

ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ 'ਮਾਨਸਿਕ ਅੱਗ' ਤਾਂ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਉੱਤਮ ਅਤੇ ਨੇਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਬਣਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਜਿਹਾ ਕਿ—

ਸਕੂਲ

ਕਾਲਜ

ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ

ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਕਾਲਜ

ਲਾਇਬਰੇਰੀ

ਯਤੀਮ ਖਾਨੇ

ਵਿਧਵਾ ਆਸ਼ਰਮ

ਹਸਪਤਾਲ

ਗਊਸ਼ਾਲਾ

ਆਦਿ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਧਰਮ-ਅਰਥ ਸੰਸਥਾਵਾਂ (Charitable institutions) ਵਿਚ ਭੀ ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਅਗਨੀ ਦਾ 'ਸੋਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ' ਤਾਂ ਬੜਾ ਅਫਸੋਸ ਅਤੇ ਦੁਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਨੇਕ ਧਰਮ-ਅਰਥ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭੀ ਅਸੀਂ ਆਪੋ-ਆਪਣੀ ਅੰਦਰਲੀ 'ਮਾਨਸਿਕ ਅੱਗ' ਜਾਂ ਲਾਈ ਹੈ—ਜਿਸ ਦੇ ਪੂੰਝੇ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਖਬਾਰਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿਚ —

ਧਾਰਮਿਕ ਅਸਥਾਨ

ਧਰਮਸ਼ਾਲਾ

ਡੇਰੇ

ਮਠ

ਦਰਗਾਹ

ਠਾਠ

Aatas duneeaa khunak naam khodhaa-i-aa.

Kal taatee thaana-dhaa har naaO.

The whole world is affected with this (mental fire). But it is very regrettable and painful to see institutions such as:-

schools

colleges

universities

technical colleges

libraries

orphan homes

widows' ashrams

hospitals

charitable homes for cows

and numerous other religious charitable organisations set up with noble intentions get 'exposed' to the 'heat' of this mental fire.

These noble charitable institutions too, have been set alight by us with our internal 'mental fire' – the smoke from such fire sometimes gets reported in the newspapers.

In reality,

religious institutions

prayers houses

dayrays

ma-Th monasteries

shrines

thath (personal religious centres)

ਆਦਿ, ਉੱਚੀਆਂ-ਸੁੱਚੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ —

ਪਵਿਤ੍ਰਤਾ

ਪ੍ਰੇਮ ਸਵੇਪਨਾ

ਮੰਤ੍ਰੀ ਭਾਵ

ਸੇਵਾ ਭਾਵ

ਸ਼ਾਂਤੀ

ਮਾਨਸਿਕ ਠੰਢ

ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਸੇਧ

ਹਰੀ ਕੀਰਤਨ

ਭਗਤੀ

ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ

ਅਤੇ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।

ਪਰ, ਬੜੀ ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਅਤੇ ਦੁਖ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਪਵਿਤ੍ਰ ਆਤਮਿਕ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਚ ਭੀ, ਆਪਣੀ ਅੰਦਰਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅੱਗ ਜਾ ਲਾਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਓਥੇ ਭੀ —

ਈਰਖਾ

ਦਵੇਤ

ਤਅੱਸਬ

ਨਫਰਤ

ਲੋਭ

ਕ੍ਰੋਧ

ਅਹੰਕਾਰ

ਡਰ

ਸਹਿਮ

ਅਸ਼ਾਂਤੀ

ਬੇਮੁਖਤਾ

ਦਾ ਬੋਲ-ਬਾਲਾ ਅਤੇ ਵਰਤ-ਵਰਤਾਰਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਜ਼ਾਹਰਾ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿਤਾ-ਪ੍ਰਤੀ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ।

etc., being such lofty and wholesome institutions should be centres for divine virtues (reflecting)

purity

love of the Self within

‘Maitree Bhav (affection)’

service orientated

peace

mental calmness

spiritual life’s direction

praises of God

worship

practice of Naam.

But it is such a disappointing and painful thing (to see that) even in these holy spiritual centres we have gone and lit our internal mental fire causing

jealousy

duality (love for the creation as opposed to love for the creator)

cruelty

hatred

greed

anger

egotism

fear

terror

misery

apostasy

to predominate and function. The proof of such a state is very evident from what we see and hear regularly.

ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਿਚ—

ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ

ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲ

ਧੜੇ ਬਾਜ਼ੀ

ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ

ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ

ਨਿਜੀ-ਸੁਆਰਥ

'ਕੁਰਸੀ' ਦੀ ਲਾਲਸਾ

ਚੌਧਰ ਦੀ ਭੁੱਖ

ਹਉਮੈ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ

ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ 'ਧਰਮ-ਅਸਥਾਨਾਂ' ਨੂੰ ਭੀ—

ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ ਦਾ ਅੱਡਾ

ਹਉਮੈ ਦਾ ਅਖਾੜਾ

ਕ੍ਰੋਧ ਦਾ ਖੇਤਰ

ਨਿਜੀ-ਸੁਆਰਥ ਦਾ ਜ਼ਰੀਆ

ਮਾਇਕੀ ਲਾਭ

ਗੱਪ-ਸ਼ੱਪ ਦਾ ਅਖਾੜਾ

ਨਿੰਦਾ-ਚੁਗਲੀ ਦਾ ਕੇਂਦਰ

ਧੜੇ ਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਅੱਡਾ

ਖਿਚੋਤਾਣ ਦਾ ਖੇਤਰ

ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਦਾ ਕੇਂਦਰ

ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਦੁਖਦਾਈ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ 'ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ' ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਇਸ਼ਟ
ਭੇ ਗੁਰੂ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ—ਉਸ ਦੀ ਪਾਵਨ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ, ਧਰਮ ਦੇ ਨਾਉਂ ਉਤੇ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਆਸ਼ੇ

In our ignorance by delving in

low tendencies

base thoughts

factionalism

jealousy-duality

enmity-confrontation

selfishness

lust for the 'chair'

hunger for position

display of anger

we have made religious institutions into:-

centres of jealousy, duality and deception

an arena of egotism

centres of anger

source of self-centredness

places for monetary profiteering

centres of gossip

hubs of slander and backbiting

places for self serving groups

places for waging tug of war

places for taking revenge.

