ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ - ਸਬਦ ੮੦

ਚਬਣ ਚਲਣ ਰਤੰਨ ਸੇ ਸੁਣੀਅਰ ਬਹਿ ਗਏ ॥

ਸਲੋਕ, ਸੇਖ ਫਰੀਦ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੧੩੮੧

ਚਬਣ ਚਲਣ ਰਤੰਨ ਸੇ ਸੁਣੀਅਰ ਬਹਿ ਗਏ ॥
ਹੇੜੇ ਮੁਤੀ ਧਾਹ ਸੇ ਜਾਨੀ ਚਲਿ ਗਏ ॥੭੭॥

ਸਾਰ: ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ, ਇੰਦਰੀਆਵੀ ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਪਹਿਚਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਡੂੰਘਾ ਸੰਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਮਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਹੋਂਦ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸੰਕਟ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿੱਥੇ ਸਾਡੀ ਹਉਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪਹਿਚਾਣ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਵਿਛੋੜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਇੰਦਰਿਆਵੀ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਨਿਰਬਲਤਾ ਦਾ ਸਾਡੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਉਪਰ ਕਿੰਨਾ ਡੂੰਘਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿਚ, ਇਹ ਭਾਵ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ, ਤਨ, ਮਨ, ਅਤੇ ਹਉਮੈਂ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ ‘ਉਪਰ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਚਬਣ ਚਲਣ ਰਤੰਨ ਸੇ ਸੁਣੀਅਰ ਬਹਿ ਗਏ ॥
ਹੁਣ ਚੱਬਣਾ, ਅਤੇ ਤੁਰਣਾ ਵੀ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਕੰਨ ਵੀ ਸਾਥ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਇਹ ਭਾਵ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਪੱਕਾ ਮੰਨ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਵੀ ਅਸਲ ਵਿਚ ਅਸਥਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹੈ।

ਹੇੜੇ ਮੁਤੀ ਧਾਹ ਸੇ ਜਾਨੀ ਚਲਿ ਗਏ ॥੭੭॥
ਢਲਦਾ ਹੋਇਆ ਸਰੀਰ ਉਹਨਾਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਨਿਰਬਲ ਹੋਣ ‘ਤੇ ਵਿਰਲਾਪ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕਦੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਨਿਹਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਭਾਵ ਹੋਂਦ ਦੇ ਉਸ ਸੰਕਟ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਇੰਦਰਾਅਵੀ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਨਿਘਾਰ ਕਾਰਣ ਅਹੰਕਾਰ ਆਪਣੀ ਪਹਿਚਾਣ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। (੭੭)

ਤੱਤ: ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਨਯੋਗ ਸੱਚਾਈ ਵੱਲ ਖਿੱਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਸੁਭਾਵਿਕ ਵਰਤਾਰਾ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਬੋਲਣ, ਸੁਣਣ, ਤੁਰਣ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ, ਇਹ ਸਭ ਉਸ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿੰਨਾਂ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਇਹ ਅਹਿਮ ਦਾਤਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਅਚਾਨਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਵ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੂਝ ਸਾਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨਿਆਮਤਾਂ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਉਪਯੋਗ ਕਰ ਸਕੀਏ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨਿਆਮਤਾਂ ਸਦਾ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣੀਆਂ।

ਪਹਿਲਕਦਮੀ

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

ਈਮੇਲ: **onenessindiversityfoundation@gmail.com**