शेख़ फ़रीद – सबद ७४

उठु फरीदा उजू साजि सुबह निवाज गुजारि ॥

सलोक, सेख फरीद, गुरु ग्रंथ साहिब, १३८१

उठु फरीदा उजू साजि सुबह निवाज गुजारि ॥
जो सिरु सांई ना निवै सो सिरु कपि उतारि ॥७१॥

सार: 'उठने' और 'साफ़ करने' को केवल सुबह की रस्मों से बदलकर भीतरी तैयारी के असरदार अभ्यास में बदलना चाहिए। भीतर से उठना अर्थ है दिमाग़ी नींद से जागना और उन स्वरूपों को पहचानना जो हमारे जीवन को बनाते हैं। सफ़ाई हमारी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं की उलझन को दूर करती है और स्पष्टता को केंद्रित करती है। इस तीव्र अवस्था की स्थिति में, अपनी समझ को बेहतर बनाकर हम ईमानदारी से स्वयं का सामना करते हैं तथा विकास और बदलाव के लिए सजग माहौल बनाते हैं।

उठु फरीदा उजू साजि सुबह निवाज गुजारि ॥
फ़रीद स्वयं को जगाने, शुद्ध होने और सुबह सजगता से प्रार्थना करने के लिए कहते हैं। इसका अर्थ है, आध्यात्मिक रूप से सतर्क रहने का आह्वान, दिन की शुरुआत में मन की स्पष्टता के साथ, ध्यान भटकाने वाली चीज़ों से मुक्त होकर, स्थिर उपस्थिति बनाए रखने पर ध्यान देना।

जो सिरु सांई ना निवै सो सिरु कपि उतारि ॥७१॥
जो सिर उस सर्वव्यापी सत्ता के सामने नहीं झुकता, उसे काट देना चाहिए। यह अहंकार की कठोरता से बदलाव लाने वाली मुक्ति का प्रतीक है, जिसमें हठीला अभिमान त्याग कर, सच्ची विनम्रता के लिए स्थान बनाते हैं । (७१)

तत्त्व: शेख़ फ़रीद, अहंकार का अंत करने के महत्त्व को दिखाने के लिए प्रभावशाली प्रतीकों का उपयोग करते हैं, जैसे, सिर काटना। यदि अहंकार बना रहता है तब वह हमारे वास्तविक स्वरूप को

ढक देता है। इस कठिन काम का अर्थ है कठोर पहचान से मुक्ति, जो इंसानी अनुभव से जुड़ने की हमारी क्षमता के रास्ते में आती है। ऐसा करने से, हम स्वयं को करुणा और सार्वभौमिक सद्भाव की संभावनाओं को बढ़ाते हैं जिससे हम अपने भीतर और दूसरों के साथ संपर्क में प्रेम और गहन समझ विकसित कर सकते हैं।

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

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com