ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ –ਸਬਦ ੧੧
ਆਪੇ ਗੁਣ ਆਪੇ ਕਥੈ ਆਪੇ ਸੁਣਿ ਵੀਚਾਰੁ ॥
ਰਾਗੁ ਸਿਰੀਰਾਗੁ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੫੪

ਆਪੇ ਗੁਣ ਆਪੇ ਕਥੈ ਆਪੇ ਸੁਣਿ ਵੀਚਾਰੁ ॥
ਆਪੇ ਰਤਨੁ ਪਰਖਿ ਤੂੰ ਆਪੇ ਮੋਲੁ ਅਪਾਰੁ ॥
ਸਾਚਉ ਮਾਨੁ ਮਹਤੁ ਤੂੰ ਆਪੇ ਦੇਵਣਹਾਰੁ ॥੧॥
ਹਰਿ ਜੀਉ ਤੂੰ ਕਰਤਾ ਕਰਤਾਰੁ ॥
ਜਿਉ ਭਾਵੈ ਤਿਉ ਰਾਖੁ ਤੂੰ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਮਿਲੈ ਆਚਾਰੁ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਆਪੇ ਹੀਰਾ ਨਿਰਮਲਾ ਆਪੇ ਰੰਗੁ ਮਜੀਠ ॥
ਆਪੇ ਮੋਤੀ ਊਜਲੋ ਆਪੇ ਭਗਤ ਬਸੀਠੁ ॥
ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਸਲਾਹਣਾ ਘਟਿ ਘਟਿ ਡੀਠੁ ਅਡੀਠੁ ॥੨॥
ਆਪੇ ਸਾਗਰੁ ਬੋਹਿਥਾ ਆਪੇ ਪਾਰੁ ਅਪਾਰੁ ॥
ਸਾਚੀ ਵਾਟ ਸੁਜਾਣੁ ਤੂੰ ਸਬਦਿ ਲਘਾਵਣਹਾਰੁ ॥
ਨਿਡਰਿਆ ਡਰੁ ਜਾਣੀਐ ਬਾਝੁ ਗੁਰੂ ਗੁਬਾਰੁ ॥੩॥
ਅਸਥਿਰੁ ਕਰਤਾ ਦੇਖੀਐ ਹੋਰੁ ਕੇਤੀ ਆਵੈ ਜਾਇ ॥
ਆਪੇ ਨਿਰਮਲੁ ਏਕੁ ਤੂੰ ਹੋਰ ਬੰਧੀ ਧੰਧੈ ਪਾਇ ॥
ਗੁਰਿ ਰਾਖੇ ਸੇ ਉਬਰੇ ਸਾਚੇ ਸਿਉ ਲਿਵ ਲਾਇ ॥੪॥
ਹਰਿ ਜੀਉ ਸਬਦਿ ਪਛਾਣੀਐ ਸਾਚਿ ਰਤੇ ਗੁਰ ਵਾਕਿ ॥
ਤਿਤੁ ਤਨਿ ਮੈਲੁ ਨ ਲਗਈ ਸਚ ਘਰਿ ਜਿਸੁ ਓਤਾਕੁ ॥
ਨਦਰਿ ਕਰੇ ਸਚੁ ਪਾਈਐ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਕਿਆ ਸਾਕੁ ॥੫॥
ਜਿਨੀ ਸਚੁ ਪਛਾਣਿਆ ਸੇ ਸੁਖੀਏ ਜੁਗ ਚਾਰਿ ॥
ਹਉਮੈ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਮਾਰਿ ਕੈ ਸਚੁ ਰਖਿਆ ਉਰ ਧਾਰਿ ॥
ਜਗ ਮਹਿ ਲਾਹਾ ਏਕੁ ਨਾਮੁ ਪਾਈਐ ਗੁਰ ਵੀਚਾਰਿ ॥੬॥
ਸਾਚਉ ਵਖਰੁ ਲਾਦੀਐ ਲਾਭੁ ਸਦਾ ਸਚੁ ਰਾਸਿ ॥

