ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ - ਸਬਦ ੭੪

ਉਠੁ ਫਰੀਦਾ ਉਜੂ ਸਾਜਿ ਸੁਬਹ ਨਿਵਾਜ ਗੁਜਾਰਿ ॥

ਸਲੋਕ, ਸੇਖ ਫਰੀਦ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੧੩੮੧

ਉਠੁ ਫਰੀਦਾ ਉਜੂ ਸਾਜਿ ਸੁਬਹ ਨਿਵਾਜ ਗੁਜਾਰਿ ॥
ਜੋ ਸਿਰੁ ਸਾਂਈ ਨਾ ਨਿਵੈ ਸੋ ਸਿਰੁ ਕਪਿ ਉਤਾਰਿ ॥੭੧॥

ਸਾਰ: ਜਾਗਣ ਅਤੇ ਦੇਹ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਨੂੰ ਅੰਤਰੀਵੀ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਰੁਪਾਂਤ੍ਰਿਤਿ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅੰਤਰੀਵੀ ਜਾਗਰਣ ਲਈ ਗੂੜ੍ਹ ਮਾਨਸਿਕ ਨੀਂਦ ਵਿਚੋਂ ਜਾਗਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਤ੍ਰਾਸ਼ਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਫ਼ਾਈ ਸਾਡੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਲਝਣਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿਚ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਉੱਚ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਮੁਖਾਤਿਬ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਖਾਰਦੇ ਹੋਏ ਵਿਗਾਸ ਅਤੇ ਰੁਪਾਂਤ੍ਰਣ ਲਈ ਸੁਹਿਰਦ ਮਾਹੌਲ ਦੀ ਸਿਰਜਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਉਠੁ ਫਰੀਦਾ ਉਜੂ ਸਾਜਿ ਸੁਬਹ ਨਿਵਾਜ ਗੁਜਾਰਿ ॥
ਫਰੀਦ ਅੰਤਰ-ਆਤਮੇ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਅਤੇ ਅੰਤਰੀਵੀ ਪਾਕੀਜ਼ਗੀ ਲਈ ਤੜਕਸਾਰ ਇਕਾਗਰ ਬੰਦਗੀ ਲਈ ਸੱਦ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਤਮਿਕ ਚੇਤੰਨਤਾ ਲਈ ਇਕ ਪੁਕਾਰ ਹੈ, ਜੋ ਦਿਨ ਦਾ ਅਗਾਜ਼ ਸਪਸ਼ਟ ਮਨ ਨਾਲ ਕਰਨ, ਭਟਕਾਣਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹਾਜ਼ਰਤਾ ਵਿਚ ਦਿਨ ਬੀਤਾਉਣ ਦੀ ਤਾਕੀਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜੋ ਸਿਰੁ ਸਾਂਈ ਨਾ ਨਿਵੈ ਸੋ ਸਿਰੁ ਕਪਿ ਉਤਾਰਿ ॥੭੧॥
ਉਹ ਸਿਰ ਜੋ ਸਰਵ-ਵਿਆਪਕ ਸਤਾ ਸਾਹਮਣੇ ਸਿਜਦਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵੱਢ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵ ਹਉਮੈਂ ਦੀ ਜ਼ਿੱਦਪੁਣੇ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਅਡੋਲ ਹੰਕਾਰ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੱਚੀ ਨਿਮਰਤਾ ਦੇ ਉਦਭਵ ਲਈ ਥਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (੭੧)

ਤੱਤ: ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ ਹਉਮੈ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਿਰ ਨੂੰ ਧੜ੍ਹ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਦੇਣਾ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਇਸਦਾ ਪੁਰਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਡੇ ਸੱਚੇ ਸਵੈ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਜ ਉਸ ਢੀਠ ਪਛਾਣ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਵਿਆਪਕਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਾਲੀ ਸਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਕੰਧ ਬਣ ਖੜ੍ਹੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਇਆ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਪਰਉਪਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਈ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸੂਝ ਦੇ ਝਰਨੇ ਫੁੱਟਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਝਰਨਿਆਂ ਦਾ ਸਨੇਹ ਰੂਪੀ ਵਹਾਅ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

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

ਈਮੇਲ: **onenessindiversityfoundation@gmail.com**