

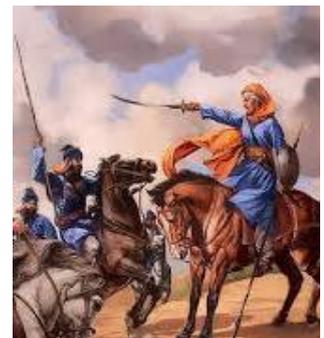
GOBIND MARG

THE MONTHLY BULLETIN OF
GURDWARA SRI GURU SINGH SABHA – HOUNSLOW

NOVEMBER 2022 – VOL XXIX ISSUE 11



November the 1st marks the birth of the Mother of the Khalsa. Named after her, Gurdwara Mata Sahib Kaur in Nanded, marks the place where Mata ji regularly served Langar after Guru Gobind Singh's arrival here in 1708. As Guru Sahib's wife she was his constant companion, even during battle.



PROGRAMME

Gurdwara Sri Guru Singh Sabha Hounslow



Monday – Saturday (Exc Tuesday)	Tuesday	Sunday
4:00 AM Parkash	4:00 AM Parkash	4:00 AM Parkash
5:00 AM Nitnem	5:00 AM Nitnem	5:00 AM Nitnem
6:00 AM Simran	6:00 AM Simran	6:00 AM Simran
6:30 AM Asa Di Var	6:30 AM Asa Di Var	6:30 AM Asa Di Var
7:45 AM Ardaas	7:45 AM Ardaas	7:45 AM Ardaas
10:00 AM Kirtan	10:00 AM Kirtan	8:00 AM Akhand Paath/Sehaj Paath Bhog of Sukhmani Sahib
10:45 AM Katha	10:30 AM Katha	9:00 AM Kirtan
11:30 AM Ardaas	11:30 AM Sukhmani Sahib Path	9:45 AM Ardaas
	12:15 PM Ladies Kirtan	10:00 AM Youth Kirtan
	2:00 PM Ardaas	11:00 AM Kirtan
EVENING	EVENING	12:00 PM Katha
6:00 PM Rehraas	6:00 PM Rehraas	1:00 PM Kirtan
6:30 PM Kirtan	6:30 PM Kirtan	2:00 PM Ardaas
7:00 PM Katha	7:00 PM Katha	EVENING
7:30 PM Ardaas	7:30 PM Ardaas	6:00 PM Rehraas
8:00 PM Sukhasan	8:00 PM Sukhasan	6:30 PM Kirtan
		7:00 PM Katha
		7:30 PM Ardaas
		8:00 PM Sukhasan



ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ॥



GURDWARA SRI GURU SINGH SABHA

Alice Way, Hanworth Road, Hounslow, Middlesex, TW3 3UD

Enquiries: [020 8577 2793](tel:02085772793) Email: khalsa@sgss.org Website: www.sgss.org

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

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.

November 2022

Important Days	Event	Nanakshahi Calendar Days	
		November ਕੱਤਕ/ਮੱਘਰ	December ਮੱਘਰ/ਪੋਹ
Sangrand (ਸੰਗਰਾਂਦ)	New Month Starts	14	14
Puranmashi (ਪੁਰਨਮਾਸ਼ੀ)	Full Moon	8	8
Mussia (ਮੱਸਿਆ)	No Moon (Dark Night)	23	23
Parkash (Avtar), Gurgaddi, Gurgurb, Shahidi, Jyoti Jot/Barsi, Martyrdom			
Guru Nanak Dev ji	Parkash (& Gurgaddi)	8	
Guru Tegh Bahadur ji	Shahidi	24	
Guru Gobind Singh ji	Gurgaddi	24	
Historical Dates & Events			
Mata Sahib Kaur ji	Birthday	1	
Sahibzada Fateh Singh ji	Birthday		12
Sahibzadeh Ajit Singh ji & Jujhar Singh ji	Shahidi		21
Sahibzadeh Zorawar Singh ji & Fateh Singh ji	Shahidi		26

Dear Sangat Jee – WaheGuru Ji Ka Khalsa, WaheGuru Ji Ki Fateh!

Gurdwara membership process was opened to eligible sangat members from 11th September to 9th October. The event increased our registered membership to 613.

Bandi Chhor Divas on the 24th October was a very busy day with a full day programme and the sangat attended throughout the day in high numbers. Following the Council's rejection of the application for the adjoining site, we contacted the landlord who kindly made available the site for the occasion. A license was issued to for use from 20th to 31st Oct; this will be reviewed on a monthly basis until a firm decision can be place.

November events will see the Gurburb of Guru Nanak Dev Ji on the 8th November, with the Sewa Nishan Sahib Chole Di at 11:00am.

November also coincides with the Inter Faith Week which involves various activities by most faiths in UK during this time.

A Wellbeing workshop will be delivered by Dr Jeevan S Lall on 16th Nov at 6:00pm in the Exhibition Hall. Further details will be made available on our website www.sgss.org

Event Bookings: To enable us to continue supporting the sangat, we are happy to discuss your needs. During October, the numbers of services performed were:

• Weddings	9	• Akhand Path	1
• Sukhmani Sahib Path/Kirtan	30	• School Visits	5
• Sehaj Path/Akhand Path	13	• Funerals	8

Land Acquisition: We seek your support to help raise funds to secure the land to benefit the Sangat. This can be done in any 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.

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 always gratefully received:

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.or/donate



As we have seen the Rehras Sahib bani is recited in the early evening hours. Close to bedtime it is followed by the Sohila Sahib bani. It is also sung to mark the conclusion of the last rites of a departed soul.

As it is usually sung to music, it is often referred to as Kirtan Sohila, meaning a *Song of Praise*. Another name for it is Arti Sohila, in reference to Guru Nanak's beautiful *Arti* hymn.

The Sohila is a composition of five hymns, or shabads, three by Guru Nanak ji and one each by the fourth and fifth Nanaks, Guru Ram Das ji and Guru Arjan Dev ji respectively.

- ☞ **The first shabad** visualises the union of the personal self with the Ultimate Reality.
- ☞ **The second shabad** presents the singularity of the Ultimate despite endless diversity of scriptures, teachers and philosophies.
- ☞ **The third shabad** rejects all modes of external piety and ritual, and vividly portrays the entire cosmos making harmonious worship.
- ☞ **The fourth shabad** explains the importance of the divine Naam through which all suffering and transmigration is annulled.
- ☞ **The fifth shabad** celebrates life here in this world: we must avail ourselves of this wonderful opportunity to serve others and to win divine merit. The unknown Mystery becomes known to enlightened, who thereafter enjoy the bliss and freedom of immortality.

This month we contemplate the **third shabad**; it appears in the SGGS on Angs 13 & 663.

Line	Sohila Sahib	Glossary	Contextual Meaning
	ਰਾਗੁ ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੧		Title: Raag Dhanasri, Bani Guru Nanak Dev ji
1	ਗਗਨ ਮੈ ਬਾਲੁ ਰਵਿ ਚੰਦੁ ਦੀਪਕ ਬਨੇ ਤਾਰਿਕਾ ਮੰਡਲ ਜਨਕ ਮੇਤੀ ॥	ਗਗਨ ਰਵਿ ਚੰਦੁ ਦੀਪਕ	The skies The sun and the moon <i>Divas</i>
2	ਧੂਪੁ ਮਲਆਨਲੇ ਪਵਣੁ ਚਵਰੇ ਕਰੇ ਸਗਲ ਬਨਰਾਇ ਫੂਲੰਤ ਜੋਤੀ ॥੧॥	ਧੂਪੁ ਮਲਆਨਲੇ ਬਨਰਾਇ ਫੂਲੰਤ ਜੋਤੀ	Offering of Incense Fragrant mountain breezes All flora and plants Refulgent glow
3	ਕੈਸੀ ਆਰਤੀ ਹੋਇ ॥		
4	ਭਵ ਖੰਡਨਾ ਤੇਰੀ ਆਰਤੀ ॥	ਭਵ ਖੰਡਨਾ	Dispeller of fear, redeemer
5	ਅਨਹਤਾ ਸਬਦ ਵਾਜੰਤ ਭੇਰੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥	ਅਨਹਤਾ ਵਾਜੰਤ ਭੇਰੀ	Unstruck note, divine music Plays the musical intrum'ts

6	ਸਹਸ ਤਵ ਨੈਨ ਨਨ ਨੈਨ ਹਹਿ ਤੋਹਿ ਕਉ ਸਹਸ ਮੂਰਤਿ ਨਨਾ ਏਕ ਤੋਹੀ ॥	ਸਹਸ, ਤਵ ਨੈਨ, ਨਨ ਤੋਹਿ ਕਉ ਮੂਰਤਿ, ਨਨਾ	Thousands, your eyes, none Yours (for You) Visible form, None
7	ਸਹਸ ਪਦ ਬਿਮਲ ਨਨ ਏਕ ਪਦ ਰੰਧ ਬਿਨੁ ਸਹਸ ਤਵ ਰੰਧ ਇਵ ਚਲਤ ਮੋਹੀ ॥੨॥	ਸਹਸ ਪਦ ਬਿਮਲ	Thouand feet Pure, stainless
8	ਸਭ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਜੋਤਿ ਹੈ ਸੋਇ ॥	ਜੋਤਿ ਹੈ ਸੋਇ	The light is Yours
9	ਤਿਸ ਦੇ ਚਾਨਣਿ ਸਭ ਮਹਿ ਚਾਨਣੁ ਹੋਇ ॥	ਤਿਸ ਦੇ ਚਾਨਣਿ	Waheguru's light
10	ਗੁਰ ਸਾਖੀ ਜੋਤਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ॥	ਗੁਰ ਸਾਖੀ	Waheguru's wisdom
11	ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੁ ਆਰਤੀ ਹੋਇ ॥੩॥		
12	ਹਰਿ ਚਰਣ ਕਵਲ ਮਕਰੰਦ ਲੇਭਿਤ ਮਨੇ ਅਨਦਿਨੋ ਮੇਹਿ ਆਹੀ ਪਿਆਸਾ ॥	ਕਵਲ ਮਕਰੰਦ ਲੇਭਿਤ ਮਨੇ ਅਨਦਿਨੋ	The essence of the flora The mind craves Every day
13	ਕ੍ਰਿਪਾ ਜਲੁ ਦੇਹਿ ਨਾਨਕ ਸਾਰਿੰਗ ਕਉ ਹੋਇ ਜਾ ਤੇ ਤੇਰੈ ਨਾਇ ਵਾਸਾ ॥੪॥੩॥	ਸਾਰਿੰਗ ਤੇਰੈ ਨਾਇ	Papeeha (chatrik) bird In Your name

