गुरु नानक - सबद ८९
चिते दिसहि धउलहर बगे बंक दुआर ॥
रागु सिरीरागु, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, ६२

चिते दिसहि धउलहर बगे बंक दुआर ॥
करि मन खुसी उसारिआ दूजै हेति पिआरि ॥
अंदरु खाली प्रेम बिनु ढहि ढेरी तनु छारु ॥१॥
भाई रे तनु धनु साथि न होइ ॥
राम नामु धनु निरमलो गुरु दाति करे प्रभु सोइ ॥१॥ रहाउ ॥
राम नामु धनु निरमलो जे देवै देवणहारु ॥
आगै पूछ न होवई जिसु बेली गुरु करतारु ॥
आपि छडाए छुटीऐ आपे बखसणहारु ॥२॥
मनमुखु जाणै आपणे धीआ पूत संजोगु ॥
नारी देखि विगासीअहि नाले हरखु सु सोगु ॥
गुरमुखि सबदि रंगावले अहिनिसि हरि रसु भोगु ॥३॥
चितु चलै वितु जावणो साकत डोलि डोलाइ ॥
बाहरि ढूँढि विगुचीऐ घर महि वसतु सुथाइ ॥
मनमुखि हउमै करि मुसी गुरमुखि पलै पाइ ॥४॥
साकत निरगुणिआरिआ आपणा मूलु पछाणु ॥
रकतु बिंदु का इहु तनो अगनी पासि पिराणु ॥
पवणै कै वसि देहुरी मसतकि सचु नीसाणु ॥५॥
बहुता जीवणु मंगीऐ मुआ न लोड़ै कोइ ॥
सुख जीवणु तिसु आखीऐ जिसु गुरमुखि वसिआ सोइ ॥
नाम विहूणे किआ गणी जिसु हरि गुर दरसु न होइ ॥६॥
जिउ सुपनै निसि भुलीऐ जब लगि निद्रा होइ ॥
इउ सरपनि कै वसि जीअड़ा अंतरि हउमै दोइ ॥
गुरमति होइ वीचारीऐ सुपना इहु जगु लोइ ॥७॥
अगनि मरै जलु पाईऐ जिउ बारिक दूधै माइ ॥

बिनु जल कमल सु ना थीऐ बिनु जल मीनु मराइ ॥
नानक गुरमुखि हरि रसि मिलै जीवा हरि गुण गाइ ॥८॥१५॥

सार: प्रेम वह मौन शक्ति है, जो अलगाव के भ्रम को समाप्त करती है और हमें जीवन के साथ एक गहरे जुड़ाव में ले जाती है। इस 'प्रेम' की शुरुआत स्वयं को समझने से होती है और फिर यह विस्तार पाकर संसार से संबंध स्थापित करती है। इसमें अक्सर लगाव के बीज और बदले में कुछ पाने की हल्की उम्मीद होती है जिससे यह अस्थिर हो जाती है क्योंकि यह विशिष्ट रूपों, भावनाओं और परिणामों से जुड़ी रहती है। इसके विपरीत 'प्रेम' व्यक्तिगत सीमाओं से परे है, यह सभी प्राणियों में निहित एक समान सार की पहचान है। द्वैत से परे जाकर यह सम्पूर्ण सृष्टि को एक इकाई के रूप में गले लगाने के लिए फैलता है। यह देने वाले और पाने वाले दोनों को मुक्ति और पोषण देता है और यह सम्पूर्ण सृष्टि में अनवरत प्रवाहित होने वाली जीवन-स्थिति बन जाता है।

चिते दिसहि धउलहर बगे बंक दुआर ॥
बड़ी-बड़ी हवेलियाँ अपनी चमकदार सफ़ेद दीवारों और शानदार दरवाज़ों के साथ आलीशान दिखती हैं। यह अवलोकन हमारी इस प्रवृत्ति को उजागर करता है कि हम केवल दिखावे के आधार पर राय बना लेते हैं बिना उस सच्चे सार को जाने जो अंदर छिपा होता है।

करि मन खुसी उसारिआ दूजै हेति पिआरि ॥
यह भवन मन को सुख देने के लिए बनाए जाते हैं, द्वैत से जुड़े प्रेम के कारण। यह उस झूठी धारणा को दर्शाता है कि आनंद बाहरी सुख-साधनों और मान्यता पर निर्भर है।

अंदरु खाली प्रेम बिनु ढहि ढेरी तनु छारु ॥१॥
प्रेम के बिना भीतरी संसार खाली रह जाता है, शरीर मलबे और राख में बदल जाता है। यह दर्शाता है कि स्थायी, निःस्वार्थ, आध्यात्मिक प्रेम के बिना, हम अपने भीतर और बाहर किसी भी स्तर पर गहरा और सम्मानजनक संबंध स्थापित नहीं कर सकते। (१)

भाई रे तनु धनु साथि न होइ ॥
हे साथियों, न शरीर, न धन साथ रहेगा। यह चित्र उन बंधनों का प्रतिनिधित्व करते हैं जो हम अपने मन में भौतिक सुख-सुविधाओं के साथ बनाते हैं जो वास्तव में, क्षणभंगुर और मूल्यहीन हैं।

