ਸਿਮਰਨ

ਭਾਗ-10

ਇਸ ਲੜੀ ਦੇ ਪਿਛਲਿਆਂ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਅਨੇਕ ਪੱਖਾਂ ਦੀ ਬਾਬਤ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕੰਮਲ ਇਲਾਜ ਲਈ **ਪ੍ਰਹੇ** ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮ ਿਨ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਈ **ਬਚਾਉ** ਦੇ ਸਾਧਨ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ ਚੁ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਮਾਰਥ ਦੇ ਪਾਂਧੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ **ਸਿਮਰਨ** ਵਰਗੀ ਅਤਿ ਸੂਖਮ **ਆਤਮਿਕ ਘਾਲਣਾ ਲਈ** ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰਹੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ **ਪ੍ਰਹੇ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਤੋਂ ਬੇਪ੍ਰਵਾਹ ਜਾਂ ਅਲਗਰ ਰਹਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਰੁਚੀ ਸਿਮਰਨ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੀ,** ਅਸੀਂ ਓਪਰੇ ਮਨ ਨਾਲ ਹੀ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀ **ਰੀਸ ਜਾਂ ਠਾਠਾ-ਬਾਗਾ** ਕਰਦੇ ਰਹਾਂਗੇ।

ਪੂਛਤ ਪਥਿਕ ਤਿਹ ਮਾਰਗਿ ਨ ਧਾਰੈ ਪਗਿ
ਪ੍ਰੀਤਮ ਕੈ ਦੇਸ ਕੈਸੇ ਬਾਤਨ ਸੇ ਜਾਈਐ।
ਪੂਛਤ ਹੈ ਬੈਦ ਖਾਤ ਔਖਧਿ ਨ ਸੰਜਮ ਸੈ
ਕੈਸੇ ਮਿਟੈ ਰੋਗ ਸੁਖ ਸਹਜਿ ਸਮਾਈਐ।
ਪੂਛਤਿ ਸੁਹਾਗਨਿ ਹੈ, ਕਰਮਿ ਦੁਹਾਗਨਿ ਕੈ
ਰਿਦੈ ਬਿਭਚਾਰ ਕਤ ਸਿਹਜਾ ਬੁਲਾਈਐ।
ਗਾਇ ਸੁਨੈ ਆਂਖੇ ਮੀਚੈ ਪਾਈਐ ਨ ਪਰਮ ਪਦੁ
ਗੁਰੁ ਉਪਦੇਸ ਗਹਿ ਜੌ ਲੌ ਨ **ਕਮਾਈਐ।** (ਕਬਿਤ-439 ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ)

ਸਾਡਾ ਮਨ ਬੜਾ ਚੰਚਲ ਅਤੇ **ਲਾਈ-ਲੱਗ** ਹੈ ! ਜਿੰਨੀ ਲਾਈ ਗੱਲੀਂ, ਉਸੇ ਨਾਲ ਉਠ ਚੱਲੀ ਵਾਲੀ ਕਹਾਵਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡਾ ਮਨ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ **ਬਾਹਰਲਾ ਅਸਰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਤਾਤਾ-ਸੀਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।**

ਅਸੀਂ ਜਨਮਾਂ-ਜਨਮਾਂਤਰਾਂ ਤੋਂ ਬੇਅੰਤ ਬਾਹਰਲੇ ਅਸਰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਆਏ ਹਾਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ **ਦੁਹਰਾ ਕੇ ਜਾਂ ਘੋਟ** ਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਤਿ ਕਰਨ ਦੇ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬਾਹਰਲੀ **ਉਕਸਾਹਟ ਮਿਲਦੀ** ਹੈ ਤਾਂ ਅੰਤਿ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਤੈਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ **ਪੁਰਾਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਗਿਲਾਨੀ ਦੀ ਹਵਾੜ ਉਭਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ** ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਓਸ ਮਾਨਸਿਕ ਰੰਗਤ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਬੇਬਸ, ਕਰਮਬਧ ਹੋ ਕੇ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ **ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੇ ਿ ਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੁ**

ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ

ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ

ਲੜਾਈ-ਝਗੜੇ

ਨ ੰਰਤ-ਸਾੜਾ

ਝੂਠ-ਫਰੇਬ

ਖੋਹਾ-ਖਾਹੀ

ਖਿਚੋ-ਤਾਣ

ਚੋਰੀ-ਯਾਰੀ

ਬਲੈਕ-ਸਮੱਗਲਿੰਗ

ਸਰੀਰਕ ਰਸ-ਕਸ

ਫੈ ਨ-ਪ੍ਰਸਤੀ

ਨਿੰਦਿਆ-ਚੁਗਲੀ

ਬੇਲੋੜੇ ਅਜਾਂਈ ਰੁਝੇਵੇਂ

ਖਾਹ-ਮਖਾਹ ਦੀ ਚਰਚਾ

ਕੁ ਸੰਗਤ

ਆਦਿ।

ਹਰ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬਣਤਰ, ਅਥਵਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਨੁਸਾਰ **ਅਣਜਾਣੇ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੁਚੀਆਂ** ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਅਥਵਾ **ਸਿਮਰਨ** ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੁੜ-ਮੁੜ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਦੁਹਰਾਉਣ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੀ ਆਦਤ ਪਕਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਇਹ **ਅੰਤਿ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਧਸ-ਵਸ-ਰਸ ਕੇ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਰੂਪ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।** ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਸੁਭਾਉ, ਆਚਰਨ ਜਾਂ ਖਸੀਅਤ ਵੀ

