ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਆਪ ਨਿਰੰਜਨ ਅਤੇ **ਨਿਰਮਲ** ਹੈ ।

ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ **'ਜੋਤ'** ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਹੈ, ਇਹ ਭੀ **ਨਿਰਮਲ** ਹੈ ।

ਸਾਡੀ 'ਜੋਤ' ਦੇ ਉਦਾਲੇ **'ਹਉਮੈ' ਦਾ ਗਿਲਾਫ਼** ਚੜ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ।

ਇਹ 'ਹਉਮੈਂ' ਕੂੜੀ ਤੇ ਮੈਲੀ **'ਮਾਇਆ'** ਵਿਚੋਂ ਉਪਜੀ ਹੈ—ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੀ **'ਹਉਮੈ' ਭੀ ਮੈਲੀ ਹੈ ।**

ਦੂਜੇ ਲਫ਼ਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਅੰਤ੍ਰ-ਆਤਮੇ **ਇਲਾਹੀ ਜੋਤ ਤਾਂ ਨਿਰਮਲ ਹੈ,** ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਉਦਾਲੇ **'ਹਉਮੈਂ' ਦਾ 'ਛਉੜ' ਮੈਲਾ ਹੈ ।**

ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਸਾਡਾ ਹਉਮੈਂ-ਵੇੜਿਆ **'ਮਨ'** ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਾ ਤੇ ਗਲਤਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਿਉਂ-ਤਿਉਂ **ਮਨ ਨੂੰ ਵਧੇਰੀ ਮਾਇਕੀ ਮੈਲ ਚੜ੍ਹਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।**

ਜੇਕਰ ਸਾਫ਼ ਕਪੜੇ ਤੇ ਮੈਲ ਦਾ ਕੋਈ 'ਦਾਗ' ਲਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ **'ਮੈਲ ਦਾ ਦਾਗ' 'ਧੂੜ' ਨੂੰ ਪਕੜਦਾ ਹੈ** ਅਤੇ **ਉਹ 'ਦਾਗ' ਹੋਰ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।** ਮੱਖੀਆਂ ਆਦਿ ਭੀ ਮੈਲੀ ਅਤੇ ਗੰਦੀ ਥਾਂ ਉਤੇ ਹੀ ਬਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਦੇ **'ਅਸਰ'** ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਹੀ **ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਮਲੀਨ ਹੋਣ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਹੈ ।**

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ **'ਮਾਇਕੀ ਮੈਲ' ਲਗੀ ਹੋਵੇ** ਤਾਂ ਇਹ **ਹੋਰਨਾਂ ਮੈਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਲੈਂਦਾ ਤੇ ਕਬੂਲਦਾ ਹੈ,** ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ **ਮਨ ਹੋਰ ਮੈਲਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ** ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ **ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਮਾਇਕੀ ਅਸਰ ਹੇਠ ਸਾਡਾ ਮਨ 'ਕਾਲਾ ਸਿਆਹ' ਅਤੇ 'ਮੰਨੂਰ' ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।**

ਜਗਿ ਹਉਮੈ ਮੈਲੁ ਦੁਖੁ ਪਾਇਆ **ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਦੂਜੈ ਭਾਇ ॥** (ਪੰਨਾ-39)

ਹੰਉਮੈ ਮਾਇਆ ਮੈਲੁ ਹੈ ਮਾਇਆ ਮੈਲੁ ਭਰੀਜੈ ਰਾਮ ॥ (ਪੰਨਾ-570)

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

ਕਾਇਆ ਕੁਸੁਧ **ਹਉਮੈ ਮਲੁ ਲਾਈ ॥**
ਜੇ ਸਉ ਧੋਵਹਿ ਤਾ ਮੈਲੁ ਨ ਜਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-1045)

LEKH No 2 Part 1 **ANGER - GRIEVANCE**

The Infinite Lord is immaculate and pure.

Present within us is His light / soul. This too is pure.

Around our soul is the covering of 'ego'.

This 'ego' emerged from the defiled and impure 'maya' (worldliness). So our 'ego' is impure as well.

To put it another way, the divine soul within us is pure but the covering of 'ego' that surrounds it is defiled (impure).

As our ego - ridden mind living in the midst of 'maya' (worldliness), gets more and more absorbed into it, it gets more and more defiled (polluted).

If there is a 'mark' of dirt on a clean piece of cloth, then this dirty mark 'attracts' dust and that mark becomes even more pronounced (obvious). Flies etc. too like to sit in polluted and dirty places.

That the vices of others have the power or ability to influence us is proof enough that our minds are polluted.

In the same way if the 'pollution of worldliness' is stuck to our mind, then it gets influenced and attracted by other things that are polluted. For this reason, living in the world under the influence of maya (worldliness) over many births, our mind has become 'pitch black' and slag like . Gurbani says:

1.1 Having been smeared with the filth of pride/ego the world suffers pain. This filth of pride attaches because of worldly love. *39*

1.2 The pride of wealth is but filth and the soul is filled with the filth of the pride of wealth. *570*

1.3 The scum of many births is attached to this soul and it has gone pitch black.
The oilman's rag becomes not white by washing even though it be washed a hundred times. *651*

1.4 Impure is the body which is soiled with the filth of ego.
Though washed a hundred times, even then the filth is not removed. *1045*

ਜਿਵੇਂ 'ਕਾਲੀ ਐਨਕ' (black goggles) ਨਾਲ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਾਲੀਆਂ ਹੀ ਦਿਸਦੀਆਂ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਭੀ ਹੋਰ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਹੋਣ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ 'ਮਾਇਕੀ ਮੈਲ' ਦੀ 'ਕਾਲੀ ਐਨਕ' ਚੜ੍ਹੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਵਸਤੂਆਂ ਕਾਲੀਆਂ ਅਥਵਾ 'ਮੈਲੀਆਂ' ਹੀ ਦਿਸਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਭੀ ਵਸਤੂ ਦੀ ਚੰਗਿਆਈ ਯਾ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਐਸੀ ਮੈਲੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਹੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ 'ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵਾ' ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਸਭੁ ਜਗੁ ਹੈ ਮੈਲਾ ਦੂਜੈ ਭਰਮਿ ਪਤਿ ਖੋਈ ॥ (ਪੰਨਾ-1234)

ਅਗਿਆਨਿ ਅੰਧੇਰੈ ਸੂਝਸਿ ਨਾਹੀ ਬਹੁੜਿ ਬਹੁੜਿ ਭਰਮਾਤਾ ॥ (ਪੰਨਾ-610)

ਐਸੀ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਵਾਲੀ 'ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ' ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀ, ਉਤਮ, ਦੈਵੀ ਵਸਤੂ ਅਥਵਾ 'ਗੁਣਾਂ' ਦੀ ਸੋਝੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ—ਬਲਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਭੀ ਆਪਣੀ ਮੈਲੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ 'ਰੰਗਤ' ਚਾੜ੍ਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਹੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਤਨੀ ਦੁਖਦਾਈ ਅਤੇ ਹਾਸੋ-ਹੀਣੀ ਗਲ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵ ਦੇ ਅੰਤ੍ਰ-ਆਤਮੇ ਇਲਾਹੀ ਨਿਰਮਲ 'ਜੋਤ' ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਭੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈਂ ਦੇ ਭਰਮ ਦੇ ਹਨੇਰ ਅਤੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਿਚ ਹੀ ਪਲਚ-ਪਲਚ ਕੇ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਖੁਆਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਭੂਲੀ ਫਿਰੈ ਦਿਸੰਤਰੀ ਭੂਲੀ ਗ੍ਰਿਹੁ ਤਜਿ ਜਾਇ ॥
ਭੂਲੀ ਡੂੰਗਰਿ ਥਲਿ ਚੜੈ ਭਰਮੈ ਮਨੁ ਡੋਲਾਇ ॥
ਧੁਰਹੁ ਵਿਛੁੰਨੀ ਕਿਉ ਮਿਲੈ ਗਰਬਿ ਮੁਠੀ ਬਿਲਲਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-60)

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

ਆਤਮਾਰਾਮੁ ਨ ਪੂਜਨੀ ਦੂਜੈ ਕਿਉ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥
ਹਉਮੈ ਅੰਤਰਿ ਮੈਲੁ ਹੈ ਸਬਦਿ ਨ ਕਾਢਹਿ ਧੋਇ ॥
ਨਾਨਕ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਮੈਲਿਆ ਮੁਏ ਜਨਮੁ ਪਦਾਰਥੁ ਖੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-1414)

ਇਸ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਭਰਮ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਉਚੇਰੇ, ਚੰਗੇਰੇ, ਸੁਹਣੇਰੇ, ਦੈਵੀ 'ਖਿਆਲਾਂ' ਯਾ 'ਗੁਣਾਂ' ਉਤੇ ਯਕੀਨ ਅਥਵਾ ਸ਼ਰਧਾ-ਭਾਵਨੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਅਤੇ ਐਵੇਂ ਓਪਰੇ ਜਿਹੇ ਮਨ ਨਾਲ ਹੀ ਧਾਰਮਿਕ 'ਠਾਠਾ-ਬਾਗਾ' ਕਰ ਛਡਦੇ ਹਾਂ।

With a pair of dark spectacles, all things appear black even if they are of some other colour. In the same way, over our mind, we have donned (placed) a pair of dark spectacles, and this is the reason why everything that we see is black meaning 'polluted'. That is why we are unable to see the good or the reality of anything.

