शेख़ फ़रीद - सबद २५
फरीदा राती वडीआं धुखि धुखि उठनि पास ॥
सलोक, सेख फरीद, गुरु ग्रंथ साहिब, १३७८

फरीदा राती वडीआं धुखि धुखि उठनि पास ॥
धिगु तिन्हा दा जीविआ जिना विडाणी आस ॥२१॥

सार: असली ज़िंदगी तब शुरू होती है जब हम उस चीज़ की चाह छोड़ देते हैं जो है ही नहीं और जो है उसे स्वीकार कर लेते हैं। यह जीवन भ्रमों के पीछे दौड़ने, काल्पनिक आदर्शों में उलझने या अधूरी उम्मीदों के बोझ तले दबने में नहीं बल्कि वर्तमान को ईमानदारी से अपनाने में है। अपनी इच्छाओं में उलझे रहना असंतोष की ओर ले जाकर, हमें जीवन की समृद्धि से दूर कर सकता है। तृप्ति, सब कुछ पाने की बजाय, कम की चाहत रखने की पूर्णता महसूस करने से आती है।

फरीदा राती वडीआं धुखि धुखि उठनि पास ॥
फ़रीद कहते हैं कि रातें लंबी, पीड़ा और दर्द से भरी होती हैं, व्यक्ति बार-बार उठता है। जब अनंत इच्छाएँ पूरी नहीं होतीं तब उन पर विचार करने से असंतोष की तकलीफ़ होती है।

धिगु तिन्हा दा जीविआ जिना विडाणी आस ॥२१॥
उन लोगों का जीवन शापित है जो दूसरों के पास है उसकी आशा करते हैं। (२१)

तत्त्व: शेख़ फ़रीद उस आंतरिक बेचैनी पर प्रकाश डालते हैं जो गलत उम्मीदों से पैदा होती है। वह बेचैनी से भरी रातों का चित्रण करते हैं जो भ्रम या अधूरी इच्छाओं के प्रतीक हैं जो कभी सच्चा संतोष नहीं लाते। दर्द में जागने का दुःख असंतोष को दर्शाता है जो दूसरों के पास है उसकी लालसा का एक चक्र बनाता है जिसका परिणाम अंततः दुख होता है। वह भ्रमों से भरे जीवन की आलोचना करते हैं और इस बात पर ज़ोर देते हैं कि ऐसा जीवन वास्तव में सही तरह से जिया नहीं जा सकता।

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

Oneness In Diversity Research Foundation
वेबसाइट: OnenessInDiversity.com
ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com