ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਸਚੁ ਨਾਉ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ

ਗੁਰਮਤਿ ਅਤੇ ਅੱਜ ਦੀ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

Importance of Amrit Vella according to Gurmat and present day science

ਮਨੁੱਖ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਤੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾਂ ਹੈ। ਲੋਕ ਆਪਸ ਵਿਚ ਗੱਲਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਵੀ ਇਹੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰੰਤੂ, ਅਸਲੀਅਤ ਇਹ ਹੈ, ਕਿ ਸ਼ਾਤੀ ਕਿਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਨਾ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਵਿਚ, ਨਾ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ। ਕੋਈ ਵੀ ਮਸਲਾ ਹੋਵੇ, ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਸਲੀਅਤ ਅਕਸਰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ, ਵੀਚਾਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਰੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਕਿ ਸਾਰੇ ਹੀ ਗਲਤ ਹੋਣ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਤਾਂ ਸਮਝਾਂਉਂਦੀ ਹੈ।

ਆਪਸ ਕਉ ਜੋ ਭਲਾ ਕਹਾਵੈ ॥ ਤਿਸਹਿ ਭਲਾਈ ਨਿਕਟਿ ਨ ਆਵੈ ॥ ਸਰਬ ਕੀ ਰੇਨ ਜਾ ਕਾ ਮਨੁ ਹੋਇ ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੀ ਨਿਰਮਲ ਸੋਇ ॥੩॥ (੨੭੮)

ਅਸ਼ਾਤੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਇਹੀ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਵਿਚ ਕੁਝ ਨੁਕਸ ਹੈ, ਤੇ ਸਚਾਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੈ। ਸਚਾਈ ਪੈਸਾ, ਉੱਚੀ ਪਦਵੀ ਜਾਂ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਝੂਠ ਨੂੰ ਸੱਚ ਕਹਿ ਕੇ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਉਪਰ ਥੋਪਿਆ ਤਾਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਝੂਠ ਕਦੀ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੋਭ, ਪਾਪ, ਕੂੜ ਅਤੇ ਕਾਮ ਕਰਕੇ ਹਰੇਕ ਜੀਵ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਆਣਾ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਹੰਕਾਰ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਔਗੁਣ ਮੰਨਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਚਾਈ ਕੋਈ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਰ ਕੋਈ ਆਮ ਦੁਨਿਆਵੀ ਤੱਕੜੀ ਨਾਲ ਤੋਲ ਸਕੇ। ਸੱਚ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਸੱਚ ਦੀ ਤੱਕੜੀ ਨਾਲ ਤੋਲਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਮਨੁੱਖ ਪਰਖ ਵਿਚ, ਤਾਂ ਪੂਰਾ ਉਤਰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੱਕੜੀ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪੱਲੇ ਵਿਚ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਦਰਗਾਹ ਵਿਚ ਮਿਲੀ ਹੋਈ ਇੱਜ਼ਤ ਰੂਪੀ ਵੱਟਾ ਪਾਇਆ ਜਾਏ।

ਸਭੁ ਕੋ ਪੂਰਾ ਆਪੇ ਹੋਵੈ ਘਟਿ ਨ ਕੋਈ ਆਖੈ ॥ ਪਤਿ ਪਰਵਾਣਾ ਪਿਛੈ ਪਾਈਐ ਤਾ ਨਾਨਕ ਤੋਲਿਆ ਜਾਪੈ ॥੨॥ (੪੬੮-੪੬੯)

ਜੇ ਕਰ ਸੱਚ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸੱਚ ਦੀ ਤੱਕੜੀ ਲੈਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਜੇ ਕਰ ਸ਼ਾਤੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਨਿਜੀ ਸਵਾਰਥ ਦੀ ਬਜ਼ਾਏ ਸਭ ਦਾ ਭਲਾ ਸੋਚਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਹੀ ਇਕ ਅਜੇਹਾ ਧਰਮ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਭਲੇ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ।

ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਭਨਾ ਦਾ ਭਲਾ ਮਨਾਇਦਾ ਤਿਸ ਦਾ ਬੁਰਾ ਕਿਉ ਹੋਇ ॥ *(੩੦੨)*

ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਤੀ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਤੀ ਦਾ ਬੂਟਾ ਲਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਤਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਤੀ ਦੀ ਸਾਂਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਭ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਸਦਕਾ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਵਿਚ ਸ਼ਾਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਗੁਰਮਤਿ ਦਾ ਇਕ ਅਹਿਮ ਪਹਿਲੂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਦੀ ਮਾਇਆ ਦੀ ਦੌੜ ਕਰਕੇ ਭੁਲ ਚੁਕੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਹੈ "***ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਸਚੁ ਨਾਉ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ***"। ਇਹ ਇਕ ਐਸਾ ਹਥਿਆਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਸਦੀਵੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਆਉ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਬਾਰੇ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਂਝ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅੱਜ ਦੀ ਸਇੰਸ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਸਬੰਧ ਜਾਨਣ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰੀਏ।

ਸ਼ਬਦ "ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ" ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਵਰਤਿਆ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਐਸਾ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਤੋਂ ਅਮਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਦਾਤ, ਭਾਵ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਦਾਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾਂ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਸਿਰਫ ਸਹਾਇਕ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਅਵੱਸ਼ਕ ਵੀ ਹੈ। ਰਾਤ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਪਹਿਰ ਭਾਵ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਆਮ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਂ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ *ਪਿਛਲ ਰਾਤਿ, ਝਲਕੇ, ਪ੍ਰਭਾਤੇ, ਸਵੇਰਾ, ਸੁਬਹ, ਸਬਾਹੀ, ਝਾਲਾਘੇ, ਪ੍ਰਾਤਹ ਕਾਲ,* ਆਦਿ ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇ ਨੂੰ ਤੜਕਾ, ਸੁਬਾਹ, ਆਦਿ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਹਰ ਕਾਰਜ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਹੁਕਮੁ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਬਣਾਏ ਗਏ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਹੁੰਦਾਂ ਹੈ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਨਿਯਮ ਸਦਾ ਲਈ ਅਟੱਲ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਬੇਅੰਤ ਹੈ, ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਬੋਲੀ ਪ੍ਰੇਮ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਜੀਵ ਜੰਤੂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਉਸ ਪਾਸੋਂ ਦਾਤਾਂ ਮੰਗਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਉਹ ਦਾਤਾਰ ਸਾਨੂੰ ਦਾਤਾ ਬਖ਼ਸ਼ਦਾ ਰਹਿੰਦਾਂ ਹੈ। ਆਮ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਨਿਯਮ ਹੈ, ਕਿ ਜੇ ਕਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਤੋਹਫੇ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਭੇਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮਿਠੇ ਬੋਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਸ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਕਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨਾਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਅੱਗੇ ਵੀ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਭੇਟ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਬੋਲ ਵਰਤਣੇ ਪੈਣਗੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਡੂੰਗਿਆਈ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹਨ, ਉਹ ਸਭ ਉਸ ਦੀਆਂ ਬਖਸ਼ਸ਼ਾਂ ਹੀ ਹਨ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਭੇਟਾ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਅੱਗੇ ਰੱਖੀਏ, ਜਿਸ ਸਦਕਾ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਦਰਬਾਰ ਦਿੱਸ ਪਏ? ਅਸੀਂ ਮੂੰਹੋਂ ਕਿਹੜਾ ਬਚਨ ਬੋਲੀਏ ਭਾਵ, ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਅਰਦਾਸ ਕਰੀਏ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਉਹ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਸਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੇ। ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਉੱਤਰ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਨੇ ਰਸਤਾ ਦੱਸਿਆ,

ਕਿ ਇਕ ਐਸੀ ਭੇਟ ਹੈ, ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਅੱਗੇ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੰਤਵ ਲਈ ਉੱਤਮ ਭੇਟ ਹੈ, "ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮੁ ਚਿਤ ਰਾਹੀਂ ਯਾਦ ਕਰੀਏ ਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਵਡਿਆਈਆਂ ਦੀ ਵੀਚਾਰ ਕਰੀਏ।" ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਮਿਹਰ ਸਦਕਾ ਸਿਫਤਿ ਸਾਲਾਹ ਰੂਪੀ ਪਟੋਲਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਕੱਪੜਾ ਤਾਂ ਤਨ ਢੱਕਣ ਲਈ ਹੁੰਦਾਂ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਨਾਮੁ ਰੂਪੀ ਕੱਪੜਾ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਪਈ ਹੋਈ ਕੂੜ ਦੀ ਪਾਲਿ ਤੋਂ ਖ਼ਲਾਸੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਦਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਇਹ ਸਮਝ ਵੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੱਚਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਸਭ ਥਾਈਂ ਭਰਪੂਰ ਹੈ।

ਸਾਚਾ ਸਾਹਿਬੁ ਸਾਚੁ ਨਾਇ ਭਾਖਿਆ ਭਾਉ ਅਪਾਰੁ ॥ ਆਖਹਿ ਮੰਗਹਿ ਦੇਹਿ ਦੇਹਿ ਦਾਤਿ ਕਰੇ ਦਾਤਾਰੁ ॥ ਫੇਰਿ ਕਿ ਅਗੈ ਰਖੀਐ ਜਿਤੁ ਦਿਸੈ ਦਰਬਾਰੁ ॥ ਮੁਹੌ ਕਿ ਬੋਲਣੁ ਬੋਲੀਐ ਜਿਤੁ ਸੁਣਿ ਧਰੇ ਪਿਆਰੁ ॥ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਸਚੁ ਨਾਉ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ ॥ ਕਰਮੀ ਆਵੈ ਕਪੜਾ ਨਦਰੀ ਮੋਖੁ ਦੁਆਰੁ ॥ ਨਾਨਕ ਏਵੈ ਜਾਣੀਐ ਸਭੁ ਆਪੇ ਸਚਿਆਰੁ ॥੪॥ (੨)

