



ੴ

GURBANI CONTEMPLATION

2

RESENTMENT-GRIEVANCE
Part-1

‘KHOJI’

ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ

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 ਵਧੇਰੀ ਮਾਇਕੀ ਮੈਲ ਚੜ੍ਹਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ 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' ਲਗੀ 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)

ਹਉਮੈ 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 ਮੈਲ ਨ ਜਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-1045)

RESENTMENT-GRIEVANCE Part-1

The Timeless Being is immaculate and pure.

His 'Divine Light' is dwelling within us, which is also pure.

The Divine Light within us is covered by our 'Ego'.

This 'Ego' is born out the 'Maya' (worldliness) falsehood, hence our 'Ego' is also false.

In other words, the **Divine Light within our consciousness is pure** but the **covering of 'Ego' that surrounds it is defiled** (impure).

As our egoistic '**mind**' dwells in *Maya* and gets more and more entangled in it, **it accumulates greater Mayaci filth.**

If there is a dirt 'spot' on a clean cloth, **it attracts dirt and becomes darker;** flies, etc. also are also attracted to the dirty spot.

Our mind's inherent nature to be '**affected**' and accumulate 'others' demerits **is the proof of its filthiness.**

Similarly, if our mind is polluted with '**Mayaci dirt**', **it accepts others' filth and continues to be even more dirty.** Hence, due to the mind's dwelling in *Maya* with this **habit over several incarnations, it has become pitch black and 'rusty'.**

*Having been smeared with the filth of pride the world suffer pain. **This filth of pride attaches because of profane love.*** 39

The pride of wealth is but filth and the soul is filled with this filth of the wealth pride. 570

The scum of so many births is attached to this soul and it has become pitch black. The oilman's rag turns not white by washing, even though it be washed a hundred times. 651

*Impure is the body which is **soiled with the filth of ego.** Though washed a hundred times, even then this filth is removed not.* 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 ਕਾਰਨ 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 ਹੇ ਮੈਲਾ ਦੂਜੇ ਭਰਮਿ ਪਤਿ ਖੋਈ ॥ (ਪੰਨਾ-1234)

ਅਗਿਆਨਿ ਅੰਧੇਰੇ ਸੁਝਸਿ ਨਾਹੀ ਬਹੁੜਿ ਬਹੁੜਿ ਭਰਮਾਤਾ ॥ (ਪੰਨਾ-610)

ਐਸੀ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਵਾਲੀ 'ਦਿਸ਼ਟੀ' ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀ, ਉਤਮ, ਦੇਵੀ 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 ਦੁਖਦਾਈ ਅਤੇ ਹਾਸੋ-ਹੀਣੀ ਗਲ 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।

ਭੁਲੀ ਫਿਰੇ ਦਿਸੰਤਰੀ ਭੁਲੀ ਗ੍ਰਿਹੁ ਤਜਿ ਜਾਇ ॥
ਭੁਲੀ ਡੂੰਗਰਿ ਥਲਿ ਚੜੇ ਭਰਮੇ ਮਨੁ ਡੋਲਾਇ ॥
ਧੁਰਹੁ ਵਿਛੁੰਨੀ ਕਿਉ ਮਿਲੇ ਗਰਬਿ ਮੁਠੀ ਬਿਲਲਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-60)

ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੁਠੇ ਧੰਧੇ ਮੋਹੁ ॥ (ਪੰਨਾ-133)

ਆਤਮਾਰਾਮੁ ਨ ਪ੍ਰਜਨੀ ਦੂਜੇ ਕਿਉ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥
ਹਉਮੇ ਅੰਤਰਿ ਮੈਲੁ ਹੇ ਸਬਦਿ ਨ ਕਾਢਹਿ ਧੋਇ ॥
ਨਾਨਕ ਬਿਨੁ ਨਾਵੇ ਮੈਲਿਆ ਮੁਏ ਜਨਮੁ ਪਦਾਰਥੁ ਖੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-1414)

ਇਸ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਭਰਮ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਉਚੇਰੇ, ਚੰਗੇਰੇ, ਸੁਹਣੇਰੇ, ਦੇਵੀ 'ਖਿਆਲਾਂ' ਯਾ 'ਗੁਣਾਂ' ਉਤੇ ਯਕੀਨ ਅਥਵਾ ਸ਼ਰਧਾ-ਭਾਵਨੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਅਤੇ ਐਵੇਂ ਓਪਰੇ ਜਿਹੇ ਮਨ ਨਾਲ ਹੀ ਧਾਰਮਿਕ 'ਠਾਠਾ-ਬਾਗਾ' ਕਰ ਛੱਡਦੇ ਹਾਂ।

Just like when we are wearing 'black goggles', everything looks black, though there may be different colours, our mind is wearing black goggles similarly of *Mayaci filth*. It perceives everything as 'dirty' and we are unable to see the true colour of anything.

Gurbani calls this filthy state of our mind, 'doubt-delusion'.

Without Naam the entire world is dirty and wondering in duality it loses its honour. 1234

In the darkness of spiritual ignorance, the man sees nothing and again and again wonders in transmigration. 610

With such an illusionary 'orientation', not only can we not perceive the good, divine and virtuous, but also colour these values with our filthy perception. This state is called lack of knowledge or ignorance.

