गुरु नानक – सबद ५६

तनु जलि बलि माटी भइआ मनु माइआ मोहि मनूरु ॥

रागु सिरिरागु, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, १९

तनु जलि बलि माटी भइआ मनु माइआ मोहि मनूरु ॥
अउगण फिरि लागू भए कूरि वजावै तूरु ॥
बिनु सबदै भरमाईऐ दुबिधा डोबे पूरु ॥१॥
मन रे सबदि तरहु चितु लाइ ॥
जिनि गुरमुखि नामु न बूझिआ मरि जनमै आवै जाइ ॥१॥ रहाउ ॥
तनु सूचा सो आखीऐ जिसु महि साचा नाउ ॥
भै सचि राती देहुरी जिहवा सचु सुआउ ॥
सची नदरि निहालीऐ बहुड़ि न पावै ताउ ॥२॥
साचे ते पवना भइआ पवनै ते जलु होइ ॥
जल ते त्रिभवणु साजिआ घटि घटि जोति समोइ ॥
निरमलु मैला ना थीऐ सबदि रते पति होइ ॥३॥
इहु मनु साचि संतोखिआ नदरि करे तिसु माहि ॥
पंच भूत सचि भै रते जोति सची मन माहि ॥
नानक अउगण वीसरे गुरि राखे पति ताहि ॥४॥१५॥

सार: जब कोई व्यक्ति भौतिक संसार के क्षणिक सुखों में अत्यधिक उलझ जाता है तब यह शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्पष्टता दोनों पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। भ्रम जड़ जमा लेते हैं जिससे मन की सत्य और असत्य में अंतर करने की क्षमता बाधित हो जाती है, जो भय और संदेह को बढ़ाता है और पीड़ा के चक्र का कारण बनता है। परिणामस्वरूप, भौतिक शरीर तनाव और बीमारी का अनुभव कर सकता है, जिससे मन और शरीर के बीच संबंध बाधित हो जाता है। इस असंतुलन को दूर करने के लिए, बुद्धिमान शिक्षाओं के सार पर चिंतन करने से व्यक्ति आध्यात्मिक रूप से ऊँचा उठ सकता है।

तनु जलि बलि माटी भइआ मनु माइआ मोहि मनूरु ॥
शरीर जलकर राख हो जाता है और मन की क्षमता ज़ंग खा जाती है जब कोई सांसारिक भ्रम से जुड़ जाता है। मानसिक और शारीरिक कल्याण के लिए यह शरीर और मन के गहरे संबंध को दर्शाता है।

अउगण फिरि लागू भए कूरि वजावै तूरु ॥
जब कोई भ्रम में रहता है तब दोष शत्रु बन जाते हैं और झूठ का प्रचार बिगुल की आवाज़ के समान ज़ोर से बढ़ा-चढ़ाकर किया जाता है।

बिनु सबदै भरमाईऐ दुबिधा डोबे पूरु ॥१॥
अगर ज्ञान का मार्गदर्शन न मिले तो व्यक्ति भटकता रहता है और द्वंद्व से प्रभावित होकर व्यक्ति संदेह में डूब सकता है। (१)

मन रे सबदि तरहु चितु लाइ ॥
हे मन, ज्ञान के शब्दों के सार पर सचेत रूप से विचार करो और उनपर चिंतन करो क्योंकि वह ही तुम्हें आध्यात्मिक उत्थान की सुविधा प्रदान करते हैं।

जिनि गुरमुखि नामु न बूझिआ मरि जनमै आवै जाइ ॥१॥ रहाउ ॥
जो लोग आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त करने के इच्छुक हैं फिर भी आत्म-चिंतन के लिए अपनी आंतरिक खोज नहीं कर पाते हैं, वह प्रगति- पतन के दोहरे चक्रों में फंसे रहते हैं। (१)(विराम)

तनु सूचा सो आखीऐ जिसु महि साचा नाउ ॥
एक शरीर को वास्तव में तब शुद्ध माना जा सकता है जब वह सच्चे आत्म-चिंतन और प्रतिबिंब के अभ्यासों में संलग्न होता है ।

भै सचि राती देहुरी जिहवा सचु सुआउ ॥
सच्चाई से भटकने के डर वाले शरीर में ऐसी ज़ुबान है जो ईमानदारी का आनंद लेती है।

सची नदरि निहालीऐ बहुड़ि न पावै ताउ ॥२॥
सत्य की कृपा से व्यक्ति आनंद अनुभव करता है और उसे फिर से किसी भी प्रकार की आंतरिक बेचैनी का सामना नहीं करना पड़ता। (२)

साचे ते पवना भइआ पवनै ते जलु होइ ॥
सत्य ही उस ऊर्जा का स्रोत है जिससे हवा बनी और हवा से पानी मिला।

जल ते त्रिभवणु साजिआ घटि घटि जोति समोइ ॥
सृष्टि की मूल शक्ति का सच सर्वव्यापी ऊर्जा है। जिसने हवा और पानी का निर्माण किया जो हवा के माध्यम से उभरा, यह इस बात पर प्रकाश डालता है कि ऊर्जा, हवा और पानी सामूहिक रूप से जीवन को बनाए रखते हैं।

निरमलु मैला ना थीऐ सबदि रते पति होइ ॥३॥
जो व्यक्ति ज्ञान में लीन रहता है, वह बुराइयों से प्रभावित नहीं होता और वह अपने जीवन में सम्मान और आध्यात्मिक ऊँचाई प्राप्त करता है। (३)

इहु मनु साचि संतोखिआ नदरि करे तिसु माहि ॥
एक सच्चा मन संतुष्टि पाता है और यह जानकर धन्य हो जाता है कि सर्वव्यापी ऊर्जा उसके भीतर निवास करती है।

पंच भूत सचि भै रते जोति सची मन माहि ॥
शरीर में पांच तत्व (आकाश, अग्नि, वायु, जल और पृथ्वी) शामिल हैं। जब उन्हें सच्चाई से भटकने का डर होता है, तब यह हम सभी के भीतर एक पवित्र सद्भाव जगाने के लिए एकजुट हो जाते हैं।

नानक अउगण वीसरे गुरि राखे पति ताहि ॥४॥१५॥
नानक कहते हैं कि जो नकारात्मकता को त्याग देता है उसका सम्मान विवेक द्वारा सुरक्षित रहता है, जो उसे अज्ञानता से जागरूकता की ओर ले जाता है। (४)(१५)

तत्त्व: गुरु नानक बताते हैं कि कैसे पांच मूलभूत तत्व (आकाश, अग्नि, वायु, जल और पृथ्वी) एक साथ मिलकर मानव शरीर का सार बनाते हैं। आकाश इन सभी तत्वों को जोड़ने वाली सूक्ष्म कड़ी के रूप में कार्य करता है। अग्नि बदलाव और ऊर्जा का प्रतीक है। वायु उस सांस का प्रतीक है जो जीवन को क़ायम रखती है। जल भावनाओं के प्रवाह को सक्षम बनाता है। पृथ्वी स्थिरता प्रदान करती है।जब ये तत्व सत्य से दूर होने का भय महसूस करते हैं, तब वह संतुलन में आकर भीतर एक गहन ऊर्जा को जागृत, संरेखित और निर्देशित करते हैं जो दिव्य संतुलन को दर्शाती है। यह सामंजस्य केवल उन्हीं को अनुभव होता है जो आत्मचिंतन करते हैं जबकि अन्य प्रगति-पतन के दोहराव वाले चक्रों में फंसे रहते हैं।

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

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com