

भगत कबीर – सबद ४७२  
चिंता भि आपि कराइसी अचिंतु भि आपे देइ ॥  
सलोक, सेख फ़रीद, गुरु ग्रंथ साहिब, १३ ७६

चिंता भि आपि कराइसी अचिंतु भि आपे देइ ॥  
नानक सो सालाहीऐ जि सभना सार करेइ ॥२२०॥

**सार:** चिंता और निश्चिंतता दोनों एक ही आंतरिक स्रोत से उत्पन्न होते हैं परंतु उनकी जड़ें भिन्न होती हैं। जब भय और संदेह हमारे इरादों पर हावी हो जाते हैं तब हम आसानी से काल्पनिक समस्याओं को लेकर चिंता और घबराहट के भंवर में फँस जाते हैं। इसके विपरीत, जीवन को विश्वास और स्पष्टता के साथ अपनाने से ऐसा मानसिक वातावरण निर्मित होता है जो स्वतंत्रता और सहजता से परिपूर्ण होता है। यह अंतर्दृष्टि उजागर करती है कि शांति या कष्ट की अनुभूति, बाहरी परिस्थितियों की अपेक्षा हमारी मानसिकता और प्रतिक्रियाओं द्वारा अधिक निर्धारित होती है। हमारे पास सोच और चुनावों के माध्यम से अपने अनुभवों को रूपांतरित करने की क्षमता है।

चिंता भि आपि कराइसी अचिंतु भि आपे देइ ॥  
चिंता भी भीतर से ही पैदा होती है और निश्चिंतता भी भीतर से ही मिलती है। इसका अर्थ है कि हमारा इरादा ही हमारी मनःस्थिति को तय करता है, चाहे वह सकारात्मक हो या नकारात्मक।

नानक सो सालाहीऐ जि सभना सार करेइ ॥२२०॥

नानक कहते हैं कि केवल वही स्तुति और प्रशंसा का पाल है जो हर किसी का पालन-पोषण करता है। यह उस सर्वव्यापी चेतना को उजागर करता है जो हमारे दृष्टिकोण को आकार देती है और सकारात्मकता को बनाए रखती है। (२२०)

**तत्त्व:** गुरु नानक और भक्त कबीर दिव्यता को सर्वव्यापी ऊर्जा के रूप में प्रस्तुत करते हैं जो समस्त जीवन का पोषण करती है। यह दृष्टिकोण हमारे साँझा एकत्व को उजागर करता है, दुनिया के प्रति

हमारी समझ को आकार देता है और सकारात्मकता को बढ़ावा देता है। इस ऊर्जा को आत्मसात करके, हम जीवन के प्रति कृतज्ञता विकसित करते हैं और सभी प्राणियों के साथ अपने संबंधों को सुदृढ़ बनाते हैं।

---

पहलकदमी

**Oneness In Diversity Research Foundation**

वेबसाइट: [OnenessInDiversity.com](http://OnenessInDiversity.com)

ईमेल: [onenessindiversityfoundation@gmail.com](mailto:onenessindiversityfoundation@gmail.com)