



ੴ

GURBANI CONTEMPLATION

92

DHYAN (ATTENTION) Part-1

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਉਸਤਤਿ ਕਰਹੁ ਸੰਤ ਮੀਤ ॥ ਸਾਵਧਾਨ ਏਕਾਗਰ ਚੀਤ ॥

**Sing the praises of the Lord, O friendly saints, with
alertness and single mindedness.**

‘KHOJI’

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

ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਦੇਖਦੇ ਜਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ‘ਧਿਆਨ’ ਉਸ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ‘ਧਿਆਨ’, ਮਾਇਕੀ ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਮਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਤੌਹਾਂ ਉਤੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਾ ਕਿ—

1. ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ
2. ਆਪਣੇ ‘ਸਰੀਰ’ ਵੱਲ
- 3 ਮਾਨਸਿਕ ‘ਰੁਚੀਆਂ’ ਵੱਲ
4. ਦਿਮਾਗੀ ‘ਵਲਵਲਿਆਂ’ ਵੱਲ
5. ਸੰਸਕਾਰੀ ‘ਰੰਗਤ’ ਵੱਲ
6. ਧਾਰਮਿਕ ਰੁਚੀਆਂ ਵੱਲ।

ਹਰ ਇਕ ਜੀਵ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ‘ਰੰਗਤ’, ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਇਕ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ ਜਾਂ ਬੁਰੀ ਲਗਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ‘ਰੰਗਤ’, ਸਾਡੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ‘ਰੰਗਤ’ ਅਨੁਸਾਰ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਿਉਂ-ਤਿਉਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ ‘ਅਸਰ’ ਸਾਡੇ ਮਨ ਅੰਦਰ—

ਧੱਸ
ਵੱਸ
ਰਸ

ਕੇ ਪ੍ਰਬਲ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

The meaning of the word ‘attention’ is, to be absorbed or focused on something; it is the action of **controlling the mind from all sides to concentrate on one topic or subject.**

When we look at something or hear something, our ‘attention’ is attracted towards it.

In the materialistic realm this ‘attention’ is pulled through the organs of the sense towards things such as: --

1. Visible things
2. Our own ‘body’
3. Mental ‘inclinations’
4. Intellectual ‘feelings’ or emotions
5. The ‘hue’ of past actions
6. Religious inclinations.

The ‘colouring’ of the mind of each and every person is different. This is the reason why when something is liked by one person, it is disliked by another.

The ‘colouring’ of the mind is formed according to the ‘hue’ of our thoughts and actions. As we repeat the thoughts again and again, the ‘influence’ of these thoughts –

penetrates
infiltrates
permeates

our mind and becomes more and more powerful.

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ—

ਖਿਆਲ

ਸੋਚਣੀ

ਚਿਤਵਨੀ

ਰੁਚੀਆਂ

ਰੀਝਾਂ

ਸੁਆਦ

ਗਿਆਨ

ਵਲਵਲੇ

ਨਿਸਚੇ

ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਸ਼ਰਧਾ

ਸੁਭਾਉ

ਕਰਮ

ਧਰਮ

ਆਚਾਰ

ਜੀਵਨ-ਸੋਧ

ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ

ਜੀਵਨ

ਭਾਗ

ਬਣਦੇ ਅਤੇ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦ ਅਸੀਂ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ, ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੇਅੰਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਬੰਦੇ ਆਦਿ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹਨ । ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਾਡਾ 'ਧਿਆਨ' ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੋਵੇ । ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਅਛੋਪਲੇ ਹੀ ਸਾਡੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੀ ਲੰਘ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਵੇਂ ਹੀ ਵਿਸਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ —

ਅਹਿਮੀਅਤ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ

ਮੁੜ-ਮੁੜ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ

ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ

ਪਾਲਦੇ-ਪੋਸਦੇ ਹਾਂ

In this way our –

thoughts

thinking

resolve

inclinations

wishes

taste

knowledge

emotions

faith

desires

beliefs

behaviour

actions

religion

character

life-direction

sub conscious

life

fate

continue to form and change.

As an example, when we pass through the bazaar, we see many things and people etc. Our 'attention' will be **attracted towards** only those things with which we are familiar or in **which we have interest**. **All other scenes quietly disappear from our sight and are just forgotten.**

It is indeed **according to our inclinations** that we –

give importance to our thoughts

think of them again and again

review them

nurture them

ਹੰਢਾਉਂਦੇ ਹਾਂ
ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
ਅਪਨਾਉਂਦੇ ਹਾਂ
ਮੂਰਤੀਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ।

ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ 'ਖਿਆਲਾਂ' ਨੂੰ ਮੂਰਤੀਮਾਨ ਕਰਨ ਲਈ—

ਦਿਲਚਸਪੀ
ਇਕਾਗਰਤਾ
ਧਿਆਨ
ਰੁਚੀ
ਲਗਨ
ਅਭਿਆਸ
ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ

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

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

ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਜਿਤਨੀ ਤੀਬਰ 'ਲਗਨ' ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਿਆਲ ਦਾ ਇਕਾਗਰ ਚਿੱਤ ਹੋ ਕੇ 'ਧਿਆਨ' ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਤਨੀ ਛੇਤੀ ਹੀ ਉਹ ਖਿਆਲ ਸਾਖਿਆਤ ਮੂਰਤੀ-ਮਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਅਸੂਲ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪੱਖ ਅਥਵਾ—

ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ
ਵਣਜ ਵਿਚ
ਨੌਕਰੀ ਵਿਚ
ਕਾਰੀਗਰੀ ਵਿਚ
ਕਲਾਕਾਰੀ ਵਿਚ
ਰਾਗ ਵਿਦਿਆ ਵਿਚ
ਖੋਜ ਵਿਚ
ਸਿਹਤ ਵਿਚ
ਸੇਵਾ ਵਿਚ
ਧਰਮ ਵਿਚ

utilise them
put them into practice
adopt them
manifest them.

In other words, in order to manifest 'thoughts', it is essential to have —

interest
concentration
attention
inclination
devotion
practice
determination

and it is indeed according to the **intensity, devotion and determination that results are obtained.**

But this **devotion, concentration and tenacity** is of different levels in **individuals** according to their mental background and inclinations.

In other words, in as much as the amount of **intense 'devotion'** and **determination** with which **we concentrate on and practice the thought**, the faster it **materialises into reality**. This **principle applies to every aspect** of our lives such as in —

education
business
employment
workmanship
artistry
musical education
research
health
service
religion

ਭਜਨ ਵਿਚ
ਜੋਗ ਵਿਚ
ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਵਿਚ

ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।
ਕਿਸੇ ਇਕ ਗੱਲ ਦੇ—

ਚਿਤਵਨ
ਸੋਚਣ
ਦੁਹਰਾਉਣ
ਘੱਟਣ
ਅਭਿਆਸ

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

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

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

ਨਿਰਣਾ ਸ਼ਕਤੀ
ਕਸ਼ੋਟੀ
ਚੁਣੌਤੀ
ਜੀਵਨ-ਸੇਧ
ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੀ ਰੰਗਤ

ਬਣਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ।

ਏਸ ਆਪੂੰ ਘੜੀ 'ਕਸ਼ੋਟੀ' ਜਾਂ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੀ ਰੰਗਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰਲੇ 'ਵਾਤਾਵਰਣ' ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੀ ਮਾਨਸਿਕ 'ਹਵਾੜ' ਦਾ 'ਅਸਰ' ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ । ਏਸੇ 'ਅਸਰ' ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਸਾਡੀ 'ਜੀਵਨ ਸੇਧ', 'ਸ਼ਖਸੀਅਤ' ਅਤੇ 'ਕਿਸਮਤ' ਬਣਦੀ ਹੈ ।

ਏਸੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੀ ਰੰਗਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ—

ਦਿਲਚਸਪੀ
ਧਿਆਨ
ਤੀਬਰਤਾ

meditation
yoga
spirituality.

By —

remembering
thinking
repeating
ingraining
practicing

thoughts about **anything**, 'energises' **them**.

