ਸਿਮਰਨ

ਭਾਗ-4

ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਦੀ ਆਮ ਿ ਕਾਇਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ ਚੁ ਮਨ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦਾ !

ਅਸੀਂ ਜਿਹੋ ਜਿਹੀ ਚੰਗੀ ਜਾਂ ਮਾੜੀ ਸੰਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਚੁ ਉਸ ਦਾ ਅਸਰ ਅਥਵਾ **ਰੰਗਤ** ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ **ਰੰਗਤ** ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ **ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ** ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ **ਅਛੋਪਲੇ** ਹੀ ਸਾਡੇ ਅੰਤਿ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਤਰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੰਤਿ ਕਰਨ ਵਿੱਚ, ਕੰਪਿਊਟਰ (computer) ਵਾਂਗ, **ਆਪੂੰ ਭਰੀ ਹੋਈ ਰੰਗਤ ਦੀ ਹਵਾੜ** (reflection) ਸਾਡੇ ਚੁ

ਤਨ
ਮਨ
ਖਿਆਲਾਂ
ਕਰਮਾਂ

ਰਾਹੀਂ **ਅਣਜਾਣੇ ਤੇ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ,** ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨ ਹੋਰ ਵੀ **ਚਲਾਇਮਾਨ** ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤਿ ਕਰਨ ਵਿੱਚੋਂ **ਹਵਾੜ ਦਾ ਨਿਕਲਣਾ** ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਵੱਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ **ਬਾਹਰਲੀ ਕੁਸੰਗਤ ਤੋਂ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਦੈਵੀ ਸੰਗਤ** ਕਰਦਿਆਂ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਅੰਤਿ ਕਰਨ ਦੀ ਰੰਗਤ ਵੀ **ਬਦਲ** ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦ ਜੀਵ **ਰੱਬ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬੇਮੁਖ** ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਉਤੇ ਭਰਮ-ਮਈ **ਮਾਇਆ ਦਾ ਪ੍ਰਛਾਵਾਂ ਪੈ** ਜਾਂਦਾ ਹੈ। **ਰੱਬੀ ਹੋਂਦ ਦੀ ਯਾਦ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਹਉਮੈ ਦਾ ਗਿਲਾਫ** ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਵੀ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ, ਚਿਤਵਦੇ ਅਤੇ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਨੂੰ **ਮਾਇਆ ਦੀ ਰੰਗਤ** ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਜੋ ਮੈ ਕੀਆ ਸੋ ਮੈ ਪਾਇਆ , ਦੇ ਅਟੱਲ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁਖ-ਸੁਖ, ਖੁ ੀ-ਗਮੀ, ਸੁਰਗ-ਨਰਕ ਆਦਿ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ।

ਰੱਬੀ ਯਾਦ ਅਥਵਾ **ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਬਗੈਰ** ਸਾਡਾ ਮਨ **ਅਨੇਕ ਚਿੰਤਨ ਨਾਲ** ਕਮ ੋਰ ਅਤੇ ਚੰਚਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ **ਹਉਮੈ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।** ਮਾਇਆ ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੋਇਆ ਮਨ, **ਕਰਮ-ਬੱਧ ਹੋ ਕੇ ਦੁੱਖ ਭੋਗਦਾ ਹੈ।**

ਮਾਇਆ ਕਿਸ ਨੋ ਆਖੀਐ ਕਿਆ ਮਾਇਆ ਕਰਮ ਕਮਾਇ॥
ਦੁਖਿ ਸੁਖਿ ਏਹੁ **ਜੀਉ ਬਧੁ ਹੈ** ਹਉਮੈ ਕਰਮ ਕਮਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-67)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਇਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ **ਵੱਡਾ ਦੋ** ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਲਕਵੇਂ ਤੇ **ਕਸੁੰਭੀ ਰੰਗ** ਦੁਆਰਾ **ਭਰਮਾ ਕੇ** ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ, **ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ** ਤੇ ਅਸੀਂ ਦੁੱਖ-ਸੁਖ, ਜੀਵਨ-ਮਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਅਤਿ ਕਠਿਨ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਿ ਮਾਇਆ ਜਗਦੀਸ ਗੁਸਾਈ ਤੁਮ੍ਹਰੇ ਚਰਨ ਬਿਸਾਰੇ॥
ਕਿੰਚਤ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਉਪਜੈ ਜਨ ਕਉ ਜਨ ਕਹਾ ਕਰਹਿ ਬੇਚਾਰੇ॥ (ਪੰਨਾ-857)

ਏਹ ਮਾਇਆ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਵਿਸਰੈ
ਮੋਹੁ ਉਪਜੈ ਭਾਉ ਦੂਜਾ ਲਾਇਆ॥ (ਪੰਨਾ-921)

ਸਾਡਾ ਮਨ ਪਾਣੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਜਿਹੋ ਜਿਹੀ **ਸੰਗਤ** ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਠੰਢਾ, ਤੱਤਾ, ਮਿੱਠਾ, ਕੌੜਾ, ਕਾਲਾ, ਚਿੱਟਾ ਆਦਿ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਮਨ **ਜੈਸੀ ਸੰਗਤ ਕਰਦਾ ਹੈ,** ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ, ਵਲਵਲੇ, ਵਾ ਨਾ ਤੇ ਕਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅਸੀਂ ਉਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚੰਗਾ-ਮਾੜਾ ਫਲ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ।