This polluted condition of our mind is referred to as 'bharam bhulawa' (doubt ridden fallacy).

1 *Without the Naam the entire world is dirty and wondering in duality it loses its honour.* 1234

2 *In the darkness of spiritual ignorance, the man sees nothing and again and again wonders in transmigration.* 610

With such a doubt ridden view, we cannot possibly have an insight into the good, the lofty and divine things or virtues. On the other hand we even infect these virtues with the colour of our defiled views. This doubt ridden condition is referred to **ignorance.**

It is such a sad and ludicrous thing that even with the presence of the pure, divine 'soul' within us, that we being enmeshed (engrossed), have wasted our entire life in the darkness of the doubt ridden fallacy and ignorance.

3 *This mistaken bride wonders in foreign lands and it is the mistaken one who forsaking her home moves out.*
In suspicion her mind wavers and missing the path she ascends the table- land and mountains
How can she, who is separated from the Primal Being meet Him? Doped by egoism she bewails. 60

4 *Being entangled and enmeshed in the love of false occupations the whole world h as perished.* 133

5 *They worship not the all pervading soul. How can they obtain peace from another.*
Within them is the filth of ego. They do not wash it away with the Lord's Naam.
Nanak losing the invaluable human life without the Naam, they die in filth. 1414

In this state of ignorance and doubt, we are unable to have confidence or faith on the lofty, the good, the beautiful and with a superficial mind we 'put on a show or front' of being religious.

ਅੰਤਰਿ ਮੈਲੁ ਲਗੀ ਨਹੀ ਜਾਣੈ ਬਾਹਰਹੁ ਮਲਿ ਮਲਿ ਧੋਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-139)
ਕਿਰਿਆਚਾਰ ਕਰਹਿ ਖਟੁ ਕਰਮਾ ਇਤੁ ਰਾਤੇ ਸੰਸਾਰੀ ॥
ਅੰਤਰਿ ਮੈਲੁ ਨ ਉਤਰੈ ਹਉਮੈ ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਬਾਜੀ ਹਾਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ-495)
ਮਾਇਆ ਭੂਲੇ ਸਿਧ ਫਿਰਹਿ ਸਮਾਧਿ ਨ ਲਗੈ ਸੁਭਾਇ ॥
ਤੀਨੇ ਲੋਅ ਵਿਆਪਤ ਹੈ ਅਧਿਕ ਰਹੀ ਲਪਟਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-67)

ਐਸੇ ਮੈਲੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ **ਨੀਵੇਂ ਤੇ 'ਮਲੀਨ ਖਿਆਲ' ਅਥਵਾ ਰੁਚੀਆਂ ਹੀ ਉਪਜਦੀਆਂ ਹਨ,** ਜਿਹਾ ਕਿ—

ਸ਼ਕ
ਸ਼ਿਕਾਇਤ
ਰੋਸੇ
ਗਿਲੇ
ਸਾੜਾ
ਕਾੜ੍ਹਾ
ਕੁਲਝਣਾ
ਘਿਰਨਾ
ਵੈਰ
ਵਿਰੋਧ
ਝਗੜੇ
ਬਦਲੇ, ਆਦਿ ।

ਜੇ ਕੋਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ—

ਵਧੀਕੀ
ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀ
ਕਪਟ
ਮੁਖਾਲਫ਼ਤ
ਘਿਰਨਾ
ਨਿੰਦਾ
ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ

3.1 Knowing not of filth attaching to his inner self, he rubs and cleanses externally. *139*

3.2 The man performs four rituals and six religious rites. In these the worldly men are engrossed.
From within they are not cleansed of the filth of ego and without the guru they lose the game. *459*

3.3 The men of miracles roam about misled by maya (worldliness) and the embrace not contemplation in sublime love.
Maya (worldliness) is pervading the three worlds and clinging fast to the mortals. *67*

From such a polluted mind only base (lowly) and 'defiled thoughts' or tendencies can emerge - such as

suspicion
complaints
anger
grievance
jealousy
getting hot
ill mannered
hatred
enmity
rivalry
quarrels
revenge etc.

If someone in someway

takes advantage
does injustice
deceives
criticises
shows contempt
slanders
behaves immorally

ਆਦਿ, ਕਰੇ ਤਾਂ ਮਨ ਨੂੰ **ਠੇਸ ਪੁਜਣ** ਤੇ, ਉਸ ਸ਼ਖ਼ਸ ਪ੍ਰਤੀ **'ਰੋਸ' ਉਤਪਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।**

ਅਸਲ ਵਿਚ ਰੋਸ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਕਾਰਨ **ਜੀਵ ਦੀ 'ਹਉਮੈਂ'** (ego) **ਹੀ ਹੈ।** 'ਹਉਮੈਂ' ਹੀ ਆਦਰ ਮਾਣ, ਆਸ਼ਾ, ਮਨਸ਼ਾ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾ ਦੀ **'ਜੜ' ਹੈ** ਤੇ ਜਦ ਇਹ ਪੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਨ **ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ 'ਦੋਸ਼ੀ' ਠਹਿਰਾਉਂਦਾ ਹੈ,** ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਰੋਸ, ਸ਼ਿਕਾਇਤ, ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ, ਨਫ਼ਰਤ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ, ਝਗੜਾ, ਟਾਕਰਾ ਆਦਿ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ **'ਰੋਸ'** ਦੁਨਿਆਵੀ ਜੀਵਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣੇ ਤਾਂ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਹਨ, ਪਰ ਕਦੀ ਕਦੀ ਅਸੀਂ ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ, ਸੰਤਾਂ, ਸਾਧਾਂ, ਪੀਰ-ਪੈਗੰਬਰਾਂ, ਗੁਰੂਆਂ, ਅਵਤਾਰਾਂ ਅਤੇ ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ **'ਰੱਬ' ਨਾਲ ਵੀ 'ਰੋਸ' ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਝਿਜਕਦੇ।**

ਸਤਿਗੁਰ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰਵੈਰੁ ਹੈ ਨਿਤ ਹਿਰਦੈ ਹਰਿ ਲਿਵ ਲਾਇ ॥
ਨਿਰਵੈਰੈ ਨਾਲਿ ਵੈਰੁ ਰਚਾਇਦਾ ਅਪਣੈ ਘਰਿ ਲੂਕੀ ਲਾਇ ॥
ਅੰਤਰਿ ਕ੍ਰੋਧੁ ਅਹੰਕਾਰੁ ਹੈ ਅਨਦਿਨੁ ਜਲੈ ਸਦਾ ਦੁਖੁ ਪਾਇ ॥
(ਪੰਨਾ-1415)

ਜਦ ਕੋਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਐਸਾ ਵਤੀਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਨਾ ਲਗਦਾ ਹੋਵੇ, ਅਥਵਾ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਾਡੀ ਹਉਮੈਂ ਅਥਵਾ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਨੂੰ ਠੇਸ **ਵੱਜਦੀ ਹੋਵੇ,** ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ, ਨਰਾਜ਼ਗੀ ਅਤੇ **'ਰੋਸ'** ਉਪਜਦੇ ਹਨ।

ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਾਡਾ **'ਹਉਮੈ'** ਨਾਲ **ਰੰਗਿਆ** ਮਨ ਹੀ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਚੰਗੇ-ਮਾੜੇ ਵਤੀਰੇ ਦਾ ਬਾਹਰਲਾ **ਅਸਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ,** ਤੇ ਸਾਡੀ **'ਹਉਮੈ' ਦੀਆਂ ਸੂਖਮ ਤਾਰਾਂ 'ਰੋਸ' ਦੀਆਂ 'ਤਰੰਗਾਂ'** ਨਾਲ **'ਵੱਜਣ' ਲਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।**

ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ **ਰੋਸੇ-ਗਿਲਿਆਂ ਨੂੰ 'ਯਾਦ' ਕਰਦੇ ਹਾਂ,** ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ **ਮੁੜ-ਮੁੜ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ** ਅਥਵਾ **'ਘੋਟਦੇ' ਹਾਂ**—ਤਿਉਂ-ਤਿਉਂ ਇਹ **'ਰੋਸ'** ਸਾਡਾ 'ਸੁਭਾਉ' ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਦਾ **'ਅੰਗ'** ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ **ਧੱਸ-ਵਸ-ਰਸ ਜਾਂਦੇ** ਹਨ।

ਇਉਂ **ਇਸ ਕਮਾਏ ਹੋਏ 'ਰੋਸ' ਦੇ 'ਭਾਵ' ਸਾਡੀ 'ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ'** (personality) **ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।** ਇਹ **ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋਏ 'ਰੋਸ'** ਜਦ ਸਾਡੇ **ਨਿੰਮਨ ਚੇਤਨ ਮਨ** (sub-conscious mind) ਵਿਚ **ਉਤਰ** ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ—

etc. then the pain inflicted on the mind causes anger to rise in that person.

In reality the main cause of all anger is man's 'ego'. The ego is the root of respect/honour, desires, intentions and imagination. When this (need) is not fulfilled, the mind puts the blame on to a 'culprit' and directs against the culprit its anger, complaint, hatred, enmity-rivalry, quarrels, opposition etc.

