ ਪਰਛਾਵਾਂ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉਠ ਗਿਆ। ਘਰ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕੋਈ ਬੰਦਾ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਸੋ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਨੀ ਜੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਬਾਸਰਕੇ ਲੈ ਆਏ। ਨਾਨੀ ਦੇ ਘਰ ਭੀ ਕੋਈ ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਨੀ ਇਕੱਲੀ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ, ਸੋ ਕਮਾਈ ਦਾ ਸਾਧਨ ਭੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਆਪ ਹੀ ਕਰਨਾ ਪਿਆ। ਨਾਨੀ ਨੇ ਘੁੰਗਣੀਆਂ ਬਣਾ ਦੇਣੀਆਂ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਵੇਚ ਦੇਣੀਆਂ। ਪੰਜ ਸਾਲ ਬਾਸਰਕੇਰਹਿ ਕੇ ੧੫੪੬ ਨੂੰ ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਆ ਗਏ ਤੇ ਆਪਣਾ ਕਮਾਈ ਦਾ ਹੀਲਾ ਜਾਰੀ ਰਖਿਆ।

ਹੱਮ ਰੁਲਤੇ ਫਿਰਤੇ ਕੋਈ ਬਾਤ ਨਾ ਪੂਛਤਾ॥
ਗੁਰ ਸਤਿਗੁਰ ਸੰਗ ਕੀਰੇ ਹਮ ਥਾਪੇ॥ *SGGS Ang 167 M:4*

ਥੋੜਾ ਸਮਾ ਪਿਛੋਂ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਖਡੂਰ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਆ ਗਏ। ਜਦ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਭਾਈ ਜੇਠਾ ਜੀ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਚੰਗਾ ਪਰਭਾਵ ਪਿਆ ਤੇ ੧੫੫੩ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਛੋਟੀ ਬੇਟੀ ਬੀਬੀ ਭਾਨੀ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਬੀਬੀ ਭਾਨੀ ਜੀ ਆਪਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾ ਪਰਵਾਰ ਤੇ ਸੰਗਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਚ ਗੁਜ਼ਾਰਦੇ।

ਜਬ ਪਹਿਰ ਰਾਤ ਰਹੇ ਅਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ।
ਗੁਰ ਕਰੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਭਗਤ ਸੁਖ ਕੇਲਾ।
ਤਿਸੀ ਸਮੇਂ ਬੀਬੀ ਜੀ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰੈ।
ਗੁਰ ਕੀ ਭਗਤ ਸਦ ਹਿਰਦੈ ਧਰੈ । (ਮਹਿਮਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼॥

ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਾਉਲੀ ਦੀ ਖੁਦਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਸੀ ਅਤੈ ਬੀਬੀ ਭਾਨੀ ਅਤੇ ਜੇਠਾ ਜੀ ਨੇ ਬਾਕੀ ਸਿਖਾਂ ਨਾਲ਼ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ।

ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਸਿਰ ਤੇ ਮੜਾਸਾ ਮਾਰੀ ਰਖਿਆ ਭਾਵੇ ਉਹ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਦਾਮਾਦ ਸਨ।

ਭਾਈ ਜੇਠਾ ਜੀ ਨੂੰ ੧੫੭੦ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਇਕ ਨਵਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਸਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ੁਮੇਵਾਰੀ ਦਿੱਤੀ। ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੋਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ।

ਉਸਾਰੀ ਫੇਰ ਲਵਾਈ ਅੰਮ੍ਰਤਸਰ।
ਨਾਲੇ ਸਰ ਬਣੇ, ਨਾਲੇ ਬਣੇ ਨਗਰ ਵਿਚ ਘਰ। / ਪੂਰਨ ਤਾਲ ਖੁਦਾਇਆ, ਅੰਮ੍ਰਤਸਰ ਵਿਚ ਜੋਤਿ ਜਗਾਵੈ।

ਭਾਈ ਜੇਠਾ ਜੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪੁਤਰ ਹੋਏ – ਪਿਰਥੀ ਚੰਦ, ਮਹਾਂਦੇਵ ਤੇ ਅਰਜਨ ਦੇਵ। ਭਾਂਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਅੰਮ੍ਰਤਸਰ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਬਤੀਤ ਹੋਇਆ ਪਰ ਪਰਵਾਰ ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਹੀ ਰਿਹਾ। ਜੇਠਾ ਜੀ ਨੇ ਬੜੀ ਮਹਿਨਤ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਚਾਈ, ਸਖਤ ਮਹਿਨਤ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਸੁਭਾ ਤੋਂ ਪਰੇਰਤ ਹੋ ਕੇ ਅਤੇ ਦਿਤੇ ਗਏ ਟੈਸਟ ਚੋਂ ਪਾਸ ਹੋਣ ਤੇ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਨੁ ਗੁਰ ਗੱਦੀ ਸੌਂਪ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਨਾਂ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ।

ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਗੁਰ ਗੱਦੀ ਦੀ ਜ਼ੁਮੇਦਾਰੀ ਤਕਰੀਬਨ ਸੱਤ ਸਾਲ ਨਿਭਾਈ। ਸਾਰੇ ਕਿੱਤਿਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਤਸਰ ਆ ਕੇ ਵਸਣ ਵਾਸਤੇ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਭੀ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਗਿਆ ਕਿ ਧਰਮੀ ਜੀਵਨ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਘਰ ਬਾਰ ਛਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ, ਪਰਵਾਰ ਵਿਚ ਗ੍ਰਿਸਤੀ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦਿਆਂ ਭੀ ਨਿਭਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸੇ ਸਾਲ ਹੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਛਡ ਕੇ ਪਰਵਾਰ ਸਮੇਤ ਅੰਮ੍ਰਤਸਰ ਰਹਿਣ ਲਗ ਪਏ। ਸਿਖਾਂ ਨੇ ਵਿਉਪਾਰ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਤੇ। ਬਾਬਾ ਬੁਢਾ ਜੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਨਾਲ ਸ਼ਹਿਰ ਛੇਤੀਂ ਹੀ ਵੱਸ ਗਿਆ।

ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਸਿਖਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਪਰਮਾਤਮਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰਖ ਕੇ ਕਿਰਤ ਕਰੋ, ਨਾਮ ਜਪੋ, ਵੰਡ ਛਕੋ ਦੇ ਸਧਾਂਤ ਨੂੰ ਮੁਖ ਰਖ ਕੇ ਜੀਵਣ ਬਤੀਤ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ। ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਰਲ ਮਿਲ ਕੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਲੋੜਵੰਦ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਤਾ।

ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ, ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਬਾਣੀ ਅਮ੍ਰਿਤੁ ਸਾਰੇ॥
ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਹੈ, ਸੇਵਕ ਜਨ ਮਾਨੈ, ਪ੍ਰਤਖਿ ਗੁਰੂ ਨਿਸਤਾਰੇ॥ *SGGS Ang 982 M:4*

ਅਤੇ ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਸਤਿ ਸਤਿ ਕਰ ਜਾਣੁਹ ਗੁਰਸਿਖੋਂ, ਹਰ ਕਰਤਾ ਆਪ ਮੁਹਹੁ ਕਢਾਏ। (ਗਉੜੀ ਵਾਰ ੩੦੮)

ਸ਼ਹਿਨਸ਼ਾਹ ਅਕਬਰ, ਕਾਬੁਲ ਤੋਂ ਮੁੜਦਾ ਹੋਇਆ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਆਇਆ ਤੇ ਉਹ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਲੰਗਰ ਅਤੇ ਪੰਗਤ ਦੇਖ ਕੇ ਬਹੁਤ ਪਰਭਾਵਤ ਹੋਇਆ। ਅਕਬਰ ਨੇ ੧੦੧ ਅਸ਼ਰਫੀ ਭੇਂਟ ਕੀਤੀ ਜੋ ਆਪ ਨੇ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿਤੀ। ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਤਿਅਗ ਦੇਖਕੇ ਹੈਰਾਨ ਰਹਿ ਗਿਆ।ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਵਿਚ ਮਾਇਆ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ, ਸੋ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਮਸੰਦਾ ਦੀ ਥਾਪਣਾ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਲੋਕ ਸਿਖੀ ਦਾ ਪਰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਮਸੰਦ ਨੇਕ,ਈਮਾਨਦਾਰ ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹੀ ਲੋਕ ਸਨ। ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਖੀ ਦਾ ਇਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੇਂਦਰ ਬਣਾਇਆ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸੂਹੀ ਰਾਗ ਵਿਚ ੪ ਲਾਵਾਂ ਦਾ ਪਾਠ ਉਚਾਰਨ ਕੀਤਾ।ਵਡਹੰਸ ਰਾਗ ਵਿਚ ਘੋੜੀਆਂ ਦੀ ਤਰਜ਼ ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਰਚੇ।ਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਲੋੜੀਏ ਕੰਮ ਸੋ ਹਰ ਪਹਿ ਆਖੀਐ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿਤਾਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਿਖਾਂ ਪਾਸ ਜਨਮ, ਵਿਆਹ ਤੇ ਮਰਨ ਸੰਸਕਾਰ ਹੋ ਗਏ।

ਹਰ ਕੰਮ ਲਈ ਮਰਯਾਦਾ ਬਣ ਗਈ ਅਤੇ ਸਿਖ ਇਕਠੇ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਗਏ। ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਰਾਤ ਲਈ ਜੱਪ ਜੀ ਸੋਦਰ ਤੇ ਸੋਹਲੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਕੀਤਾ। ਦਿਨੇ ਕਿਰਤ ਵਿਹਾਰ ਵਿਚ ਲਗਿਆਂ ਭੀ ਹਰਿ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਰਹੇ।
ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਉਦਾਸੀਆਂ ਨਾਲ ਭੀ ਮੇਲਜੋਲ ਵਧਾਇਆ। ਇਹ ਉਦਾਸੀ ਲੋਕ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁਖਾਲਫਤ ਕਰਦੇ ਸਨ ਹੁਣ ਸਿਖੀ ਦੇ ਪਰਚਾਰ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਗ ਪਏ। ਇਹ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤੇ ਡੂੰਘੀ ਵਾਕਫੀਅਤ ਰਖਦੇ ਸਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਲਗਨ ਸਿਖਾਂ ਵਿਚ ਉਜਾਗਰ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਸਿਖੀ ਦੇ ਪਰਚਾਰ ਲਈ ਚੰਗੇ ਸਿਆਣੇ ਪਰਚਾਰਕ ਭੀ ਦਿੱਤੇ। ਬਾਬਾ ਸ੍ਰੀ ਚੰਦ ਜੀ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਏ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿਮ੍ਰਤਾ ਦੇਖ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਰਹਿ ਗਏ।

