शेख़ फ़रीद - सबद ४४
घड़ीए घड़ीए मारीऐ पहरी लहै सजाइ ॥
सलोक, सेख फरीद, गुरु ग्रंथ साहिब, १३७९

घड़ीए घड़ीए मारीऐ पहरी लहै सजाइ ॥
सो हेड़ा घड़ीआल जिउ डुखी रैणि विहाइ ॥४०॥

सार: जिसका हम विरोध करते हैं वही क़ायम रहता है। सकारात्मकता का विरोध करने वाली मानसिकता नकारात्मकता में निहित होती है, यह पीड़ा का अनुभव करती है और अपने कट्टरपन के कारण स्वयं को पीड़ा पहुँचाने में सक्रिय रूप से योगदान देती है। ऐसी मानसिकता एक स्वनिर्मित कारागार में बदल जाती है जिसमें केवल दुख की गूंज सुनाई देती है। जहाँ आध्यात्मिक आमंत्रण की सुकून देने वाली ध्वनियाँ अनसुनी रह जाती हैं। हमारा हर चुनाव समय के साथ प्रतिध्वनित होता है अक्सर यह दर्शाता है कि हमने क्या उपेक्षित, अनदेखा या अपमानित किया है। जब हम सचेतन रूप से जीते हैं तब प्रत्येक क्षण उच्चतर संभावनाओं और अंतर्दृष्टि के प्रति जागरूकता को आकार देने का अवसर बन जाता है।

घड़ीए घड़ीए मारीऐ पहरी लहै सजाइ ॥
घंटों-घंटों, घंटा बार-बार बजाया जाता है यह इसे दंड स्वरूप झेलता है। यह एक ऐसी मानसिकता का प्रतीक है जो सकारात्मकता का विरोध करती है और अपने चुनावों के परिणाम भोगती है।

सो हेड़ा घड़ीआल जिउ डुखी रैणि विहाइ ॥४०॥
ऐसा मन उस घंटे के समान है जो दुःख की गूंज से भरा रहता है और बेचैन होकर रातों में बेहाल रहता है। यह अज्ञानता का प्रतीक है जो दुख लाता है। (४०)

तत्त्व: शेख़ फ़रीद घंटे को आंतरिक जागृति और आध्यात्मिक ग्रहणशीलता के गहन प्रतीक के रूप में प्रस्तुत करते हैं। अनुष्ठानों में, उपस्थिति को जगाने, चेतना को शुद्ध करने और स्पष्टता को आमंत्रित

करने के लिए घंटे को बार-बार बजाया जाता है। उनका मानना है कि निरंतर आध्यात्मिक आह्वान के बावजूद हमारा आंतरिक अस्तित्व, अडिग और असंवेदनशील बना रहता है। हृदय दुःख और बेचैनी से बोझिल रहता है। यह कठोर मानसिकता अज्ञानता की एक ऐसी स्थिति को प्रकट करती है जो जागृति के बजाय स्वयं को पीड़ा पहुँचाती है, दर्द को प्रतिध्वनित करती है ठीक उसी तरह जैसे एक घंटे को बार-बार बजाया जाता है लेकिन वह सकारात्मक प्रतिध्वनि जागरूक करने में असमर्थ होता है। जागरूकता के लिए बार-बार आत्म-चिंतन की आवश्यकता होती है। आध्यात्मिक ज्ञान का हार्दिक ग्रहणशीलता के बिना अनुष्ठानों का कोई अर्थ नहीं होता।

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

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com