**शेख़ फ़रीद – सबद ६१**

**फरीदा मंडप मालु न लाइ मरग सताणी चिति धरि ॥**

**सलोक, सेख फरीद, गुरु ग्रंथ साहिब, १३८१**

फरीदा मंडप मालु न लाइ मरग सताणी चिति धरि ॥
साई जाइ सम्हालि जिथै ही तउ वंञणा ॥५८॥

**सार:** चाहे हमारा जीवन कितना ही सुरक्षित लगे, हमें यह समझना चाहिए कि इसकी नश्वरता सदा बनी रहती है। जहाँ सफलता, स्थिरता और व्यवस्था हमें निरंतरता का सुकून भरा एहसास दे सकती हैं, वहीं उनके भीतर लगातार बदलाव चलता रहता है। इस सच्चाई को अपनाना हमें भय से मुक्ति दिलाता है जिससे हमारे अनुभवों में स्पष्टता और गहन अनुभव आता है। जीवन में पूरी ईमानदारी से शामिल होते हुए भी मोह को त्यागकर, हम अपने पास मौजूद चीज़ों को हल्के में लेने के बजाय, कृतज्ञता के साथ उनका आनंद ले सकते हैं। इस समझ के साथ, जीवन एक समृद्ध अनुभव में बदल जाता है जिसे हम कोमलता से थामते हुए भी पूरी गहराई से जी सकते हैं।

फरीदा मंडप मालु न लाइ मरग सताणी चिति धरि ॥

फ़रीद कहते हैं कि अपनी चेतना को आलीशान घर और धन-दौलत से नहीं जोड़ो बल्कि मृत्यु की निश्चितता को सदा स्मरण में रखो। यह इस महत्व को उजागर करता है कि हमें हर चीज़ की क्षणभंगुरता को पहचानना चाहिए, भले ही बाहरी जीवन स्थिर लगे।

साई जाइ सम्हालि जिथै ही तउ वंञणा ॥५८॥

उस अवस्था को विकसित करें और बनाए रखें, जहाँ आपको अंततः जाना है। यह एकाग्रता हमारी चेतना को 'जागरूकता' की ओर निर्देशित करती है जिसे हमारा वास्तविक लक्ष्य माना गया है और हमें याद दिलाती है कि यह भौतिक जीवन-यात्रा क्षणिकता पर आधारित है। (५८)

**तत्त्व:** शेख़ फ़रीद कहते हैं कि जब हम अपना ध्यान भीतर की ओर मोड़ते हैं तब हमें ऐसे आधार का बोध होता है जो किसी की सामाजिक स्थिति, भूमिकाओं या भौतिक संपत्तियों पर निर्भर नहीं होता। इस जागरूकता की अवस्था में स्थिरता और स्पष्टता का उदय होता है जिससे विचार उत्पन्न होते हैं, जिन्हें फिर अनुभव किया जाता है और जिन पर चिंतन-मनन किया जाता है। यह अंतर्मुखी रूपांतरण हमें बाहरी उपलब्धियों की क्षणभंगुर प्रकृति से अवगत कराता है। यद्यपि इन बाहरी उपलब्धियों का अपना महत्व है तथापि इस आंतरिक बोध के जागृत होने पर, इन उपलब्धियों पर हमारी पकड़ ढीली पड़ने लगती है, जिससे हमारा आंतरिक आधार ही हमारे लिए सबसे अधिक उपयुक्त और पर्याप्त बनता है।

---

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

**Oneness In Diversity Research Foundation**

**वेबसाइट:** [OnenessInDiversity.com](OnenessInDiversity.com)

**ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com**