

ਗੁਰਮੁਖਿ ਹੋਇ ਸੁ ਅਲਿਪਤੋ ਵਰਤੈ

ਗੁਰਮੁਖਿ ਹੋਇ ਸੁ ਅਲਿਪਤੋ ਵਰਤੈ..... (ਪੰਨਾ-303)

ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ—ਜੋ ਗੁਰਮੁਖ ਹੈ, ਉਹ ਅਲਿਪਤ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਕੇਂਦਰੀ ਨੁਕਤਾ ਹੈ—‘ਅਲਿਪਤ ਵਰਤਣ’ ਦਾ, ਜਿਸ ਦੀ ਬਾਬਤ ਡੂੰਘੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

‘ਅਲਿਪਤ’ ਰਹਿਣ ਦੇ ਅੱਖਰੀ ਅਰਥ ਹਨ—ਲਿਪਾਇਮਾਨ ਨਾ ਹੋਣਾ—ਯਾਨੀ ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਲਿਪਾਇਮਾਨ ਨਾ ਹੋਣਾ।

ਜੈਸੇ ਜਲ ਮਹਿ ਕਮਲੁ ਨਿਰਾਲਮੁ ਮੁਰਗਾਈ ਨੈਸਾਣੇ ॥

ਸੁਰਤਿ ਸਬਦਿ ਭਵਸਾਗਰੁ ਤਰੀਐ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਵਖਾਣੇ ॥ (ਪੰਨਾ-938)

ਜਿਉ ਜਲ ਮਹਿ ਕਮਲੁ ਅਲਿਪਤੋ ਵਰਤੈ

ਤਿਉ ਵਿਚੇ ਗਿਰਹ ਉਦਾਸੁ ॥ (ਪੰਨਾ-949)

ਸਾਚਿ ਨਾਮਿ ਮੇਰਾ ਮਨੁ ਲਾਗਾ ॥

ਲੋਗਨ ਸਿਉ ਮੇਰਾ ਠਾਠਾ ਬਾਗਾ ॥

ਬਾਹਰਿ ਸੂਤੁ ਸਗਲ ਸਿਉ ਮਉਲਾ ॥

ਅਲਿਪਤੁ ਰਹਉ ਜੈਸੇ ਜਲ ਮਹਿ ਕਉਲਾ ॥ (ਪੰਨਾ-384)

ਇਹ ਨੁਕਤਾ ਬੜਾ ਡੂੰਘਾ ਹੈ, ਤੇ ਡੂੰਘੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਗਿਆਂ ਕਈ ਸਵਾਲ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ—

1. ਮਾਇਆ ਕੀ ਹੈ ?

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਰੁਪਏ, ਨਕਦੀ, ਸੋਨੇ, ਚਾਂਦੀ ਆਦਿ ਨੂੰ ਹੀ ਮਾਇਆ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਮਾਇਆ ਦੇ ਹੋਰ ਕਈ ਸਰੂਪ ਹਨ, ਜਿਹਾ ਕਿ—

(ੳ) ਜੜ੍ਹ ਸਰੂਪ—‘ਜੜ੍ਹ ਮਾਇਆ’ ਵਿਚ ਉਹ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਚੇਤਨਤਾ (consciousness) ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਰਤੀ, ਮਕਾਨ, ਧਾਤਾਂ, ਸੋਨਾ, ਚਾਂਦੀ, ਰੁਪਏ ਆਦਿ।

(ਅ) ਚੇਤਨ ਸਰੂਪ—‘ਚੇਤਨ ਮਾਇਆ’ ਉਹ ਜੀਵ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਚੇਤਨਤਾ

ਜਾਂ ਬੁੱਧੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਪਸ਼ੂ, ਪੰਛੀ, ਇਨਸਾਨ ਅਥਵਾ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾਰ, ਦੋਸਤ-ਮਿੱਤਰ ਆਦਿ।

ਕੰਚਨ ਨਾਰੀ ਮਹਿ ਜੀਉ ਲੁਭਤੁ ਹੈ ਮੋਹੁ ਮੀਠਾ ਮਾਇਆ ॥
ਘਰ ਮੰਦਰ ਘੋੜੇ ਖੁਸੀ ਮਨੁ ਅਨਰਸਿ ਲਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-167)

(ੲ) ਸੂਖਮ ਸਰੂਪ—ਹਵਾ, ਪਾਣੀ, ਆਕਾਸ਼ ਆਦਿ।

(ਸ) ਵਾਸ਼ਨਾ ਸਰੂਪ—ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਅਹੰਕਾਰ ਆਦਿ।

(ਹ) ਖਿਆਲ ਸਰੂਪ—ਮਨ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਵਲਵਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਡਾਰੀਆਂ ਆਦਿ।

(ਕ) ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਸਰੂਪ—ਮਨ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘਿਆਈਆਂ ਵਿਚ ਪਿਛਲੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦੀ 'ਰੰਗਣ'।

ਜੋ ਵੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਸ਼ੈਅ ਹੈ, ਸਭ 'ਮਾਇਆ' ਹੈ। ਮਾਇਆ ਦੀ ਰੰਗਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਖਿਆਲ, ਵਲਵਲੇ, ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ 'ਮਾਇਆ' ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ 'ਰੰਗਣ' ਵਿਚੋਂ ਉਪਜੇ ਸਾਰੇ ਕ੍ਰਿਆ-ਕਰਮ ਭੀ 'ਮਾਇਆ' ਹੀ ਹਨ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਨਣ ਦੀ 'ਅਣਹੋਂਦ' ਨੂੰ ਹਨੇਰਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਹਨੇਰੇ ਦੀ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਹਸਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ—ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਬ ਦੀ 'ਅਣਹੋਂਦ' ਹੀ ਮਾਇਆ ਹੈ।

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਹੋਂਦ ਹੀ 'ਅਟੱਲ' ਅਤੇ 'ਸਚ' ਹੈ।

ਬਾਕੀ ਸਭ ਕੁਝ ਰੱਬ ਨੇ ਆਪਣੇ 'ਕਵਾਉ' ਅਥਵਾ 'ਹੁਕਮ' ਦੁਆਰਾ ਸਾਜਿਆ ਹੈ ਤੇ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਆਪੀਨੈ ਆਪੁ ਸਾਜਿਓ ਆਪੀਨੈ ਰਚਿਓ ਨਾਉ ॥

ਦੁਯੀ ਕੁਦਰਤਿ ਸਾਜੀਐ ਕਰਿ ਆਸਣੁ ਡਿਠੋ ਚਾਉ ॥ (ਪੰਨਾ-463)

ਇਹ ਸਾਰਾ ਮਾਇਕੀ ਪਸਾਰਾ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਬਿਨਸਨਹਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਕੂੜ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਪੂੰਏ ਕਾ ਪਹਾਰ' ਜਾਂ ਬੱਦਲ ਦੀ ਨਿਆਈਂ ਭੀ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਛਿਨ-ਛਿਨ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਹੈ।

ਰੇ ਨਰ ਇਹ ਸਾਚੀ ਜੀਅ ਧਾਰਿ ॥

ਸਗਲ ਜਗਤੁ ਹੈ ਜੈਸੇ ਸੁਪਨਾ ਬਿਨਸਤ ਲਗਤ ਨ ਬਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ-633)

ਕਾਂ ਕੋ ਤਨੁ ਧਨੁ ਸੰਪਤਿ ਕਾਂ ਕੀ ਕਾ ਸਿਉ ਨੇਹੁ ਲਗਾਹੀ ॥

ਜੋ ਦੀਸੈ ਸੋ ਸਗਲ ਬਿਨਾਸੈ ਜਿਉ ਬਾਦਰੁ ਕੀ ਛਾਹੀ ॥ (ਪੰਨਾ-1231)

ਇਹ ਜਗੁ ਪੂਏ ਕਾ ਪਹਾਰ ॥

ਤੈ ਸਾਚਾ ਮਾਨਿਆ ਕਿਹ ਬਿਚਾਰਿ ॥ (ਪੰਨਾ-1187)

2. ਮਾਇਆ ਦੇ ਕੀ ਦੋਸ਼ ਹਨ ?

ਜਦ 'ਜੀਵ' ਰੱਬ ਨੂੰ 'ਭੁੱਲ' ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ 'ਬੇਮੁਖ' ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੀਵ ਉਤੇ ਇਸ ਭਰਮ ਰੂਪੀ 'ਮਾਇਆ' ਦਾ ਪਰਛਾਵਾਂ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੱਬੀ 'ਹੋਂਦ ਦੀ ਯਾਦ' ਦੇ ਬਜਾਇ, ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੇ '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 ਕਾਨੂੰਨ ਅਧੀਨ ਹੋ ਕੇ ਦੁਖ-ਸੁਖ, ਖੁਸ਼ੀ-ਗਮੀ, ਨਰਕ-ਸੁਰਗ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ। ਰੱਬੀ ਯਾਦ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਸਾਡਾ ਮਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਚੰਚਲ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਸਦਾ ਹਉਮੈ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੋਇਆ ਕਰਮ-ਬੱਧ ਹੋ ਕੇ ਦੁਖੀ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਇਆ ਕਿਸ ਨੇ ਆਖੀਐ ਕਿਆ ਮਾਇਆ ਕਰਮ ਕਮਾਇ ॥

ਦੁਖਿ ਸੁਖਿ ਏਹੁ ਜੀਉ ਬਧੁ ਹੈ ਹਉਮੈ ਕਰਮ ਕਮਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-67)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਇਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਦੋਸ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਲਕਣੇ ਤੇ ਕਸ਼ੱਭੀ ਰੰਗ ਦੁਆਰਾ ਭਰਮਾ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ 'ਅਸਲੇ' ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਤੋਂ ਭੁਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅਸੀਂ ਦੁਖ-ਸੁਖ ਜੀਵਨ-ਮਰਨ ਦੇ ਅਤੁੱਟ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਅਤਿ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ।

ਇਨਿ 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)

3. ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਅਲਿਪਤ ਵਰਤਣਾ ਹੈ ?

