

# ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ

## ਭਾਗ-1

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਆਪ ਨਿਰੰਜਨ ਅਤੇ ਨਿਰਮਲ ਹੈ ।

ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ 'ਜੋਤ' ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਹੈ, ਇਹ ਭੀ ਨਿਰਮਲ ਹੈ ।

ਸਾਡੀ 'ਜੋਤ' ਦੇ ਉਦਾਲੇ 'ਹਉਮੈ' ਦਾ ਗਿਲਾਫ਼ ਚੜ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ।

ਇਹ 'ਹਉਮੈ' ਕੂੜੀ ਤੇ ਮੈਲੀ 'ਮਾਇਆ' ਵਿਚੋਂ ਉਪਜੀ ਹੈ— ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੀ 'ਹਉਮੈ' ਭੀ ਮੈਲੀ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਅੰਤ੍ਰ-ਆਤਮੇ ਇਲਾਹੀ ਜੋਤ ਤਾਂ ਨਿਰਮਲ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਉਦਾਲੇ 'ਹਉਮੈ' ਦਾ 'ਛਉੜ' ਮੈਲਾ ਹੈ।

ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਸਾਡਾ ਹਉਮੈ-ਵੇੜਿਆ 'ਮਨ' ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਾ ਤੇ ਗਲਤਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਿਉਂ-ਤਿਉਂ ਮਨ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਾਇਕੀ ਮੈਲ ਚੜ੍ਹਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਸਾਫ਼ ਕਪੜੇ ਤੇ ਮੈਲ ਦਾ ਕੋਈ 'ਦਾਗ' ਲਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ 'ਮੈਲ ਦਾ ਦਾਗ' 'ਧੂੜ' ਨੂੰ ਪਕੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ 'ਦਾਗ' ਹੋਰ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੱਖੀਆਂ ਆਦਿ ਭੀ ਮੈਲੀ ਅਤੇ ਗੰਦੀ ਥਾਂ ਉਤੇ ਹੀ ਬਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਦੇ 'ਅਸਰ' ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਹੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਮਲੀਨ ਹੋਣ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ 'ਮਾਇਕੀ ਮੈਲ' ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਹੋਰਨਾਂ ਮੈਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਲੈਂਦਾ ਤੇ ਕਬੂਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਮਨ ਹੋਰ ਮੈਲਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਮਾਇਕੀ ਅਸਰ ਹੇਠ ਸਾਡਾ ਮਨ 'ਕਾਲਾ ਸਿਆਹ' ਅਤੇ 'ਮੰਨੂਰ' ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਗਿ ਹਉਮੈ ਮੈਲੁ ਦੁਖੁ ਪਾਇਆ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਦੂਜੈ ਭਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-39)

ਹੰਉਮੈ ਮਾਇਆ ਮੈਲੁ ਹੈ ਮਾਇਆ ਮੈਲੁ ਭਰੀਜੈ ਰਾਮ ॥ (ਪੰਨਾ-570)

ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੀ ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਕਾਲਾ ਹੋਆ ਸਿਆਹੁ ॥

ਖੰਨਲੀ ਧੋਤੀ ਉਜਲੀ ਨ ਹੋਵਈ ਜੇ ਸਉ ਧੋਵਣਿ ਪਾਹੁ ॥ (ਪੰਨਾ-651)

ਕਾਇਆ ਕੁਸੁਧ ਹਉਮੈ ਮਲੁ ਲਾਈ ॥

ਜੇ ਸਉ ਧੋਵਹਿ ਤਾ ਮੈਲੁ ਨ ਜਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-1045)

ਜਿਵੇਂ ‘ਕਾਲੀ ਐਨਕ’ (black goggles) ਨਾਲ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਾਲੀਆਂ ਹੀ ਦਿਸਦੀਆਂ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਭੀ ਹੋਰ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਹੋਣ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ ‘ਮਾਇਕੀ ਮੈਲ’ ਦੀ ‘ਕਾਲੀ ਐਨਕ’ ਚੜ੍ਹੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਵਸਤੂਆਂ ਕਾਲੀਆਂ ਅਥਵਾ ‘ਮੈਲੀਆਂ’ ਹੀ ਦਿਸਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਭੀ ਵਸਤੂ ਦੀ ਚੰਗਿਆਈ ਯਾ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਐਸੀ ਮੈਲੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਹੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ‘ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵਾ’ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਸਭੁ ਜਗੁ ਹੈ ਮੈਲਾ ਦੂਜੈ ਭਰਮਿ ਪਤਿ ਖੋਈ ॥ (ਪੰਨਾ-1234)

ਅਗਿਆਨਿ ਅੰਧੇਰੈ ਸੂਝਸਿ ਨਾਹੀ ਬਹੁੜਿ ਬਹੁੜਿ ਭਰਮਾਤਾ ॥ (ਪੰਨਾ-610)

ਐਸੀ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਵਾਲੀ ‘ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ’ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀ, ਉਤਮ, ਦੈਵੀ ਵਸਤੂ ਅਥਵਾ ‘ਗੁਣਾਂ’ ਦੀ ਸੋਝੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ—ਬਲਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਭੀ ਆਪਣੀ ਮੈਲੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ‘ਰੰਗਤ’ ਚਾੜ੍ਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਹੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਤਨੀ ਦੁਖਦਾਈ ਅਤੇ ਹਾਸੋ-ਹੀਣੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵ ਦੇ ਅੰਤ੍ਰ-ਆਤਮੇ ਇਲਾਹੀ ਨਿਰਮਲ ‘ਜੋਤ’ ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਭੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਦੇ ਭਰਮ ਦੇ ਹਨੇਰ ਅਤੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਿਚ ਹੀ ਪਲਚ-ਪਲਚ ਕੇ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਖੁਆਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਭੂਲੀ ਫਿਰੈ ਦਿਸੰਤਰੀ ਭੂਲੀ ਗਿਹੁ ਤਜਿ ਜਾਇ ॥

ਭੂਲੀ ਡੂੰਗਰਿ ਥਲਿ ਚੜੈ ਭਰਮੈ ਮਨੁ ਡੋਲਾਇ ॥

ਪੁਰਹੁ ਵਿਛੁੰਨੀ ਕਿਉ ਮਿਲੈ ਗਰਬਿ ਮੁਠੀ ਬਿਲਲਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-60)