ਨੀਵੀਂ, ਮਲੀਨ ਤੇ ਘਿਰਣਤ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਸੇ **ਮਲੀਨ ਘਿਰਣਤ ਸੁਭਾਉ ਤੇ ਆਚਾਰ ਕਾਰਣ ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਉਤੇ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਚੁ** ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅ ਾਂਤੀ, ਵੈਰ, ਵਿਰੋਧ, ਲੜਾਈਆਂ, ਝਗੜੇ **ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ।**

ਰੋ ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀ ਇਸ **ਰੌੜ** ਜਾਂ ਰੁਟੀਨ (routine) ਨੂੰ ਸਪ ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਢੁੱਕਵੀਂ ਮਿਸਾਲ ਦਿਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਚੁ

ਰਾਬੀ (ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਮਲੀ) ਜਦ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰੋ ਾਨਾ ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਾਬ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਦਾ ਅਸਰ **ਧਸ-ਵਸ-ਰਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।** ਇਥੋਂ ਤਾਂਈ ਕਿ ਰਾਬੀ ਦੇ ਰਗੋ-ਰੇ ਵਿੱਚ ਰਾਬ ਦੀ ਰੰਗਤ (essence) ਸਮਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ **ਰਾਬ ਦਾ ਹੀ ਸਰੂਪ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।** ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਉਹ ਸੋਚਦਾ, ਚਿਤਵਦਾ, ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਉਤੇ ਰਾਬ ਦੇ ਅਉਗਣਾਂ ਦੀ **ਪਾਣ** ਚੜ੍ਹੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਰਾਬ ਦੀ ਰੰਗਤ ਇਤਨੀ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖੁਦ **ਰਾਬ ਦਾ ਮੁਜੱਸਮ** (embodiment) ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਪੱਕਾ ਰਾਬੀ, ਰਾਬ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਹੋਰ ਕੁਝ ਸੋਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਉਸ ਦੀ ਹਾਲਤ **ਭੁੱਖੇ ਨੂੰ ਬਾਤ ਪਾਈਏਚੁ ਟੁੱਕ** ਵਾਲੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਗੀਸੋ-ਗੀਸੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਉਤੇ **ਰਾਬ ਦੀ ਗੂੜ੍ਹੀ ਰੰਗਤ ਚੜ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ,** ਜਾਂ **ਮੋਹਰ** ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਜਦ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਨੀਵੀਆਂ **ਮਾਨਸਿਕ ਰੁਚੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ**, ਉਦੋਂ ਤਾਂਈ, **ਬਾਵਜੂਦ** ਇਤਨੇ ਕਰਮ-ਧਰਮ, ਪਾਠ-ਪੂਜਾ ਆਦਿ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ, ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਧਾਰਮਿਕ **ਅਵੱਸਥਾ ਵਿੱਚ** ਕੋਈ **ਪਰਿਵਰਤਨ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ ਚੁ**

ਜਗਿ ਹਉਮੈ ਮੈਲੁ ਦੁਖੁ ਪਾਇਆ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਦੂਜੈ ਭਾਇ॥
ਮਲੁ ਹਉਮੈ ਧੋਤੀ ਕਿਵੈ ਨ ਉਤਰੈ ਜੇ ਸਉ ਤੀਰਥ ਨਾਇ॥
ਬਹੁ ਬਿਧਿ ਕਰਮ ਕਮਾਵਦੇ ਦੂਣੀ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਆਇ॥
ਪੜਿਐ ਮੈਲੁ ਨ ਉਤਰੈ ਪੂਛਹੁ ਗਿਆਨੀਆ ਜਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-39)

ਜੇ ਕਿਸੇ ਮਰੀ ਨੂੰ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਈ ਹੋਵੇ ਤੇ ਵੈਦ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੇ ਪਰ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣ ਦਾ ਆਦੀ ਮਰੀ   ਚੋਰੀ ਛੁਪੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਹਾਨੇ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਬਿਮਾਰੀ **ਘਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵੱਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।**

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਮਾਇਕੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ **ਵੇਗ ਵਿੱਚ ਰੁੜ੍ਹੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ** ਅਤੇ ਇਸ ਹਾਨੀਕਾਰਕ **ਨਿਵਾਣ ਵਾਲੇ ਰੋੜ੍ਹ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਚੁ**

ਚੇਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ
ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਭਾਸਦੀ
ਸਾਹਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
ਉੱਦਮ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ

ਇਸ ਕਰਕੇ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਦੀ ਇਹ ਆਮ ਿ ਕਾਇਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ **ਸਿਮਰਨ** ਕਰਦਿਆਂ **ਮਨ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦਾ** !

ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਜਾਂ ਅਉਗਣਾਂ ਤੋਂ **ਪ੍ਰਹੇ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ** ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਘੋਟ-ਘੋਟ ਕੇ, ਅਥਵਾ **ਨਿੰਦਾ-ਚੁਗਲੀ ਕਰਕੇ ਸੁਆਦ ਮਾਣਦੇ ਹਾਂ।** ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਦੇ ਛਿਦ੍ਰ ਫੋਲ ਫੋਲ ਕੇ ਉਸਦੀ **ਬਦਬੂ ਨੂੰ ਸੁੰਘਦੇ ਅਤੇ ਮਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਮਨ-ਚਿੱਤ-ਬੁੱਧੀ ਹੋਰ ਵੀ ਮਲੀਨ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।**

ਇਥੇ ਹੀ ਬਸ ਨਹੀਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੁ

ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ
ਮਲੀਨ ਸੋਚਣੀ
ਘਿਰਣਤ ਵਰਤਾਵੇ
ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ
ਈਰਖਾ-ਸਾੜੇ