'ਅਲਿਪਤ' ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ 'ਲਿਪਤ' ਜਾਂ 'ਸੰਗਤ' ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। 'ਜੈਸਾ ਸੇਵੈ ਤੈਸੇ ਹੋਇ' ਅਨੁਸਾਰ ਅਸੀਂ ਜਿਹੇ ਜਿਹੀ ਸੰਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਫਲ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ—

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

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

ਅਸੀਂ ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ—

1. ਦੈਵੀ ਉੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ ਇਲਾਹੀ ਰੰਗਤ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲ, ਵਲਵਲੇ, ਧਾਰਮਿਕ ਕਿਤਾਬਾਂ ਜਾਂ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ।
2. ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਤ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲਾਂ, ਵਲਵਲਿਆਂ, ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ, ਆਮ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਬੰਦਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ।

ਸੰਗਤ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੇ ਦਰਜਿਆਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ—

1. ਸ਼ਖਸੀ ਸੰਗਤ— ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਜਾਂ ਦੁਨਿਆਵੀ ਬੰਦਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ।
2. ਕਿਤਾਬੀ ਸੰਗਤ— ਗੁਰਬਾਣੀ, ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਦੁਨਿਆਵੀ ਰਚਨਾਵਾਂ।
3. ਵਾਸ਼ਨਾ ਸੰਗਤ— ਦੁਨਿਆਵੀ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋਣਾ।
4. ਮੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ— ਮਰਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਦੁਖੀ ਹੋਣਾ।
5. ਖਿਆਲੀ ਸੰਗਤ— ਚੰਗੇ ਜਾਂ ਮਾੜੇ, ਦੈਵੀ ਯਾ ਮਾਇਕੀ ਖਿਆਲਾਂ ਯਾ ਕਲਪਨਾ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋਣਾ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਜਿਹੋ-ਜਿਹੀ ਸਤ੍ਹਾ ਜਾਂ ਜਿਸ ਦਰਜੇ ਤੇ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਅਸਰ ਜਾਂ 'ਰੰਗਤ' ਸਾਡੇ ਮਨ ਅਥਵਾ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚੰਗੀ-ਮਾੜੀ ਸੰਗਤ ਦਾ ਨਿਰਨਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਚੰਗੀ-ਉੱਤਮ ਸੰਗਤ ਓਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ ਦੈਵੀ ਆਤਮਿਕ ਖਿਆਲ ਉਪਜਣ ਤੇ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੇਂਦਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਮਿਲੇ ਤੇ ਉਸਦੀ ਯਾਦ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇ। ਇਸੇ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ 'ਸਾਧ-ਸੰਗਤ' ਜਾਂ 'ਸਤਸੰਗਤ' ਕਰਨ ਦਾ ਤਾਕੀਦੀ ਹੁਕਮ ਹੈ।

ਮਿਲੁ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ॥ (ਪੰਨਾ-12)

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

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

ਇਸੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ 'ਸਾਧ ਸੰਗਤ' ਲਈ ਇਉਂ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨੀ ਸਿਖਾਈ ਗਈ ਹੈ—
ਸੇਈ ਪਿਆਰੇ ਮੇਲੀਂ ਜਿਨਾਂ ਮਿਲਿਆਂ ਤੇਰਾ ਨਾਮ ਚਿਤ ਆਵੈ ॥ (ਅਰਦਾਸ)

ਹਰਿ ਜੀਉ ਆਗੈ ਕਰੀ ਅਰਦਾਸਿ ।

ਸਾਧੂ ਜਨ ਸੰਗਤਿ ਹੋਇ ਨਿਵਾਸੁ ॥ (ਪੰਨਾ-415)

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਬਖਸ ਕਰੀਜੈ ॥

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਮੋਹਿ ਸਾਧ ਸੰਗੁ ਦੀਜੈ ॥ (ਪੰਨਾ-738)

ਹੋਹੁ ਕ੍ਰਿਪਾਲ ਸੁਆਮੀ ਮੇਰੇ ਸੰਤਾਂ ਸੰਗਿ ਵਿਹਾਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-961)

ਐਸੀ ਮਾਂਗੁ ਗੋਬਿੰਦ ਤੇ ॥

ਟਹਲ ਸੰਤਨ ਕੀ ਸੰਗੁ ਸਾਧੂ ਕਾ ਹਰਿਨਾਮਾਂ ਜਪਿ ਪਰਮਗਤੇ ॥ (ਪੰਨਾ-1298)

ਇਸ ਦੇ ਐਨ ਉਲਟ ਮਾਇਆ ਦੀ ਸੰਗਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਇਤਨੇ ਗਲਤਾਨ ਅਤੇ ਗੁਆਚੇ ਹੋਏ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਰੱਬ, ਉਸ ਦੇ ਦੈਵੀ ਗੁਣ ਅਤੇ ਉੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਸੰਗਤ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦੀ।

ਮਾਇਆ ਜਾਲੁ ਪਸਾਰਿਆ ਭੀਤਰਿ ਚੋਗ ਬਣਾਇ ॥

ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਪੰਖੀ ਫਾਸਿਆ ਨਿਕਸੁ ਨ ਪਾਏ ਮਾਇ ॥

ਜਿਨ ਕੀਤਾ ਤਿਸਹਿ ਨ ਜਾਣਈ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਆਵੈ ਜਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-50)

ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਮਹਿ ਫਧਿ ਰਹਿਓ ਬਿਸਰਿਓ ਗੋਬਿੰਦ ਨਾਮੁ ॥ (ਪੰਨਾ-1427)

ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਗਲਾਂ — ‘ਦੈਵੀ ਸੰਗਤ’ ਤੇ ‘ਮਾਇਕੀ ਕੁਸੰਗਤ’ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਐਨ ਉਲਟ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਹਨ।

ਇਕ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਦੀ ਹੋ ਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਯਾਦ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੈ।

ਦੂਜੀ ਇਸ ਤੋਂ ਐਨ ਉਲਟ ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਕਰਕੇ ਰੱਬ ਨੂੰ ਭੁਲਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਕਾਹੂ ਕੀ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਿ ਹੋਇ

ਕਾਹੂ ਕੀ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਜਪਮੁਰ ਜਾਤ ਹੈ। (ਕਾ. ਭਾ. ਗੁ. 549)

ਇਸ ਲਈ ‘ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ’ ਦਾ ਤੇ ‘ਮਾਇਕੀ ਕੁਸੰਗਤ’ ਦਾ ਜੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ —

ਭਗਤੀ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਨਾਮ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਨੀ ਹੈ,

ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਅਨੇਕ ਪਰਮਾਰਥਿਕ ਸਾਧਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ‘ਮਾਇਕੀ ਕੁਸੰਗਤ’ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਅਥਵਾ ‘ਅਲਿਪਤ’ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ‘ਵਾੜੀ’ ਲਈ ‘ਵਾੜ’ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਨਾਲੋਂ-ਨਾਲ, ਮਾਇਕੀ ਵਾਸ਼ਨਾਵੀ ਕੁਸੰਗਤ ਦੇ ‘ਹਿਰਨ’ ਵਾੜੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣਗੇ ਜਾਂ ਉੱਕਾ ਹੀ ਉਜਾੜ ਦੇਣਗੇ।

ਤੇ ਸਾਕਤ ਚੋਰ ਜਿਨਾ ਨਾਮੁ ਵਿਸਾਰਿਆ

ਸਾਕਤ ਸੰਗੁ ਨ ਕੀਜਈ ਪਿਆਰੇ ਜੇ ਕਾ ਪਾਰਿ ਵਸਾਇ ॥

ਜਿਸੁ ਮਿਲਿਐ ਹਰਿ ਵਿਸਰੈ ਪਿਆਰੇ ਸੁ ਮੁਹਿ ਕਾਲੈ ਉਠਿ ਜਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-641)

‘ਮਾਇਕੀ ਕੁਸੰਗਤ’ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਲਈ ‘ਅਲਿਪਤ ਵਰਤਣ’ ਦੀ ਜਾਚ ਸਿੱਖਣੀ ਪਵੇ ਗੀ, ਜਿਸ ਬਾਬਤ ਹੋਰ ਡੂੰਘੀ ਅਤੇ ਦੀਰਘ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ—