In such a situation even when we become **bothered by that thought** and become distressed and **wish to abandon it**, we cannot escape that **ingrained thought or destructive inclination**. This is because our minds have taken **on the hue of the thoughts** and have **sunk into the depths of our subconsciousness**.

It is according to the 'cumulative colouring' of our mind that the —

power of discernment
criteria (touchstone)
challenge
life-direction
colouring of the subconsciousness

of the mind is determined.

It is indeed according to our **self-made 'assessment tool'** or the hue of our subconsciousness that we are affected' by the external environment and internal mental 'steam or suppressed feeling'. It is according to this 'affect' that our 'life-direction', 'personality' and 'fate' come into being.

It is also according to the colouring of this subconsciousness that the mind's —

interest
attention
intensity

ਰੁਚੀ
ਸੁਭਾਉ
ਆਚਾਰ
ਵਰਤਾਉ
ਸ਼ਖਸੀਅਤ

ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਬਾਹਰਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅੰਤਿਮਕਰਨ ਦੀ ਰਲਵੀ ਮਿਲਵੀ 'ਹਵਾੜ' ਤੋਂ ਹੀ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ 'ਰੰਗਤ' ਅਥਵਾ 'ਰੁਚੀਆਂ' ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ—ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਖਿਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਜੇਹੀ ਸੁਰਤਿ ਤੇਹੀ ਰਾਹਿ ਜਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-662)

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

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

ਇਹੁ ਮਨੁਆ ਖਿਨੁ ਨ ਟਿਕ ਬਹੁ ਰੰਗੀ
ਦਹ ਦਹ ਦਿਸਿ ਚਲਿ ਚਲਿ ਹਾਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ 170)

ਅੰਦਰਿ ਕਪਟੁ ਸਦਾ ਦੁਖੁ ਹੈ ਮਨਮੁਖ ਧਿਆਨ ਨ ਲਾਗੈ ॥ (ਪੰਨਾ 851)

ਜੇ ਸਾਡਾ 'ਧਿਆਨ' ਕਿਸੇ ਗਲਤ ਨੁਕਤੇ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਨਿਸਚਾ (conviction) ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਲ ਧਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਬੜੇ ਭਿਆਨਕ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ।

ਏਥੇ ਹਿਟਲਰ (Hitler) ਅਤੇ ਚੰਗੇਜ਼ ਖਾਨ ਵਰਗੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਉਦਾਹਰਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਲਤ ਨਿਸਚਿਆਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੁਆਰਾ ਬੇਅੰਤ ਅਸਹਿ ਤੇ ਅਕਹਿ ਜੁਲਮ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਭੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ।

ਇਸ ਲਈ 'ਸੰਗਤ' ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਅਸੀਂ 'ਰੰਗਾ' ਯਾ 'ਮਾੜਾ' ਅਸਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮਨ ਦੇ —

ਖਿਆਲ
ਵਲਵਲੇ
ਧਿਆਨ

inclination
behaviour
character
expression or interaction
personality

is manifested.

The 'colouring' of our thoughts or 'inclinations' are made from the **combined mix of the 'steam'** of external environment and internal subconsciousness – which in turn **causes our attention to be attracted towards them.**

Yet as is one's understanding, so must one follow the way. 662

Base inclinations emerge under the influence of 'bad company' and the concentration of the mind turns towards sensual desires. As a result of this, we are not able to pay attention, our **concentration disperses, becomes 'weak' and we cannot focus on any point.**

For this reason, it is a general complaint of spiritual seekers that while reciting *Gurbani* or meditating, **their mind is not still; it keeps running here and there.**

*This mind of many whims' rests not for a moment.
It wanders about aimlessly in all the ten directions.* 170

Within the mind of the egocentric is the everlasting pain of deception, so he embraces not the Lord's meditation. 851

If our 'attention' focuses on some wrong point, then it becomes a **conviction which acquires strength, and this results in dangerous outcomes or consequences.**

Examples of personalities like Hitler and Chengis Khan can be given here. Through the **intensity of their wrong convictions**, infinite, intolerable and indescribable tyrannical acts took place and are taking place even in present times.

Thus, it is according to the 'company' we keep that we acquire 'good' or 'bad' influences and our

thoughts
feelings
attention

ਰੁਚੀਆਂ
ਰੰਗਤ
ਦਿਲਚਸਪੀ
ਇਕਾਗਰਤਾ
ਸ਼ਕਤੀ

ਬਣਦੀ ਹੈ ।

ਕਬੀਰ ਮਨੁ ਪੰਖੀ ਭਇਓ ਉਡਿ ਉਡਿ ਦਹ ਦਿਸ ਜਾਇ ॥

ਜੋ ਜੈਸੀ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲੈ ਸੋ ਤੈਸੇ ਫਲੁ ਖਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ 1369)

ਇਥੇ ਇਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਨ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਹੈ—

ਅਫੀਮ ਦੇ ਅਮਲੀ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਜੇ ਕੋਈ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਫੀਮ ਖਾਂਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਉਹ 'ਅਮਲੀ' ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਅਫੀਮ ਦਾ ਅਸਰ ਉਸ ਦੇ ਰਗੋ-ਰੇਸ਼ੇ ਵਿਚ ਡੂੰਘਾ ਉਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ-ਇਕ ਪੱਖ ਯਾਨੀ ਖਿਆਲ, ਬੋਲ, ਤੱਕਣੀ, ਸੋਚਣੀ, ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਵਰਤਾਵੇ ਵਿਚ ਅਫੀਮ ਦੀ 'ਝਲਕ' ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਉਸ ਦੀ 'ਸ਼ਖਸੀਅਤ' ਉਤੇ ਅਫੀਮ ਦੀ 'ਛਾਪ' ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਅਫੀਮ ਦਾ ਰੂਪ (opium personified) ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਉਹ ਅਫੀਮ ਦੇ ਔਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆ ਭੀ ਇਸ ਦੀ ਗੁਲਾਮੀ ਤੋਂ ਫੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ । ਇਹੋ 'ਹਸਰ' ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ, ਹੋਰ ਅਮਲੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇ-ਵਿਕਾਰੀਆਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

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

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

ਅੰਤਿਮਕਰਨ ਵਿਚ ਧੱਸੀ-ਵੱਸੀ-ਰਸੀ 'ਰੁਚੀ' ਯਾ 'ਰੰਗਤ' ਛੇਤੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲੀ ਜਾ ਸਕਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ 'ਰੰਗਤ' ਯਾ 'ਹਵਾੜ' ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ, ਆਪ-ਮੁਹਾਰੇ ਹੀ ਆਪਣੀ 'ਝਲਕ' ਯਾ 'ਬਦਬੂ' ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ-ਵਰਤਮਾਨ ਜੀਵਨ ਦੇ ਨੀਵੇਂ ਬਾਹਰਲੇ ਅਸਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਚੰਗੇਰਾ, ਸੁਹਣੇਰਾ, ਦੈਵੀ ਅਤੇ ਸੁਖਦਾਈ ਬਣਾ-ਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾੜੀ ਯਾ ਨੀਵੀਂ ਕੁਸੰਗਤ ਛੱਡਣੀ ਪਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਉਂ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ—

tendencies
colourings
interest
concentration
power

of the mind are formed.

Kabir, the mind has become like a bird, flying and taking wing, it goes in ten directions. As is the company it associates with, so is the fruit it eats. 1369

Another example is also relevant here –

If someone, keeps the company of an opium addict and consumes opium on some occasions, he gradually becomes an addict too. After some time, **the effect of the opium** spreads extensively and **deeply throughout his body**. There is a **reflection of opium in every aspect** of his life: thoughts, words, looks, thinking, dealings, expression. **The seal of opium is placed on his personality and he becomes opium personified**. In this situation despite knowing the demerits of opium, **he is unable to escape its slavery. A similar situation awaits alcoholics, other addicts and those who indulge in sensual desires.**

From these examples it is clear that by keeping bad company or by repeating some special 'interest' will make our 'attention' towards it very intense and freedom from such slavery is extremely difficult.

From the above discussion it is clear that **the root cause of our good or bad lives is indeed our 'interest or tendency' or 'attention'**.