ਸਾਚੀ ਦਰਗਹ ਬੈਸਈ ਭਗਤਿ ਸਚੀ ਅਰਦਾਸਿ ॥
ਪਤਿ ਸਿਉ ਲੇਖਾ ਨਿਬੜੈ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਪਰਗਾਸਿ ॥੭॥
ਊਚਾ ਊਚਉ ਆਖੀਐ ਕਹਉ ਨ ਦੇਖਿਆ ਜਾਇ ॥
ਜਹ ਦੇਖਾ ਤਹ ਏਕੁ ਤੂੰ ਸਤਿਗੁਰਿ ਦੀਆ ਦਿਖਾਇ ॥
ਜੋਤਿ ਨਿਰੰਤਰਿ ਜਾਣੀਐ ਨਾਨਕ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਇ ॥੮॥੩॥

ਸਾਰ: ਆਪਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪਛਾਣ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਸਾਂਝੀ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਮੂਰਤੀਮਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੇਤਨਾ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਇਕ ਚੁੱਪ ਗਵਾਹ ਵਜੋਂ ਕਾਰਜ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਸਿਰਫ਼ ਵੱਖਰੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿਰੀਖਕਾਂ ਦੀ ਇਕ ਲੜੀ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਤਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦਾ ਇਕ ਸਹਿਜ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੈ। ਚਿੰਤਕ, ਬੁਲਾਰਾ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾ ਇਕੋ ਸਮੁੰਦਰ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਵਾਂਗ ਹਨ। ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਲਹਿਰ ਨਾਲ ਪਛਾਣ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਅਲਹਿਦਗੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਇਕੋ ਸਮੁੰਦਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਜੋਂ ਦੇਖਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੂਝ ਆਪੇ ਨੂੰ ਬੇਅੰਤ ਚੇਤਨਾ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਦਵੈਤ ਫਿੱਕਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦਾ ਉਭਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪੇ ਗੁਣ ਆਪੇ ਕਥੈ ਆਪੇ ਸੁਣਿ ਵੀਚਾਰੁ ॥
ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਮੂਰਤੀਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਸੁਣਦੇ ਅਤੇ ਚਿੰਤਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੱਚਾਈ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਚਾਰ, ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਨ ਇਕ ਸਾਂਝੀ ਚੇਤਨਾ ਰਾਹੀਂ ਆਪਸ ਵਿਚ ਅੰਤਰਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ।

ਆਪੇ ਰਤਨੁ ਪਰਖਿ ਤੂੰ ਆਪੇ ਮੋਲੁ ਅਪਾਰੁ ॥
ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਰਤਨ ਹੋ, ਖੁਦ ਇਸਦੀ ਕੀਮਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਅਤੇ ਖੁਦ ਹੀ ਇਸਦੀ ਅਥਾਹ ਕੀਮਤ ਹੋ। ਇਹ ਉਦਾਹਰਣ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਰਤਨ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਕੋ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਸਮੁਚੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਇਕ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਚੇਤਨਾ ਹੈ।

ਸਾਚਉ ਮਾਨੁ ਮਹਤੁ ਤੂੰ ਆਪੇ ਦੇਵਣਹਾਰੁ ॥੧॥

ਤੁਸੀਂ ਸਦੀਵੀ, ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਅਤੇ ਸਾਰਥਕ ਹੋ; ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਦਾਤਾ ਹੋ, ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਜੋ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਮੁਚੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਸਦੀ ਚੇਤਨਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (੧)

ਹਰਿ ਜੀਉ ਤੂੰ ਕਰਤਾ ਕਰਤਾਰੁ ॥

ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਵਿਚ ਵੱਸਦੀ ਸਰਵਵਿਆਪੀ ਊਰਜਾ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸੰਚਾਲਕ ਹੋ।

