ਆਤਸ ਦੁਨੀਆ ਖੁਨਕ ਨਾਮੁ ਖੁਦਾਇਆ ॥
ਕਲਿ ਤਾਤੀ ਠਾਂਢਾ ਹਰਿ ਨਾਉ ॥

ਭਾਗ–7

ਬਾਹਰਲੀ ਅੱਗ ਦੇ ਭਾਂਬੜ ਵਿਚੋਂ ਚਿੰਣਗਾਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਚਾਰ–ਚੁਫੇਰੇ ਦੂਰ ਤਕ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਥੇ ਭੀ ਕੋਈ ਜਲਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਯਾ ਬਾਲਣ ਪਿਆ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਅੰਦਰਲੀ ਗੁੱਝੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅੱਗ ਦੀਆਂ ਚਿੰਗਿਆੜੀਆਂ, ਸਾਡੇ ਹਿਰਦਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ, ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ, ਵਲਵਲਿਆਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਉਪਾਧੀਆਂ, ਜਿਹਾ ਕਿ —

ਰੋਸੇ
ਗਿਲੇ
ਵੈਰ
ਵਿਰੋਧ
ਨਫ਼ਰਤ
ਸਾੜਾ
ਈਰਖਾ
ਦਵੈਤ
ਸ਼ਕ
ਡਰ
ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ

ਖਿੱਚੋਤਾਣ

ਲੜਾਈਆਂ

ਝਗੜੇ

ਕਾਮ

ਕ੍ਰੋਧ

ਲੋਭ

ਮੋਹ

ਹੰਕਾਰ

ਦੇ ਸਰੂਪ ਵਿਚ ਚਾਰ-ਚੁਫੇਰੇ ਫੈਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਇਸ ਮਾਨਸਿਕ ਅੱਗ ਦੀ 'ਚੁਆਤੀ' ਲਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ 'ਮਾਨਸਿਕ ਅਗਨੀ' ਗੁੱਝੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਫੈਲ ਕੇ 'ਸਰਬੱਤ ਅਗਨੀ' ਦਾ ਇਕੋ 'ਭਾਂਬੜ' ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਤਦੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਗੁੱਝੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਗਨੀ ਨੂੰ—

'ਆਤਸ ਦੁਨੀਆ'

'ਕਲਿ ਤਾਤੀ'

'ਅਗਨ ਕੁੰਟ'

'ਅਗਨ ਸੋਕ ਸਾਗਰ'

ਆਦਿ ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਗੂਝੀ ਭਾਹਿ ਜਲੈ ਸੰਸਾਰਾ ਭਗਤ ਨ ਬਿਆਪੈ ਮਾਇਆ ॥

(ਪੰਨਾ-673)

ਅੱਗ ਦੇ ਭਾਂਬੜ ਵਿਚੋਂ ਅਨੇਕਾਂ ਚਿਣਗਾਂ (sparks) ਨਿਕਲ ਕੇ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਜਿਥੇ ਉਹ ਚਿਣਗ ਡਿਗਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਗ੍ਰਹਿਣ ਸ਼ਕਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਚਿਣਗ ਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ—

1. ਜੇ ਚਿਣਗ, ਗੈਸ (Gas) ਉਤੇ ਜਾ ਡਿੱਗੇ, ਤਾਂ ਬੰਬ ਦਾ ਧਮਾਕਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਰ-ਦੂਰ ਤਾਈਂ ਤਬਾਹੀ ਮਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।

2. ਜੇ ਚਿਣਗ, ਪੈਟਰੋਲ ਉਤੇ ਜਾ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਭਾਂਬੜ ਮੱਚ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਦਾਲੇ-ਪੁਦਾਲੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਸੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

3. ਜੇ ਇਹੋ ਚਿਣਗ ਲੱਕੜਾਂ ਤੇ ਜਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅੱਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੱਕੜਾਂ ਸੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

4. ਜੇ ਚਿਣਗ ਸੁਕੇ ਘਾਹ ਜਾਂ ਕਾਗਜ਼ਾਂ ਉਤੇ ਜਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਅੱਗ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਸੜ ਕੇ ਸੁਆਹ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

5. ਜੇ ਇਹੋ ਚਿਣਗ ਸੀਮਿੰਟ ਜਾਂ ਪੱਥਰ ਉਤੇ ਡਿਗੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਪੱਥਰ ਉਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੁਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

6. ਇਹੋ ਚਿਣਗ ਜੇ ਪਾਣੀ ਤੇ ਜਾ ਡਿਗੇ, ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਬਲਕਿ ਪਾਣੀ ਚਿਣਗ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਬੁਝਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਕਿਸੇ ਸਾਧੂ ਕੋਲੋਂ ਇਕ ਬੰਦੇ ਨੇ ਪੁਛਿਆ, “ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ?” ਉਸ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ, “ਸੀਤਲ ਦਾਸ”।

