शेख़ फ़रीद – सबद १०४

फरीदा हउ बलिहारी तिन्ह पंखीआ जंगलि जिंन्हा वासु ॥

सलोक, सेख फरीद, गुरु ग्रंथ साहिब, १३८३

फरीदा हउ बलिहारी तिन्ह पंखीआ जंगलि जिंन्हा वासु ॥
ककरु चुगनि थलि वसनि रब न छोडनि पासु ॥१०१॥

सार: एक ऐसा जीवन जो स्वाभाविक रूप से फलता-फूलता है, ठीक वैसे ही जैसे कोई पक्षी बिना किसी बंधन के आज़ादी से उड़ान भरता है, उसमें कुछ बेहद सम्मोहक होता है। यह मानसिकता, जो सामाजिक दर्जे या ऊपरी धार्मिक दिखावों में सुरक्षा खोजने की ज़रूरत से मुक्त होती है, सच्ची संतुष्टि प्राप्त करती है। यह समझते हुए कि किसी चीज़ का मालिक होना ही जीवन का अर्थ नहीं है, भौतिक संपत्तियों में यह अपनी पूर्णता नहीं खोजती। इसकी सुरक्षा की भावना, चीज़ों को इकट्ठा करने की कभी न खत्म होने वाली दौड़ के बजाय, जीवन की अनिवार्य चीज़ों के पास रहने से उत्पन्न होती है। इस सरल सादगी में, शक्ति शांत, आंतरिक और प्रामाणिक बन जाती है। जो सबसे ज़्यादा उभरकर सामने आता है, वह है जीवन जीने का ऐसा तरीक़ा जो धरती पर रहते हुए भी हल्का-फुल्का रहता है और आंतरिक संतुष्टी से पूर्ण होता है।

फरीदा हउ बलिहारी तिन्ह पंखीआ जंगलि जिंन्हा वासु ॥
फ़रीद कहते हैं, मैं उन पक्षियों को नमन करता हूँ जो जंगल में अपना बसेरा बनाते हैं। यह ऐसी मानसिकता के प्रति आदर दर्शाता है जो स्वाभाविक रूप से जीती है, सामाजिक और धार्मिक बंधनों से मुक्त रहती है और भौतिक संपत्ति के ज़रिए अपनी पहचान नहीं बनाती।

ककरु चुगनि थलि वसनि रब न छोडनि पासु ॥१०१॥
वह कंकड़-पत्थर चुगते हैं, सूखी ज़मीन पर रहते हैं और जीवन के उस सदा-विद्यमान सार से कभी दूर नहीं होते। यह जीवनशैली की निरंतर सादगी को दर्शाता है जो संतोष को बढ़ावा देती है और इस बात की जागरूकता पर आधारित है कि अस्तित्व को क्या बनाए रखता है। (१०१)

तत्त्व: शेख़ फ़रीद उनकी सराहना करते हैं जो धरती पर हल्के क़दमों से चलते हैं। वह पक्षियों का उदाहरण देते हैं जो ऐसी जीवनशैली का प्रतीक हैं जिसमें वह दुनिया से बहुत कम लेते हैं लेकिन जो चीज़ें सचमुच अर्थपूर्ण हैं, उनसे जुड़े रहते हैं। इसी तरह, वह प्राणी भी प्रशंसनीय हैं जो विनम्र हैं और अपने आध्यात्मिक स्वरूप के प्रति जागरूक हैं। उनका मानना है कि सच्ची संतुष्टि सुख-सुविधाओं में नहीं बल्कि सादगी, भरोसे और अनावश्यक इच्छाओं से मुक्ति में निहित है। इन मूल्यों को अपनाने से हमें जीवन के गहन उद्देश्य और जुड़ाव का अनुभव हो सकता है।

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

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com