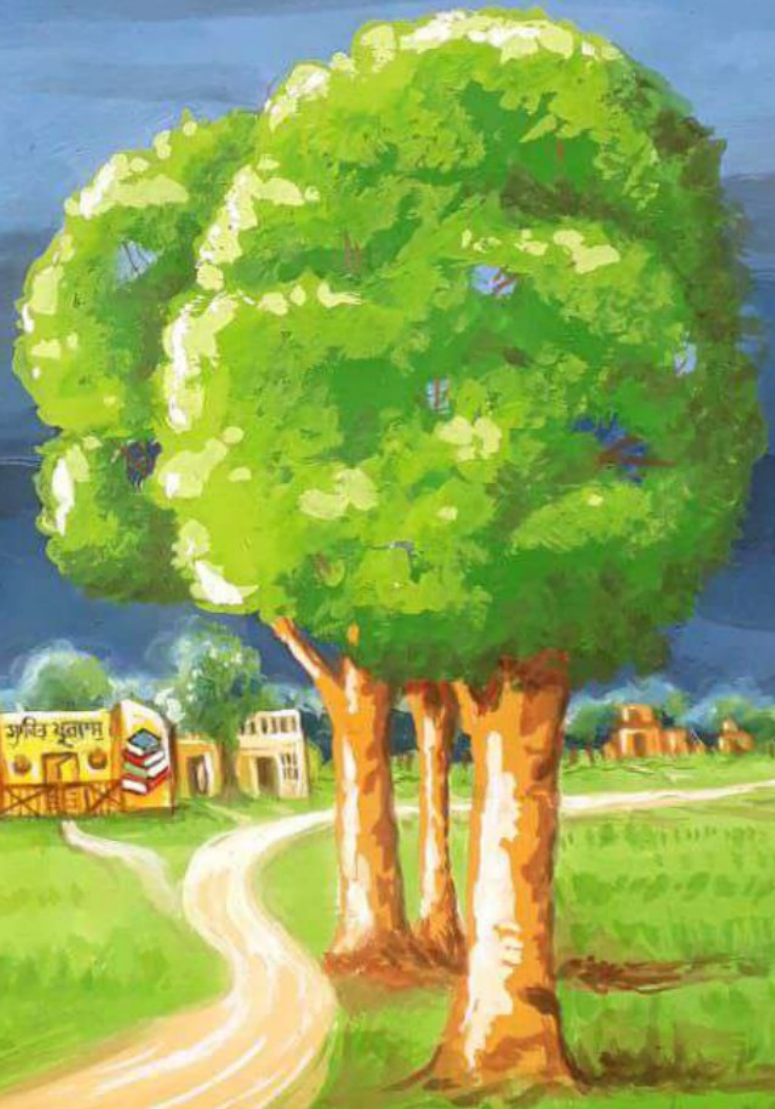


ਸੱਖਣੀ ਖੜਤ ਤੋਂ ਵਿਗਾਸ ਵੱਲ

(ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਧਾਰਾ)



ਸੁਖਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਬਠਿੰਡਾ

ਸੱਖਣੀ ਖੜੋਤ
ਤੋਂ
ਵਿਗਾਸ ਵੱਲ
(ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਧਾਰਾ)

ਸੱਖਣੀ ਖੜੋਤ ਤੋਂ ਵਿਗਾਸ ਵੱਲ / 1

ਸੱਖਣੀ ਖੜੋਤ
ਤੋਂ
ਵਿਗਾਸ ਵੱਲ
(ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਧਾਰਾ)

ਸੁਖਪਾਲ ਸਿੰਘ ਬਠਿੰਡਾ

ਮਿਲਣ ਦਾ ਪਤਾ :-

- 1) ਸਿੰਘ ਬੁਦਰਜ਼, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।
- 2) ਨਾਦੂ ਪ੍ਰਗਾਸ਼, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।
- 3) ਸਾਹਿਤ ਪ੍ਰਗਾਸ਼, ਬਠਿੰਡਾ।

ਟਾਈਟਲ ਚਿੱਤਰ : ਅਮਰਜੀਤ ਪੇਂਟਰ

ਸੱਖਣੀ ਖੜੋਤ ਤੋਂ ਵਿਗਾਸ ਵੱਲ / 2

**SAKHANI KHAROT TON VIGAS VAL
(FREE VERSE)**

BY

AUTHOR AND PUBLISHER

SUKHPAL SINGH

#184, GREEN CITY, PHASE – 2,

GREEN PALACE ROAD,

BATHINDA – 151001

Mob. : 094174-47774

E-mail : sukhpalsidhu58@gmail.com

© Author

ISBN : 978-93-5416-615-0

First Edition : Nov. 2020 (500 Copies)

Price : Rs.200/-

Printer :

Janta Printing Press,

Amrik Singh Road, Bathinda. (Punjab)

Contact : 92164-55995, 92169-00995

ਸੋਖਣੀ ਖੜੋਤ ਤੋਂ ਵਿਗਾਸ ਵੱਲ / 3

ਸਮਰਪਣ

ਤਿੰਨ ਮਹਾਨ ਲੇਖਕਾਂ ਨੂੰ
ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ
ਡਾ. ਵਜ਼ੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ
(ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ)
ਡਾ. ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਿਤਾ
ਸਹਾਰਨਪੁਰ (ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼)

ਤਤਕਰਾ

ਧੰਨਵਾਦ	13
ਸਾਹਿਤਕਾਰਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ	14
ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧੰਨਵਾਦ	15
ਸਤਿਕਾਰਿਤ ਗ੍ਰੰਥ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ	16
ਭੂਮਿਕਾ ਦੀਆਂ ਪਗਡੰਡੀਆਂ	17
ਹਵਾਲਾ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਸੰਕੋਤਕ ਨਾਮ (Abbreviations)	20
1. ਵਿਸਮਾਦੀ ਪੁੰਜੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ	21
2. ਰਾਣਾ ਸੂਰਤ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ	21
3. ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ	21
4. ਕੀਰਤਨ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਤੇ ਨੀਦ	22
5. ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਚਮਤਕਾਰ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ	22
6. ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਮੌਤ	23
7. ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਦਾ ਲੈਅ ਨਿਯਮ	23
8. ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਚਿਤ੍ਰਨ	23
9. ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸਿਮਰਨ	23
10. ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ	24
11. ਕੁਦਰਤ ਤੇ ਕਵੀ ਰੂਹ ਦੇ ਸੰਜੋਗੀ ਮੇਲੇ	24
12. ਦਰੱਖਤਾਂ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ - 1	24
13. ਡਾ. ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਮਹਿਤਾ ਦੀ ਕਲਮ ਕਰਾਮਾਤ	24
14. ਰਾਗਬੱਧ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ	25
15. ਨੌਕਰੀ ਦੌਰਾਨ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਅਨੁਭਵ	25
16. ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਧੁਨੀਆਂ ਦਾ ਹਿਰਦੇ ਨਾਲ ਡੂੰਘਾ ਸਬੰਧ ਹੈ	26
17. ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਸੇਵਾ	26
18. ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਵਖਰੇਵਾਂ	26
19. ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ	26
20. ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ	27

21. ਮਹਾਂਕਾਵਿ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ	27
22. ਆਭਾਸੰਡਲ ਦਾ ਅਸਰ	28
23. ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਕਾਵਿ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ - 1	29
24. ਮੋਸਮ ਦੇ ਅਨੇਕ ਰੰਗ	29
25. ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਵਡਿਆਈ	29
26. ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਰੋਜ਼ਨਾਮਚਾ - 1	30
27. ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਸਰੂਪ	30
28. ਬਚਪਨ ਦੌਰਾਨ ਕੁਦਰਤ	31
29. ਸਿਦਕ, ਹੁਸਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ - 1	31
30. ਅਧਿਆਤਮ, ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਵਾਦ	32
31. ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਕਾਵਿ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ - 2	32
32. ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਅਨੰਤਤਾ	32
33. ਰਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਰਤਨ	33
34. ਕਸਰਤ (Exercise) ਦੇ ਫਾਇਦੇ	33
35. ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਮਾਇਆ	33
36. ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ	34
37. ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨੂੰ ਮਾਨਣਾ	34
38. ਬਾਵਾ ਬੁੱਧ ਸਿੰਘ ਦੀ ਕਾਵਿ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ	34
39. ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ - 1	34
40. ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਅ	35
41. ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ - 1	35
42. ਹਵਾ ਨਾਲ ਦਰੱਖਤਾਂ ਦਾ ਝੂਮਣਾ	36
43. ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਕਾਵਿ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ - 3	36
44. ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਸੰਘਰਸ਼	37
45. ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਕਾਦਰ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ	37
46. ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਰਹੱਸ	37
47. ਸੈਰ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਸੁਮੇਲ	37
48. ਕੁਦਰਤ, ਪੂੰਜੀਵਾਦ ਅਤੇ ਸਮਾਜਵਾਦ	38
49. ਖੋਜ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ	38

50. ਪੂਰਨ ਸਚਿ ਭਰੇ (ਪ੍ਰਿ. ਸਤਿਬੀਰ ਸਿੰਘ) - 1	38
51. ਵਿਲੀਅਮ ਵਰਡਜ਼ਵਰਥ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ	39
52. ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ - 1	39
53. ਅਰਸ਼ੀ ਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਝਾਂਵਲੇ	40
54. ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਕੀਰਤਨ	40
55. ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਰੋਜ਼ਨਾਮਚਾ - 2	41
56. ਫਿਲਾਸਫੀ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ	41
57. ਆਪਣੀ ਧਰਤੀ ਦੇ ਦਰੱਖਤ	42
58. ਸੰਘਰਸ਼ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ	42
59. ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਅੰਦਰਲੀ ਕਾਵਿ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ	42
60. ਸੈਰ ਦਾ ਲੇਖਾ-ਜੋਖਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੋਣਾ	43
61. ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸੋਚ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ	44
62. ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ (ਪ੍ਰੋ. ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ)	44
63. ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ - 2	44
64. ਪੂਰਨ ਸਚਿ ਭਰੇ (ਪ੍ਰਿ. ਸਤਿਬੀਰ ਸਿੰਘ) - 2	45
65. ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਅਦਾਵਾਂ	45
66. ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਆਧਾਰ ਇਕ ਅਨੰਤ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ	46
67. ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ	46
68. ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਨਿਹਾਲ ਹੋਣਾ	46
69. ਧਰਮ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ	47
70. ਅਜੋਕਾ ਮਨੁੱਖ ਨਿਵਾਣਾਂ ਵੱਲ	47
71. ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦਾ ਸਫ਼ਰ	47
72. ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਨਿੱਤਨੇਮ	48
73. ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜ	48
74. ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿੱਤਨੇਮ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ ?	48
75. ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ (ਡਾ. ਜਸਬੀਰ ਸਿੰਘ ਸਾਬਰ)	49
76. ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਾਵਣ ਮਹੀਨਾ	49
77. ਕੁਦਰਤ ਅਨੁਰੂਪ ਸਮਾਧੀ	50
78. ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ - 3	50

79. ਸਿਆਸਤ, ਅਸਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ	51
80. ਜਿੰਨੇ ਮਨੁੱਖ ਉਨੇ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਹਨ	51
81. ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਰੋਜ਼ਨਾਮਚਾ - 3	52
82. ਪੂਰਨ ਸਚਿ ਭਰੇ (ਪ੍ਰਿ. ਸਤਿਬੀਰ ਸਿੰਘ) - 3	52
83. ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ	53
84. ਕੁਦਰਤ, ਚੇਤਨਾ ਅਤੇ ਚਤੁਰਾਈ	59
85. ਸਿਦਕ, ਹੁਸਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ - 2	59
86. ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਅਦਾ	60
87. ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਮਾਂ ਰੂਪ ਹੈ	60
88. ਸੁਰਤ ਦੀ ਯਾਤਰਾ	60
89. ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ	62
90. ਸਾਹਿਤ ਦਾ ਅਨੋਖਾ ਸੌਕ	62
91. ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ (ਡਾ. ਨਿਵੇਦਿਤਾ ਸਿੰਘ)	63
92. ਕੁਦਰਤ ਮਾਵਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਹੈ	63
93. ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਰੰਗ	64
94. ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਲੀਨਤਾ	64
95. ਡਾ. ਵਜ਼ੀਰ ਸਿੰਘ ਦੀ ਚਿੰਤਨਧਾਰਾ	64
96. ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਅੰਤਰੀਵ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ	65
97. ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸੂਖਮ ਵਿਚਾਰ - 2	65
98. ਕੁਦਰਤ ਵੱਲੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਆਸਰਾ	65
99. ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ - 4	66
100. ਆਕਾਸ਼ ਦੇ ਰੰਗ ਤਰੰਗ	66
101. ਮਲਵਈ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਲੰਮੀ ਹੇਕ ਵਾਲੇ ਗੀਤ	67
102. ਸਿੱਖ ਫਿਲਾਸਫੀ ਤੇ ਆਦਰਸ਼ਵਾਦ	67
103. ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਅੰਦਰ ਵੱਸਣਾ	67
104. ਬਲਿਹਾਰੀ ਕੁਦਰਤਿ ਵਸਿਆ	68
105. ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਕਣ-ਕਣ ਵਿੱਚ ਕਾਦਰ ਹੈ	68
106. ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਰੋਜ਼ਨਾਮਚਾ - 4	68
107. ਰੱਬ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ	69

108. ਪ੍ਰਭੂ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਹੈ	69
109. ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ	69
110. ਸਾਹਿਤ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ	70
111. ਕੁਦਰਤ, ਕਾਦਰ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ	71
112. ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਸੁਰਤ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਣਾ	71
113. ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ (ਡਾ. ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ)	71
114. ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ	72
115. ਇਲਾਹੀ ਸੰਦੇਸ਼ ਲਈ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ	72
116. ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ	73
117. ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਧਾਰਾ ਦੇ ਵਹਿਣ (ਵਹਾਉ)	74
118. ਚੇਤਨਾ ਅਤੇ ਆਤਮਾ	74
119. ਰਾਗਬੱਧ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਮਰਯਾਦਾ	75
120. ਦਰੱਖਤਾਂ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ - 2	75
121. ਸਾਹਿਤ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਤਾਬਾਂ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ	76
122. ਧਰਮ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤ	76
123. ਨੌਜਵਾਨ ਲੜਕਿਆਂ ਲਈ ਕਸਰਤ	76
124. ਕੁਦਰਤ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇਵਾਂ	77
125. ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਕਲੋਲ	78
126. ਤੀਜੀ ਸਥਿਤੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ	78
127. ਪੂੰਜੀਪਤੀ, ਰਾਜਨੀਤਕ ਨੇਤਾ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ	78
128. ਮਾਰਕਸਵਾਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰ	79
129. ਅਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਵਿਸਮਾਦੀ ਅੰਸ਼	81
130. ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ (ਪ੍ਰੋ. ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ)	81
131. ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ	82
132. ਖੋਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਤਾਬਾਂ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ	82
133. ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਰੋਜ਼ਨਾਮਚਾ - 5	83
134. ਬਖਸਿਸ਼ ਅਤੇ ਘਾਲ ਕਮਾਈ	83
135. ਚਿੱਤ ਨੂੰ ਟਿਕਾਣੇ ਰੱਖੋ	84
136. ਅਕਾਸ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਝਰਨਾ	84

137. ਸੈਰ ਅਤੇ ਇਕਾਂਤ	85
138. ਸੋਨੇ ਚਾਂਦੀ ਰੰਗੀ ਧੁੱਪ	85
139. ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ - 5	85
140. ਦਰੱਖਤ ਦਾ ਆਭਾਮੰਡਲ	86
141. ਸ਼ੁੱਧ ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਖੋਜ ਲੰਮੀ-ਘਾਲ ਸਾਧਨਾ ਮੰਗਦੀ ਹੈ	86
142. ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਚੇਤੰਨ ਰੂਪ ਮੰਨਣਾ	87
143. ਪਦਾਰਥਾਂ ਪਿੱਛੇ ਸੂਖਮ ਰਮਜ਼	87
144. ਸਾਡੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਰੁਖ ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਪਦਾਰਥਵਾਦ ਵੱਲ ਹੋਣਾ	88
145. ਸਤਰੰਗੀ ਪੀਘ ਤੇ ਬਚਪਨ	88
146. ਸਾਖੀ ਨੇਮ ਦੀ ਚਿੰਤਨਧਾਰਾ	88
147. ਕਰਮਸ਼ੀਲ ਮਨੁੱਖ	90
148. ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਕਾਵਿ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ - 4	91
149. ਕਾਵਿ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਰਾਹੀਂ ਜੀਵਨ ਮਾਰਗ ਵਿਖਾਉਣਾ	92
150. ਸੈਰ ਅਤੇ ਅਕਾਸ਼ ਦੇ ਰੰਗ	92
151. ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਮਨਵਯ/ਸੰਗਮ	93
152. ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ (ਡਾ. ਹਰਿਭਜਨ ਸਿੰਘ)	93
153. ਸੂਰਜ ਅਤੇ ਚੰਦਰਮਾ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ	94
154. ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿੱਪੀ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ	94
155. ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ : ਇਕ ਪੰਛੀ-ਝਾਤ	96
156. ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਰੋਜ਼ਨਾਮਚਾ - 6	99
157. ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਅਤੇ ਬੇਗੁਰੇ ਮਨੁੱਖ ਬਾਰੇ	100
158. ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਬਣਨਾ	100
159. ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਨਵੀਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ	100
160. ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਦੀ ਚਿੰਤਨ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ	101
161. ਚੋਣਵੇਂ ਸਾਹਿਤ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ	102
162. ਬੱਦਲਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਣਾ - 2	103
163. ਕੁਦਰਤ, ਕੋਮਲਭਾਵੀ ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ	103
164. ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁੰਨ ਅਵਸਥਾ	104

165. ਸ਼ਬਦ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਚਿੰਤਨ	104
166. ਪਹਾੜਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਦਰਸ਼ਨ	106
167. ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਲਿਖਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ	107
168. ਵਿਸਮਾਦੀ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ, ਰਾਗਬੱਧ ਕੀਰਤਨ, ਲੋਕ-ਧੁਨਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸਮਾਦੀ ਉਤਪਾਦਨ ਪ੍ਰਬੰਧ	107
169. ਉਸਾਰੂ ਸ਼ੌਕ	107
170. ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਰੂਪਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੈ	108
171. ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ (ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਕੋਹਾੜਕਾ)	108
172. ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ	109
173. ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਦੇ ਤਰੰਗ	109
174. 'ਸਯਾਹਤੋ ਬਾਬਾ ਨਾਨਕ'	110
175. ਦਵੈਤ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ	112
176. ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ - 6	113
177. ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਮੌਲਿਕਤਾ ਦੇ ਤੱਤ ਸਰੋਤ	113
178. ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਰੋਜ਼ਨਾਮਚਾ - 7	115
179. ਮੌਜੂਦਾ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੇੜੇ ਦਾ ਘਟਣਾ	115
180. ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਬਾਰਹਮਾਹਾ ਬਾਣੀ	116
181. ਸਿੱਖ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ	116
182. ਮਹਾਂਕਾਵਿ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ	116
183. ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ - 7	117
184. ਕੁਦਰਤ, ਕੀਰਤਨ, ਸਾਹਿਤ ਅਤੇ ਕਸਰਤ	118
185. ਕੀਰਤਨ ਸਰਬ ਮਨੋਰਥ ਪੂਰਕ ਹੈ	118
186. ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਕੇਂਦਰੀ ਵਿਸ਼ਾ ਨਾਮ ਹੈ	119
187. ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਸੁੱਚਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਰਾਗਬੱਧ ਕੀਰਤਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ	119
188. ਗੁਰਬਾਣੀ ਪਾਠ ਸੁਣਨ ਬਾਰੇ	120
189. ਪੂੰਜੀਵਾਦ, ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ	121
190. ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ : ਰੂਪ ਅਤੇ ਰਸ	122
191. ਮਨੁੱਖੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਬਾਰੇ	124

192. ਲੋਕ ਗੀਤਾਂ ਅਤੇ ਨਾਮਕਰਣ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ	125
193. ਭਵਿੱਖਮੁਖੀ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸੁਪਨੇ	125
194. ਅਧਿਐਨ-ਚਿੰਤਨ-ਖੋਜ ਦੀ ਮੈਰਾਥਨ	128
195. ਵਧੀਕ ਖੋਜ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ-1	129
196. ਵਧੀਕ ਖੋਜ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ-2	130
197. ਵਧੀਕ ਖੋਜ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ-3	131
198. ਵਧੀਕ ਖੋਜ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ-4	131
199. ਵਧੀਕ ਖੋਜ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ-5	132
200. ਵਧੀਕ ਖੋਜ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ-6	132
201. ਵਧੀਕ ਖੋਜ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ-7	133
202. ਵਧੀਕ ਖੋਜ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ-8	134
203. Neo Approach to Physical and Mental Fitness above 50 years	135
1} Physical and mental Health	
2} Special Thanks	
3} Basics of Memory	
4} Basics of Brain	
5} American College of Sports Medicine. (Research and Recommendations)	
6} The General Notes about Physical and Mental Fitness, Neurology, Basics of Brain, Memory, Muscle Memory, Endurance Training and General Health.	
7} Neuroanatomy, Grey Matter	
ਸਹਾਇਕ ਪੁਸਤਕ ਸੂਚੀ	163
ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ	166
ਨਾਮ ਸੂਚੀ	169

ਧੰਨਵਾਦ

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਅਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਾ ਜਿਸ ਨੇ ਭਿਆਨਕ ਅਤੇ ਬਿਖੜੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਦੇਹ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ।

ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਜਸਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਬੇਅੰਤ ਸਮਾਂ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਇਸ ਅਧਿਐਨ-ਖੋਜ ਉਪਰ ਲਾਉਣੀ ਪਈ। ਇਸ ਘਾਟੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਅਰਧਾਗਨੀ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਵੱਧ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਪਿਆ। ਇਹ ਫਰਜ਼ ਨਿਭਾਉਣੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਨ। ਨਿਭਾਏ ਹੋਏ ਫਰਜ਼ ਅੱਜ ਸਾਨੂੰ ਆਸਰਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ।

ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਮੱਕੜ ਦਾ, ਜਿਸ ਦੀ ਕੀਰਤਨ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਦੁਰਲੱਭ ਤੋਹਫਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੇਰੀ ਸਾਹਿਤਕ ਖੋਜ ਉਪਰ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਮੋਹਰ ਲਾ ਕੇ ਮੇਰਾ ਹੌਸਲਾ ਵਧਾਇਆ।

ਪ੍ਰੋ. ਜਗਦੀਸ਼ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਨਾਦ ਪ੍ਰਗਾਸ਼, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਕ ਦਾ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਸ. ਗੁਰਸਾਗਰ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਸਿੰਘ ਬ੍ਰਦਰਜ਼ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵੱਧ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਤਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ ਨੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਸਾਹਿਤਕਾਰਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ

ਮੈਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਦਾ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਸੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਯੋਗ ਅਗਵਾਈ ਬਖਸ਼ੀ ਹੈ :

ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਡਾ. ਵਜ਼ੀਰ ਸਿੰਘ, ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਪੰਨੂ, ਡਾ. ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਮਹਿਤਾ, ਡਾ. ਗੁਰਭਗਤ ਸਿੰਘ, ਸ਼ੰਕਰਾਚਾਰੀਆ, ਡਾ. ਰਾਧਾਕ੍ਰਿਸ਼ਨਨ, ਭਾਈ ਮਨੀ ਸਿੰਘ, ਵਿਲੀਅਮ ਵਰਡਜ਼ਵਰਥ, ਸ਼ੈਲੇ, ਕੀਟਸ, ਪਤੰਜਲੀ (ਸਿਹਤ ਲਈ), ਕਾਰਲ ਮਾਰਕਸ (ਆਰਥਿਕ ਤੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀ), ਫਰੈਡਰਿਕ ਏਂਗਲਜ਼, ਫਰੈਡਰਿਕ ਹੀਗਲ, ਦਾਂਤੇ, ਮੁਹੰਮਦ ਇਕਬਾਲ, ਮਹਾਤਮਾ ਬੁੱਧ, ਭਾਈ ਜੋਧ ਸਿੰਘ, ਡਾ. ਤਾਰਨ ਸਿੰਘ, ਸਰਦੂਲ ਸਿੰਘ ਕਵੀਸ਼ਰ, ਡਾ. ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਨੇਕੀ, ਪ੍ਰੋ. ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ, ਡਾ. ਸੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਕੋਹਲੀ, ਭਾਈ ਕਾਨ੍ਹ ਸਿੰਘ ਨਾਭਾ, ਪ੍ਰੀਤਮ ਸਿੰਘ ਸਫੀਰ, ਪਿਆਰਾ ਸਿੰਘ ਪਦਮ, ਡਾ. ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਦੀਵਾਨਾ, ਡਾ. ਸ਼ੇਰ ਸਿੰਘ, ਡਾ. ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ, ਪਾਣਿਨੀ, ਸੁਆਮੀ ਰਾਮ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ, ਸੰਤ ਅਗਸਤਿਨ, ਬ੍ਰਟਰੰਡ ਰਸਲ, ਬਰਗਸਾਂ, ਪਾਲ ਵਲੇਰੀ, ਪ੍ਰੋ. ਐਲ.ਐਮ. ਜੋਸ਼ੀ, ਸਟਰਲਿੰਗ, ਨੀਤਸ਼ੇ, ਕਾਰਲਾਇਲ, ਖਲੀਲ ਜਿਬਰਾਨ, ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ, ਮਹਾਂਕਵੀ ਕਾਲੀਦਾਸ, ਕਾਲੀਦਾਸ ਗੁਜਰਾਂਵਾਲੀਆ, ਲੀਵਿਸ।

ਰੈਨੇਵੈਲੇਕ, ਵਾਮਨ, ਹਰਬਰਟ ਸਪੈਂਸਰ, ਰੂਸੋ, ਬਟਲਰ ਵਾਈਮੈਨ, ਬਰੈਡਲੇ, ਪੈਟੀਸਨ, ਡਾ. ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ, ਮਿਲਟਨ, ਬਾਵਾ ਬੁਧ ਸਿੰਘ, ਗੁਰਬਖਸ਼ ਸਿੰਘ ਫਰੈਕ, ਗੁਲਜ਼ਾਰ ਸਿੰਘ ਕੰਗ, ਪ੍ਰੋ. ਹਿੰਮਤ ਸਿੰਘ ਪਟਿਆਲਾ, ਡਾ. ਜਗਬੀਰ ਸਿੰਘ, ਰਤਨ ਸਿੰਘ ਜੱਗੀ, ਪ੍ਰੇਮ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰਿ. ਸੰਤ ਸਿੰਘ ਸੇਖੋਂ, ਪ੍ਰੋ. ਕਿਸ਼ਨ ਸਿੰਘ, ਅਰਬਿੰਦੋ ਘੋਸ਼, ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਤਾਲਿਬ, ਡਾ. ਬਲਕਾਰ ਸਿੰਘ, ਡਾ. ਬਿਕਰਮ ਸਿੰਘ ਘੁੰਮਣ, ਡਾ. ਸੁਤਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੂਰ, ਭਾਈ ਰਣਧੀਰ ਸਿੰਘ, ਮਹਿੰਦਰ ਕੋਰ ਗਿੱਲ, ਪ੍ਰੋ. ਗੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ, ਡਾ. ਜਸਬੀਰ ਸਿੰਘ ਆਹਲੂਵਾਲੀਆ, ਮੋਲਾ ਬਖਸ਼ ਕੁਸ਼ਤਾ, ਸੁਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਵਣਜਾਰਾ ਬੇਦੀ, ਫਰਾਂਸਿਸ ਬੇਕਿਨ, ਪਰਮਵੀਰ ਸਿੰਘ, ਸੁਰਜੀਤ ਪਾਤਰ, ਡਾ. ਹਰਿਭਜਨ ਸਿੰਘ ਦਿੱਲੀ, ਪ੍ਰੋ. ਜਗਦੀਸ਼ ਸਿੰਘ (ਨਾਦ ਪ੍ਰਗਾਸ਼, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ), ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ ਕਲਾਸਵਾਲੀਆ, ਰੈਨੇਗੁਨਾਂ, ਸੁਕਰਾਤ, ਪ੍ਰੋ. ਪ੍ਰੀਤਮ ਸਿੰਘ, ਸਿਰਦਾਰ ਕਪੂਰ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰੋ. ਤੇਜਾ ਸਿੰਘ, ਡਾ. ਭਗਤ ਸਿੰਘ, ਵਾਈਟਹੈਡ, ਅਰਸਤੂ, ਐਪੀਡੋਕਲੀਸ, ਪ੍ਰੋ. ਹਰਬੰਸ ਸਿੰਘ, ਪਲੈਟੋ, ਪ੍ਰੋ. ਸਾਹਿਬ ਸਿੰਘ, ਐਵਲਿਨ ਅੰਡਰਹਿਲ, ਸ. ਗਰਸਾਗਰ ਸਿੰਘ (ਸਿੰਘ ਬ੍ਰਦਰਜ਼,

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ), ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਅਜ਼ਾਦ, ਮੋਲਾਨਾ ਰੂਮੀ, ਰਵਿੰਦਰ ਨਾਥ ਟੈਗੋਰ, ਰਾਮਾਨੁਜ, ਧਨੀ ਰਾਮ ਚਾਤ੍ਰਕ, ਡਾ. ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਥ, ਗੋੜਪਾਦ, ਡਾ. ਚੰਦਰਧਰ ਸ਼ਰਮਾ, ਕੋਲਿੰਗਵੁਡ, ਨਾਗਾਰਜੁਨ, ਮੈਮੋਨਾਇਦ, ਮਨਮੋਹਨ ਸਹਿਗਲ, ਹਾਬਜ਼, ਲਿਉ ਟਾਲਸਟਾਇ, ਮੈਕਸਿਮ ਗੋਰਕੀ, ਡਾ. ਗੋਬਿੰਦ ਤ੍ਰਿਗੁਣਾਯਤ, ਡਾ. ਕਾਲਾ ਸਿੰਘ ਬੇਦੀ, ਡਾ. ਰੋਸ਼ਨ ਲਾਲ ਆਹੂਜਾ, ਡਾ. ਗੋਪਾਲ ਸਿੰਘ ਦਰਦੀ।

ਡਾ. ਨਗੋਂਦ, ਡਾ. ਹਜ਼ਾਰੀ ਪ੍ਰਸਾਦ ਦਿਵੇਦੀ, ਮੈਕਡਗਲ, ਟੀ.ਐਸ. ਈਲੀਅਟ, ਡਾ. ਜੀ.ਐਸ. ਛਾਬੜਾ, ਸਰ ਟਾਮਸ ਬਰਾਊਨ, ਵਿਲੀਅਮ ਜੇਮਜ਼, ਵਿਕਟਰ ਹਿਊਗੋ, ਦੋਸਤੋਵਸਕੀ, ਮਿਰਜ਼ਾ ਗ਼ਾਲਿਬ, ਉਮਰ ਖਿਆਮ, ਸੈਕਸਪੀਅਰ, ਜੈ ਦੇਵ, ਐਜ਼ਰਾ ਪਾਊਂਡ, ਯੱਕ ਦੈਰਿਦਾ, ਸ਼ਾਹ ਹੁਸੈਨ, ਬੁੱਲੇ ਸ਼ਾਹ, ਐਡਵਰਡ ਸੱਯਦ, ਦੀਪਕ ਜੈਤੋਈ, ਜਸਵਿੰਦਰ ਗਜ਼ਲਗੋ, ਹਰਮਨਜੀਤ (ਰਾਣੀ ਤੱਤ), ਪਰਮਵੀਰ ਸਿੰਘ, ਜਗਜੀਤ, ਰਸੂਲ ਹਮਜ਼ਾਤੋਵ, ਮਨਮੋਹਨ ਬਾਵਾ, ਪਰਮਿੰਦਰ ਸੋਢੀ, ਵਾਲਟ ਵਿਟਮੈਨ, ਦਵਿੰਦਰ ਵੋਰਾ, ਡਾ. ਅਤਰ ਸਿੰਘ (ਐਕਯੂਪੈਸ਼ਰ), ਗਿ. ਹਰਬੰਸ ਸਿੰਘ, ਡਾ. ਸ਼ਮਸ਼ੇਰ ਸਿੰਘ, ਡਾ. ਸੰਤੋਖ ਸਿੰਘ ਸਹਰਯਾਰ, ਰਾਏ ਜਸਬੀਰ ਸਿੰਘ, ਜੋਗੇਸ਼ਵਰ ਸਿੰਘ, ਪਵਨ ਕੁਮਾਰ, ਡਾ. ਭੁਪਿੰਦਰ ਕੌਰ ਚੱਠਾ, ਡਾ. ਅਤਰ ਸਿੰਘ (ਆਲੋਚਕ), ਨੂਰ ਮੁਹੰਮਦ ਨੂਰ, ਬਲਵਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧੰਨਵਾਦ

ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਸਭ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਦਾ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਗਹਿਰਾਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਰਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਰਤਨ ਨੂੰ ਪੁਨਰ ਸੁਰਜੀਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਸਤਿਕਾਰਿਤ ਗ੍ਰੰਥ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ

ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਤਿਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਚਾਨਣ ਬਖਸ਼ਿਆ।

- ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ
- ਸ੍ਰੀ ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ
- ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਵਾਰਾਂ ਤੇ ਕਬਿੱਤ
- ਭਾਈ ਨੰਦ ਲਾਲ ਰਚਨਾਵਾਂ
- ਸ੍ਰੀ ਮਦ ਭਗਵਤ ਗੀਤਾ
- ਰਾਮਾਇਣ
- ਮਹਾਂਭਾਰਤ
- ਵੇਦ
- ਕੁਰਾਨ ਸ਼ਰੀਫ
- ਬਾਈਬਲ
- ਯੋਗ ਸੂਤਰ
- ਸਿੰਮ੍ਰਿਤੀਆਂ
- ਸ਼ਰੁਤੀ
- ਉਪਨਿਸ਼ਦ
- ਬੁੱਧ ਮੱਤ
- ਜੈਨ ਮੱਤ
- ਇਬਨੁਲ ਅਰਬੀ
- ਡੀਵਾਈਨ ਕਾਮੇਡੀ
- ਪ੍ਰੇਮ ਸੁਮਾਰਗ ਗ੍ਰੰਥ
- ਚਾਰਵਾਕੀਏ
- ਜਾਵੇਦਨਾਮਾ

ਭੂਮਿਕਾ ਦੀਆਂ ਪਗਡੰਡੀਆਂ

ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਡੀ ਭਟਕਣਾ, ਪਿਆਸ ਅਤੇ ਜਗਿਆਸਾ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਜਿੰਡੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਡਾ ਜਿੰਦਾ ਰਹਿਣਾ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਕੌਮ ਦੋਵਾਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਦੂਹਰਾ ਪ੍ਰਤਿਉੱਤਰ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਪਾਸੇ ਪਦਾਰਥਕ ਹਸਤੀ ਬਚਾਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾਈ ਹਥਿਆਰ ਖੋਜਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਇਉਂ ਕਹੋ ਕਿ ਪੁਰਾਤਨ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਦੀ ਪੁਨਰ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਉਪਰੋਕਤ ਦੋਵਾਂ ਮੁਹਾਜ਼ਾਂ ਤੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਕਰੂਰ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੀ ਟੱਕਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਇਹ ਸਥਿਤੀ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ 36 ਸਾਲ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਕੌਮਾਂ 100 ਸਾਲ ਤੱਕ ਵੀ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੁਰਾਤਨ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸੇ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਹੀ ਤਪੱਸਿਆ ਕਿਹਾ ਹੋਵੇ।

ਪੂੰਜੀਵਾਦ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਕਾਰਣ ਸਾਡੇ ਅੰਤਰੀਵ, ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਅਤੇ ਵਿਸਮਾਦ ਲਗਾਤਾਰ ਘੱਟ ਰਹੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਸ਼ੀਨ ਬਣਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਮੁਤਾਜ਼ੀ ਹੋਈ ਸੁਰਤ (ਦੱਬੀ ਹੋਈ ਸੁਰਤ) ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ, ਚੋਣਵੀਂ ਕਸਰਤ, ਚੋਣਵਾਂ ਸਾਹਿਤ ਅਤੇ ਰਾਗ ਬੱਧ ਕੀਰਤਨ ਪੁਨਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਕੁਦਰਤ ਸਾਡੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸੁਰਤ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੀ ਭਟਕਣਾ ਨੂੰ ਨਿਰਲੇਪਤਾ ਵੱਲ ਲਿਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮਾਂ ਦਾ ਰੋਲ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ।

ਮੇਰੀ ਇਹ ਲਿਖਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਮਤਾੜੇ ਗਏ ਹਨ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਇਲਾਕੇ, ਜਾਤ, ਅਮੀਰ, ਗਰੀਬ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਧਰਮ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਹੋਣ।

ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਲਈ ਪੂਰੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਹੈ। ਉਸ ਲਈ ਰਾਜਾ ਅਤੇ ਭਿਖਾਰੀ ਬਰਾਬਰ ਹਨ, ਉਹ ਹਵਾ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਸਭ ਲਈ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ।

ਮੇਰੀ ਲਿਖਤ ਵਿੱਚ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਕਾਰਣ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੀ ਗੱਲ ਮਨ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਕੇਂਦਰੀ ਨੁਕਤੇ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਇਕ ਕਲਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੇ ਇਹੀ ਕਲਾ ਵਰਤੀ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਦੋ ਵਾਰੀ ਲਿਖਿਆ ਕਾਫੀ ਹੈ।

ਕੁਦਰਤ, ਸਾਹਿਤ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਕੀਰਤਨ ਨੂੰ ਮਾਨਣ ਲਈ ਇਕਾਂਤ ਜਿਆਦਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਇਕਾਗਰਤਾ ਇਕ ਮਹਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣਾ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣਾ ਸੁਹਿਰਦਤਾ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦਾ ਕੁਦਰਤ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਤਾਬ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਪੁੰਨੂ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਜਾਚੇ ਇਹ ਕੁਦਰਤ ਸਬੰਧੀ ਹਵਾਲਾ ਪੁਸਤਕ ਹੈ।

ਡਾ. ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਮਹਿਤਾ ਨੇ ਆਧੁਨਿਕ ਪੰਜਾਬੀ ਕਾਵਿ ਦੇ ਭਰਪੂਰ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਾ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਇਹ ਰਚਨਾ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ 'ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਕਵਿਤਾ' ਇਕ ਦੁਰਲੱਭ ਰਚਨਾ ਹੈ।

ਮੌਜੂਦਾ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਰਾਗਬੱਧ ਕੀਰਤਨ ਸਮੇਂ ਸਥਾਨ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਪਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਸੂਖਮ ਅਤੇ ਕਾਰਗਰ ਹਥਿਆਰ ਹੈ।

ਚੋਣਵਾਂ ਸਾਹਿਤ ਸਾਡੀ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮੈਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬੀ ਕੌਮ ਨੂੰ ਵਿਗਾਸ ਦਾ ਰਸਤਾ ਵਿਖਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਯਤਨ ਡਾ. ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਨੇਕੀ ਨੇ *ਸਦਾ ਵਿਗਾਸ* ਅਤੇ *ਗੁਰਮਤਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ* ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਲਾਘਾਯੋਗ ਉੱਦਮ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਲੋਚਨਾ ਦੀ ਕੋਈ ਲਿਖਤ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਮਹਾਨ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਅਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਰਸਤਾ ਨਹੀਂ ਵਿਖਾਉਂਦੀ, ਉਤਨਾ ਚਿਰ ਉਸ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਅਧੂਰੀ ਹੈ।

ਜਿਥੇ ਵੀ 'ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ' ਸ਼ਬਦ ਆਇਆ ਹੈ, ਇਹ 'ਕੁਦਰਤ' ਦਾ ਹੀ ਦੂਜਾ ਨਾਮ ਕਰਕੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। 'ਕੁਦਰਤ' ਦਾ ਹੀ ਸਮਰੂਪ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਂਖ ਸ਼ਾਸਤਰ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਰਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਸ਼੍ਰੋਤਿਆਂ ਅਤੇ ਰਸੀਆਂ ਲਈ ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਸਮਾਜਕ ਵਿਗਿਆਨ ਪੱਤਰ ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ : ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅੰਕ, ਦਸੰਬਰ 2003, ਅੰਕ 51, ਇਕ ਹਵਾਲਾ ਪੁਸਤਕ ਹੈ।

ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਭੱਖ ਰਹੀ ਬਾਹਰਲੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰੀਵ ਅੱਗ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਬੁਝਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਤਨੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਅੱਗ ਨੂੰ ਬੁਝਾ ਸਕੀਏ। ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ 2-4 ਬਾਲਟੀਆਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਅੱਗ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਕੀਰਤਨ ਵਿਧਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨਿੱਤਨੇਮ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਪਾਠ, ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਅਤੇ ਕਥਾ ਵਿਆਖਿਆ ਆਦਿ ਇੱਕੋ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਸਭਿਅਤਾ ਦੁਆਰਾ 'ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ' ਨੂੰ ਨਿੱਤਨੇਮ ਵਿਦ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਪੁੰਜੀਵਾਦ ਦੇ ਕਾਲੇ ਪਰਛਾਵਿਆਂ ਉਪਰ ਅਗਾਊਂ ਅਤੇ ਅਟੱਲ ਜਿੱਤ ਸੀ। ਜਦ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਛੰਤਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੀਰਤਨ ਰੂਪ ਦੀ ਭਰਪੂਰਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਘਾਲ-ਸਾਧਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਚਾਉ ਅਤੇ ਉਮਾਹ ਬਖਸ਼ਦੀ ਹੈ। ਲੰਮੀ ਦੌੜ ਦੇ ਘੋੜੇ ਵਾਂਗ ਜਿੰਦਗੀ ਬਸਰ ਕਰਨੀ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਰਥਿਕ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਮੇਰੀ ਲਿਖਤ 100 ਵਿੱਚੋਂ 35 ਨੰਬਰ ਲੈ ਗਈ ਤਾਂ ਇਹ ਮੇਰੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹੈ। ਸੂਖਮ ਮੰਜ਼ਲਾਂ ਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤਾਰੀਖ : 07-10-2019

ਸੁਖਪਾਲ ਸਿੰਘ

ਹਵਾਲਾ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤਕ (ਸੰਖੇਪ) ਨਾਮ (Abbreviations)

- ❖ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦਾ ਕੁਦਰਤ ਸਿਧਾਂਤ - ਗ ਨ ਕ ਸ
- ❖ ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਕਵਿਤਾ - ਭ ਵ ਸ ਕ
ਡਾ. ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਮਹਿਤਾ
- ❖ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਪੱਤਰ ਗੁਰਮਤਿ
ਸੰਗੀਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅੰਕ - ਸ ਵ ਪ ਗ ਸ
- ❖ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਦਾ
ਸੁਨਹਿਰੀ ਇਤਿਆਸ - ਹ ਸ ਸ ਏ

ਸੱਖਣੀ ਖੜੋਤ ਤੋਂ ਵਿਗਾਸ ਵੱਲ (ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਧਾਰਾ)

1. ਵਿਸਮਾਦੀ ਪੂੰਜੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ

ਡਾ. ਗੁਰਭਗਤ ਸਿੰਘ ਵੱਲੋਂ ਜਿਸ ਵਿਸਮਾਦੀ ਪੂੰਜੀ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਦਰਤ, ਕੀਰਤਨ, ਸਾਹਿਤ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਸ੍ਰੋਤ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

2. ਰਾਣਾ ਸੂਰਤ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ

ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਦਾ ਮਹਾਂਕਾਵਿ *ਰਾਣਾ ਸੂਰਤ ਸਿੰਘ* ਇਉਂ ਲੱਗਦੇ ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੀ ਧਾਰਾ ਵਹਿ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਦੇ ਚਸਮੇ ਵੱਲ ਲਿਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੰਜਾਬੀ ਕੌਮ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਦੀ ਧਾਰਾ ਹੈ।

3. ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ

ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਚੰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੌ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਇਕ ਸੁਰ ਹੋ ਕੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵੀ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਾਦਰ ਦੇ ਝਲਕੇ ਕੁਦਰਤ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਰਾਜਨੀਤਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਵੱਖਰੇਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਕੁਦਰਤ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਵੱਖਰੇਵਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

4. ਕੀਰਤਨ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਤੇ ਨੀਂਦ

ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਰਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣੋ, ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੀਰਤਨ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੌਲੀ ਧੀਮੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰਤ ਸ਼ਬਦ, ਰਾਗ ਅਤੇ ਅਲਾਪ ਨੂੰ ਸੁਣੇਗੀ ਤਾਂ ਇਕਾਗਰਤਾ ਕਾਰਨ ਨੀਂਦ ਆ ਜਾਵੇਗੀ। ਸਾਡੀ ਸੁਰਤ ਦਿਨ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਧੰਦਿਆਂ ਕਾਰਨ ਬੇਹੱਦ ਥੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਉਸ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਨੀਂਦ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਉਪਰੋਕਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੁਣ ਉਦੋਂ ਵੀ ਵਾਪਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਮੈਂ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਿਆਨੀ ਮਹਿੰਗਾ ਸਿੰਘ ਸਰੀ ਕੈਨੇਡਾ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪਾਠ ਸੁਣਦਾ ਹਾਂ।

ਕੁਝ ਦਾਨੇ ਸੱਜਣ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ (ਸੁਪਨਿਆਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ) ਲੈਣ ਲਈ 2-3 ਵਾਰ ਕੀਰਤਨ ਸੋਹਿਲੇ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਥਕੇਵੇਂ ਕਾਰਨ ਪਾਠ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ, ਪਾਠ ਸੁਣਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਖਾਵਾਂ ਹੈ।

ਕਈ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨਿੱਤਨੇਮ ਦਾ ਪਾਠ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿੱਤਨੇਮ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਸੁਣਨਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲੇ 8-9 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਕਾਲਾ ਮੋਤੀਆ (ਗਲੂਕੋਮਾ) ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।

ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਪੁੰਜੀਵਾਦ ਅੱਗੇ ਵਧੇਗਾ, ਲੋਕ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਕਟ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਹੋਰ ਵੱਧਦੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਅਹਿਮ ਸਥਾਨ ਤੇ ਰੱਖਣੀ ਪਵੇਗੀ।

5. ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਚਮਤਕਾਰ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ

ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ *ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਚਮਤਕਾਰ* ਵਿੱਚ ਸਾਖੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰ ਕੇ ਸਿਰਜਣਾ ਕੀਤੀ ਹੈ।

6. ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਮੌਤ

ਸਾਨੂੰ ਮੌਤ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ।

7. ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਦਾ ਲੈਅ ਨਿਯਮ

ਪ੍ਰੋ. ਜਗਦੀਸ਼ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨਾਦ ਪ੍ਰਗਾਸ਼ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਾਲੇ ਪਰਮਵੀਰ ਸਿੰਘ ਦੇ ਕਾਵਿ ਸੰਗ੍ਰਹਿ *ਸੁਰਤਿ ਦੀ ਲੈਅ* ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿੱਚ ਪੰਨਾ 24 ਉਪਰ ਲਿਖਦੇ ਹਨ : “ਸੰਪੂਰਨ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਧਰਤੀ ਦੇ ਦੁੱਖ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਲਈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਰਾਹ ਬਣੇਗਾ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਦੇ ਲੈਅ-ਨਿਯਮ ਦੀ ਰਸੀਲੀ ਤਰਬ ਜਰੂਰ ਸੁਣਾਈ ਦੇਵੇਗੀ।”

8. ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਚਿਤ੍ਰਨ

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਰਾਹੀਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਮਝਾਇਆ ਹੈ। ‘ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ’ ਵਿੱਚ ਵਿਸਮਾਦ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਭਰਪੂਰ ਜ਼ਿਕਰ ਹੈ। ਆਰਤੀ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਲੋਕ ਵਿੱਚ ਪਵਨ, ਪਾਣੀ, ਧਰਤੀ, ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰ ਕੇ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਦਾ ਰਸਤਾ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਰਾਹੀਂ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ।

9. ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸਿਮਰਨ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਲੇਖਣੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁਹਰਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਲੇਖਕ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਹੜੀ ਗੱਲ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣੀ ਹੋਵੇ ਉਥੇ ਦੁਹਰਾਉ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਪਰੰਤੂ ਜਿਹੜੀ ਗੱਲ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣੀ ਹੋਵੇ ਉਥੇ ਕੇਂਦਰੀ ਨੁਕਤੇ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੇ ਇਹੀ ਕਲਾ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਹੈ।

10. ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ

ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਕੁਦਰਤ ਪ੍ਰੇਮੀ ਸਨ। ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਝੋਲੀਆਂ ਭਰ ਕੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਤਰੱਕੀ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਮਾਲਾ-ਮਾਲ ਹੀ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖੇੜੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਕਸ਼ਮੀਰ ਅਤੇ ਕਸੋਲੀ ਵਗੈਰਾ ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਹਾਲ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ।

11. ਕੁਦਰਤ ਤੇ ਕਵੀ ਰੂਹ ਦੇ ਸੰਜੋਗੀ ਮੇਲੇ

ਪ੍ਰੋ. ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ, 'ਕੁਦਰਤ ਤੇ ਕਵੀ ਦੇ ਸੰਜੋਗੀ ਮੇਲੇ ਰੂਹ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਤੇ ਅਣਮੁੱਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹਨ, ਕਦੀ ਕਦੀ ਇਕ ਖਿਨ ਦਾ ਚਮਤਕਾਰ 'ਚੇਤਨਯ' ਜੈਸੀ ਸੁਰਤਿ ਨੂੰ ਸਦਾ ਉਨਮਾਦ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੇਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕਹਿ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਸੌਮੇ ਛੁੱਟ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।'

(ਪੰਨਾ 262, ਭ ਵ ਸ ਕ ਵਿੱਚੋਂ)

12. ਦਰੱਖਤਾਂ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ - 1

ਦਰੱਖਤ ਸਾਰੇ ਹੀ ਹੁਸੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦਰੱਖਤਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਹੀ ਬਹੁਤ ਰੁਮਾਂਟਿਕ ਦੁਨੀਆਂ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਦਰੱਖਤ ਬਾਲਕਾਂ ਵਾਂਗ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਚੰਚਲ ਬਿਰਤੀ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੋਹੜ ਅਤੇ ਪਿੱਪਲ ਦੇ ਵੱਡੇ ਦਰੱਖਤ ਚਿੱਟੀ ਦਾੜ੍ਹੀ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਂਗ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਿਛਲੇ ਮੌਸਮਾਂ ਦਾ ਲੰਮਾ ਇਤਿਹਾਸ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡੇ ਤੇ ਹੰਢਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

13. ਡਾ. ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਮਹਿਤਾ ਦੀ ਕਲਮ ਕਰਾਮਾਤ

ਡਾ. ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਮਹਿਤਾ ਦੀ ਕਲਮ ਵਿੱਚ ਇਕ ਸਿਫ਼ਤੀ ਕਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਵਹਿ ਰਹੀ ਧਾਰਾ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਸਬੰਧੀ ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਉਸਾਰੂ ਅਤੇ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਦੀ ਕਵਿਤਾ ਨੂੰ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਵਰਗੀ ਉੱਚ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਹੀ ਚਾਹੀਦੀ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਸਾਰੂ, ਨਿਆਂਪੂਰਕ, ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰ ਕੇ

ਨਵੀਆਂ ਰਾਹਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਕਲਮ ਨਾਲ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਸਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

‘ਅਕਾਲ ਉਸਤਤਿ’ ਦੀ ‘ਵਿਆਖਿਆ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਦਰਸ਼ਨ’ ਕਾਬਲੇ ਤਾਰੀਫ਼ ਹੈ।

14. ਰਾਗਬੱਧ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੀਰਤਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਹਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਇਕ ਦੋਸਤ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਰਾਗਬੱਧ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਸੋ, ਮੈਂ 75 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਰਾਗਬੱਧ ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ 25 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਆਮ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਨ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਦਾ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਕਰ ਹੈ :

- 1) ਸਿੱਖ ਦਰਸ਼ਨਧਾਰਾ ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ ਪੰਨਾ 94
- 2) ਸਿੱਖ ਦਰਸ਼ਨਧਾਰਾ ਭਾਗ ਦੂਜਾ, ਪੰਨਾ 40, 46-47
- 3) ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦਾ ਕੁਦਰਤ ਸਿਧਾਂਤ, ਪੰਨਾ 49
- 4) ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਦੀ ਕਵਿਤਾ, ਪੰਨਾ 38, 226-227

15. ਨੌਕਰੀ ਦੌਰਾਨ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਅਨੁਭਵ

ਮੈਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਫ਼ਰਟੀਲਾਈਜ਼ਰ ਬਠਿੰਡਾ ਵਿੱਚ ਨੌਕਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਸਾਲ 1994 ਤੋਂ 2007 ਤੱਕ, ਮੇਰੀ ਡਿਊਟੀ ਬੈਰਿੰਗ ਪਲਾਂਟ ਵਿੱਚ ਲੱਗੀ ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ 14 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਤੋਂ ਮਾਣਿਆ। ਇਹ ਪੂਰੇ ਪਲਾਂਟ ਦੇ ਇਕ ਕੋਨੇ (ਕੋਰਨਰ) ਤੇ ਸਥਿਤ ਸੀ। ਦਫਤਰ ਤੇ ਹੋਰ ਬਿਲਡਿੰਗ ਵਿਚਕਾਰ ਸਥਿਤ ਸੀ। ਆਸ-ਪਾਸ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਭਰਪੂਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਸਨ। ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਦਰਖੱਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਨ। ਆਕਾਸ਼ ਦੇ ਭਰਵੇਂ ਨਜ਼ਾਰੇ ਉਪਲੱਬਧ ਸਨ। ਮੌਸਮ ਦਾ ਹਰ ਰੰਗ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਸੀ। ਵੈਸੇ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ 1998, 1999, 2000 ਇਹ ਸਾਲ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਸਨ। ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਦਿਲ ਖਿੱਚਵਾਂ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

16. ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਧੁਨੀਆਂ ਦਾ ਹਿਰਦੇ ਨਾਲ ਡੂੰਘਾ ਸਬੰਧ ਹੈ

ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚੋਂ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਧੁਨੀਆਂ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ। ਪੰਛੀਆਂ ਦੀਆਂ ਮਧੁਰ ਆਵਾਜ਼ਾਂ, ਰੁੱਖਾਂ, ਵੇਲਾਂ, ਬੂਟਿਆਂ ਦੀ ਸਾਇੰ ਸਾਇੰ ਅਤੇ ਨਦੀਆਂ-ਨਾਲਿਆਂ ਦੇ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਮਾਨਵ ਦੇ ਰਾਗਤਮਿਕ ਹਿਰਦੇ ਨਾਲ ਡੂੰਘਾ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਭਾਵੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਧੁਨੀਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਕਈ ਅੰਤਰ-ਮੁਖੀ ਮਰੁਮ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਆਪਣੀਆਂ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੀਆਂ ਧੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

(ਪੰਨਾ 266)
(ਭ ਵ ਸ ਕ ਵਿੱਚੋਂ)

17. ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਸੇਵਾ

ਕਈ ਵਾਰ ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਮਾਨਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਬੱਧੇ ਚੱਟੀ ਭਰਨ ਨਾਲੋਂ ਅੰਤਰੀਵ ਮਨ ਦੀ ਸੁਣਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਭੀੜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਕਾਂਤ ਨੂੰ ਮਾਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

18. ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਵਖਰੇਵਾਂ

ਕੰਪਿਊਟਰ, ਲੈਪਟੋਪ, ਮੋਬਾਇਲ ਦੁਆਰਾ ਵੱਟਸਐਪ, ਫੇਸ ਬੁੱਕ, ਯੂ ਟਿਊਬ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈਟ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤੋਂ। ਇਸ ਦੀ ਸਿਰਫ਼ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਦੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਵਖਰੇਵਾਂ ਵੱਧਦਾ ਹੈ।

19. ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ

ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਇਕ-ਰੂਪ ਜਾਂ ਸਮ-ਅਰਥੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ-ਬਾਣੀ ਦਾ ਕੁਦਰਤ-ਸਿਧਾਂਤ ਵਿਲੱਖਣ ਚਿੰਤਨਧਾਰਾ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਂਖ ਦੀ ਦੂਹਰੀ ਅੰਤਿਮ ਤੇ ਨਿਰੰਕੁਸ਼ ਸੱਤਾ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਅਹਿਮੀਅਤ ਨਾ ਦੇ ਕੇ, ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਪ੍ਰਭੂਤਾ ਤੇ ਕਰਤਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਅੰਤਿਮ ਹਕੀਕਤ ਪ੍ਰਵਾਨਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਉਤੇ ਹੈ, ਕਾਦਰ ਪਹਿਲੀ ਉਤੇ।

(ਪੰਨਾ VII)
(ਗ ਨ ਕ ਸ ਵਿੱਚੋਂ)

20. ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ

ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਸਮਨਵਯ (ਸੰਸਲੇਸ਼ਣ) ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਵਾਰ ਸਹਿਜਬੋਧ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਚਨਚੇਤ ਸਾਨੂੰ ਸਹਿਜਬੋਧ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਮਾਏ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਬਹੁਤ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦੇ, ਸਗੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੂੰਜੀਵਾਦ ਦੇ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦਾ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿਣਾ ਔਖਾ (ਮੁਸ਼ਕਲ) ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਰੁਝੇਵੇਂ ਅਤੇ ਦਬਾਏ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਟਿਕਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।

