

ਭਾਗ-8

ਇਸ ਜਨਮ ਵਿਚ ਮਲੀਨ ਬੁੱਧੀ ਦੀਆਂ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਅਸੀਂ ਦਿਨ ਰਾਤ—

ਭੈੜੇ ਖਿਆਲ
ਮਾੜੇ ਕਰਮ
ਈਰਖਾ
ਦਵੈਤ
ਬਦਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ
ਨਫਰਤ
ਤਅੱਸੂਬ
ਜੁਲਮ
ਨਿੰਦਾ
ਸ਼ੱਕ
ਖੁਦਗਰਜੀ
ਡਰ-ਭੈ

ਆਦਿ, ਦੇ ਨੀਵੇਂ ਵਲਵਲਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸੁਰਤ, ਮੱਤ, ਮਨ, ਬੁੱਧ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਲੀਨ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਾਡੀ 'ਮਾਨਸਿਕ ਅਗਨੀ' ਹੋਰ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤਾ ਇਹ ਹੈ, ਕਿ ਸਾਡੇ ਮਨ, ਬੁੱਧੀ, ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੀ 'ਮੈਲ' ਹੀ ਸਾਡੇ ਮਾਨਸਿਕ ਭਾਂਬੜ ਦਾ 'ਬਾਲਣ' ਹੈ। ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੀਖਣ ਮਾਨਸਿਕ ਬਾਲਣ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਖਤਰਨਾਕ ਭਾਂਬੜ ਮਚੇਗਾ।

ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਅੰਦਰਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਮੈਲ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਭਿਆਨਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਥਵਾ ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ—

ਘਾਹ-ਫੂਸ ਦਾ ਭਾਂਬੜ ਥੋੜੇ ਚਿਰ ਵਿਚ ਬੁਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Part 8 ਆਤਮ ਦੁਨੀਆ ਖੁਨਕ ਨਾਮੁ ਖੁਦਾਇਆ ॥ ਕਲਿ ਤਾਤੀ ਠਾਂਢਾ ਹਰਿ ਨਾਉ ॥

In this life, through the lower tendencies of the polluted mind, with the baser emotions of

bad thoughts
evil deeds
jealousy
duality
seeking revenge
hatred
fanaticism
tyranny
slander
suspicion
selfishness
fear

etc. we are making our awareness, intellect, mind and rational faculty even more polluted with the result that the 'mental fire' keeps getting bigger.

The important point to bear in mind here is that, the pollution of our mind, rational faculty and the subconscious, is itself the fuel of our mental flames. The greater the strength of mental fuel within us, the more dangerous will be the flames that burn.

In other words, according to the amount and strength of our internal mental pollution, we will have to bear and face the consequences of serious physical and mental diseases. For example-

The flames of grass and chaff go off in a short while.

ਲੱਕੜ ਦਾ ਭਾਬੜ ਕੁਝ ਦੇਰ ਤਾਈਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਪੈਟਰੋਲ ਅਤੇ ਗੈਸ ਦੇ ਭਾਬੜ ਅਤਿਅੰਤ ਤਬਾਹੀ ਮਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਬੰਬ ਦੀ ਤਬਾਹੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤਾਂ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤਾਈਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਬੰਬ ਦੀ ਤਬਾਹੀ ਤਾਂ ਕਿਆਮਤ ਹੀ ਵਰਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ—

ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ

ਘੱਟਦੇ ਹਾਂ

ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

‘ਰੋਟ’ ਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ

ਤਿਉਂ-ਤਿਉਂ ਸਾਡੀ ਅਸਰੀ ਮਾਇਕੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਾਮਨਿਕ ਬਣਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਾਲ, ਸਾਡੇ ਮਨ-ਤਨ ਉਤੇ ਭਿਆਨਕ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪ ਭੀ-ਅਤਿਅੰਤ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਭੀ ਦੁਖੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮਨ —

ਮਲੀਨ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ

ਨੀਵੇਂ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਪਾਪ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹਾਂ

ਆਪਣਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਮਲੀਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਆਪਣੇ ਮਾੜੇ ‘ਭਾਗ’ ਘੜਦੇ ਹਾਂ

ਆਵਾਗਵਨ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿਚ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ

ਜਮਾਂ ਦੇ ਵਸ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ

ਆਪ ਸੜਦੇ ਹਾਂ,

ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾੜਦੇ ਹਾਂ

ਅਤੇ ‘ਆਤਿਸ਼ ਦੁਨੀਆ’ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਸਾਡੀ ਅੰਦਰਲੀ ‘ਮੈਲ’ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਲਾਈ ਹੋਈ ਅੱਗ ਹੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਸਾਡੀ ਸੁਚਤ ਨੂੰ ਮਾਇਕੀ ਮੰਡਲ ਵਲ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਕਰਕੇ, ਖਿੰਡਾਉ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰਲੇ ‘ਅਗਨ-ਸੌਕ-ਸਾਗਰ’ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ‘ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ’ ਅੰਦਰਲੀ ਅੱਗ ਦਾ ਹੀ ‘ਲਾਂਬੂ’ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮੈਲਾ ਕਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਮਨ ਆਪਣੇ ਹੀ ਨੀਵੇਂ ਅਤੇ ਮੈਲੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ‘ਫੋਹ’ ਨਾਲ ਮਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡੀ ਸੁਚਤ

The flames from wood take some time to go off.

The flames from petrol or gas create terrible destruction

The consequences of destruction from a bomb remain for many years.

The destruction from a nuclear bomb created a near doomsday scenario.

As we continue to-

remember

churn

meditate upon

keep on repeating and drilling

thoughts of lower tendencies, our demonic materialistic power too, keeps on growing and becoming more dynamic. This creates a dreadful effect on our mind and body, where, not only we suffer but we make others endure pain as well. In this way with low thought and the practice of baser tendencies, we make our mind

dirty

indulge in baser deeds

earn sins

pollute our environment

fashion our ill-fortune

get into the cycle of transmigration

be the victim of ‘Jam’ (couriers of death)

burn by itself

burn others as well

and thus contribute even more to the world that’s all ready burning.

This internal ‘impurity’ of ours is the fire, which we ourselves have lit. This is the fire that scatters our awareness by externalizing it towards the world of materialism. Thus, in the internal ‘fiery ocean of grief’ the ‘impurity of the mind’ is the igniting splint of the internal fire, which makes our mind even more polluted and burns it up. Our mind gets polluted, by the touch of our own low and impure thoughts, and our awareness,

‘ਮਾਇਕੀ ਅਗਨ’ ਨਾਲ—

ਤਪ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
ਖਿੰਡ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
ਮੈਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
ਭਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਪੰਜ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਨਤੀਜੇ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ ।

ਪੱਥਰ ਉਤੇ ਡਿੱਗ ਕੇ ਅੱਗ ਦੀ ਚਿੱਗਿਆੜੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੁਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਥੇ ਚਿੱਗਿਆੜੀ ਦੇ ਮੱਘਣ ਲਈ ਕੋਈ ਬਾਲਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।

ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ‘ਮੈਲ ਦਾ ਬਾਲਣ’ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਉਤੇ ਮਾਇਕੀ ਚਿੱਗਿਆੜੀਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਚਿੱਗਿਆੜੀਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਬੁਝ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਅਸਲ ਵਿਚ ‘ਮੈਲ’ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਜਾਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਾਰਨ, ਜੀਵ ਦੀ ‘ਹਉਮੈ’ ਹੀ ਹੈ । ‘ਹਉਮੈ’ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਦੁਆਰਾ ਸਾਡੀ ਅੰਤਰੀ ਹਸਤੀ ‘ਮੈਂ-ਮੇਰੀ’ ਬਣਦੀ ਹੈ ।

ਮਾਇਆ ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਵਿਚੋਂ ਹੀ—

ਕਾਮ
ਕ੍ਰੋਧ
ਲੋਭ
ਮੌਹ
ਹੰਕਾਰ

ਉਪਜਦੇ ਹਨ ।

ਪੰਚ ਪ੍ਰਤ ਜਣੇ ਇਕ ਮਾਇ ॥

(ਪੰਨ.-੮੬੫)

ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠਾਂ ਅਨੇਕਾਂ ਨੀਵੇਂ ਤੇ ਮੈਲੇ—

ਖਿਆਲ
ਤਰੰਗ
ਵਲਵਲੇ
ਭਾਵਨਾ
ਈਰਖਾ
ਦਵੇਤ
ਡਰ

with (the touch of) the fire of materialism –

gets heated
gets scattered
gets polluted
gets overwhelmed

and we do things under the control of the five passions and accordingly face the consequences.

