# ਕਰਮ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ
# (Freedom from the Bond of Karma)

ਵਿਸ਼ਵ ਗੁਰਮਤਿ ਰੂਹਾਨੀ ਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਬਾਨੀ ਸੰਤ ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਬੀਬੀ ਡਾ. ਤਜਿੰਦਰ ਮਲਹੋਤਰਾ ਸੰਸਾਰ-ਸੁ-ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਮਹਾਨ ਯੋਗੀ ਡਾ. ਸਵਾਮੀ ਰਾਮ ਜੀ ਦੀਆਂ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਵਿਚ ਰਚਿਤ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਸਾਹਿਤਕ ਦੇਣ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਵਾਮੀ ਰਾਮ ਜੀ ਦੀਆਂ ਫਿਲਾਸਫੀ ਦੀਆਂ ਮਹਾਨ ਰਚਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨਾ ਅਤਿਅੰਤ ਔਖਾ ਕਾਰਜ ਹੈ। ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ ਦੇ ਅਸ਼ੀਰਵਾਦ ਨਾਲ ਬੀਬੀ ਜੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਦਾ ਖਿਆਲ ਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਦਿਨ ਰਾਤ ਇਹ ਮਹਾਨ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਦੀਆਂ ਦੋ ਹੋਰ ਨਵੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ 'ਅਨੰਦਮਈ ਜੀਵਨ ਜਾਚ' (**The Art of living**) ਅਤੇ 'ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨ ਉਪਦੇਸ਼ ਮੰਡੂਕ ਉਪਨਿਸ਼ਦ' ਸਮਾਗਮ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪੁਸਤਕਾਂ ਸਮਾਗਮ ਸਮੇਂ ਪਰਮ ਪੂਜਯ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਬੀਜੀ ਵੱਲੋਂ ਰਿਲੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੀ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਦਾ ਸਾਹਿਤ ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਿਚ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਵਿਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਛਪਾ ਕੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਕਾਰਜ ਬੀਬੀ ਡਾ. ਤਜਿੰਦਰ ਮਲਹੋਤਰਾ ਰਾਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਦਾਰਾ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਬੀਬੀ ਜੀ ਦਾ ਸਦਾ ਹੀ ਰਿਣੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਕ ਬੀਬੀ ਜੀ ਨੂੰ ਦੀਰਘ ਆਯੂ ਦੇਹ ਅਰੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ।

*ਸੰਪਾਦਕ 'ਆਤਮ ਮਾਰਗ'*



## ਮੁੱਖ ਬੰਧ

ਸਵਾਮੀ ਰਾਮ ਦੇ ਪ੍ਰਵਚਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਕ ਗੋਸ਼ਟੀ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਸੀ ਜੋ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਰਮਬੱਧ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ। ਇਹ ਗੋਸ਼ਟੀ **Center for Higher Consciousness is Minneapolis** ਨੇ ਕਰਾਈ ਸੀ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਉਸ ਗੋਸ਼ਟੀ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰਵਚਨ ਹਨ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਇਹ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਪਾਠਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਉਚ ਕੋਟੀ ਦੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਇਹ ਵਿਲੱਖਣਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨਾਂ ਡੂੰਘਾ ਗਿਆਨ ਉਹ ਪ੍ਰਵਚਨ ਕਰਕੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਓਨਾ ਹੀ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਿਆਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਗੁੱਝੇ ਹਾਵ ਭਾਵ ਨਾਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਵਚਨ ਇਥੇ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਸਾਧਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਾ ਮੁੱਢ ਬਣ ਸਕਣ ਤੇ ਸਾਧਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਣ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਸਾਧਕ ਜਿਹੜੇ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਭਾਲ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਲਈ ਕਰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਆਪਣਾ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਅਰਥ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਅੱਠ ਪ੍ਰਵਚਨਾਂ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਹੈ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਇਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ ਭਾਵ - ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਤੇ ਸਮਝਣਾ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਿੱਖੀ ਵਿਚ ਇਸਨੂੰ ਆਪਾ ਚੀਨਣਾ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਰਮ ਭਾਵ ਹੈ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਹੋਣੀ ਤੇ ਫੇਰ ਕਰਮ ਕਰਨਾ ਇਹ ਇਕ ਵਾਟਵੀ ਰੱਸੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪੇ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਦੁੱਖ ਸੰਤਾਪ ਨਾਲ ਜਕੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਰੱਸੀ ਦੇ ਲੜ ਹਨ ਕੰਮ ਕਾਰਜ, ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ, ਇਛਾਵਾਂ ਤੇ ਗੁਪਤ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ। ਸਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘਾਈਆਂ ਵਿਚ ਦਬੀਆਂ ਪਈਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਅਰਧ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੀਆਂ ਡੂੰਗਾਈ ਵਿਚ ਹਨ। ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਇਹ ਅੰਸ਼ ਮਨ ਨੂੰ ਸਦਾ ਹੀ ਦੁਖੀ ਰਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਦਾ ਮਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵਲ ਹੀ ਦੌੜਾਈ ਰਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਸਦਾ ਹੀ ਸੁਖ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਮਨ ਇਕ ਗੁਲਾਮ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿੰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਗੁਲਾਮ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਗੁਲਾਮ, ਸੁਖ ਐਸ਼ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਤੇ ਕਲਪਨਾ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਉਲਝਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤਕ ਮਨ ਖਿਲਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਖੇਰੂੰ ਖੇਰੂੰ ਹੈ ਉਦੋਂ ਤਕ ਕਰਮ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਛੁਟਣ ਦੀ ਕੋਈ ਆਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਕਰਮ ਗਤੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨ ਦੀਆਂ ਬਿਰਤੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਜ ਦਸਦੇ ਹੋਏ ਆਪਾ ਚੀਨਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਵੀ ਦਸਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਹਰ ਇਕ ਉਸ ਸਾਧਕ ਲਈ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਛੁਡਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਾ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇਸ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪੜਾਓ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ। ਪਹਿਲਾ ਇਹ ਕਿ ਫਲ ਦੀ ਇੱਛਾ, ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੀ ਸਾਰੀ ਗੁਲਾਮੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਮੋਹ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਵੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਭਲੇ ਨੂੰ ਹੀ ਅਰਪਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੀਤੇ ਕਰਮ ਭਾਵੇਂ ਮਾੜੇ ਹੋਣ ਭਾਵੇਂ ਚੰਗੇ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧੀਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਅਰਪਣ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਸਾਨੂੰ ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਜੀਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੜਾਅ ਹੈ ਸਵੈ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਸਵੈ ਗਿਆਨ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਹੈ, ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਸ਼ੁਧਤਾ ਉਪਚੇਤਨ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ੁਧਤਾ ਹੈ ਮਨ ਨੂੰ ਇਛਾਵਾਂ ਤੋਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ, ਬਿਰਤੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹੀ ਇਕ ਪੜਦੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਇਹ ਉਹ ਪੜਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਣ ਦਿੰਦਾ। ਸਤਿ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਣ ਦਿੰਦਾ। ਮਨ ਤੇ ਤਾਂ ਭਰਮ ਦਾ ਪੜਦਾ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਭਰਮ ਨਹੀਂ ਮਿਟਦਾ ਸਤਿ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅਸਤਿ ਤੇ ਸਤਿ ਦਾ ਨਿਤਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਜਰ-ਅਮਰ-ਅਟੱਲ ਕੀ ਹੈ, ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਕੀ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਰਮ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਗਿਆਸੂ ਆਤਮ ਸ਼ੁੱਧਤਾ, ਵਿਵੇਕ, ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਕਰਮ ਬੰਨ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੀਸਰਾ ਤੇ ਅੰਤਮ ਪੜਾਅ ਹੈ ਕਿ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਦੋਂ ਹੀ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਮਨ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਪਰਾ ਚੇਤਨਤਾ ਜਿਸਨੂੰ ਸਮਾਧੀ ਜਾਂ ਸਮਾਚਿਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਕੇਵਲ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿੰਨੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰੋਗੇ ਜਿੰਨਾਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋਗੇ, ਓਨਾਂ ਹੀ ਡੂੰਘੇ ਜਾਓਗੇ ਸਤਿ ਦਾ ਖੋਜੀ ਜਗਿਆਸੂ



ਅੰਤਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਉਤਮ ਆਪੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਕੇ ਕਰਦਾ ਹੈ ਨਿਰਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਕੇ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕੇਵਲ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਰਮ ਅਸੀਂ ਆਪ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਵੀ ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਅੱਜ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਅਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਬੀਜ ਕੇ ਆਏ, ਪਿੱਛੇ ਕਰਕੇ ਆਏ ਹਾਂ। ਏਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਅੱਗਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਅਸੀਂ ਆਪ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ, ਆਪ ਸਵਾਰਨਾ ਹੈ ਇਹ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਅੱਗਾ ਸੁਆਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਤਿ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

# ਪਹਿਲਾ ਅਧਿਆਏ

## ਕਰਮ ਰੂਪੀ ਰੱਸੀ

ਯੂਨਾਨ ਦੇ ਏਥਨਜ਼ (**Athens**) ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ **Delphi** ਮੰਦਰ ਦੀ ਕੰਧ ਉਤੇ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ '**Know thyself**" ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣੋ। ਇਹ ਵਿਸ਼ਾ ਵਸਤੂ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਸਦਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਮੁੱਢ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੱਛਮ ਵਿਚ ਇਹ ਯੂਨਾਨੀ ਫਿਲੌਸਫੀ ਤੋਂ ਆਇਆ ਹੈ, ਪੂਰਬ ਵਿਚ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਪੁਰਾਤਨ ਹੈ, ਪੂਰਬ ਦਾ ਇਹ ਗਿਆਨ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਉਦੇਸ਼ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਰਿਸ਼ੀਆਂ ਮੁਨੀਆਂ ਦਾ ਇਹ ਇਕ ਉਦੇਸ਼ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਦੇਣ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਜੀਵਿਆ ਜਾਏ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਜੀਵਿਆ ਜਾਵੇ ਤੇ ਬਾਹਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਜੀਵਿਆ ਜਾਏ। ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕਰਮਗਤੀ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ, ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ।

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿਚ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਰਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਰਮ ਸ਼ਬਦ 'ਕਰੀ' ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ ਭਾਵ ਕਰਨਾ। ਮਨੁੱਖ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਹਿਨਤਾਨਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਪੈਸੇ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਵੀ ਕਹਿ ਲਵੋ। ਸੋ ਫਲ ਮਿਲਣਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਗਿਆ, ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਕਰਮ ਕੀਤੇ ਤੇ ਉਸਦਾ ਫਲ ਮਿਲ ਗਿਆ। ਇਹ ਇਕ ਗਤੀ ਬਣ ਗਈ। ਕਰਮ ਕਰੋ, ਫਲ ਮਿਲੇ, ਫਲ ਮਿਲੇ ਕਰਮ ਕਰੋ। ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਦੋਂ ਤੋਂ ਜੀਵਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਚੱਕਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਮਨ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਕਰਮ ਕਰਨਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਫਲ ਮਿਲੇਗਾ ਇਹ ਹੀ ਕਰਮ ਬੰਨ੍ਹ ਨੂੰ ਨਿਉਤਾ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਹੀ ਸੰਤਾਪਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਹੈ, ਆਓ ਦੇਖੀਏ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਜੇ ਹਰ ਕੋਈ ਮਾਨਵਤਾ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਕਰਮ ਕਰੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫਲ ਮਾਨਵਤਾ ਨੂੰ ਅਰਪਣ ਕਰੇ, ਮਾਨਵਤਾ** ਦੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਅਰਪਣ ਕਰੇ ਫੇਰ ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਣੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਜੀਉਂਦਾ ਰਹੇਗਾ ਫੇਰ ਤਾਂ ਹਰ ਇਕ ਮਨੁੱਖ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਹਿੱਤ ਲਈ ਹੀ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ



ਕਰਨਗੇ। ਜਿਹੜੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਹਿਤ ਲਈ ਭਲਾਈ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਹੀ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਅਰਪਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਜੋ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਭ ਲਈ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਅਰਪਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਯੋਗੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਫਲ ਅਰਪਣ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸੰਪੂਰਣਤਾ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀ।

ਫਲ ਦੀ ਸੁਆਰਥੀ ਇੱਛਾ ਹੀ ਸਾਰੇ ਸੰਤਾਪਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਫਲ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸੁਆਰਥੀ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਰਮ ਬੰਧ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਹਰ ਕੋਈ ਕਰਮ ਕਰਕੇ ਫਲ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਹੀ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਰੱਖਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰਖਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੋਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਬਜ਼ਾ ਹੀ ਦੁੱਖਾਂ ਸੰਤਾਪਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਹੀ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਿਰਸੁਆਰਤ ਹੋ ਕੇ ਹੀ ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਕੇਵਲ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਦੁਖੀ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮੌਜ ਮਸਤੀ ਭੋਗ ਵਿਲਾਸ ਦਾ ਅਨੰਦ ਨਹੀਂ ਮਾਣ ਸਕਦੇ, ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਇਹ ਭੋਗ ਵਿਲਾਸ ਹੀ ਸਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਸੁਖ ਅਨੰਦ ਹੈ, ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਇਹ ਤਾਂ ਮ੍ਰਿਗਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਕੱਢਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਔਖਾ ਹੈ, ਜੇ ਅਸੰਭਵ ਨਹੀਂ।

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਕਰਮ, ਕੰਮ ਤੇ ਡੀਊਟੀ ਨੂੰ ਸਮਝੇ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਮਨੋਬ੍ਰਿਤੀ ਠੀਕ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਠੀਕ ਰਖਣਾ ਸਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸਥਾਨ ਰਖਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਕੋਈ ਧਰਮ ਨਿਰਪੇਖੀ ਹੈ ਉਸਦੀ ਸੋਚਣੀ ਤੇ ਕਥਨੀ ਹੈ ਇਹ 'ਮੇਰਾ ਘਰ ਹੈ' 'ਇਹ ਮੇਰੀ ਜਾਇਦਾਦ ਹੈ' 'ਇਹ ਮੇਰੀ ਦੌਲਤ ਹੈ' ਉਸ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੋਏਗੀ ਤੇ ਇਹ ਉਸ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨਿਕਟਵਰਤੀ ਸਬੰਧੀ ਹੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਰੂਲ ਕਾਨੂੰਨ ਜੋ ਵੀ ਹੈ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਲਾਮਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੀ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਚ ਸਰਕਾਰਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸੁਆਰਥੀ ਹਨ। ਕੀ ਉਹ ਦਿਨ ਵੀ ਆਏਗਾ, ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ,

ਕਰਮ ਸੁਚੱਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲਵੇਗਾ? ਤੇ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ ਦੀ ਆਸ ਛੱਡ ਦੇਵੇਗਾ।

ਜੋ ਕੁਛ ਵੀ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਫਲ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਅਫਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਸਵਰਗ, ਨਰਕ ਇਥੇ ਹੀ ਬਣਾਉਣਾ, ਬਹੁਤ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਚਾ ਚੁੱਕਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਨਿਸਕਾਮ ਕਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਜਾਣ ਜਾਏਗਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਮ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਤਾਂ ਹੀ ਮਿਲ ਸਕੇਗੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਨਿਰ ਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਕਰਮ ਕਰੇਗਾ। ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਉਨਤੀਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦੀ, ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦੀ ਤੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਬਦਲਣ ਦੀ। ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਦੋ ਮਾਰਗ ਹਨ ਇਕ ਕਰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਮਾਰਗ, ਇਕ ਤਿਆਗ ਦਾ ਮਾਰਗ। ਪਰ ਮੈਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਕ ਠੀਕ ਸਹੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਦਾ ਮਾਰਗ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਅਤਿ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਹੀ ਸਮਾਜ ਦੀ ਉਨਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

'ਕਰਮ ਫਲ ਤਿਆਗ' ਹੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਇਕ ਮਾਤ੍ਰ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪੂਰਣ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੋ ਕੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤਾਂ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕੁੱਛ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਡੀਊਟੀ ਕਰਨੀ ਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਫਲ ਦੀ ਆਸ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣੀ। ਕਰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਤਿੰਨ ਔਕੜਾਂ ਹਨ।

1. ਕਰਮ ਫਲ ਨੂੰ ਭੋਗਣਾ, ਅਨੰਦ ਲੈਣਾ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਅਰਪਣ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ।

2. ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ ਸੁਚੱਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਕਰਨੀ, ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਹੋ ਕੇ ਨਾ ਕਰਨੀ।

3. ਉਹ ਕਰਨਾ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਕਰਨਾ ਜੋ ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਔਕੜ ਹੈ ਜੋ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਔਕੜਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਤਰੱਕੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਪਰ ਦਿੱਤੇ ਤਿੰਨ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣਾ ਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੰਤਾਪਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ –



1. ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਫਲ ਦਾ ਤਿਆਗ।

2. ਸੁਚੱਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ ਕਰਨੀ ਕੇਵਲ ਡੀਊਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀ ਕਰਨੀ।

3. ਸਵੈ ਸੁਖ ਸਵੈ ਭੋਗ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦਾ ਤਿਆਗ। ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਕਰਮ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਨਿਰ-ਸੁਆਰਥੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਦੋਂ ਤਕ ਭੋਗ ਵਿਲਾਸ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਵੈ ਭੋਗ ਸਵੈ ਸੁਖ ਦਾ ਤਿਆਗ ਹੀ ਕਰਮ ਫਲ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਨਿਯਮ ਹੈ, ਨਿਸੁਆਰਤ ਹੋ ਕੇ ਕਰਮ ਕਰਨੇ, ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ ਕਰਨੇ ਹੀ ਕਰਮ ਬੰਧ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਵਿਕਾਸ ਹੀ ਪਹਿਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਵਿਕਾਸ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ ਕਰੇ, ਨਿਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਕਰੇ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ, ਉਥਾਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੇ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧੀਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਸਿੱਖ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਕਰਮ ਉਸ ਦੀ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਵਿਚ ਬਾਧਾ ਨਾ ਪਾਉਣ, ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਬਨਣ। ਦੂਸਰਾ ਇਹ ਕਿ ਕਰਮ ਉਸ ਦੀ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋਣ ਤੇ ਤੀਸਰਾ ਇਹ ਕਿ ਭੋਗ ਵਿਲਾਸ ਸੁੱਖ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਬਣ ਜਾਣ।

ਇਸ ਵਿਧੀ ਦਾ, ਜੁਗਤ ਦਾ ਧੁਰਾ ਹੈ, ਆਤਮ ਬਲ ਪਰ ਆਤਮ ਬਲ ਕੋਈ ਗਲਤ ਤੇ ਝੂਠੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਉਸ ਦੇ ਉਲਟ ਆਤਮ ਬਲ ਆਪਣੇ ਨਿਜੀ ਸੁਭਾ ਦੇ ਆਧਾਰਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਆਤਮ ਬਲ ਨੂੰ ਜਾਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਵੀ ਜਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਵੀ ਜਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਨਿਰਲੇਪ ਵੀ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸੁੱਖ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਹੈ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਣਾ, ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣਾ, ਇਹ ਹੀ ਕਰਮ ਹਨ, ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਕਰਮ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ।

ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੰਤਾਜਲੀ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਸ਼ਤਰਾਂ ਦਾ ਅਧਿਆਨ ਕਰਨ ਵਾਲ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਹ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜੀਵਨ ਸਮਾਚਿਤ ਹੋ ਸਕੇ ਤੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਦੁਖ ਘਟ ਸਕੇ।

ਪੰਜ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਖ ਸੰਤਾਪ ਹਨ 1. ਅਗਿਆਨ 2. ਆਤਮ ਅਭਿਮਾਨ 3. ਮੋਹ 4. ਘ੍ਰਿਣਾ ਨਫਰਤ 5. ਝੂਠਾ ਮਾਣ। ਕਈ ਦੁੱਖ ਸੰਤਾਪ ਤਾਂ ਉਪਰ ਆਉਂਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਛੁਟ ਸਕੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਲਈ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਮਨ ਦੀਆਂ ਬਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਕਰਮ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਅਧਿਕੇ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦੋਨੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਾਰਨ ਜਿਹੜੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਕਿਰਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ, ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੇ ਰੁਚੀਆਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਸੰਸਕਾਰ ਤੇ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਅਰਧ ਚੇਤਨ ਵਿਚ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਕਾਰਜ ਤੇ ਕਾਰਣ ਦੇ ਸਬੰਧ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੀ ਕਰਮ ਦਾ ਨਿਯਮ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਯਮ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਚੇਤਨਾ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਨਿਯਮ ਬੜੀ ਸੁਚੱਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ ਦਾ ਮੁੱਢ ਹੈ ਸੰਸਕਾਰ, ਚਿੰਨ ਉਹ ਸੰਸਕਾਰ ਜਿਹੜੇ ਅਰਧ ਚੇਤਨ ਮਨ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹਨ, ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਚਰਿੱਤਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਤੇ ਕਾਰਜ ਬੱਧ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਯੋਗ ਦਾ ਮੰਤਵ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਕਰਮ ਬੰਧਨ ਛੁਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਕਰਮ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਰੱਸੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਗੁੰਦੀਆਂ ਹੋਣ, ਗੁੰਦਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਰੱਸੀ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੁੰਦੀ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕੱਢਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਇਹ ਰੱਸੀ ਹਰ ਇਕ ਦੀ ਆਪਣੀ ਰੱਸੀ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਕੇ ਗੁੰਦੀ ਗਈ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਵੱਧ



ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਰਮ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਛੁਟ ਸਕੀਏ ਓਨੇ ਹੀ ਕਾਠੇ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਉਹ ਹੋਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਗਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਸਵੈ ਗਿਆਨ ਦੀ, ਮਨ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸਤਿ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਗਿਆਨ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਤੋਂ ਸਮਾਜ ਦੇ ਤੌਰ ਤਰੀਕੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਰੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿਚ ਅਪਰਾ ਵਿਦਿਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਓਪਰਾ ਗਿਆਨ। ਵਿਦਿਆ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਗਿਆਨ ਪਰਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਪਰੇ ਦਾ ਦੂਰ ਦਾ ਜਦੋਂ 'ਅ' ਲਗਾ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਅਰਥ ਇਨਕਾਰ ਨਕਾਰਆਤਮ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਅਪਰਾ ਵਿਦਿਆ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਦੂਰ ਦਾ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਪਰੇ ਦਾ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ, ਇਥੇ ਦਾ ਗਿਆਨ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਗਿਆਨ। ਕੇਵਲ ਪਰਾ ਵਿਦਿਆ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਮੁਕਤ ਕਰਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਪਰਾ ਵਿਦਿਆ ਉਹ ਗਿਆਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਤਰਕ ਵਿਤਰਕ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਪਰਾ ਵਿਦਿਆ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਇਕ ਚੰਗੇ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਛੱਡਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਭੁੱਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਨੇ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ, ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ। ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਬੰਨਣ ਤੋਂ ਛੁਟਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਸਭ ਕੁਝ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਨੇ ਸਿਖਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚ, ਭਾਵ ਸਾਰਾ ਪਹਿਲਾ ਗਿਆਨ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਰਧ ਅਚੇਤ ਵਿਚ ਵਸਿਆ ਗਿਆਨ ਛੱਡਣਾ ਵਧੇਰੇ ਔਖਾ ਹੈ, ਚੇਤਨ ਮਨ ਦਾ ਗਿਆਨ ਤਾਂ ਸੌਖਾ ਹੀ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੂੰ ਬਾਂਦਰ ਤੇ ਮੈਡੀਟੇਟ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ। ਉਸ ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣਾ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਉਸੇ ਉਤੇ ਹੀ ਧਿਆਨ ਲਗਾਏਗਾ। ਇਹ ਹੀ ਇਕ ਮਾਤਰ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਹੈ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਦਾ। ਚੇਤਨ ਮਨ ਵਿਚ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਭੀੜ ਲੱਗੀ ਪਈ ਹੈ ਤੇ ਜੇ ਚੇਤਨ ਮਨ ਨੂੰ ਸਿਖਾ ਵੀ ਲਓ ਉਸ ਦਾ ਅਪਰਾ ਵਿਦਿਆ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਲੱਗਾ। ਸਾਨੂੰ ਚੇਤਨ ਮਨ ਦੇ ਓਪਰੇ ਪੱਧਰਾਂ ਤੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਸਭ ਤੋਂ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿੱਥੋਂ ਤਕ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਚੇਤਨ ਮਨ ਰਾਹੀਂ ਅਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਮੋੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਸਿੱਖਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਿਰਾਸਤਾ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੋਂ ਤੇ ਯੋਗ

ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਯੋਗੀ ਦਾ ਸੱਚਾ ਗਿਆਨ ਤਾਂ ਅਚੇਤ ਸਿਖਿਆ ਨਾਲ ਹੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਬੋਲ ਕੇ ਗਿਆਨ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਦਿਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਗਿਆਨ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਇਕ ਨਕਲ ਹੀ ਹੈ, ਅਨੁਸਰਣ ਹੀ ਹੈ ਤੇ ਨਕਲ ਨਾਲ ਤਾਂ ਸਤਿ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਰਮ ਬੰਧ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਸੱਚਾ ਯੋਗੀ ਤਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਨਾਲ, ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਕੇ ਸਿਖਾਏਗਾ, ਗੁੱਝੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਏਗਾ, ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੱਸੇਗਾ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਗਿਆਨ ਜਿਹੜਾ ਅਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਮਨ ਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪੱਥਰ ਸੁੱਟੋ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਹਲਚਲ ਮਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੋ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ ਕੋਈ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ ਤਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਇਹ ਆਪ ਹੀ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਵੀ ਦੂਸਰਾ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਦੇ ਕੇ ਸਮਾਧੀ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। (ਹਾਂ ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਗਿਆਨ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਮਾਧੀ ਵੀ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸਿੱਖੀ ਵਿਚ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਅਨੇਕਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ) ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੀਵਾ ਆਪ ਹੀ ਜਲਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਚੇਤਨ, ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਅੰਦਰ ਹੈ, ਉਹ ਇਕ ਬਾਧਾ ਹੀ ਬਣਦਾ ਹੈ ਸਵੈ ਨੂੰ ਜਕੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਗਿਆਨ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦਾ। ਉਸ ਦੇ ਉਲਟ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਗਿਆਨ ਇਕ ਬਾਧਾ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਗੋਲ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।

ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਹੀ ਕਰਮ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਬਾਹਰ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰ ਹੋਵੇ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇਣਾ ਤਾਂ ਬਣਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਨਾ ਹੀ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰ ਠਹਿਰਾਉਣਾ, ਨਾ ਹੀ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇਣਾ ਠੀਕ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਕਰਮਾਂ ਕਰਕੇ ਦੁੱਖ ਸੁਖ ਭੋਗਣਾ ਇਹ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਿਯਮ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਪਣੀ ਹੀ ਕਰਣੀ ਹੈ।

ਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤ ਪੂਜਾ ਪਾਠ ਕਰਨ ਦਾ ਲਾਭ ਹੈ ਨਾ ਹੀ ਇੱਛਾ ਕਰਨ ਦਾ ਲਾਭ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਰਾਮ, ਰਾਮ, ਰਾਮ ਜਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਹਾਲਾਤ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ। ਇਹ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਜਿਵੇਂ



ਬੱਚਾ ਰੋ ਕੇ ਕੇ ਪਾਪਾ ਪਾਪਾ ਕਹਿ ਕੇ ਕੁਝ ਮੰਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਅੰਤ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਨਾਲੋਂ ਭਰੋਸੇ ਵਾਲਾ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕੇਵਲ ਉਹ ਹੀ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਔਖੇ ਵੇਲੇ ਕੇਵਲ ਭਰੋਸਾ ਹੀ ਤਸੱਲੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਆਪਣਾ ਭਰੋਸਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਿਰਬਲ ਪੈਂਦਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਰੋਸਾ ਕੇਵਲ ਦਿਖਾਵਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ, ਸਾਡਾ ਇਹ ਕਰ ਦੇ, ਸਾਡਾ ਉਹ ਕਰ ਦੇ, ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਭਰੋਸਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਤਿ ਦੇ ਗਿਆਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਰਹੇ, ਉਹ ਗਿਆਨ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਨੂੰ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਛੁਡਾ ਲਵੇ। ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਹ ਡੂੰਘੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੇ, ਪਰਾ ਵਿਦਿਆ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੇ, ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇ ਓਪਰੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਵੇ। ਬਾਈਬਲ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ ਹੈ ਆਮ ਸਿਖਿਆ, ਸਾਧਾਰਣ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਾਰੇ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਪੁਰਾਣੀ ਤੇ ਨਵੀਂ ਬਾਈਬਲ ਵਿਚ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਤਿਹਾਸ ਕਹੋ, ਨਿਯਮ ਕਹੋ ਤੇ ਸਤਿ ਕਹੋ।

ਦੂਸਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਸ਼ਿਸ਼ ਲਈ ਜਗਿਆਸੂ ਲਈ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲਦਾ ਉਦਾਹਰਣ ਈਸਾ ਜੀ ਦਾ **Sermonon on the Mount** ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਈਸਾ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪੂਰਣ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਤਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਹ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਊਣਤਾਈਆਂ, ਤਰੁੱਟੀਆਂ ਛੱਡਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਬੁੱਧ, ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਤੇ ਈਸਾ ਜੀ ਦਸਦੇ ਹਨ ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਵੀ ਚਾਹੀਏ ਮਜ਼ਹਬ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜਾ ਸਾਨੂੰ ਊਣਤਾਈਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦੁਆ ਸਕੇ। ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਣ ਜੀਣ ਦੀ ਜਾਚ ਸਿਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਦੋਂ ਤਕ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਆਪਣੀ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਚਦੇ, ਵਿਚਾਰਦੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਅਸੀਂ ਨਿਤਾਣੇ ਹਾਂ, ਮਜ਼ਬੂਰ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਦੂਸਰੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਤੇ ਨਤੀਜੇ ਦੱਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਹੋ ਹੀ ਸਿਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ **christ** ਦੇ **Sermon** ਵਿਚ, ਪੰਤਾਜਲ ਜਿਸ ਯੋਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਕਰਮਬੱਧ ਕੀਤਾ ਉਸ ਵਿਚ ਤੇ ਭਗਵਤ ਗੀਤਾ ਵਿਚ।

ਤੀਸਰੀ ਸਿਖਿਆ ਜੋ ਬਾਈਬਲ ਵਿਚ ਉਚ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ **revelation** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਅਰਾਮ ਗਿਆਨ ਦੈਵੀ ਸੰਦੇਸ਼। ਇਹ **Book of Revelation** ਆਰਾਮ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪੁਸਤਕ ਹੈ, ਇੰਜ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਸੰਤ ਜੌਨ (**john**) ਦੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਇਹ ਵੀ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਈਸਾ ਜੀ ਨੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਜੌਨ ਨੂੰ ਦੱਸੇ ਹਨ। **Revelation** ਭਾਵ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਉਹ ਗਿਆਨ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਕੇਵਲ ਉਸ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਿਆਨ ਬੁੱਧੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਚੇਤਨ ਮਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਇਕਾਗਰ ਮਨ ਤੇ ਸਵੈ ਸ਼ੁਧੀ ਨਾਲ ਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, **Revelation** ਭਾਵ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨ ਕੇਵਲ ਇਸ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇ ਸਿੱਧਾ ਅਨੁਭਵ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇ ਉਹ ਹੀ ਗੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਗੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਏਸ **Book of revelation** ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ ਕਿ **Book of life** ਬੰਦ ਹੈ। ਉਹ ਕੌਣ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਉਹ ਬੰਧਸ਼ੀਲ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਕੌਣ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤਾਲਾ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ ਇਹ ਤਾਲਾ ਇਹ ਸੀਲ ਨਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕੋਈ ਰੱਬ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਰਹਿ ਜਾਓਗੇ, ਇਹ ਤਾਲਾ ਇਹ ਸੀਲ ਭਾਵ ਮੋਹਰ ਇਕ ਮੇਮਣਾ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਕੀ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਸਿਖਿਆ ਇਹ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਿਮਰਤਾ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ, ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਕਿੰਨਾ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ। ਇਥੇ ਮੇਮਣੇ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ, ਮੇਮਣਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ, ਤਰੁੱਟੀਆਂ ਦਾ, ਤਰੁੱਟੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਸੰਪੂਰਣਤਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ। ਇਸ ਵਿਚ ਇਹ ਸਾਰਾ ਤਰੀਕਾ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਤਿਆਰੀ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ, ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਤਿ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮਾਜ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਪੱਠੇ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਹਉਮੈ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਚੇਤਨ ਮਨ ਨੂੰ ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਕਰਨਾ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ।

**Book of Revelation** ਇਹ ਵੀ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਵੈ ਅਨੁਭਵ ਹੀ, ਆਪ ਸਿੱਧਾ ਅਨੁਭਵ ਹੀ ਸੱਚੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਪੂਰਣ ਗੁਰੂ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ ਹੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਸਤਿ ਦਾ ਗਿਆਨ ਤਾਂ



ਕੇਵਲ ਅੰਦਰੋਂ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਸਰੋਤ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੈ, ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ। ਸ਼ਿਕਸ਼ਕ ਜਗਿਆਸੂ ਭਾਵੇਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰੇ ਕਿ ਮੇਰਾ ਗੁਰੂ 'ਮੈਨੂੰ ਰੱਬ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ' ਪਰ ਗੁਰੂ ਇਹ ਪੁੱਛੇਗਾ, ਪਹਿਲਾ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਰੱਬ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸੇ ਦੇ ਹੀ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਾਵਾਂਗਾ। ਇਹ ਤਾਂ ਹਰ ਇਕ ਦੀ ਆਪਣੀ ਹੀ ਪਸੰਦ ਹੋਵੇਗੀ ਤੇ ਇਹ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਕਿਹੜਾ ਰੱਬ ਦੇਖਣਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਆਸ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਆਪ ਸੰਪੂਰਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖੇ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਨਦੀ ਦੇ ਕੰਢੇ ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਏ ਤੇ ਪੁੱਛ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ, ਕੀ ਇਹ ਨਦੀ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜੀ ਵਗ ਰਹੀ ਹੈ ਇਹ ਜੀਵਨ ਦੀ ਨਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਲੋਕੀ ਪਿਛੋਕੜ ਤੇ ਪਛਤਾਉਂਦੇ ਹਨ ਆਪਣੇ ਬੀਤੇ ਕਾਲ ਤੇ ਪਰਛਾਵਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫੇਰ ਆਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਹੁਣ ਐਸ ਵੇਲੇ ਇਥੇ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜੋ ਬੀਤ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮੁੜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ ਉਸ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂ ਉਹ ਤਾਂ ਕਦੀ ਮੁੜਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਜਿਹੜਾ ਥਾਂ ਹੈ, ਪੁਲਾੜ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਇਹ ਪੁਲਾੜ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਮਾਂ ਵੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਕਾਰਜ-ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਜੀਵਨ ਇਕ ਨਦੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਵਗਦਾ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਚਲਦਾ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਵਹਿੰਦਾ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ, ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜਿਹੜਾ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਹੜਾ ਪਾਣੀ ਅਜੇ ਆਉਣਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਾਨੂੰ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਵਰਤਮਾਨ ਨਾਲ ਹੀ ਸਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਜਦੋਂ ਤਕ ਅਸੀਂ ਚੇਤਨਤਾ ਉਥੇ ਤਕ ਨਾ ਲੈ ਜਾਈਏ ਜਿਥੇ ਉਹ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਏ ਤੇ ਸਦਾ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਰਹੇ, ਬਾਹਰ ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਏ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਫਿਲੌਸਫੀ ਨੂੰ ਜਾਂਚਦੇ ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨ ਵਿਚ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ

ਕੋਈ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਫਲ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਫਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਰਮਾਂ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਸਾਰੇ ਕਰਮ, ਸਾਰੀ ਕਿਰਿਆ ਇਕ ਬੰਧਨ ਹਨ ਤੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਬੰਧਨ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤਕ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਲ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਚੰਗੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਵੀ ਬੰਨ੍ਹਣ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਕਰਕੇ ਵੀ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਛੁਟ ਸਕਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਫਲ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹੋ। ਪੂਰਬ ਵਿਚ ਬੁਰਾ ਕਰਮ ਚੰਗੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੱਛਮ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੁਰਾ ਬੁਰਿਆਈ ਅਧੂਰਾ ਪਣ ਹੈ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਹ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਾਪੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾੜਾ ਸਮਝਣਾ, ਪਾਪੀ ਸਮਝਣਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨੀ ਔਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਸੰਪੂਰਣਤਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਕੰਮ ਹੈ, ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ, ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ, ਚੰਗੇ ਵੀ ਤੇ ਮਾੜੇ ਵੀ, ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਹੀ ਸੰਪੂਰਣਤਾ ਹੈ।

ਯੋਗ ਸਾਨੂੰ ਫਲ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਕਰਮ ਕਰਨਾ ਦਸਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਫਲ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰਕੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਇਕੋ ਲੋੜ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਦੁੱਖ ਸੰਤਾਪ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਇਹ ਹੀ ਗੱਲ ਈਸਾ ਜੀ ਨੇ ਕਹੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਪੂਰਣ ਹੋ ਜਾਓ। ਬਿਲਕੁਲ ਇਹ ਗੱਲ ਹਿੰਦੂ ਮਜ਼ਹਬ ਤੇ ਬੁੱਧ ਦੇ ਮਜ਼ਹਬ ਵਿਚ ਹੈ। ਸੁਤੰਤਰ ਹੋਣ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕਰਮ ਬੰਧਨ ਦੇ ਸਰੋਤ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਥੱਲੇ ਕੀ ਹੈ ਕੀ ਲੁਕਿਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਜੋ ਵੀ ਕੁਝ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜ਼ਰੂਰ ਕੁੱਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਚੇਤ ਮਨ ਤੇ ਚੇਤਨ ਮਨ ਦੀ ਸੋਚ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਅਵੱਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮ, ਕਿਰਿਆ ਸਮਝ ਸਕੀਏ।ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਮੋਟੇ ਭਾਰੇ ਰੱਸੇ ਤੋਂ ਤੇ ਸੋਚਾਂ ਦੇ ਬੰਨ੍ਹਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸੋਚ ਤੇ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਬੜਾ ਗੂੜ੍ਹਾ ਸਬੰਧ ਹੈ ਬੜਾ ਗਹਿਰਾ ਸਬੰਧ ਹੈ, ਦੇਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਕਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਇਕ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਮਨ ਕਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਉਸ ਤੋਂ ਉਖੜ



ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਇਕ ਸਾਧਾਰਣ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੁਛ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸੋਚਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਕਰਮ ਸਾਡੀ ਕਿਰਿਆ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਚਲਦੇ ਅਸੀਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਸੋਚ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀ ਕਿਰਿਆ ਜਾਂ ਜੋ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਦੀ ਸੋਚ ਚੇਤਨ ਪੱਧਰ ਤੇ ਅਚੇਤ ਪੱਧਰ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਤਾਂ ਇਕ ਹੋਰ ਬੜੀ ਹੀ ਸਾਧਾਰਣ ਕੋਮਲ ਡੋਰੀ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੀ ਹੋਈ ਹੈ ਇਹ ਡੋਰੀ ਸੋਚ ਦੇ ਥੱਲੇ ਦੱਬੀ ਪਈ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਹੈ ਇਛਾਵਾਂ। ਇਛਾਵਾਂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਇਕ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪ੍ਰਬਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੂੜੀ, ਪੱਕੀ ਤੇ ਗੁੱਝੀ ਇਕ ਹੋਰ ਡੋਰੀ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਦੀ ਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੰਸਾਕ੍ਰਿਤ ਵਿਚ ਸੰਸਕਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਸੰਵੇਗ ਹਨ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ, ਪ੍ਰੇਰਨਾਵਾਂ ਹਨ, ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਜੀਵਨਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਅਰਧ ਚੇਤਨ ਮਨ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਛਾਵਾਂ ਸੋਚ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਸੋਚ ਸਾਡੇ ਕਰਮ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਰਿਆ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਲੜੀਆਂ, ਕੜੀਆਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਗੁੰਦੀਆਂ ਪਈਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਸਭ ਕਰਮਾਂ ਦੀਆਂ ਲੜੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਲੜੀ ਦੇ ਕੜੀ ਦੇ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਛੁਟਕਾਰੇ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਮੁਕਤੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਭਾਵ ਅਗਿਆਨ ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰਤਾ। ਅਗਿਆਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਾ ਚੀਨਣਾ ਪੈਣਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪੇ ਨੂੰ ਤਿੰਨਾਂ ਪੱਧਰਾ ਤੇ ਚੀਨ ਕੇ ਸੋਧਣਾ ਪੈਣਾ ਹੈ, ਉਹ ਤਿੰਨ ਪੱਧਰ ਹਨ ਇਛਾਵਾਂ, ਸੋਚ ਤੇ ਕਿਰਿਆ ਕਰਮ। ਅਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਗ੍ਰੰਥ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰ ਲਈਏ ਫੇਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਅਧੂਰੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਅਗਿਆਨ ਦੀ ਸੀਮਾ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡਾ ਅਨੁਭਵ ਅਧੂਰਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦਾ ਸੀਮਾਵਾਂ ਪਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕੇਵਲ ਆਪਾ ਚੀਨਣ ਨਾਲ ਹੀ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਕਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਡੂੰਘੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਆਤਮਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਮੇਲ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਤੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਯੋਗ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਾ ਚੀਨਣਾ ਹੀ ਕੇਵਲ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਪਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਆਪਾ

ਵਿਸਗਤ ਕਰਨਾ ਹੀ ਇਕ ਉਹ ਮਾਰਗ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੁਖਾਂ ਸੰਤਾਪਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੇਹੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਇਹ ਆਪਾ ਚੀਨਣ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਇਕੋ ਇਕ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇਹੀ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ, ਮੁਕਤੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ, ਸਾਡਾ ਨਾੜੀ ਸ਼ੈਲੀ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਰੀਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਾਜ ਕਰ ਸਕੇ, ਇਕ ਚੰਗੇ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਇਕ ਚੰਗੇ ਸਵਸਥ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਕੇ ਸਵਸਥ ਨਾੜੀ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਲਈ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਤੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਹੋ ਸਕੇ। ਯੋਗਾ ਦੀ ਸ਼ੁਧੀ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਾਨੂੰ ਅੰਦਰ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਤੱਕ ਜਾਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਧਾਰਣ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਯੋਗ ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਸੁਅਸਥ ਸਿਹਤ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਸੁਅਸਥ ਜੀਵਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਨਾੜੀ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰ ਡੂੰਘੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਸਾਧਾਰਣ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅੰਦਰੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਅਸੀਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡਾ ਟਾਕਰਾ ਸਾਡੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਹੀ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਚਣ ਲਈ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਡੂੰਘੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢ ਕੇ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਸਕੀਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਇਛਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਈਏ, ਜਿਹੜੇ ਸਾਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਵਾਸਤਵਕ ਰੂਪ ਦੇਖ ਸਕੀਏ, ਉਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਸਤਿ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।



# ਅਧਿਆਇ ਦੂਸਰਾ

## ਮਨ - ਇਕ ਸੂਖਮ ਪਰ ਅਤਿ ਕਰੜੀ ਡੋਰੀ

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਸਮਸੱਤ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕੁਝ ਹੋਵੇ ਕੁਝ ਵਾਪਰੇ ਮਨ ਦੇ ਸੂਖਮ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੁਝ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਜ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਨ ਵਿਚ ਸੂਖਮ ਮਨ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸੂਖਮ ਮਨ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਸੂਖਮ ਵਿਚਾਰ ਹਨ, ਕਾਰਜ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਸੂਖਮ ਵਿਚਾਰ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਜਾਣ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਕਾਰਜ ਦਾ ਸਬੰਧ ਕੋਈ ਸਿੱਧਾ ਸਾਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਾਈਬਲ ਅਤੇ ਬੁੱਧ ਮਜ਼ਹਬ ਵਿਚ ਸੋਚ ਤੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਰੱਸੀ ਦੇ ਸੂਖਮ ਸਬੰਧ ਬਾਰੇ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਦੀ ਰੱਸੀ ਕਾਰਜ ਦੀ ਰੱਸੀ, ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਰੱਸੀ ਵਿਚ ਲਪੇਟੀ ਪਈ ਹੈ। ਬੁੱਧ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਲੋਚਦਾ ਹੈ ਉਹ ਓਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਈਸਾ ਜੀ ਨੇ ਵੀ ਇਹੋ ਹੀ ਕਿਹਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੋਏਗਾ ਉਥੇ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਹੋਏਗਾ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਉਹ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਕਰਮ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤੇ ਪਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਕਰਮ ਅਰਧ ਚੇਤਨ ਮਨ ਵਿਚ ਹੀ ਪਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਛੁਟਣ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਦੇ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਛੁਟੀਏ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਗੱਲ ਪੱਖੋਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋਈਏ ਤੇ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਸਾਡਾ ਮਨ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਮਨ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਰੁਝਿਆ ਹੋਇਆ ਕਾਰਖਾਨਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਆਤਮਾ ਤਕ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਅਤਿ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ, ਸਮਝ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਮਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਕਾਰਖਾਨੇ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਤਮਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਣ ਸਕੀਏ, ਪਛਾਣ ਸਕੀਏ।

ਠੀਕ ਸਿਖਿਆ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਗਿਆਨ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਓ। ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਇਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮੂਰਖ ਹੈ। ਇਕ ਸਿਆਣਾ, ਗਿਆਨੀ, ਨਮਰ ਮਨੁੱਖ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ, ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਕੁਝ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਗਾਂਧੀ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਹੀ ਸਿੱਖੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਜਾਨਣ ਦੀ

ਸਕਤੀ ਇਕ ਸਹਿਜ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸਹਿਜ ਵਿਚ ਹੀ ਵਿਚਰਦੇ ਹਨ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਨੁਭਵੀ ਗਿਆਨ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਆਪਣਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੁਭਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਬਾਹਰੋਂ ਸਿਖਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਇਹ ਗੁਣ ਅਪਨਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਉਸ ਉਤੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜਾ ਸਾਨੂੰ ਸਤਿ ਦੇ ਚਾਨਣ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਹੈ ਮਨ। ਅਸੀਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਹੈ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਵਾਸਤਵਿਕ ਸੁਭਾਅ ਜਾਣ ਸਕੀਏ, ਆਪਣਾ ਅਸਲੀ ਰੂਪ ਜਾਣ ਸਕੀਏ।

ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਬਾਹਰੋਂ ਜਾਨਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸਤਿ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ। ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਗੱਲ ਜਾਣ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਸਮਝ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਕਿ ਸਰੀਰ ਸਾਰੇ ਦਾ ਸਾਰਾ ਤਾਂ ਮਨ ਵਿਚ ਹੈ ਪਰ ਮਨ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਮਨ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਰਕ ਜਾਂ ਸਵਰਗ ਬਣਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਦਾ ਇਕੋ ਇਕ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਸ਼ਰਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝ ਲਏ ਜਾਣ, ਜਾਣ ਲਏ ਜਾਣ। ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਮਨ ਤੇ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸੁਧਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਚਾ ਚੁੱਕਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਚੇ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਬਾਹਰੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਉਚਾਈਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣਾ ਪਤਨ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਟਾਂਵੇ ਟਾਂਵੇ ਉਹ ਵੀ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਬੜੀ ਸੁਹਿਰਦਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਆਸ ਰਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਉਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਓ ਫਲਾਣੇ ਨੇ ਮੇਰੀ ਬੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤੇ ਫਲਾਣੇ ਨੇ ਤੇ ਮੇਰੀ ਤਬਾਹੀ ਹੀ ਕਰ ਦਿਤੀ ਹੈ। ਜੋ ਵੀ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੋਚਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਕੀ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕੀ ਅੱਜ ਰੋ ਰਹੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਰਾ ਸੰਤਾਪ ਆਪ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਸਹੀ ਤੇ ਠੀਕ ਉਤਰ ਇਹ ਹੀ ਹੈ, 'ਹਾਂ' ਉਹ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸੰਤਾਪਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਸੰਤਾਪਾਂ ਦਾ ਆਪ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ।



ਮਨੁੱਖ ਦੋ ਸੰਸਾਰਾਂ ਦਾ ਵਾਸੀ ਹੈ। ਇਕ ਸੰਸਾਰ ਉਸ ਦੀ ਸੋਚਣੀ ਦਾ ਸੰਸਾਰ, ਦੂਸਰਾ ਸੰਸਾਰ ਉਸ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਸੰਸਾਰ। ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਬਾਹਰ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਤੇ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ ਜਿਵੇਂ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇਖੋ ਤੇ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੋ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦਾ ਹੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਲੈ ਲੋਵੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਉਹ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਹੀ ਉਲਾਂਭੇ ਮਿਹਣੇ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਹੀ ਕਸੂਰਵਾਰ ਦਸਦੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਆਪਣੇ ਦੁਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਹੀ ਦਸਦੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਉਹ ਆਪਣੀ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣੀ ਹੀ ਦਿਖਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਦੱਸ ਰਹੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਆਪ ਦੁਖੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਜੇ ਸਾਰੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ, ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਜੀਵਨ ਰੂਪੀ ਫੁੱਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੋਹਣੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਰਤ ਵਰਸ਼ ਵਿਚ ਵਿਆਹ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਮਹੱਤਵ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਲਈ ਨਿਰਮੋਹੇ ਹੋ ਜਾਓ ਜਾਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਹੀ ਨਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਆਤਮਕ ਮਿਲਣ ਆਤਮਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਫੁਰਮਾਇਆ ਹੈ, ਹੇ ਮਨ ਸ਼ਰਧਾ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲ ਨਿਸ਼ਟਾ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਲਗਨ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀ ਲਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਾ ਚੀਨੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਕਰੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਕਾਬੂ ਨਾ ਹੋਣ, ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ ਫੇਰ ਤਾਂ ਪਾਗਲਖਾਨੇ ਹੀ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋਗੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋਗੇ, ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋਗੇ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਸਮਝ ਜਾਓਗੇ ਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇਗੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਮਰਨ ਭਜਨ ਲਈ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇਗੀ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਮਨ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਕੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਜ ਹਨ? ਅੱਜ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਵਿਚ ਮਨ ਦੇ ਇਕ ਹੀ ਪੱਖ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਹੈ ਤਰਕਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿਵੇਕਸ਼ੀਲਤਾ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਪੱਖ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਬਹੁਤ ਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਉਮੈ ਚੇਤਨਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ

ਲਈ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਗਿਆਨ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵਾਂਗੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੱਚੇ ਗਿਆਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ।

ਮਨ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਯੋਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਮਨ ਦੀਆਂ ਹੀ ਸੁਧਾਈਆਂ ਹਨ। ਪੰਤਾਂਜਲ ਜਿਸ ਨੇ ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਧਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਤਰੀਕਾ ਪੂਰਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਸੰਸ਼ੋਧਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਪੰਤਾਂਜਲ ਨੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੋਧਣ ਲਈ ਚਾਰ ਪੌੜੀਆਂ ਦਿਤੀਆਂ ਹਨ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ ਹੈ, ਪ੍ਰਤੀਹਾਰ। ਇਸ ਵਿਚ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਲਓ, ਅੰਦਰ ਕਰ ਲਓ, ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਲਓ। ਦੂਸਰਾ ਹੈ 'ਧਾਰਨਾ' ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ। ਤੀਸਰਾ ਹੈ 'ਧਿਆਨ' ਜਾਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਚੌਥਾ ਹੈ 'ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ' ਆਤਮਕ ਸਿੱਧੀ। ਇਹ ਉਹ ਪੌੜੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਚੜਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਨੂੰ ਸੋਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੰਤਾਂਜਲ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਨਾਲੋਂ ਸੋਧਣ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਰ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ ਬਾਹਰੀ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਬਿਲਕੁਲ ਅਧੂਰਾ ਹੈ ਕੇਵਲ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ, ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ, ਮਨ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ। ਲੋੜ ਹੈ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਤਾਂ ਜੋ ਸੋਚਣੀ ਕਾਰਣ ਜੋ ਸਮਸਿਆ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਝ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਅੱਜ ਦਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੰਵੇਗ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਯੋਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਸਿਖਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਸਰੀਰਕ ਪੱਧਰ, ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਪੱਧਰ ਤੇ। ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘਾਈਆਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਅ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਵੇਗਕ ਪਰਪੱਕਤਾ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਗੱਲ ਦੇਖਣਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ



ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਧਾਰਨਾ ਅਰਧ ਚੇਤਨ ਮਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਅਤੀਤ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਦਸਦੇ। ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਇਹ ਸਾਖਾਵਾਂ ਅਨੁਭਵ ਅਤੀਤ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਦੀ ਕਰਨਗੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਡੀਟੇਸਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੀ ਪਵੇਗੀ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਕਰਮਬੱਧ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਆ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਕਾਰਣ ਜਾਂ ਸਮੂਹਕ ਮਨਾਂ ਕਾਰਣ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਕੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਾ ਕਰ ਸਕੀਏ। ਲਗਾਤਾਰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਇਕ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਸੋਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਐਨੀਆਂ ਸੋਚੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਹਾਅ ਪਾਣੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਹਿ ਤੁਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਤੇਲ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਭਾਂਡੇ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਵਿਚ ਉਲਟਾਈਏ, ਤੇਲ ਉਲਟਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੀਏ, ਤੇਲ ਦੀ ਇਕ-ਇਕ ਬੂੰਦ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੀਏ, ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਇਹ ਬਹਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਲੜੀ ਟੁੱਟਦੀ ਨਹੀਂ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹੋ। ਵਿਸ਼ਵ 'ਮੈਂ' ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਹੀ ਸਤਿ ਦੇਖਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸੱਪ ਤੇ ਸਵਾਮੀ ਇਕ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਮਨ ਨੂੰ ਖਲੇਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਈਏ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਸਾਡੇ ਸੁਪਨੇ ਸਾਡੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਸਾਡੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਤੇ ਸਾਡਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਸੀਂ ਵਾਸਤਵਿਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਉਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਪਨੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਸੁਪਨਿਆਂ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਸੋ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖਣੇ ਸਾਡੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਦੀ ਹੀ ਪੂਰਤੀ ਹੈ। ਸੁਪਨਿਆਂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਤਾਂ ਸੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਸੱਚ ਦਸਦੇ ਨਹੀਂ। ਇਥੇ ਇਹ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਸਵਾਮੀ ਲਈ ਸੁਪਨੇ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਜਾਗਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ। ਇਕ ਸਵਾਮੀ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦੱਬੀਆਂ ਪਈਆਂ ਹੋਣ, ਛੁਪੀਆਂ ਹੋਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਨੇ ਸੁਪਨੇ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ। ਸੋ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ

ਹੀ ਨਹੀਂ। ਨੀਂਦ ਤੇ ਸੁਪਨੇ ਸਾਡੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਸਮਾਧੀ ਸਾਡੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਰਾ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਇਕ ਮਹਾਤਮਾ ਨੂੰ ਇਕ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰੂਆਂ ਨੇ ਪਰਾ ਚੇਤਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਤੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨ ਨੂੰ ਤਾਂ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਤਾਂ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਕ ਸਾਧਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਦਿਤਾ ਗਿਆਨ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਦਿਤੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਚਾਨਣ ਅੱਗੇ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਸਦਾ ਨਿਜੀ ਸਤਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਹ ਸਤਿਕਾਰ ਤਾਂ ਗਿਆਨ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ, ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੁਰੂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਰਮਕਾਂਡ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਚਨ ਕਮਾਈਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਚਨਾਂ ਨੂੰ ਸਤਿ ਕਰਕੇ ਮੰਨੀਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਰੱਬੀ ਗਿਆਨ ਮੰਨ ਕੇ ਚੱਲੀਏ, ਇਹ ਸਮਝੀਏ ਕਿ ਇਹ ਗਿਆਨ ਜਿਹੜਾ ਉਹ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਇਹ ਕਈ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਤੋਂ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲਿਆ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਆਦਿ ਸਰੋਤ ਤਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਆਪ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਤਿ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੌਥੇ ਪਦ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਇਕ, ਕੇਵਲ ਇਕ ਉਸ ਦੇ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਧੇਅ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਬੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਨੂੰ ਸਿਰਜਣ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੋਧਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪ ਹਨ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ, ਆਕਾਰ ਹਨ, ਬਿੰਬ ਬਨ, ਵਿਚਾਰ ਹਨ, ਭਰਮ ਹਨ, ਕਲਪਨਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਮਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਨੋਵੇਗ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਮਨੋਵੇਗ ਹੀ ਸਾਡੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਮਨੋਵੇਗਾਂ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਬੜੇ ਨਿਸ਼ਕਪਟ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਇਕ ਘਟਨਾ ਦੱਸੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਦਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਸਵਾਮੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਗੁਰੂ ਨੇ ਦੂਸਰੇ ਕਿਸੇ ਅਧਿਆਪਕ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਸਿਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕੇ। ਸਵਾਮੀ ਨੇ ਉਸ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਢੂੰਡਿਆਂ ਆਖਰ ਵਿਚ ਪਤਾ ਲਗਾ ਕੇ ਉਹ ਤਾਂ ਇਕ



