



ੴ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚਾਰ

113

ਸਿਮਰਨ

ਭਾਗ-੪

‘ਖੜੀ’

# ਸਿਮਰਨ

ਭਾਗ-4

ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਦੀ ਆਮ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ — 'ਮਨ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦਾ' !

ਅਸੀਂ ਜਿਹੋ ਜਿਹੀ ਚੰਗੀ ਜਾਂ ਮਾੜੀ ਸੰਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ — ਉਸ ਦਾ ਅਸਰ ਅਥਵਾ 'ਰੰਗਤ' ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ 'ਰੰਗਤ' ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦਿੜ੍ਹ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਛੋਪਲੇ ਹੀ ਸਾਡੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਤਰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿੱਚ, ਕੰਪਿਊਟਰ (computer) ਵਾਂਗ, ਆਪੂਰ੍ਵ ਭਰੀ ਹੋਈ 'ਰੰਗਤ' ਦੀ 'ਹਵਾੜ' (reflection) ਸਾਡੇ —

ਤਨ

ਮਨ

ਬਿਆਲਾਂ

ਕਰਮਾਂ

ਰਾਹੀਂ ਅਣਜਾਣੇ ਤੇ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨ ਹੋਰ ਵੀ ਚਲਾਇਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿੱਚੋਂ 'ਹਵਾੜ' ਦਾ ਨਿਕਲਣਾ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਵੱਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰਲੀ ਕੁਸੰਗਤ ਤੋਂ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਦੈਵੀ ਸੰਗਤ ਕਰਦਿਆਂ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੀ ਰੰਗਤ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦ 'ਜੀਵ' ਰੱਬ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ 'ਬੇਮੁਖ' ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਉਤੇ 'ਭਰਮ-ਮਈ' ਮਾਇਆ ਦਾ ਪ੍ਰਛਾਵਾਂ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੱਬੀ ਹੋਂਦ ਦੀ ਯਾਦ ਦੀ ਬਜਾਏ, 'ਹਉਮੈ' ਦਾ 'ਗਿਲਾਫ' ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਵੀ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ, ਚਿਤਵਦੇ ਅਤੇ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਦੀ ਰੰਗਤ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ 'ਜੇ ਸੈ ਕੀਆ ਸੈ ਸੈ ਪਾਇਆ', ਦੇ ਅਟੱਲ 'ਹੁਕਮ' ਅਨੁਸਾਰ ਦੁਖ-ਸੁਖ, ਖੁਸ਼ੀ-ਗਸੀ, ਸੁਰਗ-ਨਰਕ ਆਦਿ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ।

ਰੱਬੀ ਯਾਦ ਅਥਵਾ 'ਸਿਮਰਨ' ਤੋਂ ਬਹੁਰ ਸਾਡਾ ਮਨ ਅਨੇਕ ਚਿੰਤਨ ਨਾਲ

ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਚੰਚਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ 'ਹਉਮੈ' ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੋਇਆ ਮਨ, ਕਰਮ-ਬੱਧ ਹੋ ਕੇ ਦੁੱਖ ਭੋਗਦਾ ਹੈ।

ਮਾਇਆ ਕਿਸ ਨੋ ਆਖੀਐ ਕਿਆ ਮਾਇਆ ਕਰਮ ਕਮਾਇ॥

ਦੁਖ ਸੁਖ ਏਹੁ ਜੀਉ ਬਧੁ ਹੈ ਹਉਮੈ ਕਰਮ ਕਮਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-੬੦)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਇਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਦੋਸ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਲਕਵੇਂ ਤੇ ਕਸੁੰਭੀ ਰੰਗ ਦੁਆਰਾ ਭਰਮਾ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ, 'ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ' ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅਸੀਂ ਦੁੱਖ-ਸੁਖ, ਜੀਵਨ-ਮਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਅਤਿ ਕਠਿਨ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਇਆ ਜਗਦੀਸ ਗੁਸਾਈ ਤੁਮਰੇ ਚਰਨ ਬਿਸਾਰੇ॥

ਕਿੰਚਤ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਉਪਜੈ ਜਨ ਕਉ ਜਨ ਕਹਾ ਕਰਹਿ ਬੇਚਾਰੇ॥ (ਪੰਨਾ-੮੫੭)

ਏਹ ਮਾਇਆ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਵਿਸਰੈ

ਮੌਹੁ ਉਪਜੈ ਭਾਉ ਦੂਜਾ ਲਾਇਆ॥ (ਪੰਨਾ-੬੨੧)

ਸਾਡਾ ਮਨ ਪਾਣੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਜਿਹੋ ਜਿਹੀ ਸੰਗਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਠੰਢਾ, ਤੱਤਾ, ਪਿੱਠਾ, ਕੌੜਾ, ਕਾਲਾ, ਚਿੱਟਾ ਆਦਿ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਮਨ ਜੈਸੀ ਸੰਗਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹੋ ਜਿਹੋ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ, ਵਲਵਲੇ, ਵਾਸ਼ਨਾ ਤੇ ਕਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅਸੀਂ ਉਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚੰਗਾ-ਮਾੜਾ ਫਲ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ।

