**गुरु नानक – सबद ५५**

**संुञी देह डरावणी जा जीउ विचहु जाइ ॥**

**रागु सिरिरागु, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, १९**

संुञी देह डरावणी जा जीउ विचहु जाइ ॥
भाहि बलंदी विझवी धूउ न निकसिओ काइ ॥
पंचे रुंने दुखि भरे बिनसे दूजै भाइ ॥१॥
मूड़े रामु जपहु गुण सारि ॥
हउमै ममता मोहणी सभ मुठी अहंकारि ॥१॥ रहाउ ॥
जिनी नामु विसारिआ दूजी कारै लगि ॥
दुबिधा लागे पचि मुए अंतरि त्रिसना अगि ॥
गुरि राखे से उबरे होरि मुठी धंधै ठगि ॥२॥
मुई परीति पिआरु गइआ मुआ वैरु विरोधु ॥
धंधा थका हउ मुई ममता माइआ क्रोधु ॥
करमि मिलै सचु पाईऐ गुरमुखि सदा निरोधु ॥३॥
सची कारै सचु मिलै गुरमति पलै पाइ ॥
सो नरु जमै ना मरै ना आवै ना जाइ ॥
नानक दरि प्रधानु सो दरगहि पैधा जाइ ॥४॥१४॥

**सार:** हमारी पाँच इंद्रियाँ हमें इस संसार से जोड़ती हैं, लेकिन जब हम इनसे जुड़े सुख-दुख में उलझ जाते हैं तब यह द्वंद्व और अहंकार से भरा चक्र बन जाता है। यह लगाव हमारे विचारों को भ्रमित कर सकते हैं और जीवन की आपसी जुड़ाव की सच्चाई को छिपा सकते हैं। जब हम इस जागरूकता से संपर्क खो देते हैं तब हमारी सहज अच्छाई भी फीकी पड़ने लगती है, जिससे हम खोखलापन महसूस कर सकते हैं और एक अंतहीन आशा और निराशा के चक्र में फंस जाते हैं। यदि हम ज्ञान को अपने जीवन में एक गहरे उद्देश्य के रूप में अपना लें, तब हम इस चक्र से मुक्त होकर पूर्णता की भावना को बहाल कर सकते हैं।

सुंञी देह डरावणी जा जीउ विचहु जाइ ॥
जब चेतना शरीर से दूर हो जाती है तब वह डरावना प्रतीत होता है।

भाहि बलंदी विझवी धूउ न निकसिओ काइ ॥
आग बुझ गई और धुआं नहीं रहा। आग का बुझना इसका प्रतीक है कि वह जीवन जो अच्छाई बिखेरता था बुझ गया है और सकारात्मकता का कोई निशान नहीं बचा है।

पंचे रुंने दुखि भरे बिनसे दूजै भाइ ॥१॥
जब पाँचों इंद्रियाँ (सुनना, छूना, देखना, चखना और सूँघना) मोह और द्वंद्व में फंसकर पीड़ा से भर जाती हैं तब आध्यात्मिक रूप से नष्ट हो जाती हैं। (१)

मूड़े रामु जपहु गुण सारि ॥
हे पथिक, सर्वव्यापी ऊर्जा की सर्वव्यापकता पर चिंतन करो, उसके सार को समझो और उसके गुणों को अपनाओ।

हउमै ममता मोहणी सभ मुठी अहंकारि ॥१॥ रहाउ ॥
अहंकार और मोह बहुत आकर्षक होते हैं और पूरे संसार को अहं से भ्रमित कर सकते हैं। (१)(विराम)

जिनी नामु विसारिआ दूजी कारै लगि ॥
जो लोग आत्म-चिंतन के महत्व को भूल जाते हैं, वे द्वंद्व और सांसारिक मोह में फंस जाते हैं।

दुबिधा लागे पचि मुए अंतरि त्रिसना अगि ॥
द्वंद्व से जुड़े लोग आंतरिक इच्छाओं की आग में जलते रहते हैं और अंततः आध्यात्मिक पतन को प्राप्त होते हैं।

गुरि राखे से उबरे होरि मुठी धंधै ठगि ॥२॥

जो लोग आध्यात्मिक ज्ञान की शरण लेते हैं वह प्रबुद्ध हो जाते हैं जबकि जो लोग ऐसा नहीं करते वह आसानी से सांसारिक गतिविधियों के भ्रम से धोखा खा जाते हैं। (२)

मुई परीति पिआरु गइआ मुआ वैरु विरोधु ॥

मोह समाप्त हो जाता है, प्रेम भी नष्ट हो जाता है और शत्रुता तथा विरोध भी मिट जाते हैं।

धंधा थका हउ मुई ममता माइआ क्रोधु ॥

जब सांसारिक इच्छाएँ समाप्त हो जाती हैं तब अहंकार, मोह-माया और क्रोध की भावनाएँ भी खत्म हो जाती हैं।

करमि मिलै सचु पाईऐ गुरमुखि सदा निरोधु ॥३॥

सच्चे कार्यों के माध्यम से, व्यक्ति सत्य को प्राप्त करते हैं और ज्ञान की तलाश करने वाले मन के उतार-चढ़ाव से मुक्त हो जाते हैं। (३)

सची कारै सचु मिलै गुरमति पलै पाइ ॥

ईमानदारी से किये गए कर्मों से सत्य की प्राप्ति होती है और ज्ञान को अपनाने से मन को वास्तविक समझ मिलती है।

सो नरु जमै ना मरै ना आवै ना जाइ ॥

ऐसी समझ के माध्यम से, व्यक्ति अच्छे-बुरे की धारणा और प्रगति-पतन की अवधारणा से ऊपर उठ जाता है।

नानक दरि प्रधानु सो दरगहि पैधा जाइ ॥४॥१४॥

नानक कहते हैं कि जीवन का उच्चतम स्तर तब प्राप्त होता है, जब भीतर के नैतिक गुणों को पूरी तरह से आत्मसात किया जाता है। (४)(१४)

**तत्त्व:** गुरु नानक खुलासा करते  हैं कि जीवन का सर्वोच्च स्तर तब प्राप्त होता है जब कोई व्यक्ति अपने नैतिक गुणों को सिर्फ बाहरी रूप में नहीं बल्कि अपने स्वभाव का आंतरिक हिस्सा बना लेता है। जब यह गुण सहज रूप से प्रवाहित होते हैं, तब व्यक्ति उन्हें दिखावे के लिए नहीं अपनाता बल्कि वह उसके अस्तित्व का अभिन्न अंग बन जाते हैं। तब बाहरी कर्म और आंतरिक चेतना एक हो जाते हैं ।

---

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

**Oneness In Diversity Research Foundation**

**वेबसाइट:** [OnenessInDiversity.com](OnenessInDiversity.com)

**ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com**