ਪਹਾੜ ਤੇ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਇਕ ਪਹਾੜ ਤੇ ਬੈਠੇ ਹਨ। ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰ ਹੀ ਪਿਆ ਹੋਵੇ ਮਿਰਤਕ ਸਰੀਰ। ਇਸ ਸਵਾਮੀ ਨੇ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਲਗਾ ਦਿਤਾ ਕਿ ਉਹ ਜੀਵਤ ਹਨ ਜਾਂ ਮਿਰਤਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਕੇ ਦੇਖ ਕੇ ਥੱਕ ਗਏ ਉਹ ਇਹ ਮੰਨ ਗਏ ਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਇਕ ਮਿਰਤਕ ਸਰੀਰ ਹੀ ਪਿਆ ਹੈ, ਸਵਾਮੀ ਉਥੋਂ ਚਲੇ ਗਏ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਵਾਮੀ ਪਹਾੜ ਤੋਂ ਉਤਰ ਰਹੇ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ ਆਈ ਉਹ ਸਰੀਰ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਮਿਰਤਕ ਕਹਿ ਕੇ ਛੱਡ ਆਏ ਸੀ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਬੁਲਾ ਰਹੇ ਸੀ, ਉਹ ਵਾਪਸ ਗਏ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੇਖਿਆ, ਉਹ ਅਧਿਆਪਕ ਠੀਕ ਸੀ, ਬਿਲਕੁਲ ਸੁਅਸਥ ਸੀ। ਉਹ ਸਵਾਮੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਤੇ ਲਗ ਗਏ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਤੇ ਰੱਖ ਦਿਤਾ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਖਿਮਾ ਮੰਗੀ ਕਿ ਸਵਾਮੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਇਹ ਹੀ ਦੇਖਦਾ ਰਿਹਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਤ ਹੋ ਜਾਂ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਹੀ ਪਿਆ ਹੈ, ਸਵਾਮੀ ਨੇ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਲੈਣ ਆਇਆ ਹੈ। ਉਸ ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਗੁਰੂ ਨੇ ਸਵਾਮੀ ਦੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਲੱਤ ਮਾਰੀ ਤੇ ਉਹ ਰਿੜ੍ਹਦਾ ਪਹਾੜ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਡਿੱਗ ਪਿਆ। ਸਵਾਮੀ ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਭਰਿਆ ਉਠਿਆ ਤੇ ਦੌੜ ਕੇ ਉਸ ਗੁਰੂ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਗਿਆ। ਗੁਰੂ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, ਤੂੰ ਹੁਣ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈਂ, ਤੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਤੇ ਕੋਈ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਮਿਲ ਗਈ ਹੈ। ਬੇਨਤੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ਹੈ, ਤਰਲੇ ਕੱਢਣ ਦਾ ਕੀ ਫਾਇਦਾ ਹੈ? ਤੂੰ ਕੇਵਲ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਐਨਾ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਗਿਆ ਏਨੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆ ਗਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਠੁੱਡਾ ਮਾਰ ਕੇ ਪਹਾੜ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਸੁੱਟ ਦਿਤਾ ਸੀ? ਕੀ ਇਕ ਸਵਾਮੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਇਕ ਸਵਾਮੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਘਟਨਾ ਸਾਨੂੰ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਰਾਹੀਂ ਗੁਰੂ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਕੇਵਲ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਦੇਖਣ ਲਈ ਝਾਤੀ ਮਾਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਿਖਿਆ ਦਿੰਦਾ, ਪਰ ਉਹ ਤਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਸਿਖਿਆ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਰਕੇ ਵੀ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਵਾਸਤਵ ਘਟਨਾ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਵੀ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਦਸਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਸਕੀਏ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਹਉਮੈ ਤੇ ਸੁਆਰਥ ਵਿਚ ਲਪੇਟੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਨੋਵੇਗ ਦੀ ਅੱਗ ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਆਸਾਧਾਰਨ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਸਾਰਾ ਮਨ ਲਪੇਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਆਦਤਾਂ ਛੱਡ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਨਾ ਕੇਵਲ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਤਾਂ ਕਰਨਾ ਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਪੱਕੇ ਤੇ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕੀਏ।

ਮੰਡੂਕ ਉਪਨਿਸ਼ਦ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਇਸ ਦਾ ਅਧਿਆਨ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੋ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਮਨ ਹੈ? ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਹਨ ਇਹ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਸਭ ਕੁਝ? ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸਾਡੀ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਹੀ ਕਾਰਜ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਹੀ ਕਾਬੂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਵਰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਾਧਾਰਨ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਹੀ ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਅਦਾਰੇ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗਿਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪੱਛਮ ਵਿਚ ਇਸ ਕੀਮਤ ਉਤੇ ਤੇ ਵਿਵੇਕਸ਼ੀਲਤਾ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਦੱਸ ਆਏ ਹਾਂ ਚੇਤਨਾ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਪੌੜੀਆਂ ਹਨ ਪਹਿਲੀ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ, ਦੂਸਰੀ ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ, ਤੀਸਰੀ ਸੌਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ, ਚੌਥੀ ਤੁਰੀਆ ਅਵਸਥਾ।

ਤੁਰੀਆ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਸਮਾਧੀ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲੋਂ ਜਾਨਵਰ ਕਿਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਭੁਚਾਲ ਆਉਣਾ ਹੋਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਤਿ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਨਵਰ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਿਬੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਮਨੁੱਖ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ। ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਤਾਂ ਸੰਸਾਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਐਨਾ ਗ੍ਰਸਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਪਕੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਪੱਛਮ



ਵਿਚ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਐਨਾ ਵੱਧ ਜ਼ੋਰ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਸੌਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਸਿਖਣ ਲਈ ਕੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਅੱਜ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਪਨੇ ਵਿਚ ਸਿਖਿਆ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਸੁਪਨੇ ਵਿਚ ਸਿਖਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਨ ਤਾਂ ਇਕ ਕੱਚੇ ਬਾਂਸ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਚਾਹੋ ਮੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਮਨ ਰੁਝਿਆ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਦੀ ਪੱਛਮੀ ਸੋਚ ਤਾਂ ਮਨ ਦਾ ਜਿਹੜਾ ਪਾਸਾ ਵਿਵੇਕਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਤਰਕਹੀਣ, ਅਵਿਵੇਕੀ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤਿ-ਤਰਕ ਬੁੱਧੀ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਤੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਟਦੇ ਹਨ ਉਸ ਤੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੂੰਹ ਮੋੜਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਤਰਕ ਉਲੰਘਨ ਹੋਵੇ। ਪੱਛਮ ਦੀ ਇਕ ਇਹ ਹੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਪੱਛਮ ਅਗਿਆਨ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਪੱਛਮ ਉਸ ਸਿਖਿਆ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਚੌਥੇ ਪਦ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਮਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹਿੱਸਾ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਭਾਗ ਸਮੁੱਚੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਮਨ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਨਾ ਉਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਗਹਿਰਾਈਆਂ ਤਕ ਡੂੰਘਾਈਆਂ ਤਕ ਲੈਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਡੂੰਘੀ ਤੇ ਤੀਬਰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰੀਏ, ਉਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਲਈਏ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਬਾਹਰੀ ਵਿਹਾਰ ਠੀਕ ਕਰਦੇ ਰਹੀਏ, ਜੋ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਅਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਲਈਏ ਉਹ ਸੂਖਸ਼ਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵਰਤੀਏ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਦੇ ਬਧੇ ਹੋਏ ਹਾਂ। ਮਨ ਕਦੀ ਵੀ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜੋ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇ, ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇ, ਕਲਪਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ, ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੋਵੇ ਪਰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਵਾਂ, ਅਲੌਕਿਕ ਅੰਤਰ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਥੇ ਇਹ ਦਸਣਾ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਅਨੁਭਵ ਅੰਤਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਰ ਸਕੋ, ਅਰਥ ਪੂਰਣ ਹੋ ਸਕੇ। ਮ੍ਰਿਗ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਕਲਪਨਾ, ਵਹਿਮ

ਭਰਮ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਨਹੀਂ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕੀ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਰਖਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੂਤਾਂ ਪ੍ਰੇਤਾਂ ਨੇ ਪਕੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਕੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਮਨੋਬਲ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੁਚੱਕੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਹਿਮ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੰਪੂਰਣ ਮਨ ਨੂੰ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਪੂਰੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਆਕਰਸ਼ਕ, ਮਨੋਹਰਤਾਂ ਤੋਂ ਗਲਤ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪੂਰਣ ਮਨ ਦਾ ਪੂਰਣ ਗਿਆਨ ਸਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਬਾਈਬਲ ਦਾ ਹੁਕਮ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। 'ਜਿਸ ਦੇ ਕੰਨ ਹਨ ਉਹ ਸੁਣੇ' ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਕੰਨਾਂ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਹੀ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਕੰਨ ਬਣ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਅਜੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰੀ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਮਨ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ, ਨਾ ਹੀ ਆਤਮਾ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ।

ਪਰਾ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਗਦੀ ਅਵਸਥਾ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ। ਸਾਰੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਜਾਣਦੇ ਸੀ ਕਿ ਸਮਾਧੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਉਹ ਹਰ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਸੀ ਤੇ ਹਰ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਜਾਣ ਲਿਆ ਸੀ ਕਿ ਸਤਿ ਦਾ ਗਿਆਨ ਕੇਵਲ ਚੌਥੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਪਰਾ ਚੇਤਨਾ। ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪੱਖੋਂ ਵੀ ਬੇਹਤਰ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਤੋਂ ਨਵੇਂ ਨਵੇਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਲਵੋਗੇ ਮਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਵਧਾਓਗੇ। ਚੌਥੇ ਪਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਇਲਾਹੀ ਖੁਦਾਈ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਨ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ, ਵਿਸਤਾਰ ਕਰਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਚੌਥੇ ਪਦ ਤੇ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ ਹੀ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਮਨ ਚਾਰ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਹਿਲੇ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਹਨ ਚੇਤਨ ਮਨ ਤੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਹੀ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਹੀ ਚੇਤਨ ਮਨ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਮਨ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਵਰਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੀਸਰਾ ਪੱਧਰ ਹੈ ਉਪਚੇਤਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜੋ ਇਥੇ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ



ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਵਿਚ ਸਾਰੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ, ਪਿਛਲੇ ਭੁੱਲੇ ਅਨੁਭਵ, ਸਾਡੇ ਸੰਵੇਗ, ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ, ਇਛਾਵਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਸਾਂਭੇ ਪਏ ਹਨ। ਚੌਥਾ ਪਦ ਜਿਥੇ ਅਸੀਂ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਚੇਸ਼ਟਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਹੈ ਪਰਾ-ਚੇਤਨਾ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਜਿਥੇ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਹੈ।

ਚੇਤਨ ਮਨ ਤਾਂ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਿਖ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਮਨ ਬਾਹਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਹੀ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤਕ ਇਥੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਪਚੇਤਨ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ, ਪਰਾ ਚੇਤਨਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ, ਉਪਚੇਤਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੇਤਨ ਮਨ ਨੂੰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਸਾਂਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਪਚੇਤਨ ਵਿਚ ਜੋ ਹੈ ਉਹ ਚੇਤਨ ਮਨ ਵਿਚ ਆ ਸਕੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਦੇਖੀਏ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮਨੋਰਥ ਹਨ ਪਹਿਲਾ ਹੈ ਚੇਤਨ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ, ਦੂਸਰਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਬਿੰਬ ਸਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਉਪਚੇਤਨ ਤੋਂ ਉਠ ਕੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਤੇ ਤੀਸਰਾ ਹੈ ਚੇਤਨ ਮਨ ਤੇ ਉਪਚੇਤਨ ਤੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ।

# ਅਧਿਆਇ ਤੀਸਰਾ

## ਸੋਚਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਰੱਸੀ ਬਹੁਤ ਸੂਖਮ ਪਰ ਬਹੁਤ ਪੱਕੀ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਕਰਣੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੈ, ਸੋਚਣੀ ਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਬੰਨ੍ਹ ਲਗਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚਣੀ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੀਏ, ਇਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲਣੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਔਖੀ ਹੈ। ਸੋਚਣੀ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੰਨ ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਕਰਮਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਅੰਤਰ ਦਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰਕੇ ਛਾਤੀ ਮਾਰ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ, ਵਰਗ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਮਾਨਸਿਕ ਕਰਤੱਵ, ਅੰਦਰ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਸਾਡੇ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਭਾਵ ਕਰਨੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਇਕ ਆਦਤਨ ਇਕ ਮਸ਼ੀਨੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਕ ਮਾਸਿਕ ਚਿੱਤਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅੰਤਰ ਦਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਤਰ ਝਾਤੀ ਮਾਰ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦਾ ਸ਼ਬਦ **personality** ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ **Latin** ਦੇ **persona** ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਆਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਮਖੌਟਾ, ਮਖੌਟਾ ਅਸੀਂ ਸਭ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਚਿਹਰੇ ਲਗਾ ਕੇ ਅਦਾਕਾਰ ਆਪਣਾ ਪਾਰਟ ਆਪਣਾ ਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਨਾਟਕ ਵਿਚ ਰਾਮ ਲੀਲਾ ਵਿਚ ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਜਦੋਂ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਉਹ ਮਖੌਟਾ ਲਗਾ ਕੇ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਡਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਅਦਾਕਾਰ ਮਖੌਟਾ ਲਗਾ ਕੇ ਸਟੇਜ ਉਤੇ ਆਪਣਾ ਰੌਲ ਕਰਿਆ ਕਰਦੇ ਸੀ ਤੇ ਲੋਕੀ ਬੈਠ ਕੇ ਦੇਖਦੇ ਸੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਆਪ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡਾ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਸਾਡੇ ਆਚਾਰ ਤੇ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਆਚਾਰ, ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਆਦਤਾਂ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਰਤਮਾਨ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੰਤਵ ਦਾ ਗੋਲ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਗੋਲ ਸੰਪੂਰਣ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਅੰਤਰ ਨਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ



ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਅੰਤਰ ਆਤਮਾ, ਅੰਤਹਕਰਣ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰਣ ਤੇ ਅਧੂਰੇਪਨ ਲਈ ਚੌਕਸ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕਾਬੂ ਕੰਟਰੋਲ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਕਰਨੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾ ਨਾ ਆਵੇ ਫੇਰ ਸਾਡੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਇਕ ਡੌਰ-ਭੌਰਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਇਕਸਾਰਤਾ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਾਲਮੇਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਸੋਚਣੀ ਤੇ ਕਰਨੀ ਵਿਚ ਵੀ ਕੋਈ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।

ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੀਆ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਸਮਾਧੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਡਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਉਹ ਪਾਸਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜਾਨਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗਾ ਇਹ ਮਨ ਜਿਸ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਹੀ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਸੋਚਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ। ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਦਲੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ, ਨਾ ਹੀ ਆਪਣਾ ਸੋਚਣਾ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰਕੇ ਜਾਂਚ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੇ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚਣੀ ਕਿਵੇਂ ਹੈ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਕਰਣੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਠੀਕ ਕੀ ਹੈ? ਲਾਭਕਾਰੀ ਕੀ ਹੈ? ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕੀ ਹੈ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤਵਿਕ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਹੋ ਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਸਾਡਾ ਮੁਢ ਪਵਿੱਤਰ ਹੈ, ਗਿਆਨ ਹੈ, ਮੁਕਤ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਮਾਇਆ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਅਧੂਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਪਵਿੱਤਰ ਮਨੁੱਖ ਮਾੜੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕੇ ਨਿਤਾਰਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਚਿੰਨ੍ਹ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਵਿਚਾਰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਕਲਪਨਾਵਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਮਨ ਜਾਂਚਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਨ ਦੇ ਇਸ ਕਾਰਜ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਸੰਕੇਤ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਅੰਦਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਪਨਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਅਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਾਵ ਭਾਵ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ

ਤੇ ਰੰਗ ਚਾੜ੍ਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹੰ ਸਮਝ ਨਾ ਲਈਏ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਰੀਖਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਠੀਕ ਗਿਆਨ ਹੈ, ਸਹੀ ਗਿਆਨ ਹੈ, ਗਲਤ ਗਿਆਨ ਹੈ। ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਸਾਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਕੁਝ ਵੀ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਮੰਨਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ, ਬਲਕਿ ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਸਾਨੂੰ ਨਰੀਖਣ ਕਰਕੇ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਫੇਰ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਦਸਦਾ ਹੈ। ਠੀਕ ਤੇ ਗਲਤ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਜਾਨਣਾ, ਲਾਭਕਾਰੀ ਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਜਾਨਣਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗੱਲ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਆਪਾ ਚੀਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਹੈ ਜੇ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹਨ, ਸਬੂਤ ਹਨ ਉਹ ਇਕ ਠੀਕ ਤੇ ਸਹੀ ਗਿਆਨ ਹੈ ਜੇ ਕੋਈ ਗਿਆਨ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਮਾਣ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਉਹ ਗਲਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦਾ ਕੋਈ ਧੇਅ ਨਹੀਂ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਗਿਆਨ, ਗਿਆਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵੀ ਪ੍ਰਮਾਣਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਤੇ ਕਿਸੇ ਵਹਿਮ ਕਾਰਣ ਮਨੋਭਰਾਂਤੀ ਕਾਰਨ, ਕਿਸੀ ਕਲਪਨਾ ਕਾਰਨ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੀਆਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦਸ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦੂਸਰੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਹੀ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋਵਾਂਗੇ, ਅਸੀਂ ਹੀ ਵਿਤਕਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਸਾਡਾ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਮਾਣਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਗਲਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਮਨ ਨੂੰ ਮਲ ਕੇ ਰਖਦਾ ਹੈ, ਘੇਰ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਜੋ ਜਿਸ ਸਾਂਤੀ ਦੀ ਅਸੀਂ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਲੱਭਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਨਾ ਲੱਭ ਸਕੀਏ।

ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਲੋਕੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ ਉਹ ਇਹ ਗੱਲ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਵੀ ਕੁਝ ਦੇਖਣਾ ਹੀ ਹੈ ਫੇਰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਭੇਦ ਨਾ ਹੋਇਆ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਹੀ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਏਸ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ਹੈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਵੀ ਉਹ ਹੀ ਦੇਖਣਾ



ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਜੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਵੀ ਉਹ ਹੀ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣੇ ਹਨ ਜੋ ਜਾਗਤ ਜੀਵਾਂ ਵਿਚ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਰਪਨਾ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ, ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਕਰ ਦੇਈਏ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਾ ਹੋਈਏ ਇਹੋ ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ।

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਸੋਚੀਏ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰੀਏ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮਨ ਤੇ ਸਾਂਝੇ ਮਨ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਜਾਣਾ ਹੈ ਇਥੇ ਸਾਨੂੰ ਪੰਤਾਜਲ ਦੇ ਯੋਗ ਸੂਤਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਾ ਚੀਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚੇਤਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਪੂਰਾ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਸਤਿ ਦਾ ਗਿਆਨ ਅੱਗੇ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਛੁਪੇ ਪਏ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਚੇਤਨਾ ਵਿਚ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਗਿਆਨ ਜਿਹੜਾ ਅਸੀਮ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਅਸੀਮ ਦੀ ਪੁਸਤਕਾਲਿਆ ਵਿਚ ਪਿਆ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਉਤਾਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰਾ ਵਿਦਿਆ ਨੂੰ ਅਪਰਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਸੀਨ ਜਾਂ ਅਕਰਮਕ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਗਤੀ-ਆਤਮਕ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀਤਿਤਵ ਦਾ ਅੰਦਰੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਵਿਸਤਾਰ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਇਕ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਹ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਅਭੇਦ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ, ਸੋਚ ਨਾਲ ਇਕ ਰੂਪ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਫੇਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਿਜੀ ਸੁਭਾਅ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਫਰਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਵੀ ਅਭੇਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਫੇਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਕਰਨੀ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਤੋਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਮਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਜ ਦੇਖਣੇ ਪੈਣਗੇ, ਸਿੱਖਣੇ ਪੈਣਗੇ। ਯੋਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨ ਦੇ ਚਾਰ ਵੱਡੇ ਕਾਰਜ ਹਨ। ਪਹਿਲਾ ਹੈ ਮਨ ਜਿਹੜਾ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦਾ ਸਨੇਹਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਾਪਸ ਭੇਜਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਮਨ ਦੀ ਗੱਲ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਦੂਸਰਾ ਹੈ ਬੁੱਧੀ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਝ ਹੈ ਸਿਆਣਪ ਹੈ ਜੋ ਭੇਦ ਦੱਸਦੀ ਹੈ, ਤੀਸਰਾ ਕੰਮ ਹੈ ਅਹੰਕਾਰ ਇਹ ਇਕ ਝੂਠੀ ਹਉਮੈ ਹੈ ਸਾਡਾ ਉਹ ਪਾਸਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਾ ਹੈ

ਜਿਹੜਾ ਅਸੀਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸੋਚ, ਕਰਨੀ ਤੇ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਾਂ। ਚੌਥਾ ਕਾਰਜ ਹੈ ਚਿੱਤ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਅਰਧ ਚੇਤਨ ਮਨ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਉਹ ਹੈ ਜਿਥੇ ਅਚੇਤ ਯਾਦਾਂ ਸਾਡੇ ਸੰਵੇਗ ਸਭ ਇਕੱਠਾ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਦਫਤਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਦਰੋਗਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮੁਖੀ ਹੋਵੇ ਇਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਹੁਕਮ ਲੈਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੁੱਧੀ ਤੋਂ ਹੁਕਮ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਜਿਹੜੀ ਨਿਰਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਭੇਦ ਦਸਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪੁਛੇ, ਮੈਂ ਕਰਾਂ ਨਾ ਕਰਾਂ? 'ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ? ਕੀ ਨਹੀਂ ਠੀਕ? ਮਨ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਸੁਣਨੀ ਸਿੱਖੇ, ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਤੀਖਣ ਕਰੀਏ ਤੇ ਇਹ ਸਿਖੀਏ ਕਿ ਨਿਰਣਾ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ ਫੈਸਲਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਈਏ।

ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਹਉਮੈ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਹਉਮੈ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਸਭ ਕੁਛ ਹਾਂ, ਸਭ ਕੁਝ ਮੇਰਾ ਹੀ ਹੈ, ਮਨ ਦਾ ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ੁਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਰੂਪ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਰਕੇ, ਇਸ ਦਾ ਕਾਇਆ ਕਲਪ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਤਮ ਚੇਤਨ ਉਤਮ ਆਤਮ ਬਨਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਆਪੇ ਨੂੰ ਆਤਮਾ ਅੱਗੇ ਸਮਰਪਣ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਹਉਮੈ ਜਿੱਤਣ ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਾ ਮਾਰਨਾ ਹੈ ਆਪਾ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਹਉਮੈ ਜਿੱਤਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਆਪਾ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ, ਆਪਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕਰਨਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸੋਚ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਮੇਰਾ ਆਪਾ ਤਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ? ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਕੀ ਹੈ, ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਹਉਮੈ ਅੜਿੱਕਾ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਤਿਆਗੋ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਹਉਮੈ ਇਹ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਤਮ ਆਤਮਾ ਦਾ ਹੀ ਇਕ ਭਾਗ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਹਉਮੈ ਨੇ ਆਪਣਾ ਇਕ ਬੰਧਨ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ, ਇਕ ਕਿਲ੍ਹਾ ਉਸਾਰ ਲਿਆ ਹੈ ਇਹ ਕੇਵਲ ਸਮਰਪਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਜਿਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਤਮ ਸਮਰਪਣ ਕਰਕੇ ਕਹਿ ਲਓ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਣ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸਤਿ ਨੂੰ



ਸਮਰਪਣ ਕਰਕੇ। ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਪੱਠੇ ਨਾ ਪਾਈਏ ਉਸ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਨਾ ਦੇਈਏ। ਸਾਡੇ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਵਿਸਤਾਰ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਗਿਆਨ ਵਿਚ ਡੂੰਘੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਈਏ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਡੂੰਘੇ ਰਚ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਹੀ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਦੇ ਅਸੀਂ ਭਾਗੀਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਮਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜਾਂ ਤੇ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਈਏ, ਪੂਰਾ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਲਈਏ ਉਸਨੂੰ ਏਕੀਕਰਨ ਕਰਕੇ ਇਕ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰ ਲਈਏ।

ਅੰਤ ਵਿਚ ਚਿੱਤ ਅਚੇਤ ਮਨ ਹੈ ਇਕ ਸਟੋਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਇਹ ਇਕ ਵੱਡੀ ਸਾਰੀ ਕੈਨਵਸ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਸ ਉਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਪੇਂਟ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਵੀ ਮਨ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਇਕ ਵੱਡੀ ਸਾਰੀ ਝੀਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਪੱਥਰ ਰੋੜੇ ਸੁੱਟੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਬਾਹਰਲੇ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਪਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਸੁੱਟੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਸਟੋਰ ਵਿਚ ਕੀ ਹੈ, ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚੇਤਨ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰੀਏ। ਇਹੋ ਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੋਚਣੀ ਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਪਹਿਰਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਵਿਚ ਇਛਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਾਮਨਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਮੰਗਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਛਾਵਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਤੋਰ ਤੇ ਇਹ ਸਭ ਇਕੋ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਇਛਾਵਾਂ ਵਿਚ ਭਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਹੜੀ ਇੱਛਾ ਅਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਹ ਪੂਰੀ ਹੋਏਗੀ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਮੰਗਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੇਮਤਲਬੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਜਿਹੜੀ ਅਸੀਂ ਲੈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਇੱਛਾ ਲੋੜ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਸੇ ਕੋਨੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਲਾਲਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ, ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ, ਕੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਨਰੀਖਣ ਚਲਦਾ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਏਕੀਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸੀਮਾਵਾਂ ਟੱਪ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਮਾਨਸਿਕ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਕੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੋਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਜਾਂ ਸਾਡਾ ਚਿੱਤ ਜਾਂ ਹਉਮੈ ਸਾਡੇ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪਾ ਕੇ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੋਲ ਤੱਕ ਨਹੀਂ

ਪਹੁੰਚਣ ਦਿੰਦੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ ਇਕੋ ਹੀ ਗੱਲ ਕਹਿਣੀ ਤੇ ਸੋਚਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਹੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮੈਂ ਤੇਰਾ ਹਾਂ ਤੂੰ ਮੇਰਾ, ਇਹ ਗੱਲ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਕਹਿਣੀ ਹੈ, ਪੱਕੀ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿ ਕੇ ਆਪਾ ਸਮਰਪਣ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਾ ਸਮਰਪਣ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਰਪਣ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਇਕ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਮੰਤਰ ਜਪ ਕੇ ਦੂਸਰਾ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰਕੇ, ਤੀਸਰਾ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਮਤਾ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉੱਠ ਜਾਣਾ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਗ੍ਰੰਥ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੰਨਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਮ ਪਿਤਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਪੂਰਣ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਉਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਅੰਸ ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਮੰਤਵ ਹੈ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ, ਗੀਤਾ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਬਾਈਬਲ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਜਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਹ ਕੀ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਮੰਤਵ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਈਸਾ ਜੀ ਨੇ ਯਹੂਦੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡਿਆ ਸੀ ਪਰ ਯਹੂਦੀ ਮੱਤ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਨਖੇਦਿਆਂ ਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤਾਂ ਇਸ ਮਤ ਵਿਚ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਲਿਆਂਦੀ ਸੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਾ ਦਰਸਾਣ ਲਈ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਉਹ ਜਿਹੜਾ ਗਿਆਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦਿਤਾ ਸੀ ਉਹ ਹੀ ਆਤਮ ਚੇਤਨਤਾ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਵਿਸ਼ਵ ਚੇਤਨਤਾ ਹੈ ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬਾਈਬਲ ਤੋਂ ਬੁੱਧ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਈਸਾ ਜੀ, ਪੰਤਾਜਲ ਬੁੱਧ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦਾ ਇਕੋ ਹੀ ਮੰਤਵ ਸੀ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਦਰਸਾਂਦੇ ਹਨ, ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਲਈ ਭਟਕ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਮ ਆਤਮ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿਚ ਹਾਂ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਨੇ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵ ਚੇਤਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਪੂਰਣ ਮਾਨਸਿਕ ਏਕੀਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਇਕ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਨਾ ਲੈ ਕੇ ਆਇਆ ਜਾਵੇ, ਮਨ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਤਕ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਸੀਂ ਅਰਧ ਚੇਤਨ ਮਨ ਵਿਚ ਝਾਤੀ ਨਹੀਂ ਮਾਰ ਸਕਦੇ, ਮਾਇਆ ਦੇ ਛਲ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਮਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਕ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ ਏਕਤਾ ਵਿਚ ਨਾ ਜਾਏ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਜ ਸੁਚੱਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਜ ਸੁਚੱਜਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਸੋਚ ਦੀ ਸੂਖਮ ਕੜੀ, ਇਛਾਵਾਂ ਸਦਾ ਹੀ ਮੁਕਤੀ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਔਕੜ, ਰੌੜਾ ਬਣਦੀਆਂ ਹੀ ਰਹਿਣਗੀਆਂ।



ਇਛਾਵਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਧ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਸੀਂ ਆਪਾ ਚੀਨਣ ਨਾਲ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਨਰੀਖਣ ਕਰਕੇ, ਮੰਤ੍ਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸ਼ਬਦ ਵਿਗਿਆਨ ਕੇਵਲ ਯੋਗ ਸਿਖਿਆ ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਹੈ, ਬਾਈਬਲ ਵਿਚ ਹੈ, ਬੁੱਧ ਮੱਤ ਵਿਚ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਹੈ ਮੰਤਰ, ਦਿਖਿਆ ਜਾਂ ਮੰਤਰ ਦੀਕਸ਼ਾ। ਸ਼ਬਦ ਤੇ ਧੁਨ ਰਾਹੀਂ ਸਾਨੂੰ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋ ਕੇ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਧੁਨ ਹੈ ਧੁਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਛਲ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਲਹਿਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਹਿਰ ਨਾਲ ਆਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਆਕਾਰ ਦਾ ਆਪਣਾ ਇਕ ਅਰਥ ਹੈ, ਮਤਲਬ ਹੈ। ਉਹ ਅਰਥ ਸਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਮਿਤਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਪੱਥ ਪਰਦਰਸ਼ਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਇਹ ਆਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਡੂੰਘਾ ਹੋਰ ਡੂੰਘਾ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਮੰਤਰ ਵਿਗਿਆਨ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਇਕ ਸਿੱਧਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਮੰਤਰ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਅਸੀਂ ਅੰਤਰ ਅਨੁਭਵ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਾਂ, ਅੰਤਰ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਉਚੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਸੁਚੇਤ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

# ਅਧਿਆਇ ਚੌਥਾ

## ਕਰਮ ਸਿਧਾਂਤ

ਅਸੀਂ ਸੋਚੇ ਬਿਨਾਂ ਕਰਮ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਇਹ ਕਰਮ ਹੀ, ਇਹ ਸੋਚ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਕਰਮ ਬੰਧਨ ਵਿਚ ਬੰਨ੍ਹ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਹੀ ਕਾਰਣ ਤੇ ਫਲ, ਕਾਰਣ ਤੇ ਪਰਿਣਾਮ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਵੀ ਕਰਮ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ, ਕਾਰਣ ਤੇ ਪਰਿਣਾਮ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਕਾਰਜ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਮਾਇਆ ਸਾਗਰ ਤੋਂ ਪਾਰ ਹੋ ਕੇ, ਅਗਿਆਨ ਦੇ ਹਨ੍ਹੇਰੇ ਤੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਗਿਆਨ ਤੱਕ ਜਾਣਾ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕਾਰਜ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕਰਮ ਸਿਧਾਂਤ ਜਾਨਣਾ ਬਹੁਤ ਆਵਸ਼ਕ ਹੈ ਇਹ ਵੀ ਜਾਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਇਹ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕਰਮ ਉਹ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ ਉਸ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਪੂਰਾ ਨਿਆਏ, ਪੂਰਾ ਇਨਸਾਫ, ਅੰਦਰ ਦਾ ਇਨਸਾਫ। ਇਹ ਉਹ ਵਿਧੀ ਦਾ ਵਿਧਾਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਪ੍ਰਤੀਰੂਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵੀ ਇਕ ਤਰਫਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕੁਝ ਵੀ ਮਨ ਮਾਨਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕੁਝ ਵੀ ਦੰਡ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਤਾਂ ਇਕ ਵਿਸ਼ਵ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਇਕ ਕਾਰਜ ਦਾ ਕੀਤੇ ਕੰਮ ਦਾ ਫਲ ਹੈ, ਕੋਈ ਵੀ ਕੀਤਾ ਕਾਰਜ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਤਾਂ ਮਿਲਣਾ ਹੀ ਮਿਲਣਾ ਹੈ, ਛੇਤੀ ਮਿਲੇ ਦੇਰ ਨਾਲ ਮਿਲੇ ਉਹ ਗੱਲ ਅਲੱਗ ਹੈ, ਪਰ ਫਲ ਤਾਂ ਮਿਲਣਾ ਹੀ ਮਿਲਣਾ ਹੈ ਇਹੋ ਹੀ ਸਾਰੇ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਬਾਈਬਲ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਗੀਤਾ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਅੰਕਿਤ ਹੈ-

***ਜੇਹਾ ਬੀਜੈ ਸੁ ਲੁਣੈ ਕਰਮਾ ਸੰਦੜਾ ਖੇਤੁ॥***

ਇਹ ਸੋਚਣੀ ਬਿਲਕੁਲ ਗਲਤ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਇਕੋ ਵਾਰੀ ਇਸ ਧਰਤੀ ਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਹਾਲਾਤ ਭਾਵੇਂ ਚੰਗੇ ਹੋਣ ਭਾਵੇਂ ਮਾੜੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਘਿਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ ਅਸੀਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਜਨਮ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਜੀਵਨੀਆਂ ਅਸੀਂ ਜੀਵੀਆਂ ਹਨ ਜੀਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ। ਪੱਛਮ ਵਿਚ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਬਿਲਕੁਲ ਇਕ ਅਨੋਖਾ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ ਇਹ



ਬਾਈਬਲ ਵਿਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦਿਤਾ ਗਿਆ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੂਰਬੀ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਥੇ ਇਹ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬਾਈਬਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਵੀ ਪੁਨਰ ਜਨਮ ਸੀ ਜਿਹੜਾ ਪੂਰਬ ਤੇ ਮੱਧ ਪੂਰਬ ਵਿਚ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਇਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਈਸਾ ਜੀ ਇਹ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸੰਕੋਚ ਕੀਤਾ ਕਿ ਪੁਨਰ ਜਨਮ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿਹੜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੀਕਸ਼ਤ ਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਉਹ ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਜੋ ਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਭਾਗਵਾਦੀ ਨਾ ਬਣ ਜਾਣ, ਪੁਨਰ ਜਨਮ ਪੱਛਮ ਵਿਚ ਵੀ ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਯੂਨਾਨ ਵਿਚ ਤੇ ਹੋਰ ਉਘੇ ਫਿਲੋਸਫਰ ਜਿਵੇਂ ਅਫਲਾਤੂਨ, (**plato**) ਹੀਗਲ (**Hegal**) ਸੋਪਿਨਆਰ (**Schopenhauer**) ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਨੇ ਪੁਨਰ ਜਨਮ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਹੈ। ਅਫਲਾਤੂਨ ਲਈ ਪੁਨਰ ਜਨਮ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਫਲਾਤੂਨ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਗਿਆਨ ਦੀ ਨੀਂਹ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸਿੱਖੇ, ਮਿਲੇ ਗਿਆਨ ਉਤੇ ਹੀ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਰਮ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਇਸ ਨਤੀਜੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਵੀ ਅਕਾਰਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕੋਈ, ਕਰਮਹੀਣਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਹ ਕੋਈ ਭਾਗਵਾਦੀ ਕੋਈ ਦੈਵਵਾਦੀ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪਿਛਲੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਹੈ, ਇਹ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਝ ਅੱਗੇ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਉਹ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਪਿਛਲੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮ ਬਦਲੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਅੱਗੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਰਮ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਪੁਨਰ ਜਨਮ ਲੈ ਕੇ ਮਨੁਖਾ ਦੇਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਲਾਭ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਪਿਛਲੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਚੰਗੇ ਪਾਸੇ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਵਿਧੀ ਦੇ ਵਿਧਾਨ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਦੀ ਹੈ ਉਸ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿਚ ਚਾਰ ਬਾਦਸ਼ਾਹਤ ਹਨ ਪਹਿਲੀ ਮਨੁਖਾਂ ਦੀ ਦੂਸਰੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਤੀਸਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਫਲਾਂ ਦੀ, ਚੌਥੀ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਤੇ ਪੱਥਰਾਂ ਦੀ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੰਗਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਚੰਗਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਆਪ ਹੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮ

ਫਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਦੋਂ ਸਾਡਾ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਨਿਰਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਕੇ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਹੋ ਕੇ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਮਨੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਉਲਟ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਮੂਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮ ਦਾ ਪੱਥ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਕ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਤਾਂ ਕੁਦਰਤ ਵਲੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਗਤੀਹੀਣ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਚੇਤਨ ਹਨ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹਨ ਉਹ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਵੇਗ ਸਮਝ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ) ਵਿਧੀ ਦਾ ਵਿਧਾਨ ਬਨਸਪਤੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਬਨਸਪਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ, ਜਾਨਵਰ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਿਸ ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਕੋਈ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਮਿੱਟੀ ਪੱਥਰ। ਜੜ੍ਹ ਪਦਾਰਥ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਉਹ ਆਪ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਮਨੁੱਖੀ ਜਾਮਾ ਇਕ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪੰਜਾਹ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਹਾਂ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਦੇਖਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅੱਜ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਮੰਗ ਕੇ ਹੀ ਲਈ ਹੈ। ਸੱਚ ਪੁਛੋ ਤਾਂ ਹਰ ਜਨਮ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਹੋਰ ਅਵਸਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਕਰ ਸਕੀਏ ਹੋਰ ਉਚੇ ਉਠ ਸਕੀਏ।

ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿਚ ਪੁਨਰ ਜਨਮ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਅਨੁਭਵ ਲੈ ਸਕੀਏ, ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਹੋ ਕੇ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮਿਲ ਸਕੀਏ। ਵਿਸ਼ਵ ਕਰਮ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜਨਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਬਣਾ ਸਕੇ ਉਚਾ ਉਠ ਸਕੇ, ਆਪਣੇ ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਕਰ ਸਕੇ।

ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਤੀਰ ਕਮਾਨ ਤੇ ਤਰਕਸ਼ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਹੜਾ ਤੀਰ ਤੁਸੀਂ ਚਲਾ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਕਰਮ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਜ ਦੀ ਭਾਵੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਲਾ ਰਹੇ ਸੀ ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਟਰੋਲ ਸੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਭਾਗ ਬਣੇ। ਅੱਜ ਦੇ ਕਰਮ ਸਾਡੇ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ, ਜਿਹੜਾ ਤੀਰ ਤੁਸੀਂ ਤੀਰ ਕਮਾਨ ਤੇ ਚੜ੍ਹਾ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਹੈ। ਜੇ



ਇਸ ਤੀਰ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਹੋ ਕੇ ਕਮਾਨ ਤੇ ਚੜ੍ਹਾਓਗੇ ਇਹ ਅਵੱਸ਼ ਹੀ ਆਪ ਠੀਕ ਥਾਂ ਪਹੁੰਚੇਗਾ। ਸਾਡਾ ਬਚਪਨ ਸਾਡੇ ਵਸ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਭੋਗ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਹੀ ਭਵਿੱਖ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਮੋਹ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਦੀ ਅਗਨੀ ਭੇਟ ਕਰ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਹੋ ਕੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਚੰਗਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਏਕਤ ਦੇ ਨਿਯਮ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਫਲ ਦੇ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਾਂ ਹੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਰਮ ਬੰਧਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਸਕੀਏ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਕਰਮਾਂ ਫਲ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਸਾਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਹ ਤਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਸਮਰਪਣ ਕਰ ਦੇਈਏ। ਇਕ ਚੰਗਾ ਸੁਚੱਜਾ ਮਾਲੀ ਆਪਣੀ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਫਲ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਫਲ ਦੇ ਕਰਮ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਚਲਾਕ ਚਾਪਲੂਸੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਾਲੀ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਦੀ ਚਾਪਲੂਸੀ ਹੀ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਦਿੰਦਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰਮ ਬੰਧਨ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਸੁਚੱਜੇ ਮਾਲੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਤਿਆਗ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਰਹਾਂਗੇ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਨਮ ਲੈਣਾ ਪਵੇਗਾ ਤੇ ਮੁੜ ਕੇ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਝਲਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਤਕ ਅਸੀਂ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਰਹਾਂਗੇ ਇਹ ਇਕ ਰਹੱਸ ਹੀ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਤਕ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸੰਕੇਤ ਇੱਛਾ, ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਮਰਜ਼ੀ ਕਰਨ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲਈ, ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਹਿਲਾ ਇੱਛਾ (**wish**) ਦੂਸਰਾ ਮੰਗ ਕਮੀ (**want)** ਤੀਸਰਾ ਇਰਾਦਾ **(will)** ਲੋਚਾ (**desire)** ਸੰਸਕਰਣ (**impression**) ਇੱਛਾ ਵਿਚ ਸਦਾ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਸ਼ੰਕਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸਾਨੂੰ ਜੋ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਾ ਨਹੀਂ। ਮੰਗ ਕਮੀ **(want)** ਵਿਚ ਸਦਾ ਹੀ ਇਕ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਪਿਛੇ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੰਗ ਸਦਾ

ਹੀ ਤਾਂਘ ਤੋਂ, ਸਿੱਕ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਸੂਖਮ ਸੰਸਕਰਣ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੰਸਕਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਅਸੀਂ ਪਿਛੋਂ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਸੰਸਕਾਰ ਸਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ ਹਨ, ਉਹ ਫਲ ਜਿਹੜੇ ਅਸੀਂ ਲੋਚਦੇ ਸੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸਾਡੀਆਂ ਲੋਚਾ ਨਾਲ ਮੋਹ ਹੀ ਤੇ ਫਲ ਦੀ ਆਸ ਹੀ ਸਾਡੇ ਕਰਮ ਬੰਧਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹਨ।

ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੱਚ ਦਾ ਮੂੰਹ ਲੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਉਹ ਸੋਨੇ ਦੀ ਥਾਲੀ ਨਾਲ ਪਲੇਟ ਨਾਲ ਢਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਸੋਨੇ ਦੀ ਥਾਲੀ ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਭ ਲਾਲਚ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ, ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਸੂਖਮ ਡੋਰੀ, ਭਾਵ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਡੋਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ, ਮਨ ਦੀ ਡੋਰੀ, ਸੋਚਾਂ ਦੀ ਡੋਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਇਹ ਡੋਰੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੂਖਮ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਕੋਮਲ ਹੈ, ਕਾਰਜ ਦੀ ਡੋਰੀ ਨਾਲੋਂ ਸਾਡੇ ਵਿਹਾਰ ਦੀ ਡੋਰੀ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਕੋਮਲ ਹੈ, ਪੱਕੀ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਅੰਤਰ ਵਧੇਰੇ ਰਚਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਮਨੋਵੇਗ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ। ਸੰਵੇਗਾਂ ਪੱਖੋਂ ਅਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮੱਛੀ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਅਸ਼ਾਂਤ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਹੋਵੇ। ਸਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਨੁਕ੍ਰਿਆ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਿਆ ਸਾਡੇ ਚੌਗਿਰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਮ ਆਸ ਪਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨ ਕਿਸੇ ਚੌਗਿਰਦੇ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਕੁਛ ਬੁਰਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਸਾਨੂੰ ਦੁਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਨਫਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਏ ਅਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਹੀ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਥੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮੱਛੀ ਕਿਸੇ ਤੁਫਾਨ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਹੋਵੇ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਚਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਬਾਹਰ ਦੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਨਾ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਸਕੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਵਿਚਰਦੇ ਹਾਂ ਫੇਰ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਸਿਖਿਆ, ਸਾਡਾ ਸਭਿਆਚਾਰ ਸਾਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਜਾ ਸਕੀਏ, ਅਸ਼ਾਂਤ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋ ਸਕੀਏ।

ਖਾਣਾ, ਸੌਣਾ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਬਚਾਵ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਡਰ ਤੇ ਕਾਮ



ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਇਹ ਸਾਡੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀ ਗਤਿ ਸੰਵੇਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੁਰਾਤਨ ਮੁਢਲੀਆਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਹੀ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਾਮ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਇਕ ਵਾਰੀ ਚੰਗਾ ਲਗੇਗਾ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਦੇਖ ਕੇ ਚੰਗਾ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਖਾਣੇ ਵਾਲਾ ਸੁਪਨਾ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਨਾ ਮਿਟਾ ਸਕੇ। ਕਾਰਣ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਿੱਧਾ ਹੈ, ਕਾਮ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਖਾਣ ਦੀ ਭੁੱਖ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਭੁੱਖ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ ਇਕ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਸਾਰੇ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕੀਤੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਚੌਕਸ ਹਾਂ, ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਲਈ ਅਸੀਂ ਐਨੇ ਵੱਧ ਚੌਕਸ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਧੇਰੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਵਿਕਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਉਹ ਕਿਵੇਂ? ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਅੱਗੇ ਪਰਗਟ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਦੀ ਠੀਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਕੋਈ ਅਵਸਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਦੱਸੇ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕੀਏ। ਦੋ ਤਿਹਾਈ ਸਾਡੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਆਸ ਰਖਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਮੰਨਣ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਹੀਏ ਉਹ ਹੀ ਇਹ ਕਰਨ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਬਾਹਰ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਲੱਭਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਜਾ ਕੇ ਆਪਾ ਚੀਨਣਾ ਸਿਖਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਸਾਡਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਅਸੀਂ ਮੰਨਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਵੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਝਾਤੀ ਪਾਉਣ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਹ ਕਰਨ ਤੋਂ ਐਨਾ ਡਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਦੌੜ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੀਏ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਸਾਂਝਾ ਕਰੀਏ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੀ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ, ਫੇਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕੰਧ ਉਸਾਰ ਕੇ ਰਖਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਝਾਤੀ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣ ਦਿੰਦੇ, ਫੇਰ ਓਪਰਿਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਨਾਕਾਬੰਦੀ ਲਾਈ ਹੋਈ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਸਨੂੰ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਜੀਵਨ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਅੱਗੇ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਲੋਕੀ ਇਸੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਹੀ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਪਾਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਏਸ ਨਾਲ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਸਕਣਗੇ। ਜਿਸਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨਾਲ ਇਕਸਾਰ ਹੋਣਾ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣਾ ਵਧੇਰੇ ਠੀਕ ਹੈ, ਬਜਾਏ ਇਸ ਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਲੱਭੋ। ਜਾਨਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਸੋਧਣਾ ਵਧੇਰੇ ਸੌਖਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਵੇਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਨਾਲੋਂ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦੇ ਅਤਿਆਚਾਰ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਤਨ ਉਤੇਜਨਾ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਾ ਹੋਈਏ, ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਹੈ? ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਹੈ? ਖਾਂਦੇ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਹਨ ਕੁੱਤੇ, ਆਦਮੀ, ਮਹਾਂਪੁਰਖ, ਸੁਆਮੀ ਸਾਰੇ ਪਰ ਕਿਉਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਵੇਂ ਖਾਈਏ? ਕਿਉਂ ਖਾਈਏ? ਇਹ ਇਕ ਕਲਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜੀਉਣਾ ਕਿਉਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ? ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਦੀ ਚੇਸ਼ਟਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਕ ਸੌ ਸਾਲ ਜੀਉਣ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਦੀ ਆਸ ਤਾਂ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਲਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਖਾ ਪੀ ਕੇ ਮੌਜ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕਰਨਾ, ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਨਿਯਮ ਬੱਧ ਕਰਨਾ, ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ, ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋਏ।

ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਕੇ ਮਨ ਸਦਾ ਹੀ ਖੇਰੂੰ ਖੇਰੂੰ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਖੜਿਆ ਮਨ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਬਿਖਰੇ ਮਨ ਤੇ ਕੋਈ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਮਨ ਦੇ ਦੋ ਹਿੱਸੇ ਹਨ ਸਵੈ ਚਲਿਤ, ਸਵੈ ਇਛਤ ਤੇ ਦੂਸਰਾ ਅਣ ਇੱਛਤ ਪਰ ਮਨ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦੋਂ



ਤਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਕਰੋ, ਮਾਲਕ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਹਰ ਪਾਸਿਓਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਹੀ ਹਾਂ, ਮਨ ਸਾਡੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਅਸੀਂ ਮਨ ਦੇ ਕਾਬੂ ਹਾਂ, ਦੂਸਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਾਡਾ ਮਨ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਲਈਏ ਉਹ ਕਰ ਲਈਏ, ਅਸੀਂ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਨਾਲ ਹੀ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਣੀ ਬਹੁਤ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ। ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ, ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਰੋਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਡੇ ਮਨ ਤਾਂ ਖੇਰੂੰ ਹੋਏ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਇਕੱਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸਾਡੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਖੇਰੂੰ ਮਨ, ਅਸ਼ਾਂਤ ਮਨ ਦੀ ਕੋਈ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਿਸ ਨੇ ਵੀ ਮਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਜ ਸਮਝ ਲਏ ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਵਾਮੀ ਬਣ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਨੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਵਿਜੈ ਪਾ ਲਈ ਹੈ, 'ਮਨ ਜੀਤੈ ਜਗ ਜੀਤ'

ਇਕ ਯੋਗ ਦੇ ਮਾਸਟਰ ਦੇ ਕਰਮਾਂ ਵਿਚ ਕੀ ਵਿਲੱਖਣਤਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਵੀ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ ਉਹ ਵੀ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਸਵਾਮੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਉਹ ਜੋ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਫਰਜ਼ ਪੂਰਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਰਮ ਦਾ ਫਲ ਉਹ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ ਉਹ ਤਾਂ ਮਾਨਵਤਾ ਨੂੰ ਅਰਪਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਅਰਪਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤਾਂ ਉਸ ਘੁਮਾਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਚੱਕਾ ਭਾਂਡਾ ਬਣ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਚੱਕਾ ਘੁੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰੱਤਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਰਮ ਕਰਦਿਆਂ, ਸੁਚੱਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਰਮ ਫਲ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਕੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਇਹ ਹੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਭਾਂਡੇ ਸੋਹਣੇ ਤੇ ਪੱਕੇ ਬਣਨ, ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਖਦਾ, ਹਰ ਕੋਈ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਰਹੱਸ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਰਮ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਹੋ ਕੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਫਲ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖੋ।

ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਰੱਸੀ ਵਿਚ ਮਨ ਦੀ ਡੋਰੀ ਬੜੀ ਸੂਖਮ ਤੇ ਪੱਕੀ ਹੈ, ਕਾਰਜ

ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਪੱਕੀ ਹੈ। ਪੱਛਮ ਵਿਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਸੀਂ ਕਈ ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਮਨ, ਸੰਵੇਗ, ਅਨੁਭਵ ਤੇ ਮਨੋਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ। ਪੂਰਬ ਵਿਚ ਮਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਪੰਤਾਜਲ ਨੇ ਜਾਂਚਿਆ ਹੈ ਵੇਦਾਂਤ ਫਿਲੋਸਫੀ ਨੇ ਜਾਂਚਿਆ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਮਨ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਾ ਚੀਨ ਕੇ ਮਨ ਦੇਖਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਦੇਖੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਨ ਦੀ ਚੌਥੀ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ਦਿੱਤੇ ਹਨ, ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੌਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਸਮਾਚਿਤ ਹੈ ਜਿਥੇ ਸਭ ਕੁਝ ਇਕਸਾਰ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸਮਾਧੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਪੂਰਾ ਕਾਬੂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਸਮਝ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋ ਈਸਾ ਜੀ ਨੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਧਰਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ? ਉਹ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕਿਉਂ ਕਰ ਸਕੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਚੌਥੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਸੀ ਤੇ ਉਹ ਗਏ ਜਿਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਕੰਟਰੋਲ ਸੀ, ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਪੂਰਾ ਕਾਬੂ ਸੀ। ਇਸ ਚੌਥੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਈਸਾ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣਾ ਪਿਆਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਗਟਾਇਆ ਤੇ ਸਭ ਨੂੰ ਨਿਹਾਲ ਕੀਤਾ, ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਹਾਲ ਕੀਤਾ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਦਰਾ ਬਣ ਗਈ।

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਲੋਕੀ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਫੇਰ ਇਹ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਹੁਣ ਭਾਵੇਂ ਦੇਰ ਨਾਲ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਉਚੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਲੈ ਹੀ ਜਾਏਗੀ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਹੀ ਹੈ ਤੇ ਜੁਗਤ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ ਕਰਨੇ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਤੁਹਾਡੀ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ, ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਕ ਮਾਤਰ ਉਦੇਸ਼ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



# ਅਧਿਆਇ ਪੰਜਵਾਂ

## ਸੰਸਕਾਰ

ਸੰਸਕਾਰ ਸਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਕਰਮ, ਜੋ ਅਸੀਂ ਕੀਤੇ, ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ, ਇਛਾਵਾਂ ਤੇ ਯਾਦਾਂ ਦੇ ਅਵਿਅਕਤ ਭਾਵ ਸਥਿਲ ਚਿੰਨ ਹਨ। ਯੋਗੀ ਇਹ ਗੱਲ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੁਆਸ ਹੀ ਮਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ। ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸੰਸਕਾਰ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਉਪਚੇਤਨ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਸੁਆਸ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਪ ਚੇਤਨ ਮਨ ਤੇ ਆਤਮਾ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪੰਜ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਪੰਜ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੇ ਚੇਤਨ ਮਨ ਦਾ ਭਾਗ ਇਹ ਸਭ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਖਰੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸੰਸਕਾਰ ਵਿਚ ਸੰਯੁਕਤ ਕਿਰਿਆ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ, ਵਿਚਾਰ, ਕੀਤੇ ਕੰਮ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਉਪਚੇਤਨ ਮਨ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਪ ਅਚੇਤ ਮਨ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਆਤਮਾ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੌਤ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਇਕ ਵਿਛੋੜਾ ਹੈ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵੱਖਰਾ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਆਤਮਾ ਉਪ ਚੇਤਨ ਮਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਇਕ ਸਟੋਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੰਗਾ ਮੰਦਾ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਪਿਛਲੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਉਸ ਵਿਚ ਪਿਆ ਰਹੇਗਾ ਅਸੀਂ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਇਕ ਉਦਾਹਰਣ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਹਵਾ ਚਲਦੀ ਹੈ ਇਕ ਥਾਂ ਦੀ ਸੁਗੰਧ ਉਹ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਵੀ ਨਾਲ ਉਡਾ ਕੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੇਵਲ ਇਕ ਥਾਂ ਦੀ ਸੁਗੰਧ ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਕਿ ਕੋਈ ਛੋਟੀ ਮੋਟੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਉਡ ਕੇ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਛੱਡਦੇ ਹਾਂ ਸੂਖਮ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਾਰੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਸਾਡਾ ਅਰਧ ਅਚੇਤ ਮਨ ਨਾਲ ਹੀ ਲੈ ਤੁਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰੀ ਥਾਂ ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਯਾਦਾਂ ਸੂਖਮ ਵਿਚਾਰ, ਆਕਾਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇ ਬੀਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸਾਡੇ ਜੰਮਣ ਤੇ ਮਰਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹਨ।

ਇਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣ ਅਸੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜੀਵਨ ਦੀ ਨਦੀ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਮ, ਵਿਚਾਰ, ਸੰਵੇਦਨ ਇਹ ਸਭ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਪੱਥਰਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਨਦੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਹਨ ਤੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਪੱਥਰ ਜਿਹੜੇ ਨਦੀ ਵਿਚ ਸੁੱਟੇ ਗਏ ਹਨ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਬਣਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਫੇਰ

ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਉਹ ਉਪਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਫਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸੰਸਕਾਰ ਯਾਦਾਂ ਦੀ ਸਤਹਿ ਤੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਛੁਪੇ ਹੋਏ ਸੰਸਕਾਰ ਉਪਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ। ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਦੱਸਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੁਲਬਲਿਆਂ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਈਏ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਈਏ ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਕਦੀ ਵੀ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਇਹ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਰਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਹ ਆਤਮ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਮਾਰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਦੇਖਣੇ ਜਾਨਣੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਨਣੇ ਸਮਝਣੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹਨ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਮਨ ਦੇ ਸੂਖਮ ਭਾਗਾਂ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਭਾਵ ਕਿ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਮਝਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਕਿਵੇਂ ਉਹ ਛੁਪੇ ਪਏ ਹਨ, ਦਬੇ ਪਏ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮੁਕਤੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ।

ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮੇਟ ਕੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਚੇਤਨ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਉਪਰ ਆਉਣੇ ਆਰੰਭ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਸਤਹਿ ਤੇ ਹੀ ਪਏ ਹਨ, ਜਿਥੇ ਕਿ ਇਹ ਸੁੱਤੇ ਪਏ ਹਨ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੁਝ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਹ ਥੱਲੇ ਜਾ ਕੇ ਬੈਠ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਵਸਰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਇਹ ਉਪਰ ਆ ਗਏ ਹਨ। ਜਗਿਆਸੂ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਉਚਾਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਜਗਿਆਸੂ ਧੀਰਜ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਵਾਲਾ ਹੈ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਟੱਕਰ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੇਗਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੜੇ ਹੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਾ ਕਰ ਦੇਣ ਉਸ ਉਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾ ਪਾਉਣ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਜਗਿਆਸੂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਪਾਤਰ ਨਾ ਬਣਾਵੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਕਾਰਾਂ ਦਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾ ਦਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਲਪਨਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਥੱਲੇ ਨਾ ਆਵੇ। ਇਹ ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਦਬੀਆਂ ਪਈਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਪਰਵਿਰਤੀਆਂ ਉਪਰ ਆਉਣਗੀਆਂ ਹੀ। ਇਹ ਵੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ ਕਿ ਜਗਿਆਸੂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋਏਗਾ ਹੀ। ਫੇਰ ਵੀ ਜੇ ਜਗਿਆਸੂ ਆਪਣੇ ਗੋਲ, ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਚੇ ਤੇ ਟਿਕਿਆ ਰਹੇ ਉਸ ਦਾ ਗੋਲ ਉਪ ਚੇਤਨ ਮਨ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ



ਹੈ, ਜੇ ਜਗਿਆਸੂ ਪੱਕਾ ਹੋ ਕੇ ਲੱਗਿਆ ਰਹੇ ਫੇਰ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਸਿੱਖ ਜਾਵੇਗਾ ਫੇਰ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਿਛਲੇ ਸੰਸਕਾਰ ਤੰਗ ਤਾਂ ਅਵੱਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਗਿਆਸੂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸੱਚੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਿਸ਼ਕਪਟ ਹੋ ਕੇ ਲੱਗੇ ਰਹਿਣਾ, ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ, ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜਗਿਆਸੂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਜਗਿਆਸੂ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਲ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿਚ ਸਫਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਸਮੇਂ, ਕੇਵਲ ਮਨ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੀ ਜਾਣਾ, ਚੇਤਨ ਮਨ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਇਹ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਕੋਈ ਠੀਕ ਰਸਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਆਪਾ ਚੀਨਣਾ ਹੈ ਉਪ ਚੇਤਨ ਮਨ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਹੈ, ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੀ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਦੇਖਣਾ ਹੈ ਉਹ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਜੀਬ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਵੀ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਖਹਿੜਾ ਛੁਡਾਉਣਾ ਵੀ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੇਤਨ ਮਨ ਲਈ ਇਹ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਪ ਚੇਤਨ ਮਨ ਵਿਚ ਦਬੇ ਪਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਕੰਢੇ ਤੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਦੇ ਅਦਾਰੇ ਵਿਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸੰਸਕਾਰ ਉਸ ਲਈ ਔਕੜਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਮਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਚੇਤਨ, ਅਚੇਤ ਤੇ ਉਪ ਚੇਤਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਮਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੱਧਰਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਮਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਲੈ ਜਾਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਯੋਗਾ ਵਿਚ ਪਰਾ ਚੇਤਨਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਡੂੰਘੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਜਾਂ ਸੂਖਮ ਚਿੰਨ ਕੋਈ ਸਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਅੱਗੇ ਨਾ ਵਧਣ ਦੇਣ ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਅੱਗੇ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਕਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਪਾਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸਾਫ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਕਾਰ ਹੀ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸੰਸਕਾਰ ਸਾਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਜੀਵਨ, ਅੰਦਰ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੋਨਾਂ ਲਈ ਹੀ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ, ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਚੋਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਚੰਗੇ ਮਾੜੇ ਕਰਮਾਂ ਕਾਰਣ ਸਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਸਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਸੰਸਕਾਰ ਹੀ ਸਾਡੇ ਅੱਜ ਦੇ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਧਕਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਅਸੀਂ ਬੀਜਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਅਸੀਂ ਕੱਟਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਨੀਯਮ ਹੈ ਇਹ ਹੀ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ

ਆਪ ਹੀ ਦੰਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਆਪ ਹੀ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਹੀ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਹੈ ਇਹ ਹੀ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ, ਨਾ ਹੀ ਰੱਬ ਨੂੰ, ਨਾ ਹੀ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ -

*ਦਦੈ ਦੋਸੁ ਨ ਦੇਊ ਕਿਸੈ ਦੋਸੁ ਕਰੰਮਾ ਆਪਣਿਆ ॥*
*ਜੋ ਮੈ ਕੀਆ ਸੋ ਮੈ ਪਾਇਆ*
*ਦੋਸੁ ਨ ਦੀਜੈ ਅਵਰ ਜਨਾ ॥* *ਅੰਗ - ੪੩੩*

ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਭੋਗਦਾ ਹੈ। ਕਰਮ ਭੋਗ ਹੀ ਭੋਗਦਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਕਾਰਣ, ਇਛਾਵਾਂ ਕਾਰਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਕਾਰਣ, ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਭੋਗ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਜੰਮਣ ਤੇ ਮਰਨ ਦਾ ਬੰਧਨ ਚੌਰਾਸੀ ਦਾ ਗੇੜ, ਚੌਰਾਸੀ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿਚ ਉਹ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਧੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਲੋਕੀ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿੱਥੋਂ ਤਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਬੰਧ ਬਾਕੀਆਂ ਨਾਲ ਹੈ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਤਾਂ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਇਕ ਹੀ ਪੱਖ ਹੈ, ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ ਸਮਝਣ ਦਾ ਇਕ ਭਾਗ ਹੈ। ਕਰਮ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਨਿਯਮ ਹਨ, ਕਾਨੂੰਨ ਹਨ, ਕੋਈ ਵੀ ਕਰਮ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕਰਮ ਕਰੋ ਫਲ ਮਿਲੇਗਾ ਹੀ ਫਲ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲੇਗਾ ਉਸ ਫਲ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਤ ਹੋ ਕੇ ਉਹ ਹੋਰ ਕਰਮ ਕਰੇਗਾ। ਫੇਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਇਹ ਉਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਕਰਮ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਰਮ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਤਾਂ ਹੈ ਕਿ ਕਰਮ ਹੀ ਕਰਨੇ ਛੱਡ ਦਿਤੇ ਜਾਣ। ਦੂਸਰਾ ਹੈ ਕਿ ਕਰਮ ਕਰੋ, ਪਰ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਕਰੋ ਤੇ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ ਕਰੋ, ਨਿਰਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਕੇ ਕਰੋ। ਆਮ ਆਦਮੀ ਲਈ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋ ਸਕੇ, ਸਾਰੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰ ਸਕੇ, ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ ਸਮਰਪਣ ਕਰ ਸਕੇ ਪਰ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਤਰੀਕਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਕਰਨੇ, ਨਿਰ-ਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਕੇ ਕਰਨੇ ਤਾਂ ਜੋ ਕਰਮ ਬੰਧਨ ਨਾ ਬਣਨ।



ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਕਰਮ ਹੀ ਇਕ ਮਾਤ੍ਰ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਮਾਰਗ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਲੋਕੀ ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਵਡਭਾਗੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤਿਆਗ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਦੇ ਹਨ ਗਿਆਨ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਰਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਨਹੀਂ ਚਲਦੇ। ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਨਹੀਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਣੀ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤਿਆਗ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਲਾਭ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਦੂਸਰੇ ਕਰਮ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਲਾਭ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤਿਆਗ ਦਾ ਮਾਰਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਗਿਆਨ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੂਰਣ ਰੂਪ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਇਹ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਰਮ ਮਾਰਗ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਹੈ, ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਾਣੀ ਇਸਨੂੰ ਅਪਣਾਅ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਕੁ ਵਡਭਾਗੇ ਜਿਹੜੇ ਬਿਲਕੁਲ ਮੌਤ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹਨ ਉਹ ਨਿਰਲੇਪ ਹਨ, ਵਖਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਖੁਸ਼ੀ ਤੋਂ, ਭੋਗ ਵਿਲਾਸ ਦੀ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੋਹ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹਨ, ਮੋਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਸਮਰਪਣ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਡੀਊਟੀਆਂ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਕੇਵਲ ਸਤਿ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਕ ਮਾਤਰ ਉਦੇਸ਼ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਲਈ ਹੀ ਗਿਆਨ ਦਾ ਮਾਰਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਇਛਾਵਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਛਾਵਾਂ ਸਾਡੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇਰੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਅਸੀਂ ਭੋਗਾਂ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਡੇ ਕਰਮਾਂ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਹੋ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਨਿਰਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਡੇ ਉਤੇ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਇਛਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਛੱਡ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਹੀ ਤਿਆਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਸੰਜਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਸਾਰੇ ਹੀ ਇੱਛਾ ਪ੍ਰੇਰਤ ਕਾਰਜ ਛੱਡ ਦੇਣੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਛੱਡ ਦੇਣੇ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਗ ਵਿਲਾਸ ਵਲ, ਮੌਜ ਮਾਨਣ ਵਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹੋਣ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਤਿਆਗ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਗ ਵਿਲਾਸ ਦੀ ਮੌਜ ਮਾਨਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜੜ੍ਹ ਤੋਂ ਹੀ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਤਿਆਗ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਾਰੇ ਕਰਮ, ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਨਹੀਂ ਤਿਆਗਦਾ, ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਹੀ ਤਿਆਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸੁੱਖ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਣ, ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਣ। ਤਿਆਗ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕਰਮ ਨਹੀਂ

ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਭਲਾਈ ਦੇ ਹੋਣ, ਸੰਸਾਰਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਹੋਣ। ਇੱਛਾ ਪ੍ਰੇਰਤ ਕੰਮ, ਕ੍ਰਿਆ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨੀ, ਇਹ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਆਪਣੇ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ। ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਉਹ ਕੋਈ ਵੀ ਇੱਛਾ ਜਿਹੜੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਸਵਸਥ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤਿਆਗ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਦਿਆਂ ਲਾਲਚ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਹ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤਿਆਗ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ, ਕਰਮ ਛੱਡਣੇ ਅਵਸ਼ਕ ਨਹੀਂ, ਕੇਵਲ ਉਹ ਹੀ ਕਰਮ ਉਹ ਹੀ ਕੰਮ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸੁਖ ਦੇਣ, ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਣ।

ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜਦੋਂ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਰੋਗੇ। ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਕੰਮ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੀ ਅੰਦਰ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਰਜ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਅਗਿਆਨ ਦਾ ਸਾਗਰ ਪਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਮਾਇਆ ਦੇ ਅਗਿਆਨ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਅੰਦਰ ਦੇ ਵਲਵਲੇ ਸੁਣੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਬੜੇ ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਸੰਸਕਾਰ ਹਨ। ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਕੋਈ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ, ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੱਜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਚੰਗਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ, ਜਾਣ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲਹੀ ਬਹਿ ਜਾਓ, ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਪਿਛੇ ਹੀ ਲਗ ਤੁਰੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ ਕਰਦਿਆਂ ਦੂਸਰੇ ਕੰਢੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਓ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਭਰਮ ਵਿਚ ਆ ਕੇ, ਸੰਵੇਗ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਅਗਿਆਨ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ, ਅਗਿਆਨੀ ਹੋ ਕੇ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ, ਕਦੀ ਵੀ ਜਗਿਆਸੂ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ ਛੱਡਣੀ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ ਨਾ ਨਿਭਾਉਣੇ, ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਨਾ ਕਰਨੇ ਸੰਤਾਪ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੀਣ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਲੋੜਾਂ ਹਨ, ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹਨ ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਜੀਵਕਾ ਕਮਾਉਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਰਤ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਉਪਰ ਦੱਸ ਆਏ ਹਾਂ ਕਿ ਕ੍ਰਿਆ ਕਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸੋਚ ਦਾ ਤਰੀਕਾ, ਇਛਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਸਾਡੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਤਿੰਨ ਰਸਤਿਆਂ ਤੋਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਮੋ, ਰਜੋ, ਸਾਤਵਿਕ।



ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਕਿਰਿਆ ਤਮੋ ਗੁਣ ਦੇ ਰਾਹ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਸੀਂ ਅਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਸੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਨਿਖੇਧੀ ਵਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ, ਖਤਰੇ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਰਿਆ ਰਜੋ ਗੁਣ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਦੁਖ ਦਰਦ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ, ਅਸੀਂ ਦਵੰਦ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਦੁਖ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਰਜੋ ਗੁਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਥੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਸੁਆਰਥੀ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਹੀ ਸਾਡੇ ਬੰਧਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਤੋ ਗੁਣੀ ਕਿਰਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਨਿਰਇੱਛਤ ਹੋ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਕੋਈ ਭੋਗ ਵਿਲਾਸ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਉਦੋਂ ਸਾਤਵਿਕ ਬਿਰਤੀ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸਾਡੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜਦੋਂ ਕ੍ਰਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਗਿਆਸੂ ਜਦੋਂ ਸਾਤਵਿਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਤੋਂ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕੋਈ ਭੋਗ ਬਿਲਾਸ ਨਹੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਸ ਦਾ ਸਭ ਕੁਝ ਲੋਕ ਭਲਾਈ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਗਲਤੀ ਦੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਰਮ ਨਹੀਂ ਖਤਮ ਕਰਨੇ, ਕਰਮ ਨਹੀਂ ਅਰਪਣ ਕਰਨੇ, ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਸਮਰਪਣ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਫਲ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਕਰਮ ਸਾਤਵਿਕ ਬਿਰਤੀ ਤੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਾਤਵਿਕ ਸੋਚ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਤਵਿਕ ਬਿਰਤੀ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਤਮੋ ਗੁਣੀ ਸੋਚ, ਰਜੋ ਗੁਣੀ ਸੋਚ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਸਤੋ ਗੁਣੀ ਸੋਚ ਵਲ ਰੱਖੀਏ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਗੁਣ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਰਜੋ ਗੁਣ, ਤਮੋ ਗੁਣ, ਸਤੋ ਗੁਣ। ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਿਆ, ਸੋਚ ਸਾਰੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰੇਰਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਤੋ ਗੁਣ ਚਾਨਣ ਹੈ, ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੈ, ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਹੈ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਰੰਗ ਚਿੱਟਾ ਹੈ। ਰਜੋ ਗੁਣ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੈ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੈ, ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਹੈ, ਛਿੰਨ ਭਿੰਨ ਹੋਣਾ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਰੰਗ ਹੈ ਲਾਲ। ਤਮੋ ਗੁਣ ਸੁਸਤੀ ਹੈ ਜੜ੍ਹਤਾ ਹੈ, ਸਥਿਲਤਾ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਚਿੰਨ ਹੈ ਕਾਲਾ ਗੂੜ੍ਹਾ ਨੀਲਾ, ਹਨ੍ਹੇਰੇ ਦਾ ਰੰਗ।

ਜਗਿਆਸੂਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰਜੋ ਗੁਣੀ ਤੇ ਤਮੋ ਗੁਣੀ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਵੇ ਤੇ ਸਤੋ ਗੁਣ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਵੇ। ਸਤੋ ਗੁਣ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਮਨ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰੇ, ਸੰਵੇਗਕ ਸਥਿਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇ। ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ ਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰੇ ਜੋ ਕਿ ਸ਼ੁਧ ਹੈ, ਸਵੈ ਜਾਗ੍ਰਤ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਜਾਗ੍ਰਤ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਆਤਮਾ ਹੈ ਚੇਤਨ ਆਤਮਾ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਕਦੇ ਵੀ ਅਸ਼ੁਧ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਤਾਂ ਮਨ ਹੀ ਅਗਿਆਨ ਦੇ ਪੜਦੇ ਥੱਲੇ ਡਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਸਕਾਰ ਹੀ ਮਨ ਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਧੂੜ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜਦੋਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਉਤੇ ਮਿੱਟੀ ਜੰਮੀ ਪਈ ਹੈ। ਤਮੋ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਧੂੜ੍ਹ, ਰਜੋ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਧੂੜ ਜਮੀ ਪਈ ਹੈ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਧੂੜ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਨੇ ਮਨ ਨੂੰ ਦੱਬਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਹਰ ਸਮੇਂ ਚੌਕਸ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ੁਧ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਚੁਸਤ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਕ੍ਰਿਆ ਤੇ ਪਹਿਰਾ ਦੇਣ ਨਾਲ, ਨਿਰਲੇਪ ਹੋ ਕੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇਛਾਵਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਮੌਜ ਮੇਲੇ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਭੋਗ ਵਿਲਾਸ ਨੂੰ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਨ ਸ਼ੁਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਦਿਸਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਮਨ ਦੇ ਸੀਸ਼ੇ ਵਿਚ ਆਤਮਾ ਦਾ ਲਿਸ਼ਕਾਰਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਸੋਟੀ ਪਾ ਕੇ ਦੇਖੀਏ ਜਿਹੜੀ ਅੱਧੀ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇ, ਅੱਧੀ ਅੰਦਰ ਇਹ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਵੇਗੀ, ਬਿਲਕੁਲ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਸੋਚਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸਾਨੂੰ ਆਤਮਾ ਦੇਖਣ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਦੀ ਨਦੀ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਸਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਆਤਮਾ ਦਿਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਅਸ਼ਾਂਤ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਆਤਮਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਹੋਰ ਉਪਰ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਡੂੰਘੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਗਿਆਸੂ ਮਾਇਆ ਜਾਲ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਗਿਆਨ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਦੂਸਰੇ ਪਾਰ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ ਹੈ, ਉਦੇਸ਼ ਹੈ ਗੋਲ ਹੈ।



# ਅਧਿਆਇ ਛੇਵਾਂ

## ਮੋਹ ਤੇ ਨਿਰਮੋਹ

ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਕਿਵੇਂ ਜੀਊਣਾ ਹੈ, ਸੌਖਾ ਬਨਾਉਣਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਇਕ ਵੰਗਾਰ ਦੀ ਭਾਂਤੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਜੀਵਨ ਕੇਵਲ ਇਕ ਵਾਹਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ। ਛੇਤੀ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਠਹਿਰ ਕੇ ਅਸੀਂ ਸਤਿ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਹੀ ਲਵਾਂਗੇ, ਸਤਿ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇਗਾ ਅਸੀਂ ਇੱਕਲੇ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਡਾ ਅਗਿਆਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਸੰਪੂਰਨ ਤੋਂ ਨਿਖੜਿਆ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਮਾਨਵ-ਵਾਦ ਛੱਡ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂਵਾਦ ਤੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਭੂਵਾਦ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਮਾਨਵ ਬਣਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪੁਰਾਣੇ ਮੁਸਾਫਿਰ ਹਾਂ, ਸਾਡਾ ਉਦੇਸ਼ ਸੰਪੂਰਣਤਾ ਹੈ।

ਪੱਛਮ ਵਿਚ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਬੜਾ ਭੈ ਹੈ, ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਆਪਾ ਨਾ ਛੱਡ ਦੇਈਏ, ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਆਪਾ ਸਾਡੀ ਖੁਦੀ ਨਾ ਛੁਟ ਜਾਏ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਉਸਨੂੰ ਗੁਆ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਸਾਡੀ ਖੁਦੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੁਦੀ ਮਿਟ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਸਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹਿਰਦਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੰਦੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨੇ ਵਧ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਚਲ ਸਕੀਏ ਓਨਾ ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜੋੜਨਾ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਰਾਹੀ, ਇਕ ਮੁਸਾਫਿਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਏ ਹਾਂ। ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਸੰਸਾਰ, ਸੰਸਾਰਕ ਵਸਤੂਆਂ ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਹ ਕੇਵਲ ਵਰਤਣ ਲਈ ਹੀ ਦਿਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਸਾਡੀਆਂ ਨਹੀ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਕੇਵਲ ਉਧਾਰ ਲਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਹੁਣ ਜਾਂ ਫੇਰ ਠਹਿਰ ਕੇ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸਾਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਪਵੇਗਾ ਇਸ ਵਿਚ ਡਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਸਾਡਾ ਮੰਤਵ

ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ, ਸਾਡਾ ਮੰਤਵ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਤੇ ਪੈਰ ਰੱਖ ਕੇ ਅੱਗੇ ਚਲੇ ਜਾਈਏ, ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਚਲੇ ਜਾਈਏ, ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਹੱਦ ਟੱਪ ਜਾਈਏ, ਉਤਕ੍ਰਿਸ਼ਟਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਈਏ ਇਹ ਸਤਿ ਹੈ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਦਾ ਸਤਿ ਹੈ। ਇਸੇ ਲੜੀ ਵਿਚ ਇਸੇ ਸੰਵੇਦ ਇਸੇ ਬੋਧ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਈਸਾ ਜੀ ਦਾ ਉਹ ਪ੍ਰਵਚਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਾੜ ਤੇ ਦਿਤਾ ਜਿਸ ਨੂੰ **Sermaon on the Mount** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਪਰ੍ਹੇ ਦੀ ਬਾਤ ਹੈ, ਦੂਸਰੇ ਪਾਰ ਦੀ ਸਤਿ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਦੇ ਪਾਤਰ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਕ੍ਰਿਆ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਨਾਲ ਮੋਹ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਸਾਡੇ ਲਈ ਨਿਰਲੇਪਤਾ ਦੇ ਵੈਰਾਗ ਦੇ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਇਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ ਦੇ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕੀਏ। ਨਿਰਲੇਪਤਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੋਈ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਅਨੰਦ ਨਹੀਂ। ਸਾਧਾਰਣ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਫਲ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਮੰਗਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਰਦਾਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅਰਦਾਸ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਕੋਈ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਅਰਦਾਸ ਵਿਚ ਮੰਗ ਰਹੇ ਹਾਂ ਇਹ ਦੇ ਦੇ, ਉਹ ਦੇ ਦੇ, ਇਹ ਕਰ ਦੇ, ਉਹ ਕਰ ਦੇ। ਇਕ ਦੂਸਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਪ੍ਰਭੂ ਲਈ ਹੈ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਲਈ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਲਈ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਲਈ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮੈਨੂੰ ਗਿਆਨ ਦੇ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਦੇ, 'ਮੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਵਾਂ,' ਪਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਮਝ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਸਮਝ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਸਾਡੇ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਗੱਲ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਇਕ ਕਾਰਣ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਵਸਤੂ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਬਣਾਏ ਹਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸਰੂਪ ਹਾਂ, ਉਸ ਦੇ ਪਿਆਰੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਨਿਰਲੇਪ ਹੋ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਵੈਰਾਗ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚਾਹੋ ਰਿਸ਼ਤਾ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ,



ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗੇ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਿੱਤਰ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੰਨੋ ਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਗੂ ਪੱਥ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਕ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਇਕ ਮਾਤਰ ਸਾਧਨ ਮੰਨੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਿੱਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵੈ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਣ ਲਈ ਨਿਰਲੇਪ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਸੰਪੂਰਣ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪ ਵਿਚ ਇਕੱਲੇ-ਇਕੱਲੇ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪੂਰਣ। ਇਕੱਲੇ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੋਈ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਲੋਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਮਿਤਰ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੂਰਣਤਾ ਕੇਵਲ ਅੰਦਰੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਾਹਰ ਦੇ ਲੋਕੀ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਾਹਰੋਂ ਸੰਪੂਰਣਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਪਿਆਰ ਦੀ ਮੰਗ ਵੀ ਕਰਨੀ ਕੋਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਦਿਓਗੇ, ਪਿਆਰ ਮਿਲੇਗਾ ਹੀ, ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਤਸੱਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਕੇਵਲ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਲੀਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਰਮ ਦੀ ਡੋਰੀ ਸਾਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਆਦਰਸ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੇ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। 1. ਤਿਆਗ, 2. ਨਿਰਲੇਪ ਹੋਣਾ। ਪਹਿਲੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਖ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਅਨੰਦ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਰੰਗ ਰਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਉਹ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਿਹੜਾ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਉਦੇਸ਼ ਤੇ ਨਹੀਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਤਾਂ ਇਕ ਸੰਨਿਆਸੀ ਦਾ ਹੀ ਜੀਵਨ ਜੀਵਾਂਗਾ, ਇਹ ਮਾਰਗ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਿਆਂ ਲਈ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਵਿਰਲੇ ਲਈ ਹੀ ਹੈ, ਇਹ ਮਾਰਗ ਖੰਡੇ ਦੀ ਧਾਰ ਤੇ ਤੁਰਨਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਅਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਕਰਮ, ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀ ਜੁਗਤ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਦੂਸਰਾ ਮਾਰਗ ਹੀ ਅਸੀਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਇਹ ਨਿਰਲੇਪ ਹੋਣ ਦਾ ਮਾਰਗ ਨਿਰਲੇਪ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੀ ਅਸੀਂ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹਵਾਂਗੇ।

ਸਾਧਾਰਣ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਡੀਊਟੀਆਂ ਦੇ ਗੁਲਾਮ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਮੋਹ ਪੈ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਫਲ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੀ ਇਕ ਬੰਧਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕੇਵਲ ਡੀਊਟੀ ਹੀ ਸਮਝ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮਝੋਂਗੇ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਪਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਜਾਂ ਪਤਨੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਵੀ ਡੀਊਟੀ ਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਫੇਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜਾ ਤਾਂ ਗੁੱਸਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਰੋਸ ਹੋਏਗਾ ਜਾਂ ਫੇਰ ਅਪਰਾਧ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੋਏਗੀ ਜਾਂ ਨਰਾਜ਼ਗੀ ਦੀ ਜਾਂ ਫੇਰ ਕੋਈ ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੰਵੇਗ ਹੋਏਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ, ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਬੰਧਨ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਲੇਪ ਹੋ ਕੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਜੇ ਮੈਂ ਨਿਰਲੇਪ ਹੋ ਕੇ ਕੁਝ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਫਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲੇਗਾ, ਮੇਰੇ ਕਰਮ ਦਾ ਫਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲੇਗਾ। ਮਾਨਵਤਾ ਲਈ ਕਰਮ ਕਰੋ, ਮਾਨਵਤਾ ਨੂੰ ਕਰਮ ਫਲ ਦਿਓ, ਇਹੋ ਹੀ ਇਕੋ ਇਕ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਰਮ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤਿਆਗੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ, ਇਹ ਉਸ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਰਮ ਨਹੀਂ ਤਿਆਗਦਾ, ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਕਰਮ ਕਰੋ, ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਕਰਮ ਕਰੋ, ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ ਕਰੋ। ਨਿਰਲੇਪ ਹੋਣ ਤੋਂ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਵਿਰਕਤ ਹੋ ਜਾਓ, ਬੇਲਾਗ ਹੋ ਜਾਓ, ਇਕੱਲੇ ਹੋਣ ਦਾ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਰਮ ਕਰਨੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਬੇਚੈਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਕੇ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਮੋਹ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਖ ਦਾ ਸੰਤਾਪ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਕੇ ਜੀਣ ਲਈ ਜੀਵਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਭਾਗ ਖਾਣ ਵਿਚ, ਸੌਣ ਵਿਚ, ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਵਿਚ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਿਚ ਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਜੀਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਥਿਰ ਹੋ ਕੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਿਆਰ ਨਾਲ, ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਨਿਰਲੇਪ ਹੋ ਕੇ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।



ਕਰਮ ਨਹੀਂ ਸਾਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹਦੇ, ਬੰਨ੍ਹਦੇ ਹਨ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ। ਇਕ ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕੜਦੇ ਹਨ। ਸਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ ਸਾਨੂੰ ਦੰਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਸਾਡੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ ਨੂੰ ਸਾਂਭੋ ਨਹੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖੋ, ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਕੇ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਹੀ ਈਰਖਾ, ਨਫਰਤ, ਅਹੰਕਾਰ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਸਾਨੂੰ ਸੰਤੋਖ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਬਰ, ਸੰਤੋਖ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੇਖਾਂਗੇ ਉਹ ਤਾਂ ਕਦੀ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਛੁਟਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਉਸ ਮੋੜ ਤੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਿਥੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਡੀਊਟੀ ਸਮਝ ਕੇ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਕਰਮ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਕਰਮ ਤਾਂ ਕਰਨੇ ਹੀ ਹਨ ਪਰ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਕੀਤਿਆਂ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ ਕੀਤਿਆਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਬੇਲਾਗ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ ਵਿਰਕਤ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਬੇਲਾਗ ਹੋਣਾ ਵਿਰਕਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਪਲਾਇਨ, ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਨਾ ਕਰ ਸਕੀਏ ਸਾਨੂੰ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਹੋ ਕੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਸਹਿਜ ਵਿਚ ਕਰਮ ਕਰਨੇ, ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਚ ਕਰਮ ਕਰਨੇ, ਸਮਾਚਿਤ ਹੋ ਕੇ ਕਰਮ ਕਰਨੇ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਹੀ ਸਾਡੀ ਕਸਵੱਟੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਮਨਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਹੋ ਕੇ, ਨਿਰਲੇਪ ਹੋ ਕੇ ਅਸੀਂ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਅਨੰਦ ਉਹ ਹੀ ਹੈ, ਖੁਸ਼ੀ ਉਹ ਹੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਫਲ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਅਰਪਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਮਾਨਵਤਾ ਲਈ ਕਰਮ ਕਰਕੇ ਸੇਵਾ ਕਰਕੇ ਫਲ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ, ਮਾਨਵਤਾ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਹੈ –

***ਵਿਚਿ ਦੁਨੀਆ ਸੇਵ ਕਮਾਈਐ॥***
***ਤਾ ਦਰਗਹ ਬੈਸਣੁ ਪਾਈਐ***
***ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਬਾਹ ਲੁਡਾਈਐ॥***

ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ ਵਿਚ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਰਮ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਦੇ ਹੋਣ, ਉਹ ਕਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਰਥ ਸਮਝੋ। ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ, ਸੌਣਾ ਤੇ ਹੋਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨੇ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਰਥ ਨਾ ਸਮਝਣੇ ਇਹ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜੂਨ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ। ਮਨੋਰਥ ਹੈ, ਮੁਕਤੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ, ਮੁਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਿਰਲਿਪਤ ਹੋ ਕੇ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਾਰਜ ਕਰਕੇ। ਜੀਵਨ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਕੋਈ ਔਕੜ ਵੀ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਰਾਹ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਦੁੱਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰਕ ਵਸਤਾਂ ਨਹੀਂ ਸੰਸਾਰਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਸਾਡਾ ਆਪਨਾ ਰਵਈਆ ਸਾਡੀ ਆਪਨੀ ਰੁਚੀ ਹੀ ਸਾਡੇ ਸੁਖ ਦੁਖ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ 'ਦਵੰਦ' ਜਿਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ, ਕਦੀ ਵੀ ਵੱਖਰੇ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਪਰੀਤ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਸੁਖਦਾਈ ਹੈ ਕੀ ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ, ਕਿਹੜਾ ਅਨੁਭਵ ਸੁਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਹੜਾ ਦੁਖ। ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਬੰਧਨ ਹਨ, ਹਰ ਅਵਸਥਆ ਵਿਚ ਦੋਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਇਕ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ ਹਰ ਅਨੁਭਵ ਵਿਚ ਜਾਂ ਦੁਖ ਹੈ ਸੁਖ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਸੁਖ ਜਾਂ ਦੁਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕੀਏ ਉਸ ਦਾ ਰੂਪਾਂਤਰ ਕਰ ਸਕੀਏ। ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਨੇ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤ ਸਕੀਏ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਾ ਹੋਈਏ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਵਰਤਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਸਬਰ, ਸੰਤੋਖ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲਈਏ, ਮੰਦ ਭਾਗੇ ਹਨ ਪੱਛਮ ਵਾਲੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਬਰ ਨਹੀਂ, ਸੰਤੋਖ ਨਹੀਂ, ਧੀਰਜ ਨਹੀਂ। ਧੀਰਜ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਔਕੜ ਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਚਿੰਗਾੜੀ ਨੂੰ ਜਿਹੜੀ ਹਵਾ ਬੁਝਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਹਵਾ ਇਕ ਚਿੰਗਾੜੀ ਤੋਂ ਜੰਗਲ ਵਿਚ ਅੱਗ ਵੀ ਲਗਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿਚ ਜਿਸਨੂੰ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ 'ਨਿਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਜੁਗਤ ਨਾਲ ਇੱਛਾ ਰਹਿਤ ਪਿਆਰ।' ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਔਕੜਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਰੱਸੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਆਪਾ ਚੀਨ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ਆਪਨੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ਆਪਨਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਕਰ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ਫੇਰ ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਮੱਠ ਵਿਚ ਆਸ਼ਰਮ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਾ ਚੀਨਣਾ ਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਨੀ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਆਪਾ ਚੀਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਨੇ ਵਿਵੇਕ ਨਾਲ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਆਪਾ



ਚੀਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਨੀ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅੱਜ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣਾ ਕਰਕੇ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਡਰ ਹੈ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਣ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਨੇ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਦੌੜਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਆਪਨੀ ਡਿਊਟੀ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਦੌੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪੂਜਾ ਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਸਾਕਸ਼ਾਤ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਧਿਆ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਕਰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਫੇਰ ਮਨੁੱਖ, ਕਰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਇਹ ਹੀ ਦਰਜਾ ਹੈ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਫੇਰ ਮਨੁੱਖ।

ਸਾਨੂੰ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਪਾਰ ਜਾਣ ਵਿਚ ਕਾਹਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਰਜ ਕਰਨੇ ਸਿੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਾਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਾ ਚੀਨਣ ਦਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਤਿ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਫੇਰ ਹੀ ਅਸੀਂ ਗੁਰ ਕ੍ਰਿਪਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਕ੍ਰਿਪਾ ਇਕ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕ੍ਰਿਪਾਲਤਾ, ਦਿਆਲਤਾ, ਪ੍ਰਭੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਪਰ ਕ੍ਰਿਪਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੀਤੇ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਤੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਕੀਤੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੌਨ ਨੂੰ ਅਗਮ ਗਿਆਨ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੋਇਆ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਲਿਆ ਸੀ, ਭਜਨ ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਲਿਆ ਸੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰ ਲਈ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਅੰਨੇਵਾਹ ਨਹੀਂ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਨੇ ਕਰਮ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਕ੍ਰਿਪਾ ਹੋ ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕ੍ਰਿਪਾ ਕੋਈ ਨਿਯਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਿਯਮ ਬਧ ਹੈ, ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ। ਜੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਗਰਮੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤੰਗ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਕੌਤਕ ਵਰਤ ਜਾਏ ਛਾਂ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ, ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ, ਮਨ ਮਾਰ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦਰਖਤ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਵੱਡਾ ਹੋ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਂ ਇਕ ਗੱਲ ਵੱਖਰੀ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਛਾਂ ਇਕ ਕੌਤਕ ਹੀ ਲੱਗੇ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਕਿੰਨੀ ਤਿਆਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਇਹ ਹੀ ਹੈ ਕ੍ਰਿਪਾ। ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਨਿਯਮਬੱਧ ਹੋ ਕੇ ਕਰਮ ਕੀਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਮ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦੁਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਲੇਪ ਹੋ ਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਭਾਵ ਪਿਆਰ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ

ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪਿਆਰ ਕਰਕੇ ਯਾਦ ਰਹੇ ਪਿਆਰ ਕਰਕੇ ਉਦਾਸੀਨ ਹੋ ਕੇ। ਨਿਰਲੇਪ ਹੋ ਕੇ ਜੀਵਨ ਇਕ ਸੰਗੀਤ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਕਵਿਤਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ ਧੀਰਜ ਦੀ, ਸ਼ਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ, ਸਾਹਸ ਦੀ ਹੌਂਸਲੇ ਦੀ।

ਆਓ, ਅਸੀਂ ਇਕ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਦਾ ਉਦਾਹਰਣ ਲਈਏ, ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਰੁਖ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਲੱਦਿਆ ਹੋਵੇ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਲੱਦੇ ਰੁਖ ਦੇ ਪੱਥਰ ਮਾਰੋਗੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਦੇਵੇਗਾ? ਫਲ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਕਰੋ, ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਦੇਖੇਗਾ, ਚੰਗਾ ਕਰੇਗਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਭਲਾ ਹੀ ਕਰੇਗਾ। ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾੜੇ ਬੰਦੇ ਤੋਂ ਸਦਾ ਹੀ ਬਚ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੁਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਗੁੱਸੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਭਲੇ ਲਈ ਗੁੱਸਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਗੁੱਸਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਸ਼ਿਸ਼ ਜਗਿਆਸੂ ਅੱਗੇ ਵਧੇ ਵਧੇਰੇ ਤਰੱਕੀ ਕਰੇ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਗੁੱਸਾ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਦੀ ਅਗਲੀ ਪੌੜੀ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਏਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਔਕੜ ਆਏ, ਉਸਨੂੰ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਸਮਝੋ, ਉਸ ਨਾਲ ਸਿਝਣਾ ਸਿੱਖੋ, ਉਸ ਤੋਂ ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਕਿਸ ਕਰਕੇ ਆਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਸਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹ ਰਹੀ ਹੈ। ਔਕੜਾਂ ਨੂੰ ਧੀਰਜ ਤੇ ਬਹਾਦਰੀ ਨਾਲ, ਹੌਂਸਲੇ ਨਾਲ ਬਦਲੋ ਝੇਲੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੋ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੀ ਆਇਆਂ ਕਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਗ ਪਵੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਨੁਭਵ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਲੱਗਣਗੇ ਜਿਵੇਂ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਉਸੇ ਦੀ ਹੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਦਾ ਉਹ ਪਾਂਧੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਗੇ ਅੱਗੇ ਤੁਰ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸੁਚੀ ਪੈੜ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਛੱਡ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰਖਿਅਤ ਉਸ ਪੈੜ ਤੇ ਤੁਰ ਸਕੋ ਤੇ ਅੱਗੇ-ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਚਲੇ ਜਾਓ।

ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਔਕੜਾਂ, ਮੁਕਾਬਲੇ, ਦੁਖ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਪੜਤਾਲਣ ਲਈ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਕਰਕੇ ਮੁਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਸੋਲਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਇਕ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਤੁਲਸੀਦਾਸ ਜੋ



ਕਿ ਇਕ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਸਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਚਾਰ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਉਹ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਦੇਖੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੜਤਾਲੋ ਉਹ ਹਨ – ਮਜ਼ਹਬ, ਦੋਸਤੀ, ਧੀਰਜ ਤੇ ਹੌਂਸਲਾ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਲੱਗੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਔਕੜ ਨੇ, ਮੁਸ਼ਕਲ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੇਰ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਮਜ਼ਹਬ, ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡ ਜਾਏਗਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਤ੍ਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੀ ਹੋਏਗਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਏਗਾ ਤੁਹਾਡਾ ਧੀਰਜ, ਤੁਹਾਡਾ ਹੌਂਸਲਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹਸ, ਤੁਹਾਡੀ ਹਿੰਮਤ ਇਹ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਈ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਚੇ ਸੁੱਚੇ ਮਿੱਤਰ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਉਸ ਦੇ ਨਾ ਹੋਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਹੀ ਕੋਈ ਭਲਾਈ ਹੈ, ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਚੰਗਾ ਕੁਝ ਮਿਲਣਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਉਸ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕੁਝ ਵੀ। ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ। ਹਿੰਮਤ ਰੱਖੋ, ਸਾਹਸ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ, ਨਿਰਲੇਪ ਰਹਿਣ ਦਾ ਨਿਰਲੇਪ ਹੋਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਸ਼ੰਕਾ ਸੰਦੇਹ ਤੇ ਸ਼ੰਕਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਹਸ ਰੱਖੋ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰੋ, ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਊਣਤਾਈਆਂ ਦੇਖੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਊਣਤਾਈਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦਾ ਨਖੇਦੀ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਜਾਣੋ। ਜੁਗਤ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਰਮ ਕਰੋ, ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਰਹੋ, ਸਾਹਸ ਨਾਲ ਰਹੋ, ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਪਿਆਰ ਕਬਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਪਿਆਰ ਦੇ ਬਦਲੇ ਕੋਈ ਆਸ ਨਹੀਂ, ਪਿਆਰ ਤਾਂ ਪਛਾਣ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਤਾਂ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਲਈ ਨਿਰਲੇਪ ਹੋ ਕੇ ਨਿਰਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਕੇ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਹੀ ਸੱਚਾ ਪਿਆਰ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਕਮਲ ਦਾ ਫੁੱਲ ਜਿਹੜਾ ਚਿੱਕੜ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਕਦੇ ਵੀ ਉਸ ਨਾਲ ਲਿਬੜਦਾ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਸਿੱਖੋ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹੋ, ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਲਿਪਤ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਉਪਰ ਉਪਰ ਵਿਚਰੋ। ਸਿੱਖੋ, ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਵਰਤੋ ਪਰ ਕਦੀ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਾ ਸਮਝੋ, ਨਾ ਹੀ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਕੇ ਉਸ ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰੋ।

# ਅਧਿਆਇ ਸੱਤਵਾਂ

## ਮਨ ਤੇ ਮੰਤਰ

ਮੰਤਰ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ ? ਮੰਤਰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ? ਮੰਤਰ ਇਕ ਐਸਾ ਅਨੋਖਾ ਐਸਾ ਅਨੂਠਆ ਸ਼ਬਦ ਹੈ, ਵਾਕ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਜਦੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਕੇ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸਨੂੰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਹਰ ਪੀੜਾ, ਵੇਦਨਾ, ਸੰਤਾਪ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਹੋਵੇ ਭਾਵੇਂ ਮਾਨਸਿਕ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਫੇਰ ਆਤਮਕ ਹੋਵੇ, ਭਾਵ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦੁਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਹੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਸਤਿ ਵਿਚ ਇਕ ਪੜਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਸਦਾ ਹੀ ਖੇਰੂੰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਦਾ ਹੀ ਵਿਕੀਰਣ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮੰਤਰ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਹੜਾ **"man"** ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਭਰਾ ਜੋੜ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਭਾਵ ਮੁਕਤੀ, ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਬਣ ਗਿਆ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਜਿਹੜਾ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸੰਤਾਪਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦੁਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਮੰਤਰ ਇਕ ਮਾਨਸਿਕ ਆਕਾਰ ਹੈ ਰੂਪ ਹੈ, ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਹੈ, ਇਹ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਬਵਿਆਪਕ ਚੁੱਪ ਤਕ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਦੇ ਪਸਾਰੇ ਤਕ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਸੀ, ਸ਼ਬਦ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕੋਲ ਸੀ, ਸ਼ਬਦ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੀ, ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਹੀ ਉਤਪਤੀ ਹੋਈ ਮਾਸ ਬਣਿਆ, ਮਾਸ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਬਣੇ। ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਉਦੇ ਸਤਿ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਹੋਇਆ ਸਤਿ ਤੋਂ ਹੋਇਆ। ਮੰਤਰ ਦਾ ਸਰੋਤ ਰਿਸ਼ੀਆਂ-ਮੁਨੀਆਂ ਨੇ ਉਦੋਂ ਲੱਭਿਆ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਰਿਸ਼ੀਆਂ-ਮੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਇਆ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪਰਾ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿਚ ਲੀਨ ਸਨ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਰਥ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਜਿਹੜੀ ਭਾਵਨਾ ਉਸ ਨਾਲ ਜੋੜੀ ਜਾਵੇ, ਜਿਹੜਾ ਉਦੇਸ਼ ਉਸ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਏ। ਜੇਕਰ ਕੇਵਲ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਇਕ ਧੁਨ ਜੇ ਕੋਈ ਅਧਿਆਪਕ ਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਦੇ ਦੇਵੇ ਉਸ ਨਾਲ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਕਿ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਇਕ ਕੋਮਲਤਾ ਇਕ ਨਿਰਮਲਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਵੀ ਹੈ ਇਕ ਧੁਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਰ ਨਹੀਂ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਮੰਤਰ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਅਰਥ, ਭਾਵਨਾ, ਉਦੇਸ਼ ਇਹ ਸਭ ਜੁੜੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਭ ਵੱਧ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ,



ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਭਾਵਨਾ, ਉਦੇਸ਼ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮੰਤਰ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਵੀ ਜੋੜੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੀ ਮੰਤਰ ਦਾ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਮੰਤਰ ਕੇਵਲ ਉਦੋਂ ਹੀ ਅਸਰ ਕਰਨਗੇ ਜਦੋਂ ਮਨ ਪਵਿੱਤਰ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਪਰੰਪਰਾ ਉਚ ਗਿਆਨ ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ, ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਗੁਰੂ ਦੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ, ਮੰਤਰ ਦੀ ਠੀਕ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਰਹੱਸ ਹੈ, ਅਭਿਆਸ ਤੇ ਸਵੈ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਦਾ ਠੀਕ ਮੇਲ, ਨਾਲ ਹੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ। ਮੰਤਰ ਦਾ ਜਿੰਨਾਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋਗੇ ਓਨਾ ਹੀ ਮੰਤਰ ਦੇ ਗੁਣ ਮੰਤਰ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਧਦਾ ਜਾਏ, ਮੰਤਰ ਓਨਾ ਹੀ ਡੂੰਘਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਆ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਏਗਾ। ਮੰਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਰ ਦੀ ਸੱਤਾ ਤੋਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਸੱਤਾ ਤੇ ਲੈ ਜਾਵੇਗਾ, ਅੰਤ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਤਮ ਡੂੰਘਾਈਆਂ ਤੋਂ ਆਤਮਕ ਉਚਾਈਆਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਮੰਤਰ ਪੁਰਾਤਨ ਵਿਗਿਆਨ, ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਉਚ ਗਿਆਨ, ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਅਦਾਰੇ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ। ਇਕ ਆਮ ਮਨੁੱਖ ਜਿਹੜਾ ਇਕ ਸਿਧਾਂਤ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਜਿਹੜਾ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਉਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦਾ, ਇਹ ਵਿਗਿਆਨ ਕੀ ਹੈ? ਬਿਲਕੁਲ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗੁਰੂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮੰਤਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਪ੍ਰਨਾਲੀ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗ ਸਕਦਾ। ਜਦੋਂ ਮੰਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਕ ਸਮਰੱਥ ਗੁਰੂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਮੰਤਰ ਉਦੋਂ ਹੀ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਮਾਤਰ ਸਾਧਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਹਸਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕੋਲੋਂ ਅਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਕੋਈ ਅਧਿਆਪਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪਤਨੀ, ਕੋਈ ਮਿੱਤਰ। ਹਾਂ ਪਰ ਉਹ ਵੀ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਮਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮੁੜ ਜੰਮਣ ਜੋ ਵੀ ਵਿਚ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਬੋਲਣ ਦੀ ਕੋਈ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਸਾਡੀ ਜ਼ੁਬਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਸਾਡਾ ਚੇਤਨ ਮਨ ਹੌਲੀ-

ਹੌਲੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਡਾ ਅਚੇਤ ਮਨ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਪਿਆ ਹੈ, ਸਾਡੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਮਾੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਉਸ ਉਸ ਸਮੇਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੇਤਨ ਮਨ ਤਾਂ ਮਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਭਾਗ ਹੈ। ਅਚੇਤ ਮਨ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਚੇਤਨ ਮਨ ਪੂਰੇ ਮਨ ਦਾ ਚੌਥਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਬਾਕੀ ਤਾਂ ਤਿੰਨ ਚੌਥਾਈ ਭਾਗ ਅਚੇਤ ਮਨ ਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਯਾਦਗਾਰਾਂ ਹਨ, ਅਨੁਭਵ ਹੈ, ਸੰਵੇਗ ਹਨ, ਭੈ ਹੈ, ਕਲਪਨਾਵਾਂ ਹਨ ਤੇ ਆਕਾਰ ਹਨ। ਮਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮੁੜ ਜੰਮਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਅਚੇਤ ਮਨ ਤੇ ਅਰਥ ਅਚੇਤ ਮਨ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਬਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਾਡੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਨੁਭਵ ਉਹ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਪਏ ਆਕਾਰ ਤੇ ਕਲਪਨਾਵਾਂ ਹੀ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕੋਈ ਮਿੱਤਰ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਇਹੋ ਹੀ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੰਤਰ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸੰਮਲਿਤ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਮੰਤਰ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡਾ ਅਰਧ ਚੇਤਨ ਮਨ ਤੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਸ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਪਵੇ ਇਹ ਮੰਤਰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਔਖੇ ਵੇਲੇ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਫੇਰ ਇਹ ਮੰਤਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮਰਨ ਤੇ ਮੁੜ ਜੰਮਣ ਦੇ ਵਿਚ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮੰਤਰ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੇ ਆਕਾਰ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਕਰਾ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਥੱਲੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਮੰਤਰ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਮਿੱਤਰ ਕੋਈ ਆਗੂ ਕੋਈ ਅਧਿਆਪਕ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦਿਆਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਮੰਤਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕੇ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕੰਮ ਹੈ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨਾ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀ ਸਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਦਾ ਕਾਰਣ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਸਰੋਤ ਕੀ ਹੈ? ਕਿੱਥੋ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਇਹ ਵੀ ਜਾਨਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ



ਜਾਨਣ ਲਈ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪਾਸਾ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਾਂ,ਪਰ ਦੁਖ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਰਪਣ ਕਰੀਏ, ਕਿਵੇਂ ਅਭਿਨੈ ਕਰੀਏ, ਅਸੀਂ ਸਦਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਨ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੁਖ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਛੁਪੀਆਂ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਦਿਸਦੀਆਂ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਤੰਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਪਾ ਵੀ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਕਸ਼ੀ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਫੇਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਫਿਕੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਯਾਦਾਂ ਦੀ ਪਰਤ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਥੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੰਸਕਾਰ ਦੇ ਬੀਜ ਬੀਜਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਤਹਿ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਪਰਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਨ ਮਨ ਦੀ ਨਦੀ ਨਹੀਂ ਚਲ ਸਕਦੀ ਨਹੀਂ ਬਹਿ ਸਕਦੀ। ਇਸੇ ਸਤਾ ਤੋਂ ਇਸੇ ਪਰਤ ਤੋਂ ਯਾਦਾਂ ਉਠਦੀਆਂ ਹਨ ਚਿੰਨ ਉਠਦੇ ਹਨ ਮਨ ਤੇ ਪਏ ਨਿਸ਼ਾਨ ਉਠਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਚੇਤਨ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਹ ਸੰਸਕਾਰ ਉਪਰ ਆ ਕੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਣ, ਸਾਨੂੰ ਫੇਰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਾ ਕਰਨ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨਾਲ ਨਿਬੜਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਪਈਆਂ ਹਨ ਤੇ ਸਾਡਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕੋਈ ਵਾਸਤਾ ਨਹੀਂ। ਸਾਡੀ ਸਿਖਿਆ ਕੇਵਲ ਸਾਨੂੰ ਚੇਤਨ ਮਨ ਨਾਲ ਨਿਬੜਨਾ ਹੀ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਪੂਰਾ ਮਨ ਉਸ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਚੇਤਨ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਮਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿਸਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਕਰਕੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਇਸੇ ਨੂੰ ਮਨ ਦਾ ਏਕੀਕਰਨ ਕਰਨਾ ਇਕ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਲਿਆਣਾ ਇਕ ਪੁਆਇੰਟ ਤੇ ਲਿਆਉਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਚੇਤਨ ਮਨ ਜਗਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਚੇਤਨ ਮਨ ਵੀ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਬੇਧਿਆਨੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭ ਹੈ। ਮਨ ਵਿਚ ਮੰਤਰ ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਚੁੱਪ

ਰਹਿ ਕੇ ਮੰਤਰ ਜਪਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੰਕਲਪ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਭਾਵ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਸੰਕਲਪ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਚੇਤਨ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪੂਰਾ ਮਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਧਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪੂਰਾ ਚੇਤਨ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਾਧਾਰਣ ਪੱਖੋਂ ਮਨੁੱਖ ਚੇਤਨਾ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਸ ਆਏ ਹਾਂ - ਜਾਗਤ, ਸੁਪਨ, ਨੀਂਦਰਾ। ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ੀਆਂ-ਮੁਨੀਆਂ ਨੇ ਚੌਥੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਅਵਸ਼ਕ ਸਮਝਿਆ, ਉਹ ਹੈ ਸੁਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸੌਣਾ ਭਾਵ ਸਮਾਧੀ। ਇਸ ਚੌਥੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਚਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਸ ਸਮਾਚਿਤ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦਿਆਂ ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਆਏ ਉਸ ਤੋਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ। ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਇਹ ਹੀ ਸਿੱਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਦੇਖਣਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਕਸ਼ੀ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਚਾਪ ਲੰਘਣ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਧੀਰਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਲੋੜ ਹੈ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣ ਦੀ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸਮਝ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਹੈ, ਚਲਦਾ ਹੈ ਉਹ ਅਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਸਾਡਾ ਹੀ ਸਿਰਜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈਏ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇਈਏ। ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਗੱਲ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਅੱਜ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸਾਲ ਪਹਿਲੇ ਹੋ ਗਿਆ ਉਸਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਈਏ ਉਹ ਜੋ ਹੋਣਾ ਸੀ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਉਹ ਸਾਡਾ ਵਰਤਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ, ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਹੀ ਬੁਲਬੁਲੇ ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਮਨ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਉਣ ਦੇਈਏ, ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪੇ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕਦੀ ਲੜਾਈ ਨਾ ਕਰੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਬਾਧਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਹਰ ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਨਿਰਣੇ ਕਰੋ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇ ਸਾਕਸ਼ੀ ਬਣੇ ਰਹੋ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਲੜੋ ਨਹੀਂ।



ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਇਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ। ਬੜੀ ਛੇਤੀ ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹਾਂ ਤੇ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਆਪ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹਾਂ ਭਾਵ ਅਸੀਂ ਦੋਨੋਂ ਇਕ ਨਹੀਂ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ, ਨਰੀਖਣ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਭੇਦ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸੋਚਦਾ ਕੌਣ ਹੈ ਤੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਕੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੈ, ਮੇਰੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹਨ, ਮੇਰਾ ਮਨ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਅੱਡ ਹੈ। ਇਹ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਹੈ ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੱਪੜੇ ਪਾਏ ਹੋਣ। ਮੈਂ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦਿਆਂ ਪਰ ਮੇਰੀ ਤਦਰੂਪਤਾ ਕਦੀ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗੱਲਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡ ਦਿਓ ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਆਪ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਤੁਸੀਂ ਸਦਾ ਹੀ 'ਮੈਂ' ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ 'ਮੈਂ' ਤੇ ਉਹ ਮੈਂ ਮੇਰੀ ਜੋ ਸੋਚਦੀ ਹੈ ਮੇਰਾ ਜੋ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਦਾ ਭੇਦ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ, ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਇਕ ਗੁਲਾਮ ਹੋ। ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ ਹੈ ਸਵੈ ਪ੍ਰੇਖਣ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਸਵੈ ਪ੍ਰੇਖਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਮਨ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਇਕ ਲੜੀ ਹੈ ਇਕ ਨਦੀ ਵਹਿ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਵਹਿੰਦੀ ਹੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਚਿੰਨ ਹਨ ਵਿਚਾਰ ਹਨ, ਕਲਪਨਾਵਾਂ ਹਨ, ਅਨੋਖੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ, ਵਹਿਮ ਹਨ, ਕਲਪਿਤ ਚਿੱਤਰ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਸਾਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਇਕ ਪਾਸੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਵੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਅੱਡ ਹਨ, ਫਰਕ ਹਨ ਇਹ ਇਕ ਅਲੱਗ ਸਚਾਈ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਉਹ ਪਹਿਚਾਣ ਜਿਹੜੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੈ ਅਨੋਖੀ ਹੈ ਸਾਰੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੱਤ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਨਾ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਸਾਡੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਉਦੋਂ ਵੀ ਸਾਡੀ ਤਦਰੂਪਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਆਪਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ ਆਪੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਪਿਛੇ ਡੂੰਘੇ ਹੋਰ ਡੂੰਘੇ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨਾ

ਹੈ। ਅਸੀਂ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਦੇਖੀਏ ਜ਼ਰੂਰ ਪਰ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਾ ਬਣੀਏ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਗੱਡੀ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਗੱਡੀ ਤੋਂ ਡਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅੰਦਰ ਸਮਾਚਿਤ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੈ। ਡਰ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਭੈ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ, ਕੋਈ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ, ਨਿਰਭੈਤਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਪੂਰਣ ਪ੍ਰੇਮ ਸਾਡਾ ਆਪਣੇ ਲਈ ਪ੍ਰੇਮ ਪਿਆਰ ਇਹ ਅੰਦਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੋਂ ਪਾਰ, ਪਰ੍ਹੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿਹੜੀ ਵੀ ਗੱਲ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਇਕ ਖਾਸ ਵਰਗ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਖਾਸ ਵਸਤੂ ਖਾਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਵਿਸ਼ਾ ਉਹ ਵਰਗ ਜਿਸ ਦਾ ਵੇਗ ਮਨ ਵਿਚ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਕੇਵਲ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰੇਖਣ ਦੀ। ਇਹ ਵੀ ਭਾਵੇਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਵੇਗ ਕਿਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਕੇ ਖਤਮ ਹੋਵੇਗਾ, ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰੇਖਣ ਕਰੋ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਲੰਘ ਲੈਣ ਦਿਓ। ਕਦੀ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਲੜਾਈ ਨਾ ਕਰੋ। ਕਦੀ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਘਨ ਨਾ ਸਮਝੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਾਦ ਵਿਵਾਦ ਨਾ ਕਰੋ, ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਹੀ ਕਰੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦਿਓ, ਲੰਘਣ ਦਿਓ। ਕਦੀ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਮਿਲਾਓ ਕਦੀ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਕ ਰੂਪ ਨਾ ਹੋਵੋ।

ਹਾਂ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੀ ਕਰੋ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਖੁਲ੍ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ, ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਮ ਕਰੋ। ਸਾਧਾਰਣ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੇਵਲ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਪ੍ਰੇਖਣ ਕਰੋ, ਸਾਖਸ਼ੀ ਬਣੋ, ਮੰਤਰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਜੇਕਰ ਮਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਚਲਦੇ ਰਹਿਣ ਤੁਹਾਡਾ ਖਹਿੜਾ ਹੀ ਨਾ ਛੱਡਣ, ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਸਥਿਰ ਹੋ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਰਹੋ।

ਸ਼ੁੱਧੀ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਅੰਦਰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦੀ ਇਹ ਵਿਧੀ, ਮਨ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨਾ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਕਾਹਲੇ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਾਹਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿ ਅਸੀਂ



ਉਚਾਈਆਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਛੋਹ ਰਹੇ ਅਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਅੱਗੇ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਵਧ ਰਹੇ ਸਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਅਨੁਭਵ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮਨ ਵੀ ਖਾਲੀ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਕੋਈ ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੀਚਾਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੇ, ਸਭ ਕੁਝ ਸ਼ਾਂਤ ਹੈ ਫੇਰ ਵੀ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੋਈ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ। ਮੱਠ ਵਿਚ ਆਸ਼ਰਮ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਨਵਾਂ ਜਗਿਆਸੂ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਆਕੁਲ ਹੈ, ਬੇਚੈਨ ਹੈ, ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਕਲਾ ਦਾ ਮਾਹਰ ਬਣ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਸਿੱਖੋ, ਜੋ ਪ੍ਰੇਖਣ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰੇਖਣ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ। ਇਸ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਵਿਚ ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਧਨ ਦੇ ਵਰਗ ਵੀ ਮਨ ਵਿਚ ਚਲ ਰਹੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰੋ, ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਪ੍ਰੇਖਣ ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਵੋਗੇ, ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਲਵੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠ ਜਾਓਗੇ ਤੇ ਸਭ ਵਿਸ਼ੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਇਕ ਦਮ ਬਾਅਦ ਕਦੀ ਵੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਨਾ ਬੈਠੋ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਦੀ ਬਹੁਤ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਕਦੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਨਾ ਬੈਠੋ ਕਿਉਂਕਿ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਮਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਨਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਉਲਝਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੋਚਣਾ ਤੇ ਦੇਖਣਾ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦਿਆਂ ਮਨ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਮਨ ਵਿਚ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਚਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਮਨ ਰੁਝਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਨ ਰੁਝਾ ਹੋਵੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਮਨ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਸੋਚ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਜਾਂਚੋ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਰੋ। ਵਿਚਾਰ ਆਉਣਗੇ ਚਲੇ ਜਾਣਗੇ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਇਕ ਨਾ ਹੋਵੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ ਨਾ, ਆਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ ਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਨਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਏਗਾ

ਕਿਹੜੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹਨ, ਕਿਹੜੇ ਮਾੜੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਸਦਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਹੈ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਉਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਹੀ ਏਸੇ ਥਾਂ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਮੰਤਰ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਮੰਤਰ ਇਤੇ ਹੀ ਇਕ ਅਮੋਲਕ ਵਸਤੂ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੰਤਰ ਇਕ ਬੀਜ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਤੇ ਅਸੀਂ ਇਕ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ। ਮੰਤਰ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਹੋਣ ਲਈ, ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੰਤਰ ਨੂੰ ਬੀਜ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੰਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮੰਤਰ ਨੂੰ ਜਪੋ, ਜਪਦੇ ਰਹੋ, ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਜੀਭ ਤੇ ਅਜਪਾ ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਹੀ ਰਹੋ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਕ ਨਵਾਂ ਵਿਸ਼ਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਘਰ ਕਰ ਲਵੇਗਾ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਾਂਗੇ, ਅਸੀਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਮੰਤਰ ਨੂੰ ਜਪ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਮੰਤਰ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਹਨ - ਆਤਮ ਚਿੰਤਨ, ਪ੍ਰੇਖਣ, ਦਰਸ਼ਕ ਹੋਣਾ ਤੇ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ। ਚੰਗੇ ਮੰਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਇਕ ਰੂਪ ਹੋਣਾ ਛੱਡ ਦਿਆਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਫੇਰ ਇਹ ਕੇਵਲ ਇਕ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਤੇ ਦਰਸ਼ਕ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਵਾਂਗੇ ਜਿਹੜਾ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਸਿੱਧ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਦੇ ਬਦਲਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਸਵੈ ਆਪਾ ਆਤਮਾ ਜਿਹੜਾ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਫਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਅਣਆਤਮਾ, ਮਾਇਆ ਸੰਸਾਰੀ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਅੱਗੇ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਸਵੈ ਨੂੰ ਆਪਣਾਉਂਦੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਆਤਮਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਕੇਵਲ ਆਪਾ ਚੀਨਣ ਦੀ ਤੇ ਮੰਤਰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਕੇ ਅੰਦਰ ਉਤਾਰਨ ਦੀ ਮੰਤਰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਸ-ਨਸ ਵਿਚ ਵਸ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



# ਅਧਿਆਇ ਅੱਠ

## ਮੁਕਤੀ - ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ

ਕੇਵਲ ਗਿਆਨ ਹੀ ਮੁਕਤੀਦਾਇਕ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਅੱਗ ਦਾ ਲਾਂਬੂ ਲੱਕੜੀਆਂ ਦੇ ਢੇਰ ਨੂੰ ਸਾੜ ਕੇ ਸੁਆਹ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਗਿਆਨ ਦੀ ਅੱਗ ਸਾਰੇ ਕਰਮ ਸਾੜ ਕੇ ਸੁਆਹ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੀਤਾ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਗਿਆਨ ਜਾਂ ਬੁੱਧੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਮ ਕਟ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਟਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੰਧਨ ਢਿੱਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਬੁੱਧੀ ਤੇ ਗਿਆਨ ਜੀਵਨ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਰੱਸੀ ਸੜ ਹੀ ਜਾਏ ਫੇਰ ਉਹ ਗੰਢ ਮਾਰਨ ਜੋਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਦਾ ਰੂਪ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਰੱਸੀ ਵਰਗੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਮ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਗਿਆਨ ਦੀ ਅਗਨੀ ਨਾਲ ਫੂਕ ਦਿਤੇ ਜਾਣ ਉਹ ਸੜ ਕੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਉਹ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਭਾਵੇਂ ਕਰਮ ਲੱਗਣਗੇ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੰਨ੍ਹਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਖਤਮ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਜਿਹੜੀ ਕਰਮਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਰੂਪ ਬਦਲ ਕੇ ਬੁੱਧੀ ਤੇ ਗਿਆਨ ਬਣ ਗਈ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਉਹ ਗਿਆਨ ਦੀ ਅਗਨੀ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਕਰੀਏ ਕਿਵੇਂ ਉਜਵਲ ਕਰੀਏ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਸੰਸਕਾਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਦੌੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਦੌੜਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਨਹੀਂ ਹਟ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਰਮ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹੋਗੇ ਕਰਮ ਉਥੇ ਹੀ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਗੇ। ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਔਕੜਾਂ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੀ ਪਕੜ, ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਪਕੜ, ਗਿਆਨ ਨਾਲ, ਆਤਮਕ ਸ਼ਕਤੀ ਰਾਹੀਂ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਕਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਲੋਕ ਚੰਗਾ ਕਰਨਾ ਭਲਾ ਕਰਨਾ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਫਿਲੌਸਫੀ ਹੀ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਸਕਦੀ। ਜੋ ਚੰਗਾ ਸਮਝਣਾ ਕੇਵਲ ਉਸ ਵਿਚ ਹੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਰੱਖਣਾ ਇਹ ਇਕ ਬੜੀ ਹੀ ਓਪਰੀ ਤੇ ਦਿਖਾਵੇ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਉਤਾਰ ਚੜ੍ਹਾਅ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਅਧੂਰਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀ ਨਿਰਸੁਆਰਥ

ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ, ਕਰਮ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੋਲਣਾ ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਆਤਮਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਦਰ। ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਰਥ ਜਾਣ ਕੇ, ਜੀਵਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਜਾਣ ਕੇ, ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਜਾਣ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਜੀਵਨ ਹੈ ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਹੀ ਜੀਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਗਤੀਹੀਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਕੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮ ਬੰਧਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਰੱਸੀ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸੁਆਰਥੀ ਹੋਣ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਨਿਕਾਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਪਸ਼ੂ ਤਾਂ ਸੁਆਰਥੀ ਹੈ ਹੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੂਪ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਕੇਵਲ ਵਿਸ਼ੇ ਵਸਤੂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਕੇਂਦਰ ਹਨ। ਕੇਵਲ ਮਨੁੱਖਾਂ ਕੋਲ ਹੀ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅੰਤਰੀਵ ਗਿਆਨ ਹੈ। ਸੰਜਮ, ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ, ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਕਰਮ ਕਰਨੇ, ਆਪਣੀ ਮਨੋ ਸਰੀਰਕ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ ਜੀਉਣਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਡੂੰਘੇ ਜਾਣਾ, ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਤਮਾ ਜਿਹੜੀ ਸਦਾ ਨਿਰੋਲ ਹੈ, ਸਵੈ ਜਾਗ੍ਰਤ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਸਰੀਰ ਲਈ ਜੀਣਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਬਾਹਰੀ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣਾ ਕੇਵਲ ਸੰਸਾਰ ਲਈ ਜੀਣਾ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਤਮ ਘਾਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਖੇੜੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੇ।

ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਭਾਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਸਮਤ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਪਣੀ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਪਿਛੇ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਕਿਸਮਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਜੀਣ ਦੀ ਜੁਗਤ ਜਾਣ ਕੇ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਸਮੇਂ, ਪੁਲਾੜ ਤੇ ਕਾਰਣਤਾ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਸੰਸਾਰਕ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਪੁਲਾੜ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਤੇ ਪੁਲਾੜ ਹੈ ਕੀ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਨਹੀਂ ਇਹ ਤਾਂ ਇਕ ਸੰਪੇਖ ਧਾਰਣਾਵਾਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਉਹ ਉਚੇਰੀਆਂ ਚੇਤਨਤਾ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਚਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਸਮਾਂ, ਪੁਲਾੜ ਕਾਰਣਤਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਫੇਰ ਉਥੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦੁਖ ਭਰਮ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰ



ਤੇ ਮਨ ਹੀ ਸਮਝਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਮਨ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਜੋ ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੋਟੀਆਂ ਸੀਮਾ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਸੁੰਗੜ ਕੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਗਲਤੀ ਕਰ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਡੋਰੀ ਪੱਕੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸੰਸਕਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਨੂੰ ਚੌਰਾਸੀ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿਚ ਧੱਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਫੇਰ ਜੰਮਣਾ ਤੇ ਮਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਸੱਤ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਵੱਖਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣਾ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਹੋਂਦ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲਈ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਵੱਖਰਾ ਹੀ ਚੋਲਾ ਪਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਂਤ ਮਨ ਹੀ ਹਰ ਪੱਧਰ ਤੇ ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅੰਤ ਵਿਚ ਮੁਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੰਸਕਾਰ ਸਾਡੇ ਅਗਿਆਨ ਕਾਰਣ ਜੋ ਪਾਪ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਪੱਖ ਤੋਂ ਉਖੜ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਨਦੀ ਆਪਣੇ ਰਾਹ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਉਹ ਗਤੀਹੀਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਸਰੂਪ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪਤਿਤ ਹੋ ਕੇ ਦੁਖਾਂ, ਭਰਮਾਂ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚੇਤਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਸਮਾਜਿਕ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਸਵੈ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੂਖਮ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਸਥੂਲ ਸਾਰੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਕਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ ਕਰਨੇ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਮਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮਨ ਦੀਆਂ ਪੱਧਰਾਂ ਤੋਂ ਪਾਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੋਂਦ ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅੰਤ ਨੂੰ ਮੁਕਤੀ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ ਨਿਰਲੇਪ ਹੋ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਨਿਰਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਅਧਿਆਤਮਵਾਦ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਬਰਾਬਰੀ ਦਾ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਕੋਈ ਭੇਦ ਨਾ ਰਹੇ ਮਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਚੇ ਉਠ ਜਾਏ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਚਲੇ ਜਾਏ ਮੁਕਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦੀ

ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਕੀ ਹਨ, ਕਿਹੜੇ ਹਨ ਏਸ ਗੱਲ ਤੇ ਸਦਾ ਹੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਾਏ ਰਹਿਣਗੀਆਂ ਹੀ ਪਰ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਚਾਰ ਕੇਵਲ ਓਪਰੇ ਹੀ ਹੋਣਗੇ ਸੱਤਾ ਤੇ ਹੀ ਹੋਣਗੇ, ਡੂੰਘਾਈ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਥੱਲੇ ਜਾ ਕੇ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਏਕਤਾ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਕਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕੋਈ ਵੀ ਕਰਮ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਕੋਈ ਪਦਵੀ ਹੋਏ, ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਪੂਰਨਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਕ ਅਨਕੂਲਤਾ ਮੂਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਕ ਆਤਮਕ ਮੂਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਸ ਦੀ ਆਤਮਾ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ, ਸੋਚ ਨੂੰ, ਇਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਕ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਤਮਕ ਰੂਪ ਦੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਰਮ, ਆਪਣੀਆਂ ਡੀਊਟੀਆਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਬੰਧਨ ਦੇ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਸੂਖਮ ਬੀਜ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪੈਣਗੇ।

ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੁਖ ਸੰਤਾਪ, ਉਦਾਸੀ, ਜਿਹੜੀ ਸਾਡੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ, ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਸੋਧ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਹਾਂ ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਤਵ ਤੋਂ ਪਿਛੇ ਨਾ ਹਟੀਏ ਕਰਤਵ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਨਾ ਕਰ ਦੇਈਏ।

ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਦੇਣ ਉਦੋਂ ਹੀ ਮੁਕਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਦੋਂ ਹੀ ਚੁਕਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਕਰਜ਼ਾ ਚੁਕਤਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਰਜ਼ਾ ਦਿਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਜਿਸ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਜਨਮ ਲਿਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੇਣ ਦਿਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਅਸੀਂ ਕਦੀ ਵੀ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਤਵ ਕਰੀਏ, ਨਿਰਲੇਪ ਹੋ ਕੇ ਕਰੀਏ ਤੇ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਰਿਣ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹੀਏ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਚੋਣ ਆਪ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਉਹ ਸਾਡੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੋ ਜਿਹਾ ਕੋਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਰਿਸਤੇ ਉਹ ਚੁਣਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਦਿਲ ਲਗਾ ਕੇ ਕਰਨੀ ਸੱਚੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰਨੀ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੱਚੇ ਹੋਵਾਂਗੇ ਫੇਰ ਸਾਰੇ ਅੱਗੇ ਦੇ ਬੰਧਨ ਕੱਟੇ ਜਾਣਗੇ, ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨਹੀਂ ਪੈਣਗੀਆਂ। ਸਾਡਾ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਸੁਹੇਲਾ ਰਹੇਗਾ। ਗਿਆਨ ਦੀ ਅਗਨੀ ਸੁਆਰਥੀ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਭਸਮ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ



ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਦੇਣ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਚੁਕਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰਮ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਕਰਮ ਸਾਡੇ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਣ। ਸਾਡੇ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਬਣਨ, ਸਾਡੇ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਰੋੜੇ ਨਾ ਬੰਨ੍ਹਣ, ਕੰਡੇ ਨਾ ਬੰਨ੍ਹਣ।

ਜਗਿਆਸੂ, ਤੱਤ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ, ਪ੍ਰਮਾਤਮ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਰਾਹ ਤਰੀਕਾ, ਇਹ ਤਿੰਨ ਪਾਸੇ ਹਨ, ਕਰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪਾਸੇ, ਯੰਤਰ ਕਿਰਿਆ, ਘਟਨਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਹੀ ਕਰਮ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਿੰਨੋ ਹੀ ਤਿੰਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਸਤੋ ਗੁਣ, ਰਜੋ ਗੁਣ, ਤਮੋ ਗੁਣ। ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਚ ਕਰੋੜਾਂ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹਨ ਹਰ ਪ੍ਰਾਣੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਵਖਰਾ ਹੈ ਉਸ ਵਰਗਾ ਦੂਸਰਾ ਕੋਈ ਨਹੀਂ। ਭਿੰਨਤਾ ਵਿਸ਼ਵ ਦਾ ਨਿਯਮ ਹੈ। ਇਸ ਭਿੰਨਤਾ ਵਿਚ ਉਸ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਹੈ ਉਹ ਇਕ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਹੀ ਸਤੋ ਗੁਣੀ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਹੈ। ਭਿੰਨਤਾ ਵਿਚ ਏਕਤਾ ਦਾ ਸਤਿ ਕੇਵਲ ਸਤੋ ਗੁਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਸਾਗਰ ਵਿਚ ਅਨੇਕਾਂ ਲਹਿਰਾਂ ਹਨ ਪਰ ਹਰ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੈ, ਫਰਕ ਹੈ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੋਤ ਤਾਂ ਇਕ ਹੀ ਪਾਣੀ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਹੀ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਹੀ ਸਤੋਗੁਣੀ ਗਿਆਨ ਹੈ। ਸੋਨੇ ਤੋਂ ਕਈ ਗਹਿਣੇ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਉਹ ਹੈ ਤਾਂ ਸੋਨਾ ਹੀ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਨੇਕਤਾ ਵਿਚ ਏਕਤਾ ਦੇਖਣੀ ਹੈ ਸਤੋ ਗੁਣ ਦਾ ਪਰਵਾਹ ਹੈ।

***'ਆਪੇ ਇਕ ਤੋਂ ਅਨੇਕ ਹੋ ਕੇ***
***ਆਪੇ ਖੇਲੇ ਖੇਲ ਆਪਣਾ।'***

ਜਿਵੇਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਜ਼ਹਬ ਹਨ ਹਿੰਦੂ, ਬੋਧੀ, ਈਸਾਈ, ਜੈਨੀ, ਜੂਡਾ ਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਏਕਤਾ ਦੀ ਝਲਕ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਇਕ ਪ੍ਰਭੂ, ਇਕ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਮੰਤਵ ਇਕ ਹੈ ਉਹ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸਤੋ ਗੁਣੀ ਗਿਆਨ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਪਸ਼ੂ, ਪਕਸ਼ੀ, ਕੀੜੇ ਮਕੌੜੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਨ ਪਰ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾਨ ਇਕ ਜੀਵਨ ਇਕ ਹੈ ਉਸ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਵਾਸ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਸਤੋ ਗੁਣ ਦਾ ਹੀ ਪਸਾਰਾ ਹੈ।

ਰਜੋ ਗੁਣੀ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਭਿੰਨਤਾ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਭਿੰਨਤਾ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਖਦੇ

ਹੋ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਰੁਚੀ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਸੁਭਾਅ ਰਜੋ ਗੁਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸੁਭਾਅ ਰਜੋ ਗੁਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸੁਭਾਅ ਲਈ ਏਕਤਾ ਦੇਖਣੀ, ਭਿੰਨਤਾ ਮਿਟਾਉਣੀ, ਭਿੰਨਤਾ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਨੇ ਅਤਿ ਦੁਖਦਾਈ ਹਨ।

ਤਮੋ ਗੁਣੀ ਗਿਆਨ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਕਾਰਨ ਪਰਿਨਾਮ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਅਸਪਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਜਟਿਲ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਤਿ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਢਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮੋਹ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਮੋਹ ਵਿਚ ਐਨੇ ਫਸੇ ਪਏ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਉਹ ਵਸਤੂ ਦਿਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇ। ਅਗਿਆਨ ਦੇ ਕਾਰਣ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਾਰਣ ਤੇ ਪਰੀਣਾਮ ਨੂੰ ਦੇਖ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤਮੋ ਗੁਣੀ ਗਿਆਨ ਅਸ਼ੁੱਧ ਗਿਆਨ ਹੈ, ਅਗਿਆਨ ਹੈ, ਅਸ਼ੁੱਧ ਵਿਚਾਰ ਹਨ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵਿਪਰੀਤ ਹਨ। ਤਮੋ ਗੁਣੀ ਗਿਆਨ ਦਾ ਇਹ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੈ। ਤਮੋ ਗੁਣੀ ਗਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਸਮਝ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ਉਸੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬੰਨ੍ਹੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਸੇ ਨੂੰ ਪੂਰਣ ਸਮਝਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਉਹ ਪੂਰਣ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਹੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਗਿਆਨ ਬਰਬਾਦੀ ਵਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮੋਹ ਵਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੇਵਲ ਸਤੋ ਗੁਣੀ ਗਿਆਨ ਹੀ ਅਨੇਕਤਾ ਵਿਚ ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਤਮੋ ਗੁਣੀ ਗਿਆਨ ਏਕਤਾ ਵਿਚ ਵੀ ਅਨੇਕਤਾ ਹੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਸਤੋ ਗੁਣੀ ਗਿਆਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤਮੋ ਗੁਣੀ ਗਿਆਨ ਆਤਮ ਅਧੋਗਤੀ, ਅਪਮਾਨ ਕਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਕਰਮ ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ, ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ, ਲਾਲਚ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ, ਇੱਛਾ ਰਹਿਤ ਹੋ ਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ, ਨਫਰਤ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ, ਫਲ ਦੀ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਉਹ ਹੀ ਸਤੋ ਗੁਣੀ ਗਿਆਨ ਹਨ, ਸਤੋ ਗੁਣੀ ਕਰਮ ਹਨ। ਚੇਸ਼ਟਾ, ਲੋਭ, ਦ੍ਵੈਸ਼, ਘ੍ਰਿਣਾ, ਮਨ ਨੂੰ ਦਵੰਦ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ, ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਆਤਮ ਸੁਖ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਆਤਮ ਭੋਗ ਵਿਲਾਸ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਨਾਲ ਮਨ ਅਤਿ ਉਤੇਜਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਤਿਆਗੋ, ਤਿਆਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜੋ ਕਰਮ ਜੋ ਕਾਰਜ ਸ਼ਾਂਤ ਮਨ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹੀ



ਸਾਤਵਕ ਕਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਰਮ ਜਿਹੜੇ ਸੁਆਰਥ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦਾ ਫਲ ਆਪਣੇ ਸੁਆਰਥ ਲਈ ਭੋਗਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੇਵਲ ਆਪਣੀ ਮੌਜ ਮਸਤੀ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੀਮਤ, ਮਿਹਨਤ ਉਪਰਾਲਾ ਦੇਖਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਮਹਿਸੂਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਜਿਸਨੂੰ ਪੂਰੇ-ਪੂਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਰਾਜਸਿਕ ਕਰਮ ਹੈ। ਸਾਤਵਿਕ ਕਰਮ ਕਿਸੇ ਅਹੰਕਾਰ ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਫਲ ਨੂੰ ਮਾਨਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੋਹ ਰਹਿਤ, ਘ੍ਰਿਣਾ ਰਹਿਤ, ਲਾਲਸਾ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰਾਜਸਿਕ ਕਰਮ ਸਾਰੇ ਨਖੇਦੀ ਦੇ ਗੁਣ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮ, ਕੀਤੇ ਕਰਮ ਦੇ ਫਲ ਭੋਗਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾ ਰੱਖਣੀ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਰਾਜਸਿਕ ਕਰਮ ਵਧੇਰੇ ਸੰਤਾਪ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਤਾਮਸਿਕ ਕਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਧੋਗਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਪਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਨ ਸੋਚੇ ਸਮਝੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸੋਚਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿੰਨੀ ਹਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿੰਨਾ ਦੁੱਖ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਿੰਨੀ ਸੱਟ ਲੱਗੇਗੀ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਚੌਕਸ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਤਾਮਸਿਕ ਕਰਮ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੋ ਵੀ ਕਰਮ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਰੁਚੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਸਥਿਰ ਰਹਿ ਕੇ, ਸਥਿਰ ਮਨ ਨਾਲ, ਸ਼ਾਂਤ ਮਨ ਨਾਲ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਡੀਊਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਇਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਮਨੁੱਖ ਹੈ। ਜਿਸਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਅਭਿਮਾਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ, ਅਸਫਲਤਾ, ਨਿਰਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਸਾਤਵਿਕ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਸਾਹਸੀ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਜਿੱਤ ਹਾਰ, ਸਫਲਤਾ ਅਸਫਲਤਾ ਦੀ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਉਹ ਫੁਲਦਾ ਨਹੀਂ, ਅਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਢਹਿ ਢੇਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਰਾਜਸਿਕ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭੋਗੀ ਹੈ, ਭੋਗ ਵਿਲਾਸ ਉਸ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਉਹ ਉਸ ਵਿਚ ਸੁਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੌਜ ਮਸਤੀ ਕਰਨੀ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਬਲ ਇੱਛਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਉਸ ਦੀ ਭੋਗ ਬਿਲਾਸ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੀ ਦਬੀ ਪਈ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ ਤੋਂ ਹੀ ਸੁਖ ਸੁਆਦ ਮਾਨਣ ਦੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਸੁਖ ਮਾਨਣ ਦਾ ਮੋਹ ਰਖੇਗਾ ਉਹ ਲਾਲਚੀ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸੁਖ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ

ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸੁਆਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਫੇਰ ਹੋਰ ਮੌਜ ਮਸਤੀ ਲੋਚਦਾ ਹੈ ਹੋਰ ਸੁਖ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੌੜਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਹੋਰ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਫੇਰ ਉਹ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਐਨਾ ਦੁਖੀ ਕਿ ਪੁੱਛੋ ਹੀ ਨਾ। ਕਦੀ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਜਦੋਂ ਸੁਖੀ ਉਦੋਂ ਖੁਸ਼, ਜਦੋਂ ਦੁਖੀ ਉਦੋਂ ਗਮ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨੋਂ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਗੇੜੇ ਖਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਣ ਉਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਤੜਫਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਤੇਜਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਸੁਖੀ ਹੋਣਾ ਮੌਜ ਮਸਤੀ ਕਰਨੀ ਔਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਘੜੀ ਵਿਚ ਹੀ ਉਹ ਹਿੰਸਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਸ ਦੀ ਮੌਜ ਮਸਤੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਰੋੜਾ ਬਣੇ ਫੇਰ ਤਾਂ ਉਹ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਖਤਮ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰਾਜਸਿਕ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ ਵਿਚ ਘ੍ਰਿਣਾ ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਿੰਸਾ ਸਦਾ ਹੀ ਮਲੀਨ ਮਨ, ਮਲੀਨ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਹੀ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਸਰੀਰ, ਜਿਸ ਮਨ ਵਿਚ ਸੁਖ, ਮੌਜ, ਲਾਲਚ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਸਰੀਰ ਉਸ ਮਨ ਵਿਚ, ਉਸ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਅਚੰਚਲਤਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ।

ਤਾਮਸਿਕ ਸੁਭਾਅ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸਤਾ ਹੈ ਅਗਿਆਨ ਵਹਿਮ ਭਰਮ, ਇਸ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ ਕੋਲ ਤਾਂ ਕੋਈ ਸੰਮ੍ਰਿਧੀ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਸੰਪੰਨਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਵੀ ਜੁਗਤੀ ਪੂਰਵਕ ਕਰ ਸਕੇ। ਤਾਮਸਿਕ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲਾ ਚੰਗੇ ਸੁਥਰੇ ਚਾਲ ਚਲਨ ਚੰਗੇ ਵਤੀਰੇ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਉਸ ਦੇ ਅਗਿਆਨ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਇਕ ਚੰਗੇ ਸੁਥਰੇ ਚਾਲ ਚਲਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਇਕ ਚੰਗਾ ਮਨੁੱਖ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਚੁੰਗਾ ਇਨਸਾਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਾਮਸਿਕ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲਾ ਤਾਂ ਸਤਿ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਹੈ। ਉਹ ਤਾਂ ਵਹਿਮਾ ਦਾ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਭਰਮਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ ਉਹ ਤਾਂ ਗਿਆਨ ਗੋਸ਼ਟੀ ਕਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਵਰਧਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤਾਂ ਸੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮੂਰਖ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਜਾਏ। ਜੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਆਤਮ ਉਨਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਨਾ ਕਰਮ ਵਿਚ, ਨਾ ਕੰਮ ਵਿਚ, ਨਾ ਹੀ ਕਰਤਵ ਵਿਚ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਕਰਕੇ, ਡੀਊਟੀ ਕਰਕੇ, ਜਤਨ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਵਧਦੇ, ਇਹ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਮਨ ਕੁਟਿਲਤਾ ਵਲ ਤੁਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਮਸਿਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਅਸਫਲਤਾ ਤੇ ਦੁਖੀ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘ੍ਰਿਣਾ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਉਸ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ, ਉਹ ਸਦਾ ਹੀ ਉਦਾਸ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅੰਧਕਾਰ ਪੂਰਣ ਨਫਰਤ ਭਰਪੂਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।



ਮਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬੁੱਧੀ ਉਚਤਮ ਹੈ, ਬੁੱਧੀ ਹੀ ਨਿਸਚਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਭੇਦ ਭਾਵ ਦਸਦੀ ਹੈ, ਬੁੱਧੀ ਹੀ ਨਿਰਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਬੁੱਧੀ ਵੀ ਤਿੰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਰਗ ਹਨ - ਸਾਤਵਿਕ, ਰਾਜਸਿਕ, ਤਾਮਸਿਕ। ਸਾਤਵਿਕ ਬੁੱਧੀ ਠੀਕ ਮਾਰਗ ਦਰਸਾ ਕੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਦਸਦੀ ਹੈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਬੰਧਨ ਹੈ ਕਿਹੜੀ ਬੰਧਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਰਾਜਸਿਕ ਬੁੱਧੀ ਸੁਆਰਥੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਸਦਾ ਭੋਗ ਬਿਲਾਸ ਵਿਚ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਤਾਮਸਿਕ ਬੁੱਧੀ ਭੇਦ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ, ਕੀ ਡੀਊਟੀ ਹੈ, ਕੀ ਨਹੀਂ, ਕੀ ਬੰਧਨ ਹੈ ਕੀ ਮੁਕਤ ਹੈ ਕੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਹੈ ਕੀ ਨਿਰਭਰਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਦਾ ਗਲਤ ਹੀ ਦੱਸੇਗੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਗਿਆਸੂ ਭਰਮਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਤਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅੜੀਅਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਭ ਕੁਝ ਉਸ ਨੂੰ ਗਲਤ ਹੀ ਦਿਖਦਾ ਹੈ। ਤਾਮਸਿਕ ਬੁੱਧੀ ਵਾਲਾ ਨਿਰਣੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕੀ ਨਹੀਂ।

ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ, ਸੁਖ ਵੀ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੈ - ਸਾਤਵਿਕ, ਰਾਜਸਿਕ ਤੇ ਤਾਮਸਿਕ। ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਸਾਤਵਿਕ ਸੁਖ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਲਗਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਣਾਮ ਅੰਤ ਵਿਚ ਅਤਿ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤ ਮਨ ਦੀ ਅਚੰਚਲਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਹੋ ਕੇ ਅਤੇ ਆਤਮ ਸ਼ੁੱਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਸਾਤਵਿਕ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਹਰ ਥਾਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਹਰ ਥਾਂ ਤੇ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਮਨ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ, ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਵਿਚ, ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਭਗਤੀ ਕਰਨ ਨਾਲ। ਰਾਜਸਿਕ ਸੁਖ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਭੋਗ ਨਾਲ ਹੈ, ਇਹ ਤਾਂ ਛਿਨ ਭੰਗਰ ਦਾ ਹੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਘੜੀ ਪਲ ਖਤਮ ਹੋਇਆ, ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਉਹ ਸੁਖ ਦਾ ਅਭਾਸ ਵੀ ਖਤਮ। ਰਾਜਸਿਕ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਤਾਂ ਸੁਖ ਦੀ ਭਾਲ, ਸੁਖ ਦੀ ਢੂੰਡ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਜਤਨ ਵਿਚ ਹੀ ਸੁਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਰਾਜਸਿਕ ਸੁਖ ਦਾ ਅੰਤ ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ। ਤਾਮਸਿਕ ਸੁਖ ਉਹ ਦੁਖ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸੰਤਾਪ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸੁਸਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਗਤਿਹੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤਾਮਸਿਕ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਤਾਂ ਸੁਸਤੀ ਵਿਚ ਹੀ ਅਨੰਦ ਹੈ।

ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿਚ ਇਹ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੈ। ਸਾਤਵਿਕ, ਰਾਜਸਿਕ, ਤਾਮਸਿਕ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਇਹ ਤਿੰਨ ਗੁਣ ਸਾਡੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਹਨ, ਬੜੇ ਹੀ ਸੂਖਮ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸੰਸਕਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਾਰਗ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਆਪਣਾ ਸੁਭਾਅ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈਂ

ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਗੁਣ ਦੇਖ ਕੇ ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਰਪੱਖ ਹੋ ਕੇ ਦੇਖੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਜਾਓਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਭਾਅ ਸਾਤਵਿਕ ਹੈ, ਰਾਜਸਿਕ ਹੈ ਜਾਂ ਫੇਰ ਤਾਮਸਿਕ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਭਵਿੱਖ ਵੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੀਕ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਦੇ ਕਿਹੜੀ ਪੌੜੀ ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ।

ਚੌਰਾਸੀ ਦੇ ਗੇੜ ਤੋਂ ਛੁਟਣ ਲਈ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ ਪੂਰੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਮਨ ਲਗਾ ਕੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਮਨੁੱਖ ਉਦੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸ਼੍ਰੇਸਟਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ, ਆਪਣਾ ਕਾਰਜ ਪੂਰੀ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ ਛੱਡ ਕੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰੇ ਉਹ ਉਨਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉਠਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਡੀਊਟੀ ਹੈ ਕੀ?

ਤੁਹਾਡੀ ਡੀਊਟੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਤਵਿਕ ਗੁਣ ਹਨ ਉਹ ਕਿਸੇ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ ਦਬੇ ਹੋਏ ਹਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰਹਿਣ ਦਾ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਤਵਿਕ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਹੋ ਪਰ ਰਾਜਸਿਕ ਗੁਣ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਡੀਊਟੀ ਕਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਮ ਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਡੀਊਟੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਫਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੁਣ ਤੇ ਸੰਸਕਾਰ ਜਾਣ ਲਵੋ।

ਕਰਮ ਤਾਂ ਹਨ ਹੀ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕੰਮ ਹੀ ਪੂਜਾ ਹੈ, ਕੰਮ ਹੀ ਉਪਾਸਨਾ ਹੈ ਉਸ ਇਕ ਦੀ ਉਪਾਸਨਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਇਕ ਦੀ ਆਰਾਧਨਾ ਕਰਕੇ ਜਿਸ ਤੋਂ ਸਭ ਜਗ ਉਪਜਿਆ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ ਜਗ ਵਿਚ ਪਰੀਪੂਰਨ ਹੈ ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਤਮਾ ਇਸ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਸਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਸਦਾ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਕਿਤੇ ਉਸ ਦਾ ਹੀ ਪਸਾਰਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਮਨ ਵਿਚ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਉਹ ਹੀ ਹੈ, ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਉਹ ਹੀ ਹੈ ਭਾਵ ਸਾਰੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਵਿਚ ਉਸ ਦਾ ਹੀ ਵਾਸਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਡੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਕੰਮ



ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਹੀ ਉਪਾਸਨਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਸਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਜਦੋਂ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਾਹਵਾਂ ਜਦੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪੇਟ ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਹਿਰਦੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਰਸਤ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਭੇਜਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਜਦੋਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬੁੱਧੀ ਜਦੋਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹੋਰ ਸਭ ਕੁਝ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਉਸ ਦੀ ਹੀ ਪੂਜਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਹਰ ਇੰਦ੍ਰੀ ਜਦੋਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਇਕ ਦੀ ਹੀ ਉਪਾਸਨਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਦੀ ਉਪਾਸਨਾ ਅੰਦਰ ਹੀ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਛੱਡ ਕੇ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਹਰ ਇੰਦ੍ਰੀ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਪੂਰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਫਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿਚ ਪਰੀਪੂਰਨ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਰ ਮਨੁਖਤਾ ਵਿਚ ਵਿਚਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਉਸ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਦੇ ਹੀ ਭਾਗ ਹਾਂ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਇਕ ਦੀ ਹੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਕਰਮ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿ ਸਕੇ, ਡੀਊਟੀ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿ ਸਕੇ। ਕਰਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਕਾਰਥਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸ਼ੁੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੁੱਧ ਕੀਤੇ ਪੂਰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਵਿਸ਼ਵ ਗੁੱਝੇ ਸਤਿ ਦਾ ਅਭਿਵਿਅੰਜਨ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਝੀਲ ਦੀ ਸਤਾ ਤੇ ਇਕ ਬੁਲਬੁਲਾ ਉਠਦਾ ਹੈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਤਕ ਉਹ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਉਹ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਦੋਂ ਉਪਰ ਆਇਆ ਸੀ? ਉਹ ਕੀ ਸੀ? ਉਹ ਕਿਥੇ ਚਲਾ ਗਿਆ? ਉਹ ਪਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਆਇਆ ਸੀ, ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਹੀ ਰਿਹਾ, ਪਾਣੀ ਬਣ ਕੇ ਰਿਹਾ, ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਹੀ ਮਿਲ ਗਿਆ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਵਾਸਤੇ ਉਹ ਸੀ, ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਸੀ ਪਾਣੀ ਦਾ ਹੀ ਹਿੱਸਾ। ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵ ਦਾ ਆਧਾਰ ਸਤਿ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਜਾਲ ਵਿਚ ਉਲਝ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਬਦਲਾਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਮੌਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਬਰਬਾਦੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਭਾਗ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਇਹ ਸਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜਦੋਂ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਤਿ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ ਅਸਤਿ ਹੀ

ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੀ ਅੰਤਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਅਸਤਿ ਵਿਚ ਸਤਿ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਹੀ ਕਰਮਯੋਗ ਹੈ। ਸਤਿ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨੀ ਅਸਤਿ ਨੂੰ ਨਾ ਮੰਨਣਾ, ਅਸਤਿ ਨੂੰ ਅਸਤਿ ਹੀ ਦੇਖਣਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣਾ ਹੈ, ਮੌਜ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ, ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਨਖੇਦੀ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਆਧਾਰ ਤਿਆਗ ਨਹੀਂ ਸਾਡਾ ਆਧਾਰ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਅਨੰਦ ਦੇ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਅਨੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਦੀ ਠੀਕ ਵਿਧੀ ਪਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸੁਆਰਥ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਡੀਊਟੀ ਕਿਤੇ ਨਿਖੇਦੀ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਡੀਊਟੀ ਕਰਨੀ ਕਿਤੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਸੁਆਰਥੀ ਹਨ ਉਹ ਅਲਪ ਬੁੱਧੀ ਵਾਲੇ ਹਨ ਉਹ ਸੁਆਰਥ ਲਈ ਪਰੇਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸੰਤਾਪ, ਦੁਖ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤਿਆਗ ਇਕ ਅੰਤਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਤਿਆਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋਇਆਂ ਕੋਈ ਸੁਖ ਸੁਆਦ ਕੋਈ ਭੋਗ ਬਿਲਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਸੰਭਵ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਖ ਆਪਣੇ ਸੰਸਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਮਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਆਪੇ ਨੂੰ ਸੁਆਰਥੀ ਉਦੇਸ਼, ਇਛਾਵਾਂ, ਮੋਹ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਨੂੰ ਸਤਿ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਨਖੇਦੀ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਉਚੀ ਤੇ ਵੱਡੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਕਰਮ ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਨੈਤਿਕ ਮੂਲ ਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਮੂਲ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦੀ ਜਾਂਚ, ਕਲਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਦੀ ਕਲਾ ਦਸਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਚੰਗਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਲਗ ਜਾਏ, ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਏ, ਜੋ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ, ਪਵਿੱਤਰ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਚਿੰਨ ਹੈ, ਇਹ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਸਭ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਨੰਦ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਭ ਇਕ ਹੀ ਦਿਸਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਵੀ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਪਰ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੋੜਦੇ ਸਭ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਬੇਲਾਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਨਿਰਪੇਖ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਦਇਆ ਖਿਮਾ ਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਨੈਤਿਕ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ, ਉਦੋਂ ਸੋਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਜਦੋਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ



ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਕੀਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ ਸਮਰਪਣ ਕਰਕੇ, ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਕੇ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਵਾਸਤਵ ਉਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੁਆਰਥ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਨਹੀਂ ਮਾਣ ਸਕਦੇ। ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਕੇਵਲ ਅਨੰਦਮਈ ਆਤਮਾ ਹੀ ਹੈ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਨਣ ਲਈ ਹੀ ਹਾਂ। ਹਾਂ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸੱਚੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਡੂੰਘੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੁਆਰਤ ਵਿਚ ਹੀ ਉਲਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਭੋਗ ਭੋਗਣ ਹੀ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਲੋੜ ਹੈ ਰੁਚੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਮਨੋਵਿਰਤੀ ਬਦਲਣ ਦੀ।

# ਯੋਗਾ ਉਪਰ ਲੈਕਚਰ

## ਮੁਖ ਬੰਧ

### ਯੋਗ ਸੰਦੇਸ਼

ਭਾਰਤੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਦੀਆਂ ਸੱਤ ਸੰਪਰਦਾਇ ਹਨ ਇਹ ਸੱਤ ਪਦਾਰਥਵਾਦੀ ਵਿਚਾਰ ਦ੍ਰਿਸਟੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਿਲਕੁਲ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਅੰਤ ਤਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪਦਾਰਥ ਕੇਵਲ ਇਕ ਪਰਛਾਵਾਂ ਇਕ ਮਾਇਆ ਮੰਨੀ ਗਈ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਜੋ ਕਿ ਆਤਮਾ ਦਾ ਹੀ ਪਰਛਾਵਾਂ ਹੈ। ਸਾਂਖਿਆ ਫਿਲੌਸਫੀ ਤੇ ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਸੰਪਰਦਾਇ ਇਕ ਮੱਧ ਦਾ ਮਾਰਗ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਸਿਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਸਾਂਖਿਆ ਤੇ ਯੋਗ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਤੇ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਏ ਤੇ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਸਨਮਾਨ ਸੂਚਕ ਹਨ। ਯੋਗਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅਨੁਭਵਸ਼ਾਲੀ ਪੱਖ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਮੁਕਤੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਦੁਖਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਤਰੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਲਈ ਇਕ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਮੁੱਢ ਹੈ, ਸਾਂਖਿਆ ਫਿਲੋਸਫੀ।

ਸਾਂਖਿਆ ਦਰਸ਼ਨ-ਸ਼ਾਸਤਰ ਦੇ ਮੋਢੀ ਰਿਸ਼ੀ ਕਪਿਲ ਹੋਏ ਹਨ ਕੋਈ 600 ਬੀ.ਸੀ ਦੇ ਲੱਗਭੱਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਸੱਤ ਮੰਨੇ ਹਨ ਸਤਿਪੁਰਖ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵ ਚੇਤਨਤਾ ਤੇ ਦੂਸਰਾ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤੀ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਤਤਵਾਦ ਪਦਾਰਥ। ਜਿਹੜਾ ਦਿਸਦਾ ਵਿਸ਼ਵ ਹੈ ਉਹ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਪੁਰਖ ਤੇ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਮੇਲ ਹੈ ਪਦਾਰਥ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਵੇਸ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਉਪਰ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਇਹ ਨਿਯਮ ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿਸ਼ਵ ਲਈ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਦੋਨਾਂ ਲਈ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਸਿਖਿਆ ਦਾ ਮੁੱਢ ਇਹ ਹੀ ਹੈ ਇਸ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਹੀ ਹੈ ਮਨੁੱਖ ਲਈ, ਯੋਗ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਉਲਝਣ ਚੱਕਰ ਦੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਪਾਸੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਪਛਾਣ ਉਸ ਦੀ ਤਦਰੂਪਤਾ, ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਮਨ ਤੇ ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ, ਅੰਤਮ ਤੱਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ।

ਯੋਗ ਦਾ ਉਤਮ ਸੰਦੇਸ਼ ਹੈ ਮਨੁੱਖ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਅਨੂਪਮ ਹੈ, ਇਲਾਹੀ ਹੈ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਭੁੱਲੀ ਬੈਠਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਦੇਹ ਹੀ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਅੰਗ ਹਨ, ਪਦਾਰਥ ਹਨ, ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅੰਤ



ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੰਤਾਪ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਨਾਲ ਝੂਠ ਨਾਲ ਜੋੜ ਲਿਆ ਹੈ। ਯੋਗਾ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅੰਤ ਨੂੰ ਮੁਕਤੀ ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਰੁੱਟੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਆਤਮਾ ਸਿੱਧੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਰਗ ਹਨ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸਾਈਕਲ ਦੇ ਪਹੀਏ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਪੋਸਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਓਮ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਯੋਗਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਯੋਗ ਦੇ ਮਾਰਗ ਹਨ ਪਰ ਧੁਰਾ ਇਕ ਹੀ ਹੈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਗ ਦੇ ਮਾਰਗ ਹਨ -

ਕਰਮ ਯੋਗ - ਕਰਮ ਕਰਨਾ

ਭਗਤੀ ਯੋਗ - ਸ਼ਰਧਾ, ਨਿਸ਼ਠਾ ਲਗਨ

ਗਿਆਨ ਯੋਗ - ਗਿਆਨ ਦਾ ਮਾਰਗ

ਕੁੰਡਲਨੀ ਯੋਗ - ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣਾ

ਰਾਜ ਯੋਗ - ਰਾਜਸੀ ਮਾਰਗ

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਦੱਸੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਇਸ ਵਿਚ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਾਰਗ ਵੀ ਲਏ ਜਾਣਗੇ, ਇਸ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਿਮਾ ਡਈਮੈਸ਼ਨ ਲਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਭਾਵ ਤਿੰਨ ਪੱਖ ਲਏ ਗਏ ਹਨ, ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ। ਰਾਜ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਤਿੰਨਾਂ ਪੱਖਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਪੂਰਨ ਮੁਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਨਾਲ ਪੁਰਾਣੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਆਦਿ ਦਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਪਰ ਇਹ ਧੁਰੋਂ ਹੀ ਆਈਆਂ ਮੰਨੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਕੋਈ 200 ਬੀ.ਸੀ ਦੇ ਲੱਗਭੱਗ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਪੰਤਾਜਲ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਹੋਏ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਯੋਗਾ ਨੂੰ 196 ਸੂਤਰਾਂ ਵਿਚ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਅਖਾਣ ਰੂਪ ਵਿਚ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕੀਤਾ। ਪੰਤਾਜਲ ਦੇ ਯੋਗ ਸੂਤਰ ਚਾਰ ਪਦਾਂ ਵਿਚ ਹਨ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਚਾਰ ਅਧਿਆਵਾ ਵਿਚ ਹਨ, ਪਹਿਲਾ ਅਧਿਆਇ ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਹੈ, ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਦਾ ਹੈ ਦੂਸਰਾ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਤਰੀਕੇ ਦਸਦਾ

ਹੈ। ਤੀਸਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਜੋ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਜਾਗਰਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅੰਤ ਦਾ ਅਧਿਆਇ ਕਾਇਵੈਲਿਆ ਭਾਵ ਮੁਕਤੀ ਤੇ ਹੈ।

ਰਾਜਯੋਗ ਨੂੰ ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅੱਠ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਮਾਰਗ, ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਤਰੀਕਾ ਇਸ ਦੇ ਅੱਠ ਅੰਗ ਹਨ - ਯਮ, ਨਿਯਮ, ਆਸਨ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ, ਪ੍ਰਤੀਆਹਾਰ, ਧਰਨਾ, ਧਿਆਨ ਤੇ ਸਮਾਧੀ ਪਹਿਲੇ ਪੰਜ ਅੰਗ ਬਾਹਰੀ ਅੰਗ ਹਨ ਤੇ ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਅੰਦਰ ਦੇ ਹਨ। ਯਮ ਨਿਯਮ ਯੋਗਾ ਦੇ ਸਦਾਚਾਰ ਨਿਯਮ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਬਿਰਤੀਆਂ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਸਨ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਬੈਠਣ ਉਠਣ ਦਾ ਢੰਗ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅਦਾ ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਕਣ ਲਈ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਮਨ ਨੂੰ ਸਵਸਥ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਵਸਥ, ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਕਾਬੂ ਸੁਆਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸੁਆਸਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਪ੍ਰਤੀਹਾਰ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਹੈ, ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਇਹ ਅਤਿ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ।

ਅੰਦਰ ਦੇ ਅੰਗ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਧਾਰਨਾ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਦੇਰ ਤਕ ਧਾਰਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮਨ ਇਕ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਧਿਆਨ ਵਧੇਰੇ ਦੇਰ ਤਕ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਮਨ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਆਤਮਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਤਮ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਏਸੇ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸਤਿ ਚਿੱਤ ਅਨੰਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਕਿ ਹੋਂਦ ਦੀ, ਚੇਤਨਾ ਤੇ ਅਨੰਦ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਹੋਂਦਾਂ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਤਿ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵ ਸਤਿ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਦੇ ਹੋ।

ਰਾਜ ਯੋਗ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੇ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਉਹ ਗਿਆਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤਮ ਸਤਿ ਤਕ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਜ਼ਹਬ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਰਾਜ ਯੋਗ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਜ਼ਹਬਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਾਜ ਯੋਗ ਇਕ



ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਸ਼ਰਧਾ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਥੋਪਦਾ, ਰਾਜ ਯੋਗ ਇਕ ਵਿਵੇਕ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਮੁਕਤ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਰੱਬ ਦਾ ਹੀ ਅੰਸ਼ ਹੈ, ਇਹ ਕੋਈ ਪੁਰਾਣੀ ਗੁਪਤ ਪੂਰਬੀ ਫਿਲੌਸਫੀ ਨਹੀਂ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਹ ਇਕ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ, ਵਿਗਿਆਨਕ ਕ੍ਰਮਬੱਧ, ਉਸ ਇਕ ਅਸੀਮ ਦੀ ਖੋਜ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪਰਮ ਸਤਿ ਹੈ, ਸੱਤ ਸੀ ਤੇ ਸੱਤ ਸਦਾ ਹੀ ਰਹੇਗਾ। ਜਿਹੜਾ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪੂਰਬ ਵਿਚ ਵੀ ਤੇ ਪੱਛਮ ਵਿਚ ਵੀ। ਰਾਜ ਯੋਗ ਨੂੰ ਅੱਜ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਦਾ ਭਾਗ ਬਣਾ ਕੇ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦਵੰਦ, ਨਿਰਾਸਤਾ, ਹਫੜਾ ਦਫੜੀ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਜਿਹੜੇ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿਝਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ, ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਸਕਾਰਆਤਮਕ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਲੰਘ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਯੋਗਾ ਕੀ ਹੈ?

ਯੋਗ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗਲਤ ਵੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਇਕ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਧੁਨ ਵੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਬਤ ਵੀ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਖਬਤ ਇਕ ਵਹਿਮ ਦੇ ਦਰਜੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਧੂਰੀਆਂ ਸਿਖਿਆ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗਲਤ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਯੋਗਾ ਨੂੰ ਇਕ ਵਪਾਰਕ, ਵਿਹਾਰਕ ਦਰਜਾ ਦੇ ਕੇ ਇਸਦਾ ਦੁਰਉਪਯੋਗ ਵੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਵੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਯੋਗਾ ਦਾ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਭਾਗ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹੀ ਪੂਰਾ ਸੰਪੂਰਨ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਪੱਛਮ ਵਿਚ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗਾ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨਾਲ ਹੀ ਸਬੰਧਤ ਹੈ, ਦੂਸਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਇਹ ਇਕ ਮਜ਼ਹਬ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਕੇ ਯੋਗਾ ਦਾ ਵਾਸਤਵਿਕ ਅਰਥ ਤਾਂ ਧੁੰਦਲਾ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੋਗਾ ਦੇ ਸਹੀ ਵਾਸਤਵਿਕ ਅਰਥ ਦੱਸਣ ਦੀ। ਯੋਗਾ ਕੀ ਹੈ?

