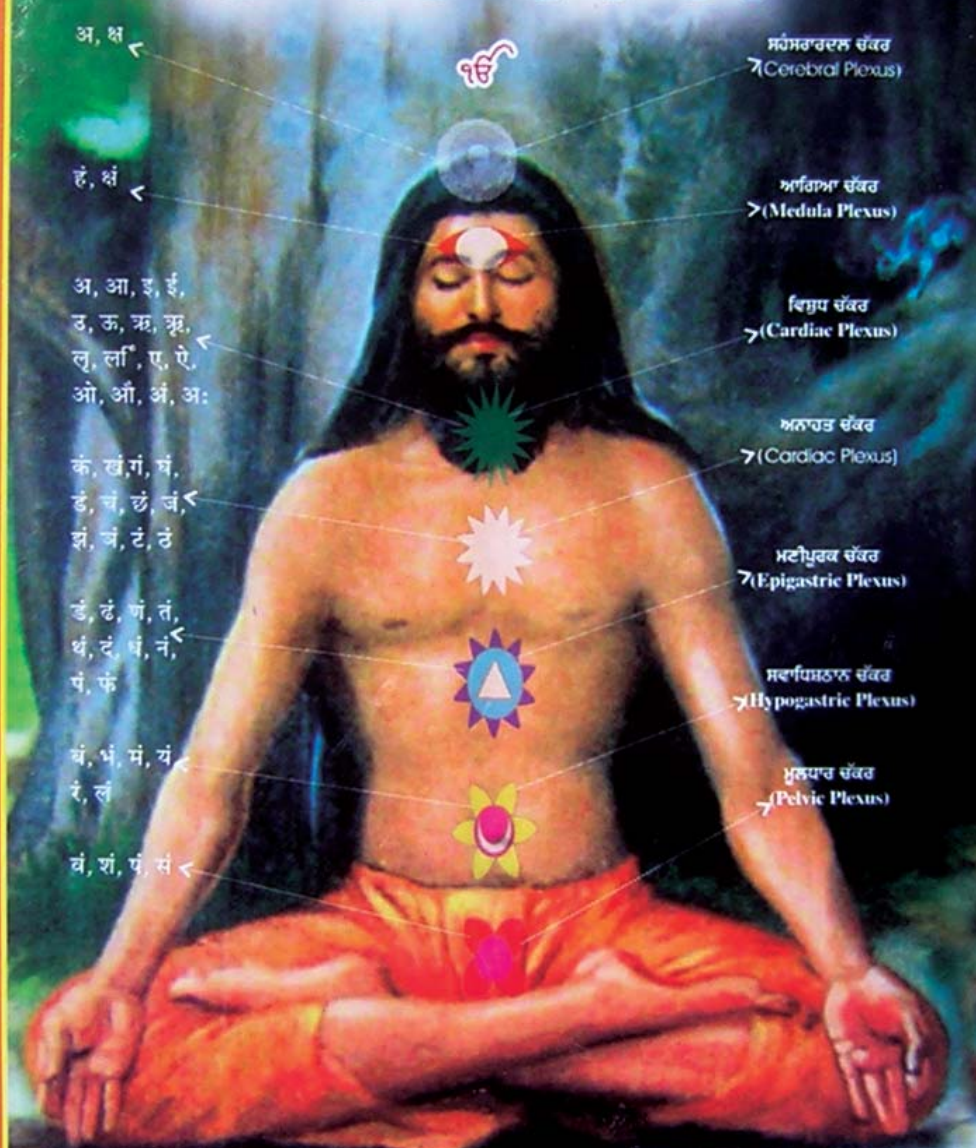


ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨ

ਰਾਜ ਜੋਗ



ਵਿਸ਼ਵ ਗੁਰਮਤਿ ਰੂਹਾਨੀ ਮਿਸ਼ਨ ਚੇਰੀਓਬਲ ਟਰਸਟ, ਰਤਵਾੜਾ ਸਾਹਿਬ

ਰਾਜ ਜੋਗ

--: ਕਰਤਾ :-

ਡਾ. ਸਵਾਮੀ ਰਾਮ ਜੀ
ਦੇਹਰਾਦੂਨ ਜੌਲੀਗਰਾਂਟ
ਅਨੁਵਾਦਕ

ਡਾ. ਬੀਬੀ ਤਜਿੰਦਰ ਮਲਹੋਤਰਾ



ਸਭ ਹੱਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਦੇ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ।

- ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ -

ਵਿਸ਼ਵ ਗੁਰਮਤਿ ਰੂਪਾਨੀ ਮਿਸ਼ਨ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਟਰੱਸਟ
ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਈਸ਼ਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼, ਰਤਵਾੜਾ ਸਾਹਿਬ (ਨੇੜੇ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ)

ਸੰਪਰਕ ਨੰ: 98146-12900, ਦਫਤਰ-94172-14391, 79

ਦੋ ਸ਼ਬਦ

ਡਾ. ਸਵਾਮੀ ਰਾਮ ਜੀ, ਜੋ ਇਕ ਮਹਾਨ ਯੋਗੀ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗਹਿਰੇ ਜਾ ਕੇ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬੋਲੀਆਂ ਦੇ ਜਾਣੂ ਸਨ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਕੁਰਾਨ ਸ਼ਰੀਫ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਮਸਜਿਦ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਇਕ ਕਾਬਲ ਉਲਮਾ ਪਾਸੋਂ ਪੜ੍ਹਿਆ ਅਤੇ ਨਮਾਜ਼ ਦੇ ਰਹੱਸ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਨਮਾਜ਼ ਪੜ੍ਹੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੋਧ ਧਰਮ ਦਾ ਬੋਧੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ। ਬਾਈਬਲ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਭਾਗ ਗਿਰਜੇ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਸ਼ਰਧਾ ਤੇ ਸਾਵਧਾਨਤਾ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੇ। ਵੇਦਾਂ ਦੇ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗਿਆਤਾ ਸਨ ਅਤੇ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦੇ ਵੀ ਸਕਾਲਰ ਸਨ। ਇੰਗਲਿਸ਼ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਰੂਹਾਨੀ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੇਟ ਆਕਸਫੋਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਕੀਤੀ। ਜਰਮਨ, ਜਪਾਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕ ਬੋਲੀਆਂ ਦੇ ਉਹ ਗਿਆਤਾ ਸਨ ਪਰ ਇਕ ਗੱਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਿਰਣੇਪੂਰਵਕ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਚੀ ਅਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਦਸ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਪਿਆਰ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਲੌਕਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਿਆ।

ਉਹ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ 28 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੇ ਦਿਤੀ ਹੋਈ ਉਮਰ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਲੈ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੀ ਉਮਰ ਐਨੀ ਹੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਚੀ ਪਹਾੜੀ ਤੋਂ ਮੀਲ, ਡੇਢ ਮੀਲ ਗਹਿਰੀ ਖਾਈ ਵਿਚ ਰੁੜ੍ਹ ਗਿਆ। ਜਿਸ ਪੱਥਰ ਨੂੰ ਮੈਂ ਫੜਦਾ, ਉਹ ਵੀ ਨਾਲ ਹੀ ਰੁੜ੍ਹ ਪੈਂਦਾ ਸੀ। 500 ਫੁੱਟ ਤਕ ਪਹੁੰਚਦੇ-ਪਹੁੰਚਦੇ ਮੈਂ ਸਾਰੇ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ, ਸਾਰੇ ਦੇਵੀ ਦੇਵਤਿਆਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੀ ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਕਿਤੋਂ ਵੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਹੋਈ। ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਮੈਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਕੋਲ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਆਪ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਮੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਮੈਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਇਕ ਝਾੜੀ ਦੀ ਖੂੰਗੀ ਮੇਰੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਵੜ ਗਈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਰੁੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਉਥੇ ਹੀ ਰੋਕ ਲਿਆ, ਮੈਂ ਪੁੱਠਾ ਲਟਕ ਰਿਹਾ ਸਾਂ, ਲੱਤਾਂ ਮੇਰੀਆਂ ਉਪਰ ਵਲ ਸੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਮੈਨੂੰ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ! ਜੇ ਤੂੰ ਹੁਣ ਰੁੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਵੀ ਕੱਢ। ਮੇਰੀ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਹੱਦ ਨਾ ਰਹੀ ਜਦੋਂ ਪਹਾੜ ਦੀ ਚੋਟੀ ਤੋਂ ਅਵਾਜ਼ ਆਈ ਕਿ ਓ! ਬੰਦਾ ਮਰਿਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਮੈਂ ਲੱਤ ਹਿਲਾਈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇ ਕਿ ਮੈਂ ਜਿਉਂਦਾ ਹਾਂ। ਉਹ ਬੀਬੀਆਂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਲਈ ਘਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਦਇਆ ਆਈ, ਉਹ ਪਹਾੜੀ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸੰਭਲ-ਸੰਭਲ ਕੇ ਉਤਰੀਆਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ

ਦੇ ਕਪੜੇ ਗੰਢਾਂ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਰੱਸੇ ਵਾਂਗੂੰ ਕਰ ਲਏ, ਕੁਝ ਰੱਸੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸ ਘਾਹ ਫੂਸ ਬੰਨ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਲੱਕ ਦੁਆਲੇ ਵਲੋਟ ਦਿਤੇ ਅਤੇ ਬਲ ਲਾ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਪਹਾੜ ਦੀ ਚੋਟੀ ਤੇ ਖਿੱਚ ਲਿਆ। ਮੇਰੇ ਗੁਰਦੇਵ ਸਮਰੱਥ ਪੁਰਸ਼ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵੀ ਉਥੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਕੇ ਦਰਸ਼ਨ ਦਿਤੇ। ਮੈਂ ਬਚ ਗਿਆ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਤਿਕਾਰ ਹੈ।

ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਨੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤਜਰਬੇ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਐਨੀ ਕਮਾਲ ਵਿਚ ਲੈ ਗਏ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਕੱਢ ਕੇ ਫੇਰ ਦਾਖਲ ਕਰ ਲੈਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਵੀ ਆਪ ਨੇ ਕੀਤੀ। ਰੂਹਾਨੀ ਮਾਰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਮਨ ਦਾ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਜੇ ਮਨ ਸਾਥ ਨਾ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ ਨੇ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਗਿਰਾਸ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦਿੰਦਿਆਂ ਫੁਰਮਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ -

ਜਿਨਾ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ਨ ਵਿਸਰੈ ਹਰਿ ਨਾਮਾਂ ਮਨਿ ਮੰਤੁ ॥
ਧੰਨੁ ਸਿ ਸੇਈ ਨਾਨਕਾ ਪੂਰਨੁ ਸੋਈ ਸੰਤੁ ॥ ਪੰਨਾ
 - 319

ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅੰਕਿਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਨਾਲ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਬੰਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਹ ਖੋਜ ਅਸੀਂ ਇਸ ‘ਆਤਮ ਮਾਰਗ’ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਗਿਆਤ ਲਈ ਲੇਖਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦਰਜ ਕਰਦੇ ਰਹਾਂਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਗਹਿਰੀ ਖੋਜ ਹੈ, ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਦਾ ਆਪਣਾ ਨਿਜੀ ਤਜਰਬਾ ਹੈ, ਇਹ ਕੋਈ ਅਟਕਲਪਚੂ ਗੱਲਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਪਹਿਲਾ ਲੇਖ ਅਸੀਂ ‘ਰਾਜ ਯੋਗ’ ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠ ਛਾਪ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਚੇਅਰਮੈਨ
ਆਤਮ ਮਾਰਗ
ਸਪਿਰਚੁਅਲ ਸਾਇੰਟਿਫਿਕ,
ਐਜੂਕੇਸ਼ਨਲ
ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਟਰੱਸਟ

ਆਦਿਕਾ

ਸੰਤ ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ ਦੀ ਕਿੱਡੀ ਦੇਣ ਹੈ ਪੰਜਾਬੀ ਅਧਿਆਤਮਕ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਜਿਹੜੇ ਰੂਹਾਨੀ ਭੇਦ ਸੀ, ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਉਹ ਭੇਦ ਹੀ ਚਲੇ ਆ ਰਹੇ ਸਨ। ਸੰਤਾਂ ਮਹਾਤਮਾ ਨੇ ਜੋ ਲਿਖੇ ਵੀ ਤਾਂ ਉਹ ਭੇਦ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹੇ। ਸੰਤ ਮਹਾਰਾਜ ਦੀ ਤਾਂ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਉਹ ਪੂਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਭੇਦ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੇ ਜਾਣ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੰਗਤ ਦਾ ਜੀਵਨ ਲੇਖੇ ਵਿਚ ਲਗ ਸਕੇ ਤੇ ਉਹ ‘ਆਤਮ ਮਾਰਗ’ ਤੇ ਨਿਤ ਨਵੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਕਰ ਸਕਣ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਯਤਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਯਤਨ ਡਾ. ਸੁਆਮੀ ਰਾਮ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਸੰਗਤ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਹੈ। ‘ਹਿਮਾਲਿਆ ਦੇ ਸੰਤਾਂ ਦੇ ਸੰਗ ਨਿਵਾਸ’ ਅਤੇ ‘ਪਵਿੱਤਰ ਪੈਂਡਾ’ ਇਹ ਦੋ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪਾਠਕਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਚੁਕੀਆਂ ਹਨ। ਪਾਠਕ ਸੁਆਮੀ ਜੀ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਤਸੁਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸਾਡੀ ਹੱਥ ਵਾਲੀ ਪੁਸਤਕ ਤੀਸਰੀ ਪੁਸਤਕ ਹੈ ‘ਰਾਜ ਯੋਗ’।

ਸੰਤ ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ ਦਾ ਤੇ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁੱਝਾ ਪਿਆਰ ਸੀ, ਇਹ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਪੈਂਡੇ ਦੇ ਬੜੇ ਹੀ ਅਦੁੱਤੇ ਸਾਥੀ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਦਾ ਵਿਛੋੜਾ ਸੰਤ ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਔਖਾ ਰਿਹਾ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕੋਈ ਦੀਵਾਨ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸੰਤ ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ ਨੇ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ।

ਜਦੋਂ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਸਨ, ਸੰਤ ਮਹਾਰਾਜ ਤੇ ਬੀਬੀ ਜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਜੋਲੀ ਗ੍ਰਾਂਟ ਗਏ ਇਹ 10 ਜੂਨ 1996 ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਨੇ ਇਕ ਪੂਰਾ ਫਲੈਟ ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ ਅਤੇ ਬੀਬੀ ਜੀ ਦੇ ਆਰਾਮ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਉਥੇ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਨੇ ਸੰਤ ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ ਅਤੇ ਬੀਬੀ ਜੀ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ ਤੇ ਗੱਲਾਂ ਬਾਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ। ਬੀਬੀ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਥਾਂ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਇਕ ਦਮ ਤੜਫ ਗਏ ਤੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, “ਯੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਤਾ, ਮਾਂ!” ਬੀਬੀ ਜੀ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਜਨਮ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਮਾਂ ਸਨ। ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, “ਤੇਰੇ ਲੀਏ ਅਬੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਬਨੀ, ਮੈਂ ਐਸੇ ਕਭੀ ਕਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਤਾ।” ਸੰਤ ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ ਨੇ ਬਹੁਤ ਲੰਮੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਹਾਨ ਹਸਤੀਆਂ ਦੀ ਆਖਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦਿਆਂ ‘ਹਿਮਾਲਿਆ ਦੇ ਸੰਤਾਂ ਸੰਗ ਨਿਵਾਸ’ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਵਿਚ ਛਪਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਅੰਕ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਵੀ ਸੁਣਾਏ ਜਿਹੜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਸੰਦ ਕੀਤੇ। ਸੰਤ ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ ਨੂੰ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ ਕਿ ਸਾਰੀ ਪੁਸਤਕੋਂ ਆਪ ‘ਆਤਮ ਮਾਰਗ’ ਮੈਂ ਧੀਰੇ ਧੀਰੇ ਛਾਪ ਲੋ।

ਇਸ ਯਤਨ ਵਿਚ ਇਹ 'ਰਾਜ ਯੋਗ' ਪਾਠਕਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਇਕ ਅਨੋਖਾ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਸੰਤ ਮਹਾਰਾਜ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੰਗਤ ਵਿਚ, ਦੀਵਾਨਾਂ ਵਿਚ, ਸਮਾਗਮ ਵਿਚ ਨਾਮ ਜਪਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਨ ਰਾਤ ਇਸ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸੰਗਤ ਦਾ ਭਲਾ ਹੋਵੇ, ਕਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਨਾਮ ਜਪਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰ ਕੇ ਲਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਆਪ ਜੀ ਸਦਾ ਹੀ ਇਹ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਓ, ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਤੇ ਪਹਿਰਾ ਦਿਓ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਬੈਠੋ, ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਤੇ ਪਹਿਰਾ ਦਿਓ, ਦੇਖੋ ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਅੰਦਰ ਕਿਵੇਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਾਹਰ ਕਿਵੇਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੇ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਨਾਲ ਜੋੜੋ। ਏਸੇ ਹੀ ਯਤਨ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਚਾਰ ਅਧਿਆਇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾ ਅਧਿਆਇ ਹੈ 'ਕੇਵਲ ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਹੀ ਕਿਉਂ?' ਜਿਸ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿਵੇਂ ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਮਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਮਨ ਟਿਕਿਆ ਹੋਵੇ, ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਟਿਕੇ ਹੋਣਗੇ। ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਟਿਕਾਓ ਫੇਰ ਉਹ ਮਨ ਟਿਕਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋਣਗੇ। ਟਿਕੇ ਹੋਏ ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼੍ਰੀ, ਟਿਕੀ ਤੇ ਸਥਿਰ ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹਨ।

ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਪਹਿਲੇ ਯੋਗੀਆਂ ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਤੇ ਬਹੁਤ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤਾਂ ਆਪਾ ਹੀ ਚੀਨਿਆ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਕੱਢ ਕੇ ਦੱਸੇ ਹਨ। ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਨੂੰ ਅਧਾਰ ਬਣਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਏ, ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸਤਰਕ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਫਲਸਰੂਪ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਕ ਨਵੀਂ ਹੋਂਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਦੂਸਰਾ ਅਧਿਆਇ ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਕਿਰਿਆ ਤੇ ਛਾਤੀ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਪੂਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ, ਸੈਲ, ਨਾੜੀਆਂ ਕੀ ਕੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਵੇਂ ਫੇਫੜੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੀ ਬਣਤਰ ਹੈ, ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਰਾਹੀਂ ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਲੈਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਇਕ ਰਿਵਾਜ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ diaphragmatic breathing ਹੀ ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਲੈਣ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਜਦੋਂ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪੇਟ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਡਾਇਫਰਾਮੈਟਿਕ ਬਰੀਠਿੰਗ (breathing) ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੀਸਰਾ ਅਧਿਆਇ ਨਾਸਿਕ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ 'ਨੱਕ' ਦੇ ਬਾਰੇ, ਇਸ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦੇ ਬਾਰੇ ਇਸ ਦੀ

ਪੂਰੀ ਪੂਰੀ ਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ, ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਨੱਕ ਕੋਵਲ ਇਕ ਸਜਾਵਟ ਦਾ ਅੰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਸ਼ਾਸਾਂ ਵਿਚ ਬੜੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਐਨੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਸੈਲ ਨਾੜੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਰੀਰ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਹਵਾ ਦਾ ਠੀਕ ਵਿਤਰਣ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਜੇ ਇਹ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਾਫੀ ਨੁਕਸ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਚੌਥਾ ਅਧਿਆਇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਤੇ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਨੱਕ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਤੇ ਸ਼ਾਸ ਲੈਣੇ ਹਨ ਤੇ ਰੋਕਣੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਦੀ ਵੀ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਯੋਗੀ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿਚ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਾਸਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤਕ ਇਕਾਗਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਡੂੰਘੀ ਸਮਾਧੀ ਵਿਚ ਇਕਾਗਰ ਮਨ ਚੇਤਨਤਾ ਅਤੇ ਅਚੇਤ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿੰਨ੍ਹਦਾ ਹੋਇਆ ਪਰਮ ਚੇਤਨਤਾ ਨੂੰ ਜਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਨੂੰ ਸਮਾਧੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਧੀ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਆਤਮਾ ਦਾ ਮੇਲ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ **‘ਰਾਜਾ ਸਗਲੀ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਕਾ ਹਰਿ ਨਾਮਿ ਮਨੁ ਭਿੰਨਾ’** (ਪੰਨਾ - 707) ਉਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਅਭੇਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਨੇ ਬੜੇ ਹੀ ਸਰਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਕੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਸ਼ਾਸ ਕਿੰਨੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ, ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਧਾਰ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਲੇਖੇ ਵਿਚ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਭਰਪੂਰ ਖਜ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਪਾਠਕਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿਚ ਸੰਤ ਮਹਾਰਾਜ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਯਤਨ ਹੈ, ਕਿੰਨਾ ਉਪਕਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਪਿਆਰ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਹੈ; ਇਹ ਪੁਸਤਕਾਂ ਇਸੇ ਗੱਲ ਦਾ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਨ ਹਨ। ਹੋਈਆਂ ਭੁੱਲਾਂ ਦੀ ਖਿਮਾ।

ਡਾ. ਤੇਜਿੰਦਰ ਮਲਹੋਤਰਾ

ਦੋ ਸ਼ਬਦ

ਡਾ. ਸਵਾਮੀ ਰਾਮ ਜੀ, ਜੋ ਇਕ ਮਹਾਨ ਯੋਗੀ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗਹਿਰੇ ਜਾ ਕੇ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬੋਲੀਆਂ ਦੇ ਜਾਣੂ ਸਨ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਕੁਰਾਨ ਸ਼ਰੀਫ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਮਸਜਿਦ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਇਕ ਕਾਬਲ ਉਲਮਾ ਪਾਸੋਂ ਪੜ੍ਹਿਆ ਅਤੇ ਨਮਾਜ਼ ਦੇ ਰਹੱਸ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਨਮਾਜ਼ ਪੜ੍ਹੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੋਧ ਧਰਮ ਦਾ ਬੋਧੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ। ਬਾਈਬਲ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਭਾਗ ਗਿਰਜੇ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਸ਼ਰਧਾ ਤੇ ਸਾਵਧਾਨਤਾ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੇ। ਵੇਦਾਂ ਦੇ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗਿਆਤਾ ਸਨ ਅਤੇ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦੇ ਵੀ ਸਕਾਲਰ ਸਨ। ਇੰਗਲਿਸ਼ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਰੂਹਾਨੀ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੇਟ ਆਕਸਫੋਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਕੀਤੀ। ਜਰਮਨ, ਜਪਾਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕ ਬੋਲੀਆਂ ਦੇ ਉਹ ਗਿਆਤਾ ਸਨ ਪਰ ਇਕ ਗੱਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਿਰਣੇਪੂਰਵਕ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਚੀ ਅਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਦਸ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਪਿਆਰ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਲੌਕਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਿਆ।

ਉਹ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ 28 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੇ ਦਿਤੀ ਹੋਈ ਉਮਰ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਲੈ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੀ ਉਮਰ ਐਨੀ ਹੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਚੀ ਪਹਾੜੀ ਤੋਂ ਮੀਲ, ਡੇਢ ਮੀਲ ਗਹਿਰੀ ਖਾਈ ਵਿਚ ਰੁੜ੍ਹ ਗਿਆ। ਜਿਸ ਪੱਥਰ ਨੂੰ ਮੈਂ ਫੜਦਾ, ਉਹ ਵੀ ਨਾਲ ਹੀ ਰੁੜ੍ਹ ਪੈਂਦਾ ਸੀ। 500 ਫੁੱਟ ਤਕ ਪਹੁੰਚਦੇ-ਪਹੁੰਚਦੇ ਮੈਂ ਸਾਰੇ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ, ਸਾਰੇ ਦੇਵੀ ਦੇਵਤਿਆਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੀ ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਕਿਤੋਂ ਵੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਹੋਈ। ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਮੈਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਕੋਲ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਆਪ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਮੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਮੈਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਇਕ ਝਾੜੀ ਦੀ ਖੂੰਗੀ ਮੇਰੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਵੜ ਗਈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਰੁੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਉਥੇ ਹੀ ਰੋਕ ਲਿਆ, ਮੈਂ ਪੁੱਠਾ ਲਟਕ ਰਿਹਾ ਸਾਂ, ਲੱਤਾਂ ਮੇਰੀਆਂ ਉਪਰ ਵਲ ਸੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਮੈਨੂੰ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ! ਜੇ ਤੂੰ ਹੁਣ ਰੁੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਵੀ ਕੱਢ। ਮੇਰੀ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਹੱਦ ਨਾ ਰਹੀ ਜਦੋਂ ਪਹਾੜ ਦੀ ਚੋਟੀ ਤੋਂ ਅਵਾਜ਼ ਆਈ ਕਿ ਓ! ਬੰਦਾ ਮਰਿਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਮੈਂ ਲੱਤ ਹਿਲਾਈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇ ਕਿ ਮੈਂ ਜਿਉਂਦਾ ਹਾਂ। ਉਹ ਬੀਬੀਆਂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਲਈ ਘਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਦਇਆ ਆਈ, ਉਹ ਪਹਾੜੀ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸੰਭਲ-ਸੰਭਲ ਕੇ ਉਤਰੀਆਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ

ਦੇ ਕਪੜੇ ਗੰਢਾਂ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਰੱਸੇ ਵਾਂਗੂੰ ਕਰ ਲਏ, ਕੁਝ ਰੱਸੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸ ਘਾਹ ਫੂਸ ਬੰਨ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਲੱਕ ਦੁਆਲੇ ਵਲੋਟ ਦਿਤੇ ਅਤੇ ਬਲ ਲਾ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਪਹਾੜ ਦੀ ਚੋਟੀ ਤੇ ਖਿੱਚ ਲਿਆ। ਮੇਰੇ ਗੁਰਦੇਵ ਸਮਰੱਥ ਪੁਰਸ਼ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵੀ ਉਥੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਕੇ ਦਰਸ਼ਨ ਦਿਤੇ। ਮੈਂ ਬਚ ਗਿਆ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਤਿਕਾਰ ਹੈ।

ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਨੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤਜਰਬੇ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੀਮਤ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਐਨੀ ਕਮਾਲ ਵਿਚ ਲੈ ਗਏ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਸ਼੍ਰੀਮਤ ਕੱਢ ਕੇ ਫੇਰ ਦਾਖਲ ਕਰ ਲੈਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਵੀ ਆਪ ਨੇ ਕੀਤੀ। ਰੂਹਾਨੀ ਮਾਰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਮਨ ਦਾ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਜੇ ਮਨ ਸਾਥ ਨਾ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼੍ਰੀਮਤ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ ਨੇ ਸ਼੍ਰੀਮਤ ਗਿਰਾਸ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦਿੰਦਿਆਂ ਫੁਰਮਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ -

ਜਿਨਾ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ਨ ਵਿਸਰੈ ਹਰਿ ਨਾਮਾਂ ਮਨਿ ਮੰਤੁ ॥
ਧੰਨੁ ਸਿ ਸੇਈ ਨਾਨਕਾ ਪੂਰਨੁ ਸੋਈ ਸੰਤੁ ॥ ਪੰਨਾ

- 319

ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅੰਕਿਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਨਾਲ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਬੰਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਹ ਖੋਜ ਅਸੀਂ ਇਸ 'ਆਤਮ ਮਾਰਗ' ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਗਿਆਤ ਲਈ ਲੇਖਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦਰਜ ਕਰਦੇ ਰਹਾਂਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਗਹਿਰੀ ਖੋਜ ਹੈ, ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਦਾ ਆਪਣਾ ਨਿਜੀ ਤਜਰਬਾ ਹੈ, ਇਹ ਕੋਈ ਅਟਕਲਪੱਚੂ ਗੱਲਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਪਹਿਲਾ ਲੇਖ ਅਸੀਂ 'ਰਾਜ ਯੋਗ' ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠ ਛਾਪ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਚੇਅਰਮੈਨ

ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਸਪਿਰਚੂਅਲ ਸਾਇੰਟਿਫਿਕ,
ਐਜੂਕੇਸ਼ਨਲ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਟਰੱਸਟ

ਮੁੱਖ ਬੰਦ

ਮਨ ਦੇ ਤੱਤ ਜਾਣ ਕੇ ਸਮਝ ਕੇ ਸ਼ਾਸਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਸਥਿਰਤਾ ਨੂੰ ਪਕੜਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫੇਰ ਉਸ ਤੱਤ ਨੂੰ ਪਕੜਨਾ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਇਹ ਤੱਤ ਭਾਵੇਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਣ। ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਠਾਣ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਮਨੋਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਰੌਲਾ ਨਾ ਪੈ ਜਾਵੇ ਇਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਪਰੀਵਰਤਨਾਂ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰੀਵਰਤਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੀਆਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨਾਲ ਵਾਸਤਾ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੀਂ ਕ੍ਰਿਆ ਕੋਈ ਵੀ ਨਵਾਂ ਵਿਚਾਰ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਵਧੇਰੇ ਚੇਤਨ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਮੰਗਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਹੀ ਕ੍ਰਿਆ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਏ ਤਾਂ ਉਹ ਅਚੇਤ ਹੀ, ਸੁਤੇ ਸਿਧ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਤੁਰਨਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੱਡੇ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਾਧਾਰਨ ਕੰਮ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਯਤਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ। ਇਹ ਇਕ ਅਚੇਤ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਚੇਤਨ ਯਤਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਚੇਤਨ ਮਨ ਦਖਲ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਇਹ ਦਸ ਦੇਣਾ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤੁਰਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸ ਕੇ ਸੈ-ਚਲਿਤ ਹੋਣ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਲੱਗਾ ਸੀ। ਬੱਚਾ ਜਦੋਂ ਤੁਰਨਾ ਸਿਖਦਾ ਹੈ, ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਡਿਗਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਖੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਉਠਦਾ ਹੈ, ਤੁਰਦਾ ਹੈ, ਕਿੰਨੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕਿੰਨੇ ਯਤਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਾ ਤੁਰਨ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਅੰਗ (ਗੁਰਦੇ, ਦਿਲ, ਜਿਗਰ) ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। Bio-feedback ਤੇ ਖੋਜ ਨੇ ਇਹ ਦਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਗੁਰਦੇ, ਦਿਲ, ਜਿਗਰ ਸੈ-ਚਲਿਤ ਅੰਗ ਹਨ, ਅਣਇਛਤ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਸਿਖਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਿਖਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਚੇਤਨ ਤੌਰ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਰ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੇਤਨ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ਾਸ ਲੈਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਇਕ ਨਿਰਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ। ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਅੰਗ, ਸੈ-ਚਲਿਤ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਇੱਛਾ ਪੂਰਵਕ ਚਲਣ ਵਾਲੇ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਸਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ

ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਨਾਲ ਸ਼ਾਸਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਤੇ ਡੂੰਘਾਈ ਨੂੰ, ਗਹਿਰਾਈ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਉਥੋਂ ਤਕ ਹੀ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਸੈ-ਚਲਿਤ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਿਆਤਮ ਗਤੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਸਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਜੀਵਨ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਆਵੱਸ਼ਕ ਹੈ। ਸ਼ਾਸ ਲੈਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਇਹ ਅਨੁਜੀਵਨ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਾਚਨ ਕ੍ਰਿਆ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਆਕਸੀਜਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਨੇ ਸ਼ਾਸਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਪੱਠਿਆਂ ਤੋਂ ਤੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਆਕਸੀਜਨ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਬਦਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਸਾਧਾਰਨ ਖੋਜ ਨੇ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਸਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਵੀ ਹੈ, ਪਰ ਬੁੱਧੀ ਮੰਡਲ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਪਚੀਦੀ ਖੋਜ ਨੇ, ਵਿਗਿਆਨਕ ਧਾਰਨਾ ਨੇ ਸ਼ਾਸਾਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਤਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਇਹ ਸਭ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ ਕਿ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦਾ ਤੇ ਸ਼ਾਸਾਂ ਦਾ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਤੇਜਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧ ਭਾਵੁਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਰੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਤਿ ਦੁੱਖ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸ਼ਾਸ ਕੰਬਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਉਦੋਂ ਵੀ ਸਾਡੇ ਸ਼ਾਸ ਕੰਬਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਸਾਂ ਦਾ ਅਤੇ ਭਾਵਾਂ ਦਾ, ਸੰਵੇਗਾਂ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਗਹਿਰਾ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਵੀ ਉਤੇਜਿਤ ਸਰੀਰਕ ਅਵਸਥਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਦ, ਕਸਰਤ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਸਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾ ਸ਼ਾਸਾਂ ਦਾ ਅਤੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦਾ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ? ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਕੀ ਹੈ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ? ਕੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਸੰਵੇਗ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਹਾਲਾਤ ਸ਼ਾਸਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਬਦਲੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਇਹ ਕੁਝ ਇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਲੇਖ ਲੜੀ ਵਿਚ ਜਾਂਚੇ ਗਏ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਅਧਿਆਇ ਵਿਚ ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਸਿਰੇ ਚੜ੍ਹਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਸ, ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਇਕ ਪੁਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੇਖਕਾਂ ਨੇ ਇਹ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਪੱਛਮ ਦੀਆਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜਾਂ ਤੇ ਪੂਰਬ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਸੁਚੱਜੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤੇ ਇਕ ਸੰਤੁਲਨ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਭੂਮਿਕਾ ਵਿਚ ਸ਼ਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਬੜੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਸ ਉਪਰਾਂਤ ਡਾ. ਹਾਈਮਜ਼ (Hymes) ਸਰੀਰਕ

ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸ਼ਾਸ ਲੈਣ ਦੇ ਥੱਲੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਦਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜੋ ਸ਼ਾਸ ਲੈਣ ਉਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਅਧਿਆਇ ਵਿਚ ਨੱਕ ਦਾ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨਿੰਦਿਆ ਗਿਆ ਹੈ) ਤੇ ਉਪਰ ਤੇ ਸ਼ਾਸ ਲੈਣ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਡਾ. ਬੈਲਨਟਾਈਨ (Ballentine) ਨੇ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅੱਗੇ ਇਹ ਸ਼ਾਸ ਲੈਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਇਸ ਪੱਖੋਂ ਜਾਂਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਸ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਕਿਵੇਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਉਸ ਨਾਲ ਅੱਗੋਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਤਲੇ ਅਧਿਆਇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮੀ ਰਾਮ ਸਰੀਰ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਸਾਂ ਰੂਪੀ ਵਾਹਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੁਰਾਤਨ ਯੋਗੀਆਂ ਦੇ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਾਣ ਸਭ ਤੋਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸ਼ਕਤੀ ਹਨ। ਇਥੇ ਇਹ ਵੀ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਬੰਨ੍ਹ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਕਾਜ ਦੀ ਨੀਂਹ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਹੈ।

‘ਸ਼ਾਸਾਂ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ’ ਦਾ ਮੰਤਵ ਸ਼ਾਸਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਗਿਆਨ ਦੇਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਜੋ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕੇ, ਆਪਣੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕੇ। ਇਸ ਮਨੋਰਥ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਉਹ ਸਾਰਾ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਸ਼ਾਸਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ ਸ਼ਾਸਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਕਈ ਉਹ ਆਦਤਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸ ਚੁਕੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਸ ਲੈਣ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤੇ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਨਵੀਆਂ, ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਕ ਬੱਚਾ ਜਦੋਂ ਤੁਰਨਾ ਸਿਖਦਾ ਹੈ ਉਹ ਡਿਗਦਾ ਹੈ, ਉਠਦਾ ਹੈ, ਡੋਲਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਸਿੱਧਾ ਟੁਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਯਤਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਚੇਤਨ ਹੋ ਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੇਤਨ ਮਨ ਦੇ ਅਧੀਨ ਲਿਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੱਧਰ ਉਤੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਦਖਲ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸ਼ਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਡੂੰਘਾ ਤੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਗਿਆਨ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਬਦਲਾਵ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਸਾਂ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਇਕ ਨਵਾਂ ਰਸਤਾ ਖੋਲ੍ਹ ਦੇਵੇਗਾ ਜਿਸ ਨਾਲ

ਤੁਸੀਂ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸਮੁੱਚੇ
ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਹਿਲਾ ਅਧਿਆਇ ਕੇਵਲ ਸ਼੍ਰਾਸ ਹੀ ਕਿਉਂ ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਕਿ ਪੂਰੀ ਪੁਸਤਕ ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਤੇ ਲਿਖੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਨੂੰ ਪੱਛਮੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮਹੱਤਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿਤੀ ਗਈ, ਨਾ ਹੀ ਪੱਛਮੀ ਚਿਕਿਤਸਕ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚ, ਨਾ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚ ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਦੀ ਖੋਜ, ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਈ ਮਹੱਤਤਾ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਪਿਛੇ ਜਿਹੇ ਇਕ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਵਿਚ, ਐਡੀਟਰ ਦੇ ਪੱਤਰਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਚਿੱਠੀ ਛਪੀ ਹੋਈ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਕਿ ਤੁਛ-ਤੁਛ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਖੋਜ ਕਰਕੇ ਖੋਜ ਤੇ ਪੈਸਾ ਬੇਅਰਥ ਗੁਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਮਿਸਾਲ ਦਿਤੀ ਸੀ ਕਿ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖ ਦੇਣੀ ਹੈ - 'ਸ਼੍ਰਾਸ ਕਿਵੇਂ ਲਏ ਜਾਣ,' 'ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈਣ ਦੀ ਵਿਧੀ' ਭਾਵ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤੁਛ ਲਗਾ। ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸ਼੍ਰਾਸ, ਪ੍ਰਾਣ ਕਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੀ ਦਾਨ ਹੈ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸ਼੍ਰਾਸ ਹੀ ਜੀਵਨ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੀਉਂਦੇ ਹੋ, ਸ਼੍ਰਾਸ ਬੰਦ, ਜੀਵਨ ਖਤਮ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੈ, ਜੇ ਨਹੀਂ ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈ ਰਹੇ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਖਤਮ।

ਪਰ ਇਹ ਐਨਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪੂਰਬ ਦੀ ਪਰੰਪਰਾ ਅਨੁਸਾਰ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੇ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਸਮਾਂ, ਕਈ ਦਹਾਕੇ ਸ਼੍ਰਾਸ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲਈ, ਸਮਝਣ ਲਈ ਲਗਾਏ ਹਨ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਆਸ਼ਰਮ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੇਵਲ ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਜਾਨਣ ਸਮਝਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਰਾਮਾਤਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਯੋਗੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕੇਵਲ ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਇਹ ਉਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਸਾਧਾਰਣ ਜਿਹੇ ਵਿਸ਼ੇ ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਤੇ ਹੀ ਕਿਉਂ ਐਨਾ ਜ਼ੋਰ, ਐਨੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ

ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਅੰਧਿਆਈ ਦਾ ਕਾਰਣ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪੱਛਮ ਦੇ ਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੋ ਨਜ਼ਰੀਆ ਹੈ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਅੱਡ ਹੈ। ਪੱਛਮ ਵਿਚ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਤਰੀਕਾ ਕੇਵਲ ਪਦਾਰਥਵਾਦ ਤੋਂ ਹੈ, ਦਿਸਦੇ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਭੌਤਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਹੀ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਕੇਵਲ ਰਸਾਇਣ ਬਾਰੇ ਹੀ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੇ

ਹਾਂ। ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਨਾਪ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਸਰੀਰ ਬਣਤਰ ਵਿਗਿਆਨ (anatomy) ਅਤੇ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤਕ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚ ਨਿਪੁੰਨ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਦਾ ਅਧਾਰ ਭੀ ਪਦਾਰਥਵਾਦ ਤੇ ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਹਨ।

ਇਸੇ ਲਈ ਸਾਡਾ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵੀ ਮੁੱਢਲੇ ਪੱਖੋਂ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤਕ ਹੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂਚ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਹੀ ਹੈ, ਉਹ ਸਰੀਰ ਜੋ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਹੱਥ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਨਾਪ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਖੁਰਦਬੀਨ ਦੇ ਥੱਲੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਉਹ ਹੀ ਖੋਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਿਸਦੇ ਪਦਾਰਥ ਉਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਣ। ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਖੋਜ ਦਿਸਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਸੱਜੇ ਖੱਬੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਸਾਰ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਤੇ ਭਰੋਸਾ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸੱਚੀਮੁੱਚੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਹੀ ਹੈ?