ਕੁਝ ਚਿਰ ਬਾਅਦ ਉਸ ਬੰਦੇ ਨੇ ਫਿਰ ਇਹੀ ਸਵਾਲ ਦੁਹਰਾਇਆ, ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਸ ਨੇ ਇਹੀ ਸਵਾਲ ਉਸ ਸਾਧੂ ਕੋਲੋਂ ਪੁਛਿਆ। ਸਾਧੂ ਦੇ ਹਰ ਜਵਾਬ 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।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਹੋਰ ਸਾਖੀ ਹੈ, ਕਿ ਇਕ ਵਾਰੀ ਮਹਾਤਮਾ ਬੁੱਧ ਜੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਬਹੁਤ ਗਾਲਾਂ ਕੱਢੀਆਂ ਤੇ ਬੁਰਾ-ਭਲਾ ਕਿਹਾ, ਪਰ ਮਹਾਤਮਾ ਜੀ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੇ। ਜਦ ਉਹ ਗਾਲਾਂ ਕੱਢਦਾ-ਕੱਢਦਾ ਥਕ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਮਹਾਤਮਾ ਜੀ ਨੇ ਇਕ ਪੱਥਰ ਦੀ ਗੀਟੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਕਿਹਾ, “ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਲੈ

ਲਉ” ਤਾਂ ਉਸ ਬੰਦੇ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ”। ਤਾਂ ਮਹਾਤਮਾ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਅਗੋਂ ਉਹ ਸਵੀਕਾਰ ਨਾ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕੋਲ ਹੀ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਾਲਾਂ ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਦਿਤੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਮੈਂ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ, ਉਹ ਤੇਰੇ ਕੋਲ ਹੀ ਰਹਿ ਗਈਆਂ !!

1. ਬਾਹਰਲਾ ਅਸਰ ਲੈਣਾ—ਹਉਮੈ-ਵੇੜ੍ਹੇ ਜੀਵ ਬਾਹਰ-ਮੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਉਤੇ ਬਾਹਰਲਾ ਮਾਇਕੀ ਅਸਰ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਇਸ ‘ਆਤਸ ਦੁਨੀਆ’ ਵਿਚ ਹੀ ਜੀਂਦੇ, ਥੀਂਦੇ ਅਤੇ ਵਿਚਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ‘ਅਗਨ-ਸੋਕ-ਸਾਗਰ’ ਦੇ ਸੇਕ ਯਾ ਚਿੰਗਿਆੜੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਉਪਰਲੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡੇ—

ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਦੇ ‘ਘਾਸ-ਫੂਸ’
ਉਪਾਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ‘ਲੱਕੜਾਂ’
ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦਾ ‘ਪੈਟਰੋਲ’
ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਦੀ ‘ਗੈਸ’

ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਸਾਡੀ ਗ੍ਰਹਿਣ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਗ੍ਰਹਿਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਭੀ ਕਈ ਦਰਜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਉਤੇ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਚਿੰਗਿਆੜੀਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਅਸਰ ਆਪੋ-ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਲਤ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਮਨ ਜਿਤਨਾ ਮੈਲਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਤਨਾ ਹੀ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਮਾਇਕੀ ਉਕਸਾਹਟਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਿਤਨੀ ਮੈਲ ਘਟ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਬਹੁਲਤਾ ਹੋਵੇਗੀ, ਉਤਨਾ ਹੀ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਮਾਇਕੀ ਚਿੰਗਿਆੜੀਆਂ ਅਥਵਾ ਉਕਸਾਹਟਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਬਹੁਤ ਘਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਯਾ ਉੱਕਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮਲੀਨ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਮਾਇਕੀ ਚਿੰਗਿਆੜੀਆਂ ਦਾ ਅਸਰ, ਗੈਸ ਯਾ

ਪੈਟਰੋਲ ਵਾਂਗ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 'ਬੰਬ' ਵਾਂਗ ਫਟ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਘਟ ਮਲੀਨ ਮਨ ਉਤੇ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਚਿੰਗਿਆੜੀਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਘਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਹਾਲਤ ਤੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਉਤਾਹਾਂ ਉਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ 'ਉਨਮਨ', ਨਿਰਮਲ ਨੀਰ ਵਾਂਗ ਠੰਢਾ ਠਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਉਤੇ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਚਿੰਗਿਆੜੀਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਬਹੁਤ ਘਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਯਾ ਉਕਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਹਿਰਦਿਆਂ ਵਿਚ ਦਿਆਨਤਦਾਰੀ ਨਾਲ ਘੋਖ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਕਿ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ—

ਘਾਹ-ਫੂਸ

ਲਕੜਾਂ

ਪੈਟਰੋਲ

ਗੈਸ

ਵਿਚੋਂ ਕਿਸ ਵਰਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਮਾਇਕੀ ਚਿੰਗਿਆੜੀਆਂ ਦਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਮਾਇਕੀ 'ਆਤਸ ਦੁਨੀਆਂ' ਵਿਚ ਵਸਦਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, 'ਆਤਸ ਦੁਨੀਆਂ' ਦੇ ਭਾਂਬੜਾਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚਿੰਗਿਆੜੀਆਂ ਸਾਡੇ ਉਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਪੈਣੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ ਅਸਰ ਅਥਵਾ ਸਾਡੀ—

