गुरु नानक - सबद ९०

डूँगरु देखि डरावणो पेईअड़ै डरीआसु ॥

रागु सिरीरागु, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, ६३

डूँगरु देखि डरावणो पेईअड़ै डरीआसु ॥
ऊचउ परबतु गाखड़ो ना पउड़ी तितु तासु ॥
गुरमुखि अंतरि जाणिआ गुरि मेली तरीआसु ॥१॥
भाई रे भवजलु बिखमु डराँउ ॥
पूरा सतिगुरु रसि मिलै गुरु तारे हरि नाउ ॥१॥ रहाउ ॥
चला चला जे करी जाणा चलणहारु ॥
जो आइआ सो चलसी अमरु सु गुरु करतारु ॥
भी सचा सालाहणा सचै थानि पिआरु ॥२॥
दर घर महला सोहणे पके कोट हजार ॥
हसती घोड़े पाखरे लसकर लख अपार ॥
किस ही नालि न चलिआ खपि खपि मुए असार ॥३॥
सुइना रुपा संचीऐ मालु जालु जंजालु ॥
सभ जग महि दोही फेरीऐ बिनु नावै सिरि कालु ॥
पिंडु पड़ै जीउ खेलसी बदफैली किआ हालु ॥४॥
पुता देखि विगसीऐ नारी सेज भतार ॥
चोआ चंदनु लाईऐ कापड़ु रूपु सीगारु ॥
खेहू खेह रलाईऐ छोडि चलै घर बारु ॥५॥
महर मलूक कहाईऐ राजा राउ कि खानु ॥
चउधरी राउ सदाईऐ जलि बलीऐ अभिमान ॥
मनमुखि नामु विसारिआ जिउ डवि दधा कानु ॥६॥
हउमै करि करि जाइसी जो आइआ जग माहि ॥
सभु जगु काजल कोठड़ी तनु मनु देह सुआहि ॥
गुरि राखे से निरमले सबदि निवारी भाहि ॥७॥
नानक तरीऐ सचि नामि सिरि साहा पातिसाहु ॥

मै हरि नामु न वीसरै हरि नामु रतनु वेसाहु ॥
मनमुख भउजलि पचि मुए गुरमुखि तरे अथाहु ॥८॥१६॥

सार: वास्तविक सफलता या अर्थपूर्ण आंतरिक परिवर्तन का कोई संक्षिप्त रास्ता नहीं है। दिखावे के रीति-रिवाजों या उधार के ज्ञान से स्थायी परिणाम नहीं मिल सकते, सच्चा परिवर्तन आंतरिक प्रयास और प्रत्यक्ष अनुभव से ही संभव है। भीतर के तालमेल के बिना बाहरी काम खोखले रह जाते हैं चाहे वह कितने भी प्रभावशाली क्यों न दिखें, यह बंजर ज़मीन पर बीज बोने जैसा है, कुछ भी सार्थक जड़ नहीं पकड़ सकता। चेतना की जागरूकता धीरे-धीरे विकसित होती है और इसके लिए धैर्य, ईमानदारी और स्थिरता की ज़रूरत होती है। किंतु, अहंकार अक्सर इन गुणों का विरोध करता है और जल्दी इनाम और तुरंत पहचान चाहता है। बदलाव एक सफ़र है जिसे जल्दबाज़ी में नहीं किया जा सकता, यह एक पेड़ के बढ़ने की तरह होता है जो अच्छे और मुश्किल दोनों मौसमों से गुज़रता है जहाँ हर चरण को ईमानदारी से प्रामाणिक रूप से जीना पड़ता है। बाहरी अभ्यासों का महत्व उनकी असली भीतरी बदलाव को दिखाने की क्षमता में है। स्थायी संतुष्टि ईमानदारी, विनम्रता और आंतरिक बदलाव की हिम्मत के साथ जीवन पथ पर चलने से आती है।

