ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ –ਸਬਦ ੮੪
ਸਤਿਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਜੇ ਮਿਲੈ ਪਾਈਐ ਰਤਨੁ ਬੀਚਾਰੁ ॥
ਰਾਗੁ ਸਿਰੀਰਾਗੁ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੫੯

ਸਤਿਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਜੇ ਮਿਲੈ ਪਾਈਐ ਰਤਨੁ ਬੀਚਾਰੁ ॥
ਮਨੁ ਦੀਜੈ ਗੁਰ ਆਪਣੇ ਪਾਈਐ ਸਰਬ ਪਿਆਰੁ ॥
ਮੁਕਤਿ ਪਦਾਰਥੁ ਪਾਈਐ ਅਵਗਣ ਮੇਟਣਹਾਰੁ ॥੧॥
ਭਾਈ ਰੇ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਗਿਆਨੁ ਨ ਹੋਇ ॥
ਪੂਛਹੁ ਬ੍ਰਹਮੇ ਨਾਰਦੈ ਬੇਦ ਬਿਆਸੈ ਕੋਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਗਿਆਨੁ ਧਿਆਨੁ ਧੁਨਿ ਜਾਣੀਐ ਅਕਥੁ ਕਹਾਵੈ ਸੋਇ ॥
ਸਫਲਿਓ ਬਿਰਖੁ ਹਰੀਆਵਲਾ ਛਾਵ ਘਣੇਰੀ ਹੋਇ ॥
ਲਾਲ ਜਵੇਹਰ ਮਾਣਕੀ ਗੁਰ ਭੰਡਾਰੈ ਸੋਇ ॥੨॥
ਗੁਰ ਭੰਡਾਰੈ ਪਾਈਐ ਨਿਰਮਲ ਨਾਮ ਪਿਆਰੁ ॥
ਸਾਚੋ ਵਖਰੁ ਸੰਚੀਐ ਪੂਰੈ ਕਰਮਿ ਅਪਾਰੁ ॥
ਸੁਖਦਾਤਾ ਦੁਖ ਮੇਟਣੋ ਸਤਿਗੁਰੁ ਅਸੁਰ ਸੰਘਾਰੁ ॥੩॥
ਭਵਜਲੁ ਬਿਖਮੁ ਡਰਾਵਣੋ ਨਾ ਕੰਧੀ ਨਾ ਪਾਰੁ ॥
ਨਾ ਬੇੜੀ ਨਾ ਤੁਲਹੜਾ ਨਾ ਤਿਸੁ ਵੰਝੁ ਮਲਾਰੁ ॥
ਸਤਿਗੁਰੁ ਭੈ ਕਾ ਬੋਹਿਥਾ ਨਦਰੀ ਪਾਰਿ ਉਤਾਰੁ ॥੪॥
ਇਕੁ ਤਿਲੁ ਪਿਆਰਾ ਵਿਸਰੈ ਦੁਖੁ ਲਾਗੈ ਸੁਖੁ ਜਾਇ ॥
ਜਿਹਵਾ ਜਲਉ ਜਲਾਵਣੀ ਨਾਮੁ ਨ ਜਪੈ ਰਸਾਇ ॥
ਘਟੁ ਬਿਨਸੈ ਦੁਖੁ ਅਗਲੋ ਜਮੁ ਪਕੜੈ ਪਛੁਤਾਇ ॥੫॥
ਮੇਰੀ ਮੇਰੀ ਕਰਿ ਗਏ ਤਨੁ ਧਨੁ ਕਲਤੁ ਨ ਸਾਥਿ ॥
ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਧਨੁ ਬਾਦਿ ਹੈ ਭੂਲੋ ਮਾਰਗਿ ਆਥਿ ॥
ਸਾਚਉ ਸਾਹਿਬੁ ਸੇਵੀਐ ਗੁਰਮੁਖਿ ਅਕਥੋ ਕਾਥਿ ॥੬॥
ਆਵੈ ਜਾਇ ਭਵਾਈਐ ਪਇਐ ਕਿਰਤਿ ਕਮਾਇ ॥

