ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ –ਸਬਦ ੮੫
ਰੇ ਮਨ ਐਸੀ ਹਰਿ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਕਰਿ ਜੈਸੀ ਜਲ ਕਮਲੇਹਿ ॥
ਰਾਗੁ ਸਿਰੀਰਾਗੁ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੫੯

ਰੇ ਮਨ ਐਸੀ ਹਰਿ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਕਰਿ ਜੈਸੀ ਜਲ ਕਮਲੇਹਿ ॥
ਲਹਰੀ ਨਾਲਿ ਪਛਾੜੀਐ ਭੀ ਵਿਗਸੈ ਅਸਨੇਹਿ ॥
ਜਲ ਮਹਿ ਜੀਅ ਉਪਾਇ ਕੈ ਬਿਨੁ ਜਲ ਮਰਣੁ ਤਿਨੇਹਿ ॥੧॥
ਮਨ ਰੇ ਕਿਉ ਛੂਟਹਿ ਬਿਨੁ ਪਿਆਰ ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਅੰਤਰਿ ਰਵਿ ਰਹਿਆ ਬਖਸੇ ਭਗਤਿ ਭੰਡਾਰ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਰੇ ਮਨ ਐਸੀ ਹਰਿ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਕਰਿ ਜੈਸੀ ਮਛੁਲੀ ਨੀਰ ॥
ਜਿਉ ਅਧਿਕਉ ਤਿਉ ਸੁਖੁ ਘਣੋ ਮਨਿ ਤਨਿ ਸਾਂਤਿ ਸਰੀਰ ॥
ਬਿਨੁ ਜਲ ਘੜੀ ਨ ਜੀਵਈ ਪ੍ਰਭੁ ਜਾਣੈ ਅਭ ਪੀਰ ॥੨॥
ਰੇ ਮਨ ਐਸੀ ਹਰਿ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਕਰਿ ਜੈਸੀ ਚਾਤ੍ਰਿਕ ਮੇਹ ॥
ਸਰ ਭਰਿ ਥਲ ਹਰੀਆਵਲੇ ਇਕ ਬੂੰਦ ਨ ਪਵਈ ਕੇਹ ॥
ਕਰਮਿ ਮਿਲੈ ਸੋ ਪਾਈਐ ਕਿਰਤੁ ਪਇਆ ਸਿਰਿ ਦੇਹ ॥੩॥
ਰੇ ਮਨ ਐਸੀ ਹਰਿ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਕਰਿ ਜੈਸੀ ਜਲ ਦੁਧ ਹੋਇ ॥
ਆਵਟਣੁ ਆਪੇ ਖਵੈ ਦੁਧ ਕਉ ਖਪਣਿ ਨ ਦੇਇ ॥
ਆਪੇ ਮੇਲਿ ਵਿਛੁੰਨਿਆ ਸਚਿ ਵਡਿਆਈ ਦੇਇ ॥੪॥
ਰੇ ਮਨ ਐਸੀ ਹਰਿ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਕਰਿ ਜੈਸੀ ਚਕਵੀ ਸੂਰ ॥
ਖਿਨੁ ਪਲੁ ਨੀਦ ਨ ਸੋਵਈ ਜਾਣੈ ਦੂਰਿ ਹਜੂਰਿ ॥
ਮਨਮੁਖਿ ਸੋਝੀ ਨਾ ਪਵੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਦਾ ਹਜੂਰਿ ॥੫॥
ਮਨਮੁਖਿ ਗਣਤ ਗਣਾਵਣੀ ਕਰਤਾ ਕਰੇ ਸੁ ਹੋਇ ॥
ਤਾ ਕੀ ਕੀਮਤਿ ਨਾ ਪਵੈ ਜੇ ਲੋਚੈ ਸਭੁ ਕੋਇ ॥
ਗੁਰਮਤਿ ਹੋਇ ਤ ਪਾਈਐ ਸਚਿ ਮਿਲੈ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥੬॥
ਸਚਾ ਨੇਹੁ ਨ ਤੁਟਈ ਜੇ ਸਤਿਗੁਰੁ ਭੇਟੈ ਸੋਇ ॥