1. ਸ਼ਖਸੀ ਕੁਸੰਗਤ—ਇਹ ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੇ ਜਿਹੇ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਅਸੀਂ ਸੰਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ—ਕਿਉਂਕਿ ਦੋ ਸੰਗੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਜਿਸ ਦਾ ਮਨ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋਵੇਗਾ ਉਸ ਦੀ ਰੰਗਤ ਦਾ ਅਸਰ ਦੂਸਰੇ ਤੇ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਮਨ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕਿਰਨਾਂ (mental vibrations) ਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਤ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਬਹੁਲਤਾ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਾਹ (involvement) ਪਾਉਣ।

ਕਬੀਰ ਸਾਕਤ ਸੰਗੁ ਨ ਕੀਜੀਐ ਦੂਰਹਿ ਜਈਐ ਭਾਗਿ ॥

ਬਾਸਨੁ ਕਾਰੋ ਪਰਸੀਐ ਤਉ ਕਛੁ ਲਾਗੈ ਦਾਗੁ ॥ (ਪੰਨਾ-1371)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਸ਼ਖਸੀ ਕੁਸੰਗਤ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤਕ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ, ਖਾਹ-ਮਖਾਹ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਸਮਾਜ (society) ਦੇ ਦਾਇਰੇ, ਮਾਇਕੀ ਮਾਮਲੇ ਅਤੇ ਰੁਝੇਵੇਂ ਵਧਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਬੇਲੋੜੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਿਚ ਖਚਤ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣਾ ਅਮੋਲਕ ਜੀਵਨ ਅਜਾਈਂ ਗਵਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਜਗਿਆਸੂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ, ਮਿੱਤਰਾਂ ਤੇ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਕੇ ਮਨ ਦੇ ਮਾਇਕੀ ਰੁਝੇਵੇਂ ਘਟਾਵੇ। ਇਹਨਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਮੋਹ-ਮਾਇਆ ਦੀਆਂ ਰੱਸੀਆਂ ਢਿੱਲੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ‘ਅਲਿਪਤ’ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜਾਚ ਸਿੱਖੀਏ—ਵਰਨਾ ਸਾਡਾ ਮਨ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਹੀ ਨਿਸ਼ਾਨਾ (target) ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ।

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

“ਕਬੀਰ ਹਮਰਾ ਕੋ ਨਹੀ ਹਮ ਕਿਸ ਹੂ 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—ਕਹਾਵਤ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬੰਦੇ ਦੇ ਆਚਾਰ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਉਸ ਦੇ ਸਰ੍ਹਾਣੇ ਪਈਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇਖ ਲਵੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ‘ਰੁਚੀ’ ਯਾ ਮਨ ਦੀ ‘ਰੰਗਤ’ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ

ਹੈ।

ਜੇ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪੱਕਾ ਸਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ‘ਆਚਾਰ’ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਯਾ ਵਲਵਲਿਆਂ ਦੀ ‘ਰੰਗਤ’ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹੋ ਉਪਰੋਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਵੀ ਬਣਿਆ ਫਿਰੇ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੌਮਾਂ, ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਆਚਾਰ ਅਤੇ ਇਖਲਾਕ ਦੀ ਬਾਬਤ ਪਰਖ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕੌਮ ਅਥਵਾ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਜਿਹੋ ਜਿਹਾ ‘ਸਾਹਿਤ’ ਬਹੁਤਾ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾਵੇ ਅਥਵਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੁਚੀ ਜਿਸ ਸਾਹਿਤ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਾਹਿਤ ਬਹੁਤ ‘ਪ੍ਰਚਲਤ’ ਹੋਵੇ—ਉਸ ਕੌਮ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਆਚਾਰ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚਾ ‘ਇਖਲਾਕ’ ਭੀ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਕਲਜੁਗੀ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿਚ ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਤ ਅਥਵਾ ਨੀਵੇਂ ਵਲਵਲਿਆਂ ਵਾਲਾ ਬੇ ਅੰਤ ਸਾਹਿਤ ਛਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਖਲਕਤ ਦੇ ਜੀਵ ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਤ ਦੇ ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਵਲਵਲਿਆਂ ਦੀ ਰੋੜ੍ਹ ਵਿਚ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਰੁੜ੍ਹੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਤੀਨਿ ਭਵਨ ਮਹਿ ਏਕਾ ਮਾਇਆ ॥

ਮੂਰਖਿ ਪੜਿ ਪੜਿ ਦੂਜਾ ਭਾਉ ਦਿੜਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-424)

ਇਹਨਾਂ ਲਿਖਤਾਂ ਦੀ ‘ਸੰਗਤ’ ਘਰ ਬੈਠਿਆਂ ਭੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ‘ਅਸਰ’ ਭੀ ਦੇਰ ਤਾਈਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਨੂੰ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੀ ਰੰਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਯਾ ‘ਅਲਿਪਤ’ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਕੂੜ ਪੜ੍ਹਨਾ ਕੂੜ ਬੋਲਣਾ ਮਾਇਆ ਨਾਲਿ ਪਿਆਰੁ ॥

ਨਾਨਕ ਵਿਣੁ ਨਾਵੈ ਕੋ ਥਿਰੁ ਨਹੀਂ ਪੜਿ ਪੜਿ ਹੋਇ ਖੁਆਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-84)

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

ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਚੰਗੀਆਂ ‘ਦੈਵੀ ਰੰਗਤ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ’, ਹਰਿ ਗੁਣ, ਹਰਿ ਕਥਾ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ—

ਹਰਿ ਗੁਣ ਪੜੀਐ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗੁਣੀਐ ॥

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮ ਕਥਾ ਨਿਤ ਸੁਣੀਐ ॥ (ਪੰਨਾ-95)

ਹਰਿ ਪੜ੍ਹੁ ਹਰਿ ਲਿਖੁ ਹਰਿ ਜਪਿ ਹਰਿ ਗਾਉ

ਹਰਿ ਭਉਜਲੁ ਪਾਰਿ ਉਤਾਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ-669)

3. ਵਾਸਨਾ ਕੁਸੰਗਤ—ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ—

ਬਿਖੈ ਬਿਖੈ ਕੀ ਬਾਸਨਾ ਤਜੀਅ ਨਹ ਜਾਈ ॥

ਅਨਿਕ ਜਤਨ ਕਰਿ ਰਾਖੀਐ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਲਪਟਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-855)

ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੁਭਾਉ ਹੈ 'ਸੰਗਤ' ਦਾ ਅਸਰ ਲੈਣਾ ਤੇ ਨਿਵਾਣ ਨੂੰ ਵਗਣਾ। ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਦਾ ਸੁਭਾਉ ਕੁਸੰਗਤ ਦਾ ਅਸਰ ਲੈਣਾ ਤੇ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਵੱਲ ਰੁੜ੍ਹਣਾ ਹੈ। ਕਲਜੁਗ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਲਹਿਰਾਂ ਚਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੀਵੇਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਯਾ ਅਲਿਪਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਯਾ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇਕੋ-ਇਕ ਸਾਧਨ ਹੈ—

ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਕੈ ਅੰਚਲਿ ਲਾਵਹੁ ਬਿਖਮ ਨਦੀ ਜਾਇ ਤਰਣੀ ॥ (ਪੰ.-702)

4. ਮੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਕੁਸੰਗਤ—ਹਰ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਬੰਧੀਆਂ, ਜਿਹਾ ਕਿ—ਮਾਂ, ਬਾਪ, ਭੈਣ, ਭਰਾ, ਪਤੀ, ਪਤਨੀ, ਬੱਚਿਆਂ, ਮਿੱਤਰਾਂ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਮਨ ਨੂੰ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁਖ ਤੇ ਸਦਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਐਸੀਆਂ ਦੁਖਦਾਈ ਮੌਤਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕੇ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਦੂਜੇ ਲਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਐਸੇ ਮੋਹ-ਮਾਇਆ ਵਾਲੇ ਮੁਰਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਤਿਮਕਰਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਲ-ਖੁੰਜੇ ਵਿਚ ਵੱਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਮੋਹ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਨਾਲ ਪਾਲਦੇ ਪੋਸਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਦੁਆਰਾ 'ਕੁਸੰਗਤ' ਕਰਕੇ ਦੁਖ-ਕਲੇਸ਼ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਮਰਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਉਗਣਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਭੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਮੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਕੁਸੰਗਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਬਲਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਉਗਣਾਂ ਨੂੰ ਭੀ 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—ਖਿਆਲੀ ਕੁਸੰਗਤ (thoughts) ਸ਼ਖਸੀ ਯਾ ਕਿਤਾਬੀ ਕੁਸੰਗਤ ਨਾਲੋਂ ਭੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਅਸਰ ਵਾਲੀ ਕੁਸੰਗਤ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਡੂੰਘੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸ਼ਖਸੀ ਕੁਸੰਗਤ ਤੇ ਕਿਤਾਬੀ ਕੁਸੰਗਤ ਤੋਂ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ 'ਤਿਆਗੀ ਸਾਧ' ਯਾ 'ਅਨਪੜ੍ਹ ਲੋਕ'। ਪਰ ਖਿਆਲੀ ਕੁਸੰਗਤ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਅਤਿਅੰਤ ਕਠਿਨ ਹੈ।

ਮਨ ਅਤਿ ਸੂਖਮ ਤੇ ਪਾਰੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲਾਏਮਾਨ ਹੈ—ਇਹ ਇਕ ਛਿਨ ਲਈ

