

ਨਿੱਦਿਯਾ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ

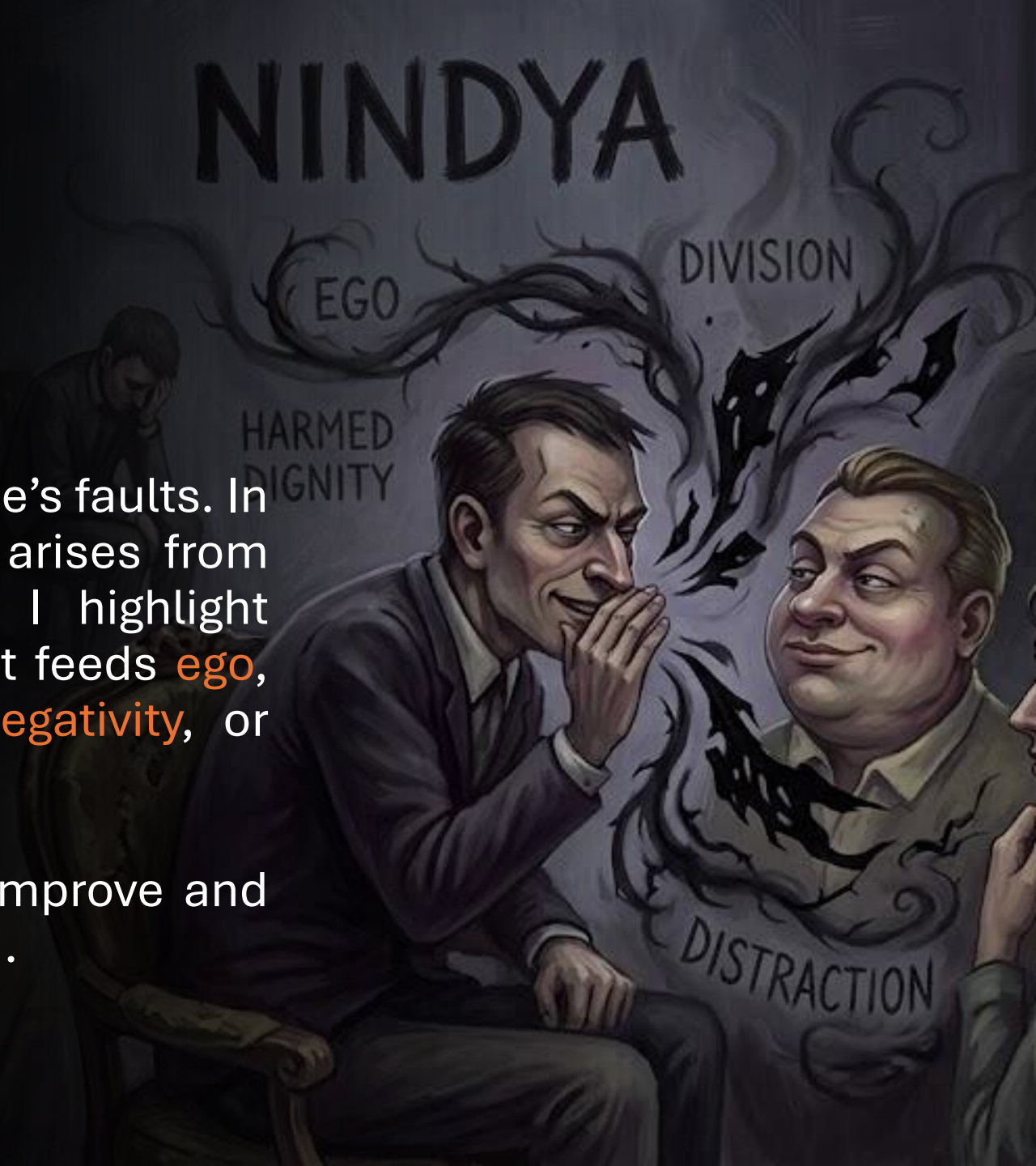


NINDYA

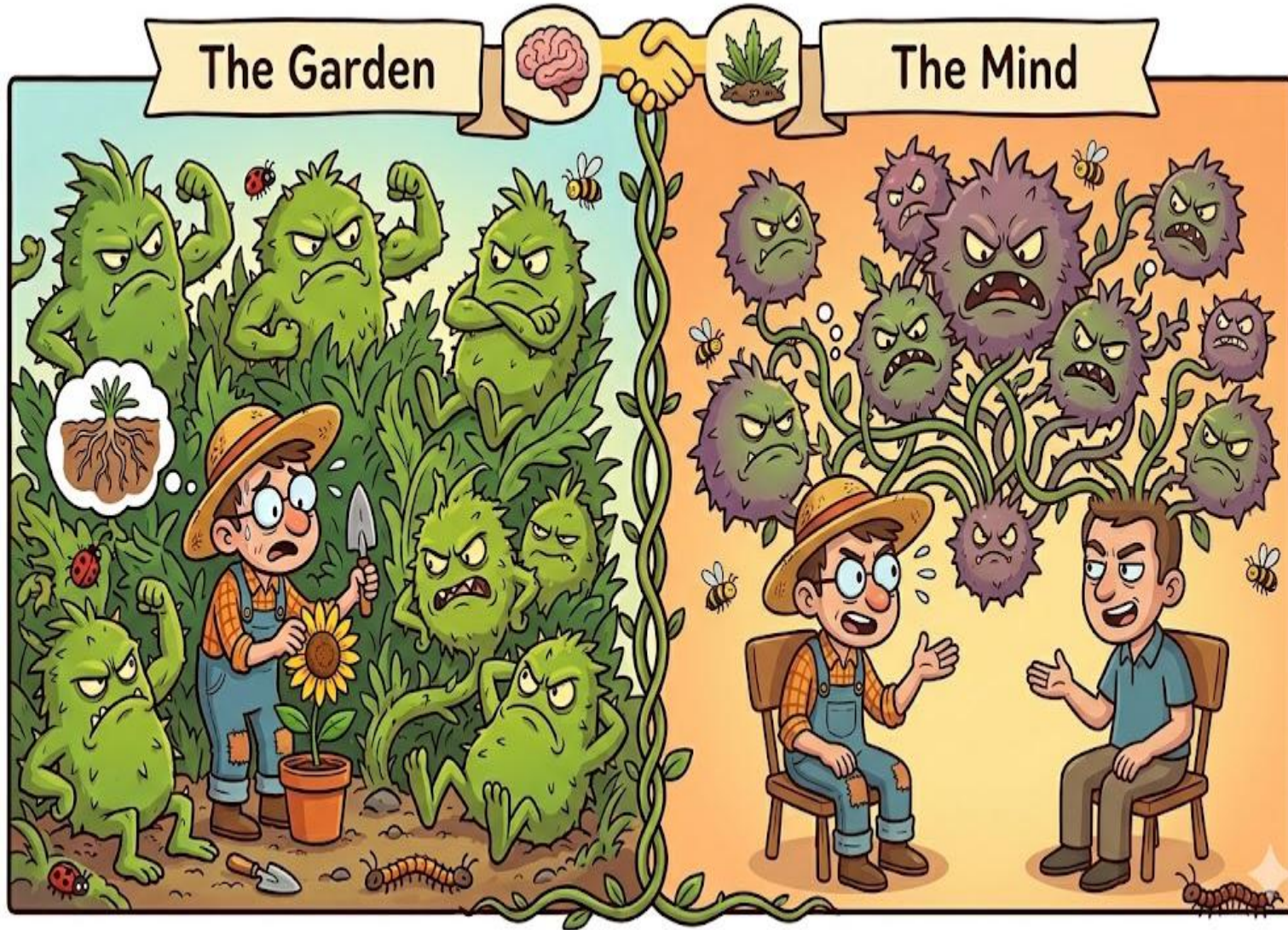
Nindya –ਨਿੰਦਿਆ, ਬਖੀਲੀ, ਚੁਗਲੀ

Nindya is not merely speaking about someone's faults. In Gurmat, Nindya is speech or **thought** that arises from **haumai** and **misalignment to Jot**, where I highlight another person's shortcomings in a way that feeds **ego**, **creates division**, **harms dignity**, **spreads negativity**, or **distracts me from self reflection and Truth**.

