ਧਿਆਨ
ਭਾਗ-1

'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 ਵਲ ਦੇਖਦੇ ਯਾ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡਾ 'ਧਿਆਨ' ਉਸ ਵਲ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ 'ਧਿਆਨ', ਮਾਇਕੀ ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਮਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਤੈਹਾਂ ਉਤੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਾ ਕਿ —

1. ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਲ
2. ਆਪਣੇ 'ਸਰੀਰ' ਵਲ
3. ਮਾਨਸਿਕ 'ਰੁਚੀਆਂ' ਵਲ
4. ਦਿਮਾਗੀ 'ਵਲਵਲਿਆਂ' ਵਲ
5. ਸੰਸਕਾਰੀ 'ਰੰਗਤ' ਵਲ
6. ਧਾਰਮਿਕ ਰੁਚੀਆਂ ਵਲ।

ਹਰ ਇਕ ਜੀਵ ਦੇ ਮਨ ਦੀ 'ਰੰਗਤ', ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਣ 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।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ —

ਖਿਆਲ

ਸ ਚਣੀ

ਚਿਤਵਨੀ

ਰੁਚੀਆਂ

ਰੀਝਾਂ

ਸੁਆਦ

ਗਿਆਨ

ਵਲਵਲੇ

ਨਿਸਚੇ

ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਸ਼ਰਧਾ

ਸੁਭਾਉ

ਕਰਮ

ਧਰਮ

ਆਚਾਰ

ਜੀਵਨ-ਸੇਧ

ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ

ਜੀਵਨ

ਭਾਗ

ਬਣਦੇ ਅਤੇ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤ'ਰ ਤੇ ਜਦ ਅਸੀਂ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੇਅੰਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਬੰਦੇ ਆਦਿ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਂ ਸਾਡਾ 'ਧਿਆਨ' ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹ ਵੇ। ਹ ਰ ਸਾਰੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਅਛ ਪਲੇ ਹੀ ਸਾਡੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿਚ ਂ ਦੀ ਲੰਘ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਵੇਂ ਹੀ ਵਿਸਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ —

ਅਹਿਮੀਅਤ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ
ਮੁੜ-ਮੁੜ ਸ ਚਦੇ ਹਾਂ
ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ
ਪਾਲਦੇ-ਪ ਸਦੇ ਹਾਂ
ਹੰਢਾਉਂਦੇ ਹਾਂ
ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ
ਮੂਰਤੀਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਦੂਜੇ ਲਫ਼ਜ਼ਾਂ 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 ਪਿਛ ਕੜ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅੱਡ -ਅੱਡ ਦਰਜੇ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

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

ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ

ਵਣਜ ਵਿਚ

ਨ'ਕਰੀ ਵਿਚ

ਕਾਰੀਗਰੀ ਵਿਚ

ਕਲਾਕਾਰੀ ਵਿਚ

ਰਾਗ ਵਿਦਿਆ ਵਿਚ

ਖੋਜ ਵਿਚ

ਸਿਹਤ ਵਿਚ

ਸੇਵਾ ਵਿਚ

ਧਰਮ ਵਿਚ

ਭਜਨ ਵਿਚ

ਜੋਗ ਵਿਚ

ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਵਿਚ

ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਇਕ ਗੱਲ ਦੇ —

ਚਿਤਵਨ

ਸ ਚਣ

ਦੁਹਰਾਉਣ

ਘ ਟਣ

ਅਭਿਆਸ

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

ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਖਿਆਲ ਤ ਂ ਤੰਗ ਭੀ ਹ ਜਾਈਏ ਅਤੇ ਦੁਖੀ ਹ ਕੇ ਛੱਡਣਾ ਭੀ ਚਾਹੀਏ — ਤਾਂ ਭੀ ਉਸ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹ ਏ ਖਿਆਲ ਅਥਵਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰੁਚੀ ਤ ਂ '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

ਕਸ'ਟੀ

ਚੁਣ'ਤੀ

ਜੀਵਨ-ਸੇਧ

ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੀ ਰੰਗਤ

ਬਣਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

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

ਏਸੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੀ ਰੰਗਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ —

ਦਿਲਚਸਪੀ

ਧਿਆਨ

ਤੀਬਰਤਾ

ਰੁਚੀ

ਸੁਭਾਉ

ਆਚਾਰ

ਵਰਤਾਉ

ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ

ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਾਹਰਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੀ ਰਲਵੀਂ ਮਿਲਵੀਂ 'ਹਵਾੜ' ਤ ੰ ਹੀ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ 'ਰੰਗਤ' ਅਥਵਾ 'ਰੁਚੀਆਂ' ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ — ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਹੀ ਸੁਰਤਿ ਤੇਹੈ ਰਾਹਿ ਜਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-662)

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

ਨਹੀਂ ਟਿਕਦਾ।

ਇਸੇ ਕਾਰਣ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਦੀ ਇਹ ਆਮ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਪਾਠ ਕਰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਮਨ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦਾ, ਦ'ੜਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹੁ ਮਨੂਆ ਖਿਨੁ ਨ ਟਿਕੈ ਬਹੁ ਰੰਗੀ
ਦਹ ਦਹ ਦਿਸਿ ਚਲਿ ਚਲਿ ਹਾਢੇ ॥ (ਪੰਨਾ–170)

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

ਜੇ ਸਾਡਾ 'ਧਿਆਨ' ਕਿਸੇ ਗਲਤ ਨੁਕਤੇ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹ 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 ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਲਤ ਨਿਸਚਿਆਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੁਆਰਾ ਬੇਅੰਤ ਅਸਹਿ ਤੇ ਅਕਹਿ ਜ਼ੁਲਮ ਹ ਏ ਹਨ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਭੀ ਹ ਰਹੇ ਹਨ।

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

ਖਿਆਲ
ਵਲਵਲੇ
ਧਿਆਨ
ਰੁਚੀਆਂ
ਰੰਗਤ
ਦਿਲਚਸਪੀ
ਇਕਾਗਰਤਾ
ਸ਼ਕਤੀ

ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਕਬੀਰ ਮਨੁ ਪੰਖੀ ਭਇਓ ਉਡਿ ਉਡਿ ਦਹ ਦਿਸ ਜਾਇ ॥
ਜ ਜੈਸੀ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲੈ ਸ ਤੈਸ ਫਲੁ ਖਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ–1369)

ਇਥੇ ਇਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣ ਵੀ ਢੁੱਕਦਾ ਹੈ —

ਅਫੀਮ ਦੇ ਅਮਲੀ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਦਿਆਂ ਹ ਇਆਂ ਜੇ ਕ ਈ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਫੀਮ ਖਾਂਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਉਹ 'ਅਮਲੀ' ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਅਫੀਮ ਦਾ ਅਸਰ ਉਸ ਦੇ ਰਗ -ਰੇਸ਼ੇ ਵਿਚ ਡੂੰਘਾ ਉਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ-ਇਕ ਪੱਖ ਯਾਨੀ ਖਿਆਲ, ਬ ਲ, ਤੱਕਣੀ, ਸ ਚਣੀ, ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਵਰਤਾਵੇ ਵਿਚ ਅਫੀਮ ਦੀ 'ਝਲਕ' ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ 'ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ' ਉਤੇ ਅਫੀਮ ਦੀ 'ਛਾਪ' ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਅਫੀਮ ਦਾ ਰੂਪ (opium personified) ਹੀ ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਉਹ ਅਫੀਮ ਦੇ ਅ'ਗੁਣਾਂ ਤ ਂ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹ ਇਆਂ ਭੀ ਇਸ ਦੀ ਗੁਲਾਮੀ ਤ ਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ 'ਹਸ਼ਰ' ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ, ਹ ਰ ਅਮਲੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇ-ਵਿਕਾਰੀਆਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਤ ਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਸੰਗਤ ਕਰਦਿਆਂ ਹ ਇਆਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ 'ਰੁਚੀ' ਨੂੰ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਦੁਹਰਾਉਣ ਨਾਲ ਉਸ ਰੁਚੀ ਵਲ 'ਧਿਆਨ' ਪ੍ਰਬਲ ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਗੁਲਾਮੀ ਤ ਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਅਤਿਅੰਤ ਕਠਿਨ ਹੈ।

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

ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ 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 ਤ ਂ ਬਚਣ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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

ਤੇ ਸਾਕਤ ਚ ਰ ਜਿਨਾ ਨਾਮੁ ਵਿਸਾਰਿਆ
ਮਨ ਤਿਨ ਕੈ ਨਿਕਟਿ ਨ ਭਿਟੀਐ ॥ (ਪੰਨਾ-170)