ਧੰਨੁ ਧੰਨੁ ਰਾਮਦਾਸ ਗੁਰ, ਜਿਨਿ ਸਿਰਿਆ ਤਿਨੈਂ ਸਵਾਰਿਆ। *SGGS Ang 968 M:4*

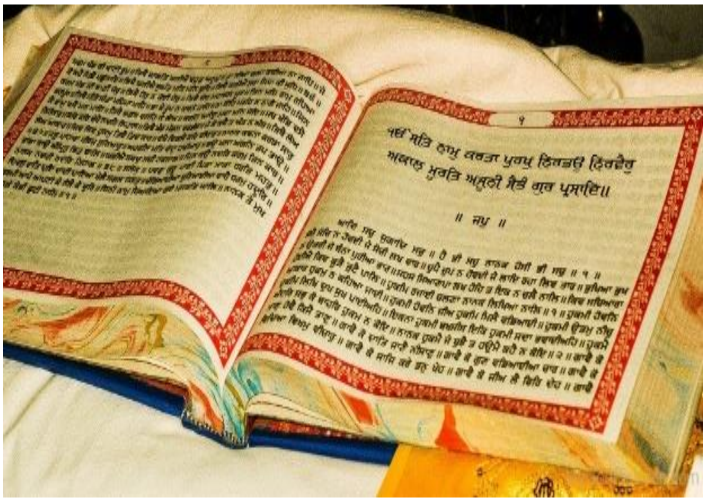
ਅੰਤ ਸਮਾਂ ਨੇੜੇ ਆਇਆ ਜਾਣ ਕੇ ਗੁਰਿਆਈ ਅਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਪੁੱਤਰ ਅਰਜਣ ਦੇਵ ਨੂੰ ਦੇ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਗਏ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਹੀ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਸਿਖੀ ਦੇ ਮਹਿਲ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਲਈ ਠੋਸ ਇਟਾਂ ਲਗਾਈਆਂ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਿਖੀ ਧਰਮ ਮੰਦਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਖੂਬਸੂਰਤ ਬਣਿਆ।

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਵਲੋਂ ਵਸਾਏ ਗਏ ਨਗਰ।

੧ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ------ ਕਰਤਾਰਪੁਰ (ਪਾਕਿਸਤਾਨ)
੨ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਜੀ ------ ਖਡੂਰ ਸਾਹਿਬ
੩ ਗੁਰੂ ਅਮਰ ਦਾਸ ਜੀ ----- ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਸਾਹਿਬ
੪ ਗੁਰੂ ਰਾਮ ਦਾਸ ਜੀ ------- ਅੰਮਰਤਸਰ ਸਾਹਿਬ
੫ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ------ ਕਈ ਸਰੋਵਰ, ਦੀਵਾਨਖਾਨੇ, ਬਾਗ
ਤਰਨਤਾਰਨ, ਕਰਤਾਰ ਪੁਰ (ਜਲੰਧਰ ਨੇੜੇ)
੬ ਗੁਰੂ ਹਰ ਗੋਬਿੰਦ ਜੀ ------ ਕੀਰਤ ਪੁਰ ਤੇ ਸ੍ਰੀ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਪੁਰ
੭ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ----- ਆਨੰਦ ਪੁਰ ਸਾਹਿਬ
੮ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ----- ਪਾਉਂਟਾ ਸਾਹਿਬ

ੴ ੴ ੴ ੴ ੴ ੴ ੴ ੴ ੴ ੴ ੴ

ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਵਾਹਿਦ ਗ੍ਰੰਥ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਛੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ, ਪੰਦਰਾਂ ਭਗਤਾਂ, ਗਿਆਰਾਂ ਭੱਟਾਂ, ਤਿੰਨ ਸਿੱਖਾਂ - ਬਾਬਾ ਸੁੰਦਰ ਜੀ ਅਤੇ ਸੱਤਾ ਤੇ ਬਲਵੰਡ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦਰਜ ਹੈ। ਪੰਜਵੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਸਾਰੀ ਬਾਣੀ ਇੱਕਤਰ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਕ ਗ੍ਰੰਥ ਦਾ ਰੂਪ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਦੀ ਡਿਊਟੀ ਲਗਾਈ ਤੇ ਸਾਰੀ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਇਕ ਤਰਤੀਬ ਦਿੱਤੀ। ਰਾਮਸਰ ਸਰੋਵਰ ਦੇ ਕੰਢੇ ਬੈਠ ਕੇ ਤਕਰੀਬਨ ਇਕ ਸਾਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਅੰਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਜਪੁਜੀ, ਸੋਦਰ ਤੇ ਸੋਹਿਲੇ ਤੋਂ ਉਪਰੰਤ ਸਾਰੀ ਬਾਣੀ ੩੧ ਰਾਗਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖੀ।



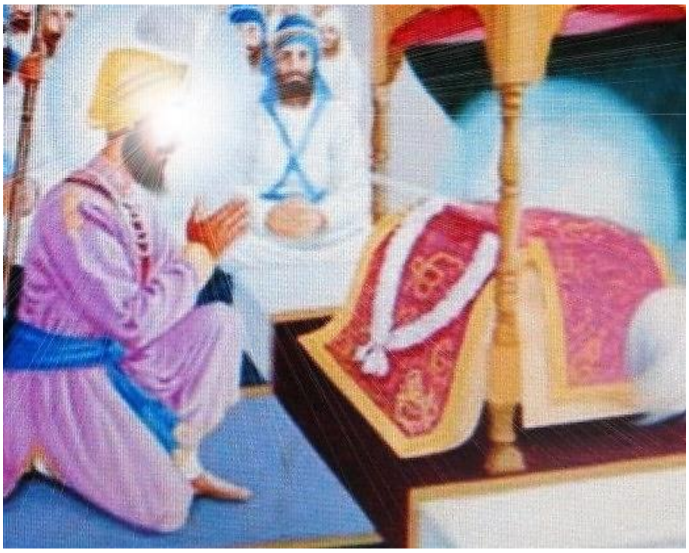
ਰਾਗਾਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਉਹ ਬਾਣੀਆਂ ਲਿਖੀਆਂ ਜੋ ਰਾਗਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕੀਆਂ। ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਸਹਸਰੀਤੀ ਸਲੋਕ, ਗਾਥਾ, ਫੁਨਹੇ, ਚਉਬੋਲੇ ਤੇ ਫਿਰ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਤੇ ਬਾਬਾ ਫ਼ਰੀਦ ਜੀ ਦੇ ਸਲੋਕ ਤੇ ਸਵਈਏ ਦਰਜ ਕਿੱਤੇ। ਫਿਰ ਸਲੋਕ ਵਾਰਾਂ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਲਿਖੇ ਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਮੁੰਦਾਵਣੀ ਦੇ ਸਹਲੇਖ ਹੋਰ ਸਲੋਕ ਲਿਖੇ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਖਰੜਾ ਭਾਈ ਬੰਨੋ ਦੇ ਹੱਥ ਲਾਹੌਰ ਭੇਜ ਕੇ ਜਿਲਦ ਬਣਵਾਈ। ਅੰਤ ੧ ਸਤੰਮਬਰ ੧੬੦੪ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਨੂੰ ਹਰਿਮੰਦਿਰ ਸਾਹਿਬ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਖੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤੇ, ਪੋਥੀ ਸਾਹਿਬ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾ ਗ੍ਰੰਥੀ ਥਾਪਿਆ ਗਿਆ।

ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮੁਕਤਸਰ ਦੀ ਜੰਗ ਪਿੱਛੋਂ ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਵਜੀਦਪੁਰ ਗਏ। ਓਥੋਂ ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਖਿਦਰਾਣੇ ਦੀ ਢਾਬ ਆਏ, ਤੇ ਉੱਥੇ ਯਾਦਗਾਰ ਕਾਇਮ ਕਰਕੇ 'ਰੁਪਾਣੇ' ਚਲੇ ਗਏ। ਇਥੋਂ ਚਲਕੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਸਾਬੋ ਕੀ ਤਲਵੰਡੀ (ਦਮਦਮਾ ਸਾਹਿਬ) ਪੁੱਜੇ। ਇਥੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਇਕ ਸਾਲ ਰਹੇ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਦਮਦਮਾ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆ ਦਾ ਘਰ ਬਣਾਇਆ। ਇਸ ਅਸਥਾਨ ਤੇ ਹੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਰੂਪ ਦਿੱਤਾ। ਬੀੜ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਸੰਪਾਦ ਕਿਤਾ।

ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਥਾਂ ਸਿਰ ਦਰਜ ਕੀਤਾ। ਲਿਖਣ ਦਾ ਮਹਾਨ ਕੰਮ ਭਾਈ ਮਨੀ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਕੀਤਾ। ਸ੍ਰੀ ਦਸਮੇਸ਼ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਮ੍ਰਿਤੀ ਤੋਂ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸਾਰੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਉਚਾਰਣ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਬੀੜ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਦਮਦਮੀ ਬੀੜ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਗਰੋਂ ਜਦ ਇਸ ਬੀੜ ਦਾ ਕਰਤਾਰਪੁਰ ਵਾਲੀ ਬੀੜ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤਾ ਰੱਤੀ ਭਰ ਭੀ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਿਆ ।

ਇਥੋਂ ਚਲ ਕੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਰਾਜਸਥਾਂਨ ਵਿੱਚੋ ਹੋਂਦੇ ਹੋਏ ਦੱਖਣ ਵੱਲ ਨੂੰ ਚਲ ਪਏ। ਔਰੰਗਜ਼ੇਬ ਦਾ ੨੪ ਫਰਵਰੀ ੧੭੦੭ ਨੂੰ ਦੇਹਾਂਤ ਹੋ ਗਿਆ। ਤਖਤਨਸ਼ੀਨੀ ਦੀ ਜੰਗ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਬਹਾਦਰ ਸ਼ਾਹ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਤੇ ਉਹ ਜਿੱਤ ਗਿਆ ਅਤੇ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਬਣ ਗਿਆ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਉਸ ਨੂੰ ਆਗਰੇ ਮਿਲੇ ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਇਹਨਾ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਤਿਕਾਰ ਕੀਤਾ।

ਗੁਰੂ ਜੀ ਨਾਂਦੇੜ ਵਿਖੇ ਪੁੱਜ ਗਏ। ਸਰਹੰਦ ਦੇ ਸੂਬੇਦਾਰ ਨੇ ਓਹਨਾ ਪਿੱਛੇ ੨ ਪਠਾਣ ਭੇਜੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਣ, ਤਾਂ ਕਿ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਉਸਨੂੰ ਜ਼ੁਲਮ ਕੀਤੇ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਨਾ ਦੇਵੇ। ਨਾਂਦੇੜ ਵਿਖੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋ ਇਕ ਪਠਾਣ ਜਮਸ਼ੇਦ ਖਾਣ ਨੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਹਮਲਾ ਕਰਕੇ ਘਾਇਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਖੂਨ ਵਗਿਆ ਪਰ ਬਚਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਜ਼ਖ਼ਮ ਸੀਤਾ ਗਿਆ ਤੇ ਭਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ। ਪਰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਇਕ ਕਮਾਨ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਖਿੱਚੀ ਤੇ ਟਾਂਕੇ ਟੁੱਟ ਗਏ। ਇਹ ਘਟਨਾ ਘਾਤਕ ਸਾਬਿਤ ਹੋਈ।



ਅੰਤ ਸਮਾਂ ਨੇੜੇ ਜਾਣ ਕੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਦਿਆ ਤੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਸਾਜਨ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਓਹਨਾ ਨੇ ਨਾਰੀਅਲ ਤੇ ੫ ਪੈਸੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਅੱਗੇ ਰੱਖ ਕੇ ਮੱਥਾ ਟੇਕ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਗੁਰਤਾ ਦਿੱਤੀ, ਦਿਨ ੨੦ ਅਕਤੂਬਰ ੧੭੦੮ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ।

"ਆਗਿਆ ਭਈ ਅਕਾਲ ਕਿ, ਤਭੀ ਚਲਾਇਓ ਪੰਥ।

ਸਭ ਸਿੱਖਨ ਕੋ ਹੁਕਮ ਹੈ ਗੁਰੂ ਮਾਨਿਓ ਗ੍ਰੰਥ।।"

