भाई मरदाना - सबद २

काइआ लाहणि आपु मदु मजलस त्रिसना धातु ॥

रागु बिहागड़ा, भाई मरदाना, गुरु ग्रंथ साहिब, ५५३

काइआ लाहणि आपु मदु मजलस त्रिसना धातु ॥
मनसा कटोरी कूड़ि भरी पीलाए जमकालु ॥
इतु मदि पीतै नानका बहुते खटीअहि बिकार ॥
गिआनु गुड़ु सालाह मंडे भउ मासु आहारु ॥
नानक इहु भोजनु सचु है सचु नामु आधारु ॥२॥
कांयां लाहणि आपु मदु अमृत तिस की धार ॥
सतसंगति सिउ मेलापु होइ लिव कटोरी अमृत भरी पी पी कटहि बिकार ॥३॥

सार: सद्गुण और अवगुण मानवीय व्यक्तित्व को दर्शाते हैं। सद्गुण, सकारात्मक विशेषताएँ हैं जो सद्भाव और भलाई को बढ़ावा देती हैं जबकि अवगुण नकारात्मकता उत्पन्न करते हैं और शांति को भंग करते हैं। सद्गुणों को अपनाने से हम अपने सच्चे स्वरूप के करीब आते हैं और प्रकृति के उद्देश्य को पूरा करते हैं । यह व्यक्तिगत और सामाजिक कल्याण दोनों में योगदान देते हैं। इसके विपरीत, अवगुण हमें अपने पर्यावरण के साथ सामंजस्यपूर्ण जीवन जीने में बाधा पहुंचाते हैं। यह ज्ञान प्राप्त करने की क्षमता को रोकते हैं जिससे अंततः आध्यात्मिकता से संबंध टूट जाता है।

काइआ लाहणि आपु मदु मजलस त्रिसना धातु ॥
मानव शरीर अहंकार का पात्र है जो मन को शराब के समान मोह में डाल देता है। यह इच्छाओं के साथ जुड़ता है जैसे कोई भीड़ नशीले पदार्थों की ओर आकर्षित होती है।

मनसा कटोरी कूड़ि भरी पीलाए जमकालु ॥
इच्छाओं से भरा मन झूठ से ओतप्रोत होता है जिसका पीना आध्यात्मिक मृत्यु का कारण बनता है।

इतु मदि पीतै नानका बहुते खटीअहि बिकार ॥
नानक, अवगुणों में लिप्त होना नशे के समान है जो अनेक बुरे इरादों को जन्म देता है।

गिआनु गुड़ु सालाह मंडे भउ मासु आहारु ॥
आध्यात्मिक ज्ञान को गुड़ की मिठास की तरह स्वीकार करें, कृतज्ञता को संतोषजनक भोजन समझें और नैतिक पतन के भय को शरीर को पोषण देने वाले भोजन की तरह अपनाएँ।

नानक इहु भोजनु सचु है सचु नामु आधारु ॥२॥
नानक, ऐसे गुण शुद्ध भोजन हैं और आत्मचिंतन आध्यात्मिक विकास के सच्चे आधार हैं। (२)

कांयां लाहणि आपु मदु अमृत तिस की धार ॥
अपने शरीर को अमृत के आत्म-ज्ञान को उत्पन्न करने वाला पात्र बनाएं जिससे ज्ञान की धारा बहे।

सतसंगति सिउ मेलापु होइ लिव कटोरी अमृत भरी पी पी कटहि बिकार ॥३॥
आध्यात्मिक लोगों की संगति में मन एक प्याले की तरह ज्ञान के अमृत से भर जाता है जिसे पीने से बुरे इरादे खत्म हो जाते हैं। (३)

तत्त्व: भाई मरदाना हमें सलाह देते हैं कि हमें आध्यात्मिक रूप से विकसित लोगों के साथ रहना चाहिए क्योंकि वह सत्य के प्रतीक हैं जो सभी गुणों की नींव है। वह प्रामाणिक जीवन जीने के महत्व पर ज़ोर देते हैं और सुझाव देते हैं कि हमें अपने शरीर को दिव्य ज्ञान और आत्म-साक्षात्कार का पात्र बनाना चाहिए। ऐसा करने से हमारी बुरी भावनाएँ और विचार सब शुद्ध हो जाते हैं।

सबद व्याख्या **विनइंदर कौर** और **अमरदीप सिंह**
Oneness In Diversity Research Foundation
वेबसाइट: OnenessInDiversity.com
ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com