ਇਹ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪੁਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੇ ਸ਼ੰਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਖੋਜ ਤੇ ਵੱਧ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅਸੀਂ ਮਨ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਵੀ ਪਵੇਗਾ, ਇਸ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ, ਮਨ ਦਾ ਸਬੰਧ ਭੌਤਿਕਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਪੱਛਮੀ ਬੁੱਧੀਜੀਵੀਆਂ ਦੀ ਮਨ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਰੁਚੀ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਹੀ ਜਨਮੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਇਸ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਨਾਪਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵੰਡਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਦੀ ਫਿਲਮ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ, ਇਸ ਨੂੰ ਖੁਰਦਬੀਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖ ਕੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਜੰਤਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਨਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਸਾਡਾ ਵਿਅਕਤੀਵਾਦ ਅਭਿਆਸ ਸਾਨੂੰ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਮਨ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਬੜਾ ਸੰਕੋਚ ਕਰਕੇ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਪਿਛੇ ਮਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਿਛੇ ਕੰਮ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮਨ ਦੀ ਹੈ, ਸਾਡਾ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵਿਚਰਨਾ ਵੀ ਮਨ ਤੋਂ ਹੀ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਪੱਛਮੀ ਸੰਸਾਰ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਾਂਝ ਬਾਰੇ ਨਿਰਣਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕੇ, ਇਹ ਨਹੀਂ ਦਸ ਸਕੇ ਕਿ ਦੋਨਾਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧ ਕੀ ਹੈ - ਮਨ ਤੇ ਪਦਾਰਥੀ ਸੰਸਾਰ ਦਾ, ਦਿਸਦੇ ਸੰਸਾਰ ਦਾ, ਭੌਤਿਕ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੀ ਪਰਸਪਰ

ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ? ਇਹ ਕੇਵਲ ਇਕ ਸਿਧਾਂਤਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਕੇਵਲ ਇਕ ਦਾਰਸ਼ਨਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਬੰਧ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਵਿਗਿਆਨਕਾਂ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਲਝਣ ਵਾਲਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਡਾਕਟਰ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਕਿਸੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹੱਥ ਉਚੇ ਕਰਕੇ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਿਸੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਮੋਢੇ ਮਾਰ ਕੇ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈ ਲਵੋ। ਹੋ ਇਹ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਲੱਖਾਂ ਹੀ ਮਰੀਜ਼ ਇਵੇਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵਿਚ ਪੱਕੇ ਖਾਈ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਦੁਖੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਮਨੋਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਜਾਨਣ ਵਾਲੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਹਾਲੇ ਅੱਗੇ ਆਏ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜੇ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਸਕਣ।

ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਜੋੜ ਕਿਵੇਂ ਹੈ, ਸਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਹੈ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹੈ? ਪੱਛਮੀ ਵਿਗਿਆਨ ਤਾਂ ਇਸ ਤੇ ਚੁੱਪ ਹੀ ਕਰ ਗਏ ਹਨ ਪਰ ਪੂਰਬੀ ਯੋਗ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੋਨਾਂ ਦੀ ਹੀ ਸਿਖਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਭਾਗ ਹੀ ਹਨ ਇਹ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਇਕ ਕੈਨਵਸ ਤੇ ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਹਨ, ਪੜਾਓ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਖੋਜਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਯੋਗੀਆਂ ਨੇ ਘੰਟਿਆਂਬਧੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਅ ਤੇ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਬੰਧ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਖੋਜ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਵਧੇਰੇ ਉਚੇਰੇ ਤੇ ਹੋਰ ਪੱਧਰ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਬੜੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਕ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਸੋਚ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ, ਚੇਤਨਤਾ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਨਿਰ-ਚਿੰਤਨ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਚ ਦੇ ਮੰਡਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਦੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੇਤਨਤਾ ਖੋਜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਚਿੰਤਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਮਾਧੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚਿੰਤਨ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਦੇ ਆਮ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਉਚੇਰੇ ਚੇਤਨਤਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਯੋਗ ਦਾ ਇਕ ਪੱਖ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਧਿਆਨ ਕੇਵਲ ਯੋਗ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਆਸਣ ਲਗਾਉਣਾ ਨਹੀਂ, ਆਸਣ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਸੰਜਮ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ

ਚੌਕਸ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੇਵਲ ਮਾਨਸਿਕ ਅਭਿਆਸ ਹਨ ਜੋ ਇਕਾਗਰਤਾ, ਸਥਿਰਤਾ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਯੋਗ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਬਹੁਪੱਖੀ ਰੂਪ ਬਹੁਪੱਖੀ ਪੱਧਰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਪੱਖ ਹੈ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤਕ ਦੀ ਹੋਂਦ, ਮਨ ਅਤੇ ਮਨ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਦਾ ਸੰਸਾਰ।

ਪਰ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਵਾਦ ਵਿਵਾਦ ਵਿਚ ਇਹ ਦਸਣਾ ਭੁੱਲ ਹੀ ਗਏ ਹਾਂ ਕਿ ਇਕ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੱਧਰ ਹੈ - ਹੋਂਦ ਦਾ ਪੱਧਰ, ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦਾ ਪੱਧਰ, ਉਹ ਪੱਧਰ ਜਿਹੜਾ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਆਪਸ ਵਿਚ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ, ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਬੰਧ ਇਕ ਹੋਰ ਵਿਚੋਲੇ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਪੱਛਮੀ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚੋਲੇ ਦੀ ਹੋਂਦ ਬਾਰੇ ਬਿਲਕੁਲ ਲਾਪਰਵਾਹ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਧੁੰਦਲਾ ਹੀ ਰਿਹਾ। ਅਸੀਂ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂੰਦ ਵਿਚ ਹਾਂ, ਉਸ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਵੀ ਛਿੰਨ ਭਿੰਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧੜੇ ਬਣ ਗਏ ਹਨ - ਇਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਦਾ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਮਨੁੱਖਤਾਵਾਦ ਦਾ, ਦੂਸਰਾ ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਦਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿਚ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ।

ਕੱਟੜ ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੇਵਲ ਦਿਸਦਾ ਸੰਸਾਰ, ਦਿਸਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੀ ਖੋਜ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਕੰਮ, ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਤੀ ਹੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਬੋਲਣਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਪੂਰਤੀਆਂ ਹੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਹਾਉਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਵਹਾਰਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਪਰ੍ਹੇ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਤਾਂ ਦੇਖਿਆ ਨਹੀਂ ਖਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਇਹ ਹੀ ਹਾਲ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਪਦਾਰਥਵਾਦੀ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ ਇਹ ਹਾਲ ਵਧ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਿਛਲੀ ਸਦੀ ਵਿਚ ਆਦਰਸ਼ਵਾਦੀ ਬਿਲਕੁਲ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਸਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੀ ਇਕ ਪਾਸੇ ਕਰ ਦਿਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਜੋ ਹੈ ਉਹ ਕੇਵਲ ਮਨ ਦੀ ਹੋਂਦ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੈ।

ਚੰਗੇ ਭਾਗਾਂ ਕਾਰਣ ਪੂਰਬ ਵਿਚ ਹਿਮਾਲੀਆ ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸੰਤਾਂ ਕਾਰਣ, ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਖੋਜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਇਕ ਹੋਂਦ ਰਖਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਸਥਾਨ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਇਕਸਾਰਤਾ ਦੀ ਥਾਂ ਪੂਰੀ ਸਰੀਰਕ ਹੋਂਦ ਹੋਰ ਚੇਤਨਤਾ ਤਕ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਹੈ ਪੁਰਾਤਨ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੇ ਵਿਚ ਜੋ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਹੈ ਉਹ ਇਕ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਤੇ ਇਕ ਅਸਲੀਅਤ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਗੁਣ ਹਨ ਉਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਬਹੁਮੁਖੀ ਸੁਭਾਅ

ਪੱਛਮੀ ਵਿਗਿਆਨ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਐਸੀ ਅਵਸਥਾ ਵਲ ਧੱਕ ਦਿਤਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵਖਰਾ ਗਿਣਦੇ ਹਾਂ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਬੜਾ ਔਖਾ ਲਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਭੌਤਿਕ ਜਾਨਣ ਲਈ ਪਰਾਭੌਤਿਕ ਦਾ ਜਾਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸ਼ਕਤੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਓਦੋਂ ਤਕ ਜਾਣੂੰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਜਦੋਂ ਤਕ ਅਸੀਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਬਣਤਰ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤਕ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤਕ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਦਿਸ਼ਟਮਾਨ ਦਮਨਿਕ (Electrical Phenomeno) ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤਕ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਮੁੱਢ ਗਤਿ ਨਾਲ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਣੀ ਨਾਲ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਿਊਟਨ (Newton) ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੀ ਉਹ ਕੇਵਲ ਮਸ਼ੀਨ ਸਾਸ਼ਤਰ ਵਿਚ ਹੀ ਰੁਚੀ ਰਖਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਦਲਾਵ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿਚ ਬਿਜਲੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਗਈ ਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਸ਼ਕਤੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਗਈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਂ ਬੀਤਦਾ ਗਿਆ, ਸਾਡੇ ਅੱਗੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਏ, ਜਿਵੇਂ ਭੌਤਿਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ, ਭੌਤਿਕ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਕੀ ਸੀਮਾ ਹੈ, ਸ਼ਕਤੀ ਕੀ ਹੈ? ਜੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਉਹ ਭੌਤਿਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਸਦੇ ਉਪਰੰਤ ਵੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਨੂੰ ਉਸ ਤੇ ਖੋਜ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਦੇਖਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਕੀ ਫੇਰ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿਗਿਆਨਕ ਹੈ, ਕੀ ਫੇਰ ਵੀ ਇਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਹੈ? ਪਰ ਸ਼ਕਤੀ ਬਹੁਤ ਕਠਿਨ ਮਸਲਾ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਡੀ ਗਤਿ, ਸਾਡੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਮੁੱਢ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਪਿਛਲੀ ਸਦੀ ਵਿਚ ਕੋਲੇ ਨਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਇੰਜਨ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਅੱਜ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਵਧੇਰੇ ਜਟਿਲ ਬਣ ਗਈ ਹੈ, ਐਨੀ ਮਹੀਨ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਜੰਤਰ ਰਾਹੀਂ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਕਰਤੱਬ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੌਤਿਕਤਾ ਨਾਲ, ਮਸ਼ੀਨੀ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਆਈਨਸਟੀਨ ਨੇ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਜਾਂਚਿਆ ਤੇ ਉਤਰ ਦਿਤਾ। ਉਸ ਨੇ ਦੱਸਿਆ $E = mc^2$ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਤੱਤ ਦਾ ਸਬੰਧ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਕੱਲਾ ਇਹ ਹੀ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸ਼ਕਤੀ

ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਤੱਤ ਦਾ ਗੂੜ੍ਹਾ ਸਬੰਧ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਵੀ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਤੱਤ ਇਕ ਦੂਜੇ ਵਿਚ ਬਦਲੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭੌਤਿਕ ਤੱਤ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਅਤੇ ਭਿਆਨਕ ਵਰਤੋਂ ਇਸ ਦੀ ਉਦੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਜਦੋਂ ਜਪਾਨ ਦੇ ਦੋ ਨਗਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿਤੇ ਗਏ, ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖੁਰਾ ਖੋਜ ਹੀ ਮਿਟਾ ਦਿਤਾ ਗਿਆ, ਇਹ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਦੇ ਉਪਰੰਤ ਵੀ ਆਈਨਸਟੀਨ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਭੌਤਿਕ ਤੱਤ ਵਿਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਵੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਤਰੀਕਾ ਇਕ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਲਦਾ ਇਹ ਦੂਸਰੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਵੀ ਚਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਭੌਤਿਕ ਤੱਤ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਵਿਚ ਬਦਲੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਪੱਧਰ ਦੀ ਹੋਂਦ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਸਬੰਧ ਹੈ।

ਜਿਸ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਬੰਧ ਹੈ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਿਮਾਲਿਆ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸੰਤਾਂ ਨੇ ਸਮਾਧੀਆਂ ਲਾ ਕੇ ਇਹ ਵੀ ਖੋਜ ਲਿਆ ਕਿ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਬੰਧ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਓਨਾਂ ਹੀ ਗੂੜ੍ਹਾ ਸਬੰਧ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਉਚੇਰੀ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਵੀ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਮਨ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਬੰਧ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਇਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਸਮੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਾਂ ਦਿਤੇ ਹਨ, ਫਰਾਇਡ (Freud) ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲਿਬਿਡੋ ਕਿਹਾ ਹੈ।

ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਦੀ ਹੋਂਦ ਇਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਭੌਤਿਕ ਹੋਵੇ, ਪ੍ਰਾਣ ਹੋਣ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਚੇਤਨਤਾ ਦੇ ਉਚੇ ਪੱਧਰ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ। ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਹਨ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਰਤਾਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਮਨ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਵੀ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਨ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਾਣ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹਨ, ਇਹ vital ਹਨ, ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਧਾਰ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਸ਼ਕਤੀ ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ

ਹੈ, ਸਰੀਰ ਉਥੇ ਪਿਆ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਣ ਪੰਖੇਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਥੇ ਅਸੀਂ ਸ੍ਰਾਸਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸ੍ਰਾਸ ਹੀ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਰਥ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਆਸ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਚੜ੍ਹਾਈ ਕਰ ਗਿਆ ਹੈ, ਸੁਆਸ ਨਿਕਲ ਗਏ ਹਨ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਗਈ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਕਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਭਾਸ਼ਾ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ, ਸੁਆਸਾਂ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਜੀਵਨ ਲਈ ਅਵਸ਼ਕਤਾ, ਸਿਰਜਨਾਤਮਕਤਾ ਲਈ ਅਵਸ਼ਕਤਾ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਪੱਛਮ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਖੋਜ ਕਰਦਿਆਂ ਇਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵਚਿੱਤਰ ਗੱਲ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਪ੍ਰਤੱਖ ਦਿਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸ੍ਰਾਸਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੋਨਾਂ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੇ ਵਹਾਓ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਕੇ ਦਿਸਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਹ ਹਾਲਤ ਸੁਆਸਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸੰਵੇਗਕ ਹਾਲਤ ਕੀ ਹੈ, ਮਾਨਸਿਕ ਦਸ਼ਾ ਕੀ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਇਹ ਦਸ਼ਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੁਛ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਸੁਆਸਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦੇਖਿਆ ਤੇ ਜਾਂਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਲਗਾਤਾਰ ਇਕ ਗੱਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਸਭ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਲਤ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਸੁਆਸ ਹਨ ਇਹ ਹੀ ਰਹੱਸ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮਝਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਦੱਸੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਮੁੱਖ ਰਹੱਸ ਦਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਕੋਈ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਨਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਅਸੀਂ ਮਨ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਪੱਛਮ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਰੁਝੇ ਹੋਏ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਦਾ ਆਪਣੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਰੁਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੀ ਅੰਦਰ ਰਿੜਕਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਨੂੰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ, ਇਕ ਖਜ਼ਾਨੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੋਹ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਦਾਰਥਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕਿੰਨੇ ਲੱਥਪੱਥ ਹਾਂ।

ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ।

ਇਸ ਦੀ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ, ਸਮਝ ਕੇ ਖੋਜ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਐਨਾ ਹੀ ਔਖਾ ਹੈ, ਜਿੰਨਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰ, ਐਨਾ ਹੀ ਔਖਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਮਨ। ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੂੜ੍ਹਾ ਗਿਆਨ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਰਹੇ, ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗੁਣ ਹਨ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਤੀਰੂਪ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਬਹਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਣਾਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਮਾਤਰਾ ਕਰਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨੂੰ vital body ਜਾਂ Vital Sheatn ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਵਾਈਟਲ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਬਹਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਵੀ ਦਸਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਾਣ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਨ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਪ੍ਰਾਣ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਧਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੀਏ, ਭਾਵ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇਖ ਸਕੀਏ ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਦੇਖ ਸਕਾਂਗੇ ਜੋ ਸ਼ਕਤੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਸਾਡੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਲਹੂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਹਿ ਰਿਹਾ, ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਸੁਆਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ, ਸਾਡੇ ਪੱਠੇ ਹੀ ਕੇਵਲ ਫੈਲ ਅਤੇ ਸੁੱਕੜ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਪਰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਬਦਲਾਵ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਕ ਥਾਂ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਦੂਸਰੀ ਥਾਂ ਤੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਬਹਾਅ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪਰਵਾਹ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਇਸ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਣਾ, ਜਾਣ ਸਕਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੈ। ਇਹੋ ਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲਈ ਲਗਾ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਤਨ ਸਾਹਿਤ ਵਿਚ ਯੋਗ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਕਈ ਗ੍ਰੰਥ ਕੇਵਲ ਪੰਜ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਤੇ ਹੀ ਲਿਖੇ ਗਏ ਹਨ, ਹਰੇਕ ਦੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੇ ਕੋਸ਼ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਡੂੰਘਾ ਸਰੀਰ ਬਣਤਰ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਅਨੇਕ ਰਸਤੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾੜੀਆਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੁਆਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਗਲਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਾਣ ਕੋਸ਼ ਤੇ ਕਿਸ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਸੰਚਾਲਕ ਕੌਣ ਹੈ? ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚ ਸਕੀਏ ਕਿ ਕੀ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਚੇਤਨ ਤੌਰ ਤੇ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਕੀ

ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਯੋਗਤਾ ਰਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕੀਏ? ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਸਥਾਈ ਤੱਤ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਂਹ ਇਕੱਠੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਮੋੜਦੇ ਹੋ ਉਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਉਸ ਭਾਗ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਦਲਾਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਕੋ ਇਕ ਕ੍ਰਿਆ ਜਿਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਸੁਆਸ-ਗਤੀ। ਸੁਆਸ ਲੈਣ ਨਾਲ ਆਕਸੀਜਨ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਗਤੀ, ਵਹਾਓ, ਡੂੰਘਾਈ ਇਸ ਸਭ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਆਏਗੀ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤਕ ਰਹੇਗੀ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਂਚੀਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸੁਆਸਾਂ ਦਾ ਬਹਾਅ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਬਹਾਅ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ, ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸੁਆਸਾਂ ਦਾ ਬਹਾਅ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਇਕ ਆਕਾਰ ਦੇ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਏਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੀਏ, ਜੇ ਇਸ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਸਕੀਏ, ਉਹ ਤਰੀਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਏਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖ ਇਸ ਦੇ ਸੈਲ ਛੋਟੇ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਨਾੜੀ ਟੀਸ਼ੂ (Tissue) ਵੀ ਸੁਆਸਾਂ ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਹੀ, ਸੁਆਸਾਂ ਦੇ ਬਹਾਅ ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਬਹਾਅ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਵਿਗਿਆਨ ਪੱਖੋਂ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਇਹ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਦੁਸਰੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੂਲ ਅਧਾਰ ਉੱਤੇ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਬਹਾਅ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਟੀਸ਼ੂ (Tissue) ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਬਦਲ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਬਹਾਅ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਬਦਲਾਅ ਆ ਜਾਣਗੇ ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲ ਦੇਣਗੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਜਾਂ ਮਾੜੀ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਪਰ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਐਨੀ ਛੋਟੀ ਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬਦਲਾਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਬਹਾਅ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਇਕ ਪੂਰਣ ਹੈ ਆਪਣੇ

ਆਪ ਨੂੰ ਆਪ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੁਆਸ ਲੈਣ ਦੀ ਆਦਤ, ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬੜੇ ਡੂੰਘੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠ ਕੇ ਚੇਤਨ ਹੋ ਕੇ ਸੁਆਸਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਚਲਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਦੇਖੋਗੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਾਲ ਦੇਖੋਗੇ; ਕੋਈ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਕੋਈ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਹੀ ਅਨੁਭਵ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਉਠਣ ਬੈਠਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਘਟਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਆਪਣਾ ਬਹਾਅ ਬਦਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿਤੇ ਘੱਟ ਕਿਤੇ ਵਧ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਿਥੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਘੱਟ ਪ੍ਰਾਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕੈਂਸਰ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਰੋਗ ਉਸ ਨੂੰ ਲਗ ਹੀ ਜਾਏਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾ ਮਿਲਣ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਮਰ ਗਏ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜੇ ਲੱਤ ਕੱਟ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਲੱਤ ਵਿਚ ਦਰਦ ਵੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਉਥੋਂ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਉਥੋਂ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕੇ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿਚ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਅੰਗ ਦੁਬਾਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਣ ਕੇਵਲ ਇਹ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਉਥੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਅੰਗ ਦੁਬਾਰਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਸਦਾ ਸਰੀਰ ਕੇਵਲ ਇਕ ਬਲੋਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜੇ ਪੱਤੇ ਨੂੰ ਕੱਟ ਦਿਓ, ਫਾੜ ਦਿਓ ਉਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ Kirlian ਫੋਟੋ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਦੇਰ ਤਕ ਸਥਿਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪੱਤਾ ਦੁਬਾਰਾ ਪੁੰਗਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਪੌਦੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਪੁੰਗਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਵਾਈਟਲ ਫੋਰਸ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸੈਲ ਨਹੀਂ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਤੇ ਮੁੜ ਕੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਇਹੋ ਹੀ ਸ਼ਰਤ ਪਸ਼ੂਆਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੈ ਜਿਥੇ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਇਕ ਇਕੱਲੇ ਕੋਸ਼ (cell) ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਸਰੀਰ ਸਿਰਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਾਧਾਰਣ ਕਰਕੇ ਦਸਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੋਸ਼ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਫੇਰ ਉਸ ਦੇ ਅੱਗੋਂ ਹਿੱਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਫੇਰ ਇਕ ਸਮਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਭਿੰਨਤਾ ਆਉਂਦੀ ਕਿਥੋਂ ਹੈ, ਕੁਝ ਕੋਸ਼ ਬਦਲ ਕੇ ਚਮੜੀ ਕਿਵੇਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕੁਝ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਹੱਡੀਆਂ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਕੋਸ਼ ਨੇ ਚਮੜੀ ਬਣਨਾ ਹੈ, ਕਿਸ ਨੇ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀ ਤੇ ਕਿਸ ਨੇ ਹੱਡੀ ਬਣਨਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਫੈਸਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਹਰੇਕ ਕੋਸ਼ ਵਿਚ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਓਸ ਤੋਂ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਗੁਣ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਕਰੀਬਨ ਹਰੇਕ ਵਿਚ ਹੀ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਗੁਣ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਕੁਝ ਅੰਤਰ ਹੈ ਉਹ ਅੰਤਰ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਂ ਤੇ ਭੇਜਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਖਾਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਫੇਰ ਉਹ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ, ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਭੌਤਿਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਤੇ ਹੈ। ਸਮਝਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ, ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਕਿਸ ਕੋਲ ਹੈ? ਕਿਸ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੈ? ਪੁਰਾਤਨ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਾਣਮਈ ਕੋਸ਼ ਨੂੰ ਮਨੋਮਈ ਕੋਸ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੋਮਈ ਕੋਸ਼ ਸ਼ਕਤੀ ਬਹੁਤ ਸੂਖਮ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਨਾਪਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵੀ ਔਖਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਣਾ ਵੀ ਔਖਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜ਼ਰੂਰ ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸੰਦੇਹ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਦੀ ਖੋਜ ਤੇ ਦੇਖਣ ਇਹ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿਗਿਆਨ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਪਿਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਦੇਖੀਏ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਚਲੇ ਥਾਂ ਨੂੰ ਭਰ ਹੀ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਭਾਵੇਂ ਠੀਕ ਵੀ ਹਨ ਤੇ ਸੱਚ ਵੀ ਪਰ ਬੜੇ ਹੀ ਵਿਰੋਧੀ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਲੋੜ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਡੂੰਘੇ ਜਾਣ ਦੀ ਪੂਰਬ ਤੇ ਪੱਛਮ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਹੋਰ ਡੂੰਘੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੀ, ਡੂੰਘੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਸੁਆਸ

ਅੱਜ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਯੁੱਗ ਵਿਚ ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿਚ ਪੱਛਮੀ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਮਨ ਉਤਪਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਮਾਤਾ ਦੇ ਗਰਭ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਦੋਂ ਕੋਈ ਮਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ

ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਦੀ ਹੋਂਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਸੂਖਮ ਪੱਧਰ ਦੀ ਹੋਂਦ, ਸ਼ਕਤੀ, ਗਤੀ, ਸੋਚ ਤੇ ਚੇਤਨਤਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਸੈਲ ਵਾਲਾ ਜੀਵ ਹੋਇਆ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਮਾਤ ਗਰਭ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੇਤਨਤਾ ਦੀ ਹੋਂਦ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਣੂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਡਿਗੇ ਤੇ ਜੀਵਨ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਇਆ ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਚੇਤਨਤਾ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਇਆ।

ਪੂਰਬ ਵਿਚ ਤੇ ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਦੂਸਰਾ ਹੈ, ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਲਟਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਪੱਧਰ ਦੀ ਹੋਂਦ ਉਪਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਚੇਤਨਤਾ ਤੋਂ ਮਨ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਹੋਈ, ਮਨ ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ, ਮਨ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹੋਂਦ ਹੋਈ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ ਤੇ ਇਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਬਾਲ ਰੂਪ ਤੋਂ ਇਸ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ।

ਇਹ ਇਕ ਹੋਰ ਨਜ਼ਰੀਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਭੌਤਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਿਰਜਣਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਉਸ ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹਾਂ, ਜਿਸਦੀ ਹੋਂਦ ਸਮੁੱਚੇ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਥੋਂ ਹੀ ਆਏ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਉਥੇ ਹੀ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਛੱਡ ਕੇ ਸ਼ੁੱਧ ਚੇਤਨਤਾ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਉਸ ਚੇਤਨਤਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਤੋਂ ਮੁੜ ਕੇ ਚੇਤਨਤਾ ਵਿਚ ਸਮਾਉਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਹਿਰਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਗਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਮੁੜ ਕੇ ਸਾਗਰ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਾ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੌਤਿਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਜਿਥੇ ਅਸੀਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਚੇਤਨਤਾ ਦੇ ਹੀ ਹਨ, ਫੇਰ ਸਮੇਟਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ - ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਨੂੰ ਸਮੇਟਣ ਦੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਭ ਕੁਝ ਸਮੇਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬੜੇ ਅਚੰਭੇ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਖਗੋਲਵੇਤਾ ਵੀ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਨਤੀਜੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਰਹੇ ਹਨ। ਖਗੋਲਵੇਤਾ ਹੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੂਖਮ-ਅਕੱਲਪਨੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਦੂਸਰੇ ਗ੍ਰਹਿ ਸਬੰਧੀ, ਆਕਾਸ਼ ਗੰਗਾ ਸਬੰਧੀ, ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਭੂਗੋਲ ਸਬੰਧੀ, ਅਨੰਤਤਾ ਤੋਂ ਅਨੰਤਤਾ ਤਕ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ, ਪੁਲਾੜ ਬਾਰੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣੂੰ ਕਰਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸੂਰਜ ਦੀ ਗਤੀ ਸਬੰਧੀ ਦਸ ਕੇ ਆਕਾਸ਼ ਗੰਗਾ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗ੍ਰਹਿਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਸਦੇ ਹਾਂ। ਉਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਰਤਨ ਮੰਡਲ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਰਤਨ ਮੰਡਲ ਦੇਖ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੈ, ਕੀ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਵੀ ਰਤਨ ਮੰਡਲ ਹਨ,

ਜੇ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਸਭ ਦਾ ਅੰਤ ਕਿਥੇ ਹੈ? ਬੜੀ ਛੇਤੀ ਹੀ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਸੋਚ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਸਾਨੂੰ ਕਿਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ। ਇਹ ਇਕ ਬੜਾ ਹੀ ਬਚਕਾਨਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਪਰ ਖਗੋਲਵੇਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਨਾਲ ਨਿਬੜਨਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ, ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ।

ਅੱਜ ਦੇ ਖਗੋਲਵੇਤਾ ਨਵੇਂ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖ ਕੇ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰਤਨ ਮੰਡਲਾਂ ਵਿਚ ਆਪਸ ਵਿਚ ਦੂਰੀ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਦੈਵੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਦੀ ਆਪਸ ਦੀ ਦੂਰੀ ਵੀ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਰਤਨ ਮੰਡਲ ਗ੍ਰਹਿ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਸਾਰਾ ਵਿਸ਼ਵ ਹੀ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਠੀਕ ਸਿਧਾਂਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੀ ਗਤੀ ਮੱਧ ਵਿਚ ਧਮਾਕਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਰੀ ਗਤੀ ਨੂੰ Big bang theory ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਸ਼ਵ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਇਹ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਸਾਰੇ ਗ੍ਰਹਿ ਸੂਰਜ ਤੇ ਆਕਾਸ਼ ਗੰਗਾ ਸਾਰੇ ਛੁੱਪ ਜਾਣਗੇ ਤੇ ਫੇਰ ਕਦੀ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਇਹ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣਗੇ।

ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਬੜੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਪਛਾਣੀਆਂ ਹਨ, ਵਿਸਤਾਰ ਹੋਣਾ ਤੇ ਸਮੇਟੇ ਜਾਣਾ ਇਸ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਪੱਧਰ ਬੜੇ ਹੀ ਤਾਲ ਮੇਲ ਨਾਲ ਚਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੋਣ ਤੇ ਸਮੇਟਣ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲਈਏ, ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਸੁਆਸ ਹੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ - cosmic breath. ਇਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਧਰਤੀ ਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਰੀਰ ਧਾਰਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਭੌਤਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਫੇਰ ਚੇਤਨਤਾ ਵਲ ਮੁੜਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਹੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਲਗਾ ਦਿਓ, ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਲਗਾ ਦਿਓ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਖਮਤਾ ਤਕ, ਡੂੰਘਾਈ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੀ ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਹੈ।

ਸੁਆਸਾਂ ਪ੍ਰਤਿ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ

ਸੁਆਸਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਣਾ, ਜਾਨਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ, ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਇਕ ਰਹੱਸ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਦੇ ਗੁਣ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਾਧਾਰਨ ਹਨ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹਨ। ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਣਾ, ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਇਕ ਨਿਜੀ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਉਸ ਲਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਸੋਚਣਾ ਇਹ ਕਾਫੀ ਸੁਖਾਲਾ ਹੈ।

ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਅਸੀਂ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ, ਲਤ ਕਿਵੇਂ ਹੈ, ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੀ ਹੈ, ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਠਾਂਗਾ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੁਕਾਂਗਾ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਮੈਂ ਰੁਕ ਕੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਹੜੀ ਲੱਤ ਅੱਗੇ ਕਰਦਾ ਹਾਂ - ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਕਿ ਸੱਜਾ ਪੈਰ, ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਹੈ ਜੇ ਮੈਂ ਤੁਰਦਾ ਹਾਂ, ਖੱਬਾ ਜਾਂ ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਪਹਿਲਾਂ ਅੱਗੇ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁਛਦੇ ਹੋ ਮੇਰੀ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਕਿਥੇ ਹੈ, ਮੈਂ ਝੱਟ ਅੱਗੇ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਮੇਰੀ ਲੱਤ ਕਿਥੇ ਹੈ ਪਰ ਮੈਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਝੀ ਨਹੀਂ ਰਖਦਾ, ਇਸ ਪ੍ਰਤਿ ਸੁਚੇਤ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਅਚੰਭਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿ ਸਾਲਾਂਬੱਧੀ ਅਸੀਂ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ ਇਹ ਐਨਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ, ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਸਾਲ ਲੱਗੇ, ਕਿਵੇਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਪੈਰ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਵੀ ਪਾਏ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ, ਫੇਰ ਇਕ ਸਮਾਂ ਆਇਆ ਅਸੀਂ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਲਗ ਗਏ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਸੋਝੀ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਕੁਝ ਹੋ ਨਾ ਜਾਵੇ, ਸੱਟ ਨਾ ਲਗ ਜਾਵੇ, ਕੋਈ ਦਰਦ ਦੁਖ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜੇ ਸੱਟ ਲਗ ਜਾਵੇ ਅਸੀਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਫੇਰ ਜਦੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਫੇਰ ਤੁਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ।

ਸੁਝਾਓ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜੇ ਅਸੀਂ ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦੇਖੀਏ, ਸੁਆਸਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਤਰਕ ਰਹੀਏ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਇਕ ਉੱਘੇ ਗਿਆਤਾ ਦਸਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹਰੇਕ ਸੁਆਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਿਰਣਾਇਕ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੁਆਸ ਹੀ ਇਕ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਰੀਰਕ ਵਿਧੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਵੈ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਵੀ ਚਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਵੈ ਚਾਲਕ ਭਾਵ ਸੁਆਸ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵੀ ਚਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਸ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸੁਆਸਾਂ ਨਾਲ ਜੇ ਇੱਛਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਸੁਆਸਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਲਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਸੁਆਸ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਚਲ ਰਹੇ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਬਿਨਾਂ ਸੁਆਸ ਲਿਆ ਤਾਂ ਕੀ, ਚਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਸੁਆਸ ਨਹੀਂ ਲਓਗੇ ਤਾਂ ਅਚੇਤ ਉਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੇਗਾ ਹੀ, ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਭਾਗ ਕੁਝ ਐਸਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੁਆਸ ਨਿਯਮਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਸਾਂ ਬਾਰੇ ਅਚੇਤ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਸੁਆਸ ਤਾਂ ਆਉਣਗੇ ਹੀ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਹਿੱਸਾ

ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਚੇਤ ਮਨ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਭਾਵ ਹਨ, ਸੋਚਾਂ ਹਨ, ਸੰਵੇਗ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਸੁਚੇਤ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਤਾਕਤ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਭੰਗ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸੁਆਸ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਉਖੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਗਤੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਸੁਚੇਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕੰਟਰੋਲ ਰਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਹੀ ਗੱਲ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਲਈ ਵੀ ਸੱਚ ਕਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਮਨੁੱਖ ਤੁਰਦੇ ਫਿਰਦੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਬੜਾ ਤੁਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੇ ਫਿਰਦੇ ਹੋ, ਪੈਰ ਵਿਚ ਮੋਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਜਾਓਗੇ, ਦਿਖਾਓਗੇ, ਕੋਈ ਪੈਰ ਦੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰੋਗੇ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਵੋਗੇ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪੈਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਗ ਪਵੇਗਾ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸੁਆਸਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ ਹੀ ਬੇਤਰਤੀਬੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਦਿਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਦੋਨਾਂ ਉਤੇ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਗਹਿਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਪਾਤਰ ਬਣ ਕੇ ਬੜੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਸਭ ਕੁਝ ਪੂਰਨ ਸਮਵਰਗ ਸਥਾਪਨ ਕਰਕੇ ਚੇਤਨਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਸੁਆਸ ਤੁਹਾਡੀ ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਸਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਚੇਤਨ ਨਹੀਂ ਸੀ ਉਦੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਚਲਦਾ ਸੀ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਪੈਰ ਵਿਚ ਜਾਂ ਲੱਤ ਵਿਚ ਸੱਟ ਲਗਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਉਹ ਤੁਰ ਨਹੀਂ ਸਕਿਆ ਸੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਲੱਤ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਸੀ ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਪ੍ਰਤੀ ਚੇਤਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਉਹ ਤਾਂ ਉਪਰ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਤੀ ਹੀ ਚੇਤਨ ਸੀ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਦਾ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਧੜ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਕੇਵਲ ਉਹ ਇਕ ਮਾਸ ਨੂੰ ਹੀ ਘਸੀਟ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਉਸਦਾ ਹੇਠਲਾ ਭਾਗ ਲੱਤਾਂ ਤੇ ਧੜ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਤੁਰਨਾ ਸਿਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਸਿਖਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਮੁਢ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਥੱਲੇ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਬੜੀ ਦੇਰ ਤੋਂ ਅਣਗੌਲਿਆ ਹੀ ਰਖਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਲੱਤਾਂ ਨਿਕਲ ਹੀ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਜ਼ੋਰ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੇ ਲਗਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਹ ਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੁਆਸਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂੰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚੇਤਨਾ ਵਿਚ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਲਿਆਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਕਦੀ ਵਿਚਾਰਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਕਦੀ ਸੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਨੂੰ ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਚੇਤਨਤਾ ਵਿਚ ਵਸਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੇਤਨਤਾ ਵਿਚ ਲਿਆਵਾਂਗੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਉਹ ਸਾਡਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਣਗੇ।

ਉਸ ਵਕਤ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਸੁਆਸ ਲਵੋ ਤੇ ਕਦੋਂ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ। ਹਰ ਸਮੇਂ ਚੇਤਨ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਸੁਆਸ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਸੁਆਸ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸੁਆਸ ਇਕ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਕੋ ਹੀ ਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸੁਆਸ ਇਕ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ, ਦੂਸਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਿਚ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਭਾਵਨਾ ਵਿਚ ਵੀ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅੱਜ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਾ ਛਕਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਖੁਲ੍ਹੀ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਸਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਦਾ ਸਤਰਕ ਰਹੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣਗੇ ਹੀ। ਅੱਜ ਮੇਰਾ ਪੇਟ ਠੀਕ ਲਗ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿਉਂ? ਜੇ ਨਹੀਂ ਠੀਕ ਲਗ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਕਿਉਂ? ਛੇਤੀ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਸਾਸ਼ਤਰਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਾ ਛਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਸਾਡੇ ਸੰਵੇਗ, ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਸਾਡੇ ਸੁਆਸਾਂ ਨਾਲ ਐਨੀਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲਾਵ ਆਉਂਦਾ ਹੀ ਹੈ, ਅਵੱਸ਼ ਆਏਗਾ। ਇਹ ਕੋਈ ਉਪਕਲਪਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੁਆਸਾਂ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਕੇਵਲ ਇਕ ਸਿਧਾਂਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ, ਇਹ ਕੇਵਲ ਕਿਤਾਬੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ, ਇਹ ਪੂਰਨ ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਾ ਇਕ ਹੋਰ ਹੋਂਦ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਇਹ ਦਸ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਇਕ ਯਥਾਰਥ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਕ ਹੋਂਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ

ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਸੁਆਸਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਸਤ੍ਰਕ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਵਿਆਮ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਫਲਸਰੂਪ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਕੁਝ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੀ। ਇਕ ਨਵੀਂ ਹੋਂਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਜਾਣੂੰ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਸੁਚੇਤ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵਾਂ ਪਾਸਾ, ਨਵਾਂ ਪੱਧਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੰਦ ਪਿਆ ਸੀ।

ਦੁਸਰਾ ਅਧਿਆਇ

ਸੁਆਸ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਛਾਤੀ

ਨਿਤ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜਾਂ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਦੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਪਈ, ਸੁਆਸ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਐਸਾ ਹੀ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੇ ਬਾਰੇ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੇ ਹੀ ਜੋ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਚਨਾਕ ਮੌਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਅਜਕਲ੍ਹ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਾ ਦਰਸਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੇ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦਿਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਸੁਆਸਾਂ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ, ਸਿਵਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਬੰਧ ਤਮਾਕੂ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਚਾਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤਕ ਮੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਬਾਕੀ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਅਣਜਾਣਪੁਣੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਢਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪੈਕਟੀਕਲ ਗਿਆਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਸਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਮੁਢਲੇ ਗੁਣ ਜਾਣ ਲਵੋ, ਇਹ ਜਾਣ ਲਵੋ ਕਿ ਸੁਆਸ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਗੁੱਝੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਬਾਹਰ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਆਸਾਂ ਦਾ ਕਾਰਜ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਸੁਆਸਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਿਰਦੇ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੂਖਮ ਸਰੀਰਕ ਆਣਵਿਕਾ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਕਤੀ ਵਿਤਰਣ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸੈਲੂਲਰ ਸੁਆਸ ਗਤੀ (Cellular Respiration)

ਸਾਰੇ ਹੀ ਸਥੂਲ ਆਕਾਰ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਫੁਲ ਬੂਟੇ ਹੋਣ, ਚਾਹੇ ਪਸ਼ੂ, ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਸੈਲਾਂ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਹ ਸੈਲ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਸੈਲ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਪੀਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਹੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ (carbohydrates) ਹੋਣ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ (protien) ਹੋਵੇ, ਬੰਦਿਆਈ (fat) ਹੋਵੇ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਸਰੀਰ ਲਈ ਬੇਅਰਥ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤਕ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਉਸ ਰੂਪ ਵਿਚ ਨਾ ਬਦਲੀ ਜਾਵੇ ਜਿਹੜੀ ਸੈਲ ਵਰਤ ਸਕਣ। ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਫੂਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਜੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਸੈਲਾਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਿਚ ਫੂਕਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਫੇਰ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਕਿਤੇ ਦਰਦ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ? ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਸੁਰੜ ਸੁਰੜ ਕਰਕੇ ਭੁੰਨੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਫੇਰ ਉਸ ਦਾ ਧੂਆਂ ਕਿਥੇ ਹੈ? ਉਸ ਦੀ ਸੁਆਹ ਕਿਥੇ ਹੈ ਭਾਵ ਜੇ ਮੈਂ ਹਨ੍ਹੇਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਾਂ ਤਾਂ ਤੇ ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਅੰਗਿਆਰੀਆਂ ਨਿਕਲਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਜੁ ਫੂਕੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸਰੀਰ ਵਿਚ 88% ਪਾਣੀ ਹੈ ਫੇਰ ਮੈਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਕਿਵੇਂ ਫੂਕ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਜੇ ਮੈਂ ਗਿੱਲੀ ਲੱਕੜੀ ਚੁਲ੍ਹੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਜਲਾ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।

ਅੱਗ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸੇਕ ਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਾਰਬਨ ਫੂਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਇਹ ਕਾਰਬਨਡਾਇਆਕਸਾਈਡ, ਪਾਣੀ, ਸੁਆਹ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਇਕੱਠੇ ਫੂਕੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਫੂਕਣ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੇ ਸੇਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੈ।

ਅੱਗ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਫ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਭਾਫ ਨਾਲ ਇੰਜਨ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਸੈਚਾਲਕ ਇੰਜਨ ਲਈ ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਛੇਤੀ ਜਲਣ ਵਾਲੀ ਗੈਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਥੇ ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਖਾਨੇ ਵਿਚ, ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਜਾ ਸਿਲਿੰਡਰ ਵਿਚ ਗੈਸ ਹੈ, ਉਹ ਜਦੋਂ ਉਤੇਜਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਮਰੇ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਅੱਗੋਂ ਜੋ ਵੀ ਡੱਬਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਹੋਰ ਡੱਬੇ ਹਨ ਤੇ ਫੇਰ ਗੱਡੀ ਦੇ ਪਹੀਏ ਦੇ ਗਜ਼ ਨੂੰ ਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਪਹੀਏ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਲਗਣ ਨਾਲ ਗੱਡੀ, ਕਾਰ ਚਲਦੀ ਹੈ।

ਫੇਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਬਣਦੀ ਹੈ? ਸੈਲਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਧਮਾਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਚਲਦੀ, ਸਾਰੇ ਹੀ ਜੀਵ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜਲਣ ਵਾਲੀ ਭੱਠੀ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭੱਠੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬਾਲਣ ਜਲਾ ਕੇ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਛੱਡਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਛੇਤੀ ਜਲਣ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਬਾਲਣ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਅੱਗ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਗ ਦੇ ਜਲਣ ਨਾਲ ਕਾਰਬਨਡਾਇਆਕਸਾਈਡ, ਪਾਣੀ, ਸੇਕ, ਚਾਨਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਵਚਿਤਰ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਜਦੋਂ ਪਟਾਕੇ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਬਾਲਣ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪਾ ਕੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ ਫੇਰ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਅੱਗ ਦੀ ਲਾਟ ਵੀ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹੌਲੀ ਕਰ ਦਿਓ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਲਾਟ

ਦਿਸ਼ੇ ਵੀ ਨਾ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜੀਵ ਜੰਤੂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪਰ ਸਥਿਰਤਾ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜਿਹੜੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਸੀਂ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ (carbohydrates) ਤੋਂ, ਥੰਦਿਆਈ (fat) ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਆਕਸੀਜਨ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਰਖਸ਼ਤ ਤੇ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰਖਦੇ ਹਾਂ। ਇਹੋ ਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਛੋਟੇ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਸੈਲ ਵਿਚ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਈਟੋਕੋਂਡਰੀਆਜ਼ (mitochondrias) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪਾਚਕ ਰਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਾਈਟੋਕੋਰਮ ਆਕਸੀਡੇਸ (cytochrome oxidase) ਤਰੀਕਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚੋਂ ਆਕਸੀਜਨ ਕੱਢ ਕੇ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪਾਚਕ ਰਸ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਐਡੀਨੋਸੋਨ ਟਰਾਈਫੋਸਫੇਟ (adenosone triphosphate) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਛੋਟਾ ਕਰਕੇ ATP. ਇਹ ATP ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਜੰਤੂਆਂ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਮੂਲ ਰੂਪ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਰੂਪ ਜਿਹੜਾ ਸੈਲਾਂ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੈਲ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਸੈਲ ਅੱਗੋਂ ਰਸਾਇਣ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਦੀ ਵਿਧੀ, ਸੈਲ ਵਿਚ ਸਥਿਰ ਬਣਾਈ ਰਖਦਾ ਹੈ।

