

गुरु नानक – सबद १३  
सुणिए सरा गुणा के गाह ॥  
जप, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, ३

सुणिए सरा गुणा के गाह ॥  
सुणिए सेख पीर पातिसाह ॥  
सुणिए अंधे पावहि राह ॥  
सुणिए हाथ होवै असगाह ॥  
नानक भगता सदा विगास ॥  
सुणिए दूख पाप का नास ॥ ११ ॥

सारः अनजाने में, मानव मन उसकी लालसा करता है जो अनंत है, मदहोश मन यह नहीं समझता है कि यह सर्वव्यापी है। जागरूकता का विकास तब होता है जब ज्ञान जो प्रकृति में असीमित है, एकता की सच्चाई को उजागर करता है।

सुणिए सरा गुणा के गाह ॥  
प्रकृति की तीन शक्तियों का अवलोकन, क्रिया ('रजस'), जड़ता ('तमस'), और संतुलन ('सात्त्विक') अस्तित्व की असीम क्षमता को स्पष्ट करता है। इसको समझने से विशिष्ट प्रवृत्तियों से घिरे मन को देखने के लिए आत्म-अवलोकन तेज़ होता है।

सुणिए सेख पीर पातिसाह ॥  
सम्मानित प्राणियों के ज्ञान से ली जाने वाली प्रेरणा आध्यात्मिक विकास के लिए आत्मनिरीक्षण करने की सीख देती है।

सुणिए अंधे पावहि राह ॥  
चिंतन वो मार्गदर्शक शक्ति है जो अज्ञानी को परिवर्तन का मार्ग दिखाती है।

सुणिए हाथ होवै असगाह ॥

सृजन में असीमता को उजागर करने पर ध्यान केंद्रित करने से नाहासिल को भी प्राप्त किया जा सकता 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 दूख पाप का नास ॥११॥

सुनने और ध्यान करने की मानसिकता को अपनाने से नकारात्मकता की पीड़ा दूर हो जाती है।  
(११)

**तत्त्वः** गुरु नानक कहते हैं कुछ कर्म बांधते हैं, और कुछ मुक्त करते हैं, यह मन को विपरीत स्थिति की पीड़ा में फंसाते हैं, जैसे कि खुशी और दुख, अच्छाई और बुराई। यह दुविधा, पूर्ण एकता के हिस्से से स्वयं की दिव्यता का ज्ञान प्राप्त करके संतुलन में बदल जाती है।

---

पहलकदमी

Oneness In Diversity Research Foundation

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

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