शेख़ फ़रीद – सबद ९१
फरीदा इहु तनु भउकणा नित नित दुखीऐ कउणु ॥
सलोक, सेख फरीद, गुरु ग्रंथ साहिब, १३८२

फरीदा इहु तनु भउकणा नित नित दुखीऐ कउणु ॥
कंनी बुजे दे रहां किती वगै पउणु ॥८८॥

सार: इंद्रियों पर अत्यधिक दबाव के कारण होने वाली थकान केवल साधारण थकावट से कहीं अधिक होती है। इसमें हमारी अंतरात्मा की वह थकान भी शामिल होती है जब वह निरंतर कई दिशाओं में खिंची जा रही होती है। इंद्रियां जब परस्पर विरोधी संकेतों से घिरी होती हैं तब स्पष्टता प्राप्त करने, एकाग्रता और संतुलन बनाए रखने की हमारी क्षमता प्रभावित होती है। जैसे पत्थरों के गिरने से झील में हलचल मच जाती है, वैसे ही पानी तो रहता है लेकिन उसकी सतह पर प्रतिबिंब स्पष्ट नहीं दिखाई देता। अत्यधिक उत्तेजनाएं हमारी धारणा को धुंधला कर देती हैं और हमारी प्रेरणा को कम कर देती हैं जिससे स्पष्टता बहाल करने और हमारी आत्मा को पुनर्जीवित करने के लिए शांति के क्षणों की ज़रूरत स्पष्ट हो जाती है।

फरीदा इहु तनु भउकणा नित नित दुखीऐ कउणु ॥
फ़रीद कहते हैं कि यह शरीर भौंकते हुए कुत्ते की तरह व्यवहार करता है, कौन है जो रोज़-रोज़ इसकी पीड़ा सह सके। यह इंद्रियों की इच्छाओं के निरंतर कोलाहल और अहंकार के लगातार शोर का प्रतीक है जो हमारी मानसिक शांति को सोख लेता है।

कंनी बुजे दे रहां किती वगै पउणु ॥८८॥
मैंने अपने कानों में रुई के फाहे लगा लिए हैं इसलिए अब हवा कितनी भी तेज़ी से क्यों न बहे, मुझे फर्क नहीं पड़ता। यह बाहरी शोर और इंद्रिय-विक्षेपों से स्वयं को बचाकर आंतरिक शांति बनाए रखने की शक्ति को दर्शाता है। (८८)

तत्त्व: शेख़ फ़रीद, अहम सच्चाई बताते हैं कि सच्ची शांति हमारे आस-पास की दुनिया को चुप कराने से नहीं बल्कि अपनी स्वयं की सोच को शांत करने से मिलती है। ज़बरदस्ती चुप्पी साधना बेकार है, दुनिया हमेशा चलती रहती है और बदलाव तब आता है जब हम मन की प्रतिक्रियाओं को शांत करते हैं। इस अंदरूनी शांति में, बाहरी शोर हमें तब परेशान नहीं कर पाता। शांति बाहर की दुनिया को क़ाबू करने से नहीं बल्कि उसके साथ अपने मन के जुड़ाव पर महारत हासिल करने से मिलती है।

सबद व्याख्या **विनइंदर कौर** और **अमरदीप सिंह**
Oneness In Diversity Research Foundation
वेबसाइट: OnenessInDiversity.com
ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com