21. ਮਹਾਂਕਾਵਿ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ

ਸਾਹਿਤ ਵਿੱਚ ਕਵਿਤਾ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਸਾਹਿਤ ਦੀ ਉੱਚੀ ਵੰਨਗੀ ਕਾਵਿ ਨੂੰ ਹੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਿ. ਤੇਜਾ ਸਿੰਘ ਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਅਤੇ ਲੋਕ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਕਵਿਤਾ ਨੂੰ 'ਮਹਾਂਕਾਵਿ' ਕਿਹਾ ਹੈ। ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਅਜ਼ਾਦ ਨੇ ਮਹਾਂਕਾਵਿ ਨੂੰ ਮਹਾਨ ਉਦੇਸ਼ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਮੰਨਿਆ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਮਹਾਂਕਾਵਿ ਦੀ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਦੱਸੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਚੰਗੇ ਮਹਾਂਕਾਵਿ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਉਲੀਕੇ ਹਨ :-

- 1) ਮਹਾਂਕਾਵਿ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਸਰਗ-ਬੱਧ ਹੋਵੇ।
- 2) ਇਸ ਦਾ ਨਾਇਕ ਕੋਈ ਦੇਵਤਾ, ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਉੱਚ ਕੁਲ ਦਾ ਹੋਵੇ।
- 3) ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿੰਗਾਰ, ਬੀਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਰਸ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਤਾ ਹੋਵੇ।
- 4) ਧਰਮ, ਅਰਥ, ਕਾਮ ਅਤੇ ਮੋਕਸ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਵੇ।
- 5) ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਮੂਲ ਕਥਾ ਵੱਲ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦਾ ਮੰਗਲਾਚਰਣ ਜਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਉਸਤਤੀ ਹੋਵੇ।
- 6) ਇਸ ਵਿੱਚ ਨੇਕੀ ਅਤੇ ਬਦੀ ਨੂੰ ਬਿਆਨਿਆ ਹੋਵੇ।
- 7) ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮ, ਸੂਰਜ, ਚੰਦਰਮਾ, ਰਾਤ, ਹਨੇਰਾ, ਦਿਨ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ-ਵੇਲਾ, ਦੁਪਹਿਰ, ਸ਼ਿਕਾਰ, ਪਹਾੜ, ਰੁੱਤਾਂ, ਜੰਗਲ, ਸਮੁੰਦਰ, ਸੰਜੋਗ-ਵਿਜੋਗ, ਸਵਰਗ, ਸ਼ਹਿਰ, ਯੁੱਗ, ਜੰਗ, ਯਾਤਰਾ, ਵਿਆਹ, ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ, ਪੱਤਰ ਅਤੇ ਜਨਮ ਆਦਿ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

- 8) ਇਸ ਵਿੱਚ ਅੱਠ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਸਰਗ ਹੋਣ, ਜਿਹੜੇ ਨਾ ਬਹੁਤੇ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਨਾ ਬਹੁਤੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ।
- 9) ਮਹਾਂਕਾਵਿ ਦਾ ਨਾਮ ਕਵੀ, ਕਥਾ-ਵਸਤੂ, ਨਾਇਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਾਤਰ ਦੇ ਨਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਰਗ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ ਉਸ ਵਿਚਲੀ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

(ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਅਜ਼ਾਦ, ਭੂਮਿਕਾ 'ਮਹਾਂਬਲੀ' ਪੰਨਾ ੩)

ਰਾਣਾ ਸੂਰਤ ਸਿੰਘ ਤਕਰੀਬਨ ਉਪਰੋਕਤ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਸਪੰਨ ਹੈ। ਵੇਖਣਯੋਗ ਨੁਕਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੱਤਵੇਂ ਨੁਕਤੇ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਹਾਂਕਾਵਿ ਲਈ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਿੰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਰਾਣਾ ਸੂਰਤ ਸਿੰਘ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਉੱਚੀ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨਾਲ ਓਤਪੋਤ ਹੈ।

22. ਆਭਾਮੰਡਲ ਦਾ ਅਸਰ

ਮੇਰੇ ਦੋਵੇਂ ਲੜਕੇ ਕਈ ਸਾਲ ਦਿੱਲੀ, ਲੁਧਿਆਣਾ ਅਤੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਰਹਿ ਕੇ ਵੱਡੀਆਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਮੈਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਬਹੁਤਾ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਡਾ. ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਮਹਿਤਾ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਤਾਬਾਂ **ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਕਵਿਤਾ** ਅਤੇ **ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਦਾ ਮਹੱਤਵ** ਆਈਆਂ। ਬਹੁਤ ਹੀ ਉੱਚ ਕੋਟੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਸੀ। ਪਰ ਮੈਥੋਂ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ ਸੀ। ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ੇ ਕਾਰਨ ਜਟਿਲ ਸੀ। ਮੈਂ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ 4-5 ਦਿਨ ਬਠਿੰਡਾ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਘਰ ਬੈਠ ਕੇ ਬੜੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ 1-2 ਘੰਟੇ ਪੜ੍ਹਦਾ ਸੀ, ਪਰੰਤੂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਮੈਂ 4-5 ਘੰਟੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਮੇਰਾ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਤੇ ਉਮਾਹ ਵੱਧ ਗਿਆ। ਮੇਰੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਅਸਰ ਪਿਆ। ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹਰ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸਮਝ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਹਰ ਅਧਿਆਇ ਨੂੰ ਬੜੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਦਾ ਤੇ ਸਮਝਦਾ ਗਿਆ। ਹੋਰ 5-7 ਦਿਨ ਲਾ ਕੇ ਮੈਂ ਦੋਵੇਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹ ਲਈਆਂ।

ਮਤਲਬ ਸਾਫ਼ ਸੀ ਕਿ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਵੀ ਆਭਾਮੰਡਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਅਤੇ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਦਾ ਆਭਾਮੰਡਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਸਬੰਧਿਤ ਕੰਮ ਸੁਖੈਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਵੀ ਆਭਾਮੰਡਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਸ ਜੁੜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਨਿਰਲੇਪ ਕਰਦਾ ਹੈ।

23. ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਕਾਵਿ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ - 1

ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਕਵਿਤਾ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਅਤਿਅੰਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਮਣ ਦੀ ਅਦਭੁੱਤ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵੀ ਲਖਾਇਕ ਹੈ।

ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਕਵਿਤਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗੁੱਟ (ਧੜੇ) ਜਾਂ ਵਾਦ ਨਾਲ ਬੱਝ ਕੇ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਪਣਾਇਆ ਹੈ। ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਭਾਵਨ ਬੜਾ ਭਰਪੂਰ ਤੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚਲਾ ਕਵੀ ਇਕ ਚਿੰਤਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਭਾਵਾਂ ਦਾ ਹੜ੍ਹ ਹੈ, ਵਲਵਲਿਆਂ ਦਾ ਕਵੀ ਹੈ, ਜਜ਼ਬਿਆਂ ਦਾ ਚਿਤੇਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੋਵੇਗਾਂ ਦਾ ਮੂਰਤੀਕਾਰ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕਾਵਿ ਅਨੰਤ ਜਜ਼ਬਿਆਂ ਅਤੇ ਵਲਵਲਿਆਂ ਨਾਲ ਓਤਪੋਤ ਹੈ ਜੋ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਹਲੂਣਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਹਾ ਵਿੱਚ ਨਾਲ ਵਗਾ ਲੈ ਜਾਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੈ।

(ਪੰਨਾ 330)
(ਭ ਵ ਸ ਕ ਵਿੱਚੋਂ)

24. ਮੌਸਮ ਦੇ ਅਨੇਕ ਰੰਗ

ਮੌਸਮ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋਗੇ, ਉਤਨਾ ਹੀ ਇਸ ਦੇ ਰੂਪ ਰੰਗ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆਂ ਤਰੰਗਤ ਹੋਵੋਗੇ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਰਹੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਸਾਨੂੰ ਮੋਹ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

25. ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਵਡਿਆਈ

- ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੀਰਤਨ ਨੂੰ ਨਿਰਮੋਲਕ ਹੀਰਾ ਕਿਹਾ ਹੈ।
(ਪੰਨਾ 221)
- ਕਲਿਯੁਗ ਦੇ ਭਿਆਨਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੀਰਤਨ ਪਰਧਾਨ ਹੈ।
(ਪੰਨਾ 222)
- ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਬੇਅੰਤ ਵਡਿਆਈ ਹੈ।
(ਪੰਨਾ 222)
(ਹ ਸ ਸ ਏ ਵਿੱਚੋਂ)

26. ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਰੋਜ਼ਨਾਮਚਾ - 1

ਅੱਜ ਤਾਰੀਖ 14-05-2019 ਦਿਨ ਮੰਗਲਵਾਰ ਦੇਸੀ ਮਹੀਨਾ 31 ਵੈਸਾਖ ਹੈ।

ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੈ।

ਅੱਜ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਝਲਕ ਬੇਅਥਾਹ ਸੀ। ਅੱਜ ਕੁਦਰਤ ਆਨੰਦ ਨਾਲ ਭਰ ਗਈ ਹੈ। ਅਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ ਅਤੇ ਸੋਹਣੀ ਬੱਦਲਵਾਈ ਹੈ। ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਠੰਢਕ ਹੈ। ਮਾਮੂਲੀ ਹਵਾ ਰੁਮਕ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਮੇਰਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਸੁਰਤ ਮਖਮੂਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। 6:35 am ਤੱਕ ਅਕਾਸ਼ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੂਰਬ ਬਾਹੀ ਸਾਫ਼ ਹੈ। ਉੱਤਰ-ਪੱਛਮ ਥੋੜ੍ਹੀ ਬੱਦਲਵਾਈ ਹੈ। ਸੀਤਲਤਾ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਦੀ ਫੁਹਾਰ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ। 6:40 am 'ਤੇ ਧੁੱਪ ਸੁਨਹਿਰੀ-ਪੀਲੀ ਹੈ। ਇਹ ਧੁੱਪ ਸੁਰਤ ਅਤੇ ਹਿਰਦੇ ਨੂੰ ਸੀਤਲਤਾ ਬਖਸ਼ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਪੰਛੀ ਡਾਰਾਂ ਬਣਾ ਕੇ ਉੱਡ ਰਹੇ ਹਨ। ਉੱਡਦੇ ਸਮੇਂ ਪੂਰੀ ਡਾਰ ਲੀਚੀਆਂ ਮਾਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਦਰੱਖਤ ਸੁੰਦਰ-ਹੁਸੀਨ ਚਿਹਰੇ ਲੈਕੇ ਆਪਣੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਲਵਾ ਰਹੇ ਹਨ।

27. ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਸਰੂਪ

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਸਰੂਪ ਨਿਮਨ-ਲਿਖਤ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :

- ਕੁਦਰਤ ਅਨਾਦੀ ਨਹੀਂ
- ਕੁਦਰਤ ਅਸੀਮ ਹੈ।
- ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਜਨ ਹੈ।
- ਕੁਦਰਤ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਬੱਧ ਹੈ।
- ਕੁਦਰਤ ਰੱਬੀ ਗਾਇਨ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੈ।
- ਕੁਦਰਤ ਰੱਬ ਦਾ ਗੋਣ (ਅਧੀਨ) ਰੂਪ ਹੈ।
- ਕੁਦਰਤ ਪਰਤੱਖਣਾ (Perception) ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਤੱਖਣਾ ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਵੀ।
- ਕੁਦਰਤ ਲੋਪ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

(ਪੰਨਾ 2)

(ਗ ਨ ਕ ਸ ਵਿੱਚੋਂ)

28. ਬਚਪਨ ਦੌਰਾਨ ਕੁਦਰਤ

ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਸੀ। ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਲਈ ਖੇਤਾਂ ਵੱਲ ਜਾਂ ਮੇਨ ਰੋਡ ਤੋਂ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਦਰੱਖਤਾਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਸੀ। ਸਾਰੇ ਦਰੱਖਤ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਵਾਲੇ ਸਨ। ਸਵੇਰੇ ਸਵੇਰੇ ਸੈਰ ਕਰ ਕੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਐਤਵਾਰ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ। ਉਥੇ ਵੀ ਪੁਰਾਣੇ ਦਰੱਖਤਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਰੋਣਕ ਸੀ। ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪਿੰਡ ਤੋਂ ਬਾਹਰਵਾਰ ਅੱਧਾ ਕਿਲੋਮੀਟਰ 'ਤੇ ਸੀ। ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਦੀ ਚਾਰ-ਦੀਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਸੀ। ਮੈਂ ਇਸੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ 1965-70 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਵਿੱਦਿਆ ਲਈ ਸੀ। ਇਹ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਜੰਡ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਵਰ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਪਿੰਡ ਦਾ ਨਾਮ ਥੇਹੜੀ ਭਾਈ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਗਿੱਦੜਬਾਹਾ ਮਲੋਟ ਵਿਚਕਾਰ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹਾਈਵੇ ਤੇ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਇੰਦਰਾ ਨਹਿਰ ਅਤੇ ਸਰਹੰਦ ਫੀਡਰ ਇੱਕ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਤੇ ਗੁਜ਼ਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਨਿੱਕੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਸੀ। ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਕੁਦਰਤ ਮਾਨਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਥਾਂ ਸੀ। ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਸਰੋਵਰ ਵਿੱਚ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਸੀ।

ਅਸੀਂ ਵਾਟਰ ਵਰਕਸ ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਤੇ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਮਸ਼ਰੂਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। 2-3 ਏਕੜ ਵਿੱਚ ਫੈਲੇ ਇਸ ਸਥਾਨ ਤੇ ਦਰੱਖਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਰੋਣਕ ਸੀ। ਪਿੰਡ ਦੇ ਇਕ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਬਾਗ਼ ਸੀ। ਪੁਰਾਤਨ ਦਰੱਖਤ ਉਥੇ ਬਹੁਤ ਸਨ। ਪੰਛੀਆਂ ਦੀ ਚਹਿਲ-ਪਹਿਲ ਉਥੇ ਬਹੁਤ ਸੀ। ਛੁੱਟੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਅਸੀਂ ਬਾਗ਼ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਮੇਲੇ ਕਰਨ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੇਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਚਪਨ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਬੀਤਦਾ ਸੀ। ਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਰਾਤਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਮੰਜਿਆਂ ਤੇ ਪੈ ਕੇ ਅਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਚੰਦਰਮਾ ਤੇ ਟਿਮਟਿਮਾਉਂਦੇ ਤਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਨਾਲ ਸੁਰਤ ਉੱਚੀ ਉੱਠਦੀ ਤੇ ਤਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਉਡਾਰੀਆਂ ਲਾਉਂਦੀ ਬੇ-ਖੁਦੀਆਂ ਦੀ ਪੀਘ ਝੁਟਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ।

29. ਸਿਦਕ, ਹੁਸਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ - 1

ਮਰਦ ਦਾ ਸਿਦਕ ਅਤੇ ਔਰਤ ਦਾ ਹੁਸਨ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਕੁਦਰਤ (ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ) ਦੀ ਦੇਣ ਹੈ। ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਸਿਦਕ ਅਤੇ ਤਪੱਸਿਆ ਨੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਸਿਰਜਿਆ ਹੈ। ਦਾਨੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਤਨਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭੂ

ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਉਤਨੀ ਹੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਾਪ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

30. ਅਧਿਆਤਮ, ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਵਾਦ

ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿੱਤਨੇਮ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਉਮਾਹ, ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਸਦੀਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਮਾਹ ਅੰਤਰੀਵ ਨੂੰ ਤਰੰਗਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਤਰੰਗਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਨਿੱਤ ਨਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਵੀ ਪੁਰਾਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਨਵੀਆਂ ਅੰਤਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਨੁੱਖੀ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਖੜੋਤ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਪਦਾਰਥਵਾਦ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਆਰਜ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਬਿਨਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਪਦਾਰਥਕ ਵਸਤੂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਪੁਰਾਣੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

31. ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਕਾਵਿ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ - 2

- ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਆਪਣੇ ਕਾਵਿ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦਿਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਸੰਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। (ਪੰਨਾ 439)
 - ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਕਾਵਿ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਅੰਤਰ-ਆਤਮੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਖੇੜੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। (ਪੰਨਾ 440)
 - ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਅੰਤਰੀਵ ਤੌਰ ਤੇ ਕਾਵਿ ਵਿੱਚ 'ਖੇੜੇ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ' ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। (ਪੰਨਾ 440)
 - ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਲੀਨਤਾ ਨੂੰ ਹੀ ਖੇੜੇ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। (ਪੰਨਾ 229)
- (ਭ ਵ ਸ ਕ ਵਿੱਚੋਂ)

32. ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਅਨੰਤਤਾ

ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਅਨੰਤਤਾ ਸਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੀ ਮੁਥਾਜ ਨਹੀਂ। ਇਹ 'ਹੋਰ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋਰ ਹੋਰ' ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਕਿਨਾਰਾ ਨਹੀਂ। ਬੇਕਿਨਾਰ

ਅਨੰਤ ਪਸਾਰਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਬੌਧਿਕਤਾ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਬੁੱਧੀ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਅਨੰਤਤਾ ਦੀ ਜਕੜ ਵਿੱਚ ਹੈ।

(ਪੰਨਾ 4)
(ਗ ਨ ਕ ਸ ਵਿੱਚੋਂ)

33. ਰਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਰਤਨ

ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਨੇ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਕੀਰਤਨ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ 75 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕੀਰਤਨ ਰਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ 25 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਆਮ ਕੀਰਤਨ ਹੈ। ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੇ ਹੀ ਸ਼ਿਰੋਮਣੀ ਰਾਗੀਆਂ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ, ਕਲਾ ਅਤੇ ਵੰਨਗੀ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਨਿੱਜੀ ਸ਼ੋਕ ਲਈ ਇਹ ਵਧੀਆ ਖੇਤਰ ਹੈ।

ਜਵੱਦੀ ਕਲਾਂ ਟਕਸਾਲ ਦੇ ਸਾਲਾਨਾ ਸਮਾਗਮ 1991 ਤੋਂ 2019 ਤੱਕ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੇ ਹੀ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ। ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਹ ਉੱਚ-ਕੋਟੀ ਦੀ ਕੀਰਤਨ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਹੈ।

34. ਕਸਰਤ (Exercise) ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ

ਮੈਂ ਜਦ ਤੋਂ ਚੋਣਵੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ (Exercise) ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ, ਤਦ ਤੋਂ ਮੇਰੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਚੁਸਤੀ ਫੁਰਤੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਰਜ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਚੋਖਾ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

35. ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਮਾਇਆ

ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੀ ਨੇੜਤਾ ਨਾਲ ਮਾਇਆ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕੁਦਰਤ ਹੈ, ਇੰਨੀ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੁੰਜੀ ਭਾਰੂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਸਹਿਜ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨਕਾਰੀ ਬਣ ਰਹੀ ਹੈ।

36. ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ

ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਰੱਖਣਾ ਸਾਨੂੰ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵੱਲ ਲਿਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਖੇਤਰ ਸ਼ੁੱਧ ਅਤੇ ਨਿਰਲੇਪ ਨਹੀਂ ਰਹੇ, ਸਗੋਂ ਇਕਹਿਰੀ ਸੋਚ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

37. ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨੂੰ ਮਾਨਣਾ

ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੇ ਸਮਸਤ ਰੂਪਾਂ ਨੂੰ ਮਾਣੇ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਤੇ ਸੀਮਤ ਨਾ ਰਹੋ। ਆਪਣੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤੇੜੇ ਉਹ ਸਥਾਨ ਲੱਭੋ, ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਪੈਦਲ ਜਾ ਕੇ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੁੜਨਾ ਸਾਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਬੱਧ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

38. ਬਾਵਾ ਬੁਧ ਸਿੰਘ ਦੀ ਕਾਵਿ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ

ਬਾਵਾ ਬੁਧ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਉਪਰ ਸੁੰਦਰ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਚੰਨ ਚਾਨਣੀ ਰਾਤ, ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਦਾ ਸੂਰਜ, ਸਵੇਰ ਵੇਲਾ, ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਕੁਦਰਤ, ਮੀਂਹ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਸੂਰਜ, ਬਸੰਤ, ਸਾਵਣ ਦੀਆਂ ਝੜੀਆਂ, ਬੱਦਲ, ਕਸ਼ਮੀਰ, ਰਾਵੀ, ਜਿਹਲਮ, ਸਤਲੁਜ, ਪਹਾੜ, ਬੁਲਬੁਲ ਅਤੇ ਬੰਬੀਹੇ ਉਪਰ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੇਲਿਆਂ ਦੇ ਕਵੀ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਨੇੜਤਾ ਰੱਖਦੇ ਸਨ।

ਬਾਵਾ ਬੁਧ ਸਿੰਘ ਜੀ 1878-1931 ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਵਿਤਾਵਾਂ *ਹੰਸ ਚੌਗ*, *ਕੋਇਲ ਰੂ*, ਅਤੇ *ਬੰਬੀਹਾ ਬੋਲ* ਦਾ ਨਾਮਕਰਣ ਵੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪੂੰਜੀਵਾਦ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਜਿੰਦਗੀ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦੁਬਿਧਾ ਅਤੇ ਤਨਾਵ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ।

39. ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ - 1

- ਕੁਦਰਤ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕੀਤੀਆਂ ਕਾਦਰ ਦੀ ਸੂਝ ਪੱਲੇ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
(ਪੰਨਾ 9)
- ਕੁਦਰਤ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਰਗਾ ਬਣਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਗ਼ੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਹੋਇਆ, ਉਦੋਂ ਬਣਾਵਟੀਪਣ ਨੇ ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਸਿਥਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।
(ਪੰਨਾ 29)

- ਜਿਵੇਂ ਇਨਸਾਨ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ, ਉਵੇਂ ਹੀ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਪਦਾਰਥਕ ਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਯੋਗਿਕ ਹੈ।

(ਪੰਨਾ 32)
(ਗ ਨ ਕ ਸ ਵਿੱਚੋਂ)

40. ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਅ

ਪੂੰਜੀਵਾਦ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਜਿੰਦਗੀ, ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਦੂਰੀ, ਸਮਾਜ ਦੀ ਨਕਲੀ ਚਕਾਚੌਧ ਅਤੇ ਵੇਖਾ-ਵੇਖੀ ਦੀ ਆਦਤ ਕਾਰਨ ਕਾਫੀ ਲੋਕ ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਅ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

ਉਪਰੋਕਤ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪੂੰਜੀਵਾਦ ਦੀ ਲੁੱਟ-ਖਸੂਟ ਦਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਪੂੰਜੀਵਾਦ ਅੱਗੇ ਵਧੇਗਾ, ਲੋਕ ਇਕੱਲਤਾ ਵੱਲ ਧੱਕੇ ਜਾਣਗੇ। ਸਿੱਖ ਸਭਿਅਤਾ ਕੋਲ ਅਜਿਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਹਨ, ਜੋ ਇਸ ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਨਿੱਤਨੇਮ, ਕੀਰਤਨ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਪਾਠ, ਨਾਮ ਜਪਣਾ, ਕਥਾ-ਵਿਆਖਿਆ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਾਧਨ ਰੁਚੀ ਮੁਤਾਬਿਕ ਚੁਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਾਬਾ ਨੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨਾਨਕਸਰ ਵਾਲੇ ਨਿੱਤਨੇਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਬਾਂਹ ਫੜ੍ਹਨੀ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਬਚਨ ਕਰਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਤਨੇਮ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਗੇ।

ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਜਦ ਇਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋਗੇ ਤਾਂ ਇਕਾਂਤ ਮੰਡਲ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਇਕਾਂਤ ਮੰਡਲ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਪੂੰਜੀਵਾਦੀ ਸਮਾਜ ਦੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਉੱਚੇ ਮਿਆਰ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਚੱਲ ਰਹੇ ਸਮਿਆਂ ਨੂੰ ਧਰਵਾਸ ਬਖਸ਼ਣਗੀਆਂ। ਇਹੋ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਨਰੋਏ ਆਧਾਰ ਬਖਸ਼ਣਗੀਆਂ। ਨਵੇਂ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਅੱਖੋਂ ਉਹਲੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

41. ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ - 1

- ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਬਾਣੀਆਂ ਦਾ ਸੁਰ, ਲੈਅ ਅਤੇ ਤਾਲ ਸਹਿਤ ਰਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਗਾਇਨ ਕਰਨਾ ਕੀਰਤਨ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

(ਪੰਨਾ 221)

- ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਜਨਮ ਮਰਨ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ।

(ਪੰਨਾ 222)

- ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਨੇ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਪਰੰਪਰਾ ਆਰੰਭ ਕੀਤੀ। ਭਾਈ ਮਰਦਾਨਾ ਜੀ ਪਹਿਲੇ ਰਬਾਬੀ ਸਨ।

(ਪੰਨਾ 223)

- ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਜੀ, ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ, ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੀਰਤਨ ਪਰੰਪਰਾ ਨੇ ਖੂਬ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ।

(ਪੰਨਾ 223-24)

(ਹ ਸ ਸ ਬ ਵਿੱਚੋਂ)

42. ਹਵਾ ਨਾਲ ਦਰੱਖਤਾਂ ਦਾ ਝੁਮਣਾ

ਜਦ ਤੇਜ਼ ਹਵਾ ਚੱਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਉਂ ਲੱਗਦੈ, ਜਿਵੇਂ ਦਰੱਖਤ ਝੁਮ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਉਹ ਵਜਦ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਵਿਸਮਾਦੀ ਹੁਲਾਰੇ ਲੈਂਦੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਸਥੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਦਰੱਖਤਾਂ ਨੂੰ ਲੱਤਾਂ, ਬਾਹਾਂ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਦਰੱਖਤਾਂ ਨੂੰ ਲੱਕ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਵੀ ਇਹੀ ਹਾਲ ਹੈ ਸੂਖਮ ਹਿਲਾਰਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਸਥੂਲ ਹਸਤੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਚੇਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

43. ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਦੀ ਕਾਵਿ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ - 3

- ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਅੰਤਰ-ਦੇਸ਼ੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਮ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੀ ਮਾਨਵਤਾ ਤੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੂਤਰ ਵਿੱਚ ਪਰੋਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਇੱਕ ਸਾਂਝੇ ਵਿਸ਼ਵ ਪ੍ਰੇਮ ਰਾਜ (One World Government) ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿੱਥਾਂ ਤੇ ਵਿਤਕਰਿਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਕੇਵਲ ਮਾਨਵ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਮਾਨਵ ਜੀਵਨ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੋ ਸਕੇ।

(ਪੰਨਾ 441)

- ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਪਹਿਲੇ ਸਿੱਖ, ਫਿਰ ਭਾਰਤੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੁਰਸਿੱਖੀ ਭਾਰਤੀਅਤਾ ਦਾ ਅਤੇ ਭਾਰਤੀਅਤਾ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀਅਤਾ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

(ਪੰਨਾ 442)
(ਭ ਵ ਸ ਕ ਵਿੱਚੋਂ)

44. ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਸੰਘਰਸ਼

ਹੇਰਾਕਲਾਈਤਸ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ “ਕੁਦਰਤ ਸੰਘਰਸ਼ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੀਵ ਅਤੇ ਕੌਮਾਂ ਜੱਦੋ-ਜਹਿਦ ਵਿੱਚੋਂ ਨਹੀਂ ਗੁਜ਼ਰਦੀਆਂ, ਉਹ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਬਿਨਾਂ ਹਿਲਾਇਆਂ ਤਾਂ ਆਚਾਰ ਵੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।”

(ਪੰਨਾ 65)
(ਗ ਨ ਕ ਸ ਵਿੱਚੋਂ)

45. ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਕਾਦਰ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ

ਕੁਝ ਕਵੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਨੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਮਾਂ ਰੂਪ ਅਤੇ ਕਾਦਰ ਨੂੰ ਪਿਤਾ ਰੂਪ ਤਸੱਵਰ (ਖ਼ਿਆਲ) ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

46. ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਰਹੱਸ

ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਪੂਰਨ ਰਹੱਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਖੇੜੇ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੇ ਰਹੱਸ ਜਾਨਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਸਗੋਂ ਉਹ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਗੋਦ ਦਾ ਨਿੱਘ ਮਾਨਣ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

47. ਸੈਰ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਸੁਮੇਲ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਸੈਰ ਕਰਨੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਵੀ ਸੁਨਹਿਰੀ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ

ਅਕਾਸ਼ ਦੀ ਨੀਲੀ ਭਾਅ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਜਾਣ ਜਾਂ ਗਵਾਚ ਜਾਣ ਨਾਲ ਦੁਨਿਆਵੀ ਬੰਧਨਾਂ ਦੇ ਸੰਗਲ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

48. ਕੁਦਰਤ, ਪੂੰਜੀਵਾਦ ਅਤੇ ਸਮਾਜਵਾਦ

ਸਾਨੂੰ ਭੁੱਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹਾਂ। ਪੂੰਜੀਵਾਦ ਅਤੇ ਸਮਾਜਵਾਦ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਡੀ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲੋਂ ਵਿਛੋੜਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਉਪਰ ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ ਦਬਾਅ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਡਾ. ਗੁਰਭਗਤ ਸਿੰਘ ਮੁਤਾਬਿਕ, ਪੂੰਜੀਵਾਦ ਸਾਨੂੰ ਪੂੰਜੀ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਵਾਦ ਵੀ ਸਿਧਾਂਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੂੰਜੀ ਨੂੰ ਹੀ ਮਹਾਨ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਸਮਾਦ ਦੇ ਅੰਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਅਭਿੱਜ ਹੈ।

(ਡਾ. ਗੁਰਭਗਤ ਸਿੰਘ, ਵਿਸਮਾਦੀ ਪੂੰਜੀ, ਪੰਨਾ 64)

49. ਖੋਜ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ

ਮੌਜੂਦਾ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਫ਼ੀ ਸੁਖੈਲਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਕਾਫ਼ੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਈ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਜੋ ਵੀ ਸਾਹਿਤਕ ਖੋਜ ਪਿਛਲੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੋਧ ਗੰਗਾ (Shodh Ganga) ਦਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦਾ ਕੁਦਰਤ ਸਿਧਾਂਤ, ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਕਵਿਤਾ (ਡਾ. ਮਹਿਤਾ) ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਅਤੇ ਮਾਰਕਸਵਾਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵੀ ਅਧਿਐਨ ਹੋਇਆ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੋਧ ਗੰਗਾ ਨੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਅਗਵਾਈ ਦਿੱਤੀ। ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਲਈ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਮਿਹਨਤ ਚਾਹੀਦੀ ਸੀ, ਪਰੰਤੂ ਦੋ ਚਾਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਨਾਲ ਹੀ ਕੰਮ ਚੱਲ ਗਿਆ।

50. ਪੂਰਨ ਸਚਿ ਭਰੇ (ਪ੍ਰਿ. ਸਤਿਬੀਰ ਸਿੰਘ)-1

ਇਕ ਸਰਵੇਖਣ ਮੁਤਾਬਿਕ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਉਚਾਰੀ ਜਪੁਜੀ ਦੇ ਹੁਣ ਤੱਕ 967 ਟੀਕੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਜਪੁਜੀ ਦੀ ਵਿਲੱਖਣਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਤਨੇ ਇਸ ਦੇ ਅੱਖਰ ਹਨ, ਉਤਨੀਆਂ ਹੀ ਲਗਾਂ ਮਾੜਾਂ। ਅੱਖਰ 4977 ਹਨ ਤੇ ਲਗਾਂ

ਮਾਤ੍ਰਾਂ ਵੀ 4977 ਹਨ। ਜਪੁਜੀ ਦੀਆਂ ਪੰਦਰਾਂ ਪਉੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਦੀ ਛਾਪ ਨਹੀਂ। ਇੱਕੋ ਇਹ ਬਾਣੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੇ ਮਹਲਾ ਨਹੀਂ।

(ਪੰਨਾ 49)

ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੰਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 24 ਹਜ਼ਾਰ ਸਵਾਸ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਕੁਲ ਅੱਖਰ ਵੀ 24 ਹਜ਼ਾਰ ਹਨ। (ਪੰਨਾ 120)

51. ਵਿਲੀਅਮ ਵਰਡਜ਼ਵਰਥ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ

ਇੰਗਲੈਂਡ ਦਾ ਕਵੀ ਵਿਲੀਅਮ ਵਰਡਜ਼ਵਰਥ ਫ਼ਰਾਂਸੀਸੀ ਇਨਕਲਾਬ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਪਰੰਤੂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਉਸਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਨਾ ਵੇਖ ਕੇ ਉਹ ਮਾਯੂਸ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਭਟਕਣਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਰਿਹਾ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਬਾਰੇ ਲੰਮੀ ਸਾਧਨਾ ਕੀਤੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੋਇਆ। ਵਰਡਜ਼ਵਰਥ ਨੇ ਭਟਕ ਰਹੇ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਖੇੜੇ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਲੱਭਿਆ, ਜੋ ਹਰ ਮਾਯੂਸੀ ਅਤੇ ਹਰ ਹਾਰ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(ਪੰਨਾ 255)

(ਭ ਵ ਸ ਕ ਵਿੱਚੋਂ)

52. ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ - 1

1997-2003 ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਫ਼ਰਟੀਲਾਈਜ਼ਰ ਕਾਲੋਨੀ ਬਠਿੰਡਾ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਦੇ ਭਰਪੂਰ ਉੱਚੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਸਨ ਤੇ ਕੁਦਰਤ ਹੋਰ ਵੀ ਪਿਆਰੀ ਲੱਗਦੀ ਸੀ। ਦਰੱਖਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਵਾਲੇ ਸਨ। ਸੜਕਾਂ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਕੰਢੇ ਦਰੱਖਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਪਏ ਸਨ।

ਕਾਲੋਨੀ ਦੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹਾਈਵੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਦੋ ਝੀਲਾਂ ਸਨ। ਝੀਲਾਂ ਦੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਉੱਚੇ ਪੁਰਾਣੇ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਦਰੱਖਤਾਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਸੀ। ਮਹਿਕਮੇ ਨੇ ਫੁੱਲਾਂ ਵਾਲੇ ਦਰੱਖਤ ਵੀ ਬਹੁਤ ਲਾਏ ਸਨ। ਜਦ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਸੈਰ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਮਨ ਉੱਚੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦਾ। ਮੀਂਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਸੈਰ ਦਾ ਵਿਲੱਖਣ ਆਨੰਦ ਸੀ।

ਸੁਨਹਿਰੀ ਬੱਦਲਾਂ ਦੀ ਲਾਲੀ ਅਕਹਿ ਮੰਡਲਾਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਵਾ ਦਿੰਦੀ। ਇਹ ਅਕੱਥ ਕਥਾ ਹੈ। ਦੇਹ ਤੋਂ ਪਾਰ ਦੀਆਂ ਰਮਜ਼ਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵੇਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ।

53. ਅਰਸ਼ੀ ਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਝਾਂਵਲੇ

ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਦੀ ਕਵਿਤਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦਾ ਚੇਤਨ ਰੂਪ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਉਜਾਗਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਵਿੱਚ ਚੇਤਨ ਸੱਤਾ ਦੇ ਵਿਆਪਤ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਦਿਖਾਉਂਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਕਾਵਿ ਵਿੱਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਕਵੀ ਕੀਟਸ ਵਾਂਗ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੇ ਇੰਦ੍ਰੀਅਕ (Sensuous) ਚਿਤ੍ਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ :

ਮਿੱਠੇ ਤਾਂ ਲੱਗਦੇ ਮੈਨੂੰ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਹੁਲਾਰੇ,
ਜਾਨ ਮੇਰੀ ਪਰ ਕੁਸਦੀ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੁੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋ. ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ : “ਏਹੋ ਹਰਫ਼ ਬਸ ਖਿੜਕੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਅਰਸ਼ੀ ਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਵਲੈਤਾਂ ਦਾ ਝਾਂਵਲਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਉਂ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਿਆਰ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਦੀ ਤਾਂਘ ਤੇ ਯਾਦ ਹੈ..... ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਦਾ ਝਲਕਦਾ ਭਾਵ (Suggestiveness) ਅਮੁੱਕ ਹੈ, ਅਨੰਤ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਿਸ ਰਹੀ ਹੈ।”

(ਪੰਨਾ 267-68)
(ਭ ਵ ਸ ਕ ਵਿੱਚੋਂ)

54. ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਕੀਰਤਨ

- ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਕੀਰਤਨ ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਚੌਕੀਆਂ ਦੀ ਮਰਯਾਦਾ ਹੈ।
(ਪੰਨਾ 235)
- ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਕਰੀਬਨ 19 ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ 21 ਘੰਟੇ ਕੀਰਤਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
(ਪੰਨਾ 238)
- ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਬਸੰਤ ਦੇ ਆਉਣ ਤੇ ਬਸੰਤ ਰਾਗ ਵਿੱਚ ਸਪੈਸ਼ਲ ਕੀਰਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰਾਗੀ ਜੱਥਾ ਪਹਿਲਾ ਸ਼ਬਦ ਬਸੰਤ ਰਾਗ ਵਿੱਚ ਹੀ ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ।

(ਪੰਨਾ 237)
(ਹ ਸ ਸ ਏ ਵਿੱਚੋਂ)

55. ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਰੋਜ਼ਨਾਮਚਾ - 2

ਅੱਜ ਤਾਰੀਖ 15-05-2019 ਦਿਨ ਬੁੱਧਵਾਰ, ਦੇਸੀ ਮਹੀਨਾ 1 ਜੇਠ ਹੈ।

ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੈ।

ਅੱਜ ਬਹੁਤ ਸੁਹਾਵਣਾ ਮੌਸਮ ਹੈ। ਘਰੋਂ ਨਿਕਲਦਿਆਂ ਦਾ ਫੁੱਲਦਾਰ ਦਰੱਖਤਾਂ ਨੇ ਸੜਕ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਨਿੱਘਾ ਸੁਆਗਤ ਕੀਤਾ। ਮੀਂਹ ਹਲਕਾ-ਹਲਕਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਵੱਸ ਗੱਡੀ ਚੁੱਕ ਕੇ ਗੁਆਂਢ ਦੀ ਕਾਲੋਨੀ ਮਾਡਲ ਟਾਊਨ 4-5 ਫੇਜ਼ ਦੇ ਪਾਰਕ ਆ ਗਏ। ਅਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਬੱਦਲ ਛਾਏ ਹੋਏ ਹਨ। ਬਾਹਰ ਬਹੁਤ ਠੰਡਕ ਹੈ, ਜੋ ਸੀਤਲਤਾ ਬਖਸ਼ ਰਹੀ ਹੈ। ਪੰਛੀ ਮੀਂਹ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਚਹਿਚਹਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨਾਂ ਤੋਂ ਜੋ ਸਪੀਕਰਾਂ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਹ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਦਰੱਖਤ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹਨ ਤੇ ਤੇਜ਼ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਝੂਮ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਉਂ ਝੂਮ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਭ ਨੇ ਕੋਈ ਅਕਾਸ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਝਰਦੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਪੀਤੀਆਂ ਹੋਣ। ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਬੱਦਲ ਘੁਲ ਗਏ ਹਨ। ਸਾਰਾ ਹੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸ਼ਾਂਤ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦਾ ਚਾਉ ਚੜ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਹਵਾ ਅਠਖੇਲੀਆਂ ਕਰਦੀ ਮੁਟਿਆਰ ਵਾਂਗ ਵਹਿ ਰਹੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਅਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਬੱਦਲ ਰਹੱਸਮਈ ਨਾ ਹੋ ਕੇ ਦਿਲ ਪਸੀਜ਼ ਗਏ ਹਨ। ਕਰੁਣਾ ਰਸ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵੀ ਬੱਦਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਆਪਾਂ ਵੀ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਾਂ। ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ 125 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਥਾਈਂ ਲੰਘ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

56. ਫਿਲਾਸਫੀ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ

ਫਿਲਾਸਫੀ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਣਦੇ ਰਹਿਣ, ਕਿਉਂਕਿ ਫਿਲਾਸਫੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ਗੀ, ਨਵੀਨਤਾ, ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਉਮਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਕੀਰਤਨ ਪ੍ਰਤੀ ਵੀ ਰੁਚੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬਹੁਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਤੋਂ ਵਿਰਵੇ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਣ।

57. ਆਪਣੀ ਧਰਤੀ ਦੇ ਦਰੱਖਤ

ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਦੇਸੀ ਦਰੱਖਤ ਟਾਹਲੀ, ਪਿੱਪਲ, ਬੋਹੜ, ਨਿੰਮ, ਅੰਬ ਅਤੇ ਤੂਤ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਪਹਾੜੀ ਕਿੱਕਰ ਨਾਲੋਂ ਦੇਸੀ ਕਿੱਕਰ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਮੋਹ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਖਜੂਰ, ਅਸੋਕਾ ਅਤੇ ਸ਼ਫੈਦੇ ਦਾ ਘੱਟ ਮੋਹ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਾਹਰਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਆਏ ਹਨ।

58. ਸੰਘਰਸ਼ ਹੀ ਜਿੰਦਗੀ ਹੈ

ਜਦ ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖ, ਪਰਿਵਾਰ, ਕੌਮ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ ਬਹੁਪੱਖੀ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੈਰ ਪੈਰ ਤੇ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪੜ੍ਹਾਅ ਦਰ ਪੜ੍ਹਾਅ ਨਵੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਪੜ੍ਹਾਅ ਤੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ, ਰਣਨੀਤੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਬਦਲਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨਵੀਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸਾਧਨ, ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦਿਆਂ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜਨ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ ਵੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਚੋਣਵੀਂ ਕਸਰਤ, ਚੋਣਵਾਂ ਸਾਹਿਤ, ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਕੀਰਤਨ ਸੰਜੀਵਨੀ ਬੂਟੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਦਾਰਥਵਾਦੀ ਤਰੱਕੀ ਨਾਲੋਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਬੱਧ ਹੋਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

59. ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਅੰਦਰਲੀ ਕਾਵਿ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ

ਸਿੱਖ ਸਾਹਿਤ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਟਿਲ ਭਾਸ਼ਾ ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਹੈ। ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਹੋਰ ਵੀ ਜਟਿਲ ਕਾਰਜ ਹੈ। ਇਸ ਆਲੋਚਨਾ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾ. ਰਤਨ ਸਿੰਘ ਜੱਗੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਿਆ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਾ. ਹਰਿਭਜਨ ਸਿੰਘ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ। ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਹ ਆਲੋਚਨਾ ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸੀ।

ਪਰੰਤੂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਇਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਕਿਤਾਬ **ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਦਾ ਮਹੱਤਵ** ਪੜ੍ਹੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਤਸੱਲੀ ਹੋ ਗਈ। ਡਾ. ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਮਹਿਤਾ ਨੇ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਹਜ਼ੂਰ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੇ **ਸੱਚਖੰਡ ਪੱਤਰ** ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ **ਚਰਿਤ੍ਰ ਪਖਿਯਾਨ**

ਉਪਰ ਲੇਖ ਨੂੰ ਵੀ ਬਾਖੂਬੀ ਨਿਭਾਇਆ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਅਨੇਕਾਂ ਧਾਰਾਵਾਂ ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਲੁਪਤ ਹਨ।

ਡਾ. ਮਹਿਤਾ ਦੇ ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ :

1. ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬ੍ਰਿਜ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਫ਼ਾਰਸੀ ਹੈ।
(ਪੰਨਾ 3)
2. ਇਸ ਗ੍ਰੰਥ ਰਾਹੀਂ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
(ਪੰਨਾ 6)
3. ਜਾਪੁ ਸਾਹਿਬ ਤੇ ਅਕਾਲ ਉਸਤਤਿ ਮੋਖ ਧਰਮ (ਮੁਕਤੀ) ਲਈ ਹਨ।
(ਪੰਨਾ 11)
4. ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਾਮਰਾਜ ਦੀ ਚਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
(ਪੰਨਾ 23)
5. ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਮਹਾਨ ਆਤਮਾ ਅਕਾਸ਼ ਤੋਂ ਉਤਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅਕਾਸ਼ ਵੱਲ ਹੀ ਪਰਤ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
(ਪੰਨਾ 29)
6. ਡਾ. ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਸਮਝਾ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਹੁਣ ਵਕਤ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਦੇ ਸਾਹਿਤ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਫਿਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਜਿਸ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸਾਹਿਤ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਸ਼ਾ ਸੀ ਕਿ ਗਿਰੀ ਹੋਈ ਮਨੁੱਖੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਲਵਾਨ ਸਾਹਿਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਹਿਤ ਵੀ ਰਚਿਆ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਅਸਰ ਪ੍ਰਤੱਖ ਕਰ ਕੇ ਦਿਖਾ ਦਿੱਤਾ।
(ਪੰਨਾ 30)

ਮੇਰੀ ਰਾਇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਜਾਪੁ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਜੋਸ਼ੀਲੀ ਤਰਜ਼ ਤੇ ਉਚਾਰਨ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਛੰਦ ਬਦਲਣੇ ਅਤੇ ਯੁੱਧ ਦੀਆਂ ਚਾਲਾਂ ਵਾਂਗ ਵਹਾਉ ਬਦਲਣਾ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੇ ਅਗਾਧ ਬੋਧ ਰਮਜ਼ਾਂ ਤੇ ਰਹੱਸ ਲੁਪਤ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੇ ਹਨ।

ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਦੇ ਸੰਖੇਪ ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਕੂਨ ਬਖਸ਼ਿਆ ਹੈ। ਸ਼ੋਧ ਗੰਗਾ ਇੰਟਰਨੈਟ ਸਾਈਟ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮੱਦਦ ਮਿਲੀ ਹੈ।

60. ਸੈਰ ਦਾ ਲੇਖਾ-ਜੋਖਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੋਣਾ

ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਨੂੰ ਮੈਂ ਅਲੱਗ ਵਿਸਥਾਰ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਗੁਗਲ ਦੀ ਫਿੱਟ ਐਪ ਮੋਬਾਇਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਐਪ ਚਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਭਾਰ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਮੈਂ ਸੈਰ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੋਬਾਇਲ ਮੇਰੀ ਜੇਬ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੈਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਆ ਕੇ ਜਦ ਤੁਸੀਂ 'ਫਿੱਟ' ਐਪ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਰ ਦੇ ਕਿਲੋਮੀਟਰ, ਸਮਾਂ, ਦਿਲ ਦੀ ਯੋਗਤਾ (Heart Points) ਅਤੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੱਸ ਦੇਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਰਹੇਗੀ। ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਦਿਲ ਦੀ ਯੋਗਤਾ (Heart Points) ਵੱਧਦੀ ਹੈ।

ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਹ ਵਧੀਆ ਤਜਰਬਾ ਹੈ।

61. ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸੋਚ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ

ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸੋਚ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਤਰਕ ਆਧਾਰਿਤ ਸੋਚ ਵੱਲ ਵੱਧਦੇ ਹੋ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਗੱਲ ਨੂੰ ਤਰਕ ਦੀ ਤੱਕੜੀ ਵਿੱਚ ਤੋਲਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ। ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੰਤਰੀਵ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਖੇੜੇ ਦੀ ਕਮੀ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਵੱਖਰਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਸੋਚ ਰੱਖਣਾ ਵੱਖਰਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ।

62. ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ (ਪ੍ਰੋ. ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ)

- ਪੁਰਾਤਨ ਵੇਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਦਾ ਅਲਾਪ ਮੰਗਲਾਚਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। (ਪੰਨਾ 3)
 - ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਤੱਕ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਚਾਰ ਚੌਕੀਆਂ ਦੀ ਮਰਯਾਦਾ ਸਥਾਪਿਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। (ਪੰਨਾ 3)
 - ਤਾਨਸੇਨ ਅਤੇ ਬੈਜੂਬਾਵਰਾ ਦੇ ਗੁਰੂ ਸੁਆਮੀ ਹਰੀ ਦਾਸ ਜੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਸਮਕਾਲੀ ਸਨ। ਸੁਆਮੀ ਹਰੀ ਦਾਸ ਜੀ ਦੀ ਉੱਤਰੀ ਭਾਰਤ ਦੇ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦੇਣ ਹੈ। (ਪੰਨਾ 6)
- (ਸ ਵ ਪ ਗ ਸ ਵਿੱਚੋਂ)

63. ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ - 2

- ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਜਨ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਹੈ। (ਪ੍ਰੋ. ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ, ਪੰਨਾ 9)

- ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੰਗੀਤ ਸਰਬ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਹੋਣ ਤੇ ਵੀ ਅਜੇ ਤਕ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵ-ਵਿਆਪੀ ਸਥਾਨ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਿਆ।

(ਪ੍ਰੋ. ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ, ਪੰਨਾ 11)

- ਲਲਿਤ ਕਲਾ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬੌਧਿਕਤਾ ਦੀ ਥਾਂ ਭਾਵਾਤਮਿਕ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ਡਾ. ਜਸਬੀਰ ਸਿੰਘ ਸਾਬਰ, ਪੰਨਾ 13)

- ਸੰਗੀਤਕ ਪੱਖ ਤੋਂ ਭਗਤ ਜੈ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਸੰਗੀਤਕ ਰਚਨਾ 'ਗੀਤ ਗੋਬਿੰਦ' ਹੀ ਪ੍ਰਥਮ ਕਾਵਿ-ਸੰਗੀਤ ਗ੍ਰੰਥ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਡਾ. ਜਸਬੀਰ ਸਿੰਘ ਸਾਬਰ, ਪੰਨਾ 15)

(ਸ ਵ ਪ ਗ ਸ ਵਿੱਚੋਂ)

64. ਪੂਰਨ ਸਚਿ ਭਰੇ (ਪ੍ਰਿ. ਸਤਿਬੀਰ ਸਿੰਘ) - 2

- ਜਿਸ ਪਾਵਨ ਰਾਮਸਰ ਕਿਨਾਰੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਬੀੜ ਬੰਨ੍ਹੀ ਗਈ, ਉਥੇ ਪੰਜ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੁੱਖ (ਵਟ) ਸਨ ਤੇ ਇਹ ਥਾਂ ਪੰਜਵਟੀ ਕਰਕੇ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਪੰਜ ਵਟ ਇਹ ਸਨ : ਜੰਡ, ਬੇਰੀ, ਪਿੱਪਲ, ਬੋਹੜ ਅਤੇ ਅੰਜੀਰ।

(ਪੰਨਾ 129)

- ਸ੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦਾ ਗ੍ਰੰਥਦ ਬੈਠਵਾਂ ਹੈ ਜੋ ਨਿਮਰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਦਾ ਗ੍ਰੰਥਦ ਖੜ੍ਹਵਾਂ ਹੈ ਜੋ ਅਣਖ ਤੇ ਜਵਾਂ-ਮਰਦੀ ਦਾ ਸੂਚਕ ਹੈ। ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਰਾਗੀ ਬੈਠ ਕੇ ਕੀਰਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਅੱਗੇ ਢਾਡੀ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਵਾਰਾਂ ਗਾਉਂਦੇ ਹਨ।

(ਪੰਨਾ 111)

65. ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਅਦਾਵਾਂ

ਮੱਸਿਆ, ਪੂਰਨਮਾਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸੰਗਰਾਂਦ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਅਦਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰਮਜ਼ਾਂ ਲੁਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਜਵਾਰ ਭਾਟੇ ਦਾ ਆਉਣਾ ਵੀ ਤਾਂ ਇਕ ਅਦਾ ਹੀ ਹੈ।

66. ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਆਧਾਰ ਇਕ ਅਨੰਤ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ

ਹਰਬਰਟ ਸਪੈਂਸਰ ਨੇ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਆਧਾਰ ਪਦਾਰਥ, ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਜਾਂ ਪਿੰਡ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਕ ਅਨੰਤ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਹੋਣੀ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਕੁਦਰਤ ਸੰਗੀਤਮਈ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਧੜਕਣਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਵਾਇਲਨ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਦੇ ਕਾਂਬੇ ਤੱਕ, ਰੋਸ਼ਨੀ, ਅਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਤਾਪ ਦੀਆਂ ਸੂਖਮ ਤਰੰਗਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮਹਾਂਸਾਗਰਾਂ ਦੇ ਜਵਾਰਭਾਟਿਆਂ ਤੱਕ, ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਜਾਣ (Periodicity) ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗ੍ਰਹਿਆਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕਾਲ-ਚੱਕਰ ਤੱਕ, ਦਿਨ ਰਾਤ ਦੇ ਉਦਯ ਅਸਤ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਰੁੱਤ ਪਰਿਵਰਤਨ ਤੱਕ ਅਤੇ ਅਣੂਆਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਕੌਮਾਂ ਦੀ ਚੜ੍ਹਤ ਅਤੇ ਬਰਬਾਦੀ ਤੱਕ ਦੇ ਸਭ ਘਟਨਾ-ਕ੍ਰਮ ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਗੀਤਮਈ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਾਨੂੰਨ ਕਾਰਨ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਅਪਰਿਵਰਤਿਤ ਕਾਨੂੰਨ ਹਰ ਵਸਤ ਨੂੰ ਪਰਿਵਰਤਿਤ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀ ਨਿਰਪੇਖ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੈ।

(ਪੰਨਾ 67)

(ਗ ਨ ਕ ਸ ਵਿੱਚੋਂ)

67. ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ

ਪ੍ਰੰਜੀਵਾਦ ਦੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਦਬਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਕਈ ਵਾਰ ਮਨੁੱਖ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਇਨਸਾਨ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੀ ਗੋਦ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੋਦ ਦੇ ਨਿੱਘ ਕਾਰਨ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਤਰੋਤਾਜ਼ਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

68. ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਨਿਹਾਲ ਹੋਣਾ

ਜਿਸ ਦਿਨ ਕੁਦਰਤ ਸਾਡੇ ਤੇ ਨਿਹਾਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਰੋਹੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉੱਗੇ ਹੋਏ ਅੱਕ ਵੀ ਮੋਹ ਭਰੇ ਅਤੇ ਸੋਹਣੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਕੁਦਰਤ ਜਦ ਆਪਣਾ ਗੁੱਝਾ ਘੁੰਡ ਖੋਲ੍ਹਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਮੋਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੂਖਮ ਰਹੱਸ ਤੋਂ ਪਰਦੇ ਚੁੱਕ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

69. ਧਰਮ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ

ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਧਰਮ ਨੂੰ ਵੀ ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲਿਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਯਾਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਇਤਿਹਾਸਕ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਤਨ ਤੇ ਵੱਡੇ ਦਰੱਖਤ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੇਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕੁਦਰਤ ਵੀ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਲਵਾਉਂਦੀ ਸੀ। ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਸੰਗਮ ਸਾਡੇ ਤੇ ਸਹਿਜ ਹੀ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਛੱਡ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਯਾਦ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਸੰਗਮ ਵਿੱਚ ਜਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਕੀਤੀ।

70. ਅਜੋਕਾ ਮਨੁੱਖ ਨਿਵਾਣਾਂ ਵੱਲ

ਪ੍ਰੋ. ਜਗਦੀਸ਼ ਸਿੰਘ (ਨਾਦ ਪ੍ਰਗਾਸ਼, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ) 'ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ' ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿੱਚ ਰੈਨੇਗੁਨਾ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅੱਜ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਦੱਸੀ ਹੈ ਕਿ "ਅਜੋਕਾ ਮਨੁੱਖ ਸੁੱਧ/ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਪਰਾਭੋਤਿਕਤਾ ਗਵਾਉਣ ਕਾਰਨ ਗੁਣ ਦੀ ਥਾਂ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਮੁਥਾਜ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਵਿਦਵਤਾ ਵੀ ਨਿੱਕੇ ਰੁਝਾਣਾਂ ਨੂੰ ਮਹੱਤਤਾ ਦੇ ਉੱਚੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਦਾਅ ਤੇ ਲਾ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੈਰਵੀ ਦੇ ਖਿਆਲੀ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ 'ਚੋਂ ਕੋਈ ਤਸੱਲੀ ਲੱਭ ਰਹੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਧੁਰੇ ਤੋਂ ਟੁੱਟ ਆਪ-ਹੁਦਰੇ ਪ੍ਰੀਖਣਾਂ 'ਚ ਘਿਰ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਨਿਵਾਣ ਵੱਲ ਤੁਰ ਘਾਤਕ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।"

ਸਾਹਿਤ ਵੀ ਇਸ ਬਿਰਤੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

(ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ, ਪੰਨਾ 56)

71. ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦਾ ਸਫ਼ਰ

ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਵਿੱਚ ਸਮਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਇਕ-ਸੁਰ ਹੋ ਕੇ ਉੱਚੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸਫ਼ਰ ਬਹੁਤ ਸੁਹਾਵਣਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

72. ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਨਿੱਤਨੇਮ

ਅਧਿਆਤਮ ਪ੍ਰੇਮੀ ਸਵੇਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਨਿੱਤਨੇਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੋ ਵੇਲੇ ਸੈਰ ਰਾਹੀਂ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਨਿੱਤਨੇਮ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਪ੍ਰੇਮੀ ਨਾਲ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪਾਠ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿੱਤਨੇਮ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਵੀ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਮਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਨਿੱਤਨੇਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ, ਸੱਜਰਾਪਣ, ਤਾਜ਼ਗੀ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਾ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

73. ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜ

ਕੁਦਰਤ ਉੱਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਸਮਾਜ ਵਿਸ਼ਵਾਸਘਾਤ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਨੇਕ ਹੈ ਪਰ ਸਮਾਜ ਬੁਰਾਈਆਂ ਅਤੇ ਚਲਾਕੀਆਂ ਫ਼ਰੇਬਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੋਈਏ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਸਮਾਜ ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋਫ਼ ਪੈਦਾ ਕਰ ਕੇ ਦਬਾਉ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਕਾਹਲੇ, ਛੁਹਲੀ ਤਬੀਅਤ ਦੇ, ਪ੍ਰਿਠਾਜਨਕ ਮੂਰਖਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਪਿਆ ਹੈ ਪਰ ਕੁਦਰਤ ਸਾਹਾਨਾ ਅੰਦਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਮਾਣਮੱਤੀ ਤੌਰ ਤੁਰਦੀ ਹੈ।

(ਪੰਨਾ 66)
(ਗ ਨ ਕ ਸ ਵਿੱਚੋਂ)

74. ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿੱਤਨੇਮ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਮੈਂ ਜੋ ਇਥੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੇ ਨਿੱਤਨੇਮ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਉਹ ਮੈਂ ਨਿਮਾਣੇ, ਲਿਤਾੜੇ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬਾਬਤ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਪੂੰਜੀਵਾਦ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਚਾਹੇ ਉਹ ਗ਼ਰੀਬ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਅਮੀਰ, ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅੰਤਰੀਵ ਤੌਰ ਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਖੇੜੇ ਵਿਚ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣਾ ਰਸਤਾ ਆਪ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਗਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਵੀ ਪਿਆਸਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੀ ਖੂਹ ਕੋਲ ਚੱਲ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

75. ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ (ਡਾ. ਜਸਬੀਰ ਸਿੰਘ ਸਾਬਰ)

- ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਮਨ-ਪਰਚਾਵਾ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਇਕ-ਸੁਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜੁਗਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਗੁਰੂਆਂ ਨੇ 'ਸ਼ਬਦ ਕੀਰਤਨ' ਦੀ ਸੰਗਯਾ ਦਿੰਦਿਆਂ ਨਵੇਂ ਅਰਥਾਂ ਤੇ ਨਵੇਂ ਮੁਹਾਵਰੇ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਆਧਾਰ ਕੇਵਲ ਬੌਧਿਕਤਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਭਾਵਾਤਮਿਕ ਵਧੇਰੇ ਹੈ। (ਪੰਨਾ 16)
- ਪ੍ਰਭਾਤੀ ਰਾਗ ਦਾ ਪਹੁ-ਫੁਟਾਲਾ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਆਮਦ ਦਾ ਸੂਚਕ ਹੈ। (ਪੰਨਾ 18)
- ਗੁਰਮਤਿ-ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਰਾਗ-ਵਿਧਾਨ ਅੰਧਕਾਰ (ਸਿਰੀ ਰਾਗ) ਤੋਂ ਗਿਆਨ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ (ਪ੍ਰਭਾਤੀ ਰਾਗ) ਵੱਲ ਜਾਣ ਦੀ ਜੀਵਨ-ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। (ਪੰਨਾ 19)
(ਸ ਵ ਪ ਗ ਸ ਵਿੱਚੋਂ)

76. ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਾਵਣ ਮਹੀਨਾ

ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ 1967-70 ਦੌਰਾਨ ਸਾਵਣ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੱਦਲਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਨਾਲ ਚਾਉ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਬਹੁਤ ਪੈਂਦੀ ਸੀ। ਬੱਦਲਾਂ ਨਾਲ ਤਿੱਖੀ ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਵੀ ਰਾਹਤ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਚਿੱਟੇ ਬੱਦਲਾਂ ਦੀਆਂ ਪਰਤਦਾਰ ਤੈਹਾਂ ਤੇ ਉਭਾਰ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਲੱਗਦੇ ਸਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਦਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਚਿੱਤਰ ਦਾ ਝਾਉਲਾ ਵੀ ਪੈਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਸੀ। ਸੁਰਮਈ ਬੱਦਲਾਂ ਦੀ ਠੰਢਕ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸੀਤਲਤਾ ਬਖਸ਼ਦੀ ਸੀ। ਜਦ ਹਵਾ ਨਾਲ ਨੀਵੇਂ ਨੀਵੇਂ ਬੱਦਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਹੌਰ ਵੀ ਅੰਤਰੀਵ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਬੱਦਲ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਤੇ ਬਹੁਤ ਭਿਅੰਕਰ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਗਰਜਦੇ। ਉਦੋਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਚੜ੍ਹਾਈ ਜਰਮਨ ਫੌਜਾਂ ਵਰਗੀ ਲੱਗਦੀ।

ਇਹ ਬੱਦਲ, ਚੰਦਰਮਾ, ਸੂਰਜ ਅਤੇ ਤਾਰੇ ਅਦਿਸ਼ਟ ਮੰਡਲ ਦੀਆਂ ਸੂਖਮ ਰਮਜ਼ਾਂ ਲੁਕਾਈ ਬੈਠੇ ਹਨ।

77. ਕੁਦਰਤ ਅਨੁਰੂਪ ਸਮਾਧੀ

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਕਿ ਮੈਂ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹਾਂ। ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਕੇ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੁਰ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਜ ਧਿਆਨ ਛੇਤੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਧਿਆਨ ਹੈ।

ਇਸ ਧਿਆਨ ਦੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਕੀਰਤਨ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਤੇ ਨਾਮ ਆਪੇ ਚੰਗਾ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਾਹਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ, ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਸਿੱਖ ਹਲਕਿਆਂ ਵਿੱਚ (ਮੇਰੇ ਸਮੇਤ) ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਲੰਮੀ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਕਾਹਲੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਥਾਂ ਕੋਈ ਮਰਯਾਦਾ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਲੱਭ ਕੇ ਹਰ ਲੰਮੀ ਘਾਲਣਾ ਤੋਂ ਖਹਿੜਾ ਛੁਡਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਤਕਰੀਬਨ 63 ਸਾਲ ਸਾਹਿਤ ਲਿਖਣ ਦੀ ਘਾਲਣਾ ਘਾਲੀ। ਉਹ 80 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ 'ਮੇਰੇ ਸਾਈਆਂ ਜੀਉ' ਲਿਖਣ ਸਮੇਂ, ਪੂਰਨ ਨਿਮਰ ਅਤੇ ਖੇੜੇ ਵਿੱਚ ਸਨ। 'ਰਾਣਾ ਸੂਰਤ ਸਿੰਘ' ਜਿਹੇ ਮਹਾਂਕਾਵਿ ਲਿਖਣ ਸਮੇਂ ਉਹ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨਾਲ ਇਕ-ਸੁਰ ਸਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲਿਖਤ ਤੋਂ ਠਾਠਾਂ ਮਾਰਦੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਇਹ ਹੋਣਹਾਰ ਸਪੂਤ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਵਿਲੀਅਮ ਵਰਡਜ਼ਵਰਥ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਗੱਲੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਪੰਜਾਬੀ ਕੋਮ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਾਹਿਤ ਮੰਚ ਤੇ ਆਪਣੀ ਯੋਗ ਹਾਜ਼ਰੀ ਨਹੀਂ ਲਵਾ ਸਕੀ।

78. ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ - 3

- ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ 22 ਵਾਰਾਂ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 9 ਨੂੰ ਗਾਇਨ ਹਿਤ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਧੁਨੀਆਂ ਨਾਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

(ਡਾ. ਗੁਰਨਾਮ ਸਿੰਘ, ਪੰਨਾ 30)

- ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਚਾਰੇ ਉਦਾਸੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੋਮਾਂ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਇਲਾਹੀ ਸੰਦੇਸ਼ ਸ਼ਬਦ ਕੀਰਤਨ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਸਦਾ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨੇ ਨੇ ਰਬਾਬ ਤੇ ਦਿੱਤਾ।

(ਡਾ. ਨਿਵੇਦਿਤਾ ਸਿੰਘ, ਪੰਨਾ 41)

(ਸ ਵ ਪ ਗ ਸ ਵਿੱਚੋਂ)

79. ਸਿਆਸਤ, ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ

ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਸਿਆਸਤ ਬਿਹਾਰ ਅਤੇ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਲੀਹਾਂ ਤੇ ਚੱਲਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਉਸਾਰੂ ਸੋਚ ਖੰਭ ਲਾ ਕੇ ਉਡ ਗਈ ਹੈ। ਸਿਆਸਤ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਕੁਰਸੀ ਵੱਲ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹਨ। ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਿਖਾਵਾ ਅਤੇ ਪੈਸਾ ਹੀ ਮੁੱਖ ਮੁੱਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਹੌਲ ਨੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਵਧਾਇਆ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਸਾਹਿਤ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ। ਰਾਜਨੀਤਕ ਵਪਾਰ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਪੰਜਾਬ ਕਿਸੇ ਉਸਾਰੂ ਢਾਂਚੇ ਵੱਲ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਵੱਧ ਰਿਹਾ।

ਸਭਿਆਚਾਰ, ਕੌਮਲ ਕਲਾਵਾਂ, ਵਪਾਰ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸਭ ਕੁਝ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਪਰੋਕਤ ਮਾਹੌਲ ਕਾਰਨ ਸਮਾਜ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਕੇ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹੀ ਮਾਹੌਲ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਹਿਜਰਤ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਤਨਾ ਚਿਰ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਚਰਨ-ਸ਼ਰਨ ਆ ਕੇ ਉੱਚੇ ਆਦਰਸ਼ ਸਥਾਪਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਇਹ ਨਿਵਾਣਾਂ ਵੱਲ ਹੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜਿਹੜੀ ਲੋਕਤੰਤਰ ਭਾਵਨਾ ਉਭਰੇਗੀ, ਉਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਾਬਾ ਫ਼ਰੀਦ ਜੀ ਦਾ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਬਾਰੇ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਵੇਖੋ :

ਫਰੀਦਾ ਬਾਰਿ ਪਰਾਇਐ ਬੈਸਣਾ ਸਾਂਈ ਮੁਝੈ ਨ ਦੇਹਿ ।।

ਜੇ ਤੂ ਏਵੈ ਰਖਸੀ ਜੀਉ ਸਰੀਰਹੁ ਲੇਹਿ ।।

(ਪੰਨਾ 1380)

‘ਸਟੈਚੂ ਆਫ਼ ਲਿਬਰਟੀ’ ਤੇ ਸਬਦ ਉਕਰੇ ਹੋਏ ਹਨ ‘ਮੈਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਬਖਸ਼ੋ ਜਾਂ ਮੌਤ ਦੇ ਦਿਉ।’

(ਸਿੱਖ ਦਰਸ਼ਨਧਾਰਾ, ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ, ਪੰਨੇ 127-28)

80. ਜਿੰਨੇ ਮਨੁੱਖ ਉਨੇ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਹਨ

ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਸ਼ਕਤੀ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਕਲੋਤਰੇਪਣ ਕਾਰਨ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਇਉਂ ਜਗਤ ਵੀ ਉਨੇ ਹੀ ਹਨ ਜਿੰਨੇ ਮਨੁੱਖ ਹਨ।

(ਪੰਨਾ 76)

(ਗ ਨ ਕ ਸ ਵਿੱਚੋਂ)

81. ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਰੋਜ਼ਨਾਮਚਾ - 3

ਅੱਜ ਤਾਰੀਖ 16-05-2019 ਦਿਨ ਵੀਰਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸੀ ਮਹੀਨਾ 2 ਜੇਠ ਹੈ।

ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੈ।

ਅੱਜ ਅਕਾਸ਼ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਫ਼ ਹੈ। ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਮਾਮੂਲੀ ਗਹਿਰ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਅਕਾਸ਼ ਰਹੱਸਵਾਦੀ ਨਹੀਂ, ਪਰਤੱਖਵਾਦੀ ਵਿਚਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਪਰਦਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ। ਹਵਾ ਨਹੀਂ ਵਗ ਰਹੀ। ਦਰੱਖਤ ਅਤੇ ਅਕਾਸ਼ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਾਂਤ ਹਨ। ਦੋਵੇਂ ਸ਼ਾਂਤ-ਚਿੱਤ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਉੱਚੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਮਖ਼ਮੂਰ ਹਨ। ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਸ਼ਾਂਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਡੇ ਤੇ ਵੀ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਬਾਹਰ ਕਾਫ਼ੀ ਚਿਰ ਬੈਠਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਵੀ ਸਹਿਜ ਸਮਾਧੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਟਾਵੇਂ-ਟਾਵੇਂ ਪੰਛੀ ਉੱਡ ਰਹੇ ਹਨ। ਪੰਛੀ ਬਿਲਕੁਲ ਚੁੱਪ ਹਨ, ਹੋ ਸਕਦੇ ਉਹ ਵੀ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਇਸਥਿਤ ਹੋਣ।

ਪਿਛਲੀ ਗਲੀ ਵਿੱਚ ਸੱਜੀ ਲਾਈਨ ਵਾਲੇ ਫੁੱਲਦਾਰ ਦਰੱਖਤ ਪੂਰੇ ਜੋਬਨ ਤੇ ਟਹਿਕ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਉਨਾਭੀ (ਲਾਲ ਸੁਰਖ) ਫੁੱਲਾਂ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਖੱਬੀ ਲਾਈਨ ਵਾਲੇ ਅਮਲਤਾਸ ਲੜੀਦਾਰ ਪੀਲੇ ਫੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਪਏ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਪੁਰਾਣੇ ਵੇਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਵ-ਵਿਆਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਗਹਿਣੇ ਪਾ ਕੇ ਹਾਰ-ਸਿੰਗਾਰ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ।

ਇਤਨੇ ਸ਼ਾਂਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੀ ਟਟੀਹਰੀ ਬੋਲ ਰਹੀ ਹੈ।

82. ਪੂਰਨ ਸਚਿ ਭਰੇ (ਪ੍ਰਿ. ਸਤਿਬੀਰ ਸਿੰਘ)- 3

ਇਕ ਦਿਨ ਬਚਨ ਬਿਲਾਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਸਿੰਘਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਨਿਹੱਥੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਤੇ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ। ਮਤਲਬ ਜੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਬਿਨਾਂ ਹਥਿਆਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਥਿਆਰ ਨਾਲ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ।

ਇਕ ਦਿਨ ਭਾਈ ਆਲਮ ਸਿੰਘ ਸਿੰਘਾਂ ਸਮੇਤ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ ਤਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਤੋਂ ਸ਼ੇਰ ਆ ਗਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਹਥਿਆਰ ਪਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਤੇ ਸਿੰਘਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਹਥਿਆਰ ਤੋਂ ਸ਼ੇਰ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ੇਰ ਕੋਲ ਵੀ ਹਥਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਆਲਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਸ਼ੇਰ ਨਾਲ ਹੱਥੋ-ਪਾਈ ਹੋ ਗਏ। ਦੇਖਦੇ ਹੀ ਦੇਖਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸ਼ੇਰ ਨੂੰ ਮਾਰ ਗਿਰਾਇਆ। ਇਸ ਜੁਝਾਰੂ ਸਿੰਘ ਨੇ ਗੁਰੂ ਕੇ ਬਚਨਾਂ ਤੇ ਪਹਿਰਾ ਦੇ ਦਿੱਤਾ।

(ਪੰਨਾ 183)

83. ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ

ਪ੍ਰੋ. ਜਗਦੀਸ਼ ਸਿੰਘ ਨੇ 'ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ' ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿੱਚ ਪੰਨਾ 13-18 ਤੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਨਧਾਰਾ ਉਜ਼ਾਰਗਰ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਕਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਅਕਾਲ ਵੱਲ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਦੁਆਰ ਹੈ। ਦਿਵਸ ਰਾਤ ਦੇ ਵਹਿਣ ਵਿੱਚ ਜਗਤ ਦੀ ਲੀਲ੍ਹਾ ਖੇਡ ਰਹੀ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਇਸੇ ਵਹਿਣ ਵਿੱਚ ਉਹ ਮੁਕਾਮ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਇਸ ਦਾ ਰਾਜ ਸੁਰਤਿ ਤੇ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਮੁੱਚਾ ਪਾਸਾਰ ਉਸ ਦਾ ਹੀ ਨਿੱਕਾ ਛਿਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਕਾਲ ਦੇ ਦਵੰਦ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਤਣਾਅ, ਅਧੂਰੇਪਣ, ਮੌਤ-ਭੈਅ, ਲਾਲਸਾ ਦੀ ਭਟਕਣ ਆਦਿ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਧਰਵਾਸ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤੀ ਸਰਵਰ ਤੋਂ ਨੀਰ ਡੀਕ ਕੇ ਹੀ ਕਾਲ ਆਪਣੇ ਤੁਰਨ ਦਾ ਤਾਣ ਹਾਸਿਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਹਯਾਤੀ ਦੇ ਅਧੂਰੇ ਪਾਸਾਰਾਂ ਦੀ ਮਾਯਾਵੀ ਚਮਕ ਤੇ ਖਿੱਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੇ ਹਯਾਤੀ-ਬਖ਼ਸ ਸੋਮਿਆਂ ਦੀ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ ਸਦਕਾ ਹੀ ਹੈ। ਬੰਬੀਹੀ ਬੋਲ ਦੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੀ-ਫੁਹਾਰ, ਤਾਰਿਆਂ ਦੀ ਰਿਮਝਿਮ, ਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸੀਤਲ ਮਧੁਰਤਾ, ਚੁੱਪ ਸਾਂਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨੀ-ਰਸਿਕ-ਸਿਮਰਨੀ-ਹੁਲਾਰ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੇ ਦੈਵੀ ਸਿੰਗਾਰ ਹਨ।

ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਦੈਵੀ ਨਿਰਮਲਤਾ ਦੀ ਸੰਗਤ ਨੇ ਆਪਣੇ ਗਾਇਨ ਲਈ ਦਰਬਾਰ ਲਾਇਆ ਹੈ। ਕਾਲ ਕਾਲ ਦੀ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਦੁਆ ਬਣ ਕੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਗੀ ਸੁਰਤਿ ਦਾ ਚਾਨਣ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਦੇਹ ਦੀ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਦੇਹ ਅਤੇ ਮਨ ਦੇ ਸਗਲੇ ਫੈਲਾਅ ਪਿੱਛੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਨੂਰੀ ਜਲਾਲ ਨੇ ਹੀ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਉਤਾਰਾ ਕਰ ਕੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਸੋ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਾਲ ਦੇ ਸਗਲੇ ਦਵੰਦ ਤੇ ਅਧੂਰੇਪਣ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਿਰਮਲ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ ਹੈ। ਕਾਲ ਦੀ ਸਰਗੁਣਤਾ ਨੂੰ ਨੂਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਪਲ, ਮਨੁੱਖੀ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਨਿਹਿਤ ਅਧੂਰੇਪਣ, ਐਬ ਦੇ ਪਛਤਾਵੇ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਵੇਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀਆਂ ਕਾਲਖਾਂ, ਅਥਰਵਣ ਭਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੇਲਾ ਧੋ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਆਦਿ ਜੁਗਾਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਸੁੱਖ ਭੋਗਦਾ ਹੈ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਮੰਡਲ ਦੇ ਮਹਾਂ-ਪਾਸਾਰ ਵਿਚਲੀ ਸੂਖਮਤਾ ਅਤੇ ਅਪਹੁੰਚਤਾ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ 'ਚੋਂ ਬਲ ਲੱਭਦੀ ਭਾਲ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਂ ਹੇਠ ਥਾਂ ਦੇ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੀਕ ਅਧੂਰੇ ਨੂੰ ਪੂਰਨਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਕੇ, ਅਰਥ ਦੀ ਅਦਿਸ਼ਟਤਾ ਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਵੱਲ ਰੁਚਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਪ੍ਰਤੀਕ ਦੀ ਅਦਿਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲੋਂ ਇਸ ਦੀ ਸਥੂਲ ਪਾਵਨਤਾ, ਮਿਲਾਪ-ਰਸਿਕਤਾ ਦਾ ਵਿਸਮਾਦੀ-ਅਨੰਦ ਸਿਰਜਦੀ ਹੈ। ਇਥੇ ਕਾਲ ਹੋਂਦ, ਪ੍ਰਤੀਕ ਦੀ ਅਦਿਸ਼ਟਤਾ 'ਚ ਪਲਟ ਮੁੜ ਮਿਲਾਪ ਸਥੂਲਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਮਾ ਸਿਰਜ ਆਪਣੀ ਅਕਾਲਤਾ ਵਿੱਚ ਜਲਵਾਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰਗੁਣਤਾ ਕਾਲ-ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਰਗੁਣੀ-ਅਕਾਲਤਾ 'ਚ ਜਾ ਧੜਕਦੀ ਹੈ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਆਪਣੀ ਧਿਆਨੀ-ਸਮਾਧੀ ਵਾਲੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿੱਚ ਸਗਲ ਪਾਸਾਰੇ ਦਾ ਨੂਰੀ ਸੰਤੁਲਨ ਸਮਾਈ ਬੈਠਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਚੁੱਪ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਅਹਿਲਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਗਲ ਰਵਾਨੀ, ਸੰਗੀਤ, ਲਚਕਤਾ, ਕਹਿਰੀ ਜੋਸ਼, ਅਲਬੇਲੀ ਮਸਤ ਟੌਰ ਤੇ ਸੁਬਕਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੱਧ-ਮੀਟੇ ਨੈਣਾਂ ਦੀ ਬੁੱਕਲ 'ਚ ਲੁਕਾਈ ਬੈਠੀ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਆਪਣੇ ਦੈਵੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ 'ਚੋਂ ਪੌਣਾਂ ਤੇ ਪੰਛੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੀਰਤਨ-ਧੁਨੀਆਂ 'ਚ ਤਬਦੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਜੱਗ ਦੀ ਕਾਰ ਦੇ ਹਿੰਮਤੀ-ਉਤਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਜਲਵਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰਿਕ ਕਾਰ ਦਾ ਸਗਲਾ ਉੱਦਮ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਰਲਵੇਂ ਮੰਡਲਾਂ ਦੇ ਪੂਰੇ-ਅਧੂਰੇ ਫੈਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਗਾਉਂਦਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤ-ਵੇਲੇ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤ ਸੁੱਖ ਰਹਿਣੀ ਮੰਜ਼ਲ ਨੂੰ ਹੀ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਆਦਰਸ਼ ਸਿਰਜ ਲੱਭਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਲ-ਗਤੀ ਦੇ ਹਰ ਰੋਸ਼ਨ ਤੇ ਹਨੇਰਮਈ ਪਹਿਲੂ ਦੇ ਅਸੰਖਾਂ ਵਰਤਾਰਿਆਂ, ਟਕਰਾਉਂਦੇ ਆਦਰਸ਼ਾਂ, ਨੇਕੀ ਤੇ ਮਲੀਨਤਾ ਦੀਆਂ ਨਗਰੀਆਂ ਸਭ ਵਿੱਚ ਇਕ-ਸਾਰ ਕਦੇ ਗੁਪਤ ਕਦੇ ਪ੍ਰਗਟ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ। ਕਾਇਨਾਤ ਦੀ ਹਰਕਤ ਦੇ ਸਗਲੇ ਟਕਰਾਉਂਦੇ, ਦਵੰਦ ਸਿਰਜ ਸਿਰਜ ਇਕ ਹੁੰਦੇ ਤੇ ਮੁੜ ਦਵੰਦ 'ਚ ਪਲਟ ਪਲਟ ਕਾਇਨਾਤ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ 'ਚ ਸਹਾਇਕ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸਨੇ ਆਪ ਹੀ ਸਿਰਜਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਗਲੀ ਚੌਜੀ ਖੇਡ ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੈ। ਪਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਇਸ ਦਾ ਆਦਿ-ਛਿਨ ਵੀ ਹੈ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਸਵੱਛ-ਅਨੁਭੂਤੀ ਦਾ ਫੈਲਾਅ ਸੁਰਤਿ ਉੱਤੇ ਹੋਂਦ ਦੇ ਆਦਿ ਬਿੰਦੂ ਦੇ ਨੂਰਾਨੀ ਅਤੇ ਰਸਿਕ ਓਜਮਈ ਸੋਮੇ ਹੋਣ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਂਦ ਦਾ ਆਦਿ, ਨੂਰ ਦਾ ਪਲ, ਜਾਗਿਆ ਰਸਿਕ ਪਲ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਹਨੇਰੀ ਧੁੰਧ 'ਚੋਂ ਅਚਾਨਕ ਵਾਪਰਿਆ ਪਾਸ਼ਵਿਕ ਅਣਘੜਤਾ ਦਾ ਵਰਤਾਰਾ। ਇਹ ਆਦਿ ਜੁਗਾਦੀ ਰੂਪ ਦੈਵੀ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਦੀ ਮਨੋਰਥਪੂਰਨ ਰਸਵੰਤ ਚੌਜੀ ਲੀਲਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਰੇਖਕੀ ਸਮੇਂ (Linear Time) ਦੀ

ਇਕਹਿਰੀ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਸਗਲੇ ਫੈਲਾਅ ਦੇ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਕਾਲ ਦੇ ਸਗਲ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਆਪਣੇ 'ਚ ਸਮੋਈ ਬੈਠਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਲ ਦੇ ਹਰ ਛਿਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਜੀਵਨ-ਗਤੀ ਦੇ ਜ਼ਬਤ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਕਾਲ ਦੇ ਵਿਚ ਵੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਕੇਂਦਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੁਆਲੇ ਕਾਲ ਘੁੰਮ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਪ ਕਾਲ ਦੀ ਸਗਲੀ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਵਿੱਚ ਰਚ ਕੇ ਆਪਣੀ ਨਿਰਮਲਤਾ ਦਾ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਰੂਪ ਕਾਲ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਲੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਦਿੱਬਤਾ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਅਧੁਰੇਪਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਮੰਜਲ 'ਚੋਂ ਵਾਟ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਦਰਿਆ ਸਾਗਰ 'ਚੋਂ ਹੀ ਜੰਮ ਸਾਗਰ ਨੂੰ ਲੱਭਦਾ ਹੈ :

ਹਰ ਕਸੇ ਕੂ ਦੂਰ ਮਾਨਿੰਦੇ ਅਜ ਅਸਲ-ਏ-ਖੁੰਸ।

ਬਾਜ਼ ਜੁਯਦ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਏ-ਵਸਲ-ਏ-ਖੁੰਸ। (ਮਸਨਵੀ, ਮੋਲਾਨਾ ਰੂਮੀ)

(ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮੁੜ ਆਪਣੇ ਵਸਲ ਦਾ ਜਮਾਨਾ ਢੂੰਡਦਾ ਹੈ)

ਸੁਹਿਰਦ ਅਨੁਭਵ ਜਦੋਂ ਵਿਸਮਾਦ ਦੀ ਵਿਰਾਟਤਾ ਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਮਹਾਂ ਪਾਸਾਰ ਦੇ ਝਲਕਾਰੇ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਤੋਰਾਂ ਨਿੱਕਾ ਜਿਹਾ ਛਿਨ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪੇਚੀਦਾ ਤਾਣੇ-ਬਾਣੇ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਸਿਖਰ ਦੇ ਸਹਿਜ ਵਿੱਚ ਜਾ, ਸਰਲਤਾ 'ਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ, ਸਿਖਰ ਦੁਪਹਿਰਾਂ, ਤਰਕਾਲਾਂ ਅਤੇ ਰਾਤਾਂ ਦੇ ਹੁਸਨ ਤੇ ਕਹਿਰ ਸਭ ਨੂੰ ਆਪਣੇ 'ਚੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਫੈਲਾਅ ਦਾ ਹੱਕ ਦਿੰਦਾ ਹੋਇਆ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚਾਹਤ ਦਾ ਆਖਰੀ ਘਰ ਵੀ ਆਪ ਹੀ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਰੋਣਕਾਂ, ਭਟਕਣਾਂ, ਹਿੰਮਤੀ ਸਫ਼ਰਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੈਲਾਅ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦੇਖਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਕਾਲ ਦੀ ਸਗਲੀ ਤੋਰ ਤੇ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਦੇ ਬੇਸ਼ੁਮਾਰ ਰੂਪ ਅਚੰਭਾ ਜਨਕ ਪੇਚੀਦਗੀ 'ਚ ਚੱਲਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਕਿਸੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਨਿਯਮ 'ਚ ਇਕ-ਸੁਰ ਹਨ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵੀ ਪਾਸਾਰ ਸਗਲੀ ਹਰਕਤ ਦਾ ਸੋਮਾ ਤੇ ਪਾਲਕ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਡੂੰਘੀ ਰਮਜ਼ 'ਚ ਹਰਕਤ ਵੀ ਆਪ ਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਦੀਆਂ ਅਨੰਤ-ਤੈਹਾਂ ਨੂੰ, ਕੁਲ ਉਚਾਈਆਂ-ਗਹਿਰਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਅਜ਼ਾਦੀਆਂ ਦੇਦਾ ਹੋਇਆ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਬੱਝਵੀਂ ਤਰਲਤਾ ਵਿੱਚ ਤੋਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਧੁਰ ਅੰਦਰਲੀ ਸ਼ਾਂਤ ਕੋਠੜੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸ਼ੈਅ ਸਥੂਲਤਾ ਤੇ ਤਰਲਤਾ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਵਹਿਣ ਵਿੱਚ ਪਲਟਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਾਲ-ਰੋਗ ਤੋਂ

ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਲਈ ਉਹ ਤਰਲਤਾ 'ਚ ਵਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅਦਿਸ਼ਟ ਅਪਕੜਤਾ ਦੀ ਠਰੀ ਅਪਹੁੰਚਤਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ, ਉਹ ਸਥੂਲਤਾ ਦੇ ਰਸੀਲੇ ਨਿੱਘ ਵਿੱਚ ਢਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪਲਟਣ ਦਾ ਬਿਜਲਈ ਗਤੀ ਵਾਲਾ ਸਹਿਜ, ਸੰਕਲਪਿਕ ਢਾਂਚਿਆਂ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਪਰ ਸੱਚੇ ਇਕ-ਸੁਰ ਜਤਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੂਰੀ ਚਾਨਣ ਦੇ ਅਚੰਭੇ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਕ-ਸੁਰ ਹੋਈ ਵੈਰਾਗੀ-ਭਾਲ ਲਈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਨਦਰਿ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੀ ਹੈ। ਹਰ ਜਗਿਆਸਾ ਲਈ ਗਿਆਨ ਦੀ ਸਹਿਜ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੈਵੀ ਮਿਲਾਪ ਲਈ ਇਕ ਚੁੱਪ ਉੱਦਾਤ-ਇਕੱਲਤਾ ਦਾ ਵਿਸਮਾਦੀ-ਉਛਾਲ ਹੈ। ਇਸ ਘੜੀ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਦੇ ਸਗਲੇ ਫੈਲਾਅ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਟਕਰਾਵੀਂ ਤੇ ਸਵੈ-ਸੱਕੀ ਸਥਿਤੀ, ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਆਪਣੀ ਸ਼ੁੱਧ ਕਮਾਈ ਦਾ ਪੱਲਾ ਫੈਲਾਅ ਕੇ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦਾ ਦਾਨ ਲੋੜਦੀ ਹੈ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਹੀ ਅਸਲ ਕਰਮ ਦਾ ਵੇਲਾ ਹੈ। ਸੁਰਤਿ ਕੁਲ-ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਵਰਤਾਰੇ ਦੇ ਤਾਣੇ-ਬਾਣੇ ਨੂੰ ਜਰਦੀ ਹੋਈ, ਮੋਤ ਦੇਸ ਤੋਂ ਪਾਰ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਕਰਮ-ਕਮਾਉਣ ਬੈਠਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਫੱਕਰਾਂ ਦੇ ਤ੍ਰਿੰਝਣ ਦਾ ਵੇਲਾ ਹੈ, ਚਰਖੇ ਦੀ ਘੂਕ ਦਾ ਵੇਲਾ ਹੈ। ਮੋਤ-ਮੰਡਲ ਤੋਂ ਪਾਰਲਾ ਰਸ-ਮੰਡਲ ਦੇਹ 'ਚ ਉੱਤਰ, ਕਾਲ ਨੂੰ ਭਰਪੂਰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਨਿਵਾਜਦਾ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਮ ਦੀ ਘੜੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦਿਨ ਸੇਵਾ ਦੀ ਸੁਧਤਾ ਲੈਣ ਦਾ ਚਾਅ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਸੁਰਤਿ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਤਲਾਸ਼ 'ਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਦਸਤਕ ਸੁਣ ਜਾਗਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਸੁਰਤਿ ਦੇ ਰਾਗ ਦਾ ਵੇਲਾ ਹੈ। ਰਾਗੀ ਆਪਣੇ ਸਾਜ਼ਾਂ ਸਮੇਤ ਹਾਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚਲਾਇਮਾਨ-ਜਗਤ ਦਾ ਸੱਚ ਜਾਣ ਲਿਆ, ਜੋ ਮੁਸਾਫ਼ਰ ਥੀ ਗਏ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਭੋਰ ਤੁਰਨ ਦਾ ਵੇਲਾ ਹੈ। ਨਮਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਅਜ਼ਾਨ ਅਰਸ਼ੀ ਮੁਨਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸੱਦਾ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ- 'ਨਮਾਜ਼ ਨੀਦ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।' ਇਸ ਵੇਲੇ ਦਾ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਨੁਭਵ ਨਾ ਹੋਣਾ ਨੀਦ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਗਫ਼ਲਤ ਦਾ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਪਿਆ ਪਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਤਰਸਯੋਗ ਹਾਲਤ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦਾ ਚਾਨਣ ਉਸ ਤੇ ਗੀਤ ਬਣ ਝਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਨੂੰ ਅਵੇਸਲੀ ਨੀਦ ਹਵਾਲੇ ਕਰ ਕੇ ਬੈਠਾ ਹੈ :

ਸੁਬਹ ਦਮ ਗੋਯਾ ਤਮਾਸ਼-ਏ-ਅਜੀਬ

ਜੁਮਲਾ ਆਲਮ ਖੁਫ਼ਤ: ਵ ਬੇਦਾਰ ਸਮਅ।

(ਭਾਈ ਨੰਦ ਲਾਲ ਗੋਯਾ)

ਨਿਰਮਲ ਹੋ ਮਉਲਦੀ ਦੇਹੀ, ਕਾਇਨਾਤ ਦਾ ਨਿੱਕਾ ਜੁਜ਼ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਰੁੱਤਾਂ, ਮੌਸਮ, ਸਮੇਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਤੇ ਗਗਨਾਂ ਦੀ ਤੌਰ ਉਸ ਨੂੰ ਗਹਿਣੇ ਬਣ ਬਣ ਸਿੰਗਾਰਦੇ ਤੇ ਆਪਣਾ ਮੂਲ ਧੁਰਾ ਮੰਨ ਪਰਿਕਰਮਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੁਹਾਗਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਨੇ ਆਪ ਸਿੰਗਾਰਿਆ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਮ, ਸ਼ਾਮ ਪੀਆ ਦੇ ਆਉਣ ਨਾਲ ਸਿੰਗਾਰੀ ਗਈ ਤੇ ਰਾਤ ਦੀਆਂ ਕਾਲਖਾਂ ਦੇ ਨਿਮਾਣੀ ਜਿੰਦ ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਭੈਅ ਸੁਖ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਗਾ ਉੱਠੇ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਉਹਨਾਂ ਸੁਹਾਗਣਾਂ ਦੇ ਕਰਮਾਂ 'ਚ ਕੂਲੀਆਂ ਬਲੌਰੀ ਗੈਬੀ ਉਂਗਲਾਂ ਦਾ ਲਿਖਿਆ ਤਰਾਨਾ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਨਿਰਮਲ ਜਲਾਂ ਦੀ ਸੀਤਲਤਾ ਤੇ ਪੈਂਦੀ ਰਿਵੀ ਨਾਲ ਹਲੌਰੇ ਲੈਂਦਾ ਕੰਵਲ ਹੈ। ਕੂਲੀਆਂ ਟਿੱਘਾਂ ਨੂੰ ਬੋਟ ਦੇ ਕੂਲੇ ਖੰਭਾਂ ਤੇ ਤੋਤਲੇ ਬੋਲਾਂ ਦੀ ਛੁਹ ਨਾਲ ਛਿੜੀ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਪਹਿਲ ਕੁਆਰੀ ਕੰਬਣੀ ਹੈ। ਕੰਚਨ ਭਾਅ ਮਾਰਦੇ ਉੱਜਵਲ ਲਿਲਾਟ ਲਈ, ਚੰਦਨ ਤਿਲਕ ਦੀ ਸੀਤਲਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਦਿੰਦਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ, ਉਸਤਤ ਦਾ ਚਾਅ ਹੈ। ਬੇਆਸ ਹੋ ਉੱਚੇ ਮੰਦਰਾਂ ਤੋਂ ਬੋਝਲ ਕਦਮੀ ਉਤਰਦੀਆਂ ਹੰਝੂ ਰੁੱਧੀਆਂ ਰੀਝਾਂ ਨੂੰ, ਘੋਰ ਰਾਤਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਕੱਟਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਤੇ ਉਡੀਕ ਨੂੰ ਨਿਰਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਕਰਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਤਾਂ ਸਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਘੋਰ ਅੰਧਿਆਰ ਉਹ ਲੋਇਣ ਹੀ ਪ੍ਰਗਾਸਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੇ ਚਾਨਣ ਭਰੇ ਕੋਲ ਉਲੱਦ ਦਿੱਤੇ ਹੋਣ। ਕਾਇਨਾਤ ਦੀ ਤੌਰ ਦੇ ਸਗਲ ਸਦੀਵੀ ਵਰਤਾਰੇ, ਆਪਣੇ ਸੰਘਣੇ ਪੇਚੀਦਾ ਨੇਮ ਦੀ ਤਰਲ ਇਕਸੁਰਤਾ 'ਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖੀ ਸੂਝ ਦੇ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਵਿਧਾਨ ਭਾਵੇਂ ਅਣੂ-ਅਣੂ ਹੋ ਖੰਡਿਤ ਰੂਪਾਂ 'ਚੋਂ ਕਿਸੇ ਖੜੋਤ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਪਾਉਣ ਹਿਤ ਖਿਆਲ ਦਾ ਜੇਤੂ ਨਿਸ਼ਾਨ ਝੁਲਾ ਦੇਣ ਤਾਂ ਵੀ ਇਕ-ਸੁਰ ਹੋਇਆ ਧਿਆਨ, ਖੰਡਿਤ ਆਪੇ ਦੇ ਸਗਲੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਸਰ ਕਰ ਕੇ ਕਾਇਨਾਤ ਦੇ ਤਰਲ ਸੰਪੂਰਨ ਨੇਮ 'ਚ ਜਿਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੰਡਿਤ ਆਪੇ ਦੀ ਬੇਹੱਦ ਪੇਚੀਦਾ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਫੈਲਾਅ ਦੇ ਅਸੰਖਾਂ ਮਿਲਵੇਂ ਰੂਪਾਂ ਦੀਆਂ ਸਗਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਰਦਿਆਂ ਉਸ ਪਿੱਛੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਕਾਇਨਾਤੀ ਇਕਸੁਰਤਾ ਨੂੰ ਪਾ ਲੈਣਾ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣਾ ਹੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕਵੀ-ਸੁਰਤਿ ਕਾਇਨਾਤ ਦੇ ਸਗਲੇ ਤਾਲ ਨਾਲ ਇਕ-ਸੁਰ ਹੋ ਮਹਾਂ-ਵਰਤਾਰੇ ਦੇ ਅਚੰਭਕ ਨ੍ਰਿਤ ਦੀ ਰਵਾਨਗੀ 'ਚ ਵਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਵੀ ਦਾ ਤਨ ਤੇ ਮਨ ਉਸ ਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਢਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਕਵੀ ਜੀਵਨ ਤੇ ਉਸਦੇ ਗੀਤ ਵਿੱਚ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਇਕਸੁਰਤਾ ਮੌਲਦੀ ਹੈ। ਦੇਹ ਆਪਣੇ ਛੁਪੇ ਅਨਮੋਲ ਖਜ਼ਾਨੇ ਦਾ ਝਲਕਾਰਾ ਪਾ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣਾ ਸੁਰੂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਰਸਾਂ ਦੇ ਤਰੰਗ, ਵਿਸਮਾਦ ਦੀਆਂ

ਕੰਬਣੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਮਹਾਂ ਪਾਸਾਰੇ ਨਾਲ ਇਕਮਿਕਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਦੇਹ ਨੂੰ ਉੱਡਣੇ ਚਾਵਾਂ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਲ ਦੇ ਭਾਰੀ ਬੋਝਲ ਕਦਮਾਂ ਥੱਲੇ ਨਪੀੜੀ ਹਰ ਸੈਅ ਨੂੰ ਇਹ ਅਨੁਭਵ, ਵਿਸਮਾਦ ਭਰਪੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਆਰਿਆਂ ਥੱਲੇ ਵੀ ਪ੍ਰੀਤ ਦਾ ਗੀਤ ਗਾਉਣ ਦਾ ਬਲ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੇਹ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕਤਾ ਦੇ ਬੋਝਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਵਿਸ਼ਾਲ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡਤਾ ਦੇ ਤਾਲ ਨਾਲ ਇਕ-ਸੁਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰਮਵੀਰ ਸਿੰਘ ਨਾਲ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿ ਕੇ ਮੈਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਅੰਦਰਲੀ ਨਿਰਛਲਤਾ, ਜੀਵਨ ਲਈ ਤਰਸ, ਬਾਲਾਂ ਵਰਗੀ ਮਾਸੂਮੀ ਤੇ ਚਾਅ, ਦੁੱਖ ਪ੍ਰਤੀ ਅਥਾਹ ਸੰਵੇਦਨਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਪਰਾ-ਉਡਾਰੀ ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ ਘੜੀ ਕਿਸੇ ਵਿਸਮਾਦੀ ਹੁਲਾਰ 'ਚ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ, ਤੁਰਨਾ, ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਸਭ ਕਵਿਤਾ ਮਾਣਨਾ ਹੀ ਹੈ। ਸੋ, ਅਜਿਹੀ ਨਿਰਮਲਤਾ ਜਦੋਂ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਰਮਜ਼ 'ਚ ਜਿਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਉਪਰੋਕਤ ਤਾਜ਼ਗੀ ਦੇ ਇਕ-ਸੁਰ ਹੋਣਾ ਹੀ ਸੀ। **ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ** ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰਾ ਹੀ ਕਾਵਿ-ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦਾ ਉਪਰ ਵਰਣਿਤ ਸਗਲਾ ਪਸਾਰ ਹੀ ਇਸ ਕਾਵਿ-ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਵਿੱਚ ਤਾਲ-ਬੱਧ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਕਾਲ ਖੰਡ ਵਿੱਚ ਜਾਰੀਆਂ ਰੂਹਾਂ, ਸੁੱਚੇ ਪਲਾਂ, ਭਾਵਾਂ, ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸਵੱਛਤਾ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਦੁੱਖ ਪ੍ਰਤੀ ਅਥਾਹ ਤਰਸ ਅਤੇ ਮਹਾਂ ਵਿਸਮਾਦ ਦੇ ਵਿਰਾਟ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਦੈਵੀ ਸੰਗਤ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਧਰਾਤਲ ਦੇ ਇਕਹਿਰੇ ਸੁਹਜਮਈ ਸੁਆਦ ਦੀ ਮਹਿਫ਼ਲ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੁਰਤਿ 'ਚ ਸਜੀ ਸੰਗਤੀ ਦਿੱਬਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਮਾਜਿਕ ਮਰਿਆਦਾ ਦਾ ਸੇਵਾ ਦੇ ਪਹਿਲੂ ਤੋਂ ਪਲਦਾ ਰਸਿਕ ਸ਼ਹਾਦਤੀ ਚੋਜ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਥੇ ਹਨੇਰੇ ਦੇ ਸਭ ਪਹਿਲੂ ਨੂਰਾਨੀ ਤੇਜ ਨਾਲ ਚੀਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਇੰਜ ਕਹੀਏ ਕਿ ਹਨੇਰਾ ਵੀ ਚਾਨਣ ਆਸਰੇ ਪਲਦਾ ਉਸਦੀ ਸੇਵਾ 'ਚ ਹੈ, ਦਾ ਅਨੁਭਵ, ਗੀਤ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕਵੀ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਤੇ ਸੁਹਿਰਦਤਾ ਦਾ ਸਮਰਪਣ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਾਵਿ-ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦਾ ਹੀ ਫੈਲਾਅ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਨਕਸ਼ਾਂ ਦਾ ਬਦਲਣਾ, ਦੇਹਾਂ ਦਾ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਅੰਦਾਜ਼ 'ਚ ਢਲ ਜਾਣਾ ਕੋਈ ਅਲੋਕਾਰੀ ਬਾਤ ਨਹੀਂ :

ਰਗੇ-ਲੈਲਾ ਕੋ ਖਾਕਿ-ਦਸਤਿ ਮਜ਼ਨੂੰ ਰੀਸ਼ਗੀ ਬਖਸ਼ੇ,
ਗਰ ਬੋ ਦੇ ਬਜਾਏ-ਦਾਨ. ਦਹਕਾਂ ਨੌਕ ਨਸਤਰ ਕੀ।

(ਗਾਲਿਬ)

'ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ', 'ਮਾਂ ਦਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ', 'ਮੋਹੇ ਔਰ ਨਾ ਥਾਉ' ਤੇ 'ਪ੍ਰਭਾਤੀ ਸੁਪਨਾ' ਆਦਿ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਦੀ ਰਸਾਇਣੀ-ਕਲਾ ਨੂੰ

ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਵਿ-ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਨੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਅਤੇ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਅਮਲ ਦੇ ਜਲੋਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਜੇ 'ਚ ਹਲੂਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕੋਤਕੀ ਰਮਜ਼ 'ਚ ਠਹਿਰਿਆ ਉਹ ਹੋਂਦ-ਮਈ ਰੂਪ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਾਲ ਦੇ ਹਰ ਦਵੈਤ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੈ। ਉਹ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਨਿਰਾਕਾਰਤਾ ਦਾ ਰਸਿਕ ਆਕਾਰ ਹੈ। ਉਹ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚਲੇ 'ਰਹਾਉ' ਵਰਗਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ, ਜੋ ਅਨੰਤ ਅਨੇਕਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁਆਲੇ ਪਰਿਕਰਮਾ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ, ਉਸਦੀ ਸੰਪੂਰਨ ਅਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਮੰਜ਼ਲ ਦਾ ਜ਼ਾਮਨ ਹੈ। ਇਹ ਫਲਸਫ਼ਾਨਾ ਪਰਾਭੋਤਿਕਤਾ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਨਹੀਂ, ਜੋ ਹੋਂਦ ਦੇ ਰਸਿਕ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੂਖਮ ਸੰਕਲਪਕ ਜੁਗਤ ਨਾਲ ਅੰਦਰੋਂ ਗੁਲਾਮ ਕਰ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੈਲਾਅ ਲਈ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੇਂਦਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਰਵ-ਵਿਆਪਕ ਹੈ, ਜੋ ਅਧੂਰੇਪਣ ਦੀ ਅਨੰਤਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਤਰਸ ਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਪਾਲਦਾ ਕਿਸੇ ਮੰਜ਼ਲ ਤੇ ਪਹੁੰਚਾਣ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਸੋ ਹੋਂਦ ਦਾ, ਕਾਲ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਮੌਤ-ਭੈਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਛਿਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਬਣਦਾ ਹੈ।

84. ਕੁਦਰਤ, ਚੇਤਨਾ ਅਤੇ ਚਤੁਰਾਈ

- ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਚੇਤਨਾ ਹੈ, ਤਦੇ ਇਹ ਚੇਤੰਨਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਰੂਹਾਨੀ ਧੜਕਣ ਹੈ।

(ਪੰਨਾ 68)

- ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਬਾਣੀ ਕਿਤੇ ਵੀ ਅਕਲ ਜਾਂ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਚਤੁਰਾਈ ਜਾਂ ਚਲਾਕੀ ਨੂੰ ਨਿੰਦਿਆ ਹੈ। ਚਤੁਰਾਈ ਬੁੱਧੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਚਲਾਕੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਦਾ ਅਵਿਕਸਿਤ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

(ਪੰਨਾ 73)

(ਗ ਨ ਕ ਸ ਵਿੱਚੋਂ)

85. ਸਿਦਕ, ਹੁਸਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ - 2

ਮਰਦਾਂ ਦਾ ਸਿਦਕ ਅਤੇ ਔਰਤ ਦਾ ਹੁਸਨ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਵੇਖੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਉਲਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ ਅਤੇ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡਾ

ਉਤਸ਼ਾਹ ਤੇ ਉਮਾਹ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ। ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਿਰਜਣਾ ਦੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ, ਕਿਸੇ ਵਿਲੱਖਣ ਸਿਦਕ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ।

86. ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਅਦਾ

ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਤਕ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਇਸ ਅਦਾ ਨੂੰ ਖੋਜਣਾ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰਨਮਾਸ਼ੀ ਅਤੇ ਮੱਸਿਆ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦੇ ਪੂਰਨਮਾਸ਼ੀ ਨੇੜੇ ਅੰਤਰੀਵ ਮਨ ਖੇੜੇ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਮੱਸਿਆ ਨੇੜੇ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਰੰਗ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ। ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਜਿਹੜਾ ਪੂਰਨਮਾਸ਼ੀ ਤੇ ਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਇਤਿਹਾਸਕ ਗੁਰਧਾਮਾਂ ਦੇ ਸਰੋਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਰਾਜ਼ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

87. ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਮਾਂ ਰੂਪ ਹੈ

- ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਵਿਲੀਅਮ ਵਰਡਜ਼ਵਰਥ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਮਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹਮਦਰਦ ਅਤੇ ਪਰਉਪਕਾਰ ਭਰੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

(ਪੰਨਾ 273)

(ਭ ਵ ਸ ਕ ਵਿੱਚੋਂ)

88. ਸੁਰਤ ਦੀ ਯਾਤਰਾ

ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਹਰ ਵਿਉਂਤ ਵਿਲੱਖਣ ਅਤੇ ਨਵੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਜਰਾਪਣ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਅੱਜ ਤੋਂ 4 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਅਕਤੂਬਰ 2015 ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਜਦ ਮਕਾਨ ਖਰੀਦਿਆ ਤਾਂ ਮਨ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਸੀ ਕਿ ਮਕਾਨ ਦਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਸੋਹਣੇ ਕੁਦਰਤੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਸੀ। ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਸੁਰਤ ਉਪਰ ਕੰਮਾਂ ਧੰਦਿਆਂ ਦਾ ਅਥਾਹ ਬੋਝ ਸੀ। ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਨਪੀੜ ਦਿੰਦੀ ਸੀ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਕੰਮ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਵਧੀਆ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਇਕੱਲਾ ਹੀ ਜੂਝ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਹਕੀਕਤ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਇਕੱਲਾ ਹੀ ਆਇਆ ਹੈ ਤੇ ਜਾਣਾ ਵੀ ਇਕੱਲੇ ਨੇ ਹੈ।

ਅਜਿਹੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਮਾਨਣਾ ਇਕ ਮਖੌਲ ਜਿਹਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਪਰੰਤੂ ਲੰਮੀ ਸਾਧਨਾ ਅਤੇ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਾਰਨ ਅੱਜ 11 ਜੂਨ 2019 ਨੂੰ ਵਾਕਿਆ ਹੀ ਹਾਲਾਤ ਬਦਲ ਗਏ ਹਨ। ਮੇਰੇ ਹਾਲਾਤ

ਕੁਦਰਤ ਮਾਨਣ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹਨ। ਸਾਹਿਤਕ ਸਫ਼ਰ ਵੀ ਕੁਦਰਤ ਵੱਲ ਰੁਖ਼ ਕਰ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਾਂ ਇਉਂ ਕਹੋ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਠੋਕਰਾਂ ਨੇ ਘੇਰ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਵਾਦੀ ਵਿੱਚ ਲੈ ਆਂਦਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਮੈਂ ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਮੰਜਲ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਗੈਲਰੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਗਿਆ। ਇਥੋਂ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਖਿੜਕੀ ਬੜੀ ਦੂਰ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀ ਸੀ। ਸਥਾਨਕ ਕੁਦਰਤ ਪੂਰੇ ਜੋਬਨ ਤੇ ਸੀ।

ਮੇਰੀ ਸੁਰਤ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਮਾਣਦੀ ਹੋਈ ਮੇਰੀ ਦਿਸ਼ਾ ਮੁਤਾਬਿਕ ਮੁਲਤਾਨ ਪਹੁੰਚ ਗਈ। ਫਿਰ ਇਹ ਲਾਹੌਰ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਵਰ ਤੋਂ ਚੱਲ ਕੇ ਦੱਰਾ ਖ਼ੈਬਰ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਨੇ ਉਡਾਰੀ ਭਰ ਕੇ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਤਿਹਾਸ ਇਸ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਖਿੱਦੋ ਖੁੰਡੀ ਖੇਡਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਅਗਲੇ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੀ ਸੁਰਤ ਗੁਰੂ ਕੀ ਨਗਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਪਹੁੰਚ ਗਈ। ਮਨ ਨੂੰ ਸਕੂਨ ਆਇਆ ਕਿ ਆਨੰਦ ਦੀ ਨਗਰੀ ਸੁਖੀ ਵੱਸ ਰਹੀ ਹੈ। ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਉੱਠਦੀਆਂ ਕੀਰਤਨ ਦੀਆਂ ਧੁਨਾਂ ਅਕਾਸ਼ ਵੱਲ ਫੈਲ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਫਿਰ ਖ਼ਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੇ ਖੇੜੇ ਨਜ਼ਰ ਆਏ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਖਮੂਰ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਹਰ ਪੱਖੋਂ ਵੱਸਦੀ ਰਸਦੀ ਇਹ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਸਬਰ ਬਖ਼ਸ਼ਦੀ ਹੈ।

ਅਗਲੇ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰਤ ਪਠਾਨਕੋਟ ਹੁੰਦੀ ਹੋਈ ਕਸ਼ਮੀਰ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਵਰਗਿਆਂ ਨੇ ਕਸ਼ਮੀਰ ਨੂੰ ਖੂਬ ਮਾਣਿਆਂ ਹੈ। ਇਥੋਂ ਉਡ ਕੇ ਇਹ ਹਿਮਾਲਿਆ ਪਰਬਤ ਦੀਆਂ ਚੋਟੀਆਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੋਟੀਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰਾ ਤੇ ਮਾਨਣਯੋਗ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪਟਨਾ ਤੋਂ ਦਿੱਲੀ ਦੀ ਹਵਾਈ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੋਟੀਆਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਵਾਏ ਸਨ।

ਇਥੋਂ ਸੁਰਤ ਕੇਂਦਰੀ ਏਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਇਹ ਇਲਾਕਾ ਇਤਿਹਾਸਕਾਰਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸਾਡੇ ਪੁਰਖਿਆਂ ਦਾ ਦੇਸ਼ ਹੈ। ਖੋਜਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਜਰਮਨੀ ਵਾਲੇ ਵੀ ਇਥੋਂ ਹੀ ਉੱਠ ਕੇ ਗਏ ਸਨ ਤੇ ਉਹ ਸਾਡੇ ਤਾਏ, ਚਾਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਸਨ ਤੇ ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਖੇਡਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸੀ।

ਫਿਰ ਸੁਰਤ ਕਜ਼ਾਖ਼ਸਤਾਨ ਅਤੇ ਰੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੋਈ ਉੱਤਰੀ ਧਰੁਵ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਲਾਕਾ ਸ਼ੁੱਧ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਆਬਾਦੀ ਘੱਟ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੇੜਛਾੜ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਅਗਲੇ ਪਲ ਸੁਰਤ ਫਿਰ ਸਥਾਨਕ ਕੁਦਰਤ ਕੋਲ ਪਰਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸੂਰਜ ਦੀ ਸੋਨੇ ਅਤੇ ਚਾਂਦੀ ਰੰਗੀ ਧੁੱਪ ਉਤਸ਼ਾਹ ਬਖਸ਼ ਰਹੀ ਹੈ। ਹਵਾ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਵਗ ਰਹੀ ਹੈ। ਹਵਾ ਨਾਲ ਤਵੱਚਾ (ਚਮੜੀ) ਦਾ ਸੂਖਮ ਇਸ਼ਨਾਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਬਾਹਾਂ ਅੱਡ ਕੇ ਸਾਡੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਪਰ ਯੁੱਗ ਦੀ ਚਾਲ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਆਪਾ ਨਿੱਕੀਆਂ-ਨਿੱਕੀਆਂ ਵੰਡੀਆਂ ਪਾ ਕੇ ਬੈਠ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਨੇ ਕੁਦਰਤ ਮਾਨਣ ਦੀ ਥਾਂ ਪਦਾਰਥ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਤੇ ਲਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

89. ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ

ਜਦ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿੱਤਨੇਮ ਵੇਲੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਅਨੁਭਵ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸੈਂਕੜੇ ਸ਼ਬਦ ਸਾਨੂੰ ਆਪਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਠੰਢਕ, ਸ਼ੀਤਲਤਾ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਫੁਹਾਰ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਭੂਰ ਪੈਣੀ, ਸ਼ੀਤਲਤਾ ਦੀ ਭੂਰ ਅਤੇ ਫੁਹਾਰ, ਥਰਥਰਾਉਣਾ, ਝਰਨਾਹਟ, ਸਰੂਰ, ਅਰਸ਼ੀ-ਪੀਘ, ਚਕਾਚੁੱਧ, ਵਗੈਰਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੈਂਕੜੇ ਸ਼ਬਦ ਹਨ।

ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਦੀ ਦੇਣ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਅਦੁੱਤੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਬਾਰੇ ਅਨੇਕਾਂ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਕੇ ਗਏ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਅੰਤਰ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਲਈ ਥਰਰ-ਥਰਰ, ਸ਼ਰਰ-ਸ਼ਰਰ, ਝਰਰ-ਝਰਰ ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਵਰਤੇ ਹਨ।

90. ਸਾਹਿਤ ਦਾ ਅਨੋਖਾ ਸ਼ੌਕ

- ਮਹਾਰਾਜਾ ਹੀਰਾ ਸਿੰਘ ਨਾਭਾ ਅਤੇ ਰਿਪੁਦਮਨ ਸਿੰਘ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਰਾਣਾ ਸੂਰਤ ਸਿੰਘ ਮਹਾਂਕਾਵਿ (ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ) ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖਦੇ ਸਨ। ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਹਾਰਾਜਾ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੇਲਿਆਂ ਦੀ 5 ਲੱਖ ਰਕਮ ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੂੰ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ, ਪਰੰਤੂ ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਇਹ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਅਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤੀ।

(ਪ੍ਰਸੰਗਲੀਆਂ, ਪੰਨਾ 48)

- ਸ. ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ ICS ਨੂੰ ਸਾਹਿਤਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਖ਼ਾਸ ਪ੍ਰੇਮ ਸੀ। ਉਹ ਪ੍ਰੋ. ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਦੀ ਕਿਤਾਬ, *The Spirit Born People* ਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਟੂਰਾਂ ਤੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖਦੇ ਸਨ।

- ਕੈਥਲ ਦੇ ਰਾਜੇ ਉਦਯ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਮੋਰਥਲੀ ਪਿੰਡ ਭਾਈ ਸੰਤੋਖ ਸਿੰਘ ਸੂਰਜ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਾਲੇ ਦੇ ਨਾਮ ਲਵਾ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।
(ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਿੱਖ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤਾਂ, ਪੰਨਾ 166)
- ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਮੀਆਂ ਅਹਿਮਦ ਯਾਰ ਕਵੀ ਨੂੰ ਇਕ ਪਿੰਡ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਲਈ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।
(ਬਾਵਾ ਬੁਧ ਸਿੰਘ ਰਚਨਾਵਲੀ (ਆਲੋਚਨਾ), ਪੰਨਾ 545)

91. ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ (ਡਾ. ਨਿਵੇਦਿਤਾ ਸਿੰਘ)

- ਭਾਈ ਸਤੇ ਬਲਵੰਡ ਦੀ ਰਾਮਕਲੀ ਵਿੱਚ ਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨੇ ਦੇ ਨਾਮ ਹੇਠ ਤਿੰਨ ਸਲੋਕ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਹਨ। ਜੋ ਕੀਰਤਨੀਆਂ ਲਈ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਵੱਲੋਂ ਮਹਾਨ ਸਤਿਕਾਰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।
(ਪੰਨਾ 42)
- ਮਾਘੀ ਦੀ ਸੰਗਰਾਂਦ ਤੋਂ ਬਸੰਤ ਰਾਗ ਦਾ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਗਾਇਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹੋਲੇ-ਮਹੱਲੇ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
(ਪੰਨਾ 43)
- ਸਾਵਣ ਭਾਦੋਂ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਮਲੂਰ ਰਾਗ ਵਿੱਚ ਕੀਰਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
(ਪੰਨਾ 43)
(ਸ ਵ ਪ ਗ ਸ ਵਿੱਚੋਂ)

92. ਕੁਦਰਤ ਮਾਵਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਹੈ

- ਕੁਦਰਤ ਉਤਪਤੀ ਦੀ ਸਿੱਖਲਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਮਾਵਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਹੈ।
(ਪੰਨਾ 105)
- ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਅਤੇ ਜੀਵ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਉਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਜ਼ਮੀਨ ਅਤੇ ਰੁੱਖ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੜ੍ਹ ਉੱਖੜ ਜਾਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਹੋ ਜਾਣਾ।
(ਪੰਨਾ 105)
(ਗ ਨ ਕ ਸ ਵਿੱਚੋਂ)

93. ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਰੰਗ

ਅਕਾਸ਼, ਦਰੱਖਤ, ਪੰਛੀ, ਹਵਾ, ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਇਹ ਸ਼ਾਮ ਤਕ ਸੈਂਕੜੇ ਰੰਗ ਬਦਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰਮਜ਼ ਬੜੀ ਹੁਸੀਨ ਅਤੇ ਬਹੁਰੰਗੀ ਹੈ। ਅਕਾਸ਼ ਕਦੇ ਰਹੱਸਵਾਦੀ, ਕਦੇ ਪ੍ਰਤੱਖਵਾਦੀ, ਕਦੇ ਨਿਰਲੇਪ, ਕਦੇ ਕਰੁਣਾਮਈ, ਕਦੇ ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰ, ਕਦੇ ਮੋਹ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਕਦੇ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਬਦਲਦੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨੀ ਔਖੀ ਹੈ।

94. ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਲੀਨਤਾ

ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਮਾਣਦੇ ਹੋਏ, ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਰੰਗ ਰੂਪ ਵੇਖਦੇ ਹੋਏ ਇਕ ਸਮਾਂ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਸ਼ਾਇਦ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਪੰਜਾਬੀ ਕਵੀ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਸੀ :

ਰਾਂਝਾ ਰਾਂਝਾ ਕਰਦੀ ਨੀ ਮੈਂ ਆਪੇ ਰਾਂਝਾ ਹੋਈ।

ਸੱਦੋ ਨੀ ਮੈਨੂੰ ਧੀਦੋ ਰਾਂਝਾ ਹੀਰ ਨਾ ਆਖੋ ਕੋਈ।

ਹੁਣ ਇਹ ਸਮਝ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸੰਤ ਕਵੀ ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਹਰ ਸਾਲ ਕਸ਼ਮੀਰ, ਹਿਮਾਚਲ ਵੱਲ ਕਿਉਂ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਅਕਸਰ ਉਹ ਦੇਹਰਾਦੂਨ ਵੀ ਜਾਇਆ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਹਿਮਾਚਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਮਹੀਨਾ-ਮਹੀਨਾ ਨਿਵਾਸ ਕਰ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਸਨ। ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਸ ਮਹਾਨ ਕਵੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵ, ਚੇਤਨਤਾ, ਅਮਲ ਅਤੇ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਿਆ।

95. ਡਾ. ਵਜ਼ੀਰ ਸਿੰਘ ਦੀ ਚਿੰਤਨਧਾਰਾ

ਡਾ. ਵਜ਼ੀਰ ਸਿੰਘ ਦੀ ਲਿਖਤ ਬਹੁਤ ਸੰਖੇਪ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਫਿਲਾਸਫੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਰਲ ਅਤੇ ਸਮਝਣਯੋਗ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪਟਿਆਲਾ ਦੇ ਰਿਲੀਜ਼ਸ ਸਟੱਡੀ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਸਨ। ਸਿੱਖ ਦਰਸ਼ਨਧਾਰਾ (ਦੋ ਭਾਗ) ਅਤੇ ਨਾਨਕ ਬਾਣੀ ਚਿੰਤਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਰਚਨਾਵਾਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੁਦਰਤ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਦਰਸ਼ਨਧਾਰਾ ਦੇ ਪੰਨਾ 16, 30, 37, 38 ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਪੰਨਿਆਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸ਼ੁੱਧ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਹਨ।

96. ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਅੰਤਰੀਵ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ

ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਮਾਨਣ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਅੰਤਰੀਵ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੱਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੰਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਅਕਾਸ਼, ਧੁੱਪ, ਦਰੱਖਤ, ਹਵਾ, ਬੱਦਲ, ਪੰਛੀ ਅਤੇ ਫੁੱਲ ਆਦਿਕ ਨੂੰ ਮਾਣੋ। ਬਾਕੀ ਦਰਿਆ, ਨਹਿਰਾਂ, ਪਰਬਤ ਅਤੇ ਝੀਲਾਂ ਹਰੇਕ ਸਥਾਨ ਤੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀਆਂ। ਸੰਤ ਕਵੀ ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਫੁੱਲ ਜਾਂ ਝੀਲ ਵਗ਼ੈਰਾ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਸਮੇਂ ਉੱਚੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਤੇ 2-4 ਘੰਟੇ ਉਥੇ ਹੀ ਬੈਠੇ ਰਹਿੰਦੇ। ਸਾਰ ਤੱਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਰੁਚੀ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਤਰੀਵ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

97. ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸੂਖਮ ਵਿਚਾਰ - 2

ਕਈ ਪੁਰਾਤਨ ਕਵੀਆਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਔਰਤ ਦੀ ਤੌਰ ਮਰਦ ਨਾਲੋਂ ਸੋਹਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਥਾਂ ਤੇ ਕਵੀਆਂ ਨੇ ਔਰਤ ਦੀ ਤੌਰ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਮਿਰਗ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਔਰਤ ਦੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਲਚਕੀਲਾਪਣ (Flexibility) ਮਰਦ ਦੀ ਨਿਸਬਤਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਨੰਬਰ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਅਥਲੈਟਿਕਸ, ਤੈਰਾਕੀ (Swimming), ਸਾਈਕਲਿੰਗ, ਫੁਟਬਾਲ, ਵਾਲੀਬਾਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮਰਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਕੜੇ ਹਨ।

ਇਹ ਵਿਸ਼ਾ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਗੰਜ ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਨਿਸਬਤਨ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

98. ਕੁਦਰਤ ਵੱਲੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਆਸਰਾ

ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਗੁਜਰਾਨ ਦਾ ਮਸਲਾ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਉੱਠਦਾ ਆਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮਸਲਾ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨੇ ਬਹੁਤ ਤਰੱਕੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਗੁਜਰਾਨ ਦਾ ਮਸਲਾ ਹੱਲ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਗੁਜਰਾਨ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੈ - ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ।

ਸਰੀਰਿਕ ਗੁਜਰਾਨ ਲਈ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਬਹੁਤ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਮਾਨਸਿਕ ਆਸਰੇ ਲਈ ਹੋਰ ਸਾਧਨ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਧਾਰਮਿਕ ਆਸਰੇ ਵੀ ਠੀਕ ਮਾਹੌਲ ਅਤੇ ਯੋਗ ਅਗਵਾਈ

ਨਾ ਮਿਲਣ ਕਾਰਨ ਕਾਰਗਰ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੁਦਰਤ ਸਾਨੂੰ ਮਾਂ ਵਰਗਾ ਆਸਰਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਬਸਰਤੇ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਨੇੜੇ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਾਨਣਾ ਆ ਜਾਵੇ।

ਹੁਣ ਇਹ ਗੱਲ ਸਭ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਪੂੰਜੀਵਾਦ ਕਾਰਨ ਮਾਨਸਿਕ ਗੁਜਰਾਨ ਲਈ ਵੱਡੇ ਖਤਰੇ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

ਡਾ. ਗੁਰਭਗਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਕਾਫੀ ਗਹਿਰੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪੱਛਮ ਦੀ ਜੀਵਨ ਫ਼ਿਲਾਸਫ਼ੀ ਹੁਣ ਸੰਕਟਾਂ ਵਿੱਚ ਘਿਰ ਗਈ ਹੈ।

99. ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ - 4

- ਸ਼ਬਦ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਪਰੰਪਰਾ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੀ ਕੇਂਦਰੀ-ਸ਼ਕਤੀ ਵਜੋਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਈ ਹੈ।

(ਡਾ. ਨਿਵੇਦਿਤਾ ਸਿੰਘ, ਪੰਨਾ 44)

- ਤਾਉਸ ਅਰਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਮੌਰ ਹੈ।

(ਦੇਵਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਪੰਨਾ 72)

- ਦਿਲਰੁਬਾ ਫ਼ਾਰਸੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ : ਪਿਆਰ, ਪ੍ਰੀਤਮ, ਪ੍ਰੇਮਿਕਾ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਮੋਹਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਚੰਗਾ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ।

(ਦੇਵਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਪੰਨਾ 73)

- ਭਾਈ ਮਨੀ ਸਿੰਘ ਜੀ ਵੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਨਾਲ ਤਬਲੇ ਉੱਤੇ ਸੰਗਤ ਕਰਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ।

(ਕੰਵਲਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਪੰਨਾ 77)

(ਸ ਵ ਪ ਗ ਸ ਵਿੱਚੋਂ)

100. ਅਕਾਸ਼ ਦੇ ਰੰਗ ਤਰੰਗ

ਅਕਾਸ਼ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਤਰੰਗਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨੀ ਵੱਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਜ਼ਿਕਰ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਰਹੱਸਵਾਦੀ, ਸਪੱਸ਼ਟਵਾਦੀ, ਨਿਰਲੇਪ, ਕਰੁਣਾਮਈ, ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਰੰਤੂ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਵਿਲੱਖਣਤਾ, ਅਨੋਖਾਪਣ ਅਤੇ ਵਚਿੱਤਰਤਾ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿਖਾਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬਿਆਨ ਕਰਨਾ ਅਕੱਥ ਕਥਾ ਹੈ।

101. ਮਲਵਈ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਲੰਮੀ ਹੇਕ ਵਾਲੇ ਰੀਤ

ਲੋਕ ਕਾਵਿ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਅਤੇ ਉਚਾਈ ਵੇਖਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਲਵਈ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਲੰਮੀ ਹੇਕ ਵਾਲੇ ਰੀਤਾਂ ਵਿਚ ਵੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੈਰਾਗ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿਚ ਭਿੱਜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਇਸੇ ਧਰਤੀ ਤੇ ਨੌਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਵੈਰਾਗ ਭਰਪੂਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਕੀਤਾ।

ਉਪਰੋਕਤ ਲੰਮੀ ਹੇਕ ਵਾਲੇ ਰੀਤਾਂ ਉਪਰ ਵੀਰਪਾਲ ਅਤੇ ਪਵਨਦੀਪ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸੋਹਣਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ।

102. ਸਿੱਖ ਫਿਲਾਸਫੀ ਤੇ ਆਦਰਸ਼ਵਾਦ

ਫਿਲਾਸਫੀ ਤੇ ਆਦਰਸ਼ਵਾਦ ਦਾ ਗੂੜ੍ਹਾ ਨਾਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਫਿਲਾਸਫੀ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਅਤੇ ਆਦਰਸ਼ਵਾਦ ਵਿੱਚੋਂ ਜਨਮ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਸੁਰੂ ਵਿੱਚ ਫਿਲਾਸਫੀ ਰੁੱਖਾ ਅਤੇ ਅਕਾਉ ਵਿਸ਼ਾ ਲੱਗਿਆ। ਪਰੰਤੂ ਡਾ. ਵਜ਼ੀਰ ਸਿੰਘ ਦੀ *ਸਿੱਖ ਦਰਸ਼ਨਧਾਰਾ* ਅਤੇ ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਪੰਨੂ ਦੀਆਂ 2 ਕਿਤਾਬਾਂ *ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦਾ ਕੁਦਰਤ ਸਿਧਾਂਤ* ਅਤੇ *ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਕਾਲ ਅਤੇ ਅਕਾਲ*, ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ। ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੜ੍ਹਤਾ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਆਈ। ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਪੰਨੂ ਦੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਡਾ. ਵਜ਼ੀਰ ਸਿੰਘ ਦੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ।

103. ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਅੰਦਰ ਵੱਸਣਾ

ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਬਹੁਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਣਾ ਤੇ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਅੰਦਰ ਵੱਸ ਜਾਣਾ, ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨੇ ਆਪੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਦੁਆਰਾ ਹੋ ਸਕਦੈ, ਅਸੀਂ ਰਾਜਸਥਾਨ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਰਿਆਸਤ ਗਗਰੋਨ ਦੇ ਹੁਕਮਰਾਨ ਭਗਤ ਪੀਪਾ ਜੀ, ਜੋ ਰਾਜ ਤਿਆਗ ਕੇ ਭਗਤ ਬਣ ਗਏ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਚਾਰੇ ਕੁਦਰਤ ਬਾਰੇ ਮਹਾਂਵਾਕ ਤੱਕ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਹੁੰਚ ਜਾਈਏ :

*ਨਾ ਕਛੁ ਆਇਬੋ ਨਾ ਕਛੁ ਜਾਇਬੋ ਰਾਮ ਕੀ ਦੁਹਾਈ।।।।ਰਹਾਉ।।
ਜੋ ਬ੍ਰਹਮੰਡੋ ਸੋਈ ਪਿੰਡੋ ਜੋ ਖੋਜੈ ਸੋ ਪਾਵੈ।।* (ਅੰਗ 695)

104. ਬਲਿਹਾਰੀ ਕੁਦਰਤਿ ਵਸਿਆ

ਕਾਦਰ ਦੀ ਭਗਤੀ ਨਾਲੋਂ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਭਗਤੀ ਥੋੜੀ ਛੋਟੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਦੁਨਿਆਵੀ ਮਾਇਆਵੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲੋਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀ ਹੈ। ਦੁਨਿਆਵੀ ਪਦਾਰਥਕ ਤਰੱਕੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ੇਧ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਜਬੋਧ ਰਾਹੀਂ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕਾਦਰ ਨੂੰ ਨਿਹਾਰਨਾ ਹੈ।

105. ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਕਣ-ਕਣ ਵਿੱਚ ਕਾਦਰ ਹੈ

ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਕਣ-ਕਣ ਵਿੱਚ ਰਮਿਆ ਦੇਖੀਏ, ਤਾਂ ਇਹ ਸ਼੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸੱਚ ਹੈ। ਜੇ ਦੈਵੀ ਸੱਤਾ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਮੁਨਕਿਰ ਹੋ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਜੱਗ ਰਚਨਾ ਝੂਠ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਬਾਣੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਤੋਂ ਵਿਰਵੇ ਜਗਤ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਿਤੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

(ਪੰਨਾ 107)

(ਗ ਨ ਕ ਸ ਵਿੱਚੋਂ)

106. ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਰੋਜ਼ਨਾਮਚਾ - 4

ਅੱਜ ਤਾਰੀਖ 17-05-2019, ਦਿਨ ਸੁਕਰਵਾਰ, ਦੇਸੀ ਮਹੀਨਾ 3 ਜੇਠ ਹੈ।

ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੈ।

ਅੱਜ ਅਕਾਸ਼ ਬੱਦਲਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਪੱਛਮ-ਦੱਖਣ ਅਤੇ ਪੂਰਬ-ਦੱਖਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੂੜ੍ਹੇ ਬੱਦਲ ਹਨ।

ਬੱਦਲ ਗਰਜ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਵਾਜ਼ ਕਾਫ਼ੀ ਕੜਕਵੀ ਹੈ, ਦੱਖਣ ਭਾਰਤ ਦੇ ਢੋਲ ਮ੍ਰਿਦੰਗ ਵਾਂਗ। ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਢੋਲ ਦਾ ਸੰਗੀਤ ਕਿੱਡਾ ਦਿਲ ਖਿੱਚਵਾਂ ਹੈ ਜੋ ਕਈ ਕਈ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਤੱਕ ਵੱਜਦਾ ਵੱਜਦਾ ਰਵਾਨਗੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਕਾਦਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰੋ, ਜਿਸ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਇਤਨੀ ਸੁਹਾਵਣੀ ਤੇ ਰੰਗ-ਬਿਰੰਗੀ ਹੈ। ਹਵਾ ਮੱਧਮ ਚਾਲ ਨਾਲ ਵਗ ਰਹੀ ਹੈ। ਦਰੱਖਤ ਟਿਕਾਉ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹਨ। ਹਵਾ ਦੀ ਇਹ ਡਿਊਟੀ ਲੱਗੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦਰੱਖਤਾਂ ਨੂੰ ਖਿਡਾਵੇ।

ਬੱਦਲ ਘੁਲ ਗਏ ਹਨ। ਹਲਕੀ ਬਾਰਿਸ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਹੈ। ਅਕਾਸ਼ ਅੱਜ ਬਿਨਾਂ ਘੁੰਡ ਤੋਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਕਰੁਣਾ-ਰਸ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੈ। ਅੱਜ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਸੈਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਦਰੱਖਤ ਦਾ ਪੱਤਾ ਨਾ ਤੋੜੋ, ਸਿਰਫ਼ ਸਪਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਹਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

107. ਰੱਬ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ

ਈਸਾਈ ਮਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚੋਂ ਤਾਂ ਕਾਦਰ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਹੀ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਹੈ। ਰੱਬ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਦਰਤ ਮਨਫ਼ੀ ਕਰੀਏ ਤਾਂ

$$\begin{aligned} \text{ਰੱਬ} & - \text{ਕੁਦਰਤ} = \text{ਰੱਬ} \\ \text{ਕੁਦਰਤ} & - \text{ਰੱਬ} = 0 \text{ (ਜ਼ੀਰੋ)} \end{aligned}$$

ਸੋ, ਰੱਬ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਦਰਤ ਮਨਫ਼ੀ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਰੱਬ ਨੂੰ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਪਰੰਤੂ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚੋਂ ਰੱਬ ਨੂੰ ਮਨਫ਼ੀ ਕੀਤਿਆਂ ਇਹ ਜ਼ੀਰੋ ਰਹਿ ਜਾਵੇਗੀ।

(ਪੰਨਾ 102)

(ਗ ਨ ਕ ਸ ਵਿੱਚੋਂ)

108. ਪ੍ਰਭੂ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਹੈ

ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚੋਂ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਚਿੰਤਨਧਾਰਾ ਉਭਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਹੈ।

“ਕਾਦਰ-ਕਰਤਾ ਅਗੋਚਰ ਵੀ ਹੈ, ਵਿਆਪਕ ਵੀ, ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਸਿੱਖ-ਧਰਮ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੈ। ਦੈਵੀ ਹਸਤੀ ਨੂੰ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਤੇ ਕਣ-ਕਣ ਵਿੱਚ ਵਰਤਮਾਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਿਰ, ਘਟ-ਘਟ ਦਾ ਜਾਣਨਹਾਰ, ਅੰਤਰਯਾਮੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਵਿਆਪਕਤਾ ਕਿਸੇ ਸੰਸਾਰੀ ਜੀਵ ਦਾ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਨਿਵੇਕਲੀ ਦੈਵੀ ਕੀਮਤ ਹੈ। ਕੋਈ ਹਸਤੀ ਅਗੋਚਰ ਹੁੰਦੀ ਹੋਈ, ਵਿਆਪਕ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਰਹੱਸ ਮਨੁੱਖੀ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਕੋਈ ਦਲੀਲ, ਕੋਈ ਤਰਕ ਇਸ ਦਾ ਪਾਰਾਵਾਰ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਿਆ, ਇਸ ਨੂੰ ਝੁਠਲਾ ਨਹੀਂ ਸਕਿਆ। ਮਨੁੱਖੀ ਬੌਧਿਕਤਾ ਦੇ ਨੇਮ ਕਰਤਾਰੀ ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਥਾਹ ਪਾਉਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦੇ।”

(ਸਿੱਖ ਦਰਸ਼ਨਧਾਰਾ, ਭਾਗ ਦੂਜਾ, ਪੰਨਾ 37)

109. ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ

ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਮੱਲ ਅਖਾੜਾ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਗੱਤਕਾ, ਨੇਜ਼ੇਬਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਘੋੜ

ਸਵਾਰੀ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਕਰਾਉਣਾ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

110. ਸਾਹਿਤ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ

ਪ੍ਰੋ. ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ *ਸਿੱਖੀ ਦੀ ਆਤਮਾ* ਦੇ ਪੰਨਾ 196 ਉੱਪਰ ਲਿਖਦੇ ਹਨ:

ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ
ਇਕ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ
ਜਦ ਭਾਰੇ ਪੁਸਤਕਾਲਿਆਂ ਨੂੰ
ਦਰਵਾਜ਼ਿਉਂ ਬਾਹਰ
ਸੁੱਟਣਾ ਪੈਂਦਾ
ਤਾਂ ਜੋ
ਚਮਕਦਾਰ ਧੁੱਪ ਦੇ
ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਲਈ
ਲੋੜੀਂਦੀ ਥਾਂ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕੇ
ਪੁਸਤਕਾਂ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ
ਕਿਤਾਬੀ ਗਿਆਨ-ਭੰਡਾਰ ਨੂੰ
ਬਾਹਰ ਸੁੱਟਣਾ ਪੈਂਦਾ,
ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਨੇ ਹੁਣ ਤੱਕ,
ਸਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ
ਕਰੂੰਬਲਾਂ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਪੁੰਗਾਰੇ ਵਿੱਚ
ਰੋਕ ਪਾਈ ਰੱਖੀ।

ਹਰ ਜਗਿਆਸੂ ਤੇ ਉਹ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ, ਜਦ ਭਾਰੀ ਪੁਸਤਕਾਲਿਆਂ ਦਾ ਬੋਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਉੱਪਰ ਵੀ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਾਪਰੀ। ਮੈਂ ਇਸ ਦਾ ਸਾਰਥਿਕ ਹੱਲ ਇਹ ਕੱਢਿਆ ਕਿ ਲੰਮੀ ਖੋਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਰਫ਼ 5 ਕਿਤਾਬਾਂ ਹੀ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਰੱਖੀਆਂ। ਬਾਕੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਾ ਦਿੱਤੀ।

ਇਸ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋਇਆ ਕਿਉਂਕਿ ਸੈਰ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਕੀਰਤਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਬਚ ਗਿਆ ਜੋ ਹੋਰ ਵੀ ਅਗਾਂਹਵਧੂ ਕਦਮ ਸੀ।

ਇਹ ਪੰਜ ਕਿਤਾਬਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ :

1) ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦਾ ਕੁਦਰਤ ਸਿਧਾਂਤ

(ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਪੰਨੂ, ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਪਟਿਆਲਾ)

- 2) ਸਿੱਖ ਦਰਸ਼ਨਧਾਰਾ (ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ)
(ਡਾ. ਵਜ਼ੀਰ ਸਿੰਘ, ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਪਟਿਆਲਾ)
- 3) ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਕਾਲ ਅਤੇ ਅਕਾਲ
(ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਪੰਨੂ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਬੁੱਕ ਸ਼ਾਪ, ਦਿੱਲੀ)
- 4) ਸਿੱਖ ਦਰਸ਼ਨਧਾਰਾ (ਭਾਗ ਦੂਜਾ)
(ਡਾ. ਵਜ਼ੀਰ ਸਿੰਘ, ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਪਟਿਆਲਾ)
- 5) ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਕਵਿਤਾ
(ਡਾ. ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਮਹਿਤਾ, ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ)

111. ਕੁਦਰਤ, ਕਾਦਰ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ

- ਕੁਦਰਤ, ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਕਾਦਰ ਵਿਚਕਾਰ ਮਾਧਿਅਮ ਹੈ।
(ਪੰਨਾ 111)
- ਕਿਸੇ ਗੁੱਝੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਰਾਹੀਂ ਕੁਦਰਤ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਰੱਬ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਜੋੜ ਰਹੀ ਹੈ।
(ਪੰਨਾ 112)
(ਗ ਨ ਕ ਸ ਵਿੱਚੋਂ)

112. ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਸੁਰਤ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਣਾ

ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਅਤੇ ਨਜ਼ਾਰੇ ਵੇਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਭ ਨਜ਼ਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰਤ ਰਾਹੀਂ ਵੇਖੋ, ਵਾਰ ਵਾਰ ਸਭ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਨਜ਼ਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਚਿਤਾਰੋ। ਕੁਦਰਤੀ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਅਕਾਸ਼, ਬੱਦਲ, ਹਵਾ, ਪੰਛੀ, ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਦਰੱਖਤ ਸਭ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੋ। ਤੁਰਦੇ ਫਿਰਦੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦ ਸੁਰਤ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਪਰੋਕਤ ਕਲਾ ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।

113. ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ (ਡਾ. ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ)

- ਸਿੱਖ ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਧੀਨ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਸ ਮੰਤਵ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸ੍ਰੋਤੇ ਦੇ ਮਨ ਦੀ

ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਧੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਉੱਪਰ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥ ਦਾ ਅਸਰ ਵਧੇਰੇ ਡੂੰਘਾ ਅਤੇ ਚਿਰ ਸਥਾਈ ਹੋਵੇ।

(ਪੰਨਾ 83)

- ਹਰਿ ਨਾਮ ਦਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸ ਪੀਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਸਾਧਨ ਕੀਰਤਨ ਹੀ ਹੈ।

(ਪੰਨਾ 84)

(ਸ ਵ ਪ ਗ ਸ ਵਿੱਚੋਂ)

114. ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ

ਸਾਡੇ ਸਭ ਨਾਲ ਇਹ ਅਨੇਕਾਂ ਵਾਰ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚਿਤ ਵਿੱਚ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਚਨਚੇਤ ਸਾਡੇ ਮੇਲੇ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਤਾਂ ਉਪਰੋਕਤ ਕਲਾ ਵਰਤ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਦੁਪਾਸੜ ਪਿਆਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਿਲਣ ਲਈ ਲੋਚ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਰਹੱਸ ਹਨ ਤੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸੁਭ ਲੱਛਣ ਹਨ।

115. ਇਲਾਹੀ ਸੰਦੇਸ਼ ਲਈ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ

- ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਚਾਰੇ ਉਦਾਸੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੌਮਾਂ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਇਲਾਹੀ ਸੰਦੇਸ਼ ਸ਼ਬਦ ਕੀਰਤਨ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਸਦਾ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨੇ ਨੇ ਰਬਾਬ ਤੇ ਦਿੱਤਾ। ਭਾਈ ਮਰਦਾਨੇ ਦਾ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਨਾਲ ਅਟੁੱਟ ਸੰਗ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਕੇਵਲ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸੰਗੀਤਮਈ ਅਭਿਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਕੀਰਤਨ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਸੰਦੇਸ਼, ਆਪਣੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਇਆ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਗੁਰਬਾਣੀ ਲਈ ਸੰਗੀਤ ਜਾਂ ਕੀਰਤਨ-ਵਿਧੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਂ ਕੇਵਲ ਪੂਰਵ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸਗੋਂ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਚੇਤਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਵਿਧੀ ਤੇ ਵਿਧਾਨ ਅਨੁਸਾਰ ਉਦੇਸ਼ਪੂਰਵਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹਨ।

ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਤੇ ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਸਿੱਖੀ ਮਾਰਗ ਦਾ ਇੱਕ ਉੱਚਾ
ਆਦਰਸ਼ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

(ਪੰਨਾ 41, ਡਾ. ਨਿਵੇਦਿਤਾ ਸਿੰਘ)
(ਸ ਵ ਪ ਗ ਸ ਵਿੱਚੋਂ)

- ਘਰਿ ਘਰਿ ਅੰਦਰਿ ਧਰਮਸਾਲ ਹੋਵੈ ਕੀਰਤਨੁ ਸਦਾ ਵਿਸੋਆ।
(ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ, ਵਾਰ 1, ਪਉੜੀ 27)

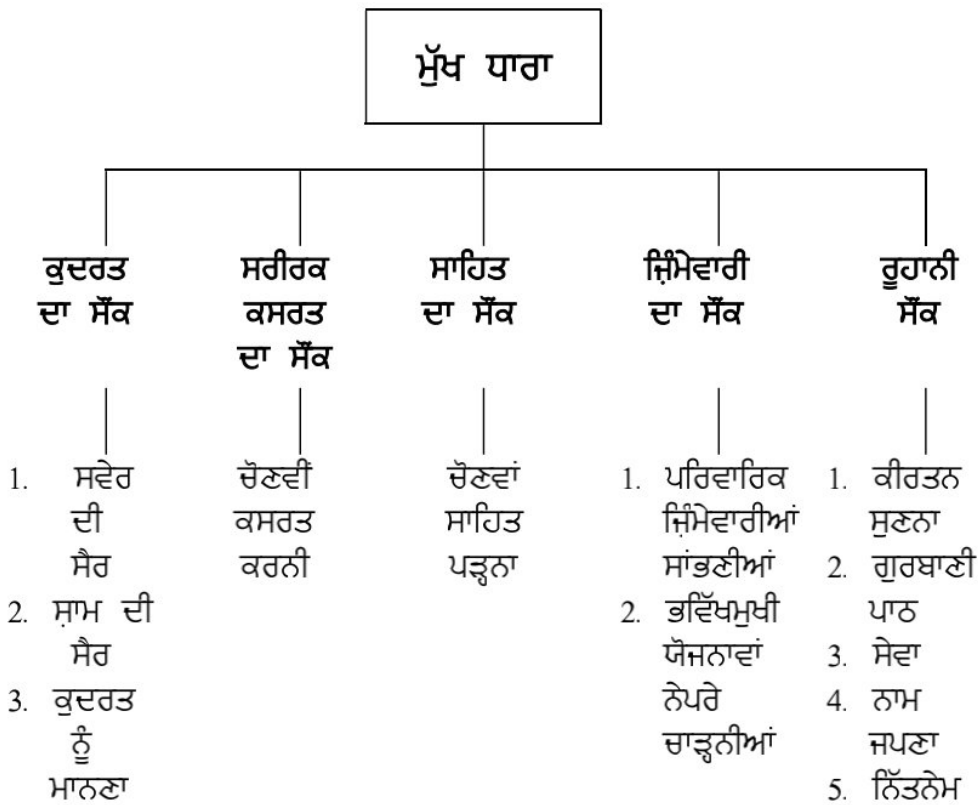
ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਫੁਰਮਾ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਘਰ ਅੰਦਰ ਧਰਮਸਾਲ ਵਰਗਾ ਮਾਹੌਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਕੀਰਤਨ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ। ਸੋ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਸ਼ਬਦ ਕੀਰਤਨ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੋਹ ਲੈਂਦੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਾਣ ਬਾਅਦ ਵੀ ਲੋਕ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਰਤਨ ਕਰਦੇ ਸਨ।

116. ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ

1977-80 ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਮੈਂ ਗੌਰਮਿੰਟ ਪਾਲੀਟੈਕਨਿਕ ਰੋਡੇ (ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਗੜ੍ਹ), ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੋਗਾ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦਾ ਸੀ। ਜਦ ਵੀ ਹੋਸਟਲ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਮਿਲਦਾ ਤਾਂ ਇਕੱਲੇ ਬੈਠ ਕੇ ਸਾਵਣ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਰੰਗ ਮਾਣ ਲਈਦਾ ਸੀ। ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਬੱਦਲ ਵੇਖਣੇ ਤੇ ਮੀਂਹ ਵਰ੍ਹਦਾ ਵੇਖਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਨੋਖਾ ਹੀ ਉਮਾਹ ਆਉਂਦਾ ਸੀ।

ਪਰੰਤੂ ਕਲਾਸਰੂਮਾਂ ਅਤੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਬਹੁਤ ਉਦਰੇਵਾਂ ਆਉਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਬੇਬਾਹ ਕੀਮਤੀ ਰੁੱਤ ਬਿਨਾਂ ਮਾਣੇ ਤੋਂ ਲੰਘ ਰਹੀ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ, ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰਤਾ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀ ਕਰੜੀ ਘਾਲਣਾ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾ, ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਇਤਿਹਾਸਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

117. ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਧਾਰਾ ਦੇ ਵਹਿਣ (ਵਹਾਉ)



ਉਪਰੋਕਤ ਚਾਰਟ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਮੁੱਖ ਧਾਰਾ ਦੇ ਪੰਜ ਵਹਿਣ ਹਨ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਅਗਾਧ ਬੋਧ ਕਲਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੰਜ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਕਈ ਜਗ੍ਹਾ ਪ੍ਰਧਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

118. ਚੇਤਨਾ ਅਤੇ ਆਤਮਾ

- ਚੇਤਨਾ ਪਰਵਾਹਿਤ ਮਨ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਹੈ। ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਲਗਾਤਾਰ ਵਗਦੇ ਜਾਣਾ। ਲਹਿਰ ਰੂਪ ਹੋ ਕੇ ਦ੍ਰਿਵਿਤ ਹੋ ਜਾਣਾ। ਸਦੀਵੀ ਵਹਾਉ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਧਰਮ ਹੈ। ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਇਸ ਦੇ ਸੁਭਾਵ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ। ਚਿੱਤ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ ਚੇਤਨਾ।

(ਪੰਨਾ 126)

- ਆਤਮਾ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਸਿੱਧ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਆਤਮਾ ਤਾਂ ਖੁਦ ਹੋਰ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਸਿੱਧ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੈ।

(ਪੰਨਾ 129)
(ਗ ਨ ਕ ਸ ਵਿੱਚੋਂ)

119. ਰਾਗਬੱਧ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਮਰਯਾਦਾ

ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਰਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਰਤਨ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਸੂਝਵਾਨ ਲੋਕ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ 1947 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਰੁਝਾਨ ਘਟਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਤੇ ਫਿਰ ਰਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਰਤਨ ਅਲੋਪ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਪਰੰਤੂ ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸੁਭ ਚਿੰਤਕਾਂ ਨੇ ਹੰਭਲਾ ਮਾਰਿਆ ਅਤੇ ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹਾਂ।

ਕਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਨੇ ਸਲਾਘਾਯੋਗ ਹਿੱਸਾ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਉੱਦਮ ਸਲਾਹੁਣਯੋਗ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਸੁੱਚਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਜਵੱਦੀ ਕਲਾਂ ਦੀ ਖਾਸ ਦੇਣ ਹੈ। ਉਹ ਰਾਗਬੱਧ ਕੀਰਤਨ ਨੂੰ ਇਤਿਹਾਸਕ ਮੋੜ ਦੇ ਗਏ ਹਨ।

120. ਦਰੱਖਤਾਂ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ - 2

ਦਰੱਖਤਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਕਮਾਲ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਿੱਪਲ, ਬੋਹੜ, ਨਿੰਮ, ਟਾਹਲੀ, ਕਿੱਕਰ, ਤੂਤ ਸਭ ਦੀਆਂ ਆਪੋ-ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਹਨ। ਇੱਕੋ ਨਸਲ ਦੇ ਦਰੱਖਤਾਂ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵੀ ਆਪੋ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਹਰ ਇੱਕ ਦੀ ਵੱਖਰੀ ਡੀਲ ਡੌਲ, ਉਚਾਈ, ਫੈਲਾਉ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵੱਖਰੀ ਹੈ। ਕਾਵਿ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਹੀਏ ਤਾਂ ਹਰ ਇੱਕ ਦੇ ਨੈਣ ਨਕਸ਼ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਹਨ।

ਜਦ ਦਰੱਖਤ ਥੱਲੇ ਚਲੇ ਜਾਉ ਤਾਂ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆਂ ਸਾਰੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨਜ਼ਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਾ ਗੁੰਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਉਸ ਵਕਤ ਦਰੱਖਤ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਬਾਰੇ ਕਿਹੜੀ ਸੁਰਤ, ਹੱਥ ਅਤੇ ਕਲਮ ਲਿਖੇਗੀ।

121. ਸਾਹਿਤ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਤਾਬਾਂ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ

ਮੇਰਾ ਸਾਹਿਤ ਅਧਿਐਨ 35-40 ਸਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਰੀ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਉੱਪਰ ਨਾਦ ਪ੍ਰਗਾਸ਼, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਅਤੇ ਸ. ਗੁਰਸਾਗਰ ਸਿੰਘ, ਸਿੰਘ ਬ੍ਰਦਰਜ਼, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਹੋਇਆ।

ਇਹ ਗੱਲ ਵੱਖਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਪਰੋਕਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਅਧਿਐਨ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਜਿਸ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋਇਆ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪੱਧਰ ਤੇ 5 ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰਬਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੀ। ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਸੀਮਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮੈਂ ਕਸਰਤ, ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਸੈਰ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕਿਆ ਹਾਂ। ਨਵੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਬਖ਼ਸ਼ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

122. ਧਰਮ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤ

- ਸਿਧਾਂਤ ਉਦੋਂ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਧਰਮ-ਅਨੁਭਵ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਤੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ।

(ਪੰਨਾ 130)

- ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕਾਦਰ ਦਾ ਅਭਾਵ ਇਸ ਨੂੰ ਮਿਥਿਆ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

(ਪੰਨਾ 131)

(ਗ ਨ ਕ ਸ ਵਿੱਚੋਂ)

123. ਨੌਜਵਾਨ ਲੜਕਿਆਂ ਲਈ ਕਸਰਤ

ਜਿਹੜੇ ਨੌਜਵਾਨ ਲੜਕੇ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹਨ, ਉਹ ਜੌਰਿੰਗ, ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸਵੀਮਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਸਹਾਰਨ ਸ਼ਕਤੀ (Endurance) ਹੋਰ ਵਧਾਅ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਸਰਤ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਿਆਂ ਅਗਲੇਰਿਆਂ ਪੜਾਵਾਂ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਇਹ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਾਰਨ ਸ਼ਕਤੀ (Endurance) ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸਹਾਰਨ ਸ਼ਕਤੀ (Endurance) ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜੇਰਾ, ਧੀਰਜ, ਸਬਰ, ਸਹਿਣ-ਸ਼ਕਤੀ, ਬੁਰਦਬਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵੱਧਦੀ ਹੈ।

124. ਕੁਦਰਤ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇਵਾਂ

ਸਾਡੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਸਾਡੀ ਸੁਰਤ ਦਾ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇਵਾਂ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਵ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਨਪੀੜੇ ਜਾਣਾ ਦੋਵੇਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਸੈਂਕੜੇ ਸਰੀਰਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪ੍ਰੰਜੀਵਾਦ ਨੇ ਜਦ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ ਉਦਯੋਗਿਕ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਲਿਆਂਦੀ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇਵੇਂ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ। ਉਸ ਵਕਤ ਵਿਲੀਅਮ ਵਰਡਜ਼ਵਰਥ, ਸ਼ੈਲੇ ਅਤੇ ਕੀਟਸ ਦੀ ਕਾਵਿ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਨਿੱਤਰ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ।

ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੁਰਤ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਰਤ ਜਦ ਤੱਕ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰ ਰਹੇਗੀ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਘਟ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਅਸੀਂ ਸਮਾਜ ਨਾਲ ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ ਜੁੜ ਕੇ ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਜਾਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਛੇਵਾਂ ਦਰਿਆ ਮੰਨਦਾ ਹਾਂ। ਉਹ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਸਨ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਸ਼ਿਮਲਾ, ਕਸੋਲੀ, ਦੇਹਰਾਦੂਨ ਅਤੇ ਕਸ਼ਮੀਰ ਘੁੰਮਣ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੇਹਰਾਦੂਨ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣਾ ਮਕਾਨ ਸੀ।

ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਆਧੁਨਿਕ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਦੇ ਉਸਰਈਏ ਸਨ। ਉਹ 85 ਸਾਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਸਰ (ਭੋਗ ਕੇ) ਕਰ ਕੇ ਗਏ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਨੇਕਾਂ ਸਨਮਾਨਾਂ ਨਾਲ ਨਿਵਾਜਿਆ ਗਿਆ ਜਿਵੇਂ ਪੈਪਸੂ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਐਵਾਰਡ, ਪੰਜਾਬ ਵਿਧਾਨ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਨਾਮਜ਼ਦ ਕਰਨਾ, **ਮੇਰੇ ਸਾਈਆਂ ਜੀਉ** ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਐਵਾਰਡ, ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਪਦਮ ਭੂਸ਼ਨ। ਹੋਰ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਹਨ।

ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਸਮਨਵਯ ਕਾਰਨ 81 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਜਦ ਉਨ੍ਹਾਂ **ਮੇਰੇ ਸਾਈਆਂ ਜੀਉ** ਦੀ ਕਾਵਿ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਹ ਪੂਰੇ ਜਲਾਲ ਵਿੱਚ ਸਨ।

125. ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਕਲੋਲ

ਤੋਤੇ ਤੇ ਗਟਾਰਾਂ ਜਦ ਕਲੋਲਾਂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਬੋਲਦੇ (ਚਹਿਕਦੇ) ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੱਢਿਆ ਰਾਗ ਅਤੇ ਮੁਦ੍ਰਾਵਾਂ ਵੇਖਣਯੋਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੋ ਸਕਦੈ ਉਹ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਾਦਰ ਦਾ ਸੁਕਰਾਨਾ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ।

126. ਤੀਜੀ ਸਥਿਤੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਡੇ ਵੱਲ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਹੁਤ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵੱਲ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਤਿਗੁਰੂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਸਾਡੇ ਉਲਟ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਆਹ ਭਾਣਾ ਵਰਤ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੀ।

ਮੇਰੀ ਜਾਤੀ ਰਾਇ ਹੈ ਕਿ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਹਿਸਾਬ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਗ਼ਰੀਬਾਂ ਨੂੰ ਰਾਜ ਬਖਸ਼ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਨਦਰਿ ਉਪਠੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰਾਜੇ ਨੂੰ ਭੀਖ ਮੰਗਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਪਰੰਤੂ ਤੀਜੀ ਅਵਸਥਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਿਰਲੇਪ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਲੰਮੀ ਸਾਧਨਾ ਤਪੱਸਿਆ ਰਾਹੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਆਖ਼ਰੀ ਪੜਾਅ ਤੇ ਆ ਕੇ ਅੰਤਲੀਆਂ ਪਉੜੀਆਂ ਉਹ ਆਪ ਚੜ੍ਹਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਫਲਤਾ ਬਖਸ਼ਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਨੂੰ ਹਉਮੈ ਮੁਕਤ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

127. ਪੂੰਜੀਪਤੀ, ਰਾਜਨੀਤਕ ਨੇਤਾ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ

ਪੂੰਜੀਪਤੀਆਂ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤਕ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਅਤੇ ਖੰਡਾਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡਾਂ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਮਾਨਣ ਲਈ ਬਣੀ ਹੈ, ਕਬਜ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਬਣੀ। ਤੁਸੀਂ ਫੁੱਲ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੰਧੀ ਨੂੰ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰੰਤੂ ਫੁੱਲ ਤੋੜ ਕੇ ਉਸ ਤੇ ਮਾਲਕੀ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਕੁਝ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਹੁਣ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਕੁਝ ਪੂੰਜੀਪਤੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਮਾਲਕੀ ਨਾਲੋਂ ਲੋਕ-ਭਲਾਈ ਵੱਲ ਰੁਖ਼ ਮੋੜ ਲਿਆ ਹੈ।

128. ਮਾਰਕਸਵਾਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰ

ਮੈਂ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਛਪੀ ਮਾਰਕਸਵਾਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਸ਼ਾ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੀ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬੇਲੋੜੇ ਸ਼ੰਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਿੰ. ਸੰਤ ਸਿੰਘ ਸੇਖੋਂ, ਪ੍ਰੋ. ਕਿਸ਼ਨ ਸਿੰਘ, ਟੀ.ਆਰ. ਵਿਨੋਦ, ਨਜ਼ਮ ਹੁਸੈਨ ਸੱਯਦ, ਡਾ. ਰਵਿੰਦਰ ਰਵੀ, ਡਾ. ਤੇਜਵੰਤ ਗਿੱਲ, ਡਾ. ਜੁਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰਾਹੀ, ਡਾ. ਕੇਸਰ ਸਿੰਘ ਕੇਸਰ, ਡਾ. ਰਘਬੀਰ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਡਾ. ਗੁਰਬਖ਼ਸ਼ ਸਿੰਘ ਫ਼ਰੈਕ ਨੇ ਮਾਰਕਸਵਾਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਇਆ ਹੈ।

ਮੈਂ ਡਾ. ਗੁਰਬਖ਼ਸ਼ ਸਿੰਘ ਫ਼ਰੈਕ ਦੀ ਮਾਰਕਸਵਾਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਪੜ੍ਹੀ ਜਿਹੜੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਆਲੋਚਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖ ਕੇ ਲਿਖੀ ਗਈ ਸੀ। ਫ਼ਰੈਕ ਦੀ ਕੀਤੀ ਆਲੋਚਨਾ ਸਪੱਸ਼ਟ, ਸਰਲ, ਸੌਖੀ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਅਗਾਂਹ ਵਧੂ ਵੀ ਹੈ। ਫ਼ਰੈਕ ਨੇ ਮਾਰਕਸਵਾਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਨੂੰ ਸਾਹਿਤ ਕਲਾ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋਇਆ, ਮੇਰੇ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਅਧੂਰੇ ਪੱਖ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਮਿਲ ਗਈ। ਹੁਣ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਸ਼ੰਕਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਵੀ ਘਟ ਗਈ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਸੁਹਿਰਦਤਾ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।

ਡਾ. ਗੁਰਬਖ਼ਸ਼ ਸਿੰਘ ਫ਼ਰੈਕ ਦੇ ਮਾਰਕਸਵਾਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਹਨ :

1. ਬਾਵਾ ਬੁਧ ਸਿੰਘ ਪੰਜਾਬੀ ਸਮੀਖਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਥਮਕਾਰ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਵਧੇਰੇ ਨਿੱਗਰ ਹੈ।
2. ਪੰਜਾਬੀ ਆਲੋਚਨਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਿੰ. ਤੇਜਾ ਸਿੰਘ ਦਾ ਨਾਮ ਆਪਣੀ ਨਿਵੇਕਲੀ ਪਛਾਣ ਸਦਕਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਵ ਦਾ ਧਾਰਨੀ ਹੈ।
3. ਮਾਰਕਸਵਾਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਦਾ ਮੌਢੀ ਪ੍ਰਿੰ. ਸੰਤ ਸਿੰਘ ਸੇਖੋਂ ਹੈ।
4. ਪ੍ਰੋ. ਕਿਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਉੱਘੇ ਮਾਰਕਸਵਾਦੀ ਆਲੋਚਕ ਸਨ, ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਵੀ ਜੱਗ ਜਾਹਿਰ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪ੍ਰਤੀ ਮੌਹ ਸੀ।
5. ਪ੍ਰੋ. ਕਿਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਆਦਰਸ਼ਵਾਦੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਲਾਂਜਲੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।
6. ਸਾਹਿਤ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਿਕ ਮਾਹੌਲ ਦੀ ਉਪਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
7. ਸਾਹਿਤ ਬਹੁ-ਪਾਸਾਰੀ ਸਿਰਜਣਾ ਹੈ।

8. ਡਾ. ਫ਼ਰੈਂਕ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਸਾਹਿਤ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਰਹੱਸ ਇੱਕੋ ਵੇਲੇ ਉਜਾਗਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
9. ਡਾ. ਫ਼ਰੈਂਕ ਸਾਹਿਤ ਦੇ ਨਾਲ ਫ਼ਲਸਫ਼ਾ, ਇਤਿਹਾਸ, ਮਿਥਿਹਾਸ, ਧਰਮ, ਰਾਜਨੀਤੀ, ਸੁਹਜ-ਸ਼ਾਸਤਰ ਅਤੇ ਕਲਾ ਨਾਲ ਇਸ ਦੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਦੀ ਆਵਸ਼ਕਤਾ ਉਪਰ ਵੀ ਬਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
10. ਸਾਹਿਤ ਇਕ ਕਲਾ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਮਾਧਿਅਮ ਹੈ।
11. ਡਾ. ਫ਼ਰੈਂਕ ਚਿੰਤਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਹਿਤ ਰਚਨਾ ਦਾ ਮੂਲ ਮਨੋਰਥ ਕੁਝ ਸਿੱਧ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਉਹ ਕਲਾ ਦੇ ਖ਼ਾਨੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇਗੀ।
12. ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਚਾਰਨਾ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਸਾਹਿਤ ਲਈ ਵਰਜਿਤ ਨਹੀਂ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਸਾਹਿਤ ਕਲਾਤਮਿਕ ਰਚਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਘੇਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਚਲਾ ਜਾਏ।
13. ਸਾਹਿਤ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਆਪਣੀ ਸਵੈਧੀਨ ਹੋਂਦ ਵੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।
14. ਲੇਖਕ ਆਪਣੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਨੂੰ ਉਲੰਘਣ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਉੱਠਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਉੱਤਮ ਸਾਹਿਤਕਾਰ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।
15. ਕਿਸੇ ਰਚਨਾ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਦਾ ਨਿਰਣਾਇਕ ਰੋਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
16. ਡਾ. ਫ਼ਰੈਂਕ ਨੂੰ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ 'ਸਾਹਿਤ ਆਲੋਚਨਾ' ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗਤਾ ਦਾ ਖੇਤਰ ਪ੍ਰਤੀਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਨਾਹਰੇ ਅਤੇ ਫ਼ਾਰਮੂਲੇ ਤਿਆਗਣ, ਗਿਆਨ ਜਿੱਥੋਂ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਰਚਾਉਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।
17. ਹਰ ਮਾਰਕਸਵਾਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀਵਾਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹਰ ਪ੍ਰਗਤੀਵਾਦੀ ਮਾਰਕਸਵਾਦੀ ਹੋਵੇ।
18. ਮਾਰਕਸਵਾਦੀ ਵਿਰੋਧ-ਵਿਕਾਸ ਅਨੰਤ ਉੱਨਤੀ, ਅਮਰ ਅਤੇ ਅਗੇਰੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਅਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਉੱਨਤੀ ਨੂੰ ਹੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
19. ਕੁਝ ਵਿਦਵਾਨ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਚੇਤਨਾ ਵਿੱਚੋਂ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਦਵਾਨ ਪਰਾਭੋਤਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਹੋਈ ਸਿਰਜਣਾ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਦਵਾਨ ਆਦਰਸ਼ਵਾਦੀ ਹਨ।
ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਦਵਾਨ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਸਥਾਨ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੂੰ

ਪਦਾਰਥਵਾਦੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਡਾ. ਫ਼ਰੈਂਕ ਪਦਾਰਥਵਾਦੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਨੂੰ ਮੰਨਦਾ ਹੈ।

ਡਾ. ਫ਼ਰੈਂਕ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ “ਮਨੁੱਖੀ ਚੇਤਨਾ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਪਦਾਰਥ ਮਨੁੱਖੀ ਚੇਤਨਾ ਦਾ।” ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਆਧਾਰ ਉਹ ਉਸ ਦੀ ਹਰਕਤ ਜਾਂ ਗਤੀ ਨੂੰ ਮੰਨਦਾ ਹੈ।

20. ਹਰ ਪੜਾਅ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ੇਧ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
21. ਆਮ ਨੂੰ ਜਾਣੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ‘ਆਮ’ ਬਾਰੇ ਸਿੱਟੇ ਕੱਢਣਾ ਸਾਰਥਿਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।
22. ਅੰਸ਼ ਨੂੰ ਸਮੁੱਚ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚ ਨੂੰ ਸਿਸਟਮ ਨਾਲ ਜੋੜੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਰਤਾਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਉਪਰੋਕਤ ਕਾਰਜ ਸ਼ੋਧ ਰੀਗਾ (Shodh Ganga) ਸਾਈਟ ਕਾਰਨ ਸੋਖਾ ਹੋ ਗਿਆ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਤਨੇ ਜਟਿਲ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਹੱਥ ਪਾਉਣਾ ਕਠਿਨ ਸੀ।

ਬਾਕੀ ਮੈਂ ਜੋ 5 ਕਿਤਾਬਾਂ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਪਦਾਰਥਵਾਦ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

(ਸ਼ੋਧ ਰੀਗਾ ਵਿੱਚੋਂ)

129. ਅਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਵਿਸਮਾਦੀ ਅੰਸ਼

ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਅਕਾਸ਼ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਹਰ ਸਮੇਂ ਰਹੱਸਵਾਦ ਅਤੇ ਵਿਸਮਾਦ ਦਾ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਅੰਸ਼ ਹਾਜ਼ਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਕੋਈ ਮੌਸਮ ਹੋਵੇ, ਮਤਲਬ ਗਰਮੀ ਦੇ ਸਿਖਰ ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ ਵੀ ਵਿਸਮਾਦ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਹਾਜ਼ਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

130. ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ (ਪ੍ਰੋ. ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ)

- ਪ੍ਰਭੂ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਨੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਅਤਿ ਸੁੰਦਰ ਵਸਤੂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ, ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਸੰਗੀਤ ਹੈ, ਜੋ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰੱਬੀ ਤੌਹਫ਼ੇ ਵੱਜੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ। (ਪੰਨਾ 87)
- ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨੂੰ ਕੀਰਤਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਪੰਨਾ 87)

- ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਭਾਰਤੀ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਰੂਹਾਨੀ ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਦੇ ਕੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਐਸੀ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ ਜਿਸ ਦੇ ਆਲਾਪਣ ਨਾਲ ਸਾਰੀਆਂ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾਵਾਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਣ।