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਚੋਣ ਪਿਛੇ ਵੀ ਖਾਸ ਕਾਰਣ ਹਨ। ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਅੱਠ ਪਹਿਰ ਬਣਦੇ ਹਨ। ੪ ਪਹਿਰ ਦਿਨ ਦੇ ਅਤੇ ੪ ਪਹਿਰ ਰਾਤ ਦੇ ਹਨ। ਦਿਨ ਦੇ ਰੁਝੇਵੇ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਰੋਜਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਕਰਕੇ ਖਿੰਡਿਆ ਰਹਿੰਦਾਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਉਸਤੱਤ ਵਿਚ ਪੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੀਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਰਾਮ ਲਈ ਹੁੰਦਾਂ ਹੈ। ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਹਰੀ ਸ਼ੋਰ ਬਹੁਤ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਰ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਦਿਨ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਕਰਕੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੀਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਅਤੇ ਤੀਸਰੇ ਪਹਿਰ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਸਰੀਰ ਤਾਜ਼ਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਦੇ ਚੌਥੇ ਪਹਿਰ ਵਿਚ ਭਾਵ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਮਨੁੱਖਾ ਸਰੀਰ ਹਰ ਉੱਤਮ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਫਿਰ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਬਹੁਤ ਸੁਹਾਵਨਾ ਹੁੰਦਾਂ ਹੈ, ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਵਿਚ ਹਵਾ ਸਾਫ ਤੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਮਾਂ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੀਨ ਹੋਣ ਲਈ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਰਾਤ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਰ ਦੀ ਬੰਦਗੀ ਨੂੰ ਇਕ ਸੋਹਣੇ ਜਿਹੇ ਫੁੱਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਿਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਫਲ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਬੰਦਗੀ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੋ ਬੰਦੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਜਾਗਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਪਾਸੋਂ ਬਖ਼ਸ਼ਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਬੰਦੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਜਾਗਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਭ ਦਾਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਖ਼ਸ਼ਸ਼ਾਂ ਮਾਲਕ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹਨ। ਉਸ ਮਾਲਕ ਅੱਗੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਸਰੀਰ ਕਰਕੇ ਜਾਗਦੇ ਹੋਏ ਭੀ ਮਾਇਆ ਅਤੇ ਹੰਕਾਰ ਕਰਕੇ ਇਹ ਬਖ਼ਸ਼ਸ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ, ਆਤਮਿਕ ਸੂਝ ਦੇ ਕੇ ਜਗਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲੈ ਪਹਰੈ ਫੁਲੜਾ ਫਲੁ ਭੀ ਪਛਾ ਰਾਤਿ ॥ ਜੋ ਜਾਗੰਨ੍ਹ੍ਹਿ ਲਹੰਨਿ ਸੇ ਸਾਈ ਕੰਨੋ ਦਾਤਿ ॥੧੧੨॥ ਦਾਤੀ ਸਾਹਿਬ ਸੰਦੀਆ ਕਿਆ ਚਲੈ ਤਿਸੁ ਨਾਲਿ ॥ ਇਕਿ ਜਾਗੰਦੇ ਨਾ ਲਹਨ੍ਹ੍ਹਿ ਇਕਨ੍ਹ੍ਹਾ ਸੁਤਿਆ ਦੇਇ ਉਠਾਲਿ ॥੧੧੩॥ (੧੩੮੩-੧੩੮੪)

ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਸਿੱਖ ਦੀ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਨੂੰ ਖਾਸ ਮਹੱਤਵ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਾ ਸੱਚਾ ਸਿੱਖ ਉਸ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠ ਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਚੇਤੇ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਉੱਦਮ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰੀਰਕ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਾਮੁ ਰੂਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੇ ਸਰੋਵਰ ਵਿਚ ਟੁੱਭੀ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼, ਭਾਵ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਜਪਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨ, ਸੁਣਨ, ਸਮਝਣ ਤੇ ਅਮਲੀ ਰੂਪ ਦੇਣ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਪਾਪ ਅਤੇ ਵਿਕਾਰ ਲਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰੂਪੀ ਬਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਜੱਸ ਗਾਇਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਸਿੱਖ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਆਪਣੀ ਕਿਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋਇਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਚੇਤੇ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਿੱਖ, ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ, ਉਸ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਿਆਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦਾ ਸਿੱਖ ਸਿਰਫ ਆਪਣਾ ਭਲਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ ਮੰਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਿੱਖ ਆਪਣੇ ਨਾਮੁ ਜਪਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾਮੁ ਜਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਿੱਖ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਗਤੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਇਨ ਕਰੇ। ਆਪ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇ।

ਮਃ ੪ ॥ ਗੁਰ ਸਤਿਗੁਰ ਕਾ ਜੋ ਸਿਖੁ ਅਖਾਏ ਸੁ ਭਲਕੇ ਉਠਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ ॥ ਉਦਮੁ ਕਰੇ ਭਲਕੇ ਪਰਭਾਤੀ ਇਸਨਾਨੁ ਕਰੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਰਿ ਨਾਵੈ ॥ ਉਪਦੇਸਿ ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਪੁ ਜਾਪੈ ਸਭਿ ਕਿਲਵਿਖ ਪਾਪ ਦੋਖ ਲਹਿ ਜਾਵੈ ॥ ਫਿਰਿ ਚੜੈ ਦਿਵਸੁ ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਵੈ ਬਹਦਿਆ ਉਠਦਿਆ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ ॥ ਜੋ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ਧਿਆਏ ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸੋ ਗੁਰਸਿਖੁ ਗੁਰੂ ਮਨਿ ਭਾਵੈ ॥ ਜਿਸ ਨੋ ਦਇਆਲੁ ਹੋਵੈ ਮੇਰਾ ਸੁਆਮੀ ਤਿਸੁ ਗੁਰਸਿਖ ਗੁਰੂ ਉਪਦੇਸੁ ਸੁਣਾਵੈ ॥ ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਧੂੜਿ ਮੰਗੈ ਤਿਸੁ ਗੁਰਸਿਖ ਕੀ ਜੋ ਆਪਿ ਜਪੈ ਅਵਰਹ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵੈ ॥੨॥ (੩੦੫-੩੦੬)

ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਵੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖ ਦੀ ਉਹੀ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਗੁਰਸਿੱਖ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠ ਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਜਪਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਸੰਗਤੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਸੁਣਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਵੀਚਾਰ, ਭਾਵ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿਖਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਸ਼ੰਕੇ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਗਤਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰੇ। ਗੁਰੂ ਕੇ ਲੰਗਰ ਵਿਚ ਆਪ ਪਹਿਲਾਂ ਲੈਂਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਪਹਿਲਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛਕਾਵੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਆਪ ਲੰਗਰ ਛਕੇ। ਆਪਣੀ ਦਸਾਂ ਨੌਹਾਂ ਦੀ ਕਿਰਤ ਕਰਕੇ, ਉਸ ਦਾ ਦਸਵੰਧ ਗੁਰਸਿੱਖਾ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ, ਅਤੇ ਧਰਮ ਕਾਰਜਾ ਲਈ ਵਰਤੇ। ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਅਤੇ ਚੇਲੇ ਵਿਚ ਨੇੜਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗੁਰਸਿਖ ਭਲਕੇ ਉਠ ਕਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਸਰੁ ਨ੍ਾਵੰਦਾ॥ ਗੁਰੁ ਕੈ ਬਚਨ ਉਚਾਰਿ ਕੈ ਧਰਮਸਾਲ ਦੀ ਸੁਰਤਿ ਕਰੰਦਾ॥ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਵਿਚਿ ਜਾਇ ਕੈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਪ੍ਰੀਤਿ ਸੁਣੰਦਾ॥ ਸੰਕਾ ਮਨਹੁਂ ਮਿਟਾਇ ਕੈ ਗੁਰੁ ਸਿਖਾਂ ਦੀ ਸੇਵ ਕਰੰਦਾ॥ ਕਿਰਤ ਵਿਰਤ ਕਰਿ ਧਰਮੁ ਦੀ ਲੈ ਪਰਸਾਦ ਆਣਿ ਵਰਤੰਦਾ॥ ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਨੋ ਦੇਇ ਕਰਿ ਪਿਛੋਂ ਬਚਿਆ ਆਪੁ ਖਵੰਦਾ॥ ਕਲੀ ਕਾਲ ਪਰਗਾਸ ਕਰਿ ਗੁਰੁ ਚੇਲਾ ਚੇਲਾ ਗੁਰੁ ਸੰਦਾ॥ ਗੁਰਮੁਖ ਗਾਡੀ ਰਾਹੁ ਚਲੰਦਾ ॥੪੦॥ (੪੦-੧੧)

ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਅਤੇ ਸਤਿਸੰਗਤ ਖਾਸ ਮਹੱਤਤਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਸਤਿਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਅਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਸੁਰਤਿ ਜੋੜਣ ਨਾਲ ਆਪਸੀ ਮੇਰ-ਤੇਰ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਇਕ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ, ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਾਥੀ ਬਣਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈ ਕੇ, ਦਿਨ ਰਾਤ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਤਮਿਕ ਬਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਸਦਕਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹੁਣ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਜਮਾਂ ਦਾ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਲਈ ਨੇਕ ਕੰਮ ਅਤੇ ਉੱਚੇ ਆਚਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ ਅਤੇ ਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਕਰਨ ਲਈ, ਉੱਦਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਉੱਦਮ ਕਰਕੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠਦੇ ਹਨ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਦੀ ਅਵੱਸਥਾ ਕਰਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਪੈ ਕੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਟਾਕਰੇ ਲਈ ਉੱਦਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਜੀਵਨ ਦੀ ਬਾਜੀ ਜਿੱਤ ਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਦਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਠਿ ਇਸਨਾਨੁ ਕਰਹੁ ਪਰਭਾਤੇ ਸੋਏ ਹਰਿ ਆਰਾਧੇ ॥ ਬਿਖੜੇ ਦਾਉ ਲੰਘਾਵੈ ਮੇਰਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੁਖ ਸਹਜ ਸੇਤੀ ਘਰਿ ਜਾਤੇ ॥੩॥ (੧੧੮੫)

