शेख़ फ़रीद – सबद ११८
सबर अंदरि साबरी तनु एवै जालेन्हि ॥
सलोक, सेख फरीद, गुरु ग्रंथ साहिब, १३८४

सबर अंदरि साबरी तनु एवै जालेन्हि ॥
होनि नजीकि खुदाइ दै भेतु न किसै देनि ॥११६॥

सार: संतोष का आंतरिक रसायन ऐसे भीतरी बदलाव का संकेत देता है जिसमें बेचैनी की जगह पूर्णता ले लेती है। यह ऐसी प्रक्रिया है जिसके द्वारा असंतोष और तुलना अपनी शक्ति खो देते हैं और व्यक्ति स्वयं को पूर्ण अनुभव करता है। रसायन कोई ऊपरी फेरबदल नहीं बल्कि व्यक्ति के अस्तित्व की गुणवत्ता में एक मौलिक परिवर्तन है। यह आंतरिक अभाव को शांत समृद्धि में बदलने की एक सूक्ष्म कला है। जो पहले किसी कमी की तरह महसूस होती थी, वह बदलकर स्वीकृति, संतुलन और आंतरिक तृप्ति में बदल जाती है। इसलिए, संतोष कोई निष्क्रिय समर्पण नहीं है बल्कि यह ऐसी परिष्कृत अवस्था है जिसमें मन पूर्णता अनुभव करने के लिए निरंतर प्रयास पर निर्भर नहीं रहता।

सबर अंदरि साबरी तनु एवै जालेन्हि ॥
धैर्य में ही संतोष बसता है, इस तरह, वह भौतिक रूप में समाई हुई अग्नि को शांत करते हैं। इसका तात्पर्य है कि संतोष के माध्यम से, इंद्रियों की लालसा और अहंकार से उत्पन्न ऊर्जा, आध्यात्मिक शांति में बदल जाती है।

होनि नजीकि खुदाइ दै भेतु न किसै देनि ॥११६॥
वह सार्वभौमिक सत्य के साथ गहरा जुड़ाव विकसित कर लेते हैं और इसे दूसरों के साथ साँझा करने से दूर रहते हैं। यह आध्यात्मिक जागरण से उत्पन्न विनम्रता को दर्शाता है, इसे किसी बाहरी मान्यता की आवश्यकता नहीं होती और न ही यह अपने ज्ञान पर गर्व करती है। (११६)

तत्त्व: शेख़ फ़रीद आत्म-जागरूकता की यात्रा के बारे में गहन अंतर्दृष्टि प्रदान करते हैं जो हमें दूसरों की स्वीकृति पाने की चाह से मुक्त करती है और हमारी आंतरिक निश्चितता को स्वतंत्र रूप से विकसित होने का अवसर देती है। जो लोग सच्ची संतुष्टि पाते हैं और धैर्य को अपने जीवन में उतारते हैं, उनसे शांति झलकती है जो उनके आंतरिक सामंजस्य की गवाही देती है। उनकी उपस्थिति अपने आप में बहुत कुछ कह जाती है जिसकी गूंज बोले गए शब्दों से कहीं दूर तक सुनाई देती है। इस दृष्टिकोण से, मौन परिपक्वता का शक्तिशाली प्रतीक बन जाता है।

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

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com