ਆਤਸ ਦੁਨੀਆ ਖੁਨਕ ਨਾਮੁ ਖੁਦਾਇਆ॥
ਕਲਿ ਤਾਤੀ ਠਾਂਢਾ ਹਰਿ ਨਾਉ॥

ਭਾਗ - 2

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ 'ਜੀਵ' ਲਈ ਦੋ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਮੁਤਜ਼ਾਦ ਚਣੌਤੀਆਂ ਹਨ—

'ਆਤਸ ਦੁਨੀਆਂ'

ਅਤੇ

'ਖੁਨਕ ਨਾਮੁ ਖੁਦਾਇਆ'

'ਆਤਸ ਦੁਨੀਆ' ਅਥਵਾ 'ਅਗਨ-ਸੋਕ-ਸਾਗਰ' ਵਿਚ, ਅਸੀਂ ਮਾਇਕੀ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਦੇ ਅਨ੍ਹੇਰ-ਖਾਤੇ ਜਾਂ 'ਮਿਥਨ-ਮੋਹ-ਸਾਗਰ' ਵਿਚ, ਜਨਮਾਂ-ਜਨਮਾਂਤਰਾਂ ਤੋਂ ਜੰਮਦੇ-ਮਰਦੇ ਹੋਏ, ਅਨੇਕਾਂ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਆਏ ਹਾਂ।

ਇਸ 'ਆਤਸ ਦੁਨੀਆ' ਨਾਲ ਅਸੀਂ 'ਹੰਢੇ' ਹੋਏ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਇਸੇ 'ਅਗਨ-ਸੋਕ-ਸਾਗਰ' ਵਿਚ ਹੀ ਅਸੀਂ—

ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਹੁੰਦੇ
ਪਲਚਦੇ
ਤਪਦੇ
ਜਲਦੇ
ਬਲਦੇ
ਸੜਦੇ
ਖਪਦੇ
ਖੁਆਰ ਹੁੰਦੇ
ਜਮਾਂ ਦੇ ਡੰਡ ਸਹਿੰਦੇ
ਨਰਕ ਭੋਗਦੇ

ਹੋਏ ਅਤਿਅੰਤ—

ਦਰਦਨਾਕ
ਭਿਆਨਕ
ਤਲਖ

'ਨਿਜੀ ਤਜਰਬੇ' ਕਰਦੇ ਆਏ ਹਾਂ। ਪਰ, ਇਸ ਦੇ ਅੰਤ੍ਰੀਵ ਗੁੱਝੇ ਭੇਦ ਯਾ ਅਸਲੀਅਤ

ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ—

ਅਨਜਾਣ
ਬੇ-ਖ਼ਬਰ
ਬੇ-ਪ੍ਰਵਾਹ
ਅਵੇਸਲੇ
ਮਚਲੇ

ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਾਂ!

ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ 'ਆਤਸ ਦੁਨੀਆ' ਵਿਚ—

ਸੜਦੇ-ਬਲਦੇ
'ਹੈ-ਬੂ' ਕਰਦੇ
'ਹਾਲ-ਦੁਹਾਈ' ਮਚਾਉਂਦੇ
'ਰੋਂਦੇ-ਪਿਟਦੇ'
'ਤੋਬਾ-ਤੋਬਾ' ਕਰਦੇ
ਤ੍ਰਾਹ-ਤ੍ਰਾਹ ਕਰਦੇ

ਹੋਏ ਭੀ, ਇਸ ਗੁੱਝੀ ਅੱਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਭੇਦ ਨੂੰ—

ਸਮਝਣ
ਜਾਣਨ
ਬੁੱਝਣ
ਵਿਚਾਰਨ
ਖੋਜਣ

ਜਾਂ ਨਿਰਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕਦੇ ਖਿਆਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਅਤੇ ਨਾ ਲੋੜ ਹੀ ਭਾਸਦੀ ਹੈ !!

ਭਾਵੇਂ ਅਨੇਕਾਂ ਗੁਰੂਆਂ, ਅਵਤਾਰਾਂ, ਭਗਤਾਂ ਨੇ ਇਸ 'ਆਤਸ ਦੁਨੀਆ' ਦੀ ਬਾਬਤ ਸਾਨੂੰ—

ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ,
ਤਾੜਨਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਤੇ
ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ

ਸਰਲ ਗਿਆਨ ਰਾਹੀਂ ਸੌਖੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਬਖਸ਼ੇ ਹਨ।

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

ਬੇਦ ਬਖਿਆਨ ਕਰਤ ਸਾਧੂ ਜਨ ਭਾਗਹੀਨ ਸਮਝਤੁ ਨਹੀ ਖਲੁ ॥
(ਪੰਨਾ-717)

ਪਰ, ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 'ਜੀਵਨ-ਰੋੜ੍ਹ' (routine) ਵਿਚ ਪਰਚ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਇਤਨੇ

ਗਲਤਾਨ ਹੋਏ ਹਾਂ, ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਖਤਰਨਾਕ ਅਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ—

ਮਚਲੇ

ਢੀਠ

ਮਟਰੋੜ

ਅਵੇਸਲੇ

ਬੇ-ਪ੍ਵਾਹ

ਹੋ ਕੇ "ਕਿਛੁ ਨ ਬੁਝੈ ਕਿਛੁ ਨ ਸੁਝੈ ਦੁਨੀਆ ਗੁਝੀ ਭਾਹਿ" ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਆਪਣੀ ਫੋਕੀ ਅਤੇ ਕੂੜੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਆਣਪ ਦੀ 'ਅਗਿਆਨਤਾ' ਵਿਚ, ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦੀ ਨਿੱਕੀ-ਜਿਹੀ ਆਪੂੰ-ਸਹੇੜੀ 'ਆਤਸ ਦੁਨੀਆ' ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ—