How ridiculous is it that despite the presence of Divine Light in 'Jeev' (human being), we continue to dwell in egoistic illusion and waste away our lives?

*The mistaken bride wanders in foreign lands and it is the mistaken one, who forsaking her home, moves out.
In suspicion her mind wavers and missing the path she ascends the earthly lands and mountains.
How can she, who is separated from the primal Being meet Him? Duped by egotism, she bewails.* 60

Being entangled and enmeshed in the love of false occupations the whole world has perished. 133

*They worship not the All-pervading Soul; how can they obtain peace from another?
Within them, is the filth of ego. that they wash not with the Lord's Name.
Nanak, wasting the invaluable human life without the Name, they die in filth.* 1414

In this state of ignorance and doubt, we cannot believe or develop faith in the higher values of good, divine thoughts, or virtues and are just performing religious rituals without any dedication.

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

ਕਿਰਿਆਚਾਰ ਕਰਹਿ ਖਟੁ ਕਰਮਾ ਇਤੁ ਰਾਤੇ ਸੰਸਾਰੀ ॥

ਅੰਤਰਿ ਮੇਲੁ 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 ਮੇਲੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਨੀਵੇਂ ਤੇ 'ਮਲੀਨ ਖਿਆਲ' ਅਥਵਾ ਰੁਚੀਆਂ ਹੀ ਉਪਜਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹਾ ਕਿ—

ਸ਼ਕ

ਸ਼ਿਕਾਇਤ

ਰੋਸੇ

ਗਿਲੇ

ਸਾੜਾ

ਕਾੜਾ

ਕੁਲਝਟਾ

ਘਿਰਨਾ

ਵੈਰ

ਵਿਰੋਧ

ਝਗੜੇ

ਬਦਲੇ, ਆਦਿ ।

ਜੇ ਬੰਦੀ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ—

ਵਧੀਕੀ

ਬੇਦਿਨਸਾਫੀ

ਕਪਟ

ਮੁਖਾਲਫਤ

ਘਿਰਨਾ

ਨਿੰਦਾ

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ

Knowing not of filth attaching to his inner self, he rubs and cleanses himself externally. 139

The men perform four rituals and six religious rites and in these the worldly men are engrossed.

From within they are not cleansed of the filth of ego and without the Guru they lose the game. 495

The men of miracles roam about misled by Maya and they do not embrace contemplation in sublime love.

Maya is pervading the three worlds and is greatly clinging to the mortals. 67

Within such a polluted mind, only 'depraved thoughts' emerge, like –

Doubt

Complaints

Resentment

Grievance

Jealousy

Losing Temper

Arguments

Hatred

Enmity

Rivalry

Quarrels

Revenge, etc.

If anyone does to us anything like -

Taking advantage

Injustice

Deception

Opposition

Contempt

Slander

Immoral behaviour, etc.,

ਆਦਿ, ਕਰੇ ਤਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪੁਜਣ ਤੇ, ਉਸ ਸ਼ਖਸ ਪ੍ਰਤੀ 'ਰੋਸ' ਉਤਪਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿਚ ਰੋਸ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਕਾਰਨ ਜੀਵ ਦੀ 'ਹਉਮੈ' (ego) ਹੀ ਹੈ। 'ਹਉਮੈ' ਹੀ ਆਦਰ ਮਾਣ, ਆਸ਼ਾ, ਮਨਸ਼ਾ 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 ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

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

ਸਤਿਗੁਰ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰਵੈਰੁ ਹੈ ਨਿਤ ਹਿਰਦੈ ਹਰਿ ਲਿਵ ਲਾਇ ॥

ਨਿਰਵੈਰੇ ਨਾਲਿ ਵੈਰੁ ਰਚਾਇਦਾ ਅਪਣੈ ਘਰਿ ਲੁਕੀ 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, ਅਥਵਾ ਜਿਸ ਕਾਰਨ 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 ਧੌਸ-ਵਸ-ਰਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

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

Then, due to our being affected, we develop 'resentment' towards that person.

In reality, 'Ego' is the root cause of resentment. Ego is at the 'bottom' of seeking recognition/respect, desires, belonging, etc., and when these are not fulfilled, we tend to 'blame' someone else and develop resentment, enmity, grievance, hatred, etc. towards that person.

This type of 'resentment' behaviour is but natural for other human beings; however sometimes we do not hesitate to harbour resentment against even Gurmukhs, Saints, Enlightened souls, Prophets, and Gurus, and even 'God'.

*The Divine True Guru bears no enmity, and in his mind is ever attuned to the Lord.
Whosoever practises enmity with the inimical one, he sets his own house on fire.
Within him is wrath and ego, wherewith he burns night and day and ever suffers pain.*
1415

When someone treats us in a manner that we do not like or it 'hurts our ego'; complaints, resentment and grievance sprout up in us.

In reality our 'ego' tainted mind is influenced by the others' good or bad actions and our ego's subtle strings start playing with the vibrations of 'resentment'.

As we 'continuously' 'remember' and repeat these resentments-grievances, they become a habit and an 'integral part' of our life eventually filtering down to permanently reside in our sub-consciousness.