ਗਿਆਨ ਪਦਾਰਥੁ ਪਾਈਐ ਤ੍ਰਿਭਵਣ ਸੋਝੀ ਹੋਇ ॥
ਨਿਰਮਲੁ ਨਾਮੁ ਨ ਵੀਸਰੈ ਜੇ ਗੁਣ ਕਾ ਗਾਹਕੁ ਹੋਇ ॥੭॥
ਖੇਲਿ ਗਏ ਸੇ ਪੰਖਣੂੰ ਜੋ ਚੁਗਦੇ ਸਰ ਤਲਿ ॥
ਘੜੀ ਕਿ ਮੁਹਤਿ ਕਿ ਚਲਣਾ ਖੇਲਣੁ ਅਜੁ ਕਿ ਕਲਿ ॥
ਜਿਸੁ ਤੂੰ ਮੇਲਹਿ ਸੋ ਮਿਲੈ ਜਾਇ ਸਚਾ ਪਿੜੁ ਮਲਿ ॥੮॥
ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਊਪਜੈ ਹਉਮੈ ਮੈਲੁ ਨ ਜਾਇ ॥
ਸੋਹੰ ਆਪੁ ਪਛਾਣੀਐ ਸਬਦਿ ਭੇਦਿ ਪਤੀਆਇ ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਆਪੁ ਪਛਾਣੀਐ ਅਵਰ ਕਿ ਕਰੇ ਕਰਾਇ ॥੯॥
ਮਿਲਿਆ ਕਾ ਕਿਆ ਮੇਲੀਐ ਸਬਦਿ ਮਿਲੇ ਪਤੀਆਇ ॥
ਮਨਮੁਖਿ ਸੋਝੀ ਨਾ ਪਵੈ ਵੀਛੁੜਿ ਚੋਟਾ ਖਾਇ ॥
ਨਾਨਕ ਦਰੁ ਘਰੁ ਏਕੁ ਹੈ ਅਵਰੁ ਨ ਦੂਜੀ ਜਾਇ ॥੧੦॥੧੧॥

ਸਾਰ: ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਰੂਪਕਾਂ ਵਿਚ, ਚਕਵੀ, ਸਦੀਵੀ ਪਿਆਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ, ਜੋ ਰਾਤ ਭਰ ਜਾਗਦੀ ਹੋਈ, ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਮਿਲਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਛੋੜਾ ਸਾਡੇ ਉਲਝਣ ਭਰੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਹਨੇਰੇ ਦੇ ਤੁਲ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸੂਰਜ ਦਾ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਚਕਵੀ ਦੀ ਅਟੱਲ ਚੌਕਸੀ ਸਾਨੂੰ ਅਡੋਲ ਸ਼ਰਧਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਬਿਖੜੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਨਾਲ ਜੋੜੀ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਏਕਤਾ ਦੀ ਅੰਤਮ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਾਵਿ ਵਿਚ ਅਜਿਹੀ ਕਲਪਨਾ ਇਕ ਗੂੜ੍ਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਵਜੋਂ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸਮਈ ਮੌਕਿਆਂ ਵਿਚ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸੂਝ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ, ਦੂਜਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਗੂੜ੍ਹ ਸਮਝ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਸਰੋਤ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਰੇ ਮਨ ਐਸੀ ਹਰਿ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਕਰਿ ਜੈਸੀ ਜਲ ਕਮਲੇਹਿ ॥
ਹੇ ਮਨ, ਸਦੀਵੀ, ਸਰਬਵਿਆਪੀ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿਆਰ ਕਰ ਜਿਵੇਂ ਕਮਲ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਨਤਾ ਬਿਖੜੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰੀਵੀ ਸ਼ਾਂਤ ਅਡੋਲਤਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦਿਆਂ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਲਹਰੀ ਨਾਲਿ ਪਛਾੜੀਐ ਭੀ ਵਿਗਸੈ ਅਸਨੇਹਿ ॥
ਲਹਿਰਾਂ ਦੇ ਉਛਾਲ ਅਤੇ ਟਕਰਾਵ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ, ਕਮਲ ਅਜੇ ਵੀ ਪਿਆਰ ਭਰੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ ਖਿੜਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਮਾਨਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਢਾਲੂਪਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਅਛੂਤ, ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਿਚ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਤਾਕੀਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਲ ਮਹਿ ਜੀਅ ਉਪਾਇ ਕੈ ਬਿਨੁ ਜਲ ਮਰਣੁ ਤਿਨੇਹਿ ॥੧॥
ਜੀਵ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਉਤਪੰਨ ਹੋਏ; ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਉਹ ਨਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ, ਜਿਵੇਂ ਜਲ-ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਅਰਥਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰੂਹਾਨੀ ਗਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (੧)