ਸਾਕਤ ਸੰਗੁ ਨ ਕੀਜਈ ਪਿਆਰੇ ਜੇ ਕਾ ਪਾਰਿ ਵਸਾਇ ॥
ਜਿਸੁ ਮਿਲਿਐ ਹਰਿ ਵਿਸਰੈ ਪਿਆਰੇ
ਸੁ 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 ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਚੁਰਾਇਆ ॥
ਹਰਿ ਜੀਉ ਤਿਨ ਕੀ ਸੰਗਤਿ ਮਤ ਕਰਹੁ
ਰਖਿ ਲੇਹੁ ਹਰਿ ਰਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ–1244)

ਕਬੀਰ ਮਾਰੀ ਮਰਉ ਕੁਸੰਗ ਕੀ ਕੇਲੇ ਨਿਕਟਿ ਜੁ ਬੇਰਿ ॥
ਉਹ ਝੂਲੈ ਉਹ ਚੀਰੀਐ ਸਾਕਤ ਸੰਗੁ ਨਾ ਹੇਰਿ॥ (ਪੰਨਾ–1369)

ਸਾਕਤ ਸੰਗੁ ਨ ਕੀਜੀਐ ਜਾ ਤੇ ਹ ਇ ਬਿਨਾਹੁ ॥ (ਪੰਨਾ–1369)

ਕਬੀਰ ਸਾਕਤ ਸੰਗੁ ਨ ਕੀਜੀਐ ਦੂਰਹਿ ਜਾਈਐ ਭਾਗਿ ॥
ਬਾਸਨੁ ਕਾਰ ਪਰਸੀਐ ਤਉ ਕਛੁ ਲਾਗੈ ਦਾਗੁ । (ਪੰਨਾ–1371)

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

ਮਨ ਪਿਆਰਿਆ ਜੀਉ ਮਿਤ੍ਰਾ ਕਰਿ ਸੰਤਾ ਸੰਗਿ ਨਿਵਾਸ ॥ (ਪੰਨਾ–79)

ਸਾਧੂ ਸੰਗੁ ਕਰਹੁ ਸਭੁ ਕ ਇ ॥
ਸਦਾ ਕਲਿਆਣ ਫਿਰਿ ਦੂਖੁ ਨ ਹ ਇ ॥ (ਪੰਨਾ–196)

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

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਕੈ ਅੰਚਲਿ ਲਾਵਹੁ ਬਿਖਮ ਨਦੀ ਜਾਇ ਤਰਣੀ ॥ (ਪੰਨਾ–702)

ਸੰਤਾ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਰਹੈ ਤਾ ਸਚਿ ਲਗੈ ਪਿਆਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ–756)

ਸਾਧਨ ਕਾ ਸੰਗੁ ਸਾਧ ਸਿਉ ਗ ਸਟਿ
ਹਰਿ ਸਾਧਨ ਸਿਉ ਲਿਵ ਲਾਉ ॥ (ਪੰਨਾ–1202)

ਕਬੀਰ ਸੰਗਤਿ ਕਰੀਐ ਸਾਧ ਕੀ ਅੰਤਿ ਕਰੈ ਨਿਰਬਾਹੁ ॥ (ਪੰਨਾ–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 ਹ ਵੇਗੀ
'ਧਿਆਨ' ਟਿਕਦਾ ਜਾਵੇਗਾ
ਮਨ ਨੀਵੇਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਤ ਂ ਉਤਾਂਹ ਉੱਠਦਾ ਜਾਵੇਗਾ
ਰੁਚੀਆਂ ਬਦਲੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ
ਨਿਰਣਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਨਿਰਮਲ ਹੁੰਦੀ ਜਾਵੇਗੀ
ਜੀਵਨ-ਸੇਧ ਉਚੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਵੇਗੀ
'ਬਿਬੇਕ ਬੁਧੀ' ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਹ ਵੇਗੀ
'ਸਬਦ' ਦੀ ਸ ਝੀ ਆਵੇਗੀ
'ਹੁਕਮ' ਬੁੱਝਿਆ ਜਾਵੇਗਾ
ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹ ਜਾਵੇਗਾ
ਅਨੁਭਵ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹ ਜਾਵੇਗਾ।

