

गुरु नानक – सबद ५९  
 मरणै की चिंता नहीं जीवण की नहीं आस ॥  
 राग सिरिराग, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, २१

मरणै की चिंता नहीं जीवण की नहीं आस ॥  
 तू सरब जीआ प्रतिपालही लेखै सास गिरास ॥  
 अंतर गुरमुख तू वसहि जिउ भावै तिउ निरजास ॥ १ ॥  
 जीअरे राम जपत मन मान ॥  
 अंतर लागी जल बुझी पाइआ गुरमुख गिआन ॥ २ ॥ रहाउ ॥  
 अंतर की गत जाणीऐ गुर मिलीऐ संक उतार ॥  
 मुझआ जित घर जाईऐ तित जीवदिआ मर मार ॥  
 अनहद सबद सुहावणे पाईऐ गुर वीचार ॥ २ ॥  
 अनहद बाणी पाईऐ तह हउमै होइ बिनास ॥  
 सतगुर सेवे आपणा हउ सद कुरबाणै तास ॥  
 खड़ दरगह पैनाईऐ मुख हरि नाम निवास ॥ ३ ॥  
 जह देखा तह रव रहे सिव सकती का मेल ॥  
 लिह गुण बंधी देहुरी जो आइआ जग सो खेल ॥  
 विजोगी दुख विछुड़े मनमुख लहहि न मेल ॥ ४ ॥  
 मन बैरागी घर वसै सच भै राता होइ ॥  
 गिआन महारस भोगवै बाहुड़ भूख न होइ ॥  
 नानक इहु मन मार मिल भी फिर दुख न होइ ॥ ५ ॥ १८ ॥

**सारः** प्रकृति के साथ सद्भाव हमें अपने उन गुणों को विकसित करने की शक्ति देता है जो हमारे नियंत्रण में हैं, साथ ही हम उन तथ्यों को स्वीकार करते हैं जिन्हें हम बदल नहीं सकते हैं, जैसे कि जन्म और मृत्यु। यह चिंतन एक महत्वपूर्ण प्रश्न की ओर ले जाता है, मरने की चिंता क्यों करें या लगातार अधिक जीवन की आशा क्यों करें? प्रकृति के अनुसार जीना भाग्य को स्वीकार करना नहीं, बल्कि यह समझना है कि हमारे नियंत्रण की सीमाएँ क्या हैं। हमारी आंतरिक शक्ति का

स्रोत हमारा मन है, और इसे पाने का तरीका यह है कि हम अपनी इच्छाओं के बजाय वास्तविकता के अनुसार अपने विचारों को ढालें।

मरणै की चिंता नहीं जीवण की नहीं आस ॥

मृत्यु की चिंता नहीं है न ही जीवन की आस है, यह सुझाव देता है कि हमें प्रकृति के नियमों के अनुरूप रहना चाहिए।

तू सरब जीआ प्रतिपालही लेखै सास गिरास ॥

सर्वव्यापी स्रोत सभी प्राणियों का पालन करता है और हर किसी की सांस और आहार का हिसाब रखता है।

अंतर गुरमुख तू वसहि जिउ भावै तिउ निरजास ॥१॥

यह ज्ञान के साधकों के दिल में निवास करता है, उन्हें यह निर्धारित करने में मदद करता है कि उनके लिए सबसे उपयुक्त क्या है। (१)

जीअरे राम जपत मन मान ॥

वह मन जो सब में व्याप्त एकल ऊर्जा का चिंतन करता है, वह मन सम्मान के योग्य है।

अंतर लागी जल बुझी पाइआ गुरमुख गिआन ॥१॥ रहाउ ॥

जब कोई व्यक्ति ज्ञान की खोज में अज्ञानता से जागरूकता की ओर जाता है, तब शंका से जलने वाली भीतर की आग बुझ जाती है। (१)(विराम)

अंतर की गत जाणीऐ गुर मिलीऐ संक उतार ॥

हम अपनी आंतरिक स्थिति के प्रति जागरूक हो सकते हैं, लेकिन हमारे संदेह ज्ञान द्वारा दूर होते हैं जो हमें अज्ञानता से ज्ञान की ओर ले जाता है।

