ਸਿਮਰਨ

ਭਾਗ–13

ਕੁਦਰਤੀ ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਰਚੀ ਗਈ **ਮਾਇਆ** ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋ ਕੇ **ਜੀਵ** ਆਪਣੇ **ਕਰਤੇ** ਅਕਾਲ-ਪੁਰਖ ਨੂੰ **ਵਿਸਾਰ** ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ **ਮਾਇਕੀ ਦਾਤਾਂ** ਵਿੱਚ ਹੀ ਗੁਆਚਿਆ ਹੋਇਆ ਆਪਣਾ ਅਮੋਲਕ ਜੀਵਨ ਅਜਾਈਂ ਗੁਆ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਦਾਤਿ ਪਿਆਰੀ ਵਿਸਰਿਆ ਦਾਤਾਰਾ॥ (ਪੰਨਾ–676)

ਏਹ ਮਾਇਆ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਵਿਸਰੈ ਮੋਹੁ ਉਪਜੈ ਭਾਉ ਦੂਜਾ ਲਾਇਆ॥ (ਪੰ.–921)

ਇਨਿ ਮਾਇਆ ਜਗਦੀਸ ਗੁਸਾਈ ਤੁਮ੍ਰੇ ਚਰਨ ਬਿਸਾਰੇ॥
ਕਿੰਚਤ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਉਪਜੈ ਜਨ ਕਉ ਜਨ ਕਹਾ ਕਰਹਿ ਬੇਚਾਰੇ॥ (ਪੰਨਾ–857)

ਇਸ ਮਾਇਆ ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਆਦਿ ਤੋਂ ਹੀ ਅਕਾਲ-ਪੁਰਖ ਨੇ ਆਪਣੇ ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰੇ, ਸੰਤ ਭਗਤ, ਗੁਰੂ ਅਵਤਾਰ ਆਦਿ ਇਸ ਜਗ ਵਿੱਚ ਪਠਾਏ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਾਇਕੀ ਭਰਮ ਵਿੱਚ ਭੁੱਲੇ ਹੋਏ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ **ਆਤਮ-ਜੀਵਨ** ਦੀ ਸੋਧ ਦਿਤੀ। ਕਲਜੁਗ ਦੇ ਇਸ ਘੋਰ ਹਨੇਰ ਵਿੱਚ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ **ਗੁਰਬਾਣੀ** ਰਾਹੀਂ **ਆਤਮ-ਤੱਤ-ਗਿਆਨ** ਦਾ ਚਾਨਣ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਬਖ਼ਸ਼ਿਆ, ਜਿਸ ਦੀ **ਅਨੁਭਵੀ ਰੌਸ਼ਨੀ** ਵਿੱਚ ਜਗਿਆਸੂ ਸਹੀ ਆਤਮ-ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਸਫਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਅਫਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਆਤਮ ਚਾਨਣ-ਮੁਨਾਰੇ , ਅਰਥਾਤ **ਗੁਰਬਾਣੀ** ਨੂੰ ਚੁ

ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ
ਸੁਣਦਿਆਂ
ਵਿਚਾਰਦਿਆਂ
ਕਥਾ-ਵਾਰਤਾ ਕਰਦਿਆਂ

ਦਿਮਾਗੀ ਗਿਆਨ ਘੋਟਦਿਆਂ
ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਕਰਦਿਆਂ
ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦਿਆਂ

ਚੁ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਅੰਤ੍ਰੀਵ ਭਾਵਾਂ ਜਾਂ **ਆਤਮਿਕ-ਤੱਤ-ਗਿਆਨ** ਅਥਵਾ **ਨਾਮ** ਦੇ ਨਿਜੀ **ਅਨੁਭਵੀ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।**

ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਆਤਮ ਮੰਡਲ ਤੋਂ ਆਈ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡਾ ਮਨ ਅਜੇ ਠੁਲ੍ਹੇ **ਬਾਹਰਮੁਖੀ** ਕਰਮ-ਕਾਂਡਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ **ਅੰਤ੍ਰੀਵ, ਗੁੱਝੇ ਸੂਖਮ ਆਤਮ-ਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਅਤੇ ਬੇਪ੍ਰਵਾਹ ਹੈ।**

ਕਰਮ ਧਰਮ ਜੁਗਤਿ ਬਹੁ ਕਰਤਾ ਕਰਣੈਹਾਰੁ ਨ ਜਾਨੈ॥
ਉਪਦੇਸੁ ਕਰੈ ਆਪਿ ਨਾ ਕਮਾਵੈ ਤਤੁ ਸਬਦੁ ਨ ਪਛਾਨੈ॥ (ਪੰਨਾ-380)

ਨਾ ਹਰਿ ਭਜਿਓ ਨਾ ਗੁਰ ਜਨੁ ਸੇਵਿਓ ਨਹ ਉਪਜਿਓ ਕਛੁ ਗਿਆਨਾ॥
ਘਟ ਹੀ ਮਾਹਿ ਨਿਰੰਜਨੁ ਤੇਰੈ ਤੈ ਖੋਜਤ ਉਦਿਆਨਾ॥ (ਪੰਨਾ-632)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹ-ਸੁਣ-ਗਾ ਕੇ ਅਤੇ ਕਥਾ-ਵਾਰਤਾ ਕਰਕੇ ਹੀ **ਅਸੀਂ ਸੰਤੁ ਟ ਹੋਏ ਬੈਠੇ ਹਾਂ।** ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਰ-ਉਪਦੇ ਾਂ ਨੂੰ **ਕਮਾਉਣ ਵੱਲ** ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਜਾਂ **ਰੁਚੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ,** ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਸਮਝੀ ਬੈਠੇ ਹਾਂ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਇਹ ਪੰਗਤੀਆਂ ਗਿਆਨੀਆਂ-ਧਿਆਨੀਆਂ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂਆਂ ਲਈ ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ! ਸਾਡੇ ਤੇ ਇਹ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਗ੍ਰਹਿਸਤੀ ਹਾਂ!!