ਦੇਹ ਧਾਰੀ ਗੁਰੂ ਦੀ ਪਰਪਾਟੀ ਖਤਮ ਕਰਿ ਦਿਤੀ।

ਖਾਲਸੇ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦਾ ਰੂਪ ਦਸਿਆ।

"ਖਾਲਸਾ ਹੀ ਸੋ ਹੈ ਮਮ ਕਾਮਾ।

ਬਖ਼ਸ਼ ਦੀਓ ਖਾਲਸੇ ਕੋ ਜਾਮਾ।"

"ਖਾਲਸਾ ਮੇਰੋ ਰੂਪ ਹੈ ਖਾਸ।

ਖਾਲਸੇ ਮੇਂ ਹੰਉ ਕਰੂੰ ਨਿਵਾਸ।"

ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਪੁੱਛਣ ਤੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਪੰਥ ਨੂੰ ਗ੍ਰੰਥ ਦੇ ਲੜ ਲਾ ਚੱਲਿਆ ਹਾਂ। ਮੇਰੀ ਆਤਮਾ ਗ੍ਰੰਥ ਵਿਚ ਤੇ ਸਰੀਰ ਪੰਥ ਵਿਚ ਹੈ। ਉਟ ਅਕਾਲ ਦੀ, ਪਰਚਾ ਸ਼ਬਦ ਦਾ, ਦੀਦਾਰ ਖਾਲਸੇ ਦਾ। ਆਪਸ ਵਿਚ ਕਰਨਾ ਪਿਆਰ, ਪੰਥ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਲੋਚਣਾ। ਆਗਿਆ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਕਰਨੀ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਖੋਜਨਾ।"

ਸੋ ਕਿਛੁ ਕਰਿ ਜਿਤੁ ਮੈਲੁ ਨ ਲਾਗੈ ॥ ***Ang 199 SGGS.***

Do thou only that by which filth may not attach to thee.

On impurity of the soul we have discussed with explanations (ਵਿਆਖਿਆ), about the main causes of impurity (ਮੈਲ) in the materialistic realm in part two and in the spiritual realm with its relevance to our life in part one of this article. We took examples from Gurbani verses to throw light on our leading and living impure lives.

The foremost cause of impurity in our souls is living an egotistic life, full of 'me and mine'. With the ignorance of ego's influences on our pure soul we start to lead a life based on lust, greed, anger, ego and attachment. This leads us to lower thinking, negative emotions, excitement, passion, sentimentality, envy, jealousy, grudges, ill-will, suspicion, enmity, an the like. These forces lead to egotistic thoughts and all of them are impure influences of the materialistic realm.

In Gurbani we see that the main cause of impurity of the soul is said to be ego; that leads us to materialistic living.

Ang 29 ਮਨਮੁਖ ਮੈਲੇ ਮਲੁ ਭਰੇ ਹਉਮੈ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਵਿਕਾਰੁ ॥ The self-willed manmukhs are polluted. They are filled with the pollution of egotism, wickedness and desire
Ang 39 ਜਗਿ ਹਉਮੈ ਮੈਲੁ ਦੁਖੁ ਪਾਇਆ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਦੂਜੈ ਭਾਇ ॥ The world is polluted with the filth of egotism, suffering in pain. This filth sticks to them because of their love of duality.
ਮਲੁ ਹਉਮੈ ਧੋਤੀ ਕਿਵੈ ਨ ਉਤਰੈ ਜੇ ਸਉ ਤੀਰਥ ਨਾਇ ॥ This filth of egotism cannot be washed away, even by taking cleansing baths at hundreds of sacred shrines.
ਬਹੁ ਬਿਧਿ ਕਰਮ ਕਮਾਵਦੇ ਦੂਣੀ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਆਇ ॥ Performing all sorts of rituals, people are smeared with twice as much filth.
ਪੜਿਐ ਮੈਲੁ ਨ ਉਤਰੈ ਪੂਛਹੁ ਗਿਆਨੀਆ ਜਾਇ ॥ This filth is not removed by studying. Go ahead, and ask the wise ones.
Ang 121 ਮਨੁ ਮੈਲਾ ਹੈ ਦੂਜੈ ਭਾਇ ॥ ਮੈਲਾ ਚਉਕਾ ਮੈਲੈ ਥਾਇ ॥ The mind is polluted by the love of duality. Filthy is that kitchen, and filthy is that dwelling; ਮੈਲਾ ਖਾਇ ਫਿਰਿ ਮੈਲੁ ਵਧਾਏ ਮਨਮੁਖ ਮੈਲੁ ਦੁਖੁ ਪਾਵਣਿਆ ॥ eating filth, the self-willed manmukhs become even more filthy. Because of their filth, they suffer in pain.
Ang 570 ਹੰਉਮੈ ਮਾਇਆ ਮੈਲੁ ਹੈ ਮਾਇਆ ਮੈਲੁ ਭਰੀਜੈ ਰਾਮ ॥ Egotistical involvement in Maya is filth; Maya is overflowing with filth.
ਨਾਨਕ ਨਾਮਿ ਰਤੇ ਸੇ ਨਿਰਮਲ ਹੋਰ ਹਉਮੈ ਮੈਲੁ ਭਰੀਜੈ ॥ O Nanak, those who are attuned to the Naam, the Name of the Lord, are immaculate. The others are full of the filth of egotism.
Ang 756 ਹਉਮੈ ਮੈਲਾ ਜਗੁ ਫਿਰੈ ਮਰਿ ਜੰਮੈ ਵਾਰੋ ਵਾਰ ॥ The world wanders around in the filth of egotism; it dies, and is re-born, over and again.
Ang 1415 ਹਉਮੈ ਅੰਤਰਿ ਮੈਲੁ ਹੈ ਸਬਦਿ ਨ ਕਾਢਹਿ ਧੋਇ ॥ They are filled with the filth of egotism; they do not wash it away with the Word of the Shabad. ਨਾਨਕ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਮੈਲਿਆ ਮੁਏ ਜਨਮੁ

ਪਦਾਰਥੁ ਖੋਇ ॥ O Nanak, without the Naam, they die in their filth; they waste the priceless opportunity of this human life.

The materialistic impurity is further explained in these Gurbani verses:
Ang 651 ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੀ ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਕਾਲਾ ਹੋਆ ਸਿਆਹੁ ॥ The filth of countless incarnations sticks to this mind; it has become pitch black.
ਖੰਨਲੀ ਧੋਤੀ ਉਜਲੀ ਨ ਹੋਵਈ ਜੇ ਸਉ ਧੋਵਣਿ ਪਾਹੁ ॥ The oily rag cannot be cleaned by merely washing it, even if it is washed a hundred times.
Ang 662 ਜੇਤਾ ਮੋਹੁ ਪਰੀਤਿ ਸੁਆਦ ॥ These worldly attachments, loves and pleasurable tastes, ਸਭਾ ਕਾਲਖ ਦਾਗਾ ਦਾਗ ॥ all are just black stains. ਦਾਗ ਦੋਸ ਮੁਹਿ ਚਲਿਆ ਲਾਇ ॥ One who departs, with these black stains of sin on his face, ਦਰਗਹ ਬੈਸਣ ਨਾਹੀ ਜਾਇ ॥ shall find no place to sit in the Court of the Lord.
Ang 747 ਕੋਟਿ ਤੀਰਥ ਮਜਨ ਇਸਨਾਨਾ ਇਸੁ ਕਲਿ ਮਹਿ ਮੈਲੁ ਭਰੀਜੈ ॥ Millions of cleansing baths at sacred shrines of pilgrimage only fill the mortal with filth in this Dark Age of Kali Yuga.
Ang 813 ਸੋਈ ਮਲੀਨੁ ਦੀਨੁ ਹੀਨੁ ਜਿਸੁ ਪ੍ਰਭੁ ਬਿਸਰਾਨਾ ॥ One who forgets God is filthy, poor and low. ਕਰਨੈਹਾਰੁ ਨ ਬੂਝਈ ਆਪੁ ਗਨੈ ਬਿਗਾਨਾ ॥ The fool does not understand the Creator Lord; instead, he thinks that he himself is the doer.
Ang 910 ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਮੈਲਾ ਸੰਤਹੁ ਕਿਆ ਹਉ ਪੂਜ ਚੜਾਈ ॥ Without the Lord, everything is filthy, O Saints; what offering should I place before Him?
Ang 1062 ਅੰਤਰਿ ਲੋਭੁ ਮਨਿ ਮੈਲੈ ਮਲੁ ਲਾਏ ॥ With greed within them, their minds are filthy, and they spread filth around. ਮੈਲੇ ਕਰਮ ਕਰੇ ਦੁਖੁ ਪਾਏ ॥ They do filthy deeds, and suffer in pain. ਕੂੜੋ ਕੂੜੁ ਕਰੇ ਵਾਪਾਰਾ ਕੂੜੁ ਬੋਲਿ ਦੁਖੁ ਪਾਇਦਾ ॥ They deal in falsehood, and nothing but falsehood; telling lies, they suffer in pain.
Ang 1234 ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਸਭੁ ਜਗੁ ਹੈ ਮੈਲਾ ਦੂਜੈ ਭਰਮਿ ਪਤਿ ਖੋਈ ॥ Without the Naam, the whole world is polluted; wandering in duality, it loses its honor.
Ang 1324 ਮਾਇਆ ਮੋਹੁ ਸਬਲੁ ਹੈ ਭਾਰੀ ਮੋਹੁ ਕਾਲਖ ਦਾਗ ਲਗੀਜੈ ॥ Emotional attachment to Maya is very powerful; this attachment is a black stain which sticks.

As we think and change our daily life style according to ego's negative influences and materialistic powerful enjoyment, our soul's impurity starts to get deeper and deeper which takes over our pure soul's divinity and away from spiritual path.

Repetition of powerful egotistic thoughts and remembrance of the enjoyment of material gains leads us to living impure life which influences our mind negatively and changes our soul consciousness. With a negatively influenced mind our interests, behaviour, character and personality become low, impure and compromised with hatred and competition. Our lives start to become painful, stressful and hellish which affect our homely lives negatively and the household atmosphere becomes polluted and violence increases. This makes society intolerable of others' behaviour and increases jealousy of material gains. This is a key reason for enmity, fights and wars.

Low mean thinking and hateful behaviours will likely affect our daily lives in thought, remembrance, harmful excitement, unreasonable desires, life experiences, decisions, fate, daily life, conversations and behaviour. This in return affect our daily chores and shows in our behaviour with others, that actually makes our lives impure, hatful and painful. These Gurbani verses makes us aware of our impure lives and its affect on our pure soul and being.

Ang 139 ਵਸਤ੍ਰ ਪਖਾਲਿ ਪਖਾਲੇ ਕਾਇਆ ਆਪੇ ਸੰਜਮਿ ਹੋਵੈ ॥ They wash their clothes, and scrub their bodies, and try to practice self-discipline. ਅੰਤਰਿ ਮੈਲੁ ਲਗੀ ਨਹੀ ਜਾਣੈ ਬਾਹਰਹੁ ਮਲਿ ਮਲਿ ਧੋਵੈ ॥ But they are not aware of the filth staining their inner being, while they try and try to wash off the outer dirt.
Ang 39 ਜਗਿ ਹਉਮੈ ਮੈਲੁ ਦੁਖੁ ਪਾਇਆ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਦੂਜੈ ਭਾਇ ॥ The world is polluted with the filth of egotism, suffering in pain. This filth sticks to them because of their love of duality. ਬਹੁ ਬਿਧਿ ਕਰਮ ਕਮਾਵਦੇ ਦੂਣੀ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਆਇ ॥ Performing all sorts of rituals, people are smeared with twice as much filth. ਮਨ ਮੇਰੇ ਗੁਰ ਸਰਣਿ ਆਵੈ ਤਾ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਇ ॥ O my mind, coming to the Sanctuary of the Guru, you shall become immaculate and pure.
ਮਨਮੁਖ ਹਰਿ ਹਰਿ ਕਰਿ ਥਕੇ ਮੈਲੁ ਨ ਸਕੀ ਧੋਇ ॥ The self-willed manmukhs have grown weary of chanting the Name of the Lord, Har, Har, but their filth cannot be removed.

