शेख़ फ़रीद - सबद ३३
रुखी सुखी खाइ कै ठंढा पाणी पीउ ॥
सलोक, सेख फरीद, गुरु ग्रंथ साहिब, १३७९

रुखी सुखी खाइ कै ठंढा पाणी पीउ ॥
फरीदा देखि पराई चोपड़ी ना तरसाए जीउ ॥२९॥

सार: ऐसी दुनिया में जो हमें सफलता के पीछे भागने, संपत्ति इकट्ठा करने और दूसरों से मान्यता पाने के लिए प्रेरित करती है वहाँ लालसा अक्सर हमारी स्वाभाविक मानसिकता बन जाती है। महत्वाकांक्षा के रूप में छिपी यह प्रवृत्ति हमें लालसा और अतृप्ति के चक्र में फँसाए रखती है। हालाँकि, संतोष स्पष्टता और शक्ति प्रदान करता है। इसका अर्थ हार मान लेना या कम से संतुष्ट हो जाना नहीं है बल्कि यह पहचानना है कि क्या पर्याप्त है और उसे अपनाना है। संतोष शांत शक्ति का प्रतिनिधित्व करता है यह कृतज्ञता को पनपने देता है, स्थायी आंतरिक शांति को बढ़ावा देता है और सादगी में निहित सुंदरता को उजागर करता है।

रुखी सुखी खाइ कै ठंढा पाणी पीउ ॥
सादा खाना खाएँ और ठंडा पानी पिएँ। सादा खाना एक संतुष्ट, संयमित जीवनशैली को दर्शाता है और ठंडा पानी लालच से मुक्त शांति का प्रतीक है।

फरीदा देखि पराई चोपड़ी ना तरसाए जीउ ॥२९॥
फ़रीद कहते हैं कि जब आप दूसरों के शानदार भोजन को देखते हैं तो आपको खुद को उनके मोह में नहीं पड़ने देना चाहिए। यह सलाह हमें दूसरों के पास जो है उसकी चाहत से उत्पन्न होने वाली आंतरिक उथल-पुथल और बेचैनी से बचने की याद दिलाती है। (२९)

तत्त्व: शेख़ फ़रीद एक सरल उदाहरण के माध्यम से जीवन की परिवर्तनकारी शिक्षा देते हैं। अक्सर, हम इसलिए दुःखी नहीं होते क्योंकि हमारे पास चीज़ों की कमी होती है बल्कि इसलिए कि हम दूसरों

के पास जो है उससे ईर्ष्या करते हैं चाहे वह उनकी दौलत हो, आराम हो, शोहरत हो या दिखावटी सुख-सुविधा हो। उनके शब्द हमें इस सूक्ष्म जाल को पहचानने के लिए प्रोत्साहित करते हैं और इसे छोड़कर हम अपनी संपूर्णता की भावना से पुनः जुड़ सकते हैं। वह हमें याद दिलाते हैं कि संतोष कमज़ोरी की निशानी नहीं है यह एक ऐसा गुण है जो हमें कृतज्ञता, शांति, आनंद और प्रचुरता की भावनाओं से पोषित करता है।

सबद व्याख्या **विनइंदर कौर** और **अमरदीप सिंह**

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com