The painful thing is that while professing faith and belief in 'Sri Guru Granth Sahib Ji', in its very presence, in the name of religion

ਦੇ ਐਨ ਉਲਟ —

ਈਰਖਾ
 ਦਵੈਤ
 ਨਿੰਦਾ
 ਨਫਰਤ
 ਵੈਰ
 ਵਿਰੋਧ
 ਸੁਆਰਥ
 ਲੋਭ
 ਕ੍ਰੋਧ
 ਹਉਮੈ

ਦਾ ਖੁੱਲ੍ਹਮ-ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ 'ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ' ਦੀ ਬੇ-ਅਦਬੀ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਦਾ ਗਿਲਾਨੀ ਵਾਲਾ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਆਪ ਹੀ ਪ੍ਰਸਤੁਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਗਿਲਾਨੀ ਯਾ ਅਗਨੀ ਦੀ 'ਚਿਣਗ' ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਧਰਮ ਅਸਥਾਨਾਂ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ 'ਚੁਆਤੀ' ਲਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਅਥਵਾ ਪਵਿੱਤਰ ਧਾਰਮਿਕ-ਅਸਥਾਨਾਂ ਵਿਚ ਭੀ—

ਲੋਭ-ਲਹਿਰ
 ਤੂੰ ਤੂੰ, ਮੈਂ-ਮੈਂ
 ਹਉਮੈ ਦੀਆਂ ਬੜਕਾਂ
 ਧੜੈ ਬਾਜੀ
 ਖਿਚੋ ਤਾਣ
 ਤਾਹਨੇ-ਮੋਹਣੇ
 ਨਿੰਦਿਆ
 ਚੁਗਲੀ
 ਨਫਰਤ
 ਵੈਰ
 ਵਿਰੋਧ
 ਝਗੜੇ
 ਲੜਾਈਆਂ
 ਖੂਨ ਖਰਾਬੇ

totally against the objectives of Gurbani we make an open display of

jealousy
 duality
 slander
 hatred
 enmity
 self-centredness
 greed
 anger, egotism

we are being openly disrespectful, showing disregard towards 'Guru Granth Sahib Ji'. In this way we ourselves are exhibiting our depraved conduct about our own religion.

We ourselves have lit this splint of mental degradation or 'fire' to the religious institutions—we keep on inciting one another. As a result of this, in gurdwaras and wholesome religious institutions because of

channel of greed
 you-you, I - I
 bellowing of egoism
 self interest groupings
 tug of war
 sacarasm and accusation
 slander and backbiting
 gossiping
 hatred
 enmity
 confrontation
 quarrels
 fights
 bloodshed

ਆਦਿ, ਘਿਰਨਾ ਯੋਗ, ਭਿਆਨਕ ਅਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਕਾਰਨਾਮੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਰਹਿੰਦੇ !! ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅੰਦਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਗੁੱਝੀ ਅਗਨੀ ਨਾਲ—

ਆਪਣੇ ਇਸ਼ਟ 'ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ' ਦੀ ਬੇ-ਅਦਬੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ।
 ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਕਦਰ, ਕੀਮਤ ਅਤੇ ਅਦਬ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ।
 ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਆਸ਼ੇ ਤੋਂ ਦੁਰੇਡੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ।
 ਗੁਰਸਿੱਖੀ ਤੋਂ ਬੇ-ਮੁਖ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ।
 ਆਤਮਿਕ ਪਾਪ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ।
 ਮਨ ਮੈਲਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ।
 ਮਾਨਸਿਕ ਅਗਨੀ ਵਿਚ ਹੋਰ ਤੇਲ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ।
 ਮਾਨਸਿਕ ਭਾਂਬੜ ਵਿਚ ਸੜਦੇ ਹਾਂ ।
 ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਤਬਾਹ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ।
 ਨਰਕਾਂ ਦੇ ਭਾਗੀ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ।
 ਅਭਿਲਾਖੀ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰ-ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ।
 ਗੁਰਸਿੱਖੀ ਦੀ ਭੈੜੀ ਮਿਸਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ।
 ਧਰਮ ਦਾ ਮਖੌਲ ਉਡਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ।
 ਗਿਲਾਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਨੀਵੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਸਤਿਕਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ
 ਕਰਦੇ ਹਾਂ ।
 ਪਵਿੱਤਰ ਧਰਮ ਨੂੰ 'ਢਾਹ' ਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ।
 ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਸਮੱਚੇ ਵਾਯੂ-ਮੰਡਲ ਦੇ 'ਅਗਨ-ਕੁੰਡ' ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ।

ਅਰਮ ਅਸਥਾਨਾਂ ਵਿਚ ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ, ਅਭਿਲਾਖੀ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਾ-
 ਸਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਦੇ ਇਸ ਨਿਰਾਸਤਾ ਭਰੇ 'ਹਉਕੇ' ਨੂੰ ਭਾਈ
 ਸਾਹਿਬ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਇਉਂ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਹੈ—

ਬਾਹਰਿ ਕੀ ਅਗਨਿ ਬੁਝਤ ਜਲ ਸਰਿਤਾ ਕੈ
 ਨਾਉ ਮੈ ਜਉ ਆਗ ਲਾਗੋ ਕੈਸੇ ਕੈ ਬੁਝਾਈਐ ॥
 ਬਾਹਰਿ ਸੈ ਭਾਗਿ ਓਟ ਲੀਜੀਅਤ ਕੋਟ ਗੜ੍ਹ
 ਗੜ੍ਹ ਮੈ ਜਉ ਲੁਟਿ ਲੀਜੇ ਕਹੋ ਕਤ ਜਾਈਐ ॥
 ਚੌਰਨ ਕੈ ਤ੍ਰਾਸ ਜਾਇ ਸਰਨਿ ਨਹਿੰਦ ਗਹੈ
 ਮਾਰੈ ਮਹੀਪਤਿ ਜੀਉ ਕੈਸੇ ਕੈ ਬਚਾਈਐ ॥
 ਮਾਇਆ ਡਰ ਡਰਪਤ ਹਾਰਿ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾਵੈ
 ਤਹਾਂ ਜਉ ਬਿਆਪੈ ਮਾਇਆ ਕਹਾਂ ਠਹਰਾਈਐ ॥(ਕ.ਭਾ.ਗੁ. 544)