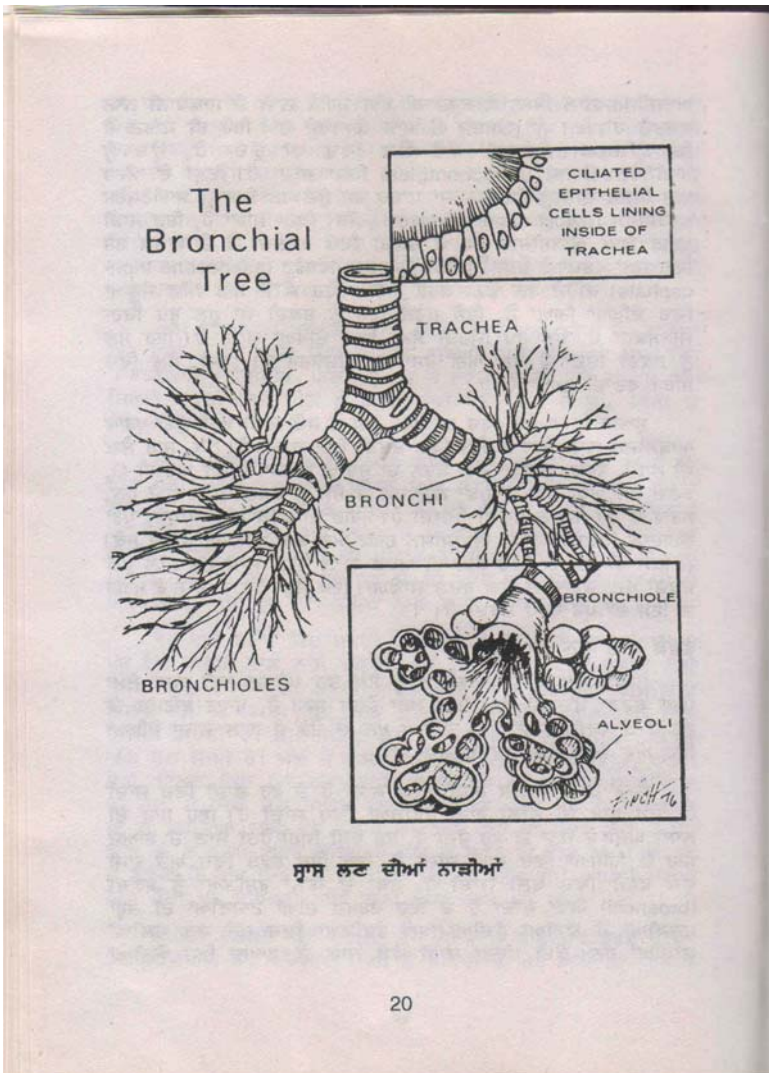
ਸੁਆਸ ਕ੍ਰਿਆ ਸੈਲ ਵਿਚ ਤਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਖਾਧੀ ਹੋਈ ਖੁਰਾਕ ਆਕਸੀਜਨ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਸੈਲ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨੱਕ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਨਾਲੀ, ਫੇਫੜੇ, ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਤਰੀਕਾ ਤੇ ਪੱਠੇ ਸਾਰੇ ਹੀ O_2 ਬਣਦੇ ਹਨ ਆਸ ਪਾਸ ਤੋਂ ਹਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸੈਲ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਸੈਲ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਹਰੇਕ ਅੰਗ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਆਕਸੀਜਨ ਹਰੇਕ ਅੰਗ ਤਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਅਦਲ ਬਦਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਉਸ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ

ਸੁਆਸ ਲੈਣ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਸੈਲ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲੰਮਾ ਪੈਂਡਾ ਕੱਟਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਇਕ ਬੜਾ ਰੌਚਕ ਸਫਰ ਹੈ, ਬਾਹਰ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂਦਾ ਹੋਇਆ ਇਹ ਅੰਤ ਵਿਚ ਸੈਲ ਤਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਹਵਾ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫੇਰ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸੁਆਸ ਦੀ ਨਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ

ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਘੰਡੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬਸ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਹੇਠਾਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਕ ਇਕ ਫੇਫੜੇ ਵਿਚ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਦੂਜੇ ਫੇਫੜੇ ਵਿਚ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਹਵਾ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਸਤਿਆਂ ਨੂੰ ਬਰਾਂਕੀ (bronchi) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਦਰਖਤ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਲੀਆਂ ਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਅਗੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਥੱਲੇ ਤਕ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਈ ਪੰਦਰਾਂ ਵਾਰੀ ਵੰਡੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਐਨੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਲਵੀਓਲੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਐਨੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਥੈਲੀਆਂ



ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਤੇ ਇਹ ਮਾਸ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਹੀ ਦਿਸਣਗੇ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਐਲਵੀਓਲੀ ਬੁਲਬੁਲੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੜਦੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਤਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਕ ਸੈਲ ਜਿੰਨਾ ਪਤਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਨੇ ਪਤਲੇ ਇਥੇ ਹੀ ਗੈਸ ਦੀ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਐਲਵੀਓਲੀ (alveoli) ਦੇ ਚਾਰੋਂ ਪਾਸੇ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਹਨ, ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਥੈਲੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਇਹ ਐਨੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈਲਾਂ ਨੂੰ ਬੜੇ ਸਿਮਟ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ O_2 ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਸਾਰੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਜੰਤਰ ਵਿਚੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੋਈ ਉਹ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੀ ਨਾਲੀ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫੇਰ ਐਲਵੀਓਲੀ ਵਿਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਥੋਂ ਉਹ ਖੂਨ ਵਿਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋਣ ਲਈ ਇਕ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਹ ਸੰਤੁਲਨ ਹੈ ਅੰਦਰ ਦਾ ਖੂਨ ਜਿਹੜਾ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਆਕਸੀਜਨ ਨੇ ਅੰਦਰ ਸਮਾਣਾ ਹੈ ਤੇ ਦੂਸਰਾ ਹੈ ਉਹ ਆਕਸੀਜਨ ਜਿਹੜੀ ਐਲਵੀਓਲੀ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਦੇਖਣ ਵਾਲਾ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, “ਇਹ ਤਾਂ ਪ੍ਰਤੱਖ ਹੀ ਹੈ। ਪਰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲਹੂ ਸਾਰੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਸਾਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਇਸਦਾ ਸਬੰਧ gravity ਨਾਲ ਹੈ। ਜੇ ਬੈਠੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਲਹੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਪਰ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਘਟ। ਗੈਸਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਐਲਵੀਓਲੀ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਪਰ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਲਹੂ ਵਿਚ ਬਦਲੀ ਐਨੀ ਸੁਚੱਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਜਿਵੇਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਸੁਚੱਜੇਪਨ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਹੀ ਹੋਰ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਕੇ ਹੀ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐਲਵੀਓਲੀ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੱਟ ਪਹੁੰਚਣ ਨਾਲ ਸੁਆਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਖਰਾਬੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਮਾਕੂ ਪੀਣ ਨਾਲ ਉਸ ਨਾਲ ਐਲਵੀਓਲੀ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਫਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਮਰੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸਾਰੀ ਇਕ ਵੱਡਾ ਸਾਰਾ ਕਮਰਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਮਾਂ ਪੈਣ ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਵੱਡਾ ਸਾਰਾ ਛੇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਜਿਥੇ ਆਕਸੀਜਨ ਜਾ ਕੇ ਲਹੂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਉਹ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਪੀਕ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ emphysema ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤਮਾਕੂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ

ਐਲਵੀਓਲੀ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। emphysema ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਣ ਸਿਗਰਟ ਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਅੱਜ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਹੀ Emphysema ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਆਕਸੀਜਨ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਇਸ ਹਾਲਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ 300 ਮਿਲੀਅਨ ਐਲਵੀਓਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਕੇ ਵਿਛਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਇਕ ਆਮ ਕਮਰੇ, ਰਸੋਈ, ਇਕ ਵੱਡੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਐਲਵੀਓਲੀ ਦੀਆਂ ਝਿੱਲੀਆਂ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਕਸੀਜਨ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀ। ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਵਰਜਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਤੁਰਿਆ ਜਾਵੇ, ਓਦੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਛੇਤੀ ਹੀ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਫ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਆਕਸੀਜਨ ਲਹੂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਦੋ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਲਿਜਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈਮੋਗਲੋਬਿਨ (hemoglobin) ਦੇ ਅਣੂਆਂ ਰਾਹੀਂ ਜੋ ਲਾਲ ਲਹੂ ਦੇ ਸੈਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫੇਰ ਸਿੱਧਾ ਹੀ ਲਹੂ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲੀ ਸਾਰੀ ਆਕਸੀਜਨ ਜਿਹੜੀ ਲਹੂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਹੈਮੋਗਲੋਬਿਨ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਣੂ ਚਾਰ ਪਰੋਟੀਨ ਦੀਆਂ ਲੜੀਆਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਲੋਹ ਕਣ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇਹ ਲੋਹ ਕਣ ਹੀ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਖਿਚਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਆਕਸੀਜਨ ਲਹੂ ਵਿਚ ਦੌਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਲੋਹ ਅਣੂ ਨਾਲ ਆਕਸੀਜਨ ਛੋਹਦੀ ਹੈ, ਲਹੂ ਲਾਲ ਸੁਰਖ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੈਮੋਗਲੋਬਿਨ ਵਾਪਸੀ ਤੇ Co_2 ਸੈਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਦਿਲ ਵਲ ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਭਾਵ ਆਕਸੀਜਨ ਅੰਦਰ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਾਰਬਨਡਾਈਆਕਸਾਈਡ co_2 ਬਾਹਰ ਵਲ ਲੈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਾਰਬਨਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਲਹੂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਲਹੂ ਨੀਲਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਸਾਫ ਲਹੂ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਲਹੂ ਲਾਲ ਤੇ ਗੰਦੇ ਲਹੂ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਰੰਗ ਨੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਇਆਕਸਾਈਡ ਇਹ ਦੋ ਹੀ ਹੈਮੋਗਲੋਬਿਨ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕਈ ਹੋਰ ਗੈਸਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਵੀ ਲਹੂ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਵੀ ਲਹੂ ਵਿਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਇਆਕਸਾਈਡ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਬਹੁਤ ਆਮ ਜੋ ਤੜ੍ਹ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਕਾਰਬਨਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ, ਇਹ ਤਮਾਕੂ

ਵਿਚ ਤੇ ਗੱਡੀਆਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿੱਧਾ ਜਾ ਕੇ ਹੈਮੋਗਲੋਬਿਨ ਨੂੰ ਪਕੜਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਲਹੂ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਐਨੀਮੀਆ (anemia) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਤਮਾਕੂ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਹੈਮੋਗਲੋਬਿਨ 10% ਤੋਂ 15% ਤਕ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤਮਾਕੂ ਸੇਵਨ ਨਾ ਵੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

ਸਮੱਸਿਆ ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਵੀ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਨਾਲ ਨਾੜੀਆਂ ਸਖਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇਕ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਸ ਨੂੰ arteriosclerlic ਭਾਵ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਸੁੱਕ ਕੇ ਸਖਤ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਹ ਨਾੜੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਸੁੱਕ ਕੇ ਸਖਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਮਾਕੂ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮੌਤ 15% ਤੋਂ 20% ਵਧੇਰੇ ਹੈ।

ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਹੈਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੇ ਅਣੂ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰੇ ਸੈਲਾਂ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦਿਲ ਹੀ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲਹੂ ਦਾ ਵਿਤਰਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੇ ਦੋ ਹਿੱਸੇ ਹਨ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵਿਚ ਉਹ ਖੂਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਰੀਰ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਕੇ ਗੰਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਾਰਬਨਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਮਿਲ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਇਹ ਲਹੂ ਵਿਚ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਰਾਹੀਂ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਐਲਵੀਓਲੀ ਰਾਹੀਂ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਮੁੜ ਕੇ ਇਹ ਦਿਲ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਆਕਸੀਜਨ ਵਾਲਾ ਲਹੂ ਸੈਲਾਂ ਵਿਚ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ, ਇਥੇ ਤਕ ਲਹੂ ਦੇ ਲਾਲ ਅਣੂ (red blood cells) ਨਾੜੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਹੂ ਖਿੱਚ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਐਲਵੀਓਲੀ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ, ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ, ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਆਕਸੀਜਨ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ। ਫਰਕ ਸਿਰਫ਼ ਐਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈਮੋਗਲੋਬਿਨ ਤੇ ਸੈਲਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। CO_2 ਨੂੰ O_2 ਵਿਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਕੇ ਲਾਲ ਲਹੂ ਨੀਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਗੰਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਥੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫੇਰ ਇਹ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਹੋ ਕੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਹੋ ਕੇ ਮੁੜ ਦਿਲ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸਿਓਂ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਕੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦੌਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸੁਆਸਾਂ ਦਾ ਯੰਤਰ ਵਿਗਿਆਨ

ਪਿਛੇ ਅਸੀਂ ਸੁਆਸ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਕਿਵੇਂ ਅੰਦਰ ਅਣੂਆਂ ਪ੍ਰਮਾਣੂਆਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦਿਸਣ ਵਾਲੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਕੀ ਹੈ ਤੇ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਚਾਰ ਹਿੱਸੇ ਹਨ - ਤਿੰਨ ਹਿੱਸੇ ਧੜ ਦੇ ਤੇ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਸਿਰ ਦਾ ਹਰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਹੈ। ਵਿਚ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਉਤਮ ਹਿੱਸੇ ਹਨ - ਆਕਸੀਜਨ ਵਿਤਰਣ ਦੇ ਹਿੱਸੇ। ਇਥੇ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਾਸਾਂ ਦਾ ਯੰਤਰ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਧੜ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਪਹਿਲਾਂ ਛਾਤੀ ਜਿਸ ਵਿਚ ਫੇਫੜੇ ਤੇ ਦਿਲ ਹੈ, ਦੂਸਰਾ ਹੈ - ਪੇਟ ਜੋ ਛਾਤੀ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੇਠਾਂ ਹੈ ਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਇਕ ਤਹਿ ਨਾਲ ਵਖਰਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਪੇਟ ਦਾ ਪੜਦਾ ਜਿਸ ਨੂੰ diaphragm ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਿਚ ਪਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਅੰਗ ਹਨ ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਕਰਕੇ ਕੁਖ (Pelvis) ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕੁਲ੍ਹੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਧੜ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਥੇ ਸਾਡੇ ਮਲਮੂਤਰ ਦੇ ਅੰਗ ਹਨ ਇਥੇ ਅਸੀਂ ਕੁਖ ਨੂੰ ਪੇਟ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਦਸਾਂਗੇ।

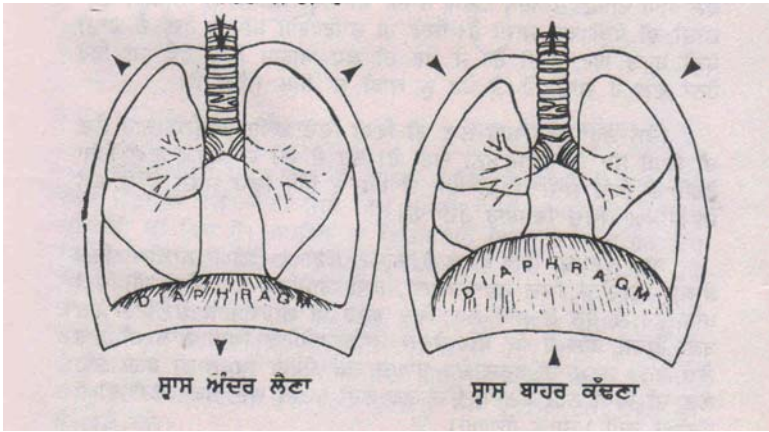
ਜੇ ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਦੇਖੀਏ, ਪੱਠੇ ਤੇ ਮਾਸ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ ਤੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਅੰਗ ਵੀ ਕੱਢ ਦਿਤੇ ਜਾਣ, ਧੜ ਨੂੰ ਇਕ ਸਿਲੈਂਡਰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਰਗਾ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਿਲੈਂਡਰ ਜਿਹੜਾ ਗੋਲ ਨਾ ਹੋ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਚਪਟਾ ਹੋਵੇ। ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਜਿਹੜੀ ਉਪਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਤਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਧੜ ਦਾ ਸਿਲੈਂਡਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਧੜ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸਹਾਰਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਟੀਸ਼ੂ ਤੇ ਅੰਗ ਇਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਹੀ ਬੱਧੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਰੀਲ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਉਪਰ ਰੱਖ ਕੇ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ vertebra (ਵਰਟਿਬਰਾ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਹਰੇਕ vertebra (ਵਰਟਿਬਰਾ) ਪਸਲੀ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ। ਸਾਰੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੀ ਹਨ, ਸਾਰੀਆਂ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਮੁੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲੀਆਂ ਦਸ ਦਰਮਿਆਨ ਵਿਚ ਜੁੜਦੀਆਂ ਹਨ, sternum ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਇਕ ਪਿੰਜਰਾ ਜਿਹਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪਸਲੀਆਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਇਕ ਹੈਂਡਲ ਦਾ ਆਕਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਸਲੀਆਂ ਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਧੜ ਦੀ ਇਕ ਦੀਵਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇਕ ਸਿਲੈਂਡਰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਉਂ ਪਸਲੀਆਂ ਮੁੜ ਕੇ ਲੰਬਾਈ ਵਿਚ ਵਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਧੜ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਘਟ ਜਗ੍ਹਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਥੱਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਇਕ ਸਿੱਧੀ ਚਾਦਰ ਜਿਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਧੜ ਦੇ ਸਿਲੈਂਡਰਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਦੋਨਾਂ ਦੇ ਉਪਰ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਛਾਤੀ, ਤੇ ਥੱਲੇ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਪੇਟ। ਪੇਟ ਵਾਲੇ ਸਿਲੈਂਡਰ ਦੀ ਹੱਦ ਹੈ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੇ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਪੱਠੇ ਜੋ ਕਿ ਕੁਖ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਹਨ, ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਿਰ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਲਚਕ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪੇਟ ਦੇ ਅੰਗ ਡਾਇਫਰਾਮ ਦੇ ਤਲੇ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਛਾਤੀ ਤਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਸ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤੈਹਾਂ ਪਸਲੀਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕੁਖ ਦੇ ਉਪਰ ਇਹ ਪੇਟ ਦੇ ਅੰਗ ਤੇ ਪਾਸੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਡਾਇਫਰਾਮ ਜੋ ਕਿ ਛਾਤੀ ਤੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਕੋਈ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧਾ ਅੰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਫੁਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਪੈਰਾਸੂਟ ਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਇਕ ਗੁੰਬਦ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਇਸਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਦਾ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੀ ਲਗਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੇਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਹੈ।

ਡਾਇਫਰਾਮ ਦੇ ਇਕ ਦਮ ਉਪਰ ਹਨ - ਸੱਜਾ ਤੇ ਖੱਬਾ ਫੇਫੜਾ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ ਦਿਲ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਫੇਫੜੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਛੋਂਹਦੇ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਕ ਪਤਲੀ ਜਿਹੀ ਝਿੱਲੀ ਨਾਲ ਢਕੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਿਲੂਰਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਦੋ ਤੈਹਾਂ ਆਪਸ ਵਿਚ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰਖਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਥੋੜਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਅੰਦਰ ਦੀ ਪਿਲੂਰਲ ਪਰਤ ਫੇਫੜੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਕ ਕੇ ਰਖਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਾਹਰ ਦੀ ਪਰਤ ਛਾਤੀ ਦੀ ਅੰਦਰ ਦੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਢਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਪਿਲੂਰਲ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾਲ ਹਨ, ਛਾਤੀ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਵਿਚ ਹਿਲਜੁਲ ਤੇ ਡਾਇਫਰਾਮ ਵਿਚ ਹਿਲਜੁਲ ਇਕ ਦਮ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੇ ਡਾਇਫਰਾਮ ਹੇਠਾਂ ਵਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪਸਲੀਆਂ ਬਾਹਰ ਵਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਹ ਦੋ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਵਾ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ -



ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਅੰਗ ਫੈਲਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਫੇਫੜੇ ਵੀ ਫੈਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਹਵਾ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਹਵਾ ਦੀ ਨਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਐਲਵੀਓਲੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅੰਦਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

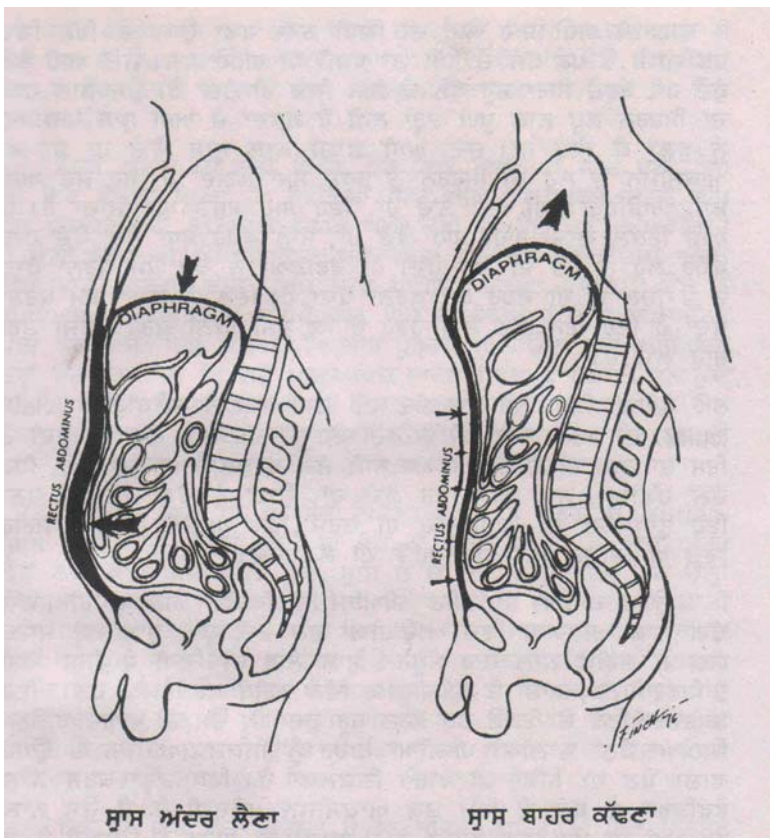
ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਇਕ ਸਿਲੈਂਡਰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲੈਣਾ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ - ਪਹਿਲੀ ਹੈ ਡਾਇਫਰਾਮੈਟਿਕ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਵਲ ਵੱਡਾ ਕਰਨਾ, ਦੂਸਰਾ ਇਸਦੀ ਝਿੱਲੀ ਨੂੰ ਉਪਰ ਵਲ ਲੈ ਜਾਣਾ, ਤੀਸਰਾ ਹੈ ਸਿਲੈਂਡਰ ਨੂੰ ਉਪਰ ਵਲ ਲੈ ਜਾਣਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ - ਡਾਇਫਰਾਮੈਟਿਕ ਭਾਵ ਡਾਇਫਰਾਮ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਦੂਸਰਾ ਹੈ ਛਾਤੀ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਤੇ ਤੀਸਰਾ ਹੈ ਕਲੈਵੀਕੁਲਰ। ਅਸੀਂ ਅੱਗੇ ਚਲ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਇਹ ਤਿੰਨੋਂ ਹੀ ਇਕ ਲਾਇਨ ਵਿਚ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਤਿੰਨੋਂ ਅਸੀਂ ਯੋਗੀ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਬਿਲਕੁਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਡਾਇਫਰਾਮ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਡਾਇਫਰਾਮ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਥੱਲੇ ਵਲ ਕਿਉਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਡਾਇਫਰਾਮ ਵੀ ਬਾਕੀ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੋ ਪੱਧਰ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਕ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਕੱਠਾ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੂਸਰਾ ਆਰਾਮ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪੱਠਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਆਕਾਰ ਇਕ ਗੁੰਬਦ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਗੋਲ ਜਿਹਾ ਗੁੰਬਦ ਉਪਰ ਵਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਇਕੱਠਾ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸੁਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪੱਠਾ ਸੁਗਤਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵੇਲੇ ਇਹ ਛੋਟੀ ਜਗ੍ਹਾ ਘੇਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਇਹ ਗੁੰਬਦ ਤੋਂ ਇਕ ਸਿੱਧੀ ਚਾਦਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛਾਤੀ ਵੀ

ਬੋੜੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਡਾਇਫਰਾਮ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਛਾਤੀ ਬੋੜੀ ਬਹੁਤ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਪੇਟ ਦੀ ਕੰਧ ਆਰਾਮ ਵਿਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਹੇਠਾਂ ਵਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਥਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਵਿਚੋਂ ਡਾਇਫਰਾਮੈਟਿਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਮੰਨੀ ਗਈ ਹੈ। ਲਹੂ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਹਿੱਸਾ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਥੱਲੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਥੱਲੇ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵਿਸਥਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਇਕ ਮੰਤਵ ਹੈ ਲਹੂ ਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਭੇਜਣਾ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹਵਾ ਭੇਜਣੀ, ਡਾਇਫਰਾਮੈਟਿਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਬੜੀ ਰੌਚਿਕ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਕੇਵਲ ਡਾਇਫਰਾਮੈਟਿਕ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਤਕ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਛਾਤੀ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ; ਉਦੋਂ ਤਕ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ ਜਦੋਂ ਤਕ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨਹੀਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ।



ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਹਵਾ ਲੈਣ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੁਲਾ ਲੈਣਾ ਤੇ ਫੈਲਾ ਲੈਣਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪਸਲੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਤੇ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵੀ ਵਿਚ ਹੈ। ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਲੇ ਪੱਠੇ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਦੋ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਮਾਸ ਰੱਖਿਆ ਹੋਵੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਤੈਹਾਂ ਹਨ - ਇਕ ਬਾਹਰ ਦੀ ਇਕ ਅੰਦਰ ਦੀ, ਬਾਹਰ ਦੇ ਪੱਠੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਪਸਲੀਆਂ ਉਪਰ ਥੱਲੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਫੁਲਣਾ ਇਸ ਨਾਲ ਹਵਾ ਐਲਵੀਓਲੀ ਤਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਜਦੋਂ ਫੇਫੜੇ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਸਲੀਆਂ ਥੱਲੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਫੇਫੜੇ ਵੀ ਸੁੰਗੜਦੇ ਹਨ।

ਛਾਤੀ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਹਵਾ ਉਪਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਭਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਥੱਲੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਤਾਂ ਖਾਲੀ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬੈਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਲਹੂ ਥੱਲੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨਾਲ ਹਵਾ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਲਹੂ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਜੇ ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਸ ਪਸਲੀਆਂ ਨੂੰ ਫੁਲਾ ਕੇ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਸ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਵੀ ਆਕਸੀਜਨ ਤੇ ਲਹੂ ਦੀ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਡਾਇਫਰਾਮੈਟਿਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਛਾਤੀ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਾਹ ਲੈਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਵਧੇਰੇ ਲਹੂ ਨੂੰ ਦੌਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਸੁਚੱਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਤੀਸਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸ਼ਾਸ ਲੈਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਲੈਵੀਕੁਲਰ (clavicular) ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਤਾਂ ਹੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਵਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਦੋ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਨਾਮ ਜੋੜ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਪਰ ਨੂੰ ਉਠ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਾਸ ਲੈਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਉਦੋਂ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਉਪਰ ਦੱਸੀਆਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨੋਂ ਵਿਧੀਆਂ ਬੜੀਆਂ ਹੀ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਡੂੰਘੇ ਸ਼ਾਸ ਲਏ ਜਾਣ। ਯੋਗ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਹ ਸੰਪੂਰਨ ਸ਼ਾਸ ਲੈਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਡਾਇਫਰਾਮੈਟਿਕ, ਛਾਤੀ ਤੇ ਕਲੈਵੀਕੁਲਰ ਤਿੰਨੋਂ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਡਾਇਫਰਾਮੈਟਿਕ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਬਾਹਰ ਨੂੰ

ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਪਰ ਵਾਲਾ ਪੇਟ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਤਕ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਮੱਧ ਭਾਗ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਛਾਤੀ ਵੀ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਉਭਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਵਿਧੀ ਅੱਗੇ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਸ਼੍ਰਾਸ ਅੰਦਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੋਰ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫੇਫੜੇ ਹੋਰ ਫੈਲਦੇ ਹਨ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਹਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਫੇਫੜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਮੁੜ ਕੇ ਖਾਲੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼੍ਰਾਸ ਬਾਹਰ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸ਼੍ਰਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਥਿਲਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਲੰਮਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ, ਕਿੰਨਾ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਥਿਲਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਪੱਠੇ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਫੇਫੜੇ ਆਪ ਡਾਇਫਰਾਮ ਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚ ਰਹੇ ਹਨ। ਫੇਫੜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਲਿਫਦੀ ਵਸਤ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਣ ਤੇ ਉਹ ਮੁੜ ਕੇ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋਣ, ਫੇਰ ਫੈਲਦੇ ਹੋਣ ਤੇ ਫੇਰ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋਣ; ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਕ ਗੁਬਾਰਾ ਹੋਵੇ।

ਫੇਫੜੇ ਗੁਬਾਰੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਦੇ, ਫੇਰ ਕਿਵੇਂ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਵੀ ਇਕ ਰੌਚਿਕ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਐਲਾਸਟਿਕ ਵਰਗੇ ਟੀਸ਼ੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਜਿਹੜੇ ਕਈ ਲੱਖਾਂ ਹੀ ਸੈਲ ਹਨ, ਐਲਵੀਓਲੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਐਲਾਸਟਿਕ ਵਰਗੀ ਵਸਤ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਐਲਵੀਓਲੀ ਅੰਦਰੋਂ ਇਕ ਪਾਣੀ ਵਰਗੀ ਚੀਜ਼, ਜਿਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਿਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ surfactant (ਸਰਫੈਕਟੈਂਟ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਹੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਇਲਾਸਟਿਕ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਸ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਸਾਬਣ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਫੁਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿੰਨੇ ਸਾਰੇ ਬੁਲਬੁਲਿਆਂ ਦਾ ਇਕ ਗੁਲਦਸਤਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਗੋਲ ਸ਼ਕਲ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਹ ਬੁਲਬੁਲੇ ਬਣਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਬਿਲਕੁਲ ਇਹ ਹੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ।

ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਥਾਂ ਦਾ ਬਣੇ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, surfactant (ਸਰਫੈਕਟੈਂਟ) ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਥਾਂ ਰੋਕ ਕੇ ਰਖਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸ਼੍ਰਾਸ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਲਈ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈ ਕੇ ਜਦੋਂ ਫੇਫੜੇ ਫੈਲਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਥਾਂ ਮਿਲ ਜਾਏ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਪੱਠੇ ਸਥਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਫੇਰ ਛਾਤੀ ਤੇ ਡਾਇਫਰਾਮ ਵੀ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪੇਟ ਦਾ ਪੜਦਾ ਸ਼੍ਰਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿਚ ਹੋਰ ਡੂੰਘੇ ਜਾਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਮੁੜ ਕੇ

ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਸ਼ਾਸ ਲੈਣ ਦੇ ਪੱਠੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਉਹ ਫੇਰ ਵੀ ਸ਼ਾਸ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਤਹ ਕਾਫੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਡਾਇਫਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ਾਸ ਲੈਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਔਖ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਥਿਲ ਡਾਇਫਰਾਮ ਇਕ ਪੈਰਾਸ਼ੂਟ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਕੇ ਪੇਟ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲਗ ਜਾਂਦਾ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਰਖਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਪੱਠੇ ਸਥਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਡਾਇਫਰਾਮ ਨੂੰ ਬੱਲਿਓਂ ਪੇਟ ਦਾ ਤੇ ਉਪਰੋਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਡਾਇਫਰਾਮ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਤੇ ਖਿੱਚ ਵਿਚ ਬੜੇ ਰੌਚਕ ਫਰਕ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਠਦੇ ਬੈਠਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਸਰੀਰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਕੇ ਬੈਠੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖਿੱਚ (gravity) ਨਾਲ ਪੇਟ ਵਲ ਖਿੱਚਿਆ ਹੀ ਜਾਏਗਾ। ਫੇਫੜੇ ਡਾਇਫਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਹੇਠਾਂ ਵਲ ਵੀ ਹਿੱਲਜੁਲ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੇਟਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਡਾਇਫਰਾਮ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੀ ਖੜੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪੇਟ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਨੂੰ ਉਪਰ ਵਲ ਧਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਡਾਇਫਰਾਮ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਧਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਸਮੇਂ ਪੇਟ ਹੇਠਾਂ ਵਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਥਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡਾਇਫਰਾਮ ਇਸ ਸਮੇਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਧੱਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਿਹਾ, ਇਹ ਆਪਣੀ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਤੇ ਹੈ, ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇਸ ਸਮੇਂ ਡਾਇਫਰਾਮ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਵਾਸਤਵ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਤੇ ਉਥੇ ਤਕ ਲੈ ਜਾਣ ਲਈ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਾਕਤ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਵਿਚ ਡਾਇਫਰਾਮ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਯੋਗਦਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਪੱਠਾ ਇਕ ਹੀ ਪਾਸੇ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਲਈ ਜਾਂ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਦੂਸਰੇ ਪੱਠੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤਿੰਨ ਵਿਪਰੀਤ ਸਤਰ ਵੀ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਸ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਢ ਵੀ ਸਕੀਏ, ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਪੱਠੇ ਕਲੈਵੀਕਲਜ਼ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਪੱਠੇ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਿਹੜੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਪੜਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸ਼ਾਸ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਪੱਠੇ ਡਾਇਫਰਾਮ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ

ਜੁੜੇ ਹੋਏ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੱਠੇ ਵਿਪਰੀਤ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋਣ ਪਰ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਪੱਠੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਤੈਹਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਦੇ ਉਪਰ ਦੂਸਰੀ ਤੇ ਫੇਰ ਤੀਸਰੀ ਤੇ ਫੇਰ ਚੌਥੀ ਤਹਿ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦੀ ਅੱਗੇ ਵਾਲੀ ਦੀਵਾਰ ਤੇ ਪਾਸਿਆਂ ਵਾਲੀ ਦੀਵਾਰ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਇਫਰਾਮ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਵਲ ਧਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਪੇਟ ਬਾਹਰ ਵਲ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਡਾਇਫਰਾਮ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠੇ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸ਼੍ਰਾਸ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਪੇਟ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਵਲ ਧਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਡਾਇਫਰਾਮ ਸਥਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸ਼੍ਰਾਸ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪੇਟ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਅੰਗ ਉਪਰ ਵਲ ਧੱਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਡਾਇਫਰਾਮ ਸਥਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਆਪਣੀ ਆਰਾਮ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਵੀ ਉਪਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫੇਫੜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈਣ ਦਾ ਸੁਭਾਅ

ਅਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਸੂਖਮ ਅਣੂਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ adenosine triphosphate ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣ O_2 ਤਕ ਪੂਰੀ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੰਦਰੋਂ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਹੜਾ ਪੱਧਰ ਸਾਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਦਿਸਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਵੀ ਹਾਂ ਉਹ ਹੈ ਸਰੀਰਕ ਹਿਲਜੁਲ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਛਾਤੀ ਤੇ ਪੇਟ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ। ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣੀ ਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣੀ ਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਡਾਇਫਰਾਮ ਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਗਤੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਵਸ਼ਕ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿਵੇਂ O_2 ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿੰਨੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਜਾਨਣਾ, ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਨਾ ਜਾ ਸਕਣੀ, ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ O_2 ਅੰਦਰ ਨਾ ਜਾ ਸਕਣ ਨਾਲ ਸੈਲੂਲਰ ਕਾਰਜ ਵਿਚ ਫਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਵਸਥ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਜਾਣੀਏ ਕਿ ਲੋਕ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕੱਢੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਸਾਹ ਡਾਇਫਰਾਮ ਤਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਥੋਰੇਸਿਕ (Thoracic) ਤਕ ਹੀ? ਕੀ ਸ਼੍ਰਾਸ ਲਗਾਤਾਰ ਇਕ ਹੀ ਲੈਅ ਵਿਚ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਿਚ ਰੁਕਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਸ਼੍ਰਾਸ ਉਖੜਦਾ ਹੈ? ਉਸਦੀ ਤਾਲ ਵਿਚ ਲੈਅ ਵਿਚ ਫਰਕ ਹੈ? ਇਸ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਭਾਵਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਹਾਲਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ

ਹੈ। ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਲੈਣ ਦੇ ਇਕ ਹੀ ਗੁਣ ਤੋਂ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਗੁਣ ਦੇਖ ਕੇ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਲੈਣ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਲੈਣ ਵਿਚ ਔਖ ਕਦੀ ਨਾ ਕਦੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਣ, ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਸੰਵੇਗਕ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਕਾਰਣ, ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਦੁਖ ਕਰਕੇ, ਕਦੀ ਘਬਰਾਹਟ ਨਾਲ, ਕਦੀ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਕੰਬਦਾ ਸਰੀਰ ਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਕੰਬਦਾ ਸ਼੍ਰੀਮਦ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਭਾਵ ਤੇ ਸੰਵੇਗ ਕਿਵੇਂ ਸਾਡੇ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਸਬੰਧ ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਤਕ ਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਸ਼੍ਰੀਮਦਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਆਉਣ ਨਾਲ ਭਾਵਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਆ ਜਾਵੇ ਤੇ ਸਾਰੀ ਸਰੀਰਕ ਹਾਲਤ ਬਦਲ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਲੈਣ ਦੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਦਤ ਦਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਸਭ ਸਪਸ਼ਟ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜਾਂ ਤਾਂ ਪੇਟ ਦੇ ਪੜਦੇ (diaphragmatic) ਤਕ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਤਕ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪੂਰੇ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਜਾਂ ਤਾਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਿਆਂ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫੇਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਭਾਰੀ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਈਏ, ਜਦੋਂ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਹੋਵੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਲੈਣੇ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੰਗਾ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਲੈਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਪੇਟ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਤਕ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਡਾਇਫਰਾਮੈਟਿਕ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਇਥੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਥੱਲੇ ਤਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਬਦਲਾਵ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਡਾਇਫਰਾਮ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸੁਚੱਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਾ ਕੇਵਲ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਡਾਇਫਰਾਮ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁਚੱਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਤਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹੀ ਹਾਂ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਲੈਣ ਨਾਲ ਜਦੋਂ ਇਹ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੇਟ ਵੀ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਧੱਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਡਾਇਫਰਾਮ ਨਾਲ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਕੇਵਲ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਹੀ ਨਹੀਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸਗੋਂ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਾਸਤੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤਜਰਬਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਡਾਇਫਰਾਮ ਨਾਲ, ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਲੈਣ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਜਿਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ ਜਿਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ ਉਥੇ ਵੀ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਡਾਇਫਰਾਮ ਨਾਲ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਲੈਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ

ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਡਾਇਫਰਾਮ ਨਾਲ ਸੂਸ ਲੈਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕੁਝ ਕੁ ਸਥਿਲ ਹੋਣ ਦੇ ਸਾਧਨ ਵੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਵੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਕਿੰਨੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ, ਇਸ ਉੱਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਖੋਜ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਦੂਸਰਾ ਸੂਸ ਲੈਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ - ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਸੂਸ ਲੈਣਾ। ਇਥੇ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਡਾਇਫਰਾਮ, ਪੇਟ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਤੇ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਵਿਚ ਫੈਲਾਅ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਗੈਸ ਵਿਚ ਬਦਲਣਾ ਘੱਟ ਅਸਰਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡਾਇਫਰਾਮ ਨਾਲ ਸੂਸ ਲੈਣਾ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਕਈ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬੇਚੈਨੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਛਾਤੀ ਰਾਹੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸੂਸ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਡਾਇਫਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਚਿਕਿਤਸਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਡਾਇਫਰਾਮ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਰੋਕ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜੈਮ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਾਰਾ ਡਰ, ਲੜਾਈ ਝਗੜਾ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੀ ਉਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਭਾਵਾਂ ਦਾ ਵਧੇਰਾ ਅਸਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਓਦੋਂ ਵਧ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਡਾਇਫਰਾਮ ਨੂੰ ਅਕੜਾਅ ਕੇ ਜੈਮ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਥੱਲੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਪਰ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਖ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਛਾਤੀ ਰਾਹੀਂ ਸੂਸ ਲੈਣਾ ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਦਿਖਾਵੇ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਵੀ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਡਾਇਫਰਾਮ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਸੂਸ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪੇਟ ਬਾਹਰ ਵਲ ਧੱਕਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਬੁਰਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਚੌੜੇ ਮੋਢੇ, ਪਤਲੀ ਕਮਰ, ਸੁਹੱਪਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਲੋਕੀ ਛਾਤੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਨ ਤੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਕਰਕੇ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਾਇਫਰਾਮ ਨਾਲ ਸੂਸ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਆਕਸੀਜਨ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ ਤੇ ਪੱਠੇ ਵੀ ਆਕੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਛਾਤੀ ਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਆਕੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤਕ ਸਿਧਾਂਤ ਵੀ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਦਾ ਜੋੜ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਸੂਸ ਲੈਣ ਨਾਲ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਭਾਵਕ, ਖਿੰਚਾਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਬੋਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਖੇਡ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਹੋਵੇ, ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸੰਕਟ ਦਿਸਦਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਗੱਲ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਡਾਰੀ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਾਂ ਉਸ ਘਟਨਾ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਘਟਨਾ ਸਾਡੇ

ਸਭ ਨਾਲ ਕਦੀ ਨਾ ਕਦੀ ਅਵੱਸ਼ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਹੱਥ ਪੈਰ ਠੰਢੇ ਪੈ ਗਏ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਗਈ ਤੇ ਬਹੁਤ ਘਬਰਾਹਟ ਹੋ ਗਈ। ਇਸ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਸੈ-ਚਲਿਤ-ਨਰਵਸ-ਸਿਸਟਮ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਸਟਮ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਅੰਗ ਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਵਲੋਂ ਦੇਖ ਭਾਲ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ, ਇਹ ਸੈ ਚਾਲਕ ਹਨ।

ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤਕ ਸਰੀਰ ਬਣਤਰ ਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ ਸੈਚਾਲਕ ਨਾੜੀ ਵਿਗਿਆਨ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ - ਇਕ ਪੈਰਾਸਿਮਪੈਥੈਟਿਕ (parasympathetic) ਤੇ ਦੂਸਰਾ ਸਿਮਪੈਥੈਟਿਕ (sympathetic). ਪਹਿਲੇ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰੇ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਘੱਟ ਕਰੇ, ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਏ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਵਧਾਵੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਵਿਪਰੀਤ ਸਿਮਪੈਥੈਟਿਕ ਨਾੜੀ ਵਿਗਿਆਨ ਵਧੇਰੇ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਿਮਪੈਥੈਟਿਕ ਨਾੜੀ ਸ਼ਾਖਾ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਧਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪਾਚਨ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚੋਂ ਤੇ ਮਲਮੂਤਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਕੇ ਖੂਨ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਤੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਿਮਪੈਥੈਟਿਕ ਤੇ ਪੈਰਾ-ਸਿਮਪੈਥੈਟਿਕ ਨਾੜੀ ਸ਼ਾਖਾ ਦਾ ਆਪਸ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਤੇ ਸੈਚਾਲਕ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਪੂਰਾ ਨਿਰਭਰ ਹੈ।

ਸੂਾਸ ਲੈਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਜਿਹੜੀ ਸੈਚਾਲਕ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਥੱਲੇ ਹੈ ਉਹ ਵੀ ਭੀੜ ਪੈਣ ਤੇ ਪੂਰੇ ਜੋਰਾਂ ਤੇ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਜਿਥੇ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਇਫਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੋਵੇ, ਉਥੇ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਘਟਨਾਵਾਂ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰਕ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਆਪਣੀ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਤਾਕਤ ਲਗਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ; ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਛੇਤੀ-ਛੇਤੀ ਸਾਹ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਹਵਾ ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਵਧ ਬਣਿਆ ਰਹੇ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਬਣੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਛੇਤੀ-ਛੇਤੀ ਸੂਾਸ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੇਤੀ-ਛੇਤੀ ਸੂਾਸ ਲੈਣ ਨਾਲ ਪਾਚਨ ਕ੍ਰਿਆ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੁਭਾਅ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਿਰ ਪੋਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਹੋਰ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਿਮਪੈਥੈਟਿਕ ਨਾੜੀ ਯੰਤਰ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਛੇਤੀ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਚਿੰਤਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਚਿੜ-ਚਿੜਾਪਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦਾ, ਸੂਾਸਾਂ ਦਾ, ਤੇ ਸਿਮਪੈਥੈਟਿਕ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਪਰਸਪਰ ਸਬੰਧ

ਤੇ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਂਚਿਆ ਜਾਵੇ ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾੜੀ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।

ਇਕ ਹੋਰ ਵੀ ਸ਼ਾਸ ਲੈਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਰਾਹੀਂ ਤੇ ਪੇਟ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ਾਸ ਲੈਣਾ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਸੰਘਠਿਤ ਹਨ। ਉਹ ਹੈ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣਾ ਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨਾ ਜਿਹੜੇ ਡਾਇਫਰਾਮ ਦੇ ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਡਾਇਫਰਾਮ ਨਾਲ ਹੀ ਜਾਗਰੂਪ ਹੋ ਕੇ ਇਹ ਸਾਰਾ ਵਾਧਾ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਾਸ ਲੈਣ ਦਾ ਕੋਈ ਉਤਮ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਵਾ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਸੁਆਲ ਉਠਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਉਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਸ ਲਵੇਗਾ ?

