'ਧਿਆਨ' ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਵਿਚ ਬਿਰਤੀ ਦਾ **ਲਿਵਲੀਨ ਕਰਨਾ** ਅਰਥਾਤ **ਚਾਰੇ ਪਾਸਿਓਂ ਮਨ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਟਿਕਾਉਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ।**

ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਦੇਖਦੇ ਯਾ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡਾ **'ਧਿਆਨ'** ਉਸ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ **'ਧਿਆਨ', ਮਾਇਕੀ ਮੰਡਲ ਵਿਚ** ਮਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਤੌਹਾਂ ਉਤੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਾ ਕਿ—

1. ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ
2. ਆਪਣੇ **'ਸਰੀਰ'** ਵੱਲ
3. ਮਾਨਸਿਕ **'ਰੁਚੀਆਂ'** ਵੱਲ
4. ਦਿਮਾਗੀ **'ਵਲਵਲਿਆਂ'** ਵੱਲ
5. ਸੰਸਕਾਰੀ **'ਰੰਗਤ'** ਵੱਲ
6. ਧਾਰਮਿਕ ਰੁਚੀਆਂ ਵੱਲ।

ਹਰ ਇਕ ਜੀਵ ਦੇ **ਮਨ ਦੀ 'ਰੰਗਤ', ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।** ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਇਕ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ ਜਾਂ ਬੁਰੀ ਲਗਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ **ਮਨ ਦੀ 'ਰੰਗਤ',** ਸਾਡੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦੀ **'ਰੰਗਤ' ਅਨੁਸਾਰ ਬਣਦੀ ਹੈ।** ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਮੁੜ **ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ,** ਤਿਉਂ-ਤਿਉਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ **'ਅਸਰ'** ਸਾਡੇ ਮਨ ਅੰਦਰ—

ਧੱਸ
ਵੱਸ
ਰਸ

ਕੇ **ਪ੍ਰਬਲ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।**

92 DHIAN - ATTENTION

The meaning of the word 'attention' is getting absorbed in the concentration of something, meaning that it is the action of controlling the mind from all sides to concentrate on one topic or subject.

When we look at something or hear something, our 'attention' is attracted towards it.

In the materialistic realm this 'attention' is pulled through the organs of the sense towards things such as:-

1 Visible things
2 our own 'body'
3 mental 'inclinations'
4 intellectual 'feelings' or emotions
5 the 'hue' of past actions
6 religious inclinations.

The 'colouring' of the mind of each and every person is different. This is the reason why when something is liked by one person, it is disliked by another.

The 'colouring' of the mind is formed according to the 'hue' of our thoughts and actions. Just as we review these thoughts again and again so also the 'influence' of these thoughts –

penetrates
infiltrates
permeates

our mind and becomes powerful.

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ—

ਖਿਆਲ
ਸੋਚਣੀ
ਚਿਤਵਨੀ
ਰੁਚੀਆਂ
ਰੀਝਾਂ
ਸੁਆਦ
ਗਿਆਨ
ਵਲਵਲੇ
ਨਿਸਚੇ
ਭਾਵਨਾਵਾਂ
ਸ਼ਰਧਾ
ਸੁਭਾਉ
ਕਰਮ
ਧਰਮ
ਆਚਾਰ
ਜੀਵਨ-ਸੇਧ
ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ
ਜੀਵਨ
ਭਾਗ

ਬਣਦੇ ਅਤੇ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦ ਅਸੀਂ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ, ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੇਅੰਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਬੰਦੇ ਆਦਿ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਾਡਾ '**ਧਿਆਨ**' ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ **ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ** ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਜਾਂ **ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੋਵੇ।** ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ **ਅਛੋਪਲੇ ਹੀ ਸਾਡੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੀ ਲੰਘ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਵੇਂ ਹੀ ਵਿਸਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।**

ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ **ਰੁਚੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ** —

ਅਹਿਮੀਅਤ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ
ਮੁੜ-ਮੁੜ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ
ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ
ਪਾਲਦੇ-ਪੋਸਦੇ ਹਾਂ

In this way our –

thoughts
thinking
resolve
inclinations
wishes
taste
knowledge
emotions
faith
desires
beliefs
behaviour
actions
religion
character
life-direction
sub conscience
life
fate

continue to form and change.

As an example, when we pass through the bazaar, we see many things and people etc. Our 'attention' will be attracted towards only those things with which we are familiar or in which we have interest. All other scenes quietly disappear from our sight and are just forgotten.

It is indeed according to our inclinations that we –

give importance to our thoughts
think of them again and again
review them
nurture them

ਹੰਢਾਉਂਦੇ ਹਾਂ
ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
ਅਪਨਾਉਂਦੇ ਹਾਂ
ਮੂਰਤੀਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ।

ਦੂਜੇ ਲਫ਼ਜਾਂ ਵਿਚ **'ਖਿਆਲਾਂ' ਨੂੰ ਮੂਰਤੀਮਾਨ ਕਰਨ ਲਈ—**

ਦਿਲਚਸਪੀ
ਇਕਾਗਰਤਾ
ਧਿਆਨ
ਰੁਚੀ
ਲਗਨ
ਅਭਿਆਸ
ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ

ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ **ਤੀਬਰਤਾ, ਲਗਨ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ।**

ਪਰ ਇਹ **ਲਗਨ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਭੀ** ਹਰ ਇਕ ਜੀਵ ਦੇ **ਮਾਨਸਿਕ ਪਿਛੋਕੜ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅੱਡੋ-ਅੱਡ ਦਰਜੇ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।**

ਦੂਜੇ ਲਫ਼ਜਾਂ ਵਿਚ ਜਿਤਨੀ ਤੀਬਰ **'ਲਗਨ' ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ** ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਿਆਲ ਦਾ **ਇਕਾਗਰ ਚਿੱਤ ਹੋ ਕੇ 'ਧਿਆਨ' ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ**, ਉਤਨੀ ਛੇਤੀ ਹੀ ਉਹ ਖਿਆਲ **ਸਾਖਿਆਤ ਮੂਰਤੀ-ਮਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।** ਇਹ **ਅਸੂਲ** ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ **ਪੱਖ** ਅਥਵਾ—

ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ
ਵਣਜ ਵਿਚ
ਨੌਕਰੀ ਵਿਚ
ਕਾਰੀਗਰੀ ਵਿਚ
ਕਲਾਕਾਰੀ ਵਿਚ
ਰਾਗ ਵਿਦਿਆ ਵਿਚ
ਖੋਜ ਵਿਚ
ਸਿਹਤ ਵਿਚ
ਸੇਵਾ ਵਿਚ
ਧਰਮ ਵਿਚ

utilise them
put them into practice
adopt them
manifest them.

In other words to manifest 'thoughts' it is essential to have –

interest
concentration
attention
inclination
devotion
practice
determination

and it is indeed according to the intensity, affection and firmness of mind of these that results are obtained.

But this devotion, concentration and tenacity is of different levels in individuals according to their mental background and inclinations.

In other words in as much as the amount of intense 'devotion' and determination with which we concentrate on and practise the thought, that fast the though materialises (into reality). This principle applies to every aspect of our lives such as in –

education
business
employment
workmanship
artistry
musical education
research
health
service
religion

ਭਜਨ ਵਿਚ
ਜੋਗ ਵਿਚ
ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਵਿਚ

ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਇਕ ਗੱਲ ਦੇ—

ਚਿਤਵਨ
ਸੋਚਣ
ਦੁਹਰਾਉਣ
ਘੋਟਣ
ਅਭਿਆਸ

ਕਰਨ ਨਾਲ **ਉਸ 'ਖਿਆਲ' ਵਿਚ 'ਸ਼ਕਤੀ' ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।**

ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਖਿਆਲ ਤੋਂ **ਤੰਗ ਭੀ ਹੋ ਜਾਈਏ** ਅਤੇ ਦੁਖੀ ਹੋ ਕੇ **ਛੱਡਣਾ ਭੀ ਚਾਹੀਏ**—ਤਾਂ ਭੀ ਉਸ **ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋਏ ਖਿਆਲ** ਅਥਵਾ **ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰੁਚੀ ਤੋਂ 'ਖਹਿੜਾ' ਨਹੀਂ ਛੁਡਾ ਸਕਦੇ,** ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਾਡੇ **ਮਨ ਦੀ 'ਰੰਗਤ' ਬਣ ਕੇ, ਸਾਡੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘਿਆਈਆਂ ਵਿਚ ਉਤਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।**

ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ **'ਸਮੁੱਚੀ ਰੰਗਤ'** ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ :—

ਨਿਰਣਾ ਸ਼ਕਤੀ
ਕਸੌਟੀ
ਚੁਣੌਤੀ
ਜੀਵਨ-ਸੇਧ
ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੀ ਰੰਗਤ

ਬਣਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਏਸ **ਆਪੂੰ ਘੜੀ 'ਕਸਵੱਟੀ'** ਯਾ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੀ ਰੰਗਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰਲੇ 'ਵਾਤਾਵਰਣ' ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੀ ਮਾਨਸਿਕ 'ਹਵਾੜ' ਦਾ 'ਅਸਰ' ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਏਸੇ **'ਅਸਰ'** ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਸਾਡੀ **'ਜੀਵਨ ਸੇਧ', 'ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ' ਅਤੇ 'ਕਿਸਮਤ' ਬਣਦੀ ਹੈ।**

ਏਸੇ **ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੀ ਰੰਗਤ ਅਨੁਸਾਰ** ਹੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ—

ਦਿਲਚਸਪੀ
ਧਿਆਨ
ਤੀਬਰਤਾ

meditation
yoga
spirituality.

