गुरु नानक - सबद १०४
ओड़कु आइआ तिन साहिआ वणजारिआ मित्रा जरु जरवाणा कंनि ॥
रागु सिरीरागु, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, ७६

ओड़कु आइआ तिन साहिआ वणजारिआ मित्रा जरु जरवाणा कंनि ॥
इक रती गुण न समाणिआ वणजारिआ मित्रा अवगण खड़सनि बंनि ॥
गुण संजमि जावै चोट न खावै ना तिसु जंमणु मरणा ॥
कालु जालु जमु जोहि न साकै भाइ भगति भै तरणा ॥
पति सेती जावै सहजि समावै सगले दूख मिटावै ॥
कहु नानक प्राणी गुरमुखि छूटै साचे ते पति पावै ॥५॥२॥

सार: अपनी कमियों पर सोचना एक शक्तिशाली और सम्मानजनक काम है जो बिना रक्षात्मक हुए हमारे ध्यान को भीतर की ओर ले जाता है। स्वयं को दोषी ठहराने या अपने कामों को सही ठहराने के बजाय, यह ईमानदारी से किया गया आत्म-परीक्षण उन प्रवृत्तियों को उजागर करता है जो हमारे व्यवहार को आकार देती हैं और धीरे-धीरे उनकी पकड़ ढीली पड़ने लगती है। खुलेपन की इस अवस्था में हम अपनी सीमाओं को पहचान पाते हैं जिससे आत्म-विकास स्वाभाविक रूप से उभरता है। टालने या बचने के बजाय सीखने को अपनाकर, हम संयोग नहीं बल्कि सचेत प्रयास पर आधारित, विकास का मार्ग प्रशस्त करते हैं। ऐसा चिंतन हमारी चेतना और कर्मों के बीच सामंजस्य स्थापित कर गहन समझ को बढ़ावा देता है। जब हम किसी भय या इनकार से मुक्त होकर स्वयं का सामना स्पष्टता के साथ करते हैं तब सार्थक और स्थायी परिवर्तन का द्वार खुलता है।

ओड़कु आइआ तिन साहिआ वणजारिआ मित्रा जरु जरवाणा कंनि ॥
हे 'व्यापारी मित्र', सांस की सीमा आ गई और बुढ़ापे का बल कंधे पर आ खड़ा है। 'व्यापारी मित्र' इस सच्चाई का प्रतीक है कि भौतिक जीवन का अंत अनिवार्य है जो हमें हर चरण को उद्देश्य और सजगता के साथ जीने की प्रेरणा देता है।

इक रती गुण न समाणिआ वणजारिआ मित्रा अवगण खड़सनि बंनि ॥
हे 'व्यापारी मित्र', गुण का एक अंश भी आत्मसात नहीं हुआ और अवगुणों ने विवेक को बाँध लिया। यह अपने कमियों पर विचार किए बिना जिए गए जीवन को दर्शाता है जो अक्सर हमें असंतोष की भावना से बांध देता है।

गुण संजमि जावै चोट न खावै ना तिसु जंमणु मरणा ॥
आत्म-अनुशासन और सद्गुणों से अहंकार कम होता है, व्यक्ति ठोकर नहीं खाता और जन्म-मरण की धारणा से ऊपर उठ जाता है। यह एक संतुलित मन को दर्शाता है जो द्वंद्वों से ऊपर उठकर आशा और निराशा के भ्रम को पार कर लेता है।

कालु जालु जमु जोहि न साकै भाइ भगति भै तरणा ॥
समय और विनाश की सीमाएँ कोई शक्ति नहीं रखतीं, अटूट-अडिग श्रद्धा से भय के पार हुआ जा सकता है। यह बताता है कि जब हमारी अंतरात्मा शाश्वत एकत्व के बोध से सामंजस्य में आ जाती है तब मृत्यु का भय स्वयं विलीन होने लगता है।

पति सेती जावै सहजि समावै सगले दूख मिटावै ॥
सत्यनिष्ठा के माध्यम से, अहं कम हो जाता है और आत्मा सहज रूप से संतुलन की प्राकृतिक अवस्था में विलीन हो जाती है जिससे समस्त दुःख मिट जाते हैं। यह परिवर्तन हमें हमारी स्वाभाविक शांति और मूल स्वभाव के जन्मजात गुणों के साथ पुनः जोड़ देता है।

कहु नानक प्राणी गुरमुखि छूटै साचे ते पति पावै ॥५॥२॥
नानक कहते हैं, हे मनुष्यों, जो लोग ज्ञान के साथ स्वयं को जोड़ते हैं, वह मुक्ति प्राप्त करते हैं और सत्यनिष्ठा के माध्यम से सच्चाई को पहचानते हैं। यह एक आवश्यक सत्य को उजागर करता है कि आत्म-चिंतन में संलग्न होने और अपनी जागरूकता को जगाने के लिए कभी देर नहीं होती। (५)(२)

तत्त्व: गुरु नानक एक आवश्यक सत्य प्रस्तुत करते हैं कि ज्ञान की खोज के लिए कभी देर नहीं होती। जब हम भौतिक संपत्ति से अपना ध्यान हटाकर अपने चरित्र की गुणवत्ता पर ध्यान केंद्रित

करते हैं तब हम स्वयं को अधिक जागरूकता के लिए विस्तृत करते हैं। जो लोग इस महत्वपूर्ण मूल गुण की उपेक्षा करते हैं, वह अपने ही कर्मों और चुनावों में बँध जाते हैं। इसके विपरीत, जो लोग प्रेम और एकत्व को अपनाते हैं, वह जीवन और मृत्यु के भय से मुक्ति पाते हैं। इस परिवर्तनकारी यात्रा पर मार्गदर्शक सिद्धांत आंतरिक ज्ञान है जो एक स्पष्ट विवेक के माध्यम से जागृत होकर, हमारी सामूहिक एकता को पहचानता है।

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

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com