The 'tendency' or 'colouring' which has penetrated, infiltrated, permeated the subconsciousness **cannot be changed quickly because this 'colouring' or 'steam', automatically, by itself, manifests its 'reflection' or 'odour'**. However, effort can be made to save the present life from the low, base external influences.

For this reason, if we wish to make our lives good, beautiful, divine and comfortable, then we have to first leave bad or low negative company. *Gurbani* advises us in the following manner –

ਤੋਂ ਸਾਕਤ ਚੌਰ ਜਿਨਾ ਨਾਮੁ ਵਿਸਾਰਿਆ
ਮਨ ਤਿਨ ਕੇ ਨਿਕਟਿ ਨ ਭਿਟੀਐ ॥ (ਪੰਨਾ-170)

ਸਾਕਤ ਸੰਗੁ ਨ ਕੀਜਈ ਪਿਆਰੇ ਜੇ ਕਾ ਪਾਰਿ ਵਸਾਇ ॥
ਜਿਸੁ ਮਿਲਿਐ ਹਰਿ ਵਸਰੈ ਪਿਆਰੇ
ਸੌ ਮੁਹਿ ਕਾਲੈ ਉਠਿ ਜਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ 641)

ਜਿਨ ਅੰਦਰਿ ਨਿੰਦਾ ਦੁਸਟੁ ਹੈ ਨਕ ਵਢੇ ਨਕ ਵਢਾਇਆ ॥
ਮਹਾ ਕਰੂਪ ਦੁਖੀਏ ਸਦਾ ਕਾਲੇ ਮੁਹ ਮਾਇਆ ॥
ਭਲਕੇ ਉਠਿ ਨਿਤ ਪਰ ਦਰਬੁ ਹਿਰਹਿ ਹਰਿਨਾਮੁ ਚੁਰਾਇਆ ॥
ਹਰਿ ਜੀਉ ਤਿਨ ਕੀ ਸੰਗਤਿ ਮਤ ਕਰਹੁ
ਰਖਿ ਲੇਹੁ ਹਰਿ ਰਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-1244)

ਕਬੀਰ ਮਾਰੀ ਮਰਉ ਕੁਸੰਗ ਕੀ ਕੇਲੇ ਨਿਕਟਿ ਜੁ ਬੇਰਿ ॥
ਉਹ ਝੁਲੈ ਉਹ ਚੀਰੀਐ ਸਾਕਤ ਸੰਗੁ ਨਾ ਹੋਰਿ ॥ (ਪੰਨਾ-1369)

ਸਾਕਤ ਸੰਗੁ ਨ ਕੀਜੀਐ ਜਾ ਤੇ ਹੋਇ ਬਿਨਾਹੁ ॥ (ਪੰਨਾ-1369)
ਕਬੀਰ ਸਾਕਤ ਸੰਗੁ ਨ ਕੀਜੀਐ ਦੂਰਹਿ ਜਈਐ ਭਾਗਿ ॥

ਬਾਸਨੁ ਕਾਰੋ ਪਰਸੀਐ ਤਉ ਕਛੁ ਲਾਗੈ ਦਾਗੁ । (ਪੰਨਾ-1371)

ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰਿਆਂ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਅਥਵਾ 'ਸਾਧ ਸੰਗਤ' ਕਰਨ ਦੀ ਅਤਿਅੰਤ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਤਾਕੀਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ—

ਮਨ ਪਿਆਰਿਆ ਜੀਉ ਮਿਤ੍ਰਾ ਕਰਿ ਸੰਤਾ ਸੰਗਿ ਨਿਵਾਸੋ ॥ (ਪੰਨਾ-79)

ਸਾਧੂ ਸੰਗੁ ਕਰਹੁ ਸਭੁ ਕੋਇ ॥
ਸਦਾ ਕਲਿਆਣ ਫਿਰਿ ਦੂਖੁ ਨ ਹੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-196)

ਸਖੀ ਸਹੇਰੀ ਸੰਗ ਕੀ ਸੁਮਤਿ ਦ੍ਰਿੜਾਵਉ ॥
ਸਵਹੁ ਸਾਧੂ ਭਾਉ ਕਰਿ ਤਉ ਨਿਧਿ ਹਰਿ ਪਾਵਉ ॥ (ਪੰਨਾ-400)

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

ਸੰਤਾ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਰਹੈ ਤਾ ਸਚਿ ਲਗੈ ਪਿਆਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-756)
ਸਾਧਨ ਕਾ ਸੰਗੁ ਸਾਧ ਸਿਉ ਗੋਸਟਿ

ਹਰਿ ਸਾਧਨ ਸਿਉ ਲਿਵ ਲਾਉ ॥ (ਪੰਨਾ-1202)
ਕਬੀਰ ਸੰਗਤਿ ਕਰੀਐ ਸਾਧ ਕੀ ਅੰਤਿ ਕਰੈ ਨਿਰਬਾਹੁ ॥ (ਪੰਨਾ-1369)

*Such materialists, who have forgotten the Lord's Name, are thieves.
My soul draw not near them.* 170

*As far as it is in thy power, O dear, associate thou not with the mammon-worshipper.
Meeting with whom, God is forgotten, O dear,
he arises and departs with a black face.* 641

*They within whom is pernicious slander, have their nose cut and shame others as well.
They are very ugly and ever in pain. Their face is blackened by mammon.
Ever rising in the morn, they snatch and steal others wealth and contemplate not the
God's Name.
My Sire Master associate me not with them.
Preserve Thou me from them, O God, the King.* 1244

*Kabir, I am destroyed and ruined by the evil company, like the plantain near
the wild caper.
The latter waves and the former is pierced through by its thorns, so see thou
not even, the sinner's society.* 1369

*Associate thou not with the mammon worshipper, through which, thou shall
be ruined.* 1369

*Kabir, associate thou not with the infidel and flee far away from him.
If thou touch a black vessel, then, some blot must attach to thee.* 1371

Contrary to this, *Gurbani* advises us that it is mandatory to keep the company of guru-orientated, beloved, enlightened souls or '*Sadh Sangat*' -

O my darling friendly soul! abide thou in the society of saints. 79

*Let everyone mix with the society of Saints,
whereby eternal peace is obtained, and pain harasses not again.* 196

*Ye friends and maids of my association implant unto me right understanding.
I serve the saints with love therefore obtain God's treasure.* 400

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

If he joins the society of the saints, then comes he to embrace love for truth. 756

*I associate with the saints and converse with the saints.
To the God's saints bear I love.* 1202

*Kabir, associate thou only with the saint, who shall emancipate thee in the
end.* 1369

ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਅਸੀਂ ਉਚੇਰੀ ਆਤਮਿਕ ਸਤ ਸੰਗਤਿ ਅਥਵਾ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਕਰਾਂਗੇ, ਤਿਉਂ-
ਤਿਉਂ ਸਾਡੇ—

ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਰੰਗਤ ਬਦਲਦੀ ਜਾਵੇਗੀ
ਮਨ ਨਿਰਮਲ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇਗਾ
ਮਨ ਦੀ ਸੁਰਤੀ ਇਕਾਗਰ ਹੋਵੇਗੀ
'ਧਿਆਨ' ਟਿਕਦਾ ਜਾਵੇਗਾ
ਮਨ ਨੀਵੇਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਤੋਂ ਉਤਾਂਹ ਉੱਠਦਾ ਜਾਵੇਗਾ
ਰੁਚੀਆਂ ਬਦਲੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ
ਨਿਰਨਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਨਿਰਮਲ ਹੁੰਦੀ ਜਾਵੇਗੀ
ਜੀਵਨ-ਸੇਧ ਉਚੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਵੇਗੀ
'ਬਿਬੇਕ ਬੁਧੀ' ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਹੋਵੇਗੀ
'ਸ਼ਬਦ' ਦੀ ਸੋਝੀ ਆਵੇਗੀ
'ਹੁਕਮ' ਬੁੱਝਿਆ ਜਾਵੇਗਾ
ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ
ਅਨੁਭਵ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ।