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

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਜਿਹੋ ਜਿਹੀ ਸਤ੍ਹਾ ਜਾਂ ਜਿਸ ਦਰਜੇ ਤੇ ਵਿੱਚਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਅਸਰ ਜਾਂ ਰੰਗਤ ਸਾਡੇ ਮਨ ਅਥਵਾ **ਅੰਤਿ ਕਰਨ** ਵਿੱਚ **ਦ੍ਰਿੜ** ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚੰਗੀ-ਮਾੜੀ ਸੰਗਤ ਦਾ **ਨਿਰਣਾ** ਕਰਨਾ ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਜਾਂ ਉੱਤਮ ਸੰਗਤ ਉਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ, ਦੈਵੀ, ਆਤਮਿਕ ਖਿਆਲ **ਉਪਜਣ** ਤੇ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੇਂਦਰ ਅਕਾਲ-ਪੁਰਖ ਨਾਲ **ਜੁੜਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਮਿਲੇ** ਚੁ ਜੋ ਉਸ ਦੀ **ਯਾਦ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇ।**

ਸਾਧਸੰਗਤ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਨਿਰਮਲ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਸਾਡੀ **ਨਿਰਣਾ- ਕਤੀ** ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਅਸੀਂ

ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਂ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਸੇ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਜਾਂ ਸਤਿ-ਸੰਗਤ ਕਰਨ ਦਾ ਤਾਕੀਦੀ ਹੁਕਮ ਹੈ ਚੁ

ਕਰਿ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਸਿਮਰੁ ਮਾਧੋ ਹੋਹਿ ਪਤਿਤ ਪੁਨੀਤ॥ (ਪੰਨਾ-631)

ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ॥ (ਪੰਨਾ-12)

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

ਇਸ ਦੇ ਐਨ ਉਲਟ **ਮਾਇਆ ਦੀ ਕੁਸੰਗਤ ਹੈ।** ਇਸ ਕੁਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇਤਨੇ ਗਲਤਾਨ ਅਤੇ ਲਪਾਏਮਾਨ ਹੋਏ-ਹੋਏ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਰੱਬ ਦੀ, ਉਸਦੇ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਸਤਿ-ਸੰਗਤ ਦੀ **ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ** ਭਾਸਦੀ।

ਮਾਇਆ ਜਾਲੁ ਪਸਾਰਿਆ ਭੀਤਰਿ ਚੋਗ ਬਣਾਇ॥
ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਪੰਖੀ ਫਾਸਿਆ ਨਿਕਸੁ ਨ ਪਾਏ ਮਾਇ॥
ਜਿਨਿ ਕੀਤਾ ਤਿਸਹਿ ਨ ਜਾਣਈ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਆਵੈ ਜਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-50)

ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਮੈ ਫਧਿ ਰਹਿਓ ਬਿਸਰਿਓ ਗੋਬਿੰਦ ਨਾਮੁ॥ (ਪੰਨਾ-1428)

ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਹਾਲਤਾਂ ਚੁ ਦੈਵੀ ਸੰਗਤ ਤੇ ਮਾਇਕੀ ਕੁਸੰਗਤ ਇਕ ਦੂਸਰੀ ਦੇ ਐਨ ਉਲਟ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਹਨ।

ਇਕ, ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਵੱਲ **ਪ੍ਰੇਰਦੀ** ਹੈ ਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ **ਯਾਦ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੈ।**

ਦੂਜੀ, ਇਸ ਤੋਂ ਐਨ ਉਲਟ, ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ **ਗਲਤਾਨ** ਕਰਕੇ ਰੱਬ ਨੂੰ **ਭੁਲਾਉਂਦੀ ਹੈ।**

ਕਾਹੂ ਕੀ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਿ ਹੋਇ
ਕਾਹੂ ਕੀ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਜਮਪੁਰ ਜਾਤ ਹੈ। (ਕ.ਭਾ.ਗੁ. 549)

ਇਸ ਲਈ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਲਈ **ਮਾਇਕੀ ਕੁਸੰਗਤ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਅਥਵਾ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣਾ ਰੂਰੀ ਹੈ।** ਵਾੜੀ ਲਈ **ਵਾੜ** ਕਰਨੀ ਰੂਰੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਨਾਲ **ਮਾਇਕੀ-ਵਾ ਨਾਵੀ-ਕੁਸੰਗਤ ਦੇ ਹਿਰਨ** ਵਾੜੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣਗੇ ਜਾਂ ਉੱਕਾ ਹੀ ਉਜਾੜ ਦੇਣਗੇ।

ਤੇ ਸਾਕਤ ਚੋਰ 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 ਸੁੋ ਮੁਹਿ ਕਾਲੈ ਉਠਿ ਜਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-641)

ਮਾਇਕੀ ਕੁਸੰਗਤ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ **ਅਲਿਪਤ ਵਰਤਣ ਦੀ ਜਾਚ ਸਿੱਖਣੀ ਪਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਬਾਬਤ ਹੋਰ ਡੂੰਘੀ ਅਤੇ ਦੀਰਘ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।**

1. **ਖਸੀ ਕੁਸੰਗਤ ਚੁ** ਇਹ ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੋ ਜਿਹੇ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਅਸੀਂ ਸੰਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, **ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।**

ਕਿਉਂਕਿ ਦੋ ਸੰਗੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਸ ਦਾ ਮਨ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਸਦੀ ਰੰਗਤ ਦਾ ਅਸਰ ਦੂਸਰੇ ਕਮੋਰ ਮਨ ਤੇ ਹੋਣਾ ਲਾਮੀ ਹੈ। ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਮਨ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕਿਰਨਾਂ (mental-vibrations) ਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ **ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਤ** ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ **ਬਹੁਲਤਾ** ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਲਈ ਇਹ ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ **ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਾਹ** (involvement) **ਪਾਉਣ,** ਅਥਵਾ **ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣ।**

