गुरु नानक - सबद ९७

दूजै पहरै रैणि कै वणजारिआ मित्रा विसरि गइआ धिआनु ॥

रागु सिरीरागु, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, ७५

दूजै पहरै रैणि कै वणजारिआ मित्रा विसरि गइआ धिआनु ॥
हथो हथि नचाईऐ वणजारिआ मित्रा जिउ जसुदा घरि कानु ॥
हथो हथि नचाईऐ प्राणी मात कहै सुतु मेरा ॥
चेति अचेत मूड़ मन मेरे अंति नही कछु तेरा ॥
जिनि रचि रचिआ तिसहि न जाणै मन भीतरि धरि गिआनु ॥
कहु नानक प्राणी दूजै पहरै विसरि गइआ धिआनु ॥२॥

सार: ध्यान से देखना जागरूकता की एक शक्तिशाली स्थिति है जो हमें बिना किसी भटकाव के अपनी जागरूकता से जुड़ने में सक्षम बनाती है। यह हमें अपने विचारों, भावनाओं और स्थितियों को वैसे ही देखने में मदद करती है जैसे वह उत्पन्न होती हैं, बिना उन्हें नाम दिए या उतावलेपन से प्रतिक्रिया देने के। खुले मन से, हम अपने अनुभवों को आदतन सोच से मुक्त होकर स्पष्ट रूप से देख सकते हैं। यह अभ्यास हमारी एकाग्रता को वास्तविकता की ओर ले जाता है जिससे धारणा और प्रतिक्रिया के बीच एक महत्वपूर्ण ठहराव आता है। ध्यान से देखना स्पष्टता और सजगता को पोषित करता है और हमारी जानने की पद्धति को रूपांतरित करता है, ऐसी समझ में, जो उपस्थिति में निहित होती है।

दूजै पहरै रैणि कै वणजारिआ मित्रा विसरि गइआ धिआनु ॥
रात के दूसरे पहर में, हे व्यापारी मित्र, ध्यान कम होने लगता है। यहाँ 'व्यापारी मित्र' अंतरात्मा का प्रतीक है, जो विचलित करने वाली चीज़ों के आकर्षण में आ जाती है और 'रात का दूसरा पहर' एक ऐसे पल को दर्शाता है जब हम ध्यान खो देते हैं जिससे वास्तविकता को समझने की हमारे मन की क्षमता कम हो जाती है, ठीक उसी तरह जैसे गहरी नींद के दौरान हम भ्रमित हो जाते हैं।

हथो हथि नचाईऐ वणजारिआ मित्रा जिउ जसुदा घरि कानु ॥
एक हाथ से दूसरे हाथ में खेल में उछाला जाना, जैसे पालक माँ यशोदा के घर में शिशु कृष्ण को, यह छवि दिखाती है कि कैसे मन, जब आस-पास के कारकों जैसे लगाव, अपेक्षा और संस्कारों जैसे बाहरी प्रभावों से संचालित होता है तब हमें भ्रम में डाल सकता है जिससे हम क्षणभंगुर अनुभवों को स्थायी सत्य समझने की ग़लती करते हैं।

हथो हथि नचाईऐ प्राणी मात कहै सुतु मेरा ॥
एक जीवित प्राणी को मज़ाक में एक हाथ से दूसरे हाथ में उछाला जाता है, और माँ गर्व से कहती है, ‘यह मेरा बच्चा है’। यह स्थिति बताती है कि कैसे हमारी पहचान की भावना हमारे लगाव और चीज़ों के साथ जुड़ती है और अंततः वह अहं बनता है जो 'मेरा' और 'तुम्हारा' के भेद को परिभाषित करता है।

चेति अचेत मूड़ मन मेरे अंति नही कछु तेरा ॥
हे मेरे अनजान, भ्रमित मन, अंत में कुछ भी तुम्हारा नहीं है। यह लगाव से पैदा हुए स्वामित्व के मालिकाना हक़ और स्थायित्व के भ्रम को उजागर करता है और त्याग की ओर प्रेरित करता है।

जिनि रचि रचिआ तिसहि न जाणै मन भीतरि धरि गिआनु ॥
वह सार्वभौमिक स्रोत जिसने सारी सृष्टि रची है, हमारी समझ से दूर रहता है। अपने मन में इस बोध को धारण करो। यह बताता है कि जब भ्रम हमारी सोच पर हावी हो जाते हैं तब हम स्वयं को उस सर्वव्यापी ऊर्जा के हिस्से की तरह नहीं देख पाते।

कहु नानक प्राणी दूजै पहरै विसरि गइआ धिआनु ॥२॥
नानक कहते हैं, रात के दूसरे पहर में, इंसान ध्यान से देखने से भटक सकता है। यह बात हमें आत्म-चिंतन करने की क्षमता खोने के परिणामों पर सोचने के लिए प्रेरित करती है। जब हम ऐसा करते हैं तब हमारा मन आसानी से उन चीज़ों से भटक जाता है जो वास्तव में महत्त्वपूर्ण हैं। (२)

तत्त्व: गुरु नानक बताते हैं कि जैसे-जैसे भौतिक संसार से हमारा लगाव बढ़ता है, वह हमें अपने सार को समझने से भटकाता है। जब हमारी जागरूकता कम हो जाती है तब हम अज्ञान की

स्थिति में गिरने का जोखिम उठाते हैं। अपनी उत्पत्ति पर सोचने के बजाय, हम द्वैत में उलझ जाते हैं जहाँ हमारे आदतन लगाव, स्वामित्व के मालिकाना हक़ और पहचान की मिथ्या का भाव रच कर और भ्रम पैदा करते हैं। इस बदलाव को पहचानने से हमें ज्ञान मिल सकता है जिससे हमें अपने बाहरी जीवन और आंतरिक विचारों के बीच तालमेल बिठाने की दिशा में पहला कदम उठाने में मदद मिल सकती है।

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

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com