Such 'accumulated' resentments thus become our 'personality' and when they are firmly imbedded in our sub-conscious mind, then our -

ਖਿਆਲ

ਚਿਤਵਨੀ

ਸੋਚਣੀ

ਫੈਸਲੇ

ਵਿਵਹਾਰ

ਕਰਮ

ਧਰਮ

thoughts

mental faculties

thinking

decisions

dealings

deeds

religion

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

ਇਹਨਾਂ 'ਰੋਸੇ-ਗਿਲਿਆਂ' ਕਾਰਣ ਹੀ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਸਾਡਾ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ 'ਰੋਗੀ' ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਬਾਬਤ ਇਕ ਸਿਖਿਆਦਾਇਕ ਉਦਾਹਰਨ ਯਾਦ ਆਇਆ ਹੈ ਜੋ ਇਕ ਮੈਗਜ਼ੀਨ 'ਰੀਡਰਸ 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 ਦੁਸ਼ਮਨੀ 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 ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਕਿ ਤੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹੇਲੀ ਲਈ ਸਾਰੇ 'ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ' ਭੁਲਾ ਕੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰ ।' ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਬੜੀ ਔਖੀ ਹੋਈ ਕਿ ਇਹ ਗਲ 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 ਲਗੀ । ਫਿਰ ਉਹ ਦੱਵੇ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਲਗ ਪਈਆਂ । ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਦਰਦਾਂ ਘਟਦੀਆਂ-ਘਟਦੀਆਂ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਬਿਲਕੁਲ ਹਟ ਗਈਆਂ ।"

come into play in every aspect of our life, the results of which are extremely harmful.

Due to these 'resentments-grievances', our mind and body are both affected by 'disease' gradually. Regarding this, a case published in the Readers Digest magazine comes to mind.

"In America, two women friends were living in a great friendly bond to the extent that one could not be separated from the other. With time, duality crept in which resulted in their developing hatred and enmity. One of them developed joint pains, to the extent that she could not get around or even move. She sought several treatments, but to no avail.

Ultimately, she consulted a 'psychiatrist', who upon thorough examination told her that, "You cannot be treated with any medicine. There is only one cure for you, that only you can do. It is to 'forget all your 'resentments-grievances' and love your friend!" At first, she thought this to be impossible, but with continued pains she decided to follow the doctor's advice and forgetting all the resentments-grievances, she went to her friend and hugged her! Both then reverted to their loving relationship and slowly the pains started receding, and in a few months, she was fully cured!"

ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਆਮ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਸਾਡੇ 'ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ' ਭੀ 'ਕੋਹੜ' ਜਾਂ '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 ਪਾਠੀਆਂ ਲਈ ਤਾਂ ਇਹ ਅਤਿਅੰਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਸੇ, ਗਿਲੇ, ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ, ਨਚਾਜ਼ਗੀਆਂ 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 ਚੋਸੁ ਕਰੀਜੇ ॥

ਲਾਹਾ ਕਲਜੁਗਿ ਰਾਮਨਾਮੁ ਹੈ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨਦਿਨੁ ਹਿਰਦੈ ਰਵੀਜੇ ॥

(ਪੰਨਾ-1262)

ਮਨਿ ਮੇਲੇ 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 ਰਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਸਰਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਮੇਲਾ 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 ।

Such happenings are rather common.

Our 'physical diseases' like 'TB' and 'leprosy' can become **serious and untreatable**. Now, the most **important point** to understand is that the bodily diseases end with our death, but the **mental diseases foundation due to its permanently residing in our sub-conscious, go with us even after death and also pollute our future incarnations**. This way, the vicious circle of these 'mental illnesses' continues.

When the result of our resentments and hatred is **so frightful**, then we **must think deeply** about the virtues and efforts needed to save ourselves.

For those pursuing the spiritual path, the first requirement is to **totally 'forget' the resentments-grievances, hatred, etc.**, because as long as our mind and sub-conscious do not become pure, the love for meditation cannot sprout. That is why *Gurbani* instructs us -

O my mind, why are you doing resentment?

In the dark age reap the profit of the Lord's Name.

Under Guru's instructions night and day contemplate on it (the Name) in thy mind.

1262

With dirty mind, God's meditation cannot be performed, nor is the Name obtained.

39

The 'mind' is volatile like water and it **accepts every type of internal and external influence**. It **remembers these influences** and thus becomes dirty or pure accordingly. The most significant aspect is the mind's habit to **absorb 'external influences'**; which is due to or ego.

ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਸਾਖੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸਾਧੂ ਕੋਲੋਂ ਇਕ ਬੰਦੇ ਨੇ ਪੁਛਿਆ, "ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ?" ਉਸ ਨੇ ਜੁਆਬ ਦਿੱਤਾ, "ਸੀਤਲ ਦਾਸ"। ਕੁਝ ਚਿਰ ਬਾਦ ਉਸ ਬੰਦੇ ਨੇ ਫਿਰ ਇਹੀ ਸਵਾਲ ਦੁਹਰਾਇਆ, ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਸ ਨੇ ਇਹੀ ਸਵਾਲ ਉਸ ਸਾਧੂ ਨੂੰ ਪੁਛਿਆ, ਤੇ ਹਰ ਉੱਤਰ ਵੇਲੇ ਸਾਧੂ ਦੇ ਜੁਆਬ ਵਿਚ 'ਤਲਖੀ' ਆਉਂਦੀ ਗਈ, ਤੇ ਆਖਰਕਾਰ ਸਾਧੂ 'ਸੀਤਲ ਦਾਸ' ਕ੍ਰੋਧਵਾਨ ਹੋ ਕੇ, ਡੰਡਾ ਲੈ ਕੇ, ਉਸ ਦੇ ਪਿਛੇ ਪੈ ਗਿਆ ਤੇ 'ਅਗਨ ਦਾਸ' ਹੋ ਕੇ ਨਿਬੜਿਆ। 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' ਵਤੀਠਾ ਇਖਤਿਆਰ ਕੀਤਾ।

ਇਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਨ ਨੂੰ ਗੌਰ ਨਾਲ ਵੀਚਾਰੀਏ। ਮਹਾਤਮਾ ਬੁਧ ਜੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਬਹੁਤ ਗਾਲਾਂ ਕੱਢੀਆਂ ਤੇ ਬੁਰਾ ਭਲਾ ਕਿਹਾ, ਪਰ ਮਹਾਤਮਾ ਜੀ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੇ। ਜਦ ਉਹ ਗਾਲਾਂ ਕੱਢਦਾ-ਕੱਢਦਾ ਥੱਕ ਗਿਆ ਤਾਂ ਮਹਾਤਮਾ ਜੀ ਨੇ ਇਕ ਪੱਥਰ ਦੀ ਗੀਟੀ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਕੇ 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 ਗਾਲਾਂ ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਮੈਂ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਟੇਰੇ ਕੋਲ ਹੀ ਰਹਿ ਗਈਆਂ!"

ਇਸ ਸਾਖੀ ਤੋਂ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਹਉਮੈ' ਦਾ ਅਭਾਵ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਹਾਤਮਾ ਜੀ ਨੇ ਗਾਲਾਂ 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 ਉਦਾਹਰਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ—

ਕਿਸੇ ਅੱਗ ਦੇ ਭਾਂਬੜ ਵਿਚੋਂ ਅੱਗ ਦੀਆਂ 'ਚਿਣਗਾਂ' ਚਾਰ-ਚੁਫੇਰੇ ਫੇਲ 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।

For example, someone asked a *Sadhu* (holy person) "What is your name?". He replied "*Seetal Das*", which means a cool natured person. The person again asked the same question and the *Sadhu* gave the same answer. But, after repeated asking, the *Sadhu* kept getting more and more '**bitter**' and eventually ended up losing his temper. Picking up a stick he went after the questioner to beat him up. Hence, **the cool natured person real nature showed up as really being the 'hot tempered' one**. This indicates that the holy man had not overcome his 'ego' yet. As his ego was impinged, he changed from 'cool natured' to 'hot tempered' due to 'resentment' resulting in '**bitterness**'.

Let us examine closely another example. Someone came to *Mahatma Buddha* (the enlightened one) and began scolding him heavily, but Buddha stayed calm. When the individual got tired of name calling, Buddha picked up a piece of stone and tried to give the man, which the later 'vehemently refused to take'. Buddha then said that if someone does not accept what is offered, **the object stays with the individual trying to give it**. Hence, since 'I did not accept' any of your abuses, '**they have stayed with you**'!

This story proves that due to the Buddha **having no 'Ego'**, none of the scolding or abuses '**affected**' him, he suffered no '**resentment**' and **stayed cool**.

Another example is given about being affected or not being affected by external influences, -

From a burning fire, '**sparks**' are flying in all directions. If a spark falls on a hay stack, it is **at once burnt and reduced to ashes**. If the same spark falls on a pile of small wood pieces, the **fire continues to burn for a long time**. If it falls on Kerosene oil, **it at once becomes a big flame** and burns everything around; but if it **falls on gas** it becomes a 'bombshell' and creates destruction over a large area.

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 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-ਭੜਕਾਉ’ (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 ਜੇ 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 ‘ਪੀੜਾਂ’ ਰੂਪ ਬਣ ਕੇ, ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕੇ ਯਾਦ ਕਰਕੇ, ਚਿੜ-ਚਿੜ ਕੇ, ਉਸ ਗਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੀ ਰਹੀ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਮਨ — ‘ਰੋਸ’, ‘ਕ੍ਰੋਝ’, ‘ਨਫਰਤ’ 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।

On the other hand, if the spark falls on stone or cement **it extinguishes itself** and if the same spark falls on water, it has no effect and the **water extinguishes the spark**.

This proves that the ‘**effect of external influences**’ on us depends **on the ‘state’ of our mind**. However much the **mind is capable of igniting a spark**, we are **affected proportionately**.

The other important point is that after **accepting an external influence**, how much do we **remember or ‘repeat’ it**? For example, a mother-in-law taunted her daughter-in-law; you are,

‘of low caste’

‘worthless’

‘daughter of the impoverished’, etc.

The ‘**daughter-in-law**’ was **so much affected** and pained that she kept **remembering and repeating** the harmful words, due to which her mind kept **simmering in the fire of ‘resentment’, ‘hatred’, ‘anger’, etc.**, and this **resentment ultimately went deep down into her sub-consciousness**. The harmful ‘**filth**’ adversely affected her body, character and personality.

With such a **polluted state of mind**, if someone treats us badly, we are **never ever willing to forget and forgive**. In fact, we even **condemn the person’s virtues, which we coat with demerits and include the person in our black-list**.

Even if the person apologises and tries to be good, **we are never willing to remove him from our black-list**.

