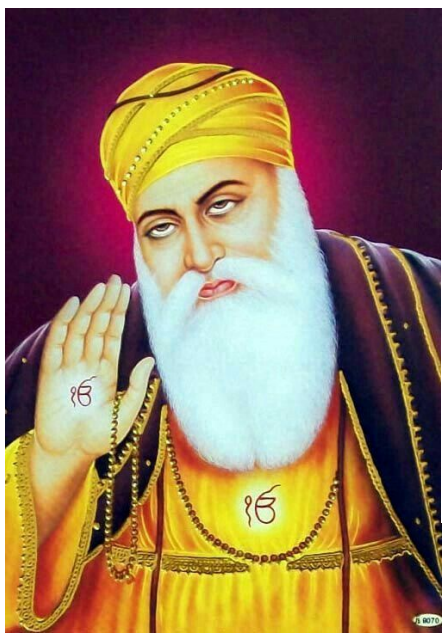
गुरु नानक और सहज योग



सिख धर्म के प्रथम गुरु गुरु श्री गुरु नानक देव जी को गुरु नानक, गुरु नानक देव जी, बाबा नानक और नानकशाह के नाम से भी जाना जाता है और इन्ही ने सिख धर्म की स्थापना की थी | इनके अंदर दार्शनिक, समाजसुधारक, धर्मसुधारक, कवि, देशभक्त, योगी, गृहस्थ और विश्वबंधु सभी के गुणों को अपने अंदर समेटे हुए थे | इसीलिए इनके विचार केवल सिख धर्म के लिए ही नहीं बल्कि सभी धर्म के लोगो के लिए प्रेरणादायक होते है |

गुरु नानक जन्म का

अंधविश्वास और आडंबरों के कट्टर विरोधी गुरु नानक का प्रकाश उत्सव (जन्मदिन) कार्तिक पूर्णिमा को मनाया जाता है हालांकि उनका जन्म 15 अप्रैल 1469 को हुआ था। गुरु नानक जी पंजाब के तलवंडी नामक स्थान पर एक किसान के घर जन्मे थे। उनके मस्तक पर शुरू से ही तेज आभा थी। तलवंडी जोकि पाकिस्तान के लाहौर से 30 मील पश्चिम में स्थित है, गुरु नानक का नाम साथ जुड़ने के बाद आगे चलकर ननकाना कहलाया। गुरु नानक के प्रकाश उत्सव पर प्रति वर्ष भारत से सिख श्रद्धालुओं का जत्था ननकाना साहिब जाकर वहां अरदास करता है।

गुरु नानक जी का परिवार

गुरु नानक जी का विवाह सन 1485 में बटाला निवासी कन्या सुलक्खनी से हुआ। उनके दो पुत्र श्रीचन्द और लक्ष्मीचन्द थे। गुरु नानक के पिता ने उन्हें कृषि, व्यापार आदि में लगाना चाहा किन्तु यह सारे प्रयास नाकाम साबित हुए। उनके पिता ने उन्हें घोड़ों का व्यापार करने के लिए जो राशि दी, नानक जी ने उसे साधु सेवा में लगा दिया। कुछ समय बाद नानक जी अपने बहनोई के पास सुल्तानपुर चले गये। वहां वे सुल्तानपुर के गवर्नर दौलत खां के यहां मादी रख लिये गये। नानक जी अपना काम पूरी ईमानदारी के साथ करते थे और जो भी आय होती थी उसका ज्यादातर हिस्सा साधुओं और गरीबों को दे देते थे।