ਧੰਨੁ ਸੁ ਰਾਗ ਸੁਰੰਗੜੇ ਆਲਾਪਤ ਸਭ ਤਿਖ ਜਾਇ।। (ਅੰਗ

958)

(ਪੰਨਾ 87)

(ਸ ਵ ਪ ਗ ਸ ਵਿੱਚੋਂ)

131. ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ

- ਉਰਜਾ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ, ਪਦਾਰਥ ਦੀਆਂ ਸੂਖਮ ਲਹਿਰਾਂ ਹਨ ਤੇ ਪਦਾਰਥ ਖੁਦ ਉਰਜਾ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਦਾ ਠੋਸ ਰੂਪ ਹੈ।
- ਕੀਰਤਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਸੁਰਤਿ ਦੀ ਉਡਾਰੀ ਲਈ ਵਾਹਨ ਵੱਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

(ਪੰਨਾ 10)

(ਪੰਨਾ 49)

(ਗ ਨ ਕ ਸ ਵਿੱਚੋਂ)

132. ਖੋਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਤਾਬਾਂ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ

ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ:

ਸਿਰ ਕਚਕੋਲ ਬਨਾ ਹੱਥ ਲੀਤਾ,
ਪੜ੍ਹਿਆਂ ਦੁਆਰੇ ਫਿਰਿਆ,
ਦਰ ਦਰ ਦੇ ਟੁਕ ਮੰਗ ਮੰਗ ਪਾਏ,
ਤੁੰਨ ਤੁੰਨ ਕੇ ਇਹ ਭਰਿਆ,
ਭਰਿਆ ਦੇਖ ਅਫ਼ਰਿਆ ਮੈਂ ਸਾਂ,
ਜਾਣਾ ਪੰਡਿਤ ਹੋਇਆ,
ਟਿਕੇ ਨ ਪੈਰ ਜ਼ਿਮੀਂ ਤੇ ਮੇਰਾ,
ਉੱਚਾ ਹੋ ਹੋ ਟੁਰਿਆ।
ਇਕ ਦਿਨ ਏ ਕਚਕੋਲ ਲੈ ਗਿਆ,
ਮੁਰਸਿਦ ਮੁਹਰੇ ਧਰਿਆ,
'ਜੂਠ ਜੂਠ' ਕਰ ਉਸ ਉਲਟਾਇਆ,
ਖ਼ਾਲੀ ਸਾਰਾ ਕਰਿਆ,
ਮਲ ਮਲ ਕੇ ਫਿਰ ਧੌਤਾ ਇਸ ਨੂੰ,
ਮੈਲ ਇਲਮ ਦੀ ਲਾਹੀ,

ਦੇਖੋ, ਇਹ ਕਚਕੋਲ ਲਿਸ਼ਕਿਆ,
ਕੰਵਲ ਵਾਂਗ ਫਿਰ ਖਿੜਿਆ।

(ਲਹਿਰਾਂ ਦੇ ਹਾਰ)

ਭਾਵੇਂ ਇਥੇ ਹਉਮੈ ਤਿਆਗਣ ਵੱਲ ਵੀ ਇਸ਼ਾਰਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਅਸੀਂ ਸਾਰਥਿਕ ਸਿੱਟਾ ਇਹ ਕੱਢਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਧਿਐਨ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੀਮਤ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸੁਝਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਸੀਮਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕਿਤਾਬਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

133. ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਰੋਜ਼ਨਾਮਚਾ - 5

ਅੱਜ ਤਾਰੀਖ 19-05-2019 ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ ਹੈ, ਦੇਸੀ ਮਹੀਨਾ 5 ਜੇਠ ਹੈ।

ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੈ।

ਅੱਜ ਅਕਾਸ਼ ਬਹੁਤ ਸਾਫ਼ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਪੂਰਬ ਅਤੇ ਉੱਤਰ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਬੱਦਲ ਹਨ। ਦਰੱਖਤ, ਪੰਛੀ ਅਤੇ ਅਕਾਸ਼ ਅਧਨੀਦਰੇ ਵਿੱਚ ਮਸਤ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਪੰਛੀ ਹਲਕਾ ਹਲਕਾ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੋਇਲ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਰਾਗ ਅਲਾਪ ਰਹੀ ਹੈ। ਹਵਾ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਹੈ, ਇਉਂ ਲੱਗਦੈ ਜਿਵੇਂ ਹਵਾ ਵੀ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਹੈ। ਅੱਜ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਮਾਣਦੇ-ਮਾਣਦੇ ਆਪਾਂ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ।

134. ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ ਅਤੇ ਘਾਲ ਕਮਾਈ

ਕਈ ਵਾਰ ਗੁਰ-ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਆਪਣੀ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਸਾਨੂੰ ਰਾਜ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ। ਸਾਡਾ ਅਨਜਾਣ ਪੁਣਾ ਉਸ ਨੂੰ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਚਲਾ ਸਕਦਾ। ਪਰੰਤੂ ਘਾਲ ਕਮਾਈ ਨਾਲ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਮੰਜ਼ਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿਰ ਹੰਢਦੀ ਹੈ।

ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਬਹਾਦਰ ਨੂੰ 1710 ਈ. ਦੇ ਕਰੀਬ ਰਾਜ ਮਿਲਿਆ ਅਤੇ 1715 ਈ. ਵਿੱਚ ਉਹ ਚਲਿਆ ਗਿਆ। 5 ਸਾਲ ਅਸੀਂ ਰਾਜ ਹੰਢਾ ਸਕੇ, ਪਰੰਤੂ ਸੋ ਸਾਲ ਦੀ ਤਪੱਸਿਆ ਨਾਲ ਮਿਲਿਆ ਸਿੱਖ ਰਾਜ 50 ਸਾਲ ਤੱਕ (1799-1849) ਹੰਢਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਹੀ ਚਿੰਤਨ ਸਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ

ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਗੁਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਪਰੰਤੂ ਲੰਮੀ ਘਾਲ ਕਮਾਈ ਨਾਲ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਾਂਭ-ਸਾਂਭ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ।

135. ਚਿੱਤ ਨੂੰ ਟਿਕਾਣੇ ਰੱਖੋ

ਮੈਂ ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਇਸ ਕਥਨ (ਕਵਿਤਾ ਰਾਹੀਂ) ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹਾਂ ਕਿ “ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਕਰਤੱਵ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਾ ਝੂਠੀਆਂ ਆਸਾਂ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਨਾ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਖੁੱਭੇ, ਸਗੋਂ ਹਰ ਹਾਲਤ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਅਕਲ ਨਾਲ ਕਰੇ।”

(ਪੰਨਾ 315)
(ਭ ਵ ਸ ਕ ਵਿੱਚੋਂ)

136. ਅਕਾਸ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਝਰਣਾ

ਅਕਾਸ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਹਲਕਾ ਹਲਕਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹਰ ਸਮੇਂ ਝਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕਾਰਨ ਹੀ ਉਤਸ਼ਾਹ, ਉਮਾਹ, ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਵਿਸਮਾਦ ਉਪਜਦਾ ਹੈ। ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਝਰਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭੂਰ ਪੈਣ ਵਾਂਗ ਵਰ੍ਹਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਕਿਹਾ ਹੈ:

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਸਚੁ ਨਾਉ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ।। (ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ)

ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਸਰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ ਵੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਜ਼ਰੀ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮਰ ਜਾਣ।

ਕਈ ਵਿਰਲੇ ਸਿੱਖਾਂ ਤੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਣ ਵੇਲੇ ਵਿਸਮਾਦ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਵਾਪਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਆਪ ਤਰੁੱਠ ਕੇ ਸਿੱਖ ਦੀ ਸੁਰਤ ਉਪਰ ਸਿੱਧੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਮੋਹਲੇਧਾਰ ਵਰਖਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਸਮਾਦੀ ਦਸ਼ਾ ਵਾਪਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਨਾਮ ਦਾ ਪਰਗਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚੱਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਰਲੇ ਸਿੱਖ ਤੇ ਇਹ ਕ੍ਰਿਪਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਤਿਗੁਰੂ ਵੱਲੋਂ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ, ਸਾਡਾ ਇਸ ਤੇ ਕੋਈ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਉਪਰੋਕਤ ਕਲਾ ਕਈ ਵਾਰ ਸਤਿਸੰਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਵਾਪਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

137. ਸੈਰ ਅਤੇ ਇਕਾਂਤ

ਸਵੇਰ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਸੈਰ ਬਿਲਕੁਲ ਇਕੱਲੇ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸੈਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਧੁੱਪ, ਅਕਾਸ਼, ਦਰੱਖਤ, ਹਵਾ, ਬੱਦਲ, ਪੰਛੀ, ਖੇਤ, ਰਸਤੇ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਬਣਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਆਦਤ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰ-ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਸਮਝ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਹ ਆਨੰਦਿਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ। ਮਨੁੱਖ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਾਦਰ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਮੁੱਲੀ ਦਾਤ ਨਾਲ ਨਿਵਾਜਿਆ ਹੈ।

138. ਸੋਨੇ ਚਾਂਦੀ ਰੰਗੀ ਧੁੱਪ

ਸੂਰਜ ਸਾਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਸਵੇਰੇ ਸੋਨੇ ਚਾਂਦੀ ਰੰਗੀ ਧੁੱਪ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੋਨੇ ਰੰਗੀ ਧੁੱਪ ਸਾਨੂੰ ਪਰਤਾਪ ਬਖਸ਼ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚਾਂਦੀ ਰੰਗੀ ਧੁੱਪ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ੀਤਲਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੂਰਜ ਸਭ ਕੁਝ ਬਿਨਾਂ ਮੰਗੇ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਾਦਰ ਨੇ ਇਹ ਸਾਰੀ ਕੁਦਰਤ ਸਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਤੋਂ ਬਖਸ਼ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਤਾਹੀਉਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਕਦਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਸਮੇਤ ਮੇਰੇ ਆਪਾਂ ਸਾਰੇ ਅਕ੍ਰਿਤਯਣ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ। ਅਕ੍ਰਿਤਯਣ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਮੰਦਾ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਉਤਨਾ ਹੋਰ ਕਿਤੇ ਨਹੀਂ।

(6:56 ਸਵੇਰੇ, 28-05-2019)

139. ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ - 5

- ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਰਾਗਾਂ ਵਿੱਚ 'ਗੁਰਮਤਿ-ਸੰਗੀਤ' ਦੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖ ਦਿੱਤੀ ਸੀ, ਜਿਸ ਦਾ ਨਿਰੰਤਰ ਇਤਿਹਾਸਕ ਵਿਕਾਸ ਅੱਜ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਹੈ।

(ਡਾ. ਦਰਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਨਰੂਲਾ, ਪੰਨਾ 102)

- ਜਵੱਦੀ ਕਲਾਂ ਤੋਂ 'ਵਿਸਮਾਦ ਨਾਦ' ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

(ਡਾ. ਦਰਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਨਰੂਲਾ, ਪੰਨਾ 103)

- ਜਿਸ ਰਾਗਮਈ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਆਰੰਭ ਕੀਤੀ, ਉਸ ਦਾ ਆਨੰਦ ਨਾ ਕੇਵਲ ਸੰਗਤਾਂ ਨੇ ਹੀ ਮਾਣਿਆ ਸਗੋਂ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਬਾਬਰ, ਅਕਬਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸੰਗੀਤਕਾਰ ਤਾਨਸੇਨ ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਿਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ 'ਤੁਜ਼ਕੇ ਬਾਬਰੀ' ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵੀ ਹਰ ਯਤਨ ਕੀਤੇ। ਧਰਮ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਇਕ ਹੀ ਮਾਲਾ ਦੇ ਦੋ ਅੰਗ ਹਨ ਜਿਸ ਦਾ ਮੰਤਵ ਮਾਨਵ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਸਲੀਲ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

(ਪ੍ਰਿ. ਸਮਸ਼ੇਰ ਸਿੰਘ ਕਰੀਰ, ਪੰਨਾ 107)
(ਸ ਵ ਪ ਗ ਸ ਵਿੱਚੋਂ)

140. ਦਰੱਖਤ ਦਾ ਆਭਾਮੰਡਲ

ਹਰ ਦਰੱਖਤ ਦੇ ਥੱਲੇ ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਵੇਖੋ। ਉੱਪਰ ਦਰੱਖਤ ਵੱਲ ਤੱਕੋ। ਹਰ ਦਰੱਖਤ ਦਾ ਆਪਣਾ ਆਭਾਮੰਡਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਉਸ ਆਭਾਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਵੇਗਾ। ਅੱਜ 29-05-2019 ਨੂੰ ਮੈਂ ਸੈਰ ਦੌਰਾਨ ਜੰਡ ਦੇ ਦਰੱਖਤ ਦੇ ਥੱਲੇ ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਵੇਖਿਆ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਉਂ ਲੱਗਿਆ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਬੀਕਾਨੇਰ ਦੇ ਔੜ ਮਾਰੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਹਾਂ, ਜਿਥੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਰੰਗ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਨਣਯੋਗ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਹਰ ਰੰਗ ਮਾਨਣਯੋਗ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। 1967-71 ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜਦ ਬਠਿੰਡੇ ਅਤੇ ਮੁਕਤਸਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਇਲਾਕੇ ਆਮ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਸਨ। ਮੈਂ ਤੇ ਮੇਰੇ ਹਮ ਉਮਰ ਚਾਚਾ ਜੀ ਦਾ ਲੜਕਾ ਇਹਨਾਂ ਟਿੱਬਿਆਂ ਤੇ 1-2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਘੁੰਮ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਤੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਪਿੰਡ 3-4 ਟਿੱਬੇ 100-100 ਏਕੜ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸਨ।

141. ਸ਼ੁਧ ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਖੋਜ ਲੰਮੀ ਘਾਲ-ਸਾਧਨਾ ਮੰਗਦੀ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਰਵਾਨਗੀ ਕਾਰਨ ਕੁਦਰਤ, ਸਿਹਤ, ਸਾਹਿਤ ਅਤੇ ਕੀਰਤਨ ਅਧਿਐਨ ਵਿਸ਼ੇ ਵਜੋਂ ਚੁਣੇ ਗਏ ਹਨ। ਕੁਦਰਤ ਉੱਪਰ ਸਾਹਿਤ ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਅਮਲ ਵਜੋਂ 5-6 ਸਾਲ ਲੱਗ ਗਏ ਹਨ। ਸਿਹਤ ਦੇ ਅਮਲ ਅਤੇ ਸਾਹਿਤ ਉੱਪਰ 20 ਸਾਲ ਦੇ ਕਰੀਬ ਲੱਗ ਗਏ

ਹਨ। ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਮਾ ਚਿੰਤਨ-ਅਧਿਐਨ ਸਾਹਿਤ ਉੱਪਰ ਸੀ ਜੋ 35-40 ਸਾਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਗੁਜ਼ਰ ਗਏ ਹਨ।

ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰਾ ਅਧਿਐਨ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇਹ ਖੋਜ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਡੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਹਿਤ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਬਹੁਤ ਜਟਿਲ ਕਾਰਜ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਸਾਹਿਤ ਚਿੰਤਕਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਬਹੁਤ ਫ਼ਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਅੱਜਕਲ੍ਹ ਇੰਟਰਨੈਟ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਮੱਦਦ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਵੀਆਂ ਅੰਤਰ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਆਂ, ਨਵੀਆਂ ਅੰਤਰ-ਸੋਝੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੋਧਗੰਗਾ ਵਰਗੀਆਂ ਸਾਈਟਾਂ ਬਹੁਤ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹਨ।

ਉਪਰੋਕਤ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਲੰਮਾ ਪੈਂਡਾ ਸੀ ਪਰੰਤੂ ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਖੁਸ਼ ਕਿਸਮਤ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਮੱਕੜ ਦੀ ਕੀਰਤਨ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਨੇ ਮੇਰਾ ਰਸਤਾ ਪੱਧਰਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਰਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਰਤਨ ਸੰਬੰਧੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਰਹੀ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਅਲੱਗ ਮਿਹਨਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪਈ।

142. ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਚੇਤੰਨ ਰੂਪ ਮੰਨਣਾ

ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਜੜ੍ਹ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਚੇਤੰਨ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਧਰੇ ਤਾਂ ਲੋਢਾ ਪਹਰ ਆ ਕੇ ਸੂਰਜ ਦੇ ਛਪਣ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਧਰੇ ਤਾਰੇ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸੈਨਤਾਂ ਮਾਰ ਕੇ ਬੁਲਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਧਰੇ ਕਾਲੀਆਂ ਘਟਾਵਾਂ ਚੰਦ ਦੁਆਲੇ ਉਮਡ ਕੇ ਧੂਮਾਲ ਮਚਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੋ ਰੋ ਕੇ ਕਲੇਜ਼ਾ ਚੀਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਦੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨਾਰੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ:

*ਕੁਦਰਤ ਮੋਜ਼ਣ ਨਾਰ, ਬਣ ਬਣ ਬੈਠਦੀ,
ਰੋਜ਼ ਕਈ ਇਕ ਵਾਰ, ਭੇਸ ਵਟਾਉਂਦੀ।*

(ਪੰਨੇ 303-04)
(ਭ ਵ ਸ ਕ ਵਿੱਚੋਂ)

143. ਪਦਾਰਥਾਂ ਪਿੱਛੇ ਸੂਖਮ ਰਮਜ਼

ਕੁਦਰਤ ਕੇਵਲ ਪਦਾਰਥਕ, ਬੇਜਾਨ, ਸਥੂਲ ਹੋਂਦ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਦਾ ਕੇਂਦਰੀ ਤੱਤ ਸਜੀਵ ਸੂਖਮ ਆਤਮ-ਤੱਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਅਗਿਆਨ, ਹਉਮੈ ਜਾਂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਰਾਹੀਂ ਪਦਾਰਥਕ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ।

(ਡਾ. ਵਜ਼ੀਰ ਸਿੰਘ, ਸਿੱਖ ਦਰਸ਼ਨਧਾਰਾ, ਪੰਨਾ 135)

144. ਸਾਡੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਰੁਖ ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਪਦਾਰਥਵਾਦ ਵੱਲ ਹੋਣਾ

ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਕੁਦਰਤ ਬਣਾਈ ਹੈ, ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਖੇੜੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਣਾਈ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਅਨੰਤ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸ਼ੋਭਦੀ ਨਹੀਂ, ਫਿਰ ਵੀ ਚੰਨ, ਸੂਰਜ, ਸਿਤਾਰੇ, ਝੀਲਾਂ, ਪਹਾੜ, ਸਮੁੰਦਰ-ਕਿਨਾਰੇ, ਮੀਂਹ, ਸਤਰੰਗੀ ਪੀਂਘ, ਦਰੱਖਤ, ਹਵਾ, ਅਕਾਸ਼, ਬੱਦਲ, ਦਰਿਆ, ਘਾਟੀਆਂ ਸਭ ਕੁਝ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੁਆਗਤ ਲਈ ਤਿਆਰ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਪੂੰਜੀਵਾਦ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮੂੰਹ ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਮੋੜ ਕੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵੱਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਖੇੜੇ ਵਿਚ ਨਾ ਰਹਿਣਾ ਅੱਜ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਉਪਰੋਕਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਪਈਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਖੇੜੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਤਾਂ ਆਰਜ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਹੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

145. ਸਤਰੰਗੀ ਪੀਂਘ ਤੇ ਬਚਪਨ

ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਜਦ ਮੈਂ ਮੀਂਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਤਰੰਗੀ ਪੀਂਘ ਵੇਖਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਪੂਰਨ ਖੇੜੇ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਕਿੰਨਾ ਇਕ-ਸੁਰ ਸੀ। ਅੱਜ ਜਦੋਂ ਵਿਲੀਅਮ ਵਰਡਜ਼ਵਰਥ ਦੀ ਸਤਰੰਗੀ ਪੀਂਘ ਅਤੇ ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਦਾ 'ਰਾਣਾ ਸੂਰਤ ਸਿੰਘ' ਪੜ੍ਹਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਜੋ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਸੀਬ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਉਸ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

146. ਸਾਖੀ ਨੇਮ ਦੀ ਚਿੰਤਨਧਾਰਾ

ਪ੍ਰੋ. ਜਗਦੀਸ਼ ਸਿੰਘ ਜੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿੱਚ ਸਾਖੀ ਨੇਮ ਬਾਰੇ ਲਿਖਦੇ ਹਨ :

- 1) ਸਾਖੀ ਨੇਮ ਦੇਹ ਦਾ ਉਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤੀ ਪਲ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਦੇਹ ਕਾਲ ਦੇ ਦਵੰਦ ਫੈਲਾਅ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਨਿਰੋਲ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ ਦੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਆਪਣੇ 'ਚੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਾਲ ਭੈਅ

ਅਧੀਨ ਅਧੂਰੇਪਣ ਦੇ ਸਮਝੌਤਿਆਂ 'ਚ ਜਿਉਂਦੀ ਦੇਹ ਦਾ ਕੰਚਨ ਸੀ ਦੇਹੀ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨਤਾ 'ਚ ਢਲਣਾ ਸਾਖੀ ਨੇਮ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਕਵਿਤਾ ਦਾ ਸੁੱਚਾ ਆਦਰਸ਼ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਨੁੱਖੀ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਮੰਡਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਖੀ ਨੇਮ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਸਾਖੀ ਨੇਮ ਦੀ ਸੱਚੀ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦੈਵੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਹੋਰ ਮੰਡਲਾਂ ਵਿਚਲਾ ਸੰਤੁਲਨ, ਜ਼ਬਤ, ਨਿਰਭੈਅਤਾ, ਧਰਵਾਸ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਵੀ ਇਸੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਯਕੀਨ ਨਾਲ ਹੀ ਬਚਦਾ ਹੈ। ਸਾਖੀ ਨੇਮ ਦੀ ਅਨੁਭਵ-ਰਸਿਕਤਾ ਨਾਲ ਹੀ ਕਾਲ ਜਕੜ ਦੀ ਲੋਹ-ਲਪੇਟ ਤੋਂ ਇਨਸਾਨੀ ਜਿੰਦ ਨੂੰ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਪਲ ਨਸੀਬ ਹੋ, ਕਾਲ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤਰਲਤਾ ਤੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਨੁਭਵ-ਰਸਿਕਤਾ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਰਖੇਜ਼ ਹੋਵੇਗੀ, ਓਨੀ ਹੀ ਕਾਲ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਸੁਧਤਾ ਜਾਗੇਗੀ।

- 2) ਸਾਖੀ ਨੇਮ ਕਾਲ ਦੀ ਰੇਖਕੀ ਤੌਰ ਦੀ ਨਿਰੰਕੁਸ਼ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਇਕਹਿਰਾਪਣ ਹੀ ਮੰਨਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਪ੍ਰਪੱਕਤਾ ਵਿੱਚ ਭਾਵੇਂ ਰਾਜਨੀਤੀ, ਸਮਾਜ, ਫਲਸਫ਼ਾ, ਸੁਹਜ-ਸ਼ਾਸਤਰ, ਵਿਗਿਆਨ, ਇਤਿਹਾਸ ਆਦਿ ਬੜਾ ਭਰਵਾਂ ਥਾਂ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬੁਲੰਦੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਖੀ ਨੇਮ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਨਿਜਾਤ ਦਾ ਰਾਹ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ। ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਤੈਹਾਂ ਥੱਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵੱਡੇ ਪਾਸਾਰਾਂ ਦੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਅਤੇ ਚੁੱਪ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ੀ ਥਰਥਰਾਹਟ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- 3) ਕੇਵਲ ਤੇ ਕੇਵਲ ਵਿਕਟਰ ਹਿਊਗੋ ਦੇ **ਦੁਖੀਏ** ਨਾਵਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਾਖੀ ਨੇਮ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਆਪਣੀ ਛੁਹ ਨਾਲ ਹੀ ਗੁਨਾਹ ਦੀ ਸਗਲੀ ਕਰੂਪਤਾ ਨੂੰ ਧੋ ਸੁੱਟਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨੇਮ ਗੁਨਾਹ ਦੀਆਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਜਾਂ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਲੜੀਆਂ ਦੇ ਨਾਟਕੀ ਚੁਹਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਧਰੀ ਰਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦਾ।
- 4) ਵਿਸ਼ਵ-ਗਲਪ ਵਿੱਚ **ਦੁਖੀਏ** ਨਾਵਲ ਸਾਖੀ ਨੇਮ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਣ ਦਾ ਸਿਖਰਲਾ ਕ੍ਰਿਸਮਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਵਲ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ, ਇਨਕਲਾਬ ਦਾ ਜ਼ੋਸ਼ ਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਸੁਹਿਰਦਤਾ ਤਿੰਨੇ ਹੀ ਸਾਖੀ ਨੇਮ ਦੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੀ ਛੁਹ ਨਾਲ ਜਾਗੇ ਨਾਇਕਤਵ ਦੀ ਮਿਹਰ ਥੱਲੇ ਪਲਦੇ ਹਨ।
- 5) ਸੋ ਸਾਖੀ ਨੇਮ ਕਾਲ-ਅਕਾਲ ਦੇ ਦਵੈਤ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਈ ਦੇਹ ਦੀ ਰਸੀਲੀ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਦੇਹ ਦੀ ਅਰਾਜਕਤਾ ਦੇ ਸਭ ਹਨੇਰੇ ਪੱਖਾਂ ਅੰਦਰਲੇ ਘਸਮਾਨ ਨੂੰ ਵੱਸ ਕਰ ਆਪਣੀ ਸੇਵਾ ਨਮਿਤ ਉਸ

ਨੂੰ ਨਿੱਕੇ ਮੰਡਲਾਂ 'ਚ ਸਮੇਂ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਅਜ਼ਾਦੀ ਵੀ ਦਿੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਜ਼ਾਦੀ ਵੀ ਆਖਰ ਸਾਖੀ ਨੇਮ ਦੀਆਂ ਅਨੰਤ ਪਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖਤਾ ਤੇ ਜਾਹਿਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਬੱਬ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਚੇਤਨਾ ਆਪਣੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਦੀ ਭਰਮੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣ ਸਾਖੀ ਨੇਮ ਦੇ ਨਵੇਂ ਰਸ-ਮੰਡਲ, ਅੰਦਾਜ਼ ਤੇ ਰੂਪ ਨਿਹਾਰ ਸਕੇ।

- 6) ਸਾਖੀ ਨੇਮ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਸੁੱਚੀ ਭਾਲ ਦੁਆਰਾ ਸਿਖਰੀ-ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੀਆਂ ਸਦੀਵੀ ਵਿਰੋਧ-ਸੰਕਲਪਨਾਵਾਂ (ਨਿਰਗੁਣ/ਸਰਗੁਣ, ਕਾਲ/ਅਕਾਲ, ਪਰਾਭੋਤਿਕਤਾ/ਅਸਤਿਤਵੀ ਸੱਚ, ਵਹਿਦਤੁਲ ਵਜੂਦ/ਵਹਿਦਤੁਲ ਸ਼ਹੂਦ, Immanent/Transcendental, ਲੋੜ ਦੀ ਸੀਮਾ/ਅਜ਼ਾਦੀ) ਆਦਿ ਦਾ ਨਿਵਾਰਣ ਆਪਣੇ ਚੌਜੀ ਰੂਪਾਂ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਖੀ ਨੇਮ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਸੁੱਧਤਾ ਦੇ ਦੈਵੀ ਕੇਂਦਰ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਗਲ ਦਵੈਤ ਖੇਡਦਾ ਹੈ, 'ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਅਖ਼ਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਜੁਜ਼ਾਂ ਦੇ ਭਿਅੰਕਰ ਤਣਾਅ ਤੇ ਟਕਰਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸਹਿਣ ਦਾ ਬਲ ਸਾਖੀ ਨੇਮ ਵਿੱਚ ਹੈ।
- 7) ਸਾਖੀ ਨੇਮ ਨੇ ਧਰਤੀ ਦੇ ਉੱਚੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਸੱਤ ਮਹਾਂ ਫੈਲਾਵਾਂ (ਯੋਗ, ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਬਿਬੇਕ, ਤੰਤ੍ਰ, ਪ੍ਰੇਮਾ ਭਗਤੀ, ਸੂਨਯ, ਮਿੱਥ, ਕਾਨੂੰਨ), ਜਿਹਨਾਂ ਥੱਲੇ ਫਲਸਫ਼ਾ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਕਲਾ, ਇਤਿਹਾਸ, ਰਾਜਨੀਤੀ, ਸਮਾਜਿਕ ਪਾਸਾਰ ਆਦਿ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਬ੍ਰਹਮੰਡਤਾ ਵਿਚ ਲੀਨ ਕਰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਉਤਾਰਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਝਲਕਾਰਾ ਕਾਲ ਨਿਯਮ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਾਖੀ ਨੇਮ ਦੇਹੀ ਦਾ ਉਹ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਸਰੂਪ ਹੈ, ਜੋ ਸਗਲੀ ਸਿਰਜਣਾ ਦਾ ਸਾਂਝਾ ਘਰ ਹੈ। ਦਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਭਰਵੇਂ ਸੰਗੀਤਕ ਵੇਗ ਦੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਸਾਗਰ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਅਪਣੱਤ ਵਾਲਾ ਸੀਨਾ ਹੀ ਤਾਂ ਹੈ।

147. ਕਰਮਸ਼ੀਲ ਮਨੁੱਖ

ਕਰਮਸ਼ੀਲ ਮਨੁੱਖ ਰੁੱਸੀ ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਮਨਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। (ਪੰਨਾ 315)
(ਭ ਵ ਸ ਕ ਵਿੱਚੋਂ)

148. ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਕਾਵਿ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ - 4

ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਪ੍ਰੇਮ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਹਿਣਿਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਬੜਾ ਸਵਸਥ ਤੇ ਨੈਸਰਗਿਕ ਸੀ। ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਲਈ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਜੜ੍ਹ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਚੇਤਨ ਸੱਤਾ ਸੀ। ਇਸੇ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਚਿੱਤ੍ਰਨ ਸਜੀਵ ਤੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਤਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਅਨੰਦ-ਅਨੁਭੂਤ ਹੋ ਕੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਮਨ-ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਕੁਝ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਜਿਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀਲ ਲੈਂਦੀ ਸੀ, ਉਥੇ ਇਸੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੇ ਗੁੱਝੇ ਰਹੱਸ ਦੇ ਭੇਦਾਂ ਨੂੰ ਸਹਜੇ ਹੀ ਅਭਿਵਿਅਕਤ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਰਹੱਸਮਈ, ਸੁੰਦਰਤਾ ਭਰਪੂਰ, ਮੁਕਤ ਅਤੇ ਆਵੇਸ਼ਪੂਰਣ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਹੁਲਾਸ ਅਤੇ ਅੰਦੋਲਨ ਨੂੰ ਵਿਅੰਜਤ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਕਤ ਕਲਪਨਾ ਦਾ ਖੇਤਰ ਬਣ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਦਰਸ਼ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਛਾਇਆ ਵੇਖਦੇ ਸਨ।

ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਭਾਵਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਜਿਸ ਵਿਆਪਕ ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ ਰੰਗਿਆ ਅੰਕਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਕਲਪਨਾਤਮਕ ਸੌਦ੍ਯ ਬੋਧ ਦਾ ਰੰਗ ਵੀ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਭਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਨੇਕ ਸੂਖਮ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅੰਜਨਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਕਥਾ ਦੇ ਆਧਾਰ ਜਾਂ ਪਿੱਠ-ਭੂਮੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ, ਸਗੋਂ ਇਥੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਵਿੱਚ ਸਮੋਏ ਹੋਏ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਨੁਭਵ ਜਾਂ ਸੰਵੇਦਨ ਦਾ ਵਸਤੂ-ਰੂਪ ਆਲੰਬਨ ਮਾਤ੍ਰ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਆਪਕ ਕਲਪਨਾ ਖੇਤਰ ਹੈ। ਇਵੇਂ ਰੂਪ ਤੇ ਭਾਵ ਦੀ ਵਿਅੰਜਨਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਚਿੱਤ੍ਰ ਸਾਰੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸਜੀਵਤਾ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਾਨਵੀ ਸਰੀਰ, ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦਾ ਆਰੋਪ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਤੇ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਆਰੋਪਾਂ ਨਾਲ ਰੂਪ-ਚਿੱਤ੍ਰ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਭਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਅੰਜਨਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।

ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ-ਚਿੱਤ੍ਰਨ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ-ਚਿੱਤ੍ਰਨ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਢੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਪਣਾਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ-ਚਿੱਤ੍ਰਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਰੂਪਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਆਧੁਨਿਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਹੋਏ

ਸਨ, ਨੂੰ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਹੈ। ਪੁਰਾਤਨ ਤੇ ਮੱਧ-ਕਾਲੀਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦ੍ਰਿਸ਼-ਵਰਣਨ, ਪਰਮ-ਸੱਤਾ ਦੇ ਨਿਵਾਸ ਅਸਥਾਨ, ਆਪਣੇ ਤੇ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਚਿੰਨ੍ਹ, ਅਲੰਕਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ-ਚਿੱਤ੍ਰਨ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਪਣਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ-ਚਿੱਤ੍ਰਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਨੁੱਖੀ ਯਾਦਾਂ, ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦਾ ਇੰਦ੍ਰਿਆਈ ਬਿਆਨ, ਪ੍ਰਾਕਿਰਤਕ ਨਜ਼ਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੀ ਭਾਲ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ ਉਦਗਾਰਾਂ ਦੀ ਇਕ ਰੂਪਤਾ, ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੇ ਉਹਲੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਅਦੁੱਤੀ ਪ੍ਰਭੂਤਾ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਹੈ।

(ਪੰਨੇ 275 - 76)
(ਭ ਵ ਸ ਕ ਵਿੱਚੋਂ)

149. ਕਾਵਿ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਰਾਹੀਂ ਜੀਵਨ ਮਾਰਗ ਵਿਖਾਉਣਾ

- ਕਵਿਤਾ ਆਪਣੀ ਸਾਤਵਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜੀਵਨ-ਛੁਹ ਲਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

(ਪੰਨਾ 439)

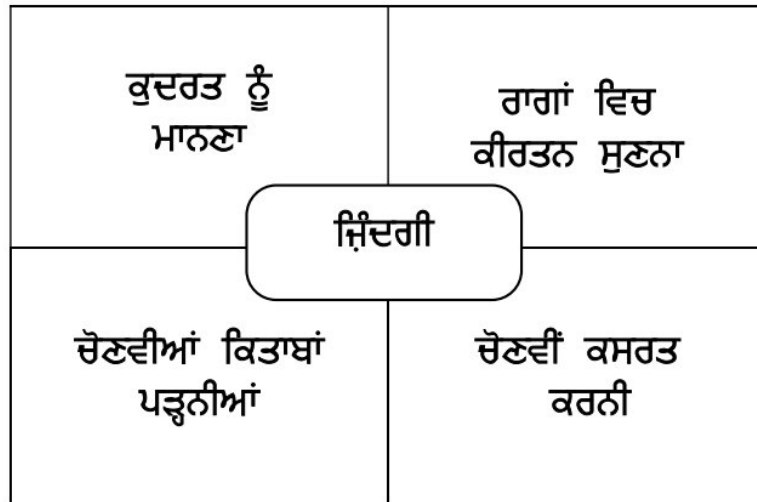
- ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਆਪਣੇ ਕਾਵਿ ਵਿਚ ਵਿਆਪਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦਿਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਸੰਪੂਰਣ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਅਧਰਮੀਪੁਣੇ, ਆਦਰਸ਼ਹੀਣਤਾ, ਅਸ਼ਾਂਤੀ, ਗੁਲਾਮੀ, ਅਸੰਤੋਖ, ਅਤ੍ਰਿਪਤੀ, ਦੁੱਤ-ਵਿਅਕਤਿੱਤਵ, ਵਿਖੰਡਿਤ ਆਪਾ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਹੀਣਤਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਇਕ ਜੀਵਨ ਮਾਰਗ ਦੱਸਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਹੈ।

(ਪੰਨਾ 439)
(ਭ ਵ ਸ ਕ ਵਿੱਚੋਂ)

150. ਸੈਰ ਅਤੇ ਅਕਾਸ਼ ਦੇ ਰੰਗ

ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਵੇਲੇ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਮਾਨਣ ਸਮੇਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਕਾਸ਼ ਦਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕ ਰੰਗ ਬਦਲਦਾ ਹੈ।

151. ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਮਨਵਯ/ਸੰਗਮ



ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਪਰੋਕਤ ਚਾਰ ਵਿਧਾਵਾਂ-ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਮਨਵਯ/ਸੰਗਮ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖੇੜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨੋਟ : ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨਿੱਤਨੇਮ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਪਾਠ, ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਅਤੇ ਕਥਾ-ਵਿਆਖਿਆ ਇਸੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

152. ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ (ਡਾ. ਹਰਿਭਜਨ ਸਿੰਘ)

ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਜੋ ਮਰਯਾਦਾ ਅਤੇ ਮਹਾਨਤਾ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਨੇ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਧਰਮ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਕਾਰਮਈ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਦੈਵੀ-ਸ਼ੁਧਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੀਰਤਨ ਸਰਵੋਤਮ ਉਪਾਅ ਹੈ :

ਜੈਸੇ ਗੁਰਿ ਉਪਦੇਸਿਆ ਮੈ ਤੈਸੇ ਕਹਿਆ ਪੁਕਾਰਿ ॥

ਨਾਨਕੁ ਕਹੈ ਸੁਨਿ ਰੇ ਮਨਾ ਕਰਿ ਕੀਰਤਨੁ ਹੋਇ ਉਧਾਰੁ॥ (ਅੰਗ 214)

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਉੱਤੇ ਸਦਾ ਛਾਇਆ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਮੌਤ ਦਾ ਅਸਰ ਕੀਰਤਨ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਬੇਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ :

ਸਲੋਕੁ ॥ ਜਹ ਸਾਧੂ ਗੋਬਿੰਦ ਭਜਨੁ ਕੀਰਤਨੁ ਨਾਨਕ ਨੀਤ ॥

ਣਾ ਹਉ ਣਾ ਤੂੰ ਣਹ ਛੁਟਹਿ ਨਿਕਟਿ ਨ ਜਾਈਅਹੁ ਦੂਤ॥ (ਅੰਗ 256)

(ਪੰਨਾ 114)

(ਸ ਵ ਪ ਗ ਸ ਵਿੱਚੋਂ)

153. ਸੂਰਜ ਅਤੇ ਚੰਦਰਮਾ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ

ਜਦ ਸੂਰਜ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਨੇ ਰੰਗਾ ਪਰਤਾਪ ਅਤੇ ਚਾਂਦੀ ਰੰਗੀ ਸ਼ੀਤਲਤਾ ਦੋਵੇਂ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਡੁੱਬਣ ਵੇਲੇ ਇਸ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਸੋਨਰੰਗਾ ਪਰਤਾਪ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੁਰਤ ਉੱਪਰ ਕਬੀਲਦਾਰੀ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਕੰਮ ਧੰਦੇ ਬੋਝ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੁਰਤ ਥੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਵਕਤ ਪਰਤਾਪ ਦੀ ਲੋੜ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪਰੰਤੂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੰਦਰਮਾ ਸ਼ੀਤਲਤਾ ਹੀ ਸ਼ੀਤਲਤਾ ਬਖ਼ਸ਼ਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਮਿਠਾਸ ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਭਰਦੀ ਹੈ।

154. ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿੱਪੀ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ

ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿੱਪੀ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਭਾਵੇਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮੇਰੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਹੀਂ, ਪਰੰਤੂ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਢੁਕਵੀਂ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਲਿੱਪੀ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਜਾਨਣਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਰੋਚਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਕਈ ਲੇਖਕਾਂ ਦੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੋਚਕ ਤੱਥ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿੱਪੀ ਦੇਵਨਾਗਰੀ ਤੋਂ ਵੀ ਪੁਰਾਣੀ ਹੈ। ਦੇਵਨਾਗਰੀ ਲਿੱਪੀ ਦਾ ਜਨਮ ਦਸਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿਚ ਹੋਇਆ।

ਪੰਜਾਬ, ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਦੀਆਂ ਲਿੱਪੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਹਾਜ਼ਰ ਹਨ :

- 1) ਬ੍ਰਹਿਮੀ ਲਿੱਪੀ ਭਾਰਤੀ ਲਿੱਪੀਆਂ ਦੀ ਅੰਮਾ ਹੈ।
(ਪ੍ਰੋ. ਪਿਆਰਾ ਸਿੰਘ ਪਦਮ, ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿੱਪੀ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ, ਪੰਨਾ 61)
- 2) ਗ੍ਰੀਅਰਸਨ ਮੁਤਾਬਿਕ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਮਰਦਾਵੇਂ ਗੁਣ ਹਨ।
(ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿੱਪੀ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ, ਪੰਨਾ 65)
- 3) ਓ) ਬ੍ਰਹਿਮੀ ਤੇ ਖਰੋਸ਼ਟੀ, ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਪਰਧਾਨ ਲਿੱਪੀਆਂ ਸਨ।
ਅ) ਬ੍ਰਹਿਮੀ ਲਿੱਪੀ ਦਾ ਬੋਲਬਾਲਾ ਹਿੰਦ ਵਿਚ ਹੋ ਗਿਆ। ਇਹ ਸਭ ਰਾਜ-ਸੱਤਾ ਦੇ ਕ੍ਰਿਸ਼ਮੇ ਹਨ।

(ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿੱਪੀ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ, ਪੰਨੇ 26-27)

- 4) ਓ) ਫ਼ਾਰਸੀ ਤੇ ਗੁਰਮੁਖੀ ਦੋਵਾਂ ਦੇ 35 ਅੱਖਰ ਹਨ।
 ਅ) ਸ਼ਾਮੀ ਲਿੱਪੀਆਂ ਸੱਜੇ ਤੋਂ ਖੱਬੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਚੱਲਦੀਆਂ ਹਨ।
 ਏ) ਯੂਰਪੀਨ ਤੇ ਭਾਰਤੀ ਲਿੱਪੀਆਂ ਖੱਬੇ ਤੋਂ ਸੱਜੇ ਵੱਲ ਚੱਲਦੀਆਂ ਹਨ।
 ਸ) ਕੁਝ ਲਿੱਪੀਆਂ ਉੱਤੋਂ ਹੇਠ ਨੂੰ ਚੱਲਦੀਆਂ ਹਨ।
 ਹ) ਚੀਨੀ ਲਿੱਪੀ, ਉੱਨਤੀ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇਕ ਪੜਾਅ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਗਈ ਹੈ।

(ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿੱਪੀ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ, ਪੰਨੇ 20-21)

- 5) ਓ) ਰਾਜ-ਬਲ ਦੇ ਸਦਕੇ ਰੋਮਨ ਲਿੱਪੀ ਯੂਰਪ, ਅਮਰੀਕਾ, ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ, ਪਾਕਿਸਤਾਨ, ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆ, ਬਰਮਾ, ਲੰਕਾ ਅਤੇ ਫਿਲਪਾਈਨ ਵਿਚ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।
 ਅ) ਵਿਆਪਕਤਾ ਦੇ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਾਲ ਰੋਮਨ ਲਿੱਪੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ਾਮੀ ਲਿੱਪੀਆਂ ਦੂਜੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਹਨ।
 ਏ) ਰਾਜਸੀ ਦਬਦਬਾ ਕਾਰਨ ਫ਼ਾਰਸੀ ਵਿੱਚ 70 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸ਼ਬਦ ਅਰਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਧੱਸ ਗਏ ਹਨ।
 ਸ) ਉਰਦੂ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦੀ ਜ਼ਬਾਨ (ਬੋਲੀ) ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਮਜ਼ਹਬੀ ਅਤੇ ਰਾਜਸੀ ਦਬਦਬਾ ਕਾਰਨ 50 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਰਬੀ ਅਤੇ ਫ਼ਾਰਸੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਉਰਦੂ ਵਿਚ ਧੱਸ ਗਏ ਹਨ। ਅਰਬੀ ਫ਼ਾਰਸੀ ਲਿੱਪੀ ਉਰਦੂ ਜ਼ਬਾਨ ਤੇ ਭਾਰੂ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।

(ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿੱਪੀ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ, ਪੰਨਾ 22-23)

- 6) ਬ੍ਰਹਿਮੀ ਲਿੱਪੀ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰ ਲਿੱਪੀ ਹੈ।
 (ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿੱਪੀ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ, ਪੰਨੇ 28-30)

- 7) ਓ) ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਲਿੱਪੀਆਂ ਸ਼ਾਰਦਾ, ਟਾਕਰੀ, ਲੰਡੇ ਤੇ ਗੁਰਮੁਖੀ ਹਨ। ਇਹ ਚਾਰੇ ਲਿੱਪੀਆਂ ਬ੍ਰਹਿਮੀ ਵਿੱਚੋਂ ਜਨਮੀਆਂ ਹਨ।
 ਅ) ਸਿੱਧ ਮਾਤ੍ਰਿਕਾ ਜਾਂ ਸਿੱਧ ਲਿੱਪੀ ਦਾ ਗੁਰਮੁਖੀ ਨਾਲ ਗੂੜ੍ਹਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ।
 ਇਹ ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿੱਪੀ ਦੀ ਜਠੇਰੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
 ਏ) ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿੱਪੀ ਦੇ 15 ਅੱਖਰ ਟਾਕਰੀ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਟਾਕਰੀ ਤੇ ਗੁਰਮੁਖੀ ਦੋਵੇਂ ਭੈਣਾਂ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਸ ਵਿਚ ਡੂੰਘੀ ਸਾਕੇਦਾਰੀ ਹੈ।
 ਸ) ਸਿੱਧ ਮਾਤ੍ਰਿਕਾ ਦਾ ਲਫ਼ਜ਼ੀ ਮਾਅਨਾ ਹੈ ਸਿੱਧਾਂ ਦੀ ਲਿੱਪੀ।
 ਹ) 894 ਈ. ਤਕ ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿੱਪੀ ਦੇ ਅੱਧਿਉਂ ਵੱਧ ਅੱਖਰ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਸਨ।

- ਕ) ਸਿੰਘ ਲਿੱਪੀ ਨਾਲ ਗੁਰਮੁਖੀ ਦੇ 20 ਦੇ ਕਰੀਬ ਅੱਖਰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।
- ਖ) ਉਜੈਨ ਨੂੰ ਦੇਵਨਾਗਰੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਥੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਲਿੱਪੀ ਨੂੰ ਦੇਵਨਾਗਰੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ।
(ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿੱਪੀ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ, ਪੰਨੇ 41-54)
- 8) ਬਾਵਾ ਬੁਧ ਸਿੰਘ ਜੀ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿੱਪੀ ਦਾ ਮੌਜੂਦਾ ਸਰੂਪ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ।
(ਬਾਵਾ ਬੁਧ ਸਿੰਘ ਆਲੋਚਨਾ, ਪੰਨਾ 8)
- 9) ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।
(ਪ੍ਰੋ. ਸ਼ੈਰੀ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰੋ. ਬ੍ਰਹਮਜਗਦੀਸ਼ ਸਿੰਘ, ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਗਿਆਨ, ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਤੇ ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿੱਪੀ, ਪੰਨੇ 32-33)
- 10) ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿੱਪੀ ਦਾ ਮੌਜੂਦਾ ਸਰੂਪ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ।
(ਪ੍ਰੋ. ਸ਼ੈਰੀ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰੋ. ਬ੍ਰਹਮਜਗਦੀਸ਼ ਸਿੰਘ, ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਗਿਆਨ, ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਤੇ ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿੱਪੀ, ਪੰਨਾ 158)
- 11) ਪੰਜਾਬੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗੁਰਮੁਖੀ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ,
ਦੇਵਨਾਗਰੀ ਅਤੇ ਰੋਮਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ।
(ਪ੍ਰੋ. ਸ਼ੈਰੀ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰੋ. ਬ੍ਰਹਮਜਗਦੀਸ਼ ਸਿੰਘ, ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਗਿਆਨ, ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਤੇ ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿੱਪੀ, ਪੰਨਾ 165)

155. ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ : ਇਕ ਪੰਛੀ-ਝਾਤ

- ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਵਿੱਚ 24 ਪਉੜੀਆਂ ਅਤੇ 44 ਸਲੋਕ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਹਨ। 15 ਸਲੋਕ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਰਾਗੀ ਸਿੰਘ ਸੰਪੂਰਨ ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ 24 ਛੰਤ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਦੇ ਅਤੇ 4 ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਹੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਪਉੜੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਛੰਤ ਫਿਰ ਸਲੋਕ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਤੇ ਪਉੜੀ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ 6 ਪਉੜੀਆਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 'ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ' ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਦੀ ਚੌਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
(ਪੰਨਾ 93)
(ਸ ਵ ਪ ਗ ਸ ਵਿੱਚੋਂ)

- ਪ੍ਰੋ. ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ " ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਤਾਂ ਸਹੰਸਰ ਯੁੱਧਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਦਾ ਵਿਜੈ ਦਾ ਗੀਤ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਪਰਮ-ਪਵਿੱਤਰ ਸੰਗੀਤ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕ ਥਰਥਰਾਂਦੀਆਂ ਧੁਨਾਂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਇਕ ਬਿੰਦੂ ਉਤੇ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਿੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਸੈਆਂ ਘੰਟੀਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੁਣਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਨਾਦ ਹਰਿਆਵਲੇ ਮੈਦਾਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਅੰਧਕਾਰ ਦੇ ਭੂਤਾਂ ਦੇ ਪਰਛਾਵਿਆਂ ਨੂੰ ਡਰਾ ਭਜਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਪੂਰਨ ਸ਼ਾਨ ਵਿੱਚ ਰੰਗੀ ਹੋਈ ਸਿੱਖ-ਆਤਮਾ ਉਚੀ ਉਠਕੇ ਉਚਤਮ ਸਿਖਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾ ਛੁੰਹਦੀ ਹੈ। "
- (ਗੁਰ-ਸ਼ਬਦ ਵਿਸਮਾਦ-ਬੋਧ, ਪੰਨਾ 193)
(ਲੇਖਕ: ਪ੍ਰੋ. ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ, ਅਨੁਵਾਦਕ: ਕ੍ਰਿਪਾਲ ਸਿੰਘ ਕਸੇਲ
ਪਬਲਿਸ਼ਰ: ਪੰਜਾਬੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਪਟਿਆਲਾ)

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਵਾਲੇ 'ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਦਰਸ਼ਨ ਨਿਰਣੈ' ਗਿਆਨੀ ਹਰਿਬੰਸ ਸਿੰਘ ਵਿੱਚੋਂ ਲਏ ਗਏ ਹਨ :-

- ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਸਰਬ ਪੱਖੀ ਗਿਆਨ ਦਾ ਧੁਰਾ ਹੈ।
(ਪੰਨਾ 7)
- ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਦੇ ਅੰਤਰੀਵ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਗੁਰਮੁਖ ਜਗਿਆਸੂ ਹੀ ਨਿਰੂਪਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
(ਪੰਨਾ 7)
- ਆਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਘੇਰੇ ਦੌਰਾਨ ਬਿਖੜੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਜਾਰੀ ਰਿਹਾ।
(ਪੰਨਾ 16)
- ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਸਮਾਜ ਸੁਧਾਰ ਦਾ ਸੂਰਜ ਹੈ।
(ਪੰਨਾ 18)
- ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ 22 ਵਾਰਾਂ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਰੋਜ਼ ਨਿੱਤਨੇਮ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
(ਪੰਨਾ 16)

➤ ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਦਾ ਆਰੰਭ ਸੂਰਜ ਟਿੱਕੀ ਨਿੱਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਭੋਗ ਟਿੱਕੀ ਨਿੱਕਲਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
(ਪੰਨਾ 256)

➤ ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਵਿੱਚ 'ਬਲਿਹਾਰੀ ਕੁਦਰਤਿ ਵਸਿਆ' ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਹੀ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਸਰਬ-ਵਿਆਪੀ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਗਧ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
(ਪੰਨਾ 261)

➤ ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਇਕ ਵਡੇਰੇ ਪਰਿਪੇਖ ਦੀ ਵਾਰ ਹੈ।
(ਸੰਤੋਖ ਸਿੰਘ ਸ਼ਹਰਯਾਰ, ਪੰਨਾ 11)

➤ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਾਜਦਾਰ ਦਾ ਗੋਲਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇਗਾ।
(ਸੰਤੋਖ ਸਿੰਘ ਸ਼ਹਰਯਾਰ, ਪੰਨਾ 11)

➤ ਇਸ ਵਾਰ ਅੰਦਰ ਐਸੀ ਖਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦੇ ਭਾਵ ਅਰਥ ਜੀਵ ਅੰਦਰ ਡੂੰਘੇ ਘਰ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
(ਜੋਗੇਸ਼ਵਰ ਸਿੰਘ, ਪੰਨਾ 180)

➤ ਇਸ ਵਾਰ ਅੰਦਰ ਅਜਿਹੀ ਦੈਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅਨੁਭਵ ਇਸ ਵਾਰ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪੜ੍ਹ ਕੇ, ਸਮਝ ਕੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੀਰਤਨੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਰਵਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
(ਜੋਗੇਸ਼ਵਰ ਸਿੰਘ, ਪੰਨਾ 181)

➤ ਉਪਰੋਕਤ ਕਿਤਾਬ ਆਲੋਚਨਾ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਬਾਬਤ ਕੀਮਤੀ ਰਚਨਾ ਹੈ।

ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ : ਬਹੁਪੱਖੀ ਅਧਿਐਨ

ਸੰਪਾਦਕ : ਰਾਏ ਜਸਬੀਰ ਸਿੰਘ

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ : ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ

➤ ਇਤਿਹਾਸ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਆਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਕਿਲ੍ਹਾ ਛੱਡਿਆ ਤਾਂ ਸਰਸਾ ਨਦੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਿਆਂ ਦੁਸ਼ਮਨ ਨੇ ਪਿੱਛੋਂ ਦੀ ਹਮਲਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਸਰਸਾ ਕਿਨਾਰੇ ਕੁਝ ਸਿੰਘਾਂ ਸਮੇਤ ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਪਿੱਛੋਂ ਹੋਏ ਹਮਲੇ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਸਿੰਘਾਂ ਨੇ ਰੋਕਿਆ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਸਰਸਾ ਨਦੀ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਇਹਨਾਂ ਭਿਆਨਕ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨਾ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਕੋਈ ਅਦਿਸ਼ਟ ਰਮਜ਼ਾਂ ਸਨ।

- ਮੈਂ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਨੂੰ ਕੀਰਤਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੁਣਨ ਨਾਲੋਂ ਜਦ ਮੈਂ ਗਿਆਨੀ ਮਹਿੰਗਾ ਸਿੰਘ ਸਰੀ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਪਾਠ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਇਹ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰੂਪਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹਾਈ ਹੋਇਆ।

ਪਰੰਤੂ ਭਾਈ ਸੁਰਜਨ ਸਿੰਘ ਦੀ ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਬਹੁਤ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

- ਮੈਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਵਿਆਖਿਆ ਅਤੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਈ ਪਰੰਤੂ ਪਦ-ਅਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਪ੍ਰੋ. ਸਾਹਿਬ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਗਿਆਨੀ ਹਰਿਬੰਸ ਸਿੰਘ ਦੇ ਪਦ-ਅਰਥ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋਏ ਹਨ।

156. ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਰੋਜ਼ਨਾਮਚਾ - 6

ਅੱਜ ਤਾਰੀਖ 25-05-2019 ਦਿਨ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਹੈ। ਦੇਸੀ ਮਹੀਨਾ 11 ਜੇਠ ਹੈ।

ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੈ।

ਅੱਜ ਪੱਛਮ ਵੱਲ ਵੱਚਿੱਤਰ ਰੂਪ ਵਾਲੇ ਬੱਦਲ ਹਨ। ਵੱਚਿੱਤਰਤਾ ਵਿੱਚੋਂ ਖੇੜਾ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਬੇਪਰਵਾਹੀ ਬਖਸ਼ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਕੱਲ੍ਹ ਸ਼ਾਮ ਅਕਾਸ਼ ਦੀ ਪੱਛਮ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਚਿੱਤਰਤਾ ਸੀ। ਪੂਰਬ ਵੱਲ ਗਹਿਰਾ ਰਹੱਸਵਾਦ ਸੀ। ਉੱਤਰ ਬਾਹੀ ਦਾ ਅਕਾਸ਼ ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰ ਸੀ। ਦੱਖਣ ਵੱਲ ਅਕਾਸ਼ ਸਾਧਾਰਣ ਅਤੇ ਨਿਰਲੇਪ ਸੀ।

ਅੱਜ ਵੀ ਅਕਾਸ਼ ਵੱਚਿੱਤਰਤਾ ਨਾਲ ਭਰ ਗਿਆ ਹੈ। ਪੱਛਮ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਬੱਦਲ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣਾ ਰੂਪ ਵਟਾ (ਬਦਲ) ਰਹੇ ਹਨ। ਇਕ ਵੱਚਿੱਤਰ ਰੂਪ ਤੋਂ ਦੂਜਾ ਵੱਚਿੱਤਰ ਰੂਪ ਧਾਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਹਵਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਗ ਰਹੀ ਹੈ। ਠੰਡਕ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਅਕਾਸ਼ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੋਵੇਂ ਸ਼ੀਤਲਤਾ ਅਤੇ ਟਿਕਾਉ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਪੰਛੀ ਮਿੱਠਾ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਟਿਕਾਉ ਹੈ। ਕੁਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਿਸਮਾਦੀ ਖੇੜਾ

ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰੰਗਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਉੱਠ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਹੁਲਾਰੇ ਦੇ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

157. ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਅਤੇ ਬੇਗੁਰੇ ਮਨੁੱਖ ਬਾਰੇ

- ਹਿਰਦੇ ਅੰਦਰ ਪਸਰਿਆ ਸੰਸਾਰ ਬਾਹਰਲੇ ਪਦਾਰਥਕ ਜਗਤ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹੈ ਜਾਂ ਛੋਟਾ, ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਨਿਰਣਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਿਆ, ਕਿਉਂਕਿ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਵੀ ਥਾਹ ਨਹੀਂ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕੀ।

(ਪੰਨਾ 50)

- ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਰਹੱਸ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਬੇਗੁਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

(ਪੰਨਾ 53)

(ਗ ਨ ਕ ਸ ਵਿੱਚੋਂ)

158. ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਬਣਨਾ

ਅੱਜ 13-06-2019 ਦੀ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਸੈਰ ਕਰਨ ਗਏ। ਅੱਜ ਇਕ ਨਵਾਂ ਅਨੁਭਵ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਨਿਵੇਕਲੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਸੈਰ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਸੈਰ ਬਣ ਗਈ ਹੈ।

ਜਦ ਅਸੀਂ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਇਕ-ਸੁਰ ਹੋਣ ਦਾ ਪ੍ਰਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਕੋਈ ਵੀ ਕਲਾ ਵਰਤਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

159. ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਨਵੀਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ

ਮੇਰਾ ਜਨਮ 1958 ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਨਵੀਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਣਭੱਜ ਰਿਹਾ। ਆਪਣੇ ਮਹਿਕਮੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੈਂ ਉੱਚ ਤਕਨੀਕੀ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਪਛੜ ਗਿਆ ਸੀ। ਪਰੰਤੂ 55 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਲਗਨ ਨਾਲ ਇਹ ਉੱਚ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਿੱਖੀਆਂ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੋਜ-ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦਾ ਹੋਇਆ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮੈਂ ਗੁਗਲ (Google) ਦੀ ਫਿੱਟ ਐਪ ਮੋਬਾਇਲ ਵਿੱਚ ਲੋਡ (Load) ਕਰ ਲਈ। ਇਸ ਐਪ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੀ ਸੈਰ ਦੀ ਪੂਰੀ ਰਿਪੋਰਟ (ਕਿਲੋਮੀਟਰ, ਸਮਾਂ, ਹਾਰਟ ਪੁਆਇੰਟ) ਦਿੱਤੀ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਹੋਇਆ। ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਲਿਆ।

160. ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਦੀ ਚਿੰਤਨ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ

ਪ੍ਰੋ. ਜਗਦੀਸ਼ ਸਿੰਘ ਜੀ *ਸੁਰਤਿ ਦੀ ਲੋਅ* ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿਚ ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਦੀ ਚਿੰਤਨ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ :

- 1) ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਪੰਜਾਬੀ ਕਵਿਤਾ ਨੂੰ ਸੂਫੀ ਤੇ ਕਿੱਸਾ ਕਵਿਤਾ ਦੇ ਲੈਅ-ਨਿਯਮ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਵਾ ਉਸ ਲੈਅ-ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਇਕਤਵ 'ਚ ਜੰਗ ਦਾ ਅਹਿਮ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਇਸੇ ਲੈਅ-ਨਿਯਮ ਦੇ ਦੈਵੀ ਪਾਸਾਰਾਂ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਲਈ ਕਰਮਸ਼ੀਲ ਰਹੇ, ਜਿਸ ਦੀ ਅਸਗਾਹਤਾ ਵਿਚ ਧਰਤ ਦਾ ਸਥੂਲ ਕਰਮ ਇਕ ਨਿੱਕਾ ਪਰ ਅਹਿਮ ਰੂਪ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- 2) ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜਿਸ ਦਿਸ਼ਾ 'ਚ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਸਨ, ਉਸ ਵਿਚ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਵਾਹਿਤ ਹੈ ਕਿ ਧਰਤ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਚਾਲ ਕਿਸੇ ਅਧੂਰੇਪਣ 'ਚ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਅਧੂਰੇਪਣ ਦੀ ਅਨੰਤਤਾ ਦੀ ਕਰਵਟ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਵੇਂ ਅਧੂਰੇਪਣ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹਦੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਅੰਤਿਮ ਨਿਸਤਾਰਾ ਇਸ ਅਧੂਰੇਪਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੁਧਾਰਕ ਜਾਂ ਇਨਕਲਾਬੀ ਮਾਪਦੰਡ 'ਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਮਨੁੱਖ ਅੰਦਰਲੇ ਪਰਾ-ਜਗਤ ਦੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਫੈਲਾਅ ਹੀ ਉਹਦੀ ਸੁਰਤਿ 'ਚ ਉਤਰ ਧਰਤੀ ਦੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਹਾਦਤ ਤਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਧਰਤੀ, ਦੇਹ ਤੇ ਮਨ ਅਧੂਰੇਪਣ ਦੀ ਇੱਕੋ ਤਰੰਗ 'ਚ ਸਮਾਏ ਬੇ-ਮੰਜ਼ਿਲ ਰੰਗੀਨੀਆਂ ਨਾਲ ਚੱਲਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਪਿੱਛੇ ਚੱਲਦਾ ਦੈਵੀ ਨਿਯਮ ਆਪਣੀ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਤੇ ਰਸੀਲੀ ਧੜਕਣ ਦੇ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸੰਤੁਲਨ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- 3) ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਆਪਣੀ ਲੈਅ ਨੂੰ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕਤਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰ, ਆਖ਼ਰ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅਦਿਸ਼ਟ ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਟਿਕਾਅ ਲਿਆ ਸੀ। ਮੌਤ-ਨਿਯਮ ਦੀ ਸੁੰਝ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਦਾ ਅਨੁਭਵ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਜ਼ਬਤ ਦੇ ਮਰਿਆਦਾ ਵਾਲੇ ਰੂਪਾਂ ਕਾਰਨ ਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਹਰ ਪਾਸੋਂ ਐਨਾ ਸਾਧ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਾਪ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਕਾਰਨ ਆਈ ਤੇਜ਼ੀ ਨੂੰ ਮਿਲਾਪ-ਰਸਿਕਤਾ ਵਿਚ ਗੜ੍ਹਦ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਦੀ ਕਵਿਤਾ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸੂਫੀ ਅੰਸ਼ਾਂ ਵਾਲੀ ਇਸਤਰੀ ਰਸਿਕਤਾ ਦੇ ਕੁਝ ਝਲਕਾਰੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਿਮਰਨ

ਵਾਲੇ ਉੱਚ-ਮੰਡਲ ਦੀ ਰਸਿਕਤਾ 'ਚ ਪਹੁੰਚ ਵਾਰਤਕ ਤੇ ਕਵਿਤਾ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਰਸ (ਮਿਲਾਪ-ਰਸਿਕਤਾ) ਨਾਲ ਨਿਵਾਜਦੇ ਹਨ।

161. ਚੋਣਵੇਂ ਸਾਹਿਤ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਚੋਣਵੀਆਂ 6 ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ :

1. ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦਾ ਕੁਦਰਤ ਸਿਧਾਂਤ (ਐਮ.ਫਿਲ ਦਾ ਥੀਸਿਸ)
ਲੇਖਕ : ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਪੰਨੂ
ਪਬਲਿਸ਼ਰ : ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਪਟਿਆਲਾ।
ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ : ਓ) ਕੁਦਰਤ ਬਾਰੇ ਸੋਝੀ ਆਉਣੀ
ਅ) ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਦੀ ਨਵਿਰਤੀ
ੲ) ਨਵੀਨਤਾ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਗੀ
ਸ) ਸਪੇਸ (Space) ਬਾਰੇ ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਦੀ ਨਵਿਰਤੀ
ਹ) ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ
2. ਸਿੱਖ ਦਰਸ਼ਨਧਾਰਾ (ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ)
3. ਸਿੱਖ ਦਰਸ਼ਨਧਾਰਾ (ਭਾਗ ਦੂਜਾ)
ਲੇਖਕ : ਡਾ. ਵਜ਼ੀਰ ਸਿੰਘ
ਪਬਲਿਸ਼ਰ : ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਪਟਿਆਲਾ।
ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ : ਓ) ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਦੀ ਨਵਿਰਤੀ
ਅ) ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਸਥਿਰਤਾ ਆਉਣੀ
ੲ) ਦੁਬਿਧਾ ਦੂਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਣੀ
4. ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਕਾਲ ਅਤੇ ਅਕਾਲ (ਪੀ-ਐਚ.ਡੀ. ਥੀਸਿਸ)
ਲੇਖਕ : ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਪੰਨੂ
ਪਬਲਿਸ਼ਰ : ਨੈਸ਼ਨਲ ਬੁੱਕ ਸ਼ਾਪ, ਦਿੱਲੀ।
ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ : ਓ) ਕਾਲ ਅਤੇ ਅਕਾਲ ਬਾਰੇ ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਦੀ ਨਵਿਰਤੀ
ਅ) ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੋਝੀ ਆਉਣੀ।
5. ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਕਵਿਤਾ (ਪੀ-ਐਚ.ਡੀ. ਥੀਸਿਸ)
ਲੇਖਕ : ਡਾ. ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਮਹਿਤਾ
ਪਬਲਿਸ਼ਰ : ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ।
ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ : ਓ) ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਖੇੜੇ ਦੀ ਸੋਝੀ ਆਉਣੀ
ਅ) ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ
ੲ) ਸਾਹਿਤ ਦੀਆਂ ਬਾਰੀਕ ਸੋਝੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ

ਸ) ਸਾਹਿਤ ਲਈ ਉਮਾਹ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ

ਹ) ਨਵੀਨਤਾ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਗੀ।

6. ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਪੱਤਰ

ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅੰਕ

ਪਬਲਿਸ਼ਰ : ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਪਟਿਆਲਾ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ : ਓ) ਰਾਗਾਂ ਵਿਚ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਸੋਝੀ

ਅ) ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਦੀ ਤਾਜ਼ਗੀ

ੲ) ਨਵੀਨਤਾ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਗੀ

ਸ) ਉਮਾਹ ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਉਪਜਣਾ

ਹ) ਨਵੇਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਦੀ ਸੋਝੀ ਆਉਣੀ।

ਨੋਟ :- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬਾਕ ਵਿਚਾਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ, ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਦਵਾਨ ਸੱਜਣ ਨੂੰ ਇਹ ਗੁਸਤਾਖੀ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗਦਾ ਹਾਂ।

162. ਬੱਦਲਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਣਾ - 2

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੁਦਰਤ ਮਾਨਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉ, ਇਹ ਅੱਛਾ ਸ਼ੌਕ ਹੈ। ਬੱਦਲਾਂ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਮਾਣੋ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ, ਸ਼ੋਖ ਅਤੇ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਕਮਾਲ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਘਰ ਪਿੰਡ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਨਿੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਨੂੰ ਬੱਦਲ ਵੇਖਣ ਅਤੇ ਮਾਨਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ੌਕ ਸੀ। ਮੈਂ ਕੋਠੇ ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਆਪਣਾ ਸ਼ੌਕ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮੈਂ ਮੀਂਹ ਬਾਰੇ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਚਾਚਾ ਜੀ ਨੇ ਮੇਰਾ ਸੁਭਾਅ ਵੇਖ ਕੇ ਮੇਰਾ ਨਾਮ ਹੀ 'ਬੱਦਲ' ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ। ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਤਖੱਲਸ (ਉਪਨਾਮ) ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬੱਦਲਾਂ ਵਿਚ ਸੂਖਮਤਾ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਕੁਦਰਤ ਹੀ ਕਾਦਰ ਰੂਪ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਬੱਦਲ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਨੂਰ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਵੱਖਰੀ ਹੈ ਕਿ ਧੰਨੇ ਭਗਤ ਦੀ ਰੀਝ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕਾਦਰ ਨੂੰ ਲਾਜ ਰੱਖਣੀ ਪਈ। ਸਾਡੀ ਬੱਦਲਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੂਝ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

163. ਕੁਦਰਤ, ਕੋਮਲਭਾਵੀ ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ

- ਜਿੰਨਾ ਮਨੁੱਖ ਕੋਮਲ ਭਾਵੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹ ਉੰਨਾ ਹੀ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਉੰਨੀਆਂ ਵਧੇਰੀਆਂ ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਰਮਜ਼ਾਂ ਦਾ ਰਾਜਦਾਨ ਹੋਵੇਗਾ।

(ਪੰਨਾ 30)

- ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੀ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਖਿੱਚ ਨਹੀਂ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਬਿਰਤੀ ਸੂਖਮ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸੁਹਜ-ਭਾਵਨਾ ਵੱਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸੌਂਦਰਯ ਦਾ ਰਸੀਆ ਬਣਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਪੰਨਾ 30)

- ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਵਧੇਰੇ ਸਭਯ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ਤਿਵੇਂ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਖੇਤਰ ਸੌੜਾ (ਭੀੜਾ) ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਮੂਲ ਬਿੰਬਾਂ ਵੱਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਖੇਤਰ ਚੌੜਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਪੰਨਾ 30)

(ਗ ਨ ਕ ਸ ਵਿੱਚੋਂ)

164. ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁੰਨ ਅਵਸਥਾ

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਅਕਾਲਪੁਰਖ ਦੀ ਅਫੁਰ ਜਾਂ ਸੁੰਨ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕੁਝ-ਕੁ ਲੱਛਣ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਏ ਹਨ :

1. ਜੁੱਗਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੇਵਲ 'ਸੁੰਨ' ਸੀ।
2. ਸੁੰਨ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਵਿਸਮਾਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਸੀ।
3. ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਰਚਨਾ ਹੋਣ ਉਪਰੰਤ ਸੁੰਨ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋ ਗਈ ਤੇ ਜਗਤ ਬਾਹਰਮੁਖੀ।
4. ਉੱਚ ਆਤਮਿਕ ਮੰਡਲਾਂ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਸੁੰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
5. ਤੁਰੀਆ ਅਵਸਥਾ, ਚੌਥਾ ਪਦ, ਮੋਖਸ਼, ਅਫੁਰ ਅਵਸਥਾ ਆਦਿਕ ਸਭ ਸੁੰਨ ਸਮਾਧੀ ਦੀਆਂ ਹੀ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਹਨ।
6. ਸੁੰਨ ਵਿਚ ਪੁੱਜ ਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
7. ਸੁੰਨ ਨਿਰਾਕਾਰ, ਸ਼ੁੱਧ, ਤੱਤਸਰੂਪ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਆਪ ਹੈ।

(ਪੰਨਾ 99)

(ਗ ਨ ਕ ਸ ਵਿੱਚੋਂ)

165. ਸ਼ਬਦ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਚਿੰਤਨ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਭਵ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋ. ਜਗਦੀਸ਼ ਸਿੰਘ ਨਾਦ ਪ੍ਰਗਾਸ਼, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਨੇ ਡਾ. ਗੁਲਜ਼ਾਰ ਸਿੰਘ ਕੰਗ ਦੀ ਕਿਤਾਬ **ਸ਼ਬਦ : ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਨ** ਦੀ ਜਿਲਦ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਟਾਈਟਲ ਪੰਨੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ :

ਸ਼ਬਦ ਮਉਲਦੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦੀ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੇ ਦਵੰਦ ਦੀ ਸਗਲੀ ਤੌਰ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਭਾਲ ਦੇ ਅਸੰਖ ਮੁਕਾਮ ਆਪ ਹੀ ਸਾਜ ਕੇ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਭਾਲ ਦੇ ਕੌਤਕਾਂ ਵਿਚ ਅਧੂਰਾਪਣ ਨਿਵਾਜ਼ਿਸ਼ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਆਪ ਹੀ ਸੰਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪ ਹੀ ਆਪਣੀ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦੇ ਵਹਿਮ ਨੂੰ ਤੋੜ ਮੁੜ ਨਿਵਾਜ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਨਵੇਂ ਅੰਦਾਜ਼ ਨਾਲ ਨਵੀਂ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਉਡੀਕਦਾ ਹੈ। ਦਵੰਦ ਰੰਗਾ ਰੰਗ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਬਲ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਮਉਲਦੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦਵੰਦ ਵਿੱਚੋਂ ਉਭਰੀ ਕਾਲ ਦੀ ਲਕੀਰੀ ਚੇਤਨਾ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਰਮਜ਼ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਹਿੱਤ, ਸ਼ਬਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਿਨ ਆਪਣੀ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦੇ ਮੁਕਾਮ ਸਿਰਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖੀ ਗਿਆਨ ਦੇ ਉਚੇਰੇ ਅਨੁਭਵਾਂ (ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਬਿਬੇਕ, ਯੋਗ, ਸੂਨਯ, ਤੰਤ੍ਰ, ਭਗਤੀ, ਪੁਰਾਣ ਤੇ ਕਾਨੂੰਨ) ਦੇ ਫੈਲਦੇ ਟਕਰਾਉਂਦੇ ਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਅਸੰਖ ਪਸਾਰਾਂ ਦੇ ਸਗਲ ਮਹਾਂ-ਵਰਤਾਰੇ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਮਉਲਦੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਿਗਸਣ ਵਿਚ ਥਾਂ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਮਉਲਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਮਉਲਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਉਚੇਰੇ ਮਨੁੱਖੀ ਗਿਆਨ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਸੱਤ ਵਰਗਾਂ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿਗਸ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਤਿਹਾਸ, ਰਾਜਨੀਤੀ, ਫਲਸਫ਼ਾ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਕੌਮਲ ਕਲਾਵਾਂ, ਵਿਗਿਆਨ ਆਦਿ ਸਭ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਉਗਮਦੇ/ਬਿਨਸਦੇ ਪਏ ਹਨ।

ਸ਼ਬਦ ਕਾਲ ਤੇ ਖ਼ਲਾਅ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਤਿੰਨ ਪਰਤੀ ਵੰਡ ਤੋਂ ਪਾਰ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਬਖ਼ਸ਼ ਦਰ ਨੂੰ ਪਾ, ਪਿੱਛੇ ਮ੍ਰਿਤ-ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਘਾਲ ਨਾਲ ਨਾਮ ਵਸਤੂ ਪਹਿਚਾਣ, ਚੁਣ, ਪਾਲ ਤੇ ਇਕੱਤ੍ਰ ਕਰ ਕੇ ਮੁੜ ਸ਼ਬਦ ਦਰ ਨਾਲ ਇਕ ਕਰ, ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਗੁਰੂ ਰੂਪ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਦਿ-ਅੰਤ 'ਤੇ ਪ੍ਰਗਾਸ਼ ਹੋਇਆ, ਮ੍ਰਿਤ-ਮੰਡਲ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬੁੱਕਲ 'ਚ ਪਾਲਦਾ ਸ਼ਬਦ, ਮਉਲਦੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦੀ ਗਣਿਤਮਈ, ਤਾਰਕਿਕ, ਵਿਆਕਰਣਿਕ ਦਿਸ਼ਾ ਬਿਆਨਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮ੍ਰਿਤ-ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਆਕਾਰ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਨਾਮ-ਰਸੀ ਤਰਲ-ਸੰਗੀਤਕ ਤੇ ਰਹੱਸਮਈ-ਨੁਹਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤਮਈ-ਹਸਤੀ ਦੇ ਸਗਲੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਕਾਲ-ਜਕੜ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖ ਸੁਰਤਿ ਦੀ ਅਨੁਭਵੀ ਦੁੱਖਤਾ ਵਿਚ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸਾਰ ਇਕੱਠੇ ਰਚ ਕੇ ਉਸਦੀ ਹਸਤੀ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਮਰਿਆਦਾ-ਮਈ ਜ਼ਬਤ ਨਾਲ ਸਥਾਨਕਤਾ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤਤਾ ਦੇ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਂਜ ਸਥਾਨਕਤਾ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤਤਾ ਉਸੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਤੱਤ ਦਾ ਕੌਤਕੀ ਰੂਪ ਹੀ ਹਨ। ਸ਼ਬਦ-ਗੁਰੂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਾਸ਼ ਨੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਪਦਾਰਥਿਕਤਾ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਪਦਾਰਥਿਕਤਾ ਵਿੱਚੋਂ

ਹੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਦਵੰਦਤਾ, ਜੋ ਮਉਲਦੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਹੈ, ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਹੈ। ਮਉਲਦੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ (ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ) ਚੋਂ ਇਸੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਦਵੰਦਤਾ ਨੇ ਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਰੂਪ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਪਦਾਰਥਿਕਤਾ ਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਦਵੰਦਤਾ 'ਚੋਂ ਉਜਾਗਰ ਕਾਲ ਪੁਰਖ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਮਾਨਵਵਾਦ ਦੇ ਸਗਲੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਸਿਰਜਣਾਤਮਿਕ ਇਸਤਰੀ-ਨੇਮ ਅਤੇ ਦੈਵੀ ਇਸਤਰੀ-ਨੇਮ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰ, ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗਕਤਾ ਤੇ ਮੈਲ-ਪਾਸਾਰ ਦੇ ਫੈਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਸਾਰੂ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਭਾਗ ਬਣਾ, ਜਗਤ ਦੀ ਰਸਿਕ-ਰੰਗੀਨ ਲੀਲ੍ਹਾ ਸਿਰਜਦੇ ਹੋਏ ਮਉਲਦੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਗਾਸਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਮੰਤ੍ਰ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮੰਡਲਾਂ (ਬੀਜ ਮੰਤ੍ਰ, ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਤੇ ਮੂਲ ਮੰਤ੍ਰ) ਵਿੱਚ ਉਤਰ ਅਨੇਕਤਾ ਅਤੇ ਅਚੰਭਿਤ ਪੇਚੀਦਗੀ ਨੂੰ ਸਹਿਜ-ਮਰਿਆਦਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਬਦ ਮ੍ਰਿਤ-ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਆਪਣੇ ਸਾਖੀ ਨੇਮ ਰਾਹੀਂ, ਮਨੁੱਖੀ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਸਗਲੇ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਵਾਜਣ ਦੇ ਪੰਧ ਸਿਰਜਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਸਗਲ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਦਾ ਮਿਆਰ ਉਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਧਕੀ-ਤਿਆਗ, ਸੇਵਾ, ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਗਿਆਨ, ਨਾਮ ਰਸ ਦੀ ਵਿਸ਼ਵ-ਵਿਆਪੀ ਸਾਂਝ ਦਾ ਧੁਰਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਦਵੰਦਤਾ 'ਚੋਂ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਸਾਖੀ ਨੇਮ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ਬਦ-ਆਦਰਸ਼ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਸਰਬ-ਲੋਹੀ ਸ਼ਸਤਰੀ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਸਰਬ-ਲੋਹੀ ਸ਼ਸਤਰੀ ਅਨੁਭਵ ਨਿਰਮਲ ਮਾਤਰੀ ਨੇਮ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿਚ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੇ ਤਾੜਕ ਵਰਤਾਰੇ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਲੀਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

(ਪ੍ਰੋ. ਜਗਦੀਸ਼ ਸਿੰਘ, ਨਾਦ ਪ੍ਰਗਾਸ਼)

ਉਪਰੋਕਤ ਚਿੰਤਨ ਸੂਤਰਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ।

166. ਪਹਾੜਾਂ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤ ਦਰਸ਼ਨ

ਕਈ ਲੋਕ ਪਹਾੜਾਂ ਵਿਚ ਘੁੰਮਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕੈਮਰੇ ਰਾਹੀਂ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਕੜਦੇ ਹਨ। ਉਪਰੋਕਤ ਸ਼ੌਕ ਵੀ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਕਲਾ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ੌਕ ਹੈ।

167. ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਲਿਖਤਾਂ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤ

ਮੈਂ ਅੱਜ ਤੋਂ 18-19 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਟ੍ਰੈਕਟ ਤੇ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖੀ ਸੀ। ਇਕ ਕਾਵਿ-ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਤੇ ਦੂਜੀ ਵਾਰਤਕ ਸੀ। ਉਹਨਾਂ ਦੋਵਾਂ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਭਰਪੂਰ ਵਰਣਨ ਸੀ। ਪਰੰਤੂ ਉਹ ਥੋੜ੍ਹੀ ਨੀਵੇਂ ਦਰਜੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਸੀ ਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਰਚਨਾ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸੀ।

ਸੋ, ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਭਾਵੇਂ ਉੱਚ ਪਾਏ ਦੀ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਪਰੰਤੂ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਰਸਤਾ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਸੀ।

168. ਵਿਸਮਾਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ, ਰਾਗਬੱਧ ਕੀਰਤਨ, ਲੋਕ-ਧੁਨਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸਮਾਦੀ ਉਤਪਾਦਨ ਪ੍ਰਬੰਧ

ਵਿਸਮਾਦੀ ਵਿਅਕਤੀ ਹੀ ਵਿਸਮਾਦੀ ਉਤਪਾਦਨ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸਾਜ਼ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਸਮਾਦੀ ਪੂੰਜੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਹ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਮਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ 'ਕੀਰਤਨ' ਨੂੰ ਮਾਧਿਅਮ ਬਣਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਦਾ ਅਰਥ ਸ਼ਬਦ, ਕਲਾਸਕੀ ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਲੋਕ-ਧੁਨਾਂ ਨਾਲ ਵਿਸਮਾਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਅਤੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੁਣ ਉਹੀ ਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ, ਜਿਵੇਂ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਰਾਗ ਮਾਝ ਵਿਚ ਫੁਰਮਾਇਆ ਹੈ, ਅੰਦਰੋਂ 'ਰੰਗੁ' (ਪਿਆਰ) ਨਾਲ ਲਬਰੇਜ਼ ਹੋਵੇ। ਪ੍ਰੇਮ, ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੀ ਮੁਨਾਫ਼ੇ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਭਿਆਨਕ ਮਾਰਕੀਟ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ਾਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਆਰੰਭ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸਿੱਖ ਵਿਰਸੇ ਵਿਚ ਵਿਸਮਾਦੀ ਪੂੰਜੀ ਅਤੇ ਵਿਸਮਾਦੀ ਉਤਪਾਦਨ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸਾਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੌਰਵਸ਼ੀਲ ਸੁਝਾਅ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

(ਵਿਸਮਾਦੀ ਪੂੰਜੀ, ਪੰਨਾ 41)

ਲੇਖਕ : ਡਾ. ਗੁਰਭਗਤ ਸਿੰਘ

169. ਉਸਾਰੂ ਸ਼ੌਕ

ਮੇਰੀ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਚਾਰ ਸ਼ੌਕਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮੰਨਦਾ ਹਾਂ :

- 1) ਸਵੇਰ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਸੈਰ ਰਾਹੀਂ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਮਾਨਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ। ਸਵੇਰ ਵੇਲਾ

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਵੈਸੇ ਦਿਨ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਪਲ ਵੀ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- 2) ਆਪਣੀਆਂ ਮਨਭਾਉਂਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ 6 ਤਕ ਸੀਮਤ ਕਰ ਚੁੱਕਾ ਹਾਂ। ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੇਂ ਇਕਾਂਤ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।
- 3) ਆਪਣੀ ਮਨਭਾਉਂਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ। ਇਸ ਲਈ ਸਵੇਰ ਵੇਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੈ।
- 4) ਚੌਥਾ ਸੌਕ ਮੈਂ ਗੁਰਮਤਿ ਮੰਡਲ ਨੂੰ ਮੰਨਦਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਨਾ, ਨਿੱਤਨੇਮ, ਨਾਮ ਜਪਣਾ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਪਾਠ, ਕਥਾ-ਵਿਆਖਿਆ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਰੁਚੀ ਮੁਤਾਬਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਧਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਪਰੋਕਤ ਚਾਰ ਸੌਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕਾਉ, ਸੱਖਣੀ, ਖੜੋਤ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਣ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਵਿਗਾਸ ਵੱਲ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

170. ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਰੂਪਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੈ

ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨੂੰ ਰੂਪ-ਵਿਸਥਾਰ ਮੁਤਾਬਕ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦੇ ਸਥਿਰ ਤੇ ਅਸਥਿਰ ਪਦਾਰਥ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਪਹਾੜ, ਮੈਦਾਨ, ਬਾਗ਼-ਬਗੀਚੇ, ਪੇੜ-ਪੌਦੇ ਆਦਿਕ ਦੇ ਆਕਾਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਸਾਗਰ, ਦਰਿਆ, ਝਰਨੇ, ਨਦੀਆਂ, ਨਾਲੇ, ਝੀਲਾਂ, ਚਸ਼ਮੇ ਆਦਿਕ ਹਨ। ਤੀਜੇ ਅਕਾਸ਼ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਜਿਵੇਂ ਅਕਾਸ਼, ਮੇਘ, ਤਾਰੇ, ਚੰਨ, ਸੂਰਜ, ਉਸ਼ਾ, ਸੰਝ ਆਦਿਕ ਹਨ। ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਰੱਜ ਕੇ ਓਟ ਲਈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ।

(ਪੰਨਾ 257)

(ਭ ਵ ਸ ਕ ਵਿੱਚੋਂ)

171. ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ (ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਕੋਹਾੜਕਾ)

- ਸ. ਜੱਸਾ ਸਿੰਘ ਆਹਲੂਵਾਲੀਆਂ ਸੂਰਬੀਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਿਪੁੰਨ ਸਨ।

(ਪੰਨਾ 135)

- ਭਾਈ ਹੀਰਾ ਸਿੰਘ ਦੇ ਕੀਰਤਨ ਵਿਚ ਇਕ ਅਗੰਮੀ ਖਿੱਚ ਸੀ। ਜੋ ਰਾਹੀਂ ਤੁਰਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਉਹ ਵੀ ਇਕ ਵਾਰ ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।
(ਪੰਨਾ 136)
- ਦਲੀਪ ਚੰਦਰ ਵੇਦੀ ਨੇ ਜਦ ਭਾਈ ਸਮੁੰਦ ਸਿੰਘ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਿਆ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਪ ਨੂੰ ਸੂਰ ਦਾ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਅਤੇ 'ਬਹਿਰੇ ਮੋਸੀਕੀ' ਕਹਿ ਕੇ ਸੋਦਿਆ।
(ਪੰਨਾ 137)
- ਭਾਈ ਜਵਾਲਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ 11 ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਤੋਂ ਕੀਰਤਨ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਆਪ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਭਾਈ ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਬਹੁਤ ਹੋਣਹਾਰ ਰਾਗੀ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਰਾਹੀਂ 2 ਕਿਤਾਬਾਂ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਰੀਤ ਰਤਨਾਵਲੀ ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ।
(ਪੰਨਾ 138)
- ਪ੍ਰੋ. ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਅਚਾਰੀਆ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਵੱਲ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ। ਆਪ ਜੀ ਨੇ 15 ਦੇ ਕਰੀਬ ਪੁਸਤਕਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਜੋ ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
(ਪੰਨਾ 138)
(ਸ ਵ ਪ ਗ ਸ ਵਿੱਚੋਂ)

172. ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ

ਭਾਈ ਰਣਧੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ 'ਅਖੰਡ ਕੀਰਤਨ' ਵਾਲੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਵਿਚ ਅਨੇਕ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਸਾਨੂੰ ਦੇ ਕੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਬਾਰੇ ਹਨ। *ਜੋਤਿ ਵਿਗਾਸ* ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਝੜੀ ਲਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

173. ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਦੇ ਤਰੰਗ

ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਰੰਗ ਲਗਾਤਾਰ ਤਬਦੀਲ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਕਾਸ਼, ਹਵਾ, ਧੁੱਪ, ਬੱਦਲ, ਫੁੱਲ, ਪੰਛੀ, ਦਰੱਖਤ ਵਾਰ ਵਾਰ ਆਪਣੀ

ਵਚਿੱਤ੍ਰਤਾ ਬਦਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੁਹਾਵਣੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਰੰਗਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋਗੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਵਚਿੱਤ੍ਰਤਾ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਰੰਗਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਪਰਮਾਰਥਕ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਸਨ। ਸੋ, ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਾਹਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਬਾਣੀਆਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ।

ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਉਹੀ ਹਨ, ਪਰ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਜਗ੍ਹਾ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਅਨੇਕਾਂ ਰੰਗਾਂ ਰੂਪਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਰਚ ਕੇ ਸਾਡੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਤਰੰਗਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਹਾਣ ਦਾ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਵਾਰ ਵਾਰ ਛੰਦ, ਲੈਅ, ਚਾਲ, ਤਾਲ ਤੇ ਵੇਗ ਬਦਲਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਦੀ ਵਚਿੱਤ੍ਰਤਾ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਅਨੁਰੂਪ ਰੱਖ ਕੇ ਕੋਈ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਰਮਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

174. "ਸਯਾਹਤੋ ਬਾਬਾ ਨਾਨਕ"

ਅਰਬਦ ਨਰਬਦ ਧੁੰਧੁਕਾਰ ਵਿਚਲੀ ਸੁੰਨ ਸਮਾਧ ਵਿਚ ਨਾਨਕ ਜੋਤ ਸਥਿਤ ਸੀ। ਸੁੰਨ ਸਮਾਧ ਵਿਚੋਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਜਾਗਣ 'ਚੋਂ ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਜੋਤ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਈ ਭਾਵ ਸੁੰਨ ਸਮਾਧ 'ਚੋਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਜੋਤ-ਨਾਨਕ 'ਚ ਜਾਗਿਆ ਅਰਥਾਤ ਉਹ ਜਾਗ ਹੀ ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਜੋਤ-ਨਾਨਕ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਜੋਤ 'ਚ ਜਾਗ ਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਹੋਯਾ। ਭਾਵ ਨਾਨਕ ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਜੋਤ ਰਾਹੀਂ ਸੁੰਨ ਸਮਾਧ 'ਚੋਂ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਰੂਪ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਇਆ। ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰੰ ਪਰਾਬ੍ਰਮ ਤੇ ਆਦ ਦੇਵੋ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ (ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਹਿਸਰ ਨਾਮਾ-ਬਾਬਾ ਸ੍ਰੀ ਚੰਦ), ਅਕਾਲ ਰੂਪ ਤੇ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪੂਰਨ ਬ੍ਰਹਮ (ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ), ਨਾਰਾਇਣ ਸਰੂਪ ਤੇ ਹਮਾਨਾ ਨਿਰੰਜਨ ਨਿਰੰਕਾਰ ਰੂਪ (ਜੋਤਿ ਬਿਗਾਸ, ਭਾਈ ਨੰਦ ਲਾਲ ਗੋਯਾ) ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪਹਿਚਾਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸੋ ਨਾਨਕ ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਜੋਤ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਰਚਨਾ ਦੇ ਖਿਆਲ (ਮਾਤ੍ਰੀ ਨੇਮ ਦਾ ਕੁਆਰਾ ਰੂਪ) ਅਤੇ ਸੁੰਨ ਸਮਾਧ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਈ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਸੁੰਨ ਸਮਾਧ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਸੀ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਜੋਤ ਨਾਨਕ ਹੀ ਆਦਿ ਆਕਾਰ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ, ਅਕਾਸ਼-ਪਾਤਾਲ, ਸਿਤਾਰੇ ਚੰਨ ਸੂਰਜ, ਸਗਲ ਪਾਸਾਰਾ, ਲਾਹੂਤ ਤੋਂ ਆਦਮ ਤਕ ਬ੍ਰਹਮੰਡ ਪਾਸਾਰ, ਦੇਵਤੇ, ਯੋਧੇ, ਸਗਲ ਅਕਾਰ, ਸਗਲ

ਪਦਾਰਥ, ਰਾਜਨੀਤਕ ਬਲ ਨਿਯਮ ਆਦਿ (ਜੋਤਿ ਬਿਗਾਸ-ਫਾਰਸੀ-ਭਾਈ ਨੰਦ ਲਾਲ ਗੋਯਾ) ਪੈਦਾ ਹੋਏ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਪੁਰਖ ਪਉਰਾਤਨੁ (ਸਵਯੈ ਸ੍ਰੀ ਮੁਖਬਾਕੁ ਮ: ਪ), ਬਿਰਧ ਰੂਪਾ (ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਹੰਸਰ ਨਾਮਾ-ਬਾਬਾ ਸ੍ਰੀ ਚੰਦ), ਪੇਸ਼ੀਨੀਆ ਅਜ਼ ਪੇਸ਼ਤਰ ਆਮਦਾ (ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਆਇਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਆਏ ਹੋਏ - ਭਾਈ ਨੰਦ ਲਾਲ ਗੋਯਾ) ਅਤੇ ਪੁਰਸ਼ੋਤਮੰ ਪਰਮ (ਉੱਚੇ ਦੈਵੀ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ/ਆਦਿ/ਸਨਾਤਨ-ਭਾਈ ਸੰਤੋਖ ਸਿੰਘ) ਹਨ।

ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਜੋਤ (ਨਾਨਕ) ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਸਰੂਪ ਬਣਿਆ, ਇਹੋ ੧੯ ਦੀ ਮਉਲਦੀ ਨਿਸਚਿਤਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਏਕੰਕਾਰੁ ਓਅੰਕਾਰੁ (ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ) ਹੈ। ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਜੋਤ ਦਾ ਗੁਣਗਾਇਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ (ਹੱਕ ਚੂ ਖੁਦ ਵਾਸਿਫ਼ਸ਼-ਰੰਜਨਾਮਾ-ਭਾਈ ਨੰਦ ਲਾਲ ਗੋਯਾ) ਹੈ। ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਜੋਤ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਇਨ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਹੀ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਨੂੰ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਵਸਫ਼ (ਸਿਫ਼ਤ) ਹੀ ਸਿਰਜਣਾ ਦਾ ਮੂਲ ਹੈ। ਨਾਨਕ ਉਸਤਤ ਹੇਤ ਹੀ ਜਗਤ ਪ੍ਰਗਾਸਿਆ ਹੈ। ਵਸਫ਼ ਨਾਲ ਸੁੰਨ ਸਮਾਧਿ 'ਚੋਂ ਨਾਨਕ ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਜੋਤ ਪ੍ਰਗਟਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਸੁੰਨ ਸਮਾਧਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਵਿਚ ਪਲਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਦਿ ਆਕਾਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਸਗਲ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਨਾਨਕ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਨਾਮ ਰੂਪ ਹਨ ਪਰ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਵੀ ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਜੋਤ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਹੋਏ ਤੇ ਉਹ ਵੀ ਨਾਨਕ ਤੋਂ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਇਸ ਲਈ ਨਾਨਕ ਸ਼ਬਦ ਸਰੂਪ ਵੀ ਹਨ। ਸੋ ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਪ੍ਰਮੁੱਖਤਾ ਵਿਚ ਸ਼ਬਦ ਹਨ। ਕਲਯੁਗ ਵਿਚ ਨਾਮ ਪ੍ਰਮੁੱਖਤਾ ਹੋਣਾ ਤੇ ਨਾਨਕ ਜੀ ਦਾ ਇਸੇ ਯੁਗ 'ਚ ਆਉਣਾ ਵੀ ਇਸ ਸਰੂਪ ਕਾਰਨ ਹੀ ਹੈ।

ਸੁੰਨ ਸਮਾਧਿ ਨੂੰ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਕਰ ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਜੋਤ ਮਾੜੀ ਨੇਮ ਦੇ ਕੁਆਰੇ ਰੂਪ, ਕਾਲ ਪੁਰਖ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਦਵੰਦਤਾ ਸਾਜਣ ਲਈ ਸਿਆਹ ਵਿਰਾਟਤਾ ਦੇ ਮਾੜੀ ਨੇਮ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਹੀ ਭਗਤੀ ਰਸ ਨੂੰ ਝੁਕੇ ਬਲ ਦੇ ਵਿਰਾਟ ਕਾਲਪੁਰਖੀ ਮਾੜੀ ਨੇਮ ਸਾਜਣ ਦਾ ਨਿਆਰਾ ਪਾਸਾਰ ਲੈ ਕੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਈ ਹੈ।

ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਤੇ ਰਹੱਸਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਸਫ਼ਰ (ਡੀਵਾਈਨ ਕਾਮੇਡੀ-ਦਾਂਤੇ, ਸਵਿਤ੍ਰੀ-ਸ੍ਰੀ ਅਰਬਿੰਦੂ, ਮਨਤਿਕਤੈਰ-ਅੱਤਾਰ, ਮਿਨਹਾਜ਼ੁਲ ਆਬਦੀਨ-ਗਜ਼ਾਲੀ, ਅਸਫ਼ਾਰ-ਮੁੱਲਾ ਸਦਰਾ, ਜਾਵੇਦਨਾਮਾ-ਇਕਬਾਲ), ਸੁਹਜ ਦੀਆਂ ਸੂਖਮ ਪਰਾ-ਉਡਾਣਾਂ, ਪੁਰਾਤਨ ਅਹਿਦਨਾਮਾ ਵਿਚ ਪਵਿਤਰ ਇਤਿਹਾਸ ਸਿਰਜਦੀਆਂ ਪੈਰੀਬਰੀ ਹਿਜਰਤਾਂ, ਮੁਹੰਮਦ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਇਸਰਾ/ਮੈਅਰਾਜ਼ ਤੇ ਯਸਰਬ ਦੀ ਹਿਜਰਤ, ਕੌਮੀ ਯੋਧਿਆਂ ਦੇ ਹਿੰਮਤੀ/ਉਤਸ਼ਾਹੀ ਸਫ਼ਰ (ਓਡੀਸੀ, ਸ਼ਾਹਨਾਮਾ), ਭਗਤਾਂ/ਵਲੀਆਂ ਦੇ ਰੂਹਾਨੀ ਫ਼ੈਜ਼ ਲਈ ਕੀਤੇ ਸਫ਼ਰ ਆਦਿ

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਜੋਤ ਦੇ ਸੁੰਨ ਸਮਾਧਿ ਤੋਂ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਕੋਤਕੀ/ਚੋਜੀ ਸਾਖੀ ਨੇਮ ਦੇ ਅਨੰਤ ਮੰਡਲਾਂ ਵਿਚ ਨਿਵਾਜਿਸ਼ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੋਤ ਆਪਣੇ ਹੀ ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਜੋਤ ਰੂਪ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ 'ਚੋਂ ਉਪਜੇ ਅਨਿਕ ਧਰਾਤਲਾਂ ਦੇ ਵਹਿਣਾਂ ਨੂੰ ਨਾਮ ਰਸ ਪ੍ਰਮੁੱਖਤਾ ਦੀ ਸ਼ਬਦ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਆਈ ਹੈ। ਉਹ ਸੁਰਤਿ ਦੇ ਅਨੇਕ ਅਕਾਸ਼ੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇ ਮੰਡਲਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਰੇਖਕੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਪੂਰੇਪਣ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਉਲਦੀ ਨਿਸਚਿਤਤਾ ਦੇ ਤਿੰਨ ਤੈਹੀ ਦੂਹਰੇ ਰਾਜ ਦੀ ਨਿਵਾਜਿਸ਼ 'ਚ ਲੈਂਦੀ ਹੋਈ ਸਗਲ ਪਸਾਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੂਰਾਨੀ ਰੋਸ਼ਨ ਖਿਨ ਵਿਚ ਪਲਟਣ ਦਾ ਰਾਜ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਨਿਆਰੇ ਚੋਜੀ ਰੂਪ ਨੇ ਧਰਤੀ ਦੀ ਸਗਲੀ ਅਧਿਆਤਮਕ ਚਾਹਤ 'ਚ ਪਏ ਕਲਿਕੀ ਅਵਤਾਰ ਅਤੇ ਮਹਿੰਦੀ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੂਰ 'ਚ ਨਿਵਾਜ਼ ਗੁਰੂ ਰੁਤਬਾ ਇਖ਼ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਿਆ। ਪਹਿਲਾਂ ਬਖਸ਼ ਦਰ ਪਾ ਕੇ ਕੀਤੀ ਇਹ ਘਾਲ ਕਮਾਈ (ਗੁਰ-ਪਰਮੇਸ਼ਰ) ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਦਗੀ ਹੇਠ ਛੁਪੇ ਚੋਜੀ ਰੂਪਾਂ 'ਚ ਪਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮਤਿ-ਮਤਾਂਤਰਾਂ ਅਤੇ ਸਭ ਬਾਦ (ਵਿਚਾਰਧਾਰਾਈ ਬਹਿਸ-ਮੁਬਾਹਸੇ) ਵੀ ਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਨਾਨਕ ਜਗਤ ਗੁਰੂ (ਵਾਰਾਂ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ) ਅਤੇ ਮੁਰਸ਼ਦੁਲ ਆਲਮੀਨ (ਜੋਤਿ ਬਿਗਾਸ-ਭਾਈ ਨੰਦ ਲਾਲ ਗੋਯਾ) ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਜੋਤ ਆਪਣੇ ਜੋਤ ਰੂਪਾਂ ਨੂੰ ਧਰਤੀ ਦੇ ਸਫ਼ਰ 'ਚ ਮਿਲੀ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਧਰਾਤਲਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਨਾਨਕ ਭਗਤ/ਨਾਨਕ ਵਲੀ/ ਨਾਨਕ ਫਕੀਰ/ ਨਾਨਕ ਪੀਰ/ ਨਾਨਕ ਤਪਾ/ ਨਾਨਕ ਲਾਮਾ ਆਦਿ ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਧਰਤੀ ਦੀ ਸਿਮਰਤੀ 'ਚ ਉਤਰ ਗਈ। ਇਸਲਾਮੀ ਫਕੀਰਾਂ 'ਚ ਪ੍ਰਚਲਤ ਹੈ ਕਿ ਖੁਦਾ ਧਰਮ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਲਿਬਾਸ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਲਾਮੀ ਨਾਮ-ਰਸ ਫਕੀਰੀ ਨੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਨੂੰ ਖੁਦਾਇ ਜਾਣ (ਪੁਰਾਤਨ ਜਨਮ ਸਾਖੀ) ਕੁਰਾਨੀ ਆਇਤਾਂ ਲਿਖਿਆ ਚੋਲਾ ਪਹਿਨਾਇਆ।

'ਸਯਾਹਤੇ ਬਾਬਾ ਨਾਨਕ' ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਬੈਕ ਟਾਈਟਲ
(ਪ੍ਰੋ. ਜਗਦੀਸ਼ ਸਿੰਘ, ਨਾਦ ਪ੍ਰਗਾਸ਼, ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ)

175. ਦਵੈਤ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ

- ਦਵੈਤ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ, ਕੇਵਲ ਆਭਾਸ ਹੈ। ਆਭਾਸ ਅਪੂਰਣ ਗਿਆਨ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਤਿ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

(ਪੰਨਾ 2)

- ਨਿਜ-ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਸਿਧਾਂਤਕ ਵਿਆਖਿਆ ਦੁਆਰਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਪੰਨਾ 87)
(ਗ ਨ ਕ ਸ ਵਿੱਚੋਂ)

176. ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ - 6

- ਭਾਈ ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਰਾਗੀ ਹਨ। ਆਪ ਜੀ ਨੇ 36 ਸਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਬਤੌਰ ਹੈਂਡ ਰਾਗੀ ਦੀ ਕੀਰਤਨ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ। ਆਪ ਜੀ ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਦੀ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਗਾਇਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

(ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਕੋਹਾੜਕਾ, ਪੰਨਾ 138)

- ਭਾਈ ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ 225 ਰਾਗਾਂ ਵਿਚ ਕੀਰਤਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

(ਡਾ. ਗੁਰਨੇਕ ਸਿੰਘ, ਪੰਨਾ 185)
(ਸ ਵ ਪ ਗ ਸ ਵਿੱਚੋਂ)

177. ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਮੌਲਿਕਤਾ ਦੇ ਤੱਤ ਸਰੋਤ

1) ਬਹੁਤ ਉੱਚੀ ਸ਼ੁੱਧ ਮੌਲਿਕਤਾ

- ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ
- ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ
- ਪੰਜ ਬਾਣੀਆਂ
ਰਹਿਰਾਸ ਸਾਹਿਬ
- ਕੀਰਤਨ ਸੋਹਿਲਾ
ਅਰਦਾਸ

→ ਨਿੱਤਨੇਮ

- ਨਾਮ ਜਪਣਾ
- ਕੀਰਤਨ
- ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਦਾਤ
- ਦਸ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ

2) ਉੱਚੀ ਮੌਲਿਕਤਾ

- ਸੇਵਾ ਦਾ ਖੇਤਰ

- ਦਸਵੰਧ ਦਾ ਖੇਤਰ
- ਸਥਾਨਕ ਗੁਰਦੁਆਰਾ
- ਨਿੱਜੀ ਘਰ
- ਸਮੁੱਚੀ ਕੁਦਰਤ
- ਇਤਿਹਾਸਕ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਗੁਰਧਾਮ
- ਸਿੱਖ ਸਭਿਅਤਾ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ
- ਸਮੁੱਚੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ
- ਚੋਣਵਾਂ ਸਾਹਿਤ ਰੀਝਾਂ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਾ
- ਰੀਝਾਂ ਲਾ ਕੇ ਕਿਰਤ ਕਰਨੀ
- ਕਿਰਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ
- ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

3) ਦਰਮਿਆਨੀ ਮੌਲਿਕਤਾ

- ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰ
- ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਦੋਸਤ, ਮਿੱਤਰ
- ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਕਸਰਤ
- ਕਿਰਤ ਅਤੇ ਕੰਮ ਧੰਦੇ
- ਜ਼ਮੀਨ ਜਾਇਦਾਦ
- ਨਿੱਜੀ ਸਹੂਲਤਾਂ (ਕਾਰਾਂ, ਬਾਈਕ ਆਦਿ)
- ਨਵੀਂ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਸੁਚੱਜੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ

ਨੋਟ :- ਹਰ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਆਪਣੀ ਮੌਲਿਕਤਾ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

4) ਉਲਾਰ ਦਰਮਿਆਨੀ ਮੌਲਿਕਤਾ

ਜਦ ਅਸੀਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਮੌਲਿਕਤਾ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋਈਏ ਪਰੰਤੂ ਇੱਕ ਜਾ ਦੋ ਖੇਤਰਾਂ ਵੱਲ ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ ਉਲਾਰ ਹੋ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਇਹ ਦਸ਼ਾ ਵਾਪਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦਰਮਿਆਨੀ ਮੌਲਿਕਤਾ ਵਾਲਾ ਸ਼ਖਸ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾ ਕੇ ਚੱਲੇ ਤਾਂ ਉਪਰੋਕਤ ਦਸ਼ਾ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰੀਵ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

5) ਨਿਮਨ ਮੌਲਿਕਤਾ

- ਪੈਸਾ

- ਜਮੀਨ ਜਾਇਦਾਦ
- ਅਹੁਦਾ (ਸ਼ਕਤੀ)

ਜਦ ਕੋਈ ਸਖਸ਼ ਸ਼ਕਤੀ ਹਾਸਲ ਕਰਕੇ ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਜਮੀਨ ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਹੜਪਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਵਾਪਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਕਮੀਨਗੀ ਸਾਡੇ ਅੰਤਰੀਵ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਲੋਕ, ਪੂੰਜੀਪਤੀ, ਅਹੁਦੇਦਾਰ, ਚੋਧਰ ਦੀ ਭੁੱਖ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਬਦਮਾਸ਼ ਤਾਸੀਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਪਰੋਕਤ ਔਗੁਣਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਪਰੋਕਤ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਮੌਲਿਕਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸੰਘਣੀ ਗਿਰਾਵਟ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਮਨ ਮੌਲਿਕਤਾ ਵਾਲੇ ਸਖਸ਼ ਦਾ ਅੰਤਰੀਵ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਚੁੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

178. ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਰੋਜ਼ਨਾਮਚਾ - 7

ਅੱਜ ਤਾਰੀਖ 27-05-2019 ਦਿਨ ਸੋਮਵਾਰ ਹੈ। ਦੇਸੀ ਮਹੀਨਾ 13 ਜੇਠ ਹੈ।

ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੈ।

ਅੱਜ ਸਵੇਰੇ ਧੁੱਪ ਸੋਨੇ ਅਤੇ ਚਾਂਦੀ ਰੰਗ ਦੀ ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਅ ਮਾਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਹਵਾ ਵਗ ਰਹੀ ਹੈ। ਦਰੱਖਤ ਖੇੜੇ ਵਿਚ ਹਨ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਮਿੱਠੀ ਫੁਹਾਰ ਅਕਾਸ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਝਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕਾਰਨ ਖੇੜਾ ਤਾਰੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਧਰਤੀ ਤੇ ਅਕਾਸ਼ ਮਉਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਚਿੱਤ ਅੰਤਰੀਵ ਵਿਚ ਮਗਨ ਹੈ। ਬਲਿਹਾਰੀ ਕੁਦਰਤਿ ਵਸਿਆ।

ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਵੀ ਸੋਨੇ ਚਾਂਦੀ ਰੰਗੀ ਧੁੱਪ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਖੇੜਾ ਹਾਜ਼ਰ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਸਵੇਰ ਨਾਲੋਂ ਇਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਘਣਤਾ ਹਲਕੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੋਨੇ ਚਾਂਦੀ ਰੰਗੀ ਧੁੱਪ ਸਾਨੂੰ ਪਰਤਾਪ ਅਤੇ ਟਿਕਾਉ ਬਖਸ਼ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

179. ਮੌਜੂਦਾ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੇੜੇ ਦਾ ਘਟਣਾ

ਪੂੰਜੀਵਾਦ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੇੜੇ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਘੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅੰਤਰੀਵ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਵਿਚ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਅਤੇ ਵਿਗਾਸ ਦੀ ਕਮੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।

ਮੇਰੀ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਦੀ ਮਨਸ਼ਾ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਖੇੜੇ ਨੂੰ ਪੁਨਰ ਸੁਰਜੀਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਮੈਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਦੇਣ ਦੀ ਇਸ ਲਈ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਕਿਉਂਕਿ ਡਾ. ਗੁਰਭਗਤ ਸਿੰਘ ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਾਲੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਸਾਹਿਤ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਤਾਬ **ਵਿਸਮਾਦੀ ਪੁੰਜੀ** ਜੋ ਕਿ ਸਿੰਘ ਬ੍ਰਦਰਜ਼, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਨੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਦੁਰਲੱਭ ਰਚਨਾ ਹੈ।

180. ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਬਾਰਹਮਾਹਾ ਬਾਣੀ

ਬਾਰਹਮਾਹਾ ਵਿਚ ਜੀਵ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਰੁੱਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲਾਪ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਹੈ। ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਬਾਰਹਮਾਹਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਰੁੱਤਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਰਣਨ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵਰਣਨ ਵਜੋਂ ਕਾਵਿ ਸ਼ਾਸਤਰੀਆਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ 'ਬਾਰਹਮਾਹਾ ਤੁਖਾਰੀ' ਨੂੰ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਦਰਜ਼ਾ ਦੇ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਦਰਸ਼ਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਲਾ-ਕ੍ਰਿਤ ਮੰਨਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਸੰਗ ਵਿਚ ਡਾ. ਤਾਰਨ ਸਿੰਘ ਲਿਖਦੇ ਹਨ :

“ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਚਿੱਤਰ ਦੇਣ ਵਿਚ ਇਸ ਰਚਨਾ ਨਾਲ ਕੋਈ ਹੋਰ ਰਚਨਾ ਤੁਲਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਦੇ ਸਤਾਰਾਂ ਬੰਦ ਹਨ ਤੇ ਇੰਨੇ ਹੀ ਪੂਰਨ ਚਿੱਤਰ ਇਸ ਰਚਨਾ ਵਿਚ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਦਰਤ ਚਿੱਤਰ ਚਿੱਤ੍ਰਨ ਦੀ ਇਹ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹਾਨ ਰਚਨਾ ਹੈ।”

(ਪੰਨਾ 54)
(ਗ ਨ ਕ ਸ ਵਿੱਚੋਂ)

181. ਸਿੱਖ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ਸਿੱਖ-ਸੰਗੀਤ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਪੁਲਾੜ ਵਰਗਾ ਫੈਲਾਅ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਖ਼ਲਾਅ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਤਾਂ ਵਿਗਿਆਨੀ ਵੀ ਮੰਨਣ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ ਕਿ ਅੰਤ੍ਰਿਕਸ਼ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੂਨਯ ਨਹੀਂ।

(ਡਾ. ਜਤਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਖੰਨਾ, ਪੰਨਾ 65)
(ਸ ਵ ਪ ਗ ਸ ਵਿੱਚੋਂ)

182. ਮਹਾਂਕਾਵਿ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ

ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਮਾਨੋ ਸਿਖਰਾਂ ਛੂਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖ਼ਾਸ ਕਰ **ਰਾਣਾ ਸੂਰਤ ਸਿੰਘ** ਵਿਚ।