ਕਬੀਰ ਸਾਕਤ ਸੰਗੁ ਨ ਕੀਜੀਐ ਦੂਰਹਿ ਜਾਈਐ ਭਾਗਿ॥
ਬਾਸਨੁ ਕਾਰੋ ਪਰਸੀਐ ਤਉ ਕਛੁ ਲਾਗੈ ਦਾਗੁ॥ (ਪੰਨਾ-1371)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਖਸੀ ਕੁਸੰਗਤ ਤੋਂ ਕਾਂੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣ ਬੁਝਕੇ, ਖਾਹ-ਮਖਾਹ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜ (society) ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਅਤੇ **ਮਾਇਕੀ ਝਮੇਲੇ ਵਧਾਈ** ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ **ਬੇਲੋੜੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੱਚਤ ਹੋ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਅਮੋਲਕ ਜੀਵਨ ਅਜਾਈਂ ਗਵਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।**

ਜਗਿਆਸੂ ਲਈ ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਰਿ ਤੇਦਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ, ਮਿਤਰਾਂ ਤੇ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ **ਸੀਮਤ ਕਰਕੇ** ਮਨ ਦੇ ਮਾਇਕੀ **ਰੁਝੇਵੇਂ ਘਟਾਵੇ।** ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਿ ਤੇਦਾਰਾਂ ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਮੋਹ-ਮਾਇਆ ਦੀਆਂ **ਰੱਸੀਆਂ ਢਿੱਲੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ,** ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ **ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜਾਚ ਸਿਖੀਏ ਚੁ** ਵਰਨਾ ਸਾਡਾ ਮਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੀ **ਨਿ ਾਨਾ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ** ਤੇ ਚਲਾਇਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਇਹੁ ਕੁਟੰਬੁ ਸਭੁ ਜੀਅ ਕੇ ਬੰਧਨ ਭਾਈ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾ ਸੈਂਸਾਰਾ॥ (ਪੰਨਾ-602)

ਕਬੀਰ ਹਮਰਾ ਕੋ ਨਹੀ ਹਮ ਕਿਸਹੂ ਕੇ ਨਾਹਿ ਵਾਲਾ **ਸਬਕ ਸਿੱਖ ਕੇ** ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੈ ਧੰਧੈ ਮੋਹੁ ਵਾਲੀ ਸਾਡੀ **ਦੁਰਗਤੀ** ਹੋਵੇਗੀ।

2. **ਕਿਤਾਬੀ ਕੁਸੰਗਤ ਚੁ** ਕਹਾਵਤ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬੰਦੇ ਦਾ ਆਚਾਰ ਜਾਚਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਦੇ ਸਰ੍ਹਾਣੇ ਪਈਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇਖ ਲਵੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ **ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੋਂ ਾਹਿਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਉਸਦੀ ਰੁਚੀ ਜਾਂ ਮਨ ਦੀ ਰੰਗਤ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੈ।**

ਜੇ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਦੂਜੀ ਵਾਰੀ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ **ਪੱਕਾ ਸਬੂਤ** ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਆਚਾਰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ **ਖਿਆਲਾਂ ਜਾਂ ਵਲਵਲਿਆਂ ਦੀ ਰੰਗਤ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਪਰੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਬਣਿਆ ਫਿਰੇ।**

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੌਮਾਂ, ਦੇ ਾਂ ਅਤੇ ਵਿ ਵ ਦੇ **ਆਚਾਰ ਅਤੇ ਇਖਲਾਕ ਦੀ ਬਾਬਤ ਪਰਖ** ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕੌਮ ਅਥਵਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਿਹੋ ਜਿਹਾ ਸਾਹਿਤ ਬਹੁਤਾ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾਵੇ, ਅਥਵਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੁਚੀ ਜਿਸ ਸਾਹਿਤ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ **ਜਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਾਹਿਤ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦੇ ਅਤੇ ਕੌਮ ਦਾ ਆਚਾਰ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚਾ ਇ ਲਾਕ ਭੀ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।**

ਇਸ ਕਲਯੁਗੀ ਮਾਨੇ ਵਿੱਚ **ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਤ** ਅਥਵਾ ਨੀਵੇਂ ਵਲਵਲਿਆਂ ਵਾਲਾ ਬੇਅੰਤ ਸਾਹਿਤ ਛਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਪੜ੍ਹਕੇ ਜੀਵ **ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਤ ਦੇ ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਤੇ ਵਲਵਲਿਆਂ ਦੀ ਰੋੜ੍ਹ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਰੁੜ੍ਹੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।** ਉਹ **ਰੱਬੀਅਤ** ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ **ਸਿਮਰਨ** ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਭਾਸਦੀ।

ਤੀਨਿ ਭਵਨ ਮਹਿ ਏਕਾ ਮਾਇਆ॥
ਮੂਰਖਿ ਪੜਿ ਪੜਿ ਦੂਜਾ ਭਾਉ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ॥ (ਪੰਨਾ-424)

ਇਹਨਾਂ ਲਿਖਤਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਘਰ ਬੈਠਿਆਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸਦਾ **ਅਸਰ ਵੀ ਦੇਰ ਤਾਈਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।** ਇਸ ਲਈ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਨੂੰ **ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੀ ਰੰਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।**

