गुरु नानक – सबद ६०
एहु मनो मूरखु लोभीआ लोभे लगा लुभानु ॥
रागु सिरिरागु, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, २१

एहु मनो मूरखु लोभीआ लोभे लगा लुभानु ॥
सबदि न भीजै साकता दुरमति आवनु जानु ॥
साधू सतगुरु जे मिलै ता पाईऐ गुणी निधानु ॥१॥
मन रे हउमै छोडि गुमानु ॥
हरि गुरु सरवरु सेवि तू पावहि दरगह मानु ॥१॥ रहाउ ॥
राम नामु जपि दिनसु राति गुरमुखि हरि धनु जानु ॥
सभि सुख हरि रस भोगणे संत सभा मिलि गिआनु ॥
निति अहिनिसि हरि प्रभु सेविआ सतगुरि दीआ नामु ॥२॥
कूकर कूड़ु कमाईऐ गुर निंदा पचै पचानु ॥
भरमे भूला दुखु घणो जमु मारि करै खुलहानु ॥
मनमुखि सुखु न पाईऐ गुरमुखि सुखु सुभानु ॥३॥
ऐथै धंधु पिटाईऐ सचु लिखतु परवानु ॥
हरि सजणु गुरु सेवदा गुर करणी प्रधानु ॥
नानक नामु न वीसरै करमि सचै नीसाणु ॥४॥१९॥

सार: आध्यात्मिकता दो घटकों को मिलाती है, दर्शन या फ़लसफ़ा, जो आध्यात्मिक पहलू के लिए मूल्यों की समझ को शामिल करता है और भक्ति प्रथाएं, जो भावना के पहलू को उजागर करती हैं। जब भावनाएं आध्यात्मिकता पर हावी हो जाती हैं तब आलोचनात्मक सोच कम हो जाती है और कट्टरता उत्पन्न होती है जो सिद्धांतों के आँख मूँद कर पालन करने में बदल देती है। विवेक के माध्यम से, व्यक्ति तर्क और तार्किकता के साथ व्यावहारिक रूप से सोचने में सक्षम हो सकता है।

एहु मनो मूरखु लोभीआ लोभे लगा लुभानु ॥
मूर्ख मन लालच से भर जाता है, जब यह इच्छा से आकर्षित होता है तब यह और अधिक अतृप्त अभाव में डूब जाता है।

सबदि न भीजै साकता दुरमति आवनु जानु ॥
जब ज्ञान के शब्दों को कट्टर मानसिकता द्वारा स्वीकार नहीं किया जाता है तब अज्ञानी मन आध्यात्मिक पतन और उन्नति के चक्र में फंसा रहता है।

साधू सतगुरु जे मिलै ता पाईऐ गुणी निधानु ॥१॥
यदि कोई प्रबुद्ध आध्यात्मिक साधक सच्चे ज्ञान से जुड़ता है तब वह पवित्र अंतर्दृष्टि का खज़ाना प्राप्त कर सकता है। (१)

मन रे हउमै छोडि गुमानु ॥
हे अज्ञानी मन, अहंकार और घमंड को छोड़ दे।

हरि गुरु सरवरु सेवि तू पावहि दरगह मानु ॥१॥ रहाउ ॥
अपने आप को ज्ञान की उस विशालता के प्रति समर्पित कर दें जो निर्माता की सर्वव्यापकता की ओर ले कर जाती है और इस पर आपकी चेतना आपका सम्मान करेगी। (१)(विराम)

राम नामु जपि दिनसु राति गुरमुखि हरि धनु जानु ॥
प्रत्येक सुबह और शाम, उस सर्वव्यापी स्रोत के साथ एकता में रहने का स्मरण करें जो सभी अस्तित्व को जोड़ता है। ज्ञान के साधक एकता में पाए जाने वाले आध्यात्मिक धन को पहचानते हैं।

सभि सुख हरि रस भोगणे संत सभा मिलि गिआनु ॥
जब प्रबुद्ध व्यक्तियों की संगति में ज्ञान प्राप्त होता है तब एकता के सार का आनंद लेने से सभी प्रकार के सुख का अनुभव होता है।

निति अहिनिसि हरि प्रभु सेविआ सतगुरि दीआ नामु ॥२॥

हर पल, निरंतर एकता का अभ्यास करने में स्वयं को समर्पित करें क्योंकि यह पूरी सृष्टि में व्याप्त है। सच्चा ज्ञान, विचारशील चिंतन के परिवर्तनकारी अभ्यास में गहरी अंतर्दृष्टि प्रदान करता है। (२)

कूकर कूड़ु कमाईऐ गुर निंदा पचै पचानु ॥

जो झूठ का अभ्यास करते हैं, यह उनका जन्मजात स्वभाव नहीं है। वह उस कुत्ते के समान है जो अपने मालिक के प्रति विश्वासघाती हो जाता है। वह आध्यात्मिक लोगों की निंदा करते हैं और बाद में पश्चाताप करते हैं।

भरमे भूला दुखु घणो जमु मारि करै खुलहानु ॥

शंका और आध्यात्मिकता को भुला कर, जब अंत निकट आता है, तब मूल्यवान और निरर्थक के बीच अंतर करने की असमर्थता बहुत दुख देती है। जैसे धान से अनाज को अलग करने के लिए उसे पीटना पड़ता है ।

मनमुखि सुखु न पाईऐ गुरमुखि सुखु सुभानु ॥३॥

सांसारिक मोह-माया पर ध्यान केंद्रित करने वाले शांति से वंचित रह जाते हैं। आध्यात्मिक ज्ञान के साधक शांति देने वाले गुण प्राप्त करते हैं। (३)

ऐथै धंधु पिटाईऐ सचु लिखतु परवानु ॥

हमारे जीवनकाल में, हम झूठे प्रयासों में लक्ष्यहीन ही व्यस्त रहते हैं केवल ईमानदारी को अपनाने से ही कोई सच्ची सफलता प्राप्त कर सकता है।

हरि सजणु गुरु सेवदा गुर करणी प्रधानु ॥

जो लोग एकता से मित्रता करते हैं वह ज्ञान प्राप्त करने के लिए स्वयं को समर्पित करते हैं और आध्यात्मिक अंतर्दृष्टि से प्रेरित कार्यों को सर्वोच्च मानते हैं।

नानक नामु न वीसरै करमि सचै नीसाणु ॥४॥१९॥

नानक कहते हैं कि आत्म-चिंतन को कभी न भूलें, सच्चे कार्य स्वयं और दूसरों की स्वीकृति का प्रतीक होते हैं। (४)(१९)

तत्त्व: गुरु नानक ईमानदारी हासिल करने और अहंकार को त्यागने में आत्म-चिंतन के महत्व पर ज़ोर देते हैं। सच्ची स्वीकृति स्वयं को और अपने आस-पास के लोगों को महत्व देने और उनका सम्मान करने से आती है। इसके विपरीत, अहंकार अक्सर द्वैत और दूसरों के साथ तुलना से उत्पन्न होता है। जो लोग समस्त सृष्टि की वास्तविकता के बारे में ज्ञान प्राप्त करने के लिए स्वयं को समर्पित करते हैं, इसे स्वयं के विस्तार के रूप में देखते हैं, वह अपने कार्यों में आध्यात्मिक अंतर्दृष्टि के माध्यम से मार्गदर्शन पाते हैं।

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