ਇਹੋ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਮਾਇਆ ਦੇ **ਭਵਜਲ ਅਸਗਾਹ** ਵਿੱਚ ਗੋਤੇ ਖਾਂਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਗੁਰ-ਉਪਦੇ ਅਨੁਸਾਰ **ਸਿਮਰਨ** ਅਥਵਾ **ਬਦ-ਕਮਾਈ** ਕਰਨ ਦੀ ਚੁ

ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਭਾਸਦੀ
ਰੁਚੀ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
ਸਾਹਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
ਫੁਰਸਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ
ਉੱਦਮ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਸੀ!

ਇਸ ਬਾਬਤ **ਗੁਰਬਾਣੀ** ਸਾਨੂੰ ਇਉਂ ਤਾੜਨਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਚੁ

ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੈ ਧੰਧੈ ਮੋਹੁ।। (ਪੰਨਾ–133)

ਨਾਮ ਸੰਗਿ ਮਨਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਲਾਵੈ।।
ਕੋਟਿ ਕਰਮ ਕਰਤੋ ਨਰਕਿ ਜਾਵੈ।। (ਪੰਨਾ–240)

ਕੂਰ ਕ੍ਰਿਆ ਉਰਝਿਓ ਸਭਹੀ ਜਗ
ਸ੍ਰੀ ਭਗਵਾਨ ਕੋ ਭੇਦੁ ਨ ਪਾਇਓ।। (ਸਵੱਯੇ ਪਾ. – 10)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ **ਆਤਮ ਚਾਨਣ–ਮੁਨਾਰੇ ਅਥਵਾ ਅਨੁਭਵੀ–ਤੱਤ ਗਿਆਨ ਨੂੰ** ਚੁ

ਵਿਚਾਰਨ
ਬੁਝਣ
ਸੀਝਣ
ਪਹਿਚਾਨਣ
ਮਾਨਣ

ਚੁ ਲਈ ਸਾਨੂੰ **ਅੰਤ੍ਰਮੁਖੀ ਹੋ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਚ ਸਿਖਣੀ ਪਵੇਗੀ**!

ਇਹ ਬਾਣੀ ਜੋ **ਜੀਅਹੁ ਜਾਣੈ** ਤਿਸੁ ਅੰਤਰਿ ਰਵੈ ਹਰਿ ਨਾਮਾ।। (ਪੰਨਾ–797)

ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਪਰਮਾਰਥ , ਅਥਵਾ ਆਤਮ–ਮਾਰਗ ਉਤੇ ਚਲਦਿਆਂ **ਸਬਦ–ਕਮਾਈ** ਅਥਵਾ **ਸਿਮਰਨ ਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ** ਜਿਹੜੇ–ਜਿਹੜੇ ਕਾਰਣ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ **ਸਹੀ ਨਿਰਣਾ** ਅਤੇ **ਵਿਚਾਰ** ਕਰਨ ਦੀ ਅਤਿ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕਾਰਣਾਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇ ਜਾਂ ਬਚਾਓ, ਅਥਵਾ **ਪ੍ਰਹੇ** ਕਰ ਸਕੀਏ।

ਕੁਸੰਗਤ :ਚੁ

ਪੰਚ ਦੂਤਾਂ–ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ ਦੇ ਅਧੀਨ ਅਤੇ **ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੁਲਾਮੀ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਅਨੇਕ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੀ ਕੁਸੰਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਪਿਛੋਕੜ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਵਿਖ ਦੀਆਂ ਕੂੜੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਉਡਾਰੀਆਂ** ਨਾਲ ਹੀ ਹਮੇ ਾਂ ਜੁੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਨ ਪੰਚਨ ਮੇਰੋ ਮਨੁ ਜੁ ਬਿਗਾਰਿਓ।।
ਪਲੁ ਪਲੁ ਹਰਿ ਜੀ ਤੇ ਅੰਤਰੁ ਪਾਰਿਓ।। (ਪੰਨਾ–710)

ਕਹਤ ਕਬੀਰ ਪੰਚ ਕੋ ਝਗਰਾ ਝਗਰਤ ਜਨਮੁ ਗਵਾਇਆ॥ (ਪੰਨਾ-482)

ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਿੱਚ , ਪੰਚ ਦੂਤਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਵਿਉਂਤਾਂ ਘੜਦੇ ਹਾਂ, ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਾਨੂੰ ਅਵੱ ਭੁਗਤਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਪੂੰ-ਘੜੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਜਦ ਅਸੀਂ ਘਬਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੋ ਚੁ

ਹੋਰਨਾਂ ਤੇ ਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ
ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਕੋਸਦੇ ਹਾਂ
ਰੱਬ ਨੂੰ ਉਲਾਂਭਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਸਪ ਟ ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾੜਨਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਚੁ

ਜੋ ਮੈ ਕੀਆ ਸੋ ਮੈ ਪਾਇਆ ਦੋਸੁ ਨ ਦੀਜੈ ਅਵਰ ਜਨਾ॥ (ਪੰਨਾ-433)

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

ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਗਤੀਆਂ ਤੇ ਨਿਸਚਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਅਸੀਂ **ਆਪਣਾ ਕੀਤਾ ਹੀ ਪਾਉਣਾ ਹੈ** ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਨੀਵੀਂ ਸੋਚ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਮ ਕਰਨ ਲੱਗੇ ਬਿਬੇਕ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਦੁਆਰਾ **ਇਸ ਕੁਸੰਗਤ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਮਾੜੇ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।**

