



ੴ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚਾਰ

92

ਪਿਆਨ

ਭਾਗ - ੧

‘ਖੜੀ’

ਧਿਆਨ

ਭਾਗ-1

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

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 ‘ਤੁਚੀਆਂ’ ਵੱਲ
4. ਦਿਮਾਗੀ ‘ਵਲਵਲਿਆਂ’ ਵੱਲ
5. ਸੰਸਕਾਰੀ ‘ਰੰਗਤ’ ਵੱਲ
6. ਧਾਰਮਿਕ ਤੁਚੀਆਂ ਵੱਲ।

ਹਰ ਇਕ ਜੀਵ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ‘ਰੰਗਤ’, ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਣ 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 —

ਧਸ

ਵਧਸ

ਰਸ

ਕੇ ਪ੍ਰਬਲ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

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।

ਊਦਾਹਰਣ 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
 ਹੰਢਾਊਂਦੇ ਹਾਂ
 ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
 ਅਪਣਾਊਂਦੇ ਹਾਂ
 ਮੂਰਤੀਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਦੂਜੇ ਲੜ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 'ਖਿਆਲਾਂ' ਨੂੰ ਮੂਰਤੀਮਾਨ ਕਰਨ ਲਈ —

ਦਿਲਚਸਪੀ
 ਇਕਾਗਰਤਾ
 ਧਿਆਨ
 ਰੁਚੀ
 ਲਗਨ
 ਅਭਿਆਸ
 ਦਿੜ੍ਹਤਾ

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

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

ਦੂਜੇ ਲੜ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜਿਤਨੀ ਤੀਬਰ 'ਲਗਨ' ਅਤੇ ਦਿੜ੍ਹਤਾ 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
 ਬੋਜ ਵਿਚ
 ਸਿਹਤ ਵਿਚ
 ਸੇਵਾ ਵਿਚ

ਧਰਮ ਵਿਚ
ਭਜਨ ਵਿਚ
ਜੋਗ ਵਿਚ
ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਵਿਚ

ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਇਕ ਗੱਲ ਦੇ —

ਚਿਤਵਨ
ਸੋਚਣ
ਦੁਹਰਾਉਣ
ਪੋਟਣ
ਅਭਿਆਸ

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

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

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

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', 'ਸ਼ਕਸੀਅਤ' ਅਤੇ 'ਕਿਸਮਤ' ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਏਸੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੀ ਰੰਗਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ —

ਦਿਲਚਸਪੀ
ਧਿਆਨ

ਤੀਬਰਤਾ
 ਰੁਚੀ
 ਸੁਭਾਉ
 ਆਚਾਰ
 ਵਰਤਾਉ
 ਸ਼ਖਸੀਅਤ

ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਾਹਰਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੀ ਰਲਵੀਂ ਮਿਲਵੀਂ 'ਹਵਾੜ੍ਹ' ਤੋਂ ਹੀ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ 'ਰੰਗਤ' ਅਥਵਾ 'ਰੁਚੀਆਂ' ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ — ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਹੀ ਸੁਰਤਿ ਤੇਹੈ ਰਾਹਿ ਜਾਏ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੬੨)

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

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

ਇਹ ਮਨੁਆ ਖਿਨੁ ਨ ਟਿਕੈ ਬਹੁ ਰੰਗੀ
ਦਹ ਦਹ ਦਿਸਿ ਚਲਿ ਚਲਿ ਹਾਢੇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨੦-੨੧)

ਅੰਦਰਿ ਕਪਣ ਸਦਾ ਦੁਖੁ ਹੈ ਮਨਮੁਖ ਧਿਆਨੁ ਨ ਲਾਗੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੫੧)

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 ਚੰਗੇਜ਼ ਖਾਨ ਵਰਗੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਲਤ ਨਿਸਚਿਆਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੁਆਰਾ ਬੇਅੰਤ ਅਸਹਿ ਤੇ ਅਕਹਿ ਜੂਲਮ 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
 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-੧੩੬੯)

