

ਰੱਬ ਕਿਦਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ?

(ਸਿਮਰਨ ਵਿਚਾਰ)

ਜੋਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੇਠੀ

ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਫ਼ਾਉਂਡੇਸ਼ਨ
੧੫, ਲਵਡੇਲ, ਕੁਲਾਬਾ ਮਾਰਕਿਟ, ਬੰਬਈ—੪੦੦੦੦੫

ਰੱਬ ਕਿਦਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ?

(ਸਿਮਰਨ ਵਿਚਾਰ)

ਜੋਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੇਠੀ

ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ
੧੫, ਲਵਡੇਲ, ਕੁਲਾਬਾ ਮਾਰਕਿਟ, ਬੰਬਈ—੪੦੦੦੦੫

Rab Kidan Milda Hai
by
Joginder Singh Sethi

ਅਕਤੂਬਰ ੧੯੮੮

10-00

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ : ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ
੧੫ ਲਵਡੇਲ, ਕੁਲਾਬਾ ਮਾਰਕਿਟ, ਬੰਬਈ-੪੦੦੦੦੫

ਪ੍ਰਿੰਟਰ : ਸ. ਜੀਵਨ ਸਿੰਘ ਐਮ. ਏ.
ਲਾਹੌਰ ਆਰਟ ਪ੍ਰੈਸ,
ਕਾਲਜ ਰੋਡ, ਲੁਧਿਆਣਾ ।

ਵਿਸ਼ੈ-ਸੂਚੀ

ਲੇਖਕ ਵਲੋਂ	
ਗੁਰ ਉਪਦੇਸ਼	੧
ਆਤਮਾ-ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ	੨
ਮਨ-ਮਾਨੇ	੨੦
ਇਸ਼ਨਾਨ-ਧਿਆਨ	੩੭
ਪਾਠ-ਪੂਜਾ	੪੩
ਸਾਧ-ਸੰਗਤ	੪੮
ਸ਼ਬਦ ਕੀਰਤਨ	੫੩
ਸੇਵਾ-ਸਾਧਨਾ	੫੬
ਦਾਨ ਪੁੰਨ	੬੭

ਇਸੇ ਕਲਮ ਤੋਂ—

ਸਿਮਰਨ ਕਿਦਾਂ ਕਰੀਏ

ਸਿਮਰਨ ਸਹਾਈ ਸੁਝਾਉ

ਸਿਮਰਨ ਗਿਆਨ

ਸਿਮਰਨ ਸ਼ਕਤੀ ਰਾਹੀਂ ਕੁੰਡਲੀ ਜਗਾਣਾ

ਰਬ ਕਿਦਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ

ਲੇਖਕ ਵਲੋਂ

ਮੇਰੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਦੋ ਪੁਸਤਕਾਂ ('ਸਿਮਰਨ ਕਿਦਾਂ ਕਰੀਏ' ਤੇ 'ਸਿਮਰਨ ਸਹਾਈ ਸੁਝਾਉ') ਵਾਂਗ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਵੀ ਮੇਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਹੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਉਤਰ ਬੈਠਕ ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ।

ਮੁਖ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੋ ਸਨ—ਆਤਮਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲੋਂ ਕਿਉਂ ਵਿਛੜੀ ਤੇ ਦੋਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੁਬਾਰਾ ਮਿਲਾਪ ਕਿਦਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮਤ ਅਨੁਸਾਰ, ਮਨੁਖ ਨੇ ਮਨ-ਹਠ ਕਾਰਣ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਤੇ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਸਰਬ-ਜੋਂਦ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਸਮਝਿਆ। ਆਪ 'ਮੈਂ' ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ 'ਉਹ' ਹੋ ਗਿਆ। ਇਸ 'ਮੈਂ-ਹਾਂ, ਮੈਂ-ਹਾਂ, ਮੈਂ-ਹਾਂ,' ਨੇ ਹਉਮੈਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿਤਾ। ਮੈਂ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ-ਨਾਤੇ ਹਨ, ਮੇਰੀ ਧਨ-ਦੌਲਤ ਹੈ, ਮੇਰੀ ਪਦ-ਪਦਵੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਹਾਂ ਤਾਂ ਦੂਸਰਾ ਵੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੂਸਰੇ ਬਿਨਾਂ ਮੈਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅਰਥ ਨਹੀਂ। ਇਦਾਂ ਮਨੁਖ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕੋਲੋਂ ਵਿਛੜ ਗਿਆ ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣਾ ਵਖਰਾ ਸੰਸਾਰ ਬਣਾ ਲਿਆ। ਇਸ ਹਉਮੈਂ ਵਿਚ ਬੱਧਾ ਮਨੁਖ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਪਾਪ-ਪੁੰਨ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਣ, ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੋਗਣ ਲਈ ਮਨੁਖ ਜੰਮਦਾ-ਮਰਦਾ ਹੈ—

ਹਉਮੈਂ ਏਏ ਬੰਧਨਾ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਜੋਨੀ ਪਾਇ।

ਸੋ ਮਨੁਖ ਆਪਣੀ ਉਸਾਰੀ ਹੋਈ ਹਉਮੈਂ ਵਿਚ ਕੈਦ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਉਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਇਸ ਵਿਚ ਫਾਬਾ ਹੈ—ਹਉਮੈਂ ਕਾਰਣ ਬੰਧਨ ਹੈ ਤੇ ਹਉਮੈਂ ਮਾਰਨ ਵਿਚ ਮੁਕਤੀ ਹੈ। ਹਉਮੈਂ ਮਾਰਨ ਦਾ ਇਕੋ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਕਿਉਂਕਿ 'ਨਾ ਮਨ ਮਰੈ ਨ ਕਾਰਜ ਹੋਇ'। ਮਨ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜਾਂ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਸੰਕਲਪ (Determination) ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਮਰਪਣ (Surrender) ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਦੋਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ

ਮਨ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ । ਪਹਿਲੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ (ਸਿਮਰਨ) ਮਾਰਗ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਭਗਤੀ ਮਾਰਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਧਰਮ ਕਿਸੇ ਇਕ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਅਪਨਾਂਦੇ ਹਨ—ਧਿਆਨ ਜਾਂ ਭਗਤੀ ਪਰ ਦੋਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਅਪਨਾਏ ਜਾਂਦੇ । ਸਾਡੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਨੇ ਸਿਖਾਂ ਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ—ਭਗਤੀ ਵੀ—ਸਿਮਰਨ ਵੀ, ਕੀਰਤਨ ਵੀ—ਧਿਆਨ ਵੀ, ਸੰਤ ਵੀ—ਸਿਪਾਹੀ ਵੀ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੇ ਅਜ ਦੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਚਾਨਣ ਪਾਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ।

ਸਿਮਰਨ ਭਗਤੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਿਖ ਦੇ ਕਿਰਦਾਰ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵੀ ਕੁਝ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ 'ਕੁਰਬਾਣੀ ਤਿਨਾ ਗੁਰ ਸਿਖਾਂ' ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਹੈ—ਜਿਦਾਂ ਸਵੇਰੇ ਉਠਣਾ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ, ਪਾਠ ਕਰਨਾ, ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਕਰਨਾ, ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਨਾ ਤੇ ਸੇਵਾ-ਦਾਨ ਕਰਨਾ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਸਾਇੰਸ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰਾਹੀਂ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ।

ਕੀਰਤਨ ਕਰਨਾ ਤੇ ਸੁਣਨਾ ਸਿਖੀ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹੈ । ਕੀਰਤਨ ਰਾਹੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸੋਧਣ ਬਾਰੇ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਚਰਚਾ ਹੈ । ਇਹ ਦਸਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਦਾਂ ਕੀਰਤਨ ਦਾ ਠੀਕ ਉਪਯੋਗ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਭਾਵ ਨੂੰ ਅਚੇਤ ਮਨ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹਾਲੀਂ ਕੀਰਤਨ ਹੁੰਦਾ ਨਹੀਂ । ਸਾਡੇ ਕੀਰਤਨ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਿਰਫ ਸਚੇਤ ਮਨ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਇਹ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦਾ ਬੜਾ ਨਿੱਕਾ ਜਿਹਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ । ਇਸ ਮਨ ਦਾ ਸਾਡੇ ਚਾਲ-ਚਲਣ ਉਤੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਅਸੀਂ ਉਹੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜਾ ਸਾਡਾ ਅਚੇਤ ਮਨ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਲਸ਼ਾਲੀ ਹੈ । ਅਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਕੀਰਤਨ ਰਾਹੀਂ ਕਿਦਾਂ ਬਦਲਿਆ ਜਾਏ ਤਾਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਕਰਾਂਤੀ ਆ ਸਕੇ ? ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਪਖੋਂ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ । ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਸੁਝਵਾਨ ਗੁਰਸਿਖ ਇਸ ਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰਨਗੇ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿੰਘ ਸਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਰਤਨ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਤ ਕਰਨਗੇ ।

ਅੰਤ ਵਿਚ ਮੈਂ ਸ: ਗੁਰਚਰਨ ਜੀਤ ਸਿੰਘ ਅਨੰਦ (ਅਨੰਦ ਪਲਾਈਵੁੱਡ

ਏਜੈਂਸੀਜ਼ ਪਹਾੜ ਗੰਜ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ) ਦਾ ਹਾਰਦਿਕ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਸਿਰੇ ਚੜ੍ਹਾਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਮੈਂ ਸ: ਹਰਬੰਸ ਸਿੰਘ ਕੋਹਲੀ (ਡਿਪਟੀ ਸੈਕਟਰੀ, ਰਿ. ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ) ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅਭਾਰੀ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਟੇਪ ਤੋਂ ਉਤਾਰੇ ਖਰੜੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੇ ਕਈ ਮੁੱਲਵਾਨ ਸੁਝਾਉ ਦੇਣ ਵਿਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿਤਾ।

ਅਜ ਦੇ ਦਿਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਕਰੇ ਅਸੀਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਮਝਣ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਲਗ ਜਾਈਏ। ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਉਪਰਾਲਾ ਸਫਲ ਸਮਝਾਂਗਾ ਜੇ ਇਕ ਵੀ ਵੀਰ/ਬੀਬੀ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਧਨ ਵਿਚ ਲਗ ਜਾਏ। ਕਿਉਂਕਿ 'ਮਨੁ ਖੋਜਤ ਨਾਮੁ ਨਉਨਿਧਿ ਪਾਈ'।

ਬੰਬਈ

12-9-88

ਜੋਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੇਠੀ

ਗੁਰ ਉਪਦੇਸ਼

ਕੌਉ ਮਾਈ ਭੁਲਿਓ ਮਨੁ ਸਮਝਾਵੈ

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੯

ਕੌਉ ਮਾਈ ਭੁਲਿਓ ਮਨੁ ਸਮਝਾਵੈ ।
ਬੇਦ ਪੁਰਾਨ ਸਾਧ ਮਗ ਸੁਨਿ ਕਰਿ
ਨਿਮਖ ਨ ਹਰਿ ਗੁਨ ਗਾਵੈ ।੧। ਰਹਾਉ ।
ਦੁਰਲਭ ਦੇਹ ਪਾਇ ਮਾਨਸ ਕੀ
ਬਿਰਥਾ ਜਨਮੁ ਜਿਰਾਵੈ ।
ਮਾਇਆ ਮੋਹ ਮਹਾ ਸੰਕਟ ਬਨ
ਤਾ ਸਿਉ ਰੁਚ ਉਪਜਾਵੈ ।੧।
ਅੰਤਰਿ ਬਾਹਰਿ ਸਦਾ ਸੰਗਿ ਪ੍ਰਭੁ
ਤਾ ਸਿਉ ਨੇਹੁ ਨ ਲਾਵੈ ।
ਨਾਨਕ ਮੁਕਤਿ ਤਾਹਿ ਤੁਮ ਮਾਨਹੁ
ਜਿਹ ਘਟਿ ਰਾਮੁ ਸਮਾਵੈ ।੨।੬।

(ਪੰਨਾ ੨੨੦)

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

੧

ਆਤਮਾ-ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ

ਹਉਮੈ ਏਹੋ ਹੁਕਮ ਹੈ
ਪਇਐ ਕਿਰਤਿ ਫਿਰਾਹਿ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ : ਸਾਧ ਜੀ, ਪਿਛਲੀ ਬੈਠਕ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਬੜੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੇ ਸੁਚੱਜ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਾਇਆ ਸੀ । ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਇਹ ਦਸਣ ਦੀ ਕਿਰਪਾਲਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਆਤਮਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲੋਂ ਕਿਉਂ ਵਿਛੁੜੀ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਰਾਹੀਂ ਕਿਦਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ? ਇਸ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਕੀ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ : ਕਿਸੀ ਵਿਧੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਮਝ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿਚ ਭਰੋਸਾ ਬਣਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਲ ਜਲਦੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਣ ਜਾਣੇ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਕਰਮ, ਕਰਮ-ਕਾਂਡ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਇਸ ਕਰਮ-ਕਾਂਡ ਵਿਚ ਜਾਨ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਤੇ

ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ ਮੁਰਦਾ ਘਸੀਟਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਾਂ। ਮੁਰਦੇ 'ਚੋਂ' ਅਸੀਂ ਕੀ ਲਭ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ? ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੀ ਵੀ ਵਿਧੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇ ਲਾਭਦਾਈ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਹੋਇਆ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁਛਿਆ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਈਸਾਈਆਂ ਦੀ ਬਾਈਬਲ ਦੀ ਇਕ ਕਹਾਣੀ ਦਸਦਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਗੁਰਮਤ ਆਸ਼ਾ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨੁੱਖ (ਆਦਮ ਤੇ ਈਵ) ਸਵਰਗ (ਈਡਨ ਗਾਰਡਨ) ਵਿਚ ਬੜੇ ਅਨੰਦ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਰੱਬ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਸਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਕੋਈ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਰ ਰੱਬ ਨੇ ਇਕ ਸ਼ਰਤ ਲਾਜ਼ਮੀ ਰਖੀ। ਉਹ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਇਕ ਖਾਸ ਬਿਰਖ ਦਾ ਫਲ ਨਹੀਂ ਖਾਏਗਾ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਫਲ ਦੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਸੁਖ-ਮਈ ਅਵਸਥਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਏਗੀ।

ਆਦਮੀ ਲਖਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਮਜ਼ੇ ਵਿਚ ਰਿਹਾ। ਫਿਰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਨਾਲੋਂ ਉੱਭ (Bore) ਗਿਆ। ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਮਿਹਨਤ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ। ਸੁਖ ਹੀ ਸੁਖ, ਐਸ਼ ਹੀ ਐਸ਼। ਇਸ ਸਵਰਗੀ ਐਸ਼ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਦੇ ਕੁਰਾਨ ਤੇ ਹਿੰਦੂਆਂ ਦੇ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਉਸ ਐਸ਼ਵਰੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਡੀਟੇਲ ਦਸ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਲਾਲਚ ਨਹੀਂ ਲਿਆਵਾਂਗਾ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਸਵਰਗ ਵਿਚ ਵੜਨ ਲਈ ਉਤਾਵਲੇ ਹੋ ਜਾਓ। ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ 'ਪਹਿਲਾ ਪਿਉ' ਇਸ ਸੁਖ ਕੋਲੋਂ ਤੰਗ ਆ ਗਿਆ। ਉਹ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਲਗਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਦੀ ਉਮੰਗ ਨੇ ਫੜ ਲਿਆ। ਪਰ ਉਥੇ ਨਵਾਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸਿਵਾਏ ਉਸ ਫਲ ਦੇ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਬਗੀਚੇ ਵਿਚ ਸੀ ਤੇ ਜਿਸ ਦਾ ਸਵਾਦ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸੀ। ਉਭ ਵਿਚ, ਜੋਸ਼ ਵਿਚ, ਨਵੀਨਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਵਿਚ, ਉਸ ਨੇ ਉਹ ਫਲ ਖਾ ਲਿਆ। ਵਕਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਭੁਲ ਗਿਆ ਕਿ ਰੱਬ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਫਲ ਖਾਣ ਤੋਂ ਵਰਜਿਆ ਸੀ।

ਫਲ ਖਾਂਦਿਆਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਆਪਣੀ ਵਖਰੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਇਆ। ਆਤਮਾ ਨੇ ਆਪਣੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲੋਂ ਅੱਡ ਜਾਣਿਆ। ਲਹਿਰ ਨੇ ਸਮਝਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਸਾਗਰ ਨਾਲੋਂ ਅੱਡ ਹਾਂ, ਬੂੰਦ ਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਸਾਗਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹਾਂ। ਲਹਿਰ ਜਾਂ ਬੂੰਦ ਦੀ ਸਾਗਰ ਨਾਲੋਂ ਅੱਡ ਆਪਣੀ

ਕੋਈ ਹਸਤੀ ਨਹੀਂ । ਹਵਾ ਦੇ ਨਿੱਕੇ ਜਿਹੇ ਬੁਲ੍ਹੇ ਨਾਲ ਬੁੰਦ ਜਾਂ ਲਹਿਰ ਦਾ ਵਜੂਦਾ ਬਣਦਾ ਹੈ । ਅਸਲ ਵਿਚ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਗਰ ਦਾ ਹੀ ਰੁਪ ਹੈ । ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਜਾਣਿਆ ਕਿ 'ਮੈਂ ਹਾਂ' । 'ਮੈਂ-ਹਾਂ, ਮੈਂ-ਹਾਂ, ਹਾਂ-ਮੈਂ, ਹਾਂ-ਮੈਂ' ਕਰਦਿਆਂ-ਕਰਦਿਆਂ 'ਹਉਮੈਂ' ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਇਆ । ਮੈਂ ਹਾਂ ਤਾਂ ਦੂਸਰਾ ਵੀ ਹੋਏਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ 'ਮੈਂ' ਦਾ ਕੋਈ ਅਰਥ ਨਹੀਂ । ਦੂਸਰਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਵੀ ਹਾਂ । ਮੈਂ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਸਬੰਧ ਹਨ, ਮੇਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਨ, ਤੁਸੀਂ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਬੰਧ ਹਨ । ਇਹ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ', 'ਤੂੰ-ਤੇਰੀ' ਦਾ ਬੰਧਨ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪੈ ਗਿਆ ।

'ਮੈਂ' ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਿਆਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਤਮਾ (ਜਿਹੜੀ ਹੁਣ ਤਕ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਲੀਨ ਸੀ) ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪ੍ਰਤ ਪੈ ਗਈ । ਮੈਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਦਿਸਿਆ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਦਿਸਿਆ । ਇਸ ਨਾਲ ਆਤਮਾ ਉਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੂਸਰੀ ਪ੍ਰਤ ਪੈ ਗਈ । ਮੇਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਮੇਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ, ਤੁਸੀਂ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ, ਨਾਲ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਤੀਸਰੀ ਪ੍ਰਤ ਆਤਮਾ ਤੇ ਪੈ ਗਈ । ਹੁਣ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਅਸਲਾ ਵਿਸਰ ਗਿਆ ਤੇ ਮਨੁੱਖ 'ਮਨ-ਸਰੀਰ-ਸੰਸਾਰ' ਦੇ ਮਗਰ ਲਗ ਕੇ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਲਗਾ ।

ਮੇਰੇ-ਤੇਰੇ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਫੱਸ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਦੁਖ-ਸੁਖ ਪਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੰਮਦਾ-ਮਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਚੱਕਰ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਕੋਈ ਰਾਹ ਉਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ । ਹਉਮੈਂ ਦਾ ਇਹ ਗੁਣ-ਧਰਮ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਫਸ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਰਮ ਕਰ ਕੇ ਬੰਧਨ ਵਿਚ ਬਝਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਝਣ ਕਰ ਕੇ ਜੂਨਾਂ ਭੁਗਤਦਾ ਹੈ । ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ—

ਹਉਮੈ ਏਹਾ ਜਾਤਿ ਹੈ ਹਉਮੈ ਕਰਮ ਕਮਾਹਿ ।

ਹਉਮੈ ਏਈ ਬੰਧਨਾ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਜੋਨੀ ਪਾਹਿ ।

(ਪੰਨਾ ੪੬੬)

ਹਉ ਵਿਚਿ ਆਇਆ ਹਉ ਵਿਚਿ ਗਇਆ ।

ਹਉ ਵਿਚਿ ਜੰਮਿਆ ਹਉ ਵਿਚਿ ਮੁਆ ।

(ਪੰਨਾ ੪੬੬)

ਇਹ ਹਉਮੈਂ ਕਿਥੋਂ ਉਪਜਦੀ ਹੈ ? ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਨ ਮੰਨਣ ਕਰਕੇ । ਉਸ ਦਾ ਹੁਕਮ ਸੀ ਕਿ ਅਮਰੇ ਬੂਟੇ ਦਾ ਫਲ ਨਹੀਂ ਚਖਣਾ । ਮਨੁਖ ਨੇ ਉਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ—ਤੇ ਇਸੇ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਧਕੇ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ—

ਹਉਮੈਂ ਕਿਥਹੁ ਉਪਜੈ ਕਿਤੁ ਸੰਜਮਿ ਇਹ ਜਾਇ ।

ਹਉਮੈਂ ਏਹੋ ਹੁਕਮੁ ਹੈ ਪਇਐ ਕਿਰਤਿ ਫਿਰਾਹਿ ।

(ਪੰਨਾ ੪੬੬)

ਇਸ ਹਉਮੈਂ ਵਿਚ ਪੈ ਕੇ ਅਸੀਂ ਕਰਮ ਕਮਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਜੂਨਾਂ ਵਿਚ ਫਿਰਦੇ ਹਾਂ । ਇਸ ਭਟਕਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਇਕੋ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਉਮੈਂ ਤਾਹੀਂ ਪਾਏ ਅਗਿਆਨ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝੀਏ ਤੇ ਸੱਚੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਚਾਨਣ ਵਿਚ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਰਾਹ ਦੇਖ ਸਕੀਏ ।

ਹਉਮੈਂ ਬੂਝੈ ਤਾ ਦਰੁ ਸੂਝੈ ।

ਗਿਆਨ ਵਿਹੂਣਾ ਕਥਿ ਕਥਿ ਲੂਝੈ ।

(ਪੰਨਾ ੪੬੬)

ਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਅਗਿਆਨ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਬੜੀ ਲੰਮੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਦਾਰੂ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਚ ਹੀ ਹੈ । ਆਮ ਕਰਕੇ ਬੀਮਾਰੀ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦਾਰੂ ਬਾਹਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਤਕਲੀਫ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੋਏ ਤਾਂ ਉਸੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦਵਾ ਬਾਹਰ ਲਭਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਪਾਈਦੀ ਹੈ ਪਰ ਦਵਾਈ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ । ਪਰ ਹਉਮੈਂ ਇਕ ਐਸੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਦਾਰੂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ, ਅੰਦਰ ਹੈ । ਦਾਰੂ ਬਾਹਰ ਢੰਡੋਗੇ ਤਾਂ ਭਟਕ ਜਾਉਗੇ । ਇਹੀ ਅਜ-ਕਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਮਨੁਖ ਹਉਮੈਂ ਰੋਗ ਦਾ ਦਾਰੂ ਬਾਹਰ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਲਭ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਰੋਗ ਜਾਂਦਾ ਨਹੀਂ, ਸਿਰਫ ਜਾ ਰਿਹਾ ਲਗਦਾ ਹੈ । ਕੁਝ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬੀਮਾਰੀ ਮੁੜ ਉਭਰ ਆਂਦੀ ਹੈ । ਫਿਰ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ ? ਇਹ ਹਉਮੈਂ ਦਾ ਰੋਗ ਕਿਦਾਂ ਜਾਏ ? ਇਹ ਜਾਏਗਾ ਹਉਮੈਂ ਤੇ ਪਈਆਂ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਤਾਂ ਲਾਹਣ ਨਾਲ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਿਚ ਆਤਮਾ ਉਤੇ ਪਾ ਲਈਆਂ ਹਨ । ਯਾਨੀ

ਸੰਸਾਰ ਦਾ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਤੇ ਮਨ ਦਾ ਮੌਹ ਤਿਆਗਣਾ ਪਏਗਾ । ਇਹ ਤਿਆਗਣਾ
ਕਿਦਾਂ ਹੋਏਗਾ ? ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਕਮਾਣ ਨਾਲ—

ਹਉਮੈ ਦੀਰਘ ਰੇਗੁ ਹੈ ਦਾਰੂ ਭੀ ਇਸੁ ਮਾਹਿ ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ ਜੇ ਆਪਣੀ ਤਾ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਕਮਾਹਿ ।

ਨਾਨਕੁ ਕਹੈ ਸੁਣਹੁ ਜਨਹੁ ਇਤੁ ਸੰਜਮਿ ਦੁਖ ਜਾਹਿ ।

(ਪੰਨਾਂ ੪੬੬)

ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਤਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹੀ ਹੈ ਸਿਰਫ ਸਾਡੀ ਕਮਾਈ ਦੀ ਘਾਟ
ਹੈ । ਗੁਰੂ ਤਾਂ ਸੌ ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਆ ਕੇ ਮਿਲਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਕ
ਕਦਮ ਤਾਂ ਪੁਟੀਏ । ਜੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹਉਮੈਂ ਮਾਰਨ ਦੀ ਇਛਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ
ਗੁਰੂ ਕੀ ਕਰੇ । ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇਛਾ ਨਾਲ ਹੀ ਹਉਮੈਂ ਦੇ ਰੋਗ ਵਿਚ ਫੱਸੇ
ਹਾਂ ਤੇ ਆਪਣੀ ਇਛਾ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ । ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ
ਲਈ ਤਿੰਨ ਕਰਮ ਹਨ—ਇਛਾ, ਕਰਮ ਤੇ ਕਿਰਪਾ । ਦੋ ਕੰਮ (ਇਛਾ ਤੇ ਕਰਮ)
ਅਸੀਂ ਕਰਨੇ ਹਨ ਤੇ ਤੀਜਾ (ਕਿਰਪਾ) ਰਬ ਕਰੇਗਾ ।

ਸੌ ਸਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਕੰਮ ਹੈ ਹਉਮੈਂ ਮਾਰਨ ਦੀ ਇਛਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ।
ਇਹ ਇਛਾ ਬੜੀ ਸਬਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਇਛਾ ਐਨੀ ਤਾਕਤਵਰ ਹੋਣੀ
ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਫਿਕੀਆਂ ਪੈ ਜਾਣ ਜਾਂ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਇਛਾ ਹੀ ਨ ਰਹੇ । ਜਿਨੀਆਂ ਹੋਰ ਇਛਾਵਾਂ
ਤਕੜੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਉਨੀ ਹੀ ਹਉਮੈਂ ਮਾਰਨ ਦੀ ਇਛਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਵੇਗੀ ।
ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਰਾਦੇ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਕਦੀਂ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ।
ਐਦਾਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਭਾਪ ਬਨਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਹਸਤੀ ਨੂੰ ਮਿਟਾਣਾ
ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਪਾਣੀ ਸੌ ਡਿਗਰੀ ਤਕ ਗਰਮ ਹੋ
ਜਾਏ । ਘਟ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਚਲਦਾ । ਨੜ੍ਹਨਵੇਂ ਡਿਗਰੀ ਤੇ ਵੀ ਭਾਪ ਨਹੀਂ
ਬਣਦੀ । ਇਹ ਸੌ ਤੇ ਹੀ ਬਣਦੀ ਹੈ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈਂ ਮਾਰਨ
ਲਈ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । (ਇਸ ਬਾਰੇ ਫਿਰ
ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ, ਪਰ ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਲਸੀ ਜਾਂ ਸੰਨਿਆਸੀ
ਬਨਾਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ) । ਠੀਕ ਹੈ ਪਾਣੀ ਸੌ ਡਿਗਰੀ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਵੀ ਉਡਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ * ਪਰ ਜਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਭਾਪ ਬਣ ਕੇ ਉੱਡਦਾ ਹੈ ਉਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਉੱਡਦਾ । ਸਾਗਰ ਦਾ ਪਾਣੀ ਉਬਲਦਾ ਨਹੀਂ ਪਰ ਉਸ ਦਾ ਪਾਣੀ ਉੱਡਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੱਦਲ ਬਣ ਕੇ ਮੀਂਹ ਵਰਸਾਂਦਾ ਹੈ । ਯਾਨੀ ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੀ ਗਰਮੀ ਤੇ ਬਾਹਰ ਦੀ ਠੰਡ ਛਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਜੇ ਭਾਪ ਬਣਿਆ ਪਾਣੀ ਆਪਣੀ ਗਰਮੀ (ਸੌ ਡਿਗਰੀ) ਕਾਇਮ ਰਖੇ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਸੀਤਲਤਾ ਉਸ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੀ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਸਾਰੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਤੇ ਪੂਰਾ ਕਾਬੂ ਨ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਿਮਰਨ ਤਾਂ ਹੋਏਗਾ ਪਰ ਇਹ ਇਛਾਵਾਂ ਹਉਮੈ ਮਾਰਨ ਦੀ ਇਛਾ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਣਗੀਆਂ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਲਾਇਆ ਬੂਟਾ ਬਿਨਾਂ ਫਲ ਦਿਤਿਆਂ ਸੁਕ ਜਾਏਗਾ । ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰਾ ਇਛਾ-ਰਹਿਤ ਬਨਣਾ ਪਏਗਾ । ਇਕੋ ਇਛਾ ਰਹੇ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਮਾਰਨ ਦੀ ਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ—ਉਸ ਨੂੰ ਧਿਆਣ ਦੀ, ਉਸ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਣ ਦੀ—

ਆਠ ਪਹਰ ਪ੍ਰਭੁ ਧਿਆਇ ਤੂੰ ਗੁਣ ਗੋਇੰਦ ਨਿਤ ਗਾਉ ।

(ਪੰਨਾ ੪੪)

ਸੰਚਿ ਹਰਿ ਧਨੁ ਪੂਜਿ ਸਤਿਗੁਰੁ ਛੋਡਿ ਸਗਲ ਵਿਕਾਰ ।

(ਪੰਨਾ ੫੧)

ਭਗਤਿ ਕਰਉ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਨੋ ਗਾਵਉ ।

ਆਠ ਪਹਰ ਅਪਨਾ ਖਸਮੁ ਧਿਆਵਉ ।

(ਪੰਨਾ ੪੮੫)

ਪਰ ਆਠ ਪਹਿਰ ਧਿਆਣਾਂ ਤਾਂ ਕਿਤੇ ਰਿਹਾ ਅਸੀਂ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਵੀ ਪੂਰੇ ਚਿਤ ਨਾਲ ਸਿਮਰਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ । ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਇਹੀ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਆਂਦਾ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਕੁਝ ਹੋਏਗਾ । ਸਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭੁ ਕੱਲ ਅਪੜ ਜਾਵਾਂਗੇ । ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਪ੍ਰਭੁ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੀ ਉਪਰੋਂ ਉਪਰੋਂ ਹੀ ਹੈ । ਮੇਰੇ ਬੜੇ ਨਜਦੀਕ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਹਨ । ਰੋਜ਼ ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਦੇ ਹਨ, ਗਰਦਵਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਦਿਲ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਦਾਨ-ਭੇਟਾ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਮੈਂ ਇਕ ਦਿਨ ਕਿਹਾ "