ਹੋਰੁ ਕੂੜੁ ਪੜਣਾ ਕੂੜੁ ਬੋਲਣਾ ਮਾਇਆ ਨਾਲਿ ਪਿਆਰੁ॥
ਨਾਨਕ ਵਿਣੁ ਨਾਵੈ ਕੋ ਥਿਰੁ ਨਹੀ **ਪੜਿ ਪੜਿ ਹੋਇ ਖੁਆਰੁ॥** (ਪੰਨਾ-84)

ਮੂਰਖ ਦੁਬਿਧਾ ਪੜ੍ਹਹਿ ਮੂਲੁ ਨ ਪਛਾਣਹਿ ਬਿਰਥਾ ਜਨਮੁ ਗਵਾਇਆ॥
(ਪੰਨਾ-1133)

ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਚੰਗੀਆਂ ਦੈਵੀ ਰੰਗਤ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਹਰਿ-ਗੁਣ, ਹਰਿ-ਕਥਾ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਚੁ

ਹਰਿ ਗੁਣ ਪੜੀਐ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗੁਣੀਐ॥
ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮ ਕਥਾ ਨਿਤ ਸੁਣੀਐ॥ (ਪੰਨਾ–95)

ਹਰਿ ਪੜੁ ਹਰਿ ਲਿਖੁ ਹਰਿ ਜਪਿ ਹਰਿ ਗਾਉ
ਹਰਿ ਭਉਜਲੁ ਪਾਰਿ ਉਤਾਰੀ॥ (ਪੰਨਾ–669)

3. **ਵਾ ਨਾ ਕੁਸੰਗਤ ਚੁ** ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਚੁ

ਬਿਖੈ ਬਿਖੈ ਕੀ ਬਾਸਨਾ ਤਜੀਅ ਨਹ ਜਾਈ॥
ਅਨਿਕ ਜਤਨ ਕਰਿ ਰਾਖੀਐ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਲਪਟਾਈ॥ (ਪੰਨਾ–855-856)

ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੁਭਾਉ ਹੈ ਸੰਗਤ ਦਾ ਅਸਰ ਲੈਣਾ ਤੇ ਨਿਵਾਣ ਨੂੰ ਵਗਣਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਕੁਸੰਗਤ ਦਾ ਅਸਰ ਲੈਣਾ ਤੇ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਵੱਲ ਰੁੜ੍ਹਨਾ ਹੈ। ਕਲਯੁਗ ਵਿੱਚ ਵਿ –ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬਰਦਸਤ ਲਹਿਰਾਂ ਚਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਕਮ ੋਰ ਮਨ ਇਨ੍ਹਾਂ **ਨੀਵੇਂ ਵਿ ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਂ ਅਲਿਪਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ।** ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਜਾਂ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇਕੋ–ਇਕ ਸਾਧਨ ਹੈ ਚੁ

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

4. **ਮੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਕੁਸੰਗਤ ਚੁ** ਹਰ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਨ ਦੀਕੀ ਸੰਬੰਧੀਆਂ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਮਾਂ, ਬਾਪ, ਭੈਣ, ਭਰਾ, ਪਤੀ, ਬੱਚਿਆਂ, ਮਿਤਰਾਂ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਮਨ ਨੂੰ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁੱਖ ਤੇ ਸਦਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਐਸੀਆਂ ਦੁਖਦਾਈ ਮੌਤਾਂ ਨੂੰ **ਮੁੜ–ਮੁੜ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਜੀਵ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿੱਚ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।**

ਐਸੇ ਮੋਹ–ਮਾਇਆ ਵਾਲੇ **ਮਿਰਤਕਾਂ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ** ਸਾਡੇ ਅੰਤਿ ਕਰਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਲ–ਖੂੰਜੇ ਵਿੱਚ ਵਸੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ **ਮੋਹ ਦੇ ਜ ਬਾਤ** ਨਾਲ ਸਜਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ **ਯਾਦ ਦੁਆਰਾ ਕੁਸੰਗਤ ਕਰਕੇ ਦੁੱਖ–ਕਲੇ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ।**

ਅਸੀਂ **ਮਰਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ** ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ **ਅਉਗਣਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ** ਭੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁਰਦਿਆਂ ਦੀ **ਕੁਸੰਗਤ** ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਬਲਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ **ਅਉਗਣਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਆਪਣਾ ਮਨ ਮੈਲਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।**

ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ **ਮਰਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਦੇਈਏ**, ਤਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਮੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਕੁਸੰਗਤ ਤੋਂ **ਅਲਿਪਤ** ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਮੂਏ ਕਉ ਰੋਵਹਿ ਕਿਸਹਿ ਸੁਣਾਵਹਿ
ਭੈ ਸਾਗਰ ਅਸਰਾਲਿ ਪਇਆ।। (ਪੰਨਾ-906)

5. **ਖਿਆਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਕੁਸੰਗਤ ਚੁ** ਖਿਆਲੀ ਕੁਸੰਗਤ (thoughts) ਖਸੀ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬੀ ਕੁਸੰਗਤ ਨਾਲੋਂ ਵੀ **ſ ਆਦਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਅਸਰ ਵਾਲੀ ਕੁਸੰਗਤ ਹੈ।** ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਵਿ ਤੇ ਡੂੰਘੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਚੁ

ਖਸੀ ਕੁਸੰਗਤ ਤੇ ਕਿਤਾਬੀ ਕੁਸੰਗਤ ਤੋਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਤਿਆਗੀ ਸਾਧ ਤੇ ਅਨਪੜ੍ਹ ਲੋਕ ਇਸ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ। ਪਰ ਖਿਆਲੀ ਕੁਸੰਗਤ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਅਤਿਅੰਤ ਕਠਿਨ ਹੈ।