ਆਤਸ਼ੀ ਸ਼ੀਸ਼ੇ (Convex glass) ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਉਤੇ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਰਨਾਂ ਪੈ ਕੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਲੱਖਾਂ ਕਿਰਨਾਂ, ਇਕੱਠੀਆਂ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰ (condense) ਹੋ ਕੇ ਇਕ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਗੂੜੀ ਕਿਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਕਿਰਨ (condensed ray) ਵਿਚ ਸੂਰਜ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਤੀਖਣਤਾ (intensity of heat) ਇਤਨੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਉਹ ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਸਾੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਸਾਧਾਰਨ ਕਿਰਨਾਂ ਦਾ ਕਾਗਜ਼ ਉਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਜਾਂ 'ਧਿਆਨ' ਉਤੇ ਸਹੀ ਵੁਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਸਾਡੇ 'ਧਿਆਨ' ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਿਉਂ-ਤਿਉਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੱਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਗੱਲ ਆਮ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੀਬਰ ਸਾੜੇ (intense jealousy) ਜਾਂ ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ 'ਤੀਬਰਤਾ' ਦੁਆਰਾ 'ਨਜ਼ਰ' ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਦੇ 'ਧਿਆਨ' ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ (concentration and practice) ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਈ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਜਾਂ 'ਸਰਾਪ' ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਉਪਜੀ ਮਾਨਸਿਕ 'ਧਿਆਨ-ਸ਼ਕਤੀ' ਦੇ ਕ੍ਰਿਸਮਿਆਂ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਤਮ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਤੋਂ ਉਪਜੇ ਕ੍ਰਿਸਮੇ ਵਰ, ਕਰਾਮਾਤਾਂ, ਰਿੱਧੀਆਂ-ਸਿੱਧੀਆਂ ਭੀ ਮੰਨੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ

As we continue to keep the spiritual *Satsang*, the true company or *Sadhsangat*, the company of the holy -

the hue or colour of our thoughts will continue to change
the mind will become pure
the attention of the mind will begin to focus
'attention' will stabilise
the mind will rise above the base mental involvements
tendencies/interests will change
the discerning power will become pure
life-direction will become lofty
'discriminative intellect' will develop
the awareness of the *shabad* (word) will emerge
the '*Hukam*' or divine law will be discovered
naam-simran or meditation will be ingrained
intuitive-light will be manifested.

Numerous rays of the sun falling on a piece of convex glass and passing through it combine together and condense into **one powerful intense ray**. In this **powerful condensed ray**, the **intensity of heat increases so much that it can burn paper**, while normal rays have no effect.

This example is very relevant in understanding our thoughts or '**attention**'. As the **rays of our 'attention' come together and converge**, like the condensed ray of the convex glass, **they increasingly become more powerful**.

It is generally believed that through 'intense jealousy' or concentrated base thoughts, **one can be affected others**. The manifestation of power **generated from the concentration and practice results from the 'attention' placed on low or base thoughts**, which is called '*Nazar*', evil eye or a 'curse'.

If the miracle of the '**power of attention**' emanating from base or low thoughts can be believed or accepted, then the miracles, blessings, wonders, occult or supernatural powers emanating from the concentration of good thoughts can also be believed;

ਸਾਰੇ ਕ੍ਰਿਸ਼ਮੇ ਭੀ ਮਨ ਦੀ 'ਇਕਾਗਰਤਾ' ਯਾ 'ਧਿਆਨ' ਦੀ ਤੀਖਣਤਾ ਦੇ ਹੀ 'ਨਤੀਜੇ' ਹਨ ।

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

ਰਿੱਧੀਆਂ-ਸਿੱਧੀਆਂ

ਨਾਟਕ-ਚੇਟਕ

ਵਾਕ-ਸਿੱਧੀ

ਭਵਿੱਖ ਬਾਣੀ

ਅੰਤ੍ਰ ਯਾਮਤਾ

ਹਿਪਨੋਟਿਜ਼ਮ (Hypnotism)

ਮੇਸਮਰਿਜ਼ਮ (Mesmerism)

ਕੂਤਾਂ ਦਾ ਜਾਦੂ

ਮਦਾਰੀਆਂ ਦੇ ਤਮਾਸ਼ੇ ਆਦਿ ।

ਇਹ 'ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ' ਸਾਡੇ ਤੀਖਣ ਧਿਆਨ ਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦਾ ਹੀ ਨਤੀਜਾ ਹਨ ।

ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ ਜੀ (Swami Vivekanand) ਨੇ ਆਪਣੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਖਿਆਨ ਵਿਚ ਇਸ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ (mind power) ਬਾਰੇ ਸੋਹਣਾ ਚਾਨਣਾ ਧਾਇਆ ਹੈ—

ਜਦ ਉਹ ਕਾਲਜ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਨ, ਕੁਝ ਹੋਰ ਮਨਚਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਦੱਖਣੀ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਕੋਲ ਗਏ—ਜਿਸ ਦੀ ਬਾਬਤ ਉਹਨਾਂ ਸੁਣਿਆ ਸੀ ਕਿ ਬੜੀਆਂ ਅਨੋਖੀਆਂ ਕਰਾਮਾਤਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਜਦ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਕਰਾਮਾਤ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ, ਤਾਂ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਮਨ-ਭਾਉਂਦੇ 'ਫਲ' ਦੀ ਗੁਪਤ ਚਿਤਵਨੀ ਕਰਕੇ ਕਾਗਜ਼ ਤੇ ਲਿਖ ਕੇ ਆਪੋ-ਆਪਣੀਆਂ ਜੇਬਾਂ ਵਿਚ ਰਖ ਲੈਣ । ਫੇਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਅਤੇ ਆਪ ਭੀ ਸਮਾਧੀ ਲਾ ਕੇ ਬੈਠ ਗਿਆ । ਕੁਝ ਚਿਰ ਮਗਰੋਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਤਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋਏ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ 'ਫਲਾਂ' ਦਾ ਢੇਰ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ।

ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਚਿਤਵੇ ਹੋਏ ਫਲ ਚੁਣ ਕੇ ਖਾਓ, ਪਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ 'ਜਾਦੂ ਦਾ ਫਲ' ਖਾਣ ਤੋਂ ਝਿਜਕਦੇ ਸਨ । ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਨੇ ਆਪ ਫਲ ਖਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਹਨ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹਨ । ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਜਦ ਉਹ ਫਲ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤੀ ਮਹਿਕ, ਸੁਆਦ ਅਤੇ

all these miracles are also the 'result' of the intensity of the 'concentration' of the mind or 'attention'.

In the category of mind power, mental feats mentioned below are prevalent –

occult or supernatural powers

dramatic illusions

manifestation of the spoken word

predictions

intuitive knowledge of other people's thoughts

hypnotism

mesmerism

charm of spirits

conjurer's (magic) shows etc.

These 'mental powers' are indeed the result of our intense attention and concentration.

In a lecture given in America, Swami Vivekananda Ji shone more light on this topic of mind power –

When he was studying in college, he took along with him some active courageous youth to South India to see a Brahmin who, as they had heard, **performed very extraordinary miracles**. When he was requested to show some miracle, the Brahmin told them to **mentally think of some fruit they liked** and then to write it on a piece of paper and keep it in their pockets. He then told them to close their eyes and sit down while he himself sat in deep meditation. After some time, he told them to open their eyes and they were surprised to see a heap of '**fruits' of various kinds before them**.

The Brahmin told them to select the fruit that they had each thought about and eat it but the students were hesitant to eat the 'fruit of magic'. The Brahmin then ate the fruits to convince them that these fruits were natural fruits and were not harmful. When the students ate the fruits, they found that indeed there was a natural fragrance, taste and they were juicy.

