

गुरु नानक – सबद १२  
सुणिए सत संतोख गिआन ॥  
जप, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, २

सुणिए सत संतोख गिआन ॥  
सुणिए अठसठ का इसनान ॥  
सुणिए पड़ पड़ पावहि मान ॥  
सुणिए लागै सहज धिआन ॥  
नानक भगता सदा विगास ॥  
सुणिए दूख पाप का नास ॥ १० ॥

सारः सत्य, ज्ञान का घर है जो अविनाशी है। यह किसी की असली वास्तविकता के अनुसार स्थापित होता है, जिसे सिखाया नहीं जा सकता है लेकिन आत्म-चिंतन के माध्यम से स्वयं कोशिश करके सीखा जा सकता है।

सुणिए सत संतोख गिआन ॥  
सत्य को स्वीकारने से संतोष प्राप्ति का ज्ञान मिलता है।

सुणिए अठसठ का इसनान ॥  
आत्म-चिंतन, धार्मिक तीर्थयात्राओं में जाकर करने वाली शारीरिक सफाई के बराबर है।

सुणिए पड़ पड़ पावहि मान ॥  
ज्ञान के लिए जो पढ़ा गया है, उसे आत्मसात करने से सम्मान मिलता है।

सुणिए लागै सहज धिआन ॥  
सचेतना, दिमाग़ को संतुलन पर ध्यान केंद्रित करने के लिए निर्देशित करती है।

नानक भगता सदा विगास ॥

नानक कहते हैं कि जो लोग ज्ञान के लिए समर्पित हैं वो हमेशा आनंद में रहते हैं।

सुणिए दूख पाप का नास ॥ १० ॥

सुनने और ध्यान करने की मानसिकता अपनाने से नकारात्मकता की पीड़ा दूर हो जाती है। (१०)

तत्त्वः गुरु नानक कहते हैं संतुष्टि और संतुलन प्राप्त करना, रस्म रिवाज का पालन करने या ज्ञान प्राप्त करने की तुलना में अधिक लाभकारी है।

---

पहलकदमी

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: [OnenessInDiversity.com](http://OnenessInDiversity.com)

ईमेल: [onenessindiversityfoundation@gmail.com](mailto:onenessindiversityfoundation@gmail.com)