ਜੋ ਜੈਸੀ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲੈ ਸੋ ਤੈਸੇ ਫਲੁ ਖਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੬੬)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਜਿਹੋ ਜਿਹੀ ਸਤ੍ਤਾ ਜਾਂ ਜਿਸ ਦਰਜੇ ਤੇ ਵਿੱਚਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਅਸਰ ਜਾਂ ਰੰਗਤ ਸਾਡੇ ਮਨ ਅਥਵਾ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿੜ੍ਹ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚੰਗੀ-ਮਾੜੀ ਸੰਗਤ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਜਾਂ ਉੱਤਮ ਸੰਗਤ ਉਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ, ਦੈਵੀ, ਆਤਮਿਕ ਖਿਆਲ ਉਪਜਣ ਤੇ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੇਂਦਰ ਅਕਾਲ-ਪੁਰਖ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਮਿਲੇ — ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਯਾਦ ਜਾਂ 'ਸਿਮਰਨ' ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇ।

ਸਾਧਸੰਗਤ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਨਿਰਮਲ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਸਾਡੀ 'ਨਿਰਣਾ-ਸ਼ਕਤੀ' ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਸੇ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ 'ਸਾਧ-ਸੰਗਤ' ਜਾਂ 'ਸਤਿ-ਸੰਗਤ' ਕਰਨ ਦਾ ਤਾਕੀਦੀ ਹੁਕਮ ਹੈ —

ਕਰਿ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਸਿਮਰੁ ਮਾਥੇ ਹੋਹਿ ਪਤਿਤ ਪੁਨੀਤ॥

(ਪੰਨਾ-੬੩੧)

ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ॥

(ਪੰਨਾ-੧੨)

ਸੰਤਾ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਰਹੈ ਤਾ ਸਚਿ ਲਗੈ ਪਿਆਰੁ॥

(ਪੰਨਾ-੨੫੬)

ਇਸ ਦੇ ਐਨ ਉਲਟ 'ਮਾਇਆ' ਦੀ ਕੁਸੰਗਤ ਹੈ। ਇਸ ਕੁਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇਤਨੇ ਗਲਤਾਨ ਅਤੇ ਲਪਾਏਮਾਨ ਹੋਏ-ਹੋਏ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਰੱਬ ਦੀ, ਉਸਦੇ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਸਤਿ-ਸੰਗਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਭਾਸਦੀ।

ਮਾਇਆ ਜਾਲੁ ਪਸਾਰਿਆ ਭੀਤਰਿ ਚੋਗ ਬਣਾਇ॥

ਤਿਸਨਾ ਪੰਖੀ ਫਾਸਿਆ ਨਿਕਸੁ ਨ ਪਾਏ ਮਾਇ॥

ਜਿਨਿ ਕੀਤਾ ਤਿਸਹਿ ਨ ਜਾਣਈ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਆਵੈ ਜਾਇ॥

ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਮੈ ਫਿਧਿ ਰਹਿਓ ਬਿਸਰਿਓ ਗੋਬਿੰਦ ਨਾਮੁ॥

(ਪੰਨਾ-੧੪੨੮)

ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਹਾਲਤਾਂ — 'ਦੈਵੀ ਸੰਗਤ' ਤੇ 'ਮਾਇਕੀ ਕੁਸੰਗਤ' ਇਕ ਦੂਸਰੀ ਦੇ ਐਨ ਉਲਟ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਹਨ।

ਇਕ, ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਯਾਦ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੈ।

ਦੂਜੀ, ਇਸ ਤੋਂ ਐਨ ਉਲਟ, ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ ਕਰਕੇ ਰੱਬ ਨੂੰ ਭੁਲਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਕਾਹੂ ਕੀ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਿ ਹੋਇ

ਕਾਹੂ ਕੀ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਜਮਪੁਰ ਜਾਤ ਹੈ।

(ਕ. ਭਾ. ਗੁ. 48੮)

ਇਸ ਲਈ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਲਈ 'ਮਾਇਕੀ ਕੁਸੰਗਤ' ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਅਥਵਾ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। 'ਵਾੜੀ' ਲਈ ਵਾੜ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਨਾਲ ਮਾਇਕੀ-ਵਾਸ਼ਨਾਵੀ-ਕੁਸੰਗਤ ਦੇ 'ਹਿਰਨ' ਵਾੜੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਲਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣਗੇ ਜਾਂ ਉੱਕਾ ਹੀ ਉਜਾੜ ਦੇਣਗੇ।

ਤੇ ਸਾਕਤ ਚੋਰ ਜਿਨਾ ਨਾਮੁ ਵਿਸਾਰਿਆ

ਮਨ ਤਿਨ ਕੈ ਨਿਕਟਿ ਨ ਭਿਟੀਐ॥

(ਪੰਨਾ-੧੧੦)

ਸਾਕਤ ਸੰਗੁ ਨ ਕੀਜਈ ਪਿਆਰੇ ਜੇ ਕਾ ਪਾਰਿ ਵਸਾਇ॥

ਜਿਸੁ ਮਿਲਿਐ ਹਰਿ ਵਿਸਰੈ ਪਿਆਰੇ ਸੋ ਮੁਹਿ ਕਾਲੈ ਉਠਿ ਜਾਇ॥

(ਪੰਨਾ-੬੪੧)

‘ਮਾਇਕੀ ਕੁਸੰਗਤ’ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ‘ਅਲਿਪਤ ਵਰਤਣ’ ਦੀ ਜਾਚ ਸਿੱਖਣੀ ਪਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਬਾਬਤ ਹੋਰ ਡੂੰਘੀ ਅਤੇ ਦੀਰਘ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