ਉਚੇਰੀ

ਚੰਗੇਰੀ

ਸੁਹਣੇਰੀ

ਸੁਚੱਜੀ

ਸ਼ਾਂਤ

ਸੁਖਦਾਈ

ਠੰਢੀ

ਪ੍ਰੇਮ ਸਵੈਪਨਾ ਵਾਲੀ

ਪ੍ਰਿਮ-ਰਸ ਵਾਲੀ

ਰੁਣ-ਝੁਣ ਵਾਲੀ

ਚਾਉ ਵਾਲੀ

ਹੁਲਾਸ ਵਾਲੀ

ਖੇੜੇ ਵਾਲੀ

ਮਸਤੀ ਵਾਲੀ

'ਨਾਮ' ਵਾਲੀ

ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਅੰਤ੍ਰੀਵ ਭੇਦ ਨੂੰ—

ਸਮਝਣ

ਜਾਣਨ

ਵਿਚਾਰਨ

ਬੁੱਝਣ

ਖੋਜਣ

ਲੱਭਣ

ਦੀ ਕਦੇ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਭਾਸਦੀ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ—

'ਖੁਨਕ ਨਾਮੁ ਖੁਦਾਇਆ'
'ਠਾਂਢਾ ਹਰਿ ਨਾਉ'
'ਸੀਤਲੁ ਥੀਵੈ ਨਾਨਕਾ ਜਪੰਦੜੋ ਹਰਿ ਨਾਮੁ'

ਦੀ ਸਚਾਈ ਦਾ ਸਾਨੂੰ 'ਨਿਸਚਾ' ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਪੰਗਤੀ–"ਆਤਸ ਦੁਨੀਆ ਖੁਨਕ ਨਾਮੁ ਖੁਦਾਇਆ" ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਦੇ, ਸੁਣਦੇ, ਗਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਓਪਰਾ ਜਿਹਾ ਗਿਆਨ ਘੋਟਦੇ ਹੋਏ ਸਿਰ ਹਿਲਾ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਝੂਠੀ ਜਿਹੀ ਤਸੱਲੀ ਦੇ ਛੱਡਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਿਆਂ ਨੂੰ ਓਪਰੇ ਦਿਮਾਗੀ ਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਕਥਾ–ਵਾਰਤਾ ਸੁਣਾਉਂਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਾਂ ! ਜਦ ਕਿ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਇਸੇ—

'ਆਤਸ ਦੁਨੀਆ'
'ਜਗਤ ਜਲੰਦਾ'
'ਅਗਨ ਕੁੰਟ'
'ਮਿਥਨ ਮੋਹ ਅਗਨ ਸੋਕ ਸਾਗਰ'

ਵਿਚ ਪਲਚ–ਪਲਚ ਕੇ ਸੜ–ਬਲ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਪੜਿ ਪੰਡਿਤੁ ਅਵਰਾ ਸਮਝਾਏ ॥
ਘਰ ਜਲਤੇ ਕੀ ਖਬਰਿ ਨ ਪਾਏ ॥
ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਸੇਵੇ ਨਾਮੁ ਨ ਪਾਈਐ ਪੜਿ ਥਾਕੇ ਸਾਂਤਿ ਨ ਆਈ ਹੇ ॥
(ਪੰਨਾ–1046)

ਤ੍ਰਿਪਤਿ ਨ ਆਵੀ ਵੇਦਿ ਮਥਿ
ਅਗਨੀ ਅੰਦਰਿ ਤਪਤਿ ਤਪਾਇਆ । (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 1/11)

ਜੇਕਰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਅੱਗ ਦੇ ਭਾਂਬੜ ਮਚਾ ਦੇਈਏ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਬਰਫ਼ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰ ਦੇਈਏ, ਤਾਂ ਜਿਉਂ–ਜਿਉਂ ਅੱਗ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਵਾਂਗੇ, ਤਿਉਂ–ਤਿਉਂ 'ਸੇਕ' ਵਧਦਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ 'ਠੰਢ' ਘੱਟਦੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜੇ ਅੱਗ ਵਲ ਪਿੱਠ ਕਰਕੇ 'ਬਰਫ' ਵੱਲ ਮੁੜਾਂਗੇ ਤਾਂ 'ਠੰਢ' ਵੱਧਦੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸੇਕ ਘੱਟਦਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਇਹੋ ਅਸੂਲ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਲਤ ਉਤੇ 'ਹੂ–ਬ–ਹੂ' ਘਟਦਾ ਹੈ।

ਜਿਉਂ–ਜਿਉਂ 'ਠਾਂਢਾ ਹਰਿ ਨਾਉ' ਵਲ ਪਿੱਠ ਕਰਕੇ, ਭੁਲ ਕੇ ਜਾਂ ਬੇ–ਮੁਖ ਹੋ ਕੇ, 'ਆਤਸ ਦੁਨੀਆ' ਵਲ ਸਾਡੀ ਬਿਰਤੀ–ਸੁਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਿਉਂ–ਤਿਉਂ 'ਹਰਿ ਨਾਉ' ਦੀ 'ਆਤਮਿਕ ਠੰਢ' ਘਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸੇ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਅਸੀਂ

'ਨਾਮ' ਦੀ 'ਠੰਢ' ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਮਾਇਆ ਦੀ 'ਦਲ-ਦਲ' ਵਿਚ ਇਤਨਾ ਖੁੱਭ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਕਿ ਸਾਨੂੰ 'ਠਾਂਢਾ ਹਰਿ ਨਾਉ' ਦੀ ਬਾਬਤ—

ਚੇਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।
ਖਿਆਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ!
ਨਿਸਚਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ!
ਸ਼ਰਧਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉਪਜਦੀ!
ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਭਾਸਦੀ!!