ਰਸ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੋਰ ਭੀ ਹੈਰਾਨ ਹੋਏ ਜਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਇਹ ਫਲ ਬੇ-ਰੁੱਤੇ ਅਤੇ ਬਦੇਸ਼ੀ (out of season and foreign) ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਤਾਜ਼ੇ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਟਾਹਣੀਆਂ ਵਾਲੇ ਸਨ।

ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਇਹ ਕੋਈ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਆਤਮਿਕ ਕਰਾਮਾਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਨਿਰੋਲ 'ਮਾਨਸਿਕ ਇਕਾਗਰਤਾ' ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਨਾਲ ਇਹੋ ਜਿਹੇ 'ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ' ਦੇ ਕ੍ਰਿਸਮੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀਆਂ ਅਤਿ ਸੂਖਮ ਤੇ ਤੀਖਣ ਕਿਰਨਾਂ ਜਦ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ 'ਜਗਤ ਮਨ' ਅਬੁਢਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਉਤੇ ਤੀਬਰ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਧਿਆਨ' ਦੁਆਰਾ ਕਮਾਏ ਹੋਏ ਭਾਂਤ-ਭਾਂਤ ਦੇ ਅਤਿਅੰਤ ਸੂਖਮ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਅਸਰ (cumulative effect) ਰੰਗਤ ਜਾਂ ਹਵਾੜ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਪੁਲਾੜ (ether) ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ (environment) ਉਤੇ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ 'ਗੰਧਲਾ' ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

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

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸਾਡੇ ਨਿੱਕੇ ਤੋਂ ਨਿੱਕੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਮਾੜਾ 'ਅਸਰ'—

ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ ਉਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਫੇਰ ਪੁਲਾੜ ਦੇ ਸੂਖਮ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਅਤੇ ਗੰਧਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪੁਲਾੜ ਦੇ 'ਵਾਤਾਵਰਣ' ਵਿਚ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਖਾਸ ਖਿਆਲਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਤਾਕਤਵਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਚੰਗੇ-ਮਾੜੇ 'ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ' ਖਿਆਲ ਮੁੜ ਕੇ ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ ਉਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੀ ਖਿਆਲਾਂ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਘੁੰਮਣ-ਘੇਰੇ (vicious circle) ਵਿਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਿਕਲਨਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ।

The students were even more surprised when they saw that these **fruits were out of season and foreign and had fresh green leaves and twigs too.**

The Brahmin explained to them that this was **not a religious or spiritual miracle** but the **result of pure 'mental concentration'**. Such miracles of **'mental power'** are possible with the discipline of mind concentration.

When the very abstract and intense rays of our thoughts focus and become powerful, they then spread in the whole world and **cast an intense influence on the total 'world mind' or environment.**

In this way **the cumulative effect, hue or steam of various types of very abstract thoughts cultivated through 'attention' is gradually falling on the environment of the ether and is making it filthy.**

In other words, **the good-bad influence of the thoughts of people as a whole is being added into the abstract computer of the ether every second, every moment at different cycles and wavelengths.** Thus, throughout the overall worldly environment this gathered powerful good-bad influence **affects the minds of others** according to their own cycles and wavelengths. This means that the good or bad 'influence' of our minutest thoughts —

First falls on our minds.

Then it changes the **subtle environment of the ether and pollutes it.**

It combines with similar thoughts in the **'environment' of ether** and becomes powerful.

These good-bad 'powerful' thoughts **in return cast strong influence on our minds.**

In this way we are **entangled in the poisonous and vicious circle of our own thoughts from which it is impossible to free ourselves.**

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

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚੌਗਿਰਦੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ (environment) ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਮਾੜਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਖੁਦ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਚੰਗੀ-ਮਾੜੀ ਹਵਾੜ (ecology) ਦੇ ਭਾਗੀ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਘੋਰ ਕਲਜੁਗ ਦਾ ਬੋਲ-ਬਾਲਾ ਹੈ। ਸਮੁੱਚੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਭੀ ਅਤਿਅੰਤ ਮਲੀਨ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਘੋਰ ਕਲਜੁਗ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਾਡੇ ਹੀ ਮਲੀਨ ਖਿਆਲਾਂ ਦੇ ਤੀਖਣ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੁਆਰਾ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਹੀ ਸਮੁੱਚਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਭਾਈਚਾਰਕ ਗਿਲਾਨੀ (social degeneration) ਇਸ ਹੱਦ ਤਕ ਵੱਧ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਪਵਿੱਤਰ ਧਾਰਮਿਕ ਅਸਥਾਨ ਭੀ ਇਸ ਦੀ ਲਪੇਟ ਤੋਂ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕੇ।

ਦੁਖਦਾਈ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪਵਿੱਤਰ ਧਾਰਮਿਕ ਅਸਥਾਨਾਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਸੁਖ ਅਤੇ ਭਗਤੀ-ਭਾਵਨਾ ਮਿਲਣੀ ਸੀ ਅਤੇ ਮਾਇਕੀ ਗਿਲਾਨੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਸੀ, ਉਹ ਖੁਦ —

ਕਰਮ-ਕਾਂਡ
 ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ
 ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ
 ਲੜਾਈ-ਝਗੜੇ
 ਲਬ-ਲੋਭ
 ਪਾਖੰਡ
 ਰਾਜਨੀਤੀ
 ਕੂੜ-ਕ੍ਰਿਆ

ਦੇ ਅੱਡੇ ਬਣ ਗਏ ਹਨ।

ਹਾਏ ! ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਕੌਣ ਬਚਾਵੇ ?

ਬਾਹਰ ਕੀ ਅਗਨਿ ਜਯੋਂ ਬੁਝੈ ਜਲ ਸਰਿਤਾ ਕੈ
 ਨਾਉ ਮੈ ਜੋ ਆਗ ਲਾਗੈ ਕੈਸੇ ਕੈ ਬੁਝਾਈਐ ।
 ਬਾਹਰ ਸੈਂ ਭਾਗ ਓਟ ਲੀਜੀਅਤ ਕੋਟ ਗੜ
 ਗੜ ਮੈਂ ਜੋ ਲੂਟ ਲੀਜੈ ਕਹੋ ਕਤ ਜਾਈਐ ।

In this way the 'influence' of the thoughts of our mind and action affects all the people and the influence of the thoughts of people comes back through the environment of the creation and affects our minds.

We ourselves are responsible for making the environment around us good or bad and are a **part of its good-bad ecology.**

In the present times there is the prevalence and flourishing of the dark age. The environment of the whole creation is becoming very polluted and dangerous. **The environment of this dark-age is the overall result of continuous practice of our own intense attention and concentration on lower thoughts.** As a result, social degeneration has increased to such an extent that even our **holy religious places have not been able to escape its grip or clutches.**

The sad thing is that those holy religious places from which we were to receive **calmness, peaceful and meditative-faith and which were to save us from materialistic degeneration have themselves become centres of —**

rites and rituals
 jealousy-duality
 enmity-opposition
 fights-quarrels
 greed-indulgence
 pretence or hypocrisy
 politics
 falsehood.

Oh! Who will save the creation?

Fire burning outside the stream can be extinguished with the water from the stream, but if the boat in the river catches fire how can that be extinguished?

Escaping from the attack of a robber while in the open, one can run and take shelter in a fort (or similar place) but when someone robs from within the fort what can be done then?

ਚੋਰਨ ਕੇ ਤ੍ਰਾਸ ਜਾਏ ਸਰਨ ਨਰਿੰਦ ਗਹੈ
ਮਾਰੈ ਮਹੀਪਤਿ ਜੀਉ ਕੈਸੇ ਕੈ ਬਚਾਈਐ ।

ਮਾਯਾ ਡਰ ਡਰਪਤ ਹਾਰ ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਜਾਵੇ
ਤਹਾਂ ਜੋ ਵਿਆਪੈ ਮਾਯਾ ਕਹਾਂ ਠਹਿਰਾਈਐ ॥ (ਕ.ਭਾ.ਗੁ. 544

ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਸ ਭਾਈਚਾਰਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ-ਗਿਲਾਨੀ ਤੋਂ ਤੰਗ ਆ ਕੇ ਅੰਦਰੋਂ-ਅੰਦਰੀ ਦੁਖੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹਾਂ—ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਕੋਈ ਠੋਸ 'ਅਸਰਦਾਇਕ' ਕਦਮ ਨਹੀਂ ਉਠਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ 'ਗਿਲਾਨੀ' ਦਾ 'ਸੁਧਾਰ' ਪਹਿਲਾਂ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਮਨਾਂ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਵਰਨਾ, ਸਾਡੇ ਫੌਕੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ।

ਸਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਫੌਕੀ 'ਪ੍ਰਚਾਰ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ' ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਵਜੂਦ—

ਬੇਅੰਤ ਪਾਠ ਪੂਜਾ ਦੇ
ਜੋਗ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ
ਬੇਅੰਤ ਧਾਰਮਿਕ ਕਰਮ-ਕਾਂਡਾਂ ਦੇ
ਅਣਗਿਣਤ ਧਰਮ-ਅਸਥਾਨਾਂ ਦੇ
ਬੇਅੰਤ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ
ਬੇਅੰਤ ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੇ
ਨਵੀਨ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ

ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ 'ਗਿਲਾਨੀ' ਵੱਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ।

ਭਾਵੇਂ ਇਸ 'ਗਿਲਾਨੀ' ਦੀ ਬਾਬਤ ਅਸੀਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਤਾਂ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ—ਪਰ ਖੁਦ ਆਪਣੀ ਗਿਲਾਨੀ ਵਾਲੀ 'ਜੀਵਨ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ' ਨੂੰ ਛੱਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ।

ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਵਿਚ ਇਸ ਗਿਲਾਨੀ ਦਾ ਹੀ ਆਸਰਾ ਯਾ ਸੇਧ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜਾਇਜ਼-ਨਾਜਾਇਜ਼ ਗਰਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਨੀਵੇਂ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਭੀ ਸੰਕੋਚ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ।

ਇਸ ਗਿਲਾਨੀ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਮਾਨਸਿਕ 'ਰੋਗ' ਵੱਧ ਕੇ ਇਤਨੇ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਤਪਦਿਕ ਵਾਂਗ ਇਹ ਰੋਗ ਸਾਡੇ ਤਨ, ਮਨ, ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਧੱਸ-ਢੱਸ-ਰਸ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਤਾਪ੍ਰਤੀ ਹੋਰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ।

L92.12

If for fear of thieves one takes refuge with a ruler and if the ruler starts punishing, then what can be done?

Fearing the dragon, the net of worldly compulsions, if one goes to the door of the Guru, and if Maya overpowers him there too, then there is no hope.
KBG544

Although we are troubled by this social and religious degeneration and are suffering internally, yet no concrete 'effective' step is being taken to bring reform.

It is important to remember that the 'reform' of this 'degeneration' can first begin only from the thoughts of our own minds. Otherwise our hollow preaching can have no effect.

It is clear from the results of our existing hollow 'system of preaching' that despite –

so much *Gurbani* recitation and worship
yogic exercises
numerous religious rites and rituals
innumerable religious places
numerous books and the teachings therein
immense religious preaching
modern methods of preaching

our mental and religious 'degeneration' is on the increase.

Although we are complaining about and criticising this 'degeneration', yet we are **unable to leave our own degrading 'life-style'**.

In every aspect of life, we take the support or **guidance of this degenerated style** and for the fulfilment of our legitimate-illegitimate needs, **we do not hesitate to use low or base means.**

The poisonous mental 'diseases' of this degeneration have increased and become so powerful that like tuberculosis they have penetrated-infiltrated-permeated our bodies, minds, intellect and subconsciousness and are becoming more destructive and dangerous day by day.

ਜਦ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਥਵਾ 'ਧਿਆਨ' ਦਾ ਅਸਰ ਇਤਨਾ ਡੂੰਘਾ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਥਵਾ 'ਧਿਆਨ' ਉਤੇ ਪਹਿਰਾ ਦੇਣ ਦੀ ਅਤੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਬੇ-ਪ੍ਰਵਾਹ ਤੇ ਅਵੇਸਲੇ ਹੋ ਕੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਘਰਾਂ, ਗਲੀਆਂ, ਮਹੱਲਿਆਂ, ਸ਼ਹਿਰਾਂ, ਚਾਰ-ਚੁਫੇਰੇ ਦੇ 'ਗੰਧਲੇ' ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ (ecological pollution) ਦੀ ਬਾਬਤ ਤਾਂ ਬੜੇ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹਾਲ-ਦੁਹਾਈ ਮਚਾਉਂਦੇ ਹਾਂ – ਪਰ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰਲੀ 'ਮਾਨਸਿਕ ਗਿਲਾਨੀ' ਦੇ ਭਿਆਨਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ, ਬੇ-ਖਬਰ, ਬੇ-ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਤੇ ਅਵੇਸਲੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਸਮਝਣ ਵਾਲੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ 'ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ' ਤਾਂ ਮੌਤ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅੰਤਿਮਕਰਨ ਵਿਚ ਆਪੂੰ ਸਹੇੜੇ 'ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ' ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਜਨਮਾਂ ਵਿਚ ਭੀ ਜੀਵ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਅਗੇ ਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਗਿਲਾਨੀ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਕੇ 'ਉਛਲ' ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਮਾਨਸਿਕ ਗਿਲਾਨੀ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਘਟਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਭੀ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹੱਕ ਨਹੀਂ।

ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਚ ਜੋ ਅਸ਼ਾਂਤੀ, ਖੁਦਗਰਜੀ, ਹਉਮੈ, ਈਰਖਾ, ਦਵੈਤ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ, ਘਿਰਨਾ, ਲੜਾਈਆਂ, ਝਗੜੇ, ਅਤਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਜੁਲਮ ਦਾ ਬੱਲਬਾਲਾ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਕਾਰਨ ਯਾ ਬੀਜ ਸਾਡੀ ਮਲੀਨ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਥਵਾ 'ਧਿਆਨ' ਦੁਆਰਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਹੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਅਸਰ ਯਾ 'ਰੰਗਤ' ਦੁਨਿਆਵੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪੱਖ ਵਿਚ ਲਿਸ਼ਕਾਂ ਮਾਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਰੱਬ ਨੇ ਆਪਣੀ ਅੰਸ਼, 'ਬੇਦੇ' ਲਈ ਸਵਰਗ ਰੂਪੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸਾਜੀ ਸੀ ਅਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਖ-ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਸਨ। ਪਰ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਨੀਵੀਆਂ ਰਚੀਆਂ ਵੱਲ ਲਗਾਤਾਰ 'ਧਿਆਨ' ਅਥਵਾ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੁਆਰਾ ਇਸ 'ਸਵਰਗ ਰੂਪੀ' ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ 'ਨਰਕ-ਰੂਪੀ' ਬਣਾ ਦਿਤਾ ਹੈ।

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

ਕਬੀਰ ਦੀਨੁ ਗਵਾਇਆ ਦੁਨੀ ਸਿਉ ਦੁਨੀ ਨ ਚਾਲੀ ਸਾਥਿ ॥

ਪਾਇ ਕੁਹਾੜਾ ਮਾਰਿਆ ਗਾਫਲਿ ਅਪੁਨੈ ਹਾਥਿ ॥

(ਪੰਨਾ-1365)

ਕਿਸੇ ਚਿਤਵਨੀ ਨੂੰ 'ਖਿਆਲ' ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

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

If the effect of the concentration of our thoughts or 'attention' can be so deep and dangerous, it is very necessary to guard or watch our thoughts or 'attention'. But becoming careless and indifferent towards the results of our thoughts and actions, we are passing our lives according to old habits.

We debate and raise hue and cry about the ecological pollution of houses, lanes, urban districts, towns and places all around us – but are ignorant, uninformed, careless and indifferent about the dreadful effects of our internal 'mental degeneration'.

The important thing to understand is that 'diseases of the body' end with death but the self-imposed or self-inflicted 'mental diseases' in the subconsciousness will accompany the soul into future births.

This world is already filled with mental degradation and is in fact 'overflowing' with it. If we cannot reduce the poison of this mental degeneration, we have no right to increase it either.

