

भगत नामदेव - सबद २६  
मोहि लागती तालाबेली ॥  
रागु गोंड, भगत नामदेव, गुरु ग्रंथ साहिब, ८७४

मोहि लागती तालाबेली ॥  
बछरे बिनु गाइ अकेली ॥ १ ॥  
पानीआ बिनु मीनु तलफै ॥  
ऐसे राम नामा बिनु बापुरो नामा ॥ १ ॥ रहाउ ॥  
जैसे गाइ का बाछा छूटला ॥  
थन चोखता माखनु घूटला ॥ २ ॥  
नामदेउ नाराइनु पाइआ ॥  
गुरु भेटत अलखु लखाइआ ॥ ३ ॥  
जैसे बिखै हेत पर नारी ॥  
ऐसे नामे प्रीति मुरारी ॥ ४ ॥  
जैसे तापते निर्मल घामा ॥  
तैसे राम नामा बिनु बापुरो नामा ॥ ५ ॥ ४ ॥

**सार:** आत्म-निरीक्षण स्वयं को समझने का एक रचनात्मक ज़रिया है। खुद पर विचार करके, हम अपने असली मूल्यों और हमारे लिए क्या मायने रखता है, इसके बारे में महत्वपूर्ण अंतर्दृष्टियाँ प्राप्त कर सकते हैं। यह अंदरूनी खोज हमें उन महत्वपूर्ण सत्यों तक पहुँचने में मदद करती है जो दैनिक जीवन की भाग-दौड़ में अक्सर छिपे रह जाते हैं। परिणामस्वरूप, शून्यता या अपूर्णता का अनुभव भी व्यक्तिगत विकास के लिए सकारात्मक प्रेरक बन सकता है, जो हमें यह समझने की ओर ले जाता है कि वास्तव में क्या महत्वपूर्ण है। इस प्रक्रिया को अपनाना न केवल आत्म-जागरूकता को बढ़ाता है बल्कि हमारी पूर्णता की यात्रा को भी समृद्ध करता है।

मोहि लागती तालाबेली ॥

लगाव के बंधन में, मुझे बेचैनी महसूस होती है। यह मन की उस असहजता को दर्शाता है जो तब पैदा होती है जब मन अपने सच्चे स्वरूप से कट जाता है और उसके बजाय उन चीज़ों से बंध जाता है जो केवल भ्रम हैं।

बछरे बिनु गाइ अकेली ॥ १॥

जैसे कोई गाय अपने बछड़े के बिना अकेली रह जाती है, यह पूर्णता से बिछड़ने के दर्द और उससे फिर से जुड़ने की गहरी चाहत को दर्शाता है। (१)

पानीआ बिनु मीनु तलफै ॥

पानी से वंचित होने पर मछली तड़पती है। यह स्पष्ट करता है कि आत्म-जागरूकता के बिना, हमारा सच्चा स्वरूप फल-फूल नहीं सकता और यह आत्म-जागरूकता ही हमारी प्रामाणिकता को बनाए रखने के लिए अत्यंत आवश्यक है।

ऐसे राम नामा बिनु बापुरो नामा ॥ १॥ रहाउ ॥

उसी तरह, सर्वव्यापी एकत्व के चिंतन के बिना, नामदेव कहते हैं कि वह स्वयं को असहाय अनुभव करते हैं। यह संकेत करता है कि जागरूकता के अभाव में अहं प्रबल हो जाता है, जिससे हमारी आपसी एकता कमज़ोर और असुरक्षित हो जाती है। (१)(विराम)

जैसे गाइ का बाछा छूटला ॥

जैसे गाय के बछड़े को आज़ाद छोड़ दिया जाता है, यह अज्ञानता की बेड़ियों से मुक्त होने की शक्तिशाली यात्रा का प्रतीक है।

थन चोखता माखनु घूटला ॥ २॥

वह थन से दूध पीता है और उसे गटक जाता है। यह आध्यात्मिक पोषण को दर्शाता है जिसमें ज्ञान और सार को ग्रहण करने की तुलना दूध पीने से की गई है। (२)

नामदेउ नाराइनु पाइआ ॥

नामदेव कहते हैं कि उन्होंने उस सर्वव्यापी चेतना को पा लिया है। यह बोध इस बात का संकेत है कि अपने सच्चे स्वरूप से पुनः जुड़ने का क्षण ही समस्त खोजों का अंतिम पड़ाव होता है।

गुरु भेटत अलखु लखाइआ ॥३॥

ज्ञान से जुड़ने पर, उस 'अदृश्य सत्य' की स्पष्ट झलक मिल जाती है। यह दर्शाता है कि आत्म-चिंतन और अनुभव आधारित शिक्षा हमारी बोध-शक्ति को बढ़ाती है जिससे अस्तित्व के अमूर्त पहलू हमारे अंतर्मन में और भी अधिक स्पष्ट रूप से प्रकट होने लगते हैं। (३)

जैसे बिखै हेत पर नारी ॥

जैसे कोई व्यक्ति, दुष्प्रवृत्तियों के आकर्षण में पड़कर किसी और के जीवनसाथी की इच्छा करता है। यह रूपक उस मानसिक अवस्था का वर्णन करता है जो अनियंत्रित इच्छाओं में पूरी तरह से डूबी है।

ऐसे नामे प्रीति मुरारी ॥४॥

नामदेव कहते हैं कि सर्वव्यापी एकता के प्रति उनका इतना गहरा प्रेम है। यह तीव्रता की दिशा में आए बदलाव को दर्शाता है जहाँ वासनात्मक आकर्षण का रूपांतरण होकर वह एकत्व पर केंद्रित हो जाता है। (४)

जैसे तापते निर्मल घामा ॥

जैसे झुलसा देने वाली धूप जलाती है। यह अज्ञान के द्वैत में जीने से होने वाले कष्ट और थकावट का प्रतीक है।

तैसे राम नामा बिनु बापुरो नामा ॥५॥४॥

उसी प्रकार, सर्वव्यापी एकता के चिंतन के बिना, नामदेव कहते हैं कि वह असहाय हैं। यह दर्शाता है कि चिंतन के बिना, व्यक्ति स्वयं को द्वैत के कष्टों के अधीन कर लेता है और एकता का अनुभव ही एकमाल राहत होती है। (५)(४)

**तत्त्व:** भक्त नामदेव अत्यंत प्रभावशाली ढंग से यह व्यक्त करते हैं कि हमारी आध्यात्मिक ज़रूरतें हमारे शारीरिक अस्तित्व जितनी ही ज़रूरी हैं। वह उस मन की तुलना, जो सार्वभौमिक सच्चाई को समझने में नाकाम रहता है, जैसे बछड़े के बिना गाय, जल के बिना तड़पती मछली या धूप में बिना छाया के जलता हुआ व्यक्ति। यह सशक्त चित्र यह दर्शाते हैं कि अपनी आध्यात्मिक सत्ता से अलगाव कितना असहनीय है क्योंकि यह जीवन से उसके आवश्यक तत्व छीन लेता है। इसका गहन सार यह है कि हमें इस ज़रूरी जुड़ाव को सक्रिय रूप से खोजना चाहिए क्योंकि यही हमारे सद्गुणों के पोषण का एकमात्र सच्चा स्रोत है।

---

सबद व्याख्या विनइंदर कौर और अमरदीप सिंह

**Oneness In Diversity Research Foundation**

वेबसाइट: [OnenessInDiversity.com](http://OnenessInDiversity.com)

ईमेल: [onenessindiversityfoundation@gmail.com](mailto:onenessindiversityfoundation@gmail.com)