ਭਾਵੇਂ ਸ਼ਾਸ ਲੈਣਾ ਕੁਝ ਹਦ ਤਕ ਸ਼ੈ ਸੰਚਾਲਕ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਦੱਸ ਆਏ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਤੇ ਸ਼ੈ ਸੰਚਾਲਕ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ ਕਿ ਸ਼ਾਸ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਲਏ ਜਾਣ, ਸ਼ਾਸ ਰੋਕਿਆ ਜਾਏਗਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਿਧੀ ਇਸ ਵਿਚ ਦਖਲ ਦੇਵੇਗੀ ਹੀ। ਸੰਵੇਗਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਸਵੈ ਚਾਲਕ ਹੀ ਹੈ। ਬੇਚੈਨੀ ਨਾਲ ਘਬਰਾ ਜਾਣਾ, ਸ਼ਰਮਿੰਦੇ ਹੋ ਕੇ ਲਾਲ ਪੈ ਜਾਣਾ, ਮੂੰਹ ਨੀਵਾਂ ਕਰ ਲੈਣਾ, ਕ੍ਰੋਧ ਨਾਲ ਕੰਬਣ ਲਗ ਪੈਣਾ ਇਹ ਸਭ ਸ਼ੈਚਾਲਕ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੁਚੇਤ ਦੇ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਸਿੱਖਣੀ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਮਨੋਸਰੀਰਕ ਹਨ।

ਵਿਰੋਧਾਭਾਸੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਸ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਓਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਦੀ ਇਕ ਦਮ ਘਬਰਾਹਟ ਹੋ ਜਾਏ, ਕੋਈ ਘਟਨਾ ਅਚਾਨਕ ਵਾਪਰ ਜਾਏ। ਜਦੋਂ ਕਦੀ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਕੁਝ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਛੇਤੀ-ਛੇਤੀ ਸ਼ਾਸ ਲੈਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਛਾਤੀ ਫੁਲਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਪੇਟ ਕੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਵਿਰੋਧਾਭਾਸੀ ਸ਼ਾਸ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਘੜੀ-ਘੜੀ ਪਵੇ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੇ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਪਵੇ, ਕੁਝ ਖਾਸ ਘਟਨਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਕਹਿ ਲਵੇ ਜਾਂ ਹਾਲਾਤ ਕਰਕੇ, ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਸਰੀਰ ਪੂਰੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੇਗਾ ਫੇਰ ਇਹ ਤਾਣ ਘਟਣ ਲਗ ਪਵੇਗਾ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਪੈ ਜਾਵੇਗਾ। ਫੇਰ ਇਕ ਉਹ ਸਮਾਂ ਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਤੇ ਖਿੰਚਿਆ ਜਾਏਗਾ, ਸ਼ਾਸ ਅੱਖੇ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਪਰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਸ਼ਾਸ ਅੱਖੇ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪਵੇਗਾ ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੀ ਬਦਲ

ਜਾਣਗੀਆਂ, ਇਹ ਇਕ ਚੱਕਰ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ, ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਔਖੇ ਹੋਣਗੇ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਔਖੇ ਹੋਣਗੇ। ਦੋਨੋਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਜੇ ਇਕ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਵੇਗਾ ਦੂਸਰਾ ਆਏਗਾ ਹੀ, ਦੂਸਰਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਏਗਾ ਹੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਬਹੁਤ ਔਖੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਇਹ ਇਕ ਕਾਰਣ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਵੇਗੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਸ ਵਿਚ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਇਕ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਦੇ ਚੱਲਣ ਤੇ ਤੱਤ ਨੂੰ, ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਜਾਂਚਿਆ ਜਾਵੇ। ਕੀ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਇਕ ਸਾਰ ਹੈ, ਲਗਾਤਾਰ ਉਸ ਦਾ ਬਹਾਅ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਖੜਿਆ ਉਖੜਿਆ ਰੁਕ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ? ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੀਏ, ਅਸੀਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸੰਵੇਗ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਦੁਖ, ਦਰਦ, ਕ੍ਰੋਧ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਤੇ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਉਖੜਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਵਿਗਾੜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਉਖੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰੁਕਾਵਟ ਕਿਸੇ ਵਕਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਜਾਗਦੇ ਹੋਏ, ਸੁੱਤੇ ਹੋਏ, ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਸਕਿੰਟ ਲਈ, ਮਿੰਟ ਲਈ, ਸੁੱਤਿਆਂ ਜਾਗਦਿਆਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਲੈਣ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਰੁਕਾਵਟ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੁੱਤਿਆਂ ਪਿਆਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਜਾਂਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕਦੀ ਕਦੀ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਇਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਰੁਕਾਵਟ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁੱਤਿਆਂ ਪਿਆਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਲੈਣ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਆਕਸੀਜਨ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਆਕਸੀਜਨ ਐਨੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੀਲਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਹੀ ਉਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰ੍ਹੱਟੀਆਂ ਵੀ ਦੇਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਬਰਾਹਟ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਹਫੜਾ ਦਫੜੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮਝਣਾ - ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਵੱਸ਼ਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਜੇ

ਤਕ ਵੀ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਤਾ ਨਹੀਂ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਹਾਲੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਥੋੜੇ ਲੋਕੀ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਇਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਲਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਦੋ ਤਿਹਾਈ ਆਦਮੀ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸ਼੍ਰਾਸ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਉਖੜਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਹ ਹਾਲਤ ਦਸ ਸਕਿੰਟ ਤਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਬੜੀ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਬੀਬੀਆਂ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਦੇਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਂਦਰ ਵਿਚ ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਦਾ ਉਖੜਨਾ ਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਕਮੀ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ ਕਿਉਂ ਹੈ ਤੇ ਬੀਬੀਆਂ ਵਿਚ ਕਿਉਂ ਘੱਟ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਕਈ ਸਿਧਾਂਤ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਅੱਗੇ ਰੱਖੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਸ਼੍ਰਾਸ ਉਖੜਨ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧ ਜਾਣਾ ਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਖੂਨ ਵਿਚ ਘੱਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਲ ਠੀਕ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸੇ ਹਨ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਦਿਲ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਕਮੀ ਵੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਸੁੱਤਾ ਪਿਆ ਹੋਵੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਦਿਲ ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਗਤੀ ਵਿਚ ਫਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬੀਬੀਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ। ਭਾਈਆਂ ਦੀ ਮੌਤ, ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਦਾ ਉਖੜਨਾ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਕੀ ਇਹ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਹੜੀ ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਦੇ ਉਖੜਨ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉਤਰ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਹੋਰ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਡਾਕਟਰ ਨੌਕ ਦਾ ਸਬੰਧ ਹਵਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਤੇ ਨਾਸਕਾ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਤਕ ਦਾ ਹੀ ਸਬੰਧ ਨਾਸਿਕਾ ਰਾਹੀਂ ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈਣ ਦਾ ਸਬੰਧ ਦੇਖਦੇ ਰਹੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸ਼੍ਰਾਸ ਦਾ ਉਖੜਨਾ ਜਾਂ ਰੁਕ ਜਾਣਾ ਇਸ ਦਾ ਸਬੰਧ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਹੀ ਹੈ।

ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਖਾਣ ਦੀ ਗੱਲ

ਹੋਵੇ, ਕਿਵੇਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਹਾਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਕਿਸ ਕਿਸ ਖਾਦ ਪਦਾਰਥ ਵਿਚੋਂ ਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਦਿਲ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਸ਼੍ਰੀ ਚਾਲਕ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ, ਸੰਵੇਗਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇ, ਸ਼੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਸ਼੍ਰੀਆਂ ਹੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਕ ਜਾਨ ਕਰਕੇ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਸ਼੍ਰੀਆਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਕ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਰ ਕੰਮ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸ਼੍ਰੀਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਤੇ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਂਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਪਿੱਛੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਵੀ ਐਡੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਅਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਉਲਝਣ ਵਾਲੇ, ਵਧੇਰੇ ਅੱਖੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਰੁਝੇ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਹੁਣ ਅਜੇ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਤੋਂ ਹੀ ਪੱਛਮੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸ਼੍ਰੀਆਂ ਉਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁੱਝੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਉਠੇ ਹਨ ਤੇ ਖੋਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਹੈ। ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਖੋਜ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋਣਗੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋਣਗੇ।

ਪਹਿਲਾ ਅਧਿਆਇ ਕੇਵਲ ਸ਼੍ਰਾਸ ਹੀ ਕਿਉਂ ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਕਿ ਪੂਰੀ ਪੁਸਤਕ ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਤੇ ਲਿਖੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਨੂੰ ਪੱਛਮੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮਹੱਤਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿਤੀ ਗਈ, ਨਾ ਹੀ ਪੱਛਮੀ ਚਿਕਿਤਸਕ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚ, ਨਾ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚ ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਦੀ ਖੋਜ, ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਈ ਮਹੱਤਤਾ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਪਿਛੇ ਜਿਹੇ ਇਕ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਵਿਚ, ਐਡੀਟਰ ਦੇ ਪੱਤਰਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਚਿੱਠੀ ਛਪੀ ਹੋਈ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਕਿ ਤੁਛ-ਤੁਛ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਖੋਜ ਕਰਕੇ ਖੋਜ ਤੇ ਪੈਸਾ ਬੇਅਰਥ ਗੁਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਮਿਸਾਲ ਦਿਤੀ ਸੀ ਕਿ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖ ਦੇਣੀ ਹੈ - 'ਸ਼੍ਰਾਸ ਕਿਵੇਂ ਲਏ ਜਾਣ,' 'ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈਣ ਦੀ ਵਿਧੀ' ਭਾਵ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤੁਛ ਲਗਾ। ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸ਼੍ਰਾਸ, ਪ੍ਰਾਣ ਕਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੀ ਦਾਨ ਹੈ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸ਼੍ਰਾਸ ਹੀ ਜੀਵਨ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੀਉਂਦੇ ਹੋ, ਸ਼੍ਰਾਸ ਬੰਦ, ਜੀਵਨ ਖਤਮ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੈ, ਜੇ ਨਹੀਂ ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈ ਰਹੇ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਖਤਮ।

ਪਰ ਇਹ ਐਨਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪੂਰਬ ਦੀ ਪਰੰਪਰਾ ਅਨੁਸਾਰ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੇ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਸਮਾਂ, ਕਈ ਦਹਾਕੇ ਸ਼੍ਰਾਸ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲਈ, ਸਮਝਣ ਲਈ ਲਗਾਏ ਹਨ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਆਸ਼ਰਮ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੇਵਲ ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਜਾਨਣ ਸਮਝਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਰਾਮਾਤਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਯੋਗੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕੇਵਲ ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਇਹ ਉਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਸਾਧਾਰਣ ਜਿਹੇ ਵਿਸ਼ੇ ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਤੇ ਹੀ ਕਿਉਂ ਐਨਾ ਜ਼ੋਰ, ਐਨੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ

ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਔਖਿਆਈ ਦਾ ਕਾਰਣ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪੱਛਮ ਦੇ ਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੋ ਨਜ਼ਰੀਆ ਹੈ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਅੱਡ ਹੈ। ਪੱਛਮ ਵਿਚ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਤਰੀਕਾ ਕੇਵਲ ਪਦਾਰਥਵਾਦ ਤੋਂ ਹੈ, ਦਿਸਦੇ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਭੌਤਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਹੀ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਕੇਵਲ ਰਸਾਇਣ ਬਾਰੇ ਹੀ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੇ

ਹਾਂ। ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਨਾਪ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਸਰੀਰ ਬਣਤਰ ਵਿਗਿਆਨ (anatomy) ਅਤੇ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤਕ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚ ਨਿਪੁੰਨ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਦਾ ਅਧਾਰ ਭੀ ਪਦਾਰਥਵਾਦ ਤੇ ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਹਨ।

ਇਸੇ ਲਈ ਸਾਡਾ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵੀ ਮੁੱਢਲੇ ਪੱਖੋਂ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤਕ ਹੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂਚ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਹੀ ਹੈ, ਉਹ ਸਰੀਰ ਜੋ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਹੱਥ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਨਾਪ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਖੁਰਦਬੀਨ ਦੇ ਥੱਲੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਉਹ ਹੀ ਖੋਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਿਸਦੇ ਪਦਾਰਥ ਉਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਣ। ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਖੋਜ ਦਿਸਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਸੱਜੇ ਖੱਬੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਸਾਰ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਤੇ ਭਰੋਸਾ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸੱਚੀਮੁੱਚੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਹੀ ਹੈ?

ਇਹ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪੁਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੇ ਸ਼ੰਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਖੋਜ ਤੇ ਵੱਧ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅਸੀਂ ਮਨ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਵੀ ਪਵੇਗਾ, ਇਸ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ, ਮਨ ਦਾ ਸਬੰਧ ਭੌਤਿਕਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਪੱਛਮੀ ਬੁੱਧੀਜੀਵੀਆਂ ਦੀ ਮਨ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਰੁਚੀ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਹੀ ਜਨਮੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਇਸ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਨਾਪਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵੰਡਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਦੀ ਫਿਲਮ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ, ਇਸ ਨੂੰ ਖੁਰਦਬੀਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖ ਕੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਜੰਤਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਨਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਸਾਡਾ ਵਿਅਕਤੀਵਾਦ ਅਭਿਆਸ ਸਾਨੂੰ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਮਨ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਬੜਾ ਸੰਕੋਚ ਕਰਕੇ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਪਿਛੇ ਮਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਿਛੇ ਕੰਮ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮਨ ਦੀ ਹੈ, ਸਾਡਾ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵਿਚਰਨਾ ਵੀ ਮਨ ਤੋਂ ਹੀ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਪੱਛਮੀ ਸੰਸਾਰ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਾਂਝ ਬਾਰੇ ਨਿਰਣਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕੇ, ਇਹ ਨਹੀਂ ਦਸ ਸਕੇ ਕਿ ਦੋਨਾਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧ ਕੀ ਹੈ - ਮਨ ਤੇ ਪਦਾਰਥੀ ਸੰਸਾਰ ਦਾ, ਦਿਸਦੇ ਸੰਸਾਰ ਦਾ, ਭੌਤਿਕ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੀ ਪਰਸਪਰ

ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ? ਇਹ ਕੇਵਲ ਇਕ ਸਿਧਾਂਤਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਕੇਵਲ ਇਕ ਦਾਰਸ਼ਨਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਬੰਧ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਵਿਗਿਆਨਕਾਂ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਲਝਣ ਵਾਲਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਡਾਕਟਰ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਕਿਸੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹੱਥ ਉਚੇ ਕਰਕੇ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਿਸੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਮੋਢੇ ਮਾਰ ਕੇ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈ ਲਵੋ। ਹੋ ਇਹ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਲੱਖਾਂ ਹੀ ਮਰੀਜ਼ ਇਵੇਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵਿਚ ਪੱਕੇ ਖਾਈ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਦੁਖੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਮਨੋਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਜਾਨਣ ਵਾਲੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਹਾਲੇ ਅੱਗੇ ਆਏ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜੇ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਸਕਣ।

ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਜੋੜ ਕਿਵੇਂ ਹੈ, ਸਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਹੈ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹੈ? ਪੱਛਮੀ ਵਿਗਿਆਨ ਤਾਂ ਇਸ ਤੇ ਚੁੱਪ ਹੀ ਕਰ ਗਏ ਹਨ ਪਰ ਪੂਰਬੀ ਯੋਗ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੋਨਾਂ ਦੀ ਹੀ ਸਿਖਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਭਾਗ ਹੀ ਹਨ ਇਹ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਇਕ ਕੈਨਵਸ ਤੇ ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਹਨ, ਪੜਾਓ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਖੋਜਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਯੋਗੀਆਂ ਨੇ ਘੰਟਿਆਂਬਧੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਅ ਤੇ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਬੰਧ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਖੋਜ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਵਧੇਰੇ ਉਚੇਰੇ ਤੇ ਹੋਰ ਪੱਧਰ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਬੜੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਕ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਸੋਚ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ, ਚੇਤਨਤਾ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਨਿਰ-ਚਿੰਤਨ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਚ ਦੇ ਮੰਡਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਦੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੇਤਨਤਾ ਖੋਜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਚਿੰਤਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਮਾਧੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚਿੰਤਨ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਦੇ ਆਮ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਉਚੇਰੇ ਚੇਤਨਤਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਯੋਗ ਦਾ ਇਕ ਪੱਖ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਧਿਆਨ ਕੇਵਲ ਯੋਗ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਆਸਣ ਲਗਾਉਣਾ ਨਹੀਂ, ਆਸਣ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਸੰਜਮ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ

ਚੌਕਸ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੇਵਲ ਮਾਨਸਿਕ ਅਭਿਆਸ ਹਨ ਜੋ ਇਕਾਗਰਤਾ, ਸਥਿਰਤਾ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਯੋਗ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਬਹੁਪੱਖੀ ਰੂਪ ਬਹੁਪੱਖੀ ਪੱਧਰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਪੱਖ ਹੈ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤਕ ਦੀ ਹੋਂਦ, ਮਨ ਅਤੇ ਮਨ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਦਾ ਸੰਸਾਰ।

ਪਰ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਵਾਦ ਵਿਵਾਦ ਵਿਚ ਇਹ ਦਸਣਾ ਭੁੱਲ ਹੀ ਗਏ ਹਾਂ ਕਿ ਇਕ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੱਧਰ ਹੈ - ਹੋਂਦ ਦਾ ਪੱਧਰ, ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦਾ ਪੱਧਰ, ਉਹ ਪੱਧਰ ਜਿਹੜਾ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਆਪਸ ਵਿਚ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ, ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਬੰਧ ਇਕ ਹੋਰ ਵਿਚੋਲੇ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਪੱਛਮੀ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚੋਲੇ ਦੀ ਹੋਂਦ ਬਾਰੇ ਬਿਲਕੁਲ ਲਾਪਰਵਾਹ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਧੁੰਦਲਾ ਹੀ ਰਿਹਾ। ਅਸੀਂ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂੰਦ ਵਿਚ ਹਾਂ, ਉਸ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਵੀ ਛਿੰਨ ਭਿੰਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧੜੇ ਬਣ ਗਏ ਹਨ - ਇਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਦਾ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਮਨੁੱਖਤਾਵਾਦ ਦਾ, ਦੂਸਰਾ ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਦਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿਚ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ।

ਕੱਟੜ ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੇਵਲ ਦਿਸਦਾ ਸੰਸਾਰ, ਦਿਸਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੀ ਖੋਜ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਕੰਮ, ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਤੀ ਹੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਬੋਲਣਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਪੂਰਤੀਆਂ ਹੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਹਾਉਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਵਹਾਰਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਪਰ੍ਹੇ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਤਾਂ ਦੇਖਿਆ ਨਹੀਂ ਖਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਇਹ ਹੀ ਹਾਲ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਪਦਾਰਥਵਾਦੀ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ ਇਹ ਹਾਲ ਵਧ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਿਛਲੀ ਸਦੀ ਵਿਚ ਆਦਰਸ਼ਵਾਦੀ ਬਿਲਕੁਲ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਸਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੀ ਇਕ ਪਾਸੇ ਕਰ ਦਿਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਜੋ ਹੈ ਉਹ ਕੇਵਲ ਮਨ ਦੀ ਹੋਂਦ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੈ।

ਚੰਗੇ ਭਾਗਾਂ ਕਾਰਣ ਪੂਰਬ ਵਿਚ ਹਿਮਾਲੀਆ ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸੰਤਾਂ ਕਾਰਣ, ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਖੋਜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਇਕ ਹੋਂਦ ਰਖਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਸਥਾਨ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਇਕਸਾਰਤਾ ਦੀ ਥਾਂ ਪੂਰੀ ਸਰੀਰਕ ਹੋਂਦ ਹੋਰ ਚੇਤਨਤਾ ਤਕ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਹੈ ਪੁਰਾਤਨ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੇ ਵਿਚ ਜੋ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਹੈ ਉਹ ਇਕ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਤੇ ਇਕ ਅਸਲੀਅਤ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਗੁਣ ਹਨ ਉਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਬਹੁਮੁਖੀ ਸੁਭਾਅ

ਪੱਛਮੀ ਵਿਗਿਆਨ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਐਸੀ ਅਵਸਥਾ ਵਲ ਧੱਕ ਦਿਤਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵਖਰਾ ਗਿਣਦੇ ਹਾਂ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਬੜਾ ਔਖਾ ਲਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਭੌਤਿਕ ਜਾਨਣ ਲਈ ਪਰਾਭੌਤਿਕ ਦਾ ਜਾਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸ਼ਕਤੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਉਦੋਂ ਤਕ ਜਾਣੂੰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਜਦੋਂ ਤਕ ਅਸੀਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਬਣਤਰ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤਕ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤਕ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਦਮਨਿਕ (Electrical Phenomeno) ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤਕ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਮੁੱਢ ਗਤਿ ਨਾਲ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਣੀ ਨਾਲ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਿਊਟਨ (Newton) ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੀ ਉਹ ਕੇਵਲ ਮਸ਼ੀਨ ਸਾਸ਼ਤਰ ਵਿਚ ਹੀ ਰੁਚੀ ਰਖਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਦਲਾਵ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿਚ ਬਿਜਲੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਗਈ ਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਸ਼ਕਤੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਗਈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਂ ਬੀਤਦਾ ਗਿਆ, ਸਾਡੇ ਅੱਗੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਏ, ਜਿਵੇਂ ਭੌਤਿਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ, ਭੌਤਿਕ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਕੀ ਸੀਮਾ ਹੈ, ਸ਼ਕਤੀ ਕੀ ਹੈ? ਜੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਉਹ ਭੌਤਿਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਸਦੇ ਉਪਰੰਤ ਵੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਨੂੰ ਉਸ ਤੇ ਖੋਜ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਦੇਖਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਕੀ ਫੇਰ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿਗਿਆਨਕ ਹੈ, ਕੀ ਫੇਰ ਵੀ ਇਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਹੈ? ਪਰ ਸ਼ਕਤੀ ਬਹੁਤ ਕਠਿਨ ਮਸਲਾ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਡੀ ਗਤਿ, ਸਾਡੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਮੁੱਢ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਪਿਛਲੀ ਸਦੀ ਵਿਚ ਕੋਲੇ ਨਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਇੰਜਨ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਅੱਜ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਵਧੇਰੇ ਜਟਿਲ ਬਣ ਗਈ ਹੈ, ਐਨੀ ਮਹੀਨ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਜੰਤਰ ਰਾਹੀਂ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਕਰਤੱਬ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੌਤਿਕਤਾ ਨਾਲ, ਮਸ਼ੀਨੀ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਆਈਨਸਟੀਨ ਨੇ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਜਾਂਚਿਆ ਤੇ ਉਤਰ ਦਿਤਾ। ਉਸ ਨੇ ਦੱਸਿਆ $E = mc^2$ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਤੱਤ ਦਾ ਸਬੰਧ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਕੱਲਾ ਇਹ ਹੀ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸ਼ਕਤੀ

ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਤੱਤ ਦਾ ਗੂੜ੍ਹਾ ਸਬੰਧ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਵੀ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਤੱਤ ਇਕ ਦੂਜੇ ਵਿਚ ਬਦਲੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭੌਤਿਕ ਤੱਤ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਅਤੇ ਭਿਆਨਕ ਵਰਤੋਂ ਇਸ ਦੀ ਉਦੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਜਦੋਂ ਜਪਾਨ ਦੇ ਦੋ ਨਗਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿਤੇ ਗਏ, ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖੁਰਾ ਖੋਜ ਹੀ ਮਿਟਾ ਦਿਤਾ ਗਿਆ, ਇਹ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਦੇ ਉਪਰੰਤ ਵੀ ਆਈਨਸਟੀਨ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਭੌਤਿਕ ਤੱਤ ਵਿਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਵੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਤਰੀਕਾ ਇਕ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਲਦਾ ਇਹ ਦੂਸਰੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਵੀ ਚਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਭੌਤਿਕ ਤੱਤ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਵਿਚ ਬਦਲੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਪੱਧਰ ਦੀ ਹੋਂਦ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਸਬੰਧ ਹੈ।

ਜਿਸ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਬੰਧ ਹੈ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਿਮਾਲਿਆ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸੰਤਾਂ ਨੇ ਸਮਾਧੀਆਂ ਲਾ ਕੇ ਇਹ ਵੀ ਖੋਜ ਲਿਆ ਕਿ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਬੰਧ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਓਨਾਂ ਹੀ ਗੂੜ੍ਹਾ ਸਬੰਧ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਉਚੇਰੀ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਵੀ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਮਨ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਬੰਧ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਇਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਸਮੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਾਂ ਦਿਤੇ ਹਨ, ਫਰਾਇਡ (Freud) ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲਿਬਿਡੋ ਕਿਹਾ ਹੈ।

ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਦੀ ਹੋਂਦ ਇਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਭੌਤਿਕ ਹੋਵੇ, ਪ੍ਰਾਣ ਹੋਣ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਚੇਤਨਤਾ ਦੇ ਉਚੇ ਪੱਧਰ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ। ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਹਨ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਰਤਾਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਮਨ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਵੀ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਨ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਾਣ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹਨ, ਇਹ vital ਹਨ, ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਧਾਰ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਸ਼ਕਤੀ ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ

ਹੈ, ਸਰੀਰ ਉਥੇ ਪਿਆ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਣ ਪੰਖੇਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਥੇ ਅਸੀਂ ਸ੍ਰਾਸਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸ੍ਰਾਸ ਹੀ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਰਥ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਆਸ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਚੜ੍ਹਾਈ ਕਰ ਗਿਆ ਹੈ, ਸੁਆਸ ਨਿਕਲ ਗਏ ਹਨ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਗਈ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਕਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਭਾਸ਼ਾ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ, ਸੁਆਸਾਂ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਜੀਵਨ ਲਈ ਅਵਸ਼ਕਤਾ, ਸਿਰਜਨਾਤਮਕਤਾ ਲਈ ਅਵਸ਼ਕਤਾ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਪੱਛਮ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਖੋਜ ਕਰਦਿਆਂ ਇਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵਚਿੱਤਰ ਗੱਲ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਪ੍ਰਤੱਖ ਦਿਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸ੍ਰਾਸਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੋਨਾਂ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੇ ਵਹਾਓ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਕੇ ਦਿਸਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਹ ਹਾਲਤ ਸੁਆਸਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸੰਵੇਗਕ ਹਾਲਤ ਕੀ ਹੈ, ਮਾਨਸਿਕ ਦਸ਼ਾ ਕੀ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਇਹ ਦਸ਼ਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਕੁਛ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਸੁਆਸਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦੇਖਿਆ ਤੇ ਜਾਂਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਲਗਾਤਾਰ ਇਕ ਗੱਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਸਭ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਲਤ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਸੁਆਸ ਹਨ ਇਹ ਹੀ ਰਹੱਸ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮਝਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਦੱਸੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਮੁੱਖ ਰਹੱਸ ਦਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਕੋਈ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਨਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਅਸੀਂ ਮਨ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਪੱਛਮ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਰੁਝੇ ਹੋਏ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਦਾ ਆਪਣੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਰੁਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੀ ਅੰਦਰ ਰਿੜਕਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਨੂੰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ, ਇਕ ਖਜ਼ਾਨੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੋਹ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਦਾਰਥਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕਿੰਨੇ ਲੱਥਪੱਥ ਹਾਂ।

ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ।

ਇਸ ਦੀ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ, ਸਮਝ ਕੇ ਖੋਜ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਐਨਾ ਹੀ ਔਖਾ ਹੈ, ਜਿੰਨਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰ, ਐਨਾ ਹੀ ਔਖਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਮਨ। ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੂੜ੍ਹਾ ਗਿਆਨ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਰਹੇ, ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗੁਣ ਹਨ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਤੀਰੂਪ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਬਹਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਣਾਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਮਾਤਰਾ ਕਰਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨੂੰ vital body ਜਾਂ Vital Sheatn ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਵਾਈਟਲ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਬਹਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਵੀ ਦਸਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਾਣ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਨ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਪ੍ਰਾਣ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਧਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੀਏ, ਭਾਵ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇਖ ਸਕੀਏ ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਦੇਖ ਸਕਾਂਗੇ ਜੋ ਸ਼ਕਤੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਸਾਡੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਲਹੂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਹਿ ਰਿਹਾ, ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਸੁਆਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ, ਸਾਡੇ ਪੱਠੇ ਹੀ ਕੇਵਲ ਫੈਲ ਅਤੇ ਸੁੱਕੜ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਪਰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਬਦਲਾਵ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਕ ਥਾਂ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਦੂਸਰੀ ਥਾਂ ਤੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਬਹਾਅ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪਰਵਾਹ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਇਸ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਣਾ, ਜਾਣ ਸਕਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਨਾਜੁਕ ਹੈ। ਇਹੋ ਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲਈ ਲਗਾ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਤਨ ਸਾਹਿਤ ਵਿਚ ਯੋਗ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਕਈ ਗ੍ਰੰਥ ਕੇਵਲ ਪੰਜ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਤੇ ਹੀ ਲਿਖੇ ਗਏ ਹਨ, ਹਰੇਕ ਦੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੇ ਕੋਸ਼ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਡੂੰਘਾ ਸਰੀਰ ਬਣਤਰ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਅਨੇਕ ਰਸਤੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾੜੀਆਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੁਆਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਗਲਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਾਣ ਕੋਸ਼ ਤੇ ਕਿਸ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਸੰਚਾਲਕ ਕੌਣ ਹੈ? ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚ ਸਕੀਏ ਕਿ ਕੀ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਚੇਤਨ ਤੌਰ ਤੇ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਕੀ

ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਯੋਗਤਾ ਰਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕੀਏ? ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਸਥਾਈ ਤੱਤ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਂਹ ਇਕੱਠੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਮੋੜਦੇ ਹੋ ਉਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਉਸ ਭਾਗ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਦਲਾਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਕੋ ਇਕ ਕ੍ਰਿਆ ਜਿਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਸੁਆਸ-ਗਤੀ। ਸੁਆਸ ਲੈਣ ਨਾਲ ਆਕਸੀਜਨ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਗਤੀ, ਵਹਾਓ, ਡੂੰਘਾਈ ਇਸ ਸਭ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਆਏਗੀ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤਕ ਰਹੇਗੀ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਂਚੀਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸੁਆਸਾਂ ਦਾ ਬਹਾਅ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਬਹਾਅ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ, ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸੁਆਸਾਂ ਦਾ ਬਹਾਅ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਇਕ ਆਕਾਰ ਦੇ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਏਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੀਏ, ਜੇ ਇਸ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਸਕੀਏ, ਉਹ ਤਰੀਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਏਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖ ਇਸ ਦੇ ਸੈਲ ਛੋਟੇ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਨਾੜੀ ਟੀਸ਼ੂ (Tissue) ਵੀ ਸੁਆਸਾਂ ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਹੀ, ਸੁਆਸਾਂ ਦੇ ਬਹਾਅ ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਬਹਾਅ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਵਿਗਿਆਨ ਪੱਖੋਂ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਇਹ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਦੁਸਰੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੂਲ ਅਧਾਰ ਉੱਤੇ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਬਹਾਅ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਟੀਸ਼ੂ (Tissue) ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਬਦਲ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਬਹਾਅ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਬਦਲਾਅ ਆ ਜਾਣਗੇ ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲ ਦੇਣਗੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਜਾਂ ਮਾੜੀ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਪਰ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਐਨੀ ਛੋਟੀ ਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬਦਲਾਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਬਹਾਅ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਇਕ ਪੂਰਣ ਹੈ ਆਪਣੇ

ਆਪ ਨੂੰ ਆਪ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੁਆਸ ਲੈਣ ਦੀ ਆਦਤ, ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬੜੇ ਡੂੰਘੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠ ਕੇ ਚੇਤਨ ਹੋ ਕੇ ਸੁਆਸਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਚਲਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਦੇਖੋਗੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਾਲ ਦੇਖੋਗੇ; ਕੋਈ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਕੋਈ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਹੀ ਅਨੁਭਵ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਉਠਣ ਬੈਠਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਘਟਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਆਪਣਾ ਬਹਾਅ ਬਦਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿਤੇ ਘੱਟ ਕਿਤੇ ਵਧ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਿਥੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਘੱਟ ਪ੍ਰਾਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕੈਂਸਰ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਰੋਗ ਉਸ ਨੂੰ ਲਗ ਹੀ ਜਾਏਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾ ਮਿਲਣ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਮਰ ਗਏ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜੇ ਲੱਤ ਕੱਟ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਲੱਤ ਵਿਚ ਦਰਦ ਵੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਉਥੋਂ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਉਥੋਂ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕੇ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿਚ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਅੰਗ ਦੁਬਾਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਣ ਕੇਵਲ ਇਹ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਉਥੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਅੰਗ ਦੁਬਾਰਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਸਦਾ ਸਰੀਰ ਕੇਵਲ ਇਕ ਬਲੋਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜੇ ਪੱਤੇ ਨੂੰ ਕੱਟ ਦਿਓ, ਫਾੜ ਦਿਓ ਉਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ Kirlian ਫੋਟੋ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੇ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਦੇਰ ਤਕ ਸਥਿਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪੱਤਾ ਦੁਬਾਰਾ ਪੁੰਗਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਪੌਦੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਪੁੰਗਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਵਾਈਟਲ ਫੋਰਸ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸੈਲ ਨਹੀਂ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਤੇ ਮੁੜ ਕੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਇਹੋ ਹੀ ਸ਼ਰਤ ਪਸ਼ੂਆਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੈ ਜਿਥੇ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਇਕ ਇਕੱਲੇ ਕੋਸ਼ (cell) ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਸਰੀਰ ਸਿਰਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਾਧਾਰਣ ਕਰਕੇ ਦਸਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੋਸ਼ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਫੇਰ ਉਸ ਦੇ ਅੱਗੋਂ ਹਿੱਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਫੇਰ ਇਕ ਸਮਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਭਿੰਨਤਾ ਆਉਂਦੀ ਕਿਥੋਂ ਹੈ, ਕੁਝ ਕੋਸ਼ ਬਦਲ ਕੇ ਚਮੜੀ ਕਿਵੇਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕੁਝ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਹੱਡੀਆਂ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਕੋਸ਼ ਨੇ ਚਮੜੀ ਬਣਨਾ ਹੈ, ਕਿਸ ਨੇ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀ ਤੇ ਕਿਸ ਨੇ ਹੱਡੀ ਬਣਨਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਫੈਸਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਹਰੇਕ ਕੋਸ਼ ਵਿਚ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਓਸ ਤੋਂ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਗੁਣ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਕਰੀਬਨ ਹਰੇਕ ਵਿਚ ਹੀ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਗੁਣ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਕੁਝ ਅੰਤਰ ਹੈ ਉਹ ਅੰਤਰ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਂ ਤੇ ਭੇਜਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਖਾਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਫੇਰ ਉਹ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ, ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਭੌਤਿਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਤੇ ਹੈ। ਸਮਝਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ, ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਕਿਸ ਕੋਲ ਹੈ? ਕਿਸ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੈ? ਪੁਰਾਤਨ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਾਣਮਈ ਕੋਸ਼ ਨੂੰ ਮਨੋਮਈ ਕੋਸ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੋਮਈ ਕੋਸ਼ ਸ਼ਕਤੀ ਬਹੁਤ ਸੂਖਮ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਨਾਪਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵੀ ਔਖਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਣਾ ਵੀ ਔਖਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜ਼ਰੂਰ ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸੰਦੇਹ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਦੀ ਖੋਜ ਤੇ ਦੇਖਣ ਇਹ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿਗਿਆਨ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਪਿਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਦੇਖੀਏ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਚਲੇ ਥਾਂ ਨੂੰ ਭਰ ਹੀ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਭਾਵੇਂ ਠੀਕ ਵੀ ਹਨ ਤੇ ਸੱਚ ਵੀ ਪਰ ਬੜੇ ਹੀ ਵਿਰੋਧੀ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਲੋੜ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਡੂੰਘੇ ਜਾਣ ਦੀ ਪੂਰਬ ਤੇ ਪੱਛਮ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਹੋਰ ਡੂੰਘੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੀ, ਡੂੰਘੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਸੁਆਸ

ਅੱਜ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਯੁੱਗ ਵਿਚ ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿਚ ਪੱਛਮੀ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਮਨ ਉਤਪਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਮਾਤਾ ਦੇ ਗਰਭ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਦੋਂ ਕੋਈ ਮਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ

ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਦੀ ਹੋਂਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਸੂਖਮ ਪੱਧਰ ਦੀ ਹੋਂਦ, ਸ਼ਕਤੀ, ਗਤੀ, ਸੋਚ ਤੇ ਚੇਤਨਤਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਸੈਲ ਵਾਲਾ ਜੀਵ ਹੋਇਆ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਮਾਤ ਗਰਭ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੇਤਨਤਾ ਦੀ ਹੋਂਦ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਣੂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਡਿਗੇ ਤੇ ਜੀਵਨ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਇਆ ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਚੇਤਨਤਾ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਇਆ।

ਪੂਰਬ ਵਿਚ ਤੇ ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਦੂਸਰਾ ਹੈ, ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਲਟਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਪੱਧਰ ਦੀ ਹੋਂਦ ਉਪਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਚੇਤਨਤਾ ਤੋਂ ਮਨ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਹੋਈ, ਮਨ ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ, ਮਨ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹੋਂਦ ਹੋਈ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ ਤੇ ਇਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਬਾਲ ਰੂਪ ਤੋਂ ਇਸ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ।

ਇਹ ਇਕ ਹੋਰ ਨਜ਼ਰੀਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਭੌਤਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਿਰਜਣਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਉਸ ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹਾਂ, ਜਿਸਦੀ ਹੋਂਦ ਸਮੁੱਚੇ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਥੋਂ ਹੀ ਆਏ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਉਥੇ ਹੀ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਛੱਡ ਕੇ ਸ਼ੁੱਧ ਚੇਤਨਤਾ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਉਸ ਚੇਤਨਤਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਤੋਂ ਮੁੜ ਕੇ ਚੇਤਨਤਾ ਵਿਚ ਸਮਾਉਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਹਿਰਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਗਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਮੁੜ ਕੇ ਸਾਗਰ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਾ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੌਤਿਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਜਿਥੇ ਅਸੀਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਚੇਤਨਤਾ ਦੇ ਹੀ ਹਨ, ਫੇਰ ਸਮੇਟਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ - ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਨੂੰ ਸਮੇਟਣ ਦੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਭ ਕੁਝ ਸਮੇਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬੜੇ ਅਚੰਭੇ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਖਗੋਲਵੇਤਾ ਵੀ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਨਤੀਜੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਰਹੇ ਹਨ। ਖਗੋਲਵੇਤਾ ਹੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੂਖਮ-ਅਕੱਲਪਨੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਦੂਸਰੇ ਗ੍ਰਹਿ ਸਬੰਧੀ, ਆਕਾਸ਼ ਗੰਗਾ ਸਬੰਧੀ, ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਭੂਗੋਲ ਸਬੰਧੀ, ਅਨੰਤਤਾ ਤੋਂ ਅਨੰਤਤਾ ਤਕ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ, ਪੁਲਾੜ ਬਾਰੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣੂੰ ਕਰਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸੂਰਜ ਦੀ ਗਤੀ ਸਬੰਧੀ ਦਸ ਕੇ ਆਕਾਸ਼ ਗੰਗਾ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗ੍ਰਹਿਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਸਦੇ ਹਾਂ। ਉਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਰਤਨ ਮੰਡਲ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਰਤਨ ਮੰਡਲ ਦੇਖ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੈ, ਕੀ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਵੀ ਰਤਨ ਮੰਡਲ ਹਨ,

ਜੇ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਸਭ ਦਾ ਅੰਤ ਕਿਥੇ ਹੈ? ਬੜੀ ਛੇਤੀ ਹੀ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਸੋਚ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਸਾਨੂੰ ਕਿਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ। ਇਹ ਇਕ ਬੜਾ ਹੀ ਬਚਕਾਨਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਪਰ ਖਗੋਲਵੇਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਨਾਲ ਨਿਬੜਨਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ, ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ।

ਅੱਜ ਦੇ ਖਗੋਲਵੇਤਾ ਨਵੇਂ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖ ਕੇ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰਤਨ ਮੰਡਲਾਂ ਵਿਚ ਆਪਸ ਵਿਚ ਦੂਰੀ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਦੈਵੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਦੀ ਆਪਸ ਦੀ ਦੂਰੀ ਵੀ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਰਤਨ ਮੰਡਲ ਗ੍ਰਹਿ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਸਾਰਾ ਵਿਸ਼ਵ ਹੀ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਠੀਕ ਸਿਧਾਂਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੀ ਗਤੀ ਮੱਧ ਵਿਚ ਧਮਾਕਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਰੀ ਗਤੀ ਨੂੰ Big bang theory ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਸ਼ਵ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਇਹ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਸਾਰੇ ਗ੍ਰਹਿ ਸੂਰਜ ਤੇ ਆਕਾਸ਼ ਗੰਗਾ ਸਾਰੇ ਛੁੱਪ ਜਾਣਗੇ ਤੇ ਫੇਰ ਕਦੀ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਇਹ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣਗੇ।

ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਬੜੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਪਛਾਣੀਆਂ ਹਨ, ਵਿਸਤਾਰ ਹੋਣਾ ਤੇ ਸਮੇਟੇ ਜਾਣਾ ਇਸ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਪੱਧਰ ਬੜੇ ਹੀ ਤਾਲ ਮੇਲ ਨਾਲ ਚਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੋਣ ਤੇ ਸਮੇਟਣ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲਈਏ, ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਸੁਆਸ ਹੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ - cosmic breath. ਇਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਧਰਤੀ ਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਰੀਰ ਧਾਰਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਭੌਤਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਫੇਰ ਚੇਤਨਤਾ ਵਲ ਮੁੜਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਹੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਲਗਾ ਦਿਓ, ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਲਗਾ ਦਿਓ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਖਮਤਾ ਤਕ, ਡੂੰਘਾਈ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੀ ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਹੈ।

ਸੁਆਸਾਂ ਪ੍ਰਤਿ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ

ਸੁਆਸਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਣਾ, ਜਾਨਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ, ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਇਕ ਰਹੱਸ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਦੇ ਗੁਣ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਾਧਾਰਨ ਹਨ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹਨ। ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਣਾ, ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਇਕ ਨਿਜੀ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਉਸ ਲਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਸੋਚਣਾ ਇਹ ਕਾਫੀ ਸੁਖਾਲਾ ਹੈ।

ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਅਸੀਂ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ, ਲੱਤ ਕਿਵੇਂ ਹੈ, ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੀ ਹੈ, ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਠਾਂਗਾ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੁਕਾਂਗਾ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਮੈਂ ਰੁਕ ਕੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਹੜੀ ਲੱਤ ਅੱਗੇ ਕਰਦਾ ਹਾਂ - ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਕਿ ਸੱਜਾ ਪੈਰ, ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਹੈ ਜੇ ਮੈਂ ਤੁਰਦਾ ਹਾਂ, ਖੱਬਾ ਜਾਂ ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਪਹਿਲਾਂ ਅੱਗੇ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁਛਦੇ ਹੋ ਮੇਰੀ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਕਿਥੇ ਹੈ, ਮੈਂ ਝੱਟ ਅੱਗੇ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਮੇਰੀ ਲੱਤ ਕਿਥੇ ਹੈ ਪਰ ਮੈਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਝੀ ਨਹੀਂ ਰਖਦਾ, ਇਸ ਪ੍ਰਤਿ ਸੁਚੇਤ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਅਚੰਭਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿ ਸਾਲਾਂਬੱਧੀ ਅਸੀਂ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ ਇਹ ਐਨਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ, ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਸਾਲ ਲੱਗੇ, ਕਿਵੇਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਪੈਰ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਵੀ ਪਾਏ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ, ਫੇਰ ਇਕ ਸਮਾਂ ਆਇਆ ਅਸੀਂ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਲਗ ਗਏ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਸੋਝੀ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਕੁਝ ਹੋ ਨਾ ਜਾਵੇ, ਸੱਟ ਨਾ ਲਗ ਜਾਵੇ, ਕੋਈ ਦਰਦ ਦੁਖ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜੇ ਸੱਟ ਲਗ ਜਾਵੇ ਅਸੀਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਫੇਰ ਜਦੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਫੇਰ ਤੁਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ।

ਸੁਝਾਓ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜੇ ਅਸੀਂ ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦੇਖੀਏ, ਸੁਆਸਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਤਰਕ ਰਹੀਏ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਇਕ ਉੱਘੇ ਗਿਆਤਾ ਦਸਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹਰੇਕ ਸੁਆਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਿਰਣਾਇਕ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੁਆਸ ਹੀ ਇਕ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਰੀਰਕ ਵਿਧੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਵੈ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਵੀ ਚਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਵੈ ਚਾਲਕ ਭਾਵ ਸੁਆਸ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵੀ ਚਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਸ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸੁਆਸਾਂ ਨਾਲ ਜੇ ਇੱਛਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਸੁਆਸਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਲਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਸੁਆਸ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਚਲ ਰਹੇ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਬਿਨਾਂ ਸੁਆਸ ਲਿਆ ਤਾਂ ਕੀ, ਚਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਸੁਆਸ ਨਹੀਂ ਲਓਗੇ ਤਾਂ ਅਚੇਤ ਉਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੇਗਾ ਹੀ, ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਭਾਗ ਕੁਝ ਐਸਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੁਆਸ ਨਿਯਮਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਸਾਂ ਬਾਰੇ ਅਚੇਤ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਸੁਆਸ ਤਾਂ ਆਉਣਗੇ ਹੀ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਹਿੱਸਾ

ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਚੇਤ ਮਨ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਭਾਵ ਹਨ, ਸੋਚਾਂ ਹਨ, ਸੰਵੇਗ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਸੁਚੇਤ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਤਾਕਤ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਭੰਗ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸੁਆਸ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਉਖੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਗਤੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਸੁਚੇਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕੰਟਰੋਲ ਰਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਹੀ ਗੱਲ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਲਈ ਵੀ ਸੱਚ ਕਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਮਨੁੱਖ ਤੁਰਦੇ ਫਿਰਦੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਬੜਾ ਤੁਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੇ ਫਿਰਦੇ ਹੋ, ਪੈਰ ਵਿਚ ਸੋਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਜਾਓਗੇ, ਦਿਖਾਓਗੇ, ਕੋਈ ਪੈਰ ਦੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰੋਗੇ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਵੋਗੇ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪੈਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਗ ਪਵੇਗਾ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸੁਆਸਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ ਹੀ ਬੇਤਰਤੀਬੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਦਿਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਦੋਨਾਂ ਉਤੇ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਗਹਿਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਪਾਤਰ ਬਣ ਕੇ ਬੜੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਸਭ ਕੁਝ ਪੂਰਨ ਸਮਵਰਗ ਸਥਾਪਨ ਕਰਕੇ ਚੇਤਨਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਸੁਆਸ ਤੁਹਾਡੀ ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਸਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਚੇਤਨ ਨਹੀਂ ਸੀ ਉਦੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਚਲਦਾ ਸੀ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਪੈਰ ਵਿਚ ਜਾਂ ਲੱਤ ਵਿਚ ਸੱਟ ਲਗਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਉਹ ਤੁਰ ਨਹੀਂ ਸਕਿਆ ਸੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਲੱਤ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਸੀ ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਪ੍ਰਤੀ ਚੇਤਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਉਹ ਤਾਂ ਉਪਰ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਤੀ ਹੀ ਚੇਤਨ ਸੀ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਦਾ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਧੜ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਕੇਵਲ ਉਹ ਇਕ ਮਾਸ ਨੂੰ ਹੀ ਘਸੀਟ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਉਸਦਾ ਹੇਠਲਾ ਭਾਗ ਲੱਤਾਂ ਤੇ ਧੜ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਤੁਰਨਾ ਸਿਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਸਿਖਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਮੁਢ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਥੱਲੇ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਬੜੀ ਦੇਰ ਤੋਂ ਅਣਗੌਲਿਆ ਹੀ ਰਖਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਲੱਤਾਂ ਨਿਕਲ ਹੀ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਜ਼ੋਰ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੇ ਲਗਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਹ ਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੁਆਸਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂੰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚੇਤਨਾ ਵਿਚ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਲਿਆਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਕਦੀ ਵਿਚਾਰਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਕਦੀ ਸੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਨੂੰ ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਚੇਤਨਤਾ ਵਿਚ ਵਸਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੇਤਨਤਾ ਵਿਚ ਲਿਆਵਾਂਗੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਉਹ ਸਾਡਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਣਗੇ।

ਉਸ ਵਕਤ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਸੁਆਸ ਲਵੋ ਤੇ ਕਦੋਂ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ। ਹਰ ਸਮੇਂ ਚੇਤਨ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਸੁਆਸ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਸੁਆਸ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸੁਆਸ ਇਕ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਕੋ ਹੀ ਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸੁਆਸ ਇਕ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ, ਦੂਸਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਿਚ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਭਾਵਨਾ ਵਿਚ ਵੀ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅੱਜ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਾ ਛਕਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਖੁਲ੍ਹੀ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਸਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਦਾ ਸਤਰਕ ਰਹੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣਗੇ ਹੀ। ਅੱਜ ਮੇਰਾ ਪੇਟ ਠੀਕ ਲਗ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿਉਂ? ਜੇ ਨਹੀਂ ਠੀਕ ਲਗ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਕਿਉਂ? ਛੇਤੀ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਸਾਸ਼ਤਰਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਾ ਛਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਸਾਡੇ ਸੰਵੇਗ, ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਸਾਡੇ ਸੁਆਸਾਂ ਨਾਲ ਐਨੀਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲਾਵ ਆਉਂਦਾ ਹੀ ਹੈ, ਅਵੱਸ਼ ਆਏਗਾ। ਇਹ ਕੋਈ ਉਪਕਲਪਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੁਆਸਾਂ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਕੇਵਲ ਇਕ ਸਿਧਾਂਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ, ਇਹ ਕੇਵਲ ਕਿਤਾਬੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ, ਇਹ ਪੂਰਨ ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਾ ਇਕ ਹੋਰ ਹੋਂਦ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਇਹ ਦਸ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਇਕ ਯਥਾਰਥ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਕ ਹੋਂਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ

ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਸੁਆਸਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਸਤ੍ਰਕ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਵਿਆਮ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਫਲਸਰੂਪ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਕੁਝ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੀ। ਇਕ ਨਵੀਂ ਹੋਂਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਜਾਣੂੰ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਸੁਚੇਤ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵਾਂ ਪਾਸਾ, ਨਵਾਂ ਪੱਧਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੰਦ ਪਿਆ ਸੀ।

ਤੀਸਰਾ ਅਧਿਆਇ ਨਾਸਕ ਕ੍ਰਿਆ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ

ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ ਲੋਕੀ ਨੱਕ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖਾਸ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੀ ਇਕ ਸਜਾਵਟ ਹੀ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ; ਏਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਇਕ ਯੰਤਰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੇਵਲ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲੈ ਜਾਣ ਦਾ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਮਾਤਰ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਆਕਾਰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ ਪਰ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਨੱਕ ਸ਼ਾਸ ਲੈਣ ਦੇ ਯੰਤਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਭੀੜਾ ਹੈ, ਇਥੇ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹਨ ਇਥੇ ਹੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫੇਰਫਿਰਾ ਵਿਚ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਰੁਕਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਦੇਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ਾਸ ਲੈਣ ਲਈ ਨੱਕ ਨੂੰ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣ ਲਈ 150% ਵੱਧ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਸ਼ਾਸ ਲਵੋ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਜ਼ੋਰ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਕਿੰਨਾ ਫਰਕ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਦਾ ਫਰਕ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨੱਕ ਬੰਦ ਨਹੀਂ, ਖੁਲ੍ਹਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੋ ਕਿ ਨਾਸਕਾਵਾਂ ਕਿੰਨਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਵਿਚ 20, 000 ਵਾਰੀ ਸ਼ਾਸ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਐਨਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਚੌਵੀ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਐਨਾ ਕੰਮ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਕਰਨੀ ਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀ ਲਗਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਕਾਰਣ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਐਸਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨੱਕ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕੇਵਲ ਹਵਾ ਹੀ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਨੱਕ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੀਨੋਲੋਜਿਸਟ rhinologists ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨੱਕ ਦੇ ਤੀਹ ਕਰਤੱਵ ਦੱਸੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਵਾ ਨੂੰ ਛਾਣਦਾ ਹੈ, ਪੁਣਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਨਮੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਰਸਤਾ ਦਸਦਾ ਹੈ, ਗਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਆਕਸੀਜਨ ਅੰਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਲਗਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਲਗਮ ਦੇ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਨਾੜੀ ਜੰਤਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਹੋਰ ਵੀ ਕੰਮ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨੱਕ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤਕ ਬਣਤਰ

ਨੱਕ ਸ਼ਬਦ ਬਹੁਤਾ ਸਪਸ਼ਟ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਵੀ nose ਸ਼ਬਦ ਬੜਾ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਆਮ ਬੰਦਾ ਉਸ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਉਤੇ ਲੱਗੀ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਹੀ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਪਰ ਡਾਕਟਰ ਲਈ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਲਈ ਇਹ ਇਕ ਜੰਤਰ ਹੈ ਜੋ ਬੜਾ ਹੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ, ਜੋ

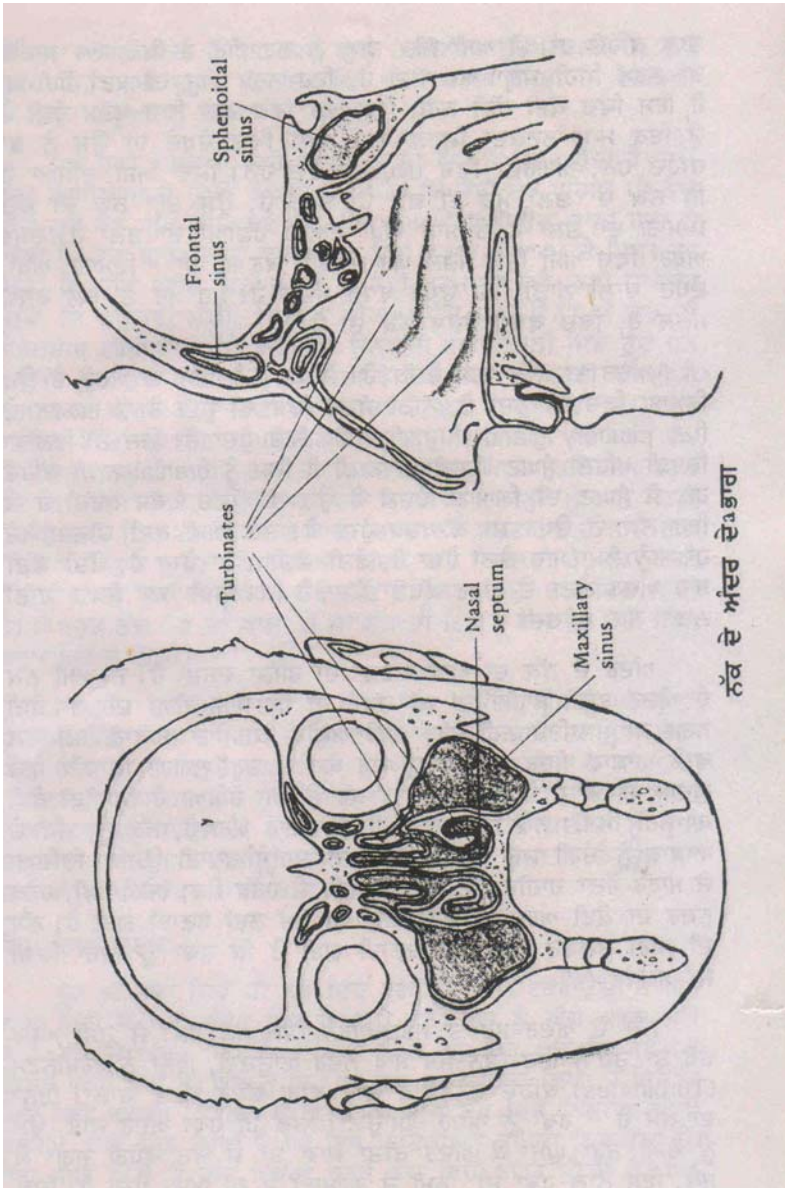
ਸੁੰਘਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਜ਼ਲਾ ਹੋਣ ਤੇ ਬਲਗਮ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਨੱਕ ਨੂੰ ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਦੇਖੀਏ - ਇਕ ਬਾਹਰ ਦਾ, ਇਕ ਅੰਦਰ ਦਾ। ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਇਕ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਅਦੁੱਤੀ ਕਿਰਤ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਬਾਹਰ ਨਾਸਿਕਾ ਹਨ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਨੱਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹਵਾ ਲੈਣ ਦਾ ਜੰਤਰ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਕਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮਹੱਤਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੇਵਲ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਉਤੇ ਹੀ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨੱਕ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਕੇਵਲ ਛੇਕ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਭਾਵ ਲੰਗੂਰ - ਉਸ ਦੀਆਂ ਵੀ ਨਾਸਕਾ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਸਾਡੀਆਂ ਦੋ ਨਾਸਿਕਾ ਹਨ, ਲੰਗੂਰ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਐਨਾ ਵੱਖਰਾ ਤੁਸੀਂ ਕੁਛ ਨਹੀਂ ਦੇਖੋਗੇ। ਬਾਹਰ ਵਾਲੇ ਨੱਕ ਦੀ ਇਕ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ, ਸ਼ਾਸ ਅੰਦਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਬੋ-ਹਵਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਆਕਾਰ ਦੇ ਨੱਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਠੰਢੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੱਕ ਵੱਡੇ ਤੇ ਲੰਮੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਦੀ ਇਕ ਵਜ੍ਹਾ ਹੈ, ਵੱਡੇ ਤੇ ਲੰਮੇ ਨੱਕ ਨਾਲ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚਣ ਤਕ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਮ ਆਬੋ ਹਵਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਨੱਕ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਗਰਮ ਥਾਂ ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਨਾਸਿਕਾ ਵਧੇਰੇ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਾਹਰ ਵਾਲਾ ਨੱਕ ਹਵਾ ਇਕੱਠੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਬਹਾਅ ਅੰਦਰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਫੇਰ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਵਾਲੇ ਨੱਕ ਵਿਚ ਪੱਕੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਵੇਂ ਇਹ ਹਵਾ ਸਿਰ ਤਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਰੌਚਿਕ ਅਨੁਭਵ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਅੱਗੇ ਦੇਖਾਂਗੇ। ਬਾਹਰ ਵਾਲੇ ਨੱਕ ਦੇ ਦੋ ਭਾਗ ਹਨ। ਇਕ ਭਾਗ ਹੱਡੀ ਹੈ; ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨੱਕ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਓ, ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਖਤ ਹੈ, ਬਾਹਰਵਾਰ ਬਹੁਤ ਨਰਮ ਹੈ, ਇਹ ਨਰਮ ਹੱਡੀ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ ਭਾਗ ਜੋ ਬਾਹਰ ਦਾ ਨੱਕ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਵੈਸਟੀਬੀਊਲ (vestibule) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨੱਕ ਦੇ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਨਰਮ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਲੇਟਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਕ ਪਾਸਾ ਅਰਧ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਨੱਕ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਵਲ ਚਲ ਪਈਏ ਤਾਂ ਕਈ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬੜੀਆਂ ਹੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਕਦੀ ਨੱਕ ਟੁੱਟ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਹੱਡੀ ਹੀ ਟੁਟਦੀ ਹੈ, ਨਰਮ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਵੀ ਸੱਟ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਨੱਕ ਦੀ ਟਿਪ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੈਪਟਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਵੀ ਨਰਮ

ਹੱਡੀ ਦੀ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਜੇ ਸੱਟ ਲਗ ਜਾਏ ਤਾਂ ਟਿੱਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਕ ਨਾਸਿਕਾ ਬੰਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਵਾ



ਜਾਣ ਦਾ ਗਹ ਚੌੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਵਾਲਾ ਨੱਕ ਟਿਪ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵਧ ਚੌੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਵਾਲੇ ਨੱਕ ਦਾ ਤਲਾ ਮੂੰਹ ਦੀ ਛੱਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਤਾਲੂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਜੀਭ ਤਾਲੂ ਨੂੰ ਲਗਾਈਏ ਤੇ ਪਿਛੇ ਵਲ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਨਰਮ ਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਨਰਮ ਟੀਸ਼ੂ ਦੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਥਾਂ ਹੈ ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹੱਡੀ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਅੰਤ ਵਿਚ ਗਲੇ ਵਿਚ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਕ ਮਾਸ ਲਟਕਦਾ ਜਿਹੜਾ ਅਸੀਂ ਗਲੇ ਵਿਚ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ uvula ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨੱਕ ਦਾ ਤਲਾ ਮੂੰਹ ਦੀ ਛੱਤ ਹੈ, ਤਾਲੂ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੱਕ ਦੀ ਛੱਤ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਤਲਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡੇ ਅੱਖਾਂ ਦੁਆਲੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਤਲਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਤਿੰਨ ਮੰਜਲੇ ਘਰ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ - ਦਿਮਾਗ, ਅੱਖਾਂ, ਦੇਖਣ ਵਾਲੀ ਨਾੜੀ ਇਹ ਉਪਰ ਵਾਲੀ ਮੰਜਲ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਸਭ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਵਾਲੀ ਮੰਜਲ ਹੈ, ਵਿਚ ਵਾਲੀ ਮੰਜਲ ਨੱਕ ਦੀ ਹੈ।

ਅੰਦਰ ਦਾ ਨੱਕ ਬੜਾ ਰੌਚਕ ਹੈ। ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ ਉਹ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਾੜੀ ਜੰਤਰ ਵਿਚ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਗਰਦਨ ਦੇ ਪਿਛੇ pituitary gland (ਪਿਚੁਟਰੀ ਗ੍ਰੰਥੀ) ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਿਹੜੀ ਪਹਿਲੀ ਸੁੰਘਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਨਾੜੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ cranial ਨਾੜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀ ਹੈ ਉਹ ਨੱਕ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਨੱਕ ਦੇ ਉਪਰ ਜਾ ਕੇ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਸੁੰਘਦੇ ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਲੰਮਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਛੇਤੀ-ਛੇਤੀ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲੈਣਾ ਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਵਾ ਸੁੰਘਣ ਵਾਲੀ ਨਾੜੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ।

ਅੰਦਰ ਦੇ ਨੱਕ ਦਾ ਆਕਾਰ ਹਵਾ ਦਾ ਰਸਤਾ ਦਸਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਝਾਤੀ ਮਾਰੀਏ ਤਾਂ ਕੀ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਕੋਈ ਨਰਮ ਜਾਂ ਮੁਲਾਇਮ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਕਾਫੀ ਅਜੀਬ ਕਿਸਮ ਦੇ ਆਕਾਰ, ਬੜੇ ਵਲ ਵਾਲੇ ਆਕਾਰ ਅੰਦਰ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਨੱਕ ਇਕ ਗੁਦਾਮ ਦੀ ਭਾਂਤੀ ਹੈ ਜਿਥੇ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ। ਨੱਕ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅੰਗ ਹੈ, ਨੱਕ ਨੂੰ, ਨੱਕ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਵਾਈ ਉਡਾਣ ਵਿਦਿਆ ਦੇ ਮਾਹਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਮੋੜ, ਹਰੇਕ ਹੱਡੀ, ਹਰੇਕ ਨੁਕਰ ਦਾ ਕੋਈ ਅਰਥ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕੰਮ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਨੱਕ ਦੀ ਸਾਰੀ ਬਣਤਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਹਵਾ ਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਿੰਨ ਮੋੜ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਤਿੰਨ ਮੋੜ ਸਾਫ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਗੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ

ਨੂੰ ਟਰਬੀਨੇਟਸ (Turbinates) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਲਾਟੂ ਵਾਂਗ ਚੱਕਰ ਕੱਟਣ ਵਾਲਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ - ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਘੁੰਮਾਉਣਾ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਜਾਏ, ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁੰਮਾ ਕੇ ਅੰਦਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਵਧੇਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੈ ਸਕੇ, ਇਸ ਨਾਲ ਹਵਾ ਦੀ ਨਮੀ ਤੇ ਗਰਮਾਈ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਨਮੀ ਵਾਲੇ ਟਰਬੀਨੇਟਸ ਉੱਤੇ ਲੰਘਦੀ ਹੈ, ਨਮੀ ਚੁਕਦੀ ਹੈ, ਗਰਮੀ ਚੁਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਸੋਹਲ ਟੀਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਝਟਕਾ ਨਾ ਲੱਗੇ।

ਜਦੋਂ ਹਵਾ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਹਵਾ ਟਰਬੀਨੇਟਸ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ ਲੰਘਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਠੰਢੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਸੁੱਕੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਕੰਮ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਨੇ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਗਰਮ ਤੇ ਸਿਲ੍ਹਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਗਰਮੀ ਤੇ ਨਮੀ ਖਤਮ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਕਈ ਜਾਨਵਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮੁੰਦਰੀ ਮੱਛੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੜੇ ਹੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਟਰਬੀਨੇਟਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਚਮੜੀ ਜਿੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਠੰਢੇ ਕੰਢਿਆਂ ਉੱਤੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਥੇ ਹਵਾ ਵੀ ਬਹੁਤੀ ਵਗਦੀ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਤੋਂ ਮੁੜ ਕੇ ਸੰਤੁਲਨ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਇਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਸਮਤਲ ਰਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅੰਦਰ ਨਮਕ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਨਮੀ ਰਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਟਰਬੀਨੇਟਸ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਾਲੀ ਕ੍ਰਿਆ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ। ਸਰਦੀ ਵਿਚ ਟਰਬੀਨੇਟਸ ਤੇ ਬਾਹਰ ਵਾਲਾ ਨੱਕ ਬਹੁਤ ਠੰਢੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅੰਦਰੋਂ ਭਾਫ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ, ਹਵਾ ਗਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਠੰਢੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਤੇ ਫੂਕ ਮਾਰੋ ਤਾਂ ਭਾਫ ਵਿਛ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਬਹੁਤ ਠੰਢ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਾਲਾਂ ਤੇ ਜਾਂ ਨੱਕ ਦੀ ਟਿਪ ਤੇ ਬਰਫ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਕਲਮ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਟਰਬੀਨੇਟ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਹਵਾ ਨੂੰ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਪਾਉਣਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਣਾ ਤੇ ਘੁੰਮਣਘੇਰੀ ਵਿਚ ਪਾਉਣਾ। ਜੇ ਘੁੰਮਣਘੇਰੀ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ਾਸ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਖਿਚਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਘੁੰਮਣਘੇਰੀ ਕਿਸ ਹਦ ਤਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਤੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਟਰਬੀਨੇਟਸ ਦੀ ਥਾਪਨਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ) ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਸ ਲੈਣ ਵਿਚ ਔਖਿਆਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨੱਕ ਲੰਮਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਰਾਹ ਵੀ ਕਾਫੀ ਵੱਡਾ ਹੈ ਤੇ ਲੰਮਾ ਹੈ।

ਚਿਪ-ਚਿਪਾ ਕੰਬਲ

ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਹਵਾ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਨੱਕ ਵਿਚ ਟਰਬੀਨੇਟ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਂਦੀ

ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਕਣ ਅੰਦਰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਚਿਪ-ਚਿਪਾ ਕੰਬਲ ਜਾਂ ਕਾਹਿ ਲਓ ਕਿ ਬਲਗਮੀ ਚਾਦਰ ਵਿਛੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਹ ਨਾਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਬਲਗਮ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਗੁਣ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀ ਬਲਗਮ ਕਾਫੀ ਤੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀ ਮਿਟੀ ਤੇ ਗੰਦ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਮਿਟੀ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਅਣੂ, ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਾਇਰਸ, ਉੱਲੀ, ਹੋਰ ਜੋ ਵੀ ਕੁਝ ਹਵਾ ਵਿਚ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜਾ ਨੱਕ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕੋਈ ਵੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਰਹਿਣ ਨਹੀਂ ਦਿਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸੋ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਬੜਾ ਹੀ ਰੋਚਕ ਹੈ। ਨਾਸਿਕਾ ਦੇ ਪੜਦੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਤਾਂ ਸਾਫ ਕੀਤਾ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਸੋ ਕੋਈ ਸਵੈ ਸਫਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤਾਂ ਹੋਵੇਗਾ ਹੀ ਤਾਂ ਜੋ ਅੰਦਰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਗੰਦ ਨਿਕਲ ਸਕੇ, ਇਸ ਲਈ ਬਲਗਮ ਉਪਰ ਵਲ ਜਾ ਕੇ ਪਿਛੇ ਗਲੇ ਵਿਚ ਡਿਗਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਨੱਕ ਹਰ ਵੇਲੇ ਵਗਦਾ ਹੀ ਰਹੇ, ਗਲੇ ਵਿਚੋਂ ਖਾਣੇ ਦੀ ਨਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਪੇਟ ਵਿਚ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਚਿਪ ਚਿਪੀ ਚਾਦਰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਾਰਾ ਗੰਦ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਚਾਦਰ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਦਾ ਕਾਰਣ ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੋਮ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਚਾਦਰ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਨਿਕਲੇ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਝਾਲਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ Cilia ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਬੜੇ ਹੀ ਅਚੰਭੇ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਸੈਲ ਚੌਵੀ ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਦਾ ਪੂਰਾ ਤਾਲ ਮੇਲ ਹੈ, ਹਰ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਰੋਮ ਐਨੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਚਿਪ-ਚਿਪੀ ਚਾਦਰ ਉਪਰ ਉਪਰ ਹੀ ਵਿਛੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਚਾਦਰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਹਿਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਅਣੂ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਅੰਦਰ ਕਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਟਿਕ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਉਹ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਟਿਕ ਜਾਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧਕ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਇਹ ਬਲਗਮ ਆਂਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਥੇ ਇਹ ਹੋਰ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਭ ਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਸੋਹਣਾ ਸਾਧਨ ਹੈ - ਜਦ ਤਕ ਠੀਕ ਠਾਕ ਚਲੇ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਇਹ ਐਨੀ ਸੁਚੱਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲਦਾ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਵਿਚ ਗੜਬੜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਜੇ ਬਲਗਮ ਬਹੁਤ ਲੇਸਦਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਰੋਮਾਂ ਨਾਲ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁਕਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਬਲਗਮ ਬਹੁਤ ਗਾੜ੍ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਸਗੋਂ ਪਤਲੀ ਹੋਵੇ ਤੇ ਫੇਰ ਉਹ ਵਗਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਇਕੱਠੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਵਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਉਹ ਚਿਪ-ਚਿਪੀ ਚਾਦਰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੀ ਤੇ ਵਿਗਾੜ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਸੁੱਜ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੂੜੀ ਤਾਪ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ hay fever ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਬਲਗਮ ਦਾ ਇਕ ਹਦ ਤਕ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਕ ਮਾਤਰ ਮੁੱਢ ਹੈ - ਖੁਰਾਕ। ਆਟਾ, ਮੈਦਾ, ਚੌਲ ਆਦਿ ਵਧੇਰੇ ਖਾਣਾ, ਬਹੁਤ ਵਧੇਰੇ ਦੁਧ, ਦਹੀਂ ਖਾਣਾ, ਇਸ ਨਾਲ ਬਲਗਮ ਵਧੇਰੇ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਪੂਰਬ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਬਣਨ ਵਾਲੀ ਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਅੰਦਰ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਲਗਮ ਅੰਦਰ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਫੇਫੜੇ, ਚਮੜੀ, ਮਲਮੂਤਰ, ਗੁਰਦੇ, ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਗੰਦ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਬਜ਼ ਸਾਡੇ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਪਸੀਨਾ ਘੱਟ ਆਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਗੰਦ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅਸੀਂ ਸਾਹ ਵੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ, ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਆਹਾਰ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ, ਭਾਵ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਗੰਦ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਸਤੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਸਰੀਰ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਛੁਡਦਾ ਹੈ, ਗੰਦੇ ਡਕਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ, ਇਕ ਉਹ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਬਲਗਮ ਨਿਕਲਣੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਸਾ ਜੁਕਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਵਧੇਰੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਬਜ਼ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਿਆਂ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਵਡੇਰੀਆਂ ਬੀਬੀਆਂ ਕੋਈ ਨੁਸਖਾ ਦਸ ਦਿੰਦੀਆਂ ਸਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਵਧ ਨਾ ਜਾਵੇ, ਵਿਗੜ ਨਾ ਜਾਵੇ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਲਗਮ ਤੇ ਚਿਪ-ਚਿਪੀ ਚਾਦਰ ਦਾ ਕਾਰਜ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੀ ਚਲਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕੰਮ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਸਰੀਰ ਦਾ ਗੰਦ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟਣ ਦਾ ਇਕ ਅੰਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉਪਰਾਂਤ ਬਲਗਮ ਦੀ ਰਚਨਾ ਹੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਭਾਵ ਬਚਾਵ ਦਾ ਕੰਮ ਹੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਬਲਗਮ ਤੁਹਾਡਾ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦੇਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟਣਾ ਹੈ, ਕੀ ਰਖਣਾ ਹੈ, ਉਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਤਲੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਗਾੜ੍ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੇਖਣਾ ਇਹ ਹੈ

ਕਿ ਨਾ ਕੇਵਲ ਬਲਗਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਿੰਨੀ ਨਿਕਲੀ ਹੈ ਪਰ ਬਲਗਮ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਕੀ ਰੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਕਿਸ ਖਰਾਬੀ ਤੋਂ, ਕਿਸ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਈ ਖਰਾਬੀਆਂ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਖਰਾਬੀਆਂ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਸਰੀਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਝੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਹੋਰ ਖਰਾਬੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੁਸ਼ਕ ਹਵਾ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਿਉਂ ਵਧੇਰੇ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਬਲਗਮ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗਾੜ੍ਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹਵਾ ਨਾਲ ਵੀ ਖਰਿਡ ਬੱਝ ਜਾਣਗੇ, ਉਸ ਨਾਲ ਖਾਰਸ਼ ਹੋਏਗੀ ਤੇ ਬੇਆਰਾਮੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਉਥੇ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਥੇ ਹਵਾ ਲਗਾਤਾਰ ਆ ਕੇ ਲਗਦੀ ਰਹੇ। ਕੋਈ ਆਬੋ-ਹਵਾ ਐਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਥੇ ਨੱਕ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਨੱਕ ਦੇ ਪਿਛੇ ਜਾ ਕੇ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛੇ ਜਾ ਕੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਥੇ ਗੰਦ ਮਿੱਟੀ ਧੂੜ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਨੇ ਇਥੇ ਇਕ ਬਹੁਤ ਤਕੜਾ ਟੀਸੂ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਅਣੂ ਹਨ ਤੇ ਹੋਰ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਵਿਰੋਧੀ ਤਾਕਤਾਂ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਲਤ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਸੂ ਫੁੱਲ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਲੇ ਪੈ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਗਲਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਗਲੇ ਅੰਦਰੋਂ ਕੱਢਣੇ ਵੀ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਜਿਹੜੀ ਰੁਕਾਵਟ ਉਹ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਗਲੇ ਵਿਚੋਂ ਉਹ ਟੀਸੂ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਕੱਟ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੁਝ ਨੁਕਸਾਨ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਅਜਕਲ੍ਹ ਗਲੇ ਦਾ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਦੂਸਰੀ ਸਮਸਿਆ ਜਿਹੜੇ ਨੱਕ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਸਾਈਨਸ (sinusitis), ਇਹ ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਛੇਕ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖੁਲ੍ਹਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਛੇਕ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਉਪਰ ਹਨ ਤੇ ਗੱਲਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਹ ਚਿਪ ਚਿਪੀ ਚਾਦਰ ਵਿਛੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਬਲਗਮ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਖਾਲੀ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਕੰਮ ਅਜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੂੰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਪਰ ਐਨਾ ਜ਼ਰੂਰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਅਵਾਜ਼ ਦੇ ਗੂੰਜਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਈਨਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵੀ ਸਿਰ ਵਿਚ ਡੂੰਘੇ ਜਾ ਕੇ, ਨੱਕ ਦੇ ਪਿਛੇ, ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਥੱਲੇ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਿਛੇ, ਸਾਈਨਸ ਹਨ ਜੋ ਛੋਟੇ ਹਨ ਤੇ ਘੱਟ ਸਮਸਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਇਹ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸੁੱਜ ਸਕਦੇ

ਹਨ।

ਹਰੇਕ ਸਾਈਨਸ ਦੇ ਛੇਕ ਵਿਚੋਂ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਨੱਕ ਤਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਸਾਈਨਸ ਵਿਚੋਂ ਬਲਗਮ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਸਮੱਸਿਆ ਤਾਂ ਖੜ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਕ ਵੀ ਸਾਈਨਸ ਦੀ ਰਾਹ ਨਾਲੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਹਵਾ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾ ਸਕਦੀ, ਬਲਗਮ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦੀ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਵਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸਾਈਨਸ ਵੀ ਸਾਫ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਹਵਾ ਦਾ ਆਉਣਾ ਜਾਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਚਿਪ ਚਿਪੀ ਚਾਦਰ ਹਵਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਸਮਾਉਣ ਲਗ ਪਵੇ, ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਈਨਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖਾਲੀਪਨ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਬਲਗਮ ਤਾਂ ਕੱਢਣੀ ਹੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਖੂਨ ਦੇ ਟੀਸ਼ੂ ਵੀ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਵਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦੁਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ sinusitis ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਰਸਤੇ ਜਿਹੜੇ ਸਾਈਨਸ ਤੋਂ ਨੱਕ ਨੂੰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਟਰਬੀਨੇਟ ਦੇ ਥੱਲਿਓਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਥੇ ਬਲਗਮ ਜੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਸਤਿਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਾਈਨਸ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਵਿਧੀ ਪੂਰਵਕ ਧੋਤਿਆਂ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਨੇਤੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਧੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਾ ਪਾਣੀ ਲਵੋ, ਉਸ ਵਿਚ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹਾ ਲੂਣ ਪਾਓ ਫੇਰ ਇਕ ਲੰਮੀ ਨਾਲੀ ਵਾਲਾ ਲੋਟਾ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ neti pot ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਵਿਚ ਪਾਓ, ਇਕ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਓ, ਸਿਰ ਟੇਢਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਸਰੀ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਦਿਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਲਗਮ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅੰਦਰੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਚਿਪ ਚਿਪੀ ਚਾਦਰ ਮੁੜ ਕੇ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਈਨਸ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਰਸਤੇ ਵੀ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕ ਨੱਕ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨੱਕ ਦੇ ਗੁਣ ਤੇ ਕ੍ਰਿਆ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖੋਗੇ ਤਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਲੂਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਨੱਕ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ।

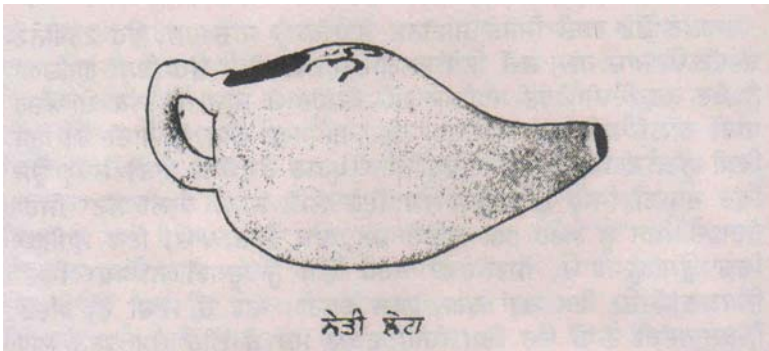
ਹੰਝੂ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹੰਝੂ ਦੀ ਗੰਥੀ ਤੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਅੱਖ ਦੀ ਉਪਰ ਵਾਲੀ ਪਲਕ ਦੇ ਥੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਵਗ ਤੁਰਦੇ ਹਨ, ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਰਖਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਕੋਇਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਮਿਲ ਕੇ ਬਾਹਰ ਆ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਕੋਇਆਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਉਹ ਅੰਦਰ ਨੱਕ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਾਈਨਸ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਨੱਕ ਵੀ ਵਗਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ

ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਕ ਹੋਏ ਵੀ ਰੁਮਾਲ ਲੈਣ ਦੌੜਦੇ ਹੋ। ਹੰਝੂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਨਿਕਲੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਤੇ ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋ ਕੇ ਸਾਈਨਸ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੱਕ ਵਿਚ ਲੂਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਲਗਾਤਾਰ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਲੂਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਨੱਕ ਲਈ ਬੜਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇਸੇ ਕਾਰਣ ਵਸ ਨੱਕ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਅੰਦਰੋਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਲੂਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ ਜਿੰਨੇ ਕੁ ਹੰਝੂ ਲੂਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਿਲਕੁਲ ਕੋਸਾ ਹੋਵੇ, ਵਧੇਰੇ ਗਰਮ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਨੱਕ ਦੀ ਅੰਦਰਦੀ ਝਿਲੀ ਬੜੀ ਹੀ ਨਰਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਆਇਰਡੀਨ ਵਾਲਾ ਲੂਣ ਦਾ ਕਲੋਰੀਨ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰਸਾਇਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨੱਕ ਧੋਣ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ

ਨੇਤੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਦੇ ਨੱਕ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਰਸਤੇ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਯੋਗ ਵਿਚ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦੋਨੋਂ ਨਾਸਿਕਾ ਨਾਲ ਬਰਾਬਰ ਸ਼ਾਸ ਲੈਣ ਨਾਲ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਚੇਤਨ ਤੇ ਅਚੇਤ ਦੋਨਾਂ ਦਾ ਮੇਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਨੇਤੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਸਿਮਰਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ



ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਲੂਣ ਮਿਲਾਓ, ਬਰਤਨ ਦਾ ਮੂੰਹ ਨੱਕ ਨਾਲ ਲਗਾਓ ਤੇ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਹੋ ਕੇ ਸਿਰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਵਲ ਝੁਕਾਓ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਪਰ ਵਾਲੀ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਤੁਸੀਂ ਪਾਓਗੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋ, ਏਵੇਂ ਹੀ ਦੂਸਰੀ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਲੋਟੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਚਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਪਾਸਿਓਂ ਅੰਦਰ ਪਾਣੀ ਪਾਓ, ਦੂਸਰੇ ਪਾਸਿਓਂ ਨਿਕਲਦਾ ਜਾਏ।

ਜਦੋਂ ਪਾਣੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਏ, ਨੱਕ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਬਲਗਮ ਕੱਢੋ, ਪਾਣੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਢੋ। ਕਦੀ ਵੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨੂੰ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰੀ ਪਾਣੀ ਕੰਨ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਔਖ ਹੋਵੇ, ਬੈਠ ਜਾਓ, ਸਿਰ ਨੂੰ ਧਰਤੀ ਤੇ ਲਗਾਓ, ਪਿਛਲਾ ਪਾਸਾ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉਪਰ ਚੁਕ ਲਓ, ਹੁਣ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚੋਂ ਬਲਗਮ ਤੇ ਪਾਣੀ ਕੱਢੋ - ਪਹਿਲੇ ਇਕ ਪਾਸਿਓਂ, ਫੇਰ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸਿਓਂ। ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਪਾਸਿਓਂ ਨੇਤੀ ਕਰੋ ਫੇਰ ਦੂਸਰੀ ਨਾਸਕਾ ਤੋਂ ਕਰੋ।

ਕੁਛ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਗਲੇ ਵਿਚ ਵੀ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਵੀ ਨੇਤੀ ਲੋਟੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੱਖ ਕੇ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਉਸ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਖੁੱਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨੱਕ ਦੇ ਹੋਰ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਰਸਤੇ ਵੀ ਖੋਲ੍ਹੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਲਗਮ ਕੱਢੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਗੰਦ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚਿਪ-ਚਿਪੀ ਚਾਦਰ ਉਸ ਰਸਤੇ ਤੇ ਵੀ ਵਿਛੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਹਵਾ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲੀ ਵਿਚ ਵੀ ਓਹੀ ਚਿਪ-ਚਿਪੀ ਚਾਦਰ ਵਿਛੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਨੱਕ ਵਿਚ ਵਿਛੀ ਹੈ। ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਬਲਗਮ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਰਸਤਾ ਨਰਮ ਰਹੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਹਵਾ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਏਗੀ ਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲੀ ਬਲਗਮ ਪਲਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਪਰ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਗਲੇ ਵਿਚ ਉਤਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਪਲਕਾਂ ਜਾਂ ਪੜਦੇ ਕਹਿ ਲਓ, ਬਹਾਅ ਦੇ ਉਲਟ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਲੇਟ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਫੇਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਲਗਮ ਉਪਰ ਨਹੀਂ ਧਕਣੀ ਪੈਂਦੀ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਬਲਗਮ ਰਾਤ ਨੂੰ ਗਲੇ ਵਿਚ ਡਿਗਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕੁਝ ਅੰਦਰ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕੁਝ ਸਵੇਰੇ ਉਠ ਕੇ ਗਲੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਕੱਢੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਜਿਹੜੀ ਬਲਗਮ ਆਂਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਅੰਦਰ ਹੋਰ ਪੇਟ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਮਿਹਦੇ ਦੇ ਜੂਸ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਬਾਕੀ ਅਣੂਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਵਰਤ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਂ, ਓਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਦੋਂ ਬਲਗਮ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਪਾਚਣ ਵਾਲੇ ਜੂਸ ਨਾ ਹੋਣ। ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਜੂਸ ਘੱਟ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਬਲਗਮ ਵਧੇਰੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਪੇਟ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਬਲਗਮ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸੇ ਕਾਰਣ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕੀ ਜਦੋਂ ਉਠਦੇ ਹਨ ਉਹ ਬਹੁਤ

ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਦੋਂ ਤਕ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਕੁਛ ਖਾ ਨਾ ਲੈਣ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜਾਂ ਤਾਂ ਬਲਗਮ ਉਸ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਦਮੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਬਲਗਮ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੀ ਨੇਤੀ ਬੜੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਲੂਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਕਾਫੀ ਅੰਦਰ ਪੀ ਕੇ ਫੇਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਨਾਲ ਪੇਟ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਬਲਗਮ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੈ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਗਜ਼ ਕਰਨੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਪਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਪੁੱਜੇ ਹੋਏ ਯੋਗੀ ਹੀ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਿਹੜੇ ਤਮਾਕੂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਬਲਗਮ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਬਲਗਮ ਨਿਕਲਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫੇਫੜੇ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤਮਾਕੂ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਬਲਗਮ ਦੋ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਬਣਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਂਸੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਤਾਂ ਪੂੰਝੇ ਨਾਲ, ਇਕ ਅੰਦਰ ਦੇ ਪਲਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪੂੰਝਿਆਂ ਲਗਣ ਕਾਰਣ ਜੋ ਜਲਣ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਨਾਸ਼ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਮਾਕੂ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਜਾਂ ਪੜਦੇ ਕਹਿ ਲਓ, ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਚਿਪਚਿਪੀ ਚਾਦਰ ਵੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬਲਗਮ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ ਬਲਗਮ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤਮਾਕੂ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਤਾਂ ਪਲਕਾਂ, ਪੜਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੈਟਰੈਲਿਟੀ

ਜੇ ਅਸੀਂ ਨੱਕ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਚਿਪ ਚਿਪੀ ਚਾਦਰ ਦੇ ਥੱਲੇ ਇਕ ਹੋਰ ਮੋਟੀ ਝਿੱਲੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਪੰਜ ਵਰਗੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਲਹੂ ਸਮਾਅ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਰੇਕਟਾਈਲ ਟੀਸ਼ੂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ, ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਇਸ ਟੀਸ਼ੂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਰਸਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਲਹੂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਟੀਸ਼ੂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਟੀਸ਼ੂ ਟਰਬੀਨੋਟ ਨੂੰ ਤੇ ਸੈਪਟਮ ਨੂੰ ਢਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਇਕ ਨਾਸਿਕਾ ਸੁਜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦੂਸਰੀ ਨਾਸਿਕਾ ਦੇ ਟੀਸ਼ੂ ਘਟ ਫੁਲਦੇ ਹਨ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਕ ਨਾਸਿਕਾ ਬੰਦ ਹੋ

ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦੂਸਰੀ ਵਿਚੋਂ ਹਵਾ ਦਾ ਆਉਣਾ ਜਾਣਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼੍ਰੀਆ ਆਉਣ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ ਸੱਜੀ ਖੱਬੀ ਨਾਸਕਾ ਵਿਚੋਂ ਹੈ। ਸ਼੍ਰੀਆ ਜਾਂ ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਖੱਬੀ ਨਾਸਕਾ ਵਿਚੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੱਜੀ ਨਾਸਕਾ ਵਿਚੋਂ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਬਾਧਾ ਨਾ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ ਇਹ ਇਵੇਂ ਹੀ ਚਲਦਾ ਹੈ - ਕਦੀ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚੋਂ, ਕਦੀ ਸੱਜੀ ਵਿਚੋਂ। ਸ਼੍ਰੀਆ ਇਕ ਨਾਸਕਾ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਚਲਦੇ ਹਨ ਫੇਰ 45 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਲਈ ਦੂਸਰੀ ਵਿਚੋਂ ਚਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਚਲਦਾ ਹੈ - ਇਕ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚੋਂ, ਫੇਰ ਦੂਸਰੀ ਵਿਚੋਂ। ਜਦੋਂ ਇਕ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚੋਂ ਹਵਾ ਦਾ ਆਉਣਾ ਜਾਣਾ ਐਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਇਹ ਘਟਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਹਵਾ ਦੂਸਰੀ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚੋਂ ਆਉਣ ਜਾਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੀਰਕ ਤਾਲ ਮੇਲ ਹੈ ਪਰ ਭਾਵਨਾ ਦਾ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਇਕ ਸਮਾਂ ਨਾ ਰੱਖਣਾ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅੱਗੇ ਪਿਛੇ ਕਰਨਾ, ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇਕ ਨਾ ਰੱਖਣਾ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਘਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਰਦੂਸ਼ਨ ਨੱਕ ਵਿਚ ਜਾਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਘਨ ਨਾਲ ਖਰਾਬੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ, ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ, ਸਹਿਜ ਸੰਜਮ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਕ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚੋਂ ਸ਼੍ਰੀਆ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਹਿਜ ਗੱਲ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪੂਰਾ ਤਾਲ ਮੇਲ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੂਰਬ ਤੇ ਪੱਛਮ ਦੋਨਾਂ ਵਿਚ ਪੂਰਨ ਖੋਜ ਹੋਈ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ 'ਇਨਫਰਾਡੀਅਮ ਰਿਦਮ' (infradian rhythm) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਗੁਣ ਦੀ ਹੀ ਖੋਜ ਹੈ, ਅਜੇ ਬਹੁਤ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਪੁਰਾਤਨ ਯੋਗੀਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਾ ਚੀਨਿਆਂ ਸੀ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੂਖਮ ਬਦਲਾਅ ਵੀ ਦੇਖੇ ਸੀ। ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਇਕ ਪੁਣਾਲੀ 'ਸੁਅਰ ਯੋਗੀ' ਕਹਾਉਂਦੀ ਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਸ਼੍ਰੀਆ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸ਼੍ਰੀਆ ਦਾ ਸਬੰਧ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਬਦਲਾਅ ਨਾਲ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਬਦਲਾਅ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਸੀ ਕਿ ਸੱਜੀ ਨਾਸਕਾ ਵਿਚੋਂ ਸ਼੍ਰੀਆ ਲੈਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਖੱਬੀ ਨਾਸਕਾ ਨਾਲ ਸ਼੍ਰੀਆ ਲੈਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਨ। ਜੇ ਸੱਜੀ ਨਾਸਕਾ ਵਿਚੋਂ ਸ਼੍ਰੀਆ ਚਲੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਵਧੇਰੇ ਉਦਮਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਵਧੇਰੇ ਤਤਪਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਖੱਬੀ ਨਾਸਕਾ ਤੋਂ ਸ਼੍ਰੀਆ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਸੁਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ; ਇਹ ਅੱਜ ਦੀ ਖੋਜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿੱਧ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਤੇ ਜਦੋਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਸੱਜੇ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਖੱਬੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਖੋਜ ਵੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੱਜੀ ਨਾਸਕਾ ਵਿਚੋਂ ਸ਼੍ਰੀਆ ਲੈਣਾ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਹੋਰ ਖੋਜ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

ਸੱਜੀ ਨਾਸਕਾ ਤੋਂ ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈਣਾ ਤੇ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈਣਾ ਇਸ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅੰਤਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈਣ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਦੇ ਅੰਗ ਵਧੇਰੇ ਉਤੇਜਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਚਨ ਕ੍ਰਿਆ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ 'ਸੁਅਰ ਯੋਗੀ' ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਾ ਛਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੱਜੀ ਨਾਸਕਾ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਹੀ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਾ ਛਕਦੇ ਸਨ। ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਕਾਫੀ ਅਕਰਮਕ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਤੇ ਕੋਈ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੱਬੀ ਨਾਸਕਾ ਖੋਲ੍ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਯੋਗੀ ਸ਼੍ਰਾਸ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸੇ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੱਬੀ ਜਾਂ ਸੱਜੀ ਨਾਸਕਾ ਖੋਲ੍ਹਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ, ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖੋਂ ਤੇ ਸੰਵੇਗਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼੍ਰਾਸ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਗਿਆਨ ਸੀ, ਉਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਕਿਉਂਕਿ ਲੋਕ ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਚੇਤਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਅੱਜ ਸ਼੍ਰਾਸ ਵਿਗਿਆਨ ਯੋਗਾ ਦੇ ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਹੀ ਕਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਕਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਣ, ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਸਕਣ, ਅੰਦਰ ਜਾਣ, ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਣੂੰ ਹੋ ਸਕਣ, ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈਣ ਦਾ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਅਭਿਆਸ ਸ਼੍ਰਾਸ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯਮਬਧ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਤਾਲ ਮੇਲ ਵਿਚ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਕਨੀਕਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਤੇ ਪੂਰਾ ਤਾਲ ਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ 'ਨਾੜੀ ਸ਼ੋਧ' ਹੈ ਭਾਵ ਇਕ ਨਾਸਿਕਾ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਇਕ ਵਿਚੋਂ ਸ਼੍ਰਾਸ ਉਪਰ ਚੜ੍ਹਾਉਣਾ, ਦੂਜੀ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢਣਾ, ਫੇਰ ਦੂਸਰੀ ਬੰਦ ਕਰਨੀ ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਤੋਂ ਚੜ੍ਹਾਉਣਾ ਤੇ ਦੂਸਰੀ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਬਧ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਲ ਮੇਲ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਦੋਨੋਂ ਨਾਸਿਕਾ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਪੇਟ ਵਿਚ ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈਣਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਡਾਇਫਰਾਮੈਟਿਕ ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹਵਾ ਦਾ ਬਹਾਅ ਇਕ ਸਾਰ, ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਕੇ ਨਿਯਮਬਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਾੜੀ ਸ਼ੋਧ

ਨਾੜੀ ਸ਼ੋਧ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠਦੇ ਹੋ, ਆਪਣਾ ਸਿਰ, ਗਰਦਨ ਤੇ ਪਿੱਠ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੀ ਰਖਦੇ ਹੋ, ਇਕ ਨਾਸਿਕਾ ਨੂੰ ਉੱਗਲੀ ਰਖ ਕੇ

ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਇਕ ਉਂਗਲੀ ਨੱਕ ਦੇ ਉਪਰ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਔਖਾ ਲਗਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਨਾ ਰੱਖੋ।

ਜਿਸ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਸ਼੍ਰਾਸ ਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਸ਼੍ਰਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਫੇਰ ਉਸੇ ਨਾਲ ਉਪਰ ਚੜ੍ਹਾਓ ਫੇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਤੇ ਦੂਸਰੀ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚੋਂ ਸ਼੍ਰਾਸ ਕੱਢਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਸ਼੍ਰਾਸ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੁੜ ਕੇ ਇਸੇ ਵਿਚੋਂ ਸ਼੍ਰਾਸ ਅੰਦਰ ਲਓ ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੱਢਿਆ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਦੋਨੋਂ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚੋਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਦੋਨੋਂ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚੋਂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੂਰਾ ਛੇ ਵਾਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੇ ਵਾਰੀ ਕਰਨ ਨੂੰ ਇਕ ਚੱਕਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੂਸਰਾ, ਤੀਸਰਾ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਚੱਕਰ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਦੋਨੋਂ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚੋਂ ਨੌਂ ਵਾਰੀ ਸ਼੍ਰਾਸ ਅੰਦਰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਨੌਂ ਵਾਰੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਰ ਦੂਸਰਾ ਚੱਕਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਦੋਨੋਂ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸ਼੍ਰਾਸ ਲਵੋ।

ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - 1. ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਸ਼੍ਰਾਸ ਲਓ; ਐਨਾ ਹੌਲੀ ਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ 2. ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈਂਦੇ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਅਵਾਜ਼ ਨਾ ਆਏ। ਸ਼੍ਰਾਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਛੱਡਿਆ ਜਾਵੇ, ਛੇਤੀ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਕੋਈ ਅਵਾਜ਼ ਜਾਂ ਕੋਈ ਝਟਕਾ ਨਾ ਲੱਗਣ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਉਤੇ ਹੀ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਇਧਰ ਉਧਰ ਕਰ ਲਿਆ ਤਾਂ ਸ਼੍ਰਾਸ ਬੇਸ਼ਰੇ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਝਟਕਾ ਲਗੇਗਾ, ਅਵਾਜ਼ ਆਏਗੀ ਤੇ ਉਖੜ ਜਾਣਗੇ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ, ਆਰਾਮ ਵਿਚ ਰਹੋ।

ਇਹ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਦੂਸਰਾ ਹੈ ਇਕ ਪਾਸਿਓਂ ਸ਼੍ਰਾਸ ਕੱਢਣਾ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸਿਓਂ ਅੰਦਰ ਲੈਣਾ। ਤੀਸਰਾ ਹੈ ਇਕ ਨਾਸਿਕਾ ਨਾਲ ਤਿੰਨ ਚੱਕਰ ਜਿਹੜੇ ਉਪਰ ਦੱਸੇ ਹਨ ਉਹ ਪੂਰੇ ਕਰਨੇ, ਫੇਰ ਦੂਸਰੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨਾਲ ਤਿੰਨ ਚੱਕਰ ਪੂਰੇ ਕਰਨੇ। ਕਈ ਸੋਜਣ ਇਕ ਇਕ ਚੱਕਰ ਕਰਕੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜੋ ਵੀ ਕਰੋ ਇਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ। ਅੱਗੇ ਦੱਸੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਵਿਧੀ ਨਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲਈ ਠੀਕ ਰਹੇਗੀ।

ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਕ ਨਾਸਿਕਾ ਰਾਹੀਂ ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੇ ਦੂਸਰੀ ਰਾਹੀਂ ਲੈਣ ਵਿਚ ਕੀ ਫਰਕ ਹੈ ਤੇ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਸ਼੍ਰਾਸ ਲਈ ਚੇਤਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਨਾੜੀ ਸ਼ੋਧ ਇਕ ਸਿਖਿਆ ਹੈ, ਇਕ ਅਭਿਆਸ ਹੈ, ਇਹ ਕੋਈ ਮਕੈਨੀਕਲ ਚੀਜ਼

ਨਹੀਂ; ਇਹ ਸਿਖਿਆ ਹੈ, ਤਾਲ ਮੇਲ ਹੈ, ਜੋੜ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਤੇ ਖੱਬੇ ਨੂੰ ਇਕ ਸਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਬਹੁਤ ਅਜੀਬ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਹੀਏ ਕਿ ਸੱਜੀ ਤੇ ਖੱਬੀ ਬਾਂਹ ਚੁਕੋ ਤੇ ਦੱਸੋ ਕੀ ਫਰਕ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਲੋਕੀ ਨਹੀਂ ਦਸ ਸਕਣਗੇ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਪੁਛੀਏ ਕਿ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚੋਂ ਹਵਾ ਆ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਖੱਬੀ ਵਿਚੋਂ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਰਾਹੀਂ ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਉਤੇਜਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਜਾਗਰਣ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ।

ਹਵਾ ਦੀ ਧਾਰਾ ਨੂੰ ਰੁਖ ਦੇਣਾ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਨੱਕ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਦੇਖ ਲਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ, ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈਣ ਦਾ ਇਕ ਦੂਸਰਾ ਪਹਿਲੂ ਵੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਹਵਾ ਦਾ ਵਹਾਓ, ਅਨੁਕੂਲ ਵਹਾਓ, ਪ੍ਰਤਿਕੂਲ ਵਹਾਓ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਨਾਲ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਨਮੂਨਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਹਵਾ ਦਾ ਵਹਾਓ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਵੇਂ ਹਰੇਕ ਸਰੀਰ ਦੀ ਆਪਣੀ ਬਣਤਰ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਹੈ, ਨੱਕ ਦੀ ਬਣਤਰ ਕਿਵੇਂ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਕਿੰਨੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਦੀ ਦੇ ਕੰਢੇ ਨਦੀ ਦੇ ਵਹਾਓ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਨੱਕ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ, ਉਸ ਦਾ ਛੇਕ, ਹਵਾ ਦੇ ਵਹਾਓ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪੁਰਾਤਨ ਯੋਗੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਇਸ ਨਾਲ ਪਾਣ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਯੋਗੀਆਂ ਦੇ ਦਿਤੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਸਕੇ। ਇਹ ਗੱਲ ਮੰਨਣ ਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੱਕ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨੱਕ ਦੀ ਬਣਤਰ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਹ ਨੱਕ ਨੂੰ ਇਕ ਸਜਾਵਟ ਦਾ ਅੰਗ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ, ਉਹ ਤਾਂ ਨੱਕ ਦੇ ਕਰੌਤਵ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਤਾਂ ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੱਕ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨੱਕ ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹਵਾ ਦਾ ਬਹਾਅ ਵਧੇਰੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਹੀ ਖਤਮ ਕਰ ਬੈਠਾ। ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਵੀ ਕੇਸ ਹਨ ਜਿਥੇ ਨੱਕ ਦਾ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ

ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਗੁੰਝਲਾਂ ਪੈ ਗਈਆਂ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਨੱਕ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਬਦਲ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਯੋਗੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਕੋਈ ਅਚੰਭਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜੇ ਨੱਕ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ, ਹਵਾ ਦੀ ਧਾਰਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮੋੜ ਦੇ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪੂਰਬ ਦੀ ਸੋਚ ਅਨੁਸਾਰ ਹਵਾ ਦੀ ਧਾਰਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਵਹਾਓ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪ੍ਰਾਣ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸੰਵੇਗਾਂ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨਾਲ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਪੱਛਮ ਵਿਚ ਉਪਰ ਦਿਤਾ ਸਰੂਪ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਪਰ ਨੱਕ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਆਪਣੀ ਬੁੱਧੀ, ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੰਪੂਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਨੱਕ ਦੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਬਹੁਤ ਕਠਿਨ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਪੁਰਾਤਨ ਯੋਗੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਅੱਧਾ ਸੱਚ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਨੱਕ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰਚਨਾ ਹੀ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਿਪੁੰਨ, ਅਨੁਭਵੀ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਨੱਕ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਵੀ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਵੀ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੋਹਲ ਅੰਗ ਹੈ। ਜੇ ਇਸਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੇਖਕ ਨੇ ਇਕ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਕੇਸ ਦੇਖਿਆ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਟਰਬੀਨੇਟ ਕਢਵਾਏ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਨੱਕ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਅਟਕਦੇ ਸੀ, ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਐਨਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਾਜ ਛੱਡਣਾ ਪਿਆ।

ਨੱਕ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕੰਮ ਤਾਂ ਨੱਕ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਹੈ। ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਨੱਕ ਦੇ ਛੇਕ ਦੇ ਖੱਲੇ ਸਾਰੀਆਂ ਤੈਹਾਂ, ਸਾਰੇ ਟੀਸ਼ੂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਚਦੇ ਹਨ ਫੇਰ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਨੱਕ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਫੇਰ ਉਹ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਨੱਕ ਦੀ ਹੱਡੀ, ਨੱਕ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਹਵਾ ਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ। ਜਿਹੜਾ ਸਪੰਜ ਦੀ ਭਾਂਤੀ ਏਰਕਟਾਈਲ ਟੀਸ਼ੂ ਸਾਡੇ ਨੱਕ ਵਿਚ ਹੈ, ਉਹ ਹਵਾ ਦੇ ਬਹਾਅ ਉਤੇ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ

ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਟਰਬੀਨੇਟ ਜਦੋਂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਦੂਸਰੀ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚੋਂ ਹਵਾ ਦਾ ਬਹਾਅ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਐਨਾ ਸਾਧਾਰਣ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਖੱਬੀ ਜਾ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਤਿੰਨ ਵੱਡੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਟਰਬੀਨੇਟਸ ਹਨ, ਅੰਦਰ ਸੈਪਟਮ ਹੈ, ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਏਰਕਟਾਈਲ ਟੀਸ਼ੂ ਨੇ ਢਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਸਥਾਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫੁਲਣਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਠਿਨ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕੇਵਲ ਇਕ ਉਸ ਮੋਟਰ, ਟਰੱਕ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਤਿੰਨ ਗੇਅਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਗੇਅਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟਿਕਾਣੇ ਹੋਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਨੇਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਘੁਮਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।

ਪੁਰਾਤਨ ਪੂਰਬੀ ਸ਼ਾਸਾਂ ਤੇ ਟਰਬੀਨੇਟ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮਿਸ਼ਨ ਨਾਲ ਹਵਾ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੂਪ ਦੱਸੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਦੈਵ ਹੀ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਟਰਬੀਨੇਟਸ ਤੇ ਹੋਰ ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਹਵਾ ਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਨੇ ਇਹ ਸਿੱਧ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ ਕਿ ਟਰਬੀਨੇਟ ਤੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਜਦੋਂ ਹਵਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਭਾਵ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਵਾ ਦੀਆਂ ਧਾਰਾ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾ ਦੋਨੋਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਭੇਜਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਤਨ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹਵਾ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਧਾਰਾ ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਤਕਨੀਕੀ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਤੇ ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਨਾਸਿਕ ਕ੍ਰਿਆ ਤੇ ਅੰਗ ਸਾਸ਼ਤਰ

ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਾਸ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸੁੰਘਣ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਉਤੇਜਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਹਵਾ ਸਾਫ ਵੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਨੇਹਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਐਨਾ ਜ਼ਰੂਰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਜਿਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸੁੰਘਣ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸੁਨੇਹਾ ਫੇਰ ਅੰਗਾਂ ਤਕ ਵੀ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਨਾੜੀ ਧਾਰਾ ਨੂੰ ਵੀ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸੁਗੰਧ ਤੇ ਦੁਰਗੰਧ ਕਿਵੇਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਖੁਸ਼ਬੂ

ਕੰਨਾਂ ਪਿਛੇ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸਿੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੀ ਹਵਾ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਨਾਲ, ਹਵਾ ਦੇ ਲੰਘਣ ਨਾਲ, ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸ੍ਵਾਸ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪੱਖੋਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਪਰਸਪਰ ਸਬੰਧ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਨੱਕ ਕਿਉਂਕਿ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣ ਦਾ ਇਕੋ ਇਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਅੰਗ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਿਰਣਾਇਕ ਹੈ। ਇਹ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸੋਧਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਅੰਦਰ ਭੇਜਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਉਹ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਮਿਲ ਕੇ ਬਾਹਰ ਤੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਇਕ ਤਾਕਤ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨੱਕ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਚੇਤਨਤਾ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਚੌਥਾ ਅਧਿਆਇ

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ Science of breath ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਸੰਪੂਰਨ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ 'ਅਯਾਮ' (ਫੈਲਾਣਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਣਾ)। 'ਪ੍ਰ' (ਪਹਿਲਾ) 'ਣਾ' (ਸ਼ਕਤੀ) ਭਾਵ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਪਸਾਰਾ। ਪ੍ਰਾਣ ਵਿਸ਼ਵ ਜੀਵਨ ਦਾਤਾ ਹਨ, ਜੀਵਨ ਰਖਿਅਕ ਹਨ। ਭਾਰਤੀ ਦਰਸ਼ਨ ਸਾਸ਼ਤ੍ਰ ਦੀ ਇਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰਾ ਵਿਸ਼ਵ ਹੀ ਆਕਾਸ਼ ਅਰਥਾਤ ਪੁਲਾੜ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਿਆ ਹੈ। ਤੇ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ। ਆਕਾਸ਼ ਅਸੀਮ (infinity) ਹੈ, ਸੰਪੂਰਨ ਹੈ, ਵਿਸ਼ਵ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਪਰੀਤ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਸਥਿਰ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਉਹ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੇ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲਿਆ, ਉਸ ਨੇ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲਿਆ, ਜਿਸਨੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਕਾਬੂ ਕਰ ਲਈਆਂ, ਉਸ ਨੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰ ਲਿਆ।

ਮਨ, ਯੋਗ ਤੇ ਯਥਾਰਥ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਦੀਵਾਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੀਆਂ ਬੇੜੀਆਂ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਿਵੇਂ ਪਤੰਗ ਇਕ ਪੱਕੀ ਡੋਰ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਏਧਰ ਓਧਰ ਉਡਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਡੋਰ ਨੂੰ ਘੁਮਾ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਹੀ ਸੂਆ ਵਿਗਿਆਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਮੁਢਲਾ ਹੋਵੇ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਵੇ, ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਸੂਆ ਵਿਗਿਆਨ ਯੋਗ ਸਾਧਿਕਾ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਕੇ ਹੀ ਅਧਿਆਤਮਵਾਦ ਦੀਆਂ ਉਚਾਈਆਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੇ ਸੂਆ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਿਆ, ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਿਆ, ਉਸ ਨੇ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਿਆ, ਜਿਸ ਨੇ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਿਆ, ਉਸ ਨੇ ਸੂਆ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਿਆ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਕ ਬੁੰਦ ਪਾਣੀ ਵੀ ਸਾਗਰ ਦਾ ਹੀ ਭਾਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੀ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਖ, ਸਾਰੇ ਸਿਧਾਂਤ ਸੂਖਮ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਾਲ ਵਿਸ਼ਵ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ ਕੇ ਸਮੇਟੇ ਪਏ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰਾਣ ਵਿਸ਼ਾਲ ਵਿਸ਼ਵ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹਨ, ਉਹ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹਨ, ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਹੀ ਸਰੀਰ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼

ਨੂੰ ਸਮਾਨ ਰਖਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਪੁਰਾਤਨ ਲਿਖਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ਵ ਸ਼ਕਤੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਸ ਹਿਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਦਸਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪੰਜ ਪ੍ਰਾਣ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ, ਉਹ ਹਨ - ਉਦਾਨ, ਪ੍ਰਾਣ, ਸਮਾਨ, ਅਪਾਨ ਅਤੇ ਬਿਆਨ। ਭਾਵੇਂ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਬਦ ਵਿਸ਼ਵ ਪ੍ਰਾਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਦਸ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਪਰ ਪੰਜ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਦਾ ਨਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਾਣ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਆਮ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਖਾਸ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ।

ਉਦਾਨ ਸਾਡੇ ਗਲੇ ਤੋਂ ਉਪਰ ਦੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਪ੍ਰਧਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਜੋ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚਾਲਕ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਗਲੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹਿਰਦੇ ਤਕ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਡੇ ਬੋਲ ਤੇ ਬੋਲਣ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਨਾਲੀ ਦਾ ਚਾਲਕ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਜਿਹੜੇ ਪੱਠੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚਾਲਕ ਹੈ। ਸਮਾਨ ਹਿਰਦੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਧੁੰਨੀ ਤਕ ਦੀ ਸਾਰੀ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਚਾਲਕ ਹੈ। ਅਪਾਨ ਸਾਡੇ ਗੁਰਦੇ, ਮਲਮੂਤਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਕ ਹੈ। ਬਿਆਨ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਰਾਮ ਨਿਸਲਤਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਦਾ, ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਸਵੈ ਕੰਟਰੋਲ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ, ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ, ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਬਨਾਵਟ, ਇਹ ਸਭ ਇਸ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਹਨ।

ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸੂਖਮ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਬਾਹਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕੇਵਲ ਸ੍ਵਾਸ ਹਨ। ਪੰਜ ਮੁਖ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪ੍ਰਾਣ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਫੇਰ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਕੇ ਯੋਗੀ ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਸੂਖਮ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਦੋ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ - ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਣ ਸਾਡੇ ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹਨ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਇਹ ਵਿਸ਼ਾਲ ਵਿਸ਼ਵ ਸ਼ਕਤੀ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪ੍ਰਾਣ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਸੂਖਮ ਵਿਸ਼ਵ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹਨ ਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅਧਾਰ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਮਰਨਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਮਰਨਾ ਕੇਵਲ ਸ੍ਵਾਸ ਖਤਮ ਹੋਣਾ ਹੀ ਹੈ।

ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਤਸੀਂ ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਕੇ ਵਿਸ਼ਵ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੋਹਣੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਾ ਨੰਦ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪੁਸਤਕ 'ਰਾਜ ਯੋਗ' ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਹੈ।

ਇਕ ਵਾਰੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਰਾਜੇ ਦਾ ਇਕ ਵਜ਼ੀਰ ਕੁਝ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਕਰ ਬੈਠਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਇਕ ਬੁਰਜ ਵਿਚ ਕੈਦ ਕਰ ਦਿਤਾ ਗਿਆ। ਮੰਤਰੀ

ਨੇ ਆਪਣੀ ਭਰੋਸੇ ਮੰਦ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਹਨੇਰਾ ਪੈਣ ਤੇ ਬੁਰਜ ਵਿਚ ਆਉਣ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਤੇ ਆਦੇਸ਼ ਦਿਤਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇਕ ਲੰਮੀ ਰੱਸੀ ਲੈ ਕੇ ਆਵੇ, ਇਕ ਵੱਟਵਾਂ ਧਾਗਾ ਜੋ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੇ, ਇਕ ਸੂਤਲੀ, ਇਕ ਰੇਸ਼ਮੀ ਧਾਗਾ, ਇਕ ਭੁੰਡ ਤੇ ਕੁਝ ਸ਼ਹਿਦ। ਪਤਨੀ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਮੰਗਾਉਣ ਤੇ ਕਾਫੀ ਹੈਰਾਨ ਸੀ ਪਰ ਉਹ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਲੈ ਗਈ। ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਭੁੰਡ ਨੂੰ ਰੇਸ਼ਮੀ ਧਾਗੇ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹ ਦੇਵੇ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਿੰਗਾਂ ਤੇ ਕੁਝ ਸ਼ਹਿਦ ਲਗਾ ਦੇਵੇ ਤੇ ਫੇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਬੁਰਜ ਦੀ ਕੰਧ ਤੇ ਛੱਡ ਦੇਵੇ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਿੰਗ ਉਪਰ ਬੁਰਜ ਵਲ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਭੁੰਡ ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਖਸ਼ਬੂ ਨਾਲ ਲੁਭਾਇਆ ਹੋਇਆ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣਾ ਰਾਹ ਬੁਰਜ ਵਲ ਲੱਭ ਲਵੇਗਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਉਹ ਰੇਸ਼ਮੀ ਧਾਗਾ ਵੀ ਖਿੱਚੀ ਲਿਆਵੇਗਾ। ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਰੇਸ਼ਮੀ ਧਾਗਾ ਲੈ ਲਿਆ ਤੇ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਰੇਸ਼ਮੀ ਧਾਗੇ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਸੇਬਾ ਬੰਨ੍ਹ ਦੇਵੇ, ਰੇਸ਼ਮੀ ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਉਸ ਨੇ ਡੋਰੀ ਨੂੰ, ਸੇਬੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਲਿਆ, ਉਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੇ ਰੱਸੀ ਬੰਨ੍ਹੀ, ਰੱਸੀ ਨਾਲ ਉਹ ਬੁਰਜ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਉਤਰ ਗਿਆ ਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਗਿਆ।

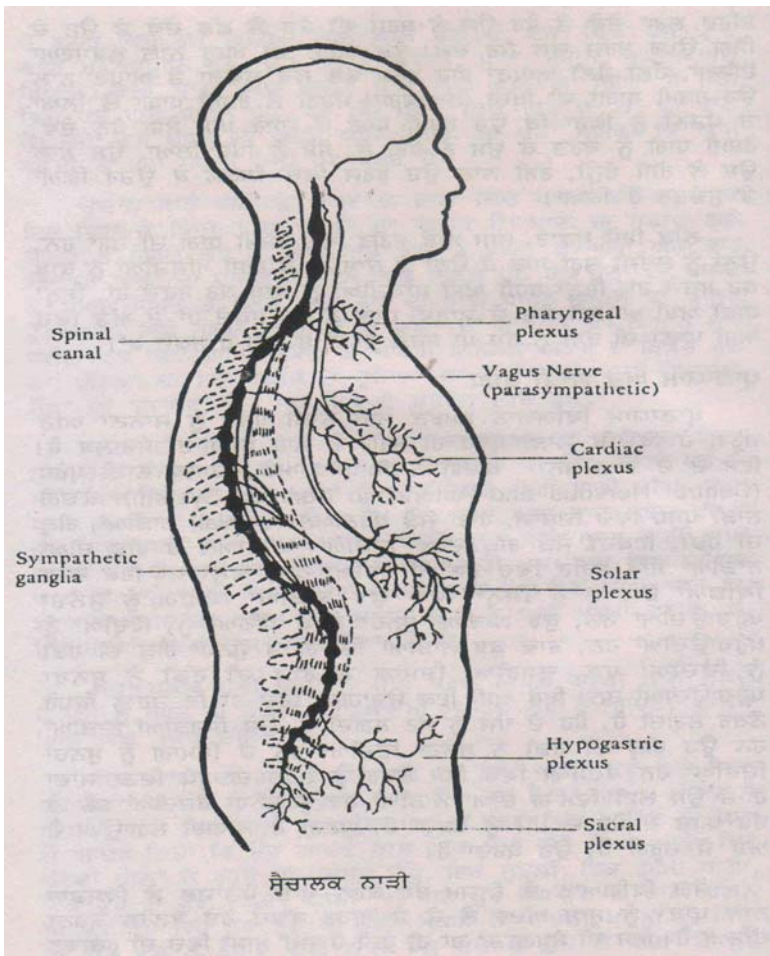
ਠੀਕ ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ, ਸ਼ਾਸ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਰੇਸ਼ਮੀ ਧਾਗੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚੱਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਂਭ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਕੇ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਵ੍ਰਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਵ੍ਰਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਦੇ ਵਾਟਵੇਂ ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਫੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੀ ਰੱਸੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਵਿਗਿਆਨ ਸਮਝਣ ਲਈ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦਾ ਸੰਚਾਲਕ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਦੋ ਭਾਗ ਹਨ - ਕੇਂਦਰੀ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਸੈਚਾਲਕ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ (Central Nervous and Autonomic Nervous System). ਕੇਂਦਰੀ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗ, ਬਾਰਾਂ ਜੋੜੇ ਕਰੇਨੀਅਲ (cranial) ਨਾੜੀਆਂ, ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ, ਇਕੱਤੀ ਜੋੜੇ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ। ਕਰੇਨੀਅਲ ਤੇ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਫੈਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਕ ਜਾਲ ਵਿਛਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਨਾੜੀਆਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸੁਨੇਹਾ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੁਝ ਨਾੜੀਆਂ ਸੁਨੇਹਾ ਲੈ ਕੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਭਾਵ ਕੁਝ ਨਾੜੀਆਂ ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਸੁਨੇਹਾ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਦੂਸਰੀਆਂ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸੁਨੇਹਾ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਥੇ ਅਸੀਂ ਇਕ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਧਰੇ ਠੋਕਰ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਪੈਰ ਦੇ ਪੰਜੇ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ

ਹਨ ਉਹ ਗੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸੁਨੇਹਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸੁਨੇਹਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਇਸ ਠੋਕਰ ਨੂੰ ਦਰਦ ਦਾ ਰੂਪ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਲਈ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਹੱਥ ਨੂੰ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਹੱਥ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਪੈਰ ਦੇ ਪੰਜੇ ਨੂੰ ਫੜਦਾ ਹੈ, ਘੁਟਦਾ ਹੈ, ਦਵਾਈ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਉਹ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਨਿਯਮ ਬੱਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੰਤਾਜਲ ਨੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਸ ਅੰਦਰ ਲੈ ਕੇ ਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋਏ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਤਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸ਼ਾਸਾਂ ਵਿਚ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ



ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸੂਾਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾਅ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਸੂਾਸ ਅੰਦਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਉਪਰਾਂਤ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਹਲਚਲ ਹਿਰਦੇ ਦੀ ਚਾਲ ਤੇ ਨਿਅੰਤਰਣ ਕਰਕੇ ਸ਼ੈਚਾਲਕ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੈਚਾਲਕ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸਾਰੇ ਸਾਡੇ ਵੱਸ ਨਹੀਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਰਸ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਗਤੀ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਚੇਤਨ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਥੇ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਚਿੱਤਰ ਗੱਲ ਹੈ ਜੋ ਨਿਯਮ ਦੇ ਉਲਟ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੈਚਾਲਕ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ੈ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿਚ ਹਨ ਪਰ ਸ਼ੈ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਨਹੀਂ। ਭਾਵੇਂ ਸੂਾਸ ਗਤੀ ਸ਼ੈ ਚਾਲਕ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਉਤੇ ਛੇਤੀ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੂਾਸ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ, ਗਤੀ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਹੀ ਚੇਤਨਤਾ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਸੂਾਸ ਕੰਟਰੋਲ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸ਼ੈਚਾਲਕ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਪਉੜੀ ਹੈ।

ਸ਼ੈਚਾਲਕ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ - ਇਕ Sympathetic ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਦੂਸਰਾ ਹੈ Parasympathetic ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ। ਜਿਵੇਂ ਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਵਿਪਰੀਤ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅੰਤ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਬਿਲਕੁਲ ਇਕਸਾਰ ਇਕ ਤਾਲ ਨਿਯਮ ਬੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੈਰਾ-ਸਿਮਪਥੈਟਿਕ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹਿਰਦੇ ਗਤੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਿਮਪਥੈਟਿਕ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਉਸ ਦੀ ਗਤੀ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਦੇ ਆਪਸ ਵਿਚ ਹੀ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਨਾਲ ਹਿਰਦੇ ਗਤੀ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਮਪਥੈਟਿਕ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿਚ ਦੋ ਲੰਬੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਗੋਂਗਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਨਰਵ ਸੇਲ ਦੇ ਝੁੰਡ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੋਂਗਲੀਆਂ ਕੌਰਡ ਗੰਥੀਆਂ, ਵਿਸਰਾ ਥੋਰੈਕਸ ਅਤੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਰ ਇਸ ਨਾਲ ਪੈਰਾਸਿਮਪਥੈਟਿਕ ਸਬੰਧ ਜੁੜ ਕੇ ਇਕ ਸਮੁੱਚਾ ਪਲੈਸਸ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦਾ ਅਸਲੀ ਭਾਗ ਦਸਵਾਂ ਕੋਰੋਨੀਅਲ ਨਾੜੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੈਰਾਸ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਉਹ ਨਾੜੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਪਿਛੇ ਜਾ ਕੇ ਜੁੜਦੀ ਹੈ ਫੇਰ ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਗਰਦਨ ਵਿਚੋਂ ਹੋ ਕੇ ਛਾਤੀ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਕੇ, ਪੇਟ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਖਾ ਇਕ ਪਲੈਸਸ ਵਿਚ ਸਿਮਪਥੈਟਿਕ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਾਲ ਜਾ ਜੁੜਦੀ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਇਹ solar ਪਲੈਸਸ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਇਹ ਹੇਠਾਂ ਦੇ ਪਲੈਸਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬਰੀਕ ਨਾੜੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਸ਼ੈ ਚਾਲਕ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋ ਹੀ ਤਰੀਕੇ ਹਨ - ਪਹਿਲਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੂਾਸਾਂ ਦਾ ਵਿਧੀ ਪੂਰਵਕ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ੈਚਾਲਕ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਣਾਂ

ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੈਨਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਸਿਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਹਿਰਦੇ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਫੇਰ ਸੱਜੀ ਵੇਰਾਸ ਨਾੜੀ ਨੂੰ ਚੇਤਨ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਜਿਹੜਾ ਹਿੱਸਾ ਸਵੈ ਚਾਲਕ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰਾ ਤਰੀਕਾ ਸਵੈ ਚਾਲਕ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦਾ ਹੈ - ਇਛਾ ਸ਼ਕਤੀ।

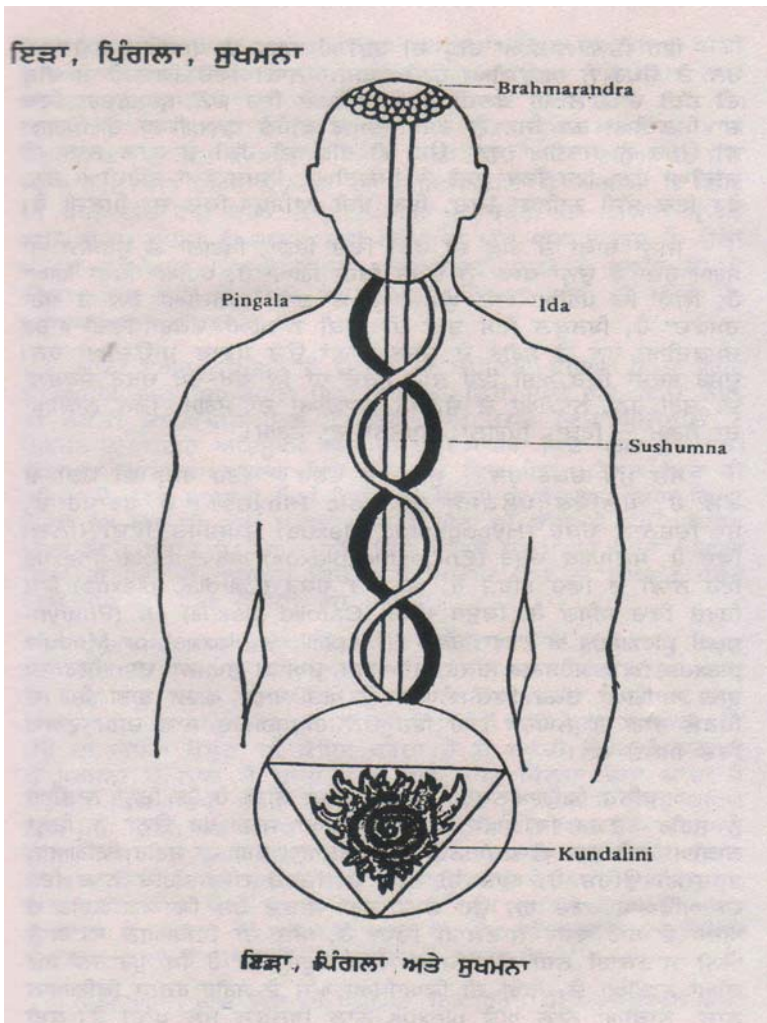
ਜਿੰਨਾਂ ਮਨ ਖਿੰਡਿਆਂ ਹੋਏਗਾ, ਓਨੀ ਹੀ ਇੱਛਾ ਖਿੰਡੀ ਹੋਏਗੀ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਕਾਗਰ ਹੋਇਆ ਮਨ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਬਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਸਵੈਚਾਲਕ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤੋਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਕੰਮ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਵੀ ਸਵੈ ਚਾਲਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕਰ ਲਵੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਾਬੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅੱਜ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸ਼ਾਸਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਕੇਵਲ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਲਈ ਹੀ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕੇਵਲ ਇੰਨਾਂ ਹੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਕਸੀਜਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਏ ਤਾਂ ਜੋ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲੇ ਪਰ ਪ੍ਰਾਣ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚ ਇਹ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨਹੀਂ ਰਖਦਾ। ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋੜ ਉਹ ਸੁਖਮ ਭੇਦ ਜਾਨਣ ਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਲੈਣ ਦੀ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੇ ਪੁਰਾਤਨ ਗ੍ਰੰਥ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਜਾਲ ਵਿਛਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਕਿੰਨੇ ਚੈਨਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਵਹਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪ੍ਰਾਣ ਜਿਹੜੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹਨ ਤੇ ਜਿਹੜੇ ਬਰੀਕ ਤੋਂ ਬਰੀਕ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਹਨ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ਬਦ ਭਾਵੇਂ ਨਾੜੀਆਂ, ਚੈਨਲ, ਵਾਹਨ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਭਾਵ ਕੇਲਵ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਹੀ ਹੈ। ਪੁਰਾਤਨ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ 72,000 ਨਾੜੀਆਂ ਹਨ (ਕਈ ਹੋਰ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਅਨੁਸਾਰ 3,50,000 ਨਾੜੀਆਂ ਹਨ), ਚੌਦਾਂ ਨਾੜੀਆਂ ਬਾਕੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੌਦਾਂ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਛੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਖਰਾ ਸਥਾਨ ਰਖਦੀਆਂ ਹਨ - ਇੜਾ, ਪਿੰਗਲਾ, ਸੁਖਮਨਾ, ਬ੍ਰਹਮਨੀ, ਚਿਤਰਨੀ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਛੇਆਂ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਤਿੰਨ ਹੀ ਅੰਤ ਵਿਚ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ - ਇੜਾ (ਚੰਦਰਮਾ) ਜਦੋਂ ਸੂਰਜ ਖੱਬੀ ਨਾਸਕਾ ਵਿਚੋਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਿੰਗਲਾ (ਸੂਰਜ) ਇਹ ਸੱਜੀ ਨਾਸਕਾ ਵਿਚੋਂ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸੁਖਮਨਾ ਇਹ

ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦੋਨੋਂ ਨਾਸਿਕਾ ਇਕਸਾਰ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਘੜੀ ਨੂੰ ਵਧਾ ਲੈਣ ਨੂੰ, ਜਦੋਂ ਦੋਨੋਂ ਨਾਸਿਕਾ ਚਲਦੀਆਂ ਹੋਣ, ਉਸਨੂੰ ਸੰਧਿਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਖਮਨਾ ਦਾ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸੁਖਮਨਾ ਦੇ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਉਪਰਾਂਤ ਜਗਿਆਸੂ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੋਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਅਚੇਤ ਦੇ ਉਸ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਅਚੇਤ ਵਿਚੋਂ ਉਠ ਕੇ ਚੇਤਨ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇੜਾ, ਪਿੰਗਲਾ, ਸੁਖਮਨਾ



ਇਹ ਤਿੰਨੋਂ ਨਾੜੀਆਂ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਥੱਲਿਓਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਪਰ ਨੂੰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਵਿਚੋਂ ਵਿਚ ਹੋ ਤੇ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਚਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਗਲੇ ਤੇ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਬ੍ਰਹਮਰੰਦਰਾ ਵਿਚ ਜਾ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਦਸਮ ਦੁਆਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇੜਾ ਤੇ ਪਿੰਗਲਾ ਵੀ ਉਪਰ ਨੂੰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਵੀ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੀ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀਆਂ, ਨਿਖੜਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਫੇਰ ਇਕ ਸੋਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚ, ਇਕ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚ ਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿਚ ਇੜਾ, ਪਿੰਗਲਾ ਤੇ ਸੁਖਮਨਾ ਦਾ ਸੰਗਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚੱਕਰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਹੀਆ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹੀਆ ਜਦੋਂ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤਾਰਾਂ ਘੁੰਮਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਧੁਰਾ ਚਮਕਦਾ ਹੈ, ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਬਾਕੀ ਨਾੜੀਆਂ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਚਮਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਭਾਗਾਂ ਉਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੱਕਰ ਜੰਕਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ, ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਜੰਕਸ਼ਨ, ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਸੰਗਮ, ਤਿੰਨ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਸੰਗਮ - ਇੜਾ, ਪਿੰਗਲਾ, ਸੁਖਮਨਾ ਦਾ ਸੰਗਮ।

ਸੱਤ ਮੁੱਖ ਚੱਕਰ ਹਨ - ਮੂਲਾਧਾਰ ਚੱਕਰ - ਇਹ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਹੈ, ਪੇਲਵਿਕ ਪਲੇਕਸਸ (pelvic Plexus) ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ, ਸਵਾਦਿਸ਼ਠਾਨ ਚੱਕਰ (Hypogastric plexus) ਉਪਸਥਿਤ ਇੰਦ੍ਰੀ (ਲਿੰਗ) ਵਿਚ ਹੈ, ਮਣੀਪੂਰਕ ਚੱਕਰ (Epigastric plexus) ਅਥਵਾ Solar Plexus ਇਹ ਨਾਭੀ ਦੇ ਵਿਚ ਸਥਿਤ ਹੈ, ਅਨਾਹਤ ਚੱਕਰ (Cardiac plexus) ਇਹ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਸਥਿਤ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੁਧ ਚੱਕਰ (Carolid plexus) Or (Pharyngeal plexus), ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ (Nasociliary plexus) or Medula plexus) ਅਤੇ ਸਹੰਸਰਾਰ ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਦਸਮ ਦੁਆਰ। ਸੁਖਮਨਾ ਦਾ ਅੰਦਰ ਦਾ ਭਾਗ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਭਾਗ ਤੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮਰੰਦ੍ਰ ਭਾਵ ਦਸਮ ਦੁਆਰ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਬਣਤਰ ਵਿਗਿਆਨ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂਚਿਆ ਜਾਵੇ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾੜੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗ ਸਕਿਆ। ਯੋਗ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵਿਗਿਆਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਚਿਤ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਯੋਗ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅੱਜ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਐਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਿਆ। ਇਹ

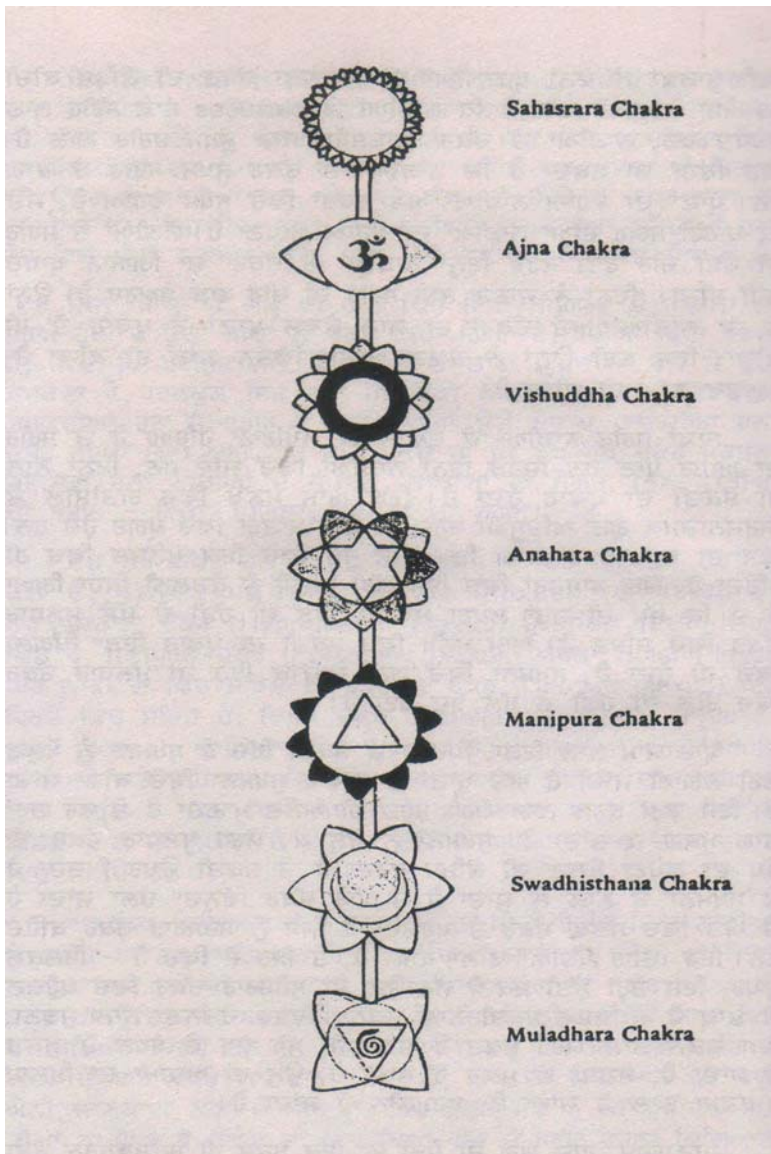
ਜ਼ਰੂਰ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਤੇ ਚੱਕਰਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਅੱਜ ਦੇ ਸਰੀਰ ਰਚਨਾ ਵਿਗਿਆਨ ਨਾਲ, ਨਾੜੀਆਂ ਨਾਲ ਅਤੇ plexus ਨਾਲ ਬਿਲਕੁਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਨੇ ਦੋਨਾਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੀ ਸਮਾਨਤਾ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਐਸਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਨਾੜੀਆਂ ਤੇ plexuses ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ, ਨਾੜੀਆਂ ਤੇ ਚੱਕਰਾਂ ਦਾ ਸਬੰਧ ਸਾਡੇ ਸੂਖਮ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾੜੀਆਂ ਤੇ ਚੱਕਰ ਸੂਖਮ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਗ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਵਹਾਅ ਨਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸੂਖਮ ਵਹਾਅ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਵਹਾਅ ਆਪਣਾ ਹੈ। ਯੋਗੀਆਂ ਨੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੋਈ ਚੀਰ ਫਾੜ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾੜੀਆਂ ਤੇ ਚੱਕਰਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। (ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚੀਰ ਫਾੜ ਬੇਅਰਥ ਹੈ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤਾਂ ਨਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਚੱਕਰਾਂ ਦਾ ਜਾਲ ਕੇਵਲ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਤੋਂ ਹੀ ਕੀਤਾ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੇਵਲ ਆਤਮ ਚਿੰਤਨ ਨਾਲ ਹੀ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ ਹੀ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਹੀ ਲਪੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅਧਾਰ ਪ੍ਰਾਣ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਆਮ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਤੇ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਗੁਣ ਅਤਿਸੂਖਮ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਭਾਗ ਇਕ ਬੀਜ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਕ ਪੁਟੈਂਸ਼ਲ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਯੋਗ ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਗੁੱਝੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕੁੰਡਲਨੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸੱਪ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਪੇਟਾ ਮਾਰ ਕੇ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਮੂਲਧਾਰ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਆਮ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਇੜਾ ਪਿੰਗਲਾ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸੁਖਮਨਾ ਵਿਚੋਂ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਮੂਲਧਾਰ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਬੰਦ ਪਈ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਾਲ ਇੜਾ, ਪਿੰਗਲਾ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀ ਖਿੱਚ ਕੇ ਸੁਖਮਨਾ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਸੁਖਮਨਾ ਵਿਚੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਯੋਗੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਖਮਨਾ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ, ਯੋਗੀ ਮੂਲਧਾਰ ਚੱਕਰ 'ਚੋਂ ਸੱਪ ਦਾ ਲਪੇਟਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਉਪਰ ਖਿਚਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੁਖਮਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰੇ ਚੱਕਰ ਵਿੰਨ੍ਹਦਾ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਸਤਵੇਂ ਚੱਕਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਹੰਸਰਾਰ ਚੱਕਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਜ਼ਾਰ ਪੱਤੀਆਂ ਵਾਲਾ ਕਮਲ ਹੈ, ਤੇ ਸਿਰ ਦੇ ਵਿਚ ਹੈ - ਬਿਲਕੁਲ ਉਪਰ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਤੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜਗਾਉਣ ਜਾਂ ਸਹੰਸਰਾਰ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ - ਵਿਸ਼ਵ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ, ਵਿਸ਼ਵ ਚੇਤਨਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ, ਇਸ

ਜੁੜਨ ਨਾਲ ਯੋਗੀ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੁਖ ਦੁਖ ਦੇ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੰਤਾਪ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਆਤਮਾ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬ੍ਰਹਮਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ, ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੀ ਪੌੜੀ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਡੰਡਾ



ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਚਾਰ ਡੰਡੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ - ਹੱਠ ਯੋਗ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਯੋਗ, ਰਾਜ ਯੋਗ, ਪਹਿਲੇ ਚਾਰ ਡੰਡੇ ਹਨ ਯਮ, ਭਾਵ ਨਿਅੰਤਰਣ ਰਖਣਾ, ਨਿਯਮ, ਆਸਨ ਕਰਨੇ, ਯੋਗ ਆਸਨਾਂ ਦਾ ਨਿਯਮ ਰੱਖਣਾ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ। ਚਾਰ ਉਪਰ ਵਾਲੇ ਡੰਡੇ ਹਨ, ਪ੍ਰਤੀਹਾਰ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਭਾਵ ਇਕਾਗਰਤਾ, ਧਿਆਨ, ਸਿਮਰਨ ਅਤੇ ਸਮਾਧੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪਰਾ ਚੇਤਨਤਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਜਿਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਮਰਨ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ।

ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਕੇ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਮਨ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧੀਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਵੱਸ਼ਕ ਹੈ। ਇਕ ਯੋਗੀ ਲਈ ਸਰੀਰ, ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ, ਨਾੜੀਆਂ, ਮਨ, ਪ੍ਰਾਣ, ਵਿਸ਼ਵ ਇਹ ਸਭ ਇਕ ਹੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਗ ਹਨ ਅਤੇ ਯੋਗੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੰਡਦਾ ਨਹੀਂ, ਨਖੇੜਦਾ ਨਹੀਂ। ਪੱਛਮੀ ਵਿਚਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਵੰਡ ਕਰਨ ਨੂੰ ਹੀ ਠੀਕ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ੇ ਹੀ ਬਣਾ ਲਏ ਗਏ ਹਨ। ਹੁਣੇ ਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਨੇ ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦਾ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੋ-ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਅੱਜ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

ਯੋਗ ਅਨੁਸਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਵਿਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ, ਕੋਈ ਰੋਗ ਉਦੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜਦਾ ਹੈ (ਭਾਵ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੋਨਾਂ ਦਾ ਅਧਾਰ ਪ੍ਰਾਣ ਹਨ) ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦਾ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਧੇਰੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਐਨਾ ਸੋਚਦੇ ਨਹੀਂ ਜਿੰਨਾ ਅਜਿਹਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਮਿਸਾਲਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਖਾਣਾ ਪੇਟ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰਸਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਕ੍ਰਿਆ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਉਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ, ਸੰਵੇਗਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁੱਸੇ ਦਾ, ਡਰ ਦਾ, ਚਿੰਤਾ ਦਾ। ਦੂਸਰੀ ਮਿਸਾਲ ਜਿਹੜੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੋ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਣ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦਾ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਬੜੇ ਹੀ ਓਪਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਆਉਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ; ਜਦੋਂ ਉਦਾਸ ਹੋਵੋ, ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਹੋਵੋ, ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਬਹੁਤ ਭਾਰੇ ਤੇ ਅੰਖੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਨੇ ਇਹ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗਹਿਰਾ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਯੋਗ ਵਿਚ ਇਸ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਯੋਗ ਵਿਚ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਦਾ ਤੇ ਮਨ ਦਾ ਸਬੰਧ ਪਰਸਪਰ ਹੈ। ਜੇ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਲਟ ਵੀ ਹੋ

ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਲੈਣ ਨਾਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚੇਤਨ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਦਾ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਨਾਲ ਇਕ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਹੈ ਤਾਂ ਯੋਗੀਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਮਨ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਉਖੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਓਪਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਛੇਤੀ ਚੱਲਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਬੇਤਰਤੀਬੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਚੇਤਨ ਹੋ ਕੇ ਡੂੰਘੇ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਲੈਣਾ, ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਕਰਨਾ, ਨਿਯਮਬੱਧ ਕਰਨਾ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋਗੇ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਲੈਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਜ ਹੈ, ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹਨ, ਸ਼ਕਤੀ ਜੀਵਨ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੜੀ ਦਾ ਸਪਰਿੰਗ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਦੋਨੋਂ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਇਕ ਸਾਰ ਨਹੀਂ ਚਲਦਾ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਇਕ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚੋਂ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਆ ਜਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਇਕ ਨਾਸਿਕਾ ਵਧੇਰੇ ਸੁਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੋਨੋਂ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚ ਟਰਬੀਨੇਟਸ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਿਛੇ ਪੜ੍ਹ ਆਏ ਹਾਂ, ਇਹ ਟਰਬੀਨੇਟਸ ਹੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਟਰਬੀਨੇਟਸ ਚਿਪਚਿਪੀ ਚਾਦਰ ਨਾਲ ਢਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਚਿਪਚਿਪੀ ਚਾਦਰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਟਰਬੀਨੇਟਸ ਸੁੱਜ ਜਾਣ ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦਾ ਰੁਖ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਵਾ ਦੇ ਆਉਣ ਜਾਣ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚੋਂ ਹਵਾ ਦਾ ਆਉਣ ਜਾਣ ਦਾ ਨਿਯਮ ਭੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੀ ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਇਕ ਇਹ ਵੀ ਕਰਤੱਵ ਹੈ ਕਿ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪਿੰਗਲਾ ਵਿਚੋਂ ਸ਼ਕਤੀ ਖਿੱਚੀ ਜਾਵੇ ਤੇ ਸੁਖਮਨਾ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਜਾਵੇ। ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਅਸੀਂ ਨਾੜੀ ਸ਼ੋਧਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੇਖਾਂਗੇ, ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੇਖਾਂਗੇ। ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੋਨੋਂ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚੋਂ ਸੁਆਸ ਇਕ ਸਾਰ ਆਉਣ ਜਾਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਸਾਰ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਡੂੰਘੀ ਸਮਾਧੀ ਵਿਚ ਦੋਨੋਂ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚੋਂ ਹਵਾ ਇਕ ਸਾਰ ਹੀ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਲ ਨੇਤੀ

ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਨੂੰ ਦੋਨੋਂ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਇਕਸਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋੜ ਹੈ ਨਾਸਿਕਾ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਯੋਗ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਜਲ ਨੇਤੀ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ, ਭਾਵ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਾਸਿਕਾ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨੀ। ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਲੈ ਕੇ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹਾ ਲੂਣ ਪਾ ਕੇ ਨੇਤੀ ਕਰਨ ਦੇ

ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਇਸ ਲਈ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੱਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਇਕ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਨਿਵਾ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਕ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਦੂਸਰੀ ਵਿਚੋਂ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲ ਸਕੇ। ਇਹ ਲੂਣਾ ਪਾਣੀ ਕੇਵਲ ਮਿੱਟੀ ਤੇ ਬਲਗਮ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੱਢਦਾ, ਇਹ ਟਰਬੀਨੋਟਸ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਵੀ ਕੱਢ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਈਨਸ ਵੀ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਸੱਜੀ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਫਾਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਖਿਆ ਲੈਣੀ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗੀ। ਨੇਤੀ ਰੋਜ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਾਸਿਕਾ ਦਾ ਗੰਦ ਸਾਫ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਈਨਸ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੁਕਾਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਗਲੇ ਤੇ ਨੱਕ ਦੀ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਲਗਣੀ ਬਹੁਤ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸੂਤਰ ਨੇਤੀ

ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਰਬੜ ਦੀ ਇਕ ਨਾਲੀ ਨਾਲ ਸੂਤਰ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਨਾਸਿਕਾ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈ ਕੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਜੇ ਰਬੜ ਦੀ ਨਾਲੀ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਸੂਤਰੀ ਦੇ ਕੰਢੇ ਨੂੰ ਮੋਮ ਲਾ ਕੇ ਸਖਤ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਧ ਲੈਣਾ sterilise ਕਰ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਯੋਗੀ ਤੋਂ, ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਇਹ ਸਿਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਨਾਸਿਕਾ ਦੀ ਸਫਾਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਚਿਪ-ਚਿਪੀ ਚਾਦਰ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਫਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਇਕ ਸਾਰ ਡਾਇਫਰਮੈਟਿਕ ਸੁਆਸ ਲੈਣੇ

ਸੁਆਸ ਲੈਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੱਖ ਹੈ - ਡਾਇਫਰਮੈਟਿਕ ਸੁਆਸ ਅਰਥਾਤ ਪੇਟ ਵਿਚੋਂ ਸੁਆਸ ਲੈਣੇ। ਆਮ ਮਨੁੱਖ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਸੁਆਸ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਪੇਟ ਦੀ ਥਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿਚੋਂ ਸੁਆਸ ਲੈਣੇ ਓਪਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੇਤਰਤੀਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਲਹੂ ਵਧੇਰੇ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪੂਰੀ ਹਵਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਜਿਹੜੀ ਗੈਸ ਫੇਫੜਿਆਂ, ਲਹੂ ਤੇ ਹਵਾ ਦੇ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਨੂੰ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੀ ਅਸਮਤਾ ਦਸਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਪੇਟ ਤੋਂ ਸੁਆਸ ਲਏ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਅਸਮਤਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਡਾਕਟਰੀ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧ ਕੀਤੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਕਿ ਪੇਟ ਵਿਚੋਂ ਸੁਆਸ ਲੈਣ ਨਾਲ ਇਕ ਦਬਾਅ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ thoracic ਦੇ ਡੂੰਘ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਂਦੀ

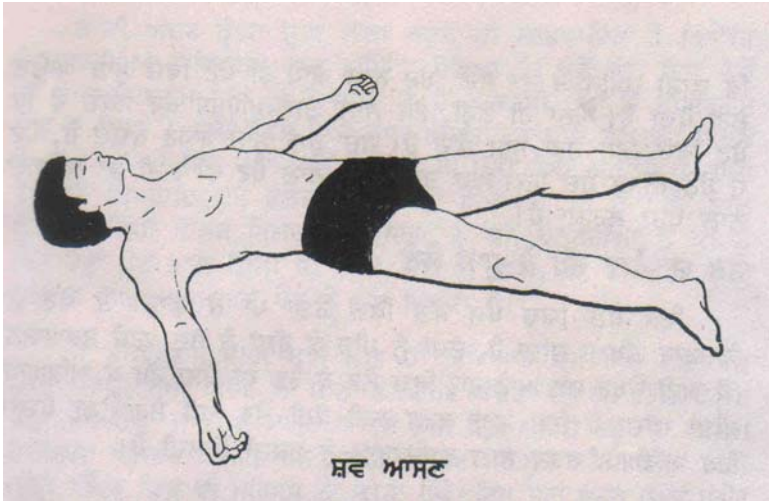
ਹੈ ਤੇ ਗੰਦੇ ਲੂਹ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਵੀ ਠੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹਿਰਦੇ ਤੇ ਦਬਾਅ ਘੱਟ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਭਾਵੇਂ ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬਾਹਰੀ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪਰਸਪਰ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਰਾਹੀਂ ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈਣ ਨਾਲ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਤਣਾਅ ਵਧਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਡਰ, ਕੋਈ ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਉਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਵਿਚੋਂ ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸ਼੍ਰਾਸ ਛੋਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਓਪਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਝਟਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੇਰ ਮਨ ਵੀ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਸਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ, ਢਿੱਲਾ ਛੱਡਣ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਨਖਿਧ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ ਜਦੋਂ ਤਕ ਸ਼੍ਰਾਸ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ ਭਾਵ ਛਾਤੀ ਵਿਚੋਂ ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈਣ ਦੀ ਥਾਂ ਜਦੋਂ ਤਕ ਪੇਟ ਵਿਚੋਂ ਸ਼੍ਰਾਸ ਨਹੀਂ ਲਏ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰਾਸ ਇਕ ਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ, ਇਕ ਸੁਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ।

ਭਾਵੇਂ ਪੇਟ ਤੋਂ, ਡਾਇਫਰਾਮੈਟਿਕ, ਸ਼੍ਰਾਸ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਾਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਸਾਨ ਹਨ, ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਤੇ ਜਾ ਕੇ ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਦਤ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਧੇ ਲੇਟ ਜਾਓ ਤੇ ਇਕ ਹੱਥ ਛਾਤੀ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖ ਦਿਓ ਤੇ ਇਕ ਹੱਥ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੱਲੇ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ ਜਿਥੋਂ ਪੇਟ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼੍ਰਾਸ ਅੰਦਰ ਲਵੋਗੇ, ਹੇਠਾਂ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਉਪਰ ਉਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਪੇਟ ਉਪਰ ਉਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਜਦੋਂ ਸ਼੍ਰਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ, ਪੇਟ ਥੱਲੇ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੋਈ ਗਤੀ ਹੋਣੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ, ਜੇ ਹੋਵੇ ਵੀ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਾਮੂਲੀ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਰੋਜ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਇਕ ਸੁਭਾਅ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੇਟ ਤੋਂ ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।

ਪੇਟ ਤੋਂ ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਸਾਰ ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਕਿ ਇਕ ਮਿੰਟ ਵਿਚ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਸ਼੍ਰਾਸ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਤੇ ਕੋਈ ਔਖਾ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਸੋਲ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵੀਹ ਤਕ ਇਕ ਮਿੰਟ ਵਿਚ ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈਣੇ ਠੀਕ ਤੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜਦੋਂ ਸ਼੍ਰਾਸ ਅੰਦਰ ਲੈ ਜਾਣੇ ਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣੇ ਸੌਖੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅੰਦਰ ਸ਼੍ਰਾਸ ਜਾਣ ਨਾਲ ਨਾੜੀ ਕੇਂਦਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਡਾਇਫਰਾਮ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਖੋਜ ਕੇ

ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅੰਦਰ ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਲਹੂ ਦਾ ਰਸ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼੍ਰਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਸਮੇਂ ਉਹ ਮੁੜ ਕੇ ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼੍ਰਾਸ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਖੂਨ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪਦਾਰਥ ਹਵਾ ਵਿਚੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (fat) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ। ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਨਾਲ ਪਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੇਟ ਵਿਚੋਂ ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਆਕਸੀਜਨ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੰਦਾ ਖੂਨ ਚੰਗੀ

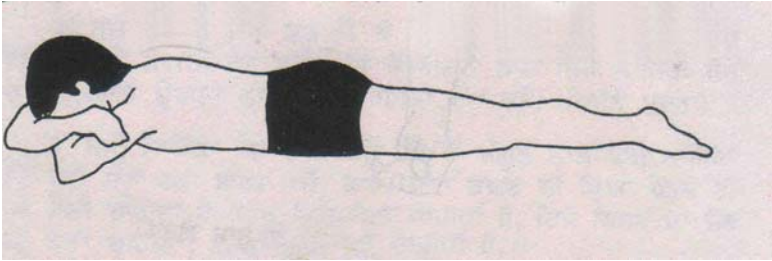


ਸ਼ਵ-ਆਸਨ (Shavasan)

ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਹੋ ਕੇ ਮੁੜ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਖੂਨ ਸਾਫ ਹੋ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਤੋਂ ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ, ਸਿੱਧੇ ਬੈਠ ਕੇ, ਲੇਟ ਕੇ ਹੱਥ ਪਾਸੇ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ, ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਅ ਕੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ਵਆਸਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਉਪਰ ਦਿਖਾਇਆ ਵੀ ਗਿਆ ਹੈ। ਸ਼੍ਰਾਸ ਨਾਸਿਕਾ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਕੋਈ ਆਵਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰੋਂ ਸ਼੍ਰਾਸ ਕੱਢ ਕੇ ਸ਼੍ਰਾਸ ਅੰਦਰ ਲੈਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਦਰਮਿਆਨ ਦਾ ਗੈਪ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੱਕਰ ਆਸਨ

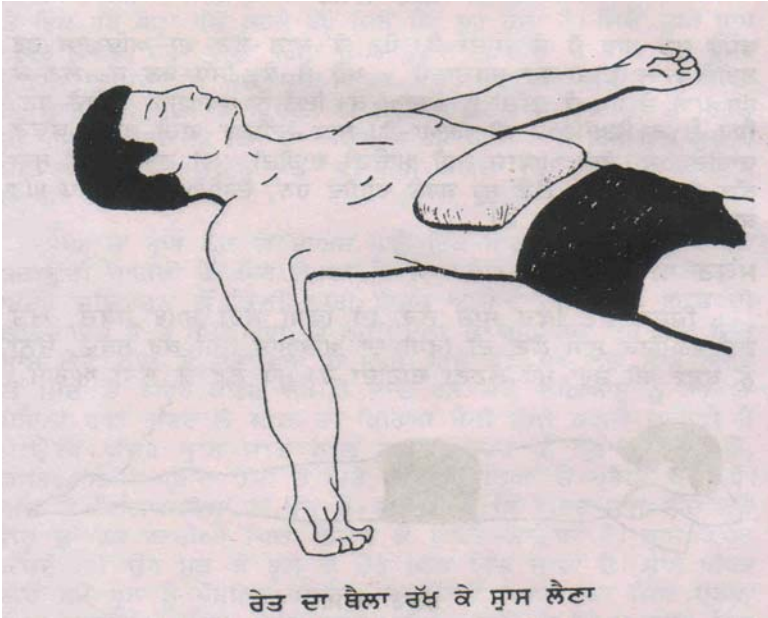
ਜਿਹੜੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਸ਼ਾਸ ਲੈਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ, ਅਤੇ ਡਾਇਫਰਮੈਟਿਕ ਸ਼ਾਸ ਲੈਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਛੂਏ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੂਧੇ ਲੇਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੂਧੇ ਲੇਟ ਕੇ ਲੱਤਾਂ ਆਰਾਮ



ਨਾਲ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ, ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਪੰਜੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੇ ਹੋਣ, ਬਾਹਵਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਕੇ ਮੱਥਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ। ਬਾਹਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖਣੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਛਾਤੀ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਨਾ ਲੱਗੇ, ਏਸ ਨਾਲ ਆਪੇ ਹੀ ਪੇਟ ਵਿਚੋਂ ਸ਼ਾਸ ਆਉਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਐਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਏਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪੇਟ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਸ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋ, ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠੇ ਨਿਸਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦੀ ਗਤੀ ਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਰੇਤ ਦਾ ਥੈਲਾ ਰੱਖ ਕੇ ਸ਼ਾਸ ਲੈਣੇ

ਇਕ ਥੈਲੇ ਵਿਚ ਪੰਜ ਸੱਤ ਕਿਲੋ ਰੇਤਾ ਪਾ ਕੇ ਛਾਤੀ ਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਪੀਚ ਕੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਸ਼ਵਾਸਨ (ਜੋ ਅਸੀਂ ਉਪਰ ਦਸ ਆਏ ਹਾਂ) ਵਿਚ ਲੇਟ ਕੇ ਰੇਤ ਦਾ ਥੈਲਾ ਰੱਖ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਡਾਇਫਰਾਮ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।



ਰੇਤ ਦਾ ਥੈਲਾ ਰੱਖ ਕੇ ਸ਼ਾਸ ਲੈਣਾ

ਪੇਟ ਨਾਲ ਸ਼ਾਸ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸ਼ਾਸਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਬਹੁਤ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਮੂਲ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਇਕ ਜਗਿਆਸੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਉਹ ਤਰੱਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸ਼ਾਸ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਿਆਂ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਅੰਦਰ ਡੂੰਘਾ ਸ਼ਾਸ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪੈਰੀਕਾਰਡੀਅਮ ਡਾਇਫਰਾਮ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲੰਬੇ ਸ਼ਾਸ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਡਾਇਫਰਾਮ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦਿਲ ਵੀ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਡਾਇਫਰਾਮ ਵਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਫੇਫੜੇ ਹਵਾ ਨਾਲ ਥੱਲਿਓਂ ਭਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਲ ਨੂੰ ਬੜੀ ਹੀ ਪੋਲੀ ਜਿਹੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਹੀ ਡਾਇਫਰਾਮ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦਿਲ ਨੂੰ ਪੋਲੀ ਜਿਹੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਵੀ, ਪੈਨਕਰੀਆ ਨੂੰ ਵੀ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤਿਲੀ ਦੀ ਗਤੀ, ਪੇਟ ਦੀ ਗਤੀ, ਪੇਟ ਦੀ ਛੋਟੀ ਨਾੜੀ (small intestine) ਅਤੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਸੌਖ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਡਾਇਫਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ਾਸ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਦਸ ਮਿੰਟ ਲਈ ਰੋਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਸ਼ਾਸ ਅੰਦਰ ਲੈ ਜਾਣ ਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਰੋਜ਼ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਵਧਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਅਨੋਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਰਾਮ ਨਿਸਲਤਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋਗੇ; ਐਨਾ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮ

ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਜਿੰਨਾਂ ਕਦੀ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦਰ ਵਿਚ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਮਨੋਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ, ਅਸ਼ਾਂਤੀ, ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਾੜੀਆਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਗੀਆਂ, ਆਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਚਿਹਰਾ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੇਗਾ, ਆਵਾਜ਼ ਮਿੱਠੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਪੱਕੀਆਂ ਲਕੀਰਾਂ ਹਟ ਕੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਨਾੜੀ ਸ਼ੋਧਮ

ਇਕ ਹੋਰ ਸੂਾਸ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਾੜੀ ਸ਼ੋਧਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ -

1. ਬਾਹਰ ਖੁਲ੍ਹੀ ਸ਼ਾਂਤ ਥਾਂ ਤੇ ਜਿਥੇ ਹਵਾ ਹੋਵੇ ਉਥੇ ਸਿੱਧੇ ਹੋ ਕੇ ਟਿਕ ਕੇ ਬੈਠੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ, ਗਰਦਨ ਤੇ ਪਿੱਠ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਸਰੀਰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਥਿਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਨੱਕ ਤਕ ਲੈ ਕੇ ਆਓ, ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲੀ ਤੇ ਵਿਚ ਵਾਲੀ ਉਂਗਲੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰ ਲਓ, ਹੱਥ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਤੇ ਤੀਸਰੀ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਬੰਦ ਕਰੋ। (ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਮੁਦਰਾ)

3. ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ, ਬਾਹਰ ਹਵਾ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਬਹੁਤ ਹੀ ਧੀਮੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਝਟਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

4. ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਉਪਰੰਤ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨੂੰ ਤੀਸਰੀ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰ ਲਓ, ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਖੋਲ੍ਹੋ ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸੂਾਸ ਅੰਦਰ ਲੈਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਬੜੇ ਹੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨਾਲ, ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋ ਕੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਓਨੀ ਹੀ ਦੇਰ ਵਿਚ ਕਰੋ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਵਿਚ ਸੂਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਸੀ।

5. ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨਾਲ ਸੂਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਤੇ ਸੱਜੀ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਕਰੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੋ ਵਾਰੀ ਹੋਰ ਕਰੋ।

6. ਤੀਸਰੀ ਵਾਰੀ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਸੂਾਸ ਅੰਦਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੂਾਸਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਓ, ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਕੱਢ ਦਿਓ, ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨੂੰ ਬੰਦ ਹੀ ਰੱਖੋ, ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੀਸਰੀ ਉਂਗਲੀ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

7. ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਬੰਦ ਕਰ ਲਵੋ, ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚੋਂ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਲਓ, ਦੋ ਵਾਰੀ ਹੋਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ -

(ੳ) ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚੋਂ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਅਤੇ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚੋਂ ਲੈਣਾ।

(ਅ) ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚੋਂ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਅਤੇ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚੋਂ ਅੰਦਰ ਲੈਣਾ।

ਇਸ ਉਪਰਾਂਤ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਖੱਬੀ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਕਰੋ, ਇਸ ਉਪਰੰਤ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨਾਲ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਤੇ ਸੱਜੀ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਲਵੋ। ਇਸ ਸਾਰੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਦਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇਕੋ ਜਿੰਨਾ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਵਿਚ ਕੋਈ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਪੇਟ ਵਿਚੋਂ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਖੇਚਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਦਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਸਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਮਤ ਭੇਦ ਵੀ ਹੈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਗ ਦੇ ਗ੍ਰੰਥ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਦਸਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਭਰਮ ਹਟਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਘੜੀ ਘੜੀ ਤਰੀਕੇ ਨਹੀਂ ਬਦਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ, ਇਕੋ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾੜੀ ਸ਼ੋਧ ਦੇ ਗੁਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਅੰਦਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਯੋਗ ਜਾਣ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਕਾਫੀ ਅੱਗੇ ਹਨ, ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਿਸੇ ਪੂਰਨ ਯੋਗੀ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਹੇਠ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਜਗਿਆਸੂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਵਿਗਾੜ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪੂਰਨ ਯੋਗੀ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਹੇਠ ਹੀ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਅੰਦਰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਤਾਲ ਮੇਲ ਤੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਵਿਚ ਫਰਕ ਨਾ ਪਵੇ। ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਵਿਚ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿਚ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਇਕ ਸਾਰ ਹੀ ਰਹਿਣ। ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਦੀ, ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਦੀ, ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਰੇਸ਼ੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - 1:4:2, ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਅੰਦਰ ਲੈ ਕੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੀਦਾ ਹੈ, ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਬਹੁਤ ਹੀ ਡੂੰਘਾ ਤੇ ਪੇਚੀਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਵਿਕਸਿਤ, ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਹੁੰਚੇ ਹੋਏ ਯੋਗੀਆਂ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਬੱਲੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਅਭਿਆਸ ਕਦੀ ਵੀ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹੁੰਚੇ ਹੋਏ ਯੋਗੀ ਤੋਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਿਖਿਆ, ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਜੇ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਜਗਿਆਸੂ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਐਨੀ ਜਾਗਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਉਹ ਕਾਬੂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਨਾੜੀ ਸ਼ੋਧਮ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ਾਸ ਅੰਦਰ ਰੋਕਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੇ ਕੋਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਿਸੇ ਅੱਖੇ ਤਰੀਕੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਫੇਰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਨਾਲ ਦੱਸੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਸ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੇ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਸਿਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ।

ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ

ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਉਹ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡਾ ਮਸਤਕ ਚਮਕਾ ਦੇਵੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਨੂਰ ਲੈ ਆਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਇਨੈਸ ਦੀ ਸਫਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸ਼ਾਸ ਲੈਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੰਤਰ ਦੀ ਸ਼ੁਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਪਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਅਨੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸ਼ਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋ - ਪੇਟ ਵਿਚ ਡਾਇਫਰਾਮ ਵਿਚੋਂ, ਉਸ ਉਪਰੰਤ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਸਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ਾਸ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ, ਭਾਵ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ੋਰ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਸ਼ਾਸ ਲੈਣੇ, ਫੇਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ਾਸ ਅੰਦਰ ਲੈਣੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ ਸੱਤ ਵਾਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕੀ ਵਾਰੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਹੈ।

ਭਾਸਤਰਿਕ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ

ਭਾਸਤਰਿਕ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ 'ਧੂਆਂਖਣੀ'। ਇਸ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਵਿਚ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠੇ ਧੂਆਂਖਣੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਉਹ ਹੀ ਲਾਭ ਹਨ ਜੋ ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਪੇਟ ਅਤੇ ਡਾਇਫਰਾਮ ਦੇ ਪੱਠੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਸ਼ਾਸ ਅੰਦਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਪੂਰੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਨੂੰ ਸੱਤ ਤੋਂ ਇੱਕੀ ਵਾਰੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਆਪਣੀ ਸਮਰਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਪਰ ਇਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਦੂਸਰਾ ਛੇਤੀ-ਛੇਤੀ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਊਜਾਈ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ

ਊਜਾਈ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ - ਕੰਟੋਰਲ ਜਾਂ ਵਿਜੈ, ਉਹ ਵਿਜੈ ਜਿਹੜੀ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਹਵਾ ਦਾ ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਲਗਮ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ, ਨਾੜੀਆਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਊਜਾਈ ਰਾਹੀਂ ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਲੈਣੇ ਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹੌਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਡੂੰਘੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕੰਠ ਨੂੰ ਅੱਧਾ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਹਟਕੋਰੇ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਇਹ ਇਕ ਸਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਤਾਲੂ ਤੇ ਲਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ 'ਸਾ' ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਤਾਲੂ ਤੇ ਹਵਾ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤੇ 'ਹਾ' ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠੇ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਸਮੇਂ ਪੇਟ ਤੇ ਭਾਰ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਜਦੋਂ ਤਕ ਸ੍ਵਾਸ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਣ।

ਭਰਮਾਰੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ

ਭਰਮਾਰੀ ਇਕ ਵੱਡੀ ਮੱਖੀ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸ ਮੱਖੀ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੋਨੋਂ ਨਾਸਿਕਾ ਰਾਹੀਂ ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਕਰੋ, ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਜਿਵੇਂ ਉਪਰ ਊਜਾਈ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਮੱਖੀ ਵਰਗੀ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢੋ, ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ, ਭਰਮਾਰੀ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਖ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸੀਤਲੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ

ਸੀਤਲੀ ਤੇ ਸਿਤਕਾਰੀ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਹਨ, ਜੀਭ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਇਕ ਟਿਊਬ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਨਾ ਬਣ ਜਾਵੇ। ਜਿਹੜੇ ਸਾਧਕ ਇਹ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਤਕਾਰੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ। ਜੀਭ ਦਾ ਅਗਲਾ ਹਿੱਸਾ ਬੁੱਲਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ, ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਫੁੰਕਾਰਾ ਮਾਰੋ, ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਸਮੇਂ ਦੋਨੋਂ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।

ਸਿਤਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ

ਜੀਭ ਨੂੰ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਲੈ ਜਾ ਸਕੋ, ਪਿਛੇ ਲੈ ਜਾਓ। ਬੁੱਲੁ ਖੋਲ੍ਹ ਲਓ,

ਦੰਦ ਪੀਚ ਲਓ, ਦੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸ਼੍ਰਾਸ ਅੰਦਰ ਲਓ, ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਨਾਲ ਫੁੰਕਾਰਾ ਮਾਰੋ, ਦੋਨੋਂ ਨਾਸਿਕਾ ਰਾਹੀਂ ਸ਼੍ਰਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ; ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਕਰੋ।

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਭਿਆਸ (ਸੁਰੀਆ ਭੇਦਨਾ, ਮੂਰਛਾ ਅਤੇ ਪਲਾਵਿਨੀ) ਇਹ ਕੇਵਲ ਇਕ ਚੰਗੇ ਯੋਗੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠਾਂ ਹੀ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਤਾਬ ਤੋਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਕਦੇ ਵੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਸੁਰੀਆ ਭੇਦਨਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ

ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਸ਼੍ਰਾਸ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅੰਦਰ ਰੋਕ ਕੇ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮੂਰਛਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ

ਦੋਨੋਂ ਨਾਸਿਕਾ ਰਾਹੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼੍ਰਾਸ ਅੰਦਰ ਕਰੋ, ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।

ਪਲਾਵਿਨੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ

ਪਲਾਵਿਨੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਨਤ ਅਭਿਆਸ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਪੇਟ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾ ਨਾਲ ਭਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਫੇਫੜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸ਼੍ਰਾਸ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਫੇਰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼੍ਰਾਸ ਅੰਦਰ ਲੈਣਾ, ਅੰਦਰ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਚਾਹੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅੰਤ ਵਿਚ ਹਵਾ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਚੂਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਕਈ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੂਖਮ ਭੇਦ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਕੇਵਲ ਚੰਗੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਯੋਗੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਹਨ, ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਅਭਿਆਸ ਪਹੁੰਚੇ ਹੋਏ ਯੋਗੀ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਦਸਦੇ ਹਨ।

ਪੰਤਾਜਲੀ ਯੋਗ ਸੂਤਰ ਨੂੰ ਸੂਤਰਬੱਧ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਦੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਵਿਚ ਉਹ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਨਾਮ ਵੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼੍ਰਾਸ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਸਾਰੀ ਵਿਆਖਿਆ 1:34 ਸੂਤਰ ਵਿਚ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਥੇ ਪਤਾਜਲ ਨੇ ਸ਼੍ਰਾਸ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਲਈ, ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੇ ਹਨ। ਪਤਾਜਲ ਅਨੁਸਾਰ ਸ਼੍ਰਾਸ ਰੋਕਣ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵ ਹੈ ਸ਼੍ਰਾਸ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ, ਸ਼੍ਰਾਸ ਕੱਢਣਾ ਤੇ ਸ਼੍ਰਾਸ ਰੋਕ ਕੇ ਵਧਾਉਣਾ ਹੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਹੈ। ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿਚ ਰੋਕਣ ਨੂੰ ਕੁੰਭਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਹ ਇਕ ਸੂਤਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸੁਚੱਜੇ ਗੁਰੂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਆਪਣੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ

ਦਸ ਸਕੇ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਸ੍ਵਾਸ ਰੋਕਣਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੇਖਕਾਂ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਸ੍ਵਾਸ ਅਭਿਆਸ ਸਾਰੇ ਹੀ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਸ੍ਵਾਸ ਕੱਢਣ ਲਈ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕੇਵਲ ਸ੍ਵਾਸ ਰੋਕਣਾ ਹੈ।

