ਭਗਤ ਨਾਮਦੇਵ - ਸਬਦ ੪

ਮਨੁ ਮੇਰੋ ਗਜੁ ਜਿਹਬਾ ਮੇਰੀ ਕਾਤੀ ॥

ਰਾਗੁ ਆਸਾ, ਭਗਤ ਨਾਮਦੇਵ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੪੮੫

ਮਨੁ ਮੇਰੋ ਗਜੁ ਜਿਹਬਾ ਮੇਰੀ ਕਾਤੀ ॥
ਮਪਿ ਮਪਿ ਕਾਟਉ ਜਮ ਕੀ ਫਾਸੀ ॥੧॥
ਕਹਾ ਕਰਉ ਜਾਤੀ ਕਹ ਕਰਉ ਪਾਤੀ ॥
ਰਾਮ ਕੋ ਨਾਮੁ ਜਪਉ ਦਿਨ ਰਾਤੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਰਾਂਗਨਿ ਰਾਂਗਉ ਸੀਵਨਿ ਸੀਵਉ ॥
ਰਾਮ ਨਾਮ ਬਿਨੁ ਘਰੀਅ ਨ ਜੀਵਉ ॥੨॥
ਭਗਤਿ ਕਰਉ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਵਉ ॥
ਆਠ ਪਹਰ ਅਪਨਾ ਖਸਮੁ ਧਿਆਵਉ ॥੩॥
ਸੁਇਨੇ ਕੀ ਸੂਈ ਰੁਪੇ ਕਾ ਧਾਗਾ ॥
ਨਾਮੇ ਕਾ ਚਿਤੁ ਹਰਿ ਸਉ ਲਾਗਾ ॥੪॥੩॥

ਸਾਰ: ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦਾ ਹੁਨਰ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਤੇ ਰੁਪਾਂਤ੍ਰਣਸ਼ੀਲ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਧੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਗੂੜ੍ਹ ਚਿੰਤਨ ਅਤੇ ਆਤਮ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿਰਣੇ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਅਸੀਂ ਸਵੈ-ਖੋਜ ਲਈ ਇਕ ਸੁਹਿਰਦ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਿਰਜਦੇ ਹਾਂ। ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਡੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਇਕ ਗੂੜ੍ਹ ਸੰਬੰਧ ਵੀ ਸਿਰਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁ ਮੇਰੋ ਗਜੁ ਜਿਹਬਾ ਮੇਰੀ ਕਾਤੀ ॥

ਮੇਰਾ ਮਨ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਗਜ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਮੇਰੀ ਜੀਭ ਕੈਂਚੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ ਜੋ ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਸੋਚ ਅਤੇ ਕੌੜੇ ਸੱਚ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮਪਿ ਮਪਿ ਕਾਟਉ ਜਮ ਕੀ ਫਾਸੀ ॥੧॥

ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਮਾਪਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਿਨਾਸ਼ ਦੀ ਫਾਹੀ ਨੂੰ ਕੱਟ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ; ਇਹ ਭਾਵ ਸਵੈ-ਚਿੰਤਨ ਦੇ ਉਸ ਸੁਹਿਰਦ ਗੁਣ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਵੈ-ਚਿੰਤਨ ਤਿਆਗ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। (੧)

ਕਹਾ ਕਰਉ ਜਾਤੀ ਕਹ ਕਰਉ ਪਾਤੀ ॥

ਸਮਾਜਿਕ ਰੁਤਬੇ ਅਤੇ ਕੁਲ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ? ਇਹ ਅੰਤਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸਤਹੀ ਪਹਿਚਾਣ ਦੇ ਮਾਰਕਿਆਂ ਤੋਂ ਨਿਜ਼ਾਤ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਅੰਤਰੀਵੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਰੁਤਬੇ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਦਿਖਾਵਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਮਹੱਤਵ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰਾਮ ਕੋ ਨਾਮੁ ਜਪਉ ਦਿਨ ਰਾਤੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੋਵਾਂ ਵਿਚ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰਤਾ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ; ਇਹ ਭਾਵ ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਪ੍ਰਤੀ ਗੂੜ੍ਹ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। (੧)(ਠਹਿਰਾਉ)

ਰਾਂਗਨਿ ਰਾਂਗਉ ਸੀਵਨਿ ਸੀਵਉ ॥

ਜਿਸ ਨੂੰ ਰੰਗਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਰੰਗੋ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸੀਵੋ; ਇਹ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਲੀਨਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਰਾਮ ਨਾਮ ਬਿਨੁ ਘਰੀਅ ਨ ਜੀਵਉ ॥੨॥

ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਸਤਾ ਦੀ ਵਿਆਪਕਤਾ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਕੋਈ ਵੀ ਇਕ ਪਲ ਲਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜੀਅ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਭਾਵ ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਧਿਆਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕੋਈ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਹੈ। (੨)

ਭਗਤਿ ਕਰਉ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਵਉ ॥

ਅਦ੍ਰਿਸ਼ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੀ ਸਦ-ਹਾਜ਼ਰਤਾ ਨੂੰ ਗਲਵਕੜੀ ਵਿਚ ਲੈਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਭਾਵ ਸਾਨੂੰ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਮੂਰਤੀਮਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮਾਨਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਠ ਪਹਰ ਅਪਨਾ ਖਸਮੁ ਧਿਆਵਉ ॥੩॥

ਆਪਣੀ ਸੰਗੀ-ਸਾਥੀ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਚੌਵੀ ਘੰਟੇ ਧਰਦੇ ਰਹੋ। (੩)

ਸੁਇਨੇ ਕੀ ਸੂਈ ਰੁਪੇ ਕਾ ਧਾਗਾ ॥

ਸੋਨੇ ਦੀ ਬਣੀ ਸੂਈ ਅਤੇ ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਧਾਗਾ; ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਕਿਸੇ ਦੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ, ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਅਨਮੋਲਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਨਾਮੇ ਕਾ ਚਿਤੁ ਹਰਿ ਸਉ ਲਾਗਾ ॥੪॥੩॥

ਨਾਮਦੇਵ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅੰਤਹਕਰਣ ਅਦ੍ਰਿਸ਼, ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। (੪)(੩)

ਤੱਤ: ਭਗਤ ਨਾਮਦੇਵ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਰੂਹਾਨੀ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਤੋਰਨ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਨਦੇਹੀ ਨਾਲ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਵਿਚ ਪਸਰੀ ਹੋਈ ਸਰਵ-ਵਿਆਪਕ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਬੇਹੱਦ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਨਿੱਜੀ ਖੋਜ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ

ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਏਕਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਦਭਾਵਨਾ ਪੂਰਨ ਹੋਂਦ ਦਾ ਰਾਹ ਖੁਲ੍ਹਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਮਾਜ ਦੇ ਵੱਡੇ ਭਲੇ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

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

ਈਮੇਲ: **onenessindiversityfoundation@gmail.com**