ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ –ਸਬਦ ੧੦੪

ਓੜਕੁ ਆਇਆ ਤਿਨ ਸਾਹਿਆ ਵਣਜਾਰਿਆ ਮਿਤ੍ਰਾ ਜਰੁ ਜਰਵਾਣਾ ਕੰਨਿ ॥

ਰਾਗੁ ਸਿਰੀਰਾਗੁ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੭੬

ਓੜਕੁ ਆਇਆ ਤਿਨ ਸਾਹਿਆ ਵਣਜਾਰਿਆ ਮਿਤ੍ਰਾ ਜਰੁ ਜਰਵਾਣਾ ਕੰਨਿ ॥
ਇਕ ਰਤੀ ਗੁਣ ਨ ਸਮਾਣਿਆ ਵਣਜਾਰਿਆ ਮਿਤ੍ਰਾ ਅਵਗਣ ਖੜਸਨਿ ਬੰਨਿ ॥
ਗੁਣ ਸੰਜਮਿ ਜਾਵੈ ਚੋਟ ਨ ਖਾਵੈ ਨਾ ਤਿਸੁ ਜੰਮਣੁ ਮਰਣਾ ॥
ਕਾਲੁ ਜਾਲੁ ਜਮੁ ਜੋਹਿ ਨ ਸਾਕੈ ਭਾਇ ਭਗਤਿ ਭੈ ਤਰਣਾ ॥
ਪਤਿ ਸੇਤੀ ਜਾਵੈ ਸਹਜਿ ਸਮਾਵੈ ਸਗਲੇ ਦੂਖ ਮਿਟਾਵੈ ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਛੂਟੈ ਸਾਚੇ ਤੇ ਪਤਿ ਪਾਵੈ ॥੫॥੨॥

ਸਾਰ: ਆਪਣੀਆਂ ਕਮੀਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਇਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਖ਼ੁਦ ਬਾਰੇ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਹ ਇਮਾਨਦਾਰ ਸਵੈ-ਪੜਤਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਢਾਂਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਕੜ ਢਿੱਲੀ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਖੁੱਲ੍ਹੇਪਨ ਦੀ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਭਰਨ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾ ਕੇ, ਕਿਸੇ ਮੌਕੇ ਨਾਲੋਂ, ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਰਾਹ ਪੱਧਰਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚਿੰਤਨ ਸਾਡੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਗੂੜ੍ਹ ਪਰਪੱਕਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਸਪਸ਼ਟਤਾ, ਡਰ ਜਾਂ ਇਨਕਾਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਰਥ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਸਥਾਈ ਰੁਪਾਂਤ੍ਰਣ ਦਾ ਰਾਹ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹਾਂ।

ਓੜਕੁ ਆਇਆ ਤਿਨ ਸਾਹਿਆ ਵਣਜਾਰਿਆ ਮਿਤ੍ਰਾ ਜਰੁ ਜਰਵਾਣਾ ਕੰਨਿ ॥
ਹੇ ਵਣਜਾਰੇ ਦੋਸਤ ਸਾਹ ਦੀ ਸੀਮਾ ਆ ਗਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਮਰ ਦੀ ਭਾਰੀ ਤਾਕਤ ਮੋਢੇ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੀ ਹੈ। "ਵਣਜਾਰਾ ਦੋਸਤ" ਭੌਤਿਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਟੱਲ ਅੰਤ ਦੇ ਸਦੀਵੀ ਸੱਚ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਪੜਾਅ ਨੂੰ ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਜੋਸ਼ ਨਾਲ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਰਤੀ ਗੁਣ ਨ ਸਮਾਣਿਆ ਵਣਜਾਰਿਆ ਮਿਤ੍ਰਾ ਅਵਗਣ ਖੜਸਨਿ ਬੰਨਿ ॥
ਹੇ ਵਣਜਾਰੇ ਦੋਸਤ, ਤਿਲ ਮਾਤਰ ਨੇਕੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਵਿਖਾਈ ਗਈ, ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾਵਾਂ ਨੇ ਅੰਤਹਕਰਣ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿੱਤਾ। ਇਹ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮੀਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਜੀਏ ਗਏ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਸਾਨੂੰ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।

ਗੁਣ ਸੰਜਮਿ ਜਾਵੈ ਚੋਟ ਨ ਖਾਵੈ ਨਾ ਤਿਸੁ ਜੰਮਣੁ ਮਰਣਾ ॥
ਸਵੈ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਸਦਗੁਣ ਦੁਆਰਾ, ਹਉਮੈ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਡਗਮਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਨਮ-ਮਰਨ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਤੋਂ ਪਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਮਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਵੈਤ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਉਲਝਣਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਾਲੁ ਜਾਲੁ ਜਮੁ ਜੋਹਿ ਨ ਸਾਕੈ ਭਾਇ ਭਗਤਿ ਭੈ ਤਰਣਾ ॥
ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਵਿਨਾਸ਼ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਬੰਧਨ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦਾ; ਅਡੋਲ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਡਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਅੰਤਹਕਰਣ ਸਦੀਵੀ ਏਕਤਾ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਨਾਸ਼ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਲੋਪ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਤਿ ਸੇਤੀ ਜਾਵੈ ਸਹਜਿ ਸਮਾਵੈ ਸਗਲੇ ਦੂਖ ਮਿਟਾਵੈ ॥
ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ ਰਾਹੀਂ, ਹਉਮੈ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਵੈ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਉਦਮ ਦੇ, ਸਹਿਜ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੁਪਾਂਤ੍ਰਣ, ਸਾਡੇ ਜਨਮਜਾਤ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ, ਮੁੜ ਏਕੀਕਰਨ ਵਿਚ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਛੂਟੈ ਸਾਚੇ ਤੇ ਪਤਿ ਪਾਵੈ ॥੫॥੨॥
ਨਾਨਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਹੇ ਜੀਵ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਬੇਕ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਮੁਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਰਾਹੀਂ ਹਕੀਕਤ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੱਥ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਵੈ-ਚਿੰਤਨ ਰਾਹੀਂ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਵਿਚ ਕਦੇ ਵੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। (੫)(੨)

ਤੱਤ: ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੱਚਾਈ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਿਬੇਕ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਦੇ ਵੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਬਿਬੇਕ ਦੇ ਰਸੀਏ, ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਭੌਤਿਕ ਸੰਪਤੀਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਕਿਰਦਾਰ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵੱਲ ਮੋੜ ਕੇ, ਖੁਦ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਲਈ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੁਣ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿਚ ਫਸਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਜੋ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਜਨਮ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਰੁਪਾਂਤ੍ਰਣ ਭਰਪੂਰ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਸਿਧਾਂਤ ਅੰਤਰੀਵੀ ਬਿਬੇਕ ਹੈ, ਜੋ ਇਕ ਸਪਸ਼ਟ ਅੰਤਹਕਰਣ ਦੁਆਰਾ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸਮੂਹਿਕ ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ।

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

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

ਈਮੇਲ: **onenessindiversityfoundation@gmail.com**