ਪੰਜਾਬੀ ਅਰਥ

Line 1:	ਸਾਰਾ ਆਕਾਸ਼ (ਮਾਨੋ) ਥਾਲ ਹੈ। ਸੂਰਜ ਤੇ ਚੰਦ (ਉਸ ਥਾਲ ਵਿਚ) ਦੀਵੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਤਾਰਿਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ, ਮਾਨੋ, (ਥਾਲ ਵਿਚ) ਮੋਤੀ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਹਨ।
Line 2:	ਮਲਯ ਪਰਬਤ ਵਲੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ, ਮਾਨੋ, ਧੂਪ (ਧੁਖ ਰਿਹਾ) ਹੈ। ਹਵਾ ਚੌਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਬਨਸਪਤੀ ਜੋਤਿ-ਰੂਪ (ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਆਰਤੀ) ਵਾਸਤੇ ਫੁੱਲ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ ।1।
Line 3:	ਹੇ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਮਰਨ ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ! ।
Line 4:	(ਕੁਦਰਤਿ ਵਿਚ) ਤੇਰੀ ਕੈਸੀ ਸੁੰਦਰ ਆਰਤੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ! ।
Line 5:	(ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਵਿਚ ਰੁਮਕ ਰਹੀ) ਇੱਕੋ ਜੀਵਨ-ਰੌ, ਮਾਨੋ, ਤੇਰੀ ਆਰਤੀ ਵਾਸਤੇ ਨਾਗਾਰੇ ਵੱਜ ਰਹੇ ਹਨ।1। ਰਹਾਉ।
Line 6:	(ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਵਿਚ ਵਿਆਪਕ ਹੋਣ ਕਰਕੇ) ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਤੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਹਨ (ਪਰ, ਨਿਰਾਕਾਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ!) ਤੇਰੀਆਂ ਕੋਈ ਅੱਖਾਂ ਨਹੀਂ। ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਤੇਰੀਆਂ ਸ਼ਕਲਾਂ ਹਨ, ਪਰ ਤੇਰੀ ਕੋਈ ਭੀ ਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।
Line 7:	ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਤੇਰੇ ਸੋਹਣੇ ਪੈਰ ਹਨ, (ਪਰ ਨਿਰਾਕਾਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ) ਤੇਰਾ ਇੱਕ ਭੀ ਪੈਰ ਨਹੀਂ। ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਤੇਰੇ ਨੱਕ ਹਨ, ਪਰ ਤੂੰ ਨੱਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹੀ ਹੈਂ। ਤੇਰੇ ਅਜੇਹੇ ਕੌਤਕਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ।2।
Line 8:	ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਵਿਚ ਇਕੋ ਉਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਜੋਤੀ ਵਰਤ ਰਹੀ ਹੈ।
Line 9:	ਉਸ ਜੋਤਿ ਦੇ ਪਰਕਾਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਵਿਚ ਚਾਨਣ (ਸੁਝ-ਬੁਝ) ਹੈ।
Line 10:	ਪਰ ਇਸ ਜੋਤਿ ਦਾ ਗਿਆਨ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਗੁਰੂ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਸਮਝ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਜੋਤਿ ਹੈ) ।
Line 11:	(ਇਸ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਜੋਤਿ ਦੀ) ਆਰਤੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੁਝ ਉਸ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਜੀਵ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗੇ (ਪ੍ਰਭੂ ਦ ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਤੁਰਨਾ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਆਰਤੀ ਕਰਨੀ ਹੈ) ।3।

Line 12: ਹੇ ਹਰੀ! ਤੇਰੇ ਚਰਨ-ਰੂਪ ਕੌਲ-ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਲਈ ਮੇਰਾ ਮਨ ਲਲਚਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮੈਨੂੰ ਇਸੇ ਰਸ ਦੀ ਪਿਆਸ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ।
Line 13: ਮੈਨੂੰ ਨਾਨਕ ਪਧੀਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਿਹਰ ਦਾ ਜਲ ਦੇਹ, ਜਿਸ (ਦੀ ਬਰਕਤਿ) ਨਾਲ ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਨਾਮ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹਾਂ।4।3।

English Rendition

Line 1: See the skies as the salver: the sun and the moon are lamps; the stars, with their orbits, are the studded pearls.
Line 2: The fresh air from the direction of the mountains, the fragrance of sandal wood is the incense, all fan the vegetation and give the flowers for His Aarti. (1).
Line 3: Destroyer of fear, what an Aarti...
Line 4: ...thus Your true worship is being performed in wonderful nature (with true lamps).
Line 5: In all beings, the unstruck melody rings and the Divine Music of the (shabad) Word is the play of the musical instruments. (1). Pause.
Line 6: Immanent in all beings, Your eyes are thousands yet the transcendent You has no eyes; Your forms are thousands, yet You have no form.
Line 7: Your pure feet are thousands yet You have no feet; You are without nose, yet You have a thousand noses; Your plays have in this way bewitched me. (2).
Line 8: Your same light pervades in all beings.
Line 9: Your light in all shines the light of understanding in all.
Line 10: The knowledge of this light and its presence in all beings is acquired through the Guru's teachings.
Line 11: The Aarti of this divine light is that all beings should rejoice in all that is happening in His Will, and walk in its path. (3).
Line 12: My soul is enchanted by the lotus feet (divine hymns) of Waheguru, as the sweet nectar of the flora, for which I thirst day and night. (Such complete acceptance of Him is the true worship, not the waving of earthly lights).
Line 13: Satguru Nanak says give the water of Your mercy to this <i>sarang (papiha)</i> bird, so that just as the bird sings for the rain drop, Nanak may merge in Your Naam.

SPONSORED WALK TROPHY PRESENTATION 2022

The Gurdwara is grateful to all the Sponsored Walk participants for their seva in helping the Gurdwara in its fund-raising ambition. As per custom, the sevadars who attained the target of £50 or over will be awarded a trophy in recognition of their achievement, on

Sunday 13 November at 11am, outside the langar hall, main building.

Guru Nanak was born in Nankana Sahib (Pakistan) in 1469. The first thirty years of his life he spent at home where he grew up as a mystery child, was married, took up employment but always behaved differently from an ordinary householder. When he was 37, he went for a bath at Sultan Pur in the local river called 'bayin' and did not come out of water. People around thought that Nanak had drowned. They searched for him everywhere but could not find him. He appeared on the third day and the first words he said were, "There is no Hindu, no Muslim", by which he meant that God does not differentiate between the two and loves all people alike - preaching fatherhood of God and brotherhood of man.



Guru Sahib resigned his position as a granary store manager after he made plans to embark on his God-inspired mission to spread the message of love, truth and honesty. He left home with Bhai Mardana, a Rabab player and toured various towns and villages of Panjab singing praises of God. One such visit was to Saidpur (Eminabad) where they stayed with a poor carpenter, Bhai Lalo. Here Guru ji demonstrated that a dry crusty bread of Bhai Lalo was better than the rich delicious food of rich Malik Bhago because it was earned by hard work where as Malik Bhago's food was a result of exploitation of the poor by the rich.

After Nanak had spent some time in Panjab spreading the divine message, he ventured to various religious centres and share their joys and sufferings. For fifteen years Nanak was on the move and undertook long journeys on foot along with Bhai Mardana. These journeys are called 'Udassies'.

1. During the **first Udassie** which lasted for 3 years, he visited important Hindu religious centres such as Kurukshetra, Hardwar, Benaras, Gaya (Bodhi centre) and Patna. He also reached Assam and through Dacca and Cuttak attended famous temple of Jagan Nath at Puri.

2. Guru Nanak's **second journey** lasted about 4 years (1511–1514) This tour was towards South up to Sri Lanka. This itinerary left a long legacy of Gurdwaras up to Jaffna where Raja Shivnabh showed a great interest in Guru Nanak's teachings. The return journey to Panjab was through the Western Peninsula and through Gujrat and Sindh to Panjab.

3. His **third journey** was towards the North, mainly over the hilly areas. It lasted about 2 years (1515–1516). His dress mainly consisted of skins and woollies. He walked through Nepal reaching Western Tibet and met some famous Yogies who lived in caves. His return journey was through Ladakh, Srinagar, Jammu and Sialkot.

4. His **fourth journey** to the West was the longest and lasted for four years (1517-1521). This time he covered a part of it by boat through the Arabian Sea to reach Holy Makkah, the most sacred place for the Muslims in Arabia. From there he walked to Madeena and onwards to Baghdad in Iraq and then via Tehran, Mashad and Kabul he reached Panjab. Anywhere the Guru spent some days or months, he left a legacy of Gurdwaras named after

his visit. He proved to be the greatest traveller on foot as he covered thousands of miles. For the last about eighteen years Guru Nanak settled at Kartar Pur (Pakistan) and led a settled farmer's family life. Here Bhai Lehna was devotee, whom Guru Sahib appointed as his own successor, as second Guru and named him Angad Dev. He received the book of gurbani compiled by Guru Nanak, which later became part of the Guru Granth Sahib scripture. Guru Nanak left for his heavenly abode in 1539.

Guru Nanak's Teachings: "Truth is no doubt high but higher still is truthful living."

1. **Kirat Karna:** Guru Sahib always advised all able-bodied people to lead an honest and truthful life and work hard to earn their livelihood. They should not be a burden on others, live on charity, or exploit labour. Guru ji called it *Dharam di Kirat karna*.
2. **Naam Japna:** It means remembering God or meditating and thanking Him for all His gifts of life and provision of its necessities. As Guru ji puts it 'Remember God all the time and help others to recite His name and do Simran.
3. **Wand Chhakna:** This simply guides that Sikhs should share their earnings with those unfortunate people who don't work and can't find employment or are unable to work because of some some problem like disability or sickness. Guru Ji had a clear conception of establishing a healthy, working and earning society and helping those who can't work. He called it Dasbandh or one tenth of the earning for charitable purposes.
4. **Sewa:** This golden principle is unique in Sikh society and it implies working for other people or institutions without wages or remuneration or rewards or recognition irrespective of the fact whether someone appreciates or not. Sewa may be in the shape of physical help or monetary help or mental effort like teaching someone to enhance ones knowledge.
5. **Langar:** The Sikh community have established the Langar tradition in every Gurdwara for any one who asks for food. This follows young Guru Nanak's feeding of the hungry *Sadhus* (with the money his father had entrusted him to do business with). The tradition of sharing langar was later carried on by Guru Sahib after his travels, at Kartarpur Sahib. Today, this act of charity, unique to the Sikhs, is a key function of all the Gurdwaras in the world - providing free freshly cooked vegetarian food to all the congregation, irrespective of their caste, colour creed or gender.
6. **Welfare:** In addition to langar many Gurdwaras also work on various welfare schemes such as providing libraries, running their own schools and colleges, having free treatment hospitals, organising eye camps, health checks and various other medical services to people, to ensure good health and provide treatments.
7. **Global Relief Services:** In the same spirit of service to humanity, Sikh volunteer organisations frequently reach anywhere in the world to help vicims of disasters like earthquake or flooding have struck and mitigate their suffering by supplying food, clothing or physical help.

