

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

### ਭਾਗ-8

ਇਸ ਜਨਮ ਵਿਚ ਮਲੀਨ ਬੁੱਧੀ ਦੀਆਂ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੁਆਰਾ  
ਅਸੀਂ ਦਿਨ ਰਾਤ —

ਭੈੜੇ ਖਿਆਲ

ਮਾੜੇ ਕਰਮ

ਈਰਖਾ

ਦਵੈਤ

ਬਦਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ

ਨਫਰਤ

ਤਅੱਸੁਬ

ਜ਼ੁਲਮ

ਨਿੰਦਾ

ਸ਼ੱਕ

ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ

ਡਰ-ਭੈ

ਆਦਿ, ਦੇ ਨੀਵੇਂ ਵਲਵਲਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸੁਰਤ, ਮੱਤ, ਮਨ ਬੁੱਧ  
ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਲੀਨ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਾਡੀ 'ਮਾਨਸਿਕ ਅਗਨੀ'  
ਹੋਰ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤਾ ਇਹ ਹੈ, ਕਿ ਸਾਡੇ ਮਨ, ਬੁੱਧੀ,  
ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੀ 'ਮੈਲ' ਹੀ ਸਾਡੇ ਮਾਨਸਿਕ ਭਾਂਬੜ ਦਾ 'ਬਾਲਣ' ਹੈ। ਸਾਡੇ

ਅੰਦਰ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੀਖਣ ਮਾਨਸਿਕ ਬਾਲਣ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ  
ਖਤਰਨਾਕ ਭਾਂਬੜ ਮਚੇਗਾ।

ਦੂਜੇ ਲਫ਼ਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਅੰਦਰਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਮੈਲ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਅਤੇ  
ਸ਼ਕਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਭਿਆਨਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ  
ਅਥਵਾ ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ —

ਘਾਹ-ਫੂਸ ਦਾ ਭਾਂਬੜ ਥੋੜੇ ਚਿਰ ਵਿਚ ਬੁਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲੱਕੜ ਦਾ ਭਾਂਬੜ ਕੁਝ ਦੇਰ ਤਾਈਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਪੈਟਰੋਲ ਅਤੇ ਗੈਸ ਦੇ ਭਾਂਬੜ ਅਤਿਅੰਤ ਤਬਾਹੀ ਮਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਬੰਬ ਦੀ ਤਬਾਹੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤਾਂ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤਾਈਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਬੰਬ ਦੀ ਤਬਾਹੀ ਤਾਂ ਕਿਆਮਤ ਹੀ ਵਰਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ —

ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ

ਘੋਟਦੇ ਹਾਂ

ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

‘ਰੱਟ’ ਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ

ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਸਾਡੀ ਅਸੁਰੀ ਮਾਇਕੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ  
ਅਤੇ ਦਾਮਨਿਕ ਬਣਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਾਲ, ਸਾਡੇ ਮਨ-ਤਨ ਉਤੇ  
ਭਿਆਨਕ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪ ਭੀ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ  
ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਭੀ ਦੁਖੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ  
ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮਨ —

ਮਲੀਨ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ

ਨੀਵੇਂ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਪਾਪ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹਾਂ

ਆਪਣਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਮਲੀਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਆਪਣੇ ਮਾੜੇ ‘ਭਾਗ’ ਘੜਦੇ ਹਾਂ

ਆਵਾਗਵਨ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿਚ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ

ਜਮਾਂ ਦੇ ਵਸ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ  
ਆਪ ਸੜਦੇ ਹਾਂ,  
ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾੜਦੇ ਹਾਂ

ਅਤੇ 'ਆਤਿਸ਼ ਦੁਨੀਆ' ਵਿਚ ਹੋਰ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਸਾਡੀ ਅੰਦਰਲੀ 'ਮੈਲ' ਸਾਡੀ ਆਪੂੰ ਲਾਈ ਹੋਈ ਅੱਗ ਹੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਸਾਡੀ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਮਾਇਕੀ ਮੰਡਲ ਵੱਲ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਕਰਕੇ, ਖਿੰਡਾਉ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰਲੇ 'ਅਗਨ-ਸੋਕ-ਸਾਗਰ' ਵਿਚ ਸਾਡੀ 'ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ' ਅੰਦਰਲੀ ਅੱਗ ਦਾ ਹੀ 'ਲਾਂਬੂ' ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮੈਲਾ ਕਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਮਨ ਆਪਣੇ ਹੀ ਨੀਵੇਂ ਅਤੇ ਮੈਲੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ 'ਛੋਹ' ਨਾਲ ਮਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡੀ ਸੁਰਤ 'ਮਾਇਕੀ ਅਗਨ' ਨਾਲ —

ਤਪ ਜਾਂਦੀ ਹੈ  
ਖਿੰਡ ਜਾਂਦੀ ਹੈ  
ਮੈਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ  
ਭਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਪੰਜ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਨਤੀਜੇ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ।

