ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ –ਸਬਦ ੯੧

ਦੂਜੈ ਪਹਰੈ ਰੈਣਿ ਕੈ ਵਣਜਾਰਿਆ ਮਿਤ੍ਰਾ ਵਿਸਰਿ ਗਇਆ ਧਿਆਨੁ ॥

ਰਾਗੁ ਸਿਰੀਰਾਗੁ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੭੫

ਦੂਜੈ ਪਹਰੈ ਰੈਣਿ ਕੈ ਵਣਜਾਰਿਆ ਮਿਤ੍ਰਾ ਵਿਸਰਿ ਗਇਆ ਧਿਆਨੁ ॥
ਹਥੋ ਹਥਿ ਨਚਾਈਐ ਵਣਜਾਰਿਆ ਮਿਤ੍ਰਾ ਜਿਉ ਜਸੁਦਾ ਘਰਿ ਕਾਨੁ ॥
ਹਥੋ ਹਥਿ ਨਚਾਈਐ ਪ੍ਰਾਣੀ ਮਾਤ ਕਹੈ ਸੁਤੁ ਮੇਰਾ ॥
ਚੇਤਿ ਅਚੇਤ ਮੂੜ ਮਨ ਮੇਰੇ ਅੰਤਿ ਨਹੀ ਕਛੁ ਤੇਰਾ ॥
ਜਿਨਿ ਰਚਿ ਰਚਿਆ ਤਿਸਹਿ ਨ ਜਾਣੈ ਮਨ ਭੀਤਰਿ ਧਰਿ ਗਿਆਨੁ ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦੂਜੈ ਪਹਰੈ ਵਿਸਰਿ ਗਇਆ ਧਿਆਨੁ ॥੨॥

ਸਾਰ: ਧਿਆਨ ਪੂਰਵਕ ਨਿਰੀਖਣ ਸੁਚੇਤਤਾ ਦੀ ਇਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਭਟਕਣਾ ਸਾਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਿਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਤੱਤਕਾਲੀਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਘੋਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਰੂਪ ਵਿਚ ਉਹ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਜਟਿਲ ਸੋਚ ਤੋਂ ਮੁਕਤ, ਇਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮਨ ਰਾਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸਾਫ਼ ਨਿਹਾਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਉਸੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹਕੀਕਤ ਵੱਲ ਰੁਪਾਂਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਠਹਿਰਾਉ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਪੂਰਵਕ ਨਿਰੀਖਣ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਚੇਤੰਨਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੇ ਸਾਡੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਾਜ਼ਰਤਾ ਵਿਚ ਮੁਢਲੀ ਸੂਝ ਪ੍ਰਵਾਹਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦੂਜੈ ਪਹਰੈ ਰੈਣਿ ਕੈ ਵਣਜਾਰਿਆ ਮਿਤ੍ਰਾ ਵਿਸਰਿ ਗਇਆ ਧਿਆਨੁ ॥
ਰਾਤ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਹਿਰ ਵਿਚ, ਹੇ ਵਣਜਾਰੇ ਦੋਸਤ, ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਘੋਖਣ ਦਾ ਵਰਤਾਰਾ ਘੱਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। "ਵਣਜਾਰਾ ਦੋਸਤ" ਭਟਕਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਭਰਮਾਏ ਗਏ ਅੰਤਹਕਰਣ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ, ਅਤੇ "ਰਾਤ ਦਾ ਦੂਜਾ ਪਹਿਰ" ਇਕ ਉਸ ਭਟਕਦੇ ਪਲ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਧਿਆਨ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੂੜ੍ਹ ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਹਥੋ ਹਥਿ ਨਚਾਈਐ ਵਣਜਾਰਿਆ ਮਿਤ੍ਰਾ ਜਿਉ ਜਸੁਦਾ ਘਰਿ ਕਾਨੁ ॥

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਤਾ ਯਸ਼ੋਧਾ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਬਾਲ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਮਨ, ਜਦੋਂ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਗਾਵ, ਉਮੀਦ ਅਤੇ ਰੰਗਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਲਝਣ ਵਿਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਅਸਥਾਈ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਸੱਚ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

ਹਥੋ ਹਥਿ ਨਚਾਈਐ ਪ੍ਰਾਣੀ ਮਾਤ ਕਹੈ ਸੁਤੁ ਮੇਰਾ ॥

ਇਕ ਜੀਉਂਦੇ ਜੀਵ ਨੂੰ ਖੇਡ-ਖੇਡ ਵਿਚ ਇਕ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਸੁੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਾਂ ਮਾਣ ਨਾਲ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, "ਇਹ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਹੈ"। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਸਾਡੇ ਲਗਾਵ ਅਤੇ ਸੰਪਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅੰਤ ਵਿਚ ਇਹ ਹਉਮੈ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ 'ਮੇਰਾ' ਅਤੇ 'ਤੇਰਾ' ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਚੇਤਿ ਅਚੇਤ ਮੂੜ ਮਨ ਮੇਰੇ ਅੰਤਿ ਨਹੀ ਕਛੁ ਤੇਰਾ ॥

ਮੇਰੇ ਅਣਜਾਣ, ਉਲਝੇ ਹੋਏ ਮਨ, ਅੰਤ ਵਿਚ, ਕੁਝ ਵੀ ਤੇਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਲਗਾਵ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮਾਲਕੀ ਅਤੇ ਸਥਾਈਤਾ ਦੇ ਭਰਮ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਨਿ ਰਚਿ ਰਚਿਆ ਤਿਸਹਿ ਨ ਜਾਣੈ ਮਨ ਭੀਤਰਿ ਧਰਿ ਗਿਆਨੁ ॥

ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਸਿਰਜਣ ਵਾਲੀ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਸਤਾ ਸਾਡੀ ਸੂਝ ਲਈ ਅਣਜਾਣ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ; ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ, ਇਸ ਬਿਬੇਕ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਭਰਮ ਸਾਡੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਧੁੰਦਲਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਆਦਿ ਊਰਜਾ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਦੇਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ।

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦੂਜੈ ਪਹਰੈ ਵਿਸਰਿ ਗਇਆ ਧਿਆਨੁ ॥੨॥

ਨਾਨਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਰਾਤ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਹਿਰ ਵਿਚ, ਮਨੁੱਖ ਧਿਆਨ ਪੂਰਵਕ ਨਿਰੀਖਣ ਤੋਂ ਭਟਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੱਥ ਸਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਚਿੰਤਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ 'ਤੇ

ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ; ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਸ ਵਸਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿਚ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਤੱਤ: ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਭੌਤਿਕ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਲਗਾਵ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਤੱਤਸਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਤੋਂ ਭਟਕਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਧੁੰਦਲੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਮੂਲ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਅਸੀਂ ਦਵੈਤ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਿੱਥੇ ਸਾਡੇ ਆਦਤਨ ਲਗਾਵ, ਮਾਲਕੀ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਦੀ ਗਲਤ ਭਾਵਨਾ ਸਾਨੂੰ ਉਲਝਣ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਇਹ ਪਹਿਚਾਣ ਸਾਨੂੰ ਬਿਬੇਕ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਬਾਹਰੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਅੰਤਰੀਵੀ ਚਿੰਤਨ ਵਿਚਕਾਰ ਸਦਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰ, ਇਸ ਨੇਕ ਪਹਿਲ ਕਦਮੀ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

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

ਈਮੇਲ: **onenessindiversityfoundation@gmail.com**