ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ –ਸਬਦ ੮੮

ਰਾਮ ਨਾਮਿ ਮਨੁ ਬੇਧਿਆ ਅਵਰੁ ਕਿ ਕਰੀ ਵੀਚਾਰੁ ॥

ਰਾਗੁ ਸਿਰੀਰਾਗੁ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੬੨

ਰਾਮ ਨਾਮਿ ਮਨੁ ਬੇਧਿਆ ਅਵਰੁ ਕਿ ਕਰੀ ਵੀਚਾਰੁ ॥
ਸਬਦ ਸੁਰਤਿ ਸੁਖੁ ਊਪਜੈ ਪ੍ਰਭ ਰਾਤਉ ਸੁਖ ਸਾਰੁ ॥
ਜਿਉ ਭਾਵੈ ਤਿਉ ਰਾਖੁ ਤੂੰ ਮੈ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰੁ ॥੧॥
ਮਨ ਰੇ ਸਾਚੀ ਖਸਮ ਰਜਾਇ ॥
ਜਿਨਿ ਤਨੁ ਮਨੁ ਸਾਜਿ ਸੀਗਾਰਿਆ ਤਿਸੁ ਸੇਤੀ ਲਿਵ ਲਾਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਤਨੁ ਬੈਸੰਤਰਿ ਹੋਮੀਐ ਇਕ ਰਤੀ ਤੋਲਿ ਕਟਾਇ ॥
ਤਨੁ ਮਨੁ ਸਮਧਾ ਜੇ ਕਰੀ ਅਨਦਿਨੁ ਅਗਨਿ ਜਲਾਇ ॥
ਹਰਿ ਨਾਮੈ ਤੁਲਿ ਨ ਪੁਜਈ ਜੇ ਲਖ ਕੋਟੀ ਕਰਮ ਕਮਾਇ ॥੨॥
ਅਰਧ ਸਰੀਰੁ ਕਟਾਈਐ ਸਿਰਿ ਕਰਵਤੁ ਧਰਾਇ ॥
ਤਨੁ ਹੈਮੰਚਲਿ ਗਾਲੀਐ ਭੀ ਮਨ ਤੇ ਰੋਗੁ ਨ ਜਾਇ ॥
ਹਰਿ ਨਾਮੈ ਤੁਲਿ ਨ ਪੁਜਈ ਸਭ ਡਿਠੀ ਠੋਕਿ ਵਜਾਇ ॥੩॥
ਕੰਚਨ ਕੇ ਕੋਟ ਦਤੁ ਕਰੀ ਬਹੁ ਹੈਵਰ ਗੈਵਰ ਦਾਨੁ ॥
ਭੂਮਿ ਦਾਨੁ ਗਊਆ ਘਣੀ ਭੀ ਅੰਤਰਿ ਗਰਬੁ ਗੁਮਾਨੁ ॥
ਰਾਮ ਨਾਮਿ ਮਨੁ ਬੇਧਿਆ ਗੁਰਿ ਦੀਆ ਸਚੁ ਦਾਨੁ ॥੪॥
ਮਨਹਠ ਬੁਧੀ ਕੇਤੀਆ ਕੇਤੇ ਬੇਦ ਬੀਚਾਰ ॥
ਕੇਤੇ ਬੰਧਨ ਜੀਅ ਕੇ ਗੁਰਮੁਖਿ ਮੋਖ ਦੁਆਰ ॥
ਸਚਹੁ ਓਰੈ ਸਭੁ ਕੋ ਉਪਰਿ ਸਚੁ ਆਚਾਰੁ ॥੫॥
ਸਭੁ ਕੋ ਊਚਾ ਆਖੀਐ ਨੀਚੁ ਨ ਦੀਸੈ ਕੋਇ ॥
ਇਕਨੈ ਭਾਂਡੇ ਸਾਜਿਐ ਇਕੁ ਚਾਨਣੁ ਤਿਹੁ ਲੋਇ ॥
ਕਰਮਿ ਮਿਲੈ ਸਚੁ ਪਾਈਐ ਧੁਰਿ ਬਖਸ ਨ ਮੇਟੈ ਕੋਇ ॥੬॥
ਸਾਧੁ ਮਿਲੈ ਸਾਧੂ ਜਨੈ ਸੰਤੋਖੁ ਵਸੈ ਗੁਰ ਭਾਇ ॥
ਅਕਥ ਕਥਾ ਵੀਚਾਰੀਐ ਜੇ ਸਤਿਗੁਰ ਮਾਹਿ ਸਮਾਇ ॥
ਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸੰਤੋਖਿਆ ਦਰਗਹਿ ਪੈਧਾ ਜਾਇ ॥੭॥

