ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ - ਸਬਦ ੧੧੧

ਫਰੀਦਾ ਦੁਖੁ ਸੁਖੁ ਇਕੁ ਕਰਿ ਦਿਲ ਤੇ ਲਾਹਿ ਵਿਕਾਰੁ ॥

ਸਲੋਕ, ਸੇਖ ਫਰੀਦ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੧੩੮੩

ਫਰੀਦਾ ਦੁਖੁ ਸੁਖੁ ਇਕੁ ਕਰਿ ਦਿਲ ਤੇ ਲਾਹਿ ਵਿਕਾਰੁ ॥
ਅਲਹ ਭਾਵੈ ਸੋ ਭਲਾ ਤਾਂ ਲਭੀ ਦਰਬਾਰੁ ॥੧੦੯॥

ਸਾਰ: ਅੰਤਰੀਵੀ ਸਥਿਰਤਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੁੱਖ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਰੋਧਾਤਮਿਕ ਅਨੁਭਵ ਸਮਝਣਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੁਖਾਤਿਬ ਹੋਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁੱਖ ਦੀ ਆਸ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਸਾਡੀ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਨੂੰ ਧੁੰਦਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੋਨਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਂਨਤਰ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਰਾਹੀਂ ਕਲਾਵੇ ਵਿਚ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਕ ਸਹਿਜਮਈ ਜੀਵਨ ਦਾ ਵਿਗਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ, ਖੇੜੇ ਵਿਚ ਮਾਨਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਹਿਜਮਈ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਹਿਰਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਭਾਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਆਪਣੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸਾਦਗੀ ਵੱਲ ਮੁੜ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੁੱਚੇ ਵਰਤਾਰੇ ਵਿਚ ਅੰਤਰੀਵੀ ਟਕਰਾਅ, ਨਿਰੰਤਰ ਪਸੰਦ-ਨਾਪਸੰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ, ਡਰ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਘੱਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵਸਦੀ ਪਰਮਸਤਾ ਸਦ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਫਰੀਦਾ ਦੁਖੁ ਸੁਖੁ ਇਕੁ ਕਰਿ ਦਿਲ ਤੇ ਲਾਹਿ ਵਿਕਾਰੁ ॥
ਹੇ ਫਰੀਦ ਜਦੋਂ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਸੁੱਖ ਨੂੰ ਸਮਾਂਨਤਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਵਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੰਦੇ ਵਿਚਾਰ ਹਿਰਦੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭਾਵ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਉਪਰ ਚੰਗੇ-ਮਾੜੇ ਮਾਰਕੇ ਲਗਾਉਣੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅੰਤਰੀਵੀ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਹਲਚਲ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹਿਜਮਈ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਉਥਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਲਹ ਭਾਵੈ ਸੋ ਭਲਾ ਤਾਂ ਲਭੀ ਦਰਬਾਰੁ ॥੧੦੯॥
ਜਦੋਂ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਸਰਵ-ਵਿਆਪੀ ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇਕਸੁਰਤਾ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਸਿਰਮੌਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅੰਤਰ-ਆਤਮਾ ਦਾ ਅੰਤਰੀਵੀ ਦਰਬਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵ ਅੰਤਰੀਵੀ ਹਕੀਕਤ ਦੀ ਸਵਿਕਾਰਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੱਤ: ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ, ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਸਰਵ-ਵਿਆਪਕ ਵਿਧਾਨ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਇਕਸੁਰਤਾ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਅੰਤਰ-ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਸਦਭਾਵਨਾ ਪੂਰਨ ਜੋੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵੱਡੇ ਕ੍ਰਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਉਣ ਨਾਲ ਮਨ ਉਸ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੱਚ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਧਾਰਿਤ। ਇਹ ਅੰਤਰੀਵੀ ਦਰਬਾਰ ਦਿਆਨਤਦਾਰੀ ਉਪਰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਸਵੈ-ਚਿੰਤਨ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ।

ਪਹਿਲਕਦਮੀ

Oneness In Diversity Research Foundation
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **OnenessInDiversity.com**

ਈਮੇਲ: **onenessindiversityfoundation@gmail.com**