शेख़ फ़रीद – सबद ४६
फरीदा बारि पराइऐ बैसणा सांई मुझै न देहि ॥
सलोक, सेख फरीद, गुरु ग्रंथ साहिब, १३८०

फरीदा बारि पराइऐ बैसणा सांई मुझै न देहि ॥
जे तू एवै रखसी जीउ सरीरहु लेहि ॥४२॥

सार: आत्म-खोज की यात्रा तब आरंभ होती है जब हम बाहरी अर्थों को उधार लेना छोड़कर अपने भीतर जो घटित हो रहा है उसे सुनना शुरू करते हैं। दूसरों की स्वीकृति, रुझानों, भूमिकाओं या विरासत में मिली मान्यताओं पर निर्भर रहने के बजाय, हम ईमानदारी से अपने इरादों को देखना शुरू करते हैं। हमारे चुनाव, जो पहले केवल सामाजिक स्वीकृति के प्रति प्रतिक्रिया मात्र होते थे, अब हमारी आंतरिक स्पष्टता की सच्ची अभिव्यक्ति बन जाते हैं। हालाँकि बाहरी प्रभाव बने रह सकते हैं लेकिन वह मार्ग निर्धारित नहीं करते। यह आंतरिक जागरूकता ऐसी शक्ति को जन्म देती है जो निरंतर बाहरी पुष्टि पर निर्भर नहीं रहती। जैसे-जैसे हमारी आत्म-जागरूकता गहरी होती जाती है, हमारी यात्रा दूसरों की स्वीकृति पाने से हटकर, हमारे वास्तविक स्वरूप के साथ सामंजस्य बिठाने की ओर मुड़ जाती है।

फरीदा बारि पराइऐ बैसणा सांई मुझै न देहि ॥
फ़रीद कहते हैं कि वह अपनी अंतरात्मा से चाहते हैं कि उन्हें किसी और के दरवाज़े पर आश्रित न होना पड़े। यह आंतरिक खोज और व्यक्तिगत विकास के महत्व को उजागर कर, बाहरी प्रभावों पर निर्भर रहने के बजाय स्वयं को जानने की यात्रा को प्रोत्साहित करता है।

जे तू एवै रखसी जीउ सरीरहु लेहि ॥४२॥
यदि अंतरात्मा ने जीवन को इसी तरह निर्भरता में ही थामे रखना है तब बेहतर है कि साँस शरीर से मुक्त हो जाए। यह दर्शाता है कि संपूर्णता, तृप्ति और स्वायत्तता के बिना जीवन का मूल्य घट जाता है। (४२)

तत्त्व: शेख़ फ़रीद ऐसे स्तर पर ज़ोर देते हैं जो केवल जीवित रहने से कहीं आगे जाता है। संपूर्णता की भावना के बिना, जीवन अधूरा लगता है। तृप्ति का अभाव मन को बेचैन करता है। जब स्वायत्तता से समझौता किया जाता है तब निर्णय केवल प्रतिक्रिया बनकर रह जाते हैं। अंत में जो बचता है, वह जीने का ऐसा तरीका है जो बस चलता रहता है लेकिन उसमें कोई जीवंतता नहीं होती। उनकी यह अंतर्दृष्टि हमें आंतरिक सामंजस्य स्थापित करने के लिए प्रेरित करती है ताकि जीवन को केवल भोगा न जाए बल्कि उसे सच्चे अर्थ में जिया जा सके।

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

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com