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

ਆਤਮਰਾਮੁ ਨ ਪੂਜਨੀ ਦੂਜੈ ਕਿਉ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥

ਹਉਮੈ ਅੰਤਰਿ ਮੈਲੁ ਹੈ ਸਬਦਿ ਨ ਕਾਢਹਿ ਧੋਇ ॥

ਨਾਨਕ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਮੈਲਿਆ ਮੁਏ ਜਨਮੁ ਪਦਾਰਥੁ ਖੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-1415)

ਇਸ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਭਰਮ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਉਚੇਰੇ, ਚੰਗੇਰੇ, ਸੁਹਣੇਰੇ, ਦੈਵੀ ‘ਖਿਆਲਾਂ’ ਜਾਂ ‘ਗੁਣਾਂ’ ਉਤੇ ਯਕੀਨ ਅਥਵਾ ਸ਼ਰਧਾ-ਭਾਵਨੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਅਤੇ ਐਵੇਂ ਓਪਰੇ ਜਿਹੇ ਮਨ ਨਾਲ ਹੀ ਧਾਰਮਿਕ ‘ਠਾਠਾ-ਬਾਗਾ’ ਕਰ ਛਡਦੇ ਹਾਂ।

ਅੰਤਰਿ ਮੈਲੁ ਲਗੀ ਨਹੀ ਜਾਣੈ ਬਾਹਰਹੁ ਮਲਿ ਮਲਿ ਧੋਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-139)

ਕਿਰਿਆਚਾਰ ਕਰਹਿ ਖਟੁ ਕਰਮਾ ਇਤੁ ਰਾਤੇ ਸੰਸਾਰੀ ॥

ਅੰਤਰਿ ਮੈਲੁ ਨ ਉਤਰੈ ਹਉਮੈ ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਬਾਜੀ ਹਾਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ-495)

ਮਾਇਆ ਭੂਲੇ ਸਿਧ ਫਿਰਹਿ ਸਮਾਧਿ ਨ ਲਗੈ ਸੁਭਾਇ ॥

ਤੀਨੇ ਲੋਅ ਵਿਆਪਤ ਹੈ ਅਧਿਕ ਰਹੀ ਲਪਟਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-67)

ਐਸੇ ਮੈਲੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਨੀਵੇਂ ਤੇ ‘ਮਲੀਨ ਖਿਆਲ’ ਅਥਵਾ ਰੁਚੀਆਂ ਹੀ ਉਪਜਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹਾ ਕਿ —

ਸ਼ੱਕ

ਸ਼ਿਕਾਇਤ

ਰੋਸੇ

ਗਿਲੇ

ਸਾੜਾ

ਕਾੜਾ

ਕੁਲਝਣਾ

ਘਿਰਨਾ

ਵੈਰ

ਵਿਰੋਧ

ਝਗੜੇ

ਬਦਲੇ, ਆਦਿ ।

ਜੇ ਕੋਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ—

ਵਧੀਕੀ  
 ਬੇਇਨਸਾਫੀ  
 ਕਪਟ  
 ਮੁਖਾਲਫਤ  
 ਘਿਰਨਾ  
 ਨਿੰਦਾ  
 ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ

ਆਦਿ, ਕਰੇ ਤਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪੁੱਜਣ ਤੇ, ਉਸ ਸ਼ਖ਼ਸ ਪ੍ਰਤੀ 'ਰੋਸ' ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿਚ ਰੋਸ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਕਾਰਣ ਜੀਵ ਦੀ 'ਹਉਮੈ' (ego) ਹੀ ਹੈ। 'ਹਉਮੈ' ਹੀ ਆਦਰ ਮਾਣ, ਆਸਾ, ਮਨਸਾ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾ ਦੀ 'ਜੜ' ਹੈ ਤੇ ਜਦ ਇਹ ਪੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਨ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ 'ਦੋਸ਼ੀ' ਠਹਿਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਰੋਸ, ਸ਼ਿਕਾਇਤ, ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ, ਨਫ਼ਰਤ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ, ਝਗੜਾ, ਟਾਕਰਾ ਆਦਿ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ 'ਰੋਸ' ਦੁਨਿਆਵੀ ਜੀਵਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣੇ ਤਾਂ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਹਨ, ਪਰ ਕਦੀ ਕਦੀ ਅਸੀਂ ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ, ਸੰਤਾਂ, ਸਾਧਾਂ, ਪੀਰ-ਪੈਗੰਬਰਾਂ, ਗੁਰੂਆਂ, ਅਵਤਾਰਾਂ ਅਤੇ ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ 'ਰੱਬ' ਨਾਲ ਵੀ 'ਰੋਸ' ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਝਿਜਕਦੇ।

ਸਤਿਗੁਰ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰਵੈਰੁ ਹੈ ਨਿਤ ਹਿਰਦੈ ਹਰਿ ਲਿਵ ਲਾਇ ॥

ਨਿਰਵੈਰੈ ਨਾਲਿ ਵੈਰੁ ਰਚਾਇਦਾ ਅਪਣੈ ਘਰਿ ਲੂਕੀ ਲਾਇ ॥

ਅੰਤਰਿ ਕ੍ਰੋਧੁ ਅਹੰਕਾਰੁ ਹੈ ਅਨਦਿਨੁ ਜਲੈ ਸਦਾ ਦੁਖੁ ਪਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-1415)

ਜਦ ਕੋਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਐਸਾ ਵਤੀਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਨਾ ਲਗਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਸਾਡੀ ਹਉਮੈ ਅਥਵਾ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਨੂੰ ਠੇਸ ਵੱਜਦੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ, ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਅਤੇ 'ਰੋਸ' ਉਪਜਦੇ ਹਨ।

ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਾਡਾ 'ਹਉਮੈ' ਨਾਲ ਰੰਗਿਆ ਮਨ ਹੀ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਚੰਗੇ-ਮਾੜੇ ਵਤੀਰੇ ਦਾ ਬਾਹਰਲਾ ਅਸਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡੀ 'ਹਉਮੈ' ਦੀਆਂ ਸੂਖਮ ਤਾਰਾਂ 'ਰੋਸ' ਦੀਆਂ 'ਤਰੰਗਾਂ' ਨਾਲ 'ਵੱਜਣ' ਲਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਰੋਸੇ-ਗਿਲਿਆਂ ਨੂੰ 'ਯਾਦ' ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਥਵਾ 'ਘੋਟਦੇ' ਹਾਂ — ਤਿਉਂ-ਤਿਉਂ ਇਹ 'ਰੋਸ' ਸਾਡਾ

