ਭਾਗ-7

ਬਾਹਰਲੀ ਅੱਗ ਦੇ ਭਾਂਬੜ ਵਿਚੋਂ ਚਿੰਣਗਾਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਚਾਰ-ਚੁਫੇਰੇ ਦੂਰ ਤਕ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਥੇ ਭੀ ਕੋਈ ਜਲਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਯਾ ਬਾਲਣ ਪਿਆ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਅੰਦਰਲੀ ਗੁੱਝੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅੱਗ ਦੀਆਂ ਚਿੰਗਿਆੜੀਆਂ, ਸਾਡੇ ਹਿਰਦਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ, ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ, ਵਲਵਲਿਆਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਉਪਾਧੀਆਂ, ਜਿਹਾ ਕਿ—

ਰੋਸੇ
ਗਿਲੇ
ਵੈਰ
ਵਿਰੋਧ
ਨਫਰਤ
ਸਾੜਾ
ਈਰਖਾ
ਦਵੈਤ
ਸ਼ਕ
ਡਰ
ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ
ਖਿੱਚੋਤਾਣ
ਲੜਾਈਆਂ
ਝਗੜੇ
ਕਾਮ
ਕ੍ਰੋਧ
ਲੋਭ
ਮੋਹ
ਹੰਕਾਰ

Part 7

Sparks coming out from the flames of external fire spread far and wide and whenever there is any inflammable thing or fuel, it get lighted with these sparks. Similarly, the sparks of our internal hidden mental fire, coming out from our minds in the form of different types of thoughts, emotions, desires, sensual urges, disorders like –

anger
grievance
enmity
opposition
hatred
resentment
jealousy
duality
doubt
fear
selfishness
conflict
fights
quarrels
passion
anger
attachment
ego

ਦੇ ਸਰੂਪ ਵਿਚ ਚਾਰ-ਚੁਫੇਰੇ ਫੈਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ **ਇਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਇਸ ਮਾਨਸਿਕ ਅੱਗ ਦੀ 'ਚੁਆਤੀ' ਲਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।**

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ 'ਮਾਨਸਿਕ ਅਗਨੀ' ਗੁੱਝੇ ਤੌਰ **ਤੇ ਸ**ਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਫੈਲ ਕੇ 'ਸਰਬੱਤ-ਅਗਨੀ' ਦਾ **ਇਕੋ 'ਭਾਂਬੜ'** ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਤਦੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਗੁੱਝੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਗਨੀ ਨੂੰ—

'ਆਤਸ ਦੁਨੀਆ'

'ਕਲਿ ਤਾਤੀ'

'ਅਗਨ ਕੁੰਟ'

'ਅਗਨ ਸੋਕ ਸਾਗਰ'

ਆਦਿ ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਗੁਝੀ ਭਾਹਿ ਜਲੈ ਸੰਸਾਰਾ ਭਗਤ ਨ ਬਿਆਪੈ ਮਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੭੩)

ਅੱਗ ਦੇ ਭਾਂਬੜ ਵਿਚੋਂ ਅਨੇਕਾਂ ਚਿਣਗਾਂ (sparks) ਨਿਕਲ ਕੇ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਜਿਥੇ ਉਹ ਚਿਣਗ ਡਿਗਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ **ਗ੍ਰਹਿਣ ਸ਼ਕਤੀ** ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਚਿਣਗ ਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨ ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ —

1. ਜੇ ਚਿਣਗ, **ਗੈਸ** (Gas) ਉਤੇ ਜਾ ਡਿੱਗੇ, ਤਾਂ ਬੰਬ ਦਾ **ਧ**ਮਾਕਾ **ਬ**ਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਰ-ਦੂਰ ਤਾਈਂ ਤਬਾਹੀ ਮਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।
2. ਜੇ ਚਿਣਗ, **ਪੈਟਰੋਲ** ਉਤੇ ਜਾ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਭਾਂਬੜ ਮੱਚ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਦਾਲੇ-ਪੁਦਾਲੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਸੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
3. ਜੇ ਇਹੋ ਚਿਣਗ **ਲੱਕੜਾਂ** ਤੇ ਜਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅੱਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੱਕੜਾਂ ਸੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
4. ਜੇ ਚਿਣਗ **ਸੁਕੇ ਘਾਹ ਜਾਂ ਕਾਗਜ਼ਾਂ** ਉਤੇ ਜਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਅੱਗ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਸੜ ਕੇ ਸੁਆਹ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
5. ਜੇ ਇਹੋ ਚਿਣਗ **ਸੀਮਿੰਟ ਜਾਂ ਪੱਥਰ** ਉਤੇ ਡਿਗੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਪੱਥਰ ਉਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੁਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
6. ਇਹੋ ਚਿਣਗ ਜੇ **ਪਾਣੀ** ਤੇ ਜਾ ਡਿਗੇ, ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਬਲਕਿ ਪਾਣੀ ਚਿਣਗ ਨੂੰ ਫੌਰਨ **ਬੁਝਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।**

are spreading all around and are lighting the spark of this mental fire to one another.

In this way this 'mental fire' spreading in the whole world in a hidden way has become one 'big flame' of the entire fire. That is why this hidden mental fire has been mentioned in Gurbani names such as –

'the fiery world'

'the hot dark age of Kaljug'

'the cauldron of fire'

'the fiery ocean of grief'

The world is being consumed by this hidden fire, but Maya does not cling to the Lord's devotees. *673*

From the flames of fire emerge many sparks and spread out but the effect of the spark on the thing it falls on depends on the power of that thing.

To clarify this point, a few examples are being given –

1 If a spark falls on gas, then it explodes like a bomb and causes damage far and wide.

2 If a spark falls on petrol then immediately the fire bursts into flames and things all round get burnt.

3 If the spark falls on wood, then the wood catches fire slowly and it gets burnt.

4 If the spark falls on dry grass or paper, then these things catch fire at once and very soon they turn to ashes.

5 If this very spark falls on cement or stone, then it has no effect on it and it gets put off by itself.

6 If this spark falls on water, it has no effect. On the contrary water puts it off immediately.

ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਕਿਸੇ ਸਾਧੂ ਕੋਲੋਂ ਇਕ ਬੰਦੇ ਨੇ ਪੁਛਿਆ, "ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ ?" ਉਸ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ, **"ਸੀਤਲ ਦਾਸ"** ।

