गुरु नानक – सबद ५३
धातु मिलै फुनि धातु कउ सिफती सिफति समाइ ॥
रागु सिरिरागु, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, १८

धातु मिलै फुनि धातु कउ सिफती सिफति समाइ ॥
लालु गुलालु गहबरा सचा रंगु चड़ाउ ॥
सचु मिलै संतोखीआ हरि जपि एकै भाइ ॥१॥
भाई रे संत जना की रेणु ॥
संत सभा गुरु पाईऐ मुकति पदार्थु धेणु ॥१॥ रहाउ ॥
ऊचउ थानु सुहावणा ऊपरि महलु मुरारि ॥
सचु करणी दे पाईऐ दरु घरु महलु पिआरि ॥
गुरमुखि मनु समझाईऐ आतम रामु बीचारि ॥२॥
त्रिबिधि करम कमाईअहि आस अंदेसा होइ ॥
किउ गुर बिनु त्रिकुटी छुटसी सहजि मिलिऐ सुखु होइ ॥
निज घरि महलु पछाणीऐ नदरि करे मलु धोइ ॥३॥
बिनु गुर मैलु न उतरै बिनु हरि किउ घर वासु ॥
एको सबदु वीचारीऐ अवर तिआगै आस ॥
नानक देखि दिखाईऐ हउ सद बलिहारै जासु ॥४॥१२॥

सार: सब कुछ अंततः अपने स्रोत में वापस मिल जाता है, चाहे वह प्रकृति के भौतिक तत्व हों या हमारे अच्छे गुण। जैसे तत्व फिर से प्राकृतिक दुनिया में विलीन हो जाते हैं, वैसे ही हमारे अच्छे गुण भी हमारे असली सार व् स्वरूप में समाहित हो जाते हैं। यह सच्चाई उन गुणों को अपनाने के महत्व पर प्रकाश डालती है जो हमारी आंतरिक गहराई में बसे हैं। यह हमें अहंकार की सीमाओं को पार कर, सामूहिक कल्याण के लिए कार्य करने का रास्ता दिखाते हैं ।

धातु मिलै फुनि धातु कउ सिफती सिफति समाइ ॥
भौतिक तत्व अंततः प्रकृति में ही मिल जाते हैं। वैसे ही अच्छे गुण हमें उन्हीं श्रेष्ठ गुणों में विलीन करने की प्रेरणा देते हैं, जो हमारी सच्ची सराहना के पात्र हैं।

लालु गुलालु गहबरा सचा रंगु चड़ाउ ॥
आकर्षक और जीवंत लाल रंग की तरह, अपने विवेक को सत्य की शक्ति से भर लो।

सचु मिलै संतोखीआ हरि जपि एकै भाइ ॥१॥
सत्य उन लोगों द्वारा प्राप्त किया जाता है जो संतुष्ट हैं, सर्वव्यापी एकता के परम सत्य पर चिंतन करते हैं और उसके प्रति समर्पित हैं। (१)

भाई रे संत जना की रेणु ॥
हे साथी, आध्यात्मिक रूप से जागरूक लोगों के चरणों की धूल बनने के गुण को अपनाओ। इस विनम्रता के माध्यम से ही हम वास्तव में सच्ची समझ और ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं।

संत सभा गुरु पाईऐ मुकति पदार्थु धेणु ॥१॥ रहाउ ॥
ज्ञानी संतों की संगति से ही सच्चा ज्ञान मिलता है, जिससे भौतिक आकर्षण से मुक्ति मिलती है। (१)(विराम)

ऊचउ थानु सुहावणा ऊपरि महलु मुरारि ॥
आध्यात्मिकता का शिखर, जहां सर्वव्यापी एकता के ज्ञान का अनुभव होता है, पूर्णता लाता है । इस दायरे से परे हम एकता में विलीन हो जाते हैं।

सचु करणी दे पाईऐ दरु घरु महलु पिआरि ॥
सच्चे कर्मों से आशीर्वाद प्राप्त होते हैं और प्रेम का विस्तार होता है। इसके माध्यम से मन को एक दरवाज़े की तरह खोलें, इसे घर की तरह बहुमूल्य समझें, विशाल हवेली की तरह इसका अन्वेषण करें।

गुरमुखि मनु समझाईऐ आतम रामु बीचारि ॥२॥
जो लोग ज्ञान प्राप्त करने के इच्छुक हैं वह अपने विवेक को आंतरिक सर्वव्यापी ऊर्जा पर विचार करने के लिए निर्देशित करते हैं। (२)

त्रिबिधि करम कमाईअहि आस अंदेसा होइ ॥
सत्व (संतुलन), रजस (क्रिया) और तमस (अज्ञानता) की तीन अवस्थाओं से प्रभावित कार्य आशा और निराशा की भावनाओं को जन्म देते हैं।

किउ गुर बिनु त्रिकुटी छुटसी सहजि मिलिऐ सुखु होइ ॥
आध्यात्मिक ज्ञान के बिना, कोई स्वयं को मन की तीन अवस्थाओं के प्रभाव से कैसे मुक्त कर सकता है? सहज और संतुलित अवस्था में शांति का अनुभव होता है।

निज घरि महलु पछाणीऐ नदरि करे मलु धोइ ॥३॥
शरीर के भीतर, उस सर्वव्यापी ऊर्जा का घर है जो हम सभी को जोड़ती है। इस सत्य को पहचानने से हमें अहंकार की अशुद्धता से आत्मा को शुद्ध करने की कृपा मिलती है। (३)

बिनु गुर मैलु न उतरै बिनु हरि किउ घर वासु ॥
ज्ञान के सार को समझे बिना नकारात्मकता को दूर नहीं किया जा सकता। सर्वव्यापी ऊर्जा को पहचाने बिना, आत्मबोध संभव नहीं है।

एको सबदु वीचारीऐ अवर तिआगै आस ॥
ज्ञान के उन शब्दों पर विचार करें जो हमें एकता में एकजुट करते हैं और देवत्व की खोज में अन्य विकर्षणों को दूर करते हैं।

नानक देखि दिखाईऐ हउ सद बलिहारै जासु ॥४॥१२॥
नानक कहते हैं, मैं उस ज्ञान पर निछावर हूं जो हमें जीवन के हर पहलू में परम सत्य को देखने की शक्ति देता है। (४)(१२)

तत्त्व: गुरु नानक ने तीन गुणों (सत्त्व, रजस, तमस) की अवधारणा के माध्यम से मानव अनुभवों पर विचार कर उनको प्रतिबिंबित करने का महत्व बताया है।यह हमारी धारणाओं, कार्यों और प्रतिक्रियाओं को प्रभावित करते हैं। सत्व स्पष्टता और शांति लाता है, रजस जोश और इच्छा से

संबंधित है, जबकि तमस आलस्य और अज्ञानता की ओर ले जाता है। हम आध्यात्मिक ज्ञान, सचेतना और आत्म-प्रतिबिंब के माध्यम से पहचान सकते हैं कि कौन सा गुण हमारे विचारों और कार्यों पर हावी है। यह अभ्यास आशा और निराशा के उतार-चढ़ाव की भावनाओं को संतुलित करने में मदद करता है।

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

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com