

गुरु नानक - सबद १३
सतिगुरि मिलिए फलु पाइआ ॥
रागु सिरीरागु, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, ७२

सतिगुरि मिलिए फलु पाइआ ॥
जिनि विचहु अहकरणु चुकाइआ ॥
दुरमति का दुखु कटिआ भागु बैठा मसतकि आइ जीउ ॥ ११ ॥
अमृतु तेरी बाणीआ ॥
तेरिआ भगता रिदै समाणीआ ॥
सुख सेवा अंदरि रखिए आपणी नदरि करहि निसतारि जीउ ॥ १२ ॥
सतिगुरु मिलिआ जाणीऐ ॥
जितु मिलिए नामु वखाणीऐ ॥
सतिगुर बाझु न पाइओ सभ थकी करम कमाइ जीउ ॥ १३ ॥
हउ सतिगुर विटहु घुमाइआ ॥
जिनि भ्रमि भुला मारगि पाइआ ॥
नदरि करे जे आपणी आपे लए रलाइ जीउ ॥ १४ ॥
तूँ सभना माहि समाइआ ॥
तिनि करतै आपु लुकाइआ ॥
नानक गुरमुखि परगटु होइआ जा कउ जोति धरी करतारि जीउ ॥ १५ ॥

सार: चिंतन-मनन के मार्ग पर चलना एक गहन और सम्मानयोग्य कर्म है। ज़िंदगी की भागदौड़ से कुछ क्षण पीछे हटने, रुकने और अधिक सजगता के साथ उससे जुड़ने के लिए हिम्मत चाहिए। इस आत्म-निरीक्षण की यात्रा में, हम अपने आंतरिक जीवन को एक मार्गदर्शक प्रकाश के रूप में प्रतिष्ठित करते हैं। अपने विचारों का बिना सोचे-समझे पीछा करने के बजाय, हम उन्हें इरादे से देखते हैं जिससे स्पष्टता आती है और आंतरिक अशांति कम होती है। चिंतन का अभ्यास स्वाभाविक रूप से धैर्य, विनम्रता और समझदारी पैदा करता है, ज़बरदस्ती नहीं, सब कुछ सच्ची ईमानदारी से। धीरे-धीरे अंतर्दृष्टि प्रकट होती है और साधारण से साधारण क्षण भी अर्थ और संतुलन से भर जाते हैं।

सतिगुरि मिलिए फलु पाइआ ॥

ज्ञान के सच्चे सार को अपनाने से फल मिलता है। यह दर्शाता है कि जागरूकता संतुष्टि देती है, इनाम के तौर पर नहीं बल्कि सामंजस्य के एक स्वाभाविक परिणाम के रूप में।

जिनि विचहु अहकरणु चुकाइआ ॥

जो भीतर से अहंकार को दूर करता है। यह इस बात पर ज़ोर देता है कि जैसे-जैसे आत्म-अभिमान कम होता है, दृश्यात्मक धारणाएँ कम रक्षात्मक हो जाती हैं जिससे विनम्रता के साथ अंतर्दृष्टि सहज रूप से प्रकट होती है।

दुरमति का दुखु कटिआ भागु बैठा मसतकि आइ जीउ ॥ ११ ॥

बुरी नीयत का दुख समाप्त हो जाता है और सौभाग्य मस्तक पर आ विराजता है। यह प्रतीक है कि अच्छी और शुभ भावनाएँ मन की अवस्था को अधिक शांत और संतुलित बनाती हैं। (११)

अमृतु तेरी बाणीआ ॥

आपकी आध्यात्मिक अंतर्दृष्टि जीवन को नवीन बनाने वाला सार देती है। यह कथन उस ज्ञान पर ज़ोर देता है जो हमारी सहज जागरूकता को फिर से अमृत की तरह जीवंत कर देता है।

तेरिआ भगता रिदै समाणीआ ॥

वह भक्तों के दिलों में समा जाते हैं। यह प्रतीक है कि ज्ञान बाहरी साधनों से नहीं बल्कि आंतरिक ग्रहणशीलता से आत्मसात होता है।

सुख सेवा अंदरि रखिए आपणी नदरि करहि निसतारि जीउ ॥ १२ ॥

अपने आनंद को सेवा में स्थापित करो और अंतरात्मा तब आध्यात्मिक मुक्ति प्रदान करेगी। यह बताता है कि जब विचार और उद्देश्य स्पष्ट होते हैं तब समझ स्वाभाविक रूप से आ जाती है। (१२)