ਆਤਸ਼ੀ ਸ਼ੀਸ਼ੇ (convex glass) ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਉਤੇ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਰਨਾਂ ਪੈ ਕੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘਦੀਆਂ ਹ ਈਆਂ 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 ਸਧਾਰਣ ਕਿਰਨਾਂ ਦਾ ਕਾਗਜ਼ ਉਤੇ ਕ ਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਯਾ 'ਧਿਆਨ' ਉਤੇ ਸਹੀ ਢੁਕਦਾ 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) ਤ ਂ ਉਤਪੰਨ ਹ ਈ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਯਾ 'ਸਰਾਪ' ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਉਪਜੀ ਮਾਨਸਿਕ 'ਧਿਆਨ-ਸ਼ਕਤੀ' ਦੇ ਕ੍ਰਿਸ਼ਮਿਆਂ

ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਤਮ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਤੋਂ ਉਪਜੇ ਕ੍ਰਿਸ਼ਮੇ ਵਰ, ਕਰਾਮਾਤਾਂ, ਰਿੱਧੀਆਂ-ਸਿੱਧੀਆਂ ਭੀ ਮੰਨੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ 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
ਹਿਪਨ ਟਿਜ਼ਮ (Hypnotism)
ਮੇਸਮਰਿਜ਼ਮ (Mesmerism)
ਭੂਤਾਂ 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 ਸ ਹਣਾ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ ਹੈ —

ਜਦ ਉਹ ਕਾਲਜ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਨ, ਕੁਝ ਹ ਰ ਮਨਚਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਦੱਖਣੀ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਕ ਲ ਗਏ — ਜਿਸ ਦੀ ਬਾਬਤ ਉਹਨਾਂ ਸੁਣਿਆ ਸੀ ਕਿ ਬੜੀਆਂ ਅਨ ਖੀਆਂ ਕਰਾਮਾਤਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਉਸਨੂੰ ਕ ਈ ਕਰਾਮਾਤ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ, ਤਾਂ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਆਪ -ਆਪਣੇ ਮਨ-ਭਾਉਂਦੇ 'ਫਲ' ਦੀ ਗੁਪਤ ਚਿਤਵਨੀ ਕਰਕੇ ਕਾਗਜ਼ ਤੇ ਲਿਖ ਕੇ ਆਪ -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 ਰਸ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੋਰ ਭੀ ਹੈਰਾਨ ਹੋਏ ਜਦ ਉਨ੍ਹਾਂ 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 ਕ ਈ ਧਾਰਮਿਕ ਯਾ ਆਤਮਿਕ ਕਰਾਮਾਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਨਿਰ ਲ 'ਮਾਨਸਿਕ ਇਕਾਗਰਤਾ' ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਨਾਲ ਇਹ ਜਿਹੇ 'ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ' ਦੇ ਕ੍ਰਿਸ਼ਮੇ ਹ ਸਕਦੇ ਹਨ।

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

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

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

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸਾਡੇ ਨਿੱਕੇ ਤੋਂ ਨਿੱਕੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ ਚੰਗਾ

ਯਾ ਮਾੜਾ 'ਅਸਰ'—

ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ ਉਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

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

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

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

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

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

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚ'ਗਿਰਦੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ (environment) ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਯਾ ਮਾੜਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਖ਼ੁਦ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਚੰਗੀ-ਮਾੜੀ ਹਵਾੜ (ecology) ਦੇ ਭਾਗੀ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਘ ਰ ਕਲਜੁਗ ਦਾ ਬ ਲ-ਬਾਲਾ ਹੈ। ਸਮੁੱਚੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਭੀ ਅਤਿਅੰਤ ਮਲੀਨ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਘ ਰ ਕਲਜੁਗ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਾਡੇ ਹੀ ਮਲੀਨ ਖਿਆਲਾਂ ਦੇ ਤੀਖਣ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੁਆਰਾ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਹੀ ਸਮੁੱਚਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਭਾਈਚਾਰਕ ਗਿਲਾਨੀ (social degeneration) ਇਸ ਹੱਦ ਤਕ ਵੱਧ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਪਵਿਤਰ ਧਾਰਮਿਕ ਅਸਥਾਨ ਭੀ ਇਸ ਦੀ ਲਪੇਟ ਤ ਂ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕੇ।

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

ਕਰਮ-ਕਾਂਡ

ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ

ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ

ਲੜਾਈ-ਝਗੜੇ
ਲਬ-ਲੋਭ
ਪਾਖੰਡ
ਰਾਜਨੀਤੀ
ਕੂੜ-ਕ੍ਰਿਆ

ਦੇ ਅੱਡੇ ਬਣ ਗਏ ਹਨ।

ਹਾਏ ! ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਕੌਣ ਬਚਾਵੇ ?

