गुरु नानक – सबद ६७

इहु तनु धरती बीजु करमा करो सलिल आपाउ सारिंगपाणी ॥

रागु सिरिरागु, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, २३

इहु तनु धरती बीजु करमा करो सलिल आपाउ सारिंगपाणी ॥
मनु किरसाणु हरि रिदै जमाइ लै इउ पावसि पदु निरबाणी ॥१॥
काहे गरबसि मूड़े माइआ ॥
पित सुतो सगल कालत्र माता तेरे होहि न अंति सखाइआ ॥ रहाउ ॥
बिखै बिकार दुसट किरखा करे इन तजि आतमै होइ धिआई ॥
जपु तपु संजमु होहि जब राखे कमलु बिगसै मधु आस्रमाई ॥२॥
बीस सपताहरो बासरो संग्रहै तीनि खोड़ा नित कालु सारै ॥
दस अठार मै अपर्मपरो चीनै कहै नानकु इव एकु तारै ॥३॥२६॥

सार: भौतिकता और महत्वाकांक्षाओं से भरी दुनिया में वास्तविकता को जानने के लिए संतुलन बना कर मूल्यों और आंतरिक संतुष्टि को प्राथमिकता देना महत्त्वपूर्ण है। जीवन क्षण भंर है, दुनयावी संपत्ति और रिश्ते सिर्फ़ अस्थायी सुख देते हैं लेकिन उनसे मोह रखना अक्सर व्यर्थ होता है क्योंकि अंततः साथ कुछ नहीं जाता। अज्ञानता को दूर करके ही हम स्पष्टता और समझ के द्वार खोल पाते हैं जिससे हम वास्तविकता की गहराई से जुड़ सकते हैं। अंततः हमारी पहचान हमारी संपत्ति नहीं करती बल्कि वह ज्ञान करता है जो हमारी समझ को पोषित करता है।

इहु तनु धरती बीजु करमा करो सलिल आपाउ सारिंगपाणी ॥
इस शरीर को खेत समझ जोतो, इसमें अच्छे कर्मों के बीज बोओ, इसे चिंतन के जल से सींचो और उस दिव्य तत्व से समृद्ध करो जो संसार को अपने आलिंगन में थामे है।

मनु किरसाणु हरि रिदै जमाइ लै इउ पावसि पदु निरबाणी ॥१॥
जैसे किसान अपने खेतों की देखभाल करते हैं वैसे ही अपने भीतर एकता के तत्व को पोषित करो। यह साधना तुम्हें जागरूकता की तरफ़ ले जाएगी। (१)

काहे गरबसि मूड़े माइआ ॥
हे अज्ञानी जीव तुम सांसारिक संपत्ति पर इतना घमंड क्यों करते हो?

पित सुतो सगल कालत्र माता तेरे होहि न अंति सखाइआ ॥ रहाउ ॥
पिता, बच्चे, पति/पत्नी, माता और सभी रिश्तेदार एक दिन छूट जाएँगे और अंत समय में कोई मदद नहीं कर पाएगा। (१)(विराम)

बिखै बिकार दुसट किरखा करे इन तजि आतमै होइ धिआई ॥
मन से विषैले, अनुत्पादक बुरे विचारों को खोदकर निकाल फेंको। इस नकारात्मकता को दूर करके विवेक आत्म-चिंतन को बढ़ावा देता है।

जपु तपु संजमु होहि जब राखे कमलु बिगसै मधु आस्रमाई ॥२॥
चिंतन, आत्म-चिंतन और आत्म-अनुशासन जब जीवन का आधार बन जाएँ तब यह स्पष्टता मन को कमल की तरह खिला देती है और अमृत के समान मधुर ज्ञान का प्रवाह होता है। (२)

बीस सपताहरो बासरो संग्रहै तीनि खोड़ा नित कालु सारै ॥
बीस सप्ताह समय बीतने का संकेत देते हैं, हर दिन अतीत, वर्तमान और भविष्य को मूर्त रूप देता है। हम संपत्ति, ज्ञान और अनुभवों के रूप में धन इकट्ठा करते हैं फिर भी अंततः काल सब छीन लेता है।

दस अठार मै अपरंपरो चीनै कहै नानकु इव एकु तारै ॥३॥२६॥
सभी दिशाओं में और हर क्षण में उस अनंत, सर्वव्यापी निर्माता की उपस्थिति को पहचानें। नानक कहते हैं कि एकता की यह समझ जीवन के बंधनों को पार करने में सहायता करेगी। (३)(२६)

तत्त्व: गुरु नानक इस बात पर ज़ोर देते हुए कहते हैं कि जब चिंतन और अनुशासन (जप, तप और संयम) जीवन में मार्गदर्शक शक्ति बन जाते हैं तब मन स्पष्टता का अनुभव करता है और ज्ञान स्वतंत्र रूप से प्रवाहित होता है। धन, बौद्धिक या भौतिक संपदा सफलता को इकट्ठा करने से उत्पन्न होने वाला अहंकार तब खत्म होता है जब व्यक्ति यह समझता है कि मृत्यु अंततः सभी

कुछ निगल जाती है। हर दिशा में और हर समय, अनंत और सर्वव्यापी निर्माता की उपस्थिति की पहचान, एकता की यह समझ जीवन की चुनौतियों को पार करने में मदद करती है।

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

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com