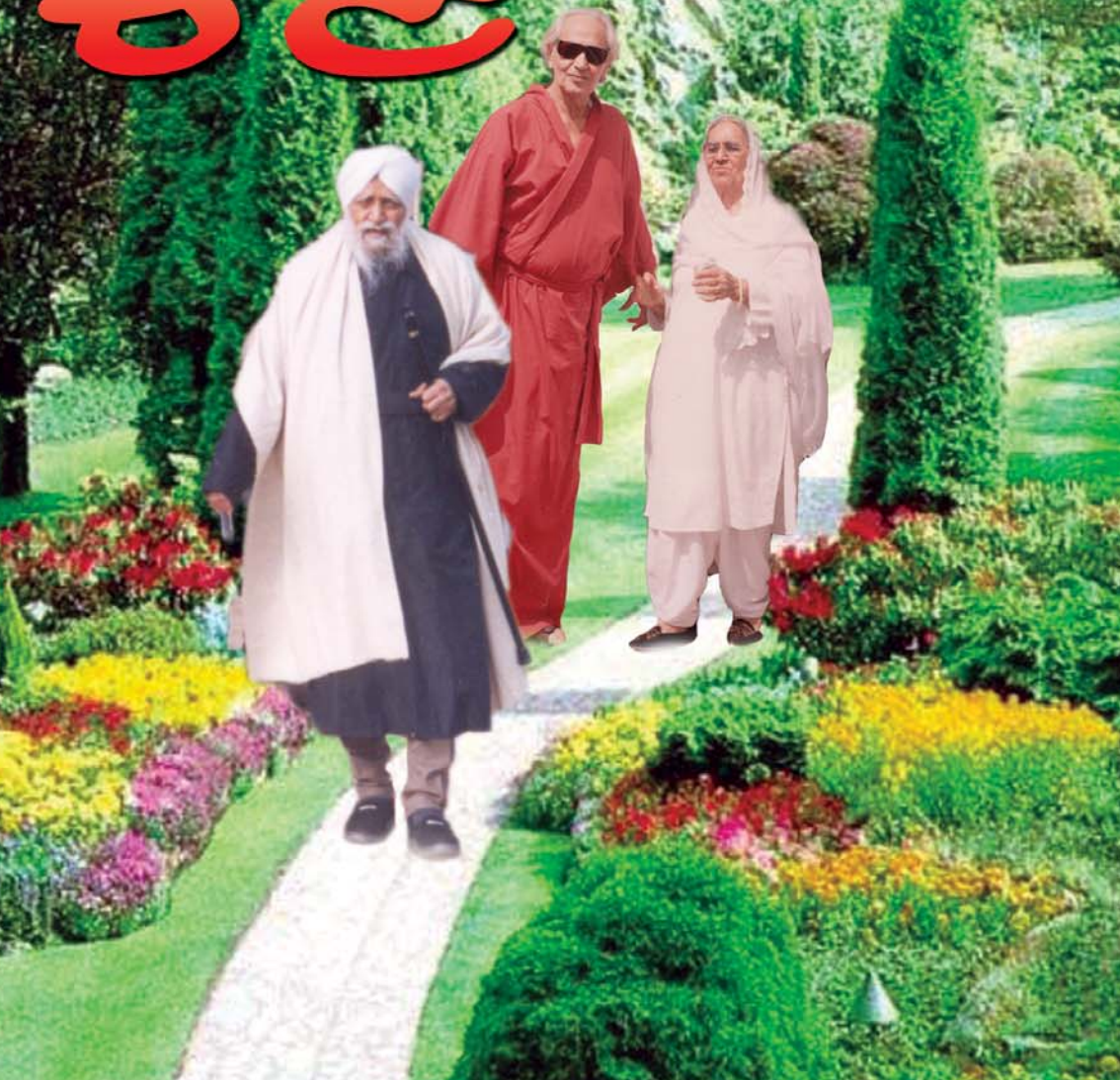


ਮਾਰਗ

(Choosing A Path)

ਚੋਣ



ਮਾਰਗ ਚੋਣ

-: ਕਰਤਾ :-

ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਵਰਿਆਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ
ਰਤਵਾੜਾ ਸਾਹਿਬ

ਡਾ. ਸਵਾਮੀ ਰਾਮ ਜੀ
ਦੇਹਰਾਦੂਨ ਜੌਲੋਗਰਾਂਟ



ਭੇਟਾ - ਪ੍ਰਤੀ ਕਾਪੀ - 120/-

ਸਭ ਹੱਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਦੇ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ।

- ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ -

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

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

ਪ੍ਰਾਕਥਨ

ਸਾਡੇ ਹੱਥ ਵਾਲੀ ਪੁਸਤਕ ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਵਚਨ ਹਨ, ਇਹ ਪ੍ਰਵਚਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 'ਹਿਮਾਲੀਅਨ' ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਕੇ ਪੁਸਤਕ ਰੂਪ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਹੜੇ ਮਾਰਗ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਸਵੈ ਨੂੰ ਸਾਧਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਵੈ ਨੂੰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਪੂਰਾ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਇਹ ਪ੍ਰਵਚਨ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਲਈ ਇਕ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਸਿੱਧ ਹੋਣਗੇ।

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਇੱਕ ਕ੍ਰਿਆਤਮਕ ਅਭਿਆਸ ਸਿੱਧ ਗਾਈਡ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇਗੀ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਮਾਰਗ ਉਤੇ ਚਲਣਾ ਲੋਚਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਰਗ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਦੇਸ਼ ਇੱਕ ਹੈ, ਗੋਲ ਇੱਕ ਹੈ, ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਆਪਣਾ ਇੱਕ ਅਨੇਕਾ ਗੁਣ ਹੋ, ਹਰੇਕ ਜਗਿਆਸੂ ਕੋਲ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਆਸਾਧਾਰਣ ਗੁਣ ਹੈ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਜਿਹੜਾ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਉਹ ਅਨੂਠਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ। ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਉਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਉਹ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਉਹ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਖੈ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਅਧਿਆਤਮਕ ਹੱਟੀਆਂ ਤੇ ਜਗ੍ਹਾਂ-ਜਗ੍ਹਾਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੱਥ ਵਾਲੀ ਪੁਸਤਕ ਸੱਤ ਅਧਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸੰਗਠਨ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਅਧਿਆਇ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਮਾਰਗ ਦੀ ਚੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਦੇ ਅਧਿਆਇ ਮਾਰਗਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਰਗ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ - ਗਿਆਨ ਮਾਰਗ, ਭਗਤੀ ਮਾਰਗ, ਕਰਮ, ਕਾਜ, ਲੈਅ ਤੇ ਕੁੰਡਲੀ ਜਾਗਰਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ। ਤੰਤਰ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਰਗ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਮਾਰਗ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੁਆਮੀ ਜੀ ਨੇ ਸਾਰੇ ਮਾਰਗ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਪਸ਼ਟ ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਵਰਨਣ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਜਿਹੜੇ ਜਗਿਆਸੂ ਮਾਰਗ ਦੀ ਢੂੰਡ ਵਿੱਚ ਹਨ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਬਣਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਵੀ ਕਰੇਗੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਵੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਸੁਆਮੀ ਜੀ ਦਸਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੁਆਮੀ ਜੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵੀ ਜਿੰਨਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਰਨਣ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਹੀ ਅਨੁਭਵ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਇੱਕ ਯੋਗੀ ਥਾਪੇ ਗਏ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਮਰੱਥ ਯੋਗੀ ਤੋਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ

ਅੰਦਰ ਪੂਰੀ-ਪੂਰੀ ਲਗਨ ਸੀ, ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ, ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਜਿਸ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਸਦਕਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਆਪ ਹੀ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਮਾਰਗ ਦਾ ਸਾਰਾ ਰਾਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪ ਬੜੀ ਬਰੀਕੀ ਨਾਲ ਛਾਣਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਬਹੁਤ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੈ, ਡੂੰਘਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮੀਆਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਗਿਆਨ, ਜੋ ਵਿਰਸਾ, ਵਿਰਾਸਤ ਸੁਆਮੀ ਜੀ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦੁਰਲਭ ਹੈ। ਕੋਈ ਹੀ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਜਗਿਆਸੂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸੁਆਮੀ ਜੀ ਮਾਨਵਤਾ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦੇ ਬੱਧੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨੀ ਖੁਲ੍ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜਿੰਨੇ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਸੁਆਮੀ ਜੀ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ, ਪਾਠਕ ਵੀ ਓਨੀਂ ਹੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਓਨੇ ਹੀ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਝੋਲੀਆਂ ਭਰਪੂਰ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਰਾਹੀਂ ਜਾਗ੍ਰਤ ਕਰ ਲੈਣਗੇ।

ਰਤਵਾੜਾ ਸਾਹਿਬ
22 ਮਾਰਚ, 2001

ਮੁੱਖ ਬੰਦ

ਕਿਉਂ?

ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਜ਼ਹਬ ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਇਕ ਹੀ ਹਨ, ਸਾਰੇ ਮਜ਼ਹਬਾਂ ਦਾ ਅਧਾਰ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਮੁੱਢ ਇਕ ਹੀ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਜ਼ਹਬ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਸਾਰੇ ਬੁੱਧੀਜੀਵੀਆਂ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਜ਼ਹਬ ਦੇ ਕੱਟੜ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਤਿ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ, ਜਿਹੜੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਰਗ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਨੇ ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਚਲਾਏ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣ ਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਸਮਝ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਮਾਰਗ ਦੀ ਚੋਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਗੱਲਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ - ਸਮਾਂ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਇੱਛਾ।

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਜਗਿਆਸੂ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਉੱਤੇ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਮਾਰਗ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸਫਰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਹੀ ਲਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਨਾਲ ਧੁੰਦਲਾਇਆ ਹੋਵੇ, ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋਣ, ਫੇਰ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ, ਫੇਰ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੋਈ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰੇ, ਕੁਝ ਉਚਾਈਆਂ ਤੇ ਜਾਵੇ ਪਰ ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਮਰੱਥ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਬਿਰਧ ਹੋ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਚਾਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਮਨ ਪਿਛੋਕੜ ਵਲ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਛੁਟੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਭਿਆਸ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ, ਇੱਕ ਮਨ ਨੂੰ ਝੰਜੋੜਨ ਵਾਲਾ, ਵਿਚਾਰ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸੁਪਨਾ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਜ਼ਹਬ ਸਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ, ਪਰ ਮਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹਟਦਾ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹੋਵੇ, ਜੀਵਨ ਦਾ ਰਹੱਸ ਲੁਕਿਆ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਉੱਤਰ ਦੇ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਮਜ਼ਹਬਾਂ ਦਾ, ਸਾਰੀਆਂ ਫਿਲੋਸਫੀਆਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇੱਕ ਹੀ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ, ਸਵੈ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲੈਣਾ। ਪਰ ਜੋ ਵੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸਾਨੂੰ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸਿੱਖਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਵੈ ਨੂੰ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਆਰਾਮ, ਖੁਸ਼ੀ, ਅਨੰਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਉੱਤਮ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਤਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੈ, ਕੀ ਅੱਜ ਦੇ ਮਜ਼ਹਬ ਅੱਜ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਜਾ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਔਕੜਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ,

ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਘੋਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਜ਼ਹਬ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਜੇ ਕਿਸੇ ਮਜ਼ਹਬ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਚਣ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਜੀਵਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਮਝਣਾ ਸੰਭਵ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਸੋ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋੜ ਹੈ ਮਾਨਸਿਕ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦੀ, ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਤੇ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨ ਦੀ ਖੁਲ੍ਹ ਹੋਵੇ ਅਵਣਰ ਹੋਵੇ। ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਕਿੱਥੋਂ ਆਇਆਂ ਹਾਂ? ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਕੀ ਹੈ? ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਵਾਂਗਾ? ਮਜ਼ਹਬ ਦੇ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਤਾਂ ਭਰੋਸਾ ਉੱਤੇ ਹੀ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਥੇ ਇਹ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਅੰਧ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਨਾਸਤਿਕਤਾ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਉੱਤਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਯੋਗ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਓਪਰਾ ਜਿਹਾ ਢੰਗ ਹੈ, ਇੱਕ ਉਪਰ-ਉਪਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਹੈ, ਉਸੇ ਨਾਲ ਜਗਿਆਸੂ ਦੀ ਜਗਿਆਸਾ ਨਹੀਂ ਤ੍ਰਿਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸੋਚੋ ਜੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾ ਕਰੇ, ਪਰ ਉਹ ਵੀ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਦੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਕੀ ਹੈ? ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਜਗਿਆਸਾ ਤਾਂ ਮੰਨਣ ਜਾਂ ਨਾ ਮੰਨਣ ਨਾਲ ਤ੍ਰਿਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਪੁਸਤਕਾਂ ਸਾਰੇ ਗ੍ਰੰਥ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਦੀ ਪੁਸਤਕ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਹੀ ਦਸਦੇ ਹਨ, ਆਪਾ ਚੀਨਣ ਲਈ ਹੀ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਬਾਹਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਆਪਣਾ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ, ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ, ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ, ਸੁਆਸ, ਚੇਤਨ ਮਨ, ਅਚੇਤ ਮਨ, ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜੋ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੱਧਰਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ। ਅੱਜ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਤਾਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਤਾਂ ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਐਸੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਵੀ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜੀ ਹਰ ਮਜ਼ਹਬ ਵਿੱਚ ਦੱਸੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਦੂਸਰੇ ਵੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਾ ਚੀਨਿਆ ਹੈ। ਸਤਿ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਨਿਚੋੜ ਕੱਢਿਆ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਸ਼ਵ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਅਨੰਦ, ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋ ਕੇ ਅੰਦਰ ਜਾਏਗਾ, ਆਪਾ ਚੀਨ ਲਵੇਗਾ ਉਹ ਆਪਾ ਪਛਾਣ ਲਵੇਗਾ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਵੀ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ, ਉਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਉਹ ਸੋਚਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਅੰਤ ਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਆਪਾ ਸਭ ਦਾ ਆਪਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਇੱਕ ਬਿਲਕੁਲ ਓਪਰੀ ਹੋਂਦ ਹੈ, ਇੱਕ ਥੋਪੀ ਹੋਈ ਹੋਂਦ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੀ ਹੋਂਦ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਹਿਮ ਦੀ, ਅਗਿਆਨ ਦੀ, ਮ੍ਰਿਗ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਜਿਹੜੀ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਹੀ ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਲੰਘ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਰੇ ਦੁਖਾਂ ਤੋਂ, ਭੈ ਤੋਂ, ਸੰਤਾਪਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਜ਼ਹਬ ਦੇ ਆਗੂ ਭੈ ਕਾਰਣ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ, ਅੱਜ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਗਿਆਨ ਕਾਰਣ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ, ਨਾਸਤਿਕ ਅਰੁਚੀ ਕਾਰਣ ਸਤਿ ਦੀ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਦੂਸਰਾ ਉਹ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਜ਼ਹਬ ਦੇ ਆਗੂਆਂ ਨੇ ਮਾਨਵਤਾ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਲਗਾ ਕੇ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਗੁਮਰਾਹ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੈ ਪਰ ਇੱਕ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਨਾਸਤਿਕ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਫਿਲੋਸਫੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਉਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਕੋਈ ਦਲੀਲ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ। ਨਾਸਤਿਕ ਅਤੇ ਸੰਦੇਹਵਾਦੀ, ਸੰਕੇਵਾਦੀ ਬਹੁਤ ਪੱਖਾਂ ਤੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਓਥੋਂ ਤੱਕ ਹਾਂ ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਫਾਰਮੂਲਿਆਂ ਦਾ, ਕੱਟੜਵਾਦ ਦਾ, ਹੋਰ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੈ ਪਰ ਮੈਂ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅੰਦਰ ਦੀ ਖੋਜ ਚਲਦੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਆਪਾ ਚੀਨਣਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਕੋਲ ਨਾਸਤਿਕਾਂ ਕੋਲ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਕਿ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਤਿ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅੰਤਮ ਸਤਿ ਹੋਈ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਮਜ਼ਹਬ ਦੇ ਆਗੂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਮਾਣ ਦੇ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜੋ ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਚੇਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਪੜਚੋਲਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਹਬ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕਤਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਅੰਤਰ ਹੈ। ਮਜ਼ਹਬ ਇੱਕ ਕੱਟੜਤਾ ਹੈ, ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ, ਕਰਮਕਾਂਡ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਮਜ਼ਹਬ ਅੰਦਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰਖਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਰ ਅਧਿਆਤਮਵਾਦ ਵਿੱਚ ਮਾਨਵਤਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਖੋਜ ਲਈ ਹਨ, ਅੰਤਮ ਸਤਿ ਲਈ ਹਨ। ਮਜ਼ਹਬ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਵੰਗਰਿਆਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਤਰਕ ਤੇ ਦਲੀਲ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਹੀ ਰੱਖ ਕੇ ਸਿੱਧਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਅਧਿਆਤਮਕ ਮਨੁੱਖ ਮਜ਼ਹਬ ਦਾ ਅਨੁਆਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇੱਕ ਮਜ਼ਹਬ ਅੰਦਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਮਜ਼ਹਬ ਲਈ ਰੂਲ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਕੋਈ ਕੱਟੜਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਕਰਮਕਾਂਡ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਮਾਰਗ ਚੁਣਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਆਪਾ ਚੀਨਣਾ ਦੱਸਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ, ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਕੋਟ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਇਹੋ ਗੱਲ ਮਜ਼ਹਬ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਹੈ। ਮਜ਼ਹਬ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਬੰਧ ਸਰਲ ਚਿੱਤ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੀਜ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਭਿਆਨਕ ਰੂਪ ਧਾਰਣ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਤਿ ਦੀ ਖੋਜ ਲਈ ਬਾਧਾ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸੱਚਾ-ਸੁੱਚਾ ਅਧਿਆਤਮਵਾਦ ਤਾਂ ਆਪਾ ਚੀਨਣ ਨਾਲ, ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਕਪਟਤਾ ਨਾਲ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ ਆਪਾ ਚੀਨ ਕੇ ਅਸੀਂ ਰਿਸ਼ੀਆਂ-ਮੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ, ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀਆਂ ਦੇ ਕਹੇ ਪ੍ਰਵਚਨ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਨੇੜਿਓਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜਾਗ੍ਰਤੀ ਦੀ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨ ਦੀ ਸਿਖਰ ਨੂੰ ਛੋਹਿਆ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹੀ ਉਹ ਨਿਰਸੁਆਰਥੀ ਹੋਏ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ, ਸਭ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀਤਾ, ਸਭ ਨੂੰ ਕਲਾਵੇ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਭੇਦ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਆਪਾ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖਿਆ। ਇਹ ਹਸਤੀਆਂ, ਇਹ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਭਾਵੇਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਰਗਾਂ ਤੇ ਚੱਲੇ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਰਗਾਂ ਦੇ ਆਗੂ ਰਹੇ, ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗੱਲ ਹੈ ਇਹ ਸਾਰੇ ਇੱਕੋ ਚੋਟੀ ਦੇ ਇੱਕੋ ਉਦੇਸ਼ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕੋ ਗੋਲ ਤੇ ਪਹੁੰਚੇ, ਉਹ ਉਦੇਸ਼, ਉਹ ਗੋਲ ਹੈ, ਸੁਤੰਤਰਤਾ, ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ, ਖੁਸ਼ੀ, ਅਨੰਦ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਰਗਾਂ ਦੀ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸੁਖਾਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਖਤਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਜਗਿਆਸਾ ਕਰ ਜਾਵੇ, ਮਨੁੱਖ ਜੀਉਂਦਾ ਰਹੇ, ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤਾ ਲਈ ਮਾਨਵਵਾਦੀ ਤਰੱਕੀ ਲਈ, ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਦੀ ਅਵਧੀ ਨਖਿੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਛ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਤਿ ਦੀ ਖੋਜ ਹੀ ਜੀਵਨ ਆਸ ਦੀ ਕਿਰਨ ਹੈ, ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਆਸ ਕਿਰਨ ਹੈ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਹੀ ਪੀੜੀ ਗਤੀਹੀਣ, ਪ੍ਰਵਾਹਹੀਣ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਭਿਅਤਾ ਦੀ ਅਗਲੀ ਪੌੜੀ ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇ, ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਰੱਖ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇ, ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ? ਅਸੀਂ, ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੇ ਮਨ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਬਹੁਤ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਕੇ ਵੀ ਅਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਖੋਜ ਕਰ ਸਕੇ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਲਿਪਤ ਹੋ ਕੇ ਪਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਪਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੀਵਨ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਉਪਰਾਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ, ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਝਲਕ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਇੱਕ ਪੜ੍ਹਿਆ ਲਿਖਿਆ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਨਾ ਕਰੇ, ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਖੈ ਨਾ ਕਰੇ, ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰਹੇ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਰਗ ਦੀ ਚੋਣ ਸੁਚੱਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕੇ।

ਇੱਕ ਸਿਖਿਅਕ ਦੇ ਨਾਤੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਖਕ ਤੇ ਪੱਖੋਂ ਮਜ਼ਹਬ ਦੇ ਫਿਲੋਸਫੀ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਮੈਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਪੱਛਮੀ ਮਜ਼ਹਬਾਂ ਦੇ ਝੁਕਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਬੁੱਧੀ ਕਰਨ ਤੇ ਹੈ। ਆਪਾ ਚੀਨਣ ਤੇ ਕੋਈ ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਪੱਛਮੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਣ

ਕਰਕੇ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਪੱਛਮੀ ਜਗਿਆਸੂ ਅੰਤਰ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਣਾ ਅਰੰਭ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਹ ਇੱਕ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਤੀਸਰੇ ਤੇ ਇਹ ਹੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇੱਕ ਮਾਰਗ ਤੇ ਟਿਕ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਪੱਛਮੀ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਕੋਲ ਅਪਾਰ, ਸੰਮਵੇਗਤਾ ਹੈ ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਧੀ ਵਿਧਾਨ ਨਿਪੁੰਨ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੌਧਿਕ ਯੋਗਤਾ ਵੀ ਬੇਅੰਤ ਹੈ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਰੁੱਟੀ ਹੈ, ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਸੀਮਾ, ਸਿਖਿਆ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਜਾਣ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਸਮਰੱਥ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਦੂਸਰਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਜ ਹੈ ਪੱਛਮੀ ਜਗਿਆਸੂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਤੋਂ ਕਤਰਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕਿਸੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਅਜੋਕੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਹੀ ਹਨ, ਧੀਰਜ, ਸੰਤੋਖ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਤਾਂ ਸੌਖੇ ਤੇ ਛੇਤੀ ਹਰ ਹਾਲ ਦੇ ਪ੍ਰਣਾਮ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਸ ਲਈ ਵੀ ਕੋਈ ਸੱਚੇ, ਨਿਸ਼ਕਪਟ ਯਤਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ, ਪੱਛਮੀ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਹੱਡਾਂ ਵਿੱਚ ਰਚੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਪੱਛਮੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਵੀ ਅਧਿਆਤਮਕ ਪੱਖੋਂ ਸੋਚਣ ਲਈ ਚੋਣ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਜ਼ਹਬ ਲਈ ਬੜੇ ਹੀ ਕੱਟੜ ਹਨ, ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹਨ। ਬਾਹਰੀ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਲਈ ਉਹ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਹੁੰਣ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੀਅ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ ਲੋਚਦੇ ਹਨ, ਆਪਾ ਚੀਨਦੇ ਹਨ ਉਹ ਅਸਿਸ਼ਟ ਹਨ, ਬੁੱਤ ਪੂਜਣ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਉਹ ਤਾਂ ਨਰਕ ਜਾਣਗੇ ਹੀ, ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸਿਧਾਂਤ ਜਿਹੜੇ ਅਪਰਾਧੀ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਦੇਸ਼ੀ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਦਿੰਦੇ ਅੰਦਰ ਭੈ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਪੱਛਮੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਨੂੰ, ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ, ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਨੂੰ ਅਪਾਰਜ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੋ ਕੇ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਜ਼ਹਬ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ ਉਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਪ੍ਰਮਾਣ ਨਹੀਂ।

ਪੱਛਮੀ ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪੂਰਬ ਦਾ ਤਕਨੀਕੀ ਵਿਕਾਸ ਪੱਛਮ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਪੂਰਬ ਤਕਨੀਕੀ ਪੱਖੋਂ ਅਗਾਂਹਵਧੂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਤਕਨੀਕੀ ਵਿਕਾਸ ਪੱਛਮ ਜਿੰਨਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪੱਛਮੀ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਹ ਮਨੋਵਿਰੋਧ ਅਤੇ ਪੱਖਪਾਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਕ ਰਾਹ ਤੇ ਸੱਚੇ ਮਨੋ ਤੁਰਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਅੱਜ ਦੀ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਕੁਛ ਨਵਾਂ, ਕੁਛ ਦੁਬਾਰਾ ਤੋਂ ਨਵੇਂ ਸਿਰਿਓਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਲੱਭਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸੱਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ, ਪਾਪ ਅਤੇ ਭੈ ਦੇ ਡਰ ਵਿੱਚ ਦੋਫਾੜ ਹੋਏ ਪਏ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ, ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ

ਰੱਖ ਕੇ, ਸੋਚਣੀ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਪਾਠਕ ਅੱਗੇ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।

ਕੇਵਲ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੀ।

ਇੱਕ ਨਰ ਨਿੰਦਕ ਦੀ ਪਰਤੱਖ ਪਰਖੀ ਹੋਈ ਕਹਾਣੀ ਅਸੀਂ 'ਰੰਗਲੇ ਸੱਜਣ' ਨਾਮੇ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਸੰਤ ਭਾਈ ਹੀਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ (ਸੰਤ ਮਹਾਰਾਜ ਰਤਵਾੜਾ ਸਾਹਿਬ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਧਰਮ ਸੁਪਤਨੀ ਬੀਜੀ ਰਣਜੀਤ ਕੌਰ ਜੀ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ) ਦੇ ਬਿਰਤਾਂਤ ਵਿਚ ਲਿਖ ਕੇ ਦਿਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ ਕਿ ਸੰਤ ਭਾਈ ਹੀਰਾ ਸਿੰਘ ਦਾ ਉਦਯੋਗ ਆਪਣੀ ਭਜਨ-ਮੰਡਲੀ ਸਮੇਤ ਇਕੱਤਰ ਹੋ ਕੇ ਗੁਰਮਤਿ ਨਾਮ ਦੀਆਂ ਪੱਕੀਆਂ ਮਾਲਾਂ ਫੇਰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਇਕ ਗੰਗਾ ਸਿੰਘ ਨਾਮੇ ਨਿੰਦਕ ਜਨ ਤਿਸ ਭਗਤ-ਮੰਡਲੀ ਨੂੰ ਬੜੀਆਂ ਟਿਚਕਰਾਂ ਕਰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਅੰਤ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਗੰਗਾ ਸਿੰਘ ਨਾਮੇ ਨਰ ਨਿੰਦਕ ਦਾ ਸੱਚਾ ਉਧਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਗੁਰਮਤਿ ਨਾਮ ਦੇ ਉਚਾਰਨ ਦੀ ਸੱਚੀ ਮਹਿਮਾ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋਈ। ਉਹ ਭਾਈ ਗੰਗਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਹੁਣ ਤਕ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਨੇ ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਉਧਾਰ ਦਾ ਖਾਸ ਬਿਰਤਾਂਤ ਦੱਸਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਸਾਫ ਸਿੱਧ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਜਿਸ ਜਨ ਨੂੰ ਗੁਰਮਤਿ ਨਾਮ ਸੱਚੀ ਗੁਰ-ਰੀਤੀ ਦਵਾਰਾ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋ ਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟ ਪਹਾਰੇ ਗੁਰਮਤਿ ਨਾਮ ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਉਚਾਰਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਗੁਰਮਤਿ ਨਾਮ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਰਾਈ ਮਾੜ੍ਹ ਭੀ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਵੇਂ ਕੁਤਰਕੀ ਸੱਜਣਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਮੇਨੀਆਂ ਲਗ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਿਰਾ ਬਿਹੁਦਾ ਕੁਤਰਕਾਂ ਹੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਨਾਮ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਦਾ ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੱਤ ਵਿਸ਼ੂਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਐਵੇਂ ਹੀ ਮਨੋ ਮਨੀ ਅਤੇ ਤਨੋ ਤਨੀ ਇਉਂ ਝੱਖ ਮਾਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਹਰੇਕ ਸ਼ਬਦ ਨਾਮ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਦਰਸਾ ਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮਾਰਗ ਚੋਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ

ਗਿਆਨ ਦੇ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਉਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਮਾਰਗ ਦੀ ਫਿਲੋਸਫੀ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਉਸ ਦੀਆਂ ਨੀਹਾਂ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਰਗਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਰਗਾਂ ਦੇ ਸਰੂਪ ਨੂੰ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਜਾਣਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਮਾਰਗ ਚੋਣ ਕਰੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਫਿਲੋਸਫੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਫਿਲੋਸਫੀ ਕੇਵਲ ਇਕ ਅਨੁਮਾਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸੋਚ ਜਗਤ ਦੀ ਇਕ ਪ੍ਰੀਕਲਪਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਕਿਸੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਂ ਮਜ਼ਹਬ ਦੇ

ਜਗਤ ਦੇ ਕੋਈ ਆਦਰਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੀਵਨ ਦੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਭਵਨ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਹੀ ਉਸ ਅੰਦਰ ਨਿਵਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਲੋਸਫੀ ਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਜਗਿਆਸੂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਉਸ ਦੀ ਜਗਿਆਸਾ ਨਹੀਂ ਪੂਰਦੀਆਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਕੋਈ ਠੋਸ ਤਰੀਕੇ ਨਹੀਂ ਦਸਦੇ।

ਜੀਵਨ ਦੀ ਇਕ ਵਾਸਤਵਿਕ ਫਿਲੋਸਫੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਜਿਹੜਾ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਹੈ, ਵਸਤੂ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਹੈ, ਆਕਾਰ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਹੈ ਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸੰਸਾਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਖੈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਦਾ ਗਿਆਨ - ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਗਿਆਨ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿੰਨਾਂ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਇਹ ਗਿਆਨ ਦਾ ਇਕ ਸਥੂਲ ਪੱਖ ਹੈ, ਸਥੂਲ ਪੱਖ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਅਪੂਰਾ ਗਿਆਨ ਹੈ, ਅਰਥ ਸਤਿ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਬਿਲਕੁਲ ਸੱਚ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ, ਜੀਵਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਤਮ ਚਿੰਤਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੀ ਸਮਝ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਮਨ ਧੁੰਦਲਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਕੁਝ ਵੀ ਸਾਫ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦਾ ਤਾਂ ਜੋ ਨਿਰਣੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ, ਸੂਖਸ਼ਮ ਭੇਦ ਭਾਵ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਵਿਵੇਕ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੇ। ਬਾਹਰ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਸਾਨੂੰ ਠੀਕ ਅੰਕੜੇ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਛੇਤੀ-ਛੇਤੀ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਸਦਾ ਬਦਲਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਅੰਤਮ ਸਤ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿਚ ਹਾਂ, ਪਰ ਏਥੇ ਤਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਛੇਤੀ ਹੀ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਆਕਾਰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਗੁਣ ਬਦਲਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਵੀ ਆਪਣੀ ਆਦਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਵੀ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਵੀ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਨ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜੇਕਰ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਇਕੋ ਪਾਸੇ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਖੇਰੂ-ਖੇਰੂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਖਿੰਡਿਆ ਮਨ, ਬੇਕਾਬੂ ਮਨ ਅੰਤਮ ਸਤ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਸਕਦਾ। ਉਖੜਿਆ ਮਨ ਅਸਿੱਖ ਮਨ ਸਤਿ ਜਾਨਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ।

ਸੰਸਾਰਕ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅਰਥ ਹੈ, ਸਥਾਨ ਹੈ, ਸੰਸਾਰਕ ਵਸਤੂਆਂ ਤੋਂ ਕਦੀ ਵੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬਦਲਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਨਾਸ਼ਵੰਤ ਹਨ, ਉਹ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਮਿਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਜ ਸਾਡੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਖੁਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤ੍ਰਿਪਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਘੜੀ ਦੀ ਘੜੀ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਉਹ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਵਸਤੂ ਦੇ ਗੁਣ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਆਕਾਰ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਮੁੜ ਕੇ ਫੇਰ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਮਨੁੱਖ ਇਕ ਨਾਸ਼ਵੰਤ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ

ਪਤਾ ਹੁੰਦਿਆਂ ਇਹ ਜਾਣਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ, ਮਨੁੱਖ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਹੀ ਫਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਸੁਰਖਿਅਤ ਸਮਝਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਭੈ ਭੀਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਲੋਕ ਕੇਵਲ ਖਾਣ ਵਿਚ ਹੀ ਰੁਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਸੌਂ ਕੇ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਕਾਮ ਵਾਸ਼ਨਾ ਨਾਲ ਹੀ ਗੁਸੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬਾਕੀ ਆਤਮ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਹਰ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬੋਝ ਥੱਲੇ ਹੀ ਦਬੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਬੋਝ ਵਿਚੋਂ ਉਹ ਕਦੀ ਵੀ ਨਿਕਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਕੋਈ ਭੋਗ ਵਿਲਾਸ ਉਹ ਕਰਦੇ ਵੀ ਹਨ ਉਹ ਵੀ ਭੈ ਕਾਰਣ ਆਧੁਰਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਭੈ ਹੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਡਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੈ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਉਸ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੈਆਂ ਦਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਭੈ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਉਚਿਤ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੈ ਡਰ ਤਾਂ ਕਲਪਿਤ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਰੀਖਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਆਪਣੇ ਭੈਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਛੋਕੜ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਘੋਖੋ, ਭੈ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਭੈ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਭੈ ਬਾਰੇ ਸੋਚ-ਸੋਚ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਸੰਸਾਰ ਭੈ ਰੱਖ ਕੇ ਭੈ ਨਾਲ, ਡਰ ਨਾਲ ਜੀਉਣਾ ਕਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਭੈ ਨਾਲ ਹੀ ਗੁਸੇ ਪਏ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਅਨੰਦਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਹੀ ਸੋਚਦੇ ਰਹੋਗੇ ਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਭੈ ਤਾਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਦੁਖ ਸੰਤਾਪ ਵਲ ਹੀ ਲੈ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਾਧਕ ਲਈ ਇਹ ਅਤਿਅਵਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਠੀਕ ਕਰਕੇ ਰੱਖੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਵਿਚ ਉਸ ਸ੍ਰੀ ਉਸਾਰੀ, ਸ੍ਰੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਔਖ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਵਿਘਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਸੰਸਾਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੀਵਨ ਨਹੀਂ ਜੀਆ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਇਹ ਪਦਾਰਥਾਂ ਸੀਮਤ ਹਨ। ਅੱਜ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ, ਹੋਰ ਵੀ ਔਖਾ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲ ਕੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੰਸਾਰਕ ਡੀਊਟੀਆਂ ਵੀ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ, ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਦਰ ਦੀ ਮਨੋਵ੍ਰਿਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਰਮਨਾ ਮਹਾਰਿਸ਼ੀ (Maharshi Ramana) ਨੂੰ ਪੁਛਿਆ ਗਿਆ ਪਾਪ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਕੀ ਹੈ? ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, ਪਾਪ ਉਹ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਕਰਮ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਕੋਈ

ਬੋਝ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕੋਈ ਐਸਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਫੇਰ ਉਹ ਪਾਪ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਨਖੇਦੀ ਥੱਲੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਕਰਮਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਾਪੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਉਹ ਪਾਪ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਦਰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਝੱਟ ਹੀ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਲੋੜ ਹੈ, ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੋਣ ਦੀ, ਪੱਕੇ ਹੋਣ ਦੀ, ਸੰਗਠਿਤ ਹੋਣ ਦੀ, ਅੰਦਰ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਦੀ, ਤਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚਣੀ ਕਰਨੀ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰਨ, ਅੰਦਰ ਦੀ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਦੋ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਨਾਗਰਿਕ

ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜੀਵਨ ਫਿਲੋਸਫੀ ਬਣਾਣ ਤੋਂ, ਅਪਨਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਅਤਿ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੋ ਸੰਸਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦਾ ਸੰਸਾਰ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨੋਂ ਸੰਸਾਰ ਅੰਦਰ ਆਪਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਅਸਹਿਮਤੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਸਾਡੇ ਲਈ ਅਤਿਕਾ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਬਾਧਾ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿਚ ਔਕੜ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਇਕ ਇੱਛਾ ਹੈ ਪਰ ਨਾ ਤਾਂ ਸਮਾਜ, ਨਾ ਹੀ ਪਰਿਵਾਰ ਉਸ ਇੱਛਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਰੋਚਿਕਤਾ ਸਾਡੇ ਝੁਕਾਅ ਵਿਚ ਦਵੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮੁਕਾਬਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਤੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਰੋਚਿਕਤਾ, ਸਮਾਜ ਦੇ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਿਯਮ। ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਬੈਸਾਖੀਆਂ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਘੇਰਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਅਫਸੋਸ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੋਣ ਉਹ ਕਦੀ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਸੁਖ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ, ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ। ਇਸ ਤੱਤ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ, ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ, ਦੱਸ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਦਿਆਂ ਮਾਨਵ, ਸਮਾਜ, ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਪਦਾਰਥਵਾਦ ਤੇ ਹੀ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਅਧਿਆਤਮਕਤਾ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਦਿਖਾਵੇ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਦਿਖਾਵੇ ਦਾ ਮਜ਼ਹਬ ਕੇਵਲ ਖਾਲੀ ਫੋਕੇ ਫਰੋਸੇ, ਕੇਵਲ ਗੁੰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਦਸਣਾ ਸੁਣਾਣਾ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਮਾਜ ਦੀਆਂ ਅੱਜ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ।

ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਾਜ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਨਾਂ ਸੋਚਦਾ ਹੋਵੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਚਿੰਤਨ ਨਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ, ਅੱਜ ਦੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਾਲਾਤ, ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਹੀ ਨੈਤਿਕ ਨਿਯਮ ਹਨ, ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਵੇਕਲਾ ਕਰਕੇ,

ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਹੀ ਪੂਜਣ ਵਿਚ ਲਗਾ ਕੇ ਅੰਤ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਉਮੈ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਉਸ ਦਾ ਗਿਆਨ ਸੰਚਾਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਪਰ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਕੋਲ ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ, ਸਮਰਥਾ ਹੈ ਉਹ ਇਸ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸੱਚ ਹੋਵੇ। ਸਾਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦੋ ਪਹਿਲੂ ਜਾਣ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾ ਇਹ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਔਕੜਾਂ ਨਹੀਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ, ਦੂਸਰਾ ਇਹ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਕਰਾਂਗੇ ਫੇਰ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਾ ਚੀਨਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਯੋਗਤਾ ਵੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸੰਗਠਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਗਠਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਸਾਡੇ ਲਈ ਔਕੜਾਂ ਨਾ ਬਣਨ, ਨਾ ਹੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਬਾਧਾ ਬਣਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ਲਗਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਸਮਝ ਜਾਈਏ ਕਿ ਇਛਾਵਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਨਮ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੀ ਪ੍ਰਨਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਵੇਕ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਸੀਂ ਜਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਹੜੀ ਇੱਛਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ, ਕਿਹੜੀ ਨਹੀਂ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਸਾਡੇ ਲਈ ਔਕੜਾਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਾਧਾ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਸਾਨੂੰ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲਾਭਕਾਰੀ ਇਛਾਵਾਂ ਹੀ ਅੱਗੇ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕੰਮ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਸਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ, ਕੋਈ ਦਬਾਓ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇੱਛਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਨਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸੰਗਠਨ ਕਰਕੇ ਇਕ ਠੀਕ ਸਵਾਸਥ ਗੋ ਲਈ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਦਬਾਣ ਲੱਗਿਆਂ ਛੁਪਾਉਣ ਲੱਗਿਆਂ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇੱਛਾ ਦਬਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਛੁਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਉਤੇ ਇਕ ਖਿਚਾਓ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਤਨਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਛਾਵਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਕੇਵਲ ਇਕ ਓਪਰੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਨੁਭਵਹੀਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਮਿਤਰਤਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ

ਪਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣਿਆ ਜਾਵੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਨਿਆ ਜਾਵੇ, ਫੇਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਿਆ ਜਾਵੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਹੀ ਵਿਸ਼ਵ ਨੂੰ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਸਾਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਚਾਈ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇਗੀ, ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਕਾਰਣ ਹੈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਵੰਦ ਚਲਦੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਫੇਰ ਇਹ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਦਵੰਦ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੇ ਥੋਪਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰਣਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਰ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਹੁਤ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਅੰਧਕਾਰਪੂਰਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ - ਆਤਮਾ ਦਾ ਵਸਤਰ

ਸਵੈ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਵੈ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਆਤਮਾ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਆਤਮਾ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਭਾਗ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਕਿਹੜੇ ਪੱਧਰ ਦੀ, ਕਿਹੜੇ ਸਤਰ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਪੱਖੋਂ ਸੁਚੇਤ ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੀ ਆਪਣਾ ਸਵੈ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ। ਸਰੀਰ ਸਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਜੰਤਰ ਹੈ ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਅਵਸ਼ਕ ਵਸਤਰ ਹੈ, ਇਹ ਵਸਤਰ ਹੀ ਅਸੀਂ ਪਾ ਕੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵਿਚਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਮੇਰਾ ਸਿਰ ਦੁਖ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅੱਜ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ ਪਰ ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਸਰੀਰ ਹੈ, ਫੇਰ ਮਰਨ ਤੇ ਅਸੀਂ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫੂਕ ਕਿਉਂ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਵਖਰਾ ਹੈ।

ਪੂਰਬੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰ ਪੰਜਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਧਰਤੀ, ਪਾਣੀ, ਹਵਾ, ਅੱਗ ਤੇ ਪੁਲਾੜ। ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਡੱਬੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਇਹ ਪੰਜ ਤੱਤ ਹੋਣ ਜੇਕਰ ਡੱਬਾ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ ਪਾਣੀ, ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ, ਅੱਗ-ਅੱਗ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲੇਗੀ, ਹਵਾ, ਹਵਾ ਵਿਚ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗੀ ਭਾਵ ਕਿ ਹਰੇਕ ਤੱਤ ਆਪਣੇ ਤੱਤ ਵਿਚ ਜਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕਿੰਨਾਂ ਸੋਹਣਾ, ਕਿੰਨਾਂ ਕਮਾਲ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ,

ਉਹ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਫੇਫੜੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਜਾਵੇ, ਵਿਛਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਕਈ ਮੀਲ ਲੰਮੇ ਹੋਣਗੇ। ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਕੋਈ ਦਸ ਬਿਲੀਅਨ ਸੈਲ ਹਨ, ਹਰ ਸੈਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਸੰਸਾਰ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਇਕ ਅਕਾਸ਼ ਗੰਗਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਸ ਬਿਲੀਅਨ ਸੰਸਾਰ ਹਨ, ਉਹ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੋਹਣੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਹੋਰ ਬੜੀ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕਿਤੇ ਕਟ ਲਗ ਜਾਵੇ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਜ਼ਖਮ ਉਤੇ ਕੁਛ ਨਹੀਂ ਲਗਾਓਗੇ, ਕੋਈ ਮਲੂਮ ਪੱਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ ਉਹ ਤਾਂ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਥੇ ਵੀ ਕੋਈ ਸੱਟ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਕੁਛ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਸੈਲ ਉਸੇ ਪਾਸੇ ਉਥੇ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਣ। ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰਖਿਆ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਸੁਅਸਥ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੂਖਮ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੂਖਮ ਸਿਧਾਂਤ ਉਪਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਉਤੇ ਵੀ ਹਨ, ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਅ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭਿਆਨਕ ਰੋਗ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਤਾਕਤਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸ਼ਰਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਉਥੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਣਾ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਜਿਹੜੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਹ ਸਮਵਰਗ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਵੇਂ ਚਲ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਉਤਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਡੂੰਘਾ ਤੇ ਸੂਖਮ ਸਿਸਟਮ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਪੰਜਾਂ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਹਨ - ਸੁੰਘਣ ਦੀ, ਸੁਣਨ ਦੀ, ਹੱਥ ਲਗਾ ਕੇ, ਦੇਖਣ ਦੀ, ਸੁਆਦ, ਦੇਖਣਾ। ਪੰਜ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਹਨ - ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਤੁਰਦੇ ਹਾਂ, ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ ਅੰਤ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਮਲਮੂਤਰ ਦੇ ਅੰਗ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਕ ਮਿਸ਼ਰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪੰਜ ਤੱਤ ਹਨ, ਪੰਜ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਣਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਸਥੂਲ ਹੈ। ਪਰ ਸਰੀਰ ਕੇਵਲ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਨਹੀਂ ਚਲ ਸਕਦਾ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੂਖਮ ਪ੍ਰਾਣਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸੁਆਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਹੀ ਕੇਵਲ ਸਾਡੀ ਆਪਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਵਿਸਤਾਰ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੋ ਵੱਡੇ ਰਖਿਅਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸੁਆਸ ਅੰਦਰ

ਲੈਣਾ, ਸੁਆਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਲਗਾਤਾਰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਇਹ ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਕ ਸਫਾਈ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਦੂਸਰਾ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੈਲਾਪਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਵਿਹਲਾਪਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਨਹੀਂ ਰਹੇ, ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਆਸ ਨਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਮਿਹਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਸ ਲੈਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪ੍ਰਾਣਕ ਸ਼ਕਤੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਸੋਚ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚਣੀ ਨਖੇਦੀ ਦੀ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਖਾਧਾ ਭੋਜਨ ਜ਼ਹਿਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਿਸ਼ੈਲਾਪਨ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸੁਆਸ ਅੰਦਰ ਲੈਣੇ, ਬਾਹਰ ਕਰਨੇ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚੌਕੀਦਾਰ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਡੀਊਟੀਆਂ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਮਾਨਸਿਕ ਜੀਵਨ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਡੀਊਟੀਆਂ ਕਰਮਬੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ ਸਮਝ ਕੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਹੜਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੌਕੀਦਾਰਾਂ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਨਣਾ ਸਮਝਣਾ ਅਤਿ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ।

ਮਨ-ਮਿੱਤਰ, ਮਨ-ਸ਼ਤਰੂ

ਅਸੀਂ ਕੇਵਨ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਸੁਆਸ ਹੀ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਸੋਚਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵ ਹਾਂ। ਸੋਚਣ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕ੍ਰਿਆਵਿਧੀ ਬਹੁਤ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਾਕੀ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆਵਿਧੀ, ਬਾਕੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਜ ਬਹੁਤ ਸਾਦਾ ਹੈ, ਸੋਚਣ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਲਵੇ, ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੀ ਵਿਧੀ ਵੀ ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਸਾਧਾਰਣ ਹੈ। ਗੁਣਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸੋਚ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਨਾਲੋਂ, ਪ੍ਰਾਣਕ ਸ਼ਕਤੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੈ। ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਚੇਤਨਤਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸੋਚ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵਧੇਰੀ ਹੋ, ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੈ, ਮਨ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੋਧਾਈਆਂ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੀਵਰਤਨ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋੜਾਂ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਦੋਨੋਂ ਨਾਲ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਬਾਹਰ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੋਧਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਵਧੇਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੋਚਦਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਆਪਣਾ ਅਹੰਕਾਰ, ਉਸ ਦੀ ਹਉਮੈ ਹੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਸਾਨੂੰ ਕਹੇ ਇਹ ਸੱਚ

ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ? ਹਉਮੈ ਹੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ, ਭਾਵੇਂ ਅੰਦਰੋਂ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਲੋਕ ਹੋਣਗੇ ਜਿਹੜੇ ਸੱਚ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸੱਚ ਬੋਲਦੇ ਹਨ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬਲਵਾਨ ਹੈ, ਸੋ ਲੋਕ ਲਗਾਤਾਰ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਰਸ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਭੋਗ ਵਿਲਾਸ ਵਿੱਚ ਲਿਪਤ ਹੋ ਕੇ ਅੰਨ੍ਹੇ ਹੋਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਲੋਕ ਕਦੀ ਸੋਚਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਗਲਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਵੀ ਦੇ ਦਿਓ, ਉਹ ਇਹ ਮੰਨਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਗਲਤ ਹਨ। ਵਿਵੇਕ ਮਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਉੱਤਮ ਗੁਣ ਹੈ, ਹਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਮਨ ਸਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਪੰਨ ਮਿੱਤਰ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਮਨ ਉਹ ਹੀ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਕੁਝ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਚੋਰੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਮਨ ਕਹੇਗਾ, ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈ, ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਰਿਹਾ, ਇਹ ਕੋਈ ਗਲਤ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਨ ਕਿਉਂ ਇਹ ਗੱਲ ਕਹੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਮਿੱਤਰ ਹੈ। ਮਨ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਕੋਈ ਕਾਤਲ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਮਨ ਉਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ, ਜੇ ਕੋਈ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਬਣਨਾ ਚਾਹੇ ਮਨ ਉਸ ਦੀ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ। ਮਨ ਦੀ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ, ਮਨ ਦੀ ਕੋਈ ਖਰਾਬੀ ਨਹੀਂ। ਮਨ ਸਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਮਿੱਤਰ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ, ਸ਼ਤਰੂ ਹੈ। ਲੋੜ ਹੈ ਮਨ ਨੂੰ ਸੋਧਣ ਦੀ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਔਕੜਾਂ ਨਾ ਪਾਵੇ, ਅੜਚਣਾਂ ਨਾ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰੇ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਮਨ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰਨ ਦਾ ਜੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੋਧਿਆ ਨਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਬੇਸੁਰਾ, ਬੇਤਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦਾ ਸੋਧਣਾ ਹੀ ਹਰ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਤੱਤ ਹੈ, ਹਰ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ, ਬੁਨਿਆਦ ਹੈ।

ਮਮਾ ਮਨ ਸਿਉ ਕਾਜੁ ਹੈ ਮਨ ਸਾਧੇ ਸਿਧਿ ਹੋਇ॥

ਮਨ ਹੀ ਮਨ ਸਿਉ ਕਹੈ ਕਬੀਰਾ

ਮਨ ਸਾ ਮਿਲਿਆ ਨ ਕੋਇ ॥

ਅੰਗ -

੩੪੨

ਮਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਯੋਗਤਾ ਹਨ, ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖਿਆਂ ਦੇਣ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਆਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਆਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦਾ ਲਕਸ਼ ਪੂਰਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਹਉਮੈ ਸਭ ਤੋਂ ਬਲਵਾਨ ਹੈ, ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਉਸਦੀ ਸੋਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਸੁਧਤਾ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੋਧ ਕੇ ਸੁਧ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿਚ ਉਸ

ਦੀ ਸਤਾ ਤੱਕ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉੱਚੀ ਹਉਮੈ ਮਨ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਅਹੰਕਾਰ ਹਉਮੈ ਘਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸਿੱਖਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਕਾਫੀ ਕਸ਼ਟ ਵੀ ਭੋਗਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ, ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਉਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਦੁਖੀ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਜਿਵੇਂ ਹਨ੍ਹੇਰੇ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਉਥੇ ਚਾਨਣ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਗਿਆਨਤਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਗਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਵੀ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਹੋਂਦ ਨਹੀਂ, ਲੋਕ ਸਤਿ ਦੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨੇੜੇ ਹਨ ਪਰ ਸਤਿ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸੋਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਉਹ ਸੋਚਣ ਦੇ ਅਸਮਰਥ ਹਨ, ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਸੁੱਤਾ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੁੱਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਦੀ ਚੇਤਨਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇਕਰ ਦੋ ਜਣੇ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਨੂੰ, ਰਿਸ਼ੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣ ਤੇ ਇੱਕ ਉਥੇ ਜਾ ਕੇ ਸੁੱਤਾ ਰਹੇ, ਦੂਸਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਵਚਨ ਸੁਣੇ, ਹੋਏਗਾ ਕੀ? ਹੋਏਗਾ ਇਹ ਕਿ ਇਹ ਭਾਵੇਂ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਗਏ, ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਹਨ, ਸ਼ਿਸ਼ ਹਨ, ਪਰ ਜਿਹੜਾ ਜਾਗ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਵਚਨ ਸੁਣ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੇ ਸੁਣੇ ਹਨ ਕੇਵਲ ਉਹ ਹੀ ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਸਤਿ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਜਾਗ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਸੁਚੇਤ ਹਨ ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸਿੱਧਾ ਗਿਆਨ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਗੁੰਝ ਸਾਨੂੰ ਦਸਦੇ ਹਨ, "ਉਠੋ! ਜਾਗੋ! ਅਗਿਆਨ ਤੋਂ ਜਾਗੋ, ਸੁਚੇਤ ਹੋਵੋ, ਮੁੜ ਕੇ ਨਾ ਅਗਿਆਨ ਦੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਜਾਓ। ਅਗਿਆਨ ਦਾ ਹਨ੍ਹੇਰਾ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਸਤਿ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ

ਉਹ ਕਿਹੜਾ ਐਸਾ ਗਿਆਨ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਜਾਣਦਾ ਨਹੀਂ, ਜਿਹਦੇ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਸੁਚੇਤ ਨਹੀਂ। ਗਿਆਨ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਉਹ ਗਿਆਨ ਜਿਹੜਾ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੂਸਰਾ ਉਹ ਗਿਆਨ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਜਾਨਣ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਸਮਝ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅੰਦਰ ਦਾ ਸਰੀਰ ਜਿਹੜਾ ਅੰਦਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਅੰਤਰਕਰਣ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸਾਡਾ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅੰਤਰਕਰਣ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਤਰਕਰਣ ਕੀ ਹੈ? ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਸੋਚਣ ਦਾ ਸਰੋਤ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ। ਸਾਨੂੰ ਗਿਆਨ ਦਾ ਸਰੋਤ ਨਹੀਂ ਪਤਾ।

ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ? ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਮਨ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਮਨ ਦੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸਮਝਣ ਲਈ ਜਾਨਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਨਿਰਣੇ ਲਈ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਾਨੂੰ ਚਲਾਈ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਸਾਨੂੰ ਜੀਉਂਦਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ? ਹਰ ਕੋਈ ਵਡਭਾਗੇ ਹੀ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੀ ਹੈ? ਇਹ ਜਾਨਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਜੰਤਰ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਜਿਹੜੇ ਸਾਧਨ ਹਨ ਉਹ ਐਨੇ ਸਥੂਲ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਤਾਂ ਬਾਹਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਦੇਖ ਕੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਏਨਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਬਦਲ ਕਿਉਂ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਮਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਹੀ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਤਾਂ ਪਲ-ਪਲ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਲਈ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਮਨ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਸਮਝਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਸੰਸਾਰਕ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ। ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਘੋਖ ਕੇ, ਜਾਣ ਕੇ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ, ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਬਦਲਦੇ ਰੂਪ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ, ਮਨੁੱਖ ਜਾਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਉਸ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਭ ਜਾਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਮਨੁੱਖ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਭਾਲਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕੇ, ਉਸ ਦਾ ਹੱਥ ਪਕੜ ਸਕੇ, ਉਸ ਦਾ ਮਸੀਹਾ ਬਣ ਸਕੇ, ਫੇਰ ਉਹ ਰਿਸ਼ੀਆਂ-ਮੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ, ਸੰਤਾਂ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਵਚਨ ਬਚਨ ਲੱਭਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਉਹ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਕਿਤੇ ਨਾ ਕਿਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਲੋਚਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਅਵਤਾਰ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਸੰਸਾਰ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, "ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਾਂਗਾ, ਬੱਸ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰਾ ਹੱਥ ਪਕੜ ਲਵੋ, ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਲਵੋਗੇ।" ਕਿਸੇ ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ, ਸਾਰਿਆਂ ਪੀਰਾਂ ਪੈਗੰਬਰਾਂ ਨੇ ਸਾਧਨ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਤਰੀਕਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਗ੍ਰੂਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਰਗ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਮਾਰਗ ਤੇ ਤੁਰਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਦਾ ਚਾਨਣ ਦੇ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਬਾਲਮੀਕੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਹੜਾ ਕੀ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਅੰਤ ਉਸ ਨੇ ਰਾਮਾਇਣ ਲਿਖੀ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਦਲਿਆ, ਉਹ ਆਪ ਵੀ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਬਣਿਆ, ਮਹਾਨ ਕਵੀ ਬਣਿਆ। ਇਹੋ ਹੀ ਕਾਲੀਦਾਸ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੈ। ਕਾਲੀਦਾਸ ਬਿਲਕੁਲ ਅਨਪੜ੍ਹ ਸੀ ਉਸ ਦੀ

ਘਰਵਾਲੀ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵੰਗਾਰਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਫੇਰ ਅੰਤ ਨੂੰ ਉਹ ਕੀ ਬਣਿਆ। ਅੱਜ ਉਸ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਦਾ ਸ਼ੇਕਸਪੀਅਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਨਾਉਣ ਦਾ, ਸਵਾਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸ਼ਰਤ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਉਸ ਅਵਸਰ ਨੂੰ ਸਥਿਲ ਹੋ ਕੇ, ਨਿਸਚਿਲ ਹੋ ਕੇ ਨਾ ਗੁਆ ਦੇਵਾ। ਮਨੁੱਖੀ ਇਤਿਹਾਸ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਉਤੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚਲਦੇ ਰਹੀਏ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ। ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਥਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਦਾ ਹੀ ਅਵਸਰ ਹੈ, ਸਮਾਂ ਹੈ, ਸਥਾਨ ਹੈ, ਸਾਧਨ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਉਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਇੱਕ ਬੌਧਿਕ ਸਤਰ, ਇਕ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਪਰਖ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਕੋਲ ਸਾਰੇ ਸਾਧਨ ਹਨ, ਸਾਰੀਆਂ ਯੋਗਤਾ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਸਾਧਨ, ਇਹ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਕ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਜਗਿਆਸੂ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਰਗ ਚੋਣ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ, ਜਾਂ ਮਾਰਗ ਚੋਣ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਉਸ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਬੇਅਰਥ ਗੁਆਉਣਾ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਅਜਾਂਈ ਗੁਆਉਣੀ ਹੈ। ਮਾਰਗ ਭਾਵੇਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਨ ਪਰ ਉਦੇਸ਼ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕੋ ਹੀ ਹੈ, ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਜੀਵਨ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਚੋਣ ਹੈ, ਇਹ ਵੀ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਚੋਣ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੰਦੇ, ਆਪਣਾ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਆਪ ਚੁਣਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡਾ ਜਨਮ ਵੀ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਹੀ ਚੋਣ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਹੀ ਚੋਣ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਚੁਣਦੇ ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੋਹ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਸਤੂਆਂ, ਇਹ ਪਿਆਰ ਲਈ ਹਨ, ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਸਿਖਦੇ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ, ਏਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਵਿਸਤਾਰ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੋ ਜਾਏ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਪਿਆਰਾ ਦੋਸਤ, ਕੋਈ ਸਬੰਧੀ ਚੜ੍ਹਾਈ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਦਾਰਸ਼ਨਕ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਬੰਦਾ ਕੱਲ੍ਹ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੀ, ਐਨਾ ਚੰਗਾ ਇਨਸਾਨ ਸੀ। ਦੇਖੋ ਹੁਣ ਕੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹੋ ਕੁਝ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਇਹ ਜੀਵਨ ਇੱਕ ਮਾਇਆ ਜਾਲ ਹੈ, ਇੱਕ ਭੁਲੇਖਾ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਿਵਿਆਂ ਸ਼ਮਸ਼ਾਨ ਘਾਟ ਵਿੱਚ ਬੈਰਾਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਘੜੀ ਲਈ ਹਰ ਕੋਈ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਫੇਰ ਸਭ ਕੁਝ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗਾ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਸਾਨੂੰ ਅਵਸਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਕੁਦਰਤ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਦਸਦੀ ਹੈ, ਸਤਿ ਦਸਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਫੇਰ ਵੀ

ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਹੀ ਕਰਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਮੋਹ ਵਿਚ ਏਨਾ ਫਸੇ ਹੋਏ ਹਾਂ ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲਿਪਟੇ ਹੋਏ ਹਾਂ, ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲਿਪਟੇ ਪਏ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਤਿ ਸਾਨੂੰ ਦਿਸਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਅੰਦਰ ਜਾਨਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਮਨੁੱਖ ਬਾਰੋਂ ਸਦਾ ਹੀ ਨਿਰਾਸ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੁੰਦਿਆਂ ਉਹ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਜਿਹੜੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਪੱਖ ਨੂੰ, ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ, ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸੂਖਮਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ-ਭੁਲਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਫੇਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਉਹ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨ। ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਦੇਖਣ, ਘੋਖਣ, ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਨ ਪਰ ਇਹ ਸਿਖਾਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਅੰਦਰ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਦੇਖਣਾ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਜਾਨਣਾ ਹੈ। ਰਿਸ਼ੀਆਂ-ਮੁਨੀਆਂ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਚਿੰਤਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤਕ ਚਿੰਤਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਤੇ ਸਮਝਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅੱਜ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਨੇ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੇ ਸਮਝਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ, ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ, ਕੱਢੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਕੱਢੇ ਹਨ, ਤਰੀਕੇ ਤੇ ਜੁਗਤ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਜਾਣਿਆ ਜਾਵੇ, ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਹ ਪੁਸ਼ਟ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ, ਕੀ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮਾ ਹੈ? ਅੱਜ ਦੇ ਦਾਰਸ਼ਨਕ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤਾਂ ਪਦਾਰਥਵਾਦ, ਭੌਤਿਕਵਾਦ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਥੱਲੇ ਹਨ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਵਿਗਿਆਨ ਕੀ ਹੈ? ਪੁਰਾਤਨ ਯੋਗੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਗਿਆਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ, ਵਿਗਿਆਨਮ'। ਨਿਯਮਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨ ਬੁੱਧੀ ਦੁਆਰਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੀ ਤਾਂ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨ ਅੰਦਰ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਗਟਾਅ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵੀ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਗਿਆਸੂ ਹੈ, ਗਿਆਨ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਮਨ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋਵੇ, ਇਕਾਗਰ ਹੋਵੇ, ਸੁਤੰਤਰ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਹੀ ਅੰਦਰ ਖੋਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਮਨ ਸੁਤੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਹੋ, ਪੱਖਪਾਤ ਵਾਲੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਕੱਟੜਤਾ ਦੇ ਥੱਲੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਿੱਧੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਥੱਲੇ ਹੋ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਨਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਖੋਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਕੁਝ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰ ਦੀ ਖੋਜ ਲਈ ਤਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਚੇ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਸਤਿ ਦੇ ਅਨੁਆਈ

ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਸੁਹਿਰਦ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਕਿਸੇ ਪੱਖਪਾਤ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਮਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਝੂਠ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸੱਚ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹਾਂ? ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸੱਚਾ ਹਾਂ? ਕੀ ਮੈਂ ਸੱਚਾ ਜਗਿਆਸੂ ਹਾਂ?

