शेख़ फ़रीद – सबद ९८
आपु सवारहि मै मिलहि मै मिलिआ सुखु होइ ॥
सलोक, सेख फरीद, गुरु ग्रंथ साहिब, १३८२

आपु सवारहि मै मिलहि मै मिलिआ सुखु होइ ॥
फरीदा जे तू मेरा होइ रहहि सभु जगु तेरा होइ ॥९५॥

सार: धीरे-धीरे स्वयं को बेहतर बनाने से हम अपने असली स्वभाव के निकट पहुँचते हैं। जैसे-जैसे यह आंतरिक तालमेल गहराता है, हम अपने अंदर पहले से मौजूद गुणों के साथ सामंजस्य बिठाकर जीना शुरू करते हैं। इस तरह के जुड़ाव के लिए आंतरिक प्रयास की ज़रूरत होती है क्योंकि अहंकार, डर और मोह से पैदा हुई विकृतियाँ अक्सर हमारी सोच को धुंधला कर देती हैं। जैसे ही यह ग़लतफ़ेहमियाँ दूर होती हैं, हमारी अंतरात्मा अपनी स्वाभाविक स्पष्टता फिर से धारण कर लेती है। मन की इस स्थिति में, शांति के पीछे भागना नहीं पड़ता बल्कि सत्य के साथ तालमेल बिठाए हुए स्वयं की यह स्वाभाविक अवस्था बन जाती है। शांति, हमारी चेतना और अंतरात्मा के बीच इसी तालमेल से पैदा होती है।

आपु सवारहि मै मिलहि मै मिलिआ सुखु होइ ॥
स्वयं को बेहतर बनाकर, हम अपने असली स्वरूप से जुड़ते हैं और अपने स्वाभाविक गुणों के साथ इस जुड़ाव से ही वास्तविक शांति मिलती है। इससे पता चलता है कि सत्य से जुड़ने के लिए आंतरिक प्रयास आवश्यक है क्योंकि शांति तभी पनपती है जब अंतरात्मा विकृतियों से मुक्त होती है।

फरीदा जे तू मेरा होइ रहहि सभु जगु तेरा होइ ॥९५॥
फ़रीद कहते हैं कि अगर तुम मुझसे जुड़ जाओ तब पूरी दुनिया तुम्हारी हो जाएगी। यह बदलाव तुम्हारे और मेरे बीच की दूरी के विभाजन और मतभेद को मिटा देता है और अन्यता के पराएपन को हमारी सांझी एकता में बदल देता है। (९५)

तत्त्व: शेख़ फ़रीद का कहना है कि अपने भीतर के सामंजस्य को खोजने से, आत्म-सुधार और वैश्विक सद्भाव के बीच का संबंध स्पष्ट हो जाता है। शांति बाहरी परिस्थितियों को बदलने से नहीं बल्कि अपने भीतर बदलाव लाने से मिलती है। आपसी टकराव की जड़ें अन्यता की भावना में छिपी होती हैं, जब यह भावना कमज़ोर पड़ती है तब हमारी चेतना का विस्तार होता है और वह एक बड़ी महान वास्तविकता के साथ जुड़ जाती है। परिणामस्वरूप, दुनिया को देखने का हमारा नज़रिया बदल जाता है, हम संसार को स्वयं का ही विस्तार मानने लगते हैं, जो पहले विरोध का स्रोत प्रतीत होता था, वही अब सहयोगी और पोषक शक्ति के रूप में नज़र आने लगता है।

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

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com