गुरु नानक - सबद १०९
गलीं असी चंगीआ आचारी बुरीआह ॥
रागु सिरीरागु, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, ८५

गलीं असी चंगीआ आचारी बुरीआह ॥
मनहु कुसुधा कालीआ बाहरि चिटवीआह ॥
रीसा करिह तिनाड़ीआ जो सेवहि दरु खड़ीआह ॥
नालि खसमै रतीआ माणहि सुखि रलीआह ॥
होदै ताणि निताणीआ रहहि निमानणीआह ॥
नानक जनमु सकारथा जे तिन कै संगि मिलाह ॥२॥

सार: सामाजिक दिखावे और आंतरिक वास्तविकता के बीच का द्वंद्व यह दर्शाता है कि हम अक्सर ऐसा बाहरी रूप दिखाते हैं जो हमारे असली इरादों को छिपाता है। यह जुड़ाव की कमी पाखंड को जन्म दे सकती है जिससे विवेक के साथ असंतुलन पैदा हो सकता है। हमारे काम सामाजिक उम्मीदों के मुताबिक हों जबकि हमारे वास्तविक विचार और भावनाएँ भीतर दबी रहती हैं। ऐसी अंदरूनी असंगति, आत्म-जागरूकता को कम कर सकती है और प्रामाणिकता को कमज़ोर कर सकती है। ईमानदारी या सत्यनिष्ठा तभी उभरती है जब हमारा अंदरूनी स्वरूप हमारे बाहरी व्यवहार से मेल खाता है जिससे दिखावे की ज़रूरत समाप्त हो जाती है। इस प्रामाणिकता को अपनाने से हम स्वयं और दूसरों के साथ अधिक गहरे और सच्चे संबंध बना पाते हैं।

गलीं असी चंगीआ आचारी बुरीआह ॥
बातों में हम नेक और अच्छे लग सकते हैं लेकिन काम और व्यवहार में हम भ्रष्ट हैं। यह विरोधाभास इस बात को उजागर करता है कि हम क्या कहते हैं और हमारे असल जीवन-व्यवहार की वास्तविकता में कितना अंतर है।

मनहु कुसुधा कालीआ बाहरि चिटवीआह ॥
अंदर से मन काला है जो नकारात्मकता को दर्शाता है जबकि बाहरी आवरण में उजला दिखाई देता है जो सकारात्मकता का प्रतीक है। यह विरोधाभास केवल ऊपरी दिखावे के आधार पर वास्तविकता को ग़लत जानने पर ज़ोर देता है।

रीसा करिह तिनाड़ीआ जो सेवहि दरु खड़ीआह ॥
वह उनकी नकल करते हैं जो चेतना के प्रति समर्पित रहते हैं। यह दर्शाता है कि हालांकि हम दूसरों के अनुशासित या आध्यात्मिक रास्तों की नकल कर सकते हैं लेकिन केवल नकल, सच्ची निष्ठा और अनुभूति की जगह नहीं ले सकती।

नालि खसमै रतीआ माणहि सुखि रलीआह ॥
'प्रियतम' के साथ सामंजस्य में, वह जुड़ाव और एकता का आनंद अनुभव करते हैं। 'प्रियतम' सार्वभौमिक चेतना का प्रतीक है, हमारे मन को इस सर्वव्यापी वास्तविकता के साथ सामंजस्य बिठाने से आनंद मिलता है।

होदै ताणि निताणीआ रहहि निमानणीआह ॥
शक्ति व सामर्थ्य होने पर भी, वह ऐसे रहते हैं जैसे शक्तिहीन हों। आत्म-सम्मान होने पर भी, वह विनम्र और सादे रहते हैं। यह व्यक्त करता है कि विनम्रता और बाहरी मान्यता की ज़रुरत न होने में, वास्तविक शक्ति और सद्गुण हैं।

नानक जनमु सकारथा जे तिन कै संगि मिलाह ॥२॥
नानक कहते हैं कि ऐसे सजग और विनम्र लोगों के संग से जीवन सार्थक हो जाता है। यह बताता है कि सकारात्मक व्यवहार वाले लोगों के साथ बातचीत सकारात्मक बदलाव ला सकती है। (२)

तत्त्व: गुरु नानक स्पष्ट करते हैं कि सच्ची ताक़त विनम्रता में होती है, न कि ध्यान आकर्षित करने या शक्ति दिखाने में। यह गुण भीतरी सामंजस्य का एक स्वाभाविक रूप है जो असुरक्षा के बजाय समझ पर आधारित है। ऐसे गुण सिर्फ़ बातों से नहीं बल्कि हमारे व्यवहार से ज़ाहिर होते हैं और ऐसा असर डालते हैं जो सकारात्मक बदलाव लाता है।

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