ਪਾਪ ਪੁੰਨ
ਭਾਗ-2

ਸਾਡੀ ਬੁੱਧੀ ਇਤਨੀ ਮਲੀਨ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਕਿ ਇਤਨੇ ਪਾਠ, ਕਥਾ, ਕੀਰਤਨ ਕਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਸੁਣਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਭੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ 'ਚੋਟ' ਲਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਇਆ ਦੀ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਘੂਕ ਸੁੱਤੇ ਪਏ ਹਾਂ।

ਜੇ ਕਦੇ ਮਾੜਾ-ਮੋਟਾ ਮਾਨਸਿਕ ਹਲੋਰਾ ਜਾਂ ਵੈਰਾਗ (emotional feelings) ਆਉਂਦਾ ਭੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ 'ਹਲੋਰਾ' ਭੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਜੰਮੀ ਹੋਈ ਗਿਲਾਨੀ ਦੀ 'ਹਵਾੜ' ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਹੀ ਉਡ-ਪੁਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਓਹੀ ਅਣਭਿੱਜ ਪੱਥਰ ਦੇ ਪੱਥਰ ਹੀ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਪੁਰਾਣੇ ਮਨ ਦੇ ਸੁਭਾਉ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਰੁੜ੍ਹਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੇ ਸਾਡੀ ਇਸ ਹਾਲਤ ਉਤੇ ਬੜਾ ਕਟਾਖ-ਮਈ ਤਾਹਨਾ ਮਾਰਿਆ ਹੈ—

ਮਨਮੁਖੁ ਲੋਕੁ ਸਮਝਾਈਐ ਕਦਹੁ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਇ ॥
ਮਨਮੁਖੁ ਰਲਾਇਆ ਨਾ ਰਲੈ ਪਇਐ ਕਿਰਤਿ ਫਿਰਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-87)

ਮਨ ਮੂਰਖ ਅਜਹੂ ਨਹ ਸਮਝਤ ਸਿਖ ਦੈ ਹਾਰਿਓ ਨੀਤ ॥ (ਪੰਨਾ-536)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹੀ ਘੜੀ ਹੋਈ ਪਾਪਾਂ ਦੀ 'ਜੇਵੜੀ' ਨਾਲ ਕਰਮ-ਬੱਧ ਹੋ ਕੇ ਤ੍ਰੈ-ਗੁਣੀ ਮਾਇਕੀ ਘੁੰਮਣ ਘੇਰੀ (vicious whirlpool) ਵਿਚ ਗੋਤੇ ਖਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਘੋਰ ਨਰਕ ਭੋਗ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਪਹਿਲਾਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਂਦੇ, ਘੂਰਦੇ ਅਤੇ ਤਾੜਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜੇ ਬੱਚਾ ਫਿਰ ਵੀ ਨਾ ਸੁਧਰੇ ਤਾਂ ਸਖਤ ਸਜ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੋਟਿ ਬਿਘਨ ਤਿਸੁ ਲਾਗਤੇ ਜਿਸ ਨੋ ਵਿਸਰੈ ਨਾਉ॥
ਨਾਨਕ ਅਨਦਿਨੁ ਬਿਲਪਤੇ ਜਿਉ ਸੁੰਞੈ ਘਰਿ ਕਾਉ॥ (ਪੰਨਾ-522)

ਜਿਨੀ ਨਾਮੁ ਵਿਸਾਰਿਆ ਬਹੁ ਕਰਮ ਕਮਾਵਹਿ ਹੋਰਿ॥
ਨਾਨਕ ਜਮ ਪੁਰਿ ਬਧੇ ਮਾਰੀਅਹਿ ਜਿਉ ਸੰਨ੍ਹੀ ਉਪਰਿ ਚੋਰ॥ (ਪੰਨਾ-1247)

ਫਰੀਦਾ ਤਿਨ੍ਹਾ ਮੁਖ ਡਰਾਵਣੇ ਜਿਨਾ ਵਿਸਾਰਿਓਨੁ ਨਾਉ॥

ਐਥੈ ਦੁਖ ਘਣੇਰਿਆ ਅਗੈ ਠਉਰ ਨ ਠਾਉ॥ (ਪੰਨਾ-1383)

ਜਦ ਸਾਡੇ 'ਪਾਪਾਂ' ਦੀ ਅਤਿ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਲਾਹੀ 'ਹੁਕਮ' ਅਨੁਸਾਰ ਜਮਾਂ ਦਾ 'ਠੇਂਗਾ' (shock treatment) ਲਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਮਾਇਕੀ ਨੀਂਦਰ ਤੋਂ ਜਾਗ ਕੇ 'ਹੇ-ਰਾਮ' ਆਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾ ਕੇ 'ਤੋਬਾ' ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਦੁਖਿ ਲਾਗੈ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਚਿਤਾਰੀ ॥ ....
ਰੋਗ ਗਿਰਸਤ ਚਿਤਾਰੇ ਨਾਉ॥ (ਪੰਨਾ-196)

ਸਾਕਤ ਜਮ ਕੀ ਕਾਣਿ ਨ ਚੂਕੈ ॥
ਜਮ ਕਾ ਡੰਡੁ ਨ ਕਬਹੂ ਮੂਕੈ ॥ (ਪੰਨਾ-1030)

ਮਨਮੁਖੁ ਅੰਧਾ ਅੰਧੁ ਕਮਾਏ ॥
ਬਹੁ ਸੰਕਟ ਜੋਨੀ ਭਰਮਾਏ ॥
ਜਮ ਕਾ ਜੇਵੜਾ ਕਦੇ ਨ ਕਾਟੈ ਅੰਤੇ ਬਹੁ ਦੁਖੁ ਪਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-1068)

ਕਬੀਰ ਜਮ ਕਾ ਠੇਂਗਾ ਬੁਰਾ ਹੈ ਓਹੁ ਨਹੀ ਸਹਿਆ ਜਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-1368)