such horrible, terrible and painful incidents keep happening. In this way with the internal mental invisible fire we are –

committing grave disrespect towards Sri Guru Granth Sahib Ji, our
 spiritual guide
 lowering the importance, value and reverence of Gurbani.
 we moving away from the path of Gurbani.
 we turning our back towards gursikhi.
 committing divine sins.
 polluting the mind.
 adding more fuel to the mental fire.
 burning in the mental flames.
 destroying our life.
 booking a place in hell.
 undermining the faith of adherents and disciples.
 setting a very bad example of the Sikh way of life.
 poking fun at our religion.
 spreading the message of faithlessness.
 preaching apostasy with our degrading and lowly examples.
 subverting on our pure religion.
 adding on to the accumulative global mental fire in the atmosphere.

On seeing such a state of affairs the adherents and disciples face
 disillusionment. Bhai Gurdas Ji has captured this 'sigh' of disenchantment
 in the following words:-

*The external fire can be put out by the water from the river.
 When the boat itself catches fire, how can that fire be put off?*

*It is possible to run from the outside into a fort for protection but when
 someone from the fort begins to rob then where does one go?*

*Fearing thieves one can run to the king for protection, but if the king
 himself begins to hit how does one save ones life then?*

*Fearing maya or mammon man eventually finds his way to a
 gurdwara, but if going there he meets up with maya, where then can
 he go for peace.*

ਇਸ ਗੁਪਤ, ਭਿਆਨਕ ਅਤੇ ਮਾਰੂ ਅੱਗ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮਝਣ ਲਈ ਲਕੜ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗੀ—

ਲੱਕੜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗੁੱਝੀ ਅੱਗ ਲੁਕੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਇਸ ਗੁੱਝੀ ਅੱਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ—ਨਿਕੀ ਜਿਹੀ ਚੰਗਿਆੜੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੱਕੜ ਮੱਘ ਕੇ ਭਾਂਬੜ ਬੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਭਾਂਬੜ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੰਗਿਆੜੀਆਂ ਉੱਡ ਕੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੱਕੜਾਂ ਯਾ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਭੀ ਅੱਗ ਲਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬੇਅੰਤ ਤਬਾਹੀ ਮਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

'ਜੀਵ', ਭਾਵੇਂ ਉਤੋਂ ਜਾਹਰਾ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਤਨਾ ਹੀ—

ਭਲਾ-ਭਲੇਰਾ

ਸਿਆਣਾ

ਵਿਦਵਾਨ

ਗਿਆਨੀ

ਚਤੁਰ

ਵਿਗਿਆਨਿਕ

ਵਿਲਾਸਵਰ

ਅਫਲਾਤੂਨ

ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. (V.I.P.)

ਖਾਨਦਾਨੀ

ਸ਼ਾਹੀ

ਠੇਕ

ਪਾਕ

ਪਰਉਪਕਾਰੀ

ਜੋਗੀ

ਜੰਗਮ

ਸਾਧ

The example of wood will further clarify the understanding of this invisible, dangerous and deadly fire –

Within the wood the invisible fire lies hidden.

To light the fire a tiny lighted wooden splint is needed. The wood will first start to glow and subsequently flames will appear. The glowing sparks from this fire can fly and set other pieces of wood or houses on fire thereby causing unlimited damage.

On the surface no matter how much a 'man' may appear to be –

virtuous

wise

intellectual

knowledgeable

clever

scientific

philosophical

brainy

V.I.P.

of noble lineage

royal

conscientious

pure

caring

jogi

ascetic

mystic

ਸੰਤ
 ਮਹਾਤਮਾ
 ਜਗਤ ਗੁਰੂ
 ਆਚਾਰੀਆ
 ਸ੍ਰੀ 108
 ਜੋਧਾ
 ਸੋਹਣਾ
 ਮੋਹਣਾ
 ਮਾਇਆ ਧਾਰੀ
 ਛਤ੍ਰ ਪਤਿ
 ਰਾਜਾ

ਆਦਿ, ਹੋਵੇ । ਪਰ, ਸਭ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਪੰਜੇ 'ਤੱਤ-ਅਗਨੀਆਂ'—'ਭੂਤ-ਪ੍ਰੇਤ' ਵਾਂਗੂ
 ਅਦ੍ਰਿਸ਼ਟ, ਗੁੱਝੇ ਤੌਰ ਤੇ ਅੰਤਰਗਤ—

ਧੱਸ
 ਵੱਸ
 ਰੱਸ
 ਚਿਮਟ
 ਸਮਾ

ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਓਤ-ਪੋਤ, ਤਾਣੇ-ਪੋਟੇ ਵਿਚ ਰਵਿ ਰਹੀਆਂ ਭਰਪੂਰ ਹਨ !!

ਅੰਤਰਿ ਪੰਚ ਅਗਨਿ ਕਿਉ ਧੀਰਜੁ ਧੀਜੈ ॥
 ਅੰਤਰਿ ਚੋਰੁ ਕਿਉ ਸਾਦੁ ਲਹੀਜੈ ॥ (ਪੰਨਾ-905)

ਕਾਇਆ ਆਰਣੁ ਮਨੁ ਵਿਚਿ ਲੋਹਾ ਪੰਚ ਅਗਨਿ ਤਿਤੁ ਲਾਗਿ ਰਹੀ ॥
 ਕੋਇਲੇ ਪਾਪ ਪੜੇ ਤਿਸੁ ਊਪਚਿ
 ਮਨੁ ਜਲਿਆ ਸੰਨੀ ਚਿੰਤ ਭਈ ॥ (ਪੰਨਾ-990)

sant
 mahatama
 world guru
 religious teacher
 sri 108
 warrior
 handsome
 charming
 wealthy
 majestic
 king

etc., but inside everyone the five 'elemental fires', like ghosts and spirits
 unseen, secretly

thrust
 permeate
 diffuse
 bond
 reside

within like warf and woof and get intermingled and interwoven in the
 being.

