ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ –ਸਬਦ ੧੦੯

ਗਲੀ ਅਸੀ ਚੰਗੀਆ ਆਚਾਰੀ ਬੁਰੀਆਹ ॥

ਰਾਗੁ ਸਿਰੀਰਾਗੁ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੮੫

ਗਲੀ ਅਸੀ ਚੰਗੀਆ ਆਚਾਰੀ ਬੁਰੀਆਹ ॥
ਮਨਹੁ ਕੁਸੁਧਾ ਕਾਲੀਆ ਬਾਹਰਿ ਚਿਟਵੀਆਹ ॥
ਰੀਸਾ ਕਰਿਹ ਤਿਨਾੜੀਆ ਜੋ ਸੇਵਹਿ ਦਰੁ ਖੜੀਆਹ ॥
ਨਾਲਿ ਖਸਮੈ ਰਤੀਆ ਮਾਣਹਿ ਸੁਖਿ ਰਲੀਆਹ ॥
ਹੋਦੈ ਤਾਣਿ ਨਿਤਾਣੀਆ ਰਹਹਿ ਨਿਮਾਨਣੀਆਹ ॥
ਨਾਨਕ ਜਨਮੁ ਸਕਾਰਥਾ ਜੇ ਤਿਨ ਕੈ ਸੰਗਿ ਮਿਲਾਹ ॥੨॥

ਸਾਰ: ਸਮਾਜਿਕ ਦਿਖਾਵਾ ਅਤੇ ਅੰਤਰੀਵੀ ਹਕੀਕਤ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਦੁਬਿਧਾ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਬਾਹਰੀ ਰੂਪ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸੱਚੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਘਾਟ ਪਖੰਡ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੰਤਹਕਰਣ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕਾਰਜ ਸਮਾਜਿਕ ਆਸਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸੱਚੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲੁਕੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਅੰਤਰੀਵੀ ਅਸੰਗਤਤਾ ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਨੂੰ ਨਿਰਬਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਿਆਨਤਦਾਰੀ ਉਦੋਂ ਹੀ ਉਭਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਅੰਤਰੀਵੀ ਸਵੈ ਸਾਡੇ ਬਾਹਰੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਖਾਵੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਥਕ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਜੀਉਣ, ਖੁਦ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆ ਨਾਲ ਸੁਹਿਰਦ ਸੰਬੰਧ ਸਿਰਜਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਗਲੀ ਅਸੀ ਚੰਗੀਆ ਆਚਾਰੀ ਬੁਰੀਆਹ ॥

ਬੋਲ-ਚਾਲ ਵਿਚ, ਅਸੀਂ ਨੇਕ ਅਤੇ ਸੁਹਿਰਦ ਹਾਂ, ਪਰ ਸਾਡੇ ਕਰਮ ਅਤੇ ਆਚਰਣ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟ ਹਨ। ਇਹ ਅੰਤਰ ਸਾਡੀ ਕਥਨੀ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਅਸਲ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਲੁਕੇ ਪਾੜੇ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਨਹੁ ਕੁਸੁਧਾ ਕਾਲੀਆ ਬਾਹਰਿ ਚਿਟਵੀਆਹ ॥

ਮਨ ਅੰਤਰੀਵੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਕਾਲਾ ਹੈ, ਜੋ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਦਿੱਖ ਦੁਧ ਵਾਂਗ ਚਿੱਟੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਪਰੀਤਤਾ ਸਿਰਫ਼ ਬਣਾਵਟੀ ਦਿੱਖਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਗਲਤ ਸਮਝਣ ਦੇ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਰੀਸਾ ਕਰਿਹ ਤਿਨਾੜੀਆ ਜੋ ਸੇਵਹਿ ਦਰੁ ਖੜੀਆਹ ॥

ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਚੇਤਨਾ ਪ੍ਰਤੀ ਸਮਰਪਿਤ ਹਨ। ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਜਾਂ ਰੂਹਾਨੀ ਮਾਰਗਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਨਕਲ ਦਿਆਨਤਦਾਰੀ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵੀ ਬਿਬੇਕ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੀ।

ਨਾਲਿ ਖਸਮੈ ਰਤੀਆ ਮਾਣਹਿ ਸੁਖਿ ਰਲੀਆਹ ॥

ਪ੍ਰੀਤਮ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰਤਾ ਰਾਹੀਂ, ਉਹ ਸੰਬੰਧ ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਨਦੇ ਹਨ। ਪਿਆਰਾ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ; ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਸ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਹਕੀਕਤ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰ ਕਰਕੇ ਅਨੰਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੋਦੈ ਤਾਣਿ ਨਿਤਾਣੀਆ ਰਹਹਿ ਨਿਮਾਨਣੀਆਹ ॥

ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਉਹ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ; ਬਾਕੀਮਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਉਹ ਨਿਮਰ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਗੁਣ, ਨਿਮਰਤਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਾ ਹੋਣ ‘ਤੇ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਨਾਨਕ ਜਨਮੁ ਸਕਾਰਥਾ ਜੇ ਤਿਨ ਕੈ ਸੰਗਿ ਮਿਲਾਹ ॥੨॥

ਨਾਨਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਜਿਹੀ ਸੁਚੇਤ ਸੰਗਤ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਸਾਰਥਕ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਉਸਾਰੂ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਰਾਹੀਂ ਰੁਪਾਂਤ੍ਰਣ ਦੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। (੨)

ਤੱਤ: ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਇਸ ਤੱਥ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੱਚੀ ਨਿਮਰਤਾ ਧਿਆਨ ਦੇ ਪਾਤਰ ਬਣਨ ਜਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨਿਮਰਤਾ ਵਿਚ ਨਹਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਗੁਣ ਅੰਤਰੀਵੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਨੀਂਹ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੂਝ ਵਿਚ ਜੜ੍ਹੀ

ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਗੁਣ ਸ਼ਬਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਾਡੇ ਆਚਰਣ ਦੁਆਰਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਲਹਿਰਮਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਸਾਰੂ ਰੁਪਾਂਤ੍ਰਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

Oneness In Diversity Research Foundation

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **OnenessInDiversity.com**

ਈਮੇਲ: **onenessindiversityfoundation@gmail.com**