गुरु नानक – सबद ५७
नानक बेड़ी सच की तरीऐ गुर वीचारि ॥
रागु सिरिरागु, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, २०

नानक बेड़ी सच की तरीऐ गुर वीचारि ॥
इकि आवहि इकि जावही पूरि भरे अहंकारि ॥
मनहठि मती बूडीऐ गुरमुखि सचु सु तारि ॥१॥
गुर बिनु किउ तरीऐ सुखु होइ ॥
जिउ भावै तिउ राखु तू मै अवरु न दूजा कोइ ॥१॥ रहाउ ॥
आगै देखउ डउ जलै पाछै हरिओ अंगूरु ॥
जिस ते उपजै तिस ते बिनसै घटि घटि सचु भरपूरि ॥
आपे मेलि मिलावही साचै महलि हदूरि ॥२॥
साहि साहि तुझु समला कदे न विसारेउ ॥
जिउ जिउ साहबु मनि वसै गुरमुखि अमृतु पेउ ॥
मनु तनु तेरा तू धणी गरबु निवारि समेउ ॥३॥
जिनि एहु जगतु उपाइआ त्रिभवणु करि आकारु ॥
गुरमुखि चानणु जाणीऐ मनमुखि मुगधु गुबारु ॥
घटि घटि जोति निरंतरी बूझै गुरमति सारु ॥४॥
गुरमुखि जिनी जाणिआ तिन कीचै साबासि ॥
सचे सेती रलि मिले सचे गुण परगासि ॥
नानक नामि संतोखीआ जीउ पिंडु प्रभ पासि ॥५॥१६॥

सार: अपनी धारणाओं पर हठपूर्वक क़ायम रहना सीमित कर सकता है। विवेक हमें अज्ञानता से जागरूकता की ओर बढ़ने और वास्तविक मुक्ति का मार्ग प्रशस्त करने की अनुमति देता है। प्रकृति के निर्मल सार्वभौमिक नियम पर भरोसा करके, हम स्वतंत्रता के मार्ग का द्वार खोल सकते हैं। सर्वव्यापी ऊर्जा के क़ानून द्वारा जो उचित हो, उसको हासिल करना हमारा अधिकार है। यह विश्वास हमें मन की सीमाओं को पार करने और सच्ची शांति का अनुभव करने में मदद करता

है। ज्ञान, मुक्ति और शांति के बीच की क्रिया अपने और अपने अस्तित्व के साथ तालमेल से रहने के लिए प्राकृति के क्रम की आवश्यकता पर ज़ोर देती है।

नानक बेड़ी सच की तरीऐ गुर वीचारि ॥
नानक कहते हैं कि मज़बूत नाव ही सागर पार करा सकती है; इसी तरह, व्यक्ति उस ज्ञान पर सच्चे चिंतन के माध्यम से जीवन को आगे बढ़ा सकता है जो अज्ञानता से जागरूकता की ओर ले जाता है।

इकि आवहि इकि जावही पूरि भरे अहंकारि ॥
एक विचार उठता है और दूसरा लुप्त हो जाता है जिससे मन अहंकार से भर जाता है।

मनहठि मती बूडीऐ गुरमुखि सचु सु तारि ॥१॥
जो लोग हठधर्म होते हैं वह अपनी धारणाओं में ही डूब जाते हैं। जो लोग ज्ञान की खोज करते हैं वह सत्य प्राप्त करते हैं जो मुक्ति का मार्ग दिखाता है। (१)

गुर बिनु किउ तरीऐ सुखु होइ ॥
बिना उस ज्ञान के जो हमें अज्ञानता से प्रकाश की ओर ले जाता है, हम मुक्ति और शांति कैसे प्राप्त कर सकते हैं?