डूँगरु देखि डरावणो पेईअड़े डरीआसु ॥
पहाड़ डरावना लगता है, उस पर चढ़ना ख़ौफ़नाक लगता है। यह हमारे आरामदायक स्थिति से बाहर निकलकर नए नज़रिए को अपनाने के डर को दिखाता है। जब हम आशंका के साथ आगे बढ़ते हैं तब अस्थिरता अनुभव करते हैं।

ऊचउ परबतु गाखड़ो ना पउड़ी तितु तासु ॥
पहाड़ ऊंचा और खड़ा है, ऊपर तक पहुँचने के लिए कोई सीढ़ी नहीं है। यह दिखाता है कि सफलता का पथ किसी संक्षिप्त रस्ते से नहीं मिलता। सच्चाई और बदलाव की यात्रा को तय करने के लिए ऊपरी रीति-रिवाजों के बजाये आंतरिक शक्ति की ज़रूरत होती है।

गुरमुखि अंतरि जाणिआ गुरि मेली तरीआसु ॥१॥
बुद्धिमान विवेकी समझते हैं कि ज्ञान से मिला सार ही उन्हें पार ले जा सकता है। यह ज़ोर देता है कि एहसास और विनम्रता उस समझ के लिए रास्ता बनाते हैं जो अज्ञानता को दूर करती हैं। (१)

भाई रे भवजलु बिखमु डराँउ ॥
हे साथी, जीवन का सागर कठिन है यह डराता है। यह स्मरण कराता है कि भीतरी स्पष्टता के बिना जीवन अनिश्चित, भारी और दिशाहीन लग सकता है।

पूरा सतिगुरु रसि मिलै गुरु तारे हरि नाउ ॥१॥ रहाउ ॥
पूर्ण और सच्ची अंतर्दृष्टि आनंद देती है और जब एकत्व में चिंतन किया जाता है तब उसका सार आध्यात्मिक रूप से मुक्तिदायक बन जाता है। यह ज़ोर देता है कि सच्चाई में निहित ज्ञान और चिंतन अराजकता और डर से पार जाने में मदद करते हैं। (१)(विराम)

चला चला जे करी जाणा चलणहारु ॥
अगर हम इस बात का दुख मनाते हैं कि सब जा रहे हैं तब हमें याद रखना चाहिए कि जो भी आता है उसे अंततः जाना ही होता है। यह हमें अपनी नश्वरता को सहजता से स्वीकारने की सीख देता है।

जो आइआ सो चलसी अमरु सु गुरु करतारु ॥
जो आते हैं उन्हें जाना ही होता है शाश्वत सर्वव्यापी ही रचनात्मक ऊर्जा का सार है। यह दृष्टिकोण हमें जीवन के क्षणभंगुर पलों से हट कर देखने और मृत्यु के बाद हमारी अपरिवर्तनीय चेतना के साथ गहरा संबंध खोजने के लिए प्रेरित करता है।

भी सचा सालाहणा सचै थानि पिआरु ॥२॥
हम अभी भी इस सच्चाई को महत्व देते हैं क्योंकि हम वास्तविकता के एक क्षेत्र के विचार से मोहित हैं। यह सच्चाई को अपनाने के बजाय जिसे सच माना जाता है उस विचार से हमारे लगाव को दर्शाता है। (२)

दर घर महला सोहणे पके कोट हजार ॥
संुदर द्वार, घर, महल और हज़ारों दृढ़ किले, यह याद दिलाते हैं कि सबसे भव्य उपलब्धियाँ भी नश्वर हैं।

हसती घोड़े पाखरे लसकर लख अपार ॥
हाथी, सजे घोड़े और अनगिनत सेनाएँ, यह सोचने पर प्रेरित करती हैं कि क्या यह सब बाहरी शक्ति और अधिकार हमारे चरित्र के पतन से हमारी रक्षा कर सकते हैं?

