

# ਪੋੜੀ 1

## ਕੇਂਦਰੀ ਭਾਵ: ਕਿਵੇਂ ਹਕੀਕੀ ਹੋਇਆ ਜਾਏ?

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਧ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮੰਨ ਨਹੀਂ ਸਪੇਗਾ। ਮੰਨ 'ਚ ਤਾਂ ਉਹੀ ਚਲਦਾ ਰਹੇਗਾ ਜਿਹੜਾ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਚਾਹੇ ਮੱਨੁਖ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਪੂਜਾ, ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ, ਧਿਆਨ ਜਾਂ ਨਿਮਾਜ ਕਰੇ ਇਸਦੇ ਕੋਈ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ। ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੱਨੁਖ ਦੇ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਅੰਦਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਬਾਹਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਥੋੜੀ ਚੁੱਪੀ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਛਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸਿਨੇਮਾਘਰ ਵਿੱਚ। ਲੇਕਿਨ ਮੰਦਰ, ਮਸਜਿਦ, ਗੁਰੂਦੁਆਰੇ 'ਚ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਦਾ ਤਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ, ਸਭ ਗੜਬੜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਉਪਾਇ ਕੀ ਹੈ?

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਤੇ ਮਰਜ਼ੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੱਭ ਉਸ ਦੇ ਉਪਰ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਜਿਵਾਏ, ਜੀਓ! ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਕਰਾਏ, ਕਰੋ! ਜਿਥੇ ਉਹ ਲੈ ਜਾਏ, ਜਾਓ। ਉਸਦਾ ਹੁਕਮ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਮਾਤਰ ਸਾਧਨਾਂ ਹੋ ਜਾਏ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹਟਾਓ। ਉਸਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨੂੰ ਆਣ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਵੋ ਜੀਵਨ ਜਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੈ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਦਿਤਾ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਜਾਣੇ। ਤੁਸੀਂ ਨਾਂਹ ਨਾਂ ਕਰੋ। ਦੁੱਖ ਆਏ ਤਾਂ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਵੀ ਕਬੂਲ ਕਰੋ, ਕਿ ਉਸਦੀ ਮਰਜ਼ੀ। ਜੇਕਰ ਉਸਨੇ ਦੁੱਖ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕੋਈ ਭੇਦ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੋਈ ਅਰਥ ਹੋਵੇਗਾ, ਕੋਈ ਰਾਜ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਕਾਇਤ ਨਾਂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਪੰਨਵਾਦ ਨਾਲ ਹੀ ਭਰੇ ਰਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਰੱਖੇ। ਗਰੀਬ ਤਾਂ ਗਰੀਬ। ਅਮੀਰ ਤਾਂ ਅਮੀਰ। ਸੁੱਖ ਵਿੱਚ, ਤਾਂ ਸੁੱਖ ਵਿੱਚ। ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ। ਇਹ ਗੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਰਹੇ, ਕਿ ਮੈਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹਾਂ। ਤੇਰਾ ਹੁਕਮ ਮੇਰਾ ਜੀਵਨ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਹੁਕਮ ਜੀਵਨ ਬਣ ਜਾਏ ਤਾਂ ਅਚਾਨਕ ਮੱਨੁਖ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਲੱਖ ਧਿਆਨ 'ਚ ਬੈਠ ਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਉਸਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਉਤੇ ਛੱਡ ਦੇਣ ਨਾਲ ਹੋ ਗਿਆ। ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਣ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸਬੱਬ ਕੀ ਹੈ? ਜਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਇਆ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਮੁਤਾਬਿਕ ਨਹੀਂ ਸੀ ਅਤੇ ਜਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੱਨੁਖ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨੂੰ ਜਿੰਦਗੀ ਤੇ ਥੋਪਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ ਉਸਦੀ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਸ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਢੋਂਦੇ ਹੋਏ ਮੱਨੁਖ ਜੋ ਵੀ ਕਰਨ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਉਸਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ, ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਰੋੜਾ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹੀ ਗੁਰੂ ਹੈ, ਕਿ ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਵੋ।

ਜਿਹੜਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਲਿੱਖ ਰਖਿਆ ਹੈ ਉਹੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਤਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਾਇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੋਈ ਬਦਲਾਉ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਫਿਰ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ? ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਬਦਲਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਤੱਦ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਬੇਚੈਨੀ। ਅੰਦਰ ਸਾਰਾ ਹਲਕਾ ਹੋ ਗਿਆ, ਗਹਿਰੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਜਿਥੇ ਕੋਈ ਤਨਾਓ ਨਹੀਂ, ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ।

ਤੁਸੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਹਿ ਜਾਵੋ, ਤਰੇ ਨਹੀਂ। ਤਰਨਾ ਮੱਤਲਬ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ, ਧਾਰਾ ਦੇ ਉਲਟ ਚਲਨਾ, ਹੰਕਾਰ। ਵਹਿ ਜਾਣਾ ਮੱਤਲਬ ਪਰਮਾਤਮਾ ਮਰਜ਼ੀ - ਤੁਸੀਂ ਧਾਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋ ਗਏ। ਹੁਣ ਧਾਰਾ ਜਿਥੇ ਲੈ ਜਾਵੇ ਉਹ ਹੀ ਮੰਜ਼ਿਲ। ਜਿਥੇ ਲਾ ਦੇਵੇ ਉਹੀ ਕੰਢਾ। ਡੁਬਾ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਮੰਜ਼ਿਲ, ਫਿਰ ਕਾਹਦੀ ਚਿੰਤਾ, ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ।

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਨੇ ਹੰਕਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰਾਸਤੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਵਿੱਚ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ। ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰੋ, ਜੋ ਵੀ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ, ਰਹਿਮਤ, ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਅਤੇ ਫਿਰ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਜੀਵਨ ਦੀ ਧਾਰਾ ਜਿਥੇ ਲੈ ਜਾਵੇ, ਉਸਦਾ ਹੁਕਮ।

ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਝੂਠ ਦੇ ਪਰਦੇ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ, ਭਾਰ ਮੁਕਤ, ਹਲਕੇ ਹੋ ਗਏ ਅਤੇ ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿੱਚ ਸਮਾ ਜਾਣ ਲਈ ਉਪਯੁਕਤ ਹੋ।

# LESSON 1

## **Central Idea: How to become Truthful?**

Performing the body into certain postures you cannot force the mind to follow suit. The uproar in the inner self continues. Even if a man force himself to worship, pray and to meditate – it is all meaningless. The main thing is that what is going on in the inner self. When whatever happening in the inner self is found outside it strikes a chord within you then a little silence, peace takes place as in case of cinema house. But in the temple what you hear are not in rhythm, harmony within and hence the confusion.

## **What is the remedy?**

Guru Nanak says leave everything to God in accordance with His Order and Will. Live the way He wants! Perform the way He wants! Go wherever He takes! Let His command be your one and only spiritual practice. Brush aside your will. Let His will to prevail. God has given the life; He knows it and you accept it as it is. Do not reject it. If He has given you sorrow, accept it, this is His will. There must be some reason, purpose and mystery behind it. You do not complain but be filled with gratitude. How He keeps you. If He has kept you poor, welcome poverty; if He has made you rich, be grateful. In happiness or in sorrow let one tune play incessantly within you I am happy the way you keep me. Your command is my life.

When life becomes His command a man suddenly feels tranquilizing. What did not happen through a thousand meditations begins merely by leaving all to His will; and it is bound to happen, because now there is no cause to worry. What is the cause for worry? Worry arises when things have happened against your desires whatever is going to be happening is not as you wished them. A man is trying to impose his will on existence. This is the reason for his worry, anxiety. Then carrying on with this anxiety whatever a man will do it chases and becomes difficult for him to tranquil, perform well.

To tranquil there is only one formula, accept whatsoever is.

Whatsoever is preordained by God is going to happen. We cannot do anything and there is no way out. No change could ever be possible. Then why should we worry? When we do not want to change anything, accepted His will, then what kind of anxiety. The inner self becomes lightened, deep calmness prevail where there is no tension, worry.

You have to float, not swim as per the will of God. Swimming means your will, flow opposite the current, self-pride. Float means God's will – you become one with the current. Now wherever the flow takes you is your destination. Wherever it takes you is the shore. Even if it drowns you, that is also your destination. Then where is the anxiety, worry and distress.

Guru Nanak has closed all the door of ego. First as emphasized in the Basic Mantra the Guru's grace. Whatever you do and attain, you attained by the guru's grace. And then whatever happens, wherever the current of life takes you, by His command.

Now the veil of falsehood has destroyed. You becomes of lightweight, free from worries, liberated as you have accepted the truth and now you are appropriate for absorption with God.