**'As a fragrance dwells in a flower, And reflection in a mirror,
So does God dwell in every soul, Seek Him therefore in Thyself.'**

(Guru Nanak Dev ji).

ਔਰੰਗਜ਼ੇਬ ਇਕ ਕੱਟੜ ਸ਼ਰਈ ਮੁਸਲਮਾਨ ਅਤੇ ਪੱਥਰ ਦਿਲ ਇਨਸਾਨ ਸੀ। ਤਖਤ ਤੇ ਬੈਠਦਿਆਂ ਹੀ ਉਸ ਨੇ ਐਲਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਰਾਜ ਇਸਲਾਮੀ ਸ਼ਰ੍ਹਾ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਾਰੇ ਹਿੰਦੂ ਸਿਖਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫਰ ਗਣਿਆ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਹਿੰਦੂ, ਸਿਖਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸਲਮਾਨ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਕੇ ਕਸ਼ਮੀਰ ਦੇ ਸੂਬੇਦਾਰ ਸ਼ੇਰ ਅਫਗਨ ਨੂੰ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਥੋਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੰਦੂਆਂ ਨੂੰ ਮੁਸਲਮਾਨ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਨਾ ਮੰਨਣ ਤਾਂ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਜਦ ਹਿੰਦੂਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਾ, ਤਾਂ ਕੁਛ ਮੁਹਲਤ ਮੰਗ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਪੰਡਤ ਕਿਰਪਾ ਰਾਮ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਅਨੰਦ ਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਰਣ ਵਿਚ ਆਏ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਪਾਸੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੀ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਹੋ ਕੇ ਇਸ ਸੰਕਟ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਗੇ। ਤਬ ਸਤਿਗੁਰੂ ਇਹ ਸੋਝੀ ਭਈ, ਬਿਨ ਸਿਰ ਦੀਏ ਜਗਤ ਦੁਖ ਪਾਈ।

ਐਸੇ ਸਮੇਂ ਬਾਲ ਗੋਬਿੰਦ ਰਾਏ (ਉਮਰ ੯ ਸਾਲ) ਬਾਹਰੋਂ ਆਏ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪੁਛਿਆ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਕਾਰਨ ਦਸਿਆ ਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਜੇ ਕੋਈ ਮਹਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਬਲੀਦਾਨ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਬਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਭਾਵਿਕ ਹੀ ਗੋਬਿੰਦ ਰਾਏ ਬੋਲੇ ਕਿ ਆਪ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡਾ ਹੋਰ ਕੌਣ ਹੈ? ਸੋ ਇਸ ਤਰਾਂ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਨੂੰ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਸੋਚਣਾ ਪਿਆ। ਨਾਲ ਹੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋ ਗਿਆ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਪੁੱਤਰ ਗੋਬਿੰਦ ਰਾਏ ਸਿਖ ਪੰਥ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ। ਸੋ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਨੂੰ ਬਚਾਵਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦੇਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਬਣਾ ਲਿਆ। ਕਸ਼ਮੀਰੀ ਪੰਡਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਾ ਕੇ ਔਰੰਗਜ਼ੇਬ ਨੂੰ ਕਹਿ ਦਿਉ ਕਿ ਜੇ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਮੁਸਲਮਾਨ ਬਣ ਜਾਣ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਭੀ ਇਸਲਾਮ ਕਬੂਲ ਕਰ ਲਵਾਂਗੇ। ਪੰਡਤਾਂ ਨੇ ਇਹ ਸਨੇਹਾ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਪੁਚਾ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਔਰੰਗਜ਼ੇਬ ਨੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਦਿੱਲੀ ਬੁਲਾ ਭੇਜਿਆ।

ਅਣੋਖਾ ਇਤਹਾਸ: ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਇਤਹਾਸ ਵਿਚ ਇਹ ਇਕ ਅਣੋਖੀ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰੀ ਜਦੋਂ ਇਕ ਮਕਤੂਲ ਆਪ ਕਤਲ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਢਾਈ ਸੌ ਮੀਲ ਪੈਦਲ ਚੱਲ ਕੇ ਦਿੱਲੀ ਪੁਜਾ ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਭਾਵ ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਨੂੰ ਬਚਾਵਣ ਲਈ ਸੀਸ ਭੇਂਟ ਕੀਤਾ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ੬ ਹੋਰ ਸਿਖ ਭਾਈ ਮਤੀ ਦਾਸ, ਭਾਈ ਸਤੀ ਦਾਸ, ਭਾਈ ਦਿਆਲਾ, ਭਾਈ ਚੀਮਾ ਤੇ ਭਾਈ ਉਦਾ ਅਤੇ ਭਾਈ ਗੁਰਦਿੱਤਾ ਸਨ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਪਿਛਲੇ ਤਿਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵੱਖ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਤਾਂ ਕਿ ਜੋ ਕੁਛ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵਾਪਰੇ, ਉਸ ਦੀ ਖਬਰ ਅਨੰਦ ਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਪੁਚਾਈ ਜਾ ਸਕੇ।

ਦਿੱਲੀ ਪਜਣ ਤੇ ਔਰੰਗਜ਼ੇਬ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅੰਸਾਰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਅੱਗੇ ਤਿਨ ਸਵਾਲ ਰੱਖੇ ਗਏ।

- (੧) ਇਸਲਾਮ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲਓ ਤੇ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੁਖ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣਗੇ।
- (੨) ਜੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੋਈ ਕਰਾਮਾਤ ਦਖਾਓ ਜਿਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਡੇ ਵਡੇ ਧਾਰਮਕ ਆਗੂ ਹੋ।
- (੩) ਜੇ ਇਹ ਭੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ।



ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਜੁਆਬ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਧਰਮ ਛੱਡਣ ਦਾ ਸੁਆਲ ਹੀ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਲਾਲਚ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸੁਖ ਛਿਨ ਭਰ ਲਈ ਹੀ ਹੈ।

ਕਰਾਮਾਤ ਸਬੰਧੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਨੇ ਫਰਮਾਇਆ ਕਿ ਕਰਾਮਾਤ ਤਾਂ ਕਹਿਰ ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਮ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸੋਭਾ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦਾ। ਨਾਟਕ ਚੇਟਕ ਕਰਤ ਕੁਕਾਜਾ, ਪ੍ਰਭ ਲੋਗਤ ਕਹਿ ਆਵਤ ਲਾਜਾ। ਤੀਜੀ ਗੱਲ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਹਾਂ, ਸੀਸ ਦੇਣ ਲਈ ਆਏ ਹਾਂ।

ਹਕੂਮਤ ਵਲੋਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਭੈ ਭੀਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਖਤੀ ਹੋਰ ਵਧਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਪਹਿਲੀ ਰਾਤ ਭਾਈ ਮਤੀ ਦਾਸ ਜੀ ਨੂੰ ਆਰੇ ਨਾਲ ਚਿਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਦੂਸਰੀ ਰਾਤ ਭਾਈ ਸਤੀ ਦਾਸ ਨੂੰ ਰੂੰ ਵਿਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਅੱਗ ਲਾ ਕੇ ਸਾੜਿਆ ਗਿਆ। ਤੀਸਰੀ ਰਾਤ ਭਾਈ ਦਿਆਲੇ ਨੂੰ ਦੇਗ ਵਿਚ ਉਬਾਲਿਆ ਗਿਆ। ਉਪਰੰਤ ੧੧ ਨਵੰਬਰ ੧੬੭੫ ਦਿੱਲੀ ਵਿਚ ਮੁਨਾਦੀ ਕਰਾ ਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਕੱਠੇ ਕਰਕੇ ਚਾਂਦਨੀ ਚੌਕ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਸ਼ਹੀਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਅਜ ਕਲ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸੀਸ ਗੰਜ ਉਸ ਅਸਥਾਨ ਤੇ ਸ਼ਸ਼ੋਭਤ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੁਕਣ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਸੀ ਪਰ ਜੋਰ ਦੀ ਅਨੁਰੀ ਚਲਣ ਕਰਕੇ ਭਾਈ ਉਦਾ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਸੀਸ ਨੂੰ ਚਾਦਰ ਵਿਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਅਨੰਦ ਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਪੁਚਾ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਧੜ ਨੂੰ ਲੱਖੀ ਸ਼ਾਹ ਵਣਜਾਰਾ ਗੱਡੇ ਤੇ ਰਖ ਕੇ ਲੈ ਗਿਆ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਘਰ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਗਾ ਕੇ ਸਸਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਇਹ ਅਸਥਾਨ ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਰਕਾਬ ਗੰਜ ਜੋ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਹਾਉਸ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਹਮਣੇ ਹੈ। ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਕੇ ਚਲਤ ਭਯੋ ਜਗਤ ਮਹਿ ਸੋਕ। ਹੈ ਹੈ ਹੈ ਸਭ ਜਗ ਭਯੋ ਜੈ ਜੈ ਜੈ ਸੁਰ ਲੋਕ।



DICASTERY FOR INTERRELIGIOUS DIALOGUE

Christians and Sikhs: Promoting Inter-Religious Solidarity for the Common Good

MESSAGE FOR GURU NANAK PRAKASH DIWAS 2022

Vatican City

Dear Sikh Friends,

The Dicastery for Inter-Religious Dialogue, until recently known as the Pontifical Council for Interreligious Dialogue, offers festal greetings and wishes to all of you, as you celebrate the Birth Anniversary of Sri Guru Nanak Dev Ji on 8 November this year. May your celebrations strengthen the bonds of love and unity in your families and communities, and fill you with joy and peace!