ਘਟਿ ਘਟਿ ਵਾਜੈ ਕਿੰਗੁਰੀ ਅਨਦਿਨੁ ਸਬਦਿ ਸੁਭਾਇ ॥
ਵਿਰਲੇ ਕਉ ਸੋਝੀ ਪਈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਮਨੁ ਸਮਝਾਇ ॥
ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਨ ਵੀਸਰੈ ਛੂਟੈ ਸਬਦੁ ਕਮਾਇ ॥੮॥੧੪॥

ਸਾਰ: ਉਦੇਸ਼ ਅੰਤਰੀਵੀ ਰਾਹਦਸੇਰੇ ਵਜੋਂ ਕਾਰਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਅਰਥ ਭਰਪੂਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਟੀਚਿਆਂ ਤੋਂ ਕਿਧਰੇ ਵਧੇਰੇ ਹੈ; ਇਹ ਗੂੜ੍ਹ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਤੈਅ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਕਾਰਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ, ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਇਰਾਦੇ ਇਕਸੁਰਤਾ ਵਿਚ ਗੂੰਜਦੇ ਹਨ। ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣਾ ਵਧੇਰੇ ਅਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਕਾਰਜ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕੁਦਰਤੀ ਵਹਾਅ ਵਿਚ ਵਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬੰਧਨ ਫਿੱਕੇ ਪੈਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੱਚੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਕਲ ਜਾਂ ਉਮੀਦ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਸਗੋਂ ਅੰਤਰੀਵੀ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਇਮਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਾ-ਦਿਲੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪਛਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਗੂੜ੍ਹਤਾ, ਸੰਬੰਧ ਅਤੇ ਯੋਗਦਾਨ ਦਾ ਕੀ ਮਾਇਨਾ ਹੈ। ਉਦੇਸ਼ ਦਾ ਭਾਵ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਸਵੈ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਉਸ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਵਿਚ, ਜੀਵਨ ਅਰਥਪੂਰਨ, ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਰਾਮ ਨਾਮਿ ਮਨੁ ਬੇਧਿਆ ਅਵਰੁ ਕਿ ਕਰੀ ਵੀਚਾਰੁ ॥
ਜਦੋਂ ਸਰਬਵਿਆਪੀ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਚਿੰਤਨ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਬਾਕੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ? ਇਹ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਬਾਹਰੀ ਬਹਿਸਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਬਦ ਸੁਰਤਿ ਸੁਖੁ ਊਪਜੈ ਪ੍ਰਭ ਰਾਤਉ ਸੁਖ ਸਾਰੁ ॥
ਜਦੋਂ ਸਰਬਵਿਆਪੀ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਚਿੰਤਨ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਬਾਕੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ? ਇਹ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਬਾਹਰੀ ਬਹਿਸਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਉ ਭਾਵੈ ਤਿਉ ਰਾਖੁ ਤੂੰ ਮੈ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰੁ ॥੧॥
ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਜੋ ਵੀ ਢੁਕਵਾਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਲਈ, ਏਕਤਾ ਨਾਲ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਮੇਰਾ ਸਹਾਰਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਤੱਥ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਤੀਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਲਗਾਵ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਮਨ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। (੧)

ਮਨ ਰੇ ਸਾਚੀ ਖਸਮ ਰਜਾਇ ॥
ਹੇ ਮਨ, ਪ੍ਰੀਤਮ ਦੀ ਇੱਛਾ, ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਸੱਚਾ ਮੰਨੋ। ਇਹ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਜਿਨਿ ਤਨੁ ਮਨੁ ਸਾਜਿ ਸੀਗਾਰਿਆ ਤਿਸੁ ਸੇਤੀ ਲਿਵ ਲਾਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਉਸ ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ ਜੋ ਦੇਹ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਜਨਮਜਾਤ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਸਾਡੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਅਤੇ ਅਮੀਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। (੧)(ਠਹਿਰਾਉ)