ਪੱਥਰ ਉਤੇ ਡਿੱਗ ਕੇ ਅੱਗ ਦੀ ਚਿੰਗਿਆੜੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੁਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਥੇ ਚਿੰਗਿਆੜੀ ਦੇ ਮੱਘਣ ਲਈ ਕੋਈ ਬਾਲਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ 'ਮੈਲ ਦਾ ਬਾਲਣ' ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਉਤੇ ਮਾਇਕੀ ਚਿੰਗਿਆੜੀਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਚਿੰਗਿਆੜੀਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਬੁਝ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਸਲ ਵਿਚ 'ਮੈਲ' ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਜਾਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਾਰਨ, ਜੀਵ ਦੀ 'ਹਉਮੈ' ਹੀ ਹੈ। 'ਹਉਮੈ' ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਦੁਆਰਾ ਸਾਡੀ ਅੱਡਰੀ ਹਸਤੀ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਮਾਇਆ ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਵਿਚੋਂ ਹੀ —

ਕਾਮ  
ਕ੍ਰੋਧ  
ਲੋਭ  
ਮੋਹ  
ਹੰਕਾਰ

ਉਪਜਦੇ ਹਨ।

ਪੰਚ ਪ੍ਰਤ ਜਣੇ ਇਕ ਮਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-865)

ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠਾਂ ਅਨੇਕਾਂ ਨੀਵੇਂ ਤੇ ਮੈਲੇ —

ਖਿਆਲ  
ਤਰੰਗ  
ਵਲਵਲੇ  
ਭਾਵਨਾ  
ਈਰਖਾ  
ਦਵੈਤ  
ਡਰ  
ਸ਼ੱਕ  
ਸਾੜਾ  
ਕੁਲਝਣਾ  
ਵੈਰ  
ਵਿਰੋਧ  
ਘਿਰਨਾ  
ਰੋਸੇ  
ਗਿਲੇ

ਆਦਿ, ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਉਤਪੰਨ ਤੇ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲ ਹਉਮੈ-ਵੇਝੇ ਮਨ ਦੀ ਸੂਖਮ 'ਮੈਲ' ਹੀ ਹੈ।

ਲੱਕੜ ਵਿਚ ਸੂਖਮ 'ਅਗਨੀ' ਗੁੱਝੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਇਸ ਨੂੰ ਚਿੰਗਿਆੜੀ ਲੱਗ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਅਗਨੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਕੇ ਭਾਂਬੜ-ਰੂਪ ਵਿਚ 'ਗੱਜ' ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਬਾਹੀ ਮਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸੂਖਮ ਅਗਨੀ ਦੀ ਗੁੱਝੀ ਅੰਸ਼ ਸਾਰੀਆਂ ਜੂਨਾਂ ਵਿਚ ਅੱਡੋ-ਅੱਡਰੀ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਗਨੀ ਦਾ 'ਤੱਤ' ਸਾਰੀਆਂ ਜੂਨਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਇਕ ਜੁਜ਼ ਹੈ। ਪਰ ਇਨਸਾਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸੂਖਮ, ਗੁੱਝੀ 'ਅਗਨੀ-ਤੱਤ' ਦਾ ਕੋਈ ਹੱਦ-ਬੰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨਸਾਨ ਨੇ ਆਪਣੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੁਆਰਾ, ਇਹਨਾਂ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਅਤਿਅੰਤ ਦਰਜੇ ਤਾਂਈ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਅੰਦਰ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਬਾਹਰਲੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਖੋਜ ਕਰਕੇ, ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੁਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗੁੱਝੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬੇਅੰਤ ਦਰਜੇ ਤਾਂਈ ਪ੍ਰਗਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ 'ਐਟਮ-ਬੰਬ' ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਮੀਜ਼ਾਈਲ (Nuclear missiles) ਬਣ ਚੁਕੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹ ਸੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਭੈ-ਭੀਤ ਹੋ ਕੇ ਤ੍ਰਾਹ-ਤ੍ਰਾਹ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਭਿਆਨਕ ਅਗਨੀ ਦੀਆਂ 'ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ' ਅਤੇ 'ਕ੍ਰਿਸ਼ਮੇ' ਸਾਡੀ ਅੰਦਰਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਗਨੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਬਾਹਰਲਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨਸਾਨ ਨੇ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਇਕ ਅਥਾਹ 'ਅਗਨ ਸੋਕ ਸਾਗਰ' ਅਤੇ 'ਆਤਸ-ਦੁਨੀਆ' ਬਣਾ ਰਖਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ 'ਮੁਜਰਮ' ਸਾਡੀ 'ਹਉਮੈ' ਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਨੀਵੇਂ ਅਤੇ ਗਲਤ ਪਾਸੇ ਵਰਤ ਕੇ, ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ 'ਅਗਨ-ਕੁੰਡ' ਅਥਵਾ ਨਰਕ ਬਣਾ ਦਿਤਾ ਹੈ।

ਇਹ ਅੰਦਰਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਗਨੀ ਗੁੱਝੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਸਾਰਿਆਂ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਦੇ ਹਿਰਦਿਆਂ ਅੰਦਰ ਸੁਲਘਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਭੀ ਇਨਸਾਨ ਇਹ ਮੰਨਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਸਦੇ ਅੰਦਰ 'ਅਗਨੀ' ਧੁਖ ਰਹੀ ਹੈ!

ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਐਸੀ ਗੁੱਝੀ ਸੂਖਮ ਅੰਦਰਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਗਨੀ ਨੂੰ,  
ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਜਾਂ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ—

ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਨਾਲ

ਸਵਾਦਾਂ ਦੇ ਰਸਾਂ ਨਾਲ

ਅਜਾਂਈਂ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਨਾਲ

ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਮਨੋਰੰਜਨਾਂ ਨਾਲ

ਫਿਲਾਸਫੀਆਂ ਨਾਲ

ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਖੁਮਾਰੀ ਨਾਲ

ਭੁਲਾਉਣ, ਟਾਲਣ ਜਾਂ ਛੁਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਫਿਰ ਭੀ  
ਜਦ ਕਦੇ ਇਸ ਗੁੱਝੀ ਸੁਲਘਦੀ ਚਿੰਗਿਆੜੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਉਕਾਸਾਹਟ ਮਿਲਦੀ  
ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਮੱਘ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਂਬੜ ਬਣ ਕੇ ਤਬਾਹੀ ਮਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨਸਾਨ, ਦਿਨ-ਰਾਤ, ਸਾਰੀ ਉਮਰ, ਇਸ ਸੂਖਮ ਗੁੱਝੇ ‘ਅਗਨ  
ਸੋਕ ਸਾਗਰ’ ਵਿਚ ਪਲਚਦੇ, ਜਲਦੇ, ਸੜਦੇ, ਬਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕਿੰਨੀ ਅਨੋਖੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਤਨੇ—

ਸਿਆਣੇ

ਗਿਆਨੀ

ਪੰਡਤ

ਵਿਦਵਾਨ

ਵਿਗਿਆਨੀ

ਫਿਲਾਸਫਰ

ਭਲੇ-ਭਲੇਰੇ

ਦਿਗੰਬਰ

ਅਫਲਾਤੂਨ

ਅਸ਼ਰਫ-ਉਲ-ਮਖਲੂਕਾਤ

ਗੁਰੂ

ਭਗਵਾਨ

ਅਚਾਰੀਆ

ਅਖਵਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਭੀ, ਆਪਣੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸੂਖਮ ਗੁੱਝੀ ਅਗਨੀ ਨੂੰ—

ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ

ਜਾਣਨ

ਸਮਝਣ

ਬੁੱਝਣ

ਚੀਨਣ

ਸੀਝਣ

ਪਹਿਚਾਨਣ

ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹਾਂ!!

ਜਦ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ ਦੀ ਹੀ ਸੋਝੀ ਨਹੀ, ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਅਸੀਂ ਜਦ ਕਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਗਨੀ ਦੇ 'ਸਾੜ' ਤੋਂ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਨੀਵੇਂ ਮਨੋਰੰਜਨਾਂ ਵਿਚ ਖੱਚਿਤ ਹੋ ਕੇ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਸਾੜੇ ਨੂੰ ਭੁਲਾਉਣ ਜਾਂ ਟਾਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਗੁਰੂ ਬਾਬੇ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਸ ਮੋਹਲਕ-ਮਰਜ਼, 'ਮਾਨਸਿਕ-ਅਗਨੀ' ਦੀ ਬਾਬਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤਾੜਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਮਾਇਕੀ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਿਚ ਇਤਨੇ ਗਲਤਾਨ ਹਾਂ, ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਤਾੜਨਾ ਅਤੇ ਬਚਾਉ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਵੱਲ ਸਾਨੂੰ—

ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਫੁਰਸਤ ਹੀ ਨਹੀਂ

ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ

ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ

ਸ਼ਰਧਾ-ਭਾਵਨੀ ਭੀ ਨਹੀਂ

ਮੰਨਣ ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ

ਕਮਾਉਣਾ ਤਾਂ ਕੀ ਸੀ ?

ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ 'ਗੁੱਝੀ ਅਗਨੀ' ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ 'ਅੰਗ' ਬਣ ਚੁਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਨਮਾਂ-ਜਨਮਾਂਤਰਾਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿਚ ਹੰਢ ਕੇ 'ਮਨੂਰ' ਹੋ ਚੁਕੇ ਹਾਂ।

ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਗਨੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੀਏ

ਜਾਂ ਨਾ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਅਸਰ, ਰੰਗਤ ਤੇ 'ਭਾਹ' ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ  
ਪੱਖ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ—

ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਵਿਚ  
ਰੁੱਖੇ-ਪਣ ਵਿਚ  
ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਦੇ ਫਿਕਰ ਵਿਚ  
ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਲਕੀਰਾਂ ਵਿਚ  
ਡਰ-ਭੈ ਦੇ ਚਿਹਨਾਂ ਵਿਚ  
ਮੱਥੇ ਦੀ ਤਿਉੜੀ ਵਿਚ  
ਚਮਕ-ਹੀਣ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ  
ਘਿਰਣਤ ਸੁਭਾਉ ਵਿਚ  
ਸਰੀਰ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ ਵਿਚ  
ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਵਿਚ  
ਸੁਭਾਉ ਦੇ ਚਿੜ-ਚਿੜੇ ਪਨ ਵਿਚ  
ਫੋਕੇ-ਰੁੱਖੇ ਬੋਲਾਂ ਵਿਚ  
ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਵਿਚ  
ਨੀਵੀਂ ਸੋਚਣੀ ਵਿਚ  
ਮੈਲੀ ਚਿਤਵਨੀ ਵਿਚ  
ਮੈਲੀ ਵਿਚਾਰ ਵਿਚ  
ਮੈਲੇ ਵਲਵਲਿਆਂ ਵਿਚ  
ਨੀਵੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਚ  
ਗਲਤ ਨਿਸਚਿਅਾਂ ਵਿਚ  
ਗਲਤ ਭਰਮਾਂ ਵਿਚ  
ਕੂੜੇ ਵਹਿਮਾਂ ਵਿਚ  
ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਵਿਚ  
ਭੈੜੇ ਕਰਮਾਂ ਵਿਚ



