गुरु नानक – सबद १०
सुणिऐ सिध पीर सुर नाथ ॥
जप, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, २

सुणिऐ सिध पीर सुर नाथ ॥
सुणिऐ धरत धवल आकास ॥
सुणिऐ दीप लोअ पाताल ॥
सुणिऐ पोह न सकै काल ॥
नानक भगता सदा विगास ॥
सुणिऐ दूख पाप का नास ॥८॥

सार: सुनना शक्तिशाली होता है जब सुनने के साथ आत्मनिरीक्षण करने की क्षमता शामिल होती है । यह विशेषता सभी इंद्रियों की प्रतीक है जो मानवता के सबसे गहरे स्तर से संवाद के लिए अवसर प्रदान करती है और माहौल के साथ एक सकारात्मक जुड़ाव बनाती है।

सुणिऐ सिध पीर सुर नाथ ॥
गुप्त विद्याओं में निपुण, आध्यात्मिक रूप से प्रबुद्ध, दिव्य देवताओं और खानाबदोश तपस्वियों के जैसी महान हस्तियों के ज्ञान पर ध्यान देना।

सुणिऐ धरत धवल आकास ॥
धरती, अदृश्य ताक़त जो तत्वों को एक साथ रखती है और ब्रह्मांड के कामों को समझना।

सुणिऐ दीप लोअ पाताल ॥
स्वर्ग और पाताल की धारणा को समझना।

सुणिऐ पोह न सकै काल ॥
ऐसी सीख को आत्मसात करने से नकारात्मक सोच दूर हो जाती है।

नानक भगता सदा विगास ॥

नानक कहते हैं कि जो लोग ज्ञान हासिल करने के लिए समर्पित हैं वह हमेशा आनंद में रहते हैं।

सुणिऐ दूख पाप का नासु ॥८॥

ऐसी प्रथाओं को अपनाने से नकारात्मकता की पीड़ा दूर हो जाती है। (८)

तत्त्व: गुरु नानक कहते हैं कि ज्ञान वह नींव है जिस पर दृष्टिकोण का निर्माण होता है। विवेक उन दृष्टिकोणों का सही इस्तेमाल है जो जागरूकता के स्तर को निर्धारित करती है, यह नकारात्मकता की सोच को ख़त्म करके सकारात्मकता की तरफ़ प्रेरित करती है।

पहलकदमी

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: **OnenessInDiversity.com**

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com