



ੴ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚਾਰ

37

ਸੋ ਕਿਛੁ ਕਰਿ ਜਿਤੁ ਮੈਲੁ ਨ ਲਾਗੈ॥

ਭਾਗ - 3

‘ਬੇਜੀ’

ਸੌ ਕਿਛੁ ਕਰਿ ਜਿਤੁ ਮੈਲੁ ਨ ਲਾਗੈ ॥

ਭਾਗ - 3

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ 'ਜੋਤ' ਹੀ ਸਚ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ 'ਨਾਮ-ਰੂਪੀ' ਆਤਮ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੀ ਨਿਰੋਲ ਅਤੇ ਨਿਰਮਲ ਹੈ ।

ਤ੍ਰੈ-ਗੁਣੀ ਮਾਇਕੀ ਮੰਡਲ ਅੰਦਰ 'ਮਾਇਆ' ਦੇ ਅਨੇਕ ਸਰੂਪ ਹਨ, ਜੋ -

ਬਿਨਸਨਹਾਰ
 ਬਦਲਵੇਂ
 ਹਨੇਰ
 ਭਰਮ
 ਕੁੜ ਹਨ ।

ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਾਰੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਅਤੇ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਮਾਇਕੀ ਮੰਡਲ ਦੀ ਰਚਨਾ ਚਲਾਇਮਾਨ, ਝੂਠੀ ਅਤੇ ਮੈਲੀ ਹੈ ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਨੂੰ ਹਨੇਰਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਤਮ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਅਥਵਾ 'ਨਾਮ', 'ਸਬਦ' ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਯਾ ਗੈਰ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿਚ ਹੀ ਮਾਇਆ ਦਾ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਸ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਤੇ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ।

ਦੂਜੇ ਲੜਜਾਂ ਵਿਚ 'ਨਾਮ' ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੀ ਸੱਚ ਅਤੇ ਨਿਰਮਲ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਮ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਹੀ ਮਾਇਆ ਦਾ ਹਨੇਰ ਯਾ 'ਮੈਲ' ਹੈ ।

ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਮੈਲਾ ਸੰਤਹੁ ਕਿਆ ਹਉ ਪੂਜ ਚੜਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-੯੧੦)

ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਸਭੁ ਜਗੁ ਹੈ ਮੈਲਾ ਦੂਜੈ ਭਰਮਿ ਪਤਿ ਖੋਈ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨੩੪)

ਚਹੁ ਜੁਗਿ ਮੈਲੇ ਮਲੁ ਭਰੇ ਜਿਨ ਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਨ ਹੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੨)

ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਰਚਨਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ 'ਕਵਾਉ' ਯਾ ਖਿਆਲ ਦੁਆਰਾ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਤੇ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ ।

ਕੀਤਾ ਪਸਾਉ ਏਕੇ ਕਵਾਉ ॥
ਤਿਸ ਤੇ ਹੋਏ ਲਖ ਦਰੀਆਉ ॥

(ਪੰਨਾ-੩)

ਲੜਾਈ ਵੇਲੇ ਚਾਰ-ਚੁਫੇਰੇ ਹਨੇਰਾ (black out) ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਦੁਸ਼ਮਣ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇਖ ਕੇ ਹਮਲਾ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ। ਐਸੇ ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਮਕਾਨ ਅੰਦਰ ਨਿਮੀ ਜਿਹੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਬਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੀਸ਼ਿਆਂ ਉਤੇ ਕਾਲਾ ਕਾਗਜ਼ ਯਾ ਮੋਟਾ ਪੜਦਾ ਲਾ ਦਿੱਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਅੰਦਰਲੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਬਾਹਰ ਨਾ ਦਿਸ ਸਕੇ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਤ੍ਰ-ਆਤਮੇ 'ਜੋਤ' ਦਾ ਨਿਰਮਲ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸਦਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਸੀਝਿਸ਼ਾਂ ਉਤੇ 'ਗੰਢੇ ਖਿਆਲਾਂ' ਦਾ 'ਮੈਲਾ ਰੰਗ' ਯਾ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਦੇ ਮੌਟੇ ਪੜਦੇ ਲਾਏ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਆਤਮ-ਜੋਤ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਭਰਮ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਤੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਿਚ ਠੋਕਰਾਂ ਖਾਂਦੇ ਤੇ ਦਖੀ ਹੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਉਦਾਹਰਣ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਮਾਇਕੀ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਦੇ 'ਹਨੇਰੇ' ਯਾਅ ਗਿਆਨਤਾ ਵਿਚ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ 'ਮੈਲ' ਲਗਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਗੁਰੂ ਬਾਬੇ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿਤਾ ਹੈ –

ਸੋ ਕਿਛੁ ਕਰਿ ਜਿਤੁ ਮੈਲੁ ਨ ਲਾਗੇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੯੮)

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਹ ਖ਼ਿਆਲ ਯਾ ਕਰਮ ਨਾ ਕਰੀਏ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ 'ਹੋਰ ਮੈਲ' ਲਗੇ ।

ਪਰ, ਜੇਕਰ ਗਹੁ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਝਾਤੀ ਮਾਰੀਏ – ਤਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਖਿਨ-ਖਿਨ, ਪਲ-ਪਲ, ਦਿਨਸ-ਰਾਤ ਉਹੀ ਖ਼ਿਆਲ ਯਾ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਸੈਲ ਹੋਰ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ, ਆਤਮਿਕ ਜੋਤ ਦੀ ਨਿਰਮਲ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਨਿੱਘ ਅਤੇ ਬਰਕਤਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੁਠੈ ਧੰਧੈ ਮੋਹੁ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੩੩)

ਮੈਲਾ ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਬਿਨੁ ਜੀਉ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੨੨੪)

ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਅਸੀਂ ਚਾਨਣ ਤੋਂ ਢੂਰ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ – ਤਿਉਂ-ਤਿਉਂ ਹਨੇਰਾ ਵੱਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਘਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਇਸਦੇ ਐਨ ਉਲਟ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਅਸੀਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ—ਤਉਂ-ਤਿਉਂ ਹਨੇਰਾ ਯਾ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ ਘਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚ ਕੇ, ਹਨੇਰਾ ਯਾ 'ਮੈਲ' ਆਪ-ਮੁਹਾਰੇ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਸਾਡੀ ਬਿਰਤੀ ਆਤਮ-ਜੋਤ ਦੇ ਨਿਰਮਲ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਅਬਵਾ 'ਨਾਮ' ਤੋਂ ਦੁਰੇਡੇ ਯਾ 'ਭੁਲ' ਵਿਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ — ਤਿਉਂ-ਤਿਉਂ ਮਾਇਕੀ ਮੰਡਲ ਦੀ 'ਮੈਲ' ਦਾ ਅਕਸ ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਦੇ ਹਨੇਰੇਨਾਲ ਅਸੀਂ ਅਸ਼ਰਧਕ ਯਾ ਨਾਸਤਕ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ।