ਅੰਦਰ ਦੀ ਖੋਜ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਪੱਖਪਾਤ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਪ੍ਰਤੀਕੂਲਤਾ ਛੱਡਣੀ ਪਵੇਗੀ, ਪਿਛੋਕੜ ਭੁੱਲਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਜੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਖੋਜ ਅਧੂਰੀ ਹੋਵੇਗੀ ਦੂਸਰੀ ਗੱਲ ਇਹ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣੀ ਹੋਵੇਗੀ ਪਰ ਮਨ ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਜਾਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਮਨ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਾਹਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਤੇ ਹੀ ਇੱਕਠਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਜਾਣਾ ਸਿਖਾਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਗਿਆ, ਮਨ ਨੂੰ ਤਾਂ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਲਈ ਹੀ ਸਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਨ ਸੂਖਮ ਵਲ ਜਾਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਮਨ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ। ਅਸੀਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਕਲਪਨਾ ਵੀ ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਉੱਤੇ ਹੀ ਹੈ, ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਮਨ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਨਿਜੀ ਅੰਦਰ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ, ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਪਰਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਮਝ ਸਕੀਏ। ਹੋਰ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਬਲ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਸਕੀਏ, ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਕਿਉਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਹ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਭਾਰੂ ਹੋਣ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾ ਭਾਰੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਸ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ, ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲਾਂ, ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਭਾਗ ਬਣ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭੈੜੇ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਖੇਦਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਾਪੀ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਖਿੱਦ ਨਕਸ਼ਾ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਗਲਤੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਸੰਤਾਪ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਲਈ ਅਣਗਹਿਲੀ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਕਰਕੇ ਉਹ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਉਸ ਦਾ ਅਨੁਜਾਮ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ।

ਜੇਕਰ ਸਾਡੀ ਆਦਤ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਦੁੱਖ ਸੰਤਾਪ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਫੇਰ ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕੀ ਇਹ ਗੱਲ ਠੀਕ ਹੈ? ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀ, ਰਿਸ਼ੀਆਂ-ਮੁਨੀਆਂ ਦੀ ਪੁਰਾਤਨ ਫਿਲੋਸਫੀ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹੇ ਮਨੁੱਖ! ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣ

ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੈ। ਸੋ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ, ਜਿਹੜਾ ਤੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੇਰਾ ਮਿੱਤਰ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਜਿਹੜਾ ਤੇਰੇ ਲਈ ਔਕੜਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅੜਚਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੁਖ ਸੰਤਾਪ ਜਿਹੜੇ ਅਸੀਂ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਬਣਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਦੋਸ਼ ਸਦਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਦੁਖ ਸੰਤਾਪ ਵਿਧਾਤਾ ਕ੍ਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਨਾ ਹੀ ਸੂਰਜ, ਚੰਦ, ਸਿਤਾਰੇ, ਸਾਡਾ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ, ਨਾ ਹੀ ਸਾਡੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਅਸੀਂ ਆਪ, ਆਪਣੇ ਲਈ ਦੁਖ ਸੰਤਾਪ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਅੰਦਰ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਮਨ ਨੂੰ ਅੰਤਰ ਮੁਖੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਦੇਣੀ ਪਵੇਗੀ, ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਰੀਖਣ ਦੀ ਜਾਚਣ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਦੇਣੀ ਪਵੇਗੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਦੀ ਜਾਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਈਏ ਸਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਡਾਕਟਰ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲਈ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦਾ ਗੁਣ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਸਕੋਗੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਤਾਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਛਲ ਕਪਟ ਹੀ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਪਰਖ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਮਨੁੱਖ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵੀ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦੀ ਗਹਿਣੀ ਬਹਿਣੀ ਦੇਖ ਕੇ, ਉਹ ਕਿ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਠਦਾ ਹੈ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਠਦਾ ਹੈ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਬਾਕੀ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਲਗਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਲਾਂਭੇ ਕਰ ਦੇਈਏ, ਉਸ ਨੂੰ ਓਹਲੇ ਕਰ ਦੇਈਏ, ਨਾ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੱਧ ਬਦਲਾਵ ਕਰ ਲਈਏ। ਅਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਬੋਲੀ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਕੀਮਤ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਲੋਕੀ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਖੈ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਨਾਲ ਮੋਹ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਲੋਕੀ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਮਾਰਗ ਨਾਲ, ਪੰਥ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਮੰਤਵ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਕੇਵਲ ਕਰਮ ਕਾਂਡਾਂ ਦੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਵਿਚ, ਕੱਟੜਤਾ ਦੀ ਸੰਪਰਦਾਇਤਾ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੋੜ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੀ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਪ੍ਰਬਲ ਇੱਛਾ ਜਗਾਉਣ ਦੀ, ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਦੀ, ਇਹ ਇੱਛਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਥਮ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਅਧਿਆਤਮਕਤਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਫੇਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ, ਸ਼ਕਤੀ ਬਰਬਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਫੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚ ਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰੋਗੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਸ ਦੇ ਉਲਟ ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਹੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਸੋ ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਤਰ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਤੀਬਰ ਇੱਛਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ, ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਜਾਨਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਕਤਾ ਜਾਨਣ ਦੀ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਮਝ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਨ ਦੇ ਦੋ ਭਾਗ ਹਨ। ਜਿਸ ਭਾਗ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਹੜਾ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਚੇਤਨ ਮਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਨੂੰ ਅਚੇਤ ਮਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਰਥ ਅਚੇਤ ਵੀ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦਾ ਹੀ ਭਾਗ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਜਿਹੜਾ-ਜਿਹੜਾ ਛੁਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਦਿਸਦਾ ਨਹੀਂ, ਡੁੱਬਿਆਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਢਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਤਾਲਮੇਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਤੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਅਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਦੇਖੀਏ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਾਈ ਹੈ ਫੇਰ ਚੇਤਨ ਮਨ, ਅੰਤ ਇਹ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਘਰ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਇੱਕ ਸੰਵੇਦਨਾ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਬਣਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੀ ਰੁਚੀ ਜਾਗਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰਖਦੇ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਦੀ ਅਸੀਂ ਫੇਰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਪਛਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਰਸਰੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕੋਈ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਡੂੰਘਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ, ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ, ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ, ਓਦੋਂ ਚੀਜ਼, ਗੱਲ ਵਸਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਰੁਚੀ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ, ਧਿਆਨ ਹੀ ਗਿਆਨ ਹੈ। ਯਾਦ-ਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਨੀਂਹ ਧਿਆਨ ਹੈ, ਜਿੰਨੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋਗੇ, ਪੜ੍ਹੋਗੇ, ਸੁਣੋਗੇ ਓਨਾਂ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖ ਸਕੋਗੇ। ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਕੈਮਰਾ ਐਨੀ ਛੇਤੀ ਨਹੀਂ ਚਿੱਤਰ ਲੈਂਦਾ, ਅਕਸ ਲੈਂਦਾ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਦਿਮਾਗ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਤੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਨਹੀਂ ਲਾਈਟ ਦੀ ਨਹੀਂ, ਮਨ ਦੀ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਹੈ। ਲੋਕੀ ਐਨੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਕੰਪਿਊਟਰ ਉਸ ਨੂੰ ਓਨੀ ਛੇਤੀ ਕਰਮਬੱਧ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਓਨਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਨਹੀਂ ਪਕੜ ਸਕਦਾ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ ਉਹ ਜਮ੍ਹਾਂ ਪਿਆ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਮਨ, ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਅਚੇਤ ਮਨ

ਅੰਦਰ ਹੈ। ਮਾਰਗ ਚੋਣ

ਗਿਆਨ ਯੋਗ

ਗਿਆਨ ਮਾਰਗ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਮਾਰਗ

ਗਿਆਨ ਯੋਗ ਗਿਆਨ ਵਿਵੇਕ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ, ਇਹ ਫਿਲੋਸਫੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਉਤਮ ਤੇ ਡੂੰਘੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਹੈ, ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਫਿਲੋਸਫੀ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਹੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਸੁਚੱਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਫਿਲੋਸਫੀ ਦੇ ਅਰਥ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੋਚੀ ਜਾਓ, ਕੁਝ ਵੀ ਸੋਚੀ ਚੱਲੋ। ਕਹਿਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਫਿਲੋਸਫਰ ਹਨ, ਪਰ ਕੋਈ ਵਿਚਲੇ ਦੀ ਹੀ ਕੋਈ ਠੋਸ ਫਿਲੋਸਫੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਫਿਲੋਸਫੀ ਸ਼ਬਦ ਯੂਨਾਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਦੋ ਅੱਖਰਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ, Philos (love) ਅਤੇ 'Sophia' (Knowledge) ਇਸ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ, Love for knowledge ਭਾਵ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਪਿਆਨ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਫਿਲੋਸਫੀ ਕੋਈ ਤਥਾਤਮਕ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਇਹ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਹੈ, ਅੰਤਮ ਸਤਿ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ।

ਹਰ ਇੱਕ ਇਨਸਾਨ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਖਿੱਚ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਸਵੈ ਪ੍ਰੇਮ, ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਵਿਸ਼ੇ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮ। ਪਰ ਵਸਤੂ ਵਿਸ਼ਿਆ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਤਾਂ ਤੁਛ ਬੁੱਧੀ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੇਮ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਸੀਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਵੀ ਤੁਛ ਹੈ। ਲੋਕ ਇਹ ਕਿਉਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ? ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਧੂਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਸੁਰਖਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਪੂਰੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਗਿਆਨੀ ਇਹ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਹ ਇੱਛਾ ਪੂਰੀ ਕਰ ਦੇਣਗੇ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਇਹ ਤੁਛ ਵਸਤੂਆਂ, ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਸਾਰਕ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰੇਮ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੰਸਾਰਕ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਤੋਂ ਮੋਹ ਤੋਂ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਚੇਤਨਾ ਜਾਗਦੀ ਹੈ, ਯਾਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸੰਸਾਰਕ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਤੋਂ ਉਪਰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵੀ ਹੈ, ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਰੁਝੇਵੇਂ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਪਿਆਰ, ਮੋਹ, ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਇਹ ਸਭ ਦੀ ਸੀਮਾ ਹੈ, ਸੀਮਤ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਸਦਾ ਬਣੀ ਰਹੇ, ਪਰ ਇਹ ਸੰਸਾਰਕ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਤਾਂ ਛਿਨ ਭੰਗਰ ਹੀ ਹਨ, ਇਹ ਤਾਂ ਸਦੀਵੀਆਂ ਹੋ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀਆਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਸਾਰ ਹੀ ਛਿਨ ਭੰਗਰ ਹੈ ਇਥੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨਾਸ਼ਵਰ ਹੈ, ਕਾਲਬੱਧ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਲੋਕ ਏਸੇ ਕਰਕੇ ਵਸਤੂ ਵਿਸ਼ੇ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਉਹ

ਪਿਆਰ ਜਿਹੜਾ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਹ ਪਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਪਿਆਰ ਜਿਹੜਾ ਵਿਸ਼ੇ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਨਿਰਾਸ਼ਾਮਈ ਹੈ, ਉਹ ਬੇਤਰਤੀਬ ਹੈ ਉਹ ਗੜਬੜ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਬਾਹਰੋਂ ਹੈ ਉਹ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਤਰਕਾਤਮਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਦੇਖਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਗੁਣ, ਵਿਸ਼ਵ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ, ਸਤਿ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਇਹ ਸਭ ਜਾਂਚਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪੂਰਣਤਾ ਦੀ ਉਚਾਈ ਤੇ ਡੂੰਘਾਈ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਜਾਣੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਖੋਜ ਰਹੀ ਹੈ ਪਰ ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕੇਵਲ ਪਦਾਰਥਵਾਦ ਵਿੱਚ ਹੀ ਗੋਤੇ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੇ ਗਲਤ ਰਾਹ ਤੇ ਪਏ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ।

ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਪ੍ਰੇਮ ਉਹ ਪ੍ਰੇਮ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ, ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਪ੍ਰੇਮ ਹੈ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮ। ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਸੁੱਚੀ ਇੱਛਾ ਹੈ ਸਤਿ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲੈਣ ਦੀ ਇੱਛਾ, ਉਹ ਸਤਿ ਜਿਹੜਾ ਸਾਨੂੰ ਭਰਪੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸੰਪੂਰਨ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਥੇ ਇਹ ਦਸ ਦੇਣਾ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਖੋਜ ਤੇ ਜਤਨ ਸਾਰੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਖੋਜ ਤੇ ਜਤਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਸੰਭਵ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਸੱਚੇ ਮਨ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਨਿਸ਼ਠਾ ਨਾਲ ਜਤਨ ਕਰਨਾ, ਉਪਰਾਲਾ ਕਰਨਾ, ਮਨ ਕਰਮ ਤੇ ਕਥਨੀ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਤਨਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ, ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਪ੍ਰੇਮ ਗਿਆਨ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰੇਮ ਹੈ, ਗਿਆਨ ਹੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਖੋਜ ਸਤਿ ਦੀ ਖੋਜ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇ ਵਸਤੂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝ ਜਾਈਏ ਇਹ ਜਾਣ ਲਈਏ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਸਤੂ, ਖੁਸ਼ੀਆਂ, ਭੋਗ ਬਿਲਾਸ ਸਤਿ ਦੀ ਖੋਜ ਦੇ ਸਾਧਨ ਹੀ ਹਨ ਫੇਰ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਜੀਵਨ ਦੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਔਖ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਪ੍ਰੇਮ ਉਹ ਪ੍ਰੇਮ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਦਾ ਉਪਰ ਵਲ, ਉਚੇ ਵਲ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਸਤਿ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮ ਹੀ ਸੱਚਾ ਪ੍ਰੇਮ ਹੈ, ਕੀ ਕੋਈ ਐਸਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਸਿਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਵਿਸ਼ੇ ਵਸਤੂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਏਸ ਕਰਕੇ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਹਾਂ, ਜਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਠੀਕ ਕੀ ਹੈ, ਗਲਤ ਕੀ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਮਨ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵੀ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਫੇਰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ, ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮੇਟਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਬਿਰਤੀਆਂ ਮਨ ਨੂੰ ਖਲੋਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਖਿੰਡਾਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਾਹਰਮੁਖੀ

ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਸਤੂਆਂ ਵਿੱਚ ਉਲਝਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਦੇ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਹੈ ਕਿ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੋਧਿਆ ਜਾਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਤੋਂ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸੋਧਿਆ ਜਾਵੇ। ਦੂਸਰਾ ਹੈ ਮਨ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ। ਗਿਆਨ ਯੋਗ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਹੀ ਰਾਹ ਹੈ, ਗਿਆਨ ਯੋਗ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਜਾਨਣਾ ਹੈ? ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਆਦੇਸ਼ ਦੇਣਾ ਹੈ।

ਵੇਦਾਂਤ ਦੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਗਿਆਨ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਗਿਆਨ ਯੋਗ ਤੇ ਚਲਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਫਿਲੋਸਫੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦਸਦੀ ਹੈ, ਸਤਿ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਇੱਛਾ, ਇਹ ਫਿਲੋਸਫੀ ਇਹ ਵੀ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਤਿ ਕੀ ਹੈ? ਨਾਲ ਹੀ ਸਤਿ ਜਾਨਣ ਦਾ ਰਾਹ ਵੀ ਦਸਦੀ ਹੈ। ਸਤਿ ਉਹ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਬਦਲਦਾ ਨਹੀਂ, ਕਦੀ ਮਰਦਾ ਨਹੀਂ, ਕਦੀ ਵੀ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਤਿ ਸਮਾਬੱਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਦੀ ਨਾ ਹੋਇਆ ਸੀ ਨਾ ਕਦੀ ਮਰੇਗਾ।

ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ ॥
 ਹੈ ਭੀ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭੀ ਸਚੁ ॥ ਅੰਗ - ੧
 ਥਾਪਿਆ ਨ ਜਾਇ ਕੀਤਾ ਨ ਹੋਇ ॥
 ਆਪੇ ਆਪਿ ਨਿਰੰਜਨੁ ਸੋਇ ॥
 ਜਿਨਿ ਸੇਵਿਆ ਤਿਨਿ ਪਾਇਆ ਮਾਨੁ ॥
 ਨਾਨਕ ਗਾਵੀਐ ਗੁਣੀ ਨਿਧਾਨੁ ॥
 ਗਾਵੀਐ ਸੁਣੀਐ ਮਨਿ ਰਖੀਐ ਭਾਉ ॥
 ਦੁਖੁ ਪਰਹਰਿ ਸੁਖੁ ਘਰਿ ਲੈ ਜਾਇ ॥
 ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਦੰ ਗੁਰਮੁਖਿ ਵੇਦੰ
 ਗੁਰਮੁਖਿ ਰਹਿਆ ਸਮਾਈ ॥
 ਗੁਰੁ ਈਸਰੁ ਗੁਰੁ ਗੋਰਖੁ ਬਰਮਾ
 ਗੁਰੁ ਪਾਰਬਤੀ ਮਾਈ ॥
 ਜੇ ਹਉ ਜਾਣਾ ਆਖਾ
 ਨਾਹੀ ਕਹਣਾ ਕਥਨੁ ਨ ਜਾਈ ॥
 ਗੁਰਾ ਇਕ ਦੇਹਿ ਬੁਝਾਈ ॥
 ਸਭਨਾ ਜੀਆ ਕਾ ਇਕੁ ਦਾਤਾ
 ਸੋ ਮੈ ਵਿਸਰਿ ਨ ਜਾਈ ॥

ਅੰਗ -

੨

ਸਤਿ ਸਵੈ ਵਿਦਮਾਨ ਹੈ ਸਤਿ ਕਿਸੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਗਿਆਨ ਯੋਗ ਹੈ ਉਹ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਨਿਯਮਬੱਧ ਸੰਗਠਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਤਿ ਦੀ ਖੋਜ, ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਪੂਰਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਸੰਪੂਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਇੱਕ ਮਸੌਦੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ, ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਮਸੌਦੇ ਦਾ ਰਚਿਤਾ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਇਸ ਖਰੜੇ ਦੇ ਕੁਝ ਇੱਕ ਪੰਨੇ ਗੁੰਮ ਹਨ, ਆਦਿ ਅਤੇ ਅੰਤ

ਕੁਥਾਵੇਂ ਰੱਖੇ ਗਏ ਹਨ, ਗਲਤ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੇ ਗਏ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਲਿਖਿਆਂ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਮੱਧ ਦਾ ਭਾਗ ਹੀ ਹੈ, ਉਹ ਮੱਧ ਭਾਗ ਏਹੋ ਹੀ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕੀ ਹੈ? ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਥੇ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ, ਉਹ ਕਿੱਥੋਂ ਆਇਆ ਹੈ? ਕਿਉਂ ਆਇਆ ਹੈ? ਉਸਨੇ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ?

ਇਹ ਬੜੇ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਪੁਸਤਕ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇ ਸਕੇ। ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥ ਹਨ, ਸਾਰੇ ਮਜ਼ਹਬਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਹਨ ਫਿਲੋਸਫੀ ਹੈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫਿਲੋਸਫੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਉੱਤਰ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਲੋਕੀ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਦੇਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਏਧਰੋਂ ਓਧਰੋਂ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਸਾਧਨ ਨਾਲ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਦੇਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਤੋਂ ਦੇਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰਵਚਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆਨ ਜੀਵਨ ਤੱਤ ਦਾ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਦਰਸ਼ਨ ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਦੇ ਤਰਕਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਚਿੰਤਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੋਧਕ ਖੋਜ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਜਨਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਮਨ ਤਾਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦਾ ਹੀ ਰਹੇਗਾ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਅੰਦਰੋਂ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਜਗਿਆਸਾ ਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਗਿਆਨ ਕਿਵੇਂ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਚਾਨਣ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਪੁਸਤਕਾਂ ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਮਝਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਜੀਵਨ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ, ਨਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਦਸ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਨਾ ਉਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਾਲੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਖਰੜੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੁਣ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਸਿੱਧਾ ਜਾਨਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਏਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸਿਓਂ ਸਮਝਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤਹਕਰਣ ਜਾਨਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਸਮਝਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਉਹ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਠੀਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਹੁਣ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਸਮਝੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਭਾਵ ਤੁਹਾਡਾ ਹੁਣ ਦਾ ਜੀਵਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਾਲਾ ਮਸੌਦਾ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ ਭਾਵ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲਗਦੇ ਹੋ, ਸਮਝਣ ਲਗਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੰਮ ਹੋਏ ਪਤਰਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਮਝ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋੜ ਹੈ ਇਹ ਜਾਨਣ ਦੀ, ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ? ਇਹ ਜਾਨਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਦਿਆਂ ਜਦੋਂ ਬੁੱਧੀ ਸਤੋ ਗੁਣੀ ਹੋ ਕੇ ਤੀਬਰ ਹੋ ਕੇ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਇਹ ਬੁੱਧੀ ਪਰਾਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਪਰਾ ਬੁੱਧੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਹੀ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਉਤਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਅੰਤਹਕਰਣ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਅੰਦਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸਮਝਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਿਆਨ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਅਜੇ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਗੁੰਝ ਕਿਉਂ ਨਾ ਪੜ੍ਹੇ ਹੋਣ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੀ ਡਿਗਰੀਆਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ ਅੰਤਰ ਜਾਨਣ ਲਈ ਰਿਸ਼ੀਆਂ-ਮੁਨੀਆਂ ਦੇ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀਆਂ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ, ਸਤਿ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੀ-ਕੀ ਘਾਲਣਾ ਘਾਲੀਆਂ।

ਜੀਵਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ ਆਤਮ-ਸਿੱਧੀ, ਆਤਮ-ਸਾਧਨਾ ਇਹ ਅਖੌਤ ਹੈ, ਆਪਾ ਜਾਣੋ, ਪਹਿਲਾਂ ਮੰਦਰਾਂ ਉਤੇ ਲਿਖੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਯੂਨਾਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਆਮ ਸੀ। ਇਹੋ ਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ, ਇਹੋ ਹੀ ਥਾਂ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਪੂਰਬ ਤੇ ਪੱਛਮ ਦਾ ਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਫਿਲੋਸਫੀਆਂ ਦਾ ਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੂਰਬ ਤੇ ਪੱਛਮ ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਫਿਲੋਸਫੀ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਹਨ। ਪੱਛਮੀ ਧਾਰਨਾ ਸਮੁੱਚੇ ਤੋਂ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨਤਾ। ਪੱਛਮੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਵਿਸ਼ਵ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲੈਣਾ, ਸਾਰੇ ਬਾਹਰੀ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲੈਣ ਨਾਲ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀ ਜਾਨਣਾ ਹੈ। ਅਰਸਤੂ ਨੇ ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗੱਲ ਕਹੀ ਸੀ। ਅਰਸਤੂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਧ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰਖਦੇ ਸੀ, ਉਹ ਸਮੁੱਚੇ ਆਤਮਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਅਰੋਗਤਾ, ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸਾ ਰਖਦੇ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਰੂ ਅਫਲਾਤੂਨ (plato) ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵਿਪਰੀਤ ਸੋਚਦੇ ਸੀ ਉਹ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾ ਕੇ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਧਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਫਲਾਤੂਨ ਨੂੰ ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ ਦੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਨੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਣ ਤੇ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਸ ਨੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਦਿਤੀ ਹੈ ਉਹ ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ, ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ ਦੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਦਾ ਉਸ ਉਤੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ। ਇਹ ਪੂਰਬੀ ਧਾਰਨਾ ਹੈ, ਪੂਰਬੀ ਧਾਰਨਾ ਦਾ ਮੁੱਢ ਹੈ, ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ? ਪੂਰਬੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਅੰਦਰ ਵਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬਾਹਰੀ ਪੂਰਨ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸੂਖਮ ਵਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪੂਰਬੀ ਫਿਲੋਸਫੀ, ਇਥੋਂ ਫੇਰ ਅਤਿ ਸੂਖਮ ਤੇ ਭਾਵ ਅੰਤਰ ਦੇ ਸਤਿ ਤੇ। ਇਹ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਸਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਜਾਣੇ ਬਿਨਾਂ, ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਤੋਂ ਜਾਣੇ ਬਿਨਾਂ, ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ।

ਵੇਦਾਂਤ ਦੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਦਸਦੀ ਹੈ, ਆਪਾ ਚੀਨਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਲਾਭਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਹ ਦਸਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਰ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹਰ ਪੱਖੋਂ ਸਮਝੋ, ਜਾਣੋ। ਇਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅੱਗੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਦਸਦੀ ਹੈ ਇਸ ਸਾਰੀ ਖੋਜ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਪਹਿਲੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਤਹਕਰਣ ਦੇ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਹਨ, ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਫੇਰ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸੂਖਮ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵੇਦਾਂਤ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬੜੀ ਵਿਵਸਥਾਪੂਰਵਕ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅੰਤਹਕਰਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਜਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਮਨ ਇੱਕ ਦੀਵਾਰ ਹੈ। ਇੱਕ ਪੜਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਜਗਿਆਸੂ ਤੇ ਸਤਿ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਨ ਸ਼ੁੱਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਾਧਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਕਾਗਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸੰਗਠਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਰਮਬੱਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਫੇਰ ਮਨ ਉੱਚ ਗਿਆਨ ਦੀ ਉਡਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ, ਸਤਿ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਫੇਰ ਮਨ ਅੜਚਨਾਂ ਨਹੀਂ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰਦਾ ਫੇਰ ਇਹ ਇਕ ਪੜਦਾ, ਜਾਂ ਦੀਵਾਰ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ, ਫੇਰ ਤਾਂ ਇਹ ਸਤਿ ਦੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਗਿਆਨਯੋਗ ਦਸਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰੋ, ਬੁੱਧੀ ਤੀਖਣ ਕਰਕੇ ਸਤਿ ਦੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਉੱਤਮ ਸਾਧਨ ਬਣਾਓ।

ਗਿਆਨ ਦਾ ਇਹ ਮਾਰਗ ਆਮ ਆਦਮੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਠਿਨ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਤਲਵਾਰ ਦੀ ਧਾਰ ਦਾ ਮਾਰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਰਗ ਇਸ ਕਰਕੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੁੱਧੀ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਗਲਤੀ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬੁੱਧੀ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਗੁਮਰਾਹ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਗਲਤ ਗੱਡੀ ਤੇ ਸਵਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਗਲਤ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਵੇ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਲ, ਆਪਣੇ ਟਿਕਾਣੇ ਤੋਂ ਪਾਸੇ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਵੀ ਗੁਆ ਲਵੇਗਾ। ਗਿਆਨ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਣ ਲਈ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਚਿੰਤਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ ਇਸ ਮਾਰਗ ਦੀ ਅੰਤਹਕਰਣ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਹੈ, ਅੰਤਰ ਦਾ ਕਾਰਜ ਦੂਸਰੀ ਪੌੜੀ ਹੈ, ਅੰਤਹਕਰਣ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਯੰਤਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਜ਼ ਹੀ ਖਰਾਬ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੰਤਰ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਉਹ ਯੰਤਰ ਜਿਹੜਾ ਕੁਝ ਲਵੇਗਾ, ਉਹ ਗਲਤ ਹੋਵੇਗਾ, ਗਲਤ data ਲਵੇਗਾ, ਗਲਤ ਡਾਟਾ ਲੈ ਕੇ ਉਹ ਕਦੀ ਵੀ ਠੀਕ ਥਾਂ ਤੇ ਠੀਕ ਮੰਜ਼ਲ ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ।

ਸਤਿ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬੁੱਧੀ ਗਿਆਨ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਗਿਆਨ ਯੋਗ ਵੇਦਾਂਤ ਫਿਲੋਸਫੀ ਦਾ "ਆਤਮ ਬੋਧ" ਮਾਰਗ ਹੈ ਭਾਵ ਆਤਮ ਗਿਆਨ, ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ, ਪੂਰਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਸਵੈ ਗਿਆਨ ਤੋਂ, ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ, ਸੰਪੂਰਨ ਗਿਆਨ ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਦੇ ਦੋ ਪੱਖ ਹਨ। ਇੱਕ ਹੈ ਨਾਸ਼ਵਰ ਦੂਸਰਾ ਹੈ, ਅਵੀਨਾਸ਼, ਸਥਿਰ, ਅਟੱਲ, ਅਜਰ, ਅਮਰ

ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਸੋਧ ਕੇ ਵਿਵੇਕ ਬੁੱਧੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦੋ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਸਕੇ, ਪਛਾਣ ਸਕੇ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਚਿੰਤਨ ਪਾਸੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਪਾਸੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਜਰ, ਅਮਰ ਦੇ ਪੱਖ ਤੇ ਚਿੰਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਰ, ਅਮਰ, ਅਵਿਨਾਸ਼ੀ ਪੱਖ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੀ ਸਾਰੇ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ, ਦੁਖ ਸੰਤਾਪਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਭਰਮ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਵੇਦਾਂਤ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਵਿਵੇਕ ਨੂੰ ਬੁੱਧੀ ਦਸਦਾ ਹੈ, ਕੇਵਲ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਆਮ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ, ਵਿਵੇਕ ਬੁੱਧੀ ਗਿਆਨ ਯੋਗ ਤੇ ਵੇਦਾਂਤ ਦੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਸਾਨੂੰ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ ਦਸਦੀ ਹੈ। ਵੇਦਾਂਤ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ - ਵੇਦਾਂ ਦਾ ਉਤਮ ਭਾਵ, ਸਪਸ਼ਟ ਭਾਵ, ਕਿਉਂਕਿ ਵੇਦ ਗਿਆਨ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹਨ, ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਤਨ ਗ੍ਰੰਥ, ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਲਿਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਤਨ ਸੰਗ੍ਰਹਿ। ਵੇਦ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ - ਜਾਨਣਾ, ਵੇਦਾਂ ਦਾ ਉਤਮ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਭਾਗ ਹੀ ਵੇਦਾਂਤ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਜਾਨਣ ਲਈ ਕੁਝ ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਵੇਦਾਂਤ ਫਿਲੋਸਫੀ ਦਾ ਅੰਤ ਸਮਾਧੀ ਨਹੀਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਾਜ ਯੋਗ ਹੈ, ਗਿਆਨ ਯੋਗ ਦਾ ਗੋਲ ਹੈ, 'ਸਮਾਹਿਤਮ' (Samahitam) ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉਤਰ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮਨੁੱਖ ਉਤਮ ਗਿਆਨ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਮਾਰਗ ਹੈ ਬੁੱਧੀ ਤੋਂ ਜਾਗ੍ਰਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦਾ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਪੱਖ ਜਾਨਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਉੱਤਮ ਪ੍ਰੇਮ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਮਾਵਾਂ ਜਾਨਣੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਜੇਕਰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਕੋਈ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ dimensions (ਵਿਸਤਾਰ) ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਤਹਕਰਣ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅੰਤਰ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਅੰਤਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਜ, ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਫੰਕਸ਼ਨ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਤਮਾ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਆਤਮਾ ਤਾਂ ਹੈ ਹੀ। ਆਤਮਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਹੋਂਦ, ਉਸ ਦੀ ਆਤਮਾ ਕਰਕੇ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਮੰਨਣਾ ਜਾਂ ਨਾ ਮੰਨਣਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਨਣਾ ਜਾਂ ਨਾ ਜਾਨਣਾ, ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਨਾ ਰੱਖਣਾ, ਨਿਸ਼ਠਾ ਰੱਖਣੀ ਜਾਂ ਨਾ ਰੱਖਣੀ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਮਨ ਨੂੰ ਨਾ ਸਮਝਣਾ, ਮਨ ਕਿਵੇਂ ਫੰਕਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਇੱਕ ਦੀਵਾਰ ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਸਤਿ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮਨ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਉਦਾਸੀਨ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਨਇੱਛਤ ਚੀਜ਼ ਦਾ, ਗੱਲ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰੋ, ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਮਿਲ ਪਵੇ ਜਿਹੜਾ ਕਿਸੇ ਦਬਾਅ ਦੇ ਥੱਲੇ ਹੈ, ਉਸ

ਸਮੇਂ ਇਹ ਸੋਚ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਨ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਈ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਆਵਾਂ ਵੀ ਹਨ, ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੁਣਕਾਰੀ ਡਾਈਮੈਨਸ਼ਨ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਪੂਰੇ-ਪੂਰੇ ਯੰਤਰ ਹਨ - ਸਰੀਰ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ, ਮਨ, ਚੇਤਨਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਯੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੀ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੋਲ ਕੋਈ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦਾ ਗੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਜ਼ਹਬ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵੇਦਾਂਤ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਹੈ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ, ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਕ੍ਰਿਪਾ ਲੈਣੀ, ਗਿਆਨ ਲੈਣਾ। ਖੁਸ਼ੀ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਦੁਖਾਂ ਸੰਤਾਪਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ, ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸੰਤਾਪ ਹੈ। ਅਗਿਆਨ-ਅਗਿਆਨ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅੰਤ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ, ਅਨੰਦ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਹੈ, ਅਗਿਆਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ। ਗਿਆਨੀ ਲੋਕ ਸਿਆਣੇ ਵਿਵੇਕੀ ਲੋਕ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਅੰਤਮ ਸਤਿ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਤਿ ਜਿਹੜਾ ਸੀ, ਹੈ, ਰਹੇਗਾ -

ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ ॥

ਹੈ ਭੀ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭੀ ਸਚੁ ॥

ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸੱਚ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੀ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ ਉਹ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਣਗੇ।

ਅਨੰਦ ਦੀ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਰ ਕੁਝ ਜਾਨਣ ਲਈ ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕਿੱਥੇ ਲੋੜ ਹੈ? ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਮੈਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆ ਖੜੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਪ੍ਰਭੂ-ਪ੍ਰਭੂ ਕਹਿੰਦਾ ਰਹੇ, ਇਸ ਨਾਲ ਤਾਂ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਨਹੀਂ। ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ, ਆਪਣੇ ਬਣਾਏ ਦੁਖਾਂ ਸੰਤਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਖੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਦੋਸ਼ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵੇਦਾਂਤ ਦੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਇੱਕ ਵਾਸਤਵਿਕਵਾਦ ਦੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਯਥਾਰਥਵਾਦ ਦੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਜੀਵਨ ਤਰਕਾਤਮਕ ਪੱਖੋਂ ਦੇਖਦੀ ਹੈ।

ਉਪਨਿਸ਼ਦ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਬਹੁਤ ਗ੍ਰੰਥ ਹਨ, ਉਹ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਵੇਦਾਂਤ ਦਾ ਖੋਜੀ, ਸਿਸ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਜਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ, ਉਹ ਜਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜੀਵਨ ਦੀ ਵਾਸਤਵਿਕ ਲੋੜ ਹੈ, ਖੁਸ਼ੀ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਅਨੰਦ ਵਿਸਮਾਦ। ਇਸ ਤੋਂ ਉਹ ਜਾਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜੀਵਨ ਦਾ ਧੋਅ ਹੈ, ਪਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਦੋਂ ਵਿਵੇਕ ਬੁੱਧੀ ਨੇ ਸੁੱਧ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਘਾਤਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਭਰਮ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਗਿਆਨ ਦੇ ਹਨ੍ਹੇਰੇ ਵਿੱਚ ਧੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਿਆਨ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਅੰਧ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਦੂਰ ਹੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਹੀ ਰਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਣੇ, ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰੋ, ਫੇਰ ਮੰਨੋ। ਸੱਚ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਣੇ, ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰੋ, ਫੇਰ ਮੰਨੋ। ਸੱਚ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਕੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਦੀ ਵੀ ਗੁਮਰਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਕਦੇ ਵੀ ਕੁਰਾਹੇ ਨਹੀਂ ਪੈਣ ਦਿੰਦਾ। ਗਿਆਨ ਯੋਗ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ dimension (ਵਿਸਤਾਰ) ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸ਼ੁੱਧ ਬੁੱਧੀ ਰਾਹੀਂ ਘੋਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਵੇਕ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਤੀਖਣ ਕਰਕੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ, ਸੰਸਾਰਕ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਰਾਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਨਾਸ਼ਵਰਤਾ, ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਇੱਕ ਮਾਇਆ ਜਾਲ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਜਗਿਆਸੂ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਸੰਸਾਰ ਉਸ ਲਈ ਜਾਗ੍ਰਤ ਹੋਣ ਦਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਪੜਾਅ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਉਹ ਨਿਸਚਿੰਤ, ਸੁਖਦਾਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੀਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ, ਜੀਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ, ਖੁਸ਼ ਹੋਣ ਦੀ, ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕਲਾ, ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਲੋਭ ਲਾਲਚ, ਮਾਇਆ ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਫਸ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਜਗਿਆਸੂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਵੰਗਾਰ ਹੈ, ਇਹ ਜਗਿਆਸੂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਬੇ-ਧਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਯੋਗ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਗੁੰਝ ਦਸਦੇ ਹਨ। ਦੋ ਮਾਰਗ ਹਨ ਪਹਿਲਾ ਸਦਾਚਾਰ, ਸਦ-ਵਿਵਹਾਰ-ਸ਼ਾਸਤਰ, ਦੂਸਰਾ ਬਦਚਲਨੀ, ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਤਾ, ਦੁਰਾਚਾਰ ਇਹ ਦੋ ਦੋ ਪੱਖ ਹਨ, ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਵ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੇ ਬਿਨਾਂ ਜੀਵਨ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ, ਜਾਣ ਕੇ, ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਇਹ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਮਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਘਟਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦਾ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਾਵ ਭਾਵ ਉਸ ਦੀ ਸਾਰੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਭਾਵ ਅਭਿਵਿਅਕਤ, ਉਸ ਦੀ ਸੋਚ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੈ, ਅਤਿ ਸੂਖਮ ਹੈ, ਵਸਤੂ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਡਾ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਭਾਵ ਸੰਵੇਗ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਣ ਦੇ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਕਰਮ ਤੇ ਬੋਲ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੀਮਤ ਸਮਰਥਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਰਸਾਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੀਮਤ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦਰਸਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਮਨ ਤਾਂ ਸਮੇਂ, ਸਥਾਨ, ਕਾਰਨ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਜਿਹੜਾ

ਗਿਆਨ ਕਰਮ ਕਰਕੇ, ਬਚਨਾਂ ਕਰਕੇ ਵਿਅਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਉਹ ਸੀਮਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਮਨ ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਅਹੰਕਾਰ ਦਾ, ਅੰਤਰ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਤਮ ਯੰਤਰ ਹੈ। ਮਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਪੂਰਨ ਕਰਨੀ, ਸੰਭਵ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਗਿਆਨ ਯੋਗ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਸ਼ਚਾਤ ਹੀ ਗਿਆਨ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਮਾਰਗ ਚੋਣ

ਅੰਦਰ ਦੇ ਕਰਮ

ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਫੈਕਟਰੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਮਨ ਦੀ ਹਰ ਇੱਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ, ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੰਮ ਹੈ, ਕਾਰਜ ਹੈ। ਮਨ ਦਾ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਕਾਰਜ ਹਨ, ਮਨ, ਬੁੱਧੀ ਚਿੱਤ ਅਤੇ ਅਹੰਕਾਰ।

ਮਨ ਦਾ ਦੋਹਰਾ ਕਾਰਜ ਹੈ, ਮਨ ਅੰਦਰ ਵੀ ਕਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਾਹਰ ਵੀ। ਮਨ ਇੱਕ ਉਸ ਪ੍ਰਤਿਨਿਧੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਬਾਹਰ ਵੀ ਸਮਾਨ ਭੇਜਦਾ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਵੀ ਸਮਾਨ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਫੈਕਟਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਕਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ, ਅੰਕੜੇ (data) ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਫੇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਯੋਗਤਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਤਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਧਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇਹ ਯੋਗਤਾ ਹੀ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸੰਵੇਗ ਭਾਵਨਾ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਪੰਜ ਸਾਥੀ ਵੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸੂਖਮ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ (ਦੇਖਣਾ, ਸੁੰਘਣਾ, ਸੁਆਦ, ਸੁਣਨਾ, ਹੱਥ ਲਗਾਣਾ) ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਹਨ (ਮੂੰਹ, ਹੱਥ ਪੈਰ, ਮਨਮੂਤਰ ਦੇ ਅੰਗ) ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਮਨ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਜ ਮਨ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਦੀ ਹੋਰ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਬੁੱਧੀ - ਸ਼ੁੱਧ ਬੁੱਧੀ ਸਮਝ, ਸਿਆਣਪ, ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਫੈਕਟਰੀ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਮਨ ਨੂੰ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀ ਥੱਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈ ਸਕੇ। ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ, ਭੇਦ ਭਾਵ ਦੱਸਦੀ ਹੈ, ਨਿਰਣਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਇਸੇ ਦੀ ਹੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਤਾਂ ਇਹ ਮਨ ਨੂੰ ਗੁਮਰਾਹ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸੋਧ ਕੇ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਉਦੋਂ ਹੀ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਨ ਤੇ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਮਤ ਭੇਦ ਹੋਵੇ, ਮਨ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਨਾ ਸੁਣੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਅਣਸੋਧੀ ਬੁੱਧੀ ਤੇ ਮਨ, ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਬਲ ਸ਼ਤਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਮਨ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦਾ ਤਾਂ ਦਵੰਦ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੰਦਰ ਦਵੰਦ

ਵਧਦੇ ਹਨ ਓਨੇ ਹੀ ਵੱਧ ਬਾਹਰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਦਵੰਦ ਫੇਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੰਤਾਪ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਾਰੇ ਦਵੰਦ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਆਪਣੇ ਬਣਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਬਣਾਏ ਦਵੰਦ ਕੇਵਲ ਬੁੱਧੀ ਨਾਲ ਹੀ ਦੂਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਮਨ ਦਾ ਮੇਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਦੋਨੋਂ ਮਿਲ ਕੇ ਚਲਣ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸਲਾਹ, ਅੰਦਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਹ ਫੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਨਿਰਣਾ ਨਾ ਲੈ ਸਕਣਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਅੜਿੱਕਾ ਹੈ, ਰੋਕ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਸਲਾਹ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਵੀ ਓਨੀਆਂ ਹੀ ਪ੍ਰਬਲ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕਰਤੱਵ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਮਨੋਸ਼ਾਤੀ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਥਿਰਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸ਼ਾਂਤ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਹਰ ਦਾ ਸਮਾਨ ਜੋੜਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ। ਉਹ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਕੁਝ ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬਾਹਰ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਬਾਹਰ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਵਿਘਨ ਨਾ ਪਾਵੇ, ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਨਾ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰੇ ਇਹ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬੜੀ ਭਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ। ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਮਨ ਲਈ ਬਾਹਰ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹਨ, ਇਹ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੋਧਣ ਵੀ ਵਿਧੀ ਦਾ ਨਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਵਿਘਨ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਭੰਗ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਹੱਲਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਰੱਬ ਦੇ ਘੋੜਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ, ਮਨ ਇੱਕ ਰਥਵਾਨ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਪਿੱਛੇ ਬੈਠੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੋੜੇ ਜਿਹੜੇ ਸਿੱਖੇ ਨਹੀਂ ਹੋਏ, ਉਹ ਠੀਕ ਰਾਹ ਤੇ ਨਹੀਂ ਤੁਰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਗਿਆ, ਸਦਾ ਹੈ ਸੱਜੇ ਖੱਬੇ ਜਾਣਗੇ, ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨਾਲ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਵੇ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਕੇ ਹੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਘਨ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਅੜਿੱਕਾ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਚਿੱਤ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਚਿੱਤ ਗਿਆਨ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹੈ, ਯਾਦਾਂ ਦਾ ਘਰ ਹੈ, ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਤੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਘਰ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਚੇਤਨਾ ਚਿੱਤ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ, ਪਰ ਚੇਤਨਾ ਚਿੱਤ ਤੋਂ ਹੋ ਕੇ ਹੀ ਮਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਫੇਰ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੱਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤਿ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਸਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੈ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਸਥਿਰ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਮਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦੇ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ

ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮਨ ਹਰ ਸਮੇਂ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਚਿੱਤ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤਿ ਆਤਮਾ ਨਹੀਂ, ਚਿੱਤ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਚੇਤਨਤਾ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਚੇਤਨਤਾ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਹੋ ਕੇ ਅੱਗੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚਿੱਤ ਆਤਮਾ ਦਾ ਚਾਨਣ ਹੈ, ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਜਦੋਂ ਤੁਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸੂਰਜ ਵਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ, ਉਹ ਤਾਂ ਸੂਰਜ ਦੇ ਚਾਨਣ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਰਾਹ ਦੇਖ ਕੇ ਅੱਗੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਗਿਆਨ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੇ ਵਿਘਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਿੱਤ ਗਿਆਨ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹੈ, ਚਿੱਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਕੇਂਦਰ ਨਹੀਂ। ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਚਿੰਨ ਗਿਆਨ ਅਸੀਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆ ਰਾਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਇਥੇ ਹੀ ਏਸੇ ਚਿੱਤ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਵਿਸ਼ੇ ਵਸਤੂ ਯਾਦ ਰਖਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਬੇਅੰਤ ਵੱਡਾ ਭੰਡਾਰ ਹੈ, ਇਸਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੀ ਪਰਤਾਂ ਹਨ। ਗਿਆਨ ਯੋਗ ਦਾ ਜਗਿਆਸੂ ਜਦੋਂ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਹ ਸਾਰੇ ਪੜਾਅ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਲੰਘ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਚੇਤ ਦਾ ਸਾਰਾ ਮਾਰਗ ਲੰਘ ਕੇ ਉਹ ਚਾਨਣ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਪਨਿਸ਼ਦ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਤਿ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਸੋਨੇ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨਾਲ ਢਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਚਮਕ ਦਮਕ ਮਾਇਆ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਧ੍ਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਤਿ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਉਹ ਸਤਿ ਜਿਹੜਾ ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਚਮਕਾਹਟ ਨਾਲ ਢਕਿਆ ਪਿਆ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਹੰਕਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਮੈਂ ਤੇ ਮੇਰੀ, ਮੈਂ ਸਦਾ ਹੀ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਨਾ ਤਾਂ ਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹਉਮੈ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਈਗੋ, ਹਉਮੈ ਮਨ ਦਾ ਉਹ ਭਾਗ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਆਪੇ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਮੇਰਾ ਇਹ ਉਹ ਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਅਹੰਕਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਹੰਕਾਰ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਆਪਣੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਮੈਂ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰ ਦੇਣੀ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈਣਾ, ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਲੈਣਾ ਅਹੰਕਾਰ ਦਾ ਇਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਇੱਕ ਮੈਨੇਜਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਉਹ ਮੈਨੇਜਰ ਜਿਹੜਾ ਅੰਦਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਜ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਝੂਠਾ ਹੀ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਮਾਲਕ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਵਾਸਤਵ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਭੁੱਲਿਆਂ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਵਾਸਤਵਿਕ ਸੁਆਮੀ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤਾਂ ਆਤਮਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਈਗੋ ਨੂੰ ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਚੇਤਨ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਭਾਵ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਚੇਤਨਤਾ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਨਾ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇ ਫੇਰ ਇਸ ਨੂੰ ਨੀਚ ਅਹੰਕਾਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨੀਚ ਅਹੰਕਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਔਖੀ ਔਕੜ ਹੈ, ਬੰਨ੍ਹ ਹੈ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਨਣ ਦੇਖਣ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ, ਇਹ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਆਪਾ ਹੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ। 'ਮੈਂ' 'ਮੇਰੀ' 'ਆਪ' ਇਹ ਸਦਾ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟਾ ਬਣਾ

ਕੇ ਰਖਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਨੀਚ ਅਹੰਕਾਰ ਆਤਮਾ ਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਚਿੰਤਨ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸ਼ੁੱਧ ਚਿੰਤਨ ਪੂਰਨਤਾ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਤੇ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁੱਧ ਅਹੰਕਾਰ ego ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਹੰਕਾਰ ego ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜੇਕਰ ਅਹੰਕਾਰ ਦੇ ਸੁਭਾ ਨੂੰ ਬਦਲ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ, ego ਫੇਰ ਸਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਜੰਤਰ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਤੇ ਸੌਖਾ ਮਾਰਗ ਹੈ, ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਸੋਧਾ ego ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ। ਜਿਹੜਾ ego ਨੂੰ ਸੋਧ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਹੰਕਾਰ ਸੋਧ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਅੰਦਰ ਅਹੰਕਾਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਸੋਧਿਆ ਨਾ ਜਾਵੇ, ਬਹੁਤ ਅਤਚਨਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਹੰਕਾਰੀ ਮਨੁੱਖ ਕਦੀ ਵੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਅਹੰਕਾਰੀ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਅਹੰਕਾਰ ਦੇ ਕਿਲ੍ਹੇ ਅਹੰਕਾਰ ਦੀ ਬਣਾਈ ਚਾਰ ਦੀਵਾਰੀ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਬਣਾਏ ਹਉਮੈ ਕੇ ਟਰਿਕ ਮਨ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਲਝ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਗਿਆਨਯੋਗ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਚੇਤਨਤਾ ਦੇ ਬਿੰਦੂ ਵਲ ਜਾਣ ਲਈ ਹੀ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਤਮ ਗਿਆਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਤਮਾ ਅਹੰਕਾਰ, ego ਕਾਰਣ ਹੀ ਦੁਖੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਇੱਕ ਆਪਣੇ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬੇਈਮਾਨ ਮਨੁੱਖ ਬੈਠਾ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ। ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਣਸੋਧੀ ego ਅਹੰਕਾਰ, ਮਨ ਤੇ ਹੋਰ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਬੁਰੇ ਪਾਸੇ ਹੀ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਰੁਚੀਆਂ, ਤਰੰਗਾਂ, ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅੰਦਰ ਹੈ ਸਾਰੇ ਉਪਰ ਥੱਲੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਇਹ ਸਭ ਅੰਦਰ ਹੈ ਜੀਵਨ ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਹਨ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਇਹ ਇੱਕ ਅਹੰਕਾਰ ਹੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਜਗਿਆਸੂ ਤੇ ਸਤਿ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੀਵਾਰ ਬਣ ਕੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ, ਮਨ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ ਇਸੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਆ ਨਾਲ ਜਗਿਆਸੂ ਗਿਆਨ ਦੀ ਅਗਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਲਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਸੁੱਖੀਆਂ ਅਹੰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਅਸੁੱਖੀਆਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੇਵਲ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਹੀ ਸਤਿ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਤਿ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਾਲ ਹੀ ਸੁਤੰਤਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਅਪਰਾ ਵਿਦਿਆ - ਪਰਾ ਵਿਦਿਆ

ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ ਦਾ ਸਾਹਿਤ ਅੰਦਰ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ, ਵਾਰਤਾਲਾਪ

ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਪਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਇਹ ਹੀ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ ਦਾ ਇਹ ਵਾਦ ਵਿਵਾਦ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਪਾਤਰਾਂ ਦਾ ਹੈ, ਸ਼੍ਰੋਤਰਮ, ਬ੍ਰਹਮਨਿਸਥਮ (Srotriyam brahman is thamw) ਇੱਕ ਸਮਪੂਰਤ ਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਦੂਸਰਾ ਜਗਿਆਸੂ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਦਾ ਜਗਿਆਸੂ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਆਮ ਜਗਿਆਸੂ ਦੀ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਆਮ ਜਗਿਆਸੂ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੋਂ, ਮਨ ਤੋਂ, ਬੁੱਧੀ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਦੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੱਧਰ ਹਨ ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਰਾ ਵਿਦਿਆਂ ਤੇ ਅਪਰਾ ਵਿਦਿਆ ਹੈ। ਪਰਾ ਵਿਦਿਆ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ, ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਦਾ ਗਿਆਨ, ਅਗਿਆਤ ਦਾ ਗਿਆਨ ਅਪਰਾ ਵਿਦਿਆ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਬਾਹਰੀ ਗਿਆਨ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਗਿਆਨ, ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਗਿਆਨ, ਅਗਿਆਨ ਦਾ ਗਿਆਨ ਸੂਖਮ ਦਾ ਗਿਆਨ, ਸਬੂਲ ਦਾ ਗਿਆਨ। ਵਸਤੂ ਵਿਸ਼ੇ ਦਾ ਗਿਆਨ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੈ, ਪ੍ਰਤੱਖ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੀ 'ਅਪਰਾ ਵਿਦਿਆ' ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਪਕੜਿਆ ਨਾ ਜਾਏ, ਸਮਝ ਨਾ ਆਵੇ ਉਹ ਬਾਹਰੀ ਸਾਧਨਾ ਰਾਹੀਂ ਪਕੜਿਆ ਨਾ ਜਾਏ ਸਮਝਿਆ ਨਾ ਜਾਏ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੋਂ, ਮਨ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋਵੇ ਦੂਰ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਰਾ ਵਿਦਿਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰਾ ਵਿਦਿਆ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅੰਦਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਅਵਸਥਾ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਤਮ ਗੁਣ ਭਰਪੂਰ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਦੇ ਉਸ ਪੁਸਤਕਾਲੇ ਤੋਂ ਇਹ ਗਿਆਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਬੜੀ ਦੇਰ ਤੋਂ ਦਬਿਆ ਪਿਆ ਹੈ, ਸੁੱਤਾ ਪਿਆ ਹੈ, ਅੰਤਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵੀ ਗਿਆਨ ਉਹ ਗਿਆਨ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ੁੱਧ ਗਿਆਨ ਸਾਰੇ ਸ਼ੰਕੇ ਨਵਿਰਤ ਕਰਕੇ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਦੀ ਚੇਤਨਤਾ ਦੇ ਕਰਨੇ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪਰਾ ਵਿਦਿਆ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਪਰਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਅਤੀਤ, ਸਮਝ, ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਅਗਿਆਤ ਇਥੇ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਅਚੇਤ ਮਨ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਆਤਮਾ, ਜਿਹੜੀ ਅਚੇਤ ਮਨ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਸ਼ੁੱਧ ਹੈ, ਸਵੈ ਜਾਗ੍ਰਤ ਹੈ, ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਅਨੰਦ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਆਤਮਾ, ਆਪਣੀ ਵਿਸ਼ਵ ਰੂਪ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਜਗਿਆਸੂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ, ਗਿਆਨ ਯੋਗ ਇਹ ਹੀ ਦਸਦਾ ਹੈ। ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਤਿੰਨ ਪੜਾਅ ਹਨ, ਮੈਂ ਤੇਰਾ ਹਾਂ, ਤੂੰ ਮੇਰਾ ਹੈਂ, ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਹਾਂ। ਏਕਤਾ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕਤਾ ਬੜੀ ਸਹਿਜ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗਿਆਨ ਮਾਰਗ ਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਗੁਣ ਹੈ ਭੇਦ ਭਾਵ ਦਸਣਾ, ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੀਖਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸ਼ੁੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੀਖਣ ਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋ ਕੇ ਬੁੱਧੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ

ਪਹਿਲੂ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘਾਈਆਂ ਤਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਬੁੱਧੀ ਆਪਾ ਚੀਨਦੀ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਰਕ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਗਿਆਸੂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੋਖਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਓਦੋਂ ਤਕ ਚਲਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਅੰਦਰ ਪੱਕੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਜਗਿਆਸੂ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖੇ, ਘੋਖੇ, ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣ ਲਵੇ, ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ੰਕੇ ਨਵਿਰਤ ਕਰ ਲਵੇ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਲਵੇ।

ਗਿਆਨ ਮਾਰਗ ਤੇ ਜਗਿਆਸੂ ਬਿਲਕੁਲ ਫਰਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਉਸ ਨੇ ਸਿੱਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਛੱਡਦਾ ਹੈ, ਪਹਿਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਛੱਡਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਖੇਦਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਪੂਰਣ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ, ਕਿਸੇ ਮਜ਼ਹਬ ਨਾ ਤਾਂ ਅਪਨਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਪਰੰਪਰਾ ਨੂੰ ਨਖੇਦਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਪਹਿਲਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਨਾਸਤਿਕ ਇੱਕ ਅੰਧ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਪੜਤਾਲ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਨਰੀਖਣ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਬੂਹੇ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਇਕ ਨਾਸਤਿਕ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੇ ਅੰਧ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਨਾਸਤਿਕ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਤਿ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਕ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਉਪਾਸਕ, ਬਿਨਾਂ ਸਮਝ ਹੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਤਾਂ ਉਹ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਸੁਰਖਿਅਤ ਮੰਨਦੇ ਹਨ, ਨਲਾਇਕ ਹਨ, ਸੰਪੰਨ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਅਗਿਆਨੀ ਹਨ, ਭੈ ਚੀਤ ਹਨ ਪਰ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਸਮਰੱਥ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰੇਗਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਾਖਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਦੂਸਰੇ ਉਹ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸੈਤਾਨ ਤੋਂ, ਅਸੁਰ ਤੋਂ ਭੂਤ-ਪ੍ਰੇਤ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ, ਨਰਕਾਂ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹੀ ਬਣਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਲੋਕ ਫੇਰ ਚਰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮੰਦਰਾਂ, ਗੁਰਦਵਾਰਿਆਂ, ਮਸਜਿਦਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਬਖਸ਼ੇ ਜਾਣਗੇ ਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਬਖਸ਼ੇਗਾ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਦਿਲਾਸਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਧੀਰਜ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਲੋਕ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਦਾ ਹੀ ਆਪਣੀ ਸੁਵਿਧਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸੁੱਖ ਲਈ ਜੋੜਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਕੋਈ ਜੀਵਨਧਾਰਾ ਕੋਈ ਡੂੰਘੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਜੀਵਨ ਰਹੱਸ ਸਮਝ ਸਕਣ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੇਗ ਨੂੰ ਤੇ ਵਿਪਰੀਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਣ। ਜਿਹੜਾ ਪੱਖਪਾਤ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋਵੇ, ਕੱਟੜਤਾ ਤੋਂ, ਕੱਟੜ ਅਸੂਲਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋਵੇ।

ਜੀਵਨ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਤਿ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਸਪਸ਼ਟ ਅਨੁਭਵ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਗਿਆਨ ਮਾਰਗ ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨ ਹੈ। ਸਪਸ਼ਟ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਗੁੜ੍ਹ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਜੇਕਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਅਧੂਰਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੋਈ ਮਜ਼ਹਬ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ, ਉਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੈ, ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਕਿੱਥੋਂ ਆਇਆ ਹਾਂ? ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਹੈ? ਇਥੋਂ ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਵਾਂਗਾ? ਕੋਈ ਵੀ ਮਜ਼ਹਬ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉਤਰ ਕੇਵਲ ਉਹ ਫਿਲੋਸਫੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸੱਚੇ ਮਨੋਂ ਚਿੰਤਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਈ ਹੋਵੇਗੀ। ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਦੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਾਅਦੇ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਆਪ ਅਨੁਭਵ ਨਾ ਕਰ ਲਵੇ, ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਏ ਇਹ ਸਮਝ ਜਾਏ ਕਿ ਉਹ ਸਮਝ ਗਿਆ ਹੈ ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਸਮਝ ਲਵੇ, ਪੂਰਾ ਨਿਸ਼ਚਾ ਨਾ ਬੱਝ ਜਾਏ, ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਮਨ ਬਹੁਤ ਸਮੱਸਿਆ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਗਿਆਸੂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜੀਵਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਜਦੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਸ਼ੰਕੇ ਨਵਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੁੱਧੀ ਜੀਵੀ ਲਈ ਇਹ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸਦਾ ਹੀ ਇੱਕ ਬੁਝਾਰਤ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਗਿਆਨ ਯੋਗ ਦਾ ਮਾਰਗ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਬੜੀ ਹੀ ਵਿਵੇਕਾਤਮ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਸੁਲਝਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ, ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ? ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਉੱਤਰ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਾਕੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੀ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਜ਼ਹਬ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰਖਦੇ ਹੋਵੋ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਰੰਪਰਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਹੋਵੇ, ਹਰੇਕ ਦੀ ਇਹ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਜਾਣ ਲਵਾਂ ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ, ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਜੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਸੌਂਦੇ ਹਨ, ਕਾਮ ਭਾਵਨਾ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਆਪਾ ਸੰਭਾਲ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਾਲਸਾ ਦਾ ਤਾਂਘਾਂ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੈ, ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹੀ ਹਨ, ਫਰਕ ਸਿਰਫ ਐਨਾ ਹੈ ਕਿ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤੀ ਵਲੋਂ ਕੰਟਰੋਲ ਅੰਦਰ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਵਿਵੇਕ ਨਹੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਨਹੀਂ, ਸਤਿ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਿਰਣਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭੇਦ ਭਾਵ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਨਵਰ ਕੋਲ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਕੋਲ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਜੀਵਨ ਉਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ? ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉਤਰ ਗਿਆਨ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਿਆਨ ਯੋਗ ਦਾ ਮਾਰਗ ਇਹ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਸਿਖਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦਾ ਜਗਤ ਦੇਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਮਾਨਵ ਜਗਤ ਕਿੰਨਾ ਵੱਧ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੈ। ਮਜ਼ਹਬ ਦੇ ਗ੍ਰੰਥ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਹੈ। ਪਰ ਵੇਦਾਂਤ ਫਿਲੋਸਫੀ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਆਪ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਉਹ ਆਪ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਉਹ ਸਤਿ ਹਾਂ, ਜਿਹੜਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਜ਼ਹਬਾਂ ਦੇ ਗ੍ਰੰਥ ਦਸਦੇ ਹਨ ਬਾਈਬਲ ਦਸਦੀ ਹੈ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਹੈ, ਸਰਬੱਗ ਹੈ, ਸਰਬ ਸਮਰੱਥ ਹੈ। ਪੁਸ਼ਨ ਉਠਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹਾਂ? ਅਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ? ਕੀ ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੈ? ਸਾਨੂੰ ਕਿਸ ਨੇ ਬਣਾਇਆ ਹੈ? ਸਾਡੇ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕੀ ਮੰਤਵ ਹੈ? ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸੰਤਾਪ ਹੈ, ਦੁੱਖ ਹੈ, ਦਰਦ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਜੋ ਕਿ ਸਰਬੱਗ ਹੈ, ਸਮਰੱਥ ਹੈ, ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਹੈ ਉਹ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਸੰਸਾਰ ਕਿਉਂ ਰਚੇਗਾ। ਮਜ਼ਹਬ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਦੀ ਧਾਰਮਿਕ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਮੰਨਣੀ ਪਵੇਗੀ, ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਸ਼ੈਤਾਨ ਤੇ ਬੁਰਾਈ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਕੇ ਡਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਇਹ ਮਾਨਵ ਜਾਤੀ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਉਹ ਮਜ਼ਹਬ ਕੀ ਹੈ? ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਜਿਹੜਾ ਡਰ ਦੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਯੋਗ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਿਸੇ ਸ਼ਕਤੀ ਨੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਨਾ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਰਚਨਾ ਨਾ ਹੋਰ ਬਾਕੀ ਦੀ ਸਿ੍ਰਸ਼ਟੀ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਿਸੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਰਚਨਾ ਹੈ ਇਹ ਸਾਰਾ ਪਸਾਰਾ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਤਿ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਸੱਚੇ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਤਾਂ ਇਥੇ ਹੈ ਹੀ ਕੋਈ ਨਹੀਂ। ਅਨੇਕਤਾ ਵਿੱਚ ਏਕਤਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਭਿੰਨ ਹੈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਾਮ ਹਨ, ਆਕਾਰ ਹਨ, ਗੁਣ ਹਨ, ਪਰ ਦੇਖੋਗੇ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਸਭ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਿਚਰਦਾ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਹੈ, ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਹੀ ਹੈ, ਇਕ ਦਾ ਹੀ ਪਸਾਰਾ ਹੈ।

ਆਪਨ ਖੇਲੁ ਆਪਿ ਕਰਿ ਦੇਖੈ ॥

ਖੇਲੁ ਸੰਕੋਚੈ ਤਉ ਨਾਨਕ ਏਕੈ ॥ ਅੰਗ - ੨੯੨

ਮਾਇਆ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਮਨੁੱਖ ਅਗਿਆਨ ਦੇ ਅੰਧੇਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਮਾਇਆ ਇੱਕ ਭਰਮ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਅਸਤਿਤਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਮਾਇਆ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਸਤਿ ਦਾ ਹੀ ਪਸਾਰਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਨ੍ਹੇਰੇ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਚਾਨਣ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਗਿਆਨ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਗਿਆਨ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਹਨ੍ਹੇਰਾ ਹੀ ਹਨ੍ਹੇਰਾ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਦੀ ਪੁਸਤਕ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ, ਜਾਣ ਕੇ ਅੰਦਰੋਂ, ਬਾਹਰੋਂ ਦੋਨੋਂ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ ਸਮਝ ਕੇ ਹੀ ਮਾਇਆ ਦੇ ਭਰਮ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ

ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮਾਇਆ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਬਹੁਮੁਖੀ ਹੈ, ਬਹੁ ਰੰਗੀ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਜਗਿਆਸੂ ਵੇਦਾਂਤ ਦੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰਖਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਲਈ ਜੀਵਨ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਜਾਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਨਖੇਧੀ ਦਾ ਮਾਰਗ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਦਿਸਦਾ ਸੰਸਾਰ, ਵਸਤੂਆਂ ਆਕਾਰ, ਤਬਾਤਮਕ ਸੰਸਾਰ, ਪ੍ਰਤੱਖ ਸੰਸਾਰ, ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਹੈ, ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਕਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ ਉਹ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਹੈ ਉਹ ਸਤਿ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਸਤਿ ਤਾਂ ਅਜਰ ਹੈ, ਅਟੱਲ ਹੈ, ਅਮਰ ਹੈ, ਸੰਪੂਰਣ, ਪਰਮ ਸਤਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਤਿ ਹੈ, ਉਹ ਕਾਲ ਵਸ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅੰਦਰ ਪੂਰਣ ਹੈ, ਸੰਪੂਰਣ ਹੈ, ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਚਮਕਦੇ ਲੋਭ, ਲਾਲਚ, ਮਾਇਆ, ਕਸ਼ਿਸ਼, ਮਨੋਹਰਤਾ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਮਾਇਆ ਦੇ ਜਾਲ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਦੀ ਚਮਕ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਤਿ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਤੱਖ-ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ

ਉਪਨਿਸ਼ਦ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਦਾ ਇਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰਾਹ ਦਸਦੇ ਹਨ, ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਉਪਨਿਸ਼ਦ ਗਿਆਨ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਗਿਆਨ ਯੋਗ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਇਹ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗੁੰਝ ਦੇ ਬਚਨ ਸੁਣੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਸ਼ਰੁਤੀ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰੁਤੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਿਤਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਹੈ, ਇਹ ਗਿਆਨ ਰਿਸ਼ੀਆਂ ਮੁਨੀਆਂ, ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਤੋਂ ਹੀ ਆਇਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਿਸ਼ੀਆਂ-ਮੁਨੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਲਗਾਇਆ ਹੈ। 'ਸ਼ਰੁਤੀ' ਅਤੇ 'ਸਮ੍ਰਿਤੀ' ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਗਿਆਨ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ, ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਦੇ ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਦੇ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਗਿਆਨ ਹੈ, ਇਹ ਗਿਆਨ ਅੰਦਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵੀ ਗਿਆਨ ਹੈ। ਉਪਨਿਸ਼ਦ ਵਿਆਖਿਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਤਿ ਇੱਕ ਹੀ ਹੈ, ਦੂਸਰਾ ਕੋਈ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੇ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਵਸਤਾਂ ਜੋ ਵੀ ਕੁਝ ਹੈ ਉਹ ਕੇਵਲ ਉਸ ਇੱਕ ਸਤਿ ਦਾ ਹੀ ਪਸਾਰਾ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਦੁੱਖ, ਸੰਤਾਪ, ਅਗਿਆਨ ਇੱਕ ਭਰਮ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹਨ, ਸੰਸਾਰਕ ਭਰਮ।

ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ ਦੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬੜੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚਿੰਤਨ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਚਾਰ ਮਹਾਂਵਾਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ੧. ਬ੍ਰਹਮ ਹੀ ਸਤਿ ਹੈ, ਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਕਾਰਾਂ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਝੂਠਾ ਸੰਸਾਰ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਤਮਾ ਸੰਪੂਰਣ ਸਤਿ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਇੱਕੋ ਹੀ ਹਨ। ੨. ਸਤਿ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਹੀ ਹੈ, ਦੂਸਰਾ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ੩. ਸਾਰਾ ਕੇਵਲ ਬ੍ਰਹਮ ਹੀ ਹੈ ੪. ਮੈਂ ਵੀ ਬ੍ਰਹਮ ਹਾਂ। ਇਹ ਚਾਰੋ ਵਾਕ ਕੇਵਲ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀਆਂ, ਪੂਰਤੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਵਸਥਾ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾਵਾਂ, ਅਕਾਰਾਂ

ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਝੂਠਾ ਸੰਸਾਰ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਹੋਂਦ ਨਹੀਂ, ਬ੍ਰਹਮ ਹੀ ਸਤਿ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਇਹ ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਉਹ ਅੱਗੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਗਲੀ ਪੌੜੀ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਇੱਕ ਹੈ, ਸਤਿ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਹੀ ਹੈ, ਸਾਰਾ ਪਸਾਰਾ ਸਤਿ ਦਾ ਹੀ ਪਸਾਰਾ ਹੈ। ਅੱਗੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਉਹ ਜਾਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੇ ਬ੍ਰਹਮ ਇਕ ਹੀ ਹਨ ਉਹ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਹੈ, ਚੌਥੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਉਹ ਜਾਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਮਹਾਂਵਾਕਾਂ ਦੀ ਦੀਕਸ਼ਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ ਦੇ 'ਬ੍ਰਹਮ ਨਿਸ਼ਥਾਮ' (brahmanistham) ਜਾਂ ਗੁਰੂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਗੁਰੂ ਫੇਰ ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਭਾਂਵ ਸ਼ਰੂਤੀਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ। ਸ਼ਰੂਤੀਆਂ ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਮੰਨੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਗੁਰੂ ਹੀ ਸ਼ਰੂਤੀਆ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਪਨਿਸ਼ਦ ਦਾ ਸਾਹਿਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੂਤਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰਹਮ ਸੂਤਰ ਤੇ ਹੋਰ ਸਿਧਾਂਤ, ਉਹ ਸਾਹਿਤ ਜਿਹੜਾ ਨਿਰਭੈ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ, ਭਗਵਤ ਗੀਤਾ ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਦੇ ਪ੍ਰਵਚਨ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਸ਼ਰੂਤੀਆ ਤੇ ਵੀ ਚਿੰਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸ਼ਰੂਤੀ ਦਸਦੀ ਹੈ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਭਾਵ ਸਤਿ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਾ ਤਾਂ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਬੁੱਧੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਸਾਹਿਤ ਮਨ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਚਿੰਤਨ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੱਖ ਅਨੁਭਵ ਹੀ ਗਿਆਨ ਮਾਰਗ ਦਾ ਇੱਕ ਮਾਤਰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਮਾਰਗ ਹੀ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਨਿਰਭੈ ਕਰਕੇ, ਅਗਿਆਨ ਤੋਂ ਸੰਤਾਪ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਗਿਆਸੂ ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਿੰਤਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਜਗਿਆਸੂ ਉਪਨਿਸ਼ਦ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੰਤਰ ਕਿਸੇ ਸ਼ਬਦ ਤੇ ਚਿੰਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਚਿੰਤਨ ਹੀ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਇਹ ਗਿਆਨ ਕਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਮੰਦਰ ਹੈ, ਘਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮਾ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਹੀ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਮਾਰਗ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੱਕ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ। ਕੁਛ ਹੀ ਦੇਰ ਦੇ ਬਾਅਦ ਬੁੱਧੀ ਭਾਵ ਨਿਰੋਲ ਤਰਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੂਖਮ ਹੋ ਕੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪੱਧਰ ਤੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਰਮ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਸੁਣਨਾ, ਮੰਨਨ ਕਰਨਾ, ਚਿੰਤਨ ਕਰਨਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਤੇ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨਾ ਫੇਰ ਨਿਧਿਆਸਨ ਕਰਨਾ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨੀ ਸਤਿ ਤੇ ਚਿੰਤਨ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਤਿ ਚਿੰਤ ਅਨੰਦ ਹੋਣਾ ਕਹਿ ਲਓ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋਣਾ ਗਿਆਨ, ਅਨੰਦ।

ਇਹ ਸਾਰੇ ਦੀ ਸਾਰੀ ਅਨੰਤਤਾ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਭਾਵ ਇਸ

ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਥੇ ਇਹ ਕਹਿ ਦੇਣਾ ਵੀ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਅਗਿਆਨ। ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਸਤਿ ਤੇ ਚਿੰਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮੁਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਹੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਮੁਕਤ ਹੋਇਆ ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਆਤਮਾ ਤੇ ਬ੍ਰਹਮ ਇਹ ਹੀ ਹਨ ਉਸ ਦਾ ਤੱਤਵੀ ਸੁਭਾਅ, ਸਤਿ, ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਹੀ ਹੈ। ਭਾਵ ਸਤਿਅਮ, ਸ਼ਿਵਮ, ਸੁੰਦਰਮ ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ ਸਾਗਰ ਤੋਂ ਉਠਦੀ ਲਹਿਰ ਦੀ ਭਾਂਤੀ ਹੈ, ਅਨੰਦ ਦੇ ਸਾਗਰ ਤੋਂ ਉਠਦੀ ਲਹਿਰ, ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ ਇਸੇ ਲਹਿਰ ਅੰਦਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਾਗਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕੋਈ ਵੀ ਲਹਿਰ ਸਾਗਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਤੋਂ ਅਣਦਿਸਦੇ ਤੋਂ, ਉਹ ਪ੍ਰਤੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਣਦਿਸਦੇ ਤੋਂ ਉਹ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤਵਿਕ ਸਰੋਤ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਨਾਮ ਸਾਰੇ ਆਕਾਰ ਜੋ ਵੀ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਅੰਦਰ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਮਾਅ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੋਂ ਉਹ ਆਏ ਹਨ ਉਥੇ ਹੀ ਸਮਾਅ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਆਤਮਾ ਅਜਰ ਹੈ, ਅਮਰ ਹੈ, ਅਟੱਲ ਹੈ। ਜੋ ਮਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਸਰੀਰ ਜਿਹੜਾ ਨਾਸ਼ਵਰ ਹੈ, ਅਵਿਨਾਸ਼ਤਾ, ਅਮਰਤਾ, ਸਦੀਵਤਾ ਤਾਂ ਮੌਤ ਤੋਂ, ਪਰੀਵਰਤਨ ਤੋਂ, ਸੜਨ ਤੋਂ, ਤਬਾਹੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੈ। ਇਹ ਸਦੈਵੀ ਪਰੀਵਰਤਨ ਰਹਿਤ ਹੈ ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅੰਤਮ ਸਤਿ ਹੈ, ਸੰਪੂਰਨ ਪਰਮ ਸਤਿ ਹੈ ਗਿਆਨਯੋਗ ਦਾ ਮਾਰਗ ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਤਿਆਗੀਆਂ ਲਈ ਹੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈ, ਮੇਰੀ, ਤੇਰੀ; ਦਾ ਪੂਰਣ ਤਿਆਗ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣਾ ਕੁਝ ਹੋਵੇ ਹੀ ਨਾ। ਇੱਕ ਤਿਆਗੀ ਦਾ ਸਵੈ, ਆਤਮਾ ਉਸ ਦਾ ਆਪਾ ਸਭ ਦਾ ਆਪਾ ਸਭ ਦਾ ਸਵੈ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਦਿਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕੇਵਲ ਨਿਰਮੋਹ ਦੀ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਬੇਲਾਗ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਦੇ ਲੋਕ ਮੋਹ, ਸੁਖ ਅਨੰਦ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇੱਛਾ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਹੀ ਤਿਆਗ ਦਾ ਮੂਲ ਸੁਰ, ਮੂਲ ਤੱਤ ਹੈ, ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਕੇਵਲ ਤੇ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਹੀ ਇੱਛਾ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਆਤਮਸਿੱਧੀ ਦੀ, ਆਤਮ ਸਾਧਨਾ ਦੀ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਤਿਆਗੀ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰੰਥ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਇੱਛਾ, ਚਿੰਤਨ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦਾ ਵੀ ਤਿਆਗ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦਿਸਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪਾਣੀ ਲੈਣ ਲਈ ਖੂਹ ਨਹੀਂ ਖੋਦਦਾ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਕਾਮਲ ਉਸਤਾਦ ਨੂੰ 'ਬ੍ਰਹਮਨਿਸ਼ਠਮ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਉਸਤਾਦ ਜਿਸ ਨੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਫਲ ਲੰਘ ਲਏ ਹੋਣ ਪਾਰ ਕਰ ਲਏ ਹੋਣ, ਬ੍ਰਹਮ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਜਿਵੇਂ ਬੂੰਦ ਜਦੋਂ ਸਾਗਰ ਵਿੱਚ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਸਾਗਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਨਦੀ ਜਦੋਂ ਸਾਗਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਉਹ ਸਾਗਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਆਪਾ ਛੁੱਟ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਮੁੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਦੇਖੋ

ਤਾਂ ਆਪਾ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵ ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਿਸ਼ਵ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸੁਤੰਤਰ ਹੀ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੈ, ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ, ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ ਹੈ, ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਹੈ, ਮੋਕਸ਼ ਹੈ। ਮਾਰਗ ਚੋਣ

ਅਧਿਆਇ ਤੀਸਰਾ

ਭਗਤੀ ਯੋਗ

ਪ੍ਰੇਮ - ਸ਼ਰਧਾ ਦਾ ਮਾਰਗ

ਭਗਤੀ ਯੋਗ ਪ੍ਰੇਮ ਸ਼ਰਧਾ ਦਾ ਮਾਰਗ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਰਗ ਆਪਾ ਸਮਰਪਣ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ ਨਿਸ਼ਠਾ, ਲਗਨ, ਸ਼ਰਧਾ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ, ਸਾਰਾ ਪ੍ਰੇਮ, ਸਾਰੀ ਨਿਸ਼ਠਾ ਪੂਰਾ ਸਮਰਪਣ ਉਸ ਇੱਕ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਲਾ ਦੇਣਾ ਹੀ ਭਗਤੀ ਯੋਗ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਹੀ ਜੀਵਨ ਬਣ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਭਗਤੀ ਭਾਵ ਲਈ ਈਸ਼ਵਰ ਪ੍ਰੇਮ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੈ। ਭਗਤੀ ਦਾ ਮਾਰਗ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਰਗ ਕਹਿਣ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਅੱਜ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਤੇਜਿਤ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਸ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਾਰਣ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਮਾਰਗ ਸੌਖਾ ਮਾਰਗ ਹੈ ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਣਾ ਵੀ ਸੌਖਾ ਹੈ, ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਭਗਤੀ ਲਈ ਕੁਝ ਕੁ ਕਰਮਕਾਂਡ ਕਰਨੇ ਸੌਖੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਨ ਵੀ ਰੁਝਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਨੀਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀ ਭਗਤੀ ਮੰਨ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਕੋਈ ਫਲ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਭਗਤੀ ਦੀ ਉੱਨਤੀ। ਭਗਤੀ ਦੀ ਉੱਤਮ ਉੱਚ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਹੀ ਸਮਰਪਣ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਕੇਵਲ ਫੁੱਲ, ਫਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਭੇਟਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਮਰਪਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਸਮਰਪਣ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਰਪਣ ਲਈ ਕੋਈ ਕਰਮਕਾਂਡ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਭੇਟਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸਮਰਪਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਹੈ, ਆਪਾ ਹੀ ਸਮਰਪਣ ਕਰਨਾ ਹੀ ਪ੍ਰੇਮਾ ਭਗਤੀ ਹੈ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਕੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਆਪਾ ਸਮਰਪਣ ਕਰ ਦੇਣਾ, ਉਸ ਸੰਪੂਰਨ ਅੱਗੇ ਸਮਰਪਣ ਹੋ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਣਾ ਪ੍ਰੇਮਾ ਭਗਤੀ ਹੈ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਭਗਤੀ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਮੇਲ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਮ-ਸ਼ਰਧਾ, ਨਿਮਰਤਾ ਭਰਿਆ ਸਤਿਕਾਰ। ਸ਼ਰਧਾਹੀਣ, ਨਿਮਰਤਾ ਸ਼ਰਧਾ ਭਰਿਆ ਸਤਿਕਾਰ ਮਨੁੱਖੀ ਸਬੰਧਾਂ ਲਈ ਅਤਿ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਨੀਂਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਪ੍ਰੇਮ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਪ੍ਰੇਮ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਭਰੀ ਸ਼ਰਧਾ ਤੋਂ ਨਖੇੜਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਫਾਰਸੀ ਦੀ ਇੱਕ ਕਵਿਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਪੌੜੀ ਉੱਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਸਤਿਕਾਰ ਦਾ ਡੰਡਾ, ਪਹਿਲਾ ਡੰਡਾ ਹੈ। ਇਸ ਡੰਡੇ ਤੇ ਪੈਰ ਰੱਖ ਕੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਲਈ ਸ਼ਰਧਾ ਸਤਿਕਾਰ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੇਮ ਸੱਚਾ ਪ੍ਰੇਮ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਮ ਇੱਕ ਮਨ ਇਕ ਚਿੱਤ ਹੋ ਕੇ, ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਮਨ ਇਕ ਚਿੱਤ ਹੋ ਕੇ ਇੱਕੋ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰੇਮ ਕਰਨਾ ਆਦਰ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਹੀ ਆਤਮ ਸਮਰਪਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਕੇ ਆਪਾ ਰੱਖ ਕੇ ਹਉਮੈ ਰੱਖ ਕੇ ਪ੍ਰੇਮ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਸੁਆਰਥੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਦੂਸਰਿਆ ਲਈ ਸਦਾ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਆਪਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਭਗਤੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੀ ਪ੍ਰੇਮ ਪਿਆਰ, ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਤ ਦੇ ਨਿਰਲੇਪ ਹੋ ਕੇ ਪ੍ਰੇਮ ਕਰਨਾ। ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਮਨ, ਕਰਮ ਬਾਣੀ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਅਰਪਣ ਕਰਨੀ। ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰੇਮ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਹੈ, ਭਗਤੀ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰੇਮ ਹੈ ਇਹ ਮਾਰਗ ਹਿਰਦੇ ਦਾ ਦਿਲ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਮਾਰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹਿਰਦੇ ਦਾ ਮਾਰਗ ਕੇਵਲ ਸੰਵੇਗਵਾਦ ਭਾਵਾਤਮਕਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਭਾਵਨਾ ਅੱਗੇ ਆਉਣ ਦਿਓ ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਰੱਖ ਕੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਮ ਵੀ ਕਰੋ, ਉਸ ਲਈ ਸੋਚੋ ਨਾ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ, ਜੀਵਨ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਸਾਨੂੰ ਸਦਾ ਹੀ ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ, ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇ ਕੇ ਅਧਿਆਤਮ ਪਾਸੇ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਕਾਰਾਤਮਕ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ। ਜਦੋਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾ ਜਾਗਦੀ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਕਰਮਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਦਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਗੁਆ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕੋਈ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਇਹ ਤਾਂ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਆਸਰੇ ਹੋ ਕੇ ਨਿਤਾਣੇ ਹੋ ਕੇ ਭਾਵੁਕ ਹੋ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਭਾਵ-ਆਵੇਗ। ਨਾਲ ਵਹਿ ਜਾਣਾ ਜੁਆਲਾ ਮੁਖੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਟ ਜਾਣਾ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਵੇਗ ਜਾਗਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਭਾਵੁਕ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਮੱਛੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਾਗਰ ਦੇ ਨਦੀ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਨਾਲ ਉਛਲਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਮਨ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਨਾਲ ਉਛਾਲੇ ਮਾਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਮਨ ਦੁਖੀ ਹੈ ਕੋਈ ਇੱਛਾ ਪੂਰਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਭਾਵਆਤਮਕ ਸਰੀਰ ਦੁਖੀ ਹੈ, ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੈ ਭਾਵਤਮਕ ਸਰੀਰ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ। ਸੰਵੇਗਕ ਪਰਪੱਕਤਾ ਓਦੋਂ ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਪਾਸੇ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਭਗਤੀ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਜਗਿਆਸੂ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸੰਵੇਗਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਕੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਕੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰਕੇ ਇੱਕੋ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਲਗਨ, ਨਿਸ਼ਠਾ ਰੱਖ ਕੇ ਉਸ ਪਾਸੇ ਹੀ ਭਾਵਨਾ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਜਗਿਆਸੂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਂਦਾ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਤਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਪਾਸੇ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਨਤਾ ਨਾਲ ਵਿਸਮਾਦ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਦਵਰਤੋਂ

ਕਰਕੇ ਭਾਵ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਵਿਸਮਾਦ, ਭਾਵ ਸਮਾਧੀ ਹਰੇਕ ਭਗਤੀ ਯੋਗ ਦੇ ਜਗਿਆਸੂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਗੋਲ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ, ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਦਿਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਵਤੀਰਾ ਹੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਔਕੜਾਂ ਖੜੀਆਂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸੰਵੇਗ ਹੀ ਅਵਿਵਿਥਤ ਹਨ, ਭਾਵ ਖੇਰੂ-ਖੇਰੂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਨੋ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਭ੍ਰਾਂਤੀ ਚਿੱਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਮਨ ਦੀ ਸੱਤਾ ਤੋਂ ਮਨ ਦੀ ਡੂੰਘਿਆਈ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਮਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਭਾਗ ਅੰਦਰ ਦਬਿਆ ਪਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਚੇਤ ਮਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਚੇਤ ਮਨ ਹੀ ਸਾਡਾ ਵਿਹਾਰ, ਸਾਡੇ ਪੂਰੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਬਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਵਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਾਬੂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦਾ ਇਹ ਕੀ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਦਬੇ ਪਏ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ, ਸਮਝ ਕੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਐਸੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜੀ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ, ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਕੰਟਰੋਲ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਭਾਵ ਦਬਾਉਣ ਦਾ ਨਹੀਂ, ਕੰਟਰੋਲ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ, ਸਮਝ ਲੈਣਾ, ਸੰਵੇਗਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਣੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰੋ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਕਰੋ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉਦੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੋਵੇ, ਕੋਈ ਜੋੜ ਹੋਵੇ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪਰਪੱਕਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧ ਸਮਝ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਸੰਵੇਗਾਂ ਦਾ ਸਰੋਤ - ਚਾਰ ਮੂਲ ਮੁੱਢ

ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮ ਸਾਰੇ ਕੰਮ, ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹਨ, ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦੇ ਆਸਿਤ ਹਨ, ਸੰਵੇਗ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਇਛਾਵਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਨ। ਇਛਾਵਾਂ ਚਾਰ ਜਮਾਂਦਰੂ ਪ੍ਰੇਰਨਾਵਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਰੀ ਮਾਨਵਤਾ ਲਈ ਸਾਂਝੀਆਂ ਹਨ ਇਹ ਚਾਰ ਪ੍ਰੇਰਨਾਵਾਂ ਉਤੋਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਹਨ ਖਾਣਾ, ਸੌਣਾ, ਕਾਮ, ਸਵੈ ਸੰਭਾਲ। ਇਹ ਚਾਰ ਮੁੱਢ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਦੇ ਰੁਝੇਵੇਂ ਵਿਵਸਾਏ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ, ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀਆਂ।

ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਜਾਨਵਰ ਵੀ ਦੋਨੋਂ ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਮੂਲ ਮੁੱਢਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਤੇਜਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਰਕ ਕੇਵਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖਾਂ ਕੋਲ ਯੋਗਤਾ ਹੈ, ਸਾਧਨ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਮਬੱਧ ਕਰਕੇ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਵੇਗ ਨੂੰ ਜਾਂ ਸੰਵੇਗਕ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸਿਰਜਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁੱਢ ਹਨ। ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਇਹ ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਡੂੰਘਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਚਾਰ ਮੂਲ ਮੁੱਢਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਂਚ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਾਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ ਕਿਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਉੱਤੇ ਵਧੇਰੇ ਅਸਰ ਹੈ, ਕਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੀ ਇੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਵੇਦਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰੋਂ ਮੁੱਢ ਮੂਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਢਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਸਿਖਾ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਮੂਲ ਮੁੱਢਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਇਹ ਪੁਸ਼ਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉਠਦਾ ਕਿ ਇਹ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ ਫੇਰ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਕਾਬੂ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੈ, ਸੌਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਭੋਗ ਵਿਲਾਸ ਦਾ ਮੌਜ ਮਸਤੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਪਰ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਯੋਗਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਦਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਅੰਦਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਮਰਿਆਦਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਣ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਤੀ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੀਵਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਮੂਲ ਮੁੱਢਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੰਵੇਗਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ, ਸਮਝ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁੱਢ ਹੈ ਭੁੱਖ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਵੱਧ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਦੇ ਕਾਰਣ ਕਈ ਹਨ ਇੱਕ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜੋ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਹ ਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਉਹ ਵੱਧ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਮਿਲ ਕੁਝ ਹੋਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦੂਸਰਾ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਖੁਰਾਕ ਤਾਂ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ ਪਰ ਰੋਟੀ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚਬਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਖਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਉਹ ਖਾਣਾ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਚੰਗਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਬਾ ਕੇ ਖਾਂਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਚਬਾ ਕੇ ਖਾਓਗੇ ਵਜ਼ਨ ਵਧਣ ਦੀ ਥਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਘਟੇਗਾ ਹੀ।

ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਲੋਕ ਤਾਂ ਵੱਧ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਨਿਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਇੱਛਾ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋਵੇ, ਕਿਸੇ ਕਾਰਣ ਇੱਛਾ ਪੂਰਤੀ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਲੋਕੀ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਉਹ ਤਾਂ ਅਚੇਤ ਹੀ ਇਹ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਇਸ ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਹ ਆਦਤ ਪੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਘਰ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕਾਬੂ ਛੱਡ ਬੈਠਦੇ ਹੋ, ਲਾਚਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਦੋਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕਰਕੇ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਕਾਮ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਫਰਕ ਤੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਦੋਨੋਂ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਮਨ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕਾਮ ਭਾਵਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਫੇਰ ਸਰੀਰ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਸ਼ਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਾਮ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਸਰੀਰ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਮਨ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਸੁਰਖਿਅਤ ਹੋ, ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕੱਲ੍ਹ ਕੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ-ਕਰਦੇ ਕਾਮ ਵਲ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਜਾਓ, ਜੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਚਲਦੇ ਰਹੇ ਤਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਗੱਲਾਂ ਜੇ ਅਤਿ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਣ, ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ, ਹਰ ਸਮੇਂ ਕਾਮ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਵੀ ਜਾਂ ਕਾਮ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਅਸਵਸਥ ਹੋਣ ਦਾ ਚਿੰਨ ਹਨ।

ਜਾਨਵਰਾਂ ਅੰਦਰ ਕਾਮ ਵਾਸ਼ਨਾ ਕੁਦਰਤ ਵਲੋਂ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਮਨੁੱਖਾਂ ਅੰਦਰ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ। ਮਨੁੱਖਾਂ ਅੰਦਰ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਿਹੜਾ ਅਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਏਸ ਵਾਸ਼ਨਾ ਨੂੰ ਉਰਧਵ ਰੇਤਾ (Urdhva retas) ਕਰਕੇ ਕਾਬੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਯੋਗੀ ਸਦਾ ਹੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਮਾਣਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਕਾਮ ਵਾਸ਼ਨਾ ਤੋਂ ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ।

ਹਰ ਕੋਈ ਸੁਖੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸੁਖੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੀ

ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਖੁਸ਼ੀ ਕੀ ਹੈ? ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕਹਿਣਗੇ ਕਿ ਕਾਮ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਕਾਮ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਅੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਕੀ ਹੈ? ਫੇਰ ਉਹ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਹੀ ਬਹੁਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਖਦਾਈ ਹੈ ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਜਿਹੜਾ ਈਮਾਨਦਾਰ ਹੈ, ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮਿਹਨਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਜਿਹੜੀ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਉਹ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਗ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਸਰੋਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਹਾਂਤਮਨ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਢਾਈ ਘੰਟੇ ਸੌਂਦੇ ਸੀ, ਯੋਗੀ ਵੀ ਢਾਈ ਘੰਟੇ ਹੀ ਸੌਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤਕ ਸੌਣਾ ਬਹੁਤ ਘੰਟੇ ਸੌਂ ਕੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸੌਂ ਕੇ ਉਠਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਮਿਲਿਆ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਡਾਕਟਰ ਐਨਸਥੀਸੀਆਂ (anesthesia) ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਉਦੋਂ ਵੀ ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੋਲੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਦੋਂ ਵੀ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ।

ਨੀਂਦ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਵਿਗਿਆਨ ਬਹੁਤ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ ਨੀਂਦ ਦੋਨੋਂ ਸੁਚੇਤ ਅਤੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਉਹ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਜਾਗਦਿਆਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਥੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਭਾਰ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੋਚ ਕੇ ਥੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਯਾਦਾਂ ਨਾਲ ਥੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਯਾਦਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ, ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਸਮਵੇਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਥੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਸਮੇਂ ਅਚੇਤ ਮਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਸੌਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕ ਸੰਕਲਪ ਸ਼ਕਤੀ ਵਰਤ ਕੇ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਵਰਤ ਕੇ ਸੌਣਾ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਨੀਂਦ ਦੇ ਇਸ ਸਰੀਰਕ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵਿਰਲਾ ਹੀ ਕੋਈ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਾਰਣ ਮਨੁੱਖ ਨੀਂਦ ਦੀ ਇਸ ਅਦੁੱਤੀ ਦਾਤ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੀ ਲਾਭ ਉਠਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਅਧੂਰਾ ਆਰਾਮ ਹੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਿਆਣਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੀ। ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਨੀਯਮਬੱਧ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਕੁਦਰਤ ਇਸ ਦਾਤ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਸੁਸਤੀ ਨੂੰ, ਇਸ ਆਲਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਉਹ ਇਹ ਸਮਾਂ ਉਚੇਰੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਵਰਤ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ

ਹੋ, train ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਚਾਹੋ ਸੌ ਜਾਓ ਜਦੋਂ ਚਾਹੋ ਉੱਠ ਜਾਓ। ਯੋਗੀ ਇਸ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੌ ਕੇ ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਉਠ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਨੂੰ ਯੋਗ ਨਿੰਦਰਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਵਿੱਚ ਸੰਕਲਪ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਟਰੇਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹੋ, ਮੈਂ ਸਵੇਰੇ ਚਾਰ ਵਜੇ ਉਠਣਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਵੱਸ਼ ਹੀ ਉਠੋਗੇ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਸੁਸਤੀ ਦੀ ਆਦਤ ਇਸ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦੀ। ਅਭਿਆਸ ਹੋਰ, ਅਭਿਆਸ ਹੋਰ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਸਤੀ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਸ਼ੀਅਤ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਭਿਆਸ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਣ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣਾ, ਸੌਣਾ, ਕਾਮ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਉਤੇਜਨਾਵਾਂ ਹਨ, ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੈ, ਸਵੈਸੰਭਾਲ ਦੀ, ਆਪਾ ਸੰਭਾਲਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਉਤੇਜਨਾ, Freud ਇਹ ਕਹਿਣ ਵਿੱਚ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਸੀ, ਉਸ ਨੇ ਸੱਚ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਪ੍ਰਧਾਨ ਉਤੇਜਨਾ ਕਾਮ ਹੈ, ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਿਆ ਸਮਝਿਆ ਕਿ ਸਵੈ ਸੰਭਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਮਕ ਕਰਮ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਸਵੈ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਹੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਉਹ ਐਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਕਾ ਹੈ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੁਝ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਸੱਟ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗੀ, ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਫੇਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਡਰ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜੇ ਅਸੀਂ ਖਿੜਕੀ ਕੋਲ ਬੈਠੇ ਹੋਈਏ ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਸੀਸੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਕੋਈ ਪਾਣੀ ਸੁਟੇ ਤੁਸੀਂ ਅੱਖਾਂ ਝਪਕ ਲਵੋਗੇ, ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਜਾਓਗੇ, ਭਾਵੇਂ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ ਡਿੱਗੇਗਾ, ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੋਕੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਬਹਿਸਦੇ ਹਨ, ਸਵਾਲ ਜਵਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕਲਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਇਹ ਸਭ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅੰਦਰ ਸਵੈ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਉਤੇਜਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੀ ਵੱਖਰੀ ਪਛਾਣ ਰਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਇੱਕ ਬੜੀ ਰੌਚਕ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਜੰਤੂਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਆਪਾਂ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਉਤੇਜਨਾ, ਮਨੁੱਖਾਂ ਅੰਦਰ ਜੀਵ ਜੰਤੂਆਂ ਅੰਦਰ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਕਰੜੀ ਹੈ, ਸਖਤ ਹੈ। ਡਰ ਇਸ ਉਤੇਜਨਾ ਦਾ ਹੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਬਹੁਤ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭਾਗ ਹੈ, ਭੈ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਡੂੰਘਾ ਹੀ, ਭੈ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ। ਨਿਰਭੈਤਾ ਉਦੋਂ ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਹੀ ਹੈ, ਸਤਿ ਇੱਕ ਹੈ, ਸਭ ਇੱਕ ਦਾ ਹੀ ਪਸਾਰਾ ਹੈ ਕੇਵਲ ਉਹ ਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਿਆਨ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਨੇ ਤਾਂ ਕੰਧਾਂ ਉਸਾਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਗਿਆਨ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਸਤਿ ਨੂੰ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਵੈ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ, ਲੋੜ ਉਤੇ ਵੀ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਡੂੰਘਾ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਭੈ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਲਈ ਮਰਨਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਮੌਤ ਆਪਣੀ ਗੁਪਤ ਗੱਲ ਆ ਕੇ ਕਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਯੋਗੀ ਲਈ ਗੁਪਤ ਕੁਝ ਰਹਿੰਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਮਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ, ਸਤਿ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ ਉਹ ਸਵੈ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਉਹ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਹੀ ਅਗਿਆਨ ਦਾ ਹਨੇਰਾ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਹੋਣ ਨਾਲ ਯੋਗੀ ਜਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਆਤਮਾ ਅਮਰ ਹੈ ਅਜਰ ਹੈ ਮੌਤ ਤਾਂ ਕਪੜੇ ਬਦਲਣ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ। ਮੌਤ ਸਵੈ ਦਾ ਖਤਮ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਨਿਰਭੈਤਾ ਮਨ ਦੀ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਸਤ ਧਾਰਾਂ

ਚਾਰ ਸਰੋਤ ਜਿਹੜੇ ਉਪਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰਾਂ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਤਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਧਾਰਾਵਾਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਉਤੇਜਨਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਗੁਣਾਂ ਲਈ, ਤੀਬਰਤਾ ਲਈ ਭਿੰਨ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਤੇਜਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਚਾਰ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਤੇਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਸਤ ਧਾਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਕਦੀ ਵੀ ਆਪਣੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਟਕਰਾਨ। ਇਹ ਸਤਿ ਧਾਰਾਵਾਂ ਹਨ - ਕਾਮ ਦੀ ਇੱਛਾ, ਮੋਹ, ਮੈਂ ਭਾਵ, ਕ੍ਰੋਧ, ਈਰਖਾ, ਮਾਦਾ ਭਾਵ ਅਭਿਮਾਨ ਅਤੇ ਲੋਭੀ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਵਿਚੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ, ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਹੈ ਕਾਮ ਭਾਵਨਾ, ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਕਿਹੜੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਅਜੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਇੱਕ ਸੰਕਟਮਈ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਹਨ, ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਮਾਂ ਅਜਾਈਂ ਗੁਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਾਮ ਪੂਰਤੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਸਾਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਸਰੋਤ ਹੈ, ਕਾਮ ਇੱਛਾ ਹੀ ਸਾਰੇ ਜੀਵਿਕਾ ਦਾ ਜੀਵਨ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਥੱਲੇ ਮਨੁੱਖ ਸਭ ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਲਈ ਹੀ ਚਾਹੁੰਦਾ

ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਨਰੀਖਣ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਹਾਨੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ, ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਇੱਛਾ, ਮਨ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਇਹ ਸਭ ਸੰਸਾਰ ਅੰਦਰ ਦੁਖਦਾਈ ਹਨ। ਹਾਂ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਠੀਕ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇ ਸਕੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੱਤ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਗਲੀ ਭਾਵਨਾ ਧਾਰ ਹੈ ਮੋਹ, ਜੋ ਇੱਛਾ ਮਾਂ ਹੈ ਤਾਂ ਮੋਹ ਪਿਤਾ ਹੈ, ਇਹ ਵਧਦੇ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੋਹ ਮਾਨਵ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਰਾਕਸ਼ਸ਼ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮੋਹ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕਤਾ ਤੇ ਹੋਰ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਥੱਲੇ ਮਨੁੱਖ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਬਾਂਦਰ ਨੂੰ ਬਿੱਛੂ ਨੇ ਕੱਟਿਆ ਹੋਵੇ। ਹਰੇਕ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਰਹੇ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੇ, ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਮੋਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਮੋਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਰਬਾਨ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਮੋਹ ਤੇ ਪਿਆਰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਲੇਪ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਫਲ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ, ਇੱਛਾਵਾਂ, ਮੰਗਾਂ, ਅਕਾਂਖਿਆਵਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਹ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹਨ, ਪਿਆਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਮੋਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੰਨਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਅੰਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਬਿਲਕੁਲ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮੋਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁੰਗੋੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੰਗ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਮੋਹ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸੋਧ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਨਿਰਲੇਪ ਹੋ ਕੇ ਦੇਣਾ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਚੇਤਨਤਾ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮੋਹ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਰਥੀ ਬਣਦੇ ਹੋ, ਸਦਾ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਆਸ ਰਖਦੇ ਹੋ। ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਿਆਰ ਕਰਦਿਆਂ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਉਸ ਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੋਹ ਕਰਨ ਦਾ ਮੋਹ ਵਿੱਚ ਪੈਣ ਦਾ ਕੋਈ ਹੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਤਾਂ ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਭਰਪੂਰ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਲੁਭਾਣਾ ਹੈ, ਮਨਮੋਹਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੀ ਤਾਂ ਸੰਸਾਰ ਐਨਾ ਵਿਆਕੁਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਮੋਹ ਦਾ ਆਧਾਰ ਅਹੰਕਾਰ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਅਹੰਕਾਰ ਬੁਰਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਹੰਕਾਰ ਉਦੋਂ ਹੀ ਵਿਘਨ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਠੀਕ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਅਹੰਕਾਰ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਠੀਕ ਵਰਤੋਂ ਪਤਾ ਹੋਵੇ, ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਇਹ ਕਿੱਥੋ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕਦੋਂ ਵਰਤਣੀ ਹੈ ਇਸ ਵਰਗੀ ਹੋਰ ਕੋਈ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ। ਅਹੰਕਾਰ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਚਾਓ ਵਿਧੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ

ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭਾਗ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿੱਥੇ ਤਕ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਸੁਆਲ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਭਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਸੰਸਾਰਕ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਭਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਹੰਕਾਰ ਦੇ ਦੋ ਪੱਖ ਹਨ, ਉਪਰ ਦਾ ਥੱਲੇ ਦਾ, ਥੱਲੇ ਦਾ ਅਹੰਕਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁੱਛ ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਸਵੈ ਕੇਂਦਰਿਤ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਅਹੰਕਾਰ, ਤੁਹਾਡੀ ਚੇਤਨਤਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਹੇਠਲਾ ਅਹੰਕਾਰ ਆਪੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜੁੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੇਵਲ 'ਮੈਂ' ਹੀ ਹੋਵਾਂ, ਮੈਂ ਹੀ ਕੇਂਦਰ ਹੋਵਾਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਾਂਝ ਪਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਜਿੰਨਾਂ ਕੋਈ ਅਹੰਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗਾ ਉਨਾਂ ਹੀ ਉਹ ਇਕੱਲਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਲੱਗ ਹੋਵੇਗਾ ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੂੰ ਤੇਰਾ, ਮੈਂ ਮੇਰਾ, ਸਭ ਇੱਕ ਹੀ ਹੈ, ਇਕ ਸਮਾਚਿਤਤਾ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ ਇੱਕੋ ਹੀ ਹੈ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਨੀਵੇਂ ਛੋਟੇ ਅਹੰਕਾਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਧਾਂ ਨਹੀਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰਦੇ, ਜਦੋਂ ਅਹੰਕਾਰ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਥੱਲੇ ਵਾਲਾ ਅਹੰਕਾਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਫੇਰ ਉਪਰ ਵਾਲਾ ਅਹੰਕਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਥੱਲੇ ਵਾਲਾ ਨੀਵਾਂ ਅਹੰਕਾਰ ਇੱਕ ਕੰਧ ਹੈ ਇੱਕ ਅੜਿੱਕਾ ਹੈ ਉਪਰਲਾ ਅਹੰਕਾਰ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਇੱਕ ਜੰਤਰ ਹੈ।

ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਅਹੰਕਾਰ ਸੋਧਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸੋਧ ਕੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਅਹੰਕਾਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਾ ਸਮਰਪਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਮਰਪਣ ਕਦੀ ਵੀ ਸੰਸਾਰਕ ਵਸਤੂਆਂ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸੰਸਾਰਕ ਲਾਲਚ ਅੱਗੇ ਲੋਭ ਅੱਗੇ ਕਦੀ ਵੀ ਸਮਰਪਣ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੀ ਹੋਵੋਗੇ। ਫੇਰ ਸਮਰਪਣਦਾ ਠੀਕ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ? ਸਮਰਪਣ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਅੱਗੇ ਕਰੋ, ਸਤਿ ਅੱਗੇ ਕਰੋ, ਯਥਾਰਥ ਅੱਗੇ ਕਰੋ, ਇਹੋ ਹੀ ਸਮਰਪਣ ਦਾ ਠੀਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਸੱਚ ਨੂੰ ਮਨ ਨਾਲ ਅੰਦਰੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰ ਲੈਣਾ, ਆਪਣੀ ਕਥਨੀ, ਕਰਨੀ ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕਰਨੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਅੱਗੇ ਸਮਰਪਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਹੋਂਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ, ਕੋਈ ਵੀ ਬੈਰੀਅਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ। ਅਹੰਕਾਰ ਫੇਰ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਇੱਕ ਜੰਤਰ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਮਾਨਵਤਾ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਹੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਿਲਕੁਲ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੂੰਦ ਸਾਗਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੋ ਕੇ ਵਿਸ਼ਵ ਚੇਤਨਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁੱਸਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਭਾਵਨਾ ਧਾਰਾ ਹੈ। ਗੁੱਸੇ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿਸੇ ਨੇ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਦਬਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਲੋਚਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇੱਕ ਦਮ ਅਸੁਰਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ

ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਉਸ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਉਹ ਵੀ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਆਸ ਪਾਸ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਚੁੱਪ ਰਹਿ ਜਾਣ, ਕੁਝ ਨਾ ਕਹਿਣ ਪਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਗੁੱਸਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਮਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਅਵਿਵੇਕ ਬੁੱਧੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਫੇਰ ਉਹ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਬੇਵਕੂਫੀ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਭਾਵ ਗੁੱਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਧੀਰਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਧੀਰਜ ਹੀ ਇੱਕ ਐਸਾ ਸਸ਼ਤਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਹਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਵੀ ਧੀਰਜ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਅਹਿੰਸਾ ਦੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਹਰੇਕ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਪਿਆਰ ਵਾਲੇ ਹੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਈਰਖਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੰਵੇਗਧਾਰਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਸਬੰਧ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੈ, ਨੇੜੇ ਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਦੂਸਰੇ ਕੋਲ ਹੈ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਈਰਖਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਈਰਖਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖਤਰਨਾਕ ਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੇ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਹੀ ਚਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸਦਾ ਹੀ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਠਾ, ਆਤਮ ਸਮਾਨ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅੰਗ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਭੀਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਉਹ ਅਭੀਮਾਨ ਜੋ ਕੁਛ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਦੂਸਰੇ ਕੋਲ ਹੈ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਈਰਖਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਈਰਖਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖਤਰਨਾਕ ਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੇ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਹੀ ਚਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸਦਾ ਹੀ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਠਾ, ਆਤਮ ਸਮਾਨ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅੰਗ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਭੀਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਉਹ ਅਭੀਮਾਨ ਨਹੀਂ, ਲੋਭ, ਸੰਵੇਗ ਦਾ ਉਹ ਪੱਖ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ, ਹੋਰ, ਹੋਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇੱਛਾ ਵਧਦੀ ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸੰਵੇਗਕ ਧਾਰਾਵਾਂ ਸਾਰੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਪਾਸੇ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਧਾਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲਵੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲਵੇ ਫੇਰ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਧ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਬਣਾ ਸਕੇ ਫੇਰ

ਸਮਝੋ ਕਿ ਉਹ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋ ਗਿਆ, ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੇ ਅਚੰਭਾ ਕਰ ਲਿਆ, ਅਦਭੁੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਸਾਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਭ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ, ਜਾਣਦਿਆਂ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਨਹੀਂ ਜੀਉਂਦੇ, ਇਹ ਹੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਪਿਆਰ ਹੀ ਇੱਕ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਨੂੰ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਕੋਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਦੁਰਬਲ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਚਿੰਨ

ਭਗਤੀ ਮਾਰਗ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਲਈ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਸਭ ਕੁਝ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਹੀ ਅਰਪਣ ਹੈ। ਕਰਮ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਲਈ ਕਰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਰਹੇ ਹੋ। ਪਤੀ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਭੇਜੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਲਈ, ਪਤਨੀ ਲਈ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਮਾਨਵਤਾ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਲਈ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਮ ਦਾ ਮਾਰਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਭਗਤੀ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ, ਪ੍ਰਭੂ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਹੈ, ਭਗਤੀ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਸਮਰਪਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਭਗਤ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮੇਰੇ ਕਰਮ, ਕੰਮ, ਮੇਰੀ ਕਥਨੀ, ਮੇਰੀ ਸੋਚਣੀ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਮੇਰਾ ਹੈ ਉਹ ਤੇਰਾ ਹੀ ਹੈ, ਮੈਂ ਤੇਰਾ, ਤੂੰ ਮੇਰਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਪਾਸੇ ਲਗਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਹੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਅਰਪਣ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਕਹਿਣ ਵਿੱਚ ਉਸਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਣ ਕਰਕੇ ਕਹੋਗਾ, ਇਹ ਤੇਰਾ ਹੈ, ਤੇਰਾ ਹੈ, ਤੇਰਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਸੱਚਾ ਸ਼ਰਧਾਲੂ, ਇੱਕ ਸੱਚਾ ਸੇਵਕ ਉਹ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਚੁੱਪ ਕਰਕੇ ਸਭ ਕੁਝ ਸਮਰਪਣ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਗਲੇ ਜਨਮ ਮੁਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਉਹ ਤਾਂ ਏਥੇ ਹੀ ਮੁਕਤ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

ਭਗਤੀ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਪੌੜੀਆਂ ਹਨ, ਭਗਤੀ ਮਾਰਗ ਉਸ ਸਿਸ਼ ਲਈ ਹੈ

ਜਿਹੜਾ ਦਵੈਤਵਾਦ ਦੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰਖਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ, "ਮੈਂ ਤੇਰਾ ਹਾਂ, ਦੂਸਰਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ, ਤੂੰ ਮੇਰਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਅਭੇਦ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਪੂਰੀ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਨਿਸ਼ਠਾ ਨਾਲ, ਉਹ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਇੱਕੋ ਹੀ ਹੈ, ਇਹ ਚਿੰਨ੍ਹ ਕੇਵਲ ਕਹਿਣ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਚਿੰਨ੍ਹ ਇਹ ਪੌੜੀਆਂ ਪ੍ਰਭੂ ਲਈ ਨਿਰਮਲ ਸੁੱਚੇ ਸੁੱਚੇ ਪਿਆਰ ਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਈਸਾ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ, ਮੈਂ ਤੇ ਮੇਰਾ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਮ ਪਿਤਾ ਇੱਕ ਹਾਂ, ਉਹ ਅਭੇਦ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਨ, ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਇਹ ਮੇਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਇਹ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਪਰਮ ਪਿਤਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਹੀ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਸੀ, "ਪ੍ਰਭੂ ਮੈਂ ਤੇਰਾ"।

ਈਸਾ ਜੀ ਭਗਤੀ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲੇ, ਵਿਹਾਰਕ ਪੱਖੋਂ ਈਸਾਈ ਮਤ ਭਗਤੀ ਮਾਰਗ ਹੈ, ਪਹਿਲੇ ਈਸਾਈ, ਇਸੇ ਮਤ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਸੀ ਇਸੇ ਤੇ ਹੀ ਚਲਦੇ ਸੀ, ਪਰ ਅੱਜ ਦੇ ਈਸਾਈ ਇਸ ਤੇ ਨਹੀਂ ਚਲਦੇ। ਈਸਾ ਜੀ ਇਸ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਏ ਸੀ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਮਨੁੱਖਾਂ ਕੋਲ ਉਹ ਗੁਣ ਹਨ ਉਹ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਸੰਪੂਰਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਈਸਾ ਜੀ ਦੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਪਿਆਰ ਦੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਹੈ, ਭਗਤੀ ਦੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਹੈ। ਈਸਾ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਨੂੰਨ ਹੈ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਪੂਰੇ ਮਨ ਨਾਲ ਸੱਚੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਗੁਆਂਢੀ ਨੂੰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ। ਈਸਾ ਜੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਚੇਲੇ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਜਿਸ ਦਾ ਨਾਮ ਜੌਨ ਸੀ (John) ਜਿਹੜਾ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਜਾਣਦਾ ਉਹ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਸਕਦਾ, ਪਿਆਰ ਹੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਹੈ....ਜਿਹੜਾ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿੱਚ ਨਿਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। (Paul) ਪੌਲ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਇੱਕ ਅਤਿਆਚਾਰੀ ਸੀ, ਉਸ ਨੂੰ ਈਸਾ ਜੀ ਨੇ ਸੰਤ ਬਣਾਇਆ, ਪਿਆਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ, ਜੌਨ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਧਾਰਮਿਕ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਸਦਾ ਹੈ ਸਬਰ, ਸੰਤੋਖ, ਦਇਆਲੂ ਹੁੰਦਾ, ਪਿਆਰ ਕਦੀ ਵੀ ਈਰਖਾ ਨਹੀਂ ਰਖਦਾ, ਪਿਆਰ ਕਦੀ ਵੀ ਸ਼ੋਖੀ ਖੋਰ, ਅਹੰਕਾਰੀ, ਕੁਰੱਖਤ, ਸੁਆਰਥੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਿਆਰ ਕਦੀ ਵੀ ਅਪਰਾਧ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਪਿਆਰ ਕਦੀ ਵੀ ਕ੍ਰੋਧ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਮਨਾਉਂਦਾ। ਪਿਆਰ ਕਦੀ ਵੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਿੱਚ ਗਲਤੀ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਿਆਰ ਤਾਂ ਸੱਚ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਸਦਾ ਹੀ ਖਿਮਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੈ, ਭਰੋਸਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਸ ਬੰਨ੍ਹਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸਹਿ ਸਕੇ ਜੋ ਵੀ ਕੁਝ ਉਸ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਆਵੇ। ਪਿਆਰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸਥਾਈ ਨਿਯਮ ਹੈ। ਈਸਾਈ ਮਤ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਪਿਆਰ ਦੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਹੀ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਈਸਾਈ ਸੰਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਰਾਂਸਿਸ (Frances) ਮਦਰ ਟਰੀਸਾ (Teresa) ਇਹ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਉੱਘੇ ਭਗਤ ਹੋਏ

ਹਨ। ਸਾਰੇ ਹੀ ਮਜ਼ਹਬ ਸ਼ਰਧਾ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਸਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸ਼ਰਧਾ ਕੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਮਜ਼ਹਬਾਂ ਦੇ ਤੱਤ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਇੱਕ ਹੀ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਹੀ ਮਜ਼ਹਬਾਂ ਦਾ ਅਧਾਰ ਪ੍ਰੇਮ ਹੀ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਹੀ ਦਸਦੇ ਹਨ ਪਿਆਰ ਕਰੋ, ਦਇਆਲੂ ਹੋਵੋ, ਹਲੀਮ ਹੋਵੋ, ਸੱਚੇ ਬਣੋ। ਮਜ਼ਹਬਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ-ਕਿੱਥੇ ਮਤਭੇਦ ਹੈ? ਭੇਦ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਅਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਸ਼ਰਧਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਰਮ ਕਾਂਡ, ਨਿਯਮਬੱਧ ਹੈ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਰਿਸ਼ੀਆਂ-ਮੁਨੀਆਂ ਨੇ ਰਹੱਸਵਾਦੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਸਮਝਿਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋ ਗਏ, ਸਾਰੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦੁੱਖ, ਸਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸੰਗੀਤ ਬਣਾ ਲਏ।

ਭਗਤੀ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਦੁੱਖ ਸੁਖ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਮਹੱਤਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉੱਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੇ ਤਾਂ ਸਭ ਸਮਰਪਣ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਉਹ ਤਾਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੈਨੂੰ ਭਾਵੇ ਜਿਵੇਂ ਤੂੰ ਰੱਖੇ ਢਿੱਢੇ ਹੀ ਰਹਿਣਾ, ਤੂੰ ਮੇਰੀ ਪਰਾਲਬਧ ਬਨਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈਂ ਮੈਂ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਾਂ, ਜੇ ਪੂਰਾ ਸਮਰਪਣ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਹ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਪੂਰਾ ਸਤਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਭਗਤੀ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਪਿਆਰ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਆਤਮ ਸਮਰਪਣ ਹੈ, ਦੁੱਖ ਸੰਤਾਪ ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਕੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਦੁੱਖ ਸੰਤਾਪ ਇਸ ਮਾਰਗ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਅਨੰਦ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਪਿਆਰ ਐਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਕਰਮ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕੋਈ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਨੇ ਸਭ ਕੁਝ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਹੀ ਮੰਨ ਲਿਆ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਦੁੱਖ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਪਿਆਰ ਦਾ ਹੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਸੱਚੇ ਭਗਤ

ਸੱਚੇ ਭਗਤਾਂ ਦੀ ਸਦਾ ਇੱਕ ਉੱਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਲਈ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਸਮਰਪਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਮੰਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕੋਈ ਆਵੇਦਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਕੋਈ ਆਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਭਗਤੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੁਖ-ਦੁੱਖ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੱਚੇ ਭਗਤਾਂ ਲਈ ਸਭ ਸੁਖ ਹੈ, ਖੁਸ਼ੀ ਹੀ ਹੈ। ਸੱਚੇ ਭਗਤ ਇੱਕ ਨਦੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਨਚਦੀ, ਟਪਦੀ, ਗਾਉਂਦੀ, ਪਹਾੜਾਂ ਤੋਂ ਤੁਰਦੀ ਮੈਦਾਨਾਂ ਤੋਂ ਲੰਘਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤਾਂ ਖੁਸ਼ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੀਤਮ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਸਾਗਰ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਭਗਤ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਤਾਂ ਸੱਚੇ ਭਗਤ ਹਨ, ਦੂਸਰੇ ਜਿਹੜੇ ਕੇਵਲ ਦੁੱਖ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਰੋਚਕ ਕਹਾਣੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ

ਹੀ ਲੈਲਾ ਮਜਨੂੰ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਹਾਂ। ਲੈਲਾ ਰਾਜ ਘਰਾਣੇ ਤੋਂ ਸੀ, ਮਜਨੂੰ ਇੱਕ ਗਰੀਬ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦਾ ਬੱਚਾ ਸੀ, ਦੋਨੋਂ ਇੱਕੋ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸੀ ਦੋਨੋਂ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਲਗ ਪਏ ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਜੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਆਹ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਮਜਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਲਾ ਦਾ ਨਾ ਹੀ ਲੈਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਜੇ ਅਧਿਆਪਕ ਕਹਿੰਦਾ ਲਿਖੋ 'ਅੱਲਾਹ' ਉਹ ਲੈਲਾ ਦਾ ਨਾਂ ਹੀ ਲਿਖਦਾ ਸੀ ਜੇ ਅਧਿਆਪਕ ਕਹਿੰਦਾ ਕਹਿ 'ਅੱਲਾਹ' ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਲੈਲਾ ਭਾਵ ਉਹ ਲੈਲਾ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਭੁੱਲ ਚੁੱਕਾ ਸੀ ਉਹਦੇ ਲਈ ਕੇਵਲ ਲੈਲਾ ਹੀ ਸੀ ਐਥੋਂ ਤਕ ਕੇ ਉਹ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਨਾਲ ਵੀ ਭੁੱਲ ਚੁੱਕਾ ਸੀ, ਉਹ ਤਾਂ ਲੈਲਾ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੜ੍ਹਦਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਲੈਲਾ ਸ਼ਹਿਜ਼ਾਦੀ ਸੀ, ਮਹਿਲਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ, ਮਜਨੂੰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਲੈਲਾ ਵਲ ਹੀ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਜਨੂੰ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਇੱਕ ਦਰਖਤ ਦੇ ਥੱਲੇ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਲੈਲਾ ਲਈ ਇਹ ਅਸੰਭਵ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਮਜਨੂੰ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰਾ ਸਕੇ। ਮਜਨੂੰ ਲਈ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਹੀ ਕੇਵਲ ਲੈਲਾ ਸੀ, ਉਹ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਲੈਲਾ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੰਗਿਆ ਪਿਆ ਸੀ, ਉਹ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਹੀ ਭੁੱਲ ਚੁੱਕਾ ਸੀ। ਲੈਲਾ ਇੱਕ ਰਾਜਕੁਮਾਰੀ ਸੀ, ਮਹਿਲਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ। ਮਜਨੂੰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਲੈਲਾ ਹੀ ਸੀ ਦੋਨਾਂ ਦਾ ਮੇਲ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਮਜਨੂੰ ਨੇ ਕਦੀ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਲੈਲਾ ਮਜਨੂੰ ਲਈ ਰਾਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਦਾਸ ਦੇ ਹੱਥ ਮਜਨੂੰ ਲਈ ਦੁੱਧ ਭੇਜਦੀ ਸੀ। ਉਥੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਨੌਜਵਾਨ ਸੀ ਉਸ ਨੇ ਸੋਚਿਆ, ਮੈਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਮਜਨੂੰ ਬਣ ਜਾਵਾਂ ਤੇ ਦੁੱਧ ਪੀਵਾਂ? ਉਹ ਤਾਂ ਨੇਤਰ ਬੰਦ ਹੀ ਰਖਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੇ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸੋ ਉਹ ਨੌਜਵਾਨ ਨਕਲੀ ਮਜਨੂੰ ਬਣ ਕੇ ਬੈਠ ਗਿਆ। ਉਹ ਦਰਖਤ ਦੇ ਥੱਲੇ ਬੈਠਾ ਸੀ ਦਾਸੀ ਨੇ ਭੁਲੇਖੇ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਉਸਨੂੰ ਦੇ ਦਿੱਤਾ। ਉਸਨੇ ਬੜੇ ਸੁਆਦ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪੀਤਾ, ਵਿਚਾਰਾ ਮਜਨੂੰ ਭੁੱਖਾ ਹੀ ਰਿਹਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਇਹ ਤਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਸੋ ਉਸ ਨੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਅਸਲੀ ਮਜਨੂੰ ਕੌਣ ਹੈ। ਸੋ ਪ੍ਰਭੂ ਆਪ ਇਸਤਰੀ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਬ ਕਰਕੇ ਆਏ ਤੇ ਨਕਲੀ ਮਜਨੂੰ ਨੂੰ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, ਮੈਂ ਲੈਲਾ ਹਾਂ ਮੈਂ ਦੁੱਧ ਲੈ ਕੇ ਆਈ ਹਾਂ, ਉਹ ਨਕਲੀ ਮਜਨੂੰ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, ਆਓ, ਆ ਪਿਆਰੀਏ! ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆ ਕੇ ਬੈਠ, ਫੇਰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, ਮੈਨੂੰ ਤੇਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪਿਆਲਾ ਖੂਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਤਾਂ ਝੁਠਾ ਮਜਨੂੰ ਸੀ ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੇਮੀ ਹਾਂ, ਉਹ ਜਿਹੜਾ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਵਾਲੇ ਦਰਖਤ ਥੱਲੇ ਬੈਠਾ ਹੈ ਉਹਦੇ ਕੋਲ ਜਾ। ਫੇਰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਸੱਚੇ ਪ੍ਰੇਮੀ ਕੋਲ ਗਏ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, ਮੈਂ ਤੇਰੀ ਪ੍ਰੇਮਿਕਾ ਹਾਂ। ਮਜਨੂੰ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, ਨਹੀਂ ਤੂੰ ਮੇਰੀ ਪ੍ਰੇਮਿਕਾ ਨਹੀਂ, ਫੇਰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਮੈਂ ਰੱਬ ਹਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਹਾਂ, ਤੂੰ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਮੈਨੂੰ ਦੇਖ ਤਾਂ ਲੈ, ਮਜਨੂੰ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨੇਤਰ ਤ੍ਰਿਪਤ ਕਰਨ ਦੀ, ਪ੍ਰਭੂ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ ਅੱਜ ਤਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਮਜਨੂੰਮ ਕਹਿਣ

ਲੱਗਾ, ਜੇ ਤੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਹੈਂ ਤਾਂ ਤੇ ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੀ ਹੋਵੇਂਗਾ, ਮੇਰੇ ਲਈ ਤਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਲੈਲਾ ਹੀ ਹੈ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਲੈਲਾ ਲਈ ਹੀ ਆਪਣੇ ਨੇਤਰ ਖੋਲਾਂਗਾ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਮੇਰੀ ਸਾਰੀ ਸ਼ਰਧਾ ਲੈਲਾ ਲਈ ਹੀ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਹਾਨੂਭੂਤੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ, ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਸਵਰਗ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਤੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਮੈਨੂੰ ਰੱਬ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦਾ ਪਿਆਰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਲੈਲਾ ਹੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਮਜਨੂੰਮ ਦੀ ਇਕ ਲਗਨ ਇੱਕ ਲਈ ਨਿਸ਼ਠਾ ਲਗਨ ਦੇਖ ਕੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੋਏ, ਫੇਰ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਲੁਭਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕੀਤੀ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਸਾਰੇ ਹੀ ਵਰਦਾਨ, ਸਾਰੇ ਹੀ ਅਸ਼ੀਰਵਾਦ ਦੇਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹਾਂ ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵ ਦਾ ਰਾਜਾ ਬਣਾ ਦਿਆਂਗਾ, ਤੂੰ ਲੈਲਾ ਦਾ ਨਾਂ ਲੈਣਾ ਛੱਡ ਦੇ, ਮੈਨੂੰ ਰਬ ਮੰਨ ਲੈ, ਮਜਨੂੰ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, ਮੈਨੂੰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਵਿਸ਼ਵ ਦਾ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਇਹ ਸਭ ਦੇਖ ਕੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੋਏ, ਮਜਨੂੰ ਦਾ ਪਿਆਰ ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਲਗਨ ਇਹ ਸਭ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਦੇਖਿਆ। ਮਜਨੂੰ ਨੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, ਜੇ ਸਚਮੁੱਚ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਲੈਲਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਓ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ (ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਲਸੀਦਾਸ ਨੇ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿਸ਼ਠਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ ਤੇ ਕਿਹਾ ਹੋ ਪ੍ਰਭੂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਉਤੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਮੇਰੇ ਉਤੇ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਰਾਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਰਤਾਰਥ ਕਰੋ।

ਮਜਨੂੰ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, ਮੇਰੀ ਵੇਦਨਾ, ਮੇਰੀ ਪੀੜਾ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਚੁੱਕੀ ਹੈ, ਮੇਰੀ ਪੀੜਾ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਹੱਦ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਲਈ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਵਿਸ਼ਵ ਹੀ ਲੈਲਾ ਹੈ, ਮੇਰਾ ਪਿਆਰ ਐਨਾ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਹੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਲੈਲਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਉਸ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਮਜਨੂੰ ਲੈਲਾ, ਲੈਲਾ ਹੀ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ, ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਪਿਆਰ ਪਰਾ ਭਗਤੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਿਸ਼ਵ ਪਿਆਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਮਾਰਗ ਬਹੁਤ ਅਨੋਖਾ ਹੈ, ਅਨੂਠਾ ਹੈ, ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਮਾਰਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਧਾ ਨੂੰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗੀਤਮਈ ਵਿਸਮਾਦ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੂਰਬ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉੱਚ ਕੋਟੀ ਦੇ ਕਵੀ, ਉੱਚੇ ਭਗਤ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਰਦਾਸ, ਤੁਲਸੀਦਾਸ, ਕਬੀਰ ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਉੱਚ ਕੋਟੀ ਦੇ ਸਰਧਾਲੂ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਭਗਤ ਮੀਰਾ ਹੋਈ ਹੈ, ਮੀਰਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉੱਚ ਕੋਟੀ ਦੀ ਭਗਤ ਹੋਈ ਹੈ, ਵਾਸਤਵਿਕ ਵਿੱਚ ਮੀਰਾ ਪ੍ਰੇਮਾ ਭਗਤੀ ਦੀ ਇੱਕ ਅਦੁੱਤੀ ਮਿਸਾਲ ਹੈ, ਮੀਰਾ ਦਾ ਨਾਮ ਭਾਰਤ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਇੱਕ ਉਤਮ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ। ਮੀਰਾ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ

ਦੀ ਭਗਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਦੀਵਾਨੀ ਸੀ।

ਮੀਰਾ ਰਾਜਸਥਾਨ ਦੇ ਘਰਾਣੇ ਦੀ ਰਾਜ ਕੁਮਾਰੀ ਸੀ, ਉਹ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਦੀਆਂ ਸਾਖੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸੀ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਮੀਰਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਧੂ ਮਿਲੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਦੀ ਮੂਰਤੀ ਸੀ, ਜਿਹੜੀ ਉਹ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰਖਦੇ ਸੀ। ਮੀਰਾ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਿੰਨਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਕਿ ਸਾਧੂ ਉਹ ਮੂਰਤੀ ਮੀਰਾ ਨੂੰ ਦੇ ਦੇਣ, ਮੀਰਾ ਬਹੁਤ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਈ ਜਦੋਂ ਸਾਧੂ ਨੇ ਉਹ ਮੂਰਤੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ। ਮੀਰਾ ਦਾ ਦਿਲ ਅੰਦਰੋਂ ਟੁੱਟ ਗਿਆ, ਮੀਰਾ ਉਦਾਸ ਹੋ ਗਈ ਉਸ ਨੇ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ। ਤਿੰਨ ਰਾਤਾਂ ਬਾਅਦ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਉਸ ਸਾਧੂ ਨੂੰ ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਆਏ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਹ ਮੂਰਤੀ ਮੀਰਾ ਨੂੰ ਦੇ ਦੇਵੇ, ਸਾਧੂ ਨੇ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕੀਤਾ। ਮੀਰਾ ਉਸ ਮੂਰਤੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਸੀ, ਰੋਜ਼ ਤੋਂ ਰੋਜ਼ ਮੀਰਾ ਦਾ ਪਿਆਰ ਮੂਰਤੀ ਲਈ ਵਧਦਾ ਹੀ ਗਿਆ, ਮੀਰਾ ਮੂਰਤੀ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਲੋਲ ਕਰਦੀ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਸਾਖਸ਼ਾਤ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਹੋਣ, ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੀ, ਜਦੋਂ ਸੌਂਦੀ ਤੇ ਨਾਲ ਰੱਖ ਲੈਂਦੀ।

ਇੱਕ ਦਿਨ ਇਕ ਬਰਾਤ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ, ਉਹ ਗਾਉਂਦੇ ਵਜਾਉਂਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਸੀ, ਲਾੜਾ ਸਜਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਬਰਾਤ ਦੇਖ ਕੇ ਮੀਰਾ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਲੱਗੀ, "ਮੇਰਾ ਲਾੜਾ ਕੌਣ ਹੋਵੇਗਾ?" ਮੀਰਾ ਦੀ ਮਾਂ ਮੀਰਾ ਦੀ ਸ਼ਰਧਾ ਭਗਤੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੀ ਸੀ, ਸਮਝਦੀ ਸੀ, ਮਾਂ ਹੱਸ ਕੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗੀ ਕਿ ਤੇਰਾ ਲਾੜਾ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਹੋਣਗੇ, ਤੇਰਾ ਵਿਆਹ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਸੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਮੀਰਾ ਨੇ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਲਾੜਾ ਮੰਨ ਲਿਆ ਸੀ ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੇ ਉਸ ਉੱਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪਾਇਆ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਵਿਆਹ ਇੱਕ ਰਾਜ ਘਰਾਣੇ ਵਿੱਚ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਮੀਰਾ ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਗਈ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਉਥੇ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਉਹ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਨੂੰ ਹੀ ਅਰਾਧਦੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਿਚਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ। ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਉਹ ਚੁੱਪ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਪੂਜਾ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਦੀ ਭਗਤੀ ਕਰਦੀ। ਕਦੀ-ਕਦੀ ਤਾਂ ਉਹ ਰਾਤ ਨੂੰ ਮਹਿਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ, ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਦੀ ਭਗਤੀ ਦੇ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦੀ। ਇਹ ਗੱਲ ਉਸ ਦੇ ਸਹੁਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਤਈ ਵੀ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਲਗਦੀ, ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਸਹੁਰਿਆਂ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਬਦਨਾਮੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਹ ਸ਼ਰਮਸ਼ਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਸੀ। ਮੀਰਾ ਦੇ ਪਤੀ ਤੇ ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਕ ਦਿਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਦੀ ਮੂਰਤੀ ਅੱਗੇ ਬੈਠ ਕੇ ਭਗਤੀ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਗੂੜ੍ਹੀ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਸੀ ਘਰਦਿਆ ਨੇ ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਭਰਿਆ ਪਿਆਲਾ ਉਸ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਪੀ ਲਵੇ। ਮੀਰਾ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਕੁਛ ਨਹੀਂ ਖਾਧਾ ਸੀ, ਨਾ ਪੀਤਾ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਭੋਗ ਨਾ ਲਗਵਾ ਲਵੇ, ਉਸ ਨੇ ਉਹ ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਪਿਆਲਾ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਨੂੰ ਭੋਗ ਲਵਾ ਕੇ ਪੀ ਲਿਆ। ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਇਹ ਦੇਖ

ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਗਏ ਕਿ ਮੀਰਾ ਤਾਂ ਠੀਕ ਸੀ ਜੀਉਂਦੀ ਸੀ ਉਹ ਤਾਂ ਸਮਾਧੀ ਲੀਨ ਸੀ। ਇਕ ਦਿਨ ਮੀਰਾ ਨੇ ਘਰ ਛੱਡਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਿਆ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੀਰਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਲਈ, ਉਹ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਗੀਤ ਗਾਉਣ ਲਗ ਪਈ। ਇਹ ਭਜਨ ਅੱਜ ਵੀ ਬੜੇ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੀਰਾ ਦੀ ਭਗਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇਕ ਅਦੁੱਤੀ ਮਿਸਾਲ ਹੈ। ਮੀਰਾ ਦੀ ਪਿਆਰ ਭਰੀ ਨਿਰਮਲ ਸ਼ੁੱਧ ਸ਼ਰਧਾ ਭਗਤੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਇੱਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਉਤਮ ਭਗਤੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਸੱਚੇ ਪ੍ਰੇਮੀ ਬਣਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਪਿਆਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਿਰਜਨਾਆਤਮਕ ਪਾਸੇ ਲਗਾ ਦਿਓ, ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਭਗਤ ਦੇ ਕੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਭਗਤ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ? ਸੱਚਾ ਭਗਤ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਸਭ ਕੁਝ ਮਾਨਵਤਾ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮਾਨਵ ਭਲਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਸੰਸਾਰ ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀਆਂ ਸਜ਼ਾਵਾਂ ਦੇਵੇ, ਤਸੀਹੇ ਦੇਵੇ, ਉਸ ਲਈ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਖੁਸ਼ੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਨੰਦ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤਾਂ ਸਦਾ ਅਨੰਦ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਤਿ ਚਿਤ ਅਨੰਦ ਹੈ ਉਹ ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ, ਉਪਰ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਈਸਾ ਜੀ ਨੂੰ ਸੂਲੀ ਤੇ ਚੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਸਤਿ ਲਈ ਉਹ ਸੂਲੀ ਤੇ ਚੜ੍ਹੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁਸ਼ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸੀ ਕਾਰਣ ਉਹ ਤਾਂ ਸਤਿ ਲਈ ਸੂਲੀ ਤੇ ਚੜ੍ਹਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਸੀ। ਜਿਹੜਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਲਈ ਨਿਸ਼ਠਾ, ਸ਼ਰਧਾ ਰਖਦਾ ਹੈ ਉਹ ਨਿਰਭੈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਪੀੜਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਪੀੜਾ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਸਾਨੂੰ ਤਾਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਬਣਨਾ ਹੈ, ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੀ ਪਿਆਰ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਅੰਦਰ ਆ ਕੇ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਜੀਉਣ, ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਲਈ ਹੀ ਚੇਤਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਮੌਤ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀਆਂ, ਰਿਸ਼ੀਆਂ ਮੁਨੀਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ, ਮੌਤ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀ। ਕੇਵਲ ਪਿਆਰ ਹੀ ਇੱਕ ਐਸੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਮੌਤ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਭੈ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਪਾਸੇ ਲਗਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਦੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਤਾਂ ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਸੇਵਾ ਹੀ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇੱਕ ਗੱਲ ਕਹਿ ਲਵੋ ਇਕ ਗੁਣ ਤਾਂ ਸਭ ਦਾ ਸਾਂਝਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਸਤੇ ਤਹਿ ਕੀਤੇ ਹੋਣ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਰਗ ਲਿਆ ਹੋਵੇ, ਸਾਂਝਾ ਗੁਣ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਨਿਰਸੁਆਰਥੀ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਭ ਕੁਝ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਹੀ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਤਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਹੀ ਜੀਏ ਹਨ। ਈਸਾ ਜੀ ਐਨੇ ਨਿਰਸੁਆਰਥੀ ਸਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੂਲੀ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ

ਨੇ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ, ਮੈਂ ਪੀੜਾ ਵਿੱਚ ਹਾਂ, ਈਸਾ ਜੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਚਾ, ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭੂ ਲਈ ਪਿਆਰ ਐਨਾ ਡੂੰਘਾ ਐਨਾ ਪੂਰਨ ਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੁਲੀ ਦੀ ਕੋਈ ਪਰਵਾਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਮੋਜਿਜ਼ (Moses) ਬੁੱਧ, ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਸਿੱਧ ਪੁਰਸ਼, ਅਵਤਾਰ, ਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿਰਸੁਆਰਥੀ ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਅਵਤਾਰਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ ਕਿ ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਸੱਚਾ ਪਿਆਰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਤਿਆਗ ਹੈ, ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਹਰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ, ਉਤਮ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸੁਆਰਥ ਰਹਿਤ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ। ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਨੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਮੈਂ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ? ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੂਸਰੇ ਖੁਸ਼ ਹਨ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੀ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਫੇਰ ਹਰ ਕੋਈ ਪਿਆਰਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਜੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮਹਾਨ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਸਭ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ ਸਿਆਣੇ ਉਹ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸੁਆਰਥ ਦੇ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।"

ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਲੋਕ ਮਾਨਵਤਾ ਦੇ ਪਿਆਰ ਲਈ ਪੂਰਣ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿਰਸੁਆਰਥੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੀਡਰ ਹਉਮੈਵਾਦ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦੀ ਸੰਪਰਦਾ ਦੇ ਲਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋਏ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਹਉਮੈ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਤੋਂ ਉਹ ਫੇਰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਲੈਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਹੈ, ਉਹ ਕੁਝ ਹੈ ਉਹ ਸੋਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਹਾਂ, ਮੇਰੀ ਹੋਂਦ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਇਕੱਲੇਪਣ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਪੁਸ਼ਟੀ, ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਸਹਾਰਾ ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਲਈ ਗਲ ਘੋਟੇ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਾਨਵਤਾ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਸਭਿਅਤਾ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਤੇ ਕੇਵਲ ਇਕ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਪਿਆਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ। ਪਿਆਰ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਉਹ ਕੇਂਦਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਜੀਵਨ ਕਿਰਨ ਉਦੈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੀਵਨ ਦਾ ਚਾਨਣ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਅਫਸੋਸ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਵਤਾ ਨੇ ਨਾ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਹੈ ਨਾ ਹੀ ਜਾਣਿਆ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਕੀ ਹੈ? ਜੇ ਕਦੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵ ਅੰਦਰ ਕਦੇ ਇੱਕ ਮਜ਼ਹਬ ਹੋਵੇਗਾ ਉਹ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਪਿਆਰ ਹੋਵੇਗਾ ਕੇਵਲ ਵਿਸ਼ਵ ਪਿਆਰ।

ਜਦੋਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦੀ, ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲਾਪ ਦੀ ਤੜਫਨਾ ਹੋਵੇਗੀ, ਵੇਦਨ ਹੋਵੇਗੀ, ਪ੍ਰਬਲ ਇੱਛਾ ਹੋਵੇਗੀ ਓਦੋਂ ਸਾਰੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਪਿਆਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਪਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਬਲ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਔਕੜਾਂ, ਸਾਰੇ ਬੰਧ, ਸਾਰੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਖਤਮ ਕਰਕੇ ਪਿਆਰੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੂਰਣ ਸਮਰਪਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭੂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਆਪਣੀ ਇਲਾਹੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਵਿਸ਼ਮਾਦ ਹੈ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਮਾਨੋ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ, ਅਮਰਫਲ, ਦੇਵ ਫਲ ਸਵਰਗ ਤੋਂ ਵਰਸ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਵਰਸੇਗਾ, ਆਵੇਗਾ; ਇਸ ਲਈ ਕਮਾਈ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਘਾਲਣਾ ਘਾਲਣੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਆਪਾ ਸਮਰਪਣ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੇਵਲ ਅਰਦਾਸ! ਪ੍ਰਭੂ ਮੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ, ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਲੋਚਦਾ ਹਾਂ। ਪ੍ਰਭੂ ਜਗਿਆਸੂ ਦੇ ਅਗਿਆਨ, ਮਾਇਆ ਦਾ ਪੜਦਾ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਨੇ ਆਪ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਤੋੜ ਕੇ ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤਾਂ ਵਾਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਜਗਿਆਸੂ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਲ ਹੈ ਇਹ ਤਾਂ ਜਗਿਆਸੂ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਵਖ ਹੈ, ਇਕੱਲਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਤਾਂ ਉਡੀਕ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਕਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਜੱਫੀ ਪਾਵੇ, ਕਦੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਵਿੱਚ ਲਵੇ, ਜਗਿਆਸੂ ਕੋਈ ਲਾਚਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪ੍ਰਭੂ ਉਸ ਦੀ ਪਿਆਸ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਭ ਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਬਖਸ਼ਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਜੋ ਵੀ ਪਾਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੋੜ ਹੈ ਸੱਚੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ, ਸਥਾਈ ਯਤਨ ਦੀ, ਉਪਰਾਲੇ ਦੀ ਉਹ ਤਾਂ ਉਡੀਕ ਰਿਹਾ ਹੈ।

**ਚਰਨ ਸ਼ਰਨ ਗੁਰ ਏਕ ਪੈਂਡਾ ਜਾਇ ਚਲ
ਸਤਿਗੁਰ ਕੋਟ ਪੈਂਡਾ ਆਗੈ ਹੋਇ ਲੇਤ ਹੈ।**

ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਿੰਤੂ ਪ੍ਰੰਤੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਆਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਕੋਈ ਇਨਾਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕੋਈ ਸੰਦੇਹ, ਸੰਕਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਿਆਰ ਸਦਾ ਹੀ ਧੀਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੱਚਾ ਪਿਆਰ ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਦਾ ਇੱਕ ਬੰਧਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਸ਼ਾਂਤ ਚੁੱਪ ਬੰਧਨ ਜਿਹੜਾ ਕਦੀ ਟੁੱਟ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਅਟੁੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਇੱਕ ਡੂੰਘੀ ਸਮਝ ਸੰਗਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਕੋਈ ਮੁੜ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਤੋਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿਆਰ ਸਦਾ ਹੀ ਨਿਰਸੁਆਰਥੀ ਤੀਰਕੇ ਨਾਲ ਸਮਰਪਣ ਨਾਲ ਦੇਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਆਪਣਾ ਮਨ ਹਿਰਦੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਆਸ ਦੇ ਸਮਰਪਣ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਉਤਮ ਅਨੰਦ ਦਾ ਵਿਸਮਾਦ ਦਾ ਭਾਗੀਦਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਠਾ ਪੂਰੀ ਹੈ ਕੇਵਲ ਉਹ ਲੋਗ ਹੀ ਭਗਤੀ ਮਾਰਗ ਦੀ ਕੀਮਤ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਦੋਣਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ

ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਉਸ ਅੰਦਰ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਤੇ ਹੀ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪੱਥ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਕ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਚਿੰਨ ਹੋਣਾ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਅੰਦਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚਿੰਨ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਈਸਾ ਜੀ, ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ, ਬੁੱਧ ਪੂਜਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਰਮਕਾਂਡ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਮਨ, ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾਂ ਟਿਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਭਗਤੀ ਤਾਂ ਕਰਮਕਾਂਡਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ, ਉਪਰ ਹੈ, ਚਿੰਨਾਂ ਵਰਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ। ਉਹ ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਦੀ ਭਗਤੀ ਹੈ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਅੰਦਰ ਦਾ ਗਿਆਨ ਸੰਚਾਰ। ਇਹ ਗਿਆਨ ਸੰਸਾਰ ਇਹ ਜੋੜ ਇਹ ਏਕਤਾ ਹਰ ਸਮੇਂ ਚਲਦੀ ਹੈ, ਚਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨਹੀਂ। ਇਹੋ ਹੀ ਉਹ ਕਲਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਨਹੀਂ, ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਇਹ ਏਕਤਾ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਹਰ ਕੰਮ ਹਰ ਕਰਮ ਭਗਤੀ ਹੈ, ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਪਿਆਰ ਦਾ ਭਗਤੀ ਦਾ ਸੰਗੀਤ ਹੈ, ਪ੍ਰਭੂ ਅਨੰਦ ਹੈ

ਅਧਿਆਇ ਚੌਥਾ

ਕਰਮ ਯੋਗ

ਕ੍ਰਿਆ ਅਤੇ ਸੁਆਰਥਹੀਣ ਸੇਵਾ ਮਾਰਗ

ਕਰਮ ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਪੂਰਣ ਨਿਆ ਦਾ ਵਾਸਤਵਿਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ, ਉਹ ਵਾਸਤਵਿਕ ਨਿਆਂ ਜਿਹੜਾ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ। ਇਹ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਨਿਯਮ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸੂਖਮ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਅੰਦਰ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਸੂਖਮ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਾ ਤਾਂ ਮਨਮਾਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਕੋਈ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਦੰਡ ਨਿਆਂ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵ ਦਾ ਨਿਯਮ ਹੈ, ਇਹ ਅਟੱਲ ਹੈ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤਕ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਸਫਲਤਾ, ਕਾਮਯਾਬੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਰਮ ਦੇ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਪ੍ਰਾਣੀ ਕਰਮ ਯੋਗ ਦੇ ਅਨੁਆਈ ਹਨ ਕਰਮ ਯੋਗ ਤੇ ਚਲਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ ਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਭਾਵੇਂ ਅਚੇਤ ਹੀ ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲੇ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਰਹਿ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਜਿਹੜੇ ਕਰਮ ਯੋਗ ਦੇ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਪੂਜਾ ਹੀ ਜਾਣ ਕੇ, ਸਮਝ ਕੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ, ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਨਾਲ ਸੁਚੱਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਬੜੇ ਹੀ ਪਿਆਰਪੂਰਵਕ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਰਮ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਬੜੇ ਭੁਲੇਖੇ ਹਨ, ਬੜੇ ਭਰਮ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਝੱਟ ਹੀ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, "ਇਹ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਕਰਮ ਹਨ, ਮੇਰੇ ਕਰਮ ਹੀ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹਨ।" ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਚੰਗੇ ਮਾੜੇ ਕਰਮ ਕਹਿ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਕਰਮ ਸ਼ਬਦ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦੇ "ਕ੍ਰੀ" ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਆਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ "ਕਰਨਾ।" ਹਰ ਘੜੀ ਕਰਮ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕੀਤਾ, ਤੁਸੀਂ ਬਣਾਈ ਹੈ, ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਕਰੋਗੇ, ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਰਹੇ ਹੋ, ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰਖਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਪਿੱਛੇ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਹੁਣ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਕਰੋਗੇ ਇਹ ਸਭ ਕਰਮ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ ਤੋਂ ਮੁਨਕਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇਹਾ ਬੀਜੈ ਸੋ ਲੁਣੈ ਕਰਮਾ ਸੰਦੜਾ ਖੇਤੁ ॥

ਅੰਗ -

੧੩੪

ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਮਜ਼ਹਬ ਕਰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਤਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਸੰਦੇਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਨਾਸਤਿਕ ਲੋਕ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਕਰਮ, ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦਾ ਨਿਯਮ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਅੰਦਰ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਾਰਣ, ਪਰਿਣਾਮ ਇਹ ਜੀਵਨ ਦੇ ਇਕ ਅਨਿੱਖੜਵੇਂ ਸਾਥੀ ਹਨ, ਇਹੋ ਹੀ ਸਿੱਕੇ ਦੋ ਦੋ ਪਾਸੇ ਹਨ, ਕੋਈ ਵੀ ਇਸ ਅਟੱਲ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤਕ ਪ੍ਰਮਾਣ ਤੋਂ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਿਯਮ ਮੰਨਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ, ਸੰਸਾਰ ਉਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਇਹੋ ਜੇਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕੋਈ ਜੀਵ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਨਿਯਮ ਤੋਂ

ਬਾਹਰ ਹੋਵੇ। ਕਰਮ ਵਿਸ਼ਵ ਦਾ ਉਹ ਨਿਯਮ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਟਾਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

ਪਿੱਛੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮ, ਹੁਣ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕਰਮ, ਅੱਗੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੀਰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੀਰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਜਿਹੜਾ ਤੀਰ ਚਲਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਕਰਮ ਹਨ, ਭੂਤ ਕਾਲ ਦੇ ਕਰਮ ਹਨ, ਜਿਹੜਾ ਤੀਰ ਉਸ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਉਹ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਹੁਣ ਦੇ ਕਰਮ ਹਨ, ਵਰਤਮਾਨ ਦੇ ਕਰਮ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਤੀਰ ਉਸ ਦੇ ਤਰਕਸ਼ ਵਿੱਚ ਪਏ ਹਨ, ਤਰਕਸ਼ ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਠ ਤੇ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਤੀਰ ਜਿਹੜੇ ਤਰਕਸ਼ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਉਹ ਤੀਰ ਉਹ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਚਲਾਏਗਾ, ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਕਰਮ ਹਨ, ਉਹ ਕਰਮ ਉਹ ਅਜੇ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਹੜੇ ਕਰਮ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਭੂਤਕਾਲ ਦੇ ਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਨਹੀਨ ਹੋ। ਇਲਾਹੀ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਰੂਹਾਂ ਗਿਆਨ ਦੀ ਅਗਨ ਜਲਾ ਕੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨ ਸਾੜ ਕੇ ਸੁਆਹ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਿਛਲੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਸੁਆਹ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਪਿਛਲੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮ ਸਾੜ ਕੇ ਸੁਆਹ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਫੇਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫਲ ਭੋਗਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਹੁਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਰਮ, ਅੱਗੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਰਮ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਜਿਹੜੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੱਥੋਂ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਣ ਦਿੰਦੇ, ਕੋਈ ਅਵਸਰ ਬੇਅਰਥ ਨਹੀਂ ਗੁਆਉਂਦੇ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਲੈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਕੇਵਲ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਹੀ ਸਮਰਪਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਰਤਮਾਨ ਹੀ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਵਰਤਮਾਨ ਹੀ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਸਿਰਜਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਇਕ ਪਲ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਪਲ ਇੱਕ ਘੜੀ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਘੜੀ ਵਿੱਚ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਹਰ ਘੜੀ ਸੋਹਣੀ ਸੁਚੱਜੀ ਬਣਾ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਇਕ ਸੋਹਣਾ ਰਾਗ ਇਕ ਸੋਹਣੀ ਕਵਿਤਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ, ਆਪਣਾ ਭਵਿੱਖ ਸੋਹਣਾ ਸਿਰਜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਵਰਤਮਾਨ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਸੋਹਣਾ ਭਵਿੱਖ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਭੂਤਕਾਲ ਤੇ ਚਿੰਤਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਪਿਛੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮਾਂ, ਸੋਚ ਕੇ ਸਮਾਂ, ਸਕਤੀ, ਵਿਅਰਥ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜਿਹੜੇ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਿਛੋਕੜ ਤੇ ਸੋਚਣਾ ਵਿਅਰਥ, ਹੋ ਹੋ ਗਿਆ ਸੋ ਹੋ ਗਿਆ, ਹੁਣ ਤੋਂ ਵਰਤਮਾਨ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਲੈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਵਰਤਮਾਨ ਨੂੰ ਸੋਹਣਾ, ਸੋਭਨੀਕ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਨਾਲ ਹੀ ਸੋਹਣੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਨੀਂਹ ਵੀ ਰੱਖ ਲੈਂਦੇ

ਹਨ। ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਨਤਾਰਕ ਹੈ, ਭਾਵ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਸਭ ਕੁਝ ਸਾਫ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਭੂਤਕਾਲ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਰੱਖਣੀਆਂ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕੇ ਪਿੱਛੇ ਦੇਖਦੇ ਰਹਿਣਾ ਕੇਵਲ ਸਮਾਂ ਹੀ ਬੇਅਰਥ ਨਹੀਂ ਗੁਆਉਣ, ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਖੈ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਪਿੱਛਾ ਕਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮੁੜ ਸਕਦਾ, ਕਦੀ ਵੀ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ, ਹਾਂ ਭੂਤ ਕਾਲ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪਈਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਇਥੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਵਿੱਖ ਸੁਆਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣਾ ਵਰਤਮਾਨ, ਆਪਣਾ ਭਵਿੱਖ ਸੁਆਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭੂਤਕਾਲ ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਦਾ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਪਿੱਛੇ ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਨੇ ਕੁਝ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ।

ਕਰਮ ਯੋਗ ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਦੇ ਉਸ ਭਾਗ ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਭਾਵ ਤੁਹਾਡਾ ਵਰਤਮਾਨ। ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੇ ਕਿਵੇਂ ਜਾਂਚੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਹੀ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਹੋਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗ੍ਰੂਤ ਹੋਣਾ, ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਆਪਣੇ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਰੂਪੀ ਖਰੜੇ ਦੇ ਦੋ ਅਧਿਆਇ ਗੁਆਚੇ ਹੋਏ ਹਨ ਪਰ ਸਿਆਣੇ ਲੋਕ ਵਰਤਮਾਨ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ, ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਗੁਆਚੇ ਹੋਏ ਅਧਿਆਇ ਦਾ ਜੋੜ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਕਿੱਥੋਂ ਆਇਆ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਕਿਉਂ ਆਇਆ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਵਾਂਗਾ? ਇਹ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਲਈ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਏਸ ਮਾਰਗ ਦੇ ਪਾਂਧੀ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਮਾਰਗ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਚੇਤਨ ਹੋ ਕੇ ਜਾਂ ਅਚੇਤ ਹੀ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਮਾਰਗ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਮੁਕਤ ਤੋਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਸਭ ਦੀ ਹੈ, ਖੁਸ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਅਨੰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਸਭ ਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਸਕਾਰ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚਣੀ, ਕਰਨੀ, ਕਥਨੀ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਦੀਆਂ ਹਨ ਇਹ ਜੜ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਅੰਦਰ ਦਬੀਆਂ ਪਈਆਂ ਹਨ, ਅਚੇਤ ਮਨ ਇਕ ਗੁਦਾਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਥੇ ਸਭ ਕੁਝ ਜਮ੍ਹਾਂ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਖਾਣ ਜੁਗਤ ਹੈ ਤਕਨੀਕ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਚੇਤਨ ਮਨ ਅਚੇਤ ਮਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਰਤਮਾਨ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ, ਸਮਝ ਕੇ ਅਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਭਾਵ, ਭੂਤਕਾਲ ਦੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਜਿਵੇਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦੋ ਪਹਿਲੂ ਹਨ; ਅੰਦਰ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਾਹਰ ਦਾ ਜੀਵਨ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਵੀ ਦੋ ਪਹਿਲੂ ਹਨ; ਉਹ ਕਰਮ ਜਿਹੜੇ ਕੇਵਲ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਦੂਸਰੇ ਉਹ ਕਰਮ ਜਿਹੜੇ ਬਾਹਰ ਦੇ

ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਿਯਮ ਇਹ ਹੈ ਜੇ ਕੋਈ ਕੁਛ ਵੀ ਕਰੇਗਾ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਦਾ ਫਲ ਤਾਂ ਮਿਲੇਗਾ ਹੀ ਮਿਲੇਗਾ। ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਉਹ ਕਰਦਾ ਹੈ ਦੇਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਉਸ ਨੇ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਫਲ ਉਸ ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਬ ਦਾ ਬੀਜ ਬੀਜਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸੋਬ ਦਾ ਹੀ ਫਲ ਲਗੇਗਾ, ਹੋਰ ਕੋਈ ਫਲ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲਗ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕੰਮ, ਉਹ ਕ੍ਰਿਆ ਉਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਦਰ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਬੀਜ ਪੈ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਬੀਜ ਬੀਜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਰੁਖ ਬਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੀਜ ਬੀਜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਫੁੱਲ, ਫਲ ਲਗਣ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਬੀਜ ਬੀਜਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜਾਣਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਜਿਹੜਾ ਇੱਕ ਸੂਖਮ ਸੰਸਾਰ ਹੈ। ਇਹੋ ਹੀ ਨਿਯਮ ਮਨੁੱਖਾਂ ਲਈ ਲਾਗੂ ਹੈ। ਜੇ ਵੀ ਕੁਝ ਮਨੁੱਖ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਕਥਨੀ, ਕਰਨੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਬੀਜ ਸਾਰੂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਜਿਹੜੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਰਮ ਕਰਨਾ ਪ੍ਰੇਰਦੀ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦਾ ਬੀਜ ਹੈ, ਇੱਛਾਵਾਂ, ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ। ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਰਚਨਾਤਮਕ ਕਲਾ ਦੇ ਬੀਜ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਬੁੱਧੀ ਪਏ ਹਨ। ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਕਲਪਨਾ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੇਅਰਥ ਨਕਾਰੇ ਕਲਪਨਾ ਦੇ ਬੀਜ ਪਏ ਹਨ। ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਕਲਪਨਾ, ਨਿਰਾਰਥਕ ਕਲਪਨਾ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਤਰੰਗਾਂ, ਸੰਕੇਤ, ਪ੍ਰਤੀਕ, ਚਿੰਨ, ਵਿਚਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦਾ ਜਨਮ ਦਾਤਾ ਇੱਕੋ ਹੀ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਇੱਛਾਵਾਂ। ਇੱਛਾਵਾਂ ਸੋਚ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਨ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਅੰਦਰੋਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਇੱਛਾਵਾਂ ਪ੍ਰੇਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਫੇਰ ਜੇ ਫਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੋਰ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਹੋਰ ਕਰੋ ਹੋਰ ਕਰੋ। ਭਾਵ ਅੰਦਰ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕ੍ਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬੜੇ ਸੂਖਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਦਾ ਕਾਰਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਹੀ ਬਾਹਰ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ ਉਹ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਥਾਂ ਚਲੇ ਜਾਓ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲਦੇ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਜਾਓ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਦਰ, ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਾ ਤਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਅੰਦਰ ਹੁਣ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਫੇਰ ਵੀ ਚਲਦਾ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ ਉਸ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਪਾਓਗੇ, ਉਹ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਸੋਚੋਗੇ ਨਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਬੋਲੋਗੇ ਨਹੀਂ। ਠੀਕ ਸੋਚੋਗੇ ਨਹੀਂ ਠੀਕ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ ਕਦੀ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਫਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ, ਜੀਵਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਦੀ ਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੋਚੋ ਠੀਕ, ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਚੋ, ਚੰਗਾ ਸੋਚੋ, ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕੇ ਠੀਕ ਸੋਚੋ। ਕਰਮ

ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਉਹ ਸੋਚ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਕਥਨੀ ਕਰਨੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਸੋਚ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਥਨੀ ਕਰਨੀ ਸੋਚ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ।

ਇਕ ਪੱਤਾ ਦਰਖਤ ਦਾ, ਹਵਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਕਦੀ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਉਡਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਦੀ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਆਕਾਰ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਦੂਰ ਤਕ ਅਕਾਸ਼ ਨੂੰ ਛੋਂਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਉਹ ਪੱਤਾ ਕੋਈ, ਕੋਈ ਕਰਮ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਉਸ ਕਰਮ ਦਾ ਫਲ ਕੌਣ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਕੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਪੱਤੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ? ਜਿਵੇਂ ਪੱਤੇ ਨੂੰ ਹਵਾ ਜਿੱਥੇ ਚਾਹੇ, ਜਿਵੇਂ ਚਾਹੇ ਉਡਾ ਕੇ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਨਹੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਜੀਉਂਦਾ ਜਾਗਦਾ ਹੈ? ਉਹ ਇਕ ਰੁੱਖ ਤੋਂ ਟੁੱਟੇ ਪੱਤੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨਿਰਜੀਵ ਨਹੀਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕਰਮ ਹੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿਰਜੀਵ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਦਿਸਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਉਸ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਉਸ ਦਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਉਸ ਲਈ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਉਸ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ, ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਫੇਰ ਉਹ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣ। ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਪਸ਼ੂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅੰਤਰ ਹੈ, ਹਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਭਾਵੇਂ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਭੁੱਖ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸਤਾਉਂਦੀ ਹੈ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਵੀ ਪਸ਼ੂ ਨੂੰ ਵੀ। ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਭੁੱਖ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੈ ਮਨੁੱਖ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਲੂਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਨਵਰ ਮਨੁੱਖ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਸ਼ੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅੰਤਰ ਸਿਰਫ ਐਨਾ ਹੈ ਕਿ ਪਸ਼ੂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕ੍ਰਿਆ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਹੱਥ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕ੍ਰਿਆ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਉੱਤਮ ਹੈ ਸ਼੍ਰੇਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਜੋ ਚਾਹੁੰਦੇ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹੋ ਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਸਾਰੇ ਮਾਰਗ ਇੱਕ ਗੱਲ ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉਸ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹੈ ਸਵੈ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ। ਸਵੈ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਪੱਥ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਕ ਹੋਣਾ, ਆਪਣੀ ਸੋਚਣੀ, ਕਥਨੀ ਕਰਨੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਮੋੜ ਕੇ ਲੈ ਜਾਣਾ ਇਹ ਸਿੱਖ ਲੈਣਾ ਕਿ ਕੀ ਬੋਲਣਾ ਹੈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿੱਥੇ ਕਹਿਣਾ ਹੈ, ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਕਦੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਇਹ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਹੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ, ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਮਨ ਖਿੰਡਿਆ ਨਾ ਰਹੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਸਵੈ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਓ, ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਓ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਬੂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਰਪਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਜਿਥੇ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਨੁੱਖ ਕੋਲ

ਬੁੱਧੀ ਹੈ, ਇੱਛਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੁੰਦਿਆਂ ਲੋਕ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਕੁਝ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਤਾਂ ਕਰਨਾ ਹੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਹਿ ਦੇਵੇ ਉਹ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ, ਪਰ ਉਹ ਸੋਚ ਤਾਂ ਰਿਹਾ ਹੀ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਇਹ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਕੁਝ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕ ਸਕਿੰਟ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ। ਮਨੁੱਖ ਜੋ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਭਾਵੇਂ ਕਈ ਨਕਾਰੇ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਬੋਲਣਾ ਕੁਝ ਕਰਨਾ, ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਦਾ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਅਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਇਸ਼ਾਰੇ, ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਸੋਚਣੀ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਸੰਕੇਤ ਸੋਚਣ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ ਜੋ ਕਰਦੇ ਹੋ ਸੋਚ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੰਕੇਤ ਇਸ਼ਾਰੇ ਦੇਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਮੈਂ ਫੇਰ ਵੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਕਦੇ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਕਰਣੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਕਾਰਣ ਕੇਵਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਧਨ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸੀਮਤ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਭਿਵਿਅਕਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹਨ। ਦੂਸਰੀ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਰਮ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਅਗਲੀ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਰਮ ਦਾ ਫਲ ਵੀ ਮਿਲਣਾ ਹੀ ਮਿਲਣਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਭਾਵੇਂ ਨਾ ਚਾਹੋ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਡੀਊਟੀਆਂ ਲਈਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਬੰਧਨ ਹੈ, ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ, ਡੀਊਟੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਵੇ। ਆਪਣੀਆਂ ਡੀਊਟੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਉਲਝਣਾਂ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ ਇਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਕੇਵਲ ਆਮ ਆਦਮੀਆਂ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਇਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਲੀਡਰਾਂ ਨੂੰ ਹਨ ਹੋਰ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਮਾਜ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਸਥਾਨ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ, ਫਰਜ਼, ਡੀਊਟੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੀ ਰੁਚੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬੰਦੇ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ, ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਾਜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਡੀਊਟੀਆਂ ਸਾਡੀ ਬਚਨ ਬੰਧਨ ਸਾਂਝੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਸਾਂਝੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਤੇ ਸਾਂਝੀ ਬਿਰਤੀਆਂ ਤੇ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਇੱਕ ਬੰਦੇ ਦੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਤੇ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਹੁੰਦੇ ਵੀ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਡੀਊਟੀ ਆਪਣੇ ਲਈ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਨਹੀਂ।

ਹਰ ਇੱਕ ਦੇ ਕਰਤੱਵ ਡੀਊਟੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਡੀਊਟੀਆਂ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜੇ ਇਹ ਡੀਊਟੀਆਂ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਨਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਮਨੁੱਖ ਅਧੁਰਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਮਨੁੱਖ ਨਾ-ਖੁਸ਼ ਵੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਡੀਊਟੀ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚਨ ਬੰਧਨ ਹੈ, ਇਹ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਆਪ ਚੁਣਦੇ ਹਾਂ ਕਰਮ ਕਰਨਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਨਿਯਮ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਕਰਮ ਦੋਨਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕਰਮ ਕਰਨਾ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਡੀਊਟੀ ਕਰਨਾ ਹੀ ਕਰਮ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਡੀਊਟੀ ਕਰਨੀ ਸਿੱਖ ਲਈ ਹੈ ਉਹ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਬਚਨ ਬੰਧਨ ਪੂਰੇ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਡੂੰਘਾ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਫਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਕਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਕ ਦੰਪਤੀ ਘਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਫੇਰ ਇਕ ਦਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਰਨੀਚਰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਦਰੀਆਂ ਗਲੀਚੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ, ਉਹ ਸਮਝ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਕੰਮ ਇੱਕ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਲਾਈਨ ਲੱਗੀ ਪਈ ਹੈ। ਫੇਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾਵੇ ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਰਹੱਸਮਈ ਗੱਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਖੁਲ੍ਹਦੀਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਾਰਣ ਲੋਕ ਸੰਸਾਰ ਅੰਦਰ ਐਨੇ ਉਲਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਐਨੇ ਲਿਪਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਨਾ ਤਾਂ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਰੁਝਾਅ। ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰੇ ਆਪਣੀ ਸਮਰਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰੇ ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਦਿਆਂ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੇ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਰੌਚਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜਕਲ੍ਹ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਪਦਾਰਥ, ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਬੰਧ ਹੀ ਐਨੇ ਰੁਝਾਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ, ਸੋਚ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਜਦੋਂ ਦੋ ਸਿਆਣੇ ਵਿਆਹ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਫੇਰ ਬਜਾਏ ਏਸ ਦੇ ਕਿ ਉਹ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ, ਪਿਆਰ ਕਰਨ, ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਸੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਉਹ ਤਾਂ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਤੇ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੁਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਆਹਉਤਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਬੰਧ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਦੋ ਲੋਕ ਐਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਬੰਧ ਜੋੜਦੇ ਹਨ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਿਆਰ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਪਤਨੀ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ੨੫ ਸਾਲ ਤਕ ਰਿਝਾ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕੇ ਤਾਂ ਪਤੀ ਬੜੇ ਮਾਣ ਨਾਲ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਉੱਤਮ ਹੈ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਯੋਗ ਹੈ ਪਰ ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਉਸ ਨੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ। ਪਤਨੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਘਰ

ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹੀ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਬੱਚਾ ਹੀ ਹਰ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸਬੰਧ ਤਾਂ ਜਾਣਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਬੱਚੇ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਚੁਣਿਆ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁਣਿਆ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਬੜੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਪਰ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਵੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮੱਧਭਾਗ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਕਾਰਣ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਡੀਊਟੀਆਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੁਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀ ਖੋਜ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਦੋ ਲੋਕ ਦੋ ਜੀਵਨ ਮਿਲ ਕੇ ਚੱਲਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਰਸਤੇ ਦੇ ਸਾਥੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸਬੰਧ ਬਹੁਤ ਫਲਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣੋ। ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਚਮਕ ਦਮਕ, ਲੋਭ ਲਾਲਚ, ਮਾਇਆ ਜਾਲ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਪਤ ਹੋਣਾ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਡੀਊਟੀ ਕਰਨੀ

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲੋਕ ਡੀਊਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਡੀਊਟੀ ਵਿੱਚ ਉਲਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਤਾਂ ਉਹ ਡੀਊਟੀ ਕਰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਪਰ ਉਹ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਦਵੰਦ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨਾਲ ਅਚੇਤ ਮਨ ਤੇ ਬੋਝ ਹੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕੋਈ ਵੀ ਕਰਮ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਸੇ ਦਬਾਅ ਥੱਲੇ ਆ ਕੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਸ਼ੀਅਤ ਤੇ ਬਾਹਰੋਂ, ਉਪਰੋਂ ਹੀ ਕੁਝ ਥੋਪਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਸ਼ੀਅਤ ਬਿਲਕੁਲ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਚੇ, ਈਮਾਨਦਾਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਸੁਭਾਅ ਅੰਦਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣਾ ਕਰਤੱਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਹ ਡੀਊਟੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਗੱਲ ਤਾਂ ਪਰਤੱਖ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਨਾ ਕਿਤੇ ਗਲਤੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਡੀਊਟੀਆਂ ਕਰਦਿਆਂ ਉਹ ਗੁਲਾਮ ਬਣ ਗਏ ਹਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਡੀਊਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਉਹ ਡੀਊਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਉਹ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਹਨ ਉਹ ਵੀ ਦੁਖੀ ਹਨ। ਡੀਊਟੀ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਡੀਊਟੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਸੋ ਤੁਸੀਂ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੋ। ਡੀਊਟੀ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਡੀਊਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਉਸ ਦਾ ਅੰਦਰ ਵੰਗਾਰਦਾ

ਹੈ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਖਿਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰੇ। ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਤੇ ਜਾਣਾ, ਤਲਾਕ ਲੈਣਾ, ਸੰਨਿਆਸ ਲੈਣਾ ਆਪਣੀਆਂ ਡੀਊਟੀਆਂ ਉਸ ਦੇ ਦਵੰਦ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਮੱਸਿਆ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਹੈ, ਨਿਰਲੇਪ ਹੋ ਕੇ ਡੀਊਟੀ ਕਰਨ ਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ ਜੀਵਨ ਅਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ ਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਸੁਖ ਦੀ ਆਸ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਲਈ, ਬੱਚੇ ਲਈ, ਭਰਾ ਲਈ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੀ ਕੁਝ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਪਣੇ ਲਈ ਹੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਦੂਸਰੇ ਵੀ ਉਸ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨਗੇ ਹੀ। ਹਰ ਕੋਈ ਗਲਤੀਆਂ ਹੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਡੀਊਟੀ ਕਰਨਾ ਜਾਣਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪਿਆਰ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਮੈਂ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਪਰ ਜੇ ਸੱਚੀ ਉਹ ਸਭ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦਵੰਦ ਹੋਵੇ ਹੀ ਨਾ। ਦਵੰਦ ਪੁੰਦਲੇ ਮਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਾਣ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਜਿਹੜੇ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਉਹ ਕਦੀ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਸੋ ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਉਹ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡੀਊਟੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋਵੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਭਾਵ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸੁਆਥ ਹੋ ਕੇ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਆਸ ਕੋਈ ਉਮੀਦ ਰੱਖ ਕੇ ਡੀਊਟੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਿਆਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਆਸ ਉਹ ਉਮੀਦ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ। ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਸੁਆਰਥੀ ਹੋਣਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਮਨਵਾਉਣਾ ਚਾਹੇਗਾ, ਥੋਪਣਾ ਚਾਹੇਗਾ। ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਸਲਾਹਾਂ ਦਾ ਭਰਿਆ ਪਿਆ ਹੈ, ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ ਹਰ ਕੋਈ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਕਰੋ, ਉਹ ਕਰੋ ਐਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ, ਓਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ, ਏਥੇ ਕੇਵਲ ਤੇ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਰਾਹ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਨਿਰਲਿਪਤ ਹੋ ਕੇ ਡੀਊਟੀ ਇਕ ਰਾਹ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਨਿਰਲਿਪਤ ਹੋ ਡੀਊਟੀ ਕਰਨੀ। ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਕਿਉਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਬੱਚਾ ਕਦੀ ਵੀ ਉਹ ਪੁਸਤਕ ਪੜ੍ਹਨੀ ਨਹੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰੇਗਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਔਖੇ ਸ਼ਬਦ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਅਧਿਆਪਤਕ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਪਾਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰੇ, ਬੱਚਾ ਕਹੇਗਾ ਇਹ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਏਵੇਂ ਹੀ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਲਾਭ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਲੱਭਦਾ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਮੈਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ, ਉਹ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਉਹ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਹੀ ਰਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕੋਈ ਔਖਿਆਈ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਣਜਾਣੇ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਆਦਤ ਅਸੀਂ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਪਾ ਲਈ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ ਹਾਂ, ਅਣਜਾਣੇ ਦਾ ਸਾਮਣਾ

ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਵੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਤੋਂ ਉਹ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ। ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋਣਾ, ਅਣਜਾਣੇ ਤੋਂ ਭੈਭੀਤ ਹੋਣਾ, ਡਰਨਾ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਸੰਤਾਪ ਹਨ। ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋਣਾ, ਭੈ-ਭੀਤ ਹੋਣਾ, ਡਰਨਾ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵੈਰੀ ਹਨ, ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਵੈਰੀ ਹਨ। ਡਰ ਸਾਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਡਰ ਨਹੀਂ। ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਕਰੋ, ਮੈਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰੋਗੇ ਫੇਰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ। ਸਾਨੂੰ ਡੀਊਟੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਡੀਊਟੀ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਡੀਊਟੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ। ਡੀਊਟੀ ਲਈ ਹੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਅਤਿ ਆਵਸ਼ਕ ਹੈ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

ਅੱਜ ਦੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦਵੰਦ ਸਾਰੇ ਹੀ ਸੰਘਰਸ਼, ਵਿਰੋਧ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਵਕਤ ਇਹ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਹੈ ਪਰ ਮੈਂ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਅੰਦਰੋਂ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਕਾਰਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤਾਂ ਇੱਕੋ ਗੱਲ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ, ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ। ਉਸ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਮੈਂ ਕੁਝ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਪਰ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਗਲਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਬਹੁਤ ਭੈੜਾ ਮਨੁੱਖ ਹਾਂ। ਉਹ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਨਖੇਦੀ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹੀ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਨਖੇਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਨਖੇਦੀ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਕੋਈ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੰਨਦਾ ਤਾਂ ਰਹੇ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਛ ਨਾ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਇੱਕ ਲਾ-ਇਲਾਜ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣ ਜਾਏਗਾ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਨਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਨਾ ਕੋਈ ਚਿਕਿਤਸਕ, ਨਾ ਕੋਈ ਜੋਗੀ, ਨਾ ਕੋਈ ਸੁਆਮੀ, ਨਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਚਾਰਕ, ਕੋਈ ਵੀ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਅੱਜ ਲੋਕੀ ਆਪਣੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਤੰਗ ਹਨ, ਵਧੇਰੇ ਦੁਖੀ ਹਨ, ਸੰਤਾਪੇ ਪਏ ਹਨ, ਆਪਣੀਆਂ ਲਗਾਈਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਦੁਖੀ ਹਨ। ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਦੁੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹਨ, ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉਠਦਾ ਹੈ ਲੋਕ ਕਿਉਂ ਐਨੇ ਉਦਾਸ ਹਨ, ਕਿਉਂ ਐਨੇ ਦੁਖੀ ਹਨ? ਉਤਰ ਹੈ ਉਹ ਉਦਾਸ ਹਨ ਕਿਉਂ ਐਨੇ ਦੁਖੀ ਹਨ? ਉੱਤਰ ਹੈ, ਉਹ ਉਦਾਸ ਹਨ ਕਿਉਂ ਐਨੇ ਦੁਖੀ ਹਨ? ਉੱਤਰ ਹੈ ਉਹ ਉਦਾਸ ਤੇ ਦੁਖੀ ਮੁਰਝਾਏ ਹੋਏ ਏਸ ਕਰਕੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੋਚਣੀ ਹੀ ਨਖੇਦੀ ਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚਣੀ ਨਖੇਦੀ ਦੀ ਹੈ, ਸੁਆਰਥੀ ਹੈ, ਫਲ ਰਹਿਤ ਹੈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸੋਚਣੀ ਸਾਫ ਸੁਥਰੀ ਰੱਖਣੀ, ਡੀਊਟੀ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਰਨੀ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ, ਆਪਣੇ ਕਰੱਤਵ, ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਪਾ ਕੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਦਬਾਅ ਦੀ ਹਰ ਤਣਾਓ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਅੱਜ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਚਾਓ, ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਣਾਓ, ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖਿੱਚੋਤਾਣ ਵਿੱਚ ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰਮ, ਕੀ ਕੰਮ, ਕੀ ਡੀਊਟੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਖਿੱਚੋਤਾਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਨੋਵਿਰਤੀ ਕਰਕੇ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਮਨੋਵਿਰਤੀ ਉਸ ਦੇ ਪੂਰੇ ਜੀਵਨ ਵਲ ਹੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਡੀਊਟੀ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਪਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚਣੀ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਰਨੀ ਵਿੱਚ ਸਦਾ ਹੀ ਦਵੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਥਨੀ ਤੇ ਕਰਨੀ ਸਦਾ ਹੀ ਵਿਪਰੀਤ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖਿੱਚੋਤਾਣ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰ ਦਵੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇਹੋ ਹੀ ਬੋਝ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਤੇ ਭਾਰ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਅੰਦਰ ਹਰ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਉਹ ਸੋਚਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਡੀਊਟੀ ਆਪਣੇ ਲਈ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ

ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਡੀਊਟੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਹਿਲੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਜੀ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਡੀਊਟੀਆਂ, ਦੂਸਰੀਆਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਡੀਊਟੀਆਂ। ਆਪਣੀ ਕਾਇਆ ਸੋਧਣੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਡੀਊਟੀ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਕੰਮ, ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਤਾਂ ਹੋਣੀ ਹੀ ਹੈ, ਕਰਨੀ ਹੀ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕੋਈ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਨਾ ਹੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਅਹਿਸਾਨ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਹੈ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਲਈ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਲ ਡੀਊਟੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਤਾਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ।

ਦੂਸਰੀਆਂ ਡੀਊਟੀਆਂ ਵੀ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਡੀਊਟੀਆਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਆ ਜਾਏ, ਮੈਂ ਐਨਾ ਸ਼ਕਤੀਸਾਲ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਰ ਉਸ ਲਈ ਇਹ ਕਰਨਾ ਇਹ ਮੇਰੀ ਡੀਊਟੀ ਹੈ, ਇਹ ਗੱਲ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਈਸਾ ਜੀ ਵਲੋਂ ਨਹੀਂ, ਮੌਜਿਜ਼ ਵਲੋਂ ਨਹੀਂ, ਬੁੱਧ ਵਲੋਂ ਨਹੀਂ, ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਵਲੋਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਮੇਰੀ ਡੀਊਟੀ ਦੀ ਹੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਰਮ ਦਾ ਹੀ

ਨਿਯਮ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕੰਮ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਕਿਉਂ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹਾਂ? ਸਾਡੇ ਹੱਥ ਸਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਕਿਉਂ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਪੇਟ ਭਰਨਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਸਿਖਦੇ ਹਾਂ, ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਕਮਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਪੇਟ ਭਰ ਸਕੀਏ। ਮੂੰਹ ਜਿਗਰ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਗਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਭਾਗਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਪੂਰੀ ਹੋਂਦ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮੂੰਹ ਕਹੇ ਮੈਂ ਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਜਾਵਾਂ, ਮੈਂ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਫੇਰ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਬਿਲਕੁਲ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਹੈ, ਸਮਾਜ ਨਾਲ ਹੈ, ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਨਾਲ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ ਪੂਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦਾ ਨਿਯਮ ਹੈ। ਇਕ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤਕ ਨਿਯਮ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਹੱਥ ਪੈਰ ਮੂੰਹ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਮੂੰਹ ਜਿਗਰ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਭਾਗਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਪੂਰੀ ਹੋਂਦ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਕਰਮ ਯੋਗ ਦਾ ਮਾਰਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸੰਸਾਰ ਅੰਦਰ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹਨ, ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ ਜਿਸ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ, ਨੌਕਰੀ ਹੈ। ਉਸ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਸਿਖਣਾ ਹੈ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਨਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਛ ਵੀ ਉਹ ਕਹੇਗਾ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਉੱਤੇ ਪਵੇਗਾ ਹੀ। ਬਾਹਰੀ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ, ਸੋ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ, ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਕਲਾ ਹੈ। ਅਜੇ ਤਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨੇ ਇਹ ਗੱਲ ਪੂਰਣ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣੀ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਫਰਕ ਹੈ, ਅਲੱਗ ਹੈ, ਸੋਚਣੀ ਫਰਕ ਹੈ, ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਫਰਕ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਸਿਮਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਇਕ ਪ੍ਰੇਖਕ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕੇਵਲ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚਦੇ ਹਨ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਇੱਕ ਬੜੇ ਚੰਗੇ ਨਿਰਣਾਇਕ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਰੈਫਰੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕਰਮ, ਕੰਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਖੇਧੀ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਲੋਕ ਨਾ ਤਾਂ ਕਦੀ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰੇਖਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਹੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਹੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਕਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਦੂਸਰੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਓਬਜ਼ਰਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਹ ਵੀ ਪ੍ਰੇਖਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਸਬੰਧ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਮ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣੇ ਹੋਣਗੇ, ਕਰਮ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਸੰਗ ਅੰਦਰ ਕਰਮ ਦਾ ਅਰਥ ਕੇਵਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੇਵਲ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ,

ਕੋਈ ਵੀ ਕਰਮ ਨਹੀਂ, ਜੋ ਕੁਛ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰੋ ਉਹ ਨਹੀਂ। ਕਰਮ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਉਹ ਕੰਮ ਜਿਹੜਾ ਕਿਸੇ ਲਈ ਕੋਈ ਰੋਕ ਨਾ ਬਣੇ, ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਬਣੇ। ਇਥੇ ਕਰਮ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਆਪਣੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ, ਆਪਣੇ ਕੰਮ, ਆਪਣੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਕੰਮ। ਜੀਵਨ ਇੱਕ ਸਾਂਝ ਹੈ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ, ਸਬੰਧ ਹੈ, ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ, ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਮਨੋਰਥ ਭਰੀ, ਇੱਕ ਉਦੇਸ਼ ਭਰੀ ਗੱਲਬਾਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਡੀਊਟੀ ਹੈ। ਲੋੜ ਹੈ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰੇਖਣ ਕਰਨ ਦੀ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੀ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਪ੍ਰੇਖਣ ਦੀ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਜ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਸੰਸਾਰਕ ਵਸਤੂਆਂ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ -

ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ ਕਰਨੀ ਸਿੱਖ ਵੀ ਲਈ ਹੋਵੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਡੀਊਟੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਹਰ ਕਰਮ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੈ ਹਰ ਕੰਮ ਦਾ ਫਲ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲ ਮਿਲਦਾ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਰਮ ਫਲ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਇੱਕ ਨਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਚੱਕਰ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਸ ਕਰਮ-ਫਲ-ਕਰਮ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਨੇ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਪੁਸਤਕਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹੀਆਂ, ਕੋਈ ਕਲਪਨਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਕੋਈ ਸੋਚ ਨਹੀਂ ਲਗਾਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜੋ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਨਿਜੀ ਅਨੁਭਵ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਅੰਦਰ ਉਤਾਰ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਮੰਤਰ ਹੈ, ਉਹ ਉਤਮ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਹੇ ਮਨੁੱਖ! ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਤੇਰੇ ਲਈ ਹਨ, ਤੇਰੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਵੀ ਤੇਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੂੰ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈਂ ਪਰ ਤੇਰੀ ਕੋਈ ਮਲਕੀਅਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀਆਂ ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਇਹ ਸਿੱਖਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ। ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਸਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਤੇਰਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੇਰਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦਸਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਤੇਰੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਦਾ ਸੁਖ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਝੂਠੇ ਮਾਣ, ਝੂਠੇ ਅਹੰਕਾਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਮੇਰਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਸੰਸਾਰ ਤਾਂ ਚਲਾਇਮਾਨ ਹੈ ਇਥੇ ਤਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਮੋਹ ਪਾ ਲੈਣਾ ਤਾਂ ਇੱਕ ਮੂਰਖਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਸਭ ਕੁਝ ਸਾਡੇ ਲਈ ਹੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਖ ਮਾਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਸਾਡੀ ਮਲਕੀਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਹ ਸਾਡੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਬਹੁਤ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੇ, ਇਸ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜੀਏ, ਮਨੁੱਖ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਣ ਲਈ, ਕਰਨ ਲਈ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਚਲਾਇਮਾਨ ਹੋਣਾ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਸਮਝ ਲਵੇ, ਜਾਣ ਜਾਏ, ਸੰਸਾਰ ਮਾਇਆ ਜਾਲ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਚੇਤਨ ਬਿੰਦੂ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਸ਼ਕਤੀ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਰਮ ਯੋਗ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਰਖਣੇ, ਦੋਨੋਂ ਰੋਲ ਕਰਨੇ, ਅਤਿ ਅਵਸ਼ਕ ਹਨ, ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ, ਅਨੰਦ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨਾ ਏਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਤੋਂ ਹੋਣਾ ਹੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਅੰਦਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸਦਾ ਹੀ ਚੇਤਨ ਬਿੰਦੂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਰਮ ਯੋਗ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਦਿਆਂ ਇਹ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਰੋਲ ਖੁਸ਼ੀ-ਖੁਸ਼ੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਬੀਜ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਨ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣੀ ਸੌਖੀ ਹੈ ਉਹ ਤਾਂ ਅਜੇ ਖਿੜ ਰਹੇ ਫੁੱਲ ਹਨ, ਨਰਮ ਸ਼ਾਖਾ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਮੋੜੋਗੇ ਮੁੜ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਵੱਡੇ ਬੂਟੇ ਨੂੰ ਮੋੜਨਾ ਤਾਂ ਔਖਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਅਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਔਖਾ ਹੈ, ਏਸੇ ਕਰਕੇ ਬੁਢਾਪਾ ਤਾਂ ਮੂਰਖਤਾ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸਣ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਮੁੱਢ ਹੈ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜੋ ਬਣਾ ਦਿਓ ਉਹ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾੜੇ ਭਾਗਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਸਿੱਖਿਅਕ ਸਾਰੇ ਹੀ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਹਉਮੈ ਭਰਪੂਰ ਤੇ ਵਖਰਾ, ਇਕੱਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਬੱਚਾ ਇਕੱਲਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਜਿਹੜੀ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਅਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿਆਂਗੇ, ਅਸੀਂ ਬੱਚੇ ਕੋਲੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਾਂ ਪਿਓ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਵਿਹਾਰ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹੀ ਸੁਆਰਥੀ ਹਨ, ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਨਿਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਵੱਡਾ ਹੋ ਕੇ ਜੇ ਉਹ ਯੋਗ ਦੀ ਗੋਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਨਿਸੁਆਰਥੀ ਬਣੇ, ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਬਣੇ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰਕ ਸੁਆਰਥੀ ਹੋਣ ਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਾਡੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਬਚਨ, ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, child is father of man. ਸੋ ਜੇ ਸਮੱਸਿਆ ਬੱਚੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਸਮਾਜ ਦੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਨਿਸੁਆਰਥੀ ਹੋਣ ਸਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਨਿਸੁਆਰਥੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਇਹ ਸਿੱਖ ਲੈਣ, ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਣ। ਮਾਤਾ

ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਆਪਣੇ ਆਰਾਮ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਆਰਾਮ ਲਈ ਤਿਆਗ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਤਿਆਗ ਕੀ ਹੈ, ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕੀ ਹੈ ਨਿਸ਼ੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਜੀਉਣਾ ਕੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰ ਸਕਣਗੇ। ਪਰ ਦੁੱਖ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਅਵੱਗਿਆਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਭਾਲਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਦੇ ਫੁਲਦੇ ਖੁਸ਼ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੰਗੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਿਆਣੇ ਫਲ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਸਾਰੇ ਕੰਮ, ਸਾਰੇ ਕਰਮ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਕਰਨੇ - ਇਹ ਹੀ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਰਾਹ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਹਾਨ ਪੁਰਖਾਂ ਨੇ ਵੱਡੀਆਂ-ਵੱਡੀਆਂ ਹਸਤੀਆਂ ਨੇ ਕਰਮ ਦੇ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਜਾਣਿਆ ਹੈ, ਸਮਝਿਆ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਰਮ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ, ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ, ਅਤਿ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ, ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗੱਲ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੀਤੀ ਉਹ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਫਲ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕੀਤਾ ਫਲ ਦਾ ਸਮਰਪਣ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਫਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੰਧਨ ਮੁੜ ਕੇ ਨਾ ਬਣ ਜਾਵੇ। ਪਰ ਆਮ ਆਦਮੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਆਮ ਆਦਮੀ ਤਾਂ ਫਲ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮੋਹ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਇੱਕ ਘੁੰਮਣ ਘੇਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਰਮ ਕਰੋ, ਫਲ ਲਵੋ, ਕਰਮ ਕਰੋ, ਫਲ ਲਵੋ।

ਇਹ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਬੰਧਨ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਨਾਲ ਹੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰ ਦੀ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਲੁਭਾਇਮਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਪਨਿਸ਼ਦ ਕਹਿੰਦੇ, Tene Tpaktena Bhunitha ਸੰਸਾਰਕ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਾਣੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਸਮਝ ਕੇ ਨਹੀਂ। ਆਮ ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਪਹੁੰਚੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਉਹ ਹੈ ਸਿਆਣਾ ਉਹ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਾਰੇ ਕਰਮ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਨਿਰਲਿਪਤ ਹੋ ਕੇ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸੁਆਰਥ ਰਹਿਤ ਹੋ ਕੇ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਛੋਟਾ ਉਹ ਹੈ ਅਗਿਆਨੀ ਉਹ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮੋਹ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਫਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਿਆਨੀ ਉਹ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਭ ਕੁਝ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਇਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਹਨ ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਣਾਂ। ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੌਜ ਮਸਤੀ ਕਰਾਂ, ਪਰ ਇਹ ਮੇਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਫੇਰ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਡੀਉਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਫਰਜ਼ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਉਸ ਲਈ ਬਾਧਾ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ, ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ, ਉਸ ਦੇ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਰਾਹ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਸਾਰਕ ਵਸਤਾਂ ਇੱਕ ਸਾਧਨ

ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅੰਤ ਨਹੀਂ।

ਏਥੇ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਸੁਹਾਵਣੇ ਸੁਖਦਾਈ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ। ਅੱਜ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਚੰਗੀ ਲੱਗੀ ਸੋਹਣੀ ਲੱਗੀ, ਉਸ ਪਿਛੇ ਦੌੜ ਪਏ, ਪਰ ਕੁਛ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਓਨੀ ਸੋਹਣੀ ਸੁਹਾਵਣੀ ਨਹੀਂ ਰਹੀ। ਜੇ ਕੁਝ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸੋਹਣਾ ਹੈ, ਸੁਹਾਵਣਾ ਹੈ ਉਹ ਅਗਲੀ ਘੜੀ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬੁਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਲੋਕ ਏਸੇ ਕਰਕੇ ਕਰ ਬੈਠਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਲੋਕ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਇਹ ਚੀਜ਼ ਸੋਹਣੀ ਹੈ, ਮਨਮੋਹਕ ਹੈ ਪਰ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਫੇਰ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਣਜਾਣ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਵਾਰੀ ਅਣਜਾਣ ਵਿੱਚ ਭੋਲੇਪਨ ਵਿੱਚ ਪਾਪ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਅਪਰਾਧ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਮੋਹ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਮੋਹ ਚਮਕ-ਚਮਕ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਦੋ ਵਾਰੀ ਅਪਰਾਧ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਆਦਤ ਪੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਫੇਰ ਮਨੁੱਖ ਅਪਰਾਧ ਕੀਤੀ ਹੀ ਤੁਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਫੇਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਗੱਲ ਗਲਤ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਚੰਗਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੋਹਣੇ ਤੋਂ ਮਨਮੋਹਕ ਤੋਂ ਫਰਕ ਹੈ ਭਿੰਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿਹੀ ਅੱਗੇ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੇ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਸੁਹਾਵਣਾ ਕੀਮਤੀ ਸੱਚ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਹੀ ਸੋਹਣਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਚੰਗਾ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਲ ਤਕ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਦੇਸ਼ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਥੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਔਖਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਉਚੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਹੈ, ਔਖੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਬੜੇ ਸੱਚੇ ਸੁੱਚੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ, ਲੱਗੇ ਰਹਿਣਾ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਤੁਰਨਾ ਸਿਖਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਉਹ ਖੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਡਿੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਆਪਣਾ ਪਰਿਆਸ ਆਪਣੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਰੂਹਾਨੀ ਅਭਿਆਸ ਅੰਦਰ ਲੋਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਉਹ ਰੋਜ਼ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਦੂਸਰੇ ਦਿਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਿੱਛੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਰ ਸਮਝ ਦੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਭਿਆਸ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆਸ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਆਸ ਬੱਝਦੀ ਹੈ। ਸੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਮਝ ਕੇ, ਜਾਣ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗਾ ਕੀ? ਸੋਹਣਾ ਕੀ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਕਰਮ ਯੋਗ

ਅੰਦਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਸੰਪੰਨਤਾ

ਹਰ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣਾ ਜਾਂ ਪਾਪ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ,

ਇਸ ਗੱਲ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਇਹ ਕਹਿਲਾ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਗਲਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਮੈਂ ਤਾਂ ਪਾਪੀ ਹਾਂ, ਮੇਰੇ ਲਈ ਤਾਂ ਕੁਛ ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। ਕੇਵਲ ਪ੍ਰਭੂ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਬਖਸ਼ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਭੂ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਬਖਸ਼ ਲਵੇ। ਇਹ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਉਹ ਕੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕਰਮ, ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਹੀ ਮੁਕਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੋੜ ਹੈ ਅੰਦਰ ਦੇ ਬਲ ਦੀ। ਅੰਦਰ ਦਾ ਬਲ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਅਸਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਸੱਚੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਘੁੰਮਣ-ਘੇਰੀ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸ਼ਰਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਪਿਆਰ ਨਾਲ, ਜੁਗਤ ਨਾਲ, ਨਿਰ-ਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਲ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੇ ਛੱਡੋ। ਆਪਣੇ ਕੰਮ, ਕਰਮ, ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ, ਆਪਣੇ ਕਰਤਵ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਫਲ ਦੀ, ਕੀਤੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮ ਦੇ ਫਲ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਆਰਥ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸੁਤੰਤਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅੰਤਰ ਦਾ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇਹ ਇੱਛਾ ਹੈ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ ਆਪਣੇ ਕਰਮ, ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ ਜੁਗਤ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ, ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੋਣ ਦੀ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਰਥੀ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਜਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਨਿਰਲਿਪਤ ਹੋਣਾ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਜੁਗਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਮੇਰੇ ਲਈ ਹੀ ਹੈ, ਮੇਰਾ ਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਗਰ ਵਿੱਚ ਤੈਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਪਾਣੀ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਲ ਹੀ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਇਹ ਤੈਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਡੁੱਬਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਕੰਢੇ ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ। ਸਾਰੇ ਸੁਆਰਥੀ ਲੋਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਡੁਬਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਸੰਤਾਪ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੁਗਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਪਰ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਪੂਰਨ ਸਿਖਿਆ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਦਸਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਸੁਆਰਥੀ ਹੋਣਾ ਕਿੰਨਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ, ਉਹ ਸਮਝ ਜਾਣਗੇ, ਜਾਣ ਲੈਣਗੇ, ਸੰਸਾਰ ਭਵਸਾਗਰ ਤੋਂ ਪਾਰ ਉਤਰ ਜਾਣਗੇ।

ਈਸਾ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਵਚਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਸੀ ਅਸੀਂ ਓਨੇ ਹੀ ਸੰਪੂਰਨ ਹਾਂ ਜਿੰਨਾਂ ਸਾਨੂੰ ਬਨਾਉਣਾ ਵਾਲਾ ਸਾਡਾ ਪਿਤਾ। ਲੋੜ ਹੈ ਸਾਡੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ, ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੀ, ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ ਪਰ ਆਲਸ ਕਾਰਣ, ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਕਾਰਣ, ਸੁਆਰਥੀ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਣ, ਪੂਰੀ ਸਿਖਿਆ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਣ, ਅਸੀਂ ਅਧੂਰੇ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਭਗਵਤ ਗੀਤਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ - Aksaran Brahma paramam' ਅਜਰ ਅਮਰ ਸੱਤਤਾ ਬ੍ਰਹਮਾ ਹੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮਾ ਦੇ ਰੂਪ ਨੂੰ ਹੀ ਆਤਮਾ, Adhyatma ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਨਾ ਸਮਝੇ ਕਿ ਉਸ ਦੇ

ਅੰਦਰ ਦਾ ਬਿੰਦੂ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹ ਅਸੀਮ ਹੈ ਫੇਰ ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਸੀਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਦੁਖੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂ ਦੇਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਜਾਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸੀਮਾ ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਹੀ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੇ ਹੀ ਸੀਮਾ ਖੜੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਦੁੱਖਾਂ, ਸੰਤਾਪਾਂ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਉਪਰ ਉਠ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਇਹ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਕਿ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋਣ ਲਈ ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਣਾ ਬੇਲਾਗ ਹੋ ਜਾਣਾ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਿਤ ਅਨੁਸਾਰ ਚੰਗੇ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ, ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਫਲ ਦੀ ਕਦੀ ਵੀ ਕੋਈ ਆਸ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਕਿਸੇ ਕਰਮ ਦੇ ਫਲ ਦੀ ਉਸ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਸਾਰਕ ਵਸਤੂ ਦੀ ਆਸ ਨਹੀਂ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਾਧਾਰਣ ਗੁਰ ਹੈ, ਫਾਰਮੁੱਲਾ ਹੈ।

ਵਿਆਹ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਤੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਲੋਕੀ ਵਿਆਹ ਦੇ ਜੋੜ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਆਸ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਨਿਰਾਸਤਾ ਹੋਣੀ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ। ਵਿਆਹ ਦਾ ਜੋੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸੁਰਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਵਿਆਹ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਅਸੁਰਖਿਅਤਾ ਅਗਿਆਨ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਭੈ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਗੱਲਾਂ ਚਲਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਆਹ ਕਰਾ ਕੇ ਇਹ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਅਸੁਰਖਿਅਤਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਦੋਨੋਂ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਛੱਡ ਨਾ ਜਾਏ, ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਕੁਝ ਇਸ ਡਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਦਿਨ ਸਾਥੀ ਨੇ ਮਰ ਜਾਣਾ, ਫੇਰ ਕੋਈ ਸਾਥ ਦੇਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ। ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਲੇਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੋ ਲੋਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਜੋੜਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਦੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮੋਹ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਸੁਰਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਫੇਰ ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆ ਖੜੀ ਕਰੀ ਰਖਦੇ ਹਨ? ਇਹ ਅਰਦਾਸ ਕਦੀ ਵੀ ਫਲ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ ਕਿ ਹੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ! ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਚਿਥਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਮੇਰਾ ਭੋਜਨ ਮੈਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਵੇ? ਇਹ ਕਦੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਕਦੀ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਰਦਾਸ ਕਿਥੇ, ਕਿਸ ਵਾਸਤੇ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਸ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਮਝ ਦਾ ਇੱਕ ਪੱਧਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਕੀ ਵੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੋੜ ਹੈ ਠੀਕ ਤਰੀਕਾ ਸਿੱਖਣ ਦੀ, ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਕਿਸ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਉਹ ਕਿਹੜਾ ਗਿਆਨ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਾਲ ਦੁਖ, ਸੰਤਾਪ ਤੇ ਅਗਿਆਨ

ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਵਿਆਹ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਿਆਹ ਤਾਂ ਇੱਕ ਉਹ ਬੰਧਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਹ ਸਾਥ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਜੀਵਨ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਸਕੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਲੜਾਈ ਹੋਣੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਤਨੀਆਂ ਸੋਚਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਲੜਾਈ ਬਹੁਤ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਅਜ ਦੀ ਚਕਿਤਸਾ ਦਾ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਕਿੰਨਾਂ ਸਖਣਾਪਣ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਅਧੂਰਾ ਤੇ ਖੋਖਲਾਪਣ ਹੈ ਕਿ ਲੜਾਈ ਨੂੰ ਚਕਿਤਸਾ ਦਾ ਰੂਪ ਦਿਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਤੇ ਮਾਣ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਮਾਣ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਮਾਣ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਨੀ, ਸਿਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵੀ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੋੜਾ ਐਸਾ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਵਿਆਹ ਦੇ ਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਬੱਝ ਗਏ ਹਨ। ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਖੋਂ ਵੀ ਬੱਝ ਗਏ ਹਨ, ਜਾਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਬੱਝ ਗਏ ਹਨ, ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਬਾਹ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਪੂਰੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਬੱਝ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ? ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੁਲਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਡੀਊਟੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ। ਉਹ ਤਾਂ ਮਨੋਵਿਰਤੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇ ਡੀਊਟੀਆਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਰਨੀਆਂ ਸਿੱਖ ਲਈਆ ਜਾਣ ਉਹ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀਆਂ, ਬੋਝ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀਆਂ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀਆਂ।

ਪਿਆਰ ਸਮਰਪਣ ਹੈ

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਸੱਜਣ ਨੂੰ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਦੂਸਰੇ ਦੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਫ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲੋੜ ਹੈ ਨਿਰਪੇਖ ਹੋ ਕੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨਾ, ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਰਤ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਢਲੀ ਸ਼ਰਤ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਿਆਰ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮੈਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ, ਜੇ ਕੁਝ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਸਿੱਖਣਾ ਹੀ ਸੱਚੀ ਸਿਖਿਆ ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਪਿਆਰ ਰੱਬੀ ਹੈ, ਇਲਾਹੀ ਹੈ। ਗੱਲ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ ਸਮਝੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਿਆਰ ਉਹ ਸਮਝ ਹੈ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਿਆ ਦਿੰਦੀ

ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਨਵਾਂ ਪਾਸਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਗੇ ਰਖਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਉਚਾਈਆਂ ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਹੋਰ ਪਿਆਰ ਪਿਆਰੇ ਦਾ ਪਿਆਰ, ਕਰਮ ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਉਸ ਪਿਆਰ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ, ਉਸ ਪਿਆਰ ਦਾ ਜਿਹੜਾ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ ਸਮਝ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਡੀਊਟੀਆਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਇਹ ਧਰਤੀ ਸਵਰਗ ਬਣ ਜਾਵੇ। ਸਵਰਗ ਵੀ ਇੱਕ ਉਹ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸੁਆਰਥੀ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਨਰਕ, ਕਮਜ਼ੋਰ, ਨਿਰਬਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਣ ਹੈ। ਕਿੰਨਾਂ ਰੌਲਾ ਗੌਲਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਰਨੀ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੱਚੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿੰਨੀ ਉਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਉਹ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਿਆਰ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਤੇ ਡੀਊਟੀ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਤੇ ਹਿਰਦੇ ਦੀ ਦੇਣ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੂਰ-ਦੁਸ਼ਟੀ ਪੂਰਵ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ ਉਸ ਸੱਤ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਹੋਂਦ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ, ਮਨੁੱਖ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੂਸਰੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨਾ ਉਸ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਹੈ। ਸੋ ਜੇਕਰ ਪਿਆਰ ਤੇ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝ ਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਕੋਈ ਕਾਰਣ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਧਰਤੀ ਸਵਰਗ ਨਾ ਬਣੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਤੁਹਾਡੇ ਐਕਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹਨ। ਉਹ ਕਿਹੜਾ ਪਿਆਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਸਮਰਪਣ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਸਮਰਪਣ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਪਿਆਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ, ਦੇਣਾ ਹੀ ਸੁਤੰਤਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਨਹੀਂ ਸਿਖਦੇ, ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਸਭ ਤੋਂ ਉਚੇ ਕਰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ ਹੀ ਭੋਗ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹੀ ਫਲ ਫੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹ ਹੋਰ ਮੋਹ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਬੰਧਨ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕੋਈ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨਹੀਂ। ਕਰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਰਹਿ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਤਾਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕਰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਧਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬੰਧਨ ਹੈ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ। ਸੋ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਸਮਰਪਣ ਕਰ ਦੇਈਏ, ਅਸੀਂ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ, ਕਰਮ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਜੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਓਨਾਂ ਹੀ ਰੱਖਣ ਜਿੰਨਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਿੰਨਾਂ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਸਾਰਾ ਸਮਾਜ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਮੀਰ ਇਸ ਕਰਕੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਦੇਣਾ ਜੀਵਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਸਭ ਕੁਝ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਉਹ ਐਨੇ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰੇ, ਐਨੀ ਦੌਲਤ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰੇ, ਉਸ

ਨੂੰ ਉਹ ਬੋਝ ਲਗਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਧਨੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਹਰ ਕੋਈ ਅਮੀਰ ਕਹੇਗਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਮੇਰੇ ਉਤੇ ਕਿੰਨਾ ਬੋਝ ਹੈ। ਬੋਝ ਪੈਸਾ ਹੋਣ ਦਾ ਨਹੀਂ ਧਨ ਹੋਣ ਦਾ ਨਹੀਂ, ਬੋਝ ਹੈ ਧਨ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਦਾ, ਧਨ ਦੀ ਵਿਰਾਸਤ ਦਾ। ਅਮੀਰ ਇਸ ਕਰਕੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਬੋਝ ਹਲਕਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਦਾਨ ਤਿੰਨ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਨਾਮ ਲਈ, ਪ੍ਰਭਤਾ ਲਈ, ਦੂਸਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਕ ਚੰਗਾ ਕਰਮ ਹੈ, ਅਗਲੇ ਜਨਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧ ਮਿਲੇਗਾ। ਬਹੁਤ ਬੋਝੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੀਸਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਹਨ, ਬੋਧਿਕ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਮੋਹ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਇਕ ਦਿਨ ਕੁਦਰਤ ਇਹ ਨਿਰਣਾ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਝੂਠੀ ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦੁਆਇਆ ਜਾਵੇ, ਝੂਠੀ ਮਲਕੀਅਤ ਤੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ, ਗੁਣ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਦਾਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਦਾਨ ਸਾਨੂੰ ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਧਨ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਮੋਹ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤਿਆਗੀ, ਤਿਆਗ ਕੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਮੋਹ ਪਕੜਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਬਨਾਵਟੀ ਹੈ, ਝੂਠਾ ਹੈ, ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਤਿਆਗ ਤਾਂ ਮਨ ਵਿਚ ਸੰਤਾਪ, ਮਾਨਸਿਕ ਪੀੜਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ ਕਰਦੇ, ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ, ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ ਕਰਦੇ, ਫਲ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਅਰਪਣ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਤਿਆਗ ਦਾ ਮਾਰਗ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ ਦਾ ਮਾਰਗ ਇੱਕੋ ਹੀ ਹੈ, ਦੋਨਾਂ ਦਾ ਇਨਾਮ, ਦੋਨਾਂ ਦਾ ਫਲ ਇੱਕੋ ਹੈ। ਤਿਆਗੀ ਕੋਈ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਨਹੀਂ, ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਧੀਆਂ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜਾ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਮਾਇਆ ਜੰਜਾਲ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ, ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਇਕ ਸੁਪਨਾ ਜਾਣ ਕੇ ਚਲਾਏਮਾਨ ਜਾਣ ਕੇ, ਇਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਕੇ, ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਕਿ ਦੁੱਖ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਹਨ, ਸੰਤਾਪ ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਹੈ, ਗਿਆਨੀ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਰਮ ਕਰੋ, ਫਲ ਸਮਰਪਣ ਕਰੋ। ਇਹ ਹੀ ਇਕ ਸਿਆਣੇ ਦੀ ਗੁਰਮੁਖ ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਹੈ ਇਹੋ ਸੱਚੀ ਭਗਤੀ ਹੈ, ਇਹ ਹੀ ਸੱਚਾ ਸੁੱਚਾ ਕਰਮਯੋਗ ਹੈ।

