शेख़ फ़रीद – सबद ८४
फरीदा मै जानिआ दुखु मुझ कू दुखु सबाइऐ जगि ॥
सलोक, सेख फरीद, गुरु ग्रंथ साहिब, १३८२

फरीदा मै जानिआ दुखु मुझ कू दुखु सबाइऐ जगि ॥
ऊचे चड़ि कै देखिआ तां घरि घरि एहा अगि ॥८१॥

सार: आत्म-दया से ऊपर उठने के लिए दुःख को देखने का अपना दृष्टिकोण बदलना ज़रूरी है। हम इसको केवल अपनी व्यक्तिगत समस्या या अन्याय के रूप में समझने के बजाय, इसे साँझा मानवीय अनुभव का हिस्सा मान सकते हैं। आत्म-दया से हमारा ध्यान कम हो जाता है जिससे हम अपने दर्द पर ही केंद्रित रहने लगते हैं और यह मानने लगते हैं कि दुःख और अकेला करने वाला है। जबकि, गहन समझ हमें बताती है कि कई दूसरे लोग भी ऐसी ही अपने-अपने संघर्षों से जूझ रहे हैं। यह बोध हमारी पीड़ा को मिटाता नहीं है लेकिन इसका अर्थ बदल देता है। यह मानना कि दुःख हर जगह है, हमें दूसरों के लिए करुणा और स्वयं के प्रति कोमलता विकसित करने में मदद करता है।

फरीदा मै जानिआ दुखु मुझ कू दुखु सबाइऐ जगि ॥
फ़रीद कहते हैं कि मुझे लगता था कि दुःख सिर्फ़ मेरा है लेकिन मैंने पाया कि दर्द पूरे संसार में फैला हुआ है। इस बोध से पता चलता है कि आत्म-दया, हमारी मिली-जुली मानवीय भावनाओं और अनुभवों की ग़लतफ़हमी में है।

ऊचे चड़ि कै देखिआ तां घरि घरि एहा अगि ॥८१॥
जब मैंने ऊपर चढ़ कर नीचे देखा तब मुझे हर घर में यही आग दिखाई दी। यह उस स्पष्टता को दिखाता है जो व्यापक दृष्टिकोण और गहन समझ पाने से आती है। (८१)

तत्त्व: शेख़ फ़रीद हर घर में जलती हुई भीतरी आग का जीवंत चित्र प्रस्तुत करते हैं, जो साँझा भावनात्मक अनुभवों का प्रतीक है। यह दृष्टिकोण, हमारी समझ को गहराई देता है कि पीड़ा, अकेले

संघर्ष के बजाय साँझा अनुभव है। जैसे-जैसे हम अपना नज़रिया बदलते हैं, क्रोध करुणा में बदल जाता है। हमारे दिल अपनी आंतरिक रोशनी बिखेरने लगते हैं जो हमें अकेलेपन की भावनाओं से आज़ाद करते हैं और हम साँझा मानवता के बंधनों में सुकून और जुड़ाव अनुभव करते हैं।

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

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com