It is natural to expect this 'anger' among worldly people, but sometimes we are not deterred from showing anger against guru-orientated beloveds, spiritually evolved souls, saints prophets, gurus, avtars and even 'God' is not spared.

4.1 Without enmity is the Divine, True Guru who in his mind is ever tuned to the Lord..

Whosoever practices enmity with the one who is without enmity, he sets fire to his own house.

Within him is wrath and ego where with he burns day and ever suffers sorrow. 1415

When someone relates to us in a way that we do not like or approve of, in other words that which hurts our ego or 'me-mine', then complaints, displeasure, anger wells up (arises) within us.

In reality our 'ego' tainted mind is reacting to, the external effect of the good - bad environment and the fine wires of our ego begin to vibrate with the 'waves' of anger.

As we recapitulate (recall) these moments of anger and grievance or we continually keep thinking of the same thing (or keep grinding the same matter) then slowly our 'anger' turns into a habit or it becomes a part of our life and penetrates, percolates and seeps into our subconscious.

The effect of the anger that we have 'nurtured' becomes our personality. This (moment of) anger that has become permanent, settles into the subconscious mind and then our

ਖਿਆਲ

ਚਿਤਵਨੀ

ਸੋਚਣੀ

ਫੈਸਲੇ

ਵਿਵਹਾਰ

ਕਰਮ

ਧਰਮ

ਅਥਵਾ **ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।** ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਜੀਵ ਲਈ ਅਤਿਅੰਤ **ਹਾਨੀਕਾਰਕ** ਹੋ ਨਿਬੜਦਾ **ਹੈ।**

ਇਹਨਾਂ **'ਰੋਸੇ-ਗਿਲਿਆਂ'** ਕਾਰਣ ਹੀ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਸਾਡਾ **ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ 'ਰੋਗੀ' ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।** ਇਸ ਬਾਬਤ ਇਕ ਸਿਖਿਆਦਾਇਕ ਉਦਾਹਰਨ ਯਾਦ ਆਇਆ ਹੈ ਜੋ ਇਕ ਮੈਗਜ਼ੀਨ 'ਰੀਡਰਸ ਡਾਇਜੇਸਟ' (**Reader's Digest**) ਵਿਚ ਇਉਂ ਛਪਿਆ ਸੀ :—

''ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਦੋ ਸਹੇਲੀਆਂ ਬੜੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਵਿਛੁੜਨਾ ਭੀ ਔਖਾ ਸੀ। ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦਵੈਤ ਆ ਗਈ, ਜਿਹੜੀ ਵੱਧਦੀ-ਵੱਧਦੀ ਬੜੀ ਘਿਰਣਤ ਦੁਸ਼ਮਨੀ ਵਿਚ ਬਦਲ ਗਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਨੂੰ ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦਾਂ ਇਤਨੀਆਂ ਵਧ ਗਈਆਂ ਕਿ ਉਸ ਲਈ ਉਠਣਾ-ਬੈਠਣਾ, ਹਿਲਣਾ-ਜੁਲਣਾ ਵੀ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਬਹੁਤ ਇਲਾਜ ਕਰਾਏ ਪਰ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਾ ਹੋਇਆ।

ਆਖਿਰ ਉਹ ਕਿਸੇ **'ਮਾਨਸਿਕ ਡਾਕਟਰ'** (psychiatrist) ਕੋਲ ਗਈ। ਉਸ ਨੇ ਸਾਰੀ ਖੋਜ ਕਰਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ, 'ਤੇਰਾ ਇਲਾਜ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਹਰਗਿਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਤੇਰਾ ਇਕੋ-ਇਕ ਇਲਾਜ ਹੈ, ਜੋ ਤੂੰ ਆਪ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈਂ, ਉਹ ਹੈ ਕਿ ਤੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹੇਲੀ ਲਈ **ਸਾਰੇ 'ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ' ਭੁਲਾ ਕੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰ।'** ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਬੜੀ ਔਖੀ ਹੋਈ ਕਿ ਇਹ ਗਲ ਕਦਾਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ! ਪਰ 'ਮਰਤਾ ਕਿਆ ਨਾ ਕਰਤਾ' ਅਨੁਸਾਰ, ਜਦ ਦਰਦਾਂ ਨੇ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁਖੀ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਰੇ ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ **ਭੁਲਾ ਕੇ,** ਆਪਣੀ ਸਹੇਲੀ **ਦੇ ਜਾ ਗਲ ਲਗੀ।** ਫਿਰ ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ **ਪਿਆਰ** ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਲਗ ਪਈਆਂ। ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਦਰਦਾਂ ਘਟਦੀਆਂ-ਘਟਦੀਆਂ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ **ਬਿਲਕੁਲ ਹਟ ਗਈਆਂ।''**

thoughts

recollections

thinking

judgment

business

deeds

religion

keeps surfacing in almost every part of our life. The result of all this is very damaging / harmful to man.

It is because of 'anger and grievance' that our mind and body becomes diseased. Connected with this is an advice filled example, printed in a magazine 'Readers Digest' that comes to my mind.

"Two lady friends in America enjoyed a very loving relationship. Separation from each other was unthinkable. After some time differences arose between the two, which continued to increase to a point where it changed into contemptuous enmity. The pain in the joints of one of them became so acute that to get up or sit, even moving around became a very painful affair. She looked for cures every but there was no relief.

Finally she went to a 'psychiatrist'. After studying the case, he said, "There is no way you can be cured by taking medicines. For you there is only one cure which you yourself can carry out; and that is forget all your anger and grievances against your friend and start loving her." At first she became very disturbed. This thing can never happen. But as the saying goes, 'When faced with death what is it that one does not do' when the pains caused intense suffering, she let go of the anger and hatred and made up with her friend. Subsequently they both began to live as lovingly as before. This resulted in the pain easing off little by little and over a few months the pain disappeared completely.

ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਆਮ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਸਾਡੇ 'ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ' ਭੀ 'ਕੋਹੜ' ਯਾ 'ਤਪਦਿਕ' ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਦੀਰਘ ਤੇ ਲਾ-ਇਲਾਜ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਸਮਝਣ ਵਾਲੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਦੀਰਘ ਰੋਗਾਂ ਦੀ 'ਬੁਨਿਆਦ' ਸਾਡੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਧੱਸੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਇਹ ਸਾਡੇ ਅਗਲੇ ਜਨਮਾਂ ਵਿਚ ਭੀ ਨਾਲ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅਗਲੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਭੀ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁਖਦਾਈ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਉਂ ਇਹਨਾਂ 'ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ' ਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਚੱਕਰ (vicious circle) ਚਲਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਜਦ ਸਾਡੇ ਰੋਸੇ, ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਘਿਰਨਾ ਆਦਿ ਦਾ ਇਤਨਾ ਭਿਆਨਕ ਨਤੀਜਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਡੂੰਘੀ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਉਦਮ ਕਰਨ ਦੀ ਅਤਿਅੰਤ ਲੋੜ ਹੈ ।

ਪਰਮਾਰਥਿਕ ਪਾਂਧੀਆਂ ਲਈ ਤਾਂ ਇਹ ਅਤਿਅੰਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਸੇ, ਗਿਲੇ, ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ, ਨਰਾਜ਼ਗੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਭੁਲਾਉਣ' ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤਕ ਸਾਡਾ ਮਨ ਅਤੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਨਿਰਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਸਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਭਗਤੀ ਭਾਵ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਤਾਂ ਹੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਉਂ ਫੁਰਮਾਇਆ ਹੈ :—

ਮੇਰੇ ਮਨ ਕਾਹੇ ਰੋਸੁ ਕਰੀਜੈ ॥
ਲਾਹਾ ਕਲਜੁਗਿ ਰਾਮਨਾਮੁ ਹੈ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨਦਿਨੁ ਹਿਰਦੈ ਰਵੀਜੈ ॥
(ਪੰਨਾ-1262)

ਮਨਿ ਮੈਲੈ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਵਈ ਨਾਮੁ ਨ ਪਾਇਆ ਜਾਇ । (ਪੰਨਾ-39)

'ਮਨ' ਪਾਣੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੰਚਲ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅਸਰ ਲੈਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਸਰਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਸਰਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਮੈਲਾ ਜਾਂ ਨਿਰਮਲ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਿਰੋਮਣੀ ਨੁਕਤਾ ਹੈ—ਮਨ ਦਾ 'ਬਾਹਰਲਾ ਅਸਰ ਲੈਣਾ'। ਇਹ ਬਾਹਰਲਾ ਅਸਰ ਸਾਡੀ ਹਉਮੈ (ego) ਹੀ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ।

Incidents such as these are a common occurrence.

Our 'mental diseases' too can become chronic or incurable like leprosy or TB But the important point to understand is that, while physical diseases end with the death of the physical, the foundation of the 'mental diseases' which have penetrated our subconscious mind, accompany us in our subsequent births. The next birth too becomes unbearably painful. In this way the 'vicious cycle of the 'mental diseases, keeps on reoccurring.

When our anger, complaints and contempt etc. result in such frightening consequences, then it is imperative for us to seriously ponder and take steps to protect ourselves.