While we move on with hope as global community desiring a complete relief from coronavirus related concerns, occurrence of aggressions, tensions and violence in different parts of the world, almost on a daily basis, and the widespread poverty and inequality, exclusion and marginalization in society continue to threaten the prospect of a happy, harmonious and peaceful living together of people. Besides, a rapid growth among the masses of those inured and indifferent to the needs and sufferings of fellow beings proves to be a stumbling block in finding solutions to problems affecting humanity. In this context, we wish to share with you some thoughts on how we, believers, in particular, both the Sikhs and Christians, can promote interreligious solidarity for the good of all of us.

'Solidarity' stems from mutual dependency of all human beings and therefore entails mutual responsibility for one another. It manifests that we are 'all brothers' in concrete ways: reaching out to brothers and sisters in need, offering succour and care, joining hands for a cause, etc. It profoundly displays "a firm and persevering determination to commit oneself to the common good; that is to say to the good of all and of each individual" (Saint John Paul II, Encyclical Letter *Sollicitudo Rei Socialis*, 1987, no.38). Promotion of solidarity thus involves seeking the good of all, respecting the dignity and identity of all, irrespective of legitimate differences, and taking moral responsibility for the well-being of all. Moreover, solidarity as sharing of material, spiritual, natural and human resources with others often entails sacrifices that showcase the best of our humanness, goodness and religiousness.

It is heartening to note that there is a growing awareness among people about the need for solidarity so as to support one another and to collectively take on issues facing them in society.

The kind of human solidarity including interreligious solidarity witnessed on the ground in recent times, be it during disasters and emergencies or on matters quite critical for the welfare of society, commendably testifies it. Solidarity in general and its particular expressions need to be carefully sustained at the local, national and international levels, making it a movement and culture that favours and protects the common good. Interreligious solidarity, in particular, needs a nurturing and strengthening with a spirit that "seeks to build up rather than to destroy, to unite rather than to divide" (Saint John Paul II, Message for the World Day of Peace, 1987).

Promotion of interreligious solidarity for the common good must earnestly begin from families - the first and fundamental schools of social living - where members, led by the example of grandparents, parents and elders, learn values that build solidarity for the good of all in the family, despite conceivable differences among them. Besides, education and formation are key areas whereby students can be taught to imbibe the spirit of solidarity and of 'unity in diversity', by inspiring and encouraging them, to do gestures and acts of solidarity, in creative ways, in the neighbourhoods and in the wider society. Since the common minimum invitation that religions send out to their adherents is to be good persons and to work for the good of all persons, interreligious solidarity can be promoted by religions and religious leaders with great ease and effort. Interreligious solidarity is a matter of utmost importance and holds the key to ensuring the common good for all times, present and ahead.

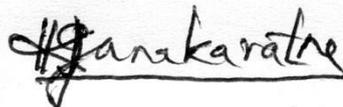
As believers grounded in our own respective religious beliefs and convictions and as persons with shared values and concerns about the good of the society, may we, Christians and Sikhs, joining hands with people of other religious traditions and of good will, do all that we can individually and collectively, with a sense of responsibility for one another and for creation, to promote a culture of interreligious solidarity, a culture which according to Pope Francis sees others "not as rivals or statistics, but as brothers and sisters" (Address to the community of Varginha (Manguinhos), Rio de Janeiro, Brazil, 25 July 2013)!

Wish you all a Happy Guru Nanak Prakash Diwas!



Miguel Ángel Cardinal Ayuso Guixot, MCCJ

Prefect



Rev. Msgr. Indunil Kodithuwakku Janakarathne Kankanamalage

Secretary

DICASTERY FOR INTERRELIGIOUS DIALOGUE

00120 Vatican City

ਪਿਆਰੇ ਸਿੱਖ ਭੈਣੋਂ ਅਤੇ ਭਰਾਵੋਂ,

ਪੇਂਡੀਫਿਕਲ ਸਭਾ (Dicastery) ਅੰਤਰ ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਵਾਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਸਭਾ ਵਜੋਂ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਭਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ 8 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ ਮਨਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਬ ਦੀਆਂ ਸੁੱਭ ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਉਮੀਦ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਆਪੀ ਭਾਈਚਾਰਾ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਾਹਤ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੁਨਿਆ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੱਖ ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਹਮਲਿਆਂ, ਤਨਾਵ, ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਫੈਲੀ ਗਰੀਬੀ ਅਤੇ ਅਸਮਾਨਤਾ, ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਸੀ ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਸਾਂਤੀਪੂਰਨ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਸੰਗ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਦੋਵੇਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਅੰਤਰ ਧਾਰਮਿਕ ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

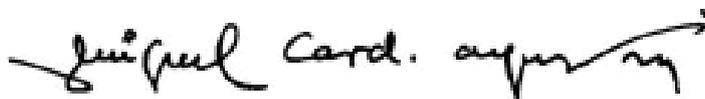
ਏਕਤਾ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਆਪਸੀ ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਆਪਸੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਭਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਹੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੀ ਹਾਂ। ਲੋੜਵੰਦ ਭੈਣਾਂ ਭਰਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖੜਨਾ ਆਦਿ ਡੂੰਘਿਆਈ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰਬਤ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਕਰਨਾ ਸਾਡੇ ਦ੍ਰਿੜ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਏਕਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਭਲਾ ਮੰਗਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਇੱਜਤ ਅਤੇ ਸਭਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ, ਨਜਾਇਜ ਮਤਭੇਦਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਸਰਬਤ ਦੇ ਭਲੇ ਦੀ ਨੈਤਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣਾ, ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਪਦਾਰਥਕ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ, ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਮੌਨੁਖੀ ਵਸੀਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਕਸਰ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਡੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਏਕਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਥਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਉਠਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਜੋ ਅਜੋਕੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਧਾਰਮਿਕ ਏਕਤਾ, ਆਫ਼ਤਾਂ ਅਤੇ ਸੰਕਟਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਦੇ ਕਲਿਆਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਨਾਜ਼ੁਕ ਮਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਮੌਨੁਖੀ ਏਕਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾਯੋਗ ਗਵਾਹੀ ਹੈ। ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਏਕਤਾ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅੰਦੋਲਨ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸਾਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਨਿਖੜਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਲਾਗੇ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸਰਬਤ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਅੰਤਰ ਧਾਰਮਿਕ ਏਕਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਕੂਲ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਦਾਦਾ ਦਾਦੀ, ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਅਗੁਵਾਈ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਭਲੇ ਲਈ ਏਕਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ

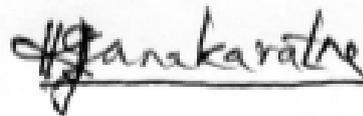
ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਦਾ ਗਠਨ ਮੁੱਖ ਖੇਤਰ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨੇਕਤਾ ਵਿੱਚ ਏਕਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਏਕਤਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਰਚਨਾਤਮਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਆਂਢ ਗੁਆਂਢ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਭਲੇ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਅਤੇ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਧਰਮ ਆਪਣੇ ਪੈਰੋਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਅਤੇ ਸਰਬਤ ਦੇ ਭਲੇ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅੰਤਰ ਧਾਰਮਿਕ ਏਕਤਾ ਲਈ ਧਰਮਾਂ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਨੇਤਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਨੂੰ ਬੜੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੰਤਰ ਧਾਰਮਿਕ ਏਕਤਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ, ਇਹ ਮੌਜੂਦਾ ਕਾਲ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਲਈ ਸਰਬਤ ਦੇ ਭਲੇ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਦੇਵੇਂ ਭਾਈਚਾਰੇ (ਈਸਾਈ ਅਤੇ ਸਿੱਖ) ਸਮਾਜ ਦੇ ਭਲੇ ਬਾਰੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਵਜੋਂ ਹੋਰ ਧਾਰਮਿਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹੀ ਸੋਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਸਾਮੂਹਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਮਾਜ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਲਈ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਅੰਤਰ ਧਾਰਮਿਕ ਏਕਤਾ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਜੋ ਸੰਤ ਪਾਪਾ ਫ੍ਰਾਂਸਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ "ਵਿਰੋਧੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ, ਪਰੰਤੂ ਭਰਾਵਾਂ ਤੇ ਭੈਣਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੇਖੀਏ।"

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਬ ਦੇ ਸੁੱਭ ਦਿਹਾੜੇ ਦੀਆਂ ਲੱਖ-ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ।



Miguel Ángel Cardinal Ayuso Guixot, MCCJ
Prefect



Msgr. Indunil Janakarathne Kodithuwakku Kankanamalage
Secretary

To All our Readers



Character and Personality Formation [ਆਚਾਰ] Part III *Bal Bir Kaur Rehal*

In part II we learnt about the various types of company that we may keep or encounter, in four sub-headings. Now we are going to know with the light and wisdom from Gurbani verses how the character or personality can be changed, so that the mortal can become a wise and virtuous person and experience truthful living.

According to Gurbani our *Achaar* should conform to the following:

Ang 62 ਸਚੁ ਓਰੈ ਸਭੁ ਕੇ ਉਪਰਿ ਸਚੁ ਆਚਾਰੁ ॥

Truth is higher than everything; but higher still is truthful living.

Ang 1137 ਸਿਮਰਤ ਨਾਮ ਪੁਰਨ ਆਚਾਰੁ ॥

Meditating in remembrance on the Naam brings perfect conduct.

Ang 1135 ਨਾਮੁ ਹਮਾਰੈ ਸਗਲ ਆਚਾਰੁ ॥ Naam is my immaculate occupation.

The inherent value of any product or concept increases manifold when its hidden potential is exposed. To use a simple example, the power of the battery in a torch remains nil until it is activated; this shows the light that can serve us. When the light is thus utilised the value of the battery multiplies. Conceptually, we can say that Truth is a Godly virtue, and that it is supreme compared to other virtues. When the truth manifests as a thoughtful activity, it becomes most fulfilling to the person practising it, hence its value increases.

In Gurbani Guru Sahib states that Truth is higher than everything but higher still is truthful living; that leads to truthful character (*Sach Achaar*). We can give examples of characteristics of things such as: flowers - smell, wood - fire, water - coolness, sun - heat and love - affection.

In part I of this topic we learnt that our character is influenced by the types of company we keep, such as our thoughts especially negative, our karam (fate) and the sangat that we attend.

