गुरु नानक – सबद ३
सोचै सोचि न होवई जे सोची लख वार ॥
जपु, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, १

सोचै सोचि न होवई जे सोची लख वार ॥
चुपै चुप न होवई जे लाइ रहा लिव तार ॥
भुखिआ भुख न उतरी जे बंना पुरीआ भार ॥
सहस सिआणपा लख होहि त इक न चलै नालि ॥
किव सचिआरा होईऐ किव कूड़ै तुटै पालि ॥
हुकमि रजाई चलणा नानक लिखिआ नालि ॥१॥

सार: विचार, अपने आसपास के माहौल के अनुसार ही व्यक्ति की मानसिक स्थिति को दर्शाते हैं। वह स्वयं के साथ व्यक्तिगत संवाद करते हैं, जिसमें विचारों, भावनाओं और करमों के बीच संबंध होता है। इस मेल की ऐसी प्रतिक्रिया हो सकती है जो प्रकृति के कल्याण के लिए लाभकारी या हानिकारक हो सकती है।

सोचै सोचि न होवई जे सोची लख वार ॥
मन, स्थायी अस्तित्व से रहित, पल भर के अस्थायी विचारों से स्वयं को पहचानता है, जो बाहरी उत्तेजनाओं और आंतरिक असंतोष से उभरते हैं। यह हलचल मन को उसकी अनंत प्राचीन और शांत हालत में जाने की अनुमति नहीं देती है।

चुपै चुप न होवई जे लाइ रहा लिव तार ॥
ख़ामोशी का मतलब आवाज़ के न होने से है। आध्यात्मिक संदर्भ में, यह बाहरी के बजाय आंतरिक आयाम है। एक व्यक्ति बाहरी रूप से शांत दिखाई दे सकता है लेकिन ख़ामोशी या ध्यान में रहने के बावजूद आंतरिक शोर से भरा हो सकता है।

भुखिआ भुख न उतरी जे बंना पुरीआ भार ॥

दुनयावी माया, इच्छाएं और असुरक्षाएं पैदा करती है, जिससे यह भ्रम पैदा होता है कि सांसारिक दौलत ही सबके लिए कल्याण का रास्ता है। इस ग़लतफ़हमी के कारण से साधनों को जमा करने की भूख पैदा होती है, जो कभी भी शांत नहीं होती।

सहस सिआणपा लख होहि त इक न चलै नालि ॥

विद्या अलग अलग स्रोत से इकट्ठी की गई जानकारी को संदर्भित करता है जो बुद्धिमान होने के अहंकार का कारण बन सकता है और अनदेखी और अज्ञात चीज़ों के बारे में जागरूकता प्राप्त करने के रास्ते में रुकावट बन सकता है।

किव सचिआरा होईऐ किव कूड़ै तुटै पालि ॥

मन अपने मूल अस्तित्व को कैसे पहचान सकता है? ग़लतफ़हमी की बंदिशों को कैसे तोड़ा जा सकता है?

हुकमि रजाई चलणा नानक लिखिआ नालि ॥१॥

नानक के अनुसार, प्रकृति के नियमों को पूर्ण परस्परता के साथ स्वीकार करने का तरीक़ा उच्चतम सिद्धांत है जो एक संतोषजनक आत्म-दृष्टिकोण बनाता है। (१)

तत्त्व: गुरु नानक कहते हैं कि जो लोग ख़ुद को प्रकृति के नियमों से अलग नहीं मानते हैं वो रस्मी तौर तरीक़े और सामाजीकरण से ऊपर उठ जाते हैं। वह प्रकृति के नियम और आंतरिक अस्तित्व के बीच संबंध को पहचानते हैं। अंततः, वह सत्य को प्राप्त कर लेते हैं जो उन्हें असंतोष की झूठी स्थिति को पार करके प्रकृति में सहज शांति और संतोष के साथ रहने में मदद करता है।

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

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com