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਅਸੀਂ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ, ਸਬਦ-ਸੁਰਤ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਆਤਮ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਾ ਚਾਨਣ ਯਾ ਅਨੁਭਵੀ ਗਿਆਨ ਵੱਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰੋ ਜਿਸੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਹੋਵੈ ਸਾਧੂ ਸੰਗੁ ॥

ਜਿਉ ਜਿਉ ਓਹੁ ਵਧਾਈਐ ਤਿਉ ਤਿਉ ਹਰਿ ਸਿਉ ਰੰਗੁ ॥

(ਪੰਨਾ-੨੧)

ਏਸ 'ਹਰਿ ਰੰਗ' ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ ਲਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ —

ਭਰੀਐ ਮਤਿ ਪਾਪਾ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥

ਓਹੁ ਧੋਪੈ ਨਾਵੈ ਕੈ ਰੰਗਿ ॥

(ਪੰਨਾ-੪)

ਇਹ 'ਨਾਵੈ ਕਾ ਰੰਗ' ਯਾ ਸ਼ਰਧਾ ਭਾਵਨੀ ਦੀ ਪ੍ਰੇਮ-ਸਵੈਪਨਾ ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ ਦੁਆਰਾ, ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਸੰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ, ਸੇਵਾ ਅਤੇ 'ਛੋਹ' ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ —

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਹੋਇ ਨਿਰਮਲਾ ਕਟੀਐ ਜਮ ਕੀ ਫਾਸ ॥

(ਪੰਨਾ-੪੪)

ਮਿਲਿ ਸਾਧੂ ਦੁਰਸਤਿ ਥੋਏ ॥

ਪਤਿਤ ਪੁਨੀਤ ਸਭ ਹੋਏ ॥

(ਪੰਨਾ-੬੨੪)

ਗਈ ਗਿਲਾਨਿ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥

ਮਨੁ ਤਨੁ ਰਾਤੇ ਹਰਿ ਕੈ ਰੰਗਿ ॥

(ਪੰਨਾ-੮੮੨)

ਹਰਿ ਕੇ ਸੰਤ ਸੰਤ ਭਲ ਨੀਕੇ

ਮਿਲਿ ਸੰਤ ਜਨਾ ਮਲੁ ਲਹੀਆ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੨੯੪)

ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੀ ਹਉਮੈ ਮਲੁ ਲਾਰੀ

ਮਿਲਿ ਸੰਗਤਿ ਮਲੁ ਲਹਿ ਜਾਵੈਗੇ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੩੦੯)

ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਗੰਧਲੇ ਖਿਆਲਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਡਾ ਅਕਸਰ ਵਾਹ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੁਸ਼ਗਤ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਮਸਾਲੇ ਲਾ-ਲਾ ਕੇ ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ, ਚੁਗਲੀ-ਨਿੰਦਿਆ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰ-ਕਰ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ ਅਤੇ ਘਰਨਾ ਦੀਆਂ ਗੰਢਾਂ ਖੋਲ੍ਹੇ ਕੇ, ਇਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸੁਣਾ ਕੇ, ਆਪਣੀ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਗੰਦੀ 'ਹਵਾੜ' ਕੱਢ ਕੇ ਮਨ ਹੌਲਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਬੜਾ ਸੁਆਦ ਮਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਭੀ ਦੋ ਚਾਰ ਆਦਮੀ ਯਾ ਔਰਤਾਂ –

ਘਰਾਂ ਵਿਚ
ਸਫਰ ਵਿਚ
ਕਚਹਿਰੀਆਂ ਵਿਚ
ਸਤ-ਸੰਗ ਵਿਚ
ਧਰਮ-ਆਸਥਾਨਾਂ ਵਿਚ
ਵਿਆਹ-ਸ਼ਾਦੀਆਂ ਵਿਚ
ਸੋਗ ਵਿਚ

ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ – ਉਥੇ ਸਾਡਾ ਇਹੋ ਹੀ ਸੁਗਲ ਯਾ ਦਿਲ ਪ੍ਰਚਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁਂ ਕੀਤਿਆਂ ਭੀ ਹਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਮਲੀਨ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਸਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਆਪ-ਮੁਹਾਰੇ ਗੰਦੀ 'ਹਵਾੜ' ਹੀ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਗੰਦੇ 'ਛਿਦਰ' ਫੋਲ ਕੇ, ਆਪਣਾ ਮਨ ਹੋਰ ਭੀ ਗੰਦਾ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਮੱਧਮ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਿਆਲ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ – ਕ੍ਰਿਆ-ਸੋਧਣੀ, ਕਿਰਤ ਕਰਨੀ, ਖੇਲ੍ਹਣਾ, ਸੌਣਾ ਆਦਿ, ਭਾਵੇਂ ਨਿਰਦੇਖ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਭ ਖਿਆਲ, ਕਰਮ, ਧਰਮ ਆਦਿ, ਤ੍ਰੈ-ਗੁਣੀ ਮਾਇਕੀ ਮੰਡਲ ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਦੀ 'ਰੰਗਤ' ਵਿਚ, ਰੱਬ ਦੀ 'ਯਾਦ' ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਯਾ ਰੱਬ ਨੂੰ 'ਭੁਲਾ' ਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰੱਬ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰਨਾ ਹੀ ਮਨ ਨੂੰ 'ਮੈਲ' ਲਾਉਣੀ ਹੈ।

ਨਾਮੁ ਤਿਆਗਿ ਕਰੇ ਅਨ ਕਾਜ ॥
ਬਿਨਿਸਿ ਜਾਇ ਝੂਠੇ ਸਭਿ ਪਾਜ ॥੪॥

ਨਾਮ ਸੰਗਿ ਮਨਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਲਾਵੈ ॥
ਕੋਇ ਕਰਮ ਕਰਤੇ ਨਰਕਿ ਜਾਵੈ ॥

(ਪੰਨਾ-੨੪੦)

ਸੋਈ ਮਲੀਨੁ ਦੀਨੁ ਹੀਨੁ ਜਿਸੁ ਪ੍ਰਭੁ ਬਿਸਰਾਨਾ ॥

(ਪੰਨਾ-੮੧੩)

ਨਾਨਕ ਵਿਣੁ ਨਾਵੈ ਆਲੁਦਿਆ ਜਿਤੀ ਹੋਰੁ ਖਿਆਲੁ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੦੯੭)

