शेख़ फ़रीद - सबद २६
फरीदा जे मै होदा वारिआ मिता आइड़िआं ॥
सलोक, सेख फरीद, गुरु ग्रंथ साहिब, १३७८

फरीदा जे मै होदा वारिआ मिता आइड़िआं ॥
हेड़ा जलै मजीठ जिउ उपरि अंगारा ॥२२॥

सार: हमारा सबसे विश्वसनीय मित्र हमारी चेतना है, वह आंतरिक आवाज़ जो हमें हमारी भूमिकाओं, मुखौटों और समय की सीमाओं से परे जानती है। यह निरंतर साथी हर क्षण का साक्षी है और हमें आवश्यक मार्गदर्शन देता है। हालाँकि, सफलता की चाहत और क्षणभंगुर इच्छाओं की पूर्ति में, हम अक्सर इस साथी को नज़रअंदाज़ कर, इसे महत्वहीन समझते हैं। यह उपेक्षा हमारे सच्चे स्वरूप से हमें अलग कर देती है जिसके परिणामस्वरूप संघर्ष, भ्रम या पीड़ा होती है। यदि हम फिर से इस जागरूकता से जुड़ जाएं और इसकी अंतर्दृष्टि को अपना लें तब हम एक अधिक पूर्ण और संतुलित जीवन जी सकते हैं।

फरीदा जे मै होदा वारिआ मिता आइड़िआं ॥
फ़रीद कहते हैं कि काश मैं अपने दोस्त के आने पर स्वागत करने के लिए वहाँ होता। यह आंतरिक जागरूकता को आत्मसात करने के लिए सचेत रूप से उपस्थित न होने की अभिव्यक्ति है।

हेड़ा जलै मजीठ जिउ उपरि अंगारा ॥२२॥
अंगारे की तरह शरीर जल रहा है और जलते हुए कोयले की नोक की तरह लाल हो रहा है, यह उस तीव्र पीड़ा का प्रतीक है जो आत्म-ज्ञान से वंचित होकर उत्पन्न होती है। (२२)

तत्त्व: शेख फ़रीद उस भावनात्मक उथल-पुथल का चित्रण करते हैं जो व्यक्ति के आंतरिक ज्ञान को स्वीकार न करने से उत्पन्न होती है। वह वियोग की इस पीड़ा की तुलना जलते हुए कोयले की तीव्रता से करते हैं ताकि उस पीड़ा को व्यक्त किया जा सके जो व्यक्ति के अपने वास्तविक स्वरूप से अलग

होने से उत्पन्न होती है। यह चित्रण मन के भ्रमों से ऊपर उठकर अपने भीतर के सार्वभौमिक सत्य से पुनः जुड़ने की एक गहन कामना को दर्शाता है जिसे अक्सर अहंकार और विकृत धारणाओं द्वारा उपेक्षित कर दिया जाता है।

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

Oneness In Diversity Research Foundation
वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com