भगत बेणी - सबद २

इड़ा पिंगुला अउर सुखमना तीनि बसहि इक ठाई ॥

रागु रामकली, भगत बेणी, गुरु ग्रंथ साहिब, ९७४

इड़ा पिंगुला अउर सुखमना तीनि बसहि इक ठाई ॥
बेणी संगमु तह पिरागु मनु मजनु करे तिथाई ॥१॥
संतहु तहा निरंजन रामु है ॥
गुर गमि चीनै बिरला कोइ ॥
तहां निरंजनु रमईआ होइ ॥१॥ रहाउ ॥
देव सथानै किआ नीसाणी ॥
तह बाजे सबद अनाहद बाणी ॥
तह चंदु न सूरजु पउणु न पाणी ॥
साखी जागी गुरमुखि जाणी ॥२॥
उपजै गिआनु दुरमति छीजै ॥
अमृत रसि गगनंतरि भीजै ॥
एसु कला जो जाणै भेउ ॥
भेटै तासु परम गुरदेउ ॥३॥
दसम दुआरा अगम अपारा परम पुरख की घाटी ॥
ऊपरि हाटु हाट परि आला आले भीतरि थाती ॥४॥
जागतु रहै सु कबहु न सोवै ॥
तीनि तिलोक समाधि पलोवै ॥
बीज मंत्रु लै हिरदै रहै ॥
मनूआ उलटि सुंन महि गहै ॥५॥
जागतु रहै न अलीआ भाखै ॥
पाचउ इंद्री बसि करि राखै ॥
गुर की साखी राखै चीति ॥

मनु तनु अरपै क्रिसन परीति ॥६॥
कर पलव साखा बीचारे ॥
अपना जनमु न जूऐ हारे ॥
असुर नदी का बंधै मूलु ॥
पछिम फेरि चड़ावै सूरु ॥
अजरु जरै सु निझरु झरै ॥
जगंनाथ सिउ गोसटि करै ॥७॥
चउमुख दीवा जोति दुआर ॥
पलू अनत मूलु बिचकारि ॥
सरब कला ले आपे रहै ॥
मनु माणकु रतना महि गुहै ॥८॥
मसतकि पदमु दुआलै मणी ॥
माहि निरंजनु त्रिभवण धणी ॥
पंच सबद निरमाइल बाजे ॥
ढुलके चवर संख घन गाजे ॥
दलि मलि दैतहु गुरमुखि गिआनु ॥
बेणी जाचै तेरा नामु ॥९॥१॥

सार: नौ द्वार इंद्रियों और आवेगों के माध्यम से, जो शरीर की बाहरी गति का प्रतीक हैं, वह इंद्रियों को देखने, सुनने, चखने, सूंघने, बोलने और शारीरिक अनुभव में निरन्तर उलझाए रखते हैं। दसवां द्वार जागरूकता के रूप में इस इन्द्रिय फैलाव से दूर, एक गहरे मोड़ का प्रतिनिधित्व करता है। यही वह द्वार है जहाँ सूक्ष्म आंतरिक जागृति शुरू होती है और वास्तविक रूपांतरण शांति से विकसित होता है। इस आंतरिक क्षेत्र में, इड़ा, पिंगला और सुखमना आंतरिक संतुलन के प्रतीक बन जाते हैं। इड़ा चेतना के भीतर पोषणकारी, ग्रहणशील, स्त्री-योचित गुणों को दर्शाती है। पिंगला चेतना के भीतर गतिशील, सक्रिय, मर्दाना गुणों को दर्शाती है। उनका मिलन सामंजस्यपूर्ण एकीकरण के केन्द्र,

सुखमना में समाप्त होता है। इस संतुलन में चेतना, पूर्णतः अपने वास्तविक स्वरूप से अधिक गहराई से जुड़ जाती है।

इड़ा पिंगुला अउर सुखमना तीनि बसहि इक ठाई ॥
इडा, पिंगला और सुषुम्ना एकत्व के क्षेत्र में स्थित तीन गुण हैं। इसका अर्थ है इडा जो हमारे स्त्रित्व प्रवृत्तियों का प्रतीक है और पिंगला, जो हमारी पुरुषार्थपूर्ण प्रवृत्तियों का प्रतिनिधित्व करती है, दोनों सुषुम्ना की अवस्था में समाहित होकर चेतना के भीतर संतुलित सामंजस्य स्थापित करते हैं।

बेणी संगमु तह पिरागु मनु मजनु करे तिथाई ॥१॥
नदियों का संगम प्रयाग में होता है जबकि आंतरिक संगम वह है जहाँ अंतरात्मा स्नान करती है। यह आंतरिक शुद्धि का प्रतीक है जिसमें ध्यान एकत्व में डूब जाता है और सभी विभाजनों से मुक्त हो जाता है। (१)