ਅਸੀਂ ਆਪੋ-ਆਪਣੀ 'ਰੁਚੀ' ਅਨੁਸਾਰ, ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਅਸਰ ਲੈਂਦੇ-ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ 'ਮੱਖੀ' ਗੰਦੀ ਮੰਨੀ ਗਈ ਹੈ, ਜੋ ਸਿਰਫ ਗੰਦੇ ਬਾਉਂ ਉਤੇ ਹੀ ਬਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਭੀ ਸੈਲ ਦਾ ਛਿੱਟਾ ਯਾ ਦਾਗ ਪਿਆ ਹੋਵੇ, ਉਥੇ ਹੀ ਮੱਖੀਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੱਖੀ ਨੂੰ ਗੰਦਗੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ 'ਗੰਦਗੀ' ਹੀ ਮੱਖੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਅਤੇ ਸੁੰਘਣ ਸ਼ਕਤੀ ਇਤਨੀ ਤੀਖਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗੰਦੇ, ਸੈਲ 'ਦਾਗ' ਨੂੰ ਝੱਟ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ 'ਗੰਦਗੀ' ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਤੇ ਖਿੱਚ ਇਤਨੀ ਤੀਬਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕੇ ਉਡਾਉਣ ਤੇ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹਟਦੀਆਂ ਅਤੇ ਫਿਰ-ਫਿਰ ਕੇ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਹੀ ਚਿੰਬੜਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਾਫ਼-ਨਿਰਮਲ ਬਾਉਂ ਤੇ ਘਟ ਹੀ ਬਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀੜੀਆਂ ਦੀ ਮਿੱਠੇ ਵਲ 'ਖਿੱਚ' ਵਾਂਗ, ਮੱਖੀ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਵਲ ਖਿੱਚ ਯਾ 'ਫਿਰਤ', ਕੁਦਰਤੀ ਕਾਨੂੰਨ ਯਾ 'ਹੁਕਮ' ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਹੈ।

“Like attracts like”

ਤੁਰਦੇ ਕਉ ਤੁਰਦਾ ਮਿਲੈ ਉਡਤੇ ਕਉ ਉਡਤਾ ॥

ਜੀਵਤੇ ਕਉ ਜੀਵਤਾ ਮਿਲੈ ਮੁਏ ਕਉ ਮੁਆ।

(ਪੰਨਾ-੨੮੮)

ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਵਿਚ ਅਨੇਕਾਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਰਵਿ-ਰਹੀਆਂ-ਭਰਪੂਰ ਹਨ। ਜਿਸ ਮੀਟਰ (meter) ਅਤੇ ਵੇਵਲੈਂਬ (wave length) ਉਤੇ ਰੇਡੀਓ (radio) ਲਾਇਆ ਹੈ – ਉਸੇ ਮੀਟਰ ਅਤੇ ਵੇਵਲੈਂਬ ਵਾਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਰੇਡੀਓ ਫੜੇਗਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਫੜਦਾ।

ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਯਾ ਮਾੜੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਯਾ ਰੰਗਤ ਵਾਲੀਆਂ ਮਨ ਦੀਆਂ 'ਕਿਰਨਾਂ' ਧਾ ਕੇ ਆਪਸ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਰੰਗਤ ਯਾ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ, ਆਪਣੇ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਕਿਰਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਅਵੱਸ਼ ਖਿਚਦੀਆਂ ਹਨ। ਏਸੇ ਕਰਕੇ ਸ਼ਰਾਬੀ, ਅਮਲੀ, ਚੇਰ, ਵਿਭਚਾਰੀ ਆਦਿ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਅਣਜਾਣੇ ਹੀ, ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੀ ਆਪਣੇ ਵਰਗੇ 'ਅਮਲੀ' ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਕੁਦਰਤੀ ਅਸੂਲ ਅਨੁਸਾਰ, ਹਰ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪੋ-ਆਪਣਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਰੁਚੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ –

ਆਪਣਾ ਵਾਤਾਵਰਣ
ਆਪਣਾ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ
ਆਪਣੇ ਨਿਕੇ ਜਿਹੇ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਦਾਇਰਾ

ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ-ਸੇਧ
 ਆਪਣੀ ਕਿਸਮਤ
 ਆਪਣਾ ਚੰਗਾ ਯਾ ਮਾੜਾ ਜੀਵਨ

ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ।

ਆਮ ਜਨਤਾ ਦੀ ਖਿੱਚ ਯਾ ਮਨ ਦਾ 'ਰੁਖ' ਯਾ 'ਰੁਚੀ' ਨੀਵੋਂ ਅਥਵਾ ਮੈਲੇ ਖ਼ਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਕੁਸੰਗਤ ਵੱਲ ਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਲੀਨ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਖਿਨ ਖਿਨ ਅਣਜਾਣੇ ਹੀ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਸਮੁੱਚੀ ਨਿਰਮਲ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਭੀ ਮਲੀਨ ਤੇ ਗੰਧਲੀ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ । ਇਉਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਮਲੀਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਮੁੱਚੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਗੰਧਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਭੀ ਆਪਣਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ।

ਕਰਤਾਰ ਨੇ ਇਹ 'ਕੁਦਰਤ' ਜੀਵਾਂ ਲਈ ਸੋਹਣੀ, ਸੁਹਾਵਣੀ ਅਤੇ ਸੁਖਦਾਈ ਬਣਾਈ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮਲੀਨ ਰੁਚੀਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਮੈਲਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਨ-ਖਿਨ ਹੋਰ ਮੈਲਾ ਕਰੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ । 'ਬਲਿਹਾਰੀ ਕੁਦਰਤ' ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਗੇ ਹੀ ਅਤਿਅੰਤ ਮਲੀਨ ਹੋ ਚੁਕਿਆ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਯਾ ਨਿਰਮਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਸਹਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਗੰਦਿਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਭੀ ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਹੱਕ ਨਹੀਂ ।

ਇਸ ਦਾ ਸਪਸ਼ਟ ਸਬੂਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ –

ਈਰਖਾ
 ਦਵੈਤ
 ਨਫਰਤ
 ਸਾੜਾ
 ਬੇਈਮਾਨੀ
 ਭ੍ਰਿਸਟਾਚਾਰ
 ਕਾਲਾ ਬਾਜ਼ਾਰੀ (black)
 ਖੁਦਗਰਜੀ
 ਲੁਟ-ਖਸੁੱਟ
 ਬੋਹਾ-ਖਾਹੀ
 ਲੜਾਈਆਂ
 ਝਗੜੇ
 ਚੁਲਮ

ਆਦਿ, ਵੱਧਦੇ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ –

ਸ਼ਕ
 ਡਰ

ਚਿੰਤਾ
ਸਹਿਮ
ਅਨਿਸਥਿਰਤਾ
ਆਸ਼ਾਂਤੀ
ਖਿੱਚੇਤਾਣ
ਤਣਾਓ
ਢਹੀਂਦੀਆਂ ਕਲਾਂ

ਦਾ ਬੋਲ-ਬਾਲਾ ਅਤੇ ਵਰਤ-ਵਰਤਾਰਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ‘ਨਰਕ-ਮਈ’ ਬਣਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮੇਲਿਆਂ, ਸਿਨੇਮਾ, ਟੀ.ਵੀ., ਬੀਏਅਟਰ, ਡਰਾਮਿਆਂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਇਤਨੀ ਭੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਲੈਕ ਵਿਚ ਟਿਕਟ ਵਿਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ 'ਸਤ-ਸੰਗਤ' ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਥੋੜੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੀ ਬਹੁਲਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਾਨੂੰ ਉਚੇ, ਸੋਹਣੇ, ਨਿਰਮਲ ਖਿਆਲ ਭਾਉਂਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਤਸੰਗ ਦੁਆਰਾ ਉਚੇਰੇ ਅਤੇ ਉਸਾਚੂ ਖਿਆਲ ਆਉਂਦੇ ਭੀ ਹਨ, ਤਾਂ ਨੀਵੀਆਂ ਮਲੀਨ ਰੁਚੀਆਂ ਦੀ ਖਿੱਚ ਯਾ ਉਕਸਾਹਟ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਹੀ ਅਸੀਂ ਪੁਰਾਣੀ ਨੀਵੀਂ ਰੁਚੀ ਦੇ 'ਰੋੜ' ਵਿਚ ਰੁੜ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਅਤੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਭੈੜੇ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਦੁੱਖ-ਕਲੇਸ਼ ਲਈ 'ਲੋਕਾਂ' ਯਾ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡਾ ਇਹ ਖਿਆਲ ਯਾ ਨਿਸਚਾ ਨਿਰਮੁਲ ਅਤੇ ਗਲਤ ਹੈ।

