भगत नामदेव - सबद १३
दस बैरागनि मोहि बसि कीन्ही पंचहु का मिट नावउ ॥
रागु धनासरी, भगत नामदेव, गुरु ग्रंथ साहिब, ६९३

दस बैरागनि मोहि बसि कीन्ही पंचहु का मिट नावउ ॥
सतरि दोइ भरे अमृत सरि बिखु कउ मारि कढावउ ॥१॥
पाछै बहुरि न आवनु पावउ ॥
अमृत बाणी घट ते उचरउ आतम कउ समझावउ ॥१॥ रहाउ ॥
बजर कुठारु मोहि है छीनां करि मिंनति लगि पावउ ॥
संतन के हम उलटे सेवक भगतन ते डरपावउ ॥२॥
इह संसार ते तब ही छूटउ जउ माइआ नह लपटावउ ॥
माइआ नामु गरभ जोनि का तिह तजि दरसनु पावउ ॥३॥
इतु करि भगति करहि जो जन तिन भउ सगल चुकाईऐ ॥
कहत नामदेउ बाहरि किआ भरमहु इह संजम हरि पाईऐ ॥४॥२॥

सार: जैसे-जैसे हमारी जागरूकता बढ़ती है, हम अपनी कमज़ोरियों से डरने के बजाय उन्हें पहचानने और समझने लगते हैं। नज़रिए में आया यह बदलाव हमें अपनी आदतों और उलझनों से मुक्त होने में मदद करता है जिससे हमारी इंद्रियों की प्रवृत्तियों और इच्छा, क्रोध, लोभ, मोह और अहंकार से पैदा होने वाली अशांति का प्रभाव कम हो जाता है। इस संदर्भ में, मतलब पीछे हटना नहीं है, बल्कि, इसका अर्थ है ऐसी स्पष्टता हासिल करना जो हमें अपने मन की शांति बनाए रखते हुए भी दुनिया से जुड़े रहने में सक्षम बनाती है। इस यात्रा के माध्यम से हम आध्यात्मिक विकास का अनुभव करते हैं जिसमें प्रामाणिकता को सम्मान दिया जाता है और बनावटीपन के दिखावे से बचा जाता है।

दस बैरागनि मोहि बसि कीन्ही पंचहु का मिट नावउ ॥
वैराग्य के माध्यम से, दस इंद्रियों के प्रति लगाव को नियंत्रण में लाया जाता है जिससे पाँच कमज़ोरियों के साथ की गई पहचान मिट जाती है। यह मार्ग संतुलन की ओर ले जाता है, हमारे कार्यों और

धारणाओं में सामंजस्य स्थापित करता है और अनियंत्रित इच्छाओं, क्रोध, लोभ, मोह और अहंकार के प्रभाव को कम करता है, जहाँ हमारे कर्म और धारणाएँ सामंजस्यपूर्ण हो जाती हैं।

सतरि दोइ भरे अमृत सरि बिखु कउ मारि कढावउ ॥१॥
बहत्तर नाड़ियों के ऊर्जा-मार्गों को जागरूकता के अमृत से भर दो, जो नकारात्मकता के विष को समाप्त कर सकता है। स्पष्टता का यह प्रवाह हानिकारक आदतों को मिटा देता है जिससे रूपांतरण होता है। (१)

पाछै बहुरि न आवनु पावउ ॥
अंततः, यह अवस्था फिर कभी वापस नहीं आएगी। इसका तात्पर्य यह है कि जब हम ज्ञान के साथ विकसित होते हैं तब हम अपनी कमज़ोरियों को पहचानते हैं और भ्रम तथा द्वैत के चक्र से मुक्त हो जाते हैं।

अमृत बाणी घट ते उचरउ आतम कउ समझावउ ॥१॥ रहाउ ॥
अमृत-तुल्य ज्ञान के शब्द भीतर से उत्पन्न होते हैं और अंतरात्मा को उपदेश देते हैं। यह आंतरिक संवाद को उजागर करता है जिसमें मूल्यवान अंतर्दृष्टियाँ उभरती हैं जो मन को स्पष्टता और उद्देश्य की ओर निर्देशित करती हैं। (१)(विराम)

बजर कुठारु मोहि है छीनां करि मिंनति लगि पावउ ॥
शक्तिशाली कुल्हाड़ी ने मोह-माया की पकड़ को काट दिया है। मैंने बहुत सोच-विचार के बाद यह अवस्था प्राप्त की है। यह विनम्रता की अंतर्दृष्टि और ज्ञान की शक्ति के माध्यम से अहंकार को निष्क्रिय करने को दर्शाता है।

संतन के हम उलटे सेवक भगतन ते डरपावउ ॥२॥
सत्यनिष्ठ और पवित्र लोगों के लिए, मैं एक परिवर्तित साधक हूँ जो आदरवश उनसे भय खाता है जो आध्यात्मिकता के प्रति समर्पित हैं। यह आध्यात्मिक विकास को उजागर करता है जिसमें प्रामाणिकता का सम्मान किया जाता है और चालाकी या बनावटीपन से बचा जाता है।

इह संसार ते तब ही छूटउ जउ माइआ नह लपटावउ ॥
इस संसार से मुक्ति तभी मिलती है जब व्यक्ति द्वैत के भ्रम से बंधे रहना छोड़ देता है। यह स्वतंत्रता को, बाध्यकारी लगाव और झूठी पहचान से, मनोवैज्ञानिक विरक्ति के रूप में प्रस्तुत करता है। ।

माइआ नामु गरभ जोनि का तिह तजि दरसनु पावउ ॥३॥
माया उस अवस्था का नाम है जिसमें व्यक्ति जन्म-मरण के बार-बार दोहराए जाने वाले चक्रों में फँसा रहता है, इसे त्याग देने पर ही अंतर्दृष्टि या आत्म-दर्शन होता है। (३)

इतु करि भगति करहि जो जन तिन भउ सगल चुकाईऐ ॥
जो लोग इस प्रकार की भक्ति का अभ्यास करते हैं, उनके सभी भय दूर हो जाते हैं। यह संकेत करता है कि प्रकृति के नियमों को स्वीकार करने से अनिश्चितता कम हो जाती है।

कहत नामदेउ बाहरि किआ भरमहु इह संजम हरि पाईऐ ॥४॥२॥
नामदेव कहते हैं, बाहरी आकर्षणों में भ्रमित होकर क्यों भटकते हो? अनुशासित संतोष के माध्यम से सर्वव्यापी उपस्थिति का अनुभव होता है। यह पुष्टि करता है कि जब भीतर की दिव्यता को स्वीकार कर लिया जाता है तब ईश्वर की बाहरी खोज समाप्त हो जाती है। (४)(२)

तत्त्व: भगत नामदेव ने बहुत गहराई से यह बात ज़ाहिर की कि सच्ची मुक्ति तब आरंभ होती है जब हम अलग होने के भ्रम को त्याग देते हैं। आज़ादी सिर्फ़ बाहरी हालात के बारे में नहीं, यह अंदरूनी बदलाव है जो हमें मोह, अहंकार पर आधारित पहचान और गुमराह करने वाले बँटवारों से मुक्त

करता है। इन कमियों को पहचानकर, हम अपने मन में ऐसी खुली जगह बनाते हैं जहां हमारे संबंध और व्यवहार सामंजस्य में विकसित हो सकते हैं।

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

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com