गुरु नानक - सबद ८५
रे मन ऐसी हरि सिउ प्रीति करि जैसी जल कमलेहि ॥
रागु सिरीरागु, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, ५९

रे मन ऐसी हरि सिउ प्रीति करि जैसी जल कमलेहि ॥
लहरी नालि पछाड़ीऐ भी विगसै असनेहि ॥
जल महि जीअ उपाइ कै बिनु जल मरणु तिनेहि ॥१॥
मन रे किउ छूटहि बिनु पिआर ॥
गुरमुखि अंतरि रवि रहिआ बखसे भगति भंडार ॥१॥ रहाउ ॥
रे मन ऐसी हरि सिउ प्रीति करि जैसी मछुली नीर ॥
जिउ अधिकउ तिउ सुखु घणो मनि तनि साँति सरीर ॥
बिनु जल घड़ी न जीवई प्रभु जाणै अभ पीर ॥२॥
रे मन ऐसी हरि सिउ प्रीति करि जैसी चातृक मेह ॥
सर भरि थल हरीआवले इक बूँद न पवई केह ॥
करमि मिलै सो पाईऐ किरतु पइआ सिरि देह ॥३॥
रे मन ऐसी हरि सिउ प्रीति करि जैसी जल दुध होइ ॥
आवटणु आपे खवै दुध कउ खपणि न देइ ॥
आपे मेलि विछुँनिआ सचि वडिआई देइ ॥४॥
रे मन ऐसी हरि सिउ प्रीति करि जैसी चकवी सूर ॥
खिनु पलु नीद न सोवई जाणै दूरि हजूरि ॥
मनमुखि सोझी ना पवै गुरमुखि सदा हजूरि ॥५॥
मनमुखि गणत गणावणी करता करे सु होइ ॥
ता की कीमति ना पवै जे लोचै सभु कोइ ॥
गुरमति होइ त पाईऐ सचि मिलै सुखु होइ ॥६॥
सचा नेहु न तुटई जे सतिगुरु भेटै सोइ ॥
गिआन पदारथु पाईऐ तृभवण सोझी होइ ॥
निरमलु नामु न वीसरै जे गुण का गाहकु होइ ॥७॥
खेलि गए से पंखणूँ जो चुगदे सर तलि ॥

घड़ी कि मुहति कि चलणा खेलणु अजु कि कलि ॥
जिसु तूँ मेलहि सो मिलै जाइ सचा पिड़ु मलि ॥८॥
बिनु गुर प्रीति न ऊपजै हउमै मैलु न जाइ ॥
सोहं आपु पछाणीऐ सबदि भेदि पतीआइ ॥
गुरमुखि आपु पछाणीऐ अवर कि करे कराइ ॥९॥
मिलिआ का किआ मेलीऐ सबदि मिले पतीआइ ॥
मनमुखि सोझी ना पवै वीछुड़ि चोटा खाइ ॥
नानक दरु घरु एकु है अवरु न दूजी जाइ ॥१०॥११॥

सार: प्राचीन रूपकों में चकवी (मादा जलपक्षी) स्थायी प्रेम का प्रतीक मानी जाती है। वह पूरी रात जाग कर सुबह अपने प्रिय से मिलने की प्रतीक्षा करती है। यह वियोग, भीतर की उलझन और अंधकार का प्रतीक है जबकि सूर्योदय जागृत स्पष्टता का संकेत है। चकवी का यह अडिग प्रेम हमें स्थिर, दृढ़ भक्ति विकसित करने के लिए प्रेरित करता है, अनिश्चित समय में हमें स्थिर रहने और अंततः सार्वभौमिक एकता की प्राप्ति में विश्वास का पोषण करता है। काव्य में ऐसे प्रतीक की कल्पना एक गहन रूपक के रूप में काम करती है जो कठिनाइयों को विकास के अवसरों में बदलने की अंतर्दृष्टि प्रदान करती है और स्वयं, दूसरों और अपने आसपास की दुनिया को गहराई से समझने के लिए प्रेरणा जगाती है।

रे मन ऐसी हरि सिउ प्रीति करि जैसी जल कमलेहि ॥
हे मन, शाश्वत, सर्वव्यापी जागरूकता से उसी तरह प्रेम करो जैसे कमल जल से प्रेम करता है। यह उपमा सिखाती है कि जीवन की तरंगों के बीच रहते हुए भी भीतर स्थिरता कैसे रखी जा सकती है।

