गुरु नानक – सबद २२
भरीऐ हथु पैरु तनु देह ॥
जपु, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, ४

भरीऐ हथु पैरु तनु देह ॥
पाणी धोतै उतरसु खेह ॥
मूत पलीती कपड़ु होइ ॥
दे साबूणु लईऐ ओहु धोइ ॥
भरीऐ मति पापा कै संगि ॥
ओहु धोपै नावै कै रंगि ॥
पुंनी पापी आखणु नाहि ॥
करि करि करणा लिखि लै जाहु ॥
आपे बीजि 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 हथु पैरु तनु देह ॥
जब शरीर गंदा हो जाता है,

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

मूत पलीती कपड़ु होइ ॥
जब कोई कपड़ा गंदा हो जाता है,

दे साबूणु लईऐ ओहु धोइ ॥
उसकी गंदगी को साबुन से धोया जा सकता है।

भरीऐ मति पापा कै संगि ॥
जब मन अधर्म से भ्रष्ट हो जाता है,

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

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

करि करि करणा लिखि लै जाहु ॥
बार बार दोहराये जाने वाली आदत चरित्र को परिभाषित करती है।

आपे बीजि 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 स्वरुप से जोड़ता है, यह प्रथा आंतरिक ज्ञान और मार्गदर्शन प्रदान करती है।

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

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com