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵ ਦਾ **ਮਨਮੁਖ** ਹੋਣਾ ਜਾਂ **ਗੁਰਮੁਖ** ਬਣਨਾ ਉਸ ਦੀ ਮਾੜੀ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਚੁ

ਸੰਗਤ ਯਾ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ

ਉਤੇ ਹੀ **ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।**

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

ਸੰਗ ਸੁਭਾਉ ਅਸਾਧ ਸਾਧ ਪਾਪੁ ਪੁੰਨ ਦੁਖੁ ਸੁਖੁ ਫਲੁ ਪਾਵੈ। (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ.-31/13)

ਸੋਈ ਤਾਂਬਾ ਰੰਗ ਸੰਗਿ ਜਿਉ ਕੈਹਾ ਹੋਈ।
ਸੋਈ ਤਾਂਬਾ ਜਸਤ ਮਿਲਿ ਪਿਤਲ ਅਵਲੋਈ।
ਸੋਈ ਸੀਸੇ ਸੰਗਤੀ ਭੰਗਾਰ ਭਲੋਈ।
ਤਾਂਬਾ ਪਾਰਸਿ ਪਰਸਿਆ ਹੋਇ ਕੰਚਨ ਸੋਈ।

ਸੋਈ ਤਾਂਬਾ ਭਸਮ ਹੋਇ ਅਉਖਧ ਕਰਿ ਭੋਈ।
ਆਪੇ ਆਪਿ ਵਰੱਤਦਾ **ਸੰਗਤਿ ਗੁਣ ਗੋਈ।** (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ.-2/6)

ਦੂਜੇ ਲੰ ਾਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਮਾਰਗ ਉਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਚੁ

ਸੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ, ਉੱਚੀ, ਦੈਵੀ ਸੰਗਤ

ਹੀ ਸਭ ਤੋ **ਅਸਰਦਾਇਕ ਤੇ ਕਾਰਗਾਰ, ਮੁਢਲਾ ਸਾਧਨ ਹੈ।**

ਬਾਹਰਲੀ ਖ ੀ, ਕਿਤਾਬੀ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕੁਸੰਗਤ ਦਾ ਅਸਰ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ **ਐਨ ਉਲਟ,** ਉਤਮ ਅਤੇ ਦੈਵੀ ਸੰਗਤ ਕਰਨ ਨਾਲ **ਘਟ** ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਡੇ **ਅੰਤਿ ਕਰਨ** ਵਿੱਚ ਧਸੀ, ਵਸੀ, ਰਸੀ, **ਪ੍ਰਬਲ ਹੋਈ ਹਿਰੀਲੀ ਰੰਗਤ** ਸਾਡੇ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਕਰਮਾਂ, ਪਾਠ-ਪੂਜਾ, ਗਿਆਨ-ਧਿਆਨ, ਤੇ ਕਰਮ-ਧਰਮ ਉਤੇ **ਹਾਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।**

ਇਸੇ ਲਈ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰੀ ਭਲੇ-ਭਲੇਰੇ, ਬੀਬੇ ਤੇ ਧਰਮੀ ਪੁਰ ਆਪਣੇ ਅੰਤਿ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇਕੱਤ੍ਰ ਹੋਈਆਂ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੇ **ਪ੍ਰਬਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ** ਨੀਵੇਂ ਤੇ ਨਾਜਾਇ ਕੁਕਰਮ ਕਰ ਬੈਠਦੇ ਹਨ।

ਅੰਤਿ ਕਰਨ ਦੀ ਇਸ **ਗੁੱਝੀ ਮੈਲ** ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਨੇ ਇਕੋ-ਇਕ ਕਮਾਲ ਦਾ ਨੁਸਖਾ ਕਲਿਜੁਗੀ ਜੀਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਚੁ

ਭਰੀਐ ਮਤਿ ਪਾਪਾ ਕੈ ਸੰਗਿ॥
ਓਹੁ ਧੋਪੈ **ਨਾਵੈ ਕੈ ਰੰਗਿ॥** (ਪੰਨਾ-4)

ਅਤੇ ਇਹ ਨਾਵੈ ਕੈ ਰੰਗਿ ਚੁ **ਹਰਿ ਰਸੁ ਦੀ ਹੱਟ** ਵੀ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਨੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਬਿਆਨ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਵਾਈ ਹੈ ਚੁ

ਹਰਿ ਰਸ ਕੀ ਕੀਮਤਿ ਕਹੀ ਨ ਜਾਇ॥
ਹਰਿ ਰਸੁ ਸਾਧੂ ਹਾਟਿ ਸਮਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-377)

ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸਿਮਰਨੁ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ॥
ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਰੰਗਿ॥ (ਪੰਨਾ-262)

ਸਾਧਸੰਗਤਿ, ਅਥਵਾ **ਗੁਰੂ ਪਿਆਰ** ਦੇ **ਵਾਪਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਕੱਠ** ਵਿੱਚ **ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਸਾਚ ਵੱਖਰ ,** ਅਥਵਾ **ਨਾਮ ਦਾ ਵਣਜ ਕਰਨਾ ਹੈ।**

ਮੈਂ-ਮੇਰੀ : ਚੁ

ਅਗਿਆਨਤਾ ਕਾਰਣ ਜੀਵ ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦੇ **ਬੇਅਰਥ ਨਿਜੀ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਖਪਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ** ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਦੇ ਚਿੰਤਾ-ਫਿਕਰ ਸਹੇੜੀ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ **ਆਪਣੇ**

ਅਤੇ ਆਪਣਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਮਾਇਕੀ ਖਲਜਗਣ ਇਤਨੇ ਵਧਾਏ ਹੋਏ ਹਨ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਜਿਠਣ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਲੰਘ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ **ਮਾਇਕੀ ਝਮੇਲੇ** ਨਜਿਠੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਚੁ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਇਕ ਮਾਮਲਾ ਸੌਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ **ਕਈ ਹੋਰ ਨਵੇਂ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।**

