

गुरु नानक – सबद २२  
भरीऐ हथ पैर तन देह ॥  
जप, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, ४

भरीऐ हथ पैर तन देह ॥  
पाणी धोतै उतरस खेह ॥  
मूत पलीती कपड़ होइ ॥  
दे साबूण लईऐ ओह धोइ ॥  
भरीऐ मत पापा कै संग ॥  
ओह धोपै नावै कै रंग ॥  
पुंनी पापी आखण नाहि ॥  
कर कर करणा लिख लै जाहु ॥  
आपे बीज आपे ही खाहु ॥  
नानक हुकमी आवहु जाहु ॥ २० ॥

**सार:** हमारे भौतिक शरीर और इर्द गिर्द के माहौल की परिवेश के साथ-साथ मन को भी उतना ही ध्यान देने की आवश्यकता है। शारीरिक स्वस्थता के लिए शरीर और पर्यावरण की सफाई की जाती है। आध्यात्मिक कल्याण के लिए, हमारे अस्तित्व के गहरे पहलुओं को संबोधित करने के लिए निरंतर आत्म-चिंतन की ज़रूरत होती है। जो मन को नकारात्मक विचारों से मुक्त कर शांति और सकारात्मक सोच के निर्माण की ओर ले जाते हैं।

भरीऐ हथ पैर तन देह ॥  
जब शरीर गंदा हो जाता है,

पाणी धोतै उतरस खेह ॥  
उसकी गंदगी को पानी से धोया जा सकता है।

मूत पलीती कपड़ होइ ॥

जब कोई कपड़ा गंदा हो जाता है,  
दे साबूण लईऐ ओह धोइ ॥  
उसकी गंदगी को साबुन से धोया जा सकता है।

भरीऐ मत पापा कै संग ॥  
जब मन अधर्म से भ्रष्ट हो जाता है,

ओह धोपै नावै कै रंग ॥  
उसकी अशुद्धि को चिंतन के द्वारा शुद्ध किया जा सकता है।

पुंनी पापी आखण नाहि ॥  
सदगुण और अवगुण केवल बोलने से नहीं प्राप्त होते।

कर कर करणा लिख लै जाहु ॥  
बार बार दोहराये जाने वाली आदत चरित्र को परिभाषित करती है।

आपे बीज आपे ही खाहु ॥  
जो जैसा बोता है वैसा ही काटता है।

नानक हुकमी आवहु जाहु ॥२०॥

नानक कहते हैं कि प्रकृति के नियमों का पालन करने की जागरूकता का स्तर, किसी के आध्यात्मिक विकास या गिरावट को निर्धारित करता है। (२०)

तत्त्व: गुरु नानक कहते हैं हम जिस पर ध्यान देते हैं, वैसे ही बन जाते हैं। नकारात्मकता पर ध्यान केंद्रित करने से हमारी आध्यात्मिक ऊर्जा कम हो जाती है। आत्म-चिंतन और प्रकृति के नियमों का पालन करना हमें अपने उच्च स्वरूप से जोड़ता है, यह प्रथा आंतरिक ज्ञान और मार्गदर्शन प्रदान करती है।

---

पहलकदमी

**Oneness In Diversity Research Foundation**

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

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