

शेख फ़रीद - सबद १६  
फरीदा कालीं जिनी न राविआ धउली रावै कोइ ॥  
सलोक, शेख फरीद, गुरु ग्रंथ साहिब, १३७८

फरीदा कालीं जिनी न राविआ धउली रावै कोइ ॥  
करि सांई सिउ पिरहड़ी रंगु नवेला होइ ॥१२॥

**सार:** आत्म-स्वीकृति का मतलब है खुद को पूरी तरह से अपनाना। यही हर चीज़ को अपनाने की नींव है। जब हम खुद को स्वीकार नहीं करते तब हम प्रभावी रूप से ब्रह्मांड और अपने अस्तित्व से इनकार करते हैं। अगर हम विनम्रता से अच्छे और बुरे दोनों अनुभवों को अपने आत्म-ज्ञान के अवसर के रूप में स्वीकार करते हैं, तब ही हम संतुलित और संपूर्ण जीवन जी सकते हैं। यह खुला दृष्टिकोण हमें आगे बढ़ने, सीखने और खुद से और दुनिया से गहराई से जुड़ने में मदद करता है।

फरीदा कालीं जिनी न राविआ धउली रावै कोइ ॥

फरीद कहते हैं कि जो लोग नकारात्मकता या बुराई का प्रतिनिधित्व करने वाले काले रंग की सराहना नहीं करते हैं उनमें से केवल कुछ ही लोग सफेद रंग का आनंद लेते हैं जो सकारात्मकता का प्रतीक है। इसका तात्पर्य यह है कि जो लोग अनुभवों के पूर्ण चक्र को स्वीकार नहीं करते हैं वह जीवन की सराहना करने की संभावना नहीं रखते हैं।

करि सांई सिउ पिरहड़ी रंगु नवेला होइ ॥१२॥

प्रेमपूर्वक एकता को अपनाने से एक ऐसे वातावरण को बढ़ावा मिलता है जहां हम नए और विविध दृष्टिकोण की तलाश और सराहना भी कर सकते हैं। (१२)

**तत्त्व:** शेख फ़रीद कहते हैं कि एकता को अपनाने से हमें नई सोच और विविध दृष्टिकोणों की सराहना करने में मदद मिलती है। यह न केवल हमारे व्यक्तिगत विकास को बढ़ावा देता है, बल्कि हमारे और दूसरों के बीच संबंधों को भी मजबूत करता है। ऐसा दृष्टिकोण हमें दूसरों के साथ जुड़ने और हमारे

अनुभवों और रिश्तों को सार्थक बनाने में मदद करता है। ऐसा प्यार हमारी सांझी मानवता के लिए गहरी सराहना को बढ़ावा देता है।

---

पहलकदमी

**Oneness In Diversity Research Foundation**

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

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