ਇਸ ਸਬਦ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਸਮਝਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠ ਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੁਆਰਾ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਨਾਮੁ ਰੂਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵਿਚ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਿਆ ਕਰੋ, ਸੁੱਤੇ ਹੋਏ ਵੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਆਰਾਧਨਾ ਵਿਚ ਜੁੜੇ ਰਿਹਾ ਕਰੋ। ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਅਜੇਹਾ ਉੱਦਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਟਾਕਰੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਔਖੇ ਦਾਅ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਾਮਯਾਬ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਅਜੇਹਾ ਮਨੁੱਖ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਦੇ ਆਨੰਦ ਦੀ ਅਵੱਸਥਾ ਨਾਲ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਹ ਬਣਨ ਲਈ ਭਾਵ ਉੱਚੀ ਪਦਵੀ ਪਾਉਂਣ ਲਈ ਉੱਦਮੀ ਬਣਨਾਂ ਪੈਦਾ ਹੈ। ਮੰਜ਼ਲ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਨ ਨਾਲ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖਾ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਦਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇੰਜ਼ੀਨੀਅਰ ਬਣਨ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਤਕਨੀਕ ਵਿਚ ਮਾਹਰ ਬਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਪਾਉਂਣ ਲਈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠ ਕੇ, ਉਸ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਅਤੇ ਇਕ-ਮਨ ਚਿਤ ਹੋ ਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਂਣ ਨਾਲ ਅੰਦਰੋਂ ਆਲਸ ਅਤੇ ਸੁਸਤੀ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਸਿੱਖ ਨਾਮੁ ਬਾਣੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਵਿਕਾਰ ਕੱਡਣ ਲਈ ਆਤਮਿਕ ਜੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਹਿਜ ਸੁਬਾਹੇ ਹੀ ਪੂਰੇ ਸ਼ਾਹ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਐਸਾ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਜੇ ਕਰ ਉਠ ਪਵੋ ਤਾਂ ਉੱਦਮੀ ਅਤੇ ਜੇ ਕਰ ਸੁਤੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਆਲਸੀ ਬਣ ਜਾਈਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਭ ਕੁਝ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਹੀ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਦਿਨ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਆਰੰਭ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਮਨ ਕਈ ਪਾਸਿਆਂ ਵੱਲ ਦੌੜਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਦੁਨਿਆਵੀ ਧੰਧਿਆਂ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿਚ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਇਥੇ ਹੀ ਗੋਤੇ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅੱਜਕਲ ਦੇ ਮਾਇਆ ਧਾਰੀ ਅਕਸਰ ਇਹੀ ਬਹਾਨਾ ਦੱਸਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਕੰਮ ਵਿਚ ਐਸੇ ਫਸੇ ਹਾਂ, ਕਿ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਸਤਿਸੰਗਤ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਪੇਟ ਦੀ ਭੁੱਖ ਤੇ ਤ੍ਰੇਹ ਕਾਰਣ ਜੀਵ ਸਾਰਾ ਦਿਨ, ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖਾਣ ਦੇ ਆਹਰ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਨਾਲ, ਮਨੁੱਖ ਅੱਖਾਂ ਮੀਟ ਕੇ ਘੂਕ ਦੀ ਨੀਂਦਰ ਸੌਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਹ ਦੌਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਵੀਚਾਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੇ ਅੱਭਿਆਸ ਨਾਲ, ਅੱਠੇ ਪਹਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਡਰ-ਅਦਬ ਮਨ ਵਿਚ ਟਿਕ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਮਨ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਜੁੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ ਅਸਲੀ ਨਾਮੁ ਇਸ਼ਨਾਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ।

ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੧ ॥ ਸਬਾਹੀ ਸਾਲਾਹ ਜਿਨੀ ਧਿਆਇਆ ਇਕ ਮਨਿ ॥ ਸੇਈ ਪੂਰੇ ਸਾਹ ਵਖਤੈ ਉਪਰਿ ਲੜਿ ਮੁਏ ॥ ਦੂਜੈ ਬਹੁਤੇ ਰਾਹ ਮਨ ਕੀਆ ਮਤੀ ਖਿੰਡੀਆ ॥ ਬਹੁਤੁ ਪਏ ਅਸਗਾਹ ਗੋਤੇ ਖਾਹਿ ਨ ਨਿਕਲਹਿ ॥ (੧੪੫-੧੪੬)

ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰੀਰ ਹਰ ਕਾਰਜ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਤਾਂ ਸਹੀ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਕਰ ਉਹ ਉਚਿੱਤ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਕਾਰਜ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੋਣ ਅਤੇ ਵੰਡ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾਂ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੋਜ਼ੀ ਕਮਾਉਣ ਅਤੇ ਆਹਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਹੀ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾਂ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਸ਼ਾਂਤ, ਸੁੰਦਰ, ਪਵਿਤਰ, ਟਿਕਾਊ ਵਾਤਾਵਰਣ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪੜ੍ਹਾਈ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉੱਚੀ ਪਦਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠ ਕੇ ਹੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਵੇਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਵਿਚ ਹਵਾ ਸਾਫ ਸੁਥਰੀ ਤੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਮਨੁੱਖ ਚੁਸਤ ਤੇ ਚਿੰਤਾਂ ਰਹਿਤ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠਣ ਨਾਲ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਫਰੀਦ ਜੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਨਹੀਂ ਜਾਗਿਆ ਤਾਂ ਇਹ ਕੋਝਾ ਜੀਵਨ ਜਿਊਂਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਤੂੰ ਮਰਿਆ ਹੋਇਆ ਵਾਂਗੂ ਹੈਂ। ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਲੈਣਾਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿ ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੇ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਸਬੰਧ ਇਸ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਹਰੇਕ ਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਹਰ ਵੇਲੇ, ਹਰੇਕ ਦੇ ਅਮਲਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਸੋਹਣਾ ਹੈ ਤੇ ਬੜਾ ਬੇ-ਮੁਥਾਜ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠ ਕੇ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਨਾਮੁ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਵੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਵਰਗਾ ਸੁੰਦਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਬੇ-ਮੁਥਾਜ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੁਥਾਜੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਆਤਮਿਕ ਬਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸੱਚ ਤੇ ਚਲਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਕੱਲਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠਣਾਂ ਹੀ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ। ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੇ ਦੁਖ ਤੇ ਸੁਖ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਜਾਣਨਾ ਹੈ, ਦਿਲ ਵਿਚੋਂ ਪਾਪ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣੇ ਹਨ, ਉਸ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਣਾਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਦਰਗਾਹ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਸਕੇਗੀ। ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਮਾਇਆ ਦੇ ਧੰਦਿਆਂ ਵਿਚ ਇਤਨੇ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਸਾਰੀ ਉਮਰ, ਮਾਇਆ ਦਾ ਨਚਾਇਆ ਹੋਇਆ ਨਾਚ, ਨੱਚਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਜਿਹੜੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਮਾਇਆ ਦੇ ਜਾਲ ਵਿਚ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਫਸਦੇ, ਕਿਉਕਿ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਆਪ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾਂ ਹੈ ਕਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠਣਾ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਕਿ ਉਸ ਉੱਠਣ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਜੇ ਮਨ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਰੰਗਿਆ ਰਿਹਾ।

ਫਰੀਦਾ ਪਿਛਲ ਰਾਤਿ ਨ ਜਾਗਿਓਹਿ ਜੀਵਦੜੋ ਮੁਇਓਹਿ ॥ ਜੇ ਤੈ ਰਬੁ ਵਿਸਾਰਿਆ ਤ ਰਬਿ ਨ ਵਿਸਰਿਓਹਿ ॥੧੦੭॥ (੧੩੮੩-੧੩੮੪)

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਰੜੀ, ਮਿਹਨਤ, ਉਪਰਾਲਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ ਉਠਣ ਲਈ ਉੱਦਮ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਨਾਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਫਰੀਦ ਸਾਹਿਬ ਤਾਂ ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੰਦਗੀਹੀਣ ਬੰਦੇ ਦੇ ਜੀਊਣਾ ਦਾ ਕੋਈ ਅਰਥ ਨਹੀਂ, ਜਿਹੜਾ ਸਿਰ ਮਾਲਕ-ਰੱਬ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਝੁਕਦਾ, ਉਹ ਸਿਰ ਤਾਂ ਕੱਟ ਕੇ ਲਾਹ ਦੇਣਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਲਕ ਅੱਗੇ ਹੰਕਾਰੀ ਬੰਦੇ ਦਾ ਸਿਰ ਨਹੀਂ ਝੁਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਲੱਕੜੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਕੜੇ ਹੋਏ ਸਿਰ ਨੂੰ ਹਾਂਡੀ ਹੇਠ, ਬਾਲਣ ਦੇ ਥਾਂ ਬਾਲ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉਠੁ ਫਰੀਦਾ ਉਜੂ ਸਾਜਿ ਸੁਬਹ ਨਿਵਾਜ ਗੁਜਾਰਿ ॥ ਜੋ ਸਿਰੁ ਸਾਂਈ ਨਾ ਨਿਵੈ ਸੋ ਸਿਰੁ ਕਪਿ ਉਤਾਰਿ ॥੭੧॥ ਜੋ ਸਿਰੁ ਸਾਈ ਨਾ ਨਿਵੈ ਸੋ ਸਿਰੁ ਕੀਜੈ ਕਾਂਇ ॥ ਕੁੰਨੇ ਹੇਠਿ ਜਲਾਈਐ ਬਾਲਣ ਸੰਦੈ ਥਾਇ ॥੭੨॥

ਫਰੀਦ ਸਾਹਿਬ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਲਈ, ਜੀਵਨ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਦੱਸਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਨਾਮੁ ਦੀ ਕਸਤੂਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਰਾਤ ਦੀ ਇਕਾਂਤ (ਪਿਛਲ ਰਾਤਿ) ਵਿਚ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।

ਫਰੀਦਾ ਰਾਤਿ ਕਥੂਰੀ ਵੰਡੀਐ ਸੁਤਿਆ ਮਿਲੈ ਨ ਭਾਉ ॥ ਜਿੰਨ੍ਾ ਨੈਣ ਨੀਂਦ੍ਰਾਵਲੇ ਤਿੰਨ੍ਾ ਮਿਲਣੁ ਕੁਆਉ ॥੮੦॥ (੧੩੮੧-੧੩੮੨)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਬਾਰ ਬਾਰ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਨਾਂ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠ ਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਜਪ, ਇੱਤਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਦਿਨ ਰਾਤ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰ। ਜੇ ਕਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ-ਫ਼ਿਕਰ ਤੇਰੇ ਉਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕੇਗਾ, ਤੇਰੇ ਅੰਦਰੋਂ ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਝਗੜੇ ਵਾਲਾ ਸੁਭਾਉ ਹੀ ਮਿਟ ਜਾਵੇਗਾ। ਮਨ ਸ਼ਾਤ ਅਤੇ ਅਡੋਲ ਅਵੱਸਥਾ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹੇਗਾ। ਤੇਰਾ ਸੁਭਾਅ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਪ੍ਰੇਮ ਅਤੇ ਮਿਠਾਸ ਵਾਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਕ ਸਾਕਤ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੂੰ ਮਾਇਆ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਨਹੀਂ ਬਣੇਗਾ। ਸਤਿਸੰਗਤ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਤੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਸਾਰੇ ਪਾਪ ਤੇ ਵਿਕਾਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਉਤੇ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਮਾਲਕ ਮਿਹਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ ਆਦਿਕ ਸਾਰੇ ਵੈਰੀ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਲੋਕੁ ॥ ਝਾਲਾਘੇ ਉਠਿ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਨਿਸਿ ਬਾਸੁਰ ਆਰਾਧਿ ॥ ਕਾਰ੍ਹਾ ਤੁਝੈ ਨ ਬਿਆਪਈ ਨਾਨਕ ਮਿਟੈ ਉਪਾਧਿ ॥੧॥ (੨੫੫)