ਬਾਹਰਿ ਕੀ ਅਗਨਿ ਬੂਝਤ ਜਲ ਸਰਿਤਾ ਕੈ,
ਨਾਉ ਮੈ ਜਉ ਆਗ ਲਾਗੈ ਕੈਸੇ ਕੈ ਬੁਝਾਈਐ ।
ਬਾਹਰਿ ਸੈ ਭਾਗਿ ਓਟ ਲੀਜੀਅਤ ਕੋਟ ਗੜ੍ਹ,
ਗੜ੍ਹ ਮੈ ਜਉ ਲੂਟਿ ਲੀਜੈ ਕਹੋ ਕਤ ਜਾਈਐ ।
ਚੋਰਨ ਕੈ ਤ੍ਰਾਸ ਜਾਇ ਸ਼ਰਨਿ ਨਰਿੰਦ ਗਹੈ,
ਮਾਰੈ ਮਹੀਪਤਿ ਜੀਉ ਕੈਸੇ ਕੈ ਬਚਾਈਐ ।
ਮਾਇਆ ਡਰ ਡਰਪਤ ਹਾਰਿ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾਵੈ,
ਤਹਾਂ ਜਉ ਬਿਆਪੈ ਮਾਇਆ ਕਹਾਂ ਠਹਰਾਈਐ । (ਕ.ਭਾ.ਗੁ. 544)

ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਸ ਭਾਈਚਾਰਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ-ਗਿਲਾਨੀ ਤ ਂ ਤੰਗ ਆ ਕੇ ਅੰਦਰ -ਅੰਦਰੀ ਦੁਖੀ ਹ ਰਹੇ ਹਾਂ — ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਕ ਈ ਠ ਸ 'ਅਸਰਦਾਇਕ' ਕਦਮ ਨਹੀਂ ਉਠਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ 'ਗਿਲਾਨੀ' ਦਾ 'ਸੁਧਾਰ' ਪਹਿਲਾਂ ਆਪ -ਆਪਣੇ ਮਨਾਂ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਤ ਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਰਨਾ, ਸਾਡੇ ਫ ਕੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦਾ ਕ ਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹ ਸਕਦਾ।

ਸਾਡੀ ਮ'ਜੂਦਾ ਫ ਕੀ 'ਪ੍ਰਚਾਰ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ' ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤ ਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਵਜੂਦ —

ਬੇਅੰਤ ਪਾਠ ਪੂਜਾ ਦੇ
ਜ ਗ ਸਾਧਨਾ ਦੇ
ਬੇਅੰਤ ਧਾਰਮਿਕ ਕਰਮ-ਕਾਂਡਾਂ ਦੇ
ਅਣਗਿਣਤ ਧਰਮ-ਅਸਥਾਨਾਂ ਦੇ
ਬੇਅੰਤ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ

ਬੇਅੰਤ ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੇ

ਨਵੀਨ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾ 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-ਵੱਸ-ਰਸ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਤਾਪ੍ਰਤੀ ਹੋਰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

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, ਮੁਹੱਲਿਆਂ, 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 ਤ ਂ ਅਣਜਾਣ, ਬੇ-ਖਬਰ, ਬੇ-ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਤੇ ਅਵੇਸਲੇ ਹ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਸਮਝਣ ਵਾਲੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ 'ਸਰੀਰਕ ਰ ਗ' ਤਾਂ ਮ'ਤ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਖਤਮ ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਪੂੰ ਸਹੇੜੇ 'ਮਾਨਸਿਕ ਰ ਗ' 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, ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ, ਹਉਮੈ, ਈਰਖਾ, ਦਵੈਤ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ, ਘਿਰਨਾ, ਲੜਾਈਆਂ, ਝਗੜੇ, ਅਤਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ੁਲਮ ਦਾ ਬੋਲਬਾਲਾ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਕਾਰਣ 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, ‘ਬੰਦੇ’ ਲਈ ਸਵਰਗ ਰੂਪੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸਾਜੀ ਸੀ ਅਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਖ-ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਸਨ। ਪਰ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਵਲ 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 ਭੋਗਦੇ 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 ਵਲ ਗਹੁ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ‘ਧਿਆਨ’ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