How painful it is to say that the pure soul that had Naam, Shabad, love and divine nector and virtues in it, is now full of impurity, hatefulness and poisonous desires stored in the mind and soul. With all this they claim to be noble and religious (ਧਰਮੀ) people. How can pure truth (ਨਿਰਮਲ ਸਚ) and Shabad reside into these impure desired minds (ਮੈਲੇ ਹਿਰਦਿਆਂ ਵਿਚ).

These Gurbani verses gives us examples of impure souls:
Ang 39 ਮਨਿ ਮੈਲੈ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਵਈ ਨਾਮੁ ਨ ਪਾਇਆ ਜਾਇ ॥ With a polluted mind, devotional service cannot be performed, and the Naam, the Name of the Lord, cannot be obtained.
Ang 495 ਕਿਰਿਆਚਾਰ ਕਰਹਿ ਖਟੁ ਕਰਮਾ ਇਤੁ ਰਾਤੇ ਸੰਸਾਰੀ ॥ They perform the four rituals and six religious rites; the world is engrossed in these. ਅੰਤਰਿ ਮੈਲੁ ਨ ਉਤਰੈ ਹਉਮੈ ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਬਾਜੀ ਹਾਰੀ ॥ They are not cleansed of the filth of their ego within; without the Guru, they lose the game of life.
Ang 558 ਮਨਿ ਮੈਲੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਮੈਲਾ ਤਨਿ ਧੋਤੈ ਮਨੁ ਹਛਾ ਨ ਹੋਇ ॥ When the mind is filthy, everything is filthy; by washing the body, the mind is not cleaned.
ਸਿਧਾ ਕੇ ਆਸਣ ਜੇ ਸਿਖੈ ਇੰਦ੍ਰੀ ਵਸਿ ਕਰਿ ਕਮਾਇ ॥ Even if one learns the Yogic postures of the Siddhas, and holds his sexual energy in check, ਮਨ ਕੀ ਮੈਲੁ ਨ ਉਤਰੈ ਹਉਮੈ ਮੈਲੁ ਨ ਜਾਇ ॥ still, the filth of the mind is not removed, and the filth of egotism is not eliminated.
Ang 1158 ਮੈਲਾ ਮਲਤਾ ਇਹੁ ਸੰਸਾਰੁ ॥ This world is polluted with pollution.
ਇਕੁ ਹਰਿ ਨਿਰਮਲੁ ਜਾ ਕਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰੁ ॥ Only the One Lord is Immaculate; He has no end or limitation.
From the above Gurbani we can understand the reasons why we cannot get Divine

progress after reciting Paath, performing puja, giving Alms and doing Dharma and Karma deeds and why all these efforts go fruitless.

Most of the time the Naam seekers complain that they find it very hard to concentrate and focus their mind while indulging into reciting Naam Simran and Paath. The foremost reason for not being able to control thoughts is the outside influences of the materialistic realm on the unstable impure mind and soul. For many previous births we have not learnt the very essential practice to control and concentrate our unsteady and impure minds on Naam Shabad. We have lived material-influenced lives, with our pure souls saturated in impurity. It was very hard to control such minds and bring in the required changes.

We somehow know deep down in our beings; that without inner mind concentration and controlling the outside influenced thoughts and without Naam Simran practice we cannot make progress and change our impure soul to purity. There is hope with Waheguruji's Grace (ਕਿਰਪਾ) and company of Seekers, Gurmukhs and sadsangat that we can change our impure being and soul.

In our bodies we have the life current (ਆਤਮਿਕ ਜੋਤ) which is full of pure virtues. With lots of practice of concentrated Naam Simran we can remove all the impurities of the Maya (materialistic power) slowly and we can start to make progress on the Divine core. With practice when we indulge our soul into the Divine realm, recite Naam Simran daily and remember the Divine light (ਇਲਾਹੀ ਜੋਤ) then we can feel the following Divine progress taking place in our being and soul:

1. Divine ignorance darkness starts to lessen.
2. Suspicions and doubts reduce.
3. Soul impurity will purify from time to time.
4. Low thinking and mean interests start to diminish.
5. Divine virtues will start to pervade.
6. You start to feel worthy of the Divine Spiritual realm.
7. Satguru's blessings start to cause one to be more attentive.
8. (ਸ਼ਬਦ ਸੁਰਤ ਜਾਪ) Shabad's awakening, awareness and consciousness will be felt foremost.
9. You will feel the soul stay in the Divine Light (ਇਲਾਹੀ ਜੋਤ) of the Spiritual realm.

Guru Piaray jeo, if we daily recite Naam (ਨਾਮ ਜਪ) and read Gurbani with full understanding and concentration then we can make ourselves worthy of Divine Light (ਇਲਾਹੀ ਜੋਤ) and make Divine Spiritual progress. Our soul, being and mind will transfer

from the materialistic realm to the Spiritual realm. This is what this Gurbani verse on Ang 199 in SGGS ji **'ਸੋ ਕਿਛੁ ਕਰਿ ਜਿਤੁ ਮੈਲੁ ਨ ਲਾਗੈ ॥'** is telling us to do. The Impure soul (ਮੈਲੀ ਆਤਮਾ) will start to change with the Divine Light (ਇਲਾਹੀ ਜੋਤ) to Pure soul (ਨਿਰਮਲ ਆਤਮਾ).

May Waheguru give us the Gian to become worthy to acquire the Spiritual Realm.

Waheguru Mehar Karan

CLASSES ON GURMAT GIAN & SIKH CULTURE

Free Classes for Children and Adults Starting in January 2025

In response to Sangat interest, the Gurdwara is launching classes to be held every Saturday and Sunday, for Panjabi Adults and Children respectively.

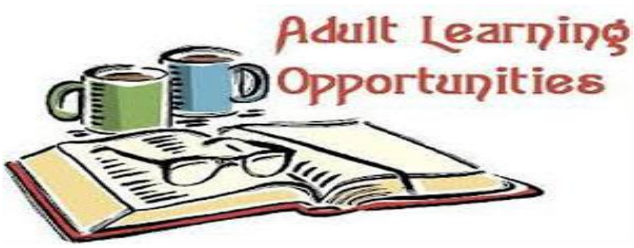
While there has been an unavoidable delay in the start time of the classes, please note that the email account contact@gurmatgian.org.uk has been set up for any enquiries you may have.

Adults will be taught with a set syllabus, composed of Gurbani, Gurmat Gian and Sikh history.

- **Books by Sikh Missionary College, Ludhiana**
- **Set syllabus in four Parts**
- **Regular tests to acknowledge your progress**

If you would like to enrol for these classes, please contact Mrs Bal Bir Kaur Rehal on 07727109382 or Mrs Barinder Kaur, Education Office.

Alternatively, register your interest in the Main Office, giving your Name and Contact number.



To understand the concept of *Charhdee kalaa,* it would be better if we acquaint ourselves with stoicism first, for there are quite a few similarities between the two.

Stoicism originated in the third century BC, when the city states were being conquered by marauding empires. Stoicism was a means of coping with the chaos. Stoics believed that if you use your reason to overcome attachments and aversions to external conditions or happenings, you can stay unperturbed under any circumstances, even if your country has been conquered by a ruthless army and a tyrant is torturing you in the most inhumane way. Their philosophy of inner freedom spread to Rome in the first century BC, where it was taken up by leading Roman politicians and used as a philosophy of resistance to imperial tyranny. The movement was termed 'Stoic opposition'.

State of the World

We need values that will guide us through the vicissitudes of life. We need a framework, a compass for life, that will stay with us for the entire life that will help us to cope not only with the pressures of life, but will also give us an anchor that is deeply rooted and will last our lifetime.

We need to find our true personality, to discover the core values that will guide us through the highs and troughs in our lifetime. We might face separation, bereavement, and disappointments, creating in us the need for something we can get back to.

As a society, a lot of the time our reaction to stress and anxiety is to wait until people fall off the cliff. We see people smiling and laughing and at first glance they seem to be happy but scratch the surface and the reality becomes manifest.

Guru Nanak Sahib ji expressed the state of the world succinctly when he said:

ਨਾਨਕ ਦੁਖੀਆ ਸਭੁ ਸੰਸਾਰੁ ॥ *SGGS 954 M:1*

Nanak says, the whole world is suffering.

Sheikh Farid, whose compositions are included in Sri Guru Granth Sahib (SGGS), the Sikh Scripture, has expressed a similar view thus:

ਫਰੀਦਾ ਮੈ ਜਾਨਿਆ ਦੁਖੁ ਮੁਝ ਕੂ ਦੁਖੁ ਸਬਾਇਐ ਜਗਿ ॥

ਊਚੇ ਚੜਿ ਕੈ ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ ਘਰਿ ਘਰਿ ਏਹਾ ਅਗਿ ॥ *SGGS 1382 Farid.*

O Farid! I thought I suffered alone, but the whole world is suffering.

When I elevated myself spiritually and observed carefully, I found the same anguish in every home.

We have worries gnawing at us all the time, some perennial ones are:

I have a job, it's a good job. What if I lose the job? What will people think of me? I have this and that position, what if it goes?

We ask all these existential questions, but rarely find the answers. We seek advice from others, and it must be said that even the most wizened misers will be generous with one thing - their advice. People love to give it. It is as if they have surplus of it and can't wait to get rid of it.

Modern technology is not much help either. An approach to Google results in a tsunami of memes telling us to be strong or brave etc. But few people or technologies tell us how to be strong when we are hunched, sobbing in the bed feeling generally low, not knowing what to do next. Our thinking normally runs along the lines: "I have status and respect of others because of this or that position and it is slipping, or I have to relinquish it because of some compelling reason. I am devastated."

Most of our worries and mental health problems arise because of our inability to explore our interiors. We do not function in a psychologically and spiritually healthy way.

When there is darkness outside, we switch on the lights to remove it and bring light to illuminate our environment. But do we ever look inside our inner world to discern how very dark it is? Do we ever try to enlighten our interior as we switch on the lights as soon as it gets dark?

Darkness frightens us as we know that most crimes and reprehensible deeds are carried out at night. When there is darkness outside, we cannot see the path we are travelling on. As a matter of fact, we cannot even see mountains or rivers when it is extremely dark. That is why we have streetlights so that we can see the roads, streets, and paths to travel safely and reach our destination. Darkness outside can be removed by switching on the lights or starting the generators in some places. We have the necessary means and technology to remove the darkness in our surroundings, but hardly any means or techniques to shed light on our inside world.

Most of us live in a cosy world where we cannot tolerate darkness even for a few minutes but ignore the darkness in our inner selves. We look for a switch, i.e., quick remedies to get rid of worries, stress, emotional problems, but not long-term solutions. We want quick relief from our negative emotions, but do not want to invest in anything that can bring enduring inner peace and tranquillity.

At Diwali, Christmas, and other such festivals, we put on a multitude of lights to show to others that we are fully participating in the festivities. We light up the sky during Guy Fawkes night and Diwali with firecrackers and other fireworks, but nobody lights even a small candle or torch to see the turmoil within. Hindus light up lamps at Diwali. Diwali is a short form of *Dipawali* - a row of lamps. It is a joyous occasion when there should be light in every heart, just as there is light everywhere else, but do we ever examine if our inner beings are even slightly illuminated?

