शेख़ फ़रीद – सबद ८१
फरीदा बुरे दा भला करि गुसा मनि न हढाइ ॥
सलोक, सेख फरीद, गुरु ग्रंथ साहिब, १३८२

फरीदा बुरे दा भला करि गुसा मनि न हढाइ ॥
देही रोगु न लगई पलै सभु किछु पाइ ॥७८॥

सार: आंतरिक रूपांतरण तब शुरू होता है जब हम विपरीत परिस्थितियों को अपने ऊपर हावी नहीं होने देते। भावनात्मक प्रतिक्रिया देने के बजाय, हम बिना घबराए उन्हें स्वीकार कर सकते हैं। इस पल में, वह भाव जो क्रोध या डर का कारण बन सकता है, भट्टी में धातु की तरह तप कर जागरूकता में बदल जाता है। भले ही बाहरी हालात न बदलें, हमारी सोच आत्म-रक्षा से आत्म-खोज की ओर बदल सकती है। सोच-समझकर की गयी प्रतिक्रिया हमारी शक्ति दिखाती है और हमें सशक्त करती है, यह दर्शाते हुए कि यह हमारी सचेत चुनाव है न केवल हमारे आस-पास का माहौल, जो हमारे व्यवहार को तय करता है।

फरीदा बुरे दा भला करि गुसा मनि न हढाइ ॥
फ़रीद कहते हैं कि नकारात्मकता का जवाब सकारात्मकता से दें और क्रोध को मन पर हावी न होने दें। यह भीतरी रूपांतरण दिखाता है जिसमें प्रतिक्रिया देने के बजाय मुश्किल हालात का जवाब होता है।

देही रोगु न लगई पलै सभु किछु पाइ ॥७८॥
शरीर रोग से परेशान नहीं होता और सब कुछ हासिल कर सकता है। यह दिखाता है कि, इस परस्पर क्रिया को पहचानकर, हम अपनी क्षमता को खोल, अपने विचारों और अपने भौतिक अस्तित्व के बीच तालमेल को समझ सकते हैं। (७८)

तत्त्व: शेख़ फ़रीद, ऐसी शक्ति की ओर संकेत करते हैं जो अपनी अखंडता बनाए रखने के लिए बदले पर निर्भर नहीं करती। कठोरता के बीच करुणा से जवाब देना सिर्फ़ अच्छाई दिखाना नहीं है, यह किसी और की नकारात्मकता को अपनी सोच पर असर न करने देने के बारे में है। जब हम क्रोध को अपने अंदर नहीं रखते, तब हमारी भीतरी अवस्था शांत रहती है और परेशानी, ज़्यादा सोचने और आत्म-संदेह का प्रभाव कम होता है। यह तरीक़ा न सिर्फ़ हमारी भलाई को विकसित करता है बल्कि हमें मुश्किलों से शालीनता से ऊपर उठने की शक्ति भी देता है।

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

Oneness In Diversity Research Foundation
वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com