

ਕਰਮ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ



ਮਨੋਭਾਵਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾਤਮਕ ਵਰਤੋਂ

--: ਕਰਤਾ :-

ਡਾ. ਸਵਾਮੀ ਰਾਮ ਜੀ
ਦੇਹਰਾਦੂਨ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਗਰਾਂਟ



ਸਭ ਹੱਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਦੇ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ।

- ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ -

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

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

ਦੋ ਸ਼ਬਦ

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

ਸਾਹਿਤਕ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਡ. ਸਵਾਮੀ ਰਾਮ ਜੀ ਦੀ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਹੋਰ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਾਂਗੂੰ ਹੀ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਡਾ. ਸਵਾਮੀ ਰਾਮ ਜੀ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਪਰਮ ਪੂਜਯ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਬੀਜੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਸਮਾਨ ਸਤਿਕਾਰ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਵੀ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਛੇਵੀਂ ਬਰਸੀ 31 ਅਕਤੂਬਰ 2007 ਨੂੰ ਪਰਮ ਪੂਜਯ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਬੀਜੀ ਆਪਣੇ ਹਸਤਕਮਲਾਂ ਨਾਲ ਰਿਲੀਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾਲਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਦਾਸਨ ਦਾਸ, ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਰਤਵਾੜਾ ਸਾਹਿਬ

ਮੁੱਖ ਬੰਧ

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

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

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

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

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

ਤੀਸਰਾ ਤੇ ਅੰਤਮ ਪੜਾਅ ਹੈ ਕਿ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਦੋਂ ਹੀ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਮਨ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਪਰਾ ਚੇਤਨਤਾ ਜਿਸਨੂੰ ਸਮਾਧੀ ਜਾਂ ਸਮਾਚਿਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਕੇਵਲ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿੰਨੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰੋਗੇ ਜਿੰਨਾਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋਗੇ, ਓਨਾਂ ਹੀ ਡੂੰਘੇ ਜਾਓਗੇ ਸਤਿ ਦਾ ਖੋਜੀ ਜਗਿਆਸੂ ਅੰਤਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਉਤਮ ਆਪੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਕੇ ਕਰਦਾ ਹੈ ਨਿਰਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਕੇ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕੇਵਲ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਦਾ ਹੈ।

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

ਪਹਿਲਾ ਅਧਿਆਏ

ਕਰਮ ਰੁਪੀ ਰੱਸੀ

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

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

ਜੇ ਹਰ ਕੋਈ ਮਾਨਵਤਾ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਕਰਮ ਕਰੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫਲ ਮਾਨਵਤਾ ਨੂੰ ਅਰਪਣ ਕਰੇ, ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਅਰਪਣ ਕਰੇ ਫੇਰ ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਣੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਜੀਉਂਦਾ ਰਹੇਗਾ ਫੇਰ ਤਾਂ ਹਰ ਇਕ ਮਨੁੱਖ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਹਿੱਤ ਲਈ ਹੀ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਗੇ। ਜਿਹੜੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਹਿੱਤ ਲਈ ਭਲਾਈ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਹੀ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਅਰਪਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਜੋ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਭ ਲਈ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਫਲ ਦਾ ਤਿਆਗ।

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

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

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

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

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

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

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

ਕਰਮ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਰੱਸੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਗੁੰਦੀਆਂ ਹੋਣ, ਗੁੰਦਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਰੱਸੀ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੁੰਦੀ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕੱਢਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਇਹ ਰੱਸੀ ਹਰ ਇਕ ਦੀ ਆਪਣੀ ਰੱਸੀ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਕੇ ਗੁੰਦੀ ਗਈ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਵੱਧ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਰਮ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਛੁਟ ਸਕੀਏ ਓਨੇ ਹੀ ਕਾਠੇ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਉਹ ਹੋਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਗਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਸਵੈ ਗਿਆਨ ਦੀ, ਮਨ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸਤਿ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

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

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

ਇਕ ਨਕਲ ਹੀ ਹੈ, ਅਨੁਸਰਣ ਹੀ ਹੈ ਤੇ ਨਕਲ ਨਾਲ ਤਾਂ ਸਤਿ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਰਮ ਬੰਧ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਸੱਚਾ ਯੋਗੀ ਤਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਨਾਲ, ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਕੇ ਸਿਖਾਏਗਾ, ਗੁੱਝੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਏਗਾ, ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੱਸੇਗਾ।

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

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

ਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤ ਪੂਜਾ ਪਾਠ ਕਰਨ ਦਾ ਲਾਭ ਹੈ ਨਾ ਹੀ ਇੱਛਾ ਕਰਨ ਦਾ ਲਾਭ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਰਾਮ, ਰਾਮ, ਰਾਮ ਜਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਹਾਲਾਤ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ। ਇਹ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਾ ਰੋ ਕੇ ਕੇ ਪਾਪਾ ਪਾਪਾ ਕਹਿ ਕੇ ਕੁਝ ਮੰਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਅੰਤ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲੋਂ ਭਰੋਸੇ ਵਾਲਾ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕੇਵਲ ਉਹ ਹੀ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅੱਖੇ ਵੇਲੇ ਕੇਵਲ ਭਰੋਸਾ ਹੀ ਤਸੱਲੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਆਪਣਾ ਭਰੋਸਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਿਰਬਲ ਪੈਂਦਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਰੋਸਾ ਕੇਵਲ ਦਿਖਾਵਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ, ਸਾਡਾ ਇਹ ਕਰ ਦੇ, ਸਾਡਾ ਉਹ ਕਰ ਦੇ, ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਭਰੋਸਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਤਿ ਦੇ ਗਿਆਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਰਹੇ, ਉਹ ਗਿਆਨ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਨੂੰ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਛੁਡਾ ਲਵੇ। ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਹ ਡੂੰਘੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੇ, ਪਰਾ ਵਿਦਿਆ

ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੇ, ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇ ਉਪਰੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਵੇ। ਬਾਈਬਲ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ ਹੈ ਆਮ ਸਿਖਿਆ, ਸਾਧਾਰਣ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਾਰੇ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਪੁਰਾਣੀ ਤੇ ਨਵੀਂ ਬਾਈਬਲ ਵਿਚ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਤਿਹਾਸ ਕਹੋ, ਨਿਯਮ ਕਹੋ ਤੇ ਸਤਿ ਕਹੋ।

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

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

ਏਸ Book of revelation ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ ਕਿ Book of life ਬੰਦ ਹੈ। ਉਹ ਕੌਣ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਉਹ ਬੰਧਸ਼ੀਲ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਕੌਣ ਹੈ

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

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

ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਲੋਕੀ ਪਿਛੋਕੜ ਤੇ ਪਛਤਾਉਂਦੇ ਹਨ ਆਪਣੇ ਬੀਤੇ ਕਾਲ ਤੇ ਪਰਛਾਵਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫੇਰ ਆਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਹੁਣ ਐਸ ਵੇਲੇ ਇਥੇ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜੋ ਬੀਤ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮੁੜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ ਉਸ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂ ਉਹ ਤਾਂ ਕਦੀ ਮੁੜਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਜਿਹੜਾ ਥਾਂ ਹੈ, ਪੁਲਾੜ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਇਹ ਪੁਲਾੜ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਮਾਂ ਵੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਕਾਰਜ-ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਜੀਵਨ ਇਕ ਨਦੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਵਗਦਾ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਚਲਦਾ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਵਹਿੰਦਾ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ, ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜਿਹੜਾ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲ

ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਹੜਾ ਪਾਣੀ ਅਜੇ ਆਉਣਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਾਨੂੰ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਵਰਤਮਾਨ ਨਾਲ ਹੀ ਸਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਜਦੋਂ ਤਕ ਅਸੀਂ ਚੇਤਨਤਾ ਉਥੇ ਤਕ ਨਾ ਲੈ ਜਾਈਏ ਜਿਥੇ ਉਹ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਏ ਤੇ ਸਦਾ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਰਹੇ, ਬਾਹਰ ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਏ।

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

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

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

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

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

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

ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ, ਸਾਡਾ ਨਾੜੀ ਸ਼ੈਲੀ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਰੀਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਾਜ ਕਰ ਸਕੇ, ਇਕ ਚੰਗੇ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਇਕ ਚੰਗੇ ਸਵਸਥ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਕੋ ਸਵਸਥ ਨਾੜੀ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਲਈ ਕੰਮ ਕੀਤਾ

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

ਅਧਿਆਇ ਦੂਸਰਾ

ਮਨ - ਇਕ ਸੂਖਮ ਪਰ ਅਤਿ ਕਰੜੀ ਡੋਰੀ

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

ਠੀਕ ਸਿਖਿਆ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਗਿਆਨ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਓ। ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਇਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮੂਰਖ ਹੈ। ਇਕ ਸਿਆਣਾ, ਗਿਆਨੀ, ਨਮਰ ਮਨੁੱਖ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ, ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਕੁਝ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਗਾਂਧੀ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਹੀ ਸਿੱਖੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਜਾਨਣ ਦੀ ਸਕਤੀ ਇਕ ਸਹਿਜ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸਹਿਜ ਵਿਚ ਹੀ ਵਿਚਰਦੇ ਹਨ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਨੁਭਵੀ ਗਿਆਨ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਆਪਣਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੁਭਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਬਾਹਰੋਂ ਸਿਖਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਇਹ ਗੁਣ ਅਪਨਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਉਸ ਉਤੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜਾ ਸਾਨੂੰ ਸਤਿ ਦੇ ਚਾਨਣ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਹੈ

ਮਨ। ਅਸੀਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਹੈ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਵਾਸਤਵਿਕ ਸੁਭਾਅ ਜਾਣ ਸਕੀਏ, ਆਪਣਾ ਅਸਲੀ ਰੂਪ ਜਾਣ ਸਕੀਏ।

