

A PRACTICAL GUIDE TO

HOLISTIC HEALTH

ਪ੍ਰਾਣ ਤੇ ਸੁਖਿ

ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਨਿਯਮ

Vishav Gurmat Roohani Mission Charitable Trust
Ratwara Sahib

SWAMI RAMA

ਪੂਰਨ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਲਈ ਅਨੁਭਵੀ ਮਾਰਗ

A PRACTICAL GUIDE TO *H*OLISTIC HEALTH

-: ਕਰਤਾ :-

ਡਾ. ਸਵਾਮੀ ਰਾਮ ਜੀ

ਅਨੁਵਾਦਕ

ਡਾ. ਬੀਬੀ ਤਜਿੰਦਰ ਮਲਹੋਤਰਾ



ਸਭ ਹੱਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਦੇ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ।

- ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ -

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

CONTACT :-94172-14391, 9417214379

ਦੇ ਸ਼ਬਦ

ਡਾ. ਸਵਾਮੀ ਰਾਮ ਜੀ ਨੇ 45 ਸਾਲ ਹਿਮਾਲਿਆ ਦੀਆਂ ਗੁਫਾਵਾਂ ਵਿਚ ਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਕੋਲ ਰਹਿ ਕੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਰੜਾ ਜੀਵਨ ਜੋ ਪਹਾੜਾਂ ਦਾ ਇਕ ਜਗਿਆਸੂ ਵਾਸਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਆਪ ਤਪੱਸਿਆ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਹੇਠ ਰਹਿ ਕੇ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਦੀਆਂ ਉਚੀਆਂ ਪਦਵੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਹੀ ਅਨੁਭਵ 'ਹਿਮਾਲਿਆ ਦੇ ਸੰਤਾਂ ਸੰਗ ਨਿਵਾਸ' ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਅੰਕਿਤ ਹੈ। ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਮੇਲ ਮਲਹੋਤਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਰਾਹੀਂ ਰਤਵਾੜਾ ਸਾਹਿਬ ਵਾਲੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਨਾਲ ਹੋਇਆ, ਰਤਵਾੜਾ ਸਾਹਿਬ ਵਾਲੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਦੇਖ ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, 'ਕਿ ਇਹ ਗਿਆਨ ਦਾ ਸੂਰਜ ਹਨ ਅਤੇ ਪੂਰਨ ਸਤਿ ਚਿਤ ਅਨੰਦ ਹਨ। ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਐਨਾ ਪਿਆਰ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਕਿ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਸਮੇਂ ਹਰ ਸਾਲ ਰਤਵਾੜਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਆਪ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖਿਆ ਸਾਰਾ ਲਿਟਰੇਚਰ ਰਤਵਾੜਾ ਸਾਹਿਬ ਸੰਸਥਾ ਪਿਛਲੇ 24-25 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਅੰਦਰ ਛਾਪਦੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਹੀ ਸ਼ਰੇਅ ਡਾ. ਬੀਬੀ ਤਜਿੰਦਰ ਮਲਹੋਤਰਾ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਕੇ ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖ ਕੇ ਪਾਠਕਾਂ ਲਈ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸੌਖਾ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅਧਿਆਏ ਵਿੱਚ ਡਾ. ਸਵਾਮੀ ਰਾਮ ਜੀ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹਨ, 'ਕਿ ਲੋੜ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਥੀਤੀ ਸਾਡੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕੇ। ਲੋੜ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕਿ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕਿੰਨੀ ਇਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਇਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਕੰਮ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਮੌਤ ਦਾ ਭੈਅ ਬਣਿਆ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸੰਸਕਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਲੋੜ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦੀ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਸਮਝ ਕੇ ਹੀ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਆਤਮਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਕੰਮ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰੇ ਅਧਿਆਏ ਵਿੱਚ ਡਾ. ਸਵਾਮੀ ਰਾਮ ਜੀ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਯੁਰਵੇਦ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਪੇਟ ਸਾਫ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਆਸਣ ਹੈ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸੁਆਸਾ ਦਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕੀ ਹੈ, ਕਿਹੜੇ ਆਸਣ ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਵਰਤ ਰੱਖਣਾ ਕਿੰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਹੜਾ ਵਰਤ ਅਸੀਂ ਰੱਖ ਕੇ ਅਰੋਗ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਫੇਫੜੇ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੀਸਰੇ ਅਧਿਆਏ ਵਿੱਚ ਡਾ. ਸਵਾਮੀ ਰਾਮ ਜੀ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਖਾਣਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਖਾਣਾ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਖਾਣਾ, ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਖਾਣਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਦੇ ਨਿਯਮ ਸੀ ਖਾਣ ਦੇ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਹੀ ਅਧਿਆਏ ਖਾਣ ਤੇ ਹੀ

ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਜੇ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਦੇ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਪਾਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਅਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਚੌਥੇ ਅਧਿਆਏ ਵਿੱਚ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿਹੜੀ ਕਸਰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਸਹੀ ਆਸਨ ਕਿਹੜਾ ਹੈ, ਜੌਗਿੰਗ ਦੇ ਲਾਭ, ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਸਰੀਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪੰਜਵੇਂ ਅਧਿਆਏ ਵਿੱਚ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ, ਆਤਮ ਸੰਜਮ ਕੀ ਹੈ, ਸਮਾਧੀ ਦੇ ਲਾਭ।

ਅਧਿਆਇ ਛੇਵੇ ਵਿੱਚ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾਤਮਕ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਠਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਜਜ਼ਬਿਆਂ ਦੇ ਤੁਫਾਨ, ਅੰਤਰਮੁਖਤਾ, ਕਾਮ ਸ਼ਕਤੀ, ਨੀਂਦ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਗੁੱਸਾ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ, ਇਕਲੇਪਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ।

ਅਧਿਆਇ ਸੱਤਵੇ ਵਿੱਚ ਡਾ. ਸਵਾਮੀ ਰਾਮ ਜੀ ਬਾਹਰੀ ਜੀਵਨ, ਸੰਵੇਗਾਂ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਬਿਰਤੀ ਵਿਵੇਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਜੀਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰੀ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਿਆਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਾ. ਸਵਾਮੀ ਰਾਮ ਜੀ ਨੇ ਜੋ ਵੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਅੰਕਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਪਣਾਇਆ ਹੰਢਾਇਆ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿਜੀ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਜੇ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਪਣਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪੂਰਨ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਪੁਸਤਕ www.ratwarasahib.com ਤੇ ਪੀ.ਡੀ.ਐਫ. ਫਾਰਮੇਟ ਵਿੱਚ ਰਿਲੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਿੰਟ ਲਈ ਦਿਤੇ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ ਰਤਵਾੜਾ ਸਾਹਿਬ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੀ।

ਗੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ

ਆਤਮ ਮਾਰਗ

ਸੇਵਾਦਾਰ

ਗੁ. ਈਸ਼ਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਰਤਵਾੜਾ ਸਾਹਿਬ

ਮੁੱਖ ਬੰਦ

ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਵਜ਼ੀਫਾ ਖਤਮ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸੁਣਿਆ ਸੁਆਮੀ ਰਾਮ ਸੁਆਸ ਵਿਗਿਆਨ ਤੇ ਲੈਕਚਰ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ, ਨਾਲ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਲਾਭ ਵੀ ਦਸ ਰਹੇ ਹਨ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਅਧਿਆਪਕ ਪੱਖੋਂ ਜਾਣਿਆ ਇਕ ਅਧਿਆਤਮਕ ਪਿਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ, ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਗਈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਕੇਵਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਜੀ ਅਨੁਭਵ ਹੈ।

ਸੁਆਮੀ ਰਾਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਰਲੇ ਮਾਸਟਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੂਰਬ ਦੇ ਨਿਪੁੰਨ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀਆ, ਰਿਸ਼ੀਆ-ਮੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦਸਿਆ ਠੀਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਪੂਰਨ ਅਨੁਭਵੀ ਮਾਰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਰੀਰ, ਮਨ, ਆਤਮਾ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰਸੰਗ ਜਿਹੜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੈਕਚਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਉਹ ਸੀ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਕੀ ਹੈ, ਉਸ ਮਨੋਰਥ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਫੇਰ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੁਆਮੀ ਜੀ ਦਸਦੇ ਸੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ, ਉਹ ਤਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਵੇਗੀ ਜੇ ਅਸੀਂ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਅਪਣਾਵਾਂਗੇ, ਉਸ ਦਾ ਅਨੁਕਰਣ ਕਰਾਂਗੇ, ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਾਂਗੇ।

ਤਕਨੀਕੀ ਵਿਸਤਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਜੋ ਕਿ ਪਿਛਲੀ ਅੱਧੀ ਸ਼ਤਾਬਦੀ ਵਿਚ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਸਾਡੀਆ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਡਰ, ਭੈ, ਤਣਾਓ, ਬੋਝ, ਨਾਖੁਸ਼ੀ, ਬੇਸਬਰੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਸਿਖਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ, ਇਕ ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਹੁਣੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਤੋਂ ਹੀ ਡਾਕਟਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਡੂੰਘੇ ਦੇਖਣ ਲਗ ਪਏ ਹਨ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਸੀਂ ਜਾਨਣ ਲਗ ਪਏ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਚੰਗੀ ਆਭਾਪੂਰਕ ਸਿਹਤ ਉਦੋਂ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਜਦੋਂ ਤਕ ਮਨ ਤੇ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ। ੧੯੭੮ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਪੂਰਨ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਜਾਣਦਾ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਸੁਆਮੀ ਜੀ ਨੇ ਪੂਰਨ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾ ਦੱਸੀਆਂ। ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਹਰੇਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਕ ਲੈਕਚਰ ਵਿਚ ਦਸਿਆ ਕਿ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਐਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦਸਿਆ ਜਦੋਂ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਦੇਖਣੀ ਹੈ,

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਬਦਲ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਉਹ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ, ਸੰਵੇਗਕ, ਅਧਿਆਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਸਕੇ, ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚੰਗੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਹੋ ਸਕੇ।

ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਜਿਹੜੀ ਸਭ ਦੇ ਮਨ ਭਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਨਸਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ। ਸੁਆਮੀ ਜੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਹਾ ਕਰਦੇ ਸੀ, 'ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਰਵੀਆ' ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੈ। ਮੈਂ ਕਿਉਂਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਡਾਕਟਰ ਹਾਂ ਮੈਂ ਇਹ ਗੱਲ ਆਪ ਦੇਖੀ ਹੈ, ਬਾਰ-ਬਾਰ ਅਜ਼ਮਾਈ ਹੈ। ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਦੋ ਬਿਲਕੁਲ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼, ਦੋਨਾਂ ਦਾ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਹੋਇਆ। ਦੋਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਚਲ ਰਿਹਾ ਸੀ ਪਰ ਦੋਨਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਖਰੇ ਕਿਉਂ? ਜਿਹੜੇ ਮਰੀਜ਼ ਡਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋ ਜਾਏਗੀ, ਜਿਹੜੇ ਉਦਾਸ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਚਿੰਤਾ ਜਨਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਵੀ ਛੋਟਾ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿੰਨਾ ਦੀ ਜੀਵਨ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਖੁਸ਼ ਮਿਜਾਜ਼ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜੀਵਨ ਸੌਖਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੰਬਾ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਜਿਹੜੀ ਸੁਆਮੀ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਸੀ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸੱਚ ਹੈ ਉਹ ਹੈ, ਮਰਨ ਦੇ ਭੈ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਣੀ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਬਜਾਏ ਮੌਤ ਤੋਂ। ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ ਵਧੇਰੇ ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ, ਮੌਤ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਵੀ ਬਿਲਕੁਲ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਅਸਰ ਕੈਮੋਥੈਰੈਪੀ ਦਾ ਅਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਵੇਗ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਹੜੇ ਮੌਤ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ।

ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਚੋਣ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਪੁਸਤਕ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ, ਸਰੀਰ, ਮਨ, ਆਤਮਾ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰੇਗੀ, ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਨਮੋਲ ਹੀਰਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਤੁਸੀਂ ਸਾਧਾਰਣ ਤੀਰਕੇ ਨਾਲ ਖਾਣ ਪੀਣ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ, ਵਰਜਿਸ਼, ਸੁਆਸ ਕ੍ਰਿਆ, ਸੰਵੇਗਾਂ ਦੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਦਸਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਸਰੀਰ, ਮਨ ਤੇ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਰੋਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਪੁਸਤਕ ਹੈ, ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਤਰੀਕੇ ਦਸਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਚੇਤਨਾ ਜਗਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਦਸਦੇ ਹਨ, ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਦਸਦੇ ਹਨ, ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵਿਚ ਵੰਡਦੇ ਹੋ।

ਪੂਰਨ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਅਨੁਭਵੀ ਮਾਰਗ

ਅਧਿਆਏ ਪਹਿਲਾ

ਪੂਰਨ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕੀ ਹੈ?

ਅੱਜ ਦੀ ਸਭਿਅਤਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਉਤਪਾਦੀ, ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਤੇ ਸਾਧਨ ਸੰਪੰਨ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਵਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਅੱਜ ਤੋਂ ਸੌ ਸਾਲ ਪਹਿਲੇ ਐਨੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜੋ ਅੱਜ ਹਨ। ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਰੋਜ਼ ਤੋਂ ਰੋਜ਼ ਨਵੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਿਉਂਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ, ਹਾਜ਼ਰ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਬੋਹੜਿਆਂ ਕੋਲ ਜੀਵਨ ਜਾਂਚ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਬੋੜੇ ਹੀ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੀ ਕਲਾ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬਨਾਵਟੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਸੁਭਾਵਕ ਹੋਗਿਆ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਅੱਜ ਇਹ ਹੀ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤਕ ਸਾਧਨ ਛੱਡ ਕੇ ਬਨਾਵਟੀ ਸਾਧਨ ਅਪਣਾਅ ਕੇ ਬਹੁਤ ਅੱਗੇ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਨਾਵਟੀ ਸਾਧਨ ਅਪਣਾਅ ਕੇ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਅੰਦਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਜਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਐਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਅੱਜ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਵਧੇਰੇ ਘੁੰਮਣ ਘੇਰ ਵਿਚ ਫਸ ਕੇ ਹੋਰ ਕਸ਼ਟਾਂ ਵਿਚ ਉਲਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਹੀ ਪਾਏ ਹੋਏ ਕਸ਼ਟਾਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਵਿਚ ਲੰਘ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਮਨੁੱਖ ਕੋਲ ਕੋਈ ਉਚੇਰੇ ਆਦਰਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਕੀ ਜੀਵਨ ਕੇਵਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਔਕੜਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਹੀ ਹੈ?

ਡਾਕਟਰੀ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਆਪਣੀਆਂ ਬੀਜੀਆਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ। ਲੋੜ ਹੈ ਚੇਤਨ ਹੋਣ ਦੀ, ਇਹ ਸਮਝ ਲੈਣ ਦੀ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਆਪ ਹੀ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਿਰਜਨਹਾਰ ਹੈ, ਆਪ ਹੀ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਕਸ਼ਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਲੋੜ ਹੈ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਿਆ ਜਾਵੇ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ, ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼, ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਚੇਤਨ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ, ਸਾਨੂੰ ਸਾਂਵੇ ਇਕ ਸੁਰ ਹੋ ਕੇ ਜੀਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਕੰਧਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ, ਬਾਹਰ ਵੀ ਅੰਦਰ ਵੀ, ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਾਕਤਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸਬੰਧ ਤੋੜ ਬੈਠੇ ਹਾਂ। ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ। ਪਰ ਅੱਜ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ, ਆਰਥਕ ਦਬਾ ਕਾਰਣ ਸਮਾਜਿਕ ਦਬਾਅ ਦੇ ਕਾਰਣ, ਮਨੁੱਖ ਸਭ ਕੁਝ ਭੁੱਲ ਬੈਠਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਰ ਕੁਝ ਵੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਅੰਦਰ ਡੂੰਘੀਆਂ ਪਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ, ਬਾਅਦ

ਵਿਚ ਹੀ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੋੜ ਹੈ ਅੰਦਰ ਦੀ ਕਲਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ, ਅੰਦਰ ਦੇ ਸਰੋਤ ਸਮਝਣ ਦੀ, ਫੇਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੁਗਤ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਦੀ ਤਾਂ ਜੋ, ਪੂਰਣ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੁਅਸਥਪਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕੇ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ, ਸਰੀਰ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਂਦਿਆਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਕੰਮ, ਕਾਜ, ਵਿਵਹਾਰ, ਸੰਵੇਗ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਸਾਰੀਆਂ ਅੰਦਰੋਂ ਉਠਦੀਆਂ ਹਨ ਭਾਵ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਰਡਰ ਅੰਦਰੋਂ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਚੇਤਨ ਮਨ ਤੋਂ ਹੋਵੇ ਭਾਵੇਂ ਅਚੇਤ ਮਨ ਤੋਂ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਸਮਝ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਪਾਸਾ ਮਾਨਸਿਕ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਸਰੀਰਕ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਅਧਿਆਤਮਕ ਪੱਖ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਚੇ ਉਠਣਾ ਸਿਖਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਚੇਤਨਾ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਖਮ ਪੱਧਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਚੇਤਨਾ ਕੇਂਦਰ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਖਾਸ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਆਤਮਕ ਸੁਅਸਥ, ਆਤਮਕ ਅਧਿਆਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੈ, ਹਰ ਸਮੇਂ ਇਹ ਯਾਦ ਰਖਦਾ ਹੈ ਉਹ ਅਨਮੋਲ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਨਮੋਲ ਤੋਹਫੇ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਮਾਣਦਾ ਹੈ।

ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲੋਕ ਜਾਣਦੇ ਸੀ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਕਸ਼ਟ ਭੋਗਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਜੇ ਅੱਜ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਉਸ ਖੋਜ ਨੂੰ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸੋਧ ਕੇ ਲਾਗੂ ਕਰ ਸਕੇ ਤਾਂ ਅੱਜ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਨਾ ਤਾਂ ਅਸੁਅਸਥ ਭਾਵ, ਨਾ ਤਾਂ ਰੋਗੀ ਰਹਿਣ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅਸੁਰਿਖਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉਹ ਅੱਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਪਨਿਸ਼ਦ ਦਸਦੇ ਹਨ ਜੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਅਵਿਦਿਆ (ਸੰਸਾਰਕ-ਦੁਨੀਆਵੀ) ਅਤੇ ਵਿਦਿਆ (ਅਧਿਆਤਮਕ) ਦੋਨੋਂ ਗਿਆਨ ਹੋਣ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਮਾਇਆ ਨੂੰ ਸੁਚੱਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਪਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਪੂਰਨ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪਾਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ। ਇਹ ਖੋਜ ਇਹ ਪੜ੍ਹਾਈ ਓਨੀ ਹੀ ਪੁਰਾਤਨ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਮਨੁੱਖ। ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕਾਂ ਗ੍ਰੰਥ ਬੱਚੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਗਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਅਧਿਆਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਪੂਰਨ ਜੋਗੀ, ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਹੀ ਸਮਝ

ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਖਰੜੇ ਪੜ੍ਹਾਏ ਗਏ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਮੈਂ ਅੱਗੇ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਅਰੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਗਿਆਨ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਫਿਲੋਸਫੀ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਅਲੱਗ ਧਾਰਨਾ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਪੂਰਨ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਾਰੀਆਂ ਉਪਰ ਦਿਤੀਆਂ ਧਾਰਨਾ ਯੋਗਾ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਮੈਂ ਉਹ ਅਭਿਆਸ ਦੱਸਾਂਗਾ ਜਿਹੜੇ ਹਿਮਾਲੀਆ ਵਿਚ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਦੱਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਨੁਕਤੇ ਦੱਸਾਂਗਾ ਜਿਹੜੇ ਚੰਗੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੁਆਸਥਤਾ ਬਾਰੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋਣਗੇ, ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ, ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਦੋਖਾਂਗਾ, ਘੋਖਾਂਗਾ।

ਯੋਗ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਜਦੋਂ ਸੁਆਸਥ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਾਧਾਰਨ, ਤਰਕਾਤਮਕ, ਅਨੁਭਵੀ ਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਹੈ। ਯੋਗ ਦਾ ਜ਼ੋਰ 'ਯੁਕਤਆਹਾਰ ਵਿਹਾਰ ਰਸਯ' (Yuktahar Viharasya) ਭਾਵ ਖਾਣਾ ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ, ਆਪਣੀ ਸਮਰਥਾ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ, ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ, ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਆਪਣਾ ਸੋਚਣਾ ਇਸ ਸਭ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਅਸੰਭਵ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤੀ ਤੋਂ ਉਲਟ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਰੋਕ ਟੋਕ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਰ ਜੇ ਕੁਝ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਦਿਤਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ, ਫੇਰ ਜੇ ਵੀ ਬਦਲਾਵ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਸਮਝੋ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਆਪਣੀ ਸਮਰਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਜਿਹੜੇ ਪੁਰਾਤਨ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਦਿਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਉਹ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰਕ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਹਨ, ਅਧਿਆਤਮਕ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਯੋਗ, ਆਤਮ ਯਤਨ, ਆਤਮਕ ਘੋਖ, ਸਵੈ ਸਚੇਨਤਾ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਚਲਿਆ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਿੱਧ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ, ਪ੍ਰਮਾਣੀਕ ਹਨ। ਸੱਚੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਠਾ ਨਾਲ ਇਹ ਸਾਰੇ ਨਿਯਮ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਯਤਨ ਕਿਵੇਂ ਸਫਲ ਹੋਏ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਰਾਹ ਪਛਾਣ ਲਵੋਗੇ।

ਪੁਰਾਤਨ ਪੁਸਤਕਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੈਂ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਆਯੂ ਲੰਮੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਉਸ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਔਸ਼ਧੀ

ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਯੁਰ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ 'ਉਮਰ' ਵੇਦ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ 'ਵਿਗਿਆਨ'। ਆਯੁਰਵੈਦਕ ਤਰੀਕਾ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਆਯੂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਅਕਲਮੰਦ ਹਨ ਪਰ ੭੦ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਕਲ ਨੂੰ ਕੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਸਾਡੇ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ੭੦ ਜਾਂ ੮੦ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰਿਧ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਰੱਖ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਉਹ ਬੋਝ ਹਨ। ਅੱਜ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਬੁੱਢਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਕਲ ਗੁਆ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਬੁੱਢੇ ਬਹੁਤ ਸਿਆਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਚੰਗਾ ਪੜ੍ਹਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਕਲ ਨਹੀਂ ਗੁਆ ਬੈਠਦੇ ਸੀ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਜਿੰਨੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੁੰਦੇ ਸੀ ਓਨੇ ਹੀ ਸਿਆਣੇ ਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਅੱਜ ਇਹ ਹੀ ਫਰਕ ਹੈ ਅਸੀਂ ਬੁੱਢੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੀ ਅਕਲ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਬੁੱਢੇ ਹੁੰਦੇ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਆਣੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਸਮਝਦਾਰ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਵਧੇਰੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੀਉਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਪਤਾ ਸੀ। ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਉਹ ਗਿਆਨ ਖਤਮ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ।

ਅੱਜ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਦਵਾਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪੁਰਾਤਨ ਲੋਕ ਅਣਜਾਣ ਸਨ, ਪਰ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ। ਪੁਰਾਤਨ ਲੋਕ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਜਾਣਦੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਵਧੇਰੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕੁਸ਼ਲ ਸੀ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ, ਬੜੀ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਸਾਰੇ ਭਾਰਤੀ ਡਾਕਟਰ ਹੀ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਚੀਨ ਵਿਚ ਵੈਕਸੀਨ ਬੜੀ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। Edward Jenneris ਦੀ ਇਜਾਦ ਸੀ ਵੈਕਸੀਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਪੁਰਾਤਨ ਲੋਕ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਜਾਣਦੇ ਸੀ, ਮੰਨਦੇ ਸੀ। ਪੁਰਾਤਨ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਜ਼ੋਰ ਪੂਰਨ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੇ ਸੀ। ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ, ਪੇਟ ਹਾਜ਼ਮਾ ਠੀਕ, ਪੇਟ ਦੀ ਸਫਾਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਤਾ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਠੀਕ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੁਆਸ ਲੈਣੇ, ਸਵੈ ਕੰਟਰੋਲ, ਇਹ ਸਿਖਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਮੌਸਮ ਦਾ ਆਬੋ-ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਕਿਤਸਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ। ਪੁਰਾਤਨ ਚਕਿਤਸਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਂਦੇ ਸੀ, ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ। ਅੱਜ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਹੁਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ

ਪੜਤਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮੰਦ ਭਾਗਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਖੋਜੀ, ਅੱਜ ਵੀ ਬਦਲਾਵ ਵਿਚ ਭਰੋਸਾ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਵਿਚ ਨਹੀਂ। ਅੱਜ ਦੇ ਲੋਕ ਲੱਖਾਂ ਖਰਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਹਿਰਦੇ ਬਦਲਣ ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣ ਤੇ, ਪਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਨਿਯਮ ਸਮਝ ਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਉਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਠੀਕ ਹਨ, ਸੌਖੀਆਂ ਹਨ, ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹਨ। ਬੀਮਾਰ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ, ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦਰਦਨਾਕ ਹੈ, ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਵਿਅਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਖ਼ੈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਰੀਰ ਸਦਾ ਹੀ ਦਰਦ, ਦੁਖ ਤੇ ਸੰਤਾਪ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਾ ਬਣੇ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉਸ ਸਭ ਕੁਝ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ, ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਾ ਬਣੇ, ਬਲਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੇ।

ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਤਾਂ ਬਾਹਰੋਂ ਦੂਸਰਾ ਅੰਦਰੋਂ। ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਾਹਰੋਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਬਾਹਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਤੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਚੰਗਾ, ਸੁਡੋਲ ਹੋਣਾ ਹੀ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਹੋਰ ਤਾਕਤ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਣੀਆਂ ਹੀ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਹੀ ਚੰਗਾ ਰੱਖੀਏ ਕੇਵਲ ਉਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹੀ ਕਰੀਏ, ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਵਲ ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਾ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਡਰਾਕਲ ਬਣ ਜਾਵਾਂਗੇ, ਦੁੱਖ ਸੰਤਾਪ ਲਗ ਜਾਣਗੇ, ਸਾਡੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਵਧਦੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਸੋ ਇਹ ਬਹੁਤ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣੀਏ, ਕੇਵਲ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਾ ਰਹੀਏ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੋਖ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸਾਧਨ ਹੈ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਮਨੋਵਿੱਤੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਇਕ ਕਾਰਕ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅਰੋਗ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਉਦਾਸ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਪਰ ਉਹ ਐਸੀ ਮਨੋਵਿੱਤੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅੰਤ ਵਿਚ ਉਹ ਨਿਆਸਰੇ, ਨਿਤਾਣੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ

ਮੰਨਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਇਹ ਹਾਲਤ ਬਣਾਈ ਹੈ, ਆਪ ਦੀ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਲੋੜ ਹੈ ਇਹ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕਿ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਕਸਰਤ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲੋੜ ਹੈ ਮਨ ਨੂੰ ਸੁਅਸਥ ਰੱਖਣ ਦੀ, ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

ਸਥਿਰ ਮਨ, ਸਥਿਰ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਐਨਾ ਸਮਾਂ, ਖਾਣ ਲਈ, ਸੌਣ ਵਿਚ, ਦੁਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ, ਹੋਰ ਆਪਣੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਵਿਚ ਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਜਨਮ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਸਕਣ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਉਹ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਿਛੋਕੜ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਰੁਚੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੀਤ ਚੁੱਕੇ ਤੇ ਪਿਛੋਕੜ ਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਡੁੱਬਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਝੂਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਏਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇਗਾ? ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਭੂਤਕਾਲ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਕੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਗੁਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਜੀਉਣਾ ਸਿਖਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਸਮਝਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਿਵੇਂ ਹੁਣ ਇਸ ਪਲ ਕਿਵੇਂ ਜੀਉਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਦੀ ਉਹ ਹੁਣ ਬਾਰੇ, ਇਸ ਪਲ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਉਹ ਪਲ ਬੀਤ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪਲ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜੀਓ।

ਜਦੋਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ 'ਹੁਣ' ਨੂੰ ਇਸ ਪਲ ਨੂੰ ਸਮਝ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਭੂਤ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਹੁਣ ਵਿਚ ਜੀਉਣਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇਸ ਪਲ ਵਿਚ, ਹੁਣ ਵਿਚ ਜੀਉਣਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਉਣ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਦੇ ਵੇਗ ਵਿਚ ਵਹਿ ਹਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਹਨ, ਇਕ ਹਨ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੱਧੇ, ਦੂਸਰੇ ਹਨ ਉਦੇਸ਼ ਦੇ ਬੱਧੇ, ਤੀਸਰੇ ਹਨ ਮੰਤਵ ਮਨੋਰਥ ਦੇ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੱਧੇ ਲੋਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ ਸਮਝੇ ਵਿਚਰਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਦੂਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਵੀ ਕੋਈ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ ਜਾਂ ਭੂਤਕਾਲ ਦੀਆਂ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਤੇ ਅਸਫਲਤਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ

ਦਾ ਨਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਮਨੋਰਥ ਹੈ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਉਹ ਤਾਂ ਇਸੇ ਸੋਚ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ, ਕਿਵੇਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਤਾਂ ਜੋ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣ ਪਛਾਣ ਕੇ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹੋ ਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਉਹ ਕਦੀ ਵੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਲੋਕ ਨਾ ਤਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਹੀ ਕਦੀ ਸਫਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੂਸਰੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੇ ਬੱਧੇ ਹਨ ਉਸ ਵਲ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿਚ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਵੀ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸੀਮਤ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਵੀ ਸੰਸਾਰਕ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਘਰ ਬਣ ਜਾਏ, ਪਤਨੀ ਬੱਚੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਬੱਚੇ ਪੜ੍ਹ ਜਾਣ, ਕਾਰ ਹੋਵੇ ਚੰਗੀ ਨੌਕਰੀ ਹੋਵੇ ਤੇ ਹੋਰ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਆਰਾਮ ਹੋਣ। ਉਚੇਰੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਨਾ ਉਠਣ ਕਰਕੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਹੀ ਘਿਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਣਗੀਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਪੂਰਾ ਕਰ ਦੇਣਗੀਆਂ ਪਰ ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੋਂ ਬਾਦ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਗੁਆਚੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੰਗੀਆਂ ਕਿਉਂ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਕੀ?

ਤੀਸਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਉਹ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਮੰਤਵ ਨਾਲ ਮਨੋਰਥ ਨਾਲ ਜੀਉਂਦੇ, ਜੋ ਵੀ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਬੋਲਦੇ ਹਨ, ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਿਸੇ ਮਨੋਰਥ ਲਈ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਭ ਕੁਝ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕੀ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਰੋਗਤਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਨਖੇੜੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਬਲ ਕਿ ਇਹ ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਹ ਯੰਤਰ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਮਨੋਰਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਅਨੰਦ ਖੁਸ਼ੀ, ਸੰਪੂਰਨਤਾ, ਅਰੋਗਤਾ, ਸਮਾਚਿਤ ਹੋਣਾ, ਨਿਰਵਾਣ ਪ੍ਰਾਪਤੀ, ਸਮਾਧੀ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਇਹ ਤਾਂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਰਹਿ ਗਿਆ ਇਹ ਆਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਸਾਰੇ ਪੱਖੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਸੰਪੂਰਨ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਨੀਂਹ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਦਾ ਸਮਝਣਾ ਸਮਝ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੀ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਲੋਕ ਪੁੱਛ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲੋਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸੁਖ ਗੁਆ ਚੁਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਫੇਰ ਉਹ ਪੁਛਦੇ ਹਨ, ਮੈਂ ਇਥੇ ਕਿਉਂ ਹਾਂ, ਮੇਰਾ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਕੀ ਹੈ? ਮੈਂ ਕਿੱਥੋਂ ਆਇਆ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਵਾਂਗਾ? ਇਹ ਕੋਈ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ। ਇਹ ਤਾਂ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਇਹ ਉਦੋਂ ਉਠਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ-ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਘੋਖਣਾ, ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਹਰ ਇਕ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਇਹ ਉਦੋਂ ਉਠਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ-ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਘੋਖਣਾ, ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਹਰ ਇਕ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਛੇਤੀ ਹੋਵੇ ਭਾਵੇਂ ਦੇਰ ਨਾਲ ਹੋਵੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦਿਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਰੋਗਤਾ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਕ ਖਾਲੀਪਨ, ਇਕ ਸੁੰਝਾਪਨ ਇਕ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਬਣੀ ਰਹੇਗੀ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦੇ ਰਾਹ ਦੇਖ ਕੇ ਬਹੁਤ ਕੁਛ ਕਰਕੇ ਦੰਮਤੀ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਸੱਚੇ ਹਨ, ਈਮਾਨਦਾਰ ਹਨ ਆਪਣੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਫੇਰ ਵੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਕਿਉਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਉਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀ ਕਾਰਣ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਚੇਤ ਮਨ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖੇ।

ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਅਸੀਂ ਕਿੱਥੋਂ ਆਏ ਹਾਂ? ਕਿਉਂ ਆਏ ਹਾਂ? ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸੁਆਦ ਮਾਣਾਂਗੇ, ਸੁੱਖ ਮਾਣਾਂਗੇ, ਭੋਗ ਵਿਲਾਸ ਵੀ ਕਰਾਂਗੇ ਆਮ ਬੰਦਾ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸੁੱਖ ਨਹੀਂ ਮਾਣਦਾ, ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਮਾਣ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤਾਂ ਡਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਤਾਂ ਇਸ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਹੋਏਗਾ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਜੇ ਮੇਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖੁਸ਼ ਗਈਆਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਜੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਮਰ ਗਿਆ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਜੇ ਅਚਾਨਕ ਕੁਛ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਡਰ ਸਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ ਸ਼ਤਰੂ ਹੈ, ਜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਨਾ ਜਾਏ, ਰੋਕ ਨਾ ਲਈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਹੀ ਇਕ ਖਟਕਾ, ਇਕ ਧਮਕੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਡਰ ਅੱਗੇ ਝੁਕਣਾ ਤਾਂ ਇਕ ਆਤਮਾ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਮਨੁੱਖਤਾ ਸਦਾ ਡਰਿਆ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਡਰ ਕਾਰਣ ਹੀ ਅਸੀਂ ਉਹ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਭੈ ਨਹੀਂ ਡਰ ਨਹੀਂ ਓਦੋਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਕੋਈ ਸੰਵੇਗਕ ਜਾਂ ਅਣਜਾਣਪੁਣੇ ਦੀ ਨਿਰਭੈਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ

ਰਿਹਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਇਕ ਬਲਦ ਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਗੱਡੀ ਵਲ ਦੌੜਦੇ ਦੇਖਿਆ, ਉਹ ਮਾਰਿਆ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਉਸ ਨਿਰਭੈਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ, ਜਾਣ ਕੇ ਜੀਵਨ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਜਾਣ ਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਕੋਲ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਿਰਭੈਤਾ, ਖੁਸ਼ੀ, ਗਿਆਨ, ਪ੍ਰਬੋਧ ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਕੇਵਲ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਕੀ? ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਤਕ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੋਂ, ਤਾਂਘ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਾ ਮਿਲੇ।

ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜੀਵਨ ਦੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਦੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਹੀ ਬਣਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਏਸ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਹੋ। ਬੁੱਧ ਨੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਇਕ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਅਪਰੋਚ ਦਿਤੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਚਾਰ ਸੱਚ ਹਨ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਜਾਓ, ਸਮਝ ਲਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਸਮਝ ਜਾਓਗੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸਮਝ ਲਵੋ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦੁਖਾਂ ਸੰਤਾਪਾਂ ਦਾ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਓਹਲੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰੋ। ਦੂਸਰਾ ਇਹ ਕਿ ਦੁੱਖਾਂ ਸੰਤਾਪਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਤੀਸਰਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁੱਖਾਂ ਸੰਤਾਪਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦਾ ਰਾਹ ਹੈ। ਚੌਥਾ ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਕ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਦੁਖ ਸੰਤਾਪ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਮਨੁੱਖ ਦੁਖਾਂ ਸੰਤਾਪਾਂ ਵਿਚ ਹੈ ਓਦੋਂ ਤਕ ਸਤਿ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਬੁੱਧ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦੁੱਖ ਸੰਤਾਪ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਾ ਬਣ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ, ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਉੱਚਾ ਅਨੰਦ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਹੀ ਹੈ, ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਅੰਦਰ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਤਾਪ ਹੈ, ਦੁਖ ਦਰਦ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸੰਤਾਪ ਤੋਂ ਭੈ ਭੀਤ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਖ ਭੈ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਮਨਾ ਕਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਤੋਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਨਜ਼ਾਰਾ ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ ਬਣ ਕੇ ਇਕ ਘੋਖਕ ਬਣ ਕੇ, ਦੁਖ ਸੰਤਾਪ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ, ਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮੱਸਿਆ ਤਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਵੀਕਾਰ ਨਾ ਕਰੀਏ, ਦੁਖ ਤਕਲੀਫ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਵੀਕਾਰ ਨਾ ਕਰੀਏ। ਲੋੜ ਹੈ ਸਭ ਕੁਝ ਮਨ ਕੇ ਸਵੀਕਾਰ

ਕਰਕੇ ਜਲਣ ਦੀ।

ਸਾਰੇ ਪੁਰਾਤਨ ਗ੍ਰੰਥ ਦਸਦੇ ਹਨ, ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿਵੇਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਤ ਸਮਾਚਿਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਕਿਉਂ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ? ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਪਿੱਛੇ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਅੱਜ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਅੱਜ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਰ ਕੋਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੋੜ ਹੈ ਇਸ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਨ ਦੀ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਸਮਝੋ, ਉਸ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਪੂਰਨ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਮੰਦ ਭਾਗ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਅੱਜ ਦੇ ਅਰੋਗਤਾ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਚਿਕਿਤਸਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਆਦਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੂਰਨਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅੰਦਰ ਸਿਖਿਆ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਸੰਵੇਗਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰੇ। ਪੂਰਨ ਚਿਕਿਤਸਾ ਹਰ ਇਕ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਏਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਰੂਪ ਦੇ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਐਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਲ ਮੁੜ ਕੇ ਨਾ ਜਾ ਸਕੋ।

ਇਹ ਸਾਰੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ, ਸੁਚੱਜਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪ ਸਿੱਖਣੀ ਪਵੇਗੀ, ਆਪ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿਕਿਤਸਕ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣਾ ਨਾ ਪਵੇ, ਪੂਰਨਾ ਲਈ ਵੀ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਪਵੇ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮ ਨਰੀਖਣ, ਆਮ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ, ਸਵੈ ਕੰਟਰੋਲ ਆਤਮ ਚੇਤਨਾ ਵਿਚ ਪਰਪੱਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਿਵ ਦਾ ਰੂਪ ਪਰੀਵਰਤਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਦੁਖ, ਦਰਦ ਸੰਤਾਪ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉਠਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ? ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਿਰਤੀ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਿਅਕਤੀਤਿਵ ਦਾ ਉਹ ਪਾਸਾ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾ ਖੁਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ ਸਮਝ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖ ਸੰਤਾਪ ਦਾ ਸਰੋਤ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਮਝਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ, ਇਸ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਚੇਤਨ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਗਲੀ ਪਉੜੀ ਹੈ ਦੁਖ ਸੰਤਾਪ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦੀ, ਸਮਾਚਿਤ ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ, ਉਸ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਕਦੀ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਤੇ ਕਰੜੇ ਅਸੂਲ ਨਾ ਬਣਾਓ, ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਅਵਸਥਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸਮਝੋ, ਜਾਣੋ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਖਾਓਗੇ। ਪਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਭੁੱਖ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਖਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਐਨੀ ਭੁੱਖ ਹੈ, ਐਨੀ ਉਤੇਜਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਫਰਿਜ਼ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਫੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਰਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਅਪਰਾਧੀ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੋਂਸਦੇ ਹੋ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਹੋਰ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ ਤੁਸੀਂ ਉਠਦੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਉਚਾਟ ਹੋ, ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਵੀ ਆਪਣੀ ਚਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹਿੰਮਤ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਸੋ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਪਰਾਧੀ ਮੰਨਣ ਦੀ ਥਾਂ ਆਪਣੀ ਹਾਰ ਮੰਨਣ ਦੀ ਥਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਆਪਣੀ ਹਿੰਮਤ ਤੋਂ ਵਧ ਆਸ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਨਾ ਹੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਠੀਕ ਆਪਣੀ ਵਿਤ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਸਮਰਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਬਣਾਓਗੇ, ਫੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲੇਗੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੌਂਸਲਾ ਮਿਲੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਖੇਰੂ-ਖੇਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਫਲਤਾ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਖੇਰੂ-ਖੇਰੂ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਮਨ ਖਿਝਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਓਨੀ ਹੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਕਾਗਰ ਮਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੋਵੇਗੀ। ਆਪਣੀ ਸਮਰਥਾ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਬਿਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲੋਂ ਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਆਸ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ। ਲੋੜ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ, ਘੋਖਣ ਦੀ, ਐਨੀ ਸਮਰਥਾ ਰੱਖਣੀ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣੀਏ, ਸਮਝੀਏ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਮਰਥਾ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਗਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਜਿਹੜੀ ਕਿਸੇ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਤੋਂ ਧਰਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਫੇਰ ਉਸ ਸੁਤੰਤਰ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਫਿਲੋਸਫੀ ਬਣਾਓ, ਜਿਹੜੀ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਦੀ, ਸਰਲ ਤੇ ਸਿਧੀ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਮਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲਣ ਦਾ ਗੁਣ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲਣਾ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੱਟੜ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਖਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕੱਟੜਤਾ ਨਾਲ ਆਪ-ਮੁਹਾਰੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ

ਦਾ ਬਹਾਅ ਜਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਉਹ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਨਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਪਾਓ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਲਵੋਗੇ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਅੜਚਣਾਂ ਤੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹੀ ਜਾਨਣ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿਚ ਆ ਖੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਹਰ ਕੋਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਗਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪਰ ਸਿਆਣੇ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ, ਤੁਹਾਡੀ ਕ੍ਰਿਆ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਰਗ ਦੇ ਬਾਧਕ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਮੋਹ, ਆਪਣੇ ਆਕਰਸ਼ਣ, ਸਨੇਹ ਖਤਮ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣੇ ਹੀ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਸਤਿ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਇਕ ਦੀਵਾਰ ਖੜੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਗੋ, ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਨੀਂਹ ਭੈ ਹੈ, ਭੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਡੂੰਘਾ ਰਚਿਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਲੋੜ ਹੈ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੈ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਓ, ਪਰ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਵ ਕਿ ਭੈ ਰਹਿਤ ਹੋਣ ਲਈ ਕੋਈ ਕਰਤੋ ਸਖਤ ਨਿਯਮ ਨਾ ਬਣਾਓ।

ਅਨੇਕਾਂ ਗੁਰ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸੰਚਾਲਕ ਹਨ ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਪੁਛੋ ਕਿ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨ, ਪ੍ਰੋਟੋਨ ਕਿਉਂ ਅਕਰਸ਼ਕ ਹੋ ਕੇ ਓਧਰ ਵਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਪ੍ਰੋਟੋਨ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਉਤਰ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ, ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਰ ਖੋਜਣ ਲਗਦੇ ਹੋ, ਦੇਖਣ ਲਗਦੇ ਹੋ, ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਗਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮ ਸਮਝਣ ਲਗਦੇ ਹੋ। ਆਪਾ ਚੀਨਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਸੂਖਮ ਨਿਯਮ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਅਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਰਿਸ਼ੀ ਮੁਨੀ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਖਾਸ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਸਭ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ ਕਾਰਣ ਉਸ ਦਾ ਸੂਖਮ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਕੇਵਲ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਇਹ ਜੀਵਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਕੇਵਲ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਕੇ ਸੂਖਮ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ।

ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਪਲੈਨ ਬਣਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕੋਈ ਪਲੈਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ, ਨਾ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉਣ ਕਰਕੇ ਉਹ ਕੁਝ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ

ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਆਪਣਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਅਨੁਸਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਹੀ ਇਕ ਸਾਧਨ ਹੈ ਕੁਝ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ। ਕਿਸੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ, ਫੇਰ ਜੀਵਨ ਇਕ ਸੋਹਣੀ ਕਵਿਤਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਯੋਗਤਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਦੁਖ ਸੰਤਾਪ ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਹਰ ਰੋਗ ਤੋਂ ਹਰ ਗੜਬੜ ਤੋਂ ਬੇਤਰਤੀਬੀ ਤੋਂ ਛੁਟ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਭ ਪੁਰਾਤਨ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਸੰਪੂਰਨ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਗੱਲ ਕੇਵਲ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਈ ਰਹਿ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਲੋੜ ਹੈ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ, ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆ ਕੇ ਇਸ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਮਾਜ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੋੜ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਚਾਈਆਂ ਨੂੰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਧੀਪੂਰਵਕ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ ਹੈ।

ਅਧਿਆਇ ਦੂਸਰਾ

ਅੰਤਰ ਸੁਧ ਕਰਨਾ, ਸਾਫ ਕਰਨਾ

ਯੋਗ ਦੇ ਪੁਰਾਤਨ ਗੱਥ ਲਿਖਤ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਯੰਤਰ ਵਿਧੀਆਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਸਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਸਾਫ ਕਰਨ, ਦੂਸਰੀ ਜਿਹੜੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕਰੇ, ਬਲਵਰਧਕ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਯੰਤਰ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਇਕਸੁਰਤਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਚ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਅਸਥ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੁਰਾਤਨ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅੰਦਰੋਂ ਸਫਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਫੇਫੜੇ, ਰੋਮ, ਗੁਰਦੇ, ਮਲਮੂਤਰ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫੇਫੜੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਫੈਲ ਰਹੇ ਹਨ ਇਕ ਲੈਅ ਨਾਲ ਫੈਲ ਰਹੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਮ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਠੀਕ ਹਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਕੀ, ਕੀ ਅੰਦਰ ਦੀ ਮਲਮੂਤਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਠੀਕ ਹੈ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਾਰੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਫਾਈ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਸਮਝ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਸਮਝ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਤਾਂ ਪੌਸਟਿਕ ਸਿਸਟਮ ਪੂਰਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਲ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਸ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਜਦੋਂ ਤਕ ਸੁਆਸ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢੋ। ਜੇਕਰ ਖਾਣਾ ਪਚਾ ਕੇ, ਗੰਦ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢੋਗੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਖਾਣਾ ਖਾ ਨਹੀਂ ਸਕੋਗੇ। ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ, ਬੇਤਰਤੀਬੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬੇਆਰਾਮ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ, ਬੀਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ, ਮਨ ਦਬਾਅ ਵਿਚ ਖਿਚਾਅ ਵਿਚ ਰਹੇਗਾ, ਨਾੜੀ ਤੰਤੂ ਖਿਚਾਅ ਵਿਚ ਰਹੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਾਲ ਢਾਲ ਸਮਝਣ ਲਈ ਬਹੁਤੇ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੇਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਦੇਰ ਕਰਨੀ, ਰੋਕਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਲੋਕ, ਏਥੋਂ ਤਕ ਕੇ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਰੋਕ ਕੇ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਸਫਾਈ ਵਿਚ ਬਾਧਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਇਹ ਸਿਹਤ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਅਸਥ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਆਦਤਾਂ ਬਨਾਉਣੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਚੱਲਣ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਆਲਸੀ

ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਤ ਕਰੋ, ਬਿਲਕੁਲ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਰਹੋ, ਚੌਕਸ ਰਹੋ, ਸਾਂਵੇ ਰਹੋ।

ਕੁਝ ਇਕ ਬਹੁਤ ਅੱਛੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮਲ ਤਿਆਗ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚ ਦਿਤੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹਨ, ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸੁਆਸਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਖਾਣ ਪੀਣ ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਹੱਥ ਲਿਖਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੇਵਲ ਸੁਆਸਾਂ ਬਾਰੇ ਹਨ, ਸੁਆਸ ਵਿਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਹਨ, ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਬੰਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ, ਸੁਆਸ ਹੀ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਦਾ ਸੇਤੂ ਹੈ, ਸੁਆਸ ਇਕ ਸੂਖਮ ਬਰਮਾਮੀਟਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੁਆਸ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੁਛ ਦੇਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਸੁਆਸ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਕ ਮਿੰਟ ਹੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਠੀਕ ਸੁਆਸ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹਨ।

ਅੱਜ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਹੁਣ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਸੁਆਸ ਕੰਟਰੋਲ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਸਿਆ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਕੰਟਰੋਲ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਕੇ, ਹਿਰਦੇ ਗਤੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਪਮਾਨ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਚੇਤਨ ਮਨ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਜੋਗੀ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲ ਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸੁਆਸ ਸ਼ਕਤੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸੁਆਸ ਅੰਦਰ ਲੈਣੇ, ਬਾਹਰ ਕੱਢਣੇ ਜੋ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਰਖਵਾਲੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੁਆਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗੈਸਾਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਸੁਆਸ ਅੰਦਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖ ਲਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਏਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਵੇਗਕ ਸੰਤੁਲਨ ਵੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਸੁਆਸ ਲੈਣ ਨਾਲ ਨਾੜੀ ਤੰਤੂ ਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲੰਮੇ-ਲੰਮੇ ਸੁਆਸ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਜ

ਦੀ ਖੋਜ ਨੇ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰ ਦਾ ਦਰਦ ਤਣਾਓ ਇਹ ਸਭ ਪੇਟ ਤੋਂ ਸੁਆਸ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਸਲ ਕਰਕੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖਦੇ ਹੋ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਆਸ ਲੈਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਵੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਆਸ ਅੰਦਰ ਕਰਨ ਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਆਸ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਹੋਣ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਫੇਫੜੇ ਸਾਫ ਹੋਣਗੇ, ਪੁਰਾਤਨ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਿਹੜੇ ਸੁਆਸ ਲੈਣ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋਏ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾੜੀ ਸ਼ੋਧਨ, ਕਪਾਲਭਾਤੀ, ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ ਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਵੀ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉੱਨਤ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿਪੁੰਨ ਗੁਰੂ, ਜੋਗੀ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਹੇਠ ਹੀ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੇਟ ਰਾਹੀਂ ਸੁਆਸ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਡਾਇਫਰਾਮੇਟਿਕ ਸੁਆਸ (diaphragmatic breathing) ਲੈਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਿੱਖ ਲਵੋ ਤੁਸੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਸਰੀਰ ਚਲਾਣ ਲਈ ਭਾਵ ਕਿ ਗਤੀਪਾਲਕ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ। ਡਾਇਫਰਾਮ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਸ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਡਾਇਫਰਾਮ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸੁੰਘੜਦਾ ਹੈ, ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੇਟ ਬਾਹਰ ਵਲ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਹਵਾ ਖਿਚਦਾ ਹੈ, ਡਾਇਫਰਾਮ ਨੂੰ ਵਿੱਲੇ ਛੱਡ ਕੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਠੀਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਡਾਇਫਰਾਮ ਦੀ ਗਤੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿਥਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਵਿੱਲਾ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅੰਦਰ ਦਾ ਖਿਚਾਅ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੁਆਸ ਲੈਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪੇਟ ਰਾਹੀਂ ਸੁਆਸ ਲੈਣ ਲਈ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਪੇਟ ਦੀ ਗਤੀ ਦੇਖਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਇਹ ਗਤੀ ਦੇਖਣੀ ਬੜੀ ਸੌਖੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟ ਜਾਓ ਆਪਣਾ ਇੱਕ ਹੱਥ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਰੱਖ ਲਵੋ, ਦੂਸਰਾ ਪੇਟ 'ਤੇ। ਜਦੋਂ ਸੁਆਸ ਅੰਦਰ ਕਰੋ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਸ ਪੇਟ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਜੇ ਇਹ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜਿਹੜਾ ਹੱਥ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਹੈ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਿੱਲਣਾ

ਚਾਹੀਦਾ, ਪੇਟ ਉਤੇ ਰੱਖਿਆ ਹੱਥ ਉਪਰ ਥੱਲੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸੁਆਸ ਅੰਦਰ ਕਰੋ ਹੱਥ ਉਪਰ ਉਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸੁਆਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਤਾਂ ਹੱਥ ਥੱਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਰ ਗਰਦਨ ਧੜ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖ ਕੇ, ਹੱਥ ਪੇਟ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਫਰਾਮ ਦੀ ਗਤੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਹੌਲੀ ਜਿਹੀ ਜਦੋਂ ਸੁਆਸ ਲਵੋਗੇ ਤਾਂ ਡਾਇਫਰਾਮ ਅੰਦਰ ਜਾਏਗਾ ਸੁਆਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋਗੇ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਏਗਾ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਭਰੋ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਨਹੀਂ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਸ ਦਿਨ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਲਵੋਗੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਏਗੀ। ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਆਦਤ ਪਰਪੱਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਉਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਏਗਾ। ਡਾਇਫਰਮੈਟਿਕ ਸੁਆਸ ਤੁਹਾਡੇ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਭਾਗ ਬਣ ਜਾਏਗਾ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਚਿਤ ਹੋ ਜਾਓਗੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਤਣਾਓ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰੋਸ਼ਾਨੀ, ਖਿਚਾਓ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਲੰਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੁਆਸ ਲੈਣ ਲਈ ਚਾਰ ਗੱਲਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰ ਲਵੋ, ਡੂੰਘੇ ਸੁਆਸ ਲਵੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੇਤਨ ਹੋ ਕੇ ਕਰੋਗੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਡੂੰਘੇ ਸੁਆਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰ ਲਵੋ, ਫੇਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਦੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਦੂਸਰੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਸਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਇਕ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸੁਆਸ ਅੰਦਰ ਕਰਨ ਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿਚ ਵਿਰਾਮ ਨਾ ਆਵੇ, ਲੰਮਾ ਵਿਸਰਾਮ ਨਾ ਆਵੇ। ਇਹ ਗੱਲ ਅਤਿ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿਓ ਤਾਂ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਰਾਮ ਅੱਧ ਝਮਕਣ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇਰ ਤੱਕ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਸ ਲੈਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਗਲਤ ਹੈ। ਹਿਮਾਲੀਅਨ ਇਨਸਟੀਚਿਊਟ ਵਿਚ ਸੁਆਸਾਂ ਤੇ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਕੋਈ ਲੰਮਾ ਵਿਸਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਹਿਰਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੀਸਰੀ ਗੱਲ ਜੋ ਦੇਖਣਯੋਗ ਹੈ ਉਹ ਹੈ, ਸੁਆਸਾਂ ਦਾ ਨਿਰੰਤਰ ਅੰਦਰ ਜਾਣਾ ਤੇ ਬਾਹਰ ਆਉਣਾ। ਸੁਆਸ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਝਟਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਸੰਵੇਗਕ ਧੱਕਾ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇਕ ਸੁਆਸ ਦਸ ਸੁਆਸਾਂ ਵਿਚ