For the spiritual travellers, it is extremely important that they first make an effort to completely eradicate from their mind all anger, grievance, complaints and unhappiness. As long as our mind and the sub conscious are not purified, until then the desire to worship will not germinate in our hearts. That is why it is stated in Gurbani:

1 *O my mind, why are you angry?*
In the dark age reap the profit of the Lord's Name. Under Guru's instructions night and day contemplate on it (the Name) in your mind. 1262

2 *With dirty mind God's meditation cannot be done nor is the Name obtained.* *39*

The 'mind' like water is restless and it continues to absorb all kinds of external and internal influences. Pondering over these influences, it (the mind) carefully stores them and in this way, under that influence it continues to become defiled or pure. The main point that emerges from this alternating (positive or negative) states is - **the external influence on the mind**. It is our ego that receives this external influence. This external influence is absorbed by our ego.

ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਸਾਖੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸਾਧੂ ਕੋਲੋਂ ਇਕ ਬੰਦੇ ਨੇ ਪੁਛਿਆ, ''ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ ?'' ਉਸ ਨੇ ਜੁਆਬ ਦਿਤਾ, ''ਸੀਤਲ ਦਾਸ''। ਕੁਝ ਚਿਰ ਬਾਦ ਉਸ ਬੰਦੇ ਨੇ ਫਿਰ ਇਹੀ ਸਵਾਲ ਦੁਹਰਾਇਆ, ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਸ ਨੇ ਇਹੀ ਸਵਾਲ ਉਸ ਸਾਧੂ ਨੂੰ ਪੁਛਿਆ, ਤੇ ਹਰ ਉੱਤਰ ਵੇਲੇ ਸਾਧੂ ਦੇ ਜੁਆਬ ਵਿਚ **'ਤਲਖੀ' ਆਉਂਦੀ ਗਈ,** ਤੇ ਆਖ਼ਰਕਾਰ ਸਾਧੂ 'ਸੀਤਲ ਦਾਸ' **ਕ੍ਰੋਧਵਾਨ ਹੋ ਕੇ,** ਡੰਡਾ ਲੈ ਕੇ, ਉਸ ਦੇ ਪਿਛੇ ਪੈ ਗਿਆ ਤੇ **'ਅਗਨ ਦਾਸ' ਹੋ ਕੇ ਨਿਬੜਿਆ।** ਇਸ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜੇ ਸਾਧੂ ਦੀ 'ਹਉਮੈ' ਨਹੀਂ ਸੀ ਮਰੀ। ਉਸ ਦੀ ਹਉਮੈ ਨੂੰ **ਠੇਸ ਵੱਜਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਉਸ ਨੇ 'ਰੋਸ' ਵਿਚ ਆ ਕੇ 'ਤਲਖ' ਵਤੀਰਾ ਇਖਤਿਆਰ** ਕੀਤਾ।

ਇਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਨ ਨੂੰ ਗੌਰ ਨਾਲ ਵੀਚਾਰੀਏ। ਮਹਾਤਮਾ ਬੁਧ ਜੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਬਹੁਤ ਗਾਲਾਂ ਕੱਢੀਆਂ ਤੇ ਬੁਰਾ ਭਲਾ ਕਿਹਾ, ਪਰ ਮਹਾਤਮਾ ਜੀ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੇ। ਜਦ ਉਹ ਗਾਲਾਂ ਕੱਢਦਾ-ਕੱਢਦਾ ਥੱਕ ਗਿਆ ਤਾਂ ਮਹਾਤਮਾ ਜੀ ਨੇ ਇਕ ਪੱਥਰ ਦੀ ਗੀਟੀ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਕੇ ਕਿਹਾ, ''ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਲਓ''। ਤਾਂ ਉਸ ਬੰਦੇ ਨੇ ਕਿਹਾ, ''ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ''। ਫਿਰ ਮਹਾਤਮਾ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, ''ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਅੱਗੋਂ ਉਹ **ਸਵੀਕਾਰ** ਨਾ ਕਰੇ ਤਾਂ **ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕੋਲ ਹੀ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।** ਇਸ ਲਈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਾਲਾਂ ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਮੈਂ **ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ,** ਇਸ ਲਈ ਉਹ **ਤੇਰੇ ਕੋਲ ਹੀ ਰਹਿ ਗਈਆਂ !''**

ਇਸ ਸਾਖੀ ਤੋਂ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ **'ਹਉਮੈ' ਦਾ ਅਭਾਵ** ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਹਾਤਮਾ ਜੀ ਨੇ ਗਾਲਾਂ ਦਾ **'ਅਸਰ' ਨਹੀਂ ਕਬੂਲਿਆ,** ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ **'ਰੋਸ' ਨਾ ਆਇਆ ਤੇ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੇ।**

ਬਾਹਰਲਾ ਅਸਰ ਲੈਣ ਜਾਂ ਨਾ ਲੈਣ ਬਾਬਤ ਇਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ—

ਕਿਸੇ ਅੱਗ ਦੇ ਭਾਂਬੜ ਵਿਚੋਂ ਅੱਗ ਦੀਆਂ **'ਚਿਣਗਾਂ'** ਚਾਰ-ਚੁਫੇਰੇ ਫੈਲ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਚਿਣਗ ਜੇ ਘਾਹ-ਫੂਸ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਡਿੱਗ ਪਵੇ, ਤਾਂ **ਉਹ ਫੌਰਨ ਸੜ ਕੇ ਸੁਆਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।** ਉਹੀ ਚਿਣਗ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਲਕੜਾਂ ਤੇ ਜਾ ਪਵੇ ਤਾਂ **ਦੇਰ ਤਕ ਅੱਗ ਬਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।** ਜੇ ਇਹ ਚਿਣਗ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਤੇਲ ਤੇ ਜਾ ਪਵੇ ਤਾਂ **ਇਕਦਮ ਭਾਂਬੜ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,** ਤੇ ਨੇੜੇ-ਨੇੜੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਸੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਉਹੀ ਚਿਣਗ **ਪੈਟ੍ਰੋਲ ਜਾਂ ਗੈਸ** ਤੇ ਜਾ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ **ਬੰਬ ਦਾ 'ਧਮਾਕਾ'** ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਦੂਰ-ਦੂਰ ਤਕ ਤਬਾਹੀ ਮਚਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

As an illustration there is this story: Someone asked a sadhu (a holy man) ‘What is your name?’ He replied, ‘Seetal Das.’ After a while the same person asked the sadhu the same question and continued to ask that question many more times. Each time the sadhu answered, his irritation increased. Finally the sadhu ‘Seetal Das’ (seetal means cool) filled with rage, chased the person with a wooden staff and ended up becoming ‘Agan Das’ (agan means fire). It is clear from this story that the sadhu’s ego had not been killed. His ego was hurt and in a state of ‘anger’ he became a victim of bitterness.

Let’s ponder carefully over another example. Someone used many vulgar words and provocative words against Mahatma Buddha, but Mahatma Ji remained calm. When that person got tired of uttering abuse, Mahatma Ji offered him a piece of stone and said, “This is for you. Take it.” The man replied, “I don’t want it.” Mahatma Ji explained, “If something is given to someone and that person refuses to accept it, then that thing remains in the hands (of the giver). So those abusive words of yours that were meant for me, I didn’t accept them. Hence they still remain with you.”

It is clear from this story that in the absence of ego, Mahatma Ji did not succumb to the effect of the vulgar words. Thus he felt no anger and remained calm.

Another example is given here about being affected or not affected by external influence.

When sparks from a huge fire fall in all directions and if one spark happens to fall on dried grass and leaves, that heap turns to ash immediately. If that spark of fire falls on small twigs, then the fire (that results) continues to burn for a long time. If it falls on kerosene oil, it bursts immediately into a big flame and things close-by also get burnt. But if the spark falls on petrol or gas then it explodes like a bomb, causing destruction over a great distance.

ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ, ਜੇ ਉਹੀ ਚਿਣਗ ਸੀਮਿੰਟ ਜਾਂ ਪੱਥਰ ਤੇ ਜਾ ਪਵੇ, ਤਾਂ **'ਚਿਣਗ' ਆਪ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ** ਜਿਸ ਦਾ **ਪੱਥਰ ਉਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ**। ਜੇ ਕਿਤੇ ਓਹੀ ਚਿਣਗ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡਿਗ ਪਵੇ, ਤਾਂ **ਪਾਣੀ ਤੇ ਚਿਣਗ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ,** ਬਲਕਿ **ਪਾਣੀ ਚਿਣਗ ਨੂੰ ਹੀ ਬੁਝਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ**।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸਿੱਧ ਹੋਇਆ ਕਿ **ਬਾਹਰਲਾ ਅਸਰ 'ਲੈਣਾ'** – ਸਾਡੇ **ਮਨ ਦੀ 'ਅਵਸਥਾ' ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ**। ਅਰਥਾਤ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ **'ਅੱਗ-ਭੜਕਾਊ'** (inflammable) **ਗ੍ਰਹਿਣ-ਸ਼ਕਤੀ** ਜਿੰਨੀ-ਜਿੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, **ਉਸ ਮੁਤਾਬਕ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰਲਾ ਅਸਰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ**।

ਦੂਸਰਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੁਕਤਾ ਇਹ ਹੈ, ਕਿ ਕਿਸੇ **ਬਾਹਰਲੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ, ਮੁੜ-ਮੁੜ ਯਾਦ ਕਰਕੇ,** ਉਸ ਦਾ **'ਅਭਿਆਸ' ਕਰਨਾ**। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਕਿਸੇ 'ਸੱਸ' ਨੇ 'ਨੂੰਹ' ਨੂੰ ਤਾਹਨਾ ਮਾਰਿਆ—

'ਕੁਲਹਿਣੀ'

'ਕੁਚੱਜੀ'

'ਕੰਗਾਲਾਂ ਦੀ ਧੀ', ਆਦਿ

ਤਾਂ 'ਨੂੰਹ' ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਇਹ ਵਿਅੰਗ-ਮਈ **ਤੀਖਣ ਬੋਲ ਇੰਨੇ ਖੁੱਭ ਗਏ** ਕਿ ਉਹ 'ਪੀੜਾਂ' ਰੂਪ ਬਣ ਕੇ, ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕੇ ਯਾਦ ਕਰਕੇ, ਚਿੜ-ਚਿੜ ਕੇ, ਉਸ ਗਲ ਦਾ **ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੀ ਰਹੀ**। ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਮਨ—**'ਰੋਸ'**, **'ਕ੍ਰਿਝ''**, **'ਨਫ਼ਰਤ' ਅਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਦੀ ਅੱਗ ਵਿਚ ਝੁਲਸਦਾ ਰਿਹਾ,** ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ, **'ਰੋਸ ਦੀ ਕਾਲਖ' ਉਸ ਦੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਧੱਸਦੀ ਗਈ**। ਇਸ 'ਮੈਲ' ਦਾ **ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਸਰ** ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ, ਸੁਭਾਉ ਅਤੇ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਗਿਆ।

ਮਨ ਦੀ ਇਸ **ਮੈਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ** ਜੇ ਕੋਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਭੈੜਾ ਵਤੀਰਾ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਦਾਚਿਤ **ਮਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ,** ਬਲਕਿ ਉਸ ਦੇ ਹੋਰ **ਚੰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਭੀ ਮੈਲੀ ਰੰਗਤ ਚਾੜ੍ਹ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਦਾ ਲਈ 'ਰੱਦ'** (condemn) **ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ** ਅਤੇ **ਆਪਣੀ 'ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ'** (black list) ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇਕਰ ਉਹ ਮਾਫ਼ੀ ਭੀ ਮੰਗੇ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸਿਸ਼ ਭੀ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਭੀ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ **ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ** (Black list) **ਵਿਚੋਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ**।

On the other hand if that spark lands on cement or on stone, the spark itself gets destroyed. It has no effect whatsoever on the stone. If that spark were to fall on water, it has no effect on the water on the contrary, water puts off the spark.

From all this it is clear that the extent to which we succumb to outside influences depends on the state of our minds. What this means is that the tolerance power of our inflammable minds determine the degree to which we succumb to outside influences.

The second important point is, succumbing to some outside influence and then keep on thinking of it, meditating on it. For example if a mother in law passes a sarcastic remark at her daughter in law (implying that she is) -

low caste

clumsy

daughter of a vagabond etc.

then in the mind of the 'daughter in law' the sarcastic, sharp words so pierce into her, that being obsessed with the same thought and irritation, she continues to meditate on these words thus causing her pain. With all this her mind gets consumed in anger, hatred and fury and slowly the soot of anger penetrates into her subconscious mind. The detrimental influence of this pollution affects her body, her behaviour and personality.

In this polluted state of the mind if someone treats us badly, we are never ready to forgive him - on the contrary we even try to blacken his good points and condemn him for good. (To top all this) we even register his name in our 'black list'.

Even if he tries to apologise or make an effort to reform, we are not ready to remove him from our black list.

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ **'ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ'** (black list) **ਘਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਲੰਮੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।** ਐਸਾ ਮਲੀਨ ਮਨ, ਕਿਸੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਗੁਣ ਯਾ **ਚੰਗਿਆਈ ਦੇਖ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ,** ਬਲਕਿ ਚੰਗਿਆਈ ਅਥਵਾ **ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਭੀ ਆਪਣੀ 'ਮਲੀਨ ਰੰਗਤ' ਚਾੜ੍ਹ** ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਲੋਕੁ ਅਵਗਣਾ ਕੀ ਬੰਨੈ ਗੰਠੜੀ ਗੁਣ ਨ ਵਿਹਾਝੈ ਕੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-1092)

ਭੂਡੜੈ ਨਾਮੁ ਵਿਸਾਰਿਆ ਬੂਡੜੈ ਕਿਆ ਤਿਸੁ ਚਾਰੋ ॥
ਗੁਣ ਛੋਡਿ ਬਿਖੁ ਲਦਿਆ ਅਵਗੁਣ ਕਾ ਵਣਜਾਰੋ ॥ (ਪੰਨਾ-580)

ਜੇਕਰ **'ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ'** (black list) ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਜੀਵ **ਮਰ ਭੀ ਜਾਵੇ** ਤਾਂ ਭੀ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਅਤੇ ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ **ਕਾਇਮ ਰਖਦੇ ਹਾਂ।**

ਸਾਡੇ ਮਨ-ਚਿਤ-ਬੁਧੀ-ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ 'ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ' ਵਾਲਿਆਂ **ਦੀ ਬਹੁਲਤਾ** ਹੈ। ਇਸ ਦੇ **ਮੁਕਾਬਲੇ** ਤੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਉਚੇ-ਸੁੱਚੇ, ਪਿਆਰੇ, ਗੁਰਮੁਖ ਅਥਵਾ **ਨਿਰਮਲ 'ਸਫ਼ੈਦ ਸੂਚੀ'** (White list) ਵਾਲੇ ਜੀਵ ਬਹੁਤ ਘਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ **ਮਲੀਨ ਮਨ ਵਿਚ ਚੰਗੇਰੇ-ਉਚੇਰੇ ਜੀਵਾਂ ਲਈ ਸ਼ਰਧਾ-ਭਾਵਨੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉਪਜਦੀ।** ਇਸ ਲਈ 'ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ' (black list) ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ **ਬਹੁ ਗਿਣਤੀ** (majority) ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਇਹਨਾ ਦੀ ਹੀ **ਪੂਰਨ 'ਬਹੁ ਸੰਮਤੀ'** ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ **ਉਕਸਾਹਟ ਨਾਲ,** ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਰੋਧੀ ਅਥਵਾ 'ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ' (black list) ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਜੀਵ ਨੂੰ **ਯਾਦ ਕਰਕੇ** ਅਸੀਂ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ **ਰੋਸ ਤੇ ਸ਼ਿਕਵੇ ਦੀਆਂ ਗੰਢਾਂ** ਅਥਵਾ **'ਮਿਸਲਾ' ਖੋਲ ਕੇ,** ਉਸ ਦੀ **ਪੁਰਾਣੀ ਕਹਾਣੀ ਦੁਹਰਾ ਕੇ,** ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ **ਭੁੱਲੀ-ਭੁਲਾਈ ਗੱਲ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰਕੇ** ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੁਲਝਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਥੇ ਹੀ ਬਸ ਨਹੀਂ ਅਸੀਂ ਨਿਤਾ-ਪ੍ਰਤੀ ਇਸ 'ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ' (black list) ਵਿਚੋਂ ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਦੀ, ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਦੀ **'ਮਿਸਲ' ਅਥਵਾ 'ਗੰਢ' ਖੋਲ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਜਾਈਂ ਸੜਦੇ-ਬਲਦੇ-ਤੜਪਦੇ-ਕੁਲਝਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।** ਮੈਂ ਇਹ ਕਹਿੰਦਿਆਂ ਵੀ ਸੁਣਿਆ ਹੈ, "ਨੀ ਤੂੰ ਕਾਹਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਨਾਂ **ਲੈ** ਬੈਠੀ, ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਉਸ ਡੈਣ ਦੀ **'ਯਾਦ ਆਉਣ' ਨਾਲ ਹੀ 'ਸਣ ਕਪੜੀਂ' ਅੱਗ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।"**

ਐਸੇ ਅਭਾਗੀ ਜੀਵ ਇਸੇ **ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ 'ਅਗਨ ਸੋਕ ਸਾਗਰ' ਵਿਚ** ਜੰਮਦੇ, ਜੀਉਂਦੇ ਅਤੇ **ਮਰ ਕੇ ਜਮਾਂ ਦੇ ਵਸ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।** ਇਹ ਭਾਵੇਂ ਬਾਹਰੋਂ ਕੋਈ ਭੀ ਅਖੌਤੀ 'ਮਜ਼ਹਬ' ਧਾਰਦੇ ਫਿਰਨ—ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦਾ **ਅੰਦਰਲਾ 'ਨਿਜੀ ਧਰਮ'-**

In this way, instead of the 'black list' becoming smaller, it becomes even longer. In such a polluted state, the mind is incapable of seeing any virtue or good in anyone. On the contrary, 'its polluted state' even affects the good and the virtuous.

9.1 People accumulate demerits. No one deals in virtues. 1092

9.2 The evil person has forgotten the Naam. The drowned one, what remedy does he know.
Forsaking merit, he, the trader of sin, has loaded the poison of demerit 580

Even if someone from the 'black list' dies, we continue to hold enmity, hatred and anger-grievance against that person.