1. ਸ਼ਖਸੀ ਕੁਸੰਗਤ — ਇਹ ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੇ ਜਿਹੇ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਅਸੀਂ ਸੰਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਕਿਉਂਕਿ ਦੋ ਸੰਗੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਸ ਦਾ ਮਨ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਸਦੀ ਰੰਗਤ ਦਾ ਅਸਰ ਦੂਸਰੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਨ ਤੇ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਮਨ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕਿਰਨਾਂ (mental-vibrations) ਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਤ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਬਹੁਲਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਾਹ (involvement) ਪਾਉਣ ਅਥਵਾ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣ।

ਕਬੀਰ ਸਾਕਤ ਸੰਗੁ ਨ ਕੀਜੀਐ ਦੂਰਹਿ ਜਾਈਐ ਭਾਗਿ॥

ਬਾਸਨੁ ਕਾਰੋ ਪਰਸੀਐ ਤਉ ਕਛੁ ਲਾਗੈ ਦਾਗੁ॥

(ਪੰਨਾ-੧੩੭੧)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਸ਼ਖਸੀ ਕੁਸੰਗਤ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣ ਬੁਝਕੇ, ਖਾਹ-ਮਖਾਹ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜ (society) ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਅਤੇ ਮਾਇਕੀ ਝਮੇਲੇ ਵਧਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਬੇਲੋੜੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੱਚਤ ਹੋ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਅਮੇਲਕ ਜੀਵਨ ਅਜਾਈਂ ਗਵਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਜਗਿਆਸੂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ, ਮਿਤਰਾਂ ਤੇ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਕੇ ਮਨ ਦੇ ਮਾਇਕੀ ਰੁਝੇਵੇਂ ਘਟਾਵੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਮੋਹ-ਮਾਇਆ ਦੀਆਂ ਰੱਸੀਆਂ ਢਿੱਲੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ‘ਅਲਿਪਤ’ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜਾਚ ਸਿੱਖੀਏ — ਵਰਨਾ ਸਾਡਾ ਮਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੀ ‘ਨਿਸ਼ਾਨਾ’ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ ਤੇ ਚਲਾਇਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਇਹੁ ਕੁਟੰਬੁ ਸਭੁ ਜੀਅ ਕੇ ਬੰਧਨ ਭਾਈ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾ ਸੈਂਸਾਰਾ॥

(ਪੰਨਾ-੬੦੨)

“ਕਬੀਰ ਹਮਰਾ ਕੋ ਨਹੀਂ ਹਮ ਕਿਸਹੂ ਕੇ ਨਾਹਿ” ਵਾਲਾ ਸਬਕ ਸਿੱਖ ਕੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ‘ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੈ ਧੰਧੈ ਮੋਹੁ’ ਵਾਲੀ ਸਾਡੀ ਦੁਰਗਤੀ ਹੋਵੇਗੀ।

2. ਕਿਤਾਬੀ ਕੁਸੰਗਤ — ਕਹਾਵਤ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬੰਦੇ ਦਾ 'ਆਚਾਰ' ਜਾਚਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਦੇ ਸਰਾਣੇ ਪਈਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇਖ ਲਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਉਸਦੀ 'ਰੁਚੀ' ਜਾਂ ਮਨ ਦੀ 'ਰੰਗਤ' ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੈ।

ਜੇ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਦੂਜੀ ਵਾਰੀ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪੱਕਾ ਸਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ 'ਆਚਾਰ' ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਜਾਂ ਵਲਵਲਿਆਂ ਦੀ ਰੰਗਤ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਪਰੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਬਣਿਆ ਫਿਰੇ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੌਮਾਂ, ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਆਚਾਰ ਅਤੇ ਇਖਲਾਕ ਦੀ ਬਾਬਤ ਪਰਖ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕੌਮ ਅਥਵਾ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਜਿਹੋ ਜਿਹਾ 'ਸਾਹਿਤ' ਬਹੁਤਾ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾਵੇ ਅਥਵਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੁਚੀ ਜਿਸ ਸਾਹਿਤ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਾਹਿਤ 'ਪ੍ਰਚਲਿਤ' ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਕੌਮ ਦਾ ਆਚਾਰ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚਾ 'ਇਖਲਾਕ' ਭੀ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਕਲਯੁਗੀ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿੱਚ ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਤ ਅਥਵਾ ਨੀਵੇਂ ਵਲਵਲਿਆਂ ਵਾਲਾ ਬੇਅੰਤ ਸਾਹਿਤ ਛਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਪੜ੍ਹਕੇ ਜੀਵ ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਤ ਦੇ ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਤੇ ਵਲਵਲਿਆਂ ਦੀ 'ਰੋੜ੍ਹ' ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਰੁੜ੍ਹੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ 'ਰੱਬੀਅਤ' ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ 'ਸਿਮਰਨ' ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਭਾਸਦੀ।

ਤੀਨਿ ਭਵਨ ਮਹਿ ਏਕਾ ਮਾਇਆ॥

ਮੂਰਖਿ ਪੜਿ ਪੜਿ ਦੂਜਾ ਭਾਉ ਦਿੜਾਇਆ॥

(ਪੰਨਾ-੪੨੪)