‘ਸੁਭਾਉ’ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ‘ਅੰਗ’ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਪੱਸ-ਵਸ-ਰਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਉਂ ਇਸ ਕਮਾਏ ਹੋਏ ‘ਰੋਸ’ ਦੇ ‘ਭਾਵ’ ਸਾਡੀ ‘ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ’ (personality) ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਿੜ੍ਹ ਹੋਏ ‘ਰੋਸ’ ਜਦ ਸਾਡੇ ਨਿੰਮਨ ਚੇਤਨ ਮਨ (sub-conscious mind) ਵਿਚ ਉਤਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ —

ਖਿਆਲ

ਚਿਤਵਨੀ

ਸੋਚਣੀ

ਫੈਸਲੇ

ਵਿਵਹਾਰ

ਕਰਮ

ਧਰਮ

ਅਥਵਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਜੀਵ ਲਈ ਅਤਿਅੰਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਨਿੱਬੜਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ‘ਰੋਸੇ-ਗਿਲਿਆਂ’ ਕਾਰਣ ਹੀ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਸਾਡਾ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ‘ਰੋਗੀ’ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਬਤ ਇਕ ਸਿਖਿਆਦਾਇਕ ਉਦਾਹਰਣ ਯਾਦ ਆਇਆ ਹੈ ਜੋ ਇਕ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ‘ਰੀਡਰਜ਼ ਡਾਇਜੇਸਟ’ (Reader's Digest) ਵਿਚ ਇਉਂ ਛਪਿਆ ਸੀ —

“ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਦੋ ਸਹੇਲੀਆਂ ਬੜੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਵਿਛੜਨਾ ਭੀ ਔਖਾ ਸੀ। ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦਵੈਤ ਆ ਗਈ, ਜਿਹੜੀ ਵੱਧਦੀ-ਵੱਧਦੀ ਬੜੀ ਘਿਰਣਤ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਵਿਚ ਬਦਲ ਗਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਨੂੰ ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦਾਂ ਇਤਨੀਆਂ ਵਧ ਗਈਆਂ ਕਿ ਉਸ ਲਈ ਉਠਣਾ-ਬੈਠਣਾ, ਹਿਲਣਾ-ਜੁਲਣਾ ਵੀ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਬਹੁਤ ਇਲਾਜ ਕਰਾਏ ਪਰ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਾ ਹੋਇਆ।

ਆਖਿਰ ਉਹ ਕਿਸੇ ‘ਮਾਨਸਿਕ ਡਾਕਟਰ’ (psychiatrist) ਕੋਲ ਗਈ। ਉਸ ਨੇ ਸਾਰੀ ਖੋਜ ਕਰਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ, ‘ਤੇਰਾ ਇਲਾਜ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਹਰਗਿਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਤੇਰਾ ਇਕੋ-ਇਕ ਇਲਾਜ ਹੈ, ਜੋ ਤੂੰ ਆਪ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈਂ, ਉਹ ਹੈ ਕਿ

ਤੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹੇਲੀ ਲਈ ਸਾਰੇ 'ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ' ਭੁਲਾ ਕੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰ।' ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਬੜੀ ਔਖੀ ਹੋਈ ਕਿ ਇਹ ਗੱਲ ਕਦਾਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ! ਪਰ 'ਮਰਤਾ ਕਿਆ ਨਾ ਕਰਤਾ' ਅਨੁਸਾਰ, ਜਦ ਦਰਦਾਂ ਨੇ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁਖੀ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਰੇ ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ ਭੁਲਾ ਕੇ, ਆਪਣੀ ਸਹੇਲੀ ਦੇ ਜਾ ਗਲ ਲੱਗੀ। ਫਿਰ ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਲਗ ਪਈਆਂ। ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਦਰਦਾਂ ਘਟਦੀਆਂ-ਘਟਦੀਆਂ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਬਿਲਕੁਲ ਹਟ ਗਈਆਂ।”

ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਆਮ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਡੇ 'ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ' ਭੀ 'ਕੋਹੜ' ਯਾ 'ਤਪਦਿਕ' ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਰਘ ਤੇ ਲਾ-ਇਲਾਜ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਸਮਝਣ ਵਾਲੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਦੀਰਘ ਰੋਗਾਂ ਦੀ 'ਬੁਨਿਆਦ' ਸਾਡੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਧੱਸੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਇਹ ਸਾਡੇ ਅਗਲੇ ਜਨਮਾਂ ਵਿਚ ਭੀ ਨਾਲ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅਗਲੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਭੀ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁਖਦਾਈ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਉਂ ਇਹਨਾਂ 'ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ' ਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਚੱਕਰ (vicious circle) ਚਲਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਸਾਡੇ ਰੋਸੇ, ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਘਿਰਨਾ ਆਦਿ ਦਾ ਇਤਨਾ ਭਿਆਨਕ ਨਤੀਜਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਡੂੰਘੀ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਉਦਮ ਕਰਨ ਦੀ ਅਤਿਅੰਤ ਲੋੜ ਹੈ।

ਪਰਮਾਰਥਿਕ ਪਾਂਧੀਆਂ ਲਈ ਤਾਂ ਇਹ ਅਤਿਅੰਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਸੇ, ਗਿਲੇ, ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ, ਨਰਾਜ਼ਗੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਭੁਲਾਉਣ' ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤਕ ਸਾਡਾ ਮਨ ਅਤੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਨਿਰਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਸਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਭਗਤੀ ਭਾਵ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਤਾਂ ਹੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਉਂ ਫੁਰਮਾਇਆ ਹੈ—

ਮੇਰੇ ਮਨ ਕਾਹੇ ਰੋਸੁ ਕਰੀਜੈ ॥

ਲਾਹਾ ਕਲਜੁਗਿ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਹੈ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨਦਿਨੁ ਹਿਰਦੈ ਰਵੀਜੈ ॥

(ਪੰਨਾ-1262)

ਮਨਿ ਮੈਲੈ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਵਈ ਨਾਮੁ ਨ ਪਾਇਆ ਜਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-39)

