

गुरु नानक – सबद ५३

धात मिलै फुन धात कउ सिफती सिफत समाइ ॥

राग सिरिराग, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, १८

धात मिलै फुन धात कउ सिफती सिफत समाइ ॥

लाल गुलाल गहबरा सचा रंग चड़ाउ ॥

सच मिलै संतोखीआ हरि जप एकै भाइ ॥१॥

भाईरे संत जना की रेण ॥

संत सभा गुर पाईए मुकत पदार्थ धेण ॥१॥ रहाउ ॥

ऊचउ थान सुहावणा ऊपर महल मुरार ॥

सच करणी दे पाईए दर घर महल पिआर ॥

गुरमुख मन समझाईए आतम राम बीचार ॥२॥

तिबिध करम कमाईअहि आस अंदेसा होइ ॥

किउ गुर बिन लिकुटी छुटसी सहज मिलिए सुख होइ ॥

निज घर महल पछाणीए नदर करे मल धोइ ॥३॥

बिन गुर मैल न उतरै बिन हरि किउ घर वास ॥

एको सबद वीचारीए अवर तिआगै आस ॥

नानक देख दिखाईए हउ सद बलिहारै जास ॥४॥१२॥

**सारः** सब कुछ अंततः अपने स्रोत में वापस मिल जाता है, चाहे वह प्रकृति के भौतिक तत्व हों या हमारे अच्छे गुण। जैसे तत्व फिर से प्राकृतिक दुनिया में विलीन हो जाते हैं, वैसे ही हमारे अच्छे गुण भी हमारे असली सार व् स्वरूप में समाहित हो जाते हैं। यह सच्चाई उन गुणों को अपनाने के महत्व पर प्रकाश डालती है जो हमारी आंतरिक गहराई में बसे हैं। यह हमें अहंकार की सीमाओं को पार कर, सामूहिक कल्याण के लिए कार्य करने का रास्ता दिखाते हैं।

धात मिलै फुन धात कउ सिफती सिफत समाइ ॥

भौतिक तत्व अंततः प्रकृति में ही मिल जाते हैं। वैसे ही अच्छे गुण हमें उन्हीं श्रेष्ठ गुणों में विलीन करने की प्रेरणा देते हैं, जो हमारी सच्ची सराहना के पात्र हैं।

लाल गुलाल गहबरा सचा रंग चड़ाउ ॥

आकर्षक और जीवंत लाल रंग की तरह, अपने विवेक को सत्य की शक्ति से भर लो ।

सच मिलै संतोखीआ हरि जप एकै भाइ ॥१॥

सत्य उन लोगों द्वारा प्राप्त किया जाता है जो संतुष्ट हैं, सर्वव्यापी एकता के परम सत्य पर चिंतन करते हैं और उसके प्रति समर्पित हैं । (१)

भाई रे संत जना की रेण ॥

हे साथी, आध्यात्मिक रूप से जागरूक लोगों के चरणों की धूल बनने के गुण को अपनाओ । इस विनम्रता के माध्यम से ही हम वास्तव में सच्ची समझ और ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं ।

संत सभा गुर पाईऐ मुकत पदार्थ धेण ॥१॥ रहाउ ॥

ज्ञानी संतों की संगति से ही सच्चा ज्ञान मिलता है, जिससे भौतिक आकर्षण से मुक्ति मिलती है । (१)(विराम)

ऊचउ थान सुहावणा ऊपर महल मुरार ॥

आध्यात्मिकता का शिखर, जहां सर्वव्यापी एकता के ज्ञान का अनुभव होता है, पूर्णता लाता है । इस दायरे से परे हम एकता में विलीन हो जाते हैं ।

सच करणी दे पाईऐ दर घर महल पिआर ॥

सच्चे कर्मों से आशीर्वाद प्राप्त होते हैं और प्रेम का विस्तार होता है । इसके माध्यम से मन को एक दरवाज़े की तरह खोलें, इसे घर की तरह बहुमूल्य समझें, विशाल हवेली की तरह इसका अन्वेषण करें ।

गुरमुख मन समझाईऐ आतम राम बीचार ॥२॥

जो लोग ज्ञान प्राप्त करने के इच्छुक हैं वह अपने विवेक को आंतरिक सर्वव्यापी ऊर्जा पर विचार करने के लिए निर्देशित करते हैं । (२)

लिबिध करम कमाई अहि आस अंदेसा होइ ॥

सत्त्व (संतुलन), रजस (क्रिया) और तमस (अज्ञानता) की तीन अवस्थाओं से प्रभावित कार्य आशा और निराशा की भावनाओं को जन्म देते हैं।

किउ गुर बिन लिकुटी छुटसी सहज मिलिए सुख होइ ॥

आध्यात्मिक ज्ञान के बिना, कोई स्वयं को मन की तीन अवस्थाओं के प्रभाव से कैसे मुक्त कर सकता है? सहज और संतुलित अवस्था में शांति का अनुभव होता है।

निज घर महल पछाणीए नदर करे मल धोइ ॥ ३ ॥

शरीर के भीतर, उस सर्वव्यापी ऊर्जा का घर है जो हम सभी को जोड़ती है। इस सत्य को पहचानने से हमें अहंकार की अशुद्धता से आत्मा को शुद्ध करने की कृपा मिलती है। (३)

बिन गुर मैल न उतरै बिन हरि किउ घर वास ॥

ज्ञान के सार को समझे बिना नकारात्मकता को दूर नहीं किया जा सकता। सर्वव्यापी ऊर्जा को पहचाने बिना, आत्मबोध संभव नहीं है।

एको सबद वीचारीए अवर तिआगै आस ॥

ज्ञान के उन शब्दों पर विचार करें जो हमें एकता में एकजुट करते हैं और देवत्व की खोज में अन्य विकर्षणों को दूर करते हैं।

नानक देख दिखाईए हउ सद बलिहारै जास ॥४॥१२॥

नानक कहते हैं, मैं उस ज्ञान पर निष्ठावर हूं जो हमें जीवन के हर पहलू में परम सत्य को देखने की शक्ति देता है। (४)(१२)

**तत्त्वः** गुरु नानक ने तीन गुणों (सत्त्व, रजस, तमस) की अवधारणा के माध्यम से मानव अनुभवों पर विचार कर उनको प्रतिबिंबित करने का महत्व बताया है। यह हमारी धारणाओं, कार्यों और प्रतिक्रियाओं को प्रभावित करते हैं। सत्त्व स्पष्टता और शांति लाता है, रजस जोश और इच्छा से संबंधित है, जबकि तमस आलस्य और अज्ञानता की ओर ले जाता है। हम आध्यात्मिक ज्ञान,

सचेतना और आत्म-प्रतिबिंब के माध्यम से पहचान सकते हैं कि कौन सा गुण हमारे विचारों और कार्यों पर हावी है। यह अभ्यास आशा और निराशा के उतार-चढ़ाव की भावनाओं को संतुलित करने में मदद करता है।

---

पहलकदमी

**Oneness In Diversity Research Foundation**

वेबसाइट: [OnenessInDiversity.com](http://OnenessInDiversity.com)

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com