ਯੋਗ ਇਕ ਕਰਮਬੱਧ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਜ਼ਹਬਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਯੋਗਾ ਕੋਈ ਮਜ਼ਹਬ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਜ਼ਹਬ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਯੋਗਾ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਯੋਗਾ ਇਕ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪੁਰਾਤਨ, ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਸੰਕੇਤਕ ਰੂਪ ਵਿਚ, ਪ੍ਰਤੀਕਾਤਮਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਈਸਾਈਆਂ ਦੀ **Book of Genesis** ਤੇ **Revelations** ਵਿਚ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸਿਖਿਆ ਦਿਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ **Book of Psalms** ਵਿਚ ਵੀ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਯੋਗਾ ਦੇ ਬਾਰੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। 119, 15, 23, 48, 78, 97 ਤੇ 148 ਸਤੋਤਰ ਵਿਚ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਯੋਗ ਫਿਲੋਸਫੀ ਭਾਵ ਸਾਂਖਿਆਨ ਫਿਲੋਸਫੀ ਤੇ ਜੂਡਾ (**Judism)** ਫਿਲੋਸਫੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਮਾਨਤਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਸ੍ਵਾਸ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਾਰ ਕਬਾਲਾਹ (**Kaballah**) ਵਿਚ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਤੇ ਆਤਮਾ ਦਾ ਸਬੰਧ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਈਸਾਈ ਪਰੰਪਰਾ ਵਿਚ ਸੰਤ ਫਰਾਂਸਿਸ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਯੋਗੀ ਹੋਏ ਹਨ, ਸੰਤ ਬਰਨਾਰਡ, ਸੰਤ ਟਰੀਸਾ, ਸੰਤ ਜੌਨ ਇਹ ਸਾਰੇ ਈਸਾਈ ਮੱਤ ਦੇ ਯੋਗੀ ਹੋਏ ਹਨ, ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੋਗੀ, ਰਹੱਸਮਈ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਹੋਏ ਹਨ ਸਭ ਨੇ ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਸਮਾਂ ਲੰਘਣ ਨਾਲ ਇਹ ਭਾਸ਼ਾ ਇਹ ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ ਇਸ ਦਾ ਆਦਿ, ਵਿਆਖਿਆ ਬਦਲਦੇ ਗਏ, ਇਸ ਦਾ ਵਾਸਤਵਿਕ ਅਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿਤੇ ਅਲੋਪ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤੇ ਇਹ ਇਕ ਕਰਮਕਾਂਡ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਗਿਆ, ਸਭ ਕੁਝ ਯੋਗ ਸਿਖਿਆ ਇਹ ਸਭ ਵਾਸਤਵ ਯੋਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ ਕੁਝ ਯੋਗੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਯੋਗ ਕੋਈ ਪੁਰਾਤਨ ਗੁੱਝੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਕ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਕਰਮਬੱਧ ਉਹ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ, ਜੋ ਉਸ ਸਤਿ ਦੀ ਖੋਜ ਲਈ ਅੱਜ ਵੀ ਓਨਾਂ ਹੀ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਸੀ ਤੇ ਪੱਛਮ ਵਿਚ ਵੀ ਓਨਾ ਹੀ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਪੂਰਬ ਵਿਚ।

ਯੋਗਾ ਦਾ ਆਦਿ ਕਦੋਂ ਤੋਂ ਹੋਇਆ ਇਹ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦਾ ਸੁਰੂ ਇਲਾਹੀ ਹੀ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਹੀ ਯੋਗਾ ਦੀ ਜਨਮ ਭੂਮੀ ਹੈ, ਇਥੇ ਹੀ



ਇਸ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਆਪਣੇ ਆਦਿ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਖਿਆ ਇਥੇ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਖਾਰਬਿੰਦ ਤੋਂ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਆਈ ਹੈ। ਯੋਗ ਸਿਖਿਆ ਨੂੰ ਪੰਤਾਜਲ ਨੇ 200 **B.e** ਵਿਚ ਕਰਮਬੱਧ ਕੀਤਾ, ਨਿਯਮਬੱਧ ਕੀਤਾ ਇਸ ਦੇ 196 ਅਖਾਣ ਹਨ ਕਹਿ ਲਓ ਕਹਾਣ ਹਨ ਜਾਂ ਸੂਤਰ ਕਹਿ ਲਓ। ਕਈ ਹੱਥ ਲਿਖਤਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਜੇ ਤਰਜਮਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਜੇ ਨਾ ਹਿੰਦੀ, ਨਾ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਹਨ, ਪੰਤਾਜਲ ਦੇ ਸੂਤਰਾਂ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਉਪਰਲਬਧ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਆਸ-ਭਾਸ਼ਆ ਜਾਂ ਵਾਚਸ ਪਤੀ ਮਿਸ਼ਰਾ।

ਯੋਗਾ ਦੀ ਕੇਂਦਰ ਸਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਹੀ ਅੰਗ ਹੈ, ਪੂਰਣ ਹੈ, ਪਵਿੱਤਰ ਹੈ, ਅਸੀਮ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਇਸ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤਾਂ ਸੰਸਾਰਕ ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਹੀ ਉਲਝਿਆ ਪਿਆ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰ ਮਨ ਤੇ ਸੰਸਾਰਕ ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਉਲਝੇ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਧੂਰਾ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਦੁਖਾਂ ਸੰਤਾਪਾਂ ਵਿਚ ਡੁੱਬਿਆ ਪਿਆ ਹੈ, ਜਨਮ ਮਰਣ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਸਮੇਂ, ਪੁਲਾੜ ਤੇ ਕਾਰਣ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਪਿਆ ਹੈ, ਯੋਗਾ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ, ਮਨੁੱਖ ਅਗਿਆਨਤਾ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸੱਚੇ ਤੇ ਵਾਸਤਵਿਕ ਰੂਪ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਰੂਪ ਜੋ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪਵਿੱਤਰ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਤਰੁੱਟੀਆਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੈ। ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦਾ ਇਹ ਯੋਗਾ ਸ਼ਬਦ ਯੁੱਗ ਤੋਂ ਆਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜੋੜਨਾਂ ਦੋ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨਾ, ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ, ਯੋਗ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜੋੜਦੀ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਉਸ ਇਕ ਪਰਮ ਸਤਿ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਇਹ ਹੀ ਸਿਧਾਂਤ ਬਾਈਬਲ ਵਿਚ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ **yoke** ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਭਾਵ ਹੈ ਇਹ ਰਹੱਸਵਾਦੀ ਦੀ ਮੇਲ ਕਿ ਰਹੱਸਵਾਦੀ ਸਬੰਧ, ਜੋੜ।

ਅੱਜ ਦਾ ਯੁੱਗ ਮਸ਼ੀਨ ਦਾ ਯੁੱਗ ਹੈ ਬਹੁਤ ਤਾਣ ਨੇ ਬਣਾਇਆ ਪਿਆ ਹੈ ਤੇ ਇਸੇ ਲੋਭ ਲੱਗ ਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਅਜਾਈ ਗਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹੋਰ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਬਾਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ

ਹੈ, ਟੈਕਨੌਲੋਜੀ ਨੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਤਰੱਕੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਤਰੱਕੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਬਿਜਲੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਤਾਕਤ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਕੀਤਾ ਹੈ ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਨਾ ਪਾਉਣਾ ਸਿਖਿਆ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਮਨ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਨਹੀਂ ਸਿਖਿਆ। ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਹਥਿਆਨਾ ਦਾ ਖਤਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਬਾਹੀ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਖਤਰਾ ਹੈ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਬੇਲਗਾਮ ਮਨ ਤੋਂ ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰਤਿਭਾ, ਤਾਣ ਨਾਲ ਬਿਲਕੁਲ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਪਏ ਹਨ।

ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਾਰਾ ਤਾਣ ਸਾਰਾ ਜ਼ੋਰ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਵਲ ਹੀ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਦਲਾ ਆਇਆ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮੂਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ, ਪ੍ਰੇਰਨਾਵਾਂ, ਮਨੋਵੇਗ, ਆਵੇਗ, ਸੋਚ, ਕਰਮ ਇੰਨੇ ਹੀ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਹਨ ਜਿੰਨੇ ਕਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀ ਜਦੋਂ ਐਨੀ ਤਰੱਕੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਸੀ। ਮਨੁੱਖ ਤਾਂ ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਿਚ ਲਿਪਟਿਆ ਪਿਆ ਹੈ, ਅਗਿਆਨਤ ਦੇ ਕਾਰਣ ਉਹ ਬੇਚੈਨ ਹੈ, ਸੰਸਾਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਉਲਝਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀਵਾਦ ਵਿਚ ਖਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਪਿਆ ਹੈ, ਹਿੰਸਾ ਬਖੇੜਿਆਂ, ਝਗੜਿਆਂ ਵਿਚ ਉਲਝਿਆ ਪਿਆ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਅਗਿਆਨ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਧਨ ਦੌਲਤ ਦੇ ਪਿਛੇ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਘੋਟਿਆ ਦੇ ਪਿਛੇ ਦੌੜ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸੱਤਾ ਲਈ ਬੇਚੈਨ ਹੈ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਛਿਨ ਭੰਗਰ ਹੈ, ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਕਦੀ ਵੀ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਹੀਂ, ਹੇ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ ਹੀ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਇਕ ਰੁਪਏ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਇਕ ਰੁਪਏ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਉਹ ਨੜਿਨਵੇਂ ਰੁਪਏ ਦੇ ਦੁਖ ਨਾਲ, ਡਰ ਨਾਲ ਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਭਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਸੱਚੀ ਖੁਸ਼ੀ, ਅੰਦਰ ਦੀ ਸਾਂਤੀ ਤੇ ਸਬਰ ਜਿਵੇਂ ਉਸ ਦੇ ਅੱਗੇ ਐਵੇਂ ਹੀ ਖਿਸਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰੱਜੇ ਪੁੱਜੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਖਾਣ ਪੀਣ ਜੋਗਾ ਕਾਫੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਰਾਮ ਹੈ, ਐਸ਼ ਦਾ ਸਾਰਾ ਸਾਜੋ ਸਮਾਨ ਵੀ ਹੈ, ਘੋਟਾ ਹੈ, ਸੱਤਾ ਹੈ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਹੈ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਸਥਾਨ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ, ਕੰਮ ਕਾਜ ਵਿਚ ਚੰਗੇ ਕਹਿੰਦੇ ਸੁਣਦੇ ਬੰਦੇ ਹਨ, ਘਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੋਹਣਾ ਹੈ ਪਰ ਅਜੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਬਰ, ਸੰਤੋਖ ਨਹੀਂ ਉਹ ਹਾਲੇ



ਵੀ ਹੋਰ ਕੁਝ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਲਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਕੁਝ ਹੋਣ ਦੇ ਉਪਰੰਤ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਕਮੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਘਾਟ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਸਦਾ ਹੀ ਉਸ ਕਮੀ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਘਾਟ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕਮੀ ਹੈ ਤੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸਾਂਤੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ ਤੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਜਿਹੜੀ ਉਹ ਬਾਹਰ ਢੂੰਡ ਰਹੇ ਹਨ ਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਉਹ ਵਸਤ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਤਾਂ ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਰੌਲੇ ਗੌਲੇ ਵਿਚ ਖਪ ਖਾਨੇ ਵਿਚ ਕੋਲਾਹਲ ਵਿਚ ਕੁਝ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀਆਂ ਘੜੀਆਂ ਉਦੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਛਿਨ ਭੰਗਰ ਦੇ ਆਰਾਮ ਐਸ਼ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠ ਕੇ ਉਪਰ ਦੀਆਂ ਰਹੱਸਮਈ ਮੰਜ਼ਲਾਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਇਲਾਹੀ ਪਕੜ ਦੀ ਛੋਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਘੜੀਆਂ ਵਿਚ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਇਕ ਚਿੰਤਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਕ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਉਹ ਸੱਤ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਿਵੇਕ ਬੁੱਧ ਦੀ ਉਸ ਤੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਫੁਰਮਾਇਆ, "ਬੈਠ ਵੇ ਗਿਆਨੀ! ਬੁੱਧੀ ਮੰਡਲੇ ਦੀ ਕੈਦ ਵਿਚ, ਵਲਵਲੇ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਸਾਡੀਆਂ ਲਗ ਗਈਆਂ ਯਾਰੀਆਂ।" ਜੇ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਅਪਣਾਅ ਲਵੇ, ਜੀਵਨ ਹੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਬਣਾ ਲਵੇ, ਨਿਸ਼ਚੇ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਰੌਲੇ ਰੱਪੇ ਵਿਚ ਉਹ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਕੇ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇਗਾ।

ਯੋਗਾ ਦਾ ਸਾਰਾ ਮਾਰਗ ਹੀ ਸਤਿ ਨੂੰ ਉਦੈ ਕਰਨ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ, ਉਸ ਇਕ ਨੂੰ, ਪਵਿੱਤਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤਵਿਕ ਰੂਪ ਨੂੰ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਆਪਣਾ ਰੂਪ ਜੋ ਕਿ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਸਾਰੀਆਂ ਅਪਵਿੱਤਰਤਾ ਖਤਮ ਕਰਕੇ ਸਾਰੀਆਂ ਬੁਰਿਆਈਆਂ ਖਤਮ ਕਰਕੇ, ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਸੋਚਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਕੇ ਇਕ ਪੂਰਾ ਸੰਤੁਲਨ ਇਕਸਾਰਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਯੋਗਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਆਚਾਰਕ ਹਨ, ਸਦਾਚਾਰਕ ਹਨ, ਫਲਦਾਇਕ ਹਨ, ਉਪਦੇਸ਼ਕ ਹਨ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪੂਰਨ ਹਨ ਅੱਜ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਅ ਕੇ ਇਕ ਨਵੇਂ, ਪ੍ਰੇਮ ਭਰੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਮੋਢੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸਮਸਿਆ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਵਿਰਸੇ ਵਿਚ ਮਿਲੀ ਅਸ਼ਾਂਤੀ। ਮਨ ਦੀ ਅਸ਼ਾਂਤੀ, ਮਨ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਚੰਚਲਤਾ, ਦੌੜੇ ਫਿਰਨਾ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਇਕਾਗਰ ਮਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਹ ਮਨ ਜਿਹੜਾ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ, ਸੰਸਾਰਕ ਇਛਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ, ਲੋਭੀ ਮਨ ਮੋਹ ਵਿਚ ਡੁੱਬਿਆ ਮਨ ਯੋਗਾ ਦੇ ਸ਼ਿਸ਼ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਦੁਸ਼ਮਨ ਹੈ। ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਸੂਖਮ ਸੱਤਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ, ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਵਿਵੇਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਕੇ ਇਕ ਸਿਰੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਸੰਕਲਪ ਕਰਕੇ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਮੋਹ ਤੋੜ ਲਵੋ ਆਪਣੇ ਹਉਮੈ ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਮਿਟਾ ਦਿਓ, ਖਤਮ ਕਰ ਦਿਓ, ਸਾਰੇ ਅਸ਼ੁੱਧ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਚਾਰ ਸੰਵੇਗ ਖਤਮ ਕਰਕੇ, ਇਕ ਆਪਣਾ ਗੋਲ, ਇਕ ਹੀ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਇਸ ਸੂਖਮ ਚੇਤਨਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਘਰ ਬਾਰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਜੰਗਲਾਂ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇੱਛਾ ਰਹਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗਾ ਦਾ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਆਪਣੇ ਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰ ਲਵੋ। ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਉਤਾਰ ਲਵੋ ਉਸ ਨੂੰ ਅਪਨਾ ਕੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਉਣ ਲਗ ਜਾਓ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤਿਆਗ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਿਆਗ ਹੈ, ਇਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਬਾਹਰੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਤਿਆਗਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਤਿਆਗ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੈ ਸੰਪੂਰਨਤਾ, ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਅਨੰਦ।

ਨਿਰਮੋਹ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ, ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਸ਼ਾ ਹਨ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਬਹੁਤ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਚਾਰ ਦਸ਼ਾ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

1. ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੱਚੇ ਮਨ ਨਾਲ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਜਦੋਂ ਸੰਸਾਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਆਪਣੇ ਵਲ ਖਿੱਚਣ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ



ਰਹੇ ਦੂਰ ਹਟੇ, ਜਦੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਤੋੜਦੇ ਰਹੋ ਫੇਰ ਇਕ ਸਮਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸਮਾਚਿੱਤਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

3. ਤੀਸਰੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਮੱਧਮ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਐਨੀਆਂ ਤੀਬਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ, ਪਰ ਮਨ ਵਿਚ ਕਿਤੇ ਸੰਸਾਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਨਫਰਤ ਹੈ ਕਿਸੇ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਮੋਹ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਤਾਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

4. ਚੌਥੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਜਾ ਕਹਿ ਲਓ ਉਚੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਸੰਸਾਰਕ ਪਦਾਰਥ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲ ਜਾਂਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਸ ਵਿਚ ਹਨ, ਮਨ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੁਕਤ ਹੈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਪਸੰਦ ਨਾ ਪਸੰਦ ਸਭ ਤੋਂ ਉਚੇ ਉਠ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਜਗਿਆਸੂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੁਤੰਤਰ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਪੂਰਾ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅਧਿਆਤਮਕ ਤਰੱਕੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।

ਆਓ, ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਦੇਖੀਏ ਜਿਹੜਾ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ, ਯੋਗ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਗੁਣ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ, ਨਰੋਆ ਮਨ, ਸੁਹਿਰਦਤਾ, ਅੰਦਰ ਦੀ ਲੋਚ, ਮਨੁੱਖੀ ਜਾਮੇ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਣ ਕਰਨ ਦੀ ਲਗਨ ਇਹ ਕੁਝ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ, ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਾਦਾ ਖਾਣਾ, ਸਾਦਾ ਭੋਜਨ ਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਖਾਣਾ, ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ, ਕੁਝ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਕੋਈ ਵਿਆਮ, ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ, ਕੁਝ ਆਰਾਮ, ਚੰਗਾ ਸੁਥਰਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮਨ ਵੀ ਸੁਥਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੇਹਾ ਅੰਨ ਤੇਹਾ ਮਨ। ਵੇਹਾ ਵਾਸਾ ਖਾਣਾ ਖਾ ਕੇ ਸੁਸਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਦੁੱਧ ਫਲ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਮੇਵਾ, ਇਹ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਦੂਸਰੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਥਾਂ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਥਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਥਾਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਸਾਰੇ ਸਾਲ ਠੀਕ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਮਰਾ ਥਾਂ ਚੰਗੀ ਹਵਾਦਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਕੋਈ ਸਿੱਲ ਸਲਾਭਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਾਲ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਇਥੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਪਰ ਦਿਤੇ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਸਾਡੇ ਤਿੰਨ ਦੋਸ਼ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ

ਵਿਗਾੜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਭਾਵ, ਵਾਯੂ, ਵਾਤ, ਕਫ ਜੇ ਕਫ ਵਧੇਰੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਭਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਖਾਣਾ ਪੀਣ ਤੇ ਯੋਗ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਿਆ ਰਹੇ।

ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਦੋ ਪੱਖ ਹਨ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਤੇ ਸਿਧਾਂਤਕ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਿਧਾਂਤਕ ਪੱਖ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸਿਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਗ੍ਰੰਥ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਲਈ ਤਾਂ ਇਕ ਸੰਪੂਰਣ ਗੁਰੂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਗੁਰੂ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਹਨ੍ਹੇਰੇ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਗੁਰੂ ਦੀ ਲੋੜ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਯੋਗਾ ਵਿਚ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਪਰ ਗੋਲ ਇਕ ਹੀ ਹੈ, ਇਹ ਇਕ ਪਰਪੱਕ ਗੁਰੂ ਹੀ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਰਾਹ, ਕਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਭਾਅ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਆਦਿ ਨੂੰ ਦੇਖਦਿਆਂ ਇਹ ਗੁਰੂ ਹੀ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸਮ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਕਨੀਕਾਂ ਹਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਠੀਕ ਹੈ ਇਹ ਗੁਰੂ ਹੀ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਥੋੜ੍ਹਾ ਇਹ ਕਰਕੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਉਹ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਬਣਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਉਸ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਬੇਅਰਥ ਹੀ ਹੋਵੇਗੀ ਇਕ ਸੱਚਾ ਯੋਗੀ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਬੜੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਸਿਲਸਿਲੇਵਾਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੌੜੀਆਂ ਤੋਂ ਉਤਮ, ਅੰਤਮ ਪੌੜੀ ਤਕ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅੱਜਕਲ੍ਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਯੋਗੀ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਪੂਰੇ ਸਿੱਖ ਅਖਵਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਔਖਾ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਵੀ ਜਗਿਆਸੂ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਠੀਕ ਗਲਤ ਵਿਚ ਫਰਕ ਦੇਖਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਚੰਗਾ ਕੀ ਹੈ ਕੀ ਨਹੀਂ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਹ ਹਰ ਪੱਖ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ ਜਾਂਚਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਪਨਿਸ਼ਦ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਪੁਰਾਤਨ ਗ੍ਰੰਥ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸ਼ਿਸ਼, ਜਗਿਆਸੂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਗੁਰੂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਤੀਬਰ ਇੱਛਾ ਜਾਗਦੀ ਹੈ, ਇੱਛਾ ਸਤਿ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਉਸ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕਿਤੋਂ ਨਾ ਕਿਤੋਂ ਮਦਦ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਹਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਛੇਤੀ ਮਿਲੇ, ਦੇਰ ਨਾਲ ਮਿਲੇ, ਇਹ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਹਾਂ ਉਹ ਵਡਭਾਗੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਰਗ



ਦਰਸ਼ਕ ਗੁਰੂ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਯੋਗ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਇਕ ਹੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਹੈ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ। ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਤਰੀਕੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਹਰ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਬੰਦੇ ਯੋਗਾ ਦਾ ਲਾਭ ਲੈ ਸਕਣ ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਕਰ ਸਕਣ। ਸਾਡੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੁਭਾਅ ਹਨ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਰਥਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਜਿਵੇਂ ਪਹੀਏ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਪੋਕਸ ਹੋਣ ਤੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਇਕੋ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਹੈ ਆਤਮ ਸਾਧਨਾ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ। ਯੋਗਾ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਾਧਨ ਕੋਈ ਅੰਨਿਨ ਨਹੀਂ ਹਨ ਇਹ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਵਿਚ ਜ਼ੋਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਾਸੇ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਭਾਅ ਤੇ ਸਮਰਥਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ। ਕੁਝ ਇਕ ਯੋਗਾ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਥੱਲੇ ਦਿਤੇ ਗਏ ਹਨ –

1. ਕਰਮਯੋਗ – ਭਾਵ ਕਰਮ ਕਰਨਾ ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜ਼ੋਰ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕਰਤੱਵ ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਨਿਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਕਰਮ ਦੇ ਫਲ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਸਮਰਪਣ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰਕੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਸਫਲ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਖੁੱਭਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ।

2. ਭਗਤੀ ਯੋਗ – ਸ਼ਰਧਾ ਇਹ ਮਾਰਗ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ ਸ਼ਰਧਾ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ, ਇਹ ਸਮਰਪਣ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ ਸਭ ਕੁਝ ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਹੀ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰਕੇ ਰਹਿਣਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਅੰਤਮ ਸਤਿ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ।

3. ਗਿਆਨ ਯੋਗ – ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਇਹ ਮਾਰਗ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਵੇਕ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਉਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਤਿ ਤੇ ਅਸਿਤ ਨੂੰ ਸਦਾ ਹੀ ਦੇਖ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਭੇਦ ਜਾਣੇ, ਜਿਹੜਾ ਅਜਰ ਅਮਰ ਤੇ ਅਟੱਲ ਤੇ ਵਿਨਾਸ਼ ਦਾ ਭੇਦ ਜਾਣ ਲਵੇ, ਜਿਹੜਾ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਤੇ ਅਵਿਨਾਸ਼ ਦੇ ਭੇਦ ਨੂੰ ਸਮਝ ਜਾਏ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਕੋਈ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲਾ ਹੀ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪੌੜੀ ਦਰ ਪੌੜੀ ਚਿੰਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਨੁਭਵ ਕਰਕੇ ਉਚੀਆਂ ਤੇ ਸੂਖਮ ਸਚਾਈ ਤਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।

4. ਕੁੰਡਲਨੀ ਯੋਗ – ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਟੈਕਨੀਕਲ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ,

ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਸਮਰਥ ਗੁਰੂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪੱਥ ਪਰਦਰਸ਼ਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹੱਥ ਲਿਖਤਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਗਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦਿਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਰੀਰ ਰੂਪ ਨਗਰ ਵਿਚ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਉਹ ਸੁੱਤੀ ਪਈ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਜਗਾਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀ **vital force** ਜਾਗਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

5. ਮੰਤਰ ਯੋਗ – ਸਮਾਧੀ ਸਥਿਤ ਰਿਸ਼ੀਆਂ ਮੁਨੀਆਂ ਨੇ ਜੋ ਆਕਾਸ਼ ਬਾਣੀ ਸੁਣੀ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਸੁਣਿਆ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਮੰਤਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਨ ਕੁਝ ਮੰਤਰ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਦਰ ਪਵਿੱਤਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਡੂੰਘੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

6. ਹਠ ਯੋਗ – ਹ—ਠ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਅੱਖਰ ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ, ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੇ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਦੇ ਸ੍ਵਾਸ। ਹੱਠ ਯੋਗ ਦਾ ਸਬੰਧ ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਨਾਲ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਹੈ, ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਹੈ, ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ, ਪਰਖ ਕੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਹਠ ਯੋਗ ਦੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਦੀਆਂ ਉਚੀਆਂ ਉਡਾਰੀਆਂ ਮਾਰਨ ਦਾ ਇਕ ਸਾਧਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

7. ਰਾਜ ਯੋਗ – ਇਹ ਰਾਜਸੀ ਪੱਥ ਮਾਰਗ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਾਧਨ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਪੰਤਾਜਲ ਨੇ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਸੰਵੇਗ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਇਸ ਤੋਂ ਉਪਰੰਤ ਜਿਹੜੇ ਕੋਈ ਸੂਖਮ ਵਿਚਾਰ ਅੰਦਰ ਦਬੇ ਪਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਵੀ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਵ ਸਤਿ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਦੀਆਂ ਅੱਠ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਸਤਿ ਨੂੰ ਜਾ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਜਗਿਆਸੂ ਅੰਤ ਨੂੰ ਸਮਾਧੀ ਸਥਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਦਸਿਆ ਜਾ ਚੁਕਾ ਹੈ ਇਹ ਅੱਠ ਮਾਰਗ ਕੋਈ



ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਯੋਗ ਦਾ ਹਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਤੇ ਹੀ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਸੰਪੂਰਣਤਾ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਥਨੀ, ਕਰਨੀ ਤੇ ਸੋਚ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਪਾਸੇ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਤਾਂ ਅਧੂਰਾ ਹੈ ਤੇ ਠੀਕ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਕਰਮ ਯੋਗ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਸਿਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਮ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਦੇ ਇਕ ਸਾਧਨ ਬਣਨ ਨਾ ਕਿ ਇਕ ਬਾਧਾ ਇਕ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣ ਜਾਣ। ਭਗਤੀ ਯੋਗ ਨਿਸ਼ਚਾ, ਭਰੋਸਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਕੇ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਭਗਤੀ ਯੋਗ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੁਹਿਰਦ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੇਣ ਲਈ ਉਦਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਵਧੇਰੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਮੇਲ ਮਿਲਾਪ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਯੋਗ ਨਾਲ ਅਗਿਆਨ ਦਾ ਪੜਦਾ ਹਟਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਿਵੇਕ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਧਿਆਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਿ ਸਮਰਥ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰਾਜ ਯੋਗ ਮਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਕਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਰਗਾਂ ਦਾ ਭੇਦ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੈ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਹੈ ਪਰ ਅੰਤਮ ਤਿੰਨ ਪੌੜੀਆਂ ਤਾਂ ਇਕੋ ਹੀ ਹਨ। ਇਹ ਹਨ, ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨੀ ਤੇ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਸੰਪੂਰਣਤਾ ਤਕ, ਗਿਆਨ ਤਕ ਤੇ ਅਨੰਦ ਤਕ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਿਹੜਾ ਯੋਗ ਪੰਤਾਜਲ ਨੇ ਆਪਣੇ ਯੋਗ ਸੂਤਰ ਵਿਚ ਦਸਿਆ ਹੈ ਉਹ ਰਾਜ ਯੋਗ ਹੈ ਰਾਜਸੀ ਮਾਰਗ। ਇਹ ਮਾਰਗ ਬਾਕੀ ਹੋਰ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਵੀ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਚਲਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਰਗਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਆਕਾਰ ਹਨ ਜਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਿੰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸਤਾਰ ਹਨ, ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਤਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਿੰਨਾਂ ਉਤੇ ਹੀ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੇ ਕ੍ਰਮਬੱਧ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਇਹ ਕੋਈ ਅੰਧ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਹ ਤਾਂ ਇਕ ਵਿਵੇਕੀ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਭਿਆਸ ਦੱਸ ਗਏ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਵੀ ਨਾਲ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਾਜ ਯੋਗ

ਵਿਗਿਆਨਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਰਾਜ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੇਗਾ ਉਸ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੇ ਚਲੇਗਾ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਰਾਜ ਯੋਗ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਸੰਦੇਹਵਾਦ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਇਕ ਮਜ਼ਹਬ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਰਾਜ ਯੋਗ ਤਕਰੀਬਨ ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਅਸ਼ਟ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਅੱਠ ਪੌੜੀਆਂ ਬੜੇ ਹੀ ਕ੍ਰਮਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਯਮ ਤੇ ਸਰੀਰ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਦਸਦੇ ਹਨ ਇਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬੜੇ ਹੀ ਸੂਖਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਤੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਤੇ ਮਨੋਬਿਰਤੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਵੀ ਦਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਠ ਪੌੜੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦੱਸੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਹਨ

1. ਯਮ 2. ਨਿਯਮ 3. ਆਸਨ 4. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ 5. ਪ੍ਰਤੀਹਾਰ 6. ਧਾਰਨਾ 7. ਧਿਆਨ 8. ਸਮਾਧੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਕ ਇਕ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਪਹਿਲੇ ਚਾਰ ਯਮ, ਨਿਯਮ, ਆਸਨ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਇਹ ਹੱਠ ਯੋਗ ਮਾਰਗ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਤੇ ਸਹਾਇਕ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਇਹ ਪਿਛਲੇ ਚਾਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਹਨ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਮੋਢੀ ਹਨ। ਯਮ ਤੇ ਨਿਯਮ ਇਹ ਯੋਗ ਦੇ ਵਚਨ ਬੰਧਨ ਹਨ, ਪੰਜ ਯਮ ਜਾ ਕਹਿ ਲਵੋ ਪੰਜ ਬੰਧਨ ਇਹ ਅਹਿੰਸਾ, ਸਚਾਈ, ਚੋਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ, ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਸੰਜਮ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤਰੁੱਟੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਗੁਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੰਜ ਨਿਯਮ ਹਨ - ਸਫਾਈ ਦੋਨੋਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਦੀ ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਜਿਸ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਪੂਰਨਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਪੂਰਣ ਸਮਰਪਣ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਵਿਵਹਾਰ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕੋਈ ਵੀ ਕ੍ਰਿਆ ਜਦੋਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਉਹ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਇਹ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਸਮੂੰਹ ਫੇਰ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਮ ਨਿਯਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜਗਿਆਸੂ ਯਮ ਨਿਯਮ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਪੱਕ ਹੋ ਜਾਵੇ ਪਰ ਇਹ



ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਰਹੇ, ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਅੰਤ ਪਰਪੱਕ ਹੋ ਹੀ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਪੱਛਮ ਵਿਚ ਹੱਠ ਯੋਗ ਕਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਆਸਨ ਤੇ ਸ੍ਵਾਸ ਅਭਿਆਸ ਹੀ ਕਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯਮ ਨਿਯਮ ਛੱਡ ਹੀ ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂ ਇਹ ਔਖੇ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਦਲਣਾ ਜੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਔਖਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਹੱਠ ਯੋਗ ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੋਹਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ ਹੀ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਸਨ ਤੇ ਸ੍ਵਾਸ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸੁਅਸਥਤਾ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਇਕਸਾਰਤਾ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਤਾਂ ਉਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਮਨ ਹਰ ਵਿਕਾਰ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੈ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਖਿਚਦੀ ਨਹੀਂ ਤੇ ਇਹ ਗੁਣ ਯਮ ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਹੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਯਮ ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨ ਸਮਾਚਿਤ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੀ ਤੀਸਰੀ ਪੌੜੀ ਹੈ ਆਸਨ, ਆਸਨ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਨ ਇਕ ਹੈ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੇ ਆਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਠੀਕ ਸਰੀਰ ਸੁਅਸਥ ਸਰੀਰ ਹੋਣਾ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਉਸ ਨਾਲ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਤਰਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਕਸੁਰਤਾ ਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸਰੀਰ ਤੰਗ ਹੈ, ਬੇਆਰਾਮ ਹੈ, ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਨ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਵੀ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਖਿਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬੈਠਣ ਦਾ ਢੰਗ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਿਰ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਪਿੱਠ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਥਿਰ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਵਿਚ ਬੇਆਰਾਮੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਹੀ ਬੈਠਣ ਦਾ ਢੰਗ ਚੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਘੜੀ ਘੜੀ ਬਦਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਸਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਨਾੜੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਯੋਗੀਆਂ ਨੇ ਮਿਰਗੀ ਤਕ ਦੇ ਰੋਗ ਠੀਕ ਕੀਤੇ ਹਨ ਇਹ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਾਯੂਰ ਆਸਨ ਕਰਵਾਇਆ ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਸਲ ਕਰਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਵਆਸਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ

ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਰੋਗ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਕਈ ਰੋਗ ਤੇ ਊਣਤਾਈਆਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਾਸ ਖਾਸ ਆਸਨ ਤੇ ਜੋ ਰੋਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਵਖਰੇ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਦੱਸੇ ਜਾਣਗੇ।

ਰਾਜ ਦੀ ਚੌਥੀ ਪੌੜੀ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਕਿ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦਾ ਵਾਈਟਲ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ। ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਅਭਿਵਿਅੰਜਨ ਹੈ ਸ੍ਵਾਸ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨੂੰ ਸ੍ਵਾਸ ਵਿਗਿਆਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਦੀ ਇਕਸੁਰਤਾ ਇਕਸਾਰਤਾ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਹੈ ਜੇ ਮਨ ਤੁਹਾਡਾ ਉਖੜਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸ੍ਵਾਸ ਵੀ ਉਖੜੇ ਹੋਣਗੇ ਤੇ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਸਾਥੀ ਹਨ, ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੜੀ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਦੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਹੋਵੋ, ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਸ੍ਵਾਸ ਛੇਤੀ ਚਲ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ, ਸ੍ਵਾਸ ਸਮ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਰੋਜ਼ ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋ ਕੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੰਜਵੀਂ ਪੌੜੀ ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਹਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ, ਮੋੜਨਾ। ਸਾਡਾ ਸਬੰਧ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਪੰਜ ਇੰਦਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਹੈ, ਸੁਣਨਾ, ਦੇਖਣਾ ਹੱਥ ਲਗਾ ਕੇ ਦੇਖਣਾ, ਖਾ ਕੇ ਦੇਖਣਾ, ਸੁੰਘਣਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਹੀ ਭਟਕਣਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੇ ਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਕੇ ਰੱਖੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਕੁਲਤਾ, ਵਿਘਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਨਵੇਕਲੇ ਰਹਿਣ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਧਾਰਨਾ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੀ ਛੇਵੀਂ ਪੌੜੀ ਹੈ। ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿਚ ਮਨ ਦੀਆਂ ਖੇਰੂੰ ਹੋਈਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋ ਕੇ ਇਹ ਕਹਿ ਲਵੋ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਕੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੇ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਚੇਤਨ ਹੋ ਕੇ ਉਪਰਾਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਿੱਤਾ ਧਿਆਨ ਤਾਂ ਸਵੈ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਤਨ ਲਾ ਕੇ ਦਿੱਤਾ ਧਿਆਨ ਤਾਂ ਇਕ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ



ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਯਤਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਵਸਤੂ ਭਾਵੇਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਹ ਇਕ ਮਾਤਰ ਧਾਰਨਾ ਹੋਵੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗੁਰੂ ਕੋਈ ਢੁਕਵਾ ਵਿਸ਼ਾ ਢੁਕਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਹੀ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁਣਦਾ ਹੈ। ਦੇਖ ਕੇ ਚੁਣਦਾ ਹੈ ਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਕੀ ਹੈ? ਉਸ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਕੀ ਹੈ? ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕੀ ਹੈ। ਧਾਰਨਾ ਨਾਲ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਲ ਖਿੰਡਿਆ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਤੀਖਣ ਤੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ਕਾਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਛੁਪੇ ਹੋਏ ਗੁਣ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਭਾਰਨ ਲਈ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਧਿਆਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੀ ਸੱਤਵੀਂ ਪੌੜੀ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਲੈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਇਕਾਗਰ ਮਨ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਅਚੇਤ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਵਿੰਨਦਾ ਹੋਇਆ ਪਰਾ ਚੇਤਨ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਮਨ ਦੀ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਮਨ ਇਕੋ ਹੀ ਧਾਰਨਾ ਤੇ ਇਕੋ ਹੀ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਬਰਾਬਰ ਲਗਾਤਾਰ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਸਾਖਿਆਤ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗਾ ਦਾ ਹਰ ਤਰੀਕਾ ਇਥੇ ਹੀ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਇਕ ਯਤਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਪਰਾ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਪੂਰਨਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਜਿਵੇਂ ਚੇਤਨ ਮਨ ਦੇ ਥੱਲੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਤਹਿ ਹੈ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੇਤਨ ਮਨ ਦੇ ਉਪਰ ਵੀ ਇਕ ਸਤਹ ਹੈ ਇਕ ਤਹਿ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਪਰਾ ਚੇਤਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕੇਵਲ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਥਾਨ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਹੀ ਇਸ ਸਥਾਨ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਥੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਮਨੋਸਰੀਰਕ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਵੰਦ ਤੋਂ ਮਨ ਤੇ ਦਬਾ ਪਾ ਕੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆ ਤੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਇਕਸੁਰਤਾ ਤੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅੱਜ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਪ੍ਰਨਾਲੀ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸੋਝੀ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਅੱਜ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਬਹੁਤ ਹੀ ਓਪਰੀ ਹੈ, ਇਕ ਪਾਸਾ ਹੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਇਸ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਰੱਟਨ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੰਦਰ ਅਵਸਥਾ ਅੰਤਰ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਦਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕੇਵਲ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸੂਖਮ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੇ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਬਣਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਜਗਿਆਸੂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੁਤੇ ਹੀ ਦੈਵੀ ਅਲੌਕਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਜਾਗਰਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ-ਸਾਂਝ ਦੂਰ ਅਨੁਭੂਤੀ, ਦਿਬ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਅਗਮ ਨਿਗਮ ਦੀ ਸੋਝੀ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੌਤਕ ਉਸ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਧੂ ਸੰਤ ਤੇ ਅਵਤਾਰਾਂ ਨੇ ਜੋ ਵੀ ਕੌਤਕ ਕੀਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਹੀ ਕੀਤੇ, ਪਰ ਉਹ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੌਤਕ ਨਹੀਂ ਸੀ ਉਹ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਇਕ ਪੂਰਣਤਾ ਤਕ ਹੀ ਪਹੁੰਚੇ ਸੀ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਜੋ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਨਿਯਮ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਤ ਲਈ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਵਰਤੋਗੇ। ਇਕ ਗਿਆਨੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਜਾਣ ਕੇ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਇਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਮੰਨਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਇਕੋ ਇਕ ਗੋਲ ਇਕੋ ਇਕ ਉਦੇਸ਼ ਤਾਂ ਆਤਮਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਮੇਲ ਹੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਾਹ ਤੋਂ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀਆਂ। ਇਕ ਚੰਗਾ ਜਗਿਆਸੂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅਭਿਆਸ ਜਾਰੀ ਰਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਹੀ ਕਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਪੂਰਣਤਾ ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ।

ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੀ ਸਮਾਧੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਪਰਾ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਇਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਮੀਆਂ, ਤਰੁੱਟੀਆਂ, ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਇਹ ਇਕ ਰਹੱਸਵਾਦੀ ਮਿਲਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,



ਈਸਾਈ, ਬੋਧੀ, ਇਸਲਾਮ ਤੇ ਹਿੰਦੂ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਹੀ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਮਾਧੀ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੌਣਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਯੋਗ ਨਿਦਰਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਜਾਗਣ ਤੋਂ, ਸੁਪਨ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਜਗਿਆਸੂ ਸਮਾਧੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਉਹ ਤਾਂ ਸਮਾਜ ਲਈ ਇਕ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਮਾਜ ਨੇ ਸਭਿਅਤਾ ਨੇ ਚੰਗੇਰਾ ਬਣਨਾ ਹੈ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣਾ ਹੈ ਉਹ ਕੇਵਲ ਅੰਤਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਸਮਾਧੀ ਸਥਿਤ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਸਭ ਕੁਝ ਪਰਾ ਚੇਤਨਾ ਤੋਂ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਵਿਗਿਆਨ ਤਾਂ ਇੰਦਰੀ ਬੋਧੀ ਤੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਤੇ ਹੀ ਚਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਬੁੱਧੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਇੰਦਰੀ ਬੋਧ ਤੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਦੀ ਸੀਮਾ ਹੈ, ਸਮਾ ਹੈ, ਸਥਾਨ ਹੈ, ਕਾਰਣ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰਣ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਮਨੁੱਖ ਬਾਰੇ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਦਸਦੇ, ਪੂਰੀ ਸਿਰਜਨਾ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਦਸਦੇ। ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਸਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨਾਂ ਦੀ ਰੂਹ ਹੈ ਸਾਰੀਆਂ ਫਿਲੌਸਫੀਆਂ ਦੀ ਜਾਨ ਹੈ ਇਹ ਅੱਜ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪੂਰਬ ਤੇ ਪੱਛਮ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਦੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਕਰਮਬੱਧ ਤੇ ਸਥਾਈ ਗਿਆਨ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਗਿਆਨ ਦੀ ਉਚੇਰੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਨੁਭਵੀ ਗਿਆਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਯੋਗ ਸਿਖਿਆ ਸਾਨੂੰ ਪੁਰਾਤਨ ਯੋਗੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਮਿਲੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਪੂਰਨ ਤਿਆਗ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨਿਰਸੁਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਤੇ ਸਦਾ ਹੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਸਮਝਣ ਦੀ, ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿਤੀ ਮਨ ਦਿਤਾ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਹੋਏ, ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਹੋਇਆ ਜਿਹੜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਰਮਬੱਧ ਕੀਤਾ, ਇਹੋ ਹੀ ਗਿਆਨ ਪੀੜੀ ਦਰ ਪੀੜੀ ਗੁਰੂ ਸ਼ਿਕਸ਼ਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਅੱਜ ਤਕ ਚਲਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਕੇ ਅੱਜ ਤਕ ਚਲਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵਡਭਾਗੇ ਹਨ ਉਹ ਜਗਿਆਸੂ ਉਹ ਸੁਹਿਰਦ ਜਗਿਆਸੂ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਸਤਿ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਚੇਸ਼ਟਾ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਸ਼ਰਧਾ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜਗਿਆਸੂ ਆਪਣੀ ਸਮਰਥਾ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅੰਤਰਮੁਖ ਹੋ ਕੇ ਉਹ ਪਰਾ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

# ਅਧਿਆਇ ਦੂਸਰਾ

## ਯਮ ਤੇ ਨਿਯਮ

ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਆਪਸ ਵਿਚ ਗਹਿਰਾ ਸਬੰਧ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ, ਅਸਰ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਐਨਾ ਗਹਿਰਾ ਨਾ ਸੋਚਦੇ ਹੋਈਏ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਡੂੰਘਾ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਅੱਜ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਖੋਜ ਤਾਂ ਇਹ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ, ਸਾਡੇ ਸੰਵੇਗਕ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਅਵਸਥਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਾਲਤ, ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਰੁਚੀਆਂ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਨ ਸਥਿਰ, ਸਮਾਚਿਤ ਰਹੇ ਫੇਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣਾ ਸੋਚਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਹੋ ਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਯਮ ਨਿਯਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਯੋਗ ਆਸਨ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਨ ਹੀ ਅਸ਼ਾਂਤ ਰਹੇਗਾ, ਮਨ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੇਗਾ ਫੇਰ ਕੋਈ ਵੀ ਆਸਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਘਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇਗਾ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਸਨ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਲਾਭ ਬੜਾ ਹੀ ਸੀਮਤ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਮ ਤੇ ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਨਾ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਇਕ ਨੈਤਿਕ ਨਿਯਮ ਹਨ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਯੋਗ ਦੇ ਦਸ ਵਚਨਬੰਧ ਹਨ।

## ਯਮ

ਯਮ ਪੰਜ ਉਹ ਨੀਯਮ ਹਨ, ਰੋਕ ਹਨ, ਕੰਟਰੋਲ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਨਿਅੰਤਰਣ ਵਿਚ ਰਖਦੇ ਹਨ ਇਹ ਹਨ ਅਹਿੰਸਾ। ਸਤਿ, ਸਚਾਈ ਤੇ ਰਹਿਣਾ। ਅਸਤਿ ਭਾਵ ਚੋਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ। ਬ੍ਰਹਮਚਰੀਆ ਰੱਖਣਾ ਤੇ ਪੰਜਵਾਂ ਅਪਰਗਰਭਾ ਭਾਵ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਆਪਣਾ ਅਧਿਆਕਾਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ।

ਅਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ। ਕਿਸੇ ਦਾ ਮਨ ਨਹੀਂ ਦੁਖਾਉਣਾ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਹਿੰਸਾ ਇਹ ਹੀ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਲੋਂ ਦੁਖ ਦਿਓ, ਮਾਰੋ ਜਾਂ ਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਗਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ ਕੀਤੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ। ਪਰ ਅਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖੋਂ ਵੀ ਦੁਖ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਓ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁਰ ਸ਼ਬਦ ਵੀ ਨਾ ਕਹੋ।



ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਹਿੰਸਕ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮੰਦਾ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਮਾਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਹਿੰਸਕ ਵਿਚਾਰ ਮਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬਚ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਚੇਤਨ ਹੋ ਕੇ ਅਹਿੰਸਕ ਵਿਚਾਰ ਮਨ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਪਿਆਰ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਿਤੇ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿਚ ਏਕਤਾ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਸਭ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ, ਆਤਮ ਸਾਧਨਾ ਜਾਗਦੀ ਹੈ।

ਸਤਿ – ਸੱਚ ਇਹ ਨੈਤਿਕ ਸਦਾਚਾਰ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਹਰ ਸਮਾਜ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਦਾਚਾਰ ਨੀਯਮ ਹਨ, ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸੱਚਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸੱਚ, ਸੱਚੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੱਚ ਤੋਂ ਭਾਵ ਸੱਚ ਬੋਲਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਸੱਚੇ ਸੁੱਚੇ ਹੋਣ। ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਸੱਚੀ ਸੁੱਚੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਮ ਸੱਚੇ ਸੁੱਚੇ ਹੋਣ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਇਕ ਝੂਠ ਬੋਲ ਕੇ 100 ਝੂਠ ਉਸਨੂੰ ਲੁਕਾਉਣ ਲਈ ਬੋਲਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਧੋਖਾ ਦੇਣਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸੱਚ ਹੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਧੇਅ ਬਣਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤੇ ਜੋ ਬੋਲੋਗੇ ਉਹ ਸੱਚ ਬੋਲੋਗੇ, ਜੋ ਕਹੋਗੇ ਉਹ ਸੱਚ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਝੂਠ ਬੋਲਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਅਸਤਿ – ਚੋਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ, ਵੱਡੀ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ, ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਹੇਰਾ ਫੇਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਕੋਲ ਵੱਧ ਦੇਖ ਕੇ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੇਖ ਕੇ ਇੱਛਾ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਵੀ ਹੋਣ ਤੇ ਜਦੋਂ ਮਨ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਭਾਵਨਾ ਉਦੋਂ ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀਣ ਸਮਝਦੇ ਹੋ, ਈਰਖਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਤਾਂ ਧੋਖਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਹ ਦੂਸਰੇ ਕੋਲ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਹੀ ਮੈਂ ਪੂਰਨ ਹੋਵਾਂ। ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਚੋਰੀ ਕਰਕੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਅਧੂਰਾਪਣ ਅੰਦਰ ਦੀ ਕਮੀ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਮਨੁੱਖ ਚੋਰੀ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਅੰਦਰ ਦੀ ਕਮੀ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਉਹ ਅੰਦਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਾਂਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਅਸਤਿ ਨਾਲ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਸਤਿ ਨਾਲ ਪੂਰਣਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਸ੍ਵੈ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

**ਬ੍ਰਹਮਚਰੀਅ** - ਇਸ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ ਸਤਿ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ, ਸਤਿ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਚੱਲਣਾ, ਜਿਹੜਾ ਇਹ ਯਮ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਲਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕੇਵਲ ਬ੍ਰਹਮ ਹੀ ਪਹਿਚਾਨਦਾ ਹੈ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਉਦੋਂ ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਨ ਸਾਰੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਰੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਕਾਬੂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕਾਮ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਹੈ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ ਇਸ ਕਾਰਣ ਬ੍ਰਹਚਰੀਆ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਮ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਤੇ ਜਤ ਸਤ ਦਾ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬ੍ਰਹਮਚਰੀਆ ਜੀਵਨ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਕਾਮ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਕਿਉਂਕਿ ਕਾਮ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਇਕ ਵਾਈਟਲ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਚੇਤਨਤਾ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘਾਈਆਂ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬ੍ਰਹਮਚਰੀਆ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਮ ਨੂੰ, ਕਾਮ ਦੀ ਇੱਛਾ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਦਬਾਣ ਦਾ ਨਹੀਂ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਦਬਾਣ ਨਾਲ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਬ੍ਰਹਚਰੀਆ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਬੰਨ ਲਗਾਉਣਾ, ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣਾ। ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਦੇ ਅਨੰਦ ਨਾਲ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਅਪਾਰੀਗਰਹ - ਇਸਨੂੰ ਕਬਜ਼ਾ ਨਾ ਰੱਖਣਾ, ਆਪਣਾ ਨਾ ਕਹਿਣਾ, ਆਪਣਾ ਹੱਕ ਨਾ ਦੱਸਣਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਇਹ ਭਾਵ ਵੀ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਖਣਾ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਕੰਟਰੋਲ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਸੰਕੋਚ, ਸਾਰੇ ਹੀ ਕੰਟਰੋਲ ਅੰਤਰ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਤੋਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਬਾਹਰੋਂ ਨਹੀਂ ਥੋਪੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ, ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਰੋਂ ਥੋਪੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ, ਉਸ ਦੇ ਗੁਲਾਮ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ, ਕੋਈ ਵੀ ਪਦਾਰਥ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਗੁਲਾਮ ਬਣ ਜਾਓ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਰਹਿ ਹੀ ਨਾ ਸਕੋ। ਬਾਹਰੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਹੀ ਰੱਖੋ, ਪਰ ਵੈਸੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਲਾਮ ਹੋਵੋ। ਇਕ ਮੰਗਤਾ ਆਪਣੇ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਮੋਹ ਰੱਖੇਗਾ। ਬਾਕੀ ਕੋਈ ਖਜ਼ਾਨੇ



ਦੀ ਚਾਹੇ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਖਤਰਾ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਦਾਰਥਾਂ ਭਾਵੇਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਹੋਣ ਡਰ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੋਹ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਆਪਣੇ ਵਸ ਰੱਖਣ ਦਾ।

ਨੀਯਮ - ਨੀਯਮ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਨਿਭਾਉਣਾ ਹੈ, ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਪੰਜ ਨੀਯਮ ਹਨ - ਸੁਚ, ਸੰਤੋਖ, ਅਭਿਆਸ ਤਪ, ਸਵਾਧਿਆਇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ, ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ, ਸਮਰਪਣ ਆਪਣਾ ਆਪ ਸਮਰਪਣ ਕਰਨਾ।

ਸੁੱਚ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸੁਚਮ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਚਮ ਤਾਂ ਸੌਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਮਨ ਦੀ ਸੁੱਚਮ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਨੀ ਔਖੀ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਸੁੱਚਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਲਈ ਸਿਮ੍ਰਿਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਬੁੱਧੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਵਿਵੇਕ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਐਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਐਨਾ ਵਿਵੇਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਮੰਦੇ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕੋ ਕਿ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ ਕੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਸੁਤੰਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਕੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਰਮਾਂ ਵਿਚ ਬੱਝਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਅਗਿਆਨ ਵਿਚ ਫਸਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਨਿਸ਼ਕਪਟਤਾ ਤੇ ਉਦਮ ਅਣਥੱਕ ਯਤਨ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਇਸ ਨੀਯਮ ਨੂੰ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਸੰਤੋਖ - ਸੰਤੋਖ ਇਹ ਤਾਂ ਮਨ ਦੀ ਹੀ ਇਕ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਤੇ ਸੰਤੋਖ ਦਾ ਸਬੰਧ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੀ ਹੈ, ਕਿੰਨਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਇਕ ਮੰਗਤਾ ਭਾਵੇਂ ਇਕ ਰਾਜੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸੰਤੋਖੀ ਹੋਵੇ। ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਦਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਇਕ ਇੱਛਾ ਪੂਰਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦੂਸਰੀ ਉੱਠ ਖੜ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਨ ਸਦਾ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਪਿਆ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਸੰਤੋਖ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸੰਤੋਖ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਅਸੰਤੋਖ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅਸ਼ਾਂਤੀ, ਬੇਚੈਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦੀ, ਫਲ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਤਪੱਸ - ਤਪੱਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਗਲਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸਨੂੰ ਕਠੋਰ ਸਾਧਨਾ, ਤਪਸਿਆ ਸੰਜਮ, ਤਪ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਸੀਹੇ ਦੇਣੇ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿੱਲਾ ਗੱਡ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਲੇਟਣਾ। ਸ੍ਰੀ ਮਦ

ਭਗਵਤ ਗੀਤਾ ਵਿਚ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਯੋਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਸੀਹੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤਪੱਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ 'ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ'। ਸ਼ਕਤੀ ਉਸ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ, ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਲਗਨ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਐਨੀ ਲੋਚਾ, ਲਗਨ ਕਿ ਉਹ ਤਪ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵੀ ਸੇਵਾ ਮਨੁਖਤਾ ਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਉਹ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੀ ਤਪ ਵਿਚ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤਪ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਕਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅਧਿਆਤਮਵਾਦ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਵਧੇਰੇ ਲਗਨ ਲਗਦੀ ਹੈ।

ਸਵਾਧਿਆਇ - ਉਹ ਗਿਆਨ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਤਮ ਗਿਆਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ - ਸਵਾਧਿਆਇ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂਵਾਤ ਸਾਡੀ ਗਿਆਨ ਦੀ ਖੋਜ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਸਮਝਣਾ, ਦੂਸਰੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਵਿਵੇਕਾਤਮਕ ਆਤਮਕ ਸਤਿ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਉਸ ਨਾਲ ਫੇਰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਤੇ ਜਾਣਾ ਤੇ ਫੇਰ ਸਤਿ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ, ਉਹ ਸਤਿ ਜਿਹੜਾ ਅੰਤਰ ਚੇਤਨਾ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਸ਼ਚਾਤ ਹੀ ਪਿਛੋਂ ਹੀ ਆਤਮ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜਗਿਆਸੂ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਹੈ।

ਈਸ਼ਵਰ ਪਰਾਨੀਧਨ ਜਾਂ ਸਮਰਪਣ ਕਹਿ ਲਵੋ, ਉਸ ਅੰਤਮ ਸਤਿ ਨੂੰ ਸਮਰਪਣ ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅਤੁੱਟ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਹੋਵੇ, ਆਸਥਾ ਹੋਵੇ। ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਪਣ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਛਲ ਰਹੋ, ਨਿਰਕਪਟ ਰਹੋ ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਛੱਡੋ। ਇਕ ਮਨ, ਇਕ ਚਿੱਤ ਹੋ ਕੇ ਲੱਗੇ ਰਹੋ। ਹਉਮੈ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬਹੁਤ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਠੋਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪੂਰਾ ਸਮਰਪਣ ਹੋਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਹੱਦ ਪਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਯਮ ਨੀਯਮ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਉਚਾਰਣ ਲਈ ਸੰਕਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ, ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਭਾਰਾ ਕੰਮ ਜਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ



ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਭਾਰਾ ਕੰਮ ਛੇੜ ਲਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਹੋਣਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਉਪਰਾਮ ਵੀ ਹੋਵੋਗੇ ਇਹ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇ। ਕੋਈ ਤਰੱਕੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ। ਜਗਿਆਸੂ ਕੋਲੋਂ ਇਹ ਆਸ ਨਹੀਂ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿ ਉਹ ਯਮ, ਨੀਯਮ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਵਿਚ ਛੇਤੀ ਹੀ ਸੰਪੂਰਣ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਪੂਰਣਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਵੇ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੀ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹੋਣਗੇ ਜਿਹੜੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਪੂਰਣਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਣਗੇ। ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਯਮ ਤੇ ਨੀਯਮ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਗੋਲ ਬਣਾਵੇ ਉਸ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਉਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਪੂਰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਰਪਿਤ ਹੋ ਕੇ ਨਿਰਛਲ ਨਿਰਕਪਟ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੇ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੇ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਿਤੇ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਲਵੇ ਹੋਰ ਪੱਕਾ ਹੋ ਕੇ ਹੋਰ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇ, ਭਾਵੇਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸਫਲਤਾ ਵੀ ਮਿਲੇ ਉਹ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਦੇਵੇਗੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਵੇਗਾ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਠੱਲ ਪਾਏਗੀ।

# ਅਧਿਆਇ ਤੀਸਰਾ

## ਆਸਨ ਦੇ ਚਿਕਿਤਸਾ ਲਾਭ

ਪੰਤਾਂਜਲ ਨੇ ਆਸਨ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪੂਰੀ ਵਿਆਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੇ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਭਾਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਹੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਰਾਜ ਯੋਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਚਲਤ ਕੀਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਆਸਨ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਕਰਮ ਲਈ ਬਹੁਤ ਅਵਸ਼ਕ ਹਨ। ਕੁੰਡਲਨੀ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਗੁਪਤ ਪਈ, ਛੁਪੀ ਪਈ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਆਸਨ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਗਰਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬਿਮਾਰ ਤੇ ਦੁਰਬਲ ਮਨੁੱਖ ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਆਸਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਕਸੁਰਤਾ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਹਠ ਯੋਗ ਅਵਸਕ ਹੈ, ਹਠ ਯੋਗ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਇਹ ਰਾਜ ਯੋਗ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵੀ।

ਆਸਨ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ ਬੈਠਣ ਦਾ ਢੰਗ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਦਾ ਢੰਗ, ਆਸਨ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਨ ਇਕ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਦੂਸਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ। ਆਸਨ ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਲਈ ਠੀਕ ਹਨ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਠੀਕ ਹਨ ਉਹ ਹਨ ਪਦਮ ਆਸਨ ਜਿਸਨੂੰ ਲੋਟਸ ਪੋਸਚਰ (**Lotus posture**) ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਸਿੱਧ ਆਸਨ ਪੂਰਣ ਢੰਗ, ਸੁਆਸਤਿਕ ਆਸਨ ਸ਼ੁਭ ਆਸਨ, ਸੁਖ ਆਸਨ, ਸੌਖੇ ਢੰਗ ਹੋਰ ਵੀ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਆਸਨਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਗੱਲ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰ, ਗਰਦਨ ਤੇ ਪਿੱਠ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਗੱਡੀ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਦਾ ਢੰਗ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੇ ਤੇ ਸਥਿਰ ਰਹੇ ਤੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਵੀ ਘੱਟ ਬਣਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਹਿਰਦੇ ਦੀ ਗਤੀ ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਘੱਟ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਘਟ ਤੰਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਆਸਨ ਜਿਹੜੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰਖਦੇ ਹਨ ਉਹ ਕੁਝ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਬੂ ਰਖਦੇ ਹਨ ਤੇ



ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚਿਕਿਤਸਕ ਲਾਭ ਹੈ।

ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਆਸਨਾਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋ ਵੀ ਦਿਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਵਿਆਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਨਾ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਕੀ ਕੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਸਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਪੁਸਤਕ ਜਾਂ ਖਲਾਸਾ ਦੇਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਕਾਬਲ ਗੁਰੂ ਕਾਬਲ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਸਕੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਪੱਥ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਕ ਬਣ ਸਕੇ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਔਖੇ ਆਸਨ ਤਾਂ ਕਾਬਲ ਯੋਗੀ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਹੇਠਾਂ ਹੀ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਕੁ ਆਸਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਪੱਖ ਦੇਖਾਂਗੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚਿਕਿਤਸਾ ਲਈ ਕੀ ਲਾਭ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਉਹ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹਨ? ਪਰ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਤੇ ਧਿਆਨ ਵਾਲੇ ਆਸਨ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਵਾਲੇ ਆਸਨ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

### ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਸਨ

ਪੰਤਾਜਲੀ ਦੇ ਯੋਗ ਸੂਤਰ ਤੇ ਹੋਰ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੈਠਿਆ ਜਾਵੇ ਜਿਹੜਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਰਾਮ ਦੇਹ ਹੋਵੇ ਤੇ ਸਥਿਰ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਿਰ ਗਰਦਨ ਤੇ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੀ ਰਹੇ। ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ ਜਗਿਆਸੂ ਇਸ ਗੱਲ ਵਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਆਪਣਾ ਹੀ ਬੈਠਣ ਦਾ ਢੰਗ ਰਖਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਹੀ ਬੈਠਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਜਗਿਆਸੂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਔਖਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਔਖੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਉਸ ਲਈ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਸੁਵਿਧਾ ਅੜਚਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ। ਜਿਹੜੇ ਯੋਗ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਰਾਤ ਤੇ ਸਫਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੀ ਚਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੀ ਚਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤਰੀਕੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਯੋਗੀਆਂ ਨੇ ਕੀਤੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਜੇ ਸਿਰ, ਗਰਦਨ ਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਸਿੱਧੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਗਿਆਸੂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕੰਬਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਵੀ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪਿੱਠ ਦਾ ਕੁੱਬ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ

ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਬਹਾਅ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣ ਵਿਚ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਿਆਣਿਆਂ ਨੇ ਪੁਰਾਤਨ ਯੋਗੀਆਂ ਨੇ ਚਾਰ ਆਸਨ ਦੱਸੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸ੍ਵਾਸ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਵਧੇਰੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਹਨ ਪਦਮ ਆਸਨ, ਸਿੱਧ ਆਸਨ, ਸੁਆਸਤਕ ਆਸਨ ਤੇ ਸੁਖ ਆਸਨ।

**ਪਦਮ ਆਸਨ** – ਕੰਬਲ ਦੀਆਂ ਤਹਿਾਂ ਲਗਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਛਾਓ ਉਹ ਮੋਟਾ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਜੋ ਫਰਸ਼ ਨਾ ਚੁਭੇ, ਲੱਤਾਂ ਅੱਗੇ ਕਰੋ ਸਿਰ, ਗਰਦਨ ਤੇ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੇ ਇਕ ਲਾਇਨ ਵਿਚ ਕਰੋ। ਹੁਣ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਚੁਕੋ ਤੱ ਸੱਜੇ ਪੱਟ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਫੇਰ ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਖੱਬੇ ਪੱਟ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਹੱਥ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਰੱਖੋ ਹੱਥ ਦਾ ਅੰਗੂਠਾ ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲੀ ਜੋੜ ਕੇ ਇਕ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਬਣਾ ਕੇ ਜਾਂ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਉਪਰ ਵਲ ਕਰ ਲਵੋ ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲੀ ਅਗੰਠੇ ਦੇ ਅੱਧ ਵਿਚ ਰੱਖ ਲਵੋ।

ਜੇ ਪਦਮ ਆਸਨ ਆਰਾਮ ਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਜਗਿਆਸੂ ਦੂਸਰਾ ਆਸਨ ਕਰਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਦਮ ਆਸਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਕਾਸ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਆਮ ਜਗਿਆਸੂ ਇਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ। ਪਹੁੰਚੇ ਹੋਏ ਯੋਗੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਧ ਆਸਨ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਗਿਆਸੂ ਹੀ ਪਦਮ ਆਸਨ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਕਠਨ ਹੈ ਇਸ ਵਿਚ ਬੰਧ ਲਗਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੈ।



### ਸੁਆਸਤਿਕ ਆਸਨ (Auspicious posture)

**ਸਿੱਧ ਆਸਨ** – ਸਿੱਧ ਆਸਨ ਵਿਚ ਖੱਬੀ ਅੱਡੀ ਮੂਲਾਧਾਰ (ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਭਾਗ) ਤੇ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਥੇ ਬੰਧ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਹੁਣ ਦੂਸਰੀ ਅੱਡੀ **public bone** ਤੇ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੈਰ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਗਿੱਟੇ ਜੋੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਦਾ ਪੰਜਾਂ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਦੀ ਪਿੰਜਨੀ ਤੇ ਪੱਟ ਦੇ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੈਰ ਦਾ ਅੰਗੂਠਾ ਦਿਸਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦਾ ਪੰਜਾ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਦੀ ਪਿੰਜਨੀ ਤੇ ਪੱਟ ਵਿਚ ਖਿਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪੈਰ ਦਾ ਅੰਗੂਠਾ ਵੀ ਦਿਸਦਾ ਰਹੇ। ਹੱਥ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਦਮ ਆਸਨ ਵਿਚ-