ਇਥੇ ਇਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣ 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-ਰੇਸੇ ਵਿਚ ਛੂੰਘਾ 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 'ਸ਼ਖਸੀਅਤ' ਉਤੇ ਅਫੀਮ ਦੀ 'ਛਾਪ' ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਅਫੀਮ ਦਾ ਰੂਪ (opium personified) ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਉਹ ਅਫੀਮ ਦੇ ਅੰਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਭੀ ਇਸ ਦੀ ਗੁਲਾਮੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ। ਇਹੋ 'ਹਸ਼ਰ' ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ, ਹੋਰ ਅਮਲੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇ-ਵਿਕਾਰੀਆਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

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

ਉਪਰਲੀਆਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਚੰਗੇ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਕਾਰਨ ਸਾਡੀ 'ਰੁਚੀ' ਅਥਵਾ 'ਧਿਆਨ' ਹੀ ਹੈ।

ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਧਸੀ-ਵਸੀ-ਰਸੀ 'ਰੁਚੀ' ਯਾ 'ਰੰਗਤ' ਛੇਤੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। 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 ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾੜੀ ਯਾ ਨੀਵੀਂ ਕੁਸੰਗਤ ਛੱਡਣੀ ਪਵੇਗੀ,

ਜਿਸ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਉਂ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ —

ਤੇ ਸਾਕਤ ਚੋਰ ਜਿਨਾ ਨਾਮੁ ਵਿਸਾਰਿਆ

ਮਨ ਤਿਨ ਕੈ ਨਿਕਟਿ ਨ ਭਿਟੀਐ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੨੦)

ਸਾਕਤ ਸੰਗੁ ਨ ਕੀਜਈ ਪਿਆਰੇ ਜੇ ਕਾ ਪਾਰਿ ਵਸਾਇ ॥

ਜਿਸੁ ਮਿਲਿਐ ਹਰਿ ਵਿਸਰੈ ਪਿਆਰੇ

ਸੋ ਮੁਹਿ ਕਾਲੈ ਉਠਿ ਜਾਇ ॥

(ਪੰਨਾ-੬੪੯)

ਜਿਨ ਅੰਦਰਿ ਨਿੰਦਾ ਦੁਸਟੁ ਹੈ ਨਕ ਵਦੇ ਨਕ ਵਢਾਇਆ ॥

ਮਹਾ ਕਰੂਪ ਦੁਖੀਏ ਸਦਾ ਕਾਲੇ ਮੁਹ ਮਾਇਆ ॥

ਭਲਕੇ ਉਠਿ ਨਿਤ ਪਰ ਦਰਬੁ ਹਿਰਹਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਚੁਰਾਇਆ ॥

ਹਰਿ ਜੀਉ ਤਿਨ ਕੀ ਸੰਗਤਿ ਮਤ ਕਰਹੁ

ਰਖਿ ਲੇਹੁ ਹਰਿ ਰਾਇਆ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੨੪੪)

ਕਬੀਰ ਮਾਰੀ ਮਰਉ ਕੁਸੰਗ ਕੀ ਕੇਲੇ ਨਿਕਟਿ ਜੁ ਬੇਰਿ ॥

ਉਹ ਝੂਲੈ ਉਹ ਚੀਰੀਐ ਸਾਕਤ ਸੰਗੁ ਨਾ ਹੋਰਿ॥

(ਪੰਨਾ-੧੩੬੯)

ਸਾਕਤ ਸੰਗੁ ਨ ਕੀਜੀਐ ਜਾ ਤੇ ਹੋਇ ਬਿਨਾਹੁ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੩੬੯)

ਕਬੀਰ ਸਾਕਤ ਸੰਗੁ ਨ ਕੀਜੀਐ ਦੂਰਹਿ ਜਾਈਐ ਭਾਗਿ ॥

ਬਾਸਨੁ ਕਾਰੋ ਪਰਸੀਐ ਤਉ ਕਛੁ ਲਾਗੈ ਦਾਗੁ ।

(ਪੰਨਾ-੧੩੨੧)

ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰਿਆਂ ਮਹਾਪੁਰਖਾਂ 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-੨੯)

