



ੴ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਦਾਰ

2

ਰੋਸੇ ਗਿਲੇ

ਭਾਗ - 1

‘ਬੰਸੀ’

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' ਵਿੱਚੋਂ ਉਪਜੀ ਹੈ — ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੀ 'ਹਉਮੈ' ਭੀ ਮੈਲੀ ਹੈ ।

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

ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਸਾਡਾ ਹਉਮੈ-ਵੇਡ੍ਰੂਆ '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' ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ 'ਮੈਲ ਦਾ ਦਾਗ' 'ਧੂੜ' ਨੂੰ ਪਕੱਢਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ 'ਦਾਗ' ਹੋਰ ਗਾੜਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੱਖੀਆਂ ਆਦਿ ਭੀ ਮੈਲੀ ਅਤੇ ਗੰਦੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ 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 'ਮਨੂਰ' ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਗ ਹਉਮੈ ਮੈਲੁ ਦੁਖੁ ਪਾਇਆ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਦੂਜੇ ਭਾਇ ॥

(ਪੰਨਾ-੩੯)

ਹੁਉਮੈ ਮਾਇਆ ਮੈਲੁ ਹੈ ਮਾਇਆ ਮੈਲੁ ਭਰੀਜੈ ਰਾਮ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੨੦)

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

ਖੰਨਲੀ ਧੋਤੀ ਉਜਲੀ ਨ ਹੋਵਈ ਜੇ ਸਉ ਧੋਵਣਿ ਪਾਹੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੪੧)

ਕਾਇਆ ਕੁਸੁਧ ਹਉਮੈ ਮਲੁ ਲਾਈ ॥

ਜੇ ਸਉ ਧੋਵਹਿ ਤਾ ਮੈਲੁ ਨ ਜਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੪੫)

ਜਿਵੇਂ 'ਕਾਲੀ ਐਨਕ' (black goggles) ਨਾਲ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਾਲੀਆਂ ਹੀ ਦਿਸਦੀਆਂ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਭੀ ਹੋਰ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਹੋਣ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉੱਤੇ '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 ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

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

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

ਅਗਿਆਨਿ ਅੰਧੇਰੈ ਸੂਝਸਿ ਨਾਹੀ ਬਹੁੜਿ ਬਹੁੜਿ ਭਰਮਾਤਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੧੦)

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

ਇਹ ਕਿਤਨੀ ਢੁਖਦਾਈ ਅਤੇ ਹਾਸੋ-ਹੀਣੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵ ਦੇ ਅੰਤ-ਆਤਮੇ ਇਲਾਹੀ ਨਿਰਮਲ 'ਜੋਤ' ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਭੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਦੇ ਭਰਮ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਅਤੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਿਚ ਹੀ ਪਲਚ-ਪਲਚ ਕੇ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਖੁਆਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਭੂਲੀ ਫਿਰੈ ਦਿਸੰਤਰੀ ਭੂਲੀ ਗਿਹੁ ਤਜਿ ਜਾਇ ॥

ਭੂਲੀ ਛੁੰਗਰਿ ਬਲਿ ਚੜ੍ਹੈ ਭਰਮੈ ਮਨੁ ਛੋਲਾਇ ॥

ਪੁਰਹੁ ਵਿਛੁੰਨੀ ਕਿਉ ਮਿਲੈ ਗਰਬਿ ਮੁਠੀ ਬਿਲਲਾਇ ॥

(ਪੰਨਾ-੬੦)

ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੇ ਧੰਧੇ ਮੋਹੁ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੩੩)

ਆਤਮਗਾਮੁ ਨ ਪੂਜਨੀ ਦੂਜੈ ਕਿਉ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥

ਹਉਮੇ ਅੰਤਰਿ ਮੈਲੁ ਹੈ ਸਬਦਿ ਨ ਕਾਢਹਿ ਧੋਇ ॥

ਨਾਨਕ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਮੈਲਿਆ ਮੁਏ ਜਨਮੁ ਪਦਾਰਥੁ ਖੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੪੧੫)