- 1 The fire of the five passions burns within him; how can he be calm?
 The thief is within him; how can he taste the taste? 905
- 2 The body is a furnace, and the mind is the iron within it; the five fires
 are heating it.
 Sin is the charcoal placed upon it, which burns the mind; the tongs are
 anxiety and worry. 990

ਜੀਵ ਦੇ ਜੀਵਨ-ਖੇਤਰ ਦੇ ਹਰ ਪੱਖ—

ਗਰਮੀ-ਸਰਦੀ
ਦੁਖ-ਸੁਖ
ਹਾਸੇ-ਰੋਣੇ
ਹਰਖ-ਸੋਗ
ਨਫਾ-ਨੁਕਸਾਨ
ਗਰੀਬੀ-ਅਮੀਰੀ
ਬੁੱਢੇ-ਬਾਲੇ
ਇਸ਼ਤਰੀ-ਮਰਦ
ਨੇਕੀ-ਬਦੀ
ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ
ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ
ਲਬ-ਲੋਭ
ਕਾਮ-ਕ੍ਰੋਧ
ਮੋਹ-ਮਮਤਾ
ਪ੍ਰੀਤ-ਪਿਆਰ
ਨਫਰਤ
ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ
ਮੈਂ-ਮੈਰੀ
ਖਿਆਲਾਂ
ਵਲਵਲਿਆਂ
ਸਰਧਾ
ਪਾਠ-ਪੂਜਾ
ਕਰਮ-ਧਰਮ
ਜੋਗ-ਸਾਧਨਾ
ਦੂਜਾ-ਭਾਵ
ਤਿਆਗ
ਵੈਰਾਗ

In every facet of man's life arena, the experiences that he goes through
(experiences like)

heat-cold
misery –comfort
laughter-crying
happiness-grief
profit-loss
poverty-wealth
old age-childhood
female-male
virtue-vice
enmity-confrontation
jealousy-duplicity
greed-avarice
lust-anger
attachment-motherliness
affection-love
hatred
desire
I – mine ness
thoughts
emotions
faith
prayer-worship
rites-rituals
yogic postures
worldly love
sacrifice
renunciation
detachment

ਆਦਿ, ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਵਿਚ ਭੀ ਇਸ 'ਮਾਨਸਿਕ ਅਗਨੀ' ਦੇ 'ਤੱਤ' ਆਪੋ-ਆਪਣੇ —

ਭਾਹ
ਅਕਸ
ਸੋਕ
ਰੰਗਤ
ਜਲਵਾ

ਦਿਖਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਗੂੜੀ ਭਾਹਿ ਜਲੈ ਸੰਸਾਰਾ..... ॥ (ਪੰਨਾ-673)

ਭਾਵੇਂ ਆਪਣੀ 'ਮਾਨਸਿਕ ਅੱਗ' ਦੇ ਸੋਕ ਅਥਵਾ 'ਰੰਗਤ' ਨੂੰ ਅਸੀਂ—

ਢੱਕ ਕੇ
ਲੁਕਾ ਕੇ
ਦਬਾ ਕੇ
ਪਾਖੰਡ

ਕਰਕੇ ਛੁਪਾਉਣ ਦੀ ਕਿਤਨੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ ਯਾ ਇਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ —

ਜਾਣੀਏ ਜਾਂ ਨਾ
ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੀਏ ਜਾਂ ਨਾ
ਮੰਨੀਏ ਜਾਂ ਨਾ
ਇਕਬਾਲ ਕਰੀਏ ਜਾਂ ਨਾ

ਯਾ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ —

ਅਵੇਸਲੇ
ਬੇ-ਪ੍ਰਵਾਹ
ਅਣਜਾਣ
ਮਚਲੇ

ਹੋ ਜਾਈਏ— ਫਿਰ ਭੀ—

ਕੀਰੀ ਅੱਖ ਦੀ ਤੱਕਣੀ ਨਾਲ
ਤੱਕਣੀ ਦੇ ਵਿਅੰਗ ਨਾਲ

in these experiences too the 'elements' of 'mental fire' leave behind their own-

glow
reflection
heat
colouring
glitter.

With the inner fire the world is being consumed.....

No matter how much we try to —

cover up
hide
bury
make a show

of concealing the heat of our 'mental fire' or pertaining to its existence we —

recognise it nor not
feel it or not
accept it or not
admit it or not,

the presence of this 'mental fire',

OR knowingly we become-

indifferent
unconcerned
ignorant
pretend,

even then by-

by starring maliciously
by looking tauntingly

ਵਿਅੰਗ ਦੇ ਕਟਾਖੂ ਨਾਲ
 ਮੱਥ ਦੀ ਤਿਉੜੀ ਨਾਲ
 ਫਿਕੇ ਬੋਲ ਨਾਲ
 ਤਾਹਨਿਆਂ-ਮਿਹਣਿਆਂ ਨਾਲ
 ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਨਾਲ
 ਗਾਲਾਂ-ਗਲੋਟਿਆਂ ਨਾਲ
 ਨਿੰਦਿਆ ਨਾਲ
 ਨੱਕ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਨਾਲ
 ਬੇ-ਇਨਸਾਫੀ ਨਾਲ
 ਪੱਕੇ-ਸਾਹੀ ਨਾਲ
 ਜ਼ੁਲਮ ਨਾਲ
 ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ ਨਾਲ
 ਨਫਰਤ ਨਾਲ
 ਐਲਰਜੀ (allergy) ਨਾਲ

in the leer of sarcasm
 in the folds of the forehead
 in the hollow words
 in the taunting
 in the criticism
 in the long and short tales
 in the slander or badmouthing
 by being arrogant
 through injustice
 through force
 through cruelty
 through grievance
 through hatred
 through allergy

ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮ ਦੀ 'ਉਕਸਾਹਟ' ਜਾਂ ਬਹਾਨਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਸਾਡੀ ਅੰਦਰਲੀ ਅੱਗ —

and through many other incitements or excuses this internal fire

ਸੁਲਘਦੀ ਹੈ
 ਮੱਘਦੀ ਹੈ ।
 ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
 ਜਲਦੀ ਹੈ
 ਭਾਬੜ ਮਚਾਉਂਦੀ ਹੈ
 ਲਾਟਾਂ ਛੱਡਦੀ ਹੈ ।

smoulders
 glows
 ignites
 burns
 conflagrates (becomes huge)
 shoots out in flaming thngues.

