गुरु नानक – सबद ४६
अमलु गलोला कूड़ का दिता देवणहारि ॥
रागु सिरिरागु, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, १५

अमलु गलोला कूड़ का दिता देवणहारि ॥
मती मरणु विसारिआ खुसी कीती दिन चारि ॥
सचु मिलिआ तिन सोफीआ राखण कउ दरवारु ॥१॥
नानक साचे कउ सचु जाणु ॥
जितु सेविऐ सुखु पाईऐ तेरी दरगह चलै माणु ॥१॥ रहाउ ॥
सचु सरा गुड़ बाहरा जिसु विचि सचा नाउ ॥
सुणहि वखाणहि जेतड़े हउ तिन बलिहारै जाउ ॥
ता मनु खीवा जाणीऐ जा महली पाए थाउ ॥२॥
नाउ नीरु चंगिआईआ सतु परमलु तनि वासु ॥
ता मुखु होवै उजला लख दाती इक दाति ॥
दूख तिसै पहि आखीअहि सूख जिसै ही पासि ॥३॥
सो किउ मनहु विसारीऐ जा के जीअ पराण ॥
तिसु विणु सभु अपवित्रु है जेता पैनणु खाणु ॥
होरि गलां सभि कूड़ीआ तुधु भावै परवाणु ॥४॥५॥

सार: ब्रह्मांड एक आध्यात्मिक एकता है, जहाँ अदृश्य, अंतर्निहित ऊर्जा हर सृजन में समाई हुई है। यह ऊर्जा सकारात्मक और नकारात्मक अनुभवों को जन्म देती है। यह विरोधी अनुभव हमें मूल्यवान सबक सिखाते हैं, जो हमारी समझ को गहरा करते हैं और दिखाते हैं कि जब हम प्रकृति में परस्पर जुड़ाव के शाश्वत सत्य को अपनाते हैं, इससे शांति प्राप्त होती है और सम्मान सही मायने में अर्जित होता है।

अमलु गलोला कूड़ का दिता देवणहारि ॥
नकारात्मकता का मनमोहक आकर्षण सर्वव्यापी, अदृश्य चेतना की ही अभिव्यक्ति है।

मती मरणु विसारिआ खुसी कीती दिन चारि ॥

मोह माया में फंसा मन यह भूल जाता है कि सब कुछ नश्वर है और अस्थायी सुखों में लिप्त हो जाता है जो केवल क्षणिक खुशी प्रदान करते हैं।

सचु मिलिआ तिन सोफीआ राखण कउ दरवारु ॥१॥

जो सत्य को खोजते हैं, उनका उद्देश्य शुद्ध होता है और वह सच्चे ज्ञान की ओर अग्रसर होते हैं। (१)

नानक साचे कउ सचु जाणु ॥

नानक कहते हैं, हमें उस सर्वव्याप्त चेतना को पहचानने का प्रयास करना चाहिए जो शाश्वत सत्य है।

जितु सेविऐ सुखु पाईऐ तेरी दरगह चलै माणु ॥१॥ रहाउ ॥

जो लोग इस वास्तविकता को स्वीकार करते हैं वह शांति प्राप्त करते हैं और एकता के इस क्षेत्र में वह सम्मान प्राप्ति की ओर बढ़ते हैं। (१)(विराम)

सचु सरा गुड़ बाहरा जिसु विचि सचा नाउ ॥

आध्यात्मिकता, अपने प्रतीकात्मक सार में, नशे का एक ऐसा अनूठा रूप है जो सांसारिक सुखों से नहीं बल्कि सत्य के चिंतन से प्राप्त होता है।

सुणहि वखाणहि जेतड़े हउ तिन बलिहारै जाउ ॥

जो लोग वास्तव में एकता के विचार को समझते और जीते हैं, वह आदरणीय हैं।

ता मनु खीवा जाणीऐ जा महली पाए थाउ ॥२॥

वही मन आध्यात्मिक रूप से जागरूक होता है जो सर्वव्याप्त चेतना का निवास अपने भीतर अनुभव करता है। (२)

नाउ नीरु चंगिआईआ सतु परमलु तनि वासु ॥
धर्म के जल में स्नान करो और सत्य की सुगंध से शरीर का अभिषेक करो।

ता मुखु होवै उजला लख दाती इक दाति ॥
ऐसे गुणों से युक्त व्यक्ति का मुख शांति का तेज दर्शाता है। शांति का यह एक उपहार लाखों उपहारों से बड़ा है।

दूख तिसै पहि आखीअहि सूख जिसै ही पासि ॥३॥
अपना आंतरिक दुःख उसी एक सर्वव्यापी चेतना को व्यक्त करो जो सच्चे आनंद का स्रोत है। (३)

सो किउ मनहु विसारीऐ जा के जीअ पराण ॥
उस सर्वव्यापी ऊर्जा की चेतना को मन से क्यों भूलें जो अस्तित्व का आधार है।

तिसु विणु सभु अपवित्रु है जेता पैनणु खाणु ॥
उस सर्वव्यापी अदृश्य जागरूकता के अलावा संपूर्ण सृष्टि की गतिविधियाँ अशुद्ध हैं।

होरि गलां सभि कूड़ीआ तुधु भावै परवाणु ॥४॥५॥
केवल प्रकृति की इच्छा ही सत्य और प्रामाणिक है। (४)(५)

तत्त्व: गुरु नानक कहते हैं कि सभी सिद्धांत और विचार प्रकृति की इच्छा के सामने महत्वहीन हैं। प्रकृति ही सच्चाई, ज्ञान और मार्गदर्शन का सबसे प्रामाणिक स्रोत है। जब हम प्रकृति के तरीक़ों और इच्छा में हस्तक्षेप नहीं करते तब हम खुद को प्राकृतिक दुनिया के साथ जोड़ सकते हैं और इसके गहरे रहस्यों और ज्ञान को समझ सकते हैं। इस सत्य को अपनाने से जीवन में संतुलन और शांति आती है।

सबद व्याख्या **विनइंदर कौर** और **अमरदीप सिंह**
Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com