ਸਿਮਰਨ ਕਰਿਆ ਕਰੋ ।" ਉਹ ਕਹਿਣ ਲਗੇ, "ਜੋਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਕੌਣ ਜਾਣੇ ਰਬ
 ਹੈ ਵੀ ਕਿ ਨਹੀਂ । ਕਿਸ ਡਿਠਾ ਹੈ । ਪਾਠ ਵਗੈਰਾ ਕਰ ਛਡੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ
 ਹੋਵੇ ।" ਇਸ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਕਿਥੇ ਪਹੁੰਚੇਗਾ ! ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੰਜ਼ਲ ਦੀ ਹੋਂਦ
 ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਉਸ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਿਦਾਂ ਸਫਲ ਹੋਏਗੀ । ਉਸ ਦਾ ਪਾਠ-ਪੂਜਾ
 ਇਕ ਕਰਮ-ਕਾਂਡ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਸਾਡੀਆਂ ਬੱਚੀਆਂ^{੫੩} ਪਤਿਤ
 ਹੋ ਰਹੀਆਂ^{੫੩} ਹਨ, ਗੈਰ-ਸਿਖਾਂ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ । ਤੇ ਮਾਂ-ਪਿਉ
 ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਤਿਤ ਬੱਚੀਆਂ^{੫੩} ਤੇ ਗੈਰ-ਸਿਖ ਜੁਆਈਆਂ ਦੀ ਆਉ-ਭਗਤ ਕਰਦੇ ਨਹੀਂ
 ਬਕਦੇ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਕਿਉਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਤਿਤਾਂ
 ਦਾ ਬਾਈਕਾਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ? ਮਾਂ-ਪਿਉ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ-ਵਰਤਣ ਕਿਉਂ ਬੰਦ
 ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਿਹੜੇ ਸਿਖੀ ਨੂੰ ਲਾਜ ਲਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਪੰਥ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ?
 ਕਾਰਣ ਸਿਧਾ ਹੈ । ਧੀ-~~ਜੁਆਈਆਂ~~ ਨਜ਼ਰ ਆਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਪੱਕਾ ਹੈ,
 ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਸੇ ਦਾ ਡਰ ਹੈ । ਗੁਰੂ ? ਉਹ ਕਿਸ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ—ਹੈ ਵੀ ਕਿ
 ਨਹੀਂ !! ਜੇ ਹੈ ਵੀ ਤਾਂ ਵੀ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਕਿਉਂ ਡਰਨਾ । ਉਹ ਤਾਂ ਬਖਸ਼ੰਦ ਹੈ,
 ਮਿਹਰਵਾਨ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦਾ ਤਰਕ ਹੈ । ਪਰ ਅਸਲ ਕਾਰਣ
 ਮੈਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਨਜ਼ਰ ਆਂਦਾ ਹੈ—ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ, ਧੀ-
~~ਜੁਆਈਆਂ~~ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹੈ । ਇਸੇ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਪੰਥ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ
 ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਡਰਦੇ, ਧੀ-~~ਜੁਆਈਆਂ~~ ਨੂੰ ਨਾਰਾਜ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਾਂ ।
 ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਉਹ ਸਿਖ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਗੁਰੂ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਜ਼ਰ
 ਆਂਦੀ ਹੈ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ । ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸੀਸ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੀਸ
 ਭੇਟ ਕਰ ਦਿਤਾ । ਨਾ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਡਰੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਸਕੇ ਸਬੰਧੀ ਕੋਲੋਂ ।
 ਜੇ ਗੁਰੂ ਵਿਚ ਐਨੀ ਪੱਕੀ ਸ਼ਰਧਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸ ਅਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਕੀ ਸਿਮਰਨ
 ਕਰਾਂਗੇ, ਕੀ ਧਿਆਨ ਕਰਾਂਗੇ, ਕੀ ਗੁਰੂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਾਂਗੇ । ਅਸੀਂ
 ਗੁਰੂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮੰਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤੇ ਗੁਰ-ਸਿਖ ਵੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ
 ਹਾਂ ਪਰ 'ਇਹ ਬਿਧਿ ਕੋਇ ਨ ਤਰਿਓ' । ਦੋ ਬੇੜੀਆਂ ਵਿਚ ਪੈਰ ਨ ਰਖੋ । ਜੇ
 ਸਿਖ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੂਰਨ ਗੁਰਸਿਖ ਬਣੋ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ
 ਆਗਿਆ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਦੀ ਇਛਾ ਨੂੰ ਸਬਲ ਕਰੋ । ਆਪਣੀ ਇਛਾ ਵਿਚ
 ਜਾਨ ਪਾਉ । ਸੌ ਡਿਗਰੀ ਤਕ ਉਬਲਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਰਖੋ ।

ਸਾਡਾ ਅਗਲਾ ਕੰਮ ਹੈ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਕੋਈ ਕਰਮ ਕਰਨਾ, ਕੋਈ ਉਪਾਏ ਕਰਨਾ, ਕੋਈ ਉਦਮ ਕਰਨਾ। ਇਛਾ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਨਾਲ ਕਰਮ ਜੋੜਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਇਛਾ ਹੈ ਤੇ ਕਰਮ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਫਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ। ਸਿਰਫ ਕਰਮ ਹੈ ਤੇ ਇਛਾ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਵੀ ਫਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ। ਪਾਗਲ ਆਦਮੀ ਬੜਾ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਦਿਨ ਭਰ ਦੌੜਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ) ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਕਰਮ ਨੂੰ ਕੋਈ ਫਲ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਕਰਮ ਇਛਾ-ਰਹਿਤ ਹੈ ਜਾਂ ਇਛਾ ਤੇ ਕਰਮ ਦਾ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਨਹੀਂ। ਪਾਗਲ ਬਹੁਤ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਦੌੜਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸੋਚਦਾ ਹੈ—ਪਰ ਲਾ-ਹਾਸਿਲ। ਇਛਾ ਰਹਿਤ ਸਿਖ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਾਠ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਨਾ ਉਸ ਨੂੰ ਰਬ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਬੱਲ ਇਛਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਰਬ ਦੀ ਹੋਂਦ ਬਾਰੇ। ਇਕ ਕਰਮ-ਕਾਡ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਜੇਹੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕੀ ਫਲ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੌ ਪ੍ਰਬਲ ਇਛਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਸ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਰਮ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਕਰਮ ਕਰੀਏ? ਕਰਮ ਉਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਉਮੈਂ ਮਰੇ, ਅਹੰਕਾਰ ਖਿਯਲੇ। ਹਉਮੈਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਿ ਮੈਂ ਕੁਝ ਹਾਂ, ਮੇਰਾ ਕੋਈ ਹੈ, ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਭੀੜ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਹਾਂ ਮੈਂ—ਮੇਰੀ ਬਾਰੇ ਕੌਣ ਸੋਚੇਗਾ ਤੇ ਕੀ ਸੋਚੇਗਾ? ਸਚਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਉਤੇ ਮੈਂ—ਮੇਰੀ ਦਾ ਮਹਿਲ ਉਸਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਮੰਤ ਹਉਮੈਂ ਦੀ ਮੰਤ ਹੈ। ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਦੌੜ ਜੀਵਨ ਦੀ ਦੌੜ ਹੈ। ਸੌ ਸਾਨੂੰ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਉਹ ਕਰਮ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਰਹਿਤਤਾ ਮਿਲੇ, ਨਿਰਵਿਚਾਰ ਅਵਸਥਾ ਮਿਲੇ। ਵਿਚਾਰ ਮਨ ਰਾਹੀਂ ਚਲਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਆਪੇ ਹੀ ਕਾਬੂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਮਨ ਦਾ ਸੋਧਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਕੀ ਕੁਟਾਈ-ਧੁਲਾਈ ਜੂਨਾਂ ਵਿਚ ਪੈਣ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦੁਆਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮੁਕਤੀ ਦੁਆਂਦੀ ਹੈ—

ਕੂਟਨ ਸੋਇ ਜੁ ਮਨ ਕਉ ਕੂਟੈ। ਮਨ ਕੂਟੈ ਤਉ ਜਮ ਤੇ ਛੂਟੈ।
ਕੂਟਿ ਕੂਟਿ ਮਨੁ ਕਸਵਟੀ ਲਾਵੈ। ਸੌ ਕੂਟਨੁ ਮੁਕਤਿ ਬਹੁ ਪਾਵੈ।

ਕੂਟਨੁ ਕਿਸੈ ਕਹਹੁ ਸੰਸਾਰ । ਸਗਲ ਬੋਲਨ ਕੇ ਮਾਹਿ ਬੀਚਾਰ ।
(ਪੰਨਾ ੮੭੨)

ਮਨ ਦੀ ਕੁਟਾਈ ਕਿਦਾਂ ਕਰੀਏ ? ਨਿਰਵਿਚਾਰ ਕਿਦਾਂ ਹੋਈਏ ? ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਦੌੜ ਸਮੇਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਅੰਦਰ ਹੈ । ਸਮੇਂ ਦਾ ਮਾਪ 'ਕਲ' ਵਿਚ ਹੈ, 'ਅਜ' ਵਿਚ ਨਹੀਂ । ਵਿਚਾਰ ਬੀਤੇ ਕਲ ਵਲ ਦੌੜਦੇ ਹਨ, ਆਣ ਵਾਲੇ ਕਲ ਵਲ ਦੌੜਦੇ ਹਨ । ਅਜ ਵਿਚ, ਹੁਣ ਦੇ ਪਲ ਵਿਚ, ਨਹੀਂ ਦੌੜਦੇ । ਵਿਚਾਰ ਆਣ ਵਾਲੇ ਮਿੰਟ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਗੁਜ਼ਰ ਚੁਕੇ ਮਿੰਟ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹੁਣ ਦੇ ਮਿੰਟ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ । ਮੰਨ ਲਉ ਕਲ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਾਲ੍ਹ ਕਢੀ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੰਦਾ ਕੀਤੀ । ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਅਜ ਦੁਖੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ । ਤੇ ਹੁਣ ਦੀ ਘੜੀ ਖੁਸ਼ ਰਹੀ ਹੈ । ਕਲ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਰੀਫ ਕੀਤੀ ਸੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਸਤਤ ਕੀਤੀ ਸੀ । ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਅਜ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹੋ । ਪਰ ਹੁਣ ਦੀ ਘੜੀ ਫਿਰ ਖੁਸ਼ ਗਈ । ਜਿਸ ਨੇ ਗਾਲ੍ਹ ਕਢੀ ਸੀ, ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਕੀਮ ਬਣਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਪਮਾ ਕੀਤੀ ਸੀ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾਂਦੇ ਹੋ, ਆਣ ਵਾਲੇ ਕਲ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਸੰਜੋਂਦੇ ਹੋ । ਸੋ ਮਨ ਬੀਤੇ ਕਲ ਜਾਂ ਆਣ ਵਾਲੇ ਕਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਭਜਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਦਾਂ ਕਰਦਿਆਂ ਅਜ ਦੀ ਘੜੀ ਖੁਸ਼ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਤੇ ਜੀਵਨ ਸਿਰਫ ਹੁਣ ਦੀ ਘੜੀ ਵਿਚ ਹੈ । ਬੀਤਾ ਕਲ ਜਾ ਚੁਕਾ ਹੈ, ਮੁਰਦਾ ਹੈ । ਆਣ ਵਾਲਾ ਕਲ ਹਾਲੀਂ ਜਨਮਿਆਂ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਵੀ ਮੁਰਦਾ ਹੈ । ਅਸਲ ਵਿਚ ਕਲ ਸ਼ਬਦ ਬਣਿਆ ਹੀ ਕਾਲ' ਤੋਂ ਹੈ ਕਾਲ ਯਾਨੀ ਮੌਤ । ਸੋ ਕਲ ਕਾਲ-ਵਸ ਹੈ, ਮੁਰਦਾ ਹੈ । ਸਾਡਾ ਤੁੰਦਮ ਮਨ ਨੂੰ ਹੁਣ ਦੀ ਘੜੀ ਵਿਚ ਰੋਕ ਕੇ ਨਿਰਵਿਚਾਰ ਬਨਣਾ ਹੈ, ਵਿਚਾਰ ਰਹਿਤ ਹੋਣਾ ਹੈ ।

ਨਿਰਵਿਚਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਦੋ ਹੀ ਤਰੀਕੇ ਦਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਦੋ ਹੀ ਮਾਰਗ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹਨ । ਇਕ ਹੈ ਦਿਲ ਦਾ ਮਾਰਗ, ਦੂਜਾ ਹੈ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਮਾਰਗ । ਪਹਿਲੇ ਨੂੰ ਭਗਤੀ ਮਾਰਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ (ਸਿਮਰਨ) ਮਾਰਗ । ਦੋ ਹੀ ਰਸਤੇ ਹਨ ਦਿਲ ਦਾ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦਾ, ਭਗਤੀ ਦਾ ਜਾਂ

ਧਿਆਨ ਦਾ, ਪਿਆਰ ਦਾ ਜਾਂ ਗਿਆਨ ਦਾ, ਸ਼ਰਧਾ ਦਾ ਜਾਂ ਸੰਕਲਪ ਦਾ, ਸੰਤ ਦਾ ਜਾਂ ਸਿਪਾਹੀ ਦਾ। ਕਈ ਕਰਮ (ਸੇਵਾ) ਨੂੰ ਤੀਜਾ ਮਾਰਗ ਦਸਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਸਹਾਈ ਮਾਰਗ ਹੈ ਤੇ ਭਗਤੀ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਮਾਰਗ ਵਿਚ ਜਾ ਰਲਦਾ ਹੈ। ਦੋਨੋਂ ਮਾਰਗ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਧਿਆਨ ਮਾਰਗ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਰਾਹੀਂ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ ਲਾਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਤੇ ਪਈ ਪਾਪਾਂ ਦੀ ਮੈਲ ਨੂੰ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਰਾਹੀਂ ਧੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤਪ-ਤਪਸਿਆ ਨਾਲ ਮਨ ਦੀ ਦੁਬਿਧਾ ਮਾਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੁਬਿਧਾ ਦੇ ਮਰਣ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਸਾਰੀ ਵਿਚਾਰ ਮਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਜਾਗਦਾ ਹੈ—

ਸੋ ਮੁਨਿ ਜਿ ਮਨ ਦੀ ਦੁਬਿਧਾ ਮਾਰੇ ।
 ਦੁਬਿਧਾ ਮਾਰਿ ਬ੍ਰਹਮੁ ਬੀਚਾਰੇ ।
 ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਕੋਈ ਖੋਜਹੁ ਭਾਈ ।
 ਮਨੁ ਖੋਜਤ ਨਾਮੁ ਨਉਨਿਧਿ ਪਾਈ ।

(ਪੰਨਾ ੧੧੨੮—੨੯)

ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਮੈਲ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤਾਂ ਉਤਰਣ ਗੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਖ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੱਛ ਆਤਮਾ ਦੀ ਝਲਕ ਮਿਲੇਗੀ। ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਕੋ ਜੋਤ ਸਭ ਵਿਚ ਹੈ “ਸਭੈ ਘਟ ਰਾਮੁ ਬੋਲੈ, ਰਾਮਾ ਬੋਲੈ, ਰਾਮ ਬਿਨਾ ਕੋ ਬੋਲੈ ਰੇ।” ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਖਜ਼ਾਨਾ (ਨਿਧੀ) ਮਿਲੇਗਾ ਜਿਹੜਾ ਹੋਰ ਸਾਰੀਆਂ ਨਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੈ। ਉਹ ਸੁਖ ਮਿਲੇਗਾ ਜਿਹੜਾ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਨਿਚੋੜ ਹੈ—ਪਰਮ ਅਨੰਦ, ਪਰਮ ਸੁਖ। ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ—

ਮਨ ਕੀ ਪਤ੍ਰੀ ਪੜ੍ਹਣੀ ਸੁਖੀ ਹੂ ਸੁਖੁ ਸਾਰੁ ।

(ਪੰਨਾ ੧੦੯੩)

ਮਨ ਦੀ ਪਤ੍ਰੀ ਪੜ੍ਹਣੀ ਹੈ ਤੇ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਪੜ੍ਹੇ ਪਾੜੀ ਜਾਣੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਪੜ੍ਹੇ ਨਹੀਂ ਫਹਿਣਗੇ ਤਾਂ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਗੇ ਜੋ ਬਾਕੀ ਬਚੇਗਾ ਉਹ ਨਿਰੋਲ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੋਏਗਾ—

ਸੋ ਬ੍ਰਹਮਣੁ ਭਲਾ ਆਖੀਐ ਜਿ ਬੂਝੈ ਬ੍ਰਹਮੁ ਬੀਚਾਰੁ ।

(ਪੰਨਾ ੧੦੯੩)

ਇਸ ਰਾਹ ਤੇ ਚਲਣ ਲਈ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਇਰਾਦੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ । ਪੂਰਾ ਸੰਕਲਪ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਸਿਰ-ਤੋੜ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਆਵਸ਼ਕਤਾ ਹੈ । ਇਹ ਸਿਪਾਹੀ ਵਾਲਾ ਰਾਹ ਹੈ । ਸ਼ੇਰ-ਦਿਲ ਦਾ ਰਾਹ ਹੈ । ਕਮਜ਼ੋਰ ਦਾ ਰਾਹ ਨਹੀਂ । ਇਸ ਰਾਹ ਦੇ ਵੱਡੇ ਬੋਧੀ ਹਨ, ਜੈਨੀ ਹਨ, ਜੋਗੀ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸਤਰੀ ਸਿਮਰਨ (ਧਿਆਨ) ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ । ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਪਤਾ ਹੋਏ ਜੈਨ ਧਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਜ਼ਨਾਨੀਆਂ ਮੁਕਤੀ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਰਦਾਂ ਵਾਲਾ ਜਾਮਾ ਲੈ ਕੇ ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ । ਜੈਨ ਸਾਧਵੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਸਿਰਫ ਜੈਨ ਮੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਕ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਅਗਲੇ ਜਨਮ ਵਿਚ ਮਰਦ ਪੈਦਾ ਹੋਣ । ਮਹਾਤਮਾ ਬੁਧ ਵੀ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਸਿਖਲਾਣ ਦੇ ਹਕ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਸਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੀ, ਜੈਨੀਆਂ ਵਾਂਗ, ਮਤ ਸੀ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਧਿਆਨ ਰਾਹੀਂ ਮੁਕਤੀ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੀ । ਆਪਣੀ ਮਤਰੇਈ ਮਾਂ ਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਪਾਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੇ-ਦਿਲ ਨਾਲ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਸਿਖਾ ਤਾਂ ਦਿਤਾ ਸੀ ਪਰ ਭਵਿਖ ਬਾਣੀ ਵੀ ਕਰ ਦਿਤੀ ਸੀ ਕਿ ਹੁਣ ਬੁਧ ਧਰਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤਕ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ । ਜੋਗੀ ਤਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਸਿਖਾਂਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ । ਸੋ ਧਿਆਨ ਦੇ ਵੱਡੇ ਗੁਰੂਆ ਦਾ ਮੱਤ ਸੀ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਾ ਮਾਰਗ ਉਸ ਲਈ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ । ਉਸ ਲਈ ਪ੍ਰੇਮ-ਭਗਤੀ ਦਾ ਮਾਰਗ, ਦਿਲ ਦਾ ਮਾਰਗ ਠੀਕ ਹੈ ।

ਭਗਤੀ ਮਾਰਗ ਦਿਲ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ । ਪਿਆਰ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ । ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ । ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਕੋਈ ਸੰਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਉਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤਾ ਕਝ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ । ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪ ਬੇਸਹਾਰਾ ਹੈ, ਨਿਤਾਣਾ ਹੈ, ਬੇ ਓਟ ਹੈ । ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੀ ਓਟ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਅਗੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਰੋਂਦਾ ਹੈ, ਫੁਸਲਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਬੇਚਾਰਗੀ ਦਰਸਾਂਦਾ

ਹੈ। 'ਪਲੀਜ਼-ਪਲੀਜ਼' ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਦਾਂ ਹੀ ਭਗਤ ਵੀ, ਬੱਚੇ ਵਾਂਗ, ਉਸ ਅਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ 'ਨਿਤਾਣਿਆਂ ਦਾ ਤਾਣ, ਨਿਓਟਿਆਂ ਦੀ ਓਟ ਤੇ ਨਿਆਸਰਿਆਂ ਦਾ ਆਸਰਾ' ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਾਰਾ ਅਧਾਰ ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਹੀ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਹੀ ਪਾਠ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਅਗੇ ਹੀ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਉਤੇ ਹੀ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਤਕ ਵਾਰਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ—

ਪ੍ਰਭੂ ਜੀ ਤੂੰ ਮੇਰੇ ਪ੍ਰਾਨ ਅਧਾਰੈ।

ਨਮਸਕਾਰ ਡੰਡਉਤਿ ਬੰਦਨਾ ਅਨਿਕ ਬਾਰ ਜਾਉ ਬਾਰੈ।

(ਪੰਨਾ ੮੨੦)

ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਦੁਖ-ਸੁਖ ਉਸ ਅਗੇ ਵਰੋਲਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਉਸ ਅਗੇ ਬਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਮੰਗਦਾ ਹੈ—

ਉਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਇਹੁ ਮਨੁ ਤੁਝਹਿ ਚਿਤਾਰੈ।

ਸੂਖ ਦੂਖ ਇਸੁ ਮਨ ਕੀ ਬਿਰਥਾ ਤੁਝ ਹੀ ਆਗੈ ਸਾਰੈ।

(ਪੰਨਾ ੮੨੦)

ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਅਕਲ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਸਹਾਰਾ ਨਹੀਂ। ਉਸ ਕੋਲ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਧਨ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕੇ। ਨਾ ਹੀ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਸੱਚਾ ਪ੍ਰਵਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵਲ ਉਹ ਤਕ ਸਕੇ। ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ—

ਤੂੰ ਮੇਰੀ ਓਟ ਬਲ ਬੁਧਿ ਧਨੁ ਤੁਮਹੀ ਤੁਮਹਿ ਮੇਰੈ ਪਰਵਾਰੈ।

(ਪੰਨਾ ੮੨੦)

ਉਹ ਇਉਂ ਕਿਉਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ? ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਸਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਕੀਤਿਆਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਧਿਆਨੀ ਵਾਂਗ ਕਰਮ-ਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਉਸ ਵਿਚ ਆਪ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਨਾ ਹਿੰਮਤ ਤੇ ਨ ਆਪਣੇ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਭ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੇ ਛੱਡ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਕਰੇ ਉਸ ਵਿਚ ਹੀ ਆਪਣੀ ਭਲਾਈ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ—

ਜੋ ਤੁਮ ਕਰਹੁ ਸੋਈ ਭਲ ਹਮਰੈ ਪੇਖਿ ਨਾਨਕ ਸੁਖ ਚਰਨਾਰੈ ।
 (ਪੰਨਾ ੮੨੦)

ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਸਮਝੋ । ਇਕ ਭਗਤ ਤਿਲਕ ਕੇ ਨਦੀ ਵਿਚ ਜਾ ਡਿਗਾ ਤੇ ਡੁਬਣ ਲਗਾ । ਕੰਢੇ ਖਲੋਤੇ ਆਦਮੀ ਨੇ ਕਿਹਾ “ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਬਚਾਣ ਲਈ ਆਵਾਂ ।” ਭਗਤ ਨੇ ਕਿਹਾ ‘ਨਹੀਂ’ । ਉਸ ਮੁੜ ਪੁਛਿਆ, “ਤੂੰ ਬਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈਂ ਕਿ ਮਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈਂ, ਕੀ ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈਂ ?” ਉਸ ਉਤਰ ਦਿਤਾ, “ਮੈਂ ਕੀ ਚਾਹੁਣਾ ਹੈ । ਮੇਰੇ ਚਾਹੁਣ ਨਾ-ਚਾਹੁਣ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਸਭ ਰਬ ਤੇ ਛੱਡ ਦਿਤਾ ਹੈ । ਉਹ ਜਾਣੇ । ਉਸ ਬਚਾਣਾ ਹੋਏ, ਬਚਾਏ, ਡੁਬਣਾ ਹੋਏ, ਡਬੋਏ । ਮੇਰੀ ਕਾਹਦੀ ਇਛਾ ।” ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਸਮਰਪਣ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ । ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦਾ ਭਾਵ ਮਿਟਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਵਧਾਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਤਾਂਘ ਗੂੜੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਪਿਆਸ ਡੂੰਘੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਮਨ ਚਾਤ੍ਰਕ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੜਫਦਾ ਹੈ, ਦਿਲ ਅਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਪ੍ਰੀਤਮ-ਪਿਆਰੇ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਉਤਾਵਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ —

ਮੇਰਾ ਮਨੁ ਲੋਚੈ ਗੁਰ ਦਰਸਨ ਤਾਈ ।
 ਬਿਲਪ ਕਰੇ ਚਾਤ੍ਰਕ ਕੀ ਨਿਆਈ ।
 ਤ੍ਰਿਖਾ ਨ ਉਤਰੈ ਸਾਂਤਿ ਨ ਆਵੈ
 ਬਿਨੁ ਦਰਸਨ ਸੰਤ ਪਿਆਰੇ ਜੀਉ ।

(ਪੰਨਾ ੯੬)

ਪ੍ਰੇਮ-ਵਿਛੁਹ ਵਿਚ ਨਾ ਰਾਤ ਨੀਂਦ ਆਂਦੀ ਹੈ ਨਾ ਰਾਤ ਕਟਦੀ ਹੈ—

ਇਕ ਘੜੀ ਨ ਮਿਲਤੇ ਤਾ ਕਲਜੁਗੁ ਹੋਤਾ ।
 ਹੁਣਿ ਕਦਿ ਮਿਲੀਐ ਪ੍ਰਿਅ ਤੁਧੁ ਭਗਵੰਤਾ ।

(ਪੰਨਾ ੯)

ਮੋਹਿ ਰੈਣਿ ਨ ਵਿਹਾਵੈ ਨੀਦ ਨ ਆਵੈ
ਬਿਨੁ ਦੇਖੇ ਗੁਰ ਦਰਬਾਰੇ ਜੀਉ ।

(ਪੰਨਾ ੯੭)

ਪ੍ਰੇਮ ਭਗਤ ਦਾ ਪ੍ਰਾਣ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਪ੍ਰੇਮ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਨਹੀਂ ਰਖਾਂਗਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਮਰ ਜਾਵਾਂਗਾ । ਮੈਂ ਤਾਂ ਹੀ ਜੀ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਰਖਾਂ । 'ਆਖਾ ਜੀਵਾ ਵਿਸਰੈ ਮਰਿ ਜਾਉ' ਵਾਲਾ ਹਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਦਾ ਪਿਆਰ ਐਸਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਦਾਂ ਮੱਛੀ ਦਾ ਜਲ ਨਾਲ । ਜਲ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਜੀਵੇ, ਜਲ ਨ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਮਰ ਜਾਏ । ਕਬੀਰ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ—

ਤੂੰ ਜਲ ਨਿਧਿ ਹਉ ਜਲ ਕਾ ਮੀਨੁ ।
ਜਲ ਮਹਿ ਰਹਉ ਜਲਹਿ ਬਿਨੁ ਖੀਨੁ ।

(ਪੰਨਾ ੩੨੩)

ਮੱਛੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਇੰਨਾਂ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਟ-ਰਿਨ੍ਹ ਕੇ ਖਾ ਲਈਏ ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਸਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਵੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ (ਮੱਛੀ ਖਾ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਮੱਛੀ ਦੀ ਪਾਣੀ ਲਈ ਪਿਆਸ ਹੈ) । ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ । ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੀਤਮ ਦੇ ਮਿਲਣ ਦੀ ਤਾਂਘ, ਵਿਛੋੜੇ ਦਾ ਸੰਤਾਪ, ਆਦਿ ਦਾ ਵਰਨਣ ਥਾਂ ਥਾਂ ਤੇ ਮਿਲੇਗਾ । ਗੁਰੂ ਜੀ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ-ਪ੍ਰੇਮ ਲਈ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਈ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਮਿਸਾਲਾਂ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਵਖੋ-ਵਖ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਭੂ-ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਰੰਗ ਜਾਈਏ । ਇਕ ਵਾਰੀ ਪ੍ਰੇਮ ਲਗ ਗਿਆ ਫਿਰ ਆਪ ਹੀ ਉਹ ਪੂਰਨਤਾ ਵਲ ਟੁਰ ਪਏਗਾ । ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਸਾਡਾ ਪਿਆਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਵੱਧਦਾ ਜਾਏਗਾ, ਤਿਉਂ-ਤਿਉਂ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਪ੍ਰੇਮ ਘਟਦਾ ਜਾਏਗਾ । ਜਦੋਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਭਗਤ ਸਭ ਪਾਸਿਉਂ ਕਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਵਿਚ ਉਹ ਹੀ ਹੈ । ਸਭ ਜੀਵ-ਅਜੀਵ, ਦ੍ਰਿਸ਼-ਅਦ੍ਰਿਸ਼, ਵਿਚ ਉਹ ਹੀ ਹੈ 'ਸਭੈ ਘਟ ਰਾਮ ਬੋਲੇ' । ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਕੋਈ

ਅਹੰਕਾਰ ਨਹੀਂ ਬਚਦਾ, ਕੋਈ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਬਚਦਾ, ਕੋਈ ਮਨ ਨਹੀਂ ਬਚਦਾ, ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਬਚਦਾ। ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ— ਉਸ ਦਾ, ਉਸ ਦੀ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕਤਾ ਦਾ—

ਪ੍ਰੇਮ ਪਦਾਰਥੁ ਜਿਨ ਘਟਿ ਵਸਿਆ ਸਹਜੇ ਰਹੇ ਸਮਾਈ ।

(ਪੰਨਾ ੧੨੩੩)

ਭਗਤਾ ਵਿਚਿ ਆਪਿ ਵਰਤਦਾ ਪ੍ਰਭ ਜੀ ਭਗਤੀ ਹੂ ਤੂ ਜਾਤਾ ।

(ਪੰਨਾ ੬੩੮)

ਸੋ ਹੁਣ ਤਕ ਦਸੇ ਦੋ ਹੀ ਰਸਤੇ ਹਨ— ਧਿਆਨ ਜਾਂ ਭਗਤੀ। ਧਿਆਨ ਦਾ ਰਾਹ ਮਰਦਾਂ ਲਈ, ਭਗਤੀ ਦਾ ਰਾਹ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਲਈ। ਜੈਨੀਆਂ, ਬੋਧੀਆਂ, ਜੋਗੀਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਮਰਦ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਭਗਤੀ। ਮਰਦ ਭਗਤੀ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਣਗੇ, ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਧਿਆਨ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਣਗੀਆਂ।

