

शेख फ़रीद - सबद १२
फरीदा जां तउ खटण वेल तां तू रता दुनी सिउ ॥
सलोक, शेख फरीद, गुरु ग्रंथ साहिब, १३७८

फरीदा जां तउ खटण वेल तां तू रता दुनी सिउ ॥
मरग सवाई नीहि जां भरिआ तां लदिआ ॥८॥

सार: ध्यान तब भटकता है जब बाहरी चीजें हमारे विचारों को ज्ञान प्राप्त करने के अवसर से दूर कर देती हैं। इससे हमारा ध्यान उन चीजों से हट सकता है जो वास्तव में महत्वपूर्ण हैं। हमारे विचार हमारे मन को आकार देते हैं और भावनाओं और आत्मिक स्थिति को प्रभावित करते हैं। सच्चा ज्ञान हमारे विचारों को समझदारी से नियंत्रित और दिशा देने में है ताकि सकारात्मक बदलाव और स्पष्टता की क्षमता को खोला जा सके।

फरीदा जां तउ खटण वेल तां तू रता दुनी सिउ ॥
फरीद कहते हैं कि जब आत्म-जागरूकता से लाभ कमाने का समय आया तब आप इसके बजाय भौतिक दुनिया से मोहित हो गए। यह ज्ञान का विवेक प्राप्त करने का अवसर होने पर भौतिकवादी चिंताओं से विचलित होने का प्रतीक है।

मरग सवाई नीहि जां भरिआ तां लदिआ ॥८॥
चेतना की मृत्यु सांसारिक लगाव को बढ़ाती है जो समय के साथ तीव्र होती जाती है, जिससे हमें उनके परिणामों का अनिवार्य बोझ उठाना पड़ता है। (८)

तत्त्व: शेख फ़रीद कहते हैं कि पीड़ा शारीरिक दर्द और मानसिक कष्ट से बढ़कर होती है। इसमें असंतोष और नाखुशी भी शामिल है जो हमारी स्थिति, सामाजिक स्वीकृति जैसी क्षणिक चीजों की अतृप्त इच्छाओं से पैदा होती है। जब इन इच्छाओं से हमारा लगाव बढ़ता है तब यह हमारे मन की शांति और संपूर्ण सुख-समृद्धि पर भारी पड़ने लगती है।

सबद व्याख्या विनइंदर कौर और अमरदीप सिंह

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com