ਪੂਰਬਿ ਲਿਖਿਆ ਕਿਉ ਮੇਟੀਐ ਲਿਖਿਆ ਲੇਖੁ ਰਜਾਇ ॥
ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਨਾਮ ਨ ਛੁਟੀਐ ਗੁਰਮਤਿ ਮਿਲੈ ਮਿਲਾਇ ॥੭॥
ਤਿਸੁ ਬਿਨੁ ਮੇਰਾ ਕੋ ਨਹੀ ਜਿਸ ਕਾ ਜੀਉ ਪਰਾਨੁ ॥
ਹਉਮੈ ਮਮਤਾ ਜਲਿ ਬਲਉ ਲੋਭੁ ਜਲਉ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥
ਨਾਨਕ ਸਬਦੁ ਵੀਚਾਰੀਐ ਪਾਈਐ ਗੁਣੀ ਨਿਧਾਨੁ ॥੮॥੧੦॥

ਸਾਰ: ਆਤਮ-ਚਿੰਤਨ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਦਾ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ਜੋ ਦੋ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਨਹਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੂੜ੍ਹ ਸੂਝ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਲਈ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਘੋਖਣ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਤਮ-ਚਿੰਤਨ ਬਾਰੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਪੜਚੋਲ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਘੋਖਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇ ਕੇ ਦੁੱਖ ਦੀ ਪੀੜਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਪਹੁੰਚ ਆਵੇਗਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਵੱਲ ਸੇਧਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਤਮ-ਚਿੰਤਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਇਕ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਨ ਅਤੇ ਸਦਭਾਵਨਾਪੂਰਨ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਤਿਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਜੇ ਮਿਲੈ ਪਾਈਐ ਰਤਨੁ ਬੀਚਾਰੁ ॥
ਜਦੋਂ ਬਿਬੇਕ ਦੇ ਅਸਲ ਤੱਤਸਾਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਚਿੰਤਨ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਦਾ ਅਨਮੋਲ ਰਤਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁ ਦੀਜੈ ਗੁਰ ਆਪਣੇ ਪਾਈਐ ਸਰਬ ਪਿਆਰੁ ॥
ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਤਰੀਵੀ ਬਿਬੇਕ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿਆਰ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋਗੇ। ਇਹ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਜੀਵ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕੋ ਸਤਾ ਵਿਦਮਾਨ ਹੈ।

ਮੁਕਤਿ ਪਦਾਰਥੁ ਪਾਈਐ ਅਵਗਣ ਮੇਟਣਹਾਰੁ ॥੧॥

ਜਦੋਂ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਸੋਮਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਮੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਮਾਨਦਾਰ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ, ਸੁਚੇਤ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਸਾਡੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। (੧)

ਭਾਈ ਰੇ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਗਿਆਨੁ ਨ ਹੋਇ ॥

ਹੇ ਸਾਥੀਓ, ਗਿਆਨ ਦੇ ਤੱਤਸਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਸੱਚਾ ਬਿਬੇਕ ਕਿਧਰੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਪੂਛਹੁ ਬ੍ਰਹਮੇ ਨਾਰਦੈ ਬੇਦ ਬਿਆਸੈ ਕੋਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਬ੍ਰਹਮਾ, ਨਾਰਦ, ਜਾਂ ਵੇਦ ਵਿਆਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, ਜੋ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਭਗਤੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਾਤਮਕ ਰੂਪ ‘ਚ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਲੰਕਾਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮਝਣਾ, ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵੀ ਸੂਝਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਰੂਹਾਨੀ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਧੁਰਾ ਹਨ। (੧)(ਠਹਿਰਾਉ)

ਗਿਆਨੁ ਧਿਆਨੁ ਧੁਨਿ ਜਾਣੀਐ ਅਕਥੁ ਕਹਾਵੈ ਸੋਇ ॥

ਬਿਬੇਕ, ਚਿੰਤਨ ਰਾਹੀਂ, ਅੰਤਰੀਵੀ ਸਦਭਾਵਨਾ ਦੇ ਸੁਰ ਦੀ ਸੂਝ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਗੂੰਜ ਜੋ ਅੰਦਰੋਂ ਤਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਵਰਣਨਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਫਲਿਓ ਬਿਰਖੁ ਹਰੀਆਵਲਾ ਛਾਵ ਘਣੇਰੀ ਹੋਇ ॥