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

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

ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਜੀਵਨ ਰੂਪੀ ਫੁੱਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੋਹਣੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਮਨ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਕੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਜ ਹਨ? ਅੱਜ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਵਿਚ ਮਨ ਦੇ ਇਕ ਹੀ ਪੱਖ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਹੈ ਤਰਕਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿਵੇਕਸ਼ੀਲਤਾ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਪੱਖ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਬਹੁਤ ਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਉਮੈ ਚੇਤਨਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਗਿਆਨ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵਾਂਗੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੱਚੇ ਗਿਆਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ।

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

ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਚੜਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਨੂੰ ਸੋਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੰਤਾਜਲ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਨਾਲੋਂ ਸੋਧਣ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਰ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ ਬਾਹਰੀ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਬਿਲਕੁਲ ਅਧੂਰਾ ਹੈ ਕੇਵਲ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ, ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ, ਮਨ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ। ਲੋੜ ਹੈ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਤਾਂ ਜੋ ਸੋਚਣੀ ਕਾਰਣ ਜੋ ਸਮਸਿਆ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਝ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਅੱਜ ਦਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੰਵੇਗ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਯੋਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਸਿਖਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਸਰੀਰਕ ਪੱਧਰ, ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਪੱਧਰ ਤੇ। ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘਾਈਆਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਅ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਵੇਗਕ ਪਰਪੱਕਤਾ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਗੱਲ ਦੇਖਣਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਧਾਰਨਾ ਅਰਧ ਚੇਤਨ ਮਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਅਤੀਤ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਦਸਦੇ। ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਇਹ ਸਾਖਾਵਾਂ ਅਨੁਭਵ ਅਤੀਤ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਦੀ ਕਰਨਗੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੀ ਪਵੇਗੀ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਕਰਮਬੱਧ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

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

ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਮਨ ਨੂੰ ਖਲੋਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਈਏ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ

ਸਾਡੇ ਸੁਪਨੇ ਸਾਡੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਸਾਡੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਤੇ ਸਾਡਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਸੀਂ ਵਾਸਤਵਿਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਉਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਪਨੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਸੁਪਨਿਆਂ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਸੋ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖਣੇ ਸਾਡੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਦੀ ਹੀ ਪੂਰਤੀ ਹੈ। ਸੁਪਨਿਆਂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਤਾਂ ਸੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਸੱਚ ਦਸਦੇ ਨਹੀਂ। ਇਥੇ ਇਹ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਸਵਾਮੀ ਲਈ ਸੁਪਨੇ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਜਾਗਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ। ਇਕ ਸਵਾਮੀ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦੱਬੀਆਂ ਪਈਆਂ ਹੋਣ, ਛੁਪੀਆਂ ਹੋਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਨੇ ਸੁਪਨੇ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ। ਸੋ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਨੀਂਦ ਤੇ ਸੁਪਨੇ ਸਾਡੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਸਮਾਧੀ ਸਾਡੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

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

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

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

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਹਉਮੈ ਤੇ ਸੁਆਰਥ ਵਿਚ ਲਪੇਟੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਨੋਵੇਗ ਦੀ ਅੱਗ ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਆਸਾਧਾਰਨ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਸਾਰਾ ਮਨ ਲਪੇਟਿਆ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਆਦਤਾਂ ਛੱਡ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਨਾ ਕੇਵਲ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਤਾਂ ਕਰਨਾ ਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਪੱਕੇ ਤੇ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕੀਏ।

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

ਤੁਰੀਆ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਸਮਾਧੀ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲੋਂ ਜਾਨਵਰ ਕਿਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਭੁਚਾਲ ਆਉਣਾ ਹੋਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਤਿ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਨਵਰ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਿਬੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਮਨੁੱਖ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ। ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਤਾਂ ਸੰਸਾਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਐਨਾ ਗ੍ਰਸਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਪਕੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਪੱਛਮ ਵਿਚ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਐਨਾ ਵੱਧ ਜ਼ੋਰ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਸੌਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਸਿਖਣ ਲਈ ਕੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਅੱਜ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਪਨੇ ਵਿਚ ਸਿਖਿਆ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਸੁਪਨੇ ਵਿਚ ਸਿਖਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਨ ਤਾਂ ਇਕ ਕੱਚੇ ਬਾਂਸ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਚਾਹੋ ਮੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਮਨ ਰੁਝਿਆ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

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

ਸਾਡੇ ਮਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹਿੱਸਾ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਭਾਗ ਸਮੁੱਚੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਮਨ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਨਾ ਉਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਗਹਿਰਾਈਆਂ ਤਕ ਡੂੰਘਾਈਆਂ ਤਕ ਲੈਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਡੂੰਘੀ ਤੇ ਤੀਬਰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰੀਏ, ਉਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਲਈਏ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਬਾਹਰੀ ਵਿਹਾਰ ਠੀਕ ਕਰਦੇ ਰਹੀਏ, ਜੋ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਅਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਲਈਏ ਉਹ ਸੂਖਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵਰਤੀਏ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਦੇ ਬਧੇ ਹੋਏ ਹਾਂ। ਮਨ ਕਦੀ ਵੀ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜੋ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇ, ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇ, ਕਲਪਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ, ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੋਵੇ ਪਰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਵਾਂ, ਅਲੌਕਿਕ ਅੰਤਰ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਥੇ ਇਹ ਦਸਣਾ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਅਨੁਭਵ ਅੰਤਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਰ ਸਕੋ, ਅਰਥ ਪੂਰਣ ਹੋ ਸਕੇ। ਮ੍ਰਿਗ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਕਲਪਨਾ, ਵਹਿਮ ਭਰਮ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਨਹੀਂ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕੀ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰਖਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੂਤਾਂ ਪ੍ਰੇਤਾਂ ਨੇ ਪਕੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਕੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਮਨੋਬਲ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੁਚੱਕੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਹਿਮ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੰਪੂਰਣ ਮਨ ਨੂੰ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਪੂਰੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਆਕਰਸ਼ਕ, ਮਨੋਹਰਤਾਂ ਤੋਂ ਗਲਤ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪੂਰਣ ਮਨ ਦਾ ਪੂਰਣ ਗਿਆਨ ਸਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਬਾਈਬਲ ਦਾ ਹੁਕਮ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। 'ਜਿਸ ਦੇ ਕੰਨ ਹਨ ਉਹ ਸੁਣੇ' ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਕੰਨਾਂ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਹੀ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਕੰਨ ਬਣ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਅਜੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰੀ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਮਨ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ, ਨਾ ਹੀ ਆਤਮਾ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ।

ਪਰਾ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਗਦੀ ਅਵਸਥਾ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ। ਸਾਰੇ

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

ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਮਨ ਚਾਰ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਹਿਲੇ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਹਨ ਚੇਤਨ ਮਨ ਤੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਹੀ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਹੀ ਚੇਤਨ ਮਨ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਮਨ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਵਰਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੀਸਰਾ ਪੱਧਰ ਹੈ ਉਪਚੇਤਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜੋ ਇਥੇ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਵਿਚ ਸਾਰੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ, ਪਿਛਲੇ ਭੁੱਲੇ ਅਨੁਭਵ, ਸਾਡੇ ਸੰਵੇਗ, ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ, ਇਛਾਵਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਸਾਂਭੇ ਪਏ ਹਨ। ਚੌਥਾ ਪਦ ਜਿਥੇ ਅਸੀਂ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਚੇਸ਼ਟਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਹੈ ਪਰਾ-ਚੇਤਨਾ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਜਿਥੇ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਹੈ।

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

ਅਧਿਆਇ ਤੀਸਰਾ

ਸੋਚਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

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

ਆਪਣੇ ਅੰਤਰ ਦਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰਕੇ ਛਾਤੀ ਮਾਰ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ, ਵਰਗ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਮਾਨਸਿਕ ਕਰਤੱਵ, ਅੰਦਰ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਸਾਡੇ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਭਾਵ ਕਰਨੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਇਕ ਆਦਤਨ ਇਕ ਮਸ਼ੀਨੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਕ ਮਾਸਿਕ ਚਿੱਤਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅੰਤਰ ਦਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਤਰ ਝਾਤੀ ਮਾਰ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦਾ ਸ਼ਬਦ personality ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ Latin ਦੇ persona ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਆਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਮਖੌਟਾ, ਮਖੌਟਾ ਅਸੀਂ ਸਭ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਚਿਹਰੇ ਲਗਾ ਕੇ ਅਦਾਕਾਰ ਆਪਣਾ ਪਾਰਟ ਆਪਣਾ ਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਨਾਟਕ ਵਿਚ ਰਾਮ ਲੀਲਾ ਵਿਚ ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਜਦੋਂ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਉਹ ਮਖੌਟਾ ਲਗਾ ਕੇ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਡਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਅਦਾਕਾਰ ਮਖੌਟਾ ਲਗਾ ਕੇ ਸਟੇਜ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਰੋਲ ਕਰਿਆ ਕਰਦੇ ਸੀ ਤੇ ਲੋਕੀ ਬੈਠ ਕੇ ਦੇਖਦੇ ਸੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਆਪ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡਾ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਸਾਡੇ ਆਚਾਰ ਤੇ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਆਚਾਰ, ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਆਦਤਾਂ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਰਤਮਾਨ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੰਤਵ ਦਾ ਗੋਲ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਗੋਲ ਸੰਪੂਰਣ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਅੰਤਰ ਨਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਅੰਤਰ ਆਤਮਾ, ਅੰਤਹਕਰਣ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰਣ ਤੇ ਅਧੁਰੇਪਨ ਲਈ ਚੌਕਸ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕਾਬੂ ਕੰਟਰੋਲ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਕਰਨੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾ ਨਾ ਆਵੇ ਫੇਰ ਸਾਡੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਇਕ ਡੌਰ-ਭੌਰਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਇਕਸਾਰਤਾ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਾਲਮੇਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਸੋਚਣੀ ਤੇ ਕਰਨੀ ਵਿਚ ਵੀ ਕੋਈ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।

ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੀਆ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਸਮਾਧੀ ਤੱਕ

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

ਸਾਡਾ ਮੁਢ ਪਵਿੱਤਰ ਹੈ, ਗਿਆਨ ਹੈ, ਮੁਕਤ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਮਾਇਆ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਅਧੂਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਪਵਿੱਤਰ ਮਨੁੱਖ ਮਾੜੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕੇ ਨਿਤਾਰਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਚਿੰਨ੍ਹ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਵਿਚਾਰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਕਲਪਨਾਵਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਮਨ ਜਾਂਚਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਨ ਦੇ ਇਸ ਕਾਰਜ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਸੰਕੇਤ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਅੰਦਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਪਨਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਅਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਾਵ ਭਾਵ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਰੰਗ ਚਾੜ੍ਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਨਾ ਲਈਏ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਰੀਖਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਠੀਕ ਗਿਆਨ ਹੈ, ਸਹੀ ਗਿਆਨ ਹੈ, ਗਲਤ ਗਿਆਨ ਹੈ। ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਸਾਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਕੁਝ ਵੀ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਮੰਨਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ, ਬਲਕਿ ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਸਾਨੂੰ ਨਰੀਖਣ ਕਰਕੇ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਫੇਰ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ਲਈ ਦਸਦਾ ਹੈ। ਠੀਕ ਤੇ ਗਲਤ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਜਾਨਣਾ, ਲਾਭਕਾਰੀ ਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਜਾਨਣਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗੱਲ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਆਪਾ ਚੀਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਹੈ ਜੇ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹਨ, ਸਬੂਤ ਹਨ ਉਹ ਇਕ ਠੀਕ ਤੇ ਸਹੀ ਗਿਆਨ ਹੈ ਜੇ ਕੋਈ ਗਿਆਨ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਮਾਣ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਉਹ ਗਲਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦਾ ਕੋਈ ਧੋਅ ਨਹੀਂ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਗਿਆਨ, ਗਿਆਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵੀ ਪ੍ਰਮਾਣਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਤੇ ਕਿਸੇ

ਵਹਿਮ ਕਾਰਣ ਮਨੋਭਰਾਂਤੀ ਕਾਰਣ, ਕਿਸੀ ਕਲਪਨਾ ਕਾਰਨ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੀਆਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦਸ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦੂਸਰੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਹੀ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋਵਾਂਗੇ, ਅਸੀਂ ਹੀ ਵਿਤਕਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਸਾਡਾ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਮਾਣਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਗਲਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਮਨ ਨੂੰ ਮਲ ਕੇ ਰਖਦਾ ਹੈ, ਘੇਰ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਜੋ ਜਿਸ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਅਸੀਂ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਲੱਭਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਨਾ ਲੱਭ ਸਕੀਏ।

ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਲੋਕੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ ਉਹ ਇਹ ਗੱਲ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਵੀ ਕੁਝ ਦੇਖਣਾ ਹੀ ਹੈ ਫੇਰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਭੇਦ ਨਾ ਹੋਇਆ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਹੀ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਏਸ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ਹੈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਵੀ ਉਹ ਹੀ ਦੇਖਣਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਜੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਵੀ ਉਹ ਹੀ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣੇ ਹਨ ਜੋ ਜਾਗਤ ਜੀਵਾਂ ਵਿਚ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਰਪਨਾ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ, ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਕਰ ਦੇਈਏ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਾ ਹੋਈਏ ਇਹੋ ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ।

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਸੋਚੀਏ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰੀਏ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮਨ ਤੇ ਸਾਂਝੇ ਮਨ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਜਾਣਾ ਹੈ ਇਥੇ ਸਾਨੂੰ ਪੰਤਾਜਲ ਦੇ ਯੋਗ ਸੂਤਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਾ ਚੀਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚੇਤਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਪੂਰਾ

ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਸਤਿ ਦਾ ਗਿਆਨ ਅੱਗੇ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਛੁਪੇ ਪਏ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਚੇਤਨਾ ਵਿਚ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਗਿਆਨ ਜਿਹੜਾ ਅਸੀਮ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਅਸੀਮ ਦੀ ਪੁਸਤਕਕਾਲਿਆ ਵਿਚ ਪਿਆ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਉਤਾਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰਾ ਵਿਦਿਆ ਨੂੰ ਅਪਰਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਸੀਨ ਜਾਂ ਅਕਰਮਕ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਗਤੀ-ਆਤਮਕ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀਤਿਤਵ ਦਾ ਅੰਦਰੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਵਿਸਤਾਰ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ।

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

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

ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਹਉਮੈ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਹਉਮੈ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਸਭ ਕੁਛ ਹਾਂ, ਸਭ ਕੁਝ ਮੇਰਾ ਹੀ ਹੈ, ਮਨ ਦਾ ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ੁਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਰੂਪ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਰਕੇ, ਇਸ ਦਾ ਕਾਇਆ ਕਲਪ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਤਮ ਚੇਤਨ ਉਤਮ ਆਤਮ ਬਣਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਰਨ

ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਆਪੇ ਨੂੰ ਆਤਮਾ ਅੱਗੇ ਸਮਰਪਣ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਹਉਮੈ ਜਿੱਤਣ ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਾ ਮਾਰਨਾ ਹੈ ਆਪਾ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਹਉਮੈ ਜਿੱਤਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਆਪਾ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ, ਆਪਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕਰਨਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸੋਚ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਮੇਰਾ ਆਪਾ ਤਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ? ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਕੀ ਹੈ, ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਹਉਮੈ ਅਝਿੱਕਾ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਤਿਆਗੋ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਹਉਮੈ ਇਹ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਤਮ ਆਤਮਾ ਦਾ ਹੀ ਇਕ ਭਾਗ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਹਉਮੈ ਨੇ ਆਪਣਾ ਇਕ ਬੰਧਨ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ, ਇਕ ਕਿਲ੍ਹਾ ਉਸਾਰ ਲਿਆ ਹੈ ਇਹ ਕੇਵਲ ਸਮਰਪਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਜਿਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਤਮ ਸਮਰਪਣ ਕਰਕੇ ਕਹਿ ਲਓ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਣ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸਤਿ ਨੂੰ ਸਮਰਪਣ ਕਰਕੇ। ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਪੱਠੇ ਨਾ ਪਾਈਏ ਉਸ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਨਾ ਦੇਈਏ। ਸਾਡੇ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਵਿਸਤਾਰ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਗਿਆਨ ਵਿਚ ਡੂੰਘੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਈਏ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਡੂੰਘੇ ਰਚ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਹੀ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਦੇ ਅਸੀਂ ਭਾਗੀਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਮਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜਾਂ ਤੇ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਈਏ, ਪੂਰਾ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਲਈਏ ਉਸਨੂੰ ਏਕੀਕਰਨ ਕਰਕੇ ਇਕ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰ ਲਈਏ।

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

ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਏਕੀਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸੀਮਾਵਾਂ ਟੱਪ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਮਾਨਸਿਕ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਕੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੋਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਜਾਂ ਸਾਡਾ ਚਿੱਤ ਜਾਂ ਹਉਮੈ ਸਾਡੇ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪਾ ਕੇ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੱਲ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਣ ਦਿੰਦੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ ਇਕੋ ਹੀ ਗੱਲ ਕਹਿਣੀ ਤੇ ਸੋਚਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਹੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮੈਂ ਤੇਰਾ ਹਾਂ ਤੂੰ ਮੇਰਾ, ਇਹ ਗੱਲ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਕਹਿਣੀ ਹੈ, ਪੱਕੀ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿ ਕੇ ਆਪਾ ਸਮਰਪਣ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਾ ਸਮਰਪਣ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਰਪਣ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਇਕ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਮੰਤਰ ਜਪ ਕੇ ਦੂਸਰਾ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰਕੇ, ਤੀਸਰਾ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਤੋਂ ਮਤਾ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉੱਠ ਜਾਣਾ।

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

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

ਇਛਾਵਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਧ

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

ਅਧਿਆਇ ਚੌਥਾ

ਕਰਮ ਸਿਧਾਂਤ

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

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

ਜੇਹਾ ਬੀਜੈ ਸੁ ਲੁਣੈ ਕਰਮਾ ਸੰਦੜਾ ਖੇਤੁ ॥

ਇਹ ਸੋਚਣੀ ਬਿਲਕੁਲ ਗਲਤ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਇਕੋ ਵਾਰੀ ਇਸ ਧਰਤੀ ਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਹਾਲਾਤ ਭਾਵੇਂ ਚੰਗੇ ਹੋਣ ਭਾਵੇਂ ਮਾੜੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਘਿਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ ਅਸੀਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਜਨਮ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਜੀਵਨੀਆਂ ਅਸੀਂ ਜੀਵੀਆਂ ਹਨ ਜੀਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ। ਪੱਛਮ ਵਿਚ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਬਿਲਕੁਲ ਇਕ ਅਨੋਖਾ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ ਇਹ ਬਾਈਬਲ ਵਿਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦਿਤਾ ਗਿਆ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੂਰਬੀ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਥੇ ਇਹ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬਾਈਬਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਵੀ ਪੁਨਰ ਜਨਮ ਸੀ ਜਿਹੜਾ ਪੂਰਬ ਤੋਂ ਮੱਧ ਪੂਰਬ ਵਿਚ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਇਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਈਸਾ ਜੀ ਇਹ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸੰਕੋਚ ਕੀਤਾ ਕਿ ਪੁਨਰ ਜਨਮ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿਹੜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੀਕਸ਼ਤ

ਸਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਉਹ ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਜੋ ਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਭਾਗਵਾਦੀ ਨਾ ਬਣ ਜਾਣ, ਪੁਨਰ ਜਨਮ ਪੱਛਮ ਵਿਚ ਵੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਯੂਨਾਨ ਵਿਚ ਤੇ ਹੋਰ ਉਘੇ ਫਿਲੋਸਫਰ ਜਿਵੇਂ ਅਫਲਾਤੂਨ, (plato) ਹੀਗਲ (Hegal) ਸੋਪਿਨਆਰ (Schopenhauer) ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਨੇ ਪੁਨਰ ਜਨਮ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਹੈ। ਅਫਲਾਤੂਨ ਲਈ ਪੁਨਰ ਜਨਮ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਫਲਾਤੂਨ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਗਿਆਨ ਦੀ ਨੀਂਹ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸਿੱਖੇ, ਮਿਲੇ ਗਿਆਨ ਉਤੇ ਹੀ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

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

ਪੁਨਰ ਜਨਮ ਲੈ ਕੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਲਾਭ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਪਿਛਲੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਚੰਗੇ ਪਾਸੇ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਵਿਧੀ ਦੇ ਵਿਧਾਨ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਦੀ ਹੈ ਉਸ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿਚ ਚਾਰ ਬਾਦਸ਼ਾਹਤ ਹਨ ਪਹਿਲੀ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਦੂਸਰੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਤੀਸਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਫਲਾਂ ਦੀ, ਚੌਥੀ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਤੇ ਪੱਥਰਾਂ ਦੀ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੰਗਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਚੰਗਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਆਪ ਹੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਫਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਦੋਂ ਸਾਡਾ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਨਿਰਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਕੇ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਹੋ ਕੇ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਮਨੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਉਲਟ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਮੂਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮ ਦਾ ਪੱਥ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਕ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਤਾਂ ਕੁਦਰਤ ਵਲੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਗਤੀਹੀਣ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਚੇਤਨ ਹਨ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹਨ ਉਹ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਵੇਗ ਸਮਝ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ) ਵਿਧੀ ਦਾ ਵਿਧਾਨ ਬਨਸਪਤੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਬਨਸਪਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ, ਜਾਨਵਰ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਿਸ ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਕੋਈ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਮਿੱਟੀ ਪੱਥਰ। ਜੜ੍ਹ

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

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

ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਤੀਰ ਕਮਾਨ ਤੇ ਤਰਕਸ਼ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਹੜਾ ਤੀਰ ਤੁਸੀਂ ਚਲਾ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਕਰਮ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਜ ਦੀ ਭਾਵੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਲਾ ਰਹੇ ਸੀ ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਟਰੋਲ ਸੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਭਾਗ ਬਣੇ। ਅੱਜ ਦੇ ਕਰਮ ਸਾਡੇ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ, ਜਿਹੜਾ ਤੀਰ ਤੁਸੀਂ ਤੀਰ ਕਮਾਨ ਤੇ ਚੜ੍ਹਾ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਤੀਰ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਹੋ ਕੇ ਕਮਾਨ ਤੇ ਚੜ੍ਹਾਓਗੇ ਇਹ ਅਵਸ਼ ਹੀ ਆਪ ਠੀਕ ਥਾਂ ਪਹੁੰਚੇਗਾ। ਸਾਡਾ ਬਚਪਨ ਸਾਡੇ ਵਸ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਭੋਗ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਹੀ ਭਵਿੱਖ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਮੋਹ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਦੀ ਅਗਨੀ ਭੇਟ ਕਰ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਹੋ ਕੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਚੰਗਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਏਕਤ ਦੇ ਨਿਯਮ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਫਲ ਦੇ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਾਂ ਹੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਰਮ ਬੰਧਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਸਕੀਏ।

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

ਹੈ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਰਹਾਂਗੇ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਨਮ ਲੈਣਾ ਪਵੇਗਾ ਤੇ ਮੁੜ ਕੇ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਝਲਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਤਕ ਅਸੀਂ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਰਹਾਂਗੇ ਇਹ ਇਕ ਰਹੱਸ ਹੀ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਤਕ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸੰਕੇਤ ਇੱਛਾ, ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਮਰਜ਼ੀ ਕਰਨ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲਈ, ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਹਿਲਾ ਇੱਛਾ (wish) ਦੂਸਰਾ ਮੰਗ ਕਮੀ (want) ਤੀਸਰਾ ਇਰਾਦਾ (will) ਲੋਚਾ (desire) ਸੰਸਕਰਣ (impression) ਇੱਛਾ ਵਿਚ ਸਦਾ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਸ਼ੰਕਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸਾਨੂੰ ਜੋ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਾ ਨਹੀਂ। ਮੰਗ ਕਮੀ (want) ਵਿਚ ਸਦਾ ਹੀ ਇਕ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਪਿਛੇ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੰਗ ਸਦਾ ਹੀ ਤਾਂਘ ਤੋਂ, ਸਿੱਕ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਸੂਖਮ ਸੰਸਕਰਣ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੰਸਕਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਅਸੀਂ ਪਿਛੋਂ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਸੰਸਕਾਰ ਸਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ ਹਨ, ਉਹ ਫਲ ਜਿਹੜੇ ਅਸੀਂ ਲੋਚਦੇ ਸੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸਾਡੀਆਂ ਲੋਚਾ ਨਾਲ ਮੋਹ ਹੀ ਤੇ ਫਲ ਦੀ ਆਸ ਹੀ ਸਾਡੇ ਕਰਮ ਬੰਧਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹਨ।

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

ਨਾਲ ਸਮਾਚਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਬਾਹਰ ਦੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਨਾ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਸਕੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਵਿਚਰਦੇ ਹਾਂ ਫੇਰ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਸਿਖਿਆ, ਸਾਡਾ ਸਭਿਆਚਾਰ ਸਾਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਜਾ ਸਕੀਏ, ਅਸ਼ਾਂਤ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋ ਸਕੀਏ।

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

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੀ ਦੁਖ ਨਹੀਂ

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

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

ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਕੇ ਮਨ ਸਦਾ ਹੀ ਖੇਰੂੰ ਖੇਰੂੰ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਖੜਿਆ ਮਨ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਬਿਖਰੇ ਮਨ ਤੇ ਕੋਈ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਮਨ ਦੇ ਦੋ ਹਿੱਸੇ ਹਨ ਸਵੈ ਚਲਿਤ, ਸਵੈ ਇਛਤ ਤੇ ਦੂਸਰਾ ਅਣ ਇੱਛਤ ਪਰ ਮਨ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਕਰੋ, ਮਾਲਕ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਹਰ ਪਾਸਿਓਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਹੀ ਹਾਂ, ਮਨ ਸਾਡੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਅਸੀਂ ਮਨ ਦੇ ਕਾਬੂ ਹਾਂ, ਦੂਸਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਾਡਾ ਮਨ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਲਈਏ ਉਹ ਕਰ ਲਈਏ, ਅਸੀਂ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਨਾਲ ਹੀ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਣੀ ਬਹੁਤ ਅਵਸ਼ਕ

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

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

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

ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਈਸਾ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣਾ ਪਿਆਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਗਟਾਇਆ ਤੇ ਸਭ ਨੂੰ ਨਿਹਾਲ ਕੀਤਾ, ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਹਾਲ ਕੀਤਾ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਦਰਾ ਬਣ ਗਈ।

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

ਅਧਿਆਇ ਪੰਜਵਾਂ

ਸੰਸਕਾਰ

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

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

ਇਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣ ਅਸੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜੀਵਨ ਦੀ ਨਦੀ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਮ, ਵਿਚਾਰ, ਸੰਵੇਦਨ ਇਹ ਸਭ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਪੱਥਰਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਨਦੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਹਨ ਤੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਪੱਥਰ ਜਿਹੜੇ ਨਦੀ ਵਿਚ ਸੁੱਟੇ ਗਏ ਹਨ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਬਣਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਫੇਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਉਹ ਉਪਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਫਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸੰਸਕਾਰ ਯਾਦਾਂ ਦੀ ਸਤਹਿ ਤੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਛੁਪੇ ਹੋਏ ਸੰਸਕਾਰ ਉਪਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ। ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਦੱਸਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੁਲਬੁਲਿਆਂ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਈਏ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ

ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਈਏ ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਕਦੀ ਵੀ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਇਹ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਰਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਹ ਆਤਮ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਮਾਰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਦੇਖਣੇ ਜਾਨਣੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਨਣੇ ਸਮਝਣੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹਨ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਮਨ ਦੇ ਸੂਖਮ ਭਾਗਾਂ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਭਾਵ ਕਿ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਮਝਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਕਿਵੇਂ ਉਹ ਛੁਪੇ ਪਏ ਹਨ, ਦਬੇ ਪਏ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮੁਕਤੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ।

ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮੇਟ ਕੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਚੇਤਨ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਉਪਰ ਆਉਣੇ ਆਰੰਭ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਸਤਹਿ ਤੇ ਹੀ ਪਏ ਹਨ, ਜਿਥੇ ਕਿ ਇਹ ਸੁੱਤੇ ਪਏ ਹਨ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੁਝ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਹ ਖੱਲੇ ਜਾ ਕੇ ਬੈਠ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਵਸਰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਇਹ ਉਪਰ ਆ ਗਏ ਹਨ। ਜਗਿਆਸੂ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਉਚਾਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਜਗਿਆਸੂ ਧੀਰਜ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਾਲਾ ਹੈ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਟੱਕਰ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੇਗਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੜੇ ਹੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਾ ਕਰ ਦੇਣ ਉਸ ਉਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾ ਪਾਉਣ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਜਗਿਆਸੂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਪਾਤਰ ਨਾ ਬਣਾਵੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਕਾਰਾਂ ਦਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾ ਦਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਲਪਨਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਖੱਲੇ ਨਾ ਆਵੇ। ਇਹ ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਦਬੀਆਂ ਪਈਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਪਰਵਿਰਤੀਆਂ ਉਪਰ ਆਉਣਗੀਆਂ ਹੀ। ਇਹ ਵੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ ਕਿ ਜਗਿਆਸੂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋਏਗਾ ਹੀ। ਫੇਰ ਵੀ ਜੇ ਜਗਿਆਸੂ ਆਪਣੇ ਗੋਲ, ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਚੇ ਤੇ ਟਿਕਿਆ ਰਹੇ ਉਸ ਦਾ ਗੋਲ ਉਪ ਚੇਤਨ ਮਨ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ, ਜੇ ਜਗਿਆਸੂ ਪੱਕਾ ਹੋ ਕੇ ਲੱਗਿਆ ਰਹੇ ਫੇਰ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਸਿੱਖ ਜਾਵੇਗਾ ਫੇਰ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਿਛਲੇ ਸੰਸਕਾਰ ਤੰਗ ਤਾਂ ਅਵੱਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਗਿਆਸੂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸੱਚੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਿਸ਼ਕਪਟ ਹੋ ਕੇ ਲੱਗੇ ਰਹਿਣਾ, ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ, ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜਗਿਆਸੂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਜਗਿਆਸੂ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਲ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿਚ ਸਫਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਸਮੇਂ, ਕੇਵਲ ਮਨ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੀ ਜਾਣਾ, ਚੇਤਨ ਮਨ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਇਹ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਕੋਈ ਠੀਕ ਰਸਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਆਪਾ ਚੀਨਣਾ ਹੈ ਉਪ ਚੇਤਨ ਮਨ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਹੈ, ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੀ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਦੇਖਣਾ ਹੈ ਉਹ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਜੀਬ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਵੀ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਖਹਿੜਾ ਛੁਡਾਉਣਾ ਵੀ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੇਤਨ ਮਨ ਲਈ ਇਹ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਪ ਚੇਤਨ ਮਨ ਵਿਚ ਦਬੇ ਪਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

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

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸਾਫ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਕਾਰ ਹੀ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸੰਸਕਾਰ ਸਾਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਜੀਵਨ, ਅੰਦਰ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੋਨਾਂ ਲਈ ਹੀ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ, ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਚੋਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਚੰਗੇ ਮਾੜੇ ਕਰਮਾਂ ਕਾਰਣ ਸਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਸਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਸੰਸਕਾਰ ਹੀ ਸਾਡੇ ਅੱਜ ਦੇ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਧਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਬੀਜਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਅਸੀਂ ਕੱਟਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਨੀਯਮ ਹੈ ਇਹ ਹੀ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਦੰਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਆਪ ਹੀ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਹੀ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਹੈ ਇਹ ਹੀ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ, ਨਾ ਹੀ ਰੱਬ ਨੂੰ, ਨਾ ਹੀ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ -

ਦਦੈ ਦੋਸੁ ਨ ਦੇਉ ਕਿਸੈ ਦੋਸੁ ਕਰੰਮਾ ਆਪਣਿਆ ॥

ਜੋ ਮੈ ਕੀਆ ਸੋ ਮੈ ਪਾਇਆ

ਦੋਸੁ ਨ ਦੀਜੈ ਅਵਰ ਜਨਾ ॥

ਅੰਗ - ੪੩੩

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

ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਲੋਕੀ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿੱਥੋਂ ਤਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਬੰਧ ਬਾਕੀਆਂ ਨਾਲ ਹੈ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਤਾਂ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਇਕ ਹੀ ਪੱਖ ਹੈ, ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ ਸਮਝਣ ਦਾ ਇਕ ਭਾਗ ਹੈ। ਕਰਮ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਨਿਯਮ ਹਨ, ਕਾਨੂੰਨ ਹਨ, ਕੋਈ ਵੀ ਕਰਮ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕਰਮ ਕਰੋ ਫਲ ਮਿਲੇਗਾ

ਹੀ ਫਲ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲੇਗਾ ਉਸ ਫਲ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਤ ਹੋ ਕੇ ਉਹ ਹੋਰ ਕਰਮ ਕਰੇਗਾ। ਫੇਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਇਹ ਉਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਕਰਮ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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

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

ਕੁਝ ਕੁ ਵਡਭਾਗੇ ਜਿਹੜੇ ਬਿਲਕੁਲ ਮੌਤ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹਨ ਉਹ ਨਿਰਲੇਪ ਹਨ, ਵਖਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਖੁਸ਼ੀ ਤੋਂ, ਭੋਗ ਵਿਲਾਸ ਦੀ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੋਹ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹਨ, ਮੋਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਸਮਰਪਣ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਕੇਵਲ ਸਤਿ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਕ ਮਾਤਰ ਉਦੇਸ਼ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਲਈ ਹੀ ਗਿਆਨ ਦਾ ਮਾਰਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਇਛਾਵਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਛਾਵਾਂ ਸਾਡੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇਰੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਅਸੀਂ ਭੋਗਾਂ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਡੇ ਕਰਮਾਂ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਹੋ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਨਿਰਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਡੇ ਉਤੇ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਇਛਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਛੱਡ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਹੀ ਤਿਆਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਸੰਜਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਸਾਰੇ ਹੀ ਇੱਛਾ ਪ੍ਰੇਰਤ ਕਾਰਜ ਛੱਡ ਦੇਣੇ ਉਹ

ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਛੱਡ ਦੇਣੇ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਗ ਵਿਲਾਸ ਵਲ, ਮੌਜ ਮਾਨਣ ਵਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹੋਣ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਤਿਆਗ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਗ ਵਿਲਾਸ ਦੀ ਮੌਜ ਮਾਨਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜੜ੍ਹ ਤੋਂ ਹੀ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਤਿਆਗ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਾਰੇ ਕਰਮ, ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਨਹੀਂ ਤਿਆਗਦਾ, ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਹੀ ਤਿਆਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸੁੱਖ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਣ, ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਣ। ਤਿਆਗ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕਰਮ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਭਲਾਈ ਦੇ ਹੋਣ, ਸੰਸਾਰਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਹੋਣ। ਇੱਛਾ ਪ੍ਰੇਰਤ ਕੰਮ, ਕ੍ਰਿਆ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨੀ, ਇਹ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਆਪਣੇ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ। ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਉਹ ਕੋਈ ਵੀ ਇੱਛਾ ਜਿਹੜੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਸਵਸਥ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤਿਆਗ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਦਿਆਂ ਲਾਲਚ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਹ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤਿਆਗ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ, ਕਰਮ ਛੱਡਣੇ ਅਵਸ਼ਕ ਨਹੀਂ, ਕੇਵਲ ਉਹ ਹੀ ਕਰਮ ਉਹ ਹੀ ਕੰਮ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸੁਖ ਦੇਣ, ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਣ।

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

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

ਅਸੀਂ ਉਪਰ ਦੱਸ ਆਏ ਹਾਂ ਕਿ ਕ੍ਰਿਆ ਕਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਤ

ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸੋਚ ਦਾ ਤਰੀਕਾ, ਇਛਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਸਾਡੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਤਿੰਨ ਰਸਤਿਆਂ ਤੋਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਮੋ, ਰਜੋ, ਸਾਤਵਿਕ।

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

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

ਜਗਿਆਸੂਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰਜੋ ਗੁਣੀ ਤੇ ਤਮੋ ਗੁਣੀ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਵੇ ਤੇ ਸਤੋ ਗੁਣ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਵੇ। ਸਤੋ ਗੁਣ

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

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

ਅਧਿਆਇ ਛੇਵਾਂ

ਮੋਹ ਤੇ ਨਿਰਮੋਹ

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

ਪੱਛਮ ਵਿਚ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਬੜਾ ਭੈ ਹੈ, ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਆਪਾ ਨਾ ਛੱਡ ਦੇਈਏ, ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਆਪਾ ਸਾਡੀ ਖੁਦੀ ਨਾ ਛੁਟ ਜਾਏ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਉਸਨੂੰ ਗੁਆ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਸਾਡੀ ਖੁਦੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੁਦੀ ਮਿਟ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਸਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹਿਰਦਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੰਦੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨੇ ਵਧ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਚਲ ਸਕੀਏ ਓਨਾ ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜੋੜਨਾ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਰਾਹੀ, ਇਕ ਮੁਸਾਫਿਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਏ ਹਾਂ। ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਸੰਸਾਰ, ਸੰਸਾਰਕ ਵਸਤੂਆਂ ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਹ ਕੇਵਲ ਵਰਤਣ ਲਈ ਹੀ ਦਿਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਸਾਡੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਕੇਵਲ ਉਧਾਰ ਲਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਹੁਣ ਜਾਂ ਫੇਰ ਠਹਿਰ ਕੇ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸਾਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਪਵੇਗਾ ਇਸ ਵਿਚ ਡਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਸਾਡਾ ਮੰਤਵ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ, ਸਾਡਾ ਮੰਤਵ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਤੇ ਪੈਰ ਰੱਖ ਕੇ ਅੱਗੇ ਚਲੇ ਜਾਈਏ, ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਚਲੇ ਜਾਈਏ, ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਹੱਦ ਟੱਪ ਜਾਈਏ, ਉਤਕ੍ਰਿਸ਼ਟਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਈਏ ਇਹ ਸਤਿ ਹੈ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਦਾ ਸਤਿ ਹੈ। ਇਸੇ ਲੜੀ ਵਿਚ ਇਸੇ ਸੰਵੇਦ ਇਸੇ ਬੋਧ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਈਸਾ ਜੀ ਦਾ ਉਹ ਪ੍ਰਵਚਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਾੜ ਤੇ ਦਿਤਾ ਜਿਸ ਨੂੰ Sermaon on the Mount ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਪਰ੍ਹੇ ਦੀ ਬਾਤ ਹੈ, ਦੂਸਰੇ ਪਾਰ ਦੀ ਸਤਿ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਲਈ ਹੈ

ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਦੇ ਪਾਤਰ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਕ੍ਰਿਆ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਨਾਲ ਮੋਹ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

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

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

ਤਸੱਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਕੇਵਲ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਲੀਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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

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

ਤਿਆਗੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ, ਇਹ ਉਸ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਰਮ ਨਹੀਂ ਤਿਆਗਦਾ, ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਕਰਮ ਕਰੋ, ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਕਰਮ ਕਰੋ, ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ ਕਰੋ। ਨਿਰਲੇਪ ਹੋਣ ਤੋਂ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਵਿਰਕਤ ਹੋ ਜਾਓ, ਬੇਲਾਗ ਹੋ ਜਾਓ, ਇਕੱਲੇ ਹੋਣ ਦਾ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਰਮ ਕਰਨੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਬੇਚੈਨ

ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਕੇ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਮੌਹ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਖ ਦਾ ਸੰਤਾਪ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਕੇ ਜੀਣ ਲਈ ਜੀਵਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਭਾਗ ਖਾਣ ਵਿਚ, ਸੌਣ ਵਿਚ, ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਵਿਚ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਿਚ ਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਜੀਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਥਿਰ ਹੋ ਕੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਿਆਰ ਨਾਲ, ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਨਿਰਲੇਪ ਹੋ ਕੇ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

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

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

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

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

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

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

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿਚ ਜਿਸਨੂੰ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ 'ਨਿਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਜੁਗਤ ਨਾਲ ਇੱਛਾ ਰਹਿਤ ਪਿਆਰ' ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਔਕੜਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਰੱਸੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਆਪਾ ਚੀਨ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ਆਪਣਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ਫੇਰ ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਮੱਠ ਵਿਚ ਆਸ਼ਰਮ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਾ ਚੀਨਣਾ ਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਆਪਾ ਚੀਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਵੇਕ ਨਾਲ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਆਪਾ ਚੀਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅੱਜ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣਾ ਕਰਕੇ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਕਿਸ

ਚੀਜ਼ ਦਾ ਡਰ ਹੈ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਣ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਦੌੜਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਦੌੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪੂਜਾ ਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਸਾਕਸ਼ਾਤ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਧਿਆ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਕਰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਫੇਰ ਮਨੁੱਖ, ਕਰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਇਹ ਹੀ ਦਰਜਾ ਹੈ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਫੇਰ ਮਨੁੱਖ।

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

ਆਓ, ਅਸੀਂ ਇਕ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਦਾ ਉਦਾਹਰਣ ਲਈਏ, ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਰੁਖ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਲੱਦਿਆ ਹੋਵੇ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਲੱਦੇ ਰੁਖ ਦੇ ਪੱਥਰ ਮਾਰੋਗੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਦੇਵੇਗਾ? ਫਲ।

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

ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਔਕੜਾਂ, ਮੁਕਾਬਲੇ, ਦੁਖ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਪੜਤਾਲਣ ਲਈ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਕਰਕੇ ਮੁਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਸੌਲਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਇਕ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਤੁਲਸੀਦਾਸ ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਸਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਚਾਰ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਉਹ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਦੇਖੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੜਤਾਲੋ ਉਹ ਹਨ - ਮਜ਼ਹਬ, ਦੋਸਤੀ, ਧੀਰਜ ਤੇ ਹੌਂਸਲਾ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਲੱਗੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਔਕੜ ਨੇ, ਮੁਸ਼ਕਲ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੇਰ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਮਜ਼ਹਬ, ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡ ਜਾਏਗਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਤ੍ਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੀ ਹੋਏਗਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਏਗਾ ਤੁਹਾਡਾ ਧੀਰਜ, ਤੁਹਾਡਾ ਹੌਂਸਲਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹਸ, ਤੁਹਾਡੀ ਹਿੰਮਤ ਇਹ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਈ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਚੇ ਸੁੱਚੇ ਮਿੱਤਰ ਹਨ।

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

ਅਧਿਆਇ ਸੱਤਵਾਂ

ਮਨ ਤੇ ਮੰਤਰ

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

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

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

ਮੰਤਰ ਕੇਵਲ ਉਦੋਂ ਹੀ ਅਸਰ ਕਰਨਗੇ ਜਦੋਂ ਮਨ ਪਵਿੱਤਰ ਹੋਵੇ। ਇਹ

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

ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਹਸਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕੋਲੋਂ ਅਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਕੋਈ ਅਧਿਆਪਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪਤਨੀ, ਕੋਈ ਮਿੱਤਰ। ਹਾਂ ਪਰ ਉਹ ਵੀ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਮਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮੁੜ ਜੰਮਣ ਜੋ ਵੀ ਵਿਚ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਬੋਲਣ ਦੀ ਕੋਈ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਸਾਡੀ ਜੁਬਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਸਾਡਾ ਚੇਤਨ ਮਨ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਡਾ ਅਚੇਤ ਮਨ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਪਿਆ ਹੈ, ਸਾਡੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਮਾੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਉਸ ਉਸ ਸਮੇਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੇਤਨ ਮਨ ਤਾਂ ਮਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਭਾਗ ਹੈ। ਅਚੇਤ ਮਨ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਚੇਤਨ ਮਨ ਪੂਰੇ ਮਨ ਦਾ ਚੌਥਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਬਾਕੀ ਤਾਂ ਤਿੰਨ ਚੌਥਾਈ ਭਾਗ ਅਚੇਤ ਮਨ ਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਯਾਦਗਾਰਾਂ ਹਨ, ਅਨੁਭਵ ਹੈ, ਸੰਵੇਗ ਹਨ, ਭੈ ਹੈ, ਕਲਪਨਾਵਾਂ ਹਨ ਤੇ ਆਕਾਰ ਹਨ। ਮਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮੁੜ ਜੰਮਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਅਚੇਤ ਮਨ ਤੇ ਅਰਥ ਅਚੇਤ ਮਨ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਬਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਾਡੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਨੁਭਵ ਉਹ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਪਏ ਆਕਾਰ ਤੇ ਕਲਪਨਾਵਾਂ ਹੀ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕੋਈ ਮਿੱਤਰ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਇਹੋ ਹੀ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੰਤਰ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸੰਮਿਲਿਤ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਮੰਤਰ

ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡਾ ਅਰਧ ਚੇਤਨ ਮਨ ਤੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਸ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਪਵੇ ਇਹ ਮੰਤਰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਔਖੇ ਵੇਲੇ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਫੇਰ ਇਹ ਮੰਤਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮਰਨ ਤੇ ਮੁੜ ਜੰਮਣ ਦੇ ਵਿਚ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮੰਤਰ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੇ ਆਕਾਰ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਕਰਾ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਥੱਲੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਮੰਤਰ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਮਿੱਤਰ ਕੋਈ ਆਗੂ ਕੋਈ ਅਧਿਆਪਕ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦਿਆਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਮੰਤਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕੇ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕੰਮ ਹੈ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਦਾ ਕਾਰਣ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਸਰੋਤ ਕੀ ਹੈ? ਕਿੱਥੇ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਇਹ ਵੀ ਜਾਨਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲਈ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪਾਸਾ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਦੁਖ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਰਪਣ ਕਰੀਏ, ਕਿਵੇਂ ਅਭਿਨੈ ਕਰੀਏ, ਅਸੀਂ ਸਦਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਨ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੁਖ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਛੁਪੀਆਂ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਦਿਸਦੀਆਂ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਤੰਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਪਾ ਵੀ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਕਸ਼ੀ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਫੇਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਫਿਕੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਯਾਦਾਂ ਦੀ ਪਰਤ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਥੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੰਸਕਾਰ ਦੇ ਬੀਜ ਬੀਜਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਤਹਿ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਪਰਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਨ ਮਨ ਦੀ ਨਦੀ ਨਹੀਂ ਚਲ ਸਕਦੀ ਨਹੀਂ ਬਹਿ ਸਕਦੀ। ਇਸੇ ਸਤਾ ਤੋਂ ਇਸੇ ਪਰਤ ਤੋਂ ਯਾਦਾਂ ਉਠਦੀਆਂ ਹਨ ਚਿੰਨ ਉਠਦੇ ਹਨ ਮਨ ਤੇ ਪਏ ਨਿਸ਼ਾਨ ਉਠਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਚੇਤਨ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਹ ਸੰਸਕਾਰ ਉਪਰ ਆ ਕੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ

ਜਾਣ, ਸਾਨੂੰ ਫੇਰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਾ ਕਰਨ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਭੁੰਘੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨਾਲ ਨਿਬੜਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਪਈਆਂ ਹਨ ਤੇ ਸਾਡਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕੋਈ ਵਾਸਤਾ ਨਹੀਂ। ਸਾਡੀ ਸਿਖਿਆ ਕੇਵਲ ਸਾਨੂੰ ਚੇਤਨ ਮਨ ਨਾਲ ਨਿਬੜਨਾ ਹੀ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਪੂਰਾ ਮਨ ਉਸ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਚੇਤਨ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਮਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਕਰਕੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਇਸੇ ਨੂੰ ਮਨ ਦਾ ਏਕੀਕਰਨ ਕਰਨਾ ਇਕ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਲਿਆਣਾ ਇਕ ਪੁਆਇੰਟ ਤੇ ਲਿਆਉਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਚੇਤਨ ਮਨ ਜਗਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਚੇਤਨ ਮਨ ਵੀ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਬੇਧਿਆਨੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭ ਹੈ। ਮਨ ਵਿਚ ਮੰਤਰ ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਚੁੱਪ ਰਹਿ ਕੇ ਮੰਤਰ ਜਪਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੰਕਲਪ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਭਾਵ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਸੰਕਲਪ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਚੇਤਨ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪੂਰਾ ਮਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਧਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪੂਰਾ ਚੇਤਨ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਾਧਾਰਣ ਪੱਖੋਂ ਮਨੁੱਖ ਚੇਤਨਾ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਸ ਆਏ ਹਾਂ - ਜਾਗਤ, ਸੁਪਨ, ਨੀਂਦਰਾ। ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ੀਆਂ-ਮੁਨੀਆਂ ਨੇ ਚੌਥੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਅਵਸ਼ਕ ਸਮਝਿਆ, ਉਹ ਹੈ ਸੁਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸੌਣਾ ਭਾਵ ਸਮਾਧੀ। ਇਸ ਚੌਥੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਚਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਸ ਸਮਾਚਿਤ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦਿਆਂ ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਚਿੰਨ੍ਹ ਆਏ ਉਸ ਤੋਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ। ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਇਹ ਹੀ ਸਿੱਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਦੇਖਣਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਕਸ਼ੀ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਚਾਪ ਲੰਘਣ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਧੀਰਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਲੋੜ ਹੈ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣ ਦੀ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸਮਝ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਹੈ, ਚਲਦਾ ਹੈ ਉਹ ਅਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਸਾਡਾ ਹੀ ਸਿਰਜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈਏ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇਈਏ। ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਗੱਲ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਅੱਜ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸਾਲ ਪਹਿਲੇ ਹੋ ਗਿਆ ਉਸਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਈਏ

ਉਹ ਜੋ ਹੋਣਾ ਸੀ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਉਹ ਸਾਡਾ ਵਰਤਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ, ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਹੀ ਬੁਲਬੁਲੇ ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਮਨ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਉਣ ਦੇਈਏ, ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪੇ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕਦੀ ਲੜਾਈ ਨਾ ਕਰੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਬਾਧਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਹਰ ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਨਿਰਣੇ ਕਰੋ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇ ਸਾਕਸ਼ੀ ਬਣੋ ਰਹੋ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਲੜੋ ਨਹੀਂ।

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

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

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

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

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

ਸ਼ੁੱਧੀ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਅੰਦਰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦੀ ਇਹ ਵਿਧੀ, ਮਨ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨਾ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਕਾਹਲੇ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਾਹਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਚਾਈਆਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਛੋਹ ਰਹੇ ਅਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਅੱਗੇ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਵਧ ਰਹੇ ਸਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਅਨੁਭਵ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮਨ ਵੀ ਖਾਲੀ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਕੋਈ ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆ

ਰਹੇ, ਸਭ ਕੁਝ ਸ਼ਾਂਤ ਹੈ ਫੇਰ ਵੀ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੋਈ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ। ਮੱਠ ਵਿਚ ਆਸ਼ਰਮ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਨਵਾਂ ਜਗਿਆਸੂ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਆਕੁਲ ਹੈ, ਬੇਚੈਨ ਹੈ, ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਕਲਾ ਦਾ ਮਾਹਰ ਬਣ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।

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

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

ਇਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਹੀ ਏਸੇ ਥਾਂ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਮੰਤਰ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਮੰਤਰ ਇਤੇ ਹੀ ਇਕ ਅਮੋਲਕ ਵਸਤੂ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੰਤਰ ਇਕ ਬੀਜ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਤੇ ਅਸੀਂ ਇਕ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ। ਮੰਤਰ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਹੋਣ ਲਈ, ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੰਤਰ

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

ਅਧਿਆਇ ਅੱਠ

ਮੁਕਤੀ - ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ

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

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਉਹ ਗਿਆਨ ਦੀ ਅਗਨੀ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਕਰੀਏ ਕਿਵੇਂ ਉਜਵਲ ਕਰੀਏ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਸੰਸਕਾਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਦੌੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਦੌੜਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਨਹੀਂ ਹਟ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਰਮ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹੋਗੇ ਕਰਮ ਉਥੇ ਹੀ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਗੇ। ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਔਕੜਾਂ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੀ ਪਕੜ, ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਪਕੜ, ਗਿਆਨ ਨਾਲ, ਆਤਮਕ ਸ਼ਕਤੀ ਰਾਹੀਂ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਕਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਲੋਕ ਚੰਗਾ ਕਰਨਾ ਭਲਾ ਕਰਨਾ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਹੀ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਸਕਦੀ। ਜੋ ਚੰਗਾ ਸਮਝਣਾ ਕੇਵਲ ਉਸ ਵਿਚ ਹੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਣਾ ਇਹ ਇਕ ਬੜੀ ਹੀ ਓਪਰੀ ਤੇ ਦਿਖਾਵੇ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਉਤਾਰ ਚੜ੍ਹਾਅ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਅਧੂਰਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀ ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ, ਕਰਮ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੋਲਣਾ ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਆਤਮਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਦਰ। ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਰਥ ਜਾਣ ਕੇ, ਜੀਵਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਜਾਣ ਕੇ, ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਜਾਣ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਜੀਵਨ ਹੈ ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਹੀ ਜੀਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਗਤੀਹੀਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਕੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮ ਬੰਧਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਰੱਸੀ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਬੰਨ੍ਹ

ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

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

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

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

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

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

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

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

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

ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਦੇਣ ਉਦੋਂ ਹੀ ਮੁਕਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਦੋਂ ਹੀ ਚੁਕਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਕਰਜ਼ਾ ਚੁਕਤਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ

ਅਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਰਜ਼ਾ ਦਿਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਜਿਸ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਜਨਮ ਲਿਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੇਣ ਦਿਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਅਸੀਂ ਕਦੀ ਵੀ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਤਵ ਕਰੀਏ, ਨਿਰਲੇਪ ਹੋ ਕੇ ਕਰੀਏ ਤੇ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਰਿਣ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹੀਏ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਚੋਣ ਆਪ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਉਹ ਸਾਡੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੋ ਜਿਹਾ ਕੋਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਰਿਸਤੇ ਉਹ ਚੁਣਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਦਿਲ ਲਗਾ ਕੇ ਕਰਨੀ ਸੱਚੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰਨੀ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੱਚੇ ਹੋਵਾਂਗੇ ਫੇਰ ਸਾਰੇ ਅੱਗੇ ਦੇ ਬੰਧਨ ਕੱਟੇ ਜਾਣਗੇ, ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨਹੀਂ ਪੈਣਗੀਆਂ। ਸਾਡਾ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਸੁਹੇਲਾ ਰਹੇਗਾ। ਗਿਆਨ ਦੀ ਅਗਨੀ ਸੁਆਰਥੀ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਭਸਮ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਦੇਣ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਚੁਕਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰਮ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਕਰਮ ਸਾਡੇ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਣ। ਸਾਡੇ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਬਣਨ, ਸਾਡੇ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਰੋੜੇ ਨਾ ਬੰਨ੍ਹਣ, ਕੰਡੇ ਨਾ ਬੰਨ੍ਹਣ।

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

**‘ਆਪੇ ਇਕ ਤੋਂ ਅਨੇਕ ਹੋ ਕੇ
ਆਪੇ ਖੋਲੇ ਖੋਲੇ ਆਪਣਾ।’**

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

ਇਕ ਜੀਵਨ ਇਕ ਹੈ ਉਸ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਵਾਸ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਸਤੋ ਗੁਣ ਦਾ ਹੀ ਪਸਾਰਾ ਹੈ।

ਰਜੋ ਗੁਣੀ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਭਿੰਨਤਾ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਭਿੰਨਤਾ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਰੁਚੀ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਸੁਭਾਅ ਰਜੋ ਗੁਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸੁਭਾਅ ਰਜੋ ਗੁਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸੁਭਾਅ ਲਈ ਏਕਤਾ ਦੇਖਣੀ, ਭਿੰਨਤਾ ਮਿਟਾਉਣੀ, ਭਿੰਨਤਾ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਨੇ ਅਤਿ ਦੁਖਦਾਈ ਹਨ।

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

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

ਜੋ ਕਰਮ ਜੋ ਕਾਰਜ ਸ਼ਾਂਤ ਮਨ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹੀ ਸਾਤਵਕ ਕਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਰਮ ਜਿਹੜੇ ਸੁਆਰਥ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦਾ ਫਲ ਆਪਣੇ ਸੁਆਰਥ ਲਈ ਭੋਗਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੇਵਲ ਆਪਣੀ ਮੌਜ ਮਸਤੀ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਮ

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

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

ਰਾਜਸਿਕ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭੋਗੀ ਹੈ, ਭੋਗ ਵਿਲਾਸ ਉਸ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਉਹ ਉਸ ਵਿਚ ਸੁਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੌਜ ਮਸਤੀ ਕਰਨੀ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਬਲ ਇੱਛਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਉਸ ਦੀ ਭੋਗ ਬਿਲਾਸ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੀ ਦਬੀ ਪਈ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ ਤੋਂ ਹੀ ਸੁਖ ਸੁਆਦ ਮਾਨਣ ਦੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਸੁਖ ਮਾਨਣ ਦਾ ਮੋਹ ਰਖੇਗਾ ਉਹ ਲਾਲਚੀ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸੁਖ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸੁਆਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਫੇਰ ਹੋਰ ਮੌਜ ਮਸਤੀ ਲੋਚਦਾ ਹੈ ਹੋਰ ਸੁਖ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੌੜਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਹੋਰ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਫੇਰ ਉਹ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਐਨਾ ਦੁਖੀ ਕਿ ਪੁੱਛੇ ਹੀ ਨਾ। ਕਦੀ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਜਦੋਂ ਸੁਖੀ ਉਦੋਂ ਖੁਸ਼, ਜਦੋਂ ਦੁਖੀ ਉਦੋਂ ਗਮ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨੋਂ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਗੇੜੇ ਖਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਣ ਉਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਤੜਫਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਤੇਜਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਸੁਖੀ ਹੋਣਾ ਮੌਜ ਮਸਤੀ ਕਰਨੀ ਔਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਘੜੀ ਵਿਚ ਹੀ ਉਹ ਹਿੰਸਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਸ ਦੀ ਮੌਜ ਮਸਤੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਰੋੜਾ ਬਣੇ ਫੇਰ ਤਾਂ ਉਹ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਖਤਮ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰਾਜਸਿਕ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ ਵਿਚ ਘ੍ਰਿਣਾ ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਿੰਸਾ ਸਦਾ ਹੀ ਮਲੀਨ ਮਨ, ਮਲੀਨ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਹੀ

ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਸਰੀਰ, ਜਿਸ ਮਨ ਵਿਚ ਸੁਖ, ਮੌਜ, ਲਾਲਚ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਸਰੀਰ ਉਸ ਮਨ ਵਿਚ, ਉਸ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਅਚੰਚਲਤਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ।

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

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

ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ, ਸੁਖ ਵੀ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੈ - ਸਾਤਵਿਕ, ਰਾਜਸਿਕ ਤੇ ਤਾਮਸਿਕ। ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਸਾਤਵਿਕ ਸੁਖ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਲਗਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਣਾਮ ਅੰਤ ਵਿਚ ਅਤਿ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤ ਮਨ ਦੀ ਅਚੰਚਲਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਹੋ ਕੇ ਅਤੇ ਆਤਮ ਸ਼ੁੱਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਸਾਤਵਿਕ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਹਰ ਥਾਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਹਰ ਥਾਂ ਤੇ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਮਨ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ, ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਵਿਚ, ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਭਗਤੀ ਕਰਨ ਨਾਲ। ਰਾਜਸਿਕ ਸੁਖ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਭੋਗ ਨਾਲ ਹੈ,

ਇਹ ਤਾਂ ਛਿਨ ਭੰਗਰ ਦਾ ਹੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਘੜੀ ਪਲ ਖਤਮ ਹੋਇਆ, ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਉਹ ਸੁਖ ਦਾ ਅਭਾਸ ਵੀ ਖਤਮ। ਰਾਜਸਿਕ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਤਾਂ ਸੁਖ ਦੀ ਭਾਲ, ਸੁਖ ਦੀ ਢੂੰਡ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਜਤਨ ਵਿਚ ਹੀ ਸੁਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਰਾਜਸਿਕ ਸੁਖ ਦਾ ਅੰਤ ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ। ਤਾਮਸਿਕ ਸੁਖ ਉਹ ਦੁਖ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸੰਤਾਪ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸੁਸਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਗਤਿਹੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤਾਮਸਿਕ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਤਾਂ ਸੁਸਤੀ ਵਿਚ ਹੀ ਅਨੰਦ ਹੈ।

ਜੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿਚ ਇਹ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੈ। ਸਾਤਵਿਕ, ਰਾਜਸਿਕ, ਤਾਮਸਿਕ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਇਹ ਤਿੰਨ ਗੁਣ ਸਾਡੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਹਨ, ਬੜੇ ਹੀ ਸੂਖਮ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸੰਸਕਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਾਰਗ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਆਪਣਾ ਸੁਭਾਅ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਗੁਣ ਦੇਖ ਕੇ ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਰਪੱਖ ਹੋ ਕੇ ਦੇਖੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਜਾਓਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਭਾਅ ਸਾਤਵਿਕ ਹੈ, ਰਾਜਸਿਕ ਹੈ ਜਾਂ ਫੇਰ ਤਾਮਸਿਕ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਭਵਿੱਖ ਵੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੀਕ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਦੇ ਕਿਹੜੀ ਪੌੜੀ ਤੇ ਖੜੇ ਹੋ।

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

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

ਕਰਮ ਤਾਂ ਹਨ ਹੀ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕੰਮ ਹੀ ਪੂਜਾ

ਹੈ, ਕੰਮ ਹੀ ਉਪਾਸਨਾ ਹੈ ਉਸ ਇਕ ਦੀ ਉਪਾਸਨਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਇਕ ਦੀ ਆਰਾਧਨਾ ਕਰਕੇ ਜਿਸ ਤੋਂ ਸਭ ਜਗ ਉਪਜਿਆ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ ਜਗ ਵਿਚ ਪਰੀਪੂਰਨ ਹੈ ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

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

ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਕਰਮ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿ ਸਕੇ, ਡੀਊਟੀ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿ ਸਕੇ। ਕਰਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਕਾਰਥਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸ਼ੁੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੁੱਧ ਕੀਤੇ ਪੂਰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਵਿਸ਼ਵ ਗੁੱਝੇ ਸਤਿ ਦਾ ਅਭਿਵਿਅੰਜਨ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਝੀਲ ਦੀ ਸਤਾ ਤੇ ਇਕ ਬੁਲਬੁਲਾ ਉਠਦਾ ਹੈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਤਕ ਉਹ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਉਹ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਦੋਂ ਉਪਰ ਆਇਆ ਸੀ? ਉਹ ਕੀ ਸੀ? ਉਹ ਕਿਥੇ ਚਲਾ ਗਿਆ? ਉਹ ਪਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਆਇਆ ਸੀ, ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਹੀ ਰਿਹਾ, ਪਾਣੀ ਬਣ ਕੇ ਰਿਹਾ, ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਹੀ ਮਿਲ ਗਿਆ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਵਾਸਤੇ ਉਹ ਸੀ, ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਸੀ ਪਾਣੀ ਦਾ ਹੀ ਹਿੱਸਾ। ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵ ਦਾ ਆਧਾਰ ਸਤਿ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ

ਅਨੁਭਵ ਜਾਲ ਵਿਚ ਉਲਝ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਬਦਲਾਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਮੌਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਬਰਬਾਦੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਭਾਗ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਇਹ ਸਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜਦੋਂ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਤਿ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ ਅਸਤਿ ਹੀ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੀ ਅੰਤਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

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

ਕਰਮ ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਨੈਤਿਕ ਮੂਲ ਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਮੂਲ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦੀ ਜਾਂਚ, ਕਲਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਦੀ ਕਲਾ ਦਸਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਚੰਗਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਲਗ ਜਾਏ, ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਏ, ਜੋ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ, ਪਵਿੱਤਰ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ, ਇਹ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਸਭ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਨੰਦ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਭ ਇਕ ਹੀ ਦਿਸਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਵੀ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਪਰ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੋੜਦੇ ਸਭ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਬੇਲਾਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਨਿਰਪੇਖ

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

ਵਿਸ਼ਵ ਗੁਰਮਤਿ ਰੂਹਾਨੀ ਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਬਾਨੀ ਸੰਤ ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਬੀਬੀ ਡਾ. ਤਜਿੰਦਰ ਮਲਹੋਤਰਾ ਸੰਸਾਰ-ਸੁ-ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਮਹਾਨ ਯੋਗੀ ਡਾ. ਸਵਾਮੀ ਰਾਮ ਜੀ ਦੀਆਂ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਵਿਚ ਰਚਿਤ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਸਾਹਿਤਕ ਦੇਣ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਵਾਮੀ ਰਾਮ ਜੀ ਦੀਆਂ ਫਿਲਾਸਫੀ ਦੀਆਂ ਮਹਾਨ ਰਚਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨਾ ਅਤਿਅੰਤ ਔਖਾ ਕਾਰਜ ਹੈ। ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ ਦੇ ਅਸ਼ੀਰਵਾਦ ਨਾਲ ਬੀਬੀ ਜੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਦਾ ਖਿਆਲ ਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਦਿਨ ਰਾਤ ਇਹ ਮਹਾਨ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੁਸਤਕਾਂ ਸਮਾਗਮ ਸਮੇਂ ਪਰਮ ਪੂਜਯ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਬੀਬੀ ਵੱਲੋਂ ਰਿਲੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੀ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਦਾ ਸਾਹਿਤ ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਿਚ



ਸ੍ਰੀ ਮਾਨ ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਵਰਿਆਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਰਤਵਾੜਾ ਸਾਹਿਬ



ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੀ ਰਤਵਾੜਾ ਸਾਹਿਬ



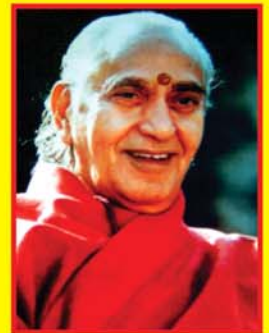
ਅਨੁਵਾਦਕ
ਡਾ. ਬੀਬੀ ਤਜਿੰਦਰ ਮਲਹੋਤਰਾ

ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਵਿਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਛਪਾ ਕੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਕਾਰਜ ਬੀਬੀ ਡਾ. ਤਜਿੰਦਰ ਮਲਹੋਤਰਾ ਰਾਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਦਾਰਾ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਬੀਬੀ ਜੀ ਦਾ ਸਦਾ ਹੀ ਰਿਣੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਕ ਬੀਬੀ ਜੀ ਨੂੰ ਦੀਰਘ ਆਯੂ ਦੇਹ ਅਰੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ।

ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੀ
ਰਤਵਾੜਾ ਸਾਹਿਬ



ਪਰਮਪੂਜਯ ਸਤਿਕਾਰ ਯੋਗ ਬੀਬੀ ਰਣਜੀਤ ਕੌਰ ਜੀ ਚੇਅਰਪਰਸਨ ਰਤਵਾੜਾ ਸਾਹਿਬ ਟਰਸਟ



ਡਾ. ਸਵਾਮੀ ਰਾਮ ਜੀ