ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ - ਸਬਦ ੧੦੪

ਫਰੀਦਾ ਹਉ ਬਲਿਹਾਰੀ ਤਿਨ੍ ਪੰਖੀਆ ਜੰਗਲਿ ਜਿੰਨ੍ਾ ਵਾਸੁ ॥

ਸਲੋਕ, ਸੇਖ ਫਰੀਦ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੧੩੮੩

ਫਰੀਦਾ ਹਉ ਬਲਿਹਾਰੀ ਤਿਨ੍ ਪੰਖੀਆ ਜੰਗਲਿ ਜਿੰਨ੍ਾ ਵਾਸੁ ॥
ਕਕਰੁ ਚੁਗਨਿ ਥਲਿ ਵਸਨਿ ਰਬ ਨ ਛੋਡਨਿ ਪਾਸੁ ॥੧੦੧॥

ਸਾਰ: ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਜੀਵਨ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸੁਭਾਵਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੇੜਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਸੁਹਾਵਣਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਪੰਛੀ ਫੜ੍ਹੇ ਜਾਣ ਉਪਰੰਤ ਮੁਕਤ ਹੋ ਪੂਰੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਅਕਾਸ਼ ਵਿਚ ਉੱਡਾਰੀਆਂ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਸਮਾਜਿਕ ਰੁਤਬੇ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਧਾਰਮਿਕ ਦਿਖਾਵੇ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ, ਸੰਤੋਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੂਝ ਕਿ ਧਨ-ਸੰਪਦਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਰਥ-ਭਰਪੂਰ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀ, ਇਸ ਦੇ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਸ ਨੇੜਤਾ ਵਿਚੋਂ ਉੱਭਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਸਲ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਦੀ ਦੌੜ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਸਾਦਗੀ ਵਿਚ ਸਮਰਥਾ ਸ਼ਾਂਤ, ਅੰਤਰੀਵੀ ਅਤੇ ਪੁਖਤਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦਾ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਢੰਗ ਹੈ ਜੋ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ, ਪਰ ਅੰਦਰੋਂ ਪੂਰਨਤਾ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਫਰੀਦਾ ਹਉ ਬਲਿਹਾਰੀ ਤਿਨ੍ ਪੰਖੀਆ ਜੰਗਲਿ ਜਿੰਨ੍ਾ ਵਾਸੁ ॥
ਫਰੀਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਧਾ ਭੇਟ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਜੰਗਲ ਬੀਆਬਾਨ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਨਿਵਾਸ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭਾਵ ਅਜਿਹੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੀ ਉਸਤਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੁਭਾਵਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਦਗੀ ਨਾਲ ਜੀਉਂਦੀ ਹੈ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ, ਧਨ-ਸੰਪਦਾ ਰਾਹੀਂ ਪਛਾਣ ਦੀ ਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ਕਕਰੁ ਚੁਗਨਿ ਥਲਿ ਵਸਨਿ ਰਬ ਨ ਛੋਡਨਿ ਪਾਸੁ ॥੧੦੧॥
ਉਹ ਕੰਕਰ-ਪੱਥਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਚੁਗਦੇ ਹੋਏ, ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਵੱਸਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਦਾ-ਵਿਆਪਕ ਤੱਤਸਾਰ ਦੀ ਨੇੜਤਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਹ ਭਾਵ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਸਾਦਗੀ ਭਰੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੰਤੋਖ ਦੀ ਧਾਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਿਚ ਜੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹੋਂਦ ਦਾ ਅਧਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (੧੦੧)

ਤੱਤ: ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਸਾਮਦੀਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਬੋਝ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੰਛੀਆਂ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੰਸਾਰ ਕੋਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿਚ ਮਾਇਨਾ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਉਹ ਜੀਵ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾਯੋਗ ਹਨ ਜੋ ਨਿਮਾਣੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰੂਹਾਨੀ ਤੱਤਸਾਰ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹਨ। ਉਹ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੱਚੀ ਪੂਰਤੀ ਸੁਖ-ਆਰਾਮ ਵਿਚ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਾਦਗੀ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਵਿਚ ਜੜ੍ਹੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰ ਅਸੀਂ ਉਦੇਸ਼ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਅਤੇ ਗੂੜ੍ਹ ਸੰਬੰਧ ਸਿਰਜਨ ਵਿਚ ਸਫ਼ਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

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

ਈਮੇਲ: **onenessindiversityfoundation@gmail.com**