गुरु नानक - सबद ८२

सुणि मन भूले बावरे गुर की चरणी लागु ॥

रागु सिरीरागु, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, ५७

सुणि मन भूले बावरे गुर की चरणी लागु ॥
हरि जपि नामु धिआइ तू जमु डरपै दुख भागु ॥
दूखु घणो दोहागणी किउ थिरु रहै सुहागु ॥१॥
भाई रे अवरु नाही मै थाउ ॥
मै धनु नामु निधानु है गुरि दीआ बलि जाउ ॥१॥ रहाउ ॥
गुरमति पति साबासि तिसु तिस कै संगि मिलाउ ॥
तिसु बिनु घड़ी न जीवऊ बिनु नावै मरि जाउ ॥
मै अंधुले नामु न वीसरै टेक टिकी घरि जाउ ॥२॥
गुरू जिना का अंधुला चेले नाही ठाउ ॥
बिनु सतिगुर नाउ न पाईऐ बिनु नावै किआ सुआउ ॥
आइ गइआ पछुतावणा जिउ सुँञै घरि काउ ॥३॥
बिनु नावै दुखु देहुरी जिउ कलर की भीति ॥
तब लगु महलु न पाईऐ जब लगु साचु न चीति ॥
सबदि रपै घरु पाईऐ निरबाणी पदु नीति ॥४॥
हउ गुर पूछउ आपणे गुर पुछि कार कमाउ ॥
सबदि सलाही मनि वसै हउमै दुखु जलि जाउ ॥
सहजे होइ मिलावड़ा साचे साचि मिलाउ ॥५॥
सबदि रते से निरमले तजि काम क्रोधु अहंकारु ॥
नामु सलाहनि सद सदा हरि राखहि उर धारि ॥
सो किउ मनहु विसारीऐ सभ जीआ का आधारु ॥६॥
सबदि मरै सो मरि रहै फिरि मरै न दूजी वार ॥
सबदै ही ते पाईऐ हरि नामे लगै पिआरु ॥
बिनु सबदै जगु भूला फिरै मरि जनमै वारो वार ॥७॥
सभ सालाहै आप कउ वडहु वडेरी होइ ॥

गुर बिनु आपु न चीनीऐ कहे सुणे किआ होइ ॥
नानक सबदि पछाणीऐ हउमै करै न कोइ ॥८॥८॥

सार: जब हम अपने सच्चे स्वरूप से जुड़ी कोई चीज़ खो देते हैं तब हमारे अंदर एक गहरा खालीपन आ जाता है। हमें अपने चुनाव के लिए पछतावा हो सकता है जो हमने क्षणिक चीज़ों की तलाश में किए । यह उस कौवे की तरह है जो एक खाली घर में भटकता रहता है, कभी मौजूद रहे भोजन को बेचैनी से ढूँढते हुए, यह याद दिलाता है उन चीज़ों की जिनकी कद्र नहीं कर पाए। हम जिन आकांक्षाओं का पीछा करते हैं, जैसे पहचान, सफलता, मान्यता या नियंत्रण, यह सब उस समय महत्वपूर्ण लगती हैं लेकिन अंततः सब मिट जाती हैं। हालाँकि यह खालीपन किसी अंत का संकेत नहीं है, इसके बजाय यह एक नई शुरुआत हो सकती है अगर हम सच्चाई को स्वीकार करें और सार्थक आत्मचिंतन करें। यह भीतर झाँकने और अपने उस असली स्वरूप को फिर से पाने का अवसर है जो उन मूल्यों पर फलता-फूलता है जो समय की कसौटी पर हमेशा खरे उतरते हैं।

सुणि मन भूले बावरे गुर की चरणी लागु ॥
सुन, हे भ्रमित और भटकते मन, विनम्रता से ज्ञान के सार को ग्रहण करो ।

हरि जपि नामु धिआइ तू जमु डरपै दुख भागु ॥
जब जागरूकता, आत्मनिरीक्षण और सर्वव्यापी एकता के चिंतन का अभ्यास किया जाता है तब नकारात्मकता, भय और पीड़ा की पकड़ का प्रभाव धीरे-धीरे समाप्त होने लगता है।

दूखु घणो दोहागणी किउ थिरु रहै सुहागु ॥१॥
अपने प्रिय से वियोग में दुर्भाग्यपूर्ण जीवनसाथी के लिए कष्ट होता है, उनका अनंत मिलन कैसे हो सकता है? यह व्यक्ति के सच्चे स्वरुप से अलगाव को उजागर करता है जो अतृप्ति से पीड़ा का कारण बनता है। (१)