ਕੁਝ ਚਿਰ ਬਾਅਦ ਉਸ ਬੰਦੇ ਨੇ ਫਿਰ ਇਹੀ ਸਵਾਲ ਦੁਹਰਾਇਆ, ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਸ ਨੇ ਇਹੀ ਸਵਾਲ ਉਸ ਸਾਧੂ ਕੋਲੋਂ ਪੁਛਿਆ । ਸਾਧੂ ਦੇ ਹਰ ਜਵਾਬ ਵਿਚ ਤਲਖੀ ਆਉਂਦੀ ਗਈ, ਤੇ ਆਖਰਕਾਰ ਸਾਧੂ **'ਸੀਤਲ ਦਾਸ'** ਕ੍ਰੋਧਵਾਨ ਹੋ ਕੇ, ਡੰਡਾ ਲੈ ਕੇ, ਉਸ ਦੇ ਪਿਛੇ ਪੈ ਗਿਆ ਤੇ **'ਅਗਨ ਦਾਸ'** ਹੋ ਕੇ ਨਿਬੜਿਆ ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਹੋਰ ਸਾਖੀ ਹੈ, ਕਿ ਇਕ ਵਾਰੀ **ਮਹਾਤਮਾ ਬੁੱਧ ਜੀ** ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਬਹੁਤ ਗਾਲਾਂ ਕੱਢੀਆਂ ਤੇ ਬੁਰਾ-ਭਲਾ ਕਿਹਾ, ਪਰ ਮਹਾਤਮਾ ਜੀ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੇ । ਜਦ ਉਹ ਗਾਲਾਂ ਕੱਢਦਾ-ਕੱਢਦਾ ਥਕ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਮਹਾਤਮਾ ਜੀ ਨੇ ਇਕ ਪੱਥਰ ਦੀ ਗੀਟੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਕਿਹਾ, "ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਲਉ" ਤਾਂ ਉਸ ਬੰਦੇ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ" । ਤਾਂ ਮਹਾਤਮਾ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਅਗੋਂ ਉਹ ਸਵੀਕਾਰ ਨਾ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕੋਲ ਹੀ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਾਲਾਂ ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਦਿਤੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਮੈਂ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ, ਉਹ ਤੇਰੇ ਕੋਲ ਹੀ ਰਹਿ ਗਈਆਂ !!

1. **ਬਾਹਰਲਾ ਅਸਰ ਲੈਣਾ**— ਹਉਮੈ-ਵੇੜ੍ਹੇ ਜੀਵ ਬਾਹਰ-ਮੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਉਤੇ ਬਾਹਰਲਾ ਮਾਇਕੀ ਅਸਰ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ । ਜਦ ਅਸੀਂ ਇਸ **'ਆਤਸ ਦੁਨੀਆ'** ਵਿਚ ਹੀ ਜੀਂਦੇ, ਥੀਂਦੇ ਅਤੇ ਵਿਚਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ 'ਅਗਨ-ਸੋਕ-ਸਾਗਰ' ਦੇ ਸੇਕ ਯਾ ਚਿੰਗਿਆੜੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ।

ਉਪਰਲੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡੇ—

ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਦੇ 'ਘਾਸ-ਫੂਸ'
ਉਪਾਧੀਆਂ ਦੀਆਂ 'ਲੱਕੜਾਂ'
ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦਾ 'ਪੈਟਰੋਲ'
ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਦੀ 'ਗੈਸ'

ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਸਾਡੀ ਗ੍ਰਹਿਣ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ **ਗ੍ਰਹਿਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਭੀ ਕਈ ਦਰਜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ,** ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਉਤੇ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਚਿੰਗਿਆੜੀਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਇਹ ਅਸਰ ਆਪੋ-ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਲਤ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ । ਸਾਡਾ ਮਨ ਜਿਤਨਾ **ਮੈਲਾ** ਹੋਵੇਗਾ, ਉਤਨਾ ਹੀ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਮਾਇਕੀ ਉਕਸਾਹਟਾਂ ਦਾ **ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਹੋਵੇਗਾ ।** ਜਿਤਨੀ ਮੈਲ ਘਟ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਬਹੁਲਤਾ ਹੋਵੇਗੀ, ਉਤਨਾ ਹੀ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਮਾਇਕੀ ਚਿੰਗਿਆੜੀਆਂ ਅਥਵਾ ਉਕਸਾਹਟਾਂ ਦਾ **ਅਸਰ ਬਹੁਤ ਘਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ** ਯਾ ਉੱਕਾ ਹੀ ਨਹੀਂ **ਹੁੰਦਾ ।**

By way of example, a sadhu (holy man) was asked by someone, "What is your name?" The answer was, "Seetal Das".

After sometime, this same question was repeated, and in this way the sadhu was asked this question many times over and over again. In every answer of the sadhu, his temper was rising, and finally 'Seetal Das' becoming angry chased the man with a stick and ended up as 'Fiery Das'.

Similar to this there as another story. Once a Mahatama Buddha was insulted with abusive and provocative language and but he remained calm. When the man was tired of using such bad language, then Mahatama giving a small piece of stone said, "take this", and the man said, "I don't want to take it." Then the Mahatama said, If something is being given to someone and he does not receive it, then it remains with giver. Therefore, the bad language that you used on me was not received by me, and it continues to remain with you!!"

1 Acquiring External Influence - Ego-ridden beings are externally orientated. Therefore it is inevitable for external materialistic influence to affect them. As we live, exist and pass through this 'fiery world', it is impossible for us to be safe from the heat or sparks of the mental ' fiery ocean of grief'.

According to the above examples (the strength of) our power of receptivity depends upon –

the 'rubbish' of our low thoughts
the 'wood' of our turbulence
the 'petrol' of our low tendencies
the 'gas' of our desires

and this power of receptivity has many stages according to which our lives are affected by the external sparks.

This influence is dependent on the mental condition of each one of us. The more impure our mind, the greater is the influence of the external materialistic provocations. If the impurity is less, or if the divine virtues are more, then the external materialistic sparks and provocations will have less effect or none at all.

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮਲੀਨ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਮਾਇਕੀ ਚਿੰਗਿਆੜੀਆਂ ਦਾ ਅਸਰ, **ਗੈਸ ਯਾ ਪੈਟਰੋਲ ਵਾਂਗ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 'ਬੰਬ' ਵਾਂਗ ਫਟ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।**

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਘਟ ਮਲੀਨ ਮਨ ਉਤੇ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਚਿੰਗਿਆੜੀਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਘਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਹਾਲਤ ਤੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਉਤਾਹਾਂ ਉਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ **'ਉਨਮਨ',** ਨਿਰਮਲ ਨੀਰ ਵਾਂਗ ਠੰਢਾ ਠਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਉਤੇ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਚਿੰਗਿਆੜੀਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਬਹੁਤ ਘਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਯਾ **ਉਕਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।**

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਹਿਰਦਿਆਂ ਵਿਚ ਦਿਆਨਤਦਾਰੀ ਨਾਲ ਘੋਖ ਕਰਨੀ ਹੈ,ਕਿ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ—

ਘਾਹ-ਫੂਸ
ਲਕੜਾਂ
ਪੈਟਰੋਲ
ਗੈਸ

ਵਿਚੋਂ ਕਿਸ ਵਰਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਮਾਇਕੀ ਚਿੰਗਿਆੜੀਆਂ ਦਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

ਮਾਇਕੀ 'ਆਤਸ਼ ਦੁਨੀਆਂ' ਵਿਚ ਵਸਦਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, 'ਆਤਸ਼ ਦੁਨੀਆ' ਦੇ ਭਾਂਬੜਾਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚਿੰਗਿਆੜੀਆਂ ਸਾਡੇ ਉਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਪੈਣੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ ਅਸਰ ਅਥਵਾ ਸਾਡੀ—

'ਗ੍ਰਹਿਣ ਸ਼ਕਤੀ'
ਅਥਵਾ
ਅਸਰ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ (Recepetivity)

ਹੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਅਸਲੀ ਗੁੱਝੀ ਅਵਸਥਾ ਦੀ **'ਕਸਵੱਟੀ'** ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰਲੀ ਗੁੱਝੀ 'ਅੱਗ' ਨੂੰ ਢਕਣ ਯਾ ਛੁਪਾਉਣ ਦੇ ਕਿਤਨੇ ਜਤਨ ਕਰੀਏ ਅਥਵਾ ਕਿਤਨੇ ਹੀ 'ਭਲੇ-ਭਲੇਰੇ' ਬਣਨ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰੀ ਜਾਈਏ, **ਪਰ ਸਾਧੂ 'ਸੀਤਲ ਦਾਸ' ਵਾਂਗ,** ਜਦ ਕਦੇ ਕੋਈ ਬਾਹਰਲੀ ਚੰਗਿਆੜੀ ਲਗੀ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਅੰਦਰਲੀ ਗੁੱਝੀ ਅੱਗ ਦਾ 'ਬੰਬ' ਅਵੱਸ਼ ਹੀ ਫੱਟ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸਾਡੇ **ਪਖੰਡ ਦਾ ਪਾਜ ਉਘੜ ਜਾਵੇਗਾ** ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਅਸਲੀਅਤ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਇਹ ਗੱਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿ ਸਾਡੇ **'ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ'** ਹੀ, ਸਾਡੀ

Thus because our mind is dirty with low inclinations and desires, the influence of external materialistic sparks on our mind is great like the gas or petrol which explodes like a 'bomb'.

On the other hand the mind which is less impure will be less affected by the external sparks and with time will get back to its previous condition.

The minds of Guru-orientated beloveds are above low inclinations and sensual desires. Their spiritually developed mind is cool and calm like pure water. External sparks affect them little or not at all.

Now we have to honestly search our minds and find out as to which one of the following –

rubbish
wood
petrol
gas

represents, our condition of the mind and what type of influence the external sparks are causing.

Living in and passing through the materialistic 'fiery world' we are definitely getting the sparks from the flames of the 'fiery world'. We cannot save ourselves from them. Their influence on our mind or our-

acquisition power
or
receptivity

is indeed the 'test' of our real hidden condition of our mind.

Although we try different ways of covering up or hiding our internal hidden 'fire', or show ourselves to be nobler, but just like the sadhu 'Seetal Das', when some external spark touches them, the 'bomb' of our internal hidden fire will definitely explode and the secret of our pretence will be revealed and truth will manifest itself.

It is important to firmly understand that the 'impurity of our mind'

ਅੰਦਰਲੀ ਗੁੱਝੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅੱਗ ਦਾ 'ਬਾਲਣ' ਹੈ। ਇਸ ਬਾਲਣ' ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਜਾਂ ਰੰਗਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਮਾਇਕੀ ਚੰਗਿਆੜੀਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੋ ਜਿਹਾ ਬਾਲਣ ਸਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਾਹਰਲੀ ਚਿੰਗਿਆੜੀ ਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਸਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕਾਗਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਢੇਰ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਬਾਹਰਲੀ ਚਿੰਗਿਆੜੀ ਨਾਲ ਫੌਰਨ ਉਸ ਦਾ ਭਾਂਬੜ ਬਣ ਜਾਏਗਾ। ਜੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪੈਟਰੋਲ ਜਾਂ ਗੈਸ ਦਾ ਬਾਲਣ ਪਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਬਾਹਰਲੀ ਚਿੰਗਿਆੜੀ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਬੰਬ ਫਟ ਪਵੇਗਾ।

ਬਾਲਣ ਬਗੈਰ ਅੱਗ ਨਹੀਂ ਮੱਚ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਲਈ, ਮਨ ਦੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿਚ, ਜੇ ਕੋਈ ਬਾਲਣ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਚੰਗਿਆੜੀ ਧਰਤੀ ਜਾਂ ਸੀਮਿੰਟ ਤੇ ਡਿਗ ਕੇ ਆਪੇ ਹੀ ਬੁੱਝ ਜਾਵੇਗੀ।

ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਚੰਗਿਆੜੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚੋਂ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮੈਲ ਅਥਵਾ 'ਬਾਲਣ' ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ **ਕੱਢਣਾ ਪਵੇਗਾ** ਤੇ ਮਨ ਦਾ ਵਿਹੜਾ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

2. **ਅੰਦਰਲੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦਾ ਅਸਰ**— ਅਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ, ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਸੰਗਤ ਦਾ ਬਹੁਤ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਦੇ ਉਹ ਸਾਡੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਧੱਸ-ਵੱਸ-ਰਸ ਕੇ ਅਤਿਅੰਤ ਪ੍ਰਬਲ ਅਤੇ ਦਾਮਨਿਕ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ।

ਇਸੇ ਲਈ ਸਾਡੇ ਇਸ ਜਨਮ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਰੁਚੀਆਂ ਤੇ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਉਤੇ, ਸਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਕਮਾਏ ਹੋਏ **ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੀ ਰੰਗਤ ਦਾ ਬੜਾ ਡੂੰਘਾ ਅਤੇ ਤੀਬਰ 'ਅਸਰ' ਹੁੰਦਾ ਹੈ,** ਜੋ ਸਾਡੇ **'ਜੀਵਨ-ਰੁਖ'** ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਯਾ ਮਾੜੇ ਪਾਸੇ ਵਲ ਮੋੜਦਾ ਹੈ। ਏਸੇ ਕਰਕੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਜਾਣਦੇ-ਬੁੱਝਦੇ ਅਤੇ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਭੀ, ਸਾਡਾ ਮਨ ਮਾੜੇ ਪਾਸੇ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੁਭਾਉ, ਨਿੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਭੈੜੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਵਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਜਨਮ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਹੀ 'ਸੇਧ' ਦੇਣੀ ਸਾਡੇ ਵਸ ਵਿਚ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੇ ਜੀਵ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿਤੀ ਹੈ।

ਨਿਰਮਲ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਤੇ ਰੰਗਤ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਾਈ ਜਾਓ ਤਾਂ ਉਹ ਪਾਣੀ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਰੰਗਤ ਲੈਂਦਾ ਹੋਇਆ, ਕੋਈ ਮਿਲਗੋਭਾ ਘੋਲ (compound solution) ਬਣਦਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ (addition) ਨਾਲ, ਉਸ ਦੀ ਰੰਗਤ, ਸਵਾਦ ਤੇ ਬਣਾਵਟ (composition) ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ 'ਘੋਲ' ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨਾਲੋ-ਨਾਲ ਬਦਲਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

is indeed the 'fuel' of our internal hidden mental fire. It is according to the kind or colouring of this 'fuel' that our mind is influenced by external materialistic sparks.

The influence of the external spark will be according to the type of fuel stored in the courtyard of the mind.

As an example, if in our house there is a heap of papers or dry leaves, then an external spark will cause instant flame. If in our house petrol or gas is stored, then with an external spark a bomb will explode in our house.

Without fuel, there can be no fire. For this reason, if there is fuel in the courtyard of the mind, then the spark falling on the ground or cement will extinguish itself.

