गुरु नानक - सबद ९२

जोगी अंदरि जोगीआ ॥

रागु सिरीरागु, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, ७१

जोगी अंदरि जोगीआ ॥
तूँ भोगी अंदरि भोगीआ ॥
तेरा अंतु न पाइआ सुरगि मछि पइआलि जीउ ॥१॥
हउ वारी हउ वारणै कुरबाणु तेरे नाव नो ॥१॥ रहाउ ॥
तुधु संसारु उपाइआ ॥
सिरे सिरि धंधे लाइआ ॥
वेखहि कीता आपणा करि कुदरति पासा ढालि जीउ ॥२॥
परगटि पाहारै जापदा ॥
सभु नावै नो परतापदा ॥
सतिगुर बाझु न पाइओ सभ मोही माइआ जालि जीउ ॥३॥
सतिगुर कउ बलि जाईऐ ॥
जितु मिलिऐ परम गति पाईऐ ॥
सुरि नर मुनि जन लोचदे सो सतिगुरि दीआ बुझाइ जीउ ॥४॥
सतसंगति कैसी जाणीऐ ॥
जिथै एको नामु वखाणीऐ ॥
एको नामु हुकमु है नानक सतिगुरि दीआ बुझाइ जीउ ॥५॥
इहु जगतु भरमि भुलाइआ ॥
आपहु तुधु खुआइआ ॥
परतापु लगा दोहागणी भाग जिना के नाहि जीउ ॥६॥
दोहागणी किआ नीसाणीआ ॥
खसमहु घुथीआ फिरहि निमाणीआ ॥
मैले वेस तिना कामणी दुखी रैणि विहाइ जीउ ॥७॥
सोहागणी किआ करमु कमाइआ ॥
पूरबि लिखिआ फलु पाइआ ॥

नदरि करे कै आपणी आपे लए मिलाइ जीउ ॥८॥
हुकमु जिना नो मनाइआ ॥
तिन अंतरि सबदु वसाइआ ॥
सहीआ से सोहागणी जिन सह नालि पिआरु जीउ ॥९॥
जिना भाणे का रसु आइआ ॥
तिन विचहु भरमु चुकाइआ ॥
नानक सतिगुरु ऐसा जाणीऐ जो सभसै लए मिलाइ जीउ ॥१०॥

सार: 'मैं' की अवधारणा एक मनोवैज्ञानिक आधार के रूप में काम करती है जो हमारे अनुभवों को एक निजी सूक्ष्म-विश्व में संजोती है। यह मैं-केंद्रित अहंकार हमारे विचारों और भावनाओं को संचालित कर एक ऐसी वास्तविकता बनाती है जो व्यक्तिगत होती है बजाय वास्तविक होने के। जब मैं को चुनौती दी जाती है तो अहंकार अपनी मौजूदगी की रक्षा में इसका विरोध करता है, जो संघर्ष की ओर ले जा सकता है, क्योंकि अक्सर हम अपने निजी दृष्टिकोणों को अंतिम सत्य समझ बैठते हैं। लेकिन आत्म-चिंतन के माध्यम से, हम ऐसा दृष्टिकोण प्राप्त कर सकते हैं जिसके जरिए अहंकार की खामियों का पता चल सके। ऐसी समझ हमें स्व-केंद्रित प्रवृत्तियों से ऊपर उठकर समाज के भले की ओर प्रेरित कर सकती है। प्रतिबंधित धारणाओं से मुक्त होकर, हम वास्तविकता के प्रति अधिक समझ विकसित कर सकते हैं और दूसरों के साथ गहरे संबंध बनाने में उत्साहित होते हैं।

जोगी अंदरि जोगीआ ॥
योगी के भीतर ही योगी का सार विद्यमान होता है। यह प्रतीक है कि हमारे कर्म अनजाने में हमारे भीतर मौजूद परम सत्ता से ही उत्पन्न होते हैं।

तूँ भोगी अंदरि भोगीआ ॥
आप सभी अनुभव करने वालों के भीतर अनुभवकर्ता हैं। यह रेखांकित करता है कि चाहे कोई सुख की तलाश करे या संयम का अभ्यास करे, सर्वव्यापी स्रोत दोनों में समान रूप से स्थिरता से उपस्थित रहता है।

तेरा अंतु न पाइआ सुरगि मछि पइआलि जीउ ॥१॥

तुम्हारी क्षमता की व्यापकता स्वर्ग, समुद्र और पाताल लोक से परे है। यह दर्शाता है कि सर्वव्यापी ऊर्जा की असीमता को विशिष्ट स्थानों या विचारों में मापने या सीमित करने की कोशिश करने से केवल उलझन पैदा होती है। (१)

हउ वारी हउ वारणै कुरबाणु तेरे नाव नो ॥१॥ रहाउ ॥

हे सर्वव्यापी चेतना, मैं अपने अहं का बलिदान करने के लिए समर्पित हूँ ताकि चिंतन कर सकूँ। यह पुष्टि करता है कि केवल भक्ति में समर्पण करके ही ज्ञान प्राप्त किया जा सकता है। (१)(विराम)

