गुरु नानक – सबद ६१
इकु तिलु पिआरा वीसरै रोगु वडा मन माहि ॥
रागु सिरिरागु, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, २१

इकु तिलु पिआरा वीसरै रोगु वडा मन माहि ॥
किउ दरगह पति पाईऐ जा हरि न वसै मन माहि ॥
गुरि मिलिऐ सुखु पाईऐ अगनि मरै गुण माहि ॥१॥
मन रे अहिनिसि हरि गुण सारि ॥
जिन खिनु पलु नामु न वीसरै ते जन विरले संसारि ॥१॥ रहाउ ॥
जोती जोति मिलाईऐ सुरती सुरति संजोगु ॥
हिंसा हउमै गतु गए नाही सहसा सोगु ॥
गुरमुखि जिसु हरि मनि वसै तिसु मेले गुरु संजोगु ॥२॥
काइआ कामणि जे करी भोगे भोगणहारु ॥
तिसु सिउ नेहु न कीजई जो दीसै चलणहारु ॥
गुरमुखि रवहि सोहागणी सो प्रभु सेज भतारु ॥३॥
चारे अगनि निवारि मरु गुरमुखि हरि जलु पाइ ॥
अंतरि कमलु प्रगासिआ अम्रितु भरिआ अघाइ ॥
नानक सतगुरु मीतु करि सचु पावहि दरगह जाइ ॥४॥२०॥

सार: सच्ची प्रगति के लिए हमें अपनेआप और दूसरों को गहराई से सुनने की कला में निपुण होना चाहिए। आत्मचिंतन से हमें ऐसा ज्ञान मिलता है जो केवल बुद्धि पर नहीं, बल्कि अनुभव, सहानुभूति और खुले दिल पर आधारित होता है। इस चिंतन की अवस्था में, हम बिना किसी धारणा के अपने व्यवहार और उसके परिणामों पर विचार कर सकते हैं इससे हम अपने अंतर्संबंध को पहचान सकते हैं। हमारा हर काम, हर शब्द और यहाँ तक कि हर अनकहा विचार भी ऐसी तरंगें पैदा करता है जो हमारी वास्तविकता के ताने-बाने को आकार देती हैं।

इकु तिलु पिआरा वीसरै रोगु वडा मन माहि ॥
जिस क्षण मनुष्य एकता के मिलाप के गुण को भूल जाता है, मन विभाजन की विराह के गहरे दुख से मिल जाता है।

किउ दरगह पति पाईऐ जा हरि न वसै मन माहि ॥
अपनी अंतरात्मा को सम्मान कैसे दे सकते हैं अगर मन में मिलन के एकत्व का भाव न हो।

गुरि मिलिऐ सुखु पाईऐ अगनि मरै गुण माहि ॥१॥
ज्ञान प्राप्ति से शांति मिलती है। श्रेष्ठ गुणों के विकास से इच्छाओं की अग्नि बुझ जाती है। (१)

मन रे अहिनिसि हरि गुण सारि ॥
हे मन, चिंतन के माध्यम से एकत्व के गुण का निरंतर विकास कर ताकि उसका वास्तविक सार समझ आ सके।

जिन खिनु पलु नामु न वीसरै ते जन विरले संसारि ॥१॥ रहाउ ॥
जो लोग एक क्षण के लिए भी आत्मचिंतन का अभ्यास नहीं छोड़ते वह संसार में बहुत दुर्लभ हैं। (१)(विराम)

जोती जोति मिलाईऐ सुरती सुरति संजोगु ॥
अस्तित्व के मूल से जुड़ें ताकि चेतना से मिलाप हो सके।

हिंसा हउमै गतु गए नाही सहसा सोगु ॥
हिंसा के विनाशकारी इरादे और अहंकार मिटने से, संदेह और दुःख समाप्त हो जाते हैं ।

गुरमुखि जिसु हरि मनि वसै तिसु मेले गुरु संजोगु ॥२॥
ज्ञान-साधक जिसने अपने मन में एकत्व को आत्मसात किया है, वह ज्ञान से मिली अंतर्दृष्टि से उसके सार का अनुभव करता है। (२)

काइआ कामणि जे करी भोगे भोगणहारु ॥
यदि कोई प्रकृति के नियमों की तरफ़ समर्पित होता है तब वह अनंत ऊर्जा का अनुभव करता है।

काइआ कामणि जे करी भोगे भोगणहारु ॥
अपने आप को उन भ्रमों और चीज़ों से ना बांधें जो अस्थायी हैं।

गुरमुखि रवहि सोहागणी सो प्रभु सेज भतारु ॥३॥
ज्ञान-साधक भाग्यशाली होते हैं क्योंकि वह सार्वभौमिक चेतना को अपना स्थायी साथी मानकर उसकी तरफ़ समर्पित रहते हैं। (३)

चारे अगनि निवारि मरु गुरमुखि हरि जलु पाइ ॥
नकारात्मक इच्छा को त्यागना आध्यात्मिक साधकों को परित्याग और एकता को अपनाने की शक्ति देता है वैसे ही जैसे पानी जीवन को पोषित करता है।

अंतरि कमलु प्रगासिआ अम्रितु भरिआ अघाइ ॥
स्पष्टता शुद्ध इरादों से उभरती है, छल-कपट से अछूती, जैसे कीचड़ भरे पानी में खिलता कमल। स्पष्टता से भरा मन उसी तरह संतुष्टि पाता है, जैसे अमृत से तृप्ति मिलती है।

नानक सतगुरु मीतु करि सचु पावहि दरगह जाइ ॥४॥२०॥
नानक कहते हैं कि यदि कोई अंधकार से प्रकाश की ओर मार्गदर्शन करने वाले सच्चे ज्ञान को अपना मित्र बनाता है, इस वास्तविकता की समझ देव लोक में प्रवेश की अनुमति समान है। (४)(२०)

तत्त्व: गुरु नानक हमें अपने आस-पास के वातावरण को समझदारी से देखने और उससे सीखने की प्रेरणा देते हैं। इस प्रक्रिया के लिए आलोचनात्मक सोच, विनम्रता और ईमानदारी को अपनाने की आवश्यकता होती है क्योंकि अहंकार से प्रेरित मानसिकता हमारी धारणा बिगाड़ सकती है। कीचड़ में उगने वाले कमल की तरह जब हमारे इरादे शुद्ध होते हैं तब हम जीवन की चुनौतियों से

अंतर्दृष्टि प्राप्त कर सकते हैं। नकारात्मक इच्छाओं को त्यागकर हम स्वार्थ से मुक्त होकर एकता और प्रेम को पोषित करते हैं जैसे जल जीवन को बनाए रखता है।

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