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

ਅੰਤਰਿ ਮੈਲੁ ਲਗੀ ਨਹੀ ਜਾਣੈ ਬਾਹਰਹੁ ਮਲਿ ਮਲਿ ਧੋਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੯)

ਕਿਰਿਆਚਾਰ ਕਰਹਿ ਖਟੁ ਕਰਮਾ ਇਤੁ ਰਾਤੇ ਸੰਸਾਰੀ ॥

ਅੰਤਰਿ ਮੈਲੁ ਨ ਉਤਰੈ ਹਉਮੇ ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਬਾਜੀ ਹਾਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੪੯੫)

ਮਾਇਆ ਭੂਲੇ ਸਿਧ ਫਿਰਹਿ ਸਮਾਧਿ ਨ ਲਗੈ ਸੁਭਾਇ ॥

ਤੀਨੇ ਲੋਅ ਵਿਆਪਤ ਹੈ ਅਧਿਕ ਰਹੀ ਲਪਟਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੭)

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

ਸੱਕ

ਸ਼ਿਕਾਇਤ

ਰੋਸੇ

ਗਿਲੇ

ਸਾੜਾ

ਕਾੜਾ

ਕੁਲਝਣਾ

ਘਿਰਨਾ

ਵੈਰ

ਵਿਰੋਧ

ਝਰਾੜੇ

ਬਦਲੇ ਆਦਿ ।

ਜੇ ਕੋਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ —

ਵਧੀਕੀ
ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀ
ਕਪਟ
ਮੁਖਾਲਫ਼ਤ
ਘਰਨਾ
ਨਿੰਦਾ
ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ

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

ਅਸਲ ਵਿਚ ਰੋਸ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਕਾਰਣ ਜੀਵ ਦੀ 'ਹਉਮੈ' (ego) 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, ਨਫਰਤ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ, ਝਗੜਾ, ਟਾਕਰਾ ਆਦਿ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

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

ਸਤਿਗੁਰ ਪੁਰਖ ਨਿਰਵੈਰੁ ਹੈ ਨਿਤ ਹਿਰਦੈ ਹਰਿ ਲਿਵ ਲਾਇ ॥

ਨਿਰਵੈਰੈ ਨਾਲਿ ਵੈਰੁ ਰਚਾਇਦਾ ਅਪਣੈ ਘਰਿ ਲੂਕੀ ਲਾਇ ॥

ਅੰਤਰਿ ਕ੍ਰੋਧ ਅੰਹਕਾਰੁ ਹੈ ਅਨਦਿਨੁ ਜਲੈ ਸਦਾ ਦੁਖੁ ਪਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੪੧੫)

ਜਦ ਕੋਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਐਸਾ ਵਤੀਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਨਾ ਲਗਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਸਾਡੀ ਹਉਮੈ ਅਥਵਾ 'ਮੈ-ਮੇਰੀ' ਨੂੰ ਠੇਸ ਵੱਜਦੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ, ਨਰਾਜ਼ਗੀ ਅਤੇ 'ਰੇਸ' 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 'ਰੇਸ' 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 ਧੱਸ-ਵਸ-ਰਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਉਂ ਇਸ ਕਮਾਏ ਹੋਏ 'ਰੋਸ' ਦੇ 'ਭਾਵ' ਸਾਡੀ 'ਸ਼ਬਦਸੀਅਤ' (personality) ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਿੜ੍ਹੁ 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 ਸਗੀਰ '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 ਵਿੱਛੜਨਾ ਭੀ ਅੰਖਾ ਸੀ। ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦਵੈਤ ਆ ਗਈ, ਜਿਹੜੀ ਵੱਧਦੀ-ਵੱਧਦੀ ਬੜੀ ਪਿਰਣਤ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਵਿਚ ਬਦਲ ਗਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਨੂੰ ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦਾਂ ਇਤਨੀਆਂ ਵਧ ਗਈਆਂ ਕਿ ਉਸ ਲਈ ਉੱਠਣਾ-ਬੈਠਣਾ, ਹਿੱਲਣਾ-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 ਥੋਜ ਕਰਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ, 'ਤੇਰਾ ਇਲਾਜ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਹਰਗਿਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਤੇਰਾ ਇੱਕੋ-ਇਕ ਇਲਾਜ ਹੈ, ਜੋ ਤੂੰ ਆਪ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੋਏ, ਉਹ ਹੈ ਕਿ ਤੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹੇਲੀ ਲਈ ਸਾਰੇ ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ' ਭੁਲਾ ਕੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਾ' ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਬੜੀ ਅੱਖੀ 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 ਲੱਗ 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 ਹੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਸਮਝਣ ਵਾਲੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਦੀਰਘ ਰੋਗਾਂ ਦੀ 'ਬੁਨਿਆਦ' ਸਾਡੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਪੱਸੀ 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 ਘਰਨਾ ਆਦਿ ਦਾ ਇਤਨਾ ਭਿਆਨਕ ਨਤੀਜਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਛੁੰਘੀ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਉੱਦਮ 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 ਤੱਕ ਸਾਡਾ ਮਨ ਅਤੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਨਿਰਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਭਗਤੀ ਭਾਵ ਉਤਪਨ 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 ॥(ਪੰ.-੧੨੯੨)