ਮਨੁੱਖ ਤਾਂ ਕੀ, ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਪੰਛੀ ਵੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠ ਕੇ ਆਪਣਾ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਚਿੱੜੀਆਂ ਚੂਕਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਂਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਗਾਉਂਣ ਲਈ ਕੁੱਕੜ ਸਵੇਰੇ ਬਾਂਗਾਂ ਦੇਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਭਗਤਾਂ ਦਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਨਾਮੁ ਵਿਚ ਪਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਭਗਤ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਨਾਮੁ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਤਰੰਗ ਬਹੁਤ ਉੱਠਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਉਠਣ ਲਈ ਘੜੀ ਦੇ ਅਲਾਰਮ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕੁਦਰਤੀ ਘੜੀ (Biological clock) ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਭਗਤਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਘੜੀ ਦੇ ਅਲਾਰਮ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਨੇਮ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਭਗਤ ਜਨ ਇਸ ਸਮੇਂ ਉਸ ਦੇ ਅਚਰਜ ਕੌਤਕ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਅਪਾਰ ਰਚਨਾ ਨੂੰ ਵੀਚਾਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਸ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਡੂੰਗੀ ਵੀਚਾਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਸੱਭਵ ਹੈ, ਉਹ ਦਿਨ ਦੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਲੋਕ ਮਃ ੫ ॥ ਚਿੜੀ ਚੁਹਕੀ ਪਹੁ ਫੁਟੀ ਵਗਨਿ ਬਹੁਤੁ ਤਰੰਗ ॥ ਅਚਰਜ ਰੂਪ ਸੰਤਨ ਰਚੇ ਨਾਨਕ ਨਾਮਹਿ ਰੰਗ ॥੧॥ (੩੧੯)

ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਦਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਮਿਹਰ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਮੰਗਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਕ ਘੜੀ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮੁ ਨਾ ਭੁੱਲਣ, ਗੁਰੂ ਦੀ ਪਵਿਤਰ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਜਪਣ, ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਭਲਾਂ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿਣ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਤ੍ਰੇਲ ਭਿੱਜੀ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਆਕਾਸ਼ ਵਿਚ ਤਾਰੇ ਚਮਕਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਭਿੱਜੇ ਹੋਏ ਹਿਰਦੇ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿਚ ਸੋਹਣੇ

ਆਤਮਕ ਗੁਣ ਲਿਸ਼ਕਾਂ ਮਾਰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਦੇ ਪਿਆਰੇ ਸੰਤ ਜਨ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ ਮਾਇਆ ਦੇ ਹੱਲਿਆਂ ਵਲੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੰਤ ਜਨ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਸੋਹਣੇ ਕੋਮਲ ਚਰਨਾਂ, ਭਾਵ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰਦੇ ਹਨ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਦਰ ਤੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਪਦਾਰਥ ਮੰਗਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਨਾਮੁ ਦਾਨ ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਇਕ ਪਲ ਲਈ ਵੀ ਸਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਾ ਰਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੰਤ ਜਨ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਦਾ ਮਾਨ ਤਿਆਗ ਕੇ, ਮੋਹ ਤੇ ਵਿਕਾਰ ਦੂਰ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਦੁਖ ਅਤੇ ਪਾਪ ਦੂਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਦੁਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਤਾਂ ਹੰਕਾਰ ਹੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਹੰਕਾਰ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਮਨ ਵਿਚਲੇ ਸਾਰੇ ਪਾਪ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਭਿੰਨੀ ਰੈਨੜੀਐ ਚਾਮਕਨਿ ਤਾਰੇ ॥ ਜਾਗਹਿ ਸੰਤ ਜਨਾ ਮੇਰੇ ਰਾਮ ਪਿਆਰੇ ॥ (੪੫੯)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੂੰ ਇਹੀ ਸਿਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਗਈ, ਕਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠ ਕੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਜੁੜ ਕੇ ਕਰਤਾਰ ਦਾ ਨਾਮ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਤਾਂ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਫਸ ਕੇ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਅਜਾਈ ਨਾ ਗਵਾਉ। ਮਾਇਆ ਦਾ ਮੋਹ ਇਕ ਠੱਗਬੂਟੀ ਦੀ ਨਿਆਈ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਯਾਦ ਭੁਲਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਇਆ ਦਾ ਮੋਹ ਤਿਆਗੋ ਤੇ ਜਗਤ ਵਿਚ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੁਜ਼ਾਰੋ। ਇਹੀ ਇਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਬਾਜ਼ੀ ਜਿੱਤਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਭਾਤੀ ਮਹਲਾ ੧ ॥ ਨਾਉ ਪ੍ਰਭਾਤੈ ਸਬਦਿ ਧਿਆਈਐ ਛੋਡਹੁ ਦੁਨੀ ਪਰੀਤਾ ॥ ਪ੍ਰਣਵਤਿ ਨਾਨਕ ਦਾਸਨਿ ਦਾਸਾ ਜਗਿ ਹਾਰਿਆ ਤਿਨਿ ਜੀਤਾ ॥੪॥੯॥ (੧੩੩੦)

ਪਪੀਹਾ ਸਵਾਂਤੀ ਬੂੰਦ ਪਾਉਣ ਲਈ ਪੁਕਾਰ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾਂ ਹੈ। ਪਪੀਹੇ ਦੀ ਪਿਆਸ ਆਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬੁਝਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਧੀ ਵਰਖਾ ਦੀ ਬੂੰਦ ਹੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪਪੀਹੇ ਦੇ ਗਲੇ ਵਿਚ ਮੋਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਆਮ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਸਿਧੀ ਵਰਖਾ ਦੀ ਬੂੰਦ ਹੀ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਜੀਵ (ਪਪੀਹਾ) ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਅਰਜ਼ੋਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਦਰਗਾਹ ਵਿਚ ਸੁਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਵਲੋਂ ਗੁਰੂ (ਬੱਦਲ) ਨੂੰ ਹੁਕਮੁ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਸਿੱਖ ਉਤੇ ਮਿਹਰ ਕਰ ਕੇ ਨਾਮੁ-ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਵਰਖਾ ਕਰੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੇ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਇਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਤਿਗੁਰ ਬਲਿਹਾਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵੀਚਾਰ ਕੀਤਿਆਂ, ਇਕ ਗੁਰਸਿੱਖ ਤਾਂ ਕੀ, ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹਰੀ-ਭਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੰਦਨ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ ਵਰਤਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨਾਮੁ-ਰੂਪੀ ਮਹਿਕ ਸਭ ਨੂੰ ਵੰਡਦਾ ਹੈ। ਵਿਖਾਵੇ ਦੇ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਅਰਦਾਸਾਂ ਭਾਵੇ ਸੈਂਕੜੇ ਵਾਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਵੀ ਮਾਇਆ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਨਹੀਂ ਮਿਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਮਿਹਰ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਹੀ ਗੁਰੂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਮਿਹਰ ਨਾਲ ਹੀ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪਿਆਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਆਪਣੀ ਮਿਹਰ ਨਾਲ ਜੀਵ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਵੱਸ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਸਾਰੇ ਵਿਕਾਰ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੇ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਵਿਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰੂਪੀ ਨਾਮੁ ਅਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਮਿਹਰ ਹੀ ਮੰਗਣੀ ਹੈ। ਘਰ, ਜਾਇਦਾਦ, ਪੁੱਤਰ, ਕਾਰਾਂ, ਸਕੂਟਰ ਆਦਿ ਜੋ ਕਿ ਅਕਸਰ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਂ ਵਿਚ ਅਰਦਾਸ ਸਮੇਂ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀਆ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਹੰਕਾਰ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾਂ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ, ਕਿ ਅੱਜਕਲ ਇੱਤਨਾ ਪੈਸਾ, ਜਾਇਦਾਦ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਲੋਕ ਦੁਖੀ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਤੀ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੀ ਹੈ।

ਸਲੋਕ ਮਃ ੩ ॥ ਬਾਬੀਹਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੈ ਬੋਲਿਆ ਤਾਂ ਦਰਿ ਸੁਣੀ ਪੁਕਾਰ ॥ ਮੇਘੈ ਨੋ ਫੁਰਮਾਨੁ ਹੋਆ ਵਰਸਹੁ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰਿ ॥ ਹਉ ਤਿਨ ਕੈ ਬਲਿਹਾਰਣੈ ਜਿਨੀ ਸਚੁ ਰਖਿਆ ਉਰਿ ਧਾਰਿ ॥ ਨਾਨਕ ਨਾਮੇ ਸਭ ਹਰੀਆਵਲੀ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਵੀਚਾਰਿ ॥੧॥ (੧੨੮੫)

ਪੱਛਮੀ ਸਭਿਅਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮੰਤਵ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ, ਕਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਸੰਗਤ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅੱਜਕਲ ਰਾਤ ਦੇ ਦੀਵਾਨ ਇਤਨੇ ਦੇਰ ਤਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਹੀ ਦੀਵਾਨ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੁੰਦਾਂ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਿਵਾਇਤ ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਵਿਪਰੀਤ ਹੀ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਅੱਜਕਲ ਦੇ ਰਿਵਾਜ, ਕਾਰੋਬਾਰ, ਵਿਉਪਾਰ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਤੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਤੋਂ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੀਤ ਨੂੰ ਤਾਂ ਸਾੜ ਦੇਣਾ ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਇਕੋ ਹੀ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਦਰ ਤੇ ਇੱਜਤ ਰਹਿ ਜਾਵੇ।

ਮਹਲਾ ੧ ॥ ਜਾਲਉ ਐਸੀ ਰੀਤਿ ਜਿਤੁ ਮੈ ਪਿਆਰਾ ਵੀਸਰੈ ॥ ਨਾਨਕ ਸਾਈ ਭਲੀ ਪਰੀਤਿ ਜਿਤੁ ਸਾਹਿਬ ਸੇਤੀ ਪਤਿ ਰਹੈ ॥੨॥ (੫੯੦)

ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸਿਰਫ ਦੁਨਿਆਵੀ ਸਿਖਿਆ ਤਕ ਸੀਮਿਤ ਰਹਿ ਗਈ ਹੈ। ਲੋਕ ਪੱਛਮੀ ਸਭਿਅਤਾ ਦੀ ਹਰੇਕ ਗੱਲ ਜਾਂ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਉੱਤਮ ਦਰਜੇ ਦਾ ਤੱਗਮਾਂ ਦੇ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ੨੩੮ ਸਾਲਾ ਵਾਸਤੇ ਪਰਖੇ ਹੋਏ ਅਸੂਲਾਂ ਅਤੇ ਰਿਵਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਵੀਚਾਰੇ, ਸੋਚੇ, ਸਮਝੇ ਤੇ ਪਰਖੇ, ਘਟੀਆ ਜਾ ਪੁਰਾਤਨ ਕਹਿ ਕੇ ਠੁਕਰਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਅਸਲੀਅਤ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਹੈ। ਨਿਊਟਨ ਨੇ ਗੁਰਤਾ ਖਿੱਚ (Gravitational force) ਦੀ ਕਾਢ 1686 ਦੇ ਕਰੀਬ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਪਰੰਤੂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ 500 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਕਹਿ ਦਿਤਾ ਸੀ। ਧਰਤੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਧਰਮ, ਭਾਵ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਟਿਕੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਇਕ ਬਲਦ ਦੇ ਸਹਾਰੇ। ਗੈਲੀਲੀਓ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਟੈਲੀਸਕੋਪ 1609 ਵਿਚ ਬਣਾਈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਬਿਨਾ ਟੈਲੀਸਕੋਪ ਦੇ ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿੱਖ ਦਿਤਾ ਸੀ ਕਿ ਧਰਤੀਆਂ ਅਣਗਿਣਤ ਹਨ। ਅੱਜ ਦੀ ਸਾਇੰਸ ਕੁਝ ਦਹਾਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਅਨੇਕ ਗੈਲੈਕਸੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਧੌਲੁ ਧਰਮੁ ਦਇਆ ਕਾ ਪੂਤੁ ॥ ਸੰਤੋਖੁ ਥਾਪਿ ਰਖਿਆ ਜਿਨਿ ਸੂਤਿ ॥ ਜੇ ਕੋ ਬੁਝੈ ਹੋਵੈ ਸਚਿਆਰੁ ॥ ਧਵਲੈ ਉਪਰਿ ਕੇਤਾ ਭਾਰੁ ॥ ਧਰਤੀ ਹੋਰੁ ਪਰੈ ਹੋਰੁ ਹੋਰੁ ॥ ਤਿਸ ਤੇ ਭਾਰੁ ਤਲੈ ਕਵਣੁ ਜੋਰੁ ॥ (੩) (ਜਪੁਜੀ)

ਇਸ ਧਰਤੀ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਅੱਜਕਲ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਥਿਊਰੀਆਂ ਦਿਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਪੂਰਨ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਅਫਸੋਸ ਕਿ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦੀ 500 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਤੀ ਗਈ ਸੇਧ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਰਲੇ ਨੇ ਹੀ ਵਿਚਾਰਿਆ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਿ ਇਸ ਪਵਨ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਉਹ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਧਰਮ ਜਾਂ ਅਸੂਲ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਵਨ (ਹਾਈਡਰੋਜ਼ਨ + ਆਕਸੀਜ਼ਨ) ਤੋਂ ਹੀ ਪਾਣੀ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਜਲ ਤੋਂ ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਜੰਤੂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਨ। ਅੱਜ ਦੀ ਸਇੰਸ ਵੀ ਇਹੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਹੀ ਆਰੰਭ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਅੱਜ ਦੇ ਸਾਇੰਸਦਾਨ ਚੰਦਰਮਾਂ ਅਤੇ ਮੰਗਲ ਉਪਰ ਪਾਣੀ ਹੋਣ ਦੇ ਸਬੂਤ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਉਥੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕੇ।

ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲ ੧ ॥ ਸਾਚੇ ਤੇ ਪਵਨਾ ਭਇਆ ਪਵਨੈ ਤੇ ਜਲੁ ਹੋਇ ॥ ਜਲ ਤੇ ਤ੍ਰਿਭਵਣੁ ਸਾਜਿਆ ਘਟਿ ਘਟਿ ਜੋਤਿ ਸਮੋਇ ॥ ਨਿਰਮਲੁ ਮੈਲਾ ਨਾ ਥੀਐ ਸਬਦਿ ਰਤੇ ਪਤਿ ਹੋਇ ॥੩॥ (੧੯-੨੦)

ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਬਾਰੇ ਇਸ਼ਾਰਾ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਅੱਤ ਛੋਟਾ ਅਣੂ ਬਣ ਕੇ ਅਕਾਸ਼ਾਂ ਤਕ ਸਾਰੇ ਦੀਪਾਂ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਪਹਾੜਾਂ ਉਪਰ ਅੱਖ ਦੇ ਇਕ ਫੋਰ ਵਿਚ ਹੀ ਹੋ ਆਵੇ, ਭਾਵ ਇਤਨੀ ਸਿੱਧੀ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ, ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਪਰਮਾਣੋ ਪਰਜੰਤ ਆਕਾਸਹ ਦੀਪ ਲੋਅ ਸਿਖੰਡਣਹ ॥ ਗਛੇਣ ਨੈਣ ਭਾਰੇਣ ਨਾਨਕ ਬਿਨਾ ਸਾਧੂ ਨ ਸਿਧ੍ਯ੍ਤੇ ॥੨॥ (੧੩੬੦)

ਇਹ ਸਚਾਈ ਹੁਣ ਸਾਇੰਸ ਵੀ ਮੰਨਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਦੀਪ, ਸੂਰਜ, ਚੰਦ੍ਰਮਾ, ਤਾਰੇ, ਆਕਾਸ਼ ਪਹਾੜ, ਰੁੱਖ, ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਤ੍ਰ, ਭਰਾ ਤੇ ਸਨਬੰਧੀ, ਸੋਨਾ, ਮੋਤੀ, ਮਾਇਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਰੂਪ ਨਾਸਵੰਤ ਹਨ। ਇਸ ਸਚਾਈ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਕੇਵਲ ਅਬਿਨਾਸੀ ਗੋਪਾਲ (ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ) ਨਾਸਵੰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭੀ ਸਦਾ-ਥਿਰ ਹੈ।

ਘਟੰਤ ਰੂਪੰ ਘਟੰਤ ਦੀਪੰ ਘਟੰਤ ਰਵਿ ਸਸੀਅਰ ਨਖ੍ਯ੍ਤ੍ਰ ਗਗਨੰ ॥ ਘਟੰਤ ਬਸੁਧਾ ਗਿਰਿ ਤਰ ਸਿਖੰਡੰ ॥ ਘਟੰਤ ਲਲਨਾ ਸੁਤ ਭ੍ਰਾਤ ਹੀਤੰ ॥ ਘਟੰਤ ਕਨਿਕ ਮਾਨਿਕ ਮਾਇਆ ਸ੍ਵਰੂਪੰ ॥ ਨਹ ਘਟੰਤ ਕੇਵਲ ਗੋਪਾਲ ਅਚੁਤ ॥ ਅਸਥਿਰੰ ਨਾਨਕ ਸਾਧ ਜਨ ॥੯॥ (੧੩੫੪)

ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸ ਆਧਾਰ ਤੇ ਐਡਵਾਨਸਡ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਪੱਛਮੀ ਸੱਭਿਅਤਾ, ਕੂਟਲਨੀਤੀ ਜਾ ਹੋਰ ਕਲਪਿਤ ਆਧਾਰਾਂ ਤੇ ਕਹੀ ਹੋਈ ਗੱਲ ਨੂੰ ਹੀ ਲੋਕ ਠੀਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਭਾਵ ਕੂੜ ਅਤੇ ਝੂਠ ਮਿੱਠਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਅਸਲੀਅਤ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ, ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ 500 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਕਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਚਾਈਆਂ ਸਾਇੰਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਹੁਣ ਸਮਝ ਵਿਚ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਅੰਕਿਤ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਸਚਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਈ ਸਦੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਣ। ਸੱਚ ਦੀ ਪਛਾਣ ਉਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਸੱਚਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੱਚ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀ ਜਾਚ ਹੋਵੇ, ਜਿਹੜਾ ਸੱਚੀ ਸਿਖਿਆ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਅੰਦਰ ਸੱਚ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਹੋਵੇ। ਗੁਰੂ ਦਾ ਸਿੱਖ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਰਦਾਸ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਆਖਰੀ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ (ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ) ਵਿਚੋਂ ਖੋਜਣ ਬਾਰੇ ਹੀ ਦੁਹਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਇੰਸ ਵੀ ਖੋਜ ਦੀ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਨੇ ਵੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ, ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚੋਂ ਖੋਜਣ ਅਤੇ ਪਰਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ।

ਦੋਹਰਾ: ਆਗਿਆ ਭਈ ਅਕਾਲ ਕੀ ਤਬੈ ਚਲਾਯੋ ਪੰਥ॥ ਸਬ ਸਿੱਖਨ ਕੋ ਹੁਕਮ ਹੈ ਗੁਰੂ ਮਾਨੀਓ ਗ੍ਰੰਥ॥ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਕੋ ਮਾਨੀਓ ਪ੍ਰਗਟ ਗੁਰਾਂ ਕੀ ਦੇਹ॥ ਜੋ ਪ੍ਰਭ ਕੋ ਮਿਲਬੋ ਚਹੇ ਖੋਜ ਸ਼ਬਦ ਮੈਂ ਲੇਹ॥

