गुरु नानक – सबद १२

सुणिऐ सतु संतोखु गिआनु ॥

जपु, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, २

सुणिऐ सतु संतोखु गिआनु ॥
सुणिऐ अठसठि का इसनानु ॥
सुणिऐ पड़ि पड़ि पावहि मानु ॥
सुणिऐ लागै सहजि धिआनु ॥
नानक भगता सदा विगासु ॥
सुणिऐ दूख पाप का नासु ॥१०॥

सार: 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।

सुणिऐ सतु संतोखु गिआनु ॥
सत्य को स्वीकारने से संतोष प्राप्ति का ज्ञान मिलता है।

सुणिऐ अठसठि का इसनानु ॥
आत्म-चिंतन, धार्मिक तीर्थयात्राओं में जाकर करने वाली शारीरिक सफ़ाई के बराबर है।

सुणिऐ पड़ि पड़ि पावहि मानु ॥
ज्ञान के लिए जो पढ़ा गया है, उसे आत्मसात करने से सम्मान मिलता है।

सुणिऐ लागै सहजि धिआनु ॥
सचेतना, दिमाग़ को संतुलन पर ध्यान केंद्रित करने के लिए निर्देशित करती है।

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

सुणिऐ दूख पाप का नासु ॥१०॥
सुनने और ध्यान करने की मानसिकता अपनाने से नकारात्मकता की पीड़ा दूर हो जाती है। (१०)

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

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

Oneness In Diversity Research Foundation
वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com