ਮਨ ਅਤਿ ਸੂਖਮ ਤੇ ਪਾਰੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲਾਏਮਾਨ ਹੈ ਚੁ ਇਹ ਇਕ ਛਿਨ ਲਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦਾ। ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਰੁਝੇਵੇਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਵੀ ਇਹ ਮਨ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਵਿੱਚ **ਆਪਣੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਰੁਝਿਆ ਤੇ ਗਲਤਾਨ** ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਹਮੇ ਾਂ **ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਹਮਖਾਹ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਿਪਾਏਮਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।**

ਖਿਆਲਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਤੈਹਾਂ ਹਨ ਚੁ

1. **ਉਪਰਲੇ ਮਨ ਦੇ ਖਿਆਲ** (superfluous thoughts) ਚੁ ਜਿਹੜੇ ਆਉਂਦੇ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

2. **ਡੂੰਘੇ ਖਿਆਲ ਚੁ** ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ **ਮੁੜ-ਮੁੜ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਘੋਟ-ਘੋਟ ਕੇ** ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਤੈਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ **ਮਿਸਲਾਂ** (case files) ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਕੀਤਾ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਮਿਹਣਾ ਮਾਰਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸੇ ਮਿਹਣੇ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਰੋਧੀ ਗੱਲ ਨੂੰ **ਮੁੜ-ਮੁੜ ਯਾਦ ਕਰਕੇ** ਆਪਣੇ ਮਨ ਉਪਰ ਉਸ **ਰੋਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਡੂੰਘਾ ਉੱਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।** ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਵੀ ਉਹ ਮਿਹਣੇ ਮਾਰਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਸਾਡਾ ਵਿਰੋਧੀ ਸਾਨੂੰ **ਯਾਦ ਆ ਜਾਵੇ** ਤਾਂ ਉਸ **ਤੀਖਣ ਰੋਸ** ਦਾ ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਅਤਿ ਡੂੰਘਾ ਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡਾ ਮਨ **ਈਰਖਾ, ਦਵੈਤ, ਨੰਰਤ, ਕ੍ਰੋਧ ਤੇ ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਅੱਗ ਵਿੱਚ ਸੜਦਾ ਬਲਦਾ ਹੈ।** ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਉਸ **ਮਿਸਲ ਨੂੰ ਫੋਲਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਰੰਗਤ ਹੋਰ ਗੂੜ੍ਹੀ ਤੇ ਡੂੰਘੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।** ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਇਹ **ਰੋਸ** ਸਾਡੇ ਅੰਤਿ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਤਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਉਸ **ਰੋਸੇ ਦਾ ਕਰਤਾ** ਸਾਡੇ

ਤੋਂ ਦੂਰ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਅਚਾਨਕ ਉਸ ਰੋਸ ਦੀ **ਯਾਦ ਜਾਂ ਖਿਆਲ ਆਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ ਅਤਿਅੰਤ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।** ਇਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਨਫਰਤ, ਕ੍ਰੋਧ, ਈਰਖਾ, ਦਵੈਤ ਵਿੱਚ ਸੜਦੇ-ਬਲਦੇ, ਚਿੜ੍ਹਦੇ-ਕੁੜ੍ਹਦੇ ਹੋਏ **ਮਨ ਤੇ ਮੈਲ ਲਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ** ਤੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਦੁਖਦਾਈ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹੇ **ਰੋਸੇ ਤੇ ਮਿਸਲਾਂ ਇੱਕ-ਦੋ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ** ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਾਡਾ ਮਨ ਓਪਰੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਤੋਂ ਵਿਹਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਡੂੰਘੇ ਰੋਸੇ-ਗਿਲਿਆਂ, **ਿ ਕਾਇਤਾਂ ਦੀ ਹਵਾੜ ਅੰਦਰੋਂ ਉਘੜ ਆਉਂਦੀ ਹੈ** ਤੇ ਸਾਡੇ **ਮਨ ਨੂੰ ਸਾੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।** ਇਥੇ ਨੁਕਤੇ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਖਸੀ-ਸੰਗਤ ਤੋਂ **ਦੂਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸਿਰਫ ਖਿਆਲੀ ਸੰਗਤ ਦਾ ਹੀ ਨਤੀਜਾ ਹੈ।**

ਖਸੀ ਕੁਸੰਗਤ ਨਾਲੋਂ ਖਿਆਲੀ ਕੁਸੰਗਤ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁਖਦਾਈ, ਖਤਰਨਾਕ, ਬਿਖਮ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਅਸਰ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਅਤੇ **ਅਲਿਪਤ** ਰਹਿਣ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ **ਉਲਟ** ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਖਿਆਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਕੁਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਕਾਰਣ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲੀ **ਧਾਰਮਿਕ ਰੁਚੀ** ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਉਪਜਦੀ ਜਾਂ ਫਿਰ **ਓਪਰੀ ਜਿਹੀ** ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਬ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ **ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਖਿਆਲ ਅਤੇ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਭਾਸਦੀ** ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਮਨ **ਕਦਾਚਿਤ ਨਹੀਂ ਜੁੜਦਾ।**

