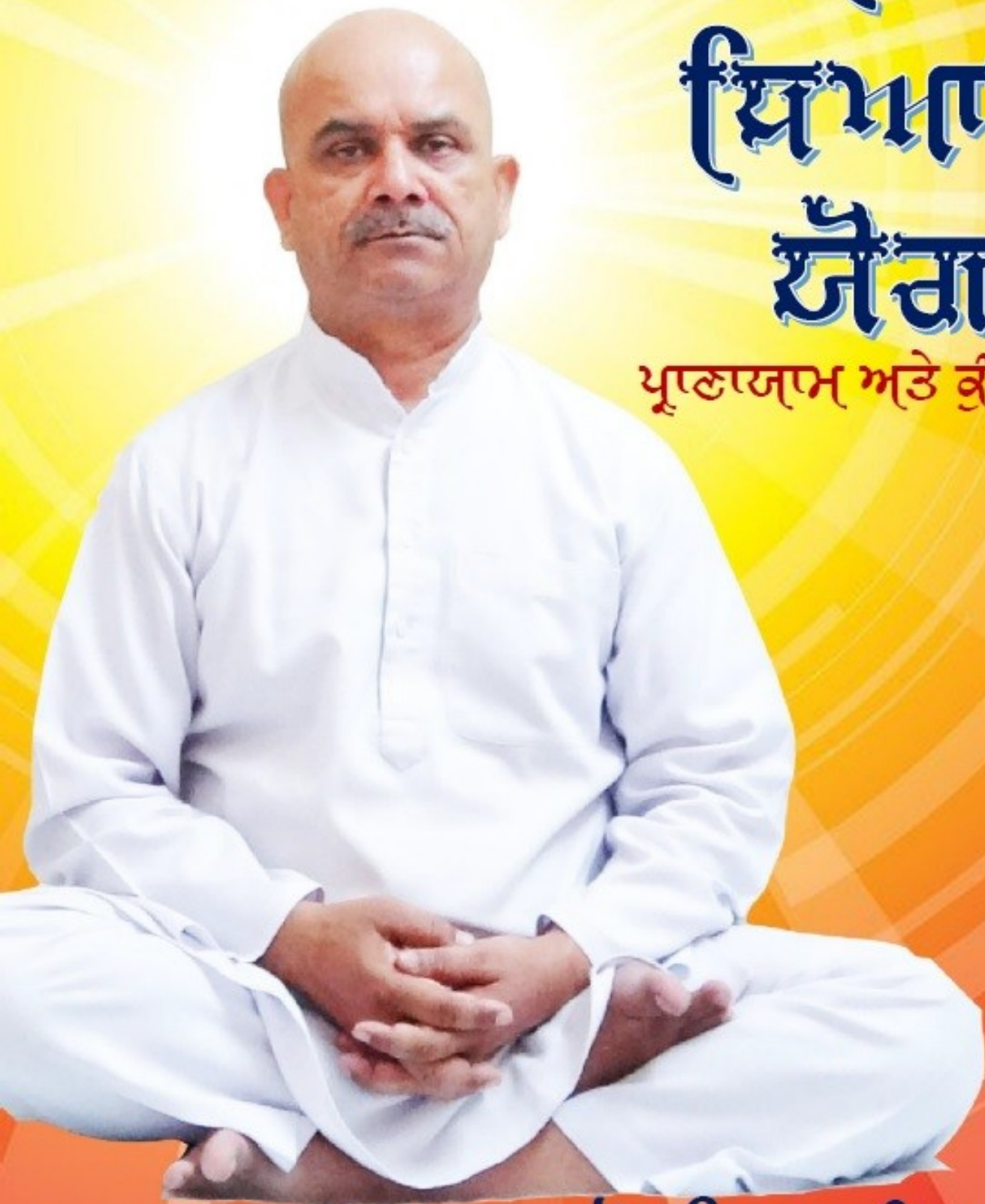


# ਸਹਿਜ ਧਿਆਨ ਯੋਗ

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ



ਯੋਗੀ ਆਨੰਦ ਜੀ

ਸਹਿਜ ਬਿਆਨ ਯੋਗ

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ

ਯੋਗੀ ਆਨੰਦ ਜੀ

Any part of the material contained in this book should not be used in any form by any publisher, author, and editor without permission from the publisher of this book, to do so would be a violation of the Copyright Act.

