गुरु नानक – सबद ५८

सुण मन मित्र पिआरिआ मिल वेला है एह ॥

राग सिरिराग, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, २०

सुण मन मित्र पिआरिआ मिल वेला है एह ॥
जब लग जोबन सास है तब लग इहु तन देह ॥
बिन गुण काम न आवई ढह ढेरी तन खेह ॥१॥
मेरे मन लै लाहा घर जाहि ॥
गुरमुख नाम सलाहीऐ हउमै निवरी भाहि ॥१॥ रहाउ ॥
सुण सुण गंढण गंढीऐ लिख पड़ बुझहि भार ॥
त्रिसना अहिनिस अगली हउमै रोग विकार ॥
ओह वेपरवाह अतोलवा गुरमत कीमत सार ॥२॥
लख सिआणप जे करी लख सिउ प्रीत मिलाप ॥
बिन संगत साध न ध्रापीआ बिन नावै दूख संताप ॥
हरि जप जीअरे छुटीऐ गुरमुख चीनै आप ॥३॥
तन मन गुर पहि वेचिआ मन दीआ सिर नाल ॥
त्रिभवण खोज ढंढोलिआ गुरमुख खोज निहाल ॥
सतगुर मेल मिलाइआ नानक सो प्रभ नाल ॥४॥१७॥

सार: सेवा का प्रभाव केवल दूसरों की मदद करने तक सीमित नहीं है; यह आत्म-विकास, आत्म-खोज और आध्यात्मिक उन्नति का एक शक्तिशाली माध्यम भी है। जब हम अपनी ज़रूरतों को अलग रखकर दूसरों की जरूरतों पर ध्यान केंद्रित करते हैं तब हम उस अहंकार से आगे बढ़ जाते हैं जो हमें आत्म-केंद्रितता में फंसा देता है। सेवा के माध्यम से हम साझा अनुभवों और अंतर्संबंध को समझते हुए, अपने परिवेश के साथ वास्तविक संबंध का द्वार खोलते हैं। सेवा करने में हमें एहसास होता है कि दूसरों के साथ हम स्वयं को भी ऊंचा उठाते हैं।

सुण मन मित्र पिआरिआ मिल वेला है एह ॥
सुनो, हे मन, प्रियतम सखा! यह समय सर्वव्यापी चेतना से एक होने का है।

जब लग जोबन सास है तब लग इहु तन देह ॥
जब तक जीवन और सांस है इस भौतिक अस्तित्व को सेवा के महान कर्म के लिए समर्पित करें।

बिन गुण काम न आवई ढह ढेरी तन खेह ॥१॥
सद्गुणों की प्राप्ति के बिना शरीर का अस्तित्व व्यर्थ है। शरीर अंततः धूल के ढेर में बदल जायेगा। (१)

मेरे मन लै लाहा घर जाहि ॥
मेरे मन, अपनी आंतरिक चेतना की ओर मुड़कर भौतिक अस्तित्व के लाभ की तलाश करो।

गुरमुख नाम सलाहीऐ हउमै निवरी भाहि ॥१॥ रहाउ ॥
जो ज्ञान की तलाश करते हैं, यह साधना उन्हें अज्ञानता से जागरूकता की ओर ले जाती है। वह आत्म-चिंतन के अभ्यास का समर्थन करते हैं जिसके माध्यम से अहंकार की आग बुझ जाती है। (१)(विराम)

सुण सुण गंढण गंढीऐ लिख पड़ बुझहि भार ॥
केवल सुनने, लिखने या पढ़ने से ही ज्ञान प्राप्त नहीं होता। ज्ञान को आत्मसात करके जीवन में उतारने से ही उसका वास्तविक अर्थ समझ में आता है।

त्रिसना अहिनिस अगली हउमै रोग विकार ॥
फिर भी, सांसारिक इच्छाएँ निरंतर बनी रहती हैं और व्यक्ति अहंकार व नकारात्मकता के रोग से ग्रस्त हो जाता है।

ओह वेपरवाह अतोलवा गुरमत कीमत सार ॥२॥
बेपरवाह सर्वव्यापी ऊर्जा माप से परे असीमित है, इसका मूल्य उस ज्ञान के माध्यम से चमकता है जो हमें अज्ञानता से ज्ञानोदय की ओर ले जाता है। (२)

लख सिआणप जे करी लख सिउ प्रीत मिलाप ॥
अनेक चालाक गतिविधियों में पड़ कर कई लोगों के साथ स्नेह के संबंध बनाने में आसानी हो सकती है।

बिन संगत साध न ध्रापीआ बिन नावै दूख संताप ॥
लेकिन आध्यात्मिक रूप से प्रबुद्ध लोगों की मंडली के साथ जुड़े बिना, आध्यात्मिक लालसा को संतुष्ट नहीं किया जा सकता है।

हरि जप जीअरे छुटीऐ गुरमुख चीनै आप ॥३॥
उस सर्वव्यापी ऊर्जा पर चिंतन करें जो मुक्ति का मार्ग आसान करती है। जो लोग अज्ञानता से परे जाने के लिए ज्ञान का अनुसरण करते हैं उन्हें अपने अस्तित्व की सच्ची पहचान की समझ प्राप्त होती है। (३)

तन मन गुर पहि वेचिआ मन दीआ सिर नाल ॥
ज्ञान प्राप्त करने के लिए तन और मन को समर्पित करें और इस लक्ष्य के प्रति विनम्रता के साथ आत्मसमर्पण करें।

त्रिभवण खोज ढंढोलिआ गुरमुख खोज निहाल ॥
तीन लोकों-पृथ्वी, आकाश और पाताल में सर्वव्यापी ऊर्जा की खोज करने के बाद, जब कोई व्यक्ति ज्ञान का साधक बनता है तब उसे उज्ज्वल स्पष्टता प्राप्त होती है।

सतगुर मेल मिलाइआ नानक सो प्रभ नाल ॥४॥१७॥
सच्चा ज्ञान सर्वव्यापी ऊर्जा के साथ मिलन को सक्षम बनाता है। नानक कहते हैं कि दिव्य चेतना का यह साथ सदा रहता है। (४)(१७)

तत्त्व: गुरु नानक हमें तीन लोकों – पृथ्वी, आकाश और पाताल – में व्याप्त सर्वव्यापी ऊर्जा की खोज करने के लिए आमंत्रित करते हैं। यह यात्रा केवल भौगोलिक खोज तक सीमित नहीं है, बल्कि यह अस्तित्व के भौतिक, शारीरिक और आध्यात्मिक पहलुओं को दर्शाती है, जिससे

साधक सच्चे ज्ञान की प्राप्ति कर सकते हैं। यह समझ केवल बौद्धिक प्रयास तक सीमित नहीं है, बल्कि यह एक अनुभवात्मक जागृति है, जो उस एकत्व को महसूस करने में सहायक होती है जो हमारे भीतर रहने वाली इस सर्वव्यापी ऊर्जा से हमारी व्यक्तिगत आत्मा को जोड़ती है। यह दिव्य शक्ति सदा हमारे भीतर मौजूद है जिससे हम सभी एक-दूसरे से अविभाज्य रूप से जुड़े हुए हैं।

पहलकदमी

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com