We are focussed on the outside world; we compete with others to see whose house is better decorated or better furnished. We need to appreciate that only a flower that is blossoming can spread fragrance around, not one which is withered. We cannot spread light if our self is dark, and we cannot distribute milk or honey if our bottle is dry.

We want others to listen to us, to pay attention and act on what we have to say, but we do not want to listen to our own inner voice. We want peace in the world, and decry conflicts and wars wherever they occur, but never realise that we are filled with revenge, anger, and enmity. We look at external battles only, but never at the inner ones that create great discord, agitation and distress.

The inner turmoil, because of the lack of self-reflection, leads to depression, broken marriages, nervous breakdowns, excessive drinking, and substance abuse. The most advanced weapons that can inflict great damage are being deployed by armies and insurgents alike to destroy and conquer in modern wars, but weapons of mass destruction are there within us too, and they go unrecognised and unregulated.

A parliamentarian, the late Michael Meacher gives timely advice thus: "The current political and economic governance structures place too much emphasis on competitiveness, aggrandizement, greed and self-interest for humans to achieve their real destiny of living creatively, within the minutely balanced systems of the cosmos…The challenge now for humans is not to transform the world, but to transform themselves."

We are not purpose driven but driven by others - the outside world. That is because we do not fully appreciate the significance of this precious life. We do not make sufficient effort to understand who we are, and where we are heading. We are pleasure driven and do not have 'Purpose driven life'.

Dear reader, if your possession of certain knowledge has not helped you to acquire a certain measure of equanimity, inner peace, and contentment, then, you need to examine them objectively and if necessary - abandon that knowledge and strategies - and replace them with better, more effective ones. Moreover, if your attitudes don't support you in living a richly rewarding life, a meaningful life, then you may consider changing. Changing your habitual thoughts and attitudes would almost certainly lead to a change in your life.

When we have bodily pains or physiological disturbances, we run to the professionals for treatment and advice. We are aware that the body needs to be fed nutritious food and to be exercised to keep it fit, and up to a certain extent that the mind needs to be kept active by reading and performing other mental activities.

However, we forget that our spirit - our inner being also needs a spiritual diet, a diet that will give meaning to our contemporary life. We can lead spiritual lives only if we understand - what am I here for?

So let us look at the true picture of our lives, as our life is, and see what we are now, and how we might rise, may be not to perfection, but let us take one step up and then another on the ladder. Perhaps, the solution to the problem lies in living ***charhdee kalaa*** - good morale, and actively seeking, and working towards the welfare of others.

Charhdee kalaa can be described as an attitude of self-discipline, uncompromising and courageous acceptance of all that life brings.

Sikhs conclude their prayers with *Ardaas,* the Sikh prayer, which has the final verses:

ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ॥ ਤੇਰੇ ਭਾਣੇ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ ॥

Nanak says May Your (Parmatma's) Naam - the conscious awareness of Your presence and the cultivation of Your virtues - take us to higher spiritual levels and may all flourish by Your will.

If we practise the teachings in this verse, we will be emulating the virtues and working towards the welfare of the others - and not focusing excessively on ourselves or our perceived troubles.

We don't have to be artificially positive but would be blessed with the inner resources to face whatever life has to throw at us.

High Spirits?

In Sikh tradition, ***charhdee kalaa*** stands for high morale though some writers assert that it also stands for high spirits.

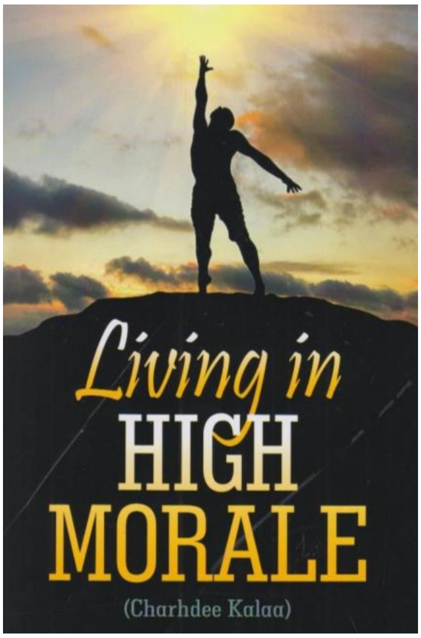
Spirit is associated with an emotional state: exaltation and dejection. 'In high spirits' implies that a person is exalted, i.e., extremely happy and the same person can also then be in low spirits, i.e., dejected. There is no consistency in this emotional state.

Oxford dictionary describes 'high spirits' as - lively and cheerful behaviour or mood.

After a negative outcome or defeat in a contest, one is unlikely to be cheerful, but one can take the lack of success in one's stride with a firm resolve to reverse the outcome. The battle may be lost, but the war carries on.

It is high morale which leads to resilience and protects one from succumbing to pessimism when the odds are against you. You are in 'good' spirits rather than being enveloped in gloom and doom. Your morale is the amount of confidence you have when you are in a difficult or dangerous situation. It is difficult to keep your morale high when the chips are down.

A person in high morale would be resilient: have a measure of consistency and would not have large fluctuation in moods. In difficult circumstances, the person is resolute and will withstand or recover quickly from difficult conditions.



Charhdee kalaa is something to be aimed at in life as a hallmark of our character: to be in a perpetual state of certitude of eventual success, not to be downcast in adverse circumstances.

This practice of fortitude and resilience - the ability to bounce back after a setback - is based on absolute faith in the Creator, that His grace will be on us if we are leading a virtuous life and for the welfare of society.

It is a philosophy of the conduct of one's life that enjoins self-mastery and the courage to treat both good and bad fortune, win or lose, as irrelevant to true inner stability of mind. It is proportionate to the confidence which one adopts in normal minute-to-minute actions.

Confidence in one's self is created by living life as Parmatma intended us to live. It is about adopting and living divine virtues and getting rid of attachment to worldly attractions, egoism, and conceit, so that one has a solid base.

In short, *charhdee kalaa* is living in high morale, underpinned by full faith in Divine support, when fighting for a moral cause or acting for the betterment of humanity.

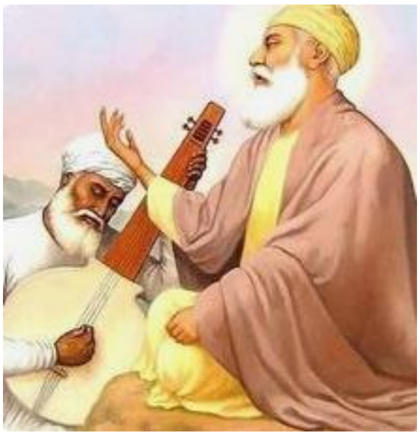
A person in *charhdee kalaa* has a strong will based on absolute faith in the Divine, a sense of aversion that always avoids anything that is against Nature, or laws of nature (Parmatma's Hukam), attitudes and beliefs that are altruistic rather than self-centred and a purpose-driven life.

The following quote by Guru Teg Bahadar ji, the ninth Sikh Guru, sums up the state of a person in *charhdee kalaa:*

ਹਰਖ ਸੋਗ ਤੇ ਰਹੈ ਨਿਆਰਉ ਨਾਹਿ ਮਾਨ ਅਪਮਾਨਾ ॥ *SGGS 633 M:9*

One who remains unaffected by joy or sorrow, and honour or dishonour.

Brief Author Bio: *Sohan Singh (MA, BSc (Hons), CQSW) is a retired teacher, now an author. Originally from Kenya, his interest is writing and propagating the teachings enshrined in Gurbani.*



This month we are going to take a look at Raag Asa Kafi, Raag Asavari and Raag Asa Asavari. Raag Asa is the beautiful inspiring Raag of courage, hope and inspiration. This Raag dispels any feelings of anxiety, fear, procrastination and feelings of being stuck. The energetic shift this Raag creates brings the listener strength, determination and creates the momentum to move forward. The strong emotion of courage created by this Raag gives you the strength to face any obstacles on your path. It brings with it the energy of motivation, inspiration, clarity and passion. Although it helps us move forward it also grounds us at the same time, this keeps us progressing at a steady pace creating an energetic shift, a catalyst to help us achieve a desired outcome.

Raga Asa was used by Guru Nanak Dev Ji, Guru Angad Dev Ji, Guru Amar Das Ji, Guru Ram Das Ji, Guru Arjan Dev Ji, and Guru Tegh Bahadur Ji.

Raag Asa Kafi has a carefree and self-assured nature. It is confident in its outlook ad does not hold onto any false hopes. The feelings of boundless energy, along with the confidence gained by previous experiences, create and inspirational atmosphere for the listener.

Ang 396 SGGS ji

ਆਸਾ ਘਰੁ ੮ ਕਾਫੀ ਮਹਲਾ ੫
Aasaa, Eighth House, Kaafee, Fifth Mehla:
ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥
One Universal Creator God. By The Grace Of The True Guru:
ਮੈ ਬੰਦਾ ਬੈ ਖਰੀਦੁ ਸਚੁ ਸਾਹਿਬੁ ਮੇਰਾ ॥
I am Your purchased slave, O True Lord Master.
ਜੀਉ ਪਿੰਡੁ ਸਭੁ ਤਿਸ ਦਾ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਹੈ ਤੇਰਾ ॥੧॥
My soul and body, and all of this, everything is Yours. ||1||
ਮਾਣੁ ਨਿਮਾਣੇ ਤੂੰ ਧਣੀ ਤੇਰਾ ਭਰਵਾਸਾ ॥
You are the honor of the dishonored. O Master, in You I place my trust.
ਬਿਨੁ ਸਾਚੇ ਅਨ ਟੇਕ ਹੈ ਸੋ ਜਾਣਹੁ ਕਾਚਾ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
Without the True One, any other support is false - know this well. ||1||Pause||
ਤੇਰਾ ਹੁਕਮੁ ਅਪਾਰ ਹੈ ਕੋਈ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਏ ॥
Your Command is infinite; no one can find its limit.
ਜਿਸੁ ਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਭੇਟਸੀ ਸੋ ਚਲੈ ਰਜਾਏ ॥੨॥
One who meets with the Perfect Guru, walks in the Way of the Lord's Will. ||2||

ਚਤੁਰਾਈ ਸਿਆਣਪਾ ਕਿਤੈ ਕਾਮਿ ਨ ਆਈਐ ॥
Cunning and cleverness are of no use.
ਤੁਠਾ ਸਾਹਿਬੁ ਜੋ ਦੇਵੈ ਸੋਈ ਸੁਖੁ ਪਾਈਐ ॥੩॥
That which the Lord Master gives, by the Pleasure of His Will - that is pleasing to me. ||3||
ਜੇ ਲਖ ਕਰਮ ਕਮਾਈਅਹਿ ਕਿਛੁ ਪਵੈ ਨ ਬੰਧਾ ॥
One may perform tens of thousands of actions, but attachment to things is not satisfied.
ਜਨ ਨਾਨਕ ਕੀਤਾ ਨਾਮੁ ਧਰ ਹੋਰੁ ਛੋਡਿਆ ਧੰਧਾ ॥੪॥੧॥੧੦੩॥
Servant Nanak has made the Naam his Support. He has renounced other entanglements. ||4||1||103||

Raag Asawari has an atmosphere of real energy and enthusiasm, which encourages the listener to complete the necessary tasks. However, the mood of this Raag is genuine and therefore there is no pretence of showing off its hardworking nature.