ਦਦੈ ਦੋਸ ਨ ਦੇਉ ਕਿਸੈ ਦੋਸ ਕਰੰਮਾ ਆਪਣਿਆ ॥

ਜੋ ਮੈਂ ਕੀਆ ਸੋ ਮੈਂ ਪਾਇਆ ਦੋਸ਼ ਨ ਦੀਜੈ ਅਵਰ ਜਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੪੩੩)

ਨਾਨਕ ਅਉਗਣ ਜੇਤੜੇ ਤੇਤੇ ਗਲੀ ਜੰਜੀਰ ॥

(ਪੰਨਾ-ਪੰਚ)

ਜੋ ਜੋ ਕਰਮ ਕੀਓ ਲਾਲਚ ਲਗਿ ਤਿਹ ਤਿਹ ਅਪ ਬੰਧਾਇਓ ॥ (ਪੰਨਾ-202)

ਅਸਲ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਕਿਸਮਤ ਅਤੇ ਭਵਿਖ ਦੇ ਚੰਗੇ-ਮਾੜੇ ਹੋਣ ਦੇ ਆਪ ਖਦ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਾਂ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਕਿਸਮਤ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਚੰਗੇਰਾ, ਉਚੇਰਾ, ਸੁਖੇਰਾ ਅਤੇ ਸੁਹਣੇਰਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖ਼ਿਆਲਾਂ, ਨਿਸਚਿਆਂ, ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਵਰਨਾ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੁਰਾਣੀ ਮਲੀਨ ‘ਜੀਵਨ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ’ ਦੀ ਰੋੜ ਵਿਚ ਰੁੜ੍ਹੇ ਜਾਵਾਂਗੇ ਅਤੇ –

ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੈ ਧੰਧੈ ਮੇਹੁ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੩੩)

ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਾਂਗੇ ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲਾ ਉਦਾਲਾ-ਪੁਦਾਲਾ ਸਾਫ਼-ਸੁਬਰਾ ਰਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸੋਹਣੇ ਫਰਨੀਚਰ, ਪੜਦਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸੋਹਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸਜਾਉਂਦੇ ਹਾਂ । ਬਾਹਰਵਾਰ ਵੀ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਛੁੱਲਦਾਰ ਬੁਟਿਆਂ ਆਦਿ ਨਾਲ ਕੋਠੀ ਦਾ ਵਿਹੜਾ ਸਜਾਉਂਦੇ ਹਾਂ । ਇਹ ਕੋਠੀ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੀ ਸਫ਼ਾਈ ਤੇ ਸਜਾਵਟ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਤ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨ ਦੀ ਰੀਝ, ਲੋਕਾਚਾਰੀ, ਰੀਸੋ-ਰੀਸੀ ਅਤੇ ਵਾਹੁ-ਵਾਹੁ ਦੀ ਭੁੱਖ ਦੀ ਪੁਰਤੀ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ।

ਜਦ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਰਾਹੁਣੇ ਯਾ ਅਫਸਰ ਨੇ ਆਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਠੀ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਬਾਹਰ, ਬੜੇ ਚਾਉ ਅਤੇ ਰੀਝਾਂ ਨਾਲ ਵੱਧ-ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸਜਾਵਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਹਰ ਮੁਮਕਿਨ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ।

ਪਰ ਅਫਸੋਸ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਅੰਤ੍ਰ-ਆਤਮੇ ਬਿਗਜਮਾਨ ‘ਕੋਟ ਬ੍ਰਹਮੰਡ ਕੇ ਠਾਕੁਰ ਸੁਆਮੀ’, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ‘ਮਨ ਮੰਦਰ’ ਨੂੰ –

ਸਾਫ਼ ਸੁਬਰਾ ਰਖਣ
ਨਿਰਮਲ ਕਰਨ
ਸਜਾਉਣ
ਰੀਝਾਂ ਲਾਉਣ
ਸਿੰਗਾਰਨ

ਦੀ ਬਾਬਤ ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ –

ਖਿਆਲ
ਚਾਉ
ਰੀਝ
ਉਦੱਸ
ਲੋੜ

ਹੀ ਨਹੀਂ ਭਾਸਦੀ !!!

ਜਿਤਨੀ ਰੀਝ, ਚਾਉ ਅਤੇ ਯਤਨ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤਨ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਬਰਾ ਅਤੇ ਸਜਾਉਣ ਵਿਚ ਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ – ਉਸ ਦੇ ‘ਐਨ ਉਲਟ’ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਦੇ ‘ਸ਼ਹਿਨਸ਼ਾਹ’ ਦੇ ‘ਮਨ-ਮੰਦਰ’ ਨੂੰ ਮੈਲੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਗੰਧਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾਲ ‘ਮੈਲਾ’ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਸਿਆਣਪ, ਵਡਿਆਈ ਯਾ ਭਲਾ ਮੰਨੀ ਬੈਠੇ ਹਾਂ ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਨਿੱਤ ਪਾਠ, ਕੀਰਤਨ, ਕਥਾ ਕਰਦਿਆਂ-ਸੁਣਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਭੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਤ੍ਰ-ਆਤਮੇ ਬਿਰਾਜਮਾਨ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ 'ਹੋਂਦ' ਦੀ ਸੋਝੀ ਯਾ ਨਿਸਚਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਭਾਵੇਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ, ਬੇਅੰਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪੁਕਾਰ-ਪੁਕਾਰ ਕੇ, ਸਾਡੇ ਅੰਤ੍ਰ-ਆਤਮੇ – 'ਮਨ-ਮੰਦਰ', 'ਨਿਜ ਘਰ', 'ਬੇਗਮਪੁਰੇ' ਦੀ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਤੇ ਵਡਿਆਈ ਦਰਸਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਜੇ ਸਾਡੇ ਘਰ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ 'ਪਰਾਹੁਣਾ' (V.I.P.) ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸਜਾਵਟ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ-ਘਰ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਅਤਿਅੰਤ ਖਿਆਲ ਰਖਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਰੌਲਾ-ਗੌਲਾ, ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬਾ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ 'ਇਕਾਂਤ' ਅਥਵਾ ਸ਼ਾਂਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਿਘਨ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮਝਦਿਆਂ ਅਤੇ ਜਾਣਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਕਿ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦਾ ਨਿਰਮਲ ਇਲਾਹੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸਾਡੇ ਅੰਤ੍ਰ-ਆਤਮੇ ਵਿਚ ਵਸਿਆ-ਰਸਿਆ ਹੈ, ਫੇਰ ਭੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੀਤਮ ਸੱਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਅੰਤ੍ਰ-ਆਤਮੇ 'ਹੋਂਦ', 'ਹਜ਼ੂਰੀ' ਅਤੇ 'ਪ੍ਰਕਾਸ਼' ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੀ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸਮਝ, ਸੋਝੀ, ਗਿਆਨ, ਨਿਸਚਾ – ਸਿਰਫ਼ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦਾਇਰੇ ਤਾਈਂ ਸੀਮਤ ਹੈ।