संतहु तहा निरंजन रामु है ॥
हे आदरणीय संतों, इस परिवर्तनकारी अवस्था में एक शुद्ध और सर्वव्यापी उपस्थिति मौजूद है। यह ज्ञान की खोज करने वालों को संबोधित करता है और उन्हें माया, विभाजन और अहंकार से मुक्त, अखंड पूर्णता की ओर ले जाता है।

गुर गमि चीनै बिरला कोइ ॥
ज्ञान प्राप्त करना और उसके गूढ़ अर्थ को आत्मसात करना, यह बहुत कम लोग ही कर पाते हैं। यह बताता है कि वास्तविक प्रयास, अक्सर बाहरी रस्मों-रिवाजों के बजाय गहन आत्मचिंतन से उत्पन्न होता है।

तहां निरंजनु रमईआ होइ ॥१॥ रहाउ ॥
उस अवस्था में, निराकार उपस्थिति का ही वास होता है। यह इस अनुभूति को दृढ़ करता है कि सर्वव्यापक सत्य सदा मौजूद है, आवश्यकता केवल उसे पहचानने की है। (१)(विराम)

देव सथानै किआ नीसाणी ॥
दिव्य उपस्थिति के पवित्र स्थान की पहचान किस निशान से होती है? यह सवाल हमें उस सर्वव्यापी तत्व के बारे में गहराई से सोचने के लिए प्रेरित करता है जो बाहरी निशानों से परे है।

तह बाजे सबद अनाहद बाणी ॥
ऐसी अवस्था में, ज्ञान के शब्द बिना किसी बाहरी आघात के स्वतः गूंजते हैं। यह शांत अंतर्मन को दर्शाता है जहाँ सच्चा ज्ञान बाहरी मार्गदर्शन से दूर होकर भीतर से प्रकट होता है।

तह चंदु न सूरजु पउणु न पाणी ॥
वहाँ न तो चाँद है न सूरज, न हवा और न ही पानी। यह पंच-तत्वों और इंद्रिय-बोध से परे की अवस्था का प्रतीक है जो बाहरी होते हुए भी एक ही तत्व में समाहित है।

साखी जागी गुरमुखि जाणी ॥२॥
आंतरिक गवाही जागृत होती है और ज्ञान साधकों को अंतर्दृष्टि प्रदान करती है। यह उस समझ को दर्शाता है जिसमें सत्य को केवल आस्था के रूप में स्वीकार नहीं किया जाता बल्कि अनुभव किया और जाना जाता है। (२)

उपजै गिआनु दुरमति छीजै ॥
अंतर्दृष्टिपूर्ण ज्ञान का उदय होता है और विकृत सोच धीरे-धीरे दूर होने लगती है। यह भ्रम से स्पष्टता की ओर परिवर्तन को दर्शाता है जहाँ अहंकार से प्रेरित धारणा अपना प्रभाव खो देती है और जागरूकता के प्रति ग्रहणशील हो जाती है।

अमृत रसि गगनंतरि भीजै ॥
अमृतमय रस विशाल आंतरिक स्थान को सराबोर कर देता है। यह ऐसी जागरूकता को दर्शाता है जो विभाजन से ऊपर उठकर, एकत्व की मिठास से अंतरात्मा को समृद्ध करती है।

एसु कला जो जाणै भेउ ॥
इस रहस्य को समझने की कला जो जानते हैं। यह विनम्रता और खुलेपन के गुणों को दर्शाता है जो कट्टर बौद्धिक महारत के बजाय अस्तित्व के सार को अपनाते हैं।

भेटै तासु परम गुरदेउ ॥३॥
वह परम दिव्य ज्ञान के अपने आंतरिक ख़ज़ाने से परिचित हो जाते हैं। यह अंतरात्मा में जागरूकता के शक्तिशाली स्रोत की पहचान और स्वीकृति को दर्शाता है। (३)

दसम दुआरा अगम अपारा परम पुरख की घाटी ॥
दसवें द्वार पर गहन, असीम और परम तत्व का निवास स्थान है। यह ऐसे दृष्टिकोण को दर्शाता है जो सामान्य धारणा से परे है और व्यक्ति को सार्वभौमिक जागरूकता के दायरे में क़दम रखने की अनुमति देता है।

ऊपरि हाटु हाट परि आला आले भीतरि थाती ॥४॥
दुकान के ऊपर, उसके भीतर एक कक्ष और उसके भीतर ख़ज़ाना है। यह आत्म-खोज की उन परतों का प्रतीक है जो हमारे जीवन में छिपी हुई समृद्धि को उजागर करती हैं। (४)

