ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ - ਸਬਦ ੧੧੮

ਸਬਰ ਅੰਦਰਿ ਸਾਬਰੀ ਤਨੁ ਏਵੈ ਜਾਲੇਨ੍ਹਿ ॥

ਸਲੋਕ, ਸੇਖ ਫਰੀਦ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੧੩੮੪

ਸਬਰ ਅੰਦਰਿ ਸਾਬਰੀ ਤਨੁ ਏਵੈ ਜਾਲੇਨ੍ਹਿ ॥
ਹੋਨਿ ਨਜੀਕਿ ਖੁਦਾਇ ਦੈ ਭੇਤੁ ਨ ਕਿਸੈ ਦੇਨਿ ॥੧੧੬॥

ਸਾਰ: ਸੰਤੋਖ ਦੀ ਖੇਡ ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਅੰਤਰੀਵੀ ਰੁਪਾਂਤ੍ਰਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਬੇਚੈਨੀ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਨੂੰ ਰਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਤੁਲਨਾ ਦੀ ਸਤਿਆ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਸਵੈ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੇਡ ਕੋਈ ਬਾਹਰੀ ਵਰਤਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਹ ਇਕ ਸੂਖਮ ਕਲਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅੰਤਰੀਵੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਭਰਪੂਰਤਾ ਵਿਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਘਾਟ ਪਹਿਲਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਉਹ ਹੁਣ ਸਵੀਕਾਰਤਾ, ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਅੰਤਰੀਵੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸੰਤੋਖ ਕੋਈ ਨਿਰਜੀਵ ਸਮਰਪਣ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਕ ਉੱਚੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਦੌੜ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।

ਸਬਰ ਅੰਦਰਿ ਸਾਬਰੀ ਤਨੁ ਏਵੈ ਜਾਲੇਨ੍ਹਿ ॥
ਧੀਰਜ ਵਿਚ ਸੰਤੋਖ ਦਾ ਵਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਜੋ ਦੇਹ ਵਿਚ ਵੱਸਦੀ ਅੱਗ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਇੰਦ੍ਰਿਆਵੀ ਲਾਲਸਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹਉਮੈਂ-ਕੇਦਰਿਤ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਸੰਤੋਖ ਰਾਹੀਂ ਆਤਮਿਕ ਸਥਿਰਤਾ ਵਿਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਨਿ ਨਜੀਕਿ ਖੁਦਾਇ ਦੈ ਭੇਤੁ ਨ ਕਿਸੈ ਦੇਨਿ ॥੧੧੬॥
ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਹਕੀਕਤ ਨਾਲ ਗੂੜ੍ਹਾ ਸੰਬੰਧ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭਾਵ ਜਾਗਰਣ ਦੇ ਉਸ ਨਿਮਰ ਗੁਣ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ; ਜਿਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਉਪਰ ਕੋਈ ਮਾਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। (੧੧੬)

ਤੱਤ: ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਇਕ ਦਿਲਚਸਪ ਸੂਝ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਅੰਤਰੀਵੀ ਨਿਸ਼ਚਤਤਾ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਅਸਲ ਸੰਤੋਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਧੀਰਜ ਦਾ ਮੁਜਸਮਾ ਹੋ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਪਸਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਵੱਸਦੀ ਅੰਤਰੀਵੀ ਸਦਭਾਵਨਾ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰਤਾ ਦਾ ਸੁਰ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਬੋਲੇ ਗਏ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਗੂੰਜ ਤੋਂ ਪਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿਚ, ਚੁੱਪ ਪਰਪੱਕਤਾ ਦਾ ਇਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

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

ਈਮੇਲ: **onenessindiversityfoundation@gmail.com**