ਜਿਉ ਭਾਵੈ ਤਿਉ ਰਾਖੁ ਤੂੰ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਮਿਲੈ ਆਚਾਰੁ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਜੋ ਕੁਝ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਨਾਲ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਰਾਹ ਵੱਲ ਸੇਧਿਤ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ; ਏਕਤਾ ਦੇ ਚਿੰਤਨ ਰਾਹੀਂ, ਇਹ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (੧)(ਠਹਿਰਾਉ)

ਆਪੇ ਹੀਰਾ ਨਿਰਮਲਾ ਆਪੇ ਰੰਗੁ ਮਜੀਠ ॥

ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਹੀ ਨਿਰਮਲ ਹੀਰਾ ਹੋ, ਅਤੇ ਆਪ ਹੀ ਗੂੜ੍ਹੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀ ਰੰਗਤ ਹੋ। ਇਹ ਉਸ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਆਪ ਬੇਦਾਗ਼ ਅਤੇ ਰੰਗਹੀਣ ਹੈ ਪਰ ਸਮੁਚੀ ਸਿਸ਼੍ਟੀ ਵਿਚ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਰੰਗਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪੇ ਮੋਤੀ ਊਜਲੋ ਆਪੇ ਭਗਤ ਬਸੀਠੁ ॥

ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਚਮਕਦਾਰ ਮੋਤੀ ਹੋ, ਆਪ ਹੀ ਇਕ ਭਗਤ ਅਤੇ ਵਿਚੋਲਗੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ। ਨਿਰਮਲ, ਸਾਧਕ ਅਤੇ ਰਹਿਬਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਾਰੇ ਇਕੋ ਸਰੋਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ।

ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਸਲਾਹਣਾ ਘਟਿ ਘਟਿ ਡੀਠੁ ਅਡੀਠੁ ॥੨॥

ਸੂਝਮਈ ਸ਼ਬਦਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਦਿੱਖ, ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਸਤਾ ਹੋਂਦ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਵਿਚ ਵਿਦਮਾਨ ਹੈ। (੨)

ਆਪੇ ਸਾਗਰੁ ਬੋਹਿਥਾ ਆਪੇ ਪਾਰੁ ਅਪਾਰੁ ॥

ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸਮੁੰਦਰ ਅਤੇ ਜਹਾਜ਼ ਹੋ, ਆਪ ਹੀ ਉਸ ਪਾਰ ਦਾ ਬੇਅੰਤ ਕਿਨਾਰਾ ਹੋ। ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਯਾਤਰਾ, ਯਾਤਰੀ ਅਤੇ ਮੰਜ਼ਿਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦਵੈਤ ਰਹਿਤ ਇਕ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ।

ਸਾਚੀ ਵਾਟ ਸੁਜਾਣੁ ਤੂੰ ਸਬਦਿ ਲਘਾਵਣਹਾਰੁ ॥

ਤੁਸੀਂ ਸੱਚ ਦਾ ਮਾਰਗ, ਸਰਬ-ਗਿਆਤਾ, ਸੂਝ ਅਤੇ ਰਾਹ ਦਸੇਰਾ ਹੋ, ਜੋ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਰਾਹੀਂ ਜੀਵਨ ਆਪਣੀ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਖੋਜਦਾ ਹੈ।

ਨਿਡਰਿਆ ਡਰੁ ਜਾਣੀਐ ਬਾਝੁ ਗੁਰੂ ਗੁਬਾਰੁ ॥੩॥

ਨਿਡਰ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਤੋਂ ਡਰਨਾ ਹੈ; ਬਿਬੇਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੋ ਅਗਿਆਨਤਾ ਤੋਂ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤਾਕਤ ਹੰਕਾਰ ਵਿਚ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਣਚਾਹੀ ਹਉਮੈਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਿਗਾਸ ਤੋਂ ਡਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। (੩)

