

शेख़ फ़रीद – सबद ७७
फरीदा मनु मैदानु करि टोए टिबे लाहि ॥
सलोक, सेख फरीद, गुरु ग्रंथ साहिब, १३८१

फरीदा मनु मैदानु करि टोए टिबे लाहि ॥
अगै मूलि न आवसी दोजक संदी भाहि ॥७४॥

सार: ढलान और ऊंचाई वाला खेत बारिश को सोख नहीं पाता, कुछ हिस्सों में बाढ़ आ जाती है जबकि कुछ सूखे रह जाते हैं। इसी तरह, घमंड, दर्द, क्रोध या खुशी जैसी अत्यधिकता से बना मन संतुलन बनाने में कठिनाई अनुभव करता है। यह 'मेरा बनाम तुम्हारा' और 'सही बनाम गलत' की तरफ झुकता है, जिससे भीतर उथल-पुथल हो जाती है। 'खेत को बराबर करना' स्पष्ट सोच का न्योता है। इन मूल्यांकनों को नरम करके, हमारी जागरूकता सामान्य हो सकती है जिससे हमारे विचार और विवेक को पोषण और स्थिरता मिलती है।

फरीदा मनु मैदानु करि टोए टिबे लाहि ॥
फ़रीद कहते हैं कि अपने मन के गड्डों और टीलों की ऊँच-नीच को मिटाकर उसको एक समतल मैदान बनाओ। अर्थात्, भीतर के अतियों, दुख, अहंकार, पक्षपात को संतुलित करो।

अगै मूलि न आवसी दोजक संदी भाहि ॥७४॥
इसके बाद, भविष्य में कठिन परिस्थितियों का डर नहीं होगा। (७४)

तत्त्व: शेख़ फ़रीद बेचैन मन को गहरी भावनाओं से भरा एक ऊबड़-खाबड़ इलाका बताते हैं। यह असंतुलन अंदरूनी उथल-पुथल और बाहरी दुनिया में ज़्यादा दुःख पैदा कर सकता है। इसे पहचानने से हम अति से ऊपर उठकर एक संतुलित, खुला दिमाग बनाने के लिए प्रेरित होते हैं जो नुकसान पहुंचाने वाली शक्तियों को कमज़ोर करता है। एक पीड़ित मन आम चुनौतियों को भी बहुत बड़े

संकट में बदल सकता है, जबकि, अपनी भीतरी ज़मीन को स्थिर करके, स्वयं पर हावी होने दिए बिना हम चुनौतियों का सामना कर सकते हैं।

सबद व्याख्या विनइंदर कौर और अमरदीप सिंह

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com