Speaking from compassion to help others improve and make them aware of challenges is not Nindya.



Background – Nindya Word



Gujarati Term: Nindand (નિંદણ)

• **Definition:** Unwanted plants or grass growing in fields or gardens (**Weeds**).

• **Key Terms:**

- **Noun:** નિંદણ (*Nindand*) – The weed itself.
- **Verb:** નિંદવું (*Nindvu*) – The act of weeding (removing unwanted plants).

• **Context:** Commonly used in agriculture and gardening to describe invasive or non-crop vegetation.

Background – Other Cultures (Back Biting)



THE ORIGINAL MEANING OF BACKBITING: AN UNSPORTING REAR ATTACK UPON THE BAITED BEAR.

Historical & Cultural Context

Blood Sports: Some historical sources suggest the term originally referred to the blood sport of **bear-baiting**. An attack by a dog from the rear on a tethered bear was considered cowardly and unsporting compared to a frontal attack.

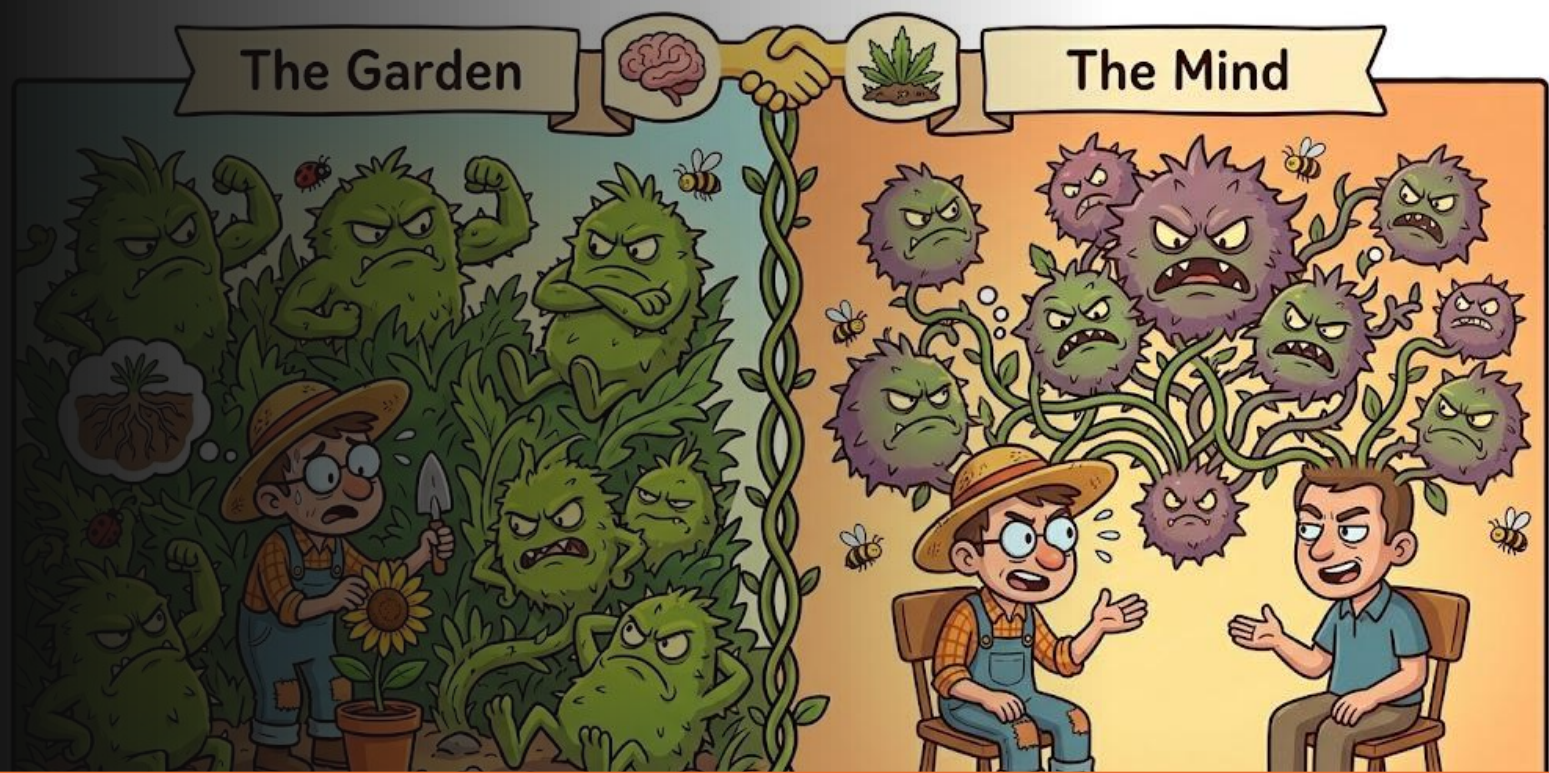
Religious Significance:

Islam: Backbiting (*ghibah*) is considered a major sin. The Qur'an famously compares it to the abhorrent act of **eating the flesh of one's dead brother**.

Christianity & Judaism: In the Bible, it is listed among serious sins (e.g., Romans 1:30) and is often equated with "whispering" or "slander". In Judaism, it is known as *hotzaat shem ra* (spreading a bad name).

Buddhism: It is viewed as a violation of "Right Speech" and is considered one of the Ten Sins

Reasons for Nindya / Gossip



Why am I doing it



THE ORIGINAL MEANING OF BACKBITING: AN UNSPORTING BEAR ATTACK UPON THE BAITED BEAR

ਆਪਸ ਕਉ ਦੀਰਘੁ ਕਰਿ ਜਾਨੈ ਅਉਰਨ ਕਉ ਲਗ ਮਾਤ ॥ ਮਨਸਾ ਬਾਚਾ ਕਰਮਨਾ ਮੈ ਦੇਖੇ ਦੇਂਜਕ ਜਾਤ ॥੨॥

ਮਾਰੂ ਕਬੀਰ ਜੀਉ : ੧੧੦੫



I am better than others – Don't accept that HUKUM created everyone unique.

When I start seeing myself as superior, I unconsciously place myself higher.

- I see myself as complete
- I stop reflecting inward
- I only see gaps in others

In this state, Nindya starts. It is no longer just words — it becomes a way of reinforcing my false sense of superiority.