In our mind, heart, intellect and the subconscious, the 'black list' ones are in the majority. On the other hand, the 'white list' beings (who are) lofty and pure, the beloveds, guru-orientated and free from defilement (vice) are very much smaller in number. This is because in our polluted state of mind, we find it difficult to develop faith and desire for the good and evolved beings. That is why the 'black list' ones are in majority and little by little they achieve majority 'status'.

In this way with the slightest of irritation or by remembering an opponent or a 'black listed' one, we open the 'knots' or 'files' of anger and complaints, resurrect the old story, refresh the memory with the forgotten incident and keep 'simmering' within the mind. More than this, with regularity, we open the knot or file, first of this person , then of another person from this 'black list' and in vain we keep burning, suffering and simmering. I have heard this being said, "Oh! why did you ever mention her name. The moment I hear the name of that 'witch' (my whole system) together with clothes catches fire."

In this poisonous 'fiery ocean of grief' such unlucky people take birth, live and after death become victims of death's couriers(*Jum*). Externally they may assume any religious order, but their internal 'core religion'

L2.9

ਰਸੇ, ਗਿਲੇ, ਈਰਖਾ, ਦਵੈਤ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਸੜਨਾ, ਬਲਨਾ ਅਤੇ ਕੁਲਝਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ 'ਖੁਜਲੀ' ਵਾਂਗ ਸੁਆਦ ਆਊਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ, ਆਪੂੰ ਮਚਾਏ ਹੋਏ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਭਾਂਬੜ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੰਗੇਰੇ, ਉਚੇਰੇ, ਸੁਹਣੇਰੇ, ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਯਾ ਜਾਣ-ਬੁਝ ਕੇ ਮਚਲੇ ਹੋਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਅਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਬਗੈਰ, ਐਸੇ ਅਭਾਗੇ ਜੀਵ ਆਪੂੰ ਮਚਾਏ ਹੋਏ 'ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਭੱਠ' ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਅੰਚਲੁ ਗਹਿ ਕੈ ਸਾਧ ਕਾ ਤਰਣਾ ਇਹੁ ਸੰਸਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ-218)
ਮਹਾ ਬਿਖਮੁ ਅਗਨਿ ਕੋ ਸਾਗਰੁ ਸਾਧੂ ਸੰਗਿ ਉਧਾਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ-615)
ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਕੈ ਅੰਚਲਿ ਲਾਵਹੁ ਬਿਖਮ ਨਦੀ ਜਾਇ ਤਰਣੀ ॥ (ਪੰਨਾ-702)
ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਕੈ ਬਾਸਬੈ ਕਲਮਲ ਸਭਿ ਨਸਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-811)
ਭਉਜਲੁ ਬਿਖਮੁ ਅਸਗਾਹੁ ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਪਾਰਿ ਪਾਹਿ ॥ (ਪੰਨਾ-962)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਸਾਰਾ 'ਜੀਵਨ' ਹੀ—

ਸ਼ੱਕ
ਰੋਸੇ
ਗਿਲੇ
ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ
ਅੰਦੇਸਿਆਂ
ਡਰ
ਈਰਖਾ
ਦਵੈਤ
ਸਾੜਾ
ਨਿੰਦਾ
ਚੁਗਲੀ
ਵੈਰ
ਵਿਰੋਧ
ਝਗੜੇ
ਲੜਾਈਆਂ
ਜ਼ੁਲਮ

is, to burn, seethe and simmer in the poison of anger, grievance, hatred, discrimination, enmity-opposition and like an 'itch' (that begs scratching) they derive satisfaction from all this.

Apart from the self afflicted poisonous flames within themselves, they appear oblivious to the large amount of goodness, nobleness and beauty of divine virtues or, perhaps they are pretending to be oblivious.

Without the company of the evolved souls and the blessings of the True Guru, such unfortunate souls can never escape from the self ignited 'poisonous furnace'.

1 *By holding on to the saint's skirt this world ocean is crossed.* 218

2 *Through the society of saints the terrible ocean of fire, one is ferried across.* 615

3 *Attach me to the skirt of the saint's society that I may cross the formidable stream.* 702

4 *Abiding in the society of saints all the sins hasten away.* 811

5 *The dreadful formidable and unfathomable world ocean is crossed through the Guru's Instructions.* 962

In this way our whole life burns, seethes, gets consumed and becomes hell - like in

suspicion
anger
grievance
complaints
anxiety
fear
jealousy
discrimination
envy
slander
back-biting
enmity
opposition
quarrels
fights
tyranny.

ਆਦਿ ਵਿਚ ਸੜਦਾ, ਬਲਦਾ ਅਤੇ ਕੁਲਝਦਾ 'ਨਰਕ-ਮਈ' ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਲਈ ਸਾਡੀ ਮਲੀਨ ਅਥਵਾ ਨਫ਼ਰਤ ਵਾਲੀ ਭਾਵਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਡੇ ਮਨ-ਚਿਤ-ਬੁਧੀ-ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਾੜਦੀ, ਬਲਕਿ ਦੂਜੇ 'ਜੀਵ' ਉਤੇ ਭੀ ਇਹਨਾਂ ਮਲੀਨ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ 'ਲਹਿਰਾਂ' ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਭੀ ਨੀਵੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ-ਘਿਰਨਾ ਦੇ ਵਲਵਲੇ ਜਾਗ ਉਠਦੇ ਹਨ। ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਵਰਗੀਆਂ ਤੀਬਰ ਘਿਰਨਾ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਦੇ ਵਲਵਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੱਕਿਆਂ ਕਰਕੇ ਤੀਬਰ ਤੇ ਦਾਮਨਿਕ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਤਨੇ—

ਪਾਠ
ਪੂਜਾ
ਕਰਮ
ਧਰਮ
ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥਾਂ
ਧਾਰਮਿਕ ਅਸਥਾਨਾਂ
ਧਾਰਮਿਕ ਪ੍ਰਚਾਰ
ਵਿਦਿਅਕ ਅਸਥਾਨਾਂ
ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਸਾਇਟੀਆਂ
ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੱਕੀਆਂ

ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ—

ਹਿਰਦਿਆਂ ਵਿਚ
ਘਰਾਂ ਵਿਚ
ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਵਿਚ
ਮਹੱਲਿਆਂ ਵਿਚ
ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ
ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ

Our defiled and hate filled inclination, not only consumes our mind, heart, intellect and the subconsciousness but the other 'being' too, is affected by the 'waves' of this defiled inclination and in his mind too, arise baser tendencies and emotions of anger-grievance-disgust. Slowly we implant in his heart our kind of emotions that are intense with loathing, enmity and rivalry and make them all the more pointed and powerful.

This is the reason why with so many

paaths (prayer reading)
worship
deeds
religions
religious texts
places of worship
religious sermons
places of study
public societies
scientific advancement

and inspite of them -

in our heart
in homes
amongst neighbours
in residential places
in villages
in towns

ਕੌਮਾਂ ਵਿਚ

ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ

ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਚ –

ਸ਼ੱਕ, ਭਰਮ, ਰੋਸੇ, ਗਿਲੇ, ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ ਆਦਿ 'ਵਧਦੇ' ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ **ਸਮੁੱਚੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਚ ਘਿਰਨਾ, ਵੈਰ, ਵਿਰੋਧ, ਖਿੱਚੋਤਾਣ, ਲੜਾਈਆਂ** ਅਤੇ **ਜ਼ੁਲਮ ਦਾ ਬੋਲਬਾਲਾ** ਅਤੇ ਵਰਤ-ਵਰਤਾਰਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ।

'ਇਨਸਾਨ' ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੇ ਆਪਣੀ **'ਸ਼ਿਰੋਮਣੀ ਔਲਾਦ'** ਬਣਾ ਕੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਸਾਰਿਆਂ ਜੀਵਾਂ ਨਾਲੋਂ **ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ, 'ਅਸ਼ਰਫੁਲ ਮਖ਼ਲੂਕਾਤ' ਦਾ ਦਰਜਾ ਦਿਤਾ,** ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਦੁਨਿਆਵੀ **ਨਿਰਬਾਹ ਅਤੇ ਸੁਖ-ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਬੇਅੰਤ ਦਾਤਾਂ ਬਖ਼ਸ਼ੀਆਂ** । ਪਰ ਇਨਸਾਨ ਲਈ ਅਤਿਅੰਤ ਅਫਸੋਸ ਅਤੇ **ਨਮੋਸ਼ੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ** ਕਿ ਇਸ ਨੇ ਇਸ—

ਸੁਹਾਵਣੀ ਕਾਇਨਾਤ

'ਸਚੇ ਕੀ ਕੋਠੜੀ'

'ਬਲਿਹਾਰੀ ਕੁਦਰਤ'

'ਸਵਰਗ ਰੂਪ'

'ਜਗ ਵਾੜੀ

'ਕਾਇਨਾਤ' ਨੂੰ ਆਪਣੇ **ਹਉਮੈ ਵੇੜ੍ਹੇ ਮਲੀਨ ਮਨ ਦੇ—**

ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ

ਮੈਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਨੀਵੀਆਂ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ

ਖੁਦਗ਼ਰਜ਼ੀ

ਸ਼ਕ

ਰੋਸੇ

ਗਿਲੇ

amongst communities

in countries

in the world

there is an increase in suspicion, doubt, anger, grievance, envy-rivalry etc. This is why, in the whole world, contempt, anxiety, rivalry, tension, fighting and cruelties predominate and prevail.