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਵਜੂਦ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਪੰਗਤੀਆਂ—

ਅਗਨਿ ਕੁਟੰਬ ਸਾਗਰ ਸੰਸਾਰ ॥
ਭਰਮ ਮੋਹ ਅਗਿਆਨ ਅੰਧਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ-675)

ਮਾਇਆ ਅਗਨ ਜਲੈ ਸੰਸਾਰੇ ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਿਵਾਰੈ ਸਬਦਿ ਵੀਚਾਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ-1049)

ਆਤਸ ਦੁਨੀਆ ਖੁਨਕ ਨਾਮੁ ਖੁਦਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-1291)

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

ਜੈਸੀ ਅਗਨਿ ਉਦਰ ਮਹਿ ਤੈਸੀ ਬਾਹਰਿ ਮਾਇਆ ॥
ਮਾਇਆ ਅਗਨਿ ਸਭ ਇਕੋ ਜੇਹੀ ਕਰਤੈ ਖੇਲੁ ਰਚਾਇਆ ॥
(ਪੰਨਾ-921)

ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ—

ਪੜ੍ਹਦੇ -ਪੜ੍ਹਾਉਂਦੇ
ਸੁਣਦੇ-ਸੁਣਾਉਂਦੇ
ਸਮਝਦੇ-ਸਮਝਾਉਂਦੇ
ਕਥਾ-ਵਾਰਤਾ ਕਰਦੇ
ਫੋਕੇ ਗਿਆਨ ਘੋਟਦੇ
ਗਾਉਂਦੇ

ਹੋਏ ਭੀ, ਇਸ 'ਅਗਨ-ਸੋਕ-ਸਾਗਰ' ਤੋਂ ਬਚਣ ਜਾਂ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਕਦੇ ਖਿਆਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ! ਬਲਕਿ ਆਪਣੀ ਕੂੜੀ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਇਸ ਗੁੱਝੇ 'ਅਗਨ-ਕੁੰਟ' ਵਿਚ ਹੋਰ ਡੂੰਘੇ 'ਨਿਘਰਦੇ' ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ!!

ਚੰਗੀ ਯਾ ਮਾੜੀ ਸੰਗਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਸਾਡਾ—

ਸੁਭਾਉ

ਰੁਚੀ

ਆਦਤਾਂ

ਸਦਾਚਾਰ

ਆਚਰਨ

ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ

'ਭਾਗ'

ਬਣਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕਰਮ-ਬੱਧ ਹੋ ਕੇ ਅਸੀਂ ਚੰਗੇ-ਮਾੜੇ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤਦੇ ਹਾਂ।

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

ਸਾਡਾ ਮਨ ਇਸ 'ਅਗਨ-ਸੋਕ-ਸਾਗਰ' ਦੀ 'ਗੁੱਝੀ ਭਾਹਿ' ਵਿਚ ਜਨਮਾਂ-ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਸੜ-ਬਲ ਕੇ 'ਮਟਰੋੜ' ਅਤੇ 'ਮਨੂਰ' ਹੋ ਚੁਕਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦਾ 'ਮੱਚ' ਮਰ ਚੁਕਿਆ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਇਸ 'ਗੁੱਝੀ ਅਗਨੀ' ਵਿਚ ਹੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਅਤੇ ਮਸਤ ਹਾਂ। ਤਦੇ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਕਦੇ ਖਿਆਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਜਦ ਕਦੇ ਇਹ ਗੁੱਝੀ 'ਮਾਨਸਿਕ ਅੱਗ' ਤੀਬਰ ਯਾ ਅਸਹਿ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਦੋਸ਼ 'ਹੋਰਨਾਂ' ਯਾ 'ਰੱਬ' ਉਤੇ 'ਥੱਪ' ਕੇ, ਆਪਣਾ ਮਨ ਹੌਲਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ 'ਅਮਲ', ਜਿਹਾ ਕਿ—

ਸ਼ਰਾਬ

ਅਫੀਮ

ਗਾਂਜਾ

ਤੰਬਾਕੂ

'ਹੀਰੋਈਨ'

ਨਸ਼ਈ ਗੋਲੀਆਂ

ਰਾਹੀਂ ਯਾ ਅਨੇਕਾਂ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ 'ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ' ਦੁਆਰਾ—

ਸਰੀਰਕ ਐਸ਼

ਮਨੋਰੰਜਨ

ਸਿਨੇਮਾ

ਟੀ.ਵੀ. (T.V.)

ਰੇਡੀਓ

ਸਵਾਦਾਂ ਦੀ ਚੇਸ਼ਟਾ

ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਭੋਗ
ਗੰਦੇ ਨਾਵਲ
ਵਿਭਚਾਰ
ਤਾਸ਼
ਜੂਆ
ਗੱਪਾਂ
ਚੁਗਲੀ
ਨਿੰਦਿਆ