ਫੋਕੇ ਕਰਮ-ਕਾਂਡਾਂ ਵਿਚ  
 ਮੁਰਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿਚ  
 ਗੰਧਲੇ ਬਿਉਹਾਰ ਵਿਚ  
 ਨੀਵੇਂ ਆਚਾਰ ਵਿਚ  
 ਧਰਮ ਵਲੋਂ ਬੇ-ਰੁਚੀ ਵਿਚ  
 ਸ਼ਰਧਾ-ਹੀਣਤਾ ਵਿਚ  
 ਮਨਮੁਖਤਾਈ ਵਿਚ  
 ਕਠੋਰਤਾ ਵਿਚ

ਆਪ-ਮੁਹਾਰੇ ਅਵੱਸ਼ ਪ੍ਰਗਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

‘ਹਉਮੈ’ ਵਿਚੋਂ ਮਾਇਕੀ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵਾ ਉਪਜਦਾ ਹੈ।  
 ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਵਿਚੋਂ ਨੀਵੇਂ ‘ਖਿਆਲ’ ਉਪਜਦੇ ਹਨ।  
 ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਤੋਂ ਮਲੀਨ ਰੁਚੀਆਂ ਉਪਜਦੀਆਂ ਹਨ।  
 ਮਲੀਨ ਰੁਚੀਆਂ ਤੋਂ ਭੈੜੇ ਕਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।  
 ਮਲੀਨ ਖਿਆਲਾਂ ਤੋਂ ਭੈੜੇ ਕਰਮਾਂ ਨਾਲ ਮਨ ਮੈਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।  
 ਮਾਨਸਿਕ ਮਲੀਨਤਾ ਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਗੁੱਝੀ ਅਗਨੀ ਦਾ ਬਾਲਣ ਹੈ।  
 ਮਾਨਸਿਕ ਅਗਨੀ ਦੇ ‘ਸਾੜ’ ਵਿਚੋਂ ਦੁਖ-ਕਲੇਸ਼ ਉਪਜਦੇ ਹਨ।  
 ਮਾਨਸਿਕ ਅਗਨੀ ਮਾਇਆ ਵਿਚੋਂ ਉਪਜਦੀ ਹੈ।  
 ਦਰਅਸਲ, ਮਾਇਆ ਅਤੇ ਸੂਖਮ ਅਗਨੀ ਦਾ ਸਰੂਪ ਇਕੋ ਹੀ ਹੈ।  
 ਮਾਇਆ ਅਗਨਿ ਸਭ ਇਕੋ ਜੇਹੀ ਕਰਤੈ ਖੇਲੁ ਰਚਾਇਆ ॥

(ਪੰਨਾ-921)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਇਸੇ ‘ਅਗਨ-ਸੋਕ-ਸਾਗਰ’ ਅਥਵਾ ‘ਆਤਿਸ਼ ਦੁਨੀਆਂ’ ਵਿਚ ਪਲਚ-ਪਲਚ ਕੇ ਸੜ-ਬਲ-ਜਲ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਹ ਗੱਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਕਿ ਜਦ ਤਾਈਂ ਸਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ—

ਭਰਮ

ਦੂਜਾ ਭਾਉ  
 ਬੀਰਖਾ  
 ਦਵੈਤ  
 ਸਾੜਾ  
 ਘਿਰਨਾ  
 ਵਿਤਕਰਾ  
 ਸ਼ੱਕ  
 ਡਰ-ਭੈ  
 ਚਿੰਤਾ  
 ਕਾਮ  
 ਕ੍ਰੋਧ  
 ਲੋਭ  
 ਮੋਹ  
 ਹੰਕਾਰ  
 ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ  
 ਆਸਾ  
 ਮਨਸਾ  
 ਬਦਲੇ

ਦੀ ਭਾਵਨਾ 'ਲੇਸ' ਮਾਤਰ ਭੀ ਹੈ, ਤਦ ਤਾਂਈ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ—

ਮੈਲ ਹੈ  
 ਭਰਮ ਹੈ  
 ਹਨੇਰ ਹੈ  
 ਹਉਮੈ ਹੈ  
 ਅਉਗਣ ਹਨ  
 ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਹਨ  
 ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਹਨ  
 ਪਾਪ ਹੈ

ਦੁਖ-ਕਲੇਸ਼ ਹੈ  
ਅਗਨੀ ਹੈ  
ਆਵਾਗਵਨ ਹੈ  
ਜਮਾਂ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਹੈ  
ਨਰਕ ਹੈ

ਇਸ ਦੇ ਐਨ ਉਲਟ ਜੇ ਮਨ, ਮੈਲ-ਰਹਿਤ ਜਾਂ ਨਿਰਮਲ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ  
ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪੱਖ ਤੋਂ—

ਪ੍ਰੀਤ  
ਪ੍ਰੇਮ  
ਚਾਉ  
ਰਸ  
ਰੰਗ  
ਖੁਸ਼ੀ  
ਸੁਖ  
ਸ਼ਾਂਤੀ  
ਖੇੜਾ  
ਸਹਿਜ  
ਰੌਣਕ  
ਤਾਜ਼ਗੀ  
ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾਂ  
ਦਇਆ  
ਖਿਆ

