

गुरु नानक – सबद ११
सुणिऐ ईसर बरमा इंद ॥
जप, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, २

सुणिऐ ईसर बरमा इंद ॥
सुणिऐ मुख सालाहण मंद ॥
सुणिऐ जोग जुगत तन भेद ॥
सुणिऐ सासत सिम्रित वेद ॥
नानक भगता सदा विगास ॥
सुणिऐ दूख पाप का नास ॥९॥

सार: जब सचेतना, कर्तव्यनिष्ठा के साथ होती है, यह आंतरिक मानवीय गुणों का एहसास कराती है जो शरीर के भीतर और बाहर क्या मौजूद है, इसके बारे में जागरूकता प्रदान करती है।

सुणिऐ ईसर बरमा इंद ॥
जन्मजात मानवीय गुणों की तरफ़ सतर्कता से ही उत्कृष्ट जागरूकता प्राप्त हो सकती है।

सुणिऐ मुख सालाहण मंद ॥
सचेतना के अभ्यास से नकारात्मकता की ओर झुकाव रखने वाले भी सकारात्मकता की सराहना करते हैं।

सुणिऐ जोग जुगत तन भेद ॥
हमारे अस्तित्व का अवलोकन करके, अदृश्य मन और भौतिक शरीर के रहस्यों का अनुमान लगाया जा सकता है।

सुणिऐ सासत सिम्रित वेद ॥
आध्यात्मिक शास्त्रों में ज्ञान को समझने से जागरूक रहने का विवेक प्राप्त होता है।

नानक भगता सदा विगास ॥

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

सुणिए दुख पाप का नास ॥९॥

ऐसी प्रथाओं को अपनाने से नकारात्मकता की पीड़ा दूर हो जाती है। (९)

तत्त्व: गुरु नानक कहते हैं कि जो एकाग्रता के साथ विवेक प्राप्त करने के लिए आत्म-जागरूकता और भक्ति की ओर बढ़ता है, वह मानसिक स्तर की स्थिति में शाश्वत आनंद प्राप्त करता है।

पहलकदमी

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com