ਆਪਿ ਨ ਦੇਹਿ ਚੁਰੂ ਭਰਿ ਪਾਨੀ ॥ ਤਿਹ ਨਿੰਦਹਿ ਜਿਹ ਗੰਗਾ ਆਨੀ ॥੨॥

ਗਉੜੀ ਚੋਤੀ : ਕਬੀਰ ਜੀ : ੩੩੨



Generally, there has to be a **common interest** which leads to Nindya

Common interests can lead to comparison, **judgement, jealousy, insecurity, or emotional heaviness**. These states can become fertile ground for Nindya.

Even in such scenarios, I am basically not accepting that everyone is unique and having Santokh that HUKUM gave me best and was given to share (**not to own**)

ਉਸਤਤਿ ਨਿੰਦਾ ਦੇਊ ਤਿਆਗੈ ਖੋਜੈ ਪਦੁ ਨਿਰਬਾਨਾ ॥

ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ : ਮਹਲਾ ੯ : ੨੧੯

OVER-INFLATED PRAISE



SHIFTING FOCUS



THE BACKBITING REACTION



There is a relationship between my desire to seek **recognition** and my behavior of **Nindya**. Hence Gurbani number of time advises me to stay away from both.

Recognition of someone else, where I had the expectation, leads to **Nindya**

Seeking recognition makes me lose focus on my **self improvement** and **develop frustration** (instead of gratitude) for virtues Parmesar has given to me.

ਸ੍ਰਵਣ ਸੋਏ ਸੁਣਿ ਨਿੰਦ ਵੀਚਾਰ ॥

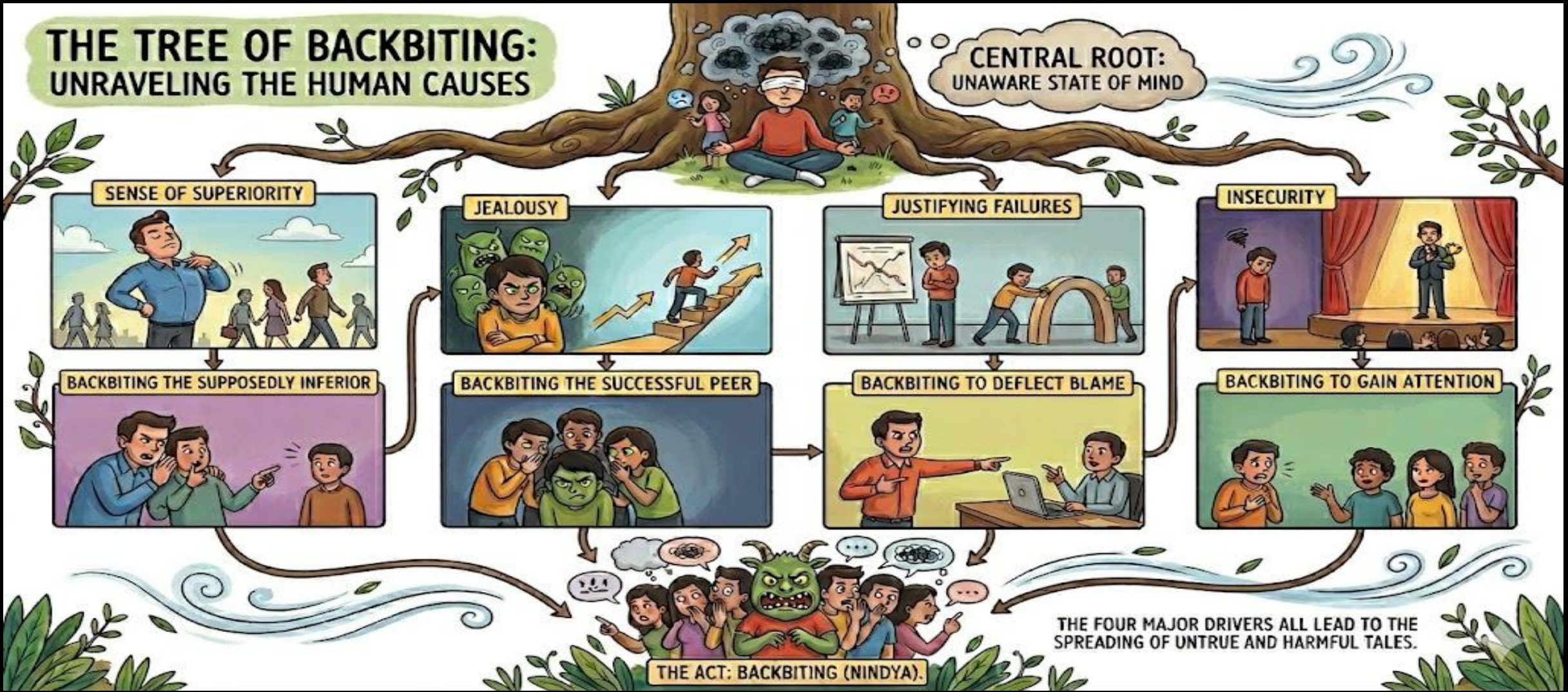
ਗਉੜੀ ਗੁਆਰੇਰੀ ਮਹਲਾ ੫ : ੧੮੨



Nindya comes from Unaware state of Mind (Distance from TRUTH).

- Sense of superiority *I am better than others*
- Jealousy — inability to appreciate others' growth in same field
- Desire to control — *Others should act as I expect*
- Justifying failures — *Pulling others down to feel adequate*
- Insecurity — when others are praised instead of me