Therefore, if we wish to be safe from the external sparks, then we have to gradually remove form our minds all types of impurities or 'fuel' and keep the courtyard of our mind clean.

2 The influence of the internal sub consciousness

In our previous births we have done a lot of practice of our thoughts, habits and company, that is why they have entered-stayed-permeated in our sub consciousness and have become very powerful and dynamic.

For this reason the thoughts, desires, inclinations and sensual desires of our present life are deeply and intensely influenced by the colouring of the powerful sub consciousness acquired previously-this guides our 'life-direction' towards the bad or good side. That is why despite knowing and understanding, our mind gets attracted towards the bad side. This is the reason why children have a tendency to have behaviour of bad inclinations while still young.

The effect of our previous lives are beyond our control, but it is within our control to give the right direction to our present life as the Immortal Being has given man freedom of thought and deed.

If in clean water we put things of various colours, then the water absorbing the various colours will become a compound solution and with the addition of any other thing, the colour, taste and composition will undergo change. Thus the 'personality' of the mixture will continue to change simultaneously.

ਐਨ ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਨਿਚੋੜ (Essence) ਵਿਚ, ਪਲ-ਪਲ ਬਾਹਰੋਂ ਲਏ ਅਸਰਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ, ਖਿਆਲਾਂ ਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਰੰਗਤ ਨਾਲ ਸਾਡੀ 'ਸ਼ਖਸੀਅਤ' ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੰਗਤ, ਸੁਗੰਧੀ ਜਾਂ 'ਹਵਾੜ', ਪਲ-ਪਲ, ਖਿਨ-ਖਿਨ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲਾਂ ਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਸਾਡਾ ਮਨ, ਮਨ ਦੇ ਖਿਆਲ ਤੇ ਕਰਮ ਹੀ ਹਨ।

ਦੂਜੇ ਲਫ਼ਜ਼ਾਂ ਵਿਚ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਆਚਰਨ, ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਤੇ 'ਭਾਗ' ਆਪ ਹੀ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪਲ-ਪਲ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਚਾਰ ਜਾਂ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਕਾਰਣਾਂ ਤੇ ਪਹਿਰਾ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਯਾਨੀ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਤੇ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਉਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਤੇ ਚੰਗੇਰੀ 'ਸੇਧ' ਦੇਣੀ ਪਵੇਗੀ। **ਉਸ ਦੇ ਲਈ ਚੰਗੀ ਜਾਂ ਮਾੜੀ 'ਸੰਗਤ' ਦਾ ਨਿਰਨਾ ਕਰਕੇ, ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਉਸ ਤੇ ਅਮਲ ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ,** ਪਰ ਇਹ ਖੇਲ ਸੌਖੀ ਨਹੀਂ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਕਿ ਜੋ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਰੰਗਤ ਹੈ, ਉਹ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਜਨਮ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਨਿਚੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਭੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਤੇ ਬੇਅੰਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਘਾਲਣਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਕੰਨ, ਨੱਕ ਦੁਆਰਾ ਬਾਹਰਲੀ 'ਸੰਗਤ' ਦਾ ਅਸਰ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਅਸਰਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ 'ਆਦਤ' ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫੇਰ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਤਰ ਕੇ, ਇਹ 'ਸੁਭਾਉ' ਯਾ ਆਚਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਰੀ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚ **'ਸੰਗਤ' ਦੀ ਅਤਿਅੰਤ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ—**

ਜੋ ਜੈਸੀ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲੈ ਸੋ ਤੈਸੋ ਫਲੁ ਖਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੬੯)

ਕਾਹੂ ਕੀ ਸੰਗਤ ਮਿਲ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਹੋਇ
ਕਾਹੂ ਕੀ ਸੰਗਤ ਮਿਲ ਜਮਪੁਰ ਜਾਤ ਹੈ ॥ (ਕ.ਭਾ.ਗੁ. ੫੪੯)

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਵਾਲੀ ਸੰਗਤ ਕਰਾਂਗੇ, ਤਾਂ ਅਵੱਸ਼ ਹੀ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ ਤੇ ਕਰਮ ਨੀਵੇਂ ਹੋਣਗੇ ਤੇ ਸਾਡਾ 'ਸੁਭਾਉ' ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲਦਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ 'ਆਚਾਰ' ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 'ਸੰਗਤ' ਦੀ ਪਰਖ ਜਾਂ ਨਿਰਨਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਏਥੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ, ਕਿ ਸੰਗਤ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੈ—

1. **ਸ਼ਖਸੀ ਸੰਗਤ** ਬੰਦਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ।
2. **ਲਿਖਤੀ ਸੰਗਤ**—ਕਿਤਾਬਾਂ ਯਾ ਅਖਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ।

Exactly in the same manner in the essence of the influences or our mind in previous lives, subordinate to externally acquired influences with every moment, with the colouring of thoughts and actions, our "'personality' continues to change. Such colouring, smell or odour continues to change with every moment and second with our thoughts and actions. Those responsible for this change are the mind, the thoughts of the mind and deeds.

In other words we ourselves are making our habits, character, personality and 'fate' and are changing every moment. Therefore, if we wish to change our character or personality, then we have to guard the primary causes. We have to give our thoughts and actions high-pure and good 'direction". For having to identify good or bad 'company', it is necessary to follow and practice with determination- but this play is not easy.

It is important to remember that the colouring of our mind is the total essence of the influences of previous lives and of the thoughts and actions of this life. To change it, determination and unlimited time is necessary for continuous hard work.

Through our sense organs-eyes, ears, nose- we take on the influences of the external 'company' and under these influences we carry out actions. Practice of these actions becomes 'habits', then gradually entering the sub consciousness, it becomes 'behaviour' or character. In all this happening there is great importance of 'company'.

1 *According to the company one keeps, so are the fruits one eats.* *1369*

2 *The company of some will lead to salvation*
(While) the company of some others will lead one to the couriers of death
Kab.Bh. Gur 549

If we keep the 'company' of those with low desires, then without fail our thoughts and deeds will be low and our 'behaviour' will change accordingly.

Therefore if we wish to change our character, it is important, first of all, to evaluate and identify the 'company' (which we wish to emulate).

