**भगत नामदेव - सबद ४**

**मनु मेरो गजु जिहबा मेरी काती ॥**

**रागु आसा, भगत नामदेव, गुरु ग्रंथ साहिब, ४८५**

मनु मेरो गजु जिहबा मेरी काती ॥
मपि मपि काटउ जम की फासी ॥१॥
कहा करउ जाती कह करउ पाती ॥
राम को नामु जपउ दिन राती ॥१॥ रहाउ ॥
रांगनि रांगउ सीवनि सीवउ ॥
राम नाम बिनुघरीअ न जीवउ ॥२॥
भगति करउ हरि के गुन गावउ ॥
आठ पहर अपना खसमु धिआवउ ॥३॥
सुइने की सूई रुपे का धागा ॥
नामे का चितु हरि सउ लागा ॥४॥३॥

**सार:** सचेतनता को अपनाना एक प्रभावशाली बौद्धिक कौशल और परिवर्तनकारी साधना है। यह हमें गहन सोच और सोच-विचार करने में मदद करता है जिससे हम स्वयं को बेहतर समझ पाते हैं। वर्तमान पल पर ध्यान केंद्रित करके और अपने विचारों व परिस्थितियों को बिना किसी निर्णय के स्वीकार करते हुए, हम आत्म-खोज के लिए एक अनुकूल वातावरण निर्मित करते हैं। सचेतनता का अभ्यास न केवल जागरूकता को बढ़ाता है बल्कि हमें स्वयं और अपने आसपास की दुनिया से गहरे स्तर पर जोड़ता है।

मनु मेरो गजु जिहबा मेरी काती ॥

मेरा विवेक पैमाना है और मेरी ज़बान कैंची का काम करती है। यह ऐसी सोच का प्रतीक है जो विवेकपूर्ण सोच को प्रोत्साहित करती है और कड़वा सच बोलने का साहस देती है।

मपि मपि काटउ जम की फासी ॥१॥
मैं इसे नापता हूँ और विनाश के फंदे को काट देता हूँ। यह आत्मचिंतन की उस शक्ति को दर्शाता है जो नकारात्मकता को दूर कर देती है। (१)

कहा करउ जाती कह करउ पाती ॥
सामाजिक स्थिति का क्या महत्व है? वंश का क्या महत्व है? यह बाहरी सामाजिक पहचान से अलग होने को दर्शाता है जिसमें आंतरिक गुणों को सामाजिक हैसियत के बाहरी प्रतीकों से अधिक महत्व दिया जाता है।

राम को नामु जपउ दिन राती ॥१॥ रहाउ ॥
दिन और रात दोनों समय सर्वव्यापी जागरूकता की उपस्थिति पर चिंतन करें। यह सचेतन साधना के अभ्यास के प्रति वचनबद्धता प्रेरित करता है। (१)(विराम)

रांगनि रांगउ सीवनि सीवउ ॥
जिसे रंगना है उसे रंगें और जिसे सिलना है उसकी सिलाई कर दें। यह सद्गुणों को अपनाने और लक्ष्य पाने में पूरी तरह समर्पित रहने को दिखाता है जिससे सभी को लाभ मिलता है।

राम नाम बिनुघरीअ न जीवउ ॥२॥
सर्वव्यापक स्रोत की व्यापकता पर विचार किए बिना, कोई एक पल के लिए भी ज़िंदा नहीं है। यह याद दिलाता है कि सचेतनता के बिना जीवन अर्थहीन है। (२)

भगति करउ हरि के गुन गावउ ॥
अदृश्य बनाने वाले की सर्वव्यापक उपस्थिति को अपनाने और अभिव्यक्त करने के लिए स्वयं को समर्पित कर दो। यह हमें सृष्टि के एकत्व को अपनाने और उसका जश्न मनाने के लिए प्रेरित करता है।

आठ पहर अपना खसमु धिआवउ ॥३॥
चौबीसों घंटे, साथी हमारी सर्वव्यापी जागरूकता पर चिंतन करो। (३)

सुइने की सूई रुपे का धागा ॥
सोने की सुई और चांदी का धागा। यह गुणों की अमूल्यता और उनके द्वारा जीवन में सामंजस्य स्थापित करने का प्रतीक है।

नामे का चितु हरि सउ लागा ॥४॥३॥
नामदेव कहते हैं कि उनका विवेक अदृश्य, सर्वव्यापी जागरूकता से जुड़ा हुआ है। (४)(३)

**तत्त्व:** भक्त नामदेव हमें अपनी व्यक्तिगत आध्यात्मिक यात्राओं को सक्रिय रूप से आगे बढ़ाने के लिए बढ़ावा देते हैं। यह यात्रा हमें सर्वव्यापी चेतना को समझने में सहायता करती है जो जीवन के प्रत्येक पहलु में विद्यमान है। इस आत्म-अन्वेषण के माध्यम से हम अपने भीतर और दूसरों के साथ एकत्व की भावना को पुनः स्थापित कर सकते हैं जिससे ऐसा सामंजस्यपूर्ण जीवन बनने की संभावना बनती है जो समाज के व्यापक कल्याण में भी योगदान दे सकता है।

---

सबद व्याख्या **विनइंदर कौर** और **अमरदीप सिंह**
**Oneness In Diversity Research Foundation**
**वेबसाइट:** [OnenessInDiversity.com](OnenessInDiversity.com)
**ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com**