The –

remembering
thinking
reviewing
ingraining
practicing

of any one thing makes that 'thought' powerful.

In such a situation even if we become troubled by that thought and becoming distressed wish to abandon it – we cannot escape that ingrained thought or destructive inclination because having become the 'colouring' of our mind, it has sunk into the depths of our subconsciousness.

It is according to the 'cumulative colouring' of our mind that the –

power of discernment
criteria (touchstone)
challenge
life-direction
colouring of the subconsciousness

of the mind is determined.

It is indeed according to our self-made 'touchstone' or the hue of our subconsciousness that we acquire the 'effect' of external environment and internal mental 'steam or suppressed feeling'. It is according to this 'effect' that our 'life-direction', 'personality' and 'fate' come into being.

It is also according to the colouring of this subconsciousness that the mind's –

interest
attention
intensity

ਰੁਚੀ

ਸੁਭਾਉ

ਆਚਾਰ

ਵਰਤਾਉ

ਸ਼ਖਸੀਅਤ

ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਬਾਹਰਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੀ **ਰਲਵੀ ਮਿਲਵੀ 'ਹਵਾੜ'** ਤੋਂ ਹੀ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ **'ਰੰਗਤ' ਅਥਵਾ 'ਰੁਚੀਆਂ' ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ**—ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡਾ **ਧਿਆਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਖਿਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।**

ਜੇਹੀ ਸੁਰਤਿ ਤੇਹੈ ਰਾਹਿ ਜਾਇ ।। (ਪੰਨਾ-662)

'ਨੀਵੀਂ ਸੰਗਤ' ਅਥਵਾ 'ਕੁਸੰਗਤ' ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਉਪਜਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਰਤੀ ਵਿਸ਼ਿਆਂ-ਵਿਕਾਰਾਂ ਵੱਲ ਦੌੜਦੀ ਹੈ । ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਜਾਂ ਸੁਰਤੀ ਖਿੰਡ-ਪੁੰਡ ਕੇ **'ਨਿਰਬਲ'** ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡਾ **'ਧਿਆਨ' ਕਿਸੇ ਇਕ ਨੁਕਤੇ ਉਪਰ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦਾ ।**

ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਦੀ ਇਹ ਆਮ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਪਾਠ ਕਰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ **ਮਨ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦਾ, ਦੌੜਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।**

ਇਹੁ ਮਨੂਆ ਖਿਨੁ ਨ ਟਿਕ ਬਹੁ ਰੰਗੀ
ਦਹ ਦਹ ਦਿਸਿ ਚਲਿ ਚਲਿ ਹਾਢੇ ।। (ਪੰਨਾ 170)

ਅੰਦਰਿ ਕਪਟੁ ਸਦਾ ਦੁਖੁ ਹੈ **ਮਨਮੁਖ ਧਿਆਨ ਨ ਲਾਗੈ** ।। (ਪੰਨਾ 851)

ਜੇ ਸਾਡਾ **'ਧਿਆਨ'** ਕਿਸੇ **ਗਲਤ ਨੁਕਤੇ** ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ **ਨਿਸਚਾ (conviction) ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਲ ਧਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਬੜੇ ਭਿਆਨਕ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ।**

ਏਥੇ ਹਿਟਲਰ (Hitler) ਅਤੇ ਚੰਗੇਜ ਖਾਨ ਵਰਗੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਉਦਾਹਰਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ **ਗਲਤ ਨਿਸਚਿਆਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ** ਦੁਆਰਾ ਬੇਅੰਤ ਅਸਹਿ ਤੇ ਅਕਹਿ ਜ਼ੁਲਮ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਭੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ।

ਇਸ ਲਈ **'ਸੰਗਤ' ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਅਸੀਂ 'ਚੰਗਾ' ਯਾ 'ਮਾੜਾ' ਅਸਰ ਲੈਂਦੇ** ਹਾਂ ਅਤੇ ਮਨ ਦੇ —

ਖਿਆਲ

ਵਲਵਲੇ

ਧਿਆਨ

inclination

behaviour

character

expression or interaction

personality

manifest (themselves).

The 'colouring' of our thoughts or 'inclinations' are made from the combined mix of the 'steam' of external environment and internal subconsciusness – which in turn causes our attention to be attracted towards them.

1 As is their awareness, so is their way. 662

Base inclinations emerge under the influence of 'base or bad company' and concentration (of the mind) runs towards sensual desires. As a result of this our attention or concentration disperses, becomes 'weak' and does not focus on any point.

For this reason, it is a general complaint of the seekers of truth that while reciting Gurbani or meditating, their mind is not still – (but) keeps running here and there.

2 This mind does not hold still, even for an instant. Distracted by all sorts of distractions, it wanders around aimlessly in the ten directions. 170

3 Fraud and hypocrisy within bring constant pain; the self-willed manmukh does not practice meditation. 851

If our 'attention' focuses on some wrong point then it becomes a conviction which acquires strength and this results in dangerous outcomes or consequences.

Examples of personalities like Hitler and Chengis Khan can be given here. Through the intensity of their wrong convictions, limitless intolerable and indescribable tyrannical acts took place and are taking place even in present times.

For this reason it is according to the 'company' (we link ourselves with) that we acquire 'good' or 'bad' influence and the

thoughts

feeling

attention

ਰੁਚੀਆਂ
ਰੰਗਤ
ਦਿਲਚਸਪੀ
ਇਕਾਗਰਤਾ
ਸ਼ਕਤੀ

ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਕਬੀਰ ਮਨੁ ਪੰਖੀ ਭਇਓ ਉਡਿ ਉਡਿ ਦਹ ਦਿਸ ਜਾਇ ॥
ਜੋ ਜੈਸੀ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲੈ ਸੋ ਤੈਸੋ ਫਲੁ ਖਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ 1369)

ਇਥੇ ਇਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਨ ਵੀ ਢੁੱਕਦਾ ਹੈ—

ਅਫੀਮ ਦੇ ਅਮਲੀ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਜੇ ਕੋਈ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਫੀਮ ਖਾਂਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਉਹ 'ਅਮਲੀ' ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ **ਅਫੀਮ ਦਾ ਅਸਰ** ਉਸ ਦੇ ਰਗੋ-ਰੇਸ਼ੇ ਵਿਚ **ਡੂੰਘਾ ਉਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ** ਤੇ ਉਸਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ **ਹਰ-ਇਕ ਪੱਖ** ਯਾਨੀ ਖਿਆਲ, ਬੋਲ, ਤੱਕਣੀ, ਸੋਚਣੀ, ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਵਰਤਾਵੇ ਵਿਚ **ਅਫੀਮ ਦੀ 'ਝਲਕ' ਪੈਂਦੀ ਹੈ।** ਉਸ ਦੀ 'ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ' **ਉਤੇ ਅਫੀਮ ਦੀ 'ਛਾਪ' ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ** ਅਤੇ **ਉਹ ਅਫੀਮ ਦਾ ਰੂਪ (opium personified) ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।** ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਉਹ ਅਫੀਮ ਦੇ ਔਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆ ਭੀ ਇਸ ਦੀ **ਗੁਲਾਮੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ। ਇਹੋ 'ਹਸ਼ਰ' ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ, ਹੋਰ ਅਮਲੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇ-ਵਿਕਾਰੀਆਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।**

ਇਹਨਾਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਸੰਗਤ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਕਿਸੇ **ਖਾਸ 'ਰੁਚੀ' ਨੂੰ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਦੁਹਰਾਉਣ ਨਾਲ ਉਸ ਰੁਚੀ ਵੱਲ 'ਧਿਆਨ' ਪ੍ਰਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,** ਜਿਸ ਦੀ ਗੁਲਾਮੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਅਤਿਅੰਤ ਕਠਿਨ ਹੈ।

ਉਪਰਲੀਆ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ **ਚੰਗੇ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਣ ਸਾਡੀ 'ਰੁਚੀ' ਅਥਵਾ 'ਧਿਆਨ' ਹੀ ਹੈ।**

ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਧੱਸੀ-ਵੱਸੀ-ਰਸੀ 'ਰੁਚੀ' ਯਾ 'ਰੰਗਤ' ਛੇਤੀ **ਨਹੀਂ ਬਦਲੀ ਜਾ ਸਕਦੀ,** ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ **'ਰੰਗਤ' ਯਾ 'ਹਵਾੜ' ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ, ਆਪ-ਮੁਹਾਰੇ ਹੀ ਆਪਣੀ 'ਝਲਕ' ਯਾ 'ਬਦਬੂ' ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,** ਪਰ-**ਵਰਤਮਾਨ ਜੀਵਨ ਦੇ ਨੀਵੇਂ ਬਾਹਰਲੇ ਅਸਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।**

ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਚੰਗੇਰਾ, ਸੁਹਣੇਰਾ, ਦੈਵੀ ਅਤੇ ਸੁਖਦਾਈ **ਬਣਾ-**ਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ **ਮਾੜੀ ਯਾ ਨੀਵੀਂ ਕੁਸੰਗਤ ਛੱਡਣੀ ਪਵੇਗੀ,** ਜਿਸ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਉਂ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ—

tendencies
colourings
interest
concentration
power

of the mind form or are made.