ਭੀ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦਾ। ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਰੁਝੇਵੇਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਭੀ ਇਹ ਮਨ ਕਿਸੇ 'ਖਿਆਲਾਂ' ਵਿਚ ਆਪਣੀਆਂ 'ਰੁਚੀਆਂ' ਅਨੁਸਾਰ ਰੁਝਿਆ ਤੇ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ 'ਖਾਹ ਮਖਾਹ' ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਲਿਪਾਏ-ਮਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਖਿਆਲਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਤੈਹਾਂ ਹਨ—

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

2. ਉਹ ਖਿਆਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਘੋਟ-ਘੋਟ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਤੈਹਾਂ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ 'ਮਿਸਲ' ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਕੀਤਾ ਯਾ ਕੋਈ ਮਿਹਣਾ ਮਾਰਿਆ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ 'ਮਿਹਣੇ' ਨੂੰ ਯਾ ਉਸ ਵਿਰੋਧੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਉਪਰ ਉਸ 'ਰੋਸ' ਨੂੰ ਹੋਰ ਡੂੰਘਾ ਉੱਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਭੀ ਉਹ ਮਿਹਣੇ ਮਾਰਨ ਵਾਲਾ ਯਾ 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, ਨਫਰਤ ਤੇ ਕਰੋਧ ਦੀ ਅੱਗ ਵਿਚ ਸੜਦਾ-ਬਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਉਸ 'ਮਿਸਲ' ਨੂੰ ਫਰੋਲਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਰੰਗਤ ਹੋਰ ਗੂੜ੍ਹੀ ਤੇ ਡੂੰਘੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਇਹ 'ਰੋਸ' ਸਾਡੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਤਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਉਸ 'ਰੋਸ' ਦਾ 'ਕਰਤਾ' ਦੂਰ ਭੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਅਚਾਨਕ ਉਸ 'ਰੋਸ' ਦੀ ਯਾਦ ਯਾ ਖਿਆਲ ਆਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ ਅਤਿਅੰਤ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਨਫਰਤ, ਕ੍ਰੋਧ, ਈਰਖਾ ਦਵੈਤ ਵਿਚ ਸੜਦੇ-ਬਲਦੇ-ਚਿੜਦੇ-ਕੁੜਦੇ ਹੋਏ ਮਨ ਤੇ ਮੈਲ ਲਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਦੁਖਦਾਈ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹੇ 'ਰੋਸ' ਤੇ 'ਮਿਸਲਾਂ' ਇਕ-ਦੋ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਾਡਾ ਮਨ ਓਪਰੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਤੋਂ ਵਿਹਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਡੂੰਘੇ ਰੋਸੇ, ਗਿਲਿਆਂ, ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦੀ ਮੈਲ ਦੀ 'ਹਵਾੜ' ਅੰਦਰੋਂ ਉਘੜ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਥੇ ਨੁਕਤੇ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਖਸੀ ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸਿਰਫ 'ਖਿਆਲੀ ਸੰਗਤ' ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ।

ਸ਼ਖਸੀ ਕੁਸੰਗਤ ਨਾਲੋਂ ਖਿਆਲੀ ਕੁਸੰਗਤ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁਖਦਾਈ, ਖਤਰਨਾਕ, ਬਿਖਮ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਅਸਰ ਵਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਹੈ। ਪਰ

ਅਸੀਂ ਇਸੇ ਖਿਆਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਕੁਸੰਗਤ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਲਤਾਨ ਹੋ ਕੇ ਨਿੱਘਰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਧਾਰਮਿਕ ਰੁਚੀ ਬਿਲਕੁਲ ਉਪਜਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਯਾ ਓਪਰੀ ਜਿਹੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੁਰਦਸ਼ਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਇਕੋ ਤੇ ਸਿਰਫ ਇਕ ਇਹੀ ਇਲਾਜ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਭੀ ਕੋਈ ਰੋਸੇ, ਗਿਲੇ, ਮਿਹਣੇ, ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਮਨ ਵਿਚ ਉਪਜਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਹੀ ‘ਹੋਊ’ ਯਾ ‘ਕੋਈ ਨਾ’ ਕਹਿ ਕੇ ਭੁਲਾਉਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੀਏ ਤੇ ਫੇਰ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕੇ ਯਾਦ ਨਾ ਕਰੀਏ। ਕਿਉਂਕਿ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਕਿਸੇ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਖਿਆਲ ਸਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਗਹਿਰਾ ਉਕਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫੇਰ ਉਸ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਮੇਟਣਾ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਯਾ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣਾ ਕਠਿਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਰੰਗਤ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਥਵਾ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੀ ਇਉਂ ਤਾਕੀਦ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ —

‘ਰੋਸ ਨ ਕਾਹੂ ਸੰਗ ਕਰਹੁ’
 ‘ਪਰ ਕਾ ਬੁਰਾ ਨ ਰਾਖਹੁ ਚੀਤ’
 ‘ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨ ਹੰਢਾਇ’
 ‘ਪਰਨਿੰਦਾ 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।

‘ਗੁਰਮੁਖਤਾ’ ਤੇ ‘ਅਲਿਪਤਤਾ’ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਪ੍ਰੇਰਕ, ਸਹਾਇਕ ਤੇ ਅਨਿਖੜਵੇਂ ਅੰਗ ਹਨ। ਅਲਿਪਤ ਰਹੇ ਬਗੈਰ ਗੁਰਮੁਖ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੇ ਤੇ ਗੁਰਮੁਖ ਬਣ ਕੇ ਫਿਰ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾ ਹੀ ਅਲਿਪਤ ਰਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਗੁਰਮੁਖ ਬਣਨਾ ਹੈ ਤੇ ਗੁਰਮੁਖ ਬਣਨ ਲਈ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਗੁਰਮੁਖਿ ਹੋਇ ਸੁ ਅਲਿਪਤੋ ਵਰਤੈ

ਓਸ ਦਾ ਪਾਸੁ ਛਡਿ ਗੁਰ ਪਾਸਿ ਬਹਿ ਜਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-303)

ਗੁਰਮੁਖਿ ਹੋਇ ਸੁ ਕਰੈ ਵੀਚਾਰੁ ਓਸੁ ਅਲਿਪਤੋ ਰਹਿਣਾ ॥ (ਪੰਨਾ-953)

ਗੁਰਸਿਖ ਜੋਗੀ ਜਾਗਦੇ ਮਾਇਆ ਅੰਦਰਿ ਕਰਨਿ ਉਦਾਸੀ ।

(ਵਾ. ਭਾ. ਗੁ. 29/15)

ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਚੁ ਅਲਿਪਤੁ ਹੈ ਕੂੜਹੁ ਲੇਪੁ ਨ ਲਗੈ ਭਾਈ ।

ਚੰਦਨ ਸਪੀ ਵੇੜਿਆ ਚੜੈ ਨ ਵਿਸੁ ਨ ਵਾਸੁ ਘਟਾਈ । (ਵਾ. ਭਾ. ਗੁ. 30/18)

ਗੁਰਮੁਖ ਉਹ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਮਨ ਦਾ ਰੁਖ ਗੁਰੂ ਵਲ ਹੋਵੇ ਯਾਨੀ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਹੋ ਕੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ, ਗੁਰੂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿਚ, ਗੁਰੂ ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਣ ਹੋ ਕੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਨਾਮ ਰੰਗਣ ਵਿਚ ਰੰਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸੇਧ ਲੈ ਕੇ ਦੈਵੀ ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਜੀਵੇ।

ਜੇ ਕੋ ਸਿਖੁ ਗੁਰੂ ਸੇਤੀ ਸਨਮੁਖੁ ਹੋਵੈ ॥

ਹੋਵੈ ਤ ਸਨਮੁਖ ਸਿਖੁ ਕੋਈ ਜੀਅਹੁ ਰਹੈ ਗੁਰ ਨਾਲੇ ॥

ਗੁਰ ਕੇ ਚਰਨ ਹਿਰਦੈ ਧਿਆਏ ਅੰਤਰ ਆਤਮੈ ਸਮਾਲੇ ॥

ਆਪੁ ਛਡਿ ਸਦਾ ਰਹੈ ਪਰਣੈ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਜਾਣੈ ਕੋਇ ॥

ਕਹੈ ਨਾਨਕ ਸੁਣਹੁ ਸੰਤਹੁ ਸੋ ਸਿਖੁ ਸਨਮੁਖੁ ਹੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-919)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ 'ਮਿਲੁ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ' ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਮਾਲ ਦੀ ਜੁਗਤੀ ਦਸੀ ਹੈ। ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਰੂਪੀ 'ਵਾੜ' ਅੰਦਰ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਅਸੀਂ ਮਾਇਆ ਦੀ ਕੁਸੰਗਤ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਯਾ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ 'ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ' ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਮਾਇਆ ਤੇ ਭਿੰਨ ॥ (ਪੰਨਾ-271)

ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸਿਮਰਨੁ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥ (ਪੰਨਾ-(262)

ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਅਸਲੀ ਹਾਲਤ ਯਾ ਦੁਰਦਸ਼ਾ ਦਾ ਸਹੀ ਗਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਅਸਲੀ ਅਧੋਗਤੀ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਬੇਪ੍ਰਵਾਹ ਤੇ ਅਨਜਾਣ ਹਾਂ ਤੇ ਇਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਭਾਸਦੀ ਤੇ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਅਵੇਸਲੇ ਯਾ ਮਚਲੇ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਵਹਿਣ ਵਿਚ ਅੰਨੇਵਾਹ ਰੁੜ੍ਹੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਨੋਖੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਥੇ ਆਪ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਿਚ 'ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਖੀ ਝੂਠੈ ਧੰਧੈ ਮੋਹੁ', ਵਿੱਚ ਰੁੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹਾਂ-ਉਥੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਤੇ ਦੂਸ਼ਣ ਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ-ਬਰ-ਤਿਆਰ ਤੇ ਕਾਹਲੇ ਹੋਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਤੇ ਅਕਲ ਦੇ 'ਸਿੰਗ' ਤਿੱਖੇ ਕਰਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਖਹਿੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਅਪਣੀ ਵਡਿਆਈ ਤੇ ਮਾਣ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਐਸੀ ਮਾਨਸਿਕ ਗਿਲਾਨੀ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿਣਾ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਬਕ ਦੇ ਐਨ 'ਉਲਟ' ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਹੋਰ ਭੀ ਭੈੜਾ ਨੁਕਸ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਖਾਹਮਖਾਹ, ਫਜੂਲ, ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਕੀਮਤੀ ਵਕਤ ਵਿਅਰਥ

ਗਵਾਈ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਜਿਥੇ ਆਦਮੀ ਕਾਰੋਬਾਰੀ, ਰਾਜਸੀ ਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਅਜਾਈਂ ਬਹਿਸ ਕਰਕੇ ਵਕਤ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਥੇ ਜਨਾਨੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਕਪੜੇ, ਗਹਿਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਯਾ ਨਿੰਦਿਆ-ਚੁਗਲੀ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਬਕ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਧਰਮ ਦੇ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਤੇ ਵਾਂਝੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਸੱਟੇ ਦਾ ਬਜ਼ਾਰ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਥੇ ਬੇਅੰਤ ਵਪਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਕੱਠ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ ਬੋਲੀਆਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ — ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਥੇ ਰੋਲ-ਘਚੋਲਾ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਐਨ ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਰੂਪੀ ਸੱਟੇ ਦੇ ‘ਬਾਜ਼ਾਰ’ ਵਿਚ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸ਼ਖਸੀ ਯਾ ਖਿਆਲੀ, ਮਾਇਕੀ ਵਪਾਰੀਆਂ ਨੇ ਦਿਨ-ਰਾਤ ‘ਭੜਝੂ’ ਮਚਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਾਡਾ ਮਨ ਇਕ ਖਿਨ ਲਈ ਭੀ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦਾ। ਇਹ ਓਪਰੀ, ਖਿਆਲੀ ਫਜ਼ੂਲ ਦੁਨੀਆਂ ਅਸੀਂ ਅਪਣੇ ਆਪ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸਾਈ ਹੋਈ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਆਪੂੰ ਸਹੇੜੀ ਖਿਆਲੀ, ਬੋਲੋੜੀ, ਦੁਖਦਾਈ ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਡਾ ਮਨ ਹਰ ਵੇਲੇ ਗਲਤਾਨ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਸੀਂ ਅਮੋਲਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ‘ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੈ ਧੰਧੈ ਮੋਹੁ’ ਅਨੁਸਾਰ ਅਜਾਈਂ ਗਵਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਬਾਹਰਲੇ ਵੈਰੀਆਂ ਤੋਂ ਤਾਂ ਬਚਾਓ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬੁੱਕਲ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਵੈਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅੰਦਰਲੇ ਵੈਰੀਆਂ ਦੇ ਗੁੱਝੇ ਵਾਰਾਂ ਤੋਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਮਾਰ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਅੰਦਰਲੀ ਆਪੂੰ ਵਸਾਈ ਤੇ ਪਾਲੀ ਹੋਈ ਖਿਆਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਅਜਾਈਂ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਦੇ ਭੜਝੂ ਵਿਚ ਅਤਿ ਦੁਖੀ ਹੋ ਕੇ ਨਰਕ ਮਈ ਜੀਵਨ ਭੁਗਤ ਰਹੇ ਹਾਂ। ‘ਸ਼ਾਂਤ’ ਅਤੇ ‘ਅਲਿਪਤ’ ਰਹਿਣਾ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਉਂ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੀ ਹੈ —

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)

ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਭੀ ਓਪਰੇ ਜਿਹੇ ਮਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹ-ਸੁਣ ਛਡਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਤ੍ਰੀਵ ਭਾਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਤਾਂ ਕੀ ਦੇਣਾ ਸੀ, ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ — ਕਮਾਉਣ ਦਾ ਖਿਆਲ ਭੀ

ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਸਾਡਾ ਮਨ ਦਿਨ-ਰਾਤ 'ਅਨੇਕ-ਚਿੰਤਨ' ਵਿਚ ਰੁਝਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਸਾਫ਼ ਹੁਕਮ ਹੈ ਕਿ 'ਚੇਤਹਿ ਏਕ' ਯਾਨੀ 'ਇਕ ਚਿੰਤਨ' ਵਿਚ ਮਨ ਲਾਈ ਰਖਣਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਹਉਮੈ ਵੇੜੇ ਮਨ ਨੂੰ ਗੁਰੂ, ਸਾਹਿਬਾਂ ਨੇ 'ਸੇਖਾ ਚਉਚਕਿਆ ਚਉਵਾਇਆ' ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਕਟਾਖ ਭਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਕੇ ਤਾੜਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਅਨੇਕਾਂ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋ ਕੇ ਕੁਸੰਗਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, 'ਇਕਤੁ ਘਰਿ ਆਣਿ' ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਲਵੇ। ਯਾਨੀ ਇਕ 'ਨਾਮ' ਦੇ ਘਰ ਵਾਸਾ ਕਰੇ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦ ਅਸੀਂ 'ਅਲਿਪਤ' ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਬਕ ਸਿਖ ਕੇ ਆਪਣੀ ਅਲਪ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਏਹੜ-ਤੇਹੜ ਦੀ ਸਿਆਣਪ ਛੱਡ ਕੇ ਗੁਰੂ ਦਾ 'ਪਰਮ ਤੱਤ ਰੂਪ ਸ਼ਬਦ' ਪਛਾਣੀਏ।

ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਆਪਾਂ ਠੰਢ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਗਰਮ ਕਪੜੇ ਤੇ ਰਜਾਈਆਂ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਆਪਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸੌਣ ਲਗਿਆਂ ਜੇ ਕਿਸੇ ਪਾਸਿਉਂ ਵੀ ਰਜਾਈ ਦਾ ਪੱਲਾ ਚੁਕਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਥੋਂ ਹੀ ਠੰਡ ਲਗਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਆਪਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਰਜਾਈ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਬ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕਿ ਠੰਡ ਅੰਦਰ ਨਾ ਆ ਸਕੇ, ਤੇ ਰਜਾਈ ਦਾ ਨਿੱਘ ਅੰਦਰ ਕਾਇਮ ਰਹੇ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਆਪਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਮਹਿੰਗੇ ਗਰਮ ਕਪੜੇ ਖਰੀਦਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਜੇ ਕਰ ਗੁਰੂ ਕਰਕੇ ਘੋਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਸਲੀਅਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਗਰਮ ਕਪੜਿਆਂ ਯਾ ਰਜਾਈ ਵਿਚ ਅਪਣੀ ਕੋਈ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਯਾ ਨਿੱਘ ਨਹੀਂ ਹੈ—ਬਲਕਿ 'ਨਿੱਘ' ਤਾਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੈ। ਇਹ 'ਸਰੀਰਕ ਅਗਨੀ' ਯਾ ਨਿੱਘ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਬਾਹਰਲੀ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ 'ਨਿੱਘ' ਉੱਡ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਯਾ ਜ਼ਾਇਆ (neutralise) ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਠੰਡ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ 'ਬਾਹਰਲੀ ਠੰਡੀ ਹਵਾ' ਤੇ 'ਅੰਦਰਲੀ ਸਰੀਰਕ ਨਿੱਘ' ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜੇ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਅਥਵਾ ਬਚਾਉ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੀ ਬਾਹਰਲੀ ਠੰਡ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੀ ਸਰੀਰਕ ਨਿੱਘ ਅੰਦਰ ਕਾਇਮ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਯਾਨੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ—'ਬਾਹਰਲੀ ਠੰਡ' ਅਤੇ 'ਅੰਦਰਲੀ ਨਿੱਘ' ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਕੋਈ ਪਰਦਾ, ਓਲਾ (insulation) ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਦਾ ਮੇਲ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਏਸੇ ਨਿਯਮ (insulation) ਅਨੁਸਾਰ ਠੰਡੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਮਕਾਨ ਵਾਤਾਨੁਕੂਲ (air-condition) ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਬਾਹਰ ਬਰਫ਼ ਪੈਂਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਰ ਦਾ ਅੰਦਰ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਗਰਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੀਵਾਰਾਂ

ਵਿਚ ਮਸਾਲਾ (insulation) ਪਾ ਕੇ ਬਾਹਰਲੀ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਪੱਸਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਅੰਦਰਲੀ ਨਿੱਘ ਨੂੰ ਬਾਹਰਲੀ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਤੋਂ ਅੱਡ ਜਾਂ ‘ਅਲੇਪ’ ਰਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਿਲਕੁਲ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਤ੍ਰ-ਆਤਮੇ ਇਲਾਹੀ ‘ਪ੍ਰੀਤ-ਪ੍ਰੇਮ-ਰਸ-ਚਾਉ’ ਦਾ ਸੋਮਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਸੁਰਤੀ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ‘ਨਿੱਘ-ਸ਼ਾਂਤੀ-ਰਸ-ਚਾਉ’ ਦੇ ਸੁਖ ਤੋਂ ਅਨਜਾਣ, ਅਵੇਸਲੇ ਤੇ ਬੇਮੁਖ ਹੋ ਕੇ, ਬਾਹਰਲੇ ਰਸਾਂ-ਕਸਾਂ ਦੇ ਖਿਨ ਭੰਗਰ ਸੁਖਾਂ ਮਗਰ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਭੱਜੇ ਫਿਰਦੇ ਹਾਂ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋ ਕੇ ਅਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਸ਼ਾਂਤੀ-ਰਸ-ਚਾਉ-ਪ੍ਰੀਤ-ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਦੈਵੀ ਤੇ ਸਦੀਵੀ ਸੁਖਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਅੰਤ੍ਰ-ਮੁਖੀ ਇਲਾਹੀ ਪ੍ਰੀਤ-ਪ੍ਰੇਮ-ਰਸ-ਚਾਉ ਦਾ ਆਤਮਿਕ ਨਿੱਘ ਮਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ‘ਬਾਹਰਮੁਖੀ’ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ‘ਅੰਤਰਮੁਖੀ’ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਵਰਨਾ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਾਂਗ ਅਸੀਂ ਭੀ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ‘ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੈ ਧੰਧੈ ਮੋਹੁ’ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਹੀ ਬਤੀਤ ਕਰੀ ਜਾਵਾਂਗੇ ਤੇ ਸਾਡਾ ਮਨ ਮਾਇਕੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਤੀਖਣ ਅਤੇ ਖੁਭਵੇਂ ਤੀਰਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ (target) ਹੀ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ।

ਦੁਨੀਆਂ ਕੇਰੀ ਦੋਸਤੀ ਮਨਮੁਖ ਦਝਿ ਮਰੰਨਿ ॥

ਜਮਪੁਰਿ ਬਧੇ ਮਾਰੀਅਹਿ ਵੇਲਾ ਨ ਲਾਹੰਨਿ ॥ (ਪੰਨਾ-755)

ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਬਿਰਤੀ ਨੂੰ ‘ਅੰਤਰਮੁਖੀ’ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਤੇ ਸਰਲ ਤਰੀਕਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਦਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ‘ਅਲਿਪਤ ਵਰਤੋ’। ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਬਿਰਤੀ-ਸੁਰਤੀ, ਜੋ ਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾ ‘ਬਾਹਰਮੁਖੀ’ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਕੇ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਕਰਨਾ।

ਸੇ ਵਡਭਾਰੀ ਜਿਨ ਸਬਦੁ ਪਛਾਣਿਆ ॥

ਬਾਹਰਿ ਜਾਦਾ ਘਰ ਮਹਿ ਆਣਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-1175)

ਸਾਇਰ ਸਪਤ ਭਰੇ ਜਲ ਨਿਰਮਲਿ ਉਲਟੀ ਨਾਵ ਤਰਾਵੈ ॥

ਬਾਹਰਿ ਜਾਤੋ ਠਾਕਿ ਰਹਾਵੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਹਜਿ ਸਮਾਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-1332)

“ਗੁਬਾਰਾ” (Balloon)

ਗੁਬਾਰੇ ਵਿਚ ਹਵਾ ਨਾਲੋਂ ਭੀ ਹਲਕੀ ਗੈਸ (gas) ਭਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚਾਰ-ਚੁਫੇਰਿਉਂ ਰੱਸੀਆਂ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਉਹ ਗੁਬਾਰਾ ਗੈਸ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਕੇ ਉੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਰੱਸੀਆਂ

ਇਕ ਦਮ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਆਪ-ਮੁਹਾਰੇ ਉਪਰ ਉਠ ਕੇ ਪੁਲਾੜ ਵਿਚ ਤਾਰੀਆਂ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਐਨ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਮਨ-ਰੂਪੀ 'ਗੁਬਾਰੇ' ਵਿਚ ਹਉਮੈ, ਈਰਖਾ, ਦਵੈਤ, ਫਿਕਰ, ਚਿੰਤਾ, ਸਾੜਾ, ਕਾੜਾ ਆਦਿ ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ 'ਮੈਲੀ' ਤੇ ਭਾਰੀ ਹਵਾ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਾਲੋ-ਨਾਲ ਵਧਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਤਿਸ਼ਨਾ ਤੇ 'ਮੇਰੀ' ਦੀਆਂ ਰੱਸੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗੰਢਾਂ ਆਪਣੀ 'ਮੈਂ-ਰੂਪੀ' 'ਧਰਤੀ' ਨਾਲ ਹੋਰ ਕੱਸੀ ਤੇ ਜਕੜੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਾਡੀ 'ਰੂਹ' ਦਾ 'ਗੁਬਾਰਾ', ਅਪਣੇ ਕੇਂਦਰ ਇਲਾਹੀ ਮੰਡਲ ਦੇ ਆਕਾਸ਼ਾਂ ਵੱਲ ਉੱਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਵਿਚ ਦੋ ਖਾਸ ਨੁਕਤੇ ਹਨ —

1. ਉਹ ਹਲਕੀ ਗੈਸ ਜੋ ਗੁਬਾਰੇ ਨੂੰ ਉਡਾਂਦੀ ਹੈ।

2. ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦੀਆਂ ਰੱਸੀਆਂ ਦੀ ਪਕੜ।

1. ਸਾਡਾ ਮਨ ਜਦ ਨੀਵੇਂ ਦੁਨਿਆਵੀ ਸੰਕਲਪਾਂ — 'ਕਾਮ', ਕ੍ਰੋਧ, ਈਰਖਾ, ਦਵੈਤ, ਸਾੜਾ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ, ਤਿਸ਼ਨਾ ਆਦਿ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ 'ਮਨ' ਮੈਲਾ ਤੇ ਭਾਰਾ ਹੋ ਕੇ ਮੋਹ ਮਮਤਾ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿਚ ਜਕੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਨਾਨਕ ਅਉਗੁਣ ਜੇਤੜੇ ਤੇਤੇ ਗਲੀ ਜੰਜੀਰ ॥ (ਪੰਨਾ-595)

ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧਿ ਲੋਭਿ ਮੋਹਿ ਬਾਧਾ ॥

ਮਹਾ ਗਰਤ ਮਹਿ ਨਿਘਰਤ ਜਾਤਾ ॥ (ਪੰਨਾ-741)

2. ਦੂਜੇ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' (attachment) ਦੀਆਂ ਰੱਸੀਆਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਦੀ ਧਰਤੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਪੀਡੀਆਂ ਗੰਢਾਂ ਦੇ ਕੇ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਾਡੀ 'ਰੂਹ' ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੇਂਦਰ ਇਲਾਹੀ ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਉਡਾਰੀਆਂ ਲਾਉਣੀਆਂ ਅਸੰਭਵ ਹਨ।

ਮੇਰੀ ਮੇਰੀ ਧਾਰਿ ਬੰਧਨਿ ਬੰਧਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-761)

ਮੇਰੀ ਮੇਰੀ ਧਾਰੀ ॥ ਓਹਾ ਪੈਰਿ ਲੋਹਾਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ-1004)

ਉਚੇ-ਸੁੱਚੇ ਆਤਮਿਕ ਪ੍ਰੇਮ ਸਵੈਪਨਾ ਦੇ ਮੰਡਲਾਂ ਵਿਚ ਉਡਾਰੀਆਂ ਲਾਉਣ ਲਈ ਦੋ ਸਾਧਨ ਹਨ —

1. ਆਪਣੀ 'ਰੂਹ' ਦੇ ਗੁਬਾਰੇ ਵਿਚ ਹਲਕੀ ਗੈਸ, ਯਾਨੀ 'ਸਾਧ-ਸੰਗਤ' ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਅੰਦਰ 'ਵੈਰਾਗ', ਉੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ ਸੋਹਣੇ ਵਲਵਲੇ, 'ਨਾਮੇ ਕਾ ਰੰਗ', ਸ਼ਰਧਾ, ਭੈ-ਭਾਵਨੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮ-ਸਵੈਪਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰੀਏ, ਜੋ ਕਿ ਮਾਇਕੀ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀਆਂ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ 'ਹਲਕੀ' ਗੈਸ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਮਨ ਨਿਰਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਜੋ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਵੈ ਸੋ ਨਿਰਮਲੁ ਕਰਿ ਲੀਜੈ ॥ (ਪੰਨਾ-747)