ਇਹਨਾਂ ਲਿਖਤਾਂ ਦੀ 'ਸੰਗਤ' ਘਰ ਬੈਠਿਆਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸਦਾ 'ਅਸਰ' ਵੀ ਦੇਰ ਤਾਈਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਨੂੰ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੀ ਰੰਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰੁ ਕੂੜ੍ਹ ਪੜਣਾ ਕੂੜ੍ਹ ਬੋਲਣਾ ਮਾਇਆ ਨਾਲਿ ਪਿਆਰੁ॥

ਨਾਨਕ ਵਿਣੁ ਨਾਵੈ ਕੋ ਬਿਰੁ ਨਹੀਂ ਪੜਿ ਪੜਿ ਹੋਇ ਖੁਆਰੁ॥

(ਪੰਨਾ-੯੮)

ਮੂਰਖ ਦੁਬਿਧਾ ਪੜ੍ਹਹਿ ਮੂਲੁ ਨ ਪਛਾਣਹਿ ਬਿਰਬਾ ਜਨਮੁ ਗਵਾਇਆ॥

(ਪੰਨਾ-੧੧੩੩)

ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਚੰਗੀਆਂ 'ਦੈਵੀ ਰੰਗਤ' ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਹਰਿ-ਗੁਣ, ਹਰਿ-  
ਕਬਾ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ —

ਹਰਿ ਗੁਣ ਪੜੀਐ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗੁਣੀਐ ॥

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮ ਕਬਾ ਨਿਤ ਸੁਣੀਐ ॥

(ਪੰਨਾ-੬੫)

ਹਰਿ ਪੜ੍ਹੁ ਹਰਿ ਲਿਖੁ ਹਰਿ ਜਪਿ ਹਰਿ ਗਾਉ

ਹਰਿ ਭਉਜਲੁ ਪਾਰਿ ਉਤਾਰੀ ॥

(ਪੰਨਾ-੬੬੯)

3. ਵਾਸਨਾ ਕੁਸੰਗਤ — ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ —

ਬਿਖੈ ਬਿਖੈ ਕੀ ਬਾਸਨਾ ਤਜੀਅ ਨਹ ਜਾਈ ॥

ਅਨਿਕ ਜਤਨ ਕਰਿ ਰਾਖੀਐ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਲਪਟਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੫੫-੮੫੬)

ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੁਭਾਉ ਹੈ 'ਸੰਗਤ' ਦਾ ਅਸਰ ਲੈਣਾ ਤੇ ਨਿਵਾਣ ਨੂੰ ਵਗਣਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ  
ਮਨ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਕੁਸੰਗਤ ਦਾ ਅਸਰ ਲੈਣਾ ਤੇ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਵੱਲ ਰੁੜਨਾ ਹੈ।  
ਕਲਯੁਗ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇ-ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਲਹਿਰਾਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ  
ਲਈ ਸਾਡੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੀਵੇਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਂ ਅਲਿਪਤ  
ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਜਾਂ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇਕੋ-ਇਕ ਸਾਧਨ ਹੈ —

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਕੈ ਅੰਦਲਿ ਲਾਵਹੁ ਬਿਖਮ ਨਦੀ ਜਾਇ ਤਰਣੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੨)

4. ਮੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਕੁਸੰਗਤ — ਹਰ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਦੀਕੀ  
ਸੰਬੰਧੀਆਂ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਮਾਂ, ਬਾਪ, ਭੈਣ, ਭਰਾ, ਪਤੀ, ਬੱਚਿਆਂ, ਮਿਤਰਾਂ ਆਦਿ ਦੀਆਂ  
ਮੌਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਮਨ ਨੂੰ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁੱਖ ਤੇ  
ਸਦਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਐਸੀਆਂ ਦੁਖਦਾਈ ਮੌਤਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਜੀਵ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ  
ਮੋਹ ਵਿੱਚ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁੱਖੀ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਐਸੇ ਮੋਹ-ਮਾਇਆ ਵਾਲੇ ਮਿਰਤਕਾਂ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੇ ਕਿਸੇ  
ਖਲ-ਬੂਜੇ ਵਿੱਚ ਵਸੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਮੋਹ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਨਾਲ  
ਸਜ਼ਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ 'ਯਾਦ' ਦੁਆਰਾ 'ਕੁਸੰਗਤ' ਕਰਕੇ  
ਦੁੱਖ-ਕਲੋਸ਼ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਮਰਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਉਗਣਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਭੀ  
ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਕੁਸੰਗਤ ਹੀ ਨਹੀਂ  
ਕਰਦੇ, ਬਲਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ 'ਅਉਗਣਾਂ' ਨੂੰ ਵੀ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਆਪਣਾ ਮਨ  
ਮੈਲਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮਰਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਦੇਈਏ, ਤਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਮੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਕੁਸੰਗਤ ਤੋਂ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਮੂਏ ਕਉ ਰੋਵਹਿ ਕਿਸਹਿ ਸੁਣਾਵਹਿ

ਭੈ ਸਾਗਰ ਅਸਰਾਲਿ ਪਇਆ॥

(ਪੰਨਾ-੯੦੬)

5. ਖਿਆਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਕੁਸੰਗਤ — ਖਿਆਲੀ ਕੁਸੰਗਤ (thoughts) ਸ਼ਬਦੀ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬੀ ਕੁਸੰਗਤ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਅਸਰ ਵਾਲੀ ਕੁਸੰਗਤ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੋਂ ਡੂੰਘੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ —

