ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ - ਸਬਦ ੧੯

ਫਰੀਦਾ ਜਿ ਦਿਹਿ ਨਾਲਾ ਕਪਿਆ ਜੇ ਗਲੁ ਕਪਹਿ ਚੁਖ ॥

ਸਲੋਕ, ਸੇਖ ਫਰੀਦ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੧੩੮੧

ਫਰੀਦਾ ਜਿ ਦਿਹਿ ਨਾਲਾ ਕਪਿਆ ਜੇ ਗਲੁ ਕਪਹਿ ਚੁਖ ॥
ਪਵਨਿ ਨ ਇਤੀ ਮਾਮਲੇ ਸਹਾਂ ਨ ਇਤੀ ਦੁਖ ॥੧੯॥

ਸਾਰ: ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਉਮੈਂ ਦੇ ਦਾਅਵੇ ਤਦ ਉੱਭਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ "ਮੇਰੀ ਸਫਲਤਾ", "ਮੇਰੀ ਅਸਫਲਤਾ", "ਮੇਰਾ ਸਤਿਕਾਰ" ਜਾਂ "ਮੇਰਾ ਅਪਮਾਨ" ਵਜੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਸਾਡੇ ਅੰਤਰੀਵੀ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਮਾਲਕੀ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇਪਣ ਦਾ ਇਕ ਝੂਠਾ ਭਰਮ ਸਿਰਜਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਸੋਚੀਏ, ਤਾਂ "ਮੈਂ" ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸਿਰਜੀ ਹੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਘੜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਪਾਲਿਆ-ਪੋਸਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਜਨਮ ਦੀਆਂ ਉਹ ਘੜੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚੁਣਦੇ, ਅਤੇ ਉਹ ਅਵਸਰ ਅਤੇ ਘਾਟੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਅਸੀਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਚੋਣ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਹਉਮੈਂ ਇਕ ਲਹਿਰ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਪਰ ਉਠਦੀ ਹੋਈ ਗਰੂਰ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਦੇ ਮੂਲ ਸਮੁੰਦਰ ਨੂੰ ਹੀ ਵਿਸਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਇਸ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਅੰਤ ਉਸੇ ਵਿਚ ਹੀ ਵਾਪਸ ਸਮਾ ਜਾਵੇਗੀ।

ਫਰੀਦਾ ਜਿ ਦਿਹਿ ਨਾਲਾ ਕਪਿਆ ਜੇ ਗਲੁ ਕਪਹਿ ਚੁਖ ॥
ਫਰੀਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾੜੂ ਕੱਟਣ ਦੀ ਥਾਂ ਗਲ਼ ਹੀ ਵੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਇਹ ਨਾੜੂ ਸਾਡੀ ਭੌਤਿਕ ਹੋਂਦ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਗਲ਼ ਨਿੱਜੀ ਹਉਮੈਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਵੱਢਿਆ ਜਾਣਾ ਇਸ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਸਵੈ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਤਾਂਘ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਵਨਿ ਨ ਇਤੀ ਮਾਮਲੇ ਸਹਾਂ ਨ ਇਤੀ ਦੁਖ ॥੧੯॥
ਫਿਰ, ਇਹ ਬੇਅੰਤ ਉਲਝਣਾਂ ਨਾ ਪੈਂਦੀਆਂ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਇੰਨੇ ਦੁੱਖ ਨਾ ਝੱਲਦਾ। ਇਹ ਭਾਵ ਹਉਮੈ ਅਤੇ ਜਟਿਲਤਾ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਜਿਹੜਾ ਝੂਠੇ ਸਵੈ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਜਿਥੇ ਵਿਛੋੜੇ ਦੀ ਪੀੜਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾ ਹੋਵੇ। (੧੯)

ਤੱਤ: ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ ਪੁਰਜ਼ੋਰ ਤਾਕੀਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਉਮੈ ਅਤੇ ਜਟਿਲਤਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਗੂੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਤਦਰੂਪ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੀ ਮੂਲ ਭਾਵਨਾਂ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਦੋ ਜ਼ਹਿਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਕਰਦਿਆਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਪਾੜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਮੈਂ ਬਨਾਮ ਤੁਸੀਂ, ਜਿੱਤ ਬਨਾਮ ਹਾਰ, ਨਿਯੰਤਰਣ ਬਨਾਮ ਖ਼ਤਰਾ। ਇਹ ਅੰਤਰੀਵੀ ਟਕਰਾਅ ਉਲਝਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਵੱਡੇ ਸੱਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਝੂਠੇ ਸਵੈ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਗੂੜ੍ਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਦੁੱਖ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਧਾਰਨਾ ਮਾਤਰ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਵੈ ਸਿਰਜਤ ਪਛਾਣਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਹਿੱਤ ਸਿਰਜਿਆ ਸੀ।

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

Oneness In Diversity Research Foundation

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: OnenessInDiversity.com

ਈਮੇਲ: **onenessindiversityfoundation@gmail.com**