ਇਕ ਵਧਦਾ-ਫੁੱਲਦਾ ਰੁੱਖ ਹਰਿਆ-ਭਰਿਆ ਅਤੇ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸੰਘਣੀ ਛਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਸਫਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਗੁਣਵਾਨ ਸੱਜਣ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਪਾਲਦਾ ਹੋਇਆ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਮੁਜੱਸਮਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲਾਲ ਜਵੇਹਰ ਮਾਣਕੀ ਗੁਰ ਭੰਡਾਰੈ ਸੋਇ ॥੨॥

ਲਾਲ, ਹੀਰੇ ਅਤੇ ਮੋਤੀਆਂ ਵਰਗੇ ਖਜ਼ਾਨੇ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਸੂਝ ਦੇ ਖਜ਼ਾਨੇ ਵਿਚ ਨਹਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੂਪਕ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਨਮੋਲ ਗੁਣ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਿਸੇ ਦੇ ਅੰਤਹਕਰਣ ਵਿਚ ਵਿਦਮਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ,

ਜੋ ਦਿਆਨਤਦਾਰੀ ਭਰਪੂਰ ਉਦਮ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਆਤਮ-ਪੜਚੋਲ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। (੨)

ਗੁਰ ਭੰਡਾਰੈ ਪਾਈਐ ਨਿਰਮਲ ਨਾਮ ਪਿਆਰੁ ॥
ਬਿਬੇਕ ਰੂਪੀ ਤੱਤਸਾਰ ਦੇ ਖਜ਼ਾਨੇ ਵਿਚੋਂ, ਸਵੈ-ਚਿੰਤਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਚੋ ਵਖਰੁ ਸੰਚੀਐ ਪੂਰੈ ਕਰਮਿ ਅਪਾਰੁ ॥
ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਇਕ ਕੀਮਤੀ ਸੰਪਤੀ ਵਜੋਂ ਕਲਾਵੇ ਵਿਚ ਲੈ, ਤੁਸੀਂ ਬੇਅੰਤ ਗੁਣ ਉਤਪੰਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੁਖਦਾਤਾ ਦੁਖ ਮੇਟਣੋ ਸਤਿਗੁਰੁ ਅਸੁਰ ਸੰਘਾਰੁ ॥੩॥
ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਸੋਮਾ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਹਰਣ ਵਾਲਾ, ਬਿਬੇਕ ਦੇ ਅਸਲ ਤੱਤਸਾਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਅੰਤਰੀਵੀ ਵਸਦੇ ਭੂਤ-ਪ੍ਰੇਤਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ, "ਭੂਤ" ਹਉਮੈ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ ਅਤੇ ਭਰਮ ਦੇ ਅੰਤਰੀਵੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੂਹਾਨੀ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਅਪਣਾ ਕੇ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। (੩)

ਭਵਜਲੁ ਬਿਖਮੁ ਡਰਾਵਣੋ ਨਾ ਕੰਧੀ ਨਾ ਪਾਰੁ ॥
ਦੁਨੀਆਂ ਭਿਆਨਕ ਸਮੁੰਦਰ ਵਾਂਗ ਭਾਸਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਨਾ ਤਾਂ ਆਰ ਕੋਈ ਕਿਨਾਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪਾਰ, ਇਹ ਬ੍ਰਿਤਾਂਤ ਡਰੇ ਮਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅੰਤਰੀਵੀ ਦੈਵੀ ਤੱਤ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹੈ, ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਸਥਿਰਤਾ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ, ਅਤੇ ਭਰਮਪੂਰਨ ਇੱਛਾਵਾਂ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਨਾ ਬੇੜੀ ਨਾ ਤੁਲਹੜਾ ਨਾ ਤਿਸੁ ਵੰਝੁ ਮਲਾਰੁ ॥

ਪਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾ ਕੋਈ ਕਿਸ਼ਤੀ ਹੈ, ਨਾ ਕੋਈ ਬੇੜਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਚੱਪੂ, ਮਲਾਹ ਵੀ ਨਜ਼ਰੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ, ਸਾਡੀ ਭੌਤਿਕ ਹੋਂਦ ਦੌਰਾਨ, ਰੂਹਾਨੀ ਯਾਤਰਾ ਸਿਰਫ ਆਤਮ-ਬੋਧ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬਾਹਰੀ ਰਸਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ।

ਸਤਿਗੁਰੁ ਭੈ ਕਾ ਬੋਹਿਥਾ ਨਦਰੀ ਪਾਰਿ ਉਤਾਰੁ ॥੪॥

ਬਿਬੇਕ ਦਾ ਅਸਲ ਤੱਤਸਾਰ ਉਹ ਜਹਾਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਡਰਾਂ ਤੋਂ ਪਾਰ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਰਮਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪਾਰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਚ ਦੀ ਸੂਝਮਈ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। (੪)

ਇਕੁ ਤਿਲੁ ਪਿਆਰਾ ਵਿਸਰੈ ਦੁਖੁ ਲਾਗੈ ਸੁਖੁ ਜਾਇ ॥

ਜੇਕਰ ਪ੍ਰੀਤਮ ਇਕ ਪਲ ਲਈ ਵੀ ਸਹਿਜ ਚੇਤਨਾ ਭੁੱਲ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਦਰਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿਹਵਾ ਜਲਉ ਜਲਾਵਣੀ ਨਾਮੁ ਨ ਜਪੈ ਰਸਾਇ ॥

ਉਸ ਜੀਭ ਨੂੰ ਸੜਨ ਦਿਓ ਜੋ ਚਿੰਤਨ ਦੇ ਤੱਤਸਾਰ ਦਾ ਸੁਆਦ ਨਹੀਂ ਚੱਖ ਸਕਦੀ। ਇਹ ਏਕਤਾ, ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਦੀ ਘਾਟ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਅਣਦੇਖੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਘਟੁ ਬਿਨਸੈ ਦੁਖੁ ਅਗਲੋ ਜਮੁ ਪਕੜੈ ਪਛੁਤਾਇ ॥੫॥

ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਅੰਤਰੀਵੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੁਣ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਆਉਣ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਅਰਥ ਪਛਤਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (੫)

ਮੇਰੀ ਮੇਰੀ ਕਰਿ ਗਏ ਤਨੁ ਧਨੁ ਕਲਤੁ ਨ ਸਾਥਿ ॥

"ਮੇਰਾ, ਮੇਰਾ" ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਹ ਚਲੇ ਗਏ, ਪਰ ਸਰੀਰ, ਦੌਲਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਗਏ। ਇਹ ਹਉਮੈ ਦੇ ਵਿਛੋੜੇ ਦੇ ਭਰਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਸਭ ਕੁਝ ਸਾਂਝੀ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਧਨੁ ਬਾਦਿ ਹੈ ਭੂਲੋ ਮਾਰਗਿ ਆਥਿ ॥

ਸਵੈ-ਚਿੰਤਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਬੇਕਾਰ ਹੈ; ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਿਚ, ਵਿਅਕਤੀ ਭੌਤਿਕ ਦੌਲਤ ਦੇ ਰਾਹ 'ਤੇ ਚੱਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਰਥਪੂਰਨ ਇਰਾਦਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਫ਼ਲਤਾ ਖਾਲੀਪਨ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਚਉ ਸਾਹਿਬੁ ਸੇਵੀਐ ਗੁਰਮੁਖਿ ਅਕਥੋ ਕਾਥਿ ॥੬॥

ਸਰਬਵਿਆਪੀ ਸਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਭੂਸੱਤਾ ਦੀ ਸੱਚਾਈ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ, ਬਿਬੇਕ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਉਸ ਵਸਤ ਨੂੰ ਮੂਰਤੀਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਇਹ ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸੱਚਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਜੀਇਆ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵਜੂਦ ਵਿਚੋਂ ਚੁੱਪਚਾਪ ਪਸਰਦਾ ਹੈ। (੬)