ਆਦਿ, ਦੁਆਰਾ 'ਮਨ' ਨੂੰ 'ਰਿਝਾ ਕੇ' ਅਤੇ 'ਭਰਮਾ ਕੇ', ਆਪਣੀ ਅੰਦਰਲੀ—

ਚਿੰਤਾ–ਚਿਖਾ
ਨਫ਼ਰਤ ਦੀ ਅੱਗ
ਵੈਰ–ਵਿਰੋਧ ਦੇ ਭਾਂਬੜ
ਸਾੜਾ
ਕੁਲਝਣਾ
ਅਸ਼ਾਂਤੀ
ਦੁਖ–ਕਲੇਸ਼
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪੁਆੜੇ
ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਦਾ ਖਲਜਗਨ
ਘਰੋਗੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਆਦਿ, ਨੂੰ 'ਭੁਲਾਉਣ' ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਸਾਰੇ 'ਮਨੋਰੰਜਨ', ਮਨ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ 'ਮੋੜਕੇ' ਜਾਂ 'ਟਾਲ ਕੇ', ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਲਾਉਣ ਯਾ 'ਭੁਲਾਉਣ' ਦਾ ਆਰਜ਼ੀ ਉਪਾਉ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੁਝ ਚਿਰ ਲਈ ਓਪਰੀ ਜਿਹੀ ਖੁਸ਼ੀ ਯਾ ਤਸੱਲੀ ਤਾਂ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਗੁੱਝੇ 'ਭਾਂਬੜ' ਨਹੀਂ ਬੁਝਦੇ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ 'ਠੰਢ' ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਅੰਤਰਿ ਚਿੰਤਾ ਨੈਣੀ ਸੁਖੀ ਮੂਲਿ ਨ ਉਤਰੈ ਭੁਖ ॥ (ਪੰਨਾ–319)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪ ਹੀ—

'ਆਪੇ' ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
ਬੇਅੰਤ ਮਾਇਆ ਜ਼ਾਇਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
ਸਿਹਤ ਖਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
ਲਾ–ਇਲਾਜ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।
ਭੈੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਹੇੜ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

ਭੈੜੇ 'ਅਮਲਾਂ' ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।
ਬਲਦੀ ਉਤੇ ਤੇਲ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।
ਆਚਰਨ ਗੰਦਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।
ਬਦਨਾਮੀ ਖਟਦੇ ਹਾਂ।
ਭਾਗ 'ਮੰਦੇ' ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।
ਅਮੋਲਕ ਜੀਵਨ ਅਜਾਈਂ ਗਵਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।
ਨਰਕ-ਰੂਪੀ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
'ਬਿਗੜ-ਰੂਪ' ਹੋ ਕੇ ਜਮਾਂ ਦੇ ਵਸ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ 'ਮਨੋਰੰਜਨਾਂ' ਦੇ ਤਹਿ ਵਿਚ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ 'ਨੁਕਤਾ' ਹੈ। ਉਹ ਹੈ—ਮਨ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ, ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਲਾਉਣਾ।

ਉਪਰ ਦੱਸੇ 'ਮਨੋਰੰਜਨ' ਦੇ ਸਾਰੇ ਉਪਾਉ—

ਆਰਜ਼ੀ
ਕੂੜੇ
ਗਲਤ
ਹਾਨੀਕਾਰਕ
ਦੁਖਦਾਈ
ਭਿਆਨਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਾਲੇ
'ਆਪੇ' ਨਾਲ ਧੋਖਾ

ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਉਪਾਉ, ਮਨ ਦੀ ਅਸਲੀ 'ਮਰਜ਼' ਯਾਨਿ 'ਮਾਨਸਿਕ ਗੁੱਝੀ ਅਗਨੀ' ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਯਾ ਬਝਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਮਨ ਦੇ ਗੁੱਝੇ ਮਾਨਸਿਕ ਭਾਂਬੜ ਨੂੰ 'ਤੇਲ' ਪਾ ਕੇ ਹੋਰ ਭਾਂਬੜ ਮਚਾਉਂਦੇ ਹਨ!!

'ਮਰਜ਼ ਬੜ੍ਹਤੀ ਗਈ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਦਵਾ ਕੀ'।

ਇਸ ਹਾਲਤ ਦੀ ਬਾਬਤ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਇਉਂ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ—

ਆਸਾ ਮਨਸਾ ਮੋਹਣੀ ਤਾਮਸੁ ਤਿਸਨਾ ਸਾਂਤਿ ਨ ਆਵੈ।
ਬਲਦੀ ਅੰਦਰਿ ਤੇਲੁ ਪਾਇ ਕਿਉ ਮਨੁ ਮੂਰਖੁ ਅਗਿ ਬੁਝਾਵੈ।

(ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 15/9)

ਚਿਤਵਣੀਆ ਲਖ ਰਾਤਿ ਦਿਹੁ ਤ੍ਰਾਸ ਨ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਅਗਨਿ ਬੁਝਾਏ।
ਸੁਇਨਾ ਰੁਪਾ ਅਗਲਾ ਮਾਣਕ ਮੋਤੀ ਅੰਗਿ ਹੰਢਾਏ।
ਪਾਟ ਪਟੰਬਰ ਪੈਨ੍ਹਕੇ ਚੋਆ ਚੰਦਨ ਮਹ ਮਹਕਾਏ।
ਹਾਥੀ ਘੋੜੇ ਪਾਖਰੇ ਮਹਲ ਬਗੀਚੇ ਸੁਫਲ ਫਲਾਏ।

ਸੁੰਦਰ ਨਾਰੀ ਸੇਜ ਸੁਖ ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਧੋਹਿ ਲਪਟਾਏ।
ਬਲਦੀ ਅੰਦਰਿ ਤੇਲ ਜਿਉ ਆਸਾ ਮਨਸਾ ਦੁਖਿ ਵਿਹਾਏ।
ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਵਿਣੁ ਜਮਪੁਰਿ ਜਾਏ।। (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 15/14)

ਜਿਥੇ 'ਅੱਗ' ਹੈ—ਓਥੇ 'ਠੰਢ' ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀ।

ਜਿਥੇ 'ਠੰਢ' ਹੈ—ਓਥੇ 'ਗਰਮੀ' ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅੱਗ ਦੇ ਭਾਂਬੜ ਵਿਚੋਂ 'ਠੰਢ' ਲਭਣੀ, ਹਾਸੋ-ਹੀਣੀ ਮੂਰਖਤਾ ਹੈ।

