शेख़ फ़रीद – सबद ७३
फरीदा बे निवाजा कुतिआ एह न भली रीति ॥
सलोक, सेख फरीद, गुरु ग्रंथ साहिब, १३८१

फरीदा बे निवाजा कुतिआ एह न भली रीति ॥
कबही चलि न आइआ पंजे वखत मसीति ॥७०॥

सार: अप्रशिक्षित मन दिशाहीन होता है, वह विचारपूर्वक मनन करने के बजाय बिना सोचे-समझे प्रतिक्रिया करता है। वह भौतिक संसार में भटकता रहता है, निरंतर इच्छाओं और विचलनों से संचालित होता हुआ, बाहरी उत्तेजनाओं की तलाश करता है जो केवल बेचैनी को बढ़ाती हैं। विवेक की जगह इच्छाएँ ले लेती हैं और चिंतन के स्थान पर प्रतिक्रियाएँ हावी हो जाती हैं, जिससे मन उस भटके हुए व्यक्ति जैसा बन जाता है जो टुकड़ों में कुछ सार्थक खोजता फिरता है। जागरूकता का विकास करके हम आंतरिक स्थिरता व शांति प्राप्त कर सकते हैं और अपने मन को सजग जीवन का केंद्र बना सकते हैं।

फरीदा बे निवाजा कुतिआ एह न भली रीति ॥
फ़रीद कहते हैं कि जो आदर-सम्मान नहीं रखते, वह आवारा कुत्तों की तरह व्यवहार करते हैं। यह जीवन का उचित मार्ग नहीं है।यह दर्शाता है कि कैसे एक अप्रशिक्षित मन बिना सोचे-समझे काम करता है और वह भौतिक दुनिया में भटकता है।

कबही चलि न आइआ पंजे वखत मसीति ॥७०॥
वह कभी भी पाँच वक़्त मस्जिद की तरफ़ नहीं गए। यह उस मन की निशानी है जो जीवन के बदलते दौर में भी अपने आंतरिक आश्रय तक पहुँचने की पहल करने में नाकाम रहा है। (७०)

तत्त्व: शेख़ फ़रीद भटकते मन की आलोचना करते हैं और बताते हैं कि बिना किसी केंद्र के जीना गरिमा को खो देना है। वह कहते हैं कि जब मन गहन मौन और सोच-विचार की अंदरूनी शांति में

जाने से मना कर देता है तब वह ख़ुद को गिरा देता है। वह निरंतर भागता रहता है पर कहीं आश्रय के लिए ठहर नहीं पाता। मुख्य अंतर्दृष्टि यहाँ यह मिलती है कि सच्ची गरिमा, अनुशासित तौर पर चिंतन की तरफ़ लौटने से आती है।

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

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com