ਸਾਧੂ ਸੰਗੁ ਕਰਹੁ ਸਭੁ ਕੋਇ ॥

ਸਦਾ ਕਲਿਆਣ ਫਿਰਿ ਦੁਖੁ ਨ ਹੋਇ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੯੬)

ਸਖੀ ਸਹੇਰੀ ਸੰਗ ਕੀ ਸੁਮਤਿ ਦ੍ਰਿੜਾਵਉ ॥

ਸੇਵਹੁ ਸਾਧੂ ਭਾਉ ਕਰਿ ਤਉ ਨਿਧਿ ਹਰਿ ਪਾਵਉ ॥

(ਪੰਨਾ-੪੦੦)

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

ਸੰਤਾ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਰਹੈ ਤਾ ਸਚਿ ਲਗੈ ਪਿਆਰੁ ॥

(ਪੰਨਾ-੨੫੯)

ਸਾਧਨ ਕਾ ਸੰਗੁ ਸਾਧ ਸਿਉ ਗੋਸਟਿ

ਹਰਿ ਸਾਧਨ ਸਿਉ ਲਿਵ ਲਾਉ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੨੦੨)

ਕਬੀਰ ਸੰਗਤਿ ਕਰੀਐ ਸਾਧ ਕੀ ਅੰਤਿ ਕਰੈ ਨਿਰਬਾਹੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੬੯)

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
ਨਿਰਣਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਨਿਰਮਲ ਹੁੰਦੀ ਜਾਵੇਗੀ
ਜੀਵਨ-ਸੇਧ ਉਚੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਵੇਗੀ
'ਬਿਬੇਕ ਬੁਧੀ' ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਹੋਵੇਗੀ
'ਸਬਦ' ਦੀ ਸੋਝੀ ਆਵੇਗੀ
'ਹੁਕਮ' ਬੁੱਝਿਆ ਜਾਵੇਗਾ
ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ
ਅਨੁਭਵ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਆਤਸ਼ੀ ਸੀਸੇ (convex glass) ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਉਤੇ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਰਨਾਂ ਪੈਂਕੇ ਸੀਸੇ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਲੱਖਾਂ ਕਿਰਨਾਂ, ਇਕੱਠੀਆਂ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰ (condense) ਹੋ ਕੇ ਇਕ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਗੁੜੀ 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 ਸਧਾਰਣ ਕਿਰਨਾਂ ਦਾ ਕਾਗਜ਼ ਉਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਯਾਂ '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' ਦੁਆਰਾ 'ਨਜ਼ਰ' ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਦੇ 'ਧਿਆਨ' ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ (concentration and practice) ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਈ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਯਾਂ '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

ਕਿਸ੍ਤਮੇ, ਵਰ, ਕਰਮਾਤਾਂ, ਰਿੱਧੀਆਂ-ਸਿੱਧੀਆਂ ਭੀ ਮੌਨੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਕਿਸ੍ਤਮੇ ਭੀ ਮਨ ਦੀ 'ਇਕਾਗਰਤਾ' ਯਾ 'ਧਿਆਨ' ਦੀ ਤੀਖਣਤਾ ਦੇ ਹੀ 'ਨਤੀਜੇ' ਹਨ।

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

ਰਿੱਧੀਆਂ-ਸਿੱਧੀਆਂ

ਨਾਟਕ-ਚੇਟਕ

ਵਾਕ-ਸਿੱਧੀ

ਭਵਿੱਖ ਬਾਣੀ

ਅੰਤੁ ਯਾਮਤਾ

ਹਿਪਨੋਟਿਜ਼ਮ (Hypnotism)

ਮੇਸਮਰਿਜ਼ਮ (Mesmerism)