लहरी नालि पछाड़ीऐ भी विगसै असनेहि ॥
लहरों से टकराकर भी कमल प्रेमपूर्ण सहजता के साथ खिला रहता है जो समभाव का प्रतिनिधित्व करता है। यह परिदृश्य धैर्य और स्थिरता को प्रोत्साहित करता है, हमें सुख-दुख से ऊपर उठकर चेतना में रहने का आग्रह करता है।

जल महि जीअ उपाइ कै बिनु जल मरणु तिनेहि ॥१॥
जीवों का जन्म जल में हुआ है, पानी के बिना वह मर जाते हैं। यह रूपक बताता है कि जैसे प्राणियों को जीवित रहने के लिए पानी की आवश्यकता होती है, हमें एक सार्थक जीवन के लिए आध्यात्मिक ज्ञान की आवश्यकता होती है। (१)

मन रे किउ छूटहि बिनु पिआर ॥
हे मन, प्रेम के बिना तुम कैसे मुक्त हो सकते हो? यह सवाल हमें याद दिलाता है कि स्वतंत्रता, बुद्धि या नियंत्रण से नहीं बल्कि उस सार्वभौमिक प्रेम को अपनाने से उत्पन्न होती है जो हम सबको एकजुट करता है।

गुरमुखि अंतरि रवि रहिआ बखसे भगति भंडार ॥१॥ रहाउ ॥
जो लोग ज्ञान को साकार करने पर केन्द्रित रहते हैं उनके भीतर सर्वव्यापी शक्ति का सार व्याप्त रहता है। ऐसे भक्तों को आध्यात्मिक समृद्धि का आशीर्वाद प्राप्त होता है। (१)(विराम)

रे मन ऐसी हरि सिउ प्रीति करि जैसी मछुली नीर ॥
हे मन, शाश्वत, सर्वव्यापी जागरूकता को उसी तरह प्रेम करो जैसे मछली जल को करती है। यह उपमा उस गहन एकता और एक-दूसरे पर निर्भरता को दिखाती है जो हमारे अस्तित्व को परिभाषित करती है।

जिउ अधिकउ तिउ सुखु घणो मनि तनि साँति सरीर ॥
जितना गहरा संबंध होगा उतनी ही अधिक उस में शांति होगी जो मन, शरीर और अस्तित्व को सुकून में रखेगी। यह जागरूकता और शांति के बीच सीधा संबंध दर्शाता है।

बिनु जल घड़ी न जीवई प्रभु जाणै अभ पीर ॥२॥
जैसे पानी के बिना मछली एक पल भी ज़िंदा नहीं रह सकती उसी तरह सर्वव्यापी स्रोत को अपनी आंतरिक जागरूकता और अपनी मार्गदर्शक शक्ति के रूप में पहचानो। यह विचार हमें अपने जन्मजात गुणों का सम्मान करने और उन्हें अपनाने के लिए आमंत्रित करता है जो हमें आध्यात्मिक रूप से ज़िंदा रहने की ओर ले जाता है। (२)

रे मन ऐसी हरि सिउ प्रीति करि जैसी चातृक मेह ॥
हे मन, शाश्वत, सर्वव्यापी जागरूकता से उसी तरह प्रेम करो जैसे जलपक्षी वर्षा की एक बूँद के लिए तरसती है। यह कल्पना साधक की शाश्वत सत्य के साथ एकता की गहरी लालसा की प्रतीक है।

सर भरि थल हरीआवले इक बूँद न पवई केह ॥
पानी से भरी झीलें खेतों को हरा-भरा बना देती हैं, लेकिन एक बूँद जलपक्षी को तृप्त नहीं कर पाती। यह दर्शाता है कि दुनिया भले ही इंद्रिय, बाहरी सुखों से भरी लगे लेकिन स्वयं से गहरे आत्मिक जुड़ाव के बिना, जीवन खाली और अधूरा लग सकता है।

करमि मिलै सो पाईऐ किरतु पइआ सिरि देह ॥३॥
जो कर्म किए जाते हैं वह निर्धारित करते हैं कि क्या हासिल होगा और ब्रह्मांड कर्मों के अनुसार इनाम देता है। यह संबंध इस बात पर ज़ोर देता है कि हमारे विचार और निर्णय हमारी मनःस्थिति को आकार देते हैं जो अनुभव किए जाने वाले नतीजों पर असर डालते हैं। (३)