गुरु नानक का बचपन

वह बचपन से ही गंभीर प्रवृत्ति के थे। बाल्यकाल में जब उनके अन्य साथी खेल कूद में व्यस्त होते थे तो वह अपने नेत्र बंद कर चिंतन मनन में खो जाते थे। यह देख उनके पिता कालू एवं माता तृप्ता चिंतित रहते थे। उनके पिता ने पंडित हरदयाल के पास उन्हें शिक्षा ग्रहण करने के लिए भेजा लेकिन पंडितजी बालक नानक के प्रश्नों पर निरुत्तर हो जाते थे और उनके ज्ञान को देखकर समझ गए कि नानक को स्वयं ईश्वर ने पढ़ाकर संसार में भेजा है। नानक को मौलवी कुतुबुद्दीन के पास पढ़ने के लिए भेजा गया लेकिन वह भी नानक के प्रश्नों से निरुत्तर हो गए। नानक जी ने घर बार छोड़ दिया और दूर दूर के देशों में भ्रमण किया जिससे उपासना का सामान्य स्वरूप स्थिर करने में उन्हें बड़ी सहायता मिली। अंत में कबीरदास की 'निर्गुण उपासना' का प्रचार उन्होंने पंजाब में आरंभ किया और वे सिख संप्रदाय के आदिगुरु हुए।

परमात्मा ने पिलाया अमृत

सिख ग्रंथों में उल्लेख मिलता है कि गुरु नानक नित्य बेई नदी में स्नान करने जाया करते थे। एक दिन वे स्नान करने के पश्चात वन में अन्तर्ध्यान हो गये। उस समय उन्हें परमात्मा का साक्षात्कार हुआ। परमात्मा ने उन्हें अमृत पिलाया और कहा– मैं सदैव तुम्हारे साथ हूं, जो तुम्हारे सम्पर्क में आयेंगे वे भी आनन्दित होंगे। जाओ दान दो, उपासना करो, स्वयं नाम लो और दूसरों से भी नाम स्मरण कराओ। इस घटना के पश्चात वे अपने परिवार का भार अपने श्वसुर को सौंपकर विचरण करने निकल पड़े और धर्म का प्रचार करने लगे। उन्हें देश के विभिन्न हिस्सों के साथ ही विदेशों की भी यात्राएं कीं और जन सेवा का उपदेश दिया। बाद में वे करतारपुर में बस गये और 1521 ई. से 1539 ई. तक वहीं रहे।

गुरु के लंगर की शुरुआत

गुरु नानक देवजी ने जात–पांत को समाप्त करने और सभी को समान दृष्टि से देखने की दिशा में कदम उठाते हुए 'लंगर' की प्रथा शुरू की थी। लंगर में सब छोटे–बड़े, अमीर–गरीब एक ही पंक्ति में बैठकर भोजन करते हैं। आज भी गुरुद्वारों में उसी लंगर की व्यवस्था चल रही है, जहां हर समय हर किसी को भोजन उपलब्ध होता है। इस में सेवा और भक्ति का भाव मुख्य होता है। नानक देवजी का जन्मदिन गुरु पूर्व के रूप में मनाया जाता है। तीन दिन पहले से ही प्रभात फेरियां निकाली जाती हैं। जगह–जगह भक्त लोग पानी और शरबत आदि की व्यवस्था करते हैं। गुरु नानक जी का निधन सन 1539 ई. में हुआ। इन्होंने गुरुगद्दी का भार गुरु अंगददेव (बाबा लहना) को सौंप दिया और स्वयं करतारपुर में 'ज्योति' में लीन हो गए।

सामान्यता तो गुरु ग्रंथ साहिब पूरा सहजयोग ही है परंतु उस समय जनता इतनी प्रबुद्ध नहीं थी जो इतनी सूक्ष्म बातों को समझ पाती, इसलिए अधिकतर सूक्ष्म संकेतों द्वारा ही बताया गया परंतु सिद्ध गोष्ट एवं प्राण सांगली में खुलकर सहज का वर्णन है।
सिद्ध काफी सिद्धियों और निधियों के ज्ञाता थे तो उनके साथ वार्ता काफी संस्कृत निष्ठ है।
प्राण सांगली में लंका के राजा शिव नाभ के साथ वार्ता भी पूरा सहजयोग ही है।