किस ही नालि न चलिआ खपि खपि मुए असार ॥३॥
जब हम जाते हैं तो कुछ भी साथ नहीं जाता, हम थककर मर जाते हैं बिना कोई स्थायी परिणाम हासिल किए। यह उन चीज़ों के लिए हमारे अंतहीन प्रयासों को दर्शाता है जो हमारे साथ नहीं जा सकतीं, अंततः हमें अधूरेपन के भाव के साथ ही जाना होता है । (३)

सुइना रुपा संचीऐ मालु जालु जंजालु ॥
हम सोना और चाँदी जमा करते हैं, यह धन हमें उलझनों में फँसाता है। यह एक चेतावनी है कि जमा करने से लगाव पैदा होता है जो मन को आज़ाद करने के बजाय उसमें फँसाने वाला जाल बुनता है।

सभ जग महि दोही फेरीऐ बिनु नावै सिरि कालु ॥
दुनिया में अपनी घोषणा आप करते फिरें लेकिन गहरे चिंतन के बिना यह समझना मुश्किल है कि मृत्यु सदा सिर पर मंडरा रही है। यह पंक्ति ज़ोर देती है कि दुनिया कैसे एक भ्रम पैदा करती है जिससे हमें विश्वास होता है कि धन और पद सुरक्षा या अर्थ प्रदान कर सकते हैं।

पिंडु पड़ै जीउ खेलसी बदफैली किआ हालु ॥४॥
जब हमारा शरीर अच्छाई को अपनाता है तब हमारी अंतरात्मा जश्न मनाती है फिर हमारी क्या दशा होगी अगर हम अधर्मी काम करेंगे? यह हमारे व्यवहार के बारे में एक महत्वपूर्ण सवाल

उठाता है और दर्शाता है कि आज के हमारे चुनाव हमें कल पछतावे से बचने में मदद कर सकते हैं। (४)

पुता देखि विगसीऐ नारी सेज भतार ॥
संतान को देखकर खुशी मिलती है और हमें अपने वैवाहिक दांपत्य जीवन में आनंद मिलता है। यह इस सार्वभौमिक सत्य की याद दिलाता है कि जिसे हम आज संजोते हैं वह कल जा सकता है।

चोआ चंदनु लाईऐ कापड़ु रूपु सीगारु ॥
हम इत्र, सुन्दर कपड़े और रूप-रंग का श्रृंगार करते हैं। यह इस बात की याद दिलाता है कि सिर्फ़ बाहरी रूप-रंग का संवारना आंतरिक शांति को नहीं दर्शाता।

खेहू खेह रलाईऐ छोडि चलै घर बारु ॥५॥
सब कुछ अंततः धूल में मिल जाता है और हमें अपने घरों और प्रियजनों से अलग होना पड़ता है। यह शाश्वत सत्य है कि प्रेम से जाने देना ही एकमात्र स्थायी तैयारी है क्योंकि किसी भी ठोस चीज़ को हमेशा के लिए नहीं रखा जा सकता। (५)

महर मलूक कहाईऐ राजा राउ कि खानु ॥
हम मुखिया, राजा, सम्राट, शासक या स्वामी जैसे पद धारण कर सकते हैं। यह याद दिलाता है कि पद और शक्ति अर्थहीन हैं क्योंकि वह अंततः मृत्यु के सामने लुप्त हो जाते हैं।

चउधरी राउ सदाईऐ जलि बलीऐ अभिमान ॥
हम मुखिया या कुलीन का पद धारण कर सकते हैं लेकिन घमंड आग की तरह हमें जलाता और भस्म कर देता है। यह दर्शाता है कि अहंकार हमारी चेतना का सबसे बड़ा दुश्मन है जो हमें घमंड और द्वैत से खा जाता है।

मनमुखि नामु विसारिआ जिउ डवि दधा कानु ॥६॥

अहं-केंद्रित ने आत्म-चिंतन के महत्व को भुला दिया जैसे जंगल की आग सूखी घास को निगल जाती है। यह अहं-केंद्रित होने के दोष को दर्शाता है जो अज्ञानता की ओर ले जाता है, हमारे आंतरिक मूल्यों को कम करता है और हमें आध्यात्मिक रूप से खाली छोड़ता है। (६)

