

भगत नामदेव - सबद २२
सफल जनमु मो कउ गुर कीना ॥
रागु बिलावळु, भगत नामदेव, गुरु ग्रंथ साहिब, ८५७

सफल जनमु मो कउ गुर कीना ॥
दुख बिसारि सुख अंतरि लीना ॥ १॥
गिआन अंजनु मो कउ गुरि दीना ॥
राम नाम बिनु जीवनु मन हीना ॥ १॥ रहाउ ॥
नामदेइ सिमरनु करि जानां ॥
जगजीवन सिउ जीउ समानां ॥ २॥ १॥

सार: अस्तित्वगत संतुष्टि, केवल संसाधन जमा करने से आगे बढ़कर सजग और उद्देश्यपूर्ण जीवन जीने की प्रक्रिया है। जहाँ एक केवल जीवित रहने वाली मानसिकता जीवन को एक बोझ मानती है, वहीं एक शांत मानसिकता अस्तित्व को केवल बुनियादी ज़रूरतों की पूर्ति से कहीं अधिक मानती है, इसमें सार्थक गतिविधियाँ भी शामिल होती हैं। इस संदर्भ में, हमारे जीवन को बेहतर बनाने और केवल जीवित रहने से आगे बढ़ने के लिए आत्म-चिंतन अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाता है। अस्तित्वगत संतुष्टि तब प्राप्त होती है जब हम दुनिया के साथ सक्रिय रूप से जुड़ते हैं, अपनी चेतना को विकसित करते हैं और अपने मानवीय अनुभवों को समृद्ध करते हैं, बिना उनके लगाव से बंध कर।

सफल जनमु मो कउ गुर कीना ॥

मेरा जीवन उस ज्ञान के माध्यम से सार्थक हो गया है जिसने मुझे अज्ञान से जागरूकता की ओर निर्देशित किया है। यह अस्तित्वगत पूर्णता को दर्शाता है, केवल जीवित रहने से लेकर उद्देश्यपूर्ण अस्तित्व की तरफ़ बदलाव।

दुख बिसारि सुख अंतरि लीना ॥ १ ॥

मैंने दुखों को भुला दिया है और आंतरिक शांति प्राप्त कर ली है। यह प्रकाश डालता है कि भीतरी शांति को प्राथमिकता देने से बाहरी भ्रमों का प्रभाव कम हो जाता है। (१)

गिआन अंजनु मो कउ गुरि दीना ॥

ज्ञान ने अंतर्दृष्टि का काजल लगा दिया है। आँखों की दवा के रूप में इस्तेमाल होने वाले इस रूपक से यह पता चलता है कि अंतर्दृष्टि किस प्रकार स्पष्टता और आध्यात्मिक दृष्टि को बढ़ाती है।

राम नाम बिनु जीवनु मन हीना ॥ १ ॥ रहाउ ॥

सर्वव्यापी सत्य का चिंतन किए बिना, जीवन अर्थहीन हो जाता है और मन अतृप्त ही रहता है। यह दर्शाता है कि यदि अस्तित्व एकत्व की खोज में निहित न हो तब उसमें गहराई और जीवंतता का अभाव रहता है। (१)(विराम)

नामदेइ सिमरनु करि जानां ॥

नामदेव कहते हैं कि उन्होंने चिंतन के माध्यम से इस अवस्था को जान लिया है। जानने का यह मार्ग, पुष्टि करता है कि आत्म-साक्षात्कार, अनुभवात्मक शिक्षा और आत्म-चिंतन से ही उत्पन्न होता है।

जगजीवन सिउ जीउ समानां ॥ २ ॥ १ ॥

मेरी अंतरात्मा उस सर्वव्यापी जीवन-स्रोत में विलीन हो गई है। यह मिलन उस शक्ति के साथ एक अद्वैत सामंजस्य को दर्शाता है जो समस्त अस्तित्व में व्याप्त है। (२)(१)

तत्त्व: भगत नामदेव बल देते हैं कि मन की शांति विकसित करने से सांसारिक भ्रमों का प्रभाव कम करने में मदद मिलती है। अंतर्दृष्टि प्राप्त करके, हम अपनी स्पष्टता को बेहतर बनाते हैं और स्वयं को एक गहन आध्यात्मिक दृष्टि के लिए खोलते हैं। आत्म-साक्षात्कार ऐसी यात्रा है जो अनुभवात्मक शिक्षा और गहन आत्म-चिंतन के माध्यम से विकसित होती है। यह प्रक्रिया न केवल व्यक्तिगत

विकास को बढ़ावा देती है बल्कि उस सार्वभौमिक जीवन-शक्ति के साथ हमारी अंतर्संबद्धता को भी प्रकट करती है जो सभी प्राणियों में प्रवाहित होती है।

सबद व्याख्या विनइंदर कौर और अमरदीप सिंह

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com