ਧੰਧਾ ਧਾਵਤ ਦਿਨੁ ਗਇਆ ਰੈਣਿ ਗਵਾਈ ਸੋਇ॥
ਕੂੜੁ ਬੋਲਿ ਬਿਖੁ ਖਾਇਆ ਮਨਮੁਖਿ ਚਲਿਆ ਰੋਇ॥ (ਪੰਨਾ–948)

ਧੰਧਾ ਕਰਤਿਆ ਨਿਹਫਲੁ ਜਨਮੁ ਗਵਾਇਆ
ਸੁਖਦਾਤਾ ਮਨਿ ਨ ਵਸਾਇਆ॥ (ਪੰਨਾ–644)

ਇਹੁ ਮਨੁ ਲਾਲਚ ਕਰਦਾ ਫਿਰੈ ਲਾਲਚਿ ਲਾਗਾ ਜਾਇ॥
ਧੰਧੈ ਕੂੜਿ ਵਿਆਪਿਆ ਜਮ ਪੁਰਿ ਚੋਟਾ ਖਾਇ॥ (ਪੰਨਾ–994)

ਕਬੀਰ ਹਰਿ ਕਾ ਸਿਮਰਨੁ ਛਾਡਿ ਕੈ ਪਾਲਿਓ ਬਹੁਤੁ ਕੁਟੰਬੁ॥
ਧੰਧਾ ਕਰਤਾ ਰਹਿ ਗਇਆ ਭਾਈ ਰਹਿਆ ਨਾ ਬੰਧੁ॥ (ਪੰਨਾ–1370)

ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ **ਪਰਾਇਆਂ ਦੇ ਖਲਜਗਣ** ਵਿੱਚ **ਖਾਹ–ਮ–ਖਾਹ** ਦਖਲ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਾਦ–ਵਿਵਾਦ ਵਿੱਚ ਪੈਕੇ ਆਪਣਾ **ਮਨ ਮਲੀਨ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।**

ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਸੱਚਾ–ਸੁੱਚਾ ਸਾਦਾ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਜੀਵਨ ਗੁ ਾਰਦੇ ਹੋਏ **ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣ** ਦਾ ਉਤਮ ਉਪਦੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਚੁ

ਸਾਚਿ ਨਾਮਿ ਮੇਰਾ ਮਨੁ ਲਾਗਾ॥
ਲੋਗਨ ਸਿਉ ਮੇਰਾ ਠਾਠਾ ਬਾਗਾ॥1॥
ਬਾਹਰਿ ਸੂਤੁ ਸਗਲ ਸਿਉ ਮਉਲਾ॥
ਅਲਿਪਤੁ ਰਹਉ ਜੈਸੇ ਜਲ ਮਹਿ ਕਉਲਾ॥ 1॥ ਰਹਾਉ॥
ਮੁਖ ਕੀ ਬਾਤ ਸਗਲ ਸਿਉ ਕਰਤਾ॥
ਜੀਅ ਸੰਗਿ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪੁਨਾ ਧਰਤਾ॥ 2॥ (ਪੰਨਾ–384)

ਹੋਛੀਆਂ ਗੱਲਾਂ :ਚੁ

ਕੱਚੀ ਲੱਸੀ ਵਾਂਗ ਅਸੀਂ **ਗੱਲ ਦਾ ਗਲੌੜ** ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੀ ਆਪਣਾ ਅਮੋਲਕ ਸਮਾਂ ਾਇਆ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਤਿ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਜਗਿਆਸੂ **ਨਾਮ–ਬਾਣੀ ਦਾ ਲਾਹਾ ਲੈਣ ਦੀ ਥਾਂ,** ਟੋਲੇ ਬਣਾ ਕੇ

ਪਾਰਟੀ-ਬਾ ੀ ਦੇ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਦਾ ਰੇੜਕਾ ਪਾਈ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਵਕੀਲਾਂ-ਜੱਜਾਂ ਵਾਂਗ ਇਹ ਗੁਰੂ ਹੂ ਰੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਪਣੀ ਕਚਹਿਰੀ ਲਾਈ ਰਖਦੇ ਹਨ!

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਮਾਈਆਂ-ਬੀਬੀਆਂ ਵੀ ਸਖੀਆਂ-ਸਹੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪੋ-ਆਪਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਕਪੜੇ, ੇਵਰ, ਘਰੇਲੂ ਝਮੇਲਿਆਂ ਅਤੇ ਚੁਗਲੀ-ਨਿੰਦਿਆ ਦੀ **ਖਿਚੜੀ** ਪਕਾਉਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ !

ਬੇਲੋੜੇ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਅਜਾਂਈ ਨਿੰਦਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣਾ **ਮਨ ਮੈਲਾ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।** ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਉਪਦੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਚੁ

ਨਿੰਦਾ ਭਲੀ ਕਿਸੈ ਕੀ ਨਾਹੀ ਮਨਮੁਖ ਮੁਗਧ ਕਰੰਨਿ॥ (ਪੰਨਾ-755)

ਬੋਲਤ ਬੋਲਤ ਬਢਹਿ ਬਿਕਾਰਾ॥
ਬਿਨੁ ਬੋਲੇ ਕਿਆ ਕਰਹਿ ਬੀਚਾਰਾ॥ (ਪੰਨਾ-870)

ਬਹੁਤਾ ਬੋਲਣੁ ਝਖਣੁ ਹੋਇ॥
ਵਿਣੁ ਬੋਲੇ ਜਾਣੈ ਸਭੁ ਸੋਇ॥ (ਪੰਨਾ-661)

