ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ - ਸਬਦ ੧੦੮

ਫਰੀਦਾ ਤਿਨਾ ਮੁਖ ਡਰਾਵਣੇ ਜਿਨਾ ਵਿਸਾਰਿਓਨੁ ਨਾਉ ॥

ਸਲੋਕ, ਸੇਖ ਫਰੀਦ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੧੩੮੩

ਫਰੀਦਾ ਤਿਨਾ ਮੁਖ ਡਰਾਵਣੇ ਜਿਨਾ ਵਿਸਾਰਿਓਨੁ ਨਾਉ ॥
ਐਥੈ ਦੁਖ ਘਣੇਰਿਆ ਅਗੈ ਠਉਰ ਨ ਠਾਉ ॥੧੦੬॥

ਸਾਰ: ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਸਖ਼ਸ਼ੀਅਤ ਵਿਗੜਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਅਜੀਬ ਬੇਚੈਨੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੰਤਰੀਵੀ ਆਪਾ, ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਤੱਤਸਾਰ ਨਾਲੋਂ ਵਿਛੜ ਕਠੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਤੁਲਨ ਗੁਆ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਖੰਡਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਬੇਚੈਨ, ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਦੀ, ਅਤੇ ਅਹੰਕਾਰੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਬਾਹਰ ਦਿੱਸਦੀ ਹਫੜਾ-ਤਫੜੀ ਅਕਸਰ ਅੰਦਰਲੇ ਕਲੇਸ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਮੁੜ ਜੁੜਨ ਲਈ ਤਰਲੇ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਅੰਤਰੀਵੀ ਸਹਿਜ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵੈ ਚਿੰਤਨ ਨੂੰ ਕਲਾਵੇ ਵਿਚ ਲੈਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਫਰੀਦਾ ਤਿਨਾ ਮੁਖ ਡਰਾਵਣੇ ਜਿਨਾ ਵਿਸਾਰਿਓਨੁ ਨਾਉ ॥
ਫਰੀਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਚਿੰਤਨ ਵਿਸਾਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਖ ਡਰਾਉਣੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੜਚੋਲ ਅੰਤਰੀਵੀ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਸਵੈ-ਚਿੰਤਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੰਕਾਰ ਅਤੇ ਕਠੋਰਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਐਥੈ ਦੁਖ ਘਣੇਰਿਆ ਅਗੈ ਠਉਰ ਨ ਠਾਉ ॥੧੦੬॥
ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ, ਦੁੱਖਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਅੱਗੇ, ਕੋਈ ਸਥਿਰਤਾ ਜਾਂ ਪਨਾਹ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਇਹ ਸੂਝ ਸੁਚੇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਵੈ-ਚਿੰਤਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਅਸੀਂ ਮਨ ਦੀ ਭਟਕਣਾ ਅਤੇ ਅੰਤਰੀਵੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲੋਂ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੱਜ ਦੀ ਪੀੜਾ ਭਲਕੇ ਦਾ ਸੱਚ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (੧੦੬)

ਤੱਤ: ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਾਡੇ ਅੰਤਰੀਵੀ ਸੰਬੰਧ ਦੇ ਢਿੱਲੇ ਪੈਣ ਵਿਚ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ

ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਥਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਅਸੀਂ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਬੈਠ ਸਕੀਏ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਪਰਮ ਸਤ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਅਣਡਿਠ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਡਰਾਵਣੇ ਮੁੱਖ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਰਾਹੀਂ ਸਵੈ-ਚਿੰਤਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਣ ਵਿਗੜੀ ਹਉਮੈਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਗੂੜ੍ਹ ਚਿੰਤਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ, ਉਹ ਸੱਚੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਲਈ ਅੰਤਰੀਵੀ ਆਪੇ ਨਾਲ ਜੁੜਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

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

ਈਮੇਲ: **onenessindiversityfoundation@gmail.com**