गुरु नानक – सबद ५२
भली सरी जि उबरी हउमै मुई घराहु ॥
रागु सिरिरागु, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, १८

भली सरी जि उबरी हउमै मुई घराहु ॥
दूत लगे फिरि चाकरी सतिगुर का वेसाहु ॥
कलप तिआगी बादि है सचा वेपरवाहु ॥१॥
मन रे सचु मिलै भउ जाइ ॥
भै बिनु निरभउ किउ थीऐ गुरमुखि सबदि समाइ ॥१॥ रहाउ ॥
केता आखणु आखीऐ आखणि तोटि न होइ ॥
मंगण वाले केतड़े दाता एको सोइ ॥
जिस के जीअ पराण है मनि वसिऐ सुखु होइ ॥२॥
जगु सुपना बाजी बनी खिन महि खेलु खेलाइ ॥
संजोगी मिलि एकसे विजोगी उठि जाइ ॥
जो तिसु भाणा सो थीऐ अवरु न करणा जाइ ॥३॥
गुरमुखि वसतु वेसाहीऐ सचु वखरु सचु रासि ॥
जिनी सचु वणंजिआ गुर पूरे साबासि ॥
नानक वसतु पछाणसी सचु सउदा जिसु पासि ॥४॥११॥

सार: आंतरिक मुक्ति और सकारात्मक परिणामों का अनुभव करने के लिए चिंता और भय को छोड़ना आवश्यक है। ज्ञान हमें यह समझने की दृष्टि देता है कि भय और चिंता परस्पर जुड़े मानवीय अनुभव हैं जो एक दूसरे को पोषित करते हैं। इस संबंध को समझने से इन भावनाओं को छोड़ना और इनसे मुक्ति की ओर बढ़ना आसान हो जाता है। जब भय और चिंता से मुक्त हो जाते हैं तब हम सच्ची निडरता और साहस को अनुभव कर सकते हैं।यह साहस हमें ऐसे रास्ते पर ले जाता है जहाँ हम खुद की और दूसरों की शक्ति को बढ़ाने में सक्षम हो जाते हैं।

भली सरी जि उबरी हउमै मुई घराहु ॥

सकारात्मक परिणाम उन लोगों द्वारा अनुभव किए जाते हैं जो अपने मन से अहंकार का अंत करके स्वयं को मुक्त करते हैं।

दूत लगे फिरि चाकरी सतिगुर का वेसाहु ॥

जो सच्चे ज्ञान पर विश्वास रखते हैं उनके विरोधी भी उनके अधीन हो जाते हैं। यह उन्हें अंधकार से प्रकाश की ओर ले जाता है।

कलप तिआगी बादि है सचा वेपरवाहु ॥१॥

चिंता को त्याग दें क्योंकि यह व्यक्ति की उत्पादकता को हानि पहुंचाती है। सच्चाई बेपरवाई की भावना लाती है। (१)

मन रे सचु मिलै भउ जाइ ॥

हे मन, जब सच्चाई को अपनाया जाता है तब सांसारिक डर मिट जाते हैं।

भै बिनु निरभउ किउ थीऐ गुरमुखि सबदि समाइ ॥१॥ रहाउ ॥

आध्यात्मिक पतन के भय के बिना सच्ची निर्भयता कैसे प्राप्त की जा सकती है? जो लोग इस जागरूकता की तलाश में जाते हैं वह स्वयं को ज्ञान के शब्दों में डुबो देते हैं। (१)(विराम)

केता आखणु आखीऐ आखणि तोटि न होइ ॥

शब्दों में व्यक्त करने के सर्वोत्तम प्रयासों के बावजूद, प्रकृति के रूप में प्रकट होने वाली सर्वव्यापी ऊर्जा की विशालता को बयान करने में विफलता ही मिलती है।

मंगण वाले केतड़े दाता एको सोइ ॥

अनगिनत व्यक्ति पूर्णता चाहते हैं, फिर भी केवल एक ही सार्वभौमिक स्रोत है जो जीवन के सभी पहलुओं को क़ायम रखता है।

जिस के जीअ पराण है मनि वसिऐ सुखु होइ ॥२॥
जो लोग आध्यात्मिकता को जीवनदायी शक्ति के रूप में अपनाते हैं, जब मन इसे आत्मसात करता है, तब शांति का अनुभव होता है। (२)

जगु सुपना बाजी बनी खिन महि खेलु खेलाइ ॥
यह संसार एक स्वप्न या माया के समान है, जहाँ जीवन एक खेल के रूप में प्रकट होता है और पल में यह खेल शुरू हो जाता है। यह संसार की नश्वरता और क्षणभंगुरता की याद दिलाता है कि सब कुछ पल भर में बदल सकता है।

संजोगी मिलि एकसे विजोगी उठि जाइ ॥
कुछ लोग अपने कार्यों से सर्वव्यापी एकता का ज्ञान प्राप्त कर लेते हैं जबकि कुछ अलगाव की अज्ञानता का शिकार हो जाते हैं।

जो तिसु भाणा सो थीऐ अवरु न करणा जाइ ॥३॥
प्रकृति द्वारा निर्धारित जो आपका अधिकार है, वह अपने प्राकृतिक क्रम में आपके पास आएगा और किसी अन्य तरीक़े से प्राप्त नहीं किया जा सकता है। (३)

गुरमुखि वसतु वेसाहीऐ सचु वखरु सचु रासि ॥
आध्यात्मिक व्यक्ति ज्ञान को एक अमूल्य वस्तु मानते हैं। वह इसे एक लाभकारी असली रत्न के रूप में देखते हैं, यह आध्यात्मिकता को मूल्यवान गुण के रूपक में दर्शाता है।

जिनी सचु वणंजिआ गुर पूरे साबासि ॥
जिन्होंने चिंतन के उत्तम विवेक से सत्य को प्राप्त किया है वह प्रशंसा के पात्र हैं।

नानक वसतु पछाणसी सचु सउदा जिसु पासि ॥४॥११॥
नानक कहते हैं कि केवल वह लोग जो ईमानदारी से काम करते हैं वह सच्चाई का सही मूल्य समझ सकते हैं। यह बताता है कि जो ईमानदार हैं वह सच्चे आचरण के अंतर्निहित मूल्य का आंकलन कर उसको समझ सकते हैं। (४)(११)

तत्त्व: गुरु नानक इस बात पर ज़ोर देते हैं कि प्रकृति अपनी लय पर चलती है और इस प्रवाह के साथ तालमेल बिठाने में यह विश्वास शामिल है कि सब कुछ एक बड़े उद्देश्य के लिए प्रकट होता है। इस मानसिकता को स्वीकार करने से अपने लक्ष्यों को आत्मविश्वास से प्राप्त करने की शक्ति मिलती है।हमें भय, चिंता और परिणामों को नियंत्रित करने की ज़रूरत से मुक्ति प्राप्त होती है।यह दृष्टिकोण संतोषजनक अनुभव प्राप्त करने के लिए मूल्यवान गुणों के रूप में ईमानदारी और स्वीकार्यता को बढ़ावा देता है।

सबद व्याख्या **विनइंदर कौर** और **अमरदीप सिंह**

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com