ਚੌਰਾਸੀ ਦੇ ਗੇੜ

ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਧਰਤੀ ਉਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋਣ ਲਈ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨ ਕੱਟ ਕੇ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਉਲਝਣਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਕਾਰਣ ਉਹ ਆਪਣੇ ਲਈ ਵਧੇਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਪੁਸ਼ਨ ਉਠਦਾ ਹੈ ਕੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰਨ ਆਇਆ ਹੈ? ਨਹੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਫੇਰ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ

ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਉਤਰ ਹੈ ਇਹ ਇਸ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ, ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਗੁਲਾਮ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ, ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਉਹ ਆਦਤਾਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਹਾਲਾਤ ਆਪ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਤ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ, ਮਨੁੱਖ ਹਾਲਾਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਵੀ ਲੋਕ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਦੋਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਦੋਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਉਹ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਗਿਆਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠਾਂ ਹਨ। ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾ ਖੁਸ਼ੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਨਹੀਂ ਪਰੰਤੂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ ਹੈ।

ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਭੁੱਲ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਕੇਵਲ ਇੱਕੋ ਵਾਰੀ ਧਰਤੀ ਤੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਸੋਚਣਾ ਗਲਤ ਹੈ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਸਿਰਜਨਹਾਰ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਿਰਜਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਹ ਹੈ। ਸਮਾਨਤਾ ਦਾ ਨਿਯਮ ਸਮਾਨਤਾ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨ, ਪਿਆਰ ਦਾ ਨਿਯਮ, ਨਿਆਂ ਦਾ ਨਿਯਮ, ਇਹ ਸਭ ਅਨਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਕਰੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਣ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਦੇਣ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਆਤਮਾ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜਨਮ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਪੁਨਰ ਜਨਮ ਦੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਵੀ ਅਨੋਖਾ ਹੈ, ਪੱਛਮੀ ਮਜ਼ਹਬਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤੇ ਵਾਦ ਵਿਵਾਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਅਰਸਤੂ ਸੋਪਨਹਾਰ (schoponhaner) ਅਤੇ ਹੀਗਲ (Hegal) ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੁਨਰ ਮੰਨਿਆ ਹੈ। ਅਰਸਤੂ ਨੇ ਤਾਂ ਏਥੇ ਤਕ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਜਨਮ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਨੀਂਹ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਤੇ ਸਿਖਿਆ ਤੇ ਰੱਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਕਰਮ ਫਿਲੋਸਫੀ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਵੀ ਕਦੀ ਵੀ ਅਚੇਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕਰਮ ਫਿਲੋਸਫੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਵੀ ਭਾਗਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਭਾਗਵਾਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪਿਛਲੀ ਚੋਣ ਹੈ, ਕਰਮ ਹੈ, ਸੰਸਕਾਰ ਹੈ। ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਾਡੇ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਹੀ ਪੂਰਤੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਡੇ ਹੁਣ ਦੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅਨੰਤ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪਦਵੀ, ਸ਼ਕਤੀ ਸੱਤਾ ਪ੍ਰਤੀਭਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਉਹ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਿਸ਼ਚੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੁਨਰ ਜਨਮ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜੀਵਨ ਉਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੇ। ਕੀ ਇੱਕੋ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਪੂਰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਘੜੀ-ਘੜੀ, ਬਾਰ-ਬਾਰ ਕਿਉਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਕਰਤਾ ਕੇਵਲ ਦੁਖੀ ਸੰਤਾਪਿਆ ਸੰਸਾਰ ਹੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉਠਦੇ ਹਨ ਮਜ਼ਹਬ ਦੇ ਆਗੂ ਕੋਈ ਤਸੱਲੀ ਵਾਲਾ ਮੰਨ ਕੇ ਸੱਚਾ ਲਗਣ ਵਾਲਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ, ਕੋਈ ਤਰਕਾਤਮਕ ਉਤਰ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਕਰਮ ਫਿਲੋਸਫੀ ਦਸਦੀ ਹੈ, ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਇਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਮ

ਹਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕੀਤੇ ਕੰਮ ਕਰਮ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਵਰਤਮਾਨ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹਨ, ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਆਪ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸੁਤੰਤਰ ਹੈ, ਉਹ ਜੀਵਨ ਉਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਕਰਮ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੀਤੇ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਆਦਤਾਂ ਬਦਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਆਰਥੀ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਲ ਦਾ ਸਮਰਪਣ ਹੀ ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਸਮਰਪਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਨੇਕਤਾ ਵਿੱਚ ਏਕਤਾ

ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ ਜਦੋਂ ਲੋਕੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਕਿ ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੇਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਧੀਨਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਪਿਆਰ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਦੇਣਾ ਹੀ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਰਾਹ ਹੈ, ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਹੈ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਕੋਈ ਕਿਉਂ ਕੁਛ ਕਰੇਗਾ? ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕਿੱਥੋਂ ਆਵੇਗੀ? ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣੇ ਲਈ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਬੈਠਦੇ ਹੋ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਮਿੱਤਰ ਵੀ ਬੈਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਰੋਟੀ ਦੋਸਤ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਿਆਰ ਦਾ ਝੁਕਾਉ ਮਨੁੱਖਤਾ ਅੰਦਰ ਕਿੱਥੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਪਿਆਰ ਓਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਨੇਕਤਾ ਵਿੱਚ ਏਕਤਾ ਦੇਖਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸਭ ਦਾ ਮੁੱਢ ਇੱਕੋ ਹੀ ਹੈ।

ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਪਿਆਰ ਕਦੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਫਰਜ਼ ਕਰੋ ਘਰ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਗ ਗਈ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਬੱਚਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਗੁਆਂਢੀ ਡਰਪੋਕ ਹਨ, ਉਹ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਪਰ ਅਚਾਨਕ ਇਕ ਅਜਨਬੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਝੱਟ ਅੱਗ ਵਿੱਚ ਛਲਾਂਗ ਲਗਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਨਹੀਂ ਉਸ ਦੀ ਕੋਈ ਸਾਂਝ ਨਹੀਂ ਪਰ ਉਹ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਮਰੂਪਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਭੇਦ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਤੀ। ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਦੂਸਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਇਹ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ, ਸੱਚਾ ਪਿਆਰ ਸਰਬ ਵਿਆਪੀ ਹੈ, ਇਹ ਕੁਝ ਲਈ ਨਹੀਂ ਇਹ ਸਭ ਲਈ ਹੈ।

ਤਿੰਨ ਸਰਵ-ਵਿਆਪਕ ਗੁਣ

ਜੇਕਰ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਲਈਏ, ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਹਰ ਕੋਈ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ

ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਇੱਕ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਰਲ ਸਾਦੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੋਈ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ ਕਿ ਕਦੀ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦਾ ਹੱਕ ਨਾ ਲਵੋ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਨਾ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਹਰ ਇੱਕ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ ਸੋ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੀ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਨਾ ਖੋਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਨਾ ਲਵੋ। ਦੂਸਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਅਧਿਕਾਰ ਆਪਣਾ ਹੱਕ ਛੱਡਣ ਲਈ ਸਦਾ ਹੀ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ, ਬਰਾਦਰੀ ਵਿੱਚ, ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹੱਕ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿਓ, ਦੇ ਦਿਓ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝਿਆਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰਖ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੀਸਰਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਕਪਟਤਾ, ਸੱਚੇ ਰਹੋ ਨਿਸ਼ਕਪਟ ਰਹੋ। ਹਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸੱਚੇ ਰਹੋ। ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ, ਫੇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦੇ ਦਿਓ, ਉਸ ਨਾਲ ਧਰੋਹ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ, ਇਹ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਬੇਈਮਾਨ ਹੋਣਾ, ਕਪਟੀ ਹੋਣਾ। ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਹਨ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਵਿਆਵਾਂ ਤੋਂ, ਤਿੰਨ ਦਿਸ਼ਾ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਰਾਸ਼ਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਸੋਧਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਖੁਲ੍ਹੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਦੇਣਾ, ਖੁਲ੍ਹੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਰਸੁਆਰਥੀ ਹੋਣਾ। ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਰਤ ਇਹ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨਾਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲਵੇ, ਦੇਣਾ ਸਿੱਖ ਲਵੇ, ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲਵੇ, ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਕੇ, ਸਮਝ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਏਨਾ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਤਰੱਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਵਿਕਾਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਣਾ ਵਿਕਾਸ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਦੇਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਤਿੰਨ ਗੁਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤੁਛ ਹੈ, ਨੀਚ ਹੈ ਜੇ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਉਹ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।

ਲੋਕ ਜਨਮ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜਾ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮਰਦਾ ਵੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਇੱਥੇ ਰਹੇਗਾ, ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਏਥੇ ਮਹਿਮਾਨ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਿਖਿਆ ਲਈ ਏਥੇ ਆਏ ਹਾਂ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਮਾਲਕ ਬਣ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਰੇ ਪਸਾਰੇ ਪਸਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ

ਦੇ ਭੋਗ ਭੋਗਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਐਸ਼ ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਆਯੂ ਤੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਮੌਤ ਦਾ ਭੈ ਸਤਾਉਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਇਹ ਰੋਂਦਾ ਹੈ, ਅੰਤ ਇਸਨੂੰ ਧੱਕਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੂੰ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਹੀਂ, ਚਲ ਐਥੋਂ, ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਮਨੁੱਖ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਏਥੇ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ, ਲੋਕ ਏਥੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਝਗੜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਥੇ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਕਦੀ ਵੀ ਕੋਈ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਕੋਈ ਵੀ ਇਥੋਂ ਜਾਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰੇਕ ਨੇ ਐਥੇ ਏਨੇ ਲਗਾਓ ਬਣਾ ਲਏ ਹਨ, ਪਰ ਕੋਈ ਸਵੈ ਚੇਤਨਤਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ, ਸਤਿ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦਾ ਕੋਈ ਜਤਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੇ ਬਦਲਣਾ ਹੈ, ਬੁੱਢਾ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੋਈ ਏਸ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਹਰ ਕੋਈ ਏਸੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਜਾਣਾ ਨਾ ਪਵੇ, ਅੱਜ ਦੀ ਚਕਿਤਸਾ ਵੀ ਇਹੋ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਅੰਤ ਤਕ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜਾਈ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਹ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੁਣ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ, ਮੰਨ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਕੇ ਇਥੋਂ ਵਿਦਾ ਹੋਣ ਦੀ। ਸਾਰੇ ਮਜ਼ਹਬਾਂ ਦੇ ਮੋਢੀ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਗਲਾ ਸੰਸਾਰ ਕਿੰਨਾ ਸੋਹਣਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਨੰਦਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕੋਈ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦਾ ਕਿ ਅਗਲਾ ਸੰਸਾਰ ਸੋਹਣਾ ਹੈ, ਮਨਮੋਹਕ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਏਥੇ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਉਹ ਅੱਗੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਾਂ ਇੱਕ ਕਲਪਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਮੈਂ ਇਹ ਸੋਚਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਦੂਸਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ ਇਹ ਗਲਤ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਕੌਣ ਮੁਕਤ ਕਰੇਗਾ? ਮੈਂ ਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਹਾਂ ਪਰ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬੰਧਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢੇ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਮੇਰੇ ਬੰਧਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਮੇਰੇ ਛੁਟਕਾਰੇ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣਾ ਬੰਧਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਛੁਟਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਹੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਥੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਸਿਖਣਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਰ ਉਹ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਇਛਾਵਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਉਹ ਦੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖੁਸ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਲੋੜ ਹੈ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇਖਣ ਦੀ, ਝਾਤੀ ਮਾਰਨ ਦੀ, ਆਪਣਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰਨ ਦੀ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਰ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਦੇਖਣ ਦੀ, ਦੇਖਣਾ ਹੈ ਇਛਾਵਾਂ ਕਿੱਥੇ-ਕਿੱਥੇ, ਕਿਸ-ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੁਕੀਆਂ ਪਈਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾਵਾਂ ਕਿੱਥੇ ਦਬੀਆਂ ਪਈਆਂ ਹਨ।

ਸੋਚਣੀ, ਕਰਨੀ, ਕਥਨੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਸਿਖਣਾ

ਮਨੁੱਖ ਸੁਤੰਤਰ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਬੱਧ ਕਰ ਲਵੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ

ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਕਾਰਤਮਕ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਲਗਾਵੇ, ਨਕਾਰਤਮਕ ਪਾਸੇ ਜਾਣ ਹੀ ਨਾ ਦੇਵੇ। ਲੋਕ ਆਪਣਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਨਕਾਰਤਮਕ ਸੋਚ, ਅਭਿਵਿਅਕਤ, ਕਰਨੀ ਤੇ ਬੋਲ ਕੇ ਵਿਅਰਥ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੋਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮਖੌਲ ਕਰਨਾ, ਸਿੱਖੇ, ਹਸਣਾ ਸਿਖੇ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮਜ਼ਾਕ ਨਹੀਂ, ਕਿਸੀ ਗੱਲ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹਸ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਫੇਰ ਇਹ ਸਮਝ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਵੇਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਭ ਕੁਝ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਾਹੀ ਰਹਿਣਾ ਸਹਿਣ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸੁਚੱਜਾ ਢੰਗ ਹੋਵੇ ਪਰ ਜੇ ਹਾਸੇ ਤੋਂ ਹੀਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਅਮੋਲਕ ਵਸਤੂ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮਖੌਲੀਆ ਸੁਭਾਅ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਜ਼ਾਕ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਮਿਤਰ ਹੈ, ਬਿਨਾਂ ਮਜ਼ਾਕ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ

ਸੁਕਰਾਤ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਪੱਛਮੀ ਫਿਲੋਸਫਰ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਇਕ ਕਹਾਣੀ ਹੈ, ਉਹ ਇੱਕ ਦਿਨ ਸੋਚਾਂ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਿਆ ਬੈਠਾ ਸੀ ਉਸ ਦੀ ਪਤਨੀ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਉਸ ਦੀ ਪਤਨੀ ਬੜੀ ਝਗੜਾਲੂ ਸੀ ਸਦਾ ਹੀ ਟੋਕਾ-ਟੋਕੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੀ, ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਦੋਸ਼ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਆਖਰਕਾਰ ਉਸ ਦਾ ਵਿਆਹ ਇੱਕ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਨ ਦੀ ਮੋਜ਼ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਸੁਕਰਾਤ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖੇ, ਉਸ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰੇ। ਸੁਕਰਾਤ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੜ੍ਹਦ ਸੀ, ਉਸ ਦੀ ਪਤਨੀ ਨੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਾਲਟੀ ਲਿਆ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਉੱਤੇ ਪਾ ਦਿਤੀ। ਸੁਕਰਾਤ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਿਸ਼ ਵਲ ਦੇਖਿਆ ਤੇ ਕਿਹਾ ਮੈਂ ਤਾਂ ਸੁਣਿਆ ਸੀ, ਜੋ ਗਰਜ਼ਤੇ ਹੈਂ ਵੇ ਬਰਸਤੇ ਨਹੀਂ ਪਰ ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ। ਸੁਕਰਾਤ ਨਾ ਗੁੱਸੇ ਹੋਇਆ ਨਾ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਉੱਚੀ ਕੀਤੀ, ਉਸ ਨੇ ਕੁਝ ਕਿਹਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਸੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿ ਸਕੇ ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਜੇ ਇੱਕ ਭਾਵੁਕ ਹੋ ਜਾਵੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਵੇ, ਦੂਸਰਾ ਵੀ ਆਪਣਾ ਆਪ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਪਹਿਲੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸੰਸਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਫਿੱਕੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਮਨੁੱਖ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਨਕਾਰਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਦੀ ਖਤਮ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅੱਜ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਹੱਸਣਾ, ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ ਜਾਣਦਾ ਦੀ ਨਹੀ, ਫੇਰ ਉਹ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਹਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਤੇ ਚਪੇੜ ਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਹਾਸੇ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਅੰਦਰੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਨਕਾਰਤਮਕ ਸੋਚ ਹਾਸਾ ਮਖੌਲ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਕਾਰਤਮਕ ਸੋਚ ਸਕਾਰਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਹਾਸਾ ਮਜ਼ਾਕ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਨੰਦ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸੋ ਸਿਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਕਾਰਤਮਕ ਹੀ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਕਾਰਤਮਕ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਣ ਦੇ ਕੀ ਚਿੰਨ ਹਨ? ਕਰਮ ਕਰਨਾ, ਕੋਈ ਵੀ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ, ਇਸ ਦੀ ਕੋਈ ਕੀਮਤ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਜੇਕਰ ਉਸ ਸੋਚ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਰਮ ਵਿੱਚ, ਕਥਨੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ। ਹਰ ਕਰਮ, ਕਰਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਕਰਮ ਵਿਚ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਮੈਂ ਇਹ ਠੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ? ਇਸ ਦਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ? ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਵਿਚਾਰ ਉਹ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਆਪਾ ਹੋਵੇ ਹੀ ਨਾ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਕਰਮ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਮੈਂ ਕਰਾਂਗਾ, ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਵੈ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ, ਸੰਕਲਪ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਚੇ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ।

ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਪੁਸਤਕਾਂ, ਸਾਰੀਆਂ ਬਾਈਬਲਾਂ ਦਾ ਇੱਕੋ ਹੀ ਨਿਚੋੜ ਹੈ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚਣੀ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੱਚ ਕਰਮ, ਕੰਮ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕਥਨੀ, ਮਨ, ਕਰਮ, ਕਥਨੀ ਤੇ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਕਾਬੂ, ਸੋਚਣੀ, ਕਰਨੀ, ਕਥਨੀ ਤੇ ਪੂਰਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ। ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਮਜ਼ਹਬਾਂ ਦੇ ਪਿਛੇ, ਆਤਮਕ ਸੱਚ ਇੱਕੋ ਹਨ, ਅਧਿਆਤਮਕ ਸਚਾਈ ਇਕ ਹੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਅੰਤਰ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਹਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਤੇ ਕਹੇ ਗਏ ਹਨ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਲਵਾਯੂ ਵਿੱਚ ਕਹੀ ਗਈ ਹੈ। ਰਸਮੇ ਵਿਚ, ਕਰਮਕਾਂਡਾਂ, ਤੌਰ ਤਰੀਕੇ ਇਹ ਸਭ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਜਲਵਾਯੂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਮਜ਼ਹਬਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਚਾਈ ਜਟਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਚਾਈ ਲੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਦੀਆਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਕਈ ਡੀਊਟੀਆਂ ਹਨ, ਸਮਾਜ ਪ੍ਰਤੀ ਕਈ ਫਰਜ਼ ਹਨ, ਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਡੀਊਟੀਆਂ ਹਨ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਮਾਨਵਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਡੀਊਟੀਆਂ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਡੀਊਟੀ ਵੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਇਹ ਡੀਊਟੀਆਂ ਕਰਦਿਆਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿੰਦਿਆਂ, ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਨਿਰਲੇਪ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਗੱਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਨਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵਿਆਕੁਲ ਕਰੋ, ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰੋ, ਨਾ ਵਿਆਕੁਲ ਹੋਵੋ, ਨਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੋ। ਦੁਖੀ ਹੋ ਕੇ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਕੇ ਇਹ ਕਹਿਣਾ, ਫੇਰ ਕੀ ਹੈ, ਜੇ ਮੈਂ ਦੁਖੀ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤਾਂ ਕੁਛ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ, ਮੈਂ ਬਿਮਾਰ ਹਾਂ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ

ਤਾਂ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ। ਦੂਸਰੇ ਕਿਉਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਹਿਣ ਵਿੱਚ ਉਹ ਗਲਤ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੁਖੀ ਹੈ ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦੁਖੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਜਗ ਇਕ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਜੱਗ ਦੇ ਨਾਲ ਰੱਖ ਦਿਓਗੇ, ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਜਗ ਗਰਮ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਇਸੇ ਨੂੰ ਸਹਿਚਾਰਤਾ ਦਾ ਨਿਯਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਤਕਲੀਫ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਲੋਕ ਰੋਂਦੇ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਦੁਖੀ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਉਹ ਤਾਂ ਰੋਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਦੂਸਰੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਹਿਚਾਰਤਾ ਦਾ ਨਿਯਮ ਭਾਵ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਣਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਸਮਰੂਪ ਕਰਕੇ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣਾ ਆਪ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣਾ ਤੁਸੀਂ ਸਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਉਣ ਦੀ ਕਲਾ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਤੁਲਨ ਨਾ ਖਰਾਬ ਹੋਵੇ, ਅਸੀਂ ਵਿਪਰੀਤ ਤੇ ਅਣਸੁਖਾਵੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖ ਸਕੀਏ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕਰਮ ਕਰਦਿਆਂ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਚੰਗਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕਰਮ ਕਿਸੇ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਸੱਚ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਸ਼ਕਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਚਾਨਣ ਮਿਲੇ, ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਵਰਤੋ। ਸਾਰੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਸਾਰੇ ਕਰਮ ਖਾਣ ਲਈ, ਆਰਾਮ ਲਈ ਸੋਣ ਲਈ, ਕਾਮ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਹਨ, ਸਵੈ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਹੀ ਹਨ, ਜੋ ਕਾਰਜ, ਜੋ ਕਰਮ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਹਟ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੈ, ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਹੈ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਕਰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿਯਮ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ ਸਾਡੇ ਲਈ, ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ।

ਜਿਹੜੀਆਂ ਡੀਊਟੀਆਂ ਰੋਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਅਤਿ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹਨ, ਡੀਊਟੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਡੀਊਟੀ ਕਰਦਿਆਂ ਵੀ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡੀਊਟੀ ਕਰਦਿਆਂ ਪੂਰੀ ਸਮਰਥਾ ਨਾਲ ਕਰਦਿਆਂ ਵੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਲੇਪ ਹੋ ਕੇ ਡੀਊਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡੀਊਟੀ ਦੇ ਗੁਲਾਮ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਕਰਮ ਮਾਰਗ ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਸੁਤੰਤਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਰਮ ਕਰਕੇ ਇਥੇ ਹੀ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਣੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਵੇ ਚਾਹੇ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਲੋਕ ਕਰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਰਮ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਜੀਵਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਕੁਛ ਨਾ ਕੁਛ ਤਾਂ ਕਰਨਾ ਹੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਕਰਦਾ ਹੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਲ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਫਲ ਫੇਰ ਹੋਰ ਕਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਇਹ ਚੱਕਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹੈ ਜ਼ਰੂਰ - ਉਹ ਹੈ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਕਰਮ ਕਰਨੇ। ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਕਰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਜੇ ਫਲ ਸਮਰਪਣ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਬੰਧਨ ਫਲ ਹੈ, ਜੇ ਕਰਮ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਣ, ਉਹ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ

ਤਾਂ ਸੂਰਜ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸੂਰਜ ਨੂੰ ਚੀਖਦੇ ਸੁਣਿਆ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਚਾਨਣ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਸਭ ਤੋਂ ਰੋਸ਼ਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਸਿਫਤ ਕਰੋ, ਮੇਰਾ ਗੁਣ ਗਾਣ ਕਰੋ, ਸੂਰਜ ਤਾਂ ਦੂਰ ਹੈ, ਉਪਰ ਹੈ, ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸਿਖਿਆ ਲਵੋ, ਸੂਰਜ ਜਿਹੜਾ ਚਮਕਦਾ ਹੈ, ਰੋਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਲਈ ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤੇ ਹੈ, ਉਪਰ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਮਲ ਫੁੱਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹੋ, ਕਮਲ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਵੀ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਉੱਤੇ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਰਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਇਕ ਸੌ ਸਾਲ ਜੀਣ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਤ ਇੱਕ ਹੈ ਇਹ ਕੇਵਲ ਕਰਮ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ ਕਰਨ ਲਈ। ਜਿਹੜਾ ਕੋਈ ਜੀਵਨ ਦੀ ਮੌਜ ਲੈਣ ਲਈ ਜੀਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਡੀਊਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਉਹ ਤਾਂ ਮੌਹ ਦੇ ਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਫਸਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਤਾਂ ਸਿਆਣੇ ਵੀ ਉਲਝ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੇ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ, ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ? ਪਰ ਜੇ ਕੋਈ ਡੀਊਟੀ ਕਰਦਿਆਂ ਗਲਤੀ ਕਰਦਾ ਵੀ ਹੈ, ਡੀਊਟੀ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨਿਰਲੋਪ ਹੋ ਕੇ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਛੇਤੀ ਹੀ ਆਪਣੀ ਗਲਤੀ ਸੁਧਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਤਿ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਰਮ ਯੋਗ ਦੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਵਿੱਚ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਤਿਆਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਿਆਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੀਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਸਮਰਪਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਕਰਮ ਆਖਰੀ ਦਮ ਤਕ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਕਰਮ ਬੰਧਨ ਹਨ, ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਕਰਮ ਮੁਕਤੀ ਹੈ। ਕਰਮ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਗੀਤਾ ਦੇ ਅਠਾਰ੍ਹਵੇਂ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਅਰਜਨ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਹੇ ਅਰਜਨ! ਸਾਰੀਆਂ ਡੀਊਟੀਆਂ ਛੱਡ ਦੇ। ਤੂੰ ਕੇਵਲ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਰਨ ਲੈ, ਮੈਂ ਤੇਰਾ ਸਾਰੇ ਪਾਪਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਕਰਾ ਦਿਆਂਗਾ। ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ, ਡੀਊਟੀ ਕਰਨੀ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢ ਲਈ, ਫੇਰ ਆਪਣੀ ਕੌਮ ਲਈ, ਦੇਸ਼ ਲਈ, ਰਾਸ਼ਟਰ ਲਈ; ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਮਾਨਵਤਾ ਲਈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਉਹ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਧਿਆਇ ਛੇਵਾਂ

ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਤੇ ਚਿੰਤਨ ਮਾਰਗ

ਰਾਜ ਯੋਗ ਭਾਵ ਰਾਜਸੀ ਮਾਰਗ ਇੱਕ ਅਤਿ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੇ ਕਰਮਬੱਧ ਨਿਯਮਤ ਮਾਰਗ ਹੈ ਇਹ ਮਾਰਗ ਬਿਲਕੁਲ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਅਰਥਾਤ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਮਾਰਗ ਹੈ ਇਸ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵਰ੍ਹੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਨਿਯਮਬੱਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਤਾਂਜਲੀ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉੱਘੇ ਰਿਸ਼ੀ ਮੁਨੀ ਹੋਏ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ, ਸੰਵੇਗਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚੇਤਨਾ ਕੇਂਦਰ ਤੇ ਲਿਆ ਕੇ ਸਮਾਧੀ ਸਥਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਮਾਧੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਹੀ ਹੈ। ਸਮਾਧੀ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵ ਸਤਿ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਅੱਠ ਪੌੜੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਧੀਪੂਰਵਕ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਧੀ ਅਵਸਥਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਰਾਜ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ ਹੈ, ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ। ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਇੱਕ ਪੌੜੀ ਚੜ੍ਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਸਰੀ ਪੌੜੀ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਤਮਾ ਦਾ ਮੇਲ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਮੇਲ ਨੂੰ ਸਮਾਧੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਿੱਤੂ ਪ੍ਰੰਤੂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਸਾਰਿਆਂ ਪੁਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਸ ਅੰਤਮ ਸਤਿ ਨਾਲ ਜੁੜ ਗਿਆ ਹੈ ਇੱਕ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਸਮਾਧੀ ਸਥਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੀ ਸਿਖਿਆ, ਦੂਸਰੇ ਹੋਰ ਮਾਰਗਾਂ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਵੀ ਜੋੜੀ ਗਈ ਹੈ, ਲਈ ਗਈ ਹੈ ਇਹ ਸਾਰੇ ਮਾਰਗ ਕੋਈ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਅਲੱਗ ਬਲੱਗ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਰਾਜ ਯੋਗ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਅ ਅਨੁਸਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਰਾਜ ਯੋਗ ਤਿੰਨ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਪੱਧਰ, ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਪੱਧਰ ਤੇ। ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਇਸ ਦੇ ਮਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਮਾਹਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਨਿਯਮਬੱਧ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਹੈ ਇਹ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੀ ਅੰਧ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਹਰ ਪੁਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਇਹ ਹਰ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਵੇਕ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਬਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੇ ਹਰ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਵਿਆਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਉਪਯੋਗ ਦੱਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਰਾਜ ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪਰਖ ਕੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰਾ ਉਤਰ ਸਕੇ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਣ ਵਾਲਾ ਜਗਿਆਸੂ ਹਰ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ

ਇੱਕ ਕਲਪਤ ਵਿਚਾਰ ਮੰਨ ਕੇ ਚਲਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਆਪਣੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਪਰਤਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅੱਜ ਦੇ ਜਗਿਆਸੂ ਲਈ ਰਾਜ ਯੋਗ ਅਤਿ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ, ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਜਗਿਆਸੂ ਲਈ ਤਾਂ ਸ਼ੰਕਾ ਤੇ ਅਸ਼ਰਧਾ ਹੀ ਇੱਕ ਮਜ਼ਹਬ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਮਾਰਗ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵ ਅੱਠ ਅੰਗ ਵਾਲਾ ਯੋਗ ਇਸ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਰਾਜ ਯੋਗ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਾਹੀ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਬਹੁਮੁੱਲਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਮਾਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਦਾਰਸ਼ਨਕ ਹਨ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਸਿਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਆਪਣਾ ਅਭਿਆਸ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਜਗਿਆਸੂ ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ, ਆਪਣਾ ਕੀਤਾ ਅਭਿਆਸ ਜਾਂਚ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਫਿਲੋਸਫੀ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਇਕੱਠੇ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਬਾਕੀ ਦੇ ਮਾਰਗਾਂ ਤੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਰੋ, ਇਹ ਨਾ ਕਰੋ, ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਅਨੁਭਵ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਆਗੂ ਹੈ।

ਇਸ ਮਾਰਗ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ 'ਸਾਂਖਿਆਨ ਫਿਲੋਸਫੀ ਹੈ' ਇਹ ਫਿਲੋਸਫੀ ਹੀ ਇਸ ਮਾਰਗ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਸਾਂਖਿਆਨ ਫਿਲੋਸਫੀ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੁਰਾਤਨ ਫਿਲੋਸਫੀ ਹੈ, 'ਸਾਂਖਿਆਤੇ' Samyak akhpate ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਉਹ ਸਿਧਾਂਤ ਜਿਹੜਾ ਸਭ ਕੁਝ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਦਸਦਾ ਹੋਵੇ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਸਾਂਖਿਆਨ ਫਿਲੋਸਫੀ ਹੀ ਸਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ, ਜਨਮਦਾਤਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਨੇ ਹਿਸਾਬ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ, ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਦੀ ਜਨਮ ਦਾਤੀ ਇਹੋ ਹੀ ਹੈ ਸਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹਿਸਾਬ ਹੈ, ਗਣਿਤ ਹੈ। ਭਗਵਤ ਗੀਤਾ ਦਸਦੀ ਹੈ, ਗਿਆਨੀ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਲੋਕ ਸਾਂਖਿਆਨ ਨੂੰ ਯੋਗ ਤੋਂ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ, ਨਾ ਹੀ ਯੋਗ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, Samkhya Yoga prathok ਤਰਕਵਾਦੀ ਇਹ ਫਿਲੋਸਫੀ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੀ ਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ, ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਇਹ ਫਿਲੋਸਫੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੰਨਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਵਤਾ ਦੁਖੀ ਹੈ, ਸੰਤਾਪ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਇਹ ਵੀ ਮੰਨਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੁਖ ਸੰਤਾਪ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੁਖ ਸੰਤਾਪ ਤੋਂ ਛੁਟਣ ਦਾ ਰਾਹ ਵੀ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਫਿਲੋਸਫੀ ਇਹ ਫਲਸਫਾ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਧੀ ਸਥਿਤ ਹੋ ਕੇ ਹੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਧੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਣ ਲਈ ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸ਼ਕਤਾ ਹੈ, ਯੋਗ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਪਸ਼ਟ ਮਾਰਗ ਹਨ।

ਯੋਗ ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਹੀ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ, ਇਸ

ਵਿਗਿਆਨ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਅੰਤਰ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਕੇ ਉਸ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਸੂਖਮ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਇਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯੋਗ ਦੀ ਇਹ ਵਿਧੀ, ਇਹ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀਆਂ ਅੱਠ ਪੌੜੀਆਂ ਹਨ ਇਹ ਅੱਠ ਪੌੜੀਆਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ - ਯਮ, ਨਿਯਮ, ਆਸਨ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ, ਪ੍ਰਤੀਹਾਰ, ਧਾਰਨਾ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮਾਧੀ।

ਪਹਿਲੀਆਂ ਚਾਰ ਪੌੜੀਆਂ ਭਾਵ - ਯਮ, ਨਿਯਮ, ਆਸਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਇਹ ਹੱਠ ਯੋਗ ਦਾ ਭਾਗ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਇੱਕ ਮੁੱਢ ਹੀ ਨਹੀਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਅਤਿ ਉਪਯੋਗੀ ਹਨ, ਅੱਗੇ ਜਾਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਹਾਇਕ ਹਨ, ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਅਗਲੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ ਲਈ ਅਤੀ ਸਹਾਇਕ ਹਨ। ਯਮ, ਨਿਯਮ, ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਦਸ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧਤਾ ਇਹ ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਮਾਰਗ ਦੇ ਡੰਡੇ ਹਨ, ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੇ ਦੋ ਡੰਡੇ ਹਨ। ਪੰਜ ਯਮ ਹਨ - ਅਹਿੰਸਾ, ਸਤਿ, ਚੋਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ, ਸੰਜਮ ਰੱਖਣਾ, ਜਤ, ਸਤ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਆਪਣਾ ਅਧਿਕਾਰ ਨਾ ਰਖਣਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਆਚਾਰ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸੋਧ ਲੈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਕਹਿ ਲਵੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਿਆਂ ਆਚਾਰ ਵਿਹਾਰ ਸੋਧਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਰੀਆਂ ਕਮੀਆਂ, ਸਾਰੀਆਂ ਤਰੁੱਟੀਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਗੁਣ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੰਜ ਨਿਯਮ ਹਨ - ਸਫਾਈ, ਸੁੱਚ, ਸੰਤੋਖ, ਸਬਰ, ਉਹ ਅਭਿਆਸ ਪੂਰਣਤਾ ਵਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹੋਣ। ਗੁੰਥ ਪੜ੍ਹਨੇ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਅੱਗੇ ਸਮਰਪਣ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕਰਕੇ ਸੋਧਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਸਦਾਚਾਰ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਬਦਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਕਾਇਆ ਕਲਪ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੇ ਜਗਿਆਸੂ ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਬੜੀ ਹੀ ਸਖਤੀ ਨਾਲ, ਬੜੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਜਗਿਆਸੂ ਯਮ, ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਪੂਰੇ ਮਨ, ਬਚਨ, ਕਰਨੀ, ਭਾਵ ਸੋਚਣੀ, ਕਥਨੀ ਤੇ ਕਰਨੀ ਨਾਲ ਕਰੇਗਾ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਲਵੇਗਾ। ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਜਗਿਆਸੂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਵਿਵੇਕ ਪੂਰਵਕ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਗ ਪਵੇਗਾ। ਪੱਛਮ ਅੰਦਰ ਯੋਗ ਸਿਖਾਉਣ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਯੋਗ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸ਼ਾਸਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਭਾਵ ਸ਼ਾਸਾਂ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਵੀ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਯਮ ਤੇ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਪਾਸੇ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਬਿਲਕੁਲ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਠਨ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਹੀ ਜੀਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹ

ਯੋਗ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਸੁੰਦਰਤਾ ਬਨਾਉਣ ਤੇ ਯੁਵਾ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਹੀ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਸਨ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸਵਸਥਤਾ ਤਾਂ ਵਧਦੀ ਹੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਵੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਹਠ ਯੋਗ ਦਾ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਜੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਯੋਗ ਦਾ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਉਦੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਖੁਲ੍ਹੇ ਮਨ ਨਾਲ, ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਸੰਸਿਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਕੇ ਹਰ ਹਿੰਸਕ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਹਰ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਤੋਂ ਹਰ ਉਲਝਣ ਤੋਂ ਜਦੋਂ ਤਕ ਮੁਕਤ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਮਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਹਰ ਵਿਘਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਯੋਗ ਦਾ ਲਾਭ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਯਮ, ਨਿਯਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਨਿਰਭਰਤਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਦਾ ਦੂਸਰੇ ਉਤੇ ਕਿੰਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਯੋਗ, ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੇ ਇਹ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਮਨ ਦੀ ਸੋਚ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਵਸਥਤਾ ਦਾ ਆਧਾਰ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਮਨ ਹੈ ਮਨ ਦੀ ਸਵਸਥਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੈ, ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੋਧਣ ਦੀ ਮਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਤੇ ਸਮਾਚਿਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਵਸਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਬਾਅਦ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵਿਧਾਨ ਅੰਦਰ ਆਸਨ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਭਾਵ ਤੀਸਰੀ ਤੇ ਚੌਥੀ ਪੌੜੀ ਯਮ ਤੇ ਨਿਯਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੱਖੇ ਗਏ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਮਨ ਵਿਆਕੁਲ ਹੈ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਸੰਵੇਗ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਵਿਚਾਰ ਅਸ਼ਾਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵੀ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਸਰੀਰ ਵੀ ਆਸਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਆਸਨ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਜੇਕਰ ਯਮ, ਨਿਯਮ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿੱਖੇ ਜਾਣ, ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਜਿਹੜੇ ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੇ ਦੱਸ ਨਿਯਮ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਹੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼, ਸਾਰਾ ਯਤਨ ਬੇਅਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਯਮ

ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦੋ ਪਹਿਲੂ ਹਨ - ਅੰਦਰ ਦਾ ਪਹਿਲੂ ਅੰਦਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਦੂਸਰਾ ਬਾਹਰ ਦਾ ਇੱਕ ਭਾਗ ਦਾ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਗਹਿਰਾ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਇੱਕ ਭਾਗ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਵਿੱਚ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦੂਸਰਾ ਭਾਗ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਰ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਯਮ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਬੋਦਿਸ਼, ਬੰਦੇਜ਼ ਜਾਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਬਾਹਰ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਜੇ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਪੰਜ ਯਮਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਗ ਪਵੇ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖਤਾ ਇੱਕ

ਬਾਗ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਖਿੜੀ ਦਿਸਣ ਲਗ ਪਵੇਗੀ, ਹਰ ਕੋਈ ਖੁਸ਼ ਦਿਸਣ ਲਗ ਪਵੇਗਾ। ਅਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਕੋਈ ਚੋਟ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣੀ ਮਾਰਨਾ ਨਹੀਂ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਹਿੰਸਾ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਲੋਕ ਸਭਿਅਕ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਤਾਂ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੀ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪਾਸਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਪਾਸਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਅਹਿੰਸਾ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪੱਖ ਹਨ, ਸੋਚਣੀ, ਕਥਨੀ ਤੇ ਕਰਨੀ ਬਿਲਕੁਲ ਉਹ ਹੀ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਸੁਚੱਜੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹਨ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਤਾਂ ਮਨ ਤੋਂ ਹੀ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਾਰੀ ਕਥਨੀ ਦਾ ਆਧਾਰ ਤਾਂ ਮਨ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਕਥਨੀ ਤੇ ਕਰਨੀ ਵਿੱਚ ਅਹਿੰਸਾ ਦਾ ਆਧਾਰ ਤਾਂ ਮਨ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਭਾਵ ਮਨ ਵਿੱਚ ਅਹਿੰਸਾ ਦਾ ਉਤਪੰਨ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਮਨ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਜੀਵਨ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਹਿੰਸਾ ਪ੍ਰਤੀ ਚੇਤਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਿੰਸਾ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੋਨਾਂ ਲਈ ਹੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਏਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਸੀਂ ਹਿੰਸਕ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ ਹੀ ਅਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੇਵਾ ਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਚੇਤਨ ਹੋ ਕੇ ਅਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਅੰਤ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਅਹਿੰਸਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰੇਮ, ਪਿਆਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਕੋਈ ਚੋਟ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਾਰਦੇ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਹੀ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਸੁੱਚੀ ਪੂਜਾ ਹੈ।

ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਤਿ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਅਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਸਤਿ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣਾ, ਸੱਚ ਬੋਲਣਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ, ਜਾਨਣ ਲਈ ਅਤਿ ਅਵਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਪਰ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰੇ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ ਅਵਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਝੂਠ ਨਾ ਬੋਲ ਕੇ ਹੀ ਸੱਚ ਬੋਲਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿੰਸਾ ਨਾ ਕਰਕੇ ਹਿੰਸਕ ਅਭਿਆਸ ਨਾ ਕਰਕੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਿੰਸਕ ਵਿਚਾਰ ਮਨ ਤੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੇਵਲ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਮਨੁੱਖ, ਅੰਦਰੋਂ ਕਰਤਾ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਅਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਿੰਸਾ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੁਰਬਲਤਾ ਇਹ ਇੱਕੋ ਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਦੁਰਬਲ ਹੀ ਹਿੰਸਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਹਿੰਸਾ ਪਿਆਰ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਪਾਸਾ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ, ਸਵੈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਅਹਿੰਸਾ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਥੇ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਚਾਈ ਨੰਬਰ ਦੇ ਤੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਹਿੰਸਾ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਸਤਿ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਅਹਿੰਸਾ ਪਿਆਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਸਤਿ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾ ਦਰਜਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਤਿ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੇ ਜਾਵੇ? ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਹੀ ਸੱਚੇ ਹੋਵੋ, ਪਰ ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਸੱਚਾ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਦੋਹਰਾ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਗੁਣ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅੰਦਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਭਿਆਸੀ ਜਗਿਆਸੂ ਇਹ ਸਿਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਝੂਠ ਨਹੀਂ ਬੋਲਣਾ, ਉਹ ਇਹ ਸਮਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਝੂਠ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਸਰਾ, ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੀਸਰਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਹੀ ਪਾਖੰਡ, ਛਲ, ਕਪਟ ਇੱਕ ਦੂਸਰਾ ਸੁਭਾਅ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਕੀਮਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਭੈ ਅੰਦਰ ਬੈਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਚਾਈ ਹੈ ਇੱਕ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਭਿਆਸੀ ਸੱਚ ਬੋਲਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਸਤਿ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਕੇਂਦਰ, ਧੁਰਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹੀ ਬੜੀਆਂ ਪ੍ਰਭਾਵਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਸੱਚੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਤਿ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉੱਚੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਸਤਿ ਦੇ ਅਭਿਆਸੀ ਹਨ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਤਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੈ, ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਅਭਿਆਸੀ ਨਿਰਭੈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਜਾਂ ਜਟਿਲਤਾ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ।

ਅਸਤਿਆ (Asteya) ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਚੋਰੀ ਨਾ ਕਰਨੀ ਜਿਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਲੈਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ, ਇੱਛਾ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਣੀ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਲੈਣ ਚੁੱਕ ਲੈਣੀ ਏਸ ਤੋਂ ਉੱਕਾ ਹੀ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ। ਚੋਰੀ ਨਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਹਨ ਕਿਸੇ ਵਸਤ ਦਾ ਪੈਸੇ ਦੀ ਅਯੋਗ ਵਰਤੋਂ, ਵੱਢੀ ਲੈਣੀ ਹੋਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ, ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਸਤਾਂ ਦੇਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇੱਛਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲੈਣੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਵੀ ਇਹ ਹੋਵੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਭਰਮਾਉਣੀ ਹੁੰਦੀ, ਬਹੁਤ ਲੁਭਾਣੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਆਮ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਲੋਭ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਅਪਰਾਧ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੁਰਮ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਅੰਦਰ ਇਸ ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਦੁਰਬਲ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੋਰੀ ਦੀ ਆਦਤ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਧਰ ਅਧੂਰੇਪਨ ਦਾ ਅਹਿੰਸਾਸ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਸਮਰਥਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਈਰਖਾ ਵੀ ਜਗਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ ਹੀ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਸਾਂਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ,

ਅਧੂਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤਾਂ ਸਦਾ ਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰਖਦਾ ਹੈ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ, ਵਸਤਾਂ ਚਾਹੇ ਆਪਣੀਆਂ ਹੋਣ ਚਾਹੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਹੋਣ। ਚੋਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਕਦੀ ਵੀ ਸੁਖਦਾਈ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਚੋਰੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚੋਰੀ ਨਾ ਕਰਨੀ ਸਵੈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਮਰਥਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਚੋਰੀ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪੂਰਨਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਮਰਥਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਲੋਭ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਅੰਤਹਕਰਣ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸਤਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੀ ਤਰੱਕੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਉੱਨਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਚੋਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਅਚੇਤ ਮਨ ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਡੂੰਘੀ ਛਾਪ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਚੋਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਫੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁਛੋ ਤਾਂ ਉਹ ਦਸਣਗੇ ਕਿ ਚੋਰੀ ਕਰਨੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਉਹ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨਾ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ, ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਸਿਖਿਆ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਕਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਦਿਓ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਚੋਰੀ ਕਰਨਾ, ਅਸੁਰਖਿਅਤ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ, ਚੋਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਲਕ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਾ ਸੁਧਾਰਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਬਾਧਾ ਹੈ ਇੱਕ ਬੈਰੀਅਰ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਣ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹੋਰ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਣ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠ ਸਕਣ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਆਦਤ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਦਤਾਂ, ਬਾਰ-ਬਾਰ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਹੀ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਤਾਣੇ, ਨਿਆਸਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਬ੍ਰਹਮਚਰੀਆ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਬ੍ਰਹਮਾ ਵਿੱਚ ਨਿਵਾਸ ਰੱਖਣਾ, ਭਾਵ ਵਿਸ਼ਵ ਚੇਤਨਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ, ਬ੍ਰਹਮਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹਨ, ਚਾਨਣ ਹਨ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਜਗਿਆਸੂ ਸਦਾ ਸੁਚੇਤ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਬ੍ਰਹਮਾ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਵਲ ਹੀ ਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਜਗਿਆਸੂ ਇਹ ਯਮ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹਰ ਸਮੇਂ ਬ੍ਰਹਮਾ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬ੍ਰਹਮਾ ਜੋ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹਨ ਚਾਨਣ ਹਨ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਚਾਲਕ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਣੀ ਸੋਚਣੀ, ਕਥਨੀ, ਕਰਨੀ ਸਾਰੀ ਬ੍ਰਹਮਾ ਵਲ ਹੀ ਲਗਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀਆ ਹੈ। ਉਹ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀਆ ਦਾ ਅਭਿਆਸੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ

ਹੋ ਕੇ ਉੱਚੇ ਉਠ ਕੇ ਹੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਛਾਵਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਹੈ ਕਾਮ, ਜੇਕਰ ਇਸਨੂੰ ਕਾਬੂ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਨਿਰਦੇਸ਼ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਤਬਾਹੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਮ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ, ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਤ ਸਤ, ਕੁਆਰਾਪਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਜਤ ਸਤ ਰਖਣਾ ਹੈ, ਸੰਜਮ ਰਖਣਾ ਹੈ, ਸਵੈ ਕਾਬੂ ਰਖਣਾ ਹੈ, ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੀਵਨ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਸਵੈ ਕਾਬੂ ਰਖਣਾ ਕਿਉਂਕਿ ਕਾਮ ਸ਼ਕਤੀ ਖੇਰੂੰ-ਖੇਰੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਅੰਗ ਜਿਸਨੂੰ vital ਸ਼ਕਤੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਪਾਸੇ ਮੋੜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਦਿਸ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਚੀ ਚੇਤਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਗਿਆਨੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਾਮ ਬਿਰਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਦਮਨ ਕਰਨਾ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀਆਂ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਕਾਮ ਬਿਰਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ ਇਨ੍ਹਾਂ ਇਛਾਵਾਂ ਦਾ ਦਮਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ, ਹੁੰਦਾ ਕੀ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਨਾਲ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਅਸਾਧਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਦਮਨ ਤੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਮਨੁੱਖ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਜਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਨੋ-ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਰਹਿਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ, ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਿਰਾਸ਼ ਰਹਿਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਦਾਸ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਘਮੰਡੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਯਥਾਰਥ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਸਵੈ ਕੇਂਦਰਤ ਮਨੁੱਖ ਕਦੀ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਲਈ ਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਤਬਾਹੀ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਉਚੀ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦੀ ਜੁਗਤੀ ਇਸ ਕਾਮ ਬਿਰਤੀ ਨੂੰ, ਕਾਮ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਚੰਗੇ ਪਾਸੇ ਲਾਉਣਾ ਹੀ ਹੈ, ਉਚੇਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਜ ਦੇ ਸਮਾਜ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਇੰਦ੍ਰੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਹ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘਾ ਵਿਗਾੜ ਹੈ, ਡੂੰਘੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ, ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ, ਜਿਹੜਾ ਅਨੰਦ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਸੁਖ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਤੋਂ ਅਯਾਸ਼ੀ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਭੋਗ ਵਿਲਾਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਜਗਿਆਸੂ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਬਚਨਬੱਧ ਹੈ ਉਹ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਹੀ ਲਵੇਗਾ, ਉਹ ਇਹ ਔਕੜ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਹੀ ਲਵੇਗਾ।

ਅਪਾਰਿਗਰਾਹਾ (Aparigraha) ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ, ਆਪਣਾ ਅਧਿਕਾਰ ਨਾ

ਰੱਖਣਾ, ਆਪਣੀ ਮਲਕੀਅਤ ਨਾ ਰੱਖਣੀ, ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਜਮ੍ਹਾਂ ਨਾ ਕਰਨਾ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥ ਠੀਕ ਢੰਗ, ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਹੀਂ ਲਏ ਜਾਂਦੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਅਰਥ ਆਤਮ ਸੰਜਮ ਆਤਮ-ਨਿਗ੍ਰਹ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕੋਈ ਵੀ ਕੁਝ ਵੀ ਭੌਤਿਕ ਸੰਸਾਰਕ ਚੀਜ਼ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਨਾ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਵੀ ਲੋੜ, ਜਿੰਨੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ, ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਰੱਖਣਾ, ਇਹ ਇੱਕ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਬਨਾਉਣੀ ਹੈ, ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਹੈ, ਭਾਵ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਸੋਧਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਕੇਵਲ ਇਕ ਦਿਖਾਵੇ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲੈਣੀਆਂ, ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ, ਸਾਂਭਣੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਮਾਂ ਖਰਚ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ, ਇੱਕ ਨਸ਼ੇਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਇੱਕ ਖਬਤ ਹੈ, ਮਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਹੈ ਇੱਕ ਅਮਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮੰਗਤਾ, ਭਿਖਾਰੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਭਿਖਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੰਗਣ ਵਾਲਾ ਬਾਟਾ ਇੱਕ ਰਾਜੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਤਖਤ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਪਿਆਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਹਨ, ਵਾਧੂ ਫਾਲਤੂ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ ਦੂਸਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਹੋਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲੋਭ ਹੋਣਾ। ਇਸ ਬਿਰਤੀ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਆਦਤ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਇਸ ਦਾ ਅੰਤ ਕੋਈ ਨਹੀਂ, ਫੇਰ ਤਾਂ ਹੋਰ, ਹੋਰ ਹੀ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਦਾ ਸਮਾਜ ਇਸੇ ਗੱਲ ਵਲ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋੜ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕੋਈ ਲੋੜ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਨਿਜੀ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਘਰ ਹੋਣੇ, ਬਹੁਤ ਪੈਸਾ ਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੱਧ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਓਨੇ ਹੀ ਵੱਧ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਲੋਭ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਮੋਹ ਰਖਦੇ ਹੋ, ਮੋਹ ਹੀ ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਸੰਤਾਪ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਪਾਰਿਗਰਾਹ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਸੁਹਿਰਦੇ ਹੋ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਨਿਯਮ

ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦੋ ਪਹਿਲੂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਦੋ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅੰਦਰ ਦਾ ਪਾਸਾ ਤੇ ਬਾਹਰ ਦਾ ਪਾਸਾ ਤੇ ਬਾਹਰ ਦਾ ਪਾਸਾ। ਯਮ ਜਿਹੜੇ ਅਸੀਂ ਉਪਰ ਦਸ ਆਏ ਹਾਂ ਇਹ ਸਾਡਾ ਬਾਹਰੀ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਬਾਹਰੀ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੋਜ ਨਿਯਮ ਜਿਹੜੇ ਅਸੀਂ ਦੇਖਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਇਹ ਸਾਡੀ ਸਵੈ ਸਚੇਤਨਤਾ ਤੇ ਸਵੈ ਕਾਬੂ ਕੰਟਰੋਲ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧਤਾ ਜਾ ਕਹਿ ਲਓ ਵਚਨਬੱਧਤਾ, ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਸਮਾਧੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉਚੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਨਿਯਮ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਧਾਰਮਿਕ ਰੀਤੀਆਂ, ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਰ ਪੱਧਰ ਤੇ ਜਾਨਣ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪੰਜ ਨਿਯਮ ਹਨ, ਸੋਚ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸੁੱਚ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ,

ਪਵਿੱਤਰਤਾ, ਸੰਤੋਖ, ਤਪਸ ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਉਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ, ਮਨ ਤੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧ ਹੋ ਜਾਣ ਨਿਪੁੰਨ ਹੋ ਜਾਣ। ਤੀਸਰਾ ਹੈ ਸਵਾਅਧਿਆਇ ਭਾਵ ਸਵੈ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ, ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ, ਰਿਸ਼ੀਆਂ-ਮੁਨੀਆਂ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੰਤਮ ਸੱਚ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ, ਜਾਣਿਆ ਜਾਵੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਹੈ ਈਸ਼ਵਰ ਪਰਾਧੀਨਤਾ, ਆਤਮ ਸਮਰਪਣ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਅੱਗੇ ਆਤਮ ਸਮਰਪਣ ਕਰਨਾ, ਸਤਿ ਅੱਗੇ ਸਮਰਪਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤਨ, ਮਨ, ਧਨ ਨਾਲ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਜਗਿਆਸੂ, ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਸੁਖਤਾ ਤੇ ਸਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸੰਤੋਖ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਧੀਰਜ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਾਹਰੀ, ਸੰਸਾਰਕ ਵਸਤ ਦੇ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ, ਨਾ ਪੈਸਾ, ਨਾ ਸੰਸਾਰਕ ਵਸਤਾਂ, ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਇੱਕ ਮੰਗਤਾਂ ਵੀ ਪੂਰਣ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਸੰਤੋਖੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਿਆਗੀ ਰਾਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ, ਲੀਡਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਦੇਖੇ ਗਏ। ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਕਦੀ ਵੀ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਸੰਸਾਰਕ ਵਸਤਾਂ ਸਦਾ ਹੀ ਲੁਭਾਇਮਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਇੱਛਾ ਪੂਰੀ ਹੋ ਵੀ ਜਾਵੇ, ਦੂਸਰੀ ਜਾਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਨਵੀਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਸੰਸਾਰਕ ਇਛਾਵਾਂ ਮਨ ਵੀ ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰਕੇ ਰਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਾਂ ਮਨ ਕਦੀ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਕਦੀ ਵੀ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸੰਤੋਖ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਥਿਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਬਾਹਰ ਕੁਝ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਸਥਿਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੰਤੋਖ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸੰਤੋਖ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਆਲਸ ਸੁਸਤੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਸੁਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਵੈ ਸੋਧਣ ਵਿੱਚ ਢਿੱਲੇ ਨਹੀਂ ਪੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਮਨੁੱਖ ਸੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਤਹੀਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫਿੱਕਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਮਨੁੱਖ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਡੀਊਟੀ ਜਾਣ ਕੇ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਕਦੀ ਵੀ ਉਪਯੋਗੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਆਪਣੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਸ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਜਤਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਨਾਲ ਲੱਗੇ ਰਹੋ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ, ਸਫਲਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਈ, ਤਾਂ ਵੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹਰ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਉਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਗੋਲ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਫੇਰ ਮਨੁੱਖ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ

ਹੈ, ਮਨ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਸੰਤੋਖ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਡਾ ਗੁਣ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਰਨਾ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਸੁਹਿਰਦ ਹੋ ਕੇ ਸੱਚੇ ਮਨ ਨਾਲ ਡੀਊਟੀ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਨਿਰਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਕੇ ਡੀਊਟੀ ਕਰੋ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਫਲ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾ ਰੱਖੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੰਤੋਖ ਆ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਤੋਖ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਵਸਤੂ ਹੈ, ਧਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ, ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦੇ ਤਾਂ ਉਹ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਭਰਮ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੰਤੋਖ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਗੁਣ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਧਨ ਵੀ ਹੈ, ਸੰਤੋਖੀ ਕਦੀ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਗ੍ਰਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਦੇ ਵੀ ਕਾਹਲਾ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।

ਤਪਸ! ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਗਲਤ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਇੰਦਰੀ ਸੰਜਮ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰਕ ਕਸ਼ਟ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿੱਲਾਂ ਦੀ ਸੇਜਾ 'ਤੇ ਸੌਣਾ ਆਦਿ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤਾਂ ਤਸੀਹੇ ਹਨ, ਕੋਈ ਤਪਸ ਨਹੀਂ। ਗੀਤਾ ਅੰਦਰ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਦਸਦੇ ਹਨ, ਯੋਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਤਸੀਹੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਤਪਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਉਹ ਤਰੀਕੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਲਾਹੀ ਅਗਨੀ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਅਗਨੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਆਤਮਕ ਪੱਖੋਂ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਫੂਕ ਦੇਣ ਦੀ ਲਗਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਫੂਕ ਕੇ ਉਹ ਸਮਾਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣ। ਜਿਹੜੇ ਕਰਮ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਧਿਆਤਮਕ, ਆਤਮ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹਨ ਸਾਦਾ, ਸਾਧਾਰਣ ਜੀਵਨ, ਕਾਮ ਰਹਿਤ ਨਿਯਮਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਣਾ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ, ਹਰੇਕ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਜੋ ਸੇਵਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਮਨ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਨਣਾ, ਸੁਆਦ, ਸਪਰਸ਼, ਸੁੰਘਣਾ, ਦੇਖਣਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਗ ਹਨ, ਮੂੰਹ, ਹੱਥ, ਪੈਰ, ਮਲ ਮੂਤਰ ਦੇ ਅੰਗ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਮਨ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਧਿਆ ਨਾ ਜਾਵੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗਿਆਨ ਸੰਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਤਪਸ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗਿਆਨ ਸੰਚਾਰ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਭਾਵ ਵਿਅੰਜਨ ਦੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰਹੇ, ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰਹੇ, ਕਿਤੇ ਬੇਕਾਬੂ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨਿਯਮਬੱਧ ਨਾ ਹੋਣ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਮਨ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤਪਸ ਨਾਲ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਸੋਧੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਪਸ ਨਾਲ ਮਨ ਇੱਕਤਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਬਾਹਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਖਿੱਚ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਮਨ ਫੇਰ ਮਨ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘਾਈਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ

ਉਹ ਏਧਰ ਉਧਰ ਭਟਕਦਾ ਨਹੀਂ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਸੀਹੇ ਦੇਣੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਖ ਦੇਣ ਦਾ ਕੋਈ ਅਰਥ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਤਪਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਵਾਧਿਆਏ - ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਸਵਾਧਿਆਏ ਉਹ ਗਿਆਨ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਗਿਆਨ ਕੇਵਲ ਰਿਸ਼ੀਆਂ ਮੁਨੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਵਚਨ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਜਾਂ ਗ੍ਰੰਥ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ੀਆਂ-ਮੁਨੀਆਂ ਦੇ ਬਚਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਚਨਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਹੌਂਸਲਾ ਬੱਝਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਸੰਵੇਗਾਂ, ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣਾ ਦੇਖਣਾ। ਗ੍ਰੰਥ ਤੇ ਹੋਰ ਪੁਸਤਕਾਂ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹਨ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਈਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕੀਤਾ, ਕਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਹੌਂਸਲਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਔਕੜਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਯਾ ਕਰਨਾ ਦਾ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਪੜ੍ਹ ਲੈਣਾ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਸੂਚਨਾ ਲੈਣ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਇਹ ਕੋਈ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਨਣ ਦਾ ਇਹ ਭਾਗ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਜਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਫੇਰ ਵੀ ਸਾਡਾ ਅਗਿਆਨ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਪੜ੍ਹ ਕੇ, ਅਨੁਭਵ ਕਰਕੇ, ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ, ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਗਿਆਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਰਿਸ਼ੀ-ਮੁਨੀ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਬੀਤਿਆ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਅਨੁਭਵ ਦਸਦੇ ਹਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਵਿਵੇਕਾਤਮਕ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ, ਅਧਿਆਤਮਕ ਸੱਤ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤਰਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਸਰੋਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਮ ਗਿਆਨ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਕੀ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਓਦੋਂ ਹੀ ਸਵੈ ਦਾ ਆਪੇ ਦਾ ਆਤਮਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਈਸ਼ਵਰ ਪਰਾਧੀਨ - ਸਤਿ ਅੰਗੇ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਅੰਗੇ ਆਪਾ ਸਮਰਪਣ ਕਰਨਾ, ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅਟੱਟ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਵੇ, ਪੂਰਨ ਸ਼ਰਧਾ ਹੋਵੇ। ਪੂਰਨ ਸਮਰਪਣ ਤਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਕਪਟ ਹੋਵੋ, ਸੱਚੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਈਸ਼ਵਰ ਸਾਡੀ ਉਸ ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ, ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸੁਆਮੀ ਹੈ, ਚਾਲਕ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਵਾਸਾ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਅੰਗੇ ਹੈ, ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ, ਇੰਦਰੀਆਂ, ਸੁਆਸ, ਮਨ, ਇਹ ਸਭ

ਕੁਝ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਖਾਨ, ਡੂੰਘਾ ਦਬਿਆ ਪਿਆ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਦੇ ਥੱਲੇ ਦਬਿਆ ਪਿਆ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਬਾਹਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਸਿੱਖਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਈਸ਼ਵਰ ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਹਉਮੈ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸਤਿ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਸਮਰਪਣ ਸੁਤੇ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਆਤਮਾ, ਸਰੀਰ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ, ਸੁਆਸ, ਮਨ ਚੇਤਨਤਾ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਸਾਧਨ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਈਸ਼ਵਰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਸ ਤੋਂ ਉਪਰੰਤ ਆਤਮ ਸਮਰਪਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਤਮ ਸਮਰਪਣ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਨਾ, ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਉਚਾ ਮਾਰਗ ਹੈ, ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਵਡਭਾਗੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਾ ਸਮਰਪਣ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਈਸ਼ਵਰ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭੇਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਆਤਮ ਸਮਰਪਣ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਯੋਗ ਦੇ ਹੋਰ ਅਭਿਆਸ - ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ, ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ ਆਦਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲੋੜ। ਆਤਮ ਸਮਰਪਣ ਯੋਗ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਨੇ ਗੀਤਾ ਦੇ ਅਠਾਰ੍ਹਵੇਂ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਜਗਿਆਸੂ ਕੋਲ ਜੋ ਵੀ ਹੈ ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਣ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤਨ, ਮਨ, ਧਨ, ਬੁੱਧੀ, ਹਉਮੈ, ਸਭ ਪ੍ਰਭੂ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਰਪਣ ਕਰਕੇ, ਸਤਿ ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਦਾ ਪਾਤਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮ, ਦੋ ਗੁਣ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਆਤਮ ਸਮਰਪਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭਰੋਸਾ ਸ਼ਰਧਾ ਤੇ ਨਿਸ਼ਕਪਟ ਤੇ ਸੱਚਾ ਮਨ। ਭਰੋਸਾ, ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮੰਨ ਕੇ ਚਲਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਦਰਸਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਗੱਲ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਉਦੋਂ ਤਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤਕ ਅੰਤਰ ਆਤਮਾ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਮਨ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਸਰਲਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਨਿਸ਼ਕਪਟਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣਾ ਕਰਨੀ ਤੇ ਸੋਚਣੀ ਨੂੰ ਉੱਤੇ ਲੈ ਜਾਣ ਲਈ ਸਰਲਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਥੇ ਤਕ ਉੱਚੀ ਸੋਚਣੀ, ਕਥਨੀ ਤੇ ਕਰਨੀ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਣਾ, ਜਿਥੇ ਆਪਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਦੋ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ।

**ਕਬੀਰ ਤੂੰ ਤੂੰ ਕਰਤਾ ਤੂ ਹੂਆ
ਮੁਝ ਮਹਿ ਰਹਾ ਨ ਹੂੰ ॥
ਜਬ ਆਪਾ ਪਰ ਕਾ ਮਿਟਿ ਗਇਆ
ਜਤ ਦੇਖਉ ਤਤ ਤੂ ॥**

ਅੰਗ - ੧੨੭੫

ਸਰਲਤਾ, ਸੁਹਿਰਦਤਾ ਉਹ ਗੁਣ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਜਤਨ ਲਗਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬਿਲਕੁਲ ਕਿਸੇ ਸੰਕੋਚ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਰਪਣ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਤੇ ਹੀ ਆਤਮ ਪ੍ਰਗਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਤਮ ਸਮਰਪਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰਖਣੀ ਜਾਂ ਕੇਵਲ ਆਤਮ ਸਮਰਪਣ ਦੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਰੱਖਣੀ ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਨਹੀਂ

ਹੈ, ਸਹਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪੂਰਣ ਸਮਰਪਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਰਾ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਹੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੂਪ ਪਰਵ੍ਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੂਰਣ ਸਮਰਪਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰੱਬੀ, ਇਲਾਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਆਤਮ ਸਮਰਪਣ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਜਗਿਆਸੂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਦੇਵਤਵ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਈਸ਼ਵਰਤਾ ਦੇ ਅੱਗੇ ਰੱਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੋਚਣੀ, ਕਥਨੀ ਕਰਨੀ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਹੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਰਚਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਤਾਂ ਸਦੈਵੀ ਹਨ, ਪੜਦਾ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਹਉਮੈ ਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲਾਪ ਆਤਮਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦੀ।

ਧਨ ਪਿਰ ਕਾ ਇਕ ਹੀ ਸੰਗਿ ਵਾਸਾ
ਵਿਚਿ ਹਉਮੈ ਭੀਤਿ ਕਰਾਰੀ ॥

ਅੰਗ- ੧੨੬੩

ਅਗਿਆਨ ਦਾ ਹਉਮੈ ਦਾ ਪੜਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲਾਪ ਵਿੱਚ ਬਾਧਾ ਹੈ, ਅਗਿਆਨ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਨ ਲਈ ਮਾਇਆ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰ ਕੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਭੋਗ ਭੋਗਣ ਵਿੱਚ ਰੁਝਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ ਮਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਧਾਰਨਾ ਹੈ, ਉਹ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਫਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸੁਭਾਅ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਉਸੇ ਦੇ ਗੋੜੇ ਕੱਢਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਹਉਮੈ ਹੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਹਉਮੈ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਅਗਿਆਨ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਹਉਮੈ ਦਾ ਜੀਵਨ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ।