ਤਨੁ ਬੈਸੰਤਰਿ ਹੋਮੀਐ ਇਕ ਰਤੀ ਤੋਲਿ ਕਟਾਇ ॥
ਭਾਵੇਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅੱਗ ਵਿਚ ਸਾੜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ, ਇਹ ਇਕ ਪ੍ਰਤੀਕਾਤਮਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਦੁੱਖ ਅੰਤਰੀਵੀ ਸੰਬੰਧ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤਨੁ ਮਨੁ ਸਮਧਾ ਜੇ ਕਰੀ ਅਨਦਿਨੁ ਅਗਨਿ ਜਲਾਇ ॥
ਭਾਵੇਂ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਨਿਰਵਿਘਨ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਪਵਿੱਤਰ ਅਗਨੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਚੰਡ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਦਮ ਵਿਚ ਗੂੜ੍ਹਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਰਿ ਨਾਮੈ ਤੁਲਿ ਨ ਪੁਜਈ ਜੇ ਲਖ ਕੋਟੀ ਕਰਮ ਕਮਾਇ ॥੨॥
ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਅਣਗਿਣਤ ਨੇਕ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਕਾਰਜ ਕਰੇ ਉਹ ਏਕਤਾ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਤੁਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਇਸ ਤੱਥ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਇਮਾਨਦਾਰ ਪਲ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪਛਾੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। (੨)

ਅਰਧ ਸਰੀਰੁ ਕਟਾਈਐ ਸਿਰਿ ਕਰਵਤੁ ਧਰਾਇ ॥

ਭਾਵੇਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅੱਧਾ ਕੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਆਰਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਰੂਹਾਨੀ ਅਹਿਸਾਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਥੋਥੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤਨੁ ਹੈਮੰਚਲਿ ਗਾਲੀਐ ਭੀ ਮਨ ਤੇ ਰੋਗੁ ਨ ਜਾਇ ॥

ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਹਿਮਾਲਿਆ ਦੀ ਬਰਫ਼ ਵਾਂਗ ਪਿਘਲ ਜਾਵੇ, ਮਨ ਦਾ ਅੰਤਰੀਵੀ ਰੋਗ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਉਮੈ ਦੀ ਮੈਲ ਤੱਪ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਘੁਲਦੀ।

ਹਰਿ ਨਾਮੈ ਤੁਲਿ ਨ ਪੁਜਈ ਸਭ ਡਿਠੀ ਠੋਕਿ ਵਜਾਇ ॥੩॥

ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਅਣਗਿਣਤ ਨੇਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਕਾਰਜ ਕਰੇ ਉਹ ਏਕਤਾ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਤੁਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੰਤਰੀਵੀ ਸੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਾਹਰੀ ਸਫਲਤਾ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (੩)

ਕੰਚਨ ਕੇ ਕੋਟ ਦਤੁ ਕਰੀ ਬਹੁ ਹੈਵਰ ਗੈਵਰ ਦਾਨੁ ॥

ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਸੋਨੇ ਦੇ ਆਲੀਸ਼ਾਨ ਮਹਿਲ ਬਣਾ, ਬੇਅੰਤ ਘੋੜਿਆਂ ਅਤੇ ਹਾਥੀਆਂ ਦਾ ਦਾਨ ਪੁੰਨ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੱਡਾ ਦਾਨੀ ਹਉਮੈ ਵਿਚ ਗ੍ਰਸਿਆ ਹੋਇਆ ਅੰਤਰੀਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸੱਖਣਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਭੂਮਿ ਦਾਨੁ ਗਊਆ ਘਣੀ ਭੀ ਅੰਤਰਿ ਗਰਬੁ ਗੁਮਾਨੁ ॥

ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਜ਼ਮੀਨ ਅਤੇ ਗਾਵਾਂ ਦਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ, ਹੰਕਾਰ ਅੰਦਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਇਹ ਇਸ ਤੱਥ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਤਾ ਲਈ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦਾਨ ਇਸਦੀ ਕੀਮਤ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰਾਮ ਨਾਮਿ ਮਨੁ ਬੇਧਿਆ ਗੁਰਿ ਦੀਆ ਸਚੁ ਦਾਨੁ ॥੪॥

ਜਦੋਂ ਏਕਤਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਤੱਤਸਾਰ ਰੂਹਾਨੀ ਸੱਚਾਈ ਦੀ ਦੌਲਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। (੪)

ਮਨਹਠ ਬੁਧੀ ਕੇਤੀਆ ਕੇਤੇ ਬੇਦ ਬੀਚਾਰ ॥

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜਟਿਲ ਧਾਰਨਾਵਾਂ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੂਹਾਨੀ ਗ੍ਰੰਥ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ ਕਿ ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਸੱਖਣੀ ਢੀਠ ਮਾਨਸਿਕਤਾ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸਾਧਾਰਨ ਹਕੀਕਤਾਂ ਨੂੰ ਧੁੰਦਲਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੇਤੇ ਬੰਧਨ ਜੀਅ ਕੇ ਗੁਰਮੁਖਿ ਮੋਖ ਦੁਆਰ ॥

ਮਾਨਸਿਕ ਬੰਧਨ ਦੇ ਅਣਗਿਣਤ ਰੂਪ ਹਨ, ਪਰ ਜੋ ਬਿਬੇਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹਨ, ਉਹ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਦਰਵਾਜਾ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਕੇ, ਅਸੀਂ ਗੂੜ੍ਹ ਰੁਪਾਂਤ੍ਰਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹਾਂ।

ਸਚਹੁ ਓਰੈ ਸਭੁ ਕੋ ਉਪਰਿ ਸਚੁ ਆਚਾਰੁ ॥੫॥

ਸਚ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ, ਪਰ ਸੱਚਾ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣਾ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਉੱਚਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਤੱਥ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨੂੰ ਮੂਰਤੀਮਾਨ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਲਵਾਨ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਹਕੀਕਤੀ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਕਿਧਰ ਵਧੇਰੇ ਹੈ। (੫)

ਸਭੁ ਕੋ ਊਚਾ ਆਖੀਐ ਨੀਚੁ ਨ ਦੀਸੈ ਕੋਇ ॥

ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ; ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ। ਇਹ ਘਮੰਡ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਗੁਣ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਧਾਰਨੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਉੱਤਮ ਹਨ।

ਇਕਨੈ ਭਾਂਡੇ ਸਾਜਿਐ ਇਕੁ ਚਾਨਣੁ ਤਿਹੁ ਲੋਇ ॥

ਇਕੋ ਊਰਜਾ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਸਿਰਜਦੀ ਹੈ; ਇਹ ਊਰਜਾ ਤਿੰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਚਮਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਰੂਪਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਸਰਵਵਿਆਪੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲਾਟ ਹੈ; ਸਾਰੇ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਰਾਬਰ ਪਵਿੱਤਰ ਹਨ।

ਕਰਮਿ ਮਿਲੈ ਸਚੁ ਪਾਈਐ ਧੁਰਿ ਬਖਸ ਨ ਮੇਟੈ ਕੋਇ ॥੬॥

ਆਪਣੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਵਿਚਾਰਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਉਸ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਮਿਟਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ: ਸਮੇਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਹਾਜ਼ਰ ਅੰਤਰੀਵੀ ਉਪਕਾਰ। ਇਹ ਹਕੀਕਤ ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗਿਆਈ ਸਾਡੇ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪਹਿਲੂ ਹੈ। (੬)

