

# ਸਿੱਖੀ ਮੇਰੇ ਲਈ

ਇੱਥੇ ਅਤੇ ਹੁਣ

## ੴ

ਸੇਵਾ

ਸੰਤੋਖ (ਸਹਜ)

ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ

ਨਿਮਰਤਾ

ਹਉਮੈ

ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨਾਲ ਸੁਰ ਮਿਲਾਉਣਾ (ਸੰਗਤ)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਗਾਉਣਾ (ਕੀਰਤਨ)

ਈਸ਼ਵਰੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵਸਾਉਣਾ (ਸਿਮਰਨ)

ਈਸ਼ਵਰੀ ਹੁਕਮ

ਈਸ਼ਵਰੀ ਗੁਣ (ਨਾਮ)

ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਹਿਊਸਟਨ, ਟੈਕਸਾਸ  
ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸਚਦੇਵਾ, ਵਿਏਨਾ, ਵਰਜੀਨੀਆ  
ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਲੌਗ ਆਈਲੈਂਡ, ਨਿਊਯਾਰਕ  
ਚਿੱਤਰਣ : ਲਵਲੀਨ ਕੌਰ ਔਲਖ, ਟੈਕਸਾਸ  
ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ - ਨਰਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਲਾਸ ਏਂਜਲਿਸ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ



# ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

22 ਫਰਵਰੀ, 2025

|                                         |                                            |     |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------|-----|
| 1                                       | ਸਿੱਖੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਦਾ ਪਰੀਚਯ                  | 4   |
| 2                                       | ਕੁਝ ਮੂਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ                   | 8   |
| 3                                       | ਈਸ਼ਵਰੀ ਗੁਣ (ਨਾਮ)                           | 13  |
| 4                                       | ਈਸ਼ਵਰੀ ਹੁਕਮ                                | 21  |
| ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ |                                            |     |
| 5                                       | ਈਸ਼ਵਰੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵਸਾਉਣਾ (ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ)   | 30  |
| 6                                       | ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਗਾਉਣਾ (ਕੀਰਤਨ)              | 39  |
| 7                                       | ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨਾਲ ਸੁਰ ਮਿਲਾਉਣਾ (ਸੰਗਤ) | 48  |
| 8                                       | ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ                           | 58  |
| ਨਿੱਜੀ ਕਦਰਾਂ                             |                                            |     |
| 9                                       | ਹਉਮੈ                                       | 67  |
| 10                                      | ਨਿਮਰਤਾ                                     | 76  |
| 11                                      | ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ                                   | 86  |
| 12                                      | ਸੰਤੋਖ (ਸਹਜ)                                | 95  |
| 13                                      | ਸੇਵਾ                                       | 104 |
| ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ              |                                            |     |
| 14                                      | ਕੁਝ ਸਿੱਖੀ ਰਵਾਇਤਾਂ                          | 113 |
|                                         | ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ                                   | 127 |
|                                         | ਅਪੈਂਡਿਕਸ 1 – ਜਪੁ ਰਟਣਾ ਨਹੀਂ                 | 129 |
|                                         | ਹਵਾਲੇ                                      | 131 |
|                                         | ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨ                            | 132 |
|                                         | ਲੇਖਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਤਾਬਾਂ            | 135 |

# 1. ਸਿੱਖੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਦਾ ਪਰੀਚਯ

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਨੌਜਵਾਨਾਂ (ਉਮਰ 15–17 ਸਾਲ) ਲਈ ਸਿੱਖੀ ਦੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਦੇ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ (1469–1708 ਈ.) ਵੱਲੋਂ ਸਮਝਾਏ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਹੁਣ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ (SGGS) ਵਿੱਚ ਸੰਜੋਏ ਹੋਏ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਸਿਰਫ਼ SGGS ਵਿੱਚੋਂ ਸ਼ਬਦਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਿਖਤ ਜਾਂ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਸਾਖੀਆਂ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ।

ਆਪਣੀ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਨੇ “ਸਿੱਖੀ ਆਤਮਕਤਾ”—ਅਰਥਾਤ ‘ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ’ ਦੇ ਉਹ ਸੁਨੇਹੇ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਰੋਸ਼ਨ ਆਤਮਕ ਮਾਰਗ ਉੱਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸੱਚਿਆਰ (ਇਸ਼ਵਰੀ) ਬਣਨ ਵੱਲ—ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇਕ ਰਚਨਹਾਰ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਫ਼ ਸਮਝ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਨੇ ਇਹ ਗੱਲ SGGS ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਕਹੀ ਹੈ। ਉਸ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਆਤਮਕ ਸੁਨੇਹਾ ਇਹ ਹੈ:

**ੴ ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ ਗੁਰ**

**ਪ੍ਰਸਾਦਿ॥** (SGGS:1)

*ਅਧਿਆਤਮਕ ਅਰਥ: ਹਰ ਥਾਂ ਮੌਜੂਦ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭੂ, ਜੋ ਹਾਜ਼ਰ ਹੈ, ਜੋ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਰਚਨਹਾਰ ਹੈ, ਨਿਡਰ ਅਤੇ ਵੈਰ ਰਹਿਤ ਹੈ, ਜੋ ਕਾਲ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ ਤੇ ਜਿਸਦਾ ਕੋਈ ਰੂਪ ਨਹੀਂ, ਜੋ ਜਨਮ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੈ— ਉਹ ਸੱਚਾ ਪ੍ਰਭੂ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਰਾਹੀਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।*

ਇਹ ਸਮਝ ਕਿ ਰਚਨਹਾਰ (ਕਰਤਾ ਪੁਰਖ) ਕੌਣ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣ ਕੀ ਹਨ, ਸਿੱਖੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨੀਂਹ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਨੇ ਰਚਨਹਾਰ ਲਈ ਹਿੰਦੂ ਤੇ ਮੁਸਲਮਾਨ ਧਰਮਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਾਂ ਉਪਯੋਗ ਕੀਤੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਰਚਨਹਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਨਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਵੀ ਨਾਂ ਅਸੀਂ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਆਤਮਕ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਵੀਕਾਰਿਆ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀਆਂ-ਜੁਲਦੀਆਂ ਸਨ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ 15 ਭਗਤਾਂ ਦੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਬਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕ ਹੀ ਪੁਸਤਕ (ਪੇਥੀ) ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਕੀਤਾ। ਇਹੀ ਪੇਥੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਜੀ ਨੂੰ ਸੌਂਪੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੂਜੇ ਗੁਰੂ ਬਣੇ।

ਇਹੀ ਰਿਵਾਇਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਤਰਾਧਿਕਾਰੀ ਗੁਰੂਆਂ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀ ਗਈਆਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖ

ਗੁਰੂਆਂ, ਭਗਤਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਚਨਾਕਾਰਾਂ ਦੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਸੀਂ ਅੱਜ SGGS ਵਿਚ ਅਸਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਿੱਖਾਂ ਲਈ SGGS ਹੀ ਇਕੋ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸੁਨੇਹੇ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਣੇ, ਵਿਚਾਰਣੇ ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸ਼ਬਦ ਤੇ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਹਨ, ਪਰ SGGS ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਅਰਥ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ (ਅਧਿਆਇ 2) ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਵਿਆਖਿਆ ਵੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਇਹ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ SGGS ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਮੁੱਲਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਉਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਮਰਤਾ, ਸੰਤੋਖ, ਧੀਰਜ, ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ, ਸਮਾਨਤਾ, ਸਾਂਝੀਵਾਲਤਾ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਮੁੱਲ ਅਗਲੇ ਅਧਿਆਇਆਂ ‘ਨਾਮ’, ‘ਹੁਕਮ’, ‘ਸਿਮਰਨ’, ‘ਕੀਰਤਨ’, ‘ਸੰਗਤ’, ‘ਹਉਮੈ’, ‘ਨਿਮਰਤਾ’, ‘ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ’, ‘ਸਹਿਜ’, ‘ਸੇਵਾ’, ਅਤੇ ‘ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ’ ਵਿੱਚ ਵਰਣਿਤ ਹਨ।

ਸਿੱਖੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਜਾਂ ਅਗਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੀਏ, ਸਗੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਵਰਤਮਾਨ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਈਏ। ਇਹ ਅਧਿਆਇ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਤਰਕ ਅਤੇ ਲੋਜਿਕ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਤ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਅੰਧ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਂ ਟੂਣੇ-ਟੋਟਕੇ ਉੱਤੇ।

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਨੇ ਹਿੰਦੂਆਂ ਅਤੇ ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਦੇ ਅਨੇਕ ਧਾਰਮਿਕ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਰਿਵਾਜਾਂ ਦਾ ਸਿੱਖੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਥਾਨ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਦੂਰ-ਦੂਰ ਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਏ ਤਾਂ ਜੋ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਤਮਕ ਸੁਨੇਹਾ ਦੇ ਸਕਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਤਰਾਧਿਕਾਰੀ ਗੁਰੂਆਂ ਨੇ ਵੀ ਇਹੀ ਸੁਨੇਹਾ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਗੁਰਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਾਇਆ। ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਆਖਰੀ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਅੱਜ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਸਿੱਖੀ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਵੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਹਰ ਅਧਿਆਇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਜੋ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਕਲਪਨਾਤਮਕ ਪਾਤਰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ:

**ਅੰਮ੍ਰਿਤ:** ਇੱਕ ਸੋਚਵਾਨ ਅਤੇ ਦਇਆਲੂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੋ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਬਾਰੇ ਉਤਸੁਕ ਹੈ।

**ਗੁਰਲੀਨ:** ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਛੋਟੀ ਭੈਣ, ਰਚਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਮਜ਼ਾਕੀਆ।

**ਸੁਰਿੰਦਰ:** ਦਾਦਾ ਜੀ, ਜੋ ਸਮਝਦਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

**ਜਸਮੀਤ:** ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦਾ ਚੰਗਾ ਦੋਸਤ, ਵਿਹਾਰਿਕ ਸੋਚ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਮੋਹਨਤੀ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੇਸਬਰ।

## ਨੋਟ:

- (SGGS:1) = ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਅੰਕ 1,
- ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਪੰਗਤੀ ਦਾ ਲੇਖਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਰੂਹਾਨੀ (ਆਤਮਕ) ਅਰਥ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਤੁਕਾਂ ਤੋਂ ਬਾਦ ਇਟੈਲਿਕਸ ਵਿੱਚ ਹੈ।





-----\*\*\*\*\*-----

## 2: ਕੁਝ ਮੂਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਪਾਠਕ ਇਹ ਸਮਝ ਸਕਣ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਅਧਿਆਇਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਜਿਵੇਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਵੱਖਰੇ ਅਰਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ:** ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ “ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ” ਦਾ ਅਰਥ SGGS ਵਿੱਚ ਆਏ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਸੁਨੇਹੇ ਤੋਂ ਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਜੋਗੀਆਂ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ:

**ਤੇਰਾ ਕਵਣੁ ਗੁਰੂ ਜਿਸ ਕਾ ਤੂ ਚੇਲਾ ॥** (SGGS: 942)

ਇਸ ਦਾ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸਾਫ਼ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ:

**ਸਬਦੁ ਗੁਰੂ ਸੁਰਤਿ ਧੁਨਿ ਚੇਲਾ ॥** (SGGS: 943)

ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਜੀ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਸੁਨੇਹੇ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਭਾਵ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ (SGGS) ਵਿੱਚ ਆਈ ਸਾਰੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਦੀ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਉਸਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ। ਇਹ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੌਜੂਦਾ ਉਲਝਣ ਦਾ ਸਰੋਤ ਇੱਕ ਨਿਰਮਲ ਸੰਤ, ਗਿਆਨੀ ਗਿਆਨ ਸਿੰਘ, ਦੀ ਲਿਖਤ ਹੈ, ਜੋ ਲਗਭਗ 1840 ਈਸਵੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖੀ ਗਈ ਸੀ, ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਸੱਤ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ। ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ:

**ਸਭ ਸਿੱਖਨ ਕੇ ਹੁਕਮ ਹੈ ਗੁਰੂ ਮਾਨਯੇ ਗ੍ਰੰਥ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਜੀ ਮਾਨਯੇ ਪਰਗਟ ਗੁਰਾਂ ਕੀ ਦੇਹ।**

(ਇਹ ਪੰਗਤੀ SGGS ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ।)

ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਲਤਫ਼ਹਿਮੀ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਇਹ ਮੰਨ ਲਿਆ ਕਿ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਦੇਹਰਾ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਰਚਿਆ ਗਿਆ ਸੀ।

**ਨੋਟ:** ਨਿਰਮਲੇ ਉਹ ਟੋਲੀ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਲਗਭਗ 1760 ਈਸਵੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਮੁਗਲ ਫੌਜਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰਾਂ ਉੱਤੇ ਇਨਾਮ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ, ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਨਿਰਮਲੇ ਪੁਜਾਰੀ ਨਾ ਤਾਂ ਸਿੱਖੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਸੀ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਖਾਲਸਾ ਪੰਥ ਵਿੱਚ ਦੀਖਿਆ ਪਾਈ ਹੋਈ ਸੀ। ਆਖਰਕਾਰ, 1925 ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਬਾਹਰ



ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਿੱਖੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਬ੍ਰਾਹਮਣਵਾਦੀ ਰਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੇ ਪਰਿਕ੍ਰਮਾ ਵਿੱਚ ਹਿੰਦੂ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮੂਰਤੀਆਂ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ।

**ਈਸ਼ਵਰੀ ਗੁਣ:** ਜਦੋਂ ਸ਼ਬਦ ਸਾਡਾ ਗੁਰੂ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਸਦੇ ਸੁਨੇਹੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। SGGS ਵਿੱਚ ਹਰ ਸੁਨੇਹਾ ਸਾਨੂੰ ਆਤਮਕ ਬਣਨ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਤਦ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਈਏ।

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ (ਪ੍ਰਭੂ) ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਪੰਗਤੀ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ “ਸਤਿਨਾਮੁ” ਦੇ ਅਰਥ ਸਿਰਫ਼ ਅੰਤਿਮ ਸੱਚਾਈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਪਰ “ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ”, ਰਚਨਹਾਰ ਪ੍ਰਭੂ, “ਨਿਰਭਉ” ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵੱਲ “ਨਿਰਵੈਰੁ” ਵੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਇਹ ਗੁਣ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਗੁਣ ਮੰਨਦੇ ਹਨ।

ਬਾਕੀ ਦੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਗੁਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੁਣ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭੂਵਾਂਗ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭੂ-ਸਵਰੂਪ (ਗੁਰਮੁਖ, ਸਚਿਆਰ) ਬਣ ਸਕੀਏ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਗੁਣ ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਵਿਵੇਕ ਵਿੱਚ ਥਾਂ ਦੇਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਗੁਣ ਸਿਰਫ਼ ਸਮਝਣ ਜਾਂ ਜਾਣਨ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸੋਚਣ, ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਹੀ ਗੁਣ ਦਰਸਾਈਏ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਇਹ ਸਿੱਖਿਆ, ਕਿ ਚੰਗੀਆਂ ਮੁੱਲਾਂ/ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਦਾ ਅਟੁਟ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਗੁਣ ਅੰਦਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ, ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਗੁਣ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਰਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਆਤਮਕ ਮਾਨਤਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਣਾ, ਮੰਨਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਅੰਤਰਕਰਣ ਵਿੱਚ ਵਸਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਗੁਣ ਇੱਕ ਚੇਤਨ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਅੰਗੀਕਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ SGGS ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹੀ ਸੱਚੀ “ਸਿੱਖੀ ਆਤਮਕਤਾ” ਹੈ।

SGGS ਵਿੱਚ ਕਈ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਇਹ ਹਨ: ਨਿਰਭੈਤਾ (ਨਿਰਭਉ), ਵੈਰ-ਰਹਿਤਤਾ (ਨਿਰਵੈਰ), ਨਿਮਰਤਾ ਜਾਂ ਹੰਕਾਰ ਦਾ ਅਭਾਵ, ਸੰਤੋਖ ਜਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਹਜਤਾ (ਸਹਜ), ਦਇਆ, ਖ਼ਿਆ, ਮਿਹਰ, ਧੀਰਜ, ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਆਦਿ।

ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਵਲੋਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਤੋਂ ਹੀ ਨਿਕਲੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ SGGS ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਗੁਣ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਅਪਣਾਈਏ ਅਤੇ ਵਿਕਸਤ ਕਰੀਏ। ਸਿੱਖੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਬਾਰੇ ਲਿਖੀ ਗਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ “ਈਸਵਰੀ ਗੁਣ” ਜਾਂ ਸੰਦਰਭ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਰਫ਼ “ਗੁਣ” ਕਿਹਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

**ਰਚਨਹਾਰ ਅਪਨੇ ਅੰਦਰ:** 1469 ਈਸਵੀ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇ ਆਗਮਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ, ਪਰ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਧਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹੀ ਮੰਨਦੇ ਸਨ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ (ਜਾਂ ਕਈ ਪਰਮਾਤਮਾ) ਉੱਤੇ ਅਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਬੈਠਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਚੰਗੇ ਤੇ ਮਾੜੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਦੂਤ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਅਤੇ ਸਜ਼ਾ ਜਾਂ ਇਨਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਹ ਵੀ ਮੰਨਦੇ ਸਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਆਦਰ ਸਹਿਤ ਜਪ ਕੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਪਰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ (SGGS) ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨਾਂ ਨੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਦੀ ਪੂਰੀ ਦਿਸ਼ਾ ਹੀ ਬਦਲ ਦਿੱਤੀ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਉੱਤੇ ਅਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਬਾਹਰ ਵੱਸਣ ਵਾਲਾ ਸਮਝਣ ਦੀ ਥਾਂ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ, ਜੋ ਕਿ ਅੰਦਰ ਅਪਣਾਏ ਹੋਏ ਗੁਣ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਹੁਕਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੱਸਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਇਕ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਅਤੇ ਅੰਤਹਕਰਣ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਭਾਵ, ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕਰਤਾ ਸਿਰਫ਼ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ, ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਵੱਸਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਪੰਕਤੀ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ:

**ਕਾਹੇ ਰੇ ਬਨ ਖੋਜਨ ਜਾਈ ॥ ਸਰਬ ਨਿਵਾਸੀ ਸਦਾ ਅਲੇਪਾ ਤੇਹੀ ਸੰਗਿ ਸਮਾਈ ॥੧॥**

**ਰਹਾਉ ॥ ਪੁਰਖ ਮਧਿ ਜਿਉ ਬਾਸੁ ਬਸਤੁ ਹੈ ਮੁਕਰ ਮਾਹਿ ਜੈਸੇ ਛਾਈ ॥ ਤੈਸੇ ਹੀ ਹਰਿ ਬਸੇ  
ਨਿਰੰਤਰਿ ਘਟ ਹੀ ਖੋਜਹੁ ਭਾਈ ॥੧॥** (SGGS: 684)

*ਤੂੰ ਰਚਨਹਾਰ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕਿਉਂ ਲੱਭ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਜੇ ਹਰ ਥਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਗੁਣਾਂ ਰਹਿਤ ਹੈ (ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਪਰੇ), ਉਹ ਤੇਰੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਵੱਸਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਫੁੱਲ ਦੀ ਪੰਖੜੀ ਵਿੱਚ ਸੁਗੰਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਚਿੱਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੇਰੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਵੱਸਦਾ ਹੈ।*

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਨੇ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕਰਤਾ ਦੀ ਇੱਕ ਦਇਆਵਾਨ, ਪਿਆਰ ਭਰੀ ਅਤੇ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਸੋਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਸਜਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਬੀਜਦਾ ਹੈ, ਉਹੀ ਫਲ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ:

**ਮਿਠ ਬੋਲੜਾ ਜੀ ਹਰਿ ਸਜਣੁ ਸੁਆਮੀ ਮੇਰਾ ॥ ਹਉ ਸੰਮਲਿ ਥਕੀ ਜੀ ਓਹੁ ਕਦੇ ਨ ਬੋਲੈ  
ਕਉਰਾ ॥** (ਪੂਰਾ ਸ਼ਬਦ ਪੜ੍ਹਨ ਯੋਗ ਹੈ।) (SGGS: 784)

*ਮੇਰਾ ਮਾਲਕ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਕ ਪਲ ਲਈ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਦੁੱਖ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।*

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕਰਤਾ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉੱਥੇ ਅਕਸਰ ਉਸ ਰੱਬ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵੱਸਦਾ ਹੈ, ਈਸ਼ਵਰੀ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਮਨ ਅਤੇ ਅੰਤਹਕਰਣ ਵਿੱਚ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕਰਤਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ।

**ਗੁਰਬਾਣੀ ਬਣੀਐ:** ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਵਾਕ ਹੈ:

**ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਸਤਿ ਸਰੂਪੁ ਹੈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਬਣੀਐ ॥** (SGGS: 304)

*ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਦਾ ਸਤ (ਸੱਚ) ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਬਾਣੀ ਸਿਰਫ਼ ਸੁਣੀ ਨਾ ਜਾਈਏ, ਸਗੋਂ ਇਸਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਣੀਏ, ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰੀਏ।*

**ਗੁਰਦੁਆਰਾ:** ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਕੀਰਤਨ ਰਾਹੀਂ ਰਚਨਾਤਮਕ ਗਾਇਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਸੁਰੀਲੀ

ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਸੁਣ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪ੍ਰਤੀ ਕਦਰ ਅਤੇ ਰੁਚੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਇਸ ਖੇਤਰ ਦੇ ਜਾਣਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਇਕ ਕੇਂਦਰੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ, ਹੋਰ ਸੰਗਤ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਲੰਗਰ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਕਰਕੇ, ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਕੇ, ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਕੇ, ਸੇਵਾ ਦਾ ਅਭਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਜਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਭੌਤਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਮਿਲ ਸਕੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਭੌਤਿਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ 'ਮਿਲਿਆ' ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ; ਇਸਦੇ ਸੁਨੇਹੇ ਸਿਰਫ਼ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸੋਚ, ਬੋਲ ਅਤੇ ਕਰਮ ਰਾਹੀਂ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਸਿਰਫ਼ ਗੁਰੂ ਕੇਲੋਂ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮੰਗਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਪਾਠੀ ਰਾਹੀਂ ਧਨ ਦੇ ਬਦਲੇ ਵਿਚ ਅਰਦਾਸ ਕਰਵਾ ਕੇ ਵਸਤੂਵਾਦੀ ਇਨਾਮ ਲੈਣ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ।

-----\*\*\*\*\*-----

### 3: ਈਸ਼ਵਰੀ ਗੁਣ (ਨਾਮ)

1. ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ "ਨਾਮ" ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਅਰਥ "ਨਾਂ" ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਰਚਨਹਾਰ ਦੇ ਈਸ਼ਵਰੀ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਖਾਸੀਅਤਾਂ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਰੱਬ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਅੱਲਾਹ, ਰਾਮ, God) ਨਾਲ ਪੁਕਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਨਾਂ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਜਾਂ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਾਂ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, "ਸਤਿ" ਨਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸਚਾਈ ਅਤੇ ਸਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਹਸਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।
2. ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਸਿੱਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰਚਨਹਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਕੋਈ ਹੋਰ ਉਸ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ। ਲੋਕ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਛਾਣਦੇ ਹਨ: ਸਚ, ਦਇਆ, ਇਨਸਾਫ਼ ਆਦਿ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ "ਨਾਮ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੁਣ ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਹੀ ਰਾਹ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ।
3. ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਸਿੱਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਰੱਬ ਦੇ ਨਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਚਾਰਨ ਨਹੀਂ ਕਰਣੇ, ਸਗੋਂ ਉਹ ਗੁਣ ਅੰਦਰ ਵਸਾ ਕੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਣੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਨਿਮਰਤਾ, ਸਚਾਈ, ਦਇਆ ਵਰਗੇ ਗੁਣ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਪਵਿੱਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਜੀਉਂਦੇ ਹਾਂ।

ਪੰਜਾਬੀ ਸ਼ਬਦ "ਨਾਮ" ਦਾ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਰਥ "ਨਾਮ" ਜਾਂ "ਨਾਂਵ" ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ "ਨਾਮ" ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਰਚਨਹਾਰ, ਪ੍ਰਭੂ, ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਪੰਜ ਸੌ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਣੀ ਲਿਖੀ, ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਕਿ ਮਨੁੱਖਤਾ ਵੱਲੋਂ ਉਸ ਰਚਨਹਾਰ ਨੂੰ ਕਈ ਨਾਂਵਾਂ ਨਾਲ ਪੁਕਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਲਾਹ, ਰਾਮ, ਰਹੀਮ, ਪ੍ਰਭੂ, God ਆਦਿ। ਪਰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ (SGGS) ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ਬਦਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਗੁਰੂ ਜੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਵਿਲੱਖਣ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਸਮਝ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰਚਨਹਾਰ, ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ SGGS ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੰਕਤੀ ਵਿੱਚ "ਕਰਤਾ ਪੁਰਖ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੁਣਾਂ ਜਾਂ ਈਸ਼ਵਰੀ ਗੁਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ "ਨਾਮ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਗੁਣ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ, ਮਨ ਅਤੇ ਅੰਤਹਕਰਣ ਵਿੱਚ, ਵਿਕਸਤ ਕਰੀਏ



ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਗੁਣ ਕਿਉਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਪਣਾਈਏ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਲਈ ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਾਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਉਸਦੇ ਗੁਣਾਂ ਜਾਂ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਵਰਣਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਮ ਹਨ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਰਣਨਾਤਮਕ ਨਾਮਾਂ ਨੂੰ **ਕਿਰਤਮ ਨਾਮ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਬਦ "**ਕਿਰਤ**" ਤੋਂ ਆਇਆ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਰਤੂਤ ਜਾਂ ਕਰਮ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਪੰਕਤੀ ਇਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ:

**ਕਿਰਤਮ ਨਾਮ ਕਥੇ ਤੇਰੇ ਜਿਹਬਾ ॥ ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਤੇਰਾ ਪਰਾ ਪੂਰਬਲਾ ॥** (SGGS: 1083)

*ਜੋ ਨਾਮ ਮੈਂ ਤੇਰੀ ਵਰਣਨਾ ਵਾਸਤੇ ਉਚਾਰਦਾ ਹਾਂ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਕਰਤੂਤੀ, ਵਰਣਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਗੁਣਵਾਚਕ ਨਾਮ ਹਨ। ਤੈਨੂੰ "ਸਤਿ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਵੀ ਤੇਰਾ ਇੱਕ ਗੁਣਵਾਚਕ ਨਾਮ ਹੈ। "ਸਤਿ" ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸਦੀਵੀ ਸੱਚ, ਸਦਾ ਟਿਕਿਆ ਹੋਇਆ।*

ਆਤਮਕ ਮਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, **ਕਿਰਤਮ ਨਾਮ** ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਉਹ ਗੁਣ ਅਤੇ ਉੱਚਤਾ, ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਰਾਹ ਉੱਤੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਵਰਣਨਾਤਮਕ ਨਾਮ ਭਗਤਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਇੱਕ ਨਾਮ ਉਸ ਭਗਤ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਸਦੇ ਆਤਮਕ ਸਫਰ ਲਈ ਉਸ ਗੁਣ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਪਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਕਈ ਨਾਮ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਨਾਮ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਮਹੱਤਤਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨਾਮ ਦੀ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਅਨੇਕਾਂ ਗੁਣਾਂ ਲਈ ਜੋ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਹ "ਨਾਮ" ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, SGGS ਵਿੱਚ "ਨਾਮ" ਦਾ ਅਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਅਥਾਹ ਗੁਣ, ਉਪਕਾਰ, ਅਤੇ ਵਰਣਨ ਆਦਿ। ਸਧਾਰਣ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਨਾਮ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਪਰਿਆਇਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਜੀਉਣਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੰਗੀ ਨੈਤਿਕਤਾ ਜਾਂ ਸਚੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ (ਸਤਿ), ਸੰਤੋਖ ਜਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਹਿਜਤਾ (ਸਹਿਜ), ਦਇਆ, ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ (ਧਰਮ), ਅਤੇ ਧੀਰਜ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਵੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਮਰਤਾ, ਸੇਵਾ, ਖਿਮਾ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਠੰਢ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ

(ਵਿਸਾਹ), ਪਿਆਰ, ਬੁਧੀ (ਬਿਬੇਕ), ਆਤਮਕ ਸਮਝ (ਗਿਆਨ), ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਦੈਵੀ ਆਗਿਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ (ਹੁਕਮ)।

ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, SGGS ਇਹ ਆਖਦੀ ਹੈ:

- ਸਚਾ ਜੀਵਨ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਅੰਦਰ ਜੀਵਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਰਚਨਹਾਰ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਸੰਤੋਖ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਸੰਤੋਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਮੰਗਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਆਪੇ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਆਤਮਕਤਾ, ਦਇਆ, ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ; ਅਹੰਕਾਰ ਦੇ ਅਭਾਵ ਨਾਲ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਹੰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਰਮ ਆਮ ਤੌਰ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀ ਲਾਭ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਇਸ ਲਈ, ਅਹੰਕਾਰ ਦੀ ਬੁਰਾਈ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਦੇ ਗੁਣ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸਿੱਖੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਪਿਆਰ ਦੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਹੈ, ਨ ਕਿ ਡਰ ਜਾਂ ਨਫ਼ਰਤ ਦੀ। ਇਹ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਰਚਨਹਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਪਿਆਰ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸ਼੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਵੀ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਦੁੱਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਅੰਗੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸੁਨੇਹੇ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਗੁਣ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਨੈਤਿਕ ਮੂਲ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਫਿਰ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਅਤੇ ਆਤਮਕ ਮਾਇਨੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਕੇ, ਮਨ ਅਤੇ ਅੰਤਹਕਰਣ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਚੇਤਨਾ ਰਾਹੀਂ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਧਾਰਣ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕਹੀਏ ਤਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਵਿਚਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਗੁਣ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ

ਸੇਚ, ਬੋਲ ਅਤੇ ਕਰਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਮਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅੱਗੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਅਧਿਆਇਆਂ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, "ਨਾਮ" ਸ਼ਬਦ SGGS ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾਮ (ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ) ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਅਤੇ ਵਰਣਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਈ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ:

- **ਨਾਨਕ ਕੈ ਘਰਿ ਕੇਵਲ ਨਾਮੁ ॥੪॥੪॥** (SGGS: 1136)

ਇੱਥੇ “ਘਰ” ਦਾ ਅਰਥ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨ ਜਾਂ ਅੰਤਰਿਕਸ਼ ਹੈ। ਨਾਨਕ ਦੇ ਅੰਤਰਿਕਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਨਾਮ — ਈਸ਼ਵਰੀ ਗੁਣ ਹੀ ਵੱਸਦੇ ਹਨ।

- **ਮੀਤੁ ਸਾਜਨੁ ਸਖਾ ਪ੍ਰਭੁ ਏਕ ॥ ਨਾਮੁ ਸੁਆਮੀ ਕਾ ਨਾਨਕ ਟੇਕ ॥** (SGGS: 197)

ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਮੇਰਾ ਮਿੱਤਰ, ਦੋਸਤ, ਅਤੇ ਸਾਥੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ (ਨਾਮ) ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਹੀ ਨਾਨਕ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਹੈ।

- **ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਸਗਲੇ ਜੰਤ ॥ ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਖੰਡ ਬ੍ਰਹਮੰਡ ॥** (SGGS: 284)

ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ (ਨਾਮ) ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੀ ਜੀਵਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੀ ਕਾਇਨਾਤ ਵੀ ਨਾਮ — ਦੈਵੀ ਹੁਕਮ — ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੀ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ।

- **ਆਪੀਨੈ ਆਪੁ ਸਾਜਿਓ ਆਪੀਨੈ ਰਚਿਓ ਨਾਉ ॥**

**ਦੁਯੀ ਕੁਦਰਤਿ ਸਾਜੀਐ ਕਰਿ ਆਸਣੁ ਡਿਠੇ ਚਾਉ ॥** (SGGS: 463)

ਨੋਟ: “ਨਾਉ” ਦਾ ਅਰਥ ਇੱਥੇ “ਹੁਕਮ” ਜਾਂ “ਬ੍ਰਹਮੰਡੀ ਨਿਯਮ” ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਆਪ ਹੀ ਆਪਣਾ ਸਵਰੂਪ ਬਣਾਇਆ, ਅਤੇ ਆਪ ਹੀ ਆਪਣਾ ਹੁਕਮ ਰਚਿਆ। ਦੋ ਰੂਪਾਂ ਵਾਲੀ ਕੁਦਰਤ ਬਣਾਕੇ, ਉਸ ਨੇ ਆਪਣਾ ਅਸਥਾਨ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਾਜਿਆ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਵੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ।

- **ਆਪੁ ਮਾਰੇ ਤਾ ਪਾਏ ਨਾਉ ॥੨॥** (SGGS: 153)

ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਤਦੋਂ ਹੀ ਉਹ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

- **ਹਉਮੈ ਨਾਵੈ ਨਾਲਿ ਵਿਰੋਧੁ ਹੈ ਦੁਇ ਨ ਵਸਹਿ ਇਕ ਠਾਇ ॥** (SGGS: 560)

ਅਹੰਕਾਰ ਅਤੇ ਨਾਮ — ਦੋਨੋਂ ਇਕ ਥਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਸੀ ਵਿਰੋਧ ਹੈ।

- **ਅੰਤਰਿ ਗੁਰੁ ਆਰਾਧਣਾ ਜਿਹਵਾ ਜਪਿ ਗੁਰ ਨਾਉ ॥**

**ਨੇਤ੍ਰੀ ਸਤਿਗੁਰੁ ਪੇਖਣਾ ਸ੍ਵਣੀ ਸੁਨਣਾ ਗੁਰ ਨਾਉ ॥** (SGGS: 517)

ਅੰਦਰੋਂ ਗੁਰੂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ, ਜੀਭ ਨਾਲ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਨਾਮ (ਗੁਣ) ਨੂੰ ਜਪਣਾ, ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸਤਿਗੁਰ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ, ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਨਾਮ (ਗੁਣ) ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ, ਇਹ ਹੈ ਅਸਲ ਆਤਮਕ ਅਭਿਆਸ।

- **ਨਾਮੇ ਹੀ ਤੇ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਹੋਆ ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਨਾਮੁ ਨ ਜਾਪੈ ॥** (SGGS: 753)

ਸਾਰੀ ਰਚਨਾ ਨਾਮ (ਦੈਵੀਗੁਣ) ਰਾਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਪਰ ਸਤਿਗੁਰ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਇਹ ਗੁਣ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਵੱਸਦੇ।

- **ਦੀਵਾ ਮੇਰਾ ਏਕੁ ਨਾਮੁ ਦੁਖੁ ਵਿਚਿ ਪਾਇਆ ਤੇਲੁ ॥** (SGGS: 358)

ਮੇਰਾ ਇਕੋ ਚਾਨਣ ਹੈ, ਨਾਮ (ਗੁਣ)। ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਤੇਲ ਬਣਾਕੇ ਮੈਂ ਇਹ ਦੀਵਾ ਬਾਲਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਵਿਕਾਰ ਸੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- **ਨਾਮਿ ਰਤੇ ਮਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਇ ॥੪॥** (SGGS: 229)

ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਨਾਮ, ਦੈਵੀਗੁਣਾਂ, ਵਿਚ ਰੰਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਪਵਿੱਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- **ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਕੈਸੇ ਆਚਾਰ ॥੧॥** (SGGS: 1330)

ਨਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾ (ਆਤਮਕ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾ), ਚੰਗੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

- **ਨਾਮ ਸੰਗਿ ਜਿਸ ਕਾ ਮਨੁ ਮਾਨਿਆ ॥ ਨਾਨਕ ਤਿਨਹਿ ਨਿਰੰਜਨੁ ਜਾਨਿਆ ॥੩॥**

(SGGS: 281)

ਜਿਸ ਦੇ ਮਨ ਨੇ ਨਾਮ, ਗੁਣਾਂ, ਨੂੰ ਅਪਣਾਇਆ ਹੈ, ਨਾਨਕ ਆਖਦੇ ਹਨ ਉਹ ਨਿਰਲੇਪ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ।

- **ਜਲਿ ਜਾਉ ਜੀਵਨੁ ਨਾਮ ਬਿਨਾ ॥** (SGGS: 1332)

ਨਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾ (ਦੈਵੀਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾ) ਜੀਵਨ ਬੇਅਰਥ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਜੀਵਨ ਤਿਆਗਣ ਜੋਗ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, “ਨਾਮ” ਨੂੰ ਗਲਤ ਤੌਰ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਾਮ ਸਮਝ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੰਨਤਾ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝ ਲੈਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਦੀ ਰਟਣਾ ਸਾਨੂੰ ਆਤਮਕ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗੀ ਜਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਾਨੂੰ ਵਸਤੂਵਾਦੀ ਇਨਾਮ ਦੇਵੇਗਾ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ “ਨਾਮ” ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਈਸ਼ਵਰੀ ਗੁਣਾਂ ਵਜੋਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਅਸਲ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ

ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਈਸ਼ਵਰੀ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਗੁਣਾਂ ਵਾਂਗ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

[“ਸਿਮਰਨ” ਨਾਮਕ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ SGGS ਅਨੁਸਾਰ “ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ” ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗੇ।]

## ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਉਦਾਹਰਣਾਂ

**ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ: ਦਇਆ ਦੀ ਇੱਕ ਸਿੱਖਿਆ:** ਇੱਕ ਸਵੇਰੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਦੇਸਤ, ਜਸਮੀਤ, ਮੈਥ ਦੇ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਨੰਬਰ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਨਿਰਾਸ਼ ਸੀ। ਜਸਮੀਤ ਖਿੰਝਿਆ ਹੋਇਆ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਸੀ, “ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਨੰਬਰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਵੱਧਦੇ!” ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਦੀ ਗੱਲ ਯਾਦ ਆ ਗਈ ਜੋ ਪਿਛਲੀ ਰਾਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਹੀ ਸੀ, “ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੀ ਸਿਖਾਈ ਹੋਈ ਈਸ਼ਵਰੀ ਗੁਣ ਹੈ।” ਮੁਸਕੁਰਾ ਕੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਅੱਜ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਇਕੱਠੇ ਹਲ ਕਰਾਂਗੇ। ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਾ ਦਿਆਂਗਾ।” ਜਸਮੀਤ ਨੇ ਝਿਜਕਦੇ ਹੋਏ ਹਾਮੀ ਭਰੀ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਜਸਮੀਤ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਜਸਮੀਤ ਦੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਹੌਸਲੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਗਈ।

**ਘਰ ਵਿੱਚ: ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਦੀ ਪਰਖ:** ਉਸੇ ਹਫ਼ਤੇ, ਗੁਰਲੀਨ ਆਪਣੇ ਡਾਇਰੀ ਫੜ ਕੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕੋਲ ਦੌੜ ਕੇ ਆਈ, “ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੀਰਜੀ, ਕਿਸੇ ਨੇ ਮੇਰੇ ਚਿੱਤਰ ਵੇਖੇ ਹਨ!” ਉਹ ਰੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸੀ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਕਿਹਾ, “ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਭਰੋਸਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।” ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਸੁਣਿਆ ਕਿ ਇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਗੁਰਲੀਨ ਦੇ ਚਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਉਸ ਨੇ ਉਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋ ਕੇ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗੀ। ਗੁਰਲੀਨ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਸੱਚਾ ਮੁੱਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

**ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਟੀਮ-ਵਰਕ:** ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇ ਸਿੱਧਾਂਤਾਂ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ। ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ, ਪਰ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਸ਼ਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਕੀਤੀ। ਜਦੋਂ ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਤੁਰੰਤ ਕਿਹਾ,

"ਇਹ ਸਾਡੀ ਪੂਰੀ ਟੀਮ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਸੀ।" ਉਸ ਦੀ ਨਿਮਰਤਾ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਲਾਸ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਦਿਵਾਈ, ਜੋ ਇਕ ਹੋਰ ਈਸ਼ਵਰੀ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਸੀ।

**ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ:** ਸੁਰਿੰਦਰ ਜੀ ਨੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਗੁਰਲੀਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਵਰਤਣਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਉੱਤੇ ਝਗੜਦੇ ਵੇਖ ਕੇ ਸਮਝਾਇਆ, "ਤੁਸੀਂ ਦੇਵੇਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਨੇ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਹੈ।" ਭੈਣ-ਭਰਾ ਨੇ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਮੁੜ ਵਰਤਣਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸਮਝਿਆ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਬਲਕਿ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨ ਦੇਣਾ ਸੀ।

**ਅਹੰਕਾਰ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ:** ਸਕੂਲ ਦੀ ਡਿਬੇਟ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਿਤਾ ਵਿੱਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਟੀਮ ਫਾਈਨਲ ਵਿੱਚ ਹਾਰ ਗਈ। ਜਸਮੀਤ ਖਿੜ ਕੇ ਬੋਲਿਆ, "ਜੱਜਾਂ ਨੇ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀ ਕੀਤੀ।" ਪਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਵਧੀਆ ਕੀਤਾ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।" ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰਿੰਦਰ ਜੀ ਦੀ ਗੱਲ ਯਾਦ ਆਈ, "ਅਹੰਕਾਰ ਅਤੇ ਗੁਣ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਹੀ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।"

**ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ:** ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਸਿਰਫ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਹਨ। ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੂੰ "ਸੋਨੇ ਵਰਗਾ ਦਿਲ" ਇਨਾਮ ਮਿਲਿਆ, ਜੋ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੀਆਂ ਅਮਰ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਕੀਤਾ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਕਿ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ, ਨਾ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਮੁੱਖ ਸੰਦੇਸ਼:** ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਰਚਨਹਾਰ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਜੀਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਵਾਲਾ, ਆਨੰਦ ਵਿਚ, ਅਤੇ ਮਕਸਦ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



-----\*\*\*\*\*-----



## 4: ਈਸ਼ਵਰੀ ਹੁਕਮ

ਸਿੱਖੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਵਿੱਚ, "ਹੁਕਮ" ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਉਹ ਆਤਮਕ ਨਿਯਮ ਜਾਂ ਆਦੇਸ਼ ਜੋ ਪੂਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਿਯਮ ਸਰਵਵਿਆਪਕ ਹਨ, ਕਦੇ ਨਾ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਕੁਦਰਤ, ਮਨੁੱਖੀ ਕਰਮਾਂ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣਾ ਆਤਮਕ ਉੱਨਤੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ।

### ਪਰਮਾਤਮਾ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਹੁਕਮ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਿਰਗੁਣ (ਅਰਥਾਤ ਜੇ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ) ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਗੁਣ (ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ) ਵੀ। ਇਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਰਚਨਾ ਕਰ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਉਸ ਤੋਂ ਪਰੇ ਵੀ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਵੱਸਦਾ ਵੀ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਰਚਨਾ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪਣੇ ਹੁਕਮ ਰਾਹੀਂ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਅਨੁਸਾਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਆਪਣੇ ਹੁਕਮ ਰਾਹੀਂ ਅਨੇਕਾਂ ਰੂਪਾਂ ਵਾਲੀ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ, ਪਰ ਆਪ ਉਸਦੇ ਬਣਾਏ ਨਿਯਮਾਂ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੈ:

**ਹੁਕਮੀ ਹੁਕਮੁ ਚਲਾਏ ਰਾਹੁ ॥ ਨਾਨਕ ਵਿਗਸੈ ਵੇਪਰਵਾਹੁ ॥੩॥** (SGGS: 2)

ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਹੁਕਮ ਉਸਦੀ ਰਚਨਾ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਤਾਕਤ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਆਪਣੇ ਬਣਾਏ ਹੁਕਮ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਹੈ।

SGGS ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੀ ਰਚਨਾ ਹੁਕਮੀ ਤੋਂ ਨਿਕਲੀ ਹੈ:

**ਹੁਕਮੀ ਹੇਵਨਿ ਜੀਅ ਹੁਕਮਿ ਮਿਲੈ ਵਡਿਆਈ ॥ ਹੁਕਮੀ ਉਤਮੁ ਨੀਚੁ ਹੁਕਮਿ ਲਿਖਿ ਦੁਖ**

**ਸੁਖ ਪਾਈਅਹਿ॥ ਇਕਨਾ ਹੁਕਮੀ ਬਖਸੀਸ ਇਕਿ ਹੁਕਮੀ ਸਦਾ ਭਵਾਈਅਹਿ ॥**(SGGS: 1)

ਮੈਂ ਜੋ ਜੀਅ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਇਹ ਉਸਦੇ ਹੁਕਮ ਅੰਦਰ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਚੰਗੇ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ—ਖੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਦੁੱਖ—ਸਾਰੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅੰਦਰ ਹਨ। ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਲੋਕ ਅੰਦਰੋਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਬਹੁਤੇ ਬਾਹਰ ਲੱਭਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਸਰਬਤ੍ਰ ਉਪਰ ਉੱਤੇ ਸਦਾ ਲਾਗੂ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਉਸਦੇ ਹੁਕਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਨਿਯਮ ਕਿਸੇ ਧਰਮ, ਜਨਮ ਅਸਥਾਨ, ਜਾਤ, ਰੰਗ ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਦੇ ਅਧਾਰ ਉੱਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਅਤੇ ਫਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ SGGS ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ:

**ਬੀਜੇ ਬਿਖੁ ਮੰਗੈ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਵੇਖਹੁ ਏਹੁ ਨਿਆਉ ॥੨॥** (SGGS: 474)

*ਜਹਰ ਬੀਜ ਕੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਆਸ ਕਰਨਾ, ਇਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਨਿਆਉ ਹੈ? ਮਾੜੀ ਮੱਤ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ; ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਇੰਝ ਨਹੀਂ ਚਲਦੀ।*

ਗੁਰੂ ਜੀ ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੁਕਮ ਅੰਦਰ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਉਹ "ਭੈ" ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਡਰ ਜਾਂ ਆਦਰ। ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀ ਰਚਨਾ ਸੱਚੀ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਆਗਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਹੈ:

**ਭੈ ਵਿਚਿ ਪਵਣੁ ਵਹੈ ਸਦਵਾਉ ॥ ਭੈ ਵਿਚਿ ਚਲਹਿ ਲਖ ਦਰੀਆਉ ॥ ਭੈ ਵਿਚਿ ਅਗਨਿ ਕਢੈ  
ਵੇਗਾਰਿ ॥ ਭੈ ਵਿਚਿ ਧਰਤੀ ਦਬੀ ਭਾਰਿ ॥ ਭੈ ਵਿਚਿ ਇੰਦੁ ਫਿਰੈ ਸਿਰ ਭਾਰਿ ॥ ਭੈ ਵਿਚਿ ਰਾ  
ਜਾ ਧਰਮ ਦੁਆਰੁ ॥ ਭੈ ਵਿਚਿ ਸੂਰਜੁ ਭੈ ਵਿਚਿ ਚੰਦੁ ॥ ਕੇਹ ਕਰੇੜੀ ਚਲਤ ਨ ਅੰਤੁ ॥ ਭੈ  
ਵਿਚਿ ਸਿਧ ਬੁਧ ਸੁਰ ਨਾਥ ॥ ਭੈ ਵਿਚਿ ਆਡਾਣੇ ਆਕਾਸ ॥ ਭੈ ਵਿਚਿ ਜੇਧ ਮਹਾਬਲ ਸੂਰ ॥  
ਭੈ ਵਿਚਿ ਆਵਹਿ ਜਾਵਹਿ ਪੂਰ ॥ ਸਗਲਿਆ ਭਉ ਲਿਖਿਆ ਸਿਰਿ ਲੇਖੁ ॥ ਨਾਨਕ ਨਿਰਭਉ  
ਨਿਰੰਕਾਰੁ ਸਚੁ ਏਕੁ ॥੧॥** (SGGS: 464)

*ਹਵਾ, ਦਰਿਆ, ਅੱਗ, ਧਰਤੀ, ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਤੈਨੂੰ ਮੰਨਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਦਲ, ਸੂਰਜ, ਚੰਦ, ਆਕਾਸ਼, ਸਭ ਤੇਰੇ ਆਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਚੱਲਦੇ ਹਨ। ਤਾਕਤ, ਜੀਵਨ, ਮੌਤ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤੇਰੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਤੇਰਾ ਰਾਜ, ਜਿਸਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ 'ਹੁਕਮ' ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਸ੍ਰਿਸਟੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਹੀ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਹੈ।*

ਜਿਵੇਂ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਹੈ, ਹਰ ਚੀਜ਼ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਧੀਨ ਹੈ। ਪਰ ਉਹ ਆਪ ਆਪਣੇ ਬਣਾਏ ਨਿਯਮਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ, ਉਸ ਉਪਰ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ।

ਉਸਦਾ ਹੁਕਮ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਜੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵੱਸਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿ ਉਸਦਾ ਹੁਕਮ ਅੰਦਰ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਾਡੇ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੀ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

**ਹੁਕਮੀ ਹੋਵਨਿ ਆਕਾਰ ਹੁਕਮੁ ਨ ਕਹਿਆ ਜਾਈ ॥** (SGGS: 1)

*ਮੈਨੂੰ ਜੋ ਜੀਵਨ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਉਸਦੇ ਹੁਕਮ ਰਾਹੀਂ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਉਸਦੇ ਪੂਰੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।*

## ਹੁਕਮ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ:

ਜਪ ਬਾਣੀ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪਉੜੀ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ: "ਮੈਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਕਿਵੇਂ ਪਛਾਣਾਂ? ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਕਰਾਂ?" ਗੁਰੂ ਜੀ ਉਸੇ ਪਉੜੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਉੱਤਰ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ:

**ਕਿਵ ਸਚਿਆਰਾ ਹੋਈਐ ਕਿਵ ਕੂੜੈ ਤੁਟੈ ਪਾਲਿ ॥ ਹੁਕਮਿ ਰਜਾਈ ਚਲਣਾ ਨਾਨਕ**

**ਲਿਖਿਆ ਨਾਲਿ ॥੧॥** (SGGS:1)

*ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਪਛਾਣਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵੱਸਦੇ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਵਿੱਚ ਰਹੀਏ।*

ਜਪੁ ਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਅੱਗੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੰਗਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁਕਮ ਦੀ ਹੋਰ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀ ਰਚਨਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਧੀਨ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ।

ਜਿੱਥੇ ਨਿਰਜੀਵ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਥੇ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਇੱਕੋ ਇਕ ਜੀਵ ਹੈ ਜੋ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁਕਮ ਅਨੁਕੂਲ ਜੀਵਨ ਨਹੀਂ ਜੀਉਂਦਾ। ਇਹੀ ਸਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਅਸਫਲਤਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਸਫਲਤਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰਤਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ SGGS ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ:

**ਹੁਕਮੈ ਅੰਦਰਿ ਸਭੁ ਕੇ ਬਾਹਰਿ ਹੁਕਮ ਨ ਕੋਇ ॥ ਨਾਨਕ ਹੁਕਮੈ ਜੇ ਬੁਝੈ ਤ ਹਉਮੈ ਕਹੈ ਨ**

**ਕੋਇ ॥੨॥** (SGGS: 1)

*ਪਰਮਾਤਮਾ ਹਰ ਇੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਉਸਦੇ ਹੁਕਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਤੱਕਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਦੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਸਕਦਾ। ਜਦ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ 'ਮੈਂ' ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵੀ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।*

ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੋਧ, ਤਬਦੀਲੀ, ਕਮੀ ਜਾਂ ਛੋਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਰਚਨਾ ਉਸਦੇ ਹੁਕਮ ਅਧੀਨ ਚੱਲਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਕੋਲ ਚੋਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਚੋਣ ਦੀ ਸਮਝ ਪਾਈਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ SGGS ਦੇ ਆਤਮਕ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਾਈਏ।

ਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

**ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਕਰਸੀ ਹੁਕਮੁ ਨ ਕਰਣਾ ਜਾਈ ॥ ਸੋ ਪਾਤਿਸਾਹੁ ਸਾਹਾ ਪਾਤਿਸਾਹਿਬੁ  
ਨਾਨਕ ਰਹਣੁ ਰਜਾਈ ॥੨੭॥** (SGGS: 6)

*ਹੁਣ ਮੇਰਾ ਮਨ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਚਲਾਉਂਦਾ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਕੇਵਲ ਉਹੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ  
ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।*

ਉਪਰੋਕਤ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ, ਗੁਰੂ ਜੀ ਸਾਨੂੰ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਰਹੱਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ:

**ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਜਿਨਿ ਹੁਕਮੁ ਪਛਾਤਾ ॥ ਪ੍ਰਭ ਸਾਹਿਬ ਕਾ ਤਿਨਿ ਭੇਦੁ ਜਾਤਾ ॥੫॥੯॥**

(SGGS: 885)

*ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਹੁਕਮ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਰਹੱਸਮਈ ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਵੀ  
ਸਮਝ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ।*

## ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਗੁਣ ਅੰਦਰ ਅਪਣਾਉਣਾ

ਇਹ ‘ਰਹੱਸ’ ਤਦ ਖੁਲ੍ਹਦਾ ਹੈ ਜਦ ਅਸੀਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸੁਨੇਹੇ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੀਏ—ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਪਛਾਣਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਉਸਦੇ ਗੁਣ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਅੰਤਹਕਰਣ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਕਰਵਾਏ ਹੋਣਗੇ। SGGS ਅਨੁਸਾਰ:

**ਸਚਾ ਤੇਰਾ ਹੁਕਮੁ ਸਚਾ ਫੁਰਮਾਣੁ ॥ ਸਚਾ ਤੇਰਾ ਕਰਮੁ ਸਚਾ ਨੀਸਾਣੁ ॥** (SGGS: 463)

*ਤੁਹਾਡਾ ਹੁਕਮ ਸੱਚਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਆਦੇਸ਼ ਸੱਚਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਰਪਾ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਆਤਮਕ ਰਸਤੇ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।*

ਇਹੀ ਸੁਨੇਹਾ SGGS ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਮਿਲਦਾ ਹੈ:

**ਪ੍ਰਭ ਮਿਲਣੈ ਕੀ ਏਹ ਨੀਸਾਣੀ ॥ ਮਨਿ ਇਕੋ ਸਚਾ ਹੁਕਮੁ ਪਛਾਣੀ ॥** (SGGS: 106)

*ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅੰਤਹਕਰਣ ਸੱਚੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।*

ਇਸ ਲਈ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨਾ ਸਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਆਤਮਕ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵੱਡਾ ਪਗ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਅਤੇ ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਨਹੀਂ ਜੀਉਂਦੇ, ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੁਖੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਿੱਚ ਜੀਉਂਦੇ ਹਾਂ:

**ਜਬ ਲਗੁ ਹੁਕਮੁ ਨ ਬੁਝਤਾ ਤਬ ਹੀ ਲਉ ਦੁਖੀਆ ॥ ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਹੁਕਮੁ ਪਛਾਣਿਆ ਤਬ  
ਹੀ ਤੇ ਸੁਖੀਆ ॥੩॥** (SGGS: 400)

*ਜਦ ਤੱਕ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ, ਉਹ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦ ਗੁਰੂ ਨੂੰ  
ਮਿਲ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹੁਕਮ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਅੰਦਰੋਂ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।*

ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਹੁਕਮੀ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਦਾ  
ਆਤਮਕ ਅਨੰਦ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ:

**ਹੁਕਮਿ ਮੰਨਿਐ ਹੋਵੈ ਪਰਵਾਣੁ ਤਾ ਖਸਮੈ ਕਾ ਮਹਲੁ ਪਾਇਸੀ ॥ ਖਸਮੈ ਭਾਵੈ ਸੇ ਕਰੇ ਮਨਹੁ  
ਚਿੰਦਿਆ ਸੇ ਫਲੁ ਪਾਇਸੀ ॥** (SGGS: 471)

*ਉਸਦਾ ਹੁਕਮ ਮੰਨ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਵਿੱਚ ਜੇ ਆਤਮਕ ਇੱਛਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਸਦੇ ਹੁਕਮ  
ਅਧੀਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਅੰਤਹਕਰਣ ਵਿੱਚ ਆਤਮਕ ਮਕਸਦ ਹਾਸਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।*

## ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ

ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਅੰਤਹਕਰਣ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ—ਉਸਦੇ ਹੁਕਮ  
ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਸਾ ਕੇ। ਇਹੀ ਹੈ "ਹੁਕਮ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ।"  
ਜਦ ਅਸੀਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ, ਮੰਨ ਕੇ ਅਤੇ ਅਮਲ ਕਰ ਕੇ ਜੀਵਨ ਜੀਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਦ ਅਸੀਂ  
ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਜਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹੀ ਸਿੱਖੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਦਾ ਮੂਲ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ  
ਅਤੇ ਆਤਮਕ ਅਨੰਦ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਉਦਾਹਰਣਾਂ

### ਦ੍ਰਿਸ਼ਟ 1: ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ

ਇੱਕ ਹਲਕੀ ਠੰਡੀ ਸਵੇਰ ਸੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਪਿਆਰਾ ਦੇਸਤ ਜਸਮੀਤ  
ਆਪਣੇ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ  
"ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤੀ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ" ਵਿਸ਼ੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਜੋ ਕਿ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ  
ਨਾਨਕ ਜੀ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਠ ਸੀ।

"ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ," ਜਸਮੀਤ ਨੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਭਰੇ ਚਿਹਰੇ ਨਾਲ ਕਿਹਾ। "ਇਹ ਆਤਮਕ ਗੱਲਾਂ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਕਿਵੇਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ? ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਗੁਫਾ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੰਤ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਾਂ।"

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਮੁਸਕੁਰਾ ਕੇ ਕਿਹਾ, "ਗੱਲ ਸੰਤ ਬਣਨ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰਚਨਹਾਰ ਦਾ ਹੁਕਮ, ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮ ਹਨ, ਹਰ ਥਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕਿਸੀ ਨਾਲ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੀ ਚੋਣਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।"

ਜਸਮੀਤ ਨੇ ਅੱਖਾਂ ਫੇਰ ਕੇ ਕਿਹਾ, "ਤੂੰ ਇਹ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਇਹ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਲਈ ਬੇਚੈਨ ਹੋਣਾ ਵੀ ਹੁਕਮ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਹੈ?"

"ਕੁਝ ਅੰਸ਼ ਤੱਕ," ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹੱਸਿਆ। "ਪਰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ, ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਉਣਾ ਸਿਰਫ਼ ਨਿਯਮ ਮੰਨਣ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਗੱਲ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਿਹਰ, ਨਿਮਰਤਾ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰਤਾ ਵਰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ। ਸੋਚ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤਾਵ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ।"

ਜਸਮੀਤ ਕੁਝ ਕਹਿ ਨਹੀਂ ਸਕਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਕਲਾਸ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਆਪਣਾ ਬੈਗ ਸੰਭਾਲਿਆ, ਮਨ ਵਿੱਚ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਗੱਲ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਵੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੇਗਾ।

## **ਦ੍ਰਿਸ਼ 2: ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਾਠ**

ਘਰ ਆ ਕੇ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ ਜੀ, ਸੁਰਿੰਦਰ ਜੀ ਨੂੰ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਗੁਣਗੁਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਵੇਖਿਆ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਛੋਟੀ ਭੈਣ ਗੁਰਲੀਨ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਆ ਬੈਠੇ।

"ਦਾਦਾ ਜੀ," ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, "ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹੁਕਮ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸਮਝ ਆਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਉਂਦੇ ਕਿਵੇਂ ਹਾਂ?"

ਸੁਰਿੰਦਰ ਜੀ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਚਮਕ ਉਠੀਆਂ, "ਹੁਕਮ ਨਦੀ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੂੰ ਉਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਤੈਰਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਂਗਾ, ਤਾਂ ਥੱਕ ਜਾਵੇਂਗਾ। ਪਰ ਜੇ ਤੂੰ ਉਸ ਨਾਲ ਵਹਿ ਜਾਵੇਂਗਾ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮੰਜ਼ਿਲ ਉੱਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇਂਗਾ। ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਚੀਜ਼, ਸੁੱਖ ਤੇ ਦੁੱਖ, ਸਫਲਤਾ ਤੇ ਅਸਫਲਤਾ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਵੀਕਾਰਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਇਸ ਦੀ ਕੁੰਜੀਆਂ ਹਨ।"

ਗੁਰਲੀਨ, ਜੋ ਨੇੜੇ ਚਿੱਤਰਕਾਰੀ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ, ਪੁੱਛਣ ਲੱਗੀ, "ਮਤਲਬ ਕਿ ਜਦ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਹੋਮਵਰਕ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦਿਆਂ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ?"

ਸੁਰਿੰਦਰ ਜੀ ਹੱਸੇ, "ਕਦੇ ਨਹੀਂ, ਧੀਏ। ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਗਲਤੀਆਂ ਸਿੱਖਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਰੋ, ਨ ਕਿ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨਾਲ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ।"

### **ਦ੍ਰਿਸ਼ 3: ਜਸਮੀਤ ਦੀ ਸਮਝ**

ਅਗਲੇ ਦਿਨ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਜਸਮੀਤ ਇਕੱਠੇ ਸਕੂਲ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ। ਜਸਮੀਤ ਆਮ ਦਿਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਲੱਗਦਾ ਸੀ।

"ਤੈਨੂੰ ਪਤਾ, ਮੈਂ ਤੇਰੀ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਸੀ," ਜਸਮੀਤ ਨੇ ਕਬੂਲਿਆ। "ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਜੋ ਕਿ ਹੁਕਮ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸੀ। ਕੱਲ ਰਾਤ, ਮੈਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ।"

"ਇਹ ਗਲ ਠੀਕ ਹੈ!" ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਕਿਹਾ। "ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਹੁਕਮ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਦੇਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।"

ਜਸਮੀਤ ਨੇ ਸਿਰ ਹਿਲਾਇਆ। "ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦ ਗੱਲ ਆਪਣੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋਂਦੀ।"

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਮੁਸਕੁਰਾਇਆ। "ਇਸ ਲਈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਹਰ ਪਲ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਹੈ ਹੁਕਮ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਬਣਾਉਣ ਦਾ।"

### **ਦ੍ਰਿਸ਼ 4: ਇਕ ਰਚਨਾਤਮਕ ਯਾਦ**

ਉਸ ਰਾਤ ਖਾਣੇ ਦੇ ਵੇਲੇ, ਗੁਰਲੀਨ ਨੇ ਇਕ ਰੰਗੀਨ ਚਿੱਤਰ ਦਿਖਾਇਆ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਹਿੰਦੀ ਨਦੀ ਸੀ ਜਿਸ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਪੰਛੀ, ਜਾਨਵਰ, ਰੰਗ-ਬਰੰਗੇ ਫੁੱਲ ਤੇ ਦਰੱਖਤ ਸਨ, ਅਤੇ ਉੱਤੇ ਲਿਖਿਆ ਸੀ: "ਹੁਕਮ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤੀ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਬਿਤੀਤ ਕਰੋ"

"ਮੈਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਣਾਇਆ, ਦਾਦਾ ਜੀ," ਉਹ ਵੱਡੀ ਮੁਸਕਾਨ ਨਾਲ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ। "ਤੁਸੀਂ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਹੁਕਮ ਨਦੀ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਇਆ ਨਦੀ ਸਮੇਤ।"

ਸੁਰਿੰਦਰ ਜੀ ਨੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਾ ਲਿਆ, "ਇਹ ਬਹੁਤ ਸੋਹਣਾ ਹੈ, ਗੁਰਲੀਨ। ਇਹ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਹੁਕਮ ਸਾਡੇ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਵਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਦੀ ਵਾਂਗ।"

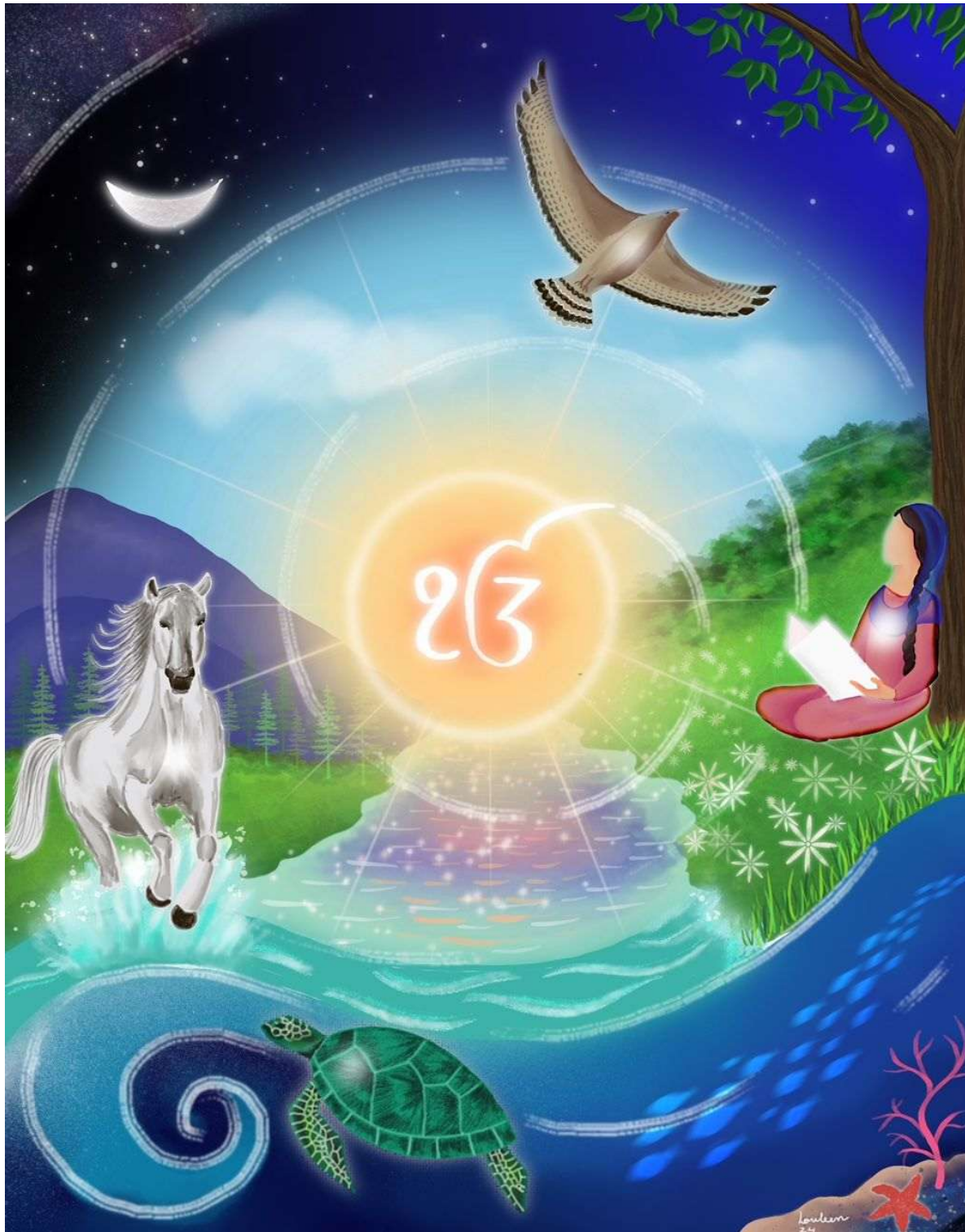
ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਚਿੱਤਰ ਵੱਲ ਵੇਖਿਆ ਤੇ ਮੁਸਕੁਰਾਇਆ। ਹੁਕਮ ਦੇ ਪਾਠ ਸਿਰਫ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਉਹ ਨਿਮਰਤਾ, ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ, ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲਈ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਕ ਸਨ।

ਜਦ ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਚਿੱਤਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਇਕੱਠਾ ਹੋਇਆ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ, ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਜੀ ਵੀ ਰਿਹਾ ਸੀ।

### **ਮੁੱਖ ਸਿੱਖਿਆ:**

ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਅਤੇ ਮੰਨ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਚਾਹੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ, ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਬਣਾਉਣਾ ਹੀ ਪੂਰਨਤਾ ਅਤੇ ਆਤਮਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।





ਹੁਕਮ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤੀ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਬਿਤੀਤ ਕਰੋ

\*\*\*\*\*

## 5. ਈਸ਼ਵਰੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵਸਾਉਣਾ (ਸਿਮਰਨ)

**ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਕੀ ਹੈ?** ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਸਿਰਫ਼ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਰਟਨ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਰਚਨਹਾਰ ਦੇ ਗੁਣਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਦਇਆ, ਸਚਾਈ, ਨਿਰਭੈਤਾ, ਬਾਰੇ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਰਚਨਹਾਰ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦਾ ਸੱਚਾ ਰਸਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਹ ਗੁਣ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਪਨਾਈਏ।

**ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੇ ਸੁਨੇਹੇ:**

- ਮਨ ਨੂੰ ਰਚਨਹਾਰ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ, ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਰਟਣ ਨਹੀਂ,
- ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਮਾਲਾ ਫੇਰਨ ਜਾਂ ਰਿਵਾਜਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਮਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ।

**ਅਮਲੀ ਸਨੇਹਾ:** ਅਸਲ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਉਹੋ ਹੈ ਜੋ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ, ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਲੇਖਕਾਂ ( ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ, ਭਗਤ ਜਨ ਅਤੇ ਹੋਰ) ਨੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਗੁਣ ਸਿੱਖੀ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਦੀ ਨੀਂਹ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਏ ਹਨ। ਗੁਰਮਤ ਵਿੱਚ "ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ" ਇੱਕ ਰੂਹਾਨੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੇ ਗੁਣਾਂ/ਗੁਣਵੱਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਯਾਦ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਟੁੱਟ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ("ਮਨ ਮਹਿ ਸਿਮਰਨ ਕਰਿਆ")। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਣਮਈ ਬਣਨ ਨਾਲ ਪੂਰਨਤਾ ਵਿੱਚ ਆਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਆਪ ਗੁਣਵਾਨ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਬਣਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ "ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਅਰਥਾਤ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸਿਮਰਤੀ)। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਪੰਕਤੀ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ:

**ਉਡੇ ਉਡਿ ਆਵੈ ਸੈ ਕੇਸਾ ਤਿਸੁ ਪਾਛੈ ਬਚਰੇ ਛਰਿਆ ॥ ਤਿਨ ਕਵਣੁ ਖਲਾਵੈ ਕਵਣੁ ਚੁਗਾਵੈ  
ਮਨ ਮਹਿ ਸਿਮਰਨੁ ਕਰਿਆ ॥੩॥** (SGGS: 10)

*ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਅਸਲੀਤ ਰਚਨਹਾਰ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ  
ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।*

## **ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ – ਮਨਨ ਕਰਨਾ:**

“ਸਿਮਰ ਮਨਾ” ਸ਼ਬਦ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਨਨ ਕਰਨਾ ਮਨ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸੁਣਨਾ, ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਕੰਮ ਹਨ। [ਦਿਲਚਸਪ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਰੀਤ ਅਨੁਸਾਰ ਜਦੋਂ ਸਿਮਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਅੱਖਾਂ ਖੁੱਲੀਆਂ ਰੱਖ ਕੇ ਤੇ ਚਾਨਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।] ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ:

**ਗੁਣ ਗੋਬਿੰਦ ਨਾਮ ਧੁਨਿ ਬਾਣੀ ॥** (SGGS: ੨੯੬)

*ਨਾਮ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੇ ਗੁਣ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਗੁਣ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਧੁਨ (ਸਿੱਖਿਆ) ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।*

ਸਿੱਖੀ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਦਾ ਮੂਲ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖ ਰੱਬ-ਸਵਰੂਪ ਬਣੇ। ਇਹ ਸਵਰੂਪਤਾ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਜੇਕਰ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਨਿਰਭਉ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਿਡਰਤਾ ਇੱਕ ਰੱਬੀ ਗੁਣ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਿਰਭਉ ਬਣਨਾ। ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਪੰਕਤੀ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ:

**ਨਿਰਭਉ ਜਪੈ ਸਗਲ ਭਉ ਮਿਟੈ ॥** (SGGS: ੨੯੩)

*ਨਿਰਭਉ ਗੁਣ ਦਾ ਮਨਨ ਕਰਕੇ ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਡਰ ਦੂਰ ਹੋ ਗਏ ਹਨ; ਮੈਂ ਨਿਰਭਉ ਬਣ ਗਿਆ ਹਾਂ।*

## **ਰਟਣਾ ਸਿਮਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ**

ਆਮ ਤੌਰ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਨੂੰ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਪ ਕਰਨ ਵਜੋਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਇਕ ਸ਼ਬਦ, ਮੰਤਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਉਚਾਰਣ ਕਰਨੀ

(ਮਾਲਾ ਜਾਂ ਗਿਣਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ)। ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਅਜਿਹਾ ਜਪਣ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਦੇ ਮਾਇਨੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮਹੱਤਤਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਬਾਣੀ ਦੀ ਪੰਕਤੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ:

**ਇਕ ਦੂ ਜੀਭੈ ਲਖ ਹੇਹਿ ਲਖ ਹੇਵਹਿ ਲਖ ਵੀਸ ॥ ਲਖੁ ਲਖੁ ਗੇੜਾ ਆਖੀਅਹਿ ਏਕੁ ਨਾਮੁ  
ਜਗਦੀਸ ॥ ਏਤੁ ਰਾਹਿ ਪਤਿ ਪਵੜੀਆ ਚੜੀਐ ਹੋਇ ਇਕੀਸ ॥ ਸੁਣਿ ਗਲਾ ਆਕਾਸ ਕੀ  
ਕੀਟਾ ਆਈ ਰੀਸ ॥ ਨਾਨਕ ਨਦਰੀ ਪਾਈਐ ਕੂੜੀ ਕੂੜੈ ਠੀਸ ॥੩੨॥** (SGGS: 7)

*ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲੱਖਾਂ ਜੀਭਾਂ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਰੱਬ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਜਪੇ, ਪਰ ਸੱਚੀ ਰੂਹਾਨੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਹੋਰ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਦੀ ਆਤਮਕ ਤਰੱਕੀ ਬਾਰੇ ਸੁਣਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਹ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦੇ ਹਨ—ਪਰ ਬਿਨਾਂ ਅਸਲੀ ਸਮਝ ਦੇ। ਨਾਨਕ ਆਖਦੇ ਹਨ: "ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਜੇ ਬਿਨਾਂ ਸਮਝ ਦੇ ਸਿਰਫ਼ ਨਕਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸਲੀ ਦੈਵੀ ਗੁਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।"*

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਰਾਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਅੰਤਰ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਉੱਚਾ ਚੁਕਿਆ ਜਾਵੇ, ਇਕ ਜੀਨੇ ਵਾਂਗ। ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਦੀ ਉੱਚੀ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਸੁਣਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਗਿਆਨ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਰੀਤਾਂ ਰੱਬੀ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸੱਚੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਰਾਹ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ, ਰਟਨ ਰੂਪ ਜਪ ਦੇ ਰੂਹਾਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਪੰਕਤੀਆਂ ਇਹ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

**ਰਾਮੁ ਰਾਮੁ ਕਰਤਾ ਸਭੁ ਜਗੁ ਫਿਰੈ ਰਾਮੁ ਨ ਪਾਇਆ ਜਾਇ ॥** (SGGS: 555)

*ਸਾਰੇ ਹੀ ਲੋਕ ਰਾਮ-ਰਾਮ ਕਰਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਿਰਜਣਹਾਰ (ਰਾਮ) ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ।*

**ਰਾਮ ਰਾਮ ਸਭੁ ਕੇ ਕਹੈ ਕਹਿਐ ਰਾਮੁ ਨ ਹੋਇ ॥** (SGGS: 491)

*ਹਰ ਕੋਈ ਰਾਮ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲੈਣ ਨੂੰ ਆਖਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਉਚਾਰਣ ਨਾਲ ਰਾਮ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ।*

ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਸ਼ਕਰ (ਚੀਨੀ) ਦੀ ਸੁੰਦਰ ਉਪਮਾ ਦੇ ਕੇ ਇਹ ਸਮਝਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ "ਸ਼ਕਰ" ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਮਿੱਠਾਸ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਮਿੱਠਾਸ ਤਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਰ ਚੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

ਖਾਂਡ ਖਾਂਡ ਕਹੈ ਜਿਹਬਾ ਨ ਸ੍ਵਾਦ ਮੀਠੇ ਆਵੈ ਅਗਨਿ ਅਗਨਿ ਕਹੈ ਸੀਤ ਨ ਬਿਨਾਸ ਹੈ  
 ॥ ਬੈਦ ਬੈਦ ਕਹੈ ਰੋਗ ਮਿਟਤ ਨ ਕਾਹੂੰ ਕੇ ਦ੍ਰਬ ਦ੍ਰਬ ਕਹੈ ਕੇਉ ਦ੍ਰਬਹਿ ਨ ਬਿਲਾਸ ਹੈ ॥  
 ਚੰਦਨ ਚੰਦਨ ਕਹਤ ਪ੍ਰਗਟੈ ਨ ਸੁਬਾਸ ਬਾਸੁ ਚੰਦ ਚੰਦ ਕਹੈ ਉਜਿਆਰੇ ਨ ਪ੍ਰਗਾਸ ਹੈ ॥  
 ਤੈਸੇ ਗਯਾਨ ਗੋਸਟਿ ਕਰਤ ਨ ਰਹਤ ਪਾਵੈ ਕਰਨੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਭਾਨ ਉਦਤਿ ਅਕਾਸ ਹੈ  
 ॥੪੩੭॥ (ਕਬਿੱਤ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ)

ਸ਼ਕਰ, ਅੱਗ ਜਾਂ ਵੈਦ" ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦ ਸਿਰਫ਼ ਉਚਾਰਨ ਨਾਲ ਨਾ ਤਾਂ ਮਿੱਠਾਸ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਗਰਮੀ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਅਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇੰਡ ਹੀ "ਧਨ" ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਧਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, "ਚੰਦਨ" ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ਬੂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਤੇ "ਚੰਦਰਮਾ" ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਚਾਂਦਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸਿਰਫ਼ ਧਾਰਮਿਕ ਉਪਦੇਸ਼ ਸੁਣ ਲੈਣਾ ਇੱਕ ਰੱਬੀ ਜੀਵਨ ਵਲ ਨਹੀਂ ਲੈ ਜਾਂਦਾ। ਅਸਲ ਬਦਲਾਵ ਤਾਂ ਉਹਦੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤਾਂ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਕ ਹੋਰ ਕਬਿੱਤ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਖਦੇ ਹਨ:

ਜੈਸੇ ਖਾਂਡੁ ਖਾਂਡੁ ਕਹੈ ਮੁਖਿ ਨਹੀ ਮੀਠਾ ਹੋਇ ਜਬ ਲਗ ਜੀਭ ਸ੍ਵਾਦਿ ਖਾਂਡੁ ਨਹੀ ਖਾਈਐ  
 ॥ ਜੈਸੇ ਰਾਤ ਅੰਧੇਰੀ ਮੈ ਦੀਪਕ ਦੀਪਕ ਕਹੈ ਤਿਮਰ ਨ ਜਾਈ ਜਬ ਲਗ ਨ ਜਰਾਈਐ॥  
 ਜੈਸੇ ਗਯਾਨ ਗਯਾਨ ਕਹੈ ਗਯਾਨ ਹੂੰ ਨ ਹੋਤ ਕਛੁ ਜਬ ਲਗ ਗੁਰ ਗਯਾਨ ਅੰਤਰਿ ਨ  
 ਪਾਈਐ॥ ਤੈਸੇ ਗੁਰੁ ਧਯਾਨ ਕਹੈ ਗੁਰੁ ਧਯਾਨ ਹੂੰ ਨ ਪਾਵਤ ਜਬ ਲਗ ਗੁਰੁ ਦਰਸ ਜਾਇ  
 ਨ ਸਮਾਈਐ ॥੪੪੨॥ (ਕਬਿੱਤ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ)

"ਸ਼ਕਰ" ਜਾਂ "ਦੀਵਾ" ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦ ਦੇਹਰਾਉਣ ਨਾਲ ਨਾ ਤਾਂ ਮਿੱਠਾਪਣ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਚਾਨਣ। ਇੰਜ ਹੀ "ਗਿਆਨ" ਜਾਂ "ਨਾਮ" ਉਚਾਰਨ ਕਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਮਝ ਜਾਂ ਰੂਹਾਨੀ ਜੋੜ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ। ਸੱਚੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਰੱਬੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਉਤਾਰਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਚੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸੱਚੇ ਮਨੋਂ ਜੋੜ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਉਪਰੋਕਤ ਕਬਿੱਤ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਅਮੋਲਕ ਬਚਨਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਹਨ:

**ਹੁਕਮਿ ਰਜਾਈ ਚਲਣਾ ਨਾਨਕ ਲਿਖਿਆ ਨਾਲਿ ॥੧॥** (SGGS: 2)

ਮੈਂ ਰੱਬ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਆਦਰ ਸਹਿਤ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਉਸ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵਸਾਉਂਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਉਸ ਲਈ ਪਿਆਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਇਕ ਸੁੰਦਰ ਉਦਾਹਰਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜੋ ਭਗਤ ਨਾਮਦੇਵ ਅਤੇ ਭਗਤ ਤ੍ਰਿਲੋਚਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਈ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਭਗਤ ਤ੍ਰਿਲੋਚਨ, ਭਗਤ ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਏ। ਉਹਨਾਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਭਗਤ ਨਾਮਦੇਵ ਆਪਣਾ ਕੱਪੜਾ ਛਾਪਣ ਵਾਲਾ ਵਪਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਤ੍ਰਿਲੋਚਨ

ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਗਏ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਕਿ ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਵਲੋਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ:

**ਨਾਮਾ ਮਾਇਆ ਮੋਹਿਆ ਕਹੈ ਤਿਲੋਚਨੁ ਮੀਤ ॥ ਕਾਹੇ ਛੀਪਹੁ ਛਾਇਲੈ ਰਾਮ ਨ ਲਾਵਹੁ ਚੀਤੁ  
॥੨੧੨॥ ਨਾਮਾ ਕਹੈ ਤਿਲੋਚਨਾ ਮੁਖ ਤੇ ਰਾਮੁ ਸੰਮਾਲਿ ॥ ਹਾਥ ਪਾਉ ਕਰਿ ਕਾਮੁ ਸਭੁ ਚੀਤੁ  
ਨਿਰੰਜਨ ਨਾਲਿ ॥੨੧੩॥** (SGGS: 1375)

ਤ੍ਰਿਲੋਚਨ ਅਤੇ ਨਾਮਦੇਵ ਵਿਚਾਲੇ ਹੋਈ ਗੱਲਬਾਤ ਇੱਕ ਸਿਧਾ ਜਿਹਾ ਪਰ ਗਹਿਰੀ ਰੂਹਾਨੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ: ਤ੍ਰਿਲੋਚਨ, ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ ਉੱਤੇ ਸਵਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਦੁਨਿਆਵੀ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੀਨ ਹਨ ਅਤੇ ਰੱਬ ਦੀ ਸ਼ਰਧਾ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ। ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ ਉੱਤਰ ਦਿੰਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਰੂਹਾਨੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਿਕੋਣ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਕਰ। ਪਰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਵਿੱਚ ਲੱਗਾ ਕੇ ਰੱਖ।

**ਸਾਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ: ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤਾਂ ਨਿਭਾਓ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਦਾ ਰੱਬ ਨਾਲ ਜੋੜੀ ਰੱਖੋ।**

ਹੁਣ ਆਓ ਅਸੀਂ ਵੇਖੀਏ, ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਗਟ ਨਾ ਕਰ ਸਕੀਏ ਤਾਂ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਆਖਦੇ ਹਨ:

**ਮਨ ਏਕੁ ਨ ਚੇਤਸਿ ਮੂੜ ਮਨਾ ਹਰਿ ਬਿਸਰਤ ਤੇਰੇ ਗੁਣ ਗਲਿਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥**

(SGGS:12)

ਹੇ ਮੂਰਖ ਮਨ, ਇੱਕ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਕਰਕੇ ਤੂੰ ਗੁਣ ਵਿਹੀਣ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈਂ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਮਾਲਾ ਫੇਰਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਰਮਕਾਂਡੀ ਅਭਾਸ ਵਜੋਂ ਆਖਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਅਹੰਕਾਰ ਦੇ ਵਸ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰੂਹਾਨੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨਹੀਂ। ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਪੰਕਤੀਆਂ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

**ਧੋਤੀ ਉਜਲ ਤਿਲਕੁ ਗਲਿ ਮਾਲਾ ॥ ਅੰਤਰਿ ਕ੍ਰੋਧੁ ਪੜਹਿ ਨਾਟ ਸਾਲਾ ਨਾਮੁ ਵਿਸਾਰਿ ਮਾ  
ਇਆ ਮਦੁ ਪੀਆ ॥ ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਭਗਤਿ ਨਾਹੀ ਸੁਖੁ ਥੀਆ ॥੪॥** (SGGS:832)

ਧਾਰਮਿਕ ਬਾਨਾ ਪਾ ਲੈਣਾ, ਤਾਗਾ ਅਤੇ ਮਾਲਾ ਪਾ ਲੈਣਾ, ਅਤੇ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਜੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਵਿਆਪਾਰਕ ਮਨੋਭਾਵ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਰਹੀਏ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਆਤਮਕ ਲਾਹਾ ਨਹੀਂ। ਰੂਹਾਨੀ ਅਨੰਦ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਸਬਦ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

**ਮਾਲਾ ਫੇਰੇ ਮੰਗੈ ਬਿਭੂਤ ॥ ਇਹ ਬਿਧਿ ਕੇਇ ਨ ਤਰਿਓ ਮੀਤ ॥੩॥** (SGGS: 888)

ਜੇ ਕੋਈ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਲਾ ਫੇਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅੰਦਰ ਰੱਬ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਉਹ ਰੂਹਾਨੀ ਰਾਹ ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ।

**ਮਾਥੇ ਤਿਲਕੁ ਹਥਿ ਮਾਲਾ ਬਾਨਾਂ ॥ ਲੋਗਨ ਰਾਮੁ ਖਿਲਉਨਾ ਜਾਨਾਂ ॥੧॥** (SGGS:1158)

ਮੱਥੇ ਅਤੇ ਤਿਲਕ ਲਾਉਣਾ, ਗਲ ਵਿੱਚ ਤਸਬੀ ਪਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਦਾ ਝੂਠਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨਾ, ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਦੁਨੀਆ ਲਈ ਨਾਟਕ ਹੈ। ਅੰਦਰ ਕਪਟ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਲਿਵ ਨਹੀਂ। ਇਵੇਂ ਲੋਕ ਰੱਬ ਨੂੰ ਖਿਲੋਣਾ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

## ਸਿਮਰਨ ਗੁਰਬਾਣੀ-ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਸਿੱਖੀ ਇੱਕ ਗੁਰਬਾਣੀ-ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਰੂਹਾਨੀ ਯਾਤਰਾ ਹੈ, ਉਵੇਂ ਹੀ ਸਿਮਰਨ ਵੀ ਗੁਰਬਾਣੀ-ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਮਰਨ ਮਨ ਰਾਹੀਂ ਤੇ ਮਨ ਵਿਚ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਿੱਖੀ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਦੀ ਆਤਮਾ ਹੈ।

**ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ ਵਿਚਿ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਾਰੇ ॥** (SGGS: 982)

ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਰੂਹਾਨੀ ਫਲ ਸਮਾਏ ਹੋਏ ਹਨ। ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਸਿੱਖੀ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਰਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੈ।

## ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਉਦਾਹਰਣ

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਧੁੱਪ ਭਰੀ ਸਵੇਰ ਸੀ, ਅਤੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਆਪਣੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਾਲੇ ਥਾਂ, ਵੱਡੇ ਬੂਰੇ ਦੇ ਦਰੱਖਤ ਹੇਠਾਂ, ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੇਸਤ ਜਸਮੀਤ ਨਾਲ ਬੈਠਾ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਇੱਕ ਸੋਚਵਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਬਾਰੇ ਜਮਾਂਦਰੂ ਜਿਗਿਆਸਾ ਸੀ, ਤੇ ਉਹ ਅਕਸਰ ਡੂੰਘੀ ਸੋਚਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਜਸਮੀਤ, ਜੋ ਕਿ ਵਿਹਾਰਿਕ ਅਤੇ ਚਾਹਵਾਨ ਸੀ, ਅਕਸਰ ਉਸਨੂੰ "ਵੱਧ ਸੋਚਣ ਵਾਲਾ" ਕਹਿ ਕੇ ਛੇੜਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਅੱਜ ਉਹ ਆਪ ਵੀ ਸੋਚ ਵਿਚ ਸੀ।

"ਅੰਮ੍ਰਿਤ, ਕੀ ਚਲ ਰਿਹਾ ਤੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ?" ਜਸਮੀਤ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ, ਜਦ ਉਹ ਆਪਣੀ ਬਾਇਓਲੋਜੀ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪਨੇ ਉਲਟ ਰਹੀ ਸੀ।

"ਸਿਮਰਨ," ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਸੋਚਵੀਂ ਲਹਿਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ। "ਕੱਲ੍ਹ ਰਾਤ ਨੂੰ, ਸੁਰਿੰਦਰ ਦਾਦਾ ਜੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾ ਰਹੇ ਸਨ, ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਜਪਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਤਾਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ।"

ਜਸਮੀਤ ਨੇ ਪੁਛਿਆ। "ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?"