ਮਨਿ ਮੈਲੈ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਵਈ ਨਾਮੁ ਨ ਪਾਇਆ ਜਾਇ ॥

(ਪੰਨਾ-੩੯)

‘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 ਰਖਦਾ 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 ਸਾਂਧੂ ਕੋਲੋਂ ਇਕ ਬੰਦੇ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ, “ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ?” ਉਸ ਨੇ ਜੁਆਬ ਦਿੱਤਾ, “ਸੀਤਲ ਦਾਸ”। ਕੁਝ ਚਿਰ ਬਾਅਦ ਉਸ ਬੰਦੇ ਨੇ ਫਿਰ ਇਹੀ ਸਵਾਲ ਦੁਹਰਾਇਆ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਸ ਨੇ ਇਹੀ ਸਵਾਲ ਉਸ ਸਾਂਧੂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ। ਹਰ ਉੱਤਰ ਵੇਲੇ ਸਾਂਧੂ ਦੇ ਜੁਆਬ ਵਿਚ ‘ਤਲਖੀ’ ਆਉਂਦੀ ਗਈ। ਆਖਰਕਾਰ ਸਾਂਧੂ ‘ਸੀਤਲ ਦਾਸ’ ਕ੍ਰੋਧਵਾਨ ਹੋ ਕੇ, ਡੱਡਾ ਲੈ ਕੇ, ਉਸ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਪੈ ਗਿਆ ਤੇ ‘ਅਗਨ ਦਾਸ’ ਹੋ ਨਿਹਾੜਿਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜੇ ਸਾਂਧੂ ਦੀ ‘ਹਉਮੈ’ ਨਹੀਂ ਸੀ ਮਰੀ। ਉਸ ਦੀ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਠੇਸ ਵੱਜਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਉਸ ਨੇ ‘ਉਸ’ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ‘ਤਲਖੀ’ ਵਤੀਰਾ ਇਖਤਿਆਰ ਕੀਤਾ।

ਇਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣ ਨੂੰ ਗੌਰ ਨਾਲ ਵੀਚਾਗੇ। ਮਹਾਤਮਾ ਬੁੱਧ 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 ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਹਉਮੇ' 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 ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਗ ਦੀਆਂ 'ਚਿਣਗਾਂ' ਚਾਰ-ਚੁਫੇਰੇ ਫੈਲ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਚਿਣਗ ਜੇ ਘਾਹ-ਫੂਸ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਡਿੱਗ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਫੌਰਨ ਸੜ ਕੇ ਸੁਆਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹੀ ਚਿਣਗ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਲੱਕੜਾਂ ਤੇ ਜਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਦੇਰ ਤੱਕ 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 ਪੈਟੋਲ ਜਾਂ ਗੈਸ ਤੇ ਜਾ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਬੰਬ ਦਾ 'ਧਮਾਕਾ' ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦੂਰ-ਦੂਰ ਤਕ ਤਥਾਹੀ 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 ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਕਿਤੇ ਉਹੀ ਚਿਣਗ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡਿੱਗ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਤੇ ਚਿਣਗ ਦਾ ਕੋਈ 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 ਖੁੱਡ 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', 'ਕਰਿੱਝ', 'ਨਫਰਤ' ਅਤੇ ਕੋਧ ਦੀ ਅੱਗ ਵਿਚ ਝੁਲਸਦਾ ਰਿਹਾ ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ, 'ਰੋਸ ਦੀ ਕਾਲਥ' ਉਸ ਦੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਪੱਸਦੀ ਗਈ। ਇਸ ਮੈਲ ਦਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਸਰ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ, ਸੁਭਾਉ ਅਤੇ ਸਖਸੀਅਤ 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, ਲੰਮੇਗੀ 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 ਵਿਹਾਇ ਕੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੯੨)