Falling on the floor, the spark of fire goes off by itself because there is no fuel (dried twigs, hay, grass etc.) for it to keep glowing.

Similarly, if we don't have the ‘fuel of impurity’ within our mind then the sparks of materialism can have no effect and these sparks will extinguish themselves.

In fact, the principal or basic cause of this ‘impurity’ is indeed man's ego. In the presence of egotism, our separate existence of ‘me-mine ness’ gets created.

In the doubt-fallacy of materialism –

lust
anger
greed
attachment
egotism

take root..

The One Mother gave birth to the five sons

865

Under their influence numerous low and impure –

thoughts
waves
emotions
desires
jealousies
duality
fear

ਸੌਂਕ
ਸਾੜਾ
ਕੁਲਝਣਾ
ਵੈਰ
ਵਿਰੋਧ
ਖਿਰਨਾ
ਰੋਸੇ
ਗਿਲੇ

suspicion
envy
shamelessness
enmity
confrontation
disgust
grievances
complaints

ਆਦਿ, ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਉਤਪੰਨ ਤੇ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲ ਹਉਮੈ-ਵੇੜੇ ਮਨ ਦੀ ਸੂਖਮ 'ਮੈਲ' ਹੀ ਹੈ।

ਲੱਕੜ ਵਿਚ ਸੂਖਮ 'ਅਗਨੀ' ਗੁੱਝੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਇਸ ਨੂੰ ਚਿੰਗਿਆੜੀ ਲੱਗ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਅਗਨੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਕੇ ਭਾਂਬੜ-ਰੂਪ ਵਿਚ 'ਗੱਜ' ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਬਾਹੀ ਮਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸੂਖਮ ਅਗਨੀ ਦੀ ਗੁੱਝੀ ਅੰਸ਼ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ੂਨਾਂ ਵਿਚ ਅੱਡ-ਅੱਡਰੀ ਸੀਮਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਗਨੀ ਦਾ 'ਤੱਤ' ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ੂਨਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਇਕ ਜੁੜ ਹੈ। ਪਰ ਇਨਸਾਨ ਵਿਚ ਇਸ ਸੂਖਮ, ਗੁੱਝੀ 'ਅਗਨੀ-ਤੱਤ' ਦਾ ਕੋਈ ਹੱਦ-ਬੰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨਸਾਨ ਨੇ ਆਪਣੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੁਆਰਾ, ਇਹਨਾਂ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਅਤਿਅੰਤ ਦਰਜੇ ਤਾਈਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਅੰਦਰ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਬਾਹਰਲੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਖੋਜ ਕਰਕੇ, ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗੁੱਝੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬੇਅੰਤ ਦਰਜੇ ਤਾਈਂ ਪ੍ਰਗਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ 'ਐਟਮ-ਬੰਬ' ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਮੀਜ਼ਾਈਲ (Nuclear missiles) ਬਣ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹ ਸੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਭੈ-ਭੀਤ ਹੋ ਕੇ ਤ੍ਰਾਹ-ਤ੍ਰਾਹ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਭਿਆਨਕ ਅਗਨੀ ਦੀਆਂ 'ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ' ਅਤੇ 'ਕ੍ਰਿਸ਼ਮੇ' ਸਾਡੀ ਅੰਦਰਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਗਨੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਬਾਹਰਲਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨਸਾਨ ਨੇ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਇਕ ਅਥਾਹ 'ਅਗਨ ਸੌਂਕ ਸਾਗਰ' ਅਤੇ 'ਆਤਸ-ਦੁਨੀਆ' ਬਣਾ ਰਖਿਆ ਹੈ।

etc. numerous obsession arise and flourish.

All these sensual feelings or low thoughts are the subtle impurities of the ego-ridden mind.

In wood, the subtle 'fire' is present in a hidden form. But when it is ignited by a lighted spark, fire appears and thunders out in the form of flames, flames that can cause destruction.

The hidden off-spring of this subtle fire is present in varying degrees in all life forms, because the element of this fire is one of the ingredients of their existence. But in man, this subtle, hidden 'element of fire' has no defined boundary, because man, with the power of his intellect has researched and engaged in these sensual passions to such an extent, that they have mushroomed within his inner self. No only within himself, but through science by doing in depth research of the natural elements, he has been able to develop and tap upon their hidden secret powers to a very great degree.

As a result the 'atom bomb' and nuclear missiles have been produced thus causing the whole of the mankind (to live) in a state of fear and anxiety.

Actually, these horrifying 'discoveries' and 'miracles', are the visible manifestation and sign of our internal mental fire.

In this way man has reduced the whole of the creation into an unfathomable 'ocean of grief' and a 'burning-mankind'.

ਇਸ ਦਾ 'ਮੁਜ਼ਰਮ' ਸਾਡੀ 'ਹਉਮੈ' ਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਨੀਵੇਂ ਅਤੇ ਗਲਤ ਪਾਸੇ ਵਰਤ ਕੇ, ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ 'ਅਗਨ-ਕੁੰਡ' ਅਥਵਾ ਨਰਕ ਬਣਾ ਦਿਤਾ ਹੈ।

ਇਹ ਅੰਦਰਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਗਨੀ ਗੁੱਝੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਸਾਰਿਆਂ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਦੇ ਹਿਰਦਿਆਂ ਅੰਦਰ ਸੁਲਘਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਭੀ ਦਿਨਸਾਨ ਇਹ ਮੰਨਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਸਦੇ ਅੰਦਰ 'ਅਗਨੀ' ਧੁੱਖ ਰਹੀ ਹੈ!

ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਐਸੀ ਗੁੱਝੀ ਸੂਖਮ ਅੰਦਰਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਗਨੀ ਨੂੰ, ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਜਾਂ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ—

ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਨਾਲ
ਸਵਾਦਾਂ ਦੇ ਰਸਾਂ ਨਾਲ
ਅਜ਼ਾਈਂ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਨਾਲ
ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਮਨੋਰੰਜਨਾਂ ਨਾਲ
ਫਿਲਾਸਫੀਆਂ ਨਾਲ
ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਖੁਮਾਰੀ ਨਾਲ

ਭੁਲਾਉਣ, ਟਾਲਣ ਜਾਂ ਛੁਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਫਿਰ ਭੀ ਜਦ ਕਦੇ ਇਸ ਗੁੱਝੀ ਸੁਲਘਦੀ ਚਿੰਗਿਆੜੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਉਕਸਾਹਟ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਮੱਘ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਂਬੜ ਬਣ ਕੇ ਠਬਾਹੀ ਮਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨਸਾਨ, ਦਿਨ-ਰਾਤ, ਸਾਰੀ ਉਮਰ, ਇਸ ਸੂਖਮ ਗੁੱਝੇ 'ਅਗਨ ਸੌਕ ਸਾਗਰ' ਵਿਚ ਪਲਚਦੇ, ਜਲਦੇ, ਸੜਦੇ, ਬਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕਿੰਨੀ ਅਨੋਖੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਤਨੇ—

ਸਿਆਣੇ
ਗਿਆਨੀ
ਪੰਡਤ
ਵਿਦਵਾਨ
ਵਿਗਿਆਨੀ
ਫਿਲਾਸਫਰ
ਭਲੇ-ਭਲੇਰੇ
ਦਿਗੰਬਰ
ਅਫਲਾਤੂਨ
ਅਸ਼ਰਫ-ਉਲ-ਮਖਲੂਕਾਤ
ਗੁਰੂ
ਭਗਵਾਨ
ਅਚਾਰੀਆ

The offender (who created this state of affairs) is our own egotism. It has used the power of our rational mind, along a path that is base and improper, and has thus, placed mankind into a 'pool of fire' or hell.

This internal mental fire secretly keeps simmering in every ones heart, but we are not aware of it. This is the reason why, no one person is prepared to accept the fact that this 'fire' is simmering inside him.

Unknowingly or knowingly we are trying to forget, push aside, or hide this invisible, subtle internal mental fire by-

adopting fashionable style
relishing the tastes
involving in purposeless chores
enjoying numerous types of entertainment
delving in philosophies
intoxicating in a variety of intoxicants

but even then when this invisible, simmering splint gets an opportunity, it ignites, bursts into flames and creates horrifying destruction.

In this way, men, day and night, for the whole of their life get consumed, burnt, scorched and scalded in this subtle and secret 'fiery ocean of grief'.

What a strange thing this is that although we call ourselves

wise
knowledgeable
pandits
scholars
scientists
philosophers
virtuous
dhigumber (clothe less mendicants)
smart
paragons of virtue
gurus
bhagawans
religious teachers

ਅਖਵਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਭੀ, ਆਪਣੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸੂਖਮ ਗੁੱਝੀ ਅਗਨੀ ਨੂੰ—

ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ

ਜਾਣਨ

ਸਮਝਣ

ਖੁੱਝਣ

ਚੀਨਣ

ਸੀਝਣ

ਪਹਿਚਾਨਣ

ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹਾਂ !!

ਜਦ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਰਚ ਦੀ ਹੀ ਸੋਝੀ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਅਸੀਂ ਜਦ ਕਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਗਨੀ ਦੇ 'ਸਾੜ' ਤੋਂ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਨੀਵੇਂ ਮਨੋਰੰਜਨਾਂ ਵਿਚ ਖੋਚਿਤ ਹੋ ਕੇ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਸਾੜੇ ਨੂੰ ਭੁਲਾਉਣ ਜਾਂ ਟਾਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਗੁਰੂ ਬਾਬੇ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਸ ਮੌਹਲਕ-ਮਰਜ਼, 'ਮਾਨਸਿਕ-ਅਗਨੀ' ਦੀ ਬਾਬਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤਾੜਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਮਾਇਕੀ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਿਚ ਇਤਨੇ ਗਲਤਾਨ ਹਾਂ, ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਤਾੜਨਾ ਅਤੇ ਬਚਾਉ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਵਲ ਸਾਨੂੰ—

ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਵਰਸਤ ਹੀ ਨਹੀਂ

ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ

ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ

ਸ਼ਰਧਾ-ਭਾਵਨੀ ਭੀ ਨਹੀਂ

ਮੰਨਣ ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ

ਕਮ ਉਣਾ ਤਾਂ ਕੀ ਸੀ ?

ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ 'ਗੁੱਝੀ ਅਗਨੀ' ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ 'ਅੰਗ' ਬਣ ਚੁਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਨਮ-ਜਨਮਾਂਤਰਾਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿਚ ਰੰਢ ਕੇ 'ਮਨੁੱਖ' ਹੋ ਚੁਕੇ ਹਾਂ।

ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਗਨੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੀਏ ਜਾਂ ਨਾ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਅਸਰ, ਰੰਗਤ ਤੇ 'ਭਾਹ' ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪੱਖ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ—

ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਵਿਚ

ਰੁੱਖੋ-ਪਣ ਵਿਚ

ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਦੇ ਡਿਕਰ ਵਿਚ

we are unable to-

feel

understand

realise

unravel

decipher

recognise

our internal secret and subtle fire.

When we are not even aware of our disease how can we look for a cure?

Whenever the suffering from the simmering of the mental fire make us utterly miserable, we turn to intoxicants and base entertainments, to help us to temporarily forget or defer this burning.

In Gurban,i Guru Ji has clearly mentioned this malady of mankind, the 'mental fire' and has warned about its effects. But we are so absorbed in our worldly chores that we -

have no time to pay any heed

have made no effort to understand

have not felt the need to become aware

have no sense of faith and belief

have not been unable to accept

gurbani's warning and the (suggested) steps to protect ourselves. (Under this condition) what chance is there that we will ever redeem ourselves. This is so because 'the 'secret fire' has become an integral part of our life and over countless births, having been worn out or spent, in such a life-style, we have become like slag totally immune.

Whether we become aware or not about the internal fire, but its effect, its colour and result is displayed on every facet of our life, as (can be seen)

from the sadness of the face

from the aphetic ness

from the anxiety of family life

ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਲਕੀਰਾਂ ਵਿਚ
 ਡਰ-ਭੈ ਦੇ ਚਿਹਨਾਂ ਵਿਚ
 ਮੱਥੇ ਦੀ ਤਿਉੜੀ ਵਿਚ
 ਚਮਕ-ਹੀਣ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ
 ਘਿਰਣਤ ਸੁਭਾਉ ਵਿਚ
 ਸਰੀਰ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ ਵਿਚ
 ਦਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਵਿਚ
 ਸੁਭਾਉ ਦੇ ਚਿੜ-ਚਿੜੇ ਪਨ ਵਿਚ
 ਫੌਕੇ-ਰੁੱਖੇ ਬੋਲਾਂ ਵਿਚ
 ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਵਿਚ
 ਨੀਵੀਂ ਸੋਚਣੀ ਵਿਚ
 ਮੈਲੀ ਚਿਤਵਨੀ ਵਿਚ
 ਮੈਲੀ ਵਿਚਾਰ ਵਿਚ
 ਮੈਲੇ ਵਲਵਲਿਆਂ ਵਿਚ
 ਨੀਵੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਚ
 ਗਲਤ ਨਿਸਚਿਆਂ ਵਿਚ
 ਗਲਤ ਭਰਮਾਂ ਵਿਚ
 ਕੂੜੇ ਵਹਿਮਾਂ ਵਿਚ
 ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਵਿਚ
 ਭੋੜੇ ਕਰਮਾਂ ਵਿਚ
 ਫੌਕੇ ਕਰਮ-ਕਾਂਡਾਂ ਵਿਚ
 ਮੁਰਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿਚ
 ਗੰਧਲੇ ਬਿਉਹਾਰ ਵਿਚ
 ਨੀਵੇਂ ਆਚਾਰ ਵਿਚ
 ਧਰਮ ਵਲੋਂ ਬੇ-ਰੁਚੀ ਵਿਚ
 ਸ਼ਰਧਾ-ਹੀਣਤਾ ਵਿਚ
 ਮਨਮੁਖਤਾਈ ਵਿਚ
 ਕਠੌਰਤਾ ਵਿਚ

