

ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ - ਸਬਦ ੩੨
ਫ਼ਰੀਦਾ ਰੋਟੀ ਮੇਰੀ ਕਾਠ ਕੀ ਲਾਵਣੁ ਮੇਰੀ ਭੁਖ ॥
ਸਲੋਕ, ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੧੩੭੯

ਫ਼ਰੀਦਾ ਰੋਟੀ ਮੇਰੀ ਕਾਠ ਕੀ ਲਾਵਣੁ ਮੇਰੀ ਭੁਖ ॥
ਜਿਨਾ ਖਾਧੀ ਚੋਪੜੀ ਘਣੇ ਸਹਨਿਗੇ ਦੁਖ ॥੨੮॥

ਸਾਰ: ਭੋਗ-ਵਿਲਾਸ ਬਾਹਰੀ ਸੁੱਖਾਂ ਪਿਛਲੀ ਨਾ-ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਦੰੜ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਾਦਗੀ ਆਤਮ-ਨਿਰੀਖਣ ਦੀ ਰਾਹ ਦਸੇਰੀ ਹੈ। ਭੋਗ-ਵਿਲਾਸ ਇੰਦ੍ਰਿਆਵੀ ਉਤੇਜਨਾ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਝੂਠੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਉਪਰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ ਕਿ ਸੱਚੀ ਪੂਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਵਸਤਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ, ਸਾਦਗੀ, ਤਿਆਗਣ ਵਿਚ ਨਹੀਂ; ਸਗੋਂ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਸੁਚੇਤ ਚੋਣ ਨੂੰ ਤਰਜ਼ੀਹ ਦੇਣ ਵਿਚ ਨਹਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਵਾਧੂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਤੋਰਦੀ, ਸਗੋਂ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚਲੀਆਂ ਹਾਜ਼ਰ, ਉਪਲਬਧ ਆਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਲੱਭਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਨਿਮਰ ਬਣਨ ਦੀ ਅਸਲ ਪੂੰਜੀ ਹੈ।

ਫ਼ਰੀਦਾ ਰੋਟੀ ਮੇਰੀ ਕਾਠ ਕੀ ਲਾਵਣੁ ਮੇਰੀ ਭੁਖ ॥

ਫ਼ਰੀਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੇਰੇ ਅਹਾਰ ਵਿਚ ਸੁੱਕੀ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਲੂਣ ਹੈ, ਜੋ ਮੇਰੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਤ੍ਰਿਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸਾਦਗੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਕੇਂਦਰਿਤ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿਨਾ ਖਾਧੀ ਚੋਪੜੀ ਘਣੇ ਸਹਨਿਗੇ ਦੁਖ ॥੨੮॥

ਜਿਹੜੇ ਮੱਖਣ ਨਾਲ ਸੁਆਦ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖ ਝੱਲਣਗੇ, ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਗ-ਵਿਲਾਸ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੇ ਦਰਦ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। (੨੮)

ਤੱਤ: ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ ਸਾਦਗੀ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਭੋਗ-ਵਿਲਾਸਮਈ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਦੇ ਅਹਾਰ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਦੀ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਤੋਂ

ਮੁਕਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਹਿਮਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਸਤ੍ਹਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਦਾਰਥ ਚੁਣਨ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਨਿਮਰਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿਚ ਜੀਵਿਆ ਜੀਵਨ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਵਾਧੂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਪ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਪੀੜਾ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਹਿਲਕਦਮੀ

Oneness In Diversity Research Foundation

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: OnenessInDiversity.com

ਈਮੇਲ: onenessindiversityfoundation@gmail.com