'ਗ੍ਰਹਿਣ ਸ਼ਕਤੀ'

ਅਥਵਾ

ਅਸਰ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ (recepetivity)

ਹੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਅਸਲੀ ਗੁੱਝੀ ਅਵਸਥਾ ਦੀ 'ਕਸਵੱਟੀ' ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰਲੀ ਗੁੱਝੀ 'ਅੱਗ' ਨੂੰ ਢਕਣ ਯਾ ਛੁਪਾਉਣ

ਦੇ ਕਿਤਨੇ ਜਤਨ ਕਰੀਏ ਅਥਵਾ ਕਿਤਨੇ ਹੀ 'ਭਲੇ-ਭਲੇਰੇ' ਬਣਨ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰੀ ਜਾਈਏ, ਪਰ ਸਾਧੂ 'ਸੀਤਲ ਦਾਸ' ਵਾਂਗ, ਜਦ ਕਦੇ ਕੋਈ ਬਾਹਰਲੀ ਚੰਗਿਆੜੀ ਲਗੀ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਅੰਦਰਲੀ ਗੁਝੀ ਅੱਗ ਦਾ 'ਬੰਬ' ਅਵੱਸ਼ ਹੀ ਫੱਟ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਪਖੰਡ ਦਾ ਪਾਜ ਉਘੜ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਅਸਲੀਅਤ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਇਹ ਗੱਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿ ਸਾਡੇ 'ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ' ਹੀ, ਸਾਡੀ ਅੰਦਰਲੀ ਗੁੱਝੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅੱਗ ਦਾ 'ਬਾਲਣ' ਹੈ। ਇਸ ਬਾਲਣ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਜਾਂ ਰੰਗਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਮਾਇਕੀ ਚੰਗਿਆੜੀਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੋ ਜਿਹਾ ਬਾਲਣ ਸਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਾਹਰਲੀ ਚਿੰਗਿਆੜੀ ਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਸਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕਾਗਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਢੇਰ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਬਾਹਰਲੀ ਚਿੰਗਿਆੜੀ ਨਾਲ ਫੌਰਨ ਉਸ ਦਾ ਭਾਂਬੜ ਬਣ ਜਾਏਗਾ। ਜੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪੈਟਰੋਲ ਜਾਂ ਗੈਸ ਦਾ ਬਾਲਣ ਪਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਬਾਹਰਲੀ ਚਿੰਗਿਆੜੀ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਬੰਬ ਫਟ ਪਵੇਗਾ।

ਬਾਲਣ ਬਗੈਰ ਅੱਗ ਨਹੀਂ ਮੱਚ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਲਈ, ਮਨ ਦੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿਚ, ਜੇ ਕੋਈ ਬਾਲਣ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਚੰਗਿਆੜੀ ਧਰਤੀ ਜਾਂ ਸੀਮਿੰਟ ਤੇ ਡਿਗ ਕੇ ਆਪੇ ਹੀ ਬੁੱਝ ਜਾਵੇਗੀ।

ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਚੰਗਿਆੜੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚੋਂ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮੈਲ ਅਥਵਾ 'ਬਾਲਣ' ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਕੱਢਣਾ ਪਵੇਗਾ ਤੇ ਮਨ ਦਾ ਵਿਹੜਾ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

2. ਅੰਦਰਲੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦਾ ਅਸਰ—ਅਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ, ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਸੰਗਤ ਦਾ ਬਹੁਤ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਦੇ ਉਹ ਸਾਡੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਧੱਸ-ਵੱਸ-ਰਸ ਕੇ ਅਤਿਅੰਤ ਪ੍ਰਬਲ ਅਤੇ ਦਾਮਨਿਕ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ।

ਇਸੇ ਲਈ ਸਾਡੇ ਇਸ ਜਨਮ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਰੁਚੀਆਂ ਤੇ

ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਉਤੇ, ਸਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਕਮਾਏ ਹੋਏ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੀ ਰੰਗਤ ਦਾ ਬੜਾ ਡੂੰਘਾ ਅਤੇ ਤੀਬਰ 'ਅਸਰ' ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੇ 'ਜੀਵਨ-ਰੁਖ' ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਯਾ ਮਾੜੇ ਪਾਸੇ ਵਲ ਮੋੜਦਾ ਹੈ। ਏਸੇ ਕਰਕੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਜਾਣਦੇ-ਬੁੱਝਦੇ ਅਤੇ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਭੀ, ਸਾਡਾ ਮਨ ਮਾੜੇ ਪਾਸੇ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਣ ਕਈ ਬੱਚਿਆ ਦਾ ਸੁਭਾਉ, ਨਿੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਭੈੜੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਵਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਜਨਮ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਹੀ 'ਸੇਧ' ਦੇਣੀ ਸਾਡੇ ਵਸ ਵਿਚ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੇ ਜੀਵ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿਤੀ ਹੈ।