Kabeer, the mind has become a bird; it soars and flies in the ten directions.
According to the company it keeps, so are the fruits it eats. *1369*

Another example is also relevant here –

If someone keeping the company of an opium addict, consumes opium on some occasions, gradually he becomes an addict and after some time, the effect of the opium spreads extensively throughout his body and in every aspect of his life his thought, word, look, thinking, dealings, expression – there is a reflection of opium. The seal of opium is placed on his personality and he becomes opium personified. In this situation despite knowing the demerits of opium, he is unable to escape its slavery. Such doomsday awaits alcoholics, other addicts and those who indulge in sensual desires.

From these examples it is clear that having bad company and repeating some special tendency will make' attention' towards that tendency very intense and freedom from such slavery is extremely difficult.

From the above discussion it is clear that the root cause of our good or bad lives is indeed our 'tendency' or 'attention'.

The 'tendency' or 'colouring' which has penetrated, infiltrated, permeated the subconsciousness cannot be changed quickly because this 'colouring' or 'steam', automatically, by itself manifests its 'reflection' or 'odour' but effort can be made to save the present life from the low, base external influences.

For this reason if we wish to make our lives good, beautiful, divine and comfortable, then we have to first leave bad or low negative company about which Gurbani advises thus –

ਤੈ ਸਾਕਤ ਚੋਰ ਜਿਨਾ ਨਾਮੁ ਵਿਸਾਰਿਆ
ਮਨ ਤਿਨ ਕੇ ਨਿਕਟਿ ਨ ਭਿਟੀਐ ॥ (ਪੰਨਾ-170)

ਸਾਕਤ ਸੰਗੁ ਨ ਕੀਜਈ ਪਿਆਰੇ ਜੇ ਕਾ ਪਾਰਿ ਵਸਾਇ ॥
ਜਿਸੁ ਮਿਲਿਐ ਹਰਿ ਵਿਸਰੈ ਪਿਆਰੇ

ਸੋ ਮੁਹਿ ਕਾਲੈ ਉਠਿ ਜਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ 641)

ਜਿਨ ਅੰਦਰਿ ਨਿੰਦਾ ਦੁਸਟੁ ਹੈ ਨਕ ਵਢੇ ਨਕ ਵਢਾਇਆ ॥
ਮਹਾ ਕਰੂਪ ਦੁਖੀਏ ਸਦਾ ਕਾਲੇ ਮੁਹ ਮਾਇਆ ॥
ਭਲਕੇ ਉਠਿ ਨਿਤ ਪਰ ਦਰਬੁ ਹਿਰਹਿ ਹਰਿਨਾਮੁ ਚੁਰਾਇਆ ॥
ਹਰਿ ਜੀਉ ਤਿਨ ਕੀ ਸੰਗਤਿ ਮਤ ਕਰਹੁ
ਰਖਿ ਲੇਹੁ ਹਰਿ ਰਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-1244)

ਕਬੀਰ ਮਾਰੀ ਮਰਉ ਕੁਸੰਗ ਕੀ ਕੇਲੇ ਨਿਕਟਿ ਜੁ ਬੇਰਿ ॥
ਉਹ ਝੂਲੈ ਉਹ ਚੀਰੀਐ ਸਾਕਤ ਸੰਗੁ ਨਾ ਹੇਰਿ ॥ (ਪੰਨਾ-1369)

ਸਾਕਤ ਸੰਗੁ ਨ ਕੀਜੀਐ ਜਾ ਤੇ ਹੋਇ ਬਿਨਾਹੁ ॥ (ਪੰਨਾ-1369)
ਕਬੀਰ ਸਾਕਤ ਸੰਗੁ ਨ ਕੀਜੀਐ ਦੂਰਹਿ ਜਈਐ ਭਾਗਿ ॥

ਬਾਸਨੁ ਕਾਰੋ ਪਰਸੀਐ ਤਉ ਕਛੁ ਲਾਗੈ ਦਾਗੁ । (ਪੰਨਾ-1371)

ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰਿਆਂ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਅਥਵਾ **'ਸਾਧ ਸੰਗਤ'** ਕਰਨ ਦੀ ਅਤਿਅੰਤ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਤਾਕੀਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ—

ਮਨ ਪਿਆਰਿਆ ਜੀਉ ਮਿਤ੍ਰਾ **ਕਰਿ ਸੰਤਾ ਸੰਗਿ ਨਿਵਾਸੋ ॥** (ਪੰਨਾ-79)

ਸਾਧੂ ਸੰਗੁ ਕਰਹੁ ਸਭੁ ਕੋਇ ॥
ਸਦਾ ਕਲਿਆਣ ਫਿਰਿ ਦੂਖੁ ਨ ਹੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-196)

ਸਖੀ ਸਹੇਰੀ ਸੰਗ ਕੀ ਸੁਮਤਿ ਦ੍ਰਿੜਾਵਉ ॥
ਸਫਹੁ ਸਾਧੂ ਭਾਉ ਕਰਿ ਤਉ ਨਿਧਿ ਹਰਿ ਪਾਵਉ ॥ (ਪੰਨਾ-400)

ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਕੈ ਅੰਚਲਿ ਲਾਵਹੁ ਬਿਖਮ ਨਦੀ ਜਾਇ ਤਰਣੀ ॥ (ਪੰਨਾ-702)

ਸੰਤਾ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਰਹੈ ਤਾ ਸਚਿ ਲਗੈ ਪਿਆਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-756)
ਸਾਧਨ ਕਾ ਸੰਗੁ ਸਾਧ ਸਿਉ ਗੋਸਟਿ
ਹਰਿ ਸਾਧਨ ਸਿਉ ਲਿਵ ਲਾਉ ॥ (ਪੰਨਾ-1202)

ਕਬੀਰ ਸੰਗਤਿ ਕਰੀਐ ਸਾਧ ਕੀ ਅੰਤਿ ਕਰੈ ਨਿਰਬਾਹੁ ॥ (ਪੰਨਾ-1369)

1 *Such faithless cynics, who have forgotten the Naam, are thieves. O my mind, do not even go near them. 170*

2 *As far as possible, do not associate with the faithless cynics, O Beloved.*
Meeting with them, the Lord is forgotten, O Beloved, and you rise and depart with a blackened face. 641

3 *Those who are filled with vicious slander, shall have their noses cut, and be shamed.*
They are totally ugly, and always in pain. Their faces are blackened by Maya.
They rise early in the morning, to cheat and steal from others; they hide from the Lord's Name.
O Dear Lord, let me not even associate with them; save me from them, O my Sovereign Lord King. 1244

4 *Kabeer, I have been ruined and destroyed by bad company, like the banana plant near the thorn bush.*
The thorn bush waves in the wind, and pierces the banana plant; see this, and do not associate with the faithless cynics. 1369

5 *Do not associate with the faithless cynics; they would bring you to ruin. 1369*

6 *Kabeer, do not associate with the faithless cynics; run far away from them.*
If you touch a vessel stained with soot, some of the soot will stick to you. 1371

Contrary to this it is very necessary to have the company of guru-orientated beloved great souls or *'sadhsangat'*, company of the holy. There is mandatory advice in Gurbani on this –

7 *O dear beloved mind, my friend, abide in the Society of the Saints. 79*

8 *Everyone who joins the Saadh Sangat, the Company of the Holy,*
obtains eternal peace; pain does not afflict them any longer. 196

9 *O my companions and fellow maidens, please implant that balanced understanding within me.*
Serve the Holy Saints lovingly, and find the treasure of the Lord. 400

10 *Please attach me to the hem of the robe of the Saadh Sangat, the Company of the Holy; help me to cross over the terrible river. 702*

11 *But if he joins the Society of the Saints, then he comes to embrace love for the Truth. 756*

12 *I speak with the Company of the Holy; I am in love with the Holy people of the Lord. 1202*

13 *Kabeer, associate with the Holy people, who will take you to Nirvaanaa in the end. 1369*

L92.7

ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਅਸੀਂ ਉਚੇਰੀ ਆਤਮਿਕ ਸਤ ਸੰਗਤਿ ਅਥਵਾ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਕਰਾਂਗੇ, ਤਿਉਂ-ਤਿਉਂ ਸਾਡੇ—

ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ **ਰੰਗਤ ਬਦਲਦੀ ਜਾਵੇਗੀ**
ਮਨ **ਨਿਰਮਲ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇਗਾ**
ਮਨ ਦੀ **ਸੁਰਤੀ ਇਕਾਗਰ ਹੋਵੇਗੀ**
'ਧਿਆਨ' ਟਿਕਦਾ ਜਾਵੇਗਾ
ਮਨ **ਨੀਵੇਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੁਝੇਵਿਆਂ** ਤੋਂ ਉਤਾਂਹ ਉੱਠਦਾ ਜਾਵੇਗਾ
ਰੁਚੀਆਂ **ਬਦਲੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ**
ਨਿਰਨਾ-ਸ਼ਕਤੀ **ਨਿਰਮਲ ਹੁੰਦੀ ਜਾਵੇਗੀ**
ਜੀਵਨ-ਸੇਧ ਉਚੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਵੇਗੀ
'ਬਿਬੇਕ ਬੁਧੀ' ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਹੋਵੇਗੀ
'ਸ਼ਬਦ' ਦੀ ਸੋਝੀ ਆਵੇਗੀ
'ਹੁਕਮ' ਬੁੱਝਿਆ ਜਾਵੇਗਾ
ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ
ਅਨੁਭਵ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ।

