शेख़ फ़रीद - सबद ६
फरीदा दर दरवेसी गाखड़ी चलां दुनीआं भति ॥
सलोक, सेख फरीद, गुरु ग्रंथ साहिब, १३७७

फरीदा दर दरवेसी गाखड़ी चलां दुनीआं भति ॥
बंन्हि उठाई पोटली किथै वंञा घति ॥२॥

सार: हर दिन हमारे सामने एक विकल्प प्रस्तुत करता है: अपनी आरामदायक सीमाओं से बाहर निकलकर चुनौतियों को स्वीकार करना या ठहराव में रहकर परिवर्तन का विरोध करना। ये निर्णय, चाहे बड़े हों या छोटे, हमारे जीवन को आकार देते हैं। व्यक्तिगत विकास एक निरंतर यात्रा है; परिवर्तन को अपनाना आवश्यक है, क्योंकि प्रतिरोध और लापरवाही हमारी क्षमताओं को सीमित कर देते हैं।

फरीदा दर दरवेसी गाखड़ी चलां दुनीआं भति ॥
फरीद कहते हैं कि आत्म-जागरूकता प्राप्त करने के मार्ग पर चलने का निर्णय करना कठिन है। वह इस चुनौती को स्वीकार करते हैं कि दुनिया की परिचित आदतों से खुद को मुक्त करना कितना मुश्किल है।

बंन्हि उठाई पोटली किथै वंञा घति ॥२॥
"बोझ बांधकर उठाया है, अब इसे कहाँ फेंकूं?" यह प्रतीक है उस चाह का जिसमें हम अपने मानसिक बोझ और अनुकूलित विचारों से मुक्त होने की कोशिश करते हैं। (२)

तत्त्व: शेख़ फ़रीद यह संकेत देते हैं कि मानव मन पालन-पोषण, शिक्षा और सामाजिक प्रभावों का परिणाम है। इन परस्पर प्रभावों के कारण हम कुछ विश्वासों को अंतिम सत्य मानने लगते हैं। अपने पूर्वनिर्धारित विचारों को सक्रिय रूप से देखना और चुनौती देना हमें मुक्त कर सकता है और यह

गहरा प्रश्न सामने लाता है, यदि मेरा मानसिक प्रशिक्षण मेरी मूल आत्मा नहीं है तो इस शर्तों से भरे मन के बोझ से मैं कैसे छुटकारा पाऊँगा।

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

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com