शेख़ फ़रीद – सबद ५८
फरीदा सिरु पलिआ दाड़ी पली मुछां भी पलीआं ॥
सलोक, सेख फरीद, गुरु ग्रंथ साहिब, १३८०

फरीदा सिरु पलिआ दाड़ी पली मुछां भी पलीआं ॥
रे मन गहिले बावले माणहि किआ रलीआं ॥५५॥

सार: जब मन को किसी ऐसी सच्चाई का सामना करना पड़ता है जो उसे असुविधाजनक या असहज लगती है तब आराम के लिए 'इनकार' का सहारा लेता है। यह अक्सर कुछ सूक्ष्म बचावों के रूप में सामने आता है, जैसे कि बात को कम करके आंकना या उसे तर्क से सही ठहराना,इससे स्पष्टता बाधित होती है। इनकार सत्य को समाप्त नहीं करता बल्कि उसे सामना करने की घड़ी को टाल देता है। समय के साथ, जिन सच्चाइयों को हम स्वीकार नहीं करते, वह हमें भीतर से गढ़ कर आकार देती रहती हैं। बिना कोई धारना बनाये, स्पष्टता से देखने का साहस, इनकार को समाप्त कर वास्तविक विकास का मार्ग खोलता है।

फरीदा सिरु पलिआ दाड़ी पली मुछां भी पलीआं ॥
फ़रीद कहते हैं कि सिर के बाल सफेद हो गए, दाढ़ी और मूंछें भी सफेद हो गईं हैं। बुढ़ापे के यह साफ़ दिखाई देने वाले लक्षण, समय के लगातार बीतने और हमारी सीमित जीवन-अवधि का स्मरण कराते हैं जिसे नकारा नहीं जा सकता।

रे मन गहिले बावले माणहि किआ रलीआं ॥५५॥
हे भटके, नासमझ मन! तू किन क्षणिक सुखों के पीछे भाग रहा है। यह ऐसे विरोधाभास को दिखाता है जहाँ एक तरफ़ शारीरिक अस्तित्व कमज़ोर पड़ रहा है और वहीं दूसरी तरफ़ मन अभी भी तुच्छ इच्छाओं में ही उलझा हुआ है। (५५)

तत्त्व: शेख़ फ़रीद भटके हुए मन और शारीरिक जीवन की नश्वरता के बीच टकराव को उजागर करते हैं। वह हमारे विचारों को चुनौती देते हैं कि क्षणिक सुखों के पीछे भागने का क्या फ़ायदा है। वह कहते हैं कि भले ही शरीर बूढ़ा होकर कमज़ोर पड़ जाए लेकिन मन अक्सर छोटी-छोटी चीज़ों में ही उलझा रहता है। यह सोच हमें अपने मन को एकाग्र करने और अपने जीवन में किसी गहरे उद्देश्य को खोजने के लिए प्रेरित करती है जिससे हम जीवन की स्वाभाविक अनिश्चितताओं का सामना बेहतर तौर से कर पाते हैं।

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

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com