ਪਾਪੀ ਕਰਮ ਕਮਾਵਦੇ ਕਰਦੇ ਹਾਏ ਹਾਇ॥
ਨਾਨਕ ਜਿਉ ਮਥਨਿ ਮਾਧਾਣੀਆ ਤਿਉ ਮਥੇ ਧ੍ਰਮਰਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-1425)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ 'ਮੋੜ' ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਤਸੰਗ ਦੁਆਰਾ ਆਤਮਿਕ 'ਜੀਵਨ ਸੇਧ' ਲੈ ਕੇ ਪਾਠ-ਪੂਜਾ, ਕਰਮ-ਧਰਮ ਆਦਿ ਸਾਧਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਪਰ, ਛੇਤੀ ਹੀ ਇਹ ਸਾਰੀ ਕਹਾਣੀ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਫਿਰ ਉਸੇ ਜਨਮਾਂ-ਜਨਮਾਂ ਦੀ ਘਸੀ ਹੋਈ ਪੁਰਾਣੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (old groove) ਵਿਚ ਵਹਿਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪਿਆਰੀ ਅੰਸ਼ 'ਜੀਵ' ਨੂੰ ਇਸ ਮਾਇਕੀ 'ਮੋਹ ਮਾਇਆ' ਦੇ ਅਥਾਹ 'ਬਿਖਮ ਸੋਕ ਸਾਗਰ' ਅਤੇ 'ਅੰਧ ਗਹੇਰਾ ਸੰਸਾਰ' ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਤੇ ਕੱਢਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਿਆਲੂ 'ਬਿਰਧ' ਅਨੁਸਾਰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਗੁਰੂ, ਅਵਤਾਰ, ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਜਗ ਵਿਚ ਪਠਾਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜੀਵਨੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਣੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਆਤਮਿਕ ਸੇਧ ਦੇ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਮਾਇਕੀ ਪਾਪਾਂ ਦੀ ਗਿਲਾਨੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਤੇ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ।

ਗੁਰੂ ਬਾਬੇ ਨੇ ਭੀ ਸਾਨੂੰ ਪਾਪਾਂ ਦੀ ਗਿਲਾਨੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਤੇ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਸੌਖੇ ਅਤੇ ਸੋਹਣੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਹਨ—

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਮਨ ਮੇਰੇ

ਜਿਤੁ ਸਿਮਰਤ ਸਭਿ ਕਿਲਵਿਖ ਪਾਪ ਲਹਾਤੀ॥ (ਪੰਨਾ–88)

ਸਾਧੂ ਸੰਗਿ ਤਰੀਜੈ ਸਾਗਰੁ ਕਟੀਐ ਜਮ ਕੀ ਫਾਸਾ ਜੀਉ॥ (ਪੰਨਾ–108)

ਸਿਮਰਉ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਖੁ ਪਾਵਉ॥
ਕਲਿ ਕਲੇਸ ਤਨ ਮਾਹਿ ਮਿਟਾਵਉ॥ (ਪੰਨਾ–262)

ਕੋਟਿ ਅਪ੍ਰਾਧ ਸਾਧਸੰਗਿ ਮਿਟੈ॥
ਸੰਤ ਕ੍ਰਿਪਾ ਤੇ ਜਮ ਤੇ ਛੁਟੈ॥ (ਪੰਨਾ– 296)

ਕੋਟਿ ਪਰਾਧ ਮਿਟੇ ਖਿਨ ਭੀਤਰਿ ਜਾਂ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਸਮਾਰੇ॥ (ਪੰਨਾ–670)

ਪ੍ਰਭੁ ਚਿਤਿ ਆਵੈ ਤਾ ਕੈਸੀ ਭੀੜ॥
ਹਰਿ ਸੇਵਕ ਨਾਹੀ ਜਮ ਪੀੜ॥ (ਪੰਨਾ–802)

ਅਵਰਿ ਉਪਾਵ ਸਭਿ ਤਿਆਗਿਆ ਦਾਰੂ ਨਾਮੁ ਲਇਆ॥
ਤਾਪ ਪਾਪ ਸਭਿ ਮਿਟੇ ਰੋਗ ਸੀਤਲ ਮਨੁ ਭਇਆ॥ (ਪੰਨਾ–817)

ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ਸਦਾ ਮਨਿ ਵਸੈ ਜਮੁ ਜੋਹਿ ਨ ਸਕੈ ਤਿਸੁ॥ (ਪੰਨਾ–854)

ਮੇਰੇ ਮਨ ਨਾਮੁ ਨਿਤ ਨਿਤ ਲੇਹ॥
ਜਲਤ ਨਾਹੀ ਅਗਨਿ ਸਾਗਰ ਸੂਖੁ ਮਨਿ ਤਨਿ ਦੇਹ॥ (ਪੰਨਾ–1006)

ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਵਸੈ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਨਿਕਟਿ ਨ ਆਵੈ ਪੀਰ॥
ਭੁਖ ਤਿਖ ਤਿਸੁ ਨ ਵਿਆਪਈ ਜਮੁ ਨਹੀ ਆਵੈ ਨੀਰ॥ (ਪੰਨਾ–1102)

ਸਾਡਾ ਮਨ ਬੜਾ ਚੰਚਲ ਅਤੇ 'ਲਾਈ–ਲੱਗ (high susceptible) ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਲਾਈ ਗਲੀਂ, ਉਸੇ ਨਾਲ ਉਠ ਚੱਲੀ' ਦੀ 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' (repeat) ਆਪਣੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੇ ਸਟੋਰ (sub-conscious mind) ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬਾਹਰਲੀ ਉਕਸਾਹਟ (exciting cause) ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ (inner computer) ਦੀਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਤੈਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪੁਰਾਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਗਿਲਾਨੀ ਦੀ ਹਵਾੜ ਉਭਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਮਾਨਸਿਕ ਰੰਗਤ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਬੇਬਸ, ਕਰਮ–ਬੱਧ ਹੋ ਕੇ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਦੇ–ਬੁੱਝਦੇ ਹੋਏ ਭੈੜੇ ਕਰਮ ਜਾਂ ਪਾਪ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

ਜਾਨਿ ਬੂਝ ਕੈ ਬਾਵਰੇ ਤੈ ਕਾਜੁ ਬਿਗਾਰਿਓ॥

ਪਾਪ ਕਰਤ ਸੁਕਚਿਓ ਨਹੀ ਨਹ ਗਰਬੁ ਨਿਵਾਰਿਓ॥ (ਪੰਨਾ-727)

ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਫਾਹੀ ਫਾਸੈ ਕਊਆ॥
ਫਿਰਿ ਪਛੁਤਾਨਾ ਅਬ ਕਿਆ ਹੂਆ॥ (ਪੰਨਾ-935)

ਕਬੀਰ ਮਨੁ ਜਾਨੈ ਸਭ ਬਾਤ ਜਾਨਤ ਹੀ ਅਉਗਨੁ ਕਰੈ॥
ਕਾਹੇ ਕੀ ਕੁਸਲਾਤ ਹਾਥਿ ਦੀਪੁ ਕੂਏ ਪਰੈ॥ (ਪੰਨਾ-1376)

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ —

ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ
ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ
ਮਲੀਨ ਰੰਗਤ
ਮਾਨਸਿਕ ਗਿਲਾਨੀ
ਭੈੜੇ ਕਰਮਾਂ
ਪਾਪਾਂ

ਲਈ, ਅਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਭੀ ਸਾਡੇ ਜੀਵ ਨੂੰ ਹੀ ਭੁਗਤਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਜਾਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਸਾਡੀ 'ਸੰਗਤ' ਹੀ ਹੈ। 'ਸੰਗਤ' ਸਿਰਫ ਇਨਸਾਨਾਂ ਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਬਲਕਿ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਖਿਆਲਾਂ ਜਾਂ ਯਾਦਾਂ ਦੀ ਭੀ ਸੰਗਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੰਦਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਸਾਡੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤੈਹਾਂ ਵਿਚਲੀ ਹਵਾੜ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਤਾਂ ਆਪੇ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਅੰਦਰੋਂ ਹੀ ਉਭਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਨੂੰ ਗੰਦਿਆਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।

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

ਇਸੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਗੁਰੂ ਬਾਬੇ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਉਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕੀਦ ਕੀਤੀ ਹੈ—

ਮਹਾ ਪਵਿਤ੍ਰ ਸਾਧ ਕਾ ਸੰਗੁ॥
ਜਿਸੁ ਭੇਟਤ ਲਾਗੈ ਪ੍ਰਭ ਰੰਗੁ॥ (ਪੰਨਾ-393)

ਸੰਤਨ ਸਿਉ ਮੇਰੀ ਲੇਵਾ ਦੇਵੀ ਸੰਤਨ ਸਿਉ ਬਿਉਹਾਰਾ॥
ਸੰਤਨ ਸਿਉ ਹਮ ਲਾਹਾ ਖਾਟਿਆ ਹਰਿ ਭਗਤਿ ਭਰੇ ਭੰਡਾਰਾ॥ (ਪੰਨਾ-614)

ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਕੈ ਬਾਸਬੈ ਕਲਮਲ ਸਭਿ ਨਸਨਾ॥

ਪ੍ਰਭ ਸੇਤੀ ਰੰਗਿ ਰਾਤਿਆ ਤਾ ਤੇ ਗਰਭਿ ਨ ਗ੍ਰਸਨਾ॥ (ਪੰਨਾ-811)

ਹੋਹੁ ਕ੍ਰਿਪਾਲ ਸੁਆਮੀ ਮੇਰੇ ਸੰਤਾਂ ਸੰਗਿ ਵਿਹਾਵੇ॥
ਤੁਧਹੁ ਭੁਲੇ ਸਿ ਜਮਿ ਜਮਿ ਮਰਦੇ ਤਿਨ ਕਦੇ ਨ ਚੁਕਨਿ ਹਾਵੇ॥ (ਪੰਨਾ-961)

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

ਮਾਧੋ ਸਾਧੂ ਜਨ ਦੇਹੁ ਮਿਲਾਇ॥
ਦੇਖਤ ਦਰਸੁ ਪਾਪ ਸਭਿ ਨਾਸਹਿ ਪਵਿਤ੍ਰ ਪਰਮ ਪਦੁ ਪਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-1178)

ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜਦ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਮਲੀਨ ਖਿਆਲ ਉਠਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ 'ਘੋਟਦੇ' ਹਾਂ ਜਾਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘਾਈਆਂ ਵਿਚ ਹੋਰ ਧੱਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫੇਰ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਸਾਡੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੱਸ-ਰਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਸੁਭਾਓ ਜਾਂ ਆਚਰਣ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਮੌਕਾ ਮਿਲਣ ਤੇ 'ਹਵਾੜ' ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਸਾਡੇ ਕਰਮ ਜਾਂ ਭਾਗ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਉਪਰਲੀ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਾ ਕਿ 'ਸੰਗਤ' ਦੇ ਅਸਰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਜਾਂ ਮਾੜੀ 'ਰੰਗਤ' ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੈ।

'ਸੰਗਤ' ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਾ ਕਿ—

1. ਸ਼ਖਸੀ ਸੰਗਤ 2. ਲਿਖਤੀ ਸੰਗਤ

3. ਖਿਆਲੀ ਸੰਗਤ 4. ਬਚਨਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ

5. ਨਿਗਾਹ ਦੀ ਸੰਗਤ 6. ਮੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ, ਆਦਿ।

ਸ਼ਖਸੀ ਅਤੇ ਲਿਖਤੀ ਆਦਿ ਸੰਗਤ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਤੋਂ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਵਾਕਿਫ ਹਨ, ਜਾਂ ਤਜਰਬਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇਗਾ ਪਰ 'ਖਿਆਲੀ ਸੰਗਤ' ਸੂਖਮ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਇਸ ਤੋਂ ਲੋਕ ਅਣਜਾਣ ਅਤੇ ਬੇ-ਪ੍ਰਵਾਹ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਤੇ ਸੋਚਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਚੰਗੀ ਜਾਂ ਮਾੜੀ ਦੁਨੀਆਂ ਰਚਦਾ ਤੇ ਵਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

Man is incessantly weaving his own good or bad world, inside and around himself, by his own thoughts, like a silkworm, and suffers the consequences of his own thoughts and deeds, thereby creating his own fate and destiny.