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕੇ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕੂਲ ਦੀ ਘੰਟੀ ਵੱਜ ਗਈ। ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਸੀ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਅਧੂਰੀ ਰਹਿ ਗਈ। ਉਸ ਸ਼ਾਮ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬੈਠਕ (living room) ਦੇ ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਚੌਂਕੜੀ ਮਾਰ ਕੇ ਬੈਠਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਚਲਾਕ ਛੋਟੀ ਭੈਣ ਗੁਰਲੀਨ ਆਪਣੀ ਆਰਟ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਲਈ ਇੱਕ ਕੋਲਾਜ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਰਿੰਦਰ ਦਾਦਾ ਜੀ ਕੋਲ ਹੀ ਬੈਠੇ ਚਾਹ ਪੀ ਰਹੇ ਸਨ।

"ਦਾਦਾ ਜੀ," ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਗੱਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ, "ਤੁਸੀਂ ਕੱਲ੍ਹ ਸਿਮਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਸੀ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁੜ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਕਿਉਂਕਿ ਜਸਮੀਤ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ ਜਪਣ ਬਾਰੇ ਹੈ।"

ਸੁਰਿੰਦਰ ਨੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਮੁਸਕਰਾ ਕੇ ਕਿਹਾ, "ਸਿਮਰਨ ਉਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹੈ, ਪੁੱਤਰ। ਇਹ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੇ ਗੁਣਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਦਇਆ, ਨਿਡਰਤਾ, ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਥੇ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮਕਸਦ ਇਹ ਗੁਣ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਤਾਰਨਾ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜੀਉਣਾ ਹੈ।"

"ਪਰ ਦਾਦਾ ਜੀ," ਗੁਰਲੀਨ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸੋਹਣੇ ਕੋਲਾਜ ਨੂੰ ਉਚਕਾ ਕੇ ਕਿਹਾ, "ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਕਿ ਕੋਈ ਮੈਨੂੰ ਖਰਾਬ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਚੁੱਪ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹਾਂ!"

ਸੁਰਿੰਦਰ ਹੱਸ ਪਏ। "ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਸਵਾਲ ਹੈ, ਗੁਰਲੀਨ। ਆਉਂ, ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਵਾਂ। ਭਗਤ ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰੀ ਧਿਆਨ ਨਾ ਲਗਾਉਣ ਤੇ ਟੋਕਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ, ਪਰ ਮਨ ਰੱਬ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਇਹੀ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਅਸਲ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਜੇ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੇ, ਮਨ ਰੱਬ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਵੇ।"

ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਇਹ ਗਿਆਨ ਜਸਮੀਤ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮੂਹਿਕ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਜਦੋਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਤੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ, ਸਿਮਰਨ ਸਿਰਫ ਸੰਨਿਆਸੀਆਂ ਜਾਂ ਪੁਜਾਰੀਆਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਤੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਾਮਯਾਬੀ ਲਈ



ਮਿਹਨਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੂੰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਦਇਆ ਤੇ ਸਬਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲਵੇਂ, ਤਾਂ ਤੂੰ ਵੀ ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।"

ਜਸਮੀਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਰੁਕ ਗਿਆ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਿਆਂ। "ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਲਗਾਤਾਰ ਜੱਪਣਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਧਾਰਮਿਕ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ?"

"ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ," ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਕਿਹਾ। "ਦਾਦਾ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਨਾ ਲਿਆਂਦੇ ਹੋਏ ਸਿਰਫ਼ ਜਪ ਕਰਨਾ, ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ 'ਚੀਨੀ' ਸ਼ਬਦ ਕਹਿ ਕੇ ਮਿੱਠਾਸ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ। ਸਿਮਰਨ ਅੰਦਰੂਨੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਧਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ।"

ਉਸ ਸ਼ਾਮ ਖਾਣੇ ਦੌਰਾਨ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਜੇ ਕੁਝ ਸਿੱਖਿਆ ਸੀ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ। ਗੁਰਲੀਨ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋਈ ਅਤੇ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਆਰਟ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਦਿਆਲੂ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੋਏਗੀ। ਜਸਮੀਤ ਨੇ ਵੀ ਇਹ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਿਆ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਹੋਰ ਸਬਰ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਇਆ।

ਸੁਰਿੰਦਰ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮਝਦਾਰ ਮੁਸਕਾਨ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ। ਉਹ ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਕਿ ਗੁਰਾਂ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਬੀਜ ਉਹਦੇ ਪੇਤਿਆਂ ਤੇ ਪੇਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਕੁਰਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਉਸ ਰਾਤ ਸੌਣ ਲਗਿਆ, ਉਸਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਗਹਿਰੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ। ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਅਸਾਧਾਰਣ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸੀ; ਇਹ ਤਾਂ ਇੱਕ ਆਮ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਸਧਾਰਣ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਜੀਉਣ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਸ ਸਮਝ ਵਿੱਚ, ਉਸਨੂੰ ਅੰਦਰਲੇ ਰੱਬ ਨਾਲ ਨੇੜਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ।

**ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਿਖਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਮਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਬਚਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਮੰਨਣਾ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੇਸਮਝ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਉਚਾਰਣ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਜੀਭ ਨਾਲ ਰਟਣਾ ਸਿਮਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।**



**ਗਾਵੀਐ ਸੁਣੀਐ ਮਨਿ ਰਖੀਐ ਭਾਉ। ਦੁਖੁ ਪਰਹਰਿ ਸੁਖੁ ਘਰ ਲੈ ਜਾਇ ॥ (SGGS: ੨)**

ਮੈਂ ਉਸਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਆਦਰ ਸਹਿਤ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਕੇ, ਉਸਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵਸਾ ਕੇ, ਅਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹੁਕਮ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿਆਰ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ  
ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਂਦਾ ਹਾਂ।

\*\*\*\*\*

## 6. ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਗਾਉਣਾ (ਕੀਰਤਨ)

**ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਢੰਗ:** ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਨੇ ਆਤਮਕ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਕਵਿਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ। ਉਹ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਸਨ ਕਿ ਸੰਗੀਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ, ਅਪਨਾਉਣਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੋਖਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

**ਕੀਰਤਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵ:** ਖਾਸ ਸੰਗੀਤਕ ਢੰਗਾਂ ਵਿਚ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਗਾਉਣ ਨਾਲ ਲੋਕ ਅੰਦਰ ਗੁਣ ਜਿਵੇਂ ਨਿਮਰਤਾ, ਪ੍ਰੇਮ ਅਤੇ ਸੰਤੋਖ ਆਉਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

**ਵਿਹਾਰਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ:** ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸਿਰਫ਼ ਸੁਣਨ ਦੀ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਹੋਸਲਾ ਅਫਜਾਈ ਕੀਤੀ। ਸੰਗੀਤ ਆਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸਾਧਨ ਬਣ ਗਿਆ ਜਿਸ ਨੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ।

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਕਿ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਅਤੇ ਮਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ, ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁੱਖ ਦਰਸ਼ਕ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਤਮਕਤਾ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਤੇ ਅਜਿਹੀ ਢੰਗ ਵਿਚ ਹੋਈ ਚਾਹੀਦੀ ਸੀ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚੇ। ਇਸ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਬਾਣੀ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਲਿਖੀ ਅਤੇ ਰਾਗਾਂ ਵਿਚ ਗਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਾਵਿਤਾ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਿਖੀ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਸੁਣਾਈ ਜਾ ਸਕੇ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਇਹ ਸੰਦੇਸ਼ ਰੱਬੀ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਗੁਣਵਾਨ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਝਲਕਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗੁਰੂ ਜੀ ਆਪਣੇ ਅਨੁਯਾਇਕਾਂ (ਸਿੱਖਾਂ) ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਸਨ।

### ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਗਾਉਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵ:

ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ (ਸ਼ਬਦਾਂ) ਦੇ ਗਾਇਨ (ਕੀਰਤਨ) ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਨੁਯਾਇਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਸੁਣਨ, ਅਪਣਾਉਣ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਬਣਾਇਆ। ਰਾਗਾਂ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਢੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਤਾਕਿ ਉਹ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਸਾ ਸਕਣ।

ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਰੱਬੀ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਖੁਦ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਤਮਕ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬਲ ਮਨੋਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਵਿਚ ਵੀ ਇਹ ਰੱਬੀ ਬਦਲਾਅ ਆ ਸਕੇ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਕਿ ਇਹ ਢੰਗ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਜੀਉਣ ਅਤੇ ਅਖੀਰਕਾਰੀ ਤੌਰ ਤੇ "ਅਨੁਭਵ" ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖੁਦ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਸਨ।

## ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ:

ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਆਤਮ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਧਾਰਮਿਕ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਅਰਜ਼ੀ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਜੋ ਰੱਬੀ ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਣ। ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਦੌਰਾਨ, ਗੁਰੂ ਜੀ ਰੱਬ ਦੀ ਸਿਫਤ ਗਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨਾ ਰਬਾਬ ਵਜਾਉਂਦਾ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਕਿ ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮਨੋਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਆਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਲੋਕ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਸਨ, ਪਰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਰੱਬ ਦੀਆਂ ਸਿਫਤਾਂ ਗਾ ਕੇ ਆਤਮਕ ਉਤਸ਼ਾਹ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ।

ਆਪਣੀ ਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਰਾਗਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖੀ, ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਰੱਬ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

**ਤੇਰੇ ਗੁਣ ਗਾਵਾ ਦੇਹਿ ਬੁਝਾਈ ॥** (SGGS: 785)

*ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਐਸੀ ਸਮਝ ਬਖਸ਼ੋ ਕਿ ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਇਲਾਹੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਾਂ।*

ਅਸੀਂ ਉਪਰੋਕਤ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਨਿਮਰਤਾ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹੈ?:

**ਸਿਫਤੀ ਗੰਢੁ ਪਵੈ ਦਰਬਾਰਿ ॥੨॥** (SGGS: 143)

*ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਰਾਹੀਂ, ਸਾਡਾ ਅੰਤਰਕਰਣ ਇਲਾਹੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।*

ਗੁਰੂ ਜੀ ਇਸ ਕਦਰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ "ਢਾਢੀ" ਕਿਹਾ, ਜੋ ਰੱਬੀ ਗੁਣ ਗਾਉਣ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਗਿਆ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਤਮਕ ਯਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਲਿਖਦੇ ਹੋਏ ਛੇ ਵਾਰ "ਢਾਢੀ" ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਿਆ। ਉਹ ਸ਼ਬਦ:

**ਹਉ ਢਾਢੀ ਵੇਕਾਰੁ ਕਾਰੈ ਲਾਇਆ ॥** (SGGS: 150)

*ਮੈਂ ਇੱਕ ਬੇਰੋਜ਼ਗਾਰ ਗਾਇਕ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲਿਆ।*

## ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਖੁਦ ਸ਼ਬਦ ਗਾਉਂਦੇ ਸਨ:

ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸੰਗੀਤਕ ਢੰਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਬੁਰਾਈ ਨਾਲ ਭਰੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਅਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸੱਜਣ ਠੱਗ ਲਈ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨਾ ਦੀ ਰਬਾਬ ਦੀ ਸੁਰ ਵਿੱਚ ਗਾਇਆ ਹੋਵੇਗਾ:

**ਉਜਲੁ ਕੈਹਾ ਚਿਲਕਣਾ ਘੇਟਿਮ ਕਾਲੜੀ ਮਸੁ॥ ਧੋਤਿਆ ਜੁਠਿ ਨ ਉਤਰੈ ਜੇ ਸਉ ਧੋਵਾ ਤਿਸੁ**

॥੧॥ (SGGS: 729)

*ਬਾਹਰੀ ਰੂਪ ਧੋਖਾਖੇੜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਅਸਲੀ ਚਰਿਤਰ ਕਰਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਜਾਗਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਕੱਪੜੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਖਾਮੀਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਝੁਠਲਾ ਸਕਦੇ। ਵਿਵੇਕ ਹੀ ਸੱਚਾ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਕ ਹੈ, ਜੋ ਇੰਦਰਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।*

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਲਗਭਗ 24 ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ 28,000 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ, ਜੋ ਕਿ ਚਾਰ ਧਾਰਮਿਕ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਇਹਨਾਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਲਈ ਗੁਰੂ ਜੀ ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਗਏ। ਚੌਥੀ ਲੰਮੀ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਗੁਰੂ ਜੀ ਕਰਤਾਰਪੁਰ ਵਿਖੇ ਟਿਕ ਗਏ, ਜੋ ਕਿ ਹੁਣ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਉੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ, ਰੱਬੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਅਮਲੀ ਰੂਪ ਦਿੱਤਾ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ ਢੰਗ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਰੱਬ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਗਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ (ਕਥਾ) ਰਾਹੀਂ ਸਮਝਾਉਂਦੇ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਆਤਮਕ ਮਾਨਤਾ ਨੂੰ ਸੰਗੀਤ ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਇਆ। ਇਹ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਵੱਲ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਢੰਗ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਇਹ ਕਿਹਾ:

**ਜੇ ਜਨੁ ਕਰੈ ਕੀਰਤਨੁ ਗੋਪਾਲ ॥ ਤਿਸ ਕਉ ਪੇਹਿ ਨ ਸਕੈ ਜਮਕਾਲੁ ॥** (SGGS:867)

*ਜੇ ਕੋਈ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਵਿਵੇਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।*

ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਜੀ ਨੇ ਆਗੇ ਲਿਖਿਆ:

**ਕਲਜੁਗ ਮਹਿ ਕੀਰਤਨੁ ਪਰਧਾਨਾ ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਪੀਐ ਲਾਇ ਧਿਆਨਾ ॥** (SGGS:1075)

*ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡੋ ਤੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ। ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਸੁਨੇਹੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜੀਓ।*

## ਸਨੇਹਾ ਆਤਮਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ

ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਖਿਆ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਿਰਫ਼ ਸੁਣਨੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨੇਹੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਸਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਸਾਰੇ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਸਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਜੀਵਨ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਕਤ ਵਿਵੇਕ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਰੱਬੀ ਮਿਹਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਸੰਗੀਤਕ ਪ੍ਰਸਤੁਤੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਰੱਬੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਰੱਬ-ਸਿਖਰ ਵਾਲੀ ਰੂਹ ਵਿਚ ਭਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ:

**ਗਾਵੀਐ ਸੁਣੀਐ ਮਨਿ ਰਖੀਐ ਭਾਉ ॥ ਦੁਖੁ ਪਰਹਰਿ ਸੁਖੁ ਘਰਿ ਲੈ ਜਾਇ ॥** (SGGS: 2)

*ਮੈਂ ਉਸਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕੇ, ਅੰਦਰ ਵਸਾ ਕੇ, ਅਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਉਸ ਹੁਕਮ ਲਈ ਪ੍ਰੇਮ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ। ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਅੰਗੀਕਾਰ ਕਰਕੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਰੂਹਾਨੀ ਪੀੜ ਮਿਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।*

ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਰੱਬ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵਸਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਉਜਾਗਰ ਕੀਤਾ:

**ਭੀ ਸਾਲਾਹਿਹੁ ਸਾਚਾ ਸੋਇ ॥ ਜਾ ਕੀ ਨਦਰਿ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥ ਰਹਾਉ ॥** (SGGS:595)

*ਇਸ ਲਈ, ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵਸਾਓ, ਜਿਸ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਸਦੀਵੀ ਆਨੰਦ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।*

**ਭੀ ਤੂੰਹੈ ਸਾਲਾਹਣਾ ਆਖਣ ਲਹੈ ਨ ਚਾਉ ॥੧॥** (SGGS: 142)

*ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ, ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵਸਾਉਂਦਾ ਰਹਾਂਗਾ, ਅਤੇ ਇਲਾਹੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਮੇਰੀ ਲਾਲਸਾ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।*

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਦੇ ਉਤਰਾਧਿਕਾਰੀ ਗੁਰੂਆਂ ਨੇ ਵੀ ਇਹੋ ਹੀ ਸੋਚ ਅਪਣਾਈ। ਆਓ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੋਰ ਵੀ ਜਾਣੀਏ। ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਜੀ ਆਖਦੇ ਹਨ:

**ਨਾਨਕ ਭੁਖਾ ਤਾ ਰਜੈ ਜਾ ਗੁਣ ਕਹਿ ਗੁਣੀ ਸਮਾਇ ॥੨॥** (SGGS: 147)

*ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਦੋਂ ਇਲਾਹੀ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਰੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।*

ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਆਸ ਵਿਚ ਵਸਤੂਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਮਿਟਦੀ ਨਹੀਂ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਆਤਮਕ ਰਸਤੇ ਵੱਲ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਹੀ:

**ਆਵਹੁ ਸਿਖ ਸਤਿਗੁਰੂ ਕੇ ਪਿਆਰਿਹੋ ਗਾਵਹੁ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥** (SGGS: 920)

*ਆਓ, ਹੇ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੇ ਪਿਆਰੇ ਸਿੱਖੇ, ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਸਾਓ।*

ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲੈ ਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਅਮਲ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਖੁਦ ਗੁਣ ਰੂਪ ਬਣ ਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲਾਭ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਅਨੇਕਾਂ ਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

1. ਵਿਕਾਰ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ: **ਹਰਿ ਕੀਰਤਨੁ ਸੁਣੈ ਹਰਿ ਕੀਰਤਨੁ ਗਾਵੈ ॥ ਤਿਸੁ ਜਨ**

**ਦੂਖੁ ਨਿਕਟਿ ਨਹੀ ਆਵੈ ॥੨॥** (SGGS: 190)

*ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵਸਾ ਕੇ, ਵਿਕਾਰ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਆਣਗੇ। ਅਤੇ*

**ਜਸੁ ਗਾਵਤ ਪਾਪ ਲਹਾਨ ॥** (SGGS: 1297)

*ਉਸਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵਸਾ ਕੇ, ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।*

2. ਮਨ ਪਵਿੱਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਹੰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ:

**ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਕਰਤਿਆ ਮਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਵੈ ਹਉਮੈ ਵਿਚਹੁ ਜਾਇ ॥** (SGGS: 515)

*ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਵਿਸਮਿਤਤਾ ਵਿੱਚ ਰਮ ਕੇ ਮਨ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਹੰਕਾਰ ਅੰਦਰੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ*

**ਗੁਨ ਗਾਵਤ ਤੇਰੀ ਉਤਰਸਿ ਮੈਲੁ ॥ ਬਿਨਸਿ ਜਾਇ ਹਉਮੈ ਬਿਖੁ ਫੈਲੁ ॥** (SGGS: 289)

*ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵਸਾਉਣ ਨਾਲ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੈਲ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਕੁਝ ਸਾਫ਼ ਕੇ ਰੱਖ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਅਹੰਕਾਰ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਵੀ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।*

3. ਨਿਰਭਉ ਬਣੇ ਅਤੇ ਸਦਾ ਦੀ ਅਨੰਦ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਚ ਜੀਵੇ:

**ਨਿਰਭਉ ਭਏ ਸਦਾ ਸੁਖ ਮਾਣੇ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਇ ॥੨॥੧੭॥** (SGGS: 675)

*ਨਾਨਕ ਨਿਰਭਉ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵਸਾ ਕੇ ਸਦੀਵੀ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਰਿਹਾ ਹੈ।*

4. ਸੰਤੋਖੀ ਬਣੇ: **ਮੇਰੇ ਗੋਵਿੰਦਾ ਗੁਣ ਗਾਵਾ ਤ੍ਰਿਪਤਿ ਮਨਿ ਹੋਇ ॥** (SGGS: 40)

*ਹੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰ! ਜਗਤ ਦੇ ਰਚਨਹਾਰ! ਤੇਰੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵਸਾ ਕੇ ਮੇਰਾ ਮਨ ਤ੍ਰਿਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।*

5. ਜਾਗਰੂਕ ਬਣੇ: **ਗੁਣ ਗਾਵਤ ਹੇਵਤ ਪਰਗਾਸੁ ॥** (SGGS: 901)

*ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵਸਾਉਣ ਨਾਲ ਇਨਸਾਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।*

6. ਵਿਕਾਰ ਰਹਿਤ ਗੁਣਵਾਨ ਜੀਵਨ ਜੀਵੇ: **ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਵਤ ਤਰੀਐ ਸੰਸਾਰੁ॥** (SGGS: 867)

*ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵਸਾ ਕੇ, ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ ਐਸਾ ਜੀਵਨ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।*

**ਸਿੱਟਾ:** ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵਸਾਉਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰਲੇ ਰੱਬ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਵੀ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਰਾਗਾਂ ਹੇਠ ਕਵਿਤਾ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਵਸਤੂ ਦੀ ਥਾਂ ੩੧ ਰਾਗਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਵਿਚ ਗਾਈ ਗਈ ਗੁਰਬਾਣੀ (ਕੀਰਤਨ) ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਵਸਾਉਣ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

**ਨੋਟ:** ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਰਾਗੀ ਕੀਰਤਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਗੁਰਮਤ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਰਾਗਾਂ ਵਿਚ ਰਚੀ ਗਈ ਸੀ। ਪੰਜਵੇਂ ਗੁਰੂ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਰਾਗਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਪਾਦਿਤ ਕੀਤਾ। ਫਿਰ ਵੀ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਾਗੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਰਾਗਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਗਾਉਂਦੇ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਇਹ ਦਲੀਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੰਗਤ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝੇਗੀ। ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਦੀ ਸੰਗਤ ਗੁਰੂਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਪੜ੍ਹੀ-ਲਿਖੀ ਹੈ। ਉਪਰੰਤ, ਰਾਗੀ "ਰਹਾਉ" ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸਥਾਈ (refrain) ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਗਾਉਂਦੇ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹੀ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਕੇਂਦਰੀ ਸੰਦੇਸ਼ ਹੋਂਦਾ ਹੈ। ਰਾਗੀਆਂ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਿਸ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਵਜੋਂ ਗਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹ ਮੌਕੇ ਲਈ ਵਧੀਆ ਢੁਕਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਮੂਲ ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ (SGPC) ਨੇ ਆਪਣੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਰਚਨਾਵਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਨਿਯਮ ਰੱਖੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਰਹਾਉ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਵਜੋਂ ਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਆਤਮਕ ਲਾਭ:

1. **ਨਿਮਰਤਾ:** ਰੱਬ ਦੀ ਸਿਫਤ ਗਾਉਣ ਨਾਲ ਨਿਮਰਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. **ਹਉਮੈ ਛੱਡਣਾ:** ਗੁਣਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹਉਮੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਕਾਰ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
3. **ਸੰਤੋਖਤਾ:** ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਨਾਲ ਮਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸੰਤੋਖ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

## ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਉਦਾਹਰਨ

ਅਮ੍ਰਿਤ ਆਪਣੇ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਰੋਲਾ-ਪੈਲਾ ਭਰੇ ਹਾਲ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਅਜੇ ਵੀ ਪਿਛਲੇ ਸ਼ਾਮ ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਨਾਲ ਕੀਰਤਨ ਸੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਟਿਕਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਲੈ ਅਤੇ ਰਬਾਬ ਦੀ ਸੰਗਤ ਨੇ ਉਸ ਉੱਤੇ ਗਹਿਰੀ ਛਾਪ ਛੱਡੀ ਸੀ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਸੰਗੀਤ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਅਨੁਭਵ ਸੀ ਜਿਸ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਰੂਹ ਨੂੰ ਝੰਝੋੜ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।

ਉਸੇ ਦਿਨ ਘਰ ਆ ਕੇ, ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਗੁਰਲੀਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰੰਗੀਨ ਪੋਸਟਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੋਈ ਇਕ ਧੁਨ ਗੁਣਗੁਣਾਉਂਦੇ ਸੁਣਿਆ। ਉਸ ਦੀ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰਦੀ ਸੀ। "ਤੂੰ ਕੀ ਬਣਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਏ ਗੁਰਲੀਨ?" ਉਸ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ, ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਬੈਠਦੇ ਹੋਏ।



"ਇਹ ਆਰਟ ਕਲਾਸ ਲਈ ਹੈ," ਗੁਰਲੀਨ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ, ਰੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਪੇਸਟਰ ਉੱਤੇ ਪਾਓਂਦੀ ਹੋਈ। "ਮੈਂ ਦਾਦਾ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੀ ਹਾਂ। ਸ਼ਬਦ ਵੀ ਚਿੱਤਰਾਂ ਵਾਂਗ ਹਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸੰਗੀਤ ਹੈ।"

ਅਮ੍ਰਿਤ ਮੁਸਕਰਾਇਆ। "ਇਹ ਸੋਚਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਏ। ਕੀ ਤੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸੁਨੇਹੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਗੀਤ ਵਰਤਿਆ ਸੀ? ਉਹ ਮੰਨਦੇ ਸਨ ਕਿ ਸੰਗੀਤ ਸਿਰਫ ਮਨੋਰੰਜਨ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਨੇਕੀਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ।"

ਉਸ ਵੇਲੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਚਾਹ ਦਾ ਕੱਪ ਫੜ ਕੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਆਏ। "ਸਹੀ ਕਿਹਾ, ਅਮ੍ਰਿਤ। ਸੰਗੀਤ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅਸਲੀਅਤ ਅਤੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ," ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ। "ਤੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਰੱਬ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ? ਉਹ ਧੁਨਾਂ ਸਿਰਫ ਸੋਹਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਉਹ ਰੂਹ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਨ।"

ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਲੰਚ ਸਮੇਂ, ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਸਮੀਤ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ। "ਤੈਨੂੰ ਪਤਾ ਏ, ਜਸਮੀਤ, ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਅਦਭੁਤ ਏ ਕਿ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਨੇ ਕੀਰਤਨ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਮਰਤਾ, ਸੰਤੋਖ, ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉੱਠਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ।"

ਜਸਮੀਤ, ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਿਹਾਰਿਕ ਸੋਚ ਵਾਲੀ ਸੀ, ਨੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਕੇ ਕਿਹਾ। "ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਏ, ਪਰ ਅਸਲੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ? ਜੀਵਨ ਤਾਂ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਏ, ਹੈ ਨਾਂ?"

ਅਮ੍ਰਿਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅੱਗੇ ਝੁਕਿਆ ਅਤੇ ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਕਿਹਾ, "ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੇ ਗੁਣਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਦਇਆ ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਜਾਂ ਈਰਖਾ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਡਾ ਮਨ ਸਾਫ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਰੂਹਾਨੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਵਧੀਆ ਰੂਪ ਬਣਨ ਦੀ ਗੱਲ ਏ।" ਜਸਮੀਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਡੁਬਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਸ ਨੇ ਅਮ੍ਰਿਤ ਦੇ ਘਰ ਆਉਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਤਾਂ ਜੋ ਹੋਰ ਜਾਣ ਸਕੇ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਇਆ, ਦਾਦਾ ਜੀ ਨੇ ਉਸ ਦਾ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ। ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਸੁਣੀ, ਜਿਸ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਭਰੀ ਧੁਨ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਭਰ ਗਈ।

“ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਸੰਗੀਤ ਨਹੀਂ,” ਦਾਦਾ ਜੀ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ। “ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਮੰਨਦੇ ਸਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਅੰਦਰ ਵਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਗਾਉਣ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਦਇਆ, ਹਿੰਮਤ, ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਵਰਗੇ ਗੁਣ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਧਾਰਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।”

ਗੁਰਲੀਨ ਨੇ ਚੁਲਬੁਲੀ ਮੁਸਕਾਨ ਨਾਲ ਕਿਹਾ, “ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ, ਜਸਮੀਤ! ਇਹ ਸੰਗੀਤ ਜਿਵੇਂ ਤੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਦਾ ਰਾਜ ਦੱਸਦਾ ਏ।”

ਜਸਮੀਤ ਨੇ ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਸਿਰ ਹਿਲਾਇਆ। “ਮੈਂ ਸਮਝ ਗਿਆ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਏ।”

ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਮੁਸਕੁਰਾਇਆ, ਆਪਣੇ ਦੇਸਤ ਦੀ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਆਏ ਬਦਲਾਅ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। “ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਬਣਾਈਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।”

ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ, ਜਸਮੀਤ ਨੇ ਸਿਰਫ਼ ਕੀਰਤਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸੀ, ਸਗੋਂ ਉਸਦੇ ਅੰਦਰ ਇਸਦੀ ਗਹਿਰੀ ਉਦੇਸ਼ਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਕਦਰ ਵੀ ਜਨਮੀ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ, ਜੋ ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਕੀਰਤਨ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ, ਚੁੱਪਚਾਪ ਉਸਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵੱਸ ਗਈਆਂ।

ਜਦੋਂ ਅਮ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਜਸਮੀਤ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵੱਲ ਚਲੇ, ਦਾਦਾ ਜੀ ਦੀਆਂ ਇਹ ਬਾਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਗੂੰਜ ਰਹੀਆਂ ਸਨ: “ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਅਸਲ ਪਰਿਵਰਤਨ ਤਦ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਸੰਗੀਤ ਰਾਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸੁਰਤਾਲ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।”

**ਮੁੱਖ ਸਿੱਖਿਆ:** ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਗਾਇਨ (ਕੀਰਤਨ) ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸੁਨੇਹੇ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵਸਾ ਕੇ (ਅਰਥਾਤ, ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਕੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਮਲ ਕਰਕੇ), ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਨਿਮਰਤਾ, ਪ੍ਰੇਮ, ਆਤਮ-ਸਮਰਪਣ ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਗੁਣ ਅਪਣਾਕੇ ਅਤੇ ਹਉਮੈ, ਲੋਭ ਆਦਿ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਮਾਹੌਲ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।



ਤੇਰੇ ਗੁਣ ਗਾਵਾ ਦੇਹਿ ਬੁਝਾਈ ॥ (SGGS: ੭੯੫)

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਐਸੀ ਸਮਝ ਬਖਸ਼ ਕਿ ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਇਲਾਹੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਸਕਾਂ।

\*\*\*\*\*

## 7. ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨਾਲ ਸੁਰ ਮਿਲਾਉਣਾ (ਸੰਗਤ)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਸ ਗੱਲ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਈਮਾਨਦਾਰ ਆਤਮਕ ਵਿਅਕਤੀਤਾ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰੱਬੀ ਗੁਣ ਵੱਸਦੇ ਹਨ) ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹੋਣ।

ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਨੇ ਚੰਦਨ ਅਤੇ ਬਾਂਸ ਦੀ ਉਪਮਾ ਦੇ ਕੇ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਅਹੰਕਾਰ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕੇਵਲ ਇਕ ਗੁਣੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋ ਕੇ ਆਤਮਕ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ।

### ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲ (ਸੰਗਤ) ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ (ਗੁਰਬਾਣੀ) ਦੇ ਸੁਨੇਹੇ ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ-ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਮੇਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖੀ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਢਲਾ ਸਿਧਾਂਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਸਾਡੀ ਅੰਤਰ ਆਤਮਾ ਵਿੱਚ ਵੱਸਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਤਦ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਜਾਣ-ਬੂਝ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਸਮਾਉਣ ਅਤੇ ਅੰਤਰਤਮ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਆਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਪੰਜ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ (ਅੱਖਾਂ, ਕੰਨ, ਚਮੜੀ, ਨੱਕ, ਜੀਭ) ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਤਰਕਰਣ ਦੇ ਅਧੀਨ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਰੱਬੀ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨ। ਤਦ ਹੀ ਅਸੀਂ ਗੁਣਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ‘ਗੁਣ’ ਬਣ ਸਕਾਂਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਵਸਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣ-ਬੁੱਝੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਈ ਮਿਸਾਲਾਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਨਾ ਲੈਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਰੂਹਾਨੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਸ੍ਰੀ ਚੰਦ, ਲਖਮੀ ਦਾਸ, ਪ੍ਰਿਥੀ ਚੰਦ ਅਤੇ ਧੀਰ ਮਲ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੇ ਪਰ ਉਹ ਸਿੱਖੀ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਰੂਹਾਨੀ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਬੇਖ਼ਬਰ ਰਹੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖੁਦ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕੀਤਾ।

## ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਨੇੜਤਾ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ:

ਜਾਗਰੂਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਆਪੇ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਆਤਮਕ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ। ਇਹ ਤਾਂ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਅਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿੱਚ ਸੰਗਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਕੇ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਹ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਸਾਡੀ ਪੰਜੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਪੰਕਤੀਆਂ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ‘ਸੰਗਤ’ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਡੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਮੇਲ ਹੋਣਾ:

ਹਰਿ ਕੇ ਜਨ ਸਤਿਗੁਰ ਸਤਪੁਰਖਾ ਬਿਨਉ ਕਰਉ ਗੁਰ ਪਾਸਿ ॥ ਹਮ ਕੀਰੇ ਕਿਰਮ ਸਤਿਗੁਰ  
ਸਰਣਾਈ ਕਰਿ ਦਇਆ ਨਾਮੁ ਪਰਗਾਸਿ ॥੧॥ ਮੇਰੇ ਮੀਤ ਗੁਰਦੇਵ ਮੇ ਕਉ ਰਾਮ ਨਾਮੁ  
ਪਰਗਾਸਿ ॥ ਗੁਰਮਤਿ ਨਾਮੁ ਮੇਰਾ ਪ੍ਰਾਨ ਸਖਾਈ ਹਰਿ ਕੀਰਤਿ ਹਮਰੀ ਰਹਰਾਸਿ ॥੧॥  
ਰਹਾਉ ॥ ਹਰਿ ਜਨ ਕੇ ਵਡ ਭਾਗ ਵਡੇਰੇ ਜਿਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਰਧਾ ਹਰਿ ਪਿਆਸ ॥ ਹਰਿ  
ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਮਿਲੈ ਤ੍ਰਿਪਤਾਸਹਿ ਮਿਲਿ ਸੰਗਤਿ ਗੁਣ ਪਰਗਾਸਿ ॥੨॥ ਜਿਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ  
ਰਸੁ ਨਾਮੁ ਨ ਪਾਇਆ ਤੇ ਭਾਗਹੀਣ ਜਮ ਪਾਸਿ ॥ ਜੇ ਸਤਿਗੁਰ ਸਰਣਿ ਸੰਗਤਿ ਨਹੀ ਆਏ  
ਧ੍ਰਿਗੁ ਜੀਵੇ ਧ੍ਰਿਗੁ ਜੀਵਾਸਿ ॥੩॥ ਜਿਨ ਹਰਿ ਜਨ ਸਤਿਗੁਰ ਸੰਗਤਿ ਪਾਈ ਤਿਨ ਧੁਰਿ  
ਮਸਤਕਿ ਲਿਖਿਆ ਲਿਖਾਸਿ ॥ ਧਨੁ ਧੰਨੁ ਸਤਸੰਗਤਿ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਾਇਆ ਮਿਲਿ ਜਨ  
ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਪਰਗਾਸਿ ॥੪॥੪॥ (SGGS: 10)

ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਦੇਣਾ, ਹੇ ਗੁਣੀ ਮਿਤਰ ਤੇ ਗੁਰੂ। ਤੇਰੀ ਰਾਹਦਾਰੀ ਹੀ ਮੇਰਾ ਸਾਥੀ ਹੈ ਸਚ ਦੀ ਰਾਹ ਉੱਤੇ। ਮੇਰੇ ਸਭ  
ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਆਸ਼ੀਰਵਾਦ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਲੋਚ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਮੇਰੇ ਮਨ ਅਤੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੇ  
ਪ੍ਰਗਟ ਗਿਆਨ ਵਾਲੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲਿਆ, ਤਦ ਮੈਨੂੰ ਪੂਰਨਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਈ। ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ  
ਜੀਵਨ ਖਾਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗਿਆ ਸਮਾਂ ਵਿਅਰਥ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਸਲ ਮਕਸਦ  
ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੇਰੀ ਰੂਹਾਨੀ ਯਾਤਰਾ ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਜਦ ਮੈਂ ਰੱਬ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਗੁਰੂ ਰਾਹੀਂ ਅਸਲ ਮਕਸਦ ਲੱਭਿਆ।  
ਇਹ ਪਵਿੱਤਰ ਜੋੜ ਮੈਨੂੰ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਸਾਰ ਦੇ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

ਪਵਿਤ੍ਰ ਹੋਏ ਸੇ ਜਨਾ ਜਿਨੀ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ॥ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਪਵਿਤ੍ਰ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖਿ  
ਜਿਨੀ ਧਿਆਇਆ ॥ ਪਵਿਤ੍ਰ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਕੁਟੰਬ ਸਹਿਤ ਸਿਉ ਪਵਿਤ੍ਰ ਸੰਗਤਿ ਸਬਾਈਆ  
॥ ਕਹਦੇ ਪਵਿਤ੍ਰ ਸੁਣਦੇ ਪਵਿਤ੍ਰ ਸੇ ਪਵਿਤ੍ਰ ਜਿਨੀ ਮੰਨਿ ਵਸਾਇਆ ॥ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੇ  
ਪਵਿਤ੍ਰ ਜਿਨੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ॥੧੭॥ (SGGS: 919)

*ਜਦ ਇਨਸਾਨ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਸਰਬਵਿਆਪੀ ਰੱਬ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਆਤਮਕ ਯਾਤਰਾ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਪੂਰਵਜਾਂ ਨੇ ਵੀ ਇਹੀ ਰਾਹ ਪਕੜਿਆ ਸੀ। ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਅਤੇ ਬੋਲ ਕੇ, ਇਨਸਾਨ ਅੰਦਰੂਨੀ ਬੋਧ ਅਤੇ ਰੱਬੀ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੋਧ ਰੂਹਾਨੀ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।*

## ਸਾਡੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:

ਮਨ ਸਾਰੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਆਪਣੀ ਅੰਤਰ ਆਤਮਾ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਿਤ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚੱਲੇ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਆਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੱਬੀ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਸੂਝ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੰਕਤੀਆਂ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹਨ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ:

**ਏ ਰਸਨਾ ਤੂ ਅਨ ਰਸਿ ਰਾਚਿ ਰਹੀ ਤੇਰੀ ਪਿਆਸ ਨ ਜਾਇ ॥** (SGGS: 921)

*ਨੋਟ: 'ਰਸਨਾ' ਦਾ ਅਰਥ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਤੌਰ ਅਤੇ ਜੀਭ ਜਾਂ ਰਸ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਤਮਕ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਇਹ ਮਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ।*

*ਹੇ ਮਨ! ਤੂੰ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਕਰਦਾ ਹੈਂ, ਇਸ ਲਈ ਕਦੇ ਤ੍ਰਿਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।*

**ਏ ਸਰੀਰਾ ਮੇਰਿਆ ਹਰਿ ਤੁਮ ਮਹਿ ਜੇਤਿ ਰਖੀ ਤਾ ਤੂ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇਆ ॥** (SGGS: 921)

*ਨੋਟ: 'ਸਰੀਰਾ' ਦਾ ਅਰਥ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਭੌਤਿਕ ਅੰਗਾਂ ਤੋਂ ਹੈ। ਆਤਮਕ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪੰਜੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।*

*ਹੇ ਮੇਰੀ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ! ਤੇਰੀ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਗੀ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਦੇਣ ਹੈ।*

ਏ ਸਰੀਰਾ ਮੇਰਿਆ ਇਸੁ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇ ਕੈ ਕਿਆ ਤੁਧੁ ਕਰਮ ਕਮਾਇਆ ॥ ਕਿ ਕਰਮ  
ਕਮਾਇਆ ਤੁਧੁ ਸਰੀਰਾ ਜਾ ਤੂ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇਆ ॥ ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਤੇਰਾ ਰਚਨੁ ਰਚਿਆ  
ਸੇ ਹਰਿ ਮਨਿ ਨ ਵਸਾਇਆ ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਹਰਿ ਮੰਨਿ ਵਸਿਆ ਪੂਰਬਿ ਲਿਖਿਆ  
ਪਾਇਆ ॥ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਏਹੁ ਸਰੀਰੁ ਪਰਵਾਣੁ ਹੋਆ ਜਿਨਿ ਸਤਿਗੁਰ ਸਿਉ ਚਿਤੁ ਲਾਇਆ  
॥੩੫॥ (SGGS: 922)

ਹੇ ਮੇਰੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ! ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬੇਅੰਤ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗਾ ਰਹਿਆਂ, ਪਰ ਜਿਸ ਨੇ ਤੈਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦਿੱਤਾ, ਉਸ  
ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਛਾਣਿਆ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੇ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਰੱਬੀ ਚੇਤਨਾ ਜਗਾਈ, ਜਿਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ  
ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੱਬ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਆ। ਮੇਰੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਨ ਨਾਲ ਮੇਲ ਮਿਲਿਆ ਜਦ ਉਹ  
ਗੁਰੂ ਦੇ ਰੱਬ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਪਿਆਰ ਉੱਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੋਈਆਂ।

ਏ ਨੇਤ੍ਰਹੁ ਮੇਰਿਹੇ ਹਰਿ ਤੁਮ ਮਹਿ ਜੇਤਿ ਧਰੀ ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਦੇਖਹੁ ਕੇਈ ॥ ਹਰਿ  
ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਦੇਖਹੁ ਕੇਈ ਨਦਰੀ ਹਰਿ ਨਿਹਾਲਿਆ ॥ ਏਹੁ ਵਿਸੁ ਸੰਸਾਰੁ ਤੁਮ ਦੇਖਦੇ  
ਏਹੁ ਹਰਿ ਕਾ ਰੂਪੁ ਹੈ ਹਰਿ ਰੂਪੁ ਨਦਰੀ ਆਇਆ ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਬੁਝਿਆ ਜਾ ਵੇਖਾ ਹ  
ਰਿ ਇਕੁ ਹੈ ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਕੇਈ ॥ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਏਹਿ ਨੇਤ੍ਰ ਅੰਧ ਸੇ ਸਤਿਗੁਰਿ ਮਿ  
ਲਿਐ ਦਿਬ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਹੋਈ ॥੩੬॥ (SGGS: 922)

ਹੇ ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ! ਰੱਬ ਨੇ ਤੈਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਦਿੱਤੀ ਹੈ—ਉਸਨੂੰ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਵੇਖ। ਹਰੇਕ ਵਸਤੂ  
ਵਿੱਚ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਨੂੰ ਪਛਾਣ, ਇਹੀ ਸੱਚੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਰੱਬ ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸੂਝ ਰਾਹੀਂ ਤੂੰ  
ਉਸ ਨੂੰ ਐਸਾ ਹੀ ਵੇਖੇਗਾ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਆ ਗਈ ਕਿ ਜੇ ਕੁਝ ਮੈਂ ਵੇਖਦਾ ਹਾਂ ਉਹ ਇਕੋ  
ਸਰਬਵਿਆਪੀ ਰੱਬ ਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਮੇਰੀਆਂ ਅੰਨ੍ਹੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਰੱਬ ਨਾਲ ਜੋੜਨ  
ਵਾਲੇ ਆਤਮ ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਅੰਗੀਕਾਰ ਕਰਕੇ ਨੂਰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ।

ਏ ਸ੍ਰਵਣਹੁ ਮੇਰਿਹੇ ਸਾਚੈ ਸੁਨਣੈ ਨੇ ਪਠਾਏ ॥ ਸਾਚੈ ਸੁਨਣੈ ਨੇ ਪਠਾਏ ਸਰੀਰਿ ਲਾਏ ਸੁਣਹੁ  
ਸਤਿ ਬਾਣੀ ॥ ਜਿਤੁ ਸੁਣੀ ਮਨੁ ਤਨੁ ਹਰਿਆ ਹੋਆ ਰਸਨਾ ਰਸਿ ਸਮਾਣੀ ॥ ਸਚੁ ਅਲਖ  
ਵਿਡਾਣੀ ਤਾ ਕੀ ਗਤਿ ਕਹੀ ਨ ਜਾਏ ॥ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਸੁਣਹੁ ਪਵਿਤ੍ਰੁ ਹੋਵਹੁ  
ਸਾਚੈ ਸੁਨਣੈ ਨੇ ਪਠਾਏ ॥੩੭॥ (SGGS: 922)

