ਭਗਤ ਨਾਮਦੇਵ - ਸਬਦ ੨੪

ਨਾਦ ਭ੍ਰਮੇ ਜੈਸੇ ਮਿਰਗਾਏ ॥

ਰਾਗੁ ਗੋਂਡ, ਭਗਤ ਨਾਮਦੇਵ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੮੭੩

ਨਾਦ ਭ੍ਰਮੇ ਜੈਸੇ ਮਿਰਗਾਏ ॥
ਪ੍ਰਾਨ ਤਜੇ ਵਾ ਕੋ ਧਿਆਨੁ ਨ ਜਾਏ ॥੧॥
ਐਸੇ ਰਾਮਾ ਐਸੇ ਹੇਰਉ ॥
ਰਾਮੁ ਛੋਡਿ ਚਿਤੁ ਅਨਤ ਨ ਫੇਰਉ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਜਿਉ ਮੀਨਾ ਹੇਰੈ ਪਸੂਆਰਾ ॥
ਸੋਨਾ ਗਢਤੇ ਹਿਰੈ ਸੁਨਾਰਾ ॥੨॥
ਜਿਉ ਬਿਖਈ ਹੇਰੈ ਪਰ ਨਾਰੀ ॥
ਕਉਡਾ ਡਾਰਤ ਹਿਰੈ ਜੁਆਰੀ ॥੩॥
ਜਹ ਜਹ ਦੇਖਉ ਤਹ ਤਹ ਰਾਮਾ ॥
ਹਰਿ ਕੇ ਚਰਨ ਨਿਤ ਧਿਆਵੈ ਨਾਮਾ ॥੪॥੨॥

ਸਾਰ: ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਉਚਾਈ ਵੱਲ ਜਾਣ ਦਾ ਇਕ ਰਾਹ ਹੈ। ਸਥਿਰਤਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਮਚੀ ਹਾਹਾਕਾਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਭਟਕਣਾਵਾਂ ਦਾ ਗੇੜ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੂਰਨ ਲੀਨਤਾ ਪਰਾਲੌਕਿਕਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਜੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ ਵਿਚ ਜੀਉਣ ਦੇ ਰਾਹ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰਤਾ ਕਾਇਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਭਰਪੂਰਤਾ ਲਈ ਕਿਸੇ ਕਾਰਜ ਵਿਚ ਰੁੱਝਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਕਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਅਹਿਮ ਪੱਖ ਹੈ, ਜੋ ਕਲਾ, ਸਿਰਜਨਾ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸੂਝ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਨਾਦ ਭ੍ਰਮੇ ਜੈਸੇ ਮਿਰਗਾਏ ॥

ਧੁਨ ਨਾਲ ਮੋਹਿਤ ਹੋ ਕੇ, ਹਿਰਨ ਇਸਨੂੰ ਭਾਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਦ੍ਰਿਸ਼, ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਪ੍ਰਤੀ ਸ਼ਰਧਾ ਦੀ ਇਕ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਾਧਕ ਭਟਕਾਣਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਣਜਾਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਨ ਤਜੇ ਵਾ ਕੋ ਧਿਆਨੁ ਨ ਜਾਏ ॥੧॥

ਭਾਵੇਂ ਜੀਵਨ ਮਿੱਟੀ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਡੋਲਦਾ। ਇਹ ਭਾਵ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੀਮਤੀ ਗੁਣ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਅਡੋਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। (੧)

ਐਸੇ ਰਾਮਾ ਐਸੇ ਹੇਰਉ ॥

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਮੈਂ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਵੇਖਦਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਭਾਵ ਉਸ ਰੂਹਾਨੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਡੋਲ ਚਿੰਤਨ ਦੇ ਨਾਲ ਏਕਮ ਸਤਾ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣਦਾ ਹੈ।

