शेख़ फ़रीद - सबद ३४
अजु न सुती कंत सिउ अंगु मुड़े मुड़ि जाइ ॥
सलोक, सेख फरीद, गुरु ग्रंथ साहिब, १३७९

अजु न सुती कंत सिउ अंगु मुड़े मुड़ि जाइ ॥
जाइ पुछहु डोहागणी तुम किउ रैणि विहाइ ॥३०॥

सार: संकट को अक्सर एक दोष या कमज़ोरी समझ लिया जाता है, जिसे ठीक किया जाना चाहिए या टाला जाना चाहिए। आंतरिक उथल-पुथल केवल भावनात्मक ही नहीं यह आध्यात्मिक भी है। यह आपका आंतरिक मार्गदर्शक है जो आपको अपने सच्चे स्वरूप से जुड़ने के लिए प्रेरित करता है। बेचैनी यह नहीं दर्शाती कि हमारे साथ कुछ ग़लत है बल्कि यह इस बात पर प्रकाश डालती है कि हमारे भीतर किसी महत्वपूर्ण चीज़ को अनदेखा किया जा रहा है। सार्वभौमिक एकता से नाता टूटना हमारी ज़मीनी स्थिरता खोने का मूल कारण है जो शारीरिक और भावनात्मक बेचैनी और एकरूपता की लालसा को बढ़ा सकता है। इस समझ को अपनाने से पुनः जुड़ाव में मदद मिल सकती है।

अजु न सुती कंत सिउ अंगु मुड़े मुड़ि जाइ ॥
आज रात मेरा अपने प्रियतम के साथ सोना नहीं हो पाया, मेरा तन व्याकुल होकर करवटें बदलता रहा। यह स्थिति चेतना रुपी प्रियतम से एकता के अभाव को दर्शाता है। बेचैनी आंतरिक सत्य से हमारे वियोग को उजागर करती है जिससे अशान्ति उत्पन्न होती है।

जाइ पुछहु डोहागणी तुम किउ रैणि विहाइ ॥३०॥
मैं उन प्रियतम से बिछुड़ों लोगों से पूछता हूँ कि वह ऐसी रातें कैसे बिताते हैं? यह आध्यात्मिक आधार के बिना जीने वालों के लिए एक प्रश्न है कि जब एकत्व नहीं होता है तब उनके भीतर के खालीपन को क्या भर पाता है? (३०)

तत्त्व: शेख़ फ़रीद प्रियतम की अनुपस्थिति के कारण उपजी बेचैनी की उपमा देकर एक गहन प्रश्न उठाते हैं कि कोई ऐसी अशांत रातों को कैसे सहन कर सकता है? यह दृश्य किसी आवश्यक चीज़ के खो जाने की तीव्र भावना के साथ-साथ अक्सर होने वाली बेचैनी को भी उजागर करता है। यह वियोग हमें उस चीज़ से जुड़े बिना जीवन जीने के परिणामों पर विचार करने के लिए प्रेरित करता है जो वास्तव में महत्वपूर्ण है जैसे हमारी आंतरिक जागरूकता और सृष्टि के साथ जुड़ाव का सार्वभौमिक प्रेम।

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

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com