

भाई मरदाना - सबद १  
कलि कलवाली कामु मदु मनूआ पीवणहारु ॥  
रागु बिहागड़ा, भाई मरदाना, गुरु ग्रंथ साहिब, ५५३

कलि कलवाली कामु मदु मनूआ पीवणहारु ॥  
क्रोध कटोरी मोहि भरी पीलावा अहंकारु ॥  
मजलस कूड़े लब की पी पी होइ खुआरु ॥  
करणी लाहणि सतु गुडु सचु सरा करि सारु ॥  
गुण मंडे करि सीलु घिउ सरमु मासु आहारु ॥  
गुरमुखि पाईऐ नानका खाधै जाहि बिकार ॥ १ ॥

**सार:** क्रोध हमारी इच्छाओं के प्रति अटूट लगाव और कमज़ोर आत्मबोध की भावना से उत्पन्न होता है। जब इन इच्छाओं को चुनौती दी जाती है तब हमारा अहंकार अपनी शक्ति और मूल्य साबित करने के लिए रक्षात्मक प्रतिक्रिया करता है। यह रक्षात्मक प्रतिक्रिया क्रोध का रूप लेती है जिससे ऐसे विनाशकारी व्यवहार उत्पन्न होते हैं जो हमारे कर्म और चरित्र पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं। जागरूकता और समझ विकसित करके हम इस नकारात्मकता के चक्र को तोड़ सकते हैं।

कलि कलवाली कामु मदु मनूआ पीवणहारु ॥  
नकारात्मकता ऐसा पात्र है जो मन को नशे की तरह प्रभावित करने वाली अनियंत्रित इच्छाओं को एकत्र करता है।

क्रोध कटोरी मोहि भरी पीलावा अहंकारु ॥  
क्रोध की तुलना एक कटोरी से की जा सकती है जब यह मोह से भर जाती है तब यह अहंकार को पोषित करती है।

मजलस कूड़े लब की पी पी होइ खुआरु ॥

धोखे और लालच की संगत में बार-बार इन अवगुणों का सेवन निश्चित रूप से व्यक्ति को पतन की ओर ले जाता है।

करणी लाहणि सतु गुडु सचु सरा करि सारु ॥

जब कर्म शराब बनाने की भट्टी की तरह काम करते हैं और सत्यता गुड़ की तरह काम करती है तब वह असली उपज पैदा करते हैं। इसका तात्पर्य है कि आत्मनिरीक्षण से सत्यता का आभास होता है और वास्तविक परिणाम मिल सकते हैं।

गुण मंडे करि सीलु घिउ सरमु मासु आहारु ॥

गुणों का आनंद रोटी के स्वाद की तरह लें और अच्छे कर्मों को उदारता से साँझा करें जैसे मक्खन फैलता है और विनम्रता को आवश्यक पोषण के रूप में महत्व दें।

गुरमुखि पाईऐ नानका खाधै जाहि बिकार ॥ १ ॥

नानक, जो लोग ज्ञान प्राप्ति की ओर अग्रसर होते हैं वह ऐसे गुण विकसित करते हैं जो उनके मन से नकारात्मकता को समाप्त कर देते हैं। (१)

**तत्त्व:** भाई मरदाना रूपकों के माध्यम से समझाते हैं कि मन से नकारात्मकता को कैसे समाप्त किया जा सकता है। वह बताते हैं कि अपने कर्मों पर विचार करना हमें उन परतों को उजागर करने में मदद करता है जो हमारे व्यक्तित्व को आकार देती हैं। आत्म-चिंतन हमें अपने सच्चे स्वरूप के करीब लाता है और हमारे अहंकार की जांच करने के लिए प्रेरित करता है। इस तरह हम ऐसे गुण विकसित कर सकते हैं जो नकारात्मकता को समाप्त कर दें। इस प्रक्रिया के माध्यम से हम अपने कार्यों को अपनी मूल मान्यताओं के साथ संलग्न करने का प्रयास करते हैं जिससे जीवन के हर पहलू में अधिक संतुष्टिदायक और वास्तविक परिणाम प्राप्त हों।

**Oneness In Diversity Research Foundation**

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

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