रे मन ऐसी हरि सिउ प्रीति करि जैसी जल दुध होइ ॥
हे मन, शाश्वत, सर्वव्यापी जागरूकता से उसी तरह प्रेम करो जैसे जल दूध में घुलकर एक हो जाता है। यहाँ यह परिदृश्य ऐसे पवित्र प्यार को दिखाता है जहाँ साधक और सत्य दो नहीं रहते बल्कि एक हो जाते हैं।

आवटणु आपे खवै दुध कउ खपणि न देइ ॥
दूध में मिलाया गया पानी स्वयं गर्मी झेल कर दूध को जलने से बचाता है। यह दिखाता है कि एक ही स्रोत व्यक्ति और एकत्व के बीच तालमेल स्थापित करता है जिससे दोनों साथ फलते-फूलते हैं।

आपे मेलि विछुँनिआ सचि वडिआई देइ ॥४॥
भीतरी जागरूकता,सच का सम्मान करके सर्वव्यापी जागरूकता से अलग होने के बाद फिर से जुड़ जाती है। यह दुनियावी भ्रम के झूठ का अनुभव करने के बाद अपनी असलियत को अपनाने का प्रतीक है। (४)

रे मन ऐसी हरि सिउ प्रीति करि जैसी चकवी सूर ॥
हे मन, सर्वव्यापी जागरूकता से वैसे ही प्रेम करो जैसे चकवी (मादा जलपक्षी) सूर्य की लालसा करती है। यह उस वफादार प्रेम का प्रतीक है जो एकता के प्रकाश की आशा में अलगाव के अंधकार को सहन करता है।

खिनु पलु नीद न सोवई जाणै दूरि हजूरि ॥
एक क्षण या पल के लिए भी नहीं सोती, उसे लगता है प्रियतम दूर है जबकि वह सदैव उपस्थित और पास है। यह साधक की उलझन को दिखाता है, वह प्रिय की मौजूदगी को महसूस करता है लेकिन उसे देखने के लिए तरसता है।

मनमुखि सोझी ना पवै गुरमुखि सदा हजूरि ॥५॥
आत्मकेंद्रित व्यक्ति साक्षात्कार प्राप्त नहीं कर सकता लेकिन आध्यात्मिक रूप से बुद्धिमान व्यक्ति के लिए सर्वव्यापी ऊर्जा सदैव उपस्थित है। यह दो आंतरिक अवस्थाओं के बीच के अंतर को प्रकट करता है, मनमुख, जिसका चंचल मन द्वैत को बढ़ावा देता है और गुरुमुख, जिसका शांत मन एकत्व का प्रतीक है। (५)

मनमुखि गणत गणावणी करता करे सु होइ ॥
जो लोग अहं पर केंद्रित होते हैं, वह अपने कार्यों का हिसाब-किताब रखते हैं। हालाँकि, जो कुछ भी घटित होता है वह सर्वव्यापी रचनात्मक ऊर्जा के सार्वभौमिक नियमों के अनुसार होता है। यह नियंत्रण और भय को त्यागने की याद दिलाता है ताकि हमारा प्राकृतिक विवेक हमारा मार्गदर्शन कर सके।

ता की कीमति ना पवै जे लोचै सभु कोइ ॥
सृष्टि का मूल्य असीमित है जिसे कोई नहीं जान सकता। फिर भी, हर कोई उसे समझने के लिए लालायित रहता है।

गुरमति होइ त पाईऐ सचि मिलै सुखु होइ ॥६॥
यदि आध्यात्मिक अंतर्दृष्टि को मूर्त रूप दिया जाए तब चेतना मिलती है और सार्वभौमिक सत्य को समझने में शांति का अनुभव होता है। (६)

सचा नेहु न तुटई जे सतिगुरु भेटै सोइ ॥
अगर कोई सच्ची अंतर्दृष्टि से जुड़ा रहे तब सच्चा प्रेम कभी नहीं टूटता।

गिआन पदारथु पाईऐ तृभवण सोझी होइ ॥
जब ज्ञान का सार समझ लिया जाता है तब तीनों लोकों की समझ विकसित होती है। इससे पता चलता है कि जागरूकता और विवेक जीवन के भौतिक, मानसिक और आध्यात्मिक आयामों में अंतर्दृष्टि प्रदान करते हैं।

निरमलु नामु न वीसरै जे गुण का गाहकु होइ ॥७॥
अगर कोई चिंतन के गुणों का प्रेमी और प्रशंसक बन जाऐ तब वह उसको कभी नहीं भूलता। (७)