ਪਰ, ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਕਿ ਅਸੀਂ ਬੜੇ ਸਿਆਣੇ, ਵਿਦਵਾਨ ਅਤੇ 'ਅਕਲ-ਲਤੀਫ' ਕਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਭੀ—

'ਮਿਥਨੁ ਮੋਹ ਅਗਨ ਸੋਕ ਸਾਗਰ'
'ਆਤਸ ਦੁਨੀਆ'
'ਜਗਤ ਜਲੰਦਾ'
'ਅਗਨ ਕੁੰਟ'

ਵਿਚੋਂ 'ਠੰਢ' ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਅਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਦੌੜ ਲਾਈ ਹੋਈ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਵਿਚ—

ਐਸ਼
ਮਨੋਰੰਜਨ
ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ
ਕਾਮ-ਕ੍ਰੋਧ
ਲੋਭ-ਲਹਿਰ
ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਭੋਗ
ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ
ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ
ਸਿਆਣਪਾਂ
ਚਤੁਰਾਈਆਂ
ਫੋਕੇ ਗਿਆਨ
'ਨਸ਼ਿਆਂ'

ਦੀ 'ਪੂਰਤੀ' ਵਿਚ ਹੀ, ਮਨ ਦੀ ਸੁਖ-ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਠੰਢ ਭਾਲਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਾਂ।

ਭਾਵੇਂ ਇਹਨਾਂ ਫੋਕੇ ਅਤੇ ਗਲਤ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਖੁਸ਼ੀ, ਰਸ ਅਤੇ 'ਨਸ਼ਾ' ਜਿਹਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਆਰਜ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਲਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਅਮਲੀਆਂ ਦੀ 'ਟੋਟ' ਵਾਂਗ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਲਤ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਭੀ ਭੈੜੀ ਅਤੇ

ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਜ਼ੀ ਐਸ਼ ਅਤੇ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਦੀ 'ਪੂਰਤੀ'—ਸਾਡੀ ਅੰਦਰਲੀ ਧੁੱਖਦੀ ਗੁੱਝੀ 'ਅੱਗ' ਨੂੰ ਸੁਲਘਾ ਕੇ, ਮਘਾ ਕੇ, ਮਚਾ ਕੇ, 'ਭਾਂਬੜ' ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲਕੜਾਂ, ਤੇਲ ਅਤੇ ਪੈਟਰੋਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਭਿਆਨਕ 'ਲਾਟਾਂ' ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਸੜਦੇ-ਬਲਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਭੀ ਆਪਣੀਆਂ ਚੰਗਿਆੜੀਆਂ ਅਤੇ ਲਾਟਾਂ ਨਾਲ 'ਚੁਆਤੀ' ਲਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ!!

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ 'ਭੱਠੀ' ਦਾ ਅਟੁਟ 'ਗੇੜ', ਦਾਣੇ ਭੁੰਨਣ ਵਾਲੀ 'ਭੱਠੀ' ਵਾਂਗ, ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਭਾਂਬੜ ਪਿਛੋਂ ਅਸੀਂ—ਸੁਖੀ, ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹੋਰ ਭੀ —

ਕਾਲੇ
ਕੋਝੇ
ਮਟਰੋੜ
ਮਨੂਰ
ਮਨਮੁਖ
ਦੁਖੀ

ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ , ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ 'ਠੰਢ' ਲਈ ਅਸੀਂ ਧਾਰਮਿਕ ਅਸਥਾਨਾਂ ਵਲ ਦੌੜਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਓਥੇ ਭੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰਲੀ ਗੁੱਝੀ ਮਾਨਸਿਕ 'ਅੱਗ' ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਜਿਸ ਨਾਲ ਧਰਮ ਅਸਥਾਨਾਂ ਵਿਚ ਭੀ—

ਈਰਖਾ
ਦਵੈਤ
ਦੂਜਾ ਭਾਉ
ਹਉਮੈ
ਵੈਰ
ਵਿਰੋਧ
ਰੋਸੇ
ਗਿਲੇ
ਲੋਭ
ਮੈਂ-ਮੇਰੀ

ਦੀ 'ਮਾਨਸਿਕ ਅਗਨੀ' ਦਾ ਹੀ 'ਬੋਲ-ਬਾਲਾ' ਅਤੇ ਵਰਤ-ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਉਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ—

ਅੰਤਰਿ ਅਗਨਿ ਬਾਹਰਿ ਤਨ ਸੁਆਹ ॥
ਗਲਿ ਪਾਥਰ ਕੈਸੇ ਤਰੈ ਅਥਾਹ ॥ (ਪੰਨਾ-267)

ਅਗਨਿ ਕੁਟੰਬ ਸਾਗਰ ਸੰਸਾਰ ॥
ਭਰਮ ਮੋਹ ਅਗਿਆਨ ਅੰਧਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ-675)

ਕਾਇਆ ਆਰਣੁ ਮਨੁ ਵਿਚਿ ਲੋਹਾ ਪੰਚ ਅਗਨ ਤਿਤੁ ਲਾਗਿ ਰਹੀ ॥
ਕੋਇਲੇ ਪਾਪ ਪੜੇ ਤਿਸੁ ਊਪਰਿ ਮਨੁ ਜਲਿਆ ਸੰਨ੍ਹੀ ਚਿੰਤ ਭਈ ॥
(ਪੰਨਾ-990)

ਅੰਤਰਿ ਅਗਨਿ ਜਲੈ ਭੜਕਾਰੇ ॥
ਮਨਮੁਖੁ ਤਕੇ ਕੁੰਡਾ ਚਾਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ-1022)