ਆਤਸ਼ੀ ਸ਼ੀਸ਼ੇ (Convex glass) ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਉਤੇ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਰਨਾਂ ਪੈ ਕੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਲੱਖਾਂ ਕਿਰਨਾਂ, ਇਕੱਠੀਆਂ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰ (condense) **ਹੋ ਕੇ ਇਕ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਗੂੜ੍ਹੀ ਕਿਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।** ਇਸ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਕਿਰਨ (condensed ray) ਵਿਚ ਸੂਰਜ ਦੀ **ਗਰਮੀ ਦੀ ਤੀਖਣਤਾ** (intensity of heat) **ਇਤਨੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,** ਕਿ ਉਹ **ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਸਾੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ,** ਜਦ ਕਿ **ਸਾਧਾਰਨ ਕਿਰਨਾਂ ਦਾ ਕਾਗਜ਼ ਉਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।**

ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਯਾ **'ਧਿਆਨ'** ਉਤੇ ਸਹੀ ਢੁਕਦਾ ਹੈ । ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਸਾਡੇ **'ਧਿਆਨ' ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਿਉਂ-ਤਿਉਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੱਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।**

ਇਹ ਗੱਲ ਆਮ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੀਬਰ ਸਾੜੇ (intense jealousy) ਜਾਂ ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ 'ਤੀਬਰਤਾ' ਦੁਆਰਾਂ **'ਨਜ਼ਰ' ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਦੇ 'ਧਿਆਨ' ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ** (concentration and practice) **ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹਈ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਯਾ 'ਸਰਾਪ' ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।**

ਜੇਕਰ ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਉਪਜੀ ਮਾਨਸਿਕ **'ਧਿਆਨ-ਸ਼ਕਤੀ' ਦੇ ਕ੍ਰਿਸ਼ਮਿਆਂ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਤਮ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਤੋਂ ਉਪਜੇ ਕ੍ਰਿਸ਼ਮੇ ਵਰ, ਕਰਾਮਾਤਾਂ, ਰਿੱਧੀਆਂ-ਸਿੱਧੀਆਂ ਭੀ ਮੰਨੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ**

As we continue to indulge in the lofty spiritual *satsang*, the true company or *sadhsangat*, the company of the holy -

the hue or colour of our thoughts will continue to change
the mind will become pure
the attention of the mind will begin to focus
'attention' will stabilise
the mind will rise above the base mental involvements
tendencies will change
the analytical power will become pure
life-direction will become lofty
'discriminative intellect will develop
the awareness of the *shabad* (word) will emerge
the '*hukum*' or divine law will be discovered
naam-simran or meditation will be ingrained
intuitive-light will be manifested.

Numerous rays of the sun falling on a piece of convex glass and passing through it – these millions of rays – come together and condense into one powerful intense ray. In this powerful condensed ray the intensity of heat increases so much that it burns paper, while normal rays have no effect (on paper).

This example is very relevant (in helping us to understand the concept of) the rays of our thoughts or 'attention'. Just as the rays of our 'attention' come together and converge, so also their power continues to increase.

It is generally believed that through the 'intensity' of intense jealousy or base thoughts, one can be affected by the influence of someone's evil eye. The manifestation of power, generated from the concentration and practice that results from the 'attention' placed on low or base thoughts, is called *'nazar'*, evil eye or 'curse'.

If the miracle of the 'power of attention' emanating from base or low thoughts can be believed or accepted, then the miracles, blessings, wonders, occult or supernatural powers emanating from the concentration of good thoughts can also be believed because

ਸਾਰੇ ਕ੍ਰਿਸ਼ਮੇ ਭੀ ਮਨ ਦੀ 'ਇਕਾਗਰਤਾ' ਯਾ 'ਧਿਆਨ' ਦੀ ਤੀਖਣਤਾ ਦੇ ਹੀ 'ਨਤੀਜੇ' ਹਨ ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ (mind power) ਦੀ ਸ਼ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕਰਤੱਬ ਪ੍ਰਚਲਤ ਹਨ—

ਰਿੱਧੀਆਂ-ਸਿੱਧੀਆਂ
ਨਾਟਕ-ਚੇਟਕ
ਵਾਕ-ਸਿੱਧੀ
ਭਵਿੱਖ ਬਾਣੀ
ਅੰਤ੍ਰ ਯਾਮਤਾ
ਹਿਪਨੋਟਿਜ਼ਮ (Hypnotism)
ਮੇਸਮਰਿਜ਼ਮ (Mesmerism)
ਕੂੜਾਂ ਦਾ ਜਾਦੂ
ਮਦਾਰੀਆਂ ਦੇ ਤਮਾਸ਼ੇ ਆਦਿ ।

ਇਹ 'ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ' ਸਾਡੇ ਤੀਖਣ ਧਿਆਨ ਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦਾ ਹੀ ਨਤੀਜਾ ਹਨ ।

ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ ਜੀ (Swami Vivekanand) ਨੇ ਆਪਣੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਖਿਆਨ ਵਿਚ ਇਸ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ (mind power) ਬਾਰੇ ਸੋਹਣਾ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ ਹੈ—

ਜਦ ਉਹ ਕਾਲਜ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਨ, ਕੁਝ ਹੋਰ ਮਨਚਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਦੱਖਣੀ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਕੋਲ ਗਏ—ਜਿਸ ਦੀ ਬਾਬਤ ਉਹਨਾਂ ਸੁਣਿਆ ਸੀ ਕਿ ਬੜੀਆਂ ਅਨੋਖੀਆਂ **ਕਰਾਮਾਤਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ** । ਜਦ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਕਰਾਮਾਤ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ, ਤਾਂ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ **ਮਨ-ਭਾਉਂਦੇ 'ਫਲ' ਦੀ ਗੁਪਤ ਚਿਤਵਨੀ ਕਰਕੇ** ਕਾਗਜ਼ ਤੇ ਲਿਖ ਕੇ ਆਪੋ-ਆਪਣੀਆਂ ਜੇਬਾਂ ਵਿਚ ਰਖ ਲੈਣ । ਫੇਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਅਤੇ ਆਪ ਭੀ ਸਮਾਧੀ ਲਾ ਕੇ ਬੈਠ ਗਿਆ । ਕੁਝ ਚਿਰ ਮਗਰੋਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਤਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋਏ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ **'ਫਲਾਂ' ਦਾ ਢੇਰ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ।**

ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ **ਚਿਤਵੇ ਹੋਏ ਫਲ** ਚੁਣ ਕੇ ਖਾਓ, ਪਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ **'ਜਾਦੂ ਦਾ ਫਲ'** ਖਾਣ ਤੋਂ ਝਿਜਕਦੇ ਸਨ । ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਨੇ ਆਪ ਫਲ ਖਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਕੀਤੀ ਕਿ **ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਤਾਜੇ ਫਲ ਹਨ** ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹਨ । ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਜਦ ਉਹ ਫਲ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤੀ ਮਹਿਕ, ਸੁਆਦ ਅਤੇ

all these miracles are also the 'result' of the intensity of the 'concentration' of the mind or 'attention'.

In the category of mind power, mental feats mentioned below are prevalent –

occult or supernatural powers
dramatic illusions
manifestation of the spoken word
predictions
intuitive knowledge of other people's thoughts
hypnotism
mesmerism
charm of spirits
conjuror's (magic) shows etc.

These 'mental powers' are indeed the result of our intense attention and concentration.

Swami Vivekanda in some American lecture threw good light on this mind power –

When he was studying in college, he took along with him some active courageous youth to South India to see a Brahmin who, as they had heard, performed very extraordinary miracles. When he was requested to show some miracle, he told them to mentally think of some fruit they liked, write it on a piece of paper and keep it in their pockets. Then he told them to close their eyes and sit down while he himself sat in deep meditation. After some time he told them to open their eyes and they were surprised to see a heap of 'fruits' of various kinds before them.