Ang 409 SGGS ji

ਆਸਾਵਰੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥
Aasaavaree, Fifth Mehla:
ਮਨਸਾ ਏਕ ਮਾਨਿ ਹਾਂ ॥
Cherish one desire only:
ਗੁਰ ਸਿਉ ਨੇਤ ਧਿਆਨਿ ਹਾਂ ॥
meditate continually on the Guru.
ਦ੍ਰਿੜੁ ਸੰਤ ਮੰਤ ਗਿਆਨਿ ਹਾਂ ॥
Install the wisdom of the Saints' Mantra.
ਸੇਵਾ ਗੁਰ ਚਰਾਨਿ ਹਾਂ ॥
Serve the Feet of the Guru,
ਤਉ ਮਿਲੀਐ ਗੁਰ ਕ੍ਰਿਪਾਨਿ ਮੇਰੇ ਮਨਾ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
and you shall meet Him, by Guru's Grace, O my mind. ||1||Pause||
ਟੂਟੇ ਅਨ ਭਰਾਨਿ ਹਾਂ ॥
All doubts are dispelled,
ਰਵਿਓ ਸਰਬ ਥਾਨਿ ਹਾਂ ॥
and the Lord is seen to be pervading all places.
ਲਹਿਓ ਜਮ ਭਇਆਨਿ ਹਾਂ ॥
The fear of death is dispelled,
ਪਾਇਓ ਪੇਡ ਥਾਨਿ ਹਾਂ ॥
and the primal place is obtained.
ਤਉ ਚੁਕੀ ਸਗਲ ਕਾਨਿ ॥੧॥
Then, all subservience is removed. ||1||
ਲਹਨੋ ਜਿਸੁ ਮਥਾਨਿ ਹਾਂ ॥
One who has such destiny recorded upon his forehead, obtains it;

ਭੈ ਪਾਵਕ ਪਾਰਿ ਪਰਾਨਿ ਹਾਂ ॥
he crosses over the terrifying ocean of fire.
ਨਿਜ ਘਰਿ ਤਿਸਹਿ ਥਾਨਿ ਹਾਂ ॥
He obtains a place in the home of his own self,
ਹਰਿ ਰਸ ਰਸਹਿ ਮਾਨਿ ਹਾਂ ॥
and enjoys the most sublime essence of the Lord's essence.
ਲਾਥੀ ਤਿਸ ਭੁਖਾਨਿ ਹਾਂ ॥
His hunger is appeased;
ਨਾਨਕ ਸਹਜਿ ਸਮਾਇਓ ਰੇ ਮਨਾ ॥੨॥੨॥੧੫੮॥
Nanak, he is absorbed in celestial peace, O my mind. ||2||2||158||

Raag Asa Asawari brings with it the courage and inspiration of Raag Asa combined with the enthusiasm and energy of Raag Asawari.

Ang 409 SGGS ji

ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ ਘਰੁ ੧੭ ਆਸਾਵਰੀ
Raag Aasaa, Fifth Mehla, Seventeenth House, Aasaavaree:
ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥
One Universal Creator God. By The Grace Of The True Guru:
ਗੋਬਿੰਦ ਗੋਬਿੰਦ ਕਰਿ ਹਾਂ ॥
Meditate on the Lord, the Lord of the Universe.
ਹਰਿ ਹਰਿ ਮਨਿ ਪਿਆਰਿ ਹਾਂ ॥
Cherish the Beloved Lord, Har, Har, in your mind.
ਗੁਰਿ ਕਹਿਆ ਸੁ ਚਿਤਿ ਧਰਿ ਹਾਂ ॥
The Guru says to install it in your consciousness.
ਅਨ ਸਿਉ ਤੋਰਿ ਫੇਰਿ ਹਾਂ ॥
Turn away from others, and turn to Him.
ਐਸੇ ਲਾਲਨੁ ਪਾਇਓ ਰੀ ਸਖੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
Thus you shall obtain your Beloved, O my companion. ||1||Pause||
ਪੰਕਜ ਮੋਹ ਸਰਿ ਹਾਂ ॥
In the pool of the world is the mud of attachment.
ਪਗੁ ਨਹੀ ਚਲੈ ਹਰਿ ਹਾਂ ॥

Stuck in it, his feet cannot walk towards the Lord.
ਗਹਡਿਓ ਮੂੜ ਨਰਿ ਹਾਂ ॥
The fool is stuck;
ਅਨਿਨ ਉਪਾਵ ਕਰਿ ਹਾਂ ॥
he cannot do anything else.

ਤਉ ਨਿਕਸੈ ਸਰਨਿ ਪੈ ਰੀ ਸਖੀ ॥੧॥

Only by entering the Lord's Sanctuary, O my companion, will you be released. ||1||

ਥਿਰ ਥਿਰ ਚਿਤ ਥਿਰ ਹਾਂ ॥

Thus your consciousness shall be stable and steady and firm.

ਬਨੁ ਗ੍ਰਿਹੁ ਸਮਸਰਿ ਹਾਂ ॥

Wilderness and household are the same.

ਅੰਤਰਿ ਏਕ ਪਿਰ ਹਾਂ ॥

Deep within dwells the One Husband Lord;

ਬਾਹਰਿ ਅਨੇਕ ਧਰਿ ਹਾਂ ॥

outwardly, there are many distractions.

ਰਾਜਨ ਜੋਗੁ ਕਰਿ ਹਾਂ ॥

Practice Raja Yoga, the Yoga of meditation and success.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਲੋਗ ਅਲੋਗੀ ਰੀ ਸਖੀ ॥੨॥੧॥੧੫੭॥

Says Nanak, this is the way to dwell with the people, and yet remain apart from them. ||2||1||157||

Shabads composed in Raag Asa Kafi, Raag Asawari & Raag Asa Asawari include the following on youtube. By accessing these you can appreciate the sounds in which the Gurus meant us to experience these Shabads.

Raag Asa Kafi - Maan Nimaney Tu Dhanee Tera Bharvasa – Professor Surinder Singh
https://www.youtube.com/watch?v=IVvhEjPc4cU

Raag Asawari - Maee Maero Pritam Raam Batavoh Ree Maee – Preetinder Singh
https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=IkQFLLb3bWQ

Raag Asa Asawari - Aisay Laalan Paiyo Ree Sakhi – Professor Surinder Singh
https://play.sikhnet.com/track/raag-asa-asawari-aisay-laalan-paiyo-ree-sakhi

If you are unable to listen or read Gurbani in Raag Gauri, you can sing Waheguru simran using those feelings of learning and insight to help create the mood of that particular Raag. Not only do the words of a Shabad bring a new awareness, singing in the correct Raag (mood) can bring a complete shift which can carry on for days and even weeks. You can submerge yourselves in this energy at any time in your life. When we can truly tap into our gaviah (singing) and suniah (listening) only then can the real healing take place.

Next month we will look at Raag Devgandhari, Raag Bihagra, Raag Vadhans and Vadhans Dakhani.

In Sri Guru Granth Sahib ji the Vaar form of devotional poetry has been used in praise of Parmatma as well as in the elaboration of aspects of human devotion. This fourth Vaar in the SGGS, starting on Ang 318, has 21 Pauris of Guru Arjan Sahib ji, each preceded by 2 Saloks. Every Pauri has 5 verses (aka 'Tuk').

This month we read the essence of the messages of the final 5 Pauris, 16 - 21**.**

ਗਉੜੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ 5 ਵਾਰ ਦਾ ਭਾਵ, ਪਉੜੀ-ਵਾਰ:

(16) ਕਰਤਾਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਨਾਮ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਡਿੱਗਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਨੂੰ ਭੀ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਨਾਮ ਸਿਮਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਗ ਸੰਗ ਵੇਖ ਕੇ ਸਭ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਦੀ ਧੂੜ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਦੁਖਾਂਦਾ ਤੇ ਆਖ਼ਰ ਇੱਜ਼ਤ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ ਅੱਪੜਦਾ ਹੈ।

(16) The Naam of Kartar Akal Purakh sanctifies even those who have fallen into vices. The being who meditates on the Naam, lives modestly, seeing himself as the dust others' feet, does not hurt anyone's feelings and finally reaches the presence of Prabhu with dignity.

(17) ਸਾਰੇ ਖ਼ਜ਼ਾਨਿਆਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਸਰਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਸਾਰੀ ਮੈਲ ਧੁਪ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਕਲੇਸ਼ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਨਾਮ ਦੀ ਦਾਤਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਨਾਲ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

(17) People who make the Naam of Parmatma, the bestower of all treasures, the shelter of their lives, all the negativity in their minds is washed away and all their troubles are destroyed; but this gift of the Naam is given only by the Grace of Parmatma through Satguru.

(18) ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਮੋਹ, ਮਾਨੋ, ਮਾਇਆ ਦਾ ਕਿਲ੍ਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਜੀਵ ਕੈਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਮਨੁੱਖ 'ਨਾਮ' ਸਿਮਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮਾਨੋ, ਅਠਾਹਠ ਤੀਰਥਾਂ ਦਾ ਇਸ਼ਨਾਨੀ ਹੋ ਕੇ ਇਸ ਕਿਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

(18) The attachment to worldly materialism is, as it were, the fortress of Maya in which living beings get imprisoned. A person who meditates on the Naam conquers this fort by meditation equivalent to the 'sixty-eight' pilgrimages. Prabhu saves him from the evil of the distractive vices.

(19) ਜੋ ਪ੍ਰਭੂ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੈ, ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਹੈ ਤੇ ਸਭ ਨੂੰ ਪਾਲਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਖ਼ਸ਼ਣਹਾਰ ਨੂੰ ਸਿਮਰ ਕੇ ਜੀਵ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਸੰਸਾਰ-ਸਮੁੰਦਰ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਬੇੜੀ ਸਹੀ-ਸਲਾਮਤਿ ਪਾਰ ਲੰਘਾਂਦੇ ਹਨ।

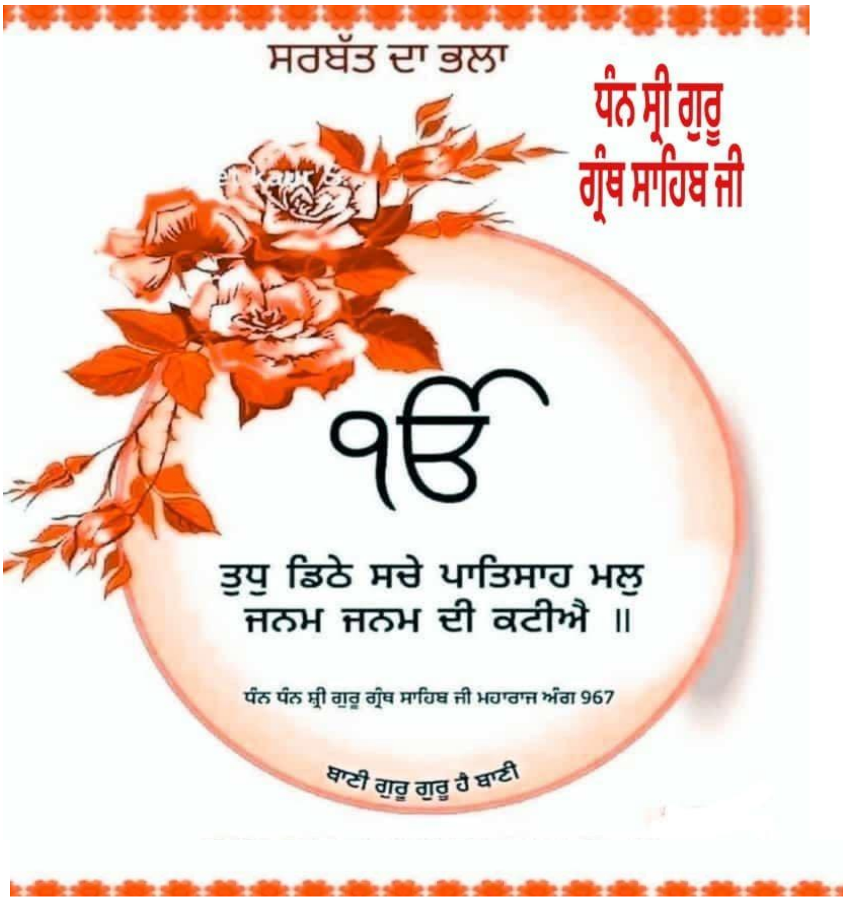
(19) By meditating on Datta, who is capable of doing all and everything, is the support of all living beings and nurtures all, living beings escape from evil deeds and safely go across the world-ocean in the boat of life.