Here it is important to remember that there are many types of company –

1 Personal Company – company of people.

2 Written company – company of books, newspapers and magazines.

3. **ਭੜਕਾਊ ਸੰਗਤ**—ਜਿਵੇਂ, ਸਿਨੇਮਾ, ਨਾਚ, ਜੀਭ ਯਾ ਕੰਨ ਦੇ ਸੁਆਦ ਆਦਿ।

4. **'ਪਿਛਲੀਆਂ ਯਾਦਾਂ' ਦੀ ਸੰਗਤ** - ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਉਤਰੇ ਹੋਏ ਸੰਕਲਪ-ਵਿਕਲਪ ਆਦਿ।

ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਵਾਲੀ ਸੰਗਤ ਦੀ ਜਦ ਸਾਨੂੰ ਪਰਖ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਤੋਂ ਰੋਕ ਕੇ, ਉਤਮ-ਉਚੇਰੀ ਸੰਗਤ ਵਲ ਪ੍ਰੇਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹੋ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁੱਢਲੀ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇ ਔਖੀ 'ਖੇਲ' ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਉਤਮ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਬਗੈਰ ਅਤਿ ਔਖੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਰੁਚੀ ਅਨੁਸਾਰ 'ਮਾਇਕੀ-ਖਿੱਚ' ਦੁਆਰਾ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚੀਂਦਾਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨੀਵੀਂ ਰੰਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਬਾਂ ਜਾਂ ਪਰਚੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉੱਚੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਕਿਤਾਬਾਂ ਜਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨ ਨੂੰ ਨੀਵੀਂ ਰੁਚੀ ਵਾਲੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਸਿਨੇਮਾ ਆਦਿ ਤੋਂ **ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।**

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜਦ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਨੀਵੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਆਉਣ ਤਾਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਫੌਰਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੁਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਬਦਲ ਕੇ, ਉਚੇਰੇ ਤੇ ਚੰਗੇਰੇ ਰੁਝੇਵੇਂ ਵਲ ਲਾਉਣਾ ਸੌਖਾ ਸਾਧਨ ਹੈ।

ਮਨ ਖੁਟਹਰ ਤੇਰਾ ਨਹੀ ਬਿਸਾਸੁ ਤੂ ਮਹਾ ਉਦਮਾਦਾ ॥
ਖਰ ਕਾ ਪੈਖਰੁ ਤਉ ਛੁਟੈ ਜਉ ਊਪਰਿ ਲਾਦਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੧੫)

ਜੇ ਇਹ ਉਦਮ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਫੌਰਨ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਰੁਚੀ ਮੁੜ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਵਹਿਣ ਵਲ ਵਹਿ ਤੁਰੇਗੀ। ਦੂਜੇ ਲਫ਼ਜ਼ਾਂ ਵਿਚ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਮਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨੀਵੀਂ ਫਿਲਮ (Vulgar Film) ਆਵੇ, ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ, ਚੰਗੇਰੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਫਿਲਮ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਉਚੇਰੀ ਸੇਧ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ ਜਾਂ ਮਿਟਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਪਰ, ਇਸ ਨੂੰ ਉਚੇਰੀ ਤੇ ਚੰਗੇਰੀ ਸੇਧ ਵਲ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਤੇ ਬਦਲਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੇ ਬਣਨ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸ ਜਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਤਾਈਂ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜਾਂ ਆਚਰਣ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਡੇ **ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ** ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ, ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਵੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਖਿਆਲਾਂ ਤੇ ਖਿਆਲਾਂ ਤੋਂ ਉਪਜੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਦੁਹਰਾਉਣ ਨਾਲ ਅਥਵਾ ਅਭਿ-ਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ 'ਸ਼ਕਤੀ' ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਸੰਗਤ ਦਾ ਅਸਰ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ 10,000 ਅਣੂਆਂ (Cells) ਉਤੇ ਡੂੰਘਾ ਤੇ ਪੱਕਾ ਉਕਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗੀ ਸੂਖਮ 'ਰੰਗਤ' ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਪੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਹੀ 'ਆਚਾਰ' ਜਾਂ

3 Provocative Company – such as cinema, dance, the tastes of the tongue or ears.

4 The Company of previous memories – ideas and concepts buried in the layers of the intellect.

When we have identified the company with low inclinations, then we can stop our mind from these low inclinations and motivate it towards high-lofty company. This is the start of the important and difficult play. This play is very difficult without the guidance and help of some superior person, because the mind, according to its inclination, is automatically pulling downwards through its 'materialistic-pull'. Instead of reading books and papers with low colouring, lofty religious books or Gurbani should be read. At the same time the mind should avoid scenes with low inclinations in cinemas etc.

Besides this, when old low memories come to mind, they should be immediately forgotten or channeled towards lofty and good engagements.

O vicious mind, no faith can be placed in you; you are totally intoxicated.
The donkey's leash is only removed, after the load is placed on his back.
815

If this effort is not made at once with full determination, then that inclination will move back towards its old flow. In other words, whenever a vulgar film comes before the mind, a film with good thoughts should replace it at once thus giving the mind a sublime direction.

To suppress or erase thoughts is difficult. But to motivate and change them towards high and lofty goals is easier.

Practice is an important part of the methods of altering the thoughts of our mind, because up to now whatever is the formation of our habits or character – all this is the result of our relentless practice. To change this too, resolve and relentless practice is necessary.

With the repetition of actions emerging from thoughts or with (constant) practice thoughts acquire 'power'.

The influence of the external company of the mind results in deep and permanent carving of about 10,000 cells of our brain. This intellectual subtle colouring becomes permanent in our mind. The total influence of this is said to be 'character' or

'ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਕ੍ਰਿਆ ਅਸੀਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹੀ ਕਿਆ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਸਾਨ ਤੇ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੀ ਦਿਮਾਗੀ ਬਿਜਲੀ ਦੁਆਰਾ ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਫਿਲਮ ਉਤੇ ਉਹ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਆ ਉੱਕਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਂਗ ਦੇ ਅਣੂਆਂ ਉਤੇ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ ਘਾਸਾ ਪੈਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਗਲੇਰੇ ਖਿਆਲ ਲਈ ਰਾਹ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ!

ਇਸੇ ਅਸੂਲ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕਰੀ ਜਾਵਾਂਗੇ, ਉਤਨਾ ਹੀ ਉਸ ਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਅਸਰ ਦੀ **ਲੀਹ** ਅਥਵਾ **'ਰੰਗਤ'** ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ, ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਡੂੰਘੀ ਤੇ ਚੌੜੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਅਗਲੇਰੀ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਸੌਖੀ ਤੇ ਆਪ-ਮੁਹਾਰਾ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਚੰਗੇ ਜਾਂ ਮਾੜੇ 'ਆਚਰਨ' ਤੇ 'ਲੇਖ' ਆਪ ਹੀ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੇਟਣਾ ਕਠਿਨ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਨਿਕੇ ਤੋਂ ਨਿਕੇ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਕਰਮ ਆਪਣੀ ਅਮਿੱਟ ਰੰਗਤ ਜਾਂ 'ਦਾਗ' ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਛੱਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਕਰਮ ਕਦਾਚਿਤ ਅਜਾਈਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਜਿਸ ਦਾ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਮਾੜਾ ਨਤੀਜਾ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ, ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਭੁਗਤਣਾ ਹੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹਰ ਵਾਰੀ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਚਲੋ ਅੱਜ ਦੇ ਪਿਆਲੇ ਨਾਲ ਕੀ ਫਰਕ ਪੈਣਾ ਹੈ"। ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਝੂਠੀ ਤਸੱਲੀ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਹਰ ਇਕ ਪਿਆਲੇ ਦਾ ਅਸਰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਤੇ ਰਗੋ-ਰੇਸ਼ੇ ਉਤੇ ਆਪਣਾ ਅਮਿੱਟ ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਅਸਰ ਛੱਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਉਸਦੀ ਅਗਲੇਰੀ ਰੁਚੀ ਜਗਾਉਣ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਰਕ ਤੇ ਸਹਾਇਕ ਬਣ ਕੇ, ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਨੁਕਤਾ ਸੌਖਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਮੀਨ ਤੇ 'ਪਾਣੀ ਡੋਲ੍ਹਣ' ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਰੋੜ੍ਹ ਨਾਲ ਕੋਈ 'ਰਾਹ' ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਵਾਰੀ ਪਾਣੀ ਡੋਲ੍ਹਣ ਨਾਲ 'ਪਹਿਲੀ ਬਣੀ ਨਾਲੀ' ਥਾਣੀ ਹੀ ਪਾਣੀ ਰੁੜ੍ਹੇਗਾ, ਤੇ ਹਰ ਰੋੜ੍ਹ ਨਾਲ ਉਹ ਨਾਲੀ ਚੌੜੀ ਤੇ ਡੂਘੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਪਹਾੜਾਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲੇ **'ਚੋਏ'**। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਹਰ ਇਕ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਕਰਮ ਆਪਣੇ ਵਹਿਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ 'ਰਾਹ' ਜਾਂ ਨਾਲੀ ਅਥਵਾ 'ਆਦਤ' ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਫਿਰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਦੇ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਰੰਗਤ ਦੀ 'ਝਲਕ' ਸਾਡੀ ਹਰ ਸੋਚਣੀ ਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦੁਆਰਾ, **ਆਪ-ਮੁਹਾਰੇ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟ** ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਉਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ 'ਸਰੂਪ' **ਧਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ**, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ (Personality) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ—

ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ

ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ

personality. The activity which we carry out one, becomes easier to carry out the second time because, through our intellectual electricity, the thought or activity is carved on our mind and on the film of our intellect. In this way, (when) such thoughts rub on the cells of our brain, a path is made for the next thought.

According to this principle, the more we repeat a certain action, the more the beaten path of influence or colouring of that action becomes deep and wide in our brain, mind and body thus making the next action easy and automatic. With the passage of time, we are we are making our own good or bad 'character' or 'destiny' which is very difficult to erase.

Our smallest of thoughts or actions leave their indelible colouring or 'mark' on our minds. In this way none of our thoughts or actions ever go waste – the bad or good effect (of such thoughts) is experienced by us under some circumstances at some time or other.

Although an alcoholic deceives himself every time by saying ' what difference is one drink going to make today', yet despite falsely convincing his mind, his veins, nerves, in fact his whole body experiences the indelible and deep influence of this one drink. This bad influence prompts and helps to awaken his urge (for more drinks) in the immediate future, a move which becomes destructive for his life.

This point can be understood more easily with another example. When water is thrown on the ground, the flow of the water creates a 'way' or 'path'. If water is thrown the second time, it will flow through the 'path' made the first time, and with every flow this 'path' or 'small drain' become wider and deeper just like the falling water from the mountains causes small water – ways. Similarly every thought or action of ours makes a 'way' or 'small drain' or 'habit' for its flow in our mind. With the passage of time the reflection of the colouring of these thoughts and actions begins to manifest automatically through all our thoughts and actions. Thus we take the form of our thoughts and actions which is said to be our personality

Thus for –

the low thoughts

low inclinations

ਮਲੀਨ ਰੰਗਤ
ਮਾਨਸਿਕ ਗਿਲਾਨੀ
ਭੈੜੇ ਕਰਮ
ਪਾਪ

ਲਈ, ਅਸੀਂ **ਆਪ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਾਂ** ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਭੀ ਸਾਡੇ 'ਜੀਵ' ਨੂੰ ਹੀ ਭੁਗਤਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਮਲੀਨ ਖਿਆਲ ਉਠਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ 'ਘੋਟਦੇ' ਹਾਂ ਅਥਵਾ 'ਅਭਿਆਸ' ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘਿਆਈਆਂ ਵਿਚ ਹੋਰ 'ਧੱਸ' ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫੇਰ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਸਾਡੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੱਸ-ਰਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡਾ 'ਸੁਭਾਉ' ਜਾਂ 'ਆਚਾਰ' ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਮੌਕਾ ਮਿਲਣ ਤੇ 'ਹਵਾੜ' ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਕੇ ਸਾਡੇ ਕਰਮ ਜਾਂ 'ਭਾਗ' ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਜਦ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਬੰਦਾ 'ਚੇਤੇ' ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਚੰਗੇ-ਮਾੜੇ ਗੁਣ-ਅਉਗੁਣ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਉਤੇ ਉਘੜ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ **'ਗੁਰਮੁਖ ਜਨ'** ਦੀ ਯਾਦ ਆਵੇ, ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਤਨ, ਮਨ, ਹਿਰਦਾ-ਸ਼ਰਧਾ-ਭਾਵਨੀ, ਪ੍ਰੀਤ, ਪ੍ਰੇਮ ਰਸ, ਚਾਉ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਖੇੜੇ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜੇਕਰ ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਵਾਲੇ ਮਨਮੁਖ ਦੀ ਯਾਦ ਆਵੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ (allergy) ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਸਾਡਾ ਮਨ-ਤਨ-ਹਿਰਦਾ – ਈਰਖਾ, ਦਵੈਤ, ਕ੍ਰੋਧ ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਅਸਰ ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ, ਨਫ਼ਰਤ ਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਦੀ 'ਝਲਕ' ਅਤੇ ਮੱਥੇ ਉਤੇ 'ਤਿਉੜੀਆਂ' ਰਾਂਹੀ ਫੌਰਨ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਡੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ 'ਸਣ-ਕਪੜੀ' ਕ੍ਰੋਧ ਅਤੇ ਘਿਰਨਾ ਦੀ ਅੱਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਸਰ ਢੇਰ ਚਿਰ ਤਾਈਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਲਾਈ ਅੱਗ ਦੇ ਭਾਂਬੜ ਵਿਚ ਸੜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡੀ ਅੰਦਰਲੀ ਖਿਆਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ, ਉਤਮ ਪੁਰਸ਼ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਭੀ ਘੱਟ ਹੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਖਿਆਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ **'ਭੀੜ'** ਲਗੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੀ **ਮਾਨਸਿਕ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਭੜਥੂ ਪਾਈ ਰਖਦੇ ਹਨ।** ਜੇ ਇਕ ਮਨਮੁਖ ਦੀ 'ਖਿਆਲੀ ਸੰਗਤ' ਦਾ ਭਾਂਬੜ ਠੰਢਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੂਜਾ ਮਨਮੁਖ ਯਾਦ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਫਰਤ ਅਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਦੇ ਭਾਂਬੜ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਪੈਂਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ, ਆਪੂੰ ਵਸਾਈ ਹੋਈ ਖਿਆਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਨਫ਼ਰਤ ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ, ਕ੍ਰੋਧ ਦੇ ਭਾਂਬੜ ਵਿਚ ਸੜਦੇ-ਬਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਸਾਡਾ ਮਨ ਮਨੂਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤਨੁ ਜਲਿ ਬਲਿ ਮਾਟੀ ਭਇਆ ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਮਨੂਰੁ ॥
ਅਉਗਣ ਫਿਰਿ ਲਾਗੂ ਭਏ ਕੂਰਿ ਵਜਾਵੈ ਤੂਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੯)

dirty colouring
mental grievance
bad actions
sins

of our mind, we ourselves are responsible and the result of these has to be explained by our 'Soul'. When filthy thoughts occur in our mind, we grind and dwell upon them all the more. In this way these low thoughts enter the depths of our mind and with time they permeate and diffuse into our sub-consciousness thus creating our 'conduct' or 'character', which when an opportunity presents, will manifest itself externally in the form of 'odour' and becomes our fate or 'destiny'.