तुधु संसारु उपाइआ ॥

तुमने ही संसार बनाया। यह प्रतीक है कि सार्वभौमिक चेतना सृष्टि को प्रकट करती है। हालाँकि, हमारे 'मैं' की भावना हमारे अहं के आधार पर हमारे विचारों में एक सूक्ष्म-जगत बना लेती है।

सिरे सिरि धंधे लाइआ ॥

हर तत्व को एक विशिष्ट कार्य सौंपा गया है। यह तथ्य दर्शाता है कि प्रकृति के हर रूप का उद्देश्य पूरी सृष्टि में अपनी भूमिका निभाना है।

वेखहि कीता आपणा करि कुदरति पासा ढालि जीउ ॥२॥

आप अपनी रचना को प्रकट होते हुए देखते हैं जो आपके अद्भुत स्वभाव से गतिमान होती है, जैसे पासा फेंका गया हो। यह बताता है कि सृजनात्मक ऊर्जा जीवन के रूप में प्रकट होती है और मौन रूप से प्रवाह में बहती रहती है। (२)

परगटि पाहारै जापदा ॥

जो दिखाई देता है, वह सहज समझ में आता हुआ लगता है, किंतु यह भी बताता है कि सतही धारणाएँ अक्सर वास्तविकता के बारे में हमारी समझ को गुमराह कर सकती हैं और एक गहरे दृष्टिकोण की मांग करती हैं।

सभु नावै नो परतापदा ॥
हर कोई चिंतन के सार को जानने के लिए तरसता है। यह हमारी साँझी आंतरिक खोज की सच्चाई है।

सतिगुर बाझु न पाइओ सभ मोही माइआ जालि जीउ ॥३॥
अंतर्दृष्टि का सच्चा सार प्राप्त किए बिना, कुछ भी प्राप्त नहीं किया जा सकता। शेष सब मन को माया-भ्रम के जाल में उलझा देता है। यह वास्तविक जाँच के रूप में काम करता है, जागृत ज्ञान के बिना भक्ति भी गलत दिशा में ले जा सकती है। (३)

सतिगुर कउ बलि जाईऐ ॥
अंतर्दृष्टि के सच्चे सार के प्रति समर्पित रहें। यह सजगता को प्रोत्साहित करता है जो चेतना को असीम बनाती है।

जितु मिलिऐ परम गति पाईऐ ॥
आध्यात्मिक अंतर्दृष्टि से जुड़कर, अस्तित्व की उच्चतम अवस्था प्राप्त होती है। यह दर्शाता है कि सार्थक अर्थपूर्ण संबंध सार्वभौमिक ज्ञान का मार्ग प्रशस्त कर सकते हैं।

सुरि नर मुनि जन लोचदे सो सतिगुरि दीआ बुझाइ जीउ ॥४॥
देवता, ऋषि और संत जिस चीज़ की इच्छा करते हैं, वह सच्ची अंतर्दृष्टि के सार से पूरी होती है जो मन को समझ प्रदान करती है। यह ज़ोर देता है कि हम जो खोज रहे हैं, वह पहले से ही एक जाग्रत उपस्थिति के रूप में हमारे भीतर बह रहा है। (४)

सतसंगति कैसी जाणीऐ ॥
सच्ची संगति को कैसे पहचाना जा सकता है।

जिथै एको नामु वखाणीऐ ॥
यह वह जगह है जहाँ एकता पर विचार कर उसे व्यक्त किया जाता है। यह बताता है कि सच्ची संगति रूप या रूढ़िवादिता के बजाय सृष्टि में एकता पर केंद्रित होती है।

एको नामु हुकमु है नानक सतिगुरि दीआ बुझाइ जीउ ॥५॥
नानक कहते हैं, सर्वव्यापी ऊर्जा ही प्रकृति के मौलिक नियम का प्रतिनिधित्व करती है। आध्यात्मिक अंतर्दृष्टि का सच्चा सार ही हमारे मन को इसे समझने में सक्षम बनाता है। (५)

इहु जगतु भरमि भुलाइआ ॥
यह संसार, भ्रम में भटका हुआ है। यह कथन बताता है कि अपने सत्य को लेकर विश्वास और अविश्वास के बीच का आंतरिक संघर्ष हमें सीमित रखता है जो गहरी वास्तविकता से अनजान है।

आपहु तुधु खुआइआ ॥
आप ही तुमने खुद को गुमराह किया है। यह एक ऐसी मानसिकता का प्रतीक है जो स्वयं को भ्रमों में फंसा लेती है जिससे वह अज्ञानता में भटकती रहती है।

परतापु लगा दोहागणी भाग जिना के नाहि जीउ ॥६॥
दुख उन अभागों को लगता है जो अपने विवेक से भाग्य को नहीं पहचानते। यह दिखाता है कि जब कोई सच से दूर होता है और जीवन की अच्छाई को नहीं देख पाता तब अस्तित्व दुःखमय हो जाता है। (६)