ਸੁਵਣ ਸੇਏ ਸੁਣਿ ਨਿੰਦ ਵੀਚਾਰ ॥





ED PRAISE



SHIFTING FOCUS



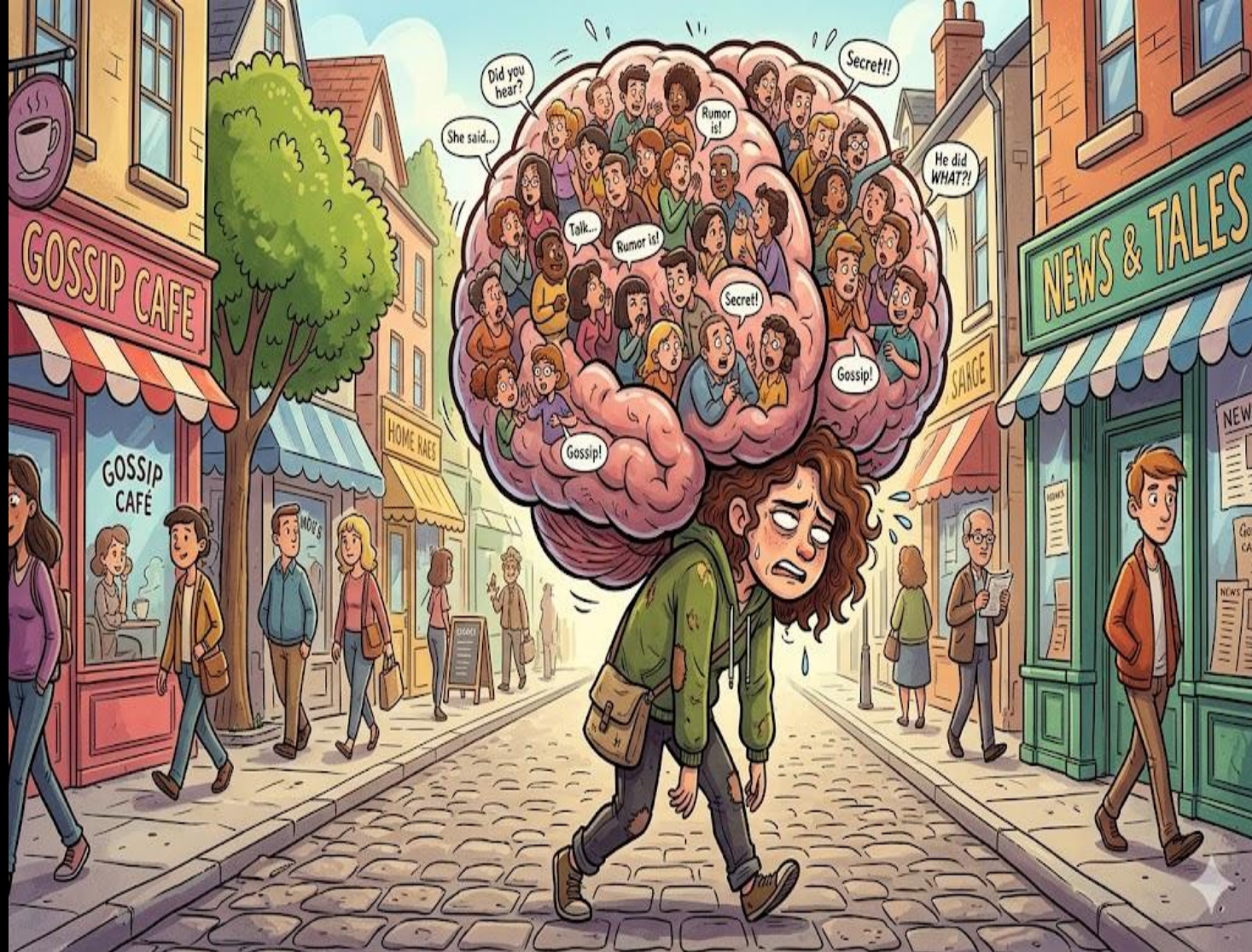
THE BACKBITING REACTION



Lifestyle of a Nindak

ਅਸੰਖ ਨਿੰਦਕ ਸਿਰਿ ਕਰਹਿ ਭਾਰੁ ॥

ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ



When I lose my own alignment with **compassion, justice, humility, and Gurmat** – I see negativity in others

Often, people act and move on, but I continue carrying the weight of their actions in my own mind. I keep repeating my version of their personality and, in doing so, I suffer.

ਮਨਮੁਖਿ ਅੰਧੇ ਸੂਧਿ ਨ ਕਾਈ ॥
ਆਤਮ ਘਾਤੀ ਹੈ ਜਗਤ ਕਸਾਈ ॥
ਨਿੰਦਾ ਕਰਿ ਕਰਿ ਬਹੁ ਭਾਰੁ ਉਠਾਵੈ ਬਿਨੁ ਮਜੂਰੀ ਭਾਰੁ ਪਹੁਚਾਵਣਿਆ ॥੪॥

ਲਬ ਕੁਤਾ ਕੂੜੂ ਚੂਹੜਾ ਠਗਿ ਖਾਧਾ ਮੁਰਦਾਰੁ ॥ ਪਰ ਨਿੰਦਾ ਪਰ ਮਲੁ ਮੁਖ ਸੁਧੀ ਅਗਨਿ ਕੋਧੁ ਚੰਡਾਲੁ ॥

ਸਿਰੀਰਾਗੁ : ਮਹਲਾ ੧ : ੧੫



Illusioned mind stays focused on greed, acts that are considered to be low value as human and material world (which doesn't lead to eternal life)

All this just leads to Nindya and Anger

ਮੁਖਿ ਨਿੰਦਾ ਆਖਾ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ ॥ ਪਰ ਘਰੁ ਜੋਗੀ ਨੀਚ ਸਨਾਤਿ ॥
ਕਾਮੁ ਕੋਧੁ ਤਨਿ ਵਸਹਿ ਚੰਡਾਲ ॥ ਯਾਣਕ ਰੂਪਿ ਰਹਾ ਕਰਤਾਰ ॥੨॥

There is deep connection between Nindya, Endless Desires and Anger. I see all of them as separate issues, but Gurbani keeps bringing all of them to help me understand – they are all co-related.

ਮਨਮੁਖ ਹਉਮੈ ਮਾਇਆ ਸੁਤੇ ॥ ਅਪਣਾ ਘਰੁ ਨ ਸਮਾਲਹਿ ਅੰਤਿ ਵਿਗੁਤੇ ॥
ਪਰ ਨਿੰਦਾ ਕਰਹਿ ਬਹੁ ਚਿੰਤਾ ਜਾਲੈ ਦੁਖੇ ਦੁਖਿ ਨਿਵਾਸੀ ਹੇ ॥੧੫॥

ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੩: ੧੦੪੮



In deep sleep of Ego, I believe I am progressing in life. With unaware mind I don't take care of my mental house that **was the real source of peace and awareness.**

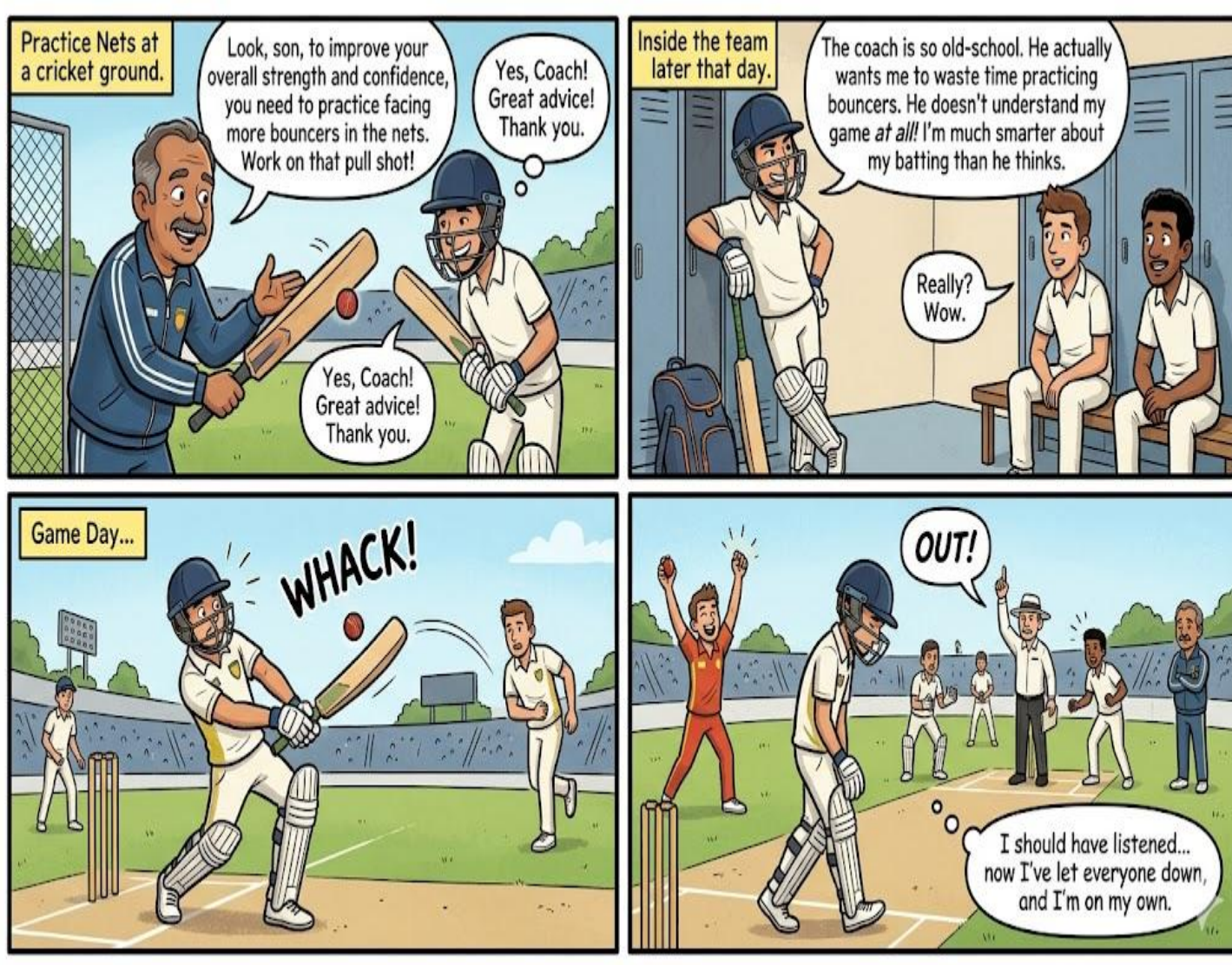
Once mind loses the focus of what is inside, it gets distracted to outer material world; which brings comparisons, judgements and jealousy – leading to gossip or Nindya

