

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ - ਸਬਦ ੨੨  
ਭਰੀਐ ਹਥੁ ਪੈਰੁ ਤਨੁ ਦੇਹ ॥  
ਜਪੁ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੪

ਭਰੀਐ ਹਥੁ ਪੈਰੁ ਤਨੁ ਦੇਹ ॥  
ਪਾਣੀ ਧੋਤੈ ਉਤਰਸੁ ਖੇਹ ॥  
ਮੂਤ ਪਲੀਤੀ ਕਪੜੁ ਹੇਇ ॥  
ਦੇ ਸਾਬੂਣੁ ਲਈਐ ਓਹੁ ਧੋਇ ॥  
ਭਰੀਐ ਮਤਿ ਪਾਪਾ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥  
ਓਹੁ ਧੋਪੈ ਨਾਵੈ ਕੈ ਰੰਗਿ ॥  
ਪੁੰਨੀ ਪਾਪੀ ਆਖਣੁ ਨਾਹਿ ॥  
ਕਰਿ ਕਰਿ ਕਰਣਾ ਲਿਖਿ ਲੈ ਜਾਹੁ ॥  
ਆਪੇ ਬੀਜਿ ਆਪੇ ਹੀ ਖਾਹੁ ॥  
ਨਾਨਕ ਹੁਕਮੀ ਆਵਹੁ ਜਾਹੁ ॥੨੦॥

ਸਾਰ: ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਦੇਹੀ ਅਤੇ ਚੇਗਿਰਦੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਵੀ ਓਨੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ, ਦੇਹੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਬਾ-ਦਸਤੂਰ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੂਹਾਨੀ ਸਲਾਮਤੀ ਲਈ ਹਸਤੀ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜਨਾ, ਆਤਮ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ, ਮਨ ਦੇ ਮਾਰੂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਉਸਾਰੂ ਸੋਚ ਦਾ ਉਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਭਰੀਐ ਹਥੁ ਪੈਰੁ ਤਨੁ ਦੇਹ ॥  
ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਗੰਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,

ਪਾਣੀ ਧੋਤੈ ਉਤਰਸੁ ਖੇਹ ॥  
ਇਸ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੂਤ ਪਲੀਤੀ ਕਪੜੁ ਹੇਇ ॥

ਜਦੋਂ ਕੱਪੜਾ ਮੈਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,

ਦੇ ਸਾਬੂਣ ਲਈਐ ਓਹੁ ਧੋਇ ॥

ਇਸਦੀ ਮੈਲ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਭਰੀਐ ਮਤਿ ਪਾਪਾ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥

ਜਦੋਂ ਮਨ ਬੁਰਿਆਈ ਨਾਲ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਓਹੁ ਧੋਪੈ ਨਾਵੈ ਕੈ ਰੰਗਿ ॥

ਇਸ ਦੀ ਅਸੁੱਧਤਾ ਨੂੰ ਚਿੰਤਨ ਦੁਆਰਾ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੁੰਨੀ ਪਾਪੀ ਆਖਣੁ ਨਾਹਿ ॥

ਗੁਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਰ ਸਿਰਫ਼ ਬੋਲਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ।

ਕਰਿ ਕਰਿ ਕਰਣਾ ਲਿਖਿ ਲੈ ਜਾਹੁ ॥

ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਦੁਹਰਾਉ ਚਰਿੱਤਰ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਪੇ ਬੀਜਿ ਆਪੇ ਹੀ ਖਾਹੁ ॥

ਜੇ ਬੀਜਦਾ ਹੈ ਉਹੀ ਵੱਢਦਾ ਹੈ।

ਨਾਨਕ ਹੁਕਮੀ ਆਵਹੁ ਜਾਹੁ ॥੨੦॥

ਨਾਨਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਾ ਪੱਧਰ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਉਨਤੀ ਜਾਂ ਪਛਾੜ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। (੨੦)

**ਤੱਤ:** ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸ ਵੱਲ ਅਸੀਂ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਰੂ ਸੋਚ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਰੂਹਾਨੀ ਸਤਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਵੈ-ਚਿੰਤਨ

ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਉੱਚ ਸਵੈ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਅਭਿਆਸ  
ਅੰਦਰੂਨੀ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਆਤਮਕ ਸੇਧ ਤੱਕ ਰਸਾਈ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।

---

ਪਹਿਲਕਦਮੀ

**Oneness In Diversity Research Foundation**

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

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