ਹਉਮੈ-ਵੇਤ੍ਤੇ ਮਨ ਦੇ ਮਾਇਕੀ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਇਤਨੇ ਗਲਤਾਨ, ਮਸਤ ਅਤੇ ਢੀਠ ਹੋ ਚੁਕੇ ਹਾਂ, ਕਿ ਅਨੇਕਾਂ ਧਰਮ-ਕਰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਭੀ, ਆਪਣੇ ਅੰਤ੍ਰ-ਆਤਮੇ, 'ਮਨ-ਮੰਦਰ' ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਯਾ 'ਮੈਲ' ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਕਦੇ ਖਿਆਲ ਯਾ ਸੰਕੋਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਅੰਦਰ, 'ਪ੍ਰੀਤਮ' ਦੇ ਨਿਰਮਲ ਇਲਾਹੀ –

ਆਸਣ
ਤਖਤ
ਨਿਜ-ਘਰ
ਸਚ-ਘਰ
ਬੇਗਮ-ਪੁਰਾ
ਪ੍ਰਕਾਸ਼-ਮੰਡਲ
ਸਬਦ
ਨਾਮ

ਦੇ ਉਦਾਲੇ 'ਮਾਨਸਿਕ ਵਾਤਾਵਰਣ' ਨੂੰ –

ਜਾਣ-ਬੁਝ ਕੇ
ਅਵੇਸਲੇ ਹੋ ਕੇ

ਬੇ-ਪ੍ਰਵਾਹੀ ਨਾਲ
 ਬੇਮੁਖਤਾਈ ਨਾਲ
 ਢੀਠਤਾਈ ਨਾਲ
 ਚਤੁਰਾਈ ਨਾਲ

ਨਿਮਖ-ਨਿਮਖ, ਦਿਨਸ-ਰਾਤ 'ਮੈਲਾ' ਕਰਨ ਵਿਚ ਹੀ ਆਪਣੀ ਸਿਆਣਪ ਅਤੇ ਵਡਿਆਈ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ !!

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, 'ਪ੍ਰੀਤਮ' ਜੀ ਦੇ 'ਨਿਜ-ਘਰ' ਅਥਵਾ 'ਮਨ-ਮੰਦਰ' ਦੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿਚ, ਆਪਣੀਆਂ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੁਆਰਾ –

ਹਉਮੈ ਦੀਆਂ ਬੜ੍ਹਕਾਂ
 ਸਵਾਰਬੀ ਖਿਚੋ-ਤਾਣ
 ਤੁਸ਼ਨਾ ਦੇ ਭਾਂਬੜ
 ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ ਦੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਹਵਾਤ
 ਨਫਰਤ ਦੀ ਧੂੜ
 ਸ਼ਕ ਦੇ ਬੱਦਲ
 ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ ਦਾ ਧੁੰਆਂ
 ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਛੱਖੜ
 ਲੋਭ ਦੀ ਲਹਿਰ
 ਕ੍ਰੋਧ ਦੀ ਹਨੇਰੀ
 ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਤਾਂਸਬ
 ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੀ ਹਵਾਤ
 ਮਲੀਨ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਬਦਬੋਂ
 ਮੋਹ ਦੇ ਚਿੱਕੜ

ਨਾਲ, ਅੰਤ੍ਰ-ਆਤਮੇ ਆਪਣੇ 'ਪ੍ਰੀਤਮ-ਪਿਆਰੇ' ਦੇ ਇਕਾਂਤ, ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ –
 ਦਿਨ-ਰਾਤ ਢੀਠ ਹੋ ਕੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤ 'ਵਿਘਨ' ਪਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ 'ਮਨ-ਮੰਦਰ' ਦੇ ਵਿਹੜੇ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਦਾ 'ਖੇਲ-ਅਖਾੜਾ' ਬਣਾ ਕੇ, ਹਉਮੈ ਦਾ 'ਭੜਕ੍ਹੂ' ਮਚਾ ਰਖਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਜਾਂ ਦੀ 'ਫੌਜ-ਹਠੀਲੀ' ਲਈ 'ਜੰਗ-ਖੇਤਰ' ਯਾ 'ਕੁਰੂਸੇਤਰ' ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਗੁਰੂ ਬਾਬੇ ਦੇ ਦਸੇ ਹੋਏ 'ਪੱਥ' ਯਾ ਪਰਹੇਜ਼ –

ਸੋ ਕਿਛੁ ਕਰਿ ਜਿਤੁ ਮੈਲੁ ਨ ਲਾਗੈ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੯੯)

ਦੀ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ, ਬੇ-ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੋ ਕੇ 'ਉਲੰਘਣਾ' ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਤਾਕੀਦੀ ਤਾਤਨਾ –

ਮਨਿ ਮੈਲੈ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਵਈ ਨਾਮੁ ਨ ਪਾਇਆ ਜਾਇ ॥
ਮਨੁ ਸੈਲਾ ਸਚੁ ਨਿਰਮਲਾ ਕਿਉ ਕਰਿ ਮਿਲਿਆ ਜਾਇ ॥

(ਪੰਨਾ-੩੯)
(ਪੰਨਾ-੨੫੫)

ਤੋਂ ਅਣਜਾਣੇ ਹੀ –

ਅਵੇਸਲੇ ਹੋ ਕੇ
ਮਚਲੇ ਹੋ ਕੇ
ਬੇ-ਮੁਖ ਹੋ ਕੇ
ਛੀਠ ਹੋ ਕੇ

ਆਪਣੇ 'ਮਨ-ਮੰਦਰ' ਨੂੰ ਨਿਤਾ-ਪ੍ਰਤੀ ਹੋਰ ਮੈਲਾ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ –

ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੈ ਧੰਧੈ ਮੇਹੁ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੩੩)

ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ –

1. ਸਹੀ ਸ਼ਨਾਖਤ (diagnosis)
2. ਸਿਆਣਾ ਹਕੀਮ (expert doctor)
3. ਸਹੀ ਇਲਾਜ (correct treatment)
4. ਪਰਹੇਜ਼ (precautions)

ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਭੀ –

1. 'ਮੈਲ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ'
2. ਸਾਧ ਸੰਗਤ
3. ਸੇਵਾ-ਭਾਵਨੀ
4. ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ
5. ਪਰਹੇਜ਼

ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ।

ਇਸ ਲੇਖ ਦੇ ਪਿਛਲਿਆਂ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ 'ਮੈਲ' ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਬਾਬਤ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ, ਖੋਜ ਅਤੇ ਸ਼ਨਾਖਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਚੁਕੀ ਹੈ ।

ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਈ 'ਗੁਰੂ-ਰੂਪ' ਬਾਣੀ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉਚੱਚਾ-ਸੁੱਚਾ, ਸਿਆਣਾ, ਅਭੂਲ ਵੈਦ ਹੈ – ਜਿਸ ਵਿਚ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਅਭੂਲ, ਅਟੱਲ ਅਤੇ ਅਕਸੀਰ ਨੁਸਖੇ ਦਰਜ ਹਨ ।

ਮੇਰਾ ਬੈਦੁ ਗੁਰੂ ਗੋਵਿੰਦਾ ॥

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਅਉਖਧੁ ਮੁਖਿ ਦੇਵੈ ਕਟੈ ਜਮ ਕੀ ਫੰਧਾ ॥

(ਪੰਨਾ-੬੧੮)

ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦੁ ਨਾਮੁ ॥

(ਪੰਨਾ-੨੨੪)

ਸੰਸਾਰੁ ਰੋਗੀ ਨਾਮੁ ਦਾਰੁ ਮੈਲੁ ਲਾਗੈ ਸਚ ਬਿਨਾ ॥

(ਪੰਨਾ-੬੮੭)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਦਰਜ ਅਨੇਕਾਂ ਕਾਰਗਰ, ਅਕਸੀਰ ਅਤੇ ਅਜ਼ਮਾਇ ਹੋਏ 'ਨੁਸਖਿਆ' ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਨੁਸਖਿਆਂ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਹੇਠਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ –

1. ਸਾਧ ਸੰਗਤ – ਜਨਮ-ਜਨਮਾਂਤਰਾਂ ਦੀ ਮਨ ਦੀ 'ਮੈਲ' ਲਾਹੁਣ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ 'ਸਾਧ ਸੰਗਤ' ਵਿਚ ਵਿਚਰਨ ਦਾ ਤਾਕੀਦੀ ਹੁਕਮ ਹੈ –

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਹੋਇ ਨਿਰਮਲਾ ਕਟੀਐ ਜਮ ਕੀ ਫਾਸ ॥

(ਪੰਨਾ-੪੪)

ਸਾਧਸੰਗਿ ਮਲੁ ਸਗਲੀ ਖੋਤ ॥

(ਪੰਨਾ-੨੨੧)

ਸਾਧਸੰਗਿ ਪਾਪਾ ਮਲੁ ਖੋਵੈ ॥

(ਪੰਨਾ-੨੨੪)

ਸਾਧਸੰਗਿ ਮਲੁ ਲਾਈ ॥

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਭਇਓ ਸਾਈ ॥

(ਪੰਨਾ-੬੨੫)

ਕਰਿ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਸਿਮਰੁ ਮਾਧੋ ਹੋਹਿ ਪਤਿਤ ਪੁਨੀਤ ॥

(ਪੰਨਾ-੬੩੧)

ਮਹਿਮਾ ਸਾਧੂ ਸੰਗ ਕੀ ਸੁਨਹੁ ਮੇਰੇ ਮੀਤਾ ॥

ਮੈਲੁ ਖੋਈ ਕੋਟਿ ਅਘ ਹਰੇ ਨਿਰਮਲ ਭਏ ਚੀਤਾ ॥

(ਪੰਨਾ-੮੦੯)

ਹਰਿ ਕੇ ਸੰਤ ਸੰਤ ਭਲ ਨੀਕੇ ਮਿਲਿ ਸੰਤ ਜਨਾ ਮਲੁ ਲਹੀਆ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੨੯੮)

ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੀ ਹਉਮੈ ਮਲੁ ਲਾਗੀ

ਮਿਲਿ ਸੰਗਤਿ ਮਲੁ ਲਹਿ ਜਾਵੈਗੇ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੩੦੯)

2. 'ਨਾਮ' – 'ਨਾਮੇ ਕਾ ਰੰਗ' – ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਇਕ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੈਲਾ ਸਰੀਰ ਯਾ ਮੈਲੇ ਕਪੜੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੀ 'ਮਤਿ' ਅਥਵਾ 'ਮਨ' ਭੀ 'ਨਾਵੈ ਕੈ ਰੰਗ' ਨਾਲ ਧੋਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ –

ਭਰੀਐ ਹਥੁ ਪੈਰੁ ਤਨੁ ਦੇਹ ॥ ਪਾਣੀ ਧੋਤੈ ਉਤਰਸੁ ਖੇਹ ॥

ਮੁਤ ਪਲੀਤੀ ਕਪੜੁ ਹੋਇ ॥ ਦੇ ਸਾਬੁਣ ਲਈਐ ਓਹੁ ਧੋਇ ॥

ਭਰੀਐ ਮਤਿ ਪਾਪਾ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥

ਓਹੁ ਧੋਪੈ ਨਾਵੈ ਕੈ ਰੰਗਿ ॥

(ਪੰਨਾ-੪)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬੇਅੰਤ ਪੰਗਤੀਆਂ ਵਿਚ ਭੀ ਮਨ ਦੀ 'ਮੈਲ' ਲਾਹੁਣ ਲਈ 'ਨਾਮ' ਹੀ ਇਕ ਸਾਧਨ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ –

ਨਾਮਿ ਰਤੇ ਸੇ ਨਿਰਮਲੇ ਗੁਰ ਕੈ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੩੨)

ਨਾਨਕ ਨਿਰਮਲ ਉਜ਼ਲੇ ਜੋ ਰਤੇ ਹਰਿ ਨਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੭)

ਦੁਰਮਤਿ ਮੈਲੁ ਗਈ ਸਭ ਤਿਨ ਕੀ
ਜੋ ਰਾਮ ਨਾਮ ਰੰਗਿ ਰਾਤੇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੯੯)

ਨਾਨਕ ਨਾਮਿ ਰਤੇ ਸੇ ਨਿਰਮਲ ਹੋਰ ਹਉਮੈ ਮੈਲੁ ਭਰੀਜੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੨੦)

ਨਿਰਮਲ ਨਾਮਿ ਹਉਮੈ ਮਲੁ ਧੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੬੪)
ਸਾਚੀ ਭਗਤਿ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥

ਨਾਮਿ ਰਤੇ ਮਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੪੧)

ਸਦਾ ਸਦਾ ਪ੍ਰਭੁ ਜੀਅ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥
ਉਤਰੀ ਮੈਲੁ ਨਾਮ ਕੈ ਰੰਗਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੩੯)

3. 'ਸਿਮਰਨ-ਭਜਨ' – ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ ਲਾਹੁਣ ਲਈ 'ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ'
ਅਥਵਾ ਭਜਨ ਕਰਨਾ ਭੀ ਇਕ ਸ੍ਰੋਸ਼ਟ ਅਤੇ ਕਾਰਗਰ ਸਾਧਨ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ –

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਮਨ ਕੀ ਮਲੁ ਜਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੬੩)
ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਰਿਦ ਮਾਹਿ ਸਮਾਇ ॥

ਹਰਿ ਕੀ ਭਗਤਿ ਕਰਹੁ ਮਨ ਮੀਤ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੮੮)
ਨਿਰਮਲ ਹੋਇ ਤੁਮਾਰੇ ਚੀਤ ॥