The Brahamin told them to select the fruit that they had (each) thought about and eat them but the students were hesitant to eat the 'fruit of charm'. The Brahmin then ate the fruits to convince them that these fruits were natural fruits and were not harmful. When the students ate the fruits, they found that there was natural fragrance, taste and

ਰਸ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੋਰ ਭੀ ਹੈਰਾਨ ਹੋਏ ਜਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ **ਇਹ ਫਲ ਬੇ-ਰੁੱਤੇ ਅਤੇ ਬਦੇਸ਼ੀ** (out of season and foreign) ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ **ਤਾਜ਼ੇ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਟਾਹਣੀਆਂ ਵਾਲੇ ਸਨ।**

ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਇਹ ਕੋਈ **ਧਾਰਮਿਕ ਯਾ ਆਤਮਿਕ ਕਰਾਮਾਤ ਨਹੀਂ ਹੈ**, ਬਲਕਿ ਨਿਰੋਲ **'ਮਾਨਸਿਕ ਇਕਾਗਰਤਾ' ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੈ।** ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਨਾਲ ਇਹੋ ਜਿਹੇ **'ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ'** ਦੇ ਕ੍ਰਿਸ਼ਮੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀਆਂ ਅਤਿ ਸੂਖਮ ਤੇ ਭੀਖਣ ਕਿਰਨਾਂ ਜਦ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ **'ਜਗਤ ਮਨ' ਅਥੁਵਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਉਤੇ ਤੀਬਰ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।**

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ **'ਧਿਆਨ' ਦੁਆਰਾ ਕਮਾਏ ਹੋਏ ਭਾਂਤ-ਭਾਂਤ ਦੇ ਅਤਿਅੰਤ ਸੂਖਮ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਅਸਰ** (cumulative effect) **ਰੰਗਤ ਯਾ ਹਵਾੜ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਪੁਲਾੜ** (ether) **ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ** (environment) **ਉਤੇ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ 'ਗੰਧਲਾ' ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।**

ਦੂਜੇ ਲਫ਼ਜਾਂ ਵਿਚ ਸਮੂਹ ਖਲਕਤ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ **ਚੰਗਾ-ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੁਲਾੜ ਦੇ ਸੂਖਮ ਕੰਪਿਊਟਰ** (computer) ਵਿਚ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਦਰਜੇ (cycles and waivelength) ਉਤੇ ਖਿਨ-ਖਿਨ, ਪਲ-ਪਲ **ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ** ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ (powerful) ਹੋ ਕੇ ਸਮੁੱਚੇ 'ਸੰਸਾਰੀ ਵਾਤਾਵਰਣ' ਰਾਹੀਂ, ਉਹਨਾਂ ਹੀ ਦਰਜਿਆਂ (cycles and waivelength) ਵਾਲੇ **ਹੋਰ ਮਨਾਂ ਉਤੇ ਚੰਗਾ ਯਾ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।**

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸਾਡੇ ਨਿੱਕੇ ਤੋਂ ਨਿੱਕੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ **ਚੰਗਾ ਯਾ ਮਾੜਾ 'ਅਸਰ'**—

ਪਹਿਲਾਂ **ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ** ਉਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਫੇਰ **ਪੁਲਾੜ ਦੇ ਸੂਖਮ ਵਾਤਾਵਰਣ** ਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਅਤੇ ਗੰਧਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪੁਲਾੜ ਦੇ 'ਵਾਤਾਵਰਣ' ਵਿਚ ਉਹੋ ਜਿਹੇ **ਖਾਸ ਖਿਆਲਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ** ਤਾਕਤਵਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਚੰਗੇ-ਮਾੜੇ 'ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ' ਖਿਆਲ **ਮੁੜ ਕੇ ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ ਉਤੇ ਜੋਰਦਾਰ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।**

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੀ ਖਿਆਲਾਂ ਦੇ **ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਘੁੰਮਣ-ਘੇਰੇ** (vicious circle) **ਵਿਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਹਾਂ**, ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਆਪਣੇ **ਆਪ ਨਿਕਲਨਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ।**

juice filled in them. The students were even more surprised when they saw that these fruits were out of season and foreign and were with fresh green leaves and twigs (as well).

The Brahmin explained to them that this was not a religious or spiritual miracle but the result of pure 'mental concentration'. Such miracles of 'mental power' are possible with the discipline of mind concentration.

When the very abstract and intense rays of our thoughts focus and become powerful then they spread in the whole world and cast intense influence on the total 'world mind' or environment.

In this way the cumulative effect, hue or steam of various types of very abstract thoughts cultivated through 'attention' is gradually falling on the environment of the ether and is making it filthy.

In other words, the good-bad influence of the thoughts of people as a whole is being added into the abstract computer of the ether every second, every moment at different cycles and wavelengths. On becoming powerful, it is casting good-bad influence on the minds of others who happen to be on the same cycles and wavelength through the overall worldly environment.

This means that the good or bad 'influence' of our minutest thoughts –

First falls on our minds.

Then it changes the subtle environment of the ether and pollutes it. combines with similar thought in the 'environment' of ether and becomes powerful.

These good-bad 'powerful' thoughts in return cast strong influence on our minds.

In this way we are entangled in the vicious circle of our own thoughts from which it is impossible to free ourselves.

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ **ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ 'ਅਸਰ' ਸਾਰੀ 'ਖਲਕਤ' ਉਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਖਲਕਤ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਰਾਹੀਂ ਪਰਤ ਕੇ ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।**

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚੌਗਿਰਦੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ (environment) ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਯਾ ਮਾੜਾ ਬਣਾ-ਉਣ ਦੇ ਖ਼ੁਦ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ **ਚੰਗੀ-ਮਾੜੀ ਹਵਾੜ** (ecology) **ਦੇ ਭਾਗੀ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।**

ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਘੋਰ ਕਲਜੁਗ ਦਾ ਬੋਲ-ਬਾਲਾ ਹੈ। ਸਮੁੱਚੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਭੀ ਅਤਿਅੰਤ ਮਲੀਨ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। **ਇਹ ਘੋਰ ਕਲਜੁਗ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਾਡੇ ਹੀ ਮਲੀਨ ਖਿਆਲਾਂ ਦੇ ਤੀਖਣ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੁਆਰਾ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਹੀ ਸਮੁੱਚਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ।** ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਭਾਈਚਾਰਕ ਗਿਲਾਨੀ (social degeneration) ਇਸ ਹੱਦ ਤਕ ਵੱਧ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਪਵਿਤਰ **ਧਾਰਮਿਕ ਅਸਥਾਨ ਭੀ ਇਸ ਦੀ ਲਪੇਟ ਤੋਂ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕੇ।**

ਦੁਖਦਾਈ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪਵਿੱਤਰ ਧਾਰਮਿਕ ਅਸਥਾਨਾਂ ਤੋਂ **ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਸੁਖ ਅਤੇ ਭਗਤੀ-ਭਾਵਨਾ ਮਿਲਣੀ ਸੀ ਅਤੇ ਮਾਇਕੀ ਗਿਲਾਨੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਸੀ, ਉਹ ਖ਼ੁਦ —**

ਕਰਮ-ਕਾਂਡ
ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ
ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ
ਲੜਾਈ-ਝਗੜੇ
ਲਬ-ਲੋਭ
ਪਾਖੰਡ
ਰਾਜਨੀਤੀ
ਕੂੜ-ਕ੍ਰਿਆ

ਦੇ ਅੱਡੇ ਬਣ ਗਏ ਹਨ।

ਹਾਏ ! ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਕੌਣ ਬਚਾਵੇ ?

ਬਾਹਰ ਕੀ ਅਗਠਿ ਜਯੋਂ ਬੁਝੈ ਜਲ ਸਰਿਤਾ ਕੈ
ਨਾਉ ਮੈ ਜੌ ਆਗ ਲਾਗੈ ਕੈਸੇ ਕੈ ਬੁਝਾਈਐ।
ਬਾਹਰ ਸੈਂ ਭਾਗ ਓਟ ਲੀਜੀਅਤ ਕੋਟ ਗੜ
ਗੜ ਮੈਂ ਜੌ ਲੂਟ ਲੀਜੈ ਕਹੋ ਕਤ ਜਾਈਐ।

In this way the 'influence' of the thoughts of our mind and action affects all the people and the influence of the thoughts of people comes back through the environment of the creation and affects our minds.

We ourselves are responsible for making the environment around us good or bad and are a part of its good-bad ecology.

In the present times there is the prevalence and flourishing of the horrible dark age. The environment of the whole creation too is becoming very polluted and dangerous. The environment of this horrible dark-age is the overall result of continuous practice of our own intense attention and concentration on filthy thoughts. As a result, social degeneration has increased to such an extent that even our holy religious places have not been able to escape its grip or clutches.

The sad thing is that those holy religious places from which we were to receive calm, peace and meditative-faith and which were to save us from materialistic degeneration have themselves become centres of –

rites and rituals
jealousy-duality
enmity-opposition
fights-quarrels
greed-indulgence
pretence or hypocrisy
politics
falsehood.

Oh! Who will save the creation?

Fire burning outside the stream can be extinguished with the water from the stream, but if the boat in the river catches fire how can that be extinguished?

Escaping from the attack of a robber while in the open, one can run and take shelter in a fort (or similar place) but when someone robs from within the fort what can be done then?

