

ਸ਼ੇਖ ਫਰੀਦ - ਸਬਦ ੪੮

ਫਰੀਦਾ ਇਕਨਾ ਆਟਾ ਅਗਲਾ ਇਕਨਾ ਨਾਹੀ ਲੇਣੁ ॥

ਸਲੋਕ, ਸ਼ੇਖ ਫਰੀਦ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੧੩੮੦

ਫਰੀਦਾ ਇਕਨਾ ਆਟਾ ਅਗਲਾ ਇਕਨਾ ਨਾਹੀ ਲੇਣੁ ॥

ਅਗੈ ਗਏ ਸਿੰਘਾਪਸਨਿ ਚੇਟਾਂ ਖਾਸੀ ਕਉਣੁ ॥੪੪॥

ਸਾਰ: ਭਰਪੂਰਤਾ ਅਤੇ ਥੋੜ ਇਕ ਥਾਂ ਵਸਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸੱਚੀ ਪੂਰਤੀ ਦੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਕਈਆਂ ਕੋਲ ਬੇਅੰਤ ਸਰੋਤ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ, ਉਹ ਅੰਤਰੀਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਲੀਪਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸਬਰ-ਸੰਤੋਖ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤਾਤ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਲਗਾਵ, ਹੰਕਾਰ, ਜਾਂ ਗੁਆਉਣ ਦੇ ਡਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ, ਥੋੜ, ਕੁਝਤਣ, ਸ਼ਰਮ, ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਪਰੀਤਤਾ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਅੰਤਰੀਵੀ ਇਕਸੁਰਤਾ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਨਹਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਸੂਝ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦੇ ਅਣਥੱਕ ਉਦਮ ਤੋਂ ਹੱਟ, ਇਕਸੁਰਤਾ, ਗੂੜ੍ਹਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂਸੱਤਾ ਕੇਂਦਰਿਤ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਫਰੀਦਾ ਇਕਨਾ ਆਟਾ ਅਗਲਾ ਇਕਨਾ ਨਾਹੀ ਲੇਣੁ ॥

ਫਰੀਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਈਆਂ ਕੋਲ ਆਟੇ ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਈ ਲੂਣ ਦੀ ਘਾਟ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭਾਵ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਭੌਤਿਕ ਸੰਪਤੀਆਂ ਵਿਚ, ਸਗੋਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤੱਤਸਾਰ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸੂਝ ਵਿਚਲੀ ਅਸਮਾਨਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਗੈ ਗਏ ਸਿੰਘਾਪਸਨਿ ਚੇਟਾਂ ਖਾਸੀ ਕਉਣੁ ॥੪੪॥

ਜੀਵਨ ਸਫ਼ਰ ਵਿਚ ਅੱਗੇ ਵਧਦਿਆਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਤਹਕਰਣ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿਚ ਸੱਟਾਂ ਕੌਣ ਝੱਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦਾ

ਅਸਲ ਮਾਪ-ਤੌਲ ਦੌਲਤ ਵਿਚ ਨਹਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਚਿੰਤਨ ਵਿਚ ਵਿਦਮਾਨ ਹੈ, ਜੋ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। (੪੪)

ਤੱਤ: ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ ਮੈਂ ਕੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੀ ਹੈ ਵਿਚਲਾ ਅੰਤਰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਦਿਆਂ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ " ਕੋਲ ਹੋਣਾ" ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਾਇਦਾਦ, ਰੁਤਬਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਭਾਵ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ "ਮੈਂ ਕੀ ਹਾਂ" ਅੰਤਰੀਵੀ ਗੁਣਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਪੂਰਨਤਾ, ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂਸੱਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਪਦਾਰਥਿਕ ਸੁਖ-ਸਹੂਲਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਚਰਿੱਤਰ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪੀੜਾ ਦਾ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕੀ ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਥਮਿਕਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੀ ਹੈ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਾਰਥਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

---

ਪਹਿਲਕਦਮੀ

**Oneness In Diversity Research Foundation**

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [OnenessInDiversity.com](http://OnenessInDiversity.com)

ਈਮੇਲ: [onenessindiversityfoundation@gmail.com](mailto:onenessindiversityfoundation@gmail.com)