ਨਿਰਮਲ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਤੇ ਰੰਗਤ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਾਈ ਜਾਓ ਤਾਂ ਉਹ ਪਾਣੀ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਰੰਗਤ ਲੈਂਦਾ ਹੋਇਆ, ਕੋਈ ਮਿਲਗੋਭਾ ਘੋਲ (compound solution) ਬਣਦਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ (addition) ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਰੰਗਤ, ਸਵਾਦ ਤੇ ਬਣਾਵਟ (composition) ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ 'ਘੋਲ' ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨਾਲੋ-ਨਾਲ ਬਦਲਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਐਨ ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਨਿਚੋੜ (Essence) ਵਿਚ, ਪਲ-ਪਲ ਬਾਹਰੋਂ ਲਏ ਅਸਰਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ, ਖਿਆਲਾਂ ਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਰੰਗਤ ਨਾਲ ਸਾਡੀ 'ਸ਼ਖਸੀਅਤ' ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੰਗਤ, ਸੁਗੰਧੀ ਜਾਂ ਹਵਾੜ, ਪਲ-ਪਲ, ਖਿਨ-ਖਿਨ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲਾਂ ਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਸਾਡਾ ਮਨ, ਮਨ ਦੇ ਖਿਆਲ ਤੇ ਕਰਮ ਹੀ ਹਨ।

ਦੂਜੇ ਲਫ਼ਜ਼ਾਂ ਵਿਚ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਆਚਰਨ, ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਤੇ 'ਭਾਗ' ਆਪ ਹੀ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪਲ-ਪਲ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਚਾਰ ਜਾਂ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਕਾਰਣਾਂ ਤੇ ਪਹਿਰਾ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਯਾਨੀ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਤੇ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਉਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਤੇ ਚੰਗੇਰੀ 'ਸੇਧ' ਦੇਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਉਸ ਦੇ ਲਈ ਚੰਗੀ ਜਾਂ ਮਾੜੀ ਸੰਗਤ ਦਾ ਨਿਰਨਾ ਕਰਕੇ, ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ

ਨਾਲ ਉਸ ਤੇ ਅਮਲ ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਖੇਲ ਸੌਖੀ ਨਹੀਂ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਕਿ ਜੋ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਰੰਗਤ ਹੈ, ਉਹ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਜਨਮ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਨਿਚੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਭੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਤੇ ਬੇਅੰਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਘਾਲਣਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਕੰਨ, ਨੱਕ ਦੁਆਰਾ ਬਾਹਰਲੀ 'ਸੰਗਤ' ਦਾ ਅਸਰ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਅਸਰਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ 'ਆਦਤ' ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫੇਰ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਤਰ ਕੇ, ਇਹ 'ਸੁਭਾਉ' ਯਾ ਆਚਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਰੀ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚ 'ਸੰਗਤ' ਦੀ ਅਤਿਅੰਤ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ—

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

ਕਾਹੂ ਕੀ ਸੰਗਤ ਮਿਲ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਹੋਇ
ਕਾਹੂ ਕੀ ਸੰਗਤ ਮਿਲ ਜਮਪੁਰ ਜਾਤ ਹੈ । (ਕ.ਭਾ.ਗੁ. 549)

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਵਾਲੀ ਸੰਗਤ ਕਰਾਂਗੇ, ਤਾਂ ਅਵੱਸ਼ ਹੀ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ ਤੇ ਕਰਮ ਨੀਵੇਂ ਹੋਣਗੇ ਤੇ ਸਾਡਾ 'ਸੁਭਾਉ' ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲਦਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ 'ਆਚਾਰ' ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 'ਸੰਗਤ' ਦੀ ਪਰਖ ਜਾਂ ਨਿਰਨਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਏਥੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ, ਕਿ ਸੰਗਤ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੈ—

1. ਸ਼ਖਸੀ ਸੰਗਤ—ਬੰਦਿਆ ਦੀ ਸੰਗਤ।
2. ਲਿਖਤੀ ਸੰਗਤ—ਕਿਤਾਬਾਂ ਯਾ ਅਖਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਚਿਆਂ ਦੀ

ਸੰਗਤ।

3. ਭੜਕਾਊ ਸੰਗਤ—ਜਿਵੇਂ, ਸਿਨੇਮਾ, ਨਾਚ, ਜੀਭ ਯਾ ਕੰਨ ਦੇ ਸੁਆਦ ਆਦਿ।

4. 'ਪਿਛਲੀਆਂ ਯਾਦਾਂ' ਦੀ ਸੰਗਤ—ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਉਤਰੇ ਹੋਏ ਸੰਕਲਪ-ਵਿਕਲਪ ਆਦਿ।

ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਵਾਲੀ ਸੰਗਤ ਦੀ ਜਦ ਸਾਨੂੰ ਪਰਖ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਤੋਂ ਰੋਕ ਕੇ, ਉਤਮ-ਉਚੇਰੀ ਸੰਗਤ ਵਲ ਪ੍ਰੇਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹੋ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁੱਢਲੀ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇ ਔਖੀ 'ਖੇਲ' ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਉਤਮ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਬਗੈਰ ਅਤਿ ਔਖੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਰੁਚੀ ਅਨੁਸਾਰ 'ਮਾਇਕੀ-ਖਿੱਚ' ਦੁਆਰਾ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚੀਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨੀਵੀਂ ਰੰਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਜਾਂ ਪਰਚੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉੱਚੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਕਿਤਾਬਾਂ ਜਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨ ਨੂੰ ਨੀਵੀਂ ਰੁਚੀ ਵਾਲੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਸਿਨੇਮਾ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜਦ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਨੀਵੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਆਉਣ ਤਾਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਫੌਰਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੁਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਬਦਲ ਕੇ, ਉਚੇਰੇ ਤੇ ਚੰਗੇਰੇ ਰੁਝੇਵੇਂ ਵਲ ਲਾਉਣਾ ਸੌਖਾ ਸਾਧਨ ਹੈ।

ਮਨ ਖੁਟਹਰ ਤੇਰਾ ਨਹੀ ਬਿਸਾਸੁ ਤੂ ਮਹਾ ਉਦਮਾਦਾ ॥
ਖਰ ਕਾ ਪੈਖਰੁ ਤਉ ਛੁਟੈ ਜਉ ਊਪਰਿ ਲਾਦਾ ॥ (ਪੰਨਾ-815)

ਜੇ ਇਹ ਉਦਮ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਫੌਰਨ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਰੁਚੀ ਮੁੜ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਵਹਿਣ ਵਲ ਵਹਿ ਤੁਰੇਗੀ। ਦੂਜੇ ਲਫ਼ਜ਼ਾਂ ਵਿਚ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਮਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨੀਵੀਂ ਫਿਲਮ (vulgar film) ਆਵੇ, ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ, ਚੰਗੇਰੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਫਿਲਮ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਉਚੇਰੀ ਸੇਧ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ ਜਾਂ ਮਿਟਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਪਰ, ਇਸ ਨੂੰ ਉਚੇਰੀ ਤੇ ਚੰਗੇਰੀ ਸੇਧ ਵਲ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਤੇ ਬਦਲਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੇ ਬਣਨ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਤਾਈਂ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜਾਂ ਆਚਰਣ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਡੇ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ, ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਵੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਖਿਆਲਾਂ ਤੇ ਖਿਆਲਾਂ ਤੋਂ ਉਪਜੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਦੁਹਰਾਉਣ ਨਾਲ ਅਥਵਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ 'ਸ਼ਕਤੀ' ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਸੰਗਤ ਦਾ ਅਸਰ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ 10,000 ਅਣੂਆਂ (cells) ਉਤੇ ਡੂੰਘਾ ਤੇ ਪੱਕਾ ਉਕਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗੀ ਸੂਖਮ 'ਰੰਗਤ' ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਪੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਹੀ 'ਆਚਾਰ' ਜਾਂ 'ਸ਼ਖਸੀਅਤ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਕ੍ਰਿਆ ਅਸੀਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹੀ ਕ੍ਰਿਆ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਸਾਨ ਤੇ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੀ ਦਿਮਾਗੀ ਬਿਜਲੀ ਦੁਆਰਾ ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਫਿਲਮ ਉਤੇ ਉਹ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਆ ਉੱਕਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅਣੂਆਂ ਉਤੇ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ ਘਾਸਾ ਪੈਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਗਲੇਰੇ ਖਿਆਲ ਲਈ ਰਾਹ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ!

ਇਸੇ ਅਸੂਲ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕਰੀ ਜਾਵਾਂਗੇ, ਉਤਨਾ ਹੀ ਉਸ ਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਅਸਰ ਦੀ ਲੀਹ ਅਥਵਾ 'ਰੰਗਤ' ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ, ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਡੂੰਘੀ ਤੇ ਚੌੜੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਅਗਲੇਰੀ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਸੌਖੀ ਤੇ ਆਪ-ਮੁਹਾਰਾ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਚੰਗੇ ਜਾਂ ਮਾੜੇ 'ਆਚਰਨ' ਤੇ 'ਲੇਖ' ਆਪ ਹੀ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੇਟਣਾ ਕਠਿਨ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਨਿਕੇ ਤੋਂ ਨਿਕੇ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਕਰਮ ਆਪਣੀ ਅਮਿੱਟ ਰੰਗਤ ਜਾਂ 'ਦਾਗ' ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਛੱਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਕਰਮ ਕਦਾਚਿਤ ਅਜਾਈਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਜਿਸ ਦਾ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਮਾੜਾ ਨਤੀਜਾ

ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ, ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਭੁਗਤਣਾ ਹੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹਰ ਵਾਰੀ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਚਲੋ ਅੱਜ ਦੇ ਪਿਆਲੇ ਨਾਲ ਕੀ ਫਰਕ ਪੈਣਾ ਹੈ"। ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਝੂਠੀ ਤਸੱਲੀ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਹਰ ਇਕ ਪਿਆਲੇ ਦਾ ਅਸਰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਤੇ ਰਗੋ-ਰੇਸ਼ੇ ਉਤੇ ਆਪਣਾ ਅਮਿੱਟ ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਅਸਰ ਛੱਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਉਸਦੀ ਅਗਲੇਰੀ ਰੁਚੀ ਜਗਾਉਣ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਰਕ ਤੇ ਸਹਾਇਕ ਬਣ ਕੇ, ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣ ਨਾਲ ਇਹ ਨੁਕਤਾ ਸੌਖਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ 'ਪਾਣੀ ਡੋਲ੍ਹਣ' ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਰੋੜ੍ਹ ਨਾਲ ਕੋਈ 'ਰਾਹ' ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਵਾਰੀ ਪਾਣੀ ਡੋਲ੍ਹਣ ਨਾਲ 'ਪਹਿਲੀ ਬਣੀ ਨਾਲੀ' ਥਾਣੀ ਹੀ ਪਾਣੀ ਰੁੜ੍ਹੇਗਾ, ਤੇ ਹਰ ਰੋੜ੍ਹ ਨਾਲ ਉਹ ਨਾਲੀ ਚੌੜੀ ਤੇ ਡੂੰਘੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਪਹਾੜਾਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲੇ 'ਚੋਏ'। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਹਰ ਇਕ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਕਰਮ ਆਪਣੇ ਵਹਿਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ 'ਰਾਹ' ਜਾਂ ਨਾਲੀ ਅਥਵਾ 'ਆਦਤ' ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਫਿਰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਦੇ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਰੰਗਤ ਦੀ 'ਝਲਕ' ਸਾਡੀ ਹਰ ਸੋਚਣੀ ਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦੁਆਰਾ, ਆਪ-ਮੁਹਾਰੇ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਉਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ 'ਸਰੂਪ' ਧਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਖਸੀਅਤ (personality) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ—

ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ

ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ

ਮਲੀਨ ਰੰਗਤ

ਮਾਨਸਿਕ ਗਿਲਾਨੀ

ਭੈੜੇ ਕਰਮ

ਪਾਪ

ਲਈ, ਅਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹਨਾ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਭੀ ਸਾਡੇ

‘ਜੀਵ’ ਨੂੰ ਹੀ ਭੁਗਤਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਮਲੀਨ ਖਿਆਲ ਉਠਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ‘ਘੋਟਦੇ’ ਹਾਂ ਅਥਵਾ ‘ਅਭਿਆਸ’ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘਿਆਈਆਂ ਵਿਚ ਹੋਰ ‘ਧੱਸ’ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫੇਰ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਸਾਡੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੱਸ-ਰਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ‘ਸੁਭਾਉ’ ਜਾਂ ‘ਆਚਾਰ’ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਮੌਕਾ ਮਿਲਣ ਤੇ ‘ਹਵਾੜ’ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਕੇ ਸਾਡੇ ਕਰਮ ਜਾਂ ‘ਭਾਗ’ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਜਦ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਬੰਦਾ ‘ਚੇਤੇ’ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਚੰਗੇ-ਮਾੜੇ ਗੁਣ-ਅਉਗੁਣ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਉਤੇ ਉਘੜ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ‘ਗੁਰਮੁਖ ਜਨ’ ਦੀ ਯਾਦ ਆਵੇ, ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਤਨ, ਮਨ ਹਿਰਦਾ-ਸ਼ਰਧਾ-ਭਾਵਨੀ, ਪ੍ਰੀਤ, ਪ੍ਰੇਮ ਰਸ, ਚਾਉ, ਸ਼ਾਤੀ ਅਤੇ ਖੇੜੇ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜੇਕਰ ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਵਾਲੇ ਮਨਮੁਖ ਦੀ ਯਾਦ ਆਵੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ (allergy) ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਸਾਡਾ ਮਨ-ਤਨ-ਹਿਰਦਾ— ਈਰਖਾ, ਦਵੈਤ, ਕ੍ਰੋਧ ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਅਸਰ ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ, ਨਫ਼ਰਤ ਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਦੀ ‘ਝਲਕ’ ਅਤੇ ਮੱਥੇ ਉਤੇ ‘ਤਿਉੜੀਆਂ’ ਰਾਂਹੀ ਫੌਰਨ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਡੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ‘ਸਣ-ਕਪੜੀ’ ਕ੍ਰੋਧ ਅਤੇ ਘਿਰਨਾ ਦੀ ਅੱਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਸਰ ਢੇਰ ਚਿਰ ਤਾਈਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਲਾਈ ਅੱਗ ਦੇ ਭਾਂਬੜ ਵਿਚ ਸੜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡੀ ਅੰਦਰਲੀ ਖਿਆਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ, ਉਤਮ ਪੁਰਸ਼ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਭੀ ਘੱਟ ਹੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਖਿਆਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ‘ਭੀੜ’ ਲਗੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਭੜਥੂ ਪਾਈ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਕ ਮਨਮੁਖ ਦੀ ‘ਖਿਆਲੀ ਸੰਗਤ’ ਦਾ ਭਾਂਬੜ ਠੰਢਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੂਜਾ ਮਨਮੁਖ ਯਾਦ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਫ਼ਰਤ ਅਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਦੇ ਭਾਂਬੜ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ, ਆਪੂੰ