भाई रे अवरु नाही मै थाउ ॥
हे साथी, मेरे लिए कोई और आसरा नहीं है, यह याद दिलाता है कि सुकून सिर्फ़ आत्म-जागरूकता में ही है।

मै धनु नामु निधानु है गुरि दीआ बलि जाउ ॥१॥ रहाउ ॥
ज्ञान से मिला खज़ाना, मेरा धन आत्म-चिन्तन है, जिसके लिए मैं कृतज्ञ हूँ। (१)(विराम)

गुरमति पति साबासि तिसु तिस कै संगि मिलाउ ॥
अज्ञानता से सुख की ओर ले जाने वाले ज्ञान से जो विवेक जागृत होता है, वह सम्माननीय है। काश, हम ऐसे अनुभव से जुड़ें।

तिसु बिनु घड़ी न जीवऊ बिनु नावै मरि जाउ ॥
सार्वभौमिक स्रोत की जागरूकता के बिना, मैं पल भर भी जीवित नहीं रह सकता। आत्म-चिंतन के बिना, मैं आध्यात्मिक रूप से नष्ट हो जाता हूँ।

मै अंधुले नामु न वीसरै टेक टिकी घरि जाउ ॥२॥
मैं अज्ञानी हूँ, मैं चिंतन को कभी न भूलूँ क्योंकि यह मेरे सच्चे स्वरूप तक पहुँचने में मेरा सहारा और सुरक्षा है। (२)

गुरू जिना का अंधुला चेले नाही ठाउ ॥
यदि गुरु ही अंधा हो तब शिष्य को कहाँ ठहराव मिलेगा? यह दर्शाता है कि आध्यात्मिक दृष्टि के बिना सिखाने वाला और सीखने वाला दोनों दिशाहीन रहते हैं।

बिनु सतिगुर नाउ न पाईऐ बिनु नावै किआ सुआउ ॥
सच्चे विवेक के बिना जो अज्ञानता से जागरूकता की ओर ले जाता है, आत्म-जागरूकता पाना नामुमकिन है। आत्म-जागरूकता के बिना हमारा उद्देश्य ही क्या है।

आइ गइआ पछुतावणा जिउ सुंञै घरि काउ ॥३॥
जब कोई प्राथमिक चीज़ गायब हो जाती है तब निराशा होती है, ठीक वैसे ही जैसे कोई कौआ किसी वीरान घर में भटकता है। यह भ्रामक आकर्षणों के पीछे अपने बुनियादी मूल्यों को खोने के पछतावे को दिखाता है जिससे हमारा ज़मीर उन चीज़ों से दूर हो जाता है जो सच में अर्थपूर्ण हैं। (३)

बिनु नावै दुखु देहुरी जिउ कलर की भीति ॥
आत्म-चिन्तन के सहारे के बिना, इंसान की स्थिति दुख में इस हद तक पहुँच जाती है जैसे मिट्टी की नाज़ुक दीवार जो कभी भी ढह सकती है।

तब लगु महलु न पाईऐ जब लगु साचु न चीति ॥
जब तक सत्य चेतना में नहीं बसता, तब तक मन को भी आंतरिक निवास की शांति प्राप्त नहीं होती।

सबदि रपै घरु पाईऐ निरबाणी पदु नीति ॥४॥
ज्ञान के सार से पूर्ण हो कर हमें आत्म-ज्ञान का निवास मिलता है जहाँ आध्यात्मिक जागरूकता स्थायी अवस्था बन जाती है। (४)

हउ गुर पूछउ आपणे गुर पुछि कार कमाउ ॥
अपनी भीतरी समझ से मार्गदर्शन लेकर, इसी समझ के आधार पर कर्म करो। यह बताता है कि निर्णय लेने में आत्म-चिन्तन से स्पष्टता आती है।

सबदि सलाही मनि वसै हउमै दुखु जलि जाउ ॥
जब ज्ञान के सार को सम्मान दिया जाता है और विवेक में बस जाता है तब अहंकार से उत्पन्न दुख जलकर भस्म हो जाता है।

सहजे होइ मिलावड़ा साचे साचि मिलाउ ॥५॥
संतुलन से एकत्व की प्राप्ति होती है और सत्य की प्राप्ति ईमानदारी से आती है। यह सद्भाव के लिए सच्चाई और संतुलन के साथ अपना जीवन जीने के बारे में बताता है। (५)