(20) ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ 'ਨਾਮ' ਹੀ ਪੁਸ਼ਾਕੇ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਭੋਜਨ ਹੈ; 'ਨਾਮ' ਹੀ ਹਾਥੀ ਘੋੜੇ ਹੈ, 'ਨਾਮ' ਹੀ ਰਾਜ-ਮਿਲਖ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕ 'ਨਾਮ' ਦੀ ਹੀ ਲਗਨ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸਦਾ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਦਰ ਤੇ ਹੀ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

(20) To one who praises Parmatma, `Naam' is the garment and tasty food; 'Naam' is the elephant and horse, 'Naam' is the kingdom. There is only one 'Naam' in him, the one that keeps him in a state of devotion, and in the court of Parmatma.

(21) ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਚੰਗੇ ਭੋਜਨ ਤੇ ਪੁਸ਼ਾਕੇ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਪਿਆਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹੀ ਉਸ ਲਈ ਹਾਥੀ ਤੇ ਘੋੜੇ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਕਦੇ ਉਹ ਅੱਕਦਾ ਨਹੀਂ, ਇਹੀ ਉਸ ਲਈ ਰਾਜ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਤੇ ਬੇਅੰਤ ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਢਾਡੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਦਰ ਤੋਂ ਸਦਾ ਮੰਗਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਮਨ-ਤਨ ਵਿਚ ਸਦਾ ਚਾਉ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ; ਉਹ ਸਦਾ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਹੀ ਤਾਂਘਦਾ ਹੈ।

(21) For the person who praises Parmatma, the Naam is like food and clothing. Prabhu's Naam becomes his love; it suffices as his 'elephant and horse'. He never gets tired of meditating on Prabhu, this is endless happiness for him, akin to his own kingdom. He constantly asks for 'minstrels' from Waheguru. His longing to meet Parmatma is always present in his mind and body.



On Monday 9th September 2024, Gurdwara Sri Guru Singh Sabha Hounslow hosted a meeting of the London Resilience Faith & Belief Sector Panel combined with the London Borough Faith Forums.

This significant event was attended by approximately 40 people.

The Bishop of Soutwark chaired the meeting. He was assisted by the Convenor Steve Millerand Malak Sawan: partnerships@ibfn.org.uk

This interactive meeting focussed on the following issues of current concern and interest:
a) The role of faith communities in responding to public disorder and race/religious hatred
b) First reflections on Grenfell Inquiry report
c) Preparation for Winter/Cold weather issues
d) Plans for Inter Faith Week.

Those who had not been to a Sikh place of worship were treated to a tour of the Gurdwara. It is important to note that Her Majesty the Queen had opened the new wing of the Gurdwara in October 2004 and it was mentioned in the Christmas message of that year. The King and Queen Camilla had also visited the Gurdwara.

Everybody who attended, enjoyed the hospitality of vegetarian food in the langar, the free kitchen for all, regardless of their faith or cultural background.

There was a good opportunity for networking and it is hoped that the outcomes of the sharing will be made available to those who attended.

Discussion Groups in Action:

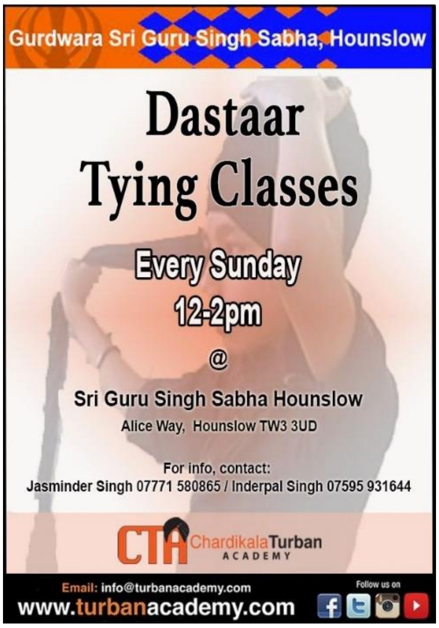
GURDWARA EDUCATION PROGRAMME

Panjabi Regular Classes		
Tuesday	6:00pm – 7:30pm	First Floor Classrooms, New Building
Sunday – 1st Session	10:00am – 11:30am	
Sunday – 2nd Session	11:30am – 1:00pm	
Panjabi GCSE		
Sunday	11:00am – 1:00pm	First Floor Classrooms, New Building
Panjabi 'A' Level		
Sunday	9:00am-11:00am	Library - New Building
Panjabi for Adults		
Saturday	9:00am – 10:30am	First Floor Classrooms, New Building
Gurmat Gian for Adults		
Saturday	11:00am – 12:00pm	First Floor Classrooms, New Building
English for Adults (ESOL)		
Tuesday	10:00am – 12:10pm	First Floor Classrooms, New Building
Wednesday	10:00am – 12:10pm	
Religious Education for the Young (4 - 6 year olds)		
Sunday	1:00pm – 2:00pm	First Floor Classrooms, New Building
Computer Training		
Tuesday, Wednesday, Thursday	10:00am – 2:00pm	Library, New Building

Gurdwara Sri Guru Singh Sabha Hounslow
SURGERY
Physiothearphy & Occupational Theraphy
Every Sunday 11:00am-1:00pm
Physiotherapy
• Pain management
• Muscle weakness
• Joint movements
• Strengthening Exercises
• Wailking Aids assessment
• Back problems – support & advice
Occupational Therapy
Support & advice
• Supporting children with disabilities
Parenting advice
• Mental Health
• Increasing independence in
Washing, Dressing, Cooking post
stroke/injury/surgery
• Upper body movements & Hand functions
For further information & bookings, contact
Charan 07400 432 744
therapysewa@gmail.com

Youth Kirtan Darbaar
EVERY FRIDAY
6:30pm - 8:00pm
Gurudwara Sri Guru Singh Sabha
Alice Way, Hounslow TW3 3UA
@hounslowkirtandarbar
Scan The QR Code & Follow Our Instagram For More Updates
Chips & Beans Served For Langar
Please Attend With Family And Friends

Gurdwara Sri Guru Singh Sabha Hounslow
SURGERY
Immigration Advice Surgery
Every Tuesday 11:00am-1:00pm
Immigration Advice Centre
UK Visas and Immigration
For further information & bookings, contact
Gurdwara Office


Gurdwara Sri Guru Singh Sabha, Hounslow
Dastaar Tying Classes
Every Sunday
12-2pm
@
Sri Guru Singh Sabha Hounslow
Alice Way, Hounslow TW3 3UD
For info, contact:
Jasminder Singh 07771 580865 / Inderpal Singh 07595 931644
CTA ChardikalaTurban ACADEMY
Email: info@turbanacademy.com
www.turbanacademy.com
Follow us on

Local Councillors' Surgery
Every 3rd Sunday, 10 - 11am
Cllr Afzaal Kiani
Cllr Samia Chaudhary
Cllr Farhaan Rehman
London Borough of Hounslow
Hounslow Heath Ward

SIKH ASSISTED MARRIAGES

Participants must be registered on our matrimonial database to benefit from this service. Application forms for this service are available from the Gurdwara or can be downloaded from **www.sgss.org/matrimonial** The completed application form and a passport size photograph, with a non-refundable registration fee of £50 can be paid by Cheque or Bank transfer. Please use the reference 'Matrimonial/Surname'. **Card** payments can be made in person at the Gurdwara.

Cheque: Payable to account 'Sri Guru Singh Sabha Hounslow' and posted/delivered to The Matrimonial Service, Gurdwara Sri Guru Singh Sabha, Alice Way, Hounslow, TW3 3UD
Bank Transfer: Account Name 'Sri Guru Singh Sabha Hounslow',
Sort Code 20 96 55 and Account No. 00859095.

Enquiries: In person or by telephone **(020 8814 6701)**: Monday – Sunday **10:00am – 1:00pm**

Email: matrimonial@sgss.org

All information will be strictly confidential and sincere efforts will be made to introduce interested parties. The management of the Gurdwara will not be responsible morally, legally, or otherwise, for any alleged act of negligence, omission, or commission by either of the parties concerned, nor will it be liable to any legal action.

The current list of our matrimonial partners appears below.

MALES

Ref	Birth Date	Academic Qualification	Current Job	Height
3217	01-Jun-93	MPHARM, MSC	Life Coach/Consultant	6' 00"
3218	15-Feb-95	A Levels	Project Co-ordinator	6' 00"
3219	12-Dec-80	BDS	Dentist	5' 08"
3220	02-Sep-96	MSc Investment Management	Investment Analyst	5' 10"
3221	26-Nov-89	BA	Director, Finance Bank	6' 00"
3222	05-Nov-96	MSc Material Science	Engineer	5' 09"
3223	12-Jan-95	PhD Mchem	Senior Development Chemist	6' 01"
3224	26-Mar-95	BSc conomics	Financial Analyst	5' 07"
3225	05-Sep-90	BSc Financial Economics	Contractor	5' 11"
3226	26-Jun-81	BSc Computer Information Systems	Contractor	5' 09"
3227	13-Sep-93	PhD Medical Statistics	Medical Statistician	5' 08"
3228	14-Jan-91	MBBS	Doctor	5' 08"
3229	21-Dec-92	BSc Economics	Portfolio Manager, Hedge Fund	6' 03"
3230	18-May-95	A Levels and Diploma	Commercial Gas Engineer	5' 09"
3231	02-Jun-86	MBBS MRCGP	Doctor GP	5' 10"
3233	22-Jun-85	PhD	Director at Pharmaceutical	5' 09"
3234	24-Oct-75	Fine Art Degree	Distribution Manager	5' 11"
3235	24-Aug-94	BDS	Dentist	6' 00"