ਹੇ ਮੇਰੇ ਕੰਨੇ! ਤੈਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ, ਇਸ ਦਾਤ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਹਰੇਕ ਧੁਨੀ ਵਿੱਚ  
ਰੱਬ ਨੂੰ ਸੁਣ। ਇਹ ਸੁਣਨ ਰਾਹੀਂ ਮੇਰੀ ਅੰਤਰ ਆਤਮਾ ਜਾਗੀ, ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਮਨ ਰੱਬੀ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਗਿਆ।

*ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਸੁਣਨ ਜਾਂ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ। ਹੇ ਕੰਨੇ! ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਅਨੰਦਦਾਇਕ ਧੁਨੀ ਸੁਣ, ਆਪਣਾ ਮਕਸਦ ਪੂਰਾ ਕਰ। ਰੱਬ ਨੇ ਤੈਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੀ ਇੰਦ੍ਰੀ ਇਸੇ ਮਕਸਦ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਸੀ।*

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਸਾਰੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਅੰਦਰ ਵੱਸ ਰਹੇ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਵੱਸਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਹ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਉਸ ਰੱਬੀ ਉਦੇਸ਼ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਲਈ ਰੱਬ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਚਿਆ। ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਰੂਹਾਨੀ ਉੱਚਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਆਖਦੇ ਹਨ:

**ਉਤਮ ਸੰਗਤਿ ਉਤਮੁ ਹੋਵੈ ॥ ਗੁਣ ਕਉ ਧਾਵੈ ਅਵਗਣ ਧੋਵੈ ॥** (SGGS: 414)

*ਉੱਚੀ ਅੰਤਰ ਆਤਮਾ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ, ਮਨ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲੈ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।*

## **ਨਿਮਰਤਾ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ:**

ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਨੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਤੱਕ ਮਨੁੱਖ ਅਹੰਕਾਰ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਤਦ ਤੱਕ ਉਹ ਨਿਮਰਤਾ ਵਾਲਾ ਗੁਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਨਸਾਨ ਦੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣੀ ਅੰਤਰ ਆਤਮਾ ਵਿੱਚ ਵੱਸ ਰਹੇ ਰੱਬੀ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰੂਹਾਨੀ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਮੇਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। (ਇਹ ਪੰਕਤੀਆਂ ਰੂਪਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਯੋਗ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਸਿੱਧੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ।)

**ਕਬੀਰ ਚੰਦਨ ਕਾ ਬਿਰਵਾ ਭਲਾ ਬੇੜਿਓ ਢਾਕ ਪਲਾਸ ॥ ਓਇ ਭੀ ਚੰਦਨੁ ਹੋਇ ਰਹੇ ਬਸੇ  
ਜੁ ਚੰਦਨ ਪਾਸਿ ॥੧੧॥** (SGGS: 1365)

*ਚੰਦਨ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ, ਲੰਬੇ-ਚੌੜੇ ਬਾਂਸ ਦੇ ਦਰੱਖਤ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬੂਟੀਆਂ ਜੋ ਚੰਦਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਵੱਸਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਵੀ ਸੁਗੰਧਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਿਮਰਤਾ ਦੀ ਸੁਗੰਧ ਅਹੰਕਾਰ ਦੀ ਖੋਖਲਤਾ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਨਿਮਰਤਾ ਉਹੀ ਗੁਣ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਵੱਸਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।*

ਕਬੀਰ ਜੀ ਇਹ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੇਵਲ ਕਿਸੇ ਆਤਮਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਇਨਸਾਨ ਰੂਹਾਨੀ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ। ਮਤਲਬ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਨਾਲ, ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਰੱਬੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਆਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

**ਕਬੀਰ ਬਾਂਸੁ ਬਡਾਈ ਬੂਡਿਆ ਇਉ ਮਤ ਡੂਬਹੁ ਕੋਇ ॥ ਚੰਦਨ ਕੈ ਨਿਕਟੇ ਬਸੈ ਬਾਂਸੁ  
ਸੁਗੰਧੁ ਨ ਹੋਇ ॥੧੨॥** (SGGS: 1365)



ਬਾਸ ਦਾ ਦਰੱਖਤ ਆਪਣੇ ਕੱਦ ਕਰਕੇ ਚੰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਉਹ ਚੰਦਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਵੀ ਵੱਸਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਸੁਗੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਹੰਕਾਰੀ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਮਹਾਨਤਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਵੱਲ ਝੁਕਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਲਈ, ਨਿਮਰਤਾ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਅਹੰਕਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

## ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਦੀ ਸੰਗਤ:

ਸੰਗਤ ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਕਈ ਗਲਤ ਸਮਝੇ ਗਏ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਇਹ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ (ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਆਤਮਕ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ) ਬੈਠਣਾ ਹੀ ਕਾਫੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਲਿਬਾਸ ਵਿੱਚ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਇਹ ਗਲਤ ਧਾਰਣਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਰੂਹਾਨੀਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦੇਵੇਗੀ।

ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਇਹ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਕਿ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਪਰ, ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਦਾ ਅਸਲ ਮਕਸਦ ਇਹ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੂਹਾਨੀ ਰਸਤੇ ਉੱਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭੀਏ। ਕੇਵਲ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰੱਬੀ ਗੁਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਜਾਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਚਮਤਕਾਰਕ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਹੋਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਲਤ ਧਾਰਣਾਵਾਂ ਜਾਂ ਰਿਵਾਜ਼ ਜੋ ਗੁਰਮਤ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਹ ਆਖਰੀ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

## ਮੁੱਖ ਸਿਧਾਂਤ:

**ਅੰਦਰਲਾ ਸਿਰਜਣਹਾਰ:** ਸਿੱਖੀ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਅੰਤਰ ਆਤਮਾ ਵਿੱਚ ਵੱਸਦਾ ਹੈ। ਰੱਬ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਯਤਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

**ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ:** ਸਾਡੀਆਂ ਪੰਜ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ (ਅੱਖ, ਕੰਨ, ਛੂਹ, ਸੁਗੰਧ, ਸਵਾਦ) ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੱਬੀ ਨੈਤਿਕਤਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਚਲਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਕਰਤੂਤਾਂ ਆਤਮਕ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਵਿੱਚ ਆਉਣ।

**ਅਸਲ ਸੰਗਤ:** ਸੰਗਤ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਰੱਬੀ ਆਤਮ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਕਿਸੇ ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਭੀੜ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਾ। ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾਣਾ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਸਲ ਆਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਤਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਅਸੀਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰੀਏ।

**ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ:** ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਰੂਹਾਨੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹੇ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਉਹ ਖੁਦ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਤਮਕ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਵਧਦਾ। ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀਆਂ ਸਾਫ਼ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਉਦਾਹਰਣਾਂ

### ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸੁਗੰਧ

ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਆਪਣੇ ਚਸਮੇ ਠੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਨੈਤਿਕਤਾ ਦੀ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਪੰਨੇ ਉਲਟਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ। ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਲੰਚ ਬ੍ਰੇਕ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਦੋਸਤ ਜਸਮੀਤ ਮੁਸਕਰਾ ਕੇ ਉਸ ਵੱਲ ਝੁਕਿਆ।

"ਤੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਫੱਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈਂ। ਆ ਚਲ, ਅਮ੍ਰਿਤ, ਅਸੀਂ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਹਾਂ! ਕੁਝ ਭੜਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕਰੀਏ!" ਜਸਮੀਤ ਨੇ ਮੇਜ਼ ਉੱਤੇ ਉਂਗਲੀ ਥਾਪਦੇ ਕਿਹਾ।

ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮੁਸਕਰਾ ਕੇ ਕਿਹਾ, "ਇਹ ਫਸੇ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹ ਪੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿਕਾਸ ਸਿਰਫ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਚੰਗਾ ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ—ਜਿਵੇਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ।"

ਜਸਮੀਤ ਨੇ ਅੱਖਾਂ ਘੁਮਾ ਕੇ ਕਿਹਾ, "ਓਹ, ਫਿਰ ਤੇਰੀ ਆਤਮਕ ਗੱਲਾਂ! ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਅਸਲ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ? ਕੀ ਤੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈਂ ਕਿ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਮੁੱਦਾ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?"

ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ, "ਸਿਰਫ਼ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਜਸਮੀਤ। ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਚਲਣ ਦੀ। ਦਾਦਾ ਜੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸਲ ਸੰਗਤ ਤਾਂ ਹੈ ਜਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਈਏ ਜੋ ਅਸੀਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੋਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ।"

## ਇੱਕ ਅਚਾਨਕ ਮੌਕਾ

ਉਹੀ ਸ਼ਾਮ, ਘਰ ਅਤੇ ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਆਪਣੀ ਛੋਟੀ ਭੈਣ ਗੁਰਲੀਨ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਬਾਗ਼ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰੰਗ ਭਰਿਆ ਪਰ ਉੱਗੜ ਦੁੱਗੜ ਮੁਰਲ ਪੇਂਟ ਕਰਦੇ ਵੇਖਿਆ। ਗੁਰਲੀਨ ਨੇ ਖਿੜਦੇ ਚਿਹਰੇ ਨਾਲ ਜਾਮਣੀ ਰੰਗ ਦੀ ਛਿੜਕਾਉ ਮਾਰੀ।

"ਅਮ੍ਰਿਤ ਵੀਰਜੀ, ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਰੱਬ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ?" ਉਸ ਨੇ ਚਮਕਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਪੁੱਛਿਆ।

ਅਮ੍ਰਿਤ ਹੱਸਿਆ, "ਬਹੁਤ ਸੋਹਣਾ ਹੈ, ਗੁਰਲੀਨ। ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖ, ਰੱਬ ਸਿਰਫ਼ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ, ਦਾਦਾ ਜੀ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰੱਬ ਸਾਡੀ ਅੰਤਰ ਆਤਮਾ ਵਿੱਚ ਵੱਸਦਾ ਹੈ।"

ਗੁਰਲੀਨ ਨੇ ਸਿਰ ਢੁਕਾ ਕੇ ਪੁੱਛਿਆ, "ਤਾਂ ਫਿਰ... ਕੀ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਾਂ?"

"ਬਿਲਕੁਲ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਦਇਆ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਮਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਚੰਦਨ ਦਾ ਦਰੱਖਤ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਗੰਧਤ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ," ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ।

ਉਸ ਵੇਲੇ ਦਾਦਾ ਜੀ, ਸੁਰਿੰਦਰ, ਆਪਣੀ ਸੋਟੀ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਟਕ ਟਕ ਕਰਦੇ ਆ ਗਏ। "ਵਾਹ, ਤੁਸੀਂ ਚੰਦਨ ਵਾਲੀ ਕਹਾਣੀ ਯਾਦ ਰੱਖੀ! ਹੁਣ ਦੱਸੋ, ਬੱਚਿਓ, ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਤੋਂ ਕੀ ਸਿੱਖ ਮਿਲਦੀ ਹੈ?"

ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ, "ਦਾਦਾ ਜੀ, ਕਿ ਨਿਮਰਤਾ ਉਹ ਸੁਗੰਧ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਮਹਾਨਤਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਚੰਦਨ ਦੇ ਕੋਲ ਬਾਂਸ, ਉਹ ਤਦ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਖੁਦ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੇ।"

ਸੁਰਿੰਦਰ ਨੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣ ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ, "ਹਾਂ ਬਿਲਕੁਲ। ਤੇ ਇਹੀ ਹੈ ਅਸਲ ਸੰਗਤ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠਣਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਉਹ ਗੁਣ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣੀ ਹੈ।"

## ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਅਗਲੇ ਦਿਨ, ਇੱਕ ਕਲਾਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੌਰਾਨ, ਅਮ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਜਸਮੀਤ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਜਮਾਤੀਆਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਜੋ ਅਕਸਰ ਟੀਮਵਰਕ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਜਦ ਚਰਚਾ ਉੱਤੇ ਤਕਰਾਰ ਹੋਈ, ਜਸਮੀਤ ਨੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਕਿਹਾ, "ਇਹ ਤਾਂ ਬੇਕਾਰ ਹੈ! ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਹੀਂ ਸੁਣ ਰਿਹਾ।"

ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਵਿੱਚ ਪੈਕੇ ਕਿਹਾ, "ਆਓ ਇਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਅਜ਼ਮਾਈਏ। ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ, ਆਓ ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਦਇਆ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੀਏ। ਯਾਦ ਰੱਖ, ਅਸੀਂ ਤਦ ਹੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਦ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਅਮਲ ਕਰੀਏ।"

ਜਸਮੀਤ ਨੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ ਅਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਗੱਲ ਮੰਨੀ। ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਸੀ ਕਿ ਗਰੁੱਪ ਨੇ ਅਖੀਰ ਚੰਗਾ ਸਹਿਮਤ ਰਸਤਾ ਲੱਭ ਲਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋ ਗਿਆ।

ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਜਸਮੀਤ ਨੇ ਮੰਨਿਆ, "ਠੀਕ ਹੈ, ਤੇਰੀ ਆਤਮਕ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਗੱਲ ਤਾਂ ਹੈ। ਤੂੰ ਤਾਂ ਚੰਦਨ ਦੇ ਦਰੱਖਤ ਵਾਂਗ ਸੀ, ਜਿਸ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਸੁਗੰਧਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।"

ਅਮ੍ਰਿਤ ਹੱਸਿਆ, "ਇਹ ਚੰਗਾ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ, ਜਸਮੀਤ। ਇਹ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਯਤਨ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਕਰਤੂਤਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰਸਤੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਈਏ। ਦਾਦਾ ਜੀ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹੀ ਹੈ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ।"

## ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਉਸੀ ਸ਼ਾਮ, ਜਦ ਅਮ੍ਰਿਤ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਗੁਰਲੀਨ ਉਸ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਆਈ, ਆਪਣੀ ਪੇਂਟਿੰਗ ਲੈ ਕੇ। "ਦੇਖੋ ਵੀਰਜੀ! ਮੈਂ ਇੱਕ ਚੰਦਨ ਦਾ ਦਰੱਖਤ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਉਹੀ ਹੈ ਜੋ ਦਾਦਾ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਚੰਗਿਆਈ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਫੈਲਾਉਣੀ।"

ਅਮ੍ਰਿਤ ਮੁਸਕੁਰਾਇਆ। "ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ, ਗੁਰਲੀਨ। ਯਾਦ ਰੱਖ, ਅਸਲੀ ਸੁਗੰਧ ਤਾਂ ਉਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਾਈਏ: ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ, ਘਰ ਵਿੱਚ, ਤੇ ਜਿਥੇ ਵੀ ਜਾਈਏ।" ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਹੱਸੇ, ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਅਸਲ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਕਿਸੇ ਰਸਮ ਜਾਂ ਦਿਖਾਵੇ ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਤਾਂ ਹਰ ਛੋਟੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਦਇਆ, ਧੀਰਜ, ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਰਾਹੀਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਪਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਅਰਥਪੂਰਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

**ਮੁੱਖ ਸਿੱਖਿਆ:** ਅਸਲ ਆਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਤਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਕਰਮਾਂ ਅਤੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਆਤਮ ਸੰਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਮੇਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਮੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰੀਏ। ਸਿਰਫ਼ ਕਿਸੇ 'ਰੂਹਾਨੀ' ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ, ਘਰ ਅਤੇ ਜਿਥੇ ਵੀ ਜਾਈਏ ਉਥੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਹੀ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਚਮੁੱਚ ਗੁਣਮਈ ਅਤੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।



ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਾਡੀਆਂ ਪੰਜ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ (ਨਜ਼ਰ, ਸੁਣਨ, ਸੁੰਗਣ, ਚੱਖਣ ਅਤੇ ਛੂਹਣ) ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ 'ਸੰਗਤ' ਵਿੱਚ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ)।

\*\*\*\*\*

## 8. ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ

ਇਹ ਅਧਿਆਇ ਵਰਤਮਾਨ ਪਲ ਵਿੱਚ ਜੀਉਣ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਉੱਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਤੀਤ ਬਾਰੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਨਾ ਸੋਚੀਏ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੀਏ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਅਰਥਪੂਰਨ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਤੀਤ ਖਤਮ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਭਵਿੱਖ ਅਣਜਾਣ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਿਰਫ਼ ਵਰਤਮਾਨ ਹੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਇਸਦਾ ਨਾਂ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਹਫ਼ੇ ਵਾਂਗ ਵਰਤੋ।

### ਭੌਤਿਕ ਮੌਤ ਜਾਂ ਆਤਮਕ ਮੌਤ

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਸੰਦੇਸ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਪਲ ਵਿੱਚ ਜੀਵਣ ਜਿਊਣਾ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਆਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਝੂਠ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ, ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲੈਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ, ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਆਖਰਕਾਰ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਹੀ ਬਣ ਜਾਣਾ, ਇਹੀ ਆਤਮਕ ਅਨੰਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਮੁੱਖ ਚਿੰਤਾ ਭੌਤਿਕ ਮੌਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਨਸਾਨੀ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਨਾਸ਼ ਹੋਣਾ ਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕਦੇ ਹੋਵੇਗਾ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ। ਇਸ ਲਈ, ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਜੀਓ। ਭੌਤਿਕ ਮੌਤ ਜੇ ਅਟੱਲ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਚਿੰਤਾ ਸਦਾ ਕਰਨੀ ਬੇਕਾਰ ਹੈ।

**ਸੁਣਿ ਮਨ ਮਿਤ੍ਰੁ ਪਿਆਰਿਆ ਮਿਲੁ ਵੇਲਾ ਹੈ ਏਹੁ ॥ ਜਬ ਲਗੁ ਜੇਬਨਿ ਸਾਸੁ ਹੈ ਤਬ ਲਗੁ**

**ਇਹੁ ਤਨੁ ਦੇਹੁ ॥** (SGGS: 20)

ਹੇ ਪਿਆਰੇ ਮਨ! ਸੁਣ! ਰੱਬ ਨੂੰ ਪਛਾਣਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇਹੀ ਹੈ—ਹੁਣ ਅਤੇ ਇਥੇ। ਅਜੇ, ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਸਾਹ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਹੈ, ਰੱਬੀ ਗੁਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆ।

**ਪਾਂਚ ਤਤ ਕੇ ਤਨੁ ਰਚਿਓ ਜਾਨਹੁ ਚਤੁਰ ਸੁਜਾਨ ॥ ਜਿਹ ਤੇ ਉਪਜਿਓ ਨਾਨਕਾ ਲੀਨ ਤਾ**

**ਹਿ ਮੈ ਮਾਨੁ ॥੧੧॥** (SGGS:1427)

ਸਰੀਰ ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਆਖਰਕਾਰ ਮੁੜ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੇਂਦਰ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਉੱਤੇ ਹੈ ਜੋ ਗੁਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਹ ਵੀ ਆਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮਕ ਮੌਤ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਥੇ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸੀ ਜਨਮ ਵਿੱਚ। ਇਸ ਲਈ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਜੀਉਣ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਆਖਦੀ ਹੈ।

**ਕਿਉ ਜੀਵਨੁ ਪ੍ਰੀਤਮ ਬਿਨੁ ਮਾਈ ॥ ਜਾ ਕੇ ਬਿਛੁਰਤ ਹੋਤ ਮਿਰਤਕਾ ਗ੍ਰਿਹ ਮਹਿ ਰਹਨੁ ਨ ਪਾਈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥** (SGGS: 1207)

*ਮੈਂ ਜੀਵਨ ਕਿਵੇਂ ਲਵਾਂ, ਮੈਂ ਆਤਮਕ ਤੌਰ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਜਿਉਂ, ਜਦ ਤੱਕ ਮੈਨੂੰ ਰੱਬੀ ਚੇਤਨਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ? ਭੌਤਿਕ ਮੌਤ ਤਾਂ ਇਕ ਦਿਨ ਹੋਈ ਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਚੇਤਨਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਮੈਂ ਆਤਮਕ ਮੌਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ। ਜਦ ਤੱਕ ਇਹ ਚੇਤਨਾ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਪੱਕੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਮੈਂ ਆਤਮਕ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ।*

## ਵਰਤਮਾਨ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੋ:

ਵਰਤਮਾਨ ਪਲ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦੀ ਸੰਕਲਪਨਾ ਉੱਤੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਬਾਣੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਹਨ:

**ਹਮ ਆਦਮੀ ਹਾਂ ਇਕ ਦਮੀ ਮੁਹਲਤਿ ਮੁਹਤੁ ਨ ਜਾਣਾ ॥ ਨਾਨਕੁ ਬਿਨਵੈ ਤਿਸੈ ਸਰੇਵਰੁ ਜਾ ਕੇ ਜੀਅ ਪਰਾਣਾ ॥੧॥** (SGGS:660)

*ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨ ਯਾਤਰਾ ਸਾਹ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਦ ਅਸੀਂ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਰ ਕਿੰਨੇ ਸਾਹ (ਪਲ) ਬਚੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ, ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਪਲ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉ।*

ਗੁਰੂ ਜੀ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਪਲ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿੰਨੇ ਪਲ (ਸਾਹ) ਬੱਚੇ ਹਨ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ। ਇਸ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਸਦਾ ਕੇਵਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਉੱਤੇ ਹੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਇੱਛਾਵਾਂ, ਲਾਲਸਾਵਾਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਅਰਥ ਗੱਲਾਂ ਉੱਤੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੋਕ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਜਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? ਜਦ ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸੋਚ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਤੋਖ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਘੱਟ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਜੀਉਣਾ ਸਾਨੂੰ ਉਦਾਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ ਸਾਨੂੰ ਚਿੰਤਤ ਅਤੇ ਤਣਾਵ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਗੁਣ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਆਖਦੇ ਹਨ :

**ਦਮਿ ਦਮਿ ਸਦਾ ਸਮਾਲਦਾ ਦੰਮੁ ਨ ਬਿਰਥਾ ਜਾਇ ॥** (SGGS:556)

ਹਰ ਸਾਹ (ਪਲ) ਨਾਲ, ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਵਿੱਚ ਵੱਸਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਵੀ ਪਲ ਵਿਅਰਥ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।

ਇਹੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤਾ ਹੈ:

**ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚਿ ਵਰਤਦਾ ਹੋਵਣਹਾਰੁ ਸੇਈ ਪਰਵਾਣਾ ॥ ਕਾਰਣੁ ਕਰਤਾ ਜੇ ਕਰੈ ਸਿਰਿ ਧਰਿ**

**ਮੰਨਿ ਕਰੈ ਸੁਕਰਾਣਾ ॥** (ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਦੀ ਵਾਰ 18, ਪਉੜੀ 21)

ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਸਦਾ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਉਹ ਸਾਰੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਕੁਝ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮਾਂ (ਹੁਕਮ) ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸਨੂੰ ਸੁਕਰਾਨਾ ਸਮਝ ਕੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

## ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੁੱਕੋ

ਗੁਰੂ ਜੀ ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਜੀਵਣ ਜੀਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੁੱਕਣਾ, ਜੋ ਹੁਣ ਗੁਜ਼ਰ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਇਤਿਹਾਸ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ; ਨਾ ਹੀ ਅਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰੀਏ, ਜੋ ਅਜੇ ਆਉਣਾ ਬਾਕੀ ਹੈ। ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ, ਗੁਰੂ ਜੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮਨ ਦੀ ਭਟਕਣ ਵਾਲੀ ਸੇਭਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਾ ਬਣੀਏ, ਸਗੋਂ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਹਰ ਪਲ ਹੀ ਜੀਵਣ ਜੀਉਣਾ ਸਿੱਖੀਏ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਆਪਣੀ ਫ਼ਿਤਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕਦੇ ਵੀ ਇੱਕ ਥਾਂ ਟਿਕਦਾ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅਤੀਤ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਭਟਕਣ ਦੇ ਰਾਹ ਲੱਭਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਨਸਾਨ ਅਤੀਤ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਫਸਿਆ ਰਹਿਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਹਿਲਣ-ਜੁਲਣ ਲਈ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੇਂਦਰ ਉੱਤੇ ਟਿਕੇ। ਕਬੀਰ ਜੀ ਨੇ ਮਨ ਦੀ ਭਟਕਣ ਵਾਲੀ ਸੇਭਾ ਨੂੰ ਗੌਰ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਇਆ:

**ਕਬੀਰ ਮਨੁ ਪੰਖੀ ਭਇਓ ਉਡਿ ਉਡਿ ਦਹ ਦਿਸ ਜਾਇ ॥** (SGGS: 1369)

ਮਨ ਪੰਛੀ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਉਡਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਚਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਭਟਕਣ ਵਾਲੀ ਸੇਭਾ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਪਸ਼ੂਵਾਂ ਦੀ ਸੇਭਾ ਨਾਲ ਵੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਹੈ:

**ਸੂਕਰ ਸੁਆਨ ਗਰਧਭ ਮੰਜਾਰਾ ॥ ਪਸੂ ਮਲੇਛ ਨੀਚ ਚੰਡਾਲਾ ॥ ਗੁਰ ਤੇ ਮੁਹੁ ਫੇਰੇ ਤਿਨ੍**

**ਜੇਨਿ ਭਵਾਈਐ ॥ ਬੰਧਨਿ ਬਾਧਿਆ ਆਈਐ ਜਾਈਐ ॥੫॥** (SGGS:832)



ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਸਿਆਣਪ (ਰੱਬੀ ਗੁਣ) ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਨੀਵੀਂ, ਪਸ਼ੂਵਾਂ ਵਰਗੀ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਇੱਛਾਵਾਂ, ਲਾਲਚ, ਅਹੰਕਾਰ, ਡਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨੀਚ ਸੁਭਾਉ ਵਾਲੀ ਸਮਝ ਰਾਹੀਂ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਫਸ ਕੇ, ਮਨ ਗੁਣ ਅਤੇ ਅਵਗੁਣਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਘੁੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਆਤਮਕ ਉੱਚਾਈ ਅਤੇ ਗਿਰਾਵਟ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਭਟਕਦਾ ਹੋਇਆ ਮਨ ਇਸ 'ਨੀਵੀਂ' (ਜਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਭਰੀ) ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਉੱਡਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਆਤਮਕ ਤਲਾਸ਼ੀ ਵਿਅਕਤੀ ਮਨ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮੁੜ ਆਤਮਕ ਚੇਤਨਾ ਵੱਲ ਆਵੇ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ:

**ਮੇਰੇ ਮਨ ਪਰਦੇਸੀ ਵੇ ਪਿਆਰੇ ਆਉ ਘਰੇ॥** (SGGS: 451)

ਹੇ ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ ਪਰਦੇਸੀ ਮਨ! ਬਾਹਰ-ਬਾਹਰ ਨਾ ਭਟਕ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵੱਸਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਿਚ ਆ ਜਾ।

## ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਲਗਾਵ ਨਾ ਪਾਓ:

ਇਹੀ ਕਾਰਣ ਸੀ ਕਿ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਲਗਾਵ ਨਾ ਕਰੀਏ ਜਿਸ ਦੀ ਉਮਰ ਸੀਮਤ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਵਿਕਾਰ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਆਖ਼ਰਕਾਰ ਪਛਤਾਵੇ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵੱਲ ਹੀ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ, ਉਹ “ਅਸਥਿਰਤਾ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ” ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਵੀ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਹਰ ਚੀਜ਼ ਹਰ ਵੇਲੇ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਸ਼ ਵਲ ਜਾ ਰਹੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉੱਤੇ ਭਾਵੁਕ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਲਗਾਵ ਨਾ ਰੱਖੀਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠੀਏ।

**ਤਿਸੁ ਸਿਉ ਨੇਹੁ ਨ ਕੀਜਈ ਜੇ ਦੀਸੈ ਚਲਣਹਾਰੁ ॥** (SGGS: 21)

ਜੇ ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਜਾਂ ਨਾਸ਼ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਨਾ ਕਰ।

ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਜੋ ਉਪਲੱਬਧ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ, ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੈ:

**ਸੁਣਿ ਮਨ ਮਿਤ੍ਰੁ ਪਿਆਰਿਆ ਮਿਲੁ ਵੇਲਾ ਹੈ ਏਹੁ ॥ ਜਬ ਲਗੁ ਜੇਬਨਿ ਸਾਸੁ ਹੈ ਤਬ ਲਗੁ**

**ਇਹੁ ਤਨੁ ਦੇਹੁ ॥ ਬਿਨੁ ਗੁਣ ਕਾਮਿ ਨ ਆਵਈ ਢਹਿ ਢੇਰੀ ਤਨੁ ਖੇਹੁ ॥੧॥** (SGGS: 20)

ਧਿਆਨ ਦੇ! ਹੇ ਪਿਆਰੇ ਮਨ! ਇਹੀ ਸਮਾਂ ਹੈ ਰੱਬ ਨੂੰ ਪਛਾਣਣ ਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੇਰੇ ਕੋਲ ਨੈਜਵਾਨੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਚਲਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਲਗਾ। ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਇਹ

ਸਰੀਰ ਵਿਅਰਥ ਹੈ, ਜੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਅਗਿਆਨੀ ਅੰਤਰ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੁੜਦੀਆਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਰੀਰ ਧੂੜ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਹ ਵੀ ਆਖਦੀ ਹੈ:

**ਜਨਮ ਮਰਨ ਕਾ ਭਉ ਗਇਆ ਜੀਵਨ ਪਦਵੀ ਪਾਇ ॥ ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਮਰਤਬਾ ਤਿਸ ਨੇ ਦੇ  
ਇ ਜਿਸ ਨੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ ਰਜਾਇ ॥੨॥** (SGGS: 556)

ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗੁਣ ਤੇ ਅਵਗੁਣਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਾ ਡਰ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਆਦਮੀ ਸਦਾ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਦੀ ਮਾਣਯੋਗ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਇਹ ਆਤਮਕ ਅਨੰਦ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਿਹਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## **ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੀ ਮਿਹਰ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ**

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਆਤਮਕ ਅਨੰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਪੂਰਵ-ਸ਼ਰਤ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ; ਅਤੇ ਉਹ ਪੂਰਵ-ਸ਼ਰਤ ਹੈ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੀ ਮਿਹਰ ਜਾਂ ਕਿਰਪਾ। ਪਰ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨੂੰ ਨਾ ਤਾਂ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਤਦ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਦ ਮਨੁੱਖ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਸਰਵਵਿਆਪਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੇ ਰੱਬੀ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉੱਦਮੀ ਬਣੀਏ, ਮਿਹਨਤ ਕਰੀਏ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੀਏ ਜੋ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਅੰਤਰ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕਣ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਸ਼ੁਕਰਾਨੇ ਭਰਿਆ ਜੀਵਨ ਜੀਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਜੀਵਨ ਨੀਤੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ:

**ਉਦਮੁ ਕਰੇਦਿਆ ਜੀਉ ਤੂੰ ਕਮਾਵਦਿਆ ਸੁਖ ਭੁੰਦੁ ॥ ਧਿਆਇਦਿਆ ਤੂੰ ਪ੍ਰਭੁ ਮਿਲੁ ਨਾਨਕ  
ਉਤਰੀ ਚਿੰਤ ॥੧॥** (SGGS: 522)

ਉਦਮ ਕਰ, ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਜੀਉ, ਤਾਂ ਤੂੰ ਰੂਹਾਨੀ ਜੀਵਨ ਜਿਉਂਦਾ ਹੋਏ ਆਨੰਦ ਮਾਣੇਗਾ। ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲੈ ਕੇ, ਤੂੰ ਆਪ ਗੁਣ ਬਣ ਜਾਵੇਂਗਾ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਤੇਰੀ ਚਿੰਤਾ ਮੁੱਕ ਜਾਵੇਗੀ।

ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਜੀਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਥੇ ਅਤੇ ਹੁਣ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਇਨਸਾਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵੀ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਮੰਨੇ ਹੋਏ ਅਤੀਤ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖਲੇ ਜੀਵਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਲੋਕ, 84 ਲੱਖ ਜੂਨ, ਪੈਦਾਸ਼ ਮੁੜ-ਜਨਮ, ਸਵਰਗ ਤੇ ਨਰਕ, ਮੁਕਤੀ, ਦਰਗਾਹ, ਧਰਮਰਾਜ, ਜਮ ਤੇ ਚਿਤਰਗੁਪਤ ਆਦਿ)। ਹਾਲਾਂਕਿ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਰਜ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਕੇ।

*ਨੋਟ: ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਉੱਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ।*

## ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਉਦਾਹਰਨ

ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਆਪਣੇ ਚਸ਼ਮੇ ਠੀਕ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਕਲਾਸ ਰੂਮ ਦੀ ਖਿੜਕੀ ਵੱਲ ਤੱਕਣ ਲੱਗਾ। ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਗਣਿਤ ਦੀਆਂ ਸਮੀਕਰਨਾਂ (equations) ਤੋਂ ਦੂਰ ਭਟਕ ਗਿਆ। ਉਹ ਇੱਕ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਗਣਿਤ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁੰਮ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਉਹ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਗਲਤੀ ਕਰ ਗਿਆ ਸੀ।

ਉਸ ਦੇ ਕੋਲ ਬੈਠਾ ਜਸਮੀਤ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੂਹਣੀ ਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕਿਹਾ, “ਅਮ੍ਰਿਤ, ਧਿਆਨ ਦੇ! ਅਸੀਂ ਇਹ ਟੈਸਟ ਪਾਸ ਕਰਨਾ ਹੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।”

ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਹੌਲੀ ਜਿਹਾ ਮੁਸਕਰਾ ਕੇ ਸਿਰ ਹਿਲਾਇਆ, ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਭਟਕਣ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਸਮੇਂ, ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਜਸਮੀਤ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ। “ਮੈਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਦੀ ਗਲਤੀ ਯਾਦ ਆਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਸਮੀਤ। ਜੇਕਰ ਫਿਰ ਫੇਲ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ?” ਜਸਮੀਤ, ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਕੀਕਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ, ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਫਿਰ ਸੋਚਣਾ ਛੱਡ ਦੇ! ਬਸ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ।”

ਉਹ ਸ਼ਾਮ, ਘਰ ਆ ਕੇ ਵੀ, ਅਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਜਾਰੀ ਰਹੀ। ਉਸ ਦੀ ਛੋਟੀ ਭੈਣ ਗੁਰਲੀਨ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਅਸਾਧਾਰਨ ਚੁੱਪੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। “ਕੀ ਹੋਇਆ ਵੀਰਜੀ?” ਉਸ ਨੇ ਪੌਟ ਬਰਸ਼ ਰੱਖਦਿਆਂ ਪੁੱਛਿਆ। “ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਲਈ ਰੰਗ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।”

ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਹਉਕਾਂ ਭਰਿਆ, “ਕੁਝ ਨਹੀਂ, ਗੁਰਲੀਨ। ਬਸ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।”

ਗੁਰਲੀਨ ਕੁਝ ਕਹਿਣ ਹੀ ਲੱਗੀ ਸੀ ਕਿ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਾਦਾ ਜੀ, ਸੁਰਿੰਦਰ, ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਏ। “ਵਾਹ, ਅਮ੍ਰਿਤ,” ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੁਰਸੀ ਉੱਤੇ ਬੈਠਦਿਆਂ ਕਿਹਾ। “ਤੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈਂ। ਦੱਸ, ਕੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ?”

ਅਮ੍ਰਿਤ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਝਿਜਕਿਆ, ਪਰ ਆਖਰਕਾਰ ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਬਿਆਨ ਕਰ ਦਿੱਤੀ: ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ, ਦੁਬਾਰਾ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ, ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਉਹ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਿਆ। ਸੁਰਿੰਦਰ ਨੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਿਆ, ਫਿਰ ਨਰਮ ਹਸੀ ਨਾਲ ਕਿਹਾ, “ਮੈਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਸਾਂਝਾ ਕਰਾਂ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ: ‘ਸਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿੰਨੇ ਸਾਹ ਬਾਕੀ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਪਿਛਲੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ, ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ ਵਿੱਚ ਜੀਉ।’”

ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਸਿਰ ਝੁਕਾਇਆ, ਉਤਸੁਕ ਹੋ ਕੇ ਪੁੱਛਿਆ: “ਪਰ ਦਾਦਾ ਜੀ, ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ? ਮੇਰਾ ਮਨ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਭਟਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।” ਸੁਰਿੰਦਰ ਹੱਸੇ, “ਸਾਡਾ ਮਨ ਇੱਕ ਪੰਛੀ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਡ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਪੰਛੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਲਈ ਆਲ੍ਹਣੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ: ਜਦੋਂ ਤੂੰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰ। ਜਦੋਂ ਤੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਰਹੋ।”

ਗੁਰਲੀਨ, ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਜਿਵੇਂ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਰੰਗ ਭਰਦੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਬਰਸ਼ ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੋਚਦੀ ਹਾਂ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮੇਰੀ ਪੇਂਟਿੰਗ ਇਨਾਮ ਜਿੱਤੇਗੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।”

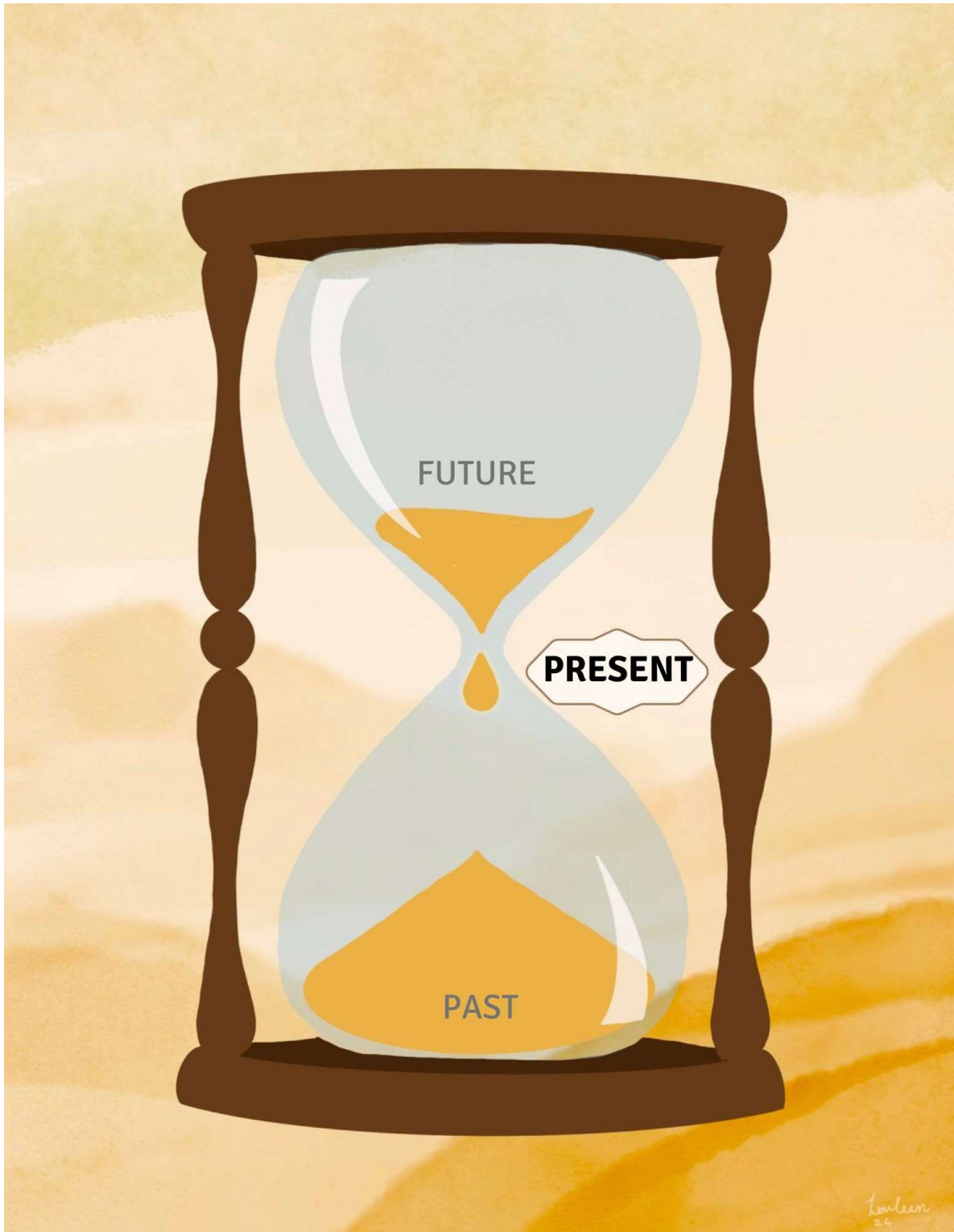
“ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ,” ਸੁਰਿੰਦਰ ਜੀ ਨੇ ਸਿਰ ਹਿਲਾ ਕੇ ਕਿਹਾ। “ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੁਹਾਡੇ ਰੰਗਾਂ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਕਦੇ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਜੇ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਚੰਬਣ ਦੀ ਥਾਂ, ਜੋ ਅੱਜ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।” ਉਸ ਰਾਤ ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਦੀ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਸੋਚਿਆ। ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਿਆਂ ਦਾਖਲ ਹੋਇਆ। ਉਸਨੇ ਟੈਸਟ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਬਿਨਾਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੇ। ਲੰਚ ਸਮੇਂ ਜਸਮੀਤ ਨੇ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਨੋਟ ਕੀਤੀ। “ਤੂੰ ਅੱਜ ਕਾਫ਼ੀ ਸ਼ਾਂਤ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈਂ। ਕੀ ਹੋਇਆ?” “ਦਾਦਾ ਜੀ ਦੀ ਸਲਾਹ,” ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ।

“ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਇਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਪਲ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਈਏ ਭਾਵੇਂ ਪਿਛਲੇ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਛੱਡੀਏ। ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ।”

ਜਸਮੀਤ ਹੱਸਿਆ, “ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਗਿਆਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੋਵੇ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਕਾਲਜ ਦੇ ਫਾਰਮਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਪਇਆ ਹੋਇਆ ਸੀ।” “ਅੱਜ ਰਾਤ ਸਾਡੇ ਘਰ ਆ ਜਾ,” ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਕਿਹਾ। “ਦਾਦਾ ਜੀ ਕੋਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇੱਕ-ਦੋ ਕਹਾਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੀ ਹਨ।”

ਉਹ ਸ਼ਾਮ, ਜਦ ਸੁਰਿੰਦਰ ਜੀ ਨੇ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਜੀਉਣ ਦੀ ਹੋਰ ਸਿੱਖਿਆ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ, ਅਮ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਜਸਮੀਤ ਦੋਨਾਂ ਨੇ ਅੰਦਰੋਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ। ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਹਰ ਪਲ ਨੂੰ ਸੁਕਰਾਨੇ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜੀਉਣ ਬਾਰੇ ਹੈ।

**ਮੁੱਖ ਸਿੱਖਿਆ:** ਵਰਤਮਾਨ ਪਲ ਵਿੱਚ ਜੀਉਣਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੁਝ ਇਸ ਵੇਲੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਉਸ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਵਿਅਰਥ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਖੁਸ਼, ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।



-----\*\*\*\*\*-----

## 9. ਹਉਮੈ

ਹਉਮੈ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ "ਮੈਂ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਾਂ।" ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਧਿਆਨ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ। ਇਹ ਸੋਚ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ, ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਹਉਮੈ ਹੋਰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ:

ਹਉਮੈ ਇਕ ਐਸਾ ਵਿਕਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਤਮਕ ਹੋਣ ਲਈ ਜਿੱਤਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਮੂਲ ਵਿਕਾਰ ਹੈ ਜੋ ਹੋਰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕ੍ਰੋਧ, ਕਾਮ, ਮੋਹ, ਲੋਭ ਆਦਿ। ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਅਧਿਆਏ (Chapter) ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਹਨ, ਜੋ ਆਤਮਕ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਅਪਣਾਉਣੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ।

“ਈਸ਼ਵਰੀ ਹੁਕਮ” ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਤਾਰ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਹਉਮੈ ਵਰਗੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਕਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਈ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: ਇਹ ਕੀ ਹੈ? ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਇਹ ਕੀ ਕਰਦੀ ਹੈ? ਇਹ ਆਤਮਕ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ? ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਹੇਠਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਉਮੈ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਮੈਂ ਧਿਆਨ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਕਦੇ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਮੇਰੀ ਟੀਕਾ-ਟਿੱਪਣੀ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਏ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਨਾਕਾਮੀ ਲਈ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਣਾ। ਆਪਣੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਲਈ ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ। ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨੀ। ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ।