When we think of some person, his good or bad, virtues or vices appear on the mirror of our mind. If we think of some 'Guru orientated saint', then our body, mind, heart are full with reverence, love, affection, relish, eagerness, calmness and happiness. On the other hand if we think of some self orientated person having low thoughts, to whom we are allergic, then our mind – body – heart, at once gets filled with – jealousy, duality, anger, hatred and becomes filthy. The effect of this manifests itself at once. Through our eyes and wrinkles on the brow, we reflect anger and hatred. Very often our bodies catch the fire of anger and hatred 'with clothes on' and its effect remains for a considerable period of time and we continue to burn in the self – ignited flames of fire.

In the internal thought world of ours, there are but very few pure evolved persons and even then, we seldom think of them.But there is a 'crowd ' of people with low inclinations in our thought world who are causing confusion day and night in our mental world. If the flames of the 'thought company' of one self – orientated person cool down, then another self – orientated person comes to mind, and again one has to pass through the flames of hatred and anger in the same way. In this way, we are burning and smouldering in the flames of hatred, enmity, opposition, anger of our self – created thought world and our mind turns into slag (or waste material of metal - meaning utterly useless)

The body is burnt to ashes; by its love of Maya, the mind is rusted through.
Demerits become one's enemies, and falsehood blows the bugle of attack. 19

ਬਾਹਰਲੀ ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਅਸੀਂ 'ਅਲੇਪ' ਰਹਿ ਕੇ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਧੁਰ ਤੈਹਾਂ ਵਿਚ ਵਸਾਈ ਹੋਈ **ਖਿਆਲੀ ਦੁਨੀਆਂ** ਦੇ ਅਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਅਤਿ ਕਠਿਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਸਾਡੇ ਰਗੋਂ-ਰੇਸ਼ੇ ਵਿਚ ਵਸ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਦ ਕਦੇ ਸਾਡਾ ਮਨ ਬਾਹਰਲੇ ਰੁਝੇਵੇਂ ਤੋਂ ਵਿਹਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਕਰਾ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਅੰਤ੍ਰੀਵ ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ, ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਦੀਆਂ ਗੁੱਝੀਆਂ ਮਿਸਲਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ, 'ਖਾਹਮਖਾਹ' ਮਾਨਸਿਕ ਕਲਪਨਾ, ਕਲੇਸ਼, ਕੁਲਝਣਾ, ਸਾੜੇ ਨਾਲ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਏਥੇ ਹੀ ਬਸ ਨਹੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕਲਪਨਾ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰੀ 'ਘੋਟਣ' ਨਾਲ ਮਨ ਅਤੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਹ **ਮਾਨਸਿਕ ਗਿਲਾਨੀ,** ਹੋਰ ਭੀ ਧਸਦੀ ਅਤੇ ਵਸਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨ ਸੜ-ਬਲ ਕੇ **ਮਨੂਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਚੇ ਆਤਮਿਕ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ** ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਜਨਮਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਗਿਲਾਨੀ **ਨਾਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।**

ਇਹੋ ਜਿਹੀ 'ਮਾਨਸਿਕ ਗਿਲਾਨੀ' ਵਿਚੋਂ ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲ, ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ, ਨੀਵੇਂ ਕਰਮ ਅਤੇ ਪਾਪ ਹੀ ਉਪਜਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਚੰਗੇ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਪੁੰਨ ਕਰਦੇ ਭੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਹ ਭੀ ਹਉਮੈ-ਵੇੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹਉ ਵਿਚਿ ਸਚਿਆਰੁ ਕੂੜਿਆਰੁ ॥
ਹਉ ਵਿਚਿ ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਵੀਚਾਰੁ ॥
ਹਉ ਵਿਚਿ ਨਰਕਿ ਸੁਰਗਿ ਅਵਤਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੪੬੬)

ਉਪਰ ਦਸੀ ਮਾਨਸਿਕ ਗਿਲਾਨੀ ਦੀ ਅੱਗ ਦੇ ਭਾਂਬੜ ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਲਿਪਟੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਗੂੜੀ ਭਾਹਿ ਜਲੈ ਸੰਸਾਰਾ ਭਗਤ ਨ ਬਿਆਪੈ ਮਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੭੩)

ਅਗਨਿ ਕੁਟੰਬ ਸਾਗਰ ਸੰਸਾਰ ॥
ਭਰਮ ਮੋਹ ਅਗਿਆਨ ਅੰਧਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੭੫)

ਸਾਡੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਵਰਤਾਰਾ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਆਸ਼ੇ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ **ਉਲਟ ਹੋ** ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਅਸੀਂ **'ਭੁਲਣਾ' ਹੈ** ਉਸੇ ਗੱਲ ਨੂੰ **'ਯਾਦ ਕਰਕੇ',** ਘੋਟ ਕੇ, ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜਿਹੜੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਾਉਣਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ **'ਭੁਲਾਈ' ਬੈਠੇ ਹਾਂ** ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਅਵੇਸਲੇ ਤੇ ਮਚਲੇ ਹੋਏ ਬੈਠੇ ਹਾਂ।

ਜੋ ਪਰਾਇਓ ਸੋਈ ਅਪਨਾ ॥
ਜੋ ਤਜਿ ਛੋਡਨ ਤਿਸੁ ਸਿਉ ਮਨੁ ਰਚਨਾ ॥......

ਝੂਠੁ ਬਾਤ ਸਾ ਸਚੁ ਕਰਿ ਜਾਤੀ ॥
ਸਤਿ ਹੋਵਨੁ ਮਨਿ ਲਗੈ ਨ ਰਾਤੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੮੫)

We can be safe from the external company by remaining detached, but it is very difficult to be safe from the influence of the imaginary or thought world, which dwells deep down in layers of our mind because day and night this (imaginary or thought world) remains in our veins and nerves. Whenever the mind becomes free of external business or when someone reminds us of these thoughts it, the hidden files of anger-grief, jealousy-duality open up and we suffer from uncalled for mental assumptions, agony, distress and envy. This is not all. Repeating the poison of such destructive imaginations or thoughts, this mental grievance enters and stays more in the mind and sub consciousnessness. With this, the mind, burning and smouldering, turns into slag (rust-like) and becomes incapable of acquiring lofty spiritual thoughts and this poisonous grievance accompanies (the soul) in the future births.

From such 'mental grievance' emerge low thoughts, low inclinations, low actions and sins. Even if there are good thoughts or some charitable actions – they too are ego-ridden.

1 *In ego they become truthful or false.*
In ego they reflect on virtue and sin.
In ego they go to heaven or hell. 466

The whole world is engrossed in the flames of the fire of the above mentioned grievance.