ਇਸ ਦੁਰਦ ਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਇਕੋ ਤੇ **ਸਿਰਫ ਇਕੋ ਹੀ ਇਲਾਜ ਹੈ ਚੁ** ਜਦ ਵੀ ਕੋਈ ਰੋਸੇ, ਗਿਲੇ, ਮਿਹਣੇ, ਿ ਕਾਇਤਾਂ ਆਦਿ ਮਨ ਵਿੱਚ ਉਪਜਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਹੀ **ਚਲ ਹੋਊ , ਕੋਈ ਨਾ ਕਹਿ ਕੇ ਭੁਲਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੀਏ ਤੇ ਫਿਰ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕੇ ਯਾਦ ਨਾ ਕਰੀਏ।** ਕਿਉਂਕਿ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਕਿਸੇ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਉਹ ਸਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਕੇ **ਗਹਿਰਾ ਉਕਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।** ਫਿਰ ਉਸ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਮੇਟਣਾ, **ਉਸ ਤੋਂ ਬਚਣਾ** ਜਾਂ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣਾ **ਕਠਿਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।**

ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਰੰਗਤ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਥਵਾ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੀ **ਤਾਕੀਦ** ਇਉਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਚੁ

ਰੋਸੁ ਨ ਕਾਹੂ ਸੰਗ ਕਰਹੁ
ਪਰ ਕਾ ਬੁਰਾ ਨ ਰਾਖਹੁ ਚੀਤ
ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨ ਹੰਢਾਇ
ਪਰ ਨਿੰਦਾ ਸੁਣਿ ਆਪੁ ਹਟਾਵੈ
ਸਾਝ ਕਰੀਜੈ ਗੁਣਹ ਕੇਰੀ ਛੋਡਿ ਅਵਗਣ ਚਲੀਐ

ਦਯਾ ਛਿਮਾ ਤਨ ਪ੍ਰੀਤਿ
ਨਿੰਦਾ ਭਲੀ ਕਿਸੈ ਕੀ ਨਾਹੀ
ਵੇਖ ਕੇ ਅਣਡਿਠ ਕਰਨਾ
ਸੁਣ ਕੇ ਅਣਸੁਣਾ ਕਰਨਾ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਅਸਲੀ ਅਧੋਗਤੀ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ **ਬੇਪ੍ਰਵਾਹ ਤੇ ਅਣਜਾਣ** ਹਾਂ ਤੇ ਇਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਭਾਸਦੀ। ਅਸੀਂ ਜਾਣ-ਬੁਝ ਕੇ ਅਵੇਸਲੇ ਜਾਂ ਮਚਲੇ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੇ **ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਵਹਿਣ ਵਿੱਚ ਅੰਨ੍ਹੇ-ਵਾਹ ਰੁੜ੍ਹੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।** ਅਨੋਖੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਥੇ ਅਸੀਂ ਆਪ ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਿੱਚ ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੇ ਧੰਧੈ ਮੋਹੁ ਵਿੱਚ ਰੁੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹਾਂ ਚੁ ਉਥੇ **ਦੂਜਿਆਂ ਤੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਦੇ ਦੂ ਣ ਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ-ਬਰ-ਤਿਆਰ ਤੇ ਕਾਹਲੇ ਹੋਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।** ਆਪਣੀ ਹਉਮੈਂ ਤੇ ਅਕਲ ਦੇ ਸਿੰਗ ਤਿੱਖੇ ਕਰਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਖਹਿੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ **ਵਡਿਆਈ ਤੇ ਮਾਣ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ।** ਐਸੀ ਮਾਨਸਿਕ ਗਿਲਾਨੀ ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿਣਾ **ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਐਨ ਉਲਟ ਹੈ।**

ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਹੋਰ ਭੈੜਾ ਨੁਕਸ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਖਾਹ-ਮਖਾਹ, ਫੂ ਲ, ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਕੀਮਤੀ ਵਕਤ ਵਿਅਰਥ ਗਵਾਈ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਜਿਥੇ ਆਦਮੀ ਕਾਰੋਬਾਰੀ, ਰਾਜਸੀ ਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਜਾਈਂ ਬਹਿਸ ਕਰਕੇ ਵਕਤ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਥੇ ਨਾਨੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਕਪੜੇ, ਗਹਿਣੇ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਾਂ ਚੁਗਲੀ ਨਿੰਦਿਆ ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। **ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਬਕ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹੀ ਨਹੀਂ।** ਇਸੇ ਕਾਰਣ ਅਸੀਂ ਧਰਮ ਦੇ **ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਅਥਵਾ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।**

ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੱਟੇ ਦਾ ਬ ਾਰ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਥੇ ਬੇਅੰਤ ਵਪਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਕੱਠ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ ਬੋਲੀਆਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਉਥੇ **ਖੂਬ ਰੌਲ-ਘਚੋਲਾ ਪਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।**

ਐਨ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੁ ਸਾਡੇ ਮਨ ਰੂਪੀ ਸੱਟੇ ਦੇ ਬ ਾਰ ਵਿੱਚ, ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਸੀ, ਖਿਆਲੀ ਜਾਂ ਪਰਮਾਰਥ ਦੇ ਮਾਇਕੀ ਵਪਾਰੀਆਂ ਨੇ **ਦਿਨ-ਰਾਤ ਭੜਥੂ ਮਚਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਸਾਡਾ ਮਨ ਇਕ ਖਿਨ ਲਈ ਵੀ ਨਹੀਂ**

