

गुरु नानक – सबद ६७

इहु तन धरती बीज करमा करो सलिल आपाउ सारिंगपाणी ॥

राग सिरिराग, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, २३

इहु तन धरती बीज करमा करो सलिल आपाउ सारिंगपाणी ॥  
मन किरसाण हरि रिदै जमाइ लै इउ पावस पद निरबाणी ॥ १ ॥  
काहे गरबस मूँडे माइआ ॥  
पित सुतो सगल कालत माता तेरे होहि न अंत सखाइआ ॥ रहाउ ॥  
बिखै बिकार दुसट किरखा करे इन तज आतमै होइ धिआई ॥  
जप तप संजम होहि जब राखे कमल बिगसै मध आस्माई ॥ २ ॥  
बीस सपताहरो बासरो संग्रहै तीन खोड़ा नित काल सारै ॥  
दस अठार मै अपर्मपरो चीनै कहै नानक इव एक तारै ॥ ३ ॥ २६ ॥

**सारः** भौतिकता और महत्वाकांक्षाओं से भरी दुनिया में वास्तविकता को जानने के लिए संतुलन बना कर मूल्यों और आंतरिक संतुष्टि को प्राथमिकता देना महत्वपूर्ण है। जीवन क्षण भंग है, दुनयावी संपत्ति और रिश्ते सिर्फ़ अस्थायी सुख देते हैं लेकिन उनसे मोहर रखना अक्सर व्यर्थ होता है क्योंकि अंततः साथ कुछ नहीं जाता। अज्ञानता को दूर करके ही हम स्पष्टता और समझ के द्वार खोल पाते हैं जिससे हम वास्तविकता की गहराई से जुड़ सकते हैं। अंततः हमारी पहचान हमारी संपत्ति नहीं करती बल्कि वह ज्ञान करता है जो हमारी समझ को पोषित करता है।

इहु तन धरती बीज करमा करो सलिल आपाउ सारिंगपाणी ॥  
इस शरीर को खेत समझ जोतो, इसमें अच्छे कर्मों के बीज बोओ, इसे चिंतन के जल से सींचो और उस दिव्य तत्व से समृद्ध करो जो संसार को अपने आलिंगन में थामे है।

मन किरसाण हरि रिदै जमाइ लै इउ पावस पद निरबाणी ॥ १ ॥

जैसे किसान अपने खेतों की देखभाल करते हैं वैसे ही अपने भीतर एकता के तत्व को पोषित करो। यह साधना तुम्हें जागरूकता की तरफ़ ले जाएगी। (१)

काहे गरबस मूँडे माइआ ॥  
हे अज्ञानी जीव तुम सांसारिक संपत्ति पर इतना घमंड क्यों करते हो ?

पित सुतो सगल कालत माता तेरे होहि न अंत सखाइआ ॥ रहाउ ॥  
पिता, बच्चे, पति/पत्नी, माता और सभी रिश्तेदार एक दिन छूट जाएँगे और अंत समय में कोई मदद नहीं कर पाएगा । (विराम)

बिखै बिकार दुसट किरखा करे इन तज आतमै होइ धिआई ॥  
मन से विषैले, अनुत्पादक बुरे विचारों को खोदकर निकाल फेंको । इस नकारात्मकता को दूर करके विवेक आत्म-चिंतन को बढ़ावा देता है ।

जप तप संजम होहि जब राखे कमल बिगसै मध आस्माई ॥ २ ॥  
चिंतन, आत्म-चिंतन और आत्म-अनुशासन जब जीवन का आधार बन जाएँ तब यह स्पष्टता मन को कमल की तरह खिला देती है और अमृत के समान मधुर ज्ञान का प्रवाह होता है । (२)

बीस सप्ताहरो बासरो संग्रहै तीन खोड़ा नित काल सारै ॥  
बीस सप्ताह समय बीतने का संकेत देते हैं, हर दिन अतीत, वर्तमान और भविष्य को मूर्त रूप देता है । हम संपत्ति, ज्ञान और अनुभवों के रूप में धन इकट्ठा करते हैं फिर भी अंततः काल सब छीन लेता है ।

दस अठार मै अपर्मपरो चीनै कहै नानक इव एक तारै ॥ ३ ॥ २६ ॥  
सभी दिशाओं में और हर क्षण में उस अनंत, सर्वव्यापी निर्माता की उपस्थिति को पहचानें । नानक कहते हैं कि एकता की यह समझ जीवन के बंधनों को पार करने में सहायता करेगी । (३)(२६)

तत्त्वः गुरु नानक इस बात पर जोर देते हुए कहते हैं कि जब चिंतन और अनुशासन (जप, तप और संयम) जीवन में मार्गदर्शक शक्ति बन जाते हैं तब मन स्पष्टता का अनुभव करता है और ज्ञान स्वतंत्र रूप से प्रवाहित होता है । धन, बौद्धिक या भौतिक संपदा सफलता को इकट्ठा करने से उत्पन्न होने वाला अहंकार तब खत्म होता है जब व्यक्ति यह समझता है कि मृत्यु अंततः सभी

कुछ निगल जाती है। हर दिशा में और हर समय, अनंत और सर्वव्यापी निर्माता की उपस्थिति की पहचान, एकता की यह समझ जीवन की चुनौतियों को पार करने में मदद करती है।

---

पहलकदमी

**Oneness In Diversity Research Foundation**

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

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com