ਸਿਖ-ਗੁਰੂਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਤ ਵੰਡ ਗਲਤ ਲਗਾ। ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਧਿਆਨ ਦੇ ਰਾਹ ਨੂੰ ਅਪਨਾਣ ਲਈ ਬੜੀ ਸ਼ਕਤੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਠੋਸ ਇਰਾਦਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਕੜਾ ਮਨੋਬਲ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਬਲ ਸਿਰਫ ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤ੍ਰੀ, ਮਾਰਗਰੇਟ ਥੈਚਰ, ਕੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਰਾਦੇ ਵਾਲੀ ਜ਼ਨਾਨੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਕਈ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਈ ਗੁਣਾਂ ਜਿਆਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹਨ। ਸਿਖ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਕਈ ਬੀਬੀਆਂ ਬੜੇ ਚਟਾਨੀ-ਇਰਾਦੇ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨਨ ਧਿਆਨ (ਸਿਮਰਨ) ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਦਾਂ ਹੀ ਕਈ ਮਰਦ ਮਿਲਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਆਮ ਜ਼ਨਾਨੀਆਂ ਵਾਂਗ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਭਗਤੀ ਠੀਕ ਰਾਹ ਹੋਏਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਰਾਹ ਦੀ ਚੋਣ ਜ਼ਨਾਨੀ ਜਾਂ ਮਰਦ ਹੋਣ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਹ ਦਿਲ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਤੇ ਮੁਨੱਹਸਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤਾਂ ਭਗਤੀ, ਦਿਮਾਗ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤਾਂ ਸਿਮਰਨ। ਲਿੰਗ ਅਧਾਰਤ ਚੋਣ ਗਲਤ ਹੈ।

ਦੂਸਰੀ ਗੱਲ, ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਨਾ ਪੂਰਾ ਮਰਦ ਹੈ ਨਾ ਪੂਰਾ ਜ਼ਨਾਨੀ। ਡਾਕਟਰਾਂ

ਦਾ ਮਤ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ-ਪੁਰਖ ਤੱਤ ਦੋਨੋਂ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਫਰਕ ਸਿਰਫ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਸਲਨ, ਕਿਸੇ ਵਿਚ ੬੦% ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਪ੍ਰਗਟ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮਰਦ ਹੀ ਹੋਏਗਾ ਪਰ ਉਸ ਵਿਚ ੪੦% ਔਰਤ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਵੀ ਛੁਪਿਆ ਰਹੇਗਾ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਚ ੬੦% ਆਦਮੀ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ਇਰਾਦੇ ਵਾਲਾ ਹੋਏਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਨਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਪਰ ਔਰਤ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਤਾਂ ਰਹੇਗਾ ਹੀ। ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਨਾ ਪੂਰਾ ਆਦਮੀ ਹੈ ਨਾ ਪੂਰੀ ਔਰਤ। ਇਸੇ ਲਈ ਪੂਰਨ ਨੂੰ ਪਾਣ ਲਈ ਇਕੋ ਹੀ ਰਾਹ ਸਿਮਰਨ ਜਾਂ ਭਗਤੀ, ਪੂਰਾ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ੬੦% ਆਦਮੀ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਰਖਣ ਵਾਲਾ ਸਿਰਫ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਉਤਰ ਸਕਦਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦਾ ੪੦% ਜਨਾਨੀ ਵਾਲਾ ਅੰਸ਼ ਭਗਤੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੇਗਾ ਜੇ ਉਹ ਭਗਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਹੀ ਲਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਸਫਰ ਅਧੂਰਾ ਰਹੇਗਾ। ਜੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਕੇ ਇਕੋ ਰਸਤੇ ਤੇ ਲਗਾ ਰਹੇਗਾ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਅਜਾਈ ਜਾਏਗੀ। ਜਿਦਾਂ ਬਾਲਕ ਰੇਤ ਦਾ ਘਰ ਬਣਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਰਹੇਗਾ। ਪਾਣੀ ਆਵੇਗਾ ਤੇ ਘਰ ਢਹਿ ਜਾਏਗਾ। ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ---

ਮਨ ਹਠਿ ਕਰਮ ਕਰੈ ਅਭਿਮਾਨੀ
ਜਿਉ ਬਾਲਕ ਬਾਲੂ ਘਰ ਉਸਰੀਆ।
ਆਵੈ ਲਹਿਰ ਸਮੁੰਦ ਸਾਗਰ ਕੀ
ਖਿਨ ਮਹਿ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਢਹਿ ਪਈਆ।

(ਪੰਨਾ ੮੩੫)

ਉਸਦੇ ਕਰਮ ਉਸ ਨੂੰ ਮੰਜ਼ਲ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਣਗੇ। ਪੂਰਨਤਾ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਦੋਵੇਂ ਰਸਤੇ ਹੀ ਅੰਪਨਾਣੇ ਪੈਣਗੇ। ਕਿਸੇ ਲਈ ਸਿਮਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇ ਭਗਤੀ ਘਟ, ਕਿਸੇ ਲਈ ਭਗਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਘਟ। ਪਰ ਦੋਵੇਂ ਨਾਲ ਨਾਲ।

ਇਸੇ ਲਈ ਸਿਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਧਿਆਨ-ਭਗਤੀ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਦਸੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਪੂਰਨ ਸਿਖ ਸੰਤ-ਸਿਪਾਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਸੰਤ ਵਾਂਗ ਗਾਣ, ਕੀਰਤਨ, ਪ੍ਰੇਮ-ਭਗਤੀ, ਭੈ-ਭਾਉ, ਸੇਵਾ-ਅਰਦਾਸ ਵੀ ਕਰੇਗਾ ਤੇ ਸਿਪਾਹੀ ਵਾਂਗ ਸਿਮਰਨ

ਤੱਖ ਪਾਠ ਵੀ ਕਰੇਗਾ । ਇਸੇ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ ਤੇ ਗਾਇਨ
ਕਰਨਾ, ਦੋਨਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਨਾਲੋਂ ਨਾਲ ਹੈ—

ਧਿਆਏ ਗਾਏ ਕਰਨੈਹਾਰ ।

ਭਉ ਨਾਹੀ ਸੁਖ ਸਹਜ ਅਨੰਦਾ

ਅਨਿਕ ਓਹੀ ਰੇ ਏਕ ਸਮਾਰ ।

(ਪੰਨਾ ੫੩੫)

ਧਿਆਵਉ ਗਾਵਉ ਗੁਣ ਗੋਵਿੰਦਾ,

ਅਤਿ ਪ੍ਰੀਤਮ ਮੋਹਿ ਲਾਗੈ ਨਾਉ ।

(ਪੰਨਾ ੩੭੭)

ਜੋ ਸਿਖ ਪਾਠ ਵੀ ਕਰੇਗਾ ਤੇ ਕੀਰਤਨ ਵੀ, ਸਿਮਰਨ ਵੀ ਕਰੇਗਾ ਤੇ ਸ਼ਬਦ-
ਗਾਇਨ ਵੀ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਵੀ ਪੜ੍ਹੇਗਾ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਏਗਾ ਵੀ । ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ
ਜੀ ਸਿਖ ਦੀ ਕਰਣੀ ਦਸਦੇ ਹੋਏ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇਕ ਮਨ ਹੋ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ
ਦਾ ਜਾਪ (ਸਿਮਰਨ) ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਰੱਜ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਕੀਰਤਨ (ਭਗਤੀ) ਵੀ
ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਸੁਣਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ —

ਕੁਰਬਾਣੀ ਤਿਨਾ ਗੁਰਸਿਖਾ, ਪਿਛਲੀ ਰਾਤੀ ਉਠਿ ਬਹੰਦੇ ।

ਕੁਰਬਾਣੀ ਤਿਨਾ ਗੁਰਸਿਖਾ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੈ ਸਰਿ ਨਾਵੰਦੇ ।

ਕੁਰਬਾਣੀ ਤਿਨਾ ਗੁਰਸਿਖਾ, ਹੋਇ ਇਕ ਮਨਿ ਗੁਰ ਜਾਪੁ ਜਪੰਦੇ ।

ਕੁਰਬਾਣੀ ਤਿਨਾ ਗੁਰਸਿਖਾ, ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਚਲਿ ਜਾਏ ਜੁੜੰਦੇ ।

ਕੁਰਬਾਣੀ ਤਿਨਾ ਗੁਰਸਿਖਾ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਿਤਿ ਗਾਇ ਸੁਣੰਦੇ ।

ਕੁਰਬਾਣੀ ਤਿਨਾ ਗੁਰਸਿਖਾ, ਮਨ ਮੇਲੀ ਕਰਿ ਮੇਲਿ ਮਿਲੰਦੇ ।

ਕੁਰਬਾਣੀ ਤਿਨਾ ਗੁਰਸਿਖਾ, ਭਾਇ ਭਗਤਿ ਗੁਰਪੁਰਬ ਕਰੰਦੇ ।

ਗੁਰ ਸੇਵਾ ਫਲੁ ਸੁਫਲੁ ਫਲੰਦੇ ।

ਸੋ ਸੱਚੇ ਗੁਰਸਿਖ ਦੀ ਦਿਨ-ਚਿਰਿਆ ਹੈ—

- (੧) ਸਵੇਰੇ ਉਠਣਾ ਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ ।
- (੨) ਇਕ ਮਨ ਹੋ ਕੇ ਜਾਪ (ਸਿਮਰਨ) ਕਰਨਾ ।
- (੩) ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਸੁਣਨਾ ।
- (੪) ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾ ਕੇ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਰਲਣਾ ।
- (੫) ਕੀਰਤਨ ਕਰਨਾ ਤੇ ਸੁਣਨਾ ।
- (੬) ਗੁਰੂ ਦੀ, ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੀ, ਗੁਰਸਿਖ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਤੇ ਦਾਨ-ਭੇਟਾ ਦੇਣਾ ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੀ ਜਾਣ ਨਾਲ ਆਤਮਾ ਤੋਂ 'ਸਰੀਰ-ਸੰਸਾਰ-ਮਨ' ਦੀਆਂ ਪਈਆਂ ਪ੍ਰਤਾਂ ਝੜ ਜਾਣਗੀਆਂ ਤੇ ਨਿਰਮਲ ਆਤਮਾ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਹੰਕਾਰ ਪਿਘਲੇਗਾ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ, ਕੂੜ ਦੀ ਪਾਲ ਤੁਟੇਗੀ ਤੇ ਅਸੀਂ ਸਚਿਆਰੇ ਹੋਵਾਂਗੇ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੀ ਜਾਣ ਨਾਲ ਮਾਇਆ ਦਾ ਅੰਧਕਾਰ ਮਿਟੇਗਾ ਤੇ ਉਸ ਅੰਧਕਾਰ ਥਲੇ ਲੁਕੀ ਪ੍ਰੇਮ-ਜੋਤ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ —

ਪ੍ਰਗਟੀ ਜੋਤਿ ਮਿਟਿਆ ਅੰਧਆਰਾ ।

ਰਾਮ ਰਤਨੁ ਪਾਇਆ ਕਰਤ ਬੀਚਾਰਾ ।

(ਪਨਾ ੧੩੯)

ਸਾਰੇ ਕਰਮਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲੋੜ ਹੈ ਧਿਆਨ ਦੀ । ਜੋ ਵੀ ਕਰੇ — ਪਾਠ ਕਰੇ, ਸਿਮਰਨ ਕਰੇ, ਕੀਰਤਨ ਸੁਣੇ, ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਕਰੇ, ਆਦਿ, ਇਕ ਮਨ ਤੇ ਇਕ ਦਿਲ ਨਾਲ ਕਰੇ । ਮਨ ਦੀਆਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਬਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਕਰੇ, ਮਨ ਦੇ ਭਟਕਣ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰਖ ਕੇ ਕਰੇ । ਮਨ ਦੇ ਮਗਰ ਲਗ ਕੇ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਮਗਰ ਲਾ ਕੇ ਕਰ ਕਿਉਂਕਿ 'ਮਨ ਸਾਧੇ ਸਿਧਿ ਹੋਏ' । ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਹਟ ਜਾਏ ਤਾਂ ਫਿਰ ਜੋ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਰਬ ਹੀ ਹੈ —

ਨਿਜ ਆਤਮ ਪਰਮਾਤਮ ਦਰਸਯੋ

ਮਨ-ਮਾਨੇ

ਨਾ ਮਨੁ ਮਰੈ ਨ ਕਾਰਜੁ ਹੋਇ ।

ਮਨੁ ਵਸਿ ਦੂਤਾ ਦੁਰਮਤਿ ਦੋਇ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ : ਤੁਸੀਂ ਕਿਹਾ 'ਮਨ ਸਾਧੇ ਸਿਧਿ ਹੋਏ ।' ਪਰ
ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਦਾਂ ਸਾਧਿਆ ਜਾਏ ?

ਉੱਤਰ : ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਧਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨ
ਹੈ ਕੀ । ਮਨ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ਾਈ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ । ਮਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਚਾਰ
ਹਨ । ਵਿਚਾਰ ਨ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਮਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ । ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਮਨ ਦੀ
ਮੌਤ ਹੈ । ਮਨ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਆਂਦੇ ਹਨ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ । ਸਾਡਾ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ
ਸਬੰਧ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਹੈ । ਅੱਖ ਕੁਝ ਦੇਖਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ
ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਹੈ । ਅੰਨ੍ਹੇ ਲਈ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ । ਕੰਨ ਕੁਝ ਸੁਣਦੇ
ਹਨ ਤਾਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਗਤੀ ਹੈ । ਅੱਖ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ
ਮੋਟਰ-ਕਾਰ ਹੈ । ਕੰਨ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰ ਚਲਦੀ ਹੈ (ਭਾਵੇਂ ਕਾਰ ਨਾ ਵੀ ਦਿਸੇ) ।
ਪਰ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਇਹ ਸੁਨੇਹੇ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕੇਵਲ ਉਪਕਰਣ ਹਨ । ਇਹ
ਸੁਨੇਹਾ ਸਮਝਾਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹਨ । ਸੁਨੇਹਾ ਤਾਂ ਹੀ ਸਮਝ ਆਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ
ਅਸੀਂ ਸੁਨੇਹੇ ਨਾਲ ਮਨ ਜੋੜ ਦੇਂਦੇ ਹਾਂ । ਮਨ ਨ ਜੁੜੇ ਤਾਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਬੇਕਾਰ

ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿਚ ਹੋਏਗਾ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰੀ ਅੱਖਾਂ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਦਿਸਦੀਆਂ ਨਹੀਂ। ਕਿਉਂ? ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ। ਅਖਾਂ ਤਾਂ ਦੇਖ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਥੇ ਟੇਬਲ ਪਈ ਹੈ, ਉਥੇ ਕੁਰਸੀ! ਪਰ ਮਨ ਅੱਖਾਂ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੇ ਸੁਨੇਹੇ ਗ੍ਰਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ। ਫਲ ਸਰੂਪ, ਅੱਖਾਂ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਦਿਸਦਾ ਨਹੀਂ।

ਅਸੀਂ ਮਨ ਦਾ ਸਬੰਧ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਤੋੜਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੇ ਸੁਨੇਹੇ ਕਬੂਲ ਨ ਕਰੇ। ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਪਾਸੋਂ ਹਟਾ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਜੋੜਣਾ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਦੇਖਣਗੀਆਂ ਪਰ ਮਨ ਨਹੀਂ ਵੇਖੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਰਬ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੂਰਦਾਸ ਵਾਂਗ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅੰਨ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਹੈ ਅਖਾਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕਢ ਸੁਟਣੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਰਫ ਮਨ ਨੂੰ ਮੌੜ ਕੇ ਰੱਬ ਨਾਲ ਲਾ ਦੇਣਾ ਹੈ।

ਮਨ ਮੁੜਦਾ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਮੋਹ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੇ ਸੁਨੇਹੇ ਨਿਠੇ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਬੰਧ, ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਅਗੇ ਤਨ ਦਾ ਮੋਹ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੁਖਣ ਨਾਲ ਮਨ ਦੁਖਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਮਰਣ ਲਗੇ ਤਾਂ ਮਨ ਮਰਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਮਨ ਦਾ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਮੋਹ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਹੈ। ਇਹ ਮਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਤੇ ਜਿੰਨਾਂ ਚਿਰ ਇਹ ਮਨ ਨ ਮਰੇ, ਆਤਮਾ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਐਦਾਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ ਤਾਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਹੈ ਹੀ ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਨਾ ਆਤਮਾ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ ਨਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ। ਆਤਮਾ ਇਸ ਪਵੇ ਤਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵੀ ਦਿਸ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਦਿਸਦੀ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦੇ ਉਤੇ ਅਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਤਾਂ (ਸੰਸਾਰ ਦੀ, ਤਨ ਦੀ, ਮਨ ਦੀ) ਪਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਜਿੰਨਾਂ ਚਿਰ ਮਨ ਉਤੇ ਅਭਿਆਨ ਦੀ ਮੈਲ ਹੈ, ਇਹ ਨਿਰਮਲ ਨਹੀਂ। ਤੇ ਨਿਰਮਲ ਮਨ ਹੀ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ—

ਮਨੁ ਮੈਲਾ ਸਚੁ ਨਿਰਮਲਾ ਕਿਉਕਰਿ ਮਿਲਿਆ ਜਾਇ।

(ਪੰਨਾ ੭੫੫)

ਮਨਮੁਖ ਮਨੁ ਨ ਭਿਜਈ ਅਤਿ ਮੈਲੇ ਚਿਤਿ ਕਠੌਰ ।

(ਪੰਨਾ ੭੫੫)

ਤਨ ਦੀਆਂ ਤੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਇਹ ਪ੍ਰਤਾਂ ਡਿਗਣਗੀਆਂ, ਸਾਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹਾ ਆਕਾਸ਼ ਦਿਸੇਗਾ । ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਆਤਮਾ ਵਿਚ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਅਤਮਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ । ਜਿਦਾਂ ਰਾਗ ਰਾਗੀ ਵਿਚ ਹੈ । ਰਾਗ ਉਨਾ ਚਿਰ ਹੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਰ ਗੀ ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਤੇ ਰਾਗੀ ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਇਸੇ ਲਈ ਰਾਗ ਹੈ, ਪਰ ਰਾਗ ਰਾਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਜੋਤ (ਆਤਮਾ) ਤਾਂ ਹੈ ਪਰ ਸੰਸਾਰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ।

ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਮੋਹ !

ਧਰਮ ਦੇ ਰਾਹ ਦੇ ਪਾਂਧੀ ਨੂੰ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਬ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ । ਸਿਰਫ ਉਸ ਵਲ ਜਾਣ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਮਿਲਣਗੇ । ਉਸ ਦੇ ਮਾਰਗ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਮਿਲੇਗੀ । ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਰੋਸ਼ਨ ਹੋਈਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਵਲ ਨਹੀਂ । ਧਨ-ਦੌਲਤ, ਪਦ-ਪਦਵੀ, ਮਾਨ-ਸਨਮਾਨ, ਮਹਲ-ਮਾੜੀਆਂ ਆਦਿ ਸਭ ਰੋਸ਼ਨ ਵਸਤੂਆਂ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ (ਜੋਤ) ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਰਿਫਲੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਅਸਲੀ ਜੋਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਭੋਗਣਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਝਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਇਹ ਵਸਤੂਆਂ ਮੰਜ਼ਲ ਵਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਮੰਜ਼ਲ ਨਹੀਂ ਹਨ । ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਜ ਦਿਤਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਭੋਗਣਾ ਹੈ ਤਿਆਗਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਪਰ ਤਿਆਗਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਰਖਣੀ ਹੈ । ਉਸ ਵਿਚ ਫਸਣਾ ਨਹੀਂ, ਮੋਹ ਨਹੀਂ ਪਾਣਾ । ਸੰਸਾਰ ਛੁੱਟਣ ਵੇਲੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਛੁੱਟਣ ਵੇਲੇ, ਮਨ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਮੋਹ ਦੀ ਪ੍ਰਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ।

ਭਾਵੇਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਹਰ ਵਸਤੂ ਵਿਚ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਕਰਨੀ ਹੈ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਢੂੰਡਣਾ ਭਰਮ ਹੈ, ਭੁਲੇਖਾ ਹੈ—

ਦਿਸਤੰਰੁ ਭਵੈ ਅੰਤਰੁ ਨਹੀ ਭਾਲੇ ।

ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਬਧਾ ਜਮਕਾਲੇ ।

(ਪੰਨਾ ੧੦੬੦)

ਪਰ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦਾ (ਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਖਿਛਲੇ ਜੀਵਨਾਂ ਦਾ ਵੀ) ਅਨੁਭਵ ਇਹੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਵੀ ਲਭਣਾ ਹੋਏ ਉਸ ਲਈ ਦੌੜ ਬਾਹਰ ਹੀ ਲਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਇਸੇ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਰਬ ਵੀ ਬਾਹਰ ਦੌੜ ਲਾਣ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਏਗਾ । ਸਾਨੂੰ ਅੰਦਰ ਦਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਖਤਾ ਨਹੀਂ ਅਸੀਂ ਕਦੀ ਅੰਦਰ ਝਾਤੀ ਮਾਰੀ ਨਹੀਂ—

ਦੇਸ ਦਿਸੰਤਰ ਭਵਿ ਥਕੇ ਤੁਧ ਅੰਦਰਿ ਆਪੁ ਲੁਕਾਇਆ ।

(ਪੰਨਾ ੧੦੬੦)

ਇਕ ਕਹਾਣੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਰਬ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਸੁਣ ਸੁਣ ਕੇ ਥਕ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇਵਤਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਪੁਛਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਕੋਲੋਂ ਕਿਥੇ ਲੁਕਾਵਾਂ ਤਾਂ ਜੁ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲਭ ਨ ਸਕੇ । ਦੇਵਤਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਲੁਕਾ ਲਉ । ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਢੂੰਡਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸੁਭਾ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਹੀ ਢੂੰਡਦਾ ਫਿਰੇਗਾ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਕੋਲੋਂ ਬਚੇ ਰਹੋਗੇ । ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ—

ਤੂੰ ਹਿਰਦੇ ਗੁਪਤੁ ਵਸਹਿ ਦਿਨੁ ਰਾਤੀ

ਤੇਰਾ ਭਾਉ ਨ ਬੁਝਹਿ ਗਵਾਰੀ ।

(ਪੰਨਾ ੬੦੭)

ਪਾਂਡਿਤ ਪਾਧੇ ਜੋਇਸੀ ਨਿਤ ਪੜਹਿ ਪੁਰਾਣਾ ।

ਅੰਤਰਿ ਵਸਤੁ ਨ ਜਾਣਨੀ ਘਟਿ ਬ੍ਰਹਮੁ ਲੁਕਾਣਾ ।

(ਪੰਨਾ ੪੧੯)

ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ ਉਤੇ ਪਹਿਲੀ ਪ੍ਰਤ ਬਾਹਰ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਹੈ । ਅਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਮੋਹ ਲਾਹ ਸੁਟਣਾ ਹੈ । ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵਿਚਰਨਾ ਹੈ, ਪਰ ਫਸਣਾ ਨਹੀਂ ।

ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਹੋਂਦ ਕਾਮਨਾ ਕਰਕੇ ਹੈ ਤੇ ਕਾਮਨਾ ਮਨ ਕਰ ਕਰਕੇ ਹੈ। ਮਨ ਮਰੇਗਾ ਤਾਂ ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਮਰਨਗੀਆਂ ਜੇ ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਮਰਨੀਆਂ ਤਾਂ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਮੌਹ ਮਰੇਗਾ। ਇਸੇ ਲਈ ਧਰਮ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਮੌਹ ਟੁਟਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤਨ ਦਾ ਮੌਹ :

ਦੂਸਰੀ ਪ੍ਰਤ ਹੈ ਤਨ ਦੀ। ਸੰਸਾਰ ਵਲੋਂ ਮੌਹ ਘਟ ਵੀ ਕਰ ਲਉ ਤਾਂ ਵੀ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਮੌਹ ਨਹੀਂ ਟੁਟਦਾ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰ ਜਾਏਗਾ ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤੇ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮਰਦਿਆਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਵੀ ਮਰ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਬੀਮਾਰ ਹੁੰਦਿਆਂ, ਅਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥ ਤੇ ਗੁਰੂ ਪਏ ਕਹਿਣ ਕਿ ਆਤਮਾ ਅਮਰ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਆਂਦਾ। ਅਸਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਐਨਾ ਜੋੜ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਂਦਾ ਕਿ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਵਜੂਦ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਮੌਹ ਤੋੜੇ ਬਿਨਾਂ ਧਰਮ ਦੇ ਰਸਤੇ ਤੇ ਨਹੀਂ ਚਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਕਸ਼ਟ ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ ਦਾ ਕਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਤੇ ਸੱਟ ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ ਤੇ ਸੱਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪੰਚਮ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਹਾਦਤ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਗੁਰੂ ਹਰਿਗੋਬਿੰਦ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ, "ਐਦਾਂ ਜਾਣੋ ਕਿ ਆਤਮਾ ਨਾਰੀਅਲ ਦੀ ਗੱਰੀ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਖੋਲ। ਕੱਚੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਖੋਲ ਨੂੰ ਕੱਟ ਤਾਂ ਗੱਰੀ ਵੀ ਕੱਟੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੁੱਕੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਖੋਲ ਤੋੜ ਦਿਉ ਤਾਂ ਵੀ ਗੱਰੀ ਬਚੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੁੱਕੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦੀ ਗੱਰੀ ਤੇ ਖੋਲ ਵਿਚ ਫਾਸਲਾ ਹੈ। ਇਦਾ ਹੀ ਜਦੋਂ ਗੁਰ-ਸਿਖ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਨਾਲੋਂ ਵਖ ਦੇਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਖੋਲ ਰੂਪੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਕਟੋ-ਵਢੋ, ਉਸ ਦੀ ਗੱਰੀ ਰੂਪੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਕੋਈ ਖਬਰ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀ।" ਇਸ ਗੁਰੂ ਸਿਖਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਅਸੀਂ ਆਤਮਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਵਾਂਗੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਦਾ ਮੌਹ ਘਟਦਾ ਜਾਏਗਾ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ ਹੋਵੇਗੀ ਪਰ ਇਸ ਤਕਲੀਫ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਖਬਰ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ। ਸਰੀਰ ਬੇਹਦ ਪੀੜਾ ਵਿਚ

ਹੋਏਗਾ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸਿਖ ਇਦਾਂ ਵੇਖੇਗਾ ਜਿਦਾਂ ਇਹ ਪੀੜਾ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ । ਉਹ ਸਿਖ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੇ ਫਰਮਾਨ 'ਜੋ ਨਰੁ ਦੁਖੁ ਮਹਿ ਦੁਖੁ ਨਹੀ ਮਾਨੈ' ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਢਾਲ ਲਏਗਾ । ਉਸ ਲਈ ਇਹ ਤੁਕ ਸਿਰਫ ਪੜ੍ਹਣ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਏਗੀ ਬਲਕਿ ਉਸ ਦੀ ਜੀਵਨ-ਜਾਚ ਬਣ ਜਾਏਗੀ ।

ਪੰਚਮ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦੇ ਪਾਵਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਉਬਾਲਿਆ ਗਿਆ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੱਤੀ ਤੱਵੀ ਤੇ ਸਾੜਿਆ ਗਿਆ, ਸਿਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੇਤ ਨਾਲ ਭੁੰਨਿਆ ਗਿਆ । ਇਹ ਤਸੀਹੇ ਦੇਖ ਕੇ ਪੀਰ ਮੀਆਂ ਮੀਰ ਵੀ ਵਿਆਕੁਲ ਹੋ ਗਏ । ਪਰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਸ਼ਾਂਤ ਬੈਠੇ ਰਹੇ ਜਿਦਾਂ ਇਹ ਦੁਖ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦਿਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਕਿਉਂ ? ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਮਝ ਚੁਕੇ ਸਨ ਉਹ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪਾਲਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ । ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਦਾ ਸਿਰ ਧੜ ਤੋਂ ਅਲਗ ਕਰ ਦਿਤਾ ਗਿਆ, ਕੀ ਉਹ ਘਬਰਾਏ ? ਜਾਂ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਬਹਾਦਰ ਤੇ ਅਨੇਕ ਸਿੰਘਾਂ ਨੂੰ ਅਕਹਿ ਤੇ ਅਸਹਿ ਸਰੀਰਕ ਚੋਟਾਂ ਪਹੁੰਚਾਈਆਂ ਗਈਆਂ, ਕੀ ਉਹ ਕੁਰਲਾਏ ? ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਟਲ ਸਚਾਈ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਚੁਕਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ ਹਨ । ਸਰੀਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ ਹਨ । ਜਿਦਾਂ ਸਰੀਰ ਤੇ ਵਸਤੂ ਸਾਡੇ ਹਨ ਪਰ ਅਸੀਂ ਵਸਤੂ ਨਹੀਂ ।

ਸਰੀਰ ਦਾ ਮੌਹ ਲਾਹੁਣ ਲਈ, ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ । ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਬੈਠਿਆਂ ਲਤਾਂ ਦੁਖਣਗੀਆਂ, ਪੈਰ ਸੌਂ ਜਾਣਗੇ, ਲਕ ਵਿਚ ਪੀੜ ਹੋਏਗੀ, ਸਰੀਰ ਤੇ ਖੁਰਕ ਹੋਏਗੀ, ਆਦਿ । ਮਨ ਚਾਹੇਗਾ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਈਏ, ਚੌਂਕੜੀ ਖੋਲ੍ਹ ਦੇਈਏ, ਲੱਕ ਸਿਧਾ ਕਰ, ਥੋੜਾ ਖੁਰਕ ਲਏ। ਪਰ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਅਡੋਲ ਬੈਠਣਾ ਹੈ । ਜਦ ਦਰਦ ਜਾਗੇ ਤਾਂ ਚੇਤੇ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਦਰਦ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਸੌ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਕਰੋ ਕਿ ਦਰਦ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ।

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਬਿਨਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਨ ਹਿਲੇ । ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹਸਤੀ ਸਰੀਰ ਨਾਲੋਂ ਅੱਡ ਸਮਝੋ । ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ

ਦੇ ਮਾਲਕ ਹੋ ਤਾਂ ਕੋਈ ਕਾਰਣ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਥੋਂ ਪੁਛੇ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਹਰਕਤ ਕਰੇ । ਸਰੀਰ ਹਰਕਤ ਕਰੇ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਛ ਕੇ ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਭਿਆਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਅਵਸਰ ਆਣਗੇ । ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋ ਗਿਆ, ਬੁਖਾਰ ਆ ਗਿਆ, ਹਥ ਸੜ ਗਿਆ, ਉਂਗਲੀ ਫਿਸ ਗਈ, ਲਤ ਨੂੰ ਸਟ ਲਗ ਗਈ, ਆਦਿ । ਚੇਤੇ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ । 'ਮੈਂ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ', ਇਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਚੇਤੇ ਰਖਣਾ ਹੈ । 'ਮੈਂ ਰਬੀ ਜੋਤ ਹਾਂ', ਇਹ ਭੁਲਣਾ ਨਹੀਂ । ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ, ਇਹ ਚੇਤੇ ਰਖੋ । ਲੰਬੇ ਅਭਿਆਸ ਮਗਰੋਂ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਤੇ ਆਤਮਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਾਉਗੇ —

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਕਾਇਆ ਖੋਜੇ ਪਾਏ ਜਗ ਜੀਵਨ ਦਾਤਾ ਹੇ ।

(ਪੰਨਾ ੧੦੫੧)

ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਪਾਉ, ਮੋਹ ਨਹੀਂ । ਸਰੀਰ ਕੋਲੋਂ ਸੇਵਾ ਲਉ, ਪਰ ਸੇਵਕ ਜਾਣ ਕੇ, ਇਦਾਂ ਕਰਦਿਆਂ ਕਰਦਿਆਂ ਆਤਮਾ ਉਤੇ ਪਈ ਦੂਸਰੀ ਪ੍ਰਤ ਵੀ ਉਤਰ ਜਾਏਗੀ । ਸਰੀਰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋਏਗਾ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਬੈਠੇ ਹੋਊਗੇ । ਸਰੀਰ ਦੁਖੇਗਾ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਵਿਚ ਹੋਊਗੇ ।

