ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ - ਸਬਦ ੧੧
ਫਰੀਦਾ ਮਨੁ ਮੈਦਾਨੁ ਕਰਿ ਟੋਏ ਟਿਬੇ ਲਾਹਿ ॥
ਸਲੋਕ, ਸੇਖ ਫਰੀਦ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੧੩੮੧

ਫਰੀਦਾ ਮਨੁ ਮੈਦਾਨੁ ਕਰਿ ਟੋਏ ਟਿਬੇ ਲਾਹਿ ॥
ਅਗੈ ਮੂਲਿ ਨ ਆਵਸੀ ਦੋਜਕ ਸੰਦੀ ਭਾਹਿ ॥੧੪॥

ਸਾਰ: ਟੋਏ-ਟਿੱਬਿਆਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤ ਵਿਚ ਮੀਂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਟਿਕ ਸਕਦਾ: ਇਸ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਸੁੱਕਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਮਨ ਜਿਸ ਵਿਚ ਹੰਕਾਰ, ਰੰਜ਼ਸ, ਪੀੜਾ, ਖੁਸ਼ੀ-ਗਮੀ ਦਾ ਸੰਘਰਸ਼ ਚਲਦਾ ਰਹੇ, ਸਹਿਜਤਾ ਦਾ ਧਾਰਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਦਾ ਝੁਕਾਅ ਤੇਰ-ਮੇਰ ਅਤੇ ਸਹੀ-ਗਲਤ ਵਿਚ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਅੰਤਰੀਵੀ ਬੇਚੈਨੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੇਤ ਨੂੰ ਪੱਧਰਾ ਕਰਨਾ, ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸੱਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨਿਰਣਿਆਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਸਾਡੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਇਕਸਾਰਤਾ ਵਿਚ ਵਹਿਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਅੰਤਹਕਰਣ ਨੂੰ ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਸਹਿਜਤਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਫਰੀਦਾ ਮਨੁ ਮੈਦਾਨੁ ਕਰਿ ਟੋਏ ਟਿਬੇ ਲਾਹਿ ॥
ਫਰੀਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨਾਂ ਦੇ ਟੋਏ ਅਤੇ ਟਿੱਬੇ ਇਕਸਾਰ ਕਰ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਪੱਧਰਾ ਮੈਦਾਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਅੰਤਰੀਵੀ ਡਗਮਗਾਹਟ ਨੂੰ ਸਹਿਜਤਾ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ, ਨਾ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਡੁੱਬਣਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਵਿਚ ਨੱਚਣਾ, ਪੱਖਪਾਤ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਸਮ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਵਿਚਰਨਾ।

ਅਗੈ ਮੂਲਿ ਨ ਆਵਸੀ ਦੋਜਕ ਸੰਦੀ ਭਾਹਿ ॥੧੪॥
ਇਸ ਉਪਰੰਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਭਰਪੂਰ ਹਲਾਤਾਂ ਦਾ ਉਦਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। (੧੪)

ਤੱਤ: ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਬੇਚੈਨ ਮਨ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਟੋਏ-ਟਿੱਬਿਆਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਅਸੰਤੁਲਨ ਅੰਤਰੀਵੀ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰ ਅਸੀਂ ਹੱਦਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਉੱਠ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਜ

ਅਵਸਥਾ ਵੱਲ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਦੇ ਦਰ ਖੁੱਲ੍ਹਦੇ ਹਨ, ਤਦ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਆਪ ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਮਨ ਆਮ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਕਟ ਵਜੋਂ ਵੇਖਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਅੰਦਰਲੀ ਧਰਤੀ ਸਮਤਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਡਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ। ਮਨ ਸਥਿਰ ਹੋ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਹਾਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦਾ। ਇਹੀ ਸਹਿਜਤਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸੱਚੀ ਸੂਝ ਦਾ ਦਰ ਖੋਲ੍ਹਦੀ ਹੈ।

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

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

ਈਮੇਲ: **onenessindiversityfoundation@gmail.com**