ਸ਼ੋਖਣੀ ਖੜੋਤ ਤੋਂ ਵਿਗਾਸ ਵੱਲ / 116

ਰਾਤ ਦਾ ਚੇਤਨੀਕਰਨ ਕੀਤਾ ਹੈ :
 ਬਾਕੀ ਸੀ ਜੋ ਰਾਤ, ਤਿਲਕੀ ਜਾਂਵਦੀ,
 ਲੈਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਨਾਲ ਆਪਨਾ ਮਾਲ ਬੀ,
 ਚੁੱਪ ਹਨੇਰਾ, ਸ਼ਾਂਤ, ਸੀਤ ਸੁਹਾਉ ਬੀ,
 ਭਿੰਨੀ ਭਿੰਨੀ ਮੌਜ, ਤੂਲ ਫੁਹਾਰ ਦੀ,
 ਰਹੀ ਜੁ ਅੰਬਰ ਛਾਇ, ਸੁਹਣੀ ਸੁੰਦਰਤਾ
 ਜੋੜਨਹਾਰ ਇਕਾਂਤ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਚਾਂਦਨੀ,
 ਸਭ ਕੁਝ ਮੋਢੇ ਚੁੱਕ, ਤੁਰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ,
 ਦਬੇ ਪੈਰ ਸਾਹ ਵੱਟ, ਲੰਘੀ ਐਕੁਰਾਂ,
 ਪਤਾ ਨ ਲੱਗਾ ਮੂਲ, ਜਾਂਦੀ ਦਾ ਕਿਸੇ।

(ਪੰਨਾ 272)

‘ਬਾਗ਼’ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਕਰਣ ਵਿਚ ‘ਉਸ਼ਾ’ ਦਾ ਸੁੰਦਰ ਮੂਰਤੀਕਰਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ :-

ਇਸਨੂੰ ‘ਉਸ਼ਾ’ ਪ੍ਰਕਾਸ਼, ਪੰਡਤ ਆਖਦੇ,
 ਦੋ ਵੇਲੇ ਦੀਦਾਰ, ਹੈ ਏ ਦੇਵਦੀ।
 ਏ ਸ਼ਰਮੀਲੀ ਨਾਰ, ਚਿੱਟੀ, ਸੋਹਿਣੀ
 ਜਦ ਬੀਤੇ ਹੈ ਰਾਤ, ਨਿਕਲੇ ਹੈ ਤਦੋਂ-
 ਨਾ ਸੂਰਜ ਨਾ ਚੰਦ, ਤਾਰੇ ਹੋਣ ਨਾ
 ਤਦ ਚੁੱਕਦੀ ਏ ਘੁੰਡ, ਦਰਸ ਦਿਖਾਂਵਦੀ।

(ਪੰਨਾ 273)

(ਭ ਵ ਸ ਕ ਵਿੱਚੋਂ)

183. ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ - 7

- ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਸੁੱਚਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਜਵੱਦੀ ਕਲਾਂ 27 ਅਗਸਤ 2002 ਨੂੰ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਚਲੇ ਗਏ। ਇਹ ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਘਾਟਾ ਸੀ, ਜੋ ਕਦੇ ਨਾ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸੀ।

(ਭਾਈ ਸੁਖਵੰਤ ਸਿੰਘ, ਪੰਨਾ 211)

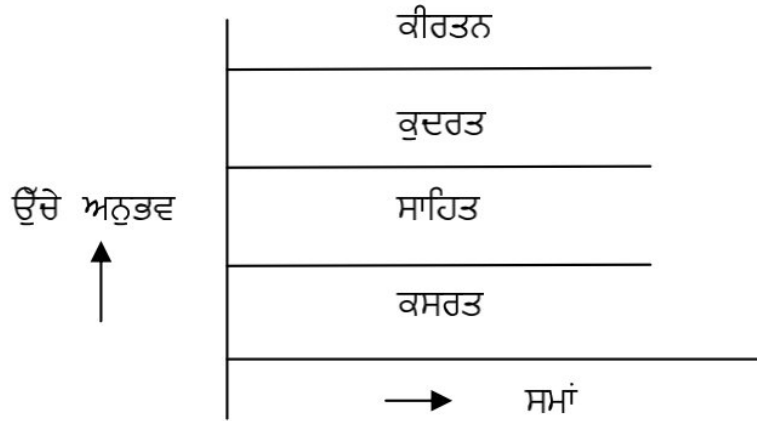
- ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪਟਿਆਲਾ ਅਤੇ ਪਟਿਆਲਾ ਦੇ ਸ਼ਾਹੀ ਘਰਾਣੇ ਦੀ ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਪ੍ਰਤੀ ਵੱਡੀ ਦੇਣ ਹੈ।

(ਜਸਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਪੰਨੇ 224-25)

(ਸ ਵ ਪ ਗ ਸ ਵਿੱਚੋਂ)

184. ਕੁਦਰਤ, ਕੀਰਤਨ, ਸਾਹਿਤ ਅਤੇ ਕਸਰਤ

ਇਸ ਰਚਨਾ ਵਿਚ ਉਪਰੋਕਤ ਚਾਰਾਂ ਦਾ ਭਰਵਾਂ ਜ਼ਿਕਰ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰਾਂ ਦੀ ਆਪਸੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ।



ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਤੁੱਛ ਬੁੱਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਗਰਾਫ਼ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਕਾਦਰ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਅਨੰਤ ਕਲਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਰਹੱਸ ਦੀ ਥਾਹ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ।

ਨੋਟ :- ਕੀਰਤਨ ਵਿਧਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨਿੱਤਨੇਮ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਪਾਠ, ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਅਤੇ ਕਥਾ ਵਿਆਖਿਆ ਆਦਿ ਇਸੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

185. ਕੀਰਤਨ ਸਰਬ ਮਨੋਰਥ ਪੂਰਕ ਹੈ

ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਤੇ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਅਵਿੱਦਿਆ ਦੀ ਨੀਂਦਰ ਵਿਚ ਸੁੱਤਾ ਮਨ ਜਾਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਖ ਕਲੇਸ਼ ਤੇ ਰੋਗ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਛਾਤੀ ਸ਼ੀਤਲ ਤੇ ਮਨ ਸੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਪਾਂ ਦੀ ਮੈਲ ਕੱਟੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਿਰੰਕਾਰ ਵਿਚ ਲਿਵ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰਿ ਨਾਮ ਦਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸ ਪੀਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਸਾਧਨ ਕੀਰਤਨ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਲੋਕ-ਪ੍ਰਲੋਕ ਸੰਵਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਕੀਰਤਨ ਵਿਚ ਰੰਗੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਲੋਕ-ਪ੍ਰਲੋਕ ਦਾ ਕੋਈ ਪਦਾਰਥ ਅਲੱਭ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਉਹ ਚਾਰੇ ਪਦਾਰਥ ਧਰਮ, ਅਰਥ, ਕਾਮ, ਮੋਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

(ਡਾ. ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਪੰਨਾ 84)
(ਸ ਵ ਪ ਗ ਸ ਵਿੱਚੋਂ)

186. ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਕੇਂਦਰੀ ਵਿਸ਼ਾ ਨਾਮ ਹੈ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਕੇਂਦਰੀ ਵਿਸ਼ਾ ਨਾਮ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਦੋ ਰਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਮੇਰਾ ਆਪਣੀ ਲਿਖਤ ਵਿਚ ਨਾਮ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਨਾ ਕਰਨਾ ਨਿਆਂਸੰਗਤ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਪਰ ਮੇਰੀ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕੋਈ ਸਮਰੱਥਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮੈਂ ਨਾਮ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਾਂ।

ਸਮਝਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਕੇਂਦਰੀ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਗੁਰਬਾਣੀ, ਸਤਿਸੰਗ, ਸੰਤ, ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼, ਗੁਰਮੁਖ, ਅੱਛੀ ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਅੱਛੀ ਸੰਸਥਾ ਵਿਚ ਨਾਮ ਜਪਣ, ਧਿਆਉਣ ਜਾਂ ਆਰਾਧਣ ਬਾਰੇ ਅਗਵਾਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੇਰੀ ਕੋਈ ਔਕਾਤ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮੈਂ ਨਾਮ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਅਗਵਾਈ ਦੇ ਸਕਾਂ।

ਪਰੰਤੂ ਮੈਂ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਨਾਮ ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਲਿਆਣ ਲਈ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਪੱਖ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਸਭਿਅਤਾ ਮੁਤਾਬਿਕ ਨਾਮ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਸੂਖਮ ਅਤੇ ਸਥੂਲ ਮੰਡਲਾਂ ਵਿਚ ਬਰਾਬਰ ਵਰਤ ਰਹੀ ਹੈ। ਨਾਮ ਇਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ।

187. ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਸੁੱਚਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਰਾਗਬੱਧ ਕੀਰਤਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ

“ਰਾਗ ਰੂਹ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਹੈ। ਰਾਗ ਆਤਮਾ ਦਾ ਵਾਹਨ ਹੈ। ਰਾਗ, ਮਨ ਨੂੰ ਪੰਖ ਲਗਾ ਕੇ ਉਲਮਲ ਦੇ ਮੰਡਲ ਲਿਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਉੱਡਣ-ਖਟੋਲਾ ਹੈ। ਰਾਗ, ਨੇਤਰਹੀਣ ਨੂੰ ਨੈਣ ਬਖਸ਼ਦਾ ਹੈ। ਰਾਗ, ਭਾਵ-ਹੀਣ ਅਬੋਲ ਮਨ ਨੂੰ ਬੋਲ ਬਖਸ਼ਦਾ ਹੈ। ਰਾਗ, ਮਨ ਦੀ ਧੁੰਧਲੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਬਖਸ਼ਦਾ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਦਾ ਸੂਰਜ ਹੈ ਰਾਗ, ਮਨ ਤੋਂ ਅਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਅੰਧੇਰੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਕੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਸੂਰਜ ਉਦੈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਸੰਸੇ ਤੇ ਭਰਮ ਦੂਰ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨੂਰੋ-ਨੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸੁਰ-ਤਾਲ, ਸ਼ਬਦ-ਸੁਰਤ, ਰਸ-ਰੰਗ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਤੋਂ ਉਪਜੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਰਾਹੀਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਮੰਡਲ ਦੇ ਦੁਆਰ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸ੍ਰੋਤਿਆਂ ਦੇ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਉਂ ਹਿਲੋਰੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਪੁਰੇ ਦੀ ਪਵਨ, ਸਾਗਰ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲੋਰੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਦੋਂ ਸੁਰ-ਤਾਲ ਰਾਹੀਂ ਅਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਪੰਖੜੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਿਰਦਾ ਇਉਂ ਖੇੜੇ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਉਂ ਮਧੁਰ ਪਵਨ ਦੇ ਸਪਰਸ਼ ਨਾਲ ਗੁਲਾਬ-ਪੁਸ਼ਪ ਖੇੜੇ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਰਤਿ ਲਗਾਉਣ

ਦੇ ਇਸ ਇਲਾਹੀ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਗ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ।”

(ਡਾ. ਜਤਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੋਲੀ, ਪੰਨਾ 202)
(ਸ ਵ ਪ ਗ ਸ ਵਿੱਚੋਂ)

188. ਗੁਰਬਾਣੀ ਪਾਠ ਸੁਣਨ ਬਾਰੇ

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਰੁਚੀ ਵੱਖਰੀ-ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੀਰਤਨ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਪਾਠ, ਨਾਮ ਜਪਣਾ, ਕਥਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਾਨ ਹਨ। ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਰੁਚੀ ਮੁਤਾਬਿਕ ਚੋਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੇਵਾ ਦੀਆਂ ਵੀ ਅਨੇਕ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਮਨ ਲਾ ਕੇ ਕੀਤੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਵਾਨ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਸਭਿਅਤਾ ਵਿਚ ਕਈ ਅਨੋਖੇ ਸਾਧਨ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਿਰਕੇ ਜਾਂ ਖਿੱਤੇ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਸੇਵਾ ਤੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਨੀ ਸ਼ੋਭਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬਹਿਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਖੋਜ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਅੱਜਕਲ੍ਹ ਸਿੱਖ ਹਲਕਿਆਂ ਵਿਚ ਕਈ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਬੇਲੋੜੀ ਬਹਿਸ ਚੱਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਬਰਬਾਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

1998 ਤੋਂ 2019 ਤਕ ਮੈਂ ਕੰਮਾਂ ਧੰਦਿਆਂ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਜਦ ਸਾਡੀ ਸੁਰਤ ਕੰਮਾਂ ਧੰਦਿਆਂ ਵਿਚ ਥੱਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪਾਠ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੁਣਨਾ ਸੌਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪਾਠ ਸੁਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ, ਪਰੰਤੂ ਮੇਰੀ ਸੁਰਤ ਦੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਕਾਰਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪਾਠ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ ਸੀ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਵਧੀਆ ਪਾਠ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਚੋਟੀ ਦੇ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਸੁਣਿਆ, ਪਰ ਮਨ ਨੂੰ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੀ ਸੀ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤਾਂ ਦਾ ਪਾਠ ਮੈਂ ਸੁਣਿਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿੱਖ ਹਲਕਿਆਂ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਨਾਮ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਲੈਅ ਵਿਚ ਦਖ਼ਲ ਦੇ ਰਹੀ ਸੀ ਜਾਂ ਅਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਰਸ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਾਂ ਉਮਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਮੇਰੇ ਇਕ ਦੋਸਤ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਅਚਨਚੇਤ ਹੀ ਗਿਆਨੀ ਮਹਿੰਗਾ ਸਿੰਘ ਸਰੀ ਕੈਨੇਡਾ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਲਿਆ ਕੇ ਦਿੱਤਾ। ਜਦ ਮੈਂ ਇਹ ਸੁਣਿਆ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਮਨ ਨੂੰ ਭਾਅ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ 3-4 ਹੋਰ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਾਠ ਸੁਣਾਇਆ ਅਤੇ ਸਭ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕੀਤਾ। ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕਲਾ ਪ੍ਰੇਮੀ ਦੋਸਤ ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਮੱਕੜ ਤੋਂ ਰਾਇ ਲਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪਾਠ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਗਿਆਨੀ ਮਹਿੰਗਾ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ

ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਕ ਨਵੀਂ ਗੱਲ ਦੱਸੀ ਕਿ ਜਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਤਨੇਮ ਦਾ ਪਾਠ ਸੁਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਭਾਈ ਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੋਢੀ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਪਾਠ ਸੁਣਦੇ ਹਨ। ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪਾਠ ਸੁਣਨ ਲਈ ਉਹ ਭਾਈ ਦਯਾ ਸਿੰਘ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਪਾਠ ਸੁਣਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕੀਰਤਨ ਪ੍ਰੇਮੀ ਹਨ, ਇਸੇ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਹ ਰੁਚੀ ਬਣੀ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਤਰੀਕਾ ਅਪਨਾਉਣਾ ਪਵੇ, ਉਹ ਪ੍ਰਵਾਨ ਹੈ। ਮੌਜੂਦਾ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪਾਠ ਸੁਣਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਵੀ ਚੰਗੇ ਭਾਗਾਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।

189. ਪੂੰਜੀਵਾਦ, ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ

ਮੈਂ ਇਸ ਰਚਨਾ ਵਿਚ ਕਈ ਥਾਂ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਕੱਲਤਾ ਵੱਲ ਧੱਕ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੂੰਜੀਵਾਦ ਸਾਡੀ ਬਿਰਤੀ ਨੂੰ ਉਖੇੜ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸ਼ੁੱਧ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਚਿੱਤ੍ਰਨ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਦੋ ਗਜ਼ਲਗੋ ਮੇਰੇ ਮਨ ਪਸੰਦ ਹਨ। ਸੁਰਜੀਤ ਪਾਤਰ ਅਤੇ ਜਸਵਿੰਦਰ ਗਜ਼ਲ ਰਾਹੀਂ ਸਮੇਂ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਚਿੱਤ੍ਰਨ ਵਿਚ ਪੂਰੇ ਨਿਪੁੰਨ ਹਨ। ਸੁਰਜੀਤ ਪਾਤਰ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ :-

*ਆਪੋਧਾਪੀ ਮੱਚ ਗਈ, ਝੂਠ ਬਦੀ ਖੁਦਗਰਜ਼ੀਆਂ,
ਸਭ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਫ਼ੌਜ ਦਾ, ਸ਼ਹਿਰ ਤੇ ਹੱਲਾ ਹੋ ਗਿਆ।
ਮੇਰੇ ਵੇਹਦਿਆਂ ਵੇਹਦਿਆਂ, ਭੇਤ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂ ਹਰ ਕੋਈ,
ਵਸਦੇ ਰਸਦੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ, ਕੱਲਾ ਕੱਲਾ ਹੋ ਗਿਆ।*

*ਬਿਰਤੀ ਜਿਹੀ ਬਿਖੇਰਦਾ, ਲੱਗੀ ਟੇਕ ਉਖੇੜਦਾ,
ਸੁਰਤ ਭੁਲਾਈ ਜਾਂਵਦਾ, ਅੱਖੀਂ ਘੱਟਾ ਪਾਂਵਦਾ।
ਕੱਪੜ-ਲੀੜ ਉਡਾਂਵਦਾ, ਝੱਖੜ ਆਇਆ ਲਾਂਭ ਦਾ,
ਮੈਂ ਤਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਸਾਂਭਦਾ, ਯਾਰੋ ਝੱਲਾ ਹੋ ਗਿਆ।*

(ਸੁਰਜੀਤ, ਪੰਨਾ-42)
ਸੁਰਜੀਤ ਪਾਤਰ

ਇਥੇ ਇਹ ਗੱਲ ਚਿਤਾਰਨੀ ਨਿਆਂ ਸੰਗਤ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖ ਸਭਿਅਤਾ ਇਸ ਇਕੱਲ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤ ਵਿਚ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਭਿਅਤਾ ਨੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ ਮੂਹਰੇ ਲੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਡੱਟ ਕੇ ਖਲੋਣਾ

ਹੈ। ਇਸ ਸਭਿਅਤਾ ਕੋਲ ਅਜਿਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਸਾਧਨ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਦੂਜੇ ਖਿੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਬਖਸ਼ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਭਿਅਤਾ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਸਿਰਜਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਤੇਜ਼ ਵਹਾਅ ਵਿਚ ਵੀ ਅਡੋਲ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

190. ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ : ਰੂਪ ਅਤੇ ਰਸ

ਡਾ. ਤਾਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਵਰਣਨ-ਵਿਧੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾਯੋਗ ਹੈ। ਕੁਝ ਅੰਸ਼ ਪੇਸ਼ ਹਨ :-

- 'ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ' ਗੈਰਤਮੰਦ ਸ੍ਰੈ-ਸਤਿਕਾਰ ਵਾਲੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਹੈ, 'ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ' ਇਹਨਾਂ ਜੀਵਨ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਤੀਕ ਪੁੱਜਣ ਲਈ 'ਧਰਮ-ਯੁੱਧ' ਦਾ ਚਾਅ ਹੈ, ਧਰਮ ਯੁੱਧ ਲਈ 'ਸੰਤ ਸਿਪਾਹੀ' ਦੇ ਆਚਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, 'ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ' ਉਸ ਮਹਾਨ ਆਚਰਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਹੈ, 'ਸੰਤ' ਪ੍ਰਭੂ-ਭਗਤੀ ਹੈ, 'ਸਿਪਾਹੀ' ਬੀਰ-ਰਸ ਹੈ, 'ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ' ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਪੱਖਾਂ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਉਦੇਸ਼ ਬਿਨਾਂ ਕੁਰਬਾਨੀ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, 'ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ' ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ ਲਈ ਵੰਗਾਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ 'ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ' ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਨਿਰਾਸ਼ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਸਤ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਹੋਕੇ ਜਿੱਤ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਣਾ, 'ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ', ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਦਰਸ਼ਨ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਆਤਮਿਕ ਮੰਡਲ ਵਿੱਚੋਂ ਉਪਜਦਾ ਹੈ, 'ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ' ਆਤਮਿਕ ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਵਾਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਵਿੱਚੋਂ ਰੂਪਮਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ।

(ਪੰਨਾ 25)

- 'ਜਾਪੁ ਸਾਹਿਬ' ਨੀਲੇ ਬਾਣੇ, ਨੀਲੇ ਘੋੜੇ, ਚਿੱਟੇ ਬਾਜ਼, ਚਮਕਦੀ ਦਮਕੀ ਕਲਗੀ, ਸ਼ਸਤ੍ਰਪਾਰੀ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ-ਚਿੱਤ੍ਰ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਨੀਲਾਹਟ ਤੇ ਸ਼ਫੈਦੀ, ਘੋੜੇ ਤੇ ਬਾਜ਼ ਦਾ ਬਲ, ਹੀਰਿਆਂ ਦੀ ਦਮਕ ਅਤੇ ਸ਼ਸਤ੍ਰਾਂ ਦੀ ਫੋਲਾਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਰੂਪਮਾਨ ਹੈ।

(ਪੰਨਾ 71)

- 'ਜਾਪੁ ਸਾਹਿਬ' ਦੇ ਮੀਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਮੀਰੀ, ਬਹੁਲਤਾ, ਸ਼ਕਤੀ, ਅਥਾਹ-ਅਸਗਾਹ ਵਹਿਣ, ਨਿਰੰਤਰ ਤੌਰ ਹਨ, ਪਰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਗੀਤ ਅਣਸੋਚਿਆ ਸਮਾਧੀ-ਲਿਸ਼ਕਾਰਾ ਹੈ।

(ਪੰਨਾ 71)

- 'ਅਕਾਲ ਉਸਤਤ' ਵਿਚ ਅਨੁਪ੍ਰਾਸ ਦੇ ਹਰ ਭੇਦ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨੇ ਸ਼ਬਦ ਮੰਡਲ ਦੇ ਅਨੋਖੇ ਰਸ ਦਾ ਸਾਰੀ ਰਚਨਾ ਵਿਚ ਪਰਸਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਸਰ ਸਰ ਕਰਦੇ ਅਣੀਆਲੇ ਤੀਰ ਕਮਾਨੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਤਿਵੇਂ ਹੀ ਇਹ ਨੌਕਦਾਰ ਤਿੱਖੇ ਸ਼ਬਦ ਭੱਜੇ ਤੁਰੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਸਿੱਧੇ ਹਿਰਦਿਆਂ ਵਿਚ ਧੱਸਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

(ਪੰਨਾ 86)

- 'ਅਕਾਲ ਉਸਤਤ' ਇਕ ਆਤਮਿਕ ਮੰਡਲਾਂ ਦੇ ਵਾਸੀ ਦੀ ਹੀ ਰਚਨਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਕ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਯੋਧੇ, ਧਰਮ ਯੋਧੇ ਦੀ ਵੀ ਰਚਨਾ ਹੈ ਜੋ 'ਸਰਬ ਲੋਹ' ਜੀ ਦੀ ਰੱਛਾ ਦੀ ਆਰਾਧਨਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਕ ਇਕ ਬੰਦ ਵਿੱਚੋਂ 'ਯੋਧੇ' ਦਾ ਬਲ ਵਿਦਮਾਨ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਇਤਨਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੇਵਲ ਇਕ ਯੋਧਾ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਤਨੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਇਕ ਯੋਧਾ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੂਪਮਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੁੰਦ ਲਈ ਇਸ ਰਚਨਾ ਵਿਚ ਕਿਤੇ ਥਾਂ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਜੋ ਸਿਧਾਂਤ ਇਥੇ ਵਿਦਮਾਨ ਹੈ, ਇਤਨਾ ਦੁੰਦ ਰਹਿਤ ਸਮਦਰਸ਼ੀ ਸਿਧਾਂਤ ਇਤਨੀ ਬਲਵਾਨ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਹੋਰ ਕਿਤੇ ਘੱਟ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਿਆ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਬ੍ਰਹਮੰਡ ਅਦੁੱਤ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੋ ਨਿਬੜਿਆ ਹੈ।

(ਪੰਨਾ 87)

ਡਾ. ਤਾਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ 'ਚੰਡੀ ਚਰਿਤ੍ਰ ਸਾਹਿਤ' ਵਾਲੇ ਅਧਿਆਇ ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ :

“ਧਰਮ-ਯੁੱਧ ਹੀ ਕਰਮ-ਮਾਰਗ ਜਾਂ ਕਰਮ-ਯੋਗ ਦਾ ਮੁਖ ਰੂਪ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਮੁਕਤੀ ਪਦ ਦਾਤਾ ਹੈ। ਜੋਧੇ ਦਾ ਮੰਤਵ, ਨਿਰਭੈਤਾ, ਅੰਤਿਮ ਕੁਰਬਾਨੀ ਲਈ ਤੱਤਪਰ ਹੋਣਾ, ਇਸ਼ਟ-ਪ੍ਰੇਮ, ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਹੋਣਾ, ਮੋਹ ਤਿਆਗ ਕੇ ਜੁੱਧ ਪਰਵਿਰਤ ਹੋਣਾ, ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ ਤੇ ਹਉਮੈਂ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਕੇਵਲ ਨਿਆਂ, ਧਰਮ ਤੇ ਆਦਰਸ਼ ਲਈ ਸਿਰ ਤਲੀ ਤੇ ਰੱਖ ਲੈਣਾ, ਮਰਨ ਮਾਰਨ ਦੇ ਚਾਉ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ, ਇਕਾਗਰ ਚਿੱਤ ਹੋ ਕੇ ਜੂਝਣਾ, ਸਦਾਚਾਰ ਤੋਂ ਡਿੱਗ ਕੇ ਜਿੱਤ ਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਖੜਗਧਾਰੀ ਹੋ

ਕੇ ਸੁਚੇਤ ਤੇ ਚਿੰਤਨ ਹੋ ਕੇ ਸੈਨਾ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ, ਜ਼ਬਤ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ-ਇਹ ਗੁਣ ਹੀ ਸੂਰਮਤਾ ਹਨ ਤੇ ਇਹੋ ਮੁਕਤੀ-ਦਾਤਾ। ਸੋ ਧਰਮ-ਜੁੱਧ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਉਨਾ ਹੀ ਸਾਰਥਿਕ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜਿਤਨਾ ਭਗਤੀ। ਧਰਮ-ਜੁੱਧ ਭਗਤੀ ਹੀ ਹੈ।”

(ਪੰਨਾ 113)

ਡਾ. ਤਾਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ‘ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ : ਕਾਵਿ ਰਸ’ ਵਾਲੇ ਅਧਿਆਇ ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ :

“ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਦੀ ਬਾਣੀ ਇਕ ਤੇਜ਼ਸਵੀ ਆਤਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਉਹ ਦਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ ਉਥੇ ਸ਼ਬਦ, ਚਿੱਤ੍ਰ, ਉਪਮਾ, ਅਲੰਕਾਰ, ਭਾਵ, ਭਾਵਕਤਾ, ਕਲਪਨਾ, ਮੂਰਤਕਾਰੀ, ਉਸਤਤ, ਰਸ, ਛੰਦ, ਰਾਗ, ਰਾਗਾਤਮਕਤਾ, ਬੋਲੀ, ਖਿਆਲ, ਧਿਆਨ, ਰੰਗ, ਬਲ, ਓਜ, ਤੇਜ ਆਪੇ ਅਕਹਿ ਅਰੁਕ ਵਹਿਣ ਵਿਚ ਉਤਰਦੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚੋਂ ਉਪਜੀ ਰਚਨਾ ਹੈ, ਘੜੀ ਘੜਾਈ ਉਤਰੀ ਹੈ, ਦਸਮ-ਦੁਆਰ ਵਿੱਚੋਂ, ਇਹ ਯਤਨਾਂ ਨਾਲ ਘੜੀ ਨਹੀਂ ਗਈ। ਇਹ ਅਵਤਾਰ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਸ਼ ਕਲਿਆਨ ਦਾ ਨਾਹਰਾ ਹੈ।”

(ਪੰਨਾ 370)

(‘ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ : ਰੂਪ ਅਤੇ ਰਸ’ ਵਿੱਚੋਂ ਲੇਖਕ ਡਾ. ਤਾਰਨ ਸਿੰਘ)

ਡਾ. ਗੁਰਭਗਤ ਸਿੰਘ ‘ਕਾਵਿ-ਸ਼ਾਸਤਰ, ਦੇਹ ਅਤੇ ਕ੍ਰਾਂਤੀ’ ਦੇ ਪੰਨਾ 23 ਉਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਤਰਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ :

ਖਗ ਖੰਡ ਬਿਹੰਡ ਖਲ ਦਲ ਖੰਡ ਅਤਿ ਰਣ ਮੰਡ ਬਰ ਬੰਡ।
ਭੁਜ ਦੰਡ ਅਖੰਡ ਤੇਜ ਪ੍ਰਚੰਡ, ਜੋਤਿ ਅਮੰਡ ਭਾਨ ਪ੍ਰਭੰ।

(ਬਚਿੱਤ੍ਰ ਨਾਟਕ)

ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਪਰੋਕਤ ਵਾਕਾਂ ਵਿਚ ਤਲਵਾਰ ਵਹਿਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉਪਰੋਕਤ ਵਾਕਾਂ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਧੁਨੀ ਵਿਰੋਧ ਹਨ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਰੋਧਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਾਲਾ ਸਿੰਟੈਗਮ, ਤਲਵਾਰ ਦੇ ਰਣਖੇਤਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਅਨਾਤਮਾ ਉੱਤੇ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲੇ ਵਹਾਅ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

191. ਮਨੁੱਖੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਬਾਰੇ

- ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚੋਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦੋਵੇਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

(ਪੰਨਾ 29)

- ਇੱਕੋ ਜੋਤ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕੁਦਰਤ ਇੱਕੋ ਇਕਾਈ ਹੈ।

(ਪੰਨਾ 53)
(ਗ ਨ ਕ ਸ ਵਿੱਚੋਂ)

192. ਲੋਕ-ਗੀਤਾਂ ਅਤੇ ਨਾਮਕਰਣ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤ

ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕਗੀਤਾਂ ਵਿਚ ਰਚਨਾਤਮਿਕ ਕਵਿਤਾ ਵਾਂਗੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਚਿਤ੍ਰਨ ਬਹੁਤਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਤੇ ਬਹੁਪੱਖੀ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਜੋ ਹੈ ਇਸ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਹੀ ਰੰਗੀਨੀ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਾਫ਼ੀ ਨਾਮ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚੋਂ ਰੱਖੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਚੇਤ ਸਿੰਘ, ਸਾਵਣ ਸਿੰਘ, ਮੱਘਰ ਸਿੰਘ, ਵਿਸਾਖਾ ਸਿੰਘ, ਬਸੰਤ ਸਿੰਘ, ਬਸੰਤ ਕੌਰ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸਿੰਘ, ਚੰਦ ਸਿੰਘ, ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ, ਪਿੱਪਲ ਸਿੰਘ, ਬੋਹੜ ਸਿੰਘ, ਕਿੱਕਰ ਸਿੰਘ ਆਦਿ।

193. ਭਵਿੱਖਮੁਖੀ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸੁਪਨੇ

- 1699 ਈ. ਵਿਚ ਖ਼ਾਲਸੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਣਾ ਇਕ ਮਹਾਨ ਇਲਾਹੀ ਘਟਨਾ ਸੀ ਜਿਸ ਦਾ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮੁਲਾਂਕਣ-ਚਿੰਤਨ ਅਜੇ ਤਕ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।
- ਖ਼ਾਲਸੇ ਦਾ ਜਨਮ 1699 ਈ. ਅਤੇ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦਾ ਲਾਹੌਰ ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ 1799 ਈ. ਵਿਚ ਹੋਇਆ। ਇਹ 100 ਸਾਲ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹਾਨ ਹੈ, ਅਜੇ ਤਕ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪੂਰਨ ਚਿੰਤਨ-ਅਧਿਐਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।
- ਉਪਰੋਕਤ 100 ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਖ਼ਾਲਸਈ ਆਦਰਸ਼ ਆਪਣੇ ਜੋਬਨ ਤੇ ਸੀ, ਇਹ ਸਥੂਲ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਬਜਾਇ ਅੰਤਰੀਵ ਦੇ ਸੂਖਮ ਚਿੰਤਨ-ਰਹੱਸ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਸੀ।
- ਖ਼ਾਲਸੇ ਦੇ ਬੋਲੇ ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਖ਼ਾਲਸੇ ਨੂੰ ਸਵਾ ਲੱਖ, ਛੋਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਾਮ, ਜੁੱਤੀ ਨੂੰ ਅਥੱਕ ਸਵਾਰੀ, ਪਾਟੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਹੰਕਾਰਿਆ ਹੋਇਆ, ਥੋੜ੍ਹੇ ਨੂੰ ਸਵਾਇਆ, ਮੁਸੀਬਤ ਨੂੰ ਸੁਰਗ, ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਆਕੜਭੰਨ, ਬੱਦਲ ਨੂੰ ਇੰਦਰ, ਰੁੱਖ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ ਮੰਦਰ, ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਮੁੰਦਰ, ਟੁੱਟੀ ਝੌਂਪੜੀ ਨੂੰ ਸ਼ੀਸ਼ ਮਹਿਲ, ਹਾਥੀ ਨੂੰ ਕੱਟਾ, ਝਾੜੂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਾਲਸੇ ਨੂੰ ਸੂਬੇਦਾਰ, ਖੁੰਡੇ

ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਗੋ, ਲੂਣ ਨੂੰ ਸਰਬ ਰਸ, ਗੁੜ ਨੂੰ ਸਿਰ ਜੋੜ, ਝਾੜੂ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰੀ, ਹਲਦੀ ਨੂੰ ਕੇਸਰ, ਗਾਜਰਾਂ ਨੂੰ ਗੁਬਿੰਦੀਆਂ, ਗੱਡੇ ਨੂੰ ਜਹਾਜ਼, ਜੰਡ ਦੀ ਫਲੀ ਨੂੰ ਜਲੇਬੀ, ਹਰੇ ਘਾਹ ਵਾਲੀ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਮਖਮਲੀ ਫਰਸ਼, ਮੱਕੀ ਨੂੰ ਬਸੰਤ ਕੋਰ, ਸ਼ਕਰਗੰਦੀ ਨੂੰ ਮਿਠਿਆਈ, ਸੁਹਾਵਣੀ ਹਵਾ ਵਗਦੀ ਹੈ ਨੂੰ ਇੰਦ੍ਰਾਨੀ ਜੱਫੀਆਂ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਕੜਛੀ ਨੂੰ ਰੱਜੀ, ਸਣ ਦੀ ਰੱਸੀ ਦੇ ਨਾਲੇ ਨੂੰ ਰੇਸ਼ਮੀ ਨਾਲਾ, ਮੁਸ਼ਕਲ ਕੰਮ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਾਰਜ ਸੁਧ ਕਰਨ ਨੂੰ ਗੜ੍ਹ ਤੋੜਨਾ, ਬੋਲੇ ਨੂੰ ਚੋਬਾਰੇ ਚੜ੍ਹਿਆ, ਡਿੱਗ ਪੈਣ ਨੂੰ ਛਾਲ ਮਾਰਨਾ, ਮਰ ਗਏ ਨੂੰ ਫਤਹਿ ਗਜ਼ਾ ਗਿਆ।

ਉਪਰੋਕਤ ਬੋਲਿਆਂ ਵਿਚ ਜੋ ਰਹੱਸ ਲੁਪਤ ਹਨ, ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਇਸ ਦੇ ਅਰਥ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣਗੇ।

- ਪੂੰਜੀਵਾਦ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਸਵਾ ਲੱਖ ਵਾਲੀ ਸੋਚ ਦੀ ਚਿੰਤਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਦੇ ਮਾਅਨੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਭਿਅਤਾਵਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੇਗੀ।
- ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਵਿਚ ਚਾਰ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦਾ ਮੰਤਰੀ ਬਣਨਾ ਅਤੇ ਦੋ ਕੈਬਨਿਟ ਮਨਿਸਟਰਾਂ ਦਾ ਸਿੱਖੀ ਸਰੂਪ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਕਿਸੇ ਭਵਿੱਖਮੁਖੀ ਇਤਿਹਾਸ ਵੱਲ ਕੱਟਿਆ ਮੋੜ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ਾਲਸਈ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਵੱਲ ਅੰਤਰੀਵ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਵਿਦਵਾਨ ਇਸ ਗ੍ਰੰਥ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਡਿਪਟੀ ਗ੍ਰੰਥ ਵੀ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਉਪਰੋਕਤ ਚਿੰਤਨ-ਅਧਿਐਨ ਤਕ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਅਜੇ ਸਾਰਥਿਕ ਪਹੁੰਚ ਬਾਕੀ ਹੈ।
- ਖ਼ਾਲਸੇ ਦੇ ਗੜਗੱਜ ਬੋਲੇ ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਸਮੇਂ ਸਥਾਨ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਲ ਤੋਂ ਅਕਾਲ ਵੱਲ ਜਾਂਦੇ ਸੂਖਮ ਵੇਗਾਂ ਦੇ ਰਸਤਿਆਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਹੈ।
- ਜਿਹੜੀ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਸਥੂਲ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਉਪਜ ਹੈ, ਉਹ ਕਾਰਨ ਜਾਣ ਤੇ ਠੰਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਮਾਹ, ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਹੀ ਸਦੀਵੀ ਅਤੇ ਅਸਲੀਅਤ ਹੈ। ਪਦਾਰਥਵਾਦ ਦੀਆਂ ਆਰਜ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀਆਂ

ਇਥੇ ਬਹੁਤਾ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੀਆਂ। 1699 ਈ. ਤੋਂ 1799 ਈ. ਦਾ ਖ਼ਾਲਸੇ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਉਪਰੋਕਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਧੂ ਤਾਰੇ ਵਾਂਗ ਚਮਕ ਰਿਹਾ ਹੈ।

- ਖ਼ਾਲਸਈ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਤਕ ਸਥੂਲ ਜਗਤ ਦੇ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਤਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਬੋਧ ਦਾ ਵੀ ਅਜੇ ਚਿੰਤਨ-ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਬਾਕੀ ਹੈ।
- 'ਬੇਨਤੀ ਚੋਪਈ' ਵਿਚ ਖ਼ਾਲਸੇ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰੀਵ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਅਕਾਲਪੁਰਖ ਤੋਂ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਹੈ।
- ਪ੍ਰੋ. ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀ ਕਾਵਿ ਅਤੇ ਵਾਰਤਕ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਖ਼ਾਲਸਈ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਵੱਲ ਚਿੰਤਨ ਉਡਾਰੀਆਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। 'ਖ਼ਾਲਸੇ ਦਾ ਆਦਰਸ਼' ਪੰਨਾ 25 ਉਪਰ ਪੁੰਜੀਵਾਦ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਖ਼ਾਲਸੇ ਦੇ ਉੱਚੇ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਬਾਬਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਹੈ।
- ਜਾਪੁ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਜੀਵਨ-ਜਾਚ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਿਕ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਬਹੁ-ਪਰਤੀ, ਬਹੁ-ਪੜਾਵੀ ਅਤੇ ਬਹੁ-ਦਿਸ਼ਾਵੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ।
- ਜਾਪੁ ਸਾਹਿਬ ਖ਼ਾਲਸਈ ਜੀਵਨ ਸਿਧਾਂਤ, ਖ਼ਾਲਸਈ ਜ਼ਜ਼ਬੇ ਤੇ ਖ਼ਾਲਸਈ ਜੀਵਨ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੀਖਣਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਣੀ ਦੀ ਜਾਪ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਭਾਵ-ਜੁਗਤ ਖ਼ਾਲਸਈ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਦੇ ਆਦਰਸ਼ ਨੂੰ ਪਰਮ ਸੱਤਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਰੂਪ ਨਾਲ ਇੱਕਮਿਕ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਜਿਹੜੇ ਖ਼ਾਲਸਈ ਆਦਰਸ਼ ਲੁਪਤ ਪਏ ਹਨ, ਅਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਰਵੀਂ ਚਿੰਤਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨੀ ਬਾਕੀ ਹੈ।
- ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਸਾਰੇ ਵਜੂਦਾਤਮਕ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪਾਰ ਅਤੇ ਕਾਲ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਪਰਮ ਹਸਤੀ ਦੇ ਰਹੱਸ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਵਜੂਦਾਤਮਕ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੀ ਬੰਦਿਸ਼ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਹੀ ਪੂਰਨ ਖ਼ਾਲਸਈ ਸਿੱਖ ਅਤੇ ਇਕ ਆਦਰਸ਼ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਦਰਜਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

- ਜਾਪੁ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬਾਣੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਾਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਆਦਰਸ਼ਕ ਖਾਲਸਈ ਮਨੁੱਖ ਬਣਨ ਦਾ ਮਾਰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਅੱਜ ਦੇ ਪ੍ਰਸੰਗ ਵਿਚ ਪੂੰਜੀਵਾਦ ਦੇ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਕਾਰਨ ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਅਡੋਲ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਖਾਲਸਈ ਆਦਰਸ਼ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।
- ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਪਦਾਰਥਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਸੁਰਤਿ ਦੀ ਅਡੋਲਤਾ ਮਹੱਤਵ ਧਾਰਨ ਕਰੇਗੀ। ਉਸ ਵਕਤ ਖਾਲਸਈ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਦੀ ਸਮਝ ਆਵੇਗੀ।
- ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਸਿੱਖ ਸਭਿਅਤਾ ਨੂੰ ਖਾਲਸਈ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਬਾਰੇ ਸੋਝੀ ਆਵੇਗੀ। ਅਡੋਲ ਸੁਰਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣੀ ਦੁੱਭਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

194. ਅਧਿਐਨ-ਚਿੰਤਨ-ਖੋਜ ਦੀ ਮੈਰਾਥਨ

ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਦੇ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਡੀਆਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਰਲ ਕੇ ਭਟਕਣਾ, ਪਿਆਸ, ਜਗਿਆਸਾ, ਤਨਾਵ ਅਤੇ ਬੇਅਥਾਹ ਦਬਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣਾ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਅਣਖੱਕ ਕਰਮਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਿਆਨਕ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ 40 ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਬੇਦਾਵੇ ਵਾਲਾ ਖ਼ਤ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਸੀ, ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੱਚ ਦਾ ਰਸਤਾ ਸੰਭਾਲਣਾ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਲੁਕੇ ਕੇ ਵੀ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸਾਰੂ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਅਧਿਐਨ-ਖੋਜ ਦਾ ਰਸਤਾ ਬਚਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਖੋਜ ਦੀ ਮੈਰਾਥਨ ਦਾ ਨਾਮ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਥੇ 42 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੀ ਥਾਂ 42 ਸਾਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਿਆ ਹਾਂ। ਕੁਦਰਤ ਮੇਰੇ ਉੱਪਰ ਮਿਹਰਬਾਨ ਹੋਈ ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਅਥਾਹ ਝੋਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਣਕਾ ਕੁ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਜੋਗਾ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਮੇਰੀ ਔਕਾਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੈ।

195. ਵਧੀਕ ਖੋਜ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ-1 (ਮੋਢੇ ਉਤਾਹ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕਸਰਤ)

ਇਹ ਕਸਰਤ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਾਹ ਚੁੱਕ ਕੇ ਸਿਰ ਵੱਲ ਲਿਜਾਓ। ਪੂਰਾ ਚੁੱਕੋ, ਜਿੰਨਾ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 20 ਤੋਂ 50 ਵਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। 2 ਤੋਂ 3 ਮਿੰਟ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰੇਖ ਵਿਚ ਸਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਗਲੇ ਵੱਲ 75° ਐਂਗਲ (Angle) ਤੱਕ ਚੁੱਕੋ।

- 1) ਇਸ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਵ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- 2) ਅੱਖਾਂ ਤਣਾਉ ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨੋਟ:- ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ Endurance ਸੈਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਤੋਂ ਬਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

196. ਵਧੀਕ ਖੋਜ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ-2 (ਅਭੁੱਲ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਚਿਤਾਰਨਾ)

ਜਦ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਲੰਘ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅਭੁੱਲ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਚਿਤਾਰਦੇ ਰਿਹਾ ਕਰੋ। ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਹਾਵੀ (Dominate) ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਉ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਤੰਗ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਤਕਰੀਬਨ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ।

ਲੇਕਿਨ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅਭੁੱਲ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਚਿਤਾਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਚੇਤ ਮਨ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਗੌਣ (Secondary) ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੇ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੁਧਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਬਹੁਤੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਵ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਸੁਧਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਪਨੇ ਘੱਟ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਅਭੁੱਲ ਯਾਦਾਂ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਬੇਹੱਦ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਸਤਿਸੰਗ, ਨਾਮ ਜਪਣਾ, ਸੇਵਾ, ਗੁਰਧਾਮਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ, ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਉਚੇ ਅਨੁਭਵ, ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਅਤੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ, ਕਾਲਜ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਮਿਹਨਤ, ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ, ਸਾਹਿਤ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਪਹਾੜਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ, ਜਮੀਨ ਜਾਇਦਾਦ ਲਈ ਕੀਤੀ ਮਿਹਨਤ, ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਸੇਵਾ, ਖੇਡਾਂ, ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ, ਕਿਰਤ ਅਤੇ ਕੰਮ ਧੰਦੇ, ਨੌਕਰੀ, ਦੋਸਤ, ਮਿੱਤਰ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰ, ਘਰ, ਜਮੀਨ ਜਾਇਦਾਦ, ਰੀਝਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਕਿਰਤ, ਲੇਖਕ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲਿਖਣਾ, ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਮਾਨਣਾ ਅਤੇ ਸਫ਼ਰਨਾਮੇ ਆਦਿਕ ਸਭ ਕੁਝ ਨਿੱਜੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਦੀਆਂ ਅਭੁੱਲ ਯਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਯਾਦਾਂ ਇਕਾਂਤ ਮਾਨਣ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਪਰੋਕਤ ਯਾਦਾਂ ਦਾ ਮਹਿਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਕਰ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਯਾਦ ਕਰਨਾ (ਚਿਤਾਰਨਾ) ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਕਈ ਦੋਸਤ ਮਿੱਤਰ 55-65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਉਹ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਘਰ ਵਿਖੇ ਖੁਲ੍ਹਾ ਸਹਿਜ ਪਾਠ (ਸੈਚੀਆਂ ਜਾਂ ਟੇਬਲਟ ਤੋਂ) ਜਾਰੀ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਅਤੇ ਮਹਾਨ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਦਾਨੇ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪਾਠ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅਚੇਤ ਮਨ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਲੀਭੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਿਲਕੁਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਹਲਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਅਰਥ ਭਾਵ ਵੱਲ ਰੱਖਨਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪਾਠ ਨੂੰ ਮੁਕਾਉਣ ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਸਗੋਂ ਅਰਥ ਭਾਵ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਕੇ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਲੀਨਤਾ ਦੀ ਲੈਅ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਬੰਧਨਮਈ ਹੋ ਕੇ ਬੇ-ਰਸ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ, ਸਗੋਂ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਕੇ ਸਮਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਬੰਧਨ ਟੁੱਟ ਜਾਣ ਅਤੇ ਅਕਾਲ ਵੱਲ ਉਡਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਓਜਮਈ ਰਸਿਕ ਧਿਆਨੀ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਈਏ।

197. ਵਧੀਕ ਖੋਜ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ-3 (ਮਾਨਸਿਕ ਤਾਜ਼ਗੀ ਲਈ ਕਸਰਤ)

ਅਸੀਂ ਨਵੇਂ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਖੋਜ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਭਰਕੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲਿਜਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਹੈ।

ਨਵਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਸਿਰਫ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰੰਤੂ ਅੱਜ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਅਗਾਂਹਵਧੂ ਕਦਮ ਦੀ ਖੋਜ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਜਦ ਵੀ ਦਿਮਾਗੀ ਥਕੇਵਾਂ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ 10-15 ਸਾਹ ਭਰਕੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲਿਜਾਉ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਮਾਮੂਲੀ ਸਮਾਂ 10-20 ਮਿੰਟ ਲੇਟ ਜਾਉ। ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਲਈ ਤਰੇ ਤਾਜ਼ਾ (Fresh) ਹੋ ਜਾਉਗੇ, ਪਰੰਤੂ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢਣਾ, ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਕੱਢਣਾ ਹੈ।

198. ਵਧੀਕ ਖੋਜ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ-4 (ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟੀਜਨ ਲਈ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)

- 1) ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ (2-5 ਕਿਲੋਮੀਟਰ)
↓
- 2) ਨਵਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ (10-15 ਮਿੰਟ)
↓
- 3) ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਮੋਢਿਆਂ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ (20-50 ਵਾਰ)
↓
- 4) ਖੁਲ੍ਹਾ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸੈਂਚੀਆਂ ਜਾਂ ਟੇਬਲਟ ਤੋਂ (8-30 ਮਿੰਟ)
↓
- 5) ਮਾਨਸਿਕ ਤਾਜ਼ਗੀ ਲਈ ਕਸਰਤ (ਜਦ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ)
↓
- 6) ਅਭੁੱਲ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਚਿਤਾਰਨਾ
(ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ)

199. ਵਧੀਕ ਖੋਜ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ-5 (ਸਿੱਖ ਨੈਤਿਕਚਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਵਿਕਾਸ)

ਉਪਰੋਕਤ ਪੁਸਤਕ SGPC ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਬਲਵਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ (ਲੇਖਕ) ਵੱਲੋਂ ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਐਮ ਫਿਲ ਦਾ ਖੋਜ-ਕਾਰਜ ਹੈ। ਮੌਜੂਦਾ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਢੁੱਕਵਾਂ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਬਾ-ਕਮਾਲ ਨਿਭਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਅੱਜ ਤੱਕ ਇੱਕੋ ਥਾਂ ਤੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਤੇ ਵਧੀਆ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਸਨ। ਹਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। SGPC ਨੇ ਆਪਣਾ ਬਣਦਾ ਫਰਜ਼ ਵਧੀਆ ਨਿਭਾਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਿੱਖ ਸਭਿਅਤਾ ਵਿਚ ਖੋਜ ਦੇ ਨਵੇਂ ਦਿਸ਼ਾਵੇ ਖੁਲ੍ਹਣਗੇ। ਨੈਤਿਕ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਮੇਰੇ ਸਮੇਤ ਕਈਆਂ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ। ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੂਤਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਕੱਤਰ ਕਰਕੇ ਪਰਗਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪੂੰਜੀਵਾਦ ਦੇ ਅਜੋਕੇ ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਛੁਹਣਾ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਉਮੰਗਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

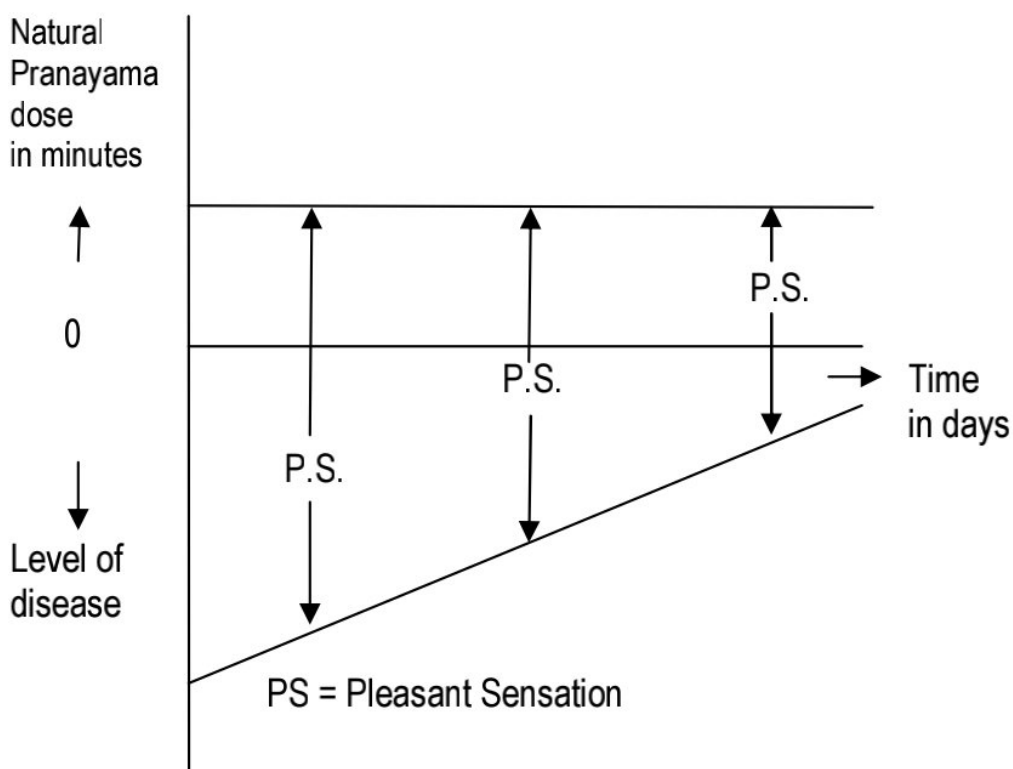
200. ਵਧੀਕ ਖੋਜ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ-6 (ਸਿੱਖ, ਸਿੱਖੀ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤ)

ਉਪਰੋਕਤ ਪੁਸਤਕ ਡਾ ਤਾਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਲਿਖੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ SGPC ਨੇ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਖਰੀ ਰਚਨਾ ਹੈ। ਸੰਜੀਦਾ ਜਗਿਆਸੂ ਲਈ ਰਸਦਾਇਕ ਰਚਨਾ ਹੈ। ਵਾਰਤਕ ਦੀ ਤਾਸੀਰ ਕਾਵਿ ਰੂਪ ਵਰਗੀ ਹੈ। ਵਿਆਖਿਆ ਸੰਖੇਪ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਦਰਸ਼ਨ ਝਲਕਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਦਰਸ਼ਨਧਾਰਾ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਵਿਆਖਿਆ ਸਿੱਖ ਸਾਹਿਤ ਦੇ ਮੂਲ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ।

201. ਵਧੀਕ ਖੋਜ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ-7 (New Natural Pranayama)

The Good inhaling through nose and exhaling through open mouth is called New natural Pranayama. It should be done after walking and before exercises. The Pranayama should be performed at low pace. You can keep head 10° - 20° angle up for more benefit.

Benefits :- It increases the cardiovascular endurance. Oxygen transport system is improved. It has healthy effect on heart and mind. The individual is benefited in social, mental, physical and spiritual fields.



Note 1 :- After some days when your disease is decreasing your pleasant sensation also decrease in feeling.

Note 2 :- During winter season don't do exhaling through mouth.

202. ਵਧੀਕ ਖੋਜ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ-8

(ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਆਯੁਰਵੇਦ ਰਾਹੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ)

ਇਹ ਨੁਸਖਾ ਕਿਸੇ ਆਯੁਰਵੇਦ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਸੁਝਾਇਆ ਹੈ। ਜਿਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗੀ ਕੰਮ ਦੀ ਬਹੁਲਤਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਸ ਨੁਸਖੇ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਗਾਂ ਦੇ ਘਿਉ ਨਾਲ ਮਾਮੂਲੀ ਥੰਦਾ ਕਰਕੇ ਨਾਭੀ (ਪੁੰਨੀ) ਤੇ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਮਲ ਲਉ। ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਨਹਾਉਣ ਸਮੇਂ ਇਸ ਨੂੰ ਧੋ ਦਿਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਕਾਫੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਇਹ ਨੁਸਖਾ ਆਯੁਰਵੇਦ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

203. Neo Approach to Physical and Mental Fitness above 50 Years

- 1} Physical and mental Health**
- 2} Special Thanks**
- 3} Basics of Memory**
- 4} Basics of Brain**
- 5} American College of Sports Medicine.
(Research and Recommendations)**
- 6} The General Notes about Physical and Mental
Fitness, Neurology, Basics of Brain, Memory, Muscle
Memory, Endurance Training and General Health.**
- 7} Neuroanatomy, Grey Matter**

1} Physical and mental Health

There are some Physical qualities that should be maintained to continue Physical and mental fitness above 50 years.

- Cardio Vascular Endurance
- Muscular Endurance
- Flexibility

- **How to improve cardio vascular endurance above 50 years?**

The following sports improves the cardio vascular Endurance.

- 1) jogging
- 2) Swimming
- 3) Cycling
- 4) Walking

◆ **Jogging :-** When a human is above 50 years. It is tough to carry on Jogging as the joints problem can occur due to weight pressure during running.

◆ **Swimming :-** Going to a swimming pool daily is very tough job. The swimming pool is not available at your door step. To arrange swimming pool is a specific project in our country. It requires special time. It is not a easy task.

◆ **Cycling :-** Cycling is a easy way to gain cardio vascular endurance. It exerts less pressure on joints than jogging. When you are above 50 year, cycling is a good practice.
Distance 3-10 Km
Time 20-30 minutes.

◆ **Walking :-** Walking is very good above 50 year age. It could be maintained easily.
Distance 2-5 Km
Time 20-30 minutes

▪ How to Improve Muscular Endurance?

To improve the muscular endurance following sports are helpful for men and women above 50 years.

- A. Light weight Exercises
- B. Flexibility Exercises
- C. Strand Pulling Exercises
- D. Streching Exercises

If we spend 100% time on above three exercises. Suppose 20-40 minutes then we can divide the time on above mentioned exercises :-

A. Light weight exercises	(20%)
B. Flexibility exercises and streching	(60%)
C. Strand Pulling exercises	(20%)

Otherwise utilise time as per your strength and capacity.

Weight exercises precaution :-

The weight uses for exercises should be 20-40% of the total weight lifting capacity for the people above 50 years.