ਦੇ ਚਿਹਨ, ਮੱਲੋ-ਮੱਲੀਂ, ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਦੈਵੀ  
ਗੁਣ ਡੁਲ੍ਹ-ਡੁਲ੍ਹ ਪੈਣਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ  
ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ—

ਸਮਝਣ

ਜਾਣਨ  
 ਪਹਿਚਾਨਣ  
 ਨਿਖੇੜਣ  
 ਵਿਚਾਰਨ  
 ਨਿਰਨਾ ਕਰਨ  
 ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ

ਦੀ ਅਤਿਅੰਤ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਚੋਣ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸੇਧ ਦੇ ਸਕੀਏ।

ਇਸ ਦੀਰਘ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੋਣ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਵਹਿਣ ਜਾਂ 'ਰੋੜ੍ਹ' ਵਿਚ ਹੀ ਰੁੜ੍ਹੇ ਜਾਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਗੁੱਝੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਗਨੀ ਵਿਚ —

ਸੜਦੇ  
 ਬਲਦੇ  
 ਤੜਪਦੇ  
 ਦੁਖੀ ਹੋ ਕੇ

ਨਰਕ ਭੋਗਦੇ ਰਹਾਂਗੇ ਅਤੇ ਜਮਾਂ ਦੇ ਵਸ ਪਵਾਂਗੇ।

ਇਹ ਅਹਿਮ ਨਿਰਨਾ ਅਤੇ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਸਹੀ ਆਤਮਿਕ 'ਜੀਵਨ ਸੇਧ' ਵੱਲ ਮਨ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਲਈ, 'ਸਾਧ ਸੰਗਤ' ਅਥਵਾ ਬਖਸ਼ਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਮਹਾਂ ਪੁਰਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ

ਐਸੀ ਜੀਉਂਦੀ-ਜਾਗਦੀ, ਉੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਸਾਡੇ ਮਨ ਦਾ 'ਰੁਖ' ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਬਦਲਦਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪੱਖ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਗੀ —

ਮਨ ਇਕੱਠਾ ਹੋਵੇਗਾ  
 ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੇਗਾ  
 ਦੈਵੀ ਗੁਣ ਉਪਜਣਗੇ  
 ਅਉਗਣਾਂ ਦੀ ਰੁਚੀ ਘਟਦੀ ਜਾਵੇਗੀ

ਮਾਨਸਿਕ ਮੈਲ ਘਟਦੀ ਜਾਵੇਗੀ  
 ਮਾਨਸਿਕ ਅਗਨੀ ਘਟਦੀ ਜਾਵੇਗੀ  
 ਸ਼ਰਧਾ-ਭਾਵਨੀ ਉਪਜੇਗੀ  
 ਗੁਰਬਾਣੀ ਮਿੱਠੀ ਲਗੇਗੀ  
 ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਅੰਤ੍ਰੀਵ ਭਾਵ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇਗਾ  
 ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਰੰਗ-ਰਸ ਆਵੇਗਾ  
 ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਚਾਉ ਉਠੇਗਾ  
 ਸਿਮਰਨ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋਵੇਗਾ  
 'ਸਾਸ ਗਿਰਾਸ ਹਰਿ ਧਿਆਈ' ਹੋਵੇਗਾ  
 ਸ਼ਬਦ-ਸੁਰਤ-ਲਿਵਲੀਨ ਹੋਵੇਗਾ  
 ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ  
 ਸਤਸੰਗ ਦਾ ਪਿਆਰ ਆਵੇਗਾ  
 ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦਾ ਚਾਉ ਉਪਜੇਗਾ  
 ਆਪਾ-ਵਾਰਨ ਨੂੰ ਜੀਅ ਕਰੇਗਾ  
 ਅਨੁਭਵ ਖੁਲ੍ਹੇਗਾ  
 ਜੀਵਨ ਸਫਲ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਸ ਜਨਮ ਦੀ ਆਪੂੰ ਲਾਈ ਹੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਅਗਨੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਬੁਝਾਉਣ ਦਾ ਸਾਧਨ, ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਦੁਆਰਾ, ਜੀਵਨ ਸੇਧ ਦਾ ਰੁਖ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘਿਆਈਆਂ ਵਿਚ ਜਨਮ-ਜਨਮ ਦੀ ਇੱਕਠੀ ਕੀਤੀ ਹੋਈ 'ਮੈਲ' ਦੀ ਸੁਲਘਦੀ ਅਗਨੀ, 'ਐਲਰਜੀ' (allergy) ਨੂੰ ਬੁਝਾਉਣਾ ਸਾਡੇ ਵੱਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ।

ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਇਕ ਢੁਕਵਾਂ ਉਦਾਹਰਨ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ—

ਧਰਤੀ ਦੇ ਧਰ ਅੰਦਰ, ਅਗਨੀ ਦੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ 'ਤੱਤ' ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਗਨੀ ਜਦੋਂ ਤੀਬਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਰਿੱਝਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਬਲਦੀ ਹੋਈ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਕੰਬਣੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ

ਭੁਚਾਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਇਹ ਅਗਨੀ ਦਾ 'ਉਬਾਲ' ਧਰਤੀ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਸਮਾਉਂਦਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਚੀਰ ਕੇ, ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ, ਫੁਹਾਰੇ ਵਾਂਗ ਉਛਲਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ 'ਜਵਾਲਾਮੁਖੀ ਦਾ ਫੁਟਣਾ' ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਤਿਅੰਤ ਤਬਾਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਐਨ ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਧਰ ਅੰਦਰ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿੱਚ, ਸਾਡੇ ਜਨਮਾਂ-ਜਨਮਾਂਤਰਾਂ ਦੀ 'ਮੈਲ' ਅਥਵਾ ਗੁੱਝੀ ਅਗਨੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੀ ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਕਾਲਾ ਹੋਆ ਸਿਆਹੁ ॥  
(ਪੰਨਾ-651)

