

शेख फ़रीद - सबद १४  
देखु फरीदा जि थीआ सकर होई विसु ॥  
सलोक, शेख फरीद, गुरु ग्रंथ साहिब, १३७८

देखु फरीदा जि थीआ सकर होई विसु ॥  
सांई बाझहु आपणे वेदण कहीऐ किसु ॥१०॥

**सार:** क्षणिक सुखों का पीछा करने से संतुष्टि कम हो सकती है। जितना अधिक हम इन सुखों में डूबते हैं, उतने ही वह कम आकर्षक लगने लगते हैं। इससे हम अस्थायी संतुष्टि के लिए और भी तीव्र अनुभवों की खोज में लग जाते हैं। यह लगातार चलने वाली दौड़ असंतोष पैदा कर सकती है जिससे तुरंत मिलने वाले सुख को गहरी और स्थायी खुशी से ऊपर रखा जाता है। जो चीज़ हमें सच में संतुष्टि देती है उसे समझदारी से अपनाना लाभदायक होता है।

देखु फरीदा जि थीआ सकर होई विसु ॥  
फरीद कहते हैं कि विचार करने पर उन्हें एहसास हुआ कि चीनी जहर बन गई है। इससे पता चलता है कि जो चीज़ आनंददायक लगती है उसका नकारात्मक प्रभाव भी हो सकता है।

सांई बाझहु आपणे वेदण कहीऐ किसु ॥१०॥  
अपने प्रियतम के अतिरिक्त मैं अपनी व्यथा किससे कहूँ? यह इस बात का प्रतीक है कि केवल सर्वव्यापी चेतना ही मनःस्थिति की सच्ची विश्वासपात्र है। (१०)

**तत्त्व:** शेख फ़रीद कहते हैं कि मन हमारे विचारों, यादों और भावनाओं का भंडार होता है। यह हमारे सचेत और अवचेतना दोनों हिस्सों को संजोकर रखता है। यह पहलू अचानक सामने आ सकते हैं और ऐसी भावनाएँ पैदा कर सकते हैं जो हमारी सोच और कामों को प्रभावित कर सकती हैं। हमारी चेतना एक सच्चे दोस्त की तरह होती है जो हमारे भीतर के विचारों को दर्पण की तरह दिखाती है।

आत्म-चिंतन से हम अपने असली स्वभाव को पहचान सकते हैं, अपने आंतरिक अनुभवों की गहराई को समझ सकते हैं और अपने भीतर की गहरी समझ प्राप्त कर सकते हैं।

---

पहलकदमी

**Oneness In Diversity Research Foundation**

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

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