

गुरु नानक – सबद ६१  
 इक तिल पिआरा वीसरै रोग वडा मन माहि ॥  
 राग सिरिराग, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, २१

इक तिल पिआरा वीसरै रोग वडा मन माहि ॥  
 किउ दरगह पत पाईए जा हरि न वसै मन माहि ॥  
 गुर मिलिए सुख पाईए अगन मरै गुण माहि ॥ १ ॥  
 मन रे अहिनिस हरि गुण सार ॥  
 जिन खिन पल नाम न वीसरै ते जन विरले संसार ॥ १ ॥ रहाउ ॥  
 जोती जोत मिलाईए सुरती सुरत संजोग ॥  
 हिंसा हउमै गत गए नाही सहसा सोग ॥  
 गुरमुख जिस हरि मन वसै तिस मेले गुर संजोग ॥ २ ॥  
 काइआ कामण जे करी भोगे भोगणहार ॥  
 तिस सिउ नेह न कीजई जो दीसै चलणहार ॥  
 गुरमुख रवहि सोहागणी सो प्रभ सेज भतार ॥ ३ ॥  
 चारे अगन निवार मर गुरमुख हरि जल पाइ ॥  
 अंतर कमल प्रगासिआ अम्रित भरिआ अघाइ ॥  
 नानक सतगुर मीत कर सच पावहि दरगह जाइ ॥ ४ ॥ २० ॥

**सार:** सच्ची प्रगति के लिए हमें अपने आप और दूसरों को गहराई से सुनने की कला में निपुण होना चाहिए। आत्मचिंतन से हमें ऐसा ज्ञान मिलता है जो केवल बुद्धि पर नहीं, बल्कि अनुभव, सहानुभूति और खुले दिल पर आधारित होता है। इस चिंतन की अवस्था में, हम बिना किसी धारणा के अपने व्यवहार और उसके परिणामों पर विचार कर सकते हैं इससे हम अपने अंतर्संबंध को पहचान सकते हैं। हमारा हर काम, हर शब्द और यहाँ तक कि हर अनकहा विचार भी ऐसी तरंगें पैदा करता है जो हमारी वास्तविकता के ताने-बाने को आकार देती हैं।

इक तिल पिआरा वीसरै रोग वडा मन माहि ॥

जिस क्षण मनुष्य एकता के मिलाप के गुण को भूल जाता है, मन विभाजन की विराह के गहरे दुख से मिल जाता है।

किउ दरगह पत पाईऐ जा हरि न वसै मन माहि ॥

अपनी अंतरात्मा को सम्मान कैसे दे सकते हैं अगर मन में मिलन के एकत्व का भाव न हो।

गुर मिलिए सुख पाईऐ अगन मरै गुण माहि ॥ १ ॥

ज्ञान प्राप्ति से शांति मिलती है। श्रेष्ठ गुणों के विकास से इच्छाओं की अग्नि बुझा जाती है। (१)

मन रे अहिनिस हरि गुण सार ॥

हे मन, चिंतन के माध्यम से एकत्व के गुण का निरंतर विकास कर ताकि उसका वास्तविक सार समझ आ सके।

जिन खिन पल नाम न वीसरै ते जन विरले संसार ॥ १ ॥ रहाउ ॥

जो लोग एक क्षण के लिए भी आत्मचिंतन का अभ्यास नहीं छोड़ते वह संसार में बहुत दुर्लभ हैं।  
(१)(विराम)

जोती जोत मिलाईऐ सुरती सुरत संजोग ॥

अस्तित्व के मूल से जुड़ें ताकि चेतना से मिलाप हो सके।

हिंसा हउमै गत गए नाही सहसा सोग ॥

हिंसा के विनाशकारी इरादे और अहंकार मिटने से, संदेह और दुःख समाप्त हो जाते हैं।

गुरमुख जिस हरि मन वसै तिस मेले गुर संजोग ॥ २ ॥

ज्ञान-साधक जिसने अपने मन में एकत्व को आत्मसात किया है, वह ज्ञान से मिली अंतर्दृष्टि से उसके सार का अनुभव करता है। (२)

काइआ कामण जे करी भोगे भोगणहार ॥  
यदि कोई प्रकृति के नियमों की तरफ समर्पित होता है तब वह अनंत ऊर्जा का अनुभव करता है।

तिस सिउ नेह न कीजई जो दीसै चलणहार ॥  
अपने आप को उन भ्रमों और चीजों से ना बांधें जो अस्थायी हैं।

गुरमुख रवहि सोहागणी सो प्रभ सेज भतार ॥३॥  
ज्ञान-साधक भाग्यशाली होते हैं क्योंकि वह सार्वभौमिक चेतना को अपना स्थायी साथी मानकर उसकी तरफ समर्पित रहते हैं। (३)

चारे अगन निवार मर गुरमुख हरि जल पाइ ॥  
नकारात्मक इच्छा को त्यागना आध्यात्मिक साधकों को परित्याग और एकता को अपनाने की शक्ति देता है वैसे ही जैसे पानी जीवन को पोषित करता है।

अंतर कमल प्रगासिआ अम्रित भरिआ अधाइ ॥  
स्पष्टता शुद्ध इरादों से उभरती है, छल-कपट से अछूती, जैसे कीचड़ भरे पानी में खिलता कमल। स्पष्टता से भरा मन उसी तरह संतुष्टि पाता है, जैसे अमृत से तृप्ति मिलती है।

नानक सतगुर मीत कर सच पावहि दरगह जाइ ॥४॥२०॥  
नानक कहते हैं कि यदि कोई अंधकार से प्रकाश की ओर मार्गदर्शन करने वाले सच्चे ज्ञान को अपना मिल बनाता है, इस वास्तविकता की समझ देव लोक में प्रवेश की अनुमति समान है। (४)(२०)

**तत्त्वः** गुरु नानक हमें अपने आस-पास के वातावरण को समझदारी से देखने और उससे सीखने की प्रेरणा देते हैं। इस प्रक्रिया के लिए आलोचनात्मक सोच, विनम्रता और ईमानदारी को अपनाने की आवश्यकता होती है क्योंकि अहंकार से प्रेरित मानसिकता हमारी धारणा बिगाड़ सकती है। कीचड़ में उगने वाले कमल की तरह जब हमारे इरादे शुद्ध होते हैं तब हम जीवन की चुनौतियों से

अंतर्दृष्टि प्राप्त कर सकते हैं। नकारात्मक इच्छाओं को त्यागकर हम स्वार्थ से मुक्त होकर एकता और प्रेम को पोषित करते हैं जैसे जल जीवन को बनाए रखता है।

---

पहलकदमी

**Oneness In Diversity Research Foundation**

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

ईमेल: [onenessindiversityfoundation@gmail.com](mailto:onenessindiversityfoundation@gmail.com)