ਪਾਪੀ ਕਾ ਘਰੁ ਅਗਨੇ ਮਾਹਿ ॥
ਜਲਤ ਰਹੈ ਮਿਟਵੈ ਕਬ ਨਾਹਿ ॥ (ਪੰਨਾ-1165)

ਮਨਮੁਖ ਬੋਲੇ ਅੰਧੁਲੇ ਤਿਸੁ ਮਹਿ ਅਗਨੀ ਕਾ ਵਾਸੁ ॥ (ਪੰਨਾ-1415)

ਲਖ ਚਉਰਾਸੀਹ ਮੇਦਨੀ ਤਿਸਨਾ ਜਲਤੀ ਕਰੇ ਪੁਕਾਰ ॥
ਇਹੁ ਮੋਹੁ ਮਾਇਆ ਸਭੁ ਪਸਰਿਆ ਨਾਲਿ ਚਲੈ ਨ ਅੰਤੀ ਵਾਰ ॥
ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਸਾਂਤਿ ਨ ਆਵਈ ਕਿਸੁ ਆਗੈ ਕਰੀ ਪੁਕਾਰ ॥
(ਪੰਨਾ-1416)

ਮਾਇਆ ਮੋਹੀ ਮੇਦਨੀ ਕਲਿ ਕਲਿ ਵਾਲੀ ਸਭਿ ਭਰਮਾਈ ।
ਉਠੀ ਗਿਲਾਨਿ ਜਗਤ ਵਿਚਿ ਹਉਮੈ ਅੰਦਰਿ ਜਲੈ ਲੁਕਾਈ।
(ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 1/7)

ਮਾਇਆ ਡਰ ਡਰਪਤ ਹਾਰਿ ਗੁਰ ਦੁਆਰੇ ਜਾਵੈ
ਤਹਾਂ ਜਉ ਮਾਇਆ ਬਿਆਪੈ ਕਹਾਂ ਠਹਰਾਈਐ ॥ (ਕ.ਭਾ.ਗੁ 544)

'ਅੱਗ' ਅਤੇ 'ਠੰਢ' — ਦੋ ਮੁਤਜ਼ਾਦ, ਵਿਰੋਧੀ ਅਤੇ ਉਲਟ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ।

ਤ੍ਰੈ-ਗੁਣੀ ਮਾਇਕੀ ਮੰਡਲ ਵਿਚ, 'ਮਾਨਸਿਕ ਅੱਗ' ਦੇ ਭਾਂਬੜ 'ਮਚ' ਰਹੇ ਹਨ। ਤਦੇ ਇਸ ਨੂੰ—

'ਆਤਿਸ ਦੁਨੀਆ'
'ਅਗਨ ਕੁੰਟ'
'ਜਗਤ ਜਲੰਦਾ'
'ਅਗਨ ਸੋਕ ਸਾਗਰ'

ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਖੇਤਰ—

ਦਿਲ

ਚਿਤ

ਦਿਮਾਗ

ਜਿਸਮ

ਸਿਆਣਪ

ਗਿਆਨ

ਗਰੀਬੀ

ਅਮੀਰੀ

ਐਸ਼

ਪਿਆਰ

ਜਪ

ਤਪ

ਪਾਠ

ਪੂਜਾ

ਹੱਠ

ਜੋਗ

ਸੇਵਾ

ਕਰਮ

ਧਰਮ

ਹਾਸੇ

ਰੋਣੇ

ਰੀਝਾਂ

ਰੋਸੇ

ਗਿਲੇ

ਦਾਨ

ਪੁੰਨ

ਦੀਨ

ਦੁਨੀਂ

ਵਿਚ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਸ 'ਮਾਨਸਿਕ ਗੁੱਝੀ ਅੱਗ' ਦੇ ਭਾਂਬੜ ਮਚਾਏ ਹੋਏ ਹਨ!

ਇਸ ਗੁੱਝੀ 'ਮਾਨਸਿਕ ਅੱਗ' ਤੋਂ ਘਬਰਾ ਕੇ ਅਤੇ ਤੰਗ ਆ ਕੇ, ਲੋਕਾਈ ਕਿਸੇ

'ਠੰਢ' ਦੀ ਭਾਲ ਵਿਚ ਹੈ, ਅਤੇ—

ਨੱਠ-ਭੱਜ ਕਰਦੀ ਹੈ
ਘਾਲਣਾ ਘਾਲਦੀ ਹੈ
ਵਿਦਿਆ ਪੜ੍ਹਦੀ ਹੈ
ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜ ਕਰਦੀ ਹੈ
ਗਿਆਨ ਘੋਟਦੀ ਹੈ
ਫਿਲਾਸਫੀਆਂ ਘੋਖਦੀ ਹੈ
ਧਰਮ-ਕਰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ
ਜਾਦੂ-ਟੂਣੇ ਕਰਦੀ ਹੈ
ਦੇਵੀ-ਦੇਵਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮਨਾਉਂਦੀ ਹੈ
ਪਾਠ-ਪੂਜਾ ਕਰਦੀ ਹੈ
'ਰੱਬ' ਨਾਲ 'ਸੌਦੇ-ਬਾਜ਼ੀ' ਕਰਦੀ ਹੈ
'ਭੇਟਾ' ਚਾੜ੍ਹਦੀ ਹੈ
'ਧਰਮ' ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ
'ਜ਼ੱਫਰ' ਜਾਲਦੀ ਹੈ
ਤ੍ਰਾਹ-ਤ੍ਰਾਹ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪਰ, ਫਿਰ ਭੀ ਕਿਤੋਂ 'ਠੰਢ' ਨਹੀਂ ਲਭਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ—