God , made man his 'supreme heir' and bestowed on him superior virtues and raised him to the level of 'God's own radiant creation' and for his livelihood and comfort, blessed him with unlimited nature's resources (gifts). But it is deeply regretful and disgraceful that this

beautiful creation

'the cottage of the Lord of Truth'

'Wondrous nature'

'heaven like'

world protector

MAN, through his ego ridden mind's

low thinking

polluted tendencies

base sensuality

selfishness

suspicion

anger

grievance

ਈਰਖਾ
ਦਵੈਤ
ਨਿੰਦਾ
ਘ੍ਰਿਰਨਾ
ਐਲਰਜੀ (allergy)
ਵੈਰ
ਝਗੜੇ
ਲੜਾਈਆਂ
ਜ਼ੁਲਮ

ਦੁਆਰਾ—

'ਆਤਿਸ਼ ਦੁਨੀਆ'
'ਅਗਨ ਸੋਕ ਸਾਗਰ'
'ਭਉਜਲ ਬਿਖਮ ਸਾਗਰ'
ਘੋਰ ਨਰਕ
ਅਗਨ ਕੁੰਟ
ਚਿੰਤਾ–ਚਿਖਾ
ਦੁਖ–ਕਲੇਸ਼

ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਘੋਰ ਪਾਪ ਕਮਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਘਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ, ਉਦਾਲੇ-ਪੁਦਾਲੇ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰਖਣ ਦਾ ਜਤਨ ਨਿਤਾ-ਪ੍ਰਤੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਝਾੜੂ ਦੇ ਕੇ ਪੋਚਾ ਮਾਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੇਜ-ਕੁਰਸੀਆਂ ਆਦਿ ਫਰਨੀਚਰ (furniture), ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਝਾੜਦੇ-ਪੂੰਝਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਟੱਬਰ ਹੀ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਰਖਣ ਦਾ ਉਦਮ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਛਿਲਕੇ, ਕੂੜੇ-ਕਰਕਟ ਆਦਿ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਬੇਪ੍ਰਵਾਹੀ ਨਾਲ ਸੁਟਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਡਾਂਟਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਬਾਹਰ ਸੁਟ ਕੇ ਸਫਾਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਕਿਤੇ ਹਨੇਰੀ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਫ਼ੌਰਨ ਦਰਵਾਜ਼ੇ-ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਬਾਹਰੋਂ ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਅਤੇ ਧੂੜ ਅੰਦਰ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ। ਹਨੇਰੀ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਸਾਰੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਬਾਹਰ ਸਫ਼ਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਤਨੀ ਇਹਤਿਆਤ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਘਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਉਦਾਲੇ-ਪੁਦਾਲੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਫਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

hatred
rivalry
slander
disgust
allergy
enmity
quarrels
fighting
cruelty

has affected creation and converted it into

'the burning mankind'
'scorching ocean of grief'
'terrible ocean of grief'
'pit of hell

pyre of anxiety
pain-anguish

In this way we are responsible for creating heinous sins.

Daily we make an effort to keep the inside, the outside and the area around the house clean, by sweeping and mopping, dusting tables and chairs and furniture, by wiping doors and windows.

In this way all of us together with the family members are continuously involved in keeping the inside and the outside clean.

If children carelessly throw peels or rubbish, we take them to task and immediately we through out the rubbish and clean up the place.

If a storm appears, at once we close all doors and windows so that rubbish and dust from the outside does not come in. After the storm the inside as well as the outside are cleaned up.

In spite of so much care and cautiousness, still there is a need to clean the inside and the outside **daily**.

ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰਖਣ ਲਈ ਨਿਤਾ-ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਨ੍ਹਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਮੂੰਹ-ਹਥ ਧੋਂਦੇ ਹਾਂ—ਪਰ ਫੇਰ ਭੀ ਸਰੀਰ ਮੈਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕੇ ਨ੍ਹਾਉਣਾ-ਧੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਨਿਤਾ-ਪ੍ਰਤੀ ਮੈਲੇ ਕਪੜੇ ਲਾਹ ਕੇ ਸਾਫ-ਸੁੱਥਰੇ ਕਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਹੜੇ ਸ਼ਾਮ ਤਾਂਈ ਫੇਰ ਮੈਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਾਨੂੰ ਨਿਤ ਕਪੜੇ ਧੋਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਉਪਰ ਦਰਸਾਈ ਹੋਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ-ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ **ਆਪਣੀ ਬਾਹਰਲੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਉਦਾਲੇ-ਪੁਦਾਲੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਅਤਿਅੰਤ ਗਹਿਰਾ 'ਇਹਸਾਸ' ਹੈ—ਜਿਸ ਦੀ ਪੂਰਨਤਾ ਲਈ ਅਸੀਂ ਅਤਿਅੰਤ ਉਦਮ, ਸਾਹਸ, ਖੇਚਲ ਅਤੇ ਖਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।**

ਬਾਹਰਲੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਉਦਾਲੇ-ਪੁਦਾਲੇ ਦੀ—

'ਮੈਲ ਤੋਂ ਬਚਣ' ਅਤੇ
'ਸਫਾਈ ਰਖਣ'

ਦੀ ਇਹ 'ਪ੍ਰੇਰਨਾ' ਅਥਵਾ 'ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ' ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੁਦਰਤੀ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਦਰਜੇ ਅੱਡੋ-ਅੱਡ ਮਨਾਂ ਦੀ **'ਇਹਸਾਸ ਸ਼ਕਤੀ'** ਉਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹਨ।

ਐਸੀ **'ਕੁਦਰਤੀ ਇਹਸਾਸ ਸ਼ਕਤੀ'** ਸਾਡੇ ਇਸ 'ਜੀਵਨ' ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤਕ ਸੁਖੀ ਰਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਪਰ **ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ** ਕਿ ਅਸੀਂ **ਜਿਥੇ ਬਾਹਰਲੀ ਸਰੀਰਕ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਇਤਨੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਤੇ ਖੇਚਲ** ਕਰਦੇ ਹਾਂ—**ਉਥੇ** ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ—

'ਅੰਦਰਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਮੈਲ'

ਲਈ—

ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ
ਖਿਆਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ
ਅਨਜਾਣ ਹਾਂ
ਬੇ-ਪ੍ਰਵਾਹ ਹਾਂ
ਅਵੇਸਲੇ ਹਾਂ, ਯਾ
ਜਾਣ-ਬੁਝ ਕੇ ਮਚਲੇ ਹੋਏ ਹੋਏ ਹਾਂ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਾਰੇ **ਧਰਮ** ਅਤੇ **ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥ** ਸਾਨੂੰ ਇਸ **'ਅੰਦਰਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਮੈਲ' ਦੀ ਬਾਬਤ ਸਖ਼ਤ 'ਤਾੜਨਾ' ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ,** ਪਰ ਅਸੀਂ **ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਾੜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੈਵੀ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਵਲ**

In the same way to keep the physical body clean, we bathe with soap and water daily. We wash our face several times - even then the physical body gets dirty and we have to keep bathing and washing ourselves.

Similarly, daily we take off our dirty clothes and put on clean ones. These become dirty by the evening and we are forced to wash them regularly.

It is clear from the above points about our daily life, that we are 'aware' of the need for cleanliness of our physical body and the environment. To fulfil this need we have to make numerous efforts, have discipline, determination and spend money (as well).

Pertaining to the physical body and the environment, the need,

to protect oneself from pollution and
maintain cleanliness

is naturally present within us, but the degree (of the need) depends on the individual's power of realization.

This natural power of realisation to some extent is helpful and advantages in keeping us happy.

The strange thing is that, we take so much care and effort about external physical cleanliness, but as regards our

internal mental defilement (or pollution)

we

never pay attention
never think about it
are ignorant
are unconcerned
are indifferent or
knowingly we pretend to be unaware.

In fact all religions and religious texts sternly warn us about this 'internal mental defilement (pollution)' and advice us on how to protect ourselves from it, but we, pay no heed to these warnings and sublime advice,

ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਗੌਲਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਯਾ 'ਠਾਠਾ-ਬਾਗਾ' ਕਰ ਛੱਡਦੇ ਹਾਂ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਸ ਮਾਨਸਿਕ ਮੈਲ ਦੀ ਬਾਬਤ ਇਉਂ ਤਾੜਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ :—

ਵਸਤ੍ਰ ਪਖਾਲਿ ਪਖਾਲੇ ਕਾਇਆ ਆਪੇ ਸੰਜਮਿ ਹੋਵੈ ॥
ਅੰਤਰਿ ਮੈਲੁ ਲਗੀ ਨਹੀ ਜਾਣੈ ਬਾਹਰਹੁ ਮਲਿ ਮਲਿ ਧੋਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ 139)

ਮਨਿ ਮੈਲੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਮੈਲਾ
ਤਨਿ ਧੋਤੈ ਮਨੁ ਹਛਾ ਨ ਹੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-558)

ਅੰਤਰਿ ਮੈਲੁ ਲੋਭ ਬਹੁ ਝੂਠੇ ਬਾਹਰਿ ਨਾਵਹੁ ਕਾਹੀ ਜੀਉ ॥ (ਪੰਨਾ-598)

ਕਾਂਇਆਂ ਮਾਂਜਸਿ ਕਉਨ ਗੁਨਾਂ ॥
ਜਉ ਘਟ ਭੀਤਰਿ ਹੈ ਮਲਨਾਂ ॥
ਲਉਕੀ ਅਠਸਠਿ ਤੀਰਥ ਨਾਈ ॥
ਕਉਰਾਪਨੁ ਤਊ ਨ ਜਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-656)

ਬਾਹਰਲੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਲਾਭ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਜੀਵਨ ਤਾਂਈ ਸੀਮਤ ਹੈ—ਪਰ ਅੰਦਰਲੀ ਮਾਨਸਿਕ 'ਮੈਲ' ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਸ ਜਨਮ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅਗਲੇ ਜਨਮਾਂ ਵਿਚ ਭੀ ਭੁਗਤਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਹਉਮੈ ਮੈਲਾ ਜਗੁ ਫਿਰੈ ਮਰਿ ਜੰਮੈ ਵਾਰੋ ਵਾਰ ॥
ਪਇਐ ਕਿਰਤਿ ਕਮਾਵਣਾ ਕੋਇ ਨ ਮੇਟਣਹਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ-756)

ਪਰ ਫੇਰ ਭੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ, ਉਦਮ ਅਤੇ ਉਪਾਓ ਸਿਰਫ਼ 'ਬਾਹਰਲੀ ਸਫਾਈ' ਤਾਂਈ ਹੀ ਸੀਮਤ ਰਖਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ 'ਅੰਦਰਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਮੈਲ' ਵਲ ਉਕਾ ਹੀ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।

ਸਾਡੀ—

ਉਚੀ ਵਿਦਿਆ
ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਗਿਆਨ
ਨਵੀਨ ਸਭਿਅਤਾ
ਧਾਰਮਿਕ ਪ੍ਰਚਾਰ

ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇਸ ਦੀਰਘ ਅਧੋਗਤੀ ਦੀ ਸੋਝੀ ਅਥਵਾ ਗਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ 'ਅੰਦਰਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਮੈਲ' ਦੀ ਬਾਬਤ ਜਾਣਨ, ਬੁਝਣ ਯਾ ਇਹਸਾਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਬੇ-ਧਿਆਨੇ ਹੀ ਆਪਣੀ ਮਾਨਜਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਵਿਚ, ਆਪਣੀ ਅੰਦਰਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਮਲੀਨਤਾ

never consider it, or at the most make a show (of being aware).

In Gurbani, warning about this mental defilement (pollution) is given as follows:

1 *Man washes his clothes and washes his body and thinks that he is automatically rendered pure.*
Knowing not of the filth attaching to his inner self he rubs and cleanses himself externally. 139

2 *When the mind is filthy everything else is filthy.*
By washing the body, the mind does not become pure. 558

3 *Within you is the great filth of greed and falsehood. Why do you wash your outside?* 598

4 *Of what use is it to wash the body.*
When there is filth in the mind.
The bitter gourd may bathe at the sixty eight shrines.
Even then its bitterness departs not. 656

The value of external cleanliness is limited only to the external life - but the consequence of internal mental 'pollution', besides this life, will have to be faced in the births hereafter too.

5 *Polluted with pride, the man wanders about and dies and is born again and again.*
He acts in accordance with his (past actions) which cannot be erased. 756

In spite of this we continue limit the whole of our attention, effort and measures on 'external cleanliness'. We pay not the least attention to the 'internal mental pollution'.

In spite of our

higher learning
higher living
modern science
novel society
religious preaching

we are unaware or have no knowledge of this serious decline and as such are unable to know, unravel or feel (the presence of) our 'internal mental pollution'.

In this way, unknown to us, in the doubt ridden fallacy of our mental and spiritual ignorance,

ਨੂੰ, ਨਿਤਾ-ਪ੍ਰਤੀ **ਹੋਰ ਵਧਾ ਰਹੇ ਹਾਂ,** ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਮੋਲਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਜਾਈਂ **ਗਵਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।**

ਇਹੋ ਕਾਰਨ **ਹੈ** ਕਿ ਸਾਡੇ ਬਾਹਰਮੁਖੀ—

ਪਾਠ-ਪੂਜਾ
ਕਰਮ-ਕ੍ਰਿਆ
ਤੀਰਥ ਇਸ਼ਨਾਨ
ਪੁੰਨ ਦਾਨ
ਜੋਗ ਅਭਿਆਸ, ਆਦਿ

ਦਾ ਸਾਡੇ 'ਜੀਵਨ' ਉਤੇ **ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।**

ਇਸੇ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਿਤਾ-ਪ੍ਰਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ **ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ, ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ ਆਦਿ ਵਧਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ** ਅਤੇ ਸਾਡੀ **ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਵਸਥਾ ਨਿੱਘਰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।**

ਜਗਿ ਹਉਮੈ ਮੈਲੁ ਦੁਖੁ ਪਾਇਆ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਦੂਜੈ ਭਾਇ ॥
ਮਲੁ ਹਉਮੈ ਧੋਤੀ ਕਿਵੈ ਨ ਉਤਰੈ ਜੇ ਸਉ ਤੀਰਥ ਨਾਇ ॥
ਬਹੁਬਿਧਿ ਕਰਮ ਕਮਾਵਦੇ ਦੂਣੀ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਆਇ ॥
ਪੜਿਐ ਮੈਲੁ ਨ ਉਤਰੈ ਪੂਛਹੁ ਗਿਆਨੀਆ ਜਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-39)
ਸੋਚ ਕਰੈ ਦਿਨਸੁ ਅਰੁ ਰਾਤਿ ॥
ਮਨ ਕੀ ਮੈਲੁ ਨ ਤਨ ਤੇ ਜਾਤਿ ॥
ਇਸੁ ਦੇਹੀ ਕਉ ਬਹੁ ਸਾਧਨਾ ਕਰੈ ॥
ਮਨ ਤੇ ਕਬਹੂ ਨ ਬਿਖਿਆ ਟਰੈ ॥
ਜਲਿ ਧੋਵੈ ਬਹੁ ਦੇਹ ਅਨੀਤਿ ॥
ਸੁਧ ਕਹਾ ਹੋਇ ਕਾਚੀ ਭੀਤਿ ॥ (ਪੰਨਾ-265)
ਕਿਰਿਆਚਾਰ ਕਰਹਿ ਖਟੁ ਕਰਮਾ ਇਤੁ ਰਾਤੇ ਸੰਸਾਰੀ ॥
ਅੰਤਰਿ ਮੈਲੁ ਨ ਉਤਰੈ ਹਉਮੈ ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਬਾਜੀ ਹਾਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ-495)
ਸਿਧਾ ਕੇ ਆਸਣ ਜੇ ਸਿਖੈ ਇੰਦ੍ਰੀ ਵਸਿ ਕਰਿ ਕਮਾਇ ॥
ਮਨ ਕੀ ਮੈਲੁ ਨ ਉਤਰੈ ਹਉਮੈ ਮੈਲੁ ਨ ਜਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-558)
ਮਨਕਾਮਨਾ ਤੀਰਥ ਜਾਇ ਬਸਿਓ ਸਿਰਿ ਕਰਵਤ ਧਰਾਏ ॥
ਮਨ ਕੀ ਮੈਲੁ ਨ ਉਤਰੈ ਇਹ ਬਿਧਿ ਜੇ ਲਖ ਜਤਨ ਕਰਾਏ ॥ (ਪੰਨਾ-642)

(ਚਲਦਾ...)

daily we are contributing to the growth of this 'internal mental pollution' and thus purposelessly wasting away our precious life.

This is the reason why our outward

'paath' and worship
rites and rituals
bathing at places of pilgrimage
virtuous actions and charity
yogic practices

have no effect on our lives

That is why in our daily life, anger-grievance, jealousy - duality are on the rise and our mental and spiritual level is on the decline.

1 *Having been smeared with the filth of pride the world suffers pain. The filth of pride attaches because of profane (dirty) love.*
By no means is this dirt of ego washed off even though one may have ablutions at hundreds of places of pilgrimage.
By performing rituals in various ways, rather two fold filth attaches to man.
The filth is not removed by acquiring knowledge. Go and consult the divines. 39

2 *Though man may practice purification day and night.*
But the filth of the mind departs not from his body.
Though man may subject his body to much mortification.
Yet evil passion never abandons his mind.
Even though man may wash his transitory body with much water.
How can the frail wall be washed? 265

3 *The men perform 4 rituals and 6 religious rites. In these the worldly men are engrossed.*
From within they are not cleanses of the filth of ego and without the Guru they lose the game (of life) 495

4 *Even if one learns the postures of the adepts and practices the restraints of his senses,*
The dirt of his mind is not removed nor goes the filth of his self conceit 558

5 *With his minds desire he may go and abide at a place of pilgrimage and apply his head to the saw.*
But his mind's impurities depart not thus, even though he may make lacs of efforts. 642

(Cont……Lekh 3)