ਆਓ ਜਰਾ ਕੁ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੀਏ ਕਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਬਾਰੇ ਅੱਜ ਦੀ ਸਾਇੰਸ ਕਿਨਾਂ ਕੁ ਸਮਝ ਸਕੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਸੁਣਨਾਂ, ਵੇਖਣਾਂ, ਚਲਣਾਂ, ਸੋਚਣਾਂ, ਸਪੱਰਸ਼, ਸਵਾਦ, ਖਾਣਾਂ, ਪਹਿਨਣਾਂ, ਆਦਿ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿਚ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ੧੩ ਤੋਂ ੩੦ ਤਰੰਗਾਂ (ਬੀਟਾ ਬਰੇਨ ਵੇਵ) (β brainwave) ਇਕ ਸਕਿੰਟ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ (Electro Encephalo Graph, EEG) ਨਾਲ ਮਿਣੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਖਾਂ ਮੀਟਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੇ ਆਰੰਭਕ ਸਮੇਂ, ੧੩ ਤੋਂ ੭ ਤਰੰਗਾਂ (ਅੱਲਫਾ ਬਰੇਨ ਵੇਵ) (α brainwave) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ੭ ਤੋਂ ੩.੫ ਤਰੰਗਾਂ (ਥੀਟਾ ਬਰੇਨ ਵੇਵ) (θ brainwave) ਨਾਲ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਡੂੰਗੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ੩.੫ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਰੰਗਾਂ (ਡੈਲਟਾ ਬਰੇਨ ਵੇਵ) (δ brainwave) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਦੋ ਹਿਸੇ ਹਨ। ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਖੱਬਾ ਹਿਸਾ ਸਾਰੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਸੱਜਾ ਹਿਸਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਹੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿਚ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਤਰੰਗਾਂ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਖੱਬਾ ਪਾਸਾ ਐਕਟਿਵ ਹੁੰਦਾਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੁਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤਰੰਗਾਂ ੧੩ ਤੋਂ ੭ (ਅੱਲਫਾ ਬਰੇਨ ਵੇਵ) ਦੇ ਕਰੀਬ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸੱਜਾ ਪਾਸਾ ਐਕਟਿਵ ਹੁੰਦਾਂ ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਸੱਜੇ ਹਿਸੇ ਦੀ ਸੋਚ ਵੀਚਾਰ ਨੂੰ ਵਰਤ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤਰੰਗਾਂ ਵਧਣ ਕਰਕੇ, ਸੱਜਾ ਪਾਸਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਖੱਬਾ ਪਾਸਾ ਐਕਟਿਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਸਬੂਤ ਹਰ ਕੋਈ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹੈ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਆਉਂਣ ਵਾਲੇ ਸੋਚ, ਵੀਚਾਰ ਜਾ ਸੁਪਨੇ। ਮਨੁੱਖ ਸੋਚਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਕੁਝ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਵੀਚਾਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾਂ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਕੁਝ ਆਖਰੀ ਝਲਕਾਂ ਹੀ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੇ ਲੋਕ, ਲੇਖਕ ਜਾਂ ਕਵੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਪੈਂਨ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਵੀਚਾਰ ਮਨ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਲਿੱਖ ਲੈਂਦੇ

ਹਨ। ਇਹ ਸੱਜੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਉਤਪਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕਰ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਨੋਟ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਭੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਵੀ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਕਿਤਾਬ ਰੱਖਦੇ ਸਨ। ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਹ ਧੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਲਿਖਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਬਾਣੀਆਂ ਨੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਪੰਜਵੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਸਮੇਂ ਆਦਿ ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਰੂਪ ਲਿਆ ਸੀ।

ਪੁਛਣ ਖੋਲ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਵਡਾ ਹਿੰਦੂ ਕੀ ਮੁਸਲਮਾਨੋਈ॥ ਬਾਬਾ ਆਖੇ ਹਾਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ੁਭ ਅਮਲਾਂ ਬਾਝੋ ਦੋਵੇਂ ਰੋਈ॥ ॥੩੩॥ (੧-੩੩)

ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਕਰ ਅਸੀਂ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੋਚ ਵੀਚਾਰ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਦੀ ਫਰੀਕਿਉਂਨਸੀ ਘਟਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ।

ਉੱਚੀ ਸੋਚ ਵੀਚਾਰ, ਨਵੇਂ ਖਿਆਲ, ਨਵੀਂਆਂ ਖੋਜ਼ਾਂ, ਆਤਮਿਕ ਵੀਚਾਰਧਾਰਾ, ਭਗਤੀ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਕਾਬੂ, ਆਦਿ ਸਭ ਸੱਜੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੁਨਿਆਵੀ ਕੰਮ, ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ, ਭਾਸ਼ਾ, ਕਿੱਤੇ ਵਿਚ ਨਿਪੰਨਤਾ, ਨੁੱਕਤਾ ਚੀਨੀ, ਆਦਿ ਸਭ ਖੱਬੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੇ ਨਵੀਂ ਵੀਚਾਰਧਾਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਬੱਖਸ਼ੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਸੱਜੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਖੱਬੇ ਦਿਮਾਗ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਵੈ ਭਰੋਸਾ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸੱਜੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹਿਨ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲ੍ਹਾ ਵਿਚ ਰਹਿੰਣ ਵਾਲੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਹੱਸਤੀਆਂ ਹੀ, ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਿਰਫ 10 ਪਰੀਸ਼ਤ ਲੋਕ ਹੀ ਸੱਜੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਉਹ ਸਭ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਲੋਕ ਹੀ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਦੇ 90 ਪਰੀਸ਼ਤ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ, ਸੱਜਾ ਦਿਮਾਗ ਬਿਨਾ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਹੀ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜੇਹੇ ਲੋਕ ਸੋਚਣ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਖੱਬੇ ਦਿਮਾਗ ਦੁਆਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਉੱਚੀ ਸਫਲਤਾ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਲਿਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖੱਬੇ ਦਿਮਾਗ ਦੁਆਰਾ ਸੋਚਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਗਲਤੀਆਂ ਵੀ ਜਿਆਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਸਫਲਤਾ ਘੱਟ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਸੱਜੇ ਦਿਮਾਗ ਦੁਆਰਾ ਸੋਚਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਘੱਟ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਘੱਟ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸੱਜਾ ਅਤੇ ਖੱਬਾ ਦਿਮਾਗ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਲਵਾ ਮੈਥਡ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (Silva Method to Activate both left and right Hemishere of Brain)। ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਅੱਜ ਦੀ ਸਾਇੰਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਟੱਕਰਾ ਮਾਰ ਕੇ ਅਜੇ ਲੱਭ ਹੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ 500 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਮਝਾ ਦਿਤੀ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਦੋਵੇ ਸੱਜੇ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਹਿਸਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਸਾਨ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, "***ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਸਚੁ ਨਾਉ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ***" ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ, ਵਿਰਸੇ ਵਿਚ, ਇਹ ਸਿਖਿਆਂ ਅਤੇ ਤਰੀਕਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਅਫਸੋਸ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਸਿੱਖ ਪਰਿਵਾਰਾ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਪਨੀਰੀ, ਘਰ ਵਿਚ ਪਿਆ ਖਜ਼ਾਨਾ ਲੱਭਣ ਦੀ ਥਾਂ ਬਾਹਰ ਟੱਕਰਾ ਮਾਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਰਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾਂ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਬਾਹਰੀ ਸ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾਂ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾਂ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਘਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਦੋਵੇ ਪਾਸੇ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉੱਚੀ ਸੋਚ ਵੀਚਾਰ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਖੱਬੇ ਦਿਮਾਗ ਰਾਹੀਂ ਵਰਤ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੀ ਸਾਇੰਸ ਅਜੇ ਇਥੋਂ ਤਕ ਹੀ ਸਮਝ ਸਕੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਹੋਰ ਵੀ ਡੂੰਗਿਆਈ ਤਕ ਵੀਚਾਰਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਸਾਇੰਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਈ ਸਾਲ ਲੱਗ ਜਾਣ।

ਜਦੋਂ ਇਨਸਾਨ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਗਦਾ ਹੋਇਆ ਡੂੰਗੀ ਸੋਚ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਭਟਕਣਾ ਦੇ ਇਕ ਹੀ ਵਿਸ਼ੇ ਜਾਂ ਵੀਚਾਰ ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲੀਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਫਰੀਕਿਉਂਸੀ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਸੱਜਾ ਦਿਮਾਗ ਕੰਮ ਕਰਨਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜੇਹੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੀ ਭੁਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਉਹ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਅੱਖਾਂ ਖੁਲੀਆਂ ਵੀ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵੀ ਸਾਹਮਣੇ ਦਾ ਕੁਝ ਵਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਵੀਚਾਰ ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਹੀ ਘੁੰਮ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾਂ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਗੁਰਸਿੱਖ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ ਤੇ ਹੰਕਾਰ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠ ਚੁਕੇ ਸਨ। ਇਸ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸੱਜੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਮ ਹੋ ਚੁਕੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਤਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠ ਕੇ ਆਤਮਿਕ ਤਲ ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣਗੇ। ਇਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਆਰਾ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਦਰਦ ਨਹੀਂ। ਦੇਗ ਵਿਚ ਉਬਲ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਲਿਵ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੈ। ਬੰਦ ਬੰਦ ਕੱਟੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈ ਰਿਹਾ। ਮਾਸ ਜਬੂਰਾਂ ਨਾਲ ਨੋਚਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਸ਼ਟ ਸਹਾਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਗੁਪਤ ਦਸਮ ਦੁਆਰ ਦਾ ਜਿਕਰ ਆਂਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੇ ਦਰ ਤੇ ਰਹਿ ਕੇ ਹੀ ਖੁਲਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਗੁਰੂ ਦੇ ਹੁਕਮੁ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲ ਕੇ ਹੀ ਸੋਝੀ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਸਬੰਧ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੱਜੇ ਭਾਗ ਨਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਡੂੰਗੀ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਹੋਵੇ। ਸਾਇੰਸ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਮੀਟਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਹਰਕਤ ਵੇਖ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਤਮਿਕ ਤਲ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਵੇਖ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਖੋਜ਼ਾ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕੇ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਜਿਕਰ ਆਂਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਐਸੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਖੁਦ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੋਵੇ। ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਬਿਆਨ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹਰਿ ਜੀਉ ਗੁਫਾ ਅੰਦਰਿ ਰਖਿ ਕੈ ਵਾਜਾ ਪਵਣੁ ਵਜਾਇਆ ॥ ਵਜਾਇਆ ਵਾਜਾ ਪਉਣ ਨਉ ਦੁਆਰੇ ਪਰਗਟੁ ਕੀਏ ਦਸਵਾ ਗੁਪਤੁ ਰਖਾਇਆ ॥ ਗੁਰਦੁਆਰੈ ਲਾਇ ਭਾਵਨੀ ਇਕਨਾ ਦਸਵਾ ਦੁਆਰੁ ਦਿਖਾਇਆ ॥ ਤਹ ਅਨੇਕ ਰੂਪ ਨਾਉ ਨਵ ਨਿਧਿ ਤਿਸ ਦਾ ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਈ ਪਾਇਆ ॥ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਹਰਿ ਪਿਆਰੈ ਜੀਉ ਗੁਫਾ ਅੰਦਰਿ ਰਖਿ ਕੈ ਵਾਜਾ ਪਵਣੁ ਵਜਾਇਆ ॥੩੮॥ (੯੨੨)

ਇਸ ਲਈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਸਾਰ ਵੀ ਉਹੀ ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦਾ ਵਿਉਪਾਰ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ ਵਿਰਲੇ ਬੰਦੇ ਹੀ ਹਨ, ਜੋ ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਅੰਕਿਤ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਅਤੇ ਕਦਰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹਨ।

ਜਿਸ ਨੋ ਸਾਚਾ ਸਿਫਤੀ ਲਾਏ ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਵਿਰਲੇ ਕਿਸੈ ਬੁਝਾਏ ॥ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕੀ ਸਾਰ ਸੋਈ ਜਾਣੈ ਜਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕਾ ਵਾਪਾਰੀ ਜੀਉ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ (੯੯੩)

ਪੰਜਾਬੀ ਕਹਾਵਤ ਹੈ "***ਜਲਦੀ ਸੌਂ ਸੁਵਖਤੇ ਜਾਗ, ਵਧੇ ਦੌਲਤ ਤੇ ਲੱਗਣ ਭਾਗ !"*** ਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ

"***Early to bed and early to rise makes a man healthy wealthy and wise*** !"