This cycle keeps getting repeated and ultimately, I lose all the peace and constantly live in **stress, anxiety, pain.**

ਨਿੰਦਕ ਪਕੜਿ ਪਛਾੜਿਅਨੁ ਝੂਠੇ ਦਰਬਾਰੇ ॥
ਨਾਨਕ ਕਾ ਪ੍ਰਭੁ ਵਡਾ ਹੈ ਆਪਿ ਸਾਜਿ ਸਵਾਰੇ ॥੨॥

ਓਸੁ ਅਗੈ ਪਿਛੈ ਢੇਈ ਨਾਹੀ ਜਿਸੁ ਅੰਦਰਿ ਨਿੰਦਾ ਮੁਹਿ ਅੰਬੁ ਪਇਆ ॥

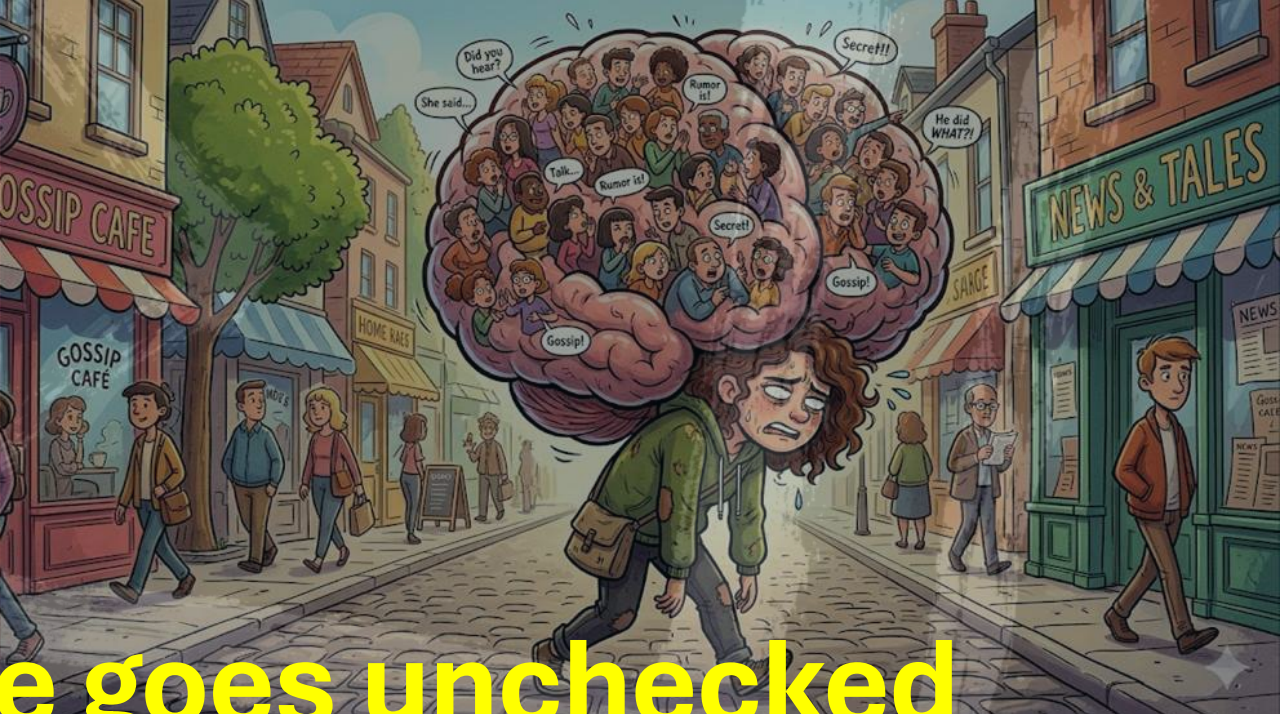
ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ : ਮ - ੪ : ੩੦੭



Nindya driven lifestyle comes with consequences. No Divine Principle (HUKUM) is designed to support this behaviour – doesn't matter how sweet I may sound.

Nindya here is the essence of **disobedience of HUKUM** – doesn't matter how much humble I may sound – if I am disconnected from HUKUM – I won't be protected.

ਨਿੰਦਕਿ ਅਹਿਲਾ ਜਨਮੁ ਗਵਾਇਆ ॥
ਪਹੁਚਿ ਨ ਸਾਕੈ ਕਾਹੁ ਬਾਤੈ ਆਗੈ ਠਉਰ ਨ ਪਾਇਆ ॥੧॥
ਰਹਾਉ ॥



When this lifestyle goes unchecked



ਸਾਧ ਕਾ ਨਿੰਦਕੁ ਕੈਸੇ ਤਰੈ ॥ ਸਰਪਰ ਜਾਨਹੁ ਨਰਕ ਹੀ ਪਰੈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਰਾਗ ਗੋਂਡ : ਰਵਿਦਾਸ : ੮੭੫



When I am in constant in denial of TRUTH; doesn't matter whatever ritual or task I may do; it's futile and can not help me bring peace in life.