ਵਸਾਈ ਹੋਈ ਖਿਆਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਨਫ਼ਰਤ ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ, ਕ੍ਰੋਧ ਦੇ ਭਾਂਬੜ ਵਿਚ ਸੜਦੇ-ਬਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਸਾਡਾ ਮਨ ਮਨੂਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤਨੁ ਜਲਿ ਬਲਿ ਮਾਟੀ ਭਇਆ ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਮਨੂਰੁ ॥
ਅਉਗਣ ਫਿਰਿ ਲਾਗੂ ਭਏ ਕੂਰਿ ਵਜਾਵੈ ਤੂਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-19)

ਬਾਹਰਲੀ ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਅਸੀਂ 'ਅਲੇਪ' ਰਹਿ ਕੇ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਧੁਰ ਤੈਹਾਂ ਵਿਚ ਵਸਾਈ ਹੋਈ ਖਿਆਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਅਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਅਤਿ ਕਠਿਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਸਾਡੇ ਰਗੋ-ਰੇਸ਼ੇ ਵਿਚ ਵਸ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਦ ਕਦੇ ਸਾਡਾ ਮਨ ਬਾਹਰਲੇ ਰੁਝੇਵੇਂ ਤੋਂ ਵਿਹਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਕਰਾ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਅੰਤ੍ਰੀਵ ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ, ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਦੀਆਂ ਗੁੱਝੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ, 'ਖਾਹਮਖਾਹ' ਮਾਨਸਿਕ ਕਲਪਨਾ, ਕਲੇਸ਼, ਕੁਲਝਣਾ ਸਾੜੇ ਨਾਲ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਏਥੇ ਹੀ ਬਸ ਨਹੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕਲਪਨਾ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰੀ 'ਘੋਟਣ' ਨਾਲ ਮਨ ਅਤੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਗਿਲਾਨੀ, ਹੋਰ ਭੀ ਧਸਦੀ ਅਤੇ ਵਸਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨ ਸੜ-ਬਲ ਕੇ ਮਨੂਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਚੇ ਆਤਮਿਕ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਜਨਮਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਗਿਲਾਨੀ ਨਾਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹੋ ਜਿਹੀ 'ਮਾਨਸਿਕ ਗਿਲਾਨੀ' ਵਿਚੋਂ ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲ, ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ, ਨੀਵੇਂ ਕਰਮ ਅਤੇ ਪਾਪ ਹੀ ਉਪਜਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਚੰਗੇ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਪੁੰਨ ਕਰਦੇ ਭੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਹ ਭੀ ਹਉਮੈ-ਵੇੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹਉ ਵਿਚਿ ਸਚਿਆਰੁ ਕੂੜਿਆਰੁ ॥
ਹਉ ਵਿਚਿ ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਵੀਚਾਰੁ ॥
ਹਉ ਵਿਚਿ ਨਰਕਿ ਸੁਰਗਿ ਅਵਤਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-466)

ਉਪਰ ਦਸੀ ਮਾਨਸਿਕ ਗਿਲਾਨੀ ਦੀ ਅੱਗ ਦੇ ਭਾਂਬੜ ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਲਿਪਟੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਗੂਝੀ ਭਾਹਿ ਜਲੈ ਸੰਸਾਰਾ ਭਗਤ ਨ ਬਿਆਪੈ ਮਾਇਆ ॥
(ਪੰਨਾ-673)

ਅਗਨਿ ਕੁਟੰਬ ਸਾਗਰ ਸੰਸਾਰ ॥
ਭਰਮ ਮੋਹ ਅਗਿਆਨ ਅੰਧਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ-675)

ਸਾਡੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਵਰਤਾਰਾ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਆਸ਼ੇ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਅਸੀਂ 'ਭੁਲਣਾ' ਹੈ ਉਸੇ ਗੱਲ ਨੂੰ 'ਯਾਦ ਕਰਕੇ', ਘੋਟ ਕੇ, ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜਿਹੜੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਦ੍ਰਿੜਾਉਣਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ 'ਭੁਲਾਈ' ਬੈਠੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਅਵੇਸਲੇ ਤੇ ਮਚਲੇ ਹੋਏ ਬੈਠੇ ਹਾਂ।

