गुरु नानक - सबद १०१
दूजै पहरै रैणि कै वणजारिआ मित्रा भरि जोबनि मै मति ॥
रागु सिरीरागु, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, ७५

दूजै पहरै रैणि कै वणजारिआ मित्रा भरि जोबनि मै मति ॥
अहिनिसि कामि विआपिआ वणजारिआ मित्रा अंधुले नामु न चिति ॥
राम नामु घट अंतरि नाही होरि जाणै रस कस मीठे ॥
गिआनु धिआनु गुण संजमु नाही जनमि मरहुगे झूठे ॥
तीरथ वरत सुचि संजमु नाही करमु धरमु नही पूजा ॥
नानक भाइ भगति निसतारा दुबिधा विआपै दूजा ॥२॥

सार: जवानी एक अहम सफ़र है जो बचपन की सादगी को किशोरावस्था की जटिलताओं से जोड़ता है। इस बदलाव के समय में, लोग अपनी पहचान और सोच बनाना शुरू करते हैं। जबकि अपनेपन और मतलब की तलाश गहरी होती जाती है, इंद्रियों के अनुभवों और तात्कालिक तृप्ति का आकर्षण और भी मज़बूत हो सकता है जिससे अक्सर ऐसे जल्दबाज़ी वाले फ़ैसले हो सकते हैं जो सोच-समझकर किए गए फैसलों से आगे निकल जाते हैं। अनुभव और चुनाव गहरे निशान छोड़ते हैं और वह भविष्य की दिशा को आकार देते हैं। विरोधाभासी इच्छाओं और आदर्शों के बीच, यह उथल-पुथल गहरी समझ पैदा करती है। यौवन वह महत्वपूर्ण अवस्था है जहाँ समझ की नींव रखी जाती है जो निरंतर विकसित होती रहती है।

दूजै पहरै रैणि कै वणजारिआ मित्रा भरि जोबनि मै मति ॥
जीवन यात्रा के दूसरे चरण में, हे व्यापारी मित्र, जवानी का जोश बुद्धि को अहंकारी बना देता है। 'व्यापारी मित्र' नादान व कच्चे मन का प्रतिनिधित्व करता है जो जोश के आगे झुक सकता है, विवेक पर हावी हो सकता है और समझ में बाधा डाल सकता है।

अहिनिसि कामि विआपिआ वणजारिआ मित्रा अंधुले नामु न चिति ॥
दिन-रात, मन बेक़ाबू इच्छाओं में डूबा रहता है। हे 'व्यापारी मित्र', आध्यात्मिक रूप से अनजान यह मन, सचेत चिंतन का अभ्यास नहीं करता।

राम नामु घट अंतरि नाही होरि जाणै रस कस मीठे ॥

सर्वव्यापी स्रोत पर चिंतन हृदय के भीतर नहीं किया जाता, इसके बजाय, मन द्वैत को सुखद और मीठा मानता है। यह मूल्यों के ग़लत दिशा में जाने को दर्शाता है जिसमें इंद्रियों के अस्थायी सुख को आंतरिक विवेक की स्थायी स्थिरता से अधिक प्राथमिकता दी जाती है।

गिआनु धिआनु गुण संजमु नाही जनमि मरहुगे झूठे ॥

ज्ञान, चिंतन, सद्गुण या संयम के अभाव में मनुष्य, न तो जीवित और न ही मृत की स्थिति में रहता है बल्कि भ्रम में फंसा रहता है। यह अस्थिरता और अधूरी क्षमता के दोहराव वाले चक्र को दर्शाता है जब जागरूकता पक्की नहीं हो पाती।

तीरथ वरत सुचि संजमु नाही करमु धरमु नही पूजा ॥

न तीर्थ-यात्रा, व्रत, पवित्रता, संयम, न कर्म, अनुष्ठानिक शुद्धि और न ही बाहरी खोखले धार्मिक आडंबर का कोई अर्थ है। यह इस बात पर ज़ोर देता है कि आंतरिक परिवर्तन के बिना बाहरी प्रदर्शन खोखले हैं।

नानक भाइ भगति निसतारा दुबिधा विआपै दूजा ॥२॥

नानक कहते हैं कि जो आध्यात्मिक रूप से समर्पित हैं, उन्हें ज्ञान प्राप्त होता है जबकि जो द्वैत से जुड़े हैं, वह दुविधा में उलझे रहते हैं। यह बोध कराता है कि मन को स्वतंत्रता, कठोरता से नहीं बल्कि तरलता और एकत्व से जुड़ने से मिलती है। (२)

तत्त्व: गुरु नानक उस मानसिक अवस्था की ओर ध्यान दिलाते हैं जिसमें इच्छाओं की ऊर्जा हमारे जीवन पर हावी हो जाती है और मन भौतिक आकर्षणों में उलझ जाता है। यह अनुभव संतोषजनक लग सकते हैं लेकिन अक्सर आंतरिक स्पष्टता की कमी होती है। सार्थक आत्मचिंतन के स्थान पर हम क्षणिक सुखों के चक्र में फँस जाते हैं और स्थायी संतोष से दूर हो जाते हैं। वह कहते हैं कि न तो इंद्रिय-सुख और न ही धार्मिक अनुष्ठान सच्ची शांति दे सकते हैं। केवल आंतरिक सामंजस्य के प्रति सच्ची प्रतिबद्धता से ही हम जीवन के द्वंद्वों को पार कर सकते हैं और सार्वभौमिक सद्भाव प्राप्त कर सकते हैं।

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