ਚੁਆਦਿ ਨੂੰ **ਘੋਟ-ਘੋਟ ਕੇ** ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਬੇਅੰਤ **ਮਿਸਲਾਂ ਜਾਂ ਫਾਈਲਾਂ** (case files) **ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।** ਜਦ ਕਿਸੇ ਦੇ ਯਾਦ ਆਉਣ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਮਿਸਲ ਖੁਲ੍ਹਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਐਸੀ **ਹਿਰੀਲੀ ਹਵਾੜ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਤਨ-ਮਨ ਕ੍ਰੋਧ ਅਤੇ ਨੰਰਤ ਨਾਲ ਸੜ-ਬਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।** ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਿਰੀਲੀਆਂ, ਮੈਲ ਨਾਲ ਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ **ਅਨੇਕਾਂ ਗੰਢਾਂ ਜਾਂ ਮਿਸਲਾਂ** ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘਾਈਆਂ ਵਿੱਚ **ਸਾਂਭ-ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।**

ਕੈਸੇ ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ **ਜਿਸ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਅਕਾਲ-ਪੁਰਖ ਦਾ ਨਿਰਮਲ ਨਾਮ, ਬਦ, ਪ੍ਰੀਤ, ਪ੍ਰੇਮ, ਰਸ, ਚਾਉ ਭਰਨਾ ਸੀ,** ਉਥੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਲੀਨ, **ਘਿਰਣਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਰੂੜੀ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖੀ ਹੋਈ ਹੈ।** ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਲੀਨ **ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹਿਰਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਰਮਲ ਨਾਮ, ਬਦ ਕਿਵੇਂ ਵਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ?**

ਫਰੀਦਾ ਲੋੜੈ ਦਾਖ ਬਿਜਉਰੀਆਂ ਕਿਕਰਿ ਬੀਜੈ ਜਟੁ॥
ਹੰਢੈ ਉੰਨ ਕਤਾਇਦਾ ਪੈਧਾ ਲੋੜੈ ਪਟੁ॥ (ਪੰਨਾ-1379)

ਮਨਿ ਮੈਲੈ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਵਈ ਨਾਮੁ ਨ ਪਾਇਆ ਜਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-39)

ਮਨੁ ਮੈਲਾ ਸਚੁ ਨਿਰਮਲਾ ਕਿਉ ਕਰਿ ਮਿਲਿਆ ਜਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-755)

ਭੇਖ ਦਿਖਾਵੈ ਸਚੁ ਨ ਕਮਾਵੈ॥
ਕਹਤੋ ਮਹਲੀ ਨਿਕਟਿ ਨ ਆਵੈ॥ (ਪੰਨਾ-738)

ਐਸਾ ਮਨਮੁਖੀ ਜੀਵਨ **ਸਰਪ ਦੀ ਨਿਆਈਂ** ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਦਿਨ ਰਾਤ ਸਰਪ ਵਾਂਗ **ਆਪਣੀ ਅੰਦਰਲੀ ਹਿਰ ਨਾਲ ਆਪ ਹੀ ਸੜਦੇ, ਬਲਦੇ, ਕੁਲਝਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਵੇ, ਉਸਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਹਿਰ ਨਾਲ ਸਾੜ ਸੁਟਦੇ ਹਨ ਚੁ**

ਬਿਨੁ ਸਿਮਰਨ ਜੋ ਜੀਵਨੁ ਬਲਨਾ ਸਰਪ ਜੈਸੇ ਅਰਜਾਰੀ॥ (ਪੰਨਾ-712)

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਤਮ, ਭਲਾ-ਭਲੇਰਾ ਤੇ ਅਭੁੱਲ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ **ਨੀਵਾਂ ਤੇ ਬੁਰਾ ਸਮਝਕੇ ਨੱਕ ਚਾੜ੍ਹਨਾ ਤੇ ਅਉਗੁਣ ਛਾਂਟਣੇ, ਸਾਡੀ ਹਉਮੈ ਦੀ ਨਿਰੀ ਪੁਰੀ ਢੀਠਤਾਈ ਹੈ।** ਇਸ ਦੇ **ਉਲਟ** ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਇਉਂ ਉਪਦੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਚੁ

ਹਮ ਨਹੀਂ ਚੰਗੇ ਬੁਰਾ ਨਹੀ ਕੋਇ॥
ਪ੍ਰਣਵਤਿ ਨਾਨਕੁ ਤਾਰੇ ਸੋਇ॥ (ਪੰਨਾ-728)

ਕਬੀਰ ਸਭ ਤੇ ਹਮ ਬੁਰੇ ਹਮ ਤਜਿ ਭਲੋ ਸਭੁ ਕੋਇ॥
ਜਿਨਿ ਐਸਾ ਕਰਿ ਬੂਝਿਆ ਮੀਤੁ ਹਮਾਰਾ ਸੋਇ॥ (ਪੰਨਾ-1364)

ਇਸ **ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਹੇ** ਦਾ ਇਕੋ ਇਕ ਸੌਖਾ ਤੇ ਕਾਰਗਰ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਵੀ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਦੇ **ਖਿਲਾਂ ਕੋਈ ਨੀਵਾਂ, ਭੈੜਾ ਖਿਆਲ ਆਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਚੁ**

ਚਲ ਹੋਊ
ਕੋਈ ਨਾ

ਫਿਰ ਕੀ ਹੋਇਆ
ਜਾਣ ਦੇ
ਛੱਡ ਪਰੇ

ਕਹਿਕੇ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਤਿਆਗ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