राम नामु धनु निरमलो गुरु दाति करे प्रभु सोइ ॥१॥ रहाउ ॥
एकत्व पर चिंतन वह पवित्र, निर्मल धन है जो ज्ञान के सार के माध्यम से प्राप्त होता है और सर्वव्यापी स्रोत की समझ प्रदान करता है। आंतरिक शांति और स्पष्टता ही एकमात्र सच्चा, स्थायी धन हैं। (१)(विराम)

राम नामु धनु निरमलो जे देवै देवणहारु ॥
एकत्व-चिंतन वह पवित्र धन है जिसे यदि देने वाला दाता प्रदान करे तब यह निर्मल धन प्राप्त होता है। यह दर्शाता है कि हम जागरूकता तभी हासिल कर सकते हैं जब हमारी अंतरात्मा हमारे मन को सदाचारी विचार दे।

आगै पूछ न होवई जिसु बेली गुरु करतारु ॥
जिनका मित्र सर्वव्यापी स्रोत का सार है, उनसे कोई प्रश्न नहीं पूछा जाता। यह ज्ञान के साथ जुड़े जीवन की गरिमा को दर्शाता है, जो सच्चे चरित्र का उदाहरण है और जिसे किसी बचाव की आवश्यकता नहीं है।

आपि छडाए छुटीऐ आपे बखसणहारु ॥२॥
जब चेतना स्वयं को मुक्त करती है तभी मुक्ति होती है क्योंकि क्षमा करने वाली भी वही है। यह हमारी अंतरात्मा का प्रतीक है, वह महत्वपूर्ण शक्ति जो नकारात्मकता से ऊपर उठने और उस अपराधबोध को दूर करने के लिए आवश्यक स्पष्टता प्रदान करती है जो हमें बोझिल कर नीचे खींचता है। (२)

मनमुखु जाणै आपणे धीआ पूत संजोगु ॥
अहं-केन्द्रित व्यक्ति अपने बच्चों और परिवार को ही स्थायी बंधन मान लेता है। यह रिश्तों को प्रबंधित और नियंत्रित करने की मानवीय प्रवृत्ति की एक झलक देता है। लगाव में, मनमुटाव के साथ पकड़े रहने के बजाय प्यार से जाने देने के उच्च मूल्य के भूल जाने की ओर संकेत करता है।

नारी देखि विगासीअहि नाले हरखु सु सोगु ॥
वह बाहरी सुंदरता देखकर खुशी से चमकते हैं लेकिन यह खुशी अपने साथ दुख भी लाती है। यह दर्शाता है कि इच्छाएं बेचैनी और भावनात्मक उतार-चढ़ाव की ओर ले जाती हैं जिसके परिणामस्वरूप क्षणिक आनंद की अस्थायी ऊंचाइयां और गहरे निचले स्तर का शोक भी आता है।

गुरमुखि सबदि रंगावले अहिनिसि हरि रसु भोगु ॥३॥
जो ज्ञान की तलाश करते हैं वह आध्यात्मिक अंतर्दृष्टि से पूर्णतः भर जाते हैं और दिन-रात एकत्व के सार का अमृत के रूप में अनुभव करते हैं। (३)

चितु चलै वितु जावणो साकत डोलि डोलाइ ॥
जब अंतरात्मा क्षणभंगुर सांसारिक धन की ओर भटकती है तब आत्मकेन्द्रित व्यक्ति लड़खड़ाते हैं और अपने आस-पास वालों को भी विचलित करते हैं। यह बेचैन मन को दर्शाता है जो अनिश्चितता से समग्र स्थिरता को कमज़ोर करता है।

बाहरि ढूँढि विगुचीऐ घर महि वसतु सुथाइ ॥
बाहर खोजने से दुख होता है क्योंकि पवित्र खज़ाना भीतर ही वास करता है। यह मानव मन की उस कमी को दिखाता है जो संपत्ति में खुशी ढूंढता है क्योंकि संतोष का खज़ाना हमारे भीतर ही रहता है।

मनमुखि हउमै करि मुसी गुरमुखि पलै पाइ ॥४॥

आत्मकेन्द्रित खुद को अहं में खो देते हैं जबकि ज्ञान से जुड़े लोगों को इनाम उनकी गोद में मिल जाता है। यह एक चेतावनी है कि घमंड प्रयास करने पर भी सच्चाई को छिपाता है जबकि विनम्रता इसे बिना किसी प्रयास के प्रकट करती है। (४)

साकत निरगुणिआरिआ आपणा मूलु पछाणु ॥

हे गुणहीन, आत्मकेन्द्रित मनुष्य, अपने मूल को पहचानो। यह ज़ोर देता है कि अपने स्रोत की समझ ही हमें सही दिशा की ओर मार्गदर्शन कर सकती है।

रकतु बिंदु का इहु तनो अगनी पासि पिराणु ॥

यह शरीर, जो रक्त, वीर्य और अंडे से बना है, अंततः अग्नि को सौंप दिया जाएगा। यह भौतिक अस्तित्व की नश्वरता की याद दिलाता है, अस्तित्व वजूद में आता है, बना रहता है और अंततः नष्ट हो जाता है।