The base of our character is past karam and present activities like our thoughts, habits and karam, which make up our personality. The past karams are not in our power but by changing the present activities and the company we keep, it can help to bring about a vast difference to our life style and inner knowledge, which can help us to change our character.

Gurbani verses say that whatever we do, or choose to do, is vastly influenced by the mind, wisdom, thoughts and our ego that rules all.

Ang 466 ਹਉ ਵਿਚਿ ਸਚਿਆਰੁ ਕੁੜਿਆਰੁ ॥ In ego they become truthful or false.

ਹਉ ਵਿਚਿ ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਵੀਚਾਰੁ ॥ In ego they reflect on virtue and sin.



Satguru shows us the right wisdom in the light of Gurbani verses, how to live a priceless life with noble character.

Ang 377 **ਇਹੀ ਅਚਾਰ ਇਹੀ ਬਿਉਹਾਰ ਆਗਿਆ ਮਾਨਿ ਭਗਤਿ ਹੋਇ ਤੁਮਾਰੀ ॥**

This is right conduct, and this is the correct lifestyle, to obey the Command of the Lord's Will; this is your devotional worship.

Ang 377 **ਜੇ ਇਹੁ ਮੰਤ੍ਰੁ ਕਮਾਵੈ ਨਾਨਕ ਸੇ ਭਉਜਲੁ ਪਾਰਿ ਉਤਾਰੀ ॥**

One who practices this Mantra, O Nanak, swims across the terrifying world-ocean.

Ang 405 **ਕਰਮ ਧਰਮ ਅਨੇਕ ਕਿਰਿਆ ਸਭ ਉਪਰਿ ਨਾਮੁ ਅਚਾਰੁ ॥**

To all religious rituals and various ceremonial rites, superior is the conduct of the Name's meditation.

Ang 715 **ਆਚਾਰ ਬਿਉਹਾਰ ਜਾਤਿ ਹਰਿ ਗੁਨੀਆ ॥**

The Praises of the Lord are my good conduct, occupation and social class.

ਮਹਾ ਅਨੰਦ ਕੀਰਤਨ ਹਰਿ ਸੁਨੀਆ ॥

Listening to the Kirtan of the Lord's Praises, I am in absolute ecstasy.

Gurbani was received by our gurus, so there is Gurus' wisdom and divine light in the verses. Gurus' wisdom is pure, unforgettable, comforting and everlasting. This is the divine spiritual gift for the manmukh to live a truthful life. The gurbani verses reveal the wisdom through Naam simran and in the sangat of sach sangat.

Ang 12 **ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮੁ ॥**



Join the Saadh Sangat, Company of the Holy; vibrate and meditate on the Jewel of the Naam.

In the company of sadh sangat our life style achieves the right direction, and this can lead us to Naam simran. As we progress in Naam simran our karam, thoughts, habits, personality and mind will start to get the essence of divine wisdom. In time the past characteristics will slowly fade away and the past karamas can change with divine virtues. This can lead the individual to higher truthful living.

In the next part we will look at the importance of Sadh Sangat and Naam Simran to achieve truthful living in this lifetime.

Waheguru Mehar Karan!

Mata Damodari

Dr. Paramjit Kaur Virdee

The First Guru Mahal of Guru Hargobind Sahib Ji

Mata Damodari was the first wife of Guru Hargobind Sahib Ji, grandmother of Guru Har Rai Ji, great grand-mother of Guru Har Krishan Ji, and just like a mother to Guru Tegh Bahadur Ji. She was the daughter-in-law of Guru Arjan Dev Ji. Mata Damodari was born to Bhai Narain Dass of Dalla village. Mata Damodari's grandfather Bhai Paro, was a shining star of Sikh history with total devotion, service and commitment.



At the time of marriage, Guru Hargobind Sahib Ji was twelve years old.

Sardar Randir Singh wrote in "Punjabi Duniya". (June/July 1953) that the marriage of Guru Hargobind Sahib Ji and Mata Damodari took place in Dalla village in 1607, on this marriage, the residents of Dalla village profusely thanked Guru Arjan Dev Ji that he had blessed them by making a daughter of their village a member of his family. He had blessed them with his Darshan.

Only a short time after her marriage Damodari had to face some serious difficulties. Hardly a year had passed when the Mughal Emperor Jehangir sent for her father-in-law, Guru Arjan Dev Ji to Lahore and announced that he may never return from Lahore, so the Guru Gaddi was then assigned to Guru Hargobind Sahib Ji. Guru Hargobind Sahib Ji was then made the sixth Divine Light of Guru Nanak Dev Ji, so Damodari's husband was now the Guru of Sikhs and Damodari became Mata Damodari for the whole Sikh congregation. The devotion, love, commitment and wisdom with which she performed this responsibility were appreciated and praised all over. Five years after her marriage, she faced another challenge, when Emperor Jehangir called Guru Hargobind Sahib Ji to Delhi for dialogue and imprisoned him in Agra. After announcing a prolonged punishment, he confined him under house arrest in the fort of Gwalior.

Mata Damodari faced the whole situation with courage and fortitude. Mata Damodari's service and contribution are worth mentioning at this point. Mata Damodari was blessed with a child after eight years of her marriage. She had two sons Baba Gurditta and Ani Rai and a daughter Bibi Viro. Mata Damodari's children inherited the same qualities as hers. Like her mother, they were extremely patient. Mata Damodari proved herself to be the first wise and expert teacher to her children

She departed this life in 1631. The Guru ordered that instead of mourning her death his Sikhs should read the Jap Ji and Sohila for her eternal repose. Ramo was so sad at the loss of her sister, that she too pined away and died. Her husband, Sain Das, perished from the shock of his wife's untimely death. Damodari's parents, that is the Guru's parents-in-law, did not long survive Sain Das and Ramo. A small shrine on the outskirts of the village marks the site where the cremation took place.

Mata Nanaki, the Second Guru Mahal of Guru Hargobind Sahib Ji

There is no reference to the date of Mata Nanaki's birth. But since we have all the important dates of birth and marriage of Guru Hargobind Sahib Ji we can arrive at a possible date of birth of Mata Nanaki.

Most Sikh historians have acknowledged the three marriages of Guru Hargobind ji.

- i. First marriage was performed with Damodari, the daughter of Narain Das, a resident of Dalla in 1607.
- ii. Second marriage took place with Nanaki, daughter of Hari Chand, resident of Bakala in 1613, and
- iii. The third marriage was with Mahadevi daughter of Daya Ram, a resident of Sandyali in 1615.

Nanaki was the daughter of a well-known Khatri Hari Chand. She was beautiful, tender, sober and far-sighted. She was also very religious. She gave birth to Baba Atal in 1619. Baba Atal attained spiritual knowledge in childhood.



Guru Tegh Bahadur Ji was born to her on April 1, 1621. We can assume that if we take the year 1613 as that of her marriage with Guru Hargobind Sahib Ji, then we can easily establish the fact that Mata Nanaki was born between 1596-97. She was married to Guru Hargobind Sahib Ji at the age of 16 or 17.

Not only was Mata Nanaki well known for her excellent family background in the whole city of Bakala, but she was known for her beautiful looks and nice nature, religious temperament and practical wisdom. Naturally, her father tried to find a suitable match for her. The beautiful and sophisticated individuality of Mata Nanaki was ordained to be the Mahal (wife) of Guru Hargobind Sahib Ji and his charismatic personality was a match for Mata Nanaki.

After Guru Hargobind Sahib Ji passed away in 1644, Mata Nanaki moved to her parent's place at Bakala along with her son Tegh Bahadur. At the time of Tegh Bahadur's birth, the father Guru Hargobind Sahib Ji had uttered these words for him "He will be the Saviour of the poor, and destroyer of the tyrant. These shall always be his distinctive qualities". Or in other words, he will save the poor, and remove the difficulties of the distressed. It was the greatest wish of Mata Nanaki that her son Tegh Bahadur would prove the prophecy of his father Guru Hargobind Sahib Ji come true, Mata Nanaki had given special attention to the childhood of Tegh Bahadur. She married her son in 1632 to Gujri, daughter of Bhai Lal Chand of Kartarpur. The ideal and spiritual qualities which adorned the life of Mata Nanaki proved a kind of metaphysical education for Tegh Bahadur.

The blessings of Mata Nanaki, the meditation of the son, and the selfless service of Mahal Gujri gave such a shape to Tegh Bahadur's personality that renunciation, knowledge, fearlessness, simplicity and manliness became the distinctive qualities of his life. He could stand out from the rest because these were the distinctive qualities of the Guru tradition itself. On attaining the succession Guru Tegh Bahadur Ji shifted his centre from Bakala to Makowal; Guru Tegh Bahadur Ji himself bought and developed this land. When the question of the name of this place was raised then he called it 'Chakk Nanaki' after the name of his pious and exalted mother. Mata Nanaki and Mahal Gujri also shifted to the new place. It was from Chakk Nanaki that Guru Tegh Bahadur Ji set out on his pilgrimage to the Holy places of Punjab, Sri Harmandir Sahib, Sri Amritsar, Goindwal Sahib, Kartarpur Sahib and Kiratpur Sahib.

Since Mahal Gujri was expecting, she was left behind under the care and protection of his mother Mata Nanaki at Patna. Mata Gujri gave birth to Gobind Rai on December 22, 1666, in Patna. At that time Guru Tegh Bahadur Ji was in Assam and on getting the good news of Gobind Rai's birth he expressed his gratitude to the Almighty and later returned to Patna. The joy of Mata Nanaki, the grandmother, knew no bounds. Grandmother Nanaki and Mahal Gujri stayed for six years at Patna Sahib. In the year 1672-73 when Guru Tegh Bahadur Ji arranged for his family to join him, the whole place was filled with joy and happiness, and 'Chakk Nanaki' was renamed 'Anandpur Sahib'.

She faced every struggle and difficulty very bravely till the end of her life. In fact, devotion, sacrifice, and self-respect were her real assets. Mata Nanaki lived for three years after the martyrdom of Guru Tegh Bahadur Ji. It is said that she passed away at Kiratpur Sahib in the year 1678.

Mata Mahadevi, the third Guru Mahal of Guru Hargobind Sahib Ji

In the town of Mandiali, about five miles from Lahore there dwelt a Sikh called Baba Daya Ram Marwaha. His wife Bhagan was a woman of great natural endowments. They had an only daughter, modest and pious, known among the Sikhs as Marwahi; but also called Mahadevi. In proportion as she had been dear to her parents in her infancy, so distressed did she render them now by her enforced celibacy.