ਚੋਰਨ ਕੈ ਤ੍ਰਾਸ ਜਾਏ ਸਰਨ ਨਰਿੰਦ ਗਹੈ
ਮਾਰੈ ਮਹੀਪਤਿ ਜੀਉ ਕੈਸੇ ਕੈ ਬਚਾਈਐ ।
ਮਾਯਾ ਡਰ ਡਰਪਤ ਹਾਰ ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਜਾਵੈ
ਤਹਾਂ ਜੌ ਵਿਆਪੈ ਮਾਯਾ ਕਹਾਂ ਠਹਿਰਾਈਐ ।। (ਕ.ਭਾ.ਗੁ. 544

ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਸ ਭਾਈਚਾਰਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ-ਗਿਲਾਨੀ ਤੋਂ ਤੰਗ ਆ ਕੇ ਅੰਦਰੋ-ਅੰਦਰੀ ਦੁਖੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹਾਂ—ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਕੋਈ ਠੋਸ 'ਅਸਰਦਾਇਕ' ਕਦਮ ਨਹੀਂ ਉਠਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ **'ਗਿਲਾਨੀ' ਦਾ 'ਸੁਧਾਰ' ਪਹਿਲਾਂ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਮਨਾਂ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਵਰਨਾ, ਸਾਡੇ ਫੋਕੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ।**

ਸਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਫੋਕੀ 'ਪ੍ਰਚਾਰ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ' ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਵਜੂਦ—

ਬੇਅੰਤ ਪਾਠ ਪੂਜਾ ਦੇ
ਜੋਗ ਸਾਧਨਾ ਦੇ
ਬੇਅੰਤ ਧਾਰਮਿਕ ਕਰਮ-ਕਾਂਡਾਂ ਦੇ
ਅਣਗਿਣਤ ਧਰਮ -ਅਸਥਾਨਾਂ ਦੇ
ਬੇਅੰਤ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ
ਬੇਅੰਤ ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੇ
ਨਵੀਨ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ

ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ 'ਗਿਲਾਨੀ' ਵੱਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ।

ਭਾਵੇਂ ਇਸ 'ਗਿਲਾਨੀ' ਦੀ ਬਾਬਤ ਅਸੀਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਅਤੇ **ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਤਾਂ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ**—ਪਰ **ਖੁਦ ਆਪਣੀ ਗਿਲਾਨੀ ਵਾਲੀ 'ਜੀਵਨ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ' ਨੂੰ ਛੱਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ।**

ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਵਿਚ ਇਸ **ਗਿਲਾਨੀ ਦਾ ਹੀ ਆਸਰਾ ਯਾ ਸੇਧ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ** ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜਾਇਜ-ਨਾਜਾਇਜ ਗਰਜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ **ਨੀਵੇਂ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਭੀ ਸੰਕੋਚ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ।**

ਇਸ ਗਿਲਾਨੀ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਮਾਨਸਿਕ 'ਰੋਗ' ਵੱਧ ਕੇ ਇਤਨੇ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਤਪਦਿਕ ਵਾਂਗ ਇਹ ਰੋਗ ਸਾਡੇ ਤਨ, ਮਨ, ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਧੱਸ-ਵੱਸ-ਰਸ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਤਾਪ੍ਰਤੀ ਹੋਰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ।

L92.12

If for fear of thieves one takes refuge with a ruler and if the ruler starts punishing, then what can be done?

Fearing the dragon, the net of worldly compulsions, if one goes to the door of the Guru, and if maya overpowers him there too, then there is no hope. KBG 544

Although we are troubled by this social and religious degeneration and are suffering internally, yet no concrete 'effective' step is being taken to bring reform.

It is important to remember that the 'reform' of this 'degeneration' can first begin only from the thoughts of our own minds. Otherwise our hollow preaching can have no effect.

It is clear from the results of our existing hollow 'system of preaching' that despite –

so much Gurbani recitation and worship
yogic exercises
numerous religious rites and rituals
innumerable religious places
numerous books and the teachings therein
immense religious preaching
modern methods of preaching

our mental and religious 'degeneration' is on the increase.

Although we are complaining about and criticising this 'degeneration', yet we are unable to leave our own degrading 'life-style'.

In every aspect of life, we take the support or guidance of this degeneration and for the fulfilment of our legitimate-illegitimate needs, we do not hesitate to use low or base means.

The poisonous mental 'diseases' of this degeneration have increased and become so powerful that like tuberculosis they have penetrated-infiltrated-permeated our bodies, minds, intellect and subconsciousness and are becoming more destructive and dangerous day by day.

L92.12

ਜਦ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਥਵਾ **'ਧਿਆਨ'** ਦਾ ਅਸਰ ਇਤਨਾ ਡੂੰਘਾ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ **ਖਿਆਲਾਂ ਅਥਵਾ 'ਧਿਆਨ' ਉਤੇ ਪਹਿਰਾ ਦੇਣ ਦੀ ਅਤੀ ਲੋੜ ਹੈ।** ਪਰ ਅਸੀਂ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆ ਤੋਂ ਬੇ-ਪ੍ਰਵਾਹ ਤੇ ਅਵੇਸਲੇ ਹੋ ਕੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਘਰਾਂ, ਗਲੀਆਂ, ਮਹੱਲਿਆਂ, ਸ਼ਹਿਰਾਂ, ਚਾਰ-ਚੁਫੇਰੇ ਦੇ 'ਗੰਧਲੇ' ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ (ecological pollution) ਦੀ ਬਾਬਤ ਤਾਂ ਬੜੇ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹਾਲ-ਦੁਹਾਈ ਮਚਾਉਂਦੇ ਹਾਂ – ਪਰ ਆਪਣੀ **ਅੰਦਰਲੀ 'ਮਾਨਸਿਕ ਗਿਲਾਨੀ' ਦੇ ਭਿਆਨਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ, ਬੇ-ਖਬਰ, ਬੇ-ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਤੇ ਅਵੇਸਲੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਾਂ।**

ਸਮਝਣ ਵਾਲੀ **ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ** ਇਹ ਹੈ ਕਿ **'ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ'** ਤਾਂ ਮੌਤ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ **ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਪ੍ਹੂ ਸਹੇੜੇ 'ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ' ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਜਨਮਾਂ ਵਿਚ ਭੀ ਜੀਵ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।**

ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਅਗੇ ਹੀ **ਮਾਨਸਿਕ ਗਿਲਾਨੀ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਕੇ 'ਉਛਲ' ਰਹੀ ਹੈ।** ਜੇ ਇਸ ਮਾਨਸਿਕ ਗਿਲਾਨੀ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਘਟਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਤਾਂ **ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਭੀ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹੱਕ ਨਹੀਂ।**

ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਚ ਜੋ ਅਸ਼ਾਂਤੀ, ਖੁਦਗਰਜੀ, ਹਉਮੈ, ਈਰਖਾ, ਦਵੈਤ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ, ਘਿਰਨਾ, ਲੜਾਈਆਂ, ਝਗੜੇ, ਅਤਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ੁਲਮ ਦਾ ਬੋਲਬਾਲਾ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਦਾ **ਮੁਢਲਾ** ਕਾਰਨ ਯਾ ਬੀਜ ਸਾਡੀ ਮਲੀਨ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਥਵਾ **'ਧਿਆਨ' ਦੁਆਰਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਹੀ ਹੈ।** ਜਿਸ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਅਸਰ ਯਾ **'ਰੰਗਤ'** ਦੁਨਿਆਵੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪੱਖ ਵਿਚ **ਲਿਸ਼ਕਾਂ ਮਾਰ ਰਹੀ ਹੈ।**

ਰੱਬ ਨੇ ਆਪਣੀ ਅੰਸ਼, 'ਬੰਦੇ' ਲਈ ਸਵਰਗ ਰੂਪੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸਾਜੀ ਸੀ ਅਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਖ-ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਸਨ। ਪਰ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ **ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਵੱਲ ਲਗਾਤਾਰ 'ਧਿਆਨ' ਅਥਵਾ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੁਆਰਾ ਇਸ 'ਸਵਰਗ ਰੂਪੀ' ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ 'ਨਰਕ-ਰੂਪੀ' ਬਣਾ ਦਿਤਾ ਹੈ।**

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ **ਅਪਣੇ ਪੈਰੀਂ ਆਪ ਕੁਹਾੜਾ ਮਾਰਿਆ ਹੈ,** ਅਤੇ ਆਪ ਨਰਕ ਭੋਗਦੇ ਹੋਏ ਦੁਖੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਭੀ ਦੁਖੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਕਬੀਰ ਚੀਨੁ ਗਵਾਇਆ ਦੁਨੀ ਸਿਉ ਦੁਨੀ ਨ ਚਾਲੀ ਸਾਥਿ ॥
ਪਾਇ ਕੁਹਾੜਾ ਮਾਰਿਆ ਗਾਫਲਿ ਅਪੁਨੈ ਹਾਥਿ ॥ (ਪੰਨਾ-1365)

ਕਿਸੇ ਚਿਤਵਨੀ ਨੂੰ **'ਖਿਆਲ'** ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਕਿਸੇ ਖਿਆਲ ਵੱਲ ਗਹੁ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ **'ਧਿਆਨ'** ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

If the effect of the concentration of our thoughts or 'attention' can be so deep and dangerous, it is very necessary to guard or watch our thoughts or 'attention'. But becoming careless and indifferent towards the results of our thoughts and actions, we are passing our lives according to old habits.

We debate and raise hue and cry about the ecological pollution of houses, lanes, urban districts, towns and places all around us – but are ignorant, uninformed, careless and indifferent about the dreadful effects of our internal 'mental degeneration'.

The important thing to understand is that 'diseases of the body' end with death but the self-imposed or self inflicted 'mental diseases' in the subconsciousness will accompany the soul into future births.