ਭੂਡੜੈ ਨਾਮੁ ਵਿਸਾਰਿਆ ਬੁਡੜੈ ਕਿਆ ਤਿਸੁ ਚਾਰੋ ॥

ਗੁਣ ਛੋਡਿ ਬਿਖੁ ਲਦਿਆ ਅਵਗੁਣ ਕਾ ਵਣਜਾਰੋ ॥ (ਪੰਨਾ-੪੮੦)

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 ਉੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ, ਪਿਆਰੇ, ਗੁਗਮੁਖ ਅਥਵਾ ਨਿਰਮਲ 'ਸਫੇਦ ਸੂਚੀ' (white list) ਵਾਲੇ ਜੀਵ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ

ਸਾਡੇ ਮਲੀਨ ਮਨ ਵਿਚ ਚੰਗੇ-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 ਪੁਰਨ '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 ਪੁਗਾਣੀ ਕਹਾਣੀ ਦੁਹਰਾ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਭੁੱਲੀ-ਭੁਲਾਈ ਗੱਲ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੁਲਝਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਥੇ ਹੀ ਬੱਸ ਨਹੀਂ ਅਸੀਂ ਨਿਤਾ-ਪ੍ਰਤੀ ਇਸ ‘ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ’ ਵਿੱਚੋਂ 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 ਕਾਹੁੰੂ ਉਸ ਦਾ ਨਾਂ ਲੈ ਬੈਠੀ, ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਉਸ ਡੈਣ ਦੀ ‘ਯਾਦ ਆਉਣ’ ਨਾਲ ਹੀ ‘ਸਣ ਕਪੜੀ’ ਅੱਗ ਲੁਗ ਜਾਦੀ ਹੈ।”

ਐਸੇ ਅਭਾਗੀ ਜੀਵ ਇਸੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ 'ਅਗਨ ਸੋਕ ਸਾਗਰ' ਵਿਚ ਜੰਮਦੇ, ਜੀਉਂਦੇ ਅਤੇ ਮਰ ਕੇ ਜਮਾਂ ਦੇ ਵੱਸ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭਾਵੇਂ ਬਾਹਰੋਂ ਕੋਈ ਭੀ ਅਖੌਤੀ 'ਮਜ਼ਹਬ' ਧਾਰਦੇ ਫਿਨਨ — 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, ਆਪੂਰ੍ਵ ਮਚਾਏ ਹੋਏ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਭਾਂਬੜ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੰਗੇ, ਉਚੇਰੇ, ਸੁਹਣੇਰੇ, ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਯਾ ਜਾਣ-ਬਾਣ ਕੇ ਮਚਲੇ ਹੋਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਅਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਪਾ ਬਰੌਰ, ਐਸੇ ਅਭਾਗੇ ਜੀਵ ਆਪੂਰ੍ਵ ਮਚਾਏ ਹੋਏ 'ਜ਼ਿਹੀਲੇ ਭੱਠ' ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਅੰਚਲ੍ਹ ਗਹਿ ਕੈ ਸਾਧ ਕਾ ਤਰਣਾ ਇਹੁ ਸੰਸਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੯੮)