Baba Daya Ram had a Sikh friend who advised him to wed his daughter to Guru Hargobind Sahib Ji, who uttered high praises as an inducement to the alliance. Baba Daya Ram accordingly dispatched marriage presents which reached the Guru in Muttu Bhai. The Guru graciously accepted them and dispatched his own return presents by Baba Daya Ram's agents. The marriage was afterwards duly solemnized in Mandiali with great pomp and ceremony in 1615. In 1617, Mahadevi gave birth to a son whom Guru Hargobind Sahib Ji called Suraj Mal.

One night Marwahi dreamt that the late Damodari appeared to her and said, "My sister, leave the world now. It is good to leave the fair when it is at its height. If thou live, thou shalt be greatly pained at the Guru's death. If thou come with me, we shall both abide together in Sach Khand where there is perpetual happiness, where sorrow, sickness and death enter not, and where night and day the saints are ever hymning the Creator's praise." On awakening, Marwahi related her dream to the Guru Sahib. He repeated for her the following hymn:

In *Sri Guru Granth Sahib Ji*, under *Salok Vaaraan and Vadheek*,

Ang – 1412, Guru Nanak Dev Ji, composed the following Shabad...

ਰਜਿ ਨ ਕੇਈ ਜੀਵਿਆ ਪਹੁਚਿ ਨ ਚਲਿਆ ਕੇਇ ॥

No one lives long enough to accomplish all he wishes.

ਗਿਆਨੀ ਜੀਵੈ ਸਦਾ ਸਦਾ ਸੁਰਤੀ ਹੀ ਪਤਿ ਹੋਇ ॥

Only the spiritually wise live forever; they are honoured for their intuitive awareness.

ਸਰਫੈ ਸਰਫੈ ਸਦਾ ਸਦਾ ਏਵੈ ਗਈ ਵਿਹਾਇ ॥

Bit by bit, life passes away, even though the mortal tries to hold it back.

ਨਾਨਕ ਕਿਸ ਨੇ ਆਖੀਐ ਵਿਣੁ ਪੁਛਿਆ ਹੀ ਲੈ ਜਾਇ ॥

O Nanak, unto whom should we complain? Death takes one's life away without anyone's consent.

She called her son Suraj Mal, told him she was going to leave the world and begged him to be patient and not mourn for her. She impressed on him the propriety of ever obeying his father. She then called the other members of the family and took leave of them. Putting herself in a devotional attitude she recited the Jap Ji and repeated the true Name, the holy Waheguru, and then she resigned her spirit to her Creator.

On the tenth day after Marwahi's death, Bidhi Chand finished reading for the repose of her soul the portions of the Granth Sahib he had copied. Her son Suraj Mal duly received a turban and a shawl on the occasion.

Mata Mahadevi died at Kiratpur in 1645.



ਸਿੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੈ ਪਰ ਸੰਗੀਤ ਸਿਰਫ ਕਨਰਸ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਜੇ ਸੰਗੀਤ ਅੰਤਰੀਵ ਬਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਟੁੰਬਦਾ ਤਾਂ ਸੰਗੀਤ ਇਨਸਾਨ ਦੀਆਂ ਸਤੇਰੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਟੁੰਬਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਚਰਨਜੀਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅੰਤਰ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਟੁੰਬਣ ਵਾਸਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਅੰਸ਼ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਜਸ ਗਾਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਪਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਜਸ ਪਾਠ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਇਸ ਵਿਚ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਭਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਸਰ ਸਵਾਇਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਜਗਤ ਨੂੰ ਸਿਖਿਆ ਵਾਰਤਕ ਵਿਚ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਸਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਵਿਖਿਆਨ ਨੂੰ ਕਵਿਤਾ (ਬਾਣੀ) ਵਿਚ ਦੇ ਕੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਇਆ। ਫੇਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਇਸਦਾ ਅਸਰ ਹੋਰ ਸਵਾਇਆ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ!

ਉਨ੍ਹਾਂ ਫੇਰ ਆਪਣੀ ਬਾਣੀ ਰਾਗਾਂ ਵਿਚ ਰਚੀ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਬਾਣੀ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰਾਗ ਵਿਚ ਰਚੀ ਗਈ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਏਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਹ ਵੀ ਦਰਸਾਇਆ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਕਿਸ ਤਾਲ ਵਿਚ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ "ਘਰ" ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਹਾਰਾਜ ਦੀ ਬਾਣੀ ੩੧ ਸੁੱਧ ਰਾਗ ਅਤੇ ੩੧ ਸੰਕੀਰਣ ਰਾਗਾਂ ਵਿਚ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੁਛ ਰਾਗ ਦੱਖਣੀ ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਵੀ ਲਏ ਜਿਵੇਂ "ਰਾਮਕਲੀ ਦੱਖਣੀ", "ਬਿਲਾਵਲ ਦੱਖਣੀ", "ਵਡਹੰਸ ਦੱਖਣੀ" ਆਦਿ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਕੁਛ ਰਾਗ ਐਸੇ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਹਿੰਦੀ ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਜਿਵੇਂ "ਤੁਖਾਰੀ"। ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਖਾਰੀ ਰਾਗ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਕਿਰਤ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਅਸਰ ਆਮ ਜੰਤਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਣ ਵਾਸਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਵਿਤਾ ਅਤੇ ਰਾਗਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਚਿਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਪ ਗਾਇਨ ਕਰਕੇ ਜੰਤਾ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਾਇਆ। ਗਾਇਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਸਾਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਰਬਾਬ ਸਾਜ਼ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ। ਰਬਾਬ ਵਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨਾ ਜੀ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਸਿੱਖ ਜਗਤ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਭਾਈ ਮਰਦਾਨਾ ਜੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੇ, ਇਕ ਉੱਤਮ ਦਰਜੇ ਦੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਬਣੇ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਬਿਤਾਈ। ਭਾਈ ਮਰਦਾਨਾ ਜੀ ਉੱਚ ਦਰਜੇ ਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਸੰਗੀਤਕਾਰ ਵੀ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਦੇ ਰਬਾਬੀ ਅਜ ਵੀ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿਚ ਹਨ ਜੋ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਆਪਣੀਆਂ ਵਾਰਾਂ ਦੀ ਇਕ ਪੰੜੀ ਵਿਚ ਉਚਾਰਦੇ ਹਨ "ਘਰਿ ਘਰਿ ਬਾਬਾ ਗਾਵੀਐ ਵਜਨਿ ਤਾਲ ਮ੍ਰਿਦੰਗੁ ਰਬਾਬਾ।"

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਾਗਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਉਸ ਰਾਗ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਹਰ ਉੱਤਮ ਹਰ ਪ੍ਰਭੂ ਗਾਵਿਆ ਕਰ ਨਾਦ "ਬਿਲਾਵਲ" ਰਾਗ, ਸੋਰਠਿ ਤਾਮਿ ਸੋਹਾਵਣੀ ਜਾ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਢੰਢੇਲੇ, "ਗਉੜੀ" ਰਾਗਿ ਸੁਲਖਣੀ ਜੇ ਖਸਮੈ ਚਿਤਿ ਕਰੇਇ ਆਦਿ। ਰਾਗ ਤੁਖਾਰੀ ਮਹਾਰਾਜ ਦਾ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਹੀ, ਹੋਰ ਵੀ ਨਵੇਕਲੇ ਰਾਗ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਹਿੰਦੀ ਸ਼ਾਸਤਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਜਿਵੇਂ ਰਾਗ ਗਉੜੀ ੧੨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੈ, ਉਧਾਰਣ ਦੇ ਤਾਰ ਤੇ ਗਉੜੀ ਗੁਆਰੇਰੀ, ਗਉੜੀ ਛੇਤੀ, ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ, ਦੀਪਕੀ ਆਦਿ। ਮਹਾਰਾਜ ਨੇ ਬਾਣੀ ਰਾਗਾਂ ਵਿਚ ਸਿਰਫ ਰਚੀ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਾਨੂੰ ਆਦੇਸ਼ ਵੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ "ਹਰਿ ਦਿਨੁ ਰੈਨਿ ਕੀਰਤਨੁ ਗਾਈਐ", "ਸੇ ਅਸਥਾਨੁ ਬਤਾਵਹੁ ਮੀਤਾ।। ਜਾ ਕੈ ਹਰਿ ਹਰਿ ਕੀਰਤਨੁ ਨੀਤਾ।।੧।।" ਅਤੇ ਕੀ ਹੋਰ ਹੁਕਮ।

ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਬਾਣੀ ਦਾ ਅਸਰ ਸਵਾਇਆ ਹੋਵੇ ਇਸ ਆਸ਼ੇ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਮਹਾਰਾਜ ਨੇ ਹਰਿਆਣੇ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚੋਂ ਭੱਟ ਲਿਆਉਂਦੇ ਜੋ ਉੱਚ ਦਰਜੇ ਦੇ ਸੰਗੀਤਕਾਰ ਸਨ। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਆਪ ਵੀ ਢਾਢੀ ਬਣੇ ਅਤੇ ਵਾਰਾਂ ਗਈਆਂ।

ਕੁਝ ਸਰੋਤ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਇਕ ਸਾਜ਼ ਸਾਰੰਦਾ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕੀਤਾ। ਇਕ ਸਾਜ਼ ਤਾਉਸ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਕਿਰਤ ਦੱਸੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਿੱਖੀ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਜਸ ਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸੁਬਹ ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪੂਰਾਣੇ ਸਾਜ਼ ਰਬਾਬ, ਸਾਰੰਦਾ ਅਤੇ ਤਾਉਸ ਵਰਤਣ ਵਿਚ ਵੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਹਾਰਾਜ ਦੀ ਬਾਣੀ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਸੰਗੀਤ ਵਿਚ ਗਾਉਣ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਉੱਜਲ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ।

Gurbani tells us to acquire the quality of forgiveness so that we can let go of our anger.

ਬਿਨਸੇ ਕ੍ਰੋਧ ਖਿਮਾ ਗਹਿ ਲਈ

(ਅੰਗ ੨੩੩)

This can be done by practicing naam Simran and living in Waheguru's Hukam. When we understand that everything happens because of Waheguru's Hukam, we do not feel angry at a person or situation instead we try to learn the events that lead to that unwanted result. This helps us analyze our own actions and reactions and a deep understanding of the situation develops. It also helps us to learn our lessons for next time.