‘ਮਨ’ ਪਾਣੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੰਚਲ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅਸਰ ਲੈਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਸਰਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਸਰਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਮੈਲਾ ਜਾਂ ਨਿਰਮਲ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਿਰੋਮਣੀ ਨੁਕਤਾ ਹੈ—ਮਨ ਦਾ ‘ਬਾਹਰਲਾ ਅਸਰ ਲੈਣਾ’। ਇਹ ਬਾਹਰਲਾ ਅਸਰ ਸਾਡੀ ਹਉਮੈ (ego) ਹੀ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਸਾਖੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸਾਧੂ ਕੋਲੋਂ ਇਕ ਬੰਦੇ ਨੇ ਪੁਛਿਆ, “ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ?” ਉਸ ਨੇ ਜੁਆਬ ਦਿਤਾ, “ਸੀਤਲ ਦਾਸ”। ਕੁਝ ਚਿਰ ਬਾਅਦ ਉਸ ਬੰਦੇ ਨੇ ਫਿਰ ਇਹੀ ਸਵਾਲ ਦੁਹਰਾਇਆ, ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਸ ਨੇ ਇਹੀ ਸਵਾਲ ਉਸ ਸਾਧੂ ਨੂੰ ਪੁਛਿਆ। ਹਰ ਉੱਤਰ ਵੇਲੇ ਸਾਧੂ ਦੇ ਜੁਆਬ ਵਿਚ ‘ਤਲਖੀ’ ਆਉਂਦੀ ਗਈ। ਆਖ਼ਰਕਾਰ ਸਾਧੂ ‘ਸੀਤਲ ਦਾਸ’ ਕ੍ਰੋਧਵਾਨ ਹੋ ਕੇ, ਡੰਡਾ ਲੈ ਕੇ, ਉਸ ਦੇ ਪਿਛੇ ਪੈ ਗਿਆ ਤੇ ‘ਅਗਨ ਦਾਸ’ ਹੋ ਨਿੱਬੜਿਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜੇ ਸਾਧੂ ਦੀ ‘ਹਉਮੈ’ ਨਹੀਂ ਸੀ ਮਰੀ। ਉਸ ਦੀ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਠੇਸ ਵੱਜਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਉਸ ਨੇ ‘ਰੋਸ’ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ‘ਤਲਖ’ ਵਤੀਰਾ ਇਖਤਿਆਰ ਕੀਤਾ।

ਇਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣ ਨੂੰ ਗੌਰ ਨਾਲ ਵੀਚਾਰੀਏ। ਮਹਾਤਮਾ ਬੁਧ ਜੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਬਹੁਤ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢੀਆਂ ਤੇ ਬੁਰਾ ਭਲਾ ਕਿਹਾ, ਪਰ ਮਹਾਤਮਾ ਜੀ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੇ। ਜਦ ਉਹ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਦਾ-ਕੱਢਦਾ ਥੱਕ ਗਿਆ ਤਾਂ ਮਹਾਤਮਾ ਜੀ ਨੇ ਇਕ ਪੱਥਰ ਦੀ ਗੀਟੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਕਿਹਾ, “ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਲਓ”। ਤਾਂ ਉਸ ਬੰਦੇ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ”। ਫਿਰ ਮਹਾਤਮਾ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਅੱਗੋਂ ਉਹ ਸਵੀਕਾਰ ਨਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕੋਲ ਹੀ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਮੈਂ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਤੇਰੇ ਕੋਲ ਹੀ ਰਹਿ ਗਈਆਂ!”

ਇਸ ਸਾਖੀ ਤੋਂ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ‘ਹਉਮੈ’ ਦਾ ਅਭਾਵ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਹਾਤਮਾ ਜੀ ਨੇ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਦਾ ‘ਅਸਰ’ ਨਹੀਂ ਕਬੂਲਿਆ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ‘ਰੋਸ’ ਨਾ ਆਇਆ ਤੇ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੇ।

ਬਾਹਰਲਾ ਅਸਰ ਲੈਣ ਜਾਂ ਨਾ ਲੈਣ ਬਾਬਤ ਇਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ

ਜਾਂਦੀ ਹੈ—

ਕਿਸੇ ਅੱਗ ਦੇ ਭਾਂਬੜ ਵਿਚੋਂ ਅੱਗ ਦੀਆਂ ‘ਚਿਣਗਾਂ’ ਚਾਰ-ਚੁਫੇਰੇ ਫੈਲ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਚਿਣਗ ਜੇ ਘਾਹ-ਫੂਸ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਡਿੱਗ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਫੌਰਨ ਸੜ ਕੇ ਸੁਆਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹੀ ਚਿਣਗ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਲਕੜਾਂ ਤੇ ਜਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਦੇਰ ਤਕ ਅੱਗ ਬਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਚਿਣਗ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਤੇਲ ਤੇ ਜਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਇਕਦਮ ਭਾਂਬੜ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਨੇੜੇ-ਨੇੜੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਸੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਉਹੀ ਚਿਣਗ ਪੈਟ੍ਰੋਲ ਜਾਂ ਗੈਸ ਤੇ ਜਾ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਬੰਬ ਦਾ ‘ਧਮਾਕਾ’ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਦੂਰ-ਦੂਰ ਤਕ ਤਬਾਹੀ ਮਚਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ, ਜੇ ਉਹੀ ਚਿਣਗ ਸੀਮਿੰਟ ਜਾਂ ਪੱਥਰ ਤੇ ਜਾ ਪਵੇ, ਤਾਂ ‘ਚਿਣਗ’ ਆਪ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਪੱਥਰ ਉਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਕਿਤੇ ਉਹੀ ਚਿਣਗ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡਿੱਗ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਤੇ ਚਿਣਗ ਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਬਲਕਿ ਪਾਣੀ ਚਿਣਗ ਨੂੰ ਹੀ ਬੁਝਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸਿੱਧ ਹੋਇਆ ਕਿ ਬਾਹਰਲਾ ਅਸਰ ‘ਲੈਣਾ’—ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ‘ਅਵਸਥਾ’ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਅਰਥਾਤ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ‘ਅੱਗ-ਭੜਕਾਊ’ (inflammable) ਗ੍ਰਹਿਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਜਿੰਨੀ-ਜਿੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਮੁਤਾਬਕ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰਲਾ ਅਸਰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਦੂਸਰਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੁਕਤਾ ਇਹ ਹੈ, ਕਿ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰਲੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ, ਮੁੜ-ਮੁੜ ਯਾਦ ਕਰਕੇ, ਉਸ ਦਾ ‘ਅਭਿਆਸ’ ਕਰਨਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ‘ਸੱਸ’ ਨੇ ‘ਨੂੰਹ’ ਨੂੰ ਤਾਹਨਾ ਮਾਰਿਆ—