ਸੁਰਤੀਆਂ-ਬਿਰਤੀਆਂ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਖਿੰਡੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।
ਖਿੰਡੀਆਂ ਬਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਇਕੀ ਸੇਕ ਲਗਦਾ ਹੈ।
ਮਨ, 'ਥਿਰ' ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਚਿਤ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਧਰਮਾਂ ਨੂੰ ਤਅੱਸਬ ਦੀ 'ਅੱਗ' ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ।
ਵਿਦਿਅਕ ਅਸਥਾਨਾਂ ਵਿਚ ਖ਼ੁਦ-ਗਰਜ਼ੀ ਹੈ।
ਸਭਾ-ਸੁਸਾਇਟੀਆਂ ਵਿਚ 'ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ' ਦੀ ਅੱਗ ਹੈ।
ਦਫਤਰਾਂ ਵਿਚ 'ਲੋਭ-ਲਹਿਰ' ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ।
ਯੂ.ਐਨ.ਓ (U.N.O.) ਵਰਗੀਆਂ 'ਵਿਸ਼ਵ-ਸੰਸਥਾਵਾਂ' ਵਿਚ ਭੀ
'ਖਿਚੋਤਾਣ' ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਪਾਸੇ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿਚ, ਇਸ ਗੁੱਝੀ ਅੱਗ ਦੇ ਭਾਂਬੜ ਮੱਚ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੁਕਾਈ 'ਮਿਥਨ-ਮੋਹ-ਅਗਨਿ-ਸੋਕ-ਸਾਗਰ' ਵਿਚ 'ਗੁੱਝੇ ਭਾਹਿ' ਸੜ-ਬਲ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁਕਾਰ ਰਹੀ ਹੈ—

'ਹਾਏ! ਠੰਢ ਕਿਥੇ' ??

ਗੁਰੂ ਬਾਬੇ ਨੇ ਇਸ ਗੁੱਝੇ 'ਵਿਸ਼ਵ ਹਿਰਦੇ' ਦੀ ਪੁਕਾਰ ਦਾ ਜਵਾਬ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੁਆਰਾ

ਇਉਂ ਦਿਤਾ ਹੈ—

ਆਤਸ ਦੁਨੀਆ ਖੁਨਕ ਨਾਮੁ ਖੁਦਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ–1291)

ਕਲਿ ਤਾਤੀ ਠਾਂਢਾ ਹਰਿ ਨਾਉ ॥ (ਪੰਨਾ–288)

ਇਸ ਗੁੱਝੇ ਭਾਂਬੜ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਖ਼ਲਕਤ ਦੇ ਤਰਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ, ਗੁਰੂ ਬਾਬੇ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਖ਼ਲਕਤ ਨੂੰ ਇਉਂ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿਤਾ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ–ਸੇਧ ਬਖਸ਼ੀ—

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

ਸੀਤਲ ਸਾਂਤਿ ਸੂਖ ਹਰਿ ਸਰਣੀ ਜਲਤੀ ਅਗਨਿ ਨਿਵਾਰੇ ॥
(ਪੰਨਾ–210)

ਤਪਤਿ ਨ ਕਤਹਿ ਬੁਝੈ ਬਿਨੁ ਸੁਆਮੀ ਸਰਣਾ ਰਾਮ ॥ (ਪੰਨਾ–545)

ਏਹੁ ਜਗੁ ਜਲਤਾ ਦੇਖਿ ਕੈ ਭਜਿ ਪਏ ਹਰਿ ਸਰਣਾਈ ਰਾਮ ॥
(ਪੰਨਾ–571)

ਅਗਨਿ ਸਾਗਰ ਬੂਡਤ ਸੰਸਾਰਾ ॥
ਨਾਨਕ ਬਾਹ ਪਕਰਿ ਸਤਿਗੁਰਿ ਨਿਸਤਾਰਾ ॥ (ਪੰਨਾ–804)

ਮਹਾ ਤਪਤਿ ਤੇ ਭਈ ਸਾਂਤਿ ਪਰਸਤ ਪਾਪ ਨਾਠੇ ॥
ਅੰਧ ਕੂਪ ਮਹਿ ਗਲਤ ਥੇ ਕਾਢੇ ਦੇ ਹਾਥੇ ॥ (ਪੰਨਾ–813)

ਤਾਤੀ ਵਾਉ ਨ ਲਗਈ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਸਰਣਾਈ ॥
ਚਉਗਿਰਦ ਹਮਾਰੈ ਰਾਮ ਕਾਰ ਦੁਖੁ ਲਗੈ ਨ ਭਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ–819)

ਗੁਰ ਕੇ ਚਰਨ ਰਿਦੈ ਉਰਿ ਧਾਰੇ ॥
ਅਗਨਿ ਸਾਗਰ ਤੇ ਉਤਰੇ ਪਾਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ–865)

ਜਦ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੱਟ ਵਜਦੀ ਹੈ ਯਾ ਕੁੱਤੇ–ਬਿੱਲੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ 'ਮੰਮੀ–ਮੰਮੀ' ਪੁਕਾਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਭੱਜ ਕੇ 'ਮਾਂ' ਕੋਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ—ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੂੰ ਪੱਕਾ ਨਿਸਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ 'ਮਾਂ' ਉਸ ਨੂੰ ਆਫਤ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਬਚਾ ਲਵੇਗੀ ਅਤੇ 'ਮਾਂ' ਦੀ ਗੋਦ ਵਿਚ ਹੀ ਉਸਦਾ 'ਬਚਾਓ' ਹੈ, ਜਿਥੇ ਕੋਈ ਦੁਖ–ਕਲੇਸ਼ ਅਥਵਾ ਆਫ਼ਤ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ।

