शेख़ फ़रीद - सबद १८
फरीदा काली धउली साहिबु सदा है जे को चिति करे ॥
सलोक, गुरु अमरदास, गुरु ग्रंथ साहिब, १३७८

फरीदा काली धउली साहिबु सदा है जे को चिति करे ॥
आपणा लाइआ पिरमु न लगई जे लोचै सभु कोइ ॥
एहु पिरमु पिआला खसम का जै भावै तै देइ ॥१३॥

सार: जीवन के असली अर्थ को समझने के लिए जागरूकता एक व्यक्तिगत यात्रा है। इसके लिए समर्पण की ज़रूरत होती है और कोई भी इसे पा सकता है यदि वह सच्ची इच्छा से इसकी तलाश करे। यह यात्रा हमारे विचारों, भावनाओं और अनुभवों को जिज्ञासा और खुलेपन के साथ खोजने से शुरू होती है। जब हम आत्म-चिंतन करते हैं और नए दृष्टिकोण अपनाते हैं तब हम गहरी समझ और स्पष्टता विकसित कर सकते हैं।

फरीदा काली धउली साहिबु सदा है जे को चिति करे ॥
फरीद कहते हैं कि चाहे अँधेरा हो या उजाला, सर्वोच्च ऊर्जा हमेशा सभी चीजों में मौजूद होती है। जो भी इसे खोजना चाहता है इसे चिंतन के माध्यम से अनुभव कर सकता है।

आपणा लाइआ पिरमु न लगई जे लोचै सभु कोइ ॥
स्वयं से जुड़ जाने पर व्यक्ति सर्वव्यापी ऊर्जा से नहीं जुड़ पाता। कई लोग जुड़ने की चाहत कर सकते हैं लेकिन केवल चाहना ही काफ़ी नहीं है।

एहु पिरमु पिआला खसम का जै भावै तै देइ ॥१३॥
सर्वव्यापी साथी के प्रेम के अमृत का कटोरा उनको प्राप्त होता है जो ईमानदारी से उसकी तलाश करते हैं। (१३)

तत्त्व: गुरु अमरदास, शेख़ फ़रीद के संदेश के अनुरूप कहते हैं कि "स्वयं" के विचार से लगाव अक्सर अहंकार और डर से प्रेरित होता है। यह हमारे चारों ओर मौजूद सर्वव्यापी ऊर्जा से जुड़ने में बाधाएं पैदा करता है। हालांकि इस संबंध की इच्छा सभी में होती है लेकिन इसे पाने के लिए सिर्फ चाहना ही काफ़ी नहीं होता। इसके लिए हमारी इच्छाओं को कार्यों में बदलना, अनजान चीजों को अपनाना, सीमित विश्वास को छोड़ना और जीवन के सभी आपसी जुड़ाव को अपनाने के लिए, अपने दिल को खोलना जरूरी होता है।

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

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com