ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ - ਸਬਦ ੫੫
ਸੁੰਞੀ ਦੇਹ ਡਰਾਵਣੀ ਜਾ ਜੀਉ ਵਿਚਹੁ ਜਾਇ ॥
ਰਾਗੁ ਸਿਰੀਰਾਗੁ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੧੯

ਸੁੰਞੀ ਦੇਹ ਡਰਾਵਣੀ ਜਾ ਜੀਉ ਵਿਚਹੁ ਜਾਇ ॥
ਭਾਹਿ ਬਲੰਦੀ ਵਿਝਵੀ ਧੂਉ ਨ ਨਿਕਸਿਓ ਕਾਇ ॥
ਪੰਚੇ ਰੁੰਨੇ ਦੁਖਿ ਭਰੇ ਬਿਨਸੇ ਦੂਜੈ ਭਾਇ ॥੧॥
ਮੂੜੇ ਰਾਮੁ ਜਪਹੁ ਗੁਣ ਸਾਰਿ ॥
ਹਉਮੈ ਮਮਤਾ ਮੋਹਣੀ ਸਭ ਮੁਠੀ ਅਹੰਕਾਰਿ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਜਿਨੀ ਨਾਮੁ ਵਿਸਾਰਿਆ ਦੂਜੀ ਕਾਰੈ ਲਗਿ ॥
ਦੁਬਿਧਾ ਲਾਗੇ ਪਚਿ ਮੁਏ ਅੰਤਰਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਅਗਿ ॥
ਗੁਰਿ ਰਾਖੇ ਸੇ ਉਬਰੇ ਹੋਰਿ ਮੁਠੀ ਧੰਧੈ ਠਗਿ ॥੨॥
ਮੁਈ ਪਰੀਤਿ ਪਿਆਰੁ ਗਇਆ ਮੁਆ ਵੈਰੁ ਵਿਰੋਧੁ ॥
ਧੰਧਾ ਥਕਾ ਹਉ ਮੁਈ ਮਮਤਾ ਮਾਇਆ ਕ੍ਰੋਧੁ ॥
ਕਰਮਿ ਮਿਲੈ ਸਚੁ ਪਾਈਐ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਦਾ ਨਿਰੋਧੁ ॥੩॥
ਸਚੀ ਕਾਰੈ ਸਚੁ ਮਿਲੈ ਗੁਰਮਤਿ ਪਲੈ ਪਾਇ ॥
ਸੋ ਨਰੁ ਜੰਮੈ ਨਾ ਮਰੈ ਨਾ ਆਵੈ ਨਾ ਜਾਇ ॥
ਨਾਨਕ ਦਰਿ ਪਰਧਾਨੁ ਸੋ ਦਰਗਹਿ ਪੈਧਾ ਜਾਇ ॥੪॥੧੪॥

ਸਾਰ: ਪੰਜ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਇੰਦਰਿਆਵੀ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਣ ਕਾਰਣ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਪੀੜਾ ਦਾ ਗੇੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਵੈਤ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ, ਇਹ ਲਗਾਵ ਸਾਡੇ ਨਿਰਣਿਆਂ ਨੂੰ ਧੁੰਦਲਾ ਕਰ ਅਤੇ ਹੋਂਦ ਦੇ ਅੰਤਰਸੰਬੰਧਿਤ ਅਸਤਿਤਵ ਨੂੰ ਅਸਪਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਸਦੀ ਮੂਲ ਚੰਗਿਆਈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਣੂ ਸੀ, ਫਿੱਕੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਸਾਨੂੰ ਖੋਖਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਸਰਵਉੱਚ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਬਿਬੇਕ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਭਰਪੂਰਤਾ ਦੇ ਮੂਲ ਤੱਤ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੁੰਞੀ ਦੇਹ ਡਰਾਵਣੀ ਜਾ ਜੀਉ ਵਿਚਹੁ ਜਾਇ ॥

ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਕਾਰਣ ਇੱਕ ਦੇਹੀ ਭਿਆਨਕ ਭਾਸ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਭਾਹਿ ਬਲੰਦੀ ਵਿਝਵੀ ਧੂਉ ਨ ਨਿਕਸਿਓ ਕਾਇ ॥

ਅੱਗ ਬੁਝ ਗਈ ਹੈ, ਧੂੰਆਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਉਠ ਰਿਹਾ। ਅੱਗ ਦਾ ਬੁਝਣਾ ਇਸ ਤੱਥ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਜੀਵਨ ਚੰਗਿਆਈ ਦਾ ਮੁਜਸਮਾ ਸੀ, ਉਹ ਹੁਣ ਖਤਮ ਹੋ ਚੁਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੇਕੀ ਦਾ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨ ਇਸ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਲੱਭਦਾ।

ਪੰਚੇ ਰੁੰਨੇ ਦੁਖਿ ਭਰੇ ਬਿਨਸੇ ਦੂਜੈ ਭਾਇ ॥੧॥

ਪੰਜ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ (ਸੁਣਨਾ, ਛੂਹਣਾ, ਦੇਖਣਾ, ਚੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸੁੰਘਣਾ) ਪੀੜਾ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਸਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦਵੈਤ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਣ ਨਾਲ ਆਤਮਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। (੧)

