

ਮਨੋਭਾਵਾਂ

ਦੀ

ਸਚਨਾਤਮਕ
ਵਰਤ



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

ਭੂਮਿਕਾ

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅੰਦਰ ਦੇ ਦਵੰਦ, ਵੈਦਨਾ, ਪੀੜਾ ਤੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਦਰਦ ਛੱਡ ਕੇ ਅਸੀਂ ਸਥਾਈ ਅਨੰਦ, ਇਕ ਸੁਰਤਾ ਵਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਇਸ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ, ਰੂਪ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦਾ ਹੀ ਵਰਨਣ ਹੈ।

ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਅਧਿਆਇ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੂਰੀ-ਪੂਰੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਨਿਰਣਾ ਕਰਕੇ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚੇਤਨਾ ਕਿਵੇਂ ਵਿਗਾਸਦੀ ਹੈ, ਪਸਾਰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਸਾਰੀ ਮਾਨਵਤਾ ਇਕ ਛੋਟੇ ਇਕ ਅਹੰਕਾਰ ਹਉਮੇ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਵਲ ਵਧੇਰੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਕੋਣ ਅਪਨਾਉਣ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਹਰ ਇਕ ਅਧਿਆਇ ਇਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲੈ ਕੇ ਚਲਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿਵੇਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸਾਡੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੂਲ ਤੱਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਯੋਗ ਤੇ ਵਿਦਾਂਤ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਅਜੋਕੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਿਥੇ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖ ਹਨ।

ਦੂਸਰੇ ਅਧਿਆਇ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਵੈ ਦਾ ਆਤਮ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਤਦਰੂਪਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਭੇਦਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿਚ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਰਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ? ਇਸੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉਤਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਤੋਂ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕੀ ਸਥਿਰ ਅਭੇਦਤਾ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਵੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੱਧਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਜੋਕੇ ਮਨੋ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ? ਕੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਅਭੇਦਤਾ ਤਦਰੂਪਤਾ ਬਦਲੀ ਚੇਤਨਾ ਵਿਚ ਨਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੂਰਬੀ ਪਰੰਪਰਾ ਅੰਦਰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੂਸਰੇ ਅਧਿਆਇ ਵਿਚ ਦਿਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਤੀਸਰੇ ਅਧਿਆਇ ਵਿਚ ਸਵੈ ਸੰਕਲਪ, ਸਵੈ ਧਾਰਨਾ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਵੇਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦਿਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਲਾਹਾਂ, ਸੁਝਾਓ ਸਾਡੇ ਸਵੈ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਬਾਹਰੋਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਪਰੀਤ ਦਵੰਤਮਈ ਸੁਝਾਓ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ ਅਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸਤਿ ਵਿਅਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਯੋਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਤਰੀਕੇ ਦਸਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਨਖੇਦੀ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਉ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਵੀ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਹੈ ਉਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਧਾਰ ਬਨਾਉਣਾ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਹੈ।

ਇਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਚੌਥੇ ਅਧਿਆਇ ਵਿਚ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਇਕ ਖੇਡ ਹੈ ਇਕ ਨਾਟਕ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਨਾਟਕ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਅਭੇਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਪਾਰਟ ਅਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਜਾਨਣ ਦੀ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ, ਸਾਡਾ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਆਉਣ ਦਾ ਮੰਤਵ ਕੀ ਹੈ?

ਪੰਜਵੇਂ ਅਧਿਆਇ ਵਿਚ ਸਵੈ-ਇਕ ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਬਿੰਦੂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਯੋਗ ਤੇ ਵੇਦਾਂਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਜੀਵਨ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਜਨ, ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਪੱਧਰ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਝੂਠੇ ਸਵੈ ਸੰਕਲਪ ਤੋਂ, ਇਸ ਝੂਠੀ ਅਭੇਦਤਾ ਤੋਂ ਹਟ ਕੇ ਆਪਣੀ ਵਾਸਤਵਿਕ ਸਵੈ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਾਸਤਵਿਕ ਤਦਰੂਪਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧ ਸਾਡੇ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਰਵਿਰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਾ। ਛੇਵੇਂ ਅਧਿਆਇ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਕੋ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਦੋ ਪਾਸੇ ਹਨ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸੰਵੇਗ, ਸਮਵੇਗਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਅੱਜ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਦਾ ਬਿਲਕੁਲ ਇਕ ਵਖਰਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਉਹ ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਚਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵੀ ਸੰਵੇਗ ਹੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ। ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਉਹ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਦਾਤੀ ਕਰਨ, ਉਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਸਦੇ ਹਨ। ਯੋਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਕਲਪੀਕਰਣ ਕਰਕੇ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਨਖੇਦੀ ਵਾਲੀਆਂ ਮਨੋਭਾਵਨਾ ਹੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਕੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਈਰਖਾ, ਗੁੱਸਾ, ਉਦਾਸੀ, ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਤਾ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਣਾ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ, ਸ਼ਰਧਾ, ਅਨੰਦ ਵਿਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਤਵੇਂ ਅਧਿਆਇ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਸੰਵੇਗ ਚਾਰ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਪ੍ਰਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਜਨਮ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅੰਤ ਵਿਚ ਇਹ ਸੰਵੇਗਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਰੂਪ ਦੇ ਕੇ, ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਜਾਗ੍ਰਤੀ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤ ਵਾਲੇ ਅਧਿਆਇ ਵਿਚ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਵੇਂ ਭਾਵਾਨੁਤਮਕ ਮਨੋਵਿਰਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਰਣੇ ਦੀ ਮਨੋਵਿਰਤੀ ਦੰਡ ਅਪਰਾਧ ਦੀ ਮਨੋਵਿਰਤੀ ਜਨਮ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਇਹ

ਮਨੋਵਿਰਤੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਡੇ ਲਈ ਐਨੀਆਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ, ਦੁਖਦਾਈ ਹਨ, ਸਾਡੇ ਲਈ ਵੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਵੀ, ਕਿਵੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਕੇ ਪਿਆਰ ਤੇ ਖਿਆ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਖੋਜਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿੰਨੀ ਏਕਤਾ ਹੈ, ਕਿੰਨੀ ਇਕਸੁਰਤਾ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਲ ਨਿਯਮਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕਿੰਨਾ ਵਿਕਾਸ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਅਨਿਸ਼ਚਤਤਾ, ਗਲਤ ਸੋਚ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਦੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੀ, ਪ੍ਰਬਲ ਸੀ ਕਿਵੇਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਹ ਉਤਕ੍ਰਿਸ਼ਟਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਸੰਤੁਲਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਲਾਹੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਮਾਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਅਧਿਆਇ ਪਹਿਲਾ

ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ

ਇਹ ਚਾਨਣ ਦਾ ਉਪ ਚਾਨਣ ਹੈ, ਇਹ ਨਿਰੋਲ ਚੇਤਨਾ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਚਾਨਣ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਹਰ ਵਸਤੂ ਵਿਚ ਹੈ, ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤਾਰਿਆਂ ਤੱਕ ਅਚੇਤ ਮਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਚੇਤਨ ਤਰਕ ਤਕ, ਸਿਖਰ ਤੱਕ ਅਨੰਤ ਤਕ, ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਵੀ ਜਿਸਨੂੰ ਹਨ੍ਹੇਰਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਉਥੇ ਤਕ ਵੀ 'ਅਯੁਕਤ' ਤਕ ਅਣਦਿਸਦੇ ਤਕ ਵੀ। ਇਹ ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ।

ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਜੇ ਕਿਸੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਦੁਰ ਵਰਤੋਂ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖਣ ਵਿਚ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਦੁਰ ਉਪਯੋਗ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਹੈ 'ਚੇਤਨਾ ਤੇ ਸਚੇਤਨਤਾ।' ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਸ਼ਬਦ ਇਕ ਵਚਨ ਹਨ ਜਿਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਇਕ ਹੀ ਚੇਤਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਕ ਹੀ ਸਚੇਤਨਤਾ ਹੈ, ਹਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਵਖਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਅਸੀਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਜਾਣੂ ਹਾਂ, ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਜਾਣੂ ਹਾਂ। ਇਕ ਜਾਨਵਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਚੇਤਨ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ। ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਲਈ ਸਚੇਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਜਾਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਫੇਰ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਉਦੇਸ਼ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿੰਨੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸਤਿ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਚੇਤਨ ਹੋਵੋਗੇ ਪੂਰਣ ਸਤਿ ਨੂੰ ਜਾਣੋਗੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਤਿ ਨੂੰ ਜਾਣੋਗੇ, ਉਸ ਲਈ ਉਨੇ ਹੀ ਸਚੇਤਨ ਹੋ ਸਕੋਗੇ, ਉਹ ਸਤਿ ਜਿਹੜਾ ਸਵੈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ, ਪੁਲਾੜ ਤੋਂ, ਕਾਰਣ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ 'ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ ਹੈ ਭੀ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭੀ ਸਚੁ' ਚੇਤਨਾ, ਸਚੇਤਨਤਾ, ਸਤਿ ਇਹ ਸਭ ਭੂਤ, ਵਰਤਮਾਨ ਭਵਿੱਖ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਤੇ ਸੋਹਣ ਜੰਤਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਬਿੰਦੂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟਰੇਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਥੋਂ ਚੇਤਨਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਸਿਖਾਇਆ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਟਰੇਡ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਸਚੇਤਨ ਹੈ, ਚੇਤਨ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਰਜ ਕੇਂਦਰ ਤੇ ਕਾਰਜ ਖੇਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਛੋਟੀ ਬੱਤੀ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਜਿਥੇ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਉਥੇ ਤਕ ਚਾਨਣ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ। ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਤਾਂ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਚਾਨਣ ਪਸਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਠਾਠਾਂ ਮਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਕਿਤੇ ਪਸਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਭਾਵੇਂ ਬਹੁਤਾ, ਭਾਵੇਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਭਾਵੇਂ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਲਈ ਫੇਰ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਜਾਨਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਾਰੇ ਯਤਨ ਦੀ ਕੀ ਪੂਰੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਹੈ, ਕੀ ਪੂਰਾ

ਨਕਸ਼ਾ ਹੈ? ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ? ਕੀ ਮੰਤਵ ਹੈ? ਕਿਸ-ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਉਸ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਛੋਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਜਾਂਚੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਡੂੰਘੀ ਖਾਈ ਵਿਚ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਜਿਥੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਮੀਲਾਂ ਦੂਰ ਤਕ ਖਾਈ ਹੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਲਾਲਟੈਨ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣਾ ਰਸਤਾ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਆਸ ਪਾਸ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਣੂ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਰਹੇ ਹੋ। ਚਾਨਣ ਕੇਵਲ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਹੀ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਦੂਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਝੋਲਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਪਰਛਾਵੇਂ ਹੋਣ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਉਹ ਕੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲੋਕੀ ਯਾਦ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਹਨ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕੌਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਕ ਦਮ ਲਾਲਟੈਨ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਆਪਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਨ੍ਹੇਰੇ ਵਿਚ ਤੁਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਆਸ ਪਾਸ ਟੋਂਹਦੇ-ਟੋਂਹਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਇਕ ਦਮ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਖਾਈ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਚਾਨਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਫਰਕ, ਵਖਰਾ ਜੋ ਕੁਝ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖਿਆ ਸੀ ਉਸ ਤੋਂ ਅਲੱਗ। ਕੁਝ ਨਵੀਆਂ ਝਲਕੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਹੋਰ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦੂਰ ਹਨ ਉਹ ਕੋਈ ਸਾਫ਼ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿਸ ਰਹੀਆਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਤਾਂ ਬੜੀਆਂ ਸੋਹਣੀਆਂ ਹਨ ਕੁਝ ਕੁ ਬੜੀਆਂ ਵਿਪਰੀਤ, ਰੋਸ਼ਨੀ ਇਕ ਵਾਰੀ ਫੇਰ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਫੇਰ ਘੁੰਮਣ ਘੇਰੀਆਂ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਥੇ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿੱਥੇ ਤੱਕ ਅੱਗੇ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਟੁਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੌਚਕ ਸੀਨ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਨਮੋਹਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਸਾਰੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਉਸ ਗੁਫਾ ਪ੍ਰਤੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਧਾਰਣਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਗਿਆਨ ਵਧਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੀਵਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਉਪਰ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਚੇਤਨਤਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਖਰਾ-ਵਖਰਾ ਅਨੁਭਵ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੀ ਇਸ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕੇ। ਅਸੀਂ ਕਦੀ ਇਕ ਪਾਸੇ ਭਟਕਦੇ ਹਾਂ ਕਦੀ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ, ਜਿੰਨੇ ਔਖੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੀਏ ਓਨੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰ ਚੁਕਦੇ ਹਾਂ ਭਾਵ ਜਗ੍ਹਾ ਜਗ੍ਹਾਂ ਭਟਕ ਚੁਕਦੇ ਹਾਂ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ, ਜਗ੍ਹਾ-ਜਗ੍ਹਾ ਨੌਕਰੀ ਕਰ ਚੁਕਦੇ ਹਾਂ, ਰਿਸ਼ਤੇ ਨਿਭਾ ਚੁਕਦੇ ਹਾਂ ਹੋਰ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਆਇਆ ਉਹ ਭੁਗਤ ਚੁਕਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਿਉਂ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਬੁਝਾਰਤ ਹੀ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅੰਤ ਤੇ ਆ

ਕੇ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕੀ ਸੀ?

ਇਕ ਵਾਰੀ ਫੇਰ ਗੁਫਾ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਦੇਖੀਏ, ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਆਪਣੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਬੱਤੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਹੁਣ ਉਹ ਬੁਝੇਗੀ ਨਹੀਂ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਜਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਸਾਫ਼ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਦੂਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਜਿਹੜੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਸੀ ਦਿਸਦੀਆਂ ਹੁਣ ਸਾਫ਼ ਦਿਸ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਆਕਾਰ ਸ਼ਕਲ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਫ਼ ਦਿਸ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੋਰ ਤਿੱਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਸਾਰੀ ਗੁਫਾ ਹੀ ਜਗਮਗਾ ਉਠਦੀ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀ ਗੁਫਾ ਵਿਚ ਤੁਰ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਗੁਫਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੀ-ਕੀ ਹੈ, ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਸਾਫ਼ ਦਿਸ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਤਾ ਲਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਸਮਝ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।

ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਰੋਸ਼ਨੀ ਲੈ ਕੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਰੋਸ਼ਨੀ ਕਦੀ ਕਿਤੇ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ, ਕਦੀ ਕਿਤੇ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ। ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸਤਾ ਇਕ ਸਥਿਰ, ਅਡੋਲ ਤੇ ਕਰਮਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਲੈ ਸਕੋ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬਾਹਰ ਕੁਝ ਰਹਿ ਹੀ ਨਾ ਜਾਏ। ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸੰਖਿਆ ਵਿਚ ਅਨੁਭਵ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ, ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਤਾਂ ਗੁਣਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਵਿਚ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਮਾਰਗ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹੋਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਸਮੁੱਚੀ ਮਾਨਵਤਾ ਦਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਤੱਤ ਜਾਨਣਾ ਤੇ ਸਮਝਣਾ ਉਸ ਦਾ ਧੀਮੀ ਤੇ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਰਥ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਸੀਮਤ ਚੇਤਨਤਾ ਦੇ ਗੁਣ ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਾਲ ਹੀ ਵਿਪਰੀਤ ਚੇਤਨਤਾ ਦੇ ਗੁਣ ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਚੇਤਨਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਇਕ ਆਮ ਨਿਰਣਾ ਲੈ ਕੇ ਦੇਖੀਏ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਕਿੱਥੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਚਾਨਣ ਮੁਨਾਰਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਅੱਗੇ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਨਕਸ਼ਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੁਚੱਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਸਕੀਏ, ਬਜਾਏ ਕਿਸੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਈਏ ਜਿਹੜੇ ਕਿਸੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੋਏ ਹੋਣ।

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਖੋਜ ਕਰਕੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ, ਮਨੋਭਾਵ, ਮਨੋਵਿਰਤੀ, ਸਵੈ ਧਾਰਣਾ ਕਿਵੇਂ ਨਿਯਮਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਰੂਪ ਬਦਲ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਨਵਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਬਦਲਾਵ ਜਿਹੜਾ ਚੇਤਨਤਾ ਦੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਇਕ ਸੀਮਤ, ਤੰਗ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਬਦਲ ਕੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਆਪਕ ਤੇ ਸੰਮਿਲਿਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਚੇਤਨਤਾ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹੋਵੇ, ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਹੀਂ ਪਏਗੀ ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਉਸ ਦਾਇਰੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਆਏਗੀ, ਉਹ ਓਪਰੀ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਏਗੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇਗਾ ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਬੜੇ ਹੀ ਹਉਮੈ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋ ਕੇ ਦੇਖੇਗਾ ਸ਼੍ਰੀ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋ ਕੇ ਦੇਖੇਗਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੇਗੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਦਵੰਦ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਏਕਤਾ ਤੇ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਨਾਂ ਹੋਣ ਤੇ ਝਲਕ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਦਿਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਅੰਤਰ ਦਵੰਦ ਦਾ ਭਰਿਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਚੇਤ ਮਨ ਹੀ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ, ਇਛਾਵਾਂ, ਸ਼੍ਰੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਟੋਟੇ-ਟੋਟੇ ਹੋਈਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਭਿੜਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਬਹੁਤ ਹੀ ਧੁੰਦਲੇ ਤੇ ਬੇਅਰਥ ਦਿਸਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਬੇਕਾਬੂ ਤੇ ਬੇਸੁਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਅਨੇਕਤਾ, ਸਾਡੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਭੇਦਤਾ ਸਾਡਾ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨਾਲ ਬੇਸੁਰਾਪਨ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸੰਵੇਗਕ ਅਸਿਥਰਤਾ, ਡਰ, ਭੈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਹੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੇ ਬੇਚੈਨੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਸੰਗਠਨ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸਾਰੇ ਦਵੰਦ ਸਭ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੀਖਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤਵ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦਿਸਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੂਝ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਤਸੱਲੀ ਤੇ ਅਨੰਦ ਦਾ ਅਭਾਸ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਆਓ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣ ਲਈਏ, ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਗਾਹਿਰੀ ਵਾਦੀ ਵਿਚ ਗੁਆਚ ਗਏ ਹੋ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੰਘਣੇ ਦਰਖਤ ਹਨ, ਝਾੜੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੂਰ ਤੱਕ ਹੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਹਨੇਰਾ ਹੈ ਘਣਾ ਜੰਗਲ ਹੈ ਸੋ ਦਿਸਦਾ ਹੀ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸੋਚ ਵਿਚ ਹੋ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰੋਗੇ? ਕਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੇਖੋਗੇ, ਪਾਣੀ ਕਿੱਥੇ ਹੋਵੇਗਾ ਭਾਵ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਪਰਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕੋਗੇ ਇਥੋਂ ਬਾਹਰ ਰਾਹ ਲੱਭ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਨਹੀਂ।

ਬਹੁਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਘਾਟੀ ਦੇ ਉਪਰ ਚੜ੍ਹਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦੇ ਚਾਰੋਂ ਪਾਸੇ ਵਾਦੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਖੇਤਰ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਥੱਲੇ ਵਾਦੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਫਾਈ ਨਾਲ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸੀ। ਇਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਇਕ ਨਦੀ ਹੈ ਕੁਝ ਇਕ ਫਲਾਂ ਦੇ ਦਰਖਤ ਵੀ ਹਨ, ਉਸ ਤੋਂ ਕੇਵਲ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੂਰ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਖੜ੍ਹੇ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਾਟੀ ਵਿਚ ਖੜ੍ਹੇ ਸੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾ ਤਾਂ ਨਦੀ ਦਾ ਪਤਾ ਸੀ, ਨਾ ਹੀ ਫਲਾਂ ਦੇ ਦਰਖਤਾਂ ਦਾ ਹੀ ਪਤਾ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸਕਦੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਵੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਰ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਸੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਖੇ ਰਹੋਗੇ ਇਹ ਸਭ ਡਰ ਬਿਲਕੁਲ ਸੱਚੇ ਤੇ ਠੀਕ ਸੀ ਪਰ ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਪਰ ਚੜ੍ਹ ਗਏ ਹੋ, ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਫ ਦਿਸ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਤਾਂ ਬੇਕਾਰ ਹੀ ਸੀ ਐਵੇਂ ਸੀ ਇਹ ਸਮਝਿਆਵਾਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਬਣਾ ਲਈਆਂ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਨਾਲ ਹੀ ਘੜ ਲਈਆਂ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਚੇਤਨਤਾ ਹੀ ਸੀਮਤ ਸੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਹੀ ਸੀਮਤ ਸੀ।

ਜਿਸ ਪਹਾੜੀ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਉਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਉੱਚੇ ਪਹਾੜ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੈ? ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਪਹਿਲੇ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਪਰ ਅਜੇ ਵੀ ਉਹ ਪੂਰਮ ਨਹੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਈਨੇ ਵਿਚੋਂ ਰਾਹ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ ਕੋਈ ਆਸਰਾ, ਕੋਈ ਓਟ, ਸ਼ਰਨ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਣ ਦਾ ਖੇਤਰ ਵਿਸਤਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਂਘ ਘਟ ਗਈ ਹੈ ਪਰ ਅਜੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਅਨਨਿਸਚਤਾ ਬਾਕੀ ਹੈ ਇਸ ਕਾਰਣ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਲਾਗਾ ਖੱਟਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਉਪਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਪਰ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਵਧੇਰੇ ਮਿਹਨਤ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅੰਤ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਉਪਰ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਹਨਤ ਨੂੰ ਫਲ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਲਈ ਪੂਰੀ ਸੜਕ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕੁਝ ਤੰਬੂ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ ਕੁਝ ਲੋਕ ਕੈਂਪ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਹਰ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਪਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਵਧਦਾ ਹੈ, ਸਾਰੀ ਘਟਨਾ ਹੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਸਾਫ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸਚਿੰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਂਘ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਚਿੰਤਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੈ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਪਨਾ ਵੀ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ, ਹੁਣ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਸਾਂਝੀਵਾਲ ਹੋ, ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੀ ਸਚੇਤਨਤਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਹੁਣ ਉਹ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਰਹੀ।

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸਾਰਾ ਤਰੀਕਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਹੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ

ਸਭਿਅਤਾ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਦੇਖੀਏ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਦੇਖੀਏ ਅਸੀਂ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਕ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਡਾ ਸੰਦਰਭ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਵਧਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਸਾਡੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਸੀਮਾ ਘਟਦੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਹੰਕਾਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹੀ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਜਦੋਂ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਘਟ ਸਵੈ ਕੇਂਦਰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਘੱਟ ਉਲਝਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਦੂਰ ਤੱਕ ਆਪਣਾ ਅਦਾਰਾ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਪੱਛਮੀ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਦਾਹਰਣ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ, ਕਿਵੇਂ ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਸਵੈ ਕੇਂਦਰਤ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਨਿਰਸੁਆਰਥੀ ਬਣਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਇਕ ਸਮਾਂ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਇਹ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਧਰਤੀ ਵਿਸ਼ਵ ਦਾ ਧੁਰਾ ਹੈ, ਸੂਰਜ, ਦੂਸਰੇ ਗ੍ਰਹਿ ਤੇ ਤਾਰੇ ਧਰੇ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਕੁਝ ਦੂਸਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੋਚਦਾ ਸੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਫਰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਫੇਰ ਕੋਪਰਨੀਕਸ ਨੇ ਇਕ ਬਹੁਤ ਭਾਰਾ ਬਦਲਾਵ ਲਿਆਦਾ, ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਗ੍ਰਹਿ, ਸੂਰਜ, ਤਾਰੇ ਇਹ ਸਭ ਧਰਤੀ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨਹੀਂ ਘੁੰਮਦੇ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਧਰਤੀ ਸੂਰਜ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦੀ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸਾਡਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਧੇਰੇ ਹਉਮੈ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋਇਆ ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਿਆ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸੂਰਜ ਦਾ ਸਾਰਾ ਤਰੀਕਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਅਕਾਸ਼ ਗੰਗਾ ਦਾ ਹੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਇਕ ਹੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਸਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਧੁਰਾ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸ਼ਨਿਸ਼ਠਾ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਿਸ਼ਵ ਦਾ ਹਰ ਅੰਗ ਕਿਵੇਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਇਕ ਦਾ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਕਿੰਨਾ ਗਹਿਰਾ ਸਬੰਧ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਵਧੇਰੇ ਵੱਡੇ ਦਰਜੇ ਤੇ ਹਨ ਆਈਨਸਟਾਈਨ ਦੀ ਸਾਪੇਖਤਾ ਦੀ ਧਾਰਣਾ ਬਹੁਤ ਅੱਗੇ ਦੀ ਸੋਚ ਹੈ, ਮਨੁੱਖੀ ਕੇਂਦਰਤ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। Newton ਦੀ ਧਾਰਣਾ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਕੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੀ ਹੈ। ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਇਹ ਸਾਰੇ ਮਾਨਵ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋ ਗਏ। Darwin ਤੇ Lamarck ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਅਨੋਖੀ ਹੋਂਦ ਦੀ ਪਰੰਪਰਾ ਨੂੰ ਵੰਗਾਰਿਆ ਤੇ ਕਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਦੂਸਰੀਆਂ ਜਾਤੀਆਂ ਤੇ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ Freud ਨੇ ਇਸ ਗਲ ਨੂੰ ਵੰਗਾਰਿਆ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਬੌਧਿਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਆਪਣੇ ਉਪਰ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਉਦੋਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਤੇ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਕਾਬੂ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਾਡਾ ਗਿਆਨ ਵਧਿਆ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਦੀ 'ਮੈਂ' ਜੋ

ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਧੁਰਾ ਸੀ ਇਹ ਸੋਚ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਸਭ ਕੁਝ ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੇ ਲੈ ਲਈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਦੇਖਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਉਹ ਪੂਰੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਪੂਰੀ ਕੁਦਰਤ, ਪੂਰੀ ਕਾਇਨਾਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਲਾ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇਖੀਏ ਅਸੀਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਚੇਤਨਤਾ ਵਿਚ ਭਾਂਤ-ਭਾਂਤ ਦੇ ਬਹੁਖੰਡੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਲਈ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਦੇਖੀਏ, ਅਸੀਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਇਕ ਖਾਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਦੋ ਸਿੱਧੇ ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਘੇਰੇ ਰਾਹੀਂ ਚਿਤਰਆਤਮਕ ਕਰਦੇ ਸੀ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਚਿਤਰ ਕਲਾ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਗਈ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੇ ਕਮਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਰਹੀ। ਅੱਜ ਦੇ ਕਲਾਕਾਰ ਕੇਵਲ ਇਕ ਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੇ ਗੁਲਾਮ ਨਹੀਂ ਹਨ ਉਹ ਕੇਵਲ ਇਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੇ ਬੱਧੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਚਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਖੰਡੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਕੋ ਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਕਲਪ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਦੇਖੀਏ ਸਾਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਪ੍ਰਤੀਰੂਪ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਏਗਾ। Jean piaget ਇਕ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਹੋਏ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖੇਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੀ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਦਸਦੇ ਹਨ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਇਕ ਬਿਲਕੁਲ ਸਵੈ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਹਟ ਕੇ ਹੈ। piaget ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ।

ਇਕ ਬੱਚਾ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਉਸ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਹੈ ਉਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਕੜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹੱਥ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਡਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਮਝਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੀ ਇਕ ਵਸਤੂ ਸਮਝਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵ ਦਾ ਹੀ ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਜਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸਵੈ ਕੇਂਦਰਤ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਾਰਾ ਵਿਵਹਾਰ ਨਿੱਜਤਵ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬੱਚਾ ਇਹ ਦੇਖ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਸੋਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਕੋਈ ਉਸ ਤੋਂ ਫਰਕ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਵੀ ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵਿਚਾਰ ਉਸ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹੈ।

ਇਹ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਬੱਚਾ ਜਦੋਂ ਸੱਤ ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਦੋਂ ਹੀ ਉਹ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸਮਝ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਕ ਵੱਖ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ, ਦੂਸਰੇ ਵੱਖ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਆਪਣਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਕਲਾ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ, ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵਿਕਾਸ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਸਾਂਝਾ ਝੁਕਾਅ ਹੈ ਇਕ ਸਾਂਝਾ ਰੁਖ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਵੈਕੇਂਦਰਤ ਤੋਂ ਹਟ ਕੇ ਜਿਹੜਾ ਵਧੇਰੇ ਕੋਮਲ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਸਾਨੂੰ ਦਵੰਦ ਤੋਂ ਦੂਰ ਵਿਵਾਦ

ਤੋਂ ਦੂਰ ਹਟਾ ਕੇ ਏਕਤਾ ਤੇ ਸੰਗਠਨ ਵਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮਹਾਨ ਹਸਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਜੀਵਨੀਆਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜੀਵਨੀਆਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਰਹੇ ਹਨ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਸਾਂਝੇ ਗੁਣ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੋਂ ਹਟ ਕੇ ਸਮਾਨਤਾ ਵਲ ਸਰਬਵਿਆਪਕਤਾ ਵਲ ਗਏ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਇਹ ਵਿਸਤਾਰ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਸੰਤ, ਸਾਧੂ, ਅਧਿਆਤਮਕ ਆਗੂ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘਾਈਆਂ ਹਰ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਨਾਲ ਦੇਖ ਕੇ, ਨਾਪ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਸੂਖਮ ਪੱਧਰ ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅੰਤ ਵਿਚ ਅਤਿ ਸੂਖਮਤਾ ਦੇ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਪਰਮ-ਸ਼ੁਭ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕੇਵਲ ਅਧਿਆਤਮਕ ਹੀ ਹੈ ਇਹ ਅਧਿਆਤਮਕ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਈਸਾ ਜੀ, ਬੁੱਧ, ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ। ਚੇਤਨਾ ਵਿਸਤਾਰ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਤਰੀਕਾ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ, ਕਲਾਕਾਰਾਂ, ਬੁੱਧੀਜੀਵੀਆਂ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ Newton, Einstein, Picasso, Keats ਤੇ Wordsworth ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਬਾਹਰੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਮਹਾਨ ਹਸਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਵੰਨਗੀਆਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਇਕ ਪੂਰੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਵਿਆਪਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ, ਖੋਜਣਾ, ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਫੇਰ ਕੁਝ ਨਿਰਣੇ ਲੈਣੇ। ਦੂਸਰਾ ਹੈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੂਖਮ ਪੱਧਰ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਅਨੇਕਤਾ ਵਿਚ ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਹੈ।

-----○-----

ਅਧਿਆਇ ਦੂਜਾ

ਤਦਰੂਪਤਾ ਦਾ ਰੂਪ ਪਰਿਵਰਤਨ

ਪੰਤਾਜਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ - 'ਯੋਗ ਸਾਡੇ ਸੋਚ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਸੋਚ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤਵ ਸੁਭਾਅ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਯੋਗ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਸੋਚ ਲਹਿਰਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਕ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜਾਂ ਦੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ ਪਰ ਜਦੋਂ ਸਚੇਤਨਾ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤਵ ਸੁਭਾਅ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਰੂਪ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਚੇਤਨ ਬਿੰਦੂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪੀੜਾ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ੍ਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਸੁਖ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ੀ ਤੋਂ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਵਡਭਾਗੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਆਪਾ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਇਕ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਇਕ ਨਵੇਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਖੁਲ੍ਹਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਗਠਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਗਠਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕੁਝ ਪਛਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੀ ਘਸਮਾਣ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜੋੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਅਨਿਸਚਿਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਸਥਿਰਤਾ ਲੱਭਦੇ ਹਾਂ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਲਈ ਆਧਾਰ, ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਲਈ ਮੁੱਢ ਦੇਖਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਦੀਵਾਰਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣਾ ਆਪਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਅਸਪਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀ ਪੂਰਮ ਰੂਪ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ, ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਸਮੁੰਦਰ ਦੀ ਲਹਿਰ ਸਮੁੰਦਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਨਹੀਂ, ਸਾਨੂੰ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਲਗਦੀ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦਾ ਨਾ ਵੀ ਭਾਵੇਂ ਵਖਰਾ ਹੈ ਪਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਗਰ ਦਾ ਹੀ ਹਿੱਸਾ। ਛੋਟਿਆਂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਫਰਕ ਹਾਂ, ਕਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਵਖਰੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਨਾਵਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਆਕਾਰਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਅੰਦਰ ਦੀ ਏਕਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਅਸੀਂ ਦੇਖਣ ਲਗ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਕੀ ਹਾਂ ਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਇਸ ਵਿਚ ਭੇਦ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਤੇ ਮੇਰੀ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਸੰਪੂਰਣ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕੀ ਹਾਂ ਇਹ ਜਾਨਣ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਆਪਣਾ ਇਕ ਰੂਪ ਹੈ ਇਕ ਪਛਾਣ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਮੁੱਢ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸਭ ਇਕ ਹੀ ਹੈ, 'ਇਕ ਮੂਰਤਿ ਅਨੇਕ ਦਰਸਨ ਕੀਨ ਰੂਪ ਅਨੇਕ, ਅਖੇਲ ਖੇਲਨ ਖੇਲ ਖੇਲਨ ਅੰਤ ਕੇ ਫਿਰ ਏਕ'। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦੋ ਸਿਰਿਆਂ ਵਿਚ ਦੋਨੋਂ ਹੱਦਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਘਬਰਾਹਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਕਿਹੜੀ ਵਸਤ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੋੜੀਏ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਪਛਾਣੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਉਪਰ ਨਹੀਂ ਉਠ ਸਕਦੇ, ਉਸ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਆਪੇ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਵਧੇਰੇ ਸਾਫ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਲਈ, ਆਪਾ ਪਛਾਣਨ ਲਈ। Erik Erikson ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਕਿਸ਼ੋਰ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸੰਕਟ ਉਦੋਂ ਸੁਲਝਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਆਪਣੇ ਵਿਵਸਾਏ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਘਰ ਵਸਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸੁਰਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ Erikson ਨੇ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਅਭੇਦਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖਿਆ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਵੈ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੂਪ ਦੇਣਾ ਹੀ ਇਕ ਅੰਤਮ ਉਦੇਸ਼ ਗੋਲ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਆਧਾਰ ਲਭ ਲੈਣਾ ਇਕ ਰੁਕਾਵਟ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਪਿਛੇ ਮੁੜਨਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਰੋਗ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਕੋਈ ਪੱਕੀ ਨੌਕਰੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਲਗਦਾ ਘਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਵਸਾਉਂਦਾ, ਉਸਨੂੰ ਅਵਾਰਾ, ਗੈਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੈ।

Artnur Miller ਇਕ ਲੇਖਕ ਹੈ ਉਸ ਨੇ ਇਕ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਇਕ ਕਿਰਦਾਰ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਹ ਕਿਰਦਾਰ ਹੈ, "Death of a sales man" ਉਸ ਕਿਰਦਾਰ ਦੇ ਰਾਹੀਂ Miller ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਉਹ ਵੱਡਾ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਕਿਸ਼ੋਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਵੈ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਥਿਰ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਉਹ ਕਿਰਦਾਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਵੀਹ-ਵਾਹ ਨੌਕਰੀਆਂ ਬਦਲੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਿਆ, ਮੇਰੀ ਆਯੂ 34 ਸਾਲ ਦੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਆਪਣਾ ਭਵਿੱਖ ਬਨਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹਾਂ, ਕਿਉਂ ਨਾ ਮੈਂ ਵਿਆਹ ਹੀ ਕਰ ਲਵਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਹੀ ਮੇਰੀ ਸਮਸਿਆ ਹੈ, ਮੈਂ ਅਜੇ ਮੁੰਡਾ ਖੁੰਡਾ ਹੀ ਹਾਂ, ਮੇਰਾ ਵਿਆਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਮੈਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਾਜ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਅਜੇ ਮੁੰਡਾ ਹੀ ਹਾਂ।

ਇਸ ਕਿਰਦਾਰ ਰਾਹੀਂ Miller ਸਾਨੂੰ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਸਵੈ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਕਿੰਨੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਵੇਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅੱਗੇ ਵਧਣ

ਵਿਚ ਖਤਰਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਅਗਲੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਪੈਰ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਡਰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਦਾ ਇਕ ਦੂਸਰਾ ਪੱਖ ਵੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹਟ ਕੇ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਵੀ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਕੜ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਵੈ ਧਾਰਣਾ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਧਾਰਣਾ ਨੂੰ ਪਕੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਪਕੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬਦਲਾਵ ਦੀ ਕੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਵੀ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਸਵੈ ਧਾਰਣਾ ਬਦਲਦੀ ਹੈ, ਵਧੇਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕੀ ਨਹੀਂ ਇਹ ਵੀ ਸਾਫ ਦਿਸਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦਵੰਦ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਤੇ ਮੇਰੀ ਵਿਚ ਹੀ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜੋ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੌੜਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਹੈ ਜੋ ਸੱਤ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਸਵੈ ਦੀ ਇਕ ਕੇਂਦਰਤ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਜਿਹੜੀ ਅਸੀਂ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦਾ ਇਕ ਲਾਭ ਵੀ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸੰਗਠਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਾਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਕਿਸੇ ਪਛਾਣ ਤੋਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ ਦਾ ਜੀਵਨ ਜੀਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਸਵੈ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵਿਚਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਪਾਸਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਸਤਿਤਵ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਵੱਖ ਹੋਣ ਨਾਲ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਵੰਦ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਣਜੋੜਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਕੱਲਾਪਣ ਤੇ ਵਖਰੇ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਆਪਣਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਆਪਣੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਧਾਰਣਾ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਡੀ ਪਛਾਣ ਸਾਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਅਧੂਰਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਖਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਵਾਸਤਵ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਉਚੇ ਉਠੀਏ, ਪਰੇ ਹੋਈਏ। ਆਪਣੀ ਖੁਦੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿਚ 'ਮੈਂ' ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ, ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਦਵੰਦ ਹੈ, ਦੁਬਿਧਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੂਲ ਕੇਂਦਰ ਤੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਵੈਧਾਰਣਾ ਬਣਾਈ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੈ, ਹਟ ਕੇ ਹੈ ਇਕ ਬਨਾਵਟੀ ਵਖਰਾ ਪਰ ਜਿਸ ਦੇ ਲਾਭ ਵੀ ਹਨ ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੱਖਰਾ ਪਰ ਇਕੱਲਾਪਣ ਦੁਖੀ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਇਕ ਵੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

Erich Fromn ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋਣਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਪੂਰਨਾ ਹੈ ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਵਖਰੇ ਹੋਣ ਦੀ ਇਕ ਤਾਪ, ਇਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਡੂੰਘੀ ਅੰਦਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਇਸ ਵਖਰੇਪਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ, ਇਕੱਲੇਪਨ ਦੀ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣਾ।

ਸਾਰੇ ਸਮਿਆਂ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਸਾਰੀਆਂ ਜਾਤਾਂ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀਆਂ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਣ ਵਿਚ ਲੱਗਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਇਕੱਲੇਪਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਨਾਲ ਇਕ ਕਿਵੇਂ ਹੋਇਆ ਜਾਵੇ, ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਉਪਰ ਉਠਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਵਖਰੇਪਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣ ਦੀ ਇਸ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠਣ ਦੀ ਚਾਹ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ, ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ, ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਣੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਭੁੱਚਕੇ ਪੈਣ, ਭ੍ਰਾਂਤੀ ਪਵੇ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ, ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨੇ, ਤੇਜ਼ ਸਪੀਡ ਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣੀ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਇੱਛਾ ਕਿੰਨੀ ਪ੍ਰਬਲ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪੇ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਈਏ, ਆਪਾ ਭੁੱਲ ਜਾਈਏ, ਉਸ ਇਕ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋ ਜਾਈਏ।

ਪਰ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਵੈ ਧਾਰਨਾ ਬਹੁਤ ਪੱਕੀ ਹੋਵੇਗੀ ਆਪੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੋਵੇਗੀ, ਆਪਣੀ ਵਖਰੀ ਪਛਾਣ ਪੱਕੀ ਹੋਵੇਗੀ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਪਕੜ ਬਹੁਤ ਹੋਵੇਗੀ ਉਸ ਲਈ ਸਵੈ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੋਣਾ, ਉਚੇ ਉਠਣਾ ਓਨਾਂ ਹੀ ਔਖਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਿੱਲੇ ਛੱਡਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਰ੍ਹੇ ਹਟਣਾ, ਉਚੇ ਉਠਣਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਕਿ ਉਹ ਉਪਰ ਉਠ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ੍ਹੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮੈਂ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਲਈ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨਾਂ ਕੁੱਝ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਲਵੇ, ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੀ ਹੀ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰ ਲਵੇ, ਉਹ ਘਰ ਬਣਾ ਲਵੇ, ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਕਾਰ ਲੈ ਲਵੇ, ਹੋਰ ਜਿੰਨਾ ਕੁਝ ਜੋ ਕੁਝ ਮਰਜ਼ੀ, ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਲਵੇ, ਇਹ ਕਹਿ ਲਵੇ ਇਹ ਮੇਰਾ ਹੈ, ਮੇਰਾ ਹੈ ਆਪਣੀ ਮੈਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਮਰਜ਼ੀ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰ ਲਵੇ ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਮੈਂ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ, ਉਸ ਦਾ ਇਕੱਲਾਪਨ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਜਿੰਨਾ-ਜਿੰਨਾ ਉਸ ਕੋਲ ਵੱਧ ਸਭ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿੰਨਾ ਕੁਝ ਉਹ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਤੇ ਵਧੇਰਾ ਕੰਟਰੋਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਾਹਰੋਂ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਲਗ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਇਕੱਲਾਪਨ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕੀ ਉਸ ਦੇ ਥੱਲੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਸਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਇਕੱਲਾਪਨ ਘਟਿਆ ਨਹੀਂ ਇਹ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵਧ ਗਿਆ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖਾਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਲੋਕ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਮਰਥਾ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਧਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸ਼ੋਹਰਤ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਟਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸੱਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਵੱਡੇ ਅਹੁੱਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਸਰਕਾਰੇ ਦਰਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਉਹ ਸੰਸਥਾ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਜੋੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਫੇਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸੇ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਸਵੈ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਵੀ

ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਏਸ ਸਭ ਕੁਝ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਧੂਰਾ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੱਤਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਕਿ ਉਹ ਵੱਖ ਹਨ, ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਹਟ ਕੇ ਹਨ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤੀਖਣ ਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਧੰਨ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਬਾਹਰ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਮਿਲ ਜਾਣੀ, ਹੋਰ ਸਭ ਕੁਝ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਮਿਲ ਜਾਣਾ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤਾਂ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਵੈ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਸਵੈ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਬਾਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨੀ ਵੱਧ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਓਨੀ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਬਿੰਬ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਪਕੜੀ ਰੱਖੋ। ਕੇਵਲ ਬਾਹਰ ਦੀ ਅਭੇਦਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੀ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਧੋਖਾ ਦਿਓ ਕਿ ਮੈਂ ਸੁਰਖਿਅਤ ਹਾਂ ਮੈਂ ਇਕੱਲਾਪਨ ਖਤਮ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕੀ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਲਏ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਸਤਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਾ ਰੇ ਰੱਖੇ ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ

ਅਭੇਦਤਾ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ

ਤਦਰੂਪਤਾ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ

ਦਿੜ੍ਹ, ਕਰੜੀ ਅਭੇਦਤਾ ਦੇ ਕਾਰਣ ਜਿਹੜਾ ਵਖਰਾਪਨ, ਇਕੱਲਾ ਪਨ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕੀ ਉਸਦਾ ਕੋਈ ਵਿਕਲਪ ਹੈ? ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਸਵੈ ਧਾਰਨਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਫੇਰ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸੁਰਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਜੱਫੀ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਡਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਭੇਦਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਪੂਰਨ ਕਿਵੇਂ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਜੋ ਹਾਂ ਉਸੇ ਵਿਚੋਂ ਆਪਣੀ ਸੁਰਖਿਆ ਲੈਂਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ, ਜੋ ਅਸੀਂ ਹਾਂ ਉਸਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਸੋਚ ਕੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਅਪਨਾਉਣ ਕੀ ਇਹ ਉਲਟੀ ਚਾਲ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ ਪਿਛੇ ਮੁੜਨਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ, ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਮੁੜ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਸ ਕਿਰਦਾਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਜਿਸ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਕਿਤੇ ਟਿਕਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰਤਾ ਦੇਣੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਫੇਰ ਵੀ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਹੋਰ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਅੱਜ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਾਂ ਨੇ ਨਹੀਂ ਦਿਤੇ ਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਨਾ ਹੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਾਨੂੰ ਅੱਜ ਤੱਕ ਇਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਆਪਣੀ ਅਭੇਦਤਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਸਾਡੀ ਅਭੇਦਤਾ ਬਣ ਗਈ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਤੇ ਵੀ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਪੱਧਰਾ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਅਧੂਰੀ,

ਅਨਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਅਭੇਦਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਮਨੋਰਥ ਭਰਪੂਰ ਅਭੇਦਤਾ ਦਾ ਰਾਹ ਕੀ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਛੋਟੀ ਅਭੇਦਤਾ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੋਣ ਦਾ ਰਾਹ ਕੀ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅੰਤ ਵਿਚ ਉਹ ਪੂਰਣ ਸਵੈ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਅਭੇਦਤਾ ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਣ ਲਈ ਜਿਹੜੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਬਜਾਏ ਇਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਸ ਪੱਖੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਏ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਕ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਧੁਨਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਤਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਸਥਿਰ ਅਭੇਦਤਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਨੂੰ ਸਵੈਧਾਰਨਾ ਦਾ ਮੁੱਢ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਸਥਿਰ ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਵਸ਼ਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਪਰ ਦਿਤਾ ਵਿਚਾਰ ਪੱਛਮੀ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਪੂਰਬੀ ਸੰਸਾਰ ਤਾਂ ਅਭੇਦਤਾ ਨੂੰ ਇਕ ਚਲਣ ਵਾਲਾ ਵਿਸ਼ਾ, ਇਕ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਭੇਦਤਾ ਦੇ ਹੋਰ ਪਹਿਲੂ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਸਾਡੇ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਹੋਰ ਗੁਣ ਅਵਗੁਣ ਅੱਗੇ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕੁਝ ਇਕ ਅਵਗੁਣ ਅਸੀਂ ਛੱਡਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਇਕ ਪੂਰਣ ਰੂਪ ਪੂਰਣ ਵਿਚਾਰ ਬਣਦਾ ਤੇ ਛੱਹਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਨੇ ਅਭੇਦਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਦਿਤੇ ਹਨ ਪਰ ਉਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਗੁਣ ਤੱਕ ਕੋਈ ਬਹੁਤਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿਤਾ। ਪਰ ਕਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਪੱਧਰ ਹਨ, ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਹਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਹੀ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਕ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਇਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਅਭੇਦਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਫੇਰ ਉਸੇ ਵਿਚ ਹੀ ਫਸ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਰਪੱਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਤਾ ਉਦਾਹਰਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੀ ਫਸ ਕੇ ਰਹਿ ਗਿਆ ਉਹ ਸਿਆਣਾ ਨਹੀਂ ਬਣਿਆ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਿਆ। ਉਸ ਦੀ ਸਿਆਣੇਪਣ ਦੀ ਅਭੇਦਤਾ ਬਣੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਅੱਗੇ ਕਈ ਪੱਧਰ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕੀ ਉਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਅੱਜ ਦੇ ਲੋਕੀ ਅੱਜ ਦੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿਚ ਐਨੇ ਖੁਭ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਅਗਲੇ ਵਿਕਾਸ ਪੱਧਰ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਸਿਧਾਂਤਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦੱਸਣ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਜਾਂਚਦੇ ਹਨ, ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਉਸ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਉਪਰਲੀਆਂ ਪੱਧਰਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇ ਉਸ ਲਈ ਇਹ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚਿਆ ਜਾਵੇ ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਉਥੋਂ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਜੀ ਰਹੇ ਹਨ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਘੋਖਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਅਭਿਆਸ ਅਸਾਧਾਰਣ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਆਮ ਜੀਵਨ

ਤੋਂ ਹਟ ਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਤੇ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ, ਜਾਣਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪ੍ਰਤਿਭਾਸ਼ਾਲੀ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਵਧੇਰੇ ਚੇਤਨ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਰ ਅਗਲੇ ਪੱਧਰਾਂ ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। Maslow ਦੇ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਹੈ Buck ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਹੈ, ਹੋਰ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਖੋਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਪੱਧਰ ਹਨ, ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਅਗਲੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਧੇਰੇ ਵਿਕਸਿਤ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੋਚ, ਆਪਣੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਿਚਾਰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਵਧ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਅਭੇਦਤਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉਚਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ, ਸਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

Ekiison ਦਸਦਾ ਹੈ -

ਇਕ ਜਵਾਨ ਹਾਬਰੂ ਅਭੇਦਤਾ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਗੁਆ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ, ਕੋਈ ਵੀ ਭਾਈ ਵਾਲੀ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕਿ ਪੱਛਮੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਜੇ ਹੋਰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਨ ਇਹ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਯੋਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨੇ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਚੇ ਪੱਧਰਾਂ ਬਾਰੇ ਖੋਜਿਆ ਹੈ ਤੇ ਜਾਣਿਆ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੀ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਾ ਸਾਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਵਿਅਕਤਿਤ੍ਵ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਉਚੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਰੋਲੇ ਗੋਲੇ ਵਿਚ ਕੱਢ ਕੇ ਅਭੇਦਤਾ ਦੇ ਚੰਗੇ ਠੋਕ ਸਿਧਾਂਤ ਤੇ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਯੋਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਅੱਗੇ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੰਗ ਛੋਟੀਆਂ ਤਦਰੂਪਤਾ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਵੱਡੀ ਸੰਪੂਰਨ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕੇ, ਅਸੀਂ ਕੀ ਹਾਂ? ਕੌਣ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤਵ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਥਿਰ ਕਰ ਸਕੀਏ, ਸਾਡਾ ਵਾਸਤਵਕ ਸੁਭਾਅ ਹੈ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ, ਅਨੰਦ।

ਤਦਰੂਪਤਾ ਨੂੰ ਖੋਜਣਾ, ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਵੈ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁਖੀ ਹੋਵੋ, ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੋ, ਦਵੰਦ ਵਿਚ ਰਹੋ, ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛੇ ਵਲ ਮੁੜ ਜਾਓ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਹੀ ਦਵੰਦ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਓ ਮੁੜ ਕੇ ਕਿਸੇਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਓ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਪੁਰਾਣੇ, ਛੋਟੀ ਤੰਗ ਭੀੜੀ ਅਭੇਦਤਾ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਪੂਰਣ ਸੋਹਣੀ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਅਭੇਦਤਾ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਪੂਰਿਆ ਜਾਵੇ। ਮੈਂ ਤੇ ਮੇਰੀ ਤੋਂ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰਕੇ ਸਰਬ ਸਾਂਝੀ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤੰਗ ਛੋਟੀ 'ਮੈਂ' ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਵਿਸਤਾਰ ਵਲ

ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ 'ਮੈਂ' ਵਿਚ ਇਕੱਲਾਪਨ ਹੈ, ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੋਈ ਮੈਂ ਵਿਚ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਹੀ ਆਪਣਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਪਰਾਇਆ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਹੀ ਸਾਰੇ ਕਿਤੇ ਫੈਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਭਾਵ ਕਿ ਆਪਣੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਹਸਤੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਚ ਵਿਚਰਨ ਵਾਲੇ ਬਣ ਜਾਣਾ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਡਾ ਅਨੰਦਮਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਚਾਨਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਕ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਕ ਨਰੋਆਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੌਲਾਪਨ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਇਕੱਲਾਪਨ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੱਛਮੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪੂਰਬੀ ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ, ਭਾਵ ਚੇਤਨਾ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੋ ਕੇ ਮੈਂ ਦਾ ਅੰਤ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਸਾਰੀ ਮੈਂ ਤੇ ਮੇਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਨੂੰ ਪੱਛਮੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ 'ਮੈਂ' ਦੀ ਪੂਰਣ ਖਤਮ ਹੋਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੂਰਣ ਤੌਰ ਤੇ 'ਮੈਂ' ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਣਾ ਇਕ ਕਲਪਨਾ ਹੀ ਲਗਦੀ ਹੈ ਇਕ ਸੁਪਨਾ ਹੀ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਪਸਾਰ ਕੋਈ ਸਰਬਨਾਸ਼ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਤਾਂ ਅਭੇਦਤਾ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਕਾਸ ਤੁਹਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਅਭੇਦਤਾ ਦਾ ਪਸਾਰਾ। ਇਹ ਪਸਾਰਾ ਕੋਈ ਸਵੈ-ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕੋਈ ਸਵੈ ਨੂੰ ਸਜਾਣ ਨਾਲ ਪਰੰਤੂ ਸਵੈ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਦਲਣਾ ਉਸ ਵਿਚ ਸਹਿਜ ਬਦਲਾਵ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਡਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਤਦਦੁਪਤਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਉਹ ਤਾਂ ਸਦਾ ਹੀ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਹੈ।