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਅੰਦਰ-ਬਾਹਰ ਸਾੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਚੰਗੇ ਧਰਮ-ਕਰਮ, ਨੌਕੀਆਂ, ਪਰਉਪਕਾਰ ਅਤੇ ਦੇਵੀ ਗੁਣ ਭੀ ਸਾੜ ਕੇ ਸੁਆਹ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਅੰਦਰਲੀ ਅੱਗ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੇ ਨਿਵਾਲ ਕਰ ਕੇ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ ।

In this way it burn us both inside out and all our good religious rites and rituals, good deeds, service and divine virtues too get burnt and turn to ashes. This internal fire weakens the body, renders it powerless and leaves it open to many types of mental and physical diseases.

ਤਿਤੁ ਸਰਵਰਤੈ ਭਈਲੇ ਨਿਵਾਸਾ ਪਾਣੀ ਪਾਵਕੁ ਤਿਨਹਿ ਕੀਆ ॥

ਪੰਕਜੁ ਮੱਹ ਪਗੁ ਨਹੀ ਚਾਲੈ ਹਮ ਦੇਖਾ ਤਹ ਡੁਬੀਅਲੇ ॥

ਮਨ ਏਕੁ ਨ ਚੇਤਸਿ ਮੂੜ ਮਨਾ ॥

ਹਰਿ ਬਿਸਰਤ ਤੇਰੇ ਗੁਣ ਗਲਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-12)

ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਕਾਇਆ ਕਉ ਗਾਲੈ ॥

ਜਿਉ ਕੰਚਨ ਸੱਹਾਗਾ ਢਾਲੈ ॥ (ਪੰਨਾ-932)

ਅੰਤਰਿ ਕ੍ਰੋਧੁ ਅਹੰਕਾਰ ਹੈ

ਅਨਦਿਨੁ ਜਲੈ ਸਦਾ ਦੁਖੁ ਪਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-1415)

ਇਹਨਾਂ ਨੀਵੇਂ ਵਲਵਲਿਆਂ ਜਾਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੀ ਤੈਹ ਵਿਚ, ਗੱਰੇ ਦੀ ਅੱਗ ਵਾਂਗ ਸਾਡੀ ਗੁੱਝੀ ਅੱਗ, ਸਾਡੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਦਬੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਲਘਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ।

ਗੂਲੀ ਭਾਹਿ ਜਲੇ ਸੰਸਾਰਾ ਭਗਤ ਨ ਬਿਆਪੈ ਮਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-673)

ਜਦ ਕਦੇ ਸਾਡੇ ਮਾਇਕੀ ਖਿਆਲਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਲਵਲੇ (feelings) ਨੂੰ 'ਠੋਸ' ਵਜਦੀ ਹੈ ਯਾ ਮੁਖਾਲਫਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ 'ਹਉਮੈ' ਬੁੜਕ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਗੁੱਝੀ ਅੱਗ ਮੱਘ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ।

ਇਸ ਨੁਕਤੇ ਨੂੰ ਭਗਤ ਫਰੀਦ ਜੀ ਨੇ ਬੜੇ ਵਿਅੰਗ ਨਾਲ ਕਟਾਖੂ ਕੀਤਾ ਹੈ —

ਫਰੀਦਾ ਦੁਨੀ ਵਜਾਈ ਵਜਦੀ ਤੂੰ ਭੀ ਵਜਹਿ ਨਾਲਿ ॥

ਸੋਈ ਜੀਉ ਨ ਵਜਦਾ ਜਿਸੁ ਅਲਹੁ ਕਰਦਾ ਸਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ-1383)

ਅਰਥਾਤ — 'ਹੇ ਮਨ', ਆਮ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ 'ਬੋਲ-ਕਬੋਲ' ਨਾਲ ਵੱਜ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਪਰ, ਤੂੰ 'ਭਗਤ' ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ ਭੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬੋਲ-ਕਬੋਲ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਵੱਜ ਪੈਂਦਾ ਹੈ !!!

ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਇਉਂ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੀ ਹੈ—

ਏਕੁ ਬੋਲੁ ਭੀ ਖਵਤੋ ਨਾਹੀ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਸੀਤਲਈ ॥ (ਪੰਨਾ-402)

ਜੇਠ-ਹਾੜ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਬੇ-ਹਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਪੱਖਿਆਂ, ਕੂਲਰਾਂ (Cooler) ਅਤੇ ਬਰਫ ਆਦਿ ਨਾਲ ਇਸ ਗਰਮੀ ਦੀ ਤਪਸ਼ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਉਪਾਉ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਅੰਦਰਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਗਨੀ' ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਲਾਟਾਂ—

ਚਿੰਤਾ

ਫਿਕਰ

ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ

1 In that pool, people have made their homes, but the water there is as hot as fire!

In the swamp of emotional attachment, their feet cannot move. I have seen them drowning there.

In your mind, you do not remember the One Lord-you fool!

You have forgotten the Lord; your virtues shall wither away. 12

2 Unfulfilled sexual desire and unresolved anger waste the body away, As gold is dissolved by borax. 932

3 Anger and egotism are within him night and day; he burns, and suffers constant pain. 1415

In the folds of these low emotions or inclinations, like the fire of a dung heap, our hidden fire is buried and it keeps smoldering within our subconscious mind.

3 The world is being consumed by this hidden fire, but Maya does not cling to the Lord's devotees. 673

Whenever any feeling from our worldly thoughts suffers a set back or faces antagonism, our ego gets a jolt and our hidden fire begins to smolder.

Bhagat Fareed Ji has made this point in a very ironic way —

4 Fareed, the world dances; as it dances you dance with it as well. That soul alone does not dance with it, who is under the care of the Lord God. 1383

Meaning: 'O my mind,' the chords of the minds of ordinary people are struck by senseless talk and abuse. You call yourself a Bhagat—then why do react and respond to these people's talk and abuse.