खेलि गए से पंखणूँ जो चुगदे सर तलि ॥
जो पक्षी कभी झील के किनारे खेलते, चोंच मारते और चुगते थे, वह अब उड़ गए हैं। यह जीवन, रिश्तों और सांसारिक बंधनों की क्षणभंगुरता का प्रतीक हैं।

घड़ी कि मुहति कि चलणा खेलणु अजु कि कलि ॥
वह साँस जो अभी खेल रही है, एक पल यहां, कल ग़ायब हो सकती है। यह हमें जीवन की अनिश्चितता और हमारे भय की व्यर्थता की याद दिलाता है और सचेतना से जीने के लिए जागरूकता की ओर प्रेरित करता है।

जिसु तूँ मेलहि सो मिलै जाइ सचा पिड़ु मलि ॥८॥
जो लोग एकता में साथ होते हैं वह एकत्व पाते हैं और सत्य की ओर बढ़ते हैं। यह इस बात का प्रतीक है कि चेतना के साथ एकता केवल प्रयास से नहीं बल्कि सार्वभौमिक सत्य में जीने की तत्परता से मिलती है। (८)

बिनु गुर प्रीति न ऊपजै हउमै मैलु न जाइ ॥
ज्ञान के सार को समझे बिना, प्रेम उत्पन्न नहीं होता और अहं की गंदगी दूर नहीं होती जो आंतरिक मार्गदर्शन और जागरूकता से रहित जीवन का संकेत है जहाँ वियोग और द्वैत निरंतर धारणा को विकृत करता रहता है।

सोहं आपु पछाणीऐ सबदि भेदि पतीआइ ॥
जब कोई आध्यात्मिक अंतर्दृष्टि के माध्यम से स्वयं को "मैं वह हूँ" के रूप में अनुभव करता है तब रहस्य सुलझ जाता है और संतुष्टी हो जाती है जो आत्म-साक्षात्कार का प्रतीक है कि आप और मैं एक हैं और यह एकता पूर्ण है।

गुरमुखि आपु पछाणीऐ अवर कि करे कराइ ॥९॥
जो व्यक्ति ज्ञान की ओर मुड़ता है, वह अपने आंतरिक स्वयं को पहचानता है और बाक़ी सब कुछ उस जागरूकता के माध्यम से प्रकट होता है। (९)

मिलिआ का किआ मेलीऐ सबदि मिले पतीआइ ॥
एक बार जब आप आध्यात्मिक अंतर्दृष्टि से जुड़ जाते हैं उसके माध्यम से संतुष्टि मिलती है तब एक होने के लिए और क्या बचता है? यह हमें याद दिलाता है कि हम वास्तव में कभी अलग नहीं, एकत्व पहले से ही मौजूद है और अलगाव केवल अज्ञानता के माध्यम से ही अनुभव किया जाता है।

मनमुखि सोझी ना पवै वीछुड़ि चोटा खाइ ॥
आत्म-केंद्रित लोगों को यह समझ नहीं होती कि वह अलगाव की पीड़ा सहते हैं। यह इस बात की पुष्टि करता है कि ज्ञान से वियोग अहंकार की ओर ले जाता है जिसके परिणामस्वरूप दुख होता है।

नानक दरु घरु एकु है अवरु न दूजी जाइ ॥१०॥११॥
नानक कहते हैं कि द्वार और घर एक हैं, जाने के लिए कोई और जगह नहीं है। यह रूपक अद्वैत के सार को व्यक्त करता है, यह प्रकट करते हुए कि मार्ग, मंज़िल, साधक और लालसा एक ही हैं, एक ही स्थान पर विद्यमान हैं। (१०)(११)

तत्त्व: गुरु नानक कर्म की अवधारणा प्रस्तुत करते हैं, जो कारण-प्रभाव का नियम है जिसमें हर काम का कारण-प्रभाव होता है। उदाहरण के लिए, जब गुस्सा आता है तब यह खुद और दूसरे, दोनों के लिए तुरंत परेशानी और संभावित दुख का संकेत देता है। परिणामस्वरूप, आप अपने कर्मों के नतीजों का सामना अभी करते हैं, किसी और ज़िंदगी में नहीं। हर पल आपको अपनी ज़िंदगी को सकारात्मक या नकारात्मक रूप से आकार देने का अवसर प्रदान करता है। यही कर्म का सार है। गुरु नानक इस बात का ध्यान रखने का सुझाव देते हैं कि जब आप अपने असली रास्ते से भटक जाते हैं तब यह आपके ज़मीर पर एक बोझ छोड़ जाता है जबकि सकारात्मक और सच्चे कर्म आत्मा को हल्का कर देते हैं।

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