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ‘ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ’ (black list) ਘਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਲੰਮੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਸਾ ਮਲੀਨ ਮਨ, ਕਿਸੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਗੁਣ ਜਾਂ 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)

ਭੂਡੜੇ ਨਾਮੁ ਵਿਸਾਰਿਆ ਬੂਡੜੇ ਕਿਆ ਤਿਸੁ ਚਾਰੋ ॥

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

ਜੇਕਰ ‘ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ’ (black list) ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਜੀਵ ਮਰ ਭੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਭੀ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਅਤੇ ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ ਕਾਇਮ ਰਖਦੇ ਹਾਂ।

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

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਉਕਸਾਹਟ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਰੋਧੀ ਅਥਵਾ ‘ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ’ (black list) ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਜੀਵ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਰੋਸ ਤੇ ਸ਼ਿਕਵੇ ਦੀਆਂ ਗੰਢਾਂ ਅਥਵਾ ‘ਮਿਸਲਾ’ ਖੋਲ ਕੇ, ਉਸ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਕਹਾਣੀ ਦੁਹਰਾ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਭੁੱਲੀ-ਭੁਲਾਈ ਗੱਲ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੁਲਝੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਥੇ ਹੀ ਬਸ ਨਹੀਂ ਅਸੀਂ ਨਿਤਾ-ਪ੍ਰਤੀ ਇਸ ‘ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ’ (black list) ਵਿਚੋਂ ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਦੀ, ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਦੀ ‘ਮਿਸਲ’ ਅਥਵਾ ‘ਗੰਢ’ ਖੋਲ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਜਾਈਂ ਸੜਦੇ-ਬਲਦੇ-ਤੜਪਦੇ-ਕੁਲਝੜੇ 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। ਟਿਹ ਭਾਵੇਂ ਬਾਹਰੋਂ ਕੋਈ ਭੀ ਅਖੌਤੀ ‘ਮਜ਼ਹਬ’ ਧਾਰਦੇ ਫਿਰਨ—ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ‘ਨਿਜੀ ਧਰਮ’-

This way the ‘black-list’ continues to expand instead of shrinking. Such a polluted mind cannot see virtues in anyone, but if it sees a virtue, it ‘colours it with filth’.

People tie the bundle of demerits and no one deals in virtues.

1092

The evil person has forgotten the Name. The drowned one!

What remedy has he, now?

Forsaking merit, he, the trader of sin has loaded the poison of demerit. 580

Even if someone from the ‘black list’ dies, we still remember their demerits and keep the resentments entrenched towards them.

In our mind, heart and sub-conscious, there is a rather long list of such black listed individuals. On the other hand, the white-list of *Gurmukhs*, truthful living, pure individuals is very short, because in our mind the love and faith for such individuals does not sprout up naturally. Hence, gradually the black-list gets pretty full.

Even with a slight poke or remembrance of a ‘black listed’ individual, we open up the ‘files’ of old resentments, re-igniting all the forgotten stories, refreshing once again all the feelings. We continue to open other similar ‘files’ and go on with this self-destructing behaviour with the harmful memories. I have even heard someone say, “why did you even recall the name of that individual that I am allergic to; I catch fire with all my ‘clothes on’, upon any thought of that devil”.

Such unfortunate people who are born and live in this ‘poison-fire filled aura’ die only to be caught by the *Jums*. They may externally belong to a religion, but their ‘real religion within’.

ਰਸੇ, ਗਿਲੇ, ਈਰਖਾ, ਦਵੇਤ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਸੜਨਾ, ਬਲਨਾ ਅਤੇ ਕੁਲਝਏ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ 'ਖੁਜਲੀ' ਵਾਂਗ ਸੁਆਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ, ਆਪੂੰ ਮਚਾਏ ਹੋਏ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਭਾਬੜ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੰਗੇਰੇ, ਉਚੇਰੇ, ਸੁਹਣੇਰੇ, ਦੇਵੀ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਜਾ ਜਾਣ-ਬੁਝ ਕੇ ਮਚਲੇ ਹੋਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

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

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

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

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

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

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

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਸਾਰਾ 'ਜੀਵਨ' ਹੀ—

ਸ਼ੱਕ

ਰੋਸੇ

ਗਿਲੇ

ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ

ਅੰਦੋਸ਼ਿਆਂ

ਡਰ

ਈਰਖਾ

ਦਵੇਤ

ਸਾੜਾ

ਨਿੰਦਾ

ਚੁਗਲੀ

ਵੈਰ

ਵਿਰੋਧ

ਝਗੜੇ

ਲੜਾਈਆਂ

ਜੁਲਮ

is to keep smouldering in the fiery poison of resentment, grievance, jealousy, duality, etc. They actually seem to enjoy it; like the satisfaction one gets by 'scratching' an itchy place.

Other than their self-ignited **poisonous fire**, they cannot even imagine any good, pure, divine thoughts, or deliberately stay ignorant.

Without the *Sadh Sangat* and Mercy of *Satguru*, such unfortunate individuals cannot escape the self-ignited 'fire of poison'.