ਮਨ ਦੀ ਅਜਿਹੀ **ਮਾਇਕੀ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ** ਕਰਨ ਦੀ **ਰੁਚੀ ਉਪਜਣੀ ਅਸੰਭਵ ਹੈ।** ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤਾਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ **ਮਤਲਬ ਦੀ ਗੱਲ** ਕਰਨੀ ਹੀ ਜਾਇ ਹੈ।

ਮਿ: ਖਾਹ-ਮ-ਖਾਹ ਜਾਂ ਬਿਨ ਬੁਲਾਈ ਤਾਈ ਬਣਨ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਉਪਦੇ ਹੈ ਚੁ

ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਸਭਿ ਕੂੜੁ ਗਾਲ੍ਹੀ ਹੋਛੀਆ॥ (ਪੰਨਾ-761)

ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ :ਚੁ

ਸਾਡੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ **ਵਿਘਨ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਣ ਹਨ।**

ਅਕਾਲ-ਪੁਰਖ ਨੇ ਇਨਸਾਨੀ **ਸਰੀਰ** ਅਲੌਕਿਕ ਤੇ **ਸੂਖਮ ਅਸੂਲਾਂ** ਉਤੇ ਘੜਿਆ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ **ਹੁਕਮ** ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਸਾਡੇ ਅੰਤ੍ਰਆਤਮੇ **ਨਾਲ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।**

ਜਦ ਅਸੀਂ ਇਸ **ਨਾਲ ਲਿਖੇ ਇਲਾਹੀ ਹੁਕਮ ਤੋਂ ਬੇ-ਸੁਰੇ** (out-of-tune) ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਅੰਦਰਲੀ **ਸਰੀਰਕ ਮ ੀਨਰੀ** ਦੀ ਚਾਲ ਵਿੱਚ **ਵਿਘਨ** ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ **ਆਪੂੰ-ਸਹੇੜੇ ਵਿਘਨ ਨੂੰ ਹੀ ਬਿਮਾਰੀ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਮ ੀਨ ਦਾ ਕੋਈ ਪੁਰ ਾ ਢਿੱਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਮ ੀਨ ਚਲਣੋ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਅੰਗਰੇ ੀ ਵਿੱਚ out-of-order ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਜਾਣ-ਬੁੱਝਕੇ ਜਾਂ ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ **ਨਾਲ-ਲਿਖੇ ਹੁਕਮ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਕਲ ਵਿੱਚ** ਸਾਨੂੰ ਅਵੱ ਭੁਗਤਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ **ਪਹਿਲਾਂ ਮਨ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,** ਜਿਸਦਾ **ਅਕਸ** ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਪੈਣਾ ਲਾ ਮੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ **ਨਿਰਬਲ ਮਨ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ,** ਜਦੋਂ ਇਨਸਾਨ ਰਾਬ-ਦਾਰੂ, ਹੋਰ ਨੇ ਜਾਂ ਰਸਨਾ ਦੇ ਸੁਆਦ ਅਤੇ **ਚੇ ਟਾ ਲਈ** ਅਣਸੁਖਾਵੇਂ ਪਦਾਰਥ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਕਲ ਵਿੱਚ ਅਵੱ ਭੁਗਤਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਗੱਲ ਤਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ **ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀ** ਸਾਡੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਅਤਿਅੰਤ **ਵਿਘਨ** ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਬਲਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਹੋਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਰੀ ਦਾ **ਧਿਆਨ ਉਸਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ** ਤੇ ਉਹ ਸਦਾ ਆਪਣੀਆਂ ਤਕਲੀਂਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਇਤਾਂ ਦਾ ਵਾ-ਵੇਲਾ ਅਥਵਾ ਹਾਇ-ਬੂ ਪਾਈ ਰਖਦਾ ਹੈ।

ਮਰੀ ਨੇ ਆਪ ਤਾਂ ਦੁਖ ਭੋਗਣਾ ਹੀ ਹੈ, ਉਹ **ਸੇਵਾ-ਸੰਭਾਲ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਫਿਕਰ-ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਕਣੇ ਪਾਈ ਰਖਦਾ ਹੈ** । ਇਸ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ **ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦੋਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪੱਕੇ ਇਲਾਜ** ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੁਸਖੇ ਦਸਦੀ ਹੈ ਚੁ

ਫਰੀਦਾ ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨ ਹਢਾਇ।।
ਦੇਹੀ ਰੋਗੁ ਨ ਲਗਈ ਪਲੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਪਾਇ।। (ਪੰਨਾ-1381-82)

ਕਰਿ ਇਸਨਾਨੁ **ਸਿਮਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ ਮਨ ਤਨ ਭਏ ਅਰੋਗਾ।।** (ਪੰਨਾ-611)

ਹਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਭੋਜਨੁ ਨਿਤ ਭੁੰਚਹੁ ਸਰਬ ਵੇਲਾ ਮੁਖਿ ਪਾਵਹੁ।।
ਜਰਾ ਮਰਾ ਤਾਪੁ ਸਭੁ ਨਾਠਾ ਗੁਣ ਗੋਬਿੰਦ ਨਿਤ ਗਾਵਹੁ।। (ਪੰਨਾ-611)

ਪਰ ਅਸੀਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਪਦੇ ਾ ਨੂੰ ਛਿੱਕੇ ਤੇ ਟੰਗਕੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੇ **ਗੁਲਾਮ** ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ **ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗੀ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।**