जागतु रहै सु कबहु न सोवै ॥
जो अपनी जागरूकता को बनाए रखते हैं, वह कभी वास्तव में नहीं सोते। यह निरंतर सजगता की स्थिति को दर्शाता है जहाँ चेतना अज्ञानता के प्रभाव में नहीं आती। गहरी समझ और ज्ञान का उदय होता है, और गलत सोच धीरे-धीरे खत्म होने लगती है। यह उलझन से स्पष्टता की ओर बदलाव को दिखाता है, जहाँ अहंकार से भरी सोच का असर कम हो जाता है और मन जागरूकता के लिए तैयार हो जाता है।

तीनि तिलोक समाधि पलोवै ॥
तीनों लोक उस गहन स्थिरता में समाहित हो जाते हैं। यह ऐसी अवस्था को दर्शाता है जिसमें शरीर, मन और अंतरात्मा सार्वभौमिक चेतना में सामंजस्यपूर्ण ढंग से मिल जाते हैं, जो अनुभव के हर पहलू को समाहित करती है।

बीज मंत्रु लै हिरदै रहै ॥
चेतना का बीज बोता है, उसे स्वीकार करता है और हृदय में संजोकर रखता है। यह 'मंत्र' को अंतरात्मा के लिए एक साधन के रूप में प्रस्तुत करता है जो ध्यान को उसके मूल तत्व पर केंद्रित और पोषित करता है।

मनूआ उलटि सुंन महि गहै ॥५॥
चंचल मन अंतर्मुखी होकर शांत स्थिरता में विश्राम करता है। यह बाहरी विकर्षणों से आंतरिक शांति की ओर बदलाव का संकेत देता है जो अहंकार, इच्छा और द्वैत के शोर से परे है। (५)

जागतु रहै न अलीआ भाखै ॥
जागृत रहने से हम अप्रिय शब्द बोलने से बचते हैं। यह मौन सचेतनता को समझने से उत्पन्न होता है जहाँ बिना उद्देश्य के बोलने और दूसरों को नीचा दिखाने की प्रवृत्ति कम हो जाती है।

पाचउ इंद्री बसि करि राखै ॥
पाँचों इंद्रियों को सचेतन संयम के साथ नियंत्रित रखा जाता है। यह आवेगपूर्ण और प्रतिक्रियाशील प्रवृत्तियों पर महारत हासिल करने का संकेत देता है।

गुर की साखी राखै चीति ॥
साक्षी अंतर्दृष्टि की गवाही हमारी अंतरात्मा में बसी होती है। यह स्वीकृति हमारे चारों ओर मौजूद सार्वभौमिक मार्गदर्शन के प्रति सचेत समर्पण को दर्शाती है।

मनु तनु अरपै क्रिसन परीति ॥६॥

मन और शरीर दिव्यता के प्रति प्रेम में एकरूप हो जाते हैं। यह ऐसी सामंजस्यपूर्ण स्थिति का संकेत देता है जिसमें हमारे भीतर सर्व-कल्याण की भावना गूंजती है। (६)

कर पलव साखा बीचारे ॥

हर पत्ते और शाखा का सजगता से निरीक्षण करना। यह हमारे कर्मों और व्यवहार के निरंतर आत्मपरीक्षण का प्रतीक है।

अपना जनमु न जूऐ हारे ॥

मानव जीवन को जुए में नहीं हारना चाहिए। यह उद्देश्यपूर्ण जीवन का संकेत देता है जो बिना सोचे-समझे जीने में व्यर्थ नहीं होता।

असुर नदी का बंधै मूलु ॥

नकारात्मक और अशांत प्रवृत्तियों की धारा को उनके स्रोत पर ही रोक दिया जाता है। यह संयम आंतरिक अशांति और सहज आवेगों के स्रोत को रोकने, उस पर विचार करने और उसे संभालने के प्रयास को दर्शाता है।

पछिम फेरि चड़ावै सूरु ॥

सूरज को पश्चिम की ओर मोड़कर उगाया जाता है। यह परिवर्तन हमारे विनाशकारी और पुरानी आदतों को बदलकर अधिक जागरूकता और ज्ञान की ओर ले जाने का प्रतीक है।

अजरु जरै सु निझरु झरै ॥

जो लोग असहनीय को सहते हैं, वह अमृत की निरंतर धारा का अनुभव करते हैं। यह आनंद के उन क्षणों को दर्शाता है जो तब उभरते हैं जब अंतरात्मा इच्छा, क्रोध और अहंकार की प्रबल शक्तियों से पार हो पाती है।