By grasping the Saint's hem this world ocean is crossed. 218

Through the holy company of saints, the very difficult ocean of fire is ferried across. 615

Attach me to the hem of the saints' holy company, so that I may cross the formidable stream. 702

Abiding in the holy company of saints all the sins hasten away. 811

The dreadful formidable and unfathomable world ocean is crossed through the Guru's Instructions. 962

This way our entire 'life' is spent in -
suspicion

resentment

grievance

complaints

anxiety

fear

jealousy

duality

envy

slander

back-biting

enmity

opposition

quarrels

fight

tyranny, etc.

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' ਉੱਤੇ ਭੀ ਇਹਨਾਂ 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, ਫੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਦੇ ਵਲਵਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੱਕਿਆਂ ਕਰਕੇ ਤੀਬਰ ਤੇ ਦਾਮਨਿਕ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਤਨੇ—

- ਪਾਠ
- ਪੂਜਾ
- ਕਰਮ
- ਧਰਮ
- ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥਾਂ
- ਧਾਰਮਿਕ ਅਸਥਾਨਾਂ
- ਧਾਰਮਿਕ ਪ੍ਰਚਾਰ
- ਵਿਦਿਅਕ ਅਸਥਾਨਾਂ
- ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਸਾਇਟੀਆਂ
- ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਥੱਕੀਆਂ

ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ—

- ਹਿਰਦਿਆਂ ਵਿਚ
- ਘਰਾਂ ਵਿਚ
- ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਵਿਚ
- ਮਹੱਲਿਆਂ ਵਿਚ
- ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ
- ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ

thus, **burning, smouldering, seething**, becomes 'like hell'.

For us to have negative feelings of hatred towards anyone, not only hurts our own mind, heart, intellect and the sub-conscious, but such 'vibrations' also **affect the 'other person'** and, in his mind, similar feelings of resentment, grievances, etc. sprout up. **Slowly and slowly, we firmly entrench our own intense negativity in his heart and make his emotions more focused and powerful too.**

This is the reason that in spite of --

- Gurbani* reading
- Worship
- Good deeds
- Being religious
- Reading scriptures
- Pilgrimages
- Religious preaching
- Going to learning centres
- Social societies
- Scientific progress

In our -

- Hearts
- Homes
- Neighbours
- Villages
- Cities/Towns

ਕੌਮਾਂ ਵਿਚ

ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ

ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਚ -

ਸ਼ੱਕ, ਭਰਮ, ਰੋਸੇ, ਗਿਲੇ, ਈਰਖਾ-ਦਵੇਤ ਆਦਿ 'ਵਧਦੇ' ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ 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 ਦਿਤਾ, 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—

ਨੀਵੇ' ਖਿਆਲਾਂ

ਮੈਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਨੀਵੀਆਂ ਵਾਸਨਾਵਾਂ

ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ

ਸ਼ਕ

ਰੋਸੇ

ਗਿਲੇ

Communities

Countries

The World -

doubt, illusion, resentment, grievance, jealousy/ duality are 'on the rise'. As a result, contempt, animosity, hostility, push-pull, fights and cruelty are abundant in the entire world.

Compared to other life forms, God made 'man' in his 'offspring and gave him specific virtues. For his livelihood God also provided abundant natural resources, but for man it is a matter of extreme regret and disgrace that he made this -

'Beautiful Creation'

'Home of Truth'

'Wonderous Nature'

'Heaven Like'

'Live-in World'

with his ego polluted mind's -

Depraved thoughts

Filthy tendencies

Baser sensuality

Selfishness

Doubt

Resentment

Grievance

ਈਰਖਾ
 ਦਵੇਤ
 ਨਿੰਦਾ
 ਘਿਰਨਾ
 ਐਲਰਜੀ (allergy)
 ਵੈਰ
 ਝਗੜੇ
 ਲੜਾਈਆਂ
 ਜ਼ੁਲਮ

Jealousy
 Duality
 Slander
 Contempt
 Allergy
 Enmity
 Quarrels
 Fights
 Tyranny

ਦੁਆਰਾ—

‘ਆਤਿਸ਼ ਦੁਨੀਆ’
 ‘ਅਗਨ ਸੌਕ ਸਾਗਰ’
 ‘ਭਉਜਲ ਬਿਖਮ ਸਾਗਰ’
 ਘੋਰ ਨਰਕ
 ਅਗਨ ਕੁੰਟ
 ਚਿੰਤਾ-ਚਿਖਾ
 ਦੁਖ-ਕਲੇਸ਼

‘World on fire’
 ‘Fiery world ocean’
 ‘Terrible world ocean’
 ‘Horrible hell’
 ‘Fire pond’
 ‘Pyre of worry’
 ‘Pain-anguish’

Into a --

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

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

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

ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਛਿਲਕੇ, ਕੂੜੇ-ਕਰਕਟ ਆਦਿ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਬੇਪ੍ਰਵਾਹੀ ਨਾਲ ਸੁਟਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਡਾਂਟਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਬਾਹਰ ਸੁਟ 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।

In this way we are **accumulating horrible sins.**

We make every **effort to keep our homes neat and clean**, both inside and out by mopping floors, dusting doors, windows, furniture, etc.

The **entire family is involved in keeping the home clean** in this way.

If the children carelessly throw stuff around, we get mad at them and do the clean up immediately.

In case of a wind-storm, we quickly close all doors and windows to avoid any filth coming inside and afterwards thoroughly clean up everything.

Despite all of this rigorous practice of cleanliness our homes need cleaning every day, both inside and out.