ਮਨ ਦਾ ਮੋਹ :

ਆਤਮਾ ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਪ੍ਰਤ ਹੈ ਸੰਸਾਰ ਦੀ, ਦੂਸਰੀ ਪ੍ਰਤ ਹੈ ਤਨ ਦੀ ਤੇ ਤੀਸਰੀ ਪ੍ਰਤ ਹੈ ਮਨ ਦੀ । ਸੰਸਾਰ ਤੇ ਤਨ ਦਿਸਦੇ ਹਨ, ਮਨ ਦਿਸਦਾ ਨਹੀਂ । ਸਰੀਰ ਤੇ ਸੰਸਾਰ ਬਾਹਰ ਹਨ, ਮਨ ਅੰਦਰ ਹੈ । ਮਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਾਂਗੂੰ ਛੂ ਕੇ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ।

ਸਨਕਾਦਿਕ ਨਾਰਦ ਮੁਨਿ ਸੇਖਾ ।

ਤਿਨ ਭੀ ਤਨ ਮਹਿ ਮਨੁ ਨਹੀ ਪੇਖਾ ।

(ਪੰਨਾ ੩੩੦)

ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਰੂਪੁ ਨ ਰੇਖਿਆ ਕਾਈ ।

(ਪੰਨਾ ੩੩੦)

ਮਨ ਅਤੀ ਸੂਖਮ ਹੈ । ਇਹ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਂਦਾ ।

ਨਾ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਸੁਣਿਆ, ਨਾ ਛੁਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਸੁੰਘਿਆ ਜਾਂ ਚੁੱਖਿਆ। ਮਨ ਦਾ ਸਿਰਫ ਕਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹਰਕਤ ਹੈ ਤੇ ਹਰਾਰਤ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰਾਨ ਹਨ। ਪਰ ਪ੍ਰਾਨ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਰਕਤ ਬੰਦ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਮਰ ਗਿਆ। ਇਦਾਂ ਹੀ ਮਨ ਹੈ। ਜਦ ਤਕ ਇਸ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਤਾਨਾ-ਬਾਨਾ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਨਾ ਚਿਰ ਮਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਿਚਾਰ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਰੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਨ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਮਨ ਹੈ।

ਕਈ ਮਨ ਨੂੰ ਗਿਆਨ-ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਰਾਜਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅੱਖ, ਨੱਕ, ਕੰਨ ਆਦਿ ਰਾਹੀਂ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਗਿਆਨ ਮਨ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਮਿਲਿਆਂ ਹੀ ਮਨ ਵਿਚਾਰਨਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਖ ਨੇ ਕੋਈ ਕਾਰ ਦੇਖੀ, ਮਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਇਦਾਂ ਦੀ ਕਾਰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੰਨ ਨੇ ਕੋਈ ਮਧੁਰ ਗੀਤ ਸੁਣਿਆ, ਮਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਗਾਣੇ ਦਾ ਰੀਕਾਰਡ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੀਭ ਨੇ ਕੋਈ ਸਵਾਦੀ ਭੋਜਨ ਚਖਿਆ, ਮਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੋਰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਮਨ ਆਪਣੇ ਪਿੱਛਲੇ ਅਨੁਭਵ ਜਾਂ ਸਸਕਾਰ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਲਾਂ ਚੀਜ਼ ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ। ਭੋਜਨ ਮਿਠਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਕੌੜਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਗੁਲਾਬ ਦਾ ਫੁਲ ਸੁੰਦਰ ਹੈ, ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫੁਲ ਨਾਲ ਕੰਡੇ ਚੁਭਦੇ ਹਨ, ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ। “ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ—ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ” ਦੇ ਚਕਰ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਮਨ ਫਿਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਸੌਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਵੀ ਮਨ ਕਮ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸੁਪਨਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਮਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਸੁਪਨੇ ਸੰਜੋਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਕਈ ਸਿਆਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪੰਜ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਰਾਜਾ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਛੇਵੀਂ ਇੰਦ੍ਰੀ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਯਾਨੀ ਮਨ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਨਹੀਂ। ਸੁਤੇ ਜਾਗਦੇ ਇਹ ਦੌੜਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ --

ਇਹੁ ਮਨੁਆ ਖਿਨੁ ਨ ਟਿਕੈ ਬਹੁਰੰਗੀ
ਦਹ ਦਿਸਿ ਚਲਿ ਚਲਿ ਹਾਢੇ ॥

(ਪੰਨਾ ੧੭੦)

ਮਾਈ ਮਨੁ ਮੇਰੋ ਬਸਿ ਨਾਹਿ ।
ਨਿਸਿ ਬਾਸੁਰ ਬਿਖਿਅਨ ਕਉ ਧਾਵਤੁ
ਕਿਹ ਬਿਧਿ ਰੋਕਉ ਤਾਹਿ ।

(ਪੰਨਾ ੬੩੨)

ਇਸ ਦੀ ਦੌੜ ਆਣ ਵਾਲੇ ਕਲ ਜਾਂ ਬੀਤ ਗਏ ਕਲ ਵਿਚ ਹੈ । ਇਹ ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ । ਇਹ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ । ਇਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਣ ਵਾਲੇ ਕਲ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਸੰਜੋਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬੀਤ ਗਏ ਕਲ ਦੇ ਰੋਣੇ ਰੋਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਕ ਪਾਸੇ ਕਲ ਆਣ ਵਾਲੇ ਸੁਖ ਨੂੰ ਸੋਚ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਕਲ ਆਣ ਵਾਲੇ ਦੁਖ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਲੜਕੇ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਬਨਾਣ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ, ਲੜਕੀ ਦੇ ਵਿਆਹ ਦੀ ਚਿੰਤਾ, ਧਨ ਵਧ ਜਾਣ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਤੇ ਇਨਕਮ-ਟੈਕਸ ਦਾ ਡਰ । ਤੁਸਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਕਲ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਤਾ । ਅਗੇ ਹੋਰ ਅਗੇ, ਤੇਜ਼ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ । ਮਿਰਗ-ਤਿਸ਼ਨਾ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿਚ ਹਥ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਆਂਦਾ ਸਵਾਏ ਦੁਖ ਦੇ, ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ, ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਤੇ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਦੇ । ਮਨ ਕਲ ਵਿਚ ਰੁਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ, ਜਿਹੜੀ ਸੁਖ ਦੀ ਘੜੀ ਹੈ, ਗੁਆ ਦੇਂਦਾ ਹੈ । ਇਦਾਂ ਹੀ ਬੀਤ ਗਏ ਕਲ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੰਦਾ ਕਿਹਾ ਸੀ ਜਾਂ ਕੁਝ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਸੀ । ਹੁਣ ਮਨ ਕਲ ਵਿਚ ਰੁਝ ਗਿਆ । ਤਨ ਤੇ ਮਨ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਤਪਣ ਲਗਾ, ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸੋਚਣ ਲਗਾ ਤੇ ਦੁਖੀ ਹੋਣ ਲਗਾ । ਫਿਰ ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ, ਜਿਹੜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਘੜੀ ਸੀ, ਖੁੱਸ ਗਈ । ਤੁਸਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਲ ਝਾਤੀ ਮਾਰ ਕੇ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਜਾਣੋਗੇ ਕਿ ਇਹ ਮਨ ਕਦੀ ਵੀ ਵਰਤਮਾਨ ਦੀ ਘੜੀ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ—

ਮਨੁ ਚੰਚਲੁ ਧਾਵਤੁ ਫੁਨਿ ਧਾਵੈ ।

(ਪੰਨਾ ੨੨੨)

ਮਨੁ ਚੰਚਲੁ ਬਹੁ ਚੋਟਾ ਖਾਇ ।

(ਪੰਨਾ ੩੬੨)

ਇਸ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਰੁਚੀ ਨਹੀਂ । ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਵਿਚ ਰਸ ਹੈ —

ਮਨਮੁਖ ਮਨੁ ਅਜਿਤੁ ਹੈ ਦੂਜੈ ਲਗ ਜਾਇ ।

(ਪੰਨਾ ੬੪੪)

ਧਰਮੀ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਆਣ ਵਾਲੇ ਕਲ ਜਾਂ ਬੀਤ ਗਏ ਕਲ ਵਲੋਂ ਰੋਕ ਕੇ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਲੈ ਆਣਾ । ਇਹ ਹੀ ਮਨ ਦੀ ਮੰਤ ਹੈ । ਮਨ ਦਾ ਜੀਉਣਾ ਆਤਮਾ ਦਾ ਭੁਲਣਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਦਾ ਮਰਨਾ ਆਤਮਾ ਦਾ ਲਭਣਾ ਹੈ । ਮਨ ਦਾ ਦੌੜਣਾ ਦੁਖ-ਸੁਖ ਨੂੰ ਬੁਲਾਵਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਦਾ ਰੁਕਣਾ, ਅਨੰਦ ਨੂੰ ਪਾਣਾ ਹੈ । ਉਹੀ ਸਿਧ ਹੈ, ਉਹੀ ਮੁਨੀ ਹੈ; ਜਿਹੜਾ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਲਏ, ਸਾਧ ਲਏ, ਮਾਰ ਲਏ । ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ—

ਮਮਾ ਮਨ ਸਿਉ ਕਾਜੁ ਹੈ ਮਨ ਸਾਧੇ ਸਿਧਿ ਹੋਈ ।

(ਪੰਨਾ ੩੪੨)

ਸੇ ਮੁਨਿ ਜਿ ਮਨ ਕੀ ਦੁਬਿਧਾ ਮਾਰੇ ।

ਦੁਬਿਧਾ ਮਾਰਿ ਬ੍ਰਹਮੁ ਬੀਚਾਰੇ ।

(ਪੰਨਾ ੧੧੨੮)

ਮਨ ਕਾ ਸੁਭਾਉ ਸਭੁ ਕੋਈ ਕਰੈ ।

ਕਰਤਾ ਹੋਇ ਸੁ ਅਨਭੈ ਰਹੈ ।

(ਪੰਨਾ ੧੧੬੭)

ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਕੋਈ ਖੋਜਹੁ ਭਾਈ ।

ਮਨੁ ਖੋਜਤ ਨਾਮੁ ਨਉ ਨਿਧਿ ਪਾਈ ।

(ਪੰਨਾ ੧੧੨੮)

ਮਨੁ ਮਾਨੈ ਹਰਿ ਏਕੰਕਾਰੁ ।

(ਪੰਨਾ ੨੨੨)

ਸੇ ਮੁਲਾਂ ਜੋ ਮਨ ਸਿਉ ਲਰੈ ।

(ਪੰਨਾ ੧੧੫੬)


ਨਾ ਮਨੁ ਮਰੈ ਨ ਕਾਰਜੁ ਹੋਇ ।

(ਪੰਨਾ ੨੨੨)

ਮਨ ਨਾਲ ਸਿਮਰਨ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਲੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਿਮਰਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪੰਜ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਆਪਣੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਇਹ ਸਾਂਝੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਮੰਗ ਨ ਕਰਣ । ਇਥੋਂ ਬਚਾਈ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ! ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਕੋਲੋਂ ਸ਼ਕਤੀ ਬਚਾਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਮੈਂ ਹੁਣ ਦਸਦਾ ਹਾਂ ।

ਪਹਿਲੀ ਇੰਦ੍ਰੀ ਹੈ ਅਖ : ਅਖ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕੇ ਹਨ -- ਅਖਾਂ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ, ਅਖਾਂ ਅਰਧ-ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਤੇ ਅਖਾਂ ਬੰਦ । ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਅਖਾਂ ਨਾਲ ਤਾਂਤ੍ਰਿਕ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਅਖਾਂ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਅਖਾਂ ਨੂੰ ਝਪਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮੰਤ੍ਰ ਜੱਪੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਚੁਪ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਮਗਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਅੱਖ ਨਾ ਝਪਕੇ ਤਾਂ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਚਲਦੇ, ਪਰ ਅੱਖ ਨੂੰ ਝਪਕਣੋਂ ਰੋਕਣਾ ਬੜਾ ਔਖਾ ਹੈ ਤੇ ਅਖਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਅਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਸੰਸਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ । ਅਧੀਆਂ-ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਤੇ ਅਧੀਆਂ ਬੰਦ ਅਖਾਂ ਨਾਲ ਸਿਮਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੋਏ । ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਅਖਾਂ ਅਧੀਆਂ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਬੈਲੈਂਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਗਤੀ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਪਰ ਇਸ ਬੈਲੈਂਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਵਿਚ ਬੜੀ ਕਠਨਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਹਾਲਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ—ਜਾਂ ਅਖਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੰਦ । ਇਸ ਲਈ ਸਤ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤੇ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਅਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਹੀ ਹੈ । ਅਖਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਗੀਆਂ ਤਾਂ ਇਹ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਣਗੀਆਂ ਤੇ ਕੋਈ ਗਿਆਨ ਮਨ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਣ ਗੀਆਂ । ਨਾ ਅਖਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮਨ ਡੋਲੇਗਾ ਨਾ ਅਖਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ਕਤੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋਏਗੀ ।

ਦੂਸਰੀ ਇੰਦ੍ਰੀ ਹੈ ਜੀਭ/ਮੂੰਹ : ਬੋਲਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹਾਂ ਜੇ ਮੂੰਹ ਹੀ ਬੰਦ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਜੋੜ ਸਕਦੇ। ਨਾ ਬੋਲਣ ਵਿਚ ਇਸ਼ਾਰੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਮੂੰਹੋਂ ਨਹੀਂ ਬੋਲਿਆ ਪਰ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਚੁਪ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮੰਤਵ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਚਲਦੇ ਰਹਿਣਗੇ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਖਰਚ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਸਿਮਰਨ ਸਮੇਂ ਸਸਾਰ ਨਾਲੋਂ ਸੰਬੰਧ ਤੋੜਣਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਨਾ ਮੂੰਹੋਂ ਬੋਲਣਾ ਹੈ ਨਾ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ, ਜਦੋਂ ਬਲ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਮੂੰਹੋਂ ੧ੳ ਜਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਛੁੱਟ ਸਿਰਫ 'ਨਾਮ' ਉਚਾਰਣ ਲਈ ਹੈ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਸ਼ਬਦ ਲਈ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ੧ੳ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਮੂੰਹੋਂ ਨਿਕਲੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਉਸ ਦੇ ਉਚਾਰਣ ਲਈ ਨਿਕਲੀ ਧੁਨੀ ਉਪਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਠੀਕ ਉਚਾਰਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ—੧ ਦੀ ਧੁਨੀ ਨਾਭੀ 'ਚੋਂ' ਨਿਕਲੇ (ੳਅੰਮ) ਦੀ ਗਲੇ ਵਿਚੋਂ ਤੇ  (ਕਾਰ) ਦੀ ਹੋਂਠਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤਾਲੂ ਨੂੰ ਛੋਹਦੀ ਹਈ। ਜੇ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗੇ ਤਾਂ ਸਾਧਾਰਣ ਤਰੀਕ ਨਾਲ ੧ੳ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

ਤੀਸਰੀ ਇੰਦ੍ਰੀ ਹੈ ਕੰਨ : ਸਾਡਾ ਅੰਦਰਲਾ ਕੰਨ ਦੋ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ, ਬਾਹਰਲੇ ਕੰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਦਿਮਾਗ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਕਿ ਅਸੀਂ ਸਮਝ ਸਕੀਏ ਕਿ ਇਹ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੀ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ, ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਬੈਲੈਂਸ ਕਾਇਮ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰਲੇ ਕੰਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਖਰਾਬੀ ਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਬੈਲੈਂਸ ਨਹੀਂ ਰਖ ਸਕਦੇ। ਅਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਵਾਂਗ ਲੜਖੜਾਵਾਂਗੇ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਘੜੀ-ਮੁੜੀ ਪਾਸੇ ਪਰਤਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਅੰਦਰਲਾ ਕੰਨ ਸਾਡਾ ਬੈਲੈਂਸ ਕਾਇਮ ਰਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਸੀਂ ਚੌਂਕੜੀ ਮਾਰ ਕੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਇਸ ਬੈਲੈਂਸ ਰਖਣ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਲਈ ਸਿਮਰਣ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਸ਼ੋਰ ਸ਼ਰਾਬਾ ਘਟ ਹੋਏ, ਘਰ ਵਿਚ ਰੇਡੀਉ/ਟੀ. ਵੀ. ਬੰਦ ਹੋਣ। ਇਸੇ ਕਾਰਣ ਸਵੇਰ-ਸਾਰ ਉਠ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਸਿਮਰਨ ਵੇਲੇ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਪੱਗ ਜਾਂ

ਦਸਤਾਰ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਕ ਲਉ ਤਾਕਿ ਰਹਿੰਦੀ ਖੂੰਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਵੀ ਅੰਦਰ ਤਕ ਨਾ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ । ਨਾ ਬਾਹਰਲਾ ਕੰਨ ਕੁਝ ਸੁਣੇਗਾ, ਨਾ ਅੰਦਰਲੇ ਕੰਨ ਤਕ ਕੋਈ ਪੈਗਾਮ ਜਾਏਗਾ, ਨਾ ਮਨ ਨੂੰ ਦੌੜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏਗੀ । ਨਾਲੇ, ਉੱਚੀ ਬੋਲ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਦੋਵੇਂ ਕੰਨ ੧ੳ ਦੀ ਧੁਨੀ ਹੀ ਸੁਣਨਗੇ ਤੇ ਬਾਕੀ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਆਪੇ ਹੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ । ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ੦ੳ ਦੀ ਧੁਨੀ ਕਰਣ ਤੇ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਲਗਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਅਗੇ ਚਲ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਚੁਪ ਰਹਿ ਕੇ ਮਨ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਕਿ ਇਹ ਇਦ੍ਰੀ (ਕੰਨ) ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਆ ਜਾਏ ।

ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਠੀਕ ਆਸਨ ਵਿਚ ਅਡੋਲ ਬੈਠਣਾ ਹੈ ਤਾਕਿ ਕੰਨ ਦੇ ਬੈਲੈਸਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਕੰਮ ਨ ਕਰਨਾ ਪਏ । ਇਦ੍ਰਾਂ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਚੇਗੀ ਜਿਹੜੀ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਲਾਈ ਜਾਏਗੀ ।

ਚੌਥੀ ਇੰਦ੍ਰੀ ਹੈ ਚਮੜੀ : ਇਹ ਸਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗਿਆਨ ਇਦ੍ਰੀ ਹੈ । ਨਕ, ਕੰਨ, ਅਖਾਂ ਜੀਭ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਧਰ ਚਮੜੀ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਹੈ । ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਦੋ ਤਹਿਆਂ ਹਨ । ਉਪਰਲੀ ਤਹਿ ਤੇ ਮਰੇ ਹੋਏ ਸੈਲ (Cell) ਕਢੇ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨ੍ਹਾਣ-ਧੋਣ ਨਾਲ ਲਹਿੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਨਵੇਂ ਆਏ ਮੁਰਦਾ ਸੈਲ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਚਕਰ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਕਿਤੇ ਸਟ ਲਗ ਜਾਏ ਤੇ ਉਸ ਥਾਂ ਤੇ ੧੦-੦੫ ਇਨ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹਣੀ ਪੈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਥਾਂ ਤੇ, ਪੱਟੀ ਖੋਲ੍ਹਣ ਮਗਰੋਂ, ਮੁਰਦਾ ਸੈਲਾਂ ਦਾ ਢੇਰ ਫੰਬੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮਿਲੇਗਾ । ਚਮੜੀ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਤਹਿ ਨਾਲ ਪਸੀਨੇ ਦੀਆਂ ਗੁੰਥੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਬਰੀਕ ਨਾੜੀਆਂ, ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨਰਵਜ਼ ਆਦਿ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਹਲਕਾ ਭਾਰ, ਬਹੁਤਾ ਭਾਰ, ਸਰਦੀ, ਗਰਮੀ ਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਕ ਨਰਵਜ਼ ਦਾ ਗਰੁਪ ਹਲਕੇ ਭਾਰ ਤੇ ਹਲਕੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੂਸਰਾ ਗਰੁੱਪ ਬਹੁਤੇ ਭਾਰ ਬਹੁਤੇ ਤਾਪ-ਮਾਨ ਦੇ ਅੰਤਰ ਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਦੂਸਰੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਮਨ ਨੂੰ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਯਾਨੀ ਜੇ ਬਹੁਤੀ ਗਰਮੀ ਬਹੁਤੀ ਸਰਦੀ ਬਹੁਤਾ ਭਾਰ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੋਏ ਤਾਂ ਹੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਨਰਵਜ਼ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਮਨ

ਨੂੰ ਭੈਜਣ ਗੀਆਂ। ਫਲ ਸਰੂਪ ਮਨ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋ ਜਾਇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਸਿਮਰਨ-ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਉਸ ਸਥਾਨ ਤੇ ਨਹੀਂ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਿਥੇ ਬਹੁਤ ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਠੰਡ ਹੋਏ; ਨਾ ਹੀ ਨੰਗੇ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਮਨ ਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨ ਕਰੇ। ਦਰਦ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਵੀ ਸਾਧਾਰਣ ਕਰਕੇ ਸਿਮਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ (ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਦੇ ਸੈਂਟਰ ਤੇ ਕਾਬੂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।)

ਮਾਮੂਲੀ ਸਰਦੀ, ਮਾਮੂਲੀ ਗਰਮੀ, ਮਾਮੂਲੀ ਭਾਰ ਆਦਿ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਰਵਜ਼ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਗਰੁਪ ਨੂੰ ਰਹੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਮਨ ਤਕ ਨਹੀਂ ਅਪੜਦੇ। ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਚਮੜੀ ਆਪ ਹੀ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਲਕੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਨਾਲ ਮਨ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ (Activate) ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤੀ-ਕਿਰਿਆ (ਰੀ-ਐਕਸ਼ਨ) ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਮਸਲਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਰਕ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਰਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲਤ ਵਿਚ ਮਾਮੂਲੀ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਹਟਾਣ ਲਈ ਲਤ ਸਿਧੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਚੌਂਕੜੀ ਨਹੀਂ ਤੌੜਦੇ। ਪਸੀਨਾ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਪੂੰਝਣ ਜਾਂ ਪਖਾ ਚਲਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘਟ ਜਾਏਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮੀ, ਸਰਦੀ, ਦਰਦ ਆਦਿ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਚਲੇਗਾ।

ਪੰਜਵੀਂ ਇੰਦ੍ਰੀ ਹੈ ਨੱਕ : ਸਾਡੇ ਨੱਕ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਸੁੰਘਣ ਦਾ ਯੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਬਰੀਕ ਵਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਸਿਰਾ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਗੰਧ ਸਾਡੀ ਨਾਸਕਾ ਨਾਲ ਟਕਰਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਾਲਾਂ ਵਿਚ ਤਰੰਗਾਂ ਉਠਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹੜਾ ਗੰਧ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨੱਕ ਦੀ ਗੰਧ ਪਕੜਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਪਾਰ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਇਕ ਪਿਆਜ਼ ਦੀ ਗੰਧ ਦਾ ਕਰੋੜਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਪਕੜ ਸਕਦੀ ਤੇ ਪਛਾਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਗੰਧ ਦਾ ਕਰੋੜਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਬੜਾ ਸੂਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਕ ਪਕੜ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦੀ

ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਅੰਤ ਨਹੀਂ । ਸਿਆਣਿਆਂ ਦਾ ਮੱਤ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨੌਕ ਪ੍ਰਾਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦੀ ਸੂਖਮ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸੂਖਮ-ਤਰ ਤੇ ਅਤੀ ਸੂਖਮ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸੇ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ ਨਾਮ ਚੇਤੇ ਰਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਸੀਂ 'ਨਾਮ ਦੀ ਸੁਗੰਧ' ਨੂੰ ਮਾਨਣ ਦੇ ਲਾਇਕ ਹੋ ਜਾਈਏ । ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ—

ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਚਿਤਾਰਿ ਜੀਵਾ .

ਪ੍ਰਭੁ ਪੇਖਿ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਵੀਐ ।

(ਪੰਨਾ ੪੬੦)

ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਪ੍ਰਭੁ ਧਿਆਈਐ ।

ਹਰਿ ਮੰਗਲੁ ਨਾਨਕ ਗਾਈਐ ।

(ਪੰਨਾ ੬੨੨)

ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ ਸਿਮਰਨ ਕਿਉਂ ? ਤਾਂਕਿ ਇਕ ਲੰਬੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ 'ਨਾਮ ਦੀ ਗੰਧ' ਜਾਂ 'ਅਨਹਦ ਨਾਦ' ਦਾ ਰਸ ਮਾਣ ਸਕੀਏ । ਪਰ ਸਵਾਸ-ਸਵਾਸ ਸਿਮਰਨ ਕਿਦਾਂ ਕਰੀਏ ? ਪਹਿਲੀ ਸਟੇਜ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ੧-੨ ਘੰਟੇ ਲਈ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ । ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਹੈ । ਸਿਮਰਨ ਵਿਧੀ ਸੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦਸ ਚੁਕਾਂ ਹਾਂ (ਦੇਖੋ ਮੇਰੀ ਕਿਤਾਬ 'ਸਿਮਰਨ ਕਿਦਾਂ ਕਰੀਏ') । ਦੂਸਰੀ ਸਟੇਜ ਆਏਗੀ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਕੁਝ ਕੁ ਮਿੰਟ ਵੇਹਲੇ ਹੋਵਾਂਗੇ । ਉਸ ਵੇਲੇ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਹੈ—

ਉਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਇਹੁ ਮਨੁ ਤੁਝਹਿ ਚਿਤਾਰੈ ।

(ਪੰਨਾ ੮੨੦)

ਤੀਸਰੀ ਸਟੇਜ ਹੈ ਜਦੋਂ ਨੌਕਰੀ-ਚਾਕਰੀ ਹਟ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਸਿਮਰਨ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ—

ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਨ ਘੜੀ ਵਿਸਰੈ ਪਲੁ ਮੂਰਤੁ ਦਿਨੁ ਰਾਤੇ ।

(ਪੰਨਾ ੨੪੭)

ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਾਰ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਮ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਵੀ। ਸਿਮਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਪਾਂਦਾ। ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਉਪਾਰ ਤੇ ਕਰਦਾਰ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਉਹਾਰ ਵਿਚ ਸਚਾਈ ਦੀ ਝਲਕ ਮਿਲਣ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਅਸੱਤ ਤੇ ਕੂੜਾ ਬਿਉਪਾਰ ਆਪੇ ਛੁਟਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪੇ ਸਚਾ ਸੌਦਾ ਹੋਣ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ ਸਿਮਰਨ, ਸਵਾਸ-ਗਰਾਸ ਸਿਮਰਨ ਉਠਦਿਆਂ-ਬੈਠਦਿਆਂ ਸਿਮਰਨ, ਸੌਂਦਿਆਂ-ਜਾਗਦਿਆਂ ਸਿਮਰਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਫੇਰ ਗੱਲਾਂ ਕਰਾਂਗੇ। ਫਿਲ-ਹਾਲ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਗੰਧ ਵਾਲਾ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ। ਦੁਰਗੰਧ ਤਾਂ ਭੈੜੀ ਹੈ ਹੀ, ਪਰ ਸੁਗੰਧ ਵੀ ਨਾਸਕਾਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਲ ਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਖੁਸ਼ਬੋ-ਬਦਬੋ ਸਿਮਰਨ ਵੇਲੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ। ਕਈ ਫੁਲ ਜਾਂ ਧੂਪ ਰਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਖਣਾ ਹੀ ਹੋਏ ਤਾਂ ਹਲਕੀ ਖੁਸ਼ਬੋ ਵਾਲਾ ਫੁਲ ਜਾਂ ਧੂਪ ਰਖੋ।

ਛੇਵੀਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀ ਹੈ ਮਨ : ਇਹ ਦੂਜਰੀਆਂ ਪੰਜ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਰਾਜਾ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਇਕ ਵੱਖ ਇੰਦ੍ਰੀ ਵੀ। ਅਸੀਂ ਪੰਜ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਮਨ ਆਪੇ ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਆਪਣੀ ਪਿਛਲੀ ਕਮਾਈ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਤੇ ਦੌੜ ਜਾਰੀ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਤੇ ਇਸ ਜਨਮ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਤੇ ਮਨ ਟਪਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਬੈਠਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਨ ਅਗਲੀਆਂ ਸਕੀਮਾਂ ਬਣਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪਿਛਲੀਆਂ ਫੇਲ ਹੋਈਆਂ ਸਕੀਮਾਂ ਦਾ ਰੋਣਾ ਰੋਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਜਿਤਾਂ ਦੇ ਹਾਰ ਪਰੋਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਾਰਾਂ ਤੇ ਹੰਝੂ ਵਗਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਬੈਠੋ ਤਾਂ ਮਨ ਉਠ ਭਜਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਹਾਲੀਂ ਤਕ ਆਪ ਮੁਹਾਰਾ ਫਿਰਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਰਹੀਂ ਰੋਕ ਪਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਮਨ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ; ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦੇ ਕਿੱਲੇ ਨਾਲ ਬਨ੍ਹਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਮਨ ਕਿੱਲਾ ਤੁੜਾ ਕੇ ਨਸ ਭਜਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾਏਗਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰਨ ਲਈ। ਜਦੋਂ ਘੋੜੇ ਨੂੰ ਲਗਾਮ ਪਾਉ ਤਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਖਰਬੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਹਾਲ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ

ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਲਾਮੀ ਮਨਜ਼ੂਰ ਨਹੀਂ । ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤਾਂ ਮਨ-ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹਨ । ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਪੀੜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਬਹੁਤੀਆਂ ਕਰਕੇ ਮਨ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਮਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਲਕੀਅਤ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਮਨ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਕਿਸੀ ਹੋਰ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ ਸਿਮਰਨ ਛੱਡ ਦਿਉ । ਸਰੀਰਕ ਕਸ਼ਟ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮਨ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਘਨ ਪਾਂਦਾ ਹੈ । ਮਨ ਇਧਰ ਉਧਰ ਦੌੜਦਾ ਹੈ ਤਾਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਮਗਰ ਮਗਰ ਦੌੜੋ ਤੇ ਥਕ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਉ । ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਦੇ ਮਗਰ ਨਹੀਂ ਦੌੜਣਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਇਸ ਦੀ ਦੌੜ ਦੇਖਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪ ਸ਼ਾਂਤ ਚਿਤ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ । ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਦੌੜ ਨੂੰ ਇਦਾਂ ਦੇਖਣਾ ਹੈ ਜਿਦਾਂ ਕੋਈ ਫਿਲਮ ਦੇਖੀਦੀ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੌੜ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਹੈ । ਮਨ ਤਾਂ ਇਹੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਉ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਹਟ ਜਾਉ । ਤੁਸੀਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਹੈ । ਸਮਝਦਾਰੀ ਵਰਤਣੀ ਹੈ । ਮਨ ਭਟਕ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਨਹੀਂ । ਭਟਕਣ ਦਿਉ । ਭਟਕਣ ਮਨ ਦਾ ਸੁਭਾ ਹੈ । ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਭੀੜ ਵਿਚ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਹੈ । ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਚਿਤ ਨਾਲ ਮੋੜ ਲਿਆਉ ਤੇ ਫਿਰ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਲਾ ਦਿਉ । ਇਹ ਫੇਰ ਭੱਜੇਗਾ, ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਚਕਾਰ ਕੇ ਫਿਰ ਸਿਮਰਨ ਵਲ ਲਾ ਦਿਉ । ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਮਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾਏਗਾ ਤੇ ਇਕ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਮਨ-ਰੂਪੀ ਘੜੇ ਤੇ ਕਾਠੀ ਪਾਣ ਵਿਚ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਉਗੇ ।