ਜੇ ਓਹੁ ਅਠਸਠਿ ਤੀਰਥ ਨ੍ਹਾਵੈ ॥ ਜੇ ਓਹੁ ਦੁਆਦਸ ਸਿਲਾ ਪੂਜਾਵੈ ॥
ਜੇ ਓਹੁ ਕੂਪ ਤਟਾ ਦੇਵਾਵੈ ॥ ਕਰੈ ਨਿੰਦ ਸਭ ਬਿਰਥਾ ਜਾਵੈ ॥੧॥
ਸਾਧ ਕਾ ਨਿੰਦਕੁ ਕੈਸੇ ਤਰੈ ॥

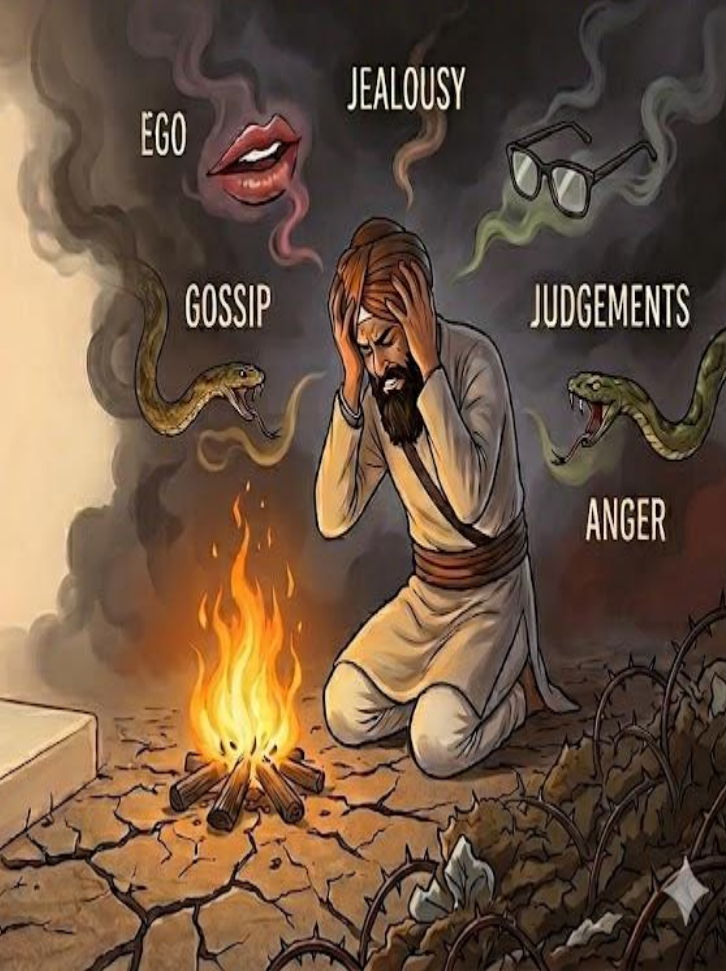
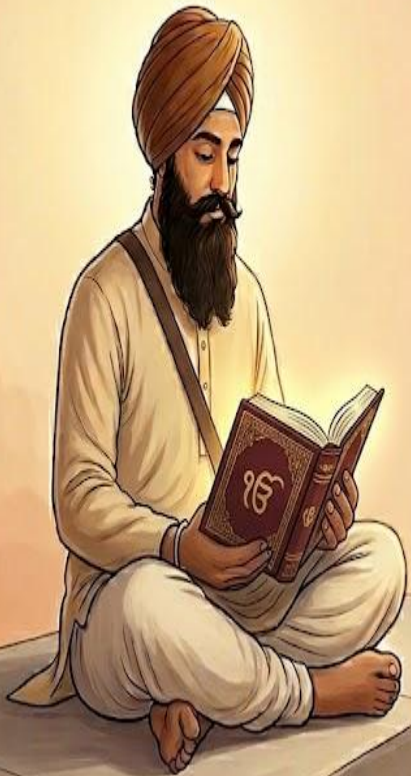
ਸਰਪਰ ਜਾਨਹੁ ਨਰਕ ਹੀ ਪਰੈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਜੇ ਓਹੁ ਗੁਹਨ ਕਰੈ ਕੁਲਖੇਤਿ ॥ ਅਰਪੈ ਨਾਰਿ ਸੀਗਾਰ ਸਮੇਤਿ ॥
ਸਗਲੀ ਸਿੰਮ੍ਰਿਤਿ ਸ੍ਰਵਨੀ ਸੁਨੈ ॥ ਕਰੈ ਨਿੰਦ ਕਵਨੈ ਨਹੀ ਗੁਨੈ ॥੨॥
ਜੇ ਓਹੁ ਅਨਿਕ ਪ੍ਰਸਾਦ ਕਰਾਵੈ ॥ ਭੂਮਿ ਦਾਨ ਸੇਭਾ ਮੰਡਪਿ ਪਾਵੈ ॥
ਅਪਨਾ ਬਿਗਾਰਿ ਬਿਰਾਨਾ ਸਾਂਢੈ ॥ ਕਰੈ ਨਿੰਦ ਬਹੁ ਜੇਨੀ ਹਾਂਢੈ ॥੩॥

ਨਿੰਦਾ ਕਹਾ ਕਰਹੁ ਸੰਸਾਰਾ ॥ ਨਿੰਦਕ ਕਾ ਪਰਗਟਿ ਪਹਾਰਾ ॥
ਨਿੰਦਕੁ ਸੇਧਿ ਸਾਧਿ ਬੀਚਾਰਿਆ ॥
ਕਹੁ ਰਵਿਦਾਸ ਪਾਪੀ ਨਰਕਿ ਸਿਧਾਰਿਆ ॥੪॥੨॥੧੧॥੭॥੨॥੪੯॥ ਜੋਤੁ ॥