ਜਦ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਬੰਦਾ ਚੇਤੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਚੰਗੇ-ਮਾੜੇ, ਗੁਣ-ਅਉਗੁਣ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ (screen) ਉਤੇ ਉਘੜ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਉੱਚੇ ਜੀਵਨ

ਵਾਲੇ ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਯਾਦ ਆਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਤਨ-ਮਨ-ਹਿਰਦਾ, ਸ਼ਰਧਾ-ਭਾਵਨੀ, ਪ੍ਰੀਤ, ਪ੍ਰੇਮ, ਰਸ, ਚਾਓ, ਖੇੜਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜੇ ਕੋਈ 'ਮਨਮੁਖ' ਚੇਤੇ ਆ ਜਾਵੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਨਫਰਤ (allergy) ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਸਾਡਾ ਮਨ-ਤਨ-ਹਿਰਦਾ, ਈਰਖਾ, ਦਵੈਤ, ਕ੍ਰੋਧ ਅਤੇ ਨਫਰਤ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਅਸਰ ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਨਫਰਤ ਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਦੀ 'ਝਲਕ' ਅਤੇ 'ਮੱਥੇ ਉਤੇ ਤਿਊੜੀਆਂ' ਰਾਹੀਂ ਫੌਰਨ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਾਡੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ 'ਸਣ-ਕਪੜੀਂ' ਕ੍ਰੋਧ ਅਤੇ ਘਿਰਨਾ ਦੀ 'ਅੱਗ' ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਸਰ ਢੇਰ ਚਿਰ ਤਾਈਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਲਾਈ ਹੋਈ ਗੁੱਝੀ ਅੱਗ ਵਿਚ ਸੜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡੀ ਅੰਦਰਲੀ ਖਿਆਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ, 'ਉਤਮ ਪੁਰਸ਼' ਤਾਂ ਥੋੜੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਵੀ ਘੱਟ ਹੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਖਿਆਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਭੀੜ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਜੋ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਭੜਥੂ ਪਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇੱਕ ਮਨਮੁਖ ਦੀ 'ਖਿਆਲੀ ਸੰਗਤ' ਦਾ ਭਾਂਬੜ ਠੰਡਾ 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 ਅਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਦੇ ਭਾਂਬੜ ਵਿਚ ਸੜਦੇ-ਬਲਦੇ-ਕੁਲਝਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਮਨ ਮਨੂਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਾਹਰਲੀ ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਅਲੇਪ ਰਹਿ ਕੇ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਧੁਰ ਤੈਹਾਂ ਵਿਚ ਵਸਾਈ ਹੋਈ 'ਖਿਆਲੀ ਦੁਨੀਆਂ' ਦੇ ਅਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਅਤੀ ਕਠਿਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਸਾਡੇ ਰਗੋ-ਰੇਸ਼ੇ ਵਿਚ ਵਸ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਦ ਕਦੇ ਸਾਡਾ ਮਨ ਬਾਹਰਲੇ ਰੁਝੇਵੇਂ ਤੋਂ ਵੇਹਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਕਰਵਾ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਅੰਤ੍ਰੀਵ ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ, ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਦੀਆਂ ਗੁੱਝੀਆਂ ਮਿਸਲਾਂ (unwritten case files) ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਖਾਹਮਖਾਹ ਮਾਨਸਿਕ ਕਲਪਨਾ, ਕਲੇਸ਼, ਕਰਿਝਨਾ ਅਤੇ ਸਾੜੇ ਸਹੇੜ ਕੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਏਥੇ ਹੀ ਬਸ ਨਹੀਂ, ਇਹੋ ਜੇਹੀਆਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕਲਪਨਾ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰੀ ਘੋਟਣ ਨਾਲ, ਮਨ ਅਤੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਹ 'ਮਾਨਸਿਕ ਗਿਲਾਨੀ' ਹੋਰ ਭੀ ਧੱਸਦੀ ਅਤੇ ਵਸਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨ 'ਮਨੂਰ' ਹੋ ਕੇ ਉੱਚੇ ਆਤਮਿਕ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਜਨਮਾਂ ਵਿਚ ਭੀ ਇਹ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਗਿਲਾਨੀ ਨਾਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

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

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

ਉਪਰ ਦੱਸੀ ਮਾਨਸਿਕ ਗਿਲਾਨੀ ਦੀ ਅੱਗ ਦੇ ਭਾਂਬੜ ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਲਿਪਟੀ ਹੋਈ ਹੈ—

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

ਇਸ 'ਗੁੱਝੀ ਅੱਗ' ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਉਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ—

ਮਨ ਮੇਰੇ ਗਹੁ ਹਰਿ ਨਾਮ ਕਾ ਓਲਾ ॥
ਤੁਝੈ ਨ ਲਾਗੈ ਤਾਤਾ ਝੋਲਾ ॥ (ਪੰਨਾ-179)

ਇਹੁ ਜਗੁ ਜਲਤਾ ਦੇਖਿ ਕੈ ਭਜਿ ਪਏ ਹਰਿ ਸਰਣਾਈ ਰਾਮ॥ (ਪੰ.-571)

ਤਾਤੀ ਵਾਉ ਨ ਲਗਈ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਸਰਣਾਈ॥ (ਪੰਨਾ-819)

ਆਤਸ ਦੁਨੀਆ ਖੁਨਕ ਨਾਮੁ ਖੁਦਾਇਆ॥ (ਪੰਨਾ-1291)

ਪਿੱਛੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਕਿ—

1. ਸਾਰੇ ਦੈਵੀ ਗੁਣ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਦਾਤਾਂ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ 'ਨਾਮ' ਤੋਂ ਉਪਜਦੀਆਂ ਹਨ।
2. ਸਾਰੇ ਅਉਗੁਣ, ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲ, ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ, ਪਾਪ ਆਦਿ ਤ੍ਰੈ-ਗੁਣੀ ਮਾਇਆ ਦੇ ਹਨੇਰ ਜਾਂ ਭਰਮ ਵਿਚੋਂ ਉਪਜਦੇ ਹਨ।
3. 'ਮਾਇਆ' ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ (ਨਾਮ) ਦੀ 'ਗੈਰ ਹਾਜ਼ਰੀ' ਜਾਂ 'ਅਣਹੋਂਦ' ਦਾ ਹੀ ਨਾਉਂ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਦੇ 'ਪ੍ਰਕਾਸ਼' ਹੋਣ ਨਾਲ, ਆਪੇ ਹੀ ਮਾਇਆ ਦਾ 'ਹਨੇਰ' ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ 'ਲਾਓ-ਲਸ਼ਕਰ', ਹਉਮੈ, ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਪਜੇ ਸਾਰੇ ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲ, ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ, ਪਾਪ ਆਦਿ ਭੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਾਇਆ ਦੇ ਇਸ 'ਅੰਧ ਗੁਬਾਰ' ਅਥਵਾ ਹਨੇਰ ਨੂੰ ਹੀ ਭਰਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ—

ਐਸਾ ਤੈਂ ਜਗੁ ਭਰਮਿ ਲਾਇਆ ॥
ਕੈਸੇ ਬੂਝੈ ਜਬ ਮੋਹਿਆ ਹੈ ਮਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-92)

ਭਰਮੇ ਭੂਲਾ ਫਿਰੈ ਸੰਸਾਰੁ ॥
ਮਰਿ ਜਨਮੈ ਜਮੁ ਕਰੇ ਖੁਆਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-560)

ਸਾਧੋ ਇਹੁ ਜਗੁ ਭਰਮ ਭੁਲਾਨਾ ॥
ਰਾਮ ਨਾਮ ਕਾ ਸਿਮਰਨੁ ਛੋਡਿਆ ਮਾਇਆ ਹਾਥਿ ਬਿਕਾਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-684)

ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਕੜੇ ਕੜਿ ਪਚਿਆ ॥
ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਭ੍ਰਮਿ ਭ੍ਰਮਿ ਭ੍ਰਮਿ ਖਪਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-1140)

ਇਸ ਭਰਮ ਰੂਪੀ ਮਾਇਆ ਦੇ ਹਨੇਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰੂ ਬਾਬੇ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਹ ਵਿਧੀ ਦੱਸੀ ਹੈ—

ਅੰਤਰਿ ਸਬਦੁ ਮਿਟਿਆ ਅਗਿਆਨੁ ਅੰਧੇਰਾ ॥ (ਪੰਨਾ-798)

ਭ੍ਰਮ ਭੈ ਬਿਨਸਿ ਗਏ ਖਿਨ ਭੀਤਰਿ ਅੰਧਕਾਰ ਪ੍ਰਗਟੇ ਚਾਨਾਣੁ ॥
ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਆਰਾਧੈ ਨਾਨਕੁ ਸਦਾ ਸਦਾ ਜਾਈਐ ਕੁਰਬਾਣੁ ॥ (ਪੰਨਾ-825)

ਰਾਮ ਨਾਮ ਰਸੁ ਚਾਖਿਆ ਹਰਿ ਨਾਮਾ ਹਰ ਤਾਰਿ ॥
ਕਹੁ ਕਬੀਰ ਕੰਚਨੁ ਭਇਆ ਭ੍ਰਮੁ ਗਇਆ ਸਮੁਦ੍ਰੈ ਪਾਰਿ ॥ (ਪੰਨਾ-1103)

ਇਸ ਸਾਰੇ ਲੇਖ ਦੀਆਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਤੇ ਦੀਰਘ 'ਚਣੌਤੀ' (important and crucial choice) ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਪੱਖਾਂ ਦਾ ਨਿਰਣਾ' (discrimination) ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਉਚੇਰੀ, ਚੰਗੇਰੀ, ਸੁਹਣੇਰੀ ਅਤੇ ਕਲਿਆਣ ਰੂਪੀ ਉੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਸੇਧ ਦੇਣੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੱਖਾਂ ਦੀ 'ਚਣੌਤੀ' ਕਰਕੇ ਅਤੇ 'ਕਮਾ ਕੇ' ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਸਫਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ—

ਚੰਗੇ ਖਿਆਲ	ਯਾ	ਮਾੜੇ ਖਿਆਲ
ਚੰਗੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ	ਯਾ	ਮਾੜੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ
ਦੈਵੀ ਕਰਮ	ਯਾ	ਨੀਵੇਂ ਕਰਮ
ਨਿਰਮਲ ਮਨ	ਯਾ	ਮੈਲਾ ਮਨ
ਸਾਧ ਸੰਗਤ	ਯਾ	ਕੁਸੰਗਤ
ਪੁੰਨ	ਯਾ	ਪਾਪ

ਆਤਮਿਕ ਮੰਡਲ	ਯਾ	ਮਾਇਕੀ ਮੰਡਲ
ਆਤਮਿਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਯਾ		ਮਾਇਕੀ ਭਰਮ
ਆਤਮਿਕ ਰਸ	ਯਾ	ਮਾਇਕੀ ਅਨਰਸ
ਆਤਮਿਕ ਧਨ	ਯਾ	ਮਾਇਕੀ ਧਨ
ਆਤਮਿਕ ਖੁਸ਼ੀ	ਯਾ	ਮਾਇਕੀ ਖੁਸ਼ੀ
ਸਵਰਗ	ਯਾ	ਨਰਕ
ਜੀਵਨ	ਯਾ	ਮੌਤ
ਗੁਰਮਤਿ	ਯਾ	ਮਨਮਤਿ
ਗੁਰਮੁਖ	ਯਾ	ਮਨਮੁਖ
ਅਨੁਭਵ	ਯਾ	ਦਿਮਾਗੀ ਗਿਆਨ

ਇਹ 'ਚਣੌਤੀ' ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਪਰੀਵਰਤਨ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਸਾਡੇ 'ਜੀਵਨ ਦੀ ਕਿਸ਼ਤੀ' ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ 'ਸੇਧ' ਦੇ ਮਾਇਆ ਦੇ 'ਬਿਖਮ-ਅਗਨ-ਸੋਕ-ਸਾਗਰ' ਦੇ ਤੂਫਾਨਾਂ ਵਿਚ ਗੋਤੇ ਖਾਂਦੀ ਰਹੇਗੀ।

ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੈ ਧੰਧੈ ਮੋਹੁ ॥ (ਪੰਨਾ-133)

ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਸਬੂਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਤਨੇ ਪਾਠ-ਪੂਜਾ, ਕਰਮ-ਧਰਮ ਆਦਿ ਸਾਧਨ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਭੀ, ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਸੇ ਮਾਇਕੀ ਗਿਲਾਨੀ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਹੀ ਰੁੜੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਇਹ 'ਚਣੌਤੀ', ਅਨੁਭਵੀ ਆਤਮਿਕ ਗਿਆਨ ਵਾਲੀ 'ਬਿਬੇਕ ਬੁੱਧੀ' ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਿਰਾ-ਪੁਰਾ ਦਿਮਾਗੀ ਗਿਆਨ, ਸਿਆਣਪਾਂ ਅਤੇ ਫਿਲਾਸਫੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਭੀ ਭੰਬਲ-ਭੂਸਿਆਂ ਅਤੇ ਅੰਧ ਗੁਬਾਰ, ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵਿਆਂ ਵਿਚ ਫਸਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

1. ਮਾਇਕੀ ਭ੍ਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਦਾ 'ਹਨੇਰ' ਹੀ ਸਾਰੇ ਦੁਖ-ਕਲੇਸ਼, ਜਮ, ਜਮ-ਜੇਵਰੀ, ਜਮ-ਡੰਡ, ਆਵਾ-ਗਮਨ, ਨਰਕ ਆਦਿ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਕਾਰਣ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ 'ਮਾਇਕੀ ਗਿਲਾਨੀ' ਦੇ 'ਬਿਖਮ-ਅਗਨ-ਸੋਕ ਸਾਗਰ' ਵਿਚ ਗੋਤੇ ਖਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।
2. ਆਤਮ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੇ 'ਚਾਨਣ' (ਨਾਮ) ਵਿਚ ਸਦੀਵੀ ਸੁਖ, ਅਬਿਨਾਸੀ ਖੇਮ, ਪ੍ਰੀਤ, ਪ੍ਰੇਮ, ਰਸ, ਚਾਉ, ਖੇੜਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੂਰਜ ਵਲ ਮੂੰਹ ਕੀਤਿਆਂ—ਰੋਸ਼ਨੀ, ਨਿੱਘ, ਜੀਵਨ, ਖੇੜਾ ਆਦਿ ਅਨੇਕਾਂ ਗੁਣ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 'ਹਨੇਰੇ' ਵਲ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਪਿੱਠ' ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਸੂਰਜ ਵੱਲ ਪਿੱਠ ਕੀਤਿਆਂ ਜਾਂ ਓਲ੍ਹੇ ਹੁੰਦਿਆਂ, ਸੂਰਜ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝਿਆਂ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਨੇਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਉਗੁਣ ਸਾਡੇ 'ਪੱਲੇ' ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਸਾਨੂੰ ਅਨੇਕਾਂ ਦੁਖ-ਕਲੇਸ਼ ਭੁਗਤਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਐਨ ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦ ਅਸੀਂ 'ਨਾਮ' ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਲ ਧਿਆਨ, ਯਾਦ ਜਾਂ 'ਸਿਮਰਨ' ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸਾਰੇ ਇਲਾਹੀ ਆਤਮਿਕ 'ਗੁਣ' ਸਹਿਜੇ ਹੀ 'ਪ੍ਰਵੇਸ਼' ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਸਾਡੀ 'ਪਿੱਠ' ਹਨੇਰ ਵਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਨੇਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਤੇ ਦੀਰਘ 'ਹਾਲਤਾਂ' ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਗੁਪਤ ਨੁਕਤਾ (secret crucial point) ਹੈ। ਜਿਸ ਤੋਂ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਉਲਟ ਰਾਹ (opposite and contrary directions) ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਾਡੀ ਚੰਗੀ ਜਾਂ ਮਾੜੀ ਜੀਵਨ ਸੇਧ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਲਿਵ ਧਾਤੁ ਦੁਇ ਰਾਹ ਹੈ ਹੁਕਮੀ ਕਾਰ ਕਮਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-87)

ਰਾਹ ਦੋਵੈ ਇਕੁ ਜਾਣੈ ਸੋਈ ਸਿਝਸੀ ॥ (ਪੰਨਾ-142)

ਦੁਇ ਪੰਦੀ ਦੁਇ ਰਾਹ ਚਲਾਏ ॥ (ਪੰਨਾ-1032)

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤਾ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ 'ਰੰਗਤ' ਦਾ ਹੈ ।

ਮਲੀਨ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਰੁਖ ਅਵੱਸ਼ ਹੀ ਮਾਇਕੀ ਰਸਾਤਲ ਵਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਰਮਲ ਮਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਆਪੇ ਹੀ 'ਨਾਮ' ਵਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਚਾਨਣ' ਹੋਣ ਨਾਲ 'ਹਨੇਰਾ' ਆਪੇ ਹੀ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕੱਢਣਾ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਨਾਮ' ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਮਾਇਕੀ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਦਾ 'ਹਨੇਰ' ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ 'ਲਾਓ-ਲਸ਼ਕਰ' ਅਤੇ 'ਹਠੀਲੀ ਫੌਜ' ਭੀ ਆਪੇ ਹੀ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਅੰਤਲਾ ਸਿੱਟਾ ਜਾਂ ਨਿਚੋੜ ਇਹ ਹੈ ਕਿ—

ਮਾਇਆ ਦੇ ਭਰਮ ਭੁਲਾਵੇ ਦੇ ਹਨੇਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਹੀ —ਪਾਪ ਹੈ।

ਨਾਮ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਵਿਚਰਨਾ ਹੀ —ਪੁੰਨ ਹੈ।

ਅਥਵਾ ਅਕਲ ਪੁਰਖ ਦੀ—

ਭੁਲ ਹੀ ਪਾਪ ਹੈ, ਅਤੇ

ਯਾਦ ਹੀ ਪੁੰਨ ਹੈ।

ਕਲਿ ਮਹਿ ਏਹੋ ਪੁੰਨੁ ਗੁਣ ਗੋਵਿੰਦ ਗਾਹਿ ॥ (ਪੰਨਾ-962)

ਸਾਡੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਵਰਤਾਰਾ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਆਸ਼ੇ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੀ ਗੱਲ ਨੂੰ 'ਭੁਲਾਣਾ' ਹੈ, ਉਸੇ ਗੱਲ ਨੂੰ 'ਯਾਦ ਕਰਕੇ', ਘੋਟ ਕੇ, ਸਿਮਰਨ ਕਰਕੇ, ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਜਿਹੜੀ ਗੱਲ ਨੂੰ 'ਯਾਦ' ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਾਉਣਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ 'ਭੁਲਾਈ' ਬੈਠੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਅਵੇਸਲੇ ਅਤੇ ਮਚਲੇ ਹੋਏ ਬੈਠੇ ਹਾਂ।

ਕਾਚ ਬਿਹਾਝਨ ਕੰਚਨ ਛਾਡਨ
ਬੈਰੀ ਸੰਗਿ ਹੇਤੁ ਸਾਜਨ ਤਿਆਗਿ ਖਰੇ ॥
ਹੋਵਨੁ ਕਉਰਾ ਅਨਹੋਵਨੁ ਮੀਠਾ ਬਿਖਿਆ ਮਹਿ ਲਪਟਾਇ ਜਰੇ ॥ (ਪੰ.-823)

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

'ਰੋਸੁ ਨ ਕਾਹੂ ਸੰਗ ਕਰਹੁ'
'ਆਪਨ ਆਪੁ ਬੀਚਾਰਿ'
'ਪਰ ਕਾ ਬੁਰਾ ਨ ਰਾਖਹੁ ਚੀਤ'
'ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ'
'ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨ ਹਢਾਇ'
'ਨਿੰਦਾ ਭਲੀ ਕਿਸੈ ਕੀ ਨਾਹੀ'
'ਦਯਾ ਛਿਮਾ ਤਨ ਪ੍ਰੀਤਿ'
'ਨਾ ਕੋ ਬੈਰੀ ਨਹੀ ਬਿਗਾਨਾ'
'ਸਗਲ ਸੰਗਿ ਹਮ ਕਉ ਬਨਿ ਆਈ'
'ਸਾਝ ਕਰੀਜੈ ਗੁਣਹ ਕੇਰੀ'
'ਛੋਡਿ ਅਵਗਣ ਚਲੀਐ'
'ਅਉਗੁਣ ਕੋ ਨ ਚਿਤਾਰੇ'
'ਹਥਹੁ ਦੇ ਕੈ ਭਲਾ ਮਨਾਏ'
'ਅਣਹੋਂਦੇ ਆਪੁ ਵੰਡਾਏ'

'ਆਪੁ ਗਵਾਇ ਸੇਵਾ ਕਰੇ'
'ਤਜਹੁ ਸਿਆਨਪ ਸੁਰਿ ਜਨਹੁ'
'ਸਿਮਰਹੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਾਇ'
'ਸਭੇ ਗਲਾ ਵਿਸਰਨੁ'
'ਇਕੋ ਵਿਸਰਿ ਨ ਜਾਉ'
'ਅਵਰਿ ਉਪਾਵ ਸਭਿ ਤਿਆਗਿਆ'
'ਦਾਰੂ ਨਾਮੁ ਲਇਆ'
'ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਸਭਿ ਕੂੜੁ ਗਾਲੀ ਹੋਛੀਆ'
'ਨਾਨਕ ਲੇਖੈ ਇਕ ਗਲ'
'ਹੋਰੁ ਹਉਮੈ ਝਖਣਾ ਝਾਖ'

ਪਰ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦਾ 'ਰਵੱਈਆ' ਇਸ ਦੇ ਐਨ ਉਲਟ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾ ਇਲਾਹੀ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਮਾਉਣ ਲਈ, ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੁਝ 'ਸੁਝਾਓ' (practical suggestions) ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ—

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

'ਹੋਊ'
'ਕੋਈ ਨਾ'
'ਫਿਰ ਕੀ ਹੋਇਆ'
'ਜਾਣ ਦੇ'
'ਛੱਡ ਪਰੇ'

ਕਹਿ ਕੇ, 'ਭੁਲਾ ਕੇ' (forget) ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਉਚੇਰੇ ਫੁਰਨੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੇ 'ਚੇਤੇ' ਵਿਚੋਂ ਉਸ ਮਲੀਨ ਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਮੇਟਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਫੇਰ ਭੀ ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਤੰਗ ਕਰਨ ਤਾਂ—

1. ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ ਅਤੇ ਕੀਰਤਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸੁਣੋ।
2. ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਮੰਤ੍ਰ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰੋ।
3. ਉੱਚੀਆਂ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸ਼ਰਧਾ-ਭਾਵਨਾ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਖੀਆਂ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਸੁਣੋ।

4. ਭੱਜ ਕੇ ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰਿਆਂ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਸੰਗਤ ਕਰੋ।

5. ਗੁਰਮਤਿ ਦੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ, ਪੁਸਤਕਾਂ ਅਤੇ ਗ੍ਰੰਥ ਪੜ੍ਹੋ।

6. ਉੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ 'ਰੁੱਝ' ਜਾਓ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨੀਵੀਂ ਰੁਚੀ ਵਾਲੇ ਸੰਕਲਪ ਜਾਂ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਜੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਫੌਰਨ-

ਟਾਲਿਆ ਨਾ ਗਿਆ,
ਭੁਲਾਇਆ ਨਾ 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. ਇਸ ਗਿਲਾਨੀ ਦਾ 'ਜ਼ਹਿਰ' ਵੱਧਦਾ ਜਾਵੇਗਾ।
6. ਅੰਦਰਲੀ 'ਗੁੱਝੀ ਅੱਗ' ਵਿਚ ਸੜਦੇ-ਬਲਦੇ ਰਹਾਂਗੇ।
7. ਅਵੱਸ਼ ਅਤੇ ਸਹਿਜੇ ਹੀ 'ਪਾਪ' ਹੁੰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ।
8. ਉੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਕੋਰੇ ਅਤੇ ਮਨੂਰ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ।
9. ਜਮਾਂ ਦੇ ਵਸ ਪੈ ਜਾਵਾਂਗੇ।
10. ਲੋਕ ਪ੍ਰਲੋਕ ਅਜਾਈਂ ਗਵਾ ਕੇ, ਆਵਾਗਵਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਪਏ ਫਿਰਾਂਗੇ।

ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਸਾਨੂੰ ਇਉਂ ਤਾੜਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ—

ਦੁਖੁ ਤਦੇ ਜਾ ਵਿਸਰਿ ਜਾਵੈ॥
ਭੁਖ ਵਿਆਪੈ ਬਹੁ ਬਿਧਿ ਧਾਵੈ॥ (ਪੰਨਾ-98)

ਨਾਮ ਸੰਗਿ ਮਨਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਲਾਵੈ॥
ਕੋਟਿ ਕਰਮ ਕਰਤੋ ਨਰਕਿ ਜਾਵੈ॥ (ਪੰਨਾ-240)

ਕੋਟਿ ਬਿਘਨ ਤਿਸੁ ਲਾਗਤੇ ਜਿਸ ਨੋ ਵਿਸਰੈ ਨਾਉ॥ (ਪੰਨਾ - 522)

ਆਸਾ ਮਨਸਾ ਬੰਧਨੀ ਭਾਈ ਕਰਮ ਧਰਮ ਬੰਧਕਾਰੀ॥ (ਪੰਨਾ-635)

ਨਾਨਕ ਵਿਣੁ ਨਾਵੈ ਆਲੂਦਿਆ ਜਿਤੀ ਹੋਰੁ ਖਿਆਲੁ॥ (ਪੰਨਾ 1097)

ਜਿਨੀ ਨਾਮੁ ਵਿਸਾਰਿਆ ਬਹੁ ਕਰਮ ਕਮਾਵਹਿ ਹੋਰਿ॥
ਨਾਨਕ ਜਮ ਪੁਰਿ ਬਧੇ ਮਾਰੀਅਹਿ ਜਿਉ ਸੰਨ੍ਹੀ ਉਪਰਿ ਚੋਰ॥ (ਪੰਨਾ-1247)

ਉਪਰਲੀਆਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਇਉਂ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ—

Every thought that passes through our mind, leaves an indelible trace-amongest the million cells of our brain. These traces are unconsciously and constantly accumulating in our mental computer-which affect and shape thoughts, conception, and faith. Their sum-total is manifested in our habits, character and personality.

90 percent of this PERSONALITY is made-up of, and dependent on, our inner mental, emotional and spiritual qualities, Only 10% is attributable to outer factors.

Everything we do makes it easier to do the same thing over again. This is because, electric currents record all that happended to us-by creating path-ways or grooves, among the cells of our brain. The more frequently thoughts and actions are repeated the deeper and broader, the grooves become !

Every smallest stroke of virtue or vice leaves behind 'never-so-little' scar on our mind-good or bad.

The drunkard excuses himself for every fresh dereliction by saying 'I won't count it this time.' Well, he may not count it, but it is being counted 'none-the-less' in his Mental Computer ! Down among his nerve-cells and fibres—the molecules and electrons are counting it, registering and storing it up, to be used against him—when the next temptation comes!

In other words, Man is incessantly weaving his own good or bad world around himself by his own thoughts and deeds thus shaping his own Fate and Destiny.

Thoughts have tremendous powers, which can be developed to un-limited degree—by repetition, contemplation, concentration and meditation.

The lower depraved thoughts should be forgotten or brushed aside at once, as they come—by diverting the mind to higher, nobler and inspiring thoughts, If these depraved thoughts are not forgotten or diverted,in the first instance, and entertained & cultivated, they percolate and penetrate deep into mind and subconsciousness. Gradually in course of time, they become insidious and powerful—to make us corrupt, depraved and vulgar, with a trail of lower elements of selfishness, envy, prejudice, avarice, jealousy, hatred, anger, egocentric, aggressive, wicked and cruel, and what not !

The easiest and quickest way.

1. to get out of this vicious circle of depraved and harmful thoughts,

and

2. to save ourselves from the horrible consequences of these vicious thoughts,—

is

1. to replace and substitute them with higher, nobler, inspiring thoughts.
2. to divert our mind to sublime contemplation and meditation

and

3. to seek Awakened and Enlightened Souls and imbibe sublime inspirations in their holy company.

But the crucial point is to develop inner discriminating power where by we can distinguish between—

Right	and	wrong
Good	and	bad
Virture	and	vice
Morality	and	sin,
Spirituality	and	materialism,
Love	and	hate,
God	and	devil,

and make the important choice of future course for higher and nobler lives.

Without this discrimination and choice, our lives are like compass-less and radar-less 'ships' drifting about aimlessly and knocked about and battered by storms and vagaries of the vast ocean.

To :

1. develop the power of discrimination,
2. making decision of crucial choice of life-course,
3. taking a 'turning point' of life,
4. walking on the choosen course of life,

inspiration, help and guidance of Enlightened and Blessed Souls is necessary-rather essential.

It is really difficult and tardy to adopt and work the REVERSE process of New Course of Nobler life, but it becomes easy and smooth in the company of illuminated

and Enlightened Souls.

As the reverse process takes place in our life, our mind is gradually purified and spiritualised in the Sadh Sangat, and becomes amenable and conductive to the sublime influence of subtle vibrations of Divine Light and Grace.

At the same time the influence of 'materialism' is imperceptibly reduced and eliminated from our consciousness.

The more thoughts are spiritualised by sublime company and meditation, the more they become subtler, powerful and dynamic-with reflections from Divine Light and Grace.

In this way our life is transformed from—

Vice to virtue,
Sin to nobility,
Materialism to spirituality.

Ultimately, when our souls are awakened and illuminated by the Grace of Guru, we, in turn, become channel for the—

1. Outward flow, and
2. Expression of

all Divine attributes of JOY, BLISS, LOVE and COMPASSION; thereby inspiring, helping and guiding other aspiring souls.

(ਸਮਾਪਤ)