The Repitition in one set should be 10-20. You can do No's of sets 1-3 as per your capacity aud strength. During weight training if the recovery is very slow then you can take 1-3 rest days in a week particularly for people above 50 years.

Note:- During above said exercises you should cover the upper and lower body both regularly during workout.

How to Improve Flexibility :-

The following sports are useful to improve the flexibility above 50 Years :-

- a) Low speed stretching exercises.
- b) Non weight exercises holding positions during stretch.
- c) Strand pulling exercises holding sufficient time.
- d) Use all the joints during exercises.

Endurance Session Timings :-

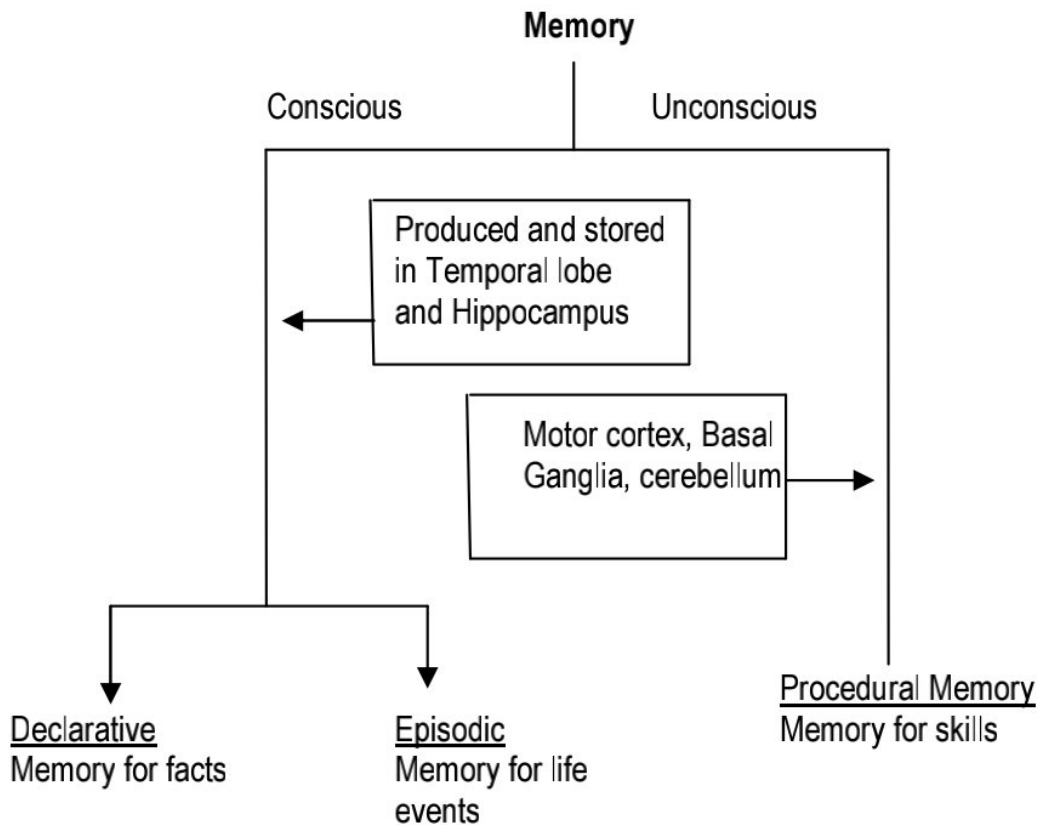
- 1) You can arrange session at morning or evening. Morning is better than evening.
- 2) Take two rests in a week so five days a week is sufficient for work out.
- 3) Total time taken per day should be 30-60 minutes.
Two groups are there for exercises :-
 - Cardicvascular Endurance Group
 - Walking or cycling.
 - Muscular Endurance and flexibility exercises group.
 - Light weight Trainiug exercises
 - Strand pulling exercises.
 - Flexibility Exercises
 - Stretching Exercises
- 4) The New Natural pranayama should also be included as a breathing exercise. It should be done at low pace for 10-15 minutes. Procedure is good inhaling through nose and exhaling through open mouth. The Pranayama should be done after walking and before the exercises. During pranayama you can up your head 10°-20° angle for more benefit but during winter season don't do exhaling through mouth.

2} Special Thanks

- 1) Oxford university, UK
- 2) National Institute of Neurological Disorders and stroke, USA .
- 3) National Institute of Health, USA.
- 4) The American College of Sports Medicine (ACSM).
- 5) Tarnveer Singh sidhu, my younger son who helps me for daily work out to involve all the major group of muscles.

3) Basics of memory

(OXFORD UNIVERSITY – UK)



These different types of memory are controlled by different brain regions, with declarative and episodic memories mainly being produced and stored in the temporal lobe and hippocampus. Skill memories are performed by motor cortex, basal ganglia and cerebellum.

With new motor skills white matter and grey matter increase in new areas. Information process occur in the grey matter.

Neurons travel from brain to spinal cord and then muscles. Changes in white matter, grey matter and in motor cortex are important for skill development and memory.

Grey matter:- Grey matter contains most of the brain's neuronal cell bodies. The grey matter includes regions of the brain involved in muscle control and sensory perception such as seeing and hearing memory, emotions, speech decision making and self control.

How to Improve grey matter ?

- Physical exercises
- Mindful meditation
- Your Breakfast
- Omega 3
- Learning and training for new skills.

4} Basics of Brain

{National Institute of Neurological Disorders and stroke, USA}

Introduction:- The brain is the most complex part of the human body. This three pound organ is the seat of intelligence, interpreter of the senses, initiator of body movement and controller of behaviour. Lying in its bony shell and washed by protective fluid, the brain is the source of all the qualities that define our humanity. The brain is the crown jewel of the human body.

This fact sheet is a basic introduction to the human brain. It may help you understand how the healthy brain works, how to keep it healthy, and what happens when the brain is diseased or dysfunctional.

Core Function of Brain:- Brain has interconnected neurons. Brain contains neurons from 100 million-100 Billions depending on the species.

Each neuron consists of a cell body, dendrites and an axon. The cell body contains the nucleus and cytoplasm. The axon extends from the cell body and often gives rise to many smaller branches before ending at nerve terminals.

Dendrites extend from the neuron cell body and receive message from other neurons. Synapses are the contact points where one neuron communicate with another. The dendrites are covered with synapses formed by the ends of axons from other neurons.

When neurons receive or send messages, they transmit electrical impulses along their axons, which can range in length from a tiny fraction of a inch (or centimeter) to three feet (about one meter) or more. Many axons are covered with a layered myelin sheath, which accelerates the transmission of electrical signals along the axon. This sheath is made by Specialized cells called glia. In the brain the glia that make the sheath are called oligo-dendrocytes and in the peripheral nervous system, they are known as Schwann cells.

The brain contains atleast ten times more glia than neurons. Glia perform many jobs. Researchers have known for a while that glia transport nutrients to neurons, clean up brain debris, digest parts of dead neurons in place. Current research is uncovering important new roles for glia in brain function.

The Architecture of Neuron:- The central nervous system (which includes the brain and spinal cord) is made up of two basic types of cells, Neurons and Glia. Glia outnumber neurons in some Parts of the brain, but neurons are key players in the brain.

Neurons are information messengers. They use electrical impulses and chemical signals to transmit information between different areas of the brain and between the brain and the rest of the nervous system.

Every thing we think, feel and do would be impossible without the work of neurons and their support cells, the glial cells called astrocytes and oligo dendrocytes.

Neurons have three basic parts: a cell body and two extensions called an axon and a dendrite. Within the cell body is a Nucleus, which control the cell's genetic material. The Axon looks like a long tail and transmits messages for the cell. Dendrites looks like the branches of a tree and recieve messages for the cell.

Neurons communicate with each other by sending chemicals, called neurotransmitters, across a tiny space, called synapse, between the axons and dendrites of adjacent neurons.

There are three classes of neurons:

- (1) **Sensory neurons** : Carry information from the sense organs (such as the eyes and ears) to the brain.
- (2) **Motor neurons**: Control voluntary muscle activity such as speaking and carry messages from nerve cells in the brain to the muscles.
- (3) **Interneurons**: All the other neurons are called interneurons
Scientists think that neurons are the most diverse kind of cell in

the body. Within these three classes of neurons are hundreds of different types, each with specific message carrying abilities.

How these neurons communicate with each other by making connections is what makes each of us unique in how we think and feel and act.

Birth: The extent to which new neurons are generated in the brain is a controversial subject among neuro scientists. Although the majority of neurons are already present in our brains by the time we are born, there is evidence to support that neurogenesis (The scientific word for the birth of neurons) is a lifelong process.

Neurons are born in areas of the brain that are rich in concentrations of neural precursor cells (also called neural stem cells).

These cells have the potential to generate most, if not all, of the different types of neurons and glia found in the brain.

Neuroscientists have observed how neural precursor cells behave in the laboratory.

Although this may not be exactly how these cells behave when they are in the brain, it gives us information about how they could be behaving when they are in the brain's environment.

The science of stem cells is very new and could change with additional discoveries, but researchers have learned enough to be able to describe how neural stem cells generate the other cells of the brain. They call it a stem cell's lineage and it is similar in principle to a family tree.

Neural stem cells increase by dividing in two and producing either two new stem cells or two early progenitor cells or one of each.

When a stem cell divides to produce another stem cell, it is said to self-renew. This new cell has the potential to make more stem cells.

When a stem cell divides to produce an early progenitor cell, it is said to differentiate. Differentiation means that the new cell is more specialized in form and function. An early progenitor cell does not have the potential of a stem cell to make many different types of cells. It can only make cells in its particular lineage.

Early progenitor cells can self-renew or go in either of two ways, one type will give rise to astrocytes. The other type will ultimately produce neurons or oligodendrocytes.

Migration: once a neuron is born it has to travel to the place in the brain where it will do its work.

How does a neuron know where to go ?

What helps it get there?

Scientists have seen that neurons use at least two different methods to travel:

- (1) Some neurons migrate by following the long fibres of cells called radial glia. These fibres extend from the inner layers to the outer layer of the brain. Neurons glide along the fibres until they reach their destination.
- (2) Neurons also travel by using chemical signals. Scientists have found special molecules on the surface of neurons adhesion-molecules that bind with similar molecules on nearby glial cells or nerve axons. These chemical signals guide the neuron to its final location.

Not all neurons are successful in their journey. Scientists think that only a third reach their destination. Some cells die during the process of neuronal development.

Some neurons survive the trip, but end up where they shouldn't be. Mutations in the genes that control migration create areas of misplaced or oddly formed neurons that can cause disorders such as childhood epilepsy. Some researchers suspect that schizophrenia and the learning disorder dyslexia are partly the result of misguided neurons.

Differentiation: Once a neuron reaches its destination, it has to settle in to work. This final step of differentiation is the least well-understood part of neurogenesis.

Neurons are responsible for the transport and uptake of neurotransmitters-chemicals that relay information between brain cells.

Depending on its location, a neuron can perform the job of a sensory neuron, a motor neuron or an interneuron, sending and receiving specific neurotransmitters.

In the developing brain, a neuron depends on molecular signals from other cells, such as astrocytes, to determine its shape and location, the kind of transmitter it produces and to which other neurons it will connect. These freshly born cells establish neural circuits or information pathways connecting neuron to neuron that will be in place throughout adulthood.

But in the adult brain, neural circuits are already developed and neurons must find a way to fit in. As a new neuron settles in, it starts to look like surrounding cells. It develops an axon and dendrites and begins to communicate with its neighbors.

Death: Although neurons are the longest living cells in the body, large number of them die during migration and differentiation.

The lives of some neurons can take abnormal turns. Some diseases of the brain are the result of the unnatural deaths of neurons.

Alzheimer disease: When unusual proteins build up in and around neurons in the neocortex and hippocampus, parts of the brain that control memory. When these neurons die, people lose their capacity to remember and their ability to do everyday tasks.

- Physical damage to the brain and other parts of the central nervous system can also kill or disable neurons.
- Blows to the brain or the damage caused by a stroke, can kill neurons outright or slowly starve them of the oxygen and nutrients they need to survive.
- Spinal cord injury can disrupt communication between the brain and muscles when neurons lose their connection to axons located below the sight of the injury. These neurons may still live, but they lose their ability to communicate.
- Parkinson's disease: Neurons that produce the neurotransmitter dopamine die off in the basal ganglia, an area

of the brain that controls body movements. This causes difficulty initiating movement.

- In Huntington's disease a genetic mutation causes over-production of a neurotransmitter called glutamate, which kills neurons in the basal ganglia. As a result, people twist and writhe uncontrollably.

Hope through Research : The most current research suggests that neural stem cells can generate many, if not all. The physical therapy could also be created to take advantage of growth factors and other signaling mechanisms inside the brain that tell precursor cells to make new neurons.

This would make it possible to repair, reshape and renew the brain from within.

5} American college of sports medicine (ACSM)

Research and Recommendations

- (1) **Physical fitness definition:** ACSM Human's ability to carry out daily tasks with vigor and alertness, without undue fatigue, and with ample energy to enjoy leisure-time pursuits and meet unforeseen emergencies. It can be further divided into health-related and skill-related elements.
- (2) **Health-related physical fitness components (ACSM) :**
 - **Cardiorespiratory endurance:** The ability of the circulatory and respiratory system to supply oxygen during sustained physical activity.
 - **Body composition:** The relative amounts of muscle, fat, bone and other vital parts of the body.
 - **Muscular strength:** The ability of the muscle to exert force.
 - **Muscular endurance:** The ability of muscle to continue to perform without fatigue.
 - **Flexibility:** The range of motion available at a joint.
- (3) **Skill-Related Physical Fitness Components (ACSM)**
 - **Agility:** The ability to change the position of the body in space with speed and accuracy.
 - **Coordination:** The ability to use the senses, such as sight and hearing, together with body parts in performing tasks smoothly and accurately.
 - **Balance:** The maintenance of equilibrium while stationary or moving.
 - **Power:** The ability or rate at which one can perform work.
 - **Reaction time:** The time elapsed between stimulation and the beginning of the reaction to it.
 - **Speed:** The ability to perform a movement within a short period of time.

(4) American college of sports medicine (ACSM)

TABLE 1.2		
Evidence for Dose-Response Relationship between Physical Activity and Health Outcome		
Variable	Evidence for a Dose-Response Relationship	Strength of Evidence ^a
All-cause mortality	Yes	Strong
Cardiorespiratory health	Yes	Strong
Metabolic health	Yes	Moderate
Energy balance: Weight maintenance	Insufficient data	Weak
Weight loss	Yes	Strong
Weight maintenance following weight loss	Yes	Moderate
Abdominal obesity	Yes	Moderate
Musculoskeletal health:		
Bone	Yes	Moderate
Joint	Yes	Strong
Muscular	Yes	Strong
functional health	Yes	Moderate
Colon and breast cancers	Yes	Moderate
Mental health: depression and distress	Yes	Moderate
Well-being: Anxiety, cognitive health, and sleep	Insufficient data	Weak

^aStrength of the evidence was classified as follows:

"Strong" -- Strong, consistent across studies and populations

"Moderate" -- Moderate or reasonable, reasonably consistent

"Weak" -- Weak or limited, inconsistent across studies and populations.

(5) American college of sports medicine (ACSM)

Box 1.4 Benefits of Regular physical Activity and/or Exercise.

Improvement in cardiovascular and Respiratory Function

- Increased maximal oxygen uptake resulting from both central and peripheral adaptations
- Decreased minute ventilation at a given absolute submaximal intensity
- Decreased myocardial oxygen cost for a given absolute submaximal intensity
- Decreased heart rate and blood pressure at a given submaximal intensity.
- Increased capillary density in skeletal muscle.
- Increased exercise threshold for the accumulation of lactate in the blood.
- Increased exercise threshold for the onset of disease signs or symptoms (*e.g., angina pectoris, Ischemic ST- segment depression, claudication*)

Reduction in Cardiovascular Disease Risk Factors

- Reduced resting systolic/ diastolic pressure
- Increased serum high-density lipoprotein cholesterol and decreased serum triglycerides.
- Reduced total body fat, reduced intra-abdominal fat.
- Reduced insulin needs, improved glucose tolerance.
- Reduced blood platelet adhesiveness and aggregation.
- Reduced inflammation.

Decreased Morbidity and Mortality

- Primary prevention (i.e., interventions to prevent the initial occurrence)
 - Higher activity and/or fitness levels are associated with lower death rates from CAD
 - Higher activity and /or fitness levels are associated with lower incidence rates for CVD, CAD, stroke, Type 2 diabetes mellitus, metabolic syndrome, osteo-porotic fractures, cancer of the colon and breast, and gallbladder disease.
- Secondary prevention (i.e., interventions after a cardiac event to prevent another)
 - Based on meta-analyses(i.e., pooled data across studies), cardiovascular and all-cause mortality are reduced in patients with post-myocardial infarction (MI)who participate in cardiac rehabilitation exercise training, especially as a component of

multifactorial risk factor reduction (Note: randomized controlled trials of cardiac rehabilitation exercise training involving patients with post-MI do not support a reduction in the rate of nonfatal reinfarction.)

Other Benefits

- Decreased anxiety and depression
- Improved cognitive function
- Enhanced physical function and independent living in older individuals
- Enhanced feelings of well-being.
- Enhanced performance of work, recreational, and sport activities.
- Reduced risk of falls and injuries from falls in older individuals
- Prevention or mitigation of functional limitations in older adults
- Effective therapy for many chronic diseases in older adults

CAD, coronary artery disease: CVD, cardiovascular disease.

(6) The American college of sports medicine recommend the following (ACSM)

- Resistance exercise can help manage and treat many conditions including:
 - Arthritis
 - Cancers
 - Cardiovascular disease
 - Dementia
 - Depression
 - Diabetes
 - Fall Risk
 - Frailty
 - Hypertension
 - Insomnia
 - Low back pain
 - Mental health
 - Movement Disorders
 - Obesity
 - Osteoarthritis
 - Osteoporosis
 - Pulmonary Disorders
 - Peripheral vascular diseases Stroke

Resistance Training for Health: People of all ages and abilities who regularly participate in resistance exercise reduce risk of numerous diseases, improve quality of life and reduce mortality.

▪ **Key physiological benefits of Resistance exercise: ACSM**

- Muscle strength, endurance and power.
- Bone, muscle and connective tissue growth and durability
- Communication between brain and muscle
- Growth hormones
- Blood glucose regulation
- Aerobic fitness.

▪ **Training can be time efficient and effective for health benefits: ACSM**

For health benefits, muscles need to be challenged with a combination of weight lifted, repetitions and speed of lifting. The addition of resistance training to aerobic programs can also enhance other health gains throughout the life span from childhood to old age.

▪ **Exercise plan: ACSM**

- Free weights, machines and /or bands can be used
- Perform 8-10 multi-joint exercises that stress the major muscle groups
- Perform 2-3 sets of 8-12 repetitions with good form.
- Lift and lower the weight in a controlled manner (2 seconds each up and down)
- The last repetition should be difficult to complete.
- Perform exercise 2-3 times per week.
- Progress weight lifted over time so that it feels like an 8 out of 10 difficulty. (where 0= no effort, 10 = hardest effort you can give)

6} The General Notes about physical and mental Fitness, Neurology, Basics of Brain, memory, Muscle memory, Endurance Training and General Health

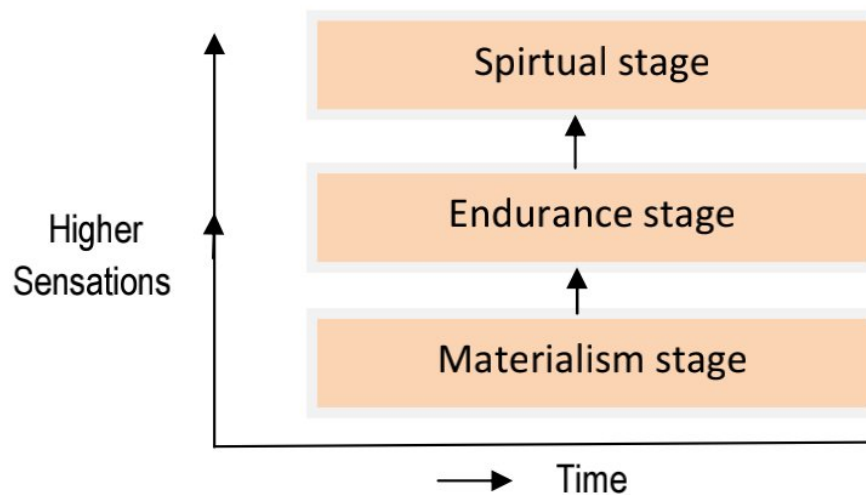
- (1) The increase in Cardiovascular Endurance effects in the following way.
 - Shutting out stressors
 - Very soothing feeling
 - We feel alone with our thoughts.
 - It gives us that peaceful state that allows us to shut out the world.
 - Aging related stress is reversed.
 - It has calming effect on our emotions.
- (2) Endurance training has very good impact to increase your memory.
- (3) Resistance training above 60 is lease on life.
- (4) Resistance training can improve your physical and mental health and can make you look and feel better than you have in years or even decades.
- (5) Resistance training above 60 has the same benefits as for the younger ones.
- (6) When your cardiovascular and muscular endurance increases it improves your mood, confidence, sleep, balance and agility.
- (7) During resistance training Feel your body language.
- (8) **Define Endurance:** Endurance is the ability of the organism to exert itself and remain active for a long period of time as well as its ability to resist, withstand, recover from and have immunity to trauma, wounds or fatigue. {wikipedia}
- (9) **Define Muscular Endurance:** It is the ability of a muscle or group of muscles to sustain repeated contractions against a resistance for an extended period of time. {wikipedia}

- (10) **Muscle memory:** The ability to move a part of your body without thinking about it, learned by repeating the movement many times.
- The actions that can be performed almost automatically and without thought.
- (11) Muscle itself has no memory it's the brain which is learned enough and the grey matter for that muscle starts learning work and after sometime automatic actions are done.
- (12) How to improve your memory, motor skills and creativity at any age?
- Physical exercise.
 - Stand on one leg.
 - Use your non dominant hand.
 - Look shifty.
 - Get out of your comfort Zone.
- (13) Reading of books can improve white matter.
- (14) The deficiency of oxygen can be costly for brain.
- (15) Your eyeballs are extension of brain.
- Same views are of Dr. Atar singh of "Accupressure" field that eyes and brain have deep relations.*
- (16) The quality of grey matter and white matter can change after a time.
- (17) Endurance sessions will cause the deep breathing which is good for health.
- (18) It is easy to keep the disease away from the body (endurance training) but when it comes in the body it's treatment is very difficult.
- (19) The quality of grey and white matter may be improved with endurance training.
- (20) The metabolic process goes on 2-3 days after endurance session.
- (21) In mine Terminology when walking or cycling, weight training, strand pulling and flexibility exercises are included in the programme. I call it the endurance session.

(22) The state of mind developed by the endurance session is good in this era of capitalism. It is the moral stage that is above the materialism stage, but still below the spiritualism.

But this moral stage acts as the platform or base camp for spiritualism.

Due to capitalism (materialistic approach) very weak state of mind is developed that has not the strength and capacity to touch or rise to spiritualism. The endurance Stage keeps the individual towards the inner personality instead of materialistic outer world. So during endurance stage human approach tends to unattached towards materialism. You can describe the three stages in following way :



(23) Above 50 years the resistance exercises should be at low pace.

(24) Resistance training benefits:

- Strength and muscular endurance increases.
- Metabolism improves.
- Improves cardiovascular health.
- Anti depression feelings produce.
- Improves cholestrol, HDL, LDL, Blood pressure, triglycerides (TG).
- Helps in rehabilitation.
- Lean muscle mass gain.
- Fat loss.

- Better sleep.
- Improved mood.
- Greater self-confidence and self-esteem.
- More ease in performing everyday tasks.
- Increase bone density and prevent osteoporosis.
- Improve mobility and balance.
- Prevent cognitive decline.
- Protect the joints.
- Decrease the risk of injury during daily life.
- Prevent or improve chronic health conditions like arthritis, diabetes, heart disease and mental depression.
- It can boost testosterone, a potent male hormone that decreases with age.

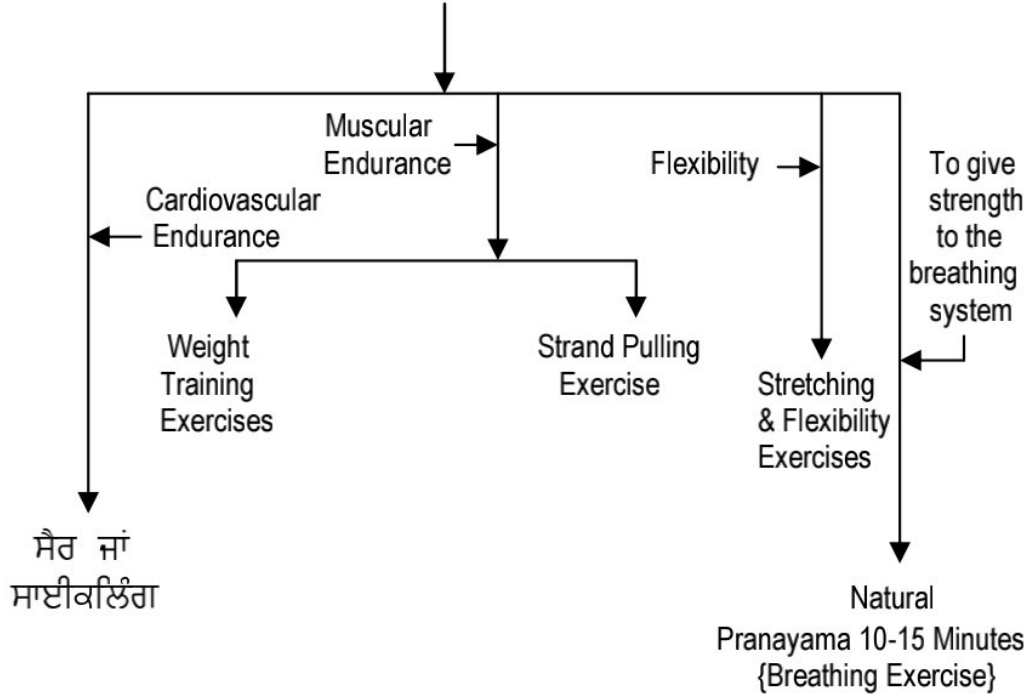
(25) ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੇਲ ਘੱਟ ਲਾਉ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੱਥ ਖਿੱਚ ਕੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ।

(26) ਪੁਰਾਤਨ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਮੂੰਗਲੀਆਂ ਫੇਰਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ Resistance training ਸੀ।

(27) ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਾਲ ਹੀ ਰੋਮਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੁਲ੍ਹਣ ਅਤੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਰੋਮਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਿਨਾਂ ਤਾਜ਼ਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਰ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਮ ਠੰਡ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਹੋਣ ਅਤੇ ਖੁਲ੍ਹਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਛੱਡ ਗਏ ਹੋਣ।

(28) 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ
ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਸਰਤ (Endurance session)



(29) ਮੌਜੂਦਾ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਜਿੰਦਗੀ ਜੋ ਕਿ ਪੂੰਜੀਵਾਦ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ, ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲੀ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਪੰਕਤੀ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਪੰਕਤੀ ਦਾ ਆਸਰਾ, ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ ਪਵੇਗਾ।

➤ ਪਹਿਲੀ ਰੱਖਿਆਤਮਿਕ ਪੰਕਤੀ

- ਗੁਰਬਾਣੀ ਪਾਠ
- ਨਾਮ ਜਪਣਾ
- ਕੀਰਤਨ
- ਸੇਵਾ
- ਕੁਦਰਤ ਮਾਨਣਾ
- ਚੰਗਾ ਸਾਹਿਤ ਪੜ੍ਹਨਾ

➤ ਦੂਜੀ ਰੱਖਿਆਤਮਿਕ ਪੰਕਤੀ

- ਸੈਰ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲਿੰਗ
 - ਹਲਕੀ ਵੇਟ ਟਰੇਨਿੰਗ (Weight Training)
 - Stretching Exercises.
 - Strand pulling Exercises.
 - Flexibility Exercises
 - Natural Pranayama at low pace 10-15 minutes .
(Breathing Exercise)
- (30) Some scientists think that new neurons production during young age is at peak. Due to this process young boys and girls learns easily and are more romantic.
- (31) Some Scientists observed that when our muscles are in healthy condition some very fine music waves are produced in it. Which have very soothing, calming and positive effects inwards.
- (32) **Rest:** There is great importance of rest in the endurance training above 50 years.
- (33) During muscular endurance and flexibility exercises use all the group of muscles. Otherwise schdule systematically so that every group should be used after one or two days.
- (34) The Natural pranayama at low pace (Breathing Exercise) for 10-15 minutes. It includes good inhaling through nose and exhaling through open mouth but during winter season don't do exhaling through mouth.

7} Neuroanatomy, Grey Matter

Mercadante AA, Tadi P (USA)

Publication Details :

Introduction:- The central nervous system is made up of grey matter and white matter. However, grey matter plays the most significant part in allowing humans to function normally daily. Grey matter makes up the outer most Layer of the brain. The white matter and grey matter are similar as they are both essential sections of both the brain as well as the spinal cord. The grey matter gets its grey tone from a high concentration of neuronal cell bodies.

Structure and Function: The highest concentration of neuronal cells is in the cerebellum, which has more than the rest of the brain combined. The gyri and sulci or ridges and grooves located in the brain, are present to increase surface area. This increased surface area is crucial for effective functioning as more neurons can be present in contrast to a brain with a flat surface. Besides this group of neuronal cells, the axons of grey matter are not heavily myelinated, unlike white matter, which contains a high concentration of myelin. The grey matter contains the majority of neuron somas, making it appear tan with circulation but grey when prepared for examination outside of the body. These somas are circular structures that house the nucleus of the cells. The grey matter also extends from the brain into the spinal cord. The grey matter creates a hornlike structure throughout the inside of the spinal cord while the white matter makes up the surrounding sections of the spinal cord. The Grey matter does extend to the spinal cord to make signaling more effective. Unlike the structure of the spinal cord, the grey matter in the brain is present in the outermost layer. The grey matter surrounding the cerebrum is

known as the cortex of the brain. There are two major cortexes in the brain, the cerebral cortex and the cerebellar cortex. There are also areas of grey matter that are in the inner sections of the brain, however, these areas are not known as cortexes but instead are called nucleus or nuclei. The grey matter has a large number of neurons present, which allows it to process information and release new information through axon signaling found in the white matter. The grey matter throughout the central nervous system allows enables individuals to control movement, memory and emotions. Different areas of the brain are responsible for various functions and grey matter plays a significant role in all aspects of human life. Similarly to the brain, the grey matter also splits into specific sections in the spinal cord. The three sections are the anterior grey column, the posterior grey column and the lateral grey column.

Embryology: Grey matter forms early in development from the ectoderm. The ectoderm continues to divide into specific cells until the entire central nervous system, both the brain and the spinal cord has formed. Throughout development, the volume of grey matter increases until around the age of 8. After 8 years, the grey matter begins to decrease in areas of the brain, but the density of the grey matter in particular increases. This increase in density allows for high processing and further mental development of the individual.

Nerves: The anterior grey column is important for all motor movements. The anterior portion of the grey matter connects to the brain through the pyramidal tract, which originates in the cerebral cortex. Signal pass along the axons found in the white matter. As the signals meet at the spinal cord, the signals translate into a movement the motor neurons located in the anterior grey column, thus allowing for voluntary motion. Besides having the responsibility of movement, the spinal cord

also plays a crucial role in receiving sensory signals. The posterior grey column is the section of the spinal cord that receives sensory signals allowing for constant interaction between the environment and the body. Instead of being situated in the middle of the spinal cord, the posterior grey column is close to the surface of the spine, allowing for easy signaling from all nerves. The dorsal horns of the grey matter are positioned to receive signals from all areas of the body. The signals originate in nerves found in the skin, bones, or joints and travel through interneurons for immediate responses and through the dorsal column medial lemniscus tract for more involved movement. This second signal method is slightly slower as the electrical signal needs to move from the sensory nerves to the brain and then back to the anterior grey column to create movement.

The last section of grey matter in the spine is known as the lateral grey column. This lateral grey column is found in the middle of the grey matter of the spinal cord and extends out to the sides from the base of the spine. The lateral grey column is responsible for regulating the autonomic nervous system through its role in activating the sympathetic nervous system.

Clinical significance: Many issues may affect the grey matter found in the brain and the spinal cord. One of the most prevalent medical problems occurs when plaque begins to build up in areas of grey matter within the brain. These areas, known as senile plaques, take up space that was once grey matter, leading to a decrease in higher functioning. As amyloid beta continues to build up in the grey matter, cognitive function further decreases, which causes the patient to lose memory, a condition known as Alzheimer disease.

Furthermore, besides a loss in cognitive function, grey matter diseases can lead to issues with motor function as well. As the neurons in the substantia nigra begin to decrease the

amount of dopamine that is released, the individual will lose control of fine motor skills. This decrease in motor function control contributes to the shaking found in patients with parkinson disease. There are many more issues that may present themselves as the balance of grey matter is changed and neural connections become disrupted.

Other issues: Trauma may also play a role in creating issues that stem from the grey matter. Since the neuronal cells of the grey matter are constantly working, they require a high supply of oxygen to function efficiently. Therefore when the grey matter does not have access to oxygen, the cells will begin to die, leading to possible irreversible brain damage and loss of function. Additionally, under blunt force trauma situations, the grey matter may become damaged due to an intracerebral hemorrhage, which can lead to apoptosis of the grey matter cells.

ਸਹਾਇਕ ਪੁਸਤਕ ਸੂਚੀ

- ❖ ਉਸ਼ਾ ਖੰਨਾ, ਡਾ. ਬਾਵਾ ਬੁਧ ਸਿੰਘ ਰਚਨਾਵਲੀ (ਕਵਿਤਾ), ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ, 1987
- ❖ ਅਤਰ ਸਿੰਘ, ਡਾ. ਐਕਯੂਪੈਸਰ, ਐਕਯੂਪੈਸਰ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ।
- ❖ ਸਤਿਬੀਰ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰਿੰ., ਪੂਰਨ ਸਚਿ ਭਰੇ, ਨਿਊ ਬੁੱਕ ਕੰਪਨੀ, ਜਲੰਧਰ।
- ❖ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਪੱਤਰ, ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅੰਕ 51, ਦਸੰਬਰ 2003, (ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, 2004)
- ❖ ਸੁਆਮੀ ਰਾਮਦੇਵ, ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ ਅਤੇ ਯੋਗ ਚਕਿਤਸਾ ਭੇਦ, ਦਿਵਯ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਹਰਿਦੁਆਰ, 2006
- ❖ ਸੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਕੋਹਲੀ, ਬਾਵਾ ਬੁਧ ਸਿੰਘ ਰਚਨਾਵਲੀ (ਆਲੋਚਨਾ), ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ, 1982
- ❖ ਸ਼ੈਰੀ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰੋ. ਬ੍ਰਹਮਜਗਦੀਸ਼ ਸਿੰਘ, ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਗਿਆਨ, ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਤੇ ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿਪੀ, ਵਾਰਿਸ਼ ਸ਼ਾਹ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।
- ❖ ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਪੰਨੂ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦਾ ਕੁਦਰਤ ਸਿਧਾਂਤ, ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, 2002
- ❖ —, ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਕਾਲ ਅਤੇ ਅਕਾਲ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਬੁੱਕ ਸ਼ਾਪ, ਦਿੱਲੀ, 1997
- ❖ ਹਿੰਮਤ ਸਿੰਘ ਪਟਿਆਲਾ, ਪ੍ਰੋ., ਸਯਾਹਤੋ ਬਾਬਾ ਨਾਨਕ, ਗੇਰੇਸ਼ੀਅਸ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨ, ਪਟਿਆਲਾ।
- ❖ ਗਿ. ਹਰਿਬੰਸ ਸਿੰਘ, ਆਸਾ ਕੀ ਵਾਰ (ਦਰਸ਼ਨ ਨਿਰਣੈ), ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਪਟਿਆਲਾ।
- ❖ ਗਿ. ਕ੍ਰਿਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਸੁਨਹਿਰੀ ਇਤਿਹਾਸ, ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ 2010
- ❖ ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਮਹਿਤਾ, ਡਾ., ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਕਵਿਤਾ, ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ, 1992
- ❖ —, ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਦਾ ਮਹੱਤਵ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਮਿਸ਼ਨ, ਪਟਿਆਲਾ।
- ❖ ਗੁਰਭਗਤ ਸਿੰਘ, ਡਾ., ਵਿਸਮਾਦੀ ਪੁੰਜੀ, ਸਿੰਘ ਬ੍ਰਦਰਜ਼, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, 2010

- ❖ —, ਸਿੱਖ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਗੌਰਵ, ਸੰਪਾ. ਅਜਮੇਰ ਸਿੰਘ, ਸਿੰਘ ਬ੍ਰਦਰਜ਼, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, 2019
- ❖ —, ਕਾਵਿ-ਸ਼ਾਸਤਰ, ਦੇਹ ਅਤੇ ਕ੍ਰਾਂਤੀ, ਨਵਦੀਪ ਸਿੰਘ, ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਸਕਰੋਦੀ (ਸੰਗਰੂਰ)।
- ❖ ਗੁਲਜ਼ਾਰ ਸਿੰਘ ਕੰਗ, ਸ਼ਬਦ ਅਨੁਭਵ ਤੇ ਦਰਸ਼ਨ, ਨਾਦ ਪ੍ਰਕਾਸ਼, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, 2014
- ❖ ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਨੇਕੀ, ਡਾ., ਸਦਾ ਵਿਗਾਸ, ਸਿੰਘ ਬ੍ਰਦਰਜ਼, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।
- ❖ —, ਗੁਰਮਤਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਸਿੰਘ ਬ੍ਰਦਰਜ਼, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।
- ❖ ਤਾਰਨ ਸਿੰਘ, ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ: ਰੂਪ ਅਤੇ ਰਸ, ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ।
- ❖ ਦਵਿੰਦਰ ਵੋਹਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਹੈ, ਨਵਨੀਤ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨ, ਮੁੰਬਈ, 1989
- ❖ ਪਰਮਵੀਰ ਸਿੰਘ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ, ਸਿੰਘ ਬ੍ਰਦਰਜ਼, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, 2010
- ❖ —, ਸੁਰਤਿ ਦੀ ਲੋਅ, ਸਿੰਘ ਬ੍ਰਦਰਜ਼, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, 2006
- ❖ ਪਿਆਰਾ ਸਿੰਘ ਪਦਮ, ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿੱਪੀ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ, ਕਲਮ ਮੰਦਰ, ਪਟਿਆਲਾ।
- ❖ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰੋ., ਖਾਲਸੇ ਦਾ ਆਦਰਸ਼, ਸਿੰਘ ਬ੍ਰਦਰਜ਼, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।
- ❖ —, ਸਿੱਖੀ ਦੀ ਆਤਮਾ, ਅਨੁਵਾਦ : ਪ੍ਰੋ. ਕ੍ਰਿਪਾਲ ਸਿੰਘ ਕਸੇਲ, ਲਾਹੌਰ ਬੁੱਕ ਸ਼ਾਪ, ਲੁਧਿਆਣਾ।
- ❖ ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ, ਰਾਣਾ ਸੂਰਤ ਸਿੰਘ, ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਤ ਸਦਨ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 2003
- ❖ —, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਚਮਤਕਾਰ (ਦੋ ਭਾਗ), ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ।
- ❖ ਰਣਧੀਰ ਸਿੰਘ, ਭਾਈ, ਜੋਤਿ ਵਿਗਾਸ, ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਰਣਧੀਰ ਸਿੰਘ ਟਰੱਸਟ, ਲੁਧਿਆਣਾ।
- ❖ ਰਾਏ ਜਸਬੀਰ ਸਿੰਘ, ਸੰਪਾਦਕ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਬਾਣੀ ਤੇ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।
- ❖ ਰੂਪ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਿੱਖ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤਾਂ, ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।
- ❖ —, ਸੇ ਭਗਤ ਸਤਿਗੁਰ ਮਨ ਭਾਏ, ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।

- ❖ ਵਜ਼ੀਰ ਸਿੰਘ, ਡਾ., ਸਿੱਖ ਦਰਸ਼ਨਧਾਰਾ (ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ), ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਪਟਿਆਲਾ। 2012
- ❖ —, ਸਿੱਖ ਦਰਸ਼ਨਧਾਰਾ (ਭਾਗ ਦੂਜਾ), ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਪਟਿਆਲਾ। 2002
- ❖ ਰਾਏ ਜਸਬੀਰ ਸਿੰਘ ਸੰਪਾਦਕ, ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ : ਬਹੁਪੱਖੀ ਅਧਿਐਨ ਪਬਲਿਸ਼ਰ : ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।
- ❖ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਪ੍ਰੋ., ਗੁਰ-ਸ਼ਬਦ ਵਿਸਮਾਦ-ਬੋਧ ਅਨੁਵਾਦਕ : ਕ੍ਰਿਪਾਲ ਸਿੰਘ ਕਸੇਲ, ਪਬਲਿਸ਼ਰ : ਪੰਜਾਬੀ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨ, ਪਟਿਆਲਾ।।
- ❖ ਸਾਹਿਬ ਸਿੰਘ ਪ੍ਰੋ., ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਸਟੀਕ ਪਬਲਿਸ਼ਰ : ਸਿੰਘ ਬ੍ਰਦਰਜ਼, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।
- ❖ ਡਾ. ਐਸ. ਰਾਧਾਕ੍ਰਿਸ਼ਨਨ, ਅਨੁਵਾਦਕ: ਪ੍ਰਭਜੋਤ ਕੌਰ : ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ਵਾਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ : ਪਬਲਿਸ਼ਰ ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਪਟਿਆਲਾ।
- ❖ ਡਾ. ਤਾਰਨ ਸਿੰਘ : ਸਿੱਖ, ਸਿੱਖੀ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤ : ਪਬਲਿਸ਼ਰ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ।
- ❖ ਬਲਵਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਸਿੱਖ ਨੈਤਿਕਚਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਵਿਕਾਸ : ਪਬਲਿਸ਼ਰ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ।
- ❖ ਨੂਰ ਮੁਹੰਮਦ ਨੂਰ, ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦੇ ਮੁਗਲ ਬਾਦਸ਼ਾਹ : ਪਬਲਿਸ਼ਰ ਲੋਕਗੀਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ।

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

ਊਰਜਾ 82	ਸਮਨਵਯ 93
ਅਕਾਸ਼ ਦੇ ਰੰਗ 92	ਸਰਬ-ਲੋਹੀ 106
ਅਕਾਸ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਝਰਣਾ 84	ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਚੁਸਤੀ ਫੁਰਤੀ 33
ਅਕ੍ਰਿਤਘਣ 85	ਸਾਈਕਲਿੰਗ 65, 76
ਅਚੇਤ ਮਨ 129	ਸਾਹਿਤਕ ਸਫ਼ਰ 61
ਅਗਿਆਨ 87	ਸਾਂਖ ਸ਼ਾਸਤਰ 18
ਅਥਲੈਟਿਕਸ 65	ਸਾਖੀ ਨੇਮ 88
ਅਮੁੱਲੀ ਦਾਤ 85	ਸਾਤਵਿਕ ਸ਼ਕਤੀ 92
ਆਤਮਾ 75	ਸਾਵਣ ਮਹੀਨਾ 73
ਆਦਰਸ਼ਵਾਦ 67	ਸਿੱਖ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ 116
ਅਭੁੱਲ ਯਾਦਾਂ 129,130	ਸਿੱਖ ਸਭਿਅਤਾ 121
ਇਕਹਿਰੀ ਸੋਚ 34	ਸਿੱਖ ਫ਼ਿਲਾਸਫ਼ੀ 67
ਇਕਾਂਤ 85	ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਅਦਿਸ਼ਟ ਮੰਡਲ 101
ਸਹਿਣ ਸ਼ਕਤੀ 77	ਸੁੰਨ ਅਵਸਥਾ 104
ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ੌਕ 106	ਸੋਨੇ-ਚਾਂਦੀ ਰੰਗੀ ਧੁੱਪ 85
ਸੰਗਮ 93	ਸ੍ਰੀ ਰਾਗ 49
ਸੰਗਰਾਂਦ 45	ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਵਿਕਾਸ 132
ਸੰਗੀਤ 82	ਹਉਮੈ 87
ਸੱਜਰਾਪਣ 60	ਹਿਰਦੇ ਦਾ ਸੰਸਾਰ 100
ਸਟੈਚੂ ਆਫ਼ ਲਿਬਰਟੀ 51	ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਧੁਨੀਆਂ 26
ਸਤਰੰਗੀ ਪੀਘ 88	ਕਸਰਤ 93
ਸਤਿਗੁਰੂ 78	ਕਰਮਸ਼ੀਲ ਮਨੁੱਖ 90
ਸੁਚੇਤ ਮਨ 129	ਕਰੁਣਾਮਈ 66
ਸੰਪੂਰਨ ਜੀਵਨ 32	ਕਾਲ ਨਿਯਮ 89
ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡਤਾ 90	ਕੀਰਤਨ ਦੁਆਰਾ ਚਾਰ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ 118
ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਮਉਲਦੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ 105	

ਕੁਦਰਤ 21	ਦਰੱਖਤ ਦਾ ਆਭਾਮੰਡਲ 86
ਕੁਦਰਤ ਇੱਕੋ ਇਕਾਈ 125	ਦਵੈਤ 112
ਕੁਦਰਤ ਸੰਘਰਸ਼ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ 37	ਦਿਲਰੁਬਾ 66
ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਮਾਨਣਾ 107	ਦੁੱਤ-ਵਿਅਕਤਿਤਵ 92
ਕੋਮਲਭਾਵੀ ਮਨੁੱਖ 103	ਦੈਵੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ 89
ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ 133	ਦੈਵੀ ਸ਼ੁਧਤਾ 93
ਖ਼ਾਲਸਈ ਆਦਰਸ਼ 127	ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ 113
ਖ਼ਾਲਸੇ ਦੇ ਬੋਲੇ 125-26	
ਖੇੜੇ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ 32	ਧਰਮ-ਅਨੁਭਵ 76
ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰ 66	ਨਦਰ ਉਪਠੀ 78
ਗੁਣ ਦੀ ਥਾਂ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਮੁਥਾਜ ਹੋਣਾ 47	ਨਵੀਆਂ ਅੰਤਰ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਆਂ 32
ਗੁਰਮਤਿ-ਸੰਗੀਤ 36, 72, 93, 85	ਨਵੀਨ 60
ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿੱਪੀ 94	ਨਾਮਕਰਣ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤ 125
ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਜੀਵਨ 34	ਨਾਮ ਦਾ ਪਰਗਾਸ ਹੋਣਾ 84
	ਨਿਰਲੇਪ 64
ਘਾਲ ਕਮਾਈ 84	ਨੈਤਿਕਚਾਰ 132
	ਪੰਜਵਟੀ 45
ਚਤੁਰਾਈ 59	ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਲਿੱਪੀਆਂ 95
ਚੀਨੀ ਲਿੱਪੀ 95	ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ 96
ਚੇਤਨਾ 59, 74	ਪੱਛਮ ਦੀ ਜੀਵਨ ਫਿਲਾਸਫੀ 66
ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਇਕਹਿਰਾਪਣ 89	
ਜੰਡ ਦਾ ਦਰੱਖਤ 86	ਪਦਾਰਥਵਾਦ 88
ਜਵਾਰਭਾਟਾ 45	ਪਰਤੱਖਵਾਦੀ 64
	ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ ਦੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਫੈਲਾਅ 88
ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੇੜੇ ਦਾ ਘਟਣਾ 115	ਪੂੰਜੀ ਦਾ ਗੁਲਾਮ 38
ਜੀਵਨ-ਛੁਹ 92	ਪੂੰਜੀਪਤੀ 78
ਜਿੰਦਗੀ ਦੀ ਧਾਰਾ 74	ਪੂੰਜੀਵਾਦ 38, 77
ਤਪੱਸਿਆ 78	ਪੂਰਨਮਾਸੀ 45, 60
ਤਾਊਸ 66	ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ 18
ਤੀਜੀ ਅਵਸਥਾ 78	ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਚਿਤ੍ਰਨ 92
ਤੈਰਾਕੀ (Swimming) 65, 76	ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਜੜ੍ਹ ਨਹੀਂ 91

ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਦੇ ਤਰੰਗ 109	ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦਾ ਰੂਪ ਵਿਸਥਾਰ 108
ਪ੍ਰਭਾਤੀ ਰਾਗ 49	ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ 91
ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਪਦਾਰਥਕਤਾ 105	ਮਿਲਾਪ ਰਸਿਕਤਾ 101
	ਮੁਤਾੜੀ ਹੋਈ ਸੁਰਤ 17
	ਮ੍ਰਿਤ-ਮੰਡਲ 105
ਬਖਸ਼ਿਸ਼ 84	
ਬੇਖੁਦੀ ਦੀ ਪੀਘ 31	ਰਹੱਸਵਾਦੀ 66
ਬੇਗੁਰੇ ਮਨੁੱਖ ਬਾਰੇ 100	ਰਾਜਨੀਤਕ ਲੋਕ 78
ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ 34	ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ 65
ਬ੍ਰਹਿਮੀ ਲਿੱਪੀ 94	ਰੁੱਸੀ ਕਿਸਮਤ 90
	ਰੋਮਨ ਲਿੱਪੀ 96
ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਦਾ ਲੈਅ-ਨਿਯਮ 101	
	ਲੋਢਾ ਪਹਰ 87
ਮੱਸਿਆ 45, 60	
ਮੱਠੀ ਚਾਲ ਦੌੜਨਾ (Jogging) 76	ਵਿਸਮਾਦੀ ਅੰਸ਼ 81
ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਨਿਜਾਤ 89	ਵਿਸ਼ਵ ਪ੍ਰੇਮਰਾਜ 36
ਮਰਦ ਦਾ ਸਿਦਕ 31	ਵਿਖੰਡਿਤ ਆਪਾ 92
ਮਾਇਆ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ 87	ਵਿਲੱਖਣ 66
ਮਾਰਕਸਵਾਦੀ ਆਲੋਚਨਾ 79	

ਨਾਮ ਸੂਚੀ

- ਉਜੈਨ 96
ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ 51
ਉਦਯ ਸਿੰਘ, ਰਾਜਾ 63
- ਅਹਿਮਦ ਯਾਰ ਮੀਆਂ (ਕਵੀ) 63
ਅਕਬਰ 86
ਅਕਾਲ ਉਸਤਤ 123
ਅਮਰੀਕਾ 78
ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ 61
ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਅਜ਼ਾਦ 27
ਆਲਮ ਸਿੰਘ 52
- ਇੰਗਲੈਂਡ 77
ਇੰਦਰਾ ਨਹਿਰ 31
- ਸੰਤ ਸਿੰਘ ਸੇਖੋਂ, ਪਿੰ. 79
ਸੱਤਾ ਬਲਵੰਡ 63
ਸੰਤੋਖ ਸਿੰਘ ਭਾਈ 111
ਸਮੁੰਦ ਸਿੰਘ ਭਾਈ 109
ਸਰਹੰਦ ਫੀਡਰ 31
ਸਿੰਘ ਬ੍ਰਦਰਜ਼, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ 13
ਸ਼ਿਮਲਾ 77
ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ 48, 39
ਸੁੱਚਾ ਸਿੰਘ, ਬਾਬਾ (ਜਵੱਦੀ ਕਲਾਂ)
75, 117, 119
ਸੁਰਜੀਤ ਪਾਤਰ 121
ਸ਼ੈਲੇ 77
ਸ਼ੇਧ ਰੰਗਾ 38
- ਹਰਭਜਨ ਸਿੰਘ, ਡਾ. 42
ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ 61
ਹਰੀਦਾਸ, ਸੁਆਮੀ (ਸੰਗੀਤ) 44
ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ 64
ਹਿਮਾਲਿਆ ਪਰਬਤ 61
ਹੀਰਾ ਸਿੰਘ ਨਾਭਾ, ਮਹਾਰਾਜਾ 62
ਹੀਰਾ ਸਿੰਘ ਰਾਗੀ, ਭਾਈ 109
ਕਸ਼ਮੀਰ 61
ਕਸੋਲੀ 77
ਕਜ਼ਾਖ਼ਸਤਾਨ 61
ਕਿਸ਼ਨ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰੋ. 79
ਕੀਟਸ 77
ਕੀਰਤਨ ਸੋਹਿਲਾ 22
ਕੇਂਦਰੀ ਏਸ਼ੀਆ 61
ਕੈਨੇਡਾ 126
- ਖ਼ਾਲਸਾ ਕਾਲਜ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ 61
ਗਿੱਦੜਬਾਹਾ 31
ਗਗਰੋਨ ਰਿਆਸਤ 67
ਗੁਰਸਾਗਰ ਸਿੰਘ 13, 76
ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਮਹਿਤਾ, ਡਾ. 42, 24
ਗੁਰਬਖ਼ਸ਼ ਸਿੰਘ ਫ਼ਰੋਕ 79
ਗੁਰਭਗਤ ਸਿੰਘ, ਡਾ. 66, 21, 124
ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਜੀ 69
ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ 67, 69, 66
ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ 51
ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ 61
- ਜਸਵਿੰਦਰ ਗਜ਼ਲਗੋ 121

ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਪੰਨੂ 67	ਜੱਸਾ ਸਿੰਘ ਆਹਲੂਵਾਲੀਆ 108
ਹਰਬਰਟ ਸਪੈਂਸਰ 46	ਜਗਦੀਸ਼ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰੋ. 47,88,101,104
ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ 38, 39	ਬਠਿੰਡਾ 86
ਜਵੱਦੀ ਕਲਾਂ ਟਕਸਾਲ 33	ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ, ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਰਾਗੀ 113
ਜਵਾਲਾ ਸਿੰਘ, ਭਾਈ ਰਾਗੀ 109	ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ, ਡਾ. 43
ਜਾਪੁ ਸਾਹਿਬ 122	ਬਾਬਰ 86
ਜੈਦੇਵ ਭਗਤ 45	ਬਾਬਾ ਨੰਦ ਸਿੰਘ ਨਾਨਕਸਰ 35
ਤਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ 13	ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ 51
ਤਾਨਸੇਨ (ਸੰਗੀਤ) 44	ਬਾਰਹ ਮਾਹ ਤੁਖਾਰੀ 116
ਤਾਰਨ ਸਿੰਘ, ਡਾ. 122	ਬਿਹਾਰ 51
ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰੋ. (ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ) 109	ਬੀਕਾਨੇਰ 86
ਤੇਜਾ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰਿੰ. 27, 79	ਬੁਧ ਸਿੰਘ, ਬਾਵਾ 34, 79
ਥੇਹੜੀ ਭਾਈ ਕੀ 31	ਬੈਜੂਬਾਵਰਾ (ਸੰਗੀਤ) 44
ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ 122	ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ 73, 85
ਦਯਾ ਸਿੰਘ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ 121	ਮਹਿੰਗਾ ਸਿੰਘ, ਗਿਆਨੀ 22
ਦਲੀਪ ਚੰਦਰ ਵੇਦੀ (ਸੰਗੀਤ) 109	ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ 62
ਦਿੱਲੀ 61	ਮਨੀ ਸਿੰਘ, ਭਾਈ 66
ਦੇਹਰਾਦੂਨ 64, 77	ਮਲੋਟ 31
ਧੰਨਾ ਭਗਤ 103	ਮੁਕਤਸਰ ਸਾਹਿਬ 86
ਨਾਦ ਪ੍ਰਗਾਸ਼, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ 76	ਮੁਲਤਾਨ 61
ਨੈਸ਼ਨਲ ਫਰਟੀਲਾਈਜ਼ਰ, ਬਠਿੰਡਾ 39	ਮੋਗਾ 73
ਪੰਜਾਬ 107	ਰਣਧੀਰ ਸਿੰਘ, ਭਾਈ 109
ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਪਟਿਆਲਾ 64, 117	ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਮਹਾਰਾਜਾ 63
	ਰਤਨ ਸਿੰਘ ਜੱਗੀ, ਡਾ. 42
	ਰਾਜਸਥਾਨ 67
	ਰੂਸ 61
	ਰੈਨੇਗੁਨਾ 47

ਪਟਨਾ 61

ਪਟਿਆਲੇ ਦਾ ਸ਼ਾਹੀ ਘਰਾਣਾ 117

ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਮੱਕੜ 113,87,120

ਪਾਲੀਟੈਕਨਿਕ ਕਾਲਜ, ਸਰਕਾਰੀ, ਰੋਡੇ
(ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰਗੜ੍ਹ) 73

ਪਿਸ਼ਾਵਰ 61

ਪੀਪਾ ਜੀ, ਭਗਤ 67

ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰੋ. 24, 97, 40, 127

ਡਾ. ਅਤਰ ਸਿੰਘ (ਐਕਜ਼ਪ੍ਰੈਸਰ) 148

ਲਾਹੌਰ 61

ਵਜ਼ੀਰ ਸਿੰਘ, ਡਾ. 64

ਵਿਕਟਰ ਹਿੰਦੂਗੋ 89

ਵਿਲੀਅਮ ਵਰਡਜ਼ਵਰਥ 39, 60

ਵੀਰ ਸਿੰਘ, ਭਾਈ 64,62,60,40,77,
47,50,84

ਧੰਨਵਾਦ

- * ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਡੀ ਭਟਕਣਾ, ਪਿਆਸ ਅਤੇ ਜਗਿਆਸਾ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਜਿੱਡੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- * ਨਵੇਂ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਤਨ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਦੀ ਪੁਨਰ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- * ਕੁਦਰਤ ਸਾਡੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਨਿਰਲੇਪਤਾ ਵੱਲ ਲਿਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- * ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਕਰੂਰ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੀ ਟੱਕਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- * ਲੰਮੀ ਦੌੜ ਦੇ ਘੋੜੇ ਵਾਂਗ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਸਰ ਕਰਨੀ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਰਥਿਕ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- * ਕੁਦਰਤ, ਕਸਰਤ, ਸਾਹਿਤ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਬਖਸ਼ ਸੋਮੇ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਨਿਵੇਕਲੇ ਅੰਦਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਸਭਿਅਤਾ ਦੇ ਰੂਬਰੂ !



ਸੁਖਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਬਠਿੰਡਾ