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਕਰਤਿਆ ਮਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਵੈ ਹਉਮੈ ਵਿਚਹੁ ਜਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੧੫)
ਮਨ ਤਨ ਨਿਰਮਲ ਹੋਈ ਹੈ ਗੁਰ ਕਾ ਜਪੁ ਜਪਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੧੧)

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਮੇਰੇ ਮੀਤ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੬੬-੬੭)
ਨਿਰਮਲ ਹੋਇ ਤੁਮਾਰਾ ਚੀਤ ॥

ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਮਨੁ ਨਿਰਮਲ ਹੋਵੈ ਸੁਖੇ ਸੁਖਿ ਗੁਦਾਰਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੧੫)

ਭਗਤਿ ਕਰੇ ਸੋ ਜਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧੨੩)
ਅਹਿਨਿਸਿ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਰੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਮੈਲੇ ਹਛੇ ਹੋਹੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨੫੪)

4. ‘ਸੇਵਾ’ – ਭਗਤੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ‘ਸੇਵਾ’ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਏਂਦਾਂ ਭੀ ‘ਮੈਲ’ ਲਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਨਿਰਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਗੁਰ ਸੇਵਾ ਤੇ ਮਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਵੈ ਅਗਿਆਨੁ ਅੰਧੇਰਾ ਜਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-ਪੰਚ)

ਗੁਰ ਸੇਵਾ ਤੇ ਜਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਇ ॥
ਅੰਤਰਿ ਨਾਮੁ ਵਸੈ ਪਤਿ ਉਤਮ ਹੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੬੪)

ਭਨਤਿ ਨਾਨਕੁ ਸੁਣਹੁ ਜਨ ਭਾਈ ॥
ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੇਵਿਹੁ ਹਉਮੈ ਮਲੁ ਜਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੫੨)

ਸਾਧ ਕੀ ਸਚੁ ਟਹਲ ਕਮਾਨੀ ॥
ਤਬ ਹੋਏ ਮਨ ਸੁਧ ਪਰਾਨੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੯੮)

ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੇਵਿ ਸਰਬ ਫਲ ਪਾਏ ॥
ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੀ ਮੈਲੁ ਮਿਟਾਏ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧੩੮)

5. ‘ਸਬਦ’ ਦੁਆਰਾ ਭੀ ਮਨ ਦੀ ‘ਮੈਲ’ ਲਾਹੁਣ ਬਾਬਤ ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਉਂ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ –

ਸਬਦਿ ਰਤੇ ਸੇ ਨਿਰਮਲੇ ਤਜਿ ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧੁ ਅੰਕਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-ਪੰ)

ਸਬਦਿ ਰਤੇ ਸੇ ਨਿਰਮਲੇ ਚਲਹਿ ਸਤਿਗੁਰ ਭਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੩੪)

ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਵਿਚਹੁ ਮੈਲੁ ਗਵਾਇ ॥
ਨਿਰਮਲੁ ਨਾਮੁ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥ (ਪੰਨਾ-ਪੰਦੀ)

ਸਬਦੇ ਮਨੁ ਤਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਆ ਹਰਿ ਵਸਿਆ ਮਨਿ ਆਈ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੦੧)

ਨਾਨਕ ਇਸੁ ਮਨ ਕੀ ਮਲੁ ਇਉਂ ਉਤਰੈ ਹਉਮੈ ਸਬਦਿ ਜਲਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੫੦)

ਹਮ ਕੁਚਲ ਕੁਚੀਲ ਅਤਿ ਅਭਿਮਾਨੀ ਮਿਲਿ ਸਬਦੇ ਮੈਲੁ ਉਤਾਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੧੦)

ਮੰਨੁ ਧੋਵਹੁ ਸਬਦਿ ਲਾਗਹੁ ਹਰਿ ਸਿਉ ਰਹਹੁ ਚਿਤੁ ਲਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੧੯)

ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਮਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਆ ਚੂਕਾ ਮਨਿ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੩੪)

6. ‘ਕੀਰਤਨ’ – ਹਰੀ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਯਾ ਜਸ ਗਾਉਣ ਅਤੇ ਸੁਣਣ ਨਾਲ ਭੀ ਮਨ ਦੀ ‘ਮੈਲ’ ਲਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਗੁਨ ਗਾਵਤ ਤੇਰੀ ਉਤਰਸਿ ਮੈਲੁ ॥
ਬਿਨਸਿ ਜਾਇ ਹਉਮੈ ਬਿਖੁ ਫੈਲੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੮੮)

ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਵੈ ਹਉਮੈ ਮਲੁ ਖੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੪੧)

ਜਨਮ ਮਰਣ ਮਲੁ ਉਤਰੈ ਸਚੇ ਕੇ ਗੁਣ ਗਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੯੯)

7. 'ਪ੍ਰੇਮ ਭਾਵਨਾ' ਨਾਲ ਭੀ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ ਸੌਖੀ ਲਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ –

ਮਨੁ ਤਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਇਆ ਲਾਗੀ ਸਾਚੁ ਪਰੀਤਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੪੮)

ਸੇ ਜਨ ਸਚੇ ਨਿਰਮਲੇ ਜਿਨ ਸਤਿਗੁਰ ਨਾਲਿ ਪਿਆਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੫)

ਪ੍ਰੇਮ ਭਗਤਿ ਰਾਚੇ ਜਨ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਸਿਮਰਨਿ ਦਹਨ ਭਏ ਮਲ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੧੨)

ਸੇ ਜਨ ਨਿਰਮਲ ਜੋ ਹਰਿ ਲਾਗੇ ਹਰਿ ਨਾਮੇ ਧਰਹਿ ਪਿਆਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧੩੧)

8. 'ਚਰਨ ਧੂੜ' – ਗੁਰੂਆਂ, ਮਹਾਂ ਪੁਰਖਾਂ ਅਤੇ ਸੰਤਾਂ-ਭਗਤਾਂ ਦੀ 'ਧੂੜੀ' ਨੂੰ ਮਾਇਕੀ
ਮੈਲ ਲਾਹੁਣ ਲਈ 'ਅਕਸੀਰ' ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ।

ਧੂਰਿ ਸੰਤਨ ਕੀ ਮਸਤਕਿ ਲਾਇ ॥

ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੀ ਦੁਰਮਤਿ ਮਲੁ ਜਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੯੨)

ਮਾਗਉ ਜਨ ਧੂਰਿ ਪਰਮ ਗਤਿ ਪਾਵਉ ॥

ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੀ ਮੈਲੁ ਮਿਟਾਵਉ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੯੦)

ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੀ ਮਲੁ ਉਤਰੈ ਗੁਰ ਧੂੜੀ ਨਾਪੈ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੦੯੨)

ਸਾਧੂ ਧੂਰਿ ਪੁਨੀਤ ਕਰੀ ॥

ਮਨ ਕੇ ਬਿਕਾਰ ਮਿਟਹਿ ਪ੍ਰਭ ਸਿਮਰਤ
ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੀ ਮੈਲੁ ਹਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧੫੨)