ਪੰਚ ਬਿਕਾਰ ਮਨ ਮਹਿ ਬਸੇ ਰਾਚੇ ਮਾਇਆ ਸੰਗਿ ॥

ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਹੋਇ ਨਿਰਮਲਾ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਰੰਗਿ ॥ (ਪੰਨਾ-297)

ਸਬਦ ਸੁਗਤਿ ਲਿਵਲਾਇ ਹੁਕਮੁ ਕਮਾਇਆ ।

ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਭੈ ਭਾਇ ਨਿਜ ਘਰਿ ਪਾਇਆ । (ਵਾ. ਭਾ. ਗੁ. 3/20)

2. ਦੂਜਾ ਸਾਧਨ ਹੈ—‘ਦੁਨੀਆਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀ’ ਦੀਆਂ ‘ਪੀਡੀਆਂ ਗੰਢਾਂ’ ਖੋਲ੍ਹਣੀਆਂ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ‘ਮੈਂ-ਮੇਰੀ’ ਦੀਆਂ ਰੱਸੀਆਂ ਢਿੱਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਸਾਡੇ ਪਾਠ, ਪੂਜਾ, ਭਜਨ, ਬੰਦਗੀ ਆਦਿ ਧਾਰਮਿਕ ਕਰਮ-ਕਾਂਡ ਹੀ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਨਤੀਜਾ ਸਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਰੀਰਕ-ਮਾਨਸਿਕ-ਧਾਰਮਿਕ ਤੇ ਆਤਮਿਕ ਹਾਲਤ ਹੈ।

ਮੇਰੀ ਮੇਰੀ ਕਰਿ ਕਰਿ ਮੂਠਉ ਪਾਪ ਕਰਤ ਨਹ ਪਰੀ ਦਇਆ ॥

ਮਹਾ ਬਿਕਾਰ ਘੋਰ ਦੁਖ ਸਾਗਰ ਤਿਸੁ ਮਹਿ ਪ੍ਰਾਣੀ ਗਲਤੁ ਪਇਆ ॥ (ਪੰ.-826)

ਆਤਮਿਕ ਉਡਾਰੀਆਂ ਲਈ, ‘ਕਬੀਰਾ ਹਮਰਾ ਕੋ ਨਹੀਂ ਹਮ ਕਿਸਹੂ ਕੇ ਨਾਹਿ’ ਵਾਂਗ ਕੋਰੇ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੋਰੇ ਹੋ ਕੇ ਹੀ ‘ਅਲਿਪਤ’ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀਆਂ ਤੇ ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦੀਆਂ ਰੱਸੀਆਂ ਨਿਤ ਹੋਰ ਪੀਡੀਆਂ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਦੁਖੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਵਾਸਨ ਕੀ ਬਿਧਿ ਸਭੁ ਕੋਊ ਜਾਨੈ ਛੂਟਨ ਕੀ ਇਕ ਕੋਈ ॥ (ਪੰਨਾ-331)

‘ਮੈਂ-ਮੇਰੀ’ ਵਿਚ ਫਸਣਾ ਤਾਂ ਹਰ ਕੋਈ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਾਇਆ ਰੂਪੀ ਸਦੀਵੀ ‘ਕੈਦ’ ਯਾ ‘ਫੰਦੇ’ ਤੋਂ ਛੁੱਟਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਕੋਲੋਂ ਵਿਧੀ ਸਿੱਖਣੀ ਪਵੇਗੀ ਜੋ ‘ਅਲਿਪਤ’ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਬਕ ਕਮਾ ਕੇ ਇਸ ਝੂਠੇ ਧੰਧੇ ਮੋਹੁ ਤੋਂ ਸੁਰਖਰੂ ਹੋ ਚੁਕੇ ਹਨ। ਅਤੇ ‘ਜਿਨੀ ਚਲਣੁ ਜਾਣਿਆ ਸੇ ਕਿਉਂ ਕਰਹਿ ਵਿਥਾਰ’ ਦੇ ਹੁਕਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਬਖਸ਼ੇ ਹੋਏ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਦੁਨੀਆ ਤੇ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ—

ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ ਬਿਖਿਆ ਪਰਹਰੈ ॥ ਮਨ ਕੀ ਬਾਸਨਾ ਮਨ ਤੇ ਟਰੈ ॥

ਇੰਦ੍ਰੀ ਜਿਤ ਪੰਚ ਦੋਖ ਤੇ ਰਹਤ ॥

ਨਾਨਕ ਕੋਟਿ ਮਧੇ ਕੋ ਐਸਾ ਅਪਰਸ ॥ (ਪੰਨਾ-274)

ਭਾਉ ਭਗਤਿ ਭਗਵਾਨ ਸੰਗਿ ਮਾਇਆ ਲਿਖਤ ਨ ਰੰਚ ॥

ਨਾਨਕ ਬਿਰਲੇ ਪਾਈਅਹਿ ਜੋ ਨ ਰਚਹਿ ਪਰਪੰਚ ॥ (ਪੰਨਾ-297)

ਐਸੇ ਜਨ ਵਿਰਲੇ ਸੰਸਾਰੇ ॥

ਗੁਰ ਸਬਦੁ ਵੀਚਾਰਹਿ ਰਹਿ ਨਿਰਾਰੇ ॥

ਆਪਿ ਤਰਹਿ ਸੰਗਤਿ ਕੁਲ ਤਾਰਹਿ ਤਿਨ ਸਫਲ ਜਨਮ ਜਗਿ ਆਇਆ॥ (ਪੰ.-1039)

‘ਅਲਿਪਤਤਾ’, ‘ਨਿਰਾਰਾਪਨ’ ਯਾ ‘ਉਦਾਸੀ’ ਦੇ ਦਰਜਿਆਂ (level) ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ—

ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ

ਜਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ‘ਬੁੱਧੀ’ ਤੇ ‘ਮਨ’ ਦੁਆਰਾ ‘ਤਿਆਗ’ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ‘ਦਿਮਾਗੀ ਤਿਆਗ’ ਅਧੂਰਾ ਤੇ ਓਪਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਕਦੇ ਸਾਡਾ ਮਨ ਬੇਮੁਖ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉਕਤੀਆਂ-ਜੁਗਤੀਆਂ, ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਵਰਗਲਾ ਕੇ ਇਸ ਖਿਆਲੀ ਤਿਆਗ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਤੇ ਫੇਰ ਉਸੇ ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦੇ ਬਿਖਮ ਦਾਇਰੇ (vicious circle) ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਉਦਾਸੀ, ਵੈਰਾਗ ਅਥਵਾ ਤਿਆਗ ‘ਸ਼ਬਦ ਵਿਚਾਰੇ’ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਕੋਲੋਂ ‘ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ’ ਯਾ ਸ਼ਬਦ ਲੈ ਕੇ ਜਦ ਅਸੀਂ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਦਿਨ ਰਾਤ ਸ਼ਬਦ-ਕਮਾਈ ਕਰਦੇ-ਕਰਦੇ ਸਾਡੇ ਮਨ-ਚਿਤ-ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਸ਼ਬਦ ਧੱਸ-ਵੱਸ-ਰਸ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਸ਼ਬਦ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦ-ਸੁਰਤ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਬਦ-ਗੁਰੂ ਦੀ ਚਰਨ-ਸ਼ਰਨ ਵਿਚ ਰੰਗ-ਰਸ ਮਾਣਦਾ ਹੋਇਆ ਅਲਮਸਤ ਮਤਵਾਰਾ ਹੋ ਕੇ ਨਾਮ ਮਹਾਰਸ ਵਿਚ ਲਿਵ-ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੀ ‘ਆਤਮਿਕ ਤਿਆਗ’, ‘ਉਦਾਸੀ’ ਅਤੇ ‘ਅਲਿਪਤ’ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਹੀ ਜਾਂਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਚਰਨ ਕਮਲ ਮਕਰੰਦ ਰਸ ਲੁਭੰਤ ਹੁਇ

ਮਾਇਆ ਮੈ ਉਦਾਸ ਬਾਸ ਬਿਰਲੋ ਬੈਰਾਗੀ ਹੈ । (ਕਾ. ਭਾ. ਗੁ. 68)

ਅਸਲ ਵਿਚ ਮਨ ਨੂੰ ‘ਹਰੀ ਅੰਗੂਰੀ’ ਵਾਂਗ ਮਜ਼ੇਦਾਰ, ਸੁਆਦਲੀ ‘ਚਾਟ’ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਹ ਰਸ ਮਾਣ ਕੇ ‘ਅਲਮਸਤ ਮਤਵਾਰਾ’ ਹੋ ਸਕੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਮਨ ਨੂੰ ਉਚੇਰੀ ਚੰਗੇਰੀ, ਸੁਆਦਲੀ ‘ਚਾਟ’ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਇਸ ਦਾ ਨੀਵਿਆਂ ਰਸਾਂ-ਕਸਾਂ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋ ਕੇ ਮਸਤ ਰਹਿਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਇਹ ਰਸ ਛਾਡੇ ਉਹ ਰਸ ਆਵਾ ॥