ਕਿਸੇ ਉਕਸਾਹਟ ਕਾਰਨ ਇਹ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੀ ਸੁਲਘਦੀ ਅਗਨੀ ਮੱਘ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਵੇ ਦੇ ਸਰੂਪ ਵਿਚ ਭਿਆਨਕ ਭਾਂਬੜ ਸਾਡੇ ਮਨ-ਤਨ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਉਛਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਮਨ-ਤਨ ਅਤੇ ਚੌਗਿਰਦੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਉਤੇ ਭਿਆਨਕ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਅੰਦਰਲੀ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੀ ਤੀਬਰ ਅਗਨੀ ਉਤੇ ਸਾਡੇ ਬਾਹਰਲੇ ਮਨ ਦਾ ਕੋਈ ਵਸੀਕਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਕ ਵੇਰ ਅਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ 'ਕਾਰ' ਰਾਹੀਂ ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ। ਰਾਹ ਵਿਚ ਇਕ ਪਹਾੜ ਦੇ ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਬੇਅੰਤ ਵਡੀਆਂ-ਵਡੀਆਂ ਚਟਾਨਾਂ ਖਿੰਡੀਆਂ ਪਈਆਂ ਸਨ। ਇਕ ਬਹੁਤ ਵਡੀ ਚਟਾਨ ਟੁਟ ਕੇ ਦੋ ਫਾੜ ਹੋਈ ਪਈ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਰੀ ਨਾਲ ਚੀਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ।

ਇਕ ਟੁਕੜੇ ਦੇ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਸਾਫ਼ ਸਲੇਟ ਵਰਗੇ ਪਾਸੇ ਰੰਗ-ਬਰੰਗੀਆਂ ਤੈਹਾਂ ਅਤੇ ਧਾਰੀਆਂ ਸਾਫ਼ ਨਜ਼ਰ ਆਈਆਂ। ਪੁੱਛਣ ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ, ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਅਰਬਾਂ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਇਕ-ਇਕ ਤੈਹ ਬਣੀ ਹੈ। ਬਾਹਰਲੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਤੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹਨਾਂ ਤੈਹਾਂ ਦੀ ਰੰਗਤ ਬੇਅੰਤ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਬਦਲਦੀ ਰਹੀ।

ਐਨ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜਨਮਾਂ-ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ 'ਮੈਲ' ਦੀਆਂ ਤੈਹਾਂ ਬਣਦੀਆਂ ਆਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਜਨਮ ਵਿਚ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਜੀਵਨ-

ਰੇਖ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹਨਾਂ ਤੈਹਾਂ ਦੀ ਰੰਗਤ ਬਦਲਦੀ ਗਈ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਰਾਹੀਂ ਕਦੇ-ਕਦਾਂਈ ਅਨਜਾਣੇ ਅਤੇ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਆਪਣੀ ਰੰਗਤ ਦਾ 'ਜਲਵਾ' ਦਿਖਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਪਾਠ-ਪੂਜਾ ਅਤੇ ਕਰਮ-ਧਰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਭੀ, ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤੈਹਾਂ ਵਿਚੋਂ, ਪੁਰ ਪੁਰਾਣੀ ਮੈਲ-ਰੂਪੀ ਅਗਨੀ ਅਥਵਾ ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਹਵਾੜ ਤੇ ਧੂੰਆਂ, ਕਿਸੇ-ਨਾ-ਕਿਸੇ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਅਚਾਨਕ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਉੱਘੜ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਅੰਦਰਲੀ ਗੁੱਝੀ ਡੂੰਘੀ ਰੰਗਤ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਈ ਨੇਕ ਬੰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਭਗਤਾਂ ਨੂੰ ਭੀ, ਪਿਛਲੇ ਕਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁਖ-ਕਲੇਸ਼ ਭੁਗਤਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਜਨਮ ਦੀ ਅਗਨੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਉਪਰਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਗੁੱਝੀ ਸੁਲਘਦੀ ਅੱਗ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਬੁਝਾਉਣ ਲਈ ਸਾਡਾ ਮਨ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਅਸਮਰਥ ਹਨ।

'ਕੈਂਸਰ' ਜਾਂ 'ਤਪਦਿਕ' ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤਿ ਡੂੰਘੀਆਂ ਅਤੇ ਅਤਿ ਗੰਭੀਰ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਾਧਾਰਨ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਖਾਸ ਵੱਡੀ ਤਾਕਤ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਦੇਰ ਬਾਦ, ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਫਿਰ ਜਾਗ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਫੁਟ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਐਨ ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘਾਈਆਂ ਵਿਚ 'ਮੈਲ' ਅਤੇ 'ਅਗਨੀ' ਰੂਪੀ 'ਕੈਂਸਰ' ਜਾਂ 'ਤਪਦਿਕ' ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਧਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਐਸੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਥਵਾ ਐਲਰਜੀ ਲਈ ਦਾਮਨਿਕ ਆਤਮਿਕ ਅਉਖਧ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਪਰ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ, ਸਾਡੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਨੂੰ ਜਨਮਾਂ-ਜਨਮਾਂਤਰਾਂ ਤੋਂ ਲਗੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕ ਅਤੇ ਮਾਰੂ ਰੋਗ ਦਾ—

ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ  
ਪਤਾ ਨਹੀਂ  
ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ

ਅਤੇ ਬੇਪ੍ਰਵਾਹ, ਅਵੇਸਲੇ ਤੇ ਮਚਲੇ ਹੋ ਕੇ ਢੀਠ ਹੋਏ ਪਏ ਹਾਂ।

ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਖਤਰਨਾਕ, ਮਾਰੂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦੀ ਵਜਾਹ ਨਾਲ, ਪਲਚ-ਪਲਚ ਕੇ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਸੜ-ਬਲ ਕੇ ਦੁਖੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਬਤ ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ—

ਖਿਆਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਇਆ!  
ਫਿਕਰ ਹੀ ਨਹੀਂ!  
ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਭਾਸੀ!  
ਉੱਦਮ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਸੀ!

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ, ਇਸ ‘ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ’ ਦਾ ਸਪਸ਼ਟ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਅਕਸੀਰ ਆਤਮਿਕ ‘ਨੁਸਖੇ’ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਵੱਲ ਅਸੀਂ ਅਵੇਸਲੇ ਹੋ ਕੇ ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਐਸੇ ਗੰਭੀਰ, ਵਿਨਾਸ਼ਕ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ, ਖਾਸ ਦਾਮਨਿਕ ਆਤਮਿਕ ਇਲਾਜ ਹੀ ਕਾਰਗਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਰਫ—

‘ਠਾਂਢਾ ਹਰਿ ਨਾਉ’  
‘ਖੁਨਕ ਨਾਮੁ ਖੁਦਾਇਆ’

ਹੀ ਹੈ, ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਸਿਆਣਪਾਂ, ਫੋਕੇ ਦਿਮਾਗੀ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਕਰਮ-ਕਾਂਡ ਕਾਰਗਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।

ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਐਸੇ ਦੀਰਘ, ਵਿਨਾਸ਼ਕ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਆਤਮਿਕ ਨੁਸਖੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ—

ਸੰਸਾਰੁ ਰੋਗੀ ਨਾਮੁ ਦਾਰੂ ਮੈਲੁ ਲਾਗੈ ਸਚ ਬਿਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-687)

ਅਨਿਕ ਉਪਾਵੀ ਰੋਗੁ ਨ ਜਾਇ ॥



- ਰੋਗੁ ਮਿਟੈ ਹਰਿ ਅਵਖਧੁ ਲਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-288)
- ਨਾਮ ਅਉਖਧੁ ਜਿਹ ਰਿਦੈ ਹਿਤਾਵੈ ॥  
ਤਾਹਿ ਰੋਗੁ ਸੁਪਨੈ ਨਹੀ ਆਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-259)
- ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦੁ ਨਾਮੁ ॥  
ਕਲਿਆਣ ਰੂਪ ਮੰਗਲ ਗੁਣ ਗਾਮ ॥ (ਪੰਨਾ-274)
- ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਦੀਓ ਦਾਰੂ ॥  
ਤਿਨਿ ਸਗਲਾ ਰੋਗੁ ਬਿਦਾਰੂ ॥ (ਪੰਨਾ-622)
- ਅਉਖਧੁ ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਹੈ ਜਿਤੁ ਰੋਗੁ ਨ ਵਿਆਪੈ ॥ (ਪੰਨਾ-814)
- ਹਰਿ ਹਰਿ ਅਉਖਧੁ ਜੋ ਜਨੁ ਖਾਇ ॥  
ਤਾ ਕਾ ਰੋਗੁ ਸਗਲ ਮਿਟਿ ਜਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-893)
- ਕਲਿ ਤਾਤੀ ਠਾਂਢਾ ਹਰਿ ਨਾਉ ॥  
ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸਦਾ ਸੁਖ ਪਾਉ ॥ (ਪੰਨਾ-288)
- ਮੇਰੇ ਮਨ ਨਾਮੁ ਨਿਤ ਨਿਤ ਲੇਹ ॥  
ਜਲਤ ਨਾਹੀ ਅਗਨਿ ਸਾਗਰ ਸੂਖੁ ਮਨਿ ਤਨਿ ਦੇਹ ॥ (ਪੰਨਾ-1006)
- ਮਨ ਮੇਰੇ ਗੁਹੁ ਹਰਿ ਨਾਮ ਕਾ ਓਲਾ ॥  
ਤੁਝੈ ਨ ਲਾਗੈ ਤਾਤਾ ਝੋਲਾ ॥ (ਪੰਨਾ-179)
- ਤਪਤ ਕੜਾਹਾ ਬੁਝਿ ਗਇਆ ਗੁਰਿ ਸੀਤਲ ਨਾਮੁ ਦੀਓ ॥  
(ਪੰਨਾ-1002)
- ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਪੀਵਹੁ ਮੇਰੇ ਭਾਈ ॥  
ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸਭ ਤਪਤਿ ਬੁਝਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-191)
- ਚੰਦਨ ਚੰਦੁ ਨ ਸਰਦ ਰੁਤਿ ਮੂਲਿ ਨ ਮਿਟਈ ਘਾਮ ॥  
ਸੀਤਲੁ ਥੀਵੈ ਨਾਨਕਾ ਜਪੰਦੜੋ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ॥ (ਪੰਨਾ-709)
- ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ, ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਉਪਰ ਦਰਸਾਏ ਹੋਏ  
ਅਕਸੀਰ ਨੁਸਖਿਆਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਬੇਅੰਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ —

ਪੜ੍ਹਦੇ

ਸੁਣਦੇ  
 ਗਾਉਂਦੇ  
 ਵਿਚਾਰਦੇ  
 ਖੋਜਦੇ  
 ਗਿਆਨ ਘੋਟਦੇ

ਆਏ ਹਾਂ, ਪਰ ਅਜੇ ਤਾਈਂ ਇਹਨਾਂ ਆਤਮਿਕ ਅਕਸੀਰ ਨੁਸਖਿਆਂ ਦਾ  
 ਸਾਨੂੰ —

ਨਿਸਚਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਇਆ  
 ਸ਼ਰਧਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉਪਜੀ  
 ਵਿਚਾਰਨ ਦੀ ਖੇਚਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ  
 ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦਾ ਉਦਮ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ  
 ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਖੇਚਲ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨੀ ਸੀ ?

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ, ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਨ  
 (root cause) ਸਾਡੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਹੀ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤੇ ਤੋਂ  
 ਅਸੀਂ ਅਨਜਾਣ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਤਦੇ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਉਤੇ ਸਾਰਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਰਹੇ  
 ਹਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।

ਏਸੇ ਕਰਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਦਰਸਾਏ ਹੋਏ ਨੁਕਤਿਆਂ —

‘ਕਲਿ ਤਾਤੀ’  
 ‘ਆਤਸ ਦੁਨੀਆ’  
 ‘ਸੰਸਾਰ ਰੋਗੀ’  
 ‘ਅਗਨ ਸੋਕ ਸਾਗਰ’  
 ‘ਤਪਤ ਕੜਾਹਾ’  
 ਅਤੇ  
 ‘ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ’  
 ‘ਨਾਮ ਦਾਰੂ’

‘ਨਾਮ ਅਉਖਧ’

‘ਸੀਤਲ ਨਾਮ’

ਦੇ ਤੱਤ-ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਬਾਬਤ ਅਸੀਂ ਫੋਕਾ ਦਿਮਾਗੀ ਗਿਆਨ ਤਾ ਬਹੁਤੇਰਾ ਘੋਟਦੇ ਹਾਂ !

ਇਹਨਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦੀ ਬਾਬਤ, ਇਸ ਲੇਖ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਦੀਰਘ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਚੁਕੀ ਹੈ। ਫੇਰ ਭੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਪੰਗਤੀਆਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ —

ਮਾਇਆ ਅਗਨਿ ਜਲੈ ਸੰਸਾਰੇ ॥

ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਿਵਾਰੈ ਸਬਦਿ ਵੀਚਾਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ-1049)

ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਅਗਨਿ ਜਲੈ ਸੰਸਾਰਾ ॥

ਜਲਿ ਜਲਿ ਖਪੈ ਬਹੁਤੁ ਵਿਕਾਰਾ ॥ (ਪੰਨਾ-1044)

ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਸੂਕਾ ਸੰਸਾਰੁ ॥

ਅਗਨਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਜਲੈ ਵਾਰੋ ਵਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ-1173)

ਗੂੜੀ ਭਾਹਿ ਜਲੈ ਸੰਸਾਰਾ ਭਗਤ ਨ ਬਿਆਪੈ ਮਾਇਆ ॥

(ਪੰਨਾ-673)

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਮਨ ਕੀ ਮਲੁ ਜਾਇ ॥

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਰਿਦ ਮਾਹਿ ਸਮਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-263)

ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਵਿਚਹੁ ਮੈਲੁ ਗਵਾਇ ॥

ਨਿਰਮਲੁ ਨਾਮੁ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥ (ਪੰਨਾ-560)

ਸਬਦੁ ਬੁਝੈ ਸੋ ਮੈਲੁ ਚੁਕਾਏ ॥

ਨਿਰਮਲੁ ਨਾਮੁ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਏ ॥ (ਪੰਨਾ-1044)

ਏਸੇ ਕਰਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ‘ਸਾਧਸੰਗਤ’ ਅਤੇ ‘ਸਿਮਰਨ’ ਦੀ ਬਾਬਤ ਤਕੀਦੀ ਹੁਕਮ ਦਰਜ ਹਨ —

ਮਿਲੁ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ॥

(ਪੰਨਾ-378)

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

ਏਕੁ ਧਿਆਈਐ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥  
ਪਾਪ ਬਿਨਾਸੇ ਨਾਮ ਕੈ ਰੰਗਿ ॥ (ਪੰਨਾ-900)

ਤਰਿਓ ਸਾਗਰੁ ਪਾਵਕ ਕੋ ਜਉ ਸੰਤ ਭੇਟੇ ਵਡਭਾਗਿ ॥  
ਜਨ ਨਾਨਕ ਸਰਬ ਸੁਖ ਪਾਏ ਮੋਰੋ ਹਰਿ ਚਰਨੀ ਚਿਤੁ ਲਾਗਿ ॥  
(ਪੰਨਾ-701)

ਆਤਸ ਦੁਨੀਆ ਖੁਨਕ ਨਾਮੁ ਖੁਦਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-1291)

(ਸਮਾਪਤ)

