शेख़ फ़रीद – सबद १११
फरीदा दुखु सुखु इकु करि दिल ते लाहि विकारु ॥
सलोक, गुरु अर्जन, गुरु ग्रंथ साहिब, १३८३

फरीदा दुखु सुखु इकु करि दिल ते लाहि विकारु ॥
अलह भावै सो भला तां लभी दरबारु ॥१०९॥

सार: मन की स्थिरता तब विकसित होती है जब हम सुख-दुःख को एक-दूसरे का विरोधी मानना छोड़ देते हैं, जिनके लिए अलग-अलग प्रतिक्रियाओं की ज़रूरत होती है। सुख से बंधे रहना और दुःख का विरोध करना हमारी सोच की स्पष्टता को धुंधला कर देता है। दोनों को एक ही चेतना के भीतर स्वीकार करने से स्थिर और संतुलित अस्तित्व का निर्माण होता है जिससे हम बिना किसी जल्दबाज़ी वाले निर्णय के, जीवन का अनुभव कर पाते हैं। इस संतुलित अवस्था में, हमारा हृदय प्रतिक्रिया करने के बोझ से मुक्त हो जाता है जिससे हमारे विचार अपनी स्वाभाविक सरलता की ओर लौट आते हैं। जो कम होती है, वह हमारी महसूस करने की क्षमता नहीं है बल्कि वह आंतरिक संघर्ष है जिसे हमारी निरंतर बनी रहने वाली पसंद-नापसंद, डर और विरोध की भावनाएँ हवा देती हैं।

फरीदा दुखु सुखु इकु करि दिल ते लाहि विकारु ॥
फ़रीद कहते हैं कि जब दुःख-सुख को एक समान समझा जाता है तब मन से दूषित विचार दूर हो जाते हैं। यह उस आंतरिक संतुलन की स्थिति को दर्शाता है जिसमें अनुभवों को सकारात्मक या नकारात्मक का ठप्पा लगाने से बचने पर भावनात्मक अशांति समाप्त हो जाती है।

अलह भावै सो भला तां लभी दरबारु ॥१०९॥
जब प्रकृति के सर्वव्यापी नियम के साथ तालमेल बिठाना ही सबसे उत्तम माना जाता है तब अंतरात्मा का आंतरिक दरबार प्राप्त होता है। यह आंतरिक वास्तविकता को स्वीकार करने को दर्शाता है। (१०९)

तत्त्व: गुरु अर्जन, शेख़ फ़रीद के संदेश का हवाला देते हुए कहते हैं कि प्रकृति के सर्वव्यापी नियम के साथ सामंजस्य स्थापित करना हमें अपनी अंतरात्मा के साथ जोड़ता है। इस व्यापक व्यवस्था के अनुरूप जीवन जीने से मन उन बातों को स्वीकार कर पाता है जो वास्तव में सत्य हैं न कि केवल उन बातों को जिनकी वह इच्छा करता है। यह आंतरिक न्यायालय, सच्चे आत्म-चिंतन की एक जाग्रत अवस्था का प्रतिनिधित्व करता है।

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

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com