ਐਲਰਜੀ (allergy) **:ਚੁ**

ਬਾਹਰਲੇ ਦੁ ਮਣ ਦਾ ਤਾਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ **ਅੰਤਿ ਕਰਨ** (sub-conscious) ਵਿੱਚ ਲੁਕੇ **ਗੁੱਝੇ ਵੈਰੀ ਚੁ ਐਲਰਜੀ** (allergy) ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸਦੀ **ਰੰਗਤ** ਸਾਡੇ ਅੰਤਿ ਕਰਨ ਵਿੱਚ **ਉਤਰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੀਬਰ ਖਿਆਲਾਂ** ਦੀ **ਤੀਖਣ ਰੰਗਤ** ਛੇਤੀ ਹੀ ਅੰਤਿ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉੱਤਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਅਸਰ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘਾ ਅਤੇ ਮੁਹਲਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਵੀਆਂ, ਗੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਤਿ ਕਰਨ ਵਿੱਚ **ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਿ ਮੇਵਾਰ ਹਾਂ।**

ਸਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਰੁਪੀ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਗੁਰੂ, ਅਥਵਾ ਪਰਮੇ ਰ, ਦਾ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਸੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ **ਗੰਦੀ ਹਿਰੀਲੀ ਰੂੜੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਗੰਦਗੀ ਫੈਲਾਕੇ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਬੇ-ਅਦਬੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।**

ਜਦ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਨੂੰ **ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ,** ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ **ਐਲਰਜੀ ਜਾਂ ਸਾੜਾ ਹੋਵੇ**, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ **ਅੰਦਰਲੀ ਗੰਦੀ ਰੂੜੀ ਨੂੰ ਛੇੜਕੇ ਹਵਾੜ ਫੈਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।** ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਨੰਰਤ ਦਾ ਵੱਟ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਅਸੀਂ **ਨੱਕ ਚਾੜ੍ਹਕੇ ਆਪਣੀ ਨੰਰਤ ਦੇ ਕ੍ਰੋਧ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।** ਉਸ **ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਅੱਗ** ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਮਨ, ਤਨ ਸੜ-ਬਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮ-ਧਰਮ ਵੀ **ਾਇਆ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।**

ਇਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਐਨੇ ਪਾਠ-ਪੂਜਾ, ਕਰਮ-ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਰੁੱਖੇ-ਸੁੱਕੇ, **ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ ਤੇ ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।**

ਬਾਹਰਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਮੈਲ ਜਾਂ ਗਲਿਆਨ ਤਾਂ ਮੌਤ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਨਾਲੋਂ ਲਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ **ਅੰਤਿ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿਰੀਲੀ ਰੰਗਤ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਮੌਤ ਮਗਰੋਂ ਵੀ ਨਾਲ ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਚੁ**

ਜਨਮ-ਜਨਮ ਕੀ ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਕਾਲਾ ਹੋਆ ਸਿਆਹੁ॥
ਖੰਨਲੀ ਧੋਤੀ ਉਜਲੀ ਨ ਹੋਵਈ ਜੇ ਸਉ ਧੋਵਣਿ ਪਾਹੁ॥ (ਪੰਨਾ-651)

ਐਸੇ ਗਲਿਆਨ ਵਾਲੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਚਾਉ, **ਰੀਝ ਜਾਂ ਰੁਚੀ** ਉਪਜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ।

ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਨੀਵੀਂ ਭਾਵਨਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਅਤਿਅੰਤ ਹਿਰੀਲੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਤਨ-ਮਨ-ਚਿੱਤ-ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ **ਗੁੱਝੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅੱਗ** ਨਾਲ ਸਾੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਚੁ

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

ਇਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਸਰਪ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ ਚੁ

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

ਬਿਨੁ ਸਿਮਰਨ ਜੈਸੇ ਸਰਪ ਆਰਜਾਰੀ॥
ਤਿਉ ਜੀਵਹਿ ਸਾਕਤ ਨਾਮੁ ਬਿਸਾਰੀ॥ (ਪੰਨਾ-239)

ਮ ਹਬੀ ਤਅੱਸੁਬ :ਚੁ

ਜੇ ਕਦੇ ਇਸ **ਮਾਨਸਿਕ ਅੱਗ** ਐਲਰਜੀ ਨੂੰ **ਮ ਹਬੀ ਤਅੱਸੁਬ ਦੀ ਹਿਰੀਲੀ ਪਾਣ ਚੜ੍ਹ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰੱਬ ਰਾਖਾ**!

ਧਾਰਮਿਕ ਤਅੱਸੁਬ ਨਾਲ ਸਾਡੀ **ਐਲਰਜੀ ਦਾ** ਹਿਰ ਕਈ ਗੁਣਾ ਤੀਬਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੇ **ਆਪੇ** ਨੂੰ ਸਾੜ ਕੇ ਸੁਆਹ ਕਰ ਸੁਟਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਮ ਹਬੀ ਤਅੱਸੁਬ ਦੇ ਹਿਰੀਲੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਬੇਅੰਤ **ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ** ਅਤੇ _ਲਮ ਹਮੇ ਾਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਹੁਣ ਵੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਫਿਰਕੇ ਅਤੇ **ਕੌਮਾਂ ਦੀਆਂ ਕੌਮਾਂ** ਇਸ ਅੱਗ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ !

ਚਾਰਿ ਵਰਨ ਚਾਰਿ ਮਜਹਬਾ ਜਗ ਵਿਚਿ ਹਿੰਦੂ ਮੁਸਲਮਾਣੇ।
ਖੁਦੀ ਬਖੀਲਿ ਤਕਬਰੀ ਖਿੰਚੋਤਾਣ ਕਰੇਨਿ ਧਿਙਾਣੇ।
ਰਾਮ ਰਹੀਮ ਕਹਾਇਦੇ ਇਕੁ ਨਾਮੁ ਦੁਇ ਰਾਹ ਭੁਲਾਣੇ।
ਬੇਦ ਕਤੇਬ ਭੁਲਾਇ ਕੈ ਮੋਹੇ ਲਾਲਚ ਦੁਨੀ ਸੈਤਾਣੇ।
ਸਚੁ ਕਿਨਾਰੇ ਰਹਿ ਗਿਆ ਖਹਿ ਮਰਦੇ ਬਾਮ੍ਹਣਿ ਮਉਲਾਣੇ।

(ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ.-1/21)

ਮ ਹਬੀ ਤਅੱਸੁਬ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚੋਂ **ਨੰਰਤ, ਸਾੜਾ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ** ਹੋਰ ਕੁਝ ਉਪਜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ !

ਐਸੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ **ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਾਂ ਰੁਚੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣੀ ਅਸੰਭਵ ਹੈ** !!

ਇਸ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿ ਤੇ ਇਉਂ ਉਪਦੇ ਕਰਦੀ ਹੈ ਚੁ

ਪਰ ਕਾ ਬੁਰਾ ਨ ਰਾਖਹੁ ਚੀਤ॥
ਤੁਮ ਕਉ ਦੁਖੁ ਨਹੀ ਭਾਈ ਮੀਤ॥ (ਪੰਨਾ-386)

ਜੇ ਤਉ ਪਿਰੀਆ ਦੀ ਸਿਕ ਹਿਆਉ ਨ ਠਾਹੇ ਕਹੀ ਦਾ॥ (ਪੰਨਾ-1384)

ਵਵਾ ਵੈਰੁ ਨ ਕਰੀਐ ਕਾਹੂ॥
ਘਟ ਘਟ ਅੰਤਰਿ ਬ੍ਰਹਮ ਸਮਾਹੂ॥ (ਪੰਨਾ-259)

ਨਾ ਕੋ ਬੈਰੀ ਨਹੀ ਬਿਗਾਨਾ
ਸਗਲ ਸੰਗਿ ਹਮ ਕਉ ਬਨਿ ਆਈ॥ (ਪੰਨਾ-1299)

ਗੁਰਮੁਖਿ ਵੈਰ ਵਿਰੋਧ ਗਵਾਵੈ ਵਾਲਾ ਸਾਡਾ ਵਤੀਰਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਰੋ ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਵਤੀਰਾ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਚੁ

ਚੁ ਸਤਿਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ **ਰੁਚੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ।**

ਚੁ ਜੇ ਜਾਂਦੇ ਵੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਠਾਠਾ-ਬਾਗਾ ਕਰਕੇ ਝੱਟ ਲੰਘਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

ਚੁ ਜੇ ਬੈਠੇ ਵੀ ਰਹੀਏ ਤਾਂ ਸਤਿਸੰਗ ਦੇ **ਉੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ ਭਾਵਾਂ ਦਾ ਲਾਹਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ।**

ਚੁ **ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਚੀ** ਜਾਂ ਚਾਉ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਸਚਾ ਸਾਹੁ ਸਚੇ ਵਣਜਾਰੇ ਓਥੈ ਕੂੜੇ ਨਾ ਟਿਕੰਨ॥
ਓਨਾ ਸਚੁ ਨ ਭਾਵਈ ਦੁਖ ਹੀ ਮਾਹਿ ਪਚੰਨਿ॥ (ਪੰਨਾ-756)

ਕਬੀਰ ਪਾਪੀ ਭਗਤਿ ਨ ਭਾਵਈ ਹਰਿ ਪੂਜਾ ਨ ਸੁਹਾਇ॥
ਮਾਖੀ ਚੰਦਨੁ ਪਰਹਰੈ ਜਹ ਬਿਗੰਧ ਤਹ ਜਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-1368)

ਜਿਨ ਕੇ ਚਿਤ ਕਠੋਰ ਹਹਿ ਸੇ ਬਹਹਿ ਨ ਸਤਿਗੁਰ ਪਾਸਿ॥
ਓਥੈ ਸਚੁ ਵਰਤਦਾ ਕੂੜਿਆਰਾ ਚਿਤ ਉਦਾਸਿ॥
ਓਇ ਵਲੁ ਛਲੁ ਕਰਿ ਝਤਿ ਕਢਦੇ
ਫਿਰਿ ਜਾਇ ਬਹਹਿ ਕੂੜਿਆਰਾ ਪਾਸਿ॥
ਵਿਚਿ ਸਚੇ ਕੂੜੁ ਨ ਗਡਈ ਮਨਿ ਵੇਖਹੁ ਕੋ ਨਿਰਜਾਸਿ॥ (ਪੰਨਾ–314)

ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਨੂੰ **ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਤਾਕੀਦੀ ਹੁਕਮ ਹੈ ਚੁ**

ਅਵਰਿ ਕਾਜ ਤੇਰੈ ਕਿਤੈ ਨ ਕਾਮ॥
ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ॥ (ਪੰਨਾ–12)

ਹਰਿ ਕੀਰਤਿ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਹੈ ਸਿਰਿ ਕਰਮਨ ਕੈ ਕਰਮਾ॥ (ਪੰਨਾ–642)

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

ਜੀਤਿ ਜਨਮੁ ਇਹੁ ਰਤਨੁ ਅਮੋਲਕੁ **ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਜਪਿ ਇਕ ਖਿਨਾ॥** (ਪੰ.–210)

ਨੀਵੇਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਚੁ

ਅਸੀਂ **ਆਪੂੰ–ਸਹੇੜੇ** ਮਾਇਕੀ ਝਮੇਲਿਆਂ ਦੇ **ਫਿਕਰ–ਚਿੰਤਾ** ਨੂੰ ਭੁਲਾਉਣ ਲਈ, ਜਾਂ **ਮਾਨਸਿਕ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ** ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਥਵਾ ਮਨ–ਪ੍ਰਚਾਵੇ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੁ

ਗੰਦੇ ਨਾਵਲ ਪੜ੍ਹਨੇ
ਸਿਨੇਮਾ (ਫਿਲਮਾਂ ਦੇਖਣੀਆਂ)
ਟੀ.ਵੀ. ਚੁ ਵੀਡੀਓ ਆਦਿ
ਨਾਚ–ਮੁਜਰੇ
ਤਾ –ਦਾਰੂ ਚੌਕੜੀਆਂ
ਗੱਪ– ੱਪ ਮਹਿਫਲ ਆਦਿ।

ਸਾਡਾ ਮਨ ਅੱਗੇ ਹੀ **ਮੈਲਾ** ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੀਵੇਂ ਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ **ਹੋਰ ਵੀ ਮੈਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।**

ਐਸੇ ਨੀਵੇਂ ਤੇ **ਗੰਦੇ ਮਨੋਰੰਜਨਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਸਿਮਰਨ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ** ਤੇ ਨਾ **ਸਿਮਰਨ** ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਲਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਰਸਾਤਲ

ਵੱਲ ਰੁੜਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ **ਪਰਮੇ ਰ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।** ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮਨ ਵਿੱਚ ਚੁ

ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲ

ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ

ਨੀਵੀਆਂ ਰੀਝਾਂ

ਨੀਵੇਂ ਵਲਵਲੇ

ਨੀਵੀਆਂ ਆਸਾ-ਮਨਸਾ

ਨੀਵਾਂ ਸੁਭਾਉ

ਨੀਵੇਂ ਕਰਮਾਂ

ਚੁ ਦਾ ਉਪਜਣਾ ਲਾ ਮੀ ਹੈ।

ਸਾਡੀਆਂ ਨੀਵੀਆਂ-**ਮਲੀਨ ਰੁਚੀਆਂ** ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਨੀਵੇਂ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ **ਤੇ ੀ ਨਾਲ ਵਾਧਾ** ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਾਡੇ **ਨੀਵੇਂ ਮਨੋਰੰਜਨ** ਨਵੀਂ ਪਨੀਰੀ ਲਈ ਤਾਂ ਅਤਿਅੰਤ ਹੀ **ਘਾਤਕ ਹਨ।**

ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾੜਨਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਚੁ

ਹਰਿ ਰਸੁ ਪੀਵੈ ਅਲਮਸਤੁ ਮਤਵਾਰਾ॥
ਆਨ ਰਸਾ ਸਭਿ ਹੋਛੇ ਰੇ॥ (ਪੰਨਾ-377)

ਜਾਲਉ ਐਸੀ ਰੀਤਿ ਜਿਤੁ ਮੈ ਪਿਆਰਾ ਵੀਸਰੈ॥
ਨਾਨਕ ਸਾਈ ਭਲੀ ਪਰੀਤਿ ਜਿਤੁ ਸਾਹਿਬ ਸੇਤੀ ਪਤਿ ਰਹੈ॥ (ਪੰਨਾ-590)

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਹਰੀ ਅੰਗੂਰੀ ਵਾਂਗ ਮੇ ਦਾਰ, **ਸੁਆਦਲੀ ਚਾਟ** ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਰਸ ਮਾਣਕੇ **ਅਲਮਸਤ ਮਤਵਾਰਾ** ਹੋ ਸਕੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਇਸਨੂੰ ਕੋਈ ਉਚੇਰੀ, ਚੰਗੇਰੀ, **ਦੈਵੀ ਚਾਟ** ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਇਸ ਦਾ ਨੀਵੇਂ ਰਸਾਂ-ਕਸਾਂ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿਣਾ ਲਾ ਮੀ ਹੈ ਚੁ

ਆਨ ਰਸਾ ਜੇਤੇ ਤੈ ਚਾਖੇ॥ ਨਿਮਖ ਨ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਤੇਰੀ ਲਾਥੇ॥
ਹਰਿ ਰਸ ਕਾ ਤੂੰ ਚਾਖਹਿ ਸਾਦੁ॥ ਚਾਖਤ ਹੋਇ ਰਹਹਿ ਬਿਸਮਾਦੁ॥ (ਪੰਨਾ-180)

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

ਇਸ ਲਈ ਨੀਵੇਂ ਰਸਾਂ-ਕਸਾਂ ਦੀ ਚਾਟ ਉਤੇ **ਰੀਝੇ ਹੋਏ ਮਨ** ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਉੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ **ਪ੍ਰੀਤ-ਪ੍ਰੇਮ-ਰਸ-ਚਾਉ** ਅਥਵਾ ਨਾਮ ਦੇ ਮਹਾਂ ਰਸ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਣ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਕੋ-ਇਕ ਕਾਰਗਰ ਸਾਧਨ **ਸਾਧ-ਸੰਗਤ** ਹੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ, ਜਿਥੋਂ ਅਸੀਂ **ਆਤਮ-ਸੇਧ ਲੈ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਮੋੜ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।**

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

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

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

ਸਾਧਸੰਗਿ ਹੋਇ ਨਿਰਮਲਾ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਰੰਗਿ॥ (ਪੰਨਾ–297)

ਸਾਧਸੰਗਿ ਮਲੁ ਲਾਥੀ॥ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਭਇਓ ਸਾਥੀ॥ (ਪੰਨਾ–625)

ਝਾਲਾਘੇ ਉਠਿ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਨਿਸਿ ਬਾਸੁਰ ਆਰਾਧਿ॥
ਕਾਰ੍ਹਾ ਤੁਝੈ ਨ ਬਿਆਪਈ ਨਾਨਕ ਮਿਟੈ ਉਪਾਧਿ॥ (ਪੰਨਾ–255)

ਗਈ ਗਿਲਾਨਿ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ॥ ਮਨੁ ਤਨੁ ਰਾਤੋ ਹਰਿ ਕੈ ਰੰਗਿ॥
(ਪੰਨਾ–892)

ਚੁਚਲਦਾ