2 *The world is being consumed by this hidden fire, but Maya does not cling to the Lord's devotees.* 673

3 *Family and worldly affairs are an ocean of fire.*
Through doubt, emotional attachment and ignorance, we are enveloped in darkness. 675

The way we live our mental and spiritual lives is completely the opposite of the guidance given by Gurbani. That which we should forget, we recollect, repeat, practice and imbibe it (in our mind). Contrary to this, that which we should remember and drill it into our system, we have 'forgotten' or we are being indifferent and feigning ignorance.

4 *That which belongs to another - he claims as his own.*
That which he must abandon - to that, his mind is attracted........

That which is false - he deems as true.
That which is true - his mind is not attached to that at all. 185

ਗੁਰੂ ਬਾਬੇ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਜਰੂਰੀ ਨੁਕਤੇ ਦੀ ਬਾਬਤ ਇਉਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਤੇ ਅਗਵਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ—

ਦੇਖ ਕੇ ਅਣਡਿਠ ਕਰਨਾ
ਸੁਣ ਕੇ ਅਣਸੁਣਿਆ ਕਰਨਾ
'ਰੋਸ ਨ ਕਾਹੂ ਸੰਗ ਕਰਹੁ'
'ਦਇਆ ਛਿਮਾ ਤਨ ਪ੍ਰੀਤ'
'ਹਥਹੁ ਦੇ ਕੈ ਭਲਾ ਮਨਾਏ'
'ਅਣਹੋਂਦਾ ਆਪ ਵੰਡਾਇ'
'ਨਿੰਦਾ ਭਲੀ ਕਿਸੇ ਕੀ ਨਾਹੀ'
'ਪਰ ਕਾ ਬੁਰਾ ਨ ਰਾਖਹੁ ਚੀਤਿ'
'ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨ ਹੰਢਾਇ'
'ਨਾ ਕੋ ਬੈਰੀ ਨਹੀ ਬਿਗਾਨਾ'
'ਸਗਲ ਸੰਗਿ ਹਮ ਕਉ ਬਨ ਆਈ' ।

ਪਰ, ਸਾਡਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦਾ 'ਵਤੀਰਾ' ਏਸ ਦੇ **ਐਨ ਉਲਟ** ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਇਹਨਾਂ ਇਲਾਹੀ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੁਝ 'ਸੁਝਾਉ' ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਜਦ ਕਦੇ ਈਰਖਾ, ਦਵੈਤ, ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਘਿਰਨਾ, ਨਿੰਦਾ ਆਦਿ ਨੀਵੀਆਂ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲ ਉਪਜਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ **ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਫੌਰਨ**—

'ਕੋਈ ਨਾ' ਕਹਿ ਕੇ
'ਚਲੋ ਹੋਊ' ਕਹਿ ਕੇ
ਭੁਲਾ ਕੇ

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਉਚੇਰੇ ਫੁਰਨੇ ਵਲ **ਧਿਆਨ ਮੋੜ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ** ਅਤੇ ਆਪਣੇ 'ਚੇਤੇ' ਵਿਚੋਂ ਉਸ ਮਲੀਨ ਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਮੇਟਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨੀਵੀਂ ਰੁਚੀ ਵਾਲੇ ਸੰਕਲਪ ਜਾਂ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਜੇ **ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਫੌਰਨ**—

ਟਾਲਿਆ ਨਾ ਗਿਆ
ਭੁਲਾਇਆ ਨ ਗਿਆ
ਮਨ ਦੀ ਫੱਟੀ ਤੋਂ ਮੇਟਿਆ ਨਾ ਗਿਆ

ਤਾਂ ਇਹ ਨੀਵਾਂ ਸੰਕਲਪ ਜਾਂ ਖਿਆਲ, ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ—

1. ਮੁੜ-ਮੁੜ ਯਾਦ ਆਵੇਗਾ ।
2. ਘੋਟਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ।

Guru Baba Ji has given us , motivation and guidance about this very important point thus –

having seen something regard it as unseen
Having heard something regard it as unheard
'Do not be angry with anyone'
(practice) 'mercy, forgiveness and love'
'It is noble to give from ones own hand'
'even when there is nothing to share still share' (whatever you have)
'It is not good to slander anyone'
'Harbour no evil against others in your mind'
'Do not allow anger to consume your mind'
'No one is my enemy, nor is anyone a stranger'
'I am a friend to all'

But the behaviour and attitude of our daily lives is seen to be directly opposite of this. To acquire these Divine teachings in a practical way, the following 'suggestions' can be helpful.

When thoughts of jealousy, duality, passion, anger, greed, attachment, hatred, slander, low sensual desires emerge, at once they should be dealt with–

by saying 'never mind'
'Let it be' and then
forget them

and (immediately) the attention should be turned towards some lofty thought and an attempt should be made to erase the unclean imaginary thoughts from the memory.

The important point is that if the ideas or thoughts of low inclinations are not at once –

avoided
forgotten
not erased from the 'board' of the mind

then the low idea or thought in the mind –

1 will come again and again
2 well get drilled

3. ਅਭਿਆਸ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇਗਾ ।
4. ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਧੱਸ-ਵੱਸ-ਰਸ ਜਾਵੇਗਾ ।
5. ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਮੈਲਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇਗਾ ।
6. ਇਸ ਗਿਲਾਨੀ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਵਧਦਾ ਜਾਵੇਗਾ ।
7. ਅੰਦਰਲੀ ਗੁੱਝੀ ਅੱਗ ਵਿਚ ਸੜਦੇ-ਬਲਦੇ ਰਹਾਂਗੇ ।
8. ਅਵੱਸ਼-ਸਹਿਜੇ ਹੀ 'ਪਾਪ' ਹੁੰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ ।
9. ਜਮਾਂ ਦੇ 'ਚੀਰੇ' ਵਿਚ ਆ ਜਾਵਾਂਗੇ ।
10. ਉੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਕੋਰੇ ਤੇ ਮਨੂਰ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ ।
11. ਜਮਾਂ ਦੇ ਵੱਸ ਪੈ ਜਾਵਾਂਗੇ ।
12. ਲੋਕ-ਪਰਲੋਕ ਅਜਾਈਂ ਗਵਾ ਕੇ, ਆਵਾਗਵਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਪਏ ਫਿਰਾਂਗੇ ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਰੱਬ ਦੀ ਬਣਾਈ ਹੋਈ —

'ਸੋਹਣੀ ਦੁਨੀਆਂ'

ਨੂੰ

'ਆਤਸ ਦੁਨੀਆ'

ਬਣਾ ਛੱਡਿਆ ਹੈ ।

(ਚਲਦਾ......)

3 will be practised.
4 penetrate-permeate-diffuse into the subconsciousness.
5 subconsciousness will become polluted.
6 the poison of grievance will increase.
7 we will be burning in the internal hidden fire.
8 unavoidably and automatically 'sins' will be committed.
9 we will come under the 'knife-edge' of Yamas, the couriers of death.
10 we will be deprived of high-pure desires and become dross (rust-like).
11 We will come under the control of Yamas, the couriers of death.
12 We will lose this world as well as the next and keep wandering in the circle of births and deaths

In this way we would have made God's creation of this

'BEAUTIFUL WORLD'

into a

'FIERY WORLD'.

(Cont.....Lekh 45 part 8)