ਐਸਾ ਉੱਤਮ ਵਰਤਾਰਾ ਦੈਵੀ ਗੁਣ ਖਿਮਾਂ ਤੋਂ ਉਪਜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੁਣ ਤੋਂ ਉੱਕਾ ਹੀ ਅਣਜਾਣ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਖਿਮਾਂ ਦਾ ਇਹ ਉਪਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ ਉਚਾਰਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ! **ਇੱਟ ਦਾ ਜਵਾਬ ਪੱਥਰ ਨਾਲ ਦੇਣਾ** ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ **ਫ ਰ** ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਇਹ ਸਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ, ਨੰਰਤ, ਖਿਚੋਤਾਣ, ਲੜਾਈ-ਝਗੜੇ **ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ।**

ਆਦਿ ਤੋਂ ਹੀ ਗੁਰੂਆਂ, ਅਵਤਾਰਾਂ, ਪੀਰਾਂ, ਪੈਗੰਬਰਾਂ ਨੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅਣਡਿਠ ਕਰਨ, ਅਥਵਾ **ਖਿਮਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ।** ਕਿਸੇ ਨੇ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ, ਕਿਸੇ ਨੇ ਸੱਤ ਵਾਰੀ, ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸੱਤਰ ਵਾਰੀ **ਮਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਦੇ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।**

ਪਰ ਧੰਨ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਤਾਂ ਸਦਾ ਭੁਲਣਹਾਰ ਹੈ ਚੁ

ਲੇਖੈ ਕਤਹਿ ਨ ਛੂਟੀਐ ਖਿਨੁ ਖਿਨੁ ਭੂਲਨਹਾਰ।।
ਬਖਸਨਹਾਰ ਬਖਸਿ ਲੈ ਨਾਨਕ ਪਾਰਿ ਉਤਾਰ।। (ਪੰਨਾ-261)

ਬੱਚੇ ਅਨੇਕਾਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਮਾਂ ਆਪਣੇ **ਮਾਂ-ਪਿਆਰ** ਵਿੱਚ **ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅਣਡਿਠ ਕਰਕੇ,** ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਅਕਾਲ-ਪੁਰਖ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਹੀ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੇ ਨਾਤੇ ਪਰਮੇ ਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬਿਰਦ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਾਡੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ **ਜਾਂ ਅਉਗੁਣ ਨਹੀਂ ਚਿਤਾਰਦਾ ਤੇ ਸਦਾ ਖਿਮਾਂ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।** ਜੇਕਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਵੀ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਜਾਂ ਪਾਪਾਂ ਨੂੰ **ਚਿਤਾਰੇ,** ਅਥਵਾ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਲੇਖਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਮਾਇਕੀ ਨਰਕ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਡੀ **ਕਲਿਆਣ ਕਦਾਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।**

ਪਰ ਜਿਥੇ ਪਰਮੇ ਰ ਖੁਦ **ਸਦ ਬਖਸਿੰਦੁ ਸਦਾ ਮਿਹਰਵਾਨਾ ਹੈ, ਉਥੇ ਸਾਨੂੰ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੈਵੀ ਗੁਣ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕੀਦ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜੋ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਚੁ**

ਰੋਸ ਨ ਕਾਹੂ ਸੰਗ ਕਰਹੁ
ਆਪਨ ਆਪ ਬੀਚਾਰਿ

ਪਰ ਕਾ ਬੁਰਾ ਨ ਰਾਖਹੁ ਚੀਤਿ
ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ
ਗੁਸਾ ਮਨ ਨ ਹੰਢਾਇ
ਪਰਨਿੰਦਾ ਸੁਣ ਆਪੁ ਹਟਾਵੈ
ਸਾਂਝ ਕਰੀਜੈ ਗੁਣਹ ਕੇਰੀ
ਛੋਡਿ ਅਉਗਣ ਚਲੀਐ
ਦਯਾ ਛਿਮਾ ਤਨ ਪ੍ਰੀਤਿ
ਨਾ ਕੋ ਬੈਰੀ ਨਹੀ ਬਿਗਾਨਾ
ਚਲਣ ਜਾਨਿ ਜੁਗਤਿ ਮਿਹਮਾਣਾ
ਦੇਖ ਕੇ ਅਣਡਿਠ ਕਰਨਾ
ਅਲਪ ਆਹਾਰ
ਸੁਲਪ ਸੀ ਨਿੰਦਰਾ
ਥੋੜ੍ਹਾ ਬੋਲਣਾ
ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣਾ

ਆਦਿ।

ਪਰ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਵਰਤ-ਵਰਤਾਰੇ ਵੱਲ ਨਿਗਾਹ ਮਾਰੀਏ, ਤਾਂ ਨਿਤ ਦੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਉਭਰਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣਗੀਆਂ, ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚਚੁ

1. ਲੈ ਕੇ ਖੁ ਹੋਣ ਵਾਲੇ **ਸਾਰੇ,** ਪਰ **ਹਥਹੁ ਦੇ ਕੈ ਭਲਾ ਮਨਾਵੈ** ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ।
2. ਕਥਨੀ ਵਾਲੇ ਗਿਆਨੀ ਸਾਰੇ, ਪਰ **ਕਮਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ।**
   ਜਗਿ ਗਿਆਨੀ ਵਿਰਲਾ ਆਚਾਰੀ॥ (ਪੰਨਾ-413)
3. ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ, ਪਰ ਖੁਆਉਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ।
4. **ਪਰ-ਅਉਗੁਣ ਤੱਕਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਵੱਲ ਨਿਗਾਹ ਮਾਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ।**
5. ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਉਗਣਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ, ਪਰ **ਦੇਖ ਕੇ ਅਣਡਿਠ ਤੇ ਸੁਣ ਕੇ ਅਣਸੁਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ।**
6. ਕੌੜਾ ਤੇ ਫਿਕਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ, **ਪਰ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ।**