जिउ भावै तिउ राखु तू मै अवरु न दूजा कोइ ॥१॥ रहाउ ॥
जो कुछ प्रकृति के नियम के अनुसार उचित है, सर्वव्यापी शक्ति उसे मुझ में बनाए रखें। मेरे पास इस विश्वास के सिवा और कुछ नहीं है। (१)(विराम)

आगै देखउ डउ जलै पाछै हरिओ अंगूरु ॥
सामने, मैं जंगलों को जलता देखता हूं और पीछे हरे अंगूर उग रहे हैं। यह विनाश और पुनारम्भ का द्वंद्व समय के प्रवाह को दर्शाता है, जहाँ अंत एक नई शुरुआत की संभावना लाता है।

जिस ते उपजै तिस ते बिनसै घटि घटि सचु भरपूरि ॥

जिस सर्वव्यापी ऊर्जा से हम उत्पन्न होते हैं, अंततः उसी में हम विलीन हो जाते हैं। यह सत्य संपूर्ण सृष्टि के प्रत्येक पहलू में रचा-बसा है।

आपे मेलि मिलावही साचै महलि हदूरि ॥२॥

हम अपने सच्चे स्वरूप से जुड़ सकते हैं, क्योंकि सत्य हमारे भीतर रहता है। (२)

साहि साहि तुझु समला कदे न विसारेउ ॥

हर सांस के साथ, अपने आस-पास मौजूद सर्वव्यापी ऊर्जा के प्रति जागरूक रहें और इस इस सार को न भूलें।

जिउ जिउ साहबु मनि वसै गुरमुखि अमृतु पेउ ॥

सर्वव्यापी एकता का सर्वोच्च विचार मन में जितना गहरा होता है, जो व्यक्ति ज्ञान की तलाश करता है और उतना ही अधिक दिव्यता के अमृत का अनुभव करता है।

मनु तनु तेरा तू धणी गरबु निवारि समेउ ॥३॥

जब मन और शरीर चेतना के साथ तालमेल बिठाते हैं तभी व्यक्ति वास्तव में समृद्ध होता है जिससे अहंकार समाप्त हो जाता है और सच्चे अस्तित्व के साथ विलय होता है। (३)

जिनि एहु जगतु उपाइआ त्रिभवणु करि आकारु ॥

इस ब्रह्मांड को बनाने वाले स्रोत ने तीन क्षेत्रों को विशिष्ट कार्य सौंपे हैं: पृथ्वी, आकाश और पाताल।

गुरमुखि चानणु जाणीऐ मनमुखि मुगधु गुबारु ॥

जो लोग अज्ञानता से जागरूकता की ओर मार्गदर्शन के लिए ज्ञान की तलाश करते हैं, वह आध्यात्मिक जागृति का अनुभव करते हैं जबकि आत्म केंद्रित लोग अज्ञानता के अंधेरे में रहते हैं।

घटि घटि जोति निरंतरी बूझै गुरमति सारु ॥४॥
सृष्टि के हर पहलू में विद्यमान ऊर्जा निरंतर निवास करती है। यह सार ज्ञान के माध्यम से समझा जाता है जो हमें अज्ञानता से जागरूकता की ओर ले जाता है। (४)

गुरमुखि जिनी जाणिआ तिन कीचै साबासि ॥
जो लोग ज्ञान की खोज कर जीवन के रहस्य को समझते हैं, वह सराहना के पात्र हैं।

सचे सेती रलि मिले सचे गुण परगासि ॥
जब हम स्वयं को सत्य में डुबो देते हैं तब हमारी असली शक्ति और गुण सामने आते हैं।

नानक नामि संतोखीआ जीउ पिंडु प्रभ पासि ॥५॥१६॥
नानक कहते हैं कि संतोष उन लोगों के लिए आत्म-चिंतन से उत्पन्न होता है जो ज्ञान की तलाश में अपना शरीर और विवेक समर्पित करते हैं। (५)(१६)

तत्त्व: गुरु नानक संतोष को केवल बाहरी परिस्थितियों से उपजने वाला नहीं मानते, बल्कि इसे आत्मचिंतन और समर्पण के आंतरिक प्रयासों से उत्पन्न होने वाली अवस्था बताते हैं। संतोष कोई क्षणिक भावना नहीं है बल्कि यह एक स्थायी स्थिति है जो तब प्रकट होती है जब हम अपने शरीर और मन को उस गहन ज्ञान की खोज में समर्पित करते हैं जो सांसारिक भ्रमों से परे है।

सबद व्याख्या **विनइंदर कौर** और **अमरदीप सिंह**
Oneness In Diversity Research Foundation
वेबसाइट: OnenessInDiversity.com
ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com