ਚੇਤੇ ਰਖੋ ਕਿ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਾਣ-ਸ਼ਕਤੀ, ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਦੌੜ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੌੜ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿਚ ਅਜਾਈਂ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਮਨ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਦੌੜਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਹਸਤੀ ਨਹੀਂ । ਪਲ ਵਿਚ ਇਹ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਚੱਕਰ ਲਾ ਆਂਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਇਸ ਦੌੜ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਲਗਦੀ ਹੈ । ਸਿਮਰਨ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਵਾਂਗੇ ਤੇ ਇਦਾਂ ਬਚੀ ਹੋਈ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਮ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਮੇਲ ਲਈ ਵਰਤਾਂਗੇ । ਫਲ ਸਰੂਪ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ । ਸਿਮਰਨ ਪਿਛੇ ਇਹੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ । ਪ੍ਰਾਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਰਾਹੀਂ ਬਚਾਣਾ ਤੇ ਉਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮ-ਸ਼ਕਤੀ (ਰੱਬ) ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਵਲ ਮੋੜਣਾ—

ਆਤਮੁ ਚੀਨਿ ਪਰਾਤਮੁ ਚੀਨਹੁ । (ਪੰਨਾ ੧੦੩੦)

ਇਸ਼ਨਾਨ-ਧਿਆਨ

ਕਰਿ ਇਸ਼ਨਾਨੁ ਸਿਮਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ
ਮਨ ਤਨ ਭਏ ਅਰੋਗਾ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ : ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੇ ਜਾਗਣ ਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਦਾ ਕੀ
ਮਹੱਤਵ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ : ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਪਹਿਲੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਸੀ (ਦੇਖੋ ਮੇਰੀ ਪੁਸਤਕ
'ਸਿਮਰਨ ਸਹਾਈ ਸੁਝਾਉ') । ਸਵੇਰੇ ਜਾਗਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤ
ਵੇਲਾ, ਭਲਕੇ, ਪ੍ਰਭਾਤੀ, ਪਿਛਲੀ ਰਾਤ, ਪਹ ਫੁਟਣ ਆਦਿ ਨਾਂਵਾਂ ਨਾਲ
ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ—

ਗੁਰ ਸਤਿਗੁਰ ਕਾ ਜੋ ਸਿਖੁ ਅਖਾਏ
ਸੁ 'ਭਲਕੇ' ਉਠਿ ਹਰਿਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ ।

(ਪੰਨਾ ੩੦੫)

'ਅੰਮ੍ਰਿਤ' ਵੇਲਾ ਸਚੁ ਨਾਉ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ ।

(ਪੰਨਾ ੨)

ਉਠਿ ਇਸ਼ਨਾਨੁ ਕਰਹੁ 'ਪ੍ਰਭਾਤੇ' । ਸੋਏ ਹਰਿ ਆਰਾਧੇ ।

(ਪੰਨਾ ੧੧੮੫)

ਕੁਰਬਾਣੀ ਤਿੰਨਾ ਗੁਰਸਿਖਾਂ 'ਪਿਛਲੀ ਰਾਤੀ' ਉਠਿ ਬਹੰਦੇ ।

(ਭਈ ਗਰਦਾਸ)

ਫਰੀਦਾ 'ਪਿਛਲ' ਰਾਤਿ ਨ ਜਾਗਿਓਹਿ

ਜੀਵਦੜੋ ਮੁਇਓਹਿ ।

ਜੇ ਤੈ ਰਬੁ ਵਿਸਾਰਿਆ ਤ ਰਬਿ ਨ ਵਿਸਰਿਓਹਿ ।

(ਪੰਨਾ ੧੩੮੩)

ਚਿੜੀ ਚੁਹਕੀ ਪਹੁ ਫੁਟੀ ਵਗਨਿ ਬਹੁਤ ਤਰੰਗ ।

ਅਚਰਜ ਰੂਪ ਸੰਤਨ ਰਚੇ ਨਾਨਕ ਨਾਮਹਿ ਰੰਗ ।

(ਪੰਨਾ ੩੧੯)

ਇਹ ਸਮਾਂ ਪਹਿਰ ਰਾਤ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ—ਯਾਨੀ ਸਵੇਰੇ ਤਿੰਨ-ਚਾਰ ਵਜੇ ਦੇ ਕਰੀਬ । ਚਾਰ ਵਜੇ ਉਠੋ, ਪੰਜ ਵਜੇ ਉਠੋ, ਛੇ ਵਜੇ ਉਠੋ, ਸਤ ਵਜੇ ਉਠੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਉਦਮ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ । ਪਰ ਘੜੋ ਘਟ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਅਧਾ ਘੰਟਾ ਤਾਂ ਪਹਿਲੋਂ ਉਠੋ । ਉਸ ਵੇਲੇ ਚਿੜੀਆਂ ਚਹਿਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਸੂਰਜ ਹਾਲੀ ਚੜ੍ਹਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਆਕਾਸ਼ ਵਿਚ ਸ਼ੀਤਲ-ਸੁੰਦਰ ਚਾਨਣਾ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਫਰੀਦ ਜੀ ਨੇ 'ਚਿੜੀ ਚੁਹਕੀ ਪਹੁ ਫੁਟੀ' ਕਿਹਾ ਹੈ । ਪਰ ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਐਨੀ ਸਵੇਰੇ (ਚਾਰ ਵਜੇ) ਕਿਉਂ ?

ਸਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸੀਮਤ ਹੈ । ਉਹ ਅਸੀਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਮ (ਵਾਹਿਗੁਰੂ) ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਈਏ । ਹਾਲੀਂ ਇਹ ਸੀਮਤ ਹੈ । ਇਸ ਸੀਮਤ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸੰਸਾਰ ਵਲ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਵੀ । ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ (ਅੱਖ, ਨੱਕ, ਕੰਨ ਆਦਿ) ਲਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਆਤਮਾ ਦੀ ਖੋਜ ਲਈ ਵੀ । ਜਿੰਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਆਪਣੇ ਵਲ ਲੈਣਗੀਆਂ, ਉਨੀ ਘਟ ਸ਼ਕਤੀ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਬਚੇਗੀ । ਜੇ ਸ਼ਕਤੀ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਬਚਾਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਣੀ ਪਏਗੀ । ਇਹ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਜਿੰਨਾਂ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਣ

ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਠਾਂਗੇ ਉਨਾ ਹੀ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ (ਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਉਪਯੋਗ) ਦੇ ਅਵਸਰ ਘਟ ਹੋਣਗੇ। ਇਦਾਂ ਸਮਝੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਰ ਵਜੇ ਉਠ ਗਏ। ਹੁਣ ਕੋਈ ਸ਼ੋਰ ਸ਼ਰਾਬਾ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਸੁਣਨ ਲਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਕੰਨ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਬਚ ਗਈ। ਸਵੇਰ ਸਾਰ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਹਨੇਰਾ ਹੀ ਹਨੇਰਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਖਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਬਚ ਗਈ। ਆਪਣੇ ਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਘਰੋਂ ਹਾਲੀਂ ਚਾਹ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੋ ਨਹੀਂ ਆਂਦੀ, ਮਸਾਲੇ ਤੇ ਘਿਉ ਦੇ ਤੜਕੇ ਹਾਲੀਂ ਸੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋਏ। ਇਸ ਲਈ ਨੱਕ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ਬੋ ਨਹੀਂ ਆਂਦੀ ਤੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਆਂਦਾ। ਇਥੋਂ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਬਚਤ ਹੋਈ। ਦੂਸਰਾ ਸੀਨ ਹੈ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਉਠਣ ਦਾ। ਘਰ ਵਿਚ ਭਾਂਡੇ-ਟੀਂਡੇ ਖੜਕਦੇ ਹਨ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦਾ ਰੇਡੀਉ/ਟੀ. ਵੀ. ਚਾਲੂ ਹੈ, ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਫਰਮਾਇਸ਼ਾਂ ਹਨ, ਘਰ-ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਦੁਧ ਵਾਲੇ ਦੀ ਘੰਟੀ ਹੈ, ਅਖਬਾਰ ਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਅਖਬਾਰ ਦੇਖਣ ਵਲ ਦੌੜਦਾ ਹੈ, ਗਰਮੀ ਕਰਕੇ ਜੀ ਕਾਹਲਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਆਦਿ। ਹੁਣ ਸਾਰੀਆਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਥੇ। ਬੱਚੀ-ਖੁੱਚੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ।

ਦੂਸਰੀ ਗੱਲ, ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਨਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨਾ ਜਾਗਦਾ। ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਤੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੀ ਸੋਝੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਗੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸੰਸਾਰ ਵਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਗਰੂ ਹੋਈਏ। ਇਸੇ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸਾਇੰਸ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਐਲਫਾ ਸਟੇਜ (Alfa Stage) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਫੋਟੋ (E. C. G.) ਲੈਣ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਗਤੀ ਬਹੁਤ ਘਟ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਬਹੁਤ ਘਟ (੭ ਤੋਂ ੧੪ ਪ੍ਰਤੀ ਸੈਕਿੰਡ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਦਿਨ ਚੜ੍ਹਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਗਤੀ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦਿਨ ਚੜ੍ਹਣ ਤੇ ੨੪ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਗਤੀ ਐਨੀ ਤੇਜ਼ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਸਿਮਰਨ

ਕਿਦਾਂ ਹੋਏਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਿਰਵਿਚਾਰ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸੈਂਣ ਸਮੇਂ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਗਤੀ ਬਹੁਤ ਘਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਸਿਮਰਨ ਹੋ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਦਿਨ ਚੜ੍ਹਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਿਮਰਨ ਹੋ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਗਤੀ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਗਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਸਿਆਣਿਆਂ ਨੇ ਸਵੇਰੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਸੱਚੀਂ ਹੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਵਰਖਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਮੰਨਣ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਮਨ ਬਹੁਤ ਗ੍ਰਹਿਣ-ਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਮਨ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਦਿਮਾਗੀ ਕੰਮ (ਸਿਮਰਨ) ਵਿਚ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ਼ਨਾਨ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਅਗੇ ਵੀ ਕਾਫੀ ਤਫਸੀਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਚੁਕਾ ਹਾਂ। ਇਸ਼ਨਾਨ ਤਨ ਦੀ ਸੁੱਧੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਮਨ ਦੀ। ਦੋਨੋਂ ਅਲਗ ਅਲਗ ਕੰਮ ਹਨ। ਤਨ ਸਾਫ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮਨ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਪਰ ਤਨ ਦੀ ਸਫਾਈ ਮਨ ਦੀ ਸਫਾਈ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਸਭ ਧਰਮਾਂ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਸਿਆ ਹੈ, ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਲਈ ਹੁਕਮ ਹੈ—

ਕਰਿ ਇਸਨਾਨੁ ਸਿਮਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ ਮਨ ਤਨ ਭਏ ਅਰੋਗਾ ।

(ਪੰਨਾ ੬੧੧)

ਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ ਤੇ ਫਿਰ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਬੈਠੋ। ਇਹ ਇਸ਼ਨਾਨ ਸਵੇਰੇ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਲਾਭਵੰਦ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪਿਛੇ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਸਚੇਤ ਮਨ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣਾ ਚਾਰਜ ਅਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਸੌਂਪ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਚਾਰਜ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਲੇਟਦਿਆਂ ਸਾਰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਦੀ, ਇਸ ਦੇ ਆਣ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਦਾਂ ਹੀ ਜਾਗਦੇ ਸਮੇਂ ਅਚੇਤ ਮਨ ਆਪਣਾ ਚਾਰਜ ਸਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਵੀ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਗਦਿਆਂ ਸਾਰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਖੁਲ੍ਹਦੀ। ਮਨ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਜਾਗੋ-ਮੀਟੀ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਗਣ ਵਿਚ ਬੜੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ—ਬੈੱਡ ਟੀ ਪੀਣਗੇ, ਬਾਥ ਰੂਮ ਜਾਣਗੇ, ਅਖਬਾਰ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰਨਗੇ, ਰੇਡੀਉ ਦਾ ਸ਼ੋਰ ਸੁਣਨਗੇ, ਆਦਿ। ਇਸ ਸਾਰੇ

ਝਮੇਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਿਧਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਇਸ਼ਨਾਨ। ਉਠਦਿਆਂ ਸਾਰ ਨਹਾ
 ਲਉ, ਮਨ ਆਪੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਗ ਜਾਏਗਾ। ਹੋਰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।
 ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਮਨ ਦਾ ਸਚੇਤ ਹੋਣਾ, ਮਨ ਦਾ ਸਜੋਗ ਹੋਣਾ, ਮਨ ਦਾ ਸ਼ਾਂਤ
 ਹੋਣਾ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ਼ਨਾਨ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
 ਇਸ਼ਨਾਨ ਨਾਲ ਮਨ ਜਾਗੇਗਾ ਤੇ ਜਾਗੇ ਮਨ ਨਾਲ ਹੀ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਟਿਕਾਉ
 ਆਏਗਾ। ਮਨ ਦੀ ਭਟਕਣਾ ਮਿਟੇਗੀ। ਜੇ ਬਿਨਾਂ ਨ੍ਹਾਤੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਬੈਠ
 ਜਾਉਗੇ ਤਾਂ ਆਮ ਕਰਕ ਸਚੇਤ ਮਨ ਨੇ ਪੂਰਾ ਚਾਰਜ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਹੋਏਗਾ।
 ਇਸ ਜਾਗੋ-ਮੀਟੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਮਨ ਦੇ ਮੁੜ ਸੌਂ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।
 ਬਿਨਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਬੈਠ ਜਾਣ ਨਾਲ ਕਈ ਸੌਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ
 ਜਾਣਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਸੌਂ ਗਏ ਹਨ। ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸਿਮਰਨ
 ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਹਰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਹ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਹਾਲਤ
 ਨੂੰ 'ਯੋਗ-ਤੰਦਰਾ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਚਣ ਦਾ
 ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ
 ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

..... ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕਿ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ? ਸਿਮਰਨ ਦੇ
 ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ-ਕੋਣ ਤੋਂ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਦੋਨੋਂ ਬਰਾਬਰ ਹਨ। ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ
 ਤਾਪ-ਮਾਨ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਪਾਣੀ ਨ ਠੰਡਾ ਹੈ ਨ
 ਗਰਮ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਪਾਣੀ ਪੈਣ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨ
 ਚਲੇ। ਇਸ ਲਈ ਪਾਣੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪ-ਮਾਨ ਤੋਂ ਥੋੜਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ
 ਜਾਂ ਠੰਡਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਕਿ ਇਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪੈਣ ਨਾਲ ਮਨ ਜਾਗ
 ਪਵੇ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਸਵੇਰ ਦਾ ਖੂਹ ਜਾਂ ਨਲਕੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਕਾਫੀ ਠੰਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
 ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜਗਾਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹੈ।

ਇਸ਼ਨਾਨ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਕਾਰਣ ਤਨ ਦੀ ਸਫਾਈ ਹੈ। ਰਾਤ ਭਰ ਸੌਣ ਨਾਲ
 ਸਰੀਰ ਆਪਣੀ ਗੰਦਗੀ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਬਦਬੂ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦਾ
 ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਮੈਲ ਉਤਰ ਆਂਦੀ ਹੈ, ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਗੰਦ ਦੀ ਤਹਿ ਬੈਠ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,
 ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਪਸੀਨੇ ਤੇ ਮਿਟੀ ਦੀ ਪਰਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪੇਟ ਮਲ-ਮੂਤ ਨਾਲ
 ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਾਂਸ-ਪੇਸ਼ੇ ਢਿਲੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਆਦਿ। ਸੌਚ, ਦਾਤਨ, ਇਸ਼ਨਾਨ

ਆਦਿ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਹ ਸਾਰੀ ਮੈਲ ਉਤਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਤਾਜ਼ਾ ਤੇ ਸਵੱਛ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰ, ਮਨ ਨਹੀਂ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਨ੍ਰਾਣਾ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ (ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਤੀਰਥਾਂ ਦਾ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨ ਹੋਏ) ਤਾਂ ਡੱਡੂ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਤਰ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤਾਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਬੀਰ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ—
 ਜਲ ਕੈ ਮਜਨਿ ਜੇ ਗਤਿ ਹੋਵੈ, ਨਿਤ ਨਿਤ ਮੇਂ ਡੁਕ ਨਾਵਹਿ।
 ਜੈਸੇ ਮੇਂ ਡੁਕ ਤੈਸੇ ਓਇ ਨਰ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਜੋਨੀ ਆਵਹਿ।
 (ਪੰਨਾ ੪੮੪)

ਬਾਹਰਲੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਨਾਲ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਉਤਰੇਗੀ। ਮਨ ਮੈਲਾ ਹੀ ਰਹੇਗਾ ਤੇ ਮੈਲੇ ਮਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਬੈਕੁੰਠ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ—

ਅੰਤਰਿ ਮੈਲੁ ਜੇ ਤੀਰਥ ਨਾਵੈ, ਤਿਸੁ ਬੈਕੁੰਠ ਨ ਜਾਨਾਂ।
 (ਪੰਨਾ ੪੮੪)

ਅੰਦਰ ਦੀ ਮੈਲ ਤਾਂ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਲਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਗੰਦਾ ਹੋਏ, ਕਪੜੇ ਗੰਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਨ੍ਰਾਣ-ਧੋਣ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਸਾਬਣ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ ਲਹਣ ਵਿਚ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਆਂਦਾ। ਜੇ ਮਨ (ਮੱਤ) ਪਾਪਾਂ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਤਾਂ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਸਾਬਣ ਹੀ ਕੰਮ ਆਂਦਾ ਹੈ। ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਇਹ ਗੱਲ ਬੜੀ ਸਾਫ ਹੈ—

ਮੂਤ ਪਲੀਤੀ ਕਪੜੁ ਹੋਏ। ਦੇ ਸਾਬਣੁ ਲਈਐ ਓਹੁ ਧੋਇ।
 ਭਰੀਐ ਮਤਿ ਪਾਪਾ ਕੈ ਸੰਗਿ। ਓਹੁ ਧੋਪੈ ਨਾਵੈ ਕੈ ਰੰਗਿ।
 (ਪੰਨਾ ੪)

ਤਿਸ ਲਈ ਬਾਹਰਲਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ, ਪਰ ਅੰਦਰਲੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਨੂੰ ਕਦੀਂ ਨ ਭੁਲੋ। ਬਾਹਰਲਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਰਹਿ ਜਾਏ, ਮਾਫੀ-ਯੋਗ ਹੈ। ਪਰ ਅੰਦਰਲਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਨ ਭੁਲੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹੀ ਸਚਾ ਨ੍ਰਾਵਣ ਹੈ ਤੇ ਇਸੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁਖ ਆਵਾ-ਗੌਣ ਦੇ ਚੱਕਰ ਭੁੰ ਬਚ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਧਾਮ (ਬੈਕੁੰਠ) ਵਿਚ ਨਿਵਾਸ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ—

ਪੂਜਹੁ ਰਾਮੁ ਏਕੁ ਹੀ ਦੇਵਾ। ਸਾਚਾ ਨਾਵਣੁ ਗੁਰ ਕੀ ਸੇਵਾ।
 (ਪੰਨਾ ੪੮੪)

ਪਾਠ-ਪੂਜਾ

ਪਾਠੁ ਪੜੈ ਮੁਖਿ ਝੁਠੋ ਬੋਲੈ
ਨਿਗੁਰੇ ਕੀ ਮਤਿ ਓਹੈ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ : ਪਾਠ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਦਾ ਠੀਕ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ : ਪਾਠ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸ਼ਰਤ ਹੈ ਮਨ ਦਾ ਇਕ ਮਨ ਤੇ ਇਕ ਚਿਤ ਹੋਣਾ । ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ—

ਇਕ ਮਨਿ ਏਕੁ ਧਿਆਈਐ ਮਨ ਕੀ ਲਾਹਿ ਭਰਾਂਤਿ ।

(ਪੰਨਾ ੪੭)

ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਕ ਅੱਖ ਗੁਟਕੇ ਤੇ ਹੈ ਤੇ ਦੂਸਰੀ ਨੌਕਰ ਤੇ ਇਕ ਕੰਨ ਪਾਠ ਵਲ ਹੈ ਤੇ ਦੂਸਰਾ ਨੂੰਹ ਵਲ । ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਤੇ ਪੂਰੇ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਤੇ ਪਾਠ ਦਾ ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸਾਣਾ ਹੈ । ਵਗਾਰ ਨਹੀਂ ਲਾਹਣੀ । ਪੂਰਾ ਪਾਠ ਇਕ ਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਨਾ ਸਹੀ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਥੋੜਾ ਕਰ ਲਉ । ਬਾਕੀ ਫੇਰ ਕਰ ਲੈਣਾ, ਜਦੋਂ ਵੇਹਲ ਲਗੇ । ਪਰ ਇਕ ਰਸਮ, ਇਕ ਕਰਮ-ਕਾਂਡ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਠ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ । ਜਦੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਸਚੇਤ ਮਨ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਚਿਤ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਵਿਘਨ ਦੇ ਕਰਨਾ ਹੈ । ਇਸੇ ਲਈ ਸਵੇਰ-ਸਾਰ ਪਾਠ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵੇਲੇ ਘਰ ਦੇ ਰੁਝੇਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋਏ

ਹੁੰਦੇ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਸਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਇਦਾਂ ਹੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸੁਣਨਾ ਹੈ । ਪੈਸੇ ਦੇ ਕੇ ਅਅੰਡ ਪਾਠ ਰਖਾਣਾ ਤੇ ਆਪ ਨ ਸੁਣਨਾ, ਪਾਠੀ ਸਿੰਘਾਂ ਦੀ ਜੀਵਕਾ ਦਾ ਸਾਧਨ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਕ-ਉੱਨਤੀ ਦਾ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ । ਨਿਤ-ਨੇਮ ਵਿਚ ਬਾਣੀ ਦਾ ਨਿਚੋੜ ਹੈ ਪਰ ਵਿਸਥਾਰ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ ਹੈ । ਰੋਜ਼ ਪੜ੍ਹੋ ਤੇ ਸਮਝੋ । ਦਿਹਾੜੀ ਦੇ ਵਾਕ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਦਿਤੀ ਸਿਖਿਆ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਉਤਾਰੋ । ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿਖੀ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਵਖੋ-ਵਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਤੋਂ ਦੇਖਣ ਤੇ ਪਰਖਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਵੇਗੀ । ਕੋਈ ਗੱਲ ਕਿਉਂ ਕਹੀ ਗਈ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਤਰਕ ਮਿਲਣਗੇ, ਉਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਮਿਲੇਗੀ, ਉਸ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਮਿਲਣਗੇ । ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਪਾਲਣ ਨਾਲ, ਸੁਚਾ ਅਨੁਭਵ ਮਿਲੇਗਾ ।

ਨਿਤ-ਨੇਮ ਦੀਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਬਾਣੀਆਂ ਜ਼ਬਾਨੀ ਯਾਦ ਕਰੋ । ਕੋਈ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਲੈ ਲਉ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਬਾਨੀ ਯਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਰ ਬਾਰ ਦੁਹਰਾਉ । ਇਸ ਨਾਲ ਮਨ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਭਟਕੇਗਾ, ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਠੀਕ ਤੇ ਡੂੰਘੇ ਅਰਥ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸਣਗੇ, ਅਤੇ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿਚ ਰਸ ਆਇਗਾ ।

ਪਾਠ ਸੰਬੰਧੀ ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਚੇਤੇ ਰਖੋ ਕਿ ਪਾਠ ਪੜ੍ਹਣ ਦਾ ਲਾਭ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਸ ਵਿਚ ਦਰਸਾਈ ਸਿਖਿਆ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਬਣਾਈਏ । ਜੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਲੋਭ ਨਾ ਕਰੋ, ਅਹੰਕਾਰ ਨਾ ਕਰੋ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਲੋਭ-ਅਹੰਕਾਰ ਹੀ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਤਾਂ ਇਹ ਮੂਰਖਤਾ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੋ ਜਾਏਗੀ । ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ—

ਪੜ੍ਹਿਆ ਮੂਰਖੁ ਆਖੀਐ ਜਿਸੁ ਲਬੁ ਲੋਭੁ ਅਹੰਕਾਰਾ ।

(ਪੰਨਾ ੧੪੦)

ਜੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਢਾਲਿਆ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪਾਠ ਪੜ੍ਹਣ ਨਾਲ ਵਿਦਵਾਨ ਤਾਂ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ, ਪਰ ਸਿੱਖ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਾਂਗੇ । ਜੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਤੇ ਹੀ ਨਾ ਚਲੇ ਤਾਂ ਕਾਹਦੇ ਸਿਖ । ਸਿੱਖੀ ਸਿਖਣ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ, ਚਲਣ ਦਾ ਰਾਹ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੂੰ

ਸਤ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਮੁੱਲਾਂ ਪਾਸ ਪੜ੍ਹਣੇ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਤੇ ਮੁੱਲਾਂ ਨੇ
 ਪੜ੍ਹਣ ਲਈ ਫੱਟੀ ਤੇ ਅਲਫ, ਬੇ ਉਰਦੂ ਦੇ ਉ, ਅ ਲਿਖ ਦਿਤਾ, ਤਾਂ
 ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਇਸ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਮੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਇਹੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿਤਾ
 ਕਿ ਹਰਫਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿੰਨਾ ਚਿਤ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ
 ਅਰਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨ ਸਮਝ ਲਏ ਤੇ ਦਿਤੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਦਿਲ ਵਿਚ ਨਾ ਵਸਾ
 ਲਏ—ਯਾਨੀ ਉਸ ਉਪਰ ਅਮਲ ਕਰੇ। ਮਹਿਮਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ—

ਅਲਫ ਬੇਇ ਤੁਮ ਹਮ ਲਿਖ ਦੀਨਾ ।
 ਮਾਇਨੇ ਅਲਫ ਨਹੀ ਤੁਮ ਚੀਨਾ ।
 ਸਮਝ ਅਲਫ ਦਿਲ ਮਹਿ ਬਸਾਵੈ ।
 ਹੋਇ ਨਜਾਤ ਦੋਜਖ ਨਹੀ ਜਾਵੈ ।

ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਪਾਂਧੇ ਕੋਲ ਪੜ੍ਹਣ ਭੇਜਿਆ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਾਂਧੇ ਨੂੰ ਵੀ
 ਇਹੀ ਗੱਲ ਕਹੀ ਕਿ ਜੋ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੈ ਤੇ ਕਮਾਣਾ ਹੈ ।
 ਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ—

ਉੜੈ ਉਪਮਾ ਤਾਕੀ ਕੀਜੈ ਜਾ ਕਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਇਆ ।
 ਸੇਵਾ ਕਰਹਿ ਸੇਈ ਫਲੁ ਪਾਵਹਿ ਜਿਨ੍ਹੀ ਸਚੁ ਕਮਾਇਆ ।

(ਪੰਨਾ ੪੩੨)

ਦੂਸਰੀ ਗੱਲ, ਪਾਠ ਕਰਦਿਆਂ ਇਹ ਗੱਲ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ
 ਸਿਰਫ ਗੁਰੂ ਹੀ ਰਾਹੇ ਪਾਏਗਾ । ਉਸ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਬਿਨਾਂ ਸਾਰਾ ਪੜ੍ਹਿਆ, ਵੇਦ-
 ਸਿਮਰਤਿਆ ਦਾ ਵਿਚਾਰਿਆ, ਜੋਗ ਸਾਧਨਾ ਕੀਤਾ, ਆਦਿ, ਲਾਭਦਾਈ ਨਹੀਂ
 ਹੁੰਦਾ । ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਣ ਰਹਿ ਪੈਣ ਨਾਲ ਹੀ ਚੰਗੀ ਸਮਝ ਆਂਦੀ ਹੈ ।
 ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ—

ਆਚਾਰੀ ਨਹੀ ਜੀਤਿਆ ਜਾਇ ।
 ਪਾਠ ਪੜੈ ਨਹੀ ਕਾਮਤਿ ਪਾਇ ।

ਅਸਟ ਦਸੀ ਚਹੁ ਭੇਦ ਨ ਪਾਇਆ ।
ਨਾਨਕ ਸਤਿਗੁਰਿ ਬ੍ਰਹਮੁ ਦਿਖਾਇਆ ।

(ਪੰਨਾ ੩੫੫)

ਪਾਠੁ ਪੜਿਓ ਅਰੁ ਬੇਦੁ ਬੀਚਾਰਿਓ
ਨਿਵਲਿ ਭੁਅੰਗਮ ਸਾਧੇ ।
ਪੰਚ ਜਨਾ ਸਿਉ ਸੰਗੁ ਨ ਛੁਟਕਿਓ
ਅਧਿਕ ਅਹੁੰਬੁਧਿ ਬਾਧੇ ।
ਪਿਆਰੇ ਇਨ ਬਿਧਿ ਮਿਲਣੁ ਨ ਜਾਈ
ਮੈਂ ਕੀਏ ਕਰਮ ਅਨੇਕਾ ।
ਹਾਰਿ ਪਰਿਓ ਸੁਆਮੀ ਕੈ ਦੁਆਰੈ
ਦੀਜੈ ਬੁਧਿ ਬਿਬੇਕਾ ।

(ਪੰਨਾ ੬੪੧)

ਤੀਸਰੀ ਗੱਲ, ਬਾਣੀ ਦੇ ਅਰਥ ਆਪਣੀ ਮਨ-ਮਤ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ।
ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਵੱਖ ਰਖ ਦੇਣੇ ਹਨ । ਇਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ
ਪਾਠ ਵੀ ਕਰੀ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਨਿਤਣਾ ਵੀ ਦੇਈ ਜਾਣਾ ਹੈ
ਕਿ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ ਤੇ ਕੀ ਗਲਤ । ਬਾਣੀ ਠੀਕ ਹੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਹੀ ਗਲਤ ਹਾਂ ।
'ਬਾਣੀ ਠੀਕ ਹੈ' ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਾ ਤੇ ਵਿਚਾਰਨਾ ਹੈ । ਬਾਣੀ ਨੂੰ
ਸਮਝਣ ਲਈ ਬਾਣੀ ਦਾ ਹੀ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ ਹੈ । ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ
ਅਰਥ ਵੀ ਬਦਲਣਗੇ । ਪਾਠ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਵਿਚ ਜਾਣ ਨਾਲ ਹੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ
ਗਹਿਰੇ ਅਰਥ ਨਿਖਰਣਗੇ । ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਜਾਂ ਤਰਕ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਅਰਥ ਕਰੋਗੇ
ਤਾਂ ਅਨਰਥ ਹੋ ਜਾਏਗਾ । ਪਾਠ ਸਿਮਰਨ ਚਿਤ ਨਾਲ ਤੇ ਸਵੱਛ ਮਨ ਨਾਲ ਕਰਨਾ
ਹੈ । ਬਾਣੀ ਜਿਦਾਂ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਉਦਾਂ ਹੀ ਸਮਝਣਾ ਹੈ ।

