**शेख़ फ़रीद – सबद १२२**
**तनु न तपाइ तनूर जिउ बालणु हड न बालि ॥**
**सलोक, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, १३८४**

तनु न तपाइ तनूर जिउ बालणु हड न बालि ॥
सिरि पैरी किआ फेड़िआ अंदरि पिरी निहालि ॥१२०॥

**सार:** आध्यात्मिक विकास के विषय में अकसर यह भ्रम रहता है कि शारीरिक तपस्या ही असली आंतरिक परिवर्तन है। हालाँकि, बाहरी अभ्यास हमारे व्यवहार पर असर डाल सकते हैं लेकिन वह स्वाभाविक रूप से हमारे अंतर्मन को परिष्कृत नहीं करते। शरीर को दबाया जा सकता है पर उसी प्रक्रिया में अहंकार और अधिक सूक्ष्म रूप से सुदृढ़ हो सकता है जिससे हमें प्रगति का झूठा एहसास होता है। आध्यात्मिक उन्नति इस बात पर निर्भर नहीं करती कि हम बाहरी तौर पर किन चीज़ों का त्याग करते हैं बल्कि यह हमारी समझ की गहराई और हमारे भीतर की बाधाओं के दूर होने पर निर्भर करती है। असली विकास तब होता है जब हमारी चेतना हमारे अंतर्मन को समृद्ध करती है न कि केवल एक अनुशासित बाहरी रूप प्रस्तुत करती है।

तनु न तपाइ तनूर जिउ बालणु हड न बालि ॥
शरीर को भट्ठी की तरह तपाने और हड्डियों को ईंधन की तरह सुलगाने की आवश्यकता नहीं है। यह दर्शाता है कि चेतना की उच्च अवस्था को प्राप्त करने के लिए कर्मकांडी तपस्याओं में लीन होना ज़रूरी नहीं है।
सिरि पैरी किआ फेड़िआ अंदरि पिरी निहालि ॥१२०॥
सिर और पैरों को क्यों थकाना, जब भीतर ही प्रियतम के दर्शन हो रहे हैं। यह अंतर्दृष्टि दर्शाती है कि बाहरी खोज तब अर्थहीन हो जाती है जब हम यह जान लेते हैं कि जिस चेतना की हम तलाश कर रहे थे, वह हमारे भीतर ही मौजूद है। (१२०)

**तत्त्व:** गुरु नानक, शेख़ फ़रीद का समर्थन करते हैं, जो इस बात पर जोर देते हैं कि जब हमें यह एहसास होता है कि सच्ची जागरूकता भीतर से आती है, तो बाहरी मान्यता की आवश्यकता कम हो जाती है। हमारा अस्तित्व दो आपस में जुड़े हुए क्षेत्रों से मिलकर बना है, भौतिक और चेतन, जो दोनों ही जागृति से जुड़े हुए हैं। अतः परम ज्ञान प्राप्त करने के लिए अंतरात्मा की समझ को गहन करना ज़रूरी है ताकि बाहरी पहचान की आवश्यकता से ऊपर उठ सकें।

---


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

**Oneness In Diversity Research Foundation**

**वेबसाइट:** [OnenessInDiversity.com](OnenessInDiversity.com)

**ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com**