ਰਿਕਾਰਡ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੰਵੇਗਕ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਿਆ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਨਾਲ ਹਿਰਦੇ ਗਤੀ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਵੇਗਸ (ਤੌਰਿਗਸ) ਨਾੜੀ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰਾ ਸਵੈ ਇਛੁਕ ਨਾੜੀ ਤੰਤੂ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸੁਆਸ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨਿਸਲਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸੁਆਸ ਉਖੜੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁੱਤੇ ਦੇਖ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੁਆਸ ਲੈਣੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅੰਤ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਸੁਆਸਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੁਆਸ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇਕਰ ਸੁਆਸ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨੱਕ ਦੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਠੰਢਾਪਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਸ ਅੰਦਰ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਸੁਆਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕੋਸਾਪਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਜੇਕਰ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਹੋਵੇ ਉਹ ਹਟਾਈ ਨਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਸੁਆਸ ਲੈਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ। ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਸੁਆਸ ਲੈਣੇ ਸੁਅਸਥ ਹੀ ਨਹੀਂ ਇਹ ਗਲਤ ਆਦਤ ਹੈ।

ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਐਸੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਰੀਰੀ ਰਚਨਾ ਵਿਗਿਆਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦਸਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੈ ਕਿ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਸੁਆਸ ਲੈਣੇ ਅਲੱਗ ਹਨ, ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਲੈਣੇ ਅਲੱਗ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ ਇਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਨਾੜੀ ਨੱਕ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਾੜੀ ਸਿੱਧੀ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੁਗੰਧ ਜਾਂ ਦੁਰਗੰਧ ਨਾਲ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਏਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਵਾ ਦੇ ਬਹਾਅ ਨਾਲ ਵੀ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਸੁਆਸ ਲੈਣ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਮਨੋਵੇਗ ਤਰੰਗਾਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਸੁਆਸ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਚੁਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਖੋਜ ਨੇ ਇਹ ਦਸ ਦਿਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਇਕ ਨਾਸਿਕਾ ਬੰਦ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਏਗਾ। ਹੋਰ ਤਾਂ ਹੋਰ ਜਦੋਂ ਦੋਨੋਂ ਨਾਸਿਕਾ ਦਾ ਪਾਣੀ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਦੋਨਾਂ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗੁਣ ਪਾਏ ਗਏ, ਇਕ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ, ਦੂਸਰੀ ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ।

ਨਾਸਿਕਾਂ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੰਵੇਦੀ ਹਨ। ਐਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨੀ

ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਰੋਜ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ 'ਨੇਤੀ ਕ੍ਰਿਆ' ਇਹ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਹਲਕਾ ਲੂਣ ਪਾ ਕੇ ਇਕ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਪਾ ਕੇ ਦੂਸਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢਣਾ ਹੈ। ਦੂਸਰਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ 'ਸੂਤਰ ਨੇਤੀ' ਜਾਂ ਡੋਰੀ ਨਾਲ ਸਫਾਈ ਕਰਨੀ। ਇਕ ਸੂਤੀ ਡੋਰੀ ਪਤਲੀ ਜਿਹੀ ਰੱਸੀ ਲੈ ਕੇ ਨਾਸਿਕਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਰਦੇ ਜਾਣਾ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਜੀਭ ਨੂੰ ਨਾ ਲੱਗ ਜਾਏ ਫੇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ ਪਕੜ ਕੇ ਡੋਰੀ ਅੱਗੇ ਪਿਛੇ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਾਸਿਕਾ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਏ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਸਿਕਾ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ, ਫੇਰ ਦੂਸਰੀ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੰਦ ਨਾਸਿਕਾ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੁਆਸ ਸੌਖੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਸ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲੈਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚਣੀ ਵੀ ਬੜੀ ਠੀਕ ਤੇ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਓਪਰਾ ਸਾਹ ਖਤਮ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਝਟਕੇ, ਵਿਸ਼ਰਾਮ, ਆਵਾਜ਼ ਖਤਮ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਆਸਾਂ ਦਾ ਨਿਯਮਤ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ। ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਕੇ ਰੋਮਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਫ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੋਗਾ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ੧੦੮ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਹਨ, ਜੜ੍ਹੀਆ-ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ, ਸੂਰਜ ਦੀ ਗਰਮਾਈ ਵਿਚ ਇਸ਼ਨਾਨ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਪੁਸਤਕ ਹੀ ਇਸ਼ਨਾਨ ਤੇ ਲਿਖੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਕ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਬਾਹਰੀ ਹਨ, ਜਿਹੜਾ ਬਾਹਰੀ ਨਹੀਂ ਉਹ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਨਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਨਾ ਸੂਰਜ ਦੀ, ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਪ ਚਾਪ ਬੈਠਦੇ ਹੋ। ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਮ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਨਾਲ ਕੇਵਲ ਉਪਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਹੀ ਸਾਫ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭਾਫ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਭਾਫ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸੋਨਾ ਬਾਥ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਰੋਮ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਹੈ, ਅੰਤਰ ਕੇਵਲ ਇਤਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਥੇ ਗਰਮੀ ਅੰਦਰੋਂ ਪੈਂਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ-ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁਆਸ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਰੋਮਾਂ ਦਾ ਸੁਆਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਕਰਨਾ

ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਬਹੁਤ ਉੱਨਤ ਯੋਗੀ ਹੋਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਆਸ ਰੋਕਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਨੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਸੀ ਜਿਹੜੇ ਕੰਦਰਾਂ ਵਿਚ, ਗੁਫਾ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਜਿਹੜੇ ਸਮਾਧੀ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰਖਦੇ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਕੋਈ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰਖਦੀ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿੱਛੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਸੂਰਜ ਇਸ਼ਨਾਨ, ਪਾਣੀ ਇਸ਼ਨਾਨ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਉੱਤਮ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਣ ਇਸ਼ਨਾਨ। ਪ੍ਰਾਣ ਇਸ਼ਨਾਨ ਸਿੱਧ ਆਸਨ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪੇਟ ਨੂੰ ਉਪਰ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਗਲੇ ਤੇ ਨੀਚੇ ਬੰਨ੍ਹ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰਬ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਦੱਸੇ ਅਭਿਆਸ ਰੋਮਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹਨ।

ਗੰਦੀ ਗੰਦ, ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲਣਾ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ। ਬਾਹਰੀ ਖੁਸ਼ਬੂਆਂ ਲਗਾਉਣੀਆਂ, ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਸਾਬਣ ਲਾਉਣੇ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਸਭ ਬਨਾਵਟੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ੈਲਾਪਣ ਹੋਰ ਵਧਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਿਹੜਾ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੀ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਵਿਸ਼ੈਲਾਪਣ ਗੁਰਦਿਆਂ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰੀਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਕਿ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਦਾ ਇਕ ਮੰਤਵ ਹੈ, ਉਦੇਸ਼ ਹੈ, ਕਾਰਣ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਫਾਈ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਖਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਪ੍ਰਾਣ ਇਸ਼ਨਾਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਰੋਮਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੋਰ ਆਸਨ, ਸੀਸ ਆਸਨ, ਧੌਕਣੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਆਸ ਲੈਣੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸੋਹਣੀ ਸਫਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਜਾਏ ਜੋਗਗਨਿਗ ਤੋਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਅਭਿਆਸਾਂ ਤੋਂ, ਕਸਰਤਾਂ ਤੋਂ, ਅੰਦਰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਰੇ ਪੁਰਾਣੇ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਅੰਦਰੋਂ ਸੁੱਧ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅੰਦਰ ਦੀ ਬਲਗਮ ਤੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੈਲਾਪਨ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਨਾਹੁਣਾ ਹੋਵੇ। ਪਹਿਲਾਂ ਹੈ ਉਪਰ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਸਫਾਈ। ਭਾਵ ਪੇਟ ਦੀ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅੱਧਾ ਗੈਲਨ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਲੂਣ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਛੇਤੀ-ਛੇਤੀ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕ੍ਰਿਆ ਸਵੇਰੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ

ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਜੂਸ ਆਦਿ ਪੀਂਦੇ ਹੋ। ਦੂਸਰੀ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਧੌੜੀ। ਇਹ ਅੰਦਰੋਂ ਬਲਗਮ ਕੱਢਣ ਲਈ ਹੈ, ਖਾਣੇ ਦੀ ਨਾਲੀ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ, ਪੇਟ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ। ਇਕ ਤਿੰਨ ਇੰਚ ਦੀ 20 ਫੁੱਟ ਲੰਮੀ ਸੂਤੀ ਪੱਟੀ ਜਿਹੜੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਧ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਨਿਗਲਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਲਗਮ ਸਾਫ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੁੱਧੀ ਦੇ ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਭਾਵੇਂ ਔਖੇ ਲਗਦੇ ਹੋਣ ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸੌਖੇ ਲਗਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰਾਂ ਲਈ ਬਲਗਮ ਕੇਵਲ ਇਕ ਅੰਦਰ ਦਾ ਰਸ ਹੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਯੋਗੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਕੇਵਲ ਅੰਦਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਰਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਾ ਵਿਸ਼ੈਲਾਪਨ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੇ ਬਲਗਮ ਖਰਾਬ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ, ਪੇਟ ਦੀਆਂ, ਦਮਾ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਇਹ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਕੇ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਠੀਕ ਰਹਿਣਾ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਦਾ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸਾਫ ਰਹਿਣਾ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ। ਗੁਰਦਿਆਂ ਦਾ ਫਿਲਟਰ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖਾ ਹੈ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਸਫਾਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਗੁਰਦੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੁਰਾਤਨ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਖੋਜਿਆ ਸੀ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਗੁਰਦੇ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਪਨੀਰ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ, ਮੈਂ ਪੀ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਸੁਆਦ ਨਹੀਂ, ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਫਟਾ ਕੇ ਪਨੀਰ ਬਣਾ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸੁਆਦ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਚ ਸ਼ਹਿਦ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤਣਾ। ਇਹ ਪਿਸ਼ਾਬ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਗੁਰਦੇ ਸਾਫ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰਾ ਤਰੀਕਾ ਗੁਰਦੇ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਕੋਕਾ ਕੋਲਾ ਆਦਿ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖਰਾਬ ਹਨ। ਇਹ ਆਂਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਿਚ ਗੰਦ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਨਲਕੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਖੂਹ ਦਾ ਜਾਂ ਚਸ਼ਮੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦਾ। ਖੂਹ ਵੀ

ਸਾਲ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਸਾਫ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੋਤਲਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤਕ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਰਸ, ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ, ਖੀਰੇ ਦਾ ਜੂਸ, ਨਿੰਬੂ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਸਵੇਰੇ ਪੀਣਾ, ਗੁਰਦੇ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਅੱਛਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਕ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਪਿਆਸ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਹੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਓਦੋਂ ਜੂਸ ਆਦਿ ਨਹੀਂ।

ਅੰਤ ਵਿਚ ਆਂਤੜੀਆਂ ਵੀ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਫ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ ਸਵੇਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਠ ਕੇ ਪੇਟ ਸਾਫ ਕਰਨਾ, ਪੇਟ ਖਾਲੀ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਪਹਿਲਾ ਕੰਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਪੁਰਾਤਨ ਨੁਸਖਾ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਦੇ ਇਕ ਗਿਲਾਸ ਵਿਚ ਇਕ ਨਿੰਬੂ ਨਿਚੋੜ ਕੇ ਪੀਓ, ਇਹ ਪਾਣੀ ਕੋਸਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਵਿਚ ਇਕ ਚੁੰਡੀ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਲੂਣ ਪਾਓ। ਆਮ ਲੂਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਿਚ ਰੇਤਾ ਮਿੱਟੀ ਮਿਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਨਮਕ ਸ਼ੁੱਧ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੂਣ ਖੂਨ ਸਾਫ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਥੋੜ੍ਹੇ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸ਼ਹਿਦ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਸੁਆਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੀਣਾ ਸੌਖਾ ਰਹੇਗਾ, ਸ਼ਹਿਦ ਆਂਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਵੱਡੀ ਆਂਤਵੀ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਭਾਗ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਅੱਛਾ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਦ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਮੱਖੀ ਨੂੰ ਹੀ ਪਤਾ ਹੈ ਸ਼ਹਿਦ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਮੱਖੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫੁੱਲਾਂ ਤੋਂ ਮਧੁਸਾਰ ਚੂਸ ਕੇ ਸ਼ਹਿਦ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਚੰਗੇ ਸ਼ਿਸ਼ ਹਨ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਮਧੂ ਮੱਖੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਥੋਂ ਵੀ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਮਿਲੇ ਉਹ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਮਨ, ਆਪਣੀ ਆਤਮਕ ਵਿਧੀ ਲਈ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ ਪੀ ਕੇ ਪੈਰਾਂ ਭਾਰ, ਭਾਵ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ-ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਹੱਥ ਗੋਡਿਆਂ ਉਤੇ ਰੱਖ ਲਵੋ। ਫੇਰ ਇਕ-ਇਕ ਕਰਕੇ ਗੋਡਾ ਧਰਤੀ ਤੇ ਲਿਆਓ ਤੇ ਸੱਜਾ ਗੋਡਾ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਕੋਲ ਰੱਖੋ। ਦੂਸਰੀ ਲੱਤ ਪੇਟ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵਲ ਧੱਕੋਗੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦਬਾਅ ਪੈ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲੱਤ ਬਦਲ ਕੇ ਦਸ ਪੰਦਰਾਂ ਵਾਰੀ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੇਟ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ। ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨਾਲ ਵੀ ਪੇਟ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਕ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਤੁਸੀਂ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਪੰਜ ਤੋਂ ਦਸ ਮਿੰਟ ਹੀ ਲਗਾਓ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਬਵਾਸੀਰ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਬੈਠ ਕੇ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨੀ,

ਅਖਬਾਰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਭਾਵ ਕਿ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲਗਾਉਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ।

ਕਬਜ਼ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਪਰ ਠੀਕ ਖਾਣਾ ਨਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੋਚ ਨਾਲ, ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਵੀ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਾਦਾ ਰੱਖੋਗੇ, ਮੋਟਾ ਸੋਟਾ ਰੱਖੋਗੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਪੇਟ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਪੇਟ ਖਾਲੀ ਕਰਕੇ ਇਕ ਦਮ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਕਬਜ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ਫਲ ਖਾਣੇ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣੀਆਂ, ਕਣਕ ਦੀ ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਅਨਾਜ ਪਰ ਬਰੀਕ ਪੀਸਿਆ ਨਹੀਂ, ਨਾ ਹੀ ਜਿਹੜਾ ਬੂਰਾ ਜਾਂ ਛਾਨ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਛਾਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਵਿਚ ਜਲਨ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਪੇਟ ਤਾਂ ਸਾਫ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਚੰਗਾ ਇਹੋ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਖੁਰਾਕ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮੋਟੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੇਟ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਠੀਕ ਰਹੇ।

ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ, ਕਬਜ਼ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਮਿਹਦੇ ਦਾ ਠੀਕ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨਾ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਵਰਤ ਰੱਖ ਕੇ ਵੀ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਯੁਰਵੇਦਕ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤ ਰੱਖਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਸਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰੋਂ ਸਾਫ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਕਿਉਂ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ? ਉਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝੋ, ਜਾਣੋ। ਕਈ ਲੋਕ ਗੱਲਾਂ ਲਈ ਵਰਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਆਪਣੀ ਗਲ ਮੰਨਵਾਉਣ ਲਈ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ। ਇਹ ਕੋਈ ਠੀਕ ਕਾਰਣ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਐਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਖੇਦਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਉਹ ਗੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਗਲਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਨਿਕਲੀਆਂ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਰਤ ਰੱਖ ਕੇ ਉਹ ਮਨ ਸਾਫ ਕਰ ਸਕਣਗੇ।

ਇਕ ਕੁੜੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਵਰਤ ਰੱਖ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗੀ, ਮੈਂ ਕੇਵਲ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਹੀ ਖਾਂਦੀ ਹਾਂ। ਇਹ ਵਰਤ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਜੇ ਇਹ ਵਰਤ ਹੈ ਮੈਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਹੀ ਵਰਤ ਰਖਦਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਪੂਰੇ ਵਰਤ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ, ਨਾ ਹੀ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਪਾਣੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ। ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਇਹ ਸਵੱਸਥ ਨਹੀਂ। ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਡਾਕਟਰ, ਵਿਦਵਾਨ ਪੂਰੇ ਵਰਤ ਦੇ ਹੱਕ

ਵਿਚ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਰਖਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਖਾਓ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਪਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜ਼ਰੂਰ ਪੀਓ, ਜੂਸ ਪੀਓ, ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ, ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ, ਪਾਣੀ ਦੋ ਕੁ ਵਾਰੀ, ਸ਼ਹਿਦ ਵੀ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਹੈ ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਸ਼ਹਿਦ ਪਾ ਕੇ ਪੀਣਾ।

ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਵਰਤ ਰੱਖੇ ਹਨ ਪਰ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਧੀਪੂਰਵਕ ਵਰਤ ਰਖਦਾ ਹਾਂ। ਹਰ ਹਫਤੇ ਵਰਤ ਰੱਖਣਾ ਸਿਹਤ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਂਤੜੀਆਂ ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਨਾਲ ਲੈਣੀ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਖੁਰਾਕ ਨਿਯਮਤ ਕਰਨੀ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਹਤਰ ਹੈ, ਬਜਾਏ ਵਰਤ ਰੱਖਣ ਦੇ। ਜੇਕਰ ਖੁਰਾਕ ਠੀਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਰਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਰ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਕਤ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਵਰਤ ਰਖਣਾ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਵੀ ਕਿਸੇ ਸੁਚੱਜੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਹੇਠ ਵਰਤ ਰੱਖਣਾ, ਨਾਲ ਹੀ ਕਿਸ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤ ਰਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇਥੇ ਮੈਂ ਇਹ ਦਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਲੋੜ ਹੈ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ। ਲੋੜ ਇਹ ਦੇਖਣ ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਲੋੜ ਹੈ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚਬਾ ਕੇ ਖਾਣ ਦੀ। ਖੁਰਾਕ ਘੱਟ ਖਾਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਵਰਤ ਰੱਖਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਵਰਤ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਨਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਣ ਲੱਗਾ। ਹਰ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਮੌਸਮ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਲਈ ਵਰਤ ਰਖਣਾ ਬਹੁਤ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੌਸਮ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀਆਂ।

ਅਧਿਆਇ ਤੀਸਰਾ

ਸ਼ਕਤੀ ਦਾਇਕ ਖੁਰਾਕ

ਅੰਦਰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ, ਸਾਫ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪੁਰਾਤਨ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਵੀ ਓਨੀ ਹੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦਿਤੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਸਾਡਾ ਸੰਪੂਰਨ ਸਮੱਸਤ ਯੰਤਰ ਹੈ, ਅਤਿ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਯੰਤਰ ਹੈ। ਇਸ ਯੰਤਰ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ, ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ, ਖੁਰਾਕ ਦੀ। ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿੰਨਾ ਪਾਣੀ ਆਦਿ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਾ ਤਾਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਘੱਟ। ਏਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣੇ ਦੇ ਗੁਣ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਪਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਨਿਯਮਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਏਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਾਕੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵੀ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਨਿਯਮ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਅਨੋਖਾ ਹੈ, ਅਨੂਠਾ ਹੈ, ਵਖਰਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਫਰਕ ਹੈ, ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕੋਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਉਸ ਦੇ ਹੀ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਵਿਰਸੇ ਵਿਚ ਕੀ ਲਿਆ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਇਕ ਖਿਲਾੜੀ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਖਾਣੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕੁਰਸੀ ਉਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੇ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ Aretie ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਗਰਮ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ, ਅਨਾਜ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਵਧੇਰੇ ਖਾ ਕੇ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀ ਕੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ (drugs) ਖਾ ਕੇ ਸਰੀਰ ਖਰਾਬ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਅੰਦਰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦੀ, ਲੋੜ ਹੈ ਫਲ ਖਾਣ ਦੀ। ਸੋ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਗੱਲ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ, ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਾਂ ਪਰ ਇਕ ਆਮ ਸਾਧਾਰਣ, ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਵਿਚਾਰ ਹਨ ਜੋ ਸਾਰਿਆਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਉਹ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਆਦ ਲਈ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਭਾਵ ਕਿ ਸੁਆਦ ਦੇ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸੁਆਦ ਲਈ ਹੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਉਸ ਦੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਕੀ ਹੈ ਉਹ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ। ਇਹ ਦਸ ਦੇਣਾ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਸੁਆਦ ਖਾਣਾ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਹੋਵੇਗਾ ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਸੁਆਦ ਹੋਵੇਗਾ। ਸੁਆਦ ਸਾਰੇ ਅਸੀਂ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਿਵੇਂ ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ। ਨਵੇਂ ਸੁਆਦ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ, ਮਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਠੀਕ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਅਚੇਤ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੂਸਰੀਆਂ ਅਚੇਤ ਆਦਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦਾ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਬਹੁਤ ਖਾਣਾ, ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ, ਭਰਪੂਰ ਖਾਣਾ, ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਖਾਣਾ ਭਾਵ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ junk food ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਖਾਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ, ਨਿਘਲਣਾ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚਬਾ ਕੇ ਨਾ ਖਾਣਾ, ਖਾਣਾ ਖਾ ਕੇ, ਆਰਾਮ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਬਾਅ ਵਿਚ ਹੋਵੋ, ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਹੋਵੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਹਦੇ ਤੇ ਹਾਜ਼ਮੇ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਹਾਜ਼ਮਾ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਨੂੰ ਤੇ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਆਂਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਸੜਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਾਣਾ ਜ਼ਹਿਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਖਾਣਾ-ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪਹਿਲੇ ਤੋਂ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। ਮੋਟਾ ਸਾਧਾਰਨ ਖਾਣਾ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਰਸਾਇਣ ਨਾ ਪਾਏ ਗਏ ਹੋਣ। ਕੇਵਲ ਉਦੋਂ ਹੀ ਖਾਓ ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਭੁੱਖ ਲੱਗੇ।

ਮੰਦ ਭਾਗਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਲੋਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਵੀ ਦੂਸਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ ਉਠ ਕੇ ਚਾਹ ਜਾਂ ਜੂਸ ਵਗੈਰਾ ਪੀਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੇਟ ਸਾਫ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਵੀ ਗੋਲੀ ਖਾਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਠੰਢਾ ਪੀਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਗੁਣਾਂ ਚੀਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਨਮਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਲੂਣ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ

ਬਹੁਤ ਚੀਨੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੇ ਮੋਟਾਪਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕਿ ਖਜੂਰਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਚੀਨੀ, ਸ਼ਹਿਦ, ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਅੱਛਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਤੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਚੀਨੀ ਜਾਂ ਨਮਕ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹ ਦਵਾਈ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਮਕ ਜਾਂ ਚੀਨੀ ਖਾਓ ਜਿਹੜੀ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋਵੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਦਵਾਈ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੋ ਅਗਲਾ ਰੂਲ ਹੈ ਨਮਕ ਵੀ ਘੱਟ, ਚੀਨੀ ਵੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੀ ਖਾਣਾ ਠੀਕ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਭੁੱਖ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਭੁੱਖ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਮਿਲੇ ਉਹ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉਹ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਖਾ ਪੀ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਰ ਠੀਕ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਜੋ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਹੈ, ਠੀਕ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਨਾ ਪਾਏ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਕੀ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੇਤਨਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਚਾਈ ਪਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਜੇ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ, ਉਹ ਸੁਅਸਥ ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤਾ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗਾ ਸੁਅਸਥ ਜੀਵਨ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਵਧੇਰੇ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾ ਕੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਰਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬੱਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਏਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੇ ਪੁਰਾਤਨ ਪੋਥੀਆਂ ਵਿਚ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਰਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਪੇਟ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ, ਦੂਸਰਾ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ। ਫਲ ਪੇਟ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ, ਦੁੱਧ ਦਹੀਂ ਇਹ ਸਭ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਹਨ। ਰੋਜ਼ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਦੋਨੋਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ੪੦% ਅਨਾਜ ੨੦% ਬੀਨਜ਼ ੨੦% ਸਬਜ਼ੀਆਂ ੧੫% ਫਲ ਤੇ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਲਾਦ ੫% ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਫਲ ਘੱਟ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਠੰਢੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ,

ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਫਲ ਤੇ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਨਾਜ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਸੰਤੁਲਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਕੋ ਪਾਸੇ ਹੋ ਤੁਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕੇਵਲ ਕੱਚੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੀ ਖਾਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਕੱਚੀਆਂ ਖਾਣੀਆਂ ਠੀਕ ਹਨ, ਫਲ ਖਾਣੇ ਠੀਕ ਹਨ, ਪਰ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਕੱਚੀਆਂ ਨਹੀਂ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ। ਫਲੀਆਂ, ਕੱਚੀਆਂ ਖਾਣੀਆਂ, ਹਜ਼ਮ ਕਰਨੀਆਂ ਔਖੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਤਾਂ ਬਣਾ ਕੇ ਰਿੰਨ ਕੇ ਹੀ ਖਾਣੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਕਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬਣਾ ਕੇ ਰਿੰਨ ਕੇ ਹੀ ਖਤਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੱਚੇ ਪਦਾਰਥ ਆਂਤੜੀਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਅਪੈਨਡੈਕਸ (appendix) ਮੇਹਦਾ ਵੀ ਕੱਚੀਆਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁੱਕੇ ਫਲਾਂ ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਮਿਹਦਾ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਟੁਕੜੇ ਅੰਦਰ ਪਏ ਰਹਿ ਕੇ ਸੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਫੇਰ ਗੈਸ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਰੋੜ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਕੁਝ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਹੋ ਕੇ ਮੀਟ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਹੋ, ਅਸੀਂ ਇਥੇ ਏਸ ਪੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ। ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਅਹਾਰ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਗੱਲ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖਾਣਾ, ਚੰਗੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਅਧਿਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖੁਰਾਕ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸ ਖਾਣਾ ਛੱਡ ਕੇ ਚੰਗਾ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ, ਗਲਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਮਠਿਆਈ, ਆਈਸ ਕਰੀਮ, ਪੇਸਟੀਆਂ ਤਾਂ ਇਹ ਗਲਤ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਤਾਂ ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਅਹਾਰ ਖਾਓ।

ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਬਦਾਮ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੇਵੇ ਤੇ ਬੀਜਾਂ ਵਿਚ ਓਨੀ ਹੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਮੀਟ ਵਿਚ। ਪਰ ਕਈ ਅਲੋਚਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਚੰਗੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਉਹ ਮਾਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤਕ ਇਹ ਸੱਚ ਵੀ ਹੈ। ਸੋ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਦਾਲ, ਚਾਵਲ, ਕਣਕ, ਇਹ ਮਿਲ ਕੇ ਸੰਪੂਰਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਲੋੜੀਂਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ amino acid ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮੀਟ ਦੀ

ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਚਰਬੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਲਾਭ ਹਨ, ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਘੱਟ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਵਾਸੀਰ ਵੀ ਘੱਟ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਵੀ ਘੱਟ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹਿਰਦੇ ਰੋਗ ਵੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵੀ ਲੰਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬੁੱਢੇ ਹੋ ਕੇ ਸੋਚ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਵੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਵੀ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੀਟ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਐਨੀ ਵਧ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਸਤਿਆ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਸ਼ੇਰ ਤੇ ਹਾਥੀ ਦੀ ਲੜਾਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ, ਸ਼ੇਰ ਦੋ ਢਾਈ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵਧ ਨਹੀਂ ਲੜ ਸਕਦਾ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਹਾਥੀ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਤਕ ਲਗਾਤਾਰ ਲੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੇਰ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਹੈ ਹਾਥੀ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਹੈ। ਸੋ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖਾਣਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਹੈ।

ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤਕ ਆਦਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆ ਵੀ ਖੜੀ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ। ਸਾਡੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸ਼੍ਰੇਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸੋਧ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਪਰੰਪਰਾ ਨੂੰ, ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਚੰਬੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਇਹ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੀ ਚੀਜ਼ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਭਿਅਕ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਅੱਜ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੈ। ਉਹ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਕਿਸ ਕੰਮ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰੇ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾਵੇ ਤੇ ਨਿਕੰਮਾ ਕਰ ਦੇਵੇ।

ਗਿਰਾਵਟ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਅਧੋਗਤੀ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਨਾਵਟੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਲ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਰਬ ਰੋਗ ਅਉਖਧ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਲੋਕ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪੁਰਾਤਨ ਸ਼ਾਸਤਰ ਤਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦਾ ਨਾਮ ਤਕ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। ਉਹ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੂਸ, ਜੜ੍ਹੀਆਂ, ਬੂਟੀਆਂ ਹੋਰ ਕੁਦਰਤੀ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਤੇ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਦਾ ਜੂਸ। ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਜੂਸ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਹੈ। ਇਹ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਫਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਛੇਤੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਰ ਜੇਕਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਫਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਚਬਾ ਕੇ ਖਾਏ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕੇਗੀ। ਸੋ ਜੂਸ ਕਢਦਿਆਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ-ਪੂਰੀ ਤਾਕਤ ਕਾਇਮ ਰਹੇ। ਅਸੀਂ ਕਾਹਲੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬਜ਼ਾਰੀ ਜੂਸ ਕੱਢਣ ਦੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੱਢਿਆ ਜੂਸ ਉਹ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੜੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੱਢੇ ਜੂਸ ਦੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਫਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੁੱਟ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਚੋੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਧਾਂਤਾਂ ਬਣੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਕੁਛ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਕੋਈ ਮਸ਼ੀਨ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਜਿਹੜੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚੱਬ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਫਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚਿੱਥ ਕੇ ਹੀ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਧਾਤੂ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਚਿਥਿਆ ਖਾਣਾ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਮਿਹਦੇ ਦੇ ਦੰਦ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਮਾੜਾ ਖਾਣਾ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਲਈ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਲਈ ਖਰਾਬ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਬਹੁਤ ਤੇਲ, ਘਿਉ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ, ਬਹੁਤ ਰੜਿਆ, ਭੁੰਨਿਆ ਖਾਣਾ, ਮਿਰਚ ਮਸਾਲੇ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ, ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਖਰਾਬ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਤੇਲ, ਘਿਉ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ, ਮਿਹਦੇ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਤਲਿਆ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਤੇਲ, ਘਿਉ ਵਾਲਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਉਥੇ ਹਿਰਦੇ ਰੋਗ ਵਧੇਰੇ ਹਨ, ਐਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਵਧੇਰੇ ਪਕਾਇਆ ਖਾਣਾ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇਹ ਹੈ।

ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਵੀ ਖਾਓ ਉਸ ਲਈ ਚੌਕਸ ਹੋਵੋ, ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਬਹੁਤ ਭੁੰਨੇ ਨਹੀਂ, ਰਗੜੇ ਨਹੀਂ, ਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤ ਚਿੰਨੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸੁਆਦ ਬਣੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣੇ ਦੇ ਗੁਣ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦੀ ਸਾਰੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਉਹ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ

ਕੋਈ ਗੁਣ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਭਾਵੇਂ ਪੇਟ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜੋ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਾਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਧ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਮਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪਰ ਜੇਕਰ ਖਾਣਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰਿੰਨਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਬਣਾਇਆ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੁਟਿਆ ਪੀਸਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਔਖਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਨਾ ਛੇਤੀ, ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਜ਼ਮ ਹੋਵੇਗਾ। ਮਿਹਦਾ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਪੂਰੀ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਬਹੁਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚਿੱਥ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਚਬਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਖਾਣਾ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਖਾਣਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ, ਖਾਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਖਾਣੇ ਦੇ ਗੁਣ ਲੈਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਜਿੰਨਾਂ ਵਧ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਚਿੱਥੋਗੇ, ਚਬਾਉਗੇ, ਉਨਾਂ ਹੀ ਵਧ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਉਪਰੰਤ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਖੂਬ ਚਬਾਓ, ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇਕ ਗਰਾਹੀ ਨੂੰ ਪੈਂਤੀ ਵਾਰੀ ਚਬਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋਗੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵਧ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਵੀ ਘਟਾ ਲਵੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵਧ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਚਬਾ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਗੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲ ਨਹੀਂ ਰਹੇ। ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੁਛ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਲ ਨਹੀਂ ਰਹੀ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਹੋਰ ਖਾਣ ਨੂੰ ਮੰਗ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਭਾਰ ਘਟਾਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਉਹ ਖਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਲਈ ਠੀਕ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਖਾਣਾ ਤਾਜ਼ਾ ਹੈ, ਬਿਲਕੁਲ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ, ਚੁਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਨਾ ਵਧ ਨਾ ਘੱਟ ਗਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਫੇਰ ਜੇਕਰ ਉਹ ਖਾਣਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚਬਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਵਧ ਖਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਆਏਗੀ। ਵੱਧ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ, ਮੋਟਾਪਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਿੰਨਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਓਨੇ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇਖ ਕੇ ਖਾਓ, ਭੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਖਾਓ, ਪੂਰਾ ਪੇਟ ਨਾ ਭਰੋ।

ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਏ, ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਏ, ਉਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਏ ਖਾਣਾ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ

ਹੈ ਕਿ ਖਾਣਾ ਕਿਵੇਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚੰਗਾ, ਸੋਹਣਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਨਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਹਣਾ, ਸੁਹਾਵਣਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਨਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ। ਕਦੀ ਵੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਖਾਣ ਲੱਗਿਆਂ ਤਣਾਓ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਚੰਗਾ ਮਿਜਾਜ਼, ਚੰਗੀ ਬਿਰਤੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਵੀ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਚੰਗੇ ਮਿਜਾਜ਼, ਚੰਗੀ ਬਿਰਤੀ ਨਾਲ ਨਾ ਖਾਓ ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਜ਼ਹਿਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੰਧ ਮਨ ਨਾਲ ਹੈ, ਸੁਭਾਅ ਨਾਲ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਗੁੰਝੀ ਨਾਲ ਹੈ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਹੈ। ਖੋਜ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ, ਖਾਣਾ ਜਿਹੜਾ ਬਣਿਆ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਹੋਣ ਚੰਗਾ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇ ਪਰ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਹੀਂ ਠੀਕ, ਤਣਾਓ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਚਰਚਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਿਹੜੀ ਸੋਹਾਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਕਾਰ ਜਿਵੇਂ ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਪੇਟ ਖਰਾਬ, ਕਬਜ਼ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਵਿਕਾਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਰਸ ਨਹੀਂ ਬਣਨਗੇ। ਦਬਾਅ, ਤਾਂਘ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਗੁੱਸਾ ਸਾਰੇ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝੀਆਂ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਦਬਾਅ ਹੋਣ ਨਾਲ ਘਬਰਾਹਟ ਹੋਣ ਨਾਲ ਆਂਤੜੀਆਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਸੁੰਘੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਘਟ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਫੇਰ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਵੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਤਰੀਕਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ। ਜੇਕਰ ਖਾਣਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਪੇਟ ਦੀ ਵੱਡੀ ਆਂਤ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਉਥੇ ਜਰਾਸੀਮ ਨਾਲ ਉਹ ਖਾਣਾ ਘੁੱਸ ਜਾਏਗਾ, ਉਸ ਵਿਚ ਵਿਸੈਲਾਪਨ ਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਜਿੰਨਾਂ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਓਨਾਂ ਹੀ ਚੰਗਾ ਸੁਹਾਵਣਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਨਾ ਖਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਭੁੱਖ ਕਿਉਂ ਨਾ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ। ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ ਨਾ ਘੋਲੋ, ਖਾਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਲੜਾਈ ਦਾ ਅਖਾੜਾ ਨਾ ਬਣਾਓ। ਖਾਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਸੁਹਾਵਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਓ। ਪਿਆਰ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਓ, ਸੋਹਣੀ ਪਿਆਰ ਦੀ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰੋ, ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਮਨੋਵਿਰਤੀ ਬਣਾਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਦੋਸਤ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ। ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖੋ, ਅਨੰਦ ਵਿਚ ਰਹੋ, ਖੁਸ਼ੀ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੇ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਇਹ ਨਾ ਕਹੋ ਕਿ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ, ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਬਣਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਖੁਸ਼ੀ ਪੈਦਾ ਕਰੋ।

ਭੇਦ, ਵਿਭਿੰਨਤਾ, ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ, ਪਰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਪਣੀ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਹੈ।

ਪਹਿਲੇ ਲੋਕ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੇ ਸੀ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਦਾ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਰਦਾਸ ਦਾ ਇਕ ਆਤਮਕ ਭਾਵ ਤਾਂ ਹੈ ਪਰ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਰਸਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਹਜ਼ਮ ਕਰ ਸਕੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਤਨਾਅ, ਦਬਾਅ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਂਤੜੀਆਂ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੋ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨ, ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲੈਣੇ ਕੁਛ ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣਾ, ਇਕਸਾਰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਤੇ ਨਾੜਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਆਦ ਨਾਲ ਖਾਂਦੇ ਹੋ। ਖਾਣਾ ਅੰਦਰ ਧੱਕਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਾਹਲ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਹੁੰਦਾ, ਕਾਹਲ ਵਿਚ ਖਾਧਾ ਖਾਣਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ।

ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ੫-੧੦ ਮਿੰਟ ਤਕ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਲੇਟੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਚੱਲਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਗਰਮਾਈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਹਾਜ਼ਮੇ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਤਾਂ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਹੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਖਾਂਦਿਆਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਦੇ ਰਸਾਂ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਖਾਣਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਨਾਲ ਹੀ ਹਾਜ਼ਮਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਤਨ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਸੀ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਇਕ ਦਮ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਜੇ ਖਾ ਕੇ ਇਕ ਦਮ ਸੌਂ ਜਾਓਗੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਜ਼ਮਾ ਪੂਰਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਹਿਰਦਾ, ਸਵੈ ਚਲਿਤ ਨਾੜੀ ਤੰਤੂ (automatic nervous system) ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੈੜੇ ਸੁਪਨੇ ਆਉਣਗੇ। ਸੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਹੀ ਕਿਉਂ ਕਰੋ?

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਘਰਾੜੇ ਬੰਦ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਬਹੁਤਾ ਨਾ ਖਾਓ, ਸੁਆਸ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲਵੋ ਤਾਂ ਘਰਾੜੇ ਨਹੀਂ ਆਉਣਗੇ। ਘਰਾੜਿਆਂ ਦੇ ਦੋ ਕਾਰਣ ਹਨ - ਬਹੁਤਾ ਖਾਣਾ, ਬਹੁਤੇ ਥੱਕੇ ਹੋਣਾ। ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਫਲ ਦਿਨ ਵਿਚ ਖਾਣਾ, ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਜੂਸ ਦਿਨ ਵਿਚ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਲੈਣਾ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ, ਬਹੁਤੇ ਫਲ ਬਹੁਤ ਜੂਸ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਖਾਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੁਕਾਨਦਾਰ, ਹੋਰ ਰੁਝੇਵੇਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਰਾਤ ਦੀ ਰੋਟੀ ਲੇਟ ਦੇਰ ਨਾਲ ਹੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਲਈ ਇਹ ਪਚਾਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਣਾ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਹਲਕਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਦੇਰ ਨਾਲ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਲਈ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਕੋ ਨਿਸਚਿਤ ਸਮੇਂ ਖਾਣਾ ਖਾਧਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਮੈਂ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ, ਜਿਹੜੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੇਰ ਤਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। Air hostess ਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਾਜ਼ਮਾ, ਪਾਚਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਗੜੀ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਏਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਾਕੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਿਸਟਮ ਵੀ ਗੜਬੜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਤੇ ਨੀਂਦ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਿਸਟਮ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਇਕ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਿਸਟਮ ਬਹੁਤ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਬੇ-ਟਾਈਮ ਤੇ ਖਾਧਾ ਖਾਣਾ ਪੇਟ ਵਿਚ ਗੈਸ ਤੇ ਹੋਰ ਖਰਾਬੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਏਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਪਰ ਦਿਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋਗੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਓਗੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹੋਗੇ, ਚੰਗੇ ਸੁਅਸਥ ਰਹੋਗੇ। ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਹੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਅੰਤਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿਚ ਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿਚ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਣ ਨੂੰ ਦਿਓ ਤਾਂ ਉਹ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ। ਜੇਕਰ ਡਾਕਟਰ ਕਹੇ ਕਿ ਖਾਣਾ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਖਾਓਗੇ, ਪਰ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਜਾਨਵਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਸਮਝਦਾਰ ਲੋਕ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਖਾਣ ਦੇ ਵਧ ਸ਼ੌਕੀਨ ਹੋ ਜਾਣ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਪੁਰਾਤਨ ਲੋਕ ਖਾਣਾ ਬਣਾ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਭੋਗ ਲਾ ਕੇ, ਭੇਟ ਕਰਕੇ ਹੀ ਖਾਂਦੇ ਸੀ ਜਿਸ ਨੇ ਸਭ ਕੁਝ ਬਖਸ਼ਿਆ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣਾ ਅਤਿ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ। ਸੁਅਸਥ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੀ ਜੰਤਰ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਬੇਲਾਗ ਹੋ ਕੇ ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਜੀਵਨ ਰਹੱਸ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿੱਜੀ ਜੀਵਨ ਇਕ ਪੂਜਾ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚੌਥਾ ਅਧਿਆਇ

ਕਸਰਤ - ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਸਰੀਰ ਲਈ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹਨ। ਇਕ ਤਾਂ ਯੋਗਾ ਦੀਆਂ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਦੂਸਰੀਆਂ ਹਨ aerobatics ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੌੜਨਾ jogging ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ, ਦੋਨੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਸਾਫ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਰਾਮ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਖਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਦੋਨਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਹਨ ਪਰ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਠਣ ਬੈਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ (posture) ਬੜੇ ਨਿਸਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਬੜੇ ਸਹਿਜ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਬੜੇ ਹਲਕੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਬੜੇ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਰਕੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਰਖਦੇ ਹਨ, aerobic ਕਸਰਤਾਂ ਚੁਸਤੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਿਰਦਾ, ਫੇਫੜੇ, ਪੱਠੇ ਸਭ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਦੋਨੋਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹਨ, ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਆਪਣੇ ਗੁਣ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ, ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਅਵੱਸ਼ਕ ਗੱਲ ਹੈ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿਕਿਤਸਾ ਹਨ, ਮਾਲਿਸ਼, chropractice, rolfing, bioenergetic reflexology ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧ ਚਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲਾਭ ਹਨ, ਪਰ ਸੀਮਤ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿਕਿਤਸਕ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੇਵੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਯੋਗ ਦੇ ਆਸਨ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਿਖ ਕੇ ਪੂਰਨਤਾ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰਕ, ਸੰਮੇਵਕ ਤਰੀਕੇ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੁੰਦੇ ਜਾਣਗੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਆਏਗਾ।

ਯੋਗ ਆਸਨਾਂ ਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੋ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ, ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖਿਚਾਅ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਉਤੇਜਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਉਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲਚਕ 'ਚ

ਇਕਸੁਰਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਬਣਤਰ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਯੋਗ ਆਸਨ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਠੀਕ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਨਾੜੀ ਤੰਤੂ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਸ ਲੈਣਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਵਧੇਰੇ ਆਕਸੀਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੈਲਾਪਨ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਮੋਹਦਾ, ਹਿਰਦਾ, ਗੁਰਦੇ ਸਾਰੇ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਥਕਾਵਟ ਘਟਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਤਨਾਅ ਘਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਿਸਲ ਹੋਣਾ ਸਿਖਦੇ ਹੋ। ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਆਸਨ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਟੋਨਿਚ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਕਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵਧ ਹੋਵੇ ਉਹ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸੁੰਦਰਤਾ, ਮਿਹਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਚਿਹਰਾ ਚਮਕ ਉਠਦਾ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਚਮਕ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਯੋਗ ਦੇ ਆਸਨ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਠੀਕ, ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਬਰੀਕੀ ਨਾਲ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਮਨ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਘੋਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਸਥਿਰ ਹੋਵੇ ਓਦੋਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਘੋਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਯੋਗ ਆਸਨਾਂ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੈ, ਸੁਅਸਥ ਸਰੀਰ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ। ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੁਆਸਾਂ ਦਾ ਨਿਯਮਤ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਜੇ ਸੁਆਸ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿਚ ਵੀ ਫਰਕ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਆਸਨ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਆਸਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਫੇਰ ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਸੁਆਸ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੁਆਸ ਨਿਯੰਤਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੁਆਸ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਕੇ ਕਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਰੋਗ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਖਰਾਬੀਆਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਬਦਲਾਅ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਯੋਗ ਆਸਨਾਂ ਨਾਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਇਕ ਦਮ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਸਦਾ ਲਈ ਸਰੀਰ ਠੀਕ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ ਆਸਨ ਭਾਵੇਂ ਠੀਕ ਨਾ ਲਗਣ, ਪਰ ਯੋਗ ਆਸਨ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਦਿਤੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ

ਨੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਕੇ, ਦੇਖ ਕੇ, ਘੋਖ ਕੇ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਚਲਾਏ ਹਨ। ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿਵੇਂ ਇਹ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਗ ਪਵੇ, ਇਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇਕੋ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਇਕ ਤਸੱਲੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤਕਰੀਬਨ ਤਿੰਨ ਹਜ਼ਾਰ ਯੋਗ ਆਸਨ ਹਨ, ਪਰ ਬੜੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਹੀ ਜਿਹੜੇ ਮੂਲ ਹਨ, ਮੁਢਲੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ cobra, bow, plow, shoulder stand, fish, spinal, twist, head stand, stomach lift. ਯੋਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਖੁਲ੍ਹੇ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਤੋਂ ਦੇਖਿਆ। ਸੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਸਨ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਣ ਤੋਂ ਹੀ ਲਏ ਗਏ ਹਨ। ਆਸਨ ਸਾਰੇ ਹੀ ਬੜੇ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤਕ ਹਨ, ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਗੁਰੂ ਕੋਲੋਂ ਜਾਨਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਹੇਠਾਂ ਕਰਨ ਕੋਈ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇ ਉਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰੋ, ਕਦੀ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਬੋਝ ਨਾ ਪਾਓ, ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਕਰੋ। ਕਦੀ ਵੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਇਕ ਦਮ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਨਿਵੇਕਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੇ, ਜਿਥੇ ਬਹੁਤ ਧੁੱਪ ਨਾ ਲਗਦੀ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਕੰਬਲ ਵਿਛਾ ਕੇ ਲੇਟ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਆਸਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ, ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਸਾਫ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਸਨ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਦੱਸੇ ਜਾਣ, ਪੂਰਾ ਕੰਟਰੋਲ ਰਖੋ, ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ, ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ, ਇਕ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਰੁਚੀ ਰਖੋ। ਮਨ ਚੌਕਸ ਰਖੋ, ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਜਿਸ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਆਸਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਵਰਤੋ।

ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਾਂ ਇਹੋ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਲਕੀ-ਹਲਕੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝੀਆਂ ਦੀਆਂ, ਸੌਖੇ ਸਾਧਨ ਕਰੋ, ਫੇਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਔਖੇ ਆਸਨਾਂ ਤੇ ਜਾਓ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਸਨ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਸਹਾਇਕ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੋਸਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇਕ ਖਤਮ ਕਰਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਅਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਵੇਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਤੁਸੀਂ

ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮਾਂ ਬੰਨ੍ਹ ਲਵੋ, ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਅ ਅਨੁਸਾਰ ਦੇਖ ਲਵੋ।

ਆਸਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ aerobic ਵਰਜਿਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। jogging ਬਹੁਤ ਅੱਡੀ ਹੈ, ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਲੋਕੀ ਬਹੁਤ ਕਰ ਵੀ ਰਹੇ ਹਨ, ਪਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੋਗਿੰਗ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਕਾਫੀ ਭਰਮ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੋਗਿੰਗ ਕਰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਾਣਦੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਧੱਕਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, jogging ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਜ਼ਾ ਭੁਗਤ ਰਹੇ ਹੋ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ jogging ਨਾਲ ਉਦਾਸ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹ ਘਟਦਾ ਹੈ, ਤਾਂਘ ਘਟਦੀ ਹੈ, jogging ਓਨੀ ਹੀ ਅੱਡੀ ਹੈ ਓਨਾਂ ਹੀ ਠੀਕ ਰਖਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਾ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਹ ਮਨਵਿਗਿਆਨਕ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਠੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੋਚਣੀ ਵਧੇਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੌਕਸ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ jogging ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਨਾਅ, ਦਬਾਓ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਰੀਰ ਪੱਖੋਂ, ਸੰਵੇਗਕ ਪੱਖੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਸ ਵਧੇਰੇ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ। ਜਿਹੜੇ jogging ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸੌਂਦੇ ਵੀ ਘੱਟ ਹਨ। ਉਹ ਦਿਨ ਨੂੰ ਉੱਘਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਕੋਫੀ, ਚਾਹ ਵੀ ਘੱਟ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ, jogging ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਨ ਦੀ ਅਨੁਕ੍ਰਿਆ ਵੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਹਲ ਦੀ ਗੱਲ ਐਨਾ ਵਧ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ਅੱਜ ਦਾ ਜੀਵਨ ਤਣਾਓ ਭਰਿਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਓ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਭਿਵਿਅਕਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਖਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਲਸਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਸੰਵੇਗਕ ਪੱਖੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਲੋਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਭੱਜ ਦੌੜ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਸਰਤ (jogging) ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ (jogging) ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਦਲਾਓ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ

ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਫੇਫੜੇ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਪੱਠੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੈਲਤਾ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀ, ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਹਿਰਦਾ ਵਧੇਰੇ ਤਾਕਤਵਰ ਹੁੰਦੇ, ਹਿਰਦੇ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਘਟਦੀ ਹੈ, ਹਿਰਦਾ ਇਕ ਵਾਰੀ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਖੂਨ ਛੱਡਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਧੜਕਣ ਘਟਦੀ ਹੈ, ਸ਼ਕਤੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

jogging ਨਾਲ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਲਚਕ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਸ਼ਕਤੀ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਭੁੱਖ ਠੀਕ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਵਜ਼ਨ ਘਟਦਾ ਹੈ, ਪੇਟ ਵਿਚ ਘੱਟ ਰਸ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਲਸਰ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਠੀਕ ਸਾਫ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਕਬਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਇਸ ਨਾਲ ਸ਼ਕਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਹੋਰ ਵੀ ਤਕਲੀਫ ਘੱਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੁਚੱਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤੇ ਸੰਵੇਗ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

Jogging ਹੌਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸਥਿਰ ਟਿਕਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਲਗਾਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੋ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਥੱਕੇ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੋਗੇ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। Jogging ਕਰਨ ਲਈ ਠੀਕ ਸਾਹ ਤਾਂ diaphragmatic ਭਾਵ ਪੇਟ ਤੋਂ ਸਵਾਸ ਲੈਣਾ ਹੈ, ਨੱਕ ਤੋਂ ਸਵਾਸ ਅੰਦਰ ਕਰੋ ਉਸ ਤੋਂ ਦੁੱਗਣਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਸਵਾਸ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਰਾ ਵਿਸ਼ੈਲਪਨ ਬਾਹਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ।

ਸਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਸੁਆਸਾਂ ਤੇ ਹੀ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਤੇ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ jogging ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹਵਾ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਹਵਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਹਵਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੀ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੇਤੀ-ਛੇਤੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਥਕਾ ਰਹੇ ਓ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੀਰੇ ਚਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੇਜ਼ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਸਵਾਸ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਹਵਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੀ ਤੁਸੀਂ jogging ਛੱਡ ਕੇ ਤੁਰਨਾ

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਸ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ। ਜਿੰਨੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਤਿੰਨ ਚੌਥਾਈ ਤੁਸੀਂ jogging ਕਰੋ।

ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ jogging ਕਰਨ ਲਈ ਪੰਜਿਆਂ ਭਾਰ jogging ਕਰਨੀ ਠੀਕ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਹਿਲਜੁਲ ਹਲਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਪੈਰ, ਪੰਜੇ, ਗਿੱਟੇ, ਗੋਡੇ, ਪਿੱਛੇ ਪਿੱਠ, ਇਹ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹਾਨੀ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀ। ਪੰਜਿਆਂ ਤੇ ਹੀ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, jogging ਦਾ ਉਤਸਾਹਿਕ ਅਸਰ ਵਧਦਾ ਹੈ।

jogging ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਨਾ ਰੱਖੋ, ਨਾ ਹੀ ਬਾਹਵਾਂ ਨੂੰ ਲਟਕਾਓ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਾਸਿਕਾ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਸੁਆਸ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ। ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਬੰਦ ਰੱਖੋ, ਬਾਹਵਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਮੁੱਠੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਮਲੋ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚੱਲੋ, ਮੋਢੇ ਠੀਕ ਰੱਖੋ, ਢਿੱਲੇ ਛੱਡੋ, ਸਿਰ ਉੱਚਾ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ, ਸਰੀਰ ਢਿੱਲਾ ਰੱਖੋ, ਸੁਆਸ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਪੇਟ ਉਪਰ ਥੱਲੇ ਹੋਵੇ। jogging ਕਰਦਿਆਂ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ jogging ਤੇ ਹੀ ਰੱਖੋ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੁਆਸਾਂ 'ਤੇ, ਪੂਰਾ ਮਨ ਲਗਾਓ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਸਭ ਕੁਝ ਸਾਫ ਦਿਖੇਗਾ, ਮਨ ਸਾਫ ਹੋਵੇਗਾ, ਪੱਠੇ ਨਿਸਲ ਹੋਣਗੇ ਹਨ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਆਕਸੀਜਨ, ਖੂਨ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੌਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। jogging ਕਰਦਿਆਂ ਸਰੀਰ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦਿਆਂ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੋਨੋਂ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਤਰਾਈ ਉਤਰੋ, ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਹੌਲੀ ਚਲੋ, ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਚਲੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਓ। jogging ਇਕ ਤਾਲ ਵਿਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਇਕ ਸਹਿਜ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ jogging ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਦੇਖੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਕਸ਼ਟ ਵਿਚ ਹੋਣ, ਪਰ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰੀ ਗਤੀ ਬੜੀ ਹੀ ਆਰਾਮਦੇਹ, ਬੜੇ ਹੀ ਸੁੰਦਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਦਿਆਂ ਅਨੰਦ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ ਹੋਵੇ, ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਕਦੀ ਵੀ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਦੀ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਨਾ ਕਰੋ, ਦੇਖੋ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ jogging ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ jogging ਕਰਨ ਦਾ ਠੀਕ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭੋ। ਜਿਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸੇਗਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰੋ। ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਿਹਰ ਰੱਖੋ ਪਰ ਸਰੀਰ ਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਰੱਖੋ, ਨਰਮ ਰਹੋ ਪਰ

ਦਿੜ੍ਹ ਰਹੇ।

jogging ਕਿੰਨੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ jogging ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲਾਭ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਲਾਭਕਾਰੀ ਮਰੋੜੇ ਵਾਲੀ, ਲਚਕਵਾਹ jogging ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਲੱਕ ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਮਰੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਾਹਵਾਂ ਵੀ ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂਦੀਆ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਕ ਦੇ ਮਰੋੜੇ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਦੱਸਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਜਿਗਰ ਦੀ ਵੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦੂਸਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ jogging ਹੈ ਕਿ ਹੱਥ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉਪਰ, ਭਾਵ ਬਾਹਵਾਂ ਉਪਰ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰਕੇ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ, ਇਸ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਹਵਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬਾਹਵਾਂ ਖਿੱਚੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪੇਟ ਨੂੰ ਵੀ ਖਿੱਚ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਤੀਸਰੀ ਕਿਸਮ ਹੈ ਅੱਡੀਆਂ ਪਿੱਛੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਲਗਾਓ, ਇਸ ਨਾਲ ਗੋਡਿਆਂ ਦੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ jogging ਖਤਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਕ ਦਮ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਕਰੋ, ਇਕ ਦਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਆਕੜ ਜਾਵੇਗਾ, ਜੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੁਆਸ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਪਸੀਨਾ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਇਕ ਦਮ ਕਦੀ ਵੀ ਇਸ਼ਨਾਨ ਨਾ ਕਰੋ, ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਰੁਕ ਕੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਰਹਿਣ ਦਿਓ, ਪਸੀਨਾ ਨਿਕਲਣ ਦਿਓ।

Jogging ਕਰਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹਲਕੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਕੁਝ ਨਾ ਪੈਣ, ਯੋਗਾ ਆਸਨ ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਠੀਕ ਹਨ, jogging ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉਤੇਜਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪਹਿਲੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ jogging ਕਰੋ, ਆਸਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ jogging ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੋੜ ਲਵੋ, ਫੇਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਮੋਟੇ ਹੋ, ਵਡੇਰੀ ਆਯੂ ਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਾਲ ਢਾਲ ਬਹੁਤ ਵਿਗੜੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ jogging ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੁਰੋ। ਇਹ ਸੌਖੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਪੜੇ ਪਾਏ ਹੋਏ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹੀ jog ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਸਮਾਂ ਹੋ ਜਾਏ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਬਾਹਰ ਜਾਓ, ਜੇ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋ, ਤੁਰੋ, ਛੇਤੀ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਪੀਡ ਪਕੜ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਛੇਤੀ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਐਨੇ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਨਹੀਂ

ਹੋ ਜਿੰਨੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ। ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਖਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ੧੫ ਮਿੰਟ jogging ਕਰੋਗੇ ਜਾਂ ਤੁਰੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ੧੦ ਮਿੰਟ ਬਾਦ ਹੀ ਥੱਕ ਗਏ ਹੋ, ਛੱਡ ਦਿਓ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੋ, jogging ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧੱਕੋ ਨਾ ਪਰ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਆਲਸ ਵੀ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਈ ਹਫਤੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ jogging ਤੁਹਾਡੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ।

ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਅੱਛਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ jog ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਅੱਛਾ ਹੈ। ਢਲਦੀ ਦੁਪਹਿਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਦੋਂ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਠੀਕ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ jogging ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਤਾਕਤ ਮਿਲੇਗੀ, ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਔਖਾ, ਪਰ ਹਿੰਮਤ ਕਰੋ, ਆਦਤ ਬਣਾਓ ਫੇਰ ਸੌਖੇ ਹੋ ਜਾਓਗੇ, ਰੋਟੀ ਖਾ ਕੇ ਜਾਂ ਪੇਟ ਭਰ ਕੇ ਕਦੀ ਵੀ jog ਨਾ ਕਰੋ, ਕੁਝ ਘੰਟੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ jogging ਕਰੋ।

ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜੋਗ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਠੀਕ ਹੈ, ਪਰ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਅੰਦਰ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰੀ jogging ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਅੱਛੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਸੌ ਸੁਆਸ ਲੈਣੇ ਬਹੁਤ ਅੱਛੇ ਹਨ। ੫੦੦ ਕਦਮ ਠੀਕ ਹਨ, ਦਿਨ ਵਿਚ ੩ ਮੀਲ ਜੋਗ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ, ਲੰਮੀ ਤੇ ਤੇਜ਼ jogging ਐਨੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਜਿੰਨੀ ਛੋਟੀ ਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੇ ਸੰਵੇਗਕ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਜੋਗਿੰਗ ਭਾਵੇਂ ਔਖੀ ਲੱਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਓਨੀ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ ਜਿੰਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੋ ਪਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡੋ ਨਾ, ਬੈਠੋ ਨਾ। ਜੋਗਿੰਗ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਐਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਤਰ ਵੀ ਸਾਫ ਹੋ ਕੇ ਆਤਮਕ ਤਰੱਕੀ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਯੋਗ ਆਸਨ ਨਾਲ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬੀਬੀਆਂ ਵੀ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਜਦੋਂ ਮਹਾਂਵਾਰੀ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਨਾ ਹੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ। ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਛੇ ਹਫਤੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਹਾਂਵਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕੇਵਲ diaphragmatic breathing ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਚੰਗੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੋਈ ਵੀ ਭਾਰਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਹੋ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਇਕ ਸਰੀਰਕ ਸਤਿ ਹੈ, ਜੋਗਿੰਗ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਆਸਨ ਕਰਨ ਨਾਲ

ਕੁਝਲ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗਰਭ ਦਾ ਸਮਾਂ ਜਣੇਪੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸੌਖਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸੌਖੀਆਂ ਤੇ ਆਸਾਨ ਵਰਜਿਸ਼, ਮਹਾਂਵਾਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਵੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਝੁਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਚੌਥੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਰੀਆਂ ਵਰਜਿਸ਼ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਯੋਗਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਉਹ ਬੱਚਾ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਕਰਨ।

ਗਰਭਵਤੀ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸਲ ਹੋਣ ਦੀ ਹੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। diaphragmatic breathing ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵਧੇਰੇ ਲਚਕਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਦੌੜਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਰਤੱਵ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਤਜਰਬੇ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਘਰ ਵਿਚ ਜੋਗਿੰਗ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ, ਯੋਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਹੀ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੱਠੇ ਹਾਲੇ ਬਹੁਤ ਤਾਕਤਵਰ ਨਹੀਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤਕ ਇਕ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਟਿਕ ਸਕਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੱਡਿਆਂ ਵਰਗਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਹ ਆਸਨ ਜਿਹੜੇ ਉਲਟੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੱਠੇ ਅਜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਉਹ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਸਹਾਰ ਸਕਦੇ।

ਮੋਢਿਆਂ ਭਾਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਥਾਇਰਡ ਤੇ ਹੋਰ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਤੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਬਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੇ ਬੱਚੇ cobra, low forward bend, plow, yoga mudra ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਹਾਨੀ ਦੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੀਸ ਆਸਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਹੋਰ ਔਖੇ ਆਸਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਯੁਵਾ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਯੋਗਾ ਆਸਨ ਕਰਨੇ ਠੀਕ ਹਨ ਪਰ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ।

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜੋਗਿੰਗ ਬਹੁਤ ਅੱਛੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨਠਦੇ, ਭੱਜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਠੀਕ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਐਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜੋਗਿੰਗ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਠੀਕ ਹੈ, ਜੋਗਿੰਗ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਐਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਕੇ ਜੋਗਿੰਗ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੋਗਿੰਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਖੇਡ

ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਅਰੋਗਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਹੈ, ਜੋਗਿੰਗ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਅੱਛਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਗਿੰਗ ਨਾ ਕਰਨ, ਜੋ ਵੀ ਕਰਨ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰਨ।

ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਹਿਨਸੀਲਤਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਮਵਰਗਤਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਿਮਾਰੀਆ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਰਤਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਵਧੇਰੇ ਆਕਸੀਜਨ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਨਾਲ, ਸੁਆਸ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਡੂੰਘੇ ਸ਼ਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਜੋਗਿੰਗ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਯੋਗ ਆਸਨ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਾ ਕੇ ਜੀਵਨ ਸੌਖਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗ ਤੁਸੀਂ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਸਨ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਕਦੀ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਇਹ ਓਨੇ ਹੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋਣਗੇ। ਹੁਣ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਯੋਗ ਆਸਨ ਕਰਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੜੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਰਕੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ, ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖੋਂ ਠੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਇੰਜ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਤੇ ਜੀਵਨ ਯਾਤਰਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ। ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੋੜ ਹੈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ। ਲੋੜ ਹੈ ਓਨਾਂ ਹੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜਿੰਨਾਂ ਸਰੀਰ ਲੈ ਸਕੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਜਿਥੇ ਵੀ ਲੱਗੇ ਔਖਾ ਹੈ, ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਵਡੇਰੇ ਬੰਦੇ ਯੋਗ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਯੋਗ ਆਸਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਠੀਕ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ, ਸ਼ੂਗਰ, ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ, ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ, ਹਾਜ਼ਮਾ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਕਬਜ਼, ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ, ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਅਕੜਾਹਟ ਹੋਣੀ, ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਜੀਵਨ ਅਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਸਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੋਗਿੰਗ ਨਾਲ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਡੇਰੇ ਲੋਕ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਫੇਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਜੋਗਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ। ਫੇਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਪੀਡ ਵਧਾਉਣ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਰਹੇਗਾ। ਫੇਰ ਸਮਾਂ ਵੀ ਵਧ ਕਰ

ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਆਸਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਹਨ ਉਹ ਛੇਤੀ ਤੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ, ਉਹ ਠੀਕ ਤੇ ਤਕੜੇ ਹੋ ਗਏ। ਸੁਭਾਅ ਵਿਚ ਬਦਲੀ ਆ ਗਈ, ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਗਏ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਧੇਰੇ ਠੀਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਲੱਗ ਪਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਗੁਣ ਵਧ ਗਏ, ਬਿਮਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲਾਚਾਰ ਤੇ ਉਦਾਸ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸਰਤ ਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮਨੋਰਥ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਉਮਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਕੋਈ ਔਕੜ ਨਹੀਂ। ਓਨਾਂ ਕਰੋ ਜਿੰਨਾਂ ਸਰੀਰ ਕਰ ਸਕੇ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ।

ਅਧਿਆਏ ਪੰਜਵਾਂ

ਇਛਾ ਸ਼ਕਤੀ

ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਣ ਤੱਤ, ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ, ਸਚੇਤਨਾ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਇਹ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਲਈ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ ਹੈ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ, ਸ਼੍ਰੇਸ਼ਟ ਸਰੀਰ ਜਿਹੜਾ ਕਸਰਤ ਤੇ ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋਵੋ ਸਰੀਰ ਠੀਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੀ ਮਨ, ਇਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਆਤਮ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ।

ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਪੱਖੋਂ ਅਡੋਲ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖੋ, ਸਥਿਰ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖੋ, ਟਿਕਣਾ ਸਿੱਖੋ। ਲੋੜ ਹੈ ਸਿਰ ਨੂੰ, ਗਰਦਨ ਨੂੰ, ਧੜ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣ ਦੀ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਿੰਗੇ ਟੇਡੇ ਬੈਠੋ ਹੋ, ਝੁਕ ਕੇ ਬੈਠੋ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਰਹੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਠੀਕ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀਆਂ, ਵਿਚ ਵਾਲੀ sympathetic (ਸਹਾਇਕ), parasympathetic (ਉਤ-ਸਹਾਇਕ) ਜਿਹੜੀਆਂ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਹਨ, ਉਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀਆਂ, ਕੰਮ ਕਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀਆਂ। ਕਦੋਂ ਸਰੀਰ ਟਿਕਿਆ ਹੋਵੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਓ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕੋਈ ਵੀ ਤਣਾਓ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਏਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾੜੀ ਤੰਤੂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਏਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਠਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਤਰੀਕਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰੇ, ਸਥਿਰਤਾ ਦੇਵੇ।'

ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਇਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕੋ ਆਸਨ ਵਿਚ ਬੈਠਣਾ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠ ਸਕੋ। ਟਿਕ ਕੇ ਸਥਿਰ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠ ਸਕੋ। ਇਕ ਆਸਨ ਜਿਹੜਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਹੈ ਸ਼ਵ-ਆਸਨ, ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਲੇਟ ਕੇ ਲੱਤਾਂ ਬਾਹਵਾਂ ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ ਪਸਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਨੀਂਦ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੈ ਪਰ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਆਸਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਓ (tension) ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਰਾਮ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਣਾਓ ਠੀਕ ਕਰਨਾ, ਨਿਸਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ, ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਤਣਾਓ ਸਰੀਰ ਲਈ ਅਤਿ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ

ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਿਰਦੇ 'ਤੇ, ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ, ਮਿਹਦੇ 'ਤੇ, ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਸਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸਿੱਧੇ ਲੋਟੇ, ਦੋਨੋਂ ਲੱਤਾਂ ਪਸਾਰ ਕੇ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ੧੮ ਇੰਚ ਦੂਰ ਹੋਣਾ ਹੱਥ ਦੋਨੋਂ ਪੇਟ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਜੈਕਰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਲੇਟ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਰ ਦੇ ਥੱਲੇ ਪੋਲਾ ਜਿਹਾ ਪਤਲਾ ਜਿਹਾ ਸਰੂਾਣਾ ਰੱਖੋ। ਫੇਰ ਸਿਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਉਸ ਦਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰੋ। ਦੇਖੋ, ਕਿੱਥੇ ਖਿੱਚ ਹੈ, ਤਣਾਓ ਹੈ, ਫੇਰ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖੋਂ ਉਸਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੋ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮਰਥਾ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲਵੋਗੇ, ਕੁਝ ਕੁ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਨਾ ਦਿਓ, ਆਪਣੇ ਡਾਇਫਰਾਮ ਨੂੰ ਜਾਂਚੋ, ਫੇਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੁਆਸ ਲਵੋ ਪਰ ਡੂੰਘੇ ਸੁਆਸ ਲਵੋ, ਆਪਣੀ ਸਮਰਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਲਵੋ। ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਲਵੋ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖੋ, ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਪਰ ਡੂੰਘਾ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾੜੀ ਤੰਤੂ ਨਿਸਲ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਦਸ ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂ ਜਾਓਗੇ। ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਕੜਾਓ, ਤਣਾਓ ਕਰੋ, ਫੇਰ ਖਤਮ ਕਰ, ਫੇਰ ਸਰੀਰ ਦਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰੋ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਡੂੰਘੇ ਸੁਆਸ ਲਵੋ।

ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਰੋਜ਼ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਥੱਲੇ ਆਏਗਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਹਿਰਦਾ, ਮਿਹਦਾ, ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਸਭ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਨਾਓ, ਦਬਾਓ ਘਟ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਕਤੀ ਬਲ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ। ਕੇਵਲ ਸ਼ਵ ਆਸਨ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਡੂੰਘੇ ਸਵਾਸ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੁਅਸਥ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਆਯੂ ਵਧਦੀ ਹੈ।

ਇਕ ਗੱਲ ਫੇਰ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਸਮਾਂ ਰੱਖੋ, ਰੋਜ਼ ਓਸੇ ਸਮੇਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਸਮਾਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫੇਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ। ਕੋਈ ਵੀ ਸਮਾਂ ਆਪਣੀ ਸਹੂਲੀਅਤ ਅਨੁਸਾਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੇ ਸਕੋ। ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਕੋਈ ਹੋਰ ਡਿਊਟੀ ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ, ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਨਾ ਅਤਿ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ, ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਇਕੋ ਸਮਾਂ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਾੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਹਟ ਕੇ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੇ ਆਉਣਾ, ਤਨਾਓ ਤੋਂ ਦਬਾਓ ਤੋਂ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਨਾਓ ਰਹੇਗਾ ਖਿੱਚ ਰਹੇਗੀ, ਉਹ ਸਰੀਰ ਕਦੀ ਵੀ ਸੁਅਸਥ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ।

ਦੂਸਰੀ ਗੱਲ ਜਿਹੜੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਹ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਧੀਰਜ ਰੱਖਣਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਕਾਹਲੇ ਨਾ ਪਵੇ, ਫਰਜ਼ ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਰ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ੨ ਮਿੰਟ ਹੀ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫੇਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਭਟਕਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਬੈਠਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਦਲੋ, ਫੇਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਫੇਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ, ਫੇਰ ਆਪਣਾ ਤਰੀਕਾ ਬਦਲੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮੰਨ ਕੇ ਚਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਦਲੋਗੇ। ਅਸਫਲਤਾ, ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ ਹੈ। ਸ਼ਰਤ ਇਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਫਲਤਾ ਤੋਂ ਸਿੱਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇਖੋ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚੱਲੋ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਰੋ। ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਦੇ ਮਿੰਟ ਹੀ ਕਾਫੀ ਹਨ, ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ੧੦ ਮਿੰਟ, ਸਥਿਰ ਹੋ ਕੇ ਸਿੱਧੇ, ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਓ, ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੋ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾਓ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ।

ਧੀਰਜ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਸਦਗੁਣ ਹੈ, ਪਰ ਧੀਰਜ ਹੈ ਕੀ? ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਸੁਸਤ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕੋਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰਨੀ, ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗੇ ਲਈ ਸੋਚਿਆ ਹੀ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਧੀਰਜਵਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਦੇਖਣਾ, ਘੋਖਣਾ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਧੀਰਜਵਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਖੇਧੇ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਨਿਖੇਧੋ। ਧੀਰਜ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਨਦੀ ਦੇ ਕੰਢੇ ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ, ਜੀਵਨ ਰੂਪੀ ਨਦੀ ਦੇ ਕੰਢੇ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਜਹਾਜ਼ ਦੀ ਵਾਪਸੀ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਕ ਬਹਾਅ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੇ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜੇ ਅਜੇ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਉਹ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਦੇ ਫਲ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਸਬਰ ਰੱਖ ਕੇ, ਅੱਗੇ ਵਾਸਤੇ ਠੀਕ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੀਰਜਵਾਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਧੀਰਜ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਜੋ ਪਤਾ ਹੈ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਦਾ ਉਹ ਪਾਸਾ ਵੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੀ ਪਤਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਦੁਖਦੇ ਪਾਸੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਉਸ ਪਾਸੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ

ਨੂੰ ਨਿਖੇਧਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਦਿਨ ਉਹ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦੂਸਰੇ ਦਿਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਲਈ ਨਿਖੇਧਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਲੋਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਲਾਹੁੰਦੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਰੀਫ ਕਰਦੇ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਖੇਧਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੁਛ ਅੰਦਰੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਲਾਹੁਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਬੁਰਾ ਕਹਿਣ ਕਿੰਨਾ ਨਿਖੇਧਣ, ਭਾਵੇਂ ਸਾਰੇ ਕਹਿਣ ਉਹ ਭੈੜੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਵੀ ਸੋਚਣ, ਪਰ ਹਰ ਇਕ ਵਿਚ ਕੁਝ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਸ ਗੁਣ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਨੋਖਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਨੂਠਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹੁਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਨ।

ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਏ, ਦੂਸਰੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਧੀਰਜ ਰੱਖਣਾ। ਤੀਸਰੀ ਹੈ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਤੇ ਘੋਖਣਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘੋਖਣਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮਰਥਾ ਪਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਕਰੇਗਾ, ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ? ਇਹ ਤਾਂ ਬੜੀ ਹੀ ਬੇਵਕੂਫੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿਚ ਤਾਂ ਕੋਈ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਮੈਂ ਕਿਉਂ ਸਥਿਰ ਹੋਵਾਂ, ਇਹ ਤਾਂ ਬੜੀ ਬੇਵਕੂਫੀ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹ ਸਭ ਛੱਡ ਕੇ, ਉਠਿਆ ਤੇ ਕੋਕਾ-ਕੋਲਾ ਪੀਤੀ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਤੋਂ ਹੋਵੋ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਜ਼ਹਬ ਤੋਂ ਹੋਵੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਿਰ ਹੋਣਾ ਸਿਖਣਾ ਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੁਅਸਥ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਿਯਮ ਇਹ ਤੱਤ, ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਆਏਗੀ। ਇਹ ਗੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਧੀ ਲਈ ਸਥਿਰਤਾ ਇਕ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਧੀ ਤੱਕ ਤਾਂ ਹੀ ਪਹੁੰਚੋਗੇ ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਥਿਰ ਹੋਵੋਗੇ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਥਿਰ ਹੋਵੋਗੇ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਚੌਕਸ ਹੋਵੋਗੇ, ਸਾਵਧਾਨ ਹੋਵੋਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਿਰ ਹੋਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਨਿਯਮ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹਿੱਲ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਘੋਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਰਤਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਰਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨਾ ਸਿਖਦੇ ਹੋ, ਕੁਛ ਹੋਰ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਮਨ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰਨਾ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਚੇਤਨ ਮਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ, ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਧੇਰੇ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਯਾਦਾਂ ਵਿਚਾਰ, ਸੰਵੇਗਤਾ, ਸਭ ਜਾਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਪਹਿਲੇ ਦਬੀਆਂ ਪਈਆਂ ਹਨ।

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੇਤਨ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਚੇਤਨ ਮਨ ਉਹ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਵਰਤਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਧੇਰੇ ਤੀਬਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਛੋਕੜ ਯਾਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਕੌਣ ਚੰਗਾ ਰਿਹਾ ਕੌਣ ਮਾੜਾ, ਕਿਸਨੇ ਚੰਗਾ ਕੀਤਾ, ਕਿਸ ਨੇ ਮਾੜਾ ਕੀਤਾ, ਕੌਣ ਮਿੱਤਰ ਸੀ, ਕੌਣ ਦੁਸ਼ਮਣ ਸੀ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦ 'ਚੋਂ ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਘਟਨਾ ਯਾਦ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਓਸ ਸੋਚ ਨਾਲ ਹੋ ਤੁਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਣਾ ਕੋਈ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਤਾਂ ਦਿਨ ਦੇ ਸੁਫਨੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੈ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਸ ਨਾਲ ਮਨ ਦਾ ਉਹ ਭਾਗ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਸ ਵਿਚ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਥਿਰ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੇਤਨ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ ਜਦੋਂ ਮਨ ਇਧਰ ਉਧਰ ਦੌੜ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸੁਆਸ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੁਆਸ ਤੁਹਾਡੇ ਚੇਤਨ ਮਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਸੁਆਸ ਬੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਚੇਤਨ ਮਨ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਓਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਮੌਤ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਟਰੇਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਨਿਯਮਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਸਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਚੇਤਨ ਹੋ ਜਾਓ, ਸੁਆਸ ਹੀ ਉਹ ਚਾਨਣ ਹਨ, ਜਿਹੜਾ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਰਾਹ ਰੋਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੇਵਲ ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ, ਘੋਖਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਡੂੰਘੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਔਕੜਾਂ ਆਉਣਗੀਆਂ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੇਤਨ ਮਨ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ। ਉਹ ਵਿਰੋਧ ਕਰੇਗਾ, ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੋਗੇ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋਗੇ, ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਬਦਲ ਜਾਏਗਾ। ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਸ ਅੰਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਚਾਨਕ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਸੁਆਸ ਟੁੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਹ ਘੁਟ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਸੁਆਸਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਰੱਖੋਗੇ, ਇਹ ਹਾਲਤ ਛੇਤੀ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਏਗੀ। ਮਨ ਨੂੰ ਸੁਆਸਾਂ ਪ੍ਰਤਿ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਦਿਓ, ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਿਓ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਲਈ ਇਹ ਕਰ ਸਕੋ, ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਣਾਮ ਬਹੁਤ ਅੱਛੇ ਹੋਣਗੇ।

ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ, ਚੇਤਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਨਾੜੀ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਤੀ ਚੇਤਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਤੋਂ ਕੇਵਲ ਮਾਨਸਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਪੱਖ ਹੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਗਲਤ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਦਸਦਾ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਮਝ ਪੈ ਜਾਵੇਗੀ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਛੋਟਾ ਸੀ ਕਾਲੀਪੁਰ ਜਿਹੜਾ ਭਾਰਤ ਤੇ ਤਿੱਬਤ ਸੀਮਾਂ 'ਤੇ ਹੈ ਉਥੇ ਮੈਂ Kungju (ਕਰਾਟੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੀਨੀ ਤਰੀਕਾ ਜਿਹੜਾ ਆਪਣੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਮੈਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ, ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ, ਮਾਰਨਾ ਨਹੀਂ ਮੈਂ ਬਿਲਕੁਲ ਅਕਰਮਕ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਅਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਸੀ। ਜੇ ਕੋਈ ਜਾਨਵਰ ਮੈਨੂੰ ਕੁਛ ਕਹਿੰਦਾ ਸੀ ਮੈਂ ਅੱਗੋਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਨਾ ਕਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਸੋ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਗੁਰੂ ਨੇ kungju ਅਧਿਆਪਕ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ, ਉਹ ੯੦ ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਸੀ। ਇਹ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਨੇਤਰਹੀਨ ਸੀ ਪਰ ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀ ਵੀ ਹਿਲਾਉਂਦਾ ਸੀ, ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਚੱਕਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਸੀ, ਉਹ ਦਸ ਦਿੰਦੇ ਕਿ ਮੈਂ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਚੱਕਰ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਾ ਇਹ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਨੇਤਰਹੀਨ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਇਹ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸ਼ੱਕ ਦਸਿਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦਿਖਾਈਆਂ, ਅੱਖਾਂ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਮੇਰੀ ਤਸੱਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕੋਈ ਚਲਾਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕੋਈ ਫਰੇਬ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡੇਲੇ ਉਤੇ ਚੜ੍ਹਾਅ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੀ ਸੀ।

ਇਕ ਦਿਨ ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, ਆਓ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹਾਂ ਮੈਂ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ ਪਰ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਪਰ ਆਪਣੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਨਾਲ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਸਗੋਂ ਦਸ ਬੰਦੇ ਸੋਟੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਮੇਰੇ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰੋ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਸੋਟੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ

ਮਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨੇਤ੍ਰਹੀਨ ਹੋ। ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, ਤੂੰ ਮੇਰੇ ਉਤੇ ਐਵੇਂ ਹੀ ਤਰਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈਂ। ਮੈਂ ਨੇਤ੍ਰਹੀਨ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਮੇਰਾ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਐਨਾ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੈ, ਮੈਂ ਕੋਈ ਵੀ ਆਵਾਜ਼ ਜੋ ਮੇਰੇ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਰਾਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

ਫੇਰ ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਉਸ ਉਤੇ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਸੀ। ਉਹ ਚੱਕਰ ਦੇ ਵਿਚ ਖੜ੍ਹਾ ਸੀ। ਉਹ ਬੜੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਜਿੱਥੇ ਜਗ੍ਹਾ ਦਿਖੀ ਉਥੋਂ ਨਿਕਲ ਗਿਆ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਮਾਰਦੇ ਰਹੇ। ਉਹ ਹੱਸਣ ਲਗ ਪਿਆ, ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, ਫੇਰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰੋ।

ਦੂਸਰੀ ਵਾਰੀ ਉਸ ਨੇ ਇਕ ਮੁੰਡੇ ਦੀ ਸੋਟੀ ਖੋਹ ਲਈ, ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਲੜਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ। ਕੋਈ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸੱਟ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਿਆ। ਜੋ-ਜੋ ਕਿਸੇ ਨੇ ਕੀਤਾ ਉਸ ਨੇ ਜੁਆਬ ਦਿਤਾ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਨਾਲ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣਾ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦਾ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਸੀ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਨਾੜੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਜਿਥੇ-ਜਿਥੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸੁਨੇਹਾ ਨਾੜੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਉਥੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਿਛਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਇਕ ਬਿਜਲੀ ਘਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ, ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਤੇ ਜਾਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਵੀ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਲਬ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ। ਮਨ ਇਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਰਾਹੀਂ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਬਿਜਲੀ ਘਰ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਮਨ ਦੋਨੋਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹਨ ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾੜੀ ਤੰਤੂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵਰਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਜੰਤੂਆਂ ਦਾ ਨਾੜੀ ਤੰਤੂ ਹੈ, ਪਰ ਹਰ ਇਕ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜੇ ਇਕ ਪੱਦੇ ਨੂੰ ਕੱਟੋ, ਤੋੜੋ, ਉਸ ਦੇ ਅੱਥਰੂ ਨਹੀਂ ਵਗਦੇ, ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਦਾ ਨਾੜੀ ਤੰਤੂ ਹੈ, ਪਰ

ਉਹ ਬਹੁਤ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਝੱਟ ਰੋ ਪੈਂਦੇ ਹੋ, ਝੱਟ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਥਰੂ ਨਿਕਲ ਆਉਣਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਬਹੁਤ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੈ, ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰਕ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਹੈ। ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਇਹ ਵਿਕਸਿਤ ਨਾੜੀ ਤੰਤੂ ਇਕ ਬੜਾ ਵੱਡਾ ਤੋਹਫਾ ਹੈ, ਵਿਕਾਸ ਦਾ, ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸੁਚੇਤ, ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵੁਕਤਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ, ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਭਾਗ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਮੈਂ ਇਹ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹਾਂ, ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ। ਉਹ ਹਕੀਕਤ ਦੇ ਬਾਰੇ, ਤੱਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਪਰਤੱਖ ਹੈ, ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਤੱਖ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਬਹੁਤ ਲੋਕੀ ਅੰਦਰ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਸਭ ਕੁਛ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੜੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਬਹੁਤ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੋ ਕੁਝ ਪਿੱਛੇ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਵੀ ਸਮਝਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਦੁਖੀ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਫ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀ ਕਸੂਰਵਾਰ ਮੰਨਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਹ ਆਦਤ ਬਣ ਗਈ ਹੈ। ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਦੂਸਰੇ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਾਫ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਿਚ ਉਹ ਕੇਵਲ ਨਿਖੇਧੀ ਵਾਲਾ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇਖਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਕੇ-ਮੌਕੇ ਸਿਰ, ਕਦੀ-ਕਦੀ ਮਾਫ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਉਲਟ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੰਨਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਗਲਤੀ ਹੈ, ਗਲਤੀ ਕੇਵਲ ਗਲਤੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਲਤੀ ਮੁੜ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਖੇਧਣ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਲਾਹੋਗੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮੰਨੋਗੇ, ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਖੇਦੀ ਵਾਲੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੇ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਬਣਾ ਦਿਤਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਹੋ। ਚਿੰਤਾ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਨਖੇਦੀ ਵਾਲੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਹੈ, ਇਹ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਏਸੇ ਮਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਕਰਾਤਮਕ ਸਲਾਹ ਦਿਓ, "ਮੈਂ ਠੀਕ ਹਾਂ, ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਿਖੇਧ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਦੁਖ ਪਹੁੰਚਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਜਿਸ ਮਨ ਕੋਲ ਦੁਖ ਦੇਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਪਰਾਧੀ ਦੱਸਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਹੈ, ਮਨ ਸੋਚਣ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੈ। ਇਹ ਸਿੱਖੇ ਕਿ ਮਨ ਹੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਨਾਲ ਹੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦਾ ਯੰਤਰ ਹੈ, ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਐਨੀ ਅਸਰਦਾਇਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਨਹੀਂ ਜਿੰਨੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ। ਮੈਂ ਜਦੋਂ ਛੋਟਾ ਸੀ ਉਦੋਂ ਮੈਂ ਇਹ ਸਿੱਖਿਆ ਸੀ ਕਿ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਿੰਨੀ ਅਸਰਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਪਹਾੜ ਤੋਂ ਡਿੱਗ ਪਿਆ ਤੇ ਮੇਰੇ ਸੱਜੇ ਗੋਡੇ 'ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗੀ, ਉਥੇ ਇਕ ਵੱਡਾ ਸਾਰਾ ਗੜ੍ਹਮ ਬਣ ਗਿਆ, ਇਕ ਸੁਆਮੀ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, ਤੂੰ ਇਹ ਗੜ੍ਹਮ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਹਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈਂ।

ਮੈਂ ਕਿਹਾ, ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਹ ਗੋਲਾ ਜਿਹਾ ਰਹੇ ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਇਹ ਹੈ।

ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, 'ਤੂੰ ਬੁਰਾ ਮੁੰਡਾ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਤੂੰ ਬੁਰਾ ਹੈਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਚਾਹੁਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਚਾਹੁਣਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਗਿਲਟ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਏ ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਇਹ ਹੈ। ਚਾਹੁਣ ਨਾਲ ਕੁਛ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਚਾਹੁਣ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵਧ ਡੂੰਘੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਚਾਹੁਣ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਅਸਰਦਾਇਕ।

ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, "ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੈ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰਾ ਇਹ ਗਿਲਟ ਕਿਉਂ

ਨਹੀਂ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਦੇ?

ਉਹ ਮਨ ਗਏ। ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, ਉਹ ਕਰਨਗੇ। ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ ਤੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਬੈਠ ਜਾਇਆ ਕਰ। ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਇਕ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਉਹ ਗਿਲਟ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, ਮੈਂ ਹੁਣੇ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਪਰ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੈਨੂੰ ਪੂਰੇ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਏ, ਤੂੰ ਸਿਖ ਜਾਏਂ। ਇਕ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਗਿਲਟ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਨਾਮ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਯਮ ਹੈ ਸਮੇਂ ਬੱਧ ਹੋਣਾ। ਰੋਜ਼ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਬੈਠਣਾ, ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ। ਦੂਸਰਾ ਨਿਯਮ ਹੈ ਧੀਰਜ ਰੱਖਣਾ। ਤੀਸਰਾ ਹੈ ਘੋਖਣਾ, ਚੌਥਾ ਹੈ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰੋਂ ਸਮਝ ਜਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਪੁੰਨ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕੇਵਲ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ। ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਵਿਵੇਕ, ਚੰਗਾ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ, ਸਾਰੇ ਨਤੀਜੇ ਕੀ-ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਉਹ ਨਾ ਸੋਚ ਲਵੋ, ਨਾ ਦੇਖ ਲਵੋ। ਆਪਣੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਰਾਹ ਦੇਖੋ, ਆਪਣਾ ਵਿਕਾਸ ਦੇਖੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਰਾਹ ਦੇਖਣਾ ਤੇ ਚੁਨਣਾ ਹੀ ਵਿਵੇਕ ਹੈ। ਵਿਵੇਕ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦਾ ਪੰਜਵਾਂ ਨਿਯਮ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਅਸਫਲ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਣੇ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਆਉਂਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਿਰਣਾ, ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਵੇਕ ਬੁੱਧੀ ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ। ਉਰਦੂ ਦੇ ਇਕ ਕਵੀ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਜਵਾਨ ਸੀ, ਮੈਂ ਬਲਵਾਨ ਸੀ, ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਸ਼ਕਤੀ ਸੀ, ਪਰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬੁੱਢਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਗਿਆਨ ਹੈ ਪਰ ਸ਼ਕਤੀ ਕੋਈ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਿਰਣਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਸ਼ਚਾ ਨਹੀਂ, ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਦੁਰ-ਉਪਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਗਿਆਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਫੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਹੀਂ। ਸਾਰੀ ਸਫਲਤਾ ਭਾਵੇਂ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਹੋਵੇ ਭਾਵੇਂ ਆਤਮਕ ਹੋਵੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ-ਇਕ ਪੌੜੀ ਚੜ੍ਹਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਬੜਾ ਹੀ ਆਵੱਸ਼ਕ ਹੈ। ਮਨ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਉਹ ਆਪੇ ਹੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋ

ਇਕ ਹੋਰ ਨਿਯਮ ਜੋ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਨਿਸ਼ਚਾ, ਦਿੜ੍ਹਤਾ।

ਇਕ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਕਰ ਲਿਆ, ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਿਆ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰੋ। ਸੋ ਦਿੜ੍ਹਤਾ ਛੇਵਾਂ ਨਿਯਮ ਹੈ। ਦਿੜ੍ਹਤਾ ਨੂੰ ਜਿੱਦ ਨਹੀਂ ਸਮਝੋ। ਦਿੜ੍ਹਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸਾਰਦਾ ਹੈ, ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦਿੜ੍ਹਤਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ, ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਇਕਾਗਰ ਮਨ ਨਾਲ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਅੰਦਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਬੱਚਤ ਵਿਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਵਿਆਜ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਮਨ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਕੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿੰਨਾਂ ਖਿੰਡਿਆ ਮਨ ਸਦਾ ਇਕ ਦਬਾਅ ਦਾ ਸ਼ੋਭ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਕਾਗਰ ਮਨ ਦੀ ਕਲਾ ਤੇ ਦਿੜ੍ਹਤਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਸੌਖੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈਠ ਕੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਚਿੰਤਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਕੋ ਗੱਲ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਰੋ, ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ, ਪੂਰੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਲ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰੋ, ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਦਿਓਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਇਕ ਚਿੱਤ ਹੋਣਾ, ਹੋਰ ਬੇਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿੰਨੇ ਮੰਤਰ ਹੋਣ, ਕਿੰਨੇ ਗੁਰੂ ਹੋਣ, ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਕੋਨੇ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਪੰਦਰਾਂ ਮਿੰਟ ਬੈਠ ਕੇ ਬਾਕੀ ਦਾ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਬਿਨਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇ ਰਹੋ। ਅਧੂਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੇ-ਦਿਲੀ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਬੇਧਿਆਨੇ ਹੋ। ਇਕ ਗੱਲ ਸਿੱਖੋ। ਜੋ ਵੀ ਕਰੋ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੈਂ ਐਨਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਹੋਰ ਫਲ ਲੈਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ, ਯੋਗਤਾ ਚਾਹੇ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਹੋਣ, ਮਨ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਹੋਣ, ਕੋਈ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਹੋਣ, ਭਵਿੱਸ਼ ਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਹੋਣ, ਸਭ ਕੁਛ ਇੱਕੋ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਦਿੜ੍ਹਤਾ। ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਜੂਝ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਆਤਮਕ ਸਿਹਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ, ਸੁਅਸਥ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨਾਲ ਜੂਝਣਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਲਾ ਕੇ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਕੇਂਦਰਤਾ ਨੂੰ ਹੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਚੇਤਨਤਾ ਦੇ ਵਿਸਤਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਨਤ ਨਹੀਂ ਜੋ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝਦੇ ਹੋ ਜੋ ਆਪਣੀ ਤੰਗ ਦਿਲੀ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਮਨ ਨਾਲ ਬਣਾਈਆਂ ਹਨ। ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੋਣਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨ ਹੈ, ਨਿਯਮ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਚਲਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਅਗਿਆਨਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮੌਕੇ ਦਾ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਪੱਕਾ ਨਿਸ਼ਚਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਫੇਲ੍ਹ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਮ ਪੌੜੀ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਦੇ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਹੈ, ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੋਏ। ਸਤਿ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਉਹ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦਾ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ 'ਉਪਟਓ' ਉਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਜਿਹੜਾ ਜੋ ਸੋਚਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੋਚਣਾ, ਕਹਿਣਾ, ਕਰਨਾ ਇਸ ਗਿਆਨੀ ਪੁਰਖ ਲਈ ਇਕ ਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸ 'ਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਨਾ ਹੀ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮ ਸੰਜਮ ਨਹੀਂ। ਆਤਮ ਸੰਜਮ ਤਾਂ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਓਦੋਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਮਰਥਾ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਮਨ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਵਰਤਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਉਪਰ ਉਠਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹੋਰ ਪੱਧਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ

ਵਧੇਰੇ ਸਮਝਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੇਤਨਾ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਬੜੀ ਹੀ ਤੰਗ, ਛੋਟੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਿੜਕੀ ਵਿਚੋਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਬਾਹਰ ਆ ਗਏ ਹੋ।

ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਖਿੜਕੀ ਵਿਚੋਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਘਰ ਦੀ ਖਿੜਕੀ, ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਬੜਾ ਸੀਮਤ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਠੇ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਜਾਓ, ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸਾਫ਼ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਦੇਖੋ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹੋਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਆਉਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ, ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਧੀ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚੇਤਨਾ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸਾਰੀਆਂ ਡੂੰਘਾਈਆਂ ਦੀ ਸੀਮਾ ਲੰਘ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵ ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ ਜੋੜ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਕਰਕੇ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ, ਸਬਰ ਨਾਲ, ਘੋਖਣ ਨਾਲ, ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਨਾਲ, ਵਿਵੇਕ ਨਾਲ, ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕਾਗਰ ਮਨ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਸਮਾਚਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਸਮਾਚਿਤ ਹੋ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤੋਂ ਉਪਰ ਬੇਲਾਗ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਗੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਸਮਾਧੀ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਬੁੱਧੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਗਿਆਨ ਹੋਰ ਤੋਂ ਹੋਰ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਨਤਾ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਾਇਆ ਕਲਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪੂਰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਹੀ ਪੂਰਣ ਸਥਿਰਤਾ ਹੈ।

ਅਧਿਆਇ ਛੇਵਾਂ

ਸੰਵੇਗ

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲੋਕ ਮਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ, ਕਾਰਜ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਮਨ ਕੋਈ ਵੀ ਭਾਵਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਰਥਾਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਵੇਦਨਾ ਭਾਵ ਮਨੋਭਾਵ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਨਹੀਂ, ਮਨੋਭਾਵ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਣ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਵੇਗ ਸ਼ਕਤੀ ਛੱਡਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸੰਵੇਦਨ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਜਿਹੜੇ ਸੰਵੇਦਨ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਸੰਵੇਗਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਜਿਹੜੇ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਸਤਰ ਤੇ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਦੀ ਵੀ ਰਚਨਾਤਮਕ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੇ, ਉਹ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸੋਚ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਥੱਲੇ ਹੀ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਦਬੀ ਪਈ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਸੰਵੇਗ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੈ।

ਸੋਚ ਦੀ ਠੀਕ ਵਰਤੋਂ ਹੈ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ, ਅਭਿਅੰਜਨ, ਸੰਵੇਗ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਵਿਚ ਹੈ, ਸੰਵੇਗ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹਨ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ। ਸੰਵੇਗ ਪੱਖੋਂ ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਇਕ ਹੈ, ਸੰਵੇਗ ਦੇ ਅੱਗੇ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਕੋਈ ਸਥਾਨ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੁਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਦੋਖੋਗੇ ਕਿ ਤਰਕ, ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਬੇਬਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਲਾਚਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੁਕ ਹੋ ਕੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦਮ ਅੰਨ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਵੇਕ ਸ਼ਕਤੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਾ ਆਚਰਣ, ਮਨ, ਕ੍ਰਿਆ, ਬੋਲਣਾ ਸਭ ਕੁਝ ਆਸਧਾਰਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੰਵੇਗ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਤਬਾਹੀ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਰੀ ਸੰਵੇਗ ਸ਼ਕਤੀ ਬਰਬਾਦੀ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਸੰਵੇਗਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਅੱਡੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾਲ ਸੇਧ ਦੇ ਕੇ ਪੱਥ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸਾਰੂ ਪਾਸੇ ਲਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾਤਮਕ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਸਫਲ ਜੀਵਨ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਸੰਵੇਗ, ਸ਼ਰਧਾ ਤੇ ਨਿਸ਼ਠਾ ਮਿਲ ਜਾਣ ਉਹ ਵਿਸਮਾਦ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਕੰਮ, ਵੱਡੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਵਿਸਮਾਦ

ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਹੀ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਵੇਗ ਦਾ ਹੀ ਕੰਮ ਹੈ, ਮਨ ਦਾ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਅਖਾੜਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਸਾਧਨ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਵਾਂ ਨਹੀਂ, ਕੁਝ ਵੀ ਮੂਲ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਸੰਸਾਰਕ ਤੱਥ ਤਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਹੈ, ਰਚਨਾ, ਸਿਰਜਨਾ, ਖੋਜ ਇਹ ਮਨ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ। ਸੰਵੇਗ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਚੇਤਨਾ ਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਸੇਤੂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਸੰਵੇਗ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਜਾਣ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਹੈ ਬੁੱਧੀ ਸਿਆਣਪਤਾ, ਸੰਵੇਗ ਤੋਂ ਵਾਂਝੀ ਬੁੱਧੀ ਇਕ ਲੰਗੜੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਕਦੀ ਆਪਣੇ ਟਿਕਾਣੇ ਤੇ ਮੰਜ਼ਿਲ ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦਾ। ਚੰਗੇ ਤੋਂ ਚੰਗੇ, ਵੱਡੇ ਬੁੱਧੀ ਜੀਵ ਵੀ ਇਕ ਦਮ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਜ਼ਬਿਆਂ ਦੇ ਤੁਫਾਨ ਵਿਚ ਵਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਸਾਧੇ ਬਿਨਾਂ ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਹੋਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖੋਜਣਾ ਹੈ। ਉਹ ਲੋਕ ਫੇਰ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅੰਤਰ ਜਾਨਣ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਸਮਝਣ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋੜ ਹੈ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਦੀ। ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਟਿਕਾਉਣ ਦੀ। ਫੇਰ ਇਹ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕਿ ਸੰਵੇਗ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਡੂੰਘਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਕੇ ਟਿਕਾਉਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ, ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਮਨ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਆਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹੋਰ ਡੂੰਘਾ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਨਾ ਡੂੰਘਾ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਜਾਣੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ, ਐਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉਹ ਸੂਖਮ ਤੈਹਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਸਕਦਾ, ਸੂਖਮ ਤੈਹਾਂ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸੰਵੇਗ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਇਕੱਲੀ ਸੋਚ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸੰਵੇਗ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੰਵੇਗ ਭਾਵੇਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹਨ, ਪਰ ਲੋੜ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਣ ਦੀ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਮਨ ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸੰਵੇਗ ਝੀਲ ਵਿਚ ਮੱਛੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਝੀਲ ਹੋਵੇ, ਸੰਵੇਗ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੱਛੀ ਹਨ। ਜੇ ਝੀਲ ਵਿਚ ਤੁਫਾਨ ਹੋਵੇ ਮੱਛੀ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਮਨ ਲਗਾਤਾਰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੈ, ਸੰਵੇਗ ਕਦੀ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਠੀਕ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਮਨ ਤੇ ਸੰਵੇਗ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨੇੜੇ ਹਨ ਪਰ ਫਰਕ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਖਰੇ ਹੈ। ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿਚ mind ਨੂੰ ਮਨ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵ। ਆਓ ਅਸੀਂ ਸੰਵੇਗਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ

ਕਰੀਏ, ਦੇਖੀਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਠੀਕ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕਾਮ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਇੱਛਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੇਚੈਨੀ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਦੋਂਦੀ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਦੀ ਝੀਲ ਵਿਚ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੈ। ਕਾਮ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਹੈ। ਇੱਛਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਸੁਆਰਥ ਨਾਲ ਮਿਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਾਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨ, ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ, ਕਾਮ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਆਰਥੀ, ਸਵੈ ਕੇਂਦਰਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਮ ਤੁਹਾਡੇ, ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੰਧ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਦਮ ਵੱਖ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਲੱਗ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਵਧ ਇਹ ਇੱਛਾ ਹੋਵੇਗੀ ਓਨੇ ਹੀ ਵੱਧ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਉਨ੍ਹੀਂ ਹੀ ਵੱਧ ਤੁਹਾਡੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਤੰਗ ਹੋਵੇਗੀ, ਓਨੀਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੀ ਤੰਗ ਹੋਵੇਗਾ, ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਵੀ ਵਿਸਥਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇੱਛਾ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਸਰੋਤ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਕ੍ਰਿਆ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਸਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਇੱਛਾ ਪੂਰੀ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਨਤੀਜੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਉਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇੱਛਾਵਾਂ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ, ਚੇਤਨ, ਅਕਾਰਤਮਕ, ਸਕਾਰਤਮਕ, ਨਕਾਰਤਮਕ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਚੇਤਨ ਮਨ ਵਿਚ, ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੋਨਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ ਇਹ ਉਭਰ ਕੇ ਉਪਰ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਫੇਰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਾਰੀ ਸੋਚ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਚ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਬਹੁਤ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ, ਸਮਝਣਾ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ, ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਜਾਨਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਹੜੇ ਸੰਵੇਗ ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੇ ਹੋਣ, ਸੋਚ ਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲਵੋ।

ਸਾਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਚਾਰ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਸੋਮਿਆਂ ਤੋਂ ਉਤਪਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਪ ਸੰਭਾਲਣਾ, ਸੌਣਾ, ਖਾਣਾ ਤੇ ਕਾਮ। ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਜਾਨਵਰ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਸੌਂਦੇ ਹਨ, ਖਾਂਦੇ-ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਕਾਮਤੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਦਾ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਆਤਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਨਵਰ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਫਰਕ ਕੇਵਲ ਐਨਾ ਹੈ ਕਿ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕੁਦਰਤ ਵਲੋਂ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ, ਮਨੁੱਖੀ- ਇੱਛਾਵਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਨਿਯਮਬੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀ ਰਚਨਾ ਵਿਚੋਂ ਉੱਤਮ ਹੈ।

ਚਾਰੋਂ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਸੋਮਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੈ, ਆਪਾ ਸੰਭਾਲ। ਲੋਕ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਡਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਬਿਪਤਾ ਵੇਲੇ, ਆਫਤ ਦੇ ਵੇਲੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੁਚਾਲ। ਮਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਚਲੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਿਉਂਕਿ ਆਪਾ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਇੱਛਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਡਰ ਹੈ ਮਰਨ ਦਾ, ਇਹ ਇਕ ਡਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਹਰ ਸਮੇਂ ਖਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਿਰ ਤੇ ਤਲਵਾਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਟਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਹੋਏਗਾ ਮੈਂ ਮਰ ਜਾਵਾਂਗਾ? ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਦਾ ਕੀ ਹੋਏਗਾ, ਪਤਨੀ ਮਰ ਗਈ, ਫੇਰ ਕੀ ਹੋਏਗਾ? ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅਸੁਰਕਸ਼ਿਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮਰਨ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਰਨਾ ਇਕ ਸੁਭਾਵਿਕ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮ ਹੈ, ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਬੰਧ ਛਿਨ ਭੰਗਰ ਚਲਾਇਮਾਨ ਹਨ। ਇਹ ਸਤਿ ਹੈ ਜੇਕਰ ਸਤਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸੁਰਕਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਸੁਰਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਜੇਕਰ ਸਤਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਸਤਿ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਸਤਿ ਨਾਲ ਜੀਓ, ਅਸੁਰਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਅਸੁਰਕਸ਼ਿਤ ਰਹਿ ਕੇ ਜੀਣ ਨਾਲ ਸਤਿ ਜਾਣ ਕੇ ਅਸੁਰਕਸ਼ਿਤ ਰਹਿਣਾ ਕਿਤੇ ਵਧ ਠੀਕ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਲੋਕ ਡਰ ਤੋਂ ਭੈ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਬਾਕੀ ਲੋਕ ਤਾਂ ਭੈ ਨਾਲ ਹੀ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਭੈ ਮਨ ਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਡਰ ਉਸ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਡਰ ਸਾਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੀਏ, ਉਹ ਵਧਦੇ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਡਰ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋਗੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ ਆ ਜਾਣਗੇ। ਸਾਰੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਭੈ ਹੈ, ਡਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਇਕ ਅਨੁਭਵ ਮੈਂ ਦਸਦਾ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਸੂਰਜ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੰਗਾ ਕਿਨਾਰੇ ਬੈਠਦਾ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਸੂਰਜ ਨਿਕਲਦਾ ਸੀ ਮੈਂ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਫੇਰ ਬੈਠ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਕ ਸਵੇਰੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬੈਠਿਆ ਕਿਸੇ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਈ, ਹਿੱਲਣਾ ਨਹੀਂ, ਤੇਰੇ ਥੱਲੇ ਸੱਪ ਹੈ।" ਜਦੋਂ ਹੀ ਮੈਂ ਇਹ ਸੁਣਿਆ ਮੈਂ ਛਲਾਂਗ ਮਾਰੀ ਤੇ ਦੌੜ ਪਿਆ, ਸੱਪ ਮੇਰੇ ਪਿੱਛੇ-ਪਿੱਛੇ। ਕੋਈ ਪੰਜਾਹ ਗਜ਼ ਸੱਪ ਮੇਰੇ ਪਿੱਛੇ-ਪਿੱਛੇ ਰਿਹਾ।