**Title: Sahaj Dhyan Yog**

**Author: Anand Kumar Singh (Yogi Anand Ji)**

First Edition

ISBN 978-93-5636-409-7

© **Writer**

Publisher: Self-Published

Printer: **Instaprints**

# 70, National Shopping Complex, Hide Market,  
Amritsar-143001



anandkyogi@gmail.com



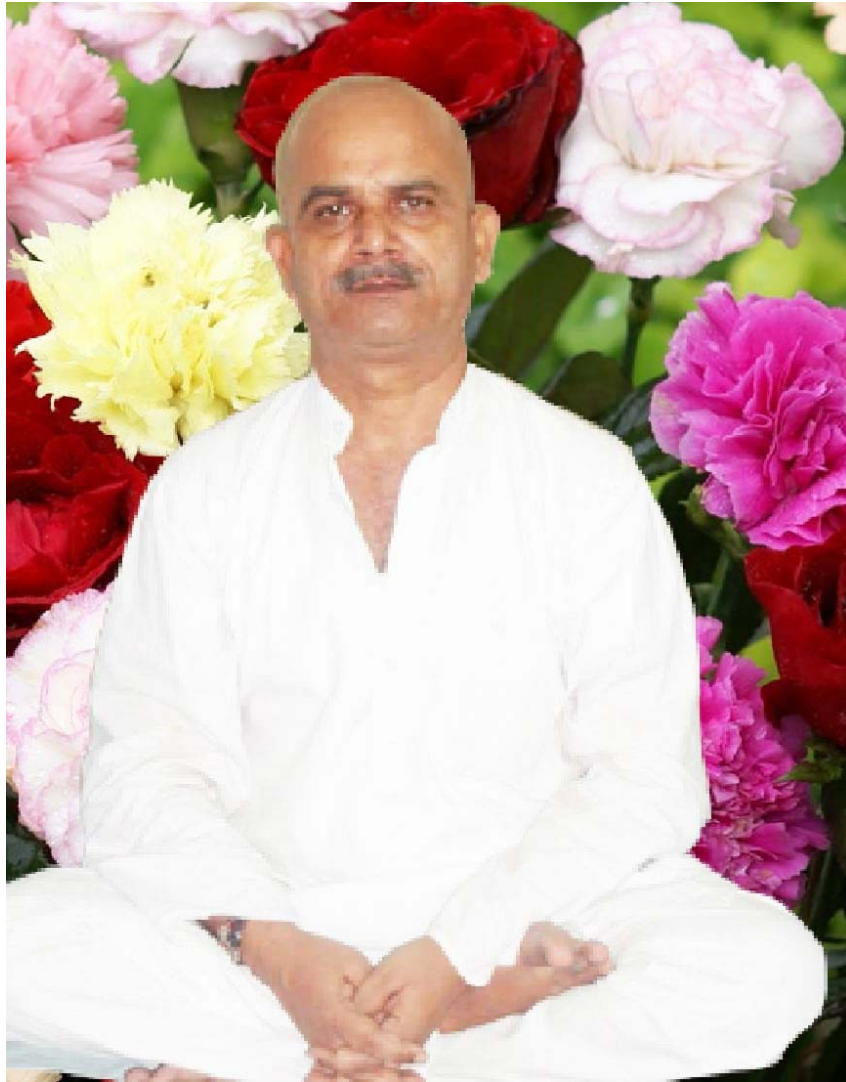
<http://www.kundalinimeditation.in/>



<http://www.youtube.com/c/YogiAnandJiSahajDhyanYog>



<https://www.fb.com/sahajdhyanyog/>



# ਯੋਗੀ ਆਨੰਦ ਜੀ

# ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਨਾਮ	ਪੰਨਾ
1. ਅਨੁਵਾਦਕ ਵੱਲੋਂ ਦੋ ਸ਼ਬਦ	vi
2. ਪ੍ਰਸਤਾਵਨਾ	viii
3. ਆਭਾਰ	ix
4. ਨਿਵੇਦਨ	x

## ਪਹਿਲਾ ਅਧਿਆਇ

5. ਯੋਗ ਅਤੇ ਯੋਗ ਦਾ ਮਹੱਤਵ	1
6. ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ	10
7. ਮੁੱਖ ਸਾਤਵਿਕ ਭੋਜਨ	33
8 ਦਾਨ	35
9. ਪਰਉਪਕਾਰ	37
10. ਇੱਛਾਵਾਂ	39
11. ਨਿੰਦਾ	42
12. ਨਾਰੀ	46
13. ਸੁਖ ਅਤੇ ਦੁੱਖ	51
14. ਧੀਰਜ	56
15. ਮੌਨ	59
16. ਗੁਰੂ	61

17. ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ	65
18. ਯੋਗੀ ਅਤੇ ਭਗਤ	78
19. ਸੰਨਿਆਸੀ	83
20. ਵੈਰਾਗ	87
21. ਮੌਤ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ	91

## ਦੂਜਾ ਅਧਿਆਇ

22. ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ	106
23. ਯਮ	108
24. ਨਿਯਮ	116
25. ਆਸਣ	123
26. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ	134
27. ਤ੍ਵਾਟਕ	145
28. ਅਸ਼ੁੱਧਤਾ	153
29. ਮੰਤਰ ਜਾਪ	157
30. ਵਲਯ	162
31. ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ	171
32. ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ	175
33. ਸਿੱਧੀਆਂ	182
34. ਕੁੰਡਲਿਨੀ	190

35. ਸਮਾਧੀ	223
36. ਗਿਆਨ	233
37. ਮੋਕਸ਼	238
38. ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ	243
39. ਯੋਗ-ਬਲ	261

## ਤੀਜਾ ਅਧਿਆਇ

40. ਸਰੀਰ	273
41. ਅਵਸਥਾਵਾਂ	285
42. ਕੋਸ਼	288
43. ਨਾੜੀ	290
44. ਚੱਕਰ	292
45. ਪ੍ਰਾਣ	296
46. ਬੰਧ	298
47. ਕਰਮ	300
48. ਅਹੰਕਾਰ ਅਤੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ	316
49. ਚਿੱਤ	329
50. ਗੁਣ	342
51. ਅਵਿੱਦਿਆ ਅਤੇ ਮਾਇਆ	348
52