शेख़ फ़रीद – सबद ७९
फरीदा जि दिहि नाला कपिआ जे गलु कपहि चुख ॥
सलोक, सेख फरीद, गुरु ग्रंथ साहिब, १३८१

फरीदा जि दिहि नाला कपिआ जे गलु कपहि चुख ॥
पवनि न इती मामले सहां न इती दुख ॥७६॥

सार: जब हम अपने अनुभवों को अपनी सफलता-असफलता, सम्मान-अपमान के तौर पर देखते हैं तब अहं की मांग सामने आती है। यह हमारे उस पहलू को उजागर करता है जो निरंतर बदलती दुनिया में नियंत्रण चाहता है जिससे मालिकाना हक़ और अलगाव की झूठी भावना पैदा होती है। जबकि, अगर हम विचार करें तब हमारा 'मैं' का एहसास स्वयं से ही नहीं बना है, यह उन लोगों से बनता है जिन्होंने हमें पाला-पोसा, जन्म का समय जो हमने नहीं चुना और उन अवसर और नुक़सानों से जो हमें बिना मर्ज़ी मिले। अहं लहर की तरह है जो ऊपर उठने में गर्व महसूस करती है, उस समुद्र को भूल जाती है जो उसे सहारा देता है और अंततः उसे वापस भी ले लेगा।

फरीदा जि दिहि नाला कपिआ जे गलु कपहि चुख ॥
फ़रीद कहते हैं कि अगर जन्म के समय गर्भ-नाल काटने के बजाय गला काट दिया जाता। यह प्रतीक है, गर्भनाल को हमारे शारीरिक अस्तित्व से जोड़ने का, और गला जो व्यक्तिगत अहं और उसकी गंभीरता का दावा करता है। यह अलग अहं की धारणा को शांत करने की इच्छा को दर्शाता है।

पवनि न इती मामले सहां न इती दुख ॥७६॥
तब, यह अंतहीन उलझनें नहीं आतीं और न इतना दुख सहना पड़ता। यह अहंकार और जटिलता के बीच संबंध को दर्शाता है, झूठे अहं के बिना अलगाव की पीड़ा नहीं होती। (७६)

तत्त्व: शेख़ फ़रीद कहते हैं कि अहं और जटिलता गहरे जुड़े हैं जो हमारे अनुभवों का सार बनाते हैं। व्यक्ति अक्सर अपनी योग्यता साबित करने के लिए मजबूरी महसूस करता है जिससे विभाजन पैदा होता है, मैं बनाम तुम, जीत बनाम हार, नियंत्रण बनाम ख़तरा। यह आंतरिक संघर्ष भ्रम पैदा करता है और हमें समग्रता से दूर कर देता है। फिर भी, झूठे अहं को छोड़कर, हम जीवन की मुश्किलों को सुलझा सकते हैं और अपने रिश्तों को और गहन बना सकते हैं। यह स्पष्ट हो जाता है कि हमारा दुख सिर्फ़ सोच थी जिसे हमने अपनी पहचान बचाने के लिए बनाया था।

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

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com