7. **ਨਿੰਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ, ਆਪਣੀ ਨਿੰਦਾ ਸੁਣ ਕੇ ਖੁ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ।**

8. ਬੁਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ, ਪਰ **ਬੁਰੇ ਨਾਲ ਭਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ।**

9. ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰੋਸੇ ਗਿਲੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ, ਪਰ **ਰੋਸ ਨ ਕਾਹੂ ਸੰਗ ਕਰਹੁ ਆਪਨ ਆਪੁ ਬੀਚਾਰਿ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ।**

10. ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ ਦੀਆਂ ਗੰਢਾਂ ਬੰਨ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ, **ਪਰ ਕਾ ਬੁਰਾ ਨ ਰਾਖਹੁ ਚੀਤ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ।**

11. ਡੰਡੀ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਪਰ **ਪੂਰਾ ਤੋਲਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ।**

12. ਡੰਗ ਟਪਾਊ ਬਹੁਤੇ, ਪਰ **ਫਰ ਜਾਂ ਡਿਊਟੀ ਨਿਭਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ।**

13. **ਅੱਗ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ, ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ।**

14. **ਦਿਲ ਦੇ ਿ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ, ਜੋੜਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ।**

15. ਖਿੜੇ ਹੋਏ ਹਿਰਦੇ ਨੂੰ **ਮੁਰਝਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ, ਪਰ ਮੁਰਝਾਇਆਂ ਨੂੰ ਖਿੜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ।**

ਗੱਲ ਕੀ, ਹਰ ਪਾਸੇ ਨੀਵੀਆਂ ਮਾਇਕੀ ਰੁਚੀਆਂ ਜਾਂ ਔਗੁਣਾਂ ਦੀ **ਭਰਮਾਰ** ਹੈ। ਮਨ-ਬਚ-ਕਰਮ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਦਿਨ ਰਾਤ **ਕੂੜ ਫਿਰੇ ਪਰਧਾਨ ਵੇ ਲਾਲੋ** ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਜੀ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰ **ਧਰਮਰਾਜ ਦੇ ਚੀਰੇ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਚ ਸਕਦੇ।** ਹਉਮੈ ਦੀ ਇਸ ਢੀਠਤਾਈ ਸਦਕਾ **ਅਸੀਂ ਲੋਕ-ਪਰਲੋਕ ਦੋਵੇਂ ਗੁਆਕੇ, ਆਵਾਗਵਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਖੁਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।**

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਅੰਤ ਅਉਗੁਣਾਂ ਦੀ ਮੁਆਫੀ ਲਈ ਤਾਂ ਅਰਦਾਸਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਨੂੰ **ਇਕ ਵਾਰੀ ਵੀ ਮਾਫ ਕਰਨ ਜਾਂ ਭੁਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ।** ਅਸੀਂ ਆਪੂੰ-ਬਣੇ ਜੱਜ (self-appointed judge) ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਬਾਬਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ, ਅਥਵਾ **ਫਤਵਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਤਤਪਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ,** ਪਰ ਜਦ ਕੋਈ ਸਾਡੇ ਅਉਗੁਣ ਾਹਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ **ਘਬਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਰੋਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।**

ਕਾਇਨਾਤ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇਕ ਚੀ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ ਚੁ ਸਿਰੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਅੱਟਲ ਹੈ।

ਐਸੀ ਬਦਲਵੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇਕ ਜੀਵ ਆਪੋ-ਆਪਣੀ ਸੰਗਤ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਨੁਸਾਰ **ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।**

ਜੋ ਜੀਵ ਅੱਜ **ਮਨਮੁਖ ਹੈ,** ਉਹ ਉੱਤਮ ਸੰਗਤ ਦੁਆਰਾ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ **ਗੁਰਮੁਖ** ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਮਾੜੀ ਸੰਗਤ ਅਥਵਾ ਕੁਸੰਗਤ ਦੁਆਰਾ ਜੀਵ **ਗੁਰਮੁਖ ਅਵੱਸਥਾ ਤੋਂ ਨੀਵੇਂ ਮਾਨਸਿਕ ਮੰਡਲ ਵੱਲ ਰਿਸਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।** ਇਸ ਲਈ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ, ਅਥਵਾ ਕੁਸੰਗਤ ਤੋਂ **ਬਚਣਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਹੇ ਕਰਨਾ ਰੂਰੀ ਹੈ।**

ਨੀਵੀਂ ਸੰਗਤ, ਅਥਵਾ ਕੁਸੰਗਤ ਦੇ ਅਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਬਖੇ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖ-ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਅਥਵਾ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਹੀ **ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।** ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੂਰਜ ਵੱਲ ਪਿੱਠ ਕੀਤਿਆਂ, ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਬਰਕਤਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਹਨੇਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਔਗੁਣ ਸਾਡੇ ਪੱਲੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਸੂਰਜ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੂਰਜ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਗੁਣ ਚੁ ਰੌ ਨੀ, ਨਿੱਘ, ਜੀਵਨ, ਖੇੜਾ ਆਦਿ **ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਹਨੇਰੇ ਵਲ ਆਪੇ ਪਿੱਠ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।** ਐਨ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੋਂ ਨੀਵੀਆਂ ਮਾਇਕੀ ਰੁਚੀਆਂ ਜਾਂ **ਕੁਸੰਗਤ ਦੀ ਮੈਲ ਲਹਿੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਚੀ, ਚਾਓ ਤੇ ਉਤ ਾਹ ਉਪਜਦਾ ਹੈ ਚੁ**