‘ਕੁਲਹਿਣੀ’

‘ਕੁਚੱਜੀ’

‘ਕੰਗਾਲਾਂ ਦੀ ਧੀ’, ਆਦਿ

ਤਾਂ ‘ਨੂੰਹ’ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਇਹ ਵਿਅੰਗ-ਮਈ ਤੀਖਣ ਬੋਲ ਇੰਨੇ ਖੁੱਭ ਗਏ ਕਿ ਉਹ ‘ਪੀੜਾ’ ਰੂਪ ਬਣ ਕੇ, ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕੇ ਯਾਦ ਕਰਕੇ, ਚਿੜ-ਚਿੜ ਕੇ, ਉਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੀ ਰਹੀ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਮਨ—‘ਰੋਸ’, ‘ਕ੍ਰਿਝ’, ‘ਨਫ਼ਰਤ’ ਅਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਦੀ ਅੱਗ ਵਿਚ ਝੁਲਸਦਾ ਰਿਹਾ, ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ, ‘ਰੋਸ ਦੀ ਕਾਲਖ’ ਉਸ ਦੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ



ਧੱਸਦੀ ਗਈ। ਇਸ ਮੈਲ ਦਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਸਰ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ, ਸੁਭਾਉ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਗਿਆ।

ਮਨ ਦੀ ਇਸ ਮੈਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜੇ ਕੋਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਭੈੜਾ ਵਤੀਰਾ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਦਾਚਿਤ ਮਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਬਲਕਿ ਉਸ ਦੇ ਹੋਰ ਚੰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਭੀ ਮੈਲੀ ਰੰਗਤ ਚਾੜ੍ਹ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਦਾ ਲਈ ‘ਰੱਦ’ (condemn) ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ‘ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ’ (black list) ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇਕਰ ਉਹ ਮਾਫ਼ੀ ਭੀ ਮੰਗੇ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਭੀ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਭੀ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ (black list) ਵਿਚੋਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ‘ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ’ ਘਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਲੰਮੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਸਾ ਮਲੀਨ ਮਨ, ਕਿਸੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਗੁਣ ਯਾ ਚੰਗਿਆਈ ਦੇਖ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਬਲਕਿ ਚੰਗਿਆਈ ਅਥਵਾ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਭੀ ਆਪਣੀ ‘ਮਲੀਨ ਰੰਗਤ’ ਚਾੜ੍ਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਲੋਕੁ ਅਵਗਣਾ ਕੀ ਬੰਨੈ ਗੰਠੜੀ ਗੁਣ ਨ ਵਿਹਾਝੈ ਕੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-1092)

ਭੂਡੜੈ ਨਾਮੁ ਵਿਸਾਰਿਆ ਬੂਡੜੈ ਕਿਆ ਤਿਸੁ ਚਾਰੋ ॥

ਗੁਣ ਛੋਡਿ ਬਿਖੁ ਲਦਿਆ ਅਵਗੁਣ ਕਾ ਵਣਜਾਰੋ ॥ (ਪੰਨਾ-580)

ਜੇਕਰ ‘ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ’ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਜੀਵ ਮਰ ਭੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਭੀ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਅਤੇ ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡੇ ਮਨ-ਚਿਤ-ਬੁੱਧੀ-ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ‘ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ’ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਬਹੁਲਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਉਚੇ-ਸੁੱਚੇ, ਪਿਆਰੇ, ਗੁਰਮੁਖ ਅਥਵਾ ਨਿਰਮਲ ‘ਸਫ਼ੈਦ ਸੂਚੀ’ (white list) ਵਾਲੇ ਜੀਵ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਮਲੀਨ ਮਨ ਵਿਚ ਚੰਗੇਰੇ-ਉਚੇਰੇ ਜੀਵਾਂ ਲਈ ਸ਼ਰਧਾ-ਭਾਵਨੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉਪਜਦੀ। ਇਸ ਲਈ ‘ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ’ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਬਹੁ ਗਿਣਤੀ (majority) ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੀ ਪੂਰਨ ‘ਬਹੁ ਸੰਮਤੀ’ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਉਕਸਾਹਟ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਰੋਧੀ ਅਥਵਾ ‘ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ’ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਜੀਵ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਰੋਸ ਤੇ ਸ਼ਿਕਵੇ ਦੀਆਂ ਗੰਢਾਂ ਅਥਵਾ ‘ਮਿਸਲਾਂ’ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ, ਉਸ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਕਹਾਣੀ ਦੁਹਰਾ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਭੁੱਲੀ-ਭੁਲਾਈ ਗੱਲ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ

ਕੁਲਝਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਥੇ ਹੀ ਬਸ ਨਹੀਂ ਅਸੀਂ ਨਿਤਾ-ਪ੍ਰਤੀ ਇਸ ‘ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ’ ਵਿਚੋਂ ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਦੀ, ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਦੀ ‘ਮਿਸਲ’ ਅਥਵਾ ‘ਗੰਢ’ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਜਾਈਂ ਸੜਦੇ-ਬਲਦੇ-ਤੜਪਦੇ-ਕੁਲਝਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਇਹ ਕਹਿੰਦਿਆਂ ਵੀ ਸੁਣਿਆ ਹੈ, “ਨੀ ਤੂੰ ਕਾਹਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਨਾਂ ਲੈ ਬੈਠੀ, ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਉਸ ਡੈਣ ਦੀ ‘ਯਾਦ ਆਉਣ’ ਨਾਲ ਹੀ ‘ਸਣ ਕਪੜੀ’ ਅੱਗ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।”