ਟਿਕਦਾ। ਇਹ ਓਪਰੀ, ਖਿਆਲੀ, **ਫੂਲ ਦੁਨੀਆਂ** ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਮਨ ਵਿੱਚ **ਵਸਾਈ ਹੋਈ ਹੈ** ਤੇ ਇਸ **ਆਪੂੰ-ਸਹੇੜੀ,** ਖਿਆਲੀ, ਬੇਲੋੜੀ, **ਦੁਖਦਾਈ ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਡਾ ਮਨ ਹਰ ਵੇਲੇ ਲਪਾਇਮਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।**

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ **ਚੇਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ,** ਨਾ ਹੀ **ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।** ਇਸ ਵਿ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਇਉਂ ਉਪਦੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਚੁ

ਸੇਖਾ ਚਉਚਕਿਆ ਚਉਵਾਇਆ ਏਹੁ ਮਨੁ ਇਕਤੁ ਘਰਿ ਆਣਿ॥
ਏਹੜ ਤੇਹੜ ਛਡਿ ਤੂ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਪਛਾਣੁ॥ (ਪੰਨਾ-646)

ਚਿੰਤਤ ਹੀ ਦੀਸੈ ਸਭੁ ਕੋਇ॥
ਚੇਤਹਿ ਏਕੁ ਤਹੀ ਸੁਖੁ ਹੋਇ॥ (ਪੰਨਾ-932)

ਪਰ ਅਸੀਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਉਪਦੇ **ਓਪਰੇ ਜਿਹੇ ਮਨ ਨਾਲ** ਪੜ੍ਹ-ਸੁਣ **ਛੱਡਦੇ ਹਾਂ,** ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਤ੍ਰੀਵ ਭਾਵ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਚੁ ਨਾ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ **ਕਮਾਉਣ ਦਾ** ਖਿਆਲ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਹਉਮੈ-ਵੇੜ੍ਹੇ ਮਨ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਨੇ ਸੇਖਾ ਚਉਚਕਿਆ ਚਉਵਾਇਆ ਦੇ **ਡੂੰਘੇ ਕਟਾਖ ਭਰੇ ਬਦਾਂ** ਨਾਲ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਕੇ **ਤਾੜਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ** ਕਿ ਅਨੇਕਾਂ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋ ਕੇ **ਕੁਸੰਗਤ** ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਕਤੁ ਘਰਿ ਆਣਿ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਲਵੇ ਅਰਥਾਤ ਅਨੇਕ ਚਿੰਤਨ ਛੱਡ ਕੇ ਇਕ ਚਿੰਤਨ ਵਿੱਚ ਮਨ ਲਾਉਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੀ **ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਸਫਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।**

ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਾਂ ਠੰਢ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਗਰਮ ਕਪੜੇ ਤੇ ਰਜਾਈਆਂ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕਈ ਵੇਰ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸੌਣ ਲੱਗਿਆਂ ਜੇ ਕਿਸੇ ਪਾਸਿਉਂ ਵੀ ਰਜਾਈਂ ਦਾ ਪੱਲਾ ਚੁਕਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਥੋਂ ਹੀ ਠੰਢ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਮਹਿੰਗੇ ਕਪੜੇ ਖਰੀਦਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਗਹੁ ਨਾਲ ਘੋਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਸਲੀਅਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਗਰਮ ਕਪੜਿਆਂ ਜਾਂ ਰਜਾਈ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਕੋਈ **ਗਰਮਾਇ ਜਾਂ ਨਿੱਘ ਨਹੀਂ ਹੈ ਚੁ** ਬਲਕਿ ਨਿੱਘ ਤਾਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ **ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੈ।** ਇਹ **ਸਰੀਰਕ ਨਿੱਘ** ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਬਾਹਰਲੀ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ **ਨਿੱਘ ਉੱਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ** ਜਾਂ ਾਇਆ (neutralise) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਠੰਢ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਹਰਲੀ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਨਿੱਘ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਜੇ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਅਥਵਾ ਬਚਾਉ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਾਹਰਲੀ ਠੰਢ ਬਾਹਰ ਅਤੇ **ਅੰਦਰਲਾ ਸਰੀਰਕ ਨਿੱਘ**

ਅੰਦਰ ਹੀ ਕਾਇਮ ਰਹੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰਲੀ ਠੰਢ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੀ ਨਿੱਘ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਪਰਦੇ (insulation) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੁ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦਾ **ਮੇਲ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ।**

ਠੀਕ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਤਰ-ਆਤਮੇ ਇਲਾਹੀ ਪ੍ਰੀਤ-ਪ੍ਰੇਮ-ਰਸ-ਚਾਉ ਦਾ ਸੋਮਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਸੁਰਤੀ-ਬਿਰਤੀ **ਬਾਹਰਮੁਖੀ** ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਨਿੱਘ-ਆਤਮਿਕ ਰੰਗ-ਰਸ-ਚਾਉ ਦੇ ਸੁਖ ਤੋਂ **ਅਣਜਾਣ** ਹਾਂ। ਇਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਮਨ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਮਾਇਕੀ-ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਇਤਨਾ ਚੰਚਲ ਤੇ ਮਲੀਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ **ਟਿਕਣ ਜਾਂ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਿਆਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।**