ਗੁਰ ਕੀ ਧੂਰਿ ਕਰਉ ਨਿਤ ਮਜਨੁ ਕਿਲਵਿਖ ਮੈਲੁ ਉਤਾਰਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨੧੮)

ਸਤਸੰਗਤਿ ਕੀ ਧੂਰਿ ਪਰੀ ਉਡਿ ਨੇਤ੍ਰੀ
ਸਭ ਦੁਰਮਤਿ ਮੈਲੁ ਗਵਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨੬੩)

ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ 'ਮੈਲੇ' ਅਥਵਾ 'ਨਿਰਮਲ' ਹੋਣ ਦਾ 'ਨਿਰਖ' ਇਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ
ਹੈ – ਸਾਡੇ ਮਨ ਦਾ ਛੋਟੀ-ਛੋਟੀ ਗੱਲ ਉਤੇ –

ਸ਼ਕ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨੀ

ਨਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਨੀ

ਛਿੱਬੇ ਪੈਣਾ

ਰੋਸ ਕਰਨਾ

ਕੁਲਝਣਾ
 ਸੜਨਾ-ਬਲਨਾ
 ਨੱਕ ਚੜ੍ਹਾਉਣਾ
 ਮੱਥੇ ਵੱਟ ਪਾਉਣਾ
 ਉੱਚਾ ਬੋਲਣਾ
 ਕ੍ਰੋਧ ਵਿਚ ਆਉਣਾ
 ਤਾਹਨੇ-ਮਿਹਣੇ ਦੇਣੇ
 ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣਾ
 ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਕਰਨਾ, ਆਦਿ

ਵਾਲਾ ‘ਸੁਭਾਉ’ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪੱਕਾ ਅਤੇ ਠੋਸ ਸਥੂਤ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਮਨ ‘ਮਲੀਨ’ ਹੈ। ਐਸੀ ਤੀਬਰ ਅਤੇ ਗੁੜੀ ਮਲੀਨਤਾ ਦਾ ਸਾਡੇ ਖ਼ਿਆਲਾਂ, ਸੋਚਣੀ, ਸੁਭਾਉ ਅਤੇ ਵਰਤ-ਵਰਤਾਰੇ ਅਥਵਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪੱਖ ਵਿਚ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਮਾਇਕੀ ਅਉਗੁਣ ਹਉਮੈ ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਵਿਚੋਂ ਉਤਪਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਾਰੇ ਅਉਗੁਣ ‘ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਤ’ ਵਾਲੇ ਅਥਵਾ ‘ਮਲੀਨ’ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ -

ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ
 ਦਇਆ
 ਖਿਆ
 ਪਿਆਰ
 ਖੇੜਾ
 ਮਿਠਾ ਬੋਲਣਾ
 ਬੁਰੇ ਨਾਲ ਭਲਾ ਕਰਨਾ
 ਦੇਖ ਕੇ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰਨਾ
 ਮੈਡ੍ਰੀ-ਭਾਵ
 ਸੇਵਾ-ਭਾਵ
 ਆਪਾ ਵਾਰਨਾ, ਆਦਿ

ਵਾਲਾ ‘ਦੈਵੀ ਸੁਭਾਉ’ ਸਾਡੇ ਮਨ ਅਥਵਾ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੇ ‘ਨਿਰਮਲ’ ਅਤੇ ‘ਮੈਲ ਹੀਣ’ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਤੱਖ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਅਥਵਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ‘ਸੋਮਾ’ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਖੁਦ ਮੈਲ-ਹੀਣ ਅਤੇ ‘ਸਦਾ ਨਿਰਮਲ’ ਹੈ।

(ਸਮਾਪਤ)



© ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ।

ਏਸੇ ਕਲਮ ਦੇ ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚਾਰੁ ਦੀ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ 132 ਲੇਖ (13 ਕਿਤਾਬਾਂ) ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੇਖਾਂ ਦਾ ਹਿੰਦੀ ਤਰਜਮਾ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਪੰਜ ਲੇਖ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਨਾਮ-ਅਭਿਆਸ ਕਮਾਈ ਦੇ ਅੱਠ ਦਿਨਾਂ ਜਪ-ਤਪ ਸਮਾਗਮ, ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਬ੍ਰਹਮ-ਬੁੰਗਾ, ਪਿੰਡ ਦੋਦੜਾ ਵਿਖੇ ਮਾਰਚ, ਸੰਤੰਬਰ ਅਤੇ ਦਸੰਬਰ (20-30) ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਜੂਨ ਵਿੱਚ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਬ੍ਰਹਮ ਬੁੰਗਾ ਸਾਹਿਬ, ਦੱਖਣੀ ਬਾਈਪਾਸ ਦੋਰਾਹਾ ਵਿਖੇ ਹਰ ਸਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਬ੍ਰਹਮ ਬੁੰਗਾ ਸਾਹਿਬ, ਦੱਖਣੀ ਬਾਈਪਾਸ ਦੋਰਾਹਾ ਵਿਖੇ ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸਮਾਗਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇਲਾਕਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੰਗਤਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਅਨੁਸਾਰ 15-15 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅਰਸੇ ਬਾਅਦ, ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਸਮਾਗਮ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਸਮਾਗਮ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸੰਗਤਾਂ ਵੱਲੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪਿੰਡ ਦੋਦੜਾ, ਬੁਢਲਾਡਾ-ਸੁਨਾਮ, ਬਰਾਸਤਾ (ਵਾਇਆ) ਜਖੇਪਲ ਲਿੰਕ ਰੋਡ ਤੇ ਹੈ। ਚਾਹਵਾਨ ਸੱਜਣ ਇਹ ਲੇਖ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪਤੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ :-

Website : www.brahmbungadodra.org

E-mail : info@brahmbungadodra.org

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਬ੍ਰਹਮ ਬੁੰਗਾ ਸਾਹਿਬ

ਪਿੰਡ ਤੇ ਡਾਕਖਾਨਾ : ਦੋਦੜਾ

ਤਹਿਸੀਲ-ਬੁਢਲਾਡਾ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮਾਨਸਾ (ਪੰਜਾਬ)

ਫੋਨ : 073074-55097, 01652-255097, 99149-55098

❖ ਸ਼ਾਖਾ ❖

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਬ੍ਰਹਮ ਬੁੰਗਾ ਸਾਹਿਬ (ਦੋਦੜਾ)

ਦੱਖਣੀ ਬਾਈ ਪਾਸ, ਦੋਰਾਹਾ

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਲੁਧਿਆਣਾ, ਪੰਜਾਬ

ਫੋਨ : 073074-55098, 01628-258697, 099149-55098

❖ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ❖

ਸੈਕ੍ਰੇਟਰੀ, ਬ੍ਰਹਮ-ਬੁੰਗਾ ਟਸਟ (ਰਜਿ.)

ਪਿੰਡ ਤੇ ਡਾਕਖਾਨਾ : ਦੋਦੜਾ

ਤਹਿਸੀਲ-ਬੁਢਲਾਡਾ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮਾਨਸਾ (ਪੰਜਾਬ)

ਫੋਨ : 73074-55096