**भगत नामदेव - सबद ५**

**सापु कुंच छोडै बिखु नही छाडै ॥**

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

सापु कुंच छोडै बिखु नही छाडै ॥
उदक माहि जैसे बगु धिआनु माडै ॥१॥
काहे कउ कीजै धिआनु जपंना ॥
जब ते सुधु नाही मनु अपना ॥१॥ रहाउ ॥
सिंघच भोजनु जो नरु जानै ॥
ऐसे ही ठगदेउ बखानै ॥२॥
नामे के सुआमी लाहि ले झगरा ॥
राम रसाइन पीओ रे दगरा ॥३॥४॥

**सार:** अगर मन नकारात्मकता से भरा हो तो ध्यान या जप का क्या मूल्य है? जब आध्यात्मिक अभ्यास केवल दिखावा बन जाता है तब यह अहं को समाप्त करने के बजाय उसे और मज़बूत कर देता है। श्रेष्ठता की झूठी छवि बनाना हमें वास्तविकता से दूर कर देता है। इसी तरह, तारीफ़ या पहचान पाने के लिए किये गए अच्छे काम, हमारी निष्ठा को कमज़ोर करते हैं और असली विकास में बाधा डालते हैं। सच्ची आध्यात्मिकता अपनी कमियों और इरादों को ईमानदारी से स्वीकार करने से शुरू होती है। इसी आत्म-जागरूकता से हमारे कर्मों और संबंधों में सच्चाई प्रवाहित होती है जो कल्याण को पोषित करती है।

सापु कुंच छोडै बिखु नही छाडै ॥
साँप अपनी केंचुल तो छोड़ देता है पर विष नहीं छोड़ता। यह कपटपूर्ण और द्वेषपूर्ण मानसिकता का प्रतीक है।

उदक माहि जैसे बगु धिआनु माडै ॥१॥

बगुला स्थिर खड़ा हो कर ऐसा दिखाता है कि वह ध्यान कर रहा है लेकिन पूरी तरह से सतह के नीचे शिकार पर उसका ध्यान केंद्रित होता है। यह दिखावे और छल की प्रवृत्ति को दर्शाता है। (१)

काहे कउ कीजै धिआनु जपंना ॥

आप ध्यान और जप का अभ्यास क्यों करते हैं। यदि विचार नकारात्मक हैं, यह बाहरी प्रथाओं के महत्त्व पर प्रश्न उठाता है।

जब ते सुधु नाही मनु अपना ॥१॥ रहाउ ॥

जब आपका मन शुद्ध नहीं है। यह हमारे इरादों पर चिंतन करने की सलाह देता है। (१)(विराम)

सिंघच भोजनु जो नरु जानै ॥

एक व्यक्ति जो शेर की तरह बेरहमी से शिकार से की गयी कमाई से खाना खाता है। यह लालच और ग़लत तरीके से की गई कमाई का प्रतिनिधित्व करता है।

ऐसे ही ठगदेउ बखानै ॥२॥

ऐसे व्यक्ति को गुरु चोर कहा जा सकता है। यह गुण उन लोगों की ओर संकेत करता है जो अपनी रोज़ी-रोटी को चालाकी से कमाते, शिकारी गुणों को दर्शाते हैं। (२)

नामे के सुआमी लाहि ले झगरा ॥

नामदेव कहते हैं कि उनकी गुरु वह सर्वव्यापी चेतना है जिसने उनके भीतरी संघर्षों को सुलझाया है।

राम रसाइन पीओ रे दगरा ॥३॥४॥

बेईमान को भी सर्वव्यापी चेतना के अमृत का स्वाद लेना चाहिए। इससे आध्यात्मिक रूप से ऊपर उठाने वाले आत्मिक गुणों की सराहना करने में मदद मिलती है। (३)(४)

**तत्त्व:** भक्त नामदेव नकारात्मक प्रवृत्तियों का सामना करने और आंतरिक संघर्षों को सुलझाने पर बल देते हैं। वह हमें ऐसे गुणों को विकसित करने की प्रेरणा देते हैं जो आध्यात्मिक विकास और समग्र कल्याण को प्रोत्साहित करें जिससे जीवन अधिक सकारात्मक बनता है। ऐसे शुद्ध, पोषणकारी, उपचारात्मक और रूपांतरणकारी आध्यात्मिक गुणों को अपनाकर हम अपने भीतर और दूसरों के साथ अधिक प्रामाणिक और गहन संबंध स्थापित कर सकते हैं।

---

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

**Oneness In Diversity Research Foundation**

**वेबसाइट:** OnenessInDiversity.com

**ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com**