### ਹਉਮੈ ਆਤਮਕ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣਦੀ ਹੈ:

ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਹ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਉਮੈ ਸਾਡੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਤਮਕ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ, ਪਉੜੀ ੭ ਵਿਚ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ:

ਹਉ ਵਿਚਿ ਆਇਆ ਹਉ ਵਿਚਿ ਗਇਆ ॥ ਹਉ ਵਿਚਿ ਜੰਮਿਆ ਹਉ ਵਿਚਿ ਮੁਆ ॥ ਹਉ  
 ਵਿਚਿ ਦਿਤਾ ਹਉ ਵਿਚਿ ਲਇਆ ॥ ਹਉ ਵਿਚਿ ਖਟਿਆ ਹਉ ਵਿਚਿ ਗਇਆ ॥ ਹਉ ਵਿਚਿ  
 ਸਚਿਆਰੁ ਕੂੜਿਆਰੁ ॥ ਹਉ ਵਿਚਿ ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਵੀਚਾਰੁ ॥ ਹਉ ਵਿਚਿ ਨਰਕਿ ਸੁਰਗਿ  
 ਅਵਤਾਰੁ ॥ ਹਉ ਵਿਚਿ ਹਸੈ ਹਉ ਵਿਚਿ ਰੇਵੈ ॥ ਹਉ ਵਿਚਿ ਭਰੀਐ ਹਉ ਵਿਚਿ ਧੇਵੈ ॥ ਹਉ  
 ਵਿਚਿ ਜਾਤੀ ਜਿਨਸੀ ਖੇਵੈ ॥ ਹਉ ਵਿਚਿ ਮੂਰਖੁ ਹਉ ਵਿਚਿ ਸਿਆਣਾ ॥ ਮੋਖ ਮੁਕਤਿ ਕੀ ਸਾਰ  
 ਨ ਜਾਣਾ ॥ ਹਉ ਵਿਚਿ ਮਾਇਆ ਕਥਿ ਕਥਿ ਲੂਝੈ ॥ ਨਾਨਕ ਹੁਕਮੀ ਲਿਖੀਐ ਲੇਖੁ ॥ ਜੇਹਾ  
 ਵੇਖਹਿ ਤੇਹਾ ਵੇਖੁ ॥੧॥ (SGGS: 466)

ਹਉਮੈ ਮੈਨੂੰ ਸੱਚ ਦੇ ਰਸਤੇ ਚਲਣ ਤੋਂ ਅੰਨ੍ਹਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਭਟਕਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਜੀਵਨ ਪਰਮਾਤਮਾ  
 ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਮੈਂ ਹਉਮੈ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਮੇਰੀ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ  
 ਕਰਦੀ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਮੰਨਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਉੱਤੇ  
 ਘੁੰਮਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹਉਮੈ ਸੱਚੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਖ ਤੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਭਰਮ ਪੈਦਾ  
 ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਮੁਕਤੀ ਦੀ ਅਹਮ ਮਹੱਤਤਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਭਟਕਾਏ ਹੋਏ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ  
 ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਨੂੰ ਹਉਮੈ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਪਾਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਅਸਲੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਤਾਂ ਤਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ  
 ਮੈਂ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ। ਕੇਵਲ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਧਾਰਨ ਕਰਕੇ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੋ ਸਕਦੀ  
 ਹੈ।

ਉਪਰੋਕਤ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਉਮੈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਾਹ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣ  
 ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਉਮੈ ਉਹ ਵੱਡੀ ਰੁਕਾਵਟ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਥਾਂ  
 ਬਣਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ।

ਉਸੇ ਪਉੜੀ ਦੇ ਦੂਜੇ ਸਲੋਕ ਵਿੱਚ ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਉਮੈ ਕਿਥੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕੀ  
 ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਚੱਲਦੀ ਰਹੇ ਅਤੇ ਇਹ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਹਉਮੈ ਏਹਾ ਜਾਤਿ ਹੈ ਹਉਮੈ ਕਰਮ ਕਮਾਹਿ ॥ ਹਉਮੈ ਏਈ ਬੰਧਨਾ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਜੇਨੀ ਪਾਹਿ ॥  
 ਹਉਮੈ ਕਿਥਹੁ ਊਪਜੈ ਕਿਤੁ ਸੰਜਮਿ ਇਹ ਜਾਇ ॥ ਹਉਮੈ ਏਹੋ ਹੁਕਮੁ ਹੈ ਪਇਐ ਕਿਰਤਿ  
 ਫਿਰਾਹਿ ॥ ਹਉਮੈ ਦੀਰਘ ਰੋਗੁ ਹੈ ਦਾਰੂ ਭੀ ਇਸੁ ਮਾਹਿ ॥ ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ ਜੇ ਆਪਣੀ ਤਾ ਗੁਰ  
 ਕਾ ਸਬਦੁ ਕਮਾਹਿ ॥ ਨਾਨਕੁ ਕਹੈ ਸੁਣਹੁ ਜਨਹੁ ਇਤੁ ਸੰਜਮਿ ਦੁਖ ਜਾਹਿ ॥੨॥ (SGGS: 466)

ਹਉਮੈ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਚਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।  
 ਇਸ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਉਥੇ ਹੀ ਹੈ। ਹਉਮੈ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ



ਇਲਾਜ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਅਮਲ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸੁਣੇ ਸਾਧਕੇ (ਨਾਨਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ), ਇਹ ਹੈ ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਰਾਹ।

## ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲੇ

ਉਪਰੋਕਤ ਪੰਗਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।  
ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਨੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ:

**ਨਾਨਕ ਹੁਕਮੈ ਜੇ ਬੁਝੈ ਤ ਹਉਮੈ ਕਹੈ ਨ ਕੋਇ ॥੨॥** (SGGS: 1)

ਜਦੋਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਅੰਦਰੋਂ ਪਛਾਣ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਹੁਕਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਾਂ।

ਹੋਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੰਗਤੀਆਂ

**ਸਾਕਤ ਹਰਿ ਰਸ ਸਾਦੁ ਨ ਜਾਣਿਆ ਤਿਨ ਅੰਤਰਿ ਹਉਮੈ ਕੰਡਾ ਹੇ॥** (SGGS:13)

ਮੇਰੀ ਅਬੋਧ ਅਵਸਥਾ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਰੱਬੀ ਆਨੰਦ ਤੋਂ ਵੰਚਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ; ਮੇਰੀ ਹਉਮੈ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਅਟੁੱਟ ਪੀੜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

**ਹਉਮੈ ਸਭਾ ਗਣਤ ਹੈ ਗਣਤੈ ਨਉ ਸੁਖੁ ਨਾਹਿ ॥ ਬਿਖੁ ਕੀ ਕਾਰ ਕਮਾਵਣੀ ਬਿਖੁ ਹੀ ਮਾਹਿ**

**ਸਮਾਹਿ ॥** (SGGS: 36)

ਹਉਮੈ ਦੇ ਅਧੀਨ ਸਾਰੇ ਕਰਮ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲੇਖਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲੇਖੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਹੀਂ। ਹਉਮੈ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਘਿਰਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਹਉਮੈ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ; ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਆਨੰਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਹਉਮੈ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸਵਾਰਥੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ (ਜੋ ਜਾਇਜ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ)। ਪਰ ਅਕਸਰ ਸਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਰ ਵਾਰੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਹਉਮੈ ਵਾਲੀਆਂ ਕਰਤੂਤਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੋਟਾਂ ਨਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਰੂਹ ਨੂੰ ਗਹਿਰੀ ਪੀੜਾ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ:

**ਸਾਕਤ ਹਰਿ ਰਸ ਸਾਦੁ ਨ ਜਾਣਿਆ ਤਿਨ ਅੰਤਰਿ ਹਉਮੈ ਕੰਡਾ ਹੇ ॥ ਜਿਉ ਜਿਉ ਚਲਹਿ**  
**ਚੁਭੈ ਦੁਖੁ ਪਾਵਹਿ ਜਮਕਾਲੁ ਸਹਹਿ ਸਿਰਿ ਡੰਡਾ ਹੇ ॥੨॥** (SGGS: 13)

ਮੇਰੀ ਅਬੋਧ ਅਵਸਥਾ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਰੱਬੀ ਆਨੰਦ ਤੋਂ ਵੰਚਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ; ਮੇਰੀ ਹਉਮੈ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਅਟੁੱਟ ਪੀੜ੍ਹਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਭੀ ਗਈ ਆਤਮਕ ਯਾਤਰਾ ਦੁਖਦਾਈ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਮੇਰੇ ਵਿਕਾਰ ਮੈਨੂੰ ਆਤਮਕ ਮੌਤ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਭਾਰੀ ਸਜ਼ਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਉਮੈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਹਉਮੈ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੈ:

**ਹਉਮੈ ਰੋਗਿ ਸਭੁ ਜਗਤੁ ਬਿਆਪਿਆ ਤਿਨ ਕਉ ਜਨਮ ਮਰਣ ਦੁਖੁ ਭਾਰੀ ॥** (SGGS: 735)

ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਇੰਦ੍ਰੇ ਹਉਮੈ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

## ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਾਭ

ਕਬੀਰ ਜੀ ਨੇ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਨਿੱਜੀ ਅਨੁਭਵ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ:

**ਕਬੀਰ ਤੂੰ ਤੂੰ ਕਰਤਾ ਤੂ ਹੂਆ ਮੁਝ ਮਹਿ ਰਹਾ ਨ ਹੂੰ ॥ ਜਬ ਆਪਾ ਪਰ ਕਾ ਮਿਟਿ ਗਇਆ ਜਤ ਦੇਖਉ ਤਤ ਤੂ ॥੨੦੪॥** (SGGS: 1375)

ਮੇਰੀ ਪੂਰੀ ਹਸਤੀ ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਸੌਂਪ ਦਿੱਤੀ, ਹੇ ਕਰਤਾਰ, ਹੁਣ ਮੇਰਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਪਰਾਏ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਦਵੈਤਤਾ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਥਾਂ ਸਿਰਫ ਤੂੰ ਹੀ ਦਿਸਦਾ ਹੈ।

ਉਪਰੋਕਤ ਸ਼ਬਦ ਕਬੀਰ ਜੀ ਵਲੋਂ ਹਉਮੈ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਲਾਭ ਬਾਰੇ ਸੁੰਦਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਉਮੈ ਉਸ ਸਮੇਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਰਚਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਜ਼ਰੀਆ ਖੁਦ, ਹੋਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਵੱਲ ਨਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਦੀ ਸਮਝ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਮੁੜ ਪਰਖ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧ ਉਤਪੰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਤਾਰ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਅਸਲੀਅਤ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਉਮੈ ਦੀ ਕਮੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਤੱਕ ਹਉਮੈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ, ਤਦ ਤੱਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

**ਹਉਮੈ ਜਾਈ ਤਾ ਕੰਤ ਸਮਾਈ ॥** (SGGS: 750)

ਜਦੋਂ ਹਉਮੈ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਗਲੇ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨਿਮਰਤਾ ਦਾ ਗੁਣ ਹਉਮੈ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਦਾ ਰਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਹਉਮੈ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿਉਂ ਹੈ?

**ਰੂਹਾਨੀ ਪ੍ਰਭਾਵ:** ਹਉਮੈ ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਡੂੰਘੀਆਂ ਸੱਚਾਈਆਂ ਸਮਝਣ ਤੋਂ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਅਸਲ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਧੁੰਦ ਵਾਂਗ ਹੈ ਜੋ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਢੱਕ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

**ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ:** ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਹਉਮੈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਅਕਸਰ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਲਾਲਚ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

**ਵਿਹਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ:** ਹਉਮੈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਵੇਖਣ ਤੋਂ ਅੰਨ੍ਹਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

## ਵਿਵਹਾਰਕ ਉਦਾਹਰਣਾਂ

### ਹਉਮੈ ਦੀ ਧੁੰਦ

ਅਮ੍ਰਿਤ ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਅਤੇ ਬੈਠਾ ਸੀ। ਪਰਦੇਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੀ ਧੂਪ ਉਸਦੀ ਡਾਇਰੀ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਫ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਪੈ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਹ ਗੰਭੀਰ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਲੇਖ ਲਈ ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਬਾਰੇ ਨੋਟ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸਦੀ ਛੋਟੀ ਭੈਣ ਗੁਰਲੀਨ, ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸ਼ਰਾਰਤਾਂ ਦਾ ਤੂਫਾਨ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ, ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦੌੜਦੀ ਆਈ ਤੇ ਉਹ ਚਿੱਤਰ ਉੱਪਰ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਇਆ ਜੋ ਉਸਨੇ ਹੁਣੇ ਹੀ ਬਣਾਇਆ ਸੀ।

ਉਸ ਨੇ ਇੱਕ ਸਕੈਚ ਲਿਆ ਕੇ ਕਿਹਾ, "ਦੇਖ, ਅਮ੍ਰਿਤ! ਇਹ ਤੂੰ ਹੈਂ!" ਉਸ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਅਮ੍ਰਿਤ ਦਾ ਸਿਰ ਸਰੀਰ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡਾ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤੇ ਬੁਲਬੁਲਾ ਸੀ: "ਮੈਂ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ!"

ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਆਖਿਆ: "ਬਹੁਤ ਹਾਸਿਆਂ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਗੁਰਲੀਨ।"

ਰਾਤ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦੀ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਦਾਦਾ ਜੀ, ਸੁਰਿੰਦਰ, ਨੇ ਇਹ ਸਾਰਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਦੇਖਿਆ। ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ: "ਅਮ੍ਰਿਤ, ਮੈਂ ਤੇਰਾ ਨਿਬੰਧ ਸੁਣਿਆ। ਇਹ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਦੀ ਹਉਮੈ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਯਾਦ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।" ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਪੁੱਛਿਆ: "ਉਹ ਕੀ ਸੀ, ਦਾਦਾ ਜੀ?"

ਸੁਰਿੰਦਰ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ: “ਹਉਮੈ ਇੱਕ ਧੁੰਦ ਵਰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਬਾਹਰਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਸੱਚ ਤੋਂ ਅੰਨ੍ਹਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ‘ਮੈਂ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹਾਂ’, ਜਾਂ ‘ਮੈਂ ਕਦੇ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ’, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵੇਖਦੇ।”

## ਸਕੂਲ ਦੀ ਡੀਬੇਟ

ਅਗਲੇ ਦਿਨ, ਅਮ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਦੋਸਤ ਜਸਮੀਤ ਸਕੂਲ ਦੀ ਡੀਬੇਟ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ।

ਜਸਮੀਤ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿੱਤਣ ਲਈ ਬੇਚੈਨ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ: “ਅਸੀਂ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹਰਾ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਗਲਤੀ ਦੀ ਕੋਈ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਨਹੀਂ!”

ਅਮ੍ਰਿਤ ਝਿਜਕਿਆ। “ਜਸਮੀਤ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਾਫ਼ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੀਏ ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਸਿੱਖੀਏ। ਜਿੱਤ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਨਹੀਂ।” ਜਸਮੀਤ ਨੇ ਅੱਖਾਂ ਘੁਮਾ ਕੇ ਕਿਹਾ: “ਇਹ ਤੇਰੇ ਲਈ ਆਸਾਨ ਹੈ ਕਹਿਣਾ। ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਹਾਰ ਗਏ, ਤਾਂ ਲੋਕ ਸੋਚਣਗੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਾਬਲ ਨਹੀਂ ਹਾਂ।”

ਉਸ ਸ਼ਾਮ, ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਇਹ ਗੱਲ ਸੁਰਿੰਦਰ ਜੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ। ਦਾਦਾ ਜੀ ਨੇ ਸਿਰ ਹਿਲਾਇਆ। “ਵੇਖ, ਜਸਮੀਤ ਹਉਮੈ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਹ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਫਿਸਲਣ ਵਾਲਾ ਰਸਤਾ ਹੈ। ਸੱਚਾ ਆਤਮ-ਭਰੋਸਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਲੋਕ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਕਿ ਤੂੰ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ।”

## ਇੱਕ ਨਿਮਰਤਾ ਭਰਿਆ ਪਾਠ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਗੁਰਲੀਨ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਸ ਦੀ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਕੰਮ ਲੈ ਆਉਂਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਇਸ ਵਾਰੀ ਉਹ ਨਾਖੁਸ਼ ਸੀ। “ਕੁਝ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ!” ਉਸਨੇ ਚੀਕ ਮਾਰੀ, ਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਮਸਲ ਦਿੱਤਾ। ਅਮ੍ਰਿਤ ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਆ ਬੈਠਿਆ। “ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤੂੰ ਪਰਬੀਨਤਾ ਤੇ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ। ਦਾਦਾ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਉਮੈ ਸਿਰਫ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਸਫਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਾਂ।”

ਗੁਰਲੀਨ ਨੇ ਅਚੰਭੇ ਨਾਲ ਪੁੱਛਿਆ: “ਤੂੰ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈਂ ਕਿ... ਮੇਰੀ ਹਉਮੈ ਮੈਨੂੰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਰਹੀ ਹੈ?” “ਬਿਲਕੁਲ,” ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਕਿਹਾ। “ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਠੀਕ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ।”

## ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਘੜੀ

ਉਹ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ, ਸੁਰਿੰਦਰ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਹਾਣੀ ਸੈਸ਼ਨ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇੱਕਠਾ ਕੀਤਾ। "ਹਉਮੈ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਮੋੜ ਤੇ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ," ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਰੰਭ ਕੀਤਾ। "ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਤੈਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਤੈਨੂੰ ਮਾਫੀ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਕਬੀਰ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ: ਜਦ ਅਸੀਂ ਹਉਮੈ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹਰ ਥਾਂ ਦਿਸਦਾ ਹੈ।"

ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਆਪਣੇ ਡੀਬੇਟ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ, ਜਦਕਿ ਗੁਰਲੀਨ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਰਟ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ। ਸੁਰਿੰਦਰ ਜੀ ਜਾਰੀ ਰਹੇ, "ਨਿਮਰਤਾ ਹੀ ਚਾਬੀ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਹਉਮੈ ਦੀ ਧੁੰਦ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਚਾਈ ਸਾਫ਼ ਦਿਸਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।"

## ਬਦਲਾਅ

ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ, ਜਸਮੀਤ ਨੇ ਅਮ੍ਰਿਤ ਕੋਲ ਆ ਕੇ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਮਾਫੀ ਮੰਗੀ। "ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਜਿੱਤ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇ ਰਿਹਾ ਸੀ," ਉਸਨੇ ਕਬੂਲ ਕੀਤਾ। "ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਇਆ ਕਿ ਅਸਲ ਅਹੰਕਾਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਫ਼ਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।"

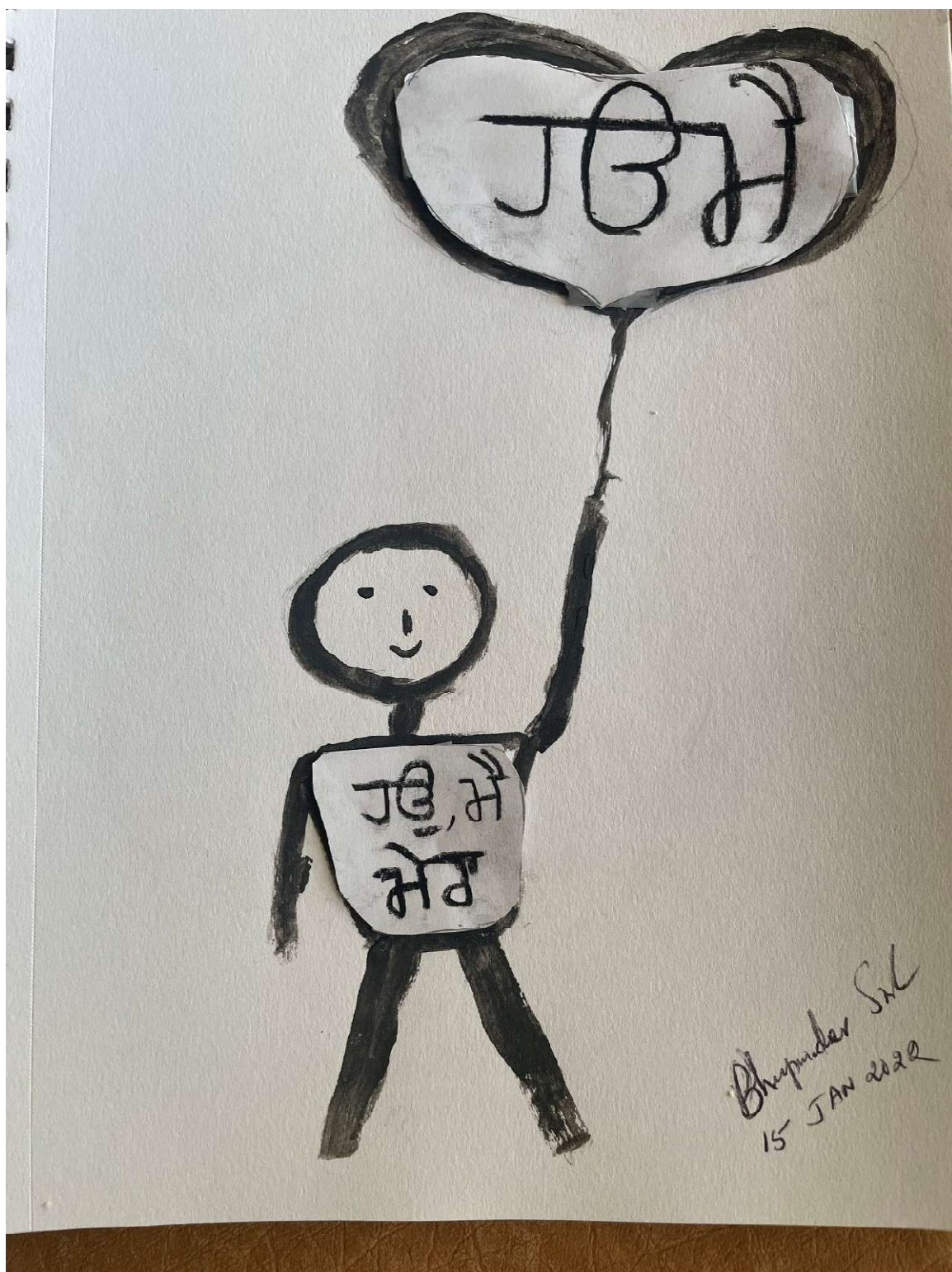
ਗੁਰਲੀਨ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ, ਕੁਝ ਖਾਮੀਆਂ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਣ ਸੀ।

ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਆਪਣੇ ਨਿਬੰਧ ਦੀ ਅੰਤਿਮ ਪੰਗਤੀ ਲਿਖੀ:

**"ਹਉਮੈ ਉਹ ਧੁੰਦ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸੱਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਨਿਮਰਤਾ ਉਹ ਚਾਨਣ ਹੈ ਜੋ ਰਸਤਾ ਦਿਖਾਂਦੀ ਹੈ।"**

ਭੈਣ ਭਰਾ ਅਤੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਸਿਖਿਆ ਲੈਂਦੇ ਰਹੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਮਰਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਰਹੇ। ਅਮ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਜਸਮੀਤ ਦੀ ਡੀਬੇਟ ਟੀਮ ਪਹਿਲਾ ਇਨਾਮ ਨਹੀਂ ਜਿੱਤ ਸਕੀ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਜਿੱਤਿਆ: **ਆਤਮਿਕ ਜੋੜ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ।**

**ਮੁੱਖ ਸਿੱਖਿਆ:** ਹਉਮੈ ਸਕੂਲ, ਘਰ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਨਿਮਰ, ਸੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਸ਼ੀਲ ਹੋ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਤੇ ਸਫਲ ਜੀਵਨ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।



-----\*\*\*\*\*-----

## 10. ਨਿਮਰਤਾ

ਨਿਮਰਤਾ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਨਾ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸੋਚ ਹੈ। ਇਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰਾਏ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਨ, ਆਪਣੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਿਮਰਤਾ ਸਾਨੂੰ ਅਹੰਕਾਰ ਤੇ ਘਮੰਡ ਤੋਂ ਪਾਰ ਲੰਘਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਇਆਲੂ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

### ਮੁੱਖ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ:

- ਨਿਮਰਤਾ ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਦਇਆ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੈ।
- ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸਿੱਖਣ, ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, **ਨਿਮਰਤਾ ਅਹੰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਇੱਕ ਇਲਾਜ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।** ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਲਿਖਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਮਰਤਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਪਰ ਸਭ ਇਹ ਗੱਲ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਿਮਰਤਾ ਆਤਮਕ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤਾਂ ਫਿਰ ‘ਨਿਮਰਤਾ’ ਦਾ ਅਰਥ ਕੀ ਹੈ?

ਨਿਮਰਤਾ ਉਹ ਮਨੋਭਾਵ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਟਕਰਾਵ ਨੂੰ ਲਾਭ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ; ਜਦੋਂ ਨਿਮਰਤਾ ਸਾਡਾ ਅਸਲ ਸੁਭਾਅ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਰਗਾ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜਕਲ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਲੋਕ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ, ਧਨ, ਅਕਲ, ਸ਼ਕਤੀ, ਅਤੇ ਅਹੁਦੇ ਨੂੰ ਵਿਖਾ ਕੇ ਹੋਰਾਂ ਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਹੱਕ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਲਾਭ ਲਈ ਧੋਖੇਬਾਜ਼ੀ ਜਾਂ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕਤਈ ਹਿਚਕਿਚਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ।



## ਨਿਮਰਤਾ ਅਹੰਕਾਰ ਉਤੇ ਜਿੱਤ ਹਾਸਲ ਕਰਦੀ ਹੈ:

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸਾਫ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਿਮਰਤਾ ਕਿਵੇਂ ਅਹੰਕਾਰ ਉਤੇ ਜਿੱਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਨਿਮਰਤਾ ਦੇ, ਕੋਈ ਵੀ ਆਤਮਕ ਤਰੱਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਤੇ ਸੰਤੋਖ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- **ਫਰੀਦਾ ਜੇ ਜਾਣਾ ਤਿਲ ਥੋੜੜੇ ਸੰਮਲਿ ਬੁਕੁ ਭਰੀ ॥ ਜੇ ਜਾਣਾ ਸਹੁ ਨੰਢੜਾ ਤਾਂ ਥੋੜਾ**

**ਮਾਣੁ ਕਰੀ ॥੪॥** (SGGS: 1378)

ਹੁਣ ਜਦ ਮੈਂ ਸਮਝ ਗਿਆ ਹਾਂ ਕਿ ਜੀਵਨ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਹੁਣ ਜਦ ਮੈਂ ਇਹ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਰਚਨਹਾਰ ਨਿਮਰਤਾ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਅਹੰਕਾਰ ਘਟਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

- **ਫਰੀਦਾ ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨ ਹਢਾਇ ॥ ਦੇਹੀ ਰੋਗੁ ਨ ਲਗਈ ਪਲੈ ਸਭੁ**

**ਕਿਛੁ ਪਾਇ ॥੧੮॥** (SGGS:1382)

ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਕ੍ਰੋਧ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦੀ ਤੀਵ੍ਰਤਾ ਮੇਰੇ ਮਨ ਉਤੇ ਭਾਰੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਇੰਦ੍ਰੇ ਹੁਣ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ; ਉਹ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

- **ਮਤਿ ਹੋਦੀ ਹੋਇ ਇਆਣਾ ॥ ਤਾਣ ਹੋਦੇ ਹੋਇ ਨਿਤਾਣਾ ॥ ਅਣਹੋਦੇ ਆਪੁ ਵੰਡਾਏ ॥**

**ਕੇ ਐਸਾ ਭਗਤੁ ਸਦਾਏ ॥੧੨੮॥** (SGGS:1384)

ਗਿਆਨ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਆਮ ਵਰਤਾਅ (ਅਰਥਾਤ ਨਿਮਰਤਾ) ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੋ ਕੇ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪਾਉਣਾ, ਹਕੀਕਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਰੱਬੀ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਖੋਜੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

- **ਹਰਿ ਹੈ ਖਾਂਡੁ ਰੇਤੁ ਮਹਿ ਬਿਖਰੀ ਹਾਥੀ ਚੁਨੀ ਨ ਜਾਇ ॥ ਕਹਿ ਕਬੀਰ ਗੁਰਿ ਭਲੀ**

**ਬੁਝਾਈ ਕੀਟੀ ਹੋਇ ਕੈ ਖਾਇ ॥੨੩੮॥** (SGGS:1377)

ਰਚਨਹਾਰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਲੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਰੇਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲੀ ਖਾਂਡ। ਘਮੰਡੀ (ਹਾਥੀ ਵਾਂਗ) ਉਸਨੂੰ ਲੱਭ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਨਿਮਰ (ਚੀਟੀ ਵਾਂਗ) ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਕਬੀਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਗੁਰੂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਕਿ ਨਿਮਰਤਾ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ।

ਕੀ ਨਿਮਰਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਹੋਰ ਕੋਈ ਸਾਡੇ ਨਿੱਜੀ ਹੱਕਾਂ ਨੂੰ ਪੀੜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਚੁੱਪ ਰਹੀਏ? ਨਹੀਂ, ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ। ਇਸਦੇ ਬਦਲੇ, ਅਸੀਂ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਰਗਾ ਹੀ ਸਮਝੀਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ

ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਹੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਕ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਮੰਨੀਏ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਵਿਖਾਉਣ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਬਲਕਿ ਇਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਦੇਖਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੋਭਾਵ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਬਰਾਬਰੀ ਦੀ ਸਹੀ ਸਮਝ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਨਿਮਰਤਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਤਾਂ ਫਿਰ ਨਿਮਰਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਅਸੀਂ ਅਪਾਰ ਅਤੇ ਸਰਬ-ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਰਚਨਹਾਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇਪਣ ਨੂੰ ਸਮਝੀਏ। ਨਿਮਰਤਾ ਰਚਨਾ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ, ਵਿਵਿਧਤਾ ਅਤੇ ਉਲਝਣ ਦੀ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਮਰਤਾ ਉਸ ਰਚਨਹਾਰ ਦੀ ਸਿਸ਼ੂਟੀ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਅਕਲਮੰਦੀ ਦੀ ਸੂਝ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੀ ਹੱਦ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਮੰਨਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ।

ਅੱਗੋਂ, ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਨਿਮਰਤਾ ਵਾਲਾ ਮਨੋਭਾਵ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਰਾਏ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਅਤੇ ਆਦਰ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਂ ਤਾਂ ਕਾਇਰਤਾ ਹੈ, ਨਾਂ ਹੀ ਅਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਘਾਟ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਅਣਜਾਣਤਾ; ਇਹ ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਨਿਮਰਤਾ ਰਚਨਹਾਰ ਦੀਆਂ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਮੰਨਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਦੌਲਤ ਅਤੇ ਅਸਤਿਤਵ ਸਮੇਤ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਰਚਨਹਾਰ ਨੂੰ, ਜੋ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਮੰਡ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ, ਇੰਝ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ:

**ਤੂ ਕਰਣ ਕਾਰਣ ਸਮਰਥੁ ਹੈ ਤੂ ਕਰਹਿ ਸੁ ਥੀਆ ॥** (SGGS: 585)

*ਤੂੰ ਕਾਰਣ ਕਰਣ ਸਮਰਥ ਹੈਂ, ਜੋ ਤੂੰ ਕਰਦਾ ਹੈਂ, ਉਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।*

ਨਿਮਰਤਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਪਸ਼ੂ-ਸਭਾਵ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਇਸ ਗੁਣ ਰਾਹੀਂ ਦੇਵਤਾ-ਸੁਭਾਵ ਵਾਲਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਮਰਤਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਰਾਏ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਮਰ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਅਹੰਕਾਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਘਮੰਡ ਅਤੇ ਹੰਕਾਰ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਨਿਮਰਤਾ ਦੇ ਗੁਣ ਨੂੰ ਆਉਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।

**ਘਣੇ ਘਣੇ ਘਣੇ ਸਦ ਲੇੜੈ ਬਿਨੁ ਲਹਣੇ ਕੈਠੇ ਪਾਇਓ ਰੇ ॥** (SGGS: 715)

*ਉਹ ਹੋਰ ਤੇ ਹੋਰ ਲਾਲਚ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ (ਅਹੰਕਾਰ ਅਤੇ ਮੋਹ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ); ਪਰ ਜੇਕਰ ਉਹ ਦੀਨਤਾ ਲਈ ਮਿਥਯਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?*

ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੰਭੀਰ ਬਚਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਹੈ:

**ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਿਸ ਕੈ ਹਿਰਦੈ ਗਰੀਬੀ ਬਸਾਵੈ॥ ਨਾਨਕ ਈਹਾ ਮੁਕਤੁ ਆਗੈ ਸੁਖੁ ਪਾਵੈ॥**

(SGGS: 278)

*ਜੇ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਅਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਨਿਮਰਤਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਤਮਕ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਹੈ।*

## **ਨਿਮਰਤਾ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:**

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਿਮਰਤਾ ਦੀ ਸੋਚ ਅਹੰਕਾਰ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਅਹੰਕਾਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਕਤੀ, ਸੁੰਦਰਤਾ, ਧਨ, ਜਾਇਦਾਦ ਆਦਿ) ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਚਾ ਮਨੁੱਖ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਹੰਕਾਰ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਨਿਮਰਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਨਿਮਰਤਾ ਦੀ ਅਸਲ ਸਮਰਥਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਖਾਲੀਪਨ ਅਤੇ ਘਾਟ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਸੀ, ਹੁਣ ਉਥੇ ਭਰਪੂਰਤਾ ਅਤੇ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ:

**ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ਮੇਰੈ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਜੇ ਮਾਗਉ ਸੇ ਪਾਵਉ ਰੇ ॥** (SGGS: 404)

*ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਰਾਹੀਂ ਮੇਰੀ ਚੇਤਨਾ ਰੋਸ਼ਨ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਜੇ ਕੁਝ ਮੈਂ ਆਤਮਕ ਮਾਰਗ ਲਈ ਮੰਗਦਾ ਹਾਂ, ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।*

ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਨਿਮਰਤਾ ਦੇ ਹੋਰ ਲਾਭ ਵੀ ਦੱਸੇ ਹਨ:

**ਸਹਜ ਸੁਹੇਲਾ ਫਲੁ ਮਸਕੀਨੀ ॥ ਸਤਿਗੁਰ ਅਪੁਨੈ ਮੋਹਿ ਦਾਨੁ ਦੀਨੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥**

*ਅਡੋਲ ਚਿੱਤ ਦੀ ਆਤਮਕ ਸਥਿਰਤਾ ਨਿਮਰਤਾ ਦਾ ਫਲ ਹੈ।*

(SGGS: 235)

ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ ਤੇ, ਨਿਮਰਤਾ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਾਇਬ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਤੇ ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਵਿਪਰੀਤ ਅਵਗੁਣ ਅਹੰਕਾਰ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ। ਇਸ ਲਈ, ਨਿਮਰਤਾ ਦੇ ਇਸ ਜਨਮ-ਜਾਤ ਪਰ ਕੱਚੇ ਬੀਜ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜੰਗਲੀ ਗੁਲਾਬ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਡੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਿਵੇਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਨਿਮਰਤਾ, ਗੁਲਾਬ ਵਾਂਗ ਸੁੰਦਰ ਗੁਣ ਅਤੇ ਅਹੰਕਾਰ, ਕੰਡਿਆਂ ਵਾਂਗ ਚੁਭਣ ਵਾਲਾ ਅਵਗੁਣ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਜੰਗਲੀ

ਗੁਲਾਬ ਨੂੰ ਪਾਲ-ਪੋਸ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਫੁੱਲ ਦਾ ਅਕਾਰ, ਸੁੰਦਰਤਾ, ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਢੰਡੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੰਡੇ ਦੱਬ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਗੁਲਾਬ ਹੋਰ ਸੋਹਣਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਕੰਡੇਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਨੇ ਨਿਮਰਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਮਨ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਰ ਵਿੱਚ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਇਹ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਹੈ:

**ਸੁਣਿਆ ਮੰਨਿਆ ਮਨਿ ਕੀਤਾ ਭਾਉ ॥ ਅੰਤਰਗਤਿ ਤੀਰਥਿ ਮਲਿ ਨਾਉ ॥** (SGGS: 4)

*ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਰੱਬੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵਸਾ ਕੇ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਗੁਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਹਨ।*

ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਜੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ:

**ਮਨ ਕੀ ਮਤਿ ਤਿਆਗੀਐ ਸੁਣੀਐ ਉਪਦੇਸੁ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥** (SGGS: 814)

*ਇਸ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਬੁਧੀ ਦੀ ਚਤੁਰਾਈ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਦੇ, ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵਸਾ।*

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ:

**ਵਿਣੁ ਗੁਣ ਕੀਤੇ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਇ ॥** (SGGS: 4)

*ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਬਿਨਾ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਸਾਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।*

## ਨਿਮਰਤਾ ਸਾਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ:

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਸਾਰੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹੈ; ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਮੰਨ ਲੈਣ ਅਤੇ ਸਮਝ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਆਤਮਕ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਹੈ ਉਸਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਯਾਤਰਾ। ਰੱਬ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਨਿਮਰਤਾ ਰਾਹੀਂ ਆਤਮਕ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਸਾਨੂੰ ਰਚਨਹਾਰ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ, ਉਦਾਰਤਾ, ਅਨੰਤ ਸਮਰਥਾ ਅਤੇ ਬੇਅੰਤ ਬੁੱਧੀਮਤਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਰੱਬ ਬਾਰੇ ਜਿਸ ਨੇ ਪੂਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਬਣਾਈ ਅਤੇ ਜੋ ਇਸਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ, ਸਮਰਥਾ, ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮਝ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੀਮਤ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਬਚਨ

ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਦਿਸ਼ਾ-ਦਰਸ਼ਕ ਜਾਂ ਕੰਪਾਸ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਗੁਣੀ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦਾ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖੀ ਰਾਹ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ:

**ਹਰਿ ਜੀਉ ਆਪਿ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥** (SGGS: 1173)

*ਅਤੇ ਫਿਰ, ਗੁਣ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵੱਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।*

ਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਇਕੋ ਇੱਕ ਉਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਆਏ ਹਾਂ, ਗੁਣੀ ਬਣਨਾ। ਜਦ ਗੁਣ ਆ ਕੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵੱਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਕਸਦ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਨਿਮਰਤਾ ਸਾਡੀ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਖੀਰਕਾਰ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਇੱਕ ਅੰਤਰੀਵ ਮਨੁੱਖੀ ਇੱਛਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਉਸਦਾ ਮੂਲ ਸਾਧਨ ਹੈ।

## ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਉਦਾਹਰਣਾਂ

### "ਨਿਮਰਤਾ ਦੀ ਤਾਕਤ"

#### ਦ੍ਰਿਸ਼ 1: ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ

ਅਮ੍ਰਿਤ ਤਾਲੇਦਾਰ ਅਲਮਾਰੀ (lockers) ਕੋਲ ਖੜਾ ਸੀ ਅਤੇ ਅਪਨੀ ਤਕਰੀਰ (ਨੋਟਸ) ਪੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਵਿੱਚ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸੀ। ਉਸਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ, ਜਸਮੀਤ, ਨੇ ਉਸਦੇ ਮੋਢੇ ਤੇ ਹੱਥ ਰਖਿਆ।

"ਤਿਆਰ ਹੈਂ ਜਿੱਤਣ ਲਈ?" ਜਸਮੀਤ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ, ਉਸਦਾ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸਾਫ਼ ਦਿਖ ਰਿਹਾ ਸੀ। "ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਤਰਕਾਂ ਦੀ ਐਸੀ ਲੜੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਬਤ ਕਰ ਦਿਆਂਗੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਲਾਸ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਦਲੀਲਬਾਜ਼ ਹਾਂ।"

ਅਮ੍ਰਿਤ ਹੌਲੀ ਜਿਹਾ ਮੁਸਕਰਾਇਆ। "ਜਿੱਤਣਾ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਹੈ, ਜਸਮੀਤ, ਪਰ ਮੇਰੇ ਖਿਆਲ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਮਕਸਦ ਇਹ ਵੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਟੀਮ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਇਜ਼ਤ ਕਰੀਏ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਕੁਝ ਸਿੱਖੀਏ।" ਜਸਮੀਤ ਨੇ ਭੋਆਂ ਚੁੱਕੀਆਂ। "ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖੀਏ? ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਜਿੱਤਣ ਆਏ ਹਾਂ!"

ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ, ਜਿੱਥੇ ਜਸਮੀਤ ਨੇ ਭਾਵੁਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਤਰਕ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ, ਉੱਥੇ ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਦੂਜੇ ਟੀਮ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ। ਇੱਕ ਗਰਮ ਮੇੜ ਤੇ, ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਆਖਿਆ, "ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਨੁਕਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ। ਆਉ ਇਕ ਹੋਰ

ਦਿਸ਼੍ਟੀਕੋਣ ਵੀ ਦੇਖੀਏ।" ਉਸਦੀ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੇ ਨਿਰਣੇ ਕਰਤਾ ਅਤੇ ਜਮਾਤੀਆਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਜਿੱਤ ਲਈ।

ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਧਿਆਪਿਕਾ ਨੇ ਅਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਨਿਮਰਤਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤ ਕੀਤੀ। "ਸਿਰਫ਼ ਸਹੀ ਹੋਣਾ ਹੀ ਮੁੱਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ," ਉਸਨੇ ਆਖਿਆ, "ਪਰ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਗਲ ਨੂੰ ਸਮਝਨਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਅਸਲ ਸਿਆਣਪ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।"

## ਦ੍ਰਿਸ਼ 2: ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਬਕ

ਘਰ ਆ ਕੇ, ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ ਜੀ, ਸੁਰਿੰਦਰ ਨੂੰ ਬਾਗ ਵਿਚ ਚਾਹ ਪੀਂਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਿਆ। ਉਸਦੀ ਛੋਟੀ ਭੈਣ, ਗੁਰਲੀਨ, ਘਾਹ ਅਤੇ ਪਈ ਹੋਈ ਆਪਣੀ ਰੇਖਾ-ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਰੇਖਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾ ਰਹੀ ਸੀ।

"ਦਾਦਾ ਜੀ," ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, "ਅੱਜ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਦੌਰਾਨ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਗੱਲ ਸਮਝ ਆਈ। ਨਿਮਰਤਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘੱਟ ਸਮਝੀਏ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਝਣ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ।"

ਸੁਰਿੰਦਰ ਨੇ ਸਹਮਤੀ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਹਿਲਾਇਆ, ਉਸਦੀ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਚਮਕ ਸੀ। "ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ, ਪੁੱਤਰ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਨਿਮਰਤਾ ਹਉਮੈ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਰਾਹ ਖੋਲ੍ਹਦੀ ਹੈ।"

ਗੁਰਲੀਨ ਨੇ ਆਪਣੀ ਡਰਾਇੰਗ ਤੋਂ ਸਿਰ ਚੁੱਕਿਆ। "ਪਰ ਮੈਂ ਕਲਾਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਲਾਕਾਰ ਹਾਂ—ਫਿਰ ਨਿਮਰ ਕਿਵੇਂ ਰਹਾਂ?" ਉਸਨੇ ਮਜ਼ਾਕ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪੁੱਛਿਆ।

ਸੁਰਿੰਦਰ ਹੱਸ ਪਿਆ। "ਨਿਮਰਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਤਾਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਵੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ।"

ਉਸਨੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ, "ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਇੱਕ ਪੰਗਤੀ ਹੈ:

‘ਹਰਿ ਹੈ ਖਾਂਡੁ ਰੇਤੁ ਮਹਿ ਬਿਖਰੀ ਹਾਥੀ ਚੁਨੀ ਨ ਜਾਇ ॥

ਕਹਿ ਕਬੀਰ ਗੁਰਿ ਭਲੀ ਬੁਝਾਈ ਕੀਟੀ ਹੋਇ ਕੈ ਖਾਇ ॥੨੩੮॥’

ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ ਨਿਮਰਤਾ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਅਸਲ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।"

### ਦ੍ਰਿਸ਼ 3: ਗੁਰਲੀਨ ਦੀ ਹੈਰਾਨੀ

ਅਗਲੇ ਦਿਨ, ਗੁਰਲੀਨ ਨੇ ਆਪਣੀ ਤਸਵੀਰ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ, ਪਰ ਆਪਣਾ ਸਿਹਰਾ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, "ਮੇਰੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਕਿ ਕਲਾ ਇੱਕ ਤੋਹਫਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਯੋਗਤਾ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ, ਪਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜਮਾਤੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਜੋ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।"

ਉਸਦੀ ਅਧਿਆਪਿਕਾ ਮੁਸਕੁਰਾਈ। "ਗੁਰਲੀਨ, ਇਹ ਸੋਚਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸੋਹਣਾ ਢੰਗ ਹੈ। ਨਿਮਰਤਾ ਸਿਰਫ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਇਨਸਾਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀ, ਇਹ ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।"

### ਦ੍ਰਿਸ਼ 4: ਜਸਮੀਤ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਪੂਰਤੀ

ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਜਸਮੀਤ ਅਮ੍ਰਿਤ ਦੇ ਘਰ ਆਇਆ। "ਤੂੰ ਠੀਕ ਸੀ, ਅਮ੍ਰਿਤ," ਉਸਨੇ ਮੰਨ ਲਿਆ। "ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਿੱਤਣ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਗੁਆ ਬੈਠਾ।"

ਅਮ੍ਰਿਤ ਮੁਸਕੁਰਾਇਆ। "ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਜਸਮੀਤ। ਨਿਮਰਤਾ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਭਰਪੂਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੋਹਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵੇਖਣ ਅਤੇ ਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਹੈ।"

**ਸਿੱਟਾ:** ਉਸ ਸ਼ਾਮ, ਜਦੋਂ ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਇਕੱਠਾ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਸੁਰਿੰਦਰ ਨੇ ਇੱਕ ਆਖਰੀ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ। "ਨਿਮਰਤਾ ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਦਇਆ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਰਿਸ਼ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਆਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉੱਚਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਨਿਮਰਤਾ ਨੂੰ ਪਾਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਹੋ: ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਨੰਦ।"

ਅਮ੍ਰਿਤ, ਗੁਰਲੀਨ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜਸਮੀਤ ਵੀ, ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਦਿਲ ਨਾਲ ਉੱਠ ਖੜੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਗਏ।

**ਮੁੱਖ ਸਿੱਖਿਆ:** ਇਹ ਕਹਾਣੀ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਨਿਮਰਤਾ, ਆਤਮਕ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਰਾਹੀਂ, ਨੌਜਵਾਨ ਮਨਾਂ ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੀ।





ਅਹੰਕਾਰ ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਗੁਣ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹੀ ਵਧਦਾ ਹੈ।

ਨਿਮਰਤਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

-----\*\*\*\*\*-----

## 11. ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ

**ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਕੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ:**

ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ, ਉਸ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋਣਾ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਕਿ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਜੋ ਅਸੀਂ ਭੋਗ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਸਿਹਤ, ਭੋਜਨ, ਪਰਿਵਾਰ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਵੀ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਉਪਹਾਰ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਨਹੀਂ ਬਣਾਏ। ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਧੰਨਵਾਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ, ਖੁਸ਼ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਤੀ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ:**

ਇਸ ਬ੍ਰਹਮੰਡ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਜਿਸ ਮੇੜ ਉੱਤੇ ਪਹੁੰਚੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਤੱਕ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਅਰਬਾਂ ਸਾਲ ਲੱਗ ਗਏ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਨਵੇਂ ਪੌਦਿਆਂ ਤੇ ਜਾਨਵਰ ਜਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਦਿਆਂ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਪੁਰਾਣੇ ਜੀਵ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਆਉਣ ਉੱਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਦੀ ਮੌਤ ਉੱਤੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਤੀ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੀ ਕਲਾ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਪਰਿਆਵਰਨਕ ਪ੍ਰਬੰਧ (ecosystem) ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਬੈਠਾਂਗੇ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਗਹਿਰਾਈ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਬਦਲ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਜਨਮ ਕਿਸ ਤਾਰੀਖ, ਸਮੇਂ, ਸਥਾਨ ਤੇ ਕਿਹੜੇ ਮਾਪੇ ਕੋਲ ਹੋਣਾ ਸੀ ਇਹ ਅਸੀਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਦੋਂ ਖਤਮ ਹੋਏਗੀ ਜਾਂ ਕਿਵੇਂ ਖਤਮ ਹੋਏਗੀ, ਇਹ ਵੀ ਇੱਕ ਭੇਤ ਹੈ। ਕੋਈ ਇੱਕ ਸ਼ੈਲੀ, ਸਿਰਜਣਹਾਰ, ਸੰਪੂਰਨ ਬ੍ਰਹਮੰਡ ਨੂੰ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਸ਼ੈਲੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਬੈਟਰੀ ਵਰਗੀ ਉਰਜਾ ਰੱਖੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਸ਼ੈਲੀ ਸਾਨੂੰ ਮਾਂ ਦੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜੀਵਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

## ਅਸੀਂ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਆਪਣੀ ਹੀ ਰਚਨਾ ਵਿੱਚ ਵੱਸਦਾ ਹੈ:

ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਤਾ ਵਾਲਾ ਪਰ ਸਧਾਰਨ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਆਪਣੀ ਰਚਨਾ ਵਿੱਚ ਵੱਸਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਝ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਉੱਠਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਸੇਮੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਉੱਠਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਿੱਤੀ ਤੇ ਫਿਰ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਪੈਰ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਚਲੋ, ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ: ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਉਸ ਜੀਵਨ ਸੇਮੇ ਕਰਕੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਕਿਵੇਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰੀਏ। ਮੈਂ ਉਸ ਸੇਮੇ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਉੱਤੇ ਖੜਾ ਕੀਤਾ ਤੇ ਇਹ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਯੋਗ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਜੀਵਨ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਜੀ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਤੇ ਉਸ ਸੇਮੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸੱਚਾ ਧੰਨਵਾਦ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਮੈਂ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇਕ ਪੂਰਾ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਹਰੇਕ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਕੀਮਤ ਅਣਮੋਲੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਾ ਤਾਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਨਾ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਸਾਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਕੁਝ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ, ਜੇ ਭੋਜਨ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋਈਏ:

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਆਰੋਗ ਕੰਚਨ ਦੇਹੀ ॥ ਲਿਵ ਲਾਵਹੁ ਤਿਸੁ ਰਾਮ ਸਨੇਹੀ ॥** (SGGS: 270)

*ਉਸ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਸੁੰਦਰ ਸਰੀਰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ; ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਨਾਲ ਜੋੜਾਂਗਾ।*

ਉਪਰੋਕਤ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਅਸਟਪਦੀ (ਅਸਟਪਦੀ 6) ਵਿੱਚ, ਸੇਮੇ ਨੂੰ "ਰਾਮ" ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਰਮਿਆ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਅਸਟਪਦੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤੁਕਾਂ "ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ" ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ "ਉਸ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ।" ਗੁਰੂ ਜੀ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਹਰ ਲੋੜ, ਹਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੋਚ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਦੀ ਸਾਡੀ ਆਦਤ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੋਰ ਭੌਤਿਕ ਵਸਤੂਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੰਗਣ ਦੀ ਲਾਲਚ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ, ਤੋਂ ਇਕ ਵੱਖਰੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਇਸ ਲਾਲਚੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਅਸਟਪਦੀ ਵਿੱਚ ਇੰਝ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ:

ਦਸ ਬਸਤੂ ਲੇ ਪਾਛੈ ਪਾਵੈ ॥ ਏਕ ਬਸਤੁ ਕਾਰਨਿ ਬਿਖੇਟਿ ਗਵਾਵੈ ॥ ਏਕ ਭੀ ਨ ਦੇਇ ਦਸ ਭੀ  
ਹਿਰਿ ਲੇਇ ॥ ਤਉ ਮੂੜਾ ਕਹੁ ਕਹਾ ਕਰੇਇ ॥ ਜਿਸੁ ਠਾਕੁਰ ਸਿਉ ਨਾਹੀ ਚਾਰਾ ॥ ਤਾ ਕਉ ਕੀਜੈ

**ਸਦ ਨਮਸਕਾਰਾ ॥** (SGGS: 268)

ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਨੇਕਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਤਾਂ ਉਹ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲਾ (ਸਬਦ) ਗੁਰੂ ਉਹ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਵੀ ਨਾ ਬਖਸ਼ੇ ਜੋ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਅਤੇ ਜੋ ਕੁਝ ਮਿਲਿਆ ਸੀ ਉਹ ਵੀ ਖੋ ਬੈਠੀਏ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਕੀ ਕਰੀਏ? ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੀਆਂ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ:

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਜਪੁ ਬਾਣੀ ਦੀ 25ਵੀਂ ਪਉੜੀ ਵਿੱਚ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸਦਾ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋਈਏ। ਪਉੜੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਰਣਨ ਹੈ:

ਬਹੁਤਾ ਕਰਮੁ ਲਿਖਿਆ ਨਾ ਜਾਇ ॥ ਵਡਾ ਦਾਤਾ ਤਿਲੁ ਨ ਤਮਾਇ ॥ ਕੇਤੇ ਮੰਗਹਿ ਜੇਧ ਅਪਾਰ  
॥ ਕੇਤਿਆ ਗਣਤ ਨਹੀ ਵੀਚਾਰੁ ॥ ਕੇਤੇ ਖਪਿ ਤੁਟਹਿ ਵੇਕਾਰ ॥ ਕੇਤੇ ਲੈ ਲੈ ਮੁਕਰੁ ਪਾਹਿ ॥  
ਕੇਤੇ ਮੂਰਖ ਖਾਹੀ ਖਾਹਿ ॥ ਕੇਤਿਆ ਦੂਖ ਭੂਖ ਸਦ ਮਾਰ ॥ ਏਹਿ ਭਿ ਦਾਤਿ ਤੇਰੀ ਦਾਤਾਰ ॥  
ਬੰਦਿ ਖਲਾਸੀ ਭਾਵੈ ਹੋਇ ॥ ਹੋਰੁ ਆਖਿ ਨ ਸਕੈ ਕੋਇ ॥ ਜੇ ਕੇ ਖਾਇਕੁ ਆਖਣਿ ਪਾਇ ॥ ਓਹੁ  
ਜਾਣੈ ਜੇਤੀਆ ਮੁਹਿ ਖਾਇ ॥ ਆਪੇ ਜਾਣੈ ਆਪੇ ਦੇਇ ॥ ਆਖਹਿ ਸਿ ਭਿ ਕੇਈ ਕੋਇ ॥ ਜਿਸ ਨੇ  
ਬਖਸੇ ਸਿਫਤਿ ਸਾਲਾਹ ॥ ਨਾਨਕ ਪਾਤਿਸਾਹੀ ਪਾਤਿਸਾਹੁ ॥੨੫॥ (SGGS: 5)

ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੀਆਂ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਅਣਗਿਣਤ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਮੈਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਪੂਰਾ ਸੰਤੋਖ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਮੈਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਬੇਹਿਸਾਬ ਬੁਰਾਈਆਂ ਨਾਲ ਲੜ ਸਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰਾਵਾਂ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਛਾਵਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਤਦ ਇਹ ਇਲਾਹੀ ਉਪਹਾਰ ਮੈਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਜ਼ਾਦੀ ਖੁਦ ਇੱਕ ਅਨਮੋਲ ਦਾਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਸਿਰਫ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਹ ਸੱਚਾਈ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਮਨ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਇੰਦਰੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾਤਾਂ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਵੱਲੋਂ ਕਿਰਪਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਅਵਸਥਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰੂ ਜੀ ਸਾਨੂੰ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਲਿਆਈਏ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਇਹਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੀਏ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਸਾਡੀ ਆਦਤ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਸੋਚ ਨੂੰ ਹੋਰ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਪੰਗਤੀ ਅਨੁਸਾਰ:

**ਏ ਸਰੀਰਾ ਮੇਰਿਆ ਹਰਿ ਤੁਮ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਰਖੀ ਤਾ ਤੂ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇਆ ॥** (SGGS: 921)

*ਹੇ ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਵੱਸਦੇ ਇੰਦ੍ਰੇਓ, ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਹੋਣਾ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਵਲੋਂ ਬਖਸ਼ੀ ਗਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ।*

## ਹਰ ਰੋਜ਼, ਹਰ ਥਾਂ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਬਣਾਓ:

ਇਹ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਿਨ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧੰਨਵਾਦ ਦਿਵਸ (Thanksgiving), ਜੋ ਕਰਮਕਾਂਡੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੁਣ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ‘ਅੰਤਰੀਵੀ ਸੁਭਾਵ’ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਗੁਣ ਵਜੋਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰੀਏ। ਆਓ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਲਿਆਈਏ ਕਿ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਰਾਹੀਂ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸੋਮਾ ਸਦਾ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

**ਸਿਰਜਣਹਾਰ (ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ) ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਨੀਂਹ ਹੈ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋਣਾ।** ਅਸੀਂ ਇਸ ਸੁੰਦਰ ਸੰਸਾਰ, ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਪੈਦੇ, ਹਵਾ, ਪਾਣੀ ਆਦਿ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹਨ। ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋਣਾ ਹੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਕੋ ਇਕ ਭੇਂਟ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਸੁੰਦਰ ਪੱਖ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਤੇ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਨੂੰ ਹੁਕਮ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ; ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਉਸ ਦੀ ਦਇਆ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

**ਨਾਨਕ ਹੁਕਮੁ ਨ ਚਲਈ ਨਾਲਿ ਖਸਮ ਚਲੈ ਅਰਦਾਸਿ ॥੨੨॥** (SGGS: 474)

*ਕੋਈ ਵੀ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਨੂੰ ਹੁਕਮ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ; ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਉਸ ਦੀਆਂ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।*

ਇਹ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ ਤੇ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਪੰਜਾਬੀ, ਹਿੰਦੀ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਕਰਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਮੰਨ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰ ਜੀਵ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੋਰਾਂ ਪ੍ਰਤੀ

ਦਇਆਵਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਜਰੂਰੀ ਸੇਮਾ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੀ ਰਚੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਤੀ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕੀਤੇ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਤੇ ਸਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸਭ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ।

## ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਉਦਾਹਰਣਾਂ:

### ਅਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਸ਼ੁਕਰਾਨੇ ਦੀ ਯਾਤਰਾ

ਅਮ੍ਰਿਤ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਫੈਲੇ ਇਕ ਵੱਡੇ ਬੋਹੜ ਦੇ ਰੁੱਖ ਹੇਠ ਬੈਠਾ ਸੀ, ਆਪਣੇ ਨੋਟਬੁੱਕ ਦੇ ਇਕ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਗੋਲ ਗੋਲ ਲਕੀਰਾਂ ਖਿੱਚ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਹੱਸਣ-ਬੋਲਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਮੱਧਮ ਪੈ ਗਈ, ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਉਸਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ, ਮਕਸਦ ਅਤੇ ਉਹ ਅਦਿੱਖ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਨ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਜੋ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਚਲਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

"ਓਏ ਫਿਲਾਸਫ਼ਰ, ਹੁਣ ਕੀ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਏ?" ਜਸਮੀਤ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੇ ਉਸਦੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਤੋੜਿਆ। ਅਮ੍ਰਿਤ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਦੇਸਤ ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਬੈਠ ਉੱਤੇ ਆ ਬੈਠਾ, ਉਸਦਾ ਬੈਗ ਅੱਧਾ ਖੁਲਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਰਹੀਆਂ ਸਨ।

ਅਮ੍ਰਿਤ ਮੁਸਕੁਰਾਇਆ। "ਬਸ ਇਹੀ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਸੀ... ਕਦੇ ਤੂੰ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਜੀਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਤੇ ਇਹ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ? ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਕਿਉਂ ਆਏ ਹਾਂ? ਇਹ ਸਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਿਸ ਨੇ ਕੀਤੇ?"

ਜਸਮੀਤ ਨੇ ਭੌਂਹਾਂ ਚੁੱਕੀਆਂ। "ਸੱਚੀ? ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਗਣਿਤ ਦਾ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਮੁਕਾਉਣ ਦਾ ਵੀ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਤੇ ਤੂੰ ਐਹੇ ਜਿਹੇ ਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਪਰ ਚੰਗਾ ਏ ਯਾਰ, ਜੇ ਸੋਚੀਏ ਤਾਂ ਬੜੀ ਅੱਛੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਹਾਂ, ਬੱਸ!"

ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਸਿਰ ਹਿਲਾਇਆ। "ਬਿਲਕੁਲ। ਤੇ ਕੀ ਇਹ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ? ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਇੱਥੇ ਰਹਾਂਗੇ। ਜੀਵਨ ਉਪਹਾਰ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਏ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।"

"ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਉਂਕਿ ਜੀਵਨ ਸਾਨੂੰ ਮਾੜਾ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ," ਜਸਮੀਤ ਨੇ ਹੱਸਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਤੇ

ਆਪਣੀ ਥੈਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਖਾਣ ਲਈ ਕੱਢਿਆ। "ਮੈਂ ਤਾਂ ਬੱਸ ਦਿਨ ਕੱਟਣ ਦੀ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ, ਉਸ ਤੋਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਨਹੀਂ।"

ਉਸ ਸ਼ਾਮ, ਘਰ ਆ ਕੇ, ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੇ ਤੰਦੂਰੀ ਪਰਾਂਠਿਆਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਫੈਲ ਰਹੀ ਸੀ। ਅਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਛੋਟੀ ਭੈਣ, ਗੁਰਲੀਨ, ਮੇਜ਼ ਤੇ ਬੈਠੀ ਸੀ, ਉਸਦੇ ਹੱਥ ਤੇ ਚਿਹਰਾ ਰੰਗ ਨਾਲ ਮਧਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਜਦ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਲਾ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਲਈ ਇੱਕ ਰੰਗੀਨ ਪੇਸਟਰ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ। "ਵੇਖ, ਅਮ੍ਰਿਤ!" ਉਸ ਨੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਕਿਹਾ, ਇੱਕ ਫੁੱਲਾਂ ਤੇ ਤਾਰਿਆਂ ਵਾਲੀ ਤਸਵੀਰ ਚੁੱਕ ਕੇ। "ਸੋਹਣੀ ਲੱਗ ਰਹੀ ਏ ਨਾਂ?"

ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਮੁਸਕਰਾ ਕੇ ਪੁੱਛਿਆ, "ਬਿਲਕੁਲ। ਕਿਸ ਲਈ ਬਣਾਈ ਏ?"

ਸਾਡੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਉੱਤੇ ਪੇਸਟਰ ਮੁਕਾਬਲਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਏ। ਮੈਂ ਰੁੱਖਾਂ ਤੇ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹਾਂ! ਤੈਨੂੰ ਪਤਾ ਏ ਰੁੱਖ ਸਾਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ? ਫਲ ਵੀ! ਤੇ ਛਾਂ ਵੀ!"

ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ," ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਪਰ ਕੀ ਤੂੰ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਰੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਿੰਨਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ?"

ਗੁਰਲੀਨ ਨੇ ਨੱਕ ਚਾੜਿਆ। "ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ? ਸਮਝੀ ਨਹੀਂ।"

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਅਮ੍ਰਿਤ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਹਿੰਦਾ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਾਦਾ ਜੀ, ਸੁਰਿੰਦਰ, ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਏ। ਉਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਗਾ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਅੰਬਾਂ ਦੀ ਟੇਕਰੀ ਸੀ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਰਸੋਈ ਦੇ ਕਾਉਂਟਰ (counter) ਤੇ ਰੱਖੀ। "ਇਹ ਰੁੱਖਾਂ ਤੇ ਕਦਰ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀ ਹੋ ਰਹੀ ਸੀ?" ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਲਕੀ ਮੁਸਕਾਨ ਨਾਲ ਪੁੱਛਿਆ।

ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਅੱਗੇ ਵਧ ਕੇ ਕਿਹਾ, "ਦਾਦਾ ਜੀ, ਮੈਂ ਗੁਰਲੀਨ ਨੂੰ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਕਿ ਸਾਡੀ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਇੱਕ ਭੇਟਾਂ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਨਾ ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ, ਨਾ ਰੁੱਖ, ਨਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ—ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤਾਂ ਬਸ ਮਿਲ ਗਿਆ।"

ਸੁਰਿੰਦਰ ਜੀ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਚਮਕਣ ਲੱਗ ਪਈਆਂ। "ਤੂੰ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈਂ, ਅਮ੍ਰਿਤ। ਜੀਵਨ ਇੱਕ ਉਪਹਾਰ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਵੱਲੋਂ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਕਿ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਕਰਾਨੇ ਨਾਲ ਜੀਉ, ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੇਖੋ—ਇਥੋਂ

ਤਕ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਵੀ। ਕੀ ਤੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ," ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗੁਰਲੀਨ ਵੱਲ ਮੁੜਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ, "ਕਿ ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਜੋ ਅਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹਾਂ ਇਹ ਭੀ ਇੱਕ ਵਰਦਾਨ ਹੈ?"

ਗੁਰਲੀਨ ਦੀਆਂ ਹੈਰਾਨੀ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ। "ਸਾਹ ਵੀ?"

"ਹਾਂ, ਉਹ ਵੀ," ਸੁਰਿੰਦਰ ਨੇ ਉਤਰ ਦਿੱਤਾ। "ਅਤੇ ਜਦ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਉਪਹਾਰਾਂ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲ ਹੋਰ ਨੇੜਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।"

ਗੁਰਲੀਨ ਨੇ ਖਿੜਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ, "ਤਾਂ ਮੈਂ ਤਸਵੀਰ ਅੰਬਾਂ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ!"

ਸੁਰਿੰਦਰ ਹੱਸ ਪਏ। "ਇਹ ਤਾਂ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ।"

ਅਗਲੇ ਦਿਨ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ, ਅਮ੍ਰਿਤ ਦਾ ਮਨ ਰਾਤ ਵਾਲੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੌਰਾਨ, ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਗੱਲ ਮੁੜ ਜਸਮੀਤ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ।

"ਕੀ ਕਦੇ ਤੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ, ਜੋ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਉਸ ਉੱਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਕਿ ਜੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੈ?" ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ, ਜਦ ਉਹ ਆਪਣਾ ਰੋਲ ਖਾ ਰਿਹਾ ਸੀ।

"ਕਿਵੇਂ?" ਜਸਮੀਤ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸੈਂਡਵਿਚ ਨੂੰ ਖਾਂਦੇ ਹੋਏ ਪੁੱਛਿਆ।

"ਵੇਖ, ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ, ਹੋਮਵਰਕ ਜਾਂ ਜਨਮਦਿਨ ਉੱਤੇ ਜੋ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਮਿਲੀ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਭੋਜਨ ਹੈ, ਸੈਣ ਲਈ ਥਾਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹਨ?"

ਜਸਮੀਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਰੁਕਿਆ। "ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਟਾਈਮ ਬਿਤਾ ਰਿਹਾ ਏਂ। ਪਰ... ਠੀਕ ਆ, ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਏ ਕਿ ਤੂੰ ਸਹੀ ਹੈ। ਮਤਲਬ, ਇਹ ਸੈਂਡਵਿਚ ਕੁਝ ਖਾਣ ਲਈ ਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ।"

ਅਮ੍ਰਿਤ ਹੱਸ ਪਿਆ। "ਬਿਲਕੁਲ! ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਇਹ ਵੇਖਣ ਦੀ ਕਲਾ ਹੈ ਜੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀ ਅਤੇ ਹੁਣ ਹੈ, ਉਹ ਕਾਫੀ ਹੈ।"

ਜਸਮੀਤ ਨੇ ਆਪਣਾ ਸੈਂਡਵਿਚ ਚੁੱਕਿਆ। ਧੰਨਵਾਦ ਸੈਂਡਵਿਚ!"

ਉਸ ਸ਼ਾਮ, ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਆਪਣਾ ਹੋਮਵਰਕ ਮੁਕਾ ਕੇ, ਘਰ ਦੀ ਛੱਤ ਉੱਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਤਾਰਿਆਂ ਵੱਲ ਤੱਕਣਾ



ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਗੁਰਲੀਨ ਵੀ ਆਪਣਾ ਪੇਸਟਰ ਲੈ ਕੇ ਆ ਗਈ। "ਮੈਂ ਹੋਰ ਰੰਗ ਭਰੇ ਨੇ," ਉਸ ਨੇ ਮਾਣ ਨਾਲ ਕਿਹਾ। "ਤੇ ਸੂਰਜ ਵੀ!"

"ਬਹੁਤ ਸੋਹਣਾ ਬਣਾਇਆ ਏ," ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਕਿਹਾ। "ਤੂੰ ਜਾਣਦੀ ਏ, ਦਾਦਾ ਜੀ ਸਹੀ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਸ਼ੁਕਰਾਨੇ ਨਾਲ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਤਾਰੇ—ਇਹ ਲੱਖਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਹਨ, ਤੇ ਅਸੀਂ ਹਰ ਰਾਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕੀ ਇਹ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ?"

ਗੁਰਲੀਨ ਨੇ ਸਿਰ ਹਿਲਾਇਆ, ਉਸਦੀ ਸ਼ਰਾਰਤੀ ਮੁਸਕਾਨ ਹੁਣ ਸੋਚਵੀਂ ਬਣ ਗਈ। "ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪੇਸਟਰ ਵਿੱਚ ਤਾਰੇ ਵੀ ਬਣਾਵਾਂਗੀ।" ਸੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਆਪਣੇ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ:

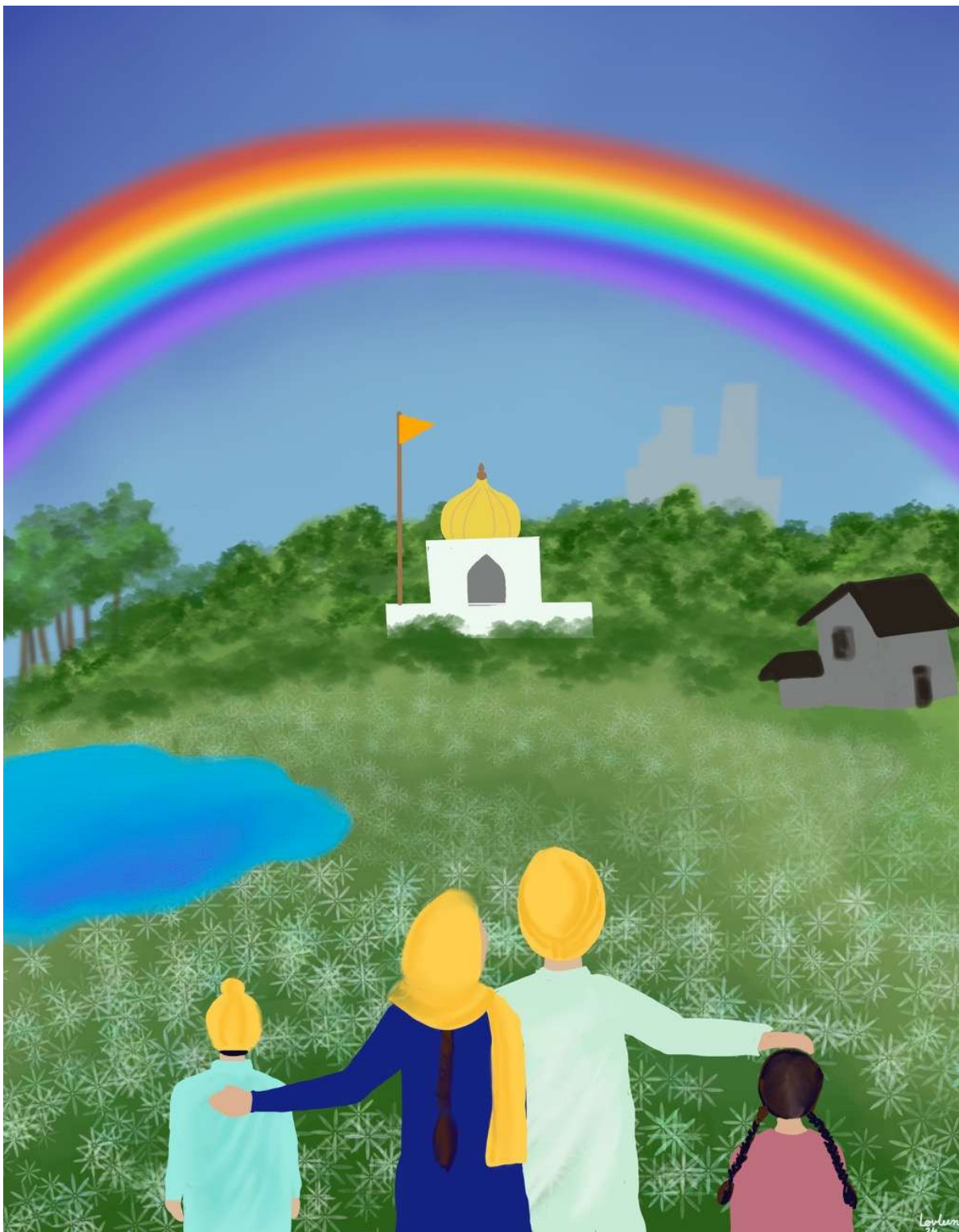
ਅੱਜ, ਮੈਂ ਤਾਰਿਆਂ ਲਈ, ਗੁਰਲੀਨ ਦੀ ਕਲਾ ਲਈ, ਦਾਦਾ ਜੀ ਦੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਲਈ, ਅਤੇ ਜਸਮੀਤ ਦੇ ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਤੇ ਛੋਟੇ ਉਪਹਾਰਾਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਹੈ।

ਉਸ ਨੇ ਡਾਇਰੀ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਕੇ ਬੱਤੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ, ਉਸਨੇ ਅੰਦਰੋਂ ਇੱਕ ਗਹਿਰੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ। ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਉਸ ਦੀ ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਨਜ਼ਰੀਆ ਬਣ ਗਿਆ ਸੀ, ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਸੀਸਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖਜ਼ਾਨੇ ਵਜੋਂ ਦੇਖਣ ਦਾ।

ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ, ਅਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਇਹ ਨਵੀਂ ਸ਼ੁਕਰਾਨੇ ਦੀ ਰੂਹ ਦੂਜਿਆਂ ਅਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਕਰਨ ਲੱਗੀ। ਜਸਮੀਤ ਨੇ ਅਕਸਰ "ਧੰਨਵਾਦ" ਕਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਗੁਰਲੀਨ ਦੇ ਪੇਸਟਰ ਕੁਦਰਤ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਾਨੇ ਦੇ ਸੁਨੇਹੇ ਬਣ ਗਏ, ਅਤੇ ਸੁਰਿੰਦਰ ਜੀ ਨੇ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੋਤੇ ਤੇ ਪੋਤੀ ਨੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆ।

ਮਿਲ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਿਖਿਆ ਕਿ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਕੰਮ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ ਦਾ ਇੱਕ ਢੰਗ ਹੈ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਦਿਲਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਸ਼ਨੀ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।

**ਮੁੱਖ ਸਿੱਖਿਆ:** ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਦਿਨ "ਧੰਨਵਾਦ" ਕਹਿਣ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਜੀਵਨ ਦੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਮਲ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।



ਸੁਕਰਾਨਾ ਵਾਲਾ ਮਨੋਭਾਵ ਵਿਕਸਤ ਕਰੋ।

-----\*\*\*\*\*-----

## 12. ਸੰਤੋਖ (ਸਹਜ)

- ਸੰਤੋਖ ਮਨ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਸੁਖਮਈ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋਣ ਵਰਗਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਚਾਰੋਂ ਪਾਸੇ ਕੁਝ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਸਹਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਗਾਵ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਚੜ੍ਹਾਵ-ਉਤਰਾਵ ਵਿੱਚ ਗੋਤੇ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ – ਜਿਵੇਂ ਜਿੱਤਣ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਹਾਰ ਜਾਣ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਹੋ ਜਾਣਾ।
- ਸਹਜਤਾ ਸਾਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਜਾਵੇ।

### ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸਹਜਤਾ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ:

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ “ਸਹਜ” ਸ਼ਬਦ ਐਸੇ ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਐਸੇ ਮਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿਆਖਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਇਹ ਉਸ ਮਨ ਦੀ ਮੂਲ ਅਵਸਥਾ ਵਰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਗੁਆ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਖੋਜ ਸਹਜ ਅਵਸਥਾ ਵਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ “ਸੰਤੁਲਨ”।

**ਸਹਜੈ ਨੇ ਸਭ ਲੇਚਦੀ ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਪਾਇਆ ਨ ਜਾਇ ॥** (SGGS: 68)

*ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ ਸਹਜ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।*

ਸਹਜ ਦੀ ਗੈਰਮੌਜੂਦਗੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਕੀ ਹਨ? ਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਤਮਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਅੰਨ੍ਹੇ ਹੋਏ ਹਾਂ:

**ਬਿਨੁ ਸਹਜੈ ਸਭੁ ਅੰਧੁ ਹੈ ਮਾਇਆ ਮੇਹੁ ਗੁਬਾਰੁ ॥** (SGGS: 68)

*ਸਹਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹਰ ਕੋਈ ਆਤਮਕ ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਮਾਯਾ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾਅ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।*

ਸਹਜ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਤੇ ਤਣਾਅ-ਰਹਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੇ ਕਿ ਸਹਜ ਕੀ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸਹਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੁਨੀਆਵੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਮਿਲਕੀਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਲਗਾਵ ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਧੁਰੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਧੁਰੇ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਤੱਕ ਕਿ ਜੇ ਇਹ ਨਾਂ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਹੀ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਹਜ ਦੀ ਅਹਮੀਅਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਇਸੇ ਲਈ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਇੱਥੇ ਇਹ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਹਜ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

**ਕੋਈ ਸਹਜਿ ਜਾਣੈ ਹਰਿ ਪਛਾਣੈ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜਿਨਿ ਚੇਤਿਆ ॥** (SGGS: 439)

*ਸਹਜ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਆਪਣੀ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਉੱਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਹਿਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰੱਬ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।*

## **ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਸਹਜ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ:**

ਸਹਜ ਦਾ ਬ੍ਰਹਮ ਗੁਣ ਤਦੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਅਕਾਲਪੁਰਖ ਦੇ ਹੁਕਮ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਇਹੀ ਅਸੂਲ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਉ ਇੱਕ ਦਰੱਖਤ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਲਈਏ। ਜਦੋਂ ਪਤਝੜ ਦਾ ਮੌਸਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਰੱਖਤ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਪੱਤੇ ਖੋ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਹਰਾ-ਭਰਾ ਦਰੱਖਤ ਬਿਲਕੁਲ ਸੁੱਕਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਉਡੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਰਦੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲਗਭਗ ਸੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਹਜ ਵਿੱਚ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਉਡੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਬਸੰਤ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੋਹਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਿੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਸਖਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਨੇ ਪਿਛਲੇ ਮੌਸਮਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸਹਿਆ ਸੀ, ਉਸ ਨੇ ਇਸ ਦੀ ਖਿੜਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਨਹੀਂ। ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਇਹੀ ਅਸੂਲ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਚੱਲਦੀ ਹੈ।

ਪਰ ਇਨਸਾਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਨਵੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਸਹਜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਹਜ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਬ੍ਰਹਮ ਗੁਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ

ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਆਮ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵੇਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਸਹਜ ਜਾਂ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਤੀਜਾ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਅੰਜਾਮ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਇਸ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨਾਲ ਵੇਖਦੇ ਹਨ:

**ਆਦਿ ਪੁਰਖਿ ਇਕੁ ਚਲਤੁ ਦਿਖਾਇਆ ਜਹ ਦੇਖਾ ਤਹ ਸੇਈ ॥ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਕੀ ਭਗਤਿ ਨ**

**ਛੇਡਉ ਸਹਜੇ ਹੋਇ ਸੁ ਹੋਈ ॥੨॥** (SGGS:437)

ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਨੇ ਇਹ ਅਚਰਜ ਭਾਵਨਾ ਵਾਲਾ ਜਗਤ ਵਿਖਾਇਆ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਮੈਂ ਵੇਖਦਾ ਹਾਂ, ਉਥੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹੀ ਵੇਖਦਾ ਹਾਂ। ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੈਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਮੈਂ ਬ੍ਰਹਮ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

## **ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ:**

ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਬ ਕੁਝ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਭੁੱਖ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਣ ਲਈ ਲੱਭਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਅਣਜਾਣ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਅਚਾਨਕ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲਾਇਲਾਜ਼ (ਅਸਾਧ) ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਅਮੀਰ ਹਾਂ ਤੇ ਕੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਗ਼ਰੀਬ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਬੰਧ: ਜੀਵਨਸਾਥੀ, ਬੱਚੇ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਅਤੇ ਦੇਸਤ – ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਆਪਣਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਜ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦਾ ਦ੍ਰਿੜ ਨਿਸ਼ਚਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਅੰਦਰ ਸਹਜ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਜੀ ਅਜਿਹਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ:

**ਸਹਜ ਗੁਫਾ ਮਹਿ ਆਸਣੁ ਬਾਧਿਆ ॥** (SGGS: 370)

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਹਜ ਦੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾ ਲਿਆ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣਾ ਨਿਵਾਸ ਸਹਜ ਜਾਂ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਉਥੋਂ ਕੱਢ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਹੁਣ ਆਓ ਅਸੀਂ ਕਬੀਰ ਜੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀਆਂ ਪੰਗਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਹਜ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ:

**ਤਹ ਪਾਵਸ ਸਿੰਧੂ ਧੂਪ ਨਹੀ ਛਹੀਆ ਤਹ ਉਤਪਤਿ ਪਰਲਉ ਨਾਹੀ ॥ ਜੀਵਨ ਮਿਰਤੁ ਨ ਦੁਖੁ  
ਸੁਖੁ ਬਿਆਪੈ ਸੁੰਨ ਸਮਾਧਿ ਦੇਉ ਤਹ ਨਾਹੀ ॥੧॥ ਸਹਜ ਕੀ ਅਕਥ ਕਥਾ ਹੈ ਨਿਰਾਰੀ ॥ ਤੁਲਿ  
ਨਹੀ ਚਢੈ ਜਾਇ ਨ ਮੁਕਾਤੀ ਹਲੁਕੀ ਲਗੈ ਨ ਭਾਰੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਅਰਧ ਉਰਧ ਦੇਉ ਤਹ  
ਨਾਹੀ ਰਾਤਿ ਦਿਨਸੁ ਤਹ ਨਾਹੀ ॥ ਜਲੁ ਨਹੀ ਪਵਨੁ ਪਾਵਕੁ ਫੁਨਿ ਨਾਹੀ ਸਤਿਗੁਰ ਤਹਾ  
ਸਮਾਹੀ ॥੨॥ ਅਗਮ ਅਗੋਚਰੁ ਰਹੈ ਨਿਰੰਤਰਿ ਗੁਰ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਲਹੀਐ ॥ ਕਹੁ ਕਬੀਰ ਬਲਿ  
ਜਾਉ ਗੁਰ ਅਪੁਨੇ ਸਤਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਰਹੀਐ ॥੩॥੪॥੪੮॥** (SGGS: 333)

*ਸਹਜ ਦੀ ਅੰਤਰਗਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ, ਦੁੱਖ ਪਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੂਰਨ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਅਪਾਰ, ਅਸੀਮ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਾਇਕ ਸੁਖ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਭੇਦਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ। ਇਹ ਲੇਭ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੀ ਗਿਆਨਤਾ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਅੰਦਰ ਵਸਦੇ ਰੱਬ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਹਜਤਾ ਵਿੱਚ, ਇੰਦਰੀਆਂ ਅਤੇ ਚੇਤਨਾ ਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।*

ਜਦੋਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਰੁੱਧ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਤਾਂ ਤਣਾਅ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਮਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੀ ਉਤਾਰ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਭਰੀ ਯਾਤਰਾ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉੱਚਾ-ਨੀਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦੁੱਖ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ; ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਜਦੋਂ ਸਫਲਤਾ ਜਾਂ ਉਪਲਬਧੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਛੂਮ ਉੱਠਦੇ ਹਾਂ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਜੀਵਨ-ਜੁਗਤ ਅਪਣਾਈਏ ਜੋ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਉਤਾਰ-ਚੜ੍ਹਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਕਬੀਰ ਜੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਧ ਰਹੀ ਸਹਜਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਹਨ:

**ਸਹਜ ਸੁੰਨਿ ਇਕੁ ਬਿਰਵਾ ਉਪਜਿਆ ਧਰਤੀ ਜਲਹਰੁ ਸੇਖਿਆ ॥** (SGGS: 970)

*ਤਣਾਅ ਭਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸੁੰਨਤਾ ਵਿੱਚ, ਸਹਜ ਦਾ ਨਾਜੁਕ ਰੁੱਖ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ; ਇਹ ਜਮੀਨ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਚੁੰਘ ਰਿਹਾ ਹੈ।*

## ਸਹਜ ਅੰਤਰ ਆਤਮਕ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ:

ਸਹਜ (ਸੰਤੁਲਨ, ਠੰਢ-ਚਿੱਤਤਾ, ਆਤਮਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ) ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਇੰਨਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਫਿੱਕਰਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਲੇਖਕਾਂ ਦੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਸੀ। ਸ਼ਰੀਰਕ ਮੌਤ ਦੇ ਡਰ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀ ਆਤਮਿਕ ਮੌਤ (ਅਰਥਾਤ, ਅੰਤਰ ਆਤਮਾ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਮਰ ਜਾਣ) ਤੋਂ ਹੀ ਡਰਦੇ ਸਨ। ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਹਜ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਅਨੁਭਵ ਵਰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬੇਮਿਸਾਲ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੀ ਕੋਈ ਹੱਦ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਇਸ ਪੱਕੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੋਂ ਉਪਜਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੁਝ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਹੁਕਮ, ਅਰਥਾਤ ਉਸ ਦੀ ਰਚੀ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਸਾਡੀ ਮਨੋ-ਦਸ਼ਾ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਰੇ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਫਿੱਕਰ ਅਤੇ ਦੁਖ ਭਰੇ ਵਿਚਾਰ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ:

**ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੇਵਿਐ ਸਹਜੁ ਊਪਜੈ ਹਉਮੈ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਮਾਰਿ ॥** (SGGS: 65)

*ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਗਿਆਨ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਮਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਹਜਤਾ (ਅਰਥਾਤ ਆਤਮਿਕ ਸੰਤੁਲਨ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ) ਉਭਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।*

ਜਦੋਂ ਸਹਜ ਅੰਦਰ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਸਾਡੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ। ਸੰਸਾਰੀ ਸਫਲਤਾ, ਇੱਜ਼ਤ, ਮਖੌਲ ਜਾਂ ਭਿਆਨਕ ਦੁੱਖ ਵੀ ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਆਤਮਿਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਬਾਹਰੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਰੱਬ ਨਾਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜੁੜਾਵ ਨੂੰ ਲੱਭ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਸਹਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹਨ:

ਤਾਂ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਸਹਜ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਆਤਮਿਕ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਰੀਏ। ਆਉ ਵੇਖੀਏ:

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਸੰਸਾ ਮੂਲਿ ਨ ਹੋਵਈ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚਹੁ ਜਾਇ ॥ ਜੇ ਕਿਛੁ ਹੋਇ ਸੁ ਸਹਜੇ ਹੋਇ**

**ਕਹਣਾ ਕਿਛੁ ਨ ਜਾਇ ॥** (SGGS: 853)

*ਸ਼ਬਦ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਦੇਹ ਤੋਂ ਰਹਿਤ, ਜੋ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰਤਾ ਜਨਮ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।*

ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਆਤਮਿਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਇੰਝ ਵਰਣਨ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ:

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਅੰਤਰਿ ਸਹਜੁ ਹੈ ਮਨੁ ਚੜਿਆ ਦਸਵੈ ਆਕਾਸਿ ॥** (SGGS: 1414)

*ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਆਤਮਿਕ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ, ਅੰਤਰ ਆਤਮਾ ਸਹਜ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਅਤੇ ਮਨ ਅਨੰਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਚੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।*

ਅਸੀਂ ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਸਹਜ ਦੀ ਸੰਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਅਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਖੋਜ ਸਹਜ ਵਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਹਜ ਅਵਸਥਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਿਆ ਕਿ ਸਹਜ ਤਦੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਨ ਦੀ ਭਟਕਣ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਆਤਮਿਕ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਅਤੇ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹੋਏ ਮਨ ਨੂੰ ਸਧਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਇਹੁ ਮਨੁ ਮਰੈ ਦਾਰੂ ਜਾਣੈ ਕੋਇ ॥ ਮਨੁ ਸਬਦਿ ਮਰੈ ਬੂਝੈ ਜਨੁ ਸੋਇ ॥੧॥** (SGGS: 665)

*ਕੇਵਲ ਵਿਰਲੇ ਇਨਸਾਨ ਹੀ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਦਵਾਈ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਜਿੱਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਮਨ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।*

## ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਉਦਾਹਰਨਾਂ

### ਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਤੋਹਫ਼ਾ

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਇੱਕ ਆਤਮ-ਚਿੰਤਨਸ਼ੀਲ (introspective) ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਡੂੰਘੀਆਂ ਸੱਚਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਸੀ। ਇੱਕ ਸਵੇਰੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੀ ਮੇਜ ਉੱਤੇ ਬੈਠਿਆ ਹੋਇਆ, ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਛੋਟੀ ਭੈਣ ਗੁਰਲੀਨ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣੇ ਅਖਬਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕਾਹਲੀ ਨਾਲ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਮੂਰਤੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਦੇਖਿਆ। ਉਹ ਸਦਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਚਨਾਤਮਕ ਸੀ, ਪਰ ਅੱਜ ਉਸਦੀ ਹਲਚਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸੀ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਾਦਾ ਜੀ, ਸੁਰਿੰਦਰ, ਇੱਕ ਹਲਕੀ ਮੁਸਕਾਨ ਨਾਲ ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵੇਖ ਰਹੇ ਸਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜੋ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਉੱਤੇ ਸੀ।

"ਕੀ ਹੋਇਆ ਪੁੱਤਰ?" ਸੁਰਿੰਦਰ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ।



ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਲੰਮਾ ਸਾਹ ਲਿਆ। "ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਇੱਕ ਕੰਮ ਖਤਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਦੂਜਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਿਚਕਾਰ ਝੂਲਸ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।"

ਸੁਰਿੰਦਰ ਜੀ ਨੇ ਸਿਰ ਹਿਲਾਇਆ। "ਕੀ ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਕਦੇ ਸਹਜ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ? ਇਹ ਇੱਕ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ – ਜਿੱਥੇ ਮਨ ਉਤਾਰ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।"

ਗੁਰਲੀਨ ਵੀ ਸੁਣ ਰਹੀ ਸੀ, ਉਸਦੇ ਸ਼ਰਾਰਤੀ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਜਿਗਿਆਸਾ ਦੀ ਚਮਕ ਖਿੜ ਉੱਠੀ। ਸੁਰਿੰਦਰ ਜੀ ਨੇ ਅੱਗੇ ਦੱਸਿਆ, "ਇੱਕ ਦਰੱਖਤ ਨੂੰ ਸੋਚ। ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਨੰਗਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਮਰ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਇਸ ਹੌਸਲੇ ਨਾਲ ਬਸੰਤ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਾ ਇਹ ਘਬਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਜਲਦੀ ਕਰਦਾ ਹੈ – ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਹੈ ਸਹਜ – ਹਰ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ।"

ਉਸ ਦਿਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦੇਸਤ ਜਸਮੀਤ ਨਾਲ ਇਹ ਸਿੱਖਿਆ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ। ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਡਿਬੇਟ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਜਸਮੀਤ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੇ ਸਾਂਤ ਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ। "ਤੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ?" ਉਸਨੇ ਪੁੱਛਿਆ। "ਅਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਤੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕੱਲ੍ਹ ਹੈ!"

