ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ - ਸਬਦ ੯੮

ਆਪੁ ਸਵਾਰਹਿ ਮੈ ਮਿਲਹਿ ਮੈ ਮਿਲਿਆ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥

ਸਲੋਕ, ਸੇਖ ਫਰੀਦ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੧੩੮੨

ਆਪੁ ਸਵਾਰਹਿ ਮੈ ਮਿਲਹਿ ਮੈ ਮਿਲਿਆ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥
ਫਰੀਦਾ ਜੇ ਤੂ ਮੇਰਾ ਹੋਇ ਰਹਹਿ ਸਭੁ ਜਗੁ ਤੇਰਾ ਹੋਇ ॥੯੫॥

ਸਾਰ: ਸਹਿਜ ਰੂਪ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੰਤਰੀਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਵਾਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਅੰਤਰੀਵੀ ਇਕਸੁਰਤਾ ਗੂੜ੍ਹ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਵਿਦਮਾਨ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਦਭਾਵਨਾ ਪੂਰਨ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਜਿਹੇ ਸੰਬੰਧ ਸਿਰਜਨ ਲਈ ਅੰਤਰੀਵੀ ਉਦਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹਉਮੈ, ਡਰ ਅਤੇ ਮੋਹ ਦੁਆਰਾ ਖੜ੍ਹੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਗਾੜ ਅਕਸਰ ਸਾਡੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਧੁੰਦਲਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅੰਤਹਕਰਣ ਆਪਣੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਦੋੜਦਾ; ਬਲਕਿ ਇਹ ਸੱਚਾਈ ਨਾਲ ਤਦਰੂਪ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਅਵਸਥਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਅੰਤਹਕਰਣ ਦੀ ਆਪਸੀ ਸੁਮੇਲਤਾ ਵਿਚੋਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਉਭਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪੁ ਸਵਾਰਹਿ ਮੈ ਮਿਲਹਿ ਮੈ ਮਿਲਿਆ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਵਾਰ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੱਚੇ ਆਪੇ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ; ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਹੋਈ ਇਸ ਇਕਸੁਰਤਾ ਵਿਚ, ਸੱਚੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੱਚ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਅੰਤਰੀਵੀ ਉਦਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ਾਂਤੀ ਉਦੋਂ ਵਿਗਸਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਅੰਤਹਕਰਣ ਭਟਕਣਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਫਰੀਦਾ ਜੇ ਤੂ ਮੇਰਾ ਹੋਇ ਰਹਹਿ ਸਭੁ ਜਗੁ ਤੇਰਾ ਹੋਇ ॥੯੫॥
ਫਰੀਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰੁਪਾਂਤ੍ਰਣ ਤੇਰ-ਮੇਰ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਪਾੜੇ ਅਤੇ ਅੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਲਹਿਦਗੀ ਦੇ ਭਰਮ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਸਾਂਝੀ ਏਕਤਾ ਵਿਚ ਰੁਪਾਂਤ੍ਰਿਤ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। (੯੫)

ਤੱਤ: ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅੰਤਰੀਵੀ ਇਕਸੁਰਤਾ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਵੈ-ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਸਦਭਾਵਨਾ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਬੰਧ ਸਥਾਪਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਅੰਤਰੀਵੀ ਬਦਲਾਵ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਟਕਰਾਅ ਵੱਖਰੇਪਣ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪਸਰਦੀ ਹੋਈ ਇਕ ਵੱਡੀ ਹਕੀਕਤ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਸਾਡੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਜੋ ਸਾਡਾ ਵਿਰੋਧ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਬਲਕਿ ਸਾਡੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਸਾਥ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

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

ਈਮੇਲ: **onenessindiversityfoundation@gmail.com**