ਮੂੜੇ ਰਾਮੁ ਜਪਹੁ ਗੁਣ ਸਾਰਿ ॥

ਹੇ ਭਟਕਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵ, ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਊਰਜਾ ਦੀ ਸਰਵਵਿਆਪਕਤਾ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਇਸਦੇ ਸਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝੋ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ।

ਹਉਮੈ ਮਮਤਾ ਮੋਹਣੀ ਸਭ ਮੁਠੀ ਅਹੰਕਾਰਿ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਹੰਕਾਰ ਅਤੇ ਮੋਹ, ਲੁਭਾਉਣੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਦੁਆਰਾ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਗੁੰਮਰਾਹ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। (੧)(ਠਹਿਰਾਉ)

ਜਿਨੀ ਨਾਮੁ ਵਿਸਾਰਿਆ ਦੂਜੀ ਕਾਰੈ ਲਗਿ ॥

ਜਿਹੜੇ ਸਵੈ-ਚਿੰਤਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਦਵੈਤ ਵਿੱਚ ਫਸ ਇਸ ਨਾਲ ਲਗਾਵ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਦੁਬਿਧਾ ਲਾਗੇ ਪਚਿ ਮੁਏ ਅੰਤਰਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਅਗਿ ॥

ਦਵੈਤ ਨਾਲ ਲਗਾਵ ਵਿਰੋਧੀ ਤਾਕਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਖਚਤ ਹੋਣ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਰੂਹਾਨੀ ਗਿਰਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਅੱਗ ਭੜਕਦੀ ਹੈ।

ਗੁਰਿ ਰਾਖੇ ਸੇ ਉਬਰੇ ਹੋਰਿ ਮੁਠੀ ਧੰਧੈ ਠਗਿ ॥੨॥

ਜੋ ਰੂਹਾਨੀ ਗਿਆਨ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਸਖਣੇ ਸੰਸਾਰਿਕ ਭਰਮਾਂ ਦੇ ਧੋਖੇ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। (੨)

ਮੁਈ ਪਰੀਤਿ ਪਿਆਰੁ ਗਇਆ ਮੁਆ ਵੈਰੁ ਵਿਰੋਧੁ ॥

ਮੋਹ ਫਿੱਕਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਨੇਹ ਦਾ ਰੰਗ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਧੰਧਾ ਥਕਾ ਹਉ ਮੁਈ ਮਮਤਾ ਮਾਇਆ ਕ੍ਰੋਧੁ ॥

ਜਦੋਂ ਸੰਸਾਰਿਕ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਉਮੈ, ਲਗਾਵ, ਭਰਮ, ਮਾਲਕੀਅਤ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਫਿੱਕੀਆਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਰਮਿ ਮਿਲੈ ਸਚੁ ਪਾਈਐ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਦਾ ਨਿਰੋਧੁ ॥੩॥

ਨੇਕ ਕਰਮਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਜੀਵ ਸਚ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੋ ਬਿਬੇਕ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਮਨ ਦੇ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਵਿਚ ਵੀ ਦ੍ਰਿੜ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। (੩)

ਸਚੀ ਕਾਰੈ ਸਚੁ ਮਿਲੈ ਗੁਰਮਤਿ ਪਲੈ ਪਾਇ ॥

ਨੇਕ ਕੰਮਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਸੱਚਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਮਨ ਨੂੰ ਬਿਬੇਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸੋ ਨਰੁ ਜੰਮੈ ਨਾ ਮਰੈ ਨਾ ਆਵੈ ਨਾ ਜਾਇ ॥

ਅਜਿਹੀ ਸੂਝ ਰਾਹੀਂ, ਵਿਅਕਤੀ ਚੰਗੇ, ਬੁਰੇ, ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਿਗਾੜ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠਦਾ ਹੈ।

ਨਾਨਕ ਦਰਿ ਪਰਧਾਨੁ ਸੋ ਦਰਗਹਿ ਪੈਧਾ ਜਾਇ ॥੪॥੧੪॥

ਨਾਨਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਰਵਉਚ ਪੜਾਅ ਉਦੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਸਦੀ ਚੇਤਨਾ ਦੁਆਰਾ ਸਨਮਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (੪)(੧੪)

ਤੱਤ: ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਉਸ ਸਰਵਉੱਚ ਪੜਾਅ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰਤਾ ਦੀ ਅਵਸਥਾ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਰਤਾਰਾ ਸਿਰਫ਼ ਬਾਹਰੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਸਤੀ ਦੇ ਮੂਲ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਵਾਪਦਰਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਹਿਜ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਕੁਦਰਤੀ ਵਹਾਅ ਵਿਚ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਹਿਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰਤਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਬਲਕਿ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਸਦਭਾਵਨਾ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਉਪਜਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਬਾਹਰੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਚੇਤਨਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਏਕਤਾ ਵਿੱਚ ਬਝੀਆ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਹਿਲਕਦਮੀ

Oneness In Diversity Research Foundation

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **OnenessInDiversity.com**

ਈਮੇਲ: onenessindiversityfoundation@gmail.com