सहज योग अंतर्राष्ट्रीय • विश्व निर्मल धर्म •

१

सुन निरंतर सहज समाधि
तिह घर जाए तो मिटे उपाधि।
अर्थात सहज समाधि निरंतर शून्य में रहने से है जो प्राणी वहां तक पहुंच जाता है उसके सारे कष्ट दूर हो जाते हैं।

२

सुखमन महल करें जो डेरा।
ताको भवजल बहुर ना फेरा।।
जो प्राणी सुषुम्ना नाड़ी में चला जाता है वह अमर हो जाता है। उसे जन्म मरण में नहीं आना पड़ता। अर्थात मुक्ति का मार्ग सुषुम्ना से होकर ही जाता है।

३

मेर दंड की विखमी बाट
गुरु बिन कौन बनावे बाट।
इसी घाटी जो उतरे कोय
ताको जन्म मरण ना होय।।

अर्थात सुषुम्ना का मार्ग बहुत दुर्गम है इसे केवल गुरु ही बता सकता है और जो इस दुर्गम घाटी को पार कर लेता है उसका जन्म मरण का फेर समाप्त हो जाता है।

४

गगन सरोवर कवल विगास।
भंवरा उरझ रहीयो तिह वास।।

सहस्त्रार खुलने पर कमल खिल जाता है तो प्राण रूपी भ्रमर उस में निवास करता है।

५

जब लग चंद भवन नहीं आवे भान।
तब लग कहो नानक कैसे ज्ञान।।

जब तक चंद्र और सूर्य एक भवन अर्थात आज्ञा पर इकट्ठे नहीं होते तब लग ज्ञान प्राप्त नहीं होता।

६

करण कारण सब एक हैं
दूसर ना ही कोय।
नानक तिस बलिहारने
जल थल महियल सोए।।

कार्य का करता भी वही है और कारण भी वही है, वह जल थल और आकाश में भी है। नानक ऐसे प्रभु पर बलिहार है।

७

अदि सच जुगादि सच
हैभी सच नानक होसी भी सच।

प्रभु कालातीत है वह हमेशा ही रहता है भूत में भी था वर्तमान में भी है और भविष्य में भी वही रहेगा।

८

टुकदम करारी जो करें
हाजिर हुजूर खुदाय।

वह ततक्षण मिलता है अर्थात सन्यास लेने या जंगल में जाकर तपस्या से नहीं।

९

वेद पुराण सत्य हैं
वेद कतेव कहो मत झूठे
झूठा जो ना विचारे।।

गुरु नानक जी कहते हैं यह कहना कि हिंदुओं के ग्रंथ वेद और इस्लाम धर्म के कतेव असत्य हैं। झूठा तो वह है जो इनका विचार नहीं करता अर्थात वेद और कतेव सत्य हैं।

१०

दूसरे का हक मारना पाप
स्वयं मेहनत, मजदूरी करके खाना और किसी की मेहनत का हक मारना सिखी धर्म के उसूलों के खिलाफ है।
हक पराया नानका, उस सूअर उस गाय। गुरु, पीर हामा ता भरे, जे मुरदार ना खाए।।

किसी के हिस्से को मारना मुसलमान के लिए सूअर और हिंदू के लिए गाय को खाने समान है।

परम पूज्य माताजी श्री निर्मला देवी
सहज योग की संस्थापिका

११

अव्वल अल्लाह नूर उपाया कुदरत के सब बंदे
एक नूर ते सब जग उपजिया कौन भले कौन मंदे।
अर्थात हम सब का जन्मदाता एक है एक ही नूर से हम सब उत्पन्न हुए हैं कोई अच्छा और कोई बुरा नहीं। कोई ऊंचा और कोई नीचा नहीं जब हम सब एक ही खुदा के बच्चे हैं तो ऐसा हो ही नहीं सकता कि हिंदुओं का खुदा अलग और मुसलमानों का खुदा अलग हो।

