गुरु नानक – सबद ११

सुणिऐ ईसरु बरमा इंदु ॥

जपु, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, २

सुणिऐ ईसरु बरमा इंदु ॥
सुणिऐ मुखि सालाहण मंदु ॥
सुणिऐ जोग जुगति तनि भेद ॥
सुणिऐ सासत सिम्रिति वेद ॥
नानक भगता सदा विगासु ॥
सुणिऐ 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।

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

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

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

सुणिऐ 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।

सुणिऐ 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।

सबद व्याख्या **विनइंदर कौर** और **अमरदीप सिंह**

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com