This world is already filled with mental degradation and is in fact 'overflowing' with it. If we cannot reduce the poison of this mental degeneration, we have no right to increase it either.

The main cause or seed of the prevalence and flourishing of agitation, greed, egotism, jealousy, duality, enmity-opposition, hatred, fighting, arguments, oppression and tyranny is indeed the practice of dwelling upon our polluted thoughts with concentration or 'attention'. The overall effect or 'colouring' of this is being reflected in every aspect of this worldly life.

God created a heavenly world for his children and gave all types of comforts. But we have made this 'heavenly world' 'hellish' through our continuous 'attention' or concentration on our low, base thoughts and tendencies.

Thus we have dug our own grave and experiencing hell we are suffering and making others suffer too.

Kabeer, the mortal loses his faith, for the sake of the world, but the world shall not go along with him in the end.
The idiot strikes his own foot with the axe by his own hand. 1365

Pondering on something is called thought
When focus is placed on some thought, it becomes 'attention'.

'ਰੁਚੀ' ਯਾ ਦਿਲਚਸਪੀ ਅਨੁਸਾਰ **'ਧਿਆਨ' ਤੀਬਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।**
'ਤੀਬਰ ਧਿਆਨ' ਵਿਚੋਂ ਵਲਵਲੇ ਉਪਜਦੇ ਹਨ ।
ਦਿਲਚਸਪੀ ਅਤੇ ਰੁਚੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ **ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।**
ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ **'ਆਦਤਾਂ' ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ।**
ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ **'ਰੁਚੀਆਂ'** ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ।
ਡੂੰਘੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡਾ **'ਸੁਭਾਉ'** ਬਣਦਾ ਹੈ ।
'ਸੁਭਾਉ' ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡਾ **'ਚਾਲ-ਚਲਨ'** ਬਣਦਾ ਹੈ ।
,ਚਾਲ-ਚਲਨ' ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡਾ **'ਜੀਵਨ'** ਬਣਦਾ ਹੈ ।
'ਜੀਵਨ' ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡੇ 'ਭਾਗ' ਬਣਦੇ ਹਨ ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ **ਅਸੀਂ ਕਰਮ-ਬੱਧ ਹੋ ਕੇ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ 'ਬੇ-ਧਿਆਨੇ' ਹੀ ਕਰਮ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤਦੇ ਹਾਂ ।**

ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁੱਢ ਕਾਰਨ ਯਾ 'ਬੀਜ' ਸਾਡਾ **'ਧਿਆਨ' ਅਥਵਾ ਇਕਾਗਰਤਾ ਹੀ ਹੈ ।**

ਉਪਰਲੇ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਸਿੱਧ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕਰਮ, ਆਦਤਾਂ, ਸੁਭਾਉ, ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਭਾਗ ਸਾਡੇ ਚੰਗੇ ਯਾ ਮਾੜੇ **ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ 'ਧਿਆਨ' ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਨ ।**

ਜੇਹਾ ਬੀਜੈ ਸੋ ਲੁਣੈ ਕਰਮਾ ਸੰਦੜਾ ਖੇਤੁ ॥ (ਪੰਨਾ-134)

ਜੋ ਮੈ ਕੀਆ ਸੋ ਮੈ ਪਾਇਆ ਦੋਸੁ ਨ ਦੀਜੈ ਅਵਰ ਜਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-433)

ਬੀਜੇ ਬਿਖੁ ਮੰਗੈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਖਹੁ ਏਹੁ ਨਿਆਉ ॥ (ਪੰਨਾ-474)

ਫਰੀਦਾ ਲੋੜੈ ਦਾਖ ਬਿਜਉਰੀਆਂ ਕਿਕਰਿ ਬੀਜੈ ਜਟੁ ॥
ਹੰਢੈ ਉਂਨ ਕਤਾਇਦਾ ਪੈਧਾ ਲੋੜੈ ਪਟੁ ॥ (ਪੰਨਾ-1379)

ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ ਚੰਗੇ, ਉਤਮ ਅਤੇ ਦੈਵੀ ਹੋਣ ਤਾਂ ਹੀ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਉਚੇਰਾ, ਚੰਗੇਰਾ ਸੁਹਣੇਰਾ ਅਤੇ **ਦੈਵੀ ਬਣ** ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਮਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨਾਲ **'ਅਸੁਰੀ' ਅਉਗਣ ਉਪਜਦੇ ਹਨ** ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਲਬ-ਲੋਭ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ, ਚਿੰਤਾ-ਫ਼ਿਕਰ ਅਤੇ ਹਉਮੈ-ਵੇੜ੍ਹਿਆ **'ਗਿਲਾਨੀ' ਵਾਲਾ** ਜੀਵਨ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ।

ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੈ ਧੰਧੈ ਮੋਹੁ ॥ (ਪੰਨਾ-133)

ਅਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਤ੍ਰ-ਆਤਮੇ, **ਚੰਗੇ-ਮਾੜੇ ਦੀ ਪਹਿਚਾਨ ਯਾ 'ਨਿਰਨਾ' ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਯਾ 'ਬਿਬੇਕ ਬੁਧੀ' ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।** ਪਰ ਅਫਸੋਸ

According to interest or 'tendency' the 'attention' becomes intense.
Feelings or emotions emerge from 'intense attention'.
According to interest and 'tendency' motivation for action takes place.
Through the practice of action 'habits' are formed.
Through the practice of habits 'tendencies' are formed.
Through thoughts of deeply (rooted) tendencies our 'nature' is formed.
According to our 'nature', our 'character' is formed.
According to 'our character' our life is fashioned.
According to the 'life' (we lead), our 'destiny is made.

In this way by becoming action-bound, 'absent-mindedly' or unconsciously we are automatically indulging in actions and experiencing their effects.

The main cause or 'seed' of all these mental conditions is our 'attention' or focus of the mind.

From the above discussion it is clear that that our deeds, habits, nature, life and destiny depend on our good or bad thoughts and the 'attention' (that we place on them).

1 As you plant, so shall you harvest; your destiny is recorded on your forehead. 134

2 Whatever I did, for that I have suffered; I do not blame anyone else. 433

3 He sows seeds of poison, and demands Ambrosial Nectar. Behold - what justice is this. 474

4 Fareed, the farmer plants acacia trees, and wishes for grapes.
He is spinning wool, but he wishes to wear silk. 1379

If our thoughts are good, noble and divine, only then can our life can become lofty, virtuous, beautiful and divine.

'Satanic' demerits emerge with thoughts of bad and base tendencies and we experience an ego-ridden life of degradation steeped in greed, enmity-opposition, anxiety-worry and suffer (inconsequence).

5 Entangled and enmeshed in the love of false occupations, the whole world is perishing. 133

To change our life, it is first necessary to have the power or 'discriminating intellect' in the innermost consciousness to recognise or 'identify' the good and the bad. But the sad

ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ 'ਬੁੱਧੀ' ਇਤਨੀ **ਮਲੀਨ** ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ **ਚੰਗਿਆਈ ਅਤੇ ਬੁਰਿਆਈ ਦਾ 'ਨਿਰਨਾ' ਕਰਨ** ਤੋਂ ਭੀ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ। ਆਪਣੀਆਂ ਗਰਜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਆਪਣੇ **'ਮਲੀਨ ਕਰਮਾਂ' ਨੂੰ 'ਜਾਇਜ' ਮੰਨੀ ਬੈਠੇ ਹਾਂ।**

ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਚਮ' ਦੇ ਧੰਧੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਚਮੜੇ ਦੀ ਬਦਬੂ ਸੁੰਘਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ **'ਸੁੰਘਣ-ਸ਼ਕਤੀ'** ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਯਾ ਉੱਕੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ **ਜਨਮਾਂ-ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ 'ਮਾਇਕੀ ਗਿਲਾਨੀ' ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ 'ਜੀਵ' ਦੀ ਚੰਗੇ-ਮਾੜੇ ਦੀ ਪਹਿਚਾਨ ਅਥਵਾ ਨਿਰਨਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਭੀ 'ਧੁੰਧਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ** ਯਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਉਹ **ਨਾਜਾਇਜ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਭੀ ਜਾਇਜ ਸਮਝ ਕੇ ਨੀਵੇਂ ਗਿਲਾਨੀ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਾਂ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।**

ਜੇ ਕਿਤੇ 'ਮੁਰਦਾ' ਪਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ **'ਸੜਿਹਾਂਦ' ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਮੂੰਹ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਯਾ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।**

ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ **'ਮਲੀਨ-ਖਿਆਲਾਂ' ਦੀ ਗਿਲਾਨੀ** ਦੀ ਸੱਝੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੀਵਿਆਂ ਖਿਆਲਾਂ ਵੱਲੋਂ **'ਧਿਆਨ' ਦਾ ਰੁਖ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਅਥਵਾ ਉਚੇਰੇ ਦੈਵੀ ਖਿਆਲਾਂ ਵੱਲ ਮੋੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।** ਜੇ ਉਸੇ ਵੇਲੇ, 'ਫੌਰਨ' ਉਸ ਮਲੀਨ ਖਿਆਲ ਦਾ **ਰੁਖ ਯਾ 'ਧਿਆਨ' ਬਦਲੀ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ** ਤਾਂ ਉਹ ਮਲੀਨ ਖਿਆਲ ਸਾਡੇ **ਧਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਪਰਵਿਰਤ ਹੋ ਕੇ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ ਆਪਣੀ ਮਲੀਨ ਰੰਗਤ** ਚਾੜ੍ਹ ਦੇਵੇਗਾ।