ਕੁੰਭਕ

ਹੱਠ ਯੋਗ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚ ਕੁੰਭਕ ਦੇ ਅੱਠ ਭੇਦ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ, ਚੰਗੇ ਪਹੁੰਚੇ ਹੋਏ ਯੋਗੀ ਹੀ ਸ੍ਵਾਸ ਰੋਕਣ ਦਾ ਰਹੱਸ ਤੇ ਵਿਧੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਕੁੰਭਕ ਇਕ ਪਹੁੰਚੇ ਹੋਏ ਯੋਗੀ ਦੇ ਸਾਥ ਵਿਚ ਹੀ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਕਦੀ ਵੀ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ, ਨਾ ਹੀ ਬੰਨ੍ਹ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

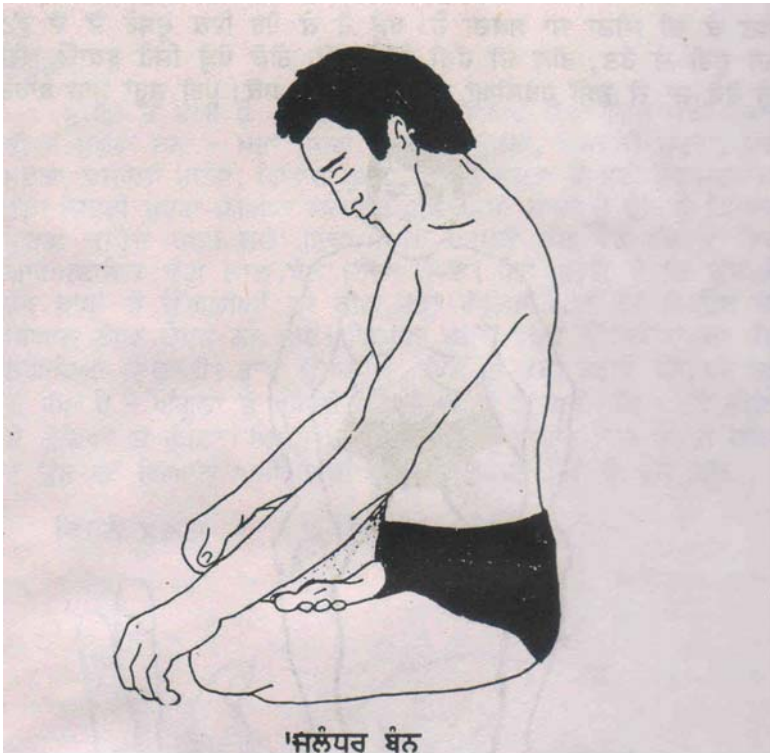
ਬੰਨ੍ਹ ਲਗਾਉਣੇ

ਸਾਰੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੰਨ੍ਹ ਲਗਾਏ ਬਿਨਾਂ ਕੁੰਭਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਭਾਵ ਸ੍ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਰੋਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ, ਬੰਨ੍ਹ ਤਾਲੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਬੰਨ੍ਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਜਲੰਧਰ ਬੰਨ੍ਹ ਭਾਵ ਠੋਡੀ ਦਾ ਤਾਲਾ, ਉਦਿਆਨ ਬੰਨ੍ਹ, ਪੇਟ ਦਾ ਬੰਨ੍ਹ ਭਾਵ ਮੂਲਧਾਰ ਬੰਨ੍ਹ।

ਜਾਲੰਧਰ ਬੰਨ੍ਹ

ਅੰਦਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ carotid ਨਾੜੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਖੂਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਗਰਦਨ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਭਾਰ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਠੋਡੀ ਰਾਹੀਂ ਬੰਨ੍ਹ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਨਾੜੀ ਦਬ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਨਿਸਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਮਾਧੀ ਵਰਗੀ ਸਥਿਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਉਕਸਾਹਟ ਨਾਲ ਹਿਰਦੇ ਦੀ ਗਤੀ ਵੀ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਨਾੜੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਚੇਤਨ ਨਾੜੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਿਵਸੰਹਿਤਾ (Shivasamhita) ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ carotid ਸਾਈਨਸ ਤੇ ਦਬਾ ਪਾ ਕੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਨੰਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਜਦੋਂ ਠੋਡੀ ਬੰਨ੍ਹ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਬਾਹਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ,



ਜਲੰਧਰ ਬੰਨ

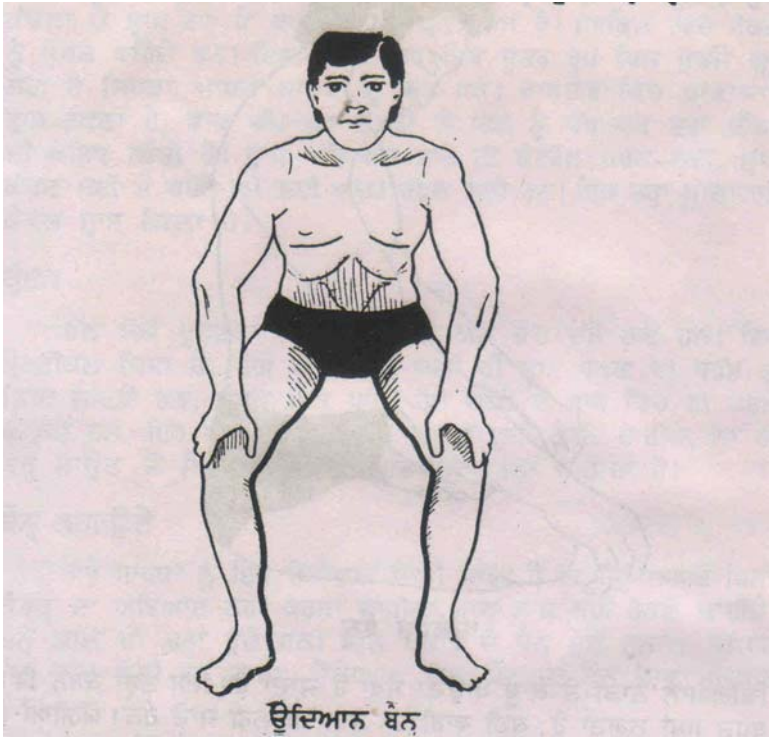
ਵਿਗਿਆਨ ਨਾੜੀ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਤਾਂ ਸਾਲ ਹੀ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨ ਨਾੜੀ ਤੇ ਬੰਨ੍ਹ ਲਗਾਉਣ ਨੂੰ ਕਈ ਸਾਲ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਠੰਡੀ ਤੇ ਬੰਨ੍ਹ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸ਼ਾਸ ਰੋਕ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਬੰਦ ਕੀਤੀ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਦੌੜਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਗਲਾ ਬੰਦ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਵਾ ਆਪਣਾ ਰਸਤਾ ਕੰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਭਾਲਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਕੰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਨੁਕਸ ਵੀ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਜਾਲੰਧਰ ਬੰਨ੍ਹ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਨਾ ਪੈਣ। ਪਹਿਲਾਂ ਗਲਾ ਘੰਡੀ ਬੰਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਫੇਰ ਠੰਡੀ ਬੰਨ੍ਹ ਲਗਾ ਕੇ ਕੁੰਭਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਦਿਆਨ ਬੰਨ੍ਹ (ਪੇਟ ਨੂੰ ਉਪਰ ਚੁਕਣਾ)

ਉਦਿਆਨ ਬੰਨ੍ਹ ਵਿਚ ਡਾਇਫਰਾਮ, ਪਸਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬੈਠ ਕੇ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਪੈਰ ਇਕ

ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਦੋ ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਹੋਣ, ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ, ਗੋਡੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਝੁਕਾਓ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਗੋਡਿਆਂ ਤੇ ਰੱਖ ਸਕੋ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਸ ਬਾਹਰ



ਕੱਢੋ, ਠੋਡੀ ਗਰਦਨ ਦੇ ਡੂੰਘ ਵਿਚ ਰੱਖੋ। ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਸ ਅੰਦਰ ਲਏ ਪੇਟ ਨੂੰ ਉਪਰ ਨੀਚੇ ਕਰੋ, ਪੁੰਨੀ ਨੂੰ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਲ ਖੱਕੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਡਾਇਫਰਾਮ ਉਪਰ ਉਠਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਕ ਡੂੰਘ ਜਿਹਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਪਿੱਠ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਟੇਡੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕੋ, ਕਰੋ, ਫੇਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ਾਸ ਅੰਦਰ ਲਓ ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

ਮੂਲ ਬੰਨ੍ਹ

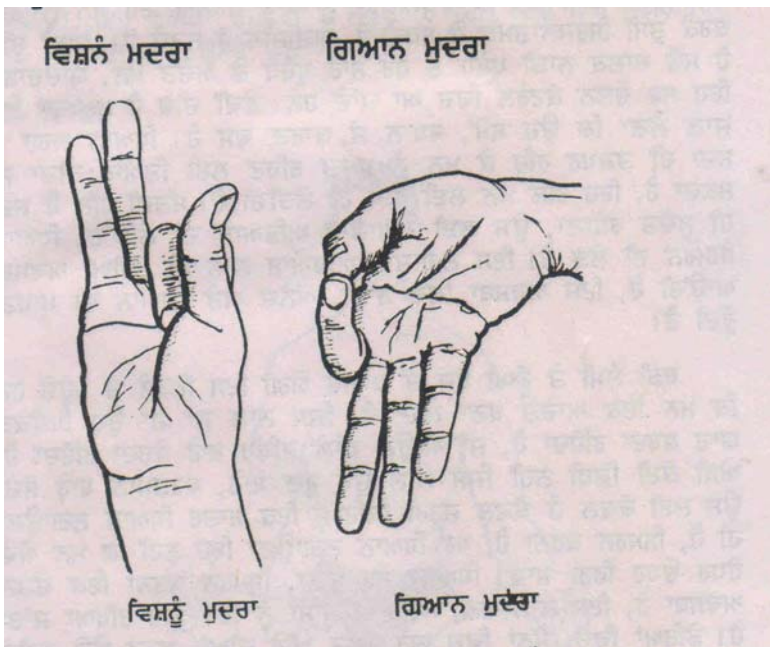
ਮੂਲ ਬੰਨ੍ਹ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਬੰਨ੍ਹ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ sphinster ਪੱਠੇ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ - ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਅੰਦਰ ਵਾਲੇ ਵੀ ਤੇ ਬਾਹਰ ਵਾਲੇ ਵੀ। ਇਹ ਬੰਨ੍ਹ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਸਮੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੁਦਰਾ

ਮੁਦਰਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ - ਮੋਹਰ (seal). ਯੋਗ ਦੇ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਮੁਦਰਾ ਹਨ - ਮਹਾਂ ਮੁਦਰਾ, ਕਛੇਹਰੀ ਮੁਦਰਾ, ਅਸਵਨੀ ਮੁਦਰਾ, ਯੋਗ ਮੁਦਰਾ, ਵਜ਼ਰੋਲੀ ਮੁਦਰਾ, ਧਿਆਨ ਮੁਦਰਾ, ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਮੁਦਰਾ ਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਹਨ। ਜਿਹੜੀ ਮੁਦਰਾ ਗਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਸਮੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਮੁਦਰਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਕ ਸਾਧਕ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਪੈਰ ਰੱਖ ਕੇ ਇਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੈਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਹੱਥ ਬਾਹਾਂ ਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਵੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਏਧਰ ਓਧਰ ਨਾ ਜਾਏ। ਗਿਆਨ ਮੁਦਰਾ ਵਿਚ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦਾ ਬੰਨ੍ਹ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਰੱਖਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਹੈ - ਅੰਗੂਠਾ ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲੀ ਰੱਖਣੀ ਤੇ ਬਾਕੀ ਹੱਥ ਪਸਾਰੇ ਰੱਖਣਾ ਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਤੇ ਰੱਖਣਾ। ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਮੁਦਰਾ ਜਿਹੜੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਵਿਚ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਗਿਆਨ ਅਸੀਂ ਨਾੜੀ ਸ਼ੋਧ ਦੇ ਵਰਨਣ ਸਮੇਂ ਦੇ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ।

ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਮੁਦਰਾ

ਗਿਆਨ ਮੁਦਰਾ



ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਸਮੇਂ ਸ਼ਾਸਾਂ ਲਈ ਸਤਰਕ ਰਹਿਣਾ -

ਸ਼ਾਸਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਤਰਕ ਰਹਿਣਾ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਚੰਗੀਆਂ ਯੋਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਸਤਰਕ ਹੋਣਾ ਹੀ ਦਸਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਅੱਜ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਇਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੀਆਂ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਨੂੰ ਡੂੰਘੀ ਧਿਆਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ।

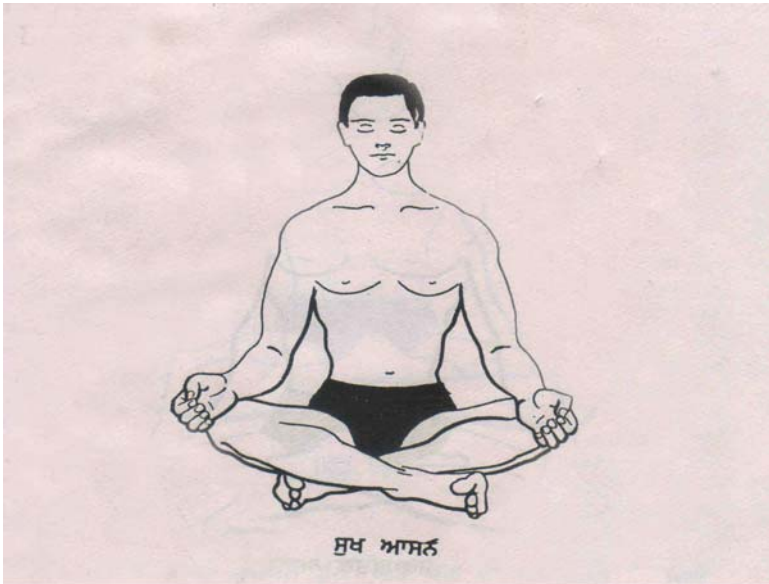
ਮਨ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਸੰਸਾਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਮਗਰ ਦੌੜੇ ਫਿਰਨਾ। ਇਹ ਅੰਦਰ ਝਾਤੀ ਪਾਉਂਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਖਿੰਡਿਆ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਲਿਆ ਕੇ ਇਹ ਅੰਦਰ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸੁਖਮ ਚੇਤਨਤਾ ਵਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਦੋਂ ਪੂਰੀ ਸਥਿਰਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਫੇਰ ਮਨ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਖੁਲ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ।

ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਸ਼ਾਸਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਚੇਤਨ ਹੋਣਾ। ਮੁਢਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸੌਖੇ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠਣਾ, ਦੂਸਰੀ ਗੱਲ ਹੈ ਸ਼ਾਂਤ, ਸਥਿਰ, ਸਾਮਾਨ ਸ਼ਾਸ ਉਸਾਰਨਾ, ਤੀਸਰੀ ਗੱਲ ਹੈ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਸਥਿਰ ਮਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਡੂੰਘਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਚੌਥੀ ਗੱਲ ਹੈ ਚੇਤਨ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੰਜਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਸਵੈ ਚਾਲਕ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤੇ ਅਚੇਤ ਮਨ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਇਹ ਸਭ ਚੇਤਨ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਛੇਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਮਨ ਦਾ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਕਿ ਉਹ ਸਮੇਂ, ਸਥਾਨ ਤੇ ਕਾਰਣ ਵਸ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਕੇ ਸਦਾ ਹੀ ਤਤਪਰ ਰਹਿ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਗੱਲ ਮਨ ਲਈ ਬੜੀ ਹੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ। ਸੱਤਵੀਂ ਗੱਲ ਹੈ ਸਦਾ ਹੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ, ਉਸ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਰੀਆ ਅਵਸਥਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬੜੀ ਲੰਮੀ ਤੇ ਡੂੰਘੀ ਖੋਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੋਗੀ ਇਸ ਨਿਰਣੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨ ਇਕ ਆਦਤ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਪਿਛੋਕੜ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਐਸੀ ਕੋਈ ਵਿਧੀ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਹੁਣ ਬਾਰੇ, ਵਰਤਮਾਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੇ। ਉਸ ਲਈ ਕੇਵਲ ਤੇ ਕੇਵਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਰਿਆ ਇਕ ਮਾਤਰ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ ਹੀ ਹੈ, ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਪਰ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮਨ ਐਵੇਂ ਏਧਰ ਓਧਰ ਫਿਰੀ ਜਾਵੇ। ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ, ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਇਕ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਮਨ, ਸਰੀਰ ਤੇ ਸ਼ਾਸਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸਾਰ ਰਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡੇਰਿਆਂ ਵਿਚ, ਮੱਠਾਂ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਬਹੁਤ ਅੱਗੇ ਦੀਆਂ, ਬਹੁਤ ਉਚੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਓਨਾਂ

ਚਿਰ ਨਹੀਂ ਦਸਦੇ ਜਦੋਂ ਤਕ ਜਗਿਆਸੂ ਸਥਿਰ ਹੋਣਾ, ਸਾਮਾਨ ਹੋਣਾ, ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ।

ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਝਟਕੇ ਲਗਣੇ, ਕੰਬਣੀ ਤੇ ਹੋਰ ਹਿਲਜੁਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਉਹ ਚੇਤਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਚੁੱਪ ਕਰਕੇ ਬਿਨਾਂ ਹਿੱਲਣ ਤੋਂ ਬੈਠਣਾ ਸਿਖਾਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਚੁੱਪ ਕਰਕੇ ਸਥਿਰ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠਣਾ ਬੜਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿੰਨਾਂ ਘੱਟ ਸਰੀਰ ਹਿਲੇਗਾ, ਉਨਾਂ ਹੀ ਸਥਿਰ ਮਨ ਰਹੇਗਾ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ, ਝਟਕੇ, ਕੰਬਣੀ, ਘੜੀ ਘੜੀ



ਬਾਂਹ ਹੱਥ ਹਿਲਾਈ ਜਾਣੇ, ਇਹ ਇਕ ਅਣਸੋਧੇ, ਅਣਸਿੱਖੇ ਮਨ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਆਪਣਾ ਬੈਠਣਾ ਉਠਣਾ ਜਾਂਚਣ ਲਗਦਾ ਹੈ ਉਹ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਵੀ ਉਸ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਵਤੀਰਾ ਸੁਤੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਮਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੇਤੀ ਬੜੀ ਹੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੌੜਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਸਰੀਰ ਹਿਲਦਾ ਹੈ, ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਓਨਾਂ ਹੀ ਮਨ ਖੇਰੂ-ਖੇਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਸਥਿਰ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸ਼ਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਚੇਤਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਾਸ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਥਿਰ ਬੈਠਣਾ ਸਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੈਠਣ ਦਾ ਠੀਕ ਤਰੀਕਾ ਉਹ ਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੇ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਉਹ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਭਾਰ ਦੂਸਰੇ ਉੱਤੇ ਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇ।

ਸੁਖ ਆਸਨ

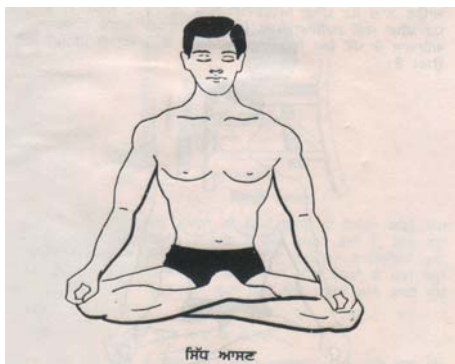
ਸਿਰ ਨੂੰ, ਗਰਦਨ ਨੂੰ, ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਰਖਣਾ, ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਥੱਲੇ ਰਖਣਾ ਤੇ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਥੱਲੇ ਰਖਣਾ, ਦੋਨੋਂ ਗੋਡੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੱਜਾ ਖੱਬੇ ਤੇ, ਖੱਬਾ ਸੱਜੇ ਤੇ, ਦੋਨੋਂ ਹੱਥ ਗੋਡਿਆਂ ਤੇ ਰੱਖੇ ਤੇ ਮੁਦਰਾ ਵਿਚ ਬੈਠੋ। ਅੰਗੂਠਾ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲੀ ਤੇ ਰੱਖੋ, ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਹਾਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸੁਆਸਤਿਕ ਆਸਨ

ਇਹ ਨਾਮ ਪੁਰਾਣੇ ਆਰੀਆ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਦਿਤਾ ਸੀ। ਇਸ ਵਿਚ ਅੱਡੀਆਂ ਤੇ ਗਿੱਟੇ ਆਪਸ ਵਿਚ ਮਿਲਾਏ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਮੋੜੋ, ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦਾ ਤਲਾ ਸੱਜੇ ਪੱਟ ਤੇ ਰੱਖੋ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਖੱਬੇ ਪੱਟ ਤੇ ਰੱਖੋ, ਪੈਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦਾ ਪਾਸਾ ਤੇ ਪੰਜੇ ਪੱਟ ਤੇ ਪਿੰਜਨੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਣਾ। ਪੈਰ ਦਾ ਅੰਗੂਠਾ ਬਾਹਰ ਦਿਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਦਾ ਅੰਗੂਠਾ ਵੀ ਤੇ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦਾ ਅੰਗੂਠਾ ਵੀ। ਹੱਥ ਗੋਡਿਆਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ਤੇ ਹੱਥ ਦਾ ਅੰਗੂਠਾ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲੀ ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਸਿੱਧ ਆਸਨ

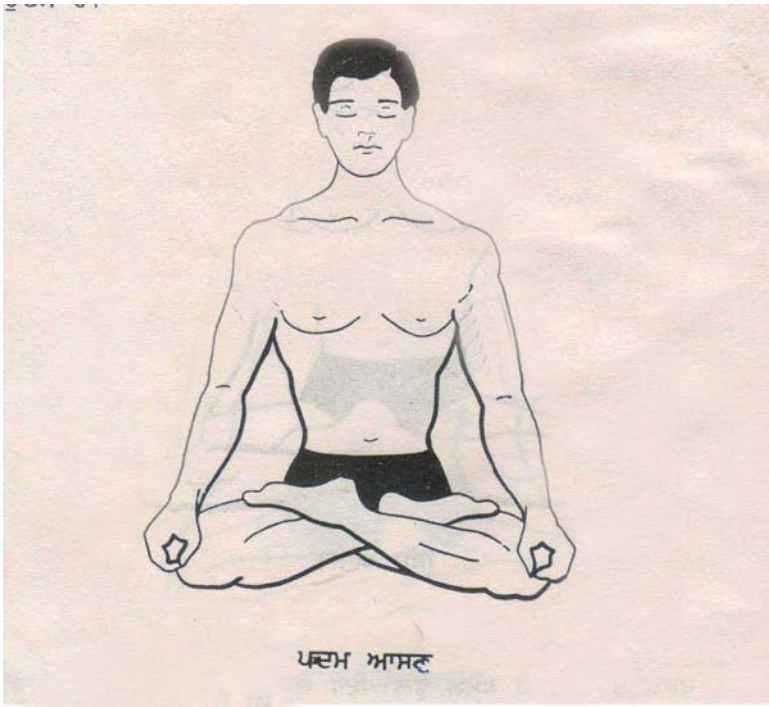
ਇਹ ਆਸਨ ਯੋਗੀਆਂ ਦਾ ਮਨ ਭਾਉਂਦਾ ਆਸਨ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਆਸਨ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਆਸਨ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਯੋਗੀ ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੱਬੀ ਅੱਡੀ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਤੇ ਰੱਖੋ ਤੇ ਸੱਜੀ ਅੱਡੀ ਪੀਉਬਿਕ ਹੱਡੀ (pubic bone) ਤੇ, ਲਿੰਗ ਦੇ ਉਪਰ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੈਰ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਰੱਖੋ ਕਿ ਗਿੱਟੇ ਇਕ ਲਾਈਨ ਵਿਚ ਹੋਣ ਤੇ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਛੋਹਣਾ। ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਦਾ ਪੰਜਾ ਖੱਬੇ ਪੱਟ ਤੇ ਪਿੰਜਨੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ ਤੇ ਪੈਰ ਦਾ ਅੰਗੂਠਾ ਬਾਹਰ ਦਿਸਦਾ ਰਹੇ। ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦਾ ਪੰਜਾ ਉਪਰ ਕਰੋ, ਉਹ ਸੱਜੇ ਪੱਟ ਤੇ ਪਿੰਜਨੀ ਦੇ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਤੇ ਅੰਗੂਠਾ ਬਾਹਰ ਦਿਸਦਾ ਰਹੇ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਬੈਠਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਪਰ ਜਿਹੜੇ ਅਜੇ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਭਾਵੇਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਔਖਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਉਚੇ ਉਠੇ ਹੋਏ ਯੋਗੀਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਉਤਮ ਆਸਨ ਹੈ।



ਸਿੱਧ ਆਸਣ

ਪਦਮ ਆਸਨ

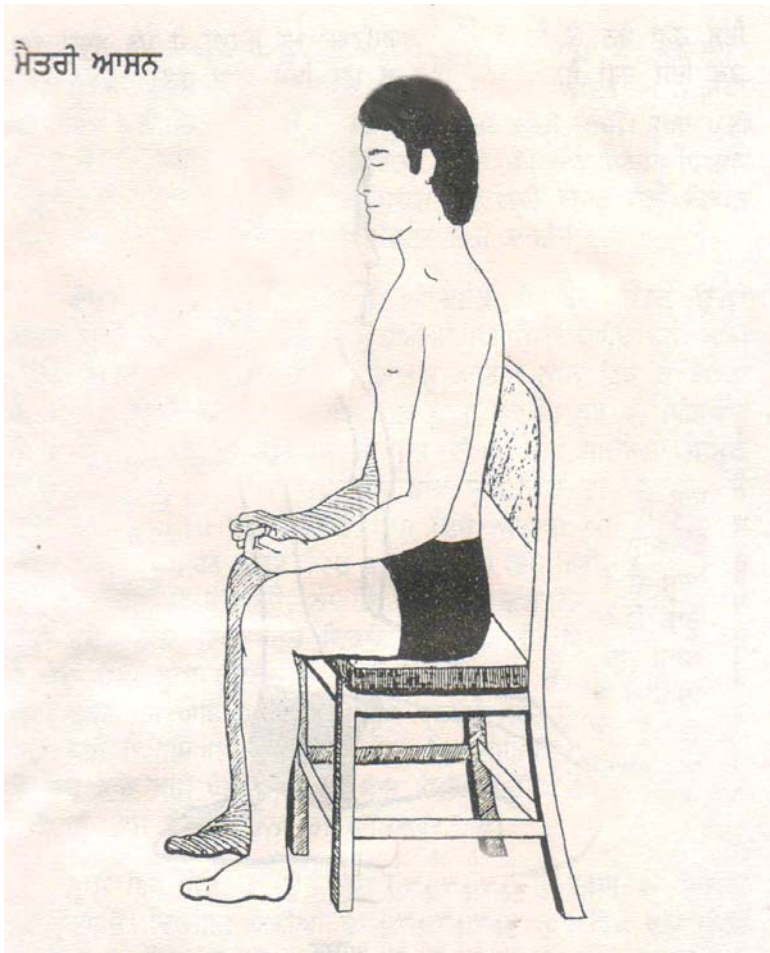
ਪਦਮ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਮਲ ਫੁੱਲ। ਇਹ ਯੋਗ ਦਾ ਇਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਮਲ ਦਾ ਫੁੱਲ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਪੱਖੜੀਆਂ ਕਦੀ ਵੀ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਭਿਜਦੀਆਂ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਲਾਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ, ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਯੋਗੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ



ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਨਹੀਂ। ਪਦਮ ਆਸਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਠਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੇਠਾਂ ਗੱਦੀ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਕੰਬਲ ਦੀਆਂ ਅੱਠ ਤੈਹਾਂ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਫੇਰ ਸਰ੍ਹਾਣਾ, ਜੋ ਵੀ ਠੀਕ ਸਮਝੋ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਗੋਡੇ ਤੋਂ ਮੋੜੋ, ਪੈਰ ਦਾ ਤਲਾ ਉਪਰ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਸੱਜੇ groin (ਚੱਢੇ) ਤੇ ਰੱਖੋ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਗੋਡੇ ਤੋਂ ਮੋੜ ਕੇ ਪੈਰ ਦਾ ਤਲਾ ਖੱਬੇ ਚੱਢੇ ਤੇ ਰੱਖੋ, ਦੋਨੋਂ ਅੱਡੀਆਂ ਪੇਟ ਦੇ ਅੱਗੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੱਥ ਗੋਡਿਆਂ ਤੇ ਰੱਖੋ (ਗਿਆਨ ਮੁਦਰਾ ਵਿਚ)। ਇਸ ਆਸਨ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਬੰਧ ਲਾਉਣੇ ਅੱਖੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ

ਬਿਨਾਂ ਚੰਗੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਕ ਤੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਪਦਮ ਆਸਨ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਦੇਰ ਤਕ ਬੰਧ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਗੜਬੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹੋਰ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆ ਜਿਵੇਂ ਪੇਟ ਖਰਾਬ, ਹਾਜ਼ਮਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਇਹ ਇਕ ਉਤਮ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਲਈ ਉਤਮ ਹੈ।

ਮੈਤਰੀ ਆਸਨ

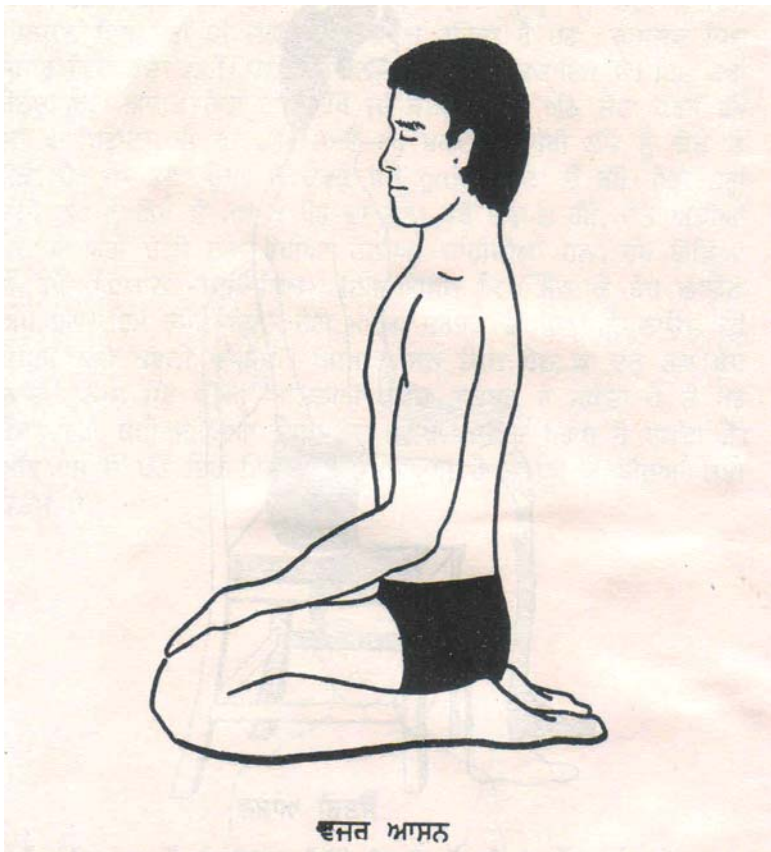


ਅੱਜ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਲੱਕੜੀ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠਣਾ ਵਧੇਰੇ ਸੌਖਾ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਸਿਰ, ਗਰਦਨ ਤੇ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਰਖਣਾ ਸੌਖਾ

ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਠ ਕੇ ਗੋਡਿਆਂ ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖੋ, ਲੱਤਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਉਤੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ, ਲੱਤਾਂ ਧਰਤੀ ਤੇ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੋਧੀ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਕਾਫੀ ਕੁਝ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਵਜਰ ਆਸਨ - ਗੋਡੇ ਮੂਧੇ ਮਾਰ ਕੇ ਬੈਠਣਾ

ਗੋਡੇ ਮੂਧੇ ਮਾਰ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੋ। ਸਿਰ, ਗਰਦਨ ਤੇ ਧੜ ਸਿੱਧੇ ਰੱਖੋ, ਹੱਥ ਸਿੱਧੇ ਕਰਕੇ ਗੋਡਿਆਂ ਤੇ ਰੱਖੋ, ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਗੋਡਿਆਂ ਤੇ ਹੋਣ। ਇਸ ਆਸਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਯੋਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੈਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਤੇ ਇਸਲਾਮ ਵਾਲੇ ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਠ ਕੇ ਧਿਆਨ ਵੀ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਪੱਠੇ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਵਜਰ ਆਸਨ

ਚੰਗਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਆਸਣ, ਬੈਠਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਜਗਿਆਸੂ ਆਪਣੇ ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਕ ਸਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਖਮਨਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਜੋ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ)। ਸੁਖਮਨਾ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ 1. ਦੋਨੋਂ ਨਾਸਿਕਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਿਹੜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਉਸ ਉੱਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ। 2. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨਾ, ਸ਼੍ਰਾਸ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਤੇ ਜਲੰਧਰ ਬੰਨ੍ਹ ਲਗਾਉਣਾ, ਚੱਕਰਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ, ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਸ਼੍ਰਾਸ ਅੰਦਰ ਲੈਣੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿਚ ਜੋ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਣਾ। ਮਨ ਬੜਾ ਹੀ ਨੇੜੇ ਹੋ ਕੇ ਸ਼੍ਰਾਸ ਗਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਸ਼੍ਰਾਸ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਅੰਦਰ ਕੀਤੇ ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢੇ ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਕੇਵਲ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖੋਂ ਹੀ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਸਿਕਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਂਗਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨੂੰ ਬਲ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕਾਗਰਤਾ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ, ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਲਈ ਬਾਹਰੋਂ ਕੋਈ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਖਿੰਡਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਵਸ਼ਕ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਉੱਚੀਆਂ ਉੱਡਾਰੀਆਂ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸੁਖਮ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਣੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਟਿਕ ਕੇ ਬੈਠਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕਾਂਬਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੁਝ ਵੀ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਫੇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼੍ਰਾਸ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਸਮੱਸਿਆ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਦਾ ਓਪਰਾਪਨ ਭਾਵ ਉੱਤੋਂ ਉੱਤੋਂ ਹੀ ਉਹ ਸ਼੍ਰਾਸ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸ਼੍ਰਾਸ ਵਿਚ ਝਟਕੇ ਲਗਣੇ, ਸ਼੍ਰਾਸ ਵਿਚੋਂ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਣੀ ਤੇ ਸ਼੍ਰਾਸ ਅੰਦਰ ਕਰਨ ਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿਚ ਫਾਸਲਾ, ਦੇਰ। ਇਥੇ ਅਸੀਂ ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਰਹੇ, ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਸ਼੍ਰਾਸਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵਿਕਸਿਤ ਤਕਨੀਕ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼੍ਰਾਸ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਜਿਹੜੇ ਅਸੀਂ ਉਪਰ ਦਸ ਆਏ ਹਾਂ। ਜੈਨ ਤੇ ਬੁੱਧ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਸ਼੍ਰਾਸ ਅਭਿਆਸ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਜਿਵੇਂ ਯੋਗ ਵਿਚ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸ਼੍ਰਾਸ ਕੰਟਰੋਲ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ ਰਖਦਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵੀ ਸ਼੍ਰਾਸ ਕੰਟਰੋਲ ਓਨਾਂ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਸ਼੍ਰਾਸ ਇਕ ਸੇਤੂ ਹੈ, ਉਹ ਸੇਤੂ ਜਿਹੜਾ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਮਿਲਾਪ

ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਕਸਿਤ ਯੋਗੀਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਐਕਟ ਬਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ, ਉਹ ਬਰਮਾਮੀਟਰ ਜਿਹੜਾ ਮਨ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਨੋਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੇਖਿਆ ਹੈ, ਜਾਂਚਿਆ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ, ਰਵਈਆ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਕੰਟਰੋਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼੍ਰੀਮਦ, ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜਦੋਂ ਬੁਖਾਰ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨਾਸਿਕਾ ਕੁਝ ਫਰਕ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੋਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਜਾਂ ਤਾਂ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਏਗੀ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਵਗਣ ਲਗ ਪਏਗੀ। ਇਸ ਹਾਲ ਵਿਚ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਲੈਣ ਦਾ ਸਾਰਾ ਯੰਤਰ ਹੀ ਇਕ ਨਿਯਮ ਵਿਚ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ, ਫੇਫੜੇ, ਦਿਲ ਤੇ ਹੋਰ ਜੰਤਰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮਨ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਗੁਆ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਪਹੁੰਚੇ ਹੋਏ ਯੋਗੀ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰਵਈਏ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹੱਠ ਯੋਗੀਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ, ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦਾ ਇਕ ਪੂਰਨ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਰਾਜ ਯੋਗੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਓਨਾਂ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਰਾਜ ਯੋਗ ਅਨੁਸਾਰ ਸਥਿਰ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠਣਾ, ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠਣਾ, ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ, ਸੁਖਮਨਾ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ। ਸੁਖਮਨਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ, ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਜੋ ਸਥਿਰ ਹੈ, ਅਨੰਦਮਈ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦੋਨੋਂ ਨਾਸਕਾ ਵਿਚੋਂ ਬਰਾਬਰ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਜਦੋਂ ਦੋਨੋਂ ਨਾਸਕਾ ਵਿਚੋਂ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਇਕ ਸਾਰ ਬਰਾਬਰ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਮਨ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਡੂੰਘੇ ਉਤਰਨ ਲਈ ਚੇਤਨਤਾ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਮਨ ਅਨੰਦ ਵਿਚ ਆਉਣਾ ਤੇ ਸਥਿਰ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਮਨ ਅਨੰਦ ਵਿਚ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਲਈ ਅਨੰਦ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਸਥਿਰ ਮਨ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ। ਦੂਸਰੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੁੰਡਲੀਨੀ ਦਾ ਜਾਗਰਣ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੁਖਮਨਾ ਨੂੰ ਜਾਗਰਣ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਡੂੰਘੀ ਸਮਾਧੀ ਨਹੀਂ ਲਗ ਸਕਦੀ ਤੇ ਕੁੰਡਲੀਨੀ ਜਾਗਰਣ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ।

ਸੁਖਮਨਾ ਨੂੰ ਜਾਗਰਣ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਜਦੋਂ ਹੀ ਉਹ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਵਿਚ ਕਈ ਉਣਤਾਈਆਂ ਦੇਖਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਵਾਜ਼, ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਦਾ ਓਪਰਾ ਹੋਣਾ, ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਔਖਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਰੁਕਾਵਟ, ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਥ, ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਅੰਦਰ ਕਰਨ ਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿਚ ਵਿਥ, ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਪਰ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਜਗਿਆਸੂ ਵਧੇਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੀ

ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਸ਼ਾਸਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਸ ਵਿਚ ਦੀ ਵਿਥ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿਚਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਗ੍ਰੰਥ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿਥ ਨੂੰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਵਿਥ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਪਿਛੋਂ ਸ਼ਾਸ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਇਕ ਚੰਗੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਕ ਕੋਲੋਂ ਸਿੱਖ ਕੇ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਉਹ ਵੀ ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸ਼ਾਸਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਏ ਬਿਨਾਂ ਡੂੰਘੀ ਸਮਾਧੀ ਲਗਾਉਣੀ, ਡੂੰਘਾ ਪਹੁੰਚਣਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਹੋ ਗੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਹੱਤਵ ਦਸਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਹੱਤਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਨ - ਸੂਖਮ ਤੇ ਠੋਸ। ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਮੰਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਮੂਰਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅੰਤ ਤਕ ਨਹੀਂ ਚਲਦਾ। ਜੇ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਨਿਭਦਾ ਹੈ, ਤੋੜ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਸਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਚੇਤਨਾ।

ਸ਼ਾਸ ਅਤੇ ਮਨ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਸ ਰੋਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ, ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸ਼ਾਸ ਉਖੜੇ ਹੋਣ, ਝਟਕਾ ਲਗਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਨ ਖਿੰਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਥਿਰ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠਣ ਨਾਲ, ਸ਼ਾਸਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ, ਸ਼ਾਸਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ।

ਸ਼ਾਸਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮਨੋ ਬਲ ਵਧਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਸ਼ਾਸਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੇ ਪਿਛੇ ਚਲਣ ਲਗ ਪਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਸਚਾਈ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਹੀ ਸ਼ਾਸ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵ ਜੰਤੂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸ਼ਾਸ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਕ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਜਿਹੜਾ ਸਭ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਦੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਜੀਵਨ ਕੇਂਦਰ ਜੀਉਂਦਾ ਅੰਗ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵਾਈਟਲ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਾਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਰਹਿਣਗੇ, ਮਨ-ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਬੰਧ ਚਲਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਚੇਤਨ ਮਨ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ, ਅੰਦਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਖਰੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਸ਼ਾਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਹੜੇ ਜਗਿਆਸੂ ਅਜੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਸਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਸ਼ਾਸਾਂ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਣ

ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਸਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਜੇ ਉਚੀਆਂ ਉਡਾਰੀਆਂ ਮਾਰਨੀਆਂ ਹਨ, ਸ਼ਾਸਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤਕ ਇਕਾਗਰ ਰਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਡੂੰਘੀ ਸਮਾਧੀ ਵਿਚ ਇਕਾਗਰ ਮਨ ਚੇਤਨਤਾ ਅਤੇ ਅਚੇਤ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿੰਨ੍ਹਦਾ ਹੋਇਆ ਪਰਮ ਚੇਤਨਤਾ ਨੂੰ ਜਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਸਮਾਧੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਧੀ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਸਮਾਂ, ਸਥਾਨ, ਕਾਰਣ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਕਣ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਬੂੰਦ ਹੀ ਸਾਗਰ ਵਿਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਦਾ ਮੇਲ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ - **‘ਰਾਜਾ ਸਗਲੀ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਕਾ ਹਰਿ ਨਾਮਿ ਮਨੁ ਭਿੰਨਾ॥’** ਉਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਅਭੇਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਸੰਸਾਰਕ ਬੰਧਨ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਚੌਰਾਸੀ ਤੋਂ ਵੀ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਹੀ ਇਕ ਮਾਤਰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਤੇ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ।

ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅੰਕਿਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਨਾਲ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਬੰਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਹ ਖੋਜ ਅਸੀਂ ਇਸ 'ਆਤਮ ਮਾਰਗ' ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਗਿਆਤ ਲਈ ਲੇਖਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦਰਜ ਕਰਦੇ ਰਹਾਂਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਗਹਿਰੀ ਖੋਜ ਹੈ, ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਦਾ ਆਪਣਾ ਨਿਜੀ ਤਜਰਬਾ ਹੈ, ਇਹ ਕੋਈ ਅਟਕਲਪੱਚੂ ਗੱਲਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਪਹਿਲਾ ਲੇਖ ਅਸੀਂ 'ਰਾਜ ਯੋਗ' ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠ ਛਾਪ ਰਹੇ ਹਾਂ।



ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਵਰਿਆਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ
ਰਤਵਾੜਾ ਸਾਹਿਬ



ਡਾ. ਸਵਾਮੀ ਰਾਮ



ਡਾ. ਬੀਬੀ ਤਜਿੰਦਰ ਲਹੌਤਰਾ

ਸ਼੍ਰੀਮਤ ਲੈਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਇਕ ਨਿਰਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ। ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਅੰਗ, ਸ੍ਰੈ-ਚਲਿਤ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਇੱਛਾ ਪੂਰਵਕ ਚਲਣ ਵਾਲੇ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੀਮਤ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਨਾਲ ਸ਼੍ਰੀਮਤ ਦੀ ਗਤੀ ਤੇ ਡੂੰਘਾਈ ਨੂੰ, ਗਹਿਰਾਈ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਉਥੋਂ ਤਕ ਹੀ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਸ੍ਰੈ-ਚਲਿਤ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਿਆਤਮ ਗਤੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼੍ਰੀਮਤ ਦੀ ਗਤੀ ਜੀਵਨ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਆਵੱਸ਼ਕ ਹੈ। ਸ਼੍ਰੀਮਤ ਲੈਣ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਇਹ ਅਨੁਜੀਵਨ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਾਚਨ ਕ੍ਰਿਆ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਆਕਸੀਜਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।