ਪਾਇਓ ਬਾਲ ਬੁਧਿ ਸੁਖੁ ਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ–214)

ਇਸ ਪੂਰਨ ਨਿਸਚੇ ਜਾਂ ਸ਼ਰਧਾ ਭਾਵਨੀ ਨਾਲ, ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੂੰ ਪੁਕਾਰਨਾ ਯਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਹੀ, ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ 'ਚਰਣ–ਸਰਣ' ਜਾਣਾ ਹੈ ਯਾ 'ਭੱਜ ਪਏ ਸਰਣਾਈ' ਹੈ।

ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੁਨਿਆਵੀ 'ਮਾਂ' ਦੀ 'ਓਟ' ਲਈ ਸ਼ਰਧਾ–ਭਾਵਨੀ–ਕੁਦਰਤੀ 'ਭੋਲੇ–ਭਾਇ' ਹੀ ਹੈ, ਸਿਖੀ–ਸਿਖਾਈ ਨਹੀਂ।

ਪਰ, ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ ਵਿਚ ਉਹੋ ਜਿਹੀ ਬੱਚੇ ਵਰਗੀ ਭੋਲੇ-ਭਾਇ ਸ਼ਰਧਾ-ਭਾਵਨੀ ਨਹੀਂ ਰਹੀ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬੜੇ ਸਿਆਣੇ ਤੇ 'ਹੁਜਤੀ' ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ, ਇਸੇ ਲਈ ਸਾਡੀਆਂ ਅਰਦਾਸਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦੇ।

ਬੱਚਾ ਤਾਂ 'ਸਰੀਰਕ ਮਾਂ' ਦੀ ਗੋਦ ਵਿਚ ਭੱਜ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਜੋ 'ਭੱਜ ਪਏ ਸਰਣਾਈ' ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਅੰਤਰ ਅਤੇ 'ਭੇਦ' ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ-ਬੁੱਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੀਵ ਦੀ 'ਹੋਂਦ' ਦੇ ਚਾਰ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਦਾਇਰੇ ਹਨ—

1. ਸਰੀਰਕ
2. ਮਾਨਸਿਕ
3. ਭਾਵਕ
4. ਆਤਮਿਕ

ਇਹ ਗੁੱਝੀ ਅੰਦਰਲੀ 'ਅਗਨੀ', ਸਾਡੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਕ ਦਾਇਰੇ ਤਾਂਈ ਸੀਮਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ 'ਅੱਗ' ਦੇ ਭਾਹਿ ਜਾਂ ਸੇਕ ਦਾ ਅਸਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਭੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਦਾਇਰੇ ਯਾ ਤਬਕੇ, ਸਿਰਫ਼ ਤ੍ਰੈ-ਗੁਣੀ ਮਾਇਕੀ ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਹੀ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਅਗਨੀ ਦੀ ਉਪਾਧੀ ਉਪਜਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ ਤ੍ਰੈ-ਗੁਣੀ ਮਾਇਕੀ ਮੰਡਲ ਦੇ ਅਸਰ ਤੋਂ ਨਿਰਲੇਪ, ਨਿਰਬਾਣ ਅਤੇ ਨਿਰਾਲਮ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ ਇਸ ਮਾਨਸਿਕ ਅਗਨੀ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ।

ਆਤਮਿਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਨਿਰੋਲ ਇਲਾਹੀ—

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੈ
ਚੁਪ-ਪ੍ਰੀਤ ਹੈ
ਪਿਆਰ ਹੈ
ਪ੍ਰੇਮ-ਸਵੈਪਨਾ ਹੈ
ਮਹਾਂ-ਰਸ ਹੈ
ਆਤਮ-ਰੰਗ ਹੈ
ਚਾਉ ਹੈ
ਸ਼ਬਦ ਹੈ
ਨਾਮ ਹੈ
ਸੁਖ ਹੈ
ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੈ

ਠੰਢ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਲਫ਼ਜ਼ਾਂ ਵਿਚ, ਮਾਨਸਿਕ—

'ਆਤਸ ਦੁਨਿਆ'

'ਜਗਤ ਜਲੰਦਾ'

'ਅਗਨ ਸੋਕ ਸਾਗਰ'

ਦੇ ਭੱਠ ਵਿਚੋਂ, ਆਪਣੀ ਸੁਰਤੀ-ਬਿਰਤੀ ਨੂੰ ਮੋੜ-ਮੋੜ ਕੇ, ਆਤਮ-ਮੰਡਲ ਦੇ—

ਸੀਤਲ

ਸ਼ਾਂਤ

ਸੁਖਦਾਈ

ਬਿਸਮਾਦੀ

ਠੰਢੇ

'ਖੁਨਕ ਨਾਮੁ'

ਵਲ ਲਾਉਣਾ ਹੀ—

'ਚਰਣ-ਸਰਣ' ਜਾਣਾ ਹੈ

'ਭਜਿ ਪਏ ਹਰਿ ਸਰਣਾਈ' ਹੈ

'ਹਰਿ ਹਰਿ ਚਰਨ ਰਿਦੇ ਉਰਧਾਰੇ' ਹੈ!!

ਉਪਰਲੀ ਮਿਸਾਲ ਤੋਂ ਪ੍ਰਤੱਖ ਹੈ ਕਿ—

'ਆਤਸ ਦੁਨੀਆ' ਦਾ 'ਸੇਕ'

ਯਾ

'ਹਰਿ ਨਾਮ' ਦੀ 'ਠੰਢ'

ਸਬਦ-ਸੁਰਤ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਤਸ ਦੁਨੀਆ ਖੁਨਕ ਨਾਮੁ ਖੁਦਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-1291)

ਚਲਦਾ ....