Contrary to this (response of people to react), Gurbani instructs us as follows:-

5 I could not bear even one criticism, but now, in the Saadh Sangat, the Company of the Holy, I am cooled and soothed. 402

In the summer months we feel miserable in the extreme heat. We take numerous steps including the use of fans, coolers and ice to protect ourselves from this biting heat.

In the same way the numerous flames of 'internal mental fires — worry

anxiety

yearning

ਰੋਸੇ
 ਗ਼ਿਲੇ
 ਐਲਰਜੀ (allergy)
 ਈਰਖਾ
 ਦਵੈਤ
 ਨਫ਼ਰਤ
 ਵੈਰ
 ਵਿਰੋਧ
 ਠਿੰਦਾ
 ਚੁਗਲੀ
 ਸ਼ਕ
 ਡਰ
 ਸਾੜਾ
 ਕੁਲਝਣਾ
 ਦੁਖ
 ਕਲੇਸ਼
 ਕਾਮ
 ਕ੍ਰੋਧ
 ਲੋਭ
 ਮੋਹ
 ਅਹੰਕਾਰ
 ਮੈਂ-ਮੇਰੀ

grievances
 grouses
 allergy
 jealousy
 duality
 hatred
 enmity
 confrontation
 slander
 back-biting
 suspicion
 fear
 envy
 wickedness
 pain
 infighting
 lust
 anger
 greed
 possessiveness
 egotism
 me-mineness

ਆਦਿ, 'ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ' ਜਦ ਸਾਨੂੰ ਅਤਿਅੰਤ ਤੰਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸੋਕੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ—ਸਿਨੇਮਾ, ਟੀ.ਵੀ. (TV), ਨਾਵਲ, ਨਸ਼ੇ ਜਾਂ ਤਾਸ਼ ਅਤੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੋਰ ਮਨਰੰਜਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ ਤੇ ਭੁਲਾਉਣ ਜਾਂ ਟਾਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ, ਸਾਡੇ ਮਨ, ਚਿਤ ਅਤੇ ਅੰਤਿਮਕਰਨ ਵਿਚ ਇਹ 'ਗੁੱਝੀ-ਅੱਗ'—ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਲਘਦੀ ਢਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ—

etc. , passions, when they make life difficult for us, we turn to T.V. novels, intoxicants and many other forms of entertainment to ward off the heat and and temporarily try to forget or delay (its effect). But in our mind, heart and the subconscious this 'hidden fire' continues to simmer and become even stronger —

“ਮਰਜ਼ ਬੜਤੀ ਗਈ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਦਵਾ ਕੀ ॥”

ਰੇਗਿਸਤਾਨ (Desert) ਵਿਚ ਉਨ ਵਰਗੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਮੁਰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ—ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ‘ਸ਼ੂਕ੍ਰ-ਮੁਰਗ’ (Ostrich) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਰੇਤੇ ਵਿਚ ਲੁਕ ਕੇ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਉਹ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚ ਗਿਆ ਹੈ!! ਪਰ, ਛੇਤੀ ਹੀ ਮਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐਨ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੁੱਝੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਗਨੀ ਵਿਚ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਸੜਦੇ-ਬਲਦੇ ਹੋਏ ਭੀ, ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮਨੋਰੰਜਨਾਂ ਅਤੇ ਐਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਖੱਚਤ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਝੂਠੀ ਤਸੱਲੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਇਸ ਮਾਨਸਿਕ ਅਗਨੀ ਨੂੰ ਭੁਲਣ ਜਾ ਟਾਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਬੜੀ ਅਨੋਖੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਭੀ, ਇਹ ਗੱਲ ਮੰਨਣ ਜਾ ਇਕਬਾਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ, ਕਿ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ‘ਗੁੱਝੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅੱਗ’ ਦਾ ‘ਤੱਤ’ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਹੈ!! ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਇਸੇ ‘ਮਿਥਨ-ਮੌਹ-ਅਗਨ-ਸੌਕ-ਸਾਗਰ’ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋ ਕੇ ਸੜ-ਬਲ ਰਹੇ ਹਾਂ!!

ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਦੋ ਅੱਡ-ਅੱਡ ‘ਰੁਖ’ ਜਾਂ ‘ਜੀਵਨ ਆਸ਼ੇ’ ਹਨ—ਜੋ ਆਪਸ ਵਿਚ ਮੁਤਜ਼ਾਦ ਅਤੇ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਉਲਟ ਹਨ।

ਲਿਵ ਧਾਤੁ ਦੁਇ ਰਾਹ ਹੈ ਹੁਕਮੀ ਕਾਰ ਕਮਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-87)

1. ਬਾਹਰ-ਮੁਖੀ ਬਿਰਤੀਆਂ (Exoteric life) ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋ ਕੇ –

ਰੱਬ ਦੀ ‘ਭੁਲ’
‘ਹੁਕਮ’ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ
ਕੂੜੀ ਸਿਆਣਪ
ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦਾ ਵਰਤਾਰਾ
ਮੌਹ-ਮਾਇਆ
ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵਾ
ਇਲਾਹੀ ਬਰਕਤਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ
ਦੂਜੇ-ਭਾਉ
ਆਤਿਸ਼ ਦੁਨੀਆ
‘ਗੁੱਝੀ ਭਾਹਿ’
‘ਅਗਨਿ ਕੁੱਟ’
‘ਅਗਨਿ-ਸੌਕ-ਸਾਗਰ’

ਵਿਚ ਵਿਚਰਨਾ ਅਤੇ ਦੁਖ ਭੋਗਣਾ ਹੈ।

“The disease continued to worsen even as it was being treated.”

In the deserts there are fowls as big as camels –called Ostrich. When it senses some danger it hides its head in the sand thinking that it is now safe from danger. But it gets killed immediately.

Exactly in the same way even as we burn and simmer in this invisible mental fire, we wear ourselves out in many forms of entertainments and leisures and by giving false assurance to the mind we try to forget or ignore this mental fire.

It is very strange thing that among us, no one is prepared to believe or accept that the ‘element’ of the ‘invisible mental fire’ is within us, although, day and night, by being absorbed in the fornification –attachment of the burning ocean of grief we continue to burn and simmer in it.