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਪਹਿਰ ਭਾਵ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਵਾਰ ਵਿਚ ਸਵੇਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਕਿਹਾ ਹੈ,

"***ਗੁਰਸਿਖ ਭਲਕੇ ਉਠ ਕਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਸਰੁ ਨ੍ਾਵੰਦਾ (੪੦)"***।

ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਬਦਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਵੇਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ, ਸੁਣਨ, ਸਮਝਣ ਤੇ ਵੀਚਾਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਉਚਿੱਤ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਬਦ ਵਿਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਨੂੰ ਸਿਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਵੇਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਸੀਮਿੰਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਚੌਥੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ, ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਦਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਲਈ ਸਵੇਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਹੀ ਇਸ਼ਾਰਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਸਲ ਬੀਜਣ ਲਈ ਖਾਸ ਸਮੇਂ ਤੇ ਮੌਸਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਨਾਮੁ ਦਾ ਬੀਜ ਬੀਜਣ ਲਈ ਖਾਸ ਸਮੇਂ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਵੀ ਧਨ ਹੈ, ਤੇ ਇਹ ਧਨ ਰਤਨ ਜਵਾਹਰ ਮੋਤੀ ਵਰਗਾ ਕੀਮਤੀ ਹੈ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਭਗਤ ਵੱਤਰ ਆਉਣ ਸਮੇਂ ਉੱਠ ਕੇ, ਭਾਵ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠ ਕੇ, ਜਦੋਂ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਤਿਆਰ ਬਰ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾਂ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਸੁਰਤਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠ ਕੇ ਬੀਜਿਆ ਹੋਇਆ, ਇਹ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਧਨ, ਭਗਤ ਜਨ ਆਪ ਵਰਤਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵੰਡਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਨਾਮੁ ਧਨ ਕਦੀ ਮੁੱਕਦਾ ਨਹੀਂ। ਭਗਤ ਜਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਲੋਕ ਵਿਚ ਤੇ ਪਰਲੋਕ ਵਿਚ ਇਸ ਨਾਮੁ ਧਨ ਕਰਕੇ ਇੱਜ਼ਤ ਤੇ ਵਡਿਆਈ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਹਰਿ ਧਨੁ ਰਤਨੁ ਜਵੇਹਰੁ ਮਾਣਕੁ ਹਰਿ ਧਨੈ ਨਾਲਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੈ ਵਤੈ ਹਰਿ ਭਗਤੀ ਹਰਿ ਲਿਵ ਲਾਈ ॥ ਹਰਿ ਧਨੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੈ ਵਤੈ ਕਾ ਬੀਜਿਆ ਭਗਤ ਖਾਇ ਖਰਚਿ ਰਹੇ ਨਿਖੁਟੈ ਨਾਹੀ ॥ ਹਲਤਿ ਪਲਤਿ ਹਰਿ ਧਨੈ ਕੀ ਭਗਤਾ ਕਉ ਮਿਲੀ ਵਡਿਆਈ ॥੩॥ *(੭੩੩, ੭੩੪)*

ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਬਦ ਅੰਕਿਤ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੂੰ ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ***ਕਰਉ ਬੇਨੰਤੀ ਸੁਣਹੁ ਮੇਰੇ ਮੀਤਾ ਸੰਤ ਟਹਲ ਕੀ ਬੇਲਾ ॥ ਈਹਾ ਖਾਟਿ ਚਲਹੁ ਹਰਿ ਲਾਹਾ ਆਗੈ ਬਸਨੁ ਸੁਹੇਲਾ*** *॥੧॥* ***ਅਉਧ ਘਟੈ ਦਿਨਸੁ ਰੈਣਾਰੇ ॥ ਮਨ ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਕਾਜ ਸਵਾਰੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥*** *(੧੩)*

ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੩ ॥ ***ਜੇ ਵੇਲਾ ਵਖਤੁ ਵੀਚਾਰੀਐ ਤਾ ਕਿਤੁ ਵੇਲਾ ਭਗਤਿ ਹੋਇ ॥ ਅਨਦਿਨੁ ਨਾਮੇ ਰਤਿਆ ਸਚੇ ਸਚੀ ਸੋਇ ॥*** *ਇਕੁ ਤਿਲੁ ਪਿਆਰਾ ਵਿਸਰੈ ਭਗਤਿ ਕਿਨੇਹੀ ਹੋਇ ॥ ਮਨੁ ਤਨੁ ਸੀਤਲੁ ਸਾਚ ਸਿਉ ਸਾਸੁ ਨ ਬਿਰਥਾ ਕੋਇ ॥੧॥ (੩੫)*

ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ***ਧੰਨੁ ਸੁ ਵੇਲਾ ਜਿਤੁ ਮੈ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਿਲਿਆ ॥ ਸਫਲੁ ਦਰਸਨੁ ਨੇਤ੍ਰ ਪੇਖਤ ਤਰਿਆ ॥ ਧੰਨੁ ਮੂਰਤ ਚਸੇ ਪਲ ਘੜੀਆ ਧੰਨਿ ਸੁ ਓਇ ਸੰਜੋਗਾ ਜੀਉ*** *॥੧॥ (੯੯)*

ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਸਫਲ ਸੁ ਬਾਣੀ ਜਿਤੁ ਨਾਮੁ ਵਖਾਣੀ ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ਕਿਨੈ ਵਿਰਲੈ ਜਾਣੀ ॥ ***ਧੰਨੁ ਸੁ ਵੇਲਾ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਗਾਵਤ ਸੁਨਣਾ ਆਏ ਤੇ ਪਰਵਾਨਾ ਜੀਉ*** *॥੧॥ (੧੦੩)*

ਵੇਲਾ ਵਖਤ ਸਭਿ ਸੁਹਾਇਆ ॥ ਜਿਤੁ ਸਚਾ ਮੇਰੇ ਮਨਿ ਭਾਇਆ ॥ *ਸਚੇ ਸੇਵਿਐ ਸਚੁ ਵਡਿਆਈ ਗੁਰ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਸਚੁ ਪਾਵਣਿਆ ॥੨॥ (੧੧੫)*

ਸਭੇ ਵੇਲਾ ਵਖਤ ਸਭਿ ਜੇ ਅਠੀ ਭਉ ਹੋਇ ॥ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬੁ ਮਨਿ ਵਸੈ ਸਚਾ ਨਾਵਣੁ ਹੋਇ *॥੧॥ (੧੪੫, ੧੪੬)*

ਓਹ ਬੇਲਾ ਕਛੁ ਚੀਤਿ ਨ ਆਵੈ ॥ ਬਿਨਸਿ ਜਾਇ ਤਾਹੂ ਲਪਟਾਵੈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ *(੧੭੮)*

ਓਹ ਬੇਲਾ ਕਉ ਹਉ ਬਲਿ ਜਾਉ ॥ ਜਿਤੁ ਮੇਰਾ ਮਨੁ ਜਪੈ ਹਰਿ ਨਾਉ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ *(੧੯੧)*

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ***ਅਉਧ ਘਟੈ ਦਿਨਸੁ ਰੈਣਾਰੇ ॥ ਮਨ ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਕਾਜ ਸਵਾਰੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਕਰਉ ਬੇਨੰਤੀ ਸੁਣਹੁ ਮੇਰੇ ਮੀਤਾ ਸੰਤ ਟਹਲ ਕੀ ਬੇਲਾ ॥ ਈਹਾ ਖਾਟਿ ਚਲਹੁ ਹਰਿ ਲਾਹਾ ਆਗੈ ਬਸਨੁ ਸੁਹੇਲਾ*** *॥੧॥ (੨੦੫)*

ਧੰਨੁ ਸੁ ਵੇਲਾ ਜਿਤੁ ਮੈ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਿਲਿਆ ਸੋ ਸਹੁ ਚਿਤਿ ਆਇਆ ॥ ਮਹਾ ਅਨੰਦੁ ਸਹਜੁ ਭਇਆ ਮਨਿ ਤਨਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ॥ *(੪੪੧)*

*ਪਉੜੀ ॥ **ਸਾ ਵੇਲਾ ਪਰਵਾਣੁ ਜਿਤੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਭੇਟਿਆ ॥ ਹੋਆ ਸਾਧੂ ਸੰਗੁ ਫਿਰਿ ਦੂਖ ਨ ਤੇਟਿਆ** ॥ (੫੨੦)*

***ਸਾ ਵੇਲਾ ਸੋ ਮੂਰਤੁ ਸਾ ਘੜੀ ਸੋ ਮੁਹਤੁ ਸਫਲੁ ਹੈ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਮੇਰਾ ਚਿਤਿ ਆਵੈ ਰਾਮ** ॥ (੫੪੦)*

***ਨਾਨਕ ਜਿਤੁ ਵੇਲਾ ਵਿਸਰੈ ਮੇਰਾ ਸੁਆਮੀ ਤਿਤੁ ਵੇਲੈ ਮਰਿ ਜਾਇ ਜੀਉ ਮੇਰਾ** ॥੫॥ (੫੬੨)*

***ਸੁਹਾਵੀ ਕਉਣੁ ਸੁ ਵੇਲਾ ਜਿਤੁ ਪ੍ਰਭ ਮੇਲਾ** ॥੧॥ **ਰਹਾਉ** ॥ (੫੬੨)*

*ਵਡਹੰਸੁ ਮਹਲਾ ੫ ॥ **ਧਨੁ ਸੁ ਵੇਲਾ ਜਿਤੁ ਦਰਸਨੁ ਕਰਣਾ ॥ ਹਉ ਬਲਿਹਾਰੀ ਸਤਿਗੁਰ ਚਰਣਾ** ॥੧॥ **ਜੀਅ ਕੇ ਦਾਤੇ ਪ੍ਰੀਤਮ ਪ੍ਰਭ ਮੇਰੇ ॥ ਮਨੁ ਜੀਵੈ ਪ੍ਰਭ ਨਾਮੁ ਚਿਤੇਰੇ** ॥੧॥ **ਰਹਾਉ** ॥ (੫੬੨)*