### ਸਿੱਧ ਆਸਨ
### (The Accomlished posture)

**ਸੁਆਸਤਿਕ ਆਸਨ** – ਇਹ ਬੜਾ ਹੀ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਆਸਨ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਬੀਬੀਆਂ ਲਈ ਦਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਕਾਫੀ ਕੁਝ

ਸਿੱਧ ਆਸਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ, ਫਰਕ ਸਿਰਫ ਐਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਅਡੀਆਂ ਤੇ ਗਿੱਟੇ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ। ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਗੋਡੇ ਤੋਂ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਖੱਬਾ ਪੈਰ, ਪੈਰ ਦੇ ਤਲੇ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਖੱਬੀ ਪਿੰਜਨੀ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪੈਰ ਦਾ ਬਾਹਰ ਦਾ ਭਾਗ ਤੇ ਪੰਜਾ ਪਟ ਤੇ ਪਿੰਜਨੀ ਦੇ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੈਰ ਦਾ ਸਿਰਫ ਅੰਗੂਠਾ ਦਿਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦਾ ਪੰਜਾ ਸੱਜੇ ਪੱਟ ਤੇ ਪਿੰਜਨੀ ਵਿਚ ਖਿਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਪੈਰ ਦਾ ਅੰਗੂਠਾ ਦਿਸਦਾ ਰਹੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਇਕ ਸਥਿਰ ਆਸਨ ਲਗਦਾ ਹੈ ਹੱਥ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਪਦਮ ਆਸਨ ਤੇ ਸਿੱਧ ਆਸਨ ਵਿਚ।

## ਸੁਆਸਤਿਕ ਆਸਨ
## Auspicious posture

**ਸੁਖ ਆਸਨ** – ਆਸਨ ਦਰੀ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੰਬਲ ਦੀ ਤਹਿ ਲਗਾ ਕੇ ਵਿਛਾ ਲਵੋ, ਥਾਂ ਸਾਫ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਹਵਾਦਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਖੁਲ੍ਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਆਸਨ ਕਰੋ। ਚੰਗਾ



ਇਹ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਆਸਨ ਸਵੇਰੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਵਧੇਰੇ ਲਚਕਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਆਸਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਆਸਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸੁਵਿਧਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਗਤੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਨਰਮਾਈ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਦਰ ਭਾਵ ਤੁਸੀਂ ਮਲਮੂਤਰ ਤੋਂ ਉਪਰੰਤ ਹੀ ਆਸਨ ਲਈ ਬੈਠੋ, ਇਹ ਹੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਆਸਨ ਕਰਨ ਦੀ ਹਰ ਇਕ ਗਤੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹੌਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਸਨ ਉਥੇ ਤਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾ ਸਕੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਸੌਖੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਧੀਰਜ, ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਮਿਹਨਤ ਕਰਕੇ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦਾ ਨਾੜੀ ਸਿਧਾਂਤ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤੇ ਦੂਸਰਾ ਹੈ **Endocrine system, Circulatory system** ਤੇ **digestive system urinary system and respiratory system Nervous system** ਭਾਵ ਨਾੜੀ ਸਿਧਾਂਤ ਹੀ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਮਵਰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਾਲ ਮੇਲ ਰਖਦਾ ਹੈ। **Endocrine glands** ਭਾਵ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਸਾਡੇ ਨਾੜੀ ਸਿਧਾਂਤ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰਕ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। **Circulatory system** ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਅੰਗ ਨੂੰ ਆਹਾਰ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹਰ ਅੰਗ ਦਾ ਗੰਦ ਵੀ ਉਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਉਹ ਸੈਲ ਜਿਹੜੇ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਥੰਦਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਮਿੱਠਾ, ਨਮਕ ਇਹ ਸਭ ਉਹ ਹਜ਼ਮ ਕੀਤੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚੋਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਪੇਟ ਤੇ ਆਂਤੜੀਆਂ ਨੇ ਪਚਾ ਲਿਆ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜਿਹੜੀ ਹਵਾ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਹੜੀ ਹਵਾ ਅਸੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਉਹ ਸੈਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਦਾ ਗੰਦ ਮਲਮੂਤਰ ਰਾਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕ੍ਰਮ ਦੇਹੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਲਦੇ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਸਨਾਂ ਦਾ ਉਹ ਪਾਸਾ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜਾ ਸਰੀਰ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਅਸਥ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਸ਼ੀਸ਼ ਆਸਨ** – ਸਿਰ ਭਾਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੱਤਰ ਵਿਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪੁੱਠਾ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਿਰ

ਨੂੰ ਸਾਫ ਖ਼ੂਨ ਵਧੇਰੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। **cranial** ਨਾੜਾਂ **pituitary** ਗ੍ਰੰਥੀ ਤੇ **pineal** ਗ੍ਰੰਥੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਸਾਫ ਖ਼ੂਨ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਗੰਦਾ ਖ਼ੂਨ ਪੇਟ ਦਾ ਗੰਦਾ ਖ਼ੂਨ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਪਸ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦਿਮਾਗ, ਸਾਰਾ ਨਾੜੀ ਸ਼ਾਸਤਰ ਸਾਰੀ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਨਾਲੀ **pituitary** ਗ੍ਰੰਥੀ ਤੇ **pineal** ਗ੍ਰੰਥੀ ਪੂਰਾ ਮੇਹਦਾ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਆਸਨ ਤੋਂ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਆਸਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਬਜ਼ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸ਼ੀਸ਼ ਆਸਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਪੈਰਾਂ ਭਾਰ ਬੈਠੋ, ਅੱਗੇ ਝੁਕੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਦਾ ਅਗਲਾ ਹਿੱਸਾ ਭੁੰਜੇ ਲਗਾਓ, ਬਾਹਵਾਂ ਅੱਗੇ ਹੋਣ ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਹੋਣ, ਮੋਢੇ ਜਿੰਨੇ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖੋਗੇ ਕੂਹਣੀਆਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਪੂਰਾ ਫਾਸਲਾ ਤੁਸੀਂ ਗੋਡੇ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖ ਕੇ ਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਫੇਰ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਖੱਬੀ ਕੂਹਣੀ ਥੱਲੇ ਰੱਖੋ ਤੇ ਖੱਬਾ ਹੱਥ ਸੱਜੀ ਕੂਹਣੀ ਥੱਲੇ ਰੱਖੋ ਉਂਗਲੀਆਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਇਕ ਪਿਆਲੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾ ਲਵੋ।

2. ਸਿਰ ਦਾ ਅਗਲਾ ਪਾਸਾ ਜਿਥੋਂ ਕੁ ਵਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਇਕ ਚੰਗੇ ਗਦੇਲੇ ਵਾਲੇ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਰੱਖੋ ਸਿਰ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਪਾਸਾ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਆਓ ਤੇ ਗੋਡੇ ਛਾਤੀ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਆਓ।

3. ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਕਰੋ, ਦੋਨੋਂ ਪੈਰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਚੁਕੋ, ਗੋਡੇ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਹੀ ਲੱਗੇ ਰਹਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਅੰਤਰਣ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਆਓ।

4. ਗੋਡੇ ਮੋੜੀ ਰੱਖੋ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪੱਟ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੜ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਲੈ ਕੇ ਆਓ ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਤੇ ਥੱਲੇ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਤੇ ਪੈਰ ਨਿਸਲ ਹੀ ਰੱਖੋ।

5. ਲੱਤਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੋ, ਅਡੀਆਂ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਪੰਜੇ ਉਪਰ ਨੂੰ ਮੁੜੇ ਹੋਣ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਸਿਰ ਤੇ ਹੋਵੇ, ਅਗਲੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਤੇ ਹੋਵੇ ਭਾਵ ਕੂਹਣੀਆਂ ਤੇ ਹੋਵੇ, ਪੇਟ ਅੰਦਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਪਿੱਠ ਨਾ ਮੁੜੇ।



6. ਇਸ ਅੰਦਾਜ਼ ਇਸੇ ਢੰਗ ਵਿਚ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਓ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸ੍ਵਾਸ ਤੇ ਹੀ ਧਿਆਨ ਲਗਾਓ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰੋ, ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰੋ।

## ਸੀਸ ਆਸਣ (The Headstand)

7. ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੰਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਓਨਾਂ ਹੀ ਕਰੋ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤਕ ਲੈ ਜਾਓ। ਜਦੋਂ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਓ ਉਦੋਂ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘਟਾਓ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਪਹਿਲੇ ਕੀਤਾ ਸੀ ਹੁਣ ਉਸ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਾਪਸ ਆਓ, ਸਥਿਲ ਹੋ ਜਾਓ, ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਦਿਓ।

**ਸਰਵਾਂਗ ਆਸਨ** - ਮੋਢਿਆਂ ਭਾਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ।

ਮੋਢਿਆਂ ਭਾਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ (**Figure - 5**) ਇਸ ਨਾਲ **Thyroid** ਤੇ **parathyroid** ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਉਤੇਜਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। **Thyroid** ਗ੍ਰੰਥੀ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਨਾਲੀ ਦੇ ਕੰਮ ਤੇ ਅਸਰ

ਕਰਦੀ ਹੈ ਇਹ ਆਸਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਸਦਾ ਨਾਂ ਹੈ ਸਰਵਾਂਗ ਆਸਨ (ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿਚ ਸਰਵ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸਾਰਾ ਪੂਰਾ, ਅੰਗ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਗ) ਇਸ ਆਸਨ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਤੇ ਦਬਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ੀਸ਼ ਆਸਨ ਕਰਦਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤੇ ਪੇਟ ਵਿਚੋਂ ਗੰਦੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਬਹਾਅ ਸੌਖ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਸਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਾੜੀ ਵਿਕਾਰ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਬਜ਼ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲਿੰਗ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਵਾਸੀਰ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦਮਾ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਗਲੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਉਪਰੰਤ ਇਹ ਆਸਨ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਰੋਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਸਰਵਾਂਗ ਆਸਨ**
**(The Shoulderstand)**



1. ਸਿੱਧੇ ਲੇਟ ਜਾਓ ਬਾਹਵਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਰੱਖੋ, ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਥੱਲੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਪੈਰ ਇਕੱਠੇ।

2. ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦੋਨੋਂ ਲੱਤਾਂ ਉਪਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਸਿੱਧੀਆਂ ਨਾ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋਣ। ਕੂਲਾ ਪੱਟ ਉਪਰ ਚੁੱਕੋ ਤੇ ਪੈਰ ਫਰਸ਼ ਵਲ ਲੈ ਕੇ ਆਓ, ਸਿਰ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਲੈ ਕੇ ਆਓ। ਠੋਡੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲੱਗੀ ਰਹੇ ਤਾਲਾ ਲੱਗਿਆ ਰਹੇ।

3. ਹਥੇਲੀਆਂ ਪਿੱਠ ਉਤੇ ਓਨੇ ਉਚੇ ਰੱਖੋ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਜਾਣ ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਣ, ਕੂਹਣੀਆਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣ, ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਾ ਹੋਣ।

4. ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਛਡਦੇ ਹੋਏ ਦੋਨੋਂ ਲੱਤਾਂ ਉਪਰ ਲੈ ਜਾਓ

5. ਲੱਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੀਆਂ ਰੱਖੋ, ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਪਿਛੇ ਦੀ ਮੋਟੀ ਨਸ ਨੂੰ ਸਖਤ ਕਰੋ। ਪੱਟਾਂ ਦੇ ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਅਕੜਾਓ। ਪੇਟ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਕੱਢੋ। ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਵੇ।

6. ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਸਾਹ ਰੋਕੋ। ਆਸਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਲੈਣ ਲਈ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।

7. ਬਾਹਵਾਂ ਧਰਤੀ ਤੇ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੋ ਹਥੇਲੀਆਂ ਥੱਲੇ ਕਰੋ, ਫੇਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪਿੱਠ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਕਰੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਨੋ ਇਕ ਇਕ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੁਸੀਂ ਥੱਲੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

8. ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਕਰੋ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੋ।

9. ਨਿਸਲ ਹੋ ਜਾਓ ਤੇ ਲੰਮਾ ਸ੍ਵਾਸ ਲਵੋ ਤੇ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਲੇਟ ਜਾਓ।

## ਮਾਤਸਿਆ ਆਸਨ

ਇਹ ਆਸਨ (**Fig.-6**) ਬਿਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਮੋਢਿਆਂ ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਤੇ ਇਹ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਮਾਤਸਿਆਂ ਆਸਨ **Thyroid** ਤੇ **paratnyroid** ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗਰਦਨ ਦੀ ਅਕੜਾਹਟ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਿੱਠ ਦੀ ਅਕੜਾਹਟ

ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਠੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਛਾਤੀ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸੁਆਸ ਲੈਣੇ ਸੌਖੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਚੂਲੇ ਦੇ ਜੋੜ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਲਚਕਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਆਸਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ੁਕਾਮ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ, ਗਲਾ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੇ ਬਵਾਸੀਰ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

1. ਪਦਮ ਆਸਨ ਵਿਚ ਬੈਠੋ

2. ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੇਟ ਜਾਓ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਹੀ ਲੱਗੇ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।

3. ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੁਆਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਫੇਰ ਅੰਦਰ ਲਵੋ ਕੂਹਣੀਆਂ ਭਾਰ ਹੋ ਕੇ ਛਾਤੀ ਉਪਰ ਕਰੋ ਸਿਰ ਪਿਛੇ ਕਰੋ ਤੇ ਸਿਰ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਪਾਸਾ ਥੱਲੇ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਲਗਾਓ ਉਪਰ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਭਾਵ ਛਾਤੀ ਦਾ ਤੀਰ ਕਮਾਨ ਬਣਿਆ ਰਹੇ। ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਸਿਰ ਤੇ ਪਵੇ, ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿੱਚ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਪੰਜੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤੇ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲਵੋ।

4. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੂਹਣੀਆਂ ਦੇ ਭਾਰ ਤੇ ਪਾ ਦਿਓ ਸੁਆਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਸਿਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਕਰੋ। ਗਰਦਨ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਕਰੋ ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਲੇਟ ਜਾਓ ਤੇ ਨਿਸਲ ਹੋ ਜਾਓ।

**ਮਾਤਸਯ ਆਸਨ**



**ਹਲ ਆਸਨ** – ਇਸ ਆਸਨ ਨਾਲ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਜੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਠੀਕ ਰਵੇ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਹੀ ਠੀਕ ਤੇ ਸੁਅਸਥ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਆਸਨ ਨਾਲ **Thyroid** ਤੇ **parathyroid** ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠੇ ਵੀ ਸੁੰਗੜਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮੇਹਦਾ ਵੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਆਸਨ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਬਜ਼ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਆਸਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਲਈ, ਮਿਹਦੇ ਲਈ, ਗੁਰਦਿਆਂ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਲਈ ਅਤਿ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਥਕਾਵਟ ਵੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

1. ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟ ਜਾਓ ਪੈਰ ਜੋੜ ਲਵੋ ਤੇ ਹੱਥ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਰੱਖੋ।

2. ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਲੱਤਾਂ ਉਪਰ ਕਰੋ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੀਆਂ ਰੱਖੋ, ਧੜ ਉਪਰ ਚੁੱਕੋ ਲੱਤਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਰੱਖੋ, ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ, ਹੁਣ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਪੰਜੇ ਸਿਰ ਕੋਲ ਲਿਆ ਕੇ ਧਰਤੀ ਤੇ ਲਿਆਓ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਰੀ ਕਲਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੇ ਸੋਹਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰੋ।

3. ਜਦੋਂ ਇਹ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਦੋ ਚਾਰ ਸਕਿੰਟ ਰੱਖੋ ਤੇ ਫੇਰ ਪੰਜਿਆਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਕਰੋ ਸਿਰ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਲੈ ਜਾਓ। ਦਬਾਓ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਪਹਿਲਾ ਦਬਾਓ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੇ ਫੇਰ ਗਰਦਨ ਦੇ ਥੱਲੇ ਦਬਾਓ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਠੋਡੀ ਬਿਲਕੁਲ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬੰਨ੍ਹ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4. ਬਾਹਵਾਂ ਸਿਰ ਦੇ ਉਤੇ ਰੱਖੋ, ਉਂਗਲੀਆਂ ਪੰਜਿਆਂ ਵਲ ਹੋਣ ਤੇ ਸਾਧਾਰਣ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁਆਸ ਲਵੋ।

**Halasana - The plough Posture**

5. ਪੰਜੇ ਮੁੜ ਕੇ ਫੇਰ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਆਓ ਭਾਵ ਸਿਰ ਦੇ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਆਓ ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ 20 ਤੋਂ 30 ਸੈਕਿੰਡ ਲੇਟੇ ਰਹੋ ਤੇ ਫੇਰ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਏਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਆਏ ਸੀ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵਾਪਸ ਜਾਓ ਤੇ ਨਿਸਲ ਹੋ ਜਾਓ।

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਅਗਲੇ ਤਿੰਨ ਆਸਨ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ -

1. ਭੁਜੰਗ ਆਸਨ ਜਿਸਨੂੰ ਕੋਬਰਾ ਆਸਣ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. ਸ਼ਲਭ ਆਸਨ ਇਸਨੂੰ ਟਿੱਡੀ ਜਾਂ ਮਕੜੀ ਆਸਨ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

3. ਧਨੁਸ਼ ਆਸਨ ਭਾਵ ਕਮਾਨ ਆਸਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤਿੰਨੋ ਹੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਪਿਛੇ ਮੋੜਦੇ ਹਨ ਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਦੇ ਹਨ ਕੋਬਰਾ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਤੇ ਕਮਾਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਪਿੱਠ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਿੱਠ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਛਾਤੀ ਚੌੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ੍ਵਾਸ ਭਰਪੂਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਟਿੱਡੀ ਆਸਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਸ੍ਵਾਸ ਰੋਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਦਬਾਅ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਤੇ ਸੁਕੜਨਾ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਸਨਾ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪੇਟ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮੇਹਦਾ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਗੁਰਦੇ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਬਜ਼ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਵਿਕਾਰ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਟਿੱਡੀ ਆਸਨ ਤੇ ਧਨੁਸ਼ ਆਸਨ



ਵੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੇ **slip disc** ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭੁਜੰਗ ਆਸਨ

ਕੋਬਰਾ ਆਸਨ

1. ਪੇਟ ਭਾਰ ਲੇਟ ਜਾਓ ਮੱਥਾ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਲਗਾ ਲਓ।

**Fig 8. Bhujangasana - The Cobra**

2. ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਚਾਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ, ਕੂਹਣੀਆਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਪੈਰ ਦੇ ਪੰਜੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ, ਅੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖੋ।

3. ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਿਰ ਉਪਰ ਕਰੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿੱਠ ਉਪਰ ਹੋਏ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਇਕ ਮਣਕਾ ਇਕ ਵਾਰੀ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਉਪਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਿੱਠ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਧੁੰਨੀ ਧਰਤੀ ਤੇ ਹੀ ਲੱਗੀ ਰਹੇ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੱਬੇ ਜਾਣ। ਲੱਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਿਸਲ ਹੋਣ, ਅੱਡੀਆਂ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਣ। ਬਾਹਵਾਂ ਤੇ ਕੋਈ ਭਾਰ ਨਾ ਪਵੇ ਕੇਵਲ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਹੀ ਭਾਰ ਪਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਭਾਰ ਪਾ ਕੇ ਹੀ ਸਿਰ ਤੇ ਚਾਤੀ ਚੁਕੀ ਜਾਵੇ।

4. ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਰਹੋ।

5. ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋਏ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਛਾਤੀ ਥੱਲੇ ਕਰੋ, ਧਰਤੀ ਤੇ ਲਗਾਓ ਪਿੱਠ ਦਾ ਇਕ ਮਣਕਾ ਇਕ ਵਾਰੀ ਥੱਲੇ ਲੱਗੇ।

6. ਲੰਮਾ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈ ਕੇ ਨਿਸਲ ਹੋ ਜਾਓ ਤੇ ਸਮਾਨ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

## ਸ਼ਲਭਆਸਨ – ਟਿੱਡੀ ਆਸਨ

ਚਿੱਤਰ – 9

1. ਪੇਟ ਭਾਰ ਲੇਟ ਜਾਓ ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਧਰਤੀ ਤੇ ਲਗਾਓ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਪੰਜੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਅੱਡੀਆਂ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਉਪਰ।

2. ਮੁੱਠੀ ਬੰਦ ਕਰੋ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪੱਟਾਂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਰੱਖੋ।

3. ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਕਰੋ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦੋਨੋਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਚੁੱਕੋ, ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀਆਂ ਰੱਖੋ ਇਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਬਾਹਵਾਂ ਨੂੰ ਅਕੜਾ ਲਓ, ਕੂਹਣੀਆਂ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਨੂੰ ਧਰਤੀ ਤੇ ਦਬਾਓ ਧੁੰਨੀ ਨੂੰ ਉਪਰ ਚੁਕੋ, ਭਾਵ ਪੇਟ ਨੂੰ ਉਪਰ ਚੁੱਕੋ, ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਚੀਆਂ ਚੁੱਕੀਆਂ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।

4. ਇਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਰਹੋ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਓਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹੋ।



5. ਸ੍ਵਾਸ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਧਰਤੀ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਆਓ।

6. ਨਿਸਲ ਹੋ ਜਾਓ ਤੇ ਸਮਾਨ ਸ੍ਵਾਸ ਲਵੋ।

## ਧਨੁਸ਼ ਆਸਨ ਕਮਾਨ ਆਸਨ

1. ਪੇਟ ਦੇ ਬਲ ਲੇਟ ਜਾਓ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਧਰਤੀ ਤੇ ਰੱਖੋ ਬਾਹਵਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਕਰੋ।

2. ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਮੋੜੋ ਤੇ ਅੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਪੱਟਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਤਕ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।

ਚਿੱਤਰ 10

3. ਪਿੱਠ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸੱਜਾ ਗਿੱਟਾ ਪਕੜੋ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਖੱਬਾ ਗਿੱਟਾ ਪਕੜੋ।

4. ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਕਰੋ, ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ ਤੇ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਉਪਰ ਕਰੋ ਸਿਰ ਉਪਰ ਕਰੋ, ਛਾਤੀ ਉਪਰ ਕਰੋ ਤੇ ਨਾਲ ਪੱਟਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਕਰੋ, ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਜੋੜੀ ਰੱਖੋ, ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫੈਲਾਓ ਖੋਲ੍ਹੋ ਤੇ ਸਾਰਾ ਭਾਰ ਪੇਟ ਤੇ ਪਾਓ।

5. ਇਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਰਹੋ, ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਸ੍ਵਾਸ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਰੋਕੋ ਵਧ ਨਹੀਂ।

6. ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਕਰੋ, ਨੀਵੇਂ ਕਰੋ ਧਰਤੀ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਆਓ, ਗਿੱਟੇ ਛੱਡ ਦਿਓ ਨਿਸਲ ਹੋ ਜਾਓ।

**ਅਰਧ ਮਾਤਸਿਆਦਰਸਨ** – ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਮੋੜਨਾ

ਇਹ ਆਸਨ (**fig-11**) ਵਿਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਇਹ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਮੋੜਦਾ ਹੈ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪੇਟ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਮੋਢੇ ਦੇ ਜੋੜ ਮੋਚ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਗਰਦਨ ਦੀ ਮੋਚ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਗਰ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਿਲੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਗੁਰਦੇ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

**(fig - 11)**

1. ਫਰਸ਼ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਪਸਾਰ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਓ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਮੋੜੇ ਤੇ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਮੂਲਾਧਾਰ ਤੇ ਰੱਖੋ।



2. ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਮੋੜੇ ਗੋਡਾ ਚੁੱਕੋ, ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਚੁਕੋ, ਸੱਜੇ ਪਟ ਦੇ ਉਪਰੋਂ ਲਿਆ ਕੇ ਘੁੱਟ ਕੇ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਰੱਖੋ ਇਸ ਦਾ ਗਿੱਟਾ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਲਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3. ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਕਰੋ, ਵੱਖੀਆਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਖਿੱਚੋ, ਧੜ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਮੋੜੋ ਸੱਜੀ ਬਾਂਹ ਚੁੱਕੋ, ਖੱਬੇ ਗੋਡੇ ਉਤੋਂ ਲਿਆ ਕੇ ਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪੱਟ ਨਾਲ ਲਗਾਓ। ਮੋਡੇ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਪਾਸਾ ਤੇ ਬਾਂਹ ਦਾ ਉਪਰ ਵਾਲਾ ਪਾਸਾ ਖੱਬੇ ਗੋਡੇ ਤੇ ਪੱਟ ਨੂੰ ਦਬਾਣਗੇ। ਖੱਬੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਪੱਟ ਦੇ ਪਿਛੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਿਆ ਰਹੇ।

4. ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਲਓ ਤੇ ਹੋਰ ਟੇਡੇ ਹੋ ਜਾਓ ਤੇ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦੇ ਪੰਜੇ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਪਕੜੋ ਤੇ ਖੱਬੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਮੋੜੋ। ਸਿਰ ਘੁਮਾਓ ਤੇ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਮੋਢੇ ਦੀ ਸੇਧ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਆਓ। ਖੱਬੀ ਬਾਂਹ ਪਿੱਠ ਤੇ ਲੈ ਜਾਓ ਤੇ ਸੱਜੇ ਪੱਟ ਨੂੰ ਪੱਟ ਦੇ ਜੋੜਦੇ ਥਲਿਓਂ ਪਕੜੋ।

5. ਲੰਮਾ ਸ੍ਵਾਸ ਲਓ ਤੇ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬੈਠੋ ਤੇ ਫੇਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਨਾਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਰੀਡ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਿਆ ਰਹੇ।

## ਮਯੂਰ ਆਸਨ – ਮੋਰ ਆਸਨ

ਇਸ ਆਸਨ ਨਾਲ ਕੂਹਣੀ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਦੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਨੂੰ ਬਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। (**fig - 12**) ਕੂਹਣੀ ਨੂੰ ਬਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹੱਥ ਤੇ ਬਾਂਹ ਦੇ ਜੋੜ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮੇਹਦੇ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਵੀ ਵੱਧ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਤੇ ਪੇਟ ਤੇ ਦਬਾਅ ਵੀ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਆਸਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਗੰਦ ਵੀ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਿਤੀ ਤੇ ਪੈਨਕਰੀਆਜ਼ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਚਿੱਤਰ** 12

1. ਅਡੀਆਂ ਭਾਰ ਬੈਠੋ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਲਵੋ, ਹਥੇਲੀਆਂ ਦੋਨੋਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਰੱਖੋ, ਅੰਗੂਠੇ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ, ਉਂਗਲੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ ਤੇ ਪਿਛੇ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਕੂਹਣੀ ਤੋਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਨੂੰ ਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਲੈ ਸਕਣ ਕੂਹਣੀ ਨੂੰ ਪੇਟ ਦੀ ਧੁਨੀ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਦਬਾਓ।

2. ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁਕੋ ਮੱਥੇ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਲਗਾਓ, ਲੱਤਾਂ ਬਾਹਰ ਵਲ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੋ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਕੂਹਣੀਆਂ ਤੇ ਲਿਆਓ।

3. ਅੰਦਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ੍ਵਾਸ ਲਵੋ ਤੇ ਅੱਗੇ ਆਓ, ਕੂਹਣੀਆਂ ਤੇ ਭਾਰ ਲਿਆਓ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਸੋ ਤੇ ਪਿੱਠ ਤੋਂ ਧਨੁਸ਼ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੋੜ ਕੇ ਉਪਰ ਕਰੋ ਲੱਤਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਚੁੱਕੋ।

4. ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

5. ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਮੱਥਾ ਥੱਲੇ ਕਰੋ, ਲੱਤਾਂ ਵਾਪਸ ਥੱਲੇ ਕਰੋ ਆਪਣੇ ਥੱਲੇ ਲੱਤਾਂ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਤੇ ਬੈਠ ਜਾਓ, ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਸਿਥਿਲ ਰਹੋ।

## ਪਸਚਿਮੋਤਨ ਆਸਨ –ਬਾਹਰੀ ਖਿਚਾਅ ਦਾ ਆਸਨ

ਇਹ ਆਸਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 13 ਨੰਬਰ ਚਿੱਤਰ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਪਿੱਠ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪੱਟ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ, ਪੇਟ ਦੇ ਅੱਗਲੇ ਪੱਠੇ ਸੁੰਗੜਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕੁੱਖ ਤੇ ਕਮਰ ਦੇ ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਸਨ ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੇ, ਜਿਗਰ ਲਈ ਗੁਰਦਿਆਂ ਲਈ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਕਮਰ ਤੇ ਚੂਲੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਚਿੱਤਰ 13



1. ਫਰਸ਼ ਤੇ ਬੈਠ ਜਾਓ ਲੱਤਾਂ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਲੰਮੀਆਂ ਕਰ ਲਵੋ।

2. ਅੰਦਰ ਸ੍ਵਾਸ ਲਵੋ ਬਾਹਵਾਂ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉਪਰ ਲੰਮੀਆਂ ਕਰੋ, ਪਿੱਠ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਸਿੱਧੀ ਕਰੋ, ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਅੱਗੇ ਕਰੋ।

3. ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅੱਗੇ ਝੁਕੋ ਚੂਲੇ ਦੇ ਜੋੜ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਝੁਕੋ ਕਮਰ ਤੋਂ ਨਹੀਂ।

4. ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਪੰਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਕੜੋ, ਗਿਟਿਆਂ ਨੂੰ ਪਕੜੋ ਜਾਂ ਪਿੰਜਨੀਆਂ ਨੂੰ ਪਕੜੋ ਜਿਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲੱਤਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਰੱਖੋ, ਗੋਡਿਆਂ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਪਾਸਾ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਰਖੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧੜ ਨੂੰ ਐਨਾ ਨੀਵੇਂ ਲੈ ਜਾਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਛਾਤੀ ਤੇ ਪੇਟ ਪੱਟਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਲਗ ਜਾਵੇ ਤੇ ਠੋਡੀ, ਨੱਕ ਤੇ ਮੱਥਾ ਗੋਡਿਆਂ ਨਾਲ ਨਾ ਲਗ ਜਾਵੇ।

5. ਪੰਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਕੜੋ ਬਾਹਵਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਮੋੜੋ ਬਾਹਵਾਂ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਲਗਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਦੀਆਂ ਰਹਿਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਾਹਵਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਨਾ ਕਰੋ, ਧੜ ਦੇ ਭਾਰ ਨਾਲ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਓ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਦਬਾਓ।

6. ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ, ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਥਿਲ ਹੋ ਜਾਓ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹੋ।

7. ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਕਰੋ, ਪਿੱਛੇ ਹੋਵੋ, ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਕਰੋ ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਥਿਲ ਹੋ ਜਾਓ।

## ਯੋਗ ਮੁਦਰਾ – ਯੋਗ ਦਾ ਚਿੰਨ

Fig. 14

ਇਹ ਆਸਨ 14 ਨੰਬਰ ਚਿੱਤਰ ਵਿਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਬੜੇ ਲਾਭ ਹਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਬਾਹਰੀ ਹਿਸਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ ਭਾਵ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਭਾਗ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਇਸ ਆਸਨ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਅੰਗ ਵੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਕੁੱਖ ਤੇ ਭਾਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਚੌੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਵਿਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਦੀ ਹਰਕਤ ਵਧਦੀ ਹੈ ਕਬਜ਼ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

1. ਪਦਮ ਆਸਨ ਵਿਚ ਬੈਠੋ ਜੇ ਨਹੀਂ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਅਰਧ ਪਦਮ ਆਸਨ ਵਿਚ ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਜਿਸ ਵੀ ਆਸਨ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬੈਠੋ ਪਿੱਠ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੋਨੋਂ ਹੱਥ ਰੱਖੋ, ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ, ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ।

2. ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅੱਗੇ ਝੁਕੋ ਕੂਲੇ ਦੇ ਜੋੜ ਤੋਂ ਝੁਕੋ ਕਮਰ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ, ਮੱਥਾ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਰੱਖੋ, ਲੱਤਾਂ ਵੀ ਅੱਗੇ ਰੱਖੋ, ਪੱਟਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿਓ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਡੂੰਘੇ ਤੇ ਇਕਸਾਰ ਹੋਣ ਦਿਓ ਤੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

3. ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਕਰੋ, ਧੜ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ, ਬੈਠ ਜਾਓ, ਹੱਥ ਸਿੱਧੇ ਕਰੋ, ਲੱਤਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੋ ਤੇ ਸਥਿਲ ਹੋ ਜਾਓ।

## ਚੱਕਰ ਆਸਨ - ਚਕਾ ਆਸਨ

**Fig. 15**



ਇਹ ਆਸਨ 15 ਨੰਬਰ ਚਿੱਤਰ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਚਕਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੁਸਤ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਾਹਵਾਂ ਤੇ ਗੁੱਟ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਪੱਠੇ ਪਿੱਠ ਤੇ ਮੋਢੇ ਵੀ ਕਾਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

1. ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟ ਜਾਓ ਪੈਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਦੂਰ ਰੱਖੋ, ਗੋਡੇ ਮੋੜੋ, ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ। ਹੱਥ ਸਿਰ ਦੇ ਨਾਲ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਰੱਖੋ, ਹਥੇਲੀਆਂ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਹੋਣ ਹੱਥ ਦਾ ਅੰਗੂਠਾ ਸਿਰ ਦੇ ਪਾਸੇ ਹੋਵੇ, ਉਂਗਲੀਆਂ ਪੰਜਿਆਂ ਵਲ ਹੋਣ।

2. ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਕਰੋ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੁਕੋ ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੇ ਭਾਰ ਤੇ ਟਿਕਣ ਦਿਓ ਬਾਹਵਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੋ, ਪਿੱਠ ਦਾ ਧਨੁਸ਼ ਬਣਾਓ। ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਘਸੀਟੋ ਪੰਜਿਆਂ ਤੱਕ ਨਾ ਆਓ। ਪੇਟ ਨੂੰ ਉਪਰ ਕਰੋ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਜਿਹੜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇੜੇ ਪੈਰ ਸਿਰ ਕੋਲ ਹੋਣਗੇ। ਉਨਾਂ ਹੀ ਅੱਛਾ ਧਨੁਸ਼ ਹੋਏਗਾ ਓਨੀਂ ਹੀ ਸੋਹਣੀ ਗੋਲਾਈ ਹੋਏਗੀ।

3. ਡੂੰਘੇ ਸ੍ਵਾਸ ਲਵੋ, ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਰਹੋ, ਫੇਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਕਰੋ ਤੇ ਸਥਿਲ ਹੋ ਜਾਓ।

## ਉਸਤਰਾ ਆਸਨ - ਊਠ ਆਸਨ

**Fig. 17**

ਜਿਵੇਂ ਕਿ 17 ਨੰਬਰ ਚਿੱਤਰ ਵਿਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਇਸ ਆਸਨ ਨਾਲ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਖਿੱਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮੋਢੇ ਸਿੱਧੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਿੱਠ ਦਾ ਕੁੱਬ ਵੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

1. ਅੱਡੀਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ ਅੱਗੇ ਗੋਡੇ ਜੋੜੋ ਤੇ ਅਡੀਆਂ ਤੇ ਬੈਠੋ, ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਕਰੋ ਤੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਤੇ ਰੱਖੋ।

2. ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਕਰੋ, ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਤੋਂ ਚੁੱਕੇ ਬਿਨਾਂ ਪੱਟਾਂ ਨੂੰ ਉਤੇ ਕਰੋ, ਧੜ ਜਿੰਨਾ ਉਪਰ ਚੁਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਚੁੱਕੋ ਤੇ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਹੋਵੋ। ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਕਰੋ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੋਨੋਂ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਵੋ ਜੇ ਕਰ ਸਕੋ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਤੋਂ ਛੱਡ ਕੇ ਤੇ ਗਿੱਟੇ ਪਕੜ ਲਵੋ।

3. ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਸ੍ਵਾਸ ਰੋਕ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਪਿੱਛੇ ਹੋਣ ਲੱਗਿਆਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਧਾਰਣ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸ੍ਵਾਸ ਡੂੰਘੇ ਲਵੋ।

4. ਵਾਪਸ ਬੈਠੋ ਤੇ ਸਥਿਲ ਹੋ ਜਾਓ।

## ਸੇਤੂ ਬੰਧ ਆਸਨ - ਪੁਲ ਆਸਨ

**Fig 18**



ਜਿਵੇਂ ਕਿ 18 ਨੰਬਰ ਚਿੱਤਰ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਇਸ ਆਸਨ ਨਾਲ ਗਰਦਨ ਦੇ ਪੱਠੇ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਨਾਲ ਪਿੱਠ ਦੇ ਤੇ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਪੱਠੇ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗ੍ਰੰਥੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ **pineal, pituitary, thyroid** ਤੇ **adrenal** ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਧੇਰੇ ਖੂਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

1. ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੇਟੋ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਪੱਟਾਂ ਤਕ ਲੈ ਕੇ ਆਓ, ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਕਰੋ, ਗਿਟਿਆਂ ਨੂੰ ਪਕੜੋ, ਗੋਡਿਆਂ ਤੇ ਗਿਟਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖੋ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਰੱਖੋ।

2. ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਕਰੋ, ਪੱਟ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਉਪਰ ਚੁੱਕੋ ਤੇ ਪਿੱਠ ਦਾ ਤੀਰ ਕਮਾਨ ਬਣਾਓ, ਪੱਟਾਂ ਦਾ ਅਗਲਾ ਪਾਸਾ ਪਸਾਰ ਲਵੋ ਤੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਸੁਕੋੜੋ, ਮੋਢੇ ਤੇ ਸਿਰ ਧਰਤੀ ਤੇ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਲੰਮੇ ਤੇ ਡੂੰਘੇ ਸ੍ਵਾਸ ਲਵੋ, ਸਮਾਨਤਾ ਨਾਲ ਸ੍ਵਾਸ ਲਵੋ।

3. ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਰੱਖੋ।

4. ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ, ਤੇ ਪੱਟ ਨੂੰ ਧਰਤੀ ਤੇ ਲਗਾਓ ਗਿੱਟੇ ਛੱਡ ਦਿਓ, ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪਸਾਰੋ ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਲੇਟ ਕੇ ਨਿਸਲ ਹੋ ਜਾਓ।

## ਸ਼ਵ ਆਸਨ (ਮ੍ਰਿਤਕ ਆਸਨ

ਇਹ ਆਸਨ 19 ਨੰਬਰ ਚਿੱਤਰ ਵਿਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਥਿਲ ਕਰੋ, ਇਸ ਆਸਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਆਸਨ ਕਰਵਾਉਂਦਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜਦੋਂ ਆਸਨ ਕਰਨੇ ਬੰਦ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਸਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਵੀ ਕਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਸਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਨਾੜੀ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਇਕਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ੍ਵਾਸ ਹੌਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਡੂੰਘੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਕਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਆਸਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜੇ **High Blood pressure** ਹੋਵੇ ਤੇ ਉਸ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**Fig 19**

1. ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਸਿੱਧੇ ਲੇਟ ਜਾਓ। ਪੈਰ ਦੂਰ-ਦੂਰ ਕਰੋ, ਬਾਹਵਾਂ ਵੀ ਪਾਸੇ ਤੇ ਰੱਖੋ, ਹਥੇਲੀਆਂ ਉਪਰ ਨੂੰ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਕ ਅੰਗ ਦੂਸਰੇ ਅੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾ ਲੱਗੇ, ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਵੋ।

2. ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਲ ਕਰੋ। ਸਰੀਰ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਿਲ ਕਰੋ। ਪੇਟ ਤੋਂ ਸੁਆਸ ਲਵੋ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸੁਆਸ ਲਵੋ ਤੇ ਡੂੰਘੇ ਸੁਆਸ ਲਵੋ। ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖੋਂ ਸਤਰਕ ਰਹੋ ਤੇ ਸਥਿਲ ਰਹੋ।

ਆਸਨ ਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹੱਠ ਯੋਗ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹੱਠ ਯੋਗ, ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਅਗਲੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ।

## ਅੰਦਰ ਦੀ ਸਫਾਈ

ਆਸਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਈ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਸਫਾਈ



ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਵੀ ਹੱਠ ਯੋਗ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਪਰਾਥਮ ਪਰਾਰੰਭਿਕ ਇਹ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨਰੋਆ ਤੇ ਸੁਥਰਾ ਤੇ ਸੁਰਜੀਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਾਧੂ ਬਲਗਮ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਗੰਦ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਸਾਧਕ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨਾ ਲਗਦੀ ਹੋਵੇ ਪਰ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਹੌਲਾ ਤੇ ਸੁਥਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੁਰਜੀਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜ਼ੁਕਾਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵੱਡੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤਕ ਸਾਧਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਦਿਆਂ ਅਨੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਿਆਂ ਕਰਦਿਆਂ ਸਾਧਕ ਲਈ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਵੀ ਉਨੀਂ ਹੀ ਆਵਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਬਾਹਰ ਦੀ।

ਇਥੇ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਾਂਗੇ, ਇਹ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਸੌਂ ਕੇ ਉਠਣ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਆਸਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਜਲ ਨੇਤੀ - ਨਾਸਿਕਾ ਦੀ ਸਫਾਈ

ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਨਾਸਿਕਾ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਵਧੇਰੇ ਨਜ਼ਲਾ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਹਟਾ ਕੇ ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸੁਰ ਤੇ ਇਕ ਸਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਜ਼ੁਕਾਮ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀਆਂ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

1. ਇਕ ਛੋਟੇ ਪਿਆਲੇ ਵਿਚ ਅੱਧਾ ਪਿਆਲਾ ਪਾਣੀ ਲਵੋ, ਉਸ ਪਿਆਲੇ ਦੀ ਲੰਮੀ ਨਾਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 20 ਨੰਬਰ ਚਿੱਤਰ ਵਿਚ ਦਿਖਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਇਕ ਚੁਟਕੀ ਲੂਣ ਪਾਓ, ਉਸ ਦਾ ਸੁਆਦ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਅਥਰੂਆਂ ਦਾ ਜਾਂ ਹੰਝੂਆਂ ਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਲੂਣ ਨੱਕ ਦੀ ਅੰਦਰ ਦੀ ਤਹਿ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਗਲੇ ਲਈ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ, ਸਾਦਾ ਪਾਣੀ ਨੱਕ ਤੇ ਗਲੇ ਵਿਚ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2.ਸਿੰਕ ਕੋਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ ਸਿਰ ਟੇਡਾ ਕਰੋ, ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਝੁਕਾਓ ਤੇ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨੂੰ ਉਸ ਭਾਂਡੇ ਦੀ ਨਾਲੀ ਲਗਾਓ ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਨਾਸਿਕਾ

ਵਿਚ ਉਹ ਪਾਣੀ ਪਾਓ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਕ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਰ ਝੁਕਾਓਗੇ, ਪਾਣੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਦੂਸਰੀ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

3. ਬਿਲਕੁਲ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਕਰੋ, ਭਾਵ ਇਕ ਵਾਰੀ ਪਾਣੀ ਸੱਜੇ ਪਾਸਿਓਂ ਪਾਓ, ਇਕ ਵਾਰੀ ਖੱਬੇ ਪਾਸਿਓ।

4. ਫਾਲਤੂ ਪਾਣੀ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਦਿਓ।

## ਸੂਤਰ ਨੇਤੀ

ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਇਕ ਚੰਗੀ ਸੂਤੀ ਸੂਤਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਨਾਸਿਕਾ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਫਾਲਤੂ ਨਜ਼ਲਾ ਤਾਂ ਸਾਫ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਵਿਧਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਘਟਦੀਆਂ ਹਨ, ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣੇ ਸੌਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ **sinusitis** ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

1. ਚੰਗੀ ਸੂਤੀ ਸੂਤਲੀ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਇਕ ਪਾਸਾ ਖੁਲ੍ਹਾ ਰੱਖੋ ਤੇ ਦੂਸਰਾ ਪਾਸਾ ਮੋਮ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮੋਮ ਲਗਾਓ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁੰਡਾ ਕਰ ਦਿਓ।

2. ਇਹ ਖੁੰਡਾ ਕੀਤਾ ਪਾਸਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅੰਦਰ ਪਾਓ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਨਾਸਿਕਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਰੋ ਐਨਾ ਅੰਦਰ ਕਰੋ ਕਿ ਗਲੇ ਤੋਂ ਵੀ ਹੇਠਾਂ ਚਲੀ ਜਾਵੇ (ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾ ਛਿੱਕਾਂ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅੱਖਾਂ ਵਿਚੋਂ ਅੱਥਰੂ ਵੀ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਓਗੇ ਇਹ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਜਾਏਗਾ।)

3. ਜਦੋਂ ਸੂਤਲੀ ਦਾ ਇਕ ਪਾਸਾ ਪੂਰੀ ਜੀਭ ਦੇ ਥੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਏ ਉਸ ਵੇਲੇ ਅੰਗੂਠੇ ਤੇ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਸੂਤਲੀ ਖਿੱਚ ਲਵੋ, ਦੂਸਰਾ ਪਾਸਾ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 21 ਨੰਬਰ ਚਿੱਤਰ ਵਿਚ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ।

4. ਸੂਤਲੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਕਰੋ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਰੋ, ਹਲਕਾ ਹਲਕਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਾਸਿਕਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਏ।

5. ਸੂਤਲੀ ਕੱਢੋ ਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦੂਸਰੀ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚ ਪਾਓ ਤੇ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ।



**ਗਜ ਕਰਨੀ** – ਛਾਤੀ ਤੇ ਪੇਠ ਦੀ ਸਫਾਈ

ਇਹ ਸਫਾਈ ਪੇਟ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਤੇ ਛਾਤੀ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੇਵਲ ਪੇਟ ਦੀ ਸਫਾਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਇਸ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦੀ ਫਾਲਤੂ ਬਲਗਮ ਵੀ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਇਹ ਸ੍ਵਾਸ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਠੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ।

1. ਪੇਟ ਖਾਲੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵੱਖਰੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜੇ ਮੇਹਦਾ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਗੱਲ ਹੈ।

2. ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ **Quarts** ਪਾਣੀ ਲਵੋ ਭਾਵ ਕੋਈ ਦੋ ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਲਵੋ, ਕੋਸਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਲੂਣ ਪਾਓ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਵੱਧ ਲੂਣ ਹੋਵੇ, ਅਥਰੂਆਂ ਦੇ ਸੁਆਦ ਤੋਂ ਵੱਧ।

3. ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠ ਜਾਓ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਜਲਦੀ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਪਾਣੀ ਪੀ ਲਵੋ ਵਿਚ ਰੁਕਣਾ ਨਹੀਂ।

4. ਜਦੋਂ ਤਕ ਪਾਣੀ ਖਤਮ ਹੋਵੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ ਸਿੰਕ ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ ਗਲੇ ਵਿਚ ਉਂਗਲੀਆਂ ਪਾਓ ਤੇ ਜੀਭ ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਤਕ ਲੈ ਜਾਓ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦੂਸਰਾ ਹੱਥ ਨਾਲ ਪੇਟ ਨੂੰ ਮਲੋ ਗਲਾ ਛਿਲਿਆ ਨਾ ਜਾਏ, ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

5. ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਤੇ ਦੇਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਪੀਤਾ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਿਕਲਿਆ ਹੈ।

6. ਉਸ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਕੇਵਲ ਜੂਸ ਹੀ ਪੀਓ ਉਸ ਦਿਨ ਰੋਟੀ ਨਾ ਹੀ ਖਾਧੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੈ।

**ਧੋਤੀ – ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਸਫਾਈ ਕਰਨੀ**

ਇਸ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਨਜ਼ਲਾ ਬਲਗਮ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਖਾਣੇ ਵਾਲੀ ਨਾਲੀ ਦੀ ਸਫਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪੇਟ ਦੀ ਸਫਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪੇਟ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਜ਼ਲਾ ਵੀ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ **Sinuses** ਵੀ ਜੋ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦੇ ਹਨ।

1. ਤਿੰਨ ਇੰਚ ਚੌੜੀ ਬਰੀਕ ਮਲਮਲ ਦੀ ਪੱਟੀ ਲਵੋ ਉਹ ਕੋਈ 22 ਤੋਂ 23 ਇੰਚ ਲੰਮੀ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਛੋਟਾ ਕਪੜਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

2. ਕਪੜੇ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਸ਼ੁਧ ਕਰ ਲੈਣਾ।

3. ਕਪੜੇ ਨੂੰ ਚੌੜੇ ਦਾ ਪਕੜ ਕੇ ਜੀਭ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜਿੰਨਾਂ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਲੈ ਜਾਓ।

4. ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅੰਦਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਚੌੜੇ ਦਾ ਪਕੜ ਕੇ ਅੰਦਰ ਕਰਦੇ ਜਾਓ ਜਿਵੇਂ 22 ਨੰਬਰ ਚਿੱਤਰ ਵਿਚ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ। ਜੇ ਨਹੀਂ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਪੀ ਲਵੋ ਉਸ ਨਾਲ ਸੌਖਾ ਅੰਦਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

5. ਉਦੋਂ ਤਕ ਅੰਦਰ ਕਰਦੇ ਜਾਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਛੇ ਇੰਚ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਏ।

6. ਫੇਰ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਕਪੜਾ ਖਿੱਚ ਲਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਛੇਤੀ ਹੀ ਸਾਰੀ ਬਲਗਮ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਵੇ।

## ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ

ਜਦੋਂ ਸ਼ਿਕਸ਼ਕ ਯੋਗ ਆਸਨ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸਤਰਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਗੁਰੂ ਉਸ ਨੂੰ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਅਰਥ ਦੋ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਝਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਣ ਇਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹਨ ਜੀਵਨ ਨਿਅੰਤਰਣ ਸ਼ਕਤੀ ਹਨ ਤੇ ਯਮ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ, ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਕਾਬੂ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਦੂਸਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡੀਏ ਤਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਤੇ ਯਾਮ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਯਾਮ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਵਿਸਤਾਰ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਉਤਰਨਾ ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਹ ਹੋਇਆ, ਇਹ ਉਹ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰਕੇ, ਪਸਾਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਬਦ ਵੀ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਪਰਾ-ਨਾ। ਪਰਾ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ 'ਪਹਿਲਾ ਭਾਗ' ਨਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸਕਤੀ। ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸੂਖਮ ਭਾਗ ਹੈ ਮਨੁੱਖ ਵਿਸ਼ਵ ਉਸ ਦਾ ਹੀ ਵਿਸਤਾਰਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵਿਸ਼ਵ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਗੁਣਾਤਮਕ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੋਨਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਆਧਾਰ ਪ੍ਰਾਣ ਹੀ ਹਨ, ਪ੍ਰਾਣ ਹੀ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਾਰ ਹਨ, ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਨਿਚੋੜ ਹਨ, ਤੱਤ ਹਨ ਕੁਝ ਵੀ ਕਹਿ ਲਵੋ ਏਸੇ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਚ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਕਾਸ ਸੀ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਪੁਲਾੜ ਸੀ ਉਸ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਪ੍ਰਾਣ ਹੋਏ ਤੇ ਫੇਰ ਵਿਸ਼ਵ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਏ। ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਹੈ ਇਹ ਕੇਵਲ ਇਸ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਹੀ ਪਸਾਰਾ ਹੈ ਇਸੇ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣ ਹੀ ਮਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹਨ, ਤੇ ਪ੍ਰਾਣ ਹੀ ਵਿਚਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਬੰਧ ਮਨ ਨਾਲ



ਹੈ, ਮਨ ਤੋਂ ਇੱਛਾ, ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਆਤਮਾ, ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਵਿਸ਼ਵ ਆਤਮਾ, ਬ੍ਰਹਮਾ। ਸਾਰੀ ਸੰਵੇਦਨ, ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਸੋਚ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਜਾਨਣਾ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਪ੍ਰਾਣ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਣ ਹੀ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ।

ਸ੍ਵਾਸ ਵਿਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਵੱਸ਼ਕ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਸੰਸਾਰ ਨੇ ਅਜੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਪ੍ਰਾਣ ਹਨ। ਕੇਵਲ ਯੋਗੀ ਹੀ ਇਸ ਗੁੱਝੇ ਭੇਦ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਗੁੱਝੇ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਗੁਪਤ ਗੂੜ੍ਹ ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਸੁਅਸਥ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਗੱਲਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਤਮਾ ਦੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਭੇਦ ਤਾਂ ਗੁੱਝਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਪ੍ਰਾਣ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ, ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਚਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਅੱਜ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨ ਨੇ ਆਹਾਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ, **Calories, Vitamins** ਤੇ **Minerals** ਮਨ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਕਾਰਜ ਮਨ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਖੋਜ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਸ੍ਵਾਸ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਦਾ ਸੇਤੂ ਹਨ, ਸ੍ਵਾਸ ਵਿਗਿਆਨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਫਿਲੌਸਫੀ ਤੇ ਮਜ਼ਹਬ ਤੇ ਬਹੁਤ ਪੁਸਤਕਾਂ ਹਨ, ਪਰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪੁਸਤਕਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਿਸ਼ਾ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਉਤੇ ਪਹਿਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਕੇਵਲ ਇਹ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਇਸ ਉਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਪੂਰੀ ਪੂਰੀ ਮਾਸਟਰੀ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਇਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਣ ਜੀਵਨ ਅਧਾਰ ਹਨ, ਪ੍ਰਾਣ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਅਹਾਰ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਹਵਾ ਜਿਹੜੀ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਹਾਰ ਦਾ ਖਾਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਭਾਗ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਣ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਜੀਵਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ, ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜੀਵਤ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਪਰ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਣ ਦੇ ਪੂਰੇ ਗੁਣ ਹਨ, ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹਨ, ਸ੍ਵਾਸ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੂਖਮ ਤੱਤ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਕਹਿ ਲਵੋ ਪ੍ਰਾਣ ਸਕਤੀ ਪ੍ਰਾਣ ਜਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ

ਪਰ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਸੁਾਸ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਅੱਜ ਤੱਕ ਕੋਈ ਵੀ ਐਸੀ ਔਸ਼ਧੀ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜੀ ਪ੍ਰਾਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸਕੇ, ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਜਿਹੜੀ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਸੁਾਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਥੇ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਨ ਕੇਵਲ ਉਹ ਹਵਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਅਸੀਂ ਸੁਾਸਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਇਕ ਸਾਧਨ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਮਨੁੱਖ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਵਾ ਨਾਲ ਭਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰੁੱਸਤ ਕਰਨਾ ਕਰਮਬੱਧ ਕਰਨਾ, ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਅੰਦਰੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਦਲੀ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਕ ਬਦਲਾਵ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਦਲਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਾਨਾਂ ਦਾ ਜਿਹੜੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਪ੍ਰਾਨ ਜਿਹੜੇ ਵਰਤੇ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਬਹੁਤਾ ਖਾਣਾ, ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਵਧੇਰੇ ਰਿਝਿਆ ਹੋਇਆ, ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਦੋਨੋਂ ਫੇਫੜੇ ਤੇ ਪੂਰਾ ਸੁਾਸ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਤੋਂ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਦੋਨੋਂ ਫੇਫੜੇ ਤੇ ਪੂਰਾ ਸੁਾਸ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਤੋਂ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਰੋਮ ਵੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਾਸਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਾਲ ਸੋਧ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਰੋਮ ਵੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਤੰਤੂ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਸੈਲ ਸਾਰੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸੁਅਸਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਫੇਫੜੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਸਥਿਤ ਹਨ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਵਿਚ ਹੈ ਦਿਲ ਤੇ ਖਾਣ ਦੀ ਨਾਲੀ ਜਿਸ ਨੂੰ **esophagus** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਨਾਲੀ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੋਂ ਥੱਲੇ **diaphragm** ਇਹ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਧ ਹੈ, ਪੱਠੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ, ਇਹ ਛਾਤੀ ਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਟੋਏ ਨੂੰ ਦੋ ਹਿਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੱਖ ਰਖਦੀ ਹੈ, **diaphragm** ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। **diaphragm** ਜਦੋਂ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫੇਫੜੇ ਫੈਲਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ **diaphragm** ਨਿਸਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫੇਫੜੇ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਸੁੰਘੜਦੇ ਹਨ ਤੇ ਹਵਾ ਬਾਹਰ



ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਣ **diaphragm** ਦਾ ਕਾਬੂ ਕੰਟਰੋਲ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਪਉੜੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਾਸਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਗਦੇ ਹੋ। ਸਿੱਧੀ ਸਾਧੀ **diaphragmatic breathing** ਭਾਵ **diaphragm** ਤੋਂ ਸੁਾਸ ਲੈਣਾ ਹੀ, ਡੂੰਘੇ ਸੁਾਸ ਲੈਣਾ ਹੀ ਸੁਾਸ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਮੁੱਢ ਹੈ।

ਜਿਹੜੀ ਹਵਾ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਇਕੱਠੀ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਕੇ, ਸੰਵੈ ਚਲਿਤ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨਿਪੁੰਨ ਯੋਗੀ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪੱਠੇ ਵੀ ਕਾਬੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਜ ਵੀ ਹਿਰਦੇ ਦੇ **systolic** ਤੇ **diastolic** ਕਾਰਜ ਦਾ ਮੁੱਢ ਹੈ, ਸੁਾਸਾਂ ਦਾ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ, ਅੰਦਰ ਆਉਣਾ, ਭੋਜਨ ਦਾ ਪਚਣਾ, ਮਲਮੂਤਰ ਦਾ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ, ਪਾਚਣ ਜੂਸਾ ਦਾ ਬਣਨਾ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਮੇਹਦੇ ਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੇ ਹੋਣ ਸਭ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣ ਹੀ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਰੋਮਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਤੇ ਵੀ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੀ ਜਿਹੜੀ ਹੱਥ ਲਿਖਤ ਪੁਸਤਕ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ **Tarangni** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਵਿਚ ਰੋਮਾਂ ਦੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ **draphragm** ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਗੰਦੀ ਹਵਾ **carbon dioxide** ਤੇ **carbonic acid** ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕੇਵਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਓਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਥੇ ਇਹ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਨਿਪੁੰਣ ਗੁਰੂ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਵਿਚ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣਾਂਯਾਮ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਣੀਆਂ ਅਵਸਕ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨਤ ਸ਼ਿਸ਼ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਸਫਾਈ ਦਾ ਢੰਗ ਹੈ ਤੇ ਉਚ ਕੋਟੀ ਦੇ ਯੋਗੀ ਜਿਹੜੇ ਹਿਮਾਲੀਆ ਦੀਆਂ ਕੁੰਦਰਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸੁਾਸਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਗਤੀ ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ

ਚਰਿੱਤਰ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਅਤੀ ਸੂਖਮ ਹੈ ਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪੂਰਣ ਗਿਆਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਬਾਰੇ ਦਸਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਹੜਾ ਲਾ ਇਲਾਜ ਸੋਚੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਕੇ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਣ ਹੀ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਦਾ ਸੇਤੂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸੇਤੂ ਇਹ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਪੁਲ ਟੁਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਪੁਰਾਣੇ ਮਹਾਤਮਾ ਕਹਿੰਦੇ ਸੀ ਜਿਹੜਾ ਸ੍ਵਾਸ ਵਿਗਿਆਨ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਿਹੜਾ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਉਹ ਵੇਦ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਹੀ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ 'ਸ੍ਵਾਸ ਬ੍ਰਹਮਾ ਹਨ' ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਹੈ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ ਹਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ ਹੋਂਦ ਹੈ ਉਹ ਪ੍ਰਾਣ ਹੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣ ਹੀ ਮਨ ਦੇ ਚਾਲਕ ਹਨ ਤੇ ਮਨ ਤੋਂ ਹੀ ਅੱਗੇ ਉਹ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਬਖਸ਼ਦੇ ਹਨ। ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਣ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਰੂਹ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰਖਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅੱਗੇ ਵਿਸ਼ਵ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਸਮਝਣ ਲਈ ਇਹ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਏ ਉਸ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਕਾਰਜ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣ ਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਵੀ ਸਮਝ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਦਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਦੇਹੀ ਪਰਣਾਲੀਅਂ ਨਾਲ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ ਤੇ ਕੀ ਤਾਲਮੇਲ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਤੇ ਸਵੈਚਾਲਕ ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੱਧਯ ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਨੂੰ **cerebrospinal** ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗ ਹੈ, ਬਾਹਾਂ, ਜੋੜੇ **cranial** ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਹਨ, ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਹੈ ਤੇ ਇਕੱਤੀ ਜੋੜੇ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਜੋੜੇ ਹਨ। ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਇਕ ਲੰਮੀ ਜਿਹੀ ਨਾਲੀ ਵਿਚ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। **cranial** ਨਾੜੀਆਂ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਤੇ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਜਾਲ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਿਛਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਇਸ ਜਾਲ ਨਾਲ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਭੇਦ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਕ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਤੇ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੋਂ ਨਾੜੀਆਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਮਨੋਵੇਗ ਬਾਹਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਥੇ ਤੱਕ ਜਿਥੇ ਨਾੜੀ ਦਾ ਸਿਰਾ ਹੈ, ਦੂਸਰੇ ਤੰਦ ਉਹ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਨੇਹਾ ਮਨੋਵੇਗ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਦਿਮਾਗ ਤਕ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।



ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਹੱਥ ਲਿਖੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿਸਿਆਂ ਦਾ ਕਾਰਜ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਪੁਰਾਤਨ ਯੋਗੀਆਂ ਨੇ ਕਦੀ ਵੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਚੀਰ ਫਾੜ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕੀਤਾ ਫੇਰ ਵੀ ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਅੱਜ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਨੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਹਾਂ ਇਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਅੰਤਰ ਹੈ, ਅੱਜ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਤੇ ਪੁਰਾਤਨ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਚ ਪੁਰਾਤਨ ਯੋਗੀਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਨੇ ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਬਹੁਤ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੜੇ ਸੂਖਮ ਭਾਵ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਆਖਿਆ ਦਿਤੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਚ ਨਾੜੀਆਂ ਹਨ, ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਪਰਵਾਹ ਦੇ ਰਾਹ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨਾੜੀਆਂ ਮਨੋਵੇਗ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਕਹਿ ਲਓ ਸਰੀਰਕ ਨਾੜੀਆਂ, ਮਨੋਵੇਗ, ਸੂਖਮ ਨਾੜੀਆਂ ਤੇ ਮਨੋਵੇਗ ਦੇ ਪੂਰੇ-ਪੂਰੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹਨ, ਅਭਿਵਿਅੰਜਨ ਹਨ, ਪੁਰਾਤਨ ਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਗਿਆਨ ਸੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਾੜਾਂ ਦਾ ਜਾਲ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਾੜਾਂ ਦਾ ਜਾਲ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੱਕਰਾਂ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਆਤਮਕ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਯੋਗੀਆਂ ਨੇ ਦੱਸੇ ਹਨ।

ਆਓ ਅਸੀਂ ਪੁਰਾਤਨ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚ ਦਿਤੀ ਵਿਆਖਿਆ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਦੇਖੀਏ। ਕਈ ਹਜ਼ਾਰ ਨਾੜੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ ਇੜਾ ਪਿੰਗਲਾ ਤੇ ਸੁਖਮਨਾ। ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਸਥਿਤ ਹੈ ਤੇ ਮੇਰੂਦੰਡ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦੀ ਹੈ, ਮੇਰੂਦੰਡ ਨੂੰ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਮੂਲਾਧਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ **pelvic plexus** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਹ **sympathetic** ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰਖਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਇਹ ਮੇਰੂਦੰਡ ਵਿਚੋਂ ਸਵਾਧਿਸ਼ਠਾਨ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਵਿੰਨਦਾ ਹੋਇਆ ਲੰਘਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ **hypogastic plexus** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਨੀਪੁਰ ਚੱਕਰ ਨੂੰ **solar plexus** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਨਾਹਦ ਚੱਕਰ ਜਿਸ ਨੂੰ **cardiac plexus** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੁੱਧ ਚੱਕਰ ਜਿਸ ਨੂੰ **pharynegeal plexus** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਹੋ ਕੇ ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਤਾਲੂ ਨੂੰ ਵਿੰਨਦੀ ਹੋਈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਖੋਪਰੀ ਦਾ ਤਲਾਅ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਤਾਲੂ ਤੇ ਬਾਹਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਖੋਪਰੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅੰਦਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਅਜਨ ਚੱਕਰ ਜਿਸ ਨੂੰ **nasociliary plexus** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਹ

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਚੇਤਨ ਬਿੰਦੂ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਸਥਿਤ ਹੈ ਇਹ ਬ੍ਰਹਮਰੰਦਰਾ ਨੂੰ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਬ੍ਰਹਮ ਦੀ ਖੋੜ, ਖੋਹ ਨੂੰ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚ **ventricular cavity** ਹੈ। ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਦਾ ਬਾਹਰ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਲੰਘਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬ੍ਰਹਮਰੰਦਰਾ ਨੂੰ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਹਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਹੁੰਚਿਆ ਯੋਗੀ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਣ ਬ੍ਰਹਮ ਰੰਦਰਾ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਤਿਆਗਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੂਦੰਡ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਇੜਾ ਤੇ ਪਿੰਗਲਾ ਹਨ ਭਾਵ ਸੱਜੇ ਤੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਮੂਲਾਧਾਰ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੋਨੋਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨਾਸਿਕਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਕੱਟਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੜਾ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚ ਮਿਲ ਕੇ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪਿੰਗਲਾ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਯੋਗ ਦੇ ਖਰੜਿਆਂ ਵਿਚ ਚੱਕਰਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰਾਨਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਮਲ ਨਾਲ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਰ ਚੱਕਰ ਦੀਆਂ ਪੰਖੜੀਆਂ ਹਨ, ਰੰਗ ਹਨ ਹਰ ਇਕ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਦੀ ਇਕ ਦੇਵ ਸਰੂਪ ਦੇਵਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਮੂਲਾਧਾਰ ਚੱਕਰ ਹੈ ਇਹ ਇਕ ਸੱਪ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਪਟਿਆ ਹੋਇਆ ਸੁੱਤਾ ਪਿਆ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਤੀ ਪਈ ਕੁੰਡਲਨੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਥੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਾਰੀ ਸੰਯੁਕਤ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਬੀਆਂ ਪਈਆਂ ਹਨ। ਯੋਗ ਦਾ ਮੰਤਵ ਇਸ ਸੁੱਤੀ ਕੁੰਡਲਨੀ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣਾ ਹੈ ਤੇ ਫੇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਰਾਹੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੱਕਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿੰਨਦੀ ਹੋਈ ਨੂੰ ਉਪਰ ਸਹੰਸਰਚੱਕਰ ਜਿਹੜਾ ਇਕ ਹਜ਼ਾਰ ਪੱਤੀਆਂ ਵਾਲਾ ਕਮਲ ਹੈ ਉਥੇ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਵ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਮੇਲ ਵਿਸ਼ਵ ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਸ਼ਿਵ ਦਾ ਮੇਲ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਮੇਲ ਨਾਲ ਯੋਗੀ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਤਮਾ ਦਾ ਮੇਲ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਆਤਮਾ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿਚ ਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇੜਾ ਪਿੰਗਲਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਬਹਾਅ ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਨਾੜੀ ਰਾਹੀਂ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਯੋਗੀ ਇਕ ਅਨੋਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ



ਹਨ ਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪੁਰਾਤਨ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਰਿਸ਼ੀਆਂ ਮੁਨੀਆਂ ਨੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸੀ। ਇਸ ਸਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਦੱਸ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਜਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਇਹ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਾਰਜ ਚਲਦੇ ਹਨ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਹੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਜ ਸਮਵਰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਸਕਤੀ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਵਿਸ਼ਵ ਸ਼ਕਤੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਇਹ ਇਕ ਕਿਸਮ ਨਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣ ਦੇ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਦੱਸ ਪ੍ਰਾਣ ਕਹੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪੰਜ ਬਿਲਕੁਲ ਖਾਸ ਹਨ ਪਹਿਲਾ ਉਦਾਨ, ਦੂਸਰਾ ਪ੍ਰਾਣ, ਤੀਸਰਾ ਸਮਾਨ, ਚੌਥਾ ਅਪਾਨ ਪੰਜਵਾਂ ਵਿਆਨ।

ਉਦਾਨ ਉਹ ਪ੍ਰਾਣ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਗਲੇ ਤੋਂ ਉਪਰ-ਉਪਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਦੂਸਰਾ ਪ੍ਰਾਣ ਹੈ ਇਹ ਗਲੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹਿਰਦੇ ਤਕ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਬੋਲਣ ਤੇ ਸਵਰਮਈ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਉਚਾਰਣ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜਿਹੜੇ ਪੱਠੇ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਉਹ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਨ ਪ੍ਰਾਣ ਉਹ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਹਿਰਦੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤੇ ਧੁਨੀ ਤਕ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਮੇਹਦਾ ਤੇ ਸਾਰੀ ਰਸ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਪਾਨ ਦਾ ਕਾਰਜ ਧੁਨੀ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਗੁਰਦੇ, ਪੇਟ ਦੀ ਵੱਡੀ ਆਂਤੜੀ ਦਾ ਆਖਰੀ ਭਾਗ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਥੈਲੀ, ਗੁਦਾ ਦੁਆਰ ਤੇ ਜਨਣ ਇੰਦ੍ਰੀ (**genitals**) ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਹੈ। ਵਿਆਨ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਇਹ ਨਿਸਲ ਹੋਣਾ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਸੁੰਗੜਨਾ ਤੇ ਸਵੈਚਾਲਕ ਤੇ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਚਾਲਕ, ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ.

ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵਿਸ਼ਵ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੈ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਿਆਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੈਲਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਥੋਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਚੁੱਕਦੀ ਹੈ ਫੇਰ ਜਦੋਂ ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਾਰਬਨ ਡਾਇਆਕਸਾਈਡ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਲੈਣੇ, ਬਾਹਰ ਕੱਢਣੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ

ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਦੇਣਾ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨਾ ਇਹ ਹੀ ਹੈ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ। ਇਹ ਉਹ ਗੁਪਤ ਗੱਲ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨੂੰ ਜਾਣਿਆ ਤੇ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਯੋਗੀ ਇਹ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਉਸ ਦੇ ਪੂਰੇ ਕਾਬੂ ਥੱਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ੍ਵਾਸ ਪ੍ਰਾਣ ਸਕਤੀ ਦਾ ਇਕ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ। ਸ੍ਵਾਸ ਉਹ ਚੱਕਰ ਹੈ ਉਹ ਗੇੜ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਿਵੇਂ ਚੱਕਾ ਇਕ ਇੰਜਨ ਦਾ ਮੂਲ ਅਧਾਰ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰੀ ਮਸ਼ੀਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰਖਦਾ ਹੈ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਬਾਹਰੀ ਕੰਟਰੋਲ ਸੰਪੂਰਣ ਕੰਟਰੋਲ ਤੇ ਸੂਖਮ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਪੱਖ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖ ਦੇਖਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਉਦਾਹਰਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਭਾਵ, ਪ੍ਰਾਣ ਤੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ? ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੱਤ ਕਮਰੇ ਹਨ ਕਹਿ ਲਓ ਸੱਤ ਭਵਨ ਹਨ। ਰਾਜਾ ਤੇ ਰਾਣੀ ਭਾਵ ਆਤਮਾ ਤੇ ਬੁੱਧੀ ਸਭ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਦੇ ਭਵਨ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਤੇ ਤੀਸਰੇ ਭਵਨ ਵਿਚ ਵਜ਼ੀਰ ਬੈਠੇ ਹਨ ਭਾਵ ਮਨ ਬੈਠਾ ਹੈ ਕਈ ਤਾਂ ਦਿਨ ਰਾਤ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਚੌਥੇ ਭਵਨ ਵਿਚ ਚੌਂਕੀਦਾਰ ਬੈਠਾ ਹੈ, ਅੰਗਰਖਸ਼ਕ ਬੈਠਾ ਹੈ ਭਾਵ ਸ੍ਵਾਸ ਹਨ। ਇਸ ਮੁੱਖ ਸ੍ਵਾਸ ਦੇ ਥੱਲੇ ਦੱਸ ਛੋਟੇ ਸ੍ਵਾਸ ਹਨ ਇਹ ਛੋਟੇ ਸ੍ਵਾਸ ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ ਮੁੱਖ ਸ੍ਵਾਸ ਦੇ ਕਹਿਣ ਤੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤਿੰਨ ਹੋਰ ਭਵਨ ਹਨ ਰਾਜਾ ਆਪਣੇ ਅਫਸਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਭਾਵ ਸਰੀਰ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੇ ਸੰਵੇਦ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਪੂਰਾ ਕਾਬੂ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁੱਖ ਸ੍ਵਾਸ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਨਾਲ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਦੇ ਥੱਲੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਸਰਕਾਰ ਵਿਚ ਸ੍ਵਾਸ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੀ ਸਬੰਧ ਹੀ ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਇਹ ਸਬੰਧ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੇ ਸਰੀਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਪਹਿਲੇ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਭਵਨ ਤੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਪਰ ਤੀਸਰੇ ਤੇ ਸੱਤਵੇਂ ਭਵਨ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਮਾਨੋ ਜਿਵੇਂ ਅਧਰੰਗ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਸ੍ਵਾਸ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੰਦਰ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਰਾਜੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਰਜ ਤਾਂ ਖਤਮ ਨਹੀਂ



ਹੁੰਦਾ ਜੇ ਦੁਆਰਪਾਲ ਚਲੇ ਜਾਣ। ਜਦੋਂ ਸ੍ਵਾਸ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਬੰਧ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਆਤਮਾ ਬੁੱਧੀ ਤੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੂਸਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਥੇ ਹੀ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਚੌਥੇ ਘਰ ਦੇ ਪਹਿਰੇਦਾਰ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਰਾਜਾ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਭਵਨ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸੋ ਸਿਆਣਾ ਮਨੁੱਖ ਗਿਆਨੀ ਇਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਤਮਾ, ਬੁੱਧੀ ਤੇ ਮਨ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਜਿਹੜਾ ਇਹ ਸਤਿ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਉਹ ਯੋਗੀ ਹੈ। ਗੀਤਾ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਅਧਿਆਇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹ ਗਿਆਨੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਇਥੇ ਸ਼ਬਦ 'ਅਸੂ' ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਬਦ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ਾਰ ਜਾਓ ਦੇ ਸੋ ਵਿਨਡੋ (**Show window**) ਦੇਖ ਕੇ ਆ ਜਾਓ।

## ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਭਿਆਸ

ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਬਹੁਤ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਸੱਜੀ ਤੇ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਇਕ ਸਾਰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਇਕ ਨਾਸਿਕਾ ਵਧੇਰੇ ਬੰਦ ਹੋਏਗੀ ਭਾਵੇਂ ਨਾਸਿਕਾ ਦਾ ਰਾਹ ਸਾਫ ਹੈ, ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਜੁਕਾਮ ਨਜ਼ਲਾ ਨਹੀਂ ਫੇਰ ਵੀ ਇਕ ਨਾਸਿਕਾ ਬੰਦ ਜਿਹੀ ਹੋਏਗੀ ਇਕ ਖੁਲ੍ਹੀ ਕਦੀ ਸੱਜੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਏਗੀ, ਕਦੀ ਖੱਬੀ, ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਚਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਹੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅੱਜ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵਿਗਿਆਨ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਜਾਂਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਸ੍ਵਾਸ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਜਾਂਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਦਿਨ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯੋਗ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੂਖਮ ਸ਼ਕਤੀ ਇੜਾ, ਪਿੰਗਲਾ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ।

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਦੋਨੋਂ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚੋਂ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਇਕ ਸਾਰ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ

ਹੈ। ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਇਸ ਨਾਲ ਜਿਸ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਾ ਹੋਵੇ ਉਹ ਸੁਰੂ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਦੂਸਰਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਧੇਰੇ ਹੋਵੇ ਉਸ ਰਾਹੀਂ ਸ੍ਵਾਸ ਲਵੋ ਫੇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਦੂਸਰੀ ਨਾਸਿਕਾ ਰਾਹੀਂ ਸ੍ਵਾਸ ਛੱਡੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਫੀ ਵਾਰੀ ਕਰੋ ਤੇ ਫੇਰ ਉਲਟਾ ਕੇ ਕਰੋ ਭਾਵ ਜਿਸ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਾਹ ਘੱਟ ਸੀ, ਉਸ ਰਾਹੀਂ ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਕਰੋ ਫੇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਦੂਸਰੀ ਨਾਸਿਕਾ ਰਾਹੀਂ ਛੱਡੋ, ਜਾਂ ਫੇਰ ਲੰਮਾ ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈ ਕੇ ਅੰਦਰ ਰੋਕੋ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਛੱਡੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਫੀ ਵਾਰੀ ਕਰੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਉਦੋਂ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜੁਕਾਮ ਹੋਵੇ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਵੇ। ਇਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਜਿਹੜਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਬਦਲਣ ਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੈ, ਮੁਕਾ ਬਣਾ ਕੇ ਬਾਂਹ ਦੇ ਥੱਲੇ ਕੱਛ ਵਿਚ ਦਿਓ, ਜਿਹੜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਬੰਦ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਵਾਲੀ ਭਾਵ ਜੇ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਬੰਦ ਹੈ ਖੱਬੀ ਬਾਂਹ ਦੀ ਕੱਛ ਵਿਚ ਮੁਕਾ ਰੱਖੋ ਤੇ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਓ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਹੀ ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਬੰਦ ਨਾਸਿਕਾ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਏਗੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਖੂਬ ਮਿਰਚ ਮਸਾਲੇ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦਮ ਗਰਮ ਤੋਂ ਠੰਢੇ ਵਿਚ ਜਾਓ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਤੋਂ ਗਰਮ ਵਿਚ ਜਾਓ ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦਰਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਸੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਵਧੇਰੇ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਬੇਚੈਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਧੇਰੇ ਉਦਮਸ਼ੀਲ ਉਤਸ਼ਾਹੀ, ਨਿਸ਼ਚੇਆਤਮਕ ਸਮਰਥਕ ਹੋਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੋਵੇ ਮੇਹਦਾ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਅਕਰਮਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਗ੍ਰਹਿਣਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਦੋਨੋਂ ਨਾਸਿਕਾ ਇਕਸਾਰ ਚਲ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ ਉਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਸ਼ਰਧਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਨੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਕਸੁਰਤਾ ਤੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਦੋਨੋਂ ਨਾਸਿਕਾ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਇਕਸਾਰ ਹੋਣਾ ਹੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਕ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਸਾਨ ਸੁਖਾਲਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਾਸਿਕਾ ਸਾਫ ਕਰਕੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਹਟਾ ਕੇ ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਇਕਸਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਇਕ ਪਿਆਲਾ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਲਵੋ ਉਸ ਵਿਚ ਲੂਣ ਪਾਓ ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਉਸ ਵਿਚ ਡੋਬ ਦਿਓ ਇਕ ਨਾਸਿਕਾ ਨੂੰ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰ ਲਓ, ਦੂਸਰੀ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਅੰਦਰ ਕਰਨਾ ਸੁਰੂ ਕਰੋ ਉਦੋਂ ਤਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਪਾਣੀ ਦੂਸਰੀ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਏ ਤੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਨਾ ਆ ਜਾਏ। ਫੇਰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੂਸਰੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨਾਲ ਕਰੋ ਤੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ, ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਔਖਾ ਲੱਗੇਗਾ ਥੋੜ੍ਹੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਛਿਕਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਥੋੜ੍ਹੀ ਖਾਰਸ਼ ਜਾਂ ਜਲਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਇਹ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਉਠ ਕੇ ਇਸ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਕਰੋ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਾਸਿਕਾ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜੁਕਾਮ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਮੋਤੀਆ ਆਦਿ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹੋਗੇ।

ਆਓ! ਹੁਣ ਇਸੀਂ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀਆਂ ਸੌਖੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆ ਦੇਖੀਏ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕੁਝ ਉਨਤ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵੀ ਦੇਖਾਂਗੇ। ਪਰ ਇਥੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਦੱਸ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀਆਂ ਉਨਤ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨਾ ਤਾਂ ਇਥੇ ਦੱਸੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਨਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਿਚ ਬੰਧ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਚੰਗੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਹੇਠਾਂ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਅਭਿਆਸ ਕਦੀ ਵੀ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਇਹ ਚੰਗੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਹੇਠਾਂ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਹਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਾਂ ਇਹ ਇਕ ਸਿੱਧਾ ਸਾਧਾ ਅਭਿਆਸ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਹਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਵਧਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਨ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਡੂੰਘੇ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਡੂੰਘੇ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣ ਦਾ ਸਰਲ ਅਭਿਆਸ

ਸਵੇਰ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਾਹਰ ਖੁਲ੍ਹੇ ਥਾਂ ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ, ਥਾਂ ਸਾਫ ਸੁਥਰੀ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਨਾਸਕਾ ਰਾਹੀਂ ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ, ਸਿਰ ਗਰਦਨ ਤੇ ਧੜ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸਥਿਰ

ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਰੱਖੋ, ਕੇਵਲ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠੇ ਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਪੱਠੇ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਿਹੜੇ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਥੱਲੇ ਦਾ ਬੰਨ੍ਹ ਲਗਾਓ, ਥੱਲੇ ਦੇ ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਸੁਕੋੜੇ, ਗੁਦੇ ਨੂੰ ਸੁਕੋੜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵਲ ਕਰੋ ਤੇ ਉਪਰ ਵਲ ਕਰੋ ਨਾਸਿਕਾ ਰਾਹੀਂ ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ, ਹੌਲੀ ਕੱਢੋ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਝਟਕੇ ਦੇ ਕੱਢੋ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਕੱਢੋ। ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੁਕੋ ਨਹੀਂ ਇਕ ਦਮ ਡੂੰਘੇ ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਲੈ ਲਵੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਦੱਸ ਵਾਰੀ ਕਰੋ, ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਕਰੋ। ਡੂੰਘੇ ਸ੍ਵਾਸ ਇਕ ਸੁਰ ਹੋ ਕੇ ਸ੍ਵਾਸ ਲਵੋ, ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਕਰੋ, ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ, ਅੰਦਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ **Low blood pressure** ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨੀਂਦਰ ਨਾ ਆਉਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਆਪ ਹੀ ਨਿਯਮਬੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਇਕ ਗੁਜਾ ਗਜ਼ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੁਅਸਥ ਰੱਖਣ ਦਾ।

ਦੂਸਰਾ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣ ਦਾ ਸੌਖਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ਸਿੱਧੇ ਲੇਟ ਜਾਓ, ਪੈਰ ਦੂਰ-ਦੂਰ ਕਰ ਲਓ। ਬਾਹਵਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾ ਲਓ, ਹਥੇਲੀਆਂ ਉਪਰ ਕਰ ਲਓ, ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਓ ਹੱਥ ਪੇਟ ਦੇ ਉਪਰ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਰੱਖ ਲਓ, ਧੁਨੀ ਤੋਂ ਉਪਰ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੱਠੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਹਰਕਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਸ੍ਵਾਸ ਲਓ, ਇਕਸਾਰ ਹੋਣ ਸ੍ਵਾਸ ਡੂੰਘੇ ਹੋਣ, ਕੋਈ ਆਵਾਜ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕੋਈ ਝਟਕਾ ਨਾ ਲੱਗੇ, ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਆਵੇ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਚਲੇ ਜਾਓ, ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠੇ ਉਪਰ ਥੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿਣ। ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣੇ ਔਖੇ ਲੱਗਣ ਤਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਪੇਟ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਹਲਕੀ ਹਲਕੀ ਗਤੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਵੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡੂੰਘੀ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤਕ ਰੋਜ਼ ਕਰੋ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਡੂੰਘੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਨਾ ਜਾਓ।

## ਸ੍ਵਾਸ ਲੈ ਕੇ ਨਿਸਲ ਹੋਣਾ

ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨਿਸਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਤੇ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਲੇਟ ਜਾਓ ਸਿਰ ਦੇ ਥੱਲੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਨਰਮ ਸਰਾਹਣਾ ਰੱਖੋ। ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਵੀ ਕਪੜਾ ਰੱਖੋ ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਲਵੋ ਤੇ ਪੇਟ ਤੋਂ ਲਵੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿਸਿਆਂ



ਨੂੰ ਨਿਸਲ ਕਰੋ ਤੇ ਫੇਰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਥੇ ਜਾਏ ਤੇ ਉਹ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨਿਸਲ ਕਰੇ, ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਪੈਰ ਦੇ ਪੰਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਪਹਿਲਾਂ ਪੰਜੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋ ਨਿਸਲ ਕਰੋ ਫੇਰ ਮਨ ਨੂੰo ਕਹੋ ਕਿ ਮੇਰੇ ਪੰਜੇ ਵਿਚ ਜਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਸਲ ਹੈ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰੇਕ ਅੰਗ ਨਾਲ ਕਰੋ, ਪੈਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਉਪਰ ਤੱਕ ਆਓ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਇਕ ਅੰਗ ਨੂੰ ਨਿਸਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਮੱਥੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਮੂੰਹ, ਗਰਦਨ, ਮੋਢੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਤੱਕ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚੋ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਫੇਰ ਸਿਰ ਤੇ ਆਓ ਹਰ ਇਕ ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਨਿਸਲ ਕਰੋ, ਏਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਨਾ ਆਵੇ।

ਨਿਸਲ ਹੋਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਦੱਸ ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਬਹੁਤ ਵਧੇਰੇ ਨਿਸਲ ਹੋਣਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਲਈ ਨਿਸਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿਸਲ ਹੋਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਿਆਂ ਸੌਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਨਿਸਲ ਹੋ ਕੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਕੜਾਓ, ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਤੀ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਆਓ ਤੇ ਇਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਇਸ ਗਤੀ ਨੂੰ ਰੱਖੋ। ਫੇਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਸਲ ਕਰੋ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਰ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਤਕ ਤੇ ਫੇਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਤੀ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਆਓ ਫੇਰ ਨਿਸਲ ਕਰੋ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡੂੰਘੇ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਚਿੱਤ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖ ਲਵੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਤੁਸੀਂ ਬੜੀ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਨਿਸਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਥੱਕੇ ਹੋਵੋ ਡੂੰਘੇ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣੇ ਅਤੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ, ਇਕ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਵੀ ਬੈਠੇ ਨਿਸਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਨਾੜੀ ਸ਼ੋਧਨ

ਇਹ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਨਾੜੀ ਸ਼ੋਧਨਾ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਸਵੇਰੇ ਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਨਾੜੀ ਸ਼ੋਧਨ ਹੇਠ ਦੱਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ -

1. ਇਕ ਸ਼ਾਂਤ, ਚੁੱਪ ਚਾਪ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਬੈਠੋ, ਜਗ੍ਹਾ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹਵਾਦਾਰ ਹੋਵੇ, ਸੁਖਾਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

2. ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ, ਗਰਦਨ ਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਸਭ ਇਕ ਦਮ ਸਿੱਧੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਸਰੀਰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਥਿਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3. ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਨੱਕ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਆਓ, ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲੀ ਤੇ ਵਿਚ ਵਾਲੀ ਉਂਗਲੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰ ਲਓ, ਕੇਵਲ ਸੱਜਾ ਅੰਗੂਠਾ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ, ਸੱਜੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਤੇ ਤੀਸਰੀ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਬੰਦ ਕਰੋ।

4. ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਸੱਜੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਸ੍ਵਾਸ ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕੱਢੋ, ਬੜੇ ਕੰਟਰੋਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੱਢੋ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਧੱਕਾ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਲਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

5. ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੀਸਰੀ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰੋ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਖੋਲ੍ਹੋ ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਲਓ। ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਕਰਨ ਦੀ ਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਗਤੀ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

6. ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਤੇ ਸੱਜੀ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਕਰੋ, ਦੋ ਵਾਰੀ ਹੋਰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ।

7. ਜਦੋਂ ਤੀਸਰੀ ਵਾਰੀ ਸ੍ਵਾਸ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨਾਲ ਹੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਤੀਸਰੀ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰੋ।

8. ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰੋ ਤੇ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨਾਲ ਸ੍ਵਾਸ ਲਵੋ।

9. ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਤੇ ਖੱਬੀ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਕਰੋ, ਦੋ ਵਾਰੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

10. ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਸਾਰਾਂਸ਼ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ -



(ੳ) ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨਾਲ ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣੇ ਤੇ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਲੈਣੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।

(ਅ) ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਰਾਹੀਂ ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣੇ ਤੇ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਲੈਣੇ।

11. ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ੳ) ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨਾਲ ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣੇ ਤੇ ਖੱਬੀ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਕਰਨੇ

(ਅ) ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨਾਲ ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣੇ ਤੇ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਲੈਣੇ।

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਗਤੀ ਸਮਾਂ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਰਹੇ ਹੌਲੀ ਰਹੇ, ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰਹੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਰਹੇ, ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੋਈ ਝਟਕਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ਜੜੋਰ ਨਾ ਲੱਗੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਇਸ ਦੀ ਗਤੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਕਰਨ ਤੇ ਬਾਹਰ ਕਰਨ ਦੀ ਗਤੀ ਤੇ ਸਮਾਂ ਵਧਦਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਹਨ ਹਰ ਇਕ ਦਾ ਆਪਣਾ ਮੰਤਵ ਹੈ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਇਕ ਇਥੇ ਦੱਸਾਂਗੇ।

### ਉਜੈਈ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ

ਇਸ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੋ, ਸਿਰ, ਗਰਦਨ ਤੇ ਪਿੱਠ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਓ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਡੂੰਘਾ ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਲਓ, ਨਾਸਿਕਾ ਰਾਹੀਂ ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਲਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਕਰੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤਾਲੂ ਤੇ ਲੱਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਬੜੀ ਹਲਕੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਲਗਾਤਾਰ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਘੰਡੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੂ........ਲੰਮੀ ਕਰਕੇ ਕਰੋ, ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਘੰਡੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅੰਦਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁਣ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਅਟਕਾਅ ਦੇ ਸਾਰੀ ਹਵਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਓ, ਜਿਹੜੀ

ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਵੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤਾਲੂ ਨਾਲ ਲੱਗ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੇ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਇਸ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਅੰਦਰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਹਮ-ਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹਵਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੇ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਦਾ ਚੱਕਰ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਜੈਈ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਇਕ ਚੱਕਰ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਾਸਿਕਾ ਦੀ ਸਫਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਦਾ ਅਰਥ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖੋਪੜੀ ਚਮਕ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਸਥਿਰ ਬੈਠ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸਿਰ ਗਰਦਨ ਪਿੱਠ ਇਕ ਦਮ ਸਿੱਧੇ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਪੂਰੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਪੇਟ ਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਉਪਰ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ **diaphragmatic breathing** ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਦਮ ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਪੇਟ ਨਿਸਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਕ ਚੱਕਰ ਪੂਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਕਈ ਚੱਕਰ ਪੂਰੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਸੱਤ ਤੋਂ ਸਤਾਈ ਚੱਕਰ ਪੂਰੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸਮਰਥਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣ ਦਾ ਰਾਹ ਸਾਫ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।

## ਭਾਸਤਰਿਕਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ

ਭਾਸਤਰਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਧੌਂਕਣੀ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠੇ ਧੌਂਕਣੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਿਵੇਂ ਲੁਹਾਰ ਦੀ ਧੌਂਕਣੀ ਹੋਵੇ ਇਸ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਵਿਚ ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਲੁਹਾਰ ਦੀ ਧੌਂਕਣੀ ਹੋਵੇ, ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਦਾ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਹੋਣਾ ਹੀ ਇਕ ਪੂਰਾ ਚੱਕਰ ਹੈ। ਸੱਤ ਤੋਂ ਸਤਾਈ ਚੱਕਰ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰਥਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭਾਸਤਰਿਕਾ - ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਵਲੋਂ, ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਵਲ ਤੀਸਰਾ ਬਦਲ ਕੇ ਉਪਰ ਜਿਹੜਾ ਦੱਸਿਆ



ਗਿਆ ਹੈ ਉਹ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਭਾਸਤਰਿਕਾ ਹੈ।

ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਪਾਸੇ ਵਾਲੇ ਭਾਸਤਰਿਕਾ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਤੇ ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਰੱਖ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਫੇਰ ਸਿਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਕਰੋ (ਸਵੇਰ ਦੇ ਵੇਲੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਕਰਨਾ ਹੈ) ਤੇ ਛੇਤੀ-ਛੇਤੀ ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਕਰੋ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਸਿਰ ਪਿਛੇ ਕਰੋ ਤੇ ਫੇਰ ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਕਰੋ। ਫੇਰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਕਰਕੇ ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕਰੋ, ਅੰਦਰ ਕਰੋ ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਪਿਛੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਕਰੋ। ਇਹ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਕ ਪੂਰਾ ਚੱਕਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਤ ਤੋਂ ਸਤਾਈ ਵਾਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਦਲ ਕੇ ਜਦੋਂ ਭਾਸਤਰਿਕਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਛੇਤੀ-ਛੇਤੀ ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਅੰਦਰ ਕੇਵਲ ਇਕ ਹੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨੂੰ ਵਿਚ ਵਾਲੀ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਤੀਸਰੀ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨਾਲ ਸ੍ਵਾਸ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਭਾਵ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨਾਲ ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਕਰਨਾ ਫੇਰ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨਾਲ ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਕਰਨਾ ਇਹ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟਾ ਭਾਵ ਪਹਿਲਾ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਫੇਰ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ੍ਵਾਸਾਂਦਾ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਕਰਨਾ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਛੇਤੀ-ਛੇਤੀ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਵਿਚ ਪੇਟ ਦੀ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸ੍ਵਾਸ ਪੇਟ ਦੇ ਉਪਰ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਹੀ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਚੱਕਰ ਕੋਈ ਵੀਹ ਵਾਰੀ ਕਰੋ, ਭਾਸਤਰਿਕਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਵੀ ਉਹ ਹੀ ਲਾਭ ਹਨ ਜੋ ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਦੇ ਹਨ। ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਨਾਲ ਫੇਫੜੇ ਸਾਫ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣ ਦਾ ਸਾਰਾ ਰਸਤਾ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਇਕ ਸਾਰ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣੇ, ਨਿਸਲ ਹੋ ਕੇ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣੇ, ਨਾੜੀ ਸ਼ੋਧਨ ਉਜੈਨੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਇਹ ਸਭ ਨਵਾਂ ਜਗਿਆਸੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਤੇ ਭਾਸਤਰਿਕਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਉਨਤ ਪੌੜੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਰੋਕਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨਿਪੁੰਨ ਯੋਗੀ ਦੀ ਸੇਧ ਨਾ ਲਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਠੀਕ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਇਹ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਅਹਾਰ, ਨੀਂਦ ਤੇ ਕਾਮਵ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਇਕ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੋਇਆ ਯੋਗੀ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਹੀ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ੁਰੂ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਅਧਿਆਪਕ ਯੋਗੀ ਹੀ ਫੇਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਕਰਨ ਦੀ, ਬਾਹਰ ਕਰਨ ਦੀ ਤੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪੂਰਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਟਿਲ ਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਉਨਤ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ। ਉਪਰ ਦੱਸੇ ਅਭਿਆਸ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਹਨ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹਰ ਕੋਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਉਨਤ ਵਿਧੀਆਂ ਵੀ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਯੋਗ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ ਮੂਲ ਮਹੱਤਤਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਸਮਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਉਹ ਇਕ ਸਮਰੱਥ ਗੁਰੂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਉਨਤ ਤੇ ਜਟਿਲ ਵਿਧੀਆਂ ਸਿੱਖ ਸਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੁੰਭਕ ਭਾਵ ਸ੍ਵਾਸ ਰੋਕਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੱਸੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਪੁੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚਣੀ, ਕਥਨੀ ਤੇ ਕਰਨੀ ਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

## ਅਧਿਆਇ ਪੰਜਵਾਂ

## ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਝਲਕਾਂ

ਇਕ ਆਮ ਬੰਦੇ ਦਾ ਮਨ ਤਾਂ ਖਿੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਮਨ ਹੈ ਉਹ ਤਾਂ ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਜਿਹੜਾ ਮਨ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਤੋੜ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ। ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਨਹੀਂ ਕੋਈ ਲੜੀ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਤੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਬਾਹਰ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਮਨ ਦਾ ਹੀ ਇਕ ਪਰਛਾਵਾਂ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਤਾਂ ਮਨ ਦਾ ਹੀ



ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਇਕ ਢਾਂਚਾ ਹੈ ਮਨ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਲਈ ਹੀ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬੇਤੁਕੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਮਨ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੇ, ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਾਲਕ ਨੌਕਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਨੌਕਰ ਮਾਲਕ ਨੂੰ।

ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਖੇਰੂੰ ਹੋਏ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਹੀ ਮਨ ਸੰਯੁਕਤ ਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਹੀ ਮਨ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਤੇ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਆਰੰਭਕ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਕਾਫੀ ਬਗਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਹੜਾ ਮਨ ਸਾਧਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਉਸ ਲਈ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਦੇਰ ਤਕ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਔਖਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਗਤੀ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਚਾਰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਵਿਚਾਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੇਤੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨਾਲ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਕਦੀ ਵੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਜਦੋਂ ਇਕ ਚਿੰਤਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਝੱਟਪਟ ਦੂਸਰੀ ਆ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਥਾਂ ਮੱਲ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਇਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਏਧਰ ਓਧਰ ਭਟਕਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਫੇਰ ਕਲਪਨਾ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਨੋਖੇ ਵਿਚਾਰ ਰਾਹੀਂ ਮਨ ਉਖੜਿਆ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦੀਆਂ, ਨਾ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਵਿਚਾਰ ਤੇ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਮਨ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤਾਂ ਲੁਕੀਆਂ ਪਈਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਪੜਦਿਆਂ ਪਿੱਛੇ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਕਈ ਤਹਿਾਂ ਥੱਲੇ ਦਬੀਆਂ ਪਈਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਤਹਿਾਂ ਹਨ 1. ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ 2. ਮਨੋਵੇਗ 3. ਸੰਵੇਗ 4. ਮਨੋਦਸ਼ਾ, ਭਾਵਕ ਦਸ਼ਾ 5. ਭਾਵ ਭਰੀ ਚਿੰਤਾ 6. ਮਨ ਦੀ ਲਹਿਰ ਤਰੰਗ 7. ਅਨੁਮਾਨ ਇਹ ਸਭ ਮਨ ਉਤੇ ਪਈਆਂ ਪਰਤਾਂ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਇਕ ਇਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝੀਏ ਜਾਣੀਏ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਦਮ ਕਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਸਾਰੀ ਰਚਨਾ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਾਣੀਮਾਤਰ ਦੀਆਂ ਦੋ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਹਨ ਆਪਾ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਦੂਸਰੀ ਪੁਨਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ। ਭੁੱਖ ਆਤਮ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ ਲੋਭ ਪੁਨਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ। ਫੇਰ

ਸਾਡੀਆਂ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮਨੋਵੇਗ ਹਨ 1. ਵਿਚਾਰ ਮਨੋਵੇਗ 2. ਬੋਲਣ ਦਾ ਬਚਨਾਂ ਦਾ 3. ਕਰਮ ਕਰਨ ਦਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਗਹਿਰਾ ਸਬੰਧ ਕਲਪਨਾ ਨਾਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤਰਕ ਤੇ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੰਵੇਗ, ਮਨੋਦਸ਼ਾ, ਭਾਵ ਭਰੀ ਚਿੰਤਾ ਇਹ ਸਭ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਪਰ ਹਰ ਇਕ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਸੰਵੇਗ, ਸੋਚ ਤੇ ਇੱਛਾ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਹੈ, ਸੰਵੇਗ ਡੂੰਘੀ ਇੱਛਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੋਚ ਨਾਲ ਮਿਲੀ ਹੋਈ ਹੈ ਮੁਢਲੇ ਦੋ ਹੀ ਸੰਵੇਗ ਹਨ ਪਿਆਰ ਤੇ ਨਫਰਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਸੰਵੇਗ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਸਤਿਕਾਰ, ਮਾਣ, ਸ਼ਰਧਾ ਤੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭਾਵਾਂ ਵੇਸ਼ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤਿੰਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਣ ਹਨ ਉਹ ਹਨ 1. ਮਜ਼ਹਬ ਦਾ ਭਾਵਾ ਵੇਸ਼ 2. ਸਦਾਚਾਰੀ ਦਾ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਨੇਕ ਚਲਣ ਦਾ ਭਾਵਾ ਵੇਸ਼ 3. ਸੁਹਜਵਾਦ ਦਾ ਭਾਵਾ ਵੇਸ਼। ਪਰ ਇਥੋਂ ਇਹ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਭਾਵ ਭਰੀ ਚਿੰਤਾ ਇਹ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਛਲਰੂਪ ਹਨ, ਮਾਇਆ ਹਨ, ਮਨ ਵਿਚ ਧੋਖਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਛਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਗੁਲਾਮ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਦਾਸ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿਚ ਮਨ ਨੂੰ 'ਭਾਵ' ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਦੋ ਭਾਵ ਹਨ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਖੇੜਾ ਅਨੰਦ ਦੂਸਰਾ ਹੈ ਦੁਖ ਅਫਸੋਸ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਉਦਾਸੀ ਖਿੰਨਤਾ। ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਮਨ ਇਕ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਭਾਵ ਵਿਚ ਡੋਲ੍ਹਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਦੀ ਇਕ ਕਦੀ ਦੂਸਰਾ, ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਮਨ ਕਦੀ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਉਚੀ ਸੋਚ ਤੱਕ ਜਾਂ ਉਚੇ ਅਨੁਭਵ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਣ ਦਿੰਦਾ। ਕੇਵਲ ਇਕੋ ਲਾਭਕਾਰੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੀ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਇਕ ਦਮ ਇਕਾਗਰਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਜ਼ੋਰ ਪਾਇਆ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤਿਆਂ। ਮਨਮੌਜ ਅਨੁਮਾਨ ਸਭ ਵਿਚ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਵਿਕੇਂਦਰੀ ਚੱਕਰ, ਅਕੇਂਦਰੀ ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਖਬਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨਮੌਜ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਥੱਲੇ ਮਨ ਲਤਾੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੰਤਾਪ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਨੁਮਾਨ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਬੌਧਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਖਿਆਲ ਤੇ ਕਲਪਨਾ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਕਵਿ ਦਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਕਲਾਕਾਰ ਦਾ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਯੋਗੀ ਦਾ ਨਹੀਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।



ਅੱਜ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਮਨ ਦੀ ਸੁਧਾਈ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸੰਵੇਗ, ਭਾਵਾ ਵੇਸ਼, ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦਾ ਰਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ **Thyroid, pineal, thymus** ਤੇ ਹੋਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਰਸ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਵ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਹੋਰ ਕਿੰਨਾ ਕੁਝ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਵਧੇਰੇ ਸੂਖਮ ਵਿਆਖਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਕਿਉਂ ਬੇਚੈਨ ਹੈ, ਯੋਗ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਸੰਵੇਗਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਸਾਡੇ ਜਾਨਣ ਤੇ ਹੈ, ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਤੇ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਤੇ ਹੈ, ਚੇਤਨ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅਚੇਤਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਹੈ। ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਗੀਆਂ ਨੇ ਇਹ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਚੇਤਨ ਮਨ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨਾਂ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਉਹ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਕੁਝ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਡੀਊਟੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਬਾਹਰੀ ਹੈ, ਓਪਰਾ ਹੈ। ਅਚੇਤ ਮਨ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ, ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਗੱਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨੇ ਹੁਣ ਜਾਣੀ ਹੈ ਤੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਤੇ ਅਜੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪੱਖਾਂ ਤੇ ਖੋਜ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ ਪਰ ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਉਹ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਮਝਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ।

ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚ ਇਕ ਮਿਸਾਲ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਕਿਵੇਂ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ। ਮਨ ਇਕ ਝੀਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਵ੍ਰਿਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਉਠਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਲਹਿਰਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਗਿਆਸੂ ਆਪਣਾ ਪਰਛਾਵਾਂ ਝੀਲ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਵਾਸਤਵਿਕ ਸੁਭਾਅ ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਕੇਵਲ ਤਿੰਨ ਪੌੜੀਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਭਾਵ ਜਾਗਤ, ਸੁਪਨਾ ਤੇ ਸੌਣਾ। ਇਕ ਚੌਥੀ ਅਵਸਥਾ ਵੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਰੀਆ ਅਵਸਥਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਉਪਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਉਪ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਉਪ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਭਆਵ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਬੁਰਾਈਆਂ, ਸਾਰੀ ਗੰਦਗੀ

ਕੱਢ ਦੇਣੀ ਤੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰ ਲੈਣਾ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਉਪਚੇਤਨਾ ਤੇ ਲੈ ਜਾਣਾ।

ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੂਈ ਵਿਚ ਧਾਗਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਇਕਾਗਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਭੀੜ ਵਾਲੀ ਸੜਕ ਤੇ ਕਾਰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰੀ ਰੂਪ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਜੁੜ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪਿਆਰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ 'ਧਾਰਨਾ' ਜਿਵੇਂ ਪੰਤਾਜਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਇਹ ਇਕ ਅੰਦਰ ਦਾ ਕਾਰਜ ਹੈ ਮਨ ਦਾ ਕਾਰਜ ਹੈ ਇਕ ਕੋਈ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤਾਂ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਦੇਸ਼ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅੰਦਰੋਂ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰਤਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਲਈ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਸਵੈਇੱਛਤ ਦੂਸਰਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਧਿਆਨ ਚਲਾ ਜਾਣਾ, ਦੂਸਰਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਇਕ ਧਿਆਨ ਉਹ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਵੈਇਛਤ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਦੂਸਰੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਧਿਆਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਖਿਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਕ ਦਮ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਲ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਉਸ ਵਲ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੀਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਕਿਸੇ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਧਿਆਨ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ ਇੱਛਤ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਅੱਜ ਦੇ ਕੁਝ ਅਧਿਆਪਕ ਆਪਣੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਬਣਾ ਕੇ ਅੱਗੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਆਪਣੇ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਠੀਕ ਦਸਦੇ ਹਨ ਇਥੋਂ ਤਕ



ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਇਕਾਗਰ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਇਕ ਝੂਠਾ ਦਾਅਵਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਕਾਗਰਤਾ ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਹੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਖੇਰੂੰ ਹੋਏ ਮਨ ਨੂੰ ਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਫੇਰ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਨਖਿੱਧ ਰਹਿ ਜਾਣਗੇ। ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਗੱਲ ਜਾਣ ਜਾਏ ਸਮਝ ਜਾਏ ਕਿ ਇਕਾਗਰਤਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਆਵਸ਼ਕ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਲ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਕੁਝ ਹੋਰ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਕਨੀਕਾਂ ਹਨ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਇਕਾਗਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਇਕ ਸਮਾਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਉਹ ਇਕੋ ਥਾਂ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਜੋੜੇ, ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਠੀਕ ਥਾਂ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਲੇ ਬੈਠੋ, ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਨਿਸ਼ਚਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਐਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੈਠੋਗੇ। ਕਮਰਾ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਾਫ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕੰਧਾਂ ਉਤੇ ਕੋਈ ਫੋਟੋ ਕੋਈ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦਾ ਝੌਂਕਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਰੌਸ਼ਨੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਤਾਪਮਾਨ ਵੀ ਠੀਕ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪੇਟ ਭਰ ਕੇ ਇਕ ਦਮ ਧਿਆਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਔਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖੋਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਲੋਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋ ਤਾਂ ਕਦੀ ਵੀ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਬੈਠੋ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਇਕ ਮੁੱਢਲਾ ਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਇਕ ਪ੍ਰਾਰੰਭਕ ਤੌਰ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਕਰ ਲਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੋ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਨਿਸਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਾਲ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਏਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕੁ ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ ਕੁਝ ਨਿਸਲ ਹੋਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ। ਡੂੰਘੇ ਸੁਆਸ ਲੈਣੇ, ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੈਠਣਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਅਧਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਦੱਸ ਆਏ ਹਾਂ।

ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਲੱਗੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਲੱਕੜੀ ਦੀ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਵੀ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਗਰਦਨ ਤੇ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਕੋ ਲਾਈਨ ਵਿਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਲੱਤਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਧਰਤੀ ਤੇ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੱਥ ਪੱਟਾਂ ਉਤੇ ਰੱਖੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕਦੀ ਵੀ ਸ਼ਵ ਆਸਨ ਵਿਚ ਹੋ ਕੇ ਇਕਾਗਰ ਨਾ ਹੋਵੋ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਥਿਲਤਾ ਵਿਚ ਲਿਆ ਕੇ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਏਗੀ।

ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵਿਚਾਰ ਰਹਿਤ। ਮਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸੰਸਾਰਕ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਸੰਵੇਗਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਹੋ ਜਾਓ, ਆਪਣੀ ਰੁਚੀ ਬਦਲ ਲਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਓ, ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਬਾਹਰੋਂ ਸਮੇਟ ਲਓ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹੋ, 'ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ?' ਮੈਂ ਕੋਈ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਮਨ ਨਹੀਂ ਮੈਂ ਸੰਵੇਗ ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਮਨੋਵੇਗ ਨਹੀਂ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਇਕ ਆਤਮਾ ਹਾਂ, ਇਕ ਰੂਹ ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸਾਰੇ ਮਨੋਵੇਗ ਸੰਵੇਗ ਕਿਵੇਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਮੈਂ ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਹਾਂ, ਨਿਸੁਆਰਥ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਹ ਸਕਾਰਆਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਮਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੰਵੇਗ, ਸਾਰੇ ਮਨੋਵੇਗ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਇਕ ਸਾਕਸ਼ੀ ਹੋ ਜਾਓ, ਇਕ ਦਰਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਓ, ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਓ, ਚੁੱਪ ਚਾਪ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਉਤਾਰ ਚੜ੍ਹਾਅ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਜੋੜੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਦੇਖੋ ਨਿਕਲਦਿਆਂ ਦੇਖੋ, ਕੋਈ ਐਸੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਨਾ ਵਰਤੋ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ, ਕੀ ਨਹੀਂ ਕੋਈ ਵਿਵੇਕਸ਼ੀਲ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਕੋਈ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਵਰਤੋਂ, ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰੋ ਹਾਂ ਪਰ ਇਕ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਖੋ ਕਿ ਦਵੰਦ ਕਿੰਨਾ ਵੱਧ ਹੈ, ਕਿਥੋਂ ਤਕ ਹੈ, ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਉਸਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਬਾਰ-ਬਾਰ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਫਰਕ ਪਵੇਗਾ, ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਦੁਖੀ ਹੋ ਜਾਓ, ਨਿਰਾਸ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਸ਼ਾਂਤੀ



ਰੱਖਣ ਨਾਲ, ਧੀਰਜ ਰੱਖਣ ਨਾਲ, ਅਣਥੱਕ ਪ੍ਰਯਤਨ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਹੀ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਟਿਲ ਹਨ ਫੇਰ ਅਭਿਆਸ ਰੋਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਦੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਮਾਂ ਵਧੇਰੇ ਠੀਕ ਹੋਵੇ, ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼, ਕੋਈ ਜਤਨ, ਕੋਈ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਤਨਾਓ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਣਾਓ ਨਾਲ ਨਾੜੀਆਂ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਬੇਚੈਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਧਿਆਨ ਹਨ, ਸਥੂਲ, ਸੂਖਮ, ਬਾਹਰੀ, ਅੰਤਰੀਵ, ਵਿਸ਼ਾਨਿਸ਼ਠ, ਅੰਤਰੀਵ, ਆਤਮਪਰਕ ਤੇ ਅਸੀਮ, ਇਹ ਸਭ ਵਸਤੂ ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਕੀ ਹੈ, ਕਿਸ ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਵਸਤੂ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਚੋਣ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਜੇ ਵਸਤੂ ਵਿਸ਼ੇ ਸੋਹਣਾ ਹੋਵੇ ਅਨੰਦਮਈ ਹੋਵੇ, ਧਿਆਨ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਕਿਸੇ ਮੂਰਤ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਫੋਟੋ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਰੱਖ ਕੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਮੋਮਬੱਤੀ ਹੋਏ ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਉਪਰ ਕਿਹਾ ਹੈ ਈਸਾ ਜੀ ਦੀ ਤਸਵੀਰ, ਬੁੱਧ ਦੀ, ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਫੁੱਲ ਵੀ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕੋਈ ਪੀਲਾ, ਨੀਲਾ ਜਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਰੱਖ ਕੇ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਣਾ ਸਥਿਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਕ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਮਿੰਟ ਲਈ ਧਿਆਨ ਲਗਾਓ ਫੇਰ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਕਰਕੇ ਫੇਰ ਇਕ ਦੋ ਮਿੰਟ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨੱਕ ਤੇ ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨਾ, ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨਾ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹਨ। ਨੱਕ ਕੇ ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨੱਕ ਦੀ ਟਿੱਪ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮੱਥੇ ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਇਕਾਗਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾ ਤਾਂ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਮਾਂ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅੱਧੇ ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਇਕ ਮਿੰਟ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਤਕ ਜਾਓ। ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਕਾਗਰ

ਹੋਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਭਾਅ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਪਕੜ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲਗਨ ਨਾਲ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਤੀਜੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੁਣ ਤਕ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਅੱਖਾਂ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਰੱਖਣੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਬਾਹਰ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤ੍ਰਾਟਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਦੇ ਉਹ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਇਥੇ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸ਼ਬਦ ਤੇ ਧੁਨ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ। ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ, ਤੀਸਰਾ ਮਨ ਵਿਚ ਮੂਰਤ ਬਣਾ ਕੇ ਉਸ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨਾ।

1. ਸ਼ਬਦ ਤੇ ਜਾਂ ਧੁਨ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ ਜਿਵੇਂਕਿ ਅਨੰਤ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ ਜਾਂ ਅਮਰ ਆਵਾਜ਼ ਓਮ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਰਥਰਾਹਟ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਇਕ ਮਾਨਸਿਕ ਮੂਰਤ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਵਿਚ ਇਕ ਸੂਖਮ ਚਿੱਤਰ ਜਾਂ ਇਕ ਸੂਖਮ ਆਕਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਫੇਰ ਮਨ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਤੇ ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨਾ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਗੁਰ ਮੰਤਰ ਦਾ ਉਚਾਰਣ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਓਮ ਦਾ ਉਚਾਰਣ ਕਰਨਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਭਟਕਦਾ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਿੰਡੇ ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

3. ਮਨ ਦੇ ਆਕਾਰ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਮਨ ਸਥਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਆਕਾਰ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਚੁਣੋਂ ਉਹ ਸਾਧਾਰਣ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਕੋਈ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਚਮਕਦਾ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮੱਧਮ ਜਿਹੀ ਰੌਸ਼ਨੀ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਇਹ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕੇ ਉਸ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਸੂਖਮ ਜਾਂ ਕੋਈ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਆਕਾਰ ਨਾ ਰੱਖੋ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਦੂਸਰੇ ਢੁਕਦੇ ਆਕਾਰ ਜਿਹੜੇ ਹੋ



ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹਨ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ 'ਓਮ', ਈਸਾ ਜੀ ਦੀ ਤਸਵੀਰ, ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਬੁੱਧ ਦੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੀ।

ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਕੋਈ ਆਕਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੁਣ ਕੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਬ੍ਰਹਮ ਲੋਕ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਕੋਈ ਅਨੋਖੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਕੋਈ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦਿਸਣੇ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੋਣਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗਿਆਸੂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹਨ, ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹਨ। ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਘਟਨਾਵਾਂ। ਇਹ ਸਭ ਜਗਿਆਸੂ ਲਈ ਅਗਾਂਹ ਵਧਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਇਥੇ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰੁਝ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਇਹ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਗੋਲ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਗੋਲ ਤਾਂ ਅੰਤਮ ਸੱਚ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ, ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਹੈ।

ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਉਨਤ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਇਕ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ 'ਅਜਨ ਚੱਕਰ' ਜੋ ਕਿ ਦੋ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਹੈ ਉਸ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨ ਦੀ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਥਾਂ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਥਾਂ ਹੈ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਚੇਤ ਅਨੁਭੂਤੀਸ਼ੀਲ ਥਾਂ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਇਥੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਥਾਂ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਕਾਗਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਕੋ ਹੀ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਟਿਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਗੰਮ ਨਿਗਮ ਦੀ ਸੋਝੀ, ਪਰਤਵੀਂ ਨਜ਼ਰ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਪ੍ਰਤੀਗਰਾਮੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿਚ ਦਿਵਿਆ ਚਕਸ਼ੂ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਅਨਹਦ ਚੱਕਰ ਹਿਰਦੇ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ ਇਹ ਦੂਸਰਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਇਸ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਨਾਹਦ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਸਾਰ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੈ, ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਇਹ ਸਥਾਨ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਯੋਗੀਆਂ ਦਾ ਹਿਰਦੇ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਿਚ ਹੈ, ਇਹ ਕੋਈ ਮਾਸ ਦਾ ਹਿਰਦਾ ਨਹੀਂ ਇਹ

ਯੋਗੀਆਂ ਲਈ ਹੈ, ਯੋਗੀ ਹੇਠਲੇ ਚੱਕਰਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਂਦੇ।

ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਨ ਚੱਕਰ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਚੱਕਰ ਕਾਬੂ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਗਕ ਹਨ, ਭਾਵਕ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਨਾਹਦ ਚੱਕਰ ਤੇ ਹੀ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬੋਧੀ ਜੀਵਨ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਅਜਨਾ ਚੱਕਰ' ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੱਕਰ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੇਰ ਤਕ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਹੋ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਰਾਹ ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਵਿਚੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਬੇਅੰਤ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜਗਿਆਸੂ ਅਨੰਦ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅੰਤ ਵਿਚ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਇਹ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਤਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮਰੱਥ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਮਰਪਣ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ ਵਿਚ ਦਿਤੇ ਗਏ ਹਨ ਯੋਗੀਆਂ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚ ਦਿਤੇ ਗਏ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਕੇਵਲ ਇਕ ਸਮਰੱਥ ਗੁਰੂ ਹੀ ਇਕ ਦੀਕਸ਼ਤ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਹਨ - ਬਿੰਦੂ ਬੇਦਨਾ, ਮਧੂ ਵਿਦਿਆ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਚਲਾਨਾ। ਬਿੰਦੂ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਇਕ ਨਿਸ਼ਾਨ, ਬਿੰਦੂ ਬੇਦਨਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਦੋਨੋਂ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਭਾਵ ਅਜਨਾ ਚੱਕਰ ਤੇ ਇਕ ਬਿੰਦੂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਗ ਮੋਤੀ ਹੋਵੇ ਇਹ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਦੇਖਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਉਸ ਪਿਛੋਂ ਉਹ ਮੋਤੀ ਵਰਗਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਸਹੰਸਰ ਚੱਕਰ ਤੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਬਿੰਦੂ ਮਨ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸਮਰਿਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜਗਿਆਸੂ ਉਪਚੇਤਨਤਾ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰਾ ਬਹੁਤ ਉਨਤ ਤਰੀਕਾ ਜਿਹੜਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਨੱਕ ਦੀ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਜਿਹੜੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜਿਸਨੂੰ ਸੂਰਜ ਸ਼ਕਤੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੱਬੀ ਨਾਸਕਾ ਨੂੰ ਚੰਦਰਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਗਿਆਨ ਉਤਪੰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਚਾਰ



ਤੇ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਮੇਲ ਹੋਣਾ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ, ਇਸੇ ਮੇਲ ਨੂੰ ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਅਨੰਦਿਤ ਹੋਣਾ।

ਯੋਗਿਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ ਯੋਗਾ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਜਦੋਂ ਚਾਹੋ ਇਸ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਸੰਕੋਚ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਚੇਤਨਤਾ ਦੇ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਦੀ ਦੂਸਰੀ ਪੌੜੀ ਵਿਚ ਮਨ ਦੀਆਂ ਸਵੈਇੱਛਤ ਕਾਬੂ ਤੇ ਭਾਵ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅਣਇੱਛਤ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭਾਵ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਸ ਤੇ ਵੀ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੋਨੋਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮਨ ਸਵੈਇੱਛਤ ਅਣਇੱਛਤ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਹ ਇਕਾਗਰਤਾ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜੀ ਸਾਡੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਾਈ ਹੈ। ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਜਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਇਕ ਪਾਸਾ ਹੈ ਉਹ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਚੇਤਨ ਮਨ ਨੂੰ ਹੀ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਰ੍ਹੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਕਿਵੇਂ ਮਨ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ। ਸੋਚਣ ਦਾ ਸਾਰਾ ਤਰੀਕਾ ਜਦੋਂ ਤਕ ਇਕ ਤਰਫਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਿਖਿਆ ਜਾਂ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਣਾ ਹੈ ਸੋਚਣ ਦੀ ਇਕ ਦਿਸ਼ਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਉਹ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਖੇਰੂੰ ਖੇਰੂੰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਮਨ ਖੇਰੂੰ-ਖੇਰੂੰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੋਚਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਕਿ ਉਹ ਵਾਪਸ ਕਿਵੇਂ ਆਏ, ਕਿਵੇਂ ਉਥੇ ਆਏ, ਜਿਥੋਂ ਉਸ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਇਕ ਪਾਸੀ ਸਿਖਿਆ ਬੜੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਜਗਿਆਸੂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਕ ਡੀਊਟੀ ਹੈ। ਆਦਿ ਸ਼ੰਕਰਾਚਾਰੀਆ ਜੋ ਕਿ ਅਦ੍ਵੈਤ ਫਿਲੋਸਫੀ ਦੇ ਮੁਖੀ ਸਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜਗਿਆਸੂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਡੀਊਟੀਆਂ ਹਨ ਪਹਿਲੀ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਜਗਿਆਸੂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਉਸਨੂੰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ,

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਤਿ ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰੇ ਇਕ ਸਤਿ ਹੀ ਕੇਵਲ ਅਟੱਲ ਹੈ।

ਇਕਾਗਰਤਾ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵਿਪਰੀਤ ਹੈ, ਇਛਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਪਰੀਤ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਬਿਲਕੁਲ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਛਾ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭੋਗਾਂ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਨਿਧਿਆਸਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਵੇਦਾਤਾਂ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਧਿਆਸਨ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਕਪਾਟ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਦੇਰ ਤਕ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ ਹੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਹੈ। ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਕਾਗਰਤਾ ਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਲਾਇਨ ਵਾਹ ਕੇ ਕਹਿਣਾ ਇਹ ਇਕਾਗਰਤਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਹੁਣ ਇਥੋਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ।

ਇਕਾਗਰਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਖੇਰੂੰ-ਖੇਰੂੰ ਹੋਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਧਰ ਉਧਰ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਖਿੰਡੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਿਚ ਜਾਂ ਫੇਰ ਅਨੋਖੀ ਕਲਪਨਾ ਵਿਚ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਕ ਮਨੁੱਖ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਰਸਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਸਾਧਾਰਣ ਬੁੱਧੀ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਜੇ ਉਸ ਦੀ ਇਕਾਗਰ ਸ਼ਕਤੀ ਪੂਰੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਵੇ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਜਾਏ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਿਹੜਾ ਵਧੇਰੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਹੋਵੇ ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਹੋਵੇ ਹੀ ਨਾ। ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਕਾਗਰਤਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਕਰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਸਥਾਪਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਭਾਵ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਇਕ ਗੱਲ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕਾਗਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੋਖੇ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਸਤਿ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ, ਤਹਿਾਂ ਖੁਲ੍ਹਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਪੰਤਾਜਲ ਨੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਵਿਆਖਿਆਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਪੰਤਾਜਲ ਨੇ ਇਹ ਜਾਣ ਲਿਆ ਸੀ ਕਿ ਇਕਾਗਰ



ਹੋਣ ਲਈ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਅਤਿ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ, ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਇਕਾਗਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਅੱਜ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹਨ, ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਖੇਰੂੰ ਹੋਏ ਸੰਵੇਗ ਤੇ ਖੇਰੂੰ ਹੋਈਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦਵੰਦ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਥਿਰ ਹੋ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ, ਮਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਸਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮਨ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਛਾਵਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਗਿਆਸੂ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਉਪਚੇਤਨਤਾ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਕੇਵਲ ਅਨੰਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਕੁਛ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ

## ਮਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ

ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ ਸੌਂ ਕੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮਨ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। (ਯੋਗੀ ਜਿਸ ਨੇ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ਉਹ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਮਨ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮਾ, ਵਿਸ਼ਵ ਆਤਮਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਧੀ ਜੋ ਕਿ ਰਾਜ ਯੋਗ ਅਨੁਸਾਰ ਅਨੰਦ ਦੀ ਅੰਤਮ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਮਨ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤਵ ਰੂਪ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੈ।

ਮਨ ਦਾ ਮੁੱਢ ਆਤਮ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ (ਆਤਮ ਸਮਰਥਾ) ਮਨ ਦੀ ਥਾਂ ਮਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਬ੍ਰਹਮ ਰੰਦਰਾ' ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿਚ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਮਨ ਨੂੰ 'ਹਿਰਨ ਗਰਭ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਇਹ ਸੋਨੇ ਦਾ ਆਂਡਾ ਜਿਹੜਾ ਯੋਗ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਗੁਰੂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 'ਕਾਰੀਆ ਬ੍ਰਹਮਾ' ਤੇ 'ਸੰਮਭੂਤੀ' ਇਹ ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਮਨ ਲਈ ਹੀ ਵਰਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਗੀਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨ 'ਅਸ਼ਟਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤੀਆਂ' ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੈ ਅਸ਼ਟਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀਆਂ ਹਨ - ਧਰਤੀ, ਪਾਣੀ, ਅੱਗ, ਹਵਾ, ਪੁਲਾੜ, ਮਨ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ, ਬੁੱਧੀ ਤੇ ਅਹੰਕਾਰ। ਰਾਜ ਯੋਗ ਤੇ ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੀ ਫਿਲੌਸਫੀ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਸਾਂਖਿਆਨ ਫਿਲੌਸਫੀ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ 'ਮਾਹਾਤ' ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿਸ਼ਵ ਮਨ ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਨਿਯਮ ਹੈ, ਬ੍ਰਹਮਾ ਜਿਵੇਂ ਪਹੀਏ ਦਾ ਥੰਮ ਸਪੋਕਸ ਹਨ, ਸਪੋਕਸ ਐਕਸਲ ਤੇ ਟਿਕੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੀ ਸਾਡਾ ਮਨ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਮਨ ਤੇ ਟਿਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਮਨ ਬ੍ਰਹਮਾ ਤੇ ਟਿਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਮਨ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮਨ ਦੀ ਸਰੋਤ ਮੰਨੀਏ ਤੇ ਇਹ ਮੰਨੀਏ ਕਿ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਮੁੱਢ ਮੰਨੀਏ ਤਾਂ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਜਗਦੇ

ਬਲਬ ਲਗਣਗੇ ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਿਵੇਂ ਬਿਜਲੀ ਕਿਸੇ ਬਿਜਲੀ ਘਰ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫੇਰ ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਬਲਬਾਂ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਬਿਲਕੁਲ ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਮਨ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤਿ ਮਨਾਂ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਮਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੂਖਮ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਮਨਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨੇੜਿਓਂ ਕੋਲੋਂ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਮਨ ਪੂਰਨਤਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਮਨ ਨਾਲ ਇਕ ਚੇਤਨ ਸਬੰਧ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਨ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਜਾਂ ਜਾਲ ਇਕ 'ਮਾਹਤ' **Mahat** ਇਕ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਮਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਰਾਜ ਯੋਗ ਦਾ 'ਵਿਭੂ' **(Vibhu)** ਸਿਧਾਂਤ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

'ਮਾਹਾਤ' ਤੋਂ ਅਹੰਕਾਰ ਹਉਮੈ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਸਾਤਵਿਕ ਅਹੰਕਾਰ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਹਉਮੈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਥੋਂ ਹੇਠਲਾ ਮਨ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 'ਰਾਜਸਿਕ ਅਹੰਕਾਰ' ਜਾਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਹੰਕਾਰ ਤੋਂ 'ਇੰਦ੍ਰੀਆਸ' ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਤੇ ਕਰਮ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਕਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 'ਤਾਮਸਿਕ ਅਹੰਕਾਰ' ਜਾਂ ਗਤੀਹੀਣ ਅਹੰਕਾਰ ਤੋਂ ਤਨਮਾਤਰਸ ਜਾਂ ਸੂਖਮ ਤੱਤ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਪੂਰੇ ਤੱਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯੋਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚ ਦਸਿਆ ਹੈ ਮਨ ਦੇ ਚਾਰ ਭਾਗ ਹਨ। ਇਹ ਚਾਰ ਭਾਗ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ 1. ਅਨੰਤਾਕਰਨ, ਅੰਦਰ ਦਾ ਔਜ਼ਾਰ ਹੈ, ਹਥਿਆਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਹੇਠਲੇ ਮਨ ਤੋਂ ਸੰਸਾਰਕ ਮਨ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ 2. ਬੁੱਧੀ ਵਿਵੇਕ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਠੀਕ ਹਾਲਤ ਦਾ ਅੰਤਰ ਦਸਦਾ ਹੈ, ਅਹੰਕਾਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਈਗੋ ਹੈ 3. 'ਚਿਤ' ਮਨ ਦਾ ਅੰਤਰ 4. ਹੈ ਮਨ ਪੂਰਾ ਮਨ। ਸੰਸਾਰਕ ਮਨ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ, ਕਰਮ, ਬੁੱਧੀ ਵਿਚ ਦਾ ਜੋੜ ਹੈ ਵਿਵੇਕ ਹੈ ਇਹ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਹੁਕਮ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਵਿਸ਼ਵ ਬੁੱਧੀ 'ਮਾਹਾਤ' ਦਾ ਭਾਗ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਛਾ ਵੀ ਹੈ ਵਿਵੇਕ ਵੀ ਹੈ ਦੋਨੋਂ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਨੂੰ ਵਰਗੀਕਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨਿਸ਼ਕਰਸ਼ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਅਹੰਕਾਰ ਘੇਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅੰਤਮ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀ ਮਨ ਦੀ ਕਾਰ 'ਚਿਤ' ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਮਨ ਦੇ ਤੱਤ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਨ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਯਾਦ-ਯਾਸ਼ਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਚੇਤ ਮਨ 'ਚਿਤ' ਦਾ ਹੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਮਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਪੱਖਾਂ ਦਾ ਚਾਰ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਹੈ ਪਰ



ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਮਨ ਇਕ ਹੀ ਇਕਾਈ ਹੈ। ਮਨ ਇਕ ਬਿਰਖ ਦੀ ਭਾਂਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਰਖ ਦਾ ਬੀਜ ਹੈ 'ਮੈਂ' ਜੋ ਅਹੰਕਾਰ ਵਿਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਫੁਟਦਾ ਹੈ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਬੀਜ ਤੋਂ ਇਸ ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾ ਹਨ ਸਾਡੇ ਸੰਕਲਪ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ, ਪੁਨਰ-ਵਿਚਾਰਾਂ ਮਨ ਸੰਪੂਰਣ ਹੈ, ਭਾਵ ਭੂਤ, ਵਰਤਮਾਨ ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਸਭ ਕੁਝ ਇਸ ਵਿਚ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਜ ਹਨ ਪਰ ਹੈ ਇਹ ਇਕ ਹੀ, ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕਾਲਜ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਹੈ, ਉਹ ਘਰ ਵਿਚ ਪਤਨੀ ਦਾ ਪਤੀ ਹੈ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਿਤਾ ਹੈ ਤੇ ਜੋ ਵੀ ਉਸ ਨੇ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਕ ਹੀ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੋਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਹੋ ਹੀ ਗੱਲ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਨ ਨਾਲ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸ਼ੱਕ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਮਨ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਇੱਛਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਚੰਗੇ ਮੰਦੇ ਦਾ ਭੇਦ ਦਸਦਾ ਹੈ ਇਹ ਬੁੱਧੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦਾ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਅਹੰਕਾਰ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਭੂਤ, ਵਰਤਵਾਰਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਇਹ 'ਚਿੱਤ' ਹੈ। ਮਨ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਸੋਹਣਾ ਗੁਣ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਨ ਦਾ ਇਕ ਪੱਖ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰਾ ਵੱਡਾ ਮਨ ਦਾ ਗੁਣ ਹੈ ਇਹ ਸਦਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ, ਮਨੋਰਥ ਨਾਲ ਜੋੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਸੁਤੰਤਰ ਨਹੀਂ ਨਾ ਹੀ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਸਦਾ ਹੀ ਇਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਵਿਚਾਰ ਤੇ, ਕਿਸੇ ਆਕਾਰ ਤੇ, ਕਿਸੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਤੇ, ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਤੇ ਕਿਸੇ ਸੋਚ ਤੇ।

ਆਤਮਾ ਤਿੰਨ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿਚ ਲਪੇਟੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਨੇ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਨੂੰ ਢਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਅੰਦਰ ਹੈ 'ਕਰਨ ਸਰੀਰ' ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਬੀਜ ਸਰੀਰ ਯੋਗੀ ਇਸੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਬਾਕੀ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਕੀ ਦੇ ਦੋ ਸਰੀਰ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਬੀਜ ਸਰੀਰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਦੂਸਰਾ ਸਰੀਰ ਹੈ ਸੂਖਮ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਗੁੱਝਾ ਸਰੀਰ ਇਸ ਦੇ 17 ਤੱਤ ਹਨ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ, ਮੂਲ ਰੂਪ ਹਨ ਇਹ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ - ਦਸ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ, (ਪੰਜ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ - ਦੇਖਣਾ, ਸੁਣਨਾ, ਬੋਲਣਾ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ, ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ, ਕਾਮ, ਮਲਮੂਤਰ) ਪੰਜ ਤੰਨਮਾਤਰਾ ਸੂਖਮ ਤੱਤ - ਮਨ, ਸੰਸਾਰਕ ਮਨ, ਬੁੱਧੀ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਭੇਦ ਭਾਵ ਦੱਸਣ ਵਾਲੀ ਯੋਗਤਾ। ਇਹ ਬਾਹਰੀ ਸਰੀਰ 'ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ' ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਇਹ ਸੰਪੂਰਣ ਸਮੁੱਚਾ ਸਰੀਰ ਜਿਹੜਾ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮਨ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅੰਤ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਬਾਹਰੀ ਸਰੀਰ

ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪ੍ਰਾਣ ਖੇਰੂੰ-ਖੇਰੂੰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਬੀਜ ਸਰੀਰ ਦੂਸਰੇ ਕਿਸੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਰੀਰ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਮਰਨਾ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਅਜਰ ਹੈ, ਅਮਰ ਹੈ, ਅਟੱਲ ਹੈ, ਚੇਤਨਤਾ ਅਮਰ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਮਾਧੀ ਰਾਹੀਂ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਫੇਰ ਬੀਜ ਸਰੀਰ ਵੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਬ੍ਰਹਮਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਤਮਾ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ ਇਹ ਆਪਣੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਹੀ ਚਮਕਦਾ ਹੈ ਮਨ ਤੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਹੀ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਤਮਾ ਇਕ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਮਨ ਇਕ ਪਾਤਰ ਹੈ, ਅਨਾਤਮ ਹੈ। ਵੇਦਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪੁਰਾਤਨ ਰਿਸ਼ੀ ਜਾਂ ਸਿੱਧ ਪੁਰਸ਼ ਉਹ ਆਤਮਾ ਹੀ ਜਿਹੜੀ ਮਨ ਦੇਖ ਸਕੇ, ਹਿੰਦੂ ਸਾਸ਼ਤਰਾਂ ਦਾ ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ, ਕੋਈ ਵੀ ਕਰਤਾ ਆਪਣੇ ਪਾਤਰ ਨੂੰ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ। ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਹੰਕਾਰ ਵੀ ਬੁੱਧੀ ਹੀਨ ਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨਹੀਂ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਇਕ ਠੋਸ, ਤਰਲ ਤੇ ਗੈਸ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਹੈ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੂਖਮ ਸਰੀਰ ਹੈ ਇਹ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੂਖਮ ਥਰਥਰਾਹਟ ਨਾਲ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਹਰ ਇਕ ਦਾ ਆਪਣਾ-ਆਪਣਾ ਹੈ। ਹਰ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੈ। ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੂਖਮ ਸਰੀਰ ਹਨ ਇਹ ਵੀ ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਇਕ ਸਚਾਈ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਸਾਰ ਆਪਣਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਸਾਰ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਹਰ ਇਕ ਦਾ ਆਪਣਾ ਹੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਇਕ ਪਰਮਾਣੂ ਰੂਪ ਸੂਖਮ ਵੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਵਿਭੂ ਵੀ ਹੈ ਭਾਵ ਹੈ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਚ ਪਸਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿਚ ਅਸੀਂ 'ਤੇਜਸ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਤੇਜਸ ਉਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗੀਆਂ ਦਾ ਮਨ ਪੂਰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਨੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਭਾ ਮੰਡਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿਚ ਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਣ, ਇਸ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਉਹ ਲਾਭ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੂਰ ਸੰਵੇਦਨ (**telepathy**) ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੋ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਯੋਗੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਿਸ਼ ਤੇ ਗੁਰੂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੋ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਇਕ



ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਮਨ ਇਕ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਨਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯਮਬੱਧ ਤੇ ਸੂਖਮਗ੍ਰਾਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਆਪਣਾ ਮਨ ਸਾਫ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਪਵਿੱਤਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਏਸੇ ਕਰਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕੋਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸਾਫ ਮਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਪਵਿੱਤਰ ਮਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਲ ਅਚਨਚੇਤ ਹੀ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਪਵਿੱਤਰ ਮਨ ਤੋਂ ਸਭ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯੋਗ ਵਿਚ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਜਗਿਆਸੂ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗਾ ਉਸਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਾਂਤੀ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਭਾਵੇਂ ਇਕ ਸਬਦ ਵੀ ਨਾ ਬੋਲੇ ਤਾਂ ਵੀ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਇਕ ਝਰਨਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਕ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਕੋਲ ਹੋਵੋ। ਜਿਹੜੇ ਸੂਖਮ ਮਨ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਦੁਰਬਲ ਮਨ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਫ ਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿਚ ਆਉਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਅਜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤਿ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਉਹ ਸਾਫ ਮਨ ਵਿਕਸਿਤ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿਚ ਆਉਣ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਮਰਪਣ ਕਰਨ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਸਮਰਪਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਸਾਫ ਪਵਿੱਤਰ ਵਿਕਸਿਤ ਮਨ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੁਰਬਲ ਮਨ ਤੇ ਨਹੀਂ ਪੈ ਸਕਦਾ। ਬੜੀ ਹੀ ਵਡਭਾਗੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਪਵਿੱਤਰ ਮਨ ਅੱਗੇ ਆਪਾ ਸਮਰਪਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਵਸਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਤਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਇਕ ਸਮੂਹ ਹੈ, ਸਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਇਕ ਇਕੱਠ ਹੈ, ਇਹ ਇਛਾਵਾਂ ਦਾ ਢੇਰ ਹੈ, ਇਛਾਵਾਂ ਉਹ ਇਛਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਮਨ ਦਾ ਇਹ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਤੋਂ ਕਿਤੋਂ ਵੀ ਭਾਵ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਤਾਂ ਹਰ ਬਦਲਦੀ ਚੀਜ਼ ਬਦਲਦੇ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਸੰਸਕਰਣ ਲੈਂਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਪੁਰਾਣੀਆਂ, ਨਵੀਆਂ ਇਛਆਵਾਂ ਦਾ ਗੁਦਾਮ ਹੈ, ਸਟੋਰ ਹੈ। ਇਹ ਸਟੋਰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਨ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਕਈ ਨਵੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸੂਖਮ ਮਨ ਵਿਚ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਨ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ, ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ, ਇਛਾਵਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਰੰਗ ਢੰਗ ਹਰ ਸਮੇਂ ਬਦਲਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼, ਠੀਕ ਗਲਤ

ਦੇਖਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਭੇਦ ਭਾਵ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਬਦਲਦੀ ਹੈ, ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵਿਸਤਾਰ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਵਿਸਤਾਰ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਨੂੰ ਕੌਣ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ? ਮਨ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ, ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਆਪਣਾ ਅੰਤਹਕਰਣ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅੰਤਹਕਰਣ ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ, ਆਪਣੀ ਧਾਰਨਾ ਨਾਲ, ਮੂਲਪਰਵਿਰਤੀ ਰਾਹੀਂ ਤੇ ਤਰਕ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਆਮ ਆਦਮੀ ਦਾ ਅੰਤਹਕਰਣ ਤੇ ਇਕ ਯੋਗੀ ਦਾ ਅੰਤਹਕਰਣ ਬਿਲਕੁਲ ਅਲੱਗ, ਬਿਲਕੁਲ ਫਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਯੋਗੀ ਦਾ ਅੰਤਹਕਰਣ ਇਕ ਸਾਫ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਤੀਭਾਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪੱਕੇ ਕਾਰਜ ਹਨ, ਸਨਸਨੀ ਝਰਨਾਹਟ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਸੰਕਲਪ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ, ਚੇਸ਼ਟਾ ਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ, ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਅਕਰਮਕ ਸਿਥਰ ਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਤ। ਮਨ ਸਦਾ ਹੀ ਨੀਰਸਤਾ ਨੂੰ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਨਿਯਮ ਹਨ, ਇਕ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਸਬੰਧ ਸਤਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਨਿਰੰਤਰਤਾ, ਸਾਪੇਖਤਾ ਤੇ ਜੇ ਮੋਟੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾਏ ਮਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਹਨ ਚੇਤਨ ਮਨ ਜਾਂ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਅਨਾਤਮਕ ਅਚੇਤ ਮਨ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ, ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਕਾਲਪਨਕ ਮਨ, ਤੇ ਉਤਮ ਚੇਤਨ ਮਨ।

ਮਨ, ਬੁੱਧੀ ਤੇ ਸਮਝਣਾ, ਇਹ ਸੂਖਮ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਆਪਣਾ ਕਾਰਜ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਇਹ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਰਾਜਾਂ ਦੇ ਕਹਿਣ ਵਿਚ ਰਾਜੇ ਦੇ ਥੱਲੇ ਸਾਰੀ ਸਲਤਨਤ ਸਾਰਾ ਰਾਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਮਹੱਲ ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਸੋਹਣਾ ਤੇ ਵੱਡਾ ਮਹੱਲ ਰਾਜਧਾਨੀ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਨਾਲ ਹੈ ਮਨ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹਨ, ਮਨ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਹੈ ਯੋਗੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਘਰ ਹਨ ਕੁਛ ਕਹਿ ਲਓ। ਜਾਗਣ ਅਵਸਥਾ, ਸੁਪਨ ਤੇ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ। ਜਾਗਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਮਨ 'ਅਜਨ ਚੱਕਰ' ਵਿਚ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਦੀ ਥਾਂ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਮਹੱਲ ਹੈ, ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸੋਚਣਾ



ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਤੇ ਉਂਗਲੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਗਰਦਨ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਮੋੜਦੇ ਹੋ, ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਾਗਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਮਨ 'ਅਜਨ ਚੱਕਰ' ਵਿਚ ਨਿਵਾਸ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਆਤਮਾ ਜਿਸਨੂੰ ਮਨ ਦਾ ਸਰੋਤ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਉਹ ਇਕ ਨਿਰੋਲ ਚੇਤਨਾ ਹੈ, ਮਨ ਉਸ ਦੀ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਬੁੱਧੀ ਨਾਲ ਚਮਕ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰਾਂ ਹੀ ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਲੋਹੇ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ ਅੱਗ ਵਿਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਅੱਗ ਨਾਲ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅੱਗ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਕੱਠੀ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਨ ਨਾਲ ਹੈ, ਮਨ ਕੇਵਲ ਇਕ ਸਾਧਨ ਹੈ ਇਕ ਰਸਤਾ ਹੈ, ਬੁੱਧੀਹੀਨ ਹੈ ਪਰ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਬੁੱਧੀ ਲੈ ਕੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਤਾਂ ਇਕ ਸਮੇਂ ਇਕ ਹੀ ਚੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੀਮਾਬੱਧ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਸੀਮਾ ਹੈ (ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿਚ ਮਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਛਿਨ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਭਾਵ ਇਸ ਦੀ ਸੀਮਾ ਹੈ) ਮਨ ਸਦਾ ਹੀ ਉਤਰਦਾ ਚੜ੍ਹਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਘਟਦਾ-ਵਧਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਮਨ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੀ ਅਸਥਿਰਤਾ ਹੈ, ਮਨ ਵਿਚ ਮਨੋਵੇਗ ਹਨ, ਆਦਤਾਂ ਹਨ, ਸੰਵੇਗ ਹਨ, ਇਹ ਉਹ ਜੋਤ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਝਰਨਾਹਟ, ਸਨਸਨੀ ਉਠਦੀ ਹੈ, ਵਿਚਾਰ ਉਠਦੇ ਹਨ ਪਰ ਮਨ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜੇ ਕੋਈ ਆਪਣਾ ਮਨ ਕਾਬੂ ਕਰ ਲਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸੋਚਣ ਵਾਲਾ ਸੋਚ ਤੋਂ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੌਂਦੇ ਹਾਂ, ਮਨ ਸਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਮਨ ਜੀਵਨ ਸਰੋਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਚਾਨਣ ਮੁਨਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਮਨ ਨੂੰ ਨਿਰੋਲ ਆਤਮਾ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਮਨ ਤਾਂ ਅਸ਼ੁੱਧੀਆਂ ਦਾ ਭਰਿਆ ਪਿਆ ਹੈ, ਮਨ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਡਰ ਨਾਲ ਕੰਬਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਇਕ ਦਮ ਕੋਈ ਸਦਮਾ ਲੱਗੇ ਗਮ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿਮਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਆਤਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਤਮਾ ਵੀ ਮਨ ਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦੀ, ਮਨ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੋਲ ਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ 'ਮਾਨਸਪਤੀ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਮਨ ਦਾ ਰਾਜਾ। ਜੇ ਡੂੰਘੀ ਸੋਚ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਦੇਖੋ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਝੀਲ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਚਾਪ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਉਠਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਝੀਲ ਆਤਮਾ ਨਾਲੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਫਰਕ ਹੈ, ਦੇਖਣ ਵਾਲਾ ਤਾਂ ਇਕੱਲੇ ਬੈਠਾ ਹੈ ਉਹ ਦੋਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਮਨ ਦੇ ਵਲਵਲੇ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਗਿਆਨ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਜਦੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਗਿਆਨ ਦੇ ਚਾਰ ਸਰੋਤ ਹਨ – ਮੂਲਪਰਵ੍ਰਿਤੀਆਂ, ਤਰਕ, ਫੁਰਨਾ ਜਾਂ ਸਹਿਜ ਗਿਆਨ ਤੇ ਉਤਮ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਉਤਮ ਸਹਿਜ ਗਿਆਨ। ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰਕ ਚੇਤਨਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕਿਰਿਆ ਮੂਲ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਹੀ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਮੂਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਹੀ ਹੈ ਪਰ ਪੂਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਆਹਲਣੇ ਦੇਖੋ ਕਿੰਨੀ ਸੋਹਣੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਮਾਲ ਹੀ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦੂਸਰਾ ਹੈ ਤਰਕ। ਤਰਕ ਮੂਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੈ ਤੇ ਕੇਵਲ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਰਕ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਸੂਝ ਬੂਝ ਵਿਵੇਕਸ਼ੀਲ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਵਧੇਰੇ ਇਸਨੂੰ ਤੀਖਣ ਕਰੋ ਓਨਾ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਬੁੱਧੀ ਤੀਖਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਬੁੱਧੀ ਪਵਿੱਤਰ ਹੋਵੇ, ਸਾਤਵਿਕ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਚਾਈਆਂ ਤਕ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਵਧੇਰੇ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਤੋਂ ਆਤਮਕ ਝਲਕ ਉਠਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯਥਾਰਥ ਤੇ ਤਰਕ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ, ਕਾਰਣ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇਖ ਕੇ ਹੋਰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਬੂਤ ਦੇਖ ਕੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਸਿਆਣਾ ਆਪਣਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੜੇ ਹੀ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਇਕ ਆਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਹੈ ਉਤਮ ਸੰਵੇਦੀ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਸੂਖਮ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੂਖਮ ਸਰੀਰ ਉਚ ਗਿਆਨ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ, ਬੁੱਧੀ ਨਾਲੋਂ ਉਚਾ, ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਬਯ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਤਮਕ ਪ੍ਰੇਰਨਾ, ਅੰਤਰ ਤੋਂ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਬੁੱਧੀ ਤੋਂ ਨਹੀਂ, ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਤੇ ਆਤਮਕ ਅੰਤਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਆਤਮਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੈ ਇਹ ਸੂਖਮ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਵੀ ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ ਇਹ ਗਿਆਨ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਹੈ, ਸਤਿ ਤੋਂ ਵੀ ਉਪਰ।

ਇਹ ਪੰਜ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਉਹ ਜੰਤਰ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਮਨ ਅਨੁਭਵ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਸੰਸਾਰਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਪੰਜ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂ ਜੋ ਮਨ ਇਸ ਸਰੀਰ ਦਾ ਇਕ ਜਾਗਦਾ ਜੰਤਰ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦਸਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਮਨ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ



ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੋਈ ਵੀ ਬਾਗ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ, ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਰੀਰ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ, ਮਨ ਆਪਣੀ ਕਿਰਿਆ ਬੜੀ ਹੀ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਪਰ ਸਰੀਰ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਅਣਜਾਣ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ) ਸਰੀਰ ਮਨ ਦਾ ਇਕ ਚਲ ਚਿੱਤਰ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਇਕ ਸੂਖਮ ਸਰੀਰ ਹੈ, ਮਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਲਈ ਸੋਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੀ ਧਿਆਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਉਹ ਸਰੀਰ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੀ ਖਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕੁਝ ਹੋਵੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨ ਦੇ ਸੂਤਰ ਤੇ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਸੈਲ ਵੀ ਮਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਮਨੋਵੇਗ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਕਿਸੇ ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਇਕ ਝਰਨਾਹਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਚਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਇਕ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹੀ ਲਗ ਕੇ ਚਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਵ ਪੰਜ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੂਖਮ ਸਰੀਰ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਸਰੀਰ ਮਨ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਮਨ ਵਿਚ ਤਨਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਿਚਾਓ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਵੀ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਥਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਰੀਰ ਵੀ ਸਥਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀਆਂ ਦਸ਼ਾ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਦਿਸ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਪੇਟ ਦੀ ਹਾਲਤ ਜਾਨਣੀ ਹੋਵੇ ਜੀਭ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਦੱਸ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਮਨ ਦਾ ਸੂਚਕ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿਚ ਹੋਵੋਗੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ, ਸੰਵੇਗ, ਭਾਵਾਵੇਸ਼ ਲਕੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਛੁਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਬੜੀ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬੜੀ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਸ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਰਸਪਰ ਸਬੰਧ ਹੈ ਦੋਨੋਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੂੜ੍ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਮਨ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਮਨ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਸ਼ੁੱਧ ਸਵਸਥ ਮਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਵਸਥ ਰਖਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਸਾਰੇ ਦੁਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹਨ। ਜੋ ਵੀ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋਗੇ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਪਵੇਗਾ ਹੀ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆਪੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈਲ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਖੂਨ ਵਿਚ ਜ਼ਹਿਰ ਭਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਵਿਚ ਸਦਮਾ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਰਸ ਦਬ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਬਾਈਲ ਤੇ ਹੋਰ ਰਸ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਖਿੱਚ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬੁੱਢਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪੀੜਾ, ਸਰੀਰ

ਦਾ ਦੁੱਖ, ਮਨ ਦੇ ਦੁੱਖ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਘੱਟ ਹਨ ਇਹ ਨੰਬਰ ਦੋ ਹੀ ਹਨ, ਮਨ ਦਾ ਰੋਗ, ਮਨ ਦਾ ਦੁੱਖ ਨੰਬਰ ਇਕ ਹੈ ਵਧੇਰੇ ਕਸ਼ਟਮਈ ਹੈ।

ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਜੇ ਅਣਚਾਹੇ ਵਿਚਾਰ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਸਾਡੇ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਅੰਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਕਾਬੂ ਰੱਖੇ, ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ, ਸੰਵੇਗਾਂ ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੇ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਕਾਬੂ ਰੱਖੇ, ਕਿਸ ਵਿਚਾਰ ਦਾ, ਕਿਸ ਸੰਵੇਗ ਦਾ ਕੀ ਅਸਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਵੇਗਾ ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੀ ਨਤੀਜਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜੇ ਮਨ ਨੂੰ 'ਯਮ' ਨੀਯਮ ਨਾਲ ਸਾਧ ਲਿਆ ਹੋਵੇ। ਠੀਕ ਮਨ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨਾਲ, ਸਥਿਰ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠਣ ਨਾਲ, ਡੂੰਘੇ ਸੁਆਸ ਲੈਣ ਨਾਲ ਇਕ ਸਾਰ ਸੁਆਸ ਲੈਣ ਨਾਲ, ਚਿੱਤ ਬਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਦਾ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣੋ ਰੁਕ ਜਾਵੇ ਮਨ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅੰਤਰ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਣਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਣਾ। ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਇਕਾਗਰਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਇਕ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪਹਿਲਾਂ ਖੇਰੂੰ ਸੀ ਉਹ ਮਨ ਹੁਣ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਡੂੰਘਾ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਚੇਤਨ ਮਨ ਤੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੀਆਂ ਤਹਿਾਂ ਤਕ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਉਤਮ ਚੇਤਨਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਜਗਿਆਸੂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

## ਸਮਾਧੀ

ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਲ ਇਕ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤੇ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਚਿੰਨ ਤੇ ਮਨ ਟਿਕਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਦੇਰ ਤੱਕ ਇਕਾਗਰਤਾ ਬਣੀ ਰਹੀ ਉਹ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਮਨ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਹੋ ਕੇ ਉਪ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਮਾਧੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਪੰਤਾਜਲ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਇਹ ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ। ਪੰਤਾਜਲ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿਤੀ ਹੈ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਵੀ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਸੰਸਾਰਕ ਮੋਹ ਵਿਚ ਵੀ ਫਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਅਸਫਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਉਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗਲਤ ਪਾਸੇ ਲੈ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੁਆਰਥ ਲਈ ਵਰਤੇਗਾ।



ਮੋਹ ਦੇ ਭੈ ਦਾ ਉਦਾਹਰਣ ਅੱਜ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਤਕਨੀਕੀ ਤਰੱਕੀ ਹੈ। ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਘੋਖ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੇ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤੱਕ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹ ਲਿਆ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਸੰਸਾਰਕ ਮੋਹ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਾਕਤਾਂ ਨੂੰ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਤਾ ਹੈ। **Atomic energy** ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਹਾਂ! ਉਹ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਰੁਚੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਹੁੰਦੀ। ਭਲਾਈ ਦੀ ਥਾਂ ਇਹ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਇਕ ਡਰ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਬਚਾਓ ਲਈ ਇਕ ਖਤਰਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਕੋਈ ਹਮਦਰਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੋਈ ਸਹਾਨਭੂਤੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਪਾਸੇ ਕੋਈ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਅੱਜ ਨਿਊਕਲਿਅਰ ਵਿਭਾਜਨ ਦਾ ਡਰ ਅਣੂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ **atom** ਵਿਚ ਨਹੀਂ, ਡਰ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮੋਹ ਤੋਂ। ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਗ ਕਰ ਦਿਓ, ਸੰਨਿਆਸ ਲੈ ਲਓ, ਭਾਵੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕੀ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਸੰਨਿਆਸ ਤੇ ਤਿਆਗ ਹੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਜੀਉਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦੀ ਜਾਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਪੂਰਣਤਾ ਨਾਲ ਸਿੱਖ ਲੈਣੀ, ਜਾਣ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਸੁਚੱਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਦਿਆਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਖੁਭਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਉਪਰ-ਉਪਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸਾਧਨ ਜਾਣ ਕੇ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਵਿਸਤਾਰ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੀ ਅਵਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਤਿਆਗੇ ਤਾਂ ਹੀ ਉਸਨੂੰ ਸਮਾਧੀ ਮਿਲੇਗੀ।

ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ, ਵਿਹਾਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਜੋ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਭਾਵ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਪੱਧਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸੰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਜੀਵਨੀਆਂ ਪੜ੍ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਘੋਖੋ, ਸੰਤਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਪਾਓ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਸਿੱਖੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਚਾਨਣ ਮੁਨਾਰੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖੋ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਢਾਲੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਓਗੇ, ਸੰਤਾਂ ਮਹਾਤਮਾ ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਸੂਲਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਬ੍ਰਹਮਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ, ਸਤਿ ਦਾ ਧੁਰਾ, ਜੋ ਕਿ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ

ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਇਹ ਹਰ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਬ੍ਰਹਮਾ ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਚਲੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਲਵੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਕਣ ਵਿਚ ਬ੍ਰਹਮ ਹੀ ਦੇਖੋਗੇ, ਜੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹਾਂ।

ਸਮਾਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਅਵਸਥਾ ਹਨ ਸਾਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਹੇਠਾਂ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਸੱਚ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੱਚ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਪਰ ਆਪਣਾ ਆਪ ਵੀ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਧੇਅ ਤੇ ਧਿਆਤਾ ਦੋ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਤੋਂ ਪਾਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿਚ ਧਿਆਨ, ਧੇਅ, ਧਿਆਤਾ ਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ. ਆਤਮਾ ਦਾ ਮੇਲ ਬ੍ਰਹਮ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਅਤਿ ਅਨੰਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਜਗਿਆਸੂ ਦੀ ਸ਼ਰਧਾ ਪੂਰਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਸ਼ਰਧਾ ਲੀਨ ਹੋ ਕੇ ਦਵੰਦ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜਾ ਕੇਵਲ ਆਪ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਲੈ ਚੁੱਕਾ ਹੋਵੇ ਆਪ ਜਾਗ੍ਰਤ ਯੋਗੀ ਹੋਵੇ ਕੇਵਲ ਉਹ ਹੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਯੋਗੀ ਕਿਸੇ ਬੰਧਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਉਹ ਸਮਾਂ, ਸਥਾਨ, ਕਾਰਣ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਦਾ ਹੀ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਬ੍ਰਹਮ ਦੇ ਹੀ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਚਾਹੁੰਣ ਉਹ ਸਹਿਜ ਚੇਤਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਤਿ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਅਨੰਦਮਈ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਹੋਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਸਮੇਟ ਲੈਣਾ, ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਸੌਣਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਸਮਾਨਤਾ ਹੈ, ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ, ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਸਮਾਨਤਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਪਰ ਜਦੋਂ ਜਾਂਚੋ ਤਾਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਹੈ। ਇਕ ਅਚੇਤ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਦੂਸਰੀ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਪਰਮ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਦੋ ਸੱਜਣ ਰਾਜੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਕ ਜਾ ਕੇ ਰਾਜੇ ਦੇ ਅੱਗੇ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰਾ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਜਾਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਰਾਜੇ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਉਥੇ ਹੋਣ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਜਾਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਦੂਸਰਾ ਜਿਹੜਾ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਅਗਿਆਨ ਦੇ ਹਨ੍ਹੇਰੇ ਵਿਚ ਹੀ ਫਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਸੱਤ ਦੇ ਬੜੇ ਹੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ



ਲੈ ਰਹੇ। ਤੁਸੀਂ ਸੱਤ ਦੇ ਕੋਲ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸੱਤ ਨੂੰ ਜਾਣਿਆ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਵੀ ਯੋਗੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਗ੍ਰਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿਚ ਸਮਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਾਗ੍ਰਤ ਅਵਸਥਾ ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਲਈ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਰੂਹਾਨੀ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਮੀ ਤੇ ਪ੍ਰੇਮਿਕਾ, ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਵਸਤੂ ਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਸ ਸਰਵ ਉਚ, ਸਰਵ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਸਾਗਰ ਵਿਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਨੰਦ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ, ਇਹ ਅਨੰਦ ਪਰਾ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਅਨੰਦ ਹੈ। ਇਹ ਅਨੰਦ ਦਾ ਅਨੰਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਹੀ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕੋਈ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ।

'ਸਮਾਹਤਮ' ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ, ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਜਿਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਅਨੁਭਵਾਤਮ ਗੁਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਦਵੰਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਨ ਉਚੀਆਂ ਉਡਾਰੀਆਂ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਕੋਈ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਜਿਸਨੂੰ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲਿਖਿਆ –

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉਚਆਈਆਂ ਉਤੋਂ 'ਬੁੱਧੀ' ਖੰਭ ਸਾੜ ਬੈਠੀ,

ਮੱਲੋ ਮੱਲੀ ਓਥੇ ਦਿਲ ਮਾਰਦਾ ਉਡਾਰੀਆਂ।

ਸਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਸਭ ਕੁਝ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਸੋਚਣਾ ਤੇ ਬੋਲਣਾ, ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਉਥੇ ਕੋਈ ਭਾਸ਼ਾ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ 'ਭਾਵਤਿਤਾ' ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ 'ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ।' ਪੰਤਾਜਲ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮਾਧੀ ਇਕ ਯੋਗੀ ਲਈ ਉਚਤਮ, ਪਰਮ ਉਚ ਅਵਸਥਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰੀਆਂ ਪਰਪਾਟੀਆਂ ਵਿਚ ਸਮਾਧੀ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਬੁੱਧ ਮਜ਼ਹਬ ਦੀ ਜਿਹੜੀ ਸ਼ਾਖਾ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਉਹ 'ਨਿਵਾਨ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਜਿਹੜੀ ਨਿਖੇਧੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਬਿਲਕੁਲ ਖਾਲੀਪਨ ਦਾ ਬਿਲਕੁਲ ਸੁੰਝੇਪਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਨਿਰਵਾਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਦ੍ਵੈਤ ਸਕੂਲ ਵਾਲੇ,

ਫਿਲੌਸਫੀ ਵਾਲੇ ਨਿਰਵਾਨ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵੀ ਕੁਝ ਦਸਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਚਤਮ ਅਵਸਥਾ ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ (**Sakshatkar**) ਹੈ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਪੰਤਾਜਲ ਨੇ ਸਮਾਧੀ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਰਾਜ ਯੋਗ ਅਨੁਸਾਰ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਚੇਤਨਾ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੋ ਕੇ ਵਿਸ਼ਵ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ 'ਜੀਵ' ਤੋਂ 'ਪੁਰਖ' ਬਣਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਸਮਾਧੀ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਮਨ, ਕਰਮ, ਬਚਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੀ ਇਹ ਅੱਠਵੀਂ ਤੇ ਆਖਰੀ ਪੌੜੀ ਹੈ, ਇਹ ਪੌੜੀ ਯੋਗੀ ਉਦੋਂ ਹੀ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਆਪਣੀ ਤਪਸਿਆ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਘਨ ਦੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪੂਰੀ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ, ਜਦੋਂ ਆਪਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਦਾ ਗੁਪਤ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਮਾਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੇ ਗਏ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ -

1. ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚਲਦੇ ਹੋ ਉਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਨਿਰੰਤਰ ਕਰੋ, ਨਿਯਮਬੱਧ ਹੋ ਕੇ ਕਰੋ, ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰੋ।

2. ਸੁਸਤੀ, ਆਲਸ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਸ਼ਤਰੂ ਹਨ। ਜੀਵਨ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ, ਸਮਾਂ ਤਾਂ ਬੀਤਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸਮਾਂ ਕਦੀ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਔਕੜਾਂ ਬਹੁਤ ਹਨ, ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਬਹੁਤ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਔਕੜਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਤੇ ਵਿਜੈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰੋ, ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ, ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ, ਅਰਦਾਸ ਨਾਲ, ਪ੍ਰਭੂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸੱਚੀ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

3. ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਫੇਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਰ ਵਾਰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਤਿ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇਟੀ ਹੋਵੇ, ਦਿਨ ਵਿਚ ਚਾਰ ਵਾਰੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕਈ ਗੁਣ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਸੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਆਲਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਤਾਂ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਅਸ਼ੁੱਧ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਹੜ੍ਹ ਨਾਲ ਰੁੜ੍ਹ ਜਾਵੇਗਾ ਇਹ ਅਸ਼ੁੱਧ ਵਿਚਾਰ ਉਸ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਨਾਲ ਹੀ ਲੈ ਤੁਰਨਗੇ। ਨਿਰੰਤਰ ਅਭਿਆਸ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ



ਲਈ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ।

4. ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਅਨੁਭਵੀ ਗਿਆਨ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਹੀ ਸੱਚਾ ਗਿਆਨ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਰਹੱਸਮਈ ਪੌੜੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਆਕਾਸ਼ ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੱਤ ਹੀ ਆਤਮਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਿ ਸੱਤ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਚਿੰਤਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਅਧਿਆਤਮ ਦੇ ਸਤਿ ਤੇ ਚੱਲਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਰਗ ਹਨ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੋ ਮਾਰਗ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਉਸੇ ਉਤੇ ਚਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਦਾ ਹੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਮਾਰਗ ਆਤਮ ਦੁਆਰ ਤੇ ਆ ਕੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਆਤਮ ਦੁਆਰ ਤੇ ਆ ਕੇ ਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਰਗ ਮਾੜਾ ਨਹੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਜ਼ਹਬ ਨੂੰ ਨਖੇਧੋ ਨਹੀਂ, ਹਾਂ ਪਰ ਆਪਣੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਪੱਕੇ ਰਹੋ, ਆਪਣੇ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਘੜੀ-ਘੜੀ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਨਾ ਬਦਲੋ। ਹਰ ਮਜ਼ਹਬ ਦੇ ਮੂਲ, ਆਧਾਰਭੂਤ ਇਕ ਹੀ ਹਨ ਕਿਸੇ ਵਿਚ ਵੀ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ।

ਮਨ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਰੰਤਰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਮਾਧੀ ਸਥਿਤ ਹੋ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਉਹ ਅਨੰਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਨਾ ਕੁਝ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕੁਝ ਸੁਣਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੋਈ ਸੁੱਧ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਇਕੋ ਹੀ ਚੇਤਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਚੇਤਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਰਵ ਭਰਪੂਰ ਆਤਮਾ ਦੀ ਇਸ ਪਰਾ-ਚੇਤਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਤੁਰੀਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਚੌਥੀ ਅਵਸਥਾ ਚੌਥਾ ਪਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲੀਆਂ ਤਿੰਨ ਅਵਸਥਆ ਹਨ, ਜਾਗ੍ਰਤ, ਸੁਪਨ ਤੇ ਸੁਪਨੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੌਣਾ ਇਹ ਸਾਰੇ ਲਈ ਇਕ ਹੀ ਹਨ। ਚੌਥੀ ਅਵਸਥਾ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਗੁੱਝੀ ਗੁਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਕ ਯੋਗੀ ਚੌਥੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮਨ ਦੀਆਂ ਜਾਗ੍ਰਤ ਅਵਸਥਾ ਜਾਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੋਲਣਾ, ਕਰਮ ਕਰਨੇ ਜਾਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਸਦਾ ਲਈ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਰ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਫੇਰ ਉਹ ਸਦਾ ਹੈ, ਸਤਿ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਹੋਂਦ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਗਿਆਨ ਅਵਸਥਾ ਅਨੰਦ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸਤਿ, ਚਿਤ, ਅਨੰਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਹੀ ਫੇਰ ਵਾਸਤਵਿਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਰੰਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਪਰਾ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਜਾਗ੍ਰਤ

ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਤਮ ਅਨੰਦ ਦੀ ਹੀ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਕੋਈ ਐਡਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਪਰ ਜਦੋਂ ਸਮਾਧੀ ਲਗ ਜਾਏ ਫੇਰ ਮਨ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਦਾ ਗਿਆਨ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਆਤਮ ਗਿਆਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕੋਲ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਹ ਮਜ਼ਹਬ ਦੇ ਸੱਚੇ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ, ਮਨ, ਬੁੱਧੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਨਦੀ ਸਾਗਰ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਤਮਾ ਜਗਿਆਸੂ ਦੀ ਆਤਮਾ ਉਸ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਬੰਨ੍ਹ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਾਰੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਜਗਿਆਸੂ ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਤੇ ਡਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਮਿਲਾਪ ਤੋਂ ਭੈ ਖਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸੋਚਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਹੀ ਖਤਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਹੀ ਨਾ ਜਾਂਦਾ ਰਹੇ। ਵਾਸਤਕ ਜੋ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮਨ ਇਕ ਸੀਮਾ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਗਿਆਸੂ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਸਮਾਧੀ ਸਥਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਗਹਿਰੀ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਜਗਿਆਸੂ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਚੇਤਨਾ ਵਿਸਤਾਰ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਸਮਰਥਾ ਤੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਸਮਾਧੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੌਣਾ ਕਦੀ ਨੀਂਦ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ, ਪੂਰਨ ਸ਼ਾਂਤੀ। ਇਕ ਯੋਗੀ ਦੀ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਉਚੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੂਰਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਕੇ ਪੂਰਨ ਅਨੰਦਮਈ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਗਿਆਸੂ ਜਦੋਂ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਸਫਲਤਾ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੋਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਦੋਸ਼ ਹੈ, ਆਲਸ ਦਾ ਸੁਸਤੀ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਪਿਛੋਂ, ਦਿਲ ਕਰੇਗਾ ਸੌਂ ਜਾਓ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨੀ ਔਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠਣ ਦੀ ਅਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਦਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਣੀ ਤੁਹਾਡਾ



ਸੁਭਾਅ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਣਿਆ, ਨਾ ਹੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਬਣਿਆ ਹੈ।

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਜਾਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਬੈਠਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਉਡ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਮਨ ਦੇ ਹੀ ਛਲ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਗਿਆਨੀ ਜਗਿਆਸੂ ਲਈ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਮਧੁਰ ਧੁਨੀਆਂ ਸੁਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰੋਸ਼ਨੀਆਂ ਦਿਸਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵੀ ਦਿਸਦੀ ਹੈ, ਅਨੰਦ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਵਸਥਾ ਹਨ, ਇਹ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਪਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਉਹ ਵੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਅਨੁਭਵ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਹਿਮ ਹਨ ਭਰਮ ਹਨ, ਵਹਿਮ ਹਨ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਭੁਲੇਖੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਕੋਈ ਅਵਸ਼ਕ ਨਹੀਂ।

ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਉਸ ਨੂੰ ਹਨ੍ਹੇਰੇ ਵਿਚ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਚਾਨਣ ਦੇਖ ਸਕੇ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਅੰਦਰ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਪਰ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਕੋਈ ਸਥਾਈ ਚਿੰਨ੍ਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਜਾਂ ਤਾਂ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਜਾਂ ਫੇਰ ਇਹ ਇਕ ਕਲਪਨਾ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਜਿੰਨੀ ਵੱਧ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਓਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਇਹ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਹੀ ਅੰਤ ਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਮਾਰਗ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ। ਖੰਡਨਤਾ ਦਾ ਮਾਰਗ, ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਕਰਮ ਕਰਨੇ, ਸ਼ਰਧਾ ਦਾ ਮਾਰਗ ਸੰਵੇਗਕ, ਭਾਵਾਤਮਕ ਵਿਸਮਾਦ ਨੂੰ ਸਮਾਧੀ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ, ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸੰਵੇਗਾਂ ਤੇ, ਭਾਵਨਾ ਤੇ ਕੋਈ ਕਾਬੂ ਨਾ ਰਹਿਣਾ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ

ਅਤਿ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਵਿਸਮਾਦ ਜਿਹੜਾ ਭਾਵਨਾ ਭਰਪੂਰ ਹੋਵੇ ਉਹ ਕਦੀ ਵੀ ਗਹਿਰੀ, ਡੂੰਘੀ ਸਮਾਧੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਇਕ ਉਪਮਾ ਨਾਲ ਸਮਾਧੀ ਬਾਰੇ ਦਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚਾਰ ਜਗਿਆਸੂ ਇਕ ਪਹਾੜ ਦੇ ਥੱਲੇ ਦੇ ਪਾਸੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹਨ, ਚਾਰੋ ਹੀ ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਚਾਰੋ ਹੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਫੇਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਫਰ ਦੇ ਮਾਰਗ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਨੁਭਵ ਦਸਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਪਹਾੜ ਦੀ ਚੋਟੀ ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਪਹਾੜ ਦੀ ਚੋਟੀ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਇਹ ਗੱਲ ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੇ ਇਕੋ ਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਉਥੇ ਪਹੁੰਚੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਪਹੁੰਚੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿਹੜਾ ਮਾਰਗ ਲਿਆ ਹੈ, ਕਿੱਥੇ ਪਹੁੰਚੇ ਹਨ। ਕੇਵਲ ਵਿਆਖਿਆ ਤਾਂ ਤੂੜੀ ਛਾਨਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਣਕ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਤੂੜੀ ਛਾਣ ਕੇ ਤਾਂ ਲੈ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਇਹ ਕਹਿ ਦੇਣਾ ਸਾਰੇ ਰਾਹ ਪ੍ਰਭੂ ਦੁਆਰ ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸੱਚ ਹੈ। ਪਰ ਕੇਵਲ ਰਾਜ ਯੋਗ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੀ ਇਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਮਾਰਗ ਹੈ ਇਸ ਮਾਰਗ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਾਜ ਯੋਗ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਆਤਮਕ ਸਿੱਧੀ ਤੇ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਰਾਜ ਯੋਗ ਕੇਵਲ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਾਧਦਾ, ਰਾਜ ਯੋਗ ਪੂਰਨ ਕਾਇਆ ਪੂਰਨ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਾਧ ਕੇ ਇਕ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਗਿਆਸੂ ਨਾ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਪਰ ਉਹ ਤਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਹੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਕ ਸਹਿਯੋਗੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਡਭਾਗੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਹੈ, ਵਡਭਾਗੇ ਹਨ ਉਹ ਜਿਹੜੇ ਸਮਾਧੀ ਲਈ ਜਤਨਸ਼ੀਲ ਹਨ।