Our mind has two inclinations or ‘life’s desires’ which are opposed and the complete opposite of each other.

Loving attention to the Lord and attachment to Maya are the two separate ways; all act according to the Hukam of the Lord's Command. 87

1 Getting absorbed in Exoteric Life and living in-

the forgetfulness of God
the ignorance of Divine ‘Command’
false wisdom
the fold of me-mine ness
attachment – materialism
doubt – fallacy
the absence of divine blessings
the love duality
‘the fiery world’
‘the inner fire’
‘the fiery pit’
‘fiery ocean of grief’

and suffering pain.

2. ਅੰਤ-ਮੁਖੀ (Esoteric life) ਵਿਚ —

ਬਿਰਤੀਆਂ ਇਕਾਗਰ ਕਰ ਕੇ
ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਚ
ਆਤਮ-ਪ੍ਰਾਇਣ ਹੋਣਾ
ਸ਼ਬਦ ਦੀ 'ਟੋਕ' ਲੈਣੀ
ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਸੁਰਤ ਲਾ ਕੇ
ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ
ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਲਿਵ-ਲੀਨ ਹੋਣਾ
ਚਰਨ-ਸ਼ਰਨ ਜਾਣਾ

ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਿਚ—
ਠੰਢ

ਆਤਮ-ਰੰਗ
ਰੁਣ-ਬੁਣ
ਅਨਹਦ-ਧੁਨੀ
ਪ੍ਰਿਮ-ਰਸ
ਨਾਮ-ਰਸ
ਪ੍ਰਿਮ-ਪਿਆਲਾ
ਪ੍ਰਿਮ-ਸਵੈਪਨਾ
ਪਿਆਰ ਦੇ ਹਿੰਡੋਲੇ
ਨਾਮ-ਖੁਮਾਰੀ
ਸਦਾ-ਖੈਰ
ਸਦਾ-ਸੁਖ
ਸਦਾ-ਖੇਮ
ਸਦਾ-ਸਵੇਰਾ
ਸਦਾ-ਖੁਸ਼ੀ
ਸਦੀਵੀ-ਖੇੜਾ

ਜਾਨਣਾ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਫਰਮਾਨ —

ਰੋਗੁ ਦਾਰੂ ਦੋਵੇ ਬੁਝੈ ਤਾ ਵੇਦੁ ਸੁਜਾਣੁ ॥

(ਪੰਨਾ-148)

ਮਨੁਸਾਰ—

“ਕਲ ਤਾਤੀ”

ਅਤੇ

“ਠਾਂਢਾ ਹਰਿ ਨਾਉ”

2 Esoteric Life. In this life

by focusing the attention
in the light of Gurbani
by surrendering to the inner soul
by focusing the attention on the Shabad
by doing naam simran
by being at one with the Shabad
by seeking the protection

and in the illumination of the Shabad man experiences-

coolness

divine hue or colour

jingling

unstruck melody

relish of love

joy of Naam

cup of affection

love of the Self

the swaying of adoration

the intoxication of the Naam

eternal well being

eternal peace

eternal (freshness of) morning

eternal joy

eternal happiness.

According to the divine command of Gurbani

If someone understands both the disease and the medicine, only then is he a wise physician. 148

'the world is burning hot'

and

'the Name (of God) is cool'

ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ -

ਸਮਝਣ
ਪਹਿਚਾਨਣ
ਬੁੱਝਣ

- ਅਤੇ ਨਿਰਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਉਂ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ-ਸੇਧ ਦਿੰਦੀ ਹੈ--
- ਦੁਰਮਤਿ ਅਗਨਿ ਜਗਤ ਪਰਜਾਰੈ ॥
ਸੋ ਉਬਰੈ ਗੁਰ ਸਬਦੁ ਬੀਚਾਰੈ ॥ (ਪੰਨਾ-225)
- ਤਪਤਿ ਬੁਝੀ ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਮਾਇ ॥
ਬਿਨਸਿ ਗਇਓ ਤਾਪ ਸਭ ਸਹਸਾ
ਗੁਰੁ ਸੀਤਲੁ ਮਿਲਿਓ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-373)
- ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਹਰਿ ਮਨਿ ਵਸੈ ਹਰਿ ਸਹਜੇ ਜਾਤਾ ॥
ਅੰਦਰਹੁ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਅਗਨਿ ਬੁਝੀ ਹਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਰਿ ਨਾਤਾ ॥ (ਪੰਨਾ-510)
- ਇਹੁ ਜਗੁ ਜਲਤਾ ਨਦਰੀ ਆਇਆ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਸੁਭਾਇ ॥
ਸਬਦਿ ਰਤੇ ਸੇ ਸੀਤਲ ਭਏ ਨਾਨਕ ਸਚੁ ਕਮਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-643)
- ਮਾਇਆ ਅਗਨਿ ਜਲੈ ਸੰਸਾਰੇ ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਿਵਾਰੇ ਸਬਦਿ ਵੀਚਾਰੇ ॥
ਅੰਤਰਿ ਸਾਂਤਿ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ਗੁਰਮਤੀ ਨਾਮੁ ਲੀਜੈ ਹੇ ॥ (ਪੰਨਾ-1049)
- ਅਗਿਆਨੁ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਇਸੁ ਤਨਹਿ ਜਲਾਏ ॥
ਤਿਸ ਦੀ ਬੁਝੈ ਜਿ ਗੁਰ ਸਬਦੁ ਕਮਾਏ ॥
ਤਨੁ ਮਨੁ ਸੀਤਲੁ ਕ੍ਰੋਧ ਨਿਵਾਰੇ ਹਉਮੈ ਮਾਰਿ ਸਮਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-1067)
- ਅੰਤਰਿ ਅਗਨਿ ਸਬਲ ਅਤਿ ਬਿਖਿਆ ਹਿਵ ਸੀਤਲੁ ਸਬਦੁ ਗੁਰ ਦੀਜੈ ॥
ਤਨਿ ਮਨਿ ਸਾਂਤਿ ਹੋਇ ਅਧਿਕਾਈ
ਰੋਗੁ ਕਾਟੈ ਸੂਖਿ ਸਵੀਜੈ ॥ (ਪੰਨਾ-1326)
- ‘ਸਬਦ’ ਅਤੇ ‘ਨਾਮ’ ਆਤਮ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੇ ਦੋ ਪੱਖ ਹਨ ।
- ‘ਸਬਦ’ ਅਤੇ ‘ਨਾਮ’ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਇਕੋ ਆਤਮ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਹਨ ।