ਮਹਿਮਾ ਸਾਧੂ ਸੰਗ ਕੀ ਸੁਨਹੁ ਮੇਰੇ ਮੀਤਾ॥
ਮੈਲੁ ਖੋਈ ਕੋਟਿ ਅਘ ਹਰੇ ਨਿਰਮਲ ਭਏ ਚੀਤਾ॥ (ਪੰਨਾ-809)

ਸੰਤ ਮੰਡਲ ਮਹਿ ਹਰਿ ਮਨਿ ਵਸੈ॥
ਸੰਤ ਮੰਡਲ ਮਹਿ **ਦੁਰਤੁ ਸਭੁ ਨਸੈ॥**
ਸੰਤ ਮੰਡਲ ਮਹਿ ਨਿਰਮਲ ਰੀਤਿ॥
ਸੰਤਸੰਗਿ ਹੋਇ ਏਕ ਪਰੀਤਿ॥ (ਪੰਨਾ-1146)

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਹਰਿ ਭਜਹੁ ਸਾਧੂ ਸੰਗਿ ਪਰੀਤਿ॥
ਨਾਨਕ ਦੁਰਮਤਿ ਛੁਟਿ ਗਈ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਬਸੇ ਚੀਤਿ॥ (ਪੰਨਾ-297)

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਕੈ ਬਾਸਬੈ ਕਲਮਲ ਸਭਿ ਨਸਨਾ॥
ਪ੍ਰਭ ਸੇਤੀ ਰੰਗਿ ਰਾਤਿਆ ਤਾ ਤੇ ਗਰਭਿ ਨ ਗ੍ਰਸਨਾ॥ (ਪੰਨਾ-811)

ਸਾਧਸੰਗਤ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਿਆਂ ਸਹਿਜੇ ਹੀ **ਦੈਵੀ ਗੁਣ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਬਦਲਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨੀਵੇਂ ਮਾਨਸਿਕ ਔਗੁਣਾਂ**

ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਦੁਆਰਾ ਸਾਡਾ ਮਨਮੁਖ ਜੀਵਨ ਬਦਲਕੇ **ਗੁਰਮੁਖ ਜੀਵਨ** ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਗੁਰਮੁਖ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਉਂ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਚੁ

ਸੇ ਗੁਰਸਿਖ ਧਨੁ ਧੰਨੁ ਹੈ ਜਿਨੀ ਗੁਰ ਉਪਦੇਸੁ ਸੁਣਿਆ ਹਰਿ ਕੰਨੀ॥ (ਪੰਨਾ–590)

ਧੰਨੁ ਧੰਨੁ ਸੋ ਗੁਰਸਿਖੁ ਕਹੀਐ
ਜਿਨਿ ਸਤਿਗੁਰ ਸੇਵਾ ਕਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਲਇਆ॥
ਤਿਸੁ ਗੁਰਸਿਖ ਕੰਉ ਹੰਉ ਸਦਾ ਨਮਸਕਾਰੀ
ਜੋ ਗੁਰ ਕੈ ਭਾਣੈ ਗੁਰਸਿਖੁ ਚਲਿਆ॥ (ਪੰਨਾ–593)

ਜੋ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ਧਿਆਏ ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਹਰਿ
ਸੋ ਗੁਰਸਿਖੁ ਗੁਰੂ ਮਨਿ ਭਾਵੈ॥
ਜਿਸ ਨੋ ਦਇਆਲੁ ਹੋਵੈ ਮੇਰਾ ਸੁਆਮੀ
ਤਿਸੁ ਗੁਰਸਿਖ ਗੁਰੂ ਉਪਦੇਸੁ ਸੁਣਾਵੈ॥
ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਧੂੜਿ ਮੰਗੈ ਤਿਸੁ ਗੁਰਸਿਖ ਕੀ
ਜੋ ਆਪਿ ਜਪੈ ਅਵਰਹ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵੈ॥ (ਪੰਨਾ–305-06)

ਇਕ ਪਾਸੇ ਆਤਮਿਕ ਮੰਡਲ ਵਿੱਚਚੁ

ਸੱਚ
ਹੁਕਮ
ਨਾਮ
ਪਿਆਰ
ਨਿਰਮਲਤਾ
ਸੰਤੋਖ
ਦਇਆ
ਧੀਰਜ
ਖਿਮਾ
ਸੇਵਾ–ਭਾਵ
ਮੈਤ੍ਰੀ–ਭਾਵ
ਰਧਾ–ਭਾਵਨੀ
ਨਿਮਰਤਾ
ਾਂਤੀ

ਆਦਿ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਵੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਮਾਇਕੀ ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਚੁ

ਅਗਿਆਨਤਾ
ਭਰਮ
ੱਕ
ਕਾਮ
ਕ੍ਰੋਧ
ਲੋਭ
ਮੋਹ
ਹੰਕਾਰ
ਡਰ
ਖੁਦਗਰ ੀ
ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ
ਦੁਖ-ਕਲੇ

ਚੁ ਆਦਿ ਅਉਗੁਣਾਂ ਦਾ ਬੋਲਬਾਲਾ ਤੇ ਵਰਤ-ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਮਾਇਕੀ-ਮੰਡਲ ਤੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਆਤਮਿਕ-ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪਹਿਲੀ **ਪੁਰਾਣੀ ਜੀਵਨ-ਰੋੜ੍ਹ ਦੇ ਹਰ ਪੱਖ, ਜਿਵੇਂ ਚੁ**