ਆਪ-ਮੁਹਾਰੇ ਅਵੱਸ਼ ਪ੍ਰਗਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

'ਹਉਮੈ' ਵਿਚੋਂ ਮਾਇਕੀ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵਾ ਉਪਜਦਾ ਹੈ ।
 ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਵਿਚੋਂ ਨੀਵੇਂ 'ਖਿਆਲ' ਉਪਜਦੇ ਹਨ ।
 ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਤੋਂ ਮਲੀਠ ਰੁਚੀਆਂ ਉਪਜਦੀਆਂ ਹਨ ।

in the lines of anxiety
 in the signs of fear and worry
 in the folds on the forehead
 in the lusterless look of the eyes
 in the hateful behaviour
 in the restlessness of the body
 in the (reflection) of low spirits
 in the irritableness
 in the insipid talk
 in the base thoughts
 in the low way of thinking
 in the defiled thought process
 in the impure emotions
 in the low desires
 in wrong beliefs
 in mistaken doubts
 in false superstitions
 in low inclinations
 in bad deeds
 in hollow rites and rituals
 in dead practices and ways
 in dubious transactions
 in low character
 in the lack of focus in religious discipline
 in the lack of faith
 in the apostasy
 in the stubbornness

becomes all too apparent and visible by itself.

From 'egotism' materialistic doubt fallacy emerges.
 From the doubt fallacy low 'thoughts' emerge.
 From low thoughts impure inclinations emerge.

ਮਲੀਨ ਰੁਚੀਆਂ ਤੋਂ ਭੈੜੇ ਕਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਮਲੀਨ ਖਿਆਲਾਂ ਤੋਂ ਭੈੜੇ ਕਰਮਾਂ ਨਾਲ ਮਨ ਮੈਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਮਾਨਸਿਕ ਮਲੀਨਤਾ ਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਗੁੱਝੀ ਅਗਨੀ ਦਾ ਬਾਲਣ ਹੈ ।

ਮਾਨਸਿਕ ਅਗਨੀ ਦੇ 'ਸਾੜ' ਵਿਚੋਂ ਦੁਖ-ਕਲੋਸ਼ ਉਪਜਦੇ ਹਨ ।

ਮਾਨਸਿਕ ਅਗਨੀ ਮਾਇਆ ਵਿਚੋਂ ਉਪਜਦੀ ਹੈ ।

ਦਰਅਸਲ, ਮਾਇਆ ਅਤੇ ਸੂਖਮ ਅਗਨੀ ਦਾ ਸਰੂਪ ਇਕੋ ਹੀ ਹੈ ।

ਮਾਇਆ ਅਗਨਿ ਸਭ ਇਕੋ ਜੇਹੀ ਕਰਤੋ ਖੋਲ੍ਹ ਰਚਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੯੨੧)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਇਸੇ 'ਅਗਨ-ਸੰਕ-ਸਾਗਰ' ਅਥਵਾ 'ਆਤਿਸ਼ ਦੁਨੀਆਂ' ਵਿਚ ਪਲਚ-ਪਲਚ ਕੇ ਸੜ-ਬਲ-ਜਲ ਰਹੀ ਹੈ ।

ਇਹ ਗੱਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਕਿ ਜਦ ਤਾਈਂ ਸਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ—

- ਭਰਮ
- ਦੂਜਾ ਭਾਉ
- ਈਰਖਾ
- ਦਵੇਤ
- ਸਾੜਾ
- ਘਿਰਨਾ
- ਵਿਤਕਰਾ
- ਸ਼ੱਕ
- ਡਰ-ਭੈ
- ਚਿੰਤਾ
- ਕਾਮ
- ਕ੍ਰੋਧ
- ਲੋਭ
- ਮੌਹ
- ਚੰਕਾਰ
- ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ
- ਆਸਾ
- ਮਨਸਾ
- ਬਦਲੇ

From defiled inclinations bad (evil) deeds take place.

From impure thoughts, the evil deeds (that result) defile the mind.

A defiled mind is the fuel for the invisible mental fire.

From the 'simmering' of the mental fire pain and misery emerge.

Mental fire emerges from materialism.

In fact maya (materialism) and the subtle fire is indeed one and the same thing.

The fire of Maya is one and the same; the Creator has staged this play.

(921)

In this way the whole world, being consumed in the 'fiery ocean of grief' or the 'fiery world' is simmering, burning and blazing.

This point is one, that must be properly understood and figured out, such that, until as such time as even a suggestion or inclination of—

- doubt
- second love
- jealousy
- duality
- envy
- disgust
- discrimination
- suspicion
- fear
- anxiety
- lust
- anger
- attachment
- egotism
- desire
- expectation
- revenge

ਦੀ ਭਾਵਨਾ 'ਲੋਸ' ਮਾਤਰ ਭੀ ਹੈ, ਤਦ ਤਾਂਈ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ —

ਮੌਲ ਹੈ
 ਭਰਮ ਹੈ
 ਹਨੇਰ ਹੈ
 ਹਉਮੈ ਹੈ
 ਅਉਗਣ ਹਨ
 ਨੀਵੀਆਂ ਫੁੱਚੀਆਂ ਹਨ
 ਦਰਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਹਨ
 ਪਾਪ ਹੈ
 ਦੁਖ-ਕਲੇਸ਼ ਹੈ
 ਅਗਨੀ ਹੈ
 ਆਵਾਗਵਨ ਹੈ
 ਜਮਾਂ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਹੈ
 ਨਰਕ ਹੈ

ਇਸ ਦੇ ਐਨ ਉਲਟ ਜੇ ਮਨ, ਮੈਲ-ਰਹਿਤ ਜਾਂ ਨਿਰਮਲ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪੱਖ ਤੋਂ —

ਪ੍ਰੀਤ
 ਪ੍ਰੇਮ
 ਚਾਉ
 ਰਸ
 ਰੰਗ
 ਖੁਸ਼ੀ
 ਸੁਖ
 ਸ਼ਾਂਤੀ
 ਖੇਡਾਂ
 ਸਹਿਜ
 ਹੋਣਕ
 ਤਾਜਗੀ
 ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾਂ
 ਦਇਆ
 ਖਿਮਾ

ਦੇ ਚਿਹਨ, ਮੱਲ-ਮੱਲੀ, ਸਹਿਜ-ਸੁਤਾਇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਵੀ ਗੁਣ ਫੁੱਲ-ਫੁੱਲ

exists in our heart until then there is —

pollution
 doubt
 darkness
 egotism
 defect
 low inclination
 spiritless ness
 sin
 pain and misery
 heat
 transmigration
 penalty by Yam (the couriers of death)
 hell.

