गुरु नानक – सबद ५८

सुणि मन मित्र पिआरिआ मिलु वेला है एह ॥

रागु सिरिरागु, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, २०

सुणि मन मित्र पिआरिआ मिलु वेला है एह ॥
जब लगु जोबनि सासु है तब लगु इहु तनु देह ॥
बिनु गुण कामि न आवई ढहि ढेरी तनु खेह ॥१॥
मेरे मन लै लाहा घरि जाहि ॥
गुरमुखि नामु सलाहीऐ हउमै निवरी भाहि ॥१॥ रहाउ ॥
सुणि सुणि गंढणु गंढीऐ लिखि पड़ि बुझहि भारु ॥
त्रिसना अहिनिसि अगली हउमै रोगु विकारु ॥
ओहु वेपरवाहु अतोलवा गुरमति कीमति सारु ॥२॥
लख सिआणप जे करी लख सिउ प्रीति मिलापु ॥
बिनु संगति साध न ध्रापीआ बिनु नावै दूख संतापु ॥
हरि जपि जीअरे छुटीऐ गुरमुखि चीनै आपु ॥३॥
तनु मनु गुर पहि वेचिआ मनु दीआ सिरु नालि ॥
त्रिभवणु खोजि ढंढोलिआ गुरमुखि खोजि निहालि ॥
सतगुरि मेलि मिलाइआ नानक सो प्रभु नालि ॥४॥१७॥

सार: सेवा का प्रभाव केवल दूसरों की मदद करने तक सीमित नहीं है; यह आत्म-विकास, आत्म-खोज और आध्यात्मिक उन्नति का एक शक्तिशाली माध्यम भी है। जब हम अपनी ज़रूरतों को अलग रखकर दूसरों की जरूरतों पर ध्यान केंद्रित करते हैं तब हम उस अहंकार से आगे बढ़ जाते हैं जो हमें आत्म-केंद्रितता में फंसा देता है। सेवा के माध्यम से हम साझा अनुभवों और अंतर्संबंध को समझते हुए, अपने परिवेश के साथ वास्तविक संबंध का द्वार खोलते हैं। सेवा करने में हमें एहसास होता है कि दूसरों के साथ हम स्वयं को भी ऊंचा उठाते हैं।

सुणि मन मित्र पिआरिआ मिलु वेला है एह ॥
सुनो, हे मन, प्रियतम सखा! यह समय सर्वव्यापी चेतना से एक होने का है।

जब लगु जोबनि सासु है तब लगु इहु तनु देह ॥
जब तक जीवन और सांस है इस भौतिक अस्तित्व को सेवा के महान कर्म के लिए समर्पित करें।

बिनु गुण कामि न आवई ढहि ढेरी तनु खेह ॥१॥
सद्गुणों की प्राप्ति के बिना शरीर का अस्तित्व व्यर्थ है। शरीर अंततः धूल के ढेर में बदल जायेगा।(१)

मेरे मन लै लाहा घरि जाहि ॥
मेरे मन, अपनी आंतरिक चेतना की ओर मुड़कर भौतिक अस्तित्व के लाभ की तलाश करो।

गुरमुखि नामु सलाहीऐ हउमै निवरी भाहि ॥१॥ रहाउ ॥
जो ज्ञान की तलाश करते हैं, यह साधना उन्हें अज्ञानता से जागरूकता की ओर ले जाती है। वह आत्म-चिंतन के अभ्यास का समर्थन करते हैं जिसके माध्यम से अहंकार की आग बुझ जाती है।(१)(विराम)

सुणि सुणि गंढणु गंढीऐ लिखि पड़ि बुझहि भारु ॥
केवल सुनने, लिखने या पढ़ने से ही ज्ञान प्राप्त नहीं होता। ज्ञान को आत्मसात करके जीवन में उतारने से ही उसका वास्तविक अर्थ समझ में आता है।

त्रिसना अहिनिसि अगली हउमै रोगु विकारु ॥
फिर भी, सांसारिक इच्छाएँ निरंतर बनी रहती हैं और व्यक्ति अहंकार व नकारात्मकता के रोग से ग्रस्त हो जाता है।

ओहु वेपरवाहु अतोलवा गुरमति कीमति सारु ॥२॥
बेपरवाह सर्वव्यापी ऊर्जा माप से परे असीमित है, इसका मूल्य उस ज्ञान के माध्यम से चमकता है जो हमें अज्ञानता से ज्ञानोदय की ओर ले जाता है। (२)

लख सिआणप जे करी लख सिउ प्रीति मिलापु ॥

अनेक चालाक गतिविधियों में पड़ कर कई लोगों के साथ स्नेह के संबंध बनाने में आसानी हो सकती है।

बिनु संगति साध न ध्रापीआ बिनु नावै दूख संतापु ॥

लेकिन आध्यात्मिक रूप से प्रबुद्ध लोगों की मंडली के साथ जुड़े बिना, आध्यात्मिक लालसा को संतुष्ट नहीं किया जा सकता है।

हरि जपि जीअरे छुटीऐ गुरमुखि चीनै आपु ॥३॥

उस सर्वव्यापी ऊर्जा पर चिंतन करें जो मुक्ति का मार्ग आसान करती है। जो लोग अज्ञानता से परे जाने के लिए ज्ञान का अनुसरण करते हैं उन्हें अपने अस्तित्व की सच्ची पहचान की समझ प्राप्त होती है। (३)

तनु मनु गुर पहि वेचिआ मनु दीआ सिरु नालि ॥

ज्ञान प्राप्त करने के लिए तन और मन को समर्पित करें और इस लक्ष्य के प्रति विनम्रता के साथ आत्मसमर्पण करें।

त्रिभवणु खोजि ढंढोलिआ गुरमुखि खोजि निहालि ॥

तीन लोकों-पृथ्वी, आकाश और पाताल में सर्वव्यापी ऊर्जा की खोज करने के बाद, जब कोई व्यक्ति ज्ञान का साधक बनता है तब उसे उज्ज्वल स्पष्टता प्राप्त होती है।

सतगुरि मेलि मिलाइआ नानक सो प्रभु नालि ॥४॥१७॥

सच्चा ज्ञान सर्वव्यापी ऊर्जा के साथ मिलन को सक्षम बनाता है। नानक कहते हैं कि दिव्य चेतना का यह साथ सदा रहता है। (४)(१७)

तत्त्व: गुरु नानक हमें तीन लोकों – पृथ्वी, आकाश और पाताल – में व्याप्त सर्वव्यापी ऊर्जा की खोज करने के लिए आमंत्रित करते हैं। यह यात्रा केवल भौगोलिक खोज तक सीमित नहीं है, बल्कि यह अस्तित्व के भौतिक, शारीरिक और आध्यात्मिक पहलुओं को दर्शाती है, जिससे

साधक सच्चे ज्ञान की प्राप्ति कर सकते हैं। यह समझ केवल बौद्धिक प्रयास तक सीमित नहीं है, बल्कि यह एक अनुभवात्मक जागृति है, जो उस एकत्व को महसूस करने में सहायक होती है जो हमारे भीतर रहने वाली इस सर्वव्यापी ऊर्जा से हमारी व्यक्तिगत आत्मा को जोड़ती है। यह दिव्य शक्ति सदा हमारे भीतर मौजूद है जिससे हम सभी एक-दूसरे से अविभाज्य रूप से जुड़े हुए हैं।

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

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com