जगंनाथ सिउ गोसटि करै ॥७॥

सर्वव्यापी सत्ता के साथ संवाद होता है। यह सृष्टि के मूल सार के साथ गहरे और आत्म-चिंतनशील जुड़ाव का प्रतीक है। (७)

चउमुख दीवा जोति दुआर ॥

चार मुख वाला दीपक द्वार के लिए प्रकाश है। यह रूपक के तौर पर सभी दिशाओं में चमकती जागरूकता का प्रतीक है, विचार, भावना, वाणी और कर्म सभी को आंतरिक स्पष्टता मिलती है।

पलू अनत मूलु बिचकारि ॥

एक केंद्रीय स्रोत से अनगिनत पंखुड़ियाँ निकलती हैं। यह इस सच्चाई पर ज़ोर देता है कि पूरे अस्तित्व का आधार एक ही है।

सरब कला ले आपे रहै ॥

हर क्षमता हमारे भीतर ही मौजूद है। यह हमारी जन्मजात पूर्णता और हमारी मौलिक क्षमता को उजागर करता है।

मनु माणकु रतना महि गुहै ॥८॥

मन, चमकदार रत्न की तरह, अपनी ही स्वाभाविक चमक से जगमगाता है। आत्म-निर्भरता का यह स्वरूप ज्ञानोदय के लिए हमारी क्षमता को दर्शाता है। (८)

मसतकि पदमु दुआलै मणी ॥

माथे पर रत्नों से घिरा कमल खिलता है। कमल जाग्रत चेतना का प्रतीक है, माथा अंतर्दृष्टि का और रत्न नेक सोच वाले व्यक्ति के भीतरी गुणों की चमक को दर्शाते हैं।

माहि निरंजनु त्रिभवण धणी ॥

इस पवित्र अवस्था में तीनों लोकों का सार समाया हुआ है। यह ऐसी जागरूकता की स्थिति है जो जीवन के अनगिनत अनुभवों के बीच भी भ्रम से अछूती रहती है।

पंच सबद निरमाइल बाजे ॥

पाँचों ध्वनियाँ स्पष्ट रूप से गूंजती हैं। यह हमारे मूल तत्वों के संतुलन को दर्शाता है जिसमें पृथ्वी स्थिरता का, जल प्रवाह का, अग्नि परिवर्तन का, वायु संचार का और आकाश चेतना का प्रतीक है।

ढुलके चवर संख घन गाजे ॥

चँवर का विशेष पंखा डुलता है और शंख ज़ोर से गूंजता है। यह प्रतीकात्मक रूप से उत्सवपूर्ण आंतरिक जागृति का संकेत देता है जिसमें मन उत्सव मनाता है और पुनः जागृत होता है।

दलि मलि दैतहु गुरमुखि गिआनु ॥

जागरूकता की ओर उन्मुख चेतना द्वारा बुरी प्रवृत्तियों के भीतरी राक्षस को कुचल दिया जाता है। यह दर्शाता है कि कैसे ज्ञान के माध्यम से अज्ञानता दूर होती है और आंतरिक नकारात्मकता समाप्त हो जाती है।

बेणी जाचै तेरा नामु ॥९॥१॥

बेनी कहते हैं कि वह सर्वव्यापी चेतना के चिंतन की कामना करते हैं। यह बाहरी जटिलताओं से गुज़रने के बाद आत्म-चिंतन की सरलता को अपनाने और जाग्रत उपस्थिति को धारण करने का प्रतीक है। (९)(१)

तत्त्व: भगत बेनी प्रकृति की पाँच ध्वनियों का बहुत कुशलता से इस्तेमाल करते हैं ताकि हमारे मूल तत्वों के बीच तालमेल और संतुलन को दिखाया जा सके और हमें बेहतर समंवय की ओर ले जाया जा सके। पृथ्वी स्थिरता और मज़बूती का प्रतीक है जो ठोस आधार देती है। जल जीवन की यात्रा के लिए ज़रूरी बहाव और अनुकूलन क्षमता का प्रतिनिधित्व करता है। अग्नि बदलाव और जोश का प्रतीक है जो गहरे बदलाव और विकास को प्रेरित करती है। वायु संचार का प्रतिनिधित्व करती है जो

जुड़ाव और सार्थक अभिव्यक्ति को बढ़ावा देती है। अंत में, आकाश चेतना का प्रतीक है जो हमारी जागरूकता और समझ का केंद्र है और हमें अपने अस्तित्व की गहराइयों को जानने के लिए प्रेरित करता है। इन तत्वों को अपनाकर हम ज़्यादा संतुलित और संतोषजनक जीवन जी सकते हैं।

सबद व्याख्या **विनइंदर कौर** और **अमरदीप सिंह**

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com