On the other hand, if the mind is blemishless or pure, then in life's every facet the mark of—

affection
 love
 joy
 relish
 colour (hue)
 happiness
 comfort
 peace
 elation
 quietness (equipoise)
 jubilation (gaiety)
 spirited
 mercy
 forgiveness

will spontaneously appear and these divine virtues will (uninterruptedly)

ਪੈਣਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ —

ਸਮਝਣ
ਜਾਣਨ
ਪਹਿਚਾਣਨ
ਨਿਖੇੜਣ
ਵਿਚਾਰਨ
ਨਿਰਨਾ ਕਰਨ
ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ

ਦੀ ਅਤਿਅੰਤ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਚੋਣ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸੋਧ ਦੇ ਸਕੀਏ।

ਇਸ ਦੀਰਘ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੋਣ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਵਹਿਣ ਜਾਂ 'ਰੋੜ੍ਹ' ਵਿਚ ਹੀ ਰੁੜ੍ਹੇ ਜਾਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਗੁੱਝੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਗਨੀ ਵਿਚ —

ਸੜਦੇ
ਬਲਦੇ
ਤੜਪਦੇ
ਦੁਖੀ ਹੋ ਕੇ

ਨਰਕ ਭੋਗਦੇ ਰਹਾਂਗੇ ਅਤੇ ਜਮਾਂ ਦੇ ਵਸ ਪਵਾਂਗੇ।

ਇਹ ਅਹਿਮ ਨਿਰਨਾ ਅਤੇ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਸਹੀ ਆਤਮਿਕ 'ਜੀਵਨ ਸੋਧ' ਵਲ ਮਨ ਨੂੰ ਮੌੜਨ ਲਈ, 'ਸਾਧ ਸੰਗਤ' ਅਥਵਾ ਬਖਸ਼ਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਮਹਾਂ ਪੁਰਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਐਸੀ ਜੀਉਂਦੀ-ਜਾਗਦੀ, ਉੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਸਾਡੇ ਮਨ ਦਾ 'ਰੁਖ' ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਬਦਲਦਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪੱਖ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਗੀ—

ਮਨ ਇਕੱਠਾ ਹੋਵੇਗਾ
ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੇਗਾ
ਦੈਵੀ ਗੁਣ ਉਪਜਣਗੇ
ਅਉਗਣਾਂ ਦੀ ਰੁਚੀ ਘਟਦੀ ਜਾਵੇਗੀ
ਮਾਨਸਿਕ ਮੈਲ ਘਟਦੀ ਜਾਵੇਗੀ
ਮਾਨਸਿਕ ਅਗਨੀ ਘਟਦੀ ਜਾਵੇਗੀ

overflow. That is why it is so very important to carefully —

understand
know
recognise
distinguish
ponder upon
discriminate
be aware of

these two conditions, so that we can choose from these two options and give our life the true direction.

Without this crucial and essential choice, we will continue to flow along the previous current by —

simmering
burning
writing and wriggling (in pain)
becoming miserable

in the invisible mental fire and continue to experience hell, and thus, be at the mercy of Yam, the couriers of death.

To turn the mind towards the true spiritual 'direction of life' after making this important discernment and choice, the company of the 'sadh sangat' —the holy and evolved souls, the blessed Guru orientated beloveds, and accomplished great souls is necessary and mandatory.

By being in the company of such a living and alive, lofty and pure sadh sangat —the company of the holy, the 'inclination' of the mind will gradually undergo a transformation and in every facet of life change will be noticed —

The mind will be more focused;
The mind will be peaceful;
Divine virtues will surface;
Inclination towards vices will begin to decrease;
Mental pollution will begin decline;
Mental fire or heat will begin to dwindle;

ਸ਼ਰਧਾ-ਭਾਵਨੀ ਉਪਜੋਗੀ
 ਗੁਰਬਾਣੀ ਮਿੱਠੀ ਲਗੇਗੀ
 ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਅੰਤ੍ਰੀਵ ਭਾਵ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇਗਾ
 ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਰੰਗ-ਰਸ ਆਵੇਗਾ
 ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਚਾਉ ਉਠੇਗਾ
 ਸਿਮਰਨ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋਵੇਗਾ
 'ਸਾਸ ਗਿਰਾਸ ਹਰਿ ਧਿਆਈ' ਹੋਵੇਗਾ
 ਬਬਦ-ਸੁਰਤ-ਲਿਵਲੀਨ ਹੋਵੇਗਾ
 ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ
 ਸਤਸੰਗ ਦਾ ਪਿਆਰ ਆਵੇਗਾ
 ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦਾ ਚਾਉ ਉਪਜੋਗੀ
 ਆਪਾ-ਵਾਰਨ ਨੂੰ ਜੀਅ ਕਰੇਗਾ
 ਅਨੁਭਵ ਖੁਲ੍ਹੇਗਾ
 ਜੀਵਨ ਸਫਲ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਇਸ ਜਨਮ ਦੀ ਆਪ੍ਰ ਲਾਈ ਹੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਅਗਨੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਬੁਝਾਉਣ ਦਾ ਸਾਧਨ, ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਦੁਆਰਾ, ਜੀਵਨ ਸੇਧ ਦਾ ਰੁਖ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘਿਆਈਆਂ ਵਿਚ ਜਨਮ-ਜਨਮ ਦੀ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਹੋਈ 'ਮਿੱਲ' ਦੀ ਸੁਲਘਦੀ ਅਗਨੀ 'ਐਲਰਜੀ' (allergy) ਨੂੰ ਬੁਝਾਉਣਾ ਸਾਡੇ ਵੱਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ ।

ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਇਕ ਢੁਕਵਾਂ ਉਦਾਹਰਨ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ—

ਧਰਤੀ ਦੇ ਪੂਰ ਅੰਦਰ, ਅਗਨੀ ਦੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ 'ਤੱਤ' ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਅਗਨੀ ਜਦੋਂ ਤੀਬਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਰਿੱਝਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਉਬਲਦੀ ਹੋਈ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਕੰਬਣੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਭੁਚਾਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਜਦ ਇਹ ਅਗਨੀ ਦਾ 'ਉਬਾਲ' ਧਰਤੀ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਚੀਰ ਕੇ, ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ, ਫੁਹਾਰੇ ਵਾਂਗ ਉਛਲਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨੂੰ 'ਜਵਾਲਾਮੁਖੀ ਦਾ ਫੁਟਣਾ' ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਤਿਅੰਤ ਤਬਾਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਐਨ ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਪੂਰ ਅੰਦਰ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ, ਸਾਡੇ ਜਨਮ-ਜਨਮਾਂਤਰਾਂ ਦੀ 'ਮਿੱਲ' ਅਥਵਾ ਗੁੱਝੀ ਅਗਨੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ।

ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੀ ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਕਾਲਾ ਹੋਆ ਸਿਆਹੁ ॥ (ਪੰਨਾ ੬੫੧)

ਕਿਸੇ ਉਕਸਾਹਟ ਕਾਰਨ ਇਹ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੀ ਸੁਲਘਦੀ ਅਗਨੀ ਮੱਘ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਵੇ ਦੇ ਸਰੂਪ ਵਿਚ ਭਿਆਨਕ ਭਾਬੜ ਸਾਡੇ ਮਨ-ਤਨ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਉਛਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ

Faith and belief will grow;
 Gurbani will appear delightful;
 The understanding of the innate meaning of Gurbani will take place;
 The love and relish for Gurbani will take place;
 The joy of doing simran will arise;
 Simran will become more entrenched;
 'With every breath God is remembered' will take place;
 The consciousness will get absorbed in the shabadh;
 Numerous blessings of the Satguru will take place;
 Love for satsang will take place;
 Love for sewa (service) will grow;
 Yearning for sacrificing the self (over a cause) will arise;
 Intuition will open up;
 Life will be fulfilled.

The way to reduce or put off the self lit mental fire in this life, through the sadh sangat - the company of the holy - can only take place, by changing the attitude to life's direction, but it is not within our power to put off the 'allergy' of the simmering fire, that has been accumulated over numerous births, in the depths of the subconscious (mind).

To understand this point a suitable example is being given –

In the core of the earth many elements of fire keep merging (with each other). When this fire become intense, it begins to simmer. When the bubbling earth trembles, the trembling is referred to as an earthquake.

When this boiling over of the fire cannot be contained within the earth, then it cuts through the earth with great force, and gushes out like a fountain. This is called a 'volcanic explosion' and it causes immeasurable destruction.

Exactly in the same way, our pollution or invisible fire accumulated over numerous births, gets deposited within our subconscious ness.

651

The filth of countless incarnations sticks to this mind; it has become pitch black.