ਫੇਰ ਮੈਂ ਇਕ ਸੁਆਮੀ ਕੋਲ ਗਿਆ ਮੈਂ ਕਿਹਾ, "ਇਹ ਜਗ੍ਹਾ ਬੜੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ, ਏਥੇ ਸੱਪ ਹਨ, ਸੱਪ ਨੇ ਮੇਰਾ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤਾ।" ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, ਨਹੀਂ ਤੇਰਾ ਮਨ ਸੱਪ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਤੂੰ

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨਾਲ ਸੱਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿੱਛੇ ਦੌੜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਤੇਰਾ ਮਨ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਬਿਰਤੀ ਵਿਚ ਸੀ, ਸਕਰਾਤਮਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕਾਗਰ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਤਰੇ ਦੀ ਮਨ ਵਿਚ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਉਹ ਡਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਘੋਖਦੇ ਹੋ, ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਤੇ ਸਕਰਾਤਮਕ ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪੱਖ ਦੇਖੋਗੇ। ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪੱਖ ਦੀ ਵੀ ਓਨੀ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਸਕਰਾਤਮਕ ਮਨ ਦੀ, ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨ ਓਨਾਂ ਹੀ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਸਕਰਾਤਮਕ ਮਨ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਜਿਹੜੇ ਡਰ ਦੇਖੋ, ਘੋਖੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅੰਤ ਵਿਚ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਭਰੋਸਾ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਭੈ ਰਹਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਓਸ ਲਈ ਅੰਤਰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਤਿ ਤੇ ਨਿਰਭੈਤਾ ਦੋਨੋਂ ਇਕੱਠੇ-ਇਕੱਠੇ ਤੁਰਦੇ ਹਨ। ਭੈ ਰਹਿਤ ਹੋਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਘੋਖੋ ਉਸ ਦੇ ਕਾਰਣ ਨੂੰ ਜਾਣੋ। ਆਪਣੇ ਭੈ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰੋਗੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਮਨ ਦਾ ਡਰ ਹੈ। ਡਰ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਜਿਵੇਂ ਹਨ੍ਹੇਰੇ ਦਾ ਡਰ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿ ਚਾਨਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸੂਰਜ ਨੇ ਕਦੀ ਹਨ੍ਹੇਰਾ ਦੇਖਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੀ ਹਨ੍ਹੇਰੇ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਸੋ ਆਪਣੇ ਭੈ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਘੋਖੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਰ ਨਾਲ, ਭੈ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ, ਸਰੀਰ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਤਾਲਮੇਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਬਿਲਕੁਲ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਨਿਯਮਤ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਦੂਸਰਾ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਸੋਮਾ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਸਾਡਾ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਅਮੀਰ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਗਰੀਬ ਸਾਰੇ ਹੀ ਸੌਂਦੇ ਹਨ, ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਇਹ ਕ੍ਰਿਆ ਚਲਦੀ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਉਂ ਸੌਂਦੇ ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨੀਂਦ ਕੀ ਹੈ? ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਨੀਂਦ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇਣ ਦਾ ਇਕ ਮਾਧਿਅਮ ਹੈ, ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲਾ, ਇਹ ਆਰਾਮ ਸਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਲਈ ਨਰੋਆ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਬਹੁਤ ਆਵੱਸ਼ਕ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਨਾੜੀ ਤੰਤੂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਰਹੇਗਾ, ਤੁਸੀਂ

ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸੁੱਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਲੱਗੇਗਾ, ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ, ਹਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡਾ ਵੈਰੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਸੌਂ ਸਕੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਨਾ ਮਿਲ ਸਕੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਕੋਈ ਪਾਗਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਜਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਕੇ, ਲੜ ਕੇ ਸੌਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗਲਤ ਹੈ। ਇਹ ਨੀਂਦ ਕਦੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਰੋਆ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ। ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਕੇ ਤੁਰਨ ਚਲੇ ਜਾਓ, ਪੜ੍ਹ ਲਵੋ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ, ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ਗੁੱਸਾ ਖਤਮ ਕਰੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲੱਭੋ, ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ। ਕਦੀ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਮਨ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਨਹੀਂ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਬਿਲਕੁਲ ਹਲਕੇ ਮਨ ਨਾਲ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲੈ ਕੇ ਸੌਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੈੜੇ ਸੁਪਨੇ ਆਉਣਗੇ, ਡਰਾਵਨੇ ਸੁਪਨੇ ਆਉਣਗੇ, ਬੇਆਚਾਮੀ ਦੀ ਨੀਂਦ ਖਰਾਬ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਾਲੇ ਸੁਪਨੇ, ਇਹ ਸੁਅਸਥ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ।

ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਨੀਂਦ। ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਨੀਂਦ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਸੌਂਦੇ ਹੋ ਨੀਂਦ ਅਨੰਦ ਦੀ ਬਹੁਤ ਉੱਨਤ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਪਰ ਲੋਕ ਸੌਣਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੌਂਦੇ ਹਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅਵਾਜ਼, ਖੜਕਾ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਖੜ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਪਰ ਸੌਣ ਦਾ ਇਕ ਖਾਸ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ। ਇਹ ਬੜੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਵਾਲੀ ਨੀਂਦ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਨਿੰਦਰਾ ਵਿਚ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਉਠੋਗੇ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਨਾ ਉਠਣਾ ਚਾਹੋ, ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਠਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

ਇਹ ਇਕ ਕਲਪਿਤ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਬੰਦਾ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਤਕ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਐਨੀ ਨੀਂਦ ਕਾਫੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਸੁਪਨੇ ਆਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਸੋਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅੱਠ, ਦੱਸ ਘੰਟੇ ਸੌਣਾ ਮਾੜੀ ਆਦਤ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਬੇਅਰਥ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਹੈ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਹੈ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਐਨਾ ਕੁਝ ਹੈ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਲਈ ਸੋਚਣਾ, ਪੂਰੀ ਵਿਧੀ ਬਣਾਉਣੀ, ਤਰਤੀਬ ਬਣਾਉਣੀ, ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ, ਸਮਾਚਿਤ ਹੋਣਾ,

ਸੌਂ ਕੇ ਸਮਾਂ ਕਿਉਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨਾ, ਅਸ਼ਾਂਤ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਕਿਉਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਇਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ ਜੋ ਅੱਜਕਲ੍ਹ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਸਵੇਰੇ ਉਠਣਾ। ਅੱਜ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਕਵਿਤਾ ਪੁਸਤਕ ਚੁੱਕ ਕੇ ਦੇਖ ਲਵੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਵੀ ਕਵਿਤਾ ਸਵੇਰੇ ਉਠਣ ਤੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ। ਕੋਈ ਵੀ ਕਵਿਤਾ ਚੜ੍ਹਦੇ ਸੂਰਜ ਤੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕਵੀ ਪਿਛਲੇ ਪੰਜਾਹ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਸਵੇਰੇ ਉਠਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਸੇਕਸਪੀਅਰ, ਸ਼ੈਲੇ, ਕੀਟਸ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਚੜ੍ਹਦੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਕਵੀ ਤਾਂ ਲਹਿੰਦੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਸੋਹਣੇ ਬੱਦਲਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਨਾਚ, ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਗਾਣੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਭ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਹੀ ਹੈ। ਸਵੇਰ ਦਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਉਠਣਾ ਸਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਉਠ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਸਵੇਰੇ-ਸਵੇਰੇ ਸਤਰੰਗੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਸੂਰਜ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਲਈ ਅੱਛੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੇਵਲ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਉਠਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ, ਉਠ ਕੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸੌਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਸੁਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਸਤ ਰਹਿ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਤੀਸਰਾ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਮੂਲ ਸੋਮਾ ਹੈ ਖਾਣਾ। ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਗਲਤ ਆਦਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰ ਪੱਖੋਂ, ਸੰਵੇਗ ਪੱਖੋਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਪੱਖੋਂ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਅਧਿਆਤਮਕ ਗੁਰੂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਜੀਭ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਲਈ ਕਹੇਗਾ। ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਖਾਓ ਉਸ ਦਾ ਗੁਣ ਦੇਖੋ, ਨਾ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਸਵਾਦ। ਗੁਰੂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਬੜੀਆਂ ਔਖੀਆਂ ਤੇ ਕੌੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਸਦੇ ਹਨ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਉਹ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਾਵਨ ਪੁਨੀਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਵਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਮਿੱਠੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਹਿਰ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਵੇਗਕ ਪੱਖੋਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸੁਰਖਿਅਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਖਾਣਾ, ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕੇਵਲ ਖਾਣ ਵਲ ਹੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੇ ਬੜੇ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਲੋਕ ਉਹ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਜੋ ਸਰੀਰ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ। ਉਹ ਸੰਵੇਗਕ ਪੱਖੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਸਮੇਂ ਖਾਣ ਦਾ ਹੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਕਿਸੇ ਇਕ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਮੂਲ ਉਤੇਜਿਤਾ ਤੋਂ, ਸਵਾਦਾਂ ਲਈ ਵਧ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਲੋਕ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਐਨੇ ਰੁਝ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹਰ ਸਮੇਂ ਖਾਂਦੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖਤਰਨਾਕ ਗੱਲ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਮਿਹਦੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦੇਵੋਗੇ ਖਾਣਾ ਹਜ਼ਮ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਹੋਵੇਗਾ। ਖਾਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇਖੋ, ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਓ, ਉਹ ਹੀ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਬੈਠੇ, ਉਹ ਖਾਓ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ, ਖੁਸ਼ ਰਹੋ।

ਜਿਵੇਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਮ ਨੂੰ ਜੋ ਕਿ ਚੌਥੀ ਮੂਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ, ਕਾਮ ਨਾ ਤਾਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਦਬਾਉਣਾ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਮੂਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ ਇਕ ਐਸੀ ਉਤੇਜਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਾਮ ਬਹੁਤ ਬਲਵਾਨ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਬਾਕੀ ਤਿੰਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਇਹ ਮਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਬੰਧ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਕਾਮ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਮਨ ਨਾਲ ਹੈ। ਕਾਮ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਯਮਤ ਹੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕਾਮ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਨਿਰਾਸਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ, ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਕਾਮ ਪੱਖੋਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਨਿਯਮਤ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਧ ਖਾਣਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਇਹ ਚਾਰੋਂ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਸੋਮਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵੀ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਕੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਵੇਗ ਵੀ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖੋ, ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਕੇ

ਖਾਓ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰਖੋ, ਨਾ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਮਨ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਜੀਵਨ ਅਨੰਦ ਮਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰੋਂ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਕੇ ਨਿਯਮਤ ਕਰਕੇ ਹੀ ਮਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਸੰਵੇਗਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਨਾ ਕਿਤੇ ਗਲਤੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚ ਗਲਤੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਉਥੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਸੋਮਿਆਂ ਨੂੰ ਘੋਖੋਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਨਣ ਵਿਚ ਔਖ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਨਿਯਮਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਵੇਗ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਸੰਵੇਗਕ ਪੱਖੋਂ ਪਰਪੱਕ ਹਨ, ਉਹ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਫਲ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਵੈ ਪੂਰਨਤਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਰਮ ਸੀਮਾ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬਾਹਰਮੁੱਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਭੁੱਖ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਨੀਂਦ ਤੇ, ਨਾ ਹੀ ਕਾਮ ਤੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਅਸਥ ਜੀਵਨ ਜੀਅ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਿਯਮ ਕਰਦੇ ਸਾਰਾ ਕੁਛ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਯਮਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਤਿਆਗ ਨਹੀਂ, ਨਿਯਮਤ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਨਿਅੰਤਰਣ ਰੱਖਣਾ, ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇਖਣੀ। ਵੱਧ ਸੌਣਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੌਣਾ, ਕਾਮ ਵਸ ਹੋਣਾ, ਕਾਮ ਤਿਆਗਣਾ, ਬਹੁਤ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਵਰਤ ਰੱਖਣੇ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਰਾਬ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਅਧਿਆਤਮਕ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਵਿਚ ਪਛਤਾਵਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਦੋਸ਼ੀ ਹੋਣ ਦਾ ਭਾਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਭਰੋਸਾ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਵੇਗਾਂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ, ਸਤਿ ਨਿਖੇਧ ਦੇ ਸੰਵੇਗ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਛਾ, ਕਾਮ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਸਾਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਜਨਮ ਦਾਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਪਹਿਲੀ ਲਹਿਰ ਹੈ।

ਦੂਸਰੀ ਲਹਿਰ ਹੈ ਗੁੱਸਾ। ਇਹ ਇੱਛਾ ਨਾ ਪੂਰਤੀ ਦੀ, ਨਿਰਾਸਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋਵੋ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਚਕਿਤਸਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਆਓ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰੋ, ਆਪਣਾ ਗੁੱਸਾ ਕੱਢੋ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸਾ ਨਾ ਕੱਢੋਗੇ, ਉਹ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਬਰਬਾਦੀ ਵਲ ਜਾਏਗਾ, ਸੇ ਉਸ ਘੜੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਸ

ਨੂੰ ਨਿਕਲਣ ਦਿਓ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਨਾੜੀ ਤੰਤੂ ਵਧੇਰੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਜਾਨਵਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸਾ ਪ੍ਰਗਟ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਇਕ ਬੜੀ ਗੰਦੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ। ਗੁੱਸਾ ਇਕ ਐਸਾ ਅੰਨ੍ਹਾ ਸੰਵੇਗ ਹੈ, ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਕੱਢੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿਚ ਹੋਵੋਗੇ। ਸਾਡੇ ਨਖੇਧੀ ਵਾਲੇ ਸੰਵੇਗ ਅੰਨ੍ਹੇ ਹਨ ਪਰ ਗੁੱਸਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ।

ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਗੁੱਸੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ, ਇਹ ਟਰੇਨਿੰਗ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ, ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲਵੋਗੇ, ਇਹ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਉਨਤੀ ਲਈ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ, ਕਿਹੜੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਨਤੀ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟ ਹਨ। ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਸਾਧ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਸਮਝ ਆ ਜਾਏਗੀ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆਏ ਦੇਖੋ ਕੀ ਕਾਰਣ ਹੈ? ਉਸ ਦਾ, ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰੋ, ਦੇਖੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਇੱਛਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ।

ਨਕਰਾਤਮਕ ਸੰਵੇਗ ਦਾ ਤੀਸਰਾ ਪਰਵਾਹ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਘਮੰਡੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਭਿਮਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਦੇਖੋ ਮੈਂ ਕਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਹਾਂ। ਅਹੰਕਾਰ ਉਦੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਕੋਲ ਨਹੀਂ। ਏਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਚੇਤਨ ਹੋ।

ਚੌਥਾ ਸੰਵੇਗ ਹੈ ਈਰਖਾ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਦੂਸਰਾ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਈਰਖਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਭਾਵੇਂ ਕੁਛ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਜਿਹੜਾ ਦੂਸਰੇ ਕੋਲ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰਤੀ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰੀ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਈਰਖਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਖੇਧਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਾਕਾਬਲ, ਨਾਲਾਇਕ ਸਮਝਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਲੜਾਈ ਛੱਡ

ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਹਾਰ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਪੰਜਵਾਂ ਸੰਵੇਗ ਹੈ ਮੋਹ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁਛ ਹੋਵੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਉਸ ਨਾਲ ਮੋਹ ਪੈ ਜਾਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਨਾਲ ਜੋੜ ਲਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਚਾਈ ਨੂੰ, ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਹੈ, ਉਹ ਛਿਨ ਭੰਗਰ ਲਈ ਹੈ, ਉਸ ਨੇ ਰਹਿਣਾ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਮੋਹ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਪਤਨੀ ਪਤੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਤੀ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਜਾਂਦੀ ਰਹੀ, ਪਤੀ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਮੋਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੋਹ ਤੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਅੰਤਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ, ਮੋਹ ਸੁਆਰਥ ਹੈ, ਪਿਆਰ, ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੈ। ਮੋਹ ਇਕ ਬੰਧਨ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਅਜ਼ਾਦੀ ਹੈ। ਮੋਹ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਸਮੇਟਦਾ ਹੈ ਪਿਆਰ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੋਹ ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਸੁਖਦਾਈ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਦੋ ਲੋਕ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਕੇ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖੁਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬੰਧਨ ਵਿਚ ਪੈ ਕੇ ਨਹੀਂ, ਮੋਹ ਵਿਚ ਨਹੀਂ, ਮੋਹ ਤੋਂ ਸੰਤਾਪ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਣ ਵਿਚ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਲਬਲੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦੋਨੋਂ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੋਹ ਹੈ। ਮੋਹ ਦੀ ਨੀਂਦ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਕੋਲੋਂ ਆਸ ਹੈ, ਉਮੀਦ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਸੰਤਾਪ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਲਈ ਜੋ ਕਰਦੇ ਹੋ ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਦੇਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਦੂਸਰੇ ਲਈ ਇਕ ਦਮ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਉਹ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਲੈਣ ਦੀ ਆਸ ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ, ਇਹ ਹੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦਾ ਰਾਹ ਹੈ।

ਛੇਵਾਂ ਸੰਵੇਗ ਲੋਭ ਹੈ ਜੋ ਮੋਹ ਤੋਂ ਹੀ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ, ਹੋਰ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੈ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਹ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਦੀ ਇਕ ਪੁੱਠੀ ਵਿਗੜੀ ਇੱਛਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ, ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕੁਚਿਤ, ਸੁਆਰਥੀ, ਸੈ ਕੇਂਦਰਿਤ ਤੇ ਛੋਟੇ ਮਨ ਵਾਲਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਹੀ ਲੋਭ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਲੋਭੀ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਕੁਝ ਵੰਡਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੋਹ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਉਸ ਸਭ ਕੁਝ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ, ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਹੀ ਰਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸੱਤਵਾਂ ਸੰਵੇਗ, ਅੰਤ ਵਾਲਾ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਹਉਮੈ ਭਾਵ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਇਹ ਗਲਤ, ਝੂਠੇ ਘੁਮੰਡ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਹਉਮੈ ਭਾਵ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੀ ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਪਰ ਦਿਤੇ ਸੱਤ ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਰਵਾਹ, ਦੇਖ ਕੇ, ਇੱਛਾ, ਗੁੱਸਾ, ਅਹੰਕਾਰ, ਮੋਹ, ਲੋਭ, ਈਰਖਾ, ਹਉਮੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ, ਬੋਲਣ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਹੋ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਹੋ, ਭਾਵਾਤਮਕ ਪੱਖੋਂ ਕਿੰਨੇ ਪਰਪੱਕ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਕੰਟਰੋਲ ਤੋਂ ਭਾਵ ਦਬਾਉਣਾ ਨਹੀਂ, ਕੰਟਰੋਲ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਨਿਯਮਤ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ, ਤਰਕ ਦਲੀਲ ਨਾਲ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਪਰਵਾਹ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਰਹਿਣਾ, ਪਰ੍ਹੇ ਰਹਿਣਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਵੇਗਕ ਪਰਪੱਕਤਾ ਸਿੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਰਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਏ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਵੇਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਨਿਰਭਰਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ, ਕਰਮ ਬੋਲਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਨੰਦਮਈ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਪਿਆਰ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਸੰਵੇਗ ਹੈ। ਇਹ ਪਿਆਰ ਸ਼ਰਧਾ, ਲਗਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਅਨੰਦ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਵੇਗ ਹੈ, ਇਹ ਸੰਵੇਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਚਨਾਤਮਕ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਫਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਸਥਿਰਤਾ ਤੇ ਸਮਾਚਿਤ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਵੇਗ ਸੈਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਕ ਹਨ, ਇਸ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਸੇਵਾ ਤੇ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਹਨ ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਨਵ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਕੇ, ਖੋਜ ਕਰਕੇ ਥੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਜੁਆਬ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਉਦੋਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਵੇਗ ਸਹਾਈ ਹੋ ਕੇ ਮਨ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਬਦਲ ਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹਨ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਜੀਵਨ ਦਾ ਮੁੱਲ ਕੀ ਹੈ, ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅੰਦਰ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਡੂੰਘਾ ਉਹ ਜਾਣਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਦੇ

ਸੋਮਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਚਾਰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਨਿਯਮਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਸੱਤ ਸੰਵੇਗਕ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਫੇਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਵੇਗ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਿਆਣਪ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਵੇਗਕ ਪਰਪੱਕਤਾ ਸਿਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦੀ ਠੀਕ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕੋ।

ਇੱਛਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ, ਸਿੱਖ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਅੰਦਰ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰੋਗੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅੰਤਰ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਓਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅੰਤਰ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਓਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਜਾਓਗੇ ਕਿ ਇਹ ਇਕ ਸੀਸ਼ਾ ਹੈ, ਉਹ ਸੀਸ਼ਾ, ਜਿਹੜਾ ਕਦੇ ਝੂਠ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹੋ, ਮੈਂ ਝੂਠਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਝੂਠੇ ਨਹੀਂ, ਅੰਤਸ਼ਕਰਣ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਰੰਗਦੇ ਹੋ, ਸੀਸ਼ਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿਹੜਾ ਰੰਗ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਕਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਚੰਗੇ ਇਨਸਾਨ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤਰ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਝੂਠੇ ਹੋ, ਧੋਖੇਬਾਜ਼ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨਾ ਝੂਠ ਬੋਲੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਤਹਕਰਣ ਫੇਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਚ ਹੀ ਦੱਸੇਗਾ।

ਅੱਜ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣਾ ਅੰਤਹਕਰਣ ਮਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਲੋਕ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਕੀ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਚੇਤਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਜਾਨਣ ਲਗਦੇ ਹਾਂ, ਸਮਝਣ ਲਗਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਦੇ ਉਸ ਭਾਗ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਨਿਖੇਦਯੇ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਖੇਧੀ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਨਖੇਧੀ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਘਰ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਖੇਧਣਾ ਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਮੁਆਫੀ ਮੰਗਣਾ, sorry ਕਹਿਣਾ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਹੀ sorry ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ sorry ਸਿਹਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ sorry ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਰਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਲਾਹੁਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਦਵੰਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਐਨੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵੀ ਅਨੰਦ ਨਹੀਂ ਮਾਣ ਸਕਦੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਚਾਰ ਲਈ ਨਖੇਧਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਕਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦਾ ਸੋਚੋ, ਯਾਦ

ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਸੋਚਿਆ ਹੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਮਾਰਿਆ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਉਸ ਨੂੰ ਲੰਘਣ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਅਭੇਦ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਕਸੂਰਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਕੋਈ ਮੁਜਰਮ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਬੁਰੇ ਹਨ, ਮਾੜੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਮੁਜਰਮ ਬਣਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਤਦ ਰੂਪ ਹੋ ਕੇ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਤੁਸੀਂ ਕਸੂਰਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦਿਓ, ਉਹ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਖੇਧ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਨਿਖੇਧੀਪਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਅੰਤਰ ਨਾਲ ਹੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਦੇ ਬਲ ਨਾਲ ਹੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਚਲਣਾ ਆਤਮਘਾਤ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਵੇਗ ਐਸਾ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਨਾ ਰਖਦਾ ਹੋਵੇ। ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਬਾਹਰ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਸਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਵੇਗ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੋਵਿਕਾਰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਮਨੋਵਿਕਾਰ ਸੰਵੇਗ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਵੇਗ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਸਬੰਧ, ਸਬੰਧ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਜੀਵਨ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਭਾਗ ਨਾ ਲਵੋ, ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਵੋ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਪੈ ਜਾਓਗੇ। ਇਕੱਲਾਪਣ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ। ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਇਕੱਲੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੱਫੀਆਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸਭ ਇਕੱਲੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇਪਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲਾਪਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਪਰਾਇਆ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਇਕੱਲੇਪਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਵੇਗ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਕਿਤੇ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕੜੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੇ ਨਹੀਂ ਚਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਮਨ ਮੰਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਥੱਲੇ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਖੇਧੀ ਵਾਲੀ ਸਲਾਹ ਹੋਵੇ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਲਾਹ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਲਾਹ ਬਰਬਾਦੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਵੈਘਾਤਕ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਵੇਗਕ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰ ਸਕਦੇ

ਹੋ, ਕੇਵਲ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਖਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਗੁਣ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨਿਖੇਧਤਾ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇਕ ਚੰਗਾ ਤੇ ਸੋਹਣਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬਣ ਚੁੱਕੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹਟਾ ਸਕਦਾ। ਸੋ ਲੋੜ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਧਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਨਾਉਣ ਦੀ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੋਧਦੇ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਪਤਾ ਵੀ ਲਗ ਜਾਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਵੀ ਜਾਓ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਇਸ ਖਾਸ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਨਣ ਨਾਲ ਤਾਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਦਰਦ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ, ਲੋੜ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਚੇਤਨ ਹੋਣ ਦੀ, ਉਸ ਸੱਚ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਜਿਹੜੀਆਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ, ਪਛਾਣ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਈ ਖੁਸ਼ੀ
ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਧਿਆਇ ਸੱਤਵਾਂ

ਸ੍ਰੈ-ਸਿਖਲਾਈ

ਸਾਰੀ ਮਾਨਵਤਾ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਦੁਖ, ਡਰ, ਭੈ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਤਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਖਲਾਈ, ਸੁਧਾਈ ਆਪ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਧਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਪੁਰਾਤਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਯੋਗ ਦੇ ਖਰੜਿਆਂ ਵਿਚ ਦਿਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਇਹ ਗਿਆਨ ਸਾਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਦਸਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਹਰ ਪੱਧਰ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਪੂਰਨ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਸੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣਾ ਵਿਚਾਰ ਘੱਟ ਹੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਲਾਹ, ਸੁਝਾਓ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਕ ਮੂਲ ਅਧਾਰ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਲੋਕ ਹੀ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨਤੀਜੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਦਾ ਹੀ ਸੰਦੇਹਪੂਰਕ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਅਨਕੂਲੀਕਰਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਘਰ ਵਿਚ ਵੀ ਅਸੀਂ ਆਸ ਰਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਕਹਿਣ, ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ, ਚੰਗਾ ਲਗ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸੋਹਣੇ ਲਗ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜੇ ਸੋਹਣੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਦੇ ਹੋ। ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪ੍ਰੀਤਕ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਲੋਂ ਸ਼ਲਾਘਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਹੈ।

ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਬਾਹਰ ਦੀ ਕੋਈ ਸਲਾਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਸੂਖਮ ਗਿਆਨ ਹੀ ਕੇਵਲ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ, ਸੱਚਾ ਗਿਆਨ ਅਨੁਭਵੀ ਗਿਆਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਪੁਸਤਕ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਗਿਆਨ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀਆਂ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ੍ਰੈ ਸਿਖਲਾਈ, ਸ੍ਰੈ ਗਿਆਨ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਸੂਖਮ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਨਿਰਮਲ ਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ

ਪੱਧਰ ਤਕ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਚਕਿਤਸਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਕੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਕਿਹੜੀ ਐਸੀ ਸਥਿਤੀ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਲਈ ਸਦਾ ਤਿਆਰ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਹੋ-ਸਿਖਾਣ ਵਾਲੇ ਵੀ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੇ ਵੀ। ਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਿਵੇਕ-ਪੂਰਵਕ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਵੇ, ਅਧਿਆਪਕ, ਈਮਾਨਦਾਰ ਤੇ ਸੱਚਾ ਹੋਵੇ, ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਸਾਲ ਮੈਂ ਚਕਿਤਸਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਮੈਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਪਰ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਜਦੋਂ ਤਕ ਮਰੀਜ਼ ਡਾਕਟਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਰਹੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਫੇਰ ਮਰੀਜ਼, ਮਰੀਜ਼ ਹੀ ਰਹੇਗਾ। ਡਾਕਟਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੇਖਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਖਾਣ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਅਧਿਆਪਕ, ਹੋਰ ਕੋਈ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰਖਦੇ ਹੋ, ਠੀਕ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀ ਸਿਖਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਅਧਿਆਪਕ ਕੋਲ ਜਾਣਾ, ਗੋਸ਼ਟੀ ਤੇ ਜਾਣਾ ਫੇਰ ਕਹਿਣਾ, ਬਹੁਤ ਸੋਹਣਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸੀ, ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਗੱਲਾਂ ਸਿੱਖੀਆਂ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿੰਨਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵਾਲਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਖੇ ਨਹੀਂ, ਸਵੈ-ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਅਸਲੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਓਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰੀ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਤਾਂ ਫੇਰ ਖੁਸ਼ੀ ਅਨੰਦ, ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ, ਪੂਰਨਤਾ, ਸਮਾਧੀ ਇਹ ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦ ਕੇਵਲ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ ਪਰ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ, ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਸਾਧਨ ਹਨ, ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਗਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ, ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਸਿੱਧਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਦਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਰਹੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਵੀ ਕਾਰਣ ਜਾਨਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਦਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਰਹੋਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਕਾਰਣ ਜਾਨਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਕੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ

ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣਾ ਅਨੁਭਵ ਦਸਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁਛਦੇ ਹੋ, ਦੂਸਰੇ ਕੋਲੋਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕ ਹੈ, ਪੂਰਾ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਆਪਣਾ ਅਨੁਭਵ ਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਓਦੋਂ ਫੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਉਹ ਅਨੁਭਵ ਤੁਹਾਡਾ ਪੱਥ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਭੈ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈ-ਨਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸੈ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸੈ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸੈ ਨੂੰ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪੂਰਨ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਇਕ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਸਮਝਿਆ, ਬਿਨਾਂ ਜਾਣਿਆਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਲੋਕ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ, ਕੀ ਕਰੀਏ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ। ਆਸ ਪਾਸ ਕੋਈ, ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ-ਇਹ ਕਰੋ, ਉਹ ਕਰੋ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਦਸੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹਾਂ ਵਿਚ ਘਿਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਆਪ ਅਕਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਨਾ ਕਿ ਜੋ ਦੂਸਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਾ ਅਹੰਕਾਰ ਹਉਮੈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਹੀ ਨਾ ਸੁਣੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਜੋ ਕੋਈ ਕੁਝ ਕਹੇ, ਉਹ ਸੁਣੋ ਹੀ ਨਾ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓਗੇ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਨਿਰਣਾ ਜਾ ਸੰਕਲਪ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲੇ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਠੀਕ ਹਨ। ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਦਇਆਲੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਰਮ ਦਿਲ ਅਤੇ ਹਲੀਮ ਹੋ ਕੇ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਹਨ, ਘਰ ਵੀ ਬਾਹਰ ਵੀ। ਇਕ ਪਤੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗਾ ਪਤੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੀ ਪਤਨੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਆਪ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਦੇਖੋ, ਫੇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਣੋ ਅਨੰਦ ਲਵੋ। ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ

ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਿਆ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸੁਧਾਰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਲਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਛੋਟਾ ਅਧਿਆਤਮਕ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

ਅਧਿਆਤਮਕ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਦਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਦਲ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸਮਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਅਧਿਆਤਮਕ ਤਰੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਰਹੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡ ਲਵੋਗੇ, ਅੰਦਰ ਦਾ ਜੀਵਨ, ਬਾਹਰ ਦਾ ਜੀਵਨ, ਤਰੱਕੀ ਸੌਖੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਕਾਇਆ ਕਲਪ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਦਮ ਬਦਲਣ ਦੀ ਆਸ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਹ ਵੀ ਆਸ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਲ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ, ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਰੂਪ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਰੂਪ ਪਰਿਵਰਤਨ ਬਦਲਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਵਾਧਾ ਹੈ, ਵਿਕਾਸ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਦਾ ਰੂਪ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਤਰ ਦੀ ਦਸ਼ਾ, ਹਾਲਤ ਤੇ ਬਾਹਰੀ ਹਾਲਤ ਜੋ ਆਪ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਜਾਓਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਸੋਚ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਬਾਹਰੀ ਜੀਵਨ, ਸੰਵੇਗ ਅੰਤਰ ਦਾ ਜੀਵਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਹਿਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ, ਭਾਵ ਸੋਚ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ, ਭਾਵ ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਬੋਲਣ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਟ ਬੋਲਣਾ ਸਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬਿਨਾਂ ਮਤਲਬ ਦੇ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਪਾਸੇ ਲਈ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋਗੇ, ਭਾਵ ਬਾਹਰੋਂ ਰੋਕੋਗੇ, ਜਿਹੜੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਂ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਚਾਹੋ ਉਹੀ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਹੀ ਕੰਮ ਹੋ ਜਾਏਗਾ, ਭਾਵ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਐਨੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਉਸ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋ ਜਾਏਗੀ। ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵੀ ਐਸਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜੋ ਅੰਦਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਕੋਈ ਪੌਦਾ ਨਹੀਂ ਉੱਗੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਬੀਜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਾ ਪੁੰਗਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅੰਦਰ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਪਰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰਨੀ ਤੇ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗੱਲਾਂ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰਖਦੇ ਹੋ ਪਰ ਉਹ

ਕਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਸ਼ਚਾ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਸੰਕਲਪ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਸ਼ਚਾ ਹੋਵੇ, ਕੋਈ ਵਿਘਨ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਕੋਈ ਅੜਚਨ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਫੇਰ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਛੋਟਾ ਸੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂਦੇਵ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ, ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, ਜਾ ਉਥੇ ਜਾ ਕੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾ। ਫੇਰ ਮੈਂ ਇਕ ਲੱਤ ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਗਿਆ ਫੇਰ ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, ਹੁਣ ਦੋਨੋਂ ਲੱਤਾਂ ਚੁੱਕ ਲੈ, ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਇਹ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਗੁਰੂਦੇਵ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੰਜਾਹ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਵਰਤਣੀ ਸਿਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਬਾਕੀ ਦੀ ਪੰਜਾਹ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਓਦੋਂ ਆਏਗੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਪੰਜਾਹ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵਰਤਣੀ ਸਿੱਖ ਲਵੋਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਉਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਜਦੋਂ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਨ ਹੈ, ਹਿਮਾਇਤ ਹੈ, ਫੇਰ ਉਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਵਾਦ, ਸਿਰਜਨਾ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਅਗਲੀ ਪੌੜੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰੋ, ਉਸ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਨਾ ਹਟੋ, ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਐਨਾ ਬੁਰਾ ਹਾਲ ਨਹੀਂ, ਐਨਾ ਔਖਾ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਹਟੋਗੇ, ਓਹਲੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਉਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਜਿਥੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਓਗੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿੰਨੀ ਵਧ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਓਹਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਓਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੌੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਦਲੇਰ ਹੋ ਕੇ ਕਰੋ, ਹਿੰਮਤ ਨਾਲ ਹੌਂਸਲੇ ਨਾਲ ਕਰੋ, ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸੱਚੇ ਹੋ ਕੇ ਕਰੋ।

ਅਗਲੀ ਗੱਲ ਜੋ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਬਿਲਕੁਲ ਸੱਚੇ ਰਹੋ, ਨੇਕ ਨਿਯਤ ਰੱਖੋ, ਸੱਚੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਸੁਣੋ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਗੁੰਝ ਹਨ, ਧਰਮ ਗੁੰਝ ਹਨ ਉਹ ਸਾਰੇ ਇਕੋ ਗੱਲ, ਇਕੋ ਮੰਤਵ ਦਸਦੇ ਹਨ, ਉਸੇ ਲਈ ਸਿਖਿਆ ਦਿੰਦੇ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹੈ ਆਪਣੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਜਾਣੇ ਪਛਾਣੇ,

ਉਹ ਅੰਤਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਅੰਤਰਕਰਣ, ਅੰਤਰ ਆਤਮਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਦਾ ਮੰਤਵ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਣਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਉਸ ਭਾਗ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕੇਵਲ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਅੰਤਰ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅੰਤਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਹ ਆਤਮਮਾਰਗ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਤੇ ਨਿਰਲੇਪਤਾ ਦੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਜਾਨਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਗੀ ਹੋ ਜਾਓ, ਸੰਨਿਆਸ ਲੈ ਲਵੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰਕ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਖੋ, ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਲਿਪਤ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀ ਕਰੋ। ਸਭ ਕੁਛ ਕਰੋ ਪਰ ਵਿਚ ਖੁਭੇ ਨਾ, ਕਮਲ ਫੁੱਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੱਕੜ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਕੇ ਉਸ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੀ ਰਹੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿ ਕੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰ ਸਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਗੋਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤਰ ਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਨਿਯੰਤਰਣ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸਮਝ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਰ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਵਾਸੀ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਵਰਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕਲਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਸਭ ਦੇ ਬਾਦ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਤੁਲਤ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਨਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਕੇ, ਅਲੱਗ ਕਰੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰੁਝਾ ਕੇ, ਰੁਮਕਾ ਕੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਤ, ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਦੇ ਸਿਖਰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਨੋਵਿਰਤੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਰੁਚੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਨਿਯੰਤਰਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਅੰਤਰ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਲਈ ਅੰਦਰ ਦੇ ਚੇਤਨ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਵਧਦੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਵੱਧ, ਹੋਰ ਵੱਧ, ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਤਰ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਲਈ ਚੇਤਨ ਰਹਿ ਕੇ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵਿਚਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨੇ ਹਨ, ਇਹ ਕਰਦਿਆਂ ਅੰਤਰ ਦੇ ਚੇਤਨ ਬਿੰਦੂ ਲਈ ਚੇਤਨ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।

ਦੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਨਿਯਮ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾ ਹੈ ਸੈ ਨਿਰਭਰਤਾ, ਆਤਮ ਨਿਰਭਰਤਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਆਸ ਨਾ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਣ। ਦੂਸਰਾ ਕਦੀ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਇਕ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ, ਨਹੀਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਕੋਈ ਕਹੇ ਕਿ ਉਹ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ, ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਹ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਵਾਸਤੇ ਖੁਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋ ਜਾਏ। ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਂਢੀ ਆ ਜਾਣ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਓਗੇ, ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਰਹੋਗੇ। ਇਕ ਸਮਾਂ ਆਏਗਾ ਉਹ ਧੰਨਵਾਦ ਹੀ ਇਕ ਸਰਾਪ, ਇਕ ਬਦਅਸੀਸ ਬਣ ਜਾਏਗੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਾ ਸਾਰਾ ਟੁਕੜੇ-ਟੁਕੜੇ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਪੂਰਨਤਾ ਨਹੀਂ ਰਹੀ। ਇਕ ਦਿਨ ਇਹ ਆਪਾ ਢਹਿ ਜਾਏਗਾ। ਸੋ ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਪਾ ਆਪ ਬਨਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟੁਕੜਿਆਂ ਦਾ ਘਰ ਬਣ ਜਾਓਗੇ, ਪੂਰਨਤਾ ਨਹੀਂ ਆਏਗੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਤਮ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਹ ਆਸ ਰਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਣ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਉਹ ਕਦੀ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਭਾਵੇਂ ਦੂਸਰੇ ਕਿੰਨੀ ਹੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਲੈਣ। ਜੀਵਨ ਕੇਵਲ ਓਨਾਂ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਜਿੰਨਾਂ ਦਿਸਦਾ ਹੈ ਜੀਵਨ ਇਕ ਲੰਮਾ ਸਫਰ ਹੈ। ਅਣਜਾਣੇ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣੇ ਤਕ, ਖੁਸ਼ੀ ਮਨ ਦੀ ਮਨੋਵਿਰਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਅੰਤਰ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਪੱਥ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਕੱਟ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁੱਖ ਅਨੰਦ ਦੀ ਆਸ ਰਖਦੇ ਹੋ, ਦੁਖ ਆਏਗਾ ਹੀ ਆਏਗਾ। ਜੀਵਨ ਇਕ ਪੈਸੇ ਦੇ ਸਿੱਕੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਇਕ ਪਾਸਾ ਖੁਸ਼ੀ, ਦੂਸਰਾ ਪਾਸਾ ਦੁਖ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨ ਕੇ ਹੀ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਜੋ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖ ਲਵੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਰਹੋਗੇ।

ਆਪਣੇ ਅੰਤਰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਇਹ ਦੂਸਰਾ ਨਿਯਮ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਰ ਦੀ ਸਚਾਈ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋਗੇ, ਨਾਲ ਹੀ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵੀ ਕੰਮ ਕਾਜ ਕਰਦੇ ਰਹੋਗੇ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਵੇਰੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸਮਝ ਆਏਗੀ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ

ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹਉਮੈਵਾਦੀ ਨਹੀਂ ਬਣੋਗੇ। ਸਾਰੇ ਪੁਰਾਣੇ ਗ੍ਰੰਥ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਹੀ ਹਨ। ਈਸਾ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪੈਗੰਬਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ। ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਨੇ ਅਰਜਨ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਹੀ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਠੀਕ ਹਾਂ? ਕੀ ਮੈਂ ਨਿਰਪੱਖ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਰਾ ਕਿਉਂ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੁਸੀਂ ਬੁਰੇ ਹੋ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਬੁਰੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹੋ?

ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਮੈਂ ਮਾੜਾ ਹਾਂ ਪਰ ਇਹ ਮੰਨਣ ਵਿਚ ਮੈਨੂੰ ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਡਰ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੱਖ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ।

ਸੋ ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਈਮਾਨਦਾਰ ਰਹੋ, ਈਮਾਨਦਾਰ ਨਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਖੈ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਨਾਲ ਇਹ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਚੇਤਨ ਹੋ ਕੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਓਗੇ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਧੋਤੀਆ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਚਕਿਤਸਾ ਹੈ, ਐਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਚਕਿਤਸਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਚਕਿਤਸਾ ਨੂੰ ਜੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਚਕਿਤਸਾ ਹੈ, ਏਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸਥਿਰ ਹੋਣਾ ਦਸਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਕੇ ਇਕ ਸਾਰ ਸੁਆਸ ਲੈਣੇ, ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਅਚੇਤ ਮਨ ਅੱਗੇ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਰ ਤਕ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅੰਤਰ ਦੀ ਸਚਾਈ ਚੇਤਨਾ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ, ਨਰੀਖਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਜਾਚ ਪੜਤਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਾ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ। ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ। ਨਾ ਹੀ ਆਪਣੀ ਬੁੱਧੀ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸਮਰੱਥਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਨਾਲ ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਅੰਦਰ ਖੋਜਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅੰਦਰ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਬਾਹਰ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਡਾ ਹੈ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨੇਤਰ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸੂਰਜ, ਚੰਦਰਮਾ, ਤਾਰੇ ਸਭ ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਮਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਸੰਸਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਪੱਧਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਕਿੱਥੋਂ ਹਨ? ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਝੀਲ ਦੇ ਕੰਡੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਕੰਕਰ ਸੁੱਟਿਆ, ਕੰਕਰ ਸੁੱਟਣ ਨਾਲ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੀ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਉਠਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਡੂੰਘਾਂ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੁਲਬੁਲੇ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਫੇਰ ਉਪਰ ਆ ਕੇ ਛੋਟੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਇਕ ਸੰਵੇਦਨਾ ਇਕ ਮਨੋਵੇਗ ਬਿਲਕੁਲ ਇਕ ਕੰਕਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਨ ਤੇ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਹਿਰਾਅ ਲਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਸੰਸਕਾਰ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਈ ਹੋਰ ਬੁਲਬੁਲੇ ਉਠ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਦਾ ਲਈ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਮ੍ਰਿਤੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਚਕਿਤਸਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਯਾਦ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਹੁਣੇ ਹੀ ਵਾਪਰੀਆਂ ਹੋਣ, ਫੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਯਾਦਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅੰਦਰ ਸੁੱਤੀਆਂ ਪਈਆਂ ਹਨ, ਦੱਬੀਆਂ ਪਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤੱਥ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੂਪ, ਆਕਾਰ ਦੇ ਚੇਤੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਉਸ ਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਛੁਪਿਆ ਮਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਇਹ ਅੱਗੇ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਧੁੰਦ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਚਲ ਕੇ ਸਾਗਰ ਤਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਅਣਜੰਮਿਆ ਮੁਰਗਾ ਕੀ ਜਾਣੇ ਬਾਹਰ ਕੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਅੰਡਾ ਤੋੜ ਕੇ ਉਹ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਹੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦਾ, ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਦੀਵਾਰ ਤੋੜਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬਣਾਈ ਹੈ। ਹੱਦਾਂ ਬਨਾਉਣ ਨਾਲ, ਦੀਵਾਰਾਂ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਤੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣੋ ਜਿਹੜਾ ਬਿਨਾਂ ਨਾਮ ਦੇ ਹੈ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਇਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਦੋਂ

ਤੁਸੀਂ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗੇ, ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹੀ ਆਏਗਾ। ਇਹ ਬਣਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਅੰਦਰੋਂ ਹੀ ਉਤਪੰਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਬਣਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ, ਇਹ ਅੰਦਰ ਹੀ ਉਤਪੰਨ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇ, ਬੋਧ ਗਿਆਨ ਕੀ ਹੈ? ਸਾਨੂੰ ਐਨਾ ਪਤਾ ਹੈ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਲੋਕ ਸਾਡੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸੀ। ਉਹ ਧਰਤੀ ਤੇ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਤੁਰਦੇ ਫਿਰਦੇ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ, ਸਾਡੇ ਵਰਗੇ ਮਨੁੱਖ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਹੋਇਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦਸਿਆ ਗਿਆਨ ਕੀ ਹੈ ਕਿਵੇਂ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਕਿ ਉਹ ਪੂਰਨ ਹਨ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਤੇ ਹੀ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ, ਫੇਰ ਵੀ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਛ ਐਸਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਜਿਹੜਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਸਲਾਹੁਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਸਲਾਹੁਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦੀ ਸਚਾਈ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇਗੀ।

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਅਨੰਤ ਦਾ ਹੀ ਭਾਗ ਹਾਂ, ਜੇਕਰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਗਿਆਨ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਇਹ ਹੱਦਾਂ, ਇਹ ਦੀਵਾਰਾਂ ਸਾਡੀ ਬੋਸਮਝੀ ਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਾਡੀ ਬੋਧਿਆਨੀ ਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਾਡੇ ਸੁਆਰਥ ਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਦਿਨ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਦਿਆਂਗੇ, ਉਸ ਦਿਨ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮੇਰੇ ਗੁਰੂਦੇਵ ਕਹਿੰਦੇ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਰੱਬ ਹੋ, ਸੋ ਰੱਬ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ, ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਕੇਵਲ ਇਹ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਨਾਲ, ਮਨੁੱਖ ਬਣੋ, ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰੋ। ਇਹ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੈ ਚੰਗੇ ਇਨਸਾਨ ਬਣੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਜੋ ਸਤਿ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਸਕੇ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਆ ਜਾਵੇ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਅਸਾਧਾਰਣ ਹੋ ਕੇ ਵਿਚਰਦੇ ਹਨ, ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਗਿਆਨ ਕੀ ਹੈ? ਉਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਸੰਤਾਪ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਘਰ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਰਸਤਾ ਹੀ ਭੁੱਲ ਗਏ ਹਾਂ, ਉਥੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵਸਦੇ ਸਤਿ ਰੱਬ ਨਾਲ ਅਭੇਦ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਅਭੇਦ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਠੀਕ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਸਾਨੂੰ

ਸੁੱਖ ਦੇਵੇ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਹੈ, ਪਰ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵੀ ਹਾਂ।

ਗਿਆਨ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਦਾ ਜਾਨਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਰੋਚਕਤਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਗਲਾ ਜਾਨਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ। ਜਿੰਨੇ ਵਧ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਓਨੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਕੇਂਦਰਤ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਿਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਭਿੰਨਤਾ ਇਕ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭਿੰਨਤਾ ਕੇਵਲ ਏਕਤਾ ਦੀਆਂ ਹੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਰਤਾਂ ਹਨ। ਸੋਨਾ ਤਾਂ ਇਕ ਹੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਦੇ ਗਹਿਣੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਨ, ਲਹਿਰਾਂ ਭਾਵੇਂ ਕਈ ਹਨ ਪਰ ਪਾਣੀ ਤਾਂ ਇਕ ਹੀ ਹੈ, ਸਾਗਰ ਇਕ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਇਕ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਜ਼ਹਬ ਦੇ ਹੋਵੋ, ਪਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਇਕ ਹੈ ਉਹ ਪਰਮ ਸ਼ਕਤੀ ਇਕ ਹੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਤਿ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਲਗਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅੰਤ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਸਤਿ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਵੇ ਉਹ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਰ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ-ਠੀਕ ਅਵਸਥਾ, ਦਸ਼ਾ ਬਣਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਵਰ ਹਾਊਸ ਲਾਇਟ ਬਲਬ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ ਤੇ ਕਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਮੇਰਾ ਬਲਬ ਜਲਾ ਦਿਓਗੇ? ਉਹ ਐਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਣਗੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਹੈ, ਸਾਰੀ ਫਿਟਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਹੈ। ਸੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਵਰ ਦੀ ਲੋੜ ਬਾਹਰੋਂ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਵਰ ਦੇਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੈ, ਪਰ ਸ਼ਰਤ ਹੈ ਸਾਰੀ ਫਿਟਿੰਗ ਤਿਆਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਸਭ ਕੁਝ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਚੀਖੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਬਿਜਲੀ ਘਰ, ਓ ਬਿਜਲੀ ਘਰ (O power house, O power house) ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆ, ਪਰ ਉਹ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੀ ਹੈ। ਲੋੜ ਹੈ ਕੁਝ ਇਕ ਫਿਟਿੰਗਜ਼ ਦੀ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਸਮਝ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਅਨੰਦਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਸਥਾਈ ਰੂਪ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਗਿਆਨ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਯੰਤਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸਰੋਤ ਨਾਲ, ਵਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਤਾਰ ਵਜਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ

ਸੁਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਿ ਉਸ ਲਾਈ ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਚਮੁੱਚ ਗਿਆਨ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਹੋਣਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਜਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਰਥੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਰਥੀ ਹੋ, ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਟੁੱਟ ਜਾਓਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਵਿਚ ਰੱਖੋਗੇ ਉਸ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਰਹੋਗੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਸਾਧਨ ਰੱਖੋਗੇ, ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਇਕ ਸਿਤਾਰ ਵਰਗੇ ਹੋ ਜਾਓ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਵਜਾਏ, ਵਜਦੇ ਰਹੋ। ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।



ਡਾ. ਸਵਾਮੀ ਰਾਮ ਜੀ ਅਤੇ ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਵਰਿਆਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ
SWAMI RAMA HIMALAYAN UNIVERSITY ਦੇ
 ਸ਼ਿਲਾਨਿਆਸ ਸਮੇਂ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼।

ਅੱਜ ਦੀ ਸਭਿਅਤਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਉਤਪਾਦੀ, ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਤੇ ਸਾਧਨ ਸੰਪੰਨ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਵਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਅੱਜ ਤੋਂ ਸੌ ਸਾਲ ਪਹਿਲੇ ਐਨੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜੋ ਅੱਜ ਹਨ। ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਰੋਜ਼ ਤੋਂ ਰੋਜ਼ ਨਵੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਿਉਂਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ, ਹਾਜ਼ਰ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਬੋਹੜਿਆਂ ਕੋਲ ਜੀਵਨ ਜਾਂਚ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਹੀ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੀ ਕਲਾ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬਨਾਵਟੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਸੁਭਾਵਕ ਹੋਗਿਆ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਅੱਜ ਇਹ ਹੀ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤਕ ਸਾਧਨ ਛੱਡ ਕੇ ਬਨਾਵਟੀ ਸਾਧਨ ਅਪਣਾਅ ਕੇ ਬਹੁਤ ਅੱਗੇ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਨਾਵਟੀ ਸਾਧਨ ਅਪਣਾਅ ਕੇ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਅੰਦਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਜਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਐਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਅੱਜ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਵਧੇਰੇ ਘੁੰਮਣ ਘੇਰ ਵਿਚ ਫਸ ਕੇ ਹੋਰ ਕਸ਼ਟਾਂ ਵਿਚ ਉਲਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਹੀ ਪਾਏ ਹੋਏ ਕਸ਼ਟਾਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਵਿਚ ਲੰਘ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਮਨੁੱਖ ਕੋਲ ਕੋਈ ਉਚੇਰੇ ਆਦਰਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਕੀ ਜੀਵਨ ਕੇਵਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਔਕੜਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਹੀ ਹੈ?

ਡਾ. ਸਵਾਮੀ ਰਾਮ ਜੀ