**शेख़ फ़रीद – सबद ४८**
**फरीदा इकना आटा अगला इकना नाही लोणु ॥**
**सलोक, सेख फरीद, गुरु ग्रंथ साहिब, १३८०**

फरीदा इकना आटा अगला इकना नाही लोणु ॥
अगै गए सिंञापसनि चोटां खासी कउणु ॥४४॥

**सारः** समृद्धि और अभाव, दोनों साथ-साथ विद्यमान हैं पर इनमें से कोई भी सच्चे संतोष की ज़मानत नहीं देता। कुछ लोगों के पास अपार संसाधन हो सकते हैं फिर भी वह भीतरी ख़ालीपन महसूस करते हैं। वहीं दूसरी ओर, कुछ लोगों के पास बहुत कम होता है लेकिन वह गहन संतोष पा लेते हैं। समृद्धि से लगाव, अहंकार या खोने का भय पैदा कर सकता है। इसके विपरीत, अभाव से मन में कड़वाहट, शर्मिंदगी या असुरक्षा की भावना भी बढ़ सकती है। यह विरोधाभास दर्शाता है कि जीवन का उद्देश्य केवल चीज़ों को जमा करना नहीं है बल्कि अपने भीतर संतुलन और स्पष्टता प्राप्त करना है। इस अंतर्दृष्टि के साथ, हम स्वयं को साबित करने की अंतहीन दौड़ से हटकर, एक सामंजस्यपूर्ण, गहन और स्वतंत्र जीवन जीने के संकल्प की ओर अपना ध्यान केंद्रित कर सकते हैं।

फरीदा इकना आटा अगला इकना नाही लोणु ॥
फ़रीद कहते हैं कि कुछ लोगों के पास आटे की अधिकता है जबकि दूसरों के पास नमक भी नहीं है। यह न केवल भौतिक संपत्तियों में असमानता को उजागर करता है बल्कि जीवन के मूल सार और उद्देश्य की बुनियादी समझ में भी अंतर को दर्शाता है।

अगै गए सिंञापसनि चोटां खासी कउणु ॥४४॥
आगे बढ़ते हुए, जब हम अपने अंतर्मन का मूल्यांकन करते हैं तब यह स्पष्ट हो जाता है कि वास्तव में चोट कौन सहन करता है। इससे यह संकेत मिलता है कि जीवन का सच्चा पैमाना धन-संपत्ति नहीं बल्कि चिंतन का अभ्यास है। यही चेतना का अभ्यास कष्टों और शांति के कारणों को स्पष्ट करता है।

**तत्त्व:** शेख़ फ़रीद, होने' और 'अस्तित्व' के बीच स्पष्ट अंतर करते हैं। 'होने' का तात्पर्य बाहरी तत्त्वों से है, जैसे कि संपत्ति, सामाजिक दर्जा और सुरक्षा। जबकि 'अस्तित्व' का संबंध आंतरिक गुणों से है, जैसे कि पूर्णता, जागरूकता और स्वायत्तता। इस भ्रांति को उजागर करते हुए कि भौतिक सुख-सुविधाएँ हमें कष्टों से बचा सकती हैं, वह यह सुझाव देते हैं कि किसी व्यक्ति का चरित्र ही यह निर्धारित करने में निर्णायक भूमिका निभाता है कि उसे शांति मिलेगी या वह पीड़ा अनुभव करेगा। जीवन वास्तव में तभी सार्थक बनता है, जब 'अस्तित्व' को प्राथमिकता दी जाए और 'होने' की सीमित भूमिका को स्वीकार किया जाए।

---

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

**Oneness In Diversity Research Foundation**

**वेबसाइट:** OnenessInDiversity.com

**ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com**