ਮਨ ਰੇ ਕਿਉ ਛੂਟਹਿ ਬਿਨੁ ਪਿਆਰ ॥
ਹੇ ਮਨ, ਤੂੰ ਬਿਨਾਂ ਪਿਆਰ ਕਿਵੇਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈਂ? ਇਹ ਸਵਾਲ ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਜ਼ਾਦੀ ਬੁੱਧੀ ਜਾਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕਜੁੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਮੁਖਿ ਅੰਤਰਿ ਰਵਿ ਰਹਿਆ ਬਖਸੇ ਭਗਤਿ ਭੰਡਾਰ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਰਬਵਿਆਪੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਤੱਤਸਾਰ ਵਿਆਪਕ ਹੈ; ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਰੂਹਾਨੀ ਭਰਪੂਰਤਾ ਨਾਲ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। (੧)(ਠਹਿਰਾਉ)

ਰੇ ਮਨ ਐਸੀ ਹਰਿ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਕਰਿ ਜੈਸੀ ਮਛੁਲੀ ਨੀਰ ॥
ਹੇ ਮਨ, ਸਦੀਵੀ, ਸਰਬਵਿਆਪੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਲਾਵੇ ਵਿਚ ਲਓ ਜਿਵੇਂ ਮੱਛੀ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਉਸ ਡੂੰਘੀ ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਅੰਤਰ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਉ ਅਧਿਕਉ ਤਿਉ ਸੁਖੁ ਘਣੋ ਮਨਿ ਤਨਿ ਸਾਂਤਿ ਸਰੀਰ ॥
ਜਿੰਨਾ ਡੂੰਘਾ ਸੰਬੰਧ ਸਿਰਜਤ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਨ੍ਹੇ ਵੱਡੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਸਥਾਪਿਤ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੀਵ ਦੇ ਤਨ ਅਤੇ ਮਨ ਵਿਚ ਠਹਿਰਾਵ ਆਏਗਾ। ਇਹ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਿਚਕਾਰ ਸਿੱਧੇ ਸੰਬੰਧ ਬਾਰੇ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਬਿਨੁ ਜਲ ਘੜੀ ਨ ਜੀਵਈ ਪ੍ਰਭੁ ਜਾਣੈ ਅਭ ਪੀਰ ॥੨॥
ਜਿਵੇਂ, ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਮੱਛੀ ਇਕ ਪਲ ਲਈ ਵੀ ਜੀਵੰਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅੰਤਰੀਵੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣੋ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਨਮਜਾਤ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਲਾਵੇ ਵਿਚ ਲੈਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਰੂਹਾਨੀ ਬਚਾਅ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। (੨)

ਰੇ ਮਨ ਐਸੀ ਹਰਿ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਕਰਿ ਜੈਸੀ ਚਾਤ੍ਰਿਕ ਮੇਹ ॥
ਹੇ ਮਨ, ਸਦੀਵੀ, ਸਰਬਵਿਆਪੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿਆਰ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਬਬੀਹਾ ਮੀਂਹ ਦੀ ਇਕ ਬੂੰਦ ਲਈ ਤਰਸਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਆਸ ਸਾਧਕ ਦਾ, ਸਦੀਵੀ ਸੱਚ ਨਾਲ ਏਕਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਡੂੰਘੀ ਤਾਂਘ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ।