With some provocation the simmering fire of the subconscious ignites and in the form of larva its dangerous flames burst forth through our mind and body and it

ਮਨ-ਤਨ ਅਤੇ ਚੌਗਿਰਦੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਉੱਤੇ ਭਿਆਨਕ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਅੰਦਰਲੀ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੀ ਤੀਬਰ ਅਗਨੀ ਉੱਤੇ ਸਾਡੇ ਬਾਹਰਲੇ ਮਨ ਦਾ ਕੋਈ ਵਸੀਕਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਕ ਵੇਰ ਅਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ 'ਕਾਰ' ਰਾਹੀਂ ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ। ਰਾਹ ਵਿਚ ਇਕ ਪਹਾੜ ਦੇ ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਬੇਅੰਤ ਵਡੀਆਂ-ਵਡੀਆਂ ਚਟਾਨਾਂ ਖਿੰਡੀਆਂ ਪਈਆਂ ਸਨ। ਇਕ ਬਹੁਤ ਵਡੀ ਚਟਾਨ ਟੁਟ ਕੇ ਦੋ ਫਾੜ ਹੋਈ ਪਈ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਰੀ ਨਾਲ ਚੀਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ।

ਇਕ ਟੁਕੜੇ ਦੇ ਕੱਲ ਜਾ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਸਾਫ਼ ਸਲੇਟ ਵਰਗੇ ਪਾਸੇ ਰੰਗ-ਬਰੰਗੀਆਂ ਤੈਹਾਂ ਅਤੇ ਧਾਰੀਆਂ ਸਾਫ਼ ਨਜ਼ਰ ਆਈਆਂ। ਪੁੱਛਣ ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ, ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਅਰਬਾਂ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਇਕ-ਇਕ ਤੌਰ ਬਣੀ ਹੈ। ਬਾਹਰਲੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਤੌਰ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹਨਾਂ ਤੈਹਾਂ ਦੀ ਰੰਗਤ ਬੇਅੰਤ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਬਦਲਦੀ ਰਹੀ।

ਐਨ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜਨਮਾਂ-ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ 'ਮੈਲ' ਦੀਆਂ ਤੈਹਾਂ ਬਣਦੀਆਂ ਆਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਜਨਮ ਵਿਚ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਜੀਵਨ-ਰੋਖ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹਨਾਂ ਤੈਹਾਂ ਦੀ ਰੰਗਤ ਬਦਲਦੀ ਗਈ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਰਾਹੀਂ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਅਨਜਾਣੇ ਅਤੇ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਆਪਣੀ ਰੰਗਤ ਦਾ 'ਜਲਵਾ' ਦਿਖਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਪਾਠ-ਪੂਜਾ ਅਤੇ ਕਰਮ-ਧਰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਭੀ, ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤੈਹਾਂ ਵਿਚੋਂ, ਧੂਰ ਪੁਰਾਣੀ ਮੈਲ-ਰੂਪੀ ਅਗਨੀ ਅਥਵਾ ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਹਵਾੜ ਤੇ ਧੂੰਆਂ, ਕਿਸੇ-ਨਾ-ਕਿਸੇ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਅਚਾਨਕ ਬਾਹਰ ਵਲ ਉੱਘੜ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਅੰਦਰਲੀ ਗੁੱਝੀ ਡੂੰਘੀ ਰੰਗਤ ਨੂੰ ਜਾਹਰ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਈ ਨੇਕ ਬੰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਭਗਤਾਂ ਨੂੰ ਭੀ, ਪਿਛਲੇ ਕਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁਖ-ਕਲੇਸ਼ ਭੁਗਤਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਜਨਮ ਦੀ ਅਗਨੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਉਪਰਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਗੁੱਝੀ ਸੁਲਘਦੀ ਅੱਗ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਬੁਝਾਉਣ ਲਈ ਸਾਡਾ ਮਨ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਅਸਮਰਥ ਹਨ।

'ਕੈਂਸਰ' ਜਾਂ 'ਤਪਦਿਕ' ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤਿ ਡੂੰਘੀਆਂ ਅਤੇ ਅਤਿ ਗੰਭੀਰ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਾਧਾਰਨ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਖਾਸ ਵੱਡੀ ਤਾਕਤ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਦੇਰ ਬਾਦ, ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਫਿਰ ਜਾਗ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਫੁਟ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਐਨ ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਵਿਚ 'ਮੈਲ' ਅਤੇ 'ਅਗਨੀ' ਰੂਪੀ

creates a disastrous effect on the mind and body, and the environment around. In other words our external mind has no control whatsoever over this internal intense fire of the subconscious mind.

Once we were travelling in Canada by car. Along the mountainous road a landslide off a mountain had taken place and huge pieces of rocks were strewn all over. One huge piece of rock had split into two pieces as if it was sawn into two by a saw..

Looking at the smooth surface of one the rock, colourful layers and streaks were clearly visible. Upon asking, we came to know that under the influence of the environment, it took millions of years for each and every layer to form. According to the external environment and the internal elements, the nature of these layers kept on changing.

Exactly in the same way, layers of 'pollution' have been formed over numerous births, and in every birth, the streaks of life kept changing the nature of those layers, and for no apparent reason, without any knowledge they (the layers) at some time or other keep showing off their glitter through our hearts.

This is the reason why despite reading of scriptures, being engaged in worship and leading a virtuous and disciplined life, the deep seated fire of pollution or the stench of allergy and its smoke from the folds of the subconscious mind, suddenly seeps out in some form or other, and lays bare our internal, invisible, innate nature.

In this way many virtuous people and bhagats, because of past deeds, have to face pain and misery.

Something can be done to protect oneself from the fire of this birth, but our mind and intellect is powerless to reduce or put off the invisible, simmering fire of the previous births in the subconscious mind.

'Cancer' and 'T.B.' are diseases which are very deep seated and critical. Their cure cannot be effected by ordinary medicine. Some very special medicines and major operations are needed to cure them. Many a time, long after an operation and medication, these diseases take root and reappear.

Exactly in the same way, in the depths of our subconscious mind, the diseases of 'pollution' and 'cancer' or T.B. like fire

'ਕੈਂਸਰ' ਜਾਂ 'ਤਪਦਿਕ' ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਧਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਐਸੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਥਵਾ ਐਲਰਜੀ ਲਈ ਦਾਮਨਿਕ ਆਤਮਿਕ ਅਉਖਧ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਪਰ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ, ਸਾਡੇ ਐਂਤਿਸ਼ਕਰਨ ਨੂੰ ਜਨਮਾਂ-ਜਨਮਾਂਤਰਾਂ ਤੋਂ ਲਗੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕ ਅਤੇ ਮਾਰੂ ਰੋਗ ਦਾ—

ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ

ਪਤਾ ਨਹੀਂ

ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ

ਅਤੇ ਬੇਪ੍ਰਵਾਹ, ਅਵੇਸਲੇ ਤੇ ਮਚਲੇ ਹੋ ਕੇ ਢੀਠ ਹੋਏ ਪਏ ਹਾਂ।

ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਖਤਰਨਾਕ, ਮਾਰੂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦੀ ਵਜਾਹ ਨਾਲ, ਪਲਚ-ਪਲਚ ਕੇ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਸੜ-ਬਲ ਕੇ ਦੁਖੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਬਤ ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ—

ਖਿਆਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਇਆ!

ਫਿਕਰ ਹੀ ਨਹੀਂ!

ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਭਾਸੀ!

ਉੱਦਮ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਸੀ!