ਰਹੱਸਆਤਮਕ ਲਿਖਤਾਂ ਵਿਚ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਉਪਚੇਤਨਾ ਦਾ ਜਾਗਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, 'ਮੈਂ' ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦਾ 'ਈਗੋ' ਸ਼ਬਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਬਹੁਤ ਲੰਮੀ ਚੌੜੀ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਚ 'ਈਗੋ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਸ ਪੱਖ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮਨ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਸਮਵਰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨ ਦੀ ਸੋਚ, ਤਰਕ, ਮੂਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਵਾਲਾ ਪੱਖ ਹੈ। 'ਈਗੋ' ਉਹ ਕੰਮਪਿਊਟਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੋਲਦਾ ਹੈ, ਛਾਂਟਦਾ ਹੈ ਗਿਣਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਬਿਲਕੁਲ ਦੂਸਰਾ ਪੱਖ ਵੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਬੋਲੀ ਵਿਚ 'ਈਗੋ' ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਸੁਆਰਥੀ ਹੋਣਾ, ਐਥੋਂ ਤੱਕ ਸੁਆਰਥੀ ਕਿ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਪਹੁੰਚਾ ਦੇਣਾ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ Egotistical ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਨਕਾਰਆਤਮਕ ਸੋਚ ਰਖਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਈਗੋ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪੱਕੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਈਗੋ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪੂਰੀ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਈਗੋ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਹ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਜੁਗਤ ਨਾਲ ਵਿਚਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਜੁਗਤ ਕੇਵਲ Egotistical ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਵਾਲੇ ਕੋਲ ਹੀ ਹੋਵੇ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਪ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਈਗੋ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਹ ਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸੁਆਰਥਪਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਸੋਚ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗੱਲਾਂ, ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਈਗੋ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਮਰਥਾ ਭਾਵ ਸਮਵਰਗ ਤੇ ਗਿਆਨਾਤਮਕ ਪੱਖ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਤਦਰੂਪਤਾ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਅਵਸ਼ਕ ਗੁਣ, ਸਮਰਥਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਚਣ ਦੀ, ਤਰਕ, ਦਲੀਲ, ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ, ਇੰਦ੍ਰੀ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਪਰਖਣਾ, ਅੱਗੇ ਦੇਖ ਸਕਣਾ, ਪਿਛਲੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਣਾ ਗੱਲ ਕੀ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਸਾਕਾਰਆਤਮਕ ਗੁਣ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਇਕ ਸਾਧਾਰਣ ਮਨੁੱਖ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਾਧਾਰਣ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਸੁਆਰਥ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਧ ਖੁਲ੍ਹੇ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਆਪਣਾ ਘੇਰਾ ਵੱਡਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਮੈਂ ਤੇ ਮੇਰੀ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮੈਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੋ ਕੇ ਉਪਰ ਹੋ ਕੇ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਵਲ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਈਗੋ ਦੀਆਂ ਸਮਵਰਗਤਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਸ਼ਾਲ ਤਦਰੂਪਤਾ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ 'ਮੈਂ' ਦਾ ਮੂਲ ਰੂਪ ਖਤਮ ਨਾ ਹੋ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਰੂਪ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਉਸ ਦੀ ਕਾਇਆ ਪਲਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਰੋਸੋਇਆ ਹੋਇਆ, ਪਸਰਿਆ ਹੋਇਆ ਤਦਰੂਪਤਾ ਸਾਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸੰਗਠਤ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਇਕ ਤੰਗ, ਛੋਟੀ ਤਦਰੂਪਤਾ ਸਾਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੀਮਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਹੀ ਦੇਵੇਗੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਮੇਰਾ ਹੱਥ ਹੈ ਜੇ ਇਸਨੂੰ ਸੱਟ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਉਹ ਮੇਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਹੱਥ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਇਥੇ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੰਗ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਕੀ ਹੈ, ਬਾਹਰ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਕੀ ਹੈ? ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਸਾਡੀ ਤਦਰੂਪਤਾ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਾਡੀ ਸਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਸਮਝ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਕਿਵੇਂ ਇਕ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸੱਟ ਚੋਟ ਕਿਵੇਂ ਸਾਡੇ ਉਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੀਮਤ ਸਵੈ ਧਾਰਨਾ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਦਿਆਂ ਵੀ ਕੋਈ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅਸੀਂ ਠੰਡਾ ਪੀ ਕੇ ਬੋਤਲ ਵਗਾਹ ਕੇ ਮਾਰਦੇ ਹਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਪਰਵਾਹ ਗੰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ। ਕੁਝ ਖਾ ਕੇ ਕਾਗਜ਼ ਮਰੋੜ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਦਰਖਤ ਦੀ ਟਾਹਣੀ ਤੋੜ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਫੇਰ ਕੀ ਹੋ ਗਿਆ ਭਾਵ ਕੀ ਕਿ ਸਾਡੀ ਇਹ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਮੈਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਸਾਡੀ ਸਵੈ ਧਾਰਨਾ ਸੰਮਿਲਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਦਿਸਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਸਮਝ ਆਉਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗੇ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਹੀ ਮੁੜ ਕੇ ਮਿਲੇਗਾ, ਸਾਨੂੰ ਸਮਝ ਆਉਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰ ਵਿਚ ਗੰਦ ਪਾਵਾਂਗੇ, ਮੁੜ ਕੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਜਾਵਾਂਗੇ ਸਾਨੂੰ ਹੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗਾ।

ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਸਚੇਤਨਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਧੇਰੇ ਲਗਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਿਚ ਭੇਦ ਘੱਟ ਲਗਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਤਦਰੂਪਤਾ ਦੇ ਸਰੂਪ ਵਿਚੋਂ ਸਾਨੂੰ ਲਗਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸ ਇਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਦਾ ਹੀ ਇਕ ਭਾਗ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਸੈਲ ਵੀ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਖਤਮ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਵਿਕਸਿਤ ਅਭੇਦਤਾ ਸਾਨੂੰ ਸੰਗਠਨ ਹੋਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਜਨ ਭਲਾਈ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਇਕੱਲਾ ਆਪਣੇ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਕ ਨਵੀਂ ਏਕਤਾ ਦੀ ਲਹਿਰ ਦੌੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਸਵੈ ਧਾਰਨਾ ਛੋਟੀ ਸੀ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਸੀਂ ਇਕੱਲੇਪਨ ਤੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਮਝਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ ਇਕੱਲਾਪਨ ਜਿਹੜਾ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸੀ ਉਹ ਕੋਈ ਸੱਚਾ ਜੀਵਨ ਉਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਉਹ ਸਾਡੀ ਇਕ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ ਸੀ, ਇਕ ਭਰਮ ਸੀ, ਜਿਹੜਾ ਸਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਤੇ ਅਸੀਂ ਬਣਾ ਲਿਆ ਸੀ।

ਇਕ ਰੂਪਤਾ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਵਰਨਣ ਹੈ ਸਿਖਣਾ ਤੇ ਦੇਣਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਜੋੜਦੇ ਰਹਿਣਾ। ਬੜੀ ਵਿਰੋਧਾਭਾਸੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਤਦਰੂਪਤਾ ਸਾਡੇ ਪੁਰਾਣੇ ਵਿਚਾਰ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਵਧਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਹੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਤੰਗ ਤੇ ਛੋਟੀ ਸਵੈ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖੁਲ੍ਹੀ ਤੇ ਸਮਲਿਤ ਸਵੈ ਧਾਰਨਾ ਦਾ ਅਭਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਬਦਲਣੀ ਹੀ ਇਕ ਵਧੇਰੇ ਉਤਪਾਦਕ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਖਰਾਪਨ ਛੱਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਸਾਡੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅਸੀਂ ਇਕੱਲੇਪਨ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਉਲਟੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੱਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੌਲਤ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨੀ ਇਹ ਕੋਈ ਠੀਕ ਰਾਹ ਨਹੀਂ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਹਿੱਸੇ ਜਿਹੜੇ ਪਰੰਪਾਰਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਵੈ ਅਨੁਭਵ ਅਤੀਤ ਲਈ ਠੀਕ ਮੰਨੇ ਗਏ ਹਨ ਉਹ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਗੇ ਜੇ ਅਸੀਂ ਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਕੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਖੋਜ ਵੀ ਇਕ ਮਖੌਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਸ ਵਿਚ ਸੁਆਰਥ ਹੋਵੇ।

ਜਿੰਨੀ ਤੰਗ ਜਿੰਨੀ ਪੱਕੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਵੈ ਧਾਰਨਾ ਹੋਵੇਗੀ ਓਨੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਅਸੁਰਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ, ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਡਰ ਲਗੇਗਾ। ਤੰਗ ਛੋਟੇ ਸਰੂਪ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਕੇਵਲ ਆਪਣੀ ਸੁਰਖਿਆ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਹਉਮੈ ਕੇਂਦਰਿਕ ਤੋਂ ਏਕੀਕਰਨ ਵਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਜਾਏ ਇਕੱਲੇਪਨ ਦੇ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਅਸੁਰਖਿਅਤ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਉਹ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰਸਪਰ ਸਬੰਧਿਤ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਕੀ ਮਿਲੇਗਾ

ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਇਕ ਦੇਖਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਛੋਟੀ ਤੰਗ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹੋਵੇਗੀ ਆਪਣਾ ਸਰੂਪ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇਗਾ ਉਹ ਜੀਵਨ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਦੇਖੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਦੇਣ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇਗੀ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਕੁਝ ਖੋਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੇ ਮੈਂ ਕੁਝ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਮਿਲਣਾ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਉਲਟ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਜਿਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਸਰੂਪ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੋਵੇਗਾ ਉਸਨੂੰ ਦੇਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਮਸਿਆ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗੀ ਉਸਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕੀ ਮਿਲਦਾ, ਕੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਦੇਖਣ ਦੀ ਥਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਦੀ ਥਾਂ, ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਇਕੱਲਾ ਲੜਨ ਦੀ ਥਾਂ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਇਕ ਭਾਗ ਹੀ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਜੀਉਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਉਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬੇਤੁਕਾ ਵਿਵੇਕ ਰਹਿਤ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਪੂਰਾ ਸਰੀਰ ਕਦੀ ਵੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਜੇ ਹਰ ਇਕ ਅੰਗ ਇਹ ਸੋਚ ਲਵੇ ਮੈਂ ਦੂਸਰੇ ਅੰਗ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਉਂ ਕਰਾਂ, ਜੇ ਹਰ ਸੈਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਹੀ ਕੇਵਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ ਪੂਰਾ ਸਰੀਰ ਚਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਚਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਰਬਹਿਤ ਲੋਕ ਭਲਾਈ ਲਈ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੀਏ। ਜੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਇਕ ਭਾਗ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਵੇ ਕਿ ਮੈਂ ਪੂਰਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੰਘਰਸ਼ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਉਠ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੇ ਹਰ ਕੋਈ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਲਈ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ, ਹਰ ਕੋਈ ਹੀ ਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਸਾਰੀ ਮਾਨਵਕਤਾ ਵਿਚ ਦਵੰਦ ਫੈਲ ਜਾਵੇਗਾ, ਸੰਘਰਸ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਏਗਾ, ਲੜਾਈਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਵਿਸ਼ਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਅਭੇਦਤਾ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦਵੰਦ ਪੈਦਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਸਦਾ ਹੀ ਇਕ ਸੁਰਤਾ ਤੇ ਇਕ ਸਾਰਤਾ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੱਤਪਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ : ਤਦਰੂਪਤਾ ਦਾ ਰੂਪ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ?

ਯੋਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਜਿਹੜਾ ਸਾਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਚੇਤਨਾ ਵਲ ਲੈ ਜਾਣ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਾਡਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਅਭੇਦਤਾ ਅਸੀਂ ਐਨੀ ਔਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਈ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਕਰਕੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਰਕੇ ਸਾਰੀ ਖਤਮ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਫੇਰ ਹੀ ਅਭੇਦਤਾ ਵਿਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਸਾਡਾ ਵਿਸਤਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ 'ਮੈਂ' ਤੇ 'ਮੇਰੀ' ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਾਲ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਵਿਚ ਜਗਿਆਸੂ

ਪਹਿਲੇ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ, ਜਗਿਆਸੂ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਮ ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਗ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਹ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅਭੇਤਦਾ ਕਿਵੇਂ ਦਵੰਦ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਵੇਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਇਕ ਸਵੈ ਮੂਰਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਹ ਉਨਤੀ ਕਰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਘੱਖਦਾ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਦਾ ਰੂਪ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਵਿਚਾਰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਪੂਰਨਤ ਤੋਂ ਹੈ, ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਵਲ ਹੈ, ਸੂਖਮ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ। ਸੰਸਾਰ ਬਾਹਰੀ ਪਸਾਰਾ ਹੈ, ਯੋਗ ਇਸ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸੂਖਮ ਯਾਤਰਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਇਕੋ ਪਾਸੇ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਤਿ ਤਾਂ ਅਣਜਾਣਿਆ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਹੜਾ ਸਾਨੂੰ ਸੰਪੂਰਣ ਤੋਂ ਸੂਖਮ ਤਕ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਹੋਰ ਸੂਖਮ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੋੜਦੇ ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤਵਿਕ ਸਰੂਪ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹਾਂ।

ਜਿਵੇਂ ਜਗਿਆਸੂ ਆਪਣੀ ਅੰਤਰ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿੰਬਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਲਾਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਪ੍ਰਤੀਕ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਸੋਹਾਵਣੀ ਕਲਪਨਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਸਾਡੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਲੁਪਤ ਪਈਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਗਿਆਸੂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬੜੀ ਨਿਰਪੇਖਤਾ ਨਾਲ ਘੱਖਣਾ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਇਹ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਆਈਆਂ, ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਇਸ ਦੀਆਂ ਹੋਣ ਹੀ ਨਾ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਸ ਤਟਸੱਥ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਉਹ ਨਿਖੇਧੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਹੋਰ ਨਾਕਾਰਆਤਮਾ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹੁਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਾਂਝ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਦਾ ਸੀ ਹੁਣ ਤਾਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਉਹ ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਘੱਖਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਉਤੇ ਪਏ ਹੋਏ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਜਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੋਈ ਹਰ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਉਹ ਆਤਮਾ ਹੈ, ਉਹ ਪੰਜ ਭੂਤਕ ਦੇਹ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੋਚਦੀ ਸੀ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਕ ਨਵੀਂ ਅਭੇਦਤਾ ਦਾ ਨੀਂਹ ਪੱਥਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੇ ਵੀਚਾਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਵੈ ਧਾਰਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਫੇਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਫੇਰ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਤਦਰੂਪਤਾ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਇਹ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦੂਸਰੀਆਂ ਸਵੈ

ਧਾਰਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਣਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਨਾ ਲੱਗੇ, ਪਰ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਰਹੋਗੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿਣਗੇ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਰਹੋਗੇ ਇਹ ਸਭ ਵੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਜਿਸ-ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਚਲਦੀ ਰਹੇਗੀ, ਸਵੈ ਧਾਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਖੁਲ੍ਹਦੀ ਚਲੀ ਜਾਏਗੀ, ਉਸ ਦਾ ਘੇਰਾ ਵਧਦਾ ਜਾਏਗਾ ਤੇ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਵਿਕਸਿਤ ਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਜਾਏਗੀ।

ਪੰਤਾਜਲ ਜਿਸਨੇ ਯੋਗ ਨੂੰ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕੀਤਾ ਯੋਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਕਰਿਆ ਹੈ ਉਹ ਦਸਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੋੜਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਅਵੱਸ਼ ਹੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਵਾਂਗੇ, ਬੇਚੈਨ ਹੋਵਾਂਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤਵਿਕ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਜੋੜ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਸਾਨੂੰ ਐਧਰ ਓਧਰ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਉਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪੰਤਾਜਲ ਅਨੁਸਾਰ ਜਦੋਂ ਚੇਤਨਤਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੋੜਦੀ, ਉਹ ਸਮਾਚਿੱਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਸਭ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੈ ਜਿਥੇ ਸਥਾਈ ਅਨੰਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਅਨੰਤ ਕ੍ਰਿਪਾ ਹੈ।

ਯੋਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਵੈ-ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਸੋਚ ਪ੍ਰਤਿਰੂਪ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਛਮੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਓਪਰੀ ਲੱਗੇ ਜਿਹੜੇ ਕਾਰਟੀਜ਼ੀਅਨ (Cartesian) ਆਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਪਲੇ ਹਨ ਭਾਵ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਸੋਚ ਨਾਲ ਵੱਡੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਹਾਂ। ਆਪਣੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦੇਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀ ਸੋਚ ਸਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਸਾਡਾ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅੰਗ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਨਿਖੇੜਨਾ ਹੋਵੇ, ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ, ਅਸੀਂ ਧਰਮ ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਵਾਂਗੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛਾਂਗੇ, 'ਜੇ ਮੈਂ, ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਫੇਰ ਹੋਰ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਬਾਕੀ ਕੀ ਹੈ ਫੇਰ? ਅੱਜ ਦਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਨਿਖੇੜੀ ਵਿਚ ਹੀ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਦੱਸਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਯੋਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚੇਤਨਤਾ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੀ ਹੈ ਚੇਤਨਤਾ ਦੀ ਹੋਂਦ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ ਤਾਂ ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਇਕ ਯੰਤਰ ਹੈ, ਹਥਿਆਰ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਿਰੋਲ ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਹ ਦਸਦੇ ਹਨ ਉਹ ਅਸੀਮ ਹੈ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖੁਲ੍ਹਾ ਹੈ, ਮੁਕਤ ਹੈ, ਉਥੇ ਪੂਰੀ ਇਕਸੁਰਤਾ ਹੈ, ਗਿਆਨ ਹੈ, ਅਨੰਦ ਹੈ, ਹਰ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਵੇ ਇਹ ਵਿਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਵਾਦ ਵਿਵਾਦ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉਤਰ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਸ਼ਾ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਪ੍ਰਕਟੀਕਲ ਅਨੁਭਵ ਦਾ।

ਯੋਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੂਖਮ ਤੱਤ ਵੀ ਛੱਡਣ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਭਿਆਸ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਵਿਚਾਰ, ਚਿੰਤਾ, ਦਵੰਦ, ਆਸ, ਭੈ, ਨਿਰਭਰਤਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ

ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੱਲ ਕੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਯੋਗ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸਾਰੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਾਡਾ ਮੋਹ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਇਕ ਸੁਰ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਇਕ ਸੁਰ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਯੋਗ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਪੈਣਾ ਸਾਡੀ 'ਮੈਂ' ਤੇ 'ਮੇਰੀ' ਨੂੰ ਵਧਾਣਾ ਨਹੀਂ ਇਸ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਲਗਾਉਣਾ ਨਹੀਂ। ਯੋਗ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਾ ਦੇਖਣ ਲਈ ਹੀ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਝੂਠੀ ਤਦਰੂਪਤਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਦੱਸਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਿਆ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਮੈਂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਕੁਛ ਹੈ, ਮੇਰੀ ਮੈਂ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਇਕ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਹੈ।

ਯੋਗ ਦਾ ਇਕ ਮੰਨਿਆ, ਉਚਾ ਮਾਰਗ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹੈ ਗਿਆਨ ਮਾਰਗ, ਗਿਆਨ ਯੋਗ। ਇਸ ਰਸਤੇ ਤੇ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਹਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਯੋਗ ਦੇ ਮਾਰਗਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਜਗਿਆਸੂ ਆਪਣੀ ਝੂਠੀ ਮੈਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਅਪਰੋਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸਵੈ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਆਪਾ ਚੀਨਣ ਲਈ ਜਗਿਆਸੂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਹਰ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਮਨ ਖਾਲੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਗਿਆਸੂ ਇਕ ਦਮ ਪੁਛਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ? ਕੀ ਮੈਂ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਹਾਂ? ਫੇਰ ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ 'ਨਹੀਂ ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਇਹ ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਮੇਰੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਮੈਂ ਕੇਵਲ ਇਸਨੂੰ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ। ਮਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਹਾਦਸਾ ਯਾਦ ਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜਾ ਡਰਾਵਣਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਉਸ ਹਾਦਸੇ ਦੀ ਯਾਦ ਤੋਂ ਡਰਨ ਦੀ ਥਾਂ, ਸਰੀਰ ਕੰਬਣ ਦੀ ਥਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੀ ਥਾਂ ਜਗਿਆਸੂ ਕੇਵਲ ਇਕ ਪਾਰਖੂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਸਾਰੇ ਹਾਦਸੇ ਨੂੰ ਦੇਖੇਗਾ। ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਕੋਈ ਵੀ ਡਰਾਵਣੇ ਸ਼ੋਕਮਈ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਚਾਰ, ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਮਨ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਗਿਆਸੂ ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਪਰਖਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਇਕ, ਇਕ ਕਰਕੇ ਜਾਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਗਿਆਸੂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਇਕੋ ਹੀ ਗੱਲ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਪਰ੍ਹੇ ਹਾਂ, ਅੰਤ ਵਿਚ ਜਗਿਆਸੂ ਦੀ ਮੈਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਨੰਦ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਰਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਓ, ਦਬਾਓ ਸਭ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਰਾਹ ਦਾ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਇਕ ਦੂਸਰਾ ਪਾਸਾ ਵੀ ਹੈ, ਜਗਿਆਸੂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ? ਇਸ ਦੇ ਉਤਰ ਵਿਚ ਜੋ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਉਸਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕੇ ਛੱਡ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਦੂਸਰੀ ਵਾਰੀ ਫੇਰ ਪੁੱਛਨ ਪੁਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਉਤਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਜਗਿਆਸੂ ਇਕ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ, ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ

ਤੀਸਰੇ ਉਤਰ ਤੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸਾਰੇ ਉਤਰ ਬੜੇ ਹੀ ਓਪਰੇ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਬਨਾਵਟੀ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਜਗਿਆਸੂ ਵਧੇਰੇ ਸੂਖਮ ਜਵਾਬ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਚੰਗਾ ਜਗਿਆਸੂ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਅੱਗੇ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਾ ਚੀਨਣ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਸਵੈ ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਜਿਹੜੀ ਧਾਰਨਾ ਜੋ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਸੀ ਉਹ ਹੁਣ ਸਚੇਤਨਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਗਿਆਸੂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਅਚੇਤ ਮਨ ਉਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਜਗਿਆਸੂ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਇਆ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਉਹ ਤਾਂ ਹੁਣ, ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਉਸ ਦੀ ਸਵੈ-ਧਾਰਨਾ ਪਿਛਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਅੱਗੇ ਕਿਵੇਂ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਚਲੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਇਹ ਸਚੇਤਨਤਾ ਪ੍ਰਬਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਗਿਆਸੂ ਵਧੇਰੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਲਈ ਚੌਕਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਸੋਚਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉਹ ਕੌਣ ਹੈ? ਉਹ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਜਗਿਆਸੂ ਸਾਰੇ ਬੰਨ੍ਹ ਤੋੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਸੀਮਾ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਸ ਨੇ 'ਮੈਂ' ਦੀਆਂ ਤੇ 'ਮੈਂ ਨਹੀਂ' ਦੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਸੀ।

ਆਪਣਾ ਸਰੂਪ ਛੱਡਣਾ ਅਭੇਦਤਾ ਇਕ ਦਮ ਛੱਡ ਦੇਣੀ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਚੇਤਨਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਲਗਾ ਦੇਣਾ, ਇਹ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਬਹੁਤ ਹੀ ਔਖਾ ਤੇ ਮਿਹਨਤੀ ਕੰਮ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਸਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਸਮਾਂ ਇਸ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਲੈਣ ਲਈ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਸਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਲਾਹਕਾਰ ਤੇ ਦੋਸਤ ਮਿਤਰ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਬੱਚਾ ਜਾਗਣ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ ਤੋਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਕ ਦਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਯੋਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਜ ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਦਰੂਪਤਾ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਦਰਦ ਤੇ ਭੈ ਦੀ ਥਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤਸਾਹਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਨੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਅਧਿਆਇ 3

ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਤੱਖ ਅਨੁਭਵ ਤੱਕ

Those who love the truth in each thing are to be called lovers of wisdom and not lovers of opinion plato.

ਪਲੈਟੋ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ

ਜਿਹੜੇ ਸੱਚ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਸਤਿ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਦੇ ਪਿਆਰੇ ਕਹੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਨੁਮਾਨ ਦੇ ਪਿਆਰੇ ਨਹੀਂ।

ਜੀਵਨ ਸਿਖਣਾ ਹੈ ਸਿੱਖ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਤਨ ਤਰੀਕਾ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁਖਤਾ ਵਰਤਦੀ ਆਈ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸਿੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨਾਲ ਹੀ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ, ਭੈਣ ਭਰਾ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨਾਲ ਸਿਖਦਾ ਹੈ, ਮਿਤਰਾਂ ਦੀ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨਾਲ ਸਿਖਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਸਿਖਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਨਾਉਣ ਦਾ ਇਰਾਦੇ ਦਾ, ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਤੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪਰ ਜਿਹੜਾ ਅਨੁਭਵ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਤੋਂ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਅਨੁਭਵ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਾਵਟ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਸ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕੇਵਲ ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਅਨੁਭਵ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੋਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਗਿਆਨ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਬੜੇ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਧਨ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਇਹ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਵਾਦ ਵਿਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਦਲੀਲ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਚਿੰਤਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਸਲਾਹ ਰੱਦ ਵੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪਤਾ ਕਰੀਏ।

ਜਦੋਂ ਮਨ, ਬੁੱਧੀ, ਹਉਮੈ ਪ੍ਰਤੱਖ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਸਾਰੇ ਸੰਪੂਰਨ ਉਚੇਰਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਜੰਤਰ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੇ, ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਥਾਰਥ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਪ੍ਰਤੱਖ ਅਨੁਭਵ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਹੈ, ਸਤਿ ਹੈ ਇਹ ਹੀ ਕੇਵਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜਗਿਆਸਾ, ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਤੇ ਅੰਤਰ ਖੋਜ ਨੂੰ ਤ੍ਰਿਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੀ ਉਚੇਰੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ ਹੋ ਪਰ ਉਹ ਆਉਂਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ ਹੀ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਗਿਆਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੱਖ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸ਼ੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮਿਲਾਵਟ ਦੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਹੀ ਸਾਰੀ ਮਾਨਵਤਾ ਲੋਚਦੀ ਹੈ।

ਸਲਾਹ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਲਾਹ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਨਿਰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਸਿਖਣ ਦੀ ਸਾਰੀ

ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਿਆ ਹੀ ਅਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਪਸ਼ਟ ਉਦਾਹਰਣ ਜਿਹੜੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੁਝਾਅ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਸ੍ਰੀ ਭਗਵਤ ਗੀਤਾ ਦਾ ਜਦੋਂ ਸੰਜੇ ਅਰਜਨ ਨੂੰ ਜਾ ਕੇ ਸੁਨੇਹਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਅਰਜਨ ਕੰਬਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਡਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੁਝਾਅ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਐਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿ ਅਰਜਨ ਵਰਗਾ ਯੋਧਾ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਿੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਆਪਣੀ ਵਿਵੇਕ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਲਾਹਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੀ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹਨ, ਏਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਇਹ ਹਰ ਇਕ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਵਿਚ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜਿਹੜਾ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖੋਂ ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਾਧਾਰਣ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸੁਝਾਅ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਾ ਜਿਸਨੂੰ auto suggestion ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਦੂਸਰਾ ਹੈ ਦੂਸਰਿਆਂ ਕੋਲੋਂ suggestion ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਬਾਨੀ, ਮੋਢੀ ਜਿਹੜੇ ਪੱਛਮ ਵਿਚ ਹੋਏ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ Charcot, Adlev, James, Freud ਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਹ ਦਸਦੇ ਨੇ ਕਿ ਸੁਝਾਅ ਸਲਾਹ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਈ ਥਾਂ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਈਆਂ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਕ ਸੀਮਾ ਤਕ ਹੀ, ਇਹੋ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪਾਸਾ ਹੀ ਪਲਟ ਗਿਆ ਸੀ, ਖੋਜ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸਿਆਂ ਵਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਸੀ ਦੂਸਰੇ ਤਰੀਕੇ ਦੂਸਰੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਵਲ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੁਝਾਅ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੁਝਾਅ ਮਿਲਿਆ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਤੱਖ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਪ੍ਰਤੱਖ ਅਨੁਭਵ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਭੁੱਖ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਭੁੱਖ ਉਸ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਹੈ।

ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕਿਵੇਂ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਂਤ-ਭਾਂਤ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸਾਡੇ ਉਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਚਾਰੋਂ ਪਾਸਿਓਂ ਚਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਸਾਨੂੰ ਕਿਧਰ ਖਿਚਦਾ ਹੈ ਕੋਈ ਕਿਧਰ, ਸਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਲ ਖਿਚਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਉਠਦੇ ਹਾਂ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਉਠਣ ਲਈ ਰੇਡੀਓ ਵਾਲਾ ਅਲਾਰਮ ਲਗਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਅਲਾਰਮ ਵਜੇਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਖਬਰ ਸੁਣੋ। ਸੱਤ ਬੰਦੇ ਮਾਰੇ ਗਏ, ਕਿਸੇ ਜਗ੍ਹਾ ਲੜਾਈ ਲਗ ਗਈ ਜਾਂ ਲਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੋਈ ਗਾਣਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਕੋਈ ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਗੀਤ ਆ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਕੋਈ ਐਡਵਰਟਿਜ਼ਮੈਂਟ ਆ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਵਿਚ ਉਹ ਦਸ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਪਿਕਚਰ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਖਣਾ ਫੇਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚੋਂ ਉਠਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਕੁਝ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਪਾਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਬੰਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਬੜੇ ਹੀ ਸੋਹਣੇ ਲਗ ਰਹੇ ਹੋ, ਜੇ ਠੰਢ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਤੁਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਬੰਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਨਾ ਚੱਲੋ ਠੰਢ ਲਗ ਜਾਏਗੀ। ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ

ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਾਰ ਵਿਚ ਬੈਠਦੇ ਹੋ, ਕਾਰ ਦਾ ਰੇਡੀਓ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਆਹ ਪੀਓ, ਇਸਨੂੰ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਨ ਹੋ ਜਾਓਗੇ, ਸੌਹਣੇ ਲਗੋਗੇ। ਫੇਰ ਕੋਈ ਗਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚੋ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਫੇਰ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਚੱਲੋ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਕਿਤੇ ਚੰਗੀ ਰੋਟੀ ਖਾਈਏ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਫੇਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਲਾਲਚ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਚੰਗੀ ਪਿਕਚਰ ਬਾਰੇ ਦਸਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਸਨੇ ਹੁਣੇ ਹੀ ਦੇਖੀ ਹੈ, ਇਹ ਪਿਕਚਰ ਉਹ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਐਡਵਰਟਿਸਮੈਂਟ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਸੁਣ ਰਹੇ ਸੀ, ਸੋ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਉਹ ਪਿਕਚਰ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਸੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਇਹ ਸਿਲਸਿਲਾ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਹੜ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਲੰਘਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਵਿਪਰੀਤ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੇਵਲ ਰੇਡੀਓ ਟੀ.ਵੀ ਉਤੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਅਖਬਾਰਾਂ ਵਿਚ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਮਿਤਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਅਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਕਿੱਥੇ ਵੀ, ਸੂਖਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਹਿ ਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਤਾਂ ਦਵੰਦ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਦੁਚਿਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋ ਕੇ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖਲਬਲੀ ਮਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਬਿਲਕੁਲ ਖਿੰਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਮਿਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੂੰ ਇਹ ਨਵੀਂ ਪੁਸਤਕ ਪੜ੍ਹ ਲੈ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੇ ਉਹ ਕਿਤਾਬ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਸੇਲ ਲੱਗੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਰੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਗੱਡੀ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰਕੇ ਟਿਕਟ ਲੈਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਆਉਂਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਰਮਾਨਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਫੇਰ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਏਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸੁਝਾਅ ਸਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਪਤਾ ਵੀ ਲਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਹ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿਹੜਾ ਸੁਝਾਅ ਮੰਨਣਯੋਗ ਹੈ ਕਿਹੜਾ ਨਹੀਂ, ਕਿਹੜਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ ਕਿਹੜਾ ਨਹੀਂ। ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਹ ਮੰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਖਲਬਲੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣ ਜਾਈਏ, ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਸੋਚੀਏ ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁਛੀਏ, ਕੀ ਮੈਂ ਹੋਰ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਕੁਛ ਇਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੁਝਾਅ ਦੇ

ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਨੋਵਿਰਤੀ ਨੂੰ ਐਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘੋਬੇ ਆਪਣਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਸੁਝਾਅ ਆਵੇ ਉਸਨੂੰ ਦੇਖੋ ਜਾਂਚੋ। ਦੇਖੋ ਸੁਝਾਅ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ, ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਖਬਾਰ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਤੇ ਬੰਬ ਸੁਟੇ ਗਏ ਇਸ ਖਬਰ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਉਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠੇ ਕਿਵੇਂ ਆਕੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਜਦੋਂ ਮੈਚ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨ ਚਾਹੀ ਟੀਮ ਹਾਰ ਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਤਨਾਓ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਆਕੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟੀ.ਵੀ. ਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੱਧ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਘੋਬਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵਧਦੀ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਹਰ ਗੱਲ ਵਿਚ ਸੁਝਾਹ ਹੈ, ਸੰਕੇਤ ਹੈ, ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਟਨਾ ਦੇ ਬੀਤ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸੁਝਾਅ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ ਨਾ ਕਰੋ ਟੀ.ਵੀ. ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਚੀਜ਼ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦੋ ਨਾ ਖਰੀਦੋ, ਜੋ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਕਰੋ ਚਾਹੇ ਨਾ ਕਰੋ, ਫੇਰ ਵੀ ਹਰ ਇਕ ਅਨੁਭਵ ਜਿਹੜਾ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨੋਵਿਰਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕੁਝ ਹੋਰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਉਪਰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨ ਭਾਉਂਦੀ ਟੀਮ ਮੈਚ ਹਾਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਨਿਰਾਸਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਉਸ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਨਾਲ ਹੀ ਮਿਲਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਵੀ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਕੋਈ ਸਾਡਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਡੇ ਉਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਟੀ. ਵੀ. ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਟੀ.ਵੀ. ਦੇਖ ਕੇ ਉਹ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਬੈਠ ਗਿਆ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਝੱਟਪਟ ਹੀ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਰੁਝ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਪਰ ਅੱਜ ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਬੈਠਾ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲੱਗਾ ਉਸ ਨੂੰ ਇਕ ਦਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿਵੇਂ ਅੱਜ ਦੇ ਟੀ.ਵੀ. ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਸੂਖਮ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਛੋੜ ਦਿਤਾ ਸੀ। ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਉਸ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਸੀ ਉਹ ਇਕ ਦਮ ਉਸ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸਕ ਰਿਹਾ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਜੋੜਨ ਦੀ ਥਾਂ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਤਾਂ ਐਧਰ ਓਧਰ ਖਿਚਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਤਾਂ ਇਕੱਤਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੋ ਰਿਹਾ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਤਾਂ ਡਰਾਮੇ ਦੀਆਂ ਝਲਕੀਆਂ ਹੀ

ਆਈ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਸੀ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਰ ਇਕ ਅਨੁਭਵ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਛੱਡਦਾ ਹੀ ਹੈ। ਜੋ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਅਸੀਂ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਡੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਫੇਰ ਸਾਡੇ ਅਗਲੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਗਾਣਾ ਗਾਤ ਨੂੰ ਸੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਣੋ, ਦੂਸਰੇ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਗੁਣ-ਗੁਣਾਉਂਦੇ ਉਠਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਧੁਨ ਕਿਉਂ ਗਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਗਾਤੀਂ ਇਹ ਸੁਣਿਆ ਸੀ।

ਹਰੇਕ ਅਨੁਭਵ ਬਿਲਕੁਲ ਇਕ ਉਸ ਲਹਿਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਇਕ ਮੋਟਰ ਬੰਦ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੋਟਰ ਬੰਦ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਲਹਿਰਾਂ ਬਣਦੀਆਂ ਬਣਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ-ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੋਟਰ ਬੋਟ ਅੱਗੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਲਹਿਰਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਲਹਿਰਾਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਿਲਕੁਲ ਇਥੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਘਟਨਾ ਘਟਦੀ ਹੈ ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਸ ਦਾ ਪੂਰਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਉਸ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਫੇਰ ਲਹਿਰ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਸ ਲਹਿਰ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਘਟਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਉਸ ਦਾ ਅਸਰ ਤਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਦਿਨ ਬਾਅਦ, ਦਸ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤਾਂ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋਰ ਬੜਾ ਕੁਝ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਸਤਹਿ ਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਹੋਰ ਥੱਲੇ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਵੀਆਂ ਉਪਰ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਥੱਲੇ ਦਬ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਦੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਕਰ ਸਕੋ, ਅਸ਼ਾਂਤ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਤੋੜ ਸਕੋ, ਫੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਸੂਖਮ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਤਾ ਲਗਣਗੇ, ਪਹਿਲੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ। ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਅਨੁਭਵ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਾਂਤ ਮਨ ਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੀਆਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਰੋਧੀ ਸੁਭਾਅ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਬੜੇ ਰੌਲੇ ਗੌਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੋਣਾ ਭਾਵ ਵਿਰੋਧੀ ਹੋਣਾ ਗੜਬੜ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਤੋਂ ਹਨ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਹੈ ਉਹ ਉਸ ਦਾ ਕੀ ਕਰਨ। ਆਪਣੀ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਵਿਚ ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕੀ ਹਨ, ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਕਿਸ

ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਕੋਈ ਆਗੂ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕੀ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਥਾਂ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪ ਕਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਨਹੀਂ ਦਿਤੇ ਹੁੰਦੇ ਉਹ ਤਾਂ ਆਪ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਉਤਰ ਬੜਾ ਹੀ ਅਧੂਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹੁਣ ਇਕ ਗੱਲ ਕਰਨਗੇ ਫੇਰ ਦੂਸਰੀ ਉਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੁਛ ਹੋਰ ਹੋਏਗਾ ਉਦੇਸ਼ ਕੁਛ ਹੋਰ। ਕੱਲ ਕਹਿ ਰਹੇ ਸੀ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ, ਫੇਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਕ ਹੋਰ ਲਹਿਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ, ਬੀਬੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਕ ਮਿਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਫੇਰ ਹੋਇਆ ਕੀ ਗੱਲਬਾਤ ਰਾਹੀਂ ਮਾਮਲੇ ਸੁਲਝਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਫੇਰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦਾ ਰੂਪ ਦਿਤਾ ਗਿਆ, ਹਰ ਇਕ ਬੰਦਾ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਮੇਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉਤਰ ਦੇ ਸਕੇ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੇ ਜੋ ਕੱਲ ਸੁਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਦੱਸ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰੰਣਾਵਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਕੀ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਤਰ ਅਧੂਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਮ੍ਰਿਗ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਪੂਰਣਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ, ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲਈ ਬਿਤਾਇਆ ਹੈ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ। ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਦੀ ਸਾਡੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਠੀਕ ਹੈ, ਠੋਸ ਹੈ ਪਰ ਅੰਦਰ ਕਿਤੇ ਡੂੰਘੇ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਨਾ ਤਾਂ ਠੋਸ ਹਾਂ ਪੱਕੇ ਹਾਂ ਨਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੋਈ ਨਿਸਚਿਤਤਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਸਾਡੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਇਕਰੂਪਤਾ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਵੀ ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਇਕ ਹੋਈਏ, ਫੇਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਲੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਰਿਸ਼ਤੇ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕੋਈ ਅਰਥ ਦੇ ਸਕਣ ਕੋਈ ਉਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਕਣ। ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਾਤਾਂ ਨੂੰ ਹਨ੍ਹੇਰੇ ਵਿਚ ਕੱਲੇ ਗਲੀਆਂ ਵਿਚ ਤੁਰੇ ਹੋਣਗੇ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕੋਈ ਤਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਮਿਲੇ ਜਿਹੜਾ ਦੱਸੇ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ, ਕੀ ਹਾਂ? ਕੋਈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਤਿ ਦੱਸੇ। ਕੋਈ ਭਾਵੇਂ ਬੀਬੀ ਹੋਵੇ, ਭਾਈ ਹੋਵੇ ਕੋਈ ਸੰਸਥਾ ਹੋਵੇ, ਕੋਈ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਹੋਵੇ ਕੁਛ ਤਾਂ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜੀ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੇ ਅਸੀਂ ਠੀਕ ਹਾਂ ਪਰ ਹੁੰਦਾ ਕੀ ਹੈ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਕੁਛ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਉਹ ਇਕ ਮਾਇਆ ਜਾਲ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਕ ਭੁਲੇਖਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਫੇਰ ਇਕ ਵਾਰੀ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਫੇਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਸਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ, ਅਖਬਾਰਾਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ, ਟੀ.ਵੀ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਨਵੇਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਛ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਆਪਣਾ ਆਪ ਖੋਜਣ ਲਈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਨਵ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਂ, ਜਿਹੜਾ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਦੇਖ

ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਪਤਾ ਹੈ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਨਵਜੰਮਿਆ ਬਾਲ ਤਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕੋਈ ਖਾਸ ਬੰਦਾ ਆਵੇ, ਜਿਹੜਾ ਸਾਡਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰੇ, ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਰਾਹ ਦੱਸੇ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਰਾਹ ਦੱਸੇ, ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਵਲ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਤਾਂ ਨਾ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਨਾ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਫੇਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਇਕ ਬੀਬੀ ਨੂੰ ਭਾਈ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਦਰਸ਼ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਫੇਰ ਵਿਆਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਹੁਣ ਕੋਈ ਜੀਵਨ ਦਾ ਰਾਹ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਆਦਰਸ਼ ਮਿਲ ਜਾਵੇ, ਕੋਈ ਸੰਪੂਰਣਤਾ ਹੋ ਜਾਏ, ਫੇਰ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਹੁਣ ਅਨਿਸਚਿਤਤਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਏ ਪਰ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ, ਪਤਨੀ, ਪਤੀ, ਬੱਚੇ, ਮਿੱਤਰ ਇਹ ਸਾਰੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਉਸ ਇਕ ਦਾ ਉਸ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਹੀਂ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ, ਜਿਸਦੀ ਸਾਨੂੰ ਉਟੀਕ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਭਾਲ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਹੀ ਕੋਈ ਸੰਪੂਰਣ ਨਹੀਂ, ਹੁੰਦਾ ਕੀ ਹੈ? ਅਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਢੂੰਡ ਵਿਚ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਸਤਿ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਆਮ ਮਨੁੱਖ ਸਾਡੇ ਪੁਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉਤਰ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ, ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਠੀਕ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਪੁਛੀਏ, ਇਹ ਆਸ ਰੱਖੀਏ ਕਿ ਇਹ ਲੋਕ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਕਰ ਦੇਣ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਰਹਾਂਗੇ, ਬਾਹਰ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਰਹਾਂਗੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁੱਥੀ ਖੋਲ੍ਹੇ, ਇਹ ਖੋਲ੍ਹੇ ਓਨੀਂ ਦੇਰ ਅਸੀਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੀ ਰਹਾਂਗੇ ਇਹ ਤਾਂ ਉਹ ਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਅੰਨੇ ਦਾ ਅੰਨਾ ਆਗੂ ਅਸੀਂ ਕਿਥੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਾਂਗੇ।

ਉਤਰ ਨਾ ਮਿਲਣ ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਦੂਸਰੇ ਉਤਰ ਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਉਹ ਤਾਂ ਆਪ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹਨ ਅਸੀਂ ਫੇਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਲਾਹ ਵੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਮੈਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਕੋਈ ਐਸੀ ਸਲਾਹ ਵੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਮੈਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇਵੇ, ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਸਕੇ, ਮੈਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਵਲ ਨਾ ਲੈ ਜਾਵੇ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਲ ਨਾ ਲੈ ਜਾਵੇ, ਮੈਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖਲੋਰ ਨਾ ਦੇਵੇ? ਕੀ ਮੈਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਦੇਖਦ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ ਮਿਲਣਗੀਆਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ, ਸੁਝਾਅ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲਣਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੇਰੇ ਉਪਰ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਵੇਗਾ?

ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਤੋਂ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਣਾ।

ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਇਕ ਸੀ, ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਕੋਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ

ਫੇਰ ਮੈਨੂੰ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਮੈਂ ਇਕ ਤੋਂ ਦੋ ਬਣ ਗਿਆ। ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਸੀ ਮੈਂ ਚੰਗਾ ਸੀ।

ਫੇਰ ਇਕ ਹੋਰ ਮੈਂ ਬਣ ਗਿਆ। ਬਾਹਰੋਂ ਇਕ ਸੱਤਰ ਬਣ ਗਈ, ਇਹ ਕਾਫੀ ਗੜਬੜ ਸੀ। ਫੇਰ ਇਕ ਹੋਰ, ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਘਬਰਾ ਗਿਆ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਹਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਤੱਰ ਇਕਠੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ।

ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਠੋ, ਜਾਓ ਜਾ ਕੇ ਨੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਕੇ ਆਓ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਫਲੱਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਏਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤਿ ਚੰਗੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਨਾ ਵੀ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰ ਉਸ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੀ ਵਿਹਾਰ ਕਰੋ ਕਿਸੇ ਦਾ ਦਿਲ ਨਾ ਦੁਖਾਓ, ਸਪਸ਼ਟ ਬਣੋ, ਈਮਾਨਦਾਰ ਬਣੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੁਜ਼ਦਿਲ ਹੋ।

ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਵਿਵਸਾਇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਿਆਹ ਕਰਾਉਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਰਹੋ, ਚੰਗਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਂਕ ਵਿਚ ਪੈਸੇ ਹੋਣੇ ਬੜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕੁਸ਼ਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਆਪ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਰਹੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ। ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਪ੍ਰਤੀ ਕਰਤੱਵ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਮੈਂ ਉਹ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਦੂਸਰੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਮੈਂ ਐਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਉਹ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਫੇਰ ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ। (ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੁਝਾਅ, ਸਲਾਹ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ)

ਹੁਣ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਉਹ ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਰੋਜ਼ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਲਈ ਪਰ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੇਰਣਾ, ਸੁਝਾਅ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਤਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ ਹੈ, ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਤਕ, ਹੁਣ ਤੱਕ ਵੀ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੇ ਹੀ ਦਿਤੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਡਾ ਆਪਾ ਬਣਿਆ, ਆਪੇ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਬਣੀ ਇਕ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਪਰੇਰੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਸ੍ਰੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਜੇ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਾਧੀ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਸਮਾਧੀ ਜਿਹੜੀ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਸੀ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਸੀ ਸਾਡੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਤੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਾਰਤੀ ਹੈਂ ਤੇਰੀਆਂ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਾੜੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਆਦਤਾਂ ਬਹੁਤ ਬੁਰੀਆਂ ਹਨ, ਤੂੰ ਬਹੁਤ ਸੁਸਤ ਹੈਂ। ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਗੁਣ

ਅਵਗੁਣ ਦੱਸਦੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਫੇਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਆਪਕ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਤਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ, ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਤਾਂ ਹੋਰ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਹ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪੱਕੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਦੀ ਪਰੀਭਾਸ਼ਾ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਅਵਗੁਣ ਮਿਲ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਦਾ ਮੁੱਢ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਸੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੁਣ ਆਲਸੀ ਸੁਸਤ, ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਭੈੜੇ ਹੋਰ ਜੋ ਵੀ ਕੁਝ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਉਹ ਹੀ ਸੋਚਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਾ ਇਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਢਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਢਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਣ ਜਾਓਗੇ। ਹੋਰ ਅਸੀਂ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਸੀ ਉਹ ਸਭ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਾਡਾ ਸਵੈ ਹੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਵਾਸਤਵਿਕ ਸਵੈ ਤੋਂ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੰਨ ਲਓ ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਵਿਵਹਾਰ ਬਹੁਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਸੀਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੰਵੇਗਕ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਕਿਸੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿਚ ਹਾਂ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸਹਿਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਵਿਸਤਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਫੇਰ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਸੋਝੀ ਲਿਆਉਣੀ ਹੀ ਪਵੇਗੀ। ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਕਹਾਣੀ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ੇਰਾਂ ਦਾ ਇਕ ਝੁੰਡ ਬੱਕਰੀਆਂ ਦੇ ਝੁੰਡ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ੇਰਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਸ਼ੇਰਨੀ ਦੇ ਬੱਚਾ ਜੰਮ ਪਿਆ, ਉਧਰੋਂ ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਵੀ ਆ ਗਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗੋਲੀ ਚਲਾ ਦਿਤੀ ਇਸ ਹਫੜਾ ਦਫੜੀ ਵਿਚ ਉਹ ਸ਼ੇਰਨੀ ਬੱਚਾ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲੀ ਗਈ। ਉਹ ਬੱਚਾ ਬੱਕਰੀਆਂ ਦੇ ਪਿਛੇ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਬੱਕਰੀਆਂ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਤੀ, ਉਹ ਬੱਕਰੀਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਰਿਹਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹ ਲਾਚਾਰ ਸਮਝਦਾ, ਝੱਟ ਹੀ ਡਰ ਜਾਂਦਾ ਸ਼ੇਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਜਨ ਦੀ ਥਾਂ ਉਹ ਤਾਂ ਬੱਕਰੀਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਗ ਪਿਆ।

ਇਕ ਦਿਨ ਫੇਰ ਐਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸ਼ੇਰਾਂ ਨੇ ਫੇਰ ਬੱਕਰੀਆਂ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ, ਉਹ ਸ਼ੇਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਡਰ ਗਿਆ ਤੇ ਦੌੜਨ ਲੱਗਾ ਪਰ ਇਕ ਸ਼ੇਰ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਦੇਖ ਲਿਆ, ਉਸ ਨੇ ਦੌੜ ਕੇ ਇਸਨੂੰ ਫੜ ਲਿਆ ਤੇ ਪੁਛਿਆ ਉਹ ਇਥੇ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਉਸ ਨੇ ਸਮਝਿਆ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ੇਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੱਕਰੀ ਸਮਝ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸ਼ੇਰ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਰਿਹਾ ਪਰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ, ਹਾਰ ਕੇ ਉਹ ਸ਼ੇਰ ਉਸਨੂੰ ਝੀਲ ਦੇ ਕੰਢੇ ਲੈ ਗਿਆ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਪਰਛਾਵਾਂ ਉਸ ਨੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਦਿਖਾਇਆ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੱਖ ਦੇਖ ਕੇ ਉਹ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਸਮਝ ਲਿਆ ਕਿ ਉਹ ਬੱਕਰੀ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਦੀ ਉਹ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ, ਉਹ ਤਾਂ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸ਼ੇਰ ਹੈ।

ਇਹ ਇਕੱਲੇ ਉਸ ਸ਼ੇਰ ਦੀ ਹੀ ਕਹਾਣੀ ਨਹੀਂ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਇਕ ਧਾਰਨਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਧਾਰਨਾ ਕੋਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਤਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੇ ਸਾਡੀਆਂ ਸੀਮਾਂ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਬਣਾਈਆਂ ਹਨ। ਚਾਹੇ ਉਹ ਚਿਕਿਤਸਕ ਹੋਵੇ ਚਾਹੇ ਉਹ ਕੋਈ ਪੁਰਖ ਹੋਣ, ਗੁਰੂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਕ ਹੋਵੇ, ਜਿਹੜਾ ਇਕ ਸੱਚਾ ਅਧਿਆਪਕ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜਾ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਆਪ ਦਿਖਾ ਸਕੇ, ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਸੱਤ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਗੁਰੂ ਹੀ ਆ ਕੇ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਗੋ, ਉਠੋ, ਤੁਸੀਂ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੂਪ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਗੁਣ ਅਵਗੁਣ ਜਿਹੜੇ ਹਨ ਇਹ ਤਾਂ ਬਨਾਵਟੀ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੂਪ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੁਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਰਥੀ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਤਰ, ਪਿਆਰ ਹੈ, ਅਨੰਦ ਹੈ, ਗਿਆਨ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਜਾਓ, ਇਹ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤਵਿਕ ਗੁਣ ਹਨ। ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਲਏ। ਏਸੇ ਨੂੰ ਜਾਗਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ

‘ਮਨ ਤੂੰ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪ ਹੈ ਆਪਣਾ ਮੂਲ ਪਛਾਣ’

ਏਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਭੁਲੇਖੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਜਾਗਣ, ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ, ਆਪਣੀ ਸੱਧ ਲੈਣ ਏਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਆਤਮ ਤੱਤ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਪਛਾਣ ਲੈਣਾ, ਮੈਂ ਕੀ ਹਾਂ ਇਹ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਅਨੁਭਵ ਹੈ।

ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਜਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਦੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਜਗਿਆਸੂ ਨਖੇਦੀ ਵਾਲੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਕਰਨਾ ਸਿਖਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਜਗਿਆਸੂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿੱਧੇ ਅਨੁਭਵ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈ ਸਕਦਾ। ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੁਝਾਓ ਤਾਂ ਅਟਕਲ ਪੱਚੂ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਐਧਰ ਓਧਰ ਦੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਜਿਹੜੇ ਸੁਝਾਉ ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀਗਤਿ ਅਨੁਭਵ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਗਿਆਸੂਨੂੰ ਉਸ ਪਾਸੇ ਹੀ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਸੁਝਾਉ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਵਿਪਰੀਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਇਹ ਤਾਂ ਇਕੋ ਦਸ਼ਾ ਵਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਗਿਆਸੂ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਭੈ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ, ਸਵੈ ਸੰਕਲਪ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਯਾਦ ਕਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹੋਂਦ ਬਾਰੇ ਚੇਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੂਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੋਚ ਬਾਰੇ ਚੇਤਨ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚੇਤਨ ਰਹੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਇਕ ਪ੍ਰਖਣ ਵਾਲੀ ਮਨੋਵਿਰਤੀ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਬਾਹਰ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਵਿਚ ਉਲਝਣਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਝਾਅ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਸਿਖਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਹ ਹੀ ਸੁਝਾਅ ਲਈਏ ਜਿਹੜੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਗੋਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਦੇਣ। ਸਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਜਾਣਾ

ਪਵੇਗਾ ਯੋਗ ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿਵੇਂ ਸੁਝਾਅ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ

ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਕੋਈ ਉਦੇਸ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਕੋਈ ਮੰਤਵ ਨਾ ਹੋਵੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਹੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਖੱਲੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਸਾਰੇ ਹੀ ਸੁਝਾਅ ਚੰਗੇ ਲਗਦੇ ਹਨ ਉਸ ਦਾ ਦਿਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਮਨ ਲਵੇ। ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਧਰ ਉਧਰ ਭਟਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਕੋਲ ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ, ਇਹ ਦੇਖ ਸਕੇ ਪਰਖ ਸਕੇ ਕਿਹੜਾ ਸੁਝਾਅ ਉਸ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿਹੜਾ ਨਹੀਂ ਪਰ ਜਦੋਂ ਹੀ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਇਕ ਸੁਝਾਅ ਉਸ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਉਤੇ ਜਾਂਚਦੇ ਹੋ, ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਨੋ ਵਜਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਹੀ ਸੁਝਾਅ ਮੰਨੋਗੇ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਪਿਆਨੋ ਵਜਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋਣਗੇ, ਜਿਹੜੇ ਉਸਦੇ ਵਿਪਰੀਤ ਹੋਣਗੇ ਉਹ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਮੰਨੋਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਪਿਆਨੋ ਵਜਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋਗੇ, ਕੋਈ ਤੁਹਾਡਾ ਮਿੱਤਰ ਆ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਚਲੋ ਅੱਜ ਸਿਨੇਮਾ ਦੇਖਣ ਚੱਲੀਏ ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਫੈਸਲਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਉਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਗੋਲੇਗਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਚਿਤਾਰੇਗਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਧਦੇ ਹਾਂ। ਮਨੋਰਥ ਸਾਨੂੰ ਧੁਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਅਸੀਂ ਸੁਝਾਅ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ। ਮੰਦਭਾਗਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਜਿਹੜਾ ਗੋਲ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਚੁਣਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਖਿੱਦ ਸੁਝਾਅ ਤੇ ਅਸੀਂ ਚੁਣ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਗਲਤ ਸਵੈ ਸੰਕਲਪ ਤੇ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜੇ ਅਸੀਂ ਉਹ ਹੀ ਪਿਆਨੋ ਵਜਾਉਣ ਦੀ ਗੱਲ ਦੇਖੀਏ, ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਪਿਆਨੋ ਵਜਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਛੱਡ ਦਿਓਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿਆਨੋ ਨਾਲ ਹੀ ਜੋੜ ਲਵੋਗੇ। ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਪਿਆਨੋ ਵਜਾਉਣਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਕੋਈ ਐਂਡਾ ਵੱਡਾ ਗੁਨਰ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਭਰਮ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗੱਲ ਲੱਭਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ।

ਜਿੰਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੋਲ ਲਈ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋਵੋਗੇ, ਉਨਾਂ ਹੀ ਵੱਧ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਤੇ ਕਾਬੂ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਤੇ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਲਈ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਗੋਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਹੜਾ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਰਿਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਿਆ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਕਦੀ ਕੋਈ, ਕਦੀ ਕੋਈ ਗੋਲ ਲੱਭਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਕਦੀ ਕਿਤੇ ਮੌਜ ਮੇਲਾ ਸੰਤੁਸ਼ਟਤਾ, ਕਦੀ ਕਿਤੇ ਲੱਭਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਇਕ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਉਸ ਤੋਂ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਅੱਕ

ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਦੂਸਰਾ ਲੱਭਦੇ ਹਾਂ, ਇਕ ਨਵਾਂ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਨਵੇਂ ਬੰਦੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਨਵੀਂ ਪਛਾਣ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਧਿਆਤਮਕ ਗੁਰੂ ਲੱਭ ਜਾਏ ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿਚ ਹੀ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਈਏ। ਪਰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਉਹ ਵੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛੇਤੀ ਹੀ ਸਾਡਾ ਭਰਮ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਤੁਰ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦਿਆਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੰਤਵ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੋਲ ਜਿਹੜੇ ਅਸੀਂ ਲੱਭਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਅਸਥਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਕ ਭਰਮ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਰਾ ਵਿਦਿਆ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਲੈ ਲਿਆ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਜਾਣ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਕੋਈ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ ਮੰਤਵ ਹੈ ਉਹ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹੇ। ਅਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧੇਰੇ ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਾਸਤਵਕਿ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦੇਖੀਏ ਅਸੀਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਮਾਰਗ ਹੈ ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਤਾ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਇਹ ਮੰਤਵ ਇਹ ਉਦੇਸ਼ ਅੱਖੋਂ ਓਹਲੇ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਛਿਨਭੰਗਰ ਦੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਬਨਾਵਟੀ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਪਿਛੇ ਦੌੜ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਰੋਲਾ, ਗੋਲਾ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਖਲਬਲੀ।

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਇਕ ਸਫਰ ਤੇ ਹਾਂ, ਸਾਡਾ ਟਿਕਾਣਾ, ਲਕਸ਼ ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ, ਉਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਵਿਸਤਾਰ ਜਿਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਪਛਾਣ ਕਿਸੇ ਸੀਮਾ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਬੰਨ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਪਰੰਤੂ ਉਹ ਐਨੀ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਹੀ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਲਾਵੇ ਵਿਚ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ ਇਹ ਹੀ ਮੰਤਵ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਮੰਤਵ ਬਾਰੇ ਸਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਇਹ ਇਕ ਵੱਖਰੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਉਸੇ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਸਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਸੇ ਟਿਕਾਣੇ ਵਲ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਗਾਡੀ ਰਾਹ ਤੇ ਰਹੀਏ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨਾਲ ਚੱਲੀਏ ਸਿੱਧੇ ਜਾਈਏ, ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਰੱਖੀਏ, ਕੇਵਲ ਉਹ ਅਨੁਭਵ ਉਹ ਸੁਝਾਅ ਹੀ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਰੱਖੀਏ ਜਿਹੜੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਉਦੇਸ਼ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਣ ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਨਹੀਂ। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਪਿਛੇ ਦੌੜਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੌਜ ਮਸਤੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਧਰ ਉਧਰ ਜਾਣਾ ਕੇਵਲ ਛਲਾਵਾ ਦੇਣੀ ਹੀ ਹੈ, ਇਹ ਤਾਂ ਕਦੀ ਨਾ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਾਅਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹ ਮੌਜ ਮਸਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦੁਖ, ਅਫਸੋਸ ਸਭ ਮਿਲੇ ਜੁਲੇ ਹਨ ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਹੈ। ਹਰ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਜਦੋਂ ਗਾਡੀ ਰਾਗ ਤੋਂ ਭਟਕਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਵਾਸਤਵ ਜੀਵਨ ਡਰਾਮੇ ਵਿਚ ਉਲਝ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਰਚਿਆ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਇਛਾਵਾਂ ਤਾਂ ਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵੀ ਝੇਲਦੇ ਹਾਂ। ਲਾਲਚ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਮੋਹੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਅਧੂਰਾ ਹੈ।

ਸਾਡੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਭਾਵੇਂ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਹਟਾ ਲੈਣ ਪਰ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਉਲਝ ਜਾਈਏ। ਹੋਰ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਪਰ ਇਹ ਸਾਰੇ ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਤਾ ਦੇ ਵਿਸਤਾਰ ਵਲ ਹੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਗੇ ਤੇ ਸਾਡੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਸਹਾਈ ਹੋਣਗੇ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਉਖੜ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਭਾਵਾਂ ਵਿਚ ਬਹਿ ਕੇ ਮੌਜ ਮਸਤੀ ਵਿਚ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਛਪੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਹੀ ਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਕਲੀ ਗੋਲ ਵਲ ਜਾ ਕੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੀਏ, ਜਿਹੜਾ ਦੁਖ ਸੰਤਾਪ ਸਾਨੂੰ ਨਕਲੀ ਗੋਲ ਦੇ ਮਗਰ ਲਗ ਕੇ ਲਗਦਾ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਇਕ ਮਿੱਥੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੇ ਪਿਛੇ ਲਗ ਕੇ ਲਗਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਮਿਥੇ ਗੋਲ ਦੀ ਸੀਮਾ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਪ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਮਾਰਗ ਲੰਮਾ ਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹਰ ਇਕ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਇਸ ਸਿਰੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਵੇ ਜਿਥੇ ਉਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਇਕ ਬੰਧਨ ਬਣ ਜਾਵੇ। ਜਿਹੜੇ ਸੁਝਾਅ ਸਾਡੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ, ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਆ ਕਰੀਏ। ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਹ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਗੋਲੀਏ ਹੀ ਨਾ ਜਿਹੜੀ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਉਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਹਟਾ ਕੇ ਦੂਸਰੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਲੈ ਜਾਵੇ, ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਸਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਦੂਰ ਹੀ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਗੋਲ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿਚ ਦੇਰ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਤਰੱਕੀ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣ ਜਾਣ।

ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਸੁਝਾਅ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਲੈਣਾ ਦੇਖ ਲੈਣਾ ਚੰਗਾ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਦੇਖ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਹੜਾ ਸੁਝਾਅ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਉਦੇਸ਼ ਵਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਹੜਾ ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰੱਕੀ ਤੇ ਰੁਕਾਵਟ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰੇਡੀਓ ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਟੀ ਵੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਦੋਸਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕੀ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਰ? ਜਿਹੜੇ ਸੁਝਾਅ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਵਧੇਰੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਸਲਾਹ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਲਾਹਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਾਬੰਦ ਸਮਜਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਜੇ ਅਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਅਸ਼ਾਂਤਮਈ ਖਬਰਾਂ ਨਹੀਂ ਸੁਣਾਂਗੇ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਨਹੀਂ ਰੱਖਾਂਗੇ ਅਸੀਂ ਪਛੜ ਜਾਵਾਂਗੇ ਤੇ ਅਸੀਂ ਸੁਧਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ ਪਰ ਸਚਾਈ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਹੀ ਮਨ ਬੇਚੈਨ ਹੈ, ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੈ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੇ, ਇਕਾਗਰ ਹੋਵੇ, ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਚ ਹੋਵੇ, ਸਥਿਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮੰਤਵ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਉਦੋਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਬੇਸੁਆਦੇ ਸੁਝਾਅਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਹੋਣ ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਖੱਲੇ ਦਬ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ, ਬਲਕਿ ਫੇਰ ਇਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਕ ਸਾਵਧਾਨੀ ਤੇ ਠੀਕ ਮਾਰਗ ਤੇ ਲੈ ਜਾਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਹਾਸੇ ਮਖੌਲ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਥੋਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨਿਰਾਸਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਿਸਫਲਤਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜੀ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਪਾਸੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੰਮ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਸਮਾਚਿੱਤਤਾ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਨੀਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਵਿਚ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਹੋਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਸੀ ਰਾਮ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਸੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਖੇਦੀ ਦੇ ਸੁਝਾਅਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ, ਵੱਖ ਰਹੋ, ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਖੇਦੀ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਰੁਖ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਦੇ ਸੀ, ਉਹ ਰੁਖ ਜਿਹੜਾ ਇਕ ਦਮ ਧਰਤੀ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਿਆ ਹੋਵੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਫੇਲ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਜੇ ਤਾਂ ਦਰਖਤ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰ ਵਿਚ ਹੋਵੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਫਾਲਤੂ ਦੇਖ ਕੇ ਪੁੱਟ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦਿਓਗੇ, ਉਸ ਦੇ ਪੱਤੇ ਕੋਈ ਬਾਹਰ ਫਿਰਦੀ ਗਊ ਆ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਰੁਖ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੋਈ ਤਾਰ ਲਗਾਵਾਂਗੇ ਕੋਈ ਜਾਲੀ ਲਗਾਵਾਂਗੇ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਉਹ ਦਰਖਤ ਵੱਡਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਫੇਰ ਕੁਝ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਉਸਨੂੰ ਜਾਲੀ ਜਾਂ ਤਾਰ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ, ਕੋਈ ਗਊ ਕੋਈ ਘਾਹ ਕੱਟਣ ਵਾਲਾ ਉਸਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ।

ਬਿਲਕੁਲ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਵੰਦ, ਵਿਪਰੀਤ, ਅਸ਼ਾਂਤ ਸੁਝਾਵਾਂ ਵਿਚ ਜੀਣਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਫੇਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਉਤੇ ਛੇਤੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ? ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਪੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਸਲਾਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੇ ਸੁਣਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਉਹ ਹੀ ਸੁਝਾਅ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਗੋਲ ਵਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ

ਹਨ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਲ ਅਸੀਂ ਦਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਅਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਖਲਬਲੀ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ, ਸਮਾਚਿੱਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਕ, ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਸਾਧਨ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਵਧੇਰੇ ਸੁਹੇਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਖਤਮ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਪੱਕਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ ਤੇ ਸਥਿਰ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਹਰ ਪਲ ਹਰ ਸ੍ਰਾਸ ਨਾਲ ਉਸ ਵਲ ਹੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਸੁਝਾਅ ਜਿਹੜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ

ਹੁਣ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਬਾਹਰੋਂ ਆਉਂਦੇ ਰਹੇ ਹਨ, ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ, ਦੋਸਤ ਮਿਤ੍ਰ, ਟੀ.ਵੀ. ਮਿਲਨ ਜੁਲਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹੋਰ ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਲੋਕ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਕ ਹੋਰ ਵੀ ਸੁਝਾਅ ਦਾ ਵੱਡਾ ਸਰੋਤ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਅਸੀਂ ਆਪ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ? ਅਸੀਂ ਕੀ ਹਾਂ? ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਫੇਰ ਸਾਡੀ ਅਚੇਤ ਮਨੋਵਿਰਤੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਫੇਰ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਅੱਛਾ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਕਿਤੇ ਕੁਛ ਬਣ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਨਖੇਦੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਕਦੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਆਏ ਹੋਣਗੇ ਪਰ ਕਦੀ ਨਾ ਕਦੀ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨ ਲਿਆ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ, ਏਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਵੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਣਾ ਲਿਆ। ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਖੇਦੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਰਖਦੇ ਹਨ ਉਦਾਸ ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਪਰਾਮ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਤੇ ਅਸਫਲ ਹੋਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਡਰ ਵੀ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸੁਝਾਅ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਕ ਆਮ ਗੱਲ ਬਣ ਗਈ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੀਣਾ ਸਿੱਖ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸੋਚ ਲਿਆ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਲਾਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਹੋਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਬਾਹਰੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੀਏ, ਪਰਖੀਏ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜੀਏ ਨਾ। ਫੇਰ ਚੇਤਨ ਹੋ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਲਾਹਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਜਾਈਏ। ਨਖੇਦੀ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ ਦੀ ਥਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੁਝਾਅ ਲੈਂਦੇ ਜਾਈਏ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇ, ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਲੈ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣਾ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਨਵੀਂ ਸਵੈ ਧਾਰਨਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅੱਜ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਲਾਹਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦਿਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨੋਬਲ ਘੱਟ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰਥਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਟ ਲਗਣ ਲਗ ਪਈ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਅਧਿਆਪਕ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਵਿਗਿਆਰਥੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ

ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਇਕ ਸਚਾਈ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਿਖੇਦੀ ਵਾਲੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋਗੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਛੇਤੀ ਹੀ ਕਲਾਸ ਅੱਗੇ ਦਿਖਾਉਣ ਲਗ ਪਵੋਗੇ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਰੁਕ ਕੇ ਸੋਚ ਲਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਸਲਾਹ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨਾਲ ਇਕ ਬਿਲਕੁਲ ਵਖਰਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣ ਜਾਏਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਕੇਵਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਹੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਬਦਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਹੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਵੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਾਹੋ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮਨੋਬਲ ਵਧਾ ਸਕੋ ਤੁਹਾਡਾ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ, ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸਭ ਬਦਲ ਜਾਏਗਾ, ਚੰਗਾ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਤੋਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਜੇ ਕੰਮ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਓ ਕੰਮ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲੇ ਨਾ ਬੋਲੇ ਨਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਾਰ ਗਏ। ਜੇ ਕਿਤੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡਾ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੋ ਜਾਏ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਸ ਗੁਆਚ ਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਸੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਹੀ ਨਾ ਰਹੇ, ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਸੋਚਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ, ਮੈਂ ਆਉਂਦਾ ਹੀ ਨਾ ਮੈਂ ਘਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਤਾਂ ਠੀਕ ਸੀ। ਦਿਨ ਭਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਤੰਗ ਆ ਕੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਕੁਛ ਕਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਫੇਰ ਇਹ ਹੀ ਸਾਡੀ ਸਵੈ ਧਾਰਨਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਵੈ ਸੰਕਲਪ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਫੇਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਘਰ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਨਾ ਦੇਖੀਏ, ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਵੀ ਅਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਰਹਾਂਗੇ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਅੰਦਰ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਕਿਵੇਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਅਨੁਭਵ ਮੋੜ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਵੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸਭ ਤਾਂ ਸੌਖਾ ਹੀ ਹੈ। ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਇਕ ਹੀ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਮਨ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖੋ, ਹਰ ਨਖੇਧੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਬਦਲੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਾ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਹੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਕਹਿਣ ਤੇ ਆਪਣਾ ਸਵੈ ਸੰਕਲਪ ਨਾ ਬਣਾਈਏ। ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਸੇਧ ਦੇਈਏ। ਜਿਹੜਾ ਸੁਝਾਅ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਡਾ ਸੰਸਾਰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੀ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸੋਚਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ

ਹਾਂ ਕੇਵਲ ਇਕ ਸਤਿ ਹੈ, ਉਹ ਸਤਿ ਸਭ ਨੂੰ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦਿਖਦਾ ਹੈ ਪਰ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਵੱਖਰਾ ਹੀ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕਈਆਂ ਲਈ ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਰੂਰ ਹੈ, ਜ਼ਾਲਮ ਲੋਕੀ ਬੜੇ ਹੀ ਰੁਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਦੂਸਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਉਹ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋ ਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੇ ਇਤਬਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਮਿਲੇ ਉਸਨੂੰ ਕੁਝ ਦੇ ਸਕੀਏ। ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਤਿ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਨਖੇਦੀ ਵਾਲਾ ਸਤਿ ਕਰੂਰਤਾ ਵਾਲਾ ਸਤਿ ਜਿਹੜਾ ਇਕ ਬੰਦੇ ਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਉਸੇ ਦਾ ਹੈ, ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੈ ਉਹ ਉਸ ਦਾ ਹੀ ਹੈ। ਸਮੱਸਿਆ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਜੋ ਦੂਸਰੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਸਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਉਹ ਮਨ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸੋਚਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਉਹ ਸਲਾਹਾਂ ਲੈ ਕੇ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਇਕ ਸੰਕਲਪ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸਲਾਹਾਂ ਬਦਲੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ ਪਾ ਦੇਈਏ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਲਾਹਾਂ ਨਾਲ ਇਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਰ ਲਈਏ।

ਪ੍ਰਤੱਖ ਅਨੁਭਵ

ਨਕਾਰਾਤਮਕ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੁਝਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹਾਂਗੇ, ਪ੍ਰਤੱਖ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਸਰੋਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹਾਂਗੇ। ਪ੍ਰਤੱਖ ਅਨੁਭਵ ਜਿਹੜਾ ਸਾਡੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਗਿਆ ਅਲੰਗ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਅਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਹ ਹੋਰ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਿਸ ਗਿਆਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਪੂਰਾ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਇਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੜੀ ਖਿੜਕੀ ਵਿਚੋਂ ਦਿਗ ਮੰਡਲ ਦੇਖਣਾ, ਇਕ ਛੱਤ ਤੋਂ ਦੇਖਣਾ ਦੋਨਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਗੁਪਤ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਦਰੀਆਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਬਾਹਰ ਗਿਆਨ ਹੈ ਓਪਲਾ ਗਿਆਨ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਉਚ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਕੁਝ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਤੱਖ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਕੁਝ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਸਾਰੇ ਸ਼ੱਕੇ ਖਤਮ ਹੋ ਕੇ ਇਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਛਾਂ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਡੂੰਘਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਦਾ ਸਰੋਤ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ, ਇਹ ਸਰੋਤ ਅਸੀਮ ਗਿਆਨ ਭੰਡਾਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਨਖੇਦੀ ਦੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਲਾਹਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬਾਹਰੋਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਚ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਤਾਂ ਚੇਤਨ ਬਿੰਦੂ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਪੂਰੇ-ਪੂਰੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਨਾਲ। ਉਪਨਿਸ਼ਦ ਦਸਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਮਨ

ਪਵਿੱਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਚੇਤਨ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਚ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਗਿਆਨ, ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਇਹ ਗਿਆਨ ਹਰ ਸਮੇਂ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਧਰਤੀ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਰਾਜ ਯੋਗ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਪਰ ਲਿਖੀ ਅਵਸਥਾ ਤਕ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਚਾਰ ਪੌੜੀਆਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਨਾ ਛਿੰਨ ਭਿੰਨ ਹੋਣ ਦੇਣਾ, ਭਾਵ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਖਿਲਰਨ ਨਾ ਦੇਣਾ। ਦੂਸਰੀ ਪੌੜੀ ਹੈ ਮਨ ਨੂੰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨਾ ਇਕ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਕੁਛ ਵੀ ਹੋਵੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੁਛ ਵੀ ਤੀਸਰੀ ਪੌੜੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਨ ਅਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਣਨ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦਾ ਬਹਾਅ ਚਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਚੌਥੀ ਪੌੜੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਗਿਆਨ ਦੇ ਸਰੋਤ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਹਰ ਲੋਚ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਹਰ ਸੰਵੇਗ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਹਰ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਡਭਾਗਿਆਂ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਹ ਚੇਤਨ ਬਿੰਦੂ ਤਕ ਗਏ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਰ ਸੰਤਾਪ, ਦਰਦ ਅਗਿਆਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਲਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਰਸਤਾ ਜਿਹੜਾ ਵੇਦਾਂਤ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਪਹੁੰਚੇ ਹੋਏ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਵਚਨ ਸੁਣਨੇ, ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀਆਂ ਦੇ ਬਚਨ ਸੁਣਨੇ। ਜਗਿਆਸੂ ਫੇਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਚਨਾਂ ਦੇ ਚਿੰਤਨ ਕਰਕੇ ਪੂਰਨ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਉਹ ਦੇਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸਤਿ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਸੁਝਾਅ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਤਮ, ਸੰਪੂਰਣ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਪੂਰਣਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸੁੰਨ ਹੈ ਸਮਾਪੀ ਹੈ ਸਕਸ਼ਤਕਾਰ ਤਾਂ ਹੀ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਿਆਨ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪੂਰੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਚਲਦਾ ਹੈ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗੁਰੂ ਦਸਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਿਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਗਿਆਨ ਤੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਦਾ ਅੰਤਰ ਜਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਜਗਿਆਸੂ, ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਔਖਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਿਚ ਔਕੜਾਂ ਆਉਣ ਪਰ ਅੰਤ ਵਿਚ ਉਹ ਗਿਆਨ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਹੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਇਕ ਉਦਾਹਰਣ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸੰਸਾਰੀ ਗਿਆਨ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਕ ਬਾਹਰੀ, ਬਾਹਰ ਦਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵਡਭਾਗੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ ਪਹਿਲਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਅੰਤਰ ਹੀ ਘਟਦਾ ਹੈ, ਬਾਅਦ

ਵਿਚ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੱਖ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ ਸੰਤੋਖ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਪੂਰਣ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਉਹ ਗਿਆਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੇ ਵਿਚਾਰੇ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ, ਉਸਨੂੰ ਛਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਨ ਜਦੋਂ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਕੋ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਐਨਾ ਤੱਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਗਿਆਨ ਕਿਹੜਾ ਹੈ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਕੀ ਹੈ, ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਦੇ ਗੁਣ ਕੀ ਹਨ, ਸੰਸਾਰ ਗਿਆਨ ਕਿੰਨਾ ਹੈ ਕੀ ਹੈ? ਫੇਰ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਸਤਿ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਗਿਆਨ ਸੁਝਾਅ ਨਹੀਂ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਇਹ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਤੱਖ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਆਇਆ ਹੈ।

ਅਧਿਆਇ 4

ਜੀਵਨ ਲੀਲਾ

The visible universe is nothing else than a theater representative of the Lord's Kingdom, and This latter is a theater representative of the Lord himself.

Emanuel Swedenborg

ਉਪਰ ਦਿਤੇ ਉਤਕਥਨ ਦਾ ਮੂਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਗਵਤ ਵਿਚ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਇਹ ਰੰਗ ਭੂਮੀ, ਇਹ ਮੇਰੀ ਲੀਲਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਇਸਨੂੰ ਜਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਸਮਾਅ ਕੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋ ਕੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਬਿਲਕੁਲ ਇਕ ਨਾਟਕ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਦੁਖਾਂਤ, ਸੁਖਾਂਤ, ਸੁਖਮਈ, ਰਹੱਸਵਾਦੀ, ਸੰਕਟਮਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਘਟਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਆਖਰੀ ਸ੍ਰਾਸ ਤੱਕ, ਮਾਨੁੱਖ ਆਪਣਾ ਪਾਰਟ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਚੇਤਨ ਹੋ ਕੇ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਅਚੇਤ ਹੋ ਕੇ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਨਾਟਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਉਹ ਨਿਭਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਜੰਮਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਘੇਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੀਮਾ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਉਸਦੀ ਪਹਿਲੀ ਰੰਗ ਭੂਮੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਚਾਰੋਂ ਪਾਸੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਜਦੋਂ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਬਾਕੀ ਵੀ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਹਰ ਕੋਈ ਉਸ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਫੇਰ ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਰੇਤ ਦੇ ਘਰ ਬਨਾਉਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤਕ ਉਸ ਦੇ ਖਿਡਾਉਣੇ ਉਸ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਤਿ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ teddy ਨੂੰ ਜੱਫੀ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਚੁੰਮਦਾ ਚੱਟਦਾ ਹੈ, ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਿਵੇਂ ਵੱਡੇ ਉਸਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਬੱਚਾ ਇਹ ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਤਿ ਦੀ ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ

ਹੈ, ਉਹ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ ਖੇਡਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦਿਆਂ ਕਦੀ ਉਹ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਦੀ ਉਹ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚੇ ਉਸਦੀ ਕਲਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਦੇ ਉਸਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ, ਉਹ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਉਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਇਹ ਹੀ ਸਤਿ ਹੈ ਇਹ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਸ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਹੋਰ ਕਈ ਖੇਲ੍ਹ ਉਹ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਉਹ ਨਾਟਕ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅੰਤ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਸਾਰੇ ਨਾਟਕ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਤਾਂ ਐਵੇਂ ਹੀ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਉਹ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸੋਚਣ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਧੋਖਣ ਲਗਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ ਕੀ? ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁਛਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਇਥੇ ਆਇਆ ਹੀ ਕਿਉਂ ਹਾਂ? ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤਮ ਨਾਟਕ ਹੈ।

ਨਾਟਕ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਹਨ, ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕੀ ਐਨਾ ਡਰਾਮਿਆਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵੀ ਕੁਝ ਹੈ? ਕੀ ਕੋਈ ਸਤਿ ਵੀ ਹੈ? ਹਾਂ ਸਤਿ ਹੈ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਇਹ ਸਾਰਾ ਪਸਾਰਾ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਜੀਵਨ ਲੀਲਾ ਦੇ ਪਿਛੇ ਹੈ ਉਪਨਿਸ਼ਦ ਦੱਸਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸਾਰੀ ਅਨੇਕਤਾ ਦੇ ਪਿਛੇ ਇਕ ਹੀ ਹੈ -

ਆਪੇ ਇਕ ਤੋਂ ਅਨੇਕ ਹੋ ਕੇ ਆਪੇ ਖੇਲੇ ਖੇਲ ਆਪਣੀ।

ਖੇਡ ਦੇ ਯਥਾਰਥ - ਅਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, 'ਖੇਡ' ਤੇ ਯਥਾਰਥ। ਦੋਨਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗੁਣ ਹਨ। ਖੇਡ ਛਿਨਭੰਗਰ ਹੈ, ਅਸੱਤ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਤਿ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ। ਯਥਾਰਥ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਯਥਾਰਥ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸਥਾਈ ਹੈ, ਠੋਸ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਨੇੜੇ ਹੋ ਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੋਨਾਂ ਦਾ ਅੰਤਰ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਬਹੁਤ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਜੇ ਅਸੀਂ ਨਾਟਕ ਦੇਖੀਏ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੀ ਮੰਤਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਸਾਨੂੰ ਹਸਾਉਣਾ, ਖੁਸ਼ ਕਰਨਾ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਹੈ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਸਮਝਣਾ, ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਜਾਣ ਲੈਣਾ। ਅਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਰੂਪ ਦੇ ਕੇ ਉਸ ਲਵੇਂ ਬਣ ਕੇ ਆਪਣੀ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਰੋਲ ਵਿਚੋਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚੇਤਨਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਮਨੋਬਿਰਤੀਆਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਚੇਤ ਨੂੰ ਚੇਤਨਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਭਿਨਯ ਕਰਦਿਆਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਕੌਣ ਹਾਂ, ਜਿਹੜਾ ਕਿਰਦਾਰ ਅਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਉਹ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੀ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਉਹ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨਾਟਕ ਜਿਹੜੇ ਅਸੀਂ ਸਿਰਜਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਨਮੋਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਟੇਜ ਉੱਤੇ ਖੇਡੇ ਜਾਂਦੇ ਨਾਟਕ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪਾਤਰਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤਜਰਬਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਨਾਟਕ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਆਪਣਾ ਸਰੂਪ ਆਪਣਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖੀਏ। ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਰਦਾਰ ਨਾਲ ਜੋੜ ਲਈਏ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਵਰਗਾ ਸਮਝ ਲਈਏ, ਚਾਹੇ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋ ਲਈਏ ਚਾਹੇ ਡਰ ਕੇ ਕੁਰਸੀ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਫੜ ਲਈਏ ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਪਾਤਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਟੀ.ਵੀ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋਈਏ ਭਾਵੇਂ Shakespeare ਦਾ ਕੋਈ ਨਾਟਕ ਹੋਵੇ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੀ ਰਖਦੇ ਹਾਂ। ਵਿਸ਼ਾਨਿਸ਼ਠ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਚੇਤ ਭੈ, ਆਸਾਂ ਉਮੀਦਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦੇ। ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਕੋਈ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ, ਡਾਕਟਰ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਪੁਲਿਸ ਕੋਈ ਮੁਜਰਮ ਨੂੰ ਪਕੜ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਲਪਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਘਟਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਵੇਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਦੁਖੀ ਹੋਏ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਖੇਡ ਦੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਹੁਣ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਾ ਵਿਚ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਮਨੋ-ਨਾਟਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਲੱਭਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਨਿਜੀ ਨਾਟਕ, ਡਰਾਮੇ, ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਨਿਸ਼ਠ ਹੋ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਡਰਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਵਾਸਤਵਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਘਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤਨਾਓ ਤੋਂ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਤੋਂ ਦਬਾਓ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਣ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਡਰਾਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫੇਰ ਉਸ ਬਾਅਦ ਜਿਹੜਾ ਦਬਾਓ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਖਿਚੋਤਾਣ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਖੇਡ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥ ਹੋਰ ਵੀ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ, ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਕੇਵਲ ਰੰਗ ਮੰਚ ਤੇ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਨਾਟਕਾਂ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੇਡ, ਜਿਹੜੀ ਉਹ ਰੋਜ਼ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਉਸ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼-ਰੋਜ਼ ਬੱਚੇ ਨਵੀਆਂ-ਨਵੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਕਿਰਦਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦਾ ਪਾਰਟ ਕਰਦੇ ਉਹ ਭੂਮਿਕਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਘਰ-ਘਰ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਖੇਡ-ਖੇਡ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕੋਈ ਅਧਿਆਪਕ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਕੁਛ ਕੋਈ ਕੁਛ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਝੂਠੀ ਮੂਠੀ ਦੀ ਖੇਡ ਬੰਦ ਇਕ ਨਵਾਂ ਪੱਧਰ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਫੇਰ ਇਕ ਪਾਠਕ ਦਾ ਦਰਜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ

ਰੋਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖਿਡਾਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਦੋਸਤ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਫੇਰ ਹੋਰ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਤੇ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਲਈ ਸਭ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਾਮਾਨ ਵੀ ਐਸ਼ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਵੀ, ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਸਥਾਨ ਵੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੋਲ ਨਾਲ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮੂਲ ਰੂਪ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਾਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਥੇ ਅਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਸ ਸਾਰੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਘੁਟਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਸੰਸਾਰ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਖਲਬਲੀ ਮਚਾ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਮੂਲ ਚੇਤਨਤਾ ਅਸੀਂ ਗੁਆ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ, ਜੀਵਨ ਲੀਲਾ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰੁਝੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਕ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਝੂਠ ਮੂਠ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਸ਼ਤਰੰਜ ਵਿਚ ਜਿੱਤਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖੇਡ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਹਾਰ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਾ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਕੇ ਵਿਰੋਧੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਈਰਖਾ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਫੇਰ ਸਾਰੀਆਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਾਰੀਆਂ ਨਖੇਦੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੀਵਨ ਦਾ ਗੋਲ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਲੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਦੱਬਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਖੇਡ, ਖੇਡ ਵਿਚ ਜਿੱਤਣਾ ਹੀ ਜੀਵਨ ਉਦੇਸ਼ ਬਣ ਜਾਵੇ।

ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਉਹ ਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਭਾਵੁਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਇਕ ਪਾਰਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੋੜ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਰੋਲ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਖੇਡ ਵਿਚ ਐਨੇ ਰੁਝ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਰੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਸਾਰੇ ਗਮ ਉਸ ਉਤੇ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਸੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਲਪੇਟ ਵਿਚ ਆਉਣਾ - ਤਿਆਗ

ਕਈ ਕਿਰਦਾਰ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣਾ ਪਾਰਟ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਦੂਸਰੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਦੇ ਅਸਮਰਥ ਹਨ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੇ ਅਸਫਲ ਹਨ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਹੈ, ਰੋਲ ਵੀ ਕਰੋ ਆਪਣਾ ਪਾਰਟ ਵੀ ਕਰੋ ਪਰ ਉਸ ਵਿਚ

ਖੁਭੋ ਨਾ, ਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਉਸ ਤੋਂ ਉਪਰ ਰਹੋ, ਉਸ ਦੇ ਹੋ ਕੇ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਓ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਜੇ ਦੇਖੀਏ, ਜੇ ਕਦੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਏ ਕਿ ਡਰਾਮੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਾਤਰ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਪਾਰਟ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਣ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗੇਗਾ ਉਸ ਰੰਗ ਭੂਮੀ ਦਾ ਕੀ ਹਾਲ ਹੋਵੇਗਾ? ਉਸ ਨਾਟਕ ਨੂੰ ਕੀ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੀਵ ਲੀਲਾ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਹਨ। ਜੀਵਨ ਲੀਲਾ ਇਕ ਹੱਦ ਤਕ ਇਕ ਸੀਮਾ ਤਕ ਸਤਿ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਾਰਟ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਨਾਟਕ ਨੂੰ ਹੀ ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਦਿਓ ਸਾਰੇ ਨਾਟਕ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਦਿਓਗੇ, ਜੀਵਨ ਲੀਲਾ ਹੀ ਵਿਆਕੁਲ ਕਰ ਦਿਓਗੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੀ ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਲਵੋਗੇ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਸਾਨੂੰ ਪਾਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਹੁੰਦੀ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦਵੰਦ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਾਹਰ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਚ ਵੀ ਦਵੰਦ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਇਹ ਦਵੰਦ ਇਕ ਸਮਸਿਆ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਮਨੋਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਪਾਸੇ ਦਾ ਪਾਰਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਮਸਿਆ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਮਨ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣਾ ਪਾਰਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਡਰਾਮੇ ਵਿਚ ਹੀ ਉਲਝ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਪਰ ਕੇਵਲ ਡਰਾਮੇ ਵਜੋਂ ਹੀ ਡਰਾਮਾ ਖੇਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਮਨ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਂਦਾ, ਫੇਰ ਉਹ ਡਰਾਮਾ ਕਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਆਪਣਾ ਪਾਰਟ ਕਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਦਵੰਦ ਨੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਬੁੱਧੀਜੀਵੀਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਮਸਿਆ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰ ਦਿਦਾ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਤੇ ਫੇਰ ਸਮਝ ਕੇ ਅਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤਾਂ ਜੋ ਡਰਾਮੇ ਵਿਚ ਗੁਆਚ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਣ।

ਹਰ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਹਰੇਕ ਜਗ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਗਿਆਨੀ ਲੋਕ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਮਸਿਆ ਨੂੰ ਡੂੰਘੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਹੈ, ਦਵੰਦ ਨੂੰ ਜਾਣਿਆ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵਿਚਰਨ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਦਿਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਕੁਝ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਤਿਆਗ ਦਿਓ, ਸਤਿ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ। ਈਸ਼ ਉਪਨਿਸ਼ਦ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਸੌ ਸਾਲ ਤੱਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਮਾਣੋ ਪਰ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਵਿਚਾਰ ਇਕ ਅਤਿ ਤਕ ਹਨ, ਬਿਲਕੁਲ ਦੁਰਗਮ ਹੈ। ਕਈ ਹੋਰਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਸਮਸਿਆ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਭਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੀਉਣ ਦੀ ਕਲਾ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ, ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ ਉਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਇਸ ਰੰਗ ਭੂਮੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਦੌੜ ਜਾਣਾ ਤਾਂ ਬੁਜ਼ਦਿਲੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹੋ ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਡੁੱਬ ਨਾ ਜਾਓ ਇਸ ਦੇ ਹੋ ਕੇ ਹੀ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਓ, ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਉਸ ਤੋਂ ਉਪਰ ਰਹੋ -

ਜੈਸੇ ਜਲ ਮਹਿ ਕਮਲੁ ਨਿਰਾਲਮੁ ਮੁਰਗਾਈ ਨੈ ਸਾਣੇ॥

ਸੁਰਤਿ ਸਬਦਿ ਭਵ ਸਾਗਰੁ ਤਰੀਐ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਵਖਾਣੇ ॥

ਅੰਗ - ੯੩੮

ਮੁਰਗਾਬੀ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਖੰਭ ਗਿਲੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹੋ, ਰਮੋ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ

ਸੋਚਣੀ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਕਰਮਾਂ ਤੇ ਪਹਿਰਾ ਦਿਓਗੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਚੌਕਸ ਰਹੋਗੇ।

ਤੀਸਰੇ ਵਿਚਾਰਵਾਨ ਦਸਦੇ ਹਨ ਤੁਸੀਂ ਜਿਥੇ ਵੀ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪਾਰਟ ਕੀਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਰਿੱਤਰ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛੋ, 1. ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਪਾਰਟ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਬਣੇ। 2. ਕੀ ਉਹ ਸਾਧਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ 3. ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਪਾਰਟ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਯਥਾਰਥ ਲਈ ਸੂਚੇਤ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਰਾਜਾ ਜਨਕ, ਸੁਕਰਾਤ, ਰਾਮ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਇਕ ਅਨੂਠੀ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪਰੰਪਰਾ ਨੂੰ ਨਿਭਾਇਆ ਹੈ।

ਭਗਵਤ ਗੀਤਾ ਦਾ ਵੀ ਇਹੋ ਕਥਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਜੀਵਨ ਜੀਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਨਿਭਾਉਣ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਹੋ ਕੇ ਜੀਵਨ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਰੂਪੀ ਭਵਜਲ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਭਗਵਤ ਗੀਤਾ ਦੇ ਡਰਾਮੇ ਵਿਚ ਅਰਜਨ ਇਕ ਅਧਿਆਤਮਕ ਜਗਿਆਸੂ ਹੈ, ਯੁੱਧ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕੌਰਵਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਯੁੱਧ ਕਰਨਾ ਉਸ ਦਾ ਪਾਰਟ ਹੈ ਇਹ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਲੜਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਸੰਨਬੰਧੀਆਂ ਨਾਲ ਐਨਾ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਪਰਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਅਰਜਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਦੱਸੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਰੋਲ ਦੇਖੇ ਆਪਣਾ ਪਾਰਟ ਦੇਖੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਇਹ ਸਮਝ ਸਕੇ ਕਿ ਇਸ ਸਾਰੇ ਸਰੂਪ, ਇਸ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਉਹ ਤਾਂ ਇਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੀ ਨਿਭਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਜਿਹੜੇ ਉਸਦੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਗੁਰੂ ਹਨ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਨੂੰ ਐਨੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਇਹ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਕਿਰਦਾਰ ਇਥੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਮਰ ਵੀ ਜਾਣਗੇ ਉਹ ਛੇਤੀ ਹੀ ਨਵਾਂ ਜਨਮ ਲੈ ਲੈਣਗੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਪਾਰਟ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ। ਹਾਂ, ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਡਰਾਮੇ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਰੋਲ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਣਗੇ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬੜੇ ਪਾਰਟ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ। ਇਹ ਵੱਡਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਡਰਾਮਾ ਚਲਦਾ ਰਹੇਗਾ ਉਹ ਹੀ ਪਾਤਰ ਹੋਣਗੇ ਹੁਣ ਇਕ ਕਿਰਦਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਫੇਰ ਦੂਸਰਾ।

ਭਗਵਤ ਗੀਤਾ ਦੇ ਇਹ ਬਚਨ ਇਹ ਸਾਫ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਇਕ ਪਾਰਟ ਨਾਲ ਇਕ ਰੋਲ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜੋੜ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਇਕ ਖੇਡ ਹੈ ਖੇਡ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਖੇਡ, ਇਕ ਵੱਡੀ ਖੇਡ ਦੇ ਅੰਦਰ। ਅੱਜ ਦਾ ਅਭਿਨੈ ਸੈਂਕੜਿਆਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਰੋੜਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਦ੍ਰਿਸ਼, ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਪਨਿਸ਼ਦ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਹ ਜੀਵਨ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਜੀਵਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਵੱਡੀ ਸਾਰੀ ਚਾਦਰ ਹੋ ਜਾਂ ਗਲੀਚਾ ਹੋ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਉਤੇ ਹੋਈ ਕਢਾਈ ਦਾ ਇਕ ਤਰੋਪਾ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਇਕ ਜੀਵਨ ਉਸ ਦੀ ਕਢਾਈ ਦਾ ਇਕ ਤਰੋਪਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਸੋਚਣ ਦੀ

ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਅੰਤ ਹੈ। ਇਕ ਤਰੋਪੇ ਵਿਚ ਫਸ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਹੀ ਗੀਤਾ ਦਾ ਬਚਨ ਹੈ।

ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਸਾਨੂੰ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਵੰਦ ਤੋਂ, ਨਿਰਾਸਤਾ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਮੋਹ ਦੀਆਂ ਕੜੀਆਂ ਢਿੱਲੀਆਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸਾਡਾ ਮੋਹ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਇਹ ਗੰਢ ਢਿੱਲੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮੰਨ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜਾ ਪਾਰਟ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਰੂਪੀ ਰੰਗ ਭੂਮੀ ਤੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਇਕ ਯਥਾਰਥ ਹੈ, ਸਤਿ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਚੇਤਨ ਹੋ ਕੇ ਇਹ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਰੋਲ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਆਤਮਾ ਹੋ ਇਹ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੱਪੜੇ ਪਾਏ ਹੋਏ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਹਰੀ ਰੂਪ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਹਰੀ ਰੂਪ ਤੋਂ ਫਰਕ ਹੋ। ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਇਸ ਜੀਵਨ ਲੀਲਾ ਵਿਚ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਇਕ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਝਾਕੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਚਾਹੇ ਉਹ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਸਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹਾਂ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਲਾਟ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਉਂਤਾਂ ਮੂਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਉਹ ਰੰਗ ਮੰਚ ਤੇ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪੜਦੇ ਤੇ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਗੀਤਾ ਵਿਚ ਸੁਣੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਾਵਲ, ਕਥਾਵਾਂ, ਪਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਵਿਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੜੇ ਜਾਣੇ ਪਛਾਣੇ ਨਾਮ ਹਨ, ਬੱਦਲਾਂ, ਈਰਖਾ, ਜਲਾਵਤਨ। ਮੈਨੂੰ ਬਚਾਓ ਜਾਂ ਫੇਰ ਮੈਂ ਹੀ ਅਫਸਰ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਹੀ ਵੱਡਾ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਇਕ ਪਲਾਟ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਉਤੇ ਜਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਸਾਡੀ ਸੀਮਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਉਸੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਜੋ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ ਅਸੀਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਨਾਲ, ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨਾਲ ਹਰ ਸਬੰਧ ਨਾਲ ਫਰਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਦੁਖ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਰੋਲ ਬੜੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਫਸੋਸ ਏਸ ਗੱਲ ਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਤਿ ਦਾ ਪਤਾ ਬੜੀ ਦੇਰ ਨਾਲ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਫਾਰਸੀ ਦੇ ਇਕ ਕਵੀ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਤਾਕਤ ਸੀ ਉਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਹੁਣ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਗਿਆਨ ਹੈ ਪਰ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅੰਤ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟ ਦਾ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਖੋਖਲਾਪਨ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਜੇ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਡਭਾਗੀ ਹੋਵੇ ਉਹ ਅਗਿਆਨ ਦੀ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਜਾਗੇ ਉਹ ਜਾਣ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਰੋਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ, ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਸਮਝ ਕੇ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਪਾਰਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਯਥਾਰਥ ਨੂੰ ਨਾ ਤਾਂ ਭੁੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਾ ਹੀ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੀਤਾ ਦੇ ਬਚਨ

ਹਨ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ, ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਮ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਵੀ ਜਾਓ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ।

ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਇਸ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਪਾਰਟ ਨਾਲ ਦੁਖੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟ ਇਕ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਧੀ ਹੋ, ਪੁੱਤਰ ਹੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਹਨ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਇਹ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਭਾਰਾ ਹੈ, ਔਖਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਉਤੇ ਭਾਰ ਹੈ, ਐਨਾ ਸੌਖਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਨਿਭਾਅ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਗੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਅਸੀਂ ਟਾਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਬਜਾਏ ਏਸ ਦੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪ ਪਾਰਟ ਕਰੀਏ ਅਸੀਂ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਦੀ ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਨਚਾਹੇ ਰੋਲ ਤੋਂ ਪਿਛੇ ਹਟ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਆਪਣਾ ਸਥਾਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਲਈ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਦੂਸਰਾ ਸੀਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਥੋਂ ਸਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਿਆਂ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਿਆਂ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਹਾਲਾਤ ਬਦਲਣ ਲਈ ਬਹਿਬਲ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਦੁਖ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਕਈਆਂ ਨੇ ਤਾਂ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਤਲਾਕ ਲੈ ਲਿਆ ਹੈ। ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਫੇਰ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਪੈ ਕੇ ਉਲਝ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਨਵੀਆਂ ਦੋਸਤੀਆਂ ਨਵੇਂ ਸਬੰਧ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਮੁੜ ਕੇ ਫੇਰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਧਰਮ ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਨਵੀਂ ਪਤਨੀ ਨਾਲ, ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਫੇਰ ਉਹੋ ਕੁਝ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹੋ ਖੇਡ ਉਹ ਹੀ ਡਰਾਮਾ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਜਦੋਂ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਬੜਾ ਜਾਦੂਈ ਪ੍ਰੀਵਰਤਨ ਲੈ ਆਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਫੇਰ ਮੁੜ ਕੇ ਦਵੰਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹਲਚਲ ਮਚਦੀ ਹੈ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਨਹੀਂ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਣ ਨਾਲ ਉਹ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੋ ਇਥੇ ਹੈ ਉਹ ਅਸੀਂ ਐਥੇ ਛੱਡ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਉਤੇ ਪੂਰਾ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਵੀਂ ਥਾਂ ਤੇ ਨਵੀਂ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਹੋਣ ਨਾਲ ਅੱਗੋਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਛੇਤੀ ਹੀ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੋਚ ਨਹੀਂ।

ਬਹੁਤ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ਵਵਿਦਿਆਲਾ ਵਿਚ ਸਲਾਹਕਾਰਾ ਸੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਿਹੜੇ New york ਆਉਂਦੇ ਸੀ, ਉਹ Midwest ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਏ। ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਸੀ ਕਿ ਇਕ ਹਜ਼ਾਰ ਮੀਲ ਦੂਰ ਜਾਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਘਰੇਲੂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸੁਲਝ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਸੀ ਕਿ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਜਾ ਕੇ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਜਾਏਗਾ, ਛੋਟੀ ਥਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਵਧੇਰੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਹੋਣਗੇ। ਹੋਇਆ ਇਹ ਕਿ ਇਹ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਦਵੰਦ ਆਪਣੇ

ਨਾਲ ਹੀ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਰਹੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਸੰਵੇਗਕ ਹਲਚਲ ਹੁੰਦੀ ਰਹੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਸੀ। ਭਾਵੇਂ ਸਰੀਰ ਕਰਕੇ ਉਹ ਦੂਰ ਹੋ ਗਏ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਵਿਚਾਰ ਉਹ ਤਾਂ ਘੜੀ-ਘੜੀ ਪਿਛੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਲ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ, ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਵਲ ਹੋਰ ਸਬੰਧਾਂ ਵਲ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਨੋਬਿਰਤੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਣ, ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਕਾਰਣ, ਨਵੇਂ ਸਬੰਧ, ਨਵੀਆਂ ਦੋਸਤੀਆਂ ਬਣਾਉਣੀਆਂ ਵੀ ਔਖੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਕਿਉਂਕਿ Midwest ਵਿਵਹਾਰ ਪੱਖੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਘੱਟ ਕੁਸ਼ਲ ਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਮਿਤ੍ਰ ਲੱਭ ਲਏ ਜਿਹੜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਕਰ ਹੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਦੁਖੀ ਹੋ ਕੇ ਆਏ ਸੀ, ਉਹ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਔਕੜਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਾ ਇਹ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ। ਸੋ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਤੋਂ ਦੌੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਉਹ ਮੁੜ ਕੇ ਉਸ ਹੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿਚ ਉਲਝ ਗਏ ਕੇਵਲ ਥਾਂ ਨਵੀਂ ਸੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਉਹ ਹੀ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਫੇਰ ਆ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਖੜੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਦੇ ਹਨ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਤਮ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਜੀਵਨ ਦੇ ਔਖੇ ਤੇ ਕੌੜੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੋਂ ਪਾਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਤਿਆਗੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਿਆਗੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਭਾਰਤ ਗਏ ਹਨ, ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਇਕੱਲੇ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਗੁਫਾ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਹਨ, ਘੰਟਿਆਬੱਧੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਪਰ ਜੇ ਕਿਤੇ ਸੱਚੀਮੁਚੀ ਉਹ ਇਹ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਣ, ਇਹ ਇੱਛਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਏ, ਉਹ ਦੇਖਣਗੇ, ਗੁਫਾ ਦੀ ਚੁੱਪ ਵਿਚ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਉਹ ਸੀਨ ਉਹ ਡਰਾਮੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿਣਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਵੇਗੀ। ਮਨ ਅਸ਼ਾਂਤ ਰਹੇਗਾ, ਇੱਛਾ ਹੋਏਗੀ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਡਰਾਮੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦਾ ਪਾਤਰ ਬਣਾਂ, ਜਿਹੜਾ ਤਿਆਗ ਕਰਕੇ ਆ ਕੇ ਬੈਠ ਗਿਆ ਹੈ ਉਹ ਛੇਤੀ ਹੀ ਅਸਹਿ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਇਕ ਨਵੀਂ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਜੀਉਣੀ ਔਖੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਕ ਸਥਿਤੀ ਇਕ ਸੀਨ ਛੱਡ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਫੇਰ ਸਾਡਾ ਜੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਮੁੜ ਕੇ ਉਥੇ ਹੀ ਜਾਈਏ, ਜਿਥੋਂ ਅਸੀਂ ਆਏ ਹਾਂ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਨਾਟਕ ਕਰਦਿਆਂ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਲੈਣਾ ਲੋਚਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਦੂਸਰੇ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਮੁੜ ਕੇ ਪਹਿਲੇ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਅੱਗੇ, ਪਿੱਛੇ, ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡਾ ਮਨ ਕਦੀ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਦੀ ਦੂਸਰੀ ਭਾਵ ਅਸੀਂ ਸਦਾ ਹੀ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੰਕੋਚ ਨਹੀਂ ਰਹੇ, ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਇਹ ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰਤ ਜਾਓ, ਉਥੇ ਕਿਸੇ ਗੁਫਾ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਘਰ

ਦੇ ਕਿਸੇ ਚੁੱਪ ਚਪੀਤੇ ਕੋਨੇ ਵਿਚ ਬੈਠ ਜਾਓ, ਬਾਹਰ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਕੋਚ ਲਵੋ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਓ। ਛੇਤੀ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤ੍ਰਿਪਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਥੇ ਬੈਠ ਕੇ ਅੱਛਾ ਨਹੀਂ ਲਗ ਰਿਹਾ ਉਥੇ ਬੈਠ ਕੇ ਤਸੱਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਹੋ ਜੋ ਕੁਝ ਪਿੱਛੇ ਹੁੰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਉਸ ਵਲ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧੀਆਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਡਰਾਮੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬਣਾ ਲਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਬੈਠਦੇ ਹੋ ਇਹ ਸਾਰੇ ਸੀਨ, ਡਰਾਮੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੇ, ਸਾਰੀਆਂ ਕਲਪਨਾਵਾਂ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਤੱਖ ਹੋਣਾ ਹੋਵੇ ਘਟਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਉਲਝ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਏਗਾ। ਜੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਡਰਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂਜੋ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਤੋਂ ਹਟ ਸਕੀਏ ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਘੇਰੇ ਨਾ ਜਾਈਏ। ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਸਮਝ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਚਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਇਕ ਡਰਾਮਾ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਇਕ ਸੰਗਠਨ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਹਰ ਵਕਤ ਮਨ ਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਮਨ ਵਿਚ ਹਲਚਲ ਮਚਾ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਹ ਸਮਝ ਆਉਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਧਰਮ ਸੰਕਟ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਇਛਾਵਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੀਜ ਇਛਾਵਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਫੇਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਹ ਮਨ ਨੂੰ ਬਿੰਦੂ ਬਣਾ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਬੀਜ ਫੇਰ ਨਾ ਫੁੱਟ ਸਕਣ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਜਿਹੜੀ ਸਾਨੂੰ ਜਾਣ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਡਰਾਮੇ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹਟ ਜਾਣਾ, ਦੌੜ ਜਾਣਾ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੁਝ ਵੀ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਾਰਣ ਹੈ ਸਭ ਕੁਝ ਤਾਂ ਮਨ ਵਿਚ ਹੈ, ਮਨ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਮਨ ਵਿਚ ਹੈ, ਮਨ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਕੋਈ ਛੋਟਾ ਰਸਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕੋਈ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸੌਖਾ ਰਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਥੋਂ ਦੌੜ ਜਾਓ, ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ, ਸੀਨ ਬਦਲ ਲਵੋ, ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਬਦਲ ਲਵੋ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਸਹਾਈ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਾਰਣ ਹੈ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਡਰਾਮਾ ਬਨਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲ ਕੇ ਸੀਨ ਬਦਲ ਕੇ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲ ਆਪਣਾ ਰੂਪ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਰਕੇ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਨਵਾਂ ਬਣਾ ਸਕੀਏ ਬਿਲਕੁਲ ਕੁਝ ਫਰਕ।

ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਬਦਲਣ

ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਲੋੜ ਹੈ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਦੀ, ਅੰਦਰ ਜਾ ਕੇ ਦਵੰਦ, ਤਾਂਘ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ, ਉਸ ਸਰੋਤ ਨਾਲ ਸਿਝਣ ਦੀ ਜਿਥੋਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੱਖੋਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਅਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਹਾਂ। ਅੰਦਰ ਦਾ ਡਰਾਮਾ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਹੀ ਰਹੇ, ਬਾਹਰ ਭਾਵੇਂ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਲਗਾਈ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਲੋੜ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ।

ਇਕ ਬੰਦਾ ਜਦੋਂ ਮਰਿਆ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਤੂੰ ਜੇ ਸਵਰਗ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਤਾਂ ਤੇਰਾ ਸਾਥੀ ਇਕ ਨਫਰਤ ਦਾ ਭਰਿਆ ਧੌਖੇਬਾਜ਼ ਮਨੁੱਖ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੂੰ ਨਰਕ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੇਗਾ ਤੇਰਾ ਸਾਥੀ ਇਕ ਸੰਤ ਹੋਣਗੇ। ਉਹ ਇਕ ਦਮ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਨਰਕ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹਵਾਂਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਪਹਿਲਾ ਬੰਦਾ ਤਾਂ ਸਵਰਗ ਨੂੰ ਨਰਕ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ, ਪਰ ਸੰਤ ਨਰਕ ਨੂੰ ਸਵਰਗ ਬਣਾ ਦੇਣਗੇ।

ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਫੇਰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿਚ ਘਿਰੇ ਪਏ ਹੋਵੋ, ਵਿਕਾਸ ਦਾ, ਵਧਣ ਫੁੱਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹਰ ਥਾਂ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਵਸਰ ਹਰ ਇਕ ਹਰ ਥਾਂ ਤੇ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿਜੀ ਧਰਮ ਸੰਕਟ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਦੌੜ ਸਕੋ ਇਕ ਪਾਸੇ ਹੋ ਸਕੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕੋ, ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗੱਲ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਬੜਦੇ ਹੋ, ਕੇਵਲ ਬਾਹਰ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਵੀ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਕਿਵੇਂ ਉਸ ਨਾਲ ਨਿਬੜਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਾਲਾਤ ਬਾਰੇ ਇਕ ਵੱਡਾ ਸਾਰਾ ਭਾਵਨਾ ਭਰਪੂਰ ਡਰਾਮਾ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਸਾਰੀਆਂ ਨਖੇਦੀ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੀ ਉਸ ਵਿਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭੈ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ, ਤਾਂਘਾਂ ਜਾਂ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਡਰਾਮੇ ਦੇ ਪਾਤਰ ਹੀ ਬਣੋ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿ ਜਾਓ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਪੇਟ ਵਿਚ ਨਾ ਆ ਜਾਣ। ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਹੋ, ਖੁਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਕਿਸ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਡਰਾਮਾ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚੋਂ ਅਨੁਭਵ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਨਾ ਸਿਰਜਨਾਆਤਮਕ ਕਲਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਕਲਾਕਾਰ ਹੋ ਇਕ ਚਿੱਤਰ ਬਨਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਚਿੱਤਰ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਸਾਮਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਚਿੱਤਰ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਨਵਸ ਲੈਣੀ ਪਵੇਗੀ, ਇਕ ਫਰੇਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤੇ ਹੋਰ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ। ਇਸ ਸਾਰੇ ਸਾਮਾਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲੀ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੂਰੇ-ਪੂਰੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਲਾ ਹੈ, ਹੁਨਰ ਹੈ ਪਰ ਪਹਿਲੇ ਲੋੜ ਹੈ ਸਾਰੇ ਸਾਮਾਨ ਦੀ। ਸਾਡੇ ਹਾਲਾਤ ਸਾਡੀ ਅਵਸਥਾ ਸਾਡਾ ਸਾਮਾਨ ਹਨ ਜਿਸ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਜੂਝ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਮਿਹਨਤ ਕਰਕੇ ਸੋਧ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ

ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਹੀ ਇਕ ਵੱਡਾ ਨਾਟਕ ਹੈ ਜਿਥੇ ਅਸੀਂ ਹਾਂ ਉਹ ਇਕ ਛੋਟਾ ਨਾਟਕ ਹੈ, ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਰੂਪੀ ਵੱਡੇ ਡਰਾਮੇ ਦਾ ਭਾਗ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਇਸੇ ਇਕ ਭਾਗ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਵਾਸਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਡਰਾਮਾ ਹੀ ਸਾਡੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਜੀਵਨ ਰੂਪੀ ਡਰਾਮੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਹੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਸਬਕ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਸਚੇਤਨਾ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਸੀਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਸੀਂ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸੁਖ ਨੂੰ ਰੰਗ ਰਲੀਆਂ ਨੂੰ ਜੱਫੀ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਔਖਿਆਈਆਂ ਨੂੰ ਦੁਖਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪਰ੍ਹੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਵਿਕਾਸ ਰਾਹੀਂ ਸਾਡਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਦੇ ਸੁਖ ਤੋਂ ਅੱਜ ਦੀ ਮੌਜ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਦੇਖਣ ਜੋਗੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਅੱਜ ਦੇ ਦੁਖ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਵਿਸ਼ਾਲ ਦੁਖ ਸੁਖ ਦੇਖਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਦੁਖ ਸੁਖ ਕਲ ਦਾ ਦੁਖ ਸੁਖ ਦੇਖ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਕੁਝ ਹੋਇਆ ਹੈ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਹੀ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਹ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਹੈ ਅਸੀਂ ਕੀ ਹਾਂ? ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ?

ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ

ਅਸੀਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਪੱਖੋਂ, ਅਧਿਆਤਮਕ ਪੱਖੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਵਿਕਾਸ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨੋਂ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਗੱਲ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਲ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹੋ ਉਸ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਿਰਦਾਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਹਿਲਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਐਨਾ ਦੁੱਖਦਾਈ ਬਣਾ ਲਵੋ ਐਨਾ ਤੰਗ ਕਰ ਦਿਓ ਹਰ ਇਕ ਸੀਨ ਐਨਾ ਔਖਾ ਕਰ ਦਿਓ ਜੀਵਨ ਉਸ ਨਾਲ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਐਨਾ ਵਧ ਕਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਜਾਵੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਇਕ ਸ਼ਾਦੀ ਸ਼ੁਦਾ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਚਾਹੁੰਦਾ ਲਗ ਪਵੇ, ਫੇਰ ਉਸ ਦੀ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਸਦਾ ਡਰ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ ਉਹ ਸੋਚੇਗਾ ਜੇ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਫੇਰ ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰ ਲਵਾਂ ਫੇਰ? ਫੇਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਲ ਵਧੇਰੀ ਦਵੰਦ ਵਧਦਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦਵੰਦ ਦੇ ਦਬਾਓ ਨਾਲ ਉਹ ਇਹ ਸਬੰਧ ਛੱਡ ਹੀ ਦੇਵੇ, ਉਹ ਮੁੜ ਕੇ ਜਾਣਾ ਹੀ ਨਾ ਚਾਹੇ। ਸਭ ਕੁਝ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਉਹ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਉਹ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਛੱਡ ਦੇਵੇਗਾ ਇਹ ਸਾਰੀ ਕ੍ਰਿਆ ਦੁਖਾਂਤ ਹੈ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਹੱਥ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਹ ਇਕ ਅਚੇਤ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੀ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦੁਖਾਂਤ ਵਰਤ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੇਤਨ ਤਰੀਕਾ ਉਹ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪਰਿਣਾਮ ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਦੇਖ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਗਿਆਨ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਕੁਝ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਜੇ ਅਸੀਂ ਉਪਰ ਵਾਲਾ ਉਦਾਹਰਣ ਹੀ ਮੁੜ ਕੇ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਹ ਵਿਆਹੁਤਾ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਕੋਈ ਕੁੜੀ ਚੰਗੀ ਲਗਦੀ ਹੈ ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਇੱਛਾ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਕੀ-ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸੋਚ ਕੇ ਉਹ ਇਹ ਇੱਛਾ ਤਿਆਗ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਹ ਹੀ ਤਿਆਗ ਹੈ, ਇਹ ਬਚ ਕੇ ਪਾਸੇ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਫਰਕ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਔਖੇ ਹੋ ਕੇ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਕੇ ਸਬਕ ਨਹੀਂ ਸਿਖਦੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਟਕ ਵਿਚ ਪਾਰਟ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇ ਦਿਤਾ ਪਰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਇਹ ਪਾਰਟ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਚੇਤਨ ਹੋ ਕੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਹਿੰ ਜਿਹਾ ਡਰਾਮਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰਣਾਮ ਦੁਖਾਂਤ ਹੋਵੇ, ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਰ ਵਕਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਤਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨੋਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਨਖੇਦੀ ਵਾਲੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਸਿਖਦੇ। ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਦੁਖ ਸੰਤਾਪ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਣਾਮ ਤੋਂ ਸਿੱਖਦੇ ਨਹੀਂ। ਜਿਹੜਾ ਬੰਦਾ ਕੋਈ ਗਲਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਗਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਵੰਦ ਕਿੰਨਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਵਿਪਰੀਤ ਇੱਛਾਵਾਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਨਿਰਣਾ ਹੀ ਨਾ ਲੈ ਸਕੇ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੇ, ਅੰਦਰੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਸਮਝਦਾ ਹੋਵੇ ਜੇ ਮੈਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਾਂਗਾ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਦੂਸਰੇ ਹੋਰ ਦੁਖੀ ਹੋ ਜਾਣ ਮੈਂ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਸੰਤਾਪ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਵਾਂ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੋਵੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਵੇ, ਕਿਸੇ ਚਕਿਸਤਕ ਕੋਲ ਜਾਵੇ ਕਿਸੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਗੁਰੂ ਕੋਲ ਜਾਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਦੇਖੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜਦੋਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਉਤਰ ਲੱਭਦੇ ਹਨ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਲੱਭਦੇ ਹਨ, ਦਿਸ਼ਾ ਢੂੰਡਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸੁਝਾਉ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਪਿਤਾ ਪੁੱਛ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ ਮੇਰਾ ਪੁੱਤਰ ਨਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਂਦਾ ਹੈ? ਜਾਂ ਇਕ ਪਤਨੀ ਪੁੱਛ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਾਵਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ।

ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਚਕਿਤਸਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨਾਲ, ਪਤੀ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਲੂਕ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਬਣਾਇਆ ਉਤਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਕੋਈ ਜਾਦੂ ਦੀ ਛਤੀ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ, ਇਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਮੰਨ ਲਵੋ ਜੇ ਉਸ ਕੋਲ ਕੋਈ ਜਾਦੂਈ ਉਤਰ ਹੋਵੇ ਵੀ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਦੱਸ ਵੀ ਦੇਵੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰੋਗੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਕ ਚਕਿਤਸਕ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਅਸ਼ਾਂਤੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਂਘ, ਤੁਹਾਡੇ ਭੈ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਸਾਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣੂ ਕਰਾ ਕੇ ਦੱਸੇ ਕੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕੀ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਚਕਿਤਸਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਨਿਰਪਕਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਗੀਖਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਨਾਟਕ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੀ ਰਖਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਨੇੜੇ ਆ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੋਲ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪਾਰਟ ਜਿਹੜੇ ਉਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ ਮਰੀਜ਼ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਦਮ ਕਰੜੇ ਹੋ ਕੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋ ਕੇ ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਚਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੇ ਹੀ ਚਕਿਤਸਕ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸੇ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਚਲਣ ਲਈ ਦਸਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਧਾਂਤਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਕੋਈ ਚਕਿਤਸਕ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਸਵੈ ਉਤਮਤਾ, ਸਵੈ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਦੇਵੇ, ਦੂਸਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਕਿਤਸਾ ਆਪਣੇ ਪਾਤਰ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਤੇ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੰਭਾਲ ਸਕੇ ਲੈ ਸਕੇ, ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਕਿਤਸਾ ਇਸ ਯੋਗ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਪਾਤਰ ਆਪਣੇ ਦਵੰਦ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰ ਸਕੇ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਵਿਰੋਧ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕੇ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚਕਿਤਸਕ ਹੋਵੇ ਉਹ ਕੋਈ ਵੀ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤੇ ਉਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਕ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਪਣੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਛੱਡ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦੇਣੀਆਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦੇਣੀ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਜੇ ਕੋਈ ਬੀਬੀ ਦੇਰ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਉਹ ਹੁਣ ਸੋਚੇਗੀ, ਪਿਛੇ ਮੈਂ ਸਦਾ ਈਰਖਾ ਰਖਦੀ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਆਪਣੀ ਸੈਕਟਰੀ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸੀ ਮੈਨੂੰ ਈਰਖਾ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਮੈਂ ਇਹ ਈਰਖਾ ਦੀ ਭਰੀ ਪਤਨੀ ਸੀ ਪਰ ਹੁਣ ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੀ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਪਤੀ, ਪਤਨੀ ਦੇ ਸਬੰਧ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਦੂਸਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਾਂਗੀ। ਉਹ ਹੁਣ ਪਿਛੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਡਰਾਮਾ ਦੇਖਣ ਵਾਲੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਹੁਣ ਉਹ ਆਪਣੇ ਡਰਾਮੇ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਆਪ ਲਿਖ ਰਹੀ ਹੈ, ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਆਪ ਹਾਲਾਤਾਂ ਹੱਥੋਂ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ, ਜੀਵਨ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ, ਹਾਲਾਤ ਬਦਲਣ ਲਗ ਪਏ ਹਨ।

ਜੀਵਨ ਦੇ ਉਹ ਪਾਰਟ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਫਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਕੋਈ ਇਕੋ ਵਾਰੀ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਚਲਦੀ ਰਹੇਗੀ, ਗੱਲਾਂ ਦੁਬਾਰਾ-

ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਵਿਕਾਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿਣਾ ਆਪਣੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿਣਾ। ਹਰ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪੱਖੋਂ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਤੋਂ ਨਾਲ ਹੀ ਨਵੀਂ ਪਛਾਣ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਵਧੇਰੇ ਸੰਪੂਰਣ ਪਛਾਣ। ਜਦੋਂ ਨਵੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਨਵੇਂ ਦਵੰਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫੇਰ ਓਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਸੰਭਾਲ ਸਕੀਏ, ਨਵੀਆਂ ਸਿੱਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ, ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰ ਸਕੀਏ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਫੇਰ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਪਵੇ, ਫੇਰ ਪੁਛਣਾ ਪਵੇ ਕਿ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਏਸ ਨਵੇਂ ਨਾਟਕ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਈਏ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਇਕ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਨਾਟਕ ਦੇ ਇਕ ਸੀਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੰਧਨ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਪਾਰਟ ਕਿਉਂ ਨਾ ਕਰ ਲਏ ਹੋਣ, ਕਿੰਨੇ ਰੋਲ ਕਿਉਂ ਨਾ ਕਰ ਲਏ ਹੋਣ, ਅਸੀਂ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕੇ ਫੇਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੰਧਨ ਵਿਚ ਜਕੜ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਨਵਾਂ ਰੋਲ ਅਸੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਲਈ ਚੁਣਦੇ ਹਾਂ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਕੋਮਲ ਹੋਵੇ, ਸਰਲ ਹੋਵੇ, ਵਧੇਰੇ ਸੰਪੂਰਣ ਹੋਵੇ, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਪਹਿਲੇ ਪਾਰਟ ਨਹੀਂ ਸਨ ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਸ ਨਵੀਂ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਫੇਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪੂਰਨਵਿਰਾਮ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਮੁੜ ਕੇ ਫੇਰ ਕੀਮਤਾਂ, ਕਦਰਾਂ, ਗੋਲ, ਸਫਲਤਾ, ਨਿਰਾਸਤਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਹਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਵੱਖਰੀ ਹੈ ਇਸ ਸਭ ਕੁਛ ਦੀ ਪਛਾਣ ਇਕ ਨਵੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਰ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਛੱਡਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਦੁਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਨੂੰ ਕਲੋਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਿਰਾਸਤਾ ਹੈ ਤੇ ਹੋਰ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੀ ਨਖੇਦੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾ ਘੋਰਾ ਪਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਿਰਾਸਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚੋਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਝਰਨਾਹਟ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਜਿਵੇਂ ਐਨੇ ਦੁਖੀ ਹੋਈਏ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝ ਹੀ ਨਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰੀਏ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਿਝੀਏ। ਖੋਸ ਏਸੇ ਘਬਰਾਹਟ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਨਵੇਂ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਨਵੇਂ ਸਬੰਧ ਜੋੜ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਹੀ ਐਸਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਚਕਿਤਸਕ ਨੂੰ ਲੱਭਦੇ ਹਾਂ - ਅਧਿਆਤਮਕ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਲੱਭਦੇ ਹਾਂ। ਏਸ ਪੱਖੋਂ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖਾ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਕ ਪੱਖੋਂ ਲਾਭਕਾਰੀ ਵੀ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਸੰਪੂਰਣ ਗੁਰੂ ਮਿਲ ਜਾਵੇ।

ਸਾਡੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਪੱਖੋਂ, ਅਧਿਆਤਮਕ ਪੱਖੋਂ ਇਕ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭੀੜੀਆਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਲੈਣਾ, ਪਰ੍ਹੇ ਕਰ ਲੈਣਾ, ਚਕਿਤਸਾ ਦਾ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤਰੀਕਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਜ਼ਹਬ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਹੋਵੇ, ਹਰ ਇਕ ਦਾ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ ਇਹ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਾਲ

ਕਰੋ, ਛੋਟੀਆਂ ਤੰਗ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠੋ। ਜਿਹੜੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਵੀ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਛੋਟੇ ਰਾਗ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕੋਈ ਟੀਚਰ, ਕੋਈ ਗੁਰੂ, ਕੋਈ ਵੀ ਕੁਛ ਐਸਾ ਦੱਸ ਦੇਵੇ ਕਿ ਸਭ ਕੁਛ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਏ, ਉਹ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਕਨੀਕ ਮਿਲ ਜਾਏ, ਕੋਈ ਮੰਤਰ ਮਿਲ ਜਾਏ ਤਾਂ ਜੋ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਏ। ਕਈ ਲੋਕ ਤਾਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸੰਖਾ ਤਰੀਕਾ ਮਿਲ ਜਾਏ ਕੋਈ ਐਸਾ ਹੋ ਜਾਏ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰਹਿਣ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ। ਪਰ ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤਕਨੀਕਾਂ ਤਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਅਧੂਰੀਆਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਹੀ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੋਧੀਏ, ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਠੀਕ ਕਰੀਏ, ਸੰਸਾਰ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਠੀਕ ਕਰੀਏ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਸੀਂ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅਨੁਭਵ ਲੈਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰ ਸਕੀਏ। ਆਪਣੀ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਆਪਣਾ ਦੁੱਖ ਪਿਛੇ ਛੱਡ ਸਕੀਏ।

ਪੱਛਮੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਪੂਰਬ ਦੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਸਿਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੋਨੋਂ ਇਕ ਗੱਲ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹੈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਲਤ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਛੱਡੀਏ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਛਾਣੀਏ, ਏਸ ਗੱਲ ਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਠੀਕ ਰਹੀਏ। ਫਰਕ ਸਿਰਫ ਐਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਸਿਖਿਆ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸ ਡਿਗਰੀ ਤੱਕ ਕਿਸ ਸੀਮਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚਕਿਤਸਕ ਏਨੀ ਗੱਲ ਵਿਚ ਹੀ ਤਸੱਲੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕੀਏ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਕਰ ਸਕੀਏ, ਦਵੰਦਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕੀਏ।

ਅਧਿਆਤਮਕ ਗੁਰੂ ਸਾਨੂੰ ਸੰਸਾਰਕ ਖੇਡ ਦਿਖਾ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਮਾਇਆ ਜਾਲ ਲਈ ਚੇਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸਭ ਮਾਇਆ ਜਾਲ ਹੈ ਇਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵੀ ਸਤਿ ਨਹੀਂ। ਗੁਰੂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਦੱਸ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਮਾਇਆ ਜਾਲ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹੈ, ਇਸ ਮਾਇਆ ਜਾਲ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੀ ਹੈ? ਕੀ ਹੈ ਕੌਣ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਰਖਸ਼ਕ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੁਰੂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਅਨੰਦ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਹਸਦੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਕੌਮਲ, ਨਮਰ, ਸਰਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਮਨੋਵਿਰਤੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮੌਜੀ ਤੇ ਹਸਮੁੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਰੂਪ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੌਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ, ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਛੇਤੀ-ਛੇਤੀ ਆਪਣਾ ਰੂਪ ਬਦਲ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਕਿਰਦਾਰ ਨਿਭਾ ਲੈਂਦਾ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਚੇਲਿਆਂ ਨਾਲ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਰਗੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਹ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਗੁਰੂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਹੀ ਦਿਖਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਚਕਿਤਸਕ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕੇਵਲ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਦਫਤਰ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਚਕਿਤਸਾ ਤਾਂ ਸਾਧਾਰਣ ਕਰਕੇ ਉਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਦਸਦਾ ਹੈ,

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਚਕਿਤਸਕ ਜਿਹੜੇ psychodrama ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਲਪਨਿਕ ਰੂਪ ਦੇ ਕੇ ਉਥੇ ਹੀ ਘਟਨਾ ਘੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਮਰੀਜ਼ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਬੋਲ ਸਕੇ, ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ ਸੰਤਾਪ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕੇ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘਟਨਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕੇ ਫੇਰ ਚਕਿਤਸਕ ਉਸਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕੇ। ਪਰ ਅਧਿਆਤਮਕ ਗੁਰੂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਇਕ ਖੇਡ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਸੇਵਕਾਂ ਨੂੰ ਯਥਾਰਥ ਜੀਵਨ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸੇਵਕਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਬਦਲਾਵ ਲਿਆ ਸਕੇ। ਗੁਰੂ ਜੋ ਦਸਦੇ ਹਨ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸਤਿ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਘਟਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸੇ ਲਈ ਉਹ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਸ ਦੇ ਸਬੰਧ

ਐਥੇ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਕਰਨ ਦੀ ਕੀ ਧਾਰਨਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਸਾਡੇ ਸਬੰਧਾਂ ਉਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਇਹ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੀਉਂਦੇ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਕੇਵਲ ਦੇਖਦੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਇਕ ਦਰਸ਼ਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੀ ਹਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕਿਤੇ ਉਦਾਸੀਨ ਨਾ ਬਣ ਜਾਈਏ, ਹਉਮੈ ਕੇਂਦਰਤ, ਸਵੈ ਕੇਂਦਰਤ ਹੀ ਨਾ ਬਣ ਜਾਈਏ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਸਾਡਾ ਵਿਵਹਾਰ ਗੈਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ ਪਰ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਇਕ ਗਲਤ ਧਾਰਣਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਹਟਾ ਲੈਣਾ, ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕਿਰਦਾਰ ਸੁਚੱਜਤਾ ਨਾਲ ਨਿਭਾਉਣਾ ਦਸਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਰੋਲ ਕਿਵੇਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਨੰਦਮਈ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫਸਣਾ ਨਹੀਂ। ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਦੇਖਣਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਦੁਖਾਂ ਸੰਤਾਪਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਫਸਣਾ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੱਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਫਸਦੇ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਲੀਲਾ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਲਝ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਹੀ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਦੂਸਰੇ ਸਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਇਸੇ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਉਹ ਕੁਝ ਕਰੀਏ ਜੋ ਸਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਮਿੱਤਰ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਆਸ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਹੋਰ ਸਾਡੇ ਸਾਥੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਕੀ ਆਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹਨ ਇਕ ਆਚਰਣ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹ ਹੀ ਸਮਝਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਆਚਰਣ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਿਰੋਧੀ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਸੰਤੋਖੀ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਕ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਅਸੀਂ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਅਨੁਕ੍ਰਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਅਸੀਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਉਹ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ

ਸਾਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੋ ਵੀ ਸਾਡਾ ਪਾਰਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਾਡਾ ਰੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਕ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੀਉਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਇਕ ਦੇ ਲਈ ਇਹ ਕਰਨਾ ਦੂਸਰੇ ਲਈ ਇਹ ਕਰਨਾ ਤੀਸਰੇ ਲਈ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਹੀ ਇਕ ਫਰਜ਼ ਬਣ ਕੇ ਇਕ ਬੰਧਨ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਲੀਲਾ ਦੇ ਗੁਣ ਜਾਣ ਲਈਏ, ਆਪਣੇ ਸਬੰਧ ਜਾਣ ਲਈਏ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਕੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਉਹ ਕੀ ਆਸ ਰਖਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸਮਝ ਕੇ ਜਾਣ ਕੇ ਸਾਡਾ 'ਕਰਨਾ ਪੈਣਾ' ਵਾਲੀ ਧਾਰਨਾ ਛੁਟ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਫੇਰ ਵਿਰੋਧਤਾ ਦਾ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸਾਨੂੰ ਠੀਕ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਉਲਝਿਆ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਲਿਪਟਿਆ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹਰ ਇਕ ਰੋਲ ਇਕ ਸਕਾਰਤਮਕ, ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਕਰਮ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਆਸਾਂ ਉਮੀਦਾਂ ਵੀ ਸਹਿਜ ਵਿਚ ਹੀ ਪੂਰਣ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਡੀਊਟੀਆਂ ਕਿਸੇ ਰੋਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਦੂਸਰੇ ਸਾਡੇ ਪਾਸੋਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਰਉਪਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਸ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਆਪਸ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਧੇਰੇ ਭਰਪੂਰ, ਵਧੇਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰ੍ਹੇ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖੋਂ ਦੂਰ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਨਿਰਇਛਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਬਰ, ਸੰਤੋਖ, ਯਥਾਰਥਿਕਤਾ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਇਕ ਖੇਡ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਉਸ ਵਿਚ ਉਲਝੇ ਹੋਏ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਧੁਰੇ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹਿਲਦੇ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੇ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਔਖੀ ਘੜੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਨਿਰਪੱਖ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਵੇਗਕ ਪੱਖੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਘਟ ਉਲਝੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟ ਗਿਆ ਹੈ। ਹੁੰਦਾ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਯੋਗ ਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੁਸਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹਟੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹ ਹੋ ਪਰ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਸਿਖਦੇ ਹੋ ਹਰ ਇਕ ਸਬੰਧ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਬੜਾ ਹੀ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਸਾਡੇ ਚੇਤਨ ਕਰਮ ਤੇ ਬੱਧੇ ਕਰਮ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਅਸੀਂ ਬਚਨਬੱਧ ਹਾਂ ਉਹ ਹਾਂ ਚਲਦੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਂ ਬੀਤਦਾ

ਹੈ ਅਸੀਂ ਘਟ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਘੱਟ ਬੇਚੈਨ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਾਂਵੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਮਨੋਵਿਰਤੀ ਵਧੇਰੀ ਨਿਰਪੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਿਰਦਾਰ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਫੇਰ ਹੀ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਫੇਰ ਹੀ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਲੋਕ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਸਦਸਿਆ ਜਾਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਮਿੱਤਰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਲੈ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਉਸ ਨਾਲ ਸ਼੍ਰੀ ਅਨੁਭਵਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਿਰਪੱਖ ਹੋ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਪੱਖ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਾ ਉਸ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਹਉਮੈ ਉਸ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਲੈ ਕੇ ਆਵੇ ਤੁਹਾਡੀ ਧੀ ਪੁੱਤਰ ਕੋਈ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਿਰਪੱਖ ਹੋ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ, ਆਪਣੀ ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਨਹੀਂ ਦੱਸੋਗੇ ਆਪਣੇ ਭੈ ਨਹੀਂ ਦੱਸੋਗੇ।

ਮੌਤ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਰੋਲ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਰੋਲ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਨਮਰ, ਕੋਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਹੁਣ ਲੋਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਤੇਜਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਝ, ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਧਦੀ ਹੈ।

ਏਥੇ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਵੀ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੁਕ ਹੋਣਾ ਕੀ ਹੈ? ਸ਼੍ਰੀ ਅਨੁਭਵਤਾ ਕੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਭਾਵੁਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਭਾਵਨੁਕ ਹੋ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਵੁਕ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਭਾਵੁਕ ਹੋਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਲਗਾਓ, ਸਪੇਰੇ ਚਿੰਤਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਵਧੇਰੇ ਪਿਆਰ ਜਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੁੱਖ ਵਧੇਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਧੇਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਵੀ ਹੈ ਇਹ ਕੇਵਲ ਇਕ ਬਾਹਰੀ ਲਗਾਓ ਹੈ, ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਲੱਗਾ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸੱਚੀ ਸਹਾਨੂਭੂਤੀ, ਸੱਚੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਸੱਚੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਉਹ ਹੀ ਦੇ ਸਕਦਾ, ਦੇਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰਖਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸਥਿਰ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਠੀਕ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਲੀਲਾ

ਬੱਚਾ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਹੀ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰਿਵਾਰ ਹੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਹਿਚਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬੱਚਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਨਹੀਂ

ਪਹੁੰਚਦਾ ਇਹ ਉਸ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਿਆਂ ਹੀ ਬੱਚਾ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਆਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਵੀ ਅਸੀਂ ਵੱਡੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਆਪਣੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ, ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀਆਂ ਆਸਾਂ ਬਾਰੇ ਦਵੰਦ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇਹ ਇਕ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਚਕਿਤਸਾ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਚਕਿਤਸਕ ਕੋਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਸਕੂਲ ਜਾਵਾਂ ਕਾਲਜ ਜਾਵਾਂ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਮੇਰਾ ਕੋਈ ਲਗਾਓ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਜਾਵਾਂਗਾ, ਉਹ ਮੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ, ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਮੈਂ ਹੋਰ ਕੱਪੜੇ ਪਾਵਾਂ, ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਹੋਵਾਂ, ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਣਾਵਾਂ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਮੈਂ ਉਹ ਕਰਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਕਿਤੇ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਚਲਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜਿਥੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਰਹਿ ਸਕਾਂ।

ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਦੋ ਹੀ ਸੁਝਾਉ ਹਨ। ਕਈ ਤਾਂ ਬਾਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਿਰਣਾ ਆਪ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ, ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲਈਏ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਅਖਵਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕਹਿਣ ਤੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਕੁਛ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕੁਛ ਉਹ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦਸਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਬਾਹਰੋਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਕਹਿਣਾ ਮੰਨ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਅੰਦਰ ਤਾਂ ਇਹ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬੰਧਸ਼ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ। ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦਵੰਦ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਦਵੰਦ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਸਾਡੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਕੀ ਆਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰੀਏ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਦਵੰਦ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋਈਏ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਲੀਏ। ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦਾ ਆਦਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰੀਏ, ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਆਜ਼ਾਦ ਪੰਛੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਅਸੰਭਵ ਲਗਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਇਕ ਡਰਾਮੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖੀਏ, ਇਸ ਵਿਚ ਉਲਝਣਾ ਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਈਏ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੋੜਨਾ ਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਈਏ, ਫੇਰ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਇਕ ਦਵੰਦ ਇਕ ਝਗੜੇ ਨੂੰ ਇਕ ਖੁਸ਼ੀ ਇਕ ਸਹਿਜ, ਇਕ ਮਿਤਰਤਾ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਓ ਜੋ ਕੁਝ ਅਸੀਂ ਉਪਰ ਦੱਸ ਆਏ ਹਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇਕ ਉਦਾਹਰਣ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ, ਨਾਲ ਹੀ ਦੇਖੀਏ ਇਹ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਜੋ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਲਿਖ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਵੱਡਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਸੀ ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀਆਂ ਮੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਬਹੁਤ ਉਮੀਦਾਂ ਹਨ ਮੈਂ ਵੱਡਾ ਸੀ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਸੀ, ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਮੈਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰਾਂ ਮੈਂ ਉਸ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਵਾਂ, ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ-ਪੂਰੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਕਰਾਂ, ਆਪਣੀ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ-ਪੂਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਵਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਡਾਕਟਰ ਬਣਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਇਕ ਵਕੀਲ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਵਪਾਰ ਵਿਚ ਜਾਵਾਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਫਲ ਹੋਵਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਆਸਾਂ ਉਮੀਦਾਂ ਤੋਂ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਸੀ, ਪਰ ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਕ ਬਾਗੀ ਸੀ ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਸਭ ਦਾ ਵਿਰੋਧੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਕੋਈ ਵੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਜਿਥੇ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਸਤਾ ਵਿਚ ਹੋਵਾਂ, ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਅਧਿਕਾਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਮੈਂ ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਹੋਵਾਂ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੈਂ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਨੰਬਰ ਦੋ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਸਾਂ ਉਮੀਦਾਂ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਹੀ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ।

ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਮੈਂ ਯੋਗ ਕਰਨ ਲੱਗਾ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲੱਗਾ, ਯੋਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਪੜ੍ਹਨ ਲੱਗਾ ਮੇਰੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲ ਗਈ। ਮੈਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਆਸਾਂ ਉਮੀਦਾਂ ਵਿਚ ਫਸਣ ਨਾਲੋਂ, ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਮੈਂ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਜੀਵਨ ਜੀਣਾ, ਜਿਹੜਾ ਰੋਲ ਉਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਨ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹਨ, ਮੈਨੂੰ ਨਾ ਉਸ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਉਸਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਜੋ ਆਸ ਰੱਖੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ ਉਹ ਕੋਈ ਔਖੀ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਕੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਮੈਂ ਇਹ ਸਮਝ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਫਰਕ ਸੀ, ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਕਿਰਦਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ ਆਪਣਾ ਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ ਇਹ ਸੋਚੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ?

ਜਦੋਂ ਇਹ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਬਦਲਣ ਲੱਗੀ, ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਅਜੀਬ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਾ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਮੈਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਇਕ ਨਵੇਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੀ ਵਿਚ ਉਲਝ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਸੋਚਣ ਦੀ ਥਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਬਹੁਤ ਮੰਗਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਬਹੁਤ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਹਨ, ਮੈਂ ਸੋਚਣ ਲਗ ਪਿਆ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਕਿਵੇਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਮਾਨਵਤਾ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਦੇਖਣ ਲਗ ਪਿਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਣ ਅਵਗੁਣ ਮੇਰੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਲਗ ਪਏ, ਸਾਡੇ

ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਗੁਣ ਅਵਗੁਣ ਹਨ। ਮੈਂ ਸਮਝ ਲਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੀ ਤਾਂ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਸੀ, ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਪਰਮ ਸੱਤਾ ਮੰਨਣ ਦੀ ਥਾਂ ਇਕ ਮਾਨਵ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਵੀ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵੀ ਕੋਈ ਆਸਾਂ ਉਮੀਦਾਂ ਸੀ, ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਅੱਜ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਆਸਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਵੀ ਹਨ। ਮੈਂ ਸੋਚਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਣ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਰੋਲ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਗਿਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਸਾਂ ਉਮੀਦਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਸੌਖੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਿਆ ਤੇ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸੋਚ ਸਕਿਆ ਮੈਂ ਹਰ ਇਕ ਗੱਲ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਛੱਡ ਦਿਤਾ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਥੇ ਪਹੁੰਚਿਆ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਸਾਰਾ ਸਬੰਧ ਹੀ ਬਦਲ ਗਿਆ, ਜਿਹੜਾ ਸਬੰਧ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੀ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਣ ਗਿਆ ਇਕ ਬੜਾ ਮਿੱਠਾ ਤੇ ਨਿੱਘਾ ਸਬੰਧ ਬਣ ਗਿਆ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋਇਆ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕੀਤੀ, ਮੇਰੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਬਦਲੀ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਗੁੱਸਾ ਕਰਨਾ ਛੱਡਿਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਸਾਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਨਕਾਰਨਾ ਛੱਡਿਆ। ਜਦੋਂ ਮੇਰੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਬਦਲੀ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਵਿਰੋਧੀ ਖਤਮ ਹੋਇਆ। ਮੈਨੂੰ ਮੇਰਾ ਕਿਰਦਾਰ ਸਾਫ ਦਿਸਣ ਲਗ ਪਿਆ ਮੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਕੀ ਆਸ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੋ ਗਿਆ, ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲਗ ਪਿਆ, ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਮੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਕੀ ਆਸ ਹੈ, ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।

ਉਪਰ ਦਿਤੇ ਉਦਾਹਰਣ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋਈਏ, ਜੀਵਨ ਲੀਲਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਈਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰਮ ਵਧੇਰੇ ਪੂਰਣਤਾ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਹੀ ਉਤਮ ਮਾਰਗ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਪਿਛੇ ਨਹੀਂ ਹਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਕੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਨਾ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰੱਖ ਕੇ ਦੂਰ ਹੋ ਕੇ, ਵਧੇਰੇ ਹੁਕਮਬਰਦਾਰ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੌਜਵਾਨ ਘਬਰਾਏ ਪਏ ਹਨ, ਦਵੰਦ ਵਿਚ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਰਾਹ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਰਿਹਾ, ਮਾਰਗ ਨਹੀਂ ਦਿਸ ਰਿਹਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ ਕਿ ਉਹ ਕਰ ਕੀ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣਾ ਅਮੁੱਲ ਸਮਾਂ ਅਜਾਈ ਗੁਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਖੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸੁਨਹਿਰੀ ਸਮਾਂ ਅਨਮੋਲ ਜਵਾਨੀ ਕੰਡੀਆਂ ਦੇ ਭਾਅ ਖਤਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਲੁਟਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਿਸ-ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਾਂ ਬੀਤਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਡੀਊਟੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਾਗ੍ਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਬੁੱਝ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦਾ ਇਕ ਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਨਿਰਲਿਪਤ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ ਕਰ। ਡੀਊਟੀ ਹੀ ਧਰਮ ਹੈ।

ਅੰਤਮ ਲੀਲਾ

ਜੀਵਨ ਦੀ ਇਸ ਲੀਲਾ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਦੋਹਰਾ ਰੋਲ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਚੇਤਨ ਹੋ ਕੇ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਦੋ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਵਾਸੀ ਹਾਂ, ਦੋ ਸੰਸਾਰਾਂ ਦੇ ਵਾਸੀ ਹਾਂ ਇਕ ਹੈ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਸੰਸਾਰ, ਇਕ ਹੈ ਸਾਡੇ ਬਾਹਰ ਦਾ ਸੰਸਾਰ। ਇਕ ਸੁਚੱਜਾ ਕਲਾਕਾਰ, ਆਪਣਾ ਪਾਰਟ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦਾ, ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੀਵਨ ਲੀਲਾ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਰਾਜ਼ ਹੈ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ, ਸਥਿਰਤਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਲੀਲਾ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਸਫਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਉਹ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ-ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਅੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਉਕਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਕੀਮਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਫੇਰ ਮਨੁੱਖ ਉਸ ਅਦਿਸ਼ਟ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਉਹ ਉਸ ਅਦਿਸ਼ਟ ਤੋਂ ਡਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਉਹ ਅੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਇਹ ਇਕ ਬੜਾ ਹੀ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਨਿਰਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਐਥੇ ਹਾਰ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਹਿੰਮਤ ਕਰਕੇ ਅੱਗੇ ਚੱਲਣ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਖੋਜਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੀਵਨ ਤੱਤ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰਖਦੇ ਹਨ। 'ਈਸ਼ ਉਪਨਿਸ਼ਦ' ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਤਿ ਦਾ ਚਿਹਰਾ, ਸੋਨੇ ਦੀ ਥਾਲੀ ਨਾਲ ਢਕਿਆ ਪਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਥਾਲੀ ਨੂੰ ਲਾਹੁੰਣ ਇਕੋ ਇਕ ਉਪਾਅ ਹੈ, ਇਕਾਗਰ ਮਨ, ਸਾਹਸ, ਨਿਰਭੈਤਾ, ਸਤਿ, ਨਿਸ਼ਕਪਟਤਾ, ਸ਼ਰਧਾ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ।

ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜਦੋਂ ਦੀਵੇ ਵਿਚ ਤੇਲ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਕੁਝ ਤੁਪ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਪੂਰੀ ਸਤਾ ਨਾਲ ਚਾਨਣਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਗਿਆਸੂ ਜੀਵਨ ਲੀਲਾ ਪੂਰੀ ਸਤਾ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ ਜੀਉਣ ਦੀ ਚੇਸ਼ਟਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਰਿਸ਼ੀ ਮੁਨੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲੀਲਾ ਦਾ ਪਹਿਲੇ ਚਰਨ ਵਿਚ ਚੇਤਨਤਾ ਇਸ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਤੇਰਾ ਹਾਂ, ਦੂਸਰੇ ਚਰਣ ਤੇ ਜਗਿਆਸੂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ 'ਤੂੰ ਮੇਰਾ ਹੈ' ਤੇ ਆਖਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਜਗਿਆਸੂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੂੰ ਤੇ ਮੈਂ ਇਕ ਹਾਂ, ਫੇਰ ਇਹ ਖੇਡ ਦਾ ਅੰਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਗਿਆਸੂ ਪਰਮ ਅਨੰਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਇਹ ਲੀਲਾ ਕਰਨ ਆਏ ਹਾਂ, ਉਸ ਦਿਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਵਿਚ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ, ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਲਵਾਂਗੇ ਕਿ ਸਭ ਇਕ ਹੀ ਕੇਵਲ ਉਹ ਹੀ ਸਾਰੀ ਲੀਲਾ ਰਚ ਕੇ ਆਪੇ ਵਿਚਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਉਸ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ। 'ਆਪੀਨੈ ਆਪੁ ਸਾਜਿਓ ਆਪੀਨੈ ਰਚਿਓ ਨਾਉ।' ਜੋ ਵੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਹੈ ਜੋ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਭ ਉਸੇ ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਵਿਚਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਦੀ ਹੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਇਸਨੂੰ ਜਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਬੁੱਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਦੂਰ ਹੋ ਕੇ ਤਮਾਸ਼ਾ ਦੇਖਦਾ ਹੈ -

ਮੈਂ ਹੂੰ ਪਰਮ ਪੁਰਖ ਕੋ ਦਾਸਾ

ਦੇਖਣ ਆਇਓ ਜਗਤ ਤਮਾਸ਼ਾ।

ਉਹ ਇਸ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੈ। ਦੂਰ ਹੋ ਕੇ ਡਰਾਮਾ ਦੇਖਣਾ ਤੇ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਹੀ ਜੀਵਨ ਰਹੱਸ ਹੈ।

ਅਧਿਆਇ 5

ਸ੍ਰੀ-ਆਤਮਾ

ਮੰਡੂਕ ਉਪਨਿਸ਼ਦ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਦਰਖਤ ਤੇ ਇਕ ਪੰਛੀ ਬੈਠਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦੇ ਦੋ ਖੰਭ ਹੋਣ, ਸੋਨੇ ਦੇ ਖੰਭ ਹੋਣ, ਉਹ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜੀਵ ਹੈ, ਜੀਵ ਦਾ ਸਵੈ ਇਕ ਖੰਭ ਹੈ ਦੂਸਰਾ ਹੈ ਅਜਰ ਅਮਰ ਆਤਮਾ ਹੈ, ਦੋਨੋਂ ਇਕੋ ਟਾਹਣੀ ਤੇ ਬੈਠੇ ਹਨ। ਜੀਵ ਤਾਂ ਖੱਟੇ ਮਿੱਠੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਰਖਤ ਦੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਦੂਸਰਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੈ ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਆਦ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ, ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕੇਵਲ ਦੇਖਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵ ਤਾਂ ਭਰਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਹ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਆਪ ਭੁੱਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਵਿਛੜਿਆ ਹੋਇਆ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰ ਸਮਝ ਕੇ ਬੈਠਾ ਹੈ, ਹਉਮੈ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਦੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਆਤਮ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਆਤਮਾ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਫੇਰ ਦੁਖਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਾਨਕ ਤਰਵਰੁ ਏਕੁ ਫਲੁ ਦੁਇ ਪੰਖੇਰੁ ਆਹਿ॥

ਆਵਤ ਜਾਤ ਨ ਦੀਸਹੀ ਨਾ ਪਰ ਪੰਖੀ ਤਾਹਿ॥

ਅੰਗ - 550

ਜਿਵੇਂ ਪੁਰਾਤਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਜਨਕ ਸੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਜ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵੀ ਅੱਜ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਹਨ। ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡਾ ਵਿਵਹਾਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਸਾਡੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਅਵਸ਼ਕ ਹਨ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਉਹ ਭੂਮਿਕਾ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਐਥੋਂ ਤੱਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੀਵਨ ਹੋਰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕੇਵਲ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣਾ ਹੀ ਹੈ। ਕਈ ਤਾਂ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਨਾ ਨਿਭਾਉਣੀਆਂ ਹੋਣ ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਦੂਸਰੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਸਾਡੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ, ਸਾਡੇ ਆਚਰਣ ਦਾ ਸਾਡੀਆਂ ਮਨੋਵਿਰਤੀਆਂ ਉਤੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ। ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦਾ *personality* ਸ਼ਬਦ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ *latin* ਦੇ ਸ਼ਬਦ *persona* ਤੋਂ ਆਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ 'ਮਖੌਟਾ' ਜਿਹੜਾ ਐਕਟਰ ਜਾਂ ਡਰਾਮਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਾਸ ਲੀਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਕੇਵਲ ਇਕ ਮਖੌਟਾ ਹੀ ਹੋਵੇ? ਜਿਹੜਾ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵਿਚਰਣ ਦੇ ਬੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਲੁਭਾਉਣ ਲਈ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋਈਏ, ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬਾਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਲਈ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋਈਏ। ਜੇ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਮਖੌਟਾ ਪਾ ਕੌਣ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਸ਼ਬਦ ਅਸੀਂ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਅੰਤਰ ਨਿਹਿਤ ਕਿਵੇਂ ਉਹ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਮਖੌਟੇ ਦੇ ਪਿਛੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਹੈ, ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੈ ਪਰ ਕਰ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਜਿਹੜਾ ਡਰਾਮਾ ਅਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਹੈ। ਯੋਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਮੁੱਢਲੀ ਸੰਗਠਨ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਤਮਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਹੀ ਸਾਡੇ ਮਖੌਟੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮਖੌਟਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਪਾ ਲਈਏ, ਸਭ ਦਾ ਆਧਾਰ ਆਤਮਾ ਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਜਦੋਂ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ (ਉਪਨਿਸ਼ਦ ਸਾਨੂੰ ਆਤਮਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ)

ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲਈ, ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਅਤਿਸਾਧਾਨਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ, ਨਿਰਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਵਿਵੇਕ ਤੇ ਸਮਰਥਾ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨੇ ਨਾ ਤਾਂ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਜਾਣਿਆ ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਪਛਾਣਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਆਤਮਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਮਾਨਸਿਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ, ਇਹ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮਾ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ, ਮਨ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਦੇ ਅਗਿਆਨ ਦਾ ਹੋਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ। ਅੱਜ ਤੋਂ ਕਿੰਨੇ ਸੌ ਸਾਲ ਪਹਿਲੇ ਕਿੰਨੇ ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨਾਂ ਨੇ ਛੋਟੇ ਸੂਖਮ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਦੇਖੇ ਹੋਣਗੇ? ਪਰ ਇਹ ਸਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਆਧਾਰ ਹਨ ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਣੂਆਂ ਦਾ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕੁਸ਼, ਵਿਆਪਕ ਸਿਧਾਂਤ ਬਣਾ ਲਏ, ਨਾਲ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੇ ਨਾਪਣ ਦੇ ਸੂਖਮ ਤਰੀਕੇ ਬਣਾ ਲਏ, ਪੱਛਮੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਤਾਂ ਅਜੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਉਹ ਹੀ ਹਾਲ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਅੱਜ ਤੋਂ ਸੌ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਸੀ। ਪੱਛਮੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਬਾਹਰੀ ਪੱਖ ਉਤੇ ਹੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਨਾਪੇ ਤੋਲੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਨੇ ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਹੈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘਾ ਜਾਣਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ੈਲੀ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਖਾਸ ਰੋਲ ਕਰਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਦੇ ਸੂਖਮ ਭਾਗ ਅਜੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖੇ ਗਏ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਯੋਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨੇ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਿਛੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ, ਥੱਲੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕੌਣ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਹ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਕਿਸਦੇ ਹਨ।

ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ ਦੀ ਇਕ ਅਰਦਾਸ ਹੈ -

ਸਾਨੂੰ ਅਸੱਤ ਤੋਂ ਸੱਤ ਤੇ ਲੈ ਚੱਲ

ਸਾਨੂੰ ਹਨ੍ਹੇਰੇ ਤੋਂ ਚਾਨਣ ਵਿਚ ਲੈ ਚਲ

ਸਾਨੂੰ ਨਾਸ਼ਵਰ ਤੋਂ ਅਵੀਨਾਸ਼ ਵਲ ਲੈ ਚਲ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਗਤੀਆਂ ਵਿਚ ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਯੋਗ ਦਾ ਗੋਲ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਆਤਮਾ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਸਭ ਕੁਛ ਦਾ ਮੂਲ ਅਧਾਰ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਪ੍ਰਤੱਖ ਹੈ, ਅਵਿਨਾਸ਼ੀ ਹੈ। ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ ਦੇ ਸਥਾਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚ ਸੁਚੇਤਨਾ ਜਿਹੜੀ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਜੀਵਨ ਲੀਲਾ ਵਿਚ ਉਲਝੀ ਪਈ ਹੈ, ਇਹ ਜਕੜੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾਸ਼ਵਰ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਕਿ ਆਤਮਾ ਤਾਂ ਸਤਿ ਹੈ ਅਜਰ, ਅਟੱਲ, ਅਮਰ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਦਲਦੀ ਨਹੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਜੋ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸੁਪਨੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਠੇ ਤਾਂ ਖਤਮ ਜਾ ਉਸ ਮ੍ਰਿਗਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜੋ ਨੇੜਿਓਂ ਦੇਖਦੇ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਰਦਾਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੱਖ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸਾਨੂੰ ਭਰਮਾਂ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਕੱਢ ਕੇ, ਇਛਆਵਾਂ ਤੋਂ ਡੋਲਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਕੱਢ ਕੇ, ਇਸ ਸਤਿ ਤੇ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਭ ਦਾ ਮੂਲ ਰੂਪ ਹੈ ਜੋ ਨਾਸ਼ਵਰ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ। ਸਥਿਰ ਆਤਮਾ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਹੀ ਸਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਸਥਿਰਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਆਤਮਾ ਦੀ ਸੁਚੇਤਨਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਕੋਈ ਅਰਥ ਨਹੀਂ। ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਡੋਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਘਬਰਾਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਕਦੀ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਦੇ ਦੂਸਰੀ ਦੀ, ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਲੁਭਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਭਰਮਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਲੋਭ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਇਕ ਉਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਨਾ ਕੋਈ ਇਕ ਧਾਰਣਾ ਜਿਸ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਜੀਵਨ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਸੁਚੇਤਨਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਨਵੀਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਗਠਨ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਮੁੜ ਕੇ ਦੌਹਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਵਿਚ ਵਹਿ ਤੁਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਕ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਹਟ ਕੇ ਦੂਸਰੇ, ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਤੀਸਰੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਲਾਲਚ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਫੇਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਸੀਂ ਮੁੜ ਕੇ ਘਰ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਫੇਰ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਘਰ ਦੇ ਆਰਾਮ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕੇ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਾਂ ਬੀਤਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਘਟ ਵੱਧ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡਾ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਵਾਧਾ ਇਸੇ ਗੱਲ ਵਿਚ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਈਏ ਕਿ ਆਤਮਾ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ ਮੁੱਢ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਜਿੰਨਾਂ ਸਮੇਟਿਆ ਜਾਵੇ ਠੀਕ ਹੈ, ਸੰਸਾਰ ਤਾਂ ਛਿਨ ਭੰਗਰ ਹੈ। ਵਾਧੇ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਵੱਡੇ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਹੋਵੇ, ਖੇਤਰ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸੀਮਤ ਪਛਾਣ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਰੋਲ ਨਾਲ ਇਕ ਭੂਮਿਕਾ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਖੌਟੇ ਦੇ ਪਿਛੇ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ

ਅਥਰਵੇਦ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਹੈ - ਉਹ ਅਨੰਤ ਹੈ, ਉਹ ਹਰ ਸਮੇਂ ਨਰੋਇਆ ਹੈ, ਨਵਾਂ ਹੈ। ਉਹ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹੈ, ਪੁਰਖ ਹੈ। ਉਹ ਇਕ ਅੱਲੜ ਪ੍ਰੇਮਿਕਾ ਵੀ ਹੈ, ਨੌਜਵਾਨ ਕੁੜੀ ਵੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਵੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਬੁੱਢਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੱਥ ਵਿਚ ਸੋਟੀ ਲੈ ਕੇ ਤੁਰਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਤੋਂ ਬੱਚਾ ਹੀ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਪਿਤਾ ਵੀ ਹੈ ਪੁੱਤਰ ਵੀ। ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਵੀ ਉਹ ਆਤਮ ਸਰੂਪ ਗੁਰੂ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਮਾਤ ਗਰਭ ਵਿਚ ਪੈ ਕੇ ਪਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਵੈਦਾਂਤਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ ਸਵੈ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ, ਸਵੈ ਕਾਬੂ ਤੇ ਸਵੈ ਸਿੱਧੀ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ, ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਾਹਰੀ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਕਾਰ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਆਤਮਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਅਜਰ ਹੈ, ਅਮਰ ਹੈ, ਅਟੱਲ ਹੈ। ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਅਨੁਭਵ ਜਿਹੜੇ ਸਾਨੂੰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਸਵੈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪ ਧਾਰਨਾ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਸਾਡਾ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਹੋਰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਘਟਨਾ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਪੂਰੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ, ਸਾਨੂੰ ਸੰਤੋਖ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਰੋਲ ਕਰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਜੋ ਕੋਈ ਕਿਰਦਾਰ ਅਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਦਿਆਂ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਨਹੀਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਮਨੋਵਿਰਤੀ ਬਦਲ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਭਾਵਨਾ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਭਰੋਸੇ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਉਹ ਰੋਲ ਬਦਲ ਲਿਆ ਹੈ, ਛੱਡ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਤਮਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਤਮਾ ਦੇ ਸਚੇਤਨਾ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲੰਮਾ ਰਸਤਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਭਾਵਕਤਾ ਭਰਪੂਰ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਡਰਾਮਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕੀਂ ਅਮਰੀਕਾ ਜੰਮਦੇ ਪਲਦੇ ਹਨ ਉਹ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੀ ਪੱਛਮੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਅੱਜ ਦਾ ਗਿਆਨ ਬਹੁਤ ਅਗਾਂਹ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਬਹੁਤ ਵਿਵਹਾਰ ਕੁਸ਼ਲ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਮਰੀਕਨ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਦੱਸੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਾਰਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਹੋ ਆਤਮਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੀਰ ਧਾਰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਔਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਸਮਝਣਗੇ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਹੀ ਐਨੇ ਉਲਝੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪੱਖੋਂ ਦੇਖਣਾ ਔਖਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਕਿਉਂਕਿ Friend ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਸੀ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁਨਰ ਜਨਮ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਾ ਕਿ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਪੂਰਬ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਭਾਗ ਹਨ, ਪੱਛਮ ਦੇ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਵਧੇਰੇ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਹਨ ਗਿਆਨਵਾਨ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਤਾਂ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ।

ਉਪਰ ਜੋ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਉਹ ਦੱਸਣਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੀ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਪ੍ਰਤਿਕੂਲਤਾਵਾਂ ਤੇ ਸਾਡਾ ਪਦਾਰਥਵਾਦ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਦਾਰ ਚਿੰਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਸਚੇਤਨਤਾ ਤੋਂ ਵੀ ਰੋਕ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਤਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਸਾਡੀਆਂ ਪਰਖਾਂ ਸਾਡੇ ਭੈ ਤੇ ਟਿਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਸਾਡੀਆਂ ਤਰਕਾਂ ਤੇ, ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਹੰਕਾਰ ਹਉਮੈ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਹੀ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗਾ ਕੀ ਹੋਏਗਾ? ਸਭ ਕੁਛ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਸੋ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਅਸੀਂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਮਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਉਸ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਕੀ ਹੋਏਗਾ? ਸਭ ਕੁਛ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਸੋ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਅਸੀਂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਮਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਉਸ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਕੀ ਹੋਏਗਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਉਹ ਸਾਡੇ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਮਜ਼ਹਬ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਹਨ ਪਰ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕੋਈ ਠੋਸ ਫਿਲੋਸਫੀ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜੀ ਸਾਨੂੰ ਭੈ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਾ ਸਕੇ। ਮੌਤ ਦੇ ਭੈ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਪੱਛਮੀ ਸੰਸਾਰ ਗੁਸਿਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਗਠਤ ਮਜ਼ਹਬ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਮੌਤ ਦਾ ਭੈ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੀ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਾਰਣ ਕਿਸੇ ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਉਤੇ ਡੂੰਘੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ, ਜੀਵਨ ਮਿਤੂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਦੱਸਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਸਾਡੇ ਮਜ਼ਹਬ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਭਾਵ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਡਰ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਵਿਛੜੇ ਹੋਏ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਪਾਪੀ ਹਾਂ ਮੈਂ ਤਾਂ ਦੈਂਤਾਂ ਦੇ ਵਸ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਦੈਂਤਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨ ਕੇ ਚਲਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਅਵਸਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਜੀਵਨ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਜਾਨਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਜੀਵਨ ਦੀ ਇਕ ਠੋਸ ਫਿਲੋਸਫੀ ਦੀ ਜਿਹੜਾ ਤਰਕ ਤੇ ਟਿਕਿਆ ਹੋਵੇ, ਮਜ਼ਹਬ ਤੋਂ ਹਟ ਕੇ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਨਾਲ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਡਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਮੌਤ ਦੇ ਡਰ ਨਾਲ ਗ੍ਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਡਰ ਦੇ ਕਾਰਣ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਜੀਵਨ ਕੀ ਹੈ? ਮੌਤ ਕੀ ਹੈ? ਪਰ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸਾਡੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਤਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੀ ਹਨ, ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਪੁਰਨਾ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਦੇਣੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਪਾਉਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਪਾਸੇ ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਲਾਭਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਦੇਣੇ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਅਚੇਤ

ਮਨ ਵਿਚ ਰਹਿਣਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਨਿਸਚਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਿਰਜਨਾਤਮਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਮੌਤ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਖੇਤਰ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ ਹੀ ਉਤਸੁਕ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਜੀਵਨ ਜੀਉਂਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਡੀ ਇਸ ਸਮਝ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਨਾਸ਼ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ, ਸਾਡੀਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਆਸਾਂ ਉਮੀਦਾਂ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸਾਡੇ ਚੇਤਨ ਮਨ ਤੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਪ੍ਰਥਾ ਹਨ ਕਿ ਮਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸਭ ਉਸ ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕੀ ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਕੀ ਪਛਾਣ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਕੀ ਹੈ? ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਪੁਸ਼ਨ ਦਾ ਕੀ ਸਮਾਧਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਵੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਅਧਿਆਤਮਕ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਸੋਚ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਸਥਾਈ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਜਾਂ ਨਰਕ ਵਿਚ ਰਹੇਗੀ ਜਾਂ ਸਵਰਗ ਵਿਚ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਇਕ ਵੱਖਰੀ ਸੋਚ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਹੋਂਦ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜੀਵ ਰੂਪ ਵਿਚ ਰਹੇਗੀ।

ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਮੇਰਾ ਪੁਨਰ ਜਨਮ ਬਾਰੇ ਸੰਦੇਹਮਈ ਪਹਿਲੀ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਿਆ ਹੋਈ, ਮੈਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਪੂਰਬ ਦੀ ਸਮਝ ਪੱਛਮ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਕੁਸ਼ਲ ਤੇ ਸੂਖਮ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚ, ਦਵਾਈਆਂ ਵਿਚ ਫਿਲੋਸਫੀ ਵਿਚ ਮੈਂ ਐਨੀ ਸੂਖਮਤਾ ਦੇਖੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਪੂਰਬ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਪੁਨਰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਭਰਮ ਦੂਰ ਕੀਤੇ ਤੇ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮੈਂ ਇਹ ਜਾਣਿਆ ਤੇ ਸਮਝਿਆ ਕਿ ਪੁਨਰ ਜਨਮ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਕੋਈ ਪੁਰਾਤਨ, ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਸਿੱਧੀ ਸਾਧੀ ਪ੍ਰਥਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਇਹ ਧਾਰਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਈ ਹੈ, ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਦਿਤੀ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੂਖਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਗਹਿਰੀ ਵਿਆਖਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸਮਝ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਮਾੜੇ ਚੰਗੇ ਦਾ ਸਰੋਤ ਕੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਜਨਮ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਐਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਨਾਲ ਸੰਪੂਰਣ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਹਾਂ? ਕੌਣ ਹਾਂ? ਇਸ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ-ਕੀ ਹੋਵਾਂਗੇ।

ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਆਤਮਾ ਦੀ ਸਮਝ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਸੀਂ ਨਿਰਭੈ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੌਸਲਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝ ਜਾਂਦੇ

ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਜਿਹੜੀ ਅਜਰ ਹੈ, ਅਮਰ ਹੈ, ਅਟੱਲ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੀਤਾ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਹੈ।

ਕੋਈ ਤਲਵਾਰ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਕੱਟ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ, ਅਗਨੀ ਇਸਨੂੰ ਜਲਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ, ਕੋਈ ਪਾਣੀ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋੜ੍ਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਗਿੱਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਕੋਈ ਹਵਾ ਇਸਨੂੰ ਉਡਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੀ, ਤਲਵਾਰ ਦੀ ਧਾਰ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਅੱਗ ਦੇ ਸੇਕ ਤੋਂ ਪਾਰ, ਪਾਣੀ, ਹਵਾ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਆਤਮਾ ਅਜਰ, ਅਮਰ, ਅਟੱਲ ਹੈ, ਕਦੀ ਨਾ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀ, ਕਦੀ ਕਿਤੇ ਨਾ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਥਾਈ ਹੈ।

ਆਤਮਾ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਭਰੋਸਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਮੌਤ ਦੇ ਭੈ ਤੋਂ ਕਾਬੂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛੋਟੀ ਤੰਗ ਹੋਂਦ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਨੇਕ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀ ਮੂਰਖਤਾ, ਸਾਡਾ ਇਕ ਜਨਨ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੀਉਂਦੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣੀਆਂ ਹਨ, ਕੋਈ ਯਾਦਗਾਰਾਂ ਬਣਾਉਣੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸਮਝ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਥਿਰ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਵੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਡੇਰੇ ਜਰਮਨ ਸੀ ਜਾਂ ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਚਾਈ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪਛਾਣ ਦੱਸਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਮੁਸਾਫਿਰ ਹੋ ਇਥੇ ਕੇਵਲ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਆਏ ਹੋ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ, ਤੁਹਾਡੀ ਪਿਛੋਕੜ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਹੋਂਦ ਲਈ ਕੋਈ ਵਜੂਦ ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਕਿਸੇ ਕੌਮ ਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਚ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਂਝ ਇਕ ਨਾਮ ਮਾਤਰ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਹਿੱਸਾ, ਉਸ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਭਾਗ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੋੜਨਾ ਏਨੀ ਹੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਸੋਚ ਲੈਣਾ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਹੋਂਦ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਦਾ ਅੰਗੂਠਾ ਹੀ ਹੈ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੀ ਨਾ ਕਰਨੀ।

ਆਧੁਨਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੋ ਹਾਂ, ਜੋ ਅਸੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਸਾਡਾ ਮਾਹੌਲ ਹੈ ਸਾਡੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ, ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਜੰਮਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਇਕ ਕੋਰੀ ਸਲੇਟ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਉਤੇ ਲਿਖੇ ਜਾਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਪਿਛੋਕੜ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਆਏ ਹੋ ਨਾਲ ਲਿਆ ਕੇ ਜਨਮ ਲਿਆ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਗੁਣ ਤੇ ਹੋਰ ਉਹ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਰਾਸਤ ਹੈ।

ਯੋਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਇਕ ਹੋਰ ਉਪ ਕਲਪਨਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਦੇ ਵਿਪਰੀਤ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਮੁੱਢ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ। ਉਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੂਰਵ ਰੁਝਾਣ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹਨ ਯੋਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ ਅਚੇਤ ਮਨ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਖਤਮ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਕਈ ਰੂਪ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਐਨਾ ਕਿ ਕੁਝ ਵੀ ਅਚੇਤ ਨਾ ਰਹੇ। ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਚੇਤਨਾ ਐਨਾ ਵੱਡਾ ਆਕਾਰ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵ ਚੇਤਨਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਉਠਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਹੋ, ਦਿਨ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੱਲ ਸੁੱਤੇ ਸੀ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਉਠੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੁੱਤੇ ਸੀ ਉਸੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਠੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਹਾਰ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰਥਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਗਿਆਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਾ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹੋ ਉਹ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਵਾਂ ਦਿਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਯੋਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬੱਚਾ ਵੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾ, ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਿਚ ਉਹ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪਿਛਲੇ ਸਭ ਕੁਝ ਨੂੰ ਹੀ ਅੱਗੇ ਚਲਦਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਪੱਛਮੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦਸਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੋ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਭਿੰਨਤਾ ਦਿਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਕੋ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਕਿੰਨੇ ਫਰਕ ਹਨ ਇਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਕਿੰਨਾ ਫਰਕ ਹੈ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦਾ ਫਰਕ ਮੰਨਦੇ ਹਨ, ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਅੰਤਰ ਜਨਨਿਕ ਫਰਕ ਮੰਨਦੇ ਹਨ, ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਅੰਤਰ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਗੱਲ ਕਿ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਛੋਟੇ ਭੈਣ ਜਾਂ ਭਰਾ ਦੀ ਹੋਂਦ, ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵੱਡੇ ਭੈਣ ਜਾਂ ਭਰਾ ਦੀ ਹੋਂਦ ਇਹ ਹੀ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਅੰਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਦੋਨੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਇਕੋ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਅੰਤਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਐਨਾ ਫਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਪਰ ਦਿਤੇ ਕਾਰਕ ਚਾਹੇ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ ਫੇਰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਤਰਦਾਈ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਬੱਚਾ ਜਿਹੜਾ ਅਜੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਇਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅੰਤਰ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਵੱਡਾ ਬੱਚਾ ਸਾਇਦ ਓਡਾ ਸੀ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਫਰਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਗੱਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਢੁਕਵੀਂ ਲਗਦੀ ਹੈ ਪਰ ਪੱਛਮੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ।

ਅਸੀਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ, ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਜਿਹੜੇ ਉਹ ਲੈ ਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਹੱਤਤਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਅਸੀਂ ਜਦੋਂ ਵਿਰਾਸਤ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਉਮੈ ਕੇਂਦਰਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਸਾਡਾ ਹੀ ਆਪਣਾ ਰੂਪ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਮੰਨਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਬੱਚਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬੱਚੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਇਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਔਕੜ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਜੇਕਰ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਦੇਣ ਤਾਂ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਵਿਗਿਆਨ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਤੇ ਫਿਲੋਸਫੀ ਵਿਚ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਤੱਤ ਆਪਣੇ ਸਾਰ ਨੂੰ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਜਾਨ ਲੈਣਾ, ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਕਿ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਦਾ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਆਪਣੀ ਹੀ ਇਕ ਦੀਰਘਪਨ ਮੰਨਣ ਦੀ ਥਾਂ ਆਪਣੀ ਹੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਥਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਵੱਖਰੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦੇਖਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਂ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇਕ ਵੱਖਰੇ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਵੱਖਰੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਨਵੇਂ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਜਿਹੜਾ ਬੱਚਾ ਲੈ ਕੇ ਆਇਆ ਉਹ ਉਸ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਣ ਨਾਲ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਵਧੇਰੇ ਸੌਖੇ ਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬੱਚਾ ਵਧੇਰੇ ਕਾਬਲੀਅਤ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਨੋਵਿਰਤੀ ਰੱਖਣ, ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦਾ ਮੋਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਘੱਟ ਕਰਨਗੇ, ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਲੋਚ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਬੱਚੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿਰੂਪ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੋਚਣਗੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਲਾਈਨ ਹੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਕਬਜ਼ੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਹਨ। ਮੁੱਕਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲੈਣਾ, ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਸ ਵਿਚ ਦਵੰਦ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਸੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਚਲਾਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸੀ ਲੜਾਈਆਂ ਝਗੜੇ ਹੁੰਦੇ ਸੀ ਉਹ ਵਧੇਰੇ, ਖੁਲ੍ਹੇ, ਵਧੇਰੇ ਕੁਸ਼ਲ ਤੇ ਇਕ ਸੁਰ ਤਾਲ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਦੋ ਧਾਰਨਾਵਾਂ

ਆਤਮਾ ਤਾਂ ਸਦਾ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਜਰ ਹੈ, ਅਮਰ ਹੈ, ਅਟੱਲ

ਹੈ। ਅਸੀਂ ਐਥੇ ਇਹ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਪੂਰਬ ਦੀ ਸੋਚ ਕੀ ਹੈ, ਪੱਛਮ ਦੀ ਸੋਚ ਕੀ ਹੈ। ਦੋਨੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਪੱਛਮੀ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਰੂਪ ਬਦਲਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਪੂਰਬ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਅਜਰ, ਅਮਰ, ਅਟੱਲ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਅਨੰਤ ਹੈ ਚੇਤਨ ਬਿੰਦੂ ਹੈ ਆਤਮਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕੇਵਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੁਰਾਤਨ ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ THOU ART THAT ਤੂੰ ਹੀ ਹੈ, ਮਾਸੀ ਆਤਮਾ ਹੀ ਹਾਂ।

ਪੱਛਮੀ ਮਜ਼ਹਬ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਆਤਮਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਪੂਰਬ ਫਿਲੋਸਫੀ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮਾ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਹੈ, ਸਰਬ ਸਮਰੱਥ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਤਮਾ ਕੋਈ ਵੱਖਰੀ ਫਹੀ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਦੇ ਪਸਾਰੇ ਕਾਰਣ ਜਿਹੜਾ ਪੜ੍ਹਦਾ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸ ਕਰਕੇ ਆਤਮਾ ਵੱਖਰੀ ਲਗਦੀ ਹੈ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਦੁਖ ਸੰਤਾਪਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਤਮਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸ਼ੰਕਰ ਧਾਰਨਾ ਹੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੇਵਲ ਇਕ ਹੀ ਹੈ ਇਕ ਦਾ ਹੀ ਪਸਾਰਾ ਹੈ, ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਕਸਿਤ ਹੈ ਤੇ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕੇਵਲ ਇਕ ਹੀ ਹੈ, ਦੂਸਰਾ ਕੋਈ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ THOU ART THAT ਸ਼ੰਕਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਸਾਡਾ ਅਗਿਆਨ ਹੀ ਸਾਡੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਸਮਝ ਬੈਠੇ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਹੋਰ ਕੁਝ ਵੀ ਆਤਮਾ ਨਹੀਂ।

ਕੇਵਲ ਆਤਮਾ ਹੀ ਅਜਰ ਹੈ, ਅਟੱਲ ਹੈ, ਅਮਰ ਹੈ ਬਾਕੀ ਸਭ ਕੁਝ ਬਦਲਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। 'ਈਸ਼ ਉਪਨਿਸ਼ਦ' ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਅਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਤਾਂ ਆਤਮਾ ਬਦਲਦੀ ਲਗਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪੂਰਬੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਅਨੁਸਾਰ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕੇਵਲ ਆਤਮਾ ਦੇ ਉਪਰ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਕ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਪੈਣ ਨਾਲ ਪੁਰਾਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਛੱਡ ਹੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਵਾਂ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਬਦਲੀ, ਬਾਹਰੀ ਰੂਪ ਜਿਹੜਾ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕਦੀ ਕੋਈ ਤੇ ਕਦੀ ਕੋਈ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਯੋਗ ਫਿਲੋਸਫੀ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਮਾਰਗ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ, ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਆਤਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੀ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਜਿਹੜੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਆਪਣੀ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਕੰਮ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਬੁੱਤ ਘਾੜਾ ਇਕ ਵੱਡੇ ਸਾਰੇ ਪੱਥਰ ਨੂੰ ਛੈਣੀ ਲੈ ਕੇ ਹਥੋੜੇ ਨਾਲ ਘੜਦਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਸੰਗਮਰਮਰ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਇਕ ਸੋਹਣੀ ਜਿਹੀ ਮੂਰਤੀ ਘੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਰਾ ਫਾਲਤੂ ਪੱਤਰ

ਲਾਹ ਲਾਹ ਕੇ ਸੁੱਟੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸੋਹਣੀ ਜਿਹੀ ਮੂਰਤੀ ਬਣਾ ਸਕੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਸ-ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਧਾਰਨਾਵਾਂ, ਵਿਚਾਰ, ਯਾਦਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਡੀ ਵਾਸਤਵ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਢਕਿਆ ਪਿਆ ਸੀ ਅਸੀਂ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਅਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਤਾਰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਪੂਰਬ ਤੇ ਪੱਛਮ ਦੀ ਵਿਕਾਸ ਧਾਰਨਾ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਅੰਤਰ ਹੈ, ਪੱਛਮ ਦੀ ਆਤਮਾ ਬਾਰੇ ਪੂਰਵ ਧਾਰਨਾ (ਆਤਮਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੈ, ਬਦਲਦੀ ਹੈ) ਹੈ ਕਿ ਆਤਮਾ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਪੂਰਬੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਨਾ ਅਨੁਸਾਰ, ਵਿਕਾਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ, ਪੂਰਣਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਉਤਾਰਨੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਆਤਮਾ ਢਕੀ ਪਈ ਹੈ, ਦਬੀ ਪਈ ਹੈ, ਪੱਛਮੀ ਧਾਰਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ। ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਕੰਮ ਘੜਨਾ, ਉਸਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਡਾ ਇਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਅਸਤਿਤ੍ਵ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ, ਸਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਾਡਾ ਮੋਹ ਪਿਆਰ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ 'ਮੈਂ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਪੂਰਬੀ ਧਾਰਨਾ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਨੂੰ ਓਪਰਾ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦਿਖਾਵਾ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ? ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਬਾਹਰ ਸੰਗਮਰਮਰ ਵਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਘੜਿਆ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਛੱਡ ਦਿਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪੂਰਬੀ ਤੇ ਪੱਛਮੀ ਦੋਨੋਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਮੂਲ ਅੰਤਰ ਹੈ, ਦੋਨੋਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਮਨੁੱਖ ਕੀ ਹੈ? ਕੀ ਹੈ? ਦੋਨਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧਾਰਨਾ ਤੋਂ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਅਲੱਗ ਹੈ। ਪੂਰਬੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚ ਆਤਮਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੈ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਨਿਰੋਲ ਚੇਤਨਤਾ ਜਿਹੜੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੋਚ ਨਾਲ, ਇਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਜਿਹੜਾ ਮਨ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਪੱਛਮੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਤਾਂ ਬਣਿਆ ਬਣਾਇਆ ਮੰਨ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ। ਪੱਛਮੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚ ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਜਿਹੜੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਦੀ ਹੈ ਮਲਕੀਅਤ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਪਰੰਤੂ ਹੋਂਦ ਦੀ ਨੀਂਹ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਦਸਦੇ ਹਨ ਇਸ ਦੇ ਥੱਲੇ ਕੁਝ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਹੋਰ ਕੁਝ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਪੂਰਬੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਹੀ ਸਾਡੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਮੰਨਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਵਾਸਤਵਿਕ ਪਛਾਣ ਮੰਨਦਾ ਹੈ, ਦੂਸਰੀ ਕੋਈ ਵੀ ਪਛਾਣ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ? ਅਸੀਂ ਕੀ ਹਾਂ, ਉਹ ਗਲਤ ਹੀ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਜ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਹੈ, ਸਾਡੀਆਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਸਾਡਾ ਵਿਹਾਰ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕੀ ਹੈ, ਸਾਡਾ ਪਿਆਰ ਪ੍ਰੇਮ ਕਿਸ ਨਾਲ ਹੈ। ਸੋ ਪੱਛਮੀ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਅਨੁਸਾਰ, ਚਕਿਤਸਾ ਦੇ ਅਭਿਆਸ

ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਕੋਈ ਕਦਰ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਛੁੱਘੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਦਿਸਦੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਦਿਸਦੀ ਪਛਾਣ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਫੇਰ ਵੀ ਸੰਗਠਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪ੍ਰਤਿਗਾਮੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਅਜੋਕਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਚਕਿਤਸਾ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵੈ-ਸੰਕਲਪ ਬਦਲ ਤਾਂ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੈ-ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਅਨੁਕੂਲ ਤਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਵਧੇਰੇ ਤਸੱਲੀਬਕਸ਼ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਫੇਰ ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਯੋਗ ਚਕਿਤਸਾ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲੈ ਜਾ ਕੇ ਸਭ ਕੁਝ ਛੁਡਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੋਹ, ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਸ਼ੇ, ਕੋਈ ਪਛਾਣ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜੁੜੇ ਬੈਠੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਪਰੀਆਂ ਤਹਿਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਉਲਝੇ ਪਏ ਹੋ।

ਸਵੈ-ਚੇਤਨਤਾ ਉਦੋਂ ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਵਿਸਤਾਰ ਲਈ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਔਕੜਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਰਾਹ ਵਿਚ ਰੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਮੌਜ ਮਸਤੀ ਵਿਚ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਮੋਹ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਰੰਗ ਰਲੀਆਂ ਮਾਨਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਯੋਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ, ਅਸੀਂ ਸਭ ਨੇ ਸਵੈ ਚੇਤਨਤਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਰਸਤੇ ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਉਲਝ ਜਾਈਏ। ਅਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਆਪਣੇ ਸਾਥ ਵਿਚੋਂ ਲੱਭਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੱਭਦੇ ਹਾਂ, ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਸਾਹਸੀ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿਚ ਲੱਭਦੇ ਹਾਂ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਕਿੱਥੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਦੀ ਕਿੱਥੇ, ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਕੀ ਕਮੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਕਦੀ ਵੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹੀ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਚੇਤਨਤਾ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। 'ਈਸ਼ ਉਪਨਿਸ਼ਦ' ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਗਿਆਨੀ ਤੋਂ ਆਤਮਾ ਦੂਰ ਹੈ, ਫੇਰ ਵੀ ਨੇੜੇ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਆਤਮਾ ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਹੈ, ਹੋਂਦ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਅਸੀਂ ਲੱਗ ਪਏ, ਉਹ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ, ਉਸ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲਗ ਪਏ, ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਸੁਖ ਖੁਸ਼ੀ ਜੋ ਉਹ ਲੈਂਦੇ ਸੀ ਉਹ ਛੱਡ ਦਿਤੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਜਾਣ ਲਈ ਸਮਾਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਸਕਣ, ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਨੰਦ ਆਉਣ ਲਗ ਪਿਆ। ਅੰਤ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦਿਨ ਆਇਆ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਸੀ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖੁਸ਼ ਐਨੇ ਕਿ ਪੁੱਛੇ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਔਕੜਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕੀਤਾ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਥੱਕ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਸੀ, ਬਹੁਤ ਭੁੱਖ ਵੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਉਹ ਚਲਦੇ ਰਹੇ। ਉਹ ਸੈਂਕੜੇ ਮੀਲ ਪੈਦਲ ਤੁਰਦੇ ਗਏ, ਔਖੀਆਂ ਖੱਡਾਂ ਵਿਚੋਂ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਉਹ ਕਿ ਪਹਾੜ ਉਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਮਾਂ

ਨੇ ਹੱਥ ਕਰਕੇ ਕਿਹਾ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਤਾ ਦਾ ਘਰ ਹੈ ਜਿਥੇ ਉਹ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲ ਲਵੋਗੇ, ਬੱਚੇ ਐਨੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਏ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਯਕੀਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗੋਲ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਪਹੁੰਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬ੍ਰਹਮਾ ਖੜਕਾਇਆ ਉਹ ਐਨੇ ਖੁਸ਼ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਹੋਰ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਅੱਖੀ ਹੋ ਗਈ ਸੀ।

ਜਦੋਂ ਪਿਤਾ ਬਾਹਰ ਆਇਆ ਉਹ ਵੀ ਬੇਹੱਦ ਖੁਸ਼ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਖੁਸ਼ ਜਿੰਨੇ ਬੱਚੇ ਖੁਸ਼ ਸੀ, ਪਿਤਾ ਨੇ ਸਭ ਨੂੰ ਜੱਫੀਆਂ ਪਾਈਆਂ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ-ਖੁਸ਼ੀ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲੈ ਗਿਆ, ਬੱਚੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਖੇਡਦੇ ਰਹੇ, ਮੌਜਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹੇ, ਗਾਣੇ ਗਾਉਂਦੇ ਰਹੇ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉਂਦੇ ਰਹੇ। ਪਿਤਾ ਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤੋਹਫੇ ਵੀ ਦਿੱਤੇ। ਫੇਰ ਜਦੋਂ ਸੂਰਜ ਢਲਣ ਲੱਗਾ ਬੱਚੇ ਬੱਕੇ ਹੋਏ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆ ਰਹੀ ਸੀ। ਪਿਤਾ ਨੇ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਗਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਜਾਓ, ਉਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਿਘੇ ਬਿਸਤਰੇ ਲੱਗੇ ਪਏ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ, ਬੱਚੇ ਬੱਕੇ ਹੋਏ ਸੀ ਪਰ ਪੂਰੇ ਸੰਤੋਖ ਵਿਚ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਅਗਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਗਏ ਉਹ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਗਏ, ਉਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜਾਣਿਆ ਕਿ ਉਹ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੀ ਘਰ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿਤਾ ਉਥੇ ਹੀ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਉਹ ਉਥੇ ਹੀ ਸੀ ਹਰ ਸਮੇਂ ਉਹ ਤਾਂ ਉਥੇ ਹੀ ਸੀ।

ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ ਸਦਾ ਹੀ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੋਹ ਨੂੰ ਛੱਡੀਏ, ਘੁੰਮਣ ਘੇਰੀਆਂ ਵਿਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਪਏ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡੀਏ, ਆਪਣੇ ਓਪਰੇਪਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਖਾਵੇ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਛੱਡੀਏ ਤਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਘਰ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਹੀ ਪੂਰਣਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਪੂਰਬੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਕਈ ਸੰਰਪਦਾਇ ਜਦੋਂ ਆਤਮਾ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਨਾ ਕੇਵਲ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਤੇ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹ ਬਹੁਤ ਯਤਨ ਵੀ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪੁਰਾਤਨ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ, ਆਤਮਾ ਤੇ ਬ੍ਰਹਮਾ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਆਤਮਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ‘ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ’ ‘ਆਤਮਾ’ ਤੇ ‘ਉਚ ਆਤਮਾ’ ਤੇ ‘ਮੈਂ’ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਵੇਦਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮ ਸੂਤਰ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਗੀਤਾ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਵੇਦਾਂਤਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਮੁੱਢ ਆਤਮਾ, ਸਵੈ ਆਪਾ, ਮੈਂ, ਜੋ ਆਤਮਾ ਨਹੀਂ, ਜੋ ਆਤਮਾ ਹੈ, ਜੋ ਆਤਮਾ ਨਹੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੇਦ ਨੂੰ ਦੱਸ ਰਹੀ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਚਿੱਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੱਸ ਸਕੇਗਾ, ਸਮਝਾ ਸਕੇਗਾ।

ਵੇਦਾਂਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰ, ਸ੍ਰਾਸ ਤੇ ਚੇਤਨ ਮਨ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਹਨ, ਮਰਨ ਤੇ ਇਹ ਪਿੱਛੇ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਤਮਾ ਤੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਇਹ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਚੇਤ ਮਨ ਯਾਦਾਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹੈ ਪਿਛਲੀਆਂ ਯਾਦਾਂ, ਪਿਛਲੇ ਚਿੰਨ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ

ਯਾਦਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਰ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਦੁਬਾਰਾ-ਦੁਬਾਰਾ ਆਉਂਦੇ ਹੀ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗੁਪਤ ਇਛਾਵਾਂ, ਪਛਾਣ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਰੱਖੀਂ ਬੈਠੇ ਹੋ ਉਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ, ਉਸ ਦਾ ਫਲ ਲੈ ਸਕੋ। ਇਸੇ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ ਇਹ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਮਨੁੱਖ ਅੰਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਤਮਾ ਹੈ, ਨਿਰੋਲ ਚੇਤਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਕੋਈ ਆਪਣਾ ਇਤਿਹਾਸ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਚੇਤ ਮਨ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਆਤਮਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਚੇਤ ਮਨ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਆਤਮਾ ਚੇਤਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਦੋਨੋਂ ਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਆਤਮਾ ਤੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਨੂੰ ਇਕ ਹੋਣ ਨੂੰ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਵੈ, 'ਜੀਵ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪੱਛਮੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ soul ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ soul ਆਤਮਾ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ, ਆਤਮਾ, ਬ੍ਰਹਮ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਾਕੀ ਸਭ ਕੁਝ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭਾਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਸੰਪੂਰਣ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਅ ਹਨ, ਦੋਰ ਹਨ, ਇਕ ਜਗਿਆਸੂ ਜਿਹੜਾ ਅਜੇ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਤਾਂ ਅਜੇ ਜੀਵ ਨੂੰ ਹੀ ਜਾਨਣ ਦੀ ਚੇਸ਼ਟਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਹਨ, ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਹੇਠਾਂ ਦੱਬੀ ਸਚਾਈ ਵੀ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਚਾਈ ਉਹ ਸਤਿ ਜਿਹੜਾ ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ, ਵਿਸ਼ਵ ਦੀਆਂ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦਾ ਸਾਕਸ਼ੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਪਨਿਸ਼ਦ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ ਕਿਸੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਕੁਛ ਇਕ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਔਕੜਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਵਿਰੋਧਤਾਵਾਂ ਹਨ -

ਇਹ ਬ੍ਰਹਮਾ ਹੈ

ਕੇਵਲ ਬ੍ਰਹਮਾ ਹੀ ਸਤਿ ਹੈ ਬਾਕੀ ਸਭ ਝੂਠ ਕੇਵਲ ਇਹ ਹੀ ਸੰਪੂਰਣ, ਪਰਮ ਹੈ ਦੂਸਰਾ ਕੋਈ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਜਿਹੜੇ ਜਗਿਆਸੂ ਇਹ ਗੁੰਝ ਪੂਰਣ ਗੁਰੂ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ ਉਹ ਕਦੀ ਸਚਾਈ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਤਿ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਸ਼ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਮਝਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਆਤਮਾ ਹੈ? ਕੀ ਆਤਮਾ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਤਿ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਮਨ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਰਮ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਬਚਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵ ਨਹੀਂ ਆਪਣਾ ਨਹੀਂ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮਾ ਹੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਸਤਿ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਸਤਿ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਆਤਮਸਿੱਧੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵੈ ਵੀ ਬ੍ਰਹਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਥੇ ਬ੍ਰਹਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ।

**ਬ੍ਰਹਮ ਦੀਸੈ ਬ੍ਰਹਮ ਸੁਣੀਐ ਏਕੁ ਏਕੁ ਵਖਾਣੀਐ ॥
ਆਤਮ ਪਸਾਰਾ ਕਰਣਹਾਰਾ ਪ੍ਰਭ ਬਿਨਾ ਨਹੀ ਜਾਣੀਐ ॥**

ਅਧਿਆਇ 6

ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿਮੇਵਾਰੀ

ਇਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਰੱਬਤਾ ਵਿਚ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪੂਰਣ ਸੁਤੰਤਰ, ਨਿਰੋਲ ਅਸੀਮ ਲੋੜ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਸੰਜੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਵਿਆਹ ਜਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੂਰਣ ਸਵਰਗ, ਪੂਰਣ ਧਰਤੀ ਜੁੜਦੀ ਹੈ ਇਕੱਠੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਉਹ ਅਨੰਦ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਅਨੰਤ ਦੇ ਸੁਹਾਗ ਤੇ ਘੋੜੀਆਂ ਗਾਉਂਦੇ ਹਨ।

Homer ਨੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਸੁਰ-ਮੇਲ ਲਈ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕੀਤੀ **Heraclitus** ਨੇ ਕਿਹਾ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦ੍ਰਿੜ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮ੍ਰਿਧੀ ਨਾਲ ਅਫਸੋਸ, ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਨਾਲ ਉਦਾਸੀ, ਸੋਗ, ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨਾਲ ਬੰਧਨ। ਪਰ ਟੈਗੋਰ ਤਾਂ ਇਕ ਪੈਂਡਾ ਅਗੇ ਚਲੇ ਗਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਹੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਮੈਨੂੰ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਹ ਜਿਹੜੀ ਮੈਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀ ਹਰ ਪ੍ਰੀਖਿਆ, ਹਰ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇ, ਹੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਮੈਂ ਹਰ ਸੀਮਤ ਦ੍ਰਿੜ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠ ਸਕਾਂ ਮੇਰੇ ਸਹਾਈ ਹੋਵੋ, ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਇਕ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਉਹ ਗੈਰਜ਼ਿਮੇਵਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਤਾਂ ਦੁੱਖਾਂ, ਸੰਤਾਪਾਂ ਤੇ ਬੰਧਨਾਂ ਵਿਚ ਲਿਪਟਿਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਮੁਕਤੀ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਬੰਧਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠ ਕੇ ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਪੂਰਬ ਵਿਚ ਇਸ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨੂੰ ਮੋਕਸ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਨਿਰਵਾਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਜੰਮਦਾ ਸੁਤੰਤਰ ਨਹੀਂ ਪਰ ਨਿਰੋਲ ਯਤਨ ਕਰਕੇ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਚੇਤਨਤਾ ਦੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਭੇਦਤਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਕ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਸੀ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡਾ ਕਰਤਾਪਨ ਸਾਡੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਘਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਮਨੋਵਿਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸੁਗਲੀ ਦਿਲ ਲਗੀ ਵਾਲੀ ਬਣਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋਈਏ। ਪਰ ਇਹ ਨਵੀਂ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਜਿਹੜੀ ਸਾਨੂੰ ਅਭੇਦਤਾ ਦੀ ਸੀਮਾ ਪਾਰ ਕਰਕੇ ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਹੈ, ਸੋਚ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਗਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਕੁਛ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸਮਰਥਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਸੂਖਮ ਪੱਧਰ ਦੇਖ ਸਕੀਏ, ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰ ਸਕੀਏ, ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਨਾ ਚੱਲੀਏ, ਕਿਸੇ ਭੀੜੇ ਸਵੈ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਚ ਨਾ ਫਸ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਈਏ। ਅਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਡੂੰਘੇ, ਗਹਿਰੇ ਆਦੇਸ਼ ਨੂੰ, ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੀਏ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੇ ਨਹੀਂ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਉਪਰੇ ਨਿਆਇ ਸ਼ਾਸਤਰ ਵਿਚ ਨਾ ਉਲਝੇ

ਹੋਈਏ ਉਸ ਸਮੇਂ ਜਿਹੜੀ ਵਿਧੀਗੀਣਤਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਸਦਾਚਾਰ, ਰਸਮੋਂ ਰਿਵਾਜ ਪਰੰਪਰਾ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਟਿਕਾਊ ਤੇ ਸੁਮੇਲ ਨੀਂਹ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਇਸ ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਇਕ ਸੂਰ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਇਕਸੁਰਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ, ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਲਾਂਭੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਵੱਗਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੁਖ, ਸੰਤਾਪ ਦੇ ਭਾਗੀਦਾਰ ਬਣਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ **Law of gravitation** ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ, ਭਾਵ ਧਰਤੀ ਦੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ, ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ, **speed of light travel** ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸੰਗਠਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣਾ ਭੌਤਿਕ ਜੀਵਨ ਸੁਖਾਲਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ, ਸਮਝ ਕੇ ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਵੇਗਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਪੱਖ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

‘ਆਤਮ ਮਾਰਗ’ ਦੇ ਪਾਠੀਆਂ ਨੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਨਿਮਜਬੱਧ ਕਰਮ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਗੂਆਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ, ਸਾਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਕ ਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪੱਖ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘੀ ਸਮਝ ਦਿਤੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿਖਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਰਥਵਿਸਤਾਰ, ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਵਿਸਤਾਰ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕੇ, ਉਲਟਾ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਕ ਕੱਟੜ ਨਿਯਮ, ਕੱਟੜ ਆਦੇਸ਼ ਸਮਝ ਲਿਆ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਤਾਂ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਹੀ ਨਿਯਮ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਜੋਕਾ ਵਿਗਿਆਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਨਿਯਮ ਜਿਹੜਾ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਨਿਯਮ, ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਪਰਸਪਰ ਸਬੰਧ ਹੈ, ਇਹ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਕੀਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਵਿਧੀਗੀਣ, ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੋਣਾ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਵਿਧੀ ਪੂਰਨ ਹੋਣਾ, ਉਚਿਤ ਹੋਣਾ ਹੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਬਾਰੇ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ

ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਉਹ ਅਨੁਭਵ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਾਡੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਨਮੋਲ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਵੱਧ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਲਝਣ ਵਿਚ ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਕੋਈ ਐਸੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਣੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਜ਼ਾਦੀ ਸਾਡਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਇਕ ‘ਜਨਮ ਸਿੱਧ’ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਦੇਸ਼ ਆਜ਼ਾਦ ਹੈ ਜੋ ਚਾਹੀਏ ਅਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੋਧ ਘਰਾਂ ਵਿਚ, ਕੈਦੀ ਛੁਟਣ ਦੇ ਜਤਨਾਂ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਹਨ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿਚ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਹੜਾ ਦਿਨ ਹੋਵੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਵਾਧੀਨ ਹੋਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਾਹ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਇਕੋ ਗੱਲ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਕੈਦੀ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਉਸਨੂੰ ਮੌਜ਼ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਧਾਰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਨਾਲ, ਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਕਿੰਨੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਇੱਛਾ ਰਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ, ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਜਾਈਏ। ਸਾਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੋਂ, ਸਾਰੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੋਂ, ਐਕੜਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟ ਜਾਈਏ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਦਾ ਹੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਕੋਈ ਦੂਸਰਾ ਸਾਨੂੰ ਛੁੜਾ ਲਵੇ, ਅਸੀਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸ਼ਾਇਦ ਡਾਕਟਰ ਸਾਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਠੀਕ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਅਸੀਂ ਸਾਰਾ ਵਕਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤ੍ਰਿਸਕਾਰਦੇ ਰਹਾਂਗੇ।

ਸਾਡੇ ਇਹ ਮੰਨ ਲੈਣ ਤੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਕ ਸੁਤੰਤਰ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਪੂਰੀ-ਪੂਰੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦੇ ਗੁਲਾਮ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਅਨੁਚਿਤ ਮਨੋਵੇਗਾਂ ਦੇ, ਆਦਤਾਂ ਦੇ, ਇਛਾਵਾਂ ਦੇ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ, ਭੋਗਾਂ ਦੇ, ਹੋਰ ਆਰਾਮ ਦੇ ਅਸੀਂ ਗੁਲਾਮ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਦੀ ਖੇਡ, ਹੋਂਦ ਦੇ ਡਰਾਮੇ ਵਿਚ ਫਸੇ ਪਏ ਹਾਂ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤੇ ਹਸਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਜ਼ਾਦ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਂ। ਇਹ ਮੰਨ ਲੈਣਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਗੁਲਾਮ ਹਾਂ, ਆਰਾਮ ਦੇ ਗੁਲਾਮ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਗੁਲਾਮ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੀ ਡਿੱਗੀ, ਸੁਸਤ ਹੋਈ ਰੂਹ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਮਨੋਭਾਵ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਸਾਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦੇ। ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਹਾਂ, ਪਰ ਇਹ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਭਰਮ ਛੱਡਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਸਵਾਧੀਨਤਾ ਬਾਹਰੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੁਲਾਮੀ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਗੁਲਾਮੀ ਦੀਆਂ ਗੰਢਾਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੀ ਅਨਿੱਖੜਤਾ

ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋ, ਘੋਖੋ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬੇੜੀਆਂ ਤੋਂ, ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਦੇਖੋ, ਸਮਾਜ ਜ਼ੁਲਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਤਾਓ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਕੰਟਰੋਲ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਗੱਲ ਆਮ ਦੇਖੋਗੇ ਇਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦੇਖੋਗੇ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ ਨਾਲ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵੀ ਵਧੇਗੀ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ, ਸਵਾਧੀਨਤਾ ਕੇਵਲ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੇ ਹੀ ਅਸਿਤਤ੍ਵ ਨਾਲ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੋਨੋਂ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੀ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੂਸਰੀ ਦੀ ਕੋਈ ਹੋਂਦ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਸਾਰੀ ਸਿਸਟੀ ਨੂੰ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਹੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ ਤੇ ਓਨੀ ਹੀ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਕੁ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਆਓ ਅਸੀਂ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਸਵਾਧੀਨਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਦੇਖੀਏ, ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਉਸ ਦੀ ਪੂਰੀ-ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਨਹੀਂ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਉਸ ਦਾ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕੀ ਉਸ ਨੇ ਖਾਣਾ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਉਹ ਹੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਸਨੂੰ ਸੁਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੀ ਅੜੀਆਂ ਕਰੇ, ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੀ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਉਸ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਮਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਹੀ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੇਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪ ਬਾਹਰ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਐਸੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਛੱਡੇਗੀ ਜਿਥੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੰਗਲਾ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੁਰਖਿਅਤ ਹੋਵੇ।

ਬੱਚਾ ਅਜੇ ਐਨਾ ਵੱਡਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈ ਸਕੇ। ਜੇਕਰ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਖੇਡਣ ਦੇ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਗੋਂਦ ਦੇ ਪਿਛੇ ਦੌੜਦਾ ਬਾਹਰ ਸੜਕ ਉਤੇ ਹੀ ਚਲਾ ਜਾਏ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਛੋਟੀ ਹੈ ਉਹ ਬਾਹਰ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਦਿਓਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ। ਬੱਚੀ ਭਾਵੇਂ ਜਿੱਦ ਕਰੇ ਉਹ ਭਾਵੇਂ ਗੁੱਸੇ ਵੀ ਹੋ ਜਾਏ ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਜੇ ਨਾ ਸਮਝ ਹੈ ਉਹ ਅਜੇ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ, ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਦੁੱਖ ਤੋਂ, ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਾ ਰਹੋ ਹੋ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜੋਗਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਉਸ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਢਿੱਲਾ ਕਰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਵਾਧੀਨਤਾ ਮਿਲਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਸਮੇਂ ਮਾਤਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਨਾਲ ਨਾ ਹੋਵਾਂ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅਗਲੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿਚ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੱਗੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਖੇਡਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਅਜੇ ਵੀ ਉਹ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸੜਕ ਦੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਭੇਜੇਗੀ। ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਕੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਜਾਣਾ ਤਾਂ ਅਜੇ ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਤਾਂ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਜਿਸ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਸ ਦੀ ਗਿਆਨਤਮਕ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਸਚੇਤਨਾ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਂ ਜਾਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਬੱਚੀ ਉਪਰ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖ ਕੇ, ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਦੇਖ ਕੇ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਗੱਡੀਆਂ ਤੋਂ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਹੁਣ ਜਾਣਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਖਿੜਕੀ ਵਿਚੋਂ ਦੇਖਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੀ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਉਹ ਥੋੜ੍ਹੇ ਦਿਨ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੇਗੀ ਹੀ, ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਵਿਚ ਰਹੇ। ਜਦੋਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਮਾਂ ਇਹ ਦੇਖ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਬੱਚੀ

ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਮਾਂ ਹੁਣ ਖਿੜਕੀ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਦੇਖਣਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆਸ-ਪਾਸ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੀ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਆਪ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿਚ ਜਾਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਇਹ ਬੱਚੀ ਪੰਦਰਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਅਜੇ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ, ਅਜੇ ਗੱਡੀ ਨਹੀਂ ਚਲਾ ਸਕਦੀ, ਵੋਟ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੀ ਪਰ ਜਦੋਂ ਸਮਾਜ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਉਹ ਇਸ ਉਮਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਈ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਸਵਾਧੀਨਤਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫੇਰ ਬੱਚੀ ਏਧਰ ਓਧਰ ਬਿਨਾਂ ਰੋਕ ਟੋਕ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਫੇਰ ਉਹ ਵੋਟ ਵੀ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਚਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਮਿਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਆਤਮ ਸੰਜਮ ਸਵੈ ਕੰਟਰੋਲ ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਸ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਕਿਸ਼ੋਰ ਇਸ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖੇ ਕਿ ਇਹ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਕਰਕੇ ਮਿਲੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਉਮਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੇ ਕਿ ਇਸ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵੀ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਸਮਾਜ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਚਲਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਇਹ ਇਕ ਆਮ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ-ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੰਭਾਲਦੇ ਰਹੋਗੇ ਉਸ-ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਮਿਲਦੀ ਰਹੇਗੀ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਲਾਇਸੈਂਸ ਉਦੋਂ ਹੀ ਮਿਲੇਗਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਹ ਦਿਖਾ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਗੱਡੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚਲਾ ਸਕੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਮਾਂ ਖਿੜਕੀ ਤੋਂ ਦੇਖ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੀ ਸੜਕ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਮਾਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੀ ਏਧਰ ਉਧਰੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਡੀਆਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੀ, ਮਾਂ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਦੇਵੇਗੀ। ਮਾਂ ਫੇਰ ਦੁਬਾਰਾ ਬੱਚੀ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦੇਵੇਗੀ। ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਗੈਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰੇ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੱਟ ਮਾਰ ਦੇਵੇ, ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਨੂੰ ਖਦੇੜ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਵੀ ਰੋਕ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਉਸ ਦੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਪਰਸਪਰ ਕ੍ਰਿਆ ਰੋਕ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਘੱਟ ਕਰ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਉਹ ਚੋਰੀ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਭਲਾ ਕਹਿ ਦਿਤਾ, ਹੱਥ ਚੁਕ ਲਿਆ ਫੇਰ ਉਹ ਜੇਲ੍ਹ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਕ ਵਾਰੀ ਫੇਰ ਦੂਸਰੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਫੇਰ ਉਸਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਫੇਰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਅਜੇ ਉਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ। ਜੇਲ੍ਹ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਟੀ ਦਿਤੀ ਜਾਏਗੀ ਉਸਨੂੰ ਕਾਫੀ ਸਖਤ ਕਰੜੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਉਸਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਖਾਣਾ ਮਿਲੇਗਾ, ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸੌਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਜੇਲ੍ਹ ਵਾਲੇ ਕਹਿਣ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਾਹਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਉਦੋਂ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਲੈ ਜਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ

ਨਹੀਂ ਪੂਰੀ ਕਰਦਾ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੋਟਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁਖ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਰੋਕ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਦੇਖ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ, ਜੁੜਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਜ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਉਦਾਹਰਣ ਜਿਹੜਾ ਦਿਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਭ ਲਈ ਸਾਂਝਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਦੀ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਹੋਵੇ ਜਿਥੇ ਉਸਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਹਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਾਨੀ ਉਹ ਨੁਕਸਾਨ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬਾਹਰੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਕੋਈ ਬਾਹਰ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆ ਕੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੰਭਾਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਜ਼ਾਦੀ ਸੀਮਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਜਿਹੜੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁਖ ਨਾ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਗੱਲ ਦੇਖੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਸੀਮਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਨਿਰਧਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨ, ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਮੋਟਿਨਿਸ਼ਨ ਤੋਂ ਹੀ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿੰਨੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨਾਲ ਕਿੰਨੀ ਵੱਡੀ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਦੁਖ ਜਾਂ ਚੋਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਕੋਈ ਡਰ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜੀਬ ਲੱਗੇ, ਹਟ ਕੇ ਲੱਗੇ। ਸਮਾਜ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ-ਪੂਰੀ ਖੁਲ੍ਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦਰਸਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗੇ, ਪਰ ਇਕ ਗੱਲ ਹੈ ਇਹ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਠੀਕ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਨਾ ਕਰੇ। ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਏ, ਆਸ ਪਾਸ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਨਾ ਵਿਗੜੇ। ਇਥੇ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਹੀ ਇਕ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀਆਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਇਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪਹੁੰਚਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ ਤਾਲਾ ਲੱਗਾ ਹੁੰਦਾ, ਗੇਟਕੀਪਰ ਮੈਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਕਰਦਾ ਗੇਟ ਖੋਲ੍ਹਦਾ, ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਬੜਾ ਮਿਤ੍ਰਤਾਈ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ। ਮੈਂ ਭਗਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਪਾਏ ਹੁੰਦੇ, ਮੋਢਿਆਂ ਤੇ ਸ਼ਾਲ ਪਾਈ ਹੁੰਦੀ। ਮੇਰੇ ਵਾਲ ਵੀ ਮੇਰੀ ਗਰਦਨ ਤੱਕ ਹੁੰਦੇ, ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਮੈਂ ਸੈਂਡਲ ਪਾਏ ਹੁੰਦੇ। ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਕੋਈ ਬੰਦਾ, ਮਰੀਜ਼ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਪੜੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਪਾਉਂਦਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਜੀਬ ਸੀ ਫੇਰ ਵੀ ਦਿਨ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਗੇਟ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਠੀਕ ਠਾਕ ਕੱਪੜੇ ਪਾਏ ਹੁੰਦੇ, ਜਿਹੜੇ ਰਿਵਾਜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਅਸਭਿਅ ਵਿਹਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਰੋਕ ਦਾ ਕਾਰਣ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ, ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹੀ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਇਹ ਲੋਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵਿਹਾਰ

ਕਰ ਸਕਦੇ, ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਬੰਧੀ ਵਾਲੇ, ਬੰਧਸ਼ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਸਬੰਧ ਜਿਹੜਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਇਹ ਕੇਵਲ ਪਰਸਪਰ ਸਬੰਧਾਂ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਨੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਇਹ ਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੀ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਕ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੀ ਦੂਸਰੀ ਚਲਦੀ ਹੈ, ਇਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੂਸਰੀ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਕ ਕਰਮ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਾਂਹ ਹਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਹੱਥ ਹਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਖ ਪਹੁੰਚਾਏ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੂਸਰੇ ਕਾਰਜ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘਟਾ ਵਧਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨਹੀਂ ਘਟਾ ਵਧਾ ਸਕਦੇ। ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨਹੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਐਡਰੀਨਲ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਰਸ ਅਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਵੈ ਸੰਚਾਲਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦਿਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ-ਪੂਰੀ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ।

ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਹਿਣਗੇ ਕਿ ਅੰਦਰ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੀ ਬੜੀ ਭਾਰੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਨਿਅੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ, ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਿਕਲਦੇ ਰਸਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੋਰ ਕਿੰਨਾਂ ਕੁਛ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਰੱਖ ਕੇ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕਾਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਸੁਤੰਤਰ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਕਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਹੱਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੋਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਬੇਹੱਦ ਸੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫੁਰਤੀਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਤੇ ਹੋਰ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਲੈ ਲਈਏ ਪਰ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਚਾਬੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਕਰ ਸਕੀਏ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ। ਕੀ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਐਨੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਐਡਾ ਵੱਡਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਦਾ ਕਾਰਜ ਕਰ ਸਕੀਏ?