ਭੂਤਾਂ ਦਾ ਜਾਦੂ

ਮਦਾਰੀਆਂ ਦੇ ਤਮਾਸੇ 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 ਕਰਮਾਤਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਕਰਮਾਤ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ, ਤਾਂ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਮਨ-ਭਾਉਂ ਦੇ 'ਫਲ' ਦੀ ਗੁਪਤ ਚਿਤਵਨੀ ਕਰਕੇ ਕਾਗਜ਼ ਤੇ ਲਿਖ ਕੇ ਆਪੋ-ਆਪਣੀਆਂ ਜੇਬਾਂ ਵਿਚ ਰੱਖ 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 ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਹਨ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਜਦ ਉਹ ਫਲ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤੀ ਮਹਿਕ, ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਰਸ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੋਰ ਭੀ ਹੈਰਾਨ ਹੋਏ ਜਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਇਹ ਫਲ ਬੇ-ਰੁੱਤੇ ਅਤੇ ਬਦੇਸ਼ੀ (out of season and foreign) ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਤਾਜ਼ੇ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਟਾਹਣੀਆਂ ਵਾਲੇ ਹਨ।

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 ਅਤੇ ਤੀਖਣ ਕਿਰਨਾਂ ਜਦ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ 'ਜਗਤ ਮਨ' ਅਥਵਾ 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 ਹਵਾਜ਼ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਪੁਲਾੜ (ether) ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ (environment) ਉਤੇ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ 'ਗੰਧਲਾ' ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸਮੂਹ ਖਲਕਤ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ ਚੰਗਾ-ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੁਲਾੜ ਦੇ ਸੂਖਮ ਕੰਪਿਊਟਰ (computer) ਵਿਚ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਦਰਜੇ (cycles and wavelength) ਉਤੇ ਖਿਨ-ਖਿਨ, ਪਲ-ਪਲ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ (powerful) ਹੋ ਕੇ ਸਮੁੱਚੇ 'ਸੰਸਾਰੀ ਵਾਤਾਵਰਣ' ਰਾਹੀਂ, ਉਹਨਾਂ ਹੀ ਦਰਜਿਆਂ (cycles and wavelength) 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 ਜ਼ੋਰਦਾਰ 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।

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

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚੰਗਿਰਦੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ (environment) ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਯਾ ਮਾੜਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਭੁਦ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਚੰਗੀ-ਮਾੜੀ ਹਵਾੜ (ecology) ਦੇ ਭਾਗੀ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਘੋਰ ਕਲਜੁਗ ਦਾ ਬੋਲ-ਬਾਲਾ ਹੈ। ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਸ਼ਟੀ 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 ਕਾਰਣ 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 ਪਵਿਤਰ ਧਾਰਮਿਕ ਅਸਥਾਨਾਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਸੁਖ ਅਤੇ ਭਗਤੀ-ਭਾਵਨਾ ਮਿਲਣੀ ਸੀ ਅਤੇ ਮਾਇਕੀ ਗਿਲਾਨੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਸੀ, ਉਹ ਭੁਦ —

ਕਰਮ-ਕਾਂਡ

ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ

ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ

ਲੜਾਈ-ਝਗੜੇ

ਲਬ-ਲੋਭ

ਪਾਖੰਡ

ਰਾਜਨੀਤੀ

ਕੂੜ-ਕ੍ਰਿਆ

ਦੇ ਅੱਡੇ ਬਣ ਗਏ ਹਨ।

ਹਾਏ ! ਸਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਕੌਣ ਬਚਾਵੇ ?

ਬਾਹਰਿ ਕੀ ਅਗਨਿ ਬੁਝਤ ਜਲ ਸਰਿਤਾ ਕੈ,

ਨਾਉ ਮੈ ਜਾਉ ਆਗ ਲਾਗੈ ਕੈਸੇ ਕੈ ਬੁਝਾਈਐ ।

ਬਾਹਰਿ ਸੈ ਭਾਗਿ ਓਟ ਲੀਜੀਅਤ ਕੋਟ ਗੜ੍ਹ,

ਗੜ੍ਹ ਮੈ ਜਾਉ ਲੂਟ ਲੀਜੈ ਕਹੋ ਕਤ ਜਾਈਐ ।

ਚੋਰਨ ਕੈ ਤ੍ਰਾਸ ਜਾਇ ਸ਼ਰਨਿ ਨਰਿਦ ਗਹੈ,

ਮਾਰੈ ਮਹੀਪਤਿ ਜੀਉ ਕੈਸੇ ਕੈ ਬਚਾਈਐ ।

ਮਾਇਆ ਡਰ ਡਰਪਤ ਹਾਰਿ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾਵੈ,
ਤਹਾਂ ਜਉ ਬਿਆਪੈ ਮਾਇਆ ਕਹਾਂ ਠਹਰਾਈਐ ।