The main cause or seed of the prevalence and flourishing of agitation, greed, egotism, jealousy, duality, enmity-opposition, hatred, fighting, arguments, oppression and tyranny is indeed the practice of dwelling upon our polluted thoughts with concentration or 'attention'. The overall effect or 'colouring' of this is being reflected in every aspect of this worldly life.

God created a heavenly world for his children and gave all types of comforts. But we have made this 'heavenly world' 'hellish' through our continuous 'attention' or concentration on our low, base thoughts and tendencies.

Thus, we have dug our own grave and experiencing hell we are suffering and making others suffer too.

Kabir, for the sake of the world, man loses his faith, however, the world goes not with him.

Thus, the ignorant man has struck his foot with an axe by his own hand.

1365

Pondering on something is called **thought**.

When focus is placed on some thought, it becomes 'attention'.

'ਰੁਚੀ' ਜਾਂ ਦਿਲਚਸਪੀ ਅਨੁਸਾਰ 'ਧਿਆਨ' ਤੀਬਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
 'ਤੀਬਰ ਧਿਆਨ' ਵਿਚੋਂ ਵਲਵਲੇ ਉਪਜਦੇ ਹਨ ।
 ਦਿਲਚਸਪੀ ਅਤੇ ਰੁਚੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
 ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ 'ਆਦਤਾਂ' ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ।
 ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ 'ਰੁਚੀਆਂ' ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ।
 ਡੂੰਘੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡਾ 'ਸੁਭਾਉ' ਬਣਦਾ ਹੈ ।
 'ਸੁਭਾਉ' ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡਾ 'ਚਾਲ-ਚਲਨ' ਬਣਦਾ ਹੈ ।
 'ਚਾਲ-ਚਲਨ' ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡਾ 'ਜੀਵਨ' ਬਣਦਾ ਹੈ ।
 'ਜੀਵਨ' ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡੇ 'ਭਾਗ' ਬਣਦੇ ਹਨ ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਕਰਮ-ਬੱਧ ਹੋ ਕੇ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ 'ਬੇ-ਧਿਆਨੇ' ਹੀ ਕਰਮ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤਦੇ ਹਾਂ ।

ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁੱਢ ਕਾਰਨ ਜਾਂ 'ਬੀਜ' ਸਾਡਾ 'ਧਿਆਨ' ਅਥਵਾ ਇਕਾਗਰਤਾ ਹੀ ਹੈ ।

ਉਪਰਲੇ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਸਿੱਧ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕਰਮ, ਆਦਤਾਂ, ਸੁਭਾਉ, ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਭਾਗ ਸਾਡੇ ਚੰਗੇ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ 'ਧਿਆਨ' ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਨ ।

ਜੇਹਾ ਬੀਜੇ ਸੋ ਲੁਣੈ ਕਰਮਾ ਸੰਦੜਾ ਖੇਤੁ ॥ (ਪੰਨਾ-134)

ਜੋ ਮੈ ਕੀਆ ਸੋ ਮੈ ਪਾਇਆ ਦੋਸੁ ਨ ਦੀਜੈ ਅਵਰ ਜਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-433)

ਬੀਜੇ ਬਿਖੁ ਮੰਗੈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਖਹੁ ਏਹੁ ਨਿਆਉ ॥ (ਪੰਨਾ-474)

ਫਰੀਦਾ ਲੋੜੈ ਦਾਖ ਬਿਜਉਰੀਆਂ ਕਿਕਰਿ ਬੀਜੈ ਜਟੁ ॥

ਹੰਢੈ ਉਂਨ ਕਤਾਇਦਾ ਪੰਧਾ ਲੋੜੈ ਪਟੁ ॥ (ਪੰਨਾ-1379)

ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ ਚੰਗੇ, ਉਤਮ ਅਤੇ ਦੈਵੀ ਹੋਣ ਤਾਂ ਹੀ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਉਚੇਰਾ, ਚੰਗੇਰਾ ਸੁਹਣੇਰਾ ਅਤੇ ਦੈਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਮਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨਾਲ 'ਅਸੁਰੀ' ਅਉਗਣ ਉਪਜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਲਬ-ਲੱਭ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ, ਚਿੰਤਾ-ਫਿਕਰ ਅਤੇ ਹਉਮੈ-ਵੇੜ੍ਹਿਆ 'ਗਿਲਾਨੀ' ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਭੋਂਗਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ।

ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੁਣੈ ਧੰਧੈ ਮੌਹੁ ॥ (ਪੰਨਾ-133)

ਅਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਤ੍ਰ-ਆਤਮੇ, ਚੰਗੇ-ਮਾੜੇ ਦੀ ਪਹਿਚਾਨ ਜਾਂ 'ਨਿਰਨਾ' ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ 'ਬਿਬੇਕ ਬੁਧੀ' ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਪਰ ਅਫਸੋਸ

According to interest or 'tendency' the 'attention' becomes intense.
 Feelings or emotions emerge from 'intense attention'.
 According to interest and 'tendency' motivation for action takes place.
 Through the practice of action 'habits' are formed.
 Through the practice of habits 'tendencies' are formed.
 Through thoughts of deeply (rooted) tendencies our 'nature' is formed.
 According to our 'nature', our 'character' is formed.
 According to 'our character' our life is fashioned.
 According to the 'life' we lead, our 'destiny is made.

In this way by becoming action-bound, 'absent-mindedly' or unconsciously we are automatically indulging in actions and experiencing their effects.

The main cause or 'seed' of all these mental conditions is our 'attention' or focus of the mind.

From the above discussion it is clear that that our deeds, habits, nature, life and destiny are dependent on our good or bad thoughts and the 'attention' .

As the man sows so does, he reap. Such is the field of actions. 134

Whatever I did, for that I have suffered, I blame no one else. 433

The mortal sows poison and demands nectar, See, what sort of justice this is. 474

Farid! The farmer plants the tree of Acacia arabica and desires the grapes of Bijour. He goes about spinning wool, however, he wishes to wear silk. 1379

If our thoughts are good, noble and divine, only then can our life can become lofty, virtuous, beautiful and divine.

'Satanic' demerits emerge with thoughts of bad and base tendencies and we experience an ego-ridden life of degradation steeped in greed, enmity-opposition, anxiety-worry and suffer (inconsequence).

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

To change our life, it is first necessary to have the power or 'discriminating intellect' in the innermost consciousness in order to recognise or 'identify' the good and the bad.

ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ 'ਬੁੱਧੀ' ਇਤਨੀ ਮਲੀਨ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਚੰਗਿਆਈ ਅਤੇ ਬੁਰਿਆਈ ਦਾ 'ਨਿਰਨਾ' ਕਰਨ ਤੋਂ ਭੀ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ। ਆਪਣੀਆਂ ਗਰਜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਆਪਣੇ 'ਮਲੀਨ ਕਰਮਾਂ' ਨੂੰ 'ਜਾਇਜ਼' ਮੰਨੀ ਬੈਠੇ ਹਾਂ।

ਸਾਰੀ ਉਮਰ 'ਚਮ' ਦੇ ਧੰਧੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਚਮੜੇ ਦੀ ਬਦਬੂ ਸੁੰਘਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ 'ਸੁੰਘਣ-ਸ਼ਕਤੀ' ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉੱਕੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਨਮਾਂ-ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ 'ਮਾਇਕੀ ਗਿਲਾਨੀ' ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ 'ਜੀਵ' ਦੀ ਚੰਗੇ-ਮਾੜੇ ਦੀ ਪਹਿਚਾਨ ਅਥਵਾ ਨਿਰਨਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਭੀ 'ਧੁੰਧਲੀ' ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਉਹ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਭੀ ਜਾਇਜ਼ ਸਮਝ ਕੇ ਨੀਵੇਂ ਗਿਲਾਨੀ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਾਂ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਕਿਤੇ 'ਮੂਰਦਾ' ਪਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ 'ਸੜਿਹਾਂਦ' ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਮੂੰਹ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