ਉਹ ਰਸ ਪੀਆ ਇਹੁ 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 ‘ਮਹਾਰਸ’ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਨ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ, ਬਖਸ਼ੇ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਅਥਵਾ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਦੀ ਅਤਿਅੰਤ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਆਪ ਸਦਾ ਨਾਮ ਦੇ ਅਨੁਭਵੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਿਚ ਇਲਾਹੀ ਪ੍ਰੇਮ ਸਵੈਪਨਾ-ਦਾ ਰੰਗ-ਰਸ ਮਾਣਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਉਤੇ ਮਾਇਕੀ

ਰੰਗਤ ਦਾ ਅਸਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਥਵਾ ‘ਅੰਜਨ ਮਾਹਿ ਨਿਰੰਜਨਿ ਰਹੀਐ ਜੋਗ ਜੁਗਤਿ ਇਵ ਪਾਈਐ’ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਅਲਿਪਤ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।

ਰਹਬ ਸੋਗ ਦੁਹਹੂੰ ਤੇ ਮੁਕਤੇ ॥ ਸਦਾ ਅਲਿਪਤੁ ਜੋਗ ਅਰੁ ਜੁਗਤੇ ॥

ਦੀਸਹਿ ਸਭ ਮਹਿ ਸਭ ਤੇ ਰਹਤੇ ॥

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕਾ ਓਇ ਧਿਆਨੁ ਧਰਤੇ ॥ (ਪੰਨਾ-181)

ਉਆ ਰਸ ਮਹਿ ਉਆਹੂ ਸੁਖ ਪਾਇਆ ॥

ਨਾਨਕ ਲਿਪਤ ਨਹੀ ਤਿਹ ਮਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-259)

ਦੀਸਹਿ ਸਭ ਸੰਗਿ ਰਹਹਿ ਅਲੇਪਾ ਨਹ ਵਿਆਪੈ ਉਨ ਮਾਈ ॥

ਏਕੈ ਰੰਗਿ ਤਤ ਕੇ ਬੇਤੇ ਸਤਿਗੁਰ ਤੇ ਬੁਧਿ ਪਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-701)

ਪ੍ਰੇਮ ਭਗਤਿ ਗੁਨ ਗਾਵਤ ਗੀਧੇ ਪੋਹਤ ਨਹ ਸੰਸਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-1222)

ਗੁਰਮੁਖਿ ਅਲਿਪਤੁ ਲੇਪੁ ਕਦੇ ਨ ਲਾਗੈ ਸਦਾ ਰਹੈ ਸਰਣਾਈ ॥ (ਪੰ.-1344)

‘ਅਲਿਪਤ’ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇਹੋ ਹੀ ਇਕੋ-ਇਕ ਸੌਖਾ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਮਨ ‘ਮਾਇਆ’ ਰੂਪੀ ਚਾਟ ਦੇ ਰਸਾਂ-ਕਸਾਂ ਤੋਂ ਉਠ ਕੇ ਇਲਾਹੀ ਮਹਾਂ ਰਸ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਯਾ ਮਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਕਰਕੇ ‘ਬਦਲਿਆ’ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਹੀ ਅਸਲੀ ਤੇ ਪੱਕੀ ਸਹਿਜ-‘ਉਦਾਸੀ’ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਗੁਰੂ ਸਮਰਪਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ‘ਅਲਿਪਤ’ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰੂ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਸੰਪੂਰਨ ‘ਸਮਰਪਣ’ (Complete surrender in love of God) ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਤੇ ਸਹਿਜ ਸਾਧਨ ਹੈ।

ਫਠੈ ਫਾਹੀ ਸਭ ਜਗੁ ਫਾਸਾ ਜਮ ਕੈ ਸੰਗਲਿ ਬੰਧਿ ਲਇਆ ॥

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਸੇ ਨਰ ਉਬਰੇ ਜਿ ਹਰਿ ਸਰਣਾਗਤਿ ਭਜਿ ਪਇਆ ॥ (ਪੰ.-433)

ਗੁਰਮੁਖਿ ਹੋਇ ਸੁ ਕਰੇ ਵੀਚਾਰੁ ਓਸੁ ਅਲਿਪਤੋ ਰਹਿਣਾ ॥

ਹਰਿਨਾਮੁ ਜਪੈ ਆਪਿ ਉਧਰੈ ਓਸੁ ਪਿਛੈ ਡੁਬਦੇ ਭੀ ਤਰਣਾ ॥ (ਪੰ.-953)

ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਭਉ ਭਾਉ ਸਹਜੁ ਬੈਰਾਗ ਹੈ ।

ਅੰਤਰਿ ਗੁਰਮਤਿ ਚਾਉ ਅਲਿਪਤੁ ਅਦਾਗੁ ਹੈ। (ਵਾ. ਭਾ. ਗੁ. 3/13)

ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਸਚੁ ਸੋਹਿਲਾ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਲਿਵ ਲਾਈ।

ਬੇਦ ਕਤੇਬੁ ਬਾਹਰਾ ਜੰਮਣਿ ਮਰਣਿ ਅਲਿਪਤ ਰਹਾਈ। (ਵਾ. ਭਾ. ਗੁ. 5/14)

ਗੁਰਮੁਖਿ ਸੁਖ ਫਲੁ ਸਾਧ ਸੰਗੁ ਮਾਇਆ ਅੰਦਰਿ ਕਰਨਿ ਉਦਾਸੀ।

(ਵਾ. ਭਾ. ਗੁ. 15/21)

ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਭੈ ਭਾਇ ਵਿਚਿ ਭਗਤਿ ਵਛਲੁ ਕਰਿ ਅਛਲੁ ਛਲਣਾ।

ਜਲ ਵਿਚ ਕਵਲੁ ਅਲਿਪਤ ਹੋਇ

ਆਸ ਨਿਰਾਸ ਵਲੇਵੈ ਵਲਣਾ।

(ਵਾ. ਭਾ. ਗੁ. 18/17)

ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੈ—

ਅੰਦਰੁ ਜਿਨ ਕਾ ਮੋਹੁ ਤੁਟਾ ਤਿਨ ਕਾ ਸਬਦੁ ਸਚੈ ਸਵਾਰਿਆ ॥ (ਪੰ.-917)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਇਸ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਡਾ ਮਨ ਅਪਣੇ ਆਪ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਇ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਤੋਂ ਤਿਆਗੀ, ਉਦਾਸੀ, ਨਿਰਾਰਾ ਅਤੇ 'ਅਲਿਪਤ' ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਤੁਕਾਂ ਨੂੰ ਕਮਾ ਕੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ 'ਸਹਿਜ-ਅਵਸਥਾ' ਦੀ ਪਰਮ ਪਦਵੀ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ—

ਗੁਰਮੁਖਿ ਅਲਿਪਤੁ ਰਹੈ ਸੰਸਾਰੇ ।

ਗੁਰ ਕੈ ਤਕੀਐ ਨਾਮਿ ਅਧਾਰੇ ॥

(ਪੰਨਾ-118)

ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਨਟਿ ਬਾਜੀ ਪਾਈ ॥ ਮਨਮੁਖ ਅੰਧ ਰਹੇ ਲਪਟਾਈ ॥

ਗੁਰਮੁਖਿ ਅਲਿਪਤ ਰਹੇ ਲਿਵ ਲਾਈ ॥

(ਪੰਨਾ-230)

ਅਨਦਿਨੁ ਕੀਰਤਨੁ ਕੇਵਲ ਬਖਾਨੁ ॥

ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਮਹਿ ਸੋਈ ਨਿਰਬਾਨੁ ॥

(ਪੰਨਾ-281)

ਨਾਨਕ ਜੀਵਤਿਆ ਮਰਿ ਰਹੀਐ ਐਸਾ ਜੋਗੁ ਕਮਾਈਐ ॥

ਵਾਜੇ ਬਾਝਹੁ ਸਿੰਛੀ ਵਾਜੈ ਤਉ ਨਿਰਭਉ ਪਦੁ ਪਾਈਐ ॥

ਅੰਜਨ ਮਾਹਿ ਨਿਰੰਜਨਿ ਰਹੀਐ ਜੋਗ ਜੁਗਤਿ ਤਉ ਪਾਈਐ ॥ (ਪੰ.-730)

ਅਲਿਪਤ ਗੁਫਾ ਮਹਿ ਰਹਹਿ ਨਿਰਾਰੇ ॥

ਤਸਕਰ ਪੰਚ ਸਬਦਿ ਸੰਘਾਰੇ ॥

ਪਰ ਘਰ ਜਾਇ ਨ ਮਨੁ ਡੋਲਾਏ ॥

ਸਹਜ ਨਿਰੰਤਰਿ ਰਹਉ ਸਮਾਏ ॥

(ਪੰਨਾ-904)

ਸਦਾ ਅਲਿਪਤੁ ਰਹੈ ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਸਾਚੇ ਸਿਉ ਚਿਤੁ ਲਾਇਦਾ ॥ (ਪੰ.-1061)

ਪਰ ਘਰ ਜਾਇ ਪਰਾਹੁਣਾ ਆਸਾ ਵਿਚਿ ਨਿਰਾਸੁ ਵਲਾਏ।

ਪਾਣੀ ਅੰਦਰਿ ਕਵਲ ਜਿਉ ਸੂਰਜ ਧਿਆਨ ਅਲਿਪਤੁ ਰਹਾਏ।

ਸਬਦ ਸੁਰਤਿ ਸਤਿਸੰਗਿ ਮਿਲਿ ਗੁਰ ਚੇਲੇ ਦੀ ਸੰਧਿ ਮਿਲਾਏ।

