शेख़ फ़रीद – सबद ५६
फरीदा सोई सरवरु ढूढि लहु जिथहु लभी वथु ॥
सलोक, सेख फरीद, गुरु ग्रंथ साहिब, १३८०

फरीदा सोई सरवरु ढूढि लहु जिथहु लभी वथु ॥
छपड़ि ढूढै किआ होवै चिकड़ि डुबै हथु ॥५३॥

सार: रणनीति के साथ ऊर्जा का बँटवारा यह पहचानने से शुरू होता है कि हमारा ध्यान ही हमारा सबसे सीमित संसाधन है, हर अनजाने में बनी आदत इसे ख़त्म कर देती है। जब ऊर्जा दूसरों को ख़ुश करने, ख़ुद को साबित करने, तुलना करने और प्रतिक्रिया देने में बँट जाती है तब एक छोटा सा काम भी थकाने वाला बन जाता है। कुछ प्रयास स्पष्टता लाते हैं जबकि कुछ अहंकार को बढ़ाते हैं। ऊर्जा का सही बँटवारा करने का मतलब है, ऊर्जा को अपने भीतरी काम के लिए बचाकर रखना, जैसे कि आत्म-चिंतन, ख़ुद को फिर तरोताज़ा करना और ईमानदारी, ताकि हमारे काम जो पहले बस आदतवश होते थे, अब सजगता से किए जाएँ और हमारी तरक़्क़ी में सहायक बनें।

फरीदा सोई सरवरु ढूढि लहु जिथहु लभी वथु ॥
फ़रीद कहते हैं कि उस स्रोत की तलाश करो जहाँ से हमें कुछ मूल्यवान प्राप्त हो सके। यह साधक को प्रेरित करता है कि वह अपनी खोज को सतही भटकावों की ओर नहीं बल्कि गहन अंतर्दृष्टियों की गहराई की ओर निर्देशित करे।

छपड़ि ढूढै किआ होवै चिकड़ि डुबै हथु ॥५३॥
पोखर में ढूंढने से क्या हासिल होगा? हाथ तो बस कीचड़ में ही धँसेगा। यह सतही और क्षणिक खोजों में पूर्णता खोजने की व्यर्थता को दर्शाता है जिनका परिणाम स्पष्टता के बजाय केवल भ्रम देता है। (५३)

तत्त्व: शेख़ फ़रीद सार्थक जुड़ाव और सतही कामों के बीच अंतर के महत्व पर ज़ोर देते हैं। वह एक साफ़-सुथरी झील की तुलना एक कीचड़ भरे तालाब से करते हैं कि गहरे पानी से तो ख़ज़ाने मिलते हैं जबकि उथले पानी से सिर्फ़ गंदगी ही हाथ लगती है। उनका संदेश है कि जागरूकता की गहराई से स्पष्टता मिलती है जबकि सतही और दुनियावी भटकाव मन को दूषित कर देते हैं। इसका मुख्य सार यह है कि हमारी खोज का पर्यावरण ही यह तय करता है कि हमें क्या हासिल होगा। इसलिए, यह समझना बेहद ज़रूरी है कि अगर हम अपने प्रयासों को सही स्रोतों पर केंद्रित करें और अपनी खोज को स्पष्ट व सच्चा बनाए रखें तब ही हमें वास्तविक उपलब्धि हासिल हो सकती है।

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

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com