ਜਨਮਾਂ-ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਮਨ ਪੁੱਠਾ **ਮਾਇਕੀ ਚਰਖਾ** ਚਲਾਉਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੀਆਂ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਚੰਚਲ ਬਿਰਤੀਆਂ ਜਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨਾ **ਕਠਿਨ ਹੈ, ਤੇ ਬਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਇਕਾਗਰ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਮਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ।** ਜਿਸਦੇ ਸਿਟੇ ਵਜੋਂ ਬਦ-ਸੁਰਤ ਦਾ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮਿਕ ਜੋਤ ਨਿਰਮਲ ਹੈ, ਜੋ ਸਰਵ-ਗੁਣ-ਭਰਪੂਰ ਹੈ। ਜਦ ਇਸ ਜੋਤ ਦੇ ਉਦਾਲੇ **ਹਉਮੈ ਦਾ ਛੌੜ** ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨੀਵੇਂ ਬਾਹਰ-ਮੁਖੀ **ਮਾਇਕੀ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਰੰਗਣ ਜਾਂ ਮੈਲ ਆਪ-ਮੁਹਾਰੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।** ਇਸੇ **ਹਉਮੈ ਦੇ ਗਿਲਾਫ** ਨੂੰ ਮਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੋਤ ਦੀ ਰੋ ਨੀ ਤਾਂ ਨਿਰਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਲਬ ਦੇ ਮੈਲੇ ੀ ਅਥਵਾ ਮਨ ਵਿੱਚ ਦੀ ਜੋ ਰੋ ਨੀ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਪ੍ਰਕਾਿ ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਚੁ ਉਹ ਮੱਧਮ ਤੇ ਮੈਲੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ **ਮਲੀਨ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦਾ ਬਲਬ ਮੈਲਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਦਾ ਹਨੇਰ ਵੱਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।**

ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਅਸੀਂ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋ ਕੇ **ਇਕ-ਚਿੰਤਨ** ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਇਲਾਹੀ ਕੇਂਦਰ ਆਤਮਾ ਵੱਲ **ਰੁ ਕਰਾਂਗੇ** ਅਰਥਾਤ ਉਸ ਇਲਾਹੀ-ਜੋਤ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦੀ ਯਾਦ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਚੁ

ਅਗਿਆਨਤਾ ਦਾ ਹਨੇਰ ਘਟਦਾ ਜਾਵੇਗਾ।
ਭਰਮ-ਭੁਲੇਖੇ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾਣਗੇ।
ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ ਘਟਦੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਘਟਦੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।
ਇਲਾਹੀ ਗੁਣ ਪ੍ਰਵੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਣਗੇ।
ਇਲਾਹੀ ਮੰਡਲ ਦੀਆਂ ਬਰਕਤਾਂ ਦੇ ਪਾਤਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾਵਾਂਗੇ।
ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀਆਂ ਬਖਸ਼ਿ ਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਚਲ ਪਵੇਗਾ।
ਸਬਦ-ਸੁਰਤ ਲੀਨਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਹੋਵੇਗੀ।
ਆਤਮ-ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਵਾਸਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਨ ਨੂੰ **ਹਰੀ ਅੰਗੂਰੀ** ਵਾਂਗ, ਮੇ ਦਾਰ ਸੁਆਦਲੀ ਚਾਟ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਰਸ ਮਾਣਕੇ ਅਲਮਸਤ-ਮਤਵਾਰਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਉਚੇਰੀ, **ਚੰਗੇਰੀ, ਸੁਆਦਲੀ ਦੈਵੀ ਚਾਟ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ,** ਉਨਾ ਚਿਰ ਇਸਦਾ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ, ਰਸਾਂ-ਕਸਾਂ ਤੇ ਕੁਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿਣਾ ਲਾ ਮੀ ਹੈ ਚੁ

ਇਹ ਰਸ ਛਾਡੇ ਉਹ ਰਸੁ ਆਵਾ॥
ਉਹ ਰਸੁ ਪੀਆ ਇਹ ਰਸੁ ਨਹੀ ਭਾਵਾ॥ (ਪੰਨਾ-342)

ਇਸ ਲਈ ਨੀਵੇਂ ਰਸਾਂ-ਕਸਾਂ ਦੀ ਚਾਟ ਉਤੇ ਗੀਝੇ ਹੋਏ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਉੱਚੇ ਸੁੱਚੇ ਪ੍ਰੀਤ-ਪ੍ਰੇਮ-ਰਸ-ਚਾਉ ਅਥਵਾ **ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ** ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਣ ਲਈ ਇਸ ਉਤੇ **ਦੈਵੀ-ਗੁਣਾਂ-ਦੀ ਪਿਉਂਦ ਚਾੜ੍ਹਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ,** ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਚੰਗੇਰਾ, ਉਚੇਰਾ, ਸੁਹਣੇਰਾ, ਸੁਖਦਾਈ ਤੇ ਕਲਿਆਣਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ **ਦੈਵੀ ਪਿਉਂਦ** ਸਿਰਫ ਬਖ਼ੇ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖ-ਪਿਆਰਿਆਂ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ, ਵਿੱਚ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਆਪ ਸਦਾ **ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ** ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਕੇ ਇਲਾਹੀ **ਪ੍ਰੇਮ-ਸਵੈਪਨਾ ਦਾ ਰੰਗ-ਰਸ ਮਾਣਦੇ ਹਨ।** ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚ ਹੀ ਅਸੀਂ **ਮਾਇਕੀ ਗਿਲਾਨੀ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ** ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ **ਸਾਡਾ ਮਨ ਟਿਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਚੁ**

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਬਿਨਾ ਭਾਉ ਨਹੀ ਊਪਜੈ
ਭਾਵ ਬਿਨੁ ਭਗਤਿ ਨਹੀ ਹੋਇ ਤੇਰੀ॥ (ਪੰਨਾ-694)

ਚੁਚਲਦਾ