ਚੌਥੀ ਗੱਲ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੋਈ ਫਿਲਾਸਫੀ ਦਾ ਗ੍ਰੰਥ ਨਹੀਂ । ਇਸ ਵਿਚ
ਦਿਮਾਗੀ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ । ਇਹ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਦੀ ਪੁਸਤਕ ਨਹੀਂ । ਇਹ ਪ੍ਰਭੂ
ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਡੁਬੇ ਅਨੁਭਵ ਹਨ । ਇਹ ਦਿਮਾਗੀ ਉਡਾਰੀ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਦਿਲ

ਦੀ ਧੜਕਣ ਹੈ। ਇਹ ਫਲਸਫਾ ਨਹੀਂ ਇਹ ਦਰਸ਼ਨ ਹੈ—ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਬਿਆਨ ਕੀਤੀ ਬਾਣੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਖਾਂ ਡਿਠਾ ਬਿਆਨ ਹੈ, ਦਿਮਾਗੀ ਕਿਆਸ-ਆਰਾਈ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਦਿਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰੋ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਘਟ। ਦਿਮਾਗ ਉਨਾ ਹੀ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਅਸੀਂ ਪੜ੍ਹਿਆ-ਸੁਣਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਗੱਲ ਸਾਡੇ ਅੱਖ-ਨੱਕ (ਦੇਖਣ-ਸੁਣਨ) ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ। ਦਿਮਾਗ ਇਕ ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਉਨਾ ਹੀ ਦਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਫੀਡ ਕੀਤਾ (ਗਿਆ) ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਾ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਰਬ ਦਾ ਵਰਨਣ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਰਬ ਦਾ ਕੋਈ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ। ਦਿਮਾਗ ਕੋਲ ਰਬ ਦਾ ਉਨਾਂ ਹੀ ਅਨੁਭਵ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਇਸ ਨੇ ਪੜ੍ਹਿਆ-ਸੁਣਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਗਿਆਨ ਉਧਾਰ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਦੇਖਿਆ-ਭਾਲਿਆ ਨਹੀਂ। ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੀਮਾ ਹੈ ਰਬ ਦੀ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ। ਸੀਮਤ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਮ ਤਕ ਨਹੀਂ ਅਪੜ ਸਕਦੇ। ਹਾਂ, ਇਸ ਕੋਲੋਂ ਇਸ਼ਾਰੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ। ਅਨੁਭਵ ਲਈ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਰਾਹ ਪਕੜਣਾ ਪਏਗਾ। ਚੇਤੇ ਰਖ ਕਿ ਦਿਲ ਰਬੀ ਦੇਣ ਹੈ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਸਮਾਜ ਦੀ। ਦਿਲ ਤਾਂ ਹਰ ਪ੍ਰਾਣੀ ਲੈ ਕੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਦਿਮਾਗ (ਵਿਚਾਰ) ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਕੋਲੋਂ ਮਿਲਣਾ ਹੈ। ਪਥਰ ਕੋਲ ਵੀ ਦਿਲ ਹੈ, ਪਰ ਦਿਮਾਗ ਨਹੀਂ, ਪਸ਼ੂ-ਪੰਖੀ ਕੋਲ ਵੀ ਦਿਲ ਹੈ (ਉਹ ਦੁਖ-ਸੁਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ) ਪਰ ਦਿਮਾਗ ਨਾ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨਹੀਂ; ਮਨੁੱਖ ਕੋਲ ਹੀ ਸਹੀ ਅਰਥ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ—ਮਾਂ ਪਿਉ ਵਲੋਂ, ਸਕੂਲ ਕਾਲਜ ਵਲੋਂ, ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿਤ੍ਰਾਂ ਕੋਲੋਂ, ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਵਲੋਂ, ਆਦਿ ਪਰ ਇਹ ਦੇਣ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲਭਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ। ਉਥੇ ਦਾ ਰਾਹ ਉਹ ਹੀ ਦਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਆਇਆ ਹੈ (ਯਾਨੀ ਦਿਲ)। ਸੋ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁਚੇ ਹਿਰਦੇ ਰਾਹੀਂ ਸੁਣਨਾ ਤੇ ਨਿਰਮਲ ਮਨ ਰਾਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਹੈ। ਤੇ ਚੇਤੇ ਰਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਜੀ ਆਪੇ ਹੀ ਠੀਕ ਅਰਥ ਸਮਝਾਣਗੇ। ਸਮਝਣ ਮਗਰੋਂ ਗੁਰੂ ਆਦੇਸ਼ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਬਨਾਣਾ ਹੈ।

ਸਾਧ-ਸੰਗਤ

ਸਤ ਸੰਗਤਿ ਕੈਸੀ ਜਾਣੀਐ ।
ਜਿਥੈ ਏਕ ਨਾਮੁ ਵਖਾਣੀਐ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ : ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ?

ਉੱਤਰ : ਪਹਿਲਾਂ ਸਮਝੀਏ ਕਿ ਸੰਗਤ ਕੀ ਹੈ ? ਆਮ ਕਰਕੇ ਜਿਥੇ ਕੁਝ ਬੰਦੇ ਮਿਲ ਬਹਿਣ, ਸੰਗ ਹੋ ਲੈਣ, ਉਹ ਸੰਗਤ ਹੀ ਹੈ । ਸ਼ਰਾਬੀ ਮਿਲ ਬੈਠਣ, ਉਹ ਸੰਗਤ ਹੈ; ਜੁਆਰੀ ਮਿਲ ਬੈਠਣ, ਉਹ ਸੰਗਤ ਹੈ । ਇਹ ਮੰਦਾ ਪਾਸਾ ਹੈ । ਕੁਝ ਕਵੀ ਮਿਲ ਬੈਠਣ, ਉਹ ਸੰਗਤ ਹੈ । ਕੁਝ ਲਿਖਾਰੀ ਮਿਲ ਬੈਠਣ, ਉਹ ਸੰਗਤ ਹੈ; ਕੁਝ ਕਲਾਕਾਰ ਮਿਲ ਬੈਠਣ, ਉਹ ਸੰਗਤ ਹੈ । ਇਹ ਚੰਗਾ ਪਾਸਾ ਹੈ । ਇਹ ਸੰਗਤ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ।

ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਸਤਿ-ਸੰਗਤ ਹੈ, ਸਤਿ ਦੇ ਖੋਜੀਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਹੈ । ਪਰ ਕੀ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਥੇ ਸਾਧੂ (ਸਤਿ ਦੇ ਖੋਜੀ) ਮਿਲ ਬੈਠਣ, ਉਹ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਹੈ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਮੰਨ ਲਉ, ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਹਿੰਦੂ-ਸਾਧੂ, ਮੁਸਲਮਾਨ-ਪੀਰ, ਈਸਾਈ-ਪਾਦਰੀ ਰਲ ਬਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਸਾਰੇ ਸਾਧ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਨਹੀਂ; ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਸਾਧ ਇਕ ਮਾਰਗੀ ਸਾਧ ਨਹੀਂ । ਸਾਰੇ ਸਾਧਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਧਨਾਵਾਂ ਵਖੋ-ਵਖਰੀਆਂ ਹਨ ।

ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹਨ, ਕਵੀਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਕਵੀ ਹਨ ਪਰ ਉਪਰ ਦੱਸੀ ਬੈਠਕ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਇਕ-ਮਾਰਗੀ ਸਾਧ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਨਹੀਂ —

ਸਤ ਸੰਗਤਿ ਕੈਸੀ ਜਾਣੀਐ । ਜਿਥੈ ਏਕੋ ਨਾਮੁ ਵਖਾਣੀਐ ।

(ਪੰਨਾ ੭੨)

ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਇਕ-ਮਾਰਗੀ ਨਾਮ ਦਾ ਹੀ ਬਖਾਣ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਰਾਹ ਇਕੋ ਟਿਕਾਣੇ ਤੇ ਹੀ ਪੁਜਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹਰ ਰਾਹ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹਨ, ਆਪਣੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਹਨ, ਆਪਣੀਆਂ ਅੰਕੜਾਂ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਾਰੇ ਹਨ, ਤੇ ਤੁਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ। ਜੇ ਜੈਨੀਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨੀ ਤੇ ਹਿੰਦੂਆਂ ਦਾ ਭਗਤ ਮਿਲ ਬਹਿਣ ਤਾਂ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਭਾਵੇਂ ਦੋਵੇਂ 'ਸਾਧ' ਹਨ। ਦੋਨਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਹੈ। ਦੋਨਾਂ ਦੇ ਮਿਲਣ ਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਿਮਰਸ਼ ਨਾਲ ਰਾਹ ਤੇ ਚਾਨਣ ਘਟ ਤੇ ਹਨੇਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਏਗਾ। ਗੱਲ ਸਾਫ ਘਟ ਹੋਏਗੀ ਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ। ਇਸੇ ਲਈ ਇਕੋ-ਮਾਰਗੀਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਹੀ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਵੀ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਨਹੀਂ। ਕਿਉਂ ?

ਮੰਨ ਲਉ ਕੁਝ ਸਿਖ ਕਠੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਮੰਨ ਲਉ ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ/ਕਹਿੰਦੇ, ਸਿਰਫ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਚਰਚਾ ਜਾਂ ਕੀਰਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਕਹੋਗੇ ? ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਬੈਠੇ ਹੋ : ਕੀ ਇਹ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਹੈ ? ਮੇਰੀ ਸਮਝੇ ਨਹੀਂ। ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਹੋਣ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸ਼ਰਤ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠੀ ਸੰਗਤ ਹੀ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਹੈ। ਜੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਗਤ ਸਿਖ-ਸੰਗਤ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਨਹੀਂ।

ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਦਾ ਅਖਰੀ ਅਰਥ ਵੀ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸਾਧਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜਾਗਦੀ ਜਤ (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ) ਹੀ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਬੁਝੇ ਹੋਏ ਦੀਏ (ਸਾਧ) ਕਿਦਾਂ ਬਲਣਗੇ। ਸਿਰਫ ਪਾਠ ਪੜ੍ਹਣ, ਵੇਦ ਵਿਚਾਰਨ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਏਗਾ। ਸਿਰਫ ਕਰਮ-ਕਾਂਡ ਦੀ ਪੰਡ ਹੀ ਕੱਠੀ ਹੋਏਗੀ। ਸਤਿ ਨੂੰ ਬੁਝਾਂਗੇ ਕਿਦਾਂ ? ਜੇ ਬੁਝ ਨਹੀਂ

ਸਕੇ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਮਿਹਨਤ ਨਿਸਫਲ ਹੋਏਗੀ, ਪਾਰ ਨਹੀਂ ਉਤਾਰ ਸਕੇਗੀ ।
ਗੁਰਵਕ ਹੈ—

ਬੇਦ ਪਾਠ ਸੰਸਾਰ ਕੀ ਕਾਰ ।
ਪੜ੍ਹਿ ਪੜ੍ਹਿ ਪੰਡਿਤ ਕਰਹਿ ਬੀਚਾਰ ।
ਬਿਨੁ ਬੁਝੇ ਸਭ ਹੋਇ ਖੁਆਰ ।
ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਉਤਰਸਿ ਪਾਰਿ ।

(ਪੰਨਾ ੭੯੧)

ਸਾਧ ਬਨਣ ਲਈ ਗੁਰੂ ਵਲ ਮੁਖ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਗੁਰੂ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰਮ-ਜੋਤ ਦੀ ਮੰਜੂਦਗੀ ਵਿਚ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਪਰਮ-ਜੋਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਰਾਹ ਕਿਦਾਂ ਦਿਸੇਗਾ, ਹਨੇਰਾ ਕਿਦਾਂ ਵਿਲੀਨ ਹੋਏਗਾ—

ਦੀਵਾ ਬਲੈ ਅੰਧੇਰਾ ਜਾਇ । ਬੇਦ ਪਾਠ ਮਤਿ ਪਾਪਾ ਖਾਇ ।

(ਪੰਨਾ ੭੯੧)

ਜਦੋਂ ਪਰਮ-ਜੋਤ ਹੋਏਗੀ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਵਲ ਖਿੱਚੇ ਜਾਵਾਂਗੇ । ਜਿਹੜੇ ਅਗਿਆਨ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹਨ ਉਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਧਨਾ ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ ਉਸ ਪਰਮ-ਜੋਤ ਦੇ ਐਨ ਨੇੜੇ ਆ ਜਾਣਗੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਗਿਆਨ ਦਾ ਅੰਧੇਰਾ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਏਗਾ । ਉਹ ਹੋਰ ਨੇੜੇ ਹੋਰ ਨੇੜੇ, ਐਨੇ ਨੇੜੇ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਕਿ ਪਰਮ-ਜੋਤ ਦੀ ਛੋਹ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੁਝੇ ਦੀਏ ਵਿਚ ਗਿਆਨ ਦਾ ਚਾਨਣ ਹੋ ਜਾਏਗਾ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਤਮਾ ਜਗ ਪਏਗੀ ਜਿਦਾਂ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਦਿਆਂ ਅਗਿਆਨ ਦਾ ਚੰਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਦਿਸਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ —

ਉਗਵੈ ਸੂਰੁ ਨ ਜਾਪੇ ਚੰਦ ।

ਜਹ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਗਾਸੁ ਅਗਿਆਨੁ ਮਿਟੰਤੁ ।

(ਪੰਨਾ ੭੯੧)

ਦੀਪਕ ਤੇ ਦੀਪਕੁ ਪਰਗਾਸਿਆ ਤ੍ਰਿਭਵਣ ਜੋਤਿ ਦਿਖਾਈ ।

(ਪੰਨਾ ੯੦੭)

ਚਲੋ ਮੰਨ ਲਉ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੈ, ਸਿਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵੀ ਹੈ, ਕੀਰਤਨ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕੀ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ? ਮੇਰੀ ਸਮਝੇ ਨਹੀਂ। ਇਕ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸ਼ਰਤ ਹੈ ਗੁਰਦੁਆਰੇ (ਗੁਰੂ ਦੇ ਦੁਆਰ) ਦਾ ਹੋਣਾ। ਬਾਬੇ ਦੇ ਚਰਣ (ਬੀੜ) ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਹੋਟਲ ਵਿਚ ਵੀ ਪਵਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਸਿਖਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬੁਲਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਉਹ ਇਕੱਠ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਥੇ ਅਸੀਂ ਸਾਧਨਾ ਲਈ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਸਾਧ ਹਨ ਪਰ ਸਾਧਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਥੇ ਹੋਰ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰ ਕੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਉਥੇ ਹੋਰ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰ ਕੇ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ—ਕੋਈ ਖੁਸ਼ੀ, ਕੋਈ ਗ਼ਮੀ, ਕੋਈ ਹੋਰ ਢੋਲ-ਢੁਕਾਉ। ਉਹ ਸਾਧਨਾ ਲਈ ਨਹੀਂ ਆਏ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਨਹੀਂ।

ਸੌ ਮਨੁੱਖ ਚਾਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੋਏ। ਪਹਿਲੇ, ਜਿਹੜੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਲ ਪਾ ਲਈ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ, ਜਿਹੜੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਲ ਪਾਣ ਦੇ ਚਾਹ-ਵਾਨ ਨਹੀਂ। ਤੀਸਰੇ, ਜਿਹੜੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸੰਸਾਰੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਕਰਕੇ, ਆਤਮਕ ਉੱਨਤੀ ਲਈ ਨਹੀਂ। ਚੌਥੇ, ਜਿਹੜੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਲ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵਿਚ, ਕੁਝ ਗੁਰੂ ਕੋਲੋਂ ਸਿਖਣ ਲਈ, ਕੁਝ ਸਾਥੀਆਂ ਕੋਲੋਂ ਸਮਝਣ ਲਈ। ਇਹੀ ਅਸਲੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਸਾਧ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਹੀ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਹੈ।

ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿਚ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨਾ, ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦਾ, ਲਾਭ ਹੈ। ਨਾਲ ਬੈਠ ਸਾਧਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਦਾ ਫਲ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ, ਹਰ ਇਕ ਕੋਲੋਂ ਸੂਖਮ ਤਰੰਗਾਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੂਖਮ ਤਰੰਗਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਸਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੇ ਸਾਰੇ ਸਾਧਾਂ ਉਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਪੱਕੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਗੇ ਵਧੇ ਸਾਧਾਂ (ਸਿਖਾਂ) ਕੋਲੋਂ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਬਿਨ-ਬੋਲਿਆਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਪੱਕਾ ਆਭਿਆਸੀ, ਘਟ ਪੱਕੇ ਅਭਿਆਸੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਘਟ ਪਕਿਆ ਕੱਚੇ ਅਭਿਆਸੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸੁਗੰਧ ਸਾਰੇ ਸਿਮਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਮਲ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਦਾਂ ਚੰਦਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ

ਸਾਰੀ ਬਨਸਪਤੀ ਨੂੰ ਮਹਿਕਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਬੀਰ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਨਾ ਕਿ 'ਉਇ ਭੀ ਚੰਦਨ ਹੋਇ ਰਹੇ ਬਸੇ ਜੁ ਚੰਦਨ ਪਾਸਿ'। ਚੰਦਨ ਦਾ ਅਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਪਿਆਸੇ ਹਨ, ਸਾਧਨਾ ਵਿਚ ਲਗੇ ਹਨ, ਮੰਜਲ ਦੇ ਯਾਤਰੀ ਹਨ (ਯਾਨੀ ਉਪਰ ਦਸੀ ਚੌਥੀ ਸ਼ਰੇਣੀ ਵਾਲੇ)। ਤੀਸਰੀ ਸ਼ਰੇਣੀ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਚੰਦਨ ਦਾ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ। ਉਹ ਬਾਂਸ ਵਾਗ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਚੰਦਨ ਦੇ ਬੂਟੇ ਕੋਲ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੋ ਕੋਲੋਂ ਅਭਿਜ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਂਸ ਦੇ ਚਾਰ ਵੱਡੇ ਅਵਗੁਣ ਹਨ, (੧) ਇਹ ਉਚਾ ਲੰਮਾ ਤੇ ਅਹੰਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (੨) ਇਹ ਅੰਦਰੋਂ ਪੋਲਾ ਹੈ। ਅਰਥਾਤ ਅਹੰਕਾਰੀ ਹੈ ਤੇ ਗੁਣਹੀਨ ਹੈ। (੩) ਇਹ ਗੰਢੀਲਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਡੰਡੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗੰਢਾਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਚੰਗਿਆਈਆਂ ਨਹੀਂ ਕਬੂਲਦਾ। (੪) ਇਹ ਕੁਲ-ਨਾਸ਼ਕ ਹੈ। ਅਹੰਕਾਰ ਦੀ ਅੰਗ ਵਿਚ ਇਹ ਆਪ ਵੀ ਸੜਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਲਗਦੇ ਬਾਂਸਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾੜਦਾ ਹੈ। ਇਦਾਂ ਹੀ ਆਕੜਿਆਂ ਅਹੰਕਾਰੀ ਮਨੁੱਖ, ਗਿਆਨਹੀਨ ਪੋਲਾ ਮਨੁੱਖ, ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦੀਆਂ ਗੰਢਾਂ-ਭਰਿਆ ਮਨੁੱਖ, ਆਪਣਾ ਵੀ ਨਾਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਿਕਟ-ਵਰਤੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਨਾਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਲਈ ਕਬੀਰ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ "ਬਾਂਸ ਬਡਾਈ ਬੂਡਿਆ ਇਉ ਮਤ ਬੂਡਹੁ ਕੋਇ।" ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਭੂ-ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਪਿਆਸਿਆਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ। ਮੈਂ ਇਹ ਸਭ ਇਸ ਲਈ ਸਮਝਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਸਮਝ ਲਉ ਕਿ ਸਾਧ ਕੌਣ ਹਨ ਤੇ ਸੰਗਤ ਕੀ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਇਕਠ ਨੂੰ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਨਹੀਂ ਮੰਨ ਲੈਣਾ। ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਦੀ ਯੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸੱਚੀ ਤੇ ਸੁਚੀ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਕਰਦੇ ਹਨ—

ਕੁਰਬਾਣੀ ਤਿਨਾ ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਚਲਿ ਜਾਏ ਜੁੜਦੇ।

੬

ਸ਼ਬਦ-ਕੀਰਤਨ

ਆਠ ਪਹਰ ਹਰਿ ਕੈ ਗੁਣ ਗਾਉ ।

ਜੀਅ ਪ੍ਰਾਨ ਕੋ ਇਹੈ ਸੁਆਉ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ : ਕੀਰਤਨ ਕਰਣ ਤੇ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਕਿਦਾਂ ਪੂਰਾ ਲਾਭ
ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ : ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ—

ਕਲਜੁਗ ਮਹਿ ਕੀਰਤਨੁ ਪਰਧਾਨਾ ।

ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਪਾਐ ਲਾਇ ਧਿਆਨਾ ।

(ਪੰਨਾ ੧੦੭੫)

ਕੀਰਤਨ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਪਣਾ ਹੈ । ਕੀਰਤਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਹੈ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਬੋਲਣਾ (ਜਪਣਾ) ਹੈ । ਪੂਰੇ ਮਨ ਨਾਲ ਚਾਗੀ ਸਿੰਘਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਮਗਰੇ-ਮਗਰ ਬੋਲਣਾ ਹੈ ਕੀਰਤਨ, ਜਪਣ (ਯਾਨੀ ਮਗਰ ਬੋਲਣ) ਵਿਚ ਮੂਲ ਸਿਖਿਆ ਆਪਣੇ ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਹੀ ਹੈ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਬਾਰੇ ਸੁਣਦਿਆਂ-ਗਾਂਦਿਆਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਲਹਿਰ ਜਾਂ ਸਾਗਰ ਵਿਚ ਬੂੰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਏਗਾ । ਉਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਅਸੀਮਤੀ

ਤੇ ਆਪਣੀ ਸੀਮਤਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਏਗਾ। ਸਾਨੂੰ ਕੀਰਤਨ ਵਿਚ ਪੂਰੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਹੰਕਾਰ ਦੇ ਬੱਧੇ ਮੂੰਹੋਂ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਦੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਡਰਦੇ-ਡਰਦੇ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ। ਇਦਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਪਾਪ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਤੇ ਡਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਸਾਨੂੰ ਦੇਖ ਨ ਲਏ। ਕੋਈ ਇਹ ਨ ਕਹੇ ਕਿ ਐਨਾ ਵਡਾ ਸਰਦਾਰ ਤੇ ਐਨੀ ਉਚੀ ਉਚੀ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਨਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਵੱਡੇ ਨਹੀਂ ਤੇ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕੱਖ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਕੱਖ ਨੂੰ ਕਾਹਦਾ ਮਾਣ ਆਪਣੇ ਵਜ਼ੂਦ ਦਾ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀਰਤਨ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲਉਗੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਉਂ ਪਿਘਲੇਗੀ, ਨਿਮਾਣਾ-ਪਣ ਆਏਗਾ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਨੀਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਉਗੇ ਤਿਉਂ-ਤਿਉਂ ਮਨ ਅਨੰਦ ਵਿਚ ਉੱਚਾ ਉਠਦਾ ਜਾਏਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਕੀਰਤਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਕੀਰਤਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਿਚ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਹਉਮੈ ਦੀ ਇਕ ਪਰਤ ਉਤਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕੀਰਤਨ ਵਿਚ ਰਲਣ ਨਾਲ ਹੋਰ ਪਰਤਾਂ ਲਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੁਰ-ਤਾਲ ਵਿਚ ਗਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਰਾਗੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਰਾਗੀ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਕਿ ਰਾਗ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਏ, ਸਮਝੇ ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰੇ ਤਾਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕੇ। ਟੀਚਰ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਆਣਾ, ਬੱਚੇ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਮਗਰ-ਮਗਰ ਬੋਲਣਾ, ਠੀਕ ਜਾਂ ਗਲਤ, ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਗਲਤ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਮਗਰੇ-ਮਗਰ ਬੋਲਣਾ ਹੈ ਪਰ ਸੁਰ-ਤਾਲ ਦੀ ਗਲਤੀ ਤੋਂ ਨਿਡਰ ਹੋ ਕੇ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਸਿਖ ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਸਿਖ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਿਖ ਰਿਹਾ। ਸੰਗੀਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆਏਗਾ, ਪਰ ਇਹ ਮੁਖ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਮੁਖ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕੀਰਤਨ ਵਿਚ ਗੁਆਚ ਜਾਣਾ; ਉਸ ਵਿਚ ਗੁਆਚਣ ਦਾ ਜਤਨ ਜਿਸ ਦੀ ਕੀਰਤ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਗਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਧੁਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨਹਦ ਨਾਦ ਦੀ ਧੁਨੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਾਏਗੀ।

ੴ ਵਿਚ ਅਨਹਦ ਨਾਦ ਦੀ ਧੁਨੀ ਜੁੜੀ ਹੈ। ਰਾਗ ਦੇ ਸਰਗਮਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਉਸ ਧੁਨੀ ਦੀ ਝਲਕ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਰਾਗ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗਾਣ ਨਾਲ ਕਦੀ-ਕਦਾਈਂ ਉਹ ਧੁਨੀ (ਜਿਹੜੀ ਅਨਹਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਧਵਨਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ) ਸੁਣਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅਕਹਿ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਦਿਆਂ-ਸੁਣਦਿਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ

ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਜਿਹੜਾ ਅਨੰਦ ਦਾ ਝੁਟਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਉਹ ਇਸੇ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਇਸ ਗੁਣ ਨੂੰ ਸਮਝਾਂਦਿਆਂ ਹੋਇਆ ਹੀ, ਸਾਡੇ ਗੁਰੂਆਂ ਨੇ ਬਾਣੀ ਰਾਗਾਂ ਵਿਚ ਉਚਾਰਣ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ ਬਾਣੀ ੩੬ ਰਾਗਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਉਦਾਸੀਨ (ਜਿਦਾਂ ਦੀਪਕ) ਜਾਂ ਬਹੁਤੇ ਸ਼ੋਖ (ਜਿਦਾਂ ਬਸੰਤ) ਰਾਗਾਂ ਦਾ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸੁਧ ਉਪਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਾਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਰਾਗਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਾਣੀ ਉਚਾਰੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਾਗਾਂ ਦਾ ਸ਼ੋਖ ਤੇ ਉਦਾਸੀਨ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘਟ ਜਾਏ। ਰਾਗੀ ਸਿਖ ਜੇ ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਲਗਨ ਨਾਲ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ ਤਕ ਅਨਹਦ ਨਾਦ ਦੀ ਝਲਕ ਪੁਆ ਸਕਦੇ ਹਨ—

ਸਭਨਾ ਰਾਗਾਂ ਵਿਚਿ ਸੌ ਭਲਾ ਭਾਈ
ਜਿਤੁ ਵਸਿਆ ਮਨਿ ਅਇ ।

(ਪੰਨਾ ੨੪੨੩)

ਸਿਖ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਇਕ ਮਨ ਹੋ ਕੇ ਧੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬਰੀਕੀਆਂ ਨੂੰ ਗਹੁ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਤੇ ਉਸ 'ਸਵਾਂਤ-ਬੁੰਦ' ਦੀ ਰਾਹ ਦੇਖਣੀ ਜਿਸ ਦੇ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਅਨੰਦ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਸੌ, ਜਦੋਂ ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਜ਼ਬਦ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਉਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਬ ਦੇ ਬੇਅੰਤ ਰੂਪਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਚਲੇਗਾ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਉਮੈਂ ਥੋੜੀ ਪਿਘਲੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀਰਤਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਉਛੋ ਆਪਣੀ ਪੌਜ਼ੀਸ਼ਨ ਨੂੰ ਭੁਲ ਕੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਹਉਮੈਂ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਘਲੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਭੁਲ ਕੇ ਸਿਰਫ ਕੀਰਤਨ ਦੀਆਂ ਧੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਦਿਉਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਛਿਣ ਉਹ ਸਵਾਦ ਮਿਲੇਗਾ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਤੜਪ ਹੈ। ਹਉਮੈਂ ਭਰਿਆ ਮਨ ਇਹ ਨਾਦ ਨਹੀਂ ਸੁਣ ਸਕਦਾ। ਜਿਉਂ ਮਿਉਂ ਹਉਮੈਂ ਪਿਘਲਦੀ ਜਾਏਗੀ ਇਹ ਨਾਦ ਸਾਫ ਹੁੰਦਾ ਜਾਏਗਾ। ਇਸੇ ਲਈ ਸਿਖੀ ਵਿਚ ਕੀਰਤਨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਹੈ। ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ—

ਆਠ ਪਹਰ ਗਾਈਐ ਗੋਬਿੰਦੁ ।

(ਪੰਨਾ ੯੬੬)

ਆਠ ਪਹਰ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਣ ਗਾਉ
ਜੀਅ ਪ੍ਰਾਨ ਕੇ ਇਹੈ ਸੁਆਉ ।

(ਪੰਨਾ ੮੬੬)

ਸਭ ਤੇ ਉਚ ਭਗਤ ਜਾ ਕੈ ਸੰਗਿ ।
ਆਠ ਪਹਰ ਗੁਨ ਗਾਵਹਿ ਰੰਗ ।

(ਪੰਨਾ ੧੨੩੬)

ਅਠੇ ਪਹਿਰ ਹਰੀ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਣ ਲਈ ਕਿਉਂ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ? ਐਨਾ ਜ਼ੋਰ ਉਸ ਦੀ ਉਸਤਤ ਕਰਨ ਤੇ ਕਿਉਂ ਹੈ ? ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਉਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਕੁਝ ਕੁ ਗੁਣ ਉਤਾਰ ਸਕੀਏ । ਉਹ ਸਤਿ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵੀ ਸੱਚੇ ਤੇ ਸੁਚੇ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ; ਉਹ ਨਿਰਭਉ-ਨਿਰਵੈਰ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵੀ ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਘਟਾ ਕੇ ਪਿਆਰ ਵਧਾ ਸਕੀਏ; ਉਹ ਦਿਆਲੂ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦਇਆ ਦਾ ਬੂਟਾ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪੁੰਗਰਣ ਦੇਈਏ; ਉਹ ਦਾਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵੀ ਹਥੋਂ ਕੁਝ ਦੇ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਈਏ ਆਦਿ । ਜਿਸ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਸਾਈਏ । ਇਹ ਕਿਦਾਂ ਹੋਏ ?