पवणै कै वसि देहुरी मसतकि सचु नीसाणु ॥५॥

सांस शरीर को नियंत्रित करती है, यह एक सच्चाई है जो माथे पर लिखी है। इसका मतलब है कि अपने शारीरिक रूप पर घमंड करना गलत है, स्वयं के विवेक में छिपी सच्चाई ही है जो सच में महत्त्व रखती है। (५)

बहुता जीवणु मंगीऐ मुआ न लोड़ै कोइ ॥

सब लम्बी आयु चाहते हैं, कोई मरना नहीं चाहता। यह लाक्षणिक रूप से दर्शाता है कि हम शांति और खुशी चाहते हैं, फिर भी फिर भी हम अक्सर अपने अहंकार और अनियंत्रित इच्छाओं को छोड़ने में हिचकिचाते हैं।

सुख जीवणु तिसु आखीऐ जिसु गुरमुखि वसिआ सोइ ॥

जीवन को शांतिपूर्ण तब कहा जा सकता है जब उसमें एक बुद्धिमान व्यक्ति के गुण हों जो ज्ञान के साथ तालमेल बिठा सकता हो। यह दर्शाता है कि जीवन की उच्च गुणवत्ता गहरी चेतना से आती है, न कि सामाजिक स्थिति, धर्म की व्यवस्था-प्रणाली, उम्र या लिंग से।

नाम विहूणे किआ गणी जिसु हरि गुर दरसु न होइ ॥६॥
उस जीवन का क्या मूल्य है जिसमें आत्म-चिंतन नहीं है और जिसने एकत्व के सार को अनुभव नहीं किया है? (६)

जिउ सुपनै निसि भुलीऐ जब लगि निद्रा होइ ॥
जैसे नींद रहने तक ही सपना रहता है, यह लाक्षणिक रूप से मानव अस्तित्व को दर्शाता है जो अहंकार की नींद में भ्रम में जीता है जब तक कि चेतना वास्तविकता को प्रकट नहीं करती।

इउ सरपनि कै वसि जीअड़ा अंतरि हउमै दोइ ॥
जैसे सांप मंत्र से वश में हो जाता है, वैसे ही अहंकार और द्वैत के जाल में विवेक फंस जाता है।

गुरमति होइ वीचारीऐ सुपना इहु जगु लोइ ॥७॥
जब आध्यात्मिक ज्ञान से जुड़ा विवेक सोचता है तब वह पहचानता है कि यह दुनिया एक सपने जैसी है। यह सचेत दृष्टिकोण प्राप्त करने के महत्व को दर्शाता है क्योंकि वह बताता है कि वास्तव में क्या महत्वपूर्ण है। (७)

अगनि मरै जलु पाईऐ जिउ बारिक दूधै माइ ॥
आग पानी से शांत हो जाती है, जैसे बच्चा माँ के दूध से तृप्त हो जाता है। यह उस चेतना को पाने के महत्व पर ज़ोर देता है जो इच्छाओं की आग और उन्हें पूरा करने की लालसा को शांत करती है।

बिनु जल कमल सु ना थीऐ बिनु जल मीनु मराइ ॥
पानी के बिना कमल नहीं खिल सकता और मछली पानी के बिना जीवित नहीं रह सकती। यह इस बात का प्रतीक है कि हमारी अंतरात्मा आध्यात्मिक पोषण के बिना फल-फूल नहीं सकती।

नानक गुरमुखि हरि रसि मिलै जीवा हरि गुण गाइ ॥८॥१५॥

गुरु नानक कहते हैं कि जो बुद्धिमान लोग ज्ञान से जुड़े होते हैं, वह एकत्व का सार प्राप्त करते हैं और आध्यात्मिक रूप से जीवित रहते हैं क्योंकि वह एकत्व के गुणों को व्यक्त करते हैं। (८)(१५)

तत्त्व: गुरु नानक कहते हैं कि भीतरी बेचैनी तभी शांत होती है जब हम अपने असली स्वभाव से जुड़ते हैं। जैसे पानी आग को ठंडा करता है और माँ का दूध बच्चे को सुकून देता है, वैसे ही आत्म-जागरूकता बेचैन मन को शांत करती है। बाहरी सुविधाएँ भीतर को शांत नहीं कर सकती। जब हम अपने मूल स्रोत, एकत्व की चेतना को भूल जाते हैं तब इच्छा और डर पैदा होते हैं जिससे हमारा संतुलन बिगड़ जाता है। चेतना एक कोमल औषधि की तरह काम करती है जो स्पष्टता और सुकून वापस लाती है। यह दिखाती है कि शांति कोई ऐसी चीज़ नहीं है जिसका पीछा किया जाए बल्कि यह हमारी बेचैनी के नीचे पहले से ही मौजूद हमारी स्वाभाविक अवस्था है। जैसे-जैसे यह पहचान गहरी होती जाती है, हमारे मन में स्वाभाविक रूप से संतोष पैदा होता है और शांति स्थायी तथा वास्तविक बन जाती है।

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

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com