मुझआ जित घर जाईऐ तित जीवदिआ मर मार ॥

मृत्यु के बाद मोक्ष पाने की तलाश उतनी महत्वपूर्ण नहीं है जितना कि जीते जी मृत्यु के भय को समाप्त कर वास्तविक मुक्ति को प्राप्त करना है ।

अनहृद सबद सुहावणे पाईऐ गुर वीचार ॥ २ ॥

अनमोल ज्ञान एक मधुर धुन की तरह बहता है जो आध्यात्मिक संवादों के माध्यम से प्राप्त होता है और अज्ञानता से जागरूकता की ओर ले जाता है । (२)

अनहृद बाणी पाईऐ तह हउमै होइ बिनास ॥

आध्यात्मिक शब्दों की अमूल्य धुन को समझकर, अहंकार को दूर किया जा सकता है ।

सतगुर सेवे आपणा हउ सद कुरबाणै तास ॥

जो लोग सच्चे ज्ञान को आत्म-चिंतन के माध्यम से प्राप्त करने के लिए समर्पित हैं, मैं उनके प्रति हमेशा आत्मसमर्पण करता हूँ ।

खड़ दरगह पैनाईऐ मुख हरि नाम निवास ॥ ३ ॥

आध्यात्मिक सभा में शामिल हों और उन्हें सम्मानित करें जिनकी उपस्थिति एकता की प्रतीक है ।

(३)

जह देखा तह रव रहे सिव सकती का मेल ॥

जहां भी देखो, वहां सर्वव्यापी स्रोत विद्यमान है, जो पुरुष और स्त्री ऊर्जाओं का मेल है ।

तिह गुण बंधी देहुरी जो आइआ जग सो खेल ॥

मन की तीन अवस्थाएँ, रजस (सक्रियता), सत्त्व (संतुलन) और तमस (आलस्य), शरीर के कार्य की प्रणाली को बांधती हैं । हम इन्हें जीवन के खेल के रूप में अनुभव करते हैं ।

विजोगी दुख विछुड़े मनमुख लहहि न मेल ॥४॥

जो एकता से अलग हैं, वह अलगाव के दुख को भोगते हैं, ऐसे अहंकारी लोग एकता के गुण का अनुभव नहीं कर सकते। (४)

मन बैरागी घर वसै सच भै राता होइ ॥

मन, जो भौतिक लगाव से मुक्त हो अपने अंदर निहित ज्ञान को खोज लेता है। यह सत्य को पहचानता है और स्पष्टता को प्रतिबिंबित करता है।

गिआन महारस भोगवै बाहुड़ भूख न होइ ॥

एक बार जब आध्यात्मिक ज्ञान के सार का आत्मसात हो जाता है तब अन्य सभी सांसारिक इच्छाओं की भूख नहीं रहती।

नानक इहु मन मार मिल भी फिर दुख न होइ ॥५॥१८॥

नानक कहते हैं कि मन से अहंकार को हटाकर आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त करके व्यक्ति दुख को अनुभव करने से बच सकता है। (५)(१८)

**तत्त्वः** गुरु नानक कहते हैं कि संदेह अज्ञान से उत्पन्न होता है और अनिश्चितता के रूप में प्रकट होता है। यह मन की स्थिति तब संकट पैदा करती है जब कोई उत्तर शंका को शांत नहीं कर पाता, जिससे एकता की वास्तविकता को समझने में बाधा आती है। 'तुम' और 'मैं' के अहंकार से छुटकारा पाकर और एकता को अपनाने से, मन दुख से मुक्ति का अनुभव करता है और ज्ञान की ओर आंतरिक रूप से मुड़कर आध्यात्मिक यात्रा पर चल देता है।

---

पहलकदमी

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: [OnenessInDiversity.com](http://OnenessInDiversity.com)

ईमेल: [onenessindiversityfoundation@gmail.com](mailto:onenessindiversityfoundation@gmail.com)