सतिगुरु मिलिआ जाणीऐ ॥

ज्ञान के सच्चे सार से जुड़ने से समझ बढ़ती है। यह दिखाता है कि जागरूकता केवल वैचारिक ज्ञान नहीं बल्कि जीवित अनुभव है।

जितु मिलिऐ नामु वखाणीऐ ॥

ज्ञान से जुड़कर आत्म-चिंतन के माध्यम से उसकी अभिव्यक्ति का रूप सामने आता है।

सतिगुर बाझु न पाइओ सभ थकी करम कमाइ जीउ ॥ १३ ॥

ज्ञान के सच्चे सार के बिना कुछ भी हासिल नहीं किया जा सकता, सभी प्रयास कर्म में थक जाते हैं। यह स्मरण कराता है कि आंतरिक सामंजस्य और स्पष्टता के बिना किया गया प्रयास थकान देता है, संतुष्टि नहीं। (१३)

हउ सतिगुर विटहु घुमाइआ ॥

मैं ज्ञान के सच्चे सार पर भक्ति में परिक्रमा करता हूँ। यह चिंतन के मार्ग पर अग्रसर होने के लिए गहन कृतज्ञता की अभिव्यक्ति है।

जिनि भ्रमि भुला मारगि पाइआ ॥

जो भटके हुए मन को उसके रास्ते पर पुनः वापस लाता है। यह दिखाता है कि जब जागरूकता के प्रवाह से हम स्वयं से जुड़ते हैं, उसके साथ ही समस्त के कल्याण को भी बढ़ावा मिलता है।

नदरि करे जे आपणी आपे लए रलाइ जीउ ॥ १४ ॥

यदि मनुष्य स्वयं पर कृपा करे तब उसे अपनी चेतना से जुड़ने का प्रयास करना चाहिए। यह भलाई के लिए दी गई सलाह है जिसके लिए अपने आंतरिक स्वयं से जुड़ने की आवश्यकता है। (१४)

तूँ सभना माहि समाइआ ॥

हे सर्वव्यापी चेतना, तुम सारी सृष्टि में व्याप्त हो। यह अस्तित्व में एकता का अनुभव करने की स्वीकृति है।

तिनि करतै आपु लुकाइआ ॥

सर्वव्यापी स्रोत सृष्टि के रूप में प्रकट होता है फिर भी वह अज्ञात रहता है। यह बताता है कि हमारे भीतर स्थित परम स्रोत एक रहस्य है जिसे महसूस किया जा सकता है लेकिन व्यक्त नहीं किया जा सकता।

नानक गुरुमुखि परगटु होइआ जा कउ जोति धरी करतारि जीउ ॥१५॥

नानक कहते हैं, ज्ञान चाहने वालों को यह स्पष्टता मिली है कि सृजनात्मक स्रोत ने स्वयं को जीवन शक्ति के रूप में स्थापित किया है। यही वह बोध है कि निर्माता और सृष्टि में कोई भेद नहीं है।
(१५)

तत्त्व: गुरु नानक हमें याद दिलाते हैं कि स्वयं के प्रति दया का अर्थ है जागरूकता की ओर अग्रसर होना, जीवन को सजग और विवेकपूर्ण ढंग से जीना। यह कोई नैतिक आदेश नहीं बल्कि कल्याण का बोध है जो चेतना को अवधारणा के बजाय एक मार्गदर्शक उपस्थिति के रूप में प्रकट करती है। सर्वव्यापी स्रोत, जिसे निर्माता भी कहा जा सकता है, एक अदृश्य उपस्थिति है जो अपनी ही अभिव्यक्तियों, अर्थात् सृष्टि के माध्यम से स्वयं को प्रकट करता है। जो दूर या छिपा हुआ लगता है, वही वास्तव में पहले से उपस्थित है जो उसे पहचानने के सभी प्रयासों की सतह के नीचे जीवन को बनाए रखता है। आत्म-चिंतन की इस कृपा से, सार्वभौमिक एकता का बोध विकसित होता है, पीड़ादायक विचारों का उपचार होता है और शांति का उदय होता है।

सबद व्याख्या विनइंदर कौर और अमरदीप सिंह

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com