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਯਾਦ ਆ ਗਏ। "ਚਿੰਤਾ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ। ਆਓ ਇੱਕ ਤਰਕ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਈਏ। ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਦਰੱਖਤ ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਵੀ ਬਸੰਤ – ਭਾਵ ਕੱਲ੍ਹ – ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰੀਏ।"

ਜਸਮੀਤ ਨੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕੀਤੀ, ਪਰ ਉਸਦਾ ਸਾਥ ਦਿੱਤਾ। ਦਿਨ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਤਰਕ-ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਈ, ਤੇ ਜਸਮੀਤ ਨੇ ਮੰਨ ਲਿਆ, "ਤੂੰ ਠੀਕ ਸੀ। ਘਬਰਾ ਕੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ। ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਸਹਜ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਸਚਮੁਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।"

ਉਸ ਰਾਤ ਘਰ ਆ ਕੇ, ਗੁਰਲੀਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦੌੜ ਕੇ ਗਈ। "ਅੰਮ੍ਰਿਤ! ਮੇਰੀ ਕਲਾਕਾਰੀ ਦੇਖ!" ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਨਾਜੁਕ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਚਿੜੀ ਉਸਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਰਖੀ। "ਮੈਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੋਈ, ਪਰ ਮੈਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਰਹੀ। ਇਹ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਬਣੀ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸੋਹਣੀ ਬਣੀ ਹੈ।"

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਮੁਸਕਰਾਇਆ। "ਇਹੀ ਤਾਂ ਸਹਜ ਦੀ ਰੂਹ ਹੈ, ਗੁਰਲੀਨ। ਸਥਿਰ ਰਹਿਣਾ, ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਜਾਵੇ।"

ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਇਹ ਗੱਲ ਸੁਣ ਲਈ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਏ, ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਣ ਦੀ ਚਮਕ ਨਾਲ। "ਤੁਸੀਂ ਸਹਜ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੇ ਇਹੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਉਹ ਕੋਈ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਹੋਵੇ, ਇੱਕ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਚਿੜੀ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਔਖਾ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ—ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਘੱਟ ਡਰਾਉਣਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।"

ਜਦੋਂ ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਇਕੱਠਾ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਸੁਰਿੰਦਰ ਜੀ ਨੇ ਇੱਕ ਆਖਰੀ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ। "ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੁਰਲੀਨ ਦੀ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਚਿੜੀ ਵਾਂਗ ਹੈ: ਨਾਝੁਕ, ਅਧੂਰੀ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਬੇਹੱਦ ਖੂਬਸੂਰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਹੈ ਸਹਜ ਦਾ ਤੇਹਫ਼ਾ।"

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਦੀ ਸਿਫਤ ਨੂੰ ਸੋਚਿਆ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸਹਜ ਸਿਰਫ਼ ਕੋਈ ਉੱਚੀ ਆਤਮਕ ਧਾਰਣਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਹਾਰਿਕ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਇਹ ਸੰਕਲਪ ਲਿਆ ਕਿ ਉਹ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਘਰ ਦੋਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਇਹ ਸਿੱਖਿਆ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਏਗਾ, ਹਰ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ।

**ਮੁੱਖ ਸਿੱਖਿਆ:** ਇਹਨਾਂ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਜ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਕੇ, ਵਿਅਕਤੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਕਤ, ਆਤਮਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



## 13. ਸੇਵਾ

**ਨਿਸ਼ਕਾਮਤਾ:** ਸੇਵਾ ਨਿਜੀ ਲਾਭ, ਸ਼ੋਭਾ ਜਾਂ ਮਾਨਤਾ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇ ਇਹ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਡੀ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸੇਵਾ ਦੇ ਅਸਲ ਮਕਸਦ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਹੈ।

**ਰੂਹਾਨੀ ਵਿਕਾਸ:** ਸੇਵਾ ਸਾਨੂੰ ਨਿਮਰਤਾ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਵਰਗੀਆਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਕੇ ਆਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਈਸ਼ਵਰੀ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ।

**ਹਉਮੈ ਦਾ ਨਾਸ:** ਸੇਵਾ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਵੈ-ਕੇਂਦਰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪਵਿਤ੍ਰ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੇਵਾ ਦਾ ਅਰਥ:

ਅਸੀਂ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਸੇਵਾ ਦੀ ਇੱਕ ਅਜੀਬ ਹੀ ਧਾਰਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਜੋ ਗਲਤ ਫਹਿਮੀਆਂ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਸੇਵਾ ਦੇ ਅਸਲ ਅਰਥ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖੀ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਵਿੱਚ 'ਸ਼ਬਦ' ਹੀ ਗੁਰੂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਨੂੰ ਅਸੀਂ 'ਗੁਰੂ' ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਲਈ, ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦਾ ਅਰਥ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਆਤਮ ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਸਮਝੀਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਅਮਲ ਕਰੀਏ। ਆਓ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਪੰਕਤੀਆਂ ਵੇਖੀਏ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਸਮਝ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ:

**ਬੰਦਨਾ ਹਰਿ ਬੰਦਨਾ ਗੁਣ ਗਾਵਹੁ ਗੋਪਾਲ ਰਾਇ ॥ ਰਹਾਉ ॥ ਵਡੈ ਭਾਗਿ ਭੇਟੇ ਗੁਰਦੇਵਾ ॥**

**ਕੋਟਿ ਪਰਾਧ ਮਿਟੇ ਹਰਿ ਸੇਵਾ ॥੧॥** (SGGS: 683)

ਮੇਰੀ ਆਪਣੇ ਸਰਬਵਿਆਪੀ ਰਚਨਹਾਰ ਅਤੇ ਪਾਲਣਹਾਰ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਤੀ ਸ਼ਰਧਾ, ਬ੍ਰਹਮ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਇਹ ਚਾਨਣ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਅਨੇਕਾਂ ਅਉਗਣ, ਅੰਦਰਲੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੀ ਸ਼ਰਧਾ ਰਾਹੀਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਸੇਵਾ ਸਫਲ ਹੈ ਜੇ ਕੇ ਕਰੇ ਚਿਤੁ ਲਾਇ ॥** (SGGS: 552)

ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੱਚੀ ਨੀਅਤ ਅਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੇਵਾ ਹੀ ਕਬੂਲ ਹੋਦੀ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਹੋਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵੀ ਸਮਝਾਈ ਗਈ ਹੈ:

**ਗੁਰ ਕੀ ਸੇਵਾ ਸਬਦੁ ਵੀਚਾਰੁ ॥ ਹਉਮੈ ਮਾਰੇ ਕਰਣੀ ਸਾਰੁ ॥੧॥** (SGGS: 223)

ਆਪਣੇ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ, ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹੈ।

## **ਅਸਲੀ ਸੇਵਾ ਆਤਮਕ ਚਾਨਣ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:**

ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰੂ ਹੀ ਸ਼ਬਦ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਸੇਵਾ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੇ ਆਤਮ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਰੂਹਾਨੀ ਚਾਨਣ ਵੱਲ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਨੇਰੇ ਨੂੰ, ਜੋ ਕਿ ਹਉਮੈ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਚਾਨਣ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨਾ, ਇਹੀ ਗੁਰੂ ਦੀ ਅਸਲੀ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਅਖ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੇ ਆਤਮ ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਸਾਈਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਈਏ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ:

**ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਕੀ ਕਾਰ ਕਰਮਿ ਕਮਾਈਐ ॥ ਗੁਰਮਤੀ ਆਪੁ ਗਵਾਇ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ ॥ ਦੂਜੀ ਕਾਰੈ ਲਗਿ ਜਨਮੁ ਗਵਾਈਐ ॥ ਵਿਣੁ ਨਾਵੈ ਸਭ ਵਿਸੁ ਪੈਝੈ ਖਾਈਐ ॥ ਸਚਾ ਸਬਦੁ ਸਾਲਾਹਿ ਸਚਿ ਸਮਾਈਐ ॥ ਵਿਣੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੇਵੇ ਨਾਹੀ ਸੁਖਿ ਨਿਵਾਸੁ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਆਈਐ ॥ ਦੁਨੀਆ ਖੇਟੀ ਰਾਸਿ ਕੂੜੁ ਕਮਾਈਐ ॥ ਨਾਨਕ ਸਚੁ ਖਰਾ ਸਾਲਾਹਿ ਪਤਿ ਸਿਉ ਜਾਈਐ**

**॥੧੪॥** (SGGS:144)

ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਰਾਹੀਂ ਆਤਮਕ ਚਾਨਣ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਹਉਮੈ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਗੁਣ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਫਸੇ ਰਹੀਏ, ਤਾਂ ਆਤਮਕ ਤਰੱਕੀ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੱਚੀ ਤਰੱਕੀ ਤਾਂ ਉਹੀ ਹੈ ਜੋ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਰਾਹੀਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗੀਕਾਰ ਕਰਕੇ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸ਼ਰਧਾ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਤਾਂ ਇਨਸਾਨ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਵਿਚਕਾਰ ਡਗਮਗਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੀ ਪੂਰਨਤਾ ਨੂੰ ਰੋਕ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਜੀਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਨਸਾਨ ਖੁਦ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਦੇਖਾ ਦੇਖੀ ਸਭ ਕਰੇ ਮਨਮੁਖਿ ਬੂਝ ਨ ਪਾਇ ॥ ਜਿਨ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਿਰਦਾ ਸੁਧੁ ਹੈ ਸੇਵ ਪਈ ਤਿਨ ਥਾਇ ॥** (SGGS:27)

ਅਗਿਆਨੀ ਮਨੁੱਖ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਤਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਬ੍ਰਹਮ ਗੁਣ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਵਸਾ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਜੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਆਤਮ ਸੰਦੇਸ਼ ਰਾਹੀਂ ਚਾਨਣ ਪਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਰਧਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੂਹਾਨੀ ਰਾਹ ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੇ ਆਤਮ ਸੰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਅਸਲੀ ਸ਼ਰਧਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੇ ਆਤਮ ਸੰਦੇਸ਼ ਲਈ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸ਼ਰਧਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਹਕੀਕਤ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਆਤਮ ਸੰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਅਸਲ ਸ਼ਰਧਾ ਲਈ ਦਿਲ ਦੀ ਪਵਿਤ੍ਰਤਾ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਪੰਕਤੀਆਂ ਇਹ ਸਮਝਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਰਧਾ, ਭਾਵੇਂ ਥੋੜੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ, ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵਸਾ ਕੇ ਅਤੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਨਾਲ ਰੂਹਾਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜੁੜ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਸ਼ਰਧਾ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੇ ਆਤਮ ਸੰਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਗਿਆਨ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ:

**ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੇਵਨਿ ਆਪਣਾ ਤੇ ਵਿਰਲੇ ਸੰਸਾਰਿ ॥ ਹਉਮੈ ਮਮਤਾ ਮਾਰਿ ਕੈ ਹਰਿ ਰਾਖਿਆ ਉਰ ਧਾਰਿ ॥** (SGGS: 26)

*ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੇ ਆਤਮ ਸੰਦੇਸ਼, ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।*

ਉਹ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਨਿਵਾਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬ੍ਰਹਮ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

**ਮਿਹਰ ਕਰੇ ਤਾ ਖਸਮੁ ਧਿਆਈ ॥** (SGGS: 1020)

*ਗੁਰੂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਹੀ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸੂਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।*

**ਸਾ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਸਫਲ ਹੈ ਜਿਤੁ ਸਤਿਗੁਰ ਕਾ ਮਨੁ ਮੰਨੇ ॥** (SGGS: 314)

*ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੇ ਆਤਮ ਸੰਦੇਸ਼ ਲਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਜਿਹੀ ਸ਼ਰਧਾ ਲਾਭਕਾਰੀ ਅਤੇ ਫਲਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਗੁਣ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।*

**ਠਾਕੁਰ ਕਾ ਸੇਵਕੁ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ॥** (SGGS: 285)

*ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਨਸਾਨ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੇ ਆਤਮ ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਸਾਂਦਾ ਹੈ।*

ਆਓ ਅਸੀਂ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਪੰਨੇ ਉਲਟ ਕੇ ਵੇਖੀਏ ਕਿ ਭਾਈ ਲਹਿਣਾ ਜੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਕੋਲ ਕਿਉਂ ਆਏ ਸਨ। ਭਾਈ ਲਹਿਣਾ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਦੀ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋ ਗਏ ਸਨ ਅਤੇ ਉਹ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਵਰਗੇ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ, ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਕਿਵੇਂ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਭਾਈ ਲਹਿਣਾ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਗੁਰੂ ਜੀ ਕੋਲ ਰਹੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਆਤਮਕ ਆਤਮ ਸੰਦੇਸ਼, ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਅਤੇ ਅਪਣਾਇਆ, ਅਤੇ ਇਹ

ਵੀ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਗੁਰੂ ਜੀ ਇਹ ਆਤਮ ਸੰਦੇਸ਼ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਅਮਲ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਦਾ ਇਸ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਅੰਤ ਨਜ਼ਦੀਕ ਆ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਭਾਈ ਲਹਿਣਾ ਜੀ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਦੀ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਗਿਆ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਨੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲਿਆ, ਅਤੇ ਭਾਈ ਲਹਿਣਾ ਜੀ ਨੂੰ ਅਗਲਾ ਗੁਰੂ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਜੀ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਆਤਮਕ ਆਤਮ ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾ ਸਕਣ। ਇਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਸਵੇਂ ਨਾਨਕ, ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਤਕ ਜਾਰੀ ਰਹੀ।

ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਸੇਵਾ ਕਰਕੇ, ਇਨਸਾਨ ਉਸ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਇੰਝ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ:

**ਸੇ ਸੇਵਕੁ ਸੇਵਾ ਕਰੇ ਜਿਸ ਨੇ ਹੁਕਮੁ ਮਨਾਇਸੀ ॥ ਹੁਕਮਿ ਮੰਨਿਐ ਹੋਵੈ ਪਰਵਾਣੁ ਤਾ ਖਸਮੈ  
ਕਾ ਮਹਲੁ ਪਾਇਸੀ ॥** (SGGS: 471)

*ਜੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਦੇ ਖੋਜੀ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੇ ਇਲਾਹੀ ਹੁਕਮ ਅੰਦਰ ਰਹਿ ਕੇ ਸੇਵਾ ਦੇ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਮੰਨ ਕੇ ਅਤੇ ਅਪਣਾ ਕੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।*

## ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਨਿਮਰਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ:

ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ (ਅਸਲ ਸੇਵਾ) ਨਿਮਰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਸੇਵਾ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝੇ ਕਿ ਸੇਵਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਸ਼ਹੂਰ ਪਰੋਪਕਾਰਕ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਾਗਰਿਕ ਦਰਸਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਇੰਨੇ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਰੂਹਾਨੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜਦ ਉਹ ਗਰੀਬਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਹੀ ਹਉਮੈ ਨਿਖਾਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੇਵਾ ਦੇ ਅਸਲ ਅਰਥਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇਹ ਵੱਡਾ ਅੰਤਰ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਰੂਹਾਨੀ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਸਾਡਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਸ਼ੋਹਰਤ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਤਕ ਅਸਲੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਸਮਝੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਪਾਲ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਨਿਰਾਦਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਸੇਵਾ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤਾਂ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਣਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਸਾਡੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਵਿਰੋਧੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਫਲ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ। ਰੂਹਾਨੀਤਾ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭਗਤ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਿਰਫ

ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਰਕੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਭੀ ਸੰਸਾਰੀ ਕੀਮਤ ਦੇ ਨਾਲ ਖਰੀਦਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਭੌਤਿਕ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਕੀਮਤ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਨਮੋਲ ਹਨ।

## ਸੇਵਾ ਦੇ ਕਈ ਰੂਪ ਹਨ:

ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਆਰਥਿਕ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਘੱਟ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹਨ। ਜਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਲੋੜਵੰਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਵਜ਼ੀਫ਼ਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਭੌਤਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਭੁੱਖਾ ਜਾਂ ਪਿਆਸਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੁਨਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਉਹ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੀਏ, ਤਾਂ ਸਦਾ ਹੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਢੰਗ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਉੱਪਰ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸੱਚੀ ਨਿਰਸਵਾਰਥ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਅਕਸਰ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਮਾਜ ਵਲੋਂ ਸਾਡੀ ਵਾਹ ਵਾਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਮੰਨਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਧਾਰਣਾ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ ਸੇਵਾ ਉਹੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸਮਾਜ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਮਿਲੀ ਹੋਵੇ; ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਸਲ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਸਾਡਾ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸਾਨੂੰ ਸੇਵਾ ਦੇ ਮੂਲ ਉਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਭਟਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੇਵਾ-ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਇੰਨੇ ਭਾਵੁਕ ਤੌਰ ਤੇ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਇਹ ਧਾਰਣਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਕੰਮ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

ਇਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜੁੜਾਅ ਜੋ "ਆਪ" ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਹਉਮੈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਇਹੀ ਸਾਡੀ ਭਟਕਾਵੇ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਉਮੈ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਅਸਲ ਸੰਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਵਿੱਛੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਚੀ ਸੇਵਾ ਕੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਆਤਮਕ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਉਠਾ ਸਕਦੇ।



## ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਉਦਾਹਰਣਾਂ

### ਅੰਗ 1: ਸਕੂਲ ਯੋਜਨਾ

ਅਮ੍ਰਿਤ, ਇੱਕ ਅੱਛਾ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦਾ ਆਖਰੀ ਸਾਲ ਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਸਕੂਲ ਦੇ ਸੂਚਨਾ-ਪਟ (notice board) ਕੋਲ ਖੜਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੇਵਾ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ। ਉਸਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਮਿੱਤਰ ਜਸਮੀਤ ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਫਲਾਇਰ ਵੱਲ ਝਾਤੀ ਮਾਰੀ।

"ਆਓ ਜਸਮੀਤ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਰੀਏ!" ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਕਿਹਾ।

ਜਸਮੀਤ, ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਵਾਲੀ ਸੋਚ ਰੱਖਦਾ ਸੀ, ਨੇ ਮੋਢੇ ਹਿਲਾਏ। "ਠੀਕ ਹੈ, ਪਰ ਆਓ ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਕਰੀਏ। ਅਸੀਂ ਮਾਨਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਸਾਡੀਆਂ ਕਾਲਜ ਦੀਆਂ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਵਧੀਆ ਲੱਗੇਗਾ।"

ਅਮ੍ਰਿਤ ਰੁਕ ਗਿਆ। "ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ ਸੇਵਾ ਸ਼ੋਹਰਤ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।"

ਜਸਮੀਤ ਨੇ ਅੱਖਾਂ ਘੁਮਾ ਕੇ ਕਿਹਾ, "ਤੇ ਤੇਰਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਨਾ ਚਲੇ? 'ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਜੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਫਾਇਦਾ?"

ਅਮ੍ਰਿਤ ਮੁਸਕਰਾਇਆ। "ਆਓ ਅੱਜ ਰਾਤ ਦਾਦਾ ਜੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੀਏ। ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਿਵਹਾਰਕਤਾ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਵਿਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਣਦੇ ਹਨ।"

### ਅੰਗ 2: ਘਰ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ

ਉਸ ਸ਼ਾਮ, ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਮੇਜ਼ ਤੇ, ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ। ਗੁਰਲੀਨ, ਉਸ ਦੀ ਨਟਖੱਟ ਛੋਟੀ ਭੈਣ, ਚੁਪ-ਚਾਪ ਇੱਕ ਚਮਚ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਉੱਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਕਰਕੇ ਸੁਣ ਰਹੀ ਸੀ।

ਸੁਰਿੰਦਰ ਦਾਦਾ ਜੀ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਉੱਤੇ ਹੱਸੇ, ਫਿਰ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਗਏ। "ਅਮ੍ਰਿਤ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸਲ ਸੇਵਾ ਮਾਨ ਜਾਂ ਇਨਾਮਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਤਾਂ ਸਾਫ਼ ਦਿਲ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ।"

"ਪਰ ਦਾਦਾ ਜੀ," ਜਸਮੀਤ ਨੇ ਵਿਚੋਂ ਟੋਕਿਆ, "ਮਾਨਤਾ ਤਾਂ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਕੀ ਇਹ ਬਦਲਾਵ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਹੀਂ?"

ਸੁਰਿੰਦਰ ਦਾਦਾ ਜੀ ਨੇ ਸੋਚਵੀਂ ਹਾਵਭਾਵ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਹਿਲਾਇਆ। "ਮਾਨਤਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਗਲਤ ਨਹੀਂ, ਜਸਮੀਤ, ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੇਵਾ ਦੇ ਅਸਲ ਰਸਤੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਭਾਈ ਲਹਿਣਾ ਜੀ ਨੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਉਪਾਧੀ ਦੀ ਚਾਹ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਰਧਾ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੀ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।"

"ਕੀ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ ਵੀ ਨਾ ਹੋਈਏ?" ਗੁਰਲੀਨ ਨੇ ਹੌਲੀ ਨਾਲ ਪੁੱਛਿਆ।

"ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ," ਸੁਰਿੰਦਰ ਦਾਦਾ ਜੀ ਮੁਸਕੁਰਾਏ। "ਪਰ ਖੁਸ਼ੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਨਾਂ ਕਿ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਵਾਹ ਵਾਹ ਤੋਂ। ਅਸਲ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਨਿਮਰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।"

### **ਅੰਗ 3: ਭੋਜਨ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ**

ਅਗਲੇ ਦਿਨ, ਅਮ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਜਸਮੀਤ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹ ਭੋਜਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ। ਗੁਰਲੀਨ ਨੇ ਰੰਗੀਨ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਬਣਾਕੇ ਅਤੇ ਦਾਨ ਦੇ ਬਕਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਛਪਕੇ ਕੁਕੀਆਂ ਪਾ ਕੇ "ਵਧੇਰੇ ਮੁਸਕਾਨਾਂ ਲਈ" ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ।

ਜਦ ਮੁਹਿੰਮ ਚੱਲਦੀ ਗਈ, ਤਾਂ ਜਸਮੀਤ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਅਮ੍ਰਿਤ ਕਦੇ ਵੀ ਸਿਹਰਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਆਗੂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦਾ।

"ਤੂੰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਤੇਰਾ ਵਿਚਾਰ ਸੀ?" ਉਸਨੇ ਵਕਤ ਮਿਲਣ ਤੇ ਪੁੱਛਿਆ।

" ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ," ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ। "ਧਿਆਨ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਤੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। "ਜੇ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਬਣਾ ਲਵਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਅਸਲ ਸੇਵਾ ਦਾ ਮੂਲ ਭਾਵ ਖੋ ਬੈਠਾਂਗਾ।"

ਜਸਮੀਤ ਨੇ ਠੰਡੀ ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ ਵੇਖਿਆ, ਪਰ ਉਹ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਨਾ ਰਹਿ ਸਕਿਆ।

#### **ਅੰਗ 4: ਅਚਾਨਕ ਸਿੱਖਿਆ**

ਜਦ ਭੋਜਨ ਇਕੱਠੀ ਮੁਹਿੰਮ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋਈ, ਤਾਂ ਅਮ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਇਸ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ। ਸੁਰਿੰਦਰ ਦਾਦਾ ਜੀ ਨੇ ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ, ਜੋ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਨਿਮਰਤਾ ਦੇ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ।

ਜਸਮੀਤ, ਜੋ ਅੰਤਰਆਤਮਿਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਲੀਨ ਸੀ, ਨੇ ਮੰਨਿਆ, "ਤੂੰ ਠੀਕ ਸੀ, ਅਮ੍ਰਿਤ। ਮਦਦ ਕਰਨ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਕੇ, ਨਾ ਕਿ ਮਾਨਤਾ ਉੱਤੇ, ਇਹ ਤਜਰਬਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਅਰਥਪੂਰਨ ਬਣ ਗਿਆ।"

"ਇਹੀ ਤਾਂ ਅਸਲ ਸੇਵਾ ਦੀ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਹੈ," ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਕਿਹਾ। "ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਵੀ।"

ਗੁਰਲੀਨ ਨੇ ਮੁਸਕੁਰਾ ਕੇ ਕਿਹਾ, "ਤੇ ਇਹ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਕੁਕੀਆਂ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਨੇ!"

ਸਾਰੇ ਹੱਸ ਪਏ, ਪਰ ਸੁਰਿੰਦਰ ਦਾਦਾ ਜੀ ਨੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਯਾਦ ਦਿਲਾਇਆ: "ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਓ, ਅਸਲ ਸੇਵਾ ਸਿਰਫ ਵੱਡੇ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਾਲੀ ਸੋਚ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਹੀ ਰਸਤਾ ਹੈ ਅਸਲੀ ਆਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਦਾ।"

**ਮੁੱਖ ਸਿੱਖਿਆ:** ਸ਼ਬਦ-ਅਧਾਰਿਤ ਰੂਹਾਨੀ ਯਾਤਰਾ ਰਾਹੀਂ, ਭੈਣ-ਭਰਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੇ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿ ਸੇਵਾ ਸ਼ੇਰਾ ਜਾਂ ਇਨਾਮਾਂ ਦੀ ਖਾਤਿਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਸੇਵਾ ਦਿਲ ਨੂੰ ਬਦਲਦੀ ਹੈ, ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਨਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਦਇਆ ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਦੇ ਰਸਤੇ ਉੱਤੇ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ।



ਗੁਰ ਕੀ ਸੇਵਾ ਸਬਦ ਵੀਚਾਰ। ਹਉਮੈ ਮਾਰੇ ਕਰਣੀ ਸਾਰ ॥7॥ (SGGS: 223)

ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਬਦ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਰਥਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸੇਚ ਨੂੰ ਰੋਸ਼ਨ ਕਰਨਾ— ਇਹੀ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹੈ।

## 14. ਕੁਝ ਸਿੱਖੀ ਰਵਾਇਤਾਂ

**ਸਿੱਖੀ ਦੀ ਰੂਹਾਨੀਅਤ**, ਅਰਥਾਤ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੀ ਆਤਮਕ ਸਿੱਖਿਆ, ਉਹ ਜੀਵਨ ਜੀਊਣ ਦੀ ਜਾਚ ਹੈ ਜੋ ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਨਿਮਰਤਾ, ਦਇਆ, ਅਤੇ ਬਰਾਬਰੀ ਵਰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਰਮਕਾਂਡਾਂ ਅਤੇ ਅੰਧ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੀ ਵਿਰੋਧੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ (SGGS) ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਵਰਤਨ ਉੱਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਹਰ ਥਾਂ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, "ਸਿੱਖੀ ਰੂਹਾਨੀਅਤ" ਉਹ ਆਤਮਕ ਸੰਦੇਸ਼ ਹਨ ਜੋ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਲਗਭਗ 550 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਜੋ SGGS ਵਿਚ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਅਧਿਆਇਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਸਿੱਖੀ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਰੱਬੀ ਗੁਣਾਂ – ਜਿਵੇਂ ਦਇਆ, ਨਿਸ਼ਕਾਮਤਾ, ਨਿਮਰਤਾ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ, ਸੰਤੋਖ, ਇਨਸਾਫ਼, ਬਰਾਬਰੀ ਆਦਿ – ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਰਮਕਾਂਡ ਜਾਂ ਅੰਧ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਰੂਹਾਨੀ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕੋਈ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਸਿੱਖੀ ਦੀ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਰਚਨਾਕਾਰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਵੱਲੋਂ ਰਚੇ ਗਏ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅੱਜ ਤਕ, ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲੇ। ਪਰ ਅਫਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖੀ ਦੀ ਇਹ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਜਿਵੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਮਲ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਸੀ, ਉਹ ਹਾਲਾਤ 1716 ਈਸਵੀ ਵਿੱਚ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਬਹਾਦੁਰ ਦੀ ਸ਼ਹੀਦੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਤੀਵਰਤਾ ਨਾਲ ਬਦਲ ਗਏ। ਸਿੱਖ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਗਠਨ ਲਗਭਗ ਦੋ ਸਦੀਆਂ ਤਕ ਉਦਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਨਿਰਮਲਾਂ ਦੇ ਕਬਜ਼ੇ ਹੇਠ ਰਹੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਲਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾ ਤਾਂ ਅਸਲੀ ਸਿੱਖੀ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅਮਲ। ਉਲਟ, ਨਿਰਮਲੇ ਜਾਣ ਬੁਝ ਕੇ ਸਿੱਖੀ ਵਿਚ ਬ੍ਰਾਹਮਣਵਾਦੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਅਤੇ ਰਸਮਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਗੁਰੂਆਂ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਮਨਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਇਹ ਦੁਖਦਾਈ ਹਾਲਾਤ 1925 ਈਸਵੀ ਤਕ ਚੱਲਦੀ ਰਹੀ, ਜਦੋਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਸਥਿਤ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਪਰਕਰਮਾ ਵਿਚੋਂ ਹਿੰਦੂ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੇ ਬੁੱਤ ਹਟਾਏ ਗਏ।

ਇਹ ਗੱਲ ਜਾਣਨਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ “ਪਰੰਪਰਾਗਤ” ਸਿੱਖ ਸਾਹਿਤ (ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਸਾਖੀਆਂ) ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਜਦੋਂ ਸਿੱਖੀ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਵਿਚ ਬ੍ਰਾਹਮਣਵਾਦੀ (ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਸੰਬੰਧੀ) ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਦੀ ਦਖ਼ਲ ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਹੋ ਰਹੀ ਸੀ। ਇਸ ਸਾਹਿਤ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ, ਅਤੇ ਉਹ ਅਮਲ ਜੋ ਇਸ ਵਿਚ ਉਕਸਾਏ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਏ ਹਨ, ਸਿੱਖ ਫ਼ਲਸਫ਼ੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ। ਇਹ ਸਾਫ਼ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਸਿੱਖੀ ਵਿਰੋਧੀ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਰਸਮਾਂ ਅੱਜ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਡੇਰਿਆਂ ਦੁਆਰਾ, ਜੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ‘ਸੰਤ’ ਜਾਂ ‘ਬਾਬਾ’ ਕਹਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਚਲਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਲਤ ਅਤੇ ਵਿਗਾੜੀ ਹੋਈਆਂ ਸਿੱਖੀ ਵਿਰੋਧੀ ਰਸਮਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਅੱਜ ਵੀ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਸਾਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ : ਅਰਥਾਤ ਸੋਚ, ਬੋਲ ਅਤੇ ਕਰਮ, ਜੋ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਵੀ ਹੇਠਾਂ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

## ਅਖੰਡ ਪਾਠ

**ਕੀ ਕਰੀਏ:** ਹਰ ਰੂਹਾਨੀ ਖੇਜੀ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਪੰਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਆਤਮਕ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਅਧਿਆਇਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਹੈ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਰੱਬੀ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ। ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਨਣ, ਭਰੋਸਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਖਰਕਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾ ਲਈਏ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿਚ ‘ਉਹੀ ਗੁਣ ਬਣ ਜਾਈਏ।’ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀਆਂ ਪੰਕਤੀਆਂ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਸੁ ਜਗ ਮਹਿ ਚਾਨਣੁ ਕਰਮਿ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਏ ॥੧॥ (SGGS: 67)

*ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਪਾਠਕ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਰੋਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।*

- ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਦ ਉਚਰੈ ਹਰਿ ਮੰਨਿ ਵਸਾਇਆ ॥ (SGGS: 1238)

ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਖੁਦ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਅੰਦਰ ਵੱਸ ਰਹੀ ਹਰੇਕ ਥਾਂ ਮੌਜੂਦ ਰੱਬੀ ਜੋਤ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੇ।

- **ਅਕਲੀ ਪੜ੍ਹਿਹ ਕੈ ਬੁਝੀਐ ਅਕਲੀ ਕੀਚੈ ਦਾਨੁ ॥** (SGGS: 1245)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਕਲ ਅਤੇ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਅਕਲੀ ਪੜ੍ਹਿਹ ਕੈ) ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਬੁਝੀਐ) ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਸੰਦੇਸ਼ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਣ (ਅਕਲੀ ਕੀਚੈ ਦਾਨ)।

- **ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਸਤਿ ਸਰੂਪੁ ਹੈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਬਣੀਐ ॥** (SGGS: 304)

ਸਾਰਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਲ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

**ਕੀ ਨਾ ਕਰੀਏ:** ਅਫਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਖੁਦ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਦੀ ਥਾਂ, ਅਸੀਂ ਅਖੰਡ ਪਾਠ ਦੀ ਕਰਮਕਾਂਡੀ ਰਸਮ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਲਿਆ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਪਾਠੀ ਅਤੇ ਗ੍ਰੰਥੀ ਵਰਗੇ ਧਾਰਮਿਕ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖ ਪੰਥ ਨੂੰ ਸੌਂਪਿਆ ਗਿਆ। ਪਾਠੀ ਉਹ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਖੰਡ ਪਾਠ ਰਾਹੀਂ ਰੋਜ਼ੀ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਕ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਤਕਰੀਬਨ 30 ਪੰਨਿਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਪੂਰੇ 1430 ਪੰਨੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਅਖੰਡ ਪਾਠ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਇਸ ਸੇਵਾ ਲਈ ਇਕ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਰਕਮ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਉਲਟ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਆਤਮਕ ਉੱਨਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ “ਠੇਕੇ ਉੱਤੇ ਦੇਣਾ” ਸਿੱਖੀ ਦੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਪੈਸੇ ਲੈ ਕੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਵੇਚਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਖੁਦ ਰੂਹਾਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਉਲਝੇ, ਖਾਲੀ ਅਤੇ ਤਬਾਹ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ?

- **ਧ੍ਰਿਗੁ ਤਿਨਾ ਕਾ ਜੀਵਿਆ ਜਿ ਲਿਖਿ ਲਿਖਿ ਵੇਚਹਿ ਨਾਉ ॥ ਖੇਤੀ ਜਿਨ ਕੀ ਉਜੜੈ ਖਲਵਾੜੇ ਕਿਆ ਥਾਉ ॥** (SGGS: 1245)

ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਤਮਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਅਰਥ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਰੱਬੀ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵੇਚਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਖੁਦ ਅੰਦਰੋਂ ਸੁੱਕ ਗਏ ਹਨ, ਉਲਝੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਤਬਾਹ ਹੋਏ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਖੁਦ ਖਾਲੀ ਹਨ ਉਹ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਦੇਣਗੇ?

## ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ

**ਕੀ ਕਰੀਏ:** ਅਧਿਆਇ 3 ਅਤੇ 4 ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ “ਨਾਮ” ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਰੱਬੀ ਗੁਣ ਅਤੇ ਹੁਕਮ। ਅਧਿਆਇ 5 ਵਿੱਚ “ਸਿਮਰਨ” ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ

ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮੰਨਣ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਹ ਗੁਣ ਅੰਦਰ ਵਸਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਇੱਕ ਰੂਹਾਨੀ ਖੋਜੀ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਰੱਬੀ ਗੁਣਾਂ ਉੱਤੇ ਚਿੰਤਨ ਕਰੇ ਤਾਂ ਜੋ ਆਤਮਕ ਰਾਹ ਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧ ਸਕੇ। ਇਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਉੱਤੇ ਚਿੰਤਨ ਤਦੋਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜਦ ਖੋਜੀ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੀ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹੋਵੇ।

**ਕੀ ਨਾ ਕਰੀਏ:** ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਅਮਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਵਸਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿੱਖਾਂ ਅਤੇ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਵਿਚ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਨੂੰ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਪਨ ਦੀ ਰਸਮ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਆਤਮਕ ਰਾਹ ਤੇ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਪ ਰੂਪੀ ਇਹ ਰਸਮ 1716 ਦੇ ਬਾਅਦ ਤਦ ਉਤਪੰਨ ਹੋਈ ਜਦੋਂ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਨਾ ਤਾਂ ਅਸਲ ਸਿੱਖ ਸਨ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਅਸਲ ਸਿੱਖੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੇ "ਜਪ" ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਗਲਤ ਵਿਆਖਿਆ "ਰਟਨ ਜਾਂ ਦੁਹਰਾਉਣ" ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ। (ਵੇਰਵੇ ਲਈ ਅਪੈਂਡਿਕਸ 1 ਵੇਖੋ)। ਇਹਨਾਂ ਨੇ "ਮੰਤਰ" ਸ਼ਬਦ ਵੀ ਸਿੱਖੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ, ਜਿਵੇਂ "ਮੂਲ ਮੰਤਰ"। ਯੋਗ ਅਨੁਸਾਰ, "ਮੰਤਰ" ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਵਾਕ ਜੋ ਮੁੜ ਮੁੜ ਜਪਿਆ ਜਾਂ ਉਚਾਰਿਆ ਜਾਵੇ।

ਜਪ ਰੂਪੀ ਰਸਮ ਇੰਨੀ ਗਹਿਰੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪਾਠੀ ਜਾਂ ਆਮ ਲੋਕ ਮਾਲਾ ਫੇਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਧਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਾਲਾ ਫੇਰਨ ਦੀ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਹਉਮੈ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਇੱਕ ਦਿਖਾਵਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ, ਜਪ ਦੀ ਰਸਮ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵਿਰੋਧੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਤਮਕ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਪੰਗਤੀਆਂ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਿੱਖੀ ਦੀ ਰੂਹ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਹੈ।

- **ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਬਾਣੀ ਨਿਰੰਕਾਰ ਹੈ ਤਿਸੁ ਜੇਵਡੁ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਇ ॥** (SGGS: 515)  
*ਰੱਬ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਵੱਸਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਵਰਗਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ।*
- **ਬਾਣੀ ਮੰਤ੍ਰੁ ਮਹਾ ਪੁਰਖਨ ਕੀ ਮਨਹਿ ਉਤਾਰਨ ਮਾਨ ਕਉ ॥ ਖੋਜਿ ਲਹਿਓ ਨਾਨਕ ਸੁਖ ਥਾਨਾਂ ਹਰਿ ਨਾਮਾ ਬਿਸ੍ਵਾਸ ਕਉ ॥੨॥੧॥੨੦॥** (SGGS: 1028)



ਉੱਚ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ "ਮੰਤਰ" ਗੁਰਬਾਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।  
ਅੰਦਰੂਨੀ ਖੋਜ ਰਾਹੀਂ, ਨਾਨਕ ਨੇ ਰੱਬੀ ਗੁਣਾਂ ਵਿਚ ਅੰਦਰਲੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਪਾਇਆ ।

## ਲੰਗਰ

**ਕੀ ਕਰੀਏ:** ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਜੋ ਭੁੱਖੇ ਸਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਤ ਜਾਂ ਧਰਮ ਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਕਿ ਜੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਰਹਿਤ ਜਾਂ ਘਰ ਬਿਨਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨਾ ਮਿਲਿਆ, ਤਾਂ ਉਹ ਰਾਤ ਨੂੰ ਭੁੱਖੇ ਸੌਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨਾਂ ਨੇ ਲੰਗਰ ਦੀ ਰੀਤ ਨੂੰ ਸੰਸਥਾਗਤ ਰੂਪ ਦਿੱਤਾ ਜੋ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪਰੋਸਣ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ ਬਣ ਗਈ। ਸਾਡੇ ਗੁਰੂਆਂ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦੀ ਧਰਮ ਜਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀਅਤਾ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਿਆ। ਲੰਗਰ ਦਾ ਇੱਕ ਅਹਮ ਅੰਗ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਜਾਤ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਦਰਜੇ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠਣਾ। ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਇਤਿਹਾਸਕ ਉਦਾਹਰਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਮੁਗਲ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਅਕਬਰ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੰਗਤ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਲੰਗਰ ਖਾਵੇ।

**ਕੀ ਨਾ ਕਰੀਏ:** ਅਸੀਂ ਲੰਗਰ ਦੇ ਅਸਲੀ ਮਤਲਬ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਇਹ ਮੰਨ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿੱਚ ਕੀਰਤਨ ਜਾਂ ਕਥਾ ਦੇ ਆਖ਼ਿਰ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਛਕੀਏ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਅਜਿਹੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੋਵੇ। ਅਸੀਂ ਲੰਗਰ ਨੂੰ "ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰੱਜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਵਾਉਣ" ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ "ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ" ਦੇ ਨਕਾਬ ਹੇਠ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ "ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਗਮ ਦੇ ਆਖ਼ਿਰ ਵਿੱਚ ਭੁੱਖ ਲੱਗ ਗਈ ਸੀ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ"।

ਆਧੁਨਿਕ ਲੰਗਰ ਵਿਚ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਲੰਗਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਿਸਨੇ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਲੰਗਰ ਹਾਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਸੰਗਤ ਸੁਖ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਵੀ ਆਮ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਲੋਕ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਸਨ, ਉਹ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਲੰਗਰ ਘਰ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਭੋਜਨ ਫ਼ਜ਼ੂਲ ਜਾਂ ਵਿਅਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੰਗਰ ਦੀ ਮੂਲ ਆਧਾਰਨਾ ਗ਼ਲਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਵੱਡੀ ਤੇਹੀਨ ਵੀ।

## ਬਰਸੀ / ਵਰੀਣਾ

**ਕੀ ਕਰੀਏ:** ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਪਿਆਰਾ ਵਿਅਕਤੀ (ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਭੈਣ-ਭਰਾ, ਦੋਸਤ ਆਦਿ) ਜੋ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗਹਿਰੀ ਸਾਂਝ ਰੱਖਦਾ ਸੀ, ਇਸ ਦੁਨੀਆ ਤੋਂ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਚੰਗੇ ਪਲ ਜੋ ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਬਿਤਾਏ। ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਿਤੀ (ਬਰਸੀ ਜਾਂ ਵਰੀਣਾ) ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੌਕਿਆਂ ਤੇ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਸਾਂਝ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਠੰਡ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰੀ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਰਸਮੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

**ਕੀ ਨਾ ਕਰੀਏ:** ਇਹ ਇੱਕ 4000 ਸਾਲ ਪੁਰਾਣਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਜੋ ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗਰੁੜ ਪੁਰਾਣ) ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ, ਕਿ ਮਰਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਤਮਾ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤਕ ਭਟਕਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਗਲੇ ਜਨਮ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਅਨੁਸਾਰ, ਇੱਕ ਧਾਰਮਿਕ ਰਸਮ ਬਣਾਈ ਗਈ ਜਿਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਆਤਮਾ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਗਣ ਅਤੇ 84 ਲੱਖ ਜੂਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਜਨਮ ਲੈਣ ਲਈ ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕੇ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਜੀ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਤਰਕ ਪੂਰਨ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ:

**ਜਬ ਕਛੁ ਨ ਸੀਓ ਤਬ ਕਿਆ ਕਰਤਾ ਕਵਨ ਕਰਮ ਕਰਿ ਆਇਆ ॥ ਅਪਨਾ ਖੇਲੁ ਆਪਿ ਕਰਿ ਦੇਖੈ ਠਾਕੁਰਿ ਰਚਨੁ ਰਚਾਇਆ ॥੧॥** (SGGS: 748)

*ਜਦੋਂ ਸਾਰੀ ਜੂਨ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਬਣਾਈ ਗਈ, ਅਸਲੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਚੀ ਗਈ, ਤਾਂ ਕਿਹੜੇ ਕਰਮ ਅਧਾਰ ਤੇ ਫੈਸਲਾ ਹੋਇਆ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਆਤਮਾ ਕਿਹੜੀ ਜੂਨ ਵਿੱਚ ਜਾਵੇ?*

ਮਰਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਉੱਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਧਾਰਮਿਕ ਕਿਰਿਆ ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਮਰੇ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਹੋਵੇ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

## ਸੰਗਰਾਂਦ

**ਕੀ ਕਰੀਏ:** ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੋਜ਼, ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾ ਕੇ, ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੇ ਆਤਮਕ ਚਾਨਣ ਵਾਲੇ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ, ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਉਹ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਾਣ। ਉਹ ਇਹ

ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਾਂ ਤਾਂ ਗ੍ਰੈਗੋਰੀਅਨ ਕੈਲੰਡਰ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਤਾਰੀਖ ਜਾਂ ਸੰਵਤ ਕੈਲੰਡਰ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਤਾਰੀਖ — ਜੋ ਕਿ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਹੈ — ਨੂੰ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾਣ। ਸੰਵਤ ਕੈਲੰਡਰ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ "ਸੰਗਰਾਂਦ" ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਇਹ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਆਤਮਕ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਈਏ ਤਾਂ ਜੋ ਆਪਣੀ ਆਤਮਕ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਸਕੀਏ।

**ਕੀ ਨਾ ਕਰੀਏ:** ਸਿੱਖੀ ਵਿੱਚ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਪਲ ਦੀ ਕੋਈ ਧਾਰਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਰੱਬ ਸਦਾ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਥਾਂ ਹਾਜ਼ਰ ਨਾਜ਼ਰ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਸਮਾਂ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ:

- ਜੇ ਵੇਲਾ ਵਖਤੁ ਵੀਚਾਰੀਐ ਤਾ ਕਿਤੁ ਵੇਲਾ ਭਗਤਿ ਹੋਇ ॥ (SGGS: 35)

ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਵਿਚਾਰਦਾ ਰਹੇ ਕਿ ਰੱਬ ਦੀ ਸ਼ਰਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਠੀਕ ਸਮਾਂ ਕਦੋਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਰਧਾ ਕਦੋਂ ਕਰੇਗਾ? ਅਰਥਾਤ— ਹਰ ਸਮਾਂ ਸ਼ਰਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ।

- ਸੁਣਿ ਮਨ ਮਿਤ੍ਰੁ ਪਿਆਰਿਆ ਮਿਲੁ ਵੇਲਾ ਹੈ ਏਹ ॥ (SGGS:20)

ਸੁਣ ਮੇਰੇ ਮਨ, ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ ਮਿੱਤਰ, ਇਹੀ ਵੇਲਾ ਹੈ ਰੱਬੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਸਾਉਣ ਦਾ।

- ਧੰਨੁ ਸੁ ਵੇਲਾ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਗਾਵਤ ਸੁਨਣਾ ਆਏ ਤੇ ਪਰਵਾਨਾ ਜੀਉ ॥੧॥ (SGGS: 103)

ਉਹ ਵੇਲਾ ਧੰਨ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਨ ਰੱਬ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚ ਰੰਗਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਫੇਰਿ ਓਹ ਵੇਲਾ ਓਸੁ ਹਥਿ ਨ ਆਵੈ ਓਹੁ ਆਪਣਾ ਬੀਜਿਆ ਆਪੇ ਖਾਵੈ ॥ (SGGS: 303)

ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਪਲ ਨੂੰ ਰੱਬੀ ਸਿਮਰਨ ਜਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਂਦਾ, ਤਾਂ ਉਸ ਪਲ ਦੀ ਨਿਖੇਧਤਾ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਉਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ— ਉਹ ਪਲ ਵਿਅਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੰਵਤ ਕੈਲੰਡਰ ਵਿੱਚ ਧਰਤੀ ਦੀ ਸੂਰਜ ਅਤੇ ਚੰਦਰਮਾ ਦੇ ਸਬੰਧੀ ਇੱਕ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ, ਸੰਗਰਾਂਦ, ਵਜੋਂ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ। ਇਹ ਲਗਭਗ ਕੁਝ ਹਜ਼ਾਰ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਇਆ ਜਦੋਂ ਇਹ ਕੈਲੰਡਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਘਟਨਾ ਅਰਬਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਗ੍ਰਹਿ ਬਣੇ। ਇਸ ਦਾ ਧਾਰਮਿਕਤਾ ਨਾਲ ਕੋਈ ਲੈਣਾ ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਪੰਡਤਾਂ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਧਾਰਮਿਕ ਅਰਥ ਦੇ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਪੈਸਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸਨੂੰ 'ਪਵਿੱਤਰ ਦਿਨ' ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ।

## ਰੁਮਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ

**ਕੀ ਕਰੀਏ:** ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸਿੱਖਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਵਿੱਤਰ ਅਤੇ ਆਦਰਯੋਗ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੂੜ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਉਪਰ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜਾ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਰੁਮਾਲਾ ਨਵੇਂ ਨਾਲ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੌਕਾ ਜਾਂ ਦਿਨ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਦੀ ਕੋਈ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਆਤਮਕ ਪ੍ਰਥਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ ਗਈ।

**ਕੀ ਨਾ ਕਰੀਏ:** ਅਜਿਹਾ ਰਿਵਾਜ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਖੰਡ ਪਾਠ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਤੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੌਕੇ (ਜਿਵੇਂ ਜਨਮਦਿਨ, ਵਿਆਹ ਦੀ ਸਾਲਗਿਰਹ ਆਦਿ) ਉੱਤੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਰੁਮਾਲਾ ਚੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ-ਦੋ ਗਜ਼ ਦਾ ਕੱਪੜਾ (ਭਾਵੇਂ ਮਹਿੰਗਾ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ) ਭੇਟ ਕਰਕੇ, ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਬਦਲੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਸਾਨੂੰ ਮਾਲਕੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਣਗੇ (ਚੰਗਾ ਘਰ, ਨਵੀਂ ਗੱਡੀ, ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਆਦਿ), ਇਹ ਤਰਕਹੀਣ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੀ ਅਸਲੀ ਅਸੀਸ ਉਹ ਆਤਮਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ, ਸਮਝ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਉਤਾਰ ਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

## ਵੱਖਰੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ

**ਕੀ ਕਰੀਏ:** ਜਦ ਸਿੱਖ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਥਾਂ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਵੱਸਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਇਕਠੇ ਹੋਣ ਦੀ ਥਾਂ ਲੱਭਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਆਤਮਕ ਲੋੜ ਲਈ ਇੱਕ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਸੰਗਤ ਵੱਧਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਜਨ ਸੰਖਿਆ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸੰਗਤ ਵੱਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਫੈਲੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਮ ਲਈ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ, ਚਾਹੇ ਸਰੀਰਕ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਧਨ ਦੀ, ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਗੁਰੂਆਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਕੀ ਨਾ ਕਰੀਏ:** ਜਾਤ, ਉਪ-ਜਾਤ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਪਛਾਣ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੀ ਦੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਦੇ ਮੂਲ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਹੈ। ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਦਾ ਨਾਂ, ਸੰਵਿਧਾਨ, ਨਿਯਮ ਜਾਂ ਅਮਲ ਕਿਸੇ ਭੀ ਸਮਾਜਕ ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਉਪ-ਸਮੂਹ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਭੇਦਭਾਵ ਜਾਂ ਵਿਤਕਰਾ ਦਰਸਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਤਕਰਾ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਬਰਾਬਰੀ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇ ਉਲਟ ਹੈ।

## ਸਿੱਖ – ਜੀਵਨ ਭਰ ਦਾ ਆਤਮਕ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀ

**ਕੀ ਕਰੀਏ:** ਸਿੱਖ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੌਰਾਨ ਸਿੱਖੀ ਦੀ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਗੁਣਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- **ਗੁਰਮੁਖਿ ਉਪਦੇਸੁ ਦੁਖੁ ਸੁਖੁ ਸਮ ਸਹਤਾ ॥** (SGGS: 131)

*ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਰਾਹੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਸੁੱਖ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਸਹਿਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।*

ਇਹ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਤਮਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਦਿਅਕ ਸਿਲੇਬਸ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਵਿਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਢਾਂਚੇਵੰਦ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਨਿਪੁੰਨ ਬਨਾਉਣਗੀਆਂ, ਸਨਮਾਨਤ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਆਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਜਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਰਸਤੇ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੱਚੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਤੋਂ ਲਓ:

- **ਗੁਰ ਕੀ ਮਤਿ ਤੂੰ ਲੇਹਿ ਇਆਨੇ ॥ ਭਗਤਿ ਬਿਨਾ ਬਹੁ ਡੂਬੇ ਸਿਆਨੇ ॥** (SGGS: 288)

*ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਅੰਦਰ ਵਸਾ ਲੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੂੰ ਅਗਿਆਨੀ ਹੈਂ, ਅਨਪੜ੍ਹ ਹੈਂ। ਸ਼ਰਧਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਸਾਰੀ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਭੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।*

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਣ ਵਿਦਿਆ ਸਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਉਹ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲਦੀ ਹੈ, ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰੱਬੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਉਮੈ ਨਹੀਂ ਵਧਦੀ ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਤੇ ਹੋਰ ਗੁਣ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- **ਸਿਖੀ ਸਿਖਿਆ ਗੁਰ ਵੀਚਾਰਿ ॥ ਨਦਰੀ ਕਰਮਿ ਲਘਾਏ ਪਾਰਿ ॥** (SGGS:465)

*ਗੁਰੂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਪਣਾਉਣ ਰਾਹੀਂ ਦਯਾਲੂ ਰੱਬ ਆਪਣੀ ਕਿਰਪਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।*

ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਇਹ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿਥੇ ਮਿਲਦੀ ਹੈ? ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ:

- **ਗੁਰੂ ਦੁਆਰੈ ਹੋਇ ਸੇਝੀ ਪਾਇਸੀ ॥ ਏਤੁ ਦੁਆਰੈ ਧੋਇ ਹਛਾ ਹੋਇਸੀ ॥** (SGGS: 730)

*ਨੋਟ: ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਹੈ, ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ। ਇਸ ਸੁਨੇਹੇ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੇਣ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਮਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਵਿਚ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਵਸਦੇ ਹਨ, ਤਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।*

ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੇ ਆਤਮਕ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਹੀ “ਸਿੱਖੀ” ਕਹਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖ, ਜੋ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦਾ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀ ਹੈ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਚੰਗਾ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੌਰਾਨ ਰੱਬੀ-ਗੁਣਾਂ ਵਾਲਾ ਜੀਵ (ਗੁਰਮੁਖ ਜਾਂ ਸਚਿਆਰਾ) ਬਣਨ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੁਣ ਸਾਨੂੰ ਗੁਰੂ ਪਾਸੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- **ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਿਖ ਕਉ ਨਾਮ ਧਨੁ ਦੇਇ ॥** (SGGS: 286)

*ਰੱਬ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲਾ ਗੁਰੂ ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਰੱਬੀ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਦਾਤ ਬਖਸ਼ਦਾ ਹੈ।*

**ਕੀ ਨਾ ਕਰੀਏ:** ਸਿੱਖ, ਜੋ ਸਿੱਖੀ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਦਾ ਸਮਰਪਿਤ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਐਸੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜੋ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੇ ਆਤਮਕ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਸਿੱਖ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਮੰਤਰ ਅਪਣਾਂਦਾ ਹੈ:

- **ਜੇ ਗੁਰੁ ਕਹੈ ਸੋਈ ਭਲ ਮਾਨਹੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਕਥਾ ਨਿਰਾਲੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥** (SGGS: 667)

*ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਚੰਗਾ ਸਮਝੋ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜੋ ਸਰਬਵਿਆਪੀ ਰੱਬ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਹੈ, ਉਹ ਸਿੱਧਾ, ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਤਰੱਕੀ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹਿੱਤਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।*

ਸਿੱਖੀ ਦੀ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਰਾਹ ਤੇ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਰਹੇ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਚਾਨਣ ਵਾਲੇ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ।

## ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਉਦਾਹਰਣਾਂ

### ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ: ਇੱਕ ਗਲਤੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਰੋਲਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਅਮ੍ਰਿਤ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਯੋਜਨਾ (project) ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਹੜਬੜੀ ਵਿੱਚ ਚਾਹ ਪਾਣੀ ਦੀ ਦੁਕਾਨ (cafeteria) ਵਿੱਚ, ਜਸਮੀਤ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਟੈਕਸਟ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜੱਥੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। “ਜਸਮੀਤ, ਤੂੰ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਲੱਗਦੀ ਏਂ।” ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਆਖਿਆ।

“ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਕਿ ਲੋਕ ਜੱਥੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਨਿਭਾਂਦੇ,” ਉਸਨੇ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਕਿਹਾ। “ਆਖਰਕਾਰ ਸਭ ਕੁਝ ਮੈਨੂੰ ਹੀ ਕਰਨਾ ਪਿਆ।”

ਅਮ੍ਰਿਤ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਚੁੱਪ ਰਿਹਾ। "ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਲੰਗਰ ਵਾਂਗ ਇਕੱਠਿਆਂ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੂੰ ਹਰ ਵਾਰੀ ਸਭ ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਸਾਂਝ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਏਗੀ।"

ਜਸਮੀਤ ਨੇ ਸਾਹ ਭਰਿਆ। "ਸ਼ਾਇਦ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਸੁਣਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਕੀ ਫ਼ਾਇਦਾ?" "ਬਦਲਾਅ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ," ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਕਿਹਾ। "ਜੇ ਅਸੀਂ ਹਰੇਕ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।"

ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੌਰਾਨ, ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸਥਾਨਕ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਦੇ ਸਮਾਗਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸੁਣਿਆ। ਇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ੇਖੀ ਨਾਲ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਅਖੰਡ ਪਾਠ ਲਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਰੱਖੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਲਈ ਮਹਿੰਗੇ ਰੁਮਾਲੇ ਚੜ੍ਹਾਏ ਹਨ।

ਅਮ੍ਰਿਤ ਚੁੱਪ ਨਾ ਰਹਿ ਸਕਿਆ। "ਇਹ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਅਸਲ ਮਕਸਦ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਪੜ੍ਹੀਏ ਅਤੇ ਸਮਝੀਏ, ਨਾ ਕਿ ਪੈਸੇ ਦੇ ਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਪਾਠ ਕਰਵਾਈਏ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਸਮੀ ਕੰਮ ਰਾਹੀਂ ਧਾਰਮਿਕ ਲਾਭ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ।" ਇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਗਿਆ।

"ਪਰ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਸਿੱਖ ਇਹੀ ਕਰਦੇ ਨੇ?" ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਸਿਰ ਹਿਲਾ ਕੇ ਆਖਿਆ, "ਇਹ ਇਕ ਭੁਲ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਸੋਚਣ, ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅੰਧ-ਰਸਮਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸੱਚਾਈ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ।"

ਜਸਮੀਤ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕੀਤਾ। "ਤੂੰ ਤਾਂ ਸਿੱਖੀ ਦੀ ਚੱਲਦਾ ਫਿਰਦਾ ਵਿਸ਼ਵ ਕੋਸ਼ ਵਾਂਗ ਹੈ," ਉਸਨੇ ਮਜ਼ਾਕ ਵਿੱਚ ਆਖਿਆ, ਪਰ ਉਸਦੀ ਮੁਸਕਾਨ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਮਿਲੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਸੀ।

## ਘਰ ਵਿੱਚ: ਦਾਦਾ ਜੀ ਦੀ ਸਿਆਣਪ

ਘਰ ਆ ਕੇ, ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਉਸਦੀ ਛੋਟੀ ਭੈਣ ਗੁਰਲੀਨ ਅੰਤਰਿਕਸ਼ (ਪੁਲਾੜ) ਬਾਰੇ ਇਕ ਕਾਰਟੂਨ ਦੇਖ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਹ ਉਸ ਵੱਲ ਮੁੜੀ। "ਕੀ ਤੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਮੰਨਦੇ ਨੇ ਕਿ ਤਾਰੇ ਸਾਡਾ ਭਵਿੱਖ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਨੇ?"

ਅਮ੍ਰਿਤ ਹੱਸ ਪਿਆ। "ਇਹ ਤਾਂ ਭ੍ਰਮ ਹੈ, ਗੁਰਲੀਨ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਪਲ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕਰਮ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਤਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ।"

ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਾਦਾ ਜੀ, ਸੁਰਿੰਦਰ, ਇੱਕ ਸਮਝਦਾਰ ਮੁਸਕਾਨ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ। "ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਕਿਹਾ, ਅਮ੍ਰਿਤ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ 'ਠੀਕ ਸਮੇਂ' ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ ਵਿਅਰਥ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਪਲ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੈ।"

ਗੁਰਲੀਨ ਸੋਚ ਵਿਚ ਪੈ ਗਈ। "ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਿਆਲੂ ਜਾਂ ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੋਣ ਲਈ ਕਰੀਏ?"

ਸੁਰਿੰਦਰ ਨੇ ਸਿਰ ਹਿਲਾਇਆ। "ਹਾਂ, ਇਹ ਗੱਲ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਸਚ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਉਹ ਚੰਗੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਜੀ ਕੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਾਈਆਂ, ਨਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਰਸਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜੋ ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਰੂਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।"

ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਤੇ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਪਰਉਪਕਾਰ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਰਥਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਵੀ।"

## **ਛੁੱਟੀ ਦਾ ਦਿਨ: ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਜਾਣਾ**

ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਸਥਾਨਕ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਗਿਆ। ਲੰਗਰ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੌਰਾਨ, ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਵੱਡੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਪਲੇਟਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਘਰ ਲੈ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਦੇ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ, "ਕੀ ਲੰਗਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਜੋ ਲੋੜਵੰਦ ਹਨ?"

ਸੁਰਿੰਦਰ ਨੇ ਲੰਮਾ ਸਾਹ ਲਿਆ। "ਹਾਂ, ਪਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੰਗਰ ਦਾ ਅਸਲ ਮਕਸਦ ਵਿਗੜ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰੱਜੇ ਪੁੱਜੇ ਹਨ; ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਮੁਤਾਜ਼ ਹਨ। ਇਸੀ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਲੰਗਰ ਨੂੰ ਇਕ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਰੋਹ ਬਣਾਉਣਾ।"

ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਤੀ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਚਲ ਰਹੀ ਚਰਚਾ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ। ਉਹ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਬੋਲਿਆ। "ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਬਰਾਬਰਤਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੰਡਣਾ ਉਸ ਨਿਯਮ ਦੇ ਉਲਟ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਐਸੇ ਥਾਂ



ਬਣਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ।" ਸੰਗਤ ਨੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਿਆ, ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਕੇ ਸਿਰ ਹਿਲਾਏ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ।

## ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ: ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ

ਅਗਲੇ ਦਿਨ, ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਆਪਣਾ ਤਜਰਬਾ ਜਸਮੀਤ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ। "ਤੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿਰਫ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਲਈ ਵਿਹਾਰਿਕ ਸਬਕ ਹਨ।" ਜਸਮੀਤ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਪੈ ਗਿਆ। "ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰੁੱਪ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵਿੱਚ ਨਿਰਪੱਖ ਅਤੇ ਦਿਆਲੂ ਹੋਣਾ?"

"ਬਿਲਕੁਲ," ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਆਖਿਆ। "ਜਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਹੋਰ ਚੰਗੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਿੱਖੀ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮੌਕੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਇਹ ਇਕ ਉਮਰ ਭਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਆਤਮਕ ਯਾਤਰਾ ਹੈ।"

ਜਸਮੀਤ ਮੁਸਕਰਾਇਆ। "ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਗਰੁੱਪ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂ। ਅਤੇ ਸੁਣ, ਸ਼ਾਇਦ ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਸਿੱਖੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵੀ ਸਿਖਾ ਸਕੇ।"

ਅਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਖਿੜ ਕੇ ਆਖਿਆ, "ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ।"

## ਮੁੱਖ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ:

1. **ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਸਮਝ:** ਅਮ੍ਰਿਤ ਵਾਂਗ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖੁਦ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ, ਨਾ ਕਿ ਰਸਮਾਂ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਕੋਲ ਪਾਠ ਕਰਵਾਉਣ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ।
2. **ਲੰਗਰ ਦਾ ਅਸਲ ਮਕਸਦ:** ਲੰਗਰ ਦਾ ਮਕਸਦ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਰੋਹ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਵਾਣਾ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰੱਜੇ ਪੁੱਜੇ ਹਨ।
3. **ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਰਾਬਰੀ:** ਇਬਾਦਤ (ਪੂਜਾ) ਦੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਜਾਤੀ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਵੰਡਣਾ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਦੀ ਏਕਤਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਉਲਟ ਹੈ।

4. **ਅੰਧਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ:** ਹਰ ਇੱਕ ਪਲ ਸੁਭ ਹੈ; ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਛਤ੍ਰਾਂ ਜਾਂ ਰਸਮਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਾਡੇ ਕਰਮਾਂ ਨਾਲ ਬਣਦੀ ਹੈ।
5. **ਪਿਆਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਯਾਦ:** ਪਿਆਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਅਪਣਾ ਕੇ ਜਾਂ ਅਰਥਪੂਰਨ ਕੰਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਿੰਦਾ ਰੱਖੋ, ਨਾ ਕਿ ਅੰਧਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਰਸਮਾਂ ਰਾਹੀਂ।
6. **ਇਸ਼ਵਰੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ:** ਨਿਮਰਤਾ, ਦਇਆ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਵਰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ, ਚਾਹੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਵਰਤ ਕੇ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਅਮ੍ਰਿਤ ਦੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਜਾਣ ਰਾਹੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਹ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਾ ਕੇ ਉਹ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਸ਼ੀਲ, ਸਹਿਯੋਗੀ ਅਤੇ ਮਕਸਦਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## 15 . ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ (SGGS) ਦਾ ਹਰ ਸ਼ਬਦ ਸਾਨੂੰ ਰੂਹਾਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਕੇ ਇਸੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸੁਖ ਜਾਂ ਭੌਤਿਕ ਦੌਲਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨੁਸਖੇ ਨਹੀਂ ਸਿਖਾਂਦਾ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰੂਹਾਨੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਰਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਅਸਲ ਸੁਨੇਹੇ ਸਮਝਣ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਰੂਹਾਨੀ ਅਰਥ (ਰੂ.) ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਅਰਥਾਂ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਇਸ ਸੰਦਰਭ ਵਿਚ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ:

**ਆਪ:** ਸੰਦਰਭ ਅਨੁਸਾਰ ਰੱਬ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਆਪ

**ਅੱਗੇ:** ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ, ਤਰੱਕੀ, ਭਵਿੱਖ, ਮੰਜਿਲ

**ਆਨੰਦ:** ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ, ਰੂਹਾਨੀ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸੰਤੋਖ

**ਅਵਗੁਣ:** ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਰ – ਲਾਲਚ, ਕ੍ਰੋਧ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ ਆਦਿ

**ਸਚ:** ਭੌਤਿਕ ਅਰਥ: ਸੱਚ; (ਰੂ.) ਰੱਬ (ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ)

**ਸਚਿਆਰਾ:** ਉਹ ਜਿਸਨੇ ਰੱਬ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਪਛਾਣ ਲਿਆ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਉਂਦਾ ਹੋਵੇ

**ਸੰਤ:** ਆਤਮਕ ਸਾਧਕ

**ਸੰਤੁ:** ਰੱਬ (ਉਕਾਰ ਵਾਲਾ ਰੂਪ)

**ਸਤ:** ਰੱਬ ਦੇ ਮੂਲ ਗੁਣ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਕਿ ਉਹ ਮੌਜੂਦ ਹੈ; ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਉਣਾ

**ਸਤਿਗੁਰ:** ਸਦੀਵੀ ਗੁਰੂ – ਜੋ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਰੱਬ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ

**ਸੇਵਾ:** ਰੱਬੀ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਅਨੁਕੂਲ ਕੀਤੇ ਕੰਮ

**ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ:** ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਰੱਬੀ ਸੁਨੇਹੇ ਜੋ ਸਿੱਖੀ ਦੀ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹਨ

**ਹੁਕਮ:** ਰੱਬ ਦੀ ਰਜਾ; ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮ; ਰੂਹਾਨੀ ਜੀਵਨ ਲਈ ਰੱਬੀ ਗੁਣ

**ਹੁਕਮੀ:** ਉਹ ਜੋ ਸਾਰੇ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਜਾ ਨਾਲ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ)

**ਕਰਤਾ ਪੁਰਖ:** ਰਚਨਹਾਰ, ਰੱਬੀ ਹਸਤੀ

**ਕਿਰਪਾ:** ਰੱਬ ਦੀ ਮਿਹਰ – ਰੱਬ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਪਛਾਣ ਕੇ ਮਿਲਦੀ ਹੈ

ਗੁਣ: ਰੱਬੀ ਗੁਣ, ਆਤਮਕ ਗੁਣ, ਨੇਕੀਆਂ

ਗੁਣ (Virtues): ਨਿਮਰਤਾ, ਸੰਤੋਖ, ਦਇਆ, ਮਾਫੀ, ਮਿਹਰ, ਧੀਰਜ ਆਦਿ

ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦ: ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੁਆਰਾ ਮਿਲੀ ਆਤਮਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ

ਗੁਰਮਤ: ਸਿੱਖੀ ਰੂਹਾਨੀਅਤ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸੁਨੇਹੇ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ

ਗੁਰਮੁਖਿ: (ਸਿਹਾਰੀ ਨਾਲ) ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੋਚ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ

ਗੁਰੂ: ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸੁਨੇਹੇ

ਗਿਆਨ: ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਮਿਲੀ ਰੱਬੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਆਤਮਕ ਸਮਝ

ਜਨ: ਰੂਹਾਨੀ ਸਾਧਕ, ਜੋ ਰੱਬੀ ਗੁਣ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਜਨਮ: ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ

ਜੋਨੀ: ਭੌਤਿਕ ਅਰਥ: ਜੀਵ ਜਾਤੀ; (ਰੂ.) ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਭਾਵ

ਜਮ: ਭੌਤਿਕ ਮੌਤ ਦੇ ਸਿਪਾਹੀ; (ਰੂ.) ਆਤਮਕ ਮੌਤ ਦੇ ਕਾਰਕ ਵਿਕਾਰ

ਜਪੁ: ਰੱਬੀ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲਿਆਉਣ ਰਾਹੀਂ ਰੱਬੀ ਸਰੂਪ ਬਣਨਾ

ਨਾਮ/ਨਾਉ: ਸੰਦਰਭ ਅਨੁਸਾਰ: ਰੱਬ, ਰੱਬੀ ਗੁਣ ਜਾਂ ਹੁਕਮ

ਪੂਰਬ: ਇਸੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਅਵਸਥਾ (ਅਤੀਤ)

ਦਰਗਾਹ, ਦੀਬਾਨ: ਅੰਦਰਲੀ 'ਰੱਬੀ ਅਦਾਲਤ', ਜਿਹੜੀ ਸਾਡੀ ਆਤਮਕ ਚੇਤਨਾ ਵਿੱਚ ਵੱਸਦੀ ਹੈ

ਦੋਜਕ: ਭੌਤਿਕ ਅਰਥ: ਨਰਕ; (ਰੂ.) ਅੰਦਰਲੇ ਵਿਕਾਰ

ਧਰਮਰਾਇ: ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਨਿਆਅ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਅਦਾਲਤ ਦਾ ਰਾਜਾ; (ਰੂ.) ਅੰਦਰਲੀ ਆਤਮਕ ਅਦਾਲਤ (ਚੇਤਨਾ)

ਮਨਮੁਖ: ਜੋ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੀ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਹੋਵੇ

ਮਰਨ: ਆਤਮਕ ਮੌਤ

ਮੁਕਤੀ: ਆਤਮਕ ਮੌਤ ਜਾਂ ਪਸ਼ੂ-ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ

ਮਨ: ਚਿੱਤ, ਆਤਮਕ ਚੇਤਨਾ

ਮੂਰਖ: (ਭੌਤਿਕ) ਮਤਿਹੀਨ; (ਰੂ.) ਅਣਜਾਣ/ਅਜਾਗਰੂਕ ਅਵਸਥਾ

ਵਿਕਾਰ: SGGS ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਪੰਜ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਂਦੀ ਹੈ – ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ

\*\*\*\*\*

## ਜਪੁ - ਰਟਣ ਨਹੀਂ

ਜਪੁ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ (SGGS) ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਬਾਣੀ ਹੈ ਜੋ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਰਚੀ ਸੀ। ਇੱਕ ਸਿੱਖ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੀ ਜਪੁ ਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਪੌੜੀਆਂ ਪੜ੍ਹਨ ਤੇ ਯਾਦ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੋਰ ਪੌੜੀਆਂ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿੱਖ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਸਵੇਰੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਜਪੁ ਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰੇ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪਾਠ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਲਾਭ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬਾਣੀ ਜਬਾਨੀ ਯਾਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ, ਪਾਠ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਟਕਾ ਆਦਿ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਨੂੰ ਹੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਵੱਲ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਕਦਮ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ। ਅਸਲ ਮਕਸਦ ਇਹ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਹਰ ਬਾਣੀ ਦੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਜਪੁ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਸਿੱਖੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ (ਰੂਹਾਨੀਅਤ) ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਬਾਣੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰਾ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜਪੁ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਬੁਨਿਆਦੀ ਅਸੂਲਾਂ ਦਾ ਹੀ ਵਿਸਥਾਰ ਹੈ। “ਜਪੁ” ਸ਼ਬਦ ਇਸ ਪਹਿਲੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਬਾਣੀਆਂ ਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਸਿਰਲੇਖ ਹਨ।

ਜਪੁ ਇਸ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ‘ਪੁ’ ਅੱਖਰ ਉੱਤੇ ਔਂਕਣ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਇਕਵਚਨ ਨਾਂਵ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਰਿਆਵਾਚਕ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਐਸੇ ਕਿਰਿਆਵਾਚਕ ਸ਼ਬਦ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜੋ ਇਹ ਦਰਸਾਵੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਜਪੁ ਬਾਣੀ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੌੜੀ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ ਜਪਿਏ।

ਕਿਉਂਕਿ ਜਪੁ ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੀ ਸਿੱਖੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝੀਏ ਕਿ ਉਹ ਸਿਧਾਂਤ ਕੀ ਹਨ। ਸਿਰਫ਼ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਰਟਣ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ। ਇੱਕ ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਿੱਖੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ। ਇਹ ਤਦੋਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ

ਸਮਝਣ, ਅਮਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਸਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਾਰੇ ਸਿਧਾਂਤ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣ ਸਕੀਏ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ “ਜਪ” ਦੇ ਅਰਥ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਾਏ ਗਏ ਹਨ:

**ਜਪਿ ਮਨ ਮੇਰੇ ਗੋਵਿੰਦ ਕੀ ਬਾਣੀ ॥** (SGGS: 192)

*ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ, ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਸੁਨੇਹੇ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਤੱਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ।*

ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਪੰਗਤੀ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ “ਜਪ” ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ “ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ”। ਇਹ ਇਹ ਵੀ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਪੁ ਬਾਣੀ ਸਿਰਫ਼ ਜਪਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਜਪੁ ਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਆਏ ਰੱਬੀ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ‘ਸਮਝਣ’ ਅਤੇ ‘ਅੰਦਰ ਵਸਾਉਣ’ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਆਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਜਪੁ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ‘ਨਕਸ਼ੇ’ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਅੰਦਰਲੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੀ ‘ਅਸਲੀਅਤ’ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਅੰਤਰਾਤਮਾ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੀਏ। ਇਹ ਤਦੋਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਸਾਈਏ, ਅਮਲ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਆਖਰਕਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਬਣ ਜਾਈਏ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਪੁ ਬਾਣੀ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਜਪੁ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਾਣੀ ਦੀ ਰਟਣ ਦੀ ਥਾਂ, ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਾਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਤਦੋਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਮੰਨ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਸਿੱਖੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਦੇ ਇਹ ਸੁਨੇਹੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

-----\*\*\*\*\*-----

## ਹਵਾਲੇ

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਲੇਖਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਤੁਕਾਂ ਦਾ ਰੂਹਾਨੀ ਅਰਥ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਤਮਕ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਉਭਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹਨ। ਇਹ ਰੂਹਾਨੀ ਅਰਥ ਡਾ. ਕਰਮਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀਆਂ ਕਈ ਗੁਰਬਾਣੀ-ਅਧਾਰਿਤ ਪੁਸਤਕਾਂ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਸਿੱਖੀ ਵਿਚਾਰ ਫੇਰਮ, ਮਲੇਸ਼ੀਆ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਪ੍ਰੋ. ਦਰਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਖਾਲਸਾ, ਜੀ. ਜੀ. ਐੱਸ. ਅਕੈਡਮੀ, ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੂ ਟਿਊਬ ਵੀਡੀਓ  
(YouTube Videos)।

ਵੀਰ ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, 'ਦ ਲਿਵਿੰਗ ਟ੍ਰੇਜ਼ਰ', ( The Living Treasure) ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੂ ਟਿਊਬ ਵੀਡੀਓ।

ਭਾਈ ਸਰਬਜੀਤ ਸਿੰਘ ਢੁੰਢਾ, ਭਾਰਤ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੂ ਟਿਊਬ ਵੀਡੀਓ।

# ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

## ਅਧਿਆਇ 1 - ਸਿੱਖੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਦਾ ਪਰਿਚਯ

ਪ੍ਰ 1: ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ (SGGS) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸਮਝ ਹੈ?

ਪ੍ਰ 2: ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੀ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੀ ਸਮਝ ਸਿੱਖੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਲਈ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

## ਅਧਿਆਇ 3 - ਕੁਝ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਿਵੇਚਨਾ

ਪ੍ਰ 1: ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਕੁਝ 'ਬੁਨਿਆਦੀ ਸ਼ਬਦਾਂ' ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਮਝ ਹੋਣੀ ਕਿਉਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰ 2: ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਗਏ “ਰੱਬੀ ਗੁਣ” ਅਤੇ “ਗੁਣਾਂ” ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ?

## ਅਧਿਆਇ 4 - ਰੱਬੀ ਗੁਣ (ਨਾਮ)

ਪ੍ਰ 1: ਨਾਮ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ, ਅਤੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੇ ਕਈ ਨਾਂਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ?

ਪ੍ਰ 2: ਨਾਮ ਅਤੇ ਹੁਕਮ ਸਿੱਖੀ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਹਨ? ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝਾਓ।

## ਅਧਿਆਇ 4 - ਰੱਬੀ ਹੁਕਮ

ਪ੍ਰ 1: ਹੁਕਮ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ: (ਕ) ਕੁਦਰਤ ਲਈ, ਅਤੇ (ਖ) ਮਨੁੱਖਾਂ ਲਈ?

ਪ੍ਰ 2: ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਮੰਨਣਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

## ਅਧਿਆਇ 5 - ਰੱਬੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵਸਾਉਣਾ (ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ)

ਪ੍ਰ 1: ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ?



ਪ੍ਰ 2: ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੰਗਤੀ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਰਟਣ ਸਿੱਖੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਅਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਹੈ?

#### **ਅਧਿਆਇ 6 - ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਗਾਇਨ (ਕੀਰਤਨ)**

ਪ੍ਰ 1: ਸਿੱਖੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀਆਂ ਰੱਬੀ ਬਾਣੀਆਂ (ਕੀਰਤਨ) ਗਾਉਣ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰ 2: ਕੀਰਤਨ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰੀਏ?

#### **ਅਧਿਆਇ 7 - ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ (ਸੰਗਤ)**

ਪ੍ਰ 1: ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਪ੍ਰ 2: ਸਿਰਫ਼ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿੱਚ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਕਿਉਂ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ?

#### **ਅਧਿਆਇ 8 - ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਜੀਉਣਾ**

ਪ੍ਰ 1: ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ “ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਜੀਉਣਾ” ਲਈ ਕਿਉਂ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?

ਪ੍ਰ 2: ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵਸਾਉਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰੀਏ?

#### **ਅਧਿਆਇ 9 - ਹਉਮੈ**

ਪ੍ਰ 1: ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਵਿਕਾਰ ਕਿਉਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ?

ਪ੍ਰ 2: ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

#### **ਅਧਿਆਇ 10 - ਨਿਮਰਤਾ**

ਪ੍ਰ 1: ਨਿਮਰਤਾ ਇੱਕ ਗੁਣ ਕਿਉਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਆਤਮਕ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰ 2: ਅਸੀਂ ਨਿਮਰਤਾ ਕਿਵੇਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰੀਏ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਕਿਹੜਾ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ?

#### **ਅਧਿਆਇ 11 - ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ**

ਪ੍ਰ 1: ਸਾਨੂੰ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਵਾਲਾ ਰਵੱਈਆ ਕਿਉਂ ਅਪਨਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰ 2: ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੀਏ, ਅਤੇ ਜੇ ਨਾ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

### **ਅਧਿਆਇ 12 - ਸਹਜ**

ਪ੍ਰ 1: ਸਹਜ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ), ਅਤੇ ਇਹ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਇੰਨਾ ਔਖਾ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰ 2: ਗੁਰੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਦੀ ਸਵੀਕਾਰਤਾ ਸਾਨੂੰ ਸਹਜ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ?

### **ਅਧਿਆਇ 13 - ਸੇਵਾ**

ਪ੍ਰ 1: ਸੇਵਾ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ), ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਲਾਭ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰ 2: ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸੇਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ?

### **ਅਧਿਆਇ 14 - ਕੁਝ ਸਿੱਖੀ ਅਭਿਆਸ**

ਪ੍ਰ 1: ਕਿਹੜੀਆਂ ਦੋ ਰਿਵਾਇਤੀ ਰੀਤਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿੱਖੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਉਂ?

ਪ੍ਰ 2: ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੋ ਗਲਤ ਸਿੱਖੀ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਗ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇਗਾ?

## ਲੇਖਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਤਾਬਾਂ

**ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ:**

**ਕਨੈਕਟਿੰਗ ਵਿਥ ਦ ਮਾਸਟਰ** – ਸਿੱਖੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਲੇਖਾਂ ਦਾ ਇਕ ਸੰਗ੍ਰਹਿ (ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, ਸੈਨਬਨ ਪਬਲਿਸ਼ਰਜ਼, 2006)

**ਗੁਰਮਤ ਕੋਸ਼ੈਂਟ (ਜੀ.ਕਿਊ.)** – ਆਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬ (ਸੈਨਬਨ ਪਬਲਿਸ਼ਰਜ਼, 2008)

**ਰਹਿਰਾਸ** – ਅਰਥ ਅਤੇ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਸਹਿਤ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ (ਸੈਨਬਨ ਪਬਲਿਸ਼ਰਜ਼, 2008)

**ਵਾਈ ਆਰ ਵੀ ਹੇਅਰ?** – ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਖੋਜ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬ (ਸੈਨਬਨ ਪਬਲਿਸ਼ਰਜ਼, 2009)

**ਫਿਸ਼ ਈਟ ਫਿਸ਼ ਵਰਲਡ** – ਚਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਿਤਾਬ (ਗ੍ਰੇਸਸ, 2017)

**ਨਿਮਰਤਾ** – ਇੱਕ ਆਤਮਕ ਯਾਤਰਾ (ਗ੍ਰੇਸਸ, 2018)

**ਇਨ ਬੁਲੀਜ਼ ਆਇਜ਼** – ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਬਾਰੇ ਚਿੱਤਰਾਤਮਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਿਤਾਬ (ਯੂਨੀਕ, 2019)

**ਭਗਤਾਂ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ**, ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸਚਦੇਵਾ ਦੇ ਨਾਲ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ, 2020)

**ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸਚਦੇਵਾ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ:**

**ਐਪ੍ਰਿਸੀਏਟਿੰਗ ਸਿੱਖਿਜ਼ਮ** (ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, ਯੂ.ਬੀ.ਐਸ.ਪੀ.ਡੀ., 2008; ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਦੂਜਾ ਐਡੀਸ਼ਨ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, ਹੇਮਕੁੰਟ ਪਬਲਿਸ਼ਿੰਗ, 2025)

**ਐਪ੍ਰਿਸੀਏਟਿੰਗ ਆਲ ਰਿਲੀਜਨਜ਼ – ਰਿਲੀਜਿਅਸ ਲਿਟਰੇਸੀ ਇਨ ਸਮਾਲ ਬਾਈਟਸ** (ਬਲੂਮਿੰਗਟਨ, ਆਬਰਹਾਮਸ, 2011; ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਦੂਜਾ ਐਡੀਸ਼ਨ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, ਸੈਨਬਨ ਪਬਲਿਸ਼ਰਜ਼, 2024)

**ਸਿੱਖ ਧਰਮ**, ਐਪ੍ਰਿਸੀਏਟਿੰਗ ਸਿੱਖਿਜ਼ਮ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ (ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, ਯੂਨੀਸਟਾਰ ਬੁੱਕਸ, 2015)

**ਅੰਡਰਸਟੈਂਡਿੰਗ ਸਿੱਖਿਜ਼ਮ – ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਉੱਤੇ ਲੇਖ** (ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, ਸੈਨਬਨ ਪਬਲਿਸ਼ਰਜ਼, 2024)

**ਭਗਤਾਂ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ**, ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਦੇ ਨਾਲ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ)

**ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀ ਹੇਮਕੁੰਟ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ:**

**ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ** (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ, ਉਮਰ 6-8 ਲਈ)

**ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਚੌਥੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ** (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ, ਉਮਰ 6-8 ਲਈ)

**ਪੰਜਵੇਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ** (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ, ਉਮਰ 6-8 ਲਈ)

**ਛੇਵੇਂ ਤੋਂ ਅੱਠਵੇਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ** (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ, ਉਮਰ 9-11 ਲਈ)

**ਨੌਵੇਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ** (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ, ਉਮਰ 9-11 ਲਈ)

**ਦਸਵੇਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ** (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ, ਉਮਰ 9-11 ਲਈ)

**ਸਿੱਖ 1718-1801** (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ, ਉਮਰ 12-14 ਲਈ)

**ਭਗਤਾਂ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ, ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸਚਦੇਵਾ ਦੇ ਨਾਲ**  
(ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ, 2020)