

ਭਗਤ ਕਬੀਰ - ਸਬਦ ੪੭੨

ਚਿੰਤਾ ਭਿ ਆਪਿ ਕਰਾਇਸੀ ਅਚਿੰਤੁ ਭਿ ਆਪੇ ਦੇਇ ॥

ਸਲੋਕ, ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੧੩੭੬

ਚਿੰਤਾ ਭਿ ਆਪਿ ਕਰਾਇਸੀ ਅਚਿੰਤੁ ਭਿ ਆਪੇ ਦੇਇ ॥

ਨਾਨਕ ਸੇ ਸਾਲਾਹੀਐ ਜਿ ਸਭਨਾ ਸਾਰ ਕਰੇਇ ॥੨੨੦॥

ਸਾਰ: ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਬੇਪ੍ਰਵਾਹੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਦੋਵੇਂ ਇਕੋ ਮਨ ਵਿਚ ਉੱਭਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਦਭਵ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਡਰ ਅਤੇ ਸੰਦੇਹ ਸਾਡੀ ਨੀਅਤ ਨੂੰ ਧੁੰਦਲਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਕਲਪਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਭਰੋਸੇ, ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਸੁਹਿਰਦਤਾ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮਨ ਵਿਚ ਆਜ਼ਾਦੀ, ਸਹਿਜਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਵਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੂਝ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਜਾਂ ਦੁੱਖ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਬਾਹਰੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸਾਡੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਭਿ ਆਪਿ ਕਰਾਇਸੀ ਅਚਿੰਤੁ ਭਿ ਆਪੇ ਦੇਇ ॥

ਚਿੰਤਾ ਵੀ ਅੰਦਰੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੇਪ੍ਰਵਾਹੀ ਵੀ। ਇਹ ਭਾਵ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਇਰਾਦਾ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਭਾਵੇਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ।

ਨਾਨਕ ਸੇ ਸਾਲਾਹੀਐ ਜਿ ਸਭਨਾ ਸਾਰ ਕਰੇਇ ॥੨੨੦॥

ਨਾਨਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਇਕੱਲਾ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਪਾਲਦਾ ਹੈ, ਉਹੀ ਸੱਚੀ ਉਸਤਤਿ ਅਤੇ ਵਡਿਆਈ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵ ਉਸ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਚੇਤਨਾ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਘੜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ, ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। (੨੨੦)

ਤੱਤ: ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਅਤੇ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਦੋਵੀ ਸਤਾ ਨੂੰ ਇਕ ਸਰਵਵਿਆਪੀ ਊਰਜਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਮੁੱਚੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਸਾਡੀ ਸਾਂਝੀ ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸੰਸਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡੀ ਸੂਝ ਨੂੰ ਤ੍ਰਾਸ਼ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸ਼ੁਕਰਾਨੇ ਦੀ ਦਾਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

Oneness In Diversity Research Foundation

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: OnenessInDiversity.com

ਈਮੇਲ: onenessindiversityfoundation@gmail.com