ਮਹਾ ਬਿਖਮੁ ਅਗਨਿ ਕੋ ਸਾਗਰੁ ਸਾਧੁ ਸੰਗਿ ਉਧਾਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ-੯੧੫)

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਕੇ ਅੰਚਲਿ ਲਾਵਹੁ ਬਿਖਮ ਨਦੀ ਜਾਇ ਤਰਣੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੦੨)

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਕੈ ਬਾਸਬੈ ਕਲਮਲ ਸਭਿ ਨਸਨਾ ॥

(ਪੰਨਾ-੮੧੧)

ਭਉਜਲੁ ਬਿਖਮੁ ਅਸਗਾਹੁ ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਪਾਰਿ ਪਾਹਿ ॥

(ਪੰਨਾ-੯੬੨)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਸਾਰਾ 'ਜੀਵਨ' ਹੀ —

ਸ਼ੱਕ

ਰੋਸੇ

ਗਿਲੇ

ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ

ਅੰਦੇਸਿਆਂ

ਡਰ

ਏਰਖਾ

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 ਨਫਰਤ ਵਾਲੀ ਭਾਵਨਾ ਸਿਰਫ ਸਾਡੇ ਮਨ-ਚਿਤ-ਬੁਧੀ-ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਾੜਦੀ, ਬਲਕਿ ਦੂਜੇ 'ਜੀਵ' ਉੱਤੇ ਭੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਲੀਨ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ 'ਲਹਿਰਾਂ' ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਭੀ ਨੀਵੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ-ਘਿਰਨਾ ਦੇ ਵਲਵਲੇ ਜਾਗ ਉੱਠਦੇ ਹਨ। ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਵਰਗੀ 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
ਵਿਦਿਆਕ ਅਸਥਾਨਾਂ
ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਸਾਇਟੀਆਂ
ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੱਕੀਆਂ

ਦੇ ਬਾਬੜੂਦ —

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 ਜੁਲਮ ਦਾ
ਬੋਲਬਾਲਾ ਅਤੇ ਵਰਤ-ਵਰਤਾਰਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

‘ਇਨਸਾਨ’ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੇ ਆਪਣੀ ‘ਸ਼ਿਰੋਮਣੀ ਅੱਲਾਦਾ’ ਬਣਾ ਕੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਸਾਰਿਆਂ ਜੀਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ, ‘ਅਸ਼ਰਫੁਲ ਮਖਲੂਕਾਤ’ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਨਿਰਬਾਹ ਅਤੇ ਸੁਖ-ਸ਼ਾਤੀ ਲਈ ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਬੇਅੰਤ ਦਾਤਾਂ ਬਸ਼ਾਈਆਂ। 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 ਹਉਮੇ ਵੇੜੇ ਮਲੀਨ ਮਨ ਦੇ —

ਨੀਵੇਂ ਪਿਆਲਾਂ

ਮੈਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਨੀਵੀਆਂ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ

ਖੁਦਗਰਜੀ

ਸੱਕ

ਰੋਸੇ

ਗਿਲੇ

ਈਰਖਾ

ਦਵੈਤ

ਨਿੰਦਾ

ਘਰਨਾ

ਐਲਰਜੀ (allergy)

ਵੈਰ

ਝਗੜੇ

ਲੜਾਈਆਂ

ਜ਼ਲਮ

ਦੁਆਰਾ —

‘ਆਤਿਸ਼ ਦੁਨੀਆ’

‘ਅਗਨ ਸੋਕ ਸਾਗਰ’

‘ਭਉਜਲ ਬਿਖਮ ਸਾਗਰ’

ਘੋਰ ਨਰਕ

ਅਗਨ ਕੁੰਟ

ਚਿੰਤਾ-ਚਿਖਾ

ਦੁੱਖ-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 ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਦਾ ਜਤਨ ਨਿਤਾ-ਪ੍ਰਤੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਝਾੜ੍ਹ ਦੇ ਕੇ ਪੋਚਾ ਮਾਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੇਜ਼-ਕੁਰਸੀਆਂ ਆਦਿ ਫਰਨੀਚਰ (furniture), ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਝਾੜ੍ਹਦੇ-ਪੂੰਝਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਟੱਬਰ ਹੀ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣ ਦਾ ਉੱਦਮ 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 ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਕਿਤੇ ਹਨੇਰੀ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਛੌਰਨ 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 ਸਫ਼ਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

