शेख़ फ़रीद – सबद ११३
फरीदा दिलु रता इसु दुनी सिउ दुनी न कितै कमि ॥
सलोक, गुरु अर्जन, गुरु ग्रंथ साहिब, १३८३

फरीदा दिलु रता इसु दुनी सिउ दुनी न कितै कमि ॥
मिसल फकीरां गाखड़ी सु पाईऐ पूर करमि ॥१११॥

सार: बाहरी भटकाव अकसर आकर्षक लगते हैं क्योंकि वह जीवन को अर्थ, उत्साह या संतुष्टि देने का वादा करते हैं। हालाँकि, समय के साथ, इन भटकावों के पीछे भागना खोखला लगने लगता है। ऐसा इसलिए नहीं है कि दुनिया में कुछ भी नहीं है बल्कि इसलिए है कि क्षणिक सुखों में कोई स्थायी महत्व नहीं होता। अंततः, हमें यह एहसास होता है कि भ्रमों के पीछे भागते हुए बिताया गया जीवन हमें खाली हाथ छोड़ जाता है, ठीक उस परछाई की तरह जिसे हम कभी पकड़ नहीं सकते। यह जागरूकता हमें अपने वास्तविक स्वरूप की खोज करने के लिए प्रेरित करती है जो हमें भीतर से पोषित करती है।

फरीदा दिलु रता इसु दुनी सिउ दुनी न कितै कमि ॥
फ़रीद कहते हैं कि ऐसा मन जो इस नश्वर संसार में डूबा हुआ है, अंततः यह आभास करता है कि इस संसार का कोई वास्तविक उद्देश्य नहीं है। इसका तात्पर्य यह है कि यद्यपि बाहरी भटकाव आकर्षक प्रतीत हो सकते हैं फिर भी वह अकसर हमारी तृप्ति को संतुष्ट करने में विफल रहते हैं।

मिसल फकीरां गाखड़ी सु पाईऐ पूर करमि ॥१११॥
विनम्र लोगों का मार्ग अत्यंत कठिन होता है, केवल सार्थक कर्मों के द्वारा ही इस मार्ग को पाया जा सकता है। यह विनम्रता की दुर्लभता को उजागर करता है क्योंकि इसके लिए आध्यात्मिक विकास के माध्यम से अहं को पार करने जैसे साहसी कार्य की आवश्यकता होती है। (१११)

तत्त्व: गुरु अर्जन, शेख़ फ़रीद के साथ धुन साझा करते हुए, समझाते हैं कि विनम्रता का मार्ग कठिन है क्योंकि अहंकार इस दिशा में उठाए गए हर क़दम का विरोध करता है। सार्थक कर्म ही आगे बढ़ने का मार्ग बनते हैं क्योंकि केवल सच्ची निष्ठा के माध्यम से ही व्यक्ति अपने अहं की पकड़ को ढीला करना शुरू करता है। विनम्रता दुर्लभ है क्योंकि इसके लिए आंतरिक साहस की आवश्यकता होती है, अहं से ऊपर उठने और आध्यात्मिक परिपक्वता के द्वारा स्वयं को उन्नत करने का साहस। इस मार्ग को और भी अधिक चुनौतीपूर्ण बनाने वाली बात यह है कि स्वयं से आगे बढ़ने के लिए, व्यक्ति को सबसे पहले स्वयं के भीतर से होकर गुज़रना पड़ता है।

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

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com