ਸੰਤ ਕੇ ਨਿੰਦਕ ਕਉ ਸਰਬ ਰੋਗ ॥ ਸੰਤ ਕੇ ਨਿੰਦਕ ਕਉ ਸਦਾ ਬਿਜੇਗ ॥

ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ : ਮ - ੫ : ੨੮੦

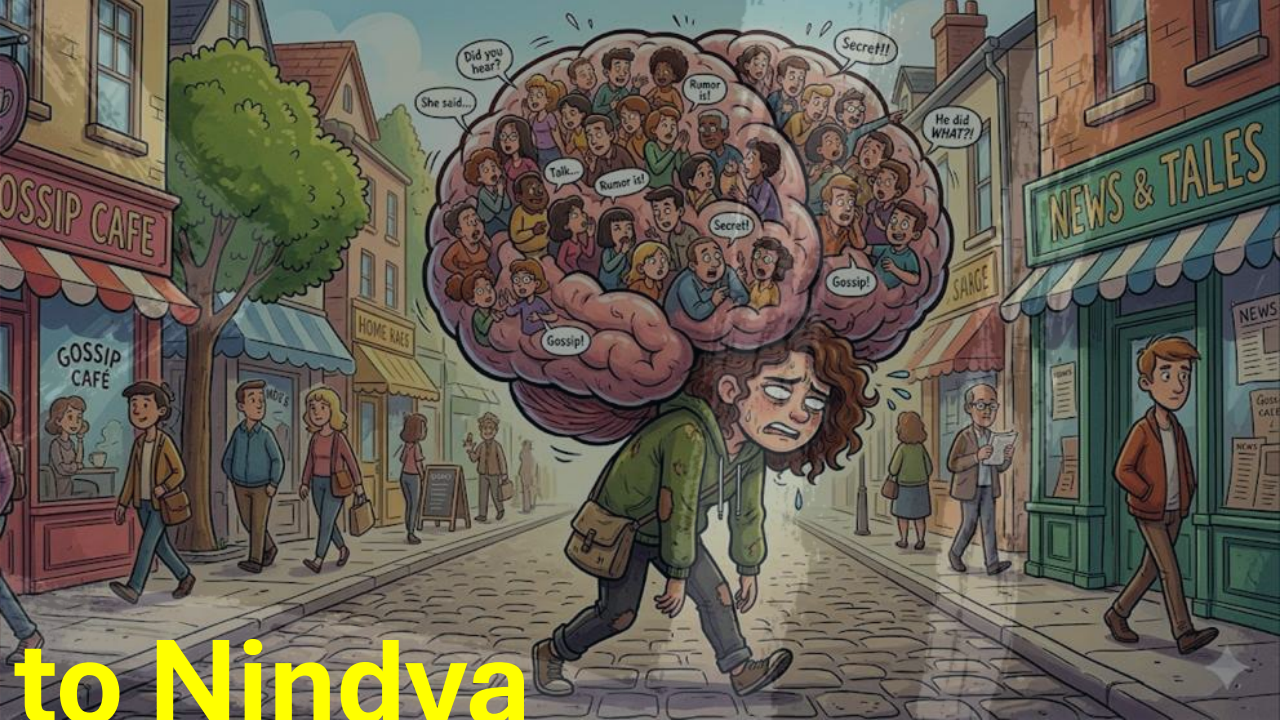
ALIGNMENT WITH GURBANI : DENIAL OF GURBANI OR TRUTH



When I am in denial of TRUTH or HUKUM; this becomes the reason of all my mental challenges. In this state I am forever disconnected from TRUTH.

ਸੰਤ ਕਾ ਨਿੰਦਕੁ ਮਹਾ ਅਤਤਾਈ ॥ ਸੰਤ ਕਾ ਨਿੰਦਕੁ ਖਿਨੁ ਟਿਕਨੁ ਨ ਪਾਈ ॥
ਸੰਤ ਕਾ ਨਿੰਦਕੁ ਮਹਾ ਹਤਿਆਰਾ ॥ ਸੰਤ ਕਾ ਨਿੰਦਕੁ ਪਰਮੇਸੁਰਿ ਮਾਰਾ ॥
ਸੰਤ ਕਾ ਨਿੰਦਕੁ ਰਾਜ ਤੇ ਹੀਨੁ ॥ ਸੰਤ ਕਾ ਨਿੰਦਕੁ ਦੁਖੀਆ ਅਰੁ ਦੀਨੁ ॥
ਸੰਤ ਕੇ ਨਿੰਦਕ ਕਉ ਸਰਬ ਰੋਗ ॥ ਸੰਤ ਕੇ ਨਿੰਦਕ ਕਉ ਸਦਾ ਬਿਜੇਗ ॥
ਸੰਤ ਕੀ ਨਿੰਦਾ ਦੇਖ ਮਹਿ ਦੇਖੁ ॥ ਨਾਨਕ ਸੰਤ ਭਾਵੈ ਤਾ ਉਸ ਕਾ ਭੀ ਹੋਇ
ਮੇਖੁ ॥੩॥

ਸੰਤ ਸਰਨਿ ਜੋ ਜਨੁ ਪਰੈ ਸੋ ਜਨੁ ਉਧਰਨਹਾਰ ॥
ਸੰਤ ਕੀ ਨਿੰਦਾ ਨਾਨਕਾ ਬਹੁਰਿ ਬਹੁਰਿ ਅਵਤਾਰ ॥੧॥



Solutions to Nindya



THE SWEET FACE AND THE WHISPER

THE LONELY CONSEQUENCE

ਹਮ ਨਹੀ ਚੰਗੇ ਬੁਰਾ ਨਹੀ ਕੋਇ ॥ਪ੍ਰਣਵਤਿ ਨਾਨਕੁ ਤਾਰੇ ਸੋਇ ॥੪॥੧॥੨॥

ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੧ ਘਰੁ ੨ : ੧੨੮



Living a humble life with attitude to keep learning.

When I start to **focus on my own short comings** with the attitude to learn; I stop focusing on other people's shortcomings. **Focus on virtues** they display as opposed to shortcomings they have.

It's about focusing on positives in others and displaying positivity in my life to keep improving.

ਤਉ ਦੇਵਾਨਾ ਜਾਣੀਐ ਜਾ ਸਾਹਿਬ ਧਰੇ ਪਿਆਰੁ ॥
ਮੰਦਾ ਜਾਣੈ ਆਪ ਕਉ ਅਵਰੁ ਭਲਾ ਸੰਸਾਰੁ ॥੪॥੧॥

ਆਪੁ ਸਵਾਰਹਿ ਮੈ ਮਿਲਹਿ ਮੈ ਮਿਲਿਆ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥
ਫਰੀਦਾ ਜੇ ਤੂ ਮੇਰਾ ਹੋਇ ਰਹਹਿ ਸਭੁ ਜਗੁ ਤੇਰਾ ਹੋਇ ॥੯੫॥

ਗੁਣਾ ਕਾ ਹੋਵੈ ਵਾਸੁਲਾ ਕਢਿ ਵਾਸੁ ਲਈਜੈ ॥ ਜੇ ਗੁਣ ਹੋਵਨਿ ਸਾਜਨਾ ਮਿਲਿ ਸਾਝ ਕਰੀਜੈ ॥

ਰਾਗੁ ਸੂਹੀ ਛੰਤ ਮਹਲਾ ੧ ਘਰੁ ੪ : ੭੬੫



There is something to learn from everyone around me – it's only when I lose the focus on positivity, I gossip about others.

Objective of this human life becomes easy to achieve when I collaborate with others by focusing on the positives.

In today's world most of the challenges stem from the fact that I focus on **strengths** in me, **deficit** in others – It should be other way round.

ਨਿੰਦਾ ਭਲੀ ਕਿਸੈ ਕੀ ਨਾਹੀ ਮਨਮੁਖ ਮੁਗਧ ਕਰੰਨਿ ॥
ਮੁਹ ਕਾਲੇ ਤਿਨ ਨਿੰਦਕਾ ਨਰਕੇ ਘੇਰਿ ਪਵੰਨਿ ॥੬॥

ਨਾ ਕੇ ਮੂਰਖੁ ਨਾ ਕੇ ਸਿਆਣਾ ॥ ਵਰਤੈ ਸਭ ਕਿਛੁ ਤੇਰਾ ਭਾਣਾ ॥

ਰਾਗੁ ਸੂਹੀ ਛੰਤ ਮਹਲਾ ੧ ਘਰੁ ੪ : ੭੬੫



With time we are **losing empathy and sympathy** towards others.

Everyone carries their own view of the world and progresses life as per the behaviour that they are bound with.

Instead of being negative or indulge in Gurbani, I should focus on HUKUM and learning HUKUM is bringing for me in the whole process.

