गुरु नानक - सबद १०२
तीजै पहरै रैणि कै वणजारिआ मित्रा सरि हंस उलथड़े आइ ॥
रागु सिरीरागु, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, ७५

तीजै पहरै रैणि कै वणजारिआ मित्रा सरि हंस उलथड़े आइ ॥
जोबनु घटै जरूआ जिणै वणजारिआ मित्रा आव घटै दिनु जाइ ॥
अंति कालि पछुतासी अंधुले जा जमि पकड़ि चलाइआ ॥
सभु किछु अपुना करि करि राखिआ खिन महि भइआ पराइआ ॥
बुधि विसरजी गई सिआणप करि अवगण पछुताइ ॥
कहु नानक प्राणी तीजै पहरै प्रभु चेतहु लिव लाइ ॥३॥

सार: मध्य आयु एक गहरा बदलाव है जो अक्सर एक नई शुरुआत से ज़्यादा जागृति जैसा लगता है। यह दौर मृत्यु के प्रति ज़्यादा जागरूकता लाता है जिससे हम अपने जीवन का फिर से मूल्यांकन करने लगते हैं। अपनी जवानी में हम जीवन को जमा करने की खोज के रूप में देखते हैं, पदवियाँ, उपाधियाँ, संपत्ति और मान्यता इकट्ठा करने की होड़, मानो समय असीम हो। किंतु जैसे ही हम जीवन के मध्य में पहुँचते हैं, यह सोच बदल जाती है। हम अपनी मृत्यु के प्रति ज़्यादा जागरूक हो जाते हैं और जो हम जमा कर सकते हैं, उस पर ध्यान देने के बजाय ज़रूरी चीज़ों को अपनाने लगते हैं। इस दौर को जीवन की दोपहर कहा जाता है जब सूरज की किरणें लंबी परछाईं डालती हैं, यह एक संकेत है जो हमें लगातार पीछा करने के बजाय उन चीज़ों पर ध्यान देने के लिए प्रेरित करता है जो वास्तव में महत्त्वपूर्ण हैं।

तीजै पहरै रैणि कै वणजारिआ मित्रा सरि हंस उलथड़े आइ ॥
जीवन यात्रा के तीसरे पहर में, हे 'व्यापारी मित्र', हंस सरोवर पर उतर आए हैं। 'व्यापारी मित्र' उस बोध का प्रतीक है कि युवावस्था की चरम शक्ति से शरीर अब ढलान की ओर बढ़ने लगा है।

जोबन घटै जरूआ जिणै वणजारिआ मित्रा आव घटै दिन जाइ ॥
जवानी घटती है, बुढ़ापा हावी होता है, हे 'व्यापारी मित्र', दिन बीतने के साथ जीवनकाल भी छोटा होता जाता है। यह क्षय के नियम को दर्शाता है कि शारीरिक शक्ति कम होती है और इस वास्तविकता का बोध होता है कि समय एक कीमती, सीमित संसाधन है।

अंति कालि पछुतासी अंधुले जा जमि पकड़ि चलाइआ ॥
अंतिम क्षण में, हे अज्ञानी, तुम्हें पछतावा होगा कि तुम नकारात्मक प्रवृत्तियों को साथ लेकर चले। यह स्मरण कराता है कि आत्म-विकास के खोए अवसर अंततः पीड़ा और पश्चाताप का कारण बन सकते हैं।

सभु किछु अपुना करि करि राखिआ खिन महि भइआ पराइआ ॥
जिसे हम 'मेरा' कहकर संजोते रहे, वह एक क्षण में ही पराया हो जाता है। यह स्वामित्व के भ्रम और भौतिक अस्तित्व की क्षणभंगुर प्रकृति को उजागर करता है।

बुधि विसरजी गई सिआणप करि अवगण पछुताइ ॥
बुद्धि चली जाती है, चतुराई खो जाती है और व्यक्ति अपने दोषों को अपनाने पर पछताता है। यह वास्तविकता की जांच है जिन बौद्धिक साधनों पर कभी भरोसा किया जाता था वह धीरे-धीरे गायब हो जाते हैं और हमें एहसास होता है कि हम प्रतिक्रियात्मक रूप से जिये थे, चिंतनशील रूप से नहीं।

कहु नानक प्राणी तीजै पहरै प्रभु चेतहु लिव लाइ ॥३॥
नानक कहते हैं कि इस तीसरे पहर में, मनुष्य को सर्वोच्च सर्वव्यापी स्रोत का गहन चिंतन करने का अवसर मिलता है। यह याद दिलाता है कि जीवन के किसी भी चरण में, शांति पाने के लिए जागरूकता ही आवश्यक मार्ग है। (३)

तत्त्व: गुरु नानक उस गंभीर सच्चाई की ओर संकेत करते हैं जहाँ शरीर अहं की अमर होने की इच्छा को झुठलाने लगता है। वह इस एहसास को जगाते हैं कि जबकि भौतिक शरीर अनिवार्य रूप से क्षय होता है, विवेक में परिवर्तन की एक उल्लेखनीय क्षमता होती है। पछतावे या दुख में

फँसे रहने के बजाय, हमारे पास उस एकत्व के साथ एक गहरा, सार्थक संबंध स्थापित करने का अवसर मिलता है जो हमारी शारीरिक सीमाओं से परे है।

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

Oneness In Diversity Research Foundation
वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com