ਐਸੇ ਅਭਾਗੀ ਜੀਵ ਇਸੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ‘ਅਗਨ ਸੋਕ ਸਾਗਰ’ ਵਿਚ ਜੰਮਦੇ, ਜੀਉਂਦੇ ਅਤੇ ਮਰ ਕੇ ਜਮਾਂ ਦੇ ਵਸ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭਾਵੇਂ ਬਾਹਰੋਂ ਕੋਈ ਭੀ ਅਖੌਤੀ ‘ਮਜ਼ਹਬ’ ਧਾਰਦੇ ਫਿਰਨ — ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ‘ਨਿਜੀ ਧਰਮ’ — ਰੋਸੇ, ਗਿਲੇ, ਈਰਖਾ, ਦਵੈਤ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਸੜਨਾ, ਬਲਨਾ ਅਤੇ ਕੁਲਝਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ‘ਖੁਜਲੀ’ ਵਾਂਗ ਸੁਆਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ, ਆਪੂੰ ਮਚਾਏ ਹੋਏ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਭਾਂਬੜ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੰਗੇਰੇ, ਉਚੇਰੇ, ਸੁਹਣੇਰੇ, ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਯਾ ਜਾਣ-ਬੁਝ ਕੇ ਮਚਲੇ ਹੋਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਅਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਬਗੈਰ, ਐਸੇ ਅਭਾਗੇ ਜੀਵ ਆਪੂੰ ਮਚਾਏ ਹੋਏ ‘ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਭੱਠ’ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਅੰਚਲੁ ਗਹਿ ਕੈ ਸਾਧ ਕਾ ਤਰਣਾ ਇਹੁ ਸੰਸਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-218)

ਮਹਾ ਬਿਖਮੁ ਅਗਨਿ ਕੋ ਸਾਗਰੁ ਸਾਧੂ ਸੰਗਿ ਉਧਾਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ-615)

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

ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਕੈ ਬਾਸਬੈ ਕਲਮਲ ਸਭਿ ਨਸਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-811)

ਭਉਜਲੁ ਬਿਖਮੁ ਅਸਗਾਹੁ ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਪਾਰਿ ਪਾਹਿ ॥ (ਪੰਨਾ-962)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਸਾਰਾ ‘ਜੀਵਨ’ ਹੀ —

ਸ਼ੱਕ

ਰੋਸੇ

ਗਿਲੇ

ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ

ਅੰਦੇਸਿਆਂ

ਡਰ  
 ਈਰਖਾ  
 ਦਵੈਤ  
 ਸਾੜਾ  
 ਨਿੰਦਾ  
 ਚੁਗਲੀ  
 ਵੈਰ  
 ਵਿਰੋਧ  
 ਝਗੜੇ  
 ਲੜਾਈਆਂ  
 ਜੁਲਮ

ਆਦਿ ਵਿਚ ਸੜਦਾ, ਬਲਦਾ ਅਤੇ ਕੁਲਝਦਾ 'ਨਰਕ-ਮਈ' ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਲਈ ਸਾਡੀ ਮਲੀਨ ਅਥਵਾ ਨਫ਼ਰਤ ਵਾਲੀ ਭਾਵਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਡੇ ਮਨ-ਚਿਤ-ਬੁਧੀ-ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਾੜਦੀ, ਬਲਕਿ ਦੂਜੇ 'ਜੀਵ' ਉਤੇ ਭੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਲੀਨ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ 'ਲਹਿਰਾਂ' ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਭੀ ਨੀਵੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ-ਘਿਰਨਾ ਦੇ ਵਲਵਲੇ ਜਾਗ ਉਠਦੇ ਹਨ। ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਵਰਗੀਆਂ ਤੀਬਰ ਘਿਰਨਾ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਦੇ ਵਲਵਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੱਕਿਆਂ ਕਰਕੇ ਤੀਬਰ ਤੇ ਦਾਮਨਿਕ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹੋ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਇਤਨੇ —

ਪਾਠ  
 ਪੂਜਾ  
 ਕਰਮ  
 ਧਰਮ  
 ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥਾਂ

ਧਾਰਮਿਕ ਅਸਥਾਨਾਂ  
ਧਾਰਮਿਕ ਪ੍ਰਚਾਰ  
ਵਿਦਿਅਕ ਅਸਥਾਨਾਂ  
ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਸਾਇਟੀਆਂ  
ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੱਕੀਆਂ

ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ—

ਹਿਰਦਿਆਂ ਵਿਚ

ਘਰਾਂ ਵਿਚ

ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਵਿਚ

ਮਹੱਲਿਆਂ ਵਿਚ

ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ

ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ

ਕੌਮਾਂ ਵਿਚ

ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ

ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਚ—

ਸ਼ੱਕ, ਭਰਮ, ਰੋਸੇ, ਗਿਲੇ, ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ ਆਦਿ ‘ਵਧਦੇ’ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਸਮੁੱਚੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਚ ਘਿਰਨਾ, ਵੈਰ, ਵਿਰੋਧ, ਖਿੱਚੋਤਾਣ, ਲੜਾਈਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ੁਲਮ ਦਾ ਬੋਲਬਾਲਾ ਅਤੇ ਵਰਤ-ਵਰਤਾਰਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

‘ਇਨਸਾਨ’ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੇ ਆਪਣੀ ‘ਸ਼ਿਰੋਮਣੀ ਔਲਾਦ’ ਬਣਾ ਕੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਸਾਰਿਆਂ ਜੀਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ, ‘ਅਸ਼ਰਫੁਲ ਮਖਲੂਕਾਤ’ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦਿੱਤਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਨਿਰਬਾਹ ਅਤੇ ਸੁਖ-ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਬੇਅੰਤ ਦਾਤਾਂ ਬਖਸ਼ੀਆਂ। ਪਰ ਇਨਸਾਨ ਲਈ ਅਤਿਅੰਤ ਅਫਸੋਸ ਅਤੇ ਨਮੋਸ਼ੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੇ ਇਸ —

ਸੁਹਾਵਣੀ ਕਾਇਨਾਤ

‘ਸਚੇ ਕੀ ਕੋਠੜੀ’  
‘ਬਲਿਹਾਰੀ ਕੁਦਰਤ’  
‘ਸਵਰਗ ਰੂਪ’  
‘ਜਗ ਵਾੜੀ’

‘ਕਾਇਨਾਤ’ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਉਮੈ ਵੇੜੇ ਮਲੀਨ ਮਨ ਦੇ —

ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ  
ਮੈਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ  
ਨੀਵੀਆਂ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ  
ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ  
ਸ਼ੱਕ  
ਰੋਸੇ  
ਗਿਲੇ  
ਈਰਖਾ  
ਦਵੈਤ  
ਨਿੰਦਾ  
ਘਿਰਨਾ  
ਐਲਰਜੀ (allergy)  
ਵੈਰ  
ਝਗੜੇ  
ਲੜਾਈਆਂ  
ਜੁਲਮ

ਦੁਆਰਾ —

‘ਆਤਿਸ਼ ਦੁਨੀਆ’  
‘ਅਗਨ ਸੋਕ ਸਾਗਰ’

‘ਭਉਜਲ ਬਿਖਮ ਸਾਗਰ’

ਘੋਰ ਨਰਕ

ਅਗਨ ਕੁੰਟ

ਚਿੰਤਾ-ਚਿਖਾ

ਦੁਖ-ਕਲੇਸ਼

ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਘੋਰ ਪਾਪ ਕਮਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਘਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ, ਉਦਾਲੇ-ਪੁਦਾਲੇ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖਣ ਦਾ ਜਤਨ ਨਿਤਾ-ਪ੍ਰਤੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਝਾੜੂ ਦੇ ਕੇ ਪੋਚਾ ਮਾਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੇਜ਼-ਕੁਰਸੀਆਂ ਆਦਿ ਫਰਨੀਚਰ (furniture), ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਝਾੜਦੇ-ਪੂੰਜਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਟੱਬਰ ਹੀ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਰੱਖਣ ਦਾ ਉਦਮ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਛਿਲਕੇ, ਕੂੜੇ-ਕਰਕਟ ਆਦਿ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਬੇਪ੍ਰਵਾਹੀ ਨਾਲ ਸੁੱਟਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਡਾਂਟਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਕੇ ਸਫਾਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਕਿਤੇ ਹਨੇਰੀ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਫੌਰਨ ਦਰਵਾਜ਼ੇ-ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕਿ ਬਾਹਰੋਂ ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਅਤੇ ਧੂੜ ਅੰਦਰ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ। ਹਨੇਰੀ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਸਾਰੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਬਾਹਰ ਸਫਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਤਨੀ ਇਹਤਿਆਤ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਘਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਉਦਾਲੇ-ਪੁਦਾਲੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਫਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਿਤਾ-ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਨ੍ਹਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਮੂੰਹ-ਹੱਥ ਧੋਂਦੇ ਹਾਂ — ਪਰ ਫੇਰ ਭੀ ਸਰੀਰ ਮੈਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕੇ ਨ੍ਹਾਉਣਾ-ਧੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਨਿਤਾ-ਪ੍ਰਤੀ ਮੈਲੇ ਕਪੜੇ ਲਾਹ ਕੇ ਸਾਫ-ਸੁਥਰੇ ਕਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਹੜੇ ਸ਼ਾਮ ਤਾਈਂ ਫੇਰ ਮੈਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਸਾਨੂੰ ਨਿਤ ਕਪੜੇ ਧੋਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਉਪਰ ਦਰਸਾਈ ਹੋਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ-ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਹਰਲੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਉਦਾਲੇ-ਪੁਦਾਲੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਅਤਿਅੰਤ ਗਹਿਰਾ 'ਇਹਸਾਸ' ਹੈ — ਜਿਸ ਦੀ ਪੂਰਨਤਾ ਲਈ ਅਸੀਂ ਅਤਿਅੰਤ ਉਦਮ, ਸਾਹਸ, ਖੇਚਲ ਅਤੇ ਖਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਬਾਹਰਲੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਉਦਾਲੇ-ਪੁਦਾਲੇ ਦੀ —

‘ਮੈਲ ਤੋਂ ਬਚਣ’ ਅਤੇ

‘ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣ’

ਦੀ ਇਹ ‘ਪ੍ਰੇਰਨਾ’ ਅਥਵਾ ‘ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ’ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੁਦਰਤੀ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਦਰਜੇ ਅੱਡੋ-ਅੱਡ ਮਨਾਂ ਦੀ ‘ਇਹਸਾਸ ਸ਼ਕਤੀ’ ਉਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹਨ।

ਐਸੀ ‘ਕੁਦਰਤੀ ਇਹਸਾਸ ਸ਼ਕਤੀ’ ਸਾਡੇ ਇਸ ‘ਜੀਵਨ’ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤਕ ਸੁਖੀ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਪਰ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਬਾਹਰਲੀ ਸਰੀਰਕ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਇਤਨੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਤੇ ਖੇਚਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ — ਉਥੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ —

‘ਅੰਦਰਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਮੈਲ’

ਦਾ —

ਖਿਆਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ

ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ

ਅਨਜਾਣ ਹਾਂ

ਬੇ-ਪ੍ਰਵਾਹ ਹਾਂ

ਅਵੇਸਲੇ ਹਾਂ, ਯਾ

ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਮਚਲੇ ਹੋਏ ਹੋਏ ਹਾਂ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਾਰੇ ਧਰਮ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ‘ਅੰਦਰਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਮੈਲ’ ਦੀ ਬਾਬਤ ਸਖ਼ਤ ‘ਤਾੜਨਾ’ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਾੜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੈਵੀ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਗੱਲਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਯਾ ‘ਠਾਠਾ-ਬਾਗਾ’ ਕਰ ਛੱਡਦੇ ਹਾਂ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਸ ਮਾਨਸਿਕ ਮੈਲ ਦੀ ਬਾਬਤ ਇਉਂ ਤਾੜਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ—  
ਵਸਤ੍ਰ ਪਖਾਲਿ ਪਖਾਲੇ ਕਾਇਆ ਆਪੇ ਸੰਜਮਿ ਹੋਵੈ ॥

ਅੰਤਰਿ ਮੈਲੁ ਲਗੀ ਨਹੀ ਜਾਣੈ ਬਾਹਰਹੁ ਮਲਿ ਮਲਿ ਧੋਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-139)

ਮਨਿ ਮੈਲੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਮੈਲਾ

ਤਨਿ ਧੋਤੈ ਮਨੁ ਹਛਾ ਨ ਹੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-558)