ਫਰਜ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤੇਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਈਏ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਖ ਦਿਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਜਿੱਥੇ ਕਿਥੇ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰਨ ਦੀ ਸਵੈ ਨਿਸ਼ਚਾਵ ਦਿਤਾ ਵੀ ਹੈ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦੁਖ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਮਨ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਣੀਆਂ, ਤੇਜ਼ ਕਾਰ ਚਲਾਉਣੀ, ਸੌ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਪੀਡ ਤੇ ਚਲਾਉਣੀ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਮੌਤ ਦੇ ਘਾਟ ਵੀ ਉਤਰ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਇਕ ਮਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿੜਕੀ ਵਿਚੋਂ ਦੇਖਦੀ ਜਿਵੇਂ ਮਾਂ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਦੇਖਦੀ ਹੈ, ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਕੁਛ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਖਤਰਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਅੰਗ ਜੀਵਨ ਸੰਚਾਲਕ ਹਨ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਨੇ ਕੁਝ ਸੀਮਾ ਲਾ ਦਿਤੀਆਂ ਹਨ, ਸਵੈ ਨਿਸ਼ਚਾ ਵ ਸੀਮਾਂ।

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਸੇ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਰਸ ਨੂੰ ਵਧਾ ਘਟਾ ਸਕਦੇ , ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਸੁਖ, ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫੇਰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਜਾਂ ਮਾਜ਼ੁਆਨਾ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵਧ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਅਭਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਬਾਹਰੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਿਰਦੇ ਦੀ ਗਤੀ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਤੇਜ਼ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਜੇ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਤੇਜ਼ ਰੱਖੋਗੇ ਤਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਤੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਰੱਖਣ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਂ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਰਸ ਨੂੰ ਵਧਾ ਘਟਾ ਲਈਏ ਪਰ ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਵੇਗਾ? ਇਕ ਘੜੀ ਇਕ ਪਲ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਭਾਵੇਂ ਠੀਕ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ, ਕੋਈ ਨਾੜ ਖਰਾਬ ਕਰ ਲਈ ਤਾਂ ਉਚੇਰੀ ਚੇਤਨਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇਗੀ?

ਕੁਛ ਇਕ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਐਨੀ ਵੱਧ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾ ਦਿਤਾ ਹੈ ਉਹ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਕੀਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜਿਹੜੇ ਯੋਗੀਆਂ ਨੇ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਸਿਖਿਆ ਲਈ ਹੈ, ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਉਹ ਨਾ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੁਝ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਲੋਕ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਨਹੀਂ ਭਾਲਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਇਛਾਵਾਂ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਉਹ ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਨਣ ਲਈ ਉਤਾਵਲੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਧਾਰ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਉਧਾਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਛਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਮੂਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਜ ਵਧੇਰੇ ਕਾਰਜਬੱਧ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਸੰਵੇਗ ਦੇ ਅਧੀਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਨਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਨਕਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸੁਖ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ

ਸਕਦੇ ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਤੁਰੰਤ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਸਾਧਨ ਉਹ ਕਰਨਗੇ।

ਯੋਗੀ ਜਦੋਂ ਸਿਖਿਆ ਲੈ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਅੰਦਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਸਿਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਆਮ ਬੰਦਾ ਸੋਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਕਿ ਉਹ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਦੀ ਗਤੀ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਰੋਕ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਦਿਆਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਣਗੇ।

ਯੋਗੀਆਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੀ ਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਅਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਹੱਕ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਮੂਲਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ, ਉਤੇਜਨਾ, ਸੰਵੇਗ ਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਹੁੰਣ ਮੰਗ ਸਕਣ। ਯੋਗੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਵਿਸਤਾਰ ਲਈ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ, ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਸੋਚਾਂ ਨੂੰ ਪਿਛੇ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ drugs ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਚੇਤਨ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਲਈ drugs ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਪੁੱਟ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਯੋਗੀ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਦਿਸ਼ਾ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਸਾਧਾਰਣ ਕੰਮ ਕਾਜ ਵਿਚ ਬਾਧਾ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਹੁੰਦੀ ਫੇਰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਾਧਾਰਣ ਚੇਤਨਾ ਤੇ ਮੁੜ ਕੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗੀ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਇਕ ਸਹਿਜ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਜਿਸ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਸਾਲਾਂ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਾਰਜ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੂਖਮ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਵਿਹਾਰ ਚਲਦਾ ਹੈ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਸਭ ਕੁਝ ਸਾਡੀ ਸਚੇਤਨਾ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਹੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸਿਖਦਾ ਹੈ, ਤੁਰਨਾ ਸਿਖਦਾ ਹੈ ਹੋਰ ਕਾਰਜ ਸਿਖਦਾ ਹੈ, ਯੋਗੀ ਵੀ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕਰ ਕਰਕੇ, ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਾਰਾ ਤਰੀਕਾ ਸਿਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਸਿਖ ਕੇ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਸਰੀਰਕ ਆਜ਼ਾਦੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਧਿਆਮਤਕ ਪੱਧਰ ਵਧਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੇ ਘਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਇਕੱਲਾ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਦੂਸਰੇ ਦੇਸ਼ ਵੀ। ਬਿਲਕੁਲ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਯੋਗੀ ਵੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚੇਤਨਾ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾ ਪਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ ਸਾਰੇ ਦਾ ਸਾਰਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਸਰੀਰਕ ਕੰਟਰੋਲ, ਸੰਵੇਗਕ ਕੰਟਰੋਲ, ਮਾਨਸਿਕ ਕੰਟਰੋਲ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ

ਅਧਿਆਤਮਕ ਕੰਟਰੋਲ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵੀ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੀ, ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਉਹ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੋਰ ਵਧਦੀ ਹੈ ਫੇਰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਮਰਿਆਦਾਬੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਉਹ ਠੀਕ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਖਾਸ ਪਾਸੇ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਦਿਸ਼ਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਅਨੁਭਵ ਲੈ ਸਕੇ। ਯੋਗੀ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕੋ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਕੋ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਉਹ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਦੂਸਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਨਿਰਵਾਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਵਿਸ਼ਵ ਚੇਤਨਾ ਸਮਾਧੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਯੋਗੀ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਕਥਨੀ, ਸੋਚਣੀ ਤੇ ਪੂਰਾ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਚੋਟ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦੀ ਸੀਮਾ, ਆਪਣੇ ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਸੀਮਾ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਾਈਬਲ ਵਿਚ ਜਿੰਨੀਆਂ ਕਰਾਮਾਤਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਆਗੂਆਂ ਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲਈ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੀ ਮਰਿਆਦਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਵੀ ਜੋ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਕਰਾਮਾਤਾਂ ਬੜੀਆਂ ਅਜੀਬ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਬੜੀਆਂ ਬਚਕਾਨੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ Santa Claus ਦੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਇਹ ਸਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਕਰਾਮਾਤਾਂ ਕੇਵਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਕੇਵਲ ਕਲਪਿਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਕਾਬੂ ਅੱਜ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ। ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਹੀ ਰੁਝੇ ਹੋਏ ਹਾਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਸਵੈ ਰੁਚੀਆਂ ਵਿਚ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਣ ਪਰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਦੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਪਿਛੇ ਛੱਡ ਕੇ ਸੂਖਮ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੀਏ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਲਈ ਹੋਣ ਚਾਹੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਅੰਤ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀਆਂ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਲਈਏ, ਅਸੀਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵੀ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਪਾਠਕ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਇਹ ਹੀ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ ਇਸੇ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਘਾਲਣਾ ਘਾਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਜਿਹੜੇ ਜਗਿਆਸੂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹੀ ਘਾਲਣਾ ਘਾਲਦੇ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਉਦੇਸ਼

ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਅੰਤ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਕੇਵਲ ਸੂ ਧਾਰਨਾ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਿਵੇਂ atomic energy ਕੁਝ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਚਲੀ ਜਾਵੇ ਜਿਹੜੇ ਉਸੇ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਲਈ ਹੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅੰਦਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਿਯਮਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕੋਈ ਇੱਛਾ, ਕੋਈ ਲਾਲਸਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਹੀ ਦੁਖ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਉਦੋਂ ਹੀ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਰੋੜ੍ਹੇ ਅਟਕਾਣੇ। ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣੀ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਭੈ, ਚਿੰਤਾ, ਮੈਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਆਪਣੀ ਏਕਤਾ ਲਈ ਇਕ ਹੋਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨਾਲ ਇਕ ਸੁਰ ਇਕਸਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤੀ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ, ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਇਕ ਅਨੰਦ ਆਉਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਇਹੋ ਅਨੰਦ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਮੇਟ ਕੇ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸੱਚੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਬਗਾਵਤ ਨਹੀਂ ਇਸ ਹੁਕਮ, ਇਸ ਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਨਹੀਂ, ਵਾਸਤਵਿਕ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ, ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਇਕਸਾਰ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਇਕ ਸੁਰ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਸਾਰੇ ਭੀੜੇ, ਛੋਟੇ, ਸਕੀਰਣ ਰਚਨਾਵਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਸ ਪਾਸ ਬਣਾ ਲਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਵੀ ਰੁਕ ਗਈ ਹੈ ਇਹ ਆਜ਼ਾਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਅਰਥ ਸਮਝਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਸਾਨੂੰ ਭੀੜੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਉਲਝ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਛੋਟੀਆਂ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣਾਵਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਕੀ ਹੈ? ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਪੂਰਬ ਵਿਚ ਕੁਝ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪੱਛਮ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦਾ ਮੈਂ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ, ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਪੂਰਬ ਤੇ ਪੱਛਮ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਬਣਤਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਅੰਤਰ ਹੈ। ਪੱਛਮੀ ਸਭਿਅਤਾ ਵਧੇਰੇ ਬਾਹਰ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਪੂਰਬੀ ਸਭਿਅਤਾ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮੰਨਦੀ ਹੈ। ਪੱਛਮੀ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਵਿਆਹ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਸ ਪਾਸ ਸਮਾਜਕ ਢਾਂਚਾ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਕੋਲ ਬਾਹਰ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਅੰਦਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਬਾਧਾ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਜ਼ਹਬ ਦੀਆਂ ਸੰਪਰਦਾਵਾਂ ਨੂੰ ਈਸਾ ਮਸੀਹ ਦੀ ਹੀ ਪੂਜਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਅੰਦਰ ਦੀ ਕੋਈ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਹੀਂ। ਪੂਰਬ ਵਿਚ

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਖੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਭਾਵੇਂ ਕੁਛ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ ਪਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਪੰਜ ਲੋਕ ਇਕੱਠੇ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋਣ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇਸ਼ਟ ਤੇ ਕਰਦੇ ਹੋਣ, ਪੂਜਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਣ; ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖੋਂ ਉਹ ਆਜ਼ਾਦ ਹਨ, ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਖੋਂ ਇਕੱਠੇ ਹਨ। ਪੱਛਮ ਵਿਚ ਲੋਕ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਖੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹਨ ਪਰ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖੋਂ ਬੰਨ੍ਹੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਸੂਖਮ ਅੰਤਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪੂਰਬ ਤੇ ਪੱਛਮ ਦੇ ਸਮਾਜ ਤੇ ਸਭਿਅਤਾ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ।

ਸੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਹੈ, ਇਹ ਦੇਖ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੀਮਤ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਫੇਰ ਸਾਨੂੰ ਉਸੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਕਿ ਸਾਡੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਰੋਕ ਰਹੀ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਸਾਨੂੰ ਗਲਤੀ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਠੀਕ ਕਾਰਣ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਉਸ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕਹੋ, ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਕੀ ਬੰਧਨ ਹੈ, ਕਿਹੜਾ ਬੰਧਨ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਅਵੱਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਦੁਖ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸੰਤਾਪ ਤੋਂ, ਅਗਿਆਨ ਤੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਰਾ ਬੋਧੀ ਸਾਹਿਤ ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਢ ਹੈ ਦੁਖਾਂ ਸੰਤਾਪਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ ਜਿਹੜੀ ਪਹਿਲੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੈ ਅਗਿਆਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ। ਕੋਈ ਵੀ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ ਤੋਂ, ਝੂਠੀਆਂ ਧਾਰਨਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਭੈ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਈਏ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਸੀਮਤ ਸੋਚ, ਆਦਤਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਸਕੀਏ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਫੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਫੇਰ ਇਕ ਨਵਾਂ ਹੌਸਲਾ ਲੈ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਇਕ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ ਤੁਰੀਏ ਸਾਡੇ ਬੰਧਨ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ, ਪਕੜ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਰਦੇ ਜਾਈਏ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਅਗਿਆਨ ਦੇ ਹਨ੍ਹੇਰੇ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਈਏ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਪਛਾਣ ਨਾ ਲਈਏ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਾਸਤਵਿਕ ਪਛਾਣ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਸਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋਣਾ, ਸਾਡੇ ਸੁਭਾਅ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਬੰਧਨ ਨਹੀਂ।

ਅਧਿਆਇ 7

ਸੰਵੇਗਾਂ ਦੀ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਵਰਤੋਂ

ਭਗਵਤ ਗੀਤਾ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਭੋਗ ਵਿਲਾਸ ਵਿਚ ਹੀ ਮਗਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਆਕਰਸ਼ਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਕਰਸ਼ਣ ਤੋਂ ਇੱਛਾ ਜਨਮ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਾਮ ਵਾਸ਼ਨਾ, ਕਬਜ਼ੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਾਗਦੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਲਾਲਸਾ ਅਵੇਗ ਜਨਮ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਫੇਰ ਕ੍ਰੋਧ।

ਲਾਲਸਾ ਨਾਲ, ਆਵੇਗ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਯਾਦ ਤੇ ਸਮ੍ਰਿਤੀ ਘਟਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ ਭੁੱਲਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਵੇਕ ਦਲੀਲ ਖਤਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅੰਤ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਤਮਾ ਜਿਹੜੀ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਭੋਗ ਵਿਲਾਸ ਵਿਚ ਹੀ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ, ਇਕਾਗਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਆਕਰਸ਼ਣ ਤੋਂ, ਦ੍ਰੈਸ਼ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਚੁੱਪ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਬੋਝ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਹਿਰਦੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲ ਗਈ, ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲ ਗਈ।

ਸਾਡੇ ਸੰਵੇਗਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਨਿਯਮਤ ਹੋਣਾ, ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਪੱਖ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਘੱਟ ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਵਿਕਸਤ ਹੋਵੇਗੀ ਓਨੇ ਹੀ ਵੱਧ ਅਸੀਂ ਦੁਖਦਾਈ ਸੰਵੇਗਾਂ ਵਿਚ ਉਲਝੇ ਰਹਾਂਗੇ ਪਰ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਾਡਾ ਸੰਵੇਗਕ ਜੀਵਨ ਵਧੇਰੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਕੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਮਾਰਗ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸੰਵੇਗ ਜਿਹੜੇ ਦੁਖਦਾਈ ਹਨ, ਵਧੇਰੇ ਦਵੰਦ ਵਾਲੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕ੍ਰੋਧ, ਈਰਖਾ, ਡਰ, ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹ ਹੋਣਾ, ਪਾਪੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਇਹ ਸਭ ਪਿਛੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਜਿਹੜੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਸੂਖਮ, ਸ਼ੁੱਧ ਹੋ ਕੇ, ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਪਿਆਰ ਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੀਏ, ਮੈਂ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹਵਾਂਗਾ, ਇਹ ਸੰਵੇਗ ਕਿਹੜੇ ਹਨ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਆ ਜਾਵੇਗੀ, ਸੰਵੇਗ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮੂਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤਕ ਪ੍ਰੋਰਣਾਵਾਂ

ਜਦੋਂ Frued ਨੇ ਕਾਮ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੱਸੀ, ਦੱਸਿਆ ਕਾਮ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਸੰਵੇਗਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ, ਇਹ ਕਹਿਣ ਵਿਚ ਉਹ ਕੋਈ ਗਲਤ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਹਿ ਰਿਹਾ। ਕਾਮ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਬਹੁਤ ਸਕਤੀਸ਼ਾਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੰਵੇਗ ਇਥੋਂ ਹੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕਾਮ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨਾਲੋਂ ਡੁੰਘੀਆਂ ਹੋਰ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਵੀ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ, ਪੀਣਾ, ਸੌਣਾ ਤੇ

ਆਤਮ ਸੰਭਾਲ। ਯੋਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਜਨਮ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਇਹ ਮੂਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਅੰਦਰ ਸਾਂਝੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅਨੁਜੀਵਨ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਇਹ ਮੂਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਵਿਸ਼ਵ ਮੂਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਹਨ - ਖਾਣ ਦੀ, ਆਤਮ ਸੰਭਾਲ ਦੀ, ਕਾਮ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਦੀਆਂ ਹਨ। 1. ਚੰਗਾ ਖਾਣ ਲਈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰੀ-ਪੂਰੀ ਤਾਕਤ ਮਿਲੀ, ਸਰੀਰ ਰਿਸ਼ਟ-ਪੁਸ਼ਟ ਰਹੇ ਤਾਂ ਜੋ ਜੀਵਨ ਅਰੋਗ ਰਹਿ ਸਕੇ 2. ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਉਸ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਰਹੀਏ ਜੋ ਜੀਵਨ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖੀਏ, ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੀਏ। 3. ਅਸੀਂ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਕਰੀਏ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ, ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਰੱਖ ਸਕੀਏ ਤਾਂ ਜੋ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਰਹੇ। 4. ਕਾਮ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਾਥੀ ਚੁਣ ਕੇ ਅੱਗੇ ਆਪਣੀ ਪੀੜੀ ਨੂੰ ਚਲਾ ਸਕੀਏ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਜੀਵਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ, ਅਸੀਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ।

ਆਤਮ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਮਾਨਸਿਕ ਲੋੜ ਪਿਛੋਂ ਹੈ, ਸੌਣ ਦੀ ਲੋੜ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵੀ ਹੈ, ਚੇਤਨ ਮਨ ਦੀ ਵੀ ਹੈ, ਦੋਨਾਂ ਦੀ ਹੈ। ਕਾਮ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਜੀਵ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਡੂੰਘਾ ਸਬੰਧ ਮਨ ਨਾਲ ਹੈ। ਆਤਮ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਉਹ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਪੀਂਦੇ ਹਾਂ, ਸੌਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਕਾਮ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਦਾ ਸੁਖ ਮਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੈ।

ਪੁਸ਼ਨ ਉਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਵਧੇਰੇ ਦੇਰ ਕਿਉਂ ਜੀਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ? 'ਈਸ਼ ਉਪਨਿਸ਼ਦ' ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਸੌ ਸਾਲ ਜੀਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸੌ ਸਾਲ ਜੀਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੈ ਪਰ ਕਾਹਦੇ ਲਈ? ਸੌ ਸਾਲ ਜੀਉਣਾ ਤਾਂ ਬੋਝਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਕੋਈ ਉਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਲਕਸ਼ ਨਹੀਂ। ਜੀਵਨ ਕੇਵਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਭੋਗਣਾ ਨਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਨਹੀਂ।

ਇੱਛਾ

ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਤੇਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਪੱਧਰ, ਸਤਰ, ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰੀਏ, ਅਸੀਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਮੂਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਇੱਛਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੂਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਤੋਂ ਜਨਮ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਸ਼ੂ ਇਹ ਮੂਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬੜੇ ਹੀ ਸਿੱਧੇ ਢੰਗ ਨਾਲ, ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟਾਅ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਪਸ਼ੂ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨੇੜੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕਾਮ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਣੀ

ਨਸਲ ਦਾ ਪਸ਼ੂ ਹੋਵੇ ਉਹ ਕਾਮ ਪੂਰਤੀ ਕਰ ਲਵੇਗਾ। ਆਤਮ ਸੰਭਾਲ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ, ਹਰ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚਣਾ। ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਢੰਗ, ਅਨੁਭਵ, ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਬਣਾ ਲਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇਜਨਾਵਾਂ ਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾ ਲਈਏ, ਸਾਡੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੁਆਦ ਹਨ ਅਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਚੰਗਾ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਅਹਾਰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸੁਆਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਲੋਕ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਪਸ਼ੂ ਆਪਣੀ ਕਾਮ ਬਿਰਤੀ ਉਸ ਨਸਲ ਦੇ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵਿਪਰੀਤ ਲਿੰਗ ਤੋਂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਤਾਂ ਖਾਸ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸੋਹਣਾ ਹੋਵੇ, ਆਕਰਸ਼ਕ ਹੋਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸਾਰੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਕੋਲ ਹੁੰਦੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਮੀਲਾਂ ਬੱਧੀ ਸਫਰ ਕਰਕੇ ਇਕ ਖਾਸ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਕਾਮ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਖਾਸ ਕਹਿੰਦੇ ਖਾਸ ਨੇੜਤਾ ਉਸ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਆਤਮ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਟੇਟਸ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਹੋਰ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਮੂਲ ਉਤੇਜਨਾ, ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿਤਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖਾਸ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਇਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਵਿਚ ਲਗਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੂਲ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਤੋਂ ਆਈਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਇਛਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਹੜਾ ਸਮਾਨ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਇੱਛਾ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਭਾਵੁਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਥੇ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇੱਛਾ ਹੀ ਸਾਰੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦੀ ਜਨਨੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਸੁੱਖ ਦਾ ਅਭਾਸ ਹੁੰਦਾ ਸੁਖ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਾਡੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਲਈ ਨਸ਼ਈ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਮਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਮਲ ਸ਼ਬਦ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਦੇ, ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ, ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰੀਏ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਦੁਸਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਹਨ ਅਸੀਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਅਮਲੀ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨਾਲ ਨਸ਼ਿਆ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਮਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਈ ਲੋਕ ਸਾਨੂੰ ਮਦਹੋਸ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਵਸਤੂਆਂ ਮਸਤਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਨਸ਼ੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਕ ਅਮਲੀ ਦੇ ਅਮਲ ਦੀ ਜਦੋਂ ਪੂਰਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਉਦੋਂ ਉਸ ਦਾ ਕੀ ਹਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਸੰਵੇਗ,

ਮਨੋਭਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹਿੰਸਕ ਹੋ ਉਠਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਸ ਵਸਤੂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਲਤ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਇਕ ਅਤਕਥਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਅਨੁਭਵ, ਹੋਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬੇਸੁਆਦੀਆਂ ਨਾਗਵਾਰ ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦਾ ਸਬੰਧ ਇਸ ਨਾਲ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਨਸ਼ਾ ਸਾਡਾ ਅਮਲ ਸਾਡੀ ਅਧੀਨਤਾ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਹੈ, ਜਿੰਨੀ ਵੱਧ ਤੀਬਰਤਾ, ਓਨਾਂ ਹੀ ਵੱਧ ਗੁੱਸਾ ਓਨਾਂ ਹੀ ਵੱਧ ਦੁਖ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ।

ਨਖੇਦੀ ਦੇ ਸੰਵੇਗ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੂਪਾਂਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕ੍ਰੋਧ

ਕ੍ਰੋਧ ਇਕ ਹਿੰਸਾਪੂਰਕ ਸੰਵੇਗ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਕੋਈ ਤਰਕ ਨਹੀਂ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਕ੍ਰੋਧ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਦਲੀਲ, ਤਰਕ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਿਵੇਕ ਜਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕੰਮ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਾਡੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਇੱਛਾ ਬਲਵਾਨ ਹੈ, ਇੱਛਾ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਭੋਗ ਲਈ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਅਨੁਭਵ ਲਈ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਇੱਛਾ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਬਾਧਾ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਉਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਆਵੇਗਾ ਹੀ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿਚ ਬੈਠਦੇ ਹੋ, ਕਾਰ ਚਲਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਟਾਰਟ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤੁਸੀਂ ਖਿੜਦੇ ਹੋ, ਮੁੱਠੀਆਂ ਮਰੋੜਦੇ ਹੋ, ਕਚੀਚੀਆਂ ਵਟਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ steering ਤੇ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਹੱਥ ਮਾਰਦੇ ਹੋ, ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਂ ਫੇਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਰਸਤਾ ਬੰਦ ਹੋਇਆ ਪਿਆ ਹੈ, ਕੋਈ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਡਰਾਈਵਰ ਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਕ੍ਰੋਧ ਤਾਂ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਤੋਂ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਵਸਤੂ ਮਿਲ ਗਈ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਲੈ ਲਈ ਜਾਵੇ, ਖੋਹ ਲਈ ਜਾਵੇ ਤੁਸੀਂ ਕ੍ਰੋਧਿਤ ਹੋ ਉਠਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਵੀਂ ਗੱਡੀ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਉਸ ਨਾਲ ਮੋਹ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਕੋਈ ਉਸਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਝਰੀਟ ਪਾ ਦੇਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆਵੇਗਾ ਹੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਉਤੇ ਗੁੱਸਾ ਆਵੇਗਾ ਜਿਸ ਨੇ ਝਰੀਟ ਮਾਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੇ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕ੍ਰੋਧ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਬਚਾਓ ਲਈ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸੰਵੇਗਕ ਸਹਾਇਤਾ ਤਾਂ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਮੂਲ-ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਕਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਥੇ ਇਕ ਪਸ਼ੂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ,

ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਭੜਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੰਵੇਗ, ਵਧੇਰੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ, ਵਧੇਰੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਸ਼ੂਆਂ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਮਨੁੱਖਾਂ ਲਈ ਸਵੈ ਚਲਿਤ ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨਾ, ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਅੱਜ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਉਤਸਾਹਿਤ ਨਾ ਹੋਈਏ, ਉਤੇਜਿਤ ਨਾ ਹੋਈਏ, ਸਮੇਂ ਦੀ ਮੰਗ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸ਼ਾਂਤ, ਧੀਮੇ ਰਹੀਏ ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦਬਾਓ ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਸਥਿਤੀ, ਅਨਿਸਚਿਤਾ ਨਾਲ ਜੂਝਦੇ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀ ਖੈ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਲਸਰ, high blood pressure ਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਨੋਸਰੀਰਕ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਲ ਨਹੀਂ ਸਕੇ ਜਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪੈ ਕੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਕੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕ੍ਰੋਧ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਗਾਰ ਦਾ ਡਰਾਵੇ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਹ ਗੱਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤਾਕਤਵਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਦੂਸਰੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵੀ ਬਿਨਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਆਪ ਸਥਿਰ ਰਹਿ ਕੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਰਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਗਾਲ਼ਾਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸਵੈ ਚਾਲਕ ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਨੂੰ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਤੁਸੀਂ ਅਨਾਤਮਕ ਰਹਿ ਕੇ, ਭਾਵਕ ਨਾ ਹੋ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਪੂਰਬ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਕਲਾਂ ਇਸੇ ਗੱਲ ਤੇ ਇਸੇ ਉਦੇਸ਼ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹਨ। ਚਾਹੇ ਉਹ Kung Fu ਹੋਏ ਚਾਹੇ, Karate, Judo, Aikido ਕੁਛ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਏ। ਇਹ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹਮਲੇ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਬਿਲਕੁਲ ਨਿਰਪੱਖ ਰਹੋ, ਤਟਾਸਥ ਰਹੋ। ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਉਸ ਤੇ ਵਰਤੋਂ, ਭਾਵਕ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਅੱਗੋਂ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦਿਓ। ਇਹ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਕਿ ਕ੍ਰੋਧ ਆਪਣੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਗਲਤ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਅਧਾਰ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਕੁਛ ਲੋਕ ਇਹ ਕਹਿਣਗੇ ਕਿ ਨਖੇਦੀ ਦੇ ਸੰਵੇਗ ਦਾ, ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪੱਖ ਵੀ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸਾਫ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾ ਨਿਕਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਸਮੂਹਿਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੀ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਯੋਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ

ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਕ੍ਰੋਧ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਸਹਾਇਕ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਪਰ ਇਹ ਤਾਂ ਇਕ ਬੜਾ ਹੀ ਅਸਥਾਈ ਸਮਾਧਾਨ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਵਧੇਰੇ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ, ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਰੇਕ ਹਿੰਸਕ, ਉਤੇਜਿਤ ਸੰਵੇਗ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਹ ਸੰਵੇਗ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੇਗਾ ਹੀ। ਪਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ, ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭਕਾਰੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਵੀ ਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਵੀ। ਸੰਵੇਗਕ ਸ਼ਕਤੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਮੁੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਵੇਗ ਨਹੀਂ। ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਪਾਸੇ ਲਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਾਸੇ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਕੇਵਲ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਦਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮਾਨਸਿਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਵਚਿੱਤਰ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਚੰਭਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਚਕਿਤਸਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਵੇਗਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ, ਯੋਗ ਚਕਿਤਸਿਕ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਹੇਠ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਈਰਖਾ

ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਤੀਬਰ ਇੱਛਾ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਦੂਸਰਾ ਮਨੁੱਖ ਉਸ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਉਹ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜੋ ਭਾਵ ਉਠਦੇ ਹਨ ਉਹ ਈਰਖਾ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰਾਂਗੇ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਕਿਸੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਉਹ ਉਸ ਨਾਲ ਗੁੱਸਾ ਦਿਖਾਏਗਾ, ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਉਸ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਆਦਮੀ ਨਾਲ ਦੇਖੇਗਾ ਤਾਂ ਉਹ ਈਰਖਾ ਕਰੇਗਾ।

ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਈਰਖਾ ਰਖਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਉੱਠਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਉੱਠਤਾ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਹਰੀ ਵਸਤੂ ਲੱਭਦਾ ਹੈ, ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਕਮੀ ਪੂਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਲਾਲਸਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਪੇ ਹੀ ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਸੋਚ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਮੈਂ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਜੋ

ਮੈਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੁਰਬਲ ਮਨੁੱਖ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ ਹੀ ਈਰਖਾ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਤਰਕ, ਦਲੀਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਹ ਇਸ ਰੋਗ ਸੰਵੇਗ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ।

‘ਈਸ਼ ਉਪਨਿਸ਼ਦ’ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਪੱਤੀ ਲਈ ਹਿਰਸ ਨਾ ਕਰੋ, ਤਮ੍ਹਾਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਕਦੀ ਵੀ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਦੂਸਰੇ ਕੋਲ ਹੈ ਧਨ ਦੌਲਤ ਉਸ ਲਈ ਭਰਮਤ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਲਈ ਮਨ ਵਿਚ ਕਪਟ ਨਾ ਰੱਖੋ, ਉਸ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਅਸਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਹ ਇਕ ਭਰਮ ਹੈ ਜੋ ਦਿਖਦਾ ਹੈ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਨੰਦ ਹੀ ਅਨੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਅਨੰਦ ਤੁਹਾਡੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਹੀ ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਖੋਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਲੈ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਚੋਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਜਾਣ ਲੈਣਾ, ਪਛਾਣ ਲੈਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰਨਤਾ ਬਾਹਰੋਂ ਨਹੀਂ ਅੰਦਰੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਈਰਖਾ, ਸਾੜਾ ਸਭ ਕੁਝ ਪਿਛੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ, ਕੇਵਲ ਅਸੀਂ ਉਸ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਨਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਿਚ ਐਨੇ ਲਿਪਤ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਛਾਣ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕੇ।

ਡਰ

ਪੁਰਾਤਨ ਆਤਮ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਇਕ ਪੱਖ ਡਰ ਹੈ, ਡਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕਿੰਨੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਭੈ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਭੈ ਕਿਸ-ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਚੇਤਨ ਤੌਰ ਤੇ, ਅਚੇਤ ਤੌਰ ਤੇ, ਡਰ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡਰ ਦੂਸਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡਰ। ਡਰ ਪੂਰਨਤਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸਰੋਤ ਹੈ, ਇਹ ਸੰਵੇਗ ਦਾ ਮੁੱਢ ਹੈ, ਮੂਲ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਲਗਾਉਣਾ ਜੀਵਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ, ਸਾਡੀ ਆਤਮ ਸ਼੍ਰੇਣਤਾ, ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਜਾਏਗਾ, ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਅਸੀਂ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਫੇਰ ਸਾਨੂੰ ਭੈ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਡਰ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਅਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹਨੇਰੀ ਗਲੀ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਥੱਲੇ ਬਣੇ ਭੋਰੇ ਵਿਚ ਹਨੇਰੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਹੀ ਨਾ ਕੁਛ ਹੋ ਜਾਏ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਹੀ ਖਤਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਅਸੁਰਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਧੂਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਪਾਸੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਮੌੜ ਤੇ ਇਹ ਡਰ ਲੈ ਕੇ ਚੱਲਾਂਗੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਧਰੇ ਅਸਵੀਕਾਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਈਏ।

ਅਧੀਨਗੀ ਦੀ ਆਦਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਭੈ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਪਦਾਰਥ ਵਸਤੂਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਨੁਭਵ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ, ਚੰਬੜ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਸਤੂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਡਰ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਕਿਸਾਨ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਡਰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਸਦੀ ਫਸਲ ਤਬਾਹ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਠੰਢ ਬਹੁਤ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਂ ਜੇਕਰ ਬੀਮਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਡਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਖੁਸ਼ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਪੈਸਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਪੈਸਾ ਨਾ ਡੁੱਬ ਜਾਏ। ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਵੀ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਬਣਾ ਲਈ ਹੈ ਉਸਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦਾ, ਉਸਦੇ ਖੋਹੇ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮੰਦਭਾਗੀ ਇਹ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਭੈ ਭੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕੁਛ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਸਵੈਪੂਰਨਤਾ ਦੀ ਭਵਿੱਖ ਬਾਣੀ ਹੈ, ਇਹ ਉਸ ਦਾ ਇਕ ਗੁਣ ਹੈ। ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਹ ਕਿਤੇ ਸੱਚੀ ਹੋ ਨਾ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਸਾਡਾ ਡਰ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ, ਅਸਵੀਕਾਰਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰੋਂ ਵੀ ਔਖੇ-ਔਖੇ ਰਹੋਗੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੋਲਣਾ ਉਠਣਾ ਬੈਠਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਤੌਰ ਤਰੀਕਾ ਸਭ ਕੁਝ ਹੀ ਡਰਿਆ ਡਰਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਖੇਦੀ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਿਲੋਗੇ ਫੇਰ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵੀ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕਰੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹੋ, ਪਿਛੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਅਸਵੀਕਾਰੇ ਜਾਵੋਗੇ, ਦੂਸਰਾ ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਪਿਛੇ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੰਕੋਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਪਿਛੇ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਇਹੋ ਆਸ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਤੱਕ ਸ਼ਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਹੀ ਵੱਧ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਸ਼ਕ ਨਾਲ, ਡਰ ਨਾਲ ਜਾਵਾਂਗੇ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਉਹ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਅਸੀਂ ਡਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਉਤੇ ਕੋਈ ਹਮਲਾ ਕਰੇਗਾ, ਹਮਲਾ ਹੋ ਹੀ ਜਾਏਗਾ। ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਨਵਰ ਇਕ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਕੋਲੋਂ ਲੰਘ ਜਾਵੇਗਾ ਪਰ ਦੂਸਰੇ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਡਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪਸ਼ੂ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਰੋ। ਸੋ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਰੋ ਉਹ ਹੀ ਹਮਲਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਡਰ ਤੋਂ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਡਰ ਹਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਨਖੇਦੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਹੀ ਸਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਆਪਣਾ ਇਕ ਗੁਣ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਕ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਸਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦਿਆਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਮਝ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਥਿਤੀ ਐਨੀ

ਭਿਆਨਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਸੀ। ਸਾਡੀ ਕਲਪਨਾ ਨੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਹੀ ਇਕ ਆਕਾਰ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਦੁਖ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਯੋਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੈ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਡਰ ਨੂੰ ਡਰ ਦਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਈਏ, ਉਸ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਈਏ, ਜਦੋਂ ਨਿਰਪੱਖ ਹੋ ਕੇ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ, ਅਧੀਨਗੀਆਂ, ਮਜ਼ਬੂਰੀਆਂ, ਅੰਦਰ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਡਰ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਸ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਭਰੋਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਭਰੋਸਾ ਵਧ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਡਰ ਖਤਮ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫੇਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਨਿਰਪੇਖ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਡਰਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਹ ਤਾਂ ਕਦੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਕਦੀ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਸਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭਿਆਨ ਭੈ ਤਰਕਹੀਨ ਹਨ, ਇਹ ਡਰ ਸਾਡੀ ਕਲਪਨਾ ਹਨ, ਨਖੇਦੀ ਕਲਪਨਾ। ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸੱਚੀਮੁੱਚੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ, ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਲਗਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਸੋਚਦਿਆਂ ਲਗਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਦਾ ਸੁਖ ਕਦੇ ਮਾਣਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਸਾਡੇ ਭੈ ਗੁਣਗੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਸਾਡੇ ਭੈ ਸਾਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਵੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦਿੰਦੇ।

ਡਰ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ, ਭੈ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਵਿਚ, ਭਾਵਨਾ ਵਿਚ, ਤਰੰਗ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ, ਇਹ ਮੰਨਣ ਦੀ ਬੀਜਾਏ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਨਾਸ਼ਵਰ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੀਏ, ਆਪਣਾ ਬਣਾ ਕੇ ਜੱਫਾ ਮਾਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਆਸ ਰੱਖਾਂਗੇ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਡਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਆਵਸ਼ਕ ਹੈ। ਇਸ ਸਭ ਕੁਛ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਹੁਣੇ ਜਾਂ ਫੇਰ ਜੋ ਜਾਣਾ ਹੈ ਉਹ ਜਾਣਾ ਹੀ ਜੋ ਸਾਡਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਹੀ ਪੈਣਾ ਹੈ। ਨਵੀਂ ਗੱਡੀ ਜਿਹੜੀ ਅਸੀਂ ਲਈ ਹੈ ਉਹ ਇਕ ਦਿਨ ਖਤਮ ਹੋਣੀ ਹੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੇ ਟੁੱਟਣਾ ਹੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਘਰੋਂ ਜਾਣਾ ਹੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਚੰਬੜੇ ਰਹਿਣਾ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਡੀਆਂ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਅਸੀਂ ਇਕ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮ ਵਿਰੁੱਧ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਵਿਸ਼ਵ ਤੋਂ ਵਿਪਰੀਤ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਦੁਖ, ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਹੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਰ ਇਸ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇਕ ਸੁਰ ਇਕ ਮੇਲ ਹੋ ਕੇ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਹਰ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਢੰਗ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਬਾਹਰੋਂ ਕੁਝ ਲੱਭਣ ਦੀ ਥਾਂ ਬਾਹਰੋਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ, ਫੇਰ ਉਸ ਦੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਦੇ ਭੈ ਦੀ ਥਾਂ, ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਉਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਉਤੇ ਭਰੋਸਾ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਸੁਹਪਣ ਦੇਖਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ,

ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹੁਣਾ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਨਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਤਾਂ ਸਥਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੇਵਲ ਉਹ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਭੈ ਰਹਿਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਆਪਣੀਆਂ ਝੂਠੀਆਂ ਕਲਪਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਜਾਣ ਗਿਆ ਹੈ, ਸਮਝ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ, ਸੁਖ ਲਈ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਛਿਨ ਭੰਗਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ, ਛਿਨ ਭੰਗਰ ਦਾ ਸੁਖ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ। ਜੇ ਸਾਡਾ ਅਤੁੱਟ ਭਾਗ ਹੈ ਜੇ ਸਾਡਾ ਸੁਭਾ ਹੈ, ਜੇ ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਹੈ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦੀ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਅੰਦਰ ਵਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰੋਂ ਅਨੰਦ ਖੁਸ਼ੀ ਲੱਭਦੇ ਹਾਂ, ਅੰਦਰੋਂ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਲੱਭਦੇ ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰਨਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਸਦਾ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਸਾਡੀ ਹੈ ਉਹ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਉਦੋਂ ਮਿਲੇਗੀ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਵਾਂਗੇ, ਇਹ ਮੰਨ ਲਵਾਂਗੇ ਕਿ ਪੂਰਨਤਾ ਦਾ ਸਰੋਤ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ, ਪੂਰਨਤਾ ਦਾ ਸਰੋਤ ਬਾਹਰ ਕਿਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ ਨਾ ਵਸਤਾਂ ਵਿਚ, ਨਾ ਹੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿਚ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਜਾਣ ਜਾਵਾਂਗੇ, ਮੰਨ ਜਾਵਾਂਗੇ ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨਾਲ ਵਿਚਰਾਂਗੇ। ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਸਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਾਂਗੇ, ਜੋ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਏਗਾ ਉਸਨੂੰ ਉਪਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਉਸਦਾ ਸੁਆਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਉਸਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਵਾਂਗੇ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਸਾਡੇ ਲਈ ਹਨ, ਸਾਡੇ ਵਰਤਣ ਲਈ, ਸਾਡੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਸੁਖ ਲਈ। ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਸਬੰਧ ਹਨ, ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਭਾਗੀਦਾਰ ਹਨ, ਇਸ ਸੁਖ ਦੇ ਭਾਗੀਦਾਰ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਮਨੋਵਿਰਤੀ, ਸਾਡੀ ਰੁਚੀ ਚੰਬੜਨ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਚਾਹੇ ਉਹ ਵਸਤਾਂ ਹੋਣ, ਚਾਹੇ ਸਬੰਧ ਹੋਣ। ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ, ਸਬੰਧਾਂ ਨਾਲ ਲਗਾਵ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸਮਾਂ ਆਵੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਲ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਲਿਪਟਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਦਬਾਓ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਿਚਾਓ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸੰਤਾਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਵੀ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰੀਏ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡਣਾ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਸਣਾ ਹੋਵੇ, ਅਕੜਾਣਾ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਸਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਖਿਚਾਓ, ਤਨਾਓ ਇਕ ਕਸ਼ਟਮਈ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੱਖਾਂ ਵੀ ਮਨ ਦੇ ਪੱਖਾਂ ਵੀ। ਖਿਚਾਓ ਵਿਚ ਦਬਾਓ ਵਿਚ ਹੋਣ ਤੋਂ ਭਾਵਾਵ ਹੈ ਸਾਡੀ ਸੰਵੇਗਕ ਜੀਵਨ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦਰਦ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਾਕਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਸਰੀਰਕ ਸਮਸਿਆ ਹੈ। ਤਨਾਓ, ਖਿਚਾਓ, ਭੈ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸੰਕੇਤਕ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਸਤ ਨਾਲ, ਕਿਸੇ ਜੀਵ ਨਾਲ ਲਿਪਤ ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਾਲ ਹੋ ਕੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਦਰਦ

ਤਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੀ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ, ਇਹ ਛੱਡਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕਬਜ਼ਾ ਛੱਡਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਛੱਡਣਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਉਪੇਖਿਆ ਕਰਨੀ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਫੇਰ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡਮੁੱਲੀ ਵਸਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਰਹੱਸ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਸੁਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ। ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਦਾ ਹੀ ਇਕ ਅਰੰਭਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਰੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਨਿਸਰ ਕੇ, ਖਿੜ ਕੇ ਹੋਰ ਖੁਲ੍ਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਲੋਟੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਧੀਨਤਾ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਵਸਤੂ ਲਈ ਹੋਵੇ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਬੰਦੇ ਲਈ, ਇਸ ਪ੍ਰਧੀਨਤਾ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਭੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਕਿਤੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕੀਏ, ਕਰ ਲਈਏ, ਅਸੀਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਉਹ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹੈ, ਜੋ ਅਸੀਂ ਛੱਡਿਆ ਹੈ ਉਹ ਇਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਛੱਡਿਆ ਹੋਵੇ, ਉਪੇਖਿਆ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਣ, ਤੁਹਾਡੀ ਆਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹਨ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲੋਭ

ਲੋਭ ਉਹ ਸੰਵੇਗ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੈ, ਹੋਰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਹੋਰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਬਸ ਹੋਰ, ਹੋਰ, ਇਹ ਹੋਰ ਦਾ ਫੇਰ ਅੰਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਇਹ ਨਾਂਹ ਸ਼ਬਦ ਜਾਣਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਲੋਭੀ ਮਨੁੱਖ ਆਤਮ ਅਭਿਮਾਨੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਦਾ ਹੀ ਅਸੁਰਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਦਾ ਹੀ ਦੁਖੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹਦੇ ਕੋਲ ਕਿੰਨਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਕਿੰਨਾ ਕੁਝ ਉਸ ਕੋਲ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇ, ਉਸਨੂੰ ਕਦੀ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤਾਂ ਇਹ ਹੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਜੇ ਕੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਗਈ ਇਹ ਦੁਖ ਤਕਲੀਫ ਆ ਗਿਆ ਸਭ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਸ ਦਾ ਮੋਹ ਉਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ, ਉਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਮਿਲਣ ਜੁਲਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦਿੰਦਾ। ਮੰਦ ਭਾਗ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਦਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵੀ ਲੋਭ ਦਾ ਕੋਈ ਠੀਕ ਸਮਾਧਾਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਨਖੇਦੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ, ਸੰਵੇਗ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਲੋਭ ਦਾ ਜਨਮ ਭੈ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਭੈ ਕਦੀ ਵੀ ਵਸਤਾਂ, ਪੈਸਾ ਜੋੜ-ਜੋੜ ਕੇ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਸੀਂ ਕਦੀ ਵੀ ਉਥੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਜਿਥੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਸੁਰਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੀਏ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੁੱਢ ਹੀ ਅਸੁਰਖਿਅਤ ਹੈ। ਮੋਹ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰੇ ਦਾ ਕੇਵਲ ਇਕ ਮਾਤਰ ਹੀ ਸਮਾਧਾਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪੱਖੋਂ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸੁਰਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਵਸਤਾਂ, ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ

ਕੋਈ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਾਂਗੇ ਉਸ ਦੇ ਅਧੀਨ ਰਹਾਂਗੇ, ਸਾਨੂੰ ਲੋਭ ਆਏਗਾ ਹੀ ਆਏਗਾ, ਸਾਨੂੰ ਕਦੀ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਹੈ, ਕਾਫੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁਸ਼ ਹੈ, ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਵੰਡ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ ਕਿ ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਕੀ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸੁਖ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਭ ਕੁਝ ਤਿਆਗਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਲੋੜ ਹੈ ਮਨੋਵਿਰਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਵਸਤੂਆਂ ਤੇ ਆਪਣੀ ਅਧੀਨਤਾ ਛੱਡਣ ਦੀ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝ ਜਾਈਏ, ਜਾਣ ਜਾਈਏ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਉਹ ਕੇਵਲ ਇਕ ਮਾਤ੍ਰ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਲਕਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੀਏ। ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਹੱਕ ਨਾ ਜਮਾਈਏ, ਮੋਹ ਵਿਚ ਨਾ ਫਸੀਏ, ਜੇ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਕੋਈ ਵਾਸਤਾ ਰੱਖਏ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਮਾਲਕ ਬਣ ਜਾਈਏ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਬੰਨ ਲਵੇ।

ਦਾਨ ਦੇਣਾ, ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸਮਾਧਾਨ ਹੈ, ਦਾਨ ਇਕ ਬਹੁਤ ਪੁੰਨ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਜੋ ਪਰਉਪਕਾਰੀ, ਦਇਆ ਦਾਨ ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸੱਚਮੁਚ ਕੋਈ ਦਾਨ ਪੁੰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦਾਨ ਪੁੰਨ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਹਬ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਆਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਤਾਂ ਦਾਨ ਪੁੰਨ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਉਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਹੱਤਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਦਾਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਦੂਸਰੇ ਉਹ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਹ ਸਮਝ ਕੇ ਦਾਨ ਪੁੰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਚੰਗਾ ਕਰਨਗੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਿਧਰੋਂ ਚੰਗਾ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਤਰੀਕੇ ਮੋਹ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਤਾਂ ਹੈ ਕਿ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕੀ ਮਿਲੇਗਾ, ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਿਲੇਗਾ। ਗਿਆਨੀ ਉਹ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਦਾਨ ਪੁੰਨ ਤਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬਦਲੇ ਵਿਚ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਇਸ ਹਿੰਸਾਪੂਰਨ ਸੰਵੇਗ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਉਦਾਸੀ

ਜੇਕਰ ਇਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਅਸਫਲਤਾ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਕਸ਼ ਉਦੇਸ਼ ਤੱਕ ਨਾ ਪਹੁੰਚ ਸਕੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਜਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੇ ਯੋਗ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਤਮ ਨਖੇਦੀ ਵਿਚ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਹੀ ਬੱਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀਆਂ ਹੀ ਸੋਚਾਂ ਵਿਚ ਡੁੱਬਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀਆਂ ਹੀ ਇਛਾਵਾਂ ਵਿਚ ਉਲਝਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਸ

ਮਨੁੱਖ ਕਦੀ ਸੰਸਾਰ ਵਲ ਦੇਖਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਵਲ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਦੁਖ ਨੂੰ ਹੀ ਪਲੋਸਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਅੰਦਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀਆਂ ਹੀ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਖੜੀਆਂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾ ਉਦੋਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਕੁਝ ਖੁਸ਼ ਜਾਵੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਸੀ ਉਹ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਉਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰੇਮੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਵਿਛੁੜ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਗ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਦੂਸਰਾ ਸਹਾਰਾ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਅਸੀਂ ਜੋ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਥਾਂ ਦੂਸਰਾ ਕੋਈ ਰੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗੇਗਾ ਜੇ ਮੈਂ ਨਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਖਰੀਦ ਲਵਾਂ, ਨਵੀਂ ਗੱਡੀ ਖਰੀਦ ਲਵਾਂ ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਦਾਸੀ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ, ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਅੱਗੇ ਜਾ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਪੱਕੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਠਤਾ, ਸਥਾਨ ਅੰਤਰ, ਸੁਧਤਾਈ, ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਸਹਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੁਧਾਈ ਕਰਨੀ, ਤਰਕ ਨਾਲ ਦਲੀਲ ਨਾਲ, ਹਰ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਦਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰਕੇ, ਕਾਰਣ ਜਾਣ ਕੇ, ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ ਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਆਤਮ ਸਿਖਿਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਤਾਂ ਸਦਾ ਹੀ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਚਾਹੇ ਕੁਛ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਚਾਹੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਧੰਨ ਹੋਵੇ, ਸਭ ਕੁਝ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਉਹ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਰਾਨਾ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਆਉਂਦਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਲਾਹ ਸਕਦੇ। ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਦੀ ਘਾਟ ਨਹੀਂ, ਕਿਸੇ ਸੱਜਣ ਦੀ ਕਮੀ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੀ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਅੰਦਰ ਸੁਖ ਹੈ, ਨਾ ਬਾਹਰ, ਨਾ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਹਨ, ਨਾ ਹੀ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਸਮਾਧਾਨ ਹੈ? ਹਾਂ ਹੈ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਇਹ ਸਮਝਾ ਸਕੇ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਚਰਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹੈ ਡੂੰਘੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਚਰਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ, ਫੇਰ ਭਾਵੇਂ ਨਵੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਉਹ ਬਣਾ ਲੈਣ, ਨਵੇਂ ਚਿੰਨ ਬਣਾ ਲੈਣ, ਮਨ ਤੇ ਨਵੇਂ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾ ਲੈਣ। ਨਵੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੱਕਿਆਂ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਲੋੜ ਹੈ ਮਿਹਨਤ ਦੀ, ਸਿਖਿਆ ਦੀ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਏਸ ਸਿਖਿਆ ਲਈ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਅਧਿਆਤਮਕ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਕ ਚੰਗੇ

ਸੰਗਠਿਤ ਚਕਿਤਸਾ ਦੀ, ਯੋਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਿਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵਿਯਮ ਹਨ, ਕਸਰਤ ਹੈ, ਸ੍ਰਾਸ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਹੈ, ਸਵੈ ਅਭਿਆਸ ਹੈ, ਚਿੰਤਨ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਮਨੋਚਕਿਤਸਾ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਖਾਲੀਪਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਲੋਕ ਇਹ ਖਾਲੀਪਨ ਖਾ ਕੇ, ਪਾਰਟੀਆਂ ਤੇ ਜਾ ਕੇ, ਵਧੇਰੇ ਦੋਸਤ ਬਣਾ ਕੇ ਇਹ ਖਾਲੀਪਨ ਪੂਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਖਾਲੀਪਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਕੇਵਲ ਬਾਹਰੀ ਹੈ, ਬਨਾਵਟੀ ਹੈ, ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ। ਉਹ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਵੀ ਜੀਵਨ ਅਧੂਰਾ ਹੈ, ਖਾਲੀ-ਖਾਲੀ ਹੈ। ਇਕ ਨੌਜਵਾਨ ਦੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਛੋਟਾ ਸੀ ਉਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਬਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿਚ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਤੇ ਦੇਖਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਕੋਈ ਐਸੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਸ ਦੇ ਅਧੂਰੇਪਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦੇ ਸਕੇ, ਕੋਈ ਕੁੜੀ, ਕੋਈ ਕਾਰ, ਕੋਈ ਸ਼ੋਵਿੰਡੋ ਵਿਚ ਲੱਗੀ ਚੀਜ਼ ਕੁਝ ਵੀ, ਕੋਈ ਗਾਣਾ, ਕੋਈ ਮੌਜ ਮਸਤੀ ਦਾ ਸਮਾਨ। ਇਹ ਲੱਭਦੇ-ਲੱਭਦੇ ਉਹ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਵਸਤ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਜਿਹੜੀ ਉਸਨੂੰ ਪੂਰਨਤਾ ਦੇ ਸਕੇ, ਨਾ ਹੀ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਮਿਲਿਆ ਜਿਹੜਾ ਪੂਰਨਤਾ ਦੀ ਢੂੰਡ ਵਿਚ ਹੋਵੇ।

ਅੰਤ ਵਿਚ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ, ਫੇਰ ਉਸਨੂੰ ਲੱਗਾ ਕੇ ਉਹ ਠੀਕ ਥਾਂ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਜਾਣ ਲਿਆ ਕਿ ਇਸ ਸਾਰੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿਚ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਉਹ ਇਕ ਆਗੂ ਦੀ, ਇਕ ਪੱਥ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਕ ਦੀ ਢੂੰਡ ਵਿਚ ਸੀ, ਜਿਹੜਾ ਉਸਨੂੰ ਸੰਵੇਗਕ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਕੱਢ ਕੇ, ਗਿਆਨ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਵੇ। ਉਸ ਦੇ ਗੁਰੂ ਨੇ ਇਹ ਦੱਸ ਦਿਤਾ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਅਗਿਆਨ ਸੀ, ਉਸਨੂੰ ਸੰਵੇਗਕ ਉਦਾਸੀ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਗਿਆ, ਫੇਰ ਉਸ ਨੇ ਠੀਕ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਖੋਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ।

ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਬਦਲਦੇ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ, ਕੀ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕੀ ਨਹੀਂ, ਫੇਰ ਸਾਨੂੰ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਧਦੀ ਘਟਦੀ ਕੀਮਤ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਸਾਡੇ ਸੁਆਦ, ਇਛਾਵਾਂ, ਆਦਤਾਂ, ਰੋਚਕਤਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਵਸ ਰਹਾਂਗੇ, ਸੁਆਰਥੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵਿਚ ਲਿਪਟੇ ਰਹਾਂਗੇ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਉਹ ਪੂਰਨਤਾ ਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜੀਵਨੀਆਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ, ਚਿਕਿਤਸਾ ਕਰਾ ਕੇ, ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸੋਝੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕੁਝ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੈ, ਉਚਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਚੇਤਨ ਬਿੰਦੂ ਦੀ ਸੋਝੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਸਾਰਕ ਵਸਤੂ ਗਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਸ ਕਾਰਣ ਉਦਾਸ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਸਾਰੀਆਂ ਵਸਤਾਂ, ਅਨੁਭਵ ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੀਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਦੈਵੀ ਪੂਰਨਤਾ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਿਆ। ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ

ਕਿੰਨਿਆਂ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਢੂੰਡਿਆ ਹੈ ਕੋਈ ਤਾਂ ਚਾਨਣ ਦੀ ਕਿਰਨ ਐਥੇ ਓਥੇ ਮਿਲ ਜਾਵੇ, ਦਿਸ ਪਵੇ ਪਰ ਇਸ ਖੋਜ ਵਿਚ ਨਿਰਾਸਤਾ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਫੇਰ ਮੁੱਢੇ ਸੁਭੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਕ ਅਖਾਣ ਹੈ ਮਿੱਟੀ ਦੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ ਪੇਟ ਨਹੀਂ ਭਰਦੀਆਂ। ਸਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀਆਂ ਮਿੱਟੀ ਦੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ ਮਿਲੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਹਾਇਤਾ, ਗਿਆਨ ਚਕਿਤਸਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਵਰਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅੱਜ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਐਧਰ ਦੀਆਂ ਓਧਰ ਦੀਆਂ ਹੀ ਮਾਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਕ ਕਮਰਾ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਹਨੇਰਾ ਪਿਆ ਹੈ, ਬਲਬ ਜਲਾਂਦਿਆਂ ਹੀ ਉਸ ਵਿਚ ਚਾਨਣਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਗਿਆਸੂ ਦਾ ਸੰਵੇਗਕ ਜੀਵਨ ਇਕ ਦਮ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਸਾਨੂੰ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਸਾਨੂੰ ਸਤਿ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਾਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕੀਮਤ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇਗੀ, ਉਹ ਕੀ ਹਨ, ਫੇਰ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਣ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ।

ਅਭਿਮਾਨ

ਅਭਿਮਾਨ ਉਹ ਸੰਵੇਗ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤੀਬਰ, ਪ੍ਰਬਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਪਰ ਦਿਤੇ ਹੋਰ ਸੰਵੇਗ। ਇਹ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਲਾਭਕਾਰੀ ਵੀ। ਜਿਹੜਾ ਅਭਿਮਾਨ ਸਵੈ ਭਰੋਸਾ, ਅੰਤਰ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ ਉਹ ਠੀਕ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਅਭਿਮਾਨ ਕੁਝ ਵੀ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਬਾਧਾ ਹੈ ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ, ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ, ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਨਖੇਦੀ ਦੇ ਸੰਵੇਗ।

ਅਭਿਮਾਨ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਇਕ ਪੌੜੀ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਰਬਲਤਾ ਤੋਂ, ਅਧੂਰੇਪਨ ਤੋਂ ਅਧੀਨਗੀ ਤੋਂ ਸਵੈ ਭਰੋਸੇ ਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਭਿਮਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ ਸੰਪੰਨ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਵਧਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿਹੜੇ ਅਸੁਰਖਸ਼ਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਭਿਮਾਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਇਕ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਭਿਮਾਨ ਇਕ ਔਕੜ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਦੀਵਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਸਮਾਂ ਉਹ ਸੀ ਜਦੋਂ ਅਭਿਮਾਨ ਨੇ ਚੁੱਕ ਕੇ ਕਾਬਲ ਬਣਾਇਆ, ਯੋਗ ਬਣਾਇਆ, ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦਿਤੀਆਂ ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਉਪਰ ਉਠਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਭਿਮਾਨ ਜਹਾਜ਼ ਦੇ ਉਸ ਲੰਗਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੱਲੇ ਖਿਚਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਭਿਮਾਨ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਵੈ ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਥਾਂ ਸਵੈਲੀਨਤਾ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਫੇਰ ਅਭਿਮਾਨ ਫੇਰ ਸਾਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਉਚਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸੱਚੇ ਸਬੰਧ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਅਭਿਮਾਨ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦਾ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਉਹ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਅਭਿਮਾਨ ਨੂੰ ਸੱਟ ਨਾ ਲੱਗੇ, ਅਭਿਮਾਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾ ਪੈ ਜਾਵੇ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਵਧੇ ਅਭਿਮਾਨ ਜਾਂ ਝੂਠੇ ਅਭਿਮਾਨ ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਕ ਬਾਹਰੀ ਕਵੱਚ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਵੱਚ ਜਿਹੜਾ ਕਿਸੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨੂੰ ਢਕਦਾ ਹੋਵੇ, ਪੜਦਾ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਜਿਹੜਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰਖਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕਦੀ ਵੀ ਸਵੈ ਲੀਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ. ਕਦੀ ਵੀ ਸੰਕੀਰਣ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਹ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਗਲਤੀ ਨੂੰ ਮੰਨ ਕੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ, ਆਪਣੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੱਸਣ ਵਿਚ, ਉਹ ਸੁਖਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ, ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਅੱਗੇ ਨਿਵ ਕੇ ਚਲੇਗਾ, ਨੀਵਾਂ ਦੇਖੇਗਾ।

ਅਭਿਮਾਨ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸੁਮੇਲ ਦੇ ਧੁਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਖਦਾ ਹੈ, ਅਭਿਮਾਨ ਇਸ ਗਲਤ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ ਕਿ ਹਉਮੈ ਹੀ ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਹੈ, ਇਹ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਕਾਬੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਅਭਿਮਾਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਅੰਦਰ ਦੀ ਸੂਝ ਬੂਝ ਨੂੰ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਚਲਦਾ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਭਿਮਾਨ ਨੂੰ ਛੱਡੀਏ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸੁਚੇਤਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਕੇ ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠ ਕੇ ਵੱਡੀਆਂ ਉਚੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਈਏ।

ਅੰਤ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਸਵੈਲੀਨਤਾ ਨੂੰ ਛੱਡੀਏ, ਡੂੰਘੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਸਵੈ ਤੋਂ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਕੇ, ਮਾਰਗ ਦੀ ਢੂੰਡ ਕਰੀਏ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਇਸ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵਾਂਗੇ, ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਵਧੇਰੇ ਸੰਗਠਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਵੈ ਸੰਗਠਤ ਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਕਸੁਰਤਾ, ਸੁਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜੁੜਨ ਦਾ ਸੁਖ। ਸਾਨੂੰ ਨਵੀਂ ਸੁਰਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਅਭਿਮਾਨ ਨਾਲੋਂ ਸਵੈ ਦੀ ਅਧੂਰੀ ਸੁਚੇਤਨਾ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਬੜੀ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅਭਿਮਾਨ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਸਮਝਦੇ ਸੀ, ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕਾਰਣ ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇਕ ਸੁਰ ਹਾਂ।

ਪੱਛਮੀ ਅਧਿਆਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਕੇਂਦਰਤਾ, ਸਵੈ ਕੇਂਦਰਤਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਜਿਹੜੀ ਮਨੋਵਿਰਤੀ ਅਪਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੈ, ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਉਪਰ ਕੋਈ ਹੈ ਮੈਂ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਡੂੰਘੀ ਚੇਤਨਤਾ ਬਾਹਰੀ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਕੇ ਸੰਕਲਪੀਕਾਰਕ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ, ਅਰਦਾਸ ਨਿਮਰਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਉਭਾਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਨਿਰਸੁਆਰਤ ਹੋ ਕੇ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੀ ਮਨੋਵਿਰਤੀ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਹੈ “.....Hallowed be thy name. Thy Kingdom came, Thy will be done.....” ਇਸ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਉਚੇਰੀ ਉਪਰਲੀ ਚੇਤਨਾ ਲਈ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਮਾਣਾ, ਨਤਾਣਾ ਦਸਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ

ਸਾਨੂੰ ਅਭਿਮਾਨ ਛੱਡਣ ਲਈ ਅਭਿਮਾਨ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮਕ ਸਰੋਤ ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ, ਹਉਮੈ ਦੀ ਸਚੇਤਨਾ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ।

ਨਖੇਦੀ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਸੰਵੇਗਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਹਿੰਸਕ ਸੰਵੇਗ ਉਠਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਰੀ ਸੋਚਣੀ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਵੇਗਕ ਪਰਪੱਕਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰਾਹੇ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਾਰਾ ਕੰਟਰੋਲ ਸੰਵੇਗਕ ਹੈ, ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਕਾਰਜ ਵੱਡੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਸੰਵੇਗਕ ਪਰਪੱਕਤਾ ਨਾਲ ਸੰਵੇਗਕ ਚਾਈਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਆਂ ਹਨ। ਪੂਰਬੀ ਤੇ ਪੱਛਮੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹਨ ਕਿ ਸੰਵੇਗ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਧ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਾਧਿਅਮ ਬਣਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ, ਨਾ ਸੋਧਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੂਰਬੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਚਕਿਤਸਾ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਚੇਰੀ ਤੇ ਡੂੰਘੀ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਸੋਧਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਤਾਂ ਹੈ ਭਗਤੀ ਨਾਲ ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਜਨ ਕਰਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪ ਕੇ ਸ਼ਬਦ ਗਾਇਨ ਕਰਕੇ, ਚੰਗੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ। ਪੰਤਾਜਲ ਜਿਸ ਨੇ ਯੋਗ ਨੂੰ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕੀਤਾ ਉਸ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵਨਾ ਸਹਿਤ ਮੰਤਰ ਉਚਾਰਣ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਮੰਤਰ ਉਚਾਰਣ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਮੰਤਰ ਕਰਨਾ ਸੰਵੇਗ ਨਾਲ ਉਖੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਮੰਤਰ ਇਕ ਵਾਰੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸਮਾਅ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਭਾਵਨਾ, ਭਗਤੀ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲਈ ਜਾਵੇ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਜਨਮ ਲੈ ਲਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾ ਸਮਾਧੀ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਵਿਸਮਾਦ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੇ ਭਗਤੀ ਯੋਗ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਦੇ ਹਨ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸੰਵੇਗ ਸੋਧਾ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੇਤਨ ਬਿੰਦੂ ਵਲ ਸੋਧ ਦਿਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਵੇਕ ਨਾਲ ਸੰਵੇਗ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖ ਸਮਝ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ, ਵਿਵੇਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅੰਤਰ ਦੇ ਸੁੰਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਹਾਤਮਾ ਬੁੱਧ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵੇਦਾਂਤ ਵਾਲੇ ਅਨੰਤ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਨੰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਨਾਲੋਂ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਗਿਆਸੂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਸਰੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਨਾਲੋਂ ਸਤਿ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਨੰਤ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੋੜ ਸਕਦੇ। ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੈ, ਜ਼ਰੂਰ ਸੁਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉਚੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲੈਣਾ, ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਸਤਿ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, 'ਤੂੰ ਹੀ ਸਤਿ ਹੈ' "Thou

art that"

ਹੋਰ ਜਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖਣਾ ਪ੍ਰੇਖਣਾ, ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ, ਸਰੀਰ ਸ਼ਾਸ, ਮਨ, ਮਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਜ, ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਤਮਾ, ਆਤਮਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਇਕੋ ਹੋਣਾ, ਸਤਿ ਇਕ ਹੈ। ਇਕ ਹੋਰ ਵੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ ਅਰਪਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਭਗਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਕੰਮ ਹੀ ਭਗਤੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲਾਪ ਲਈ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋਣ ਦਾ ਹੀ ਸਾਧਨ ਹੈ ਇਹ ਸਰੀਰ ਹੀ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਫੇਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਣ ਕਰਨ ਦੇ ਜਤਨ ਵਿਚ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੂਖਮ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਖ ਕਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਿਸ਼ਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਸਾਫ ਸੁਥਰੇ ਇਨਸਾਨ ਬਣਦੇ ਹੋ, ਸੰਵੇਗਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਵੇਗ - ਇਛਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ਸੰਵੇਗਕ ਅਪੂਰਣਤਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੰਸਾਰਕ ਵਸਤਾਂ ਵਿਚ ਘਿਰ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਬੰਧ ਬੜੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਮਿਲ ਗਈ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਗਏ, ਕੁਝ ਚਲਾ ਗਿਆ, ਨਿਰਾਸ ਹੋ ਗਏ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਡੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਪ੍ਰਬਲ ਰਹਿਣਗੀਆਂ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਰਹੇਗਾ। ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੁਬਿਧਾ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਰਾਹ ਹੈ। ਕੁਝ ਇਛਾਵਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਾਰੰਭਿਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੁਝ ਦੂਸਰੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸੰਵੇਗ ਬਿਲਕੁਲ ਅਲੱਗ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਵੇਗ ਵਲ ਨਹੀਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦਾ। ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਉਚੇਰਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਾਰੰਭਿਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੋਧ ਕੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਵੇਗ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਾਗਦੀ ਹੈ, ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਅਵਸ਼ਕਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਫੇਰ ਮਨੁੱਖ ਵਧੇਰੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਸਾਰੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਇਸ ਇੱਛਾ ਦੇ ਅੱਗੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਵੱਡੀ ਲਹਿਰ ਵਿਚ ਛੋਟੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਚੇਰੇ ਗਿਆਨ ਲਈ ਬੁੱਧੀ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਅਧੀਨਗੀ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਸੰਸਾਰਕ ਵਸਤਾਂ ਤੇ ਵੀ ਅਧੀਨਗੀ ਘਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਛਿਨ ਭੰਗਰ ਲਈ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਸਤਿ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿਚ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੰਸਾਰਕ ਇਛਾਵਾਂ, ਦੁਖ ਸੰਤਾਪ ਸਾਰਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਕੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਵਸਤਾਂ ਜੁੜਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪਰ ਜੇ ਸਤਿ ਪ੍ਰਾਪਤੀ

ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਬਹੁਤ ਖੋੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਇੱਛਾਵਾਂ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਇੱਛਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਚੌਥੀ ਇੱਛਾ ਵੀ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਛਾ ਹੈ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ, ਇਹ ਇੱਛਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਸੁਆਰਥੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਸੁਆਰਥ ਲਈ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਇੱਛਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰਖਦੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੰਧਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ, ਪਰੰਤੂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਸਾਧਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਕਠ ਉਪਨਿਸ਼ਦ ਵਿਚ ਨਚੀਕੇਤਾ, ਇਕ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸ਼ੁੱਧ ਜਗਿਆਸੂ ਹੈ, ਯਮਰਾਜ ਉਸਨੂੰ ਤਿੰਨ ਵਰਦਾਨ ਮੰਗਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮੰਗਿਆ, ਉਸ ਨੇ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਹੀ ਮੰਗਿਆ, ਤੀਸਰਾ ਵਰਦਾਨ ਉਸ ਨੇ ਜੀਵਨ, ਮਰਨ ਦਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਮੰਗਿਆ। ਜਮ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਲਾਲਚ ਦਿਤੇ, ਸੰਸਾਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਭੋਗ ਵਿਲਾਸ, ਫੇਰ ਬ੍ਰਹਮ ਲੋਕ ਦੇ ਸੁਖ ਪਰ ਨਚੀਕੇਤ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ। ਅੰਤ ਜਮ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਮ੍ਰਿਤੂ ਦਾ ਰਹੱਸ ਦੱਸਣਾ ਪਿਆ ਤਾਂ ਨਚੀਕੇਤ ਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਹੋਈ।

ਪਿਆਰ - ਸਾਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਵੇਗਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪਿਆਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਤਮ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਵੇਗ ਨੂੰ ਮਨ ਤੋਂ, ਕਾਰਜ ਤੋਂ, ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਦਾ, ਸੰਵੇਗ ਇਕ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਸੰਵੇਗ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਮਾਨਵਤਾ ਨੂੰ ਆਸ ਦਿਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਆਸ ਹੈ, ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਪਰ ਦੁਖ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਇਸ ਸੰਵੇਗ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਪਿਆਰ ਜੀਵਨ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੋਹਣਾ ਇਕ ਸੰਪੂਰਣਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਕਾਰਜ ਮਾਨਵਤਾ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਾ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਨਾ ਹੀ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਕਿਸੇ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਵੇਗ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਦਾਤ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਮੌਤ ਵੀ ਮਨੁੱਖੀ ਪਾਲਬਧ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀ, ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਕੇਵਲ ਪਿਆਰ, ਕੇਵਲ ਪਿਆਰ।

ਪਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਲਈ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਹੀ ਪੂਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿਆਰ ਇਕ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਪਿਆਰ ਅਸੀਂ ਇਥੇ ਦੱਸਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਹ ਹੋਰ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਦੋ ਨਿਯਮ ਹਨ ਦੋ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ ਇਕ ਹੈ ਪਸਾਰਾ ਦੂਸਰਾ ਹੈ ਤੰਗ ਹੋਣਾ, ਸੁੰਗੜਨਾ, ਸੰਕੋਚਨਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲਵੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ ਕਰਕੇ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੋਚ, ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਥਨੀ ਨਾਲ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉਚੀ ਉਤਮ

ਪੌੜੀ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਜੇ ਕਿਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਜਾਵੋ, ਫੇਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਭੀੜੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸੋਚਣੀ ਸੰਕੋਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਹੀ ਸੰਕੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੁਆਰਥੀ ਮਨੁੱਖ 'ਪਿਆਰ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਉਹ ਤਾਂ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਹੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਪਿਆਰ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਹੋਂਦ ਦਾ ਇਕੋ ਇਕ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਰਾਹ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੌਖਾ ਰਾਹ ਹੈ, ਕੋਈ ਵੀ ਇਸ ਰਾਹ ਤੇ ਚਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਥੇ ਵੀ। ਜਾਗ੍ਰੂਤੀ ਦਾ ਮਾਰਗ ਇਸ ਸੰਵੇਗ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਸੰਵੇਗ ਦੀ ਸਦ-ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਪਰ ਪਿਆਰ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਇਸ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੱਛਾ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੁਆਰਥੀ ਪਿਆਰ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਇਕ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖ ਹੈ, ਪ੍ਰਭੂ ਪਿਆਰ ਇਲਾਹੀ ਪਿਆਰ ਹੋਰ ਗੱਲ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਉਚਾਈ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਿਆਰ ਦਾ ਝਰਨਾ ਵਗ ਤੁਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪਿਆਰ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵੀ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਨਿਰਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਕੇ ਕੁਝ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਫਲ ਦੀ ਆਸ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ, ਜੋ ਉਹ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਹੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਾਰਜ ਉਸ ਦੇ ਸੂਖਮ ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰੇਰਤ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤਾਂ ਪਿਆਰ ਹੋ ਹੈ, ਉਹ ਮੋਹ ਹੈ, ਮੋਹ ਬੰਧਨ ਹੈ ਮੋਹ ਸੰਤਾਪ ਹੈ ਮੋਹ ਅਗਿਆਨ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਹੀ ਕੇਵਲ ਸੁਤੰਤਰ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਹੀ ਸਵਾਧੀਨਤਾ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਹੀ ਖੁਲ੍ਹ ਹੈ।

ਖੁਸ਼ੀ

ਖੁਸ਼ੀ ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਜਨਮ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਇਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਰਮ ਕਰਕੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਥਨੀ ਰਾਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਠੰਢਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕਸ਼ਟ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚੀ ਹਾਨੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਰੋਜ਼-ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਖਿਚਾਓ ਤਨਾਓ ਨਾਲ ਜੋ ਵੀ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਖੁਸ਼ੀ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਖੁਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੀਵਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਮੁਰਦੇ ਲਈ ਰੋਸ਼ਨੀ ਜਲ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਕੋਈ ਵਡਭਾਗਾ ਹੀ ਮਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਠੀਕ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਸਾਰ ਇਕ ਸੁਰ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ, ਘਰ ਬਾਹਰ ਸੁਰ ਤਾਲ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਅੰਦਰ ਖੁਸ਼ੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਕਸੁਰਤਾ ਇਕ ਸਾਰਤਾ ਹੋਣੀ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ।

ਸ਼ਾਂਤੀ

ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਮਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਲ ਵਗ ਤੁਰਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਵਿਚ ਵਖ-ਵੱਖ ਗੁਣ ਹਨ, ਉਹ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਇਕ ਸੁਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਜੀਵਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਕ ਸੁਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਖੁਸ਼ੀ ਚਿੰਰਜੀਵਤਾ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਮਝ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਜਾਨਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਇਕ ਸਾਰਤਾ, ਇਕਸੁਰਤਾ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹਨ।

ਇਕ ਸ਼ਾਂਤ ਮਨ ਕਦੀ ਵੀ ਸੰਸਾਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਚਮਕ ਦਮਕ ਤੋਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਵਿਆਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸ਼ਾਂਤ ਮਨ ਸਦਾ ਹੀ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਵਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਸ਼ਾਂਤ ਮਨ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਅਕਰਮਕ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ। ਜਿਸਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਇਕਸੁਰਤਾ, ਇਕਸਾਰਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਅਵਸਥਾ ਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਮਨ ਹੀ ਭਾਵ ਜਦੋਂ ਮਨ ਸੰਤੁਲਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਆ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਹੀ ਮਨ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘਾਈਆਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਹੁੰਚਣ ਯੋਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਆਤਮਵਾਦ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਭਿਆਸ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ‘ਕਠ ਉਪਨਿਸ਼ਦ’ ਤੇ ‘ਭਗਵਤ ਗੀਤਾ’ ਵਿਚ ਦੱਸੀਆਂ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਮਜ਼ਹਬੀ ਗ੍ਰੰਥ ਵੀ ਗੁਣ ਗਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਮਾਚਿਤਤਾ ਦੀ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਵੇਗ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ, ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਤਿ-ਚਿਤ-ਅਨੰਦ ਸਥਿਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਹੋਂਦ-ਗਿਆਨ-ਅਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸੰਸਾਰਕ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਇਥੇ ਵੀ ਮੁਕਤ ਹੈ ਅੱਗੇ ਵੀ। ਲੋਕ ਸੁਖੀ ਪ੍ਰਲੋਕ ਸੁਹੇਲੇ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਵੇਗ - ਇਛਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ਸੰਵੇਗਕ ਅਪੂਰਣਤਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੰਸਾਰਕ ਵਸਤਾਂ ਵਿਚ ਘਿਰ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਬੰਧ ਬੜੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਮਿਲ ਗਈ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਗਏ, ਕੁਝ ਚਲਾ ਗਿਆ, ਨਿਰਾਸ ਹੋ ਗਏ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਡੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਪ੍ਰਬਲ ਰਹਿਣਗੀਆਂ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਰਹੇਗਾ। ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੁਬਿਧਾ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਰਾਹ ਹੈ। ਕੁਝ ਇਛਾਵਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਾਰੰਭਿਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੁਝ ਦੂਸਰੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸੰਵੇਗ ਬਿਲਕੁਲ ਅਲੱਗ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਵੇਗ ਵਲ ਨਹੀਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦਾ। ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਉਚੇਰਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਾਰੰਭਿਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੋਧ ਕੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਵੇਗ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਾਗਦੀ ਹੈ, ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਅਵਸ਼ਕਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਫੇਰ ਮਨੁੱਖ ਵਧੇਰੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਸਾਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਇਸ ਇੱਛਾ ਦੇ ਅੱਗੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਵੱਡੀ ਲਹਿਰ ਵਿਚ ਛੋਟੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਚੇਰੇ ਗਿਆਨ ਲਈ ਬੁੱਧੀ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਅਧੀਨਗੀ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਸੰਸਾਰਕ ਵਸਤਾਂ ਤੇ ਵੀ ਅਧੀਨਗੀ ਘਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਛਿਨ ਭੰਗਰ ਲਈ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਸਤਿ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿਚ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੰਸਾਰਕ ਇੱਛਾਵਾਂ, ਦੁਖ ਸੰਤਾਪ ਸਾਰਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਕੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਵਸਤਾਂ ਜੁੜਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪਰ ਜੇ ਸਤਿ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਇੱਛਾਵਾਂ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਇੱਛਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਚੌਥੀ ਇੱਛਾ ਵੀ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਛਾ ਹੈ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ, ਇਹ ਇੱਛਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਸੁਆਰਥੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਸੁਆਰਥ ਲਈ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਇੱਛਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰਖਦੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੰਧਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ, ਪਰੰਤੂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਸਾਧਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਕਠ ਉਪਨਿਸ਼ਦ ਵਿਚ ਨਚੀਕੇਤਾ, ਇਕ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸ਼ੁੱਧ ਜਗਿਆਸੂ ਹੈ, ਯਮਰਾਜ ਉਸਨੂੰ ਤਿੰਨ ਵਰਦਾਨ ਮੰਗਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮੰਗਿਆ, ਉਸ ਨੇ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਹੀ ਮੰਗਿਆ, ਤੀਸਰਾ ਵਰਦਾਨ ਉਸ ਨੇ ਜੀਵਨ, ਮਰਨ ਦਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਮੰਗਿਆ। ਜਮ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਲਾਲਚ ਦਿਤੇ, ਸੰਸਾਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਭੋਗ ਵਿਲਾਸ, ਫੇਰ ਬ੍ਰਹਮ ਲੋਕ ਦੇ ਸੁਖ ਪਰ ਨਚੀਕੇਤ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ। ਅੰਤ ਜਮ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਮ੍ਰਿਤੂ ਦਾ ਰਹੱਸ ਦੱਸਣਾ ਪਿਆ ਤਾਂ ਨਚੀਕੇਤ ਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਹੋਈ।

ਪਿਆਰ - ਸਾਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਵੇਗਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪਿਆਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਤਮ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਵੇਗ ਨੂੰ ਮਨ ਤੋਂ, ਕਾਰਜ ਤੋਂ, ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਦਾ, ਸੰਵੇਗ ਇਕ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਸੰਵੇਗ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਮਾਨਵਤਾ ਨੂੰ ਆਸ ਦਿਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਆਸ ਹੈ, ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਪਰ ਦੁਖ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਇਸ ਸੰਵੇਗ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਪਿਆਰ ਜੀਵਨ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੋਹਣਾ ਇਕ ਸੰਪੂਰਣਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਕਾਰਜ ਮਾਨਵਤਾ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਾ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਨਾ ਹੀ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਕਿਸੇ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਵੇਗ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਦਾਤ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਮੌਤ ਵੀ ਮਨੁੱਖੀ ਪਾਲਬਧ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀ, ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਕੇਵਲ ਪਿਆਰ, ਕੇਵਲ ਪਿਆਰ।

ਪਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਲਈ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਹੀ ਪੂਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿਆਰ ਇਕ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਪਿਆਰ ਅਸੀਂ ਇਥੇ ਦੱਸਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਹ ਹੋਰ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਦੋ ਨਿਯਮ ਹਨ ਦੋ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ ਇਕ ਹੈ ਪਸਾਰਾ ਦੂਸਰਾ ਹੈ ਤੰਗ ਹੋਣਾ, ਸੁੰਗੜਨਾ, ਸੰਕੋਚਨਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲਵੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ ਕਰਕੇ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੋਚ, ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਥਨੀ ਨਾਲ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉਚੀ ਉਤਮ ਪੌੜੀ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਜੇ ਕਿਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਜਾਵੋ, ਫੇਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਭੀੜੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸੋਚਣੀ ਸੰਕੋਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਹੀ ਸੰਕੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੁਆਰਥੀ ਮਨੁੱਖ 'ਪਿਆਰ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਉਹ ਤਾਂ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਹੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਪਿਆਰ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਹੋਂਦ ਦਾ ਇਕੋ ਇਕ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਰਾਹ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੌਖਾ ਰਾਹ ਹੈ, ਕੋਈ ਵੀ ਇਸ ਰਾਹ ਤੇ ਚਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਥੇ ਵੀ। ਜਾਗ੍ਰਤੀ ਦਾ ਮਾਰਗ ਇਸ ਸੰਵੇਗ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਸੰਵੇਗ ਦੀ ਸਦ-ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਪਰ ਪਿਆਰ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਇਸ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੱਛਾ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੁਆਰਥੀ ਪਿਆਰ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਇਕ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖ ਹੈ, ਪ੍ਰਭੂ ਪਿਆਰ ਇਲਾਹੀ ਪਿਆਰ ਹੋਰ ਗੱਲ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਉਚਾਈ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਿਆਰ ਦਾ ਝਰਨਾ ਵਗ ਤੁਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪਿਆਰ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵੀ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਨਿਰਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਕੇ

ਕੁਝ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਫਲ ਦੀ ਆਸ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ, ਜੋ ਉਹ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਹੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਾਰਜ ਉਸ ਦੇ ਸੂਖਮ ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰੇਰਤ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤਾਂ ਪਿਆਰ ਉਹੋ ਹੈ, ਉਹ ਮੋਹ ਹੈ, ਮੋਹ ਬੰਧਨ ਹੈ ਮੋਹ ਸੰਤਾਪ ਹੈ ਮੋਹ ਅਗਿਆਨ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਹੀ ਕੇਵਲ ਸੁਤੰਤਰ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਹੀ ਸਵਾਧੀਨਤਾ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਹੀ ਖੁਲ੍ਹ ਹੈ।

ਖੁਸ਼ੀ

ਖੁਸ਼ੀ ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਜਨਮ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਇਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਰਮ ਕਰਕੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਥਨੀ ਰਾਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਠੰਢਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕਸ਼ਟ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚੀ ਹਾਨੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਰੋਜ਼-ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਖਿਚਾਓ ਤਨਾਓ ਨਾਲ ਜੋ ਵੀ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਖੁਸ਼ੀ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਖੁਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੀਵਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਮੁਰਦੇ ਲਈ ਰੋਸ਼ਨੀ ਜਲ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਕੋਈ ਵਡਭਾਗਾ ਹੀ ਮਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਠੀਕ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਸਾਰ ਇਕ ਸੁਰ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ, ਘਰ ਬਾਹਰ ਸੁਰ ਤਾਲ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਅੰਦਰ ਖੁਸ਼ੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਕਸੁਰਤਾ ਇਕ ਸਾਰਤਾ ਹੋਣੀ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ।

ਸ਼ਾਂਤੀ

ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਮਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਲ ਵਗ ਤੁਰਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਵਿਚ ਵਖ-ਵੱਖ ਗੁਣ ਹਨ, ਉਹ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਇਕ ਸੁਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਜੀਵਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਕ ਸੁਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਖੁਸ਼ੀ ਚਿਰਜੀਵਤਾ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਮਝ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਜਾਨਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਇਕ ਸਾਰਤਾ, ਇਕਸੁਰਤਾ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹਨ।

ਇਕ ਸ਼ਾਂਤ ਮਨ ਕਦੀ ਵੀ ਸੰਸਾਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਚਮਕ ਦਮਕ ਤੋਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਵਿਆਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸ਼ਾਂਤ ਮਨ ਸਦਾ ਹੀ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਵਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਸ਼ਾਂਤ ਮਨ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਅਕਰਮਕ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ। ਜਿਸਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਇਕਸੁਰਤਾ, ਇਕਸਾਰਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਅਵਸਥਾ ਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਮਨ ਹੀ ਭਾਵ ਜਦੋਂ ਮਨ ਸੰਤੁਲਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਆ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਹੀ ਮਨ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘਾਈਆਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਹੁੰਚਣ ਯੋਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਆਤਮਵਾਦ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਭਿਆਸ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ 'ਕਠ ਉਪਨਿਸ਼ਦ' ਤੇ 'ਭਗਵਤ ਗੀਤਾ' ਵਿਚ ਦੱਸੀਆਂ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ

ਹੋਰ ਮਜ਼ਹਬੀ ਗ੍ਰੰਥ ਵੀ ਗੁਣ ਗਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਮਾਚਿਤਤਾ ਦੀ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਸਕਾਰਤਮਕ ਸੰਵੇਗ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ, ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਤਿ-ਚਿਤ-ਅਨੰਦ ਸਥਿਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਹੋਂਦ-ਗਿਆਨ-ਅਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸੰਸਾਰਕ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਇਥੇ ਵੀ ਮੁਕਤ ਹੈ ਅੱਗੇ ਵੀ। ਲੋਕ ਸੁਖੀ ਪ੍ਰਲੋਕ ਸੁਹੇਲੇ।

ਅਧਿਆਇ ਅੱਠਵਾਂ

ਪਿਆਰ ਤੇ ਖਿਆ

ਦਇਆ ਦੇ ਖਿਆ ਦੇ ਦੋ ਵੱਡੇ ਗੁਣ ਹਨ, ਪਹਿਲਾ ਗੁਣ ਉਸ ਲਈ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਦਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦੂਸਰਾ ਗੁਣ ਉਸ ਲਈ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਦਇਆ ਦਾ ਪਾਤਰ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਲਾਈਨਾਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਨਾਟਕ ਰਚਨਾਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਵੱਡਾ ਨਾਟਕਕਾਰ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, Shakespeare (ਸ਼ੇਕਸਪੀਅਰ)

ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਸਾਰੀ ਰਚਨਾ ਵਿਚੋਂ ਮਨੁੱਖ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਰਚਨਾ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿਚੋਂ ਅਤਿ ਉਤਮ ਜਿਹੜਾ ਇਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਸੁਆਮੀ ਕੇਵਲ ਪਿਆਰ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਪਿਆਰ ਦੇਣਾ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮਾਨਵਤਾ ਦਾ ਵੱਡਾ ਸੇਵਾਦਾਰ ਹੈ, ਇਕ ਸੱਚਾ ਸੇਵਕ ਹੈ। ਖਿਆ ਉਹ ਸਦਗੁਣ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪਿਆਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਅਤਿ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਗੁਣ ਭਾਵ ਪਿਆਰ ਤੇ ਖਿਆ ਮਾਨਵਤਾ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਵਧਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਅੰਤ ਵਿਚ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨੋਂ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਮੂਲ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖਤਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨੋਂ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੀ ਰਹੀ ਹੈ, ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਆਗੂਆਂ ਲਈ ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਸਰੋਤ ਬਣਿਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਜਾਣ ਲਿਆ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਗੁਣ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਿਆਰ ਤੇ ਖਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਧਾਰਮਿਕਤਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ, ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਦੇਣਾ, ਖਿਆ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ, ਅੱਗੇ ਚਲਣਾ, ਪਿਛੋਕੜ ਤੇ ਪਿਛੋਕੜ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਣਾ, ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹਉਮੈ ਭਾਵ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਹੰਕਾਰ ਗੌਰਵ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਆਰਥ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੇ ਤੁਛ ਬੁਧੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਮਨੁੱਖ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਗੁਣਾਂ ਵਿਚ ਗੁਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਦੀ ਵੀ ਕਿਸੇ ਉਚਾਈ ਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਿਖਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਹ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਿਆ ਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਪੂਰੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਗੁਣ ਜੀਵਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ। ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਦੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਇਕ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਗੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲਣਗੇ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਗੁਣ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਵ ਸਭਿਅਤਾ ਦੇ ਉਸਾਰੂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਖੇਦ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵੈ ਨਖੇਦਤਾ ਤੋਂ ਉਪਰ ਨਹੀਂ ਉਠ ਸਕੇ, ਨਾ ਹੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਨਖੇਦਤਾ ਤੋਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸੰਵੇਗਕ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸਦਵਰਤੋਂ ਸਿੱਖੀ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਰਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ, ਇਹ ਗੱਲ ਫਰਕ ਹੈ

ਕਿਸੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੱਧ ਕਿਸੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਘੱਟ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਸ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਫੇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਤੀਖਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਨਿਰਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕ ਇਸ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮ ਨੂੰ ਪਰਖਣ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇਸ ਕਸਵੱਟੀ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ, ਨਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਧਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਅਬੜਵਾਹੇ ਹੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਪਰਖਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਪਿਛੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕੀ ਹੈ, ਕਿਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਸਾਡੀ ਪਰਖ ਗਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਇਹ ਗੱਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਰੋਕ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਰੁਕਾਵਟ ਹੈ, ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਬਾਧਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਚੱਲੀਏ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਵਿਚਰੀਏ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵਰਤੋ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਵਰਤੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਘੱਟ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਾਂਗੇ, ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਰਖਣ ਵਿਚ ਕਾਹਲ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ। ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਨੀ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦੁਰਲਭ ਗੁਣ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪਰਖਦੇ ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਓਪਰਾ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਪਰਖਦੇ ਹਾਂ, ਨਾ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੁਣ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਨਾ ਯੋਗਤਾ ਜੋ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ।

ਨਿਆ ਦੀ ਭਾਲਣਾ

ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਜਾਣੇ, ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ ਸਮਝੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਨਖੇਦੀ ਤੇ ਆਪਣੀ ਨਖੇਦੀ ਵਿਚ ਲਗਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਦੇ ਹਾਂ। ਚੰਗੇ, ਮੰਦੇ ਇਹ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ, ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਅਲੋਚਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਬਰਖਿਲਾਫ਼ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਨਖੇਦਤਾ ਦੀ ਸੋਚ ਰਖਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਵਿਹਾਰ, ਆਪਣੀ ਸੁਵਿਧਾ ਅਨੁਸਾਰ, ਆਪਣੀ ਮੌਜ ਨਾਲ ਪਰਖਦੇ ਹਾਂ, ਕੁਛ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਦਸਦੇ ਹਾਂ, ਕੁਝ ਨੂੰ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਸ ਉਮੀਦ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਾਲਾਇਕ, ਮੂਰਖ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਇਹ ਪਰਖ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹੀ ਰਖਦੇ ਹਾਂ, ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਚਲਦੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦੇਖਣੀਆਂ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦੇਖਣੀਆਂ।

ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਪਾਰਖੂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਜੱਜ ਬਣ ਕੇ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਬੈਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਖਤ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਿਰਦਈ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਠੋਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਰੁਖਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਹੁਕਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਜਵਾਬ ਦੇਹ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕੋਈ ਬਹਾਨਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ, ਜੇ ਕੋਈ ਮਿੰਨਤ ਕਰੇ, ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦਾ। ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਅੱਗੇ, ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ

ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਂਚਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਉਹ ਮੁਸਕਰਾ ਕੇ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਤਾਂ ਉਹ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਹਨ੍ਹੇਰੇ ਵਿਚ ਲਪੇਟੀ ਅਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਜਦੋਂ ਤਕ ਅਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਨਖੇਦ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਸੇ ਤੇ ਨਿਰਣਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਤੇ ਹੁਕਮ ਲਗਾ ਦੇਣਾ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੇ ਹੁਕਮ ਲਗਾ ਦੇਣਾ। ਅਸੀਂ ਜੱਜ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਬਣਾ ਕੇ ਮਨ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਵਿਚ ਬਿਠਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਹਰ ਇਕ ਮਨੁੱਖ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੈ, ਫਰਕ ਹੈ ਉਸਦਾ ਨਿਰਣਾਕਾਰੀ ਵਿਹਾਰ ਉਸਦਾ ਪਾਰਖੂ ਵਿਹਾਰ ਵੀ ਫਰਕ ਹੈ ਜੋ ਇਕ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਤੇ ਗਹਿਰਾ ਸਬੰਧ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਅਸੁਰਖਿਅਤਾ ਨਾਲ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਨੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਜਾਂਚਿਆ ਹੈ ਉਹ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਚਿੰਨ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਬਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਲੋਕ ਵਧੇਰੇ ਸਤਿਵਾਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜ਼ੋਰਾਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸਖਸ਼ੀਅਤਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਹਿਤ ਦੇਖੋਗੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਿੱਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਾਰਾ ਰੀਕਾਰਡ ਰਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ ਅਕਾਉਂਟ ਦਾ ਕੰਮ, ਵਕਾਲਤ ਦਾ ਕੰਮ ਉਹ ਕੰਮ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਵਾਲੇ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜ਼ੋਰਾਵਰ ਗੁਣ ਜਿਵੇਂ ਘੜੀ-ਘੜੀ ਹੱਥ ਧੋਣੇ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਾਫ ਸੁਥਰੇ ਰਹਿਣਾ, ਜੋ ਅਫਸਰ ਕਹਿਣ ਉਹ ਕਰਨਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ, ਇਹ ਗੁਣ ਸੱਤਾਵਾਦੀ ਸ਼ਕਸ਼ੀਅਤ ਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਲੋਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਬੜੇ ਨੀਰਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਬੜੀ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਥੇ ਇਹ ਦਸ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕੇਵਲ ਜੱਜ ਹੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਠੀਕ, ਗਲਤ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੂਝ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕੀ ਕੋਈ ਗੁਨਾਹ, ਕੋਈ ਬੁਰਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਵੀ ਇਨਸਾਫ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਚਿੰਤਾ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਸਬੰਧ ਰਖਦੇ ਹਨ ਇਹ ਗੱਲ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਲੋਕ ਹਨ, ਦੂਸਰੇ ਪੱਖ ਦੇ ਲੋਕ ਹਨ, ਉਹ ਦਵੰਦ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਹਨ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੱਜ ਤੇ ਮੁਜ਼ਰਮ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਬਣਾ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਇਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਬਣਾ ਕੇ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਬੰਧ ਠੀਕ ਗਲਤ ਨਾਲ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਹੁੰਦਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖ ਤੋਂ ਹੈ ਪਰ ਸਬੰਧ ਇਕ ਜੇਹਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਦੀ ਅਸੀਂ ਮਨੋ ਰੋਗ ਚਿਕਿਤਸਾ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿਚ ਮਿਲੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕ ਨਿਆਂ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਵੱਧ ਉਤਸੁਕ ਹਨ, ਕਿੰਨਾ ਵੱਧ ਸਬੰਧ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿਚ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਚਹਿਰੀ ਦੇ ਕਟਿਹਰੇ ਵਿਚ ਤਾਂ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ

ਸੁਣਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਨਸਾਫ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਿਆ ਕੁੱਟਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੇਲ੍ਹ ਦੇ ਅਫਸਰਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਤੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ, ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਸਮਾਜ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਲਿਆ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੈਦੀ ਤਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰਖਣ ਤੇ ਹੀ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫੇਰ ਉਹ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕ ਪਰਖੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੀ ਚਲਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਰਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰਖਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਜੱਜ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਜੱਜ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਲ੍ਹ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ, ਅਫਸਰ ਤੇ ਕੈਦੀ ਦੋਨੋਂ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਹਨ। ਕੈਦੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਅਫਸਰ ਨੇ ਵਧੀਕੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਚੁਕਤਾ ਕਰੇ, ਬਦਲਾ ਲਵੇ, ਅਫਸਰ, ਉਸ ਨੂੰ ਉਹ ਕੁਝ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਉਹ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਕੈਦੀ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਆਪਣਾ ਹਿਸਾਬ ਬਰਾਬਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਭਿੜੇ ਪਏ ਹਨ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਦੋਨਾਂ ਦਾ ਦੇਖਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ, ਨਜ਼ਰੀਆ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੈ ਦੋਨੋਂ ਉਸੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਪੱਖੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਇਨਸਾਫ ਕਰਨਾ ਚਾਹਵਾਂਗੇ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹਵਾਂਗੇ ਕਿ ਠੀਕ ਕੀ ਹੈ, ਗਲਤ ਕੀ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਆਪਣਾ ਦੇਖਣ ਦਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਹੈ, ਸਰੂਪ ਹੈ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਸੋਚ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਲ ਵਧੇਰਾ ਬੋਝ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਇਕੋ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਾਨੂੰਨ ਨੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਵਧੀਕੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ, ਸਮਾਜ ਨੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਭੁਲਦੇ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ। ਆਖਰਕਾਰ ਕੀ ਅਸੀਂ ਮਿਹਨਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ? ਕੀ ਅਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਦੇਖੋ ਸਾਨੂੰ ਬਦਲੇ ਵਿਚ ਮਿਲਿਆ ਕੀ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬਰਾਬਰੀ ਮੰਗਦੇ ਹਾਂ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬੇਇਨਸਾਫੀ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਅਨਾਦਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਪਮਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਦੂਸਰੇ ਹੋਰ ਕਠੋਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਹੋਰ ਨਿਰਦਈ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਖਿਚੋਤਾਣ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਨਿਆ ਮਿਲੇ। ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦਾ। ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਵਿਰੋਧਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਬਦਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਧਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਅੰਤਮ ਦੀ ਚਰਮ ਸੀਮਾ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਹੀ ਠੀਕ ਮਨੁੱਖ ਹਨ, ਚੰਗੇ ਹਨ,

ਦੂਸਰੇ ਉਹ ਜਿਹੜੇ ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਬਾਗੀ ਹਨ, ਮੁਜਰਮ ਹਨ, ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਗੁਣ ਹਨ, ਚੰਗੇ ਵੀ ਮਾੜੇ ਵੀ। ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅਸੀਂ ਕਦੀ ਜੱਜ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤਕ ਪੁਲਿਸ ਵਾਲੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਫੇਰ ਕਦੀ ਇਕ ਬਾਗੀ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਹੜਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਸਭ ਠੀਕ ਕਰ ਦਿਆਂਗਾ, ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ ਮੈਂ ਸਭ ਠੀਕ ਕਰ ਦਿਆਂਗਾ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨੋਂ ਪਰਵਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੋਧ ਲੈਣਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਟਅਸਥ ਕਰ ਦੇਣ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੀੜਾ ਸੰਤਾਪ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਹੜਾ ਸਾਡੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਗਲਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਾਜਾਇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਾਡੀਆਂ ਦੋ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਤੀਫਲ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਦਾ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜਾਇਜ਼ ਕਿਸਮ ਦਾ ਗੁੱਸਾ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਵੈਰ ਭਾਵ, ਬਦਲਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆੜ ਲੈ ਕੇ ਅਸੀਂ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਪਮਾਨ ਜਨਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਜੀਵਨ ਸੰਤਾਪਮਈ ਦੁਖਦਾਈ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਪਾਸਾ ਲਈਏ, ਬਿਲਕੁਲ ਦੂਸਰੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਰੱਖੀਏ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੈ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਦੁਰ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਅਪਮਾਨਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਦੀ ਥਾਂ, ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕੀ ਵਿਹਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ, ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਮਿਲਿਆ ਮੈਂ ਖਿਮਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਮੈਂ ਭੁੱਲ ਜਾਵਾਂਗਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਇਆ?

ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿਮਾ ਕਰਨਾ

ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਮਾਫ ਕੀਤਾ, ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਐਨੇ ਸਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਦਲ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਹਨ੍ਹੇਰੇ ਨੂੰ ਚਾਨਣ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਨ੍ਹੇਰੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਚਿੱਟੀ ਚਾਨਣੀ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਖਿਮਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਵਿਹਾਰ ਆਚਰਣ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਇਕ ਦਮ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜਿਹੜੀ ਘ੍ਰਿਣਾ ਚਲ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬਦਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਚਲ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨਿਆਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ ਇਕ ਦਮ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਕ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਇਕ ਪੂਰਣਤਾ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਨਕਾਰਤਮਕ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਵਿਵੇਕਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਸਾਂਝ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਇਕ ਏਕਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਇਕ ਕਰੜੇਪਨ ਤੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਆਰਾਮ ਦੇਹ ਭਾਵਨਾ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕੇਵਲ ਐਨਾ ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਮੈਨੂੰ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਬਰਾਬਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਜਾਣ ਦਿਆਂਗਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਿਆ ਦਾ, ਪਿਆਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਦੂਸਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਰਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਬਦਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਦੀ ਥਾਂ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੱਘੇ ਹੋ ਕੇ ਮਿਲਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਖਸ਼ਣਹਾਰੇ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਡਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੁਣ ਨਾ ਤਾਂ ਗੁੱਸਾ ਹੈ ਨਾ ਹੀ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਿਰਣੇਮਈ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਿਲਕੁਲ ਨਿਸਚਿੰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਐਨਾ ਚੰਗਾ ਸਮਝਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੀ ਕਰਨਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਦੱਸਣ ਲਗ ਪੈਣਗੇ।

ਸੋ ਖਿਆ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਸੁਖ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਅਨੰਦ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਹਾਰ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਦੂਸਰੇ ਵੀ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਸਾਡੀ ਵਿਰੋਧਤਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਫੇਰ ਸਾਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਕਰੜੀ ਕਸਵੱਟੀ ਤੋਂ ਭੈ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਅਰਦਾਸ ਵਿਚ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਅਪਰਾਧ ਖਿਆ ਕਰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ, ਅਸੀਂ ਵੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਅਪਰਾਧ ਖਿਆ ਕਰੀਏ। ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਇਸ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਇਕ ਬੇਨਤੀ ਹੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਖਿਆ ਮੰਗਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੋਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇਕ ਸਿੱਧਾ ਜਿਹਾ ਹਿਸਾਬ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿਆ ਕਰਾਂਗੇ, ਉਨੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਬਖਸ਼ੇ ਜਾਵਾਂਗੇ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਖਿਆ ਵਿਚ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪ ਬਖਸ਼ੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਹੀ ਖਿਆ ਦਾ ਨਿਯਮ ਹੈ।

ਬਖਸ਼ ਦੇਣ, ਬਖਸ਼ੇ ਜਾਣ ਦਾ ਬੜਾ ਹੀ ਸਿੱਧਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਭਾਵ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖਿਆ ਕਰਨਾ, ਆਪ ਖਿਆ ਦੇ ਪਾਤਰ ਬਣਨਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਦਾ ਗੂੜ੍ਹਾ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਉਥੋਂ ਤੱਕ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਖਿਆ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਈ ਹੋਵੇ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਘੜੀ ਬਖਸ਼ੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰਖਣ ਵਿਚ, ਜੱਜ ਕਰਨ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਕੁਝ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਸਨੂੰ ਮੰਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਦੇਖੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਇਸਨੂੰ ਜਾਂਚ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੇਵਲ ਇਕ ਹੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਦੇਖੋ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਤੇ ਕਿੱਥੇ ਪਾਰਖੂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜੱਜ ਬਣਦੇ ਹੋ, ਅਲੋਚਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਕਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਪਮਾਨਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਮੁੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਦੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇ ਚੁੱਪ ਕਰਕੇ ਬੈਠ ਜਾਓ,

ਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਸੋਚੋ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸੋਚੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲੋਂ ਖਿਆ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਆਪਣੀ ਪਰਖ ਇਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੀ ਆਲੋਚਨਾ ਨੂੰ ਛੱਡੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਫੇਰ ਦੇਖੋ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਹਾਡੇ ਉਤੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਗੁਆਇਆ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਦੀ ਤੁਸੀਂ ਆਲੋਚਕ ਹੋਵੋ, ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਨਖੇਦੋ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸੋਚੋ, ਸੁਚੇਤ ਹੋਵੋ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਧੋ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਇਕ ਹਫਤਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਝਾਤੀ ਮਾਰੋ, ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦੇਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਬੰਧ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਕਹੋਗੇ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹੋਗੇ, ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਅਪਮਾਨਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਦੁਰ ਵਿਹਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਪਰ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸਬੰਧ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਤਕ ਜਾਈਏ, ਅਸੀਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਅਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਕੀਤੇ ਦਾ, ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਕੋਈ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਖਿਆ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਕੇਵਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀ ਖਿਆ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਅਪਮਾਨਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰ ਵਿਹਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਲੋਕ ਉਹ ਹੀ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜੋ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਹੈ।

St. Francis ਦੀ ਇਕ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਹੈ, It is in pardoning that we are pardoned ਭਾਵ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਖਸ਼ਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਬਖਸ਼ੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਖਿਆ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਇਕ ਬਹੁਤ ਉਤਮ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸਨੂੰ ਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਲਈ ਤਾਂ ਉਤਮ ਹੈ ਹੀ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਕਰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਖਿਆ ਕਰਕੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਇਕ ਵਖਰੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਵਾਂ ਸੰਦਰਭ ਉਲੇਖ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਪਿਆਰ ਤੇ ਖਿਆ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਹੀ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਇਕ ਸੁਰ ਇਕ ਸਾਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀ ਬਖਸ਼ਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੀ ਘ੍ਰਿਣਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਤੀ ਸਾਰੀ ਬਦਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਕੱਢ ਦਿਤੀ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਨਖੇਦੀ ਵਾਲਾ ਸੀ, ਅਸੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਤਾ, ਹੁਣ ਸਾਡਾ ਅੰਦਰ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਏਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਰ ਚੰਗਾ ਨਿਆਂ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਖਿਆ ਹੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ ਤਾਂ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਣਗੇ, ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਮੈਂ ਸਭ ਨੂੰ ਖਿਆ ਹੀ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਉਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਧੀਕੀਆਂ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਗਲਤ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਨਖੇਦਣ ਨਾਲ ਤਾਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਧਦਾ ਹੀ ਹੈ, ਨਖੇਦਣ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਜਦੋਂ ਦੂਸਰਾ ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਦੇਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਦੁਰ ਵਿਹਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰੇਗਾ, ਦੁਖੀ ਕਰੇਗਾ।

ਖਿਆ ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਐਨੀ ਖੁਲ੍ਹ ਦੇ ਦਿਓ

ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਰੋਂ ਹੀ ਲੰਘ ਜਾਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪਮਾਨਤ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੀਮਾ ਦਾ ਉਲੰਘਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਠੋਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ, ਖੁੱਧੀਹੀਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ। ਦੂਸਰੇ ਲਈ ਸੀਮਾ ਬੰਨ੍ਹ ਦੇਣੀ ਉਸ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨ ਦੀ ਖੁਲ੍ਹ ਦੇਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਦੁਖੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੀ ਇਜ਼ਤ ਮਾਨ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਵੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਖਿਮਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਝਗੜਾਲੂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਰੋਧਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਹਰੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਮਜ਼ਹਬ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਖਿਮਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਗਲਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਵਾਉਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਲਤੀ ਹੈ। ਬਾਹਰੋਂ ਉਹ ਭਾਵੇਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ, ਖਿਮਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਅੰਦਰ ਤਾਂ ਉਹ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਭਖ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਹਰੀ ਸਹਿਮਤੀ, ਅੰਦਰ ਦੇ ਗੁੱਸੇ ਤੇ ਸੱਚੀ ਖਿਮਾ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਅੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਓ ਹੁਣ ਇਹ ਦੇਖੀਏ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰੀ ਖਿਮਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਦੀ ਵਾਸਤਵਿਕ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਉਦਾਹਰਣ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਤੋਂ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਖਰਵਾ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਔਗੁਣ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ refrigerator ਵਿਚੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਖਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਉਹ ਬਾਹਰ ਮੇਜ਼ ਉਤੇ ਸਾਰਾ ਗੰਦ ਜੂਠੇ ਭਾਂਡੇ ਡੱਬਾ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉਹ ਰਾਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪੂਰੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਟੀ.ਵੀ. ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਮਹਿਮਾਨ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਦੁਖੀ ਹੋ, ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿਹੜਾ ਵੇਲਾ ਹੋਵੇ ਇਹ ਇਥੋਂ ਚਲਾ ਜਾਏ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਬਣ ਗਏ, ਦਿਆਲੂ ਸ਼ੀਲਵਾਨ ਬਣ ਗਏ, ਵਿਚਾਰਵਾਨ ਬਣ ਗਏ, ਉਹ ਜਿਹੜਾ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਠੇਸ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਏ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਗੁੱਸਾ, ਅੰਦਰ ਰੱਖ ਲਿਆ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਅੰਦਰ ਚੰਗਾ ਮਾੜਾ ਕਹਿੰਦੇ ਰਹੋ, ਉਸ ਨੇ ਜੋ ਚੰਗਾ ਮੰਦਾ ਕਿਹਾ ਉਹ ਵੀ ਅੰਦਰ ਰੱਖ ਕੇ ਸੋਚਦੇ ਰਹੋ, ਉਹ ਜਿਹੜਾ ਗੰਦ ਪਾ ਕੇ ਗਿਆ, ਉਸਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਿਮਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਹਰੀ ਵਿਹਾਰ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਰਿਹਾ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਿਮਾ ਦਾ ਨਾਟਕ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ, ਜੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਘੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿਤੇ ਨਾ ਕਿਤੇ ਬੜਾ ਗੁੱਝਾ ਕੋਈ ਸਬਦ, ਕੋਈ ਵਿਰੋਧਤਾ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਨਿਕਲ ਆਵੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੁਛ

ਹੋ ਜਾਏ, ਸੰਵੇਗਾਂ ਦੇ ਤਨਾਅ ਨਾਲ ਜਾਂ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਮਹਿਮਾਨ ਕਰਕੇ ਗਿਆ, ਫੇਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕੋ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਕੀ ਕੀਤਾ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪਮਾਨਤ ਕੀਤਾ। ਫੇਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਗੁੱਸਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਗਿਆ, ਮੌਕਾ ਆਉਣ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਰ੍ਹ ਪਏ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਦਸ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਦਿਖਾਈ, ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਹੌਲਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਗੁਬਾਰ ਨਿਕਲ ਗਿਆ।

ਇਹ ਚਰਿੱਤਰ ਚਿਤਰ ਲੱਗਿਆ ਖਿਮਾ ਇਕ ਮਨੋਵਿਰਤੀ ਦੇਖੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਮੰਨੀ ਗਈ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਖਿਮਾ ਇਕ ਅੰਦਰ ਦਾ ਗੁਣ ਹੈ, ਇਹ ਅਵੱਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਸ ਗੁਣ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਬਾਹਰੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਖਸ਼ਿਆ ਜਾਵੇ, ਉਦੋਂ ਵੀ ਦਿਖਾਵੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਹਰੀ ਦਿਖਾਵੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੀ ਧੋਖਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਵੀ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੱਚੀ ਗੱਲ ਅਸਲੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਕ ਦਿਖਾਵਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸੱਚੀ ਖਿਮਾ ਦਾ ਸਾਂਗ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਰੂਪਕ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਡੀ ਸੱਚੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾ ਜਾਗਰਣ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਸੱਚੀ ਭਾਵਨਾ ਜਿਹੜੀ ਥੱਲੇ ਛੁਪੀ ਪਈ ਹੈ।

ਸੱਚੀ ਖਿਮਾ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਰੀ ਨਿੰਦਾ ਸਾਰੇ ਅਪਰਾਧ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦੀ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਨੂੰ ਜਾਣ ਗਏ। ਬਾਹਰੋਂ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਲਈ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋਵੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਲਈ ਸੀਮਾ ਵੀ ਖਿੱਚ ਦਿਓ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਉਹ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਪਰਸਪਰ ਇਕਸਾਰਤਾ ਇਕ ਸੁਰਤਾ ਤੋਂ ਨਿਕਲੇਗੀ ਇਹ ਕਿਸੇ ਨਿਆਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਗੁੱਸੇ ਤੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋਵੇਗੀ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਿਮਾ ਕਰਨੀ

ਕਿਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਕਿਥੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਬਖਸ਼ਦੇ ਹਾਂ, ਖਿਮਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਖੇਦਣਾ ਛੱਡਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਕੋ ਗੱਲ ਦੇ ਇਕੋ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਦੋ ਪੱਖ ਹਨ, ਦੋ ਪਹਿਲੂ ਹਨ, ਦੋ ਅਨੁਭਵ ਹਨ। ਇਹ ਸਚਾਈ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਸਾਧਾਰਣ ਸੂਝ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚ ਵੀ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ। ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਿਚ ਬੁਰਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ, ਉਹੋ ਕੁਝ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਹੀ ਗੁਣ ਅਵਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ, ਆਪਣੀ ਰੁਚੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ, ਮੰਨਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਗੁਣ ਅਵਗੁਣ ਕੀ ਹਨ, ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਦੇਖਣਾ ਠੀਕ ਸਮਝਾਂਗੇ, ਇਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਨਾਲ ਮਿਲਾਂਗੇ, ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਂਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰਾ ਸੋਚ ਕੇ

ਦੇਖੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਿਰੋਧਤਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਫੇਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ, ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਹ ਗੁਣ ਅਵਗੁਣ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਲਗਦੇ? ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਅੰਦਰ ਉਹ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ।

ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਲੋਚਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਮੀਦ ਰਖਦੇ ਹਾਂ। ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਖੇਦੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਸਵੈ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ, ਸਵੈ ਰੋਚਕਤਾ ਦੀ ਪਰਤ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਛੁਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਇਸ ਪਤਰੇ ਦੇ ਥੱਲੇ, ਇਸ ਭਰੋਸੇ ਦੇ ਥੱਲੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਥੱਲੇ ਨਿਆਂ ਅਦੀਸ਼ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰੀ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਲੋਕੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕਰੜੇ, ਬਹੁਤ ਸਖਤ ਰੂਪ ਸਟੈਂਡਰਡ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਹੀ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੀਮਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਫੇਰ ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਜੱਜ ਅੰਦਰ ਬੈਠਾ ਹੈ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪਰਾਧੀ ਗੁਨਾਹਗਾਰ ਠਹਿਰਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪਰਾਧੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਮਜ਼ਹਬ ਸਖਤ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੱਟੜ ਨੈਤਿਕ ਆਦਰਸ਼ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਰੱਖ ਕੇ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਦਰਸ਼ ਜਿਹੜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਸਿੱਖੇ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਅਪਰਾਧੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਲੋਕੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਵਾਸਤੇ ਅਪਰਾਧੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਦਰਸ਼ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਫੇਰ ਉਥੇ ਤੱਕ ਜਦੋਂ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਉਹ ਅਪਰਾਧੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਜਦੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੁੱਸਾ ਹੋ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਫੇਰ ਦੋਸ਼ੀ ਸਮਝਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਹੋਰ ਕੋਈ ਕਾਮ ਭਾਵਨਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਯੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਵਿਵੇਕੀ ਨਿਰਣਾਇਕ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਐਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬੜੇ ਉਚੇ ਆਦਰਸ਼ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਲਈ ਵੀ ਉਚੇ ਆਦਰਸ਼ ਰੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਇਕ ਜਗਿਆਸੂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਦੋ ਘੰਟੇ ਰੋਜ਼ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰੇਗਾ, ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਠੇਗਾ, ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਬਦਲ ਲਵੇਗਾ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਉਹ ਤਾਂ ਇਕ ਦਮ ਹੀ ਸਭ ਬਦਲ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਰੋਜ਼ ਹੀ ਘੜੀ ਦਾ ਅਲਾਰਮ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਹੀਂ ਉਠ ਸਕਦਾ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਸਮਝਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਸੰਜਮ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਨੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਸੀ, ਉਹ ਵੀ ਉਹ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਤਾਂ ਚੈਕਲੇਟ ਖਾ ਲਿਆ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਵੈ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ

ਉਸ ਕੋਲ ਨਹੀਂ। ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਉਹ ਤਾਂ ਰਾਤੋ ਰਾਤ ਹੀ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫੇਰ ਨਖੇਦਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਇਕ ਸੁਚੱਜਾ ਅਧਿਆਪਕ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਲਾਭ ਲੈ ਕੇ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲਈ, ਘੋਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਉਸ ਨੂੰ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਬਹੁਤ ਉੱਚੇ ਆਦਰਸ਼ ਰੱਖੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਅਸਮਰਥ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਉਦਾਸ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਗੁਰੂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੋਇਆ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸ਼ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਘੋਖਣ ਲਈ ਕਹੇਗਾ ਫੇਰ ਇਹ ਕਹੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਦੇਖੇ ਕੀ ਇਹ ਦੋਸ਼ ਭਾਵਨਾ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਉਦਾਸ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਨਖੇਦੀ ਵਲ ਲੈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ? ਇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹਟ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਯੋਗ ਹੈ, ਇਕ ਅਸਫਲ ਮਨੁੱਖ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਯੋਗ ਦਾ ਉਦੇਸ਼, ਗੋਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣਾ ਹੈ, ਜਾਂਚ ਕੇ ਜੋ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਹੋਵੇ ਜੋ ਯਥਾਰਥ ਹੋਵੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਣਾ, ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ, ਯੋਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਯਥਾਰਥ ਗਿਆਨ ਕਰਾ ਕੇ, ਯਥਾਰਥ ਰੂਪ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸਿਝਣਾ ਦਸਦਾ ਹੈ, ਯੋਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਅਯੋਗ ਆਸ, ਕਲਪਨਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਾ ਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਨਿਬੜਨਾ ਦਸਦਾ ਹੈ, ਯੋਗ ਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਖਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਾਂਦਾ, ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਆਸਾਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਯਥਾਰਥ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੀ ਨਹੀਂ।

ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਬਹੁਤ ਉੱਚੇ ਆਦਰਸ਼ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ ਉਹ ਉਥੇ ਤਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ। ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਯੋਗ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤੀਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਭਰਮ ਨਵਿਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਯੋਗ ਛੱਡ ਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਾਰਗ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਥੇ ਉਹ ਕਹਾਣੀ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਛੂਆ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚਲ ਕੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਖਰਗੋਸ਼ ਆਰਾਮ ਹੀ ਕਰਦਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਸ਼ਿਸ਼ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤਰੱਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਆਸ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜਾ ਯਥਾਰਥੀ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਤੇ ਸੰਸਾਰ ਲਈ ਯਥਾਰਥੀ ਹੋਣ ਲਈ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਗੋਲ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਇਕ ਦਮ ਅੱਗੇ ਨਾ ਜਾ ਸਕੇ, ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਕ ਫਿਟਕਾਰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ

ਆਪ ਨੂੰ ਖਿਮਾ ਕਰੋ, ਪਾਪ, ਦੋਸ਼, ਅਯੋਗਤਾ ਸਭ ਛੱਡ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਨਖੇਦੀ ਦੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਤੋਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਕਠੋਰਤਾ ਤੋਂ, ਖੁਸ਼ੀ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਇਕਸੁਰਤਾ ਇਕਸਾਰਤਾ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਖੁਸ਼ੀ ਅਨੰਦ ਲੈਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ, ਆਪਣੀ ਅਲੋਚਨਾ ਛੱਡਣੀ ਪਵੇਗੀ, ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਦਇਆ ਦੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਰੱਖਣੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕਠੋਰਤਾ ਨੂੰ ਖਿਮਾ ਵਿਚ ਬਦਲਣਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਿਮਾ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਬਹੁਤਾ ਔਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਕੇਵਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਅਲੋਚਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਖੇਦਦੇ ਹੋ, ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਭੈੜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਓ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਰਖੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਓ। ਫੇਰ ਨਵੇਂ ਗੁਣ ਅੱਗੇ ਰੱਖੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਕਰੋ, ਹੋਰ-ਹੋਰ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਜਿਹੜਾ ਪਾਸਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੱਜ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਖਿਮਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਿਖੇਦ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਜੱਜ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਿਮਾ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਜੱਜ ਆਪਣਾ ਇਹ ਨਵਾਂ ਕੰਮ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਕਠੋਰਪੁਣੇ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨਖੇਦਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚੌਕਸ ਰਹੋ, ਦੇਖਦੇ ਰਹੋ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕੇਵਲ ਖਿਮਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਹੀ ਅੱਗੇ ਰੱਖੋ, ਅਲੋਚਨਾ ਨੂੰ ਖਿਮਾ ਨਾਲ ਧੋ ਦਿਓ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਪੁਰਾਣੀ ਆਦਤ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਕੇਵਲ ਖਿਮਾ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਵੇਗੀ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਓ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਦੇਖੋ, ਇਕੋ ਗੱਲ ਕਰੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਿਮਾ ਕਰੋ, ਖਿਮਾ ਲਈ ਸੋਚੋ, ਖਿਮਾ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਕੀਰਣ ਕਰ ਲਏਗੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ, ਬਾਰ-ਬਾਰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਖਿਮਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸਾਰੇ ਅਲੋਚਕ ਵਿਚਾਰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਆਪਣੀ ਜੇਬ ਵਿਚ ਇਕ ਕਾਗਜ਼ ਉਤੇ ਲਿਖ ਕੇ ਰੱਖ ਲਵੋ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਿਮਾ ਕੀਤਾ, ਘਰ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਉਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਨਾਲ ਲਿਖ ਕੇ ਲਗਾ ਦਿਓ, ਮੈਂ ਖਿਮਾ ਕੀਤਾ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਕਰਦੇ ਜਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਆ ਜਾਏ ਕਿ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਖਿਮਾ ਕੀਤਾ, ਫੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਦਿਤਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਵਿਹਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਲਈ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਖਸ਼ੋ, ਖਿਮਾ ਕਰੋ, ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਭਾਵ ਖਿਮਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰੀ ਜਾਓ, ਬਾਰ-ਬਾਰ ਗਲਤ ਕੰਮ ਕਰੀ ਜਾਓ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਿਮਾ ਕਰੀ ਜਾਓ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਿਮਾ ਕਰੋ, ਉਹ ਗੱਲ

ਉਸ ਕਰਮ ਨੂੰ ਵੀ ਉਥੇ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਉਸ ਨੂੰ ਸੋਚਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ, ਉਸ ਵਿਚ ਡੁੱਬੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ, ਲਿਪਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਨਹੀਂ, ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਹੈ। ਬੱਸ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹੀ ਕੱਢ ਦਿਓ, ਇਕ ਨਵੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ, ਨਵਾਂ ਵਰਕਾ ਖੋਲ੍ਹੋ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋਏ। ਸੋ ਬਜਾਏ ਮਨ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਭਲਾ ਕਹਿਣ ਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਮਾੜੇ ਮਾਪੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਮੈਂ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੁੱਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੁੱਸਾ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਿਖਾਂਗਾ ਮੈਂ ਇਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਖੇਦਾਂਗਾ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਫਰਤ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਿਮਾ ਕਰਾਂਗਾ, ਮੈਂ ਫੇਰ ਯਤਨ ਕਰਾਂਗਾ ਕਿ ਗੁੱਸਾ ਨਾ ਕਰਾਂ ਜੋ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਮੈਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸੰਤਾਪ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ, ਕੋਈ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਮਨਾਵਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਵਲ ਉਸ ਉਤੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰਾਂਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਹੁਣ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਉਹ ਮੈਂ ਪੂਰਣਤਾ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ, ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਪੂਰਣਤਾ ਨਾਲ ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘੋਖਦੇ ਹੋ, ਜੱਜ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਦਵੰਦ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੂਤਕਾਲ ਵਿਚ ਜੀ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਘਸੀਟ ਰਹੇ ਹੋ ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਿਮਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਇਕ ਢਿੱਲ ਦੇਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ, ਇਕ ਨਵੇਂ ਕਸ਼ਟ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ, ਅੱਗੇ ਜਾਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੈ, ਦੁਬਾਰਾ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੈ, ਇਹ ਮੌਕਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਵਿਹਾਰ ਚੰਗਾ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਧੋ, ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਰਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲੇ ਮਨ ਨੂੰ ਅੱਛਾ ਲੱਗੇ। ਜੱਜ ਕਰਨਾ, ਪਰਖਣਾ ਫੇਰ ਉਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਇਹ ਤਾਂ ਗਤੀਗੀਣਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਅਨੁਭਵ ਹੈ, ਇਕ ਬੰਦ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਦੁਖੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਵਿਪਰੀਤ ਬਖਸ਼ਣਾ, ਖਿਮਾ ਕਰਨੀ, ਇਕ ਪੁਨਰ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਇਕ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਦੇ ਚਾਨਣ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ, ਖਿਮਾ ਕਰਨੀ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇਣਗੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਚਾਨਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵੀ ਚਾਨਣ ਦਾ ਹੀ ਪਸਾਰਾ ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇਗਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਸਭ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ ਉਹ ਸਭ ਛੁੱਟ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਬਣਾ ਲਵੋਗੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਵੋਗੇ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਖਸ਼ਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਾ ਆਪਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਹੋਂਦ ਹੀ ਖਿਮਾ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ, ਦੂਸਰੇ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ

ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ, ਉਸ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਣਗੇ.

ਕਈ ਲੋਕ ਇਹ ਸੋਚਣ ਦੀ ਗਲਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਪਰਾਧੀ ਸਮਝਣਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਖੇਦਣਾ, ਆਪਣੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਨੀ, ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਕਰਮ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹਉਮੈ ਮਰਦੀ ਹੈ, ਨਿਮਰਤਾ ਜਾਗਦੀ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਹ ਤਾਂ ਨਿਮਰਤਾ ਦੀ ਖਿਲੀ ਉਡਾਉਣੀ ਹੈ। ਨਿਮਰਤਾ ਦਾ ਮਥੋਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਵੈ ਦੀ ਨਖੇਦੀ ਕੇਵਲ ਸਵੈ ਅਤਿ ਭੰਗ ਹੋ, ਸਵੈ ਆਤਮ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਦਾ 'ਮੈਂ' ਵਿਚ ਹੀ ਰੁਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਸੇ 'ਮੈਂ' ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦਰਦ ਚੰਗਾ ਲਗਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਦੋਸ਼ ਅਪਰਾਧ ਇਕ ਸਵੈ ਪੱਖਪਾਤ, ਇਕ ਸਵੈ ਪੂਰਵ ਧਾਰਨਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਖਿਮਾ ਇਕਸਾਰਤਾ ਵਾਲਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਮਿਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਖਿਮਾ ਅੰਤਰ ਦਾ, ਸਵੈ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ, ਡੁੰਘਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਮੂਲ ਹੈ, ਮੂਲ ਤੱਤ ਹੈ, ਮੂਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ, ਇਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਪਿਆਰ ਸਨੇਹ, ਅਨੁਮਤੀ, ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਬਖਸ਼ਣ ਦਾ ਗੁਣ, ਖਿਮਾ ਦਾ ਗੁਣ ਹੀ ਅਧਿਆਤਮਕ ਗੁਰੂ ਦਾ ਅਧਿਆਤਮਕ ਨੇਤਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਗੁਣ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਡਭਾਗੀ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹੁੰਚੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖ, ਬਖਸ਼ੇ ਹੋਏ ਸੰਤਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਖਿਮਾ, ਸੁਤੰਤਰ ਨਿਰਪੇਖ ਪਿਆਰ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੱਡਾ ਗੁਣ ਹੈ। ਇਹ ਦੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਗੁਣ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੋਲ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਣਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਔਗੁਣ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆ ਜਾਣਗੇ, ਉਹ ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਪਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਔਗੁਣ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੇਈਮਾਨੀ, ਲੋਭ, ਕ੍ਰੋਧ, ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੂ ਹਨ, ਸੋ ਬਿਜਾਏ ਇਸ ਦੇ ਕਿ ਉਹ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਹੋਣ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜੇ ਕਿਤੇ ਉਹ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੇ ਨੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਦੇਖਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ, ਕੋਈ ਨਿਖੇਦਤਾ ਨਹੀਂ ਦਿਸੇਗੀ ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਪਿਆਰ ਸਨੇਹ ਹੀ ਦਿਸੇਗਾ, ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਹੀ ਦਿਸੇਗੀ, ਅਨੁਮਤੀ ਹੀ ਦਿਸੇਗੀ, ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੀ ਸੋਚਣੀ, ਬੋਲ, ਕਰਮ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਸਭ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਪੂਰੀ ਇਕਸੁਰਤਾ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਦਿਆਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪੂਰੀ ਅਨੁਮਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਹਰ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦਿਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹਰ ਕਰਮ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਨਾਲ ਮੰਨਦਿਆਂ, ਜਾਣਦਿਆਂ ਉਹ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਖਿਮਾ ਤੋਂ ਵੀ ਪਰ੍ਹੇ, ਖਿਮਾ ਤੋਂ ਵੀ ਉਪਰ ਹਨ, ਉਹ ਤਾਂ ਜਾਣੀ ਜਾਣ ਹੋ ਕੇ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਘਰ ਹੀ ਵਿਚਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਗੁਣ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦਾ ਗੁਣ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਗੁਣ ਦਾ ਉਚੀ ਸੁੱਚੀ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਗੁਣ ਹੈ, ਫਰਕ ਕੇਵਲ ਐਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅਧਿਆਤਮਕ

ਗੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਤੌਰ ਹਨ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਡੂੰਘੀ ਝਾਤੀ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਦੇਖ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣੋਗੇ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਸੀ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਸਮਿੱਧੀ ਸੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਅਸੰਪਨਤਾ ਸੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਗਲਤ ਕਰਮ ਸੀ, ਕੰਮ ਸੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਵਿਚਾਰ ਸੀ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿਖਿਆ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝਿਆ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਗਿਆਨ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਪਿਛੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਫੇਰ ਇਕਸਾਰਤਾ, ਇਕਸੁਰਤੀ ਅਨੰਦਮਈ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਕੇਵਲ ਇਕ ਪਿਆਰ, ਇਕ ਖਿਮਾ ਦੀ ਮੂਰਤੀ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਪਿਆਰ ਹੀ ਕੇਵਲ ਇਕ ਮਾਤ੍ਰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਥਾਈ ਸਰੋਤ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਅਨੰਤ ਤੋਂ ਅਨੰਤ ਤਕ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਖਿਮਾ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਗਿਆਨ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਬੀਜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਲੋਕ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਇਕ ਸਫਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਉਸ ਲੰਮੇ ਸਫਰ ਵਿਚ ਇਹ ਜੀਵਨ ਇਕ ਪੜਾਅ ਹੋਵੇ, ਮਨੁੱਖੀ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਦਾ ਪੜਾਅ। ਇਹ ਲੋਕ ਦ੍ਰੈਸ਼ ਘ੍ਰਿਣਾ, ਈਰਖਾ, ਅਭੀਮਾਨ, ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਠਾ, ਪੱਖਪਾਤ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਗੀਦਾਰ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ। ਖਿਮਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਤਕ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਿਮਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਹਰੀ ਵਿਹਾਰ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਰਿਹਾ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਿਮਾ ਦਾ ਨਾਟਕ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ, ਜੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਘੋਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿਤੇ ਨਾ ਕਿਤੇ ਬੜਾ ਗੁੱਝਾ ਕੋਈ ਸਬਦ, ਕੋਈ ਵਿਰੋਧਤਾ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਨਿਕਲ ਆਵੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੁਛ ਹੋ ਜਾਏ, ਸੰਵੇਗਾਂ ਦੇ ਤਨਾਅ ਨਾਲ ਜਾਂ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਮਹਿਮਾਨ ਕਰਕੇ ਗਿਆ, ਫੇਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕੋ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਕੀ ਕੀਤਾ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪਮਾਨਤ ਕੀਤਾ। ਫੇਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਗੁੱਸਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਗਿਆ, ਮੌਕਾ ਆਉਣ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਰ੍ਹ ਪਏ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਦਸ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਦਿਖਾਈ, ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਹੌਲਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਗੁਬਾਰ ਨਿਕਲ ਗਿਆ।

ਇਹ ਚਰਿੱਤਰ ਚਿਤਰ ਲੱਗਿਆ ਖਿਮਾ ਇਕ ਮਨੋਵਿਰਤੀ ਦੇਖੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਮੰਨੀ ਗਈ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਖਿਮਾ ਇਕ ਅੰਦਰ ਦਾ ਗੁਣ ਹੈ, ਇਹ ਅਵੱਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਸ ਗੁਣ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਬਾਹਰੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਖਸ਼ਿਆ ਜਾਵੇ, ਉਦੋਂ ਵੀ

ਦਿਖਾਵੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਹਰੀ ਦਿਖਾਵੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੀ ਧੋਖਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਵੀ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੱਚੀ ਗੱਲ ਅਸਲੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਕ ਦਿਖਾਵਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸੱਚੀ ਖਿਆ ਦਾ ਸਾਂਗ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਰੂਪਕ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਡੀ ਸੱਚੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾ ਜਾਗਰਣ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਸੱਚੀ ਭਾਵਨਾ ਜਿਹੜੀ ਥੱਲੇ ਛੁਪੀ ਪਈ ਹੈ।

ਸੱਚੀ ਖਿਆ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਰੀ ਨਿੰਦਾ ਸਾਰੇ ਅਪਰਾਧ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਹੱਖ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦੀ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਨੂੰ ਜਾਣ ਗਏ। ਬਾਹਰੋਂ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਲਈ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋਵੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਲਈ ਸੀਮਾ ਵੀ ਖਿੱਚ ਦਿਓ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਉਹ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਪਰਸਪਰ ਇਕਸਾਰਤਾ ਇਕ ਸੁਰਤਾ ਤੋਂ ਨਿਕਲੇਗੀ ਇਹ ਕਿਸੇ ਨਿਆਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਗੁੱਸੇ ਤੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋਵੇਗੀ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਿਆ ਕਰਨੀ

ਕਿਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਕਿਥੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਬਖਸ਼ਦੇ ਹਾਂ, ਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਖੇਦਣਾ ਛੱਡਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਕੋ ਗੱਲ ਦੇ ਇਕੋ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਦੋ ਪੱਖ ਹਨ, ਦੋ ਪਹਿਲੂ ਹਨ, ਦੋ ਅਨੁਭਵ ਹਨ। ਇਹ ਸਚਾਈ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਸਾਧਾਰਣ ਸੂਝ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚ ਵੀ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ। ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਿਚ ਬੁਰਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ, ਉਹੋ ਕੁਝ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਹੀ ਗੁਣ ਅਵਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ, ਆਪਣੀ ਰੁਚੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ, ਮੰਨਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਗੁਣ ਅਵਗੁਣ ਕੀ ਹਨ, ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਦੇਖਣਾ ਠੀਕ ਸਮਝਾਂਗੇ, ਇਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਨਾਲ ਮਿਲਾਂਗੇ, ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਂਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰਾ ਸੋਚ ਕੇ ਦੇਖੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਿਰੋਧਤਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਫੇਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ, ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਹ ਗੁਣ ਅਵਗੁਣ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਲਗਦੇ? ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਅੰਦਰ ਉਹ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ।

ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਲੋਚਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਮੀਦ ਰਖਦੇ ਹਾਂ। ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਖੇਦੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਸਵੈ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ, ਸਵੈ ਰੋਚਕਤਾ ਦੀ ਪਰਤ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਛੁਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਇਸ ਪਤਰੇ ਦੇ ਥੱਲੇ, ਇਸ ਭਰੋਸੇ ਦੇ ਥੱਲੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਥੱਲੇ ਨਿਆਂ ਅਦੀਸ਼ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰੀ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਲੋਕੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕਰੜੇ, ਬਹੁਤ ਸਖਤ ਰੂਪ ਸਟੈਂਡਰਡ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਹੀ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ

ਸੀਮਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਫੇਰ ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਜੱਜ ਅੰਦਰ ਬੈਠਾ ਹੈ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪਰਾਧੀ ਗੁਨਾਹਗਾਰ ਠਹਿਰਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪਰਾਧੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਮਜ਼ਹਬ ਸਖਤ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੱਟੜ ਨੈਤਿਕ ਆਦਰਸ਼ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਰੱਖ ਕੇ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਦਰਸ਼ ਜਿਹੜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਸਿੱਖੇ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਅਪਰਾਧੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਲੋਕੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਵਾਸਤੇ ਅਪਰਾਧੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਦਰਸ਼ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਫੇਰ ਉਥੇ ਤੱਕ ਜਦੋਂ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਉਹ ਅਪਰਾਧੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਜਦੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੁੱਸਾ ਹੋ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਫੇਰ ਦੋਸ਼ੀ ਸਮਝਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਹੋਰ ਕੋਈ ਕਾਮ ਭਾਵਨਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਯੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਨੋਥਿਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਵਿਵੇਕੀ ਨਿਰਣਾਇਕ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਐਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬੜੇ ਉਚੇ ਆਦਰਸ਼ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਲਈ ਵੀ ਉਚੇ ਆਦਰਸ਼ ਰੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਇਕ ਜਗਿਆਸੂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਦੋ ਘੰਟੇ ਰੋਜ਼ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰੇਗਾ, ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਠੇਗਾ, ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਬਦਲ ਲਵੇਗਾ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਉਹ ਤਾਂ ਇਕ ਦਮ ਹੀ ਸਭ ਬਦਲ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਰੋਜ਼ ਹੀ ਘੜੀ ਦਾ ਅਲਾਰਮ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਹੀਂ ਉਠ ਸਕਦਾ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਸਮਝਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਸੰਜਮ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਨੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਸੀ, ਉਹ ਵੀ ਉਹ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਤਾਂ ਚੈਕਲੇਟ ਖਾ ਲਿਆ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਵੈ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਉਸ ਕੋਲ ਨਹੀਂ। ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਉਹ ਤਾਂ ਰਾਤੋ ਰਾਤ ਹੀ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫੇਰ ਨਖੇਦਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਇਕ ਸੁਚੱਜਾ ਅਧਿਆਪਕ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਲਾਭ ਲੈ ਕੇ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲਈ, ਘੋਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਉਸ ਨੂੰ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਬਹੁਤ ਉਚੇ ਆਦਰਸ਼ ਰੱਖੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਅਸਮਰਥ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਉਦਾਸ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਗੁਰੂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੋਇਆ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸ਼ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਘੋਖਣ ਲਈ ਕਹੇਗਾ ਫੇਰ ਇਹ ਕਹੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਦੇਖੇ ਕੀ ਇਹ ਦੋਸ਼ ਭਾਵਨਾ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਉਦਾਸ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਨਖੇਦੀ ਵਲ ਲੈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ? ਇਕ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹਟ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਯੋਗ ਹੈ, ਇਕ ਅਸਫਲ ਮਨੁੱਖ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਯੋਗ ਦਾ ਉਦੇਸ਼, ਗੋਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣਾ ਹੈ, ਜਾਂਚ ਕੇ ਜੋ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਹੋਵੇ ਜੋ ਯਥਾਰਥ ਹੋਵੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਣਾ, ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ, ਯੋਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਯਥਾਰਥ ਗਿਆਨ ਕਰਾ ਕੇ, ਯਥਾਰਥ ਰੂਪ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸਿਝਣਾ ਦਸਦਾ ਹੈ, ਯੋਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਅਯੋਗ ਆਸ, ਕਲਪਨਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਾ ਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਨਿਬੜਨਾ ਦਸਦਾ ਹੈ, ਯੋਗ ਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਖਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਾਂਦਾ, ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਆਸਾਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਯਥਾਰਥ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੀ ਨਹੀਂ।

ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਬਹੁਤ ਉੱਚੇ ਆਦਰਸ਼ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ ਉਹ ਉਥੇ ਤਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ। ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਯੋਗ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤੀਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਭਰਮ ਨਵਿਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਯੋਗ ਛੱਡ ਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਾਰਗ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਥੇ ਉਹ ਕਹਾਣੀ ਕਿ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਛੂਆ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚਲ ਕੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਖਰਗੋਸ਼ ਆਰਾਮ ਹੀ ਕਰਦਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਸ਼ਿਸ਼ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤਰੱਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਆਸ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜਾ ਯਥਾਰਥੀ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਤੇ ਸੰਸਾਰ ਲਈ ਯਥਾਰਥੀ ਹੋਣ ਲਈ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਗੋਲ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਇਕ ਦਮ ਅੱਗੇ ਨਾ ਜਾ ਸਕੇ, ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਕ ਫਿਟਕਾਰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਿਮਾ ਕਰੇ, ਪਾਪ, ਦੋਸ਼, ਅਯੋਗਤਾ ਸਭ ਛੱਡ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਨਖੇਦੀ ਦੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਤੋਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਕਠੋਰਤਾ ਤੋਂ, ਖੁਸ਼ੀ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਇਕਸੁਰਤਾ ਇਕਸਾਰਤਾ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਖੁਸ਼ੀ ਅਨੰਦ ਲੈਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ, ਆਪਣੀ ਅਲੋਚਨਾ ਛੱਡਣੀ ਪਵੇਗੀ, ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਦਇਆ ਦੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਰੱਖਣੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕਠੋਰਤਾ ਨੂੰ ਖਿਮਾ ਵਿਚ ਬਦਲਣਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਿਮਾ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਬਹੁਤਾ ਔਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਕੇਵਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਅਲੋਚਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਖੇਦਦੇ ਹੋ, ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਭੈੜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਓ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਰਖੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ,

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਓ। ਫੇਰ ਨਵੇਂ ਗੁਣ ਅੱਗੇ ਰੱਖੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਕਰੋ, ਹੋਰ-ਹੋਰ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਜਿਹੜਾ ਪਾਸਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੱਜ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਖਿਮਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਿਖੇਦ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਜੱਜ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਿਮਾ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਜੱਜ ਆਪਣਾ ਇਹ ਨਵਾਂ ਕੰਮ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਕਠੌਰਪੁਣੇ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨਖੇਦਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚੌਕਸ ਰਹੋ, ਦੇਖਦੇ ਰਹੋ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕੇਵਲ ਖਿਮਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਹੀ ਅੱਗੇ ਰੱਖੋ, ਅਲੋਚਨਾ ਨੂੰ ਖਿਮਾ ਨਾਲ ਧੋ ਦਿਓ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਪੁਰਾਣੀ ਆਦਤ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਕੇਵਲ ਖਿਮਾ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਵੇਗੀ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਓ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਂਚੀਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਦੇਖੋ, ਇਕੋ ਗੱਲ ਕਰੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਿਮਾ ਕਰੋ, ਖਿਮਾ ਲਈ ਸੋਚੋ, ਖਿਮਾ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਕੀਰਣ ਕਰ ਲਏਗੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ, ਬਾਰ-ਬਾਰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਖਿਮਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸਾਰੇ ਅਲੋਚਕ ਵਿਚਾਰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਆਪਣੀ ਜੇਬ ਵਿਚ ਇਕ ਕਾਗਜ਼ ਉਤੇ ਲਿਖ ਕੇ ਰੱਖ ਲਵੋ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਿਮਾ ਕੀਤਾ, ਘਰ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਉਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਨਾਲ ਲਿਖ ਕੇ ਲਗਾ ਦਿਓ, ਮੈਂ ਖਿਮਾ ਕੀਤਾ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਕਰਦੇ ਜਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਆ ਜਾਏ ਕਿ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਖਿਮਾ ਕੀਤਾ, ਫੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਦਿਤਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਵਿਹਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਲਈ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਖਸ਼ੋ, ਖਿਮਾ ਕਰੋ, ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਭਾਵ ਖਿਮਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰੀ ਜਾਓ, ਬਾਰ-ਬਾਰ ਗਲਤ ਕੰਮ ਕਰੀ ਜਾਓ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਿਮਾ ਕਰੀ ਜਾਓ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਿਮਾ ਕਰੋ, ਉਹ ਗੱਲ ਉਸ ਕਰਮ ਨੂੰ ਵੀ ਉਥੇ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਉਸ ਨੂੰ ਸੋਚਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ, ਉਸ ਵਿਚ ਡੁੱਬੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ, ਲਿਪਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਨਹੀਂ, ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਹੈ। ਥੱਸ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹੀ ਕੱਢ ਦਿਓ, ਇਕ ਨਵੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ, ਨਵਾਂ ਵਰਕਾ ਖੋਲ੍ਹੋ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋ, ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋਏ। ਸੋ ਬਜਾਏ ਮਨ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਭਲਾ ਕਹਿਣ ਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਮਾੜੇ ਮਾਪੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਮੈਂ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੁੱਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੁੱਸਾ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ

ਹੈ। ਮੈਂ ਸਿਖਾਂਗਾ ਮੈਂ ਇਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਖੇਦਾਂਗਾ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਫਰਤ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਿਮਾ ਕਰਾਂਗਾ, ਮੈਂ ਫੇਰ ਯਤਨ ਕਰਾਂਗਾ ਕਿ ਗੁੱਸਾ ਨਾ ਕਰਾਂ ਜੋ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਮੈਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸੰਤਾਪ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ, ਕੋਈ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਮਨਾਵਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਵਲ ਉਸ ਉਤੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰਾਂਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਹੁਣ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਉਹ ਮੈਂ ਪੂਰਣਤਾ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ, ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਪੂਰਣਤਾ ਨਾਲ ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘੋਖਦੇ ਹੋ, ਜੱਜ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਦਵੰਦ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੂਤਕਾਲ ਵਿਚ ਜੀ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਘਸੀਟ ਰਹੇ ਹੋ ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਿਮਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਇਕ ਢਿੱਲ ਦੇਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ, ਇਕ ਨਵੇਂ ਕਸ਼ਟ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ, ਅੱਗੇ ਜਾਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੈ, ਦੁਬਾਰਾ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੈ, ਇਹ ਮੌਕਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਵਿਹਾਰ ਚੰਗਾ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਧੋ, ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਰਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲੇ ਮਨ ਨੂੰ ਅੱਛਾ ਲੱਗੇ। ਜੱਜ ਕਰਨਾ, ਪਰਖਣਾ ਫੇਰ ਉਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਇਹ ਤਾਂ ਗਤੀਹੀਣਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਅਨੁਭਵ ਹੈ, ਇਕ ਬੰਦ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਦੁਖੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਵਿਪਰੀਤ ਬਖਸ਼ਣਾ, ਖਿਮਾ ਕਰਨੀ, ਇਕ ਪੁਨਰ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਇਕ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਦੇ ਚਾਨਣ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ, ਖਿਮਾ ਕਰਨੀ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇਣਗੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਚਾਨਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵੀ ਚਾਨਣ ਦਾ ਹੀ ਪਸਾਰਾ ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇਗਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਸਭ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ ਉਹ ਸਭ ਛੁੱਟ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਬਣਾ ਲਵੋਗੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਵੋਗੇ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਖਸ਼ਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਾ ਆਪਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਹੋਂਦ ਹੀ ਖਿਮਾ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ, ਦੂਸਰੇ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ, ਉਸ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਣਗੇ।

ਕਈ ਲੋਕ ਇਹ ਸੋਚਣ ਦੀ ਗਲਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਪਰਾਧੀ ਸਮਝਣਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਖੇਦਣਾ, ਆਪਣੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਨੀ, ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਕਰੰਮ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹਉਮੈ ਮਰਦੀ ਹੈ, ਨਿਮਰਤਾ ਜਾਗਦੀ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਹ ਤਾਂ ਨਿਮਰਤਾ ਦੀ ਖਿਲੀ ਉਡਾਉਣੀ ਹੈ। ਨਿਮਰਤਾ ਦਾ ਮਖੌਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਵੈ ਦੀ ਨਖੇਦੀ ਕੇਵਲ ਸਵੈ ਅਤਿ ਭੰਗ ਹੋ, ਸਵੈ ਆਤਮ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਦਾ 'ਮੈਂ' ਵਿਚ ਹੀ ਰੁਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਸੇ 'ਮੈਂ' ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦਰਦ ਚੰਗਾ ਲਗਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਦੋਸ਼ ਅਪਰਾਧ ਇਕ ਸਵੈ ਪੱਖਪਾਤ, ਇਕ ਸਵੈ ਪੂਰਵ ਧਾਰਨਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਖਿਮਾ ਇਕਸਾਰਤਾ ਵਾਲਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਮਿਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਖਿਮਾ ਅੰਤਰ ਦਾ, ਸਵੈ ਦਾ

ਅਨੁਭਵ ਹੈ, ਡੂੰਘਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਮੂਲ ਹੈ, ਮੂਲ ਤੱਤ ਹੈ, ਮੂਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ, ਇਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਪਿਆਰ ਸਨੇਹ, ਅਨੁਮਤੀ, ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਬਖਸ਼ਣ ਦਾ ਗੁਣ, ਖਿਆ ਦਾ ਗੁਣ ਹੀ ਅਧਿਆਤਮਕ ਗੁਰੂ ਦਾ ਅਧਿਆਤਮਕ ਨੇਤਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਗੁਣ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਡਭਾਗੀ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹੁੰਚੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖ, ਬਖਸ਼ੇ ਹੋਏ ਸੰਤਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਖਿਆ, ਸੁਤੰਤਰ ਨਿਰਪੇਖ ਪਿਆਰ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੱਡਾ ਗੁਣ ਹੈ। ਇਹ ਦੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਗੁਣ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੋਲ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਣਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਔਗੁਣ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆ ਜਾਣਗੇ, ਉਹ ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਪਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਔਗੁਣ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੇਈਮਾਨੀ, ਲੋਭ, ਕ੍ਰੋਧ, ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੂ ਹਨ, ਸੋ ਬਿਜਾਏ ਇਸ ਦੇ ਕਿ ਉਹ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਹੋਣ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜੇ ਕਿਤੇ ਉਹ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੇ ਨੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਦੇਖਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ, ਕੋਈ ਨਿਖੇਦਤਾ ਨਹੀਂ ਦਿਸੇਗੀ ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਪਿਆਰ ਸਨੇਹ ਹੀ ਦਿਸੇਗਾ, ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਹੀ ਦਿਸੇਗੀ, ਅਨੁਮਤੀ ਹੀ ਦਿਸੇਗੀ, ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੀ ਸੋਚਣੀ, ਬੋਲ, ਕਰਮ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਸਭ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਪੂਰੀ ਇਕਸੁਰਤਾ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਦਿਆਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪੂਰੀ ਅਨੁਮਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਹਰ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦਿਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹਰ ਕਰਮ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਨਾਲ ਮੰਨਦਿਆਂ, ਜਾਣਦਿਆਂ ਉਹ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਖਿਆ ਤੋਂ ਵੀ ਪਰ੍ਹੇ, ਖਿਆ ਤੋਂ ਵੀ ਉਪਰ ਹਨ, ਉਹ ਤਾਂ ਜਾਣੀ ਜਾਣ ਹੋ ਕੇ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਘਰ ਹੀ ਵਿਚਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਗੁਣ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦਾ ਗੁਣ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਗੁਣ ਦਾ ਉਚੀ ਸੁੱਚੀ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਗੁਣ ਹੈ, ਫਰਕ ਕੇਵਲ ਐਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅਧਿਆਤਮਕ ਗੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਤੱਤ ਹਨ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਡੂੰਘੀ ਝਾਤੀ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਦੇਖ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣੋਗੇ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਸੀ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਸਮਿੱਧੀ ਸੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਅਸੰਪਨਤਾ ਸੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਗਲਤ ਕਰਮ ਸੀ, ਕੰਮ ਸੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਵਿਚਾਰ ਸੀ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿਖਿਆ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝਿਆ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਗਿਆਨ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਪਿਛੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਫੇਰ ਇਕਸਾਰਤਾ, ਇਕਸੁਰਤੀ ਅਨੰਦਮਈ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਕੇਵਲ ਇਕ ਪਿਆਰ, ਇਕ ਖਿਆ ਦੀ ਮੂਰਤੀ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਪਿਆਰ ਹੀ ਕੇਵਲ ਇਕ ਮਾਤ੍ਰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਥਾਈ ਸਰੋਤ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ

ਅਨੰਤ ਤੋਂ ਅਨੰਤ ਤਕ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਖਿਮਾ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਗਿਆਨ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਬੀਜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਲੋਕ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਇਕ ਸਫਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਉਸ ਲੰਮੇ ਸਫਰ ਵਿਚ ਇਹ ਜੀਵਨ ਇਕ ਪੜਾਅ ਹੋਵੇ, ਮਨੁੱਖੀ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਦਾ ਪੜਾਅ। ਇਹ ਲੋਕ ਦ੍ਰੈਸ਼ ਘ੍ਰਿਣਾ, ਈਰਖਾ, ਅਭੀਮਾਨ, ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਠਾ, ਪੱਖਪਾਤ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਗੀਦਾਰ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ। ਖਿਮਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਤਕ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

---o---



ਸੰਤ ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੀ
ਰਤਵਾੜਾ ਸਾਹਿਬ

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਡਾ. ਬੀਬੀ ਤਜਿੰਦਰ ਮਲਹੋਤਰਾ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਲਹੋਤਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਸਮੂਹ ਪਰਵਾਰ ਹੀ ਸੰਤ ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ ਅਤੇ ਪਰਮ ਪੂਜਯ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਬੀਜੀ ਦਾ ਅਨਿੰਨ ਸੇਵਕ ਪਰਵਾਰ ਹੈ। ਸਮੂਹ ਮਲਹੋਤਰਾ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਅੰਦਰ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾ ਦਾ ਅਥਾਹ ਪਿਆਰ ਸਤਿਕਾਰ ਸਮੋਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸੰਤ ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਡਾ. ਬੀਬੀ ਤਜਿੰਦਰ ਮਲਹੋਤਰਾ

ਦਿਨ-ਰਾਤ ਅਣਥੱਕ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਵਾਮੀ ਰਾਮ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖਤ ਫਿਲਾਸਫੀ ਦੀਆਂ ਮਹਾਨ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਜੋ ਵੀ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਆਤਮ ਮਾਰਗ, ਨਿਰੋਲ ਰੂਹਾਨੀ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਜੋ ਵਿੱਚ ਪਿਛਲੇ ੧੭ ਸਾਲ ਤੋਂ ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਅਦਵੈਤ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਦੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੁਰੂ ਪਿਆਰੀਆਂ ਰੂਹਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਿਆਰ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਐਸੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਦੀਆਂ ਵਿਚਾਰਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਗੁਰਮੁਖਿ ਹੋਇ ਸੁ ਭਉ ਕਰੇ ਆਪਣਾ ਆਪੁ ਪਛਾਣੈ॥

ਅੰਗ-੬੪੭

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

ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ।

ਦਾਸਨ ਦਾਸ

ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ
ਰਤਵਾੜਾ ਸਾਹਿਬ



ਸੰਤ ਵਰਿਆਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ
ਰਤਵਾੜਾ ਸਾਹਿਬ



ਸੰਤ ਮਾਤਾ ਰਣਜੀਤ ਕੌਰ ਜੀ
ਰਤਵਾੜਾ ਸਾਹਿਬ



ਡਾ. ਸਵਾਮੀ ਰਾਮ ਦੇਹਰਾਦੂਨ



ਡਾ. ਬੀਬੀ ਤਜਿੰਦਰ ਮਲਹੋਤਰਾ