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰਖਣ ਲਈ ਨਿਤਾ-ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਨ੍ਹਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਮੂੰਹ-ਹਥ 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-ਸੁੱਥਰੇ ਕਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਹੜੇ ਸਾਮ ਤਾਈ ਫੇਰ ਮੈਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਾਨੂੰ ਨਿਤ ਕਪੜੇ ਧੋਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

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

ਬਾਹਰਲੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਉਦਾਲੇ-ਪੁਦਾਲੇ ਦੀ—

'ਮੈਲ ਤੋਂ ਬਚਣ' ਅਤੇ

'ਸਫਾਈ ਰਖਣ'

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

ਐਸੀ 'ਕੁਦਰਤੀ ਇਹਸਾਸ ਸ਼ਕਤੀ' ਸਾਡੇ ਇਸ 'ਜੀਵਨ' ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤਕ ਸੁਖੀ ਰਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਪਰ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਿਥੇ ਬਾਹਰਲੀ ਸਰੀਰਕ ਸਫਾਈ ਦੀ ਇਤਨੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਤੇ ਖੋਚਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ—ਉਥੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ—

'ਅੰਦਰਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਮੈਲ'

ਲਈ—

ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ

ਖਿਆਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ

ਅਨਜਾਣ ਹਾਂ

ਬੇ-ਪ੍ਰਵਾਹ ਹਾਂ

ਅਵੇਸਲੇ ਹਾਂ, ਯਾ

ਜਾਣ-ਬੁਝ ਕੇ ਮਚਲੇ ਹੋਏ ਹੋਏ ਹਾਂ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਾਰੇ ਧਰਮ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਨੂੰ ਇਸ 'ਅੰਦਰਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਮੈਲ' ਦੀ ਬਾਬਤ ਸਖਤ 'ਭਾੜਨਾ' ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾੜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੇਵੀ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਵਲ

Similarly, to keep our body clean we take bath every day and wash hands-face, etc. several times. Even then, we become dirty and we have to wash to be clean again and again.

Our clothes also need to be washed and cleaned. The ones we wear in the morning, get dirty by the evening and we have to change.

The above examples illustrate that in our daily life, **we are very aware of our body and surroundings and make every effort for cleanliness. The desire for keeping our bodies and surroundings -**

'safe from filth' and

'clean'

is naturally inherent in us, but it varies with every ones' 'sense of cleanliness'.

Such a 'natural awareness', to keep clean can make our 'lives' happy to a certain extent. However, it is astonishing to know that whereas we are so much conscious of our personal hygiene and surroundings, for our-

'internal mental pollution', we -

never pay much attention

never even think of

are ignorant

are careless

are indifferent, or

knowingly pretend to be unaware.

Although all the religious scriptures 'sternly warn' us about this internal filth and give instructions to save ourselves, we do not care or pay attention to these warnings, or divine instructions, or just 'ignore them'.

ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਢਿੰਦੇ, ਗੋਲਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਯਾ 'ਠਾਠਾ-ਬਾਗਾ' ਕਰ ਛੱਡਦੇ ਹਾਂ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਸ ਮਾਨਸਿਕ ਮੈਲ ਦੀ ਬਾਬਤ ਇਉਂ ਤਾੜਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ :—

ਵਸਤੂ ਪਖਾਲਿ ਪਖਾਲੇ ਕਾਇਆ ਆਪੇ ਸੰਜਮਿ ਹੋਵੈ ॥
 ਅੰਤਰਿ ਮੈਲੁ ਲਗੀ ਨਹੀ ਜਾਣੈ ਬਾਹਰਹੁ ਮਲਿ ਮਲਿ ਧੋਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ 139)
 ਮਨਿ ਮੇਲੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਮੈਲਾ
 ਤਨਿ ਧੋਤੇ ਮਨੁ ਹਛਾ ਨ ਹੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-558)
 ਅੰਤਰਿ ਮੈਲੁ ਲੱਭ ਬਹੁ ਝੂਠੇ ਬਾਹਰਿ ਨਾਵਹੁ ਕਾਹੀ ਜੀਉ ॥ (ਪੰਨਾ-598)
 ਕਾਇਆ ਮਾਜਸਿ ਕਉਨ ਗੁਨਾ ॥
 ਜਉ ਘਟ ਭੀਤਰਿ ਹੈ ਮਲਨਾ ॥
 ਲਉਕੀ ਅਠਸਠਿ ਤੀਰਥ ਨਾਈ ॥
 ਕਉਰਾਪਨੁ ਤਉ ਨ ਜਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-656)

ਬਾਹਰਲੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਲਾਭ ਸਿਰਫ ਇਸ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਜੀਵਨ ਤਾਂਦੀ ਸੀਮਤ ਹੈ—ਪਰ ਅੰਦਰਲੀ ਮਾਨਸਿਕ 'ਮੈਲ' ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਸ ਜਨਮ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅਗਲੇ ਜਨਮਾਂ ਵਿਚ ਭੀ ਭੁਗਤਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਹਉਮੈ ਮੈਲਾ ਜਗੁ ਫਿਰੇ ਮਰਿ ਜੰਮੇ ਵਾਰੋ ਵਾਰ ॥
 ਪਇਐ ਕਿਰਤਿ ਕਮਾਵਣਾ ਕੋਇ ਨ ਮੋਟਣਹਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ-756)