ਸ਼ਬਦੀ ਕੁਸੰਗਤ ਤੇ ਕਿਤਾਬੀ ਕੁਸੰਗਤ ਤੋਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ‘ਤਿਆਗੀ ਸਾਧ’ ਤੇ ‘ਅਨਪੜ੍ਹ ਲੋਕ’ ਇਸ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ। ਪਰ ਖਿਆਲੀ ‘ਕੁਸੰਗਤ’ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਅਤਿਅੰਤ ਕਠਿਨ ਹੈ।

ਮਨ ਅਤਿ ਸੂਖਮ ਤੇ ਪਾਰੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲਾਏਮਾਨ ਹੈ — ਇਹ ਇਕ ਛਿਨ ਲਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦਾ। ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਰੁਝੇਵੇਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਵੀ ਇਹ ਮਨ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ‘ਰੁਚੀਆਂ’ ਅਨੁਸਾਰ ਰੁਝਿਆ ਤੇ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ‘ਖਾਹਮਖਾਹ’ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ‘ਲਿਪਾਏਮਾਨ’ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਖਿਆਲਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਤੈਹਾਂ ਹਨ —

1. ਉਪਰਲੇ ਮਨ ਦੇ ਖਿਆਲ (superfluous thoughts) — ਜਿਹੜੇ ਆਉਂਦੇ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

2. ਡੂੰਘੇ ਖਿਆਲ — ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਘੋਟ-ਘੋਟ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਤੈਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ‘ਮਿਸਲਾਂ’ (case files) ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਕੀਤਾ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਮਿਹਣਾ ਮਾਰਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸੇ ‘ਮਿਹਣੇ’ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਰੋਧੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਉਪਰ ਉਸ ‘ਰੋਸ’ ਨੂੰ ਹੋਰ ਡੂੰਘਾ ਉੱਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਵੀ ਉਹ ਮਿਹਣੇ ਮਾਰਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਸਾਡਾ ਵਿਰੋਧੀ ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਤੀਖਣ ਰੋਸ ਦਾ ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਅਤਿ ਡੂੰਘਾ ਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡਾ ਮਨ ਈਰਖਾ, ਦਵੈਤ, ਨਫਰਤ, ਕ੍ਰੋਧ ਤੇ ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਅੱਗ ਵਿੱਚ ਸੜਦਾ ਬਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਉਸ ‘ਮਿਸਲ’ ਨੂੰ ਛੋਲਦੇ

ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਰੰਗਤ ਹੋਰ ਗੁੜ੍ਹੀ ਤੇ ਢੂੰਘੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਇਹ 'ਰੋਸ' ਸਾਡੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਤਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਉਸ 'ਰੋਸ' ਦਾ ਕਰਤਾ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਅਚਾਨਕ ਉਸ ਰੋਸ ਦੀ ਯਾਦ ਜਾਂ ਖਿਆਲ ਆਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ ਅੰਤਿਅੰਤ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਨਫਰਤ, ਕ੍ਰੋਧ, ਈਰਖਾ, ਦਵੈਤ ਵਿੱਚ ਸੜਦੇ-ਬਲਦੇ, ਚਿੜ੍ਹਦੇ-ਕੁੜ੍ਹਦੇ ਹੋਏ ਮਨ ਤੇ ਮੈਲ ਲਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਦੁਖਦਾਈ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹੇ 'ਰੋਸੇ' ਤੇ 'ਮਿਸਲਾਂ' ਇੱਕ-ਦੋ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਾਡਾ ਮਨ ਓਪਰੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਤੋਂ ਵਿਹਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਢੂੰਘੇ ਰੋਸੇ-ਗਿਲਿਆਂ, ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦੀ 'ਹਵਾੜਾ' ਅੰਦਰੋਂ ਉਘੜ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਜ਼ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਥੇ ਨੁਕਤੇ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਬਸੀ-ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸਿਰਫ਼ 'ਖਿਆਲੀ ਸੰਗਤ' ਦਾ ਹੀ ਨਤੀਜਾ ਹੈ।

ਸ਼ਬਸੀ ਕੁਸੰਗਤ ਨਾਲੋਂ ਖਿਆਲੀ ਕੁਸੰਗਤ ਅੰਤਿਅੰਤ ਦੁਖਦਾਈ, ਖਤਰਨਾਕ, ਬਿਖਮ ਅਤੇ ਢੂੰਘੇ ਅਸਰ ਵਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ 'ਅਲਿਪਤ' ਰਹਿਣ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲੱਟ ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਖਿਆਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਕੁਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਕਾਰਣ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲੀ ਧਾਰਮਿਕ ਕੁਚੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਉਪਜਦੀ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਪਰੀ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਰੱਬ' ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਖਿਆਲ ਅਤੇ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਭਾਸਦੀ ਅਤੇ 'ਸਿਮਰਨ' ਵਿੱਚ ਮਨ ਕਦਾਚਿਤ ਨਹੀਂ ਚੁੜਦਾ।