ਇਹ **'ਨਿਰਨਾ ਸ਼ਕਤੀ' ਯਾ 'ਬਿਬੇਕ ਬੁਧੀ'** ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਡੀ ਇਉਂ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ—

ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਬੁਧਿ ਬਿਬੇਕ ॥ (ਪੰਨਾ-377)

ਸਤ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਬਿਬੇਕ ਬੁਧਿ ਹੋਈ ॥ (ਪੰਨਾ-481)

ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਨਾਨਕ ਬੁਧਿ ਪਾਇ ਹਰਿ ਕੀਰਤਨੁ ਆਧਾਰੋ ॥ (ਪੰਨਾ-498)

ਨਦਰਿ ਕਰੇ ਤਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮੇਲੈ ਅਨਦਿਨੁ ਬਿਬੇਕ ਬੁਧਿ ਬਿਚਰੈ ॥ (ਪੰਨਾ-690)

ਬਿਬੇਕ ਬੁਧਿ ਸਤਿਗੁਰ ਤੇ ਪਾਈ ॥
ਗੁਰ ਗਿਆਨੁ ਗੁਰੂ ਪ੍ਰਭ ਕੇਰਾ ॥ (ਪੰਨਾ-711)

ਦੁਰਮਤਿ ਮੈਲੁ ਗਈ ਸਭ ਨੀਕਲਿ
ਸਤਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਬੁਧਿ ਪਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-881)

ਭਗਤ ਦਇਆ ਤੇ ਬੁਧਿ ਪਰਗਾਸੈ ਦੁਰਮਤਿ ਦੂਖ ਤਜਾਵਣਾ ॥ (ਪੰਨਾ-1018)

thing is that our 'intellect' has become so polluted that we have become incapable of 'identifying' the good and bad. For the fulfilment of our needs, we have come to regard our 'dirty deeds' as legitimate.

Those who work with leather all their lives become used to smelling its unpleasant odour and their 'smelling-power' (which is able to register that smell) reduces or disappears completely. In this way, passing through 'materialistic degradation' through many previous lives, human beings' power to recognise or power of discernment of (what is) good or bad become foggy or does not work and regarding illegitimate things as legitimate, they remain absorbed in base degenerative thoughts and actions.

If there is a 'corpse' somewhere, then to avoid its horrible 'stench' we turn our face away or distance ourselves.

In the same way, if there is awareness of the degeneration of 'polluted thoughts', then we have to try to turn the direction of our 'attention' from base thoughts to the other side towards lofty divine ones. If at that moment the direction or 'attention' of the polluted though is not changed 'at once' then the polluted thought entering through our attention imposes its polluted colouring or hue on our mind.

For acquiring this 'power of judgement' or 'discriminating intellect', Gurbani gives us guidance and assistance thus –

1 *Joining the Sat Sangat, the True Congregation, the intellect becomes discerning. 377*

2 *Joining the Sat Sangat, the True Congregation, discriminating understanding is obtained. 481*

3 *In the Saadh Sangat, the Company of the Holy, Nanak has obtained understanding; singing the Kirtan of the Lord's Praises is his only support. 498*

4 *If He bestows His Glance of Grace, then I shall meet the True Guru; my discriminating intellect would contemplate Him, night and day. 690*

5 *From the True Guru, I have obtained a discriminating intellect; the Guru has revealed the spiritual wisdom of God. 711*

6 *The filth of evil-mindedness is totally washed away; joining the Sat Sangat, the True Congregation, one is blessed with understanding. 881*

7 *By the kindness of the devotee, the intellect is enlightened, and pain and evil-mindedness are eradicated. 1018*

ਅਚਰ ਚਰੈ ਬਿਬੇਕ ਬੁਧਿ ਪਾਏ ਪੁਰਖੈ ਪੁਰਖੁ ਮਿਲਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-1276)

ਸਤ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਮਤਿ ਬੁਧਿ ਪਾਈ ਹਉ ਛੂਟੇ ਮਮਤਾ ਜਾਲ ॥ (ਪੰਨਾ-1335)

ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਸੇਵੈ ਲਗਿਆ ਭਉਜਲੁ ਤਰੈ ਸੰਸਾਰੁ ॥
ਮਨ ਚਿੰਦਿਆ ਫਲੁ ਪਾਇਸੀ ਅੰਤਰਿ ਬਿਬੇਕ ਬੀਚਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-1422)

ਇਸ **'ਨਿਰਨਾ ਸ਼ਕਤੀ' ਤੋਂ ਬਗੈਰ,** ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ **ਪੁਰਾਣੀ ਗਲਤ 'ਸੋਚ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ' ਵਿਚ ਹੀ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਾਂਗੇ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤਦੇ ਰਹਾਂਗੇ ।**

ਮਨ ਨੂੰ 'ਮਾਰਿਆ' ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ—ਬਲਕਿ ਮਨ ਨੂੰ 'ਦੈਵੀ' ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਪਿਉਂਦ ਚੜ੍ਹਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ—ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ ਅਤੇ ਕਰਮ ਚੰਗੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਇਹ 'ਦੈਵੀ ਪਿਉਂਦ' ਸਿਰਫ ਬਖਸ਼ੇ ਹੋਏ **'ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰਿਆਂ'**, ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਅਥਵਾ **'ਸਾਧ ਸੰਗਤ' ਨਾਲ ਹੀ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦੀ ਹੈ** ਜਿਸ ਨਾਲ **'ਧਿਆਨ' ਟਿਕਦਾ ਹੈ** ਅਤੇ **'ਮਨ' ਵਸ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ—**

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨ ਕਤਹੂੰ ਧਾਵੈ ॥
ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਅਸਥਿਤਿ ਮਨੁ ਪਾਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-271)

ਧਧਾ ਧਾਵਤ ਤਉ ਮਿਟੈ ਸੰਤ ਸੰਗਿ ਹੋਇ ਬਾਸੁ ॥ (ਪੰਨਾ-257)

ਸਤ ਸੰਗਤਿ ਸਾਧ ਪਾਈ ਵਡਭਾਗੀ
ਮਨੁ ਚਲਤੋ ਭਇਓ ਅਰੂੜਾ ॥ (ਪੰਨਾ-698)

ਬਿਸ੍ਰਾਮ ਪਾਏ ਮਿਲਿ ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਤਾ ਤੇ ਬਹੁੜਿ ਨ ਧਾਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-818)

ਜਾ ਕਉ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰੀ ਜਗਦੀਸੁਰਿ
ਤਿਨਿ ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਮਨੁ ਜਿਤਾ ॥ (ਪੰਨਾ-1117)

ਮਨੂਆ ਚਲੈ ਚਲੈ ਬਹੁ ਬਹੁ ਬਿਧਿ
ਮਿਲਿ ਸਾਧੂ ਵਸਗਤਿ ਕਰਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-1294)

ਮਨੁ ਅਸਾਧੁ ਨ ਸਾਧੀਐ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸੁਖ ਫਲੁ ਸਾਧਿ ਸਧਾਇਆ ।
ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਮਨ ਵਸਿ ਆਇਆ ॥ (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 29/9)

(ਚਲਦਾ.....)

1 He eats the uneatable, and is blessed with a discriminating intellect; he meets the Supreme Person, the Primal Lord God. 1276

2 Joining the Sat Sangat, the True Congregation, wisdom and understanding are obtained, and one is released from the traps of egotism and possessiveness. 1335

3 Joined to the service of the True Guru, the mortal being crosses over the terrifying world-ocean.
The fruits of the mind's desires are obtained, with clear contemplation and discriminating understanding within. 1422

Without this 'power of judgement', we will remain in the old wrong 'channel of thinking', (and consequently) will continue to engage in actions and experience their effects.

The mind cannot be 'destroyed' – but it can be grafted with 'divine' virtues – with which our thoughts and action can become good.

The 'divine grafting' can take place only in the company of spiritually elevated 'guru-orientated beloved ones', great souls or in the company of the '*sadh-sangat*', the company of the holy with which 'attention' becomes steady and the 'mind' comes under control-

4 In the Company of the Holy, the mind does not wander.
In the Company of the Holy, the mind becomes stable. 271

5 DHADHA: The mind's wanderings cease, when one comes to dwell in the Society of the Saints. 257

6 In the Sat Sangat, the True Congregation, I found the Holy, by great good fortune; my restless mind has been quieted. 698

7 Joining the Saadh Sangat, the Company of the Holy, I have found peace and tranquility; I shall not wander away from there again. 818

8 One who is blessed by Your Grace, O Lord of the Universe, conquers his mind in the Saadh Sangat, the Company of the Holy. 1117

9 The mind roams and rambles all around in all directions. Meeting with the Holy, it is overpowered and brought under control. 1294

10 The gurmukhs by their loving devotion have refined the incorrigible mind.
The mind is controlled only by meeting the holy congregation. VBG29/9