ਪਰ ਫੇਰ ਭੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ, ਉਦਮ ਅਤੇ ਉਪਾਓ ਸਿਰਫ 'ਬਾਹਰਲੀ ਸਫਾਈ' ਤਾਂਦੀ ਹੀ ਸੀਮਤ ਰਖਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ 'ਅੰਦਰਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਮੈਲ' ਵਲ ਉਕਾ ਹੀ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਢਿੰਦੇ।

ਸਾਡੀ—

ਉਚੀ ਵਿਦਿਆ
 ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਗਿਆਨ
 ਨਵੀਨ ਸਭਿਅਤਾ
 ਧਾਰਮਿਕ ਪ੍ਰਚਾਰ

ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇਸ ਦੀਰਘ ਅਧੋਗਤੀ ਦੀ ਸੋਢੀ ਅਬਵਾ ਗਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ 'ਅੰਦਰਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਮੈਲ' ਦੀ ਬਾਬਤ ਜਾਣਨ, ਬੁਝਣ 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

Gurbani warns us about this mental pollution as follows: -

Man washes his clothes and washes his body and thinks that he is automatically rendered pure. Knowing not of the filth attaching to his inner self he rubs and cleanses himself externally. 139

When the mind is filthy everything else is filthy. By washing the body, the mind does not become pure. 558

Within you is great filth of greed and falsehood, so what for you wash your body? 598

Of what use is it to wash the body. When there is filth in the mind. The bitter gourd may bathe at the sixty-eight shrines. Even then its bitterness does not go away. 656

The benefits of staying clean externally is **limited to this life**, but the consequences of internal 'pollution' must be borne in this life and future incarnations.

Polluted with pride, the man wanders about and dies and is born again and again. He acts in accordance with his (past actions) which cannot be erased. 756

With all these warnings, all our attention, **efforts and deeds are still confined to 'external' cleanliness** and we do not pay any attention towards 'internal mental filth'.

Despite our -

Higher education
 Modern science
 New civilization
 Religious preaching

we have no understanding or knowledge of this **serious decline** and have become **incapable of knowing or understanding our 'internal mental filth'**.

In this manner, in the delusion of mental and spiritual ignorance, we are knowingly **increasing** every day our **mental filth** and wasting away our precious life.

ਨੂੰ, ਨਿਤਾ-ਪ੍ਰਤੀ ਹੋਰ ਵਧਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਮੋਲਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਜਾਈਂ
ਗਵਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ।

ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਬਾਹਰਮੁਖੀ—

ਪਾਠ-ਪੂਜਾ

ਕਰਮ-ਕ੍ਰਿਆ

ਤੀਰਥ ਇਸ਼ਨਾਨ

ਪੰਨ ਦਾਨ

ਜੋਗ ਅਭਿਆਸ, ਆਦਿ

ਦਾ ਸਾਡੇ 'ਜੀਵਨ' ਉਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।

ਇਸੇ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਿਤਾ-ਪ੍ਰਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ, ਈਰਖਾ-ਦਵੇਤ
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 ॥

ਬਹੁਬਿਧਿ ਕਰਮ ਕਮਾਵਦੇ ਦੂਣੀ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਆਇ ॥

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

ਸੋਚ ਕਰੈ ਇਨਸੁ ਅਰੁ ਰਾਤਿ ॥

ਮਨ ਕੀ ਮੈਲੁ ਨ ਤਨ ਤੇ ਜਾਤਿ ॥

ਇਸ 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)

ਮਨਕਾਮਨਾ ਤੀਰਥ ਜਾਇ ਬਸਿਓ ਸਿਰਿ ਕਰਵਤ ਧਰਾਏ ॥

ਮਨ ਕੀ ਮੈਲੁ ਨ ਉਤਰੈ ਇਹ ਬਿਧਿ ਜੇ ਲਖ ਜਤਨ ਕਰਾਏ ॥ (ਪੰਨਾ-642)

(ਚਲਦਾ...)

This is the reason that our external –

Readings-worship

Rites and rituals

Pilgrimages

Charities

Yoga practice, etc.,

have **no effect** on our 'life'.

That is the reason why in our daily life, **resentment, grievance, jealousy, duality, etc., keep increasing** and our **mental and spiritual state are going downhill.**

Having been smeared with the filth of pride the world suffers pain. The filth of pride attaches because of profane (dirty) love.

By no means is this dirt of ego washed off even though one may have ablutions at hundreds of places of pilgrimage.

By performing rituals in various ways, rather two-fold filth attaches to man.

The filth is not removed by acquiring knowledge. Go and consult the divines. 39

Though man may practice purification day and night.

But the filth of the mind departs not from his body.

Though man may subject his body to much mortification.

Yet evil passion never abandons his mind.

Even though man may wash his transitory body with much water.

How can the frail wall be cleansed? 265

The men perform four rituals and six religious rites. In these the worldly men are engrossed.

From within they are not cleansed of the filth of ego and without the Guru they lose the game (of life) 495

Even if one learns the postures of the adepts and practices the restraints of his senses, The dirt of his mind is not removed nor goes the filth of his self-conceit. 558

With his mind's desire he may go and abide at a place of pilgrimage and place his head under the saw.

But his soul's impurities depart not thus, even though he may make lakhs of efforts. 642