*ਵਡਹੰਸ ਮਹਲਾ ੫ ॥ **ਵਿਸਰੁ ਨਾਹੀ ਪ੍ਰਭ ਦੀਨ ਦਇਆਲਾ ॥ ਤੇਰੀ ਸਰਣਿ ਪੂਰਨ ਕਿਰਪਾਲਾ** ॥੧॥ **ਰਹਾਉ** ॥ **ਜਹ ਚਿਤਿ ਆਵਹਿ ਸੋ ਥਾਨੁ ਸੁਹਾਵਾ ॥ ਜਿਤੁ ਵੇਲਾ ਵਿਸਰਹਿ ਤਾ ਲਾਗੈ ਹਾਵਾ** ॥੧॥ (੫੬੩)*

***ਹਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਭੋਜਨੁ ਨਿਤ ਭੁੰਚਹੁ ਸਰਬ ਵੇਲਾ ਮੁਖਿ ਪਾਵਹੁ ॥ ਜਰਾ ਮਰਾ ਤਾਪੁ ਸਭੁ ਨਾਠਾ ਗੁਣ ਗੋਬਿੰਦ ਨਿਤ ਗਾਵਹੁ** ॥੩॥ (੬੧੧)*

*ਪਉੜੀ ॥ **ਸਾ ਵੇਲਾ ਕਹੁ ਕਉਣੁ ਹੈ ਜਿਤੁ ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਪਾਈ ॥ ਸੋ ਮੂਰਤੁ ਭਲਾ ਸੰਜੋਗੁ ਹੈ ਜਿਤੁ ਮਿਲੈ ਗੁਸਾਈ** ॥ (੭੦੯)*

***ਹਰਿ ਧਨੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੈ ਵਤੈ ਕਾ ਬੀਜਿਆ ਭਗਤ ਖਾਇ ਖਰਚਿ ਰਹੇ ਨਿਖੁਟੈ ਨਾਹੀ** ॥ (੭੩੩, ੭੩੪)*

*ਮਃ ੫ ॥ **ਧੰਨੁ ਸੁ ਵੇਲਾ ਘੜੀ ਧੰਨੁ ਧਨੁ ਮੂਰਤੁ ਪਲੁ ਸਾਰੁ ॥ ਧੰਨੁ ਸੁ ਦਿਨਸੁ ਸੰਜੋਗੜਾ ਜਿਤੁ ਡਿਠਾ ਗੁਰ ਦਰਸਾਰੁ** ॥ (੯੫੮)*

***ਸਭੇ ਵਖਤ ਸਭੇ ਕਰਿ ਵੇਲਾ ॥ ਖਾਲਕੁ ਯਾਦਿ ਦਿਲੈ ਮਹਿ ਮਉਲਾ** ॥ (੧੦੮੪)*

***ਹਰਿ ਸਿਮਰਨ ਕੀ ਸਗਲੀ ਬੇਲਾ ॥ ਹਰਿ ਸਿਮਰਨੁ ਬਹੁ ਮਾਹਿ ਇਕੇਲਾ ॥ ਜਾਤਿ ਅਜਾਤਿ ਜਪੈ ਜਨੁ ਕੋਇ ॥ ਸੋ ਜਾਪੈ ਤਿਸ ਕੀ ਗਤਿ ਹੋਇ** ॥੩॥ (੧੧੫੦)*

ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਸਬਦ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੂੰ ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਲੇਖ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਜਿਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਅੰਕਿਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਬਦਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਵੇਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਵੀ ਖਾਸ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਵੇਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਜਿਸ ਨੇ ਉਚੀ ਅਵੱਸਥਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਉਸ ਲਈ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕਰ ਉਪਰ ਲਿਖੀਆਂ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਬੰਧੀ ਸਿਖਿਆਵਾਂ, ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ

- ਰਾਤ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਪਹਿਰ ਭਾਵ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਭੇਟ, ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਅੱਗੇ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ, "ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮੁ ਚਿਤ ਰਾਹੀਂ ਯਾਦ ਕਰੀਏ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਦੀਆਂ ਵਡਿਆਈਆਂ ਦੀ ਵੀਚਾਰ ਕਰੀਏ।"
- ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਸਿੱਖ ਦੀ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਨੂੰ ਖਾਸ ਮਹੱਤਵ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।
- ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਇਕ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਾਥੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਐਸਾ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਜੇ ਕਰ ਉਠ ਪਵੋ ਤਾਂ ਉੱਦਮੀ ਅਤੇ ਜੇ ਕਰ ਸੁਤੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਆਲਸੀ ਬਣ ਜਾਈਦਾ ਹੈ।
- ਫਰੀਦ ਸਾਹਿਬ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੰਦਗੀਹੀਣ ਬੰਦੇ ਦੇ ਜੀਊਣਾ ਦਾ ਕੋਈ ਅਰਥ ਨਹੀਂ। ਜਿਹੜਾ ਸਿਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਝੁਕਦਾ, ਉਹ ਸਿਰ ਤਾਂ ਕੱਟ ਕੇ ਲਾਹ ਦੇਣਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਤਾਂ ਕੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਪੰਛੀ ਵੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠ ਕੇ ਆਪਣਾ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਪੱਛਮੀ ਸਭਿਅਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਅੱਜਕਲ ਰਾਤ ਦੇ ਦੀਵਾਨ ਇਤਨੇ ਲੰਮੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਹੀ ਦੀਵਾਨ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੁੰਦਾਂ ਹੈ।
- ਪੱਛਮੀ ਸੱਭਿਅਤਾ, ਕੁਟਲਨੀਤੀ ਜਾ ਹੋਰ ਕਲਪਿਤ ਆਧਾਰਾਂ ਤੇ ਕਹੀ ਹੋਈ ਗੱਲ ਨੂੰ ਲੋਕ ਠੀਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਅਸਲੀਅਤ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ, ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ 500 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਕਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਚਾਈਆਂ ਸਾਇੰਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਹੁਣ ਸਮਝ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।
- ਸਾਇੰਸ ਵੀ ਖੋਜ ਦੀ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਨੇ ਵੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ, ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚੋਂ ਖੋਜਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ।
- ਉੱਚੀ ਸੋਚ ਵੀਚਾਰ, ਨਵੇਂ ਖਿਆਲ, ਨਵੀਂਆਂ ਖੋਜਾਂ, ਆਤਮਿਕ ਵੀਚਾਰਧਾਰਾ, ਭਗਤੀ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਕਾਬੂ, ਆਦਿ ਸਭ ਸੱਜੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਦੁਨਿਆਵੀ ਕੰਮ, ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ, ਭਾਸ਼ਾ, ਕਿੱਤੇ ਵਿਚ ਨਿਪੰਨਤਾ, ਨੁੱਕਤਾ ਚੀਨੀ, ਆਦਿ ਸਭ ਖੱਬੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਖੱਬੇ ਦਿਮਾਗ ਦੁਆਰਾ ਸੋਚਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

- ਸੱਜੇ ਦਿਮਾਗ ਦੁਆਰਾ ਸੋਚਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਘੱਟ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਘੱਟ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਵੈ ਭਰੋਸਾ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸੱਜੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਦੋਵੇ ਸੱਜੇ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਹਿਸਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਸਾਨ ਸਮਾਂ ਤੇ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, "***ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਸਚੁ ਨਾਉ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ॥***", ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ, ਵਿਰਸੇ ਵਿਚ, ਇਹ ਸਿਖਿਆ ਤੇ ਤਰੀਕਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ।
- ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਘਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉੱਚੀ ਸੋਚ ਵੀਚਾਰ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਸੱਜੇ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਖੱਬੇ ਦਿਮਾਗ ਰਾਹੀਂ ਵਰਤ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਸਾਰ ਵੀ ਉਹੀ ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦਾ ਵਿਉਪਾਰ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ ਵਿਰਲੇ ਬੰਦੇ ਹੀ ਹਨ, ਜੋ ਗੁਰੂ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਅਤੇ ਕਦਰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹਨ।
- ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਵੇਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਜਿਸ ਨੇ ਉਚੀ ਅਵੱਸਥਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਉਸ ਲਈ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਸਾਰੇ ਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਭੈਂਣਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਹੈ, ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਚਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਪਨਾਉ। ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਉੱਦਮ, ਉਪਰਾਲੇ, ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ, ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੀਏ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਧਰਮ ਖੰਡ, ਗਿਆਨ ਖੰਡ, ਸਰਮ ਖੰਡ, ਕਰਮ ਖੰਡ, ਵਿਚੋਂ ਲੰਗਦੇ ਹੋਏ, ਅਸੀਂ ਸਚਖੰਡ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ "***ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਸਚੁ ਨਾਉ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ***" ਦਾ ਰਸਤਾ ਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਨਾਮੁ-ਰੂਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ, ਆਨੰਦ ਅਤੇ ਅਸਲੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਵਿਚਲੀ ਹਉਮੈ ਦੀ ਪਾਲ ਤੋੜ ਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਅਭੇਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਤੀ ਕਾਇਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਆਪਸੀ ਵੈਰ ਵਿਰੋਧ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਚ ਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਾਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸੇ ਅਨੰਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲੇ ਸ਼ਹਿਰ, ਬੇਗਮਪੁਰੇ ਦਾ ਜਿਕਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਬੇਗਮ ਪੁਰਾ ਸਹਰ ਕੋ ਨਾਉ ॥ ਦੂਖੁ ਅੰਦੋਹੁ ਨਹੀ ਤਿਹਿ ਠਾਉ ॥ ਨਾਂ ਤਸਵੀਸ ਖਿਰਾਜੁ ਨ ਮਾਲੁ ॥ ਖਉਫੁ ਨ ਖਤਾ ਨ ਤਰਸੁ ਜਵਾਲੁ ॥੧॥ ਅਬ ਮੋਹਿ ਖੂਬ ਵਤਨ ਗਹ ਪਾਈ ॥ ਊਹਾਂ ਖੈਰਿ ਸਦਾ ਮੇਰੇ ਭਾਈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ (੩੪੫) (ਭਗਤ ਰਵਿਦਾਸ ਜੀ)

"ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖ਼ਾਲਸਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਿਹ"

(ਡਾ: ਸਰਬਜੀਤ ਸਿੰਘ)
ਆਰ ਐਚ ੧ / ਈ - ੮, ਸੈਕਟਰ - ੮,
ਵਾਸ਼ੀ, ਨਵੀਂ ਮੁੰਬਈ - ੪੦੦੭੦੩.

(Dr. Sarbjit Singh)
RH1 / E-8, Sector-8,
Vashi, Navi Mumbai - 400703.
Email = **sarbjitsingh@yahoo.com**
Web = https://sites.google.com/view/sikhism/
http://www.sikhmarg.com/article-dr-sarbjit.html
http://www.geocities.ws/sarbjitsingh,