भगत नामदेव – सबद ४१

मै बउरी मेरा रामु भतारु ॥

रागु भैरउ, भगत नामदेव, गुरु ग्रंथ साहिब, ११६४

मै बउरी मेरा रामु भतारु ॥
रचि रचि ता कउ करउ सिंगारु ॥१॥
भले निंदउ भले निंदउ भले निंदउ लोगु ॥
तनु मनु राम पिआरे जोगु ॥१॥ रहाउ ॥
बादु बिबादु काहू सिउ न कीजै ॥
रसना राम रसाइनु पीजै ॥२॥
अब जीअ जानि ऐसी बनि आई ॥
मिलउ गुपाल नीसानु बजाई ॥३॥
उसतति निंदा करै नरु कोई ॥
नामे स्रीरंगु भेटल सोई ॥४॥४॥

सार: आध्यात्मिक स्वतंत्रता का अर्थ है वह आंतरिक स्वायित्व जो बिना किसी डर या सामाजिक मंज़ूरी की इच्छा से मुक्त रहता है। यह साधक को अपने सच के साथ जुड़े रहने में मदद करती है, भले ही उन्हें ग़लत समझा जाए, सवालों या आलोचना का सामना करना पड़े। प्रशंसा से उनका अहं नहीं बढ़ता और न ही आलोचना से उनकी शांति भंग होती है। यह अवस्था न तो अहंकार है और न ही समाज से किनारा करना, बल्कि यह उस आध्यात्मिक साहस को दर्शाती है जो अंतरात्मा की आवाज़ पर आधारित है, ऐसी अंतरात्मा जो दूसरों की राय से प्रभावित होने के बजाय अपने भीतर के सच को सुनती है। ऐसी आंतरिक स्वतंत्रता विनम्रता, स्थिरता और स्पष्टता से पहचानी जाती है जो हमें अपनी मूल एकता की सच्चाई में कोमलता और दृढ़ता के साथ खड़े रहने की शक्ति देती है।

मै बउरी मेरा रामु भतारु ॥
मुझ में बहुत जोश है, सर्वव्यापी चेतना ही मेरी साथी है। यह एकत्व के विचार के प्रति अटूट समर्पण को दर्शाता है।

रचि रचि ता कउ करउ सिंगारु ॥१॥
आपकी उपस्थिति में पूरी तरह लीन होकर, मैं स्वयं को संवारता हूँ। यह आंतरिक परिवर्तन की ओर इशारा करता है जो दिव्यता का अनुभव करने के लिए महत्त्वपूर्ण गुणों को विकसित करने की तैयारी है। (१)

भले निंदउ भले निंदउ भले निंदउ लोगु ॥
चाहे लोग मेरी बुराई करें, मेरे बारे में बुरा-भला कहें या मेरी आलोचना करें। यह आध्यात्मिक स्वतंत्रता को दर्शाता है, यानी लोगों की राय या समाज की आलोचना के डर से मुक्ति।

तनु मनु राम पिआरे जोगु ॥१॥ रहाउ ॥
तन और मन उस प्यारी, सर्वव्यापी दिव्यता से जुड़ गए हैं। यह पूर्ण सामंजस्य को दर्शाता है जिसमें सभी शारीरिक क्रियाएँ और मानसिक प्रक्रियाएँ एकता को पोषित करने के एक ही उद्देश्य के साथ जुड़ जाती हैं। (१)(विराम)

बादु बिबादु काहू सिउ न कीजै ॥
किसी के साथ भी बहस या झगड़े में न पड़ें। यह बताता है कि बौद्धिक बहसें अहं को बढ़ावा देती हैं और उस एकाग्रता को खत्म कर देती हैं जो भीतर की सार्थक यात्रा के लिए ज़रूरी है।

रसना राम रसाइनु पीजै ॥२॥
सर्वव्यापी चेतना के सार को व्यक्त करने का आनंद लें। इसका अर्थ है कि वाणी का उपयोग एकता के ज्ञान को साँझा करने के लिए किया जाए, न कि संघर्ष या अलगाव को भड़काने के लिए। (२)

अब जीअ जानि ऐसी बनि आई ॥

अब मेरी अंतरात्मा समझ गई है कि ऐसी अवस्था प्राप्त हो गई है। यह उस परिपक्वता को दर्शाता है जहाँ भक्ति उधार ली गई मान्यताओं से ऊपर उठकर, भय और पूर्व-धारणाओं से दूर, एक व्यक्तिगत यात्रा बन जाती है।

मिलउ गुपाल नीसानु बजाई ॥३॥

मैंने उस सार्वभौमिक सार को पा लिया है और मैं नगाड़ा बजाकर इसे व्यक्त करूँगा। यह साहसिक घोषणा बताती है कि अपने मूल स्रोत से हमारा जुड़ाव, ऐसा सत्य है जिसे खुले तौर पर और आनंद के साथ मनाया जाना चाहिए। (३)

उसतति निंदा करै नरु कोई ॥

कोई भी प्रशंसा या निंदा करे। यह संतुलन का उदाहरण है जहाँ हमारी अंतरात्मा प्रशंसा और आलोचना जैसी विपरीत शक्तियों से विचलित नहीं होती।

नामे स्रीरंगु भेटल सोई ॥४॥४॥

नामदेव कहते हैं कि ऐसी अवस्था में ही उस सर्वव्यापी शक्ति का अनुभव होता है। यह ऐसी मानसिकता का संकेत है जिसमें व्यक्ति की अपनी पहचान व्यापक संसार में विलीन हो जाती है और अलगाव के बारे में लोगों की राय बेअसर हो जाती है। (४)(४)

तत्त्व: भक्त नामदेव का कहना है कि जो लोग सांसारिक चिंताओं में डूबे रहते हैं, उन्हें सबके साथ जुड़ाव महसूस करने की बात अजीब लग सकती है। इस यात्रा में हमें प्रशंसा और आलोचना दोनों मिल सकती हैं लेकिन यह याद रखना ज़रूरी है कि ऐसी राय हमारी वास्तविकता तय नहीं करतीं। इस आध्यात्मिक समझ से जुड़कर हम ऐसी जागरूकता पैदा करते हैं जो भरोसेमंद मार्गदर्शक की तरह काम करती है। यह हमें अहं से प्रेरित होकर उपलब्धियाँ पाने की उस दौड़ से दूर ले जाती है जो अंततः अर्थहीन साबित होती है। इस ज्ञानपूर्ण अवस्था में, हम अपने भीतर मौजूद उस सार्वभौमिक

उपस्थिति को हमेशा के लिए महसूस करने लगते हैं मानो हमारी अंतरात्मा आख़िरकार उस मंज़िल तक पहुँच गई हो जिसकी उसे सदा से तलाश थी।

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

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com