शेख़ फ़रीद – सबद ६५

ततती तोइ न पलवै जे जलि टुबी देइ ॥

सलोक, सेख फरीद, गुरु ग्रंथ साहिब, १३८१

ततती तोइ न पलवै जे जलि टुबी देइ ॥
फरीदा जो डोहागणि रब दी झूरेदी झूरेइ ॥६२॥

सार: क्रोध, जिसे अक्सर 'भीतरी आग' भी कहा जाता है, हमारी जागरूकता को सीमित कर देता है। यह केवल एक भावना नहीं बल्कि हमारी समझ का सिकुड़ना है। जब क्रोध हावी होता है तब हम समझने की कोशिश करने के बजाय बचाव मुद्रा में आ जाते हैं। मूल्यवान अंतर्दृष्टियाँ भी ख़तरे के रूप में प्रतीत होती हैं जिससे हमारा व्यवहार प्रतिक्रियात्मक हो जाता है। खुलेपन को अपना कर ही पूरी तरह से सम्मिलित होना संभव हो सकता है क्योंकि सही विकास गहरे चिंतन से ही होता है। विकास के लिए आवश्यक है कि हम शांत मन से सुनें, समझें और आत्मसात करें।

ततती तोइ न पलवै जे जलि टुबी देइ ॥
जलती हुई फसल पानी में डुबोने पर भी नहीं उगती। यह प्रतीक है कि क्रोध की अवस्था में, हम चीज़ों को आत्मसात करने और विकसित होने की क्षमता खो देते हैं, भले ही हमें कितनी ही मूल्यवान अंतर्दृष्टियाँ क्यों न मिलें।

फरीदा जो डोहागणि रब दी झूरेदी झूरेइ ॥६२॥
फ़रीद कहते हैं कि वह अभागी आत्मा, जो इस परम-सत्य से कटी हुई है, केवल पछताती और शोक करती है। यह उस आंतरिक उथल-पुथल को दर्शाता है जिसे व्यक्ति तब झेलता है जब वह अपने 'वास्तविक स्वरूप' से अलग होता है। (६२)

तत्त्व: शेख़ फ़रीद कहते हैं कि जो लोग उस व्यापक वास्तविकता से कटा हुआ महसूस करते हैं जो समस्त जीवन को एक सूत्र में पिरोती है, वह वास्तव में दुर्भाग्यशाली हैं। इस अकेलेपन में, हम

घटनाओं को किसी व्यापक संदर्भ के हिस्से के रूप में देखने के बजाय, उन्हें अपने साथ हुआ निजी अन्याय समझने लगते हैं। जब विचार छूटे हुए अवसरों पर ही अटक जाते हैं तब पछतावा बढ़ता है और जब मन उन चीज़ों को वापस पाने की कोशिश करता है जिन्हें बदला नहीं जा सकता तब शोक और भी गहरा हो जाता है। हालाँकि, उस व्यापक वास्तविकता से पुनः जुड़ने पर 'स्वयं' की भावना का विस्तार हो सकता है जिससे भावनाओं और जीवन का अनुभव करने के तरीक़े में गहरा बदलाव आ सकता है।

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

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com