सबदि रते से निरमले तजि काम क्रोधु अहंकारु ॥
जो लोग आध्यात्मिक बातों के सार में डूब जाते हैं, वह वासना, क्रोध और अहंकार को त्यागकर शुद्ध हो जाते हैं। यह दिखाता है कि इरादे की पवित्रता नकारात्मक भावनाओं के पार जाने से आती है।

नामु सलाहनि सद सदा हरि राखहि उर धारि ॥
जो निरंतर आत्म-चिन्तन करते हैं वह सर्वव्यापी चेतना को हृदय में धारण करते हैं। यह दर्शाता है कि स्तुति केवल वाणी नहीं बल्कि आत्म-विकास की निरंतर प्रक्रिया है।

सो किउ मनहु विसारीऐ सभ जीआ का आधारु ॥६॥
कोई सर्वव्यापी जागरूकता को कैसे भूल सकता है जो सारे वजूद का सहारा और नींव है? यह स्मरण कराता है कि उन मूल्यों को न भूलें जो आंतरिक शांति का आधार हैं। (६)

सबदि मरै सो मरि रहै फिरि मरै न दूजी वार ॥
ज्ञान के सार से जब अहंकार मर जाता है तभी झूठे 'स्व' की मृत्यु होती है और फिर कभी आध्यात्मिक मृत्यु नहीं होती। यह द्वैत और भ्रम के अमर जागरूकता के प्रकाश में विलीन हो जाने का प्रतीक है।

सबदै ही ते पाईऐ हरि नामे लगै पिआरु ॥
केवल ज्ञान का सार पाकर ही, सर्वव्यापी चेतना के साथ प्रेमपूर्ण जुड़ाव सम्भव है।

बिनु सबदै जगु भूला फिरै मरि जनमै वारो वार ॥७॥

अंतर्दृष्टिपूर्ण ज्ञान के बिना, दुनिया अज्ञानता में भटकती रहती है। जन्म और मृत्यु के चक्र में, आदतों, भ्रमों और अवचेतना को दोहराती है। यह इस बात पर प्रकाश डालता है कि जागरूकता के बिना, हम सचेत और अचेतन जीवन के अंतहीन चक्रों को दोहराते रहते हैं। (७)

सभ सालाहै आप कउ वडहु वडेरी होइ ॥

हर व्यक्ति अपनी प्रशंसा करता है, यह मानकर कि वही सबसे महान है। यह बताता है कि अहंकार विद्वता और विनम्रता में बाधा डालता है।

गुर बिनु आपु न चीनीऐ कहे सुणे किआ होइ ॥

आध्यात्मिक दृष्टि के बिना आत्म-ज्ञान संभव नहीं है, सिर्फ़ सुनने और बोलने से क्या हासिल हो सकता है? यह उस उलझन को दिखाता है जो तब पैदा होती है जब खुद से और दूसरों से बातचीत सतही होती है।

नानक सबदि पछाणीऐ हउमै करै न कोइ ॥८॥८॥

नानक कहते हैं, ज्ञान के सार को पहचानने से अहंकार का प्रभाव समाप्त हो जाता है। (८)(८)

तत्त्व: गुरु नानक बताते हैं कि अहंकार छोटे-छोटे रूपों में दिखाई देता है जो हमारे अंदर और दुनिया में एकता के बारे में हमारी जागरूकता में रुकावट डालता है। यह अलगाव के भ्रम से शुरू होता है। यह गलत विश्वास मानना कि "मैं" दूसरों से अलग या श्रेष्ठ हूँ। यह गलत धारणा अलग-अलग अहंकारों को जन्म देती है: बौद्धिक अहंकार अर्थात ज्ञान पर गर्व, भावनात्मक अहंकार अर्थात संबंधों और इच्छाओं से जुड़े रहना, भौतिक अहंकार अर्थात पद, संपत्ति और पहचान से जुड़े रहना और आध्यात्मिक अहंकार यानी अपनी आध्यात्मिकता को श्रेष्ठ मानना। अहंकार नियंत्रण, मान्यता और श्रेष्ठता की इच्छा पैदा करता है जो शांति और सत्य की खोज में बाधाएँ खड़ी करता है। गुरु नानक समझाते हैं कि अहंकार से पार पाने का मार्ग यह स्वीकार करना है कि सारी सृष्टि एक ही सर्वव्यापी चेतना से प्रवाहित होती है जो हम सभी को जोड़ती है।

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

Oneness In Diversity Research Foundation
वेबसाइट: OnenessInDiversity.com
ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com