ਖਿਆਲ
ਚਿਤਵਨੀ
ਨਿਸਚਾ
ਜੀਵਨ-ਸੇਧ
ਰੁਚੀਆਂ
ਗਿਆਨ
ਕਰਮ
ਸੁਭਾਉ
ਮਨੋਰੰਜਨ

ਚੁ ਆਦਿ **ਬਦਲਨੇ ਪੈਣਗੇ।**

ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਹ **ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਬਖ ੇ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖ-ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ, ਅਥਵਾ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਹੀ ਇਕੋ-ਇਕ ਕਾਰਗਰ ਸਾਧਨ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।**

ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਅਸੀਂ ਸਤਿ-ਸੰਗਤ ਕਰਾਂਗੇ, ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਰੁਖ ਬਦਲੇਗਾ, ਸਾਡੇ ਮਨ-ਬਚ-ਕਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਵੇਗੀ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਆਤਮਿਕ ਉਡਾਰੀਆਂ ਲਾਉਣ ਲਈ ਚੁ **ਕਬੀਰ ਹਮਰਾ ਕੋ ਨਹੀ ਹਮ ਕਿਸਹੂ ਕੇ ਨਾਹਿ ਵਾਂਗ ਕੋਰੇ ਹੋਣਾ ਰੂਰੀ ਹੈ** ਚੁ ਕੋਰੇ ਹੋ ਕੇ ਹੀ ਅਸੀਂ **ਅਲਿਪਤ** ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਵਿੱਚ ਫਸਣਾ ਤਾਂ ਹਰ ਕੋਈ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਪਰ **ਮਾਇਆ-ਰੂਪੀ ਸਦੀਵੀ ਕੈਦ ਤੋਂ ਛੁੱਟਣ ਲਈ** ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਖ਼ੇ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖ-ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ, **ਜੋ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਉਪਦੇ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜਿਨੀ ਚਲਣ ਜਾਣਿਆ ਸੇ ਕਿਉਂ ਕਰਹਿ ਵਿਥਾਰ** ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ **ਇਸ ਝੂਠੇ ਧੰਧੈ ਮੋਹ ਤੋਂ ਸੁਰਖਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਬਖ਼ੇ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖ-ਪਿਆਰੇ ਕੋਈ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਚੁ**

ਹੈਨਿ ਵਿਰਲੇ ਨਾਹੀ ਘਣੇ ਫੈਲ ਫਕੜੁ ਸੰਸਾਰੁ॥ (ਪੰਨਾ-1411)

ਐਸੇ ਅਲਿਪਤ ਵਰਤੀ ਸਿਮਰਨ ਵਾਲੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਕ ਉਦਾਹਰਣਚੁ

ਕੋਈ ਸੱਠ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਬਰਮਾ ਮੁਲਕ ਦੇ ਰੰਗੂਨ ਹਿਰ ਦੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਸਿੰਧੀ ਸਿੱਖ ਮਿਲਿਆ। ਉਹ ਚੁਪ-ਚਾਪ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਤੇ ਸਤਿਸੰਗ ਕਰਦਾ ਤੇ ਸੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਕਿਰਤ ਕਰਕੇ ਗੁ ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਬਾਕੀ ਦਾ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਉਹ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਪਾਠ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਸਫਲ ਕਰਦਾ ਸੀ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠਕੇ ਉਹ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਪਿਛੋਂ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿੱਚ ਹਾ ਰੀ ਭਰਦਾ ਤੇ ਸਤਿਸੰਗ ਦਾ ਲਾਹਾ ਲੈਂਦਾ। ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਾਦਾ ਭੋਜਨ ਵੀ ਆਪ ਹੀ ਪਕਾਉਂਦਾ ਸੀ। ਭੋਜਨ ਛਕ ਕੇ ਉਹ ਕਪੜਿਆਂ ਦੀ **ਡੱਗੀ** ਚੁੱਕਕੇ ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਕਪੜੇ ਵੇਚਣ ਲਈ ਫੇਰੀ ਲਾਉਂਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਕਪੜੇ ਵੇਚਣ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਕਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਦਿੰਦਾ ਚੁ ਸਗੋਂ ਆਪਣਾ **ਲੋਹੇ ਦਾ ਗ** ਸੜਕ ਉਤੇ **ਖੜਕਾਉਂਦਾ,** ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਕਪੜੇ ਵੇਚਣ ਵਾਲਾ ਆਇਆ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਹੋਕਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਸੀ।

ਜਦ ਕੋਈ ਗਾਹਕ ਅਵਾ ਮਾਰਦਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਚੁਪ-ਚੁਪੀਤੇ ਗੱਠੜੀ ਖੋਲ੍ਹਕੇ ਕਪੜੇ ਦਿਖਾ ਦਿੰਦਾ ਅਤੇ ਭਾਅ ਦੱਸ ਦਿੰਦਾ। ਜੇ ਕੋਈ ਗਾਹਕ ਕੀਮਤ ਘਟਾਉਣ ਲਈ

ਕਹਿੰਦਾ ਜਾਂ ਸੌਦੇਬਾ ੀ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਗੱਠੜੀ ਫੌਰਨ ਇੱਕਠੀ ਕਰਕੇ ਤੁਰ ਪੈਂਦਾ। ਉਸਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ **ਸੌਦਾਬਾ ੀ** (bargaining) **ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਉਸਦੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਸੀ।**

ਇਕੁ ਤਿਲੁ ਪਿਆਰਾ ਵਿਸਰੈ ਭਗਤਿ ਕਿਨੇਹੀ ਹੋਇ॥
ਮਨੁ ਤਨੁ ਸੀਤਲੁ ਸਾਚ ਸਿਉ ਸਾਸੁ ਨ ਬਿਰਥਾ ਕੋਇ॥ (ਪੰਨਾ-35)

ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਮਹੱਲੇ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਕਿ ਇਸਦਾ ਮੁੱਲ ਜਾਇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੋਕ ਕੀਮਤ ਬਾਬਤ ਉਸ ਨਾਲ ਖਿਚੋਤਾਣ ਕਰਨੋ ਹਟ ਗਏ।

ਉਸਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜਦ ਉਸਦੀ ਵਿਕਰੀ ਇਤਨੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਉਸਨੂੰ ਦੋ ਰੁਪੈ ਦਿਹਾੜੀ ਬੱਚ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹ ਫੌਰਨ ਆਪਣੇ ਟਿਕਾਣੇ ਉਤੇ ਮੁੜ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ **ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਜੁਟਿਆ ਰਹਿੰਦਾ।**

ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਵਿਲੱਖਣ ਜੀਵਨ ਦੀ ਬਾਬਤ ਸੰਖੇਪ ਤੌਰ ਤੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਓਹ ਸਿੰਧ (Sindh) ਸੂਬੇ ਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਪਿਛੇ ਸਿੰਧ ਵਿੱਚ ਵੱਸਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਨਿਰਬਾਹ ਲਈ ਇਕ ਰੁਪਿਆ ਰੋ ਾਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿਛੇ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਵੀ ਇਕ ਰੁਪਿਆ ਰੋ ਾਨਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਦੋ ਰੁਪੈ ਰੋ ਕਮਾਉਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਲਈ ਉਹ ਕਪੜਿਆਂ ਦੀ ਫੇਰੀ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਉਸਦੀ ਦੋ ਰੁਪਏ ਦੀ ਕਮਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਉਹ ਫੇਰੀ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆ ਕੇ **ਨਾਮ-ਬਾਣੀ-ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਸੱਚੀ ਕਮਾਈ ਵਿੱਚ ਜੁਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਚੁ**

ਹਰਿ ਧਨੁ ਸਚੀ ਰਾਸਿ ਹੈ ਕਿਨੈ ਵਿਰਲੈ ਜਾਤਾ॥
ਤਿਸੈ ਪਰਾਪਤਿ ਭਾਇਰਹੁ ਜਿਸੁ ਦੇਇ ਬਿਧਾਤਾ॥ (ਪੰਨਾ-319)

ਜਿਨਾ ਹਰਿ ਸੇਤੀ ਪਿਰਹੜੀ ਤਿਨਾ ਜੀਅ ਪ੍ਰਭ ਨਾਲੇ॥
ਓਇ ਜਪਿ ਜਪਿ ਪਿਆਰਾ ਜੀਵਦੇ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਸਮਾਲੇ॥ (ਪੰਨਾ-725)

ਉਹ ਸਬਰ-ਸਬੂਰੀ ਦੀ ਇਸ ਸੱਚੀ-ਸੁਚੀ ਕਮਾਈ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁ ਟ ਸੀ। ਮਾਇਆ ਜੋੜਨ ਦੀ **ਉਸਨੂੰ ਲਾਲਸਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਚੁ ਉਸਨੂੰ ਤਾਂ ਨਾਮ ਕਮਾਈ ਅਥਵਾ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ।**

ਜਦ ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਐਸੇ **ਗੁਰਮੁਖ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੋਝੀ ਕਿਵੇ ਪਈ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਗੁਰਮੁਖ-ਜੀਵਨ ਦੀ ਦਾਤ** ਉਸਨੂੰ ਉਸਦੇ **ਮਾਤਾ ਜੀ** ਦੀਆਂ ਸੁਖਮਨੀ-ਸਾਹਿਬ ਦੀਆਂ ਲੋਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਹੈ।

ਉਸਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਚੁ

ਆਖਾ ਜੀਵਾਂ ਵਿਸਰੈ ਮਰਿ ਜਾਉ
ਗੁਰਮੁਖ ਹੋਇ ਸੋ ਅਲਿਪਤੋ ਵਰਤੈ
ਐਸੋ ਜਨ ਵਿਰਲੇ ਸੰਸਾਰੇ
ਸਬਦ ਵਿਚਾਰੇ ਰਹੇ ਨਿਰਾਰੇ

ਆਦਿ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਉਪਦੇ ਦ੍ਰਿੜ ਹੋ ਗਏ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਰੋ ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਮਾ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸੇ ਸਾਹ ਹੈ ਜਿ **ਨਾਮਿ ਕਰਹਿ ਵਾਪਾਰੁ॥**
ਵਣਜਾਰੇ ਸਿਖ ਆਵਦੇ ਸਬਦਿ ਲਘਾਵਣਹਾਰੁ॥
ਜਨ ਨਾਨਕ ਜਿਨ ਕਉ ਕ੍ਰਿਪਾ ਭਈ ਤਿਨ ਸੇਵਿਆ ਸਿਰਜਣਹਾਰੁ॥(ਪੰਨਾ–313)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨਸਾਨੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਚੁ

ਮਾੜੇ ਤੋਂ ਚੰਗਾ
ਮਲੀਨ ਤੋਂ ਨਿਰਮਲ
ਮਾਇਕੀ ਤੋਂ ਦੈਵੀ
ਦੁਖੀ ਤੋਂ ਸੁਖੀ
ਮਨਮੁਖ ਤੋਂ ਗੁਰਮੁਖ

ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਚੁ

ਮਾਨਸਿਕ ਅਉਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇ ਜਾਂ ਤਿਆਗ
ਅਤੇ
ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਮਾਉਣਾ

ਅਤਿਅੰਤ ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੀ ਸਾਡਾ ਮਨ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚੁਚਲਦਾ