शेख़ फ़रीद - सबद ४५
बुढा होआ सेख फरीदु क्मबणि लगी देह ॥
सलोक, सेख फरीद, गुरु ग्रंथ साहिब, १३८०

बुढा होआ सेख फरीदु क्मबणि लगी देह ॥
जे सउ वर्हिआ जीवणा भी तनु होसी खेह ॥४१॥

सार: नश्वरता तब गहराई से अनुभव होती है जब हम समझते हैं कि यह केवल एक अवस्था नहीं बल्कि अस्तित्व का सार है। माता-पिता बूढ़े होते हैं, बच्चे बड़े होकर दूर चले जाते हैं और यहाँ तक कि स्वयं का वह स्वरूप भी बदल जाता है जो कभी बहुत स्थिर लगता था। शुरुआत में यह अस्थिरता विचलित कर सकती है क्योंकि मन अक्सर जीवन को इस तरह थामे रखने की कोशिश करता है मानो वह समय को रोक देगा। लेकिन जब हम संपत्ति के स्वामित्त्व के बजाय उपस्थित होने को ज़्यादा महत्त्व देते हैं तब नश्वरता डर के बजाय क़रीबी साथी बन जाती है जो लगाव से मुक्त, समग्र जीवन शैली को प्रोत्साहित करती है।

बुढा होआ सेख फरीदु क्मबणि लगी देह ॥
फ़रीद कहते हैं कि वह बूढ़े हो रहे हैं और उनका शरीर कांपने लगा है। यह उस स्वाभाविक शारीरिक पतन का प्रभावशाली स्मरण है जिसका अनुभव हम सभी करते हैं और हमारे अस्तित्व की अंतर्निहित नश्वरता को दर्शाता है।

जे सउ वर्हिआ जीवणा भी तनु होसी खेह ॥४१॥
चाहे जीवन आयु सौ वर्षों तक हो अंततः यह शरीर मिट्टी में ही मिल जाएगा। यह हमारी नश्वरता के अटल सत्य को उजागर करता है, समय भले ही जीवन को कुछ लंबा कर दे लेकिन वह इस अंतिम नियति को बदल नहीं सकता। (४१)

तत्त्व: शेख़ फ़रीद अपने हाथों के कांपने पर विचार कर, इसे जीवन की नश्वरता के स्मरण के रूप में देखते हैं। यह शरीर शाश्वत नहीं है, इसके भीतर जो कुछ भी है वह अंततः समाप्त हो जाएगा। यह अंतर्दृष्टि हमारे भौतिक स्वरूपों से मोह रखने की व्यर्थता को दर्शाती है। चाहे जीवन छोटा हो या लंबा, हमारे भौतिक शरीर पतन के अटल सत्य के अधीन हैं और वह अनिवार्य रूप से उन्हीं तत्वों में विलीन हो जाएंगे जिनसे वह उपजे थे। इस वास्तविकता को स्वीकार करने से हम भय से मुक्त होते हैं और वर्तमान क्षण के प्रति गहरी कृतज्ञता भी जागती है।

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

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com