ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ –ਸਬਦ ੧੦੨

ਤੀਜੈ ਪਹਰੈ ਰੈਣਿ ਕੈ ਵਣਜਾਰਿਆ ਮਿਤ੍ਰਾ ਸਰਿ ਹੰਸ ਉਲਥੜੇ ਆਇ ॥

ਰਾਗੁ ਸਿਰੀਰਾਗੁ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੭੫

ਤੀਜੈ ਪਹਰੈ ਰੈਣਿ ਕੈ ਵਣਜਾਰਿਆ ਮਿਤ੍ਰਾ ਸਰਿ ਹੰਸ ਉਲਥੜੇ ਆਇ ॥
ਜੋਬਨੁ ਘਟੈ ਜਰੂਆ ਜਿਣੈ ਵਣਜਾਰਿਆ ਮਿਤ੍ਰਾ ਆਵ ਘਟੈ ਦਿਨੁ ਜਾਇ ॥
ਅੰਤਿ ਕਾਲਿ ਪਛੁਤਾਸੀ ਅੰਧੁਲੇ ਜਾ ਜਮਿ ਪਕੜਿ ਚਲਾਇਆ ॥
ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਅਪੁਨਾ ਕਰਿ ਕਰਿ ਰਾਖਿਆ ਖਿਨ ਮਹਿ ਭਇਆ ਪਰਾਇਆ ॥
ਬੁਧਿ ਵਿਸਰਜੀ ਗਈ ਸਿਆਣਪ ਕਰਿ ਅਵਗਣ ਪਛੁਤਾਇ ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਤੀਜੈ ਪਹਰੈ ਪ੍ਰਭੁ ਚੇਤਹੁ ਲਿਵ ਲਾਇ ॥੩॥

ਸਾਰ: ਮੱਧ ਉਮਰ ਇਕ ਗੂੜ੍ਹ ਬਦਲਾਵ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਕਸਰ ਨਵ ਅਗਾਜ਼ ਨਾਲੋਂ ਇਕ ਜਾਗਰਣ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੜਾਅ ਨਾਸ਼ਵਾਨਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮੁੜ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਜਵਾਨੀ ਵਿਚ, ਵਸਤਾਂ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਂਘ, ਨਾਮ, ਧਨ-ਸੰਪਦਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਦੀ ਭਾਲ ਵਜੋਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਅਸੀਮ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਮੱਧ ਉਮਰ ਨੂੰ ਦਸਤਕ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਾਸ਼ਵਾਨਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਕੱਤਰਤਾ ਨਾਲੋਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਉਪਰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜ਼ੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਪੜਾਅ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀ ਦੁਪਹਿਰ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਕਾਰਣ ਪਰਛਾਵੇਂ ਲੰਮੇਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਅਣਥੱਕ ਇਕੱਤਰਤਾ ਨਾਲੋਂ ਉਸ ਵੱਲ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਤਾਕੀਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿਚ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਤੀਜੈ ਪਹਰੈ ਰੈਣਿ ਕੈ ਵਣਜਾਰਿਆ ਮਿਤ੍ਰਾ ਸਰਿ ਹੰਸ ਉਲਥੜੇ ਆਇ ॥
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਦੇ ਤੀਜੇ ਪੜਾਅ ਵਿਚ, ਹੇ ਵਣਜਾਰੇ ਦੋਸਤ, ਹੰਸ ਸਰੋਵਰ 'ਤੇ ਆ ਉਤਰਦੇ ਹਨ। "ਵਣਜਾਰਾ ਦੋਸਤ" ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਸਿਖਰ ਤੋਂ ਸਾਡੀ ਦੇਹ ਦੇ ਪਤਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜੋਬਨੁ ਘਟੈ ਜਰੂਆ ਜਿਣੈ ਵਣਜਾਰਿਆ ਮਿਤ੍ਰਾ ਆਵ ਘਟੈ ਦਿਨੁ ਜਾਇ ॥
ਜਵਾਨੀ ਢਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬੁਢਾਪਾ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹੇ ਵਣਜਾਰੇ ਦੋਸਤ, ਦਿਨ ਬੀਤਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਮਰ ਛੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਖਰੀ ਪੜਾਅ ਦੇ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਇਕ ਕੀਮਤੀ, ਸੀਮਤ ਸਰੋਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤਿ ਕਾਲਿ ਪਛੁਤਾਸੀ ਅੰਧੁਲੇ ਜਾ ਜਮਿ ਪਕੜਿ ਚਲਾਇਆ ॥
ਆਖਰੀ ਪਲਾਂ ਵਿਚ, ਹੇ ਅਗਿਆਨੀ, ਤੈਨੂੰ ਪਛਤਾਵਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਲਈ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਦਾ ਪੱਲਾ ਫੜੀ ਰੱਖਿਆ। ਇਹ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿੱਜੀ ਵਿਗਾਸ ਦੇ ਮੌਕੇ ਗੁਆਉਣ ਨਾਲ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਅਪੁਨਾ ਕਰਿ ਕਰਿ ਰਾਖਿਆ ਖਿਨ ਮਹਿ ਭਇਆ ਪਰਾਇਆ ॥
ਹਰ ਉਹ ਵਸਤ ਜੋ ਅਸੀਂ ਜਮ੍ਹਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਕ ਪਲ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਲਕੀ ਦੇ ਭਰਮ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਹੋਂਦ ਦੀ ਛਿੰਨ-ਭੰਗਰਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਬੁਧਿ ਵਿਸਰਜੀ ਗਈ ਸਿਆਣਪ ਕਰਿ ਅਵਗਣ ਪਛੁਤਾਇ ॥
ਬੁੱਧ ਦਾ ਨਿਘਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਚਤੁਰਾਈ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਲਈ ਪਛਤਾਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਕੀਕਤੀ ਪੜਤਾਲ ਹੈ; ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੌਧਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਜਿਸ 'ਤੇ ਕਦੇ ਭਰੋਸਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਅਧਾਰਿਤ ਜੀਉਂਦੇ ਹਾਂ ਨਾ ਕਿ ਚਿੰਤਨ ਅਧਾਰਿਤ।

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਤੀਜੈ ਪਹਰੈ ਪ੍ਰਭੁ ਚੇਤਹੁ ਲਿਵ ਲਾਇ ॥੩॥
ਨਾਨਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਤੀਜੇ ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ, ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਕੋਲ ਸਰਵਉੱਚ ਸਰਵਵਿਆਪੀ ਸਤਾ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ, ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਾਰਗ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। (੩)

ਤੱਤ: ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਉਸ ਗੰਭੀਰ ਹਕੀਕਤ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਸਰੀਰ ਹਉਮੈ ਦੁਆਰਾ ਸਿਰਜਤ ਸਦੀਵਤਾ ਦੇ ਭਰਮ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਭੌਤਿਕ ਦੇਹ ਅਟੱਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਢਲਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅੰਤਹਕਰਣ ਵਿਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੀ ਇਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਛਤਾਵੇ ਜਾਂ ਦੁੱਖ ਵਿਚ ਫਸਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਉਸ ਏਕਤਾ ਨਾਲ ਗੂੜ੍ਹ, ਅਰਥ ਭਰਪੂਰ ਸੰਬੰਧ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਾਰ ਹੈ।

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

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

ਈਮੇਲ: **onenessindiversityfoundation@gmail.com**