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

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਿਤਾ-ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਨਹਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਗੀ ਮੂੰਹ-ਹੱਥ ਧੋਂਦੇ ਹਾਂ — ਪਰ ਫੇਰ ਭੀ ਸਰੀਰ ਮੈਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕੇ ਨਹਾਉਣਾ-ਧੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਨਿਤਾ-ਪ੍ਰਤੀ ਮੈਲੇ ਕੱਪੜੇ ਲਾਹ ਕੇ ਸਾਫ਼-ਸੁਖਰੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਹੜੇ ਸ਼ਾਮ ਤਾਈਂ ਫੇਰ ਮੈਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਸਾਨੂੰ ਨਿੱਤ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

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

ਬਾਹਰਲੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਉਦਾਲੇ-ਪੁਦਾਲੇ ਦੀ —

‘ਮੈਲੁ ਤੋਂ ਬਚਣ’ ਅਤੇ

‘ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣ’

ਦੀ ਇਹ ‘ਪ੍ਰੇਰਨਾ’ ਅਥਵਾ ‘ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ’ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੁਦਰਤੀ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਦਰਜੇ ਅੱਡੇ-ਅੱਡ ਮਨਾਂ ਦੀ ‘ਅਹਿਸਾਸ ਸ਼ਕਤੀ’ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹਨ।

ਐਸੀ ‘ਕੁਦਰਤੀ ਅਹਿਸਾਸ 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 ਮੈਲੁ’

ਦਾ —

ਮਿਆਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ
ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ

ਅਨਜਾਣੁ ਹਾਂ
 ਬੇ-ਪ੍ਰਵਾਹੁ ਹਾਂ
 ਅਵੇਸਲੇ ਹਾਂ ਯਾ
 ਜਾਣੁ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਮਚਲੇ ਹੋਏ ਹੋਏ ਹਾਂ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਾਰੇ ਧਰਮ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਨੂੰ ਇਸ 'ਅੰਦਰਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਮੈਲ'

ਦੀ ਬਾਬਤ ਸਖ਼ਤ 'ਤਾਜ਼ਨਾ' ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ

ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਾਜ਼ਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੈਵੀ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਵੱਲ

ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਗੌਲਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਯਾ 'ਠਾਠਾ-ਬਾਗਾ' ਕਰ ਛੱਡਦੇ ਹਾਂ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਸ ਮਾਨਸਿਕ ਮੈਲ ਦੀ ਬਾਬਤ ਇਉਂ ਤਾਜ਼ਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ —
 ਵਸਤ੍ਰ੍ ਪਖਾਲਿ ਪਖਾਲੇ ਕਾਇਆ ਆਪੇ ਸੰਜਾਮਿ ਹੋਵੈ ॥
 ਅੰਤਰਿ ਮੈਲੁ ਲਗੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣੈ ਬਾਹਰਹੁ ਮਲਿ ਮਲਿ ਧੋਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੯)

ਮਨਿ ਮੈਲੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਮੈਲਾ
 ਤਨਿ ਧੋਤੈ ਮਨੁ ਹਛਾ ਨ ਹੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੫੮)

ਅੰਤਰਿ ਮੈਲੁ ਲੋਭ ਬਹੁ ਝੂਠੇ ਬਾਹਰਿ ਨਾਵਹੁ ਕਾਹੀ ਜੀਉ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੮੮)

ਕਾਂਇਆ ਮਾਂਜਸਿ ਕਉਨ ਗੁਨਾਂ ॥
 ਜਉ ਘਟ ਭੀਤਰਿ ਹੈ ਮਲਨਾਂ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
 ਲਉਕੀ ਅਠਸਠਿ ਤੀਰਥ ਨਾਈ ॥
 ਕਉਰਾਪਨੁ ਤਉ ਨ ਜਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੫੯)