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ, ਇਸ 'ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ' ਦਾ ਸਪਸ਼ਟ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਅਕਸੀਰ ਆਤਮਿਕ 'ਨੁਸਖੇ' ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਵਲ ਅਸੀਂ ਅਵੇਸਲੇ ਹੋ ਕੇ ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਐਸੇ ਗੰਭੀਰ, ਵਿਨਾਸ਼ਕ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ, ਖਾਸ ਦਾਮਨਿਕ ਆਤਮਿਕ ਇਲਾਜ ਹੀ ਕਾਰਗਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਰਫ—

'ਠਾਂਢਾ ਹਰਿ ਨਾਉ'

'ਖੁਨਕ ਨਾਮੁ ਖੁਦਾਇਆ'

ਹੀ ਹੈ, ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਸਿਆਣਪਾਂ, ਫੋਕੇ ਦਿਮਾਗੀ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਕਰਮ-ਕਾਂਡ ਕਾਰਗਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।

ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਐਸੇ ਦੀਰਘ, ਵਿਨਾਸ਼ਕ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਆਤਮਿਕ ਨੁਸਖੇ ਦਸੇ ਗਏ ਹਨ—

ਸੰਸਾਰੁ ਰੋਗੀ ਨਾਮੁ ਦਾਰੂ ਮੈਲੁ ਲਾਗੈ ਸਚ ਬਿਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੮੭)

ਅਨਿਕ ਉਪਾਵੀ ਰੋਗੁ ਨ ਜਾਇ ॥

ਰੋਗੁ ਮਿਟੈ ਹਰਿ ਅਵਖਧੁ ਲਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੮੮)

keep on increasing. For such critical mental diseases or allergies, some dynamic spiritual cure and mental operation is needed.

But the surprising thing is that, while our subconscious mind is afflicted with these critical mental diseases over numerous births, we ourselves –

do not feel

are not aware

have no knowledge

of our destructive and killer diseases and in our stubbornness we remain unconcerned and feign ignorance.

Although by virtue of this dangerous, killer mental disease, day and night being, consumed, enmeshed and burning, scorching in its fire, we are suffering, but as to its cure we have never ever –

thought about it!

bothered about it!

felt the need for it!

let alone make an effort (to find a cure)!

In Gurbani and other religious texts, this 'mental disease' has been clearly mentioned, and its relevant cure has been indicated, but feigning ignorance, we do not bother to pay any attention to them.

For such serious, critical 'mental diseases' only some special, dynamic spiritual panacea (cure) can be effective, which according to Gurbani can only be –

'the cooling Name of Waheguru'

'the cooling and soothing Name of the Lord Waheguru'.

No other medical cures or cleverness, hollow intellectual knowledge and rites and rituals can never be successful.

That is why, to effect the cure of such serious, killer mental diseases, spiritual prescriptions from Gurbani are given below –

The world is sick, and the Naam is the medicine to cure it; without the True Lord, filth sticks to it. 687

All sorts of remedies have not cured the disease - the disease is cured only by giving the medicine of the Lord's Name. 288

ਨਾਮ ਅਉਖਧੁ ਜਿਹ ਰਿਦੈ ਹਿਤਾਵੈ ॥
 ਤਾਹਿ ਰੋਗੁ ਸੁਪਨੈ ਨਹੀ ਆਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੫੬)

ਸਰਬ ਰੋਗੁ ਕਾ ਅਉਖਧੁ ਨਾਮੁ ॥
 ਕਲਿਆਣ ਰੂਪ ਮੰਗਲ ਗੁਣ ਗਾਮ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੭੪)

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਦੀਓ ਦਾਰੂ ॥
 ਤਿਨਿ ਸਗਲਾ ਰੋਗੁ ਬਿਦਾਰੂ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੨੨)

ਅਉਖਧੁ ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਹੈ ਜਿਤੁ ਰੋਗੁ ਨ ਵਿਆਪੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੧੪)

ਹਰਿ ਹਰਿ ਅਉਖਧੁ ਜੋ ਜਨੁ ਖਾਇ ॥
 ਤਾ ਕਾ ਰੋਗੁ ਸਗਲ ਮਿਟਿ ਜਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੬੩)

ਕਲਿ ਤਾਤੀ ਠਾਂਢਾ ਹਰਿ ਨਾਉ ॥
 ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸਦਾ ਸੁਖ ਪਾਉ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੮੮)

ਮੇਰੇ ਮਨ ਨਾਮੁ ਨਿਤ ਨਿਤ ਲੇਹ ॥
 ਜਲਤ ਨਾਹੀ ਅਗਨਿ ਸਾਗਰ ਸੂਖੁ ਮਨਿ ਤਨਿ ਦੇਹ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੦੬)

ਮਨ ਮੇਰੇ ਗਹੁ ਹਰਿ ਨਾਮ ਕਾ ਓਲਾ ॥
 ਤੁਝੈ ਨ ਲਾਗੈ ਤਾਤਾ ਝੋਲਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੭੯)

ਤਪਤ ਕੜਾਹਾ ਬੁਝ ਗਇਆ ਗੁਰਿ ਸੀਤਲ ਨਾਮੁ ਦੀਓ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੦੨)

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਪੀਵਹੁ ਮੇਰੇ ਭਾਈ ॥
 ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸਭ ਤਪਤਿ ਬੁਝਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੬੧)

ਚੰਦਨ ਚੰਦੁ ਨ ਸਰਦ ਹੁਤਿ ਮੂਲਿ ਨ ਮਿਟਈ ਘਾਮ ॥
 ਸੀਤਲੁ ਥੀਵੈ ਨਾਨਕਾ ਜਪੰਦੜੋ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੦੯)

ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ, ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਉਪਰ ਦਰਸਾਏ ਹੋਏ ਅਕਸੀਰ
 ਨੁਸਖਿਆਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਬੇਅੰਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ—

ਪੜ੍ਹਦੇ
 ਸੁਣਦੇ
 ਗਾਉਂਦੇ
 ਵਿਚਾਰਦੇ
 ਖੋਜਦੇ
 ਗਿਆਨ ਘੱਟਦੇ

- 1 One whose heart is filled with the medicine of the Naam, is not infested with disease, even in his dreams. 259
- 2 The Naam is the panacea, the remedy to cure all ills. Singing the Glory of God is the embodiment of bliss and emancipation. 274
- 3 The Lord, Har, Har, gave me the medicine of His Name, which has cured all disease. 622
- 4 The Name of the Lord is the medicine to cure all disease; with it, no disease afflicts me. 814
- 5 That humble being who takes the medicine of the Name of the Lord, Har, Har - all his diseases are eradicated. 893
- 6 The Dark Age of Kali Yuga is so hot; the Lord's Name is soothing and cool. Remember, remember it in meditation, and obtain everlasting peace. 288
- 7 O my mind, continually, continuously chant the Naam, the Name of the Lord. You shall not burn in the ocean of fire, and your mind and body shall be blessed with peace. 1006
- 8 O my mind, hold tight to the Support of the Lord's Name. The hot winds shall never even touch you. 179
- 9 The boiling cauldron has cooled down; the Guru has blessed me with the cooling, soothing Naam, the Name of the Lord. 1002
- 10 Drink in the Ambrosial Nectar of the Name, O my Siblings of Destiny. Meditating, meditating in remembrance on the Lord, the fire of desire is totally quenched. 191
- 11 The burning of the heart is not dispelled at all, by sandalwood paste, the moon, or the cold season. It only becomes cool, O Nanak, by chanting the Name of the Lord. 709

The surprising thing is that, although we have been –
 reading
 listening
 singing
 contemplating
 researching
 grinding knowledge
 about these life-giving prescriptions for ever so long

ਆਏ ਹਾਂ, ਪਰ ਅਜੇ ਤਾਈਂ ਇਹਨਾਂ ਆਤਮਿਕ ਅਕਸੀਰ ਨੁਸਖਿਆਂ ਦਾ ਸਾਨੂੰ —

ਨਿਸਚਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਇਆ
ਸ਼ਰਧਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉਪਜੀ
ਵਿਚਾਰਨ ਦੀ ਖੋਚਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ
ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦਾ ਉਦਮ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ
ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਖੋਚਲ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨੀ ਸੀ ?