१२

साक्षी भाव
हर परिस्थिति में एक सम रहो, ऐसा रहो कि सुख और दुख तुम्हें छू भी ना पाए।

a. जो नर दुख में दुख नहीं माने, सुख स्नेह और भय नहीं जाके , कंचन माटी माने।
b. मैं हों परम पुरख को दासा, देखन आओ जगत तमाशा।

संसार में जो कुछ भी हो रहा है वह केवल एक खेल समझो। उसमें चिपको नहीं।

१३

ईश्वर हम सबके अंदर है, बाहर नहीं।
a. कहो नानक बिना आपा चीन्हें, मिटे ना भ्रम की काई।

b. अंदर बसे बाहर कुछ नहीं नाही। बाहर ढूंढे से भ्रम भुलाई।।

c. पुहुप माही जैसे बास बसत है, मुकुर माही जैसे छाई।
तैसे ही हरि बसे निरंतर, घट ही खोजो भाई।।

१४

नारी का पद सम्मान योग्य
स्त्री हम सबकी जन्म दात्री है। स्त्री से ही घर संसार चलता है। स्त्री ही हमारे बच्चों की मां है।
a.सो क्यों मंदा आखिए जिन जन्मे राजान।
b. भन्डो ही भंड उपजे, भंडे बाज न कोय नानक भंडे बाहरा एको सच्चा सोए।
अर्थात स्त्री के बिना केवल परमात्मा ही है।

हमारे कर्म अच्छे होने चाहिए। क्योंकि हम जैसे कर्म करते हैं, वैसा ही हमें फल मिलता है।

१५

a. जेहा बीजे सो लुणे , कर्मा सदड़ा खेत।
b. बीजे बिख मंगे अमृत, वेखो इह न्यायो।

हम जो फसल बीजते हैं, अंत में वही काटते हैं। यदि विष बीजेंगे तो अमृत नहीं पा सकते। अर्थात हमें अपने कर्म अच्छे रखने होंगे।

१६

गरीब और जरूरतमंद की सहायता
नानक साहिब ने कहा अपनी नेक कमाई करो और उसमें से गरीब और जरूरतमंद की मदद अवश्य करो।
घाल खाए किछ हत्थों दे, नानक राह पछाणे से।

१७

सृष्टि का रचनकार परमात्मा।
सारी सृष्टि का रचन हार वह स्वयं है और रचना करके स्वयं इसी में बस कर स्वयं अपना जाए भी स्वयं ही कर रहा है, क्योंकि निराकार रूप में हम सब में विद्यमान हैं और सब कार्यों का कर्ता भी वही है।

a. निर्गुण, सगुण, निराकार सुन्न समाधि आप।
आपन कीआ नानका आपे ही फिर जाप।।
b. आपन खेल आप कर देखे।
खेल संकोचे तो नानक ऐके।।
सृष्टि का रचनाकार भी आप है और जब चाहे सारी सृष्टि को समेटकर फिर केवल स्वयं ही होता है।

१८

सृष्टि की रचना में आदि शक्ति का हाथ।
सृष्टि की रचना स्त्री ही करती है, अतः यह कार्य आदि शक्ति द्वारा ही किया गया।
अनमोल वचन

a. एका माई जुगत वियाई तिन चेले परवान। एक संसारी, एक भंडारी, एक लाए दीवान।।
एक संसारी – ब्रह्मा, भंडारी - विष्णु दीवान लगाने वाला - शिव।
b. ज्यों तिस भावे तिवे चलावे, जिव होवे फुरमान।।
जैसी प्रभु की आज्ञा होती है। त्रिदेव भी उसी शक्ति के अधीन हैं वह जैसे चाहे उन्हें चलाएं या जैसे उनका फरमान हो, वैसे ही चलते हैं।

अंत में हम इस निष्कर्ष पर पहुंचते हैं कि दोनों के मूलभूत सिद्धांत एक ही है।