ਇਸ ਦੁਰਦਸ਼ਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਇਕੋ ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਇਕੋ ਹੀ ਇਲਾਜ ਹੈ — ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਰੋਸੇ, ਗਿਲੇ, ਮਿਹਣੇ, ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਆਦਿ ਮਨ ਵਿੱਚ ਉਪਜਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਹੀ 'ਚਲ ਹੋਉਂ', 'ਕੋਈ ਨਾ' ਕਹਿ ਕੇ ਭੁਲਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੀਏ ਤੇ ਫਿਰ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕੇ ਯਾਦ ਨਾ ਕਰੀਏ। ਕਿਉਂਕਿ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਕਿਸੇ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਉਹ ਸਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਗਹਿਰਾ ਉਕਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਸ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਮੇਟਣਾ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਜਾਂ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣਾ ਕਠਿਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਰੰਗਤ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਥਵਾ 'ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣ' ਲਈ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕੀਦ ਇਉਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ —

‘ਰੋਸ ਨ ਕਾਹੂ ਸੰਗ ਕਰਹੁ’  
‘ਪਰ ਕਾ ਬੁਰਾ ਨ ਰਾਖਹੁ ਚੀਤ’  
‘ਭੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨ ਹੰਢਾਇ’  
‘ਪਰ ਨਿੰਦਾ ਸੁਣਿ ਆਪੁ ਹਟਾਵੈ’

‘ਸਾਝ ਕਰੀਜੇ ਗੁਣਹ ਕੇਰੀ ਛੋਡਿ ਅਵਗਣ ਚਲੀਐ’  
 ‘ਦਯਾ ਛਿਮਾ ਤਨ ਪ੍ਰੀਤਿ’  
 ‘ਨਿੰਦਾ ਭਲੀ ਕਿਸੈ ਕੀ ਨਾਹੀ’  
 ‘ਵੇਖ ਕੇ ਅਣਡਿਠ ਕਰਨਾ’  
 ‘ਸੁਣ ਕੇ ਅਣਸੁਣਾ ਕਰਨਾ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਅਸਲੀ ਅਧੋਗਤੀ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਬੇਪ੍ਰਵਾਹ ਤੇ ਅਣਜਾਣ ਹਾਂ ਤੇ ਇਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਭਾਸਦੀ। ਅਸੀਂ ਜਾਣ-ਬੁਝ ਕੇ ਅਵੇਸਲੇ ਜਾਂ ਮਚਲੇ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਵਹਿਣ ਵਿੱਚ ਅੰਨ੍ਹੇ-ਵਾਹ ਰੁੜ੍ਹੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਨੋਖੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਥੇ ਅਸੀਂ ਆਪ ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਿੱਚ ‘ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੇ ਧੰਧੇ ਮੌਹੁ’ ਵਿੱਚ ਰੁੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹਾਂ — ਉਥੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਦੇ ਦੂਸ਼ਣ ਲਾਉਣ ਲਈ ‘ਤਿਆਰ-ਬਰ-ਤਿਆਰ ਤੇ ਕਾਹਲੇ’ ਹੋਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੀ ਹਉਮੈਂ ਤੇ ਅਕਲ ਦੇ ਸਿੰਗ ਤਿੱਖੇ ਕਰਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਖਹਿੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਵਡਿਆਈ ਤੇ ਮਾਣ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਐਸੀ ਮਾਨਸਿਕ ਗਿਲਾਨੀ ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿਣਾ ‘ਅਲਿਪਤ’ ਰਹਿਣ ਦੇ ਐਨ ਉਲਟ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਹੋਰ ਭੈੜਾ ਨੁਕਸ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਖਾਹ-ਮਖਾਹ, ਫੜ੍ਹਾਲ, ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਕੀਮਤੀ ਵਕਤ ਵਿਅਰਥ ਗਵਾਈ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਜਿਥੇ ਆਦਮੀ ਕਾਰੋਬਾਰੀ, ਰਾਜਸੀ ਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਜਾਈਂ ਬਹਿਸ ਕਰਕੇ ਵਕਤ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਥੇ ਜਨਾਨੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਕਪੜੇ, ਗਹਿਣੇ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਾਂ ਚੁਗਲੀ ਨਿੰਦਿਆ ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ‘ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣ’ ਦੇ ਸਥਕ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਸੇ ਕਾਰਣ ਅਸੀਂ ਧਰਮ ਦੇ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਅਥਵਾ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ‘ਸੱਟੇ ਦਾ ਬਜ਼ਾਰ’ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਥੇ ਬੇਅੰਤ ਵਪਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਕੱਠ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ ਬੋਲੀਆਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਉਥੇ ਖੂਬ ਰੋਲ-ਘੱਚੇਲਾ ਪਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਐਨ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ — ਸਾਡੇ ‘ਮਨ ਰੂਪੀ ਸੱਟੇ ਦੇ ਬਜ਼ਾਰ’ ਵਿੱਚ, ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸ਼ਖਸੀ, ਖਿਆਲੀ ਜਾਂ ਪਰਮਾਰਥ ਦੇ ਮਾਇਕੀ ਵਪਾਰੀਆਂ ਨੇ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਭੜਕ੍ਹ ਮਚਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਸਾਡਾ ਮਨ ਇਕ ਖਿਨ ਲਈ ਵੀ ਨਹੀਂ