हउमै करि करि जाइसी जो आइआ जग माहि ॥
जो लोग दुनिया के साथ वार्ता करते हुए अपने अहं में लिप्त रहते हैं, वह आध्यात्मिक रूप से नष्ट हो जाते हैं। यह अवलोकन दर्शाता है कि कैसे आत्म-महत्व अक्सर सच्चे उद्देश्य की जगह ले लेता है और स्थायी लाभ देने में विफल रहता है।

सभु जगु काजल कोठड़ी तनु मनु देह सुआहि ॥
पूरी दुनिया एक काजल भरी कोठरी जैसी है जहाँ शरीर और मन दोनों राख की तरह काले हो जाते हैं। यह रूपक एक ऐसी मानसिकता को दर्शाता है जो हर चीज़ में नकारात्मकता देखती है जिससे मन और शरीर कष्ट अनुभव करते हैं।

गुरि राखे से निरमले सबदि निवारी भाहि ॥७॥
जो ज्ञान के सार को धारण करते हैं उनमें आध्यात्मिक अंतर्दृष्टि की स्पष्टता होती है जो उनकी आंतरिक उथल-पुथल को बुझा देती है। (७)

नानक तरीऐ सचि नामि सिरि साहा पातिसाहु ॥
नानक कहते हैं, माया के संसार सागर को सच्चे नाम के चिंतन से पार किया जा सकता है, यह एक ऐसा गुण है जिसे सर्वोच्च सम्राट कहा गया है और इसको सबसे ऊपर रखा जाता है।

मै हरि नामु न वीसरै हरि नामु रतनु वेसाहु ॥
काश मैं एकता पर चिंतन करना कभी न भूलूँ और एकता में चिंतन के अनमोल रत्न का निवेश करूँ। यह आलोचनात्मक सोच के शक्तिशाली गुण को दृढ़ता देता है जिससे व्यक्ति सृष्टि की एकता के मूलभूत सत्य को समझ पाता है।

मनमुख भउजलि पचि मुए गुरमुखि तरे अथाहु ॥८॥१६॥

अहं-केंद्रित लोग भयानक सागर में नष्ट हो जाते हैं जबकि जो लोग ज्ञान के साथ चलते हैं वह बुद्धिमान विवेकी लोग, अथाह सागर को पार कर जाते हैं। यह दर्शाता है कि हमारा चरित्र हमारी मनःस्थिति को कैसे परिभाषित करता है। (८)(१६)

तत्त्व: गुरु नानक आत्ममंथन का प्रश्न रखते हैं जो हमें अपनी अंतरात्मा की गहराई को जगाने की चुनौती देता है। जब अच्छाई हमारे अंदर रहती है तब हमारी अंतरात्मा स्वाभाविक रूप से शांति और आनंद अनुभव करती है, फिर तो यह कथन ग़लत कामों की स्थिति के बारे में क्या कहता है? यह सवाल ग़लत कामों के सार और हमारे आंतरिक जीवन पर उनके असर के बारे में जांच पर प्रेरित करता है। यह हमें सीधे जवाब की उम्मीद करने के बजाय अपने विचारों और कामों पर गहराई से सोचने के लिए प्रोत्साहित करता है। वह जो समझदारी भरा अंतर बताते हैं, वह इस बात पर ज़ोर देता है कि अच्छाई स्पष्टता और ख़ुशी को बढ़ावा देती है जबकि ग़लत काम, जो शुरू में लुभावने या फ़ायदेमंद लग सकते हैं अंततः आंतरिक उथल-पुथल, टकराव और हमारी आध्यात्मिक भलाई में गिरावट लाते हैं। गुरु नानक हमें याद दिलाते हैं कि हमारी अंतरात्मा हमारे इरादों को भली-भाँति जानती है।

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