ਜੋ ਪਰਾਇਓ ਸੋਈ ਅਪਨਾ॥
ਜੋ ਤਜਿ ਛੋਡਨ ਤਿਸੁ ਸਿਉ ਮਨੁ ਰਚਨਾ ॥......
ਝੂਠੁ ਬਾਤ ਸਾ ਸਚੁ ਕਰਿ ਜਾਤੀ ॥
ਸਤਿ ਹੋਵਨੁ ਮਨਿ ਲਗੈ ਨ ਰਾਤੀ ॥ (ਪੰਨਾ-185)

ਗੁਰੂ ਬਾਬੇ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਜਰੂਰੀ ਨੁਕਤੇ ਦੀ ਬਾਬਤ ਇਉਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਤੇ ਅਗਵਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ—

ਦੇਖ ਕੇ ਅਣਡਿਠ ਕਰਨਾ
ਸੁਣ ਕੇ ਅਣਸੁਣਿਆ ਕਰਨਾ
'ਰੋਸ ਨ ਕਾਹੂ ਸੰਗ ਕਰਹੁ'
'ਦਇਆ ਛਿਮਾ ਤਨ ਪ੍ਰੀਤ'
'ਹਥਹੁ ਦੇ ਕੈ ਭਲਾ ਮਨਾਏ'
'ਅਣਹੋਂਦਾ ਆਪ ਵੰਡਾਇ'
'ਨਿੰਦਾ ਭਲੀ ਕਿਸੇ ਕੀ ਨਾਹੀ'
'ਪਰ ਕਾ ਬੁਰਾ ਨ ਰਾਖਹੁ ਚੀਤਿ'
'ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨ ਹੰਢਾਇ'
'ਨਾ ਕੋ ਬੈਰੀ ਨਹੀ ਬਿਗਾਨਾ'
'ਸਗਲ ਸੰਗਿ ਹਮ ਕਉ ਬਨ ਆਈ' ।

ਪਰ, ਸਾਡਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦਾ 'ਵਤੀਰਾ' ਏਸ ਦੇ ਐਨ ਉਲਟ ਦਿਖਾਈ

ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਇਲਾਹੀ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੁਝ 'ਸੁਝਾਉ' ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦ ਕਦੇ ਈਰਖਾ, ਦਵੈਤ, ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਘਿਰਨਾ, ਨਿੰਦਾ ਆਦਿ ਨੀਵੀਆਂ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲ ਉਪਜਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਫੌਰਨ—

'ਕੋਈ ਨਾ' ਕਹਿ ਕੇ
'ਚਲੋ ਹੋਊ' ਕਹਿ ਕੇ
ਭੁਲਾ ਕੇ

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਉਚੇਰੇ ਫੁਰਨੇ ਵਲ ਧਿਆਨ ਮੋੜ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ 'ਚੇਤੇ' ਵਿਚੋਂ ਉਸ ਮਲੀਨ ਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਮੇਟਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਏ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨੀਵੀਂ ਰੁਚੀ ਵਾਲੇ ਸੰਕਲਪ ਜਾਂ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਜੇ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਫੌਰਨ—

ਟਾਲਿਆ ਨਾ ਗਿਆ
ਭੁਲਾਇਆ ਨ ਗਿਆ
ਮਨ ਦੀ ਫੱਟੀ ਤੋਂ ਮੇਟਿਆ ਨਾ ਗਿਆ

ਤਾਂ ਇਹ ਨੀਵਾਂ ਸੰਕਲਪ ਜਾਂ ਖਿਆਲ, ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ—

1. ਮੁੜ-ਮੁੜ ਯਾਦ ਆਵੇਗਾ।
2. ਘੋਟਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
3. ਅਭਿਆਸ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇਗਾ।
4. ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਧੱਸ-ਵੱਸ-ਰਸ ਜਾਵੇਗਾ।
5. ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਮੈਲਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇਗਾ।
6. ਇਸ ਗਿਲਾਨੀ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਵਧਦਾ ਜਾਵੇਗਾ।
7. ਅੰਦਰਲੀ ਗੁੱਝੀ ਅੱਗ ਵਿਚ ਸੜਦੇ-ਬਲਦੇ ਰਹਾਂਗੇ।
8. ਅਵੱਸ਼ ਸਹਿਜੇ ਹੀ 'ਪਾਪ' ਹੁੰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ।

9. ਜਮਾਂ ਦੇ 'ਚੀਰੇ' ਵਿਚ ਆ ਜਾਵਾਂਗੇ।

10. ਉੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਕੋਰੇ ਤੇ ਮਨੂਰ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ।

11. ਜਮਾਂ ਦੇ ਵੱਸ ਪੈ ਜਾਵਾਂਗੇ।

12. ਲੋਕ-ਪਰਲੋਕ ਅਜਾਈਂ ਗਵਾ ਕੇ, ਆਵਾਗਵਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਪਏ ਫਿਰਾਂਗੇ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਰੱਬ ਦੀ ਬਣਾਈ ਹੋਈ—

'ਸੋਹਣੀ ਦੁਨੀਆ'

ਨੂੰ

'ਆਤਸ ਦੁਨੀਆ'

ਬਣਾ ਛੱਡਿਆ ਹੈ।

(ਚਲਦਾ.........)