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 ਵਾਰੇ ਵਾਰ ॥
 ਪਇਐ ਕਿਰਤਿ ਕਮਾਵਣਾ ਕੋਇ ਨ ਮੇਟਣਹਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੫੬)

ਪਰ ਫੇਰ ਭੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ, ਉੱਦਮ ਅਤੇ ਉਪਾਓ ਸਿਰਫ਼ 'ਬਾਹਰਲੀ ਸਫ਼ਾਈ' ਤਾਈਂ ਹੀ ਸੀਮਤ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ 'ਅੰਦਰਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਮੈਲ੍ਹ' ਵੱਲ ਉੱਕਾ ਹੀ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।

ਸਾਡੀ —

ਉੱਚੀ ਵਿਦਿਆ

ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਗਿਆਨ

ਨਵੀਨ ਸੱਭਿਆਤਾ

ਧਾਰਮਿਕ ਪ੍ਰਚਾਰ

ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇਸ ਦੀਰਘ ਅਧੋਗਤੀ ਦੀ ਸੋਝੀ ਅਥਵਾ ਗਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ 'ਅੰਦਰਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਮੈਲ੍ਹ' ਦੀ ਬਾਬਤ ਜਾਣਨ, ਬੁੱਝਣ ਯਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ 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 ਅਮੌਲਕ 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' ਉੱਤੇ 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-੩੯)

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-੨੬੫)

ਕਿਰਿਆਚਾਰ ਕਰਹਿ ਖਣੁ ਕਰਮਾ ਇਤੁ ਰਾਤੇ ਸੰਸਾਰੀ ॥
ਅੰਤਰਿ ਮੈਲੁ ਨ ਉਤਰੈ ਹਉਮੈ ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਬਾਜੀ ਹਾਰੀ ॥

(ਪੰਨਾ-੪੬੫)

ਸਿਧਾ ਕੇ ਆਸਣ ਜੇ ਸਿਖੈ ਇੰਦ੍ਰੀ ਵਸਿ ਕਰਿ ਕਮਾਇ ॥
ਮਨ ਕੀ ਮੈਲੁ ਨ ਉਤਰੈ ਹਉਮੈ ਮੈਲੁ ਨ ਜਾਇ ॥

(ਪੰਨਾ-੫੫੮)

ਮਨ ਕਾਮਨਾ ਤੀਰਥ ਜਾਇ ਬਸਿਓ ਸਿਰਿ ਕਰਵਤ ਧਰਾਏ ॥
ਮਨ ਕੀ ਮੈਲੁ ਨ ਉਤਰੈ ਇਹ ਬਿਧਿ ਜੇ ਲਖ ਜਤਨ ਕਰਾਏ ॥

(ਪੰਨਾ-੬੪੨)

(ਚਲਦਾ.....)



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, ਸਤੰਬਰ 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 ਬਾਵਾਂ ਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸੰਗਤਾਂ ਵੱਲੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪਿੰਡ ਦੋਦੜਾ, ਬੁਢਲਾਡਾ-ਸੁਨਾਮ, ਬਰਾਸਤਾ (ਵਾਇਆ) ਜਖੇਪਲ ਲਿੰਕ ਰੋਡ ਤੇ ਹੈ। ਚਾਹੀਵਾਨ 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, 099149-55098

❖ ਸ਼ਾਖਾ ❖

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਬ੍ਰਹਮ ਬੁੰਗਾ ਸਾਹਿਬ (ਦੋਦੜਾ)

ਦੱਖਣੀ ਬਾਈ ਪਾਸ, ਦੋਰਾਹਾ

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਲੁਧਿਆਣਾ, ਪੰਜਾਬ

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

❖ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ❖

ਸੈਕ੍ਰੋਟਰੀ, ਬ੍ਰਹਮ-ਬੁੰਗਾ ਟ੍ਰਸਟ (ਰਜਿ.)

ਪਿੰਡ ਤੇ ਡਾਕਖਾਨਾ : ਦੋਦੜਾ

ਤਹਿਸੀਲ-ਬੁਢਲਾਡਾ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮਾਨਸਾ (ਪੰਜਾਬ)

ਫੋਨ : 073074-55096