ਅਸਥਿਰੁ ਕਰਤਾ ਦੇਖੀਐ ਹੋਰੁ ਕੇਤੀ ਆਵੈ ਜਾਇ ॥

ਇਹ ਪਛਾਣੋ ਕਿ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਕਰਤਾ ਸਦੀਵੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਭ ਕੁਝ ਆਉਂਣ-ਜਾਣ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਹੈ। ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਜੀਵਨ-ਸਰੋਤ ਇਕ ਨਿਰੰਤਰ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਮੁੜਉਤਪੰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਪਦਾਰਥ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਇੰਦਰੀਆਂ ਥੋੜ੍ਹਚਿਰੇ ਅਤੇ ਅਸਥਾਈ ਹਨ।

ਆਪੇ ਨਿਰਮਲੁ ਏਕੁ ਤੂੰ ਹੋਰ ਬੰਧੀ ਧੰਧੈ ਪਾਇ ॥

ਤੁਸੀਂ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪਵਿੱਤਰ, ਇਕੋ ਇਕ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ; ਦਵੈਤ ਮਈ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਮਤਤਾ ਅਤੇ ਉਲਝਣ ਵਿਚ ਫਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਿ ਰਾਖੇ ਸੇ ਉਬਰੇ ਸਾਚੇ ਸਿਉ ਲਿਵ ਲਾਇ ॥੪॥

ਜੋ ਲੋਕ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਗਿਆਨਵਾਨ ਬਣਦੇ ਹਨ; ਉਹ ਚਿੰਤਨ ਰਾਹੀਂ ਸੱਚਾਈ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹਨ। (੪)

ਹਰਿ ਜੀਉ ਸਬਦਿ ਪਛਾਣੀਐ ਸਾਚਿ ਰਤੇ ਗੁਰ ਵਾਕਿ ॥

ਹਰੇਕ ਜੀਵਨ ਸਤਾ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਗੂੜ੍ਹ ਸੂਝ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਅੰਤਰਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੁਆਰਾ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸੱਚਾਈ ਵਿਚ ਸਮਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਰੂਹਾਨੀ ਸੰਵਾਦ ਦਾ ਤੱਤ ਰੂਪੀ ਸਾਰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤਿਤੁ ਤਨਿ ਮੈਲੁ ਨ ਲਗਈ ਸਚ ਘਰਿ ਜਿਸੁ ਓਤਾਕੁ ॥

ਇਕ ਸਰੀਰ ਜੋ ਸੱਚ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਸ਼ੁੱਧਤਾ ਤੋਂ ਅਛੂਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਵਰਸੋਏ ਅਤੇ ਧੋਖੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਨਦਰਿ ਕਰੇ ਸਚੁ ਪਾਈਐ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਕਿਆ ਸਾਕੁ ॥੫॥

ਚਿੰਤਨ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਸਦਕਾ, ਸਤਿ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਸਵੈ-ਚਿੰਤਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਸਾਡਾ ਸਹਾਰਾ ਕੀ ਹੈ? ਇਹ ਇਸ ਤੱਥ ਦਾ ਗਵਾਹ ਹੈ ਕਿ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਜੀਵਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਅਰਥਪੂਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਾਪਤੀਕਰਨ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। (੫)

ਜਿਨੀ ਸਚੁ ਪਛਾਣਿਆ ਸੇ ਸੁਖੀਏ ਜੁਗ ਚਾਰਿ ॥
ਜੋ ਲੋਕ ਸੱਚ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੇ ਹਨ, ਚਾਰੇ ਯੁੱਗਾਂ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਾਸਾ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਚਾਰ ਯੁੱਗ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਅੰਤਰੀਵੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਨੰਦਮਈ ਜੀਵਨ ਸੰਤੋਖ ਦੁਆਰਾ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਣ।

ਹਉਮੈ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਮਾਰਿ ਕੈ ਸਚੁ ਰਖਿਆ ਉਰ ਧਾਰਿ ॥
ਹਉਮੈ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਕੇ, ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕ ਆਪਣੇ ਅੰਤਹਕਰਣ ਅੰਦਰ ਸੱਚ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਜਗ ਮਹਿ ਲਾਹਾ ਏਕੁ ਨਾਮੁ ਪਾਈਐ ਗੁਰ ਵੀਚਾਰਿ ॥੬॥
ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ, ਸਾਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਸ ਵੇਲੇ ਲਾਹਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਏਕਤਾ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਨ ਰਾਹੀਂ ਤੱਤਸਾਰ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। (੬)