ਬਹੁਤ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਭਾਵ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤੇ ਜੇ ਸਮਝ ਵੀ ਲਈਏ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਭਾਵ ਨੂੰ ਅਪਨਾਣ ਦਾ ਸਾਡਾ ਤਰੀਕਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਸਚੇਤ ਮਨ ਤੇ ਹੈ ਤੇ ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸਥਾਈ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਸਾਣ ਲਈ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਅਸੀਂ ਸੁਣ ਲਿਆ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਿਆਲੂ ਹੈ । ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਆਲੂ ਭਾਵ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਜਾਏਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਅਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ । ਅਸੀਂ ਉਪਰੋਂ ਦਿਆਲੂ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ ਤੇ ਅੰਦਰੋਂ ਕੋਈ ਕਹੀ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਕੀ ਪਾਗਲਪਣ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈਂ । ਕਿਉਂਕਿ ਅੰਦਰ ਦਾ ਮਨ ਤਾਕਤਵਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਰਲੀ ਪਰਤ ਦੇ ਭਾਵ ਮਨ ਨੂੰ ਦਿਆਲੂ ਬਨਾਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ । ਫਿਰ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ?

ਪਾਹਲੀ ਸਟੇਜ਼, ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤਕ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਹਰ ਅੱਖਰ ਦਾ ਅਰਥ ਤੇ ਫਿਰ ਭਾਵ ਅਰਥ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਾਏ ।

ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੇ ਕਿ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਮੂਲ ਭਾਵ ਕੀ ਹੈ ।

ਦੂਸਰੀ ਸਟੇਜ, ਰਾਗੀ ਸਿੰਘ ਉਸ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ੧੦ ਮਿੰਟ ਤਕ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਤੇ ਸੰਗਤ ਪੂਰੇ ਉਤਸਾਹ ਤੇ ਜੋਸ਼ ਨਾਲ ਉਸ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਉਚੀ ਉਚੀ ਬੋਲੇ ਪੂਰੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ, ਪੂਰੀ ਲਗਨ ਨਾਲ, ਪੂਰੇ ਦਿਲ ਨਾਲ । ਇਦਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਚੇਤ ਮਨ ਨਿਸਲ ਜੋ ਜਾਏਗਾ, ਥਕ ਜਾਏਗਾ, ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਭਾਵ ਨੂੰ ਅਚੇਤ ਮਨ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਪਾਏਗਾ ।

ਤੀਸਰੀ ਸਟੇਜ, ਰਾਗੀ ਸਿੰਘ ਕੀਰਤਨ ਜਾਰੀ ਰਖਣਗੇ ਪਰ ਸੰਗਤ ਬੋਲਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਏਗੀ । ਸਚੇਤ ਮਨ ਸੌਂ ਗਿਆ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਬੋਲਣ ਦਾ ਮਨਰਥ ਪੂਰਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ । ਸੰਗਤ ਪੂਰੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸ਼ਬਦ-ਕੀਰਤਨ ਨੂੰ ਸੁਣੀ ਜਾਏਗੀ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਭਾਵ ਸਿਧਾ ਅਚੇਤ ਮਨ ਤਕ ਜਾਣ ਦੇਏਗੀ । ਇਹੀ ਕੀਰਤਨ ੧੦ ਮਿੰਟ ਤਕ ਚਲੇਗਾ ।

ਚੌਥੀ ਸਟੇਜ, ਕੀਰਤਨ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਤੇ ਇਸ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਰੁਪ ਦੀ ਘੜੀ ਵਿਚ ਅਚੇਤ ਮਨ ਉਸ ਭਾਵ ਨੂੰ ਚੂਸੇਗਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਰਸਾਏਗਾ । ਇਹ ਰਸਿਆ ਹੋਇਆ ਭਾਵ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰੇਗਾ । ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਗੁਰ-ਆਸ਼ੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਾਏਗਾ । ਇਹ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤਕ ਚਲੇਗਾ ।

ਇਹ ੩੦ ਮਿੰਟਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੈਂ ਦਸਿਆ ਹੈ । ਪੂਰੇ ਵਕਤ ਇਕੋ ਹੀ ਸ਼ਬਦ ਚਲੇਗਾ ਤਾਕਿ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਭਾਵ ਸਾਡੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਏ । ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਏਗਾ ਕਿ ਪੱਕ ਰਾਗ ਗਾਣ ਵਾਲੇ ਇਕੋ ਪੰਗਤੀ ਨੂੰ ਖਾਰ ਬਾਰ ਵਖੋ-ਵਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੋਹਰਾਂਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਭਾਵ ਦੀ ਪੰਗਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਜਿਦਾਂ 'ਰਾਖ ਲੇਹੁ ਹਮ ਤੇ ਬਿਗਰੀ' ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ 'ਰਾਖ ਲਹੁ' ਨੂੰ ਘੜੀ-ਮੁੜੀ ਕਹੀ ਜਾਏਗਾ ਜਾਂ 'ਹਮ ਤੇ ਬਿਗਰੀ' ਕਹੀ ਜਾਏਗਾ । ਬਾਕੀ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਆਮ ਕਰਕੇ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਏਗਾ, ਪਰ ਭਾਵ ਦੀ ਪੰਗਤੀ ਤੀਹ-ਤੀਹ ਚਾਲੀ-ਚਾਲੀ ਵਾਰੀ ਦੋਹਰਾਈ ਜਾਏਗਾ ਤਾਕਿ ਭਾਵ ਸਚੇਤ ਮਨ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਤਕ ਚਲਾ ਜਾਏ । ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਤ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਉਹ ਆਮ ਕਰਕੇ ਰਾਗੀ ਦੇ ਹਥਾਂ-ਮੂੰਹ ਦੀ ਹਰਕਤ ਦੇਖਦੇ ਹਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਇਸੇ ਆਸ਼ੇ ਦੀ ਪਕਿਆਈ ਲਈ, ਸਾਡੇ ਗੁਰੂਆਂ ਨੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਰਾਗਾਂ ਵਿਚ ਗਾਇਆ ਹੈ ਤੇ ਗਾਣ ਲਈ ਆਦੇਸ਼

ਦਿਤਾ ਹੈ । ਹਰ ਰਾਗ ਦਾ ਕੋਈ ਨ ਕੋਈ ਭਾਵ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਰਾਗ ਬਸੰਤ ਦਾ ਭਾਵ ਖੇੜਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਹੈ; ਰਾਗ ਦੀਪਕ ਦਾ ਭਾਵ ਉਦਾਸੀ ਹੈ, ਰਾਗ ਸੂਹੀ ਦਾ ਭਾਵ ਮਿਲਾਪ ਹੈ, ਆਦਿ । ਸਿਆਣਿਆਂ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਭਾਵ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਮਨ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਂਦਾ ਹੈ । ਕੋਈ ਭਾਵ ਸਵੇਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰਦਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਸ਼ਾਮੀਂ । ਸਾਡੇ ਗੁਰੂਆਂ ਨੇ ਬੜੀ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਲਿਖਤ ਆਦੇਸ਼ ਦਿਤੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸ ਭਾਵ ਵਾਲਾ ਸ਼ਬਦ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਤੇ ਕਿਸ ਰਾਗ ਵਿਚ ਗਾਣਾ ਹੈ । ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਠੀਕ ਹੋਣਾ, ਸਮੇਂ ਦਾ ਠੀਕ ਹੋਣਾ, ਰਾਗ ਦਾ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਭਾਵ ਨੂੰ ਬਾਰਬਾਰ ਦੰਹਰਾਣ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਸਿਰਫ ਇਕੋ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵ ਸਾਡੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਉਤਰ ਜਾਏ । ਦਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਤੇ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਮੈਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਰਾਗੀ ਸਿੰਘ ਜਾਂ ਸਿੰਘ ਸਭਾ ਇਸ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸਮਝੇਗੀ ਤੇ ਅਪਨਾਏਗੀ ।

ਸੇਵਾ-ਸਾਧਨਾ

ਤਨੁ ਮਨੁ ਧਨੁ ਹਰਿ ਆਗੈ ਰਾਖਿਆ ।

ਨਾਨਕੁ ਕਹੈ ਮਹਾ ਰਸੁ ਚਾਖਿਆ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ : ਸੇਵਾ ਕਿਸ ਦੀ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿਦਾ ?

ਉੱਤਰ : ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ 'ਗੁਰ ਸੇਵਾ' ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ "ਗੁਰ ਸੇਵਾ ਫਲੁ ਸਫਲੁ ਫਲੰਦੇ" । ਗੁਰੂ ਸੇਵਾ ਦਾ ਅਰਥ ਸਿਰਫ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਉਹ ਸੇਵਾ ਵੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਜੀ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ ਗੁਰ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਗੁਰ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਗੁਰ ਸਿਖ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਸਿਖਾਂ ਦੇ ਦਲਾਏ ਸਕੂਲ ਕਾਲਜ, ਹਸਪਤਾਲ, ਆਸ਼ਰਮ, ਲਾਇਬਰੇਰੀ, ਆਦਿ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਤੇ ਆਮ ਜਨਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ । ਬੀਮਾਰ ਦੀ, ਦੀਨ ਦੀ, ਅ-ਸਹਾਏ ਦੀ, ਗ਼ਰੀਬ ਦੀ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹੀ ਹੈ । ਸਿਖ ਪੰਥ ਦੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਮੁਖ ਹੈ ਪਟ ਪੰਥ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵੀ ਸੁਫਲ ਹੈ । ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਰਬ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਰਬ ਦੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ —

ਵਿਚਿ ਦੁਨੀਆ ਸੇਵ ਕਮਾਈਐ ।

ਤਾ ਦਰਗਹ ਬੈਸਣੁ ਪਾਈਐ ।

(ਪੰਨਾ ੨)

ਸਾਡੇ ਗੁਰੂਆਂ ਨੇ ਸਭ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਈਆਂ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ 'ਸਤਿਗੁਰ' ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ। ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਲਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਸਮਝਾਣ ਲਈ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਮੀਲਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਤੇ ਦੂਰ ਦੂਰ ਦੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤਕ ਉਸ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਪਹੁੰਚਾਇਆ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ—

ਜਿਨਿ ਜਗਤੁ ਉਪਾਇਆ ਧੰਧੈ ਲਾਇਆ

ਤਿਸੈ ਵਿਟਹੁ ਕੁਰਬਾਣੁ ਜੀਉ ।

ਤਾਕੀ ਸੇਵ ਕਰੀਜੈ ਲਾਹਾ ਲੀਜੈ

ਹਰਿ ਦਹਗਹ ਪਾਈਐ ਮਾਣੁ ਜੀਉ ।

(ਪੰਨਾ ੪੩੮)

'ਗੁਰੂ' ਦੀ ਸੇਵਾ ਦਾ ਢੰਗ ਦੂਸਰੀ ਤੇ ਤੀਸਰੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਨੇ ਆਪ ਕਰਕੇ ਦਰਸਾਇਆ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਭਾਈ ਲਹਿਣਾ ਜੀ (ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਜੀ) ਕੋਲੋਂ ੧੨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਸੇਵਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲਿਤੀਆਂ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਜੋ ਵੀ ਹੁਕਮ ਦਿਤਾ (ਮੁਰਦਾ ਸਰੀਰ ਖਾਣ ਤਕ ਦਾ), ਭਾਈ ਜੀ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿੰਤੂ ਕੀਤੇ ਤੁਰੰਤ ਮੰਨਿਆ। ਹੁਕਮ ਦੇ ਮੰਨਣ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਬੁਧੀ ਨੂੰ ਕਦੀ ਦਖਲ ਨਹੀਂ ਦੇਣ ਦਿਤਾ। ਤੀਸਰੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਨੇ ਬਿਰਧ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਖੰਡੂਰ ਸਾਹਿਬ ਰਹਿ ਕੇ ੧੧ ਸਾਲ ਦੂਸਰੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ। ਅਧੀ ਰਾਤੀਂ ਜਾਗ ਕੇ ਕਈ ਮੀਲ ਦੂਰ ਬਿਆਸਾ ਨਦੀ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਲਿਆਂਦੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਜੀ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦੇ। ਕੀ ਗੁਰੂ ਜੀ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਖੇਚਲ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ? ਕੀ ਉਹ ਇਹ ਸੇਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੋਲੋਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਕੀ ਉਹ ਪਿੰਡ ਦੇ ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ? ਪਰ ਸਵਾਲ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਸਵਾਲ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਇਦਾਂ ਕਰਦਿਆਂ ਭਾਈ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਆਪਣਾ ਅਹੰਕਾਰ ਗਲਦਾ ਹੋਇਆ ਦੇਖਦੇ ਸਨ ਤੇ ਇਦਾਂ ਕਰੀ ਜਾਣਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਲਾਭਵੰਤ ਸੀ। ਇਹ ਸਿਖਿਆ ਸੀ, ਸ਼ਖਸੀ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਰਾਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਨਾਮ ਪੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ—

ਸੌ ਬੂਝੈ ਜਿਸੁ ਆਪਿ ਬੁਝਾਏ ।
ਸਤਿਗੁਰ ਸੇਵਾ ਨਾਮੁ ਦਿੜਾਏ ।

(ਪੰਨਾ ੧੧੭੫)

ਇਕਿ ਆਪੇ ਕਾਢਿ ਲਏ ਪ੍ਰਭਿ ਆਪੇ
ਗੁਰ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਭਿ ਲਾਏ ।
ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਨਿਧਾਨੋ ਪਾਇਆ
ਸੁਖੁ ਵਸਿਆ ਮਨਿ ਆਏ ।

(ਪੰਨਾ ੧੧੩੦)

ਗੁਰ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਲੋਕ ਸੇਵਾ ਦਾ ਰਾਹ ਚੌਥੀ ਤੇ ਪੰਜਵੀਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਰਾਹੀਂ ਦਰਸਾਇਆ । ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਜਗਤ ਭਲੇ ਲਈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਰੋਵਰ ਬਣਾਇਆ ਤੇ ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਸ਼ਹਿਰ ਵਸਾਇਆ । ਗੁਰ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਤਰਨ-ਤਾਰਨ ਸ਼ਹਿਰ ਕੁਸ਼ਟ ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਬਣਾਇਆ । ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਪ ਕੁਸ਼ਟ ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਤੇ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਭਿਆਨਕ ਰੋਗ ਤੋਂ ਮਕਤ ਕੀਤਾ । ਲੋਕੀਂ ਕੋੜ੍ਹੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਛਾਵੇਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ, ਪਰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਨਾ ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਲੇ ਨਾਲ ਲਾਇਆ ਬਲਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਹਿਣ-ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀ ਉਤਮ ਵਿਵਸਥਾ ਕੀਤੀ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਖ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ । ਇਸੇ ਲਈ ਇਸ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ "ਤਰਨ-ਤਾਰਨ ਦੁਖ ਨਿਵਾਰਨ" ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਲਾਹੌਰ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਕਹਿਤ ਪੈ ਗਿਆ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਆਪ ਉਥੇ ਗਏ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਦਿਤਾ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕੀਤਾ, ਦਵਾ-ਦਾਰੂ ਮੁਹਈਆ ਕੀਤਾ ਤੇ ਲੋੜ-ਵੰਦਾਂ ਦਾ ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਤਕ ਵੀ ਕੀਤਾ । ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਾਤੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹਿਤ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ 'ਸਤੀ' ਜਿਹੀ ਭਿਆਨਕ ਤੇ ਘਿਨੌਣੀ ਪ੍ਰਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਤੇ ਵਿਧਵਾ ਵਿਆਹ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ।

ਧਰਮ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸਿਖਾਈ ਛੇਵੀਂ, ਨੌਵੀਂ ਤੇ ਦਸਵੀਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਨੇ । ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਗੋਬਿੰਦ ਜੀ ਨੇ ਜੇਲ੍ਹ ਜਾਣਾ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤਾ ਪਰ ਧਰਮ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਮਨਜ਼ੂਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ । ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਨੇ ਸੀਸ ਦੇਣਾ ਠੀਕ ਜਾਣਿਆ ਪਰ ਧਰਮ ਦੀ ਰਖਿਆ ਛੱਡਣੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਜਾਣੀ, ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ

ਸਰਬੰਸ ਦੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਕਬੂਲ ਕੀਤੀ ਪਰ ਸਚ ਦੀ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੂਰਨਿਆਂ ਤੇ ਚਲਦੇ ਹੋਏ ਸਿੰਘਾ ਨੇ ਧਰਮ-ਹਿਤ ਕਈ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਦਿਤੀਆਂ ਤੇ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਪਰ ਸੱਚ ਦਾ ਸਾਥ ਛੱਡਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾਮ-ਰਸ ਮਿਲਦਾ ਹੈ—

ਜਿਨਿ ਸਚੁ ਸੇਵਿਆ ਤਿਨਿ ਰਸੁ ਪਾਇਆ ।

ਨਾਨਕ ਸਹਜੇ ਨਾਮਿ ਸਮਾਇਆ ।

(ਪੰਨਾ ੧੧੭੪)

ਜਿਦਾ ਸੇਵਾ ਦੋ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ, ਉਦਾਂ ਹੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਵੀ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ। ਸੇਵਾ ਤਨ ਰਾਹੀਂ ਹੈ, ਧਨ ਰਾਹੀਂ ਹੈ, ਮਨ ਰਾਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸ ਹੈ ਤੇ ਹਰਿ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਹੈ—

ਤਨੁ ਮਨੁ ਧਨੁ ਹਰਿ ਆਗੈ ਰਾਖਿਆ ।

ਨਾਨਕੁ ਕਹੈ ਮਹਾ ਰਸੁ ਚਾਖਿਆ ।

(ਪੰਨਾ ੧੩੪੩)

ਤਨੁ ਮਨੁ ਅਰਪਉ ਸਭੁ ਅਪਨਾ ।

ਕਵਨ ਸੁਮਤਿ ਜਿਤ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਪਨਾ ।

(ਪੰਨਾ ੫੨੫)

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹੀ ਠੀਕ ਸਿਮਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤਨ ਨੂੰ, ਮਨ ਨੂੰ ਤੇ ਧਨ ਨੂੰ ਮਨੁਖਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਲਾ ਕੇ ਉਸ ਕਰਤਾ-ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਹੀ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਚੇਤੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਮੇਰੇ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਨਾ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਨਾ ਮਨ। ਇਹ ਉਸ ਦੀ ਦਾਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਿਦਾਂ ਤਨ ਜਾਂ ਮਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਧਨ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਥੋੜਾ ਭ੍ਰਮ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਧਨ ਕਮਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਹਉਂ-ਭਾਵ ਵਿਚ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਾਇਆ ਦੀ ਦਾਤ ਅਸੀਂ ਆਪ ਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪਰ ਕੀ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ?

ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ, ਕਮਾਣ ਲਈ ਕਮਾਣ ਦੇ ਸਾਧਨ (ਹਥ, ਪੈਰ, ਬੁਧੀ)

ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਤੇ ਬੁਧੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ? ਯਾਨੀ ਕਮਾਣ ਦੇ ਸਾਧਨ (Means of Production) ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਨਹੀਂ। ਦੂਸਰੀ ਗੱਲ, ਜੇ ਮੰਨ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ-ਬੁਧੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਇਹ ਧਨ ਪਾਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹਨ ? ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਤਕੜੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਤੇਜ਼ ਬੁਧੀ ਵਾਲੇ ਭੁਖੇ ਪਏ ਫਿਰਦੇ ਹਨ। ਨਹੀਂ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਜੋ ਕੁਝ ਹੈ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੇ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਬਖਸ਼ਿਆ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਆਪ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ। ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ—

ਏਹ ਕਿਨੇਹੀ ਦਾਤਿ ਆਪਸ ਤੇ ਜੋ ਪਾਈਐ ।

ਨਾਨਕ ਸਾ ਕਰਮਾਤਿ ਸਾਹਿਬ ਤੁਠੈ ਜੋ ਮਿਲੈ ।

(ਪੰਨਾ ੪੭੪)

ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ, ਸਾਡਾ ਮਨ, ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ, ਸਾਡੀ ਸਵੱਛਤਾ, ਸਾਡੀ ਅਰੋਗ ਦੇਹ ਤੇ ਬੁਧੀ (ਜਿਹੜੀ ਧਨ ਕਮਾਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ), ਉਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਹੀ ਦੇਣ ਹੈ। ਕੋਈ ਦਾਅਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਸਿਆਣਾ ਹੋਏ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਖਿਆਲ ਰਖਦਾ ਹੋਏ, ਕਿ ਉਹ ਉਮਰ ਭਰ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੋਗ-ਰਹਿਤ ਇਕੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੈ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਰੋਗ-ਰਹਿਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋ ਜਾਏ ਕਿ ਸਾਡਾ ਧਨ, ਸਾਡਾ ਤਨ ਤੇ ਸਾਡਾ ਮਨ ਆਪਣਾ ਕਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਦੇਣ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਆਪਣੇ ਤਨ, ਮਨ, ਧਨ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਆਸ਼ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਵਾਰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ—

ਸੇਵਾ ਕਰੀ ਜੇ ਕਿਛੁ ਹੋਵੈ ਅਪਣਾ ਜੀਉ ਪਿੰਡੁ ਤੁਮਾਰਾ ।

(ਪੰਨਾ ੬੩੫)

ਸਾਡਾ ਦਿਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ-ਬਰ-ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪੇ ਹੀ ਮਨੁਖਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਗੁਰਮਤ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹ ਹਥ-ਪੈਰ ਬੇਕਾਰ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਨਹੀਂ

ਲਗਦੇ । ਇਜੇਹੇ ਹਥਾਂ-ਪੈਰਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਕੀਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਕਰਮ ਨਿਸਫਲ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ “ਵਿਣ ਸੇਵਾ ਧ੍ਰਿਗ ਹਥ ਪੈਰ ਹੋਰ ਨਿਹਫਲ ਕਰਨੀ” । ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਇਕ ਘਟਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਕ ਸਿਖ ਨੌਜਵਾਨ ਦੇ ਹਥੋਂ, ਜਿਸ ਨੇ ਕਦੀਂ ਸਰੀਰ ਰਾਹੀਂ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਤੋਂ ਨਾਹ ਕਰ ਦਿਤੀ ਸੀ । ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ, “ਇਸ ਕਟਰੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਡੱਲ੍ਹ ਦਿਉ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹਥਾਂ ਨੇ ਕਦੀ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਥਾਂ ਦਾ ਜਲ ਛਕਣਾ ਮੁਨਾਸਿਬ ਨਹੀਂ ।”

ਸਰੀਰਕ ਸੇਵਾ ਤੇ ਐਨਾ ਜ਼ੋਰ ਕਿਉਂ ? ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਖਾ ਫੇਰਨ, ਪਾਣੀ ਢੋਣ ਤੇ ਚੱਕੀ ਪੀਸਣ, ਆਦਿ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੇਵਾ ਤੇ । ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ—

ਨਾਨਕ ਕੀ ਪ੍ਰਭ ਪਾਸਿ ਬੇਨੰਤੀ ਤੇਰੇ ਜਨ ਦੇਖਣੁ ਪਾਵਾ ।

(ਪੰਨਾ ੭੪੯)

ਪਖਾ ਫੇਰੀ ਪਾਣੀ ਢੋਵਾ ਜੋ ਦੇਵਹਿ ਸੋ ਖਾਈ ।

(ਪੰਨਾ ੭੫੭)

ਚੇਤੇ ਰਖ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਛੋਟੀ ਜਾਤ ਦੇ ਲੋਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਅਮੀਰ, ਪਦ-ਪਦਵੀ ਵਾਲੇ, ‘ਪਖਾ-ਫੇਰੀ, ਪਾਣੀ ਢੋਵਾ’ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਸਨ । ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਘਟੀਆ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅੱਗੇ ਕਾਮੇ ਰਖੇ ਹੋਏ ਸਨ । ਹਾਲੀਂ ਵੀ, ਉੱਚੀ ਜਾਤ ਵਾਲੇ ਭਾਰਤੀ ਇਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ । ਉੱਚੀ ਜਾਤੀ ਦੇ ਸਿਖਾਂ ਕੋਲੋਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲੈ ਕੇ, ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸੇਵਾ ਦੀ ਉੱਚਤਾ ਦਰਸਾਈ । ਇਹ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਕੋਈ ਕੰਮ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਨੀਵਾ ਨਹੀਂ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਉੱਚੀ ਜਾਤ ਦੇ ਸਿਖਾਂ ਕੋਲੋਂ ਮਨੋਨੀਤ ਨੀਵਾਂ ਕੰਮ ਕਰਵਾ ਕੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਹੰਕਾਰ ਮਾਰਨ ਦਾ ਰਾਹ ਦਰਸਾਇਆ । ਜਿਸ ਨੇ ਕਦੀ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਭਰਿਆ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਭਰਨ ਵਿਚ ਬੜੀ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਸਰੀਰਕ ਤਕਲੀਫ ਤਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਮਾਨਸਕ ਤਨਾਵ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਦਾ ਹਉਂ ਭਾਵ ਰਸਤੇ ਦੀ ਅੜਚਣ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਗੁਰੂ ਆਗਿਆ ਵਿਚ ਇਹ ਸੇਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਹੌਲਾ ਹੌਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਨੀਵੇਂ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਮਾਨਸਕ ਵਿਰੋਧਤਾ ਘਟਦੀ

ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਅਹੰਕਾਰ-ਰਹਿਤ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਨ ਲਗਦਾ ਹੈ । ਤੇ ਇਹੀ ਮਨਸ਼ਾ ਹੈ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਾਣ ਵਿਚ ।

ਤਨ, ਮਨ ਤੇ ਧਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਕ ਚੌਥੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵੀ ਹੈ । ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰਤਿ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਸੁਰਤਿ ਦੀ ਸੇਵਾ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਤੇ ਗੁਰ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਗੁਰ ਦਾ ਭਾਣਾ ਮੰਨਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਹਉਮੈਂ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਕੁਰਵਾਕ ਹੈ—

ਸੇਵਾ ਸੁਰਤਿ ਸਬਦਿ ਵੀਚਾਰਿ ।

ਜਪੁ ਤਪੁ ਸੰਜਮੁ ਹਉਮੈ ਮਾਰਿ ।

(ਪੰਨਾ ੧੩੪੩)

ਜਪੁ ਤਪੁ ਸੰਜਮੁ ਭਾਣਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਕਾ

ਕਰਮੀ ਪਲੈ ਪਾਇ ।

ਨਾਨਕ ਸੇਵਾ ਸੁਰਤਿ ਕਮਾਵਣੀ

ਜੋ ਹਰਿ ਭਾਵੈ ਸੰ ਥਾਇ ਪਾਇ ।

(ਪੰਨਾ ੮੮)

ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਨਾ, ਸ਼ਬਦ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ, ਸ਼ਬਦ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਣਾ, ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ—ਇਹ ਸਭ ਸੁਰਤਿ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਅੰਗ ਹਨ । ਧਨ ਰਾਹੀਂ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਨ ਰਾਹੀਂ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਸ ਤੋਂ ਘਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਮਨ ਰਾਹੀਂ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸੁਰਤਿ ਰਾਹੀਂ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਾਂ ਨਾਂਹ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੀ ਹਨ । ਸੁਰਤਿ ਸੇਵਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਤਨ-ਮਨ-ਧਨ ਦੀ ਸੇਵਾ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਅਹੰਕਾਰ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਪਰ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਮਨੁਖ ਅਗੇ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਸੌ ਸੇਵਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਸੇਵਾ ਹੀ ਇਕ ਮਾਤ੍ਰ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਅਹੰਕਾਰ ਮਰਦਾ ਹੈ, “ਮੈਂ” ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਝਲਕ ਮਿਲਦੀ ਹੈ । ਸੇਵਾ ਵੇਲੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੇਤੇ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ

ਇਦਾਂ ਕਰਦਿਆਂ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਸੁਖਮ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕੋਈ ਅਹੰਕਾਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਾਲ
ਰਿਹਾ । ਜੇ ਇਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਮਿਹਨਤ ਬੇਕਾਰ ਹੋ ਜਾਏਗੀ । ਅਹੰਕਾਰ
ਦੇ ਗੁੰਮਰਾਹ ਕਰਨ ਦੇ ਬੜੇ ਮਾਸੂਮ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜੇ ਸਿਖ ਸਾਵਧਾਨ ਨ
ਰਹੇ ਤਾਂ ਉਹ ਅਹੰਕਾਰ ਸਾਡੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਵੀ ਆ ਰਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡਾ ਸਾਰਾ
ਦ ਨ-ਪੁੰਨ, ਸੇਵਾ-ਸੰਭਾਲ ਨਿਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ—

ਤੀਰਥ ਬਰਤ ਅਰੁ ਦਾਨ ਕਰਿ ਮਨ ਮਹਿ ਧਰੈ ਗੁਮਾਨੁ ।

ਨਾਨਕ ਨਿਹਫਲ ਜਾਤ ਤਿਹਿ ਜਿਉ ਕੁੰਚਰ ਇਸਨਾਨੁ ।

(ਪੰਨਾ ੧੪੨੮)

ਸੇਵਾ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਅਹੰਕਾਰ ਘਟੇਗਾ, ਅਹੰਕਾਰ ਘਟੇਗਾ ਤਾਂ ਸਿਮਰਨ
ਵਧੇਗਾ, ਸਿਮਰਨ ਵਧੇਗਾ ਤਾਂ ਆਤਮਾ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ, ਆਤਮਾ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ
ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏਗੀ—

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਦਰਗਹ ਸੰਭਾਵਤੇ । ਸੇਵਕ ਸੇਵਿ ਸਦਾ ਸੋਹੰਤੇ ।

(ਪੰਨਾ ੧੩੩੯)

੮

ਦਾਨ-ਪੁਨ

ਘਾਲਿ ਖਾਇ ਕਿਛੁ ਹਥਹੁ ਦੇਹਿ ।

ਨਾਨਕ ਰਾਹੁ ਪਛਾਣਹਿ ਸੇਇ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ : ਦਾਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦੱਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਉਂ ?
ਕੀ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਦਾਨ ਦਿਤਾ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ?

