

गुरु नानक – सबद ५९  
मरणै की चिंता नही जीवण की नही आस ॥  
रागु सिरिरागु, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, २१

मरणै की चिंता नही जीवण की नही आस ॥  
तू सरब जीआ प्रतिपालही लेखै सास गिरास ॥  
अंतरि गुरुमुखि तू वसहि जिउ भावै तिउ निरजासि ॥ १ ॥  
जीअरे राम जपत मनु मानु ॥  
अंतरि लागी जलि बुझी पाइआ गुरुमुखि गिआनु ॥ १ ॥ रहाउ ॥  
अंतर की गति जाणीऐ गुरु मिलीऐ संक उतारि ॥  
मुइआ जितु घरि जाईऐ तितु जीवदिआ मरु मारि ॥  
अनहद सबदि सुहावणे पाईऐ गुरु वीचारि ॥ २ ॥  
अनहद बाणी पाईऐ तह हउमै होइ बिनासु ॥  
सतगुरु सेवे आपणा हउ सद कुरबाणै तासु ॥  
खड़ि दरगह पैनाईऐ मुखि हरि नाम निवासु ॥ ३ ॥  
जह देखा तह रवि रहे सिव सकती का मेलु ॥  
लिहु गुण बंधी देहुरी जो आइआ जगि सो खेलु ॥  
विजोगी दुखि विछुड़े मनमुखि लहहि न मेलु ॥ ४ ॥  
मनु बैरागी घरि वसै सच भै राता होइ ॥  
गिआन महारसु भोगवै बाहुड़ि भूख न होइ ॥  
नानक इहु मनु मारि मिलु भी फिरि दुखु न होइ ॥ ५ ॥ १८ ॥

**सार:** 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।

मरण 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।

अंतरि गुरमुखि तू वसहि जिउ भावै तिउ निरजासि ॥ 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 मनु मानु ॥

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

अंतरि लागी जलि बुझी पाइआ गुरमुखि गिआनु ॥ 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 गति जाणीऐ गुर मिलीऐ संक उतारि ॥

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।

मुड़आ जितु घरि जाईऐ तितु जीवदिआ मरु मारि ॥

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 ।

अनहद सबदि सुहावणे पाईऐ गुर वीचारि ॥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)

अनहद बाणी पाईऐ तह हउमै होइ बिनासु ॥

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

सतगुरु सेवे आपणा हउ सद कुरबाणै तासु ॥

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

खड़ि दरगह पैनाईऐ मुखि हरि नाम निवासु ॥३॥

आध्यात्मिक सभा में शामिल हों और उन्हें सम्मानित करें जिनकी उपस्थिति एकता की प्रतीक है।  
(३)

जह देखा तह रवि रहे सिव सकती का मेलु ॥

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

त्रिहु गुण बंधी देहुरी जो आइआ जगि सो खेलु ॥

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

विजोगी दुखि विछुड़े मनमुखि लहहि न मेलु ॥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)

मनु बैरागी घरि 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 महारसु भोगवै बाहुड़ि 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 मनु मारि मिलु भी फिरि दुखु 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)

**तत्त्व:** 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)