ਧਨ ਪਿਰ ਕਾ ਇਕ ਹੀ ਸੰਗਿ ਵਾਸਾ
ਵਿਚਿ ਹਉਮੈ ਭੀਤਿ ਕਰਾਰੀ ॥

ਅੰਗ- ੧੨੬੩

ਹਉਮੈ ਏਹਾ ਜਾਤਿ ਹੈ

ਹਉਮੈ ਕਰਮ ਕਮਾਹਿ ॥

ਹਉਮੈ ਏਈ ਬੰਧਨਾ

ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਜੋਨੀ ਪਾਹਿ ॥

ਅੰਗ - ੪੬੬

ਜਦੋਂ ਤਕ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਸ ਨੂੰ ਲੰਘਣ ਦੀ ਪ੍ਰਬਲ ਇੱਛਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਜਾਣ ਦਾ ਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਆਤਮ ਸਮਰਪਣ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਮਰਪਣ ਤਾਂ ਨਿਰਪੇਖ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸੁਤੰਤਰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਰਤ ਦੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਤਮ ਸਮਰਪਣ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਪੂਰਣ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੰਨਣਾ ਹੈ, ਪਰਵਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਆਤਮ ਸਮਰਪਣ ਮਾਰਗ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਮਾਰਗ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਔਖਾ ਮਾਰਗ ਹੈ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ -

ਮੈ ਨਾਹੀ ਪ੍ਰਭ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਤੇਰਾ ॥

ਈਘੈ ਨਿਰਗੁਨ ਉਘੈ ਸਰਗੁਨ

ਕੇਲ ਕਰਤ ਬਿਚਿ ਸੁਆਮੀ ਮੇਰਾ॥

ਅੰਗ-੮੨੭

ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵਰਤ ਕੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਤਾਰਨਾ ਤੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ

ਜੀਵਨ ਜੀਉਣਾ ਹੈ, ਸਮਰਪਣ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਈਸ਼ ਉਪਨਿਸ਼ਦ ਦਸਦਾ ਹੈ, 'ਤੇਨਾ ਤਕਤੁਨਾ' Tena tyaktena ਇਹ ਹੀ ਆਤਮ ਸਮਰਪਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ, ਆਪ ਕਰਨ ਕਰਕੇ, ਸਾਰੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਅਰਪਣ ਕਰ ਦੇਣਾ ਹੀ ਪੂਰਨ ਸਮਰਪਣ ਹੈ, ਇਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਆਤਮ ਸਮਰਪਣ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਆਸਨ

ਜਦੋਂ ਯੋਗ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਇਸ ਰਹਿਤ ਨੂੰ ਰਖਣਾ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਦਾ ਨਿਸ਼ਚੇ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੌਖਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਸੁਹਾਵਣਾ ਵੀ ਲਗਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪੂਰਾ ਵਿਚਾਰ ਜੀਵਨਧਾਰਾ ਹੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਬਦਲ ਕੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵਖਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਇਸ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਪੂਰਾ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤੀਸਰੀ ਪੌੜੀ ਤੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਆਸਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਕ ਖਾਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਬੈਠਣਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੈਠਣਾ ਇਕ ਹਨ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰਕ ਵਿਧੀ ਲਈ ਦੂਸਰੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ। ਜਿਹੜੇ ਆਸਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਭਾਵ ਸਰੀਰਕ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਣ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੋਮਲ ਲਚਕਦਾਰ ਬਨਾਉਣ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪੂਰਾ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖਣ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਭਿਆਚਾਰ ਆਸਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਗੀਆਂ ਨੇ ਇਹ ਆਸਨ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਜੀਵ ਜੰਤੂ ਪਸ਼ੂ ਪੰਛੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖੇ ਹਨ, ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਰੁਖ ਤੋਂ ਸਿੱਖੇ ਹਨ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਆਸਨ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੇਵਲ ਆਸੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਆਸਨ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਯੋਗ ਨੇ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ ਪਰਮਪਰਾ ਰਾਤ ਪੁਰਾਤਨ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆਂ ਜਾਂਦਾ। ਹੱਠ ਯੋਗ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਇਕ ਸੌ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਤਮਾ ਨੰਦ ਸੂਰੀ ਸੀ। ਪੱਛਮੀ ਜਗਤ ਵਾਲੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕੇਵਲ ਬੈਠਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਆਸਨ ਹੀ ਹਠ ਯੋਗ ਹੈ, ਹਠ ਯੋਗ ਹੀ ਯੋਗ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਯੋਗ ਕੀ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਸਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਯੋਗੀ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਸਾਰੇ ਬੈਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਆਸਨ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਅੰਤਰ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਦਰਾ ਭਾਵ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰਖ ਕੇ ਬੈਠਣਾ ਬੰਧ ਲਗਾਉਣੇ ਇਹ ਸਭ ਕੁਛ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ ਆਸਨ ਹਨ ਯੋਗ ਦੀ ਤੀਸਰੀ ਪੌੜੀ ਹੈ ਇਹ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਵਾਸਥ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੈ।

ਬੈਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਵਾਸਥ ਰੱਖਣ ਲਈ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਬਹੁਤ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹਨ, ਦੂਸਰੇ ਆਸਨ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਆਸਨ ਸਾਰੇ ਅੰਦਾਜ਼ ਦੇਖ ਕੇ ਜਗਿਆਸੂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇਕ ਅਰਾਮ ਦਾ ਇਕ ਆਸਨ ਲੱਭ ਹੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਲਈ ਨਾ ਕੇਵਲ ਅਰਾਮ ਦੇਹ ਤਾਂ ਹੋਵੇ ਹੀ ਨਾਲ ਹੀ ਸਥਾਈ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬੈਠ

ਕੇ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪਿਠ, ਗਰਦਨ ਤੇ ਸਿਰ ਇਕੋ ਲਾਈਨ ਵਿਚ ਸਿਧੇ ਰਹਿਣ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਬੈਠਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਹੀ ਇਕ ਅਭਿਆਸ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਬੈਠਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬੈਠਣ ਉਠਣ ਲਈ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਯੋਗ ਦੇ ਆਸਨਾਂ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਯੋਗ ਦੇ ਆਸਨ ਬੈਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਜਗਿਆਸੂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਦਿਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਮਨ ਨੂੰ ਸੋਧਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਸੁਆਸ ਲੈਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਸੁਆਸਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਈ ਉਚ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਚੇਤਨ ਬਿੰਦੂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਿਥੋਂ ਸਾਰੀ ਚੇਤਨਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯੋਗ ਦੇ ਆਸਨ ਬੈਠਣ ਤਰੀਕੇ ਜਗਿਆਸੂ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਉਚੀਆਂ ਤੇ ਡੂੰਘੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੀਆਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਕਸਰਤਾਂ ਜਾਂ ਅਭਿਆਸ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਚੇਤਨਤਾ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ। ਦੂਸਰੇ ਅਭਿਆਸ ਕੇਵਲ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਦੇ ਯੋਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਦਸਦੇ ਹਨ, ਸੁਆਸ ਕਾਬੂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨਾੜੀ ਤੰਤੂ ਨੂੰ ਸੋਧਦੇ ਹਨ, ਮਨ ਸੋਧਦੇ ਹਨ। ਯੋਗ ਦੇ ਆਸਨ ਬੈਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬੜੀ ਸੋਚ ਸਮਝ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਰਵੇ, ਸਰੀਰ ਹੀ ਇਕੋ ਇਕ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਦੁਆਰ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਾ ਸੰਸਾਰ ਨਾ ਅਧਿਆਤਮਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਸਰੀਰ ਸਵਸਥ ਕਰਕੇ ਹੀ ਸਮਾਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਗਿਆਸੂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣੇ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਜਾਣੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ, ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਜਾਣੇ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਫੇਰ ਆਸਨ ਬੈਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਤਨ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਆਸਨ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ ਕਿ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਸਿੱਧੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਜੋ ਸ਼ਕਤੀ ਪੂਰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਅੰਦਰੋਂ ਜਾ ਸਕੇ ਹਰ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪਰਵਾਹ ਹੋ ਸਕੇ। ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਮੁਢਲੇ ਮੂਲ ਆਸਨ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਅਧਾਰ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਲਚਕਦਾਰ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣਤਤਵ ਬਣੇ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਆਸਨ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ, ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਨਾੜੀ ਤੰਤੂ, ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗੁੰਝੀਆਂ ਸੁਆਸ ਕ੍ਰਿਆ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਆਸਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੋਧ ਕੇ ਵੀ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਸਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਉਤੇਜਿਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਨਿਯਮਬੱਧ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਆਸਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬੈਠਣਾ, ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਕਰਨਾ, ਪਿੱਛੇ

ਝੁਕਣਾ ਅੱਗੇ ਹੋਣਾ ਸੱਜੇ ਖੱਬੇ ਮੁੜਨਾ ਸਾਰੇ ਹੀ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮੁਢਲੇ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਦੋ ਆਸਨ ਹਨ ਇਕ ਹੈ ਰੁਖ, ਦੂਸਰਾ ਹੈ ਤਿਕੋਨ। ਦਰਖਤ ਵਾਲਾ ਆਸਨ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਹੈ, ਇਹ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਿਕੋਨ ਵਾਲੇ ਆਸਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਚਕ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੜਨਾ ਝੁਕਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਕੜਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਪਿੱਛੇ ਮੁੜਨ ਤੇ ਤਿੰਨ ਆਸਨ, ਜਿਸਨੂੰ ਕੋਬਰਾ, ਭਾਵ ਕੋਬਰਾ ਸੱਪ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁੜਨ, ਦੂਸਰਾ locust ਟਿੱਡੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇ ਤੀਰ ਕਮਾਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟਿੱਡੀ ਆਸਨ ਜਾਂ, ਜਿਸਨੂੰ locust ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ low ਭਾਵ ਤੀਰ ਕਮਾਨ ਵਾਲਾ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਉਪਰ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ, Locust ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੀਰ ਕਮਾਨ low ਸਾਰੀ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਆਸਨਾਂ ਦੇ ਬੈਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਵੈ ਸੰਚਾਲਕ ਨਾੜੀ ਤੰਤੂ ਤੇ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਰੁਚੀ ਕੇਂਦਰ ਜਿਹੜਾ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਆਸਨਾਂ ਦਾ ਬੈਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਵੈ ਸੰਚਾਲਕ ਨਾੜੀ ਤੰਤੂ ਤੇ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਰੁਚੀ ਕੇਂਦਰ ਜਿਹੜਾ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਾਹਰ ਵਲ ਖਿਚਣਾ, ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਹੋ ਕੇ ਮੁੜਨਾ, ਪਿੱਛੇ ਮੁੜਨਾ, ਅੱਗੇ ਮੁੜਨਾ, ਛੇਤੀ-ਛੇਤੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਮਿਹਦਾ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਦੇ ਅੰਗ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਸਨਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਲੜੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, plow, ਮੋਢੇ ਉਪਰ ਕਰਨੇ, ਮੱਛੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੇਟਣਾ ਸਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁੰਝੀ ਨੂੰ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਆਸਨ ਨੂੰ ਆਸਨਾਂ ਦੀ ਰਾਣੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੀਸ ਆਸਨ, ਆਸਨਾਂ ਦਾ ਰਾਜਾ ਹੈ। ਸੀਸ ਆਸਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਭ ਕੁਝ ਉਲਟ ਕੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਰੋਆ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਵ ਆਸਨ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਸਲ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਆਸਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੈਠਣ ਦਾ ਠੀਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਬਿਲਕੁਲ ਸਥਿਰ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠਣਾ। ਬਾਈਬਲ ਦਸਦੀ ਹੈ, ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਓ, ਜਾਣੋ ਮੈਂ ਰੱਬ ਹਾਂ। Be still and know that I am God. ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਆਸਨ ਹੀ ਸਥਿਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਰਾਮ ਦੇਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੇ ਕੇਵਲ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਆਸਨ ਹਨ। ਪਰ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਤਰੀਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਲੱਗੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਲੱਗੇ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲ ਖੋਜ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ, ਯੋਗੀ ਆਪਣੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਆਦੇਸ਼ ਦੇ ਕੇ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ

ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਵਿਅਰਥ ਨਾ ਗੁਆਉਣਾ। ਤੁਸੀਂ ਸੀਸ ਆਸਨ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤੁਸੀਂ ਮਯੂਰ ਆਸਨ ਕਰਦੇ ਵੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਧਕ ਪੁਛਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਲੇਟ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਉਹ ਵੀ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੈ, ਸਥਿਰ ਹੈ, ਪਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂ ਜਾਓਗੇ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਪਦਮ-ਆਸਨ ਭਾਵ Lotus ਆਸਨ ਇਹ ਆਸਨ ਪਹੁੰਚੇ ਹੋਏ ਯੋਗੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ, ਉਹ ਇਸ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਪਰ ਇਹ ਇਕ ਚਕਿਤਸਕ ਆਸਨ ਹੈ, ਇਹ ਇਕ ਪ੍ਰਤੀਕਾਰਤਮਕ ਆਸਨ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਮਲ ਦਾ ਫੁੱਲ ਚਿੱਕੜ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਕੇ, ਚਿੱਕੜ ਤੋਂ ਉੱਤੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਅੰਦਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਚਣਾ ਨਹੀਂ, ਖੁਭਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਉਸ ਦੇ ਉਪਰ-ਉਪਰ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਪੱਛਮੀ ਨੂੰ ਇਸ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੈਠਦੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ। ਜਿਹੜੇ ਕਿੰਨੇ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਗਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹ ਵੀ ਇਸ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਬੈਠ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਆਸਨ ਦਾ ਇਕ ਅਵਗੁਣ ਵੀ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਤੁਸੀਂ 'ਮੂਲ ਬੰਦ' ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਆਸਨ 'ਸਿੱਧ ਆਸਨ' ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪੂਰਨ ਤਰੀਕਾ। ਇਸ ਅੰਦਰ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦੀ ਅੱਡੀ ਗੁਦੇ ਤੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਭਾਵ ਮੂਲਾਧਾਰ ਤੇ ਰੱਖੋ, ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਪੱਟ ਤੇ ਪਿੰਨੀ ਅੰਦਰ ਦੱਬੋ। ਯੋਗੀ ਇਹ ਪੋਸਚਰ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਇਸ ਆਸਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਭਾਵ ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ ਬੈਠਿਆ ਜਾਵੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਮ ਵਾਸ਼ਨਾ ਜਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਸੰਸਾਰਕ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਦੋ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਸ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਇਸ ਪੋਸਚਰ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਚੌਤੀ ਮਿੰਟ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਯੋਗੀ ਇਸ ਪੋਸਚਰ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਚੌਤੀ ਮਿੰਟ ਸਥਿਰ ਬੈਠ ਸਕੇਗਾ ਉਹ ਸਮਾਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਵੇਗਾ। ਹੋਰ ਪੋਸਚਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੁਆਸਤਕ ਪੋਸਚਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਪ੍ਰਵੀਨ ਹੋਣ ਲਈ, ਪੂਰਨ ਹੋਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਅੱਡੀਆਂ ਬਰਾਬਰ ਰੱਖ ਕੇ, ਗਿੱਟੇ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਉਪਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣੇ, ਵਿੱਚ ਖਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰਖਣੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਕੋਈ ਭਾਰ ਨਾ ਪਵੇ। ਪਦਮ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਅੱਡੀਆਂ ਪੇਟ ਦੇ ਥੱਲੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਖੁਭਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਥੇ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ, ਇਥੇ ਇਹ ਪੱਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਹੋਰ ਆਸਨ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸੁਖ ਆਸਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸਿਰਫ ਚੌਕੜੀ ਮਾਰਨੀ ਹੈ ਇਥੇ ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਪਿੰਜਣੀਆਂ ਗਿੱਟਿਆਂ ਤੇ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਚਕ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਇਹ ਆਸਨ ਕਰਨੇ

ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਲਈ ਖੋਚਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪੱਠੇ, ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਸੌਟ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਨਾ ਬੈਠ ਸਕੋ ਤਾਂ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਪੈਰ ਲਟਕਾ ਕੇ ਧਰਤੀ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਓ, ਹੱਥ ਗੋਡਿਆਂ ਤੇ ਰੱਖ ਲਵੋ। ਇਹ ਵੀ ਯੋਗਾ ਦਾ ਹੀ ਪੋਸਚਰ ਹੈ ਇਸਨੂੰ ਮੈਤਰੀਆਸਨ, ਮਿਤਰਤਾ ਆਸਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਠਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ, ਆਸਨ ਸਥਿਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਦੂਸਰਾ ਉਹ ਆਰਾਮਦੇਹ ਵੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਥਿਰਤਾ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ, ਸਿਰ ਤੇ ਪਿੱਠ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉਠਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂ ਸਿੱਧੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਝੁਕ ਕੇ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਸਿੱਧੇ ਕਿਉਂ, ਫੇਰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਨਾੜੀ ਕੇਂਦਰ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ ਬਿਨਾਂ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੂਰਾ ਨਾੜੀ ਤੰਤੂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਠੀਕ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਹ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ

ਹਠ ਯੋਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਸਰੀਰਕ ਆਸਨ, ਅੰਦਰ ਦੀ ਸਫਾਈ, ਮੁਦਰਾ ਬੰਧ ਲਗਾਉਣ ਇਹ ਸਾਰੇ ਐਨੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦੀ ਚੌਥੀ ਪੱੜੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸ਼ਕਤੀ (vital force) ਯਾਮਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੁਆਸਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਜਗਿਆਸੂ ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇਣੀ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੇ ਗੇੜ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਸਾਧਨ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦਸ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ, ਉਹ ਹਨ ਪ੍ਰਾਣ, ਉਪਾਨ, ਭਾਵ ਸੁਆਸਾਂ ਦਾ ਅੰਦਰ ਜਾਣਾ ਤੇ ਬਾਹਰ ਆਉਣਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਚਾਲ ਨੂੰ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਫੇਫੜੇ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣਾ, ਘੋਖਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਰੌਚਕ ਹੈ, ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਰਖਿਅਕ ਹਨ, ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਸੁਆਸ ਹੀ ਜੀਵਨ ਹੈ। ਸੁਆਸਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਜੀਅ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਕੋਈ ਬਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਯੋਗੀ ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਗੁੱਝੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਸ ਨਾਲ ਫੇਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਾਣਵੇਦੀ (pranavedins) ਇਹ ਇਕ ਵੱਖਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ ਇਹ ਦੂਸਰੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ। ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਯੋਗੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਰੜਾ ਹੈ ਪਰ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਲਈ ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਕੁਝ ਇੱਕ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਉਹ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੇ ਗੇੜਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਸਕਣਗੇ। ਪ੍ਰਾਣਮਈ ਕੋਸ਼ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ, ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੈ, ਸੂਖਮ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਸਮਝਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਦਾ ਸੰਤੁ ਹਨ, ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੀ ਨੀਯਤ ਜਾਣਕਾਰੀ; ਨਾੜੀ ਸੋਧਨ, ਕਪਾਲਭਾਤੀ, ਭਰਾਮਰੀ, ਰੋਚਕ, ਕੁੰਭਕ ਇਹ ਸਭ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਮਾਰਗ ਨੂੰ, ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਨਾੜੀ ਤੰਤੂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਫੇਰ ਨਾੜੀ ਤੰਤੂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਅਵਸ਼ਕ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਹੜੇ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਸੁਆਸਾਂ ਦਾ ਗੇੜ ਖਰਾਬ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਸੁਆਸਾਂ ਦਾ ਅੰਦਰ ਜਾਣਾ, ਬਾਹਰ ਆਉਣਾ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਵਿਘਨ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦਿਲ ਜਿਹੜਾ ਇੱਕ ਪੰਪਿੰਗ ਸਟੇਸ਼ਨ ਹੈ ਉਹ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਖੂਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਦਿਮਾਗ ਮਨ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ ਉਹ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਵਸ਼ਕ ਹਨ। ਜਗਿਆਸੂ ਸਾਫ ਸੁਥਰੀ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਆਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਾਢੇ ਹਨ, ਸੌਖੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਮਨ ਦੀ ਸੁਧਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਸੰਵੇਗਕ ਪਰਪੱਕਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਗਿਆਸੂ ਇਕ ਪੌਕਣੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੇਤੀ-ਛੇਤੀ ਸੁਆਸ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਾਹਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਦੇ ਸੁਆਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਤੋਂ ਸੁਆਸ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ diaphragmatic breathing ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਛੇਤੀ-ਛੇਤੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਸੁਆਸ ਲੈਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਸੁਆਸ ਲੈਣਾ ਇਕ ਓਪਰਾ ਸੁਆਸ ਲੈਣਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਦਾ, ਤਾਂਘ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪੇਟ ਤੋਂ ਛੇਤੀ-ਛੇਤੀ ਸੁਆਸ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਸਾਫ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਰਤੀ ਹੋਈ ਕਾਰਬਨਡਾਇਆਕਸਾਈਡ ਕੱਢੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨਾੜੀ ਸੋਧਨ ਜਾਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨਾ ਇਕ

ਬਹੁਤ ਹੀ ਕੋਮਲ, ਉਤਮ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਲਾਭ ਬੇਅੰਤ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਜਗਿਆਸੂ ਦੋਨੋਂ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਸੁਆਸ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਨਾੜੀ ਸੋਧਨ ਵਿੱਚ ਇੜਾ ਪਿੰਗਲਾ ਦੋਨੋਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਸੁੱਧੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਤੁਲਨ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਜਿਸ ਵਿਚ ਦੋਨੋਂ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੋਵੇ ਉਸਨੂੰ ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਜਿਹੜੀ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੇ, ਸਤਰਕ ਹੋਵੇ, ਸਥਿਰ ਹੋਵੇ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤਿ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਜਗਿਆਸੂ ਨਾੜੀ ਸੋਧਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਪੰਜ ਤੋਂ ਦਸ ਮਿੰਟ ਰੋਜ਼ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਕਰੇ ਉਸ ਦਾ ਸੰਵੇਗਕ ਜੀਵਨ, ਉਸ ਦਾ ਭਾਵੁਕ ਜੀਵਨ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਨਾੜੀ ਤੰਤੂ ਭਾਵ nervous system ਸੁੱਧ ਹੋ ਕੇ ਬਿਲਕੁਲ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਹੋਵੇ, ਦੁਰਘਟਨਾ ਭਰਪੂਰ ਹੋਵੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਸਤ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਉਤਮ ਅਭਿਆਸ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਯੋਗ ਅਧਿਆਪਕ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਪੱਛਮ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਧਨਾ ਨੂੰ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਅੰਦਰ ਸੰਪੰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੰਭਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜਗਿਆਸੂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਪੰਨ ਅਧਿਆਪਕ ਚੰਗੇ ਯੋਗੀ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਹੇਠਾਂ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਜਗਿਆਸੂ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਪੰਨ ਯੋਗੀ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ। ਪੂਰੀ ਤਿਆਰੀ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸੁਆਸ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੁਆਸ ਰੋਕਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਗੁੱਝੀ ਸੱਟ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਅਸਾਧ ਰੋਗ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੁਆਸ ਰੋਕਣ ਨਾਲ ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਰ ਹੋ, ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਰਖਦੇ ਹੋ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁੱਸੇ ਵਾਲੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੰਭਕ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ, ਫੇਰ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ, ਕੋਈ ਸੰਪੰਨ ਯੋਗੀ ਹੀ ਦੱਸੇ।

ਪਹਿਲੀਆਂ ਚਾਰ ਪੌੜੀਆਂ ਹਠ ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਠ ਯੋਗ ਵਿੱਚ 'ਹ' ਤੇ 'ਠ' ਇਹ ਇੜਾ ਪਿੰਗਲਾ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ, ਪ੍ਰਤੀਕ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਹਠ ਯੋਗ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰਕ ਅਭਿਆਸ ਹਨ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੋਨੋਂ ਹੈ ਭਾਵ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ। ਪਹਿਲੀਆਂ ਚਾਰ ਪੌੜੀਆਂ ਹਠ ਯੋਗ ਹਨ, ਪਿਛਲੀਆਂ ਚਾਰ ਪੌੜੀਆਂ ਰਾਜ ਯੋਗ ਹਨ, ਕਈ ਜਗਿਆਸੂ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਠ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ

ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਅਵਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਦੂਸਰੇ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਯੋਗ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਤਰੀਕੇ, ਸਾਰੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ। ਮਾਰਗ ਚੋਣ

ਪ੍ਰਤੀਹਾਰ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ, ਇਕਾਗਰਤਾ

ਯੋਗ ਦੀ ਅਗਲੀ ਪੌੜੀ ਹੈ ਪ੍ਰਤੀਹਾਰ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰਕ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ ਹਟਾ ਲੈਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੋੜ ਲੈਣਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਹਾਰ ਬਾਰੇ ਲਿਖਤ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਪਰ ਯੋਗ ਦੀ ਇਹ ਪੌੜੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਧੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਮਾਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ।

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਧਕ ਮਨ ਨੂੰ ਕਦੀ ਇਕਾਗਰ ਕਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਪ੍ਰਤੀਹਾਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਨਾ ਕਰੇ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਹਾਰ ਅਤਿਅਵਸ਼ਕ ਹੈ। ਮਨ ਦਸ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਸ ਰਾਹਾਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਖੈ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਮਨ ਨੂੰ ਖਿਲਾਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਮਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਮਨ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਤੀਹਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਸਾਧਕ ਕੋਈ ਵੀ ਬੇਅਰਥ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਹਟਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਸਾਧਕ ਸਿਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਲਾਂਭੇ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਸੰਸਾਰਕ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ ਹਟਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਉਹ ਇਕਾਗਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਇਹ ਦਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਾਰਕ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਇਕਾਗਰਤਾ, ਵਖਰੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਇਕਾਗਰਤਾ ਰਖਣ ਨਾਲ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ।

ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੇ ਉਸ ਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਰਖਣੀ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਬਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਸੰਸਾਰਕ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕੰਮ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਮਨ ਸਦਾ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਹੀ ਇਕਾਗਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਕਾਗਰਤਾ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਬਣਨ ਲਈ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਏਸੇ ਕਰਕੇ ਅਧਿਆਪਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼, ਕੋਈ ਕੰਮ ਦੇ ਕੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ

ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਕਾਗਰ ਮਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਕਿੰਨਾਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਕੇਵਲ ਇਕਾਗਰਤਾ ਤੋਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਨ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ, ਇਕ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਟਿਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਹਾਰ ਮਨ ਨੂੰ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਇਕ ਮਨ ਹੋ ਕੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ, ਇਹ ਸਭ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦਿਆਂ ਮਨ ਸੁਤੇਸਿਧ ਹੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਵਹਿਣ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਇਕਾਗਰ ਮਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਮਨ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਸਾਧਕ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਬੈਠਣਾ ਤਾਂ ਸਿਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤ ਤਿਆਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੇ ਪੂਰੀ ਤਿਆਰੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਉਸ ਨੂੰ ਮਨ ਦਾ ਖੇੜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਹ ਛੇਤੀ ਹੀ ਨਿਰਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਾਜ ਯੋਗ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਚੁੱਪ ਕਰਕੇ ਬੈਠਣਾ, ਅੰਤਰ ਧਿਆਨ ਹੋਣਾ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮੇਟਣਾ, ਧਿਆਨ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੀ ਵਿਚ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਟਿਕਾਉਣਾ ਇਹ ਸਭ ਸਿਖਾਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਏਸੇ ਕਰਕੇ ਸਾਧਕ ਲਈ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਬੈਠਣਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਸੰਸਾਰਕ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵਖਰਾ ਹੈ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ, ਸੰਤੁਲਿਤ, ਵਿਚਾਰਵਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਅਨੰਦ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਧਨ ਫੇਰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯਾਦਾਂ, ਫੁਰਨੇ, ਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਸਾਧਕ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਇਕ ਨਵਾਂ ਆਕਾਰ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਲਈ ਫੇਰ ਕੇਵਲ ਇਕ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਹੀ ਅਨੰਦਮਈ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਾਕੀ ਸਭ ਕੁਝ ਫਿੱਕਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਡੂੰਘੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਮਨ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋ ਕੇ ਚੇਤਨਾ ਕੇਂਦਰ ਵਲ ਜਾਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਅਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਫੇਰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਗ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਇਕੋ ਜਗ੍ਹਾਂ, ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਲਗਾਤਾਰ ਰੋਜ਼ ਬੈਠਣਾ ਸਿਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਸ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮਨ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਨੰਦ ਆਉਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉਸ ਵਿਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ ਕਾਰਣ : ਅੰਤਰ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਲਿਖੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਕਾਗਜ਼ ਤੇ ਉਲੀਕੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਅਤਿਅਵਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰੀ-ਪੂਰੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਸੰਪੰਨ

ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਹੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਘਟੋ ਘੱਟ ਉਦੋਂ ਤਕ ਜਦੋਂ ਤਕ ਸਾਧਕ ਇਕ ਪੜਾਅ ਤੇ ਨਾ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕ ਨਾ ਜਾਵੇ, ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸਿਖਿਆ ਸਮੇਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਖਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਆਪ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਪਰਪੱਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਯਾਦਾਂ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅੱਗੇ ਆ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਸਾਧਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਹਿਮਾਂ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਹੋਰ ਨਜ਼ਾਰੇ ਦੇਖਣੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕੁਛ ਅਚੰਭਤਾ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਈ ਵੀ ਸਾਧਕ ਤਰੱਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਸਮਾਚਿਤਤਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਸੋਧ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਦੇਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਕਾਗਰ ਚਿੱਤ ਤੋਂ ਦੇਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਸੁਭਾਅ ਤੋਂ, ਸਮਾਚਿਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਪਸ਼ਟਤਾ, ਨਿਰਮਲਤਾ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਕੋਲ ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਸਮਾਚਿਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਮਨ ਦੀ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਮਨ ਨਿਰਮਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ। ਕੋਈ ਵੀ ਸਿਧਾਂਤਕ ਪੱਖੋਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅਭਿਆਸੀ ਹੀ ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਪੂਰਨ ਸਿਖਿਆ ਹੈ, ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਹੀ ਪਰਪੱਕਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਲੁਭਾਇਮਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਆਕਰਸ਼ਕ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਭਰਮਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਚੇਤਨ ਮਨ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੁਆਚਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਦੀ-ਕਦੀ ਤਾਂ ਭੈ ਭੀਤ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਪਿਛੋਕੜ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਮਗਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਗੁਰੂ ਹੀ ਇਸ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ, ਭੂਤਕਾਲ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੀਹਾਰ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਟਿਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਤੋਂ ਉਪਰ ਲੈ ਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦਿਆ ਜਗਿਆਸੂ ਕੀ ਭਾਲਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨੀ ਕੁਝ ਖਾਸ ਦੇਖਣ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖਣੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮੂਰਖਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੇ, ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਰਹੇ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਪਿਛਲੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਵਿਚ ਨਾ ਜਾਵੇ ਪਿਛਲੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਚ ਨਾ ਫਸਿਆ ਰਹੇ, ਏਸ ਗੱਲ ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਪਹਿਰਾ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਚੌਕਸ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਬਾਰ-ਬਾਰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ,

ਅੰਦਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੱਗੇ ਰਹੋ, ਆਪਣੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਅਟੱਲ ਰਹੋ, ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਸਾਰੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਥੇ ਮੈਂ ਸਾਧਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਇਕ ਗੱਲ ਦੱਸਣੀ ਚਾਹਾਂਗਾ। ਮਨ ਤਾਂ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿੰਨਾਂ ਨਾਲ ਬਿੰਬਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਪਿਆ ਹੈ, ਇਕ ਕਿਸੇ ਬਿੰਬ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਵਧੇਰੇ ਪੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਇਕ ਗੱਲ ਤੇ ਇੱਕ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਤਾਂ ਮੰਤਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਤੇ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਸ਼ਬਦ ਤੇ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੇ ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਅੰਗੂਠੇ ਜਿੰਡੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੋਵੇ। ਕਿਸੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ, ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਮੰਤਰ ਦੀ ਧੁਨੀ ਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਜਗਿਆਸੂ ਸੁੰਨ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਡੂੰਘੀ ਚੁੱਪ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੱਕਰਾਂ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰਕੇ ਮੱਧ ਚੱਕਰ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਨਿਸਲ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਵਰਜਿਸ਼ਾਂ, ਦਬਾਅ ਨੂੰ, ਸਟਰੇਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਔਗੁਣ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਡੂੰਘੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ, ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ, ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਸਭ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦਿਆਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਨੂੰ ਦੌਰਾਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਕੁਝ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਲੰਘਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਡੂੰਘੇ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹਨ, ਮਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ, ਚੇਤਨ ਬਿੰਦੂ ਮਨ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ, ਮਨ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਪਕੜ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਨਹੀਂ, ਮਨ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ।

ਬਾਹਰ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਔਕੜਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦਾ ਆਪਣਾ ਮਨ, ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ, ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਹੀ ਸਾਧਕ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹਰ ਸਮੇਂ ਚੇਤਨ ਬਿੰਦੂ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਇਕ ਸੀਮਤ ਭਾਂਡੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਸੀਮਤਾ ਹੈ, ਅਨੰਤਤਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਇਸ ਅਨੰਤਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ, ਰੋਜ਼ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕ੍ਰਿਆ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ ਚੁੱਪ ਹੋ ਕੇ ਸਥਿਰ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠਣਾ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਰਖਣਾ ਅਤਿ

ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰਣ ਵਸ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਚੁੱਪ ਕਰਕੇ ਬੈਠ ਕੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਡੀਊਟੀਆਂ ਕਰਦੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਧਕ ਜਿਹੜੇ ਸਮਾਜੀ ਲਈ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਹੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਦਿਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਯੋਗ ਨਿੰਦਰਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੈ ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਫਰਕ ਹੈ। ਯੋਗ ਨਿੰਦਰਾ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਦਿਮਾਗ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹੈ, ਮਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖੋਜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਲਈ ਸਿਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਪਾ ਚੀਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਯੋਗੀ ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦਰ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਫੇਰ ਆਪਣੀ ਸੰਕਲਪ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਜਾਗ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਏਸੇ ਨੂੰ ਯੋਗ ਨਿੰਦਰਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਯੋਗ ਨਿੰਦਰਾ ਨਾਲ ਜਿਹੜਾ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨੀਂਦ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਆਮ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਯੋਗ ਨਿੰਦਰਾ ਆਪ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਅਧੂਰਾ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਨਿੰਦਰਾ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਵਿਚ ਚੇਤਨ ਮਨ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਸੁਪਨੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸੁਪਨੇ ਜਿਹੜੇ ਨੀਂਦ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਦੀ ਵੀ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਜਾਗਣਾ, ਸੁਪਨ ਤੇ ਸੌਣਾ ਤੇ ਤਿੰਨ ਅਵਸਥਾ ਹਨ ਮਨ ਦੀਆਂ। ਜੇਕਰ ਮਨ ਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਟਰੇਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਯੋਗ ਨਿੰਦਰਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਚੇਤਨ ਹੋ ਕੇ ਸੌ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਠ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਵਣੇ ਸੁਪਨੇ ਨਹੀਂ ਤੰਗ ਕਰਨਗੇ, ਕੋਈ ਭੈ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ, ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਮੈਂ ਸੁਪਨ ਚਿਕਿਤਸਾ ਨੂੰ ਨਖੇਦ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ, ਪਰ ਯੋਗ ਨਿੰਦਰਾ ਦੇ ਸਾਧਕ ਲਈ ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਮਾਂ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਏਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ ਯੋਗੀ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟ ਵੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੁਪਨੇ ਮਨ ਦੇ ਦਬੇ, ਦਬਾ ਕੇ ਰੱਖੇ ਗਏ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ, ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਏਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਦਾ ਅਵਸਰ ਨਹੀਂ ਦਿਤਾ ਗਿਆ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸੁਪਨੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਚੇਤਨ ਮਨ ਸੁੱਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਨਿੰਦਰਾ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਚੇਤਨ ਹੋ ਕੇ ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਯੋਗ ਨਿੰਦਰਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਹ ਜਦੋਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੌ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਉਠ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਮੈਂ ਥੱਕਿਆ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਇਹ ਤਾਂ ਸੁਸਤ ਬੰਦੇ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਸੁਸਤ ਬੰਦੇ ਦੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣਾ ਸਿੱਖ ਲਵੋ, ਫੇਰ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਕਰਨਾ ਨਾੜੀ ਤੰਤੂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਸੁੱਧ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲਵੋ, ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਇਕੱਠਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਹਰ ਵਿਸ਼ੈਲੇਪਨ ਤੋਂ ਸੁੱਧ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਵਸਥ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚੇਤਨ ਮਨ ਨੂੰ ਫੇਰ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੋਂ ਹਟਾ ਕੇ ਆਰਾਮ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਧੀ

ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਲ ਇਕ ਮਨ ਇਕ ਚਿਤ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦੇਰ ਤਕ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਪਰਾ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਸਮਾਧੀ ਅਵਸਥਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਤਾਂਜਲੀ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਲਿਪਤ ਹੋ ਕੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬੜੀ ਹੀ ਭਿਆਨਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਸਾਰਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕਰੇਗਾ, ਆਪਣੇ ਸੁਆਰਥ ਲਈ ਕਰੇਗਾ।

ਸਮਾਧੀ ਦੀਆਂ ਦੋ ਅਵਸਥਾ ਹਨ ਇਕ ਹੈ ਸਾਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ, ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਇਸ ਵਿਚ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਪਾ ਵੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਤਿ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸਤਿ ਦਿਸਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਆਪਾ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰਖਦਾ ਹੈ, ਆਪੇ ਨੂੰ ਸਤਿ ਤੋਂ ਵੱਖ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੇ ਸਾਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੇ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਧਰਨ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਹੀ ਆਤਮਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਮੇਲ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਦੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉੱਚੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਧਿਆਤਾ ਤੇ ਧੇਅ ਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਦੋ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿਹੜਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿਚ ਯੋਗੀ ਹੈ, ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਯੋਗੀ ਹੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਯੋਗੀ ਸਮੇਂ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ ਕਾਰਣ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੈ, ਉਹ ਸਦਾ ਸੁਤੰਤਰ ਹੈ, ਉਹ ਬ੍ਰਹਮ ਲੀਨ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਚਾਹੇ ਚੇਤਨ ਰੂਪ ਵੀ ਧਾਰਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਸਤਿ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਵਿਸਮਾਦ ਨਿਰੰਤਰ ਅਨੰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।

ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਵੀ ਯੋਗੀ ਜਾਗ੍ਰਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬ੍ਰਹਮਲੀਨ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਗ੍ਰਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁੱਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਇਲਾਹੀ ਜੋੜ ਵਿਚ ਏਕਤਾ ਵਿਚ ਧਿਆਨ, ਧੇਅ, ਧਿਆਤਾ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਸਾਗਰ ਵਿਚ ਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਨੰਦ ਨੂੰ ਵਰਨਣ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਪਰਾ ਚੇਤਨਤਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਹੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਕੇਵਲ ਸਵੈ

ਅਨੁਭਵ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਤਾਂ ਉਹ ਹੈ -

ਕਹੁ ਕਬੀਰ ਗੁੰਗੈ ਗੁੜ ਖਾਇਆ ਪੂਛੇ ਤੇ ਕਿਆ ਕਹੀਐ ॥

ਅੰਗ - ੩੩੪

ਸਮਾਹਿਤਮਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ, ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਜਿਥੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਮਾਧੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਗਿਆਨ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ੰਕਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਫੇਰ ਮਨ ਸਾਰੀਆਂ ਸੀਮਾ ਲੰਘ ਕੇ ਭਾਸ਼ਾ ਅਧੀਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਸਮਾਧੀ ਨਾ ਤਾਂ ਸੋਚ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੈ ਨਾ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ 'ਭਾਵਾਤਿਤ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਪਰ੍ਹੇ ਉਪਰ ਪਾਰ ਲੰਘ ਕੇ। ਪੰਤਾਂਜਲੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਯੋਗੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਸਮਾਧੀ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਜਿਵੇਂ ਬੋਧੀ ਪਰੰਪਰਾ ਵਾਲੇ ਨਿਰਵਾਨ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਉੱਚੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਨਿਰਵਾਨ ਦਸਦੇ ਹਨ, ਨਖੇਧੀ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁੰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਿਰਵਾਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਦਵੈਤ ਫਿਲੋਸਫੀ ਵਾਲੇ ਇਸਨੂੰ ਗਿਆਨ ਯੋਗ ਰਾਹੀਂ ਦਸਦੇ ਹਨ। ਰਾਜ ਯੋਗ ਅਨੁਸਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਐਨੀ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੀਵ ਦਾ ਮੇਲ ਈਸ਼ਵਰ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਸਮਾਧੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੀ ਉਤਮ, ਉੱਚੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਇਹ ਯੋਗ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਲੀ ਪੌੜੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਾਲ ਸਾਧਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਪਰਪੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਘਨ ਦੇ ਪੂਰੀ ਆਸਥਾ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਸੂਖਮ ਮੈਂ ਭਾਵ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਦਾ ਗੁਪਤ ਭਾਗ ਉਸ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਏਸੇ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸਮਾਧੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਕੋਈ ਸੌਖਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਪਰ ਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਲੌਕਿਕ ਗਿਆਨ, ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕੋਲ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਉਹ ਜੀਵਨ ਰਹੱਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਮਨ ਤੇ ਬੁੱਧੀ ਸਭ ਕੰਮ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਨਦੀ ਸਾਗਰ ਵਿਚ ਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਤਮਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਸਾਰੀਆਂ ਸੀਮਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਧਕ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨਾ ਜਾਂਦੀ ਰਹੀ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹੋਂਦ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਹੋਂਦ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਸਾਧਕ ਦਾ ਮਨ ਇਕ ਸੀਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੇਗਾ ਆਪਣੀ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਸੀਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੇਗਾ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤਾਂ

ਸਾਧਕ ਕਰਦਾ ਰਹੇਗਾ ਪਰ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਬਹੁਤ ਗਹਿਰੀ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਸਾਧਕ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਚੇਤਨਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਸਮਰਥਾ ਤਕ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਨੂੰ ਸਮਾਧੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਸੁਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸੌਣਾ' ਵੀ ਸੌਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪਰਾ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ 'ਤੁਰੀਆ' ਅਵਸਥਾ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਚੌਥੀ ਅਵਸਥਾ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲੀਆਂ ਤਿੰਨ ਅਵਸਥਾ ਜਾਗਣ, ਸੁਪਨ ਤੇ ਸੁਪਨ ਰਹਿਤ ਅਵਸਥਾ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਯੋਗੀ ਚੌਥੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਯਥਾਰਥ ਸਤਿ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਹਰ ਵੇਲੇ, ਹਰ ਥਾਂ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਹ ਪੂਰੀ ਹੋਂਦ ਨਾਲ, ਗਿਆਨ ਨਾਲ, ਅਨੰਦ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਭਾਵ ਉਹ ਸਤਿ, ਚਿਤ, ਅਨੰਦ ਹੈ, ਅਧਿਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਥੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਪਰਾ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਇਥੇ ਇਲਾਹੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਦੁਖਾਂ, ਕਸ਼ਟਾਂ, ਸੰਤਾਪਾਂ ਦੀ, ਬੰਧਨਾਂ ਦੀ ਨਵਿਰਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਧਿਆਇ ਸੱਤਵਾਂ

ਲੈਅ ਯੋਗ : ਇਕ ਰੂਪ ਹੋਣ ਦਾ ਮਾਰਗ

ਲੈਅ ਯੋਗ ਦਾ ਮਾਰਗ ਕੇਵਲ ਉਹ ਜਗਿਆਸੂ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਪਰਪੱਕ ਹੋਣ ਭਾਵ ਸਾਂਖਿਆ ਫਿਲੋਸਫੀ ਦੇ ਤਾਂਤਰਿਕ ਫਿਲੋਸਫੀ ਦਾ ਪੂਰਨ ਗਿਆਨ ਰਖਦੇ ਹੋਣ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਰਹੱਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨੇ ਹਰ ਰਸ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ਕੇਵਲ ਉਹ ਹੀ ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੈ (Laya) ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ ਨਾਸ਼ ਕਰ ਦੇਣਾ, ਇਕ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਣਾ ਭਾਵ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋ ਜਾਣਾ। ਲੈਅ ਯੋਗ ਉਹ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਤਿ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲੈਅ ਯੋਗ ਰਾਹੀਂ ਸਤਿ ਦੇ ਹਰ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਿਯਮਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ, ਸਵੈ ਗਿਆਨ ਅਗਮ ਗਿਆਨ ਤੇ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ, ਆਤਮ ਸਾਧਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਗਿਆਸੂ ਆਪਣਾ ਆਪ ਆਪਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਣਾ ਲੋੜਦਾ ਹੈ, ਚੇਤਨ ਹੋ ਕੇ ਉਹ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਅਚੇਤ ਅਵਸਥਾ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਇਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਸਭ ਕੁਝ ਨਾਸ਼ਵੰਤ ਹੈ ਸਭ ਕੁਝ ਇਕ ਦਿਨ ਖਤਮ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਉਹ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਘਟਕ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਇਕ ਦਿਨ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਨਣ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਰਖ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ ਇਸਦਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਜਾਨਣ ਲਈ ਜਤਨਸ਼ੀਲ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇ ਨਾਸ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਕੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਵ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਦੀ ਸੰਗਠਨ ਖੇਰੂੰ-ਖੇਰੂੰ ਹੋ ਕੇ ਮੁੜ ਸੰਗਠਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਇਕ ਨਿਯਮ ਹੈ, ਬਿਲਕੁਲ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਗਿਆਸੂ ਸਵੈ-ਇਛਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੇਰੂੰ-ਖੇਰੂੰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਉਹ ਵਿਘਟਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਸਕੇ ਸਵੈ ਇੱਛਤ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੰਗਠਤ ਕਰ ਸਕੇ ਇਸੇ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਹੀ ਲੈਅ ਯੋਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕੁੰਡਲੀਨੀ ਯੋਗ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੈਅ ਯੋਗ ਵੀ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਸਥੂਲ ਤੋਂ ਸੂਖਮ ਫੇਰ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਦੇ ਅਤਿ ਸੂਖਮ ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਤਾਰੇ ਜਾਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਕੇਵਲ ਆਤਮ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਨਾ ਹੀ ਕੇਵਲ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸ਼ੁੱਧੀ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਕਦੀ ਜਨਮਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉਹ ਕਦੀ ਨਾਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਉਹ ਤਾਂ ਅਬਿਨਾਸ਼ੀ ਹੈ, ਅਜਰ ਹੈ,

ਅਟੱਲ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਅਜਰ ਹੈ, ਅਮਰ ਹੈ। ਨਾਸ਼ਵੰਤ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰ ਹੈ, ਮੁੜ ਕੇ ਸੰਗਠਨ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਕੇਵਲ ਕਰਮ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹਨ। ਆਤਮਾ ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਲੁਕੀ ਪਈ ਕਈ ਪੜਦਿਆਂ ਥੱਲੇ ਕਈ ਕੋਸ਼ਾਂ ਥੱਲੇ ਦਬੀ ਪਈ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਸ਼ ਹਨ, ਸਰੀਰ, ਪ੍ਰਾਨਮਈ ਕੋਸ਼, ਅੰਨਮਈ ਕੋਸ਼, ਗਿਆਨ ਮਈ ਕੋਸ਼, ਅਨੰਦਮਈ ਕੋਸ਼। ਆਤਮਾ ਤਾਂ ਚੇਤਨ ਬਿੰਦੂ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਕੋਸ਼ਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਹੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਰੀਪੂਰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਭਰਪੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹਰ ਕੋਸ਼ ਤੇ ਆਤਮਾ, ਚੇਤਨ ਬਿੰਦੂ ਹੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਤਿ ਨਾਲ ਉਸ ਪੱਧਰ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਿਚਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਮਨ ਨੂੰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਗਿਆਨੀ ਅਣਜਾਣ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਮਨ ਵਾਸਤਵ ਮੈਂ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਬਣ ਕੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਗਿਆਨੀ ਅਣਜਾਣ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਹੀ ਆਤਮਾ ਹੈ, ਸਵੈ ਹੈ।

ਜਗਿਆਸੂ ਹਰ ਅਗਿਆਨ ਤੋਂ ਹਰ ਹਨ੍ਹੇਰੇ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਬੰਧਨਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਹਰ ਭੁਲੇਖੇ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸੰਪੂਰਨ ਆਤਮਾ ਤਕ ਉਹ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ। ਇਸ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਗਿਆਸੂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੱਧਰਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਜਿਥੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅਧੂਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ। ਲੈਹ ਯੋਗ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ ਬੜੇ ਹੀ ਨਿਯਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਿਛੇ ਮੁੜਨਾ ਚੇਤਨ ਬਿੰਦੂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ, ਉਸ ਤੋਂ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹਟਾਉਣਾ ਤੇ ਉਸ ਚੇਤਨਤਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਜਿਥੋਂ ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਪਰਵਾਹ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਰਜੇ ਵਿਚ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ?

ਲੈਹ ਯੋਗ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਹਰ ਪੌੜੀ ਨੂੰ ਨਿਯਮ ਰੂਪ ਨਾਲ ਪਾਰ ਕਰਕੇ ਮੂਲ ਰੂਪ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਆਦਿ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ, ਚੇਤਨ ਬਿੰਦੂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ, ਜਿਥੋਂ ਚੇਤਨਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੂਰਜ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਕੜਨਾ ਫੇਰ ਕੰਨੇ ਤੇ ਫੇਰ ਸੂਰਜ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਕੜਨਾ ਫੇਰ ਕੰਨੇ ਤੇ ਫੇਰ ਸੂਰਜ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਪਾਰ ਕਰਕੇ ਖਿੜਦੀ ਹੈ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਗਿਆਸੂ ਇਸ ਮਾਰਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪਰ ਪਰਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੋਸ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਉਪਰ ਦਾ ਮਾਰਗ ਤਹਿ ਕਰਕੇ ਸਰੋਤ ਤਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਸਰੋਤ ਤਕ।

ਲੈਹ ਯੋਗ ਇਸ ਮਾਰਗ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਿਧਾਂਤ ਚੇਤਨਤਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਿਧਾਂਤ, ਛੋਟੇ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਵੱਡੇ ਤਕ ਸੂਖਮ ਤੋਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਤਕ, ਖੁਰਦਰੇ ਤੋਂ ਸਾਫ ਤਕ ਵਿਰਲੇ ਤੋਂ ਘਣੇ ਤਕ ਹੌਲੀ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਤਕ ਸਭ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸਮਾ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਸੂਖਮ ਰੂਪ ਦੇ ਕੇ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬਰਬਰਾਹਟ ਰੂਪੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਡੂੰਘੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਅਭੇਦਤਾ ਦੇ ਬੰਧਨ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਕੇ ਪੜਦੇ ਦਾ ਬੰਧਨ ਤੋੜਦੀ ਹੈ ਉਸ ਸਮੇਂ ਲੈਹ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਅਰਥ ਹੈ ਖਤਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਚੇਤਨਤਾ ਦੀ ਇਕਰੂਪਤਾ ਹੋਰ ਵੱਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪੜਦੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੜਦਾ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਬਣਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਤਿ ਦਾ ਪੱਥਪਰਦਰਸ਼ਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲ ਵਿਚ ਲੈਹ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸਤਿ ਸੰਚਾਰ ਹੋਣਾ, ਸੋਖਣਾ, ਜਜ਼ਬ ਕਰਨਾ, ਇਕ ਰੂਪ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਕ੍ਰਿਆ ਸਥੂਲ ਤੋਂ ਸੂਖਮ ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਹੇਠੋਂ ਉਪਰ ਚੁਕ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅੰਤ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੂਰਣ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਕਾਇਆ ਕਲਪ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਕ੍ਰਿਆ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਵਿਪਰੀਤਤਾ ਹੈ, ਸਰੋਤ ਤੇ ਮੁੜ ਕੇ ਜਾਣਾ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਗਿਆਨੀ ਬਾਹਰੀ ਪਖੋਂ ਚੇਤਨਤਾ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹਨ ਪਰ ਲੈਹ ਯੋਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਜਗਿਆਸੂ ਅੰਦਰ ਦੀ ਚੇਤਨਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਜਾਂ ਜਿਸਨੂੰ Prayaka chetra adnigamah (Pog sutar 1. 29) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਾਹਰੀ ਪਰਵਾਹ ਦੇ ਉਲਟ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲੈਹ ਯੋਗ ਦਾ ਮਾਰਗ ਉਹ ਜਗਿਆਸੂ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੋਸ਼ਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੋਵੇ, ਸ਼ਕਤੀ ਸੂਖਮ ਤੋਂ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੋਵੇ, ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਸੂਖਮ ਤੋਂ ਸਥੂਲ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਗਿਆਸੂ ਇਸ ਦੇ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਸਬੰਧ ਬਾਕੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵ ਨਾਲ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਗਿਆਨ, ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਵਾਲਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੀ ਖੋਜਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਮੈਂ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿਵੇਂ ਮੂਲ ਰੂਪ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਜਿਹੜੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਪਈ ਹੈ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੁੱਤੀ ਪਈ ਹੈ। ਲੈਹ ਯੋਗ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਕੋਈ ਬੇਜੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਟਕਲ ਪੱਚੂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਨਿਯਮਬੱਧ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੇ ਪੂਰਨ ਸਮਰੱਥ ਪੁਰਖ ਇਸ ਦਾ ਪੂਰਾ ਗਿਆਨ ਰਖਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਦਾ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਸਬੰਧ, ਕਾਰਣ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਖਿਆਨ ਫਿਲੋਸਫੀ ਵਿਚ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਨਣ ਦੇ ਖੁਰਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਯੰਤਰ' ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਇਹ ਸਭ ਇਸ ਕਾਰਣ ਨੂੰ ਅਧਾਰ ਨੂੰ ਮੁੱਢ ਦੇ ਫਲ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲੰਘਦੇ ਹਨ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਹਨ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਲੈਹ ਯੋਗ ਦਾ ਬਹੁਤ

ਸਾਂਖਿਆਨ ਫਿਲੋਸਫੀ ਤੇ ਤਾਂਤਰਿਕ ਫਿਲੋਸਫੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘਾ ਜੋੜ ਹੈ, ਸੰਗਠਨ ਹੈ।

ਸਾਂਖਿਆਨ ਫਿਲੋਸਫੀ ਹਰ ਇਕ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਇਕੋ ਹੀ ਰੂਪ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਦੇ ਉਹ ਹੀ ਅੰਗ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਅੰਦਰ ਵੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੈ ਜੋ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੇ ਨਿਯਮ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਨਿਯਮ ਹੈ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੈ ਮੂਲ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ।

ਸਾਂਖਿਆਨ ਫਿਲੋਸਫੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਕ ਨਿਯਮ ਇਕ ਕਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਵਿਸ਼ਵ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਘਟਦੀਆਂ ਹਨ ਚਾਹੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਦਾ ਵਾਸਤਵਿਕ ਰੂਪ ਹੋਵੇ ਚਾਹੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਰੂਪ ਹੋਵੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪਰਪਾਟੀਆਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੰਨਦੀਆਂ ਹਨ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪੂਰਬੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਵਾਲੇ।

ਮਾਹਤ (mahat) ਤੇ ਬੁੱਧੀ, ਵਿਸ਼ਵ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਬੁੱਧੀ ਅਹੰਕਾਰ, ਹਉਮੈ, ਅਭੇਦ ਹੋਣ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ

ਅੰਤਰੀਵ, ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਅਨਾਤਮ

ਮਨ ਤੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਸੂਖਮ ਤੱਤ, ਸੰਪੂਰਨ ਸਮੱਸਤ

ਇਹ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਕਰਮ ਹੈ ਸੂਖਮ ਤੋਂ ਸੰਪੂਰਨ ਤਕ ਸੂਖਮ ਪੱਖ ਤੋਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਪੱਖ ਤਕ। ਲਪੇਟ ਦਾ ਵਿਨਾਸ਼ ਦਾ ਕਰਮ ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਹੈ। ਇਕ ਯੋਗੀ ਸੰਪੂਰਨ ਤੱਤ ਦੀ ਮਹਾਰਤ ਨਾਲ ਆਰੰਭ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੱਖ ਬੰਧਨਾਂ ਦੇ ਸੰਗਲਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਸਿਖਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਉਹ ਉਪਰ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਚੇਤਨਤਾ ਦੇ ਸੂਖਮ ਪੱਧਰ ਤੇ ਫੇਰ ਉਸ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੋਰ ਸੂਖਮ ਪੱਧਰ ਤੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਹੰਕਾਰ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅੰਤਰੀਵ, ਅੰਤਰਮੁਖੀ, ਵਿਸ਼ਾਨਿਸ਼ਨ, ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਨ। ਅੰਤਰੀਵ ਪਰੇਖਣ ਵਾਲਾ ਵਿਸ਼ਾਨਿਸ਼ਟ, ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਤੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਬਾਹਰੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਤੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਪੰਜ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਧਰਤੀ, ਪਾਣੀ, ਅੱਗ, ਹਵਾ ਤੇ ਅਕਾਸ਼ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਤਵ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਫਿਲੋਸਫੀ ਅਨੁਸਾਰ ਅਕਾਸ਼, ਪੁਲਾੜ ਕੋਈ ਖਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਇਹ ਤਾਂ ਮਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਇਕ ਵਸਤੂ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਮਾਹਤ, ਅਹੰਕਾਰ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਤਿੰਨਮੁਖੀ ਅੰਤਰੀਵ ਸਿਧਾਂਤ ਮੰਨ ਲਈਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤਿੰਨੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਕੋ ਨਾਂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਭਾਵ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਮਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਉਸ ਦੇ ਯੰਤਰ ਹਨ, ਸਾਜ਼ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲੋਂ ਮਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੂਖਮ ਹੈ। ਮਨ ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸੂਖਮ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਇਹ ਕੇਵਲ ਪੁਲਾੜ ਤੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਹੀ ਬੰਨ੍ਹੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਅਵਿੜਤੀ ਭਾਵ ਬਾਰੰਬਾਰ ਬਰਬਰਾਹਟ ਨਾਲ ਪੁਲਾੜ ਤੋਂ ਧਰਤੀ ਤੇ ਲਿਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜੋ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਰੂਪ ਦਾ ਵਰਨਣ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਐਨਾ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਚੇਤਨਤਾ ਆਪਣੀ ਸਿਆਣਪਤਾ, ਤੀਬਰ ਬੁੱਧੀ ਇਕ ਚਾਨਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਿਕੀਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਾਨਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਆਪਣਾ ਚਾਨਣ ਮਨ ਨੂੰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਮਨ ਪੁਲਾੜ ਨੂੰ ਫੇਰ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪੁਲਾੜ ਵਿਚ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਚੇਨ ਸਾਰਾ ਜੋੜ ਜੋ ਵੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਉਹ ਚੇਤਨਤਾ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਮੋੜਨਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਅੰਦਰੋਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਬਹਾਵ ਹੈ। ਜੋਗੀ ਧਰਤੀ ਦੇ ਤੱਤ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਅਗਨੀ ਵਿਚ, ਅਗਨੀ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿਚ, ਹਵਾ ਨੂੰ ਪੁਲਾੜ ਵਿਚ, ਪੁਲਾੜ ਨੂੰ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਮਨ ਨੂੰ ਅਹੰਕਾਰ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਫੇਰ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤੀ ਜੋ ਕਿ ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਸੂਖਮ ਤੋਂ ਸੂਖਮ ਹੋ ਕੇ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿਚ ਵਿਆਪਕ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਚੇਤਨਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਤੱਖਤਾ ਇਥੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਜੋ ਕਿ ਪੰਜਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨ ਦਾ ਵੀ ਘਰ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਵੀ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਜੋਗੀ ਮਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੁੰਦਾ ਇਸ ਤੋਂ ਵਿਪਰੀਤ ਹੈ, ਜੋਗੀ ਦੀ ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਚੇਤਨਤਾ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਨਾ ਹੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਪਰਸਪਰ ਕ੍ਰਿਆ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕੇਵਲ ਮੋਹ ਲਗਾਵ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਿਕੜ ਵਿਚ ਡਿੱਗ ਪਏ ਹੋ ਤਾਂ ਉਠਣ ਲਈ ਚਿੱਕੜ ਵਿਚ ਹੀ ਹੱਥ ਪਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲੈਹ ਜੋਗੀ ਬੰਧਨ ਦੀ ਕੜੀ ਵਿਚ ਮਿਲਣ ਨਾਲੋਂ ਧਰਤੀ ਦੇ ਤੱਤ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੂਹ ਖੋਦਦਿਆਂ ਖੋਦਣ ਵਾਲਾ ਸਾਰ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਲੱਥ ਪੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅੰਤ ਵਿਚ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਧੋ ਕੇ ਸਾਫ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਸੇ ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਖੂਹ ਜਿਸ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਉਹ ਲਿਬੜ ਗਿਆ ਸੀ।

ਜੋਗੀ ਧਰਤੀ ਦਾ ਮੋਹ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤੱਤ ਵਿਚ ਵਿਸਰਜਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਉਦੋਂ ਤਕ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਮਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਸਰੋਤ ਵਿਚ ਨਾ ਵਿਸਰਜਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਨਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇ। ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਕ-ਇਕ ਵਖਰੇ-ਵਖਰੇ ਤੱਤ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਅਭੀਲਾਸ਼ੀ ਆਪਣੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰਕ ਅਕਾਰਾਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰਕ ਵਸਤਾਂ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਸ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਕ ਚੋਖਟਾ, ਗੋਲ ਅਕਾਰ, ਇਕ ਲੰਬੀ ਲਾਈਨ ਕੋਈ ਵੀ ਆਕਾਰ। ਜਿਸ ਵੀ ਆਕਾਰ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਓ ਉਸ ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਕਾਗਰ ਚਿਤ ਹੋਵੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਸਤਾਰ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਅਭੇਦ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਦਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸੰਸਾਰ, ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਭੇਦ ਹੋਣ ਨਾਲ ਇਕ ਜੋਗੀ ਅੰਦਰ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਕੇ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੋਗੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪੂਰਣ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕਾਬੂ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਅਧੀਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਏਸ ਲਈ ਉਹ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਗੁਣ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਧਰਤੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਧਰਤੀ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਚਿਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਸਿਕਾ ਦੀ ਇੰਦ੍ਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਗ੍ਰੰਥ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਇੰਦ੍ਰੀ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਕਾਗਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੀ ਸੁਗੰਧ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੋਣਾ, ਤਦ ਰੂਪ ਹੁਣਾ, ਅਭੇਦ ਹੋਣਾ ਇਹ ਇਕੋ ਹੀ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਦੋ ਪਾਸੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਕ ਸਿਧਾਂਤ ਤੇ ਸੂਖਮ ਸਰੀਰ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋਵੇ, ਮਨ ਐਨਾ ਵਧ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਬਾਹਰੀ ਤੱਤ ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਉਸ ਇਕ ਤੱਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰਖਦੇ ਹੋਣ ਉਹ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਉਸ ਸੂਖਮ ਤੱਤ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਤੱਤ ਦੇ ਆਪਣੇ ਗੁਣ ਹਨ ਜਦੋਂ ਜੋਗੀ ਉਸ ਇਕ ਤੱਤ ਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਉਸ ਤੱਤ ਤੇ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਕਾਬੂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਉਸ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਸੂਖਮ ਰੂਪ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਪੰਜੇ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਗੁਣ ਹਨ, ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਉਦੇਸ਼ ਹਨ ਸਾਰੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਵੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਗੁਣ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ, ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਤੇ ਬਾਕੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਜੋਗੀ ਉਸ ਸਭ ਕੁਝ ਨੂੰ ਜਾਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਸਭ ਕੁਝ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੈ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਰ ਗੁਣ ਜਿਵੇਂ ਸੁਆਦ। ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੂਸਰੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਕੋ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਉਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ। ਮਨ ਦੇ ਪਸਾਰੇ ਨੂੰ ਚੇਤਨਤਾ ਤਕ ਲੈ ਜਾਣਾ, ਇਕ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ।

ਲੈਹ ਯੋਗ, ਯੋਗ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਮਾਰਗਾਂ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿ ਹੈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਭਾਵ ਇਸ ਦਾ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਦੂਸਰੇ ਮਾਰਗਾਂ ਨਾਲ ਏਕੀਕਰਣ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਲੈਹ ਯੋਗ ਨੂੰ ਨਾੜੀ ਯੋਗ ਤੋਂ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਤਾਂ ਇਕ ਹੀ ਰੂਪ ਹਨ ਨਾ ਨਖੇੜੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਮੰਤਰਾਂ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਸੂਖਮ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਹਰ ਇਕ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਢੁਕਵੇਂ ਚੱਕਰ ਭਾਵ ਸ਼ਕਤੀ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੰਗ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਚੇਤਨਾ ਬੱਲਿਓ ਉਠ ਕੇ ਉਪਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਤੱਤ ਸਮੁੱਚਾ ਤੱਤ ਦੂਸਰੇ ਸੂਖਮ ਤੱਤ ਵਿਚ ਜਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਪਤੰਜਲ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਤੱਤ ਬੜੇ ਵਿਸਤਾਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਹ ਦੀ ਸੁਧਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਨ ਦਾ ਪਰਿਵਰਤਣ ਮਨ ਦੀ ਸੁਧਾਰੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸਮਾਧੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਪ੍ਰਤੱਖ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿਚ ਇਕ ਸੁੰਨ ਵਰਗੀ ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਮਨ ਦੀ ਇਹ ਅਵਸਥਾ 'ਸਮਪਰਾਜਨਤਾ' ਸਮਾਧੀ ਹੈ (Samprajnata) ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੈ ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸਮਪਰਾਜਨਤਾ, asamprajnata ਸਮਾਧੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਲੈਹ ਯੋਗ ਜੋਗੀ ਨੂੰ ਚੇਤਨਾ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਛੇ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੰਤਮ ਸੰਮਤੀ ਭਾਵ ਸਤਵੀਂ ਪੌੜੀ ਕੁੰਡਲਨੀ ਯੋਗ ਵਿਚ ਦਸੀ ਗਈ ਹੈ ਭਾਵ ਉਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੁੰਡਲਨੀ ਯੋਗ ਦੇ ਅਧਿਆਇ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਤਾਂਤਰਿਕ ਸਹਿਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਮਾਇਆ ਸਕੂਲ (Samaya school) ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਜੀਵ ਦਾ ਮੇਲ ਭਾਵ ਆਤਮਾ ਦਾ ਮੇਲ ਸ਼ਿਵ ਨਾਲ ਭਾਵ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਸਤਿ ਨਾਲ ਅੰਤਰ ਦੀ ਮੂਲ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਗਰਣ ਕਰਕੇ ਕਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਯੋਗੀ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਲੰਘ ਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਗਿਆਨ ਦੇ ਸਾਗਰ ਵਿਚ ਜਾ ਲੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਧਿਆਇ ਅੱਠਵਾਂ

ਕੁੰਡਲਨੀ ਯੋਗ - ਮੂਲ ਸ਼ਕਤੀ ਮਾਰਗ

ਕੁੰਡਲਨੀ ਯੋਗ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਕਨੀਕੀ, ਉਨਤ ਮਾਰਗ ਹੈ ਇਹ ਇਕ ਖਾਸ ਤਰੀਕਾ ਬੜੀ ਹੀ ਇਕ ਖਾਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਅਨੁਕਰਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਨੀ ਸ਼ਬਦ ਕੁੰਡਲ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਗੋਲ ਲਪੇਟਿਆ। ਇਕ ਹੋਰ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਕੁੰਡਾ (ਖੁਨਦਸ) ਜਿਸ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ ਕਟੋਰਾ, ਇਸ ਸ਼ਬਦ, ਪਵਿੱਤਰ ਅਗਨੀ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕੁੰਡਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੂਲ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੁੰਡਲਨੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਸੱਪ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ, ਸੱਪ ਦੀ ਅਗਨੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੇਠਾਂ ਹੈ ਇਸੇ ਨੂੰ ਕੁੰਡਲਨੀ ਦਸਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੂਲ ਸ਼ਕਤੀ ਕੁੰਡਲ ਮਾਰ ਕੇ ਭਾਵ ਗੋਲ ਲਿਪਟਿਆ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਮੂਲਾਧਾਰ ਤੇ ਪਿਆ ਹੈ।

ਕੁੰਡਲਨੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਚਮਕਦੀ ਹੈ ਇਸਦੇ ਚਾਰੋਂ ਪਾਸੇ ਸੁਨਿਹਰੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੈ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਹੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਈ ਹੈ ਇਕ ਮਦਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਪਈ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਸਾਢੇ ਤਿੰਨ ਵਲ ਪਏ ਹੋਏ ਹਨ, ਇਸ ਦੀ ਪੂਛ ਇਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਹੈ? ਮੂੰਹ ਢਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮਰੰਦਰ (brahmarandhra) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਇਸਨੂੰ ਸੱਪ ਦੀ ਅਗਨੀ ਦਾ ਚਿੰਨ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਯੋਗ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਾਰਗਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਕ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਨ ਕਰਨੀ।

ਯੋਗ ਦਾ ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਨ ਕਰਕੇ ਮੂਲ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਗਰਣ ਕਰਨੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਨਾੜੀ ਰਾਹੀ ਉਪਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ। ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਨ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ (ਪੂਰਨ ਸ਼ਰਧਾ, ਆਤਮ ਸਮਰਪਣ, ਪੂਰਨ ਲਗਨ ਨਿਸ਼ਾਨਾ) ਇਹ ਸਾਰੇ ਵੀ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਇਕ ਸਿਲਸਿਲੇਵਾਰ ਤਰੀਕਾ ਤਾਂਤਰਿਕ ਸਾਹਿਤ ਦਸਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਪੂਰਨ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਯੋਗ ਦੇ ਮਾਰਗ ਨਾਲ ਵੀ ਜਦੋਂ ਚਿੰਤਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਉਹ ਵੀ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਸ਼ਰਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਹੇਠ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਕੋਈ ਅਧਿਆਤਮਕ ਅਭਿਆਸ ਜਿਹੜਾ ਅਨੁਭਵ ਭਰਪੂਰ ਹੋਵੇਗਾ ਅਨੁਭਵ ਅਤੀਤ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਚੇਤਨਤਾ ਵੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਉਸ ਨਾਲ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਹੋਵੇਗੀ ਹੀ।

ਅੱਜ ਦੇ ਲੇਖਕਾਂ ਲਈ ਕੁੰਡਲਨੀ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਉਹ ਲਿਖ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਗੁਮਰਾਹ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ ਕੁਰਾਹੇ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਜੇ ਵੀ ਅੱਜ ਦਾ ਸਾਹਿਤ ਕੁੰਡਲਨੀ ਤੇ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਹਵਾਲੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਕਿੰਨੀਆਂ ਵੀ

ਉਦਾਹਰਣ ਪ੍ਰਮਾਣ ਮਿਲਦੇ ਹੋਣ, ਪਰ ਇੰਨਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਦਾ ਕੋਈ ਭਾਗ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਅਸੰਭਵ ਕਾਰਜ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਪੂਰਣ ਸੰਪੰਨ ਗੁਰੂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਹੋਵੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਦਾ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਨਿਯਤ ਤਰੀਕਾ ਸਿਲਸਿਲੇਵਾਰ ਕਰ ਸਕੋ। ਇਸ ਸੰਪੰਨ ਅਧਿਆਪਕ ਗੁਰੂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲੰਮਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਯੋਗ ਦਾ ਜਗਿਆਸੂ ਕੁੰਡਲਨੀ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਗੁਰੂ ਬਾਰੇ ਜਾਂਚ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਦੇਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਗਿਆਤਾ ਹੈ ਕੁੰਡਲਨੀ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਸੰਪੰਨ ਹੈ? ਜਾ ਕੇ ਉਹ ਕੇਵਲ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਹੀ ਦਸ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਰਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਕੇ ਕਰਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਅਧਿਆਤਮਕ ਮਸ਼ਕਰੀ, ਠੱਠਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਧ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਵਾਅਦੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿਰ ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖ ਕੇ, ਨਿਗ੍ਰਾ ਭਰ ਕੇ ਦੇਖਣ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖ ਕੇ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਹ ਸਭ ਗੁਮਰਾਹ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹੀ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਜਗਿਆਸੂ ਨਵਾਂ ਹੈ ਬਿਲਕੁਲ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਉਹ ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਗੁਰੂ ਭਾਲਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕੋਈ ਜਾਦੂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦੀ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਅੱਜ ਦੇ ਜਗਿਆਸੂ ਜਿਹੜੇ ਕਾਹਲੇ ਹਨ, ਉਤਾਵਲੇ ਹਨ ਨਾ ਤਾਂ ਉਹ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਉਹ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਹੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਜਗਿਆਸੂ ਜੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕੇਵਲ ਇਕ ਭਰਮ ਹੁੰਦਾ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਇੱਕ ਗਲਤ, ਝੂਠੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਭਰਮ, ਉਹ ਕਦੀ ਵੀ ਪੂਰਣ ਅਨੁਭਵ ਅਨੰਦ, ਵਿਸਮਾਦ ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਸੱਚੇ ਸੱਚੇ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਸੁਧਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਉਪਰਾਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਵੀ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਚੰਗੀ ਸੰਭਾਲ ਨਾਲ ਠੀਕ ਟਰੇਨਿੰਗ ਨਾਲ ਜਗਿਆਸੂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਜਾਗਰਣ ਹੋਣ ਨੂੰ ਉਡੀਕ ਕੇ ਉਸ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਜਿਹੜੀ ਉਸ ਦੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਸੁੱਤੀ ਪਈ ਹੈ।

ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਰਹੱਸਈ ਪਰਪਾਟੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਗਰਣ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ ਹੈ ਮੋਜ਼ਿਜ਼ (Muses) ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੇ ਝਾੜੀ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਗਾਈ ਹੈ। ਮੁਹੰਮਦ ਸਾਹਿਬ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦਸਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਰਾਨ ਦੀ ਬਾਣੀ ਉਤਰੀ ਸੀ। ਜੁਡਾਇਜ਼ਮ (ਝੁ-

ਦਰਿਸ਼ਿਮ) ਦੀ ਪੁਸਤਕ The book of Revelation ਤੇ ਇਸਾਈਆਂ ਦੇ ਮਜ਼ਹਬ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਹੋ ਅਨੁਭਵ ਦਿਤੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਹਿੰਦੂ ਤੇ ਬੁੱਧ ਧਰਮ ਦੀਆਂ ਪੁਰਾਤਨ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚ ਭਾਵ ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸਾਹਿਤ ਤਾਂਤਰਿਕ ਫਿਲੋਸਫੀ ਤੇ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਮੁਢਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਗਰਣ ਕਰਨ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਜਗ੍ਹਾ-ਜਗ੍ਹਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਗਿਆਸੂ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਜਿਸ ਸੰਪੰਨ, ਨਿਪੁੰਨ ਗੁਰੂ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਹੇਠ ਹੀ ਕਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੇ।

ਹਠ ਯੋਗ ਰਾਹੀਂ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਕਰਨੀ

ਹਠ ਯੋਗ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਤਕਨੀਕ ਦੀਆਂ ਉਨਤ ਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਸੰਸਾਰਕ ਵਸਤੂਆਂ ਵਿਚ ਭਟਕਦਾ ਰਹੇਗਾ ਜਗਿਆਸੂ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਚੇਤਨਤਾ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਕਰਕੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜਗਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਨਤ ਹਠ ਯੋਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸਾਨੂੰ ਯੋਗ ਦੇ ਇਸ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਝ ਰਹਿ ਕੇ ਇਸ ਸੁੱਤੀ ਹੋਈ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਹ ਇਕ ਨਿਯਮਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬੜੇ ਹੀ ਸੂਖਮ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਚੱਕਰ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿਚ ਹੀ ਹਨ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਸੂਖਮ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚੱਕਰ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਵਾਸਤਵਿਕ ਨਹੀਂ ਹਨ ਇਹ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸੂਖਮ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਜਾਲਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ। ਕੇਵਲ ਕੁੰਡਲਨੀ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੱਕਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰਣ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਗਰਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਬ੍ਰਹਮਾਰੰਦਰਾ (brahmrandhra) ਤਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਜਗਿਆਸੂ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਅਤਿ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਕੁੰਡਲਨੀ ਚੇਤਨਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਹੋਣ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਵੀ, ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਚ ਵੀ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਰਜਨਾ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਭੌਤਿਕ ਤੱਤ ਤਕ ਹੈ ਪਰ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਯੋਗ ਇਸ ਨੂੰ ਪੁੱਠਾ ਭਾਂਵ ਦੂਸਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੱਤ ਤੋਂ ਆਤਮਾ ਤਕ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਾਹਰੀ ਹਲਚਲ ਤੋਂ ਭਾਵ ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਤੇ ਮੁੜ ਕੇ ਕੁਦਰਤ ਵਿਚ ਇਸ ਦੇ ਸਰੋਤ ਤੇ। ਇਹ ਮੁਢਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਪੁਟੇਨਸ਼ਲ ਹੈ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਤੱਤ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਅੰਦਰ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹਨ ਇਹ

ਸ਼ਕਤੀ ਕੋਈ ਵੀ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਾਰੀ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕਰਮ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ ਮੁੱਢ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਕੁੰਡਲਨੀ ਦੀਆਂ ਹੀ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹਨ, ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਿਹੜੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਥਿਰ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਲਈ ਇਕ ਨਿਰਪੇਖ ਤਟਅਸਤ ਕੇਂਦਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨਿਰਪੇਖ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦੀਆਂ ਹਨ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਇਕ positive ਖੰਭੇ ਤੋਂ Negative ਖੰਭੇ ਤਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਸ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਨਿਰਪੇਖਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਮਬਕ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਛੁਪਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਪਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਅੰਦਰ ਕੁੰਡਲਨੀ ਨੂੰ ਇਕ ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਇਕ ਸੂਖਮ ਸ਼ਕਤੀ ਜਿਹੜੀ ਸੁਆਸਾਂ ਦੇ ਧੁਰੇ ਦੇ ਇਰਦ ਗਿਰਦ ਘੁੰਮਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸੁਆਸਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੈ ਨਿਰਪੇਖ, ਕੇਂਦਰ ਮੁਖੀ ਕਰੰਟ ਨੂੰ afferent ਕਰੰਟ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਇਹ ਉਹ ਨਾੜੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੇਂਦਰ ਨਾੜੀ ਤੰਤੂ ਨੂੰ ਸੁਨੇਹਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਪਸਾਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ efferent ਕਰੰਟ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਇਹ ਨਾੜੀਆਂ ਸਾਡੇ ਸੁਨੇਹਾ ਕੇਂਦਰ ਨਾੜੀ ਤੰਤੂ ਤਕ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਨਿਰਪੇਖ ਕੇਂਦਰ ਮੂਲਾਧਾਰ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਹੈ ਏਥੇ ਹੀ ਕੁੰਡਲਨੀ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿਥਿਲ ਪਈ ਹੈ, ਸੁੱਤੀ ਪਈ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਰੰਟ ਨਾੜੀਆਂ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਕਸੀਜਨ ਤੇ ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕੇਂਦਰ ਮੁਖੀ ਨਾੜੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਗੰਦ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਵੀ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਤੱਖ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਿਚਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਪ੍ਰਤੱਖ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕੇਂਦਰ ਨਾੜੀ ਤੰਤੂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਨਹੀਂ ਮੰਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਹ ਭੁਲੇਖਾ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁੰਡਲਨੀ ਦਾ ਵਾਸ ਇੱਕ ਤਿਕੋਨ ਹੱਡੀ ਦੇ ਉਪਰ ਹੈ ਇਹ ਹੱਡੀ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਮਣਕੇ ਤੇ ਕੁੱਲੇ, ਚੂਲੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੇਡੂ ਦੇ ਪਿਛੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਭਾਵ sacrum ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਾਭੀ ਦੇ sex organ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ ਭਾਵ ਲਿੰਗ ਨਾਭੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ, ਗੁਦੇ ਦੇ ਉਪਰ ਹੈ perincum ਦੇ ਉਪਰ ਹੈ, ਮੂਲਾਧਾਰ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਹੈ ਇਹ ਕੋਈ ਚਾਰ ਉਂਗਲ ਚੌੜੀ ਹੈ, ਚੌਰਸ ਹੈ ਇਸਦਾ ਮੂੰਹ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਹੈ। ਯੋਗ ਅਨੁਸਾਰ ਯੋਗ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਥਾਂ ਤੋਂ 72000 ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ 72000 ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ ਇਹ ਸਭ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀਆਂ ਹੀ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ ਇਹ ਸਭ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀਆਂ ਹੀ ਨਾੜੀਆਂ ਹਨ।

ਕੁੰਡਲਨੀ ਤਿੰਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਜਨਮਦਾਤਾ ਹੈ ਭਾਵ ਸਤੋ ਗੁਣ, ਰਜੋ ਗੁਣ, ਤਮੋ ਗੁਣ। ਸਾਤਵਿਕ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਸਵੈ-ਅਸਤਿਤਵ ਮਾਨ, ਚਾਨਣ, ਚਾਨਣ ਦੇਣ ਵਾਲਾ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਅਨੰਦ ਦਾ ਸਰੋਤ। ਰਜੋ ਗੁਣ ਉਹ ਗੁਣ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤਮੋ ਗੁਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਹਨੁਰਾ, ਆਲਸ, ਸੁਸਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਗਿਆਨ ਵਿਚ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਤਮੋ ਗੁਣ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅੜਚਣਾ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਿਤਵ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦਾ, ਪੂਰਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦਾ। ਇਹ ਸਿਰਜਨਾਆਤਮਕ ਗੁਣ, ਨਿਯਮ ਬੱਧ ਗੁਣ, ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਤੱਤ ਇਹ ਸਾਤਵਿਕ ਗੁਣ ਰਜੋ ਗੁਣ ਤੇ ਤਮੋ ਗੁਣ ਹਨ। ਇਹ ਗੁਣ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ, ਗਿਆਨ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ, ਇਹ ਹੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤੋਂ ਹੀ ਮਨ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਨੀ ਤੋਂ ਹੀ 'ਅਗਨੀ' ਜੀਵਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਵਾਤ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਨੀ ਤੋਂ ਹੀ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਆਰੰਭ ਹੈ 'ਬਿੰਦੂ' ਹੈ ਜੀਵਨ ਦਾ ਬੀਜ ਹੈ, ਨਾਦ ਦੀ ਧੁਨ ਹੈ, ਆਵਾਜ਼ ਦਾ, ਬੋਲਾਂ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ।

ਕੁੰਡਲਨੀ ਦਾ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਦਿਖਾਵਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ ਇਹ ਇਕ ਅਤਿ ਸੂਖਮ ਰੂਪ ਦਾ ਅਧਿਆਤਮਕ ਚਾਨਣ ਹੈ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਕੁੰਡਲਨੀ ਵਿਚ ਹਨ। ਇਸੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਯੋਗੀ ਕਮਾਲ ਦੇ ਕਰਤਬ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੱਠ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਯੋਗੀ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪੂਰਾ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਸਮਵੇਗ ਤੇ ਮਨੋਵੇਗਾਂ ਤੇ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਕੰਟਰੋ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੂਰੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਥਿਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਠੰਢਾ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਨਤ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਚੇਤਨਾ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਮੌਤ ਵਰਗਾ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਭ ਕੁੰਡਲਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਯੋਗੀ ਲਈ ਮਰਨਾ ਇੱਕ ਕਲਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਸੰਤਾਪ ਨਹੀਂ। ਮੂਰਖ ਲੋਕੀ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਯੋਗੀ ਤਾਂ ਮਰਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਛੱਡਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਯੋਗੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਸਰੀਰ ਪੁਰਾਣਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਉਹ ਚੇਤਨ ਰਹਿ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਕਪੜੇ ਬਦਲਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅੰਦਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਅ ਦੇਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਕ ਅਨੁਸ਼ਾਨ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਵੀ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਉਹ ਅਗਲੇ ਮਾਰਗ ਦੇ ਸਫਰ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਿਆ, ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਹੱਠ ਯੋਗ

ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਭਿਆਸ, ਧੋਤੀ, ਨਿਉਲੀ ਕਰਮ ਆਦਿ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ, ਇਹ ਸਭ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੁੱਤੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜਗਣ ਦਾ ਹੀ ਉਦਮ ਹੈ। ਹੱਠ ਯੋਗ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੀ ਜਗਿਆਸੂ ਦੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਨੂੰ ਜਗਾ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਰਖਣਾ, ਸੁਅਸਥ ਰਖਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਲੋਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸੰਤੁਲਨ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਹੱਠ ਯੋਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅੰਤ ਵਿਚ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਯਾਦ ਰਹੇ ਇਹ ਕੇਵਲ ਤਿਆਰੀ ਹੈ।

ਆਸਨਾਂ ਦਾ ਉੱਨਤ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ 'ਬੰਧ' ਮੁਦਰਾ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਜਗਿਆਸੂ ਆਪਣੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਹੀ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪ੍ਰਾਣ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਕ ਨਿਯਮਬੱਧ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਰੀਰ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੁੰਡਲਨੀ ਨੂੰ ਪਿੰਗਲਾ ਨਾੜੀ ਤੋਂ (ਸੱਜੀ ਨਾਸਕਾ) ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਸਵੇਰੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਸਵੇਰੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਝਾ ਨਾੜੀ (ਖੱਬੀ ਨਾਸਕਾ) ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਵੇਲੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸੰਧਿਆ ਵੇਲਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਬਾਕੀ ਸਮੇਂ ਇਹ ਸੁੱਤੀ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਦੇ ਖਾਸ-ਖਾਣ ਆਸਨ ਹਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਭਿਆਸ ਹਨ ਕੁੰਭਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ, ਹੋਰ ਖਾਸ ਮੁਦਰਾ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਨੂੰ ਜਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਪੂਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸੁਤੇ ਹੀ ਸਮਾਧੀ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੱਠ ਯੋਗੀਆਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਕੇ, ਬਹੁਤ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਗਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕੁੰਡਲਨੀ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮਚਰਿੰਦਰਾ ਤਕ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਜ਼ਾਰ ਪੰਖੜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਕਮਲ ਫੁੱਲ ਭਾਵ ਸਹੰਸਰਾਰ ਤਕ ਲਿਜਾ ਕੇ ਮੁਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਅਭਿਆਸ ਵਧੇਰੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਰਿਸ਼ਟ-ਪੁਸ਼ਟ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਪੂਰੀ ਨਿਸ਼ਠਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਯੋਗੀ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਹੇਠਾਂ ਰਹਿਣਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੁੰਡਲਨੀ ਬਾਰੇ ਸਭ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨੇ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ, ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਯੋਗੀ ਦਾ ਮਿਲਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਔਖਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਗੁਰੂ ਉਸਨੂੰ ਆਪ ਆ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਲੈ ਜਾਣਾ ਭਾਵ ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਦਸਮ ਦੁਆਰ ਤਕ ਲੈ ਜਾਣ ਨਾਲ ਮਨ ਨਿਰਲੇਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਕਾਗਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ। ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਇਕ ਐਸਾ ਮਾਰਗ ਹੈ ਜਿਸ ਤੇ ਕੁੰਡਲਨੀ ਚਲਦੀ ਹੈ, ਕੁੰਡਲਨੀ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਨੂੰ ਜਾਗਰਣ ਕਰਕੇ ਮਨ ਉਤੇ ਪੂਰਾ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ

ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਮੌਤ ਨੂੰ ਵੀ ਟਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਘੋਰ ਤਪ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੁੰਡਲੀ ਆਪਣਾ ਸਥਾਨ ਛੱਡ ਕੇ ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਗਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸੁਆਸਾਂ ਲਈ ਚੇਤਨ ਹੋ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਉਚੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸੁਆਸਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਬੰਧ ਵਿਸ਼ਵ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹਾਂ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੀ ਉਪਰ ਦੀ ਯਾਤਰਾ, ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਣ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਦੇ ਮਿਲਣ ਨਾਲ, ਦੋ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੇ ਕਰੰਟਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਨਾਲ, ਮਧ ਦੀ ਨਾੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੇਅੰਤ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ ਵਿਚ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨੋਂ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨੂੰ ਅਰਨੀ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿਤਾ ਹੈ ਉਪਰ ਦੇ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਦੀ ਅਰਨੀ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਲੀ ਅਰਨੀ (arni) ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਦੀ ਰਗੜ ਨਾਲ ਅਗਨੀ ਦਾ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਗੁਪਤ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਗਰਣ ਹੋ ਕੇ ਬ੍ਰਹਮਚਿੰਦਰਾ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੋਈ ਉਪਰ ਵਲ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਨਾਲ, ਬੰਧ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ (ਕੁੰਭਕ) ਕਰਨ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਟੱਕਰ ਲਗ ਕੇ ਪੂਰਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਗਤੀ ਅੰਦਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਲੰਧਰ ਬੰਧ ਮੂਲ ਬੰਧ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਹੇਠਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰਖਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਅਪਾਨ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਅਸਵਨੀ ਮੁਦਰਾ ਅਪਾਨ ਨੂੰ ਉਪਰ ਵਲ ਧੱਕਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਿਆਨ ਬੰਧ ਪ੍ਰਾਣ ਤੇ ਅਪਾਨ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀ ਚਲਣ ਨਾਲ ਕੁੰਡਲੀ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮੂਲਾਧਾਰ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੋਈ ਚੱਕਰਾਂ ਤੋਂ ਲੰਘਦੀ ਉਪਰ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਣ ਤੇ ਉਪਾਨ ਦਾ ਮੇਲ ਹੀ ਕੁੰਡਲੀ ਦੇ ਉਪਰ ਜਾਣ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਯੋਗੀਆਂ ਵਾਲਾ ਆਹਾਰ ਹੀ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਪੂਰਾ ਬ੍ਰਹਮਚਰੀਆਂ ਰਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਤਕ ਤਾਂ ਅਤਿ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਗਰਣ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਦੂਸਰੀ ਗੱਲ ਹੈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਧੋਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪੂਰਾ ਸੋਧਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੀਸਰੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਕੁੰਭਕ, ਬੰਧ ਤੇ ਮੁਦਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਣ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੰਡਲੀ ਜਾਗਰਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੋਗੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕੁਝ ਖਾਸ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦਿਸਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਦੀ ਧੁੰਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ, ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਰੂਪ, ਗਰਮ ਹਵਾ, ਅੱਗ, ਬਿਜਲੀ, ਚੰਦਰਮਾ, ਕੋਈ ਰੂਪ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਸਿੱਧੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਹਨ ਜਾਂ ਯੋਗਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹਨ। ਯੋਗੀ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਣ ਤੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹੀ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਕੋਈ ਬੁਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਅਭਿਆਸੀ ਯੋਗੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹਉਮੈ ਅੰਦਰ ਆ ਕੇ ਆਪਣਾ ਪਤਨ ਕਰ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿੱਧੀਆਂ

ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ

ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ, ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਣ ਕਰਨਾ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਯੋਗਿਕ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਜੀਵ ਦਾ ਸ਼ਿਵ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਪੱਖ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਜਗਿਆਸੂ ਇਹ ਕਹਿਣਗੇ ਕਿ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਭਟਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਰੋਜ਼ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਲ ਹੋਣੀ ਔਖੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਨ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾਲ ਅਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਅਨੰਦ ਮਨ ਨੂੰ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਕਰਕੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਨਣ ਲਈ ਇੱਛਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੇ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇਕ ਹੈ ਕਿ ਨਾੜੀ ਸੋਧਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਇੜਾ ਪਿੰਗਲਾ ਨੂੰ ਕ੍ਰਮਬਧ ਕਰਨ, ਨਾੜੀ ਸੋਧਨ ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਕਰਨਾ। ਦੂਸਰੇ ਅਭਿਆਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਦਰ ਦਾ ਕੁੰਭਕ ਇਹ ਸੁਆਸਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋਗੇ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਇਕ ਨਾਸਿਕਾ ਸਦਾ ਹੀ ਦੂਸਰੀ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦੂਸਰੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਸੁਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਬਹਾਅ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਹਾਅ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਹੁੰਦਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ। ਜਿੰਨਾਂ ਵੀ ਇਹ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਵੇ ਕੁਝ ਕੁ ਘੜੀਆਂ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ ਇਹ ਘੜੀਆਂ ਅਤਿ ਅਨੰਦਮਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤਿ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਪਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਯੋਗੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਘੜੀਆਂ ਨੂੰ ਲੰਮਾ ਖਿੱਚ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਿੰਨਾਂ ਲੰਮਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਓਨਾਂ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਮੇਲ ਨੂੰ ਸੰਧਿਆ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਯੋਗੀ ਆਪਣੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਮਰਥਾ ਨਾਲ ਇੜਾ ਪਿੰਗਲਾ ਦਾ ਮੇਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਚੰਦ ਸੂਰਜ ਦਾ ਮੇਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਰਾਤ ਦਿਨ ਦਾ ਮੇਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਮੇਲ ਨੂੰ ਸੰਧਿਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਤੇ ਸੁਆਸ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਇਹ ਇਕੋ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਦੋ ਪਾਸੇ ਹਨ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਉਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਣਾ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ, ਸੁਆਸ ਮਨ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਮਨ ਸੁਆਸਾਂ ਉਤੇ।

ਜਦੋਂ ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਯੋਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਮ ਕਰੰਟ ਉਸਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਉਪਰ ਤਕ ਗਰਮ ਹਵਾ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਮੂਲਧਾਰਾ ਤੇ ਸਵਾਧਿਸ਼ਠਾਨ ਚੱਕਰ ਝਰਨਾਹਟ ਕਰਦੇ ਹਨ,

ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੂਲ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਜਾਗਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗ੍ਰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਗਿਆਸੂ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚੌਕਸ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਧਕ ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਇਕ ਅਨੰਦ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਅਨੰਦਮਈ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਨੰਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਅਨੰਦ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖ ਬਿਲਕੁਲ ਉਪਰ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਜਾਗਰਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਤਮ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਹੈ, ਸ਼ਰਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਜਾਗਰਣ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ।

ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਕਰਨ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਮਨ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨੂੰ, ਨਾਸਿਕ ਤੇ ਭਾਵ ਬੁਲਾਂ ਦੇ ਉਪਰ ਜਿਹੜੀ ਥਾਂ ਹੈ ਉਥੇ ਨਾਸਿਕਾ ਦੀ ਟਿਪ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਗੁੰਥਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, 'Nasagre dhyanam Kuryal' ਨਾਸਿਕਾ ਦੀ ਟਿਪ ਤੇ ਭਾਵ ਅਗਲੇ ਕੋਨੇ ਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਲਗਾਓ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਇਸ ਨੂੰ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਗਿਆਸੂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਦੇ ਧਿਆਨ ਲਈ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਇਕ ਵੱਖਰੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਬਾਹਰੀ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਜੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤ੍ਰਾਟਕ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਜਾਗਰਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਦੋਂ ਸੁਆਸ ਦੋਨੋਂ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਬਰਾਬਰ ਚੱਲਣ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਚੱਲਣ ਇਹ ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਦਾ ਜਾਗਰਣ ਹੋਣ ਦਾ ਹੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ, ਜੇ ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਲਗਾਤਾਰ ਰੋਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਜਾਗਰਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਜਾਗਰਣ ਕਰਨੀ ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਇਹ ਇੱਕੋ ਗੱਲ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਜਦੋਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਕੰਟਰੋਲ ਅੰਦਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜਦੋਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਅੰਦਰ ਠੰਢ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ

ਕੁੰਡਲਨੀ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਗਰਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਪੱਟਾਂ ਤੇ ਲਗਾ ਕੇ ਸਿਰ ਗੋਡਿਆਂ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਅੰਗੂ ਪਕੜਨੇ ਫੇਰ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਸੁਆਸ ਲੈਣਾ, ਸੁਆਸ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣਾ ਖਿਚਾਅ ਰੱਖਣਾ ਤੇ ਧੁਨੀ ਤੇ ਗੁਦੇ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਖਿਚਣਾ ਭਾਵ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦਿਆਂ ਮੂਲਾਧਾਰ ਤੇ ਰੂੜੀ ਰੱਖ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਉਸ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਆਸ ਬਾਹਰ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਇਕ ਘੰਟਾ ਤੇ ਤੀਹ ਮਿੰਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਭਾਵ ਡੇਢ ਘੰਟਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੋ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਨਾਸਿਕਾ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਸੁਆਸ ਅੰਦਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ

ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੁੰਡਲਨੀ ਉਪਰ ਉਠ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਅਪਾਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਛੱਕ ਕੇ ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਛੱਡ ਕੇ ਪ੍ਰਾਣ ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਯੋਗੀ ਆਪਣੇ ਦੋਨੋਂ ਹੱਥ ਧੁੰਨੀ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਸਲੀਆਂ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਪਕੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਨਾਲ ਘੁੱਟ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਉਹ ਸੱਜੇ ਤੋਂ ਖੱਬੇ, ਖੱਬੇ ਤੋਂ ਸੱਜੇ ਨਿਉਲੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਕੋਈ ਚਾਲੀ ਮਿੰਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਇਕ ਪੈਡ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਪੈਡ, ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗੱਦੀ ਕਹਿ ਲਓ ਉਹ ਬਣਾ ਕੇ ਇੰਦ੍ਰੀ ਤੇ ਗੁਦੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਕ ਚੰਗਾ ਸੁਚੱਜਾ ਬੈਠਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਲੱਗੇ, ਕੋਈ ਯੋਗੀ ਕਮਲ ਭਾਵ ਪਦਮ ਆਸਨ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਮੂਲ ਬੰਧ ਲਗਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਯੋਗੀ ਖੇਚਰੀ ਮੁਦਰਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿਚ ਜੀਭ ਨੂੰ ਤਾਲੂ ਨਾਲ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੰਭਕ ਦਾ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਜਲੰਧਰ ਬੰਧ ਲਗਾ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਤਾਲਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੜਾ, ਪਿੰਗਲਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਵਿੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਚੱਕਰ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਜਿਹੜਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਚਲਨ ਮੁਦਰਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੱਪ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਪਟੀ ਸੁੱਤੀ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਿਹੜੀ ਮੂਲਾਧਾਰ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਕਾਲ ਅਗਨੀ ਭਾਵ ਉਪਾਨ ਵਾਯੂ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਹਵਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁੰਡਲਨੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਮਲ ਫੁੱਲ ਦਾ ਪਤਲਾ ਬਾਰੀਕ ਰੇਸ਼ਾ ਹੋਵੇ, ਧਾਗਾ ਹੋਵੇ। ਸੱਪ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲਦੀ ਹੋਈ ਤੇ ਚਮਕਦੀ ਹੋਈ ਇਹ ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਵਲ ਦੌੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀ ਚਲਨ ਲਈ ਪਦਮ ਆਸਨ ਤੇ ਸਿੱਧ ਆਸਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਸੁਆਸ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਲੰਧਰ ਬੰਧ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਨੱਕ ਦੀ ਨੋਕ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਫੇਰ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ। ਅਸਵਨੀ ਮੁਦਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਫੇਰ ਉਦਿਆਨ ਬੰਧ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਸੁਆਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਹ ਵਿਧੀ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ ਉਹ ਸਰਪ ਸ਼ਕਤੀ ਉਪਰ ਉਠਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਪਸੀਨੇ ਨਾਲ ਭਿੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸੇ ਪਸੀਨੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਉਤੇ ਮਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਪੂੰਜਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ

ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਇਹ ਕ੍ਰਿਆ, ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਰੋਜ਼ ਇਕ ਤੋਂ ਡੇਢ ਘੰਟਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਮਾਰਗ ਵਾਲੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਜਿਹੜੀ ਸ਼ਾਸਤਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਚਾਵਲ, ਦੁੱਧ, ਗੰਨੇ ਦਾ ਰਸ, ਜੌਂ ਦਾ ਰਸ, ਪਾਣੀ ਫਲ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਵਿਚ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਕ ਸ਼ਾਸਤਰ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਜੇ ਉਪਰ ਦੱਸੀ ਕ੍ਰਿਆ ਰੋਜ਼ ਚਾਲੀ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਸਾਲ ਅੰਦਰ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨੀਆਂ ਸ਼ੁੱਧ ਨਾੜੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਓਨਾਂ ਹੀ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਓਨੀ ਹੀ ਸਫਲਤਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਆਕਸੀਜਨ ਅੰਦਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣੀ ਕਾਰਬਨ ਡਾਇਆਕਸਾਈਡ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣੀ ਇਹ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਯਮ ਕਰ ਲਈ ਜਾਵੇ, ਨਾੜੀ ਸ਼ੋਧਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਮਨ ਦੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਸ਼ੁਧਤਾ ਨਿਰਮਲਤਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਹੋ ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਜਗਿਆਸੂ ਅਜੇ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾ ਭਾਸਤ੍ਰਿਕਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਨਾੜੀ ਸ਼ੋਧਨ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁੰਭਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਭਰਾਮਰੀ ਕੁੰਭਕ - ਭੁੰਡ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਿਣਕਣਾ ਕੁੰਭਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਯੋਗੀ ਦੋਨੋਂ ਨਾਸਿਕਾ ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੁਆਸ ਲੈਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਆਹਿਸਤਾ ਆਹਿਸਤਾ ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਦੋਂ ਤਕ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਪਸੀਨੇ ਪਸੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਫੇਰ ਦੋਨੋਂ ਨਾਸਿਕਾ ਦੁਆਰਾ ਸੁਆਸ ਅੰਦਰ ਖਿਚਦਾ ਹੈ, ਸੁਆਸ ਅੰਦਰ ਖਿਚਦਿਆਂ ਨਰ ਮੱਖੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਵਾਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਕਰਕੇ ਅੰਦਰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਕੁੰਭਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੁਆਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਰਸੰਧ ਯੋਗ ਸਮਾਧੀ (Rasandha Yoga Samadhi) ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਹ ਰਸੰਧ ਯੋਗ ਸਮਾਧੀ ਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਹੀ ਹੈ। ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਹ ਰਸੰਧ ਯੋਗ ਸਮਾਧੀ ਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਹੀ ਹੈ।

ਰਸੰਧਾ ਯੋਗ ਸਮਾਧੀ ਭਰਾਮਰੀ ਕੁੰਭਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਆਸ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਸੁਆਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਿਆਂ ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਮੱਖੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਵਾਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਮੱਖੀ ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਚੂਸਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਗਲੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਮੱਧਮ 'ਆਹ' ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਲੂ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਗੂੰਜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਦੋਂ ਤਕ ਇਹ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤਕ ਇਸ ਦਾ ਸੁਰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਮੱਖੀ ਵਰਗੀ ਆਵਾਜ਼ ਸਾਫ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ। ਮਨ ਨੂੰ ਇਸ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰਕੇ, ਪੂਰਣ ਅਨੰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਉਦੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਕ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਕੁੰਭਕ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰਖਿਆ

ਜਾਵੇ। ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ ਪੂਰੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੋਵੇ।

ਮੁਰਛਾ ਕੁੰਭਕ - ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਠੋਡੀ ਨਾਲ ਬੰਧ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸੁਆਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਬੰਧ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਮਨ ਸੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਜਿਹੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਿੱਧ ਆਸਨ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਦੋਨੋਂ ਨਾਸਿਕਾ ਰਾਹੀਂ ਸੁਆਸ ਅੰਦਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸੁਆਸ ਅੰਦਰ ਕਰਦਿਆਂ ਮੀਂਹ ਪੈਣ ਵਰਗੀ ਆਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲੰਧਰ ਬੰਦ ਤੇ ਅਸਵਨੀ ਮੁਦਰਾ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾ ਕੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਵਾ ਕੱਢੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਾਹਰੀ ਕੁੰਭਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਅਚੇਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬੜਾ ਹੀ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਕੁੰਭਕ ਸਫਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਮੁਦਰਾ ਨੂੰ ਪੂਰਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਚਲਾਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ। ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸੁਸਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਮਾਨਸਿਕ ਸੁਸਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਜਿਹੜੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਿਪੁੰਨ ਯੋਗੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸੁਆਸਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਪੂਰਨ ਹਨ ਉਹ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਸੁਆਸ ਅੰਦਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਅੰਦਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤਕ ਫੇਫੜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਭਰ ਨਾ ਜਾਣ, ਖੱਬੇ ਵਾਲਾ ਫੇਫੜਾ ਸੱਜੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਭਰ ਜਾਵੇ, ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਫੇਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦਬਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦਿਲ ਉਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ ਪੂਰਣਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਪੂਰਣਤਾ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਮਾਰਗ ਚੋਣ

ਕੇਵਲਾ ਕੁੰਭਕ

ਕੇਵਲਾ ਕੁੰਭਕ ਕਰਦਿਆਂ ਪੂਰਾ ਸੁਆਸ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਦੀ ਜ਼ਰਾ ਵੀ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਇਹ ਸੁਆਸਾਂ ਦਾ ਪੂਰਣ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰੋਕ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੁਕਾਣਾ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਕੰਟਰੋਲ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਤੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਸਾਰੀਆਂ ਅਸ਼ੁਧੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਹੱਠ ਯੋਗ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਛੇਰੀ ਮੁਦਰਾ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਵ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੋਗੀ ਆਪਣਾ ਆਹਾਰ ਬਿਲਕੁਲ ਘਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕੇਵਲ ਦੁੱਧ ਹੀ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਉਹ ਕੇਵਲ ਦੁੱਧ ਦੇ ਆਹਾਰ ਤੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਇਕ ਸਪਤਾਹ ਉਹ ਘਿਉ ਤੇ ਦੁੱਧ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ

ਬਾਅਦ ਉਹ ਇਕ ਦੋ ਦਿਨ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਸੁਆਸ ਗਿਣਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਦੁਗਣੇ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਇਕ ਮਿੰਟ ਵਿਚ ਤੀਹ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਸ਼ਚਾਤ ਫੇਰ ਦੋਨੋਂ ਫੇਫੜੇ ਹਵਾ ਨਾਲ ਭਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਦੋ ਨਾਸਿਕਾ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੰਠ ਦੁਆਰਾ ਨੂੰ ਜੀਭ ਦੀ ਨੋਕ ਨਾਲ ਪਿੱਛੇ ਦਬਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜੀਭ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਆਸ ਰੋਕ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਇਕਾਗਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨੱਕ ਦੀ ਚੁੰਜ ਤੇ ਜਦੋਂ ਮਨ ਬਿਲਕੁਲ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੁੰਭਕ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਮਨ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਹਰ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫੇਰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਪੰਜ ਵਾਰੀ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਸਵੇਰੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ, ਦੁਪਹਿਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ, ਦੁਪਹਿਰੇ, ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਸੰਧਿਆ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਫੇਰ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਜਾਂ ਫੇਰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਕੇਵਾਲਾ ਕਰਦਿਆਂ ਪੂਰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਹੋਵੇ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਮਿਲੇ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਸਮਾਧੀ ਸਥਿਤ ਨਾ ਹੋਵੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੋਗੀ ਮਨੋਮਨੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਭਾਵ ਮਨ ਸਥਿਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੇਵਾਲਾ ਕੇਵਲ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ, ਅਗਿਆਨ ਹਟ ਕੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਚਾਨਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਲੰਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨੈਤਿਕਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ ਪਾਪਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਆਤਮਕ ਵਿਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਵਿਸ਼ਵ ਆਤਮਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਈਦਾ ਹੈ। ਚਿੱਤ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਵੀ ਲੈ ਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਵਿਚ ਪੂਰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਸ ਦੇਣਾ ਬੜਾ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ ਕੇਵਾਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਆਸਾਂ ਦਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਮਾਧੀ ਸਥਿਤ ਹੋ ਕੇ ਵਿਚਾਰ ਰੂਪ ਧਾਰਣ ਕਰ ਲੈਣ।

ਜਦੋਂ ਵਾਯੂ ਦਾ ਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਇਕ ਹੋ ਕੇ ਮੱਧ ਵਿਚ ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਵਿਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪੂਰਾ ਹਿਰਦਾ ਦਿਲ ਖਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਯੋਗੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਚਮਕ ਉਠਦਾ ਹੈ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਵਸਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਲਾਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਿੱਠੀ ਸੁਗੰਧ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਆਉਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਯੋਗੀ ਦਾ ਉਠਣਾ ਬੈਠਾ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਯੋਗ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਧਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਯੋਗੀ 'ਅਣ ਸੁਣੇ' ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਦੀ ਜੀਭਾ ਤੇ ਸਰਸਵਤੀ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਗਿਆਨੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਉਦੋਂ ਤਕ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਸ ਦੇ ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਕ੍ਰਿਆ ਦਸ ਮਿੰਟ ਅੜਤਾਲੀ ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਮਿੰਟ ਸੁਆਸ ਰੋਕਣ ਨਾਲ ਧਾਰਨਾ (Dharana) ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਇਕੀ ਮਿੰਟ ਛੱਤੀ ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਰੋਕ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਧਿਆਨ ਜੁੜ ਜਾਏ ਧਿਆਨ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸੁਆਸ ਤਰਤਾਲੀ ਮਿੰਟ ਬਾਰਾਂ ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਰੋਕ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪੂਰਨ ਸਮਾਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸੁਆਸ ਇਕ ਘੰਟਾ ਛੱਤੀ ਮਿੰਟ, ਚੌਵੀ ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਰੋਕ ਲਏ ਜਾਣ। ਆਖਰ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਅਵਸਥਾਂ ਭਾਵ ਇਕਾਗਰਤਾ, ਸੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਸਮਾਧੀ, ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਦਾ ਸੰਜੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਮੇਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਮਿਆਮ (Samyama) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਯੋਗੀ ਢਾਈ ਘੰਟੇ ਲਈ ਕੁੰਭਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਲਈ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਬੇਅੰਤ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਦੂਰੋਂ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣ ਜਾਣੀ ਅਣਦਿੱਖ ਚੀਜ਼, ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦੇਖ ਲੈਣੇ, ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਦਾ ਸਫਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਸੰਭ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਅਭਿਆਸ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਸੋਚ ਲੈਣਾ ਹੁਣ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਗਈ ਹੋਰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁਰਉਪਯੋਗ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰਿਆਂ ਇਕ ਸੰਭਾਵਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ, ਅਭਿਆਸ ਛੱਡਣਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੁਰਉਪਯੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਯੋਗ ਦੀ ਅੱਗੇ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਹਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੂਸਰੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਕਰਦਾ ਰਹੇ ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਉਨਤੀ ਉਥੇ ਹੀ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਯੋਗੀ ਜਦੋਂ ਧਰਤੀ ਮੂਲ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਉਹ ਜੀਵਨ ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਮੂਲਾਧਾਰ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਥੇ ਹੀ ਢਾਈ ਘੰਟੇ ਲਈ ਟਿਕਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਾਣ ਸਵਾਧਿਸ਼ਟਾਨ ਚੱਕਰ ਅੰਦਰ ਢਾਈ ਘੰਟੇ ਰੋਕ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪਾਣੀ ਤੱਤ ਤੇ ਵਿਜੈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨੂੰ ਮਨੀਪੁਰ ਚੱਕਰ ਅੰਦਰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਗਨੀ ਤੱਤ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਹਵਾ ਉਤੇ ਵਿਜੈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਅਨਾਹਤ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਏਥੇ ਢਾਈ ਘੰਟੇ ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਵਿਜੈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਪੁਲਾੜ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸੁਧ ਚੱਕਰ ਅੰਦਰ ਸਥਿਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਵੀ ਢਾਈ ਘੰਟੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਪੂਰਾ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਉਹ ਪੰਜਾਂ ਤੱਤਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਇਹ ਤੱਤ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਡਰਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਫੇਰ ਯੋਗੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਆਤਮਾ ਭਾਵ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ

ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਯੋਗੀ ਆਪਣੇ ਸੁਆਸ ਤਿੰਨ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਟਿਕਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਉਸ ਦੀ ਆਤਮਾ ਦਾ ਮੇਲ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਸਾਰਕ ਚੀਜ਼ ਵਿਚਾਰ ਯੋਗੀ ਦੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰਕ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਸੁਤੇ ਹੀ ਉਹ ਸੰਸਾਰਕ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਉਂਗਲੀ ਉਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਵਾ ਵਿਚ ਤੁਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਯੋਗੀ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਲਈ ਸੁਆਸ ਰੋਕ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਉਸਨੂੰ ਕੇਵਲ ਇਕ ਘੰਟੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਕਾਰਜ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੈਵੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਲੌਕਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਂ ਸੱਚ ਦਸਾਂ ਮੇਰਾ ਅਨੁਭਵ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵਖਰਾ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਆਪਣਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਅਸਾਧਾਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਵਸਥਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਲ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਧਾਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੇਗ ਉਠਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਗਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਦਿਮਾਗ ਤਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਸਾਧਾਰਨ ਅਨੁਭਵ ਮੰਨੀਏ ਤਾਂ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸਚਰਜ ਅਨੁਭਵ ਕੋਈ ਹੋਰ ਹਨ ਫੇਰ ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਚੇਤਨਤਾ ਦੇ ਪਸਾਰੇ ਦਾ ਕੋਈ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ, ਨਾ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਪਰਾ ਵਿਦਿਆ, ਪਰਾ ਗਿਆਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਸਾਰੇ ਅਭਿਆਸ ਕੁੰਡਲਨੀ ਸੁਚੇਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਕਰਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਹਨ। ਮੈਂ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹਵਾਂਗਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਜਾਈਂ ਨਾ ਗਵਾਉਣ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਤਿਆਰੀ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹ ਸਾਰੇ ਅਭਿਆਸ ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਸੀ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਆਤਮਕ ਅਧਿਆਤਮਕ ਫਲ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਕੋਈ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਜਿਹੜੇ ਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਂਤਰ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਉਹ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਵਿਆਮ ਤੇ ਹਠ ਯੋਗ ਹੀ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਨਾੜੀ ਤੰਤੂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਸੱਟ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਨੀਯਮ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਵਾਹਕ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਮੁਦਰਾ ਅਭਿਆਸ

ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੁਅਸਥ ਵਿਗੜ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਨਾਹਦ ਨਾਦ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਕਰਨੀ

ਅਨਾਹਦ ਨਾਦ ਇਕ ਪਵਿੱਤਰ ਅਗੰਮੀ ਸੁਰ ਹੈ, ਇਹ ਸੁਰ ਯੋਗੀ ਆਪਣੇ ਅੰਤਰ ਦੇ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਸੁਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਵਾਜ਼ ਬਾਹਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਸਾਜ਼ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਇਹ ਆਵਾਜ਼ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹੀ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਇਹ ਨਾਦ ਹੈ। ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਆਵਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦੀ ਯੋਗੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕੁੰਡਕ ਵਰਤ ਕੇ ਬਕਾਅ ਮੁਦਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦੋਨੋਂ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਨਾਲ ਦੋਨੋਂ ਕੰਨ ਬੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਵਿਚ ਵਾਲੀ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਵਿਚ ਵਾਲੀ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਦੋਨੋਂ ਨਾਸਿਕਾ ਬੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਚੌਥੀ ਉਂਗਲੀ ਉਪਰ ਵਾਲਾ ਬੁਲ੍ਹ ਤੇ ਰਖਦਾ ਹੈ, ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੇ ਬੁਲ੍ਹ ਤੇ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲੀ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਉਹ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਈ ਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਿਖਦੀ ਹੈ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਨਾਦ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੋਗੀ ਦਾ ਦੇਹ ਅਭਿਆਸ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਾਦ ਦਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੈ, ਪਹਿਲਾ ਹੈ ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਮੱਖੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੂਸਰਾ ਹੈ, ਬੰਸਰੀ ਦੀ ਮਧੁਰ ਧੁਨ, ਤੀਸਰੀ ਹੈ, ਦੂਰ ਤੋਂ ਘੰਟੀਆਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼, ਚੌਥੀ ਹੈ ਸੰਖ ਦੀ ਆਵਾਜ਼, ਪੰਜਵੀਂ ਹੈ ਵੀਣਾ ਦੀ ਆਵਾਜ਼, ਛੇਵੀਂ ਹੈ ਦੋ ਧਾਤੂਆਂ ਨੂੰ ਖੜਕਾਉਣ ਦੀ ਵਜਾਉਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਸੰਗੀਤਕਾਰ ਵਜਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਸਤਵੀਂ ਹੈ ਨਰ ਸਿੰਘੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਬਿਗਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਨੌਵੀਂ ਹੈ ਬੱਦਲਾਂ ਦੇ ਗਰਜਨ ਦੀ ਆਵਾਜ਼, ਦਸਵੀਂ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ ਅਨਾਹਦ ਨਾਦ। ਅਨਾਹਦ ਨਾਦ ਦੀ ਧੁਨ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ 'ਓਮ' ਨੂੰ ਲੰਮਾ ਕਰਕੇ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਧੁਨ ਜਗਿਆਸੂ ਦਾ ਹਿਰਦਾ ਵਿੰਨ੍ਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਅਨਾਹਦ ਨਾਦ ਹੀ ਸਾਰੇ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਧੁਰਾ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਮੂਲ, ਸਾਰੇ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਆਧਾਰ ਅਨਾਹਦ ਨਾਦ ਹੀ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਸੱਤ ਸੁਰ ਹੀ ਹਨ। ਸਾਮਵੇਦ ਅੰਦਰ ਬੜਾ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਕੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ, ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਨ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਉਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਹਿਰਦਿਆਂ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ ਸਮਾਧੀ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਗੀਤਕਾਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਕੋਈ ਵਿਚਲਾ ਹੀ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਇਸੇ ਖੋਜ ਲਈ ਲਗਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਅਨਾਹਦ ਨਾਦ ਦਾ ਸਾਧਕ ਛੇਤੀ ਹੀ ਮਨ ਨੂੰ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਕਰਕੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸੱਤ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸੰਪਰਦਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵਹਿਮਾਂ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅੰਧ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ

ਹਨ, ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਹੀ ਪੂਜਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਹੀ ਰੱਬ ਮੰਨਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਾਦ ਦਾ ਯੋਗਿਕ ਅਭਿਆਸ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਗੁਰੂ ਰੱਬ ਰੂਪ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਫਿਲੋਸਫੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਗੁਰੂ ਅੰਧ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਹੀ ਪੱਕਾ ਕਰਦੇ, ਉਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਯੋਗ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੈ, ਨਾਦ ਇਕ ਉਚਿਤ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਪਰ ਗੁਰੂ ਹੀ ਸੱਤ ਹੈ, ਰੱਬ ਹੈ ਇਹ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲਿਖਿਆ ਦਸਿਆ। ਇਹ ਗੱਲ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਪੱਥ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਤਿਕਾਰਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਇਕ ਬੇੜੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੇੜੀ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਨਦੀ ਦੇ ਇਕ ਕਿਨਾਰੇ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਗੁਰੂ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਇਆ ਜਾਲ ਵਿਚ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਇਸ ਕੰਢੇ ਤੋਂ ਗਿਆਨ ਦੇ ਕੰਢੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਣਾ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਗੁਰੂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਹੀ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਕ ਸੱਚਾ ਸੁੱਚਾ ਗੁਰੂ ਉਹ ਹੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਆਪਣੇ ਸੇਵਕਾਂ ਨੂੰ ਸਤਿ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਬਿਲਕੁਲ ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਸੁਆਰਥੀ ਗੁਰੂ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ। ਅੱਜ ਦੇ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਰਿਵਾਜ ਚੱਲ ਪਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੀ ਖੋਜ ਲਾਈ ਭਟਕਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ, ਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਲਭਦੇ ਹਨ। ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਇਕ ਧਾਰਨਾ ਬਣਾ ਪੈਣੇ ਹਨ ਫੇਰ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਉਹ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਵੰਡਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਗੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਧਾਰੇ ਹਨ ਉਹ ਹੀ ਗੁਰੂ ਵਿਚ ਦੇਖਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਛੇਤੀ ਹੀ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਰੰਗ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਧਾਰਨਾ ਬਣਾਈ ਸੀ। ਉਹ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਉਸ ਦਾ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਉਹ ਕਿਤੇ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ। ਇਕ ਸੰਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਵੀ ਇਕ ਚੰਗੇ ਜਗਿਆਸੂ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਾਲ ਜਦੋਂ ਇਕ ਸੰਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਇਕ ਸੱਚੇ ਸ਼ਿਸ਼ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਦੋਨੋਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਇਕ ਦਮ ਪਛਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਚੇਲੇ ਦਾ ਸਬੰਧ ਇਕ ਸੱਚਾ ਸੁੱਚਾ ਨਿਰਸੁਆਰਥੀ ਸਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਲੈਣ ਦੇਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇਕਰ ਕਿਤੇ ਕੋਈ ਆਸ ਹੋਵੇ ਕੋਈ ਸੁਆਰਥ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤਕ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਸਕਦਾ, ਕੇਵਲ ਇਕ ਭਾਵੁਕ ਸੰਵੇਗਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੀ ਪਰੰਪਰਾ ਅਨੁਸਾਰ, ਗੁਰੂ ਚੇਲੇ ਦਾ ਸਬੰਧ ਪਿਉ ਪੁੱਤਰ ਦੇ ਸਬੰਧ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਡੂੰਘਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਇਲਾਹੀ ਇਕ ਰੱਬੀ ਸਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੇਵਲ ਪਵਿੱਤਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਸਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਤਿ ਲਈ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵੀ ਸੰਸਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਮੰਤਰ ਯੋਗ

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਮੰਤਰ ਯੋਗ ਤੰਤਰ ਯੋਗ ਦੀ ਹੀ ਸ਼ਾਖਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੁੰਡਲਨੀ ਸੁਚੇਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਖਾਸ ਧੁਨ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਯਾਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਕੁਝ ਖਾਸ ਧੁਨਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਸ ਅਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਾਸ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੰਤਰ ਵਰਤਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਮੰਤਰ ਉਚੀ-ਉਚੀ ਉਚਾਰਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮੰਤਰ ਮਨ ਵਿਚ ਚੁੱਪ ਕਰਕੇ ਜਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਮਨ ਅੰਦਰ ਹੀ ਜਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਮੰਤਰ ਮਨ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਥਾਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੰਤਰ ਦੀ ਅਥਾਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਮੰਤਰ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਜਿਹੜਾ ਮਨ ਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਏ ਭਟਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇ। ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਜਗਿਆਸੂ ਮੰਤਰ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਮੰਤਰ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਪੂਰਵਕ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਜਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮੰਤਰ ਚੇਤਨਤਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਦ ਮੰਤਰ ਸਿੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਸੁੱਧ ਨਾ ਹੋਏ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ ਇੱਕਲਾ ਮੰਤਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਮੰਤਰ, ਇਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਇਕ ਝਰਨਾਹਟ ਹੈ ਇਕ ਕਰਮ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਫਿਰਦਾ ਹੈ, ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਣਮਈ ਕੋਸ਼ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਇਹ ਸੂਕਸ਼ਮ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਅੱਗ ਦੀ ਲਾਟ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੁਆਸਾਂ ਦਾ

ਸੂਖਮ ਰੂਪ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਜਾਣਾ ਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਵੀ ਮੰਤਰ ਹੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਆਵਾਜ਼ ਅੰਦਰ ਸੁਣਦੀ ਹੈ ਅੰਦਰ ਦੇ ਕੰਨ ਸੁਣਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹੈ 'ਹਮਸਾ' (hamsa) ਹਮ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਆਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਆਸ ਅੰਦਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ। ਇਸ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਫਿਲੋਸਫੀ ਅਨੁਸਾਰ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ 'ਆਤਮ' ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ 'ਇਹ' ਸਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ 'ਉਹ' ਭਾਵ ਇਹ ਆਤਮਾ ਹੀ ਵਿਸ਼ਵ ਸਤਿ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜ਼ੋਰ ਪਕੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਗਿਆਸੂ ਇਸ ਨੂੰ 21,600 ਵਾਰੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸੁਆਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਇਸ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਜਪ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੀਜ ਮੰਤਰ ਵੀ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੱਕਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਬੀਜ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਮੂਲ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ੁਰੂਵਾਤ। ਇਹ ਹਰ ਚੱਕਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿਹੜੇ ਮੰਤਰ ਨਾਲ ਕਿਹੜੇ ਚੱਕਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਹਰ ਚੱਕਰ ਦਾ ਆਪਣਾ ਮੰਤਰ ਹੈ ਹਰ ਚੱਕਰ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੰਤਰ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਉਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਜਗਿਆਸੂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਗਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਘੜੀ-ਘੜੀ ਇਕ ਆਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਇਕ ਥਰਥਰਾਹਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨਾਲ ਇਕ ਆਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਕਾਰ ਦੇਵਾਤਾ ਹੈ 'devata' ਹੈ। ਉਹ ਆਵਾਜ਼ ਉਹ ਆਕਾਰ ਇਕ ਹੀ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਾਰਣ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਆਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਨ

ਨਾਲ ਆਕਾਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਅੰਦਰ ਦੀ ਬਰਬਰਾਹਟ ਨੂੰ ਇਕ ਦਮ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜੇਕਰ ਇਕ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅੰਗ ਅਤਿ ਸੂਖਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਫੇਰ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਕੇਤਨਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾੜੀ ਤੰਤੂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਕੇ ਬਦਲਾ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਤੇਜਨਾ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਦਲਾਅ ਇਕ ਖਾਸ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦੋਂ ਤਕ ਲਗਾਤਾਰ ਉਤੇਜਨਾ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਪੂਰੀ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਕ ਸਵੈਇੱਛਤ ਬਦਲਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪੂਰੇ ਨਾੜੀ ਤੰਤੂ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸੁਆਸਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਮੰਤਰ ਸੁਆਸਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਰਕੇ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੰਤਰਾਂ ਦਾ ਸੂਤਰ, ਨਿਯਮ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁੱਝੇ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਭੇਦ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਯੋਗ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹੱਸਮਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਮੰਤਰ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਸੁਆਸਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਲਕੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ 'ਹਮਸਾ' 'ਸੋਹਮ' ਓਮ, ਦੂਸਰੇ ਮੰਤਰ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਰੁਕਾਵਟ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਸੁਆਸ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਸਾਰ ਨਹੀਂ ਚਲਦੇ। ਜਿਹੜੇ ਸੁਆਸਾਂ ਨਾਲ ਮੰਤਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਦਸਣਗੇ ਕਿ ਸੁਆਸਾਂ ਦਾ ਬਹਾਅ ਸੁਆਸਾਂ ਦਾ ਇਕ ਸਾਰ ਚਲਣਾ ਮੰਤਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸੁਆਸਾਂ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਜਿਹੜੇ ਮੰਤਰ ਸੁਆਸਾਂ ਨਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਯੋਗੀ ਜਦੋਂ ਪੂਰੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਲ ਮੰਤਰ ਉਚਾਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪੂਰੀ ਨਿਸ਼ਠਾ ਪੂਰੀ ਤਨਮੈਤਾ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਸਮਾਂ ਐਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਮੰਤਰ ਸਿੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਮੰਤਰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਅੰਦਰ ਚੱਲਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਕੋਸਿਸ਼ ਕੋਈ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ। ਇਕੱਲਾ ਮੰਤਰ ਭਾਵ ਬਿਨਾਂ ਇਕਾਗਰਤਾ ਤੋਂ ਜਦੋਂ ਮੰਤਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਦੋਂ ਮੰਤਰ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਅਰਥ ਸਮਝ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕੰਮ-ਕੰਮਪੀ ਸਾਰੀ ਬਰਾਹਟ ਜੋ ਉਹ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਮਨ ਨੂੰ ਅਨੰਦਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਮਨ ਖਿਲਰਦਾ ਹੈ।

ਤੰਤਰ ਯੋਗ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁੰਡਲੀ ਜਾਗਰਣ ਕਰਨਾ

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤੰਤਰ ਯੋਗ ਦੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਹੋਈ ਹੈ ਇਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਸ਼ੁੱਧ ਪਵਿੱਤਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਇਸਦੇ ਅਭਿਆਸ ਬਹੁਤ ਉੱਨਤ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਉਚ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਤਕ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਪੱਛਮ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਪੂਰੇ ਬੇਢੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੰਤਰ ਫਿਲੋਸਫੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ

ਫਿਲੋਸਫੀ ਹੈ, ਪੂਰਬ ਦੀਆਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਪ੍ਰਯੋਗਿਕ ਫਿਲੋਸਫੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਫਿਲੋਸਫੀ ਹੈ। ਤੰਤਰ ਯੋਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚੱਕਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਕੇਂਦਰ ਰਖ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸ਼ਕਤੀ ਜੋ ਕਿ ਮੌਲਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਮੁੱਖ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਜਨਮ ਦਾਤੀ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਜਨਮ ਦਾਤੀ ਹੈ। ਤੰਤਰ ਸਾਹਿਤ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਰਪੂਰ ਸਾਹਿਤ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਕੋਈ ਵਡਭਾਗੇ ਹੀ ਹੋਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਸਾਹਿਤ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਾਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਸੱਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਤੰਤਰ ਸਾਹਿਤ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਤੰਤਰ ਸਾਹਿਤ ਅੰਦਰ ਕੁੰਡਲਨੀ ਸੁਚੇਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਬੜੇ ਹੀ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ, ਬੜੇ ਹੀ ਸੰਗਠਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਪੂਰਨ ਨਿਪੁੰਨ ਗੁਰੂ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਨਾਲ ਕੋਈ ਜਗਿਆਸੂ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਪੂਰਣ ਰੂਪ ਸ਼ਿਵ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਕਰਕੇ ਆਤਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤਾਂਤਰਿਕ ਫਿਲੋਸਫੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਕੇਵਲ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ, ਅਭਿਵਿਅੰਜਨ ਹੈ ਇਸ ਅਭਿਵਿਅੰਜਨ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਅੰਦਰ ਵੰਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦੋਨਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅੰਦਰ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਭਾਵ ਇਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੂਸਰੀ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਇਕ ਪਹਿਲੂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਥਿਰਤਾ ਦੇ ਗੁਣ ਹਨ ਉਹ ਗੁਪਤ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਰੂਪ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੰਤਰ ਯੋਗ ਦਾ ਇਸ ਗੁਣ ਨੂੰ ਸ਼ਿਵ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਗੁਣ ਨੂੰ ਨਰ ਗੁਯਾਂ ਨਾਲ ਸੰਕਲਪਵਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਿਵ ਜੀ ਨੂੰ ਬੜੀ ਡੂੰਘੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਕ ਆਕਾਰ ਰਹਿਤ ਦਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਚੇਤਨ ਰੂਪ ਇਕ ਅਨੰਦ। ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਵਖਰਾ ਹੀ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਿਵ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹਨ, ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਭਰਪੂਰ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਚੇਤਨ ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਇਸ ਸਰੋਤ ਤੋਂ ਹੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਪਹਿਲੂ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੈ ਸ਼ਕਤੀ ਭਰਪੂਰ ਹੈ, ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਮਾਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਹੀ ਸਾਰੇ ਆਕਾਰ ਸਾਰੇ ਨਾਮ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦੀ ਜਨਮ ਦਾਤੀ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਅਤਿ ਸੂਖਮ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪ ਲੈ ਕੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਚਾਹੇ ਉਹ ਭੌਤਿਕ ਪਦਾਰਥ ਹੈ, ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਮਨ ਹੈ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ।

ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਤੱਤ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਖੇੜਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਮਈ ਸੰਸਾਰ ਮਾਇਆ ਦਾ ਪਾਇਆ ਭੇਦ ਜਿਹੜਾ ਸੂਖਮ ਚੇਤਨਾ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਹੀ ਸਾਕਾਰ ਰੂਪ ਹੈ।

ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੂਖਮ ਚੇਤਨਾ ਢਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਲੁਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਸ਼ਕਤੀ ਸੂਖਮ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ। ਅਣਗਿਣਤ ਅਭਿਵਿਅੰਜਨ ਹਨ, ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਾਇਆ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਹੈ, ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਖਤਮ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਬਾਕੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਸਿਰਜਨਾ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੈ, ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਗੁਪਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਾਰੀ ਹਲਚਲ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਸਥਿਰਤਾ ਜਦੋਂ ਚੇਤਨਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਰਜਨਾ ਦਾ ਰੂਪ ਦੇ ਕੇ ਜਾਂ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੋ ਕੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤਾਂਤਰ ਅਨੁਸਾਰ ਤੰਤਰ ਫਿਲੋਸਫੀ ਅਨੁਸਾਰ ਤੰਤਰ ਮਿਥਿਹਾਸ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਪਤ ਸ਼ਕਤੀ ਜਿਹੜੀ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਇਕ ਮਾਤਰ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ ਸੱਪ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਪਟੀ ਹੋਈ ਸ਼ਕਤੀ।

ਇਸ ਫਿਲੋਸਫੀ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁੱਖ ਇਕ ਛੋਟੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿਚ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੈ -

ਜੋ ਬ੍ਰਹਮੰਡੇ ਸੋਈ ਪਿੰਡੇ ਜੋ ਖੋਜੈ ਸੋ ਪਾਵੈ ॥ ਅੰਗ -
੬੯੫

ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਉਹ ਹੀ ਨਿਯਮ ਹਨ ਜੋ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਲਈ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਦੇ ਪਾਸੇ ਸੱਪ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਲਪੇਟਾ ਖਾ ਕੇ ਬੈਠੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਪਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਹ ਢੋਹ ਹੈ, ਸਹਾਰਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਵੀ ਹੈ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਹ ਇਕ ਇਲਾਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਯੰਤਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸੂਖਮ ਹੈ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਵੀ ਸੂਖਮ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਕੀ ਹੈ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਿਹੜੇ ਰਾਹ ਤੋਂ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਨੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖੋਜਿਆ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਬਹਾਅ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਨਾੜੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਨ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ, ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣਾ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰੱਖਣਾ, ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਮੂਲ ਹੈ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੱਕਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਅੰਦਰ ਦੇ ਚੱਕਰ

ਤਾਂਤ੍ਰਿਕ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਜਗਿਆਸੂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੱਕਰਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਅਤਿ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੱਕਰਾਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਬਹੁਤ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ। ਇਸ

ਵਿਚ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੈ ਪੂਰੇ ਨਾੜੀ ਤੰਤੂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੈ ਬਾਕੀ ਦੇ ਹੋਰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਜਿਹੜੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਹੈ, ਮਨ ਦਾ ਗਿਆਨ, ਮਨ ਦੀ ਸੁਧਾਈ, ਚੇਤਨਾ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਅਵਸਥਾ, ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਪਰਸਪਰ ਸਬੰਧ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਯੋਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ। ਤਾਂਤ੍ਰਿਕ ਫਿਲੋਸਫੀ ਗਿਆਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰ, ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ੍ਰੇਣੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਫਿਲੋਸਫੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ, ਇਕਸਾਰ ਕਰਕੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹੋਰ ਪਹਿਲੂ ਬੜੀ ਹੀ ਨਿਸ਼ਠਾਪੂਰਵਕ ਸਮੇਟੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ, ਅੰਦਰ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖੋਜ ਕੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ, ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਜਗਿਆਸੂ ਅੰਦਰ ਦੇ ਰਹਿਸਾਂ ਨੂੰ ਉਘਾੜਦਾ ਹੈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਰਹੱਸ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖ ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਿਆ ਦੇਖਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਚੱਕਰ ਇਕ ਢਾਂਚਾ ਹਨ ਜਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਚੇਤਨ ਬਿੰਦੂ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤਾਂਤਰ ਵਿਦਿਆ ਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੱਕਰਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਗੁਣ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਰਸਪਰ ਸਬੰਧ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾਂ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਪੱਖ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਲੋਸਫੀ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵੱਧ ਉਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋਰ ਸਰੀਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਰੀਰ ਕਿਸ-ਕਿਸ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਵੀ ਇਕ ਹਨ ਇਕਸਾਰ ਹਨ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੀਰ ਜਿਹੜੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਉਸ ਤੋਂ ਸੂਖਮ ਹੈ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਰੀਰ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਰੀਖਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪਦਾਰਥ ਵਸਤੂ, ਸ਼ਕਤੀ, ਮਨ ਇਹ ਸਾਰੇ ਮਿਲਕੇ ਵੀ ਪੂਰਾ ਮਨੁੱਖ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਸੰਪੂਰਨ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਹਨ। ਇਸ ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਮੂਲ ਤੱਤ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ ਉਹ ਸਿਧਾਂਤ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਨਿਰੋਲ ਚੇਤਨਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਚਾਨਣ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੀਰ ਇਕ ਚਾਦਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਢਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜ੍ਹਦੇ, ਚਾਦਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਸਤੂ ਦੇ ਬਣੇ ਹਨ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗੁਣਾਂ ਦੇ।