ਟਿਕਦਾ। ਇਹ ਓਪਰੀ, ਖਿਆਲੀ, ਫਜ਼ੂਲ 'ਦੁਨੀਆਂ' ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਾਈ ਹੋਈ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਆਪੂਰ੍ਵ-ਸਹੇਲੀ, ਖਿਆਲੀ, ਬੇਲੋੜੀ, ਦੁਖਦਾਈ ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਡਾ ਮਨ ਹਰ ਵੇਲੇ ਲਪਾਇਮਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚੇਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਇਉਂ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੀ ਹੈ —

ਸੇਖਾ ਚਉਚਕਿਆ ਚਉਵਾਇਆ ਏਹੁ ਮਨੁ ਇਕਤੁ ਘਰਿ ਆਣਿ॥

ਏਹੜ ਤੇਹੜ ਛਡਿ ਤੂ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਪਛਾਣੁ॥

(ਪੰਨਾ-੬੪੬)

ਚਿੰਤਤ ਹੀ ਦੀਸੈ ਸਭੁ ਕੋਇ॥

ਚੇਤਹਿ ਏਕੁ ਤਹੀ ਸੁਖੁ ਹੋਇ॥

(ਪੰਨਾ-੬੩੨)

ਪਰ ਅਸੀਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਓਪਰੇ ਜਿਹੇ ਮਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹ-ਸੁਣ ਛੱਡਦੇ ਹਾਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਤ੍ਰੀਵ ਭਾਵ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ — ਨਾ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਮਾਉਣ ਦਾ ਖਿਆਲ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਹਉਮੈ-ਵੇੜੇ ਮਨ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਨੇ 'ਸੇਖਾ ਚਉਚਕਿਆ ਚਉਵਾਇਆ' ਦੇ ਢੁੰਘੇ ਕਟਾਖ ਭਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਕੇ ਤਾਜ਼ਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਅਨੇਕਾਂ ਭੁਝੇਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋ ਕੇ ਕੁਸੰਗਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ 'ਇਕਤੁ ਘਰਿ ਆਣਿ' ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਲਵੇ ਅਰਥਾਤ 'ਅਨੇਕ ਚਿੰਤਨ' ਛੱਡ ਕੇ 'ਇਕ ਚਿੰਤਨ' ਵਿੱਚ ਮਨ ਲਾਉਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੀ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਸਫਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਾਂ ਠੰਢ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਗਰਮ ਕਪੜੇ ਤੇ ਰਜਾਈਆਂ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕਈ ਵੇਰ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸੌਣ ਲੱਗਿਆਂ ਜੇ ਕਿਸੇ ਪਾਸਿਉਂ ਵੀ ਰਜਾਈਂ ਦਾ ਪੱਲਾ ਚੁਕਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਥੋਂ ਹੀ ਠੰਢ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਮਹਿੰਗੇ ਕਪੜੇ ਖਰੀਦਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਗਹੁ ਨਾਲ ਘੋਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਸਲੀਅਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਗਰਮ ਕਪੜਿਆਂ ਜਾਂ ਰਜਾਈ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਜਾਂ ਨਿੱਘ ਨਹੀਂ ਹੈ — ਬਲਕਿ 'ਨਿੱਘ' ਤਾਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਨਿੱਘ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਬਾਹਰਲੀ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ 'ਨਿੱਘ' ਉੱਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਾਇਆ (neutralise) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਠੰਢ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ 'ਬਾਹਰਲੀ ਠੰਢੀ ਹਵਾ' ਤੇ 'ਅੰਦਰਲੇ ਨਿੱਘ' ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਜੇ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਅਥਵਾ ਬਚਾਉ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ 'ਬਾਹਰਲੀ ਠੰਢ' ਬਾਹਰ ਅਤੇ 'ਅੰਦਰਲਾ ਸਰੀਰਕ ਨਿੱਘ' ਅੰਦਰ ਹੀ ਕਾਇਸ ਰਹੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰਲੀ ਠੰਢ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੀ ਨਿੱਘ ਦੇ

ਦਰਮਿਆਨ ਪਰਦੇ (insulation) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੁ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਮੇਲ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ।