To

understand
recognise
unravel

and discern both of these thoughts, Gurbani guides us and shows us life's goal as follows –

- 1 The fire of evil-mindedness is burning up the world.
They alone are saved, who contemplate the Word of the Guru's Shabad. 225
- 2 My burning desires are quenched, through the Word of the Guru's Shabad, O mother.
The fever of doubt has been totally eliminated; meeting the Guru, I am cooled and soothed, with intuitive ease. 373
- 3 Through the Word of the Guru's Shabad, the Lord comes to dwell in the mind, and the Lord is easily revealed within.
The fire of desire within is quenched, and one bathes in the Lord's Pool of Ambrosial Nectar. 510
- 4 This world is burning; through the Sublime Word of the Guru's Shabad, this comes to be seen.
Those who are attuned to the Shabad are cooled and soothed; O Nanak, they practice Truth. 643
- 5 The world is burning in the fire of Maya.
The Gurmukh extinguishes this fire, by contemplating the Shabad.
Deep within are peace and tranquility, and lasting peace is obtained.
Following the Guru's Teachings, one is blessed with the Naam, the Name of the Lord. 1149
- 6 Spiritual ignorance and desire burn this human body.
He alone puts out this fire, who practices and lives the Guru's Shabad.
His body and mind are cooled and soothed, and his anger is silenced; conquering egotism, he merges in the Lord. 1067
- 7 The powerful fire of corruption is raging violently within; the Word of the Guru's Shabad is the ice water which cools and soothes.
My mind and body are calm and tranquil; the disease has been cured, and now I sleep in peace. 1326

‘Shabadh’ (the Word) and ‘Naam’ are the two facets of divine illumination.

Both ‘Shabadh’ and ‘Naam’ are the symbols and manifestation of the one divine illumination.

ਇਸੇ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ 'ਗੁੱਝੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅੱਗ' ਨੂੰ 'ਠਾਂਢਾ ਹਰਿ ਨਾਉ' ਨਾਲ ਬੁਝਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ —

ਮਨ ਮੇਰੇ ਗੁਰੁ ਹਰਿ ਨਾਮ ਕਾ ਓਲਾ ॥
ਤੁਝੇ ਨ ਲਾਗੈ ਤਾਤਾ ਝੋਲਾ ॥ (ਪੰਨਾ-179)

ਜਹ ਮਹਾ ਭਇਆਨ ਤਪਤਿ ਬਹੁ ਘਾਮ ॥
ਤਹ ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮਿ ਕੀ ਤੁਮ ਉਪਰਿ ਫਾਮ ॥ (ਪੰਨਾ-264)

ਕਲਿ ਤਾਤੀ ਠਾਂਢਾ ਹਰਿ ਨਾਉ ॥
ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸਦਾ ਸੁਖ ਪਾਉ ॥ (ਪੰਨਾ-288)

ਚੰਦਨ ਚੰਦੁ ਨ ਸਰਦ ਰੁਤਿ ਮੂਲਿ ਨ ਮਿਟਈ ਘਾਮ ॥
ਸੀਤਲੁ ਥੀਵੈ ਨਾਨਕਾ ਜਪੰਦੜੋ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ॥ (ਪੰਨਾ-709)

ਤਪਤ ਕੜਾਹਾ ਬੁਝਿ ਗਇਆ ਗੁਰਿ ਸੀਤਲ ਨਾਮੁ ਦੀਓ ॥ (ਪੰਨਾ-1002)

ਮੇਰੇ ਮਨ ਨਾਮੁ ਨਿਤ ਨਿਤ ਲੇਹ ॥
ਜਲਤ ਨਾਹੀ ਅਗਨਿ ਸਾਗਰ ਸੁਖੁ ਮਨਿ ਤਨਿ ਦੇਹ ॥ (ਪੰਨਾ-1006)

ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਕੀ ਮਨ ਰੁਚੈ ॥
ਕੋਟਿ ਸਾਂਤਿ ਅਨੰਦ ਪੂਰਨ ਜਲਤ ਛਾਤੀ ਬੁਝੈ ॥ (ਪੰਨਾ-1122)

ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਸੂਕਾ ਸੰਸਾਰੁ ॥
ਅਗਨਿ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਜਲੈ ਵਾਰੋ ਵਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ-1173)

ਆਤਸ ਦੁਨੀਆ ਖੁਨਕ ਨਾਮੁ ਖੁਦਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-1291)

(ਚਲਦਾ...)

This is why in Gurbani the 'cool name of Waheguru is recommended to douse (put off) the 'invisible mental fire'.

1 O my mind, hold tight to the Support of the Lord's Name.
The hot winds shall never even touch you. 179

2 Where there is awesome and terrible heat and blazing sunshine,
there, the Name of the Lord will give you shade. 264

3 The Dark Age of Kali Yuga is so hot; the Lord's Name is soothing and
cool. Remember, remember it in meditation, and obtain everlasting
peace. 288

4 The burning of the heart is not dispelled at all, by sandalwood paste,
the moon, or the cold season. 709
It only becomes cool, O Nanak, by chanting the Name of the Lord.

5 The boiling cauldron has cooled down; the Guru has blessed me with
the cooling, soothing Naam, the Name of the Lord. 1002

6 O my mind, continually, continuously chant the Naam, the Name of the
Lord.
You shall not burn in the ocean of fire, and your mind and body shall
be blessed with peace. 1006

7 My mind is filled with yearning for the Name of the Lord.
I am totally filled with tranquility and bliss; the burning desire within
has been quenched. 1122

8 Without the Lord's Name, the world is dry and parched.
It burns in the fire of desire, over and over again. 1173

9 The world is on fire; the Name of the Lord is cooling and soothing.
1291