शेख़ फ़रीद – सबद १०८
फरीदा तिना मुख डरावणे जिना विसारिओनु नाउ ॥
सलोक, सेख फरीद, गुरु ग्रंथ साहिब, १३८३

फरीदा तिना मुख डरावणे जिना विसारिओनु नाउ ॥
ऐथै दुख घणेरिआ अगै ठउर न ठाउ ॥१०६॥

सार: जब हम अपने वास्तविक स्वरूप को भूलने लगते हैं तब हमारा व्यक्तित्व बिगड़ने लगता है और अशांत मौजूदगी धारण कर लेती है। अपने मूल स्वरूप से अलग होकर कठोर हो चुका हमारा भीतरी मन, अपना स्वाभाविक संतुलन खो बैठता है। बिना आत्म-चिंतन के, हमारे विचार भटक सकते हैं जिससे हम बेचैन, प्रतिक्रियाशील और अहंकारी बन जाते हैं। जो बाहर से अफ़रा-तफ़री की अराजकता जैसी दिखती है, वह अक्सर हमारी भीतरी हलचल का ही आईना होती है जो अपने मूल से फिर जुड़ने के लिए तरस रही होती है। आत्म-चिंतन को अपनाना, संतुलन को पुनः पाने के लिए आवश्यक है।

फरीदा तिना मुख डरावणे जिना विसारिओनु नाउ ॥
फ़रीद कहते हैं कि जिन लोगों ने चिंतन करना छोड़ दिया है, उनके चेहरे भयावह लगते हैं। यह अवलोकन एक आंतरिक विकृति को दर्शाता है जो आत्म-चिंतन की कमी की ओर इशारा करता है, यह कमी ही अहंकार और कठोरता के रूप में प्रकट होती है।

ऐथै दुख घणेरिआ अगै ठउर न ठाउ ॥१०६॥
वर्तमान में, अपार कष्ट हैं और आगे, कोई स्थिरता या आश्रय नहीं है। यह अंतर्दृष्टि एक चेतावनी है कि आत्म-चिंतन के बिना, हमारा मन भटका हुआ रह सकता है और हमें आंतरिक शांति नहीं मिल पाती, इस तरह हम आज के कष्टों को आने वाले कल में भी अपने साथ ढोते रहते हैं। (१०६)

तत्त्व: शेख़ फ़रीद हमें स्मरण कराते हैं कि हमारा सबसे बड़ा नुकसान बाहरी दुनिया में नहीं बल्कि हमारे आंतरिक संबंधों के कमज़ोर पड़ने में है। जैसे-जैसे हम जीवन के सफ़र में आगे बढ़ते हैं, हमें अक्सर सच्चा विश्राम-स्थल नहीं मिल पाता क्योंकि हम अपने भीतर ही ऐसा कोई स्थान विकसित करने की उपेक्षा कर देते हैं। वह अपर्याप्त आत्म-चिंतन के कारण अनसुलझे रह गए अहंकार को दर्शाने के लिए एक 'डरावने चेहरे' का रूपक इस्तेमाल करते हैं। गहन चिंतन को प्रोत्साहित करते हुए, वह सच्ची शांति और संतुष्टि पाने के लिए अपने आंतरिक स्वरूप का पोषण करने के महत्व पर ज़ोर देते हैं।

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

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com