ਸਰ ਭਰਿ ਥਲ ਹਰੀਆਵਲੇ ਇਕ ਬੂੰਦ ਨ ਪਵਈ ਕੇਹ ॥
ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੀਆਂ ਝੀਲਾਂ ਖੇਤਾਂ ਨੂੰ ਹਰਾ-ਭਰਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਕ ਵੀ ਬੂੰਦ ਬਬੀਹੇ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਦੁਨੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰਆਵੀ ਸੁੱਖਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਜਾਪਦੀ

ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਡੂੰਘਾ ਸੰਬੰਧ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸੱਖਣੇ ਅਤੇ ਅਧੂਰੇਪਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਰਮਿ ਮਿਲੈ ਸੋ ਪਾਈਐ ਕਿਰਤੁ ਪਇਆ ਸਿਰਿ ਦੇਹ ॥੩॥
ਕੀਤੇ ਕਰਮ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਕਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਨਮਾਨਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਬੰਧ ਇਸ ਤੱਥ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਸਾਡੀ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਤ੍ਰਾਸਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਬਦਲੇ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। (੩)

ਰੇ ਮਨ ਐਸੀ ਹਰਿ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਕਰਿ ਜੈਸੀ ਜਲ ਦੁਧ ਹੋਇ ॥
ਹੇ ਮਨ, ਸਦੀਵੀ, ਸਰਬਵਿਆਪੀ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਉਂਞ ਪਿਆਰ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਸਹਿਜਤਾ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਪਵਿੱਤਰ ਅਤੇ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਾਧਕ ਅਤੇ ਰਹਿਬਰ ਇਕ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਆਵਟਣੁ ਆਪੇ ਖਵੈ ਦੁਧ ਕਉ ਖਪਣਿ ਨ ਦੇਇ ॥
ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਪਾਣੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕੋ ਇਕ ਸਤਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤਤਾ ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਦੇ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੋਵੇਂ ਤੱਤ ਇਕੱਠੇ ਵਿਗਸਦੇ ਹਨ।

ਆਪੇ ਮੇਲਿ ਵਿਛੁੰਨਿਆ ਸਚਿ ਵਡਿਆਈ ਦੇਇ ॥੪॥
ਅੰਤਰੀਵੀ ਚੇਤਨਾ ਇਕ ਵਾਰ ਵੱਖ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸੱਚ ਦੇ ਸਨਮਾਨ ਕਾਰਣ ਆਪਣੇ ਸਦੀਵੀ ਸਵੈ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੁਨਿਆਵੀ ਭਰਮ ਦੇ ਝੂਠ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। (੪)

ਰੇ ਮਨ ਐਸੀ ਹਰਿ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਕਰਿ ਜੈਸੀ ਚਕਵੀ ਸੂਰ ॥

ਹੇ ਮਨ, ਸਦੀਵੀ, ਸਰਬਵਿਆਪੀ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਚਕਵੀ ਸੂਰਜ ਲਈ ਤਰਸਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਪਿਆਰ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਏਕਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੀ ਆਸ ਵਿਚ ਵਿਛੋੜੇ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ।

ਖਿਨੁ ਪਲੁ ਨੀਦ ਨ ਸੋਵਈ ਜਾਣੈ ਦੂਰਿ ਹਜੂਰਿ ॥

ਇਕ ਛਿੰਨ ਜਾਂ ਇਕ ਪਲ ਲਈ ਵੀ, ਇਹ ਸੌਂਦਾ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਪ੍ਰੀਤਮ ਸਰਬ-ਵਿਆਪੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੂਰ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹਾਜ਼ਰ ਅਤੇ ਸਮੀਪ ਵਸਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਸਾਧਕ ਦੇ ਵਿਰੋਧਾਭਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਉਹ ਇਸਦੀ ਹਾਜ਼ਰਤਾ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਤਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਸਦੇ ਦੀਦਾਰ ਲਈ ਤਰਸਦੇ ਹਨ।

ਮਨਮੁਖਿ ਸੋਝੀ ਨਾ ਪਵੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਦਾ ਹਜੂਰਿ ॥੫॥