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

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

- ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਬੁਧਿ ਬਿਬੇਕ ॥ (ਪੰਨਾ-377)
- ਸਤ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਬਿਬੇਕ ਬੁਧਿ ਹੋਈ ॥ (ਪੰਨਾ-481)
- ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਨਾਨਕ ਬੁਧਿ ਪਾਇ ਹਰਿ ਕੀਰਤਨੁ ਆਧਾਰੋ ॥ (ਪੰਨਾ-498)
- ਨਦਰਿ ਕਰੇ ਤਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮੇਲੇ ਅਨਦਿਨੁ ਬਿਬੇਕ ਬੁਧਿ ਬਿਚਰੈ ॥ (ਪੰਨਾ-690)
- ਬਿਬੇਕ ਬੁਧਿ ਸਤਿਗੁਰ ਤੇ ਪਾਈ ॥
ਗੁਰ ਗਿਆਨੁ ਗੁਰੂ ਪ੍ਰਭ ਕੇਰਾ ॥ (ਪੰਨਾ-711)
- ਦੁਰਮਤਿ ਮੇਲੁ ਗਈ ਸਭ ਨੀਕਲਿ
ਸਤਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਬੁਧਿ ਪਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-881)
- ਭਗਤ ਦਇਆ ਤੇ ਬੁਧਿ ਪਰਗਾਸੈ ਦੁਰਮਤਿ ਦੂਖ ਤਜਾਵਣਾ ॥ (ਪੰਨਾ-1018)

But the sad thing is that our 'intellect' has become so **polluted** that we have become **incapable of 'identifying' the good and bad**. For the fulfilment of our needs, we have come to regard our '**dirty deeds**' as **legitimate**.

Those who work with leather all their lives become used to smelling its unpleasant odour and their '**smelling-power**' is rendered useless or disappears completely. In this way, passing through 'materialistic degradation' through **many previous lives, the human beings' power to recognise or the power of discernment of what is good or bad has become foggy** or does not work and by **regarding illegitimate things as legitimate, they remain absorbed in base degenerative thoughts and actions**.

To avoid the horrible '**stench**' of a '**corpse**' somewhere, we **turn our face away the other way or distance ourselves**.

In the same way, if there is awareness of the **degeneration of 'polluted thoughts'**, then we have to **try to turn the direction of our 'attention' from lower thoughts towards higher divine ones**. If at that moment **the direction or 'attention' of the polluted thought is not changed 'at once'** then the polluted thought entering through our attention imposes its polluted colouring or hue on our mind.

For acquiring this 'power of judgement' or 'discriminating intellect', *Gurbani* gives us guidance and assistance thus —

- By meeting saints' society acute becomes my understanding.* 377
- By meeting the society of saints, discrimination and understanding are attained.* 481
- In the guild of saints, Nanak has obtained understanding, and singing the praise of God is his mainstay.* 498
- If the Lord extends His mercy, then would I meet the True Guru and my discriminating mind would reflect on the name, night and day.* 690
- The discriminating intellect, I have obtained from the True Guru, and true is the gnosis revealed by the Divine Guru.* 711
- Associating with the society of saints, the filth of evil-mindedness is all eradicated and the mortal is blessed with sublime understanding.* 881
- Through saints' kindness, intellect is illumined, and evil understanding and pain are eradicated.* 1018

ਅਚਰ ਚਰੈ ਬਿਬੇਕ ਬੁਧਿ ਪਾਏ ਪੁਰਖੈ ਪੁਰਖੁ ਮਿਲਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-1276)

ਸਤ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਮਤਿ ਬੁਧਿ ਪਾਈ ਹਉ ਛੂਟੇ ਮਮਤਾ ਜਾਲ ॥ (ਪੰਨਾ-1335)

ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਸੇਵੈ ਲਗਿਆ ਭਉਜਲੁ ਤਰੈ ਸੰਸਾਰੁ ॥

ਮਨ ਚਿੰਦਿਆ ਫਲੁ ਪਾਇਸੀ ਅੰਤਰਿ ਬਿਬੇਕ ਬੀਚਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-1422)

ਇਸ 'ਨਿਰਨਾ ਸ਼ਕਤੀ' ਤੋਂ ਬਗੈਰ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੁਰਾਣੀ ਗਲਤ 'ਸੋਚ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ' ਵਿਚ ਹੀ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਾਂਗੇ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤਦੇ ਰਹਾਂਗੇ ।

ਮਨ ਨੂੰ 'ਮਾਰਿਆ' ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ—ਬਲਕਿ ਮਨ ਨੂੰ 'ਦੈਵੀ' ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਪਿਉਂਦ ਚੜ੍ਹਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ—ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ ਅਤੇ ਕਰਮ ਚੰਗੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਇਹ 'ਦੈਵੀ ਪਿਉਂਦ' ਸਿਰਫ ਬਖਸ਼ੇ ਹੋਏ 'ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰਿਆਂ', ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਅਥਵਾ 'ਸਾਧ ਸੰਗਤ' ਨਾਲ ਹੀ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ 'ਧਿਆਨ' ਟਿਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 'ਮਨ' ਵਸ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ—

ਸਾਧ ਕੇ ਸੰਗਿ ਨ ਕਤਹੂੰ ਧਾਵੈ ॥

ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਅਸਥਿਤਿ ਮਨੁ ਪਾਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-271)

ਧਧਾ ਧਾਵਤ ਤਉ ਮਿਟੈ ਸੰਤ ਸੰਗਿ ਹੋਇ ਬਾਸੁ ॥ (ਪੰਨਾ-257)

ਸਤ ਸੰਗਤਿ ਸਾਧ ਪਾਈ ਵਡਭਾਗੀ

ਮਨੁ ਚਲਤੋ ਭਇਓ ਅਰੂੜਾ ॥ (ਪੰਨਾ-698)

ਬਿਸ੍ਰਾਮ ਪਾਏ ਮਿਲਿ ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਤਾ ਤੇ ਬਹੁੜਿ ਨ ਧਾਉ ॥ (ਪੰਨਾ-818)

ਜਾ ਕਉ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰੀ ਜਗਦੀਸੁਰਿ

ਤਿਨਿ ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਮਨੁ ਜਿਤਾ ॥ (ਪੰਨਾ-1117)

ਮਨੁਆ ਚਲੈ ਚਲੈ ਬਹੁ ਬਹੁ ਬਿਧਿ

ਮਿਲਿ ਸਾਧੁ ਵਸਗਤਿ ਕਰਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-1294)

ਮਨੁ ਅਸਾਧੁ ਨ ਸਾਧੀਐ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸੁਖ ਫਲੁ ਸਾਧਿ ਸਧਾਇਆ ।

ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਮਨ ਵਸਿ ਆਇਆ ॥ (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 29/9)

(ਚਲਦਾ.....)

The person, who eats the uneatable, is blessed with discerning, intellect and meets with the Supreme Person. 1276

Meeting the society of saints, one attains good understanding and wisdom and is released from the snare of ego and attachment. 1335

Attached to the True Guru's service, the world crosses the terrible world ocean. He, within whose mind is discriminating contemplation, obtains his heart-desired fruit. 1422

Without this 'power of judgement', we will remain in the old wrong 'channel of thinking', (and consequently) will continue to engage in actions and experience their effects.

The mind cannot be 'destroyed' – but it can be grafted with 'divine' virtues – with which our thoughts and action can become good.

The 'divine grafting' can take place only in the company of spiritually elevated 'guru-orientated beloved ones', great souls or in the company of the '*Sadh Sangat*', the company of the holy with which 'attention' becomes steady and the 'mind' comes under control-

In the holy company of saints', the mind goes not anywhere. In the holy company of saints', the mind attains stability. 271

DHADHA: Then alone does the wandering cease when man attains an abode in Saints Society. 257

The society of the saints, I have obtained by the greatest good fortune and my wandering mind has become pacified. 698

Meeting with the saints' guild I have found peace and from there I shall wander no more. 818

He, on whom is thy mercy, O Lord of the world, conquers his mind in the world, conquers his mind in the society of the saints. 1117

The mind roams and rambles in many, many directions. It is only by meeting with the saints, that it is over-powered. 1294

The Gurmukhs by their loving devotion have refined the incorrigible mind. The mind is controlled only by meeting the holy congregation. VBG 29/9