ਸਾਚਉ ਵਖਰੁ ਲਾਦੀਐ ਲਾਭੁ ਸਦਾ ਸਚੁ ਰਾਸਿ ॥
ਸਦੀਵੀ ਸਤਾ ਦੇ ਅਸਲ ਨੂੰ ਇਕ ਵਪਾਰ ਵਾਂਗ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਸਦੀਵੀ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸੱਚਾਈ ਪੂੰਜੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸਿਰਜਿਆ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਫੁੱਲਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਥਾਈ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਚੀ ਦਰਗਹ ਬੈਸਈ ਭਗਤਿ ਸਚੀ ਅਰਦਾਸਿ ॥
ਆਪਣੇ ਅੰਤਹਕਰਣ ਨਾਲ ਜੁੜਣਾ, ਜੋ ਸਚਾ ਦਰਬਾਰ ਹੈ, ਸੱਚੇ ਭਗਤ ਦੀ ਅਸਲ ਖੋਜ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ।

ਪਤਿ ਸਿਉ ਲੇਖਾ ਨਿਬੜੈ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਪਰਗਾਸਿ ॥੭॥
ਸਰਬਵਿਆਪੀ ਦੇ ਚਿੰਤਨ ਨੇ ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸਨਮਾਨ ਨਾਲ ਲੇਖਾ ਸਮੇਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜਿਵੇਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਲੇਖਾ ਖਾਤੇ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਤੱਤਸਾਰ ਭਾਲਦਾ ਹੈ। (੭)

ਊਚਾ ਊਚਉ ਆਖੀਐ ਕਹਉ ਨ ਦੇਖਿਆ ਜਾਇ ॥

ਸਦੀਵੀ ਜੀਵਨ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਸਰਵਉੱਚ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਤਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਤੱਥ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ ਕਿ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਊਰਜਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਤਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ।

ਜਹ ਦੇਖਾ ਤਹ ਏਕੁ ਤੂੰ ਸਤਿਗੁਰਿ ਦੀਆ ਦਿਖਾਇ ॥

ਮੈਂ ਜਿੱਧਰ ਵੀ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਵਸਤ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਵਿਚ ਇੱਕ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਊਰਜਾ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰਤਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੂਝ ਮੈਨੂੰ ਸੱਚੇ ਬਿਬੇਕ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਈ ਹੈ, ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਅਗਿਆਨਤਾ ਤੋਂ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੋਤਿ ਨਿਰੰਤਰਿ ਜਾਣੀਐ ਨਾਨਕ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਇ ॥੮॥੩॥

ਅੰਤਰੀਵ ਸਦੀਵੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ; ਨਾਨਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਹਿਜ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਹਿਜਤਾ, ਸਾਦਗੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (੮)(੩)

ਤੱਤ: ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੱਚਾ ਅਨੁਭਵ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ; ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹਿਜ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਅਤੇ ਹਿਰਦਾ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ਾਂਤ ਸਦਭਾਵਨਾ ਵਿਚ, ਵਿਅਕਤੀ ਉਸ ਹਾਜ਼ਰਤਾ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅੰਦਰ ਸੀ। ਉਦਮ ਕਿਰਪਾ ਨੂੰ ਰਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ; ਸੂਝ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਅਟਕ ਦੇ ਵਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਗਿਆਸਾ ਹਸਤੀ ਵਿਚ ਰੁਪਾਂਤ੍ਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ਾਂਤ ਆਰਾਮ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ, ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਇਕ ਰੂਪ ਹੋ ਇਕੱਠੇ ਚਲਦੇ ਹਨ।

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

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

ਈਮੇਲ: **onenessindiversityfoundation@gmail.com**