ਸਵੈ-ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਰੂਹਾਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਗ੍ਰਿਤਾਂ ਲਈ, ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਊਰਜਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹਾਜ਼ਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੋ ਅੰਤਰੀਵੀ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਮਨਮੁਖ, ਜਿਸਦਾ ਬੇਚੈਨ ਮਨ ਦਵੈਤ ਨੂੰ ਪਾਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਗੁਰਮੁਖ, ਜਿਸਦਾ ਸ਼ਾਂਤ ਮਨ ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। (੫)

ਮਨਮੁਖਿ ਗਣਤ ਗਣਾਵਣੀ ਕਰਤਾ ਕਰੇ ਸੁ ਹੋਇ ॥

ਉਹ ਜਿਹੜੇ ਹਉਮੈ-ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਗਣਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਭਾਵੇਂ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਰਚਨਾਤਮਕ ਊਰਜਾ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਡਰ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਡਾ ਕੁਦਰਤੀ ਬਿਬੇਕ ਸਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਸਕੇ।

ਤਾ ਕੀ ਕੀਮਤਿ ਨਾ ਪਵੈ ਜੇ ਲੋਚੈ ਸਭੁ ਕੋਇ ॥

ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਮੁੱਲ ਮਾਪ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ, ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਵਸਤ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਹਰ ਕੋਈ ਸਮਝਣ ਲਈ ਤਰਸਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਮਤਿ ਹੋਇ ਤ ਪਾਈਐ ਸਚਿ ਮਿਲੈ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥੬॥

ਜੇਕਰ ਰੂਹਾਨੀ ਅੰਤਰਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸਾਕਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਸਚ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਿਚ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (੬)

ਸਚਾ ਨੇਹੁ ਨ ਤੁਟਈ ਜੇ ਸਤਿਗੁਰੁ ਭੇਟੈ ਸੋਇ ॥

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸੱਚੀ ਅੰਤਰਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੱਚਾ ਪਿਆਰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਟੁੱਟਦਾ।

ਗਿਆਨ ਪਦਾਰਥੁ ਪਾਈਐ ਤ੍ਰਿਭਵਣ ਸੋਝੀ ਹੋਇ ॥

ਜਦੋਂ ਗਿਆਨ ਦੇ ਤੱਤਸਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਸੋਝੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਬਿਬੇਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿਚ ਸੂਝ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨਿਰਮਲੁ ਨਾਮੁ ਨ ਵੀਸਰੈ ਜੇ ਗੁਣ ਕਾ ਗਾਹਕੁ ਹੋਇ ॥੭॥

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਚਿੰਤਨ ਨਹੀਂ ਵਿਸਾਰਦਾ। (੭)

ਖੇਲਿ ਗਏ ਸੇ ਪੰਖਣੂੰ ਜੋ ਚੁਗਦੇ ਸਰ ਤਲਿ ॥

ਜਿਹੜੇ ਪੰਛੀ ਕਦੇ ਝੀਲ ਦੇ ਕੰਢੇ ਖੇਡਦੇ ਅਤੇ ਚੁਗਦੇ ਸਨ, ਹੁਣ ਉਹ ਉੱਡ ਗਏ ਹਨ, ਜੋ ਜੀਵਨ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰਿਕ ਮੋਹ ਦੇ ਅਸਥਾਈ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹਨ।

ਘੜੀ ਕਿ ਮੁਹਤਿ ਕਿ ਚਲਣਾ ਖੇਲਣੁ ਅਜੁ ਕਿ ਕਲਿ ॥
ਉਹ ਇਕ ਪਲ ਲਈ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹੁਣ ਚਲਦਾ ਸਾਹ, ਭਲਕੇ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਅਣਕਿਆਸਕਾਰੀ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਡਰਾਂ ਦੀ ਵਿਅਰਥਤਾ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਉਣ ਲਈ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਸੁ ਤੂੰ ਮੇਲਹਿ ਸੋ ਮਿਲੈ ਜਾਇ ਸਚਾ ਪਿੜੁ ਮਲਿ ॥੮॥
ਜੋ ਏਕਮ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰ ਹਨ ਉਹ ਏਕਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੱਚਾਈ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵੱਲ ਵਧਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨਾਲ ਏਕਤਾ ਸਿਰਫ਼ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਸੱਚ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (੮)

ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਊਪਜੈ ਹਉਮੈ ਮੈਲੁ ਨ ਜਾਇ ॥
ਬਿਬੇਕ ਦੇ ਤੱਤਸਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝੇ ਬਿਨਾਂ, ਪਿਆਰ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜੋ ਅੰਤਰੀਵੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਤੋਂ ਸੱਖਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਵਿਛੋੜਾ ਅਤੇ ਦਵੈਤ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸੋਹੰ ਆਪੁ ਪਛਾਣੀਐ ਸਬਦਿ ਭੇਦਿ ਪਤੀਆਇ ॥
ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਰੂਹਾਨੀ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ "ਮੈਂ ਉਹ ਹਾਂ" ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਰਹੱਸ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਵੈ-ਬੋਧ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਕ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਏਕਤਾ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

ਗੁਰਮੁਖਿ ਆਪੁ ਪਛਾਣੀਐ ਅਵਰ ਕਿ ਕਰੇ ਕਰਾਇ ॥੯॥
ਜੋ ਬਿਬੇਕ ਵੱਲ ਪਰਤਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਤਰੀਵੀ ਆਪੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਭ ਕੁਝ ਉਸ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (੯)

ਮਿਲਿਆ ਕਾ ਕਿਆ ਮੇਲੀਐ ਸਬਦਿ ਮਿਲੇ ਪਤੀਆਇ ॥

ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰੂਹਾਨੀ ਅੰਤਰਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਸਹਿਜ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਕੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਬਾਕੀ ਹੈ? ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਕਦੇ ਵੀ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ; ਮਿਲਾਪ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹਾਜ਼ਰ ਹੈ, ਵਿਛੋੜੇ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਸਿਰਫ਼ ਅਗਿਆਨਤਾ ਕਾਰਣ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨਮੁਖਿ ਸੋਝੀ ਨਾ ਪਵੈ ਵੀਛੁੜਿ ਚੋਟਾ ਖਾਇ ॥

ਸਵੈ-ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿ ਉਹ ਵਿਛੋੜੇ ਦਾ ਦਰਦ ਝੱਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਤੱਥ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਿਬੇਕ ਤੋਂ ਟੁੱਟਣ ਨਾਲ ਹਉਮੈ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਾਨਕ ਦਰੁ ਘਰੁ ਏਕੁ ਹੈ ਅਵਰੁ ਨ ਦੂਜੀ ਜਾਇ ॥੧੦॥੧੧॥

ਨਾਨਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦਰ ਅਤੇ ਘਰ ਇਕ ਹਨ; ਜਾਣ ਲਈ ਹੋਰ ਕੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਰੂਪਕ ਅਦਵੈਤ ਦੇ ਤੱਤ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰਸਤਾ, ਮੰਜ਼ਿਲ, ਸਾਧਕ ਅਤੇ ਦਾਤ ਇੱਕੋ ਹੀ ਹਨ, ਇਕੋ ਥਾਂ ਹਾਜ਼ਰ ਹਨ। (੧੦)(੧੧)

ਤੱਤ: ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਕਰਮ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਨਿਯਮ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਹਰ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਅਤੇ ਫਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜਦੋਂ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਪੀੜਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਭੁਗਤਦੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ। ਹਰ ਪਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਉਸਾਰੂ ਜਾਂ ਮਾਰੂ ਰੂਪ ਦੇਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਇਹ ਕਰਮ ਦਾ ਤੱਤਸਾਰ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਭਟਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਵਚੇਤਨ ਲਈ ਬੋਝ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਸਾਰੂ ਇਰਾਦਾ ਅਤੇ ਚਿੰਤਨ ਰੂਪੀ ਕਰਮ ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਦੇ ਹਨ।

ਪਹਿਲਕਦਮੀ

Oneness In Diversity Research Foundation
ਵੈੱਬਸਾਈਟ**: OnenessInDiversity.com**

ਈਮੇਲ**: onenessindiversityfoundation@gmail.com**