ਠੀਕ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਤਰ-ਆਤਮੇ ਇਲਾਹੀ ਪ੍ਰੀਤ-ਪ੍ਰੇਮ-ਰਸ-ਚਾਉ ਦਾ ਸੌਮਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਸੁਰਤੀ-ਬਿਰਤੀ 'ਬਾਹਰਮੁਖੀ' ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਦੇ 'ਨਿੱਘ-ਆਤਮਿਕ ਰੰਗ-ਰਸ-ਚਾਉ' ਦੇ ਸੁਖ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹਾਂ। ਇਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਮਨ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਮਾਇਕੀ-ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਇਤਨਾ 'ਚੰਚਲ' ਤੇ ਮਲੀਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਟਿਕਣ ਜਾਂ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਿਆਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਜਨਮਾਂ-ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਮਨ ਪੁੱਠਾ 'ਮਾਇਕੀ ਚਰਖਾ' ਚਲਾਉਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੀਆਂ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਚੰਚਲ ਬਿਰਤੀਆਂ ਜਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦ ਕੇ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨਾ ਕਠਿਨ ਹੈ, ਤੇ ਬਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਇਕਾਗਰ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਮਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ। ਜਿਸਦੇ ਸਿਟੇ ਵਜੋਂ ਸ਼ਬਦ-ਸੁਰਤ ਦਾ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ 'ਆਤਮਿਕ ਜੋਤ' ਨਿਰਮਲ ਹੈ, ਜੋ ਸਰਵ-ਗੁਣ-ਭਰਪੂਰ ਹੈ। ਜਦ ਇਸ ਜੋਤ ਦੇ ਉਦਾਲੇ ਹਉਮੈ ਦਾ ਛੌੜ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨੀਵੇਂ ਬਾਹਰ-ਮੁਖੀ ਮਾਇਕੀ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਰੰਗਣ ਜਾਂ ਮੈਲ ਆਪ-ਮੁਹਾਰੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਹਉਮੈ ਦੇ 'ਗਿਲਾਫ' ਨੂੰ 'ਮਨ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੋਤ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤਾਂ ਨਿਰਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ 'ਬਲਬ' ਦੇ ਮੈਲੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਅਥਵਾ 'ਮਨ' ਵਿੱਚ ਦੀ ਜੋ ਰੋਸ਼ਨੀ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ — ਉਹ ਮੱਧਮ ਤੇ ਮੈਲੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਮਲੀਨ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦਾ 'ਬਲਬ' ਮੈਲਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਦਾ ਹਨੇਰ ਵੱਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਅਸੀਂ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋ ਕੇ 'ਇਕ-ਚਿੰਤਨ' ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਇਲਾਹੀ ਕੇਂਦਰ 'ਆਤਮਾ' ਵੱਲ ਰੁਕਾਂਗੇ ਅਰਥਾਤ ਉਸ ਇਲਾਹੀ-ਜੋਤ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦੀ ਯਾਦ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸਾਡੀ —

ਅਗਿਆਨਤਾ ਦਾ ਹਨੇਰ ਘਟਦਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਭਰਮ-ਭੁਲੇਖੇ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾਣਗੇ।

ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ ਘਟਦੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਘਟਦੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਇਲਾਹੀ ਗੁਣ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਜਾਣਗੇ।

ਇਲਾਹੀ ਮੰਡਲ ਦੀਆਂ ਬਰਕਤਾਂ ਦੇ ਪਾਤਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾਵਾਂਗੇ।  
 ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀਆਂ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਚਲ ਪਵੇਗਾ।  
 'ਸਬਦ-ਸੁਰਤ' ਲੀਨਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਹੋਵੇਗੀ।  
 ਆਤਮ-ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਵਾਸਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਨ ਨੂੰ 'ਹਰੀ ਅੰਗੂੰਰੀ' ਵਾਂਗ, ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਸੁਆਦਲੀ 'ਚਾਟ' ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਰਸ ਮਾਣਕੇ 'ਅਲਮਸਤ-ਮਤਵਾਰਾ' ਹੋ ਸਕੇ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਉਚੇਗੀ, ਚੰਗੇਗੀ, ਸੁਆਦਲੀ ਦੈਵੀ ਚਾਟ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਉਨਾ ਚਿਰ ਇਸਦਾ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ, ਰਸਾਂ-ਕਸਾਂ ਤੇ ਕੁਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ —

ਇਹ ਰਸ ਛਾਡੇ ਉਹ ਰਸੁ ਆਵਾ॥

**ਉਹ ਰਸੁ ਪੀਆ ਇਹ ਰਸੁ ਨਹੀਂ ਭਾਵਾ॥**

(ਪੰਨਾ-੩੪੨)

ਇਸ ਲਈ ਨੀਵੇਂ ਰਸਾਂ-ਕਸਾਂ ਦੀ 'ਚਾਟ' ਉਤੇ ਗੀਝੇ ਹੋਏ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਉੱਚੇ ਸੁੱਚੇ ਪ੍ਰੀਤ-ਪ੍ਰੇਮ-ਰਸ-ਚਾਉ ਅਥਵਾ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਣ ਲਈ ਇਸ ਉਤੇ ਦੈਵੀ-ਗੁਣਾਂ-ਦੀ 'ਪਿਉਂਦ' ਚਾੜ੍ਹਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਚੰਗੇਗਾ, ਉਚੇਗਾ, ਸੁਹਣੇਗਾ, ਸੁਖਦਾਈ ਤੇ ਕਲਿਆਣਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ 'ਦੈਵੀ ਪਿਉਂਦ' ਸਿਰਫ ਬਖਸ਼ੇ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖ-ਪਿਆਰਿਆਂ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ, ਵਿੱਚ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਆਪ ਸਦਾ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਕੇ ਇਲਾਹੀ 'ਪ੍ਰੇਮ-ਸਵੈਪਨ' ਦਾ ਰੰਗ-ਰਸ ਮਾਣਦੇ ਹਨ। ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚ ਹੀ ਅਸੀਂ ਮਾਇਕੀ ਗਿਲਾਨੀ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤੇ 'ਸਿਮਰਨ' ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਮਨ ਟਿਕ ਸਕਦਾ ਹੈ —

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਬਿਨਾ ਭਾਉ ਨਹੀਂ 'ਉਪਜੈ'

ਭਾਵ ਬਿਨੁ ਭਗਤਿ ਨਹੀਂ ਹੋਇ ਤੇਰੀ॥

(ਪੰਨਾ-੬੯੪)

—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](http://www.brahmbungadodra.org)**

**E-mail : [info@brahmbungadodra.org](mailto: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**