(ਕ.ਭਾ.ਗੁ. ੫੪੪)

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 ਛੋਕੇ 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 ਗੰਥਾਂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ
ਬੇਅੰਤ ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੇ
ਨਵੀਨ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾ 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 ਜਾਇਜ਼-ਨਾਜਾਇਜ਼ ਗਰਜ਼ਾਂ 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 ਧਸ-ਵਸ-ਰਸ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਤਾਪ੍ਰਤੀ ਹੋਰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜਦ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਥਵਾ 'ਧਿਆਨ' ਦਾ ਅਸਰ ਇਤਨਾ ਢੂੰਘਾ 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 ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਬੇ-ਪ੍ਰਵਾਹ ਤੇ ਅਵੇਸਲੇ ਹੋ ਕੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਘਰਾਂ, ਗਲੀਆਂ, ਮੁੜੱਲਿਆਂ, 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 ਆਪੂਰਵੀ ਸਹੇਤੇ '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, ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ, ਹਉਮੈ, ਈਰਖਾ, ਦਵੈਤ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ, ਘਿਰਨਾ, ਲੜਾਈਆਂ, ਝਗੜੇ, ਅਤਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਜੁਲਮ ਦਾ ਬੋਲਬਾਲਾ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਕਾਰਣ 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 ਸਿਸ਼ਟੀ 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' ਸਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ 'ਨਰਕ-ਰੂਪੀ' ਬਣਾ ਦਿਤਾ ਹੈ।

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

ਕਬੀਰ ਦੀਨੂ ਗਵਾਇਆ ਦੁਨੀ ਸਿਉ ਦੁਨੀ ਨ ਚਾਲੀ ਸਾਥਿ ॥

ਪਾਇ ਕੁਹਾੜਾ ਮਾਰਿਆ ਗਾਫਲਿ ਅਪੁਨੈ ਹਾਥਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੬੫)

ਕਿਸੇ ਚਿਤਵਨੀ ਨੂੰ 'ਖਿਆਲ' ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਖਿਆਲ ਵੱਲ ਗਹੁ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ 'ਧਿਆਨ' ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

'ਰੁਚੀ' ਯਾ ਦਿਲਚਸਪੀ ਅਨੁਸਾਰ 'ਧਿਆਨ' ਭੀਬਰ 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।
 ਛੂੰਘੀਆਂ 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 'ਪਿਆਨ' ਅਥਵਾ ਇਕਾਗਰਤਾ ਹੀ ਹੈ।

ਉਪਰਲੇ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਸਿੱਧ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕਰਮ, ਆਦਤਾਂ, ਸੁਭਾਉ, ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਕਾਜ ਸਾਡੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਿਆਨ ਅਤੇ 'ਪਿਆਨ' ਦੀ ਸਿਰਜਨ ਹੈ।

ਜੇਹਾ ਬੀਜੈ ਸੋ ਲਣੈ ਕਰਮਾ ਸੰਦੜਾ ਖੇਤ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੪)

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

ਬੀਜੇ ਬਿਖ ਮੰਗੈ ਅੰਮਿਤ ਵੇਖਹ ਏਹ ਨਿਆਉ ॥ (ਪੰਨਾ-੪੨੪)

ਫਰੀਦਾ ਲੋੜੈ ਦਾਖ ਬਿਜਉਰੀਆਂ ਕਿਕਰਿ ਬੀਜੈ ਜਟ ॥

ਹੰਦੇ ਉਨ ਕਤਾਇਦਾ ਪੈਪਾ ਲੋੜੈ ਪਟੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੭੯)

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-ਫਿਕਰ ਅਤੇ ਹਉਮੈ-ਵੇਡ੍ਹਿਆ 'ਗਿਲਾਨੀ' ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੈ ਧੰਧੈ ਮੋਹੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੩)

ਅਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਤੁ-ਆਤਮੇ, ਚੰਗੇ-ਮਾੜੇ ਦੀ ਪਹਿਚਾਨ ਯਾ ‘ਨਿਰਣਾ’ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਯਾ ‘ਬਿਬੇਕ ਬੁਧੀ’ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਰ ਅਫਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ‘ਬੁਧੀ’ ਇਤਨੀ ਮਲੀਨ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਚੰਗਿਆਈ ਅਤੇ ਬੁਰਿਆਈ ਦਾ ‘ਨਿਰਣਾ’ ਕਰਨ ਤੋਂ ਭੀ ਅਸਮਰਤ ਹੋ ਗਏ

ਹਾਂ। ਆਪਣੀਆਂ ਗਰਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਆਪਣੇ 'ਮਲੀਨ ਕਰਮਾਂ' ਨੂੰ 'ਜਾਇਜ਼' 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 ਉੱਕਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਨਮਾਂ-ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ 'ਮਾਇਕੀ ਗਿਲਾਨੀ' ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ 'ਜੀਵ' ਦੀ ਚੰਗੇ-ਮਾੜੇ ਦੀ ਪਹਿਚਾਨ ਅਥਵਾ ਨਿਰਣਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਭੀ 'ਪੁੰਦਲੀ' ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਯਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਉਹ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਭੀ ਜਾਇਜ਼ ਸਮਝ ਕੇ ਨੀਵੇਂ ਗਿਲਾਨੀ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਾਂ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਕਿਤੇ 'ਮੁਰਦਾ' ਪਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ 'ਸੜ਼ਿਹਾਂਦ' ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਦੁਜੇ ਪਾਸੇ ਮੁੰਹ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਯਾ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ‘ਮਲੀਨ-ਖਿਆਲਾਂ’ ਦੀ ਗਿਲਾਨੀ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੀਵਿਆਂ ਖਿਆਲਾਂ ਵਲੋਂ ‘ਪਿਆਨ’ ਦਾ ਰੁਖ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਅਥਵਾ ਉਚੇਰੇ ਦੈਵੀ ਖਿਆਲਾਂ ਵੱਲ ਮੌਜੂਨ ਦੀ ਕੌਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਸੇ ਵੇਲੇ, ‘ਫੌਰਨ’ ਉਸ ਮਲੀਨ ਖਿਆਲ ਦਾ ਰੁਖ ਯਾ ‘ਪਿਆਨ’ ਬਦਲੀ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਮਲੀਨ ਖਿਆਲ ਸਾਡੇ ਧਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਪਰਵਿਰਤ ਹੋ ਕੇ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ ਆਪਣੀ ਮਲੀਨ ਰੰਗਤ ਚਾੜ੍ਹ ਦੇਵੇਗਾ।

ਇਹ 'ਨਿਰਣਾ ਸ਼ਕਤੀ' ਜਾ 'ਬਿਬੇਕ ਬੁਧੀ' ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਡੀ ਇਉਂ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ —

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਬਧਿ ਬਿਬੇਕ ॥ (ਪੰਨਾ-੩੨੨)

ਸਤਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਬਿਬੇਕ ਬਧਿ ਹੋਈ ॥ (ਪੰਨਾ-੪੮੧)

ਸਾਧਸੰਗਿ ਨਾਨਕ ਬਧਿ ਪਾਈ ਹਰਿ ਕੀਰਤਨ ਆਧਾਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ-੪੯੮)

ਨਦਰਿ ਕਰੇ ਤਾ ਸਤਿਗਰ ਮੇਲੇ ਅਨਦਿਨ ਬਿਬੇਕ ਬਧਿ ਬਿਚਰੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੯੯੦)

ਬਿਬੇਕ ਬਹਿ ਸਤਿਗਰ ਤੇ ਪਾਈ

ਗੁਰ ਰਿਆਨੁ ਗੁਰੂ ਪ੍ਰਭ ਕੇਰਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੧੧)