दोहागणी किआ नीसाणीआ ॥
दुर्भाग्यशाली होने की क्या निशानियाँ हैं? यह एक आत्ममंथन को प्रेरित करने वाला प्रश्न है जो हमें अपने जीवन के दृष्टिकोण पर आत्म-चिंतन करने के लिए प्रोत्साहित करता है।

खसमहु घुथीआ फिरहि निमाणीआ ॥
अपने प्रिय को भूलकर, वह असहाय भटकते हैं। यह सार्वभौमिक चेतना से हमारे अलगाव को दर्शाता है जिससे अंतरात्मा की स्थिरता खो जाती है।

मैले वेस तिना कामणी दुखी रैणि विहाइ जीउ ॥७॥
ऐसी दंपत्ति-साथी के कपड़े मैले होते हैं और उनकी रातें दुख में बीतती हैं। यह प्रतीक है कि अशुद्ध भावनाओं के साथ सच्ची शांति संभव नहीं है। (७)

सोहागणी किआ करमु कमाइआ ॥
भाग्यशाली लोगों ने कौन से कर्म किए? यह एक आत्ममंथन को प्रेरित करने वाला प्रश्न है जो हमें अपने जीवन को सार्थक बनाने के तरीके पर आत्म-चिंतन करने के लिए प्रोत्साहित करता है।

पूरबि लिखिआ फलु पाइआ ॥
हमें फल वही मिलता है जो प्रकृति के सार्वभौमिक नियमों के अनुसार पहले से तय होता है।

नदरि करे कै आपणी आपे लए मिलाइ जीउ ॥८॥
हमारी अंतरात्मा की करुणा हमें हमारी चेतना से जोड़ती है। यह विचार बताता है कि व्यक्तिगत ईमानदारी जागरूकता बढ़ाती है और अस्तित्व की समझ को गहरा करती है। (८)

हुकमु जिना नो मनाइआ ॥
जो प्रकृति के नियमों को स्वीकार करते हैं। यह कथन जीवन के प्रति एक सचेत दृष्टिकोण का सुझाव देता है जो प्राकृतिक प्रक्रियाओं के अनुरूप है।

तिन अंतरि सबदु वसाइआ ॥
उनके भीतर, आध्यात्मिक अंतर्दृष्टि निवास करती है। यह एक ऐसे व्यक्तित्व को दर्शाता है जो ज्ञान के सार को अपनाता है।

सहीआ से सोहागणी जिन सह नालि पिआरु जीउ ॥९॥
भाग्यशाली के मित्र वह हैं जो सार्वभौमिकता के लिए प्रेम को अपनाते हैं। इसका मतलब है कि जो लोग सच्चाई पर आधारित बंधन साँझा करते हैं, वह एक-दूसरे को प्रेरित करते हैं और आध्यात्मिक विकास में भी मदद करते हैं। (९)

जिना भाणे का रसु आइआ ॥

जिन्होंने दिव्य इच्छा का स्वाद चखा है। यह मन की एक ऐसी स्थिति को दर्शाता है जो अब जीवन का विरोध नहीं करती और तूफानों में भी कृपा देखती है।

तिन विचहु भरमु चुकाइआ ॥

उनके आंतरिक संदेह दूर हो जाते हैं। यह ज्ञान के साथ मिलन को दर्शाता है जो सभी भ्रमों को दूर कर देता है।

नानक सतिगुरु ऐसा जाणीऐ जो सभसै लए मिलाइ जीउ ॥१०॥

नानक कहते हैं कि हमें ज्ञान के सच्चे सार को स्वीकार करना चाहिए जो सबको एक चेतना में जोड़ता है। (१०)

तत्त्व: गुरु नानक बताते हैं कि जैसे-जैसे हमारी समझ गहरी होती जाती है, हमारे शक अपने आप खत्म हो जाते हैं जिससे बंटवारे और टकराव की भावनाएँ भी समाप्त हो जाती हैं। इस स्पष्टता के साथ, भ्रम हम पर हावी नहीं हो पाता और ज्ञान, मुश्किल चीज़ से हटकर हमारे दैनिक जीवन का एक ज़रूरी हिस्सा बन जाता है जिससे हमारे निर्णय सहजता से हो पाते हैं। हालाँकि सवाल अभी भी उठ सकते हैं, हम अपने सीधे अनुभवों पर भरोसा करना सीख जाते हैं। हमारा मन शांत और ज़्यादा केंद्रित हो जाता है जिससे आंतरिक अशांति घट जाती है। जो चीज़ें कभी मुश्किल लगती थीं, वह आसानी से हो जाती हैं। यह समझ ज़बरदस्ती नहीं आती, यह सभी चीज़ों के आपस में जुड़ाव को पहचानने से आती है जिससे किसी भी तरह की आशंका के लिए फिर कोई जगह नहीं बचती है।

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

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com