ਉੱਤਰ : ਦਾਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ 'ਦੇਣਾ' । ਦਾਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ "ਵੰਡਣਾ" । ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਵੰਡਣਾ । ਇਸੇ ਲਈ ਸਿਖੀ ਵਿਚ 'ਵੰਡ ਕੇ ਛਕਣ' ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਹੈ । ਵੰਡਣਾ ਹੈ ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਵੰਡ ਸਕੋ । ਤੁਸੀਂ ਧਨਵਾਨ ਹੋ ਤਾਂ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਧਨ ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ । ਤੁਸੀਂ ਬਲਵਾਨ ਹੋ ਤਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਦੀ ਬਲ ਰਾਹੀਂ ਮਦਦ ਕਰੋ । ਤੁਸੀਂ ਅਫਸਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਇਆਂ ਦੀ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਢਾਂਚੇ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਠੀਕ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਕਰੋ । ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਹੋ ਤਾਂ ਗਰੀਬ-ਮੁਥਾਜ ਦੀ ਦਿਲ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਇਮਦਾਦ ਕਰੋ । ਤੁਸੀਂ ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਹੱਠੀ ਆਏ ਗਾਹਕ ਦੀ ਸੱਚੀ ਤੇ ਸੁਚੀ ਸੇਵਾ ਕਰੋ । ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਚੰਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੀਰਤਨ ਜਾਂ ਪਾਠ ਕਰੋ । ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਵੀ ਰਬ ਦਾ ਦਿਤਾ ਪਿਆਰ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਤਾਂ ਹੈ । ਉਸ ਖਜ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਵਰਤੋ । ਆਪਣੇ ਪਿਆਰ

ਨੂੰ ਵੰਡੋ । ਗਰੀਬ ਦੇ ਅਥਰੂ ਪੁੰਝੇ, ਦੁਖੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਦੇ ਚਾਰ ਸ਼ਬਦ ਕਰੋ, ਲਾਚਾਰ ਕੋਲ ਇਕ ਘੜੀ ਬੈਠ ਹੀ ਜਾਉ, ਦਰਦ-ਮੰਦ ਦੀ ਦਰਦ-ਭਰੀ ਕਹਾਣੀ ਹੀ ਸੁਣ ਲਉ । ਆਪਣੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਦਾਨ ਦੇਉ, ਆਪਣੀ ਹਮਦਰਦੀ ਦਾ ਦਾਨ ਦੇਉ, ਆਦਿ । ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਐਸਾ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੇ ਕੋਈ ਨ ਕੋਈ ਗੁਣ ਨ ਦਿਤਾ ਹੋਏ । ਇਸ ਗੁਣ ਦਾ ਦਾਨ ਕਰੋ । ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਕ ਫੁਲ ਹੀ ਦਾਨ ਕਰ ਦਿਉ । ਉਸ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੋ ਹੀ ਖਿਲਾਰ ਦਿਉ । ਹਥੋਂ ਦੇਣਾ ਦਾਨ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਂਦੇ ਹੋ, ਕਿੰਨਾ ਦੇਂਦੇ ਹੋ, ਕਿਸ ਨੂੰ ਦੇਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸਵਾਲ ਗੌਣ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਦੇਂਦੇ ਹੋ, ਬਸ ਇਹੀ ਕਾਫੀ ਹੈ ।

ਅਸੀਂ ਆਮ ਕਰਕੇ ਦਾਨ ਦਾ ਅਰਥ ਧਨ ਦਾ ਦਾਨ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ । ਮੇਰੀ ਅਜ ਦੀ ਚਰਚਾ ਧਨ ਦੇ ਦਾਨ ਬਾਰੇ ਹੀ ਹੋਏਗੀ । ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਸਮਝਣ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਜਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਭੁਲੇਖੇ ਹਨ ।

ਪੁਰਾਣੇ ਵਕਤਾਂ ਵਿਚ ਦਾਨ ਸਾਧੂ ਲੈਂਦੇ ਸਨ । ਸਾਧੂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸ਼ਰੇਸਠ, ਉਤਮ, ਵਧੀਆ, ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ । ਦਾਨ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਉਤਮ ਪੁਰਖ (ਸਾਧੂ) ਹੁੰਦੇ ਸਨ । ਗਰਵਾਕ ਹੈ "ਸਾਧੂ ਸੰਗਤ ਤਰਿਆ ।" ਉਹ ਐਨੇ ਸੁਧ ਸਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਹੀ ਭਵ-ਸਾਗਰ ਨੂੰ ਤਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਸੀ । ਫਿਰ ਦਾਨ ਲੈਂਦੇ ਸਨ ਸੁਆਮੀ । ਸੁਆਮੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਆਪਣਾ (ਸ+ਆਮੀ) ਮਾਲਕ ਹੋ ਗਿਆ । ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ੇ-ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਿਆ । ਜਿਹੜਾ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੋ ਗਿਆ । ਫਿਰ ਦਾਨ ਲੈਂਦੇ ਸਨ ਜੋਗੀ । ਉਹ ਜਿਹੜੇ ਰਬ ਨਾਲ (ਜੁੜੇ) ਹੋਏ ਸਨ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਜੁੜਨ ਦੀ ਜੁਗਤ ਜਾਣਦੇ ਸਨ "ਜੋਗੀ ਕੈ ਘਰਿ ਜੁਗਤਿ" । ਯਾਨੀ ਦਾਨ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਉਹ ਸਾਧੂ, ਸੁਆਮੀ ਜਾਂ ਜੋਗੀ ਸਨ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹੋ ਗਏ ਸਨ ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਸਨ ।

ਅਜ ਦੇ ਸਾਧੂਆਂ-ਜੋਗੀਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਗੁਣ ਕਿਥੇ । ਇਹ ਆਲ੍ਹਸੀ, ਹਡ-ਹਰਾਮ, ਕੰਮ ਚੋਰ, ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਜੁੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਭਜੇ ਹੋਏ ਲੋਕ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਤੱਪ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਸਾਧਨਾ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਸਿਮਰਨ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਸੰਗੀਤ ਨਹੀਂ । ਹੁਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਭੇਖ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੁਗਤ ਗੁੰਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ । ਉਪਰੋਂ

ਜੋਗੀ ਹਨ, ਅੰਦਰੋਂ ਭੋਗੀ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸੰਨਿਆਸੀ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਨਹੀਂ, ਸਿਰਫ ਕੋਰਾ ਅਹੰਕਾਰ ਹੈ “ਸੰਨਿਆਸੀ ਮਾਤੇ ਅਹੰ ਮੇਵ ।” ਜੇ ਦਾਨ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਉਤਮਤਾ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਦਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵੀ ਮਰ ਗਈ ਹੈ ।

ਪੁਰਾਣੇ ਵੇਲੇ ਜੀਵਨ ਸਾਦਾ ਸੀ, ਗੁੰਝਲਾਂ ਘਟ ਸਨ; ਪ੍ਰੇਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ, ਆਪਾ-ਧਾਪੀ ਘਟ ਸੀ; ਦਿਲ ਵਡੇ ਸਨ, ਦਿਮਾਗ ਛੋਟੇ ਸਨ, ਪਰਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ, ਅਧਰਮ ਘਟ ਸੀ । ਮਲਕ ਅਮੀਰ ਸੀ, ਲੋਕ ਧਨੀ ਸਨ, ਦੇਣਾ ਦੁਖਦਾ ਨਹੀਂ ਸੀ । ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਹਾਤਮਾ ਬੁਧ ਨਾਲ ਦਸ ਹਜ਼ਾਰ ਭਿਖਸ਼ੂ (ਭਿਖ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਸਾਧੂ) ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ । ਸੰਸਾਰੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਬੜੀ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਤੇ ਸਨਮਾਨ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਸਨ । ਹੁਣ ਅਧਰਮ ਹੈ, ਆਪਾ-ਪਾਪੀ ਹੈ ਲੋਭ ਹੈ, ਖੁਦ-ਗਰਜ਼ੀ ਹੈ, ਇਛਾਵਾਂ ਦੀ ਭੀੜ ਹੈ । ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਦਾਨ ਦੇਣ ਵਿਚ ਸੰਕੋਚ ਹੈ । ਦੇਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਰ ਜਿਹੀ ਗਈ ਹੈ । ਜਿੰਨੀ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਘਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਏ ਉਨੀ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਉਹ ਦਾਨ ਲੈਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਧੱਖਾ-ਧੜੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਅਪਨਾਣ ਲਗ ਪਏ ਹਨ । ਅਖਾਂ ਵਾਲਾ ਅੰਨ੍ਹਾ ਬਣ ਕੇ ਦਾਨ ਮੰਗਦਾ ਹੈ; ਨਿਕੇ-ਨਿਕੇ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪੰਗ ਕਰਕੇ ਦਾਨ ਮੰਗਵਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਰਸ ਖਾ ਕੇ ਕੁਝ ਦੇਉ । ਜੇ ਮੰਗਣ ਵਾਲਾ ਕੁਝ ਸਿਆਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਨਕਲੀ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਆਦਿ ਲਈ ਦਾਨ ਮੰਗਦਾ ਹੈ ।

ਹੁਣ ਇਕ ਪਾਸੇ ਸਾਧੂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਾਧੂਤਾ ਘਟ ਤੇ ਆਲ੍ਹਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ । ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸੰਸਾਰੀ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਲੈਣ (ਧਨ ਕਠਾ ਕਰਨ) ਵਿਚ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦੇਣ ਵਿਚ ਨਹੀਂ । ਸਿਖ ਗੁਰੂਆਂ ਨੇ ਇਹ ਹਾਲਤ ਦੇਖੀ ਤਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਦਿਤਾ—

ਘਾਲਿ ਖਾਇ ਕਿਛੁ ਹਥਹੁ ਦੇਹਿ ।

(ਪੰਨਾ ੨੪੫)

ਬੜੇ ਬੜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਬੜੀ ਵਡੀ ਸਮਝ ਦਿਤੀ । ਪੰਜ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਭਾਰਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਕੀਤਾ ।

ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮਿਹਨਤ ਕਰਕੇ ਖਾਉ । ਆਲ੍ਹਸੀ ਨ ਬਣੋ,

ਦੂਜੇ ਅਗੇ ਹਥ ਨ ਫੈਲਾਉ। ਇਸ ਜਿਖਿਆ ਦਾ ਹੀ ਫਲ ਹੈ ਕਿ ਸਿਖਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਆਲਸੀ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਕੰਮਚੋਰ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਭਿਖ-ਮੰਗਾ ਨਹੀਂ। ਸਿਖਾਂ ਦੇ ਇਸ ਗੁਣ ਦੇ ਚਰਚੇ ਨਾ ਸਿਰਫ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਬਲਕਿ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਹਨ। ਸਿਖ ਮਿਹਨਤੀ ਹਨ, ਇਸ ਗੱਲ ਉਤੇ ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਇਹ ਸਭ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਉਪਦੇਸ਼ 'ਘਾਲ ਖਾਇ' ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਇਦਾਂ ਦਾਨ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਭੀੜ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਜਤਨ ਕੀਤਾ।

ਜਿਹੜਾ ਮਿਹਨਤ ਕਰੇਗਾ ਉਸ ਕੋਲ ਧਨ ਕਠਾ ਹੋਏਗਾ ਹੀ। ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਸਿਖ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਖਸ-ਹਾਲ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਗੱਲ ਧਨ ਕਮਾਣ ਤਕ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਤਾਂ ਅਧੂਰੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ। ਧਨ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਕਠਾ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਛਪੜ ਵਾਂਗੂੰ, ਤਲਾਅ ਵਾਂਗੂੰ - ਇਸ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੋਈ ਲਹਿਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਕੋਈ ਜੀਵਨ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਿਰਫ ਸਤ੍ਰਾਂਦ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜੀਵਨ-ਧਾਰਾ ਸੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਜੋੜਿਆ "ਕਿਛੁ ਹਥਹੁ ਦੇਹਿ"। ਕਠਾ ਕਰੋ ਪਰ ਕੁਛ ਦੇਵੋ ਵੀ। ਜੀਵਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਚਲਦਾ ਰਹੇ, ਮਨੁਖਤਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਣੇ ਰਹਿਣ, ਮਨ ਜਮ ਨ ਜਾਏ, ਅਹਿਸਾਸ ਮਰ ਨ ਜਾਏ, ਦੇਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਸਟ ਨ ਹੋਏ; ਇਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਸਿਖਾਂ ਵਿਚ ਮਨੁਖਤਾ ਲਈ ਪ੍ਰੇਮ ਉਮਡਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੇਣ ਲਈ ਮੁਠੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਖੁਲ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਪਰ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਲਗਦਾ ਸਵਾਲ ਹੈ ਕਿ ਦੇਣਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਤੇ ਕਿਉਂ। ਮੈਂ ਪਹਿਲੇ ਸਵਾਲ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਦੇਣਾ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਦੇਣਾ ਹੈ ਗੁਰੂ ਤੇ ਗੁਰ-ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ। ਦੂਸਰਾ ਦੇਣਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਗਰੀਬ, ਕਮਜ਼ੋਰ, ਬੀਮਾਰ, ਅਸਹਾਏ ਨੂੰ। ਪਹਿਲਾ ਦੇਣਾ ਦਾਨ ਨਹੀਂ ਭੇਟਾ ਹੈ। ਦੂਸਰਾ ਦੇਣਾ ਹੀ ਦਾਨ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਉਚੇ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਭੇਟਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਦਾਨ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਭੇਟਾ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਗੁਰੂ ਤੇ ਗੁਰ-ਪੰਥ ਨੂੰ ਦਿਤਾ ਭੇਟਾ ਹੈ ਦਾਨ ਨਹੀਂ। ਤੇ ਲੋੜਮੰਦ ਨੂੰ ਦਿਤਾ ਦਾਨ ਹੈ ਭੇਟਾ ਨਹੀਂ। ਭੇਟਾ ਦੇਈਦਾ ਹੈ ਧੰਨਵਾਦ ਵਜੋਂ, ਦਾਨ ਦੇਈਦਾ ਹੈ ਅਹੰਕਾਰ ਮਾਰਨ ਵਜੋਂ। ਭੇਟਾ ਦੇਈਦੀ ਹੈ ਗੁਰੂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਉਪਰ ਮਲਕੀਅਤ ਮੰਨਦਿਆਂ

ਹੋਇਆਂ, ਦਾਨ ਦੇਈਦਾ ਹੈ ਗਰੀਬ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਮੰਨਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ । ਦੋਨਾ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਫਰਕ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਸਿਰਫ ਭੇਟਾ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਗੁਰੂ ਤੇ ਪੰਥ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸ਼ਾਇਦ ਮਨੁਖਤਾ ਨਾਲੋਂ ਤੋੜ ਦੇਂਦੀ ਹੈ । ਸਿਰਫ ਦਾਨ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਮਨੁਖਤਾ ਨਾਲ ਤਾਂ ਜੋੜਦੀ ਹੈ ਪਰ ਗੁਰੂ ਤੇ ਪੰਥ ਨਾਲੋਂ ਤੋੜ ਦੇਂਦੀ ਹੈ । ਭੇਟਾ ਸਾਨੂੰ ਨਿਮਾਣੇ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਦੁਆਇੰਗੀ ਤੇ ਦਾਨ ਸਾਨੂੰ ਨਿਮਾਣਾ ਬਣਾਇੰਗਾ । ਪੂਰਨਤਾ ਲਈ ਭੇਟਾ ਤੇ ਦਾਨ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਕਰਨੇ ਹਨ ।

ਸਿਖਾਂ ਵਿਚ ਭੇਟਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੈ ਪਰ ਦਾਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ ! ਸਿਖ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੇ, ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇਂਦੇ ਹਨ । ਕੋਈ ਗਰੀਬ ਮਿਲ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇਣਗੇ “ਕੰਮ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ?” ਇਹ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਬਣ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਸਿਖ ਆਪ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਲ੍ਹਸੀ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ । ਦੂਸਰਾ ਕਾਰਣ ਪਛਮ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋ ਕੇ ਹੈ ਕਿ ਮੰਗਣ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿ ਨ ਦੇਉ । ਮੇਰੀ ਸਮਝੇ ਪਛਮ ਦੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਇਹ ਨਾਹਰਾ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰੋ ਪਰ ਸ਼ਾਇਦ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਨਹੀਂ । ਇਥੇ ਐਨੀ ਗਰੀਬੀ, ਬੀਮਾਰੀ ਤੇ ਬੇਰੋਜ਼ਗਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪਛਮੀ ਨਸੀਹਤ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਹਕੀਕਤ ਤੋਂ ਅੱਖਾਂ ਫੇਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ । ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਝਾਤੀ ਮਾਰ ਕੇ ਦੇਖੋ, ਕਿਸੇ ਗਰੀਬ ਦੀ ਅੱਖ ਵਿਚ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਤੱਕ ਕੇ ਦੇਖੋ, ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਨਿਰਣੈ ਨਾ ਲਉ । ਪਰਖੋ, ਸਮਝੋ । ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੰਗਾ ਸਤ ਦਿਸਣੋਂ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ । ਮੰਗਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮਾਨ ਨਹੀਂ, ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਹੈ । ਨਿੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੰਦੀ ਬਦਬੂਦਾਰ ਨਾਲੀ (ਜਿਦੇ ਕੋਲੋਂ ਅਸੀਂ ਨੱਕ ਤੇ ਡੁੱਬਾ ਰਖ ਕੇ ਲੰਘਦੇ ਹਾਂ) ਵਿਚ ਲੋਹੇ ਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਲਭਦੇ ਦੇਖੋ । ਮਲ-ਮੂਤ ਨਾਲ ਭਰੇ ਗੰਦਗੀ ਦੇ ਡਬਿਆਂ ਵਿਚ ਖਲੋਤੇ ਬਚਿਆ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਲਭਦੇ ਦੇਖੋ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਕੀ ਅਨੰਦ ਹੈ ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੰਦ ਵਿਚ ਹਥ ਮਾਰਨ ਵਿਚ ਕੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ? ਬੰਬਈ ਦੀ ੫% ਅਬਾਦੀ ਸੜਕਾਂ ਤੇ ਸੌਂਦੀ, ਗਰਮੀ ਵਿਚ ਤਪਦੀ ਤੇ ਮੀਂਹ ਵਿਚ ਭਿਜਦੀ ਹੈ । ਬਚੇ ਨੰਗੇ ਤੇ ਆਦਮੀ ਅਧ-ਨੰਗੇ ਕਿਉਂ ਫਿਰਦੇ ਹਨ ? ਉਹ ਕੰਮ ਕਿਥੇ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੁਲੀ-ਜੁਲੀ-ਗੁਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਕਰ ਸਕੇ । ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ੯੦% ਅਬਾਦੀ ਨੂੰ ਦੋ ਡੰਗ ਦੀ ਰੋਟੀ ਨਹੀਂ

ਮਿਲਦੀ । ਜਿਹੜੀ ਇਕ ਡੰਗ ਦੀ ਰੋਟੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਉਹ ਮਰਣ ਤਾਂ ਬਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜੀਵਨ ਇਕ ਲੰਮੀ ਮੌਤ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਪੰਜਾਬ ਤੇ ਗੁਰੂਆਂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਹੈ । ਸਿਖਾਂ ਤੇ ਗੁਰੂਆਂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹੈ । ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਝਾਤੀ ਮਾਰੋ, ਗੈਰ-ਸਿਖਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਤੇ ਝਾਤੀ ਮਾਰੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਦੀ ਸਾਰੀ ਰੁਚੀ ਠੰਡੀ ਪੈ ਜਾਏਗੀ । ਸਚਾਈ ਬੜੀ ਭਿਆਨਕ ਤੇ ਡਰਾਉਣੀ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਗੁਰੂ ਤੇ ਗੁਰ-ਸਿਖ ਨੂੰ ਭੇਟ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਦਾਨ ਕਰਨਾ ਵੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ।

ਇਹ ਵੀ ਪ੍ਰਚਾਰਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਦਾਨ ਪਾਤਰ-ਕੁਪਾਤਰ ਦੇਖ ਕੇ ਦੇਉ । ਅੰਨ੍ਹੇ ਨੂੰ ਦੇਉ, ਅਖਾਂ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਨਾ ਦੇਉ, ਲੰਗੜੇ ਨੂੰ ਦੇਉ, ਲਤਾਂ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਨਾ ਦੇਉ, ਬੁਢੇ ਨੂੰ ਦੇਉ, ਜੁਆਨ ਨੂੰ ਨਾ ਦੇਉ । ਇਥੇ ਤਕ ਕਿ ਮੰਗਣ ਵਿਰੁਧ ਕਈ ਕਾਨੂੰਨ ਪਾਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਤੇ ਭਿਖ ਮੰਗਣਾ ਜੁਰਮ ਕਰਾਰ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ । ਗੱਡੀਆਂ, ਬੱਸਾਂ ਵਿਚ ਅਪੀਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਭਿਖ-ਮੰਗੇ ਨੂੰ ਦਾਨ ਨਾ ਦਿਉ । ਮੇਰੀ ਸਮਝੇ ਦਾਨ ਦੇਣਾ ਮੇਰਾ ਕਰਤੱਵ ਹੈ ਤੇ ਦੂਸਰਾ ਇਸ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਭਿਖ-ਮੰਗਾ ਨਾ ਹੋਏ ਤਾਂ ਮੈਂ ਦਾਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦਿਆਂ । ਇਸੇ ਲਈ ਪਿਛਲੇ ਵਕਤਾਂ ਵਿਚ ਦਾਨ ਦੇਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦਾਨੀ ਦਾਨ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਦਾਨ ਦੇਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦਿਤੀ । ਇਹ ਵਿਚਾਰਨਾ ਮੇਰਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਿ ਭਿਖ-ਮੰਗਾ ਬੁਢਾ ਹੈ ਕਿ ਜੁਆਨ, ਅੱਖਾਂ ਵਾਲਾ ਹੈ ਕਿ ਅੰਨ੍ਹਾ । ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਹ ਕਾਫੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦਾਨ ਦੇਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਤਾ । ਪਾਤਰਤਾ-ਕੁਪਾਤਰਤਾ ਦੇਖਣਾ ਧਰਮੀ ਪੁਰਖ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ । ਇਹ ਕੰਮ ਰਬ ਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਨੇ ਭਿਖਾਰੀ ਬਣਾਇਆ, ਉਹ ਜਾਣੇ । ਜਾਂ ਅਜ ਕਲ ਦੀ ਫਿਲਾਸਫੀ ਅਨੁਸਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਿਖਾਰੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨੇ ਬਣਾਇਆ, ਸੁਸਾਇਟੀ ਜਾਣੇ । ਜਾਂ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਕਰਮ ਜਾਨਣ । ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮੰਗਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ ਤੇ ਉਹ ਮੰਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਕਰਮ ਦਾ ਫਲ ਉਹ ਭੋਗੇਗਾ, ਮੈਨੂੰ ਕੀ । ਮੈਂ ਦਾਨ ਦਿਤਾ, ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਧਰਮ ਨਿਭਾਇਆ, ਮੈਂ ਅਪਣਾ ਕਰਤੱਵ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ । ਜੇ ਨਿਰਅਹੰਕਾਰ ਭਾਵ ਨਾਲ ਦਿਤਾ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਫਲ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲੇਗਾ, ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਾਨਣਾ ਹੀ ਕਾਫੀ ਹੈ ।

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਜਦੋਂ ਚੂੜ੍ਹਕਾਣੇ ਸੱਚਾ ਸੌਦਾ ਕਰਨ (ਲੂਣ ਖਰੀਦਣ)

ਗਏ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਪੌਸਿਆਂ ਦੀ ਸੂਫੀ ਫਕੀਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਟੀ ਖੁਆ ਦਿਤੀ । ਕੀ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਫਕੀਰ ਹਿੰਦੂ ਹਨ, ਜਾਂ ਮੁਸਲਮਾਨ, ਜੁਆਨ ਹਨ ਜਾਂ ਬੁਢੇ, ਪਾਤਰ ਹਨ ਜਾਂ ਕੁਪਾਤਰ ? ਨਹੀਂ, ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣਾ ਧਰਮ ਨਿਭਾਇਆ ਸੀ । ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੂੰ, ਵਾਪਸ ਆ ਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਹੀ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ 'ਆਖ਼ਤ ਸੰਵਾਰ ਆਏ ਹਾਂ' । ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਨਾਂ ਆਪਣੀ ਜਾਇਦਾਦ ਲੁਆ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਐਨੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ । ਅਸੀਂ ਚੁਅਨੀ-ਅਠਾਨੀ ਦੇਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਬਦਲੇ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਰਬ ਦੀ ਯਾਦ ਦੁਆਂਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਭਜਨ ਸੁਣਾਂਦਾ ਹੈ । ਪੁਰਾਣੇ ਵੇਲੇ ਤਾਂ ਬੂਹੇ ਆਏ ਭਿਖਾਰੀ ਨੂੰ ਰਬ ਦਾ ਰੂਪ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ । ਇਸ ਸਮਝ ਪਿਛੇ ਕਾਰਣ ਸੀ ਕਿ ਜੇ ਮੰਗਤਾ ਰਬ ਦਾ ਰੂਪ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਦੇਈਏ ਥੋੜਾ ਹੀ ਹੋਏਗਾ । ਰਬ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਦੇ ਵੀ ਕੀ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ? ਦੂਸਰੇ, ਰਬ ਦਾ ਰੂਪ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਖਲੋਤਾ ਹੋਏ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਦੇਣ ਦੀ ਹਸਤੀ ਵੀ ਕੀ ਹੈ । ਇਸ ਸਭ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਮਨੋਰਥ ਸਾਡੇ ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਹੈ ਤੇ ਦਾਨ ਦੇ ਨਿਅਮ ਪਿਛੇ ਇਹੀ ਮਨੋਰਥ ਹੈ ।

ਹੁਣ ਅਗਲਾ ਸੁਆਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦਾਨ ਕਿਉਂ ਦੇਉ ? ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ, ਦਾਨ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਪਕੜ ਢਿਲੀ ਕਰਨਾ ਸਿਖਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀ ਮੌਤ ਸਾਥੋਂ ਅੰਤ ਵੇਲੇ ਖੋਹ ਲਏਗੀ । ਅਸੀਂ ਹੁਣੇ ਤੋਂ ਹੀ ਧਨ ਉਤੇ ਆਪਣੀ ਪਕੜ ਢਿਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ । ਜਦੋਂ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਦੇਣ ਰਾਹੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਇਹ ਹੀ ਸਮਝਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਖੀਰ ਤਾਂ ਸਭ ਇਥੇ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਣਾ ਹੈ । ਇਹ ਰੋਜ਼-ਰੋਜ਼ ਦੇਣ ਦੀ ਸਾਲਾਂ-ਬਧੀ ਆਦਤ ਮਨ ਨੂੰ ਐਨਾ ਬਲਵਾਨ ਕਰ ਦੇਏਗੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮੌਤ ਦਾ ਝਪੱਟਾ ਪਏਗਾ ਤਾਂ ਪੀੜ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗੀ । ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਤਾਂ ਹਾਂ ਕਿ ਨਾਲ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ, ਪਰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਉਪਰੋਂ ਉਪਰੋਂ ਦੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਸਾਡੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝ ਅਚੇਤ ਮਨ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਣ ਲਈ ਕੋਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ । ਇਸੇ ਲਈ ਮਰਨਾਂ ਜਾਂ ਮਰਨ ਦਾ ਖਿਆਲ ਬੜਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਅਸਲ ਵਿਚ ਮਰਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਮੌਤ ਦਾ ਕੋਈ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਸਾਨੂੰ ਦੁਖ ਆਪਣੀ ਦੌਲਤ ਦੇ ਛੁੱਟ ਜਾਣ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮੌਤ ਦੇ ਆਣ ਦਾ ਨਹੀਂ । ਸੌ ਰੋਜ਼ ਰੋਜ਼ ਦਾਨ ਦੇਣਾ

ਧਨ ਉਤੇ ਆਪਣੀ ਪਕੜ ਢਿਲੀ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਹੈ ।

ਦੂਸਰੀ ਗੱਲ, ਦਾਨ ਦੇਣਾ, ਸਾਡੇ ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਗਾਲਣ ਦਾ ਢੰਗ ਹੈ । ਤਸੀਂ ਕਿੰਨਾਂ ਦੇਂਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਦੀ ਮਹਤਤਾ ਨਹੀਂ । ਤੁਸੀਂ ਕਿਦਾਂ ਦੇਂਦੇ ਹੋ ਇਸ ਦਾ ਮੁਲ ਹੈ । ਜਿਦਾਂ ਸੇਵਾ ਨਿਰ-ਅਹੰਕਾਰ ਭਾਵ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਉਦਾਂ ਹੀ ਦਾਨ ਵੀ । ਜੇ ਦੇਣ ਨਾਲ ਅਹੰਕਾਰ ਪਿਘਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਾਨ ਸ਼ੁਭ ਹੈ; ਜੇ ਦੇਣ ਨਾਲ ਅਹੰਕਾਰ ਸਬਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਾਨ ਬੇਅਰਥ ਹੈ । ਇਸ ਹਿਸਾਬੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਰੁਪਏ ਦਾ ਦਾਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੀ ਫੱਟੀ ਜਾਂ ਇੱਟ ਲੁਆਣੀ (ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ) ਅਸ਼ੁਭ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਬਲ ਦੇਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਹਿਸਾਬੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗੁਪਤ ਦਾਨ ਵੀ ਅਸ਼ੁਭ ਹੋਏਗਾ ਜੇ ਦੇਣ ਮਗਰੋਂ ਮਨ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਚਾ ਜਾਂ ਵੱਡਾ ਸਮਝਿਆ । ਸਵਾਲ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਨ ਦਾ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਾ ਕਿ ਨਹੀਂ । ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਨ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਿਆ—ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੇ ਨੀਵਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਉਚਾ । ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਾਨ ਦੇਣਾ ਵਧੀਆ ਵਿਧੀ ਹੈ । ਇਸੇ ਲਈ ਸਾਰੇ ਧਰਮਾਂ ਵਿਚ ਦਾਨ ਤੇ ਜੋਰ ਹੈ । ਸਿਖਾਂ ਵਿਚ ਦਸਵੰਧ ਦੇ ਪਿਛੇ ਇਹੀ ਅਸੂਲ ਹੈ । ਸੌ ਭੋਟਾ ਵੀ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤੇ ਦਾਨ ਵੀ, ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਅਹੰਕਾਰ-ਰਹਿਤ ਮਨ ਨਾਲ ਕਰਨੇ ਹਨ ।



B-0856

ਇਸੇ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚੋਂ —

ਕੀ ਕਰਮ ਕਰੀਏ ? ਕਰਮ ਉਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ
ਹਉਮੈਂ ਮਰੇ, ਅਹੰਕਾਰ ਪਿਘਲੇ । ਹਉਮੈਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਹੈ ।
ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਿ ਮੈਂ ਕੁਝ ਹਾਂ, ਮੇਰਾ ਕੋਈ ਹੈ, ਅਹੰਕਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
ਜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਭੀੜ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਬਾਰੇ ਕੋਣ ਸੋਚੇਗਾ ?
ਸੋਚਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਉਤੇ ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦਾ ਮਹਿਲ
ਉਸਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ । ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਮੰਤ ਹਉਮੈਂ ਦੀ ਮੰਤ ਹੈ । ਵਿਚਾਰਾਂ
ਦੀ ਦੌੜ ਜੀਵਨ ਦੀ ਦੌੜ ਹੈ । ਸੌ ਸਾਨੂੰ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰਣ ਲਈ ਉਹ ਕਰਮ
ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਰਹਿਤਤਾ ਮਿਲੇ, ਨਿਰਵਿਚਾਰ
ਅਵਸਥਾ ਮਿਲੇ । ਵਿਚਾਰ ਮਨ ਰਾਹੀਂ ਚਲਦੇ ਹਨ । ਜੇ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਆ
ਜਾਏ ਤਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਆਪੇ ਹੀ ਕਾਬੂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸੇ ਲਈ ਮਨ
ਸੋਧਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਮਨ ਦੀ ਕੁਟਾਈ-ਧੁਲਾਈ ਜੂਨਾਂ ਵਿਚ ਪੈਣ
ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦੁਆਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮੁਕਤੀ ਦੁਆਂਦੀ ਹੈ —

ਕੂਟਨ ਸੌਇ ਜੁ ਮਨੁ ਕਊ ਕੂਟੇ । ਮਨੁ ਕੂਟੇ ਤਉ ਜਮ ਤੇ ਛੂਟੇ ।
ਕੂਟਿ ਕੂਟਿ ਮਨੁ ਕਸਵਟੀ ਲਾਵੈ । ਸੌ ਕੂਟਨ ਮੁਕਤਿ ਬਹੁ ਪਾਵੈ ।