ਦੁਰਮਤਿ ਮੈਲੁ ਗਈ ਸਭ ਨੀਕਲਿ

ਸਤਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਬੁਧਿ ਪਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੮੧)

ਭਰਤ ਦਇਆ ਤੇ ਬੁਧਿ ਪਰਗਾਸੈ ਦੂਰਮਤਿ ਦੁਖ ਉਜਾਵਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੧੮)

ਅਚਰੂ ਚਰੈ ਬਿਬੇਕ ਬੁਧਿ ਪਾਏ ਪੁਰਖੈ ਪੁਰਖੁ ਮਿਲਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨੭੬)

ਸਤਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਮਤਿ ਬੁਧਿ ਪਾਈ ਹਉ ਛੁਟੇ ਮਮਤਾ ਜਾਲ ॥

(ਪੰ.-੧੩੩੪)

ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਸੇਵੈ ਲਗਿਆ ਭਉਜਲੁ ਤਰੈ ਸੰਸਾਰੁ ॥

ਮਨ ਚਿੰਦਿਆ ਫਲੁ ਪਾਇਸੀ ਅੰਤਰਿ ਬਿਬੇਕ ਬੀਚਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੪੨੨)

ਇਸ 'ਨਿਰਣਾ ਸ਼ਕਤੀ' ਤੋਂ ਬਗੈਰ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੁਰਾਣੀ ਗਲਤ 'ਸੋਚ-ਪੁਣਾਲੀ' 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 ॥

ਸਾਧਸੰਗਿ ਅਸਥਿਤਿ ਮਨੁ ਧਾਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੨੧)

ਧਾਧ ਧਾਵਤ ਤਉ ਮਿਟੈ ਸੰਤਸੰਗਿ ਹੋਇ ਬਾਸੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੫੨)

ਸਤਸੰਗਤਿ ਸਾਧ ਪਾਈ ਵਡਭਾਗੀ

ਮਨੁ ਚਲਤੌ ਭਇਓ ਅਰੂੜਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੯੮)

ਬਿਸ਼ਾਮ ਪਾਏ ਮਿਲਿ ਸਾਧਸੰਗਿ ਤਾ ਤੇ ਬਹੁੜਿ ਨ ਧਾਉ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੧੮)

ਜਾ ਕਉ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰੀ ਜਗਦੀਸੁਰਿ

ਤਿਨਿ ਸਾਧਸੰਗਿ ਮਨੁ ਜਿਤਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧੧੨)

ਮਨੂਆ ਚਲੈ ਚਲੈ ਬਹੁ ਬਹੁ ਬਿਧਿ

ਮਿਲਿ ਸਾਧੂ ਵਸਗਤਿ ਕਰਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨੯੪)

ਮਨੁ ਅਸਾਧੁ ਨ ਸਾਧੀਐ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸੁਖ ਫਲੁ ਸਾਧਿ ਸਧਾਇਆ ।

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਮਨ ਵਸਿ ਆਇਆ । (ਵਾ. ਭਾ. ਗੁ.-੨੯/੯)

(ਚਲਦਾ.....)



© 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, 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 ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸੰਗਤਾਂ ਵੱਲੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪਿੰਡ ਦੋਦੜਾ, ਬੁਢਲਾਡਾ-ਸੁਨਾਮ, ਬਰਾਸਤਾ (ਵਾਈਆ) ਜਖੇਪਲ ਲਿੰਕ ਰੋਡ ਤੇ ਹੈ। ਚਾਹਵਾਨ ਸੱਜਣ ਇਹ ਲੇਖ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦਾ ਵੈਰਵਾ 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 ❖

ਸੈਕ੍ਰੈਟਰੀ, ਬ੍ਰਹਮ-ਬੁੰਗਾ ਟ੍ਰਸਟ (ਰਜਿ.)

ਪਿੰਡ ਤੇ ਡਾਕਖਾਨਾ : ਦੋਦੜਾ

ਤਹਿਸੀਲ-ਬੁਢਲਾਡਾ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮਾਨਸਾ (ਪੰਜਾਬ)

ਫੋਨ : 73074-55096