I read a quote that says:

"Forgive but do not forget, or you will be hurt again. Forgiving changes, the perspectives. Forgetting loses the lesson."

Let us try to understand the different aspects.

Firstly, we need to learn how to forgive because people do make mistakes and as we forgive ourselves to move on, it is wise to forgive the shortcomings of others for our own peace of mind. Otherwise, we will keep building anger inside us which affects us more than the person we are angry on. In fact, sometimes the person we are angry at does not even know while the anger consumes our very soul.

Secondly, we must learn and forget the old wounds to move on. If the past isn't healed, we will never be able to move forward. Hence up to that extent, we must learn how to live in the present and get past the wounds of the past or they will keep haunting us. This can affect our ability to love others, trust others and as a result affect our level of happiness.

Thirdly, here comes what the quote says, "do not forget, or you will be hurt again" means we have to retain the lessons from our past experiences. If someone has cheated us, we need to forgive that person and forget the past as soon as possible, but don't let the incident repeat.

They say:

"Fool me once, shame on you

Fool me twice, shame on me"

From that aspect try to understand the above quote. It doesn't mean you don't forgive or forget.

But you remember the lesson so not to get hurt again and move on without holding any grudges.



SIKH ASSISTED MARRIAGES

Application forms for this service are available from the Gurdwara. The completed application form and a passport size photograph, with a non-refundable **registration fee of £75** (cheques payable to Sri Guru Singh Sabha) should be sent to: The Matrimonial Service, Gurdwara Sri Guru Singh Sabha, Alice Way, Hanworth Road, Hounslow, Middlesex. TW3 3UA

Participants must be registered on our matrimonial database to benefit from this service.

Personal and telephone enquiries are welcome as follows:

Monday – Sunday (7 Days) **10:00am – 1:00pm** Telephone Enquiries: **020 8814 6701**

All information will be strictly confidential and sincere efforts will be made in good faith 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 for any legal action.

The current list of our matrimonial partners appears below.

MALES

<i>Ref No</i>	<i>Date of Birth</i>	<i>Academic Qualification</i>	<i>Current Job</i>	<i>Height</i>
3010	20-Feb-93	BA Hons	Real Estate Underwriter	6' 01"
3011	01-Apr-83	BTEC- Software & Programming	NHS Clinical Support	5' 07"
3012	17-Feb-86	BSc Geographical Info Systems	Fleet Service Clerk	5' 11"
3013	13-Apr-90	Degree	Engineer	5' 11"
3014	21-Dec-79	Technical IT Qualifications	IT Engineer	6' 01"
3015	04-Aug-90	Business Studies	Civil Enforcement Officer	5' 06"
3016	23-May-95	MPharm	Pharmacist	5' 11"
3017	08-Nov-88	BSC Accounting	Project Manager	5' 10"
3018	14-Jan-91	BSc Hons, MBBS, MRCGP	NHS GP	5' 08"
3019	11-Jun-86	BSc Computing & Management	Business Development Software	5' 08"
3020	17-Dec-93	A Levels	Not written	6' 01"
3021	05-May-81	MSc IT Management	Technical Support Analyst	6' 00"
3022	18-Nov-81	Higher Diploma	BUPA Healthcare Consultant	5' 08"
3023	05-Nov-83	BSc Multi Media Studies & Computing	Part Time	5' 10"
3024	09-Jan-85	BA ACCA	Chartered Accountant	5' 08"
3025	17-Sep-89	LLB Law	Lawyer	5' 10"
3026	26-Aug-90	Masters	Lawyer	5' 11"
3027	01-Jan-92	Actuarial Science with Maths	Deloitte/ Actuarial Manager	5' 08"
3028	27-Jun-84	BSC	Business Owner	5' 07"
3029	30-Sep-89	BA Business Marketing	Digital Marketing	5' 11"
3030	31-Oct-92	Economics Degree	Finance Business Partner	5' 08"
3031	02-Mar-88	BA hons	Business owner	5' 10"
3032	16-Aug-90	BSC Mathematics	Data Engineer	6' 00"
3033	31-May-81	Computer Science	Manager at Brunel University	5' 10"

3034	03-Sep-86	BA Marketing & Accounting	Bank Analyst	5' 07"
3035	19-Feb-88	MBBS MRCS	NHS Doctor	6' 04"
3036	16-Apr-95	BSC Computer Science	Test Automation Engineer	5' 08"
3037	25-Nov-85	LLBC Hons	Associate Director	5' 11"
3038	05-Sep-90	BSc Financial Economics	Contractor	5' 11"
3039	18-Dec-81	BSc Computer Science	IT Business Analyst	5' 11"
3040	21-Jun-95	BSc Engineering	Project Manager	5' 08"
3042	08-Apr-94	BA Geography	Law Enforcement	5' 05"
3043	09-May-87	BA ACCA	Chartered Accountant	5' 10"
3044	16-Apr-84	BA Graphic Design	Travelex Consultant	5' 10"
3045	19-May-83	BA Property with Business	Self Employed A Care Home Director	5' 10"
3046	25-Sep-84	Sociology & Criminology	Housing Management	5' 11"
3047	05-Mar-83	BSC	Software Engineer	5' 05"
3048	22-Feb-93	BDS	Dentist	6' 00"
3049	22-Feb-93	MSc International Finance	Manager in a Bank	6' 00"
3050	15-Sep-88	BA Accounting & Finance	Manager at EE	5' 08"
3051	10-Nov-87	BSC Maths and Finance	Business Owner	6' 01"
3052	22-May-93	BSC Hons Law	Management Consultant	5' 11"
3053	08-Jan-92	BSc Economics ATT, CTA	Corporate Tax Advisor	6' 01"
3054	08-Feb-92	BA Degree	Self Employed Contractor	5' 11"
3056	25-Apr-92	MSc Business Management	Self Employed	6' 00"
3057	10-Mar-96	BSc Maths	Auditor	6' 02"
3058	08-Jul-90	Pharmacist	Pharmaceutical Industry	5' 10"
3059	12-Sep-86	BSc Business and Management Accounting	Pensions & Investments	5' 10"
3060	10-Sep-90	Masters	Creative Director	5' 05"
3061	31-Jan-93	BSc Mathematics	Banking Analyst	5' 11"
3062	29-May-85	BSc Mathematics	Actuarial Analyst	5' 07"
3063	12-Dec-84	BSc Pharmacology	Clinical Trial Manager	5' 11"
3064	09-Nov-91	BSc Economics Chartered Accountant	Economist	6' 02"
3065	09-Sep-89	BA Hons Accounting & Finance	Chartered Accountant	5' 11"
3066	26-May-82	BA History and Politics	Self Employed	6' 01"
3067	16-Dec-83	BA Hons.	Civil Servant	5' 11"
3068	15-Apr-70	BSC Business Computing	Head Chef & Property Development	5' 08"
3069	24-Jan-90	BSc Pharmaceutical Science	Accounting	5' 11"
3070	16-Jun-86	ACCA	Chartered Accountant	5' 11"
3071	08-Aug-92	MBBS	Psychiatry	6' 01"
3072	11-Feb-94	BSc Biochemistry Dentistry	Dentist	5' 09"
3073	15-Oct-74	BTEC Business and Finance	British Airways	5' 10"
3074	19-Apr-92	BSc (Hons) Economics	Private Equity Director -Merchant Banker	5' 10"
3075	17-Sep-87	BDS	Dentist	5' 07"
3076	25-Feb-94	A Levels	Working at Google	6' 03"
3077	01-Aug-88	MSc International Business	Family Business owner	5' 11"
3078	16-Oct-89	MBA	Area Manager	6' 00"
3079	08-Oct-98	BSc Mineral Extractives	Construction Site Manager	6' 02"
3080	18-Dec-76	BDS	Dentist	6' 00"
3081	27-Oct-89	BSc Maths and Management ACCA	Accountant	5' 07"
3082	01-Oct-93	'A' Levels NVQ	Businessman	5' 10"

3083	20-May-87	Degree Building Surveying	Senior Risk Manager	5' 09"
3084	15-Jul-96	BA Journalism and Law	Self Employed	6' 00"
3085	08-Apr-91	BSc Economics	Risk Consultant	6' 01"
3086	19-Feb-91	BA Hons Business Studies	Business Analyst	5' 11"
3087	24-Jan-92	Masters	Management Accountant	5' 11"
3088	24-Apr-94	MBBS	GP Training Doctor	5' 08"
3089	11-Nov-85	MBBS	Hospital Consultant	5' 06"
3090	18-Jun-87	BSc Business IT	IT Business Analyst	6' 00"
3091	12-Dec-92	BSc Pharmaceutical Sciences	MHRA Scientific Officer	6' 02"
3092	26-Jul-92	BSc Maths and Statistics	Senior Audit Analyst	5' 11"
3093	24-Jan-91	BSc Information Systems	IT Engineer	5' 05"
3094	09-Oct-84	Diploma Mech Engineering	Senior CAD Engineer	5' 07"
3095	19-Jan-94	GCSE	Business Owner	6' 01"
3096	28-Aug-91	LLB	Solicitor	5' 08"
3097	31-Jan-95	Economics and Finance Banking	Project Manager	6' 00"
3098	09-Mar-92	PhD	Researcher in Science	5' 08"
3099	26-May-91	BSc Business Studies	IT Consultant	6' 02"
3100	27-May-92	BSc (Hons), PgDip (Qualified Architect	Software Consultant	5' 09"
3101	30-May-95	ACA Chartered Accountant	Manager	5' 07"
3102	15-Sep-93	BSc Economics LLB	Barrister	6' 01"
3103	01-Aug-89	MD General Medicine	Clinical Fellow Doctor	5' 09"
3104	27-Jul-88	NVQ Electro technical Technology	Electrician	6' 00"
3105	23-Nov-82	BENG	Technical Pre sales Consultant	5' 09"
3106	26-Nov-89	BSc	Associate Director, Finance Bank	6' 00"
3107	18-Aug-91	Masters Pharmacy	Pharmacist	5' 10"
3108	31-Mar-93	MArchitect	Architect	5' 07"
3109	12-Jan-95	PhD Mchem	Post Doctoral Research Associate	6' 01"
3110	21-Mar-88	MBBS MRCP	Doctor	5' 10"
3111	02-Jun-86	MBBS MRCGP	Doctor GP	5' 09"
3112	12-Mar-92	MBBS DOMS	Speciality Doctor	5' 11"
3113	04-Jan-89	BA MPHIL	University Lecturer	5' 08"
3114	13-Jun-91	Masters Banking and Finance	Investment Banker	5' 10"
3115	14-May-97	Vehicle Technician Apprenticeship	Vehicle Technician	6' 00"
3116	26-Jul-90	MBBS FRCR	NHS Consultant	5' 10"
3117	17-Jul-95	BA Business Studies	Export/Import Controller	6' 03"
3118	25-Aug-95	BTEC - In Dental Technology	Dental Technician	5' 11"
3119	19-May-95	MBChB	Junior Doctor	6' 00"
3120	21-Mar-93	Master of Pharmacy	Pharmaceutical /NHS	6' 03"
3121	22-May-93	Chemical Engineering	Consultant	6' 03"
3122	28-Jun-86	BEng Hons Electronic Engineering	Software Company Owner	5' 06"
3123	06-Mar-76	GSCEs A Levels	NHS Administration Clerk	5' 11"
3124	25-Apr-88	MENG Materials Science & Engineering and ACA	Senior Finance Business Partner	5' 09"
3125	06-May-93	BSC Economics	Investment Manager	6' 02"
3126	08-May-94	Computer Science	Senior Software Engineer	5' 09"
3127	02-Jan-90	Masters in Optometry	Optometrist	5' 08"
3128	31-Aug-89	BDS MSc Dental Implant Surgeon	Dentist	6' 04"
3129	22-Jun-85	PhD	Associate Director at Pharmaceutical	5' 09"
3130	06-Oct-91	BSc + MBChB/MBBS	Doctor	6' 03"
3131	15-Jul-90	Finance Diploma - CEMAP	Finance	5' 11"