ਰਾਮੁ ਛੋਡਿ ਚਿਤੁ ਅਨਤ ਨ ਫੇਰਉ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਹਕੀਕਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਅੰਤਰ-ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕਿਧਰੇ ਇਕਾਗਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਹ ਭਾਵ ਮਨ ਦੀ ਉਸ ਭਟਕਣਾਂ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ ਜੋ ਦਵੈਤ ਦੇ ਭਰਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (੧)(ਠਹਿਰਾਉ)

ਜਿਉ ਮੀਨਾ ਹੇਰੈ ਪਸੂਆਰਾ ॥

ਜਿਵੇਂ ਮਛੇਰਾ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਮੱਛੀ 'ਤੇ ਨਿਗਾਹ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵ ਉਸ ਸਤਰਕ ਧਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ ਜੋ ਬਿਬੇਕ ਦੇ ਤੱਤਸਾਰ ਨੂੰ ਫੜਣ ਸਮੇਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਭਟਕਦਾ।

ਸੋਨਾ ਗਢਤੇ ਹਿਰੈ ਸੁਨਾਰਾ ॥੨॥

ਜਿਵੇਂ ਸੁਨਿਆਰਾ ਸੋਨੇ ਨੂੰ ਘੜ੍ਹਦੇ ਹੋਏ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਵੇਖਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵ ਉਸ ਪਰਖਵੀਂ ਸੁਚੇਤਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਕੀਮਤੀ ਸੂਝ ਵਿਚ ਬਦਲਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (੨)

ਜਿਉ ਬਿਖਈ ਹੇਰੈ ਪਰ ਨਾਰੀ ॥

ਜਿਵੇਂ ਕਾਮੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਪਰਾਈ ਇਸਤ੍ਰੀ 'ਤੇ ਟਿਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਜਿਤ ਖਿੱਚ ਦਾ ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਮਨ ਦੀ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਛਾਵਾਂ ਤੋਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਕਉਡਾ ਡਾਰਤ ਹਿਰੈ ਜੁਆਰੀ ॥੩॥

ਜਿਵੇਂ ਜੁਆਰੀ ਕਉਡੀ (ਗੀਟੀ) ਸੁੱਟਦਿਆਂ ਸਮੇਂ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਤੱਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖਿੰਡਰੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਬਾਰੇ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਤਾਂਘ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੂਹਾਨੀ ਭਾਗ ਇਸ ਇਕਾਗਰਤਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ (੩)

ਜਹ ਜਹ ਦੇਖਉ ਤਹ ਤਹ ਰਾਮਾ ॥

ਮੈਂ ਜਿੱਧਰ ਵੀ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਹਕੀਕਤ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵ ਦਵੈਤ ਰਹਿਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਵਿਚ ਏਕਤਾ ਹੀ ਇਕੋ ਇਕ ਸੱਚ ਹੈ।

ਹਰਿ ਕੇ ਚਰਨ ਨਿਤ ਧਿਆਵੈ ਨਾਮਾ ॥੪॥੨॥

ਨਾਮਦੇਵ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਹਾਜ਼ਰਤਾ ਦਾ ਨਿਰੰਤਰ ਚਿੰਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭਾਵ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਥਿਰਤਾ ਏਕਮ ਸਤਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। (੪)(੨)

ਤੱਤ: ਭਗਤ ਨਾਮਦੇਵ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਜਨਮਜਾਤ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਰਚਨਾ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਹਿਰਨ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਮੋਹਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਛੇਰਾ ਮੱਛੀ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੂਆਰੀ ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਤ 'ਤੇ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਇਕ ਹੀ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਉਸੇ ਸ਼ਿੱਦਤ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰੂਹਾਨੀ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਇਕਸੁਰ ਕਰੀਏ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੇ

ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖੋਜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਡੂੰਘੀ ਸੂਝ ਲਈ ਇਸ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹਨ।

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

Oneness In Diversity Research Foundation

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **OnenessInDiversity.com**

ਈਮੇਲ: **onenessindiversityfoundation@gmail.com**