ਸਾਧੁ ਮਿਲੈ ਸਾਧੂ ਜਨੈ ਸੰਤੋਖੁ ਵਸੈ ਗੁਰ ਭਾਇ ॥

ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਆਪਣੇ ਰੂਹਾਨੀ ਟੀਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਮਰਪਿਤ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਤੱਤਸਾਰ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੰਤੋਖ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਉਭਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਰਥਪੂਰਨ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅੰਤਰੀਵੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਰਾਮ ਅਤੇ ਚਿੰਤਨ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਸਿਰਜਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਕਥ ਕਥਾ ਵੀਚਾਰੀਐ ਜੇ ਸਤਿਗੁਰ ਮਾਹਿ ਸਮਾਇ ॥

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਬਿਬੇਕ ਦੇ ਤੱਤਸਾਰ ਦੀ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਲੀਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਵਰਣਨਯੋਗ ਰਹੱਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਸੂਝ ਸਿਰਫ਼ ਮੌਖਿਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਜਾਂ ਬੌਧਿਕ ਸੰਕਲਪਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹਾਜ਼ਰਤਾ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਰਾਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸੰਤੋਖਿਆ ਦਰਗਹਿ ਪੈਧਾ ਜਾਇ ॥੭॥

ਜੋ ਲੋਕ ਸੰਤੋਖ ਰੂਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦਾ ਸੁਆਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਤਹਕਰਣ, ਆਪਣੇ ਅੰਤਰੀਵੀ ਧਰਮਰਾਜ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਤੋਖ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹਉਮੈ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਤਦਾ ਹੈ। (੭)

ਘਟਿ ਘਟਿ ਵਾਜੈ ਕਿੰਗੁਰੀ ਅਨਦਿਨੁ ਸਬਦਿ ਸੁਭਾਇ ॥

ਸਾਡੇ ਵਜੂਦ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਵਿਚ, ਸਰਵਵਿਆਪੀ ਊਰਜਾ ਨਿਰੰਤਰ ਥਰਥਰਾਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਰੂਹਾਨੀ ਸੂਝ ਦੀ ਇਕ ਗੂੰਜ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਹਿਜਤਾ ਨਾਲ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਇਕ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ ਕਿ ਉਹੀ ਮੂਲ ਊਰਜਾ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਜਨਮਜਾਤ ਮੁੱਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਜੀਵਨ ਦੀ

ਨੀਂਹ ਹੈ, ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਅਨੁਭਵ ਜਿਸ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਇਸ ਵਿਚ ਇਕਸੁਰ ਹੁੰਦੇ ਰਹੀਏ।

ਵਿਰਲੇ ਕਉ ਸੋਝੀ ਪਈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਮਨੁ ਸਮਝਾਇ ॥
ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਸੂਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਮਨ ਨੂੰ ਸੇਧਿਤ ਕਰ ਬਿਬੇਕ ਨੂੰ ਮੂਰਤੀਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਨ ਵੀਸਰੈ ਛੂਟੈ ਸਬਦੁ ਕਮਾਇ ॥੮॥੧੪॥
ਨਾਨਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਦੇ ਵੀ ਚਿੰਤਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਿਸਾਰਣਾ ਚਾਹੀਦਾ; ਸੰਸਾਰਿਕ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਰੂਹਾਨੀ ਗਿਆਨ ਦੇ ਤੱਤਸਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। (੮)(੧੪)

ਤੱਤ: ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅੰਤਰੀਵੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਰਥਪੂਰਨ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਰਾਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ, ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ ਸਿਰਜਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਰਤਾ ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਹਿਰਦਾ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਲਾਂ ਵਿਚ, ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਪਾੜੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੱਚੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵੱਸਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿਰਜੇ ਗੂੜ੍ਹ ਸੰਬੰਧਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਵਿਚਾਰਸ਼ੀਲ ਗੱਲਬਾਤ ਨਵੀਂ ਊਰਜਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਕਾਰਜ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਸੂਝ ਵੱਲ ਸੇਧਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸੂਝ ਦੀ ਭਾਲ ਲਈ ਅਰਥਪੂਰਨ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

Oneness In Diversity Research Foundation

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **OnenessInDiversity.com**

ਈਮੇਲ: **onenessindiversityfoundation@gmail.com**