‘ਰੁਚੀ’ ਯਾ ਦਿਲਚਸਪੀ ਅਨੁਸਾਰ ‘ਧਿਆਨ’ ਤੀਬਰ ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

‘ਤੀਬਰ ਧਿਆਨ’ ਵਿਚ ਂ 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 ਯਾ 'ਬੀਜ' ਸਾਡਾ 'ਧਿਆਨ' ਅਥਵਾ ਇਕਾਗਰਤਾ ਹੀ ਹੈ।

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

ਜੇਹਾ ਬੀਜੈ ਸੋ ਲੁਣੈ ਕਰਮਾ ਸੰਦੜਾ ਖੇਤੁ ॥ (ਪੰਨਾ–134)

ਜ ਮੈ ਕੀਆ ਸ ਮੈ ਪਾਇਆ ਦ ਸੁ ਨ ਦੀਜੈ ਅਵਰ ਜਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ–433)

ਬੀਜੇ ਬਿਖੁ ਮੰਗੈ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਵੇਖਹੁ ਏਹੁ ਨਿਆਉ ॥ (ਪੰਨਾ–474)

ਫਰੀਦਾ ਲ ੜੈ ਦਾਖ ਬਿਜਉਰੀਆਂ ਕਿਕਰਿ ਬੀਜੈ ਜਟੁ ॥
ਹੰਢੈ ਉਂਨ ਕਤਾਇਦਾ ਪੈਧਾ ਲੋੜੈ ਪਟੁ ॥ (ਪੰਨਾ–1379)

ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ ਚੰਗੇ, ਉਤਮ ਅਤੇ ਦੈਵੀ ਹ ਣ 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–ਲ ਭ, ਵੈਰ–ਵਿਰ ਧ, ਚਿੰਤਾ–ਫ਼ਿਕਰ ਅਤੇ ਹਉਮੈ–ਵੇੜ੍ਹਿਆ 'ਗਿਲਾਨੀ' ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਭ ਗਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੈ ਧੰਧੈ ਮ ਹੁ ॥ (ਪੰਨਾ–133)

ਅਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸਭ ਤ ਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਤ੍ਰ–ਆਤਮੇ, ਚੰਗੇ–ਮਾੜੇ ਦੀ ਪਹਿਚਾਨ ਯਾ 'ਨਿਰਣਾ' ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਯਾ 'ਬਿਬੇਕ ਬੁਧੀ' ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਰ ਅਫਸ ਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ 'ਬੁੱਧੀ' ਇਤਨੀ ਮਲੀਨ ਹ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਚੰਗਿਆਈ ਅਤੇ ਬੁਰਿਆਈ ਦਾ 'ਨਿਰਣਾ' ਕਰਨ ਤ ਂ ਭੀ ਅਸਮਰਥ ਹ ਗਏ ਹਾਂ। ਆਪਣੀਆਂ ਗਰਜ਼ਾਂ 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 ਯਾ ਉੱਕੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਨਮਾਂ–ਜਨਮਾਂ ਤ ਂ 'ਮਾਇਕੀ ਗਿਲਾਨੀ' ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹ ਇਆਂ 'ਜੀਵ' ਦੀ ਚੰਗੇ–ਮਾੜੇ ਦੀ ਪਹਿਚਾਨ ਅਥਵਾ ਨਿਰਣਾ–ਸ਼ਕਤੀ ਭੀ 'ਧੁੰਦਲੀ' ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਯਾ ਕੰਮ

ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਉਹ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਭੀ ਜਾਇਜ਼ ਸਮਝ ਕੇ ਨੀਵੇਂ ਗਿਲਾਨੀ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਾਂ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਕਿਤੇ 'ਮੁਰਦਾ' ਪਿਆ ਹ ਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ 'ਸੜਿਹਾਂਦ' ਤ ਂ ਬਚਣ ਲਈ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਮੂੰਹ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਯਾ ਦੂਰ ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਮਲੀਨ-ਖਿਆਲਾਂ' ਦੀ ਗਿਲਾਨੀ ਦੀ ਸ ਝੀ ਹ ਵੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੀਵਿਆਂ ਖਿਆਲਾਂ ਵਲ ਂ 'ਧਿਆਨ' ਦਾ ਰੁਖ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਅਥਵਾ ਉਚੇਰੇ ਦੈਵੀ ਖਿਆਲਾਂ ਵਲ ਮ ੜਨ ਦੀ ਕ ਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਸੇ ਵੇਲੇ, 'ਫ'ਰਨ' ਉਸ ਮਲੀਨ ਖਿਆਲ ਦਾ ਰੁਖ ਯਾ 'ਧਿਆਨ' ਬਦਲੀ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਮਲੀਨ ਖਿਆਲ ਸਾਡੇ ਧਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਪਰਵਿਰਤ ਹੋ ਕੇ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ ਆਪਣੀ ਮਲੀਨ ਰੰਗਤ ਚਾੜ੍ਹ ਦੇਵੇਗਾ।

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

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਬੁਧਿ ਬਿਬੇਕ ॥ (ਪੰਨਾ-377)

ਸਤਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਬਿਬੇਕ ਬੁਧਿ ਹ ਈ ॥ (ਪੰਨਾ-481)

ਸਾਧਸੰਗਿ ਨਾਨਕ ਬੁਧਿ ਪਾਈ ਹਰਿ ਕੀਰਤਨੁ ਆਧਾਰ ॥ (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 ਮੈਲੁ ਗਈ ਸਭ ਨੀਕਲਿ
ਸਤਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਬੁਧਿ ਪਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-881)

ਭਗਤ ਦਇਆ ਤੇ ਬੁਧਿ ਪਰਗਾਸੈ ਦੁਰਮਤਿ ਦੂਖ ਤਜਾਵਣਾ ॥ (ਪੰਨਾ-1018)

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

ਸਤਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਮਤਿ ਬੁਧਿ ਪਾਈ ਹਉ ਛੂਟੇ ਮਮਤਾ ਜਾਲ ॥ (ਪੰ.-1335)

ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਸੇਵੈ ਲਗਿਆ ਭਉਜਲੁ ਤਰੈ ਸੰਸਾਰੁ ॥

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

ਇਸ 'ਨਿਰਣਾ ਸ਼ਕਤੀ' ਤ ਂ 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 ਹ ਏ '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 ਕੈ ਸੰਗਿ ਨ ਕਤਹੂੰ ਧਾਵੈ ॥
ਸਾਧਸੰਗਿ ਅਸਥਿਤਿ ਮਨੁ ਪਾਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ–271)

ਧਧਾ ਧਾਵਤ ਤਉ ਮਿਟੈ ਸੰਤਸੰਗਿ ਹ ਇ ਬਾਸੁ ॥ (ਪੰਨਾ–257)

ਸਤਸੰਗਤਿ ਸਾਧ ਪਾਈ ਵਡਭਾਗੀ
ਮਨੁ ਚਲਤ' ਭਇਓ ਅਰੂੜਾ ॥ (ਪੰਨਾ–698)

ਬਿਸ੍ਰਾਮ ਪਾਏ ਮਿਲਿ ਸਾਧਸੰਗਿ ਤਾ ਤੇ ਬਹੁੜਿ ਨ ਧਾਉ ॥ (ਪੰਨਾ–818)

ਜਾ ਕਉ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰੀ ਜਗਦੀਸੁਰਿ
ਤਿਨਿ ਸਾਧਸੰਗਿ ਮਨੁ ਜਿਤਾ ॥ (ਪੰਨਾ–1117)

ਮਨੂਆ ਚਲੈ ਚਲੈ ਬਹੁ ਬਹੁ ਬਿਧਿ
ਮਿਲਿ ਸਾਧੂ ਵਸਗਤਿ ਕਰਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ–1294)

ਮਨੁ ਅਸਾਧੁ ਨ ਸਾਧੀਐ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸੁਖ ਫਲੁ ਸਾਧਿ ਸਧਾਇਆ ।
ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਮਨ ਵਸਿ ਆਇਆ । (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ.–29/9)

(ਚਲਦਾ......)