F E M A L E S

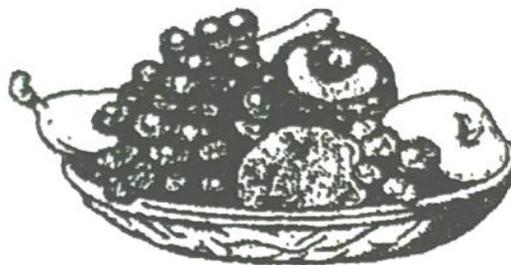
Ref	Birth Date	Academic Qualification	Current Job	Height
9375	20-Feb-97	LLB	Franchisee (Business Owner) Educat'n Sector	5' 05"
9376	01-Sep-92	BA Hons in Business Management	Senior Project Manager	5' 07"
9377	02-Feb-89	BSc MSc (Economics)	Civil Service	5' 10"
9378	12-Jan-90	BA MSc PGCE	Assistant Head of Year	5' 04"
9379	19-Jun-84	MSc MBA	Management Consultant	5' 04"
9380	13-Aug-93	LLB Law Degree	Solicitor	5' 00"
9381	27-Jul-82	MA Business and HR	Medical Sales Rep	5' 03"
9382	02-Feb-92	Optometrist	Optometrist	5' 06"
9385	07-Jan-89	MBBS MSc MRCS	NHS Hospital Doctor	5' 08"
9386	03-Aug-89	BSc Information Systems	HR Product Manager	5' 01"
9387	28-Dec-94	PhD	Post Doctoral Researcher	5' 06"
9388	27-Oct-95	M Pharm	Hospital Pharmacist	5' 02"
9389	21-Feb-86	MA MSC PHD	Government Science Lab	5' 05"
9390	31-Jul-77	LLB(Hons) Postgraduate Diploma	Legal Counsel	5' 04"
9391	28-May-93	LLM	Solicitor- Ernest & Young	5' 06"
9393	02-Jul-92	Architect	Senior Traffic Engineer -TfL	5' 05"
9395	12-Oct-90	Masters in Pharmacy	Pharmacist	5' 05"
9396	27-Nov-92	A Levels	Finance Officer	5' 00"
9397	09-Jul-82	BA Business Studies	Civil Service	5' 00"
9398	19-Oct-94	MA Finance and Accounting	Finance Administration	5' 08"
9399	08-Oct-82	BA hons	Software Consultant	5' 05"
9400	24-Feb-78	Diploma Business & Psychology	Personal Assistant	5' 03"
9402	05-Jan-88	Optometry	Optometrist	5' 06"
9403	13-Mar-87	LLB LLM	Investment Banking	5' 06"
9404	04-Dec-81	MSc Physics	Research Scientist	5' 09"
9405	20-Jun-87	MBA International Management	Amazon Web Service	5' 06"
9406	28-Jun-94	Master of Pharmacy, Dip in Clinical Pharmacy	Hospital Pharmacy	5' 05"
9407	13-Mar-91	MPharma	Pharmacist	5' 08"
9408	29-Aug-87	BSc Computer Science with Mgmt	JP Morgan Data Analytics	5' 04"
9409	21-Jul-93	BA (hons) MSC	Trainee Solicitor	5' 04"
9410	13-Jul-91	BA Accounting and Finance ACCA	Management Accountant	5' 04"
9411	25-May-89	MA Maths	Actuary	5' 07"
9412	17-Jun-90	BSC Mathematics	Product Strategist in Asset Mgmt	5' 04"
9413	25-Dec-85	MBChB MSc MRCS	Doctor	5' 06"
9415	08-Jan-97	BSc Computer Science	Senior Software Engineer	5' 06"
9416	13-Dec-81	GNVQ Advance Business	Pre School Teacher	5' 05"
9417	16-Jun-96	MBBS	Junior Doctor	5' 07"
9418	29-Jun-88	MA History	Project Co-ordinator	5' 06"
9419	14-Jul-90	Masters in Pharmacy	Clinical Product Pharmacist	5' 00"
9420	15-Nov-82	BA Economics & Business	Project Co-ordinator	5' 03"
9421	06-May-96	MBBS BSC	Junior Doctor	5' 08"
9422	19-Jan-93	MBBS BSc	Doctor	5' 02"
9423	08-Jun-91	BA Hons Accounting and Finance	Finance Assistant	5' 00"
9424	06-Jul-96	BSC Mathematics	Civil Service	5' 06"
9426	26-May-81	BSc (Hons), ACA Chartered Acc'tant	Deputy Director General, Director of Policy	5' 04"
9427	12-Jun-84	BSc (Hons), ACCA Chartered Accountant	Senior Financial Analyst	5' 07"

9428	03-Aug-77	Graduate BA	Civil Servant	5' 04"
9429	01-Feb-91	MBChB, MPharm	Junior Doctor	5' 03"
9430	05-Aug-95	BDS	Dentist	5' 03"
9431	16-Sep-96	BSc Maths and Economics	Technical Business Analyst	5' 03"
9432	04-Nov-92	BA Business Studies	Test Analyst	5' 04"
9433	18-Jun-94	Degree	Junior Consultant	5' 04"
9434	12-Feb-87	BSc CIPFA	Accountant	5' 03"
9435	18-Dec-94	NVQ childcare	Admin Assistant	5' 07"
9436	08-Feb-86	LLB LLM	Lawyer	5' 06"
9437	31-Jan-92	Studying Business Management	Retail Assistant	5' 07"
9438	04-Feb-97	BSc Optometry	Optometrist	5' 04"
9439	21-Oct-93	CACHE Level 3 Dip. Nursery Nurse	Early Years Educator	5' 00"
9440	03-Aug-86	BSc Economics	Finance Analyst	5' 07"
9441	05-Jun-88	PHd Physics	PHYSICS LECTURER	5' 05"
9442	04-Dec-86	PGCE	Middle Leader	5' 03"
9443	09-Aug-86	City & Guild	Local County Council	5' 03"
9444	10-Oct-91	BA Hons	Trainee Solicitor	5' 03"
9445	13-Jul-95	BSc ACA	Chartered Accountant	5' 06"
9446	17-Nov-93	Degree	Professional Services	5' 05"
9447	13-Jul-88	BSc Computer Science	IT Incident Analyst	5' 05"
9448	27-Dec-77	BSc Marketing & Management	Administrator	5' 04"
9449	16-Jun-98	English Postgraduate PGCE	Teacher of English Secondary	5' 01"
9450	07-Sep-95	BSc Accounting And Finance	Audit Analyst	5' 07"
9451	10-Jun-91	LLB PGCE	Primary Teacher	5' 08"
9452	01-Sep-89	Law Degree	Solicitor	5' 07"
9453	09-Jul-93	Masters in Pharmacy	Lead Hospital Pharmacist	5' 06"
9454	03-Jun-98	M.Pharma (Master of Pharmacy)	Pharmacist (Pre-Reg)	5' 06"
9455	04-May-95	LLB Hons	Business Support Lead/Finance	5' 09"
9456	12-Aug-92	Masters	Architect	5' 04"
9457	26-Mar-91	MC Optom	Optometrist	5' 03"
9458	06-Aug-94	BSc Biomedical Science	Investment Banker	5' 06"
9459	06-Mar-95	BA Bussiness Management	Customer Services	5' 02"
9460	22-Jan-87	BSC Nutrition	Lead Pharmacy Technician NHS	5' 03"
9461	23-Aug-95	LLB	Solicitor	5' 02"
9462	16-Sep-93	MBCh(Hons) BMEDSc	Doctor	5' 05"
9463	23-Jul-94	MBBS, MSC	Jnr Doctor	5' 06"
9464	10-Feb-94	BSc Economics	Investment Banking	5' 08"
9465	19-Jun-95	Medicine MD Clinical Attachment	Doctor	5' 05"
9466	07-Dec-75	BA (Hons) FCCA	Finance Business Partner	5' 05"
9467	03-Oct-94	Bsc Finance & Accounting	Media Planner	5' 09"
9468	15-Feb-83	BA (Hons), Chartered Accountant	Finance Manager	5' 04"
9469	20-Aug-94	MBBS BSc Hons	Doctor	5' 06"
9470	19-Apr-88	MBChB BSc	Surgical Trainee	5' 05"
9471	21-Aug-90	MPHARM	NHS Pharmacist	5' 03"
9472	14-Jan-93	BSc Maths with Business Mgmt	Tax Advisor KPMG	5' 05"
9473	03-Dec-93	Bsc Hons ACCA	Finance Manager	5' 07"
9474	06-May-94	BSC/ACA Accountant	External Audit Supervisor	5' 05"
9475	01-Aug-92	MSc Chemical Engineering	Project Manager	5' 01"
9476	17-Apr-96	BA Finance & Accounting	ACA Trainee Accountant	5' 05"
9477	13-Mar-91	MBBS BSc (Hons) MRCP	Hospital Doctor	5' 07"

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