ਸਭ ਮਹਿ ਜੀਉ ਜੀਉ ਹੈ ਸੇਈ ਘਟਿ ਘਟਿ ਰਹਿਆ ਸਮਾਈ ॥
ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ਘਰ ਹੀ ਪਰਗਾਸਿਆ ਸਹਜੇ ਸਹਜਿ ਸਮਾਈ ॥੭॥

ਪ੍ਰਥਮੇ ਛੇਡੀ ਪਰਾਈ ਨਿੰਦਾ ॥ ਉਤਰਿ ਗਈ ਸਭ ਮਨ ਕੀ ਚਿੰਦਾ ॥
ਲੇਭੁ ਮੇਹੁ ਸਭੁ ਕੀਨੇ ਦੁਰਿ ॥ ਪਰਮ ਬੈਸਨੇ ਪ੍ਰਭ ਪੇਖਿ ਹਜੁਰਿ ॥੧॥

ਮਿਠ ਬੋਲੜਾ ਜੀ ਹਰਿ ਸਜਣੁ ਸੁਆਮੀ ਮੇਰਾ ॥ ਹਉ ਸੰਮਲਿ ਥਕੀ ਜੀ ਓਹੁ ਕਦੇ ਨ ਬੋਲੈ ਕਉਰਾ ॥

ਰਾਗੁ ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੫ ਛੰਤ : ੧੮੪



Develop empathy and sympathy by following the guidance on inner Divine – Har(i) or Gurbani.

ਮਿਠ ਬੋਲੜਾ ਜੀ ਹਰਿ ਸਜਣੁ ਸੁਆਮੀ ਮੇਰਾ ॥
ਹਉ ਸੰਮਲਿ ਥਕੀ ਜੀ ਓਹੁ ਕਦੇ ਨ ਬੋਲੈ ਕਉਰਾ ॥
ਕਉੜਾ ਬੋਲਿ ਨ ਜਾਨੈ ਪੂਰਨ ਭਗਵਾਨੈ ਅਉਗਣੁ ਕੇ ਨ ਚਿਤਾਰੇ ॥
ਪਤਿਤ ਪਾਵਨੁ ਹਰਿ ਬਿਰਦੁ ਸਦਾਏ ਇਕੁ ਤਿਲੁ ਨਹੀ ਭੰਨੈ ਘਾਲੇ ॥
ਘਟ ਘਟ ਵਾਸੀ ਸਰਬ ਨਿਵਾਸੀ ਨੇਰੈ ਹੀ ਤੇ ਨੇਰਾ ॥
ਨਾਨਕ ਦਾਸੁ ਸਦਾ ਸਰਣਾਗਤਿ ਹਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਜਣੁ ਮੇਰਾ ॥੧॥

Empathy helps me drive the discussion to help others improve with affection and care. This is when it changes from Nindya to Care - **Nirvair**



Gursikhs Seek Nindya

ਨਿੰਦਉ ਨਿੰਦਉ ਮੇ ਕਉ ਲੋਗ ਨਿੰਦਉ ॥ ਨਿੰਦਾ ਜਨ ਕਉ ਖਰੀ ਪਿਆਰੀ ॥ਨਿੰਦਾ ਬਾਪੁ ਨਿੰਦਾ ਮਹਤਾਰੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥



Gurbani guides me to develop the attitude to listen and learn – to align with TRUTH.

This does not mean a Sikh should become a Nindak, nor does it justify hurting others through criticism. It means that when criticism comes towards me, I can use it for humility and self reflection rather than reacting with ego.

ਨਿੰਦਉ ਨਿੰਦਉ ਮੇ ਕਉ ਲੋਗ ਨਿੰਦਉ ॥ ਨਿੰਦਾ ਜਨ ਕਉ ਖਰੀ ਪਿਆਰੀ
॥ਨਿੰਦਾ ਬਾਪੁ ਨਿੰਦਾ ਮਹਤਾਰੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਨਿੰਦਾ ਹੋਇ ਤ ਬੈਕੁੰਠਿ ਜਾਈਐ ॥ਨਾਮੁ ਪਦਾਰਥੁ ਮਨਹਿ ਬਸਾਈਐ ॥
ਰਿਦੈ ਸੁਧ ਜਉ ਨਿੰਦਾ ਹੋਇ ॥ਹਮਰੇ ਕਪਰੇ ਨਿੰਦਕੁ ਧੋਇ ॥੧॥
ਨਿੰਦਾ ਕਰੈ ਸੁ ਹਮਰਾ ਮੀਤੁ ॥ਨਿੰਦਕੁ ਮਾਹਿ ਹਮਾਰਾ ਚੀਤੁ ॥
ਨਿੰਦਕੁ ਸੇ ਜੋ ਨਿੰਦਾ ਹੋਰੈ ॥ਹਮਰਾ ਜੀਵਨੁ ਨਿੰਦਕੁ ਲੇਰੈ ॥੨॥
ਨਿੰਦਾ ਹਮਰੀ ਪੇਮ ਪਿਆਰੁ ॥ਨਿੰਦਾ ਹਮਰਾ ਕਰੈ ਉਧਾਰੁ ॥
ਜਨ ਕਬੀਰ ਕਉ ਨਿੰਦਾ ਸਾਰੁ ॥
ਨਿੰਦਕੁ ਡੂਬਾ ਹਮ ਉਤਰੇ ਪਾਰਿ ॥੩॥੨੦॥੭੧॥

ਹਰਿ ਜਨੁ ਰਾਮ ਨਾਮ ਗੁਨ ਗਾਵੈ ॥ ਜੇ ਕੇਈ ਨਿੰਦ ਕਰੇ ਹਰਿ ਜਨ ਕੀ ਅਪੁਨਾ ਗੁਨੁ ਨ ਗਵਾਵੈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥



This is the state we are advised to work towards. Develop acceptance for everyone and irrespective of the circumstances.

External factors shouldn't impact my behaviour. My behaviour should be driven by Gurbani as opposed to anything else.

Instead of focusing on things in material world; which keep changing anyway; my focus should be on guidance of Ram who resides within me.

Once I learn how to stay focused inside; then outer world doesn't bother.

ਉਸਤਤਿ ਨਿੰਦਾ ਨਾਨਕ ਜੀ ਮੈ ਹਭ ਵਝਾਈ ਛੋੜਿਆ ਹਭੁ ਕਿਝੁ
ਤਿਆਗੀ ॥ ਹਭੇ ਸਾਕ ਕੂੜਾਵੇ ਡਿਠੇ ਤਉ ਪਲੈ ਤੈਡੈ ਲਾਗੀ ॥੧॥

Nindya Test for Myself

- **Is it true?**
- **Is it necessary?**
- **Is it my place to say it?**
- **Is my intention correction or ego?**
- **Am I willing to say it respectfully in front of the person?**
- **Will this protect, heal, clarify, or only spread negativity?**
- **Will I be OK even if person doesn't agree to my view**

Summary

- At root level, Nindya comes from illusioned state of my mind. When I believe I exist in separation to Divine; I see everyone as being separate to me. This leads me to focus on negativities in all
- Nindya makes me carry weight of all the stress and anxiety within me. This is something I can chose to abandon and Gurbani has abundance of guidance to support me
- I need to constantly work to align myself to HUKUM. This is the only way to accept everyone as they are; which will make me witness Jot in all
- Gurbani has abundance of guidance on Nindya. These are just few examples – let's keep exploring Gurbani and keep reflecting each pankti through my lifestyle.