ਅੰਤਰਿ ਮੈਲੁ ਲੋਭ ਬਹੁ ਝੂਠੇ ਬਾਹਰਿ ਨਾਵਹੁ ਕਾਹੀ ਜੀਉ ॥ (ਪੰਨਾ-598)

ਕਾਂਇਆ ਮਾਂਜਸਿ ਕਉਨ ਗੁਨਾਂ ॥

ਜਉ ਘਟ ਭੀਤਰਿ ਹੈ ਮਲਨਾਂ ॥॥।।ਰਹਾਉ॥

ਲਉਕੀ ਅਠਸਠਿ ਤੀਰਥ ਨ੍ਰਾਈ ॥

ਕਉਰਾਪਨੁ ਤਉ ਨ ਜਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-656)

ਬਾਹਰਲੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਲਾਭ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਜੀਵਨ ਤਾਈਂ ਸੀਮਤ ਹੈ—ਪਰ ਅੰਦਰਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ‘ਮੈਲ’ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਸ ਜਨਮ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅਗਲੇ ਜਨਮਾਂ ਵਿਚ ਭੀ ਭੁਗਤਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਹਉਮੈ ਮੈਲਾ ਜਗੁ ਫਿਰੈ ਮਰਿ ਜੰਮੈ ਵਾਰੋ ਵਾਰ ॥

ਪਇਐ ਕਿਰਤਿ ਕਮਾਵਣਾ ਕੋਇ ਨ ਮੇਟਣਹਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ-756)

ਪਰ ਫੇਰ ਭੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ, ਉਦਮ ਅਤੇ ਉਪਾਓ ਸਿਰਫ਼ ‘ਬਾਹਰਲੀ ਸਫ਼ਾਈ’ ਤਾਈਂ ਹੀ ਸੀਮਤ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ‘ਅੰਦਰਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਮੈਲ’ ਵੱਲ ਉਕਾ ਹੀ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।

ਸਾਡੀ—

ਉਚੀ ਵਿਦਿਆ

ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਗਿਆਨ

ਨਵੀਨ ਸਭਿਅਤਾ

ਧਾਰਮਿਕ ਪ੍ਰਚਾਰ

ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇਸ ਦੀਰਘ ਅਧੋਗਤੀ ਦੀ ਸੋਝੀ ਅਥਵਾ ਗਿਆਨ ਹੀ



ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ 'ਅੰਦਰਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਮੈਲ' ਦੀ ਬਾਬਤ ਜਾਣਨ, ਬੁੱਝਣ  
ਯਾ ਇਹਸਾਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਬੇ-ਧਿਆਨੇ ਹੀ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ  
ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਵਿਚ, ਆਪਣੀ ਅੰਦਰਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਮਲੀਨਤਾ ਨੂੰ,  
ਨਿਤਾ-ਪ੍ਰਤੀ ਹੋਰ ਵਧਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਮੋਲਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਜਾਈਂ ਗਵਾ ਰਹੇ  
ਹਾਂ।

ਇਹੋ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਬਾਹਰਮੁਖੀ —

ਪਾਠ-ਪੂਜਾ

ਕਰਮ-ਕ੍ਰਿਆ

ਤੀਰਥ ਇਸ਼ਨਾਨ

ਪੁੰਨ ਦਾਨ

ਜੋਗ ਅਭਿਆਸ, ਆਦਿ

ਦਾ ਸਾਡੇ 'ਜੀਵਨ' ਉਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਇਸੇ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਿਤਾ-ਪ੍ਰਤੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ, ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ ਆਦਿ  
ਵਧਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਵਸਥਾ ਨਿੱਘਰਦੀ  
ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ।

ਜਗਿ ਹਉਮੈ ਮੈਲੁ ਦੁਖੁ ਪਾਇਆ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਦੂਜੈ ਭਾਇ ॥

ਮਲੁ ਹਉਮੈ ਧੋਤੀ ਕਿਵੈ ਨ ਉਤਰੈ ਜੇ ਸਉ ਤੀਰਥ ਨਾਇ ॥

ਬਹੁ ਬਿਧਿ ਕਰਮ ਕਮਾਵਦੇ ਦੂਣੀ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਆਇ ॥

ਪੜਿਐ ਮੈਲੁ ਨ ਉਤਰੈ ਪੂਛਹੁ ਗਿਆਨੀਆ ਜਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-39)

ਸੋਚ ਕਰੈ ਦਿਨਸੁ ਅਰੁ ਰਾਤਿ ॥

ਮਨ ਕੀ ਮੈਲੁ ਨ ਤਨ ਤੇ ਜਾਤਿ ॥

ਇਸੁ ਦੇਹੀ ਕਉ ਬਹੁ ਸਾਧਨਾ ਕਰੈ ॥

ਮਨ ਤੇ ਕਬਹੂ ਨ ਬਿਖਿਆ ਟਰੈ ॥

ਜਲਿ ਧੋਵੈ ਬਹੁ ਦੇਹ ਅਨੀਤਿ ॥

- ਸੁਧ ਕਹਾ ਹੋਇ ਕਾਚੀ ਭੀਤਿ ॥ (ਪੰਨਾ-265)
- ਕਿਰਿਆਚਾਰ ਕਰਹਿ ਖਟੁ ਕਰਮਾ ਇਤੁ ਰਾਤੇ ਸੰਸਾਰੀ ॥  
 ਅੰਤਰਿ ਮੈਲੁ ਨ ਉਤਰੈ ਹਉਮੈ ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਬਾਜੀ ਹਾਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ-495)
- ਸਿਧਾ ਕੇ ਆਸਣ ਜੇ ਸਿਖੈ ਇੰਦ੍ਰੀ ਵਸਿ ਕਰਿ ਕਮਾਇ ॥  
 ਮਨ ਕੀ ਮੈਲੁ ਨ ਉਤਰੈ ਹਉਮੈ ਮੈਲੁ ਨ ਜਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-558)
- ਮਨ ਕਾਮਨਾ ਤੀਰਥ ਜਾਇ ਬਸਿਓ ਸਿਰਿ ਕਰਵਤ ਧਰਾਏ ॥  
 ਮਨ ਕੀ ਮੈਲੁ ਨ ਉਤਰੈ ਇਹ ਬਿਧਿ ਜੇ ਲਖ ਜਤਨ ਕਰਾਏ ॥ (ਪੰਨਾ-642)
- (ਚਲਦਾ.....)

