शेख़ फ़रीद - सबद ३९

फरीदा चिंत खटोला वाणु दुखु बिरहि विछावण लेफु ॥

सलोक, सेख फरीद, गुरु ग्रंथ साहिब, १३७९

फरीदा चिंत खटोला वाणु दुखु बिरहि विछावण लेफु ॥
एहु हमारा जीवणा तू साहिब सचे वेखु ॥३५॥

सार: आध्यात्मिक तड़प जो अपने भीतर पीड़ा समेटे हुए है, मानव अनुभव का एक अनिवार्य हिस्सा है और इसे मान्यता मिलनी चाहिए। यह पीड़ा को गहन आत्मनिरीक्षण के मार्ग में बदल सकती है। जब हम अपने संघर्षों का ईमानदारी से सामना करते हैं तब वह परिवर्तन की ओर हमारी यात्रा के आवश्यक तत्व बन जाते हैं जो गहन संबंध और अंतर्दृष्टि प्रदान करते हैं। पीड़ा को एक पवित्र अभिव्यक्ति के रूप में स्वीकार करते और देखते हुए हम अपने भावनात्मक संघर्षों को महत्वपूर्ण पड़ावों में बदल सकते हैं। यह दृष्टिकोण हमें वियोग के दर्द और एकता की लालसा को एक समृद्ध आध्यात्मिक परिदृश्य के रूप में देखने में सक्षम बनाता है जिससे हम स्वयं से और दूसरों से जुड़ पाते हैं।

फरीदा चिंत खटोला वाणु दुखु बिरहि विछावण लेफु ॥
फ़रीद कहते हैं कि उनका पलंग चिंता का बना है जिसमें दर्द की वाण हैं और विरह का बिछौना है। यह रूपक उस पीड़ा का प्रतीक है जो अपने वास्तविक आत्म से विच्छेद के कारण उत्पन्न होती है और जो आध्यात्मिक तड़प को जन्म देती है।

एहु हमारा जीवणा तू साहिब सचे वेखु ॥३५॥
यही मेरा जीवन है मेरे मालिक, देखो मुझे। यह अपनी चेतना को अपनी स्थिति का साक्षी बनाने की ईमानदार प्रार्थना है। (३५)

तत्त्व: शेख़ फ़रीद आंतरिक उथल-पुथल, पीड़ा और आध्यात्मिक वियोग को दर्शाने के लिए एक असहज बिस्तर के रूपक का उपयोग करते हैं। असुविधा का प्रत्येक पहलू हमारे संघर्षों का प्रतिनिधित्व करता है, चिंता अधूरी इच्छाओं से उत्पन्न संरचना है, दर्द आंतरिक संघर्षों से उत्पन्न होता है और मिलन की लालसा एक अंतर्निहित परत चेतना से अलगाव की भावना को दर्शाती है। शेख फ़रीद अपनी आध्यात्मिक लालसा को ईमानदारी के साथ स्वीकार करते हैं और अपनी चेतना से समाधान की खोज करते हैं। यह प्रयास एक महत्वपूर्ण प्रश्न उठाता है: क्या हमारा दर्द, बेचैनी और लालसा मानवीय अनुभव के आवश्यक पहलू हो सकते हैं जो एकता की गहरी इच्छा की अभिव्यक्ति के रूप में कार्य करते हैं।

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

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com