ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ - ਸਬਦ ੫੮

ਸੁਣਿ ਮਨ ਮਿਤ੍ਰ ਪਿਆਰਿਆ ਮਿਲੁ ਵੇਲਾ ਹੈ ਏਹ ॥

ਰਾਗੁ ਸਿਰੀਰਾਗੁ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੨੦

ਸੁਣਿ ਮਨ ਮਿਤ੍ਰ ਪਿਆਰਿਆ ਮਿਲੁ ਵੇਲਾ ਹੈ ਏਹ ॥
ਜਬ ਲਗੁ ਜੋਬਨਿ ਸਾਸੁ ਹੈ ਤਬ ਲਗੁ ਇਹੁ ਤਨੁ ਦੇਹ ॥
ਬਿਨੁ ਗੁਣ ਕਾਮਿ ਨ ਆਵਈ ਢਹਿ ਢੇਰੀ ਤਨੁ ਖੇਹ ॥੧॥
ਮੇਰੇ ਮਨ ਲੈ ਲਾਹਾ ਘਰਿ ਜਾਹਿ ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਸਲਾਹੀਐ ਹਉਮੈ ਨਿਵਰੀ ਭਾਹਿ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਸੁਣਿ ਸੁਣਿ ਗੰਢਣੁ ਗੰਢੀਐ ਲਿਖਿ ਪੜਿ ਬੁਝਹਿ ਭਾਰੁ ॥
ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਅਹਿਨਿਸਿ ਅਗਲੀ ਹਉਮੈ ਰੋਗੁ ਵਿਕਾਰੁ ॥
ਓਹੁ ਵੇਪਰਵਾਹੁ ਅਤੋਲਵਾ ਗੁਰਮਤਿ ਕੀਮਤਿ ਸਾਰੁ ॥੨॥
ਲਖ ਸਿਆਣਪ ਜੇ ਕਰੀ ਲਖ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਮਿਲਾਪੁ ॥
ਬਿਨੁ ਸੰਗਤਿ ਸਾਧ ਨ ਧ੍ਰਾਪੀਆ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਦੂਖ ਸੰਤਾਪੁ ॥
ਹਰਿ ਜਪਿ ਜੀਅਰੇ ਛੁਟੀਐ ਗੁਰਮੁਖਿ ਚੀਨੈ ਆਪੁ ॥੩॥
ਤਨੁ ਮਨੁ ਗੁਰ ਪਹਿ ਵੇਚਿਆ ਮਨੁ ਦੀਆ ਸਿਰੁ ਨਾਲਿ ॥
ਤ੍ਰਿਭਵਣੁ ਖੋਜਿ ਢੰਢੋਲਿਆ ਗੁਰਮੁਖਿ ਖੋਜਿ ਨਿਹਾਲਿ ॥
ਸਤਗੁਰਿ ਮੇਲਿ ਮਿਲਾਇਆ ਨਾਨਕ ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਨਾਲਿ ॥੪॥੧੭॥

ਸਾਰ: ਸੇਵਾ ਦਾ ਭਾਵ ਸਿਰਫ਼ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਤਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ, ਸਵੈ-ਖੋਜ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਵਿਗਾਸ ਲਈ ਇਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਰਖ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ, ਅਸੀਂ ਉਸ ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਪਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਕਸਰ ਸਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਕੇਂਦਰਿਤਤਾ ਵਿੱਚ ਫਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸੇਵਾ ਰਾਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚੌਗਿਰਦੇ ਨਾਲ ਸਚਾ ਸੰਬੰਧ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕਿਵਾੜ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਂਝੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਅੰਤਰਸੰਬੰਧਿਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਸੇਵਾ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਉਥਾਨ ਵਿਚ ਹੀ ਆਪਣਾ ਉਥਾਨ ਨਹਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੁਣਿ ਮਨ ਮਿਤ੍ਰ ਪਿਆਰਿਆ ਮਿਲੁ ਵੇਲਾ ਹੈ ਏਹ ॥

ਹੇ ਮਨ, ਸਦ-ਹਾਜ਼ਰ ਪਿਆਰੇ ਸਾਥੀ, ਸੁਣੋ; ਹੁਣ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।

ਜਬ ਲਗੁ ਜੋਬਨਿ ਸਾਸੁ ਹੈ ਤਬ ਲਗੁ ਇਹੁ ਤਨੁ ਦੇਹ ॥

ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਸਾਹ ਹੈ, ਇਸ ਭੌਤਿਕ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਦੇ ਉੱਤਮ ਕਾਰਜ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰੋ।

ਬਿਨੁ ਗੁਣ ਕਾਮਿ ਨ ਆਵਈ ਢਹਿ ਢੇਰੀ ਤਨੁ ਖੇਹ ॥੧॥

ਗੁਣ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਬਿਨਾਂ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਹੋਂਦ ਵਿਅਰਥ ਹੈ। ਦੇਹੀ ਅੰਤ ਵਿਚ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਢੇਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ। (੧)

ਮੇਰੇ ਮਨ ਲੈ ਲਾਹਾ ਘਰਿ ਜਾਹਿ ॥

ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ, ਆਪਣੀ ਅੰਤਰੀਵੀ ਚੇਤਨਾ ਵੱਲ ਮੁੜ, ਭੌਤਿਕ ਹੋਂਦ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ।

ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਸਲਾਹੀਐ ਹਉਮੈ ਨਿਵਰੀ ਭਾਹਿ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਜੋ ਉਸ ਬਿਬੇਕ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਗਿਆਨਤਾ ਤੋਂ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਵੈ-ਚਿੰਤਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਹੰਕਾਰ ਦੀ ਅੱਗ ਬੁਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (੧)(ਠਹਿਰਾਉ)

ਸੁਣਿ ਸੁਣਿ ਗੰਢਣੁ ਗੰਢੀਐ ਲਿਖਿ ਪੜਿ ਬੁਝਹਿ ਭਾਰੁ ॥

ਅਸੀਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਅਜਿਹੇ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਵਿਚਾਰ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਏਕਤਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਗੂੜ ਗਿਆਨ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਪੜ੍ਹਦੇ ਅਤੇ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ।

ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਅਹਿਨਿਸਿ ਅਗਲੀ ਹਉਮੈ ਰੋਗੁ ਵਿਕਾਰੁ ॥

ਪਰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨਿਰੰਤਰ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੀਵ ਹਉਮੈ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਓਹੁ ਵੇਪਰਵਾਹੁ ਅਤੋਲਵਾ ਗੁਰਮਤਿ ਕੀਮਤਿ ਸਾਰੁ ॥੨॥

ਬੇਪ੍ਰਵਾਹ, ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਊਰਜਾ ਮਾਪ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ; ਇਸਦੀ ਕੀਮਤ ਉਸ ਬਿਬੇਕ ਰਾਹੀਂ ਉਜਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਅਗਿਆਨਤਾ ਤੋਂ ਗਿਆਨ ਵੱਲ ਸੇਧਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। (੨)

ਲਖ ਸਿਆਣਪ ਜੇ ਕਰੀ ਲਖ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਮਿਲਾਪੁ ॥

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੁਘੜ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕਈ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਸੰਬੰਧ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਿਨੁ ਸੰਗਤਿ ਸਾਧ ਨ ਧ੍ਰਾਪੀਆ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਦੂਖ ਸੰਤਾਪੁ ॥

ਪਰ ਰੂਹਾਨੀ ਸੰਗਤ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਬਿਨਾਂ, ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਦੀ ਤਾਂਘ ਦੇ ਦੁਖ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਹਰਿ ਜਪਿ ਜੀਅਰੇ ਛੁਟੀਐ ਗੁਰਮੁਖਿ ਚੀਨੈ ਆਪੁ ॥੩॥

ਉਸ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਊਰਜਾ ਮਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੋ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਰਸਤਾ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਤੋਂ ਪਾਰ ਜਾਣ ਲਈ ਬਿਬੇਕ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਦੀ ਸੂਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। (੩)

ਤਨੁ ਮਨੁ ਗੁਰ ਪਹਿ ਵੇਚਿਆ ਮਨੁ ਦੀਆ ਸਿਰੁ ਨਾਲਿ ॥

ਬਿਬੇਕ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵਚਨਬਧ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰੋ।

ਤ੍ਰਿਭਵਣੁ ਖੋਜਿ ਢੰਢੋਲਿਆ ਗੁਰਮੁਖਿ ਖੋਜਿ ਨਿਹਾਲਿ ॥

ਤਿੰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ - ਧਰਤੀ, ਆਕਾਸ਼ ਅਤੇ ਪਾਤਾਲ - ਵਿਚ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬਿਬੇਕ ਦਾ ਖੋਜੀ ਬਣਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਕ ਉਜਲਮਈ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਦਾ ਉਭਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਤਗੁਰਿ ਮੇਲਿ ਮਿਲਾਇਆ ਨਾਨਕ ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਨਾਲਿ ॥੪॥੧੭॥

ਸਚਾ ਬਿਬੇਕ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਨਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਦੈਵੀ ਊਰਜਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਵਸਦੀ ਹੈ। (੪)(੧੭)

ਤੱਤ: ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਤਿੰਨ ਖੇਤਰਾਂ: ਧਰਤੀ, ਅਸਮਾਨ ਅਤੇ ਪਾਤਾਲ ਵਿਚ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਊਰਜਾ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਂਘ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯਾਤਰਾ ਭੂਗੋਲਿਕ ਖੋਜ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਬਲਕਿ ਉਹ ਡੂੰਘੀ ਖੋਜ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਾਧਕ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਲਈ ਭੌਤਿਕ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਦੋਵਾਂ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਤਲਾਸ਼ਦਾ ਹੈ। ਸਚੀ ਸੂਝ ਸਿਰਫ਼ ਬੌਧਿਕ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਸ ਵਿਚ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਊਰਜਾ ਵਿਚਕਾਰ ਏਕਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵੀ ਅਹਿਸਾਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਬੰਧ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਸੋਮਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵਿਦਮਾਨ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਅਟੁੱਟ ਸਾਥੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

Oneness In Diversity Research Foundation

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **OnenessInDiversity.com**

ਈਮੇਲ: **onenessindiversityfoundation@gmail.com**