ਹਰ ਚਾਦਰ ਦਾ ਹਰ ਪੜਦੇ ਦੀ ਆਪਣੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੈ ਆਪਣਾ ਚਾਨਣ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਗੁਣਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਸੋਧ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਪੜਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮੋਟਾ ਹੈ, ਭਾਰਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਚਾਨਣ ਸਭ ਤੋਂ ਮੱਧਮ ਹੈ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਦਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕ-ਇਕ ਕਰਕੇ ਹਟਾਉਂਦੇ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਚਾਨਣ ਵਧਦਾ

ਜਾਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੀਰ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਲੁਕੇ ਕੇ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਚੇਤਨਾ ਤੇ ਪੜਦਾ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਸ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਵੈ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਰਸਪਰ ਸਬੰਧ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਰਥਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਇਕਸਾਰ ਹਨ ਇਹ ਸਬੰਧ ਚੱਕਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਹੈ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸਤਿ ਚੱਕਰ ਹਨ।

ਵਿਸ਼ਵ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੱਕਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਨੀ ਹਰ ਚੱਕਰ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਖਾਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਉਸ ਅਨੁਭਵ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਜਦੋਂ ਮਨ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਅਨਾਹਦ ਚੱਕਰ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਮਨੋਭਾਵ ਸੰਵੇਗਾ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਮਨ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਸਵੇਦਸ਼ਨ ਚੱਕਰ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਕਾਮ ਵਾਸ਼ਨਾ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਇਕ ਚੱਕਰ ਦੀ ਆਪਣੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ ਆਪਣੀ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ।

ਪਹਿਲਾ ਚੱਕਰ ਜਿਹੜਾ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਥੱਲੇ ਮੁੱਢ ਤੇ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਮੂਲਧਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਨੀਂਹ ਹੈ, ਮੁੱਢ ਹੈ, ਇਸ ਚੱਕਰ ਦਾ ਸਬੰਧ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਪਣੇ ਬਚਾਓ ਲਈ ਬਚੇ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਹੈ, ਅਸੁਰਖਿਆ, ਭੈ ਡਰ, ਭਰਮ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਸਬੰਧ ਇਸ ਚੱਕਰ ਨਾਲ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਏਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਹੀ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਦੇ ਤੱਤ ਹਨ, ਧਰਤੀ, ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਹੈ, ਸੰਵੇਦ ਹੈ। ਸੁਗੰਧ ਮਲਮੂਤਰ ਦੇ ਰੋਗ ਇਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ, ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਸੰਜੋਗ, ਏਕੀਕਰਣ ਸਥਿਰਤਾ, ਸੁਰਖਿਆ ਤੇ ਪੂਰਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰਾ ਚੱਕਰ ਬਿਲਕੁਲ ਜਣਨ ਇੰਦਰੀ ਦੇ ਉਪਰ ਹੈ ਇਸਨੂੰ ਸੁਵਾਧਿਸ਼ਠਾਨ (Swadhithana) ਚੱਕਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਬੈਠਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੱਕਰ ਆਪਣੀ ਸੁਰਖਿਆ, ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਕਾਮ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਮਨੁੱਖ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਭੋਗ ਵਿਲਾਸ, ਐਸ਼ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਕਾਮ ਬਿਰਤੀ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਲੋਭੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਦੇ ਦੋ ਸਿਰੇ ਹਨ, ਮਰਦ ਤੇ ਔਰਤ ਦੋਨਾਂ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਬੜੇ ਸੰਜੋਗ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਕਾਮ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ, ਇਸ ਚੱਕਰ ਦੇ ਰੋਗ ਹਨ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ, ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਰੋਗ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਦਾ ਤੱਤ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਰੰਗ ਹੈ, ਬਦਾਮੀ, ਚਿੱਟਾ ਸਫੇਦ ਇੰਦਰੀ ਹੈ ਸੁਆਦ।

ਤੀਸਰਾ ਚੱਕਰ ਸੂਰਜ ਦੇ ਤੰਤਵੀ ਚੱਕਰ ਤੇ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਮਨੀਪੁਰ ਚੱਕਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਧੁਨੀ ਤੇ ਹੈ। ਮਨੀਪੁਰ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਹੀਰਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਇਸ ਦਾ ਸਬੰਧ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਨਾਲ, ਹਉਮੈ ਨਾਲ ਹੈ, ਪ੍ਰਭਤਾ

ਜਮਾਣਾ, ਆਗਿਆਪਾਲਕ ਹੋਣਾ ਇਸ ਚੱਕਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਦੇ ਮੇਲ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗਤਾ, ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ, ਸ਼ਕਤੀ ਉਤਪਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਚੱਕਰ ਦਾ ਸਬੰਧ ਖਾਣ ਪੀਣ ਨਾਲ, ਮਿਹਦੇ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸਬੰਧ ਇਸ ਨਾਲ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਤੱਤ ਅਗਨੀ ਹੈ, ਰੰਗ ਲਾਲ ਹੈ, ਸੰਵੇਗ ਦੇਖਣਾ ਹੈ।

ਹਿਰਦੇ ਚੱਕਰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ ਇਹ ਚੌਥਾ ਚੱਕਰ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਅਨਾਹਤ ਚੱਕਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਅਨਾਹਦ ਨਾਦ। ਅਨਾਹਦ ਨਾਦ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡਦਾ ਹੈ ਉਪਰ ਦਾ ਭਾਗ ਤੇ ਥੱਲੇ ਦਾ ਭਾਗ। ਡਾਇਫਰਾਮ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਦੇ ਤਿੰਨ ਚੱਕਰ ਪੁਰਾਤਨ ਵਿਚਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਅਭਿਵਿਅਕਤ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਸਬੰਧ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਮੱਸਤ ਮੂਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨਾਲ ਹੈ, ਇਹ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਸਰੀਰ ਤੇ ਵਾਸਨਾ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਹਰ ਸਮੇਂ ਸੁਖ, ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੱਕਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਨੁੱਖ ਸਰੀਰ ਤੇ ਤਾਮਸਿਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੈ, ਨਖੇਦੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਬੰਧ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੱਕਰਾਂ ਨਾਲ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੱਕਰਾਂ ਤਕ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਪੂਰਾ ਵਿਕਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਜਦੋਂ ਚੇਤਨਾ ਡਾਇਫਰਾਮ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠਦੀ ਹੈ ਮਨੁੱਖ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਚੇਰੀ ਚੇਤਨਾ ਜਾਗ ਉਠਦੀ ਹੈ। ਅਨਾਹਤ ਚੱਕਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਰਾਜਸਿਕ ਹੋਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੈ, ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਚੱਕਰ ਭਾਵੁਕ ਸਥਿਰਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਤਵਿਕ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਨਾਹਤ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸਭ ਲਈ ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ, ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ। ਨਿਰਛਲ ਦਇਆ ਕ੍ਰਿਪਾ, ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ, ਦੂਸਰੇ ਲਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਇਹ ਸਭ ਇਸੇ ਚੱਕਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰਖਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਫੜੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਖ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਰਵਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਬੇਗਾਨਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ, ਜਿਹੜਾ ਇਥੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਏਸੇ ਜਗ੍ਹਾਂ ਹੀ David star ਦਾ ਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਪਰ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ cross ਹੈ, ਹਵਾ ਇਸ ਦਾ ਤੱਤ ਹੈ, ਰੰਗ ਸਲੇਟੀ ਹੈ, ਸੰਵੇਗ touch ਹੱਥ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ।

ਪੰਜਵਾਂ ਚੱਕਰ ਗਲੇ ਦੇ ਥੱਲੇ ਕਰਕੇ ਹੈ ਇਸਨੂੰ ਵਿਸੁੱਧ ਚੱਕਰ (Visuddha) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਸੁੱਧ, ਪਵਿੱਤਰ। ਇਹ ਸਿਰਜਨਆਤਮਕ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਗ੍ਰਹਿਣਸ਼ੀਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਤੋਂ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਰਪਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਇਸੇ ਦਾ ਹੀ ਇਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ, ਪੂਰਾ ਸਮਰਪਣ, ਨਿਸ਼ਠਾ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਸਿਰਜਨਆਤਮਕ ਹੋਣਾ, ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਇਸੇ ਚੱਕਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ, ਗਾਇਕ ਤੇ ਕਲਾਕਾਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਇਥੇ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਚੱਕਰ ਤਕ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨਾਲ ਸਿਰਜਨਆਤਮਕਤਾ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਦਾ

ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਦਾ ਤੱਤ ਹਵਾ ਹੈ ਰੰਗ ਨੀਲਾ ਹੈ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਇੰਦ੍ਰੀ ਸੁਣਨਾ ਹੈ।

ਛੇਵਾਂ ਚੱਕਰ ਦੋਨੋਂ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਤੀਸਰਾ ਨੇਤਰ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਜਨ ਚੱਕਰ (ajna) ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਹੁਕਮ ਆਗਿਆ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਹਨ, ਆਤਮ ਚਿੰਤਨ, ਵਿਵੇਕ, ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਚੱਕਰ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਅੰਤਰ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਭ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਸਾਫ ਦਿਖਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਜਾਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਗਿਆਨਵਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਇੜਾ ਪਿੰਗਲਾ ਨਾੜੀ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਕਰਕੇ ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਨੂੰ ਜਾਗਰਣ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਕੋਲ ਦੋਨੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਤਰਕਾਤਮਕ ਨਿਰਣਾ, ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਦਾ ਤੱਤ ਹੈ ਮਨ, ਰੰਗ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਫ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ੁੱਧ ਚੱਕਰ ਤੇ ਅਜਨ ਚੱਕਰ (Visuddha) (ਉਹਨਾਂ) ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਗਰਦਨ ਨਾਲ ਪਿਚੁਟਰੀ (pithitary) ਗ੍ਰੰਥੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ ਇਹ ਅਧਿਆਤਮਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅੰਤਰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅੰਤਰ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੀ ਚਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅੰਤਰ ਦੇ ਗੁਣ ਜਾਨਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੇ ਹਨ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ, ਗਿਆਨ, ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਇਸੇ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਵਿਕਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸੁਭ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੂਖਮ ਚੱਕਰ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਸਤਵੋ ਚੱਕਰ ਤੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਨਿਰੋਲ ਚੇਤਨਾ ਚੱਕਰ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰ ਦੇ ਉਪਰ ਹੈ ਇਸਨੂੰ ਹਜ਼ਾਰ ਪੱਤੀਆਂ ਵਾਲਾ ਕਮਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸਹੱਸਰਾਰ (sahasrara) ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ਿਵ ਜੀ ਦਾ ਸਥਾਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸ਼ੁੱਧ ਚੇਤਨਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਮਾਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਥੇ ਹੀ ਆਤਮਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਮੇਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਪਾਸੇ ਸ਼ਿਵ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਸਹੱਸਰਾਰ ਭਾਵ ਸਿਰ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉਪਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਹੈ, ਦੂਸਰੀ ਹੈ, ਕੁੰਡਲਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜਿਹੜੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੇਠਾਂ ਹੈ ਬਿਲਕੁਲ ਸੁੱਤੀ ਪਈ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੀਵਨ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ। ਜਿਹੜੇ ਇਸਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਣ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਤਰੱਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕੇਵਲ ਤੇ ਕੇਵਲ ਸ਼ਕਤੀ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੈ। ਰੂਪ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੈ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕੇਵਲ ਕੁੰਡਲਨੀ ਨੂੰ ਕਰਮਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਗਰਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨਿਪੁੰਨ ਕਿਸੇ ਸਮਰੱਥ ਗੁਰੂ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਹੇਠ ਜਿਸਨੂੰ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦਾ

ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਗਿਆਨ ਤੇ ਸਿਧਾਂਤ ਗਿਆਨ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਹੋਣ।

ਕੁੰਡਲੀਨੀ ਜਾਗਰਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਸਾਧਾਰਣ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕੁੰਡਲੀਨੀ ਜਾਗਰਣ ਦਾ ਸਾਰਾ ਕ੍ਰਮਬੱਧ ਕੇਵਲ ਕੁੰਡਲੀਨੀ ਜਾਗਰਣ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਕੁੰਡਲੀਨੀ ਜਾਗਰਣ ਨੂੰ ਹਰ ਚੱਕਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਿਆਂ ਦੇਖਣ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਰੀਤੀਬੱਧ ਹੁੰਦਿਆਂ ਦੇਖਣਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਸਹੰਸਰਾਰ ਚੱਕਰ ਤੱਕ ਨਾ ਪਹੁੰਚ ਜਾਏ। ਤਾਂਤਰਿਕ ਸਾਹਿਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁੰਡਲੀਨੀ ਦਾ ਸਹੰਸਰਾਰ (Sahasrara) ਚੱਕਰ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਇਹ ਹੋਣਾ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਮੇਲ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਇਹ ਮੇਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਏਥੇ ਕੁੰਡਲੀਨੀ ਸਹੰਸਰਾਰ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਿਸ਼ਾ ਸਾਰਾ ਘੇਰਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਗਿਆਸੂ ਸਾਰੇ ਦਾ ਸਾਰਾ ਜਾਗ੍ਰਤ ਹੋ ਉਠਦਾ ਹੈ ਇਹ ਇਕ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਵਾਸਾ ਨਿਰੋਲ ਚੇਤਨਤਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕ੍ਰਿਆ ਇਕ ਯੰਤਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗ੍ਰੰਥ ਦਸਦੇ ਹਨ ਸ਼ਿਵ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਮਿਲਨ ਇਕ ਅਦੁੱਤਾ ਮਿਲਨ ਹੈ ਇਸ ਮਿਲਾਪ ਨਾਲ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਰਸਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਲ ਦੇ ਕੇ ਪਰਾ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਤਕ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਰਗ ਚੋਣ

ਤੰਤਰ ਫਿਲੋਸਫੀ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਸੰਪਰਦਾਇ

ਤੰਤਰ ਫਿਲੋਸਫੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਤਰੀਕੇ ਕੁੰਡਲੀਨੀ ਜਾਗਰਣ ਲਈ ਦਿਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੰਪਰਦਾਇ ਹਨ - ਕੌਲਾ (Kaula) ਮਿਸਰਾ ਸਮਾਇਆ (Samaya) ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਸੰਪਰਦਾਇ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਅੰਦਰ ਸਫਲ ਬਣਾਉਣਾ ਨਾਲ ਹੀ ਜੀਵਨ ਲਕਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ। ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਗਿਆਨ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੇਣਾ। ਇਹ ਤਿੰਨੋਂ ਤੰਤਰ ਸੰਪਰਦਾਇ ਕੁੰਡਲੀਨੀ ਜਾਗਰਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਰਗ ਦਸਦੇ ਹਨ। ਕਿਵੇਂ ਮੌਲਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁਖ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਗਰਣ ਕਰਕੇ ਸ਼ਿਵ ਸਥਾਨ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਏ।

ਕੌਲਾ ਸੰਪਰਦਾਇ

ਤੰਤਰ ਫਿਲੋਸਫੀ ਅਨੁਸਾਰ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ { ਤੰਤਰ ਦੇ ਤਿੰਨੋਂ ਮਾਰਗ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਰਗਾਂ ਦੇ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਲਈ ਹਨ। ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਉਹ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਬਹੁਤ ਬੁਧੀਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹਨ ਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਚੇਤਨਤਾ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਲਈ ਕੌਲਾ ਮਾਰਗ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਗੱਲਾਂ ਦਸਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਸ਼ਿਵ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਇਸਤ੍ਰੀ ਤੇ ਮਰਦ ਹਨ। ਇਹ ਮਾਰਗ ਇਹ ਗੱਲ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਦਬਾਇਆ ਗਿਆ ਜਾਂ ਨਿਰੁਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਇਸ ਨਾਲ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰਖਦਿਆਂ ਇਸ ਮੱਤ ਦੇ ਮੁਖੀ ਕਾਮ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਕ ਮਾਰਗ ਦੇ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਰਾਹ ਦਸਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਉਹ ਸ਼ਿਵ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਗਲਤ ਸਮਝ ਬੈਠਦੇ ਹਨ, ਸਾਰੀ ਪੂਜਾ ਅਰਥਾ ਦਾ ਗਲਤ ਅਰਥ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਤੰਤਰ ਦੀ ਕੌਲਾ ਸੰਪਰਦਾ ਵਿਚ ਬਾਹਰੀ ਪੂਜਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਾਏ ਯੋਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਚੇਤਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਉਪਰ ਲੈ ਜਾ ਕੇ ਇਲਾਹੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਭਾਵ ਪਵਿੱਤਰ ਚੇਤਨਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪੱਛਮੀ ਜਗਿਆਸੂ ਇਸਨੂੰ ਗਲਤ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਕੇਵਲ ਇਲਾਹੀ ਹੀ ਹੈ। ਤੰਤਰ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਖ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਭਾਵ ਤੰਤ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸਾਕਾਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸ਼ਿਵ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਭਾਵ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪੁਰਖ ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਹ ਕੇਵਲ ਕਾਮ ਚਿੰਨ੍ਹ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਲਿੰਗ-ਚਿੰਨ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਕੌਲਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਾ ਮੂਲ ਸ੍ਰੋਤ ਕੇਵਲ ਕਾਮ ਹੈ। ਕਾਮ ਤੋਂ ਸੰਵੇਗ ਜਨਮ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਕਾਮ ਤੋਂ ਵਿਚਾਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ, ਸੁਚੱਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਧ੍ਰੈ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਸੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਅਰਥ ਲਗਣ ਦੀ ਥਾਂ ਕੇਵਲ ਕਾਮ ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਾਮ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਤੇ ਮੂਲ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਹਰ ਜੀਵ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ, ਇਤਿਹਾਸ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਾਕਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੁਰਮ, ਕਤਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦਾ ਕਾਰਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕੌਲਾ ਸਕੂਲ ਇਸ ਮੂਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਕੇ, ਇਸਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝ ਕੇ ਜਾਣ ਕੇ, ਅਧਿਆਤਮਕ ਪਾਸੇ ਮੋੜਦਾ ਹੈ। ਕੌਲਾ ਸੰਪਰਦਾ ਵਿਚ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਆਕੁਲ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਹੈਰਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸੋਧ ਕੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੌਲਾ ਪਰੰਪਰਾ ਵਿਚ ਬ੍ਰਹਮਚਰੀਆ ਨੂੰ ਵੀ ਪੂਰੀ-ਪੂਰੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸ਼ਕਤੀ, ਚਾਰੀਆ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇਣੀ। ਇਹ ਸੰਪਰਦਾ ਨੇ ਕਾਮ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਹੈ, ਸਮਝਿਆ ਹੈ ਇਸਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਕ ਪਾਸੇ ਲਗਾਇਆ ਹੈ। ਕਾਮ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਪਰਦਾ ਵਿਚ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਪਰ ਕੌਲਾ ਸੰਪਰਦਾ ਦੇ ਕਈ ਗ੍ਰੰਥ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਾਮ ਬਾਰੇ ਲਿਖੇ ਗਏ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਸ਼ਤਰਾਂ ਵਿਚ ਕਰਮਕਾਂਡ ਨਹੀਂ ਦੱਸੇ ਗਏ। Prayoga Shastra ਫਿਲੋਸਫੀ ਦੇ ਗ੍ਰੰਥ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹਨ, ਕੋਈ ਸਮਰੱਥ ਪੁਰਖ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਤਰਕ ਦੇ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਦਸ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਰੰਪਰਾ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ, ਸੋਚਣੀ, ਕਥਨੀ, ਕਰਨੀ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਾਮ ਪੂਰਤੀ ਇੱਕ ਪੂਜਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਿੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੰਤਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਪਰਦਾ ਵਿਚ ਹੀ bhutasuddi ਭਾਵ ਮਨ,

ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਲਈ ਪ੍ਰੋਰਦੇ ਹਨ, ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁੱਧੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਲਈ ਕਰਮਕਾਂਡ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਉਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜਿਹੜੀ ਸੁੱਤੀ ਪਈ ਹੈ। ਇਕ ਵਿਧੀ ਨੂੰ panchamkara ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ashtamakara ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰਾ ਤਰੀਕਾ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਕੇਵਲ ਆਸਾਮ ਦੇ ਪਹਾੜਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਲੋਕ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੌਲਾ ਸੰਪਰਦਾ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਅੰਦਰ ਪੰਜ ਮੂਲ ਵਸਤਾਂ ਹਨ, madya, mansa, mona, mudra, and maithuna ਭਾਵ ਸ਼ਰਾਬ, ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਖਾਸ ਆਸਣ ਤੇ ਕਾਮ। ਸ਼ਰਾਬ ਜਿਹੜੀ ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਜੜ੍ਹੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਤਾਂ ਜੋ ਮਨ ਖੇਰੂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੀਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ 'iivo iivasya bhaksanam' ਭਾਵ ਇਕ ਜੀਵ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਖਾਣਾ ਹੈ। ਮੱਛੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਕ ਹੈ। ਮੱਛੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਮੀਟ ਹੈ, ਮੱਛੀ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਦੀ ਆਪਣੀ ਇਕ ਬੋਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਜੁਲਾ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਇਹ ਹਿਲਜੁਲ ਬਿਲਕੁਲ ਅਚੇਤ ਮਨ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚੇਤਨ ਮਨ ਨੂੰ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੌਲਾ ਪਰੰਪਰਾ ਜਾਂ ਤਾਂਤਰ ਵਿਧੀ ਸਰੀਰਕ ਬੋਲੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਨ ਦੀ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਮੁਦਰਾ ਇਸ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਦਰਾ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੁਅਤਥ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਕਰਮਕਾਂਡ ਕਰ ਸਕੇ। ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਨਹੀਂ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਰੇ ਨਿਯਮ ਸੁਚੱਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕੇ, ਇਸ ਸੰਪਰਦਾਇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਸਾਰੇ ਆਸਨ ਹਠ ਯੋਗ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਦਿਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਦਰਾ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਮੰਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਿਵ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਮੇਲ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਕਾਮ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਵਿਚ ਮੂਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇ ਕੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਪਾਸੇ ਲਗਾਉਣਾ ਹੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮਾਰਗਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ। ਸ਼ਿਵ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਪਵਿੱਤਰ, ਸਦਾਚਾਰੀ ਮੇਲ ਹੀ ਇਕ ਪੂਜਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਰੰਪਰਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੀਆਂ ਔਕੜਾਂ, ਸਾਰੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਕੌਲਾ ਅਭਿਆਸ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਮੂਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ, ਇਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਕੇ ਅਧਿਆਤਮ ਰੂਪ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਕਾਮਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨੂੰ ਇਕ ਨਿਯਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਸ ਅਨੰਦ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾ ਕੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਸ ਪਰੰਪਰਾ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਸੁੱਤੀ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੀ ਪੂਜਾ ਮੂਲਧਾਰਾ ਚੱਕਰ ਤੇ ਕਰਣਾ ਹੀ ਦਸਦਾ ਹੈ।

ਮਿਸਰਾ ਸੰਪਰਦਾਇ

ਮਿਸਰਾ ਸੰਪਰਦਾਇ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਕੌਲਾ ਸੰਪਰਦਾਇ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਗਹਿਰੀ ਤੇ ਉਚੇਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਰੰਪਰਾ ਅਨੁਸਾਰ ਬਾਹਰੀ ਨਿਯਮ, ਕਰਮ ਕਾਂਡ ਤਾਂ ਹੈ ਹੀ ਪਰ ਨਾਲ ਅਨਾਹਦ ਚੱਕਰ ਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵੀ ਹੈ ਇਹ ਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਮਿਸਰਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮਿਸਰਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ, ਦੋ ਧਾਰਾ ਦਾ ਮੇਲ ਮਿਸ਼ਰਨ। ਇਸ ਸੰਪਰਦਾਇ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਾਹਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜਗਿਆਸੂ ਭਾਰਤ ਤਿੱਬਤ, ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਅੰਦਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪਰੰਪਰਾ ਦੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁੱਝਾ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁਪਤ ਰਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋਕ ਇਸ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਮੌਜ ਮਸਤੀ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਰਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਸਿਖਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਬਿਲਕੁਲ ਨਿਰਲਿਪਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਨਾਲ ਹੀ ਉਪਾਸਨਾ ਕਰਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸ਼ਰਧਾ ਭਾਵਨਾ ਜਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਦੇ ਮਿਲਨ ਕਰਕੇ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਨਾਮ ਮਿਸਰਾ ਰਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਾਰੇ 'agama' ਸਾਹਿਤ ਅੰਦਰ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਹੀ ਕੇਂਦਰੀ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਸੰਗ ਹੈ, ਅਨਾਹਦ ਚੱਕਰ ਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ, ਅਨਾਹਦ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਸਥਿਤ ਵਿਸ਼ਵ ਮਾਂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਕੇ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਨਾਹਦ ਚੱਕਰ ਤੇ ਲੈ ਜਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਨਾਹਦ ਚੱਕਰ ਉਪਰ ਤੇ ਥੱਲੇ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਭਗਤੀ ਨੂੰ ਅੰਤਰ ਆ ਗਿਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਅੰਦਰ ਦੀ ਭਗਤੀ ਜਾਂ mansa puja ਭਾਵ ਮਾਨਸਿਕ ਭਗਤੀ ਇਹ ਬਿਨਾਂ ਕਰਮਕਾਂਡ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਦੀ ਪੂਜਾ ਭਗਤੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਅਨਾਹਦ ਚੱਕਰ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ਿਵ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਿੱਧਾ ਸੰਮਗਕ ਚੇਤਨ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਗਿਆਸੂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨੋਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਮੇਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਸਿਧਾਂਤ ਇੱਕ ਹਨ, ਨਖੇੜੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਦੀ ਪੂਜਾ, ਅੰਦਰ ਦੀ ਭਗਤੀ ਮਨ ਨੂੰ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਕ ਸੁਰਤਾ ਇਕਾਗਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੌਲਾ ਸੰਪਰਦਾਇ ਤੇ ਮਿਸਰਾ ਸੰਪਰਦਾਇ ਅੰਦਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਕਰਮਕਾਂਡ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਕੁ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਰਾ ਸੰਪਰਦਾਇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁੰਡਲਨੀ ਨੂੰ ਜਾਗਰਣ ਕਰਕੇ ਅਨਾਹਦ ਚੱਕਰ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਫੇਰ ਕੁੰਡਲਨੀ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਪੂਜਾ ਮਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦੋਨੋਂ ਸਿਧਾਂਤ ਭਾਵ ਭਗਤੀ ਸੰਸਾਰਕ ਭੋਗ ਵਸਤੂਆਂ, ਮੁਕਤੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਮਿਸਰਾ ਸੰਪਰਦਾਇ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਰਾਮ

(agamas) ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਾਹਿਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਆਖਿਆ ਜਗਿਆਸੂ ਲਈ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਣਾ ਚਾਹੇ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਇਆ ਸੰਪਰਦਾਇ

ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਸੰਪਰਦਾਇ ਸਮਾਇਆ ਸੰਪਰਦਾਇ ਹੈ, ਇਹ ਨਿਰੋਲ ਯੋਗ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਬਾਹਰ ਕੋਈ ਕਰਮਕਾਂਡ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਪੂਰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਯਮਬੱਧ ਹੈ, ਵਿਗਿਆਨਕ ਹੈ। ਇਹ ਕੁੰਡਲੀ ਜਾਗਰਣ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਸ਼ੁੱਧ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਸਮਾਇਆ (Samaya) ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਾਂ, ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਸੰਪਰਦਾਇ ਹੈ, ਸ਼ਕਤੀ ਪੂਜਾ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉਚ ਪਰੰਪਰਾ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਮੋਕਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਰੰਪਰਾ ਅਨੁਸਾਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਰਲਿਪਤ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਸਾਰਕ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਉਸਦਾ ਅਨੰਦ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ, ਵਰਤਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਸਮਝ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੀ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਪੂਰਨ ਯੋਗੀ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਦੇ ਹਨ ਉਹ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਿੱਖ ਚੁਣਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁੰਡਲੀ ਜਾਗਰਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਰੇ ਚੱਕਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅੰਤ ਵਿਚ ਸਹੰਸਾਰ ਚੱਕਰ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਦਸਮ ਦੁਆਰ ਵੀ ਹੈ ਸ਼ਿਵ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਵੀ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਉਪਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ, ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਉਪਰ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਣਾ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਕਾਮ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਦਸ਼ਾ ਦੇ ਕੇ ਸ਼ਿਵ ਸ਼ਕਤੀ ਭਾਵ ਸਹੰਸਾਰ ਚੱਕਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਰੰਪਰਾ ਵੈਦਿਕ ਕਾਲ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਚਲਤ ਸੀ।

ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਰੀ ਪਾਰੰਭਕ ਸਿਖਿਆ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਬੈਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਫੇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਉਚੇਰੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਲੈ ਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਧ ਆਸਨ ਇਕ ਸੰਪੂਰਨ ਆਸਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸਿੱਧ ਆਸਨ ਵਿਚ ਬੈਠਣਾ ਪਰਪੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬੰਧ ਸੁਚੱਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਖ ਕੇ ਪਰਪੱਕ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਰੰਪਰਾ ਵਿਚ ਉਚੇਰੀਆਂ ਮੁਦਰਾ ਦਾ ਵੀ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਖੇਚਰੀ (Khechari) ਤੇ ਮਾਹੂ (Mahu) ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਰਾਜ ਯੋਗ ਤੇ ਸਮਾਇਆ ਸੰਪਰਦਾਇ ਦਾ ਬੜਾ ਨੇੜੇ ਦਾ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਭੇਦ ਐਨਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਇਆ ਪਰੰਪਰਾ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯਮਬੱਧ ਹੈ, ਵਧੇਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਤੇ ਉਤਮ ਹੈ। ਸਮਾਇਆ ਸੰਪਰਦਾਇ ਦੇ ਅਨੁਆਈ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਹਨ, ਇਹ ਸੰਪਰਦਾਇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਤੇ ਉਮ ਹੈ। ਯੋਗ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਪਰਦਾਇ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਹੈ।

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੂਤ ਸ਼ੁੱਧੀ (Bhutashuddi) ਅਤਿ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੁੰਡਲੀ ਜਾਗਰਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਉਪਰਾਲੇ ਸਾਰੇ ਯਤਨ ਨਿਰਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਰਾਹ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਮੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ

ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੂਤ ਸ਼ੁੱਧੀ ਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ ਜਾ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸ਼ੁੱਧੀ ਦੇ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਚੇਤਨ ਮਨ ਤੋਂ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੋਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਨ ਚੱਕਰ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਅੰਤਰ ਯੋਗ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਪੂਜਾ ਸਹੰਸਾਰ ਚੱਕਰ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਪਰਮਅਨੰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਅਨੰਦ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਰਨਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਜਗਿਆਸੂ ਇੱਕ ਦਮ ਸਮੇਂ ਕਾਰਣ ਤੇ ਸਪੇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਪਰੰਪਰਾ ਦੇ ਜਗਿਆਸੂ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਕੇ ਸ਼ਿਵ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਮਿਲਨ ਦਾ ਮੇਲ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਗਿਆਸੂ ਦਾ ਮਨ ਸੂਖਮ ਭਗਤੀ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਗਿਆਸੂ ਦੇਵਤਾ ਸਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਥਾਈ ਰੂਪ ਨਾਲ ਪਰਮ ਅਨੰਦ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਆਤਮਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਮੇਲ ਵਿਚ ਗੜ੍ਹਦਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਿਵ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਮੇਲ ਨੂੰ ਪਰਮ ਸ਼ਿਵ (paramashiva) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਸਮੇਂ ਸ਼ਿਵ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਨਣਾ ਇਸ ਪਰੰਪਰਾ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਕੇ ਜਗਿਆਸੂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਰਗ ਚੋਣ

ਸਿਰੀ ਵਿਦਿਆ

ਅਧਿਆਤਮਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਤਨ ਪਰੰਪਰਾ ਤਾਂਤਰਿਕ ਪਰੰਪਰਾ ਹੈ। ਤਾਂਤਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਰਗਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਉਚਾ ਸਮਾਇਆ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਰਗ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਫਿਲੋਸਫੀ, ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਰਗ ਸਿਰੀ ਵਿਦਿਆ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤਾਂਤਰ ਸੰਪਰਦਾਇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਦਿਆ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਅੰਦਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਰੀ ਵਿਦਿਆ ਤੋਂ ਹੀ ਨਿਕਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦਾ ਸਰੋਤ ਸਿਰੀ ਵਿਦਿਆ ਹੀ ਹੈ। ਸਭ ਦੀ ਮਾਂ ਸਿਰੀ ਵਿਦਿਆ ਹੈ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰੀ ਵਿਦਿਆ ਦਾ ਗਿਆਨ ਇਕ ਅਭਿਵਿਅੰਜਨ ਦੇ ਨਿਯਮ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਉਸ ਸਤਿ ਤੋਂ ਪਸਰ ਕੇ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਸ਼ਿਵ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਚੇਤਨਤਾ ਦੇ ਇਹ ਦੋ ਪੱਖ ਹਨ, ਇਕ ਗੁਪਤ ਇਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ। ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਲਿਪੀ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਤੇ ਆਖਰੀ ਅੱਖਰ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯੂਨਾਨੀ ਲਿਪੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਤੇ ਆਖਰੀ ਅੱਖਰ ਭਾਵ alpha ਤੇ omega ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਭ ਕੁਝ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਸਾਰੇ ਮੂਲ ਸੂਖਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਮੱਸਤ ਤਕ ਪੂਰਣਤਾ ਤੱਕ ਇਸੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨੋਂ ਧੁਨੀ ਗ੍ਰਾਮਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਸੰਪੂਰਨ ਸਥਿਰਤਾ ਹੈ ਸ਼ਾਂਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਾਮਵਿਤ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸਾਮਵਿਤ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੇ ਛੱਤੀ ਦਰਜੇਬੰਦੀ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਸਾਮਵਿਤ ਦਾ ਹੀ ਪਸਾਰਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਨੇ ਸਾਮਵਿਤ ਵਿਚ ਹੀ ਮਿਲਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਜਿਹੜਾ ਬਿੰਦੂਆਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸ਼ਿਵ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ

ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾਦ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਸਤਾਰ ਇਹ ਪਸਾਰਾ ਹੈ, ਵਿਲੋਪ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਚੱਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਰੀ ਯੰਤਰ ਰਾਹੀਂ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਹੈ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਆਕਾਰ ਏਕਤਾ ਅੰਦਰ ਅਨੇਕਤਾ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਫੇਰ ਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਹ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿਸ਼ਵ ਦਾ ਇਕ ਨਿਯਮ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਰੀ ਵਿਦਿਆ ਅੰਦਰ ਵੀ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿਲੋਪ (layakrama) ਤੇ ਵਿਕਾਸ (Srstikrama) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਸਕੇਂਦਰਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਸਕੇਂਦਰਕ ਚੌਕਠ ਨਾਲ ਤੇ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਨਾਲ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਆਪਸ ਵਿਚ ਮਿਲੇ ਤਿਕੋਨ, ਉਲਟੇ ਤਿਕੋਨ, ਉਪਰ ਵਲ ਦੇਖਦੇ ਤਿਕੋਨ ਜਿਹੜੇ ਸਿਰੀ ਯੰਤਰ ਵਿਚ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਬਿੰਦੂ ਹੈ ਉਹ ਸਾਮਵਿਤ ਹੈ। ਸ਼ਿਵ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਇਸ ਮੇਲ ਨੂੰ 'ਦਿਵਯ ਮਾਂ' ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਬਿੰਦੂ ਤੋਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡਿਗਰੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਰੇਡ ਤੇ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਜਗਿਆਸੂ ਸਿਰੀ ਯੰਤਰ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਘੇਰੇ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਦੇ ਬਿੰਦੂ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਬਿੰਦੂ ਤਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਰੀ ਵਿਦਿਆ ਦਾ ਪਾਠਕ ਦੋਨੋਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਸਤਾਰ ਦੀ ਵੀ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਲੋਪ ਦੀ ਵੀ। ਸਿਰੀ ਵਿਦਿਆ ਜਾਨਣ ਵਾਲੇ ਮਾਇਆ ਜਾਲ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਫਸਦੇ ਉਹ ਸਦਾ ਹੀ ਵਿਸ਼ਵ ਨੂੰ ਇਕ ਡਰਾਮੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਇਕ ਵਿਸ਼ਵ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਜਗਿਆਸੂ ਸਿਰੀ ਯੰਤਰ ਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦਿਵਯ ਮਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅਕਸਮਾਲਾ (aksamala) ਉਹ ਮਾਲਾ ਜਿਹੜੀ ਧੁਨੀ ਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਬਣੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧੁਨੀ ਦੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਮੰਤਰ ਸਿਰੀ ਯੰਤਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿਚ ਦਿਤੀ ਗਈ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ, ਧੁਨੀ ਹੈ।

ਸਿਰੀ ਯੰਤਰ ਅੰਤਰ ਦੇ ਮਾਰਗ ਦਾ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਤੇ ਸੰਪੰਨ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਇਹ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਰੋਤ ਪੂਰਣ ਵਿਸਮਾਦ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਅਨੰਦ ਤੇ ਗਿਆਨ ਹੈ ਇਹ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਪੂਰਨ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ ਅੰਤਮ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ। ਸਮਾਇਆ ਸਕੂਲ ਦਾ ਅੰਤਰ ਭਗਤੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਦਾ ਪੂਰ ਵਰਨਣ 'ਭਾਵਨਾ ਉਪਨਿਸ਼ਦ' ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਦਸਿਆ ਹੈ ਵਿਸਤਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿਚ ਹੈ -

ਜੋ ਬ੍ਰਹਮੰਡੇ ਸੋਈ ਪਿੰਡੇ ਜੋ ਖੋਜੈ ਸੋ ਪਾਵੈ ॥

ਅੰਗ - ੬੯੫

ਸੋ ਵਿਸ਼ਵ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲਈ ਉਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ਲਈ, ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਾ ਚੀਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸਿਰੀ ਯੰਤਰ

ਵਿਚ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਸਾਰੇ ਕਰਮ-ਕਾਂਡ ਅੰਤਰ ਵਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਰੀ ਯੰਤਰ ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਗਿਆਸੂ ਅੰਤਮ ਸਤਿ ਵਿਚ ਜਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ, ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿਰੀ ਯੰਤਰ ਦੇ ਨੌਂ ਤਿਕੋਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਨ ਪੰਜ ਉਲਟੇ, ਚਾਰ ਉਪਰ ਵਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਸ਼ਿਵ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹਨ। ਜਗਿਆਸੂ ਦਾ ਅੰਦਰ ਦਾ ਸਫਰ, ਅੰਦਰ ਦਾ ਅਧਿਆਤਮਕਤਾ ਦਾ ਰਾਹ ਜਿਹੜਾ ਸਿਰੀ ਯੰਤਰ ਰਾਹੀਂ ਚਿਤਰਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਨੌਂ ਚੱਕਰ ਹਨ, ਉਹ ਨੌਂ ਪੱਧਰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਗਿਆਸੂ ਦੀ ਉਨਤੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੌਂ ਪੱਧਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਰੀ ਯੰਤਰ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਇਕ ਟਾਪੂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਸ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹਿੱਸਾ ਵਿਸਮਾਦ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਅਨੰਦ ਤੇ ਗਿਆਨ ਵਿਚ ਡੁਬਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਇਆ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਬਾਹਰੀ ਪੱਖ, ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰੀਰ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਉਪਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਸਮਾਦ ਦੇ ਸਾਗਰ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਵਿਚ ਲਿਪਟਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਇਸੇ ਵਿਚ ਮੁੜ ਕੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਤੱਤ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਦੁੱਖ, ਅਗਿਆਨਤਾ, ਬੇਸਮਝੀ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਓਪਰੀਆਂ ਹਨ, ਅਸਤਿ ਹਨ।

ਇਸ ਟਾਪੂ ਦਾ ਭਾਗ ਜਿਸ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਬਣਿਆ ਹੈ ਇਹ ਬਾਹਰੀ ਸਰੀਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀਮਤੀ ਹੀਰਿਆਂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਰਾਹੀਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਇਹ ਦਸਿਆਂ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਉਚੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਚੱਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ। ਹੀਰੇ ਮੋਤੀਆਂ ਦੇ ਇਸ ਟਾਪੂ ਅੰਦਰ ਸੋਹਣੇ ਸੁਮਦਰ ਇੱਛਾ ਪੂਰਤੀ ਦੇ ਬ੍ਰਿਖ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਮਨ ਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹਨ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਧਿਆ ਨਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਇਕ ਬੜਾ ਭਾਰਾ ਜੰਗਲ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਨੇ ਤੇ ਵਿਸਮਾਦ ਦਾ ਅਨੰਦ ਦੇ ਸਾਗਰ ਨੂੰ ਢਕ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਟਾਪੂ ਦੇ ਛੇ ਮੌਸਮ ਵੀ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਛੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਆਦ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਖਾਣੇ ਦੇ ਗੁਣ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਤੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੌਸਮ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਰੁਖਾ ਤੇ ਬੂਟਿਆਂ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਆਦ, ਸੁਆਦ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਦਾ ਵਾਧਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਬਾਗ ਦੀਆਂ ਸਜਾਵਟਾਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਨੂੰ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਇਹ ਮੁੱਢ ਹੈ ਮੂਲ ਹੈ, ਆਤਮ ਮਾਗਰ ਦੀ ਸਾਰੀ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਮੁੱਢ ਇਹ ਹੀ ਹੈ।

ਸਮਾਇਆ ਸੰਪਰਦਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਸਿਰੀ ਯੰਤਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹੀ

ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਰੀ ਯੰਤਰ ਦੇ ਨੌਂ ਪੱਧਰ ਸੂਖਮ ਸਰੀਰ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲੇ ਗਏ ਹਨ। ਬਾਹਰ ਵਾਲੇ ਘੇਰੇ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਮੁੜਦੇ ਤਿੰਨ ਚੱਕਰਾਂ ਦੇ ਤਿੰਨ ਸੈਟ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਹਨ; ਮੂਲਧਾਰ ਚੱਕਰ, ਅਨਾਹਤ ਚੱਕਰ, ਵਿਸ਼ੁੱਧ ਅਤੇ ਅਜਨ ਚੱਕਰ; ਦੋ ਗੁਰੂ ਚੱਕਰ, ਸਹੰਸਰਾਰ। ਸੌਂਦਰਿਆ (saundarya Lahari) Wave of Bliss) ਅਨੰਦ ਲਹਿਰ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਸ਼ੰਕਰ ਦੀ ਇਕ ਕਵਿਤਾ ਰਾਹੀਂ ਦਰਸਾਇਆ ਸਿਰੀ ਯੰਤਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਇਹ ਵੀ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ-ਕਿਹੜੀ ਸਿੱਧੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਿਸ-ਕਿਸ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਇਆ ਸੰਪਰਦਾਇਆ ਅੰਦਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੱਕਰਾਂ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰਕੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦੀਖਿਆ ਦੇਣ ਉਪਰੰਤ ਸਮਾਇਆ ਸੰਪਰਦਾ ਵਿਚ ਸਾਧਕ ਸਹੰਸਰਾਰ ਚੱਕਰ ਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਸਿਖਦਾ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਸਮਾਇ ਪਰੰਪਰਾ ਹੀ ਸਹੰਸਰਾਰ ਚੱਕਰ ਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਹਜ਼ਾਰ ਪੰਖੜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਕਮਲ ਫੁੱਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੰਤਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਸਕੂਲ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ, ਇਹ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਇਆ ਸਕੂਲ ਤੰਤਰ ਵਿਦਿਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉਚਾ ਤੇ ਉਤਮ ਸਕੂਲ ਹੈ, ਸਿਰੀ ਵਿਦਿਆ ਸਭ ਤੋਂ ਡੂੰਘਾ ਗੰਭੀਰ ਸਤਿ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਸਿਰੀ ਵਿਦਿਆ ਦਾ ਗੋਲ ਹੈ ਤੁਰੀਆਂ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ, ਤੁਰੀਆਂ ਅਵਸਥਾ ਸੋਣ, ਜਾਗਣ, ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਦੀ ਉਚੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਦਿਵਯ ਮਾਂ (mother Divine) ਜਿਸ ਦਾ ਇਹ ਸਥਾਨ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਤਰਿਪੁਰਾ ਸਾਂਦਰੀ (Tripura Sandari) ਭਾਵ ਸੁੰਦਰਤਾ, ਅਨੰਦ ਤੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਮੂਲ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤਾਂਤਰਿਕ ਸਾਹਿਤ ਦੇ ਬੇਅੰਤ ਗ੍ਰੰਥ ਹਨ, ਏਥੇ ਇਹ ਦਸਣਾ ਬਹੁਤ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਸਮਰੱਥ ਗੁਰੂ ਹੀ ਇਕ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮਰੱਥ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਧਕ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਜਿਸ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ ਉਹ ਜਾਨਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਸਾਧਕ ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰਖਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂਤਰ ਸਾਹਿਤ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖੋਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਏਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਹੀ ਗੁਰੂ ਖੋਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਲੋੜ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਧਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ ਰਿਸ਼ਟ ਪੁਸ਼ਟ ਸਰੀਰ ਬਿਲਕੁਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੋਗ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਸਰੀਰ। ਦੂਸਰੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਸੰਤੁਲਤ ਸ਼ਾਂਤ ਮਨ ਤੀਸਰੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਬਲ ਇੱਛਾ, ਸਤਿ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਉਤਮ ਪਰੰਮਰਾਵਾਂ ਅੰਦਰ ਆਤਮਕ ਅਭਿਆਸ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਕੇ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕਰਕੇ ਦਿਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਤਾਂਤਰ ਸਾਹਿਤ ਸਭ ਤੋਂ ਉਚਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਦਸਦਾ

ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਟੀਆਂ ਅੰਦਰ ਸੰਪਰਦਾਵਾਂ ਅੰਦਰ ਸਾਧਕ ਕੁਝ ਛਿਨ ਕੁਝ ਘੜੀਆਂ ਤਾਂ ਵਿਸਮਾਦ ਦੀਆਂ ਮਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚਾਨਣ ਮਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਚਾਹੇ ਉਦੋਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਸਮਾਦ ਹੋ ਜਾਣਾ ਇਹ ਕੇਵਲ ਤਾਂਤਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਚਾਹੇ ਅਨੰਦ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ ਤਾਂਤਰਿਕ ਸਾਹਿਤ ਅੰਦਰ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਸਮਰੱਥ ਗੁਰੂ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਹੇਠਾਂ ਜਿਸ ਨੇ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਕਰ ਲਈ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜਾ ਦਸਮ ਦੁਆਰ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਗੁਰੂ ਹੀ ਇਸ ਸਥਾਈ ਪਰੰਪਰਾ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਤਿਰੂਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੁਰੂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਲੜੀਵਾਰ ਦੀਖਿਆ ਦੇ ਕੇ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਗੋਲ ਤਕ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਦੀਖਿਆ ਹੈ ਗੁਰੂ ਮੰਤਰ ਬੀਜ ਧੁਨੀ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਇਹ ਮੰਤਰ ਇਹ ਧੁਨੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਭਾਵ ਆਤਮਸਾਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਚੇਤ ਮਨ ਤਕ ਇਕ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਾਧਕ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਭਾਗ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਫੇਰ ਉਸਨੂੰ ਮੰਤਰ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਅਧਿਆਤਮਕ ਅਭਿਆਸ ਦਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਨਾਲ ਹੀ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਦਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿਚ ਲਿਆ ਕੇ ਅਗਲੀ ਪੌੜੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੀਖਿਆ ਦੀ ਅਗਲੀ ਪੌੜੀ ਹੈ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ, ਇਹ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਇਕ ਖਾਸ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਅੰਤਰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੌੜੀ ਦਰ ਪੌੜੀ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਉਪਰ ਲੈ ਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਔਖੀ ਪੌੜੀ ਹੈ ਉਪਰ ਵੱਲ ਜਾਣ ਦੀ, ਸਭ ਤੋਂ ਉਚੀ ਉਤਮ ਦੀਕਸ਼ਾ 'ਸ਼ਕਤੀ ਪੱਥ' ਦੀਕਸ਼ਾ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀ ਪੱਥ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਔਕੜਾਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਪਹੁੰਚੇ ਹੋਏ ਸੰਪੂਰਨ ਸਾਧਕ ਅਚੇਤ ਹੀ ਆਪਣੀ ਮਿਗਨਾਤੀਸ਼ਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਗੁਰੂ ਜਾਂ ਸਾਧਕ ਕੇਵਲ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਸ਼ਕਤੀ ਪੱਥ ਦੀਕਸ਼ਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਪੂਰੀ ਚੇਤਨਤਾ ਨਾਲ ਪੂਰ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਸਿਰ ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖ ਕੇ ਜਾਂ ਮਿਹਰ ਭਰੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਨਾਲ ਹੀ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਗੁਰੂ ਆਪਣੇ ਨਿਕਟਵਰਤੀ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਵਿਸਮਾਦ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਗੁਰੂ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਦੀਕਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਉਸ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਦਾ ਪਾਤਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਸ ਪੱਧਰ ਤਕ ਨਾ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੋਵੇ ਜਿਥੇ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਦੀਕਸ਼ਾ ਦਿਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ ਪੱਥ ਸਾਧਕ ਦੀ ਆਖੀਰ ਘੁੰਡੀ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਅੰਤਮ ਦਰ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਕੱਟ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਕਰਨ ਦਾ ਮਾਰਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਸੁੱਤੀ ਪਈ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜਗ੍ਹਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਘੜੀ ਘੜੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ

ਜਾਂਦਾ। ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਸਾਧਕ ਨਾਲ ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰਕ ਖੱਧਰ ਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਗੁਰੂ ਇਕੱਲਾ ਇਸ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਉਸ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪਰੰਪਰਾ, ਪੂਰੀ ਪਰਪਾਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਮਾਤਰ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੱਤ ਦੀ ਖੋਜ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਅਨੰਤ ਖੋਜ ਹੈ। ਇਹ ਖੋਜ ਕਰਮ ਕਰਕੇ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਕਰਕੇ, ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਰਕੇ, ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਕਰਕੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫਲ ਸਮਰਪਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੋਈ ਵਿਚਲਾ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕ ਸੰਸਾਰਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਤਿਆਗ ਕੇ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਗਰਤ ਹੋਣ ਲਈ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਤਿਆਗੀ ਮਹਾਨ ਹਨ, ਪੂਜਣ ਯੋਗ ਹਨ। ਤਾਂਤਰ ਦੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਤਿਆਗਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਨਾ ਹੀ ਸੁਖ, ਖੁਸ਼ੀ ਤਿਆਗਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਹ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹੀ ਗਿਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਕੋਈ ਤਿਆਗ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਕੋਈ ਬਲੀਦਾਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਉਦੇਸ਼ ਹੈ, ਗੋਲ ਹੈ ਵਿਜੈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ।

ਧਰਮ, ਅਰਥ, ਕਾਮ, ਮੋਕਸ਼ ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਉਦੇਸ਼ ਹਨ। ਅਰਥ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਲਈ ਐਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਸੌਖੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ। ਇਹ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾ ਮੰਗੇ। ਧਰਮ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕਰਾਈਏ ਉਹ ਸੱਚਾ-ਸੁੱਚਾ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਕਾਮ ਸਾਰੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਉਸਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇ ਕੇ ਮੋੜ ਕੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਪਾਸੇ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਗੋਲ ਹੈ, ਉਦੇਸ਼ ਹੈ। ਮੋਕਸ਼ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ, ਮੁਕਤੀ ਸਾਰੇ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਜਿਹੜੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਪਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਮੁਕਤੀ ਇਹ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਗੋਲ ਹੈ।

ਨਿਸ਼ਕਰਸ਼

ਮਾਰਗ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਲਵੇ, ਨਰੀਖਣ ਕਰ ਲਵੇ, ਪਰਖ ਲਵੇ ਇਹ ਜਾਣ ਲਵੇ ਕਿ ਕੀ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜੀਵਨ ਉਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਤੀਬਰ ਇੱਛਾ ਹੈ? ਕੀ ਉਹ ਸਾਰੇ ਅਭਿਆਸ ਨਿਸ਼ਕਪਟ ਹੋ ਕੇ ਸਾਫ ਮਨ ਕਰੇਗਾ? ਪੂਰੀ ਸ਼ਰਧਾ ਨਿਸ਼ਠਾ ਨਾਲ ਕਰੇਗਾ, ਇਸ ਉਪਰਾਂਤ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਫੇਰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਉੱਘੇ ਗੁਣ ਜਾਂਚਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਗੁਣ ਹਨ ਸਤੋ ਗੁਣ, ਰਜੋ ਗੁਣ, ਤਮੋ ਗੁਣ; ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਤਿੰਨੋ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੋੜ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੱਚੇ ਸੁੱਚੇ ਹੋ ਕੇ ਜਾਂਚਣ ਦੀ, ਸਤਿਵਾਦੀ ਦੇ ਰੂਪ

ਵਿਚ ਜਾਂਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪ੍ਰੋਰਣਾ ਕੀ ਹਨ, ਕਿਹੜੇ ਗੁਣ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਹੀ ਮਾਰਗ ਚੋਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਤਵਿਕ ਗੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਨਣ ਲਈ, ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੇ ਹਨ, ਜੀਵਨ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸਾਧਕ ਕੋਈ ਵੀ ਅਭਿਲਾਸ਼ੀ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰਖਦਾ ਹੈ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅੰਤ ਵਿਚ ਉਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਲਾਸ਼ੀ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਜਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੈ, ਭਾਵੁਕ ਹੈ ਜਾਂ ਬੁੱਧੀਜੀਵੀ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਭਿਲਾਸ਼ੀ ਉਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਕੇ ਜੀਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਰਜੋ ਗੁਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕਰਮ ਯੋਗ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰਮ ਕਰਕੇ ਫਲ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ, ਸਮਰਪਣ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਉਸ ਦੀ ਡੀਊਟੀ ਕੇਵਲ ਭਗਤੀ ਹੈ ਆਪਣੇ ਲਈ ਭਗਤੀ, ਫਲ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਸ੍ਵੈ ਸੰਤਾਪ, ਕਰਮ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਗਤੀ ਯੋਗ ਮਾਰਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਭਾਵੁਕ ਹਨ ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਉਦਮੀ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਾਸੇ ਮੋੜ ਕੇ ਪੂਰੀ ਨਿਸ਼ਠਾ ਨਾਲ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਅੱਗੇ ਸਮਰਪਣ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਯੋਗ ਦਾ ਮਾਰਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਬੌਧਿਕ ਸਤਰ ਤੋਂ ਬੁੱਧੀਕਰਣ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜੀਵਨ ਤੇ ਚਿੰਤਨ ਕਰਕੇ ਜੀਵਨ ਕੀ ਹੈ ਇਹ ਖੋਜ ਕੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਉਦਮੀ ਅੰਤ ਜੀਵਨ ਤੱਤ ਜਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਪੁਸ਼ਟਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਦੇ ਮਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਵਿਗਿਆਨਕ ਦਿਸ਼ਾ ਰਖਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਰਾਜ ਯੋਗ ਦਾ ਮਾਰਗ ਅਤਿ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮਾਰਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਵਸਥਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੜਕ ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤੇ ਸੜਕ ਤੇ ਹਰ ਮੀਲ ਬਾਅਦ ਮੀਲ ਪੱਥਰ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾਂ ਪੈਂਡਾ ਤੁਰ ਲਿਆ ਹੈ ਤੇ ਕਿੰਨਾਂ ਬਾਕੀ ਹੈ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਾਜ ਯੋਗ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਦਿਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿੰਨੀ ਤਰੱਕੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਲੈਂਗ ਯੋਗ ਦਾ ਮਾਰਗ ਕੁੰਡਲਨੀ ਯੋਗ ਦਾ ਮਾਰਗ ਜਿਸ ਤੇ ਚਲ ਕੇ ਮੂਲ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਗਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਹ ਮਾਰਗ ਬਹੁਤ ਟੈਕਨੀਕਲ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਚਲਣ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੀ ਸਮਰਥਾ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਉਸਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤ ਕੇ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ, ਸੁੱਤੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ, ਵਿਵਸਥਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਉਪਰ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ, ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ, ਅੰਤ ਵਿਚ ਚੇਤਨ

ਬਿੰਦੂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ, ਇਹ ਮਾਰਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਾ ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਇੱਕੋ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਹੀ ਭਾਗ ਹੋ।

ਹੱਠ ਯੋਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਕੁੰਡਲੀ ਜਾਗਰਣ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣ ਬਿਨਾਂ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਟਰੇਨ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਸਾਧੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਜਦੋਂ ਤਕ ਕੋਈ ਸਮਰੱਥ ਗੁਰੂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਕੇਵਲ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਤੇ ਨਾਤੀ ਤੰਤੂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘੀ ਚੋਟ ਲਗ ਕੇ ਖਰਾਬੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੱਠ ਯੋਗ ਠੀਕ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਠੀਕ ਹੈ ਪਰ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਵੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕੁਝ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਪਰਿਆਸ ਕਰ ਲੈਣੇ ਠੀਕ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਸਵਸਥ ਰਹਿਣਗੇ। ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਵੀ ਉਨਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ, ਮੁਦਰਾ, ਬੰਧ ਆਦਿ ਲਗਾਉਣੇ, ਜੇਕਰ ਇਹ ਕਿਸੇ ਸਮਰੱਥ ਗੁਰੂ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਹੇਠਾਂ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਕੁਝ ਕੁ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਰੋਗ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਅਸਾਧ ਹੋਣ, ਜਿਹੜੇ ਠੀਕ ਹੀ ਨਾ ਹੋ ਸਕਣ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਾਧਕ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਣ ਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾ ਸਕਣ, ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸਾਧਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਹ ਭੋਲੇ ਭਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤਾਂਤਰ ਦਾ ਮਾਰਗ ਬੜੇ ਵਡਭਾਗਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਿਲੋਸਫੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਕੂਲਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਤਾਂਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਣ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਤੇ ਪੁਰਖ ਇਕ ਮਾਤ੍ਰ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਜਗਤ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿਰੂਪ ਮੰਨੇ ਗਏ ਹਨ ਭਾਵ ਸ਼ਿਵ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿਰੂਪ। ਕਈ ਲੋਕ ਬਾਹਰੀ ਰੂਪ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਅੰਦਰੀ ਰੂਪ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਦੋਨਾਂ ਦੀ ਭਾਵ ਅੰਦਰ ਦੀ ਬਾਹਰ ਦੀ। ਦੋਨਾਂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਹਨ, ਸਮਾਇ ਮਾਰਗ ਤਾਂਤਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਤੇ ਉਚਾ ਮਾਰਗ ਹੈ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਹ ਤੰਤਰ ਤੇ ਯੋਗ ਦੋਨਾਂ ਦਾ ਉਤਮ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਅਭਿਲਾਸ਼ੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਰਖਦਾ, ਕਿਸੇ ਸਿੱਧੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਰਖਦਾ। ਇਹ ਇਕ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ ਜਿਥੇ ਕੋਈ ਕਰਮਕਾਂਡ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਇੱਥੇ ਮੁੱਖ ਸ਼ਕਤੀ 'ਦੈਵੀ ਮਾਂ' ਦੀ ਪੂਜਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤਾਂਤਰ ਦੇ ਕੋਲਾ ਤੇ ਮਿਸਰਾ ਸੰਪਰਦਾਇ

ਬਾਹਰ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਪਰਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮੁਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਭਾਵ ਉਹ ਦੋਨੋਂ 'ਮੁਕਤੀ' ਤੇ 'ਭੁਗਤੀ' ਲਈ ਜਤਨਸ਼ੀਲ ਹਨ। ਸਮਾਇ ਸਕੂਲ ਅਨੁਸਾਰ ਭੂਤਾ ਸ਼ੁੱਧ ਭਾਵ ਅੰਦਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਕੁੰਡਲੀ ਜਾਗਰਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਕੁੰਡਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹੰਸਰਾਰ ਚੱਕਰ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਜੇ ਨਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਭੀ ਗਈ, ਕਿਤੇ ਫੇਰ ਆਪਣੀ ਪੁਰਾਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ। ਥੱਲੇ ਦੀ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਨਾ ਕਰ ਜਾਂਦੇ। ਸਮਾਇ ਮਾਰਗ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਉਚਾ ਮਾਰਗ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਗਿਆਨ ਸਮਰੱਥ ਗੁਰੂ ਹੀ ਸਿਰੀ ਵਿਦਿਆ ਦੇ ਗਿਆਨ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਮਰੱਥ ਗੁਰੂ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਿਰੀ ਵਿਦਿਆ ਦਾ ਅਭਿਲਾਸੀ ਅੰਤ ਤੁਰੀਆ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਭ ਕੁਝ ਤੋਂ ਉਚੀ ਹੈ, ਪਰ੍ਹਾਂ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਯੋਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਫਿਲੋਸਫੀ ਮੌਤ ਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਵਿਚ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕੇਵਲ ਤੇ ਕੇਵਲ ਸਮਾਇ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੀ ਇਸਦਾ ਅਨੁਭਵ ਦਸਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਸਹੰਸਰਾਰ ਚੱਕਰ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਜ਼ਾਰ ਪੰਖੀ ਕਮਲ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜਾ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿਰ ਦੇ ਉਪਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਦਸਮਦੁਆਰ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਥੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰ ਛੱਡਣ ਦਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਸਾਰੀ ਯਾਤਰਾ ਬੜੀ ਸੌਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ -

ਗੁਰਮੁਖ ਆਏ ਜਾਏ ਨਿਸੰਗ।

ਇਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉਹ ਸਾਰੀ ਯਾਤਰਾ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੀ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਸਾਰੇ ਰਹੱਸ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਯੋਗੀ ਸੰਤ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਹੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਉਸ ਮਾਰਗ ਦੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਸੋਚਣੀ, ਕਥਨੀ ਤੇ ਕਰਨੀ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪੂਰਨ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਕ ਦੀ, ਭਾਲ ਦੀ, ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਸਤਿ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿਚ ਨਿਕਲ ਪੈਂਦੇ ਹੋ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਕ ਆਪੇ ਹੀ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਦੀਵੇ ਅੰਦਰ ਪੂਰਾ ਤੇਲ ਤੇ ਬੜੀ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਤ ਜਲਾਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਜੇਤ ਕਿਸੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਆਵੇ, ਸੰਤਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ, ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਚੇਤਨਤਾ ਤੋਂ ਹੋਵੇ, ਕਿਸੇ ਇਲਾਹੀ ਪੁਰਖ ਦੇ ਸੁਫਨੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਕੇ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਫੇਰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਵੇ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਦੇ ਹੋ ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਗੁਣਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਰਗ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਚਲਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਅਨੰਦਿਤ

ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਚਿੰਨ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਤੁਹਾਡੇ ਢੁਕਵੇਂ ਮਾਰਗ ਚੋਣ ਦੀ ਹੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋੜ ਹੈ ਸਤਿ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਤੀਬਰ ਇੱਛਾ, ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਦੀ ਤੀਬਰ ਇੱਛਾ, ਪੂਰਾ ਪੱਕਾ ਨਿਸ਼ਚਾ ਹੋਣਾ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ, ਪੂਰੀ ਨਿਸ਼ਠਾ, ਪੂਰਾ ਸਮਰਪਣ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਅਭਿਆਸ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਯਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤਾ ਹੋਣੀ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਚੇਤਨਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਫੇਰ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਣ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ, ਬਚਨਬੱਧਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਨਿਸ਼ਠਾਵਾਨ ਨਾਲ ਬਚਨ ਬੱਧ ਹਨ, ਉਹ ਗੋਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਹੀ ਲੈਣਗੇ ਮਾਰਗ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਨ, ਉਦੇਸ਼ ਇੱਕ ਹੈ, ਗੋਲ ਇੱਕ ਹੈ।

ਓਮ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਸ਼ਾਂਤੀ।

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਡਾ. ਬੀਬੀ ਤਜਿੰਦਰ ਮਲਹੋਤਰਾ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਲਹੋਤਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਸਮੂਹ ਪਰਵਾਰ ਹੀ ਸੰਤ ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ ਅਤੇ ਪਰਮ ਪੂਜਯ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਬੀਜੀ ਦਾ ਅਨਿੰਨ ਸੇਵਕ ਪਰਵਾਰ ਹੈ। ਸਮੂਹ ਮਲਹੋਤਰਾ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਅੰਦਰ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾ ਦਾ ਅਥਾਹ ਪਿਆਰ ਸਤਿਕਾਰ ਸਮੋਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸੰਤ ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਡਾ. ਬੀਬੀ ਤਜਿੰਦਰ ਮਲਹੋਤਰਾ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਅਣਥੱਕ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਵਾਮੀ ਰਾਮ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖਤ ਫਿਲਾਸਫੀ ਦੀਆਂ ਮਹਾਨ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਜੋ ਵੀ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਆਤਮ ਮਾਰਗ, ਨਿਰੋਲ ਰੂਹਾਨੀ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਜੋ ਵਿੱਚ ਪਿਛਲੇ ੧੭ ਸਾਲ ਤੋਂ ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਅਦਵੈਤ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਦੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੁਰੂ ਪਿਆਰੀਆਂ ਰੂਹਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਿਆਰ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਐਸੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਦੀਆਂ ਵਿਚਾਰਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।



ਸੰਤ ਵਰਿਆਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ
ਰਤਵਾੜਾ ਸਾਹਿਬ



ਸੰਤ ਮਾਤਾ ਰਣਜੀਤ ਕੌਰ ਜੀ
ਰਤਵਾੜਾ ਸਾਹਿਬ



ਸੰਤ ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੀ
ਰਤਵਾੜਾ ਸਾਹਿਬ

ਗੁਰਮੁਖਿ ਹੋਇ ਸੁ ਭਉ ਕਰੇ ਆਪਣਾ ਆਪੁ ਪਛਾਣੈ॥

ਅੰਗ-੬੪੭

ਰਤਵਾੜਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਬਾਨੀ ਸੰਤ ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ ਕਲਮ ਦੇ ਧਨੀ, ਬਹੁ ਪੱਖੀ ਸਖਸ਼ਿਅਤ ਕਰਨੀ ਕਮਾਈ ਦੇ ਮਾਲਕ, ਮਹਾਨ ਕਰਮ ਯੋਗੀ, ਆਪਣੀ ਮਿਸਾਲ ਆਪ ਸਨ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਉਨਾਂ ਦੀ ਦੱਸਵੀਂ ਸਲਾਨਾਂ ਬਰਸੀ ਉਪਰ 31 ਅਕਤੂਬਰ 2011 ਦੇ ਦਿਹਾੜੇ ਉਪਰ, ਸੰਤ ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ ਦੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਪਰਮ ਪੂਜਯ ਸਤਿਕਾਰ ਯੋਗ ਬੀਜੀ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਿਲੀਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ।

ਦਾਸਨ ਦਾਸ

ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ
ਰਤਵਾੜਾ ਸਾਹਿਬ



ਡਾ. ਸਵਾਮੀ ਰਾਮ ਦੇਹਰਾਦੂਨ



ਡਾ. ਬੀਬੀ ਤਜਿੰਦਰ ਮਲਹੋਤਰਾ