3236	13-Apr-83	BA Hons Buiness Management & Finance	Engineering	5' 11"
3237	11-Dec-90	B.Sc Hons Computer Science	Software Engineer	6' 00"
3238	31-Aug-89	BDS MSc Dental Implant Surgeon	Dentist	6' 04"
3239	18-Aug-87	MSc Sustainability&Management	Senior Partner Sales Manager	6' 02"
3240	04-Dec-95	Bsc Economics ACA Qualified Accountant	Senior Accountant	5' 06"
3241	16-Sep-94	B Eng Civil Engineerig	Principal Structural Engineering	5' 08"
3242	05-Oct-94	HND Management Studies	Administrator	6' 02"
3243	02-Oct-94	Dentist	Dentist	5' 09"
3244	06-May-91	BSc Bussiness Info Systems	Sale Purchasing Manager	5' 09"
3245	25-Mar-85	LLB Hons	Customer Service Representative BA	5' 11"
3246	23-Mar-96	MSc Neuro Develop Sciences	NHS Assistant Psychologist	5' 10"
3247	25-Dec-93	GCSE	Export Operator	5' 07"
3248	10-Mar-93	MBBS BSC HONS	GP	6' 04"
3249	06-Jun-87	Sports Science	Concierge Leisure	5' 09"
3250	18-Aug-91	MBChB, MPharm	NHS Doctor	5' 10"
3251	27-May-92	BSc (Hons), PgDip (Qualified Architect	Software Consultant	5' 09"
3252	07-Dec-96	BC Economics	Investment Performance Analyst	6' 00"
3253	05-Jul-89	MSc Financial Maths	Software Consultant	5' 10"
3254	08-Nov-98	BSc Computer Science	Software Engineer	5' 09"
3255	24-Jan-92	Masters	Management Accountant	5' 11"
3256	13-Mar-87	BSc Finance & Accounting	Financial Analyst	6' 00"
3257	29-Dec-87	BSc Banking and Finance	Business & Residential Finance	5' 10"
3258	09-Apr-98	MSc Artificial Intelligence	Machine Learning Engineer	5' 11"
3259	22-Jun-92	BSC Mathematics	Business Owner - Trucking	5' 11"
3260	17-Jun-83	BA (Hons) Architecture	Architectural Assistant	5' 10"
3261	16-Aug-91	BSc Computing and IT	Analyst	5' 08"
3262	11-Aug-96	BDS	Dentist	5' 09"
3263	19-Sep-95	BSC Economics - ACCA	Finance Consultant	5' 07"
3264	26-Mar-92	LLB Hons (Law)	Solicitor	5' 08"
3265	05-Feb-97	BA Accounting and Financial Info Systems	Finance Specialist	5' 08"
3266	21-Jan-84	BDS	Dentist	5' 11"
3267	04-Oct-89	Diploma in Hospitaliity	Store Manager	5' 11"
3268	25-Jun-98	BSC Hons Computer Science	Senior Data Scientist	5' 08"
3269	23-Oct-96	BSc Finance	Market Risk Analyst	6' 01"
3270	12-Apr-82	MA in MGMT Studies	Business Owner	5' 10"
3271	27-Oct-89	BSc Maths and Management ACCA	Accountant	5' 07"
3272	09-Apr-98	MBBS	Doctor	6' 03"

3273	14-Nov-80	B Eng MBA	Prouct Specialist	5' 05"
3274	01-Nov-98	Business & Accounting Diploma	Online Trading Manager	6' 03"
3275	24-Jan-91	BSc Information Systems	Technical Support Officer	5' 05"
3276	22-Oct-93	BSc Accounting & Finance	Management Accountant	5' 09"
3277	16-May-97	MSC Business & Management	Retail Manager	6' 02"
3278	18-Feb-96	BA LLB	Paralegal	5' 08"
3279	18-Mar-90	Chartered Accountant	Accountant British Gas	5' 08"
3280	11-Apr-89	BSc (Hons) Business Computing	Project Manager	5' 11"
3281	27-May-98	BSc Natural Sciences	Software Engineer	5' 11"
3282	23-Mar-88	BA Hons Finance, ACCA Chartered Accountant	Finance Manager	5' 09"
3283	24-May-77	BSc Management Studies	Cloud Technology Account Director	6' 02"
3284	11-Jan-91	Phd, BSc - Medical	Research Fellow	5' 06"
3285	31-Mar-96	B Eng (Hons) Aerospace Engineering	Flight Data Specialist	5' 11"
3286	08-Aug-79	BSC Manufacturing Engineering & Transport Manager CPC	HGV Driver	5' 10"
3287	17-Mar-93	LLB Law Degree	Mananger Facilities Management Company	6' 01"
3288	01-Aug-88	BA Hons MBA International Business	International Business	5' 11"
3289	19-Jan-94	GCSE	Business Owner	6' 01"
3290	01-Mar-90	LLB Hons DIP PFS	Financial Adviser	5' 06"
3291	26-Aug-94	BA Accounting & Finance	Accounts Payable	5' 09"
3292	04-Apr-86	BAHons Business Studies	Financial Crime Investigator	6' 03"
3293	16-Feb-93	BSC Civil Engineering	Senior Technical Coordinator	5' 06"
3294	26-May-84	+2 English, Maths and Panjabi	Company Director	5' 08"
3295	21-Jul-92	BSc (Hons) MBBS	Hospital Doctor	6' 02"
3296	31-Jan-95	Economics and Finance Banking	Transmate Manager	6' 00"
3297	27-Nov-87	BSC Maths with Economics	Senior Payment & Pensions Manager	6' 02"
3298	22-Sep-94	MSC Quantity Surveying	Senior Surveyor	5' 09"
3299	28-Nov-93	Master of Pharmacy	Director, Pharmaceutical Industry	5' 10"
3300	01-Nov-93	BSc Mathematics	Head Of Azure Engineering	6' 00"
3301	19-Nov-89	Business Studies	Uber Driver	5' 09"
3302	10-Mar-92	MBChB MRCS	Hospital Doctor	5' 09"
3303	07-Oct-88	BSc M Pharma	Pharmacy Business Owner	6' 02"
3304	02-Apr-92	Pharmacist, Dentist	Dentist	5' 08"
3305	16-May-85	BA Hons	Data Analyst	5' 08"
3306	09-Apr-96	BSc & MSc	Lab Technician	5' 08"
3307	01-Jun-98	BSc (Hons) Aerospace Engineering	Engineer	5' 10"
3308	09-Jan-90	MSC Investment Management	Analyst in Asset Management Company	6' 01"

3309	29-Oct-97	BSc Computer Science	Self- Employed	6' 00"
3310	13-Jun-91	Masters Banking and Finance	Investment Banker	5' 10"
3311	02-Oct-91	Bachelor of Engineering (Hons)	Softwear Developer	5' 08"
3312	16-Mar-90	PhD,MSc,BA	AI/ML Engineer & Data Scientist	5' 10"
3313	26-Apr-88	A Levels	Security Officer	5' 06"
3314	14-Apr-84	BA Econ and CIMA	Financial Controller	5' 09"
3315	04-Nov-93	BA Graphic Design	Graphic Designer	5' 10"
3316	08-Jan-92	BSc Economics ATT, CTA	Corporate Tax Advisor	6' 01"
3317	01-May-91	BSc Accounting & Business Management	Penisons Analyst	5' 07"
3318	24-Apr-94	MBBS	GP Training - Doctor	5' 08"
3319	27-Jul-88	MBBS	Medical Doctor	6' 00"
3320	27-Jun-88	MSc Innovation Mangement (Harvard)	Director, Technology Consultant	6' 02"

FEMALES

Ref	*Birth Date*	*Academic Qualification*	*Current Job*	*Height*
9553	09-Jul-88	Ph.D Physics	University Lecturer	5' 05"
9554	16-Jun-96	MBBS	Hospital Doctor	5' 07"
9555	16-Sep-93	MBCh(Hons) BMEDSc	Doctor	5' 05"
9556	20-Jun-87	MBA International Management	Amazon Web Service	5' 06"
9557	14-May-91	ACA Charted Accountant	Finance Business Partner	5' 05"
9558	16-Apr-81	Degree & Masters CIMA	Accountant	5' 06"
9559	10-Feb-94	BSc Economics	Investment Banking	5' 08"
9560	31-May-86	MSc Economics	Business Owner	5' 04"
9561	15-Oct-01	BA Hons	Tax Accountant	5' 07"
9563	06-Jul-96	BSc Mathematics	Civil Service	5' 06"
9564	23-Jul-94	MBBS, MSC	Jnr Doctor	5' 06"
9565	18-Aug-93	MSc	IT Consultant	5' 05"
9566	19-Nov-95	Degree In Teaching	Primary School Teacher	5' 03"
9567	28-Jun-97	BSc BioChemisitry MSc Computer Science	Software Consultant	5' 01"
9568	04-Apr-82	Masters	Local Government Officer	5' 06"
9569	19-Jul-96	BSc Hon	WEB Developer	5' 04"
9570	20-Jan-92	BSC Mathematics and Economics	Product Director	5' 07"
9571	12-Apr-97	MBBS BSc	Doctor	5' 02"
9572	21-Jun-82	BA Business Management	HR Manager	5' 04"
9573	22-Dec-91	Level 4 in Early Years	Deputy Manager in Private Nursery	5' 01"
9574	27-Nov-92	AAT Level 4	Finance Officer	5' 00"

9575	12-Nov-98	Studying for MBBS	Student	5' 03"
9577	21-Oct-93	CACHE Level 3 Dip. Nursery Nurse	Early Years Educator	5' 00"
9578	30-Apr-94	MSc Business Pschology	Diversity and Inclusion Consultant	5' 00"
9579	05-Jul-92	Chartered Accountant	Senior Manager	5' 00"
9580	12-Sep-86	BA Economics	HR Business Partner	5' 01"
9581	09-Oct-93	ACCA	Senior Finance Manager	5' 07"
9582	30-Apr-94	BSc Business Management	Management Consultant	5' 03"
9584	18-Jan-96	Foundation Degree	Safety Engineer	5' 04"
9586	24-Mar-95	BSC	School Finance Officer	5' 02"
9588	02-Feb-94	MBBS	Medical Student	5' 06"
9589	10-Nov-85	BSc Joint Hons Human Geography with Business	Parking Appeals Officer	5' 04"
9590	13-Mar-91	MBBS BSc (Hons) MRCP(UK)	Hospital Doctor	5' 07"
9591	30-May-94	BA Politics & International Relations	Civil Servant	5' 06"
9592	21-Feb-95	BA Finance and Accounting	Working in a bank	5' 04"
9593	07-Sep-95	BSc Accounting And Finance	Audit Analyst	5' 07"
9594	07-Jan-89	MBBS MSc MRCS	NHS Hospital Doctor	5' 08"
9595	31-Aug-90	BSc Hons CIPD ILM	HR Generalist Financial Services - City of London	5' 03"
9596	04-Nov-98	BSc Medical Science Studying MBBS	Student	5' 07"
9597	02-Sep-89	BSC Mathematics with Finance	Director Private Equity	5' 04"
9598	09-Mar-93	ACA - Chartered Accountant	Accountant	5' 04"
9599	24-May-94	MSc Biomedical Science	NHS Laboratory	5' 06"
9600	25-Nov-93	DDS Dentist	Dentist/Clinical Director	5' 08"
9601	10-Jun-95	BSC and MSC	Manufacturing Manager	5' 05"
9602	11-Mar-92	BSC (Hons)	Optometrist	5' 06"
9603	28-May-93	LLM	Solicitor- Ernst & Young	5' 06"
9604	27-May-98	MBBS Hons	Doctor - Hospital	5' 03"
9605	31-Aug-93	BSc)Hons) Accounting & Finance	Management Accountant	5' 03"
9606	25-Apr-00	BA Accounting & Management	Finance Assistant	5' 05"
9607	10-Sep-86	BA Hons Business Management	Civil Servant	5' 03"
9608	29-Jun-88	Masters In History	Project Manager	5' 06"
9609	21-May-84	CIPD Level 5	HR Officer	5' 06"
9610	17-Mar-94	BA Hons Graphic Design	Digital Designer	5' 06"
9611	06-Nov-88	MSc	Physician in NHS	5' 03"
9612	19-Jun-95	Medicine MD Clinical Attachment	Doctor	5' 05"

Waheguru Jee Ka Khalsa Waheguru Jee Ki Fateh

SINGH & CO VEG FRUIT LTD

Unit 89, Market Pavillion, 1 Sherrin Road,
New Spitalfield Market, Leyton, London E10 5SL
Tel: 020 8539 1166 - 020 8532 8231 - Fax: 020 8558 0470

GREEN STREET EXOTICS

10A CARLTON TERRACE

GREEN STREET

LONDON E7

TEL: 020 8503 4809