ਆਵੈ ਜਾਇ ਭਵਾਈਐ ਪਇਐ ਕਿਰਤਿ ਕਮਾਇ ॥

ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਦੀ ਘੁੰਮਣਘੇਰੀ ਵਿਚ ਫਸ ਵਿਅਕਤੀ ਉਲਝਣ ਵਿਚ ਭਟਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਉਸਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕਰਮ ਸਾਨੂੰ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਹਰ ਸ਼ੈ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਡੀ ਜੀਵਨ ਰੂਪੀ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪੂਰਬਿ ਲਿਖਿਆ ਕਿਉ ਮੇਟੀਐ ਲਿਖਿਆ ਲੇਖੁ ਰਜਾਇ ॥

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਇਸਦਾ ਜਵਾਬ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜੀਏ। ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਚੋਣਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ, ਅਸੀਂ ਨਿਮਰਤਾ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੁਖ਼ਾਤਿਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਨਾਮ ਨ ਛੁਟੀਐ ਗੁਰਮਤਿ ਮਿਲੈ ਮਿਲਾਇ ॥੭॥
ਸਰਬਵਿਆਪੀ ਸਤਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਵਿਅਕਤੀ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ; ਬਿਬੇਕ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਗਿਆਨ ਦਾ ਤੱਤਸਾਰ ਮੂਰਤੀਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (੭)

ਤਿਸੁ ਬਿਨੁ ਮੇਰਾ ਕੋ ਨਹੀ ਜਿਸ ਕਾ ਜੀਉ ਪਰਾਨੁ ॥
ਸਰਬਵਿਆਪੀ ਊਰਜਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਸਾਹਾਂ ਦਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਸਹਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਇਸ ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਤਕੜਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਅਸਥਾਈ ਹੈ, ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜੋ ਕਿ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਹਉਮੈ ਮਮਤਾ ਜਲਿ ਬਲਉ ਲੋਭੁ ਜਲਉ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥
ਹੰਕਾਰ ਅਤੇ ਮਲਕੀਅਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸੜ੍ਹਨ ਦਿਓ; ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਲਾਲਚ ਅਤੇ ਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਵੀ । ਇਹ ਸਵੈ-ਬੋਧ ਲਈ ਇਕ ਸੱਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਛੱਡ ਦੇਣ ਦੇ ਤੱਤਸਾਰ, ਨਿਮਰਤਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸੇਧ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਨਾਨਕ ਸਬਦੁ ਵੀਚਾਰੀਐ ਪਾਈਐ ਗੁਣੀ ਨਿਧਾਨੁ ॥੮॥੧੦॥
ਨਾਨਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰੂਹਾਨੀ ਸੂਝ-ਬੂਝ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਮਨੁੱਖ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਖਜ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। (੮)(੧੦)

ਤੱਤ: ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾਲਕੀ ਅਤੇ ਲਗਾਵ ਦਾ ਭਰਮ ਅਕਸਰ ਮਨੁੱਖੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ, ਸੱਚੀ ਜਾਇਦਾਦ ਸੰਪਤੀਆਂ ਤੋਂ ਕਿਧਰੇ ਪਰੇ ਹੈ; ਇਹ ਸਾਡੀ ਆਪਸੀ ਅੰਤਰਸੰਬੰਧਤਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਤੋਂ ਉਭਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਚ, ਅਸਲ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵੀ "ਮੇਰਾ" ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਵਸਤ ਇਕ ਵੱਡੀ ਸਮੁਚਤਾ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੂਝ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਤਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇਸ ਰੂਹਾਨੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਉਤਪੰਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਨੁਭਵੀ ਬਿਬੇਕ ਦੀ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਭਾਲ, ਉਸ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

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

ਈਮੇਲ: **onenessindiversityfoundation@gmail.com**