

गुरु नानक – सबद ११  
सुणिए ईसरु बरमा इंदु ॥  
जपु, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, २

सुणिए ईसरु बरमा इंदु ॥  
सुणिए मुखि सालाहण मंदु ॥  
सुणिए जोग जुगति तनि भेद ॥  
सुणिए सासत सिम्रिति वेद ॥  
नानक भगता सदा विगासु ॥  
सुणिए दूख पाप का नासु ॥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।

सुणिए ईसरु बरमा इंदु ॥  
जन्मजात मानवीय गुणों की तरफ़ सतर्कता से ही उत्कृष्ट जागरूकता प्राप्त हो सकती है।

सुणिए मुखि सालाहण मंदु ॥  
सचेतना के अभ्यास से नकारात्मकता की ओर झुकाव रखने वाले भी सकारात्मकता की सराहना करते हैं।

सुणिए जोग जुगति तनि भेद ॥  
हमारे अस्तित्व का अवलोकन करके, अदृश्य मन और भौतिक शरीर के रहस्यों का अनुमान लगाया जा सकता है।

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

नानक भगता सदा विगासु ॥

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

सुणिए दूख पाप का नासु ॥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](http://OnenessInDiversity.com)

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