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ, ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਨ (root cause) ਸਾਡੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਹੀ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤੇ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਅਨਜਾਣ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਣ-ਗਹਿਲੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਤਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਉੱਤੇ ਸਾਰਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।

ਏਸੇ ਕਰਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਦਰਸਾਏ ਹੋਏ ਨੁਕਤਿਆਂ—

'ਕਲਿ ਤਾਤੀ'
'ਆਤਸ ਦੁਨੀਆ'
'ਸੰਸਾਰ ਰੋਗੀ'
'ਅਗਨ ਸੌਕ ਸਾਗਰ'
'ਤਪਤ ਕੜਾਹਾ'
ਅਤੇ
'ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ'
'ਨਾਮ ਦਾਰੂ'
'ਨਾਮ ਅਉਖਧ'
'ਸੀਤਲ ਨਾਮ'

ਦੇ ਤੱਤ-ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਬਾਬਤ ਅਸੀਂ ਫੌਕਾ ਦਿਮਾਗੀ ਗਿਆਨ ਤਾਂ ਬਹੁਤੇਰਾ ਘੱਟਦੇ ਹਾਂ !

ਇਹਨਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦੀ ਬਾਬਤ, ਇਸ ਲੇਖ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਦੀਰਘ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਚੁਕੀ ਹੈ। ਫੇਰ ਭੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਪੰਗਤੀਆਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ —

ਮਾਇਆ ਅਗਨਿ ਜਲੈ ਸੰਸਾਰੇ ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਿਵਾਰੈ ਸਬਦਿ ਵੀਚਾਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੪੯)
ਤ੍ਰਿਸੁਨਾ ਅਗਨਿ ਜਲੈ ਸੰਸਾਰਾ ॥
ਜਲਿ ਜਲਿ ਖਪੈ ਬਹੁਤੁ ਵਿਕਾਰਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੪੯)

but even until today pertaining to these spiritual prescriptions —

we have not developed any conviction
our faith has not surfaced
we have never bothered to ponder
we have never had the urge to raise our awareness
forget about wanting to look for a cure!!!

about these spiritual prescriptions.

The thing to remember is that, the root cause of our physical diseases, are in fact, our mental ailments but, we are not aware of this point (hence we have been) negligent.

That is why focus entirely on looking for cures of physical diseases and never bother to pay any attention to mental maladies.

This is why we have no awareness about the intrinsic value of pondering upon the following point in Gurbani —

'the age of kaljug is blistering'
'the fiery world'
'the world is diseased'
'fiery ocean of grief'
'hot cauldron'
and
'Meditation upon the Naam'
'Naam is the cure'
'Naam is the panacea'
'Cool and soothing Naam'

although we have been grinding hollow knowledge on these aspects.

In the previous booklet of this lekh we have done an in depth study of these points. Even then the following quotations from Gurbani throw more light on this subject —

*The world is burning in the fire of Maya.
The Gurmukh extinguishes this fire, by contemplating the Shabad. 1049*

*The world is burning up in the fire of desire.
It burns and burns, and is destroyed in all its corruption.*

ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਸੂਕਾ ਸੰਸਾਰੁ ॥ ਅਗਨਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਜਲੈ ਵਾਰੋ ਵਾਰ ॥	(ਪੰਨਾ-੧੧੭੩)
ਗੁਝੀ ਭਾਹਿ ਜਲੈ ਸੰਸਾਰਾ ਭਗਤ ਨ ਬਿਆਪੈ ਮਾਇਆ ॥	(ਪੰਨਾ-੬੭੩)
ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਮਨ ਕੀ ਮਲੁ ਜਾਇ ॥ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਰਿਦ ਮਾਹਿ ਸਮਾਇ ॥	(ਪੰਨਾ-੨੬੩)
ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਵਿਚਹੁ ਮੈਲੁ ਗਵਾਇ ॥ ਨਿਰਮਲੁ ਨਾਮੁ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥	(ਪੰਨਾ-੫੬੦)
ਸਬਦੁ ਬੁਝੈ ਸੋ ਮੈਲੁ ਚੁਕਾਏ ॥ ਨਿਰਮਲੁ ਨਾਮੁ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਏ ॥	(ਪੰਨਾ-੧੦੪੪)
ਏਸੇ ਕਰਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ 'ਸਾਧਸੰਗਤ' ਅਤੇ 'ਸਿਮਰਨ' ਦੀ ਬਾਬਤ ਤਕੀਦੀ ਹੁਕਮ ਦਰਜ ਹਨ—	
ਮਿਲੁ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ॥	(ਪੰਨਾ-੩੭੮)
ਕਰਿ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਸਿਮਰੁ ਮਾਧੋ ਹੋਹਿ ਪਤਿਤ ਪੁਨੀਤ ॥	(ਪੰਨਾ-੬੩੧)
ਏਕੁ ਧਿਆਈਐ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥ ਪਾਪ ਬਿਨਾਸੇ ਨਾਮ ਕੈ ਰੰਗਿ ॥	(ਪੰਨਾ-੯੦੦)
ਤਰਿਓ ਸਾਗਰੁ ਪਾਵਕ ਕੋ ਜਉ ਸੰਤ ਭੇਟੇ ਵਡਭਾਗਿ ॥ ਜਨ ਨਾਨਕ ਸਰਬ ਸੁਖ ਪਾਏ ਮੌਰੋ ਹਰਿ ਚਰਨੀ ਚਿਤੁ ਲਾਗਿ ॥	(ਪੰਨਾ-੭੦੧)
ਆਤਸ ਦੁਨੀਆ ਖੁਨਕ ਨਾਮੁ ਖੁਦਾਇਆ ॥	(ਪੰਨਾ-੧੨੯੧)
	(ਸਮਾਪਤ)

- 1 Without the Lord's Name, the world is dry and parched. It burns in the fire of desire, over and over again. 1173
 - 2 The world is being consumed by this hidden fire, but Maya does not cling to the Lord's devotees. 673
 - 3 In the remembrance of God, the filth of the mind is removed. The Ambrosial Naam, the Name of the Lord, is absorbed into the heart. 263
 - 4 Through the Word of the Guru's Shabad, filth is washed away from within. The Immaculate Naam comes to abide within the mind. 560
 - 5 Those who are imbued with the True Shabad are detached. Their comings and goings in reincarnation are ended. ||11|| One who realizes the Shabad is cleansed of impurities. 1044
- That is why in Gurbani mandatory commands on 'Sadh sangat' the company of the holy and 'Simran' remembrance and contemplation on the Name can be found –
- 6 Join the Saadh Sangat, the Company of the Holy; vibrate and meditate on the Jewel of the Naam. 378
 - 7 Join the Saadh Sangat, the Company of the Holy, and meditate in remembrance on the Lord; even a sinner like yourself will become pure. 631
 - 8 Meditate on the One Lord in the Saadh Sangat, the Company of the Holy. Sins are erased, through the love of the Naam, the Name of the Lord. 900
 - 9 I swam across the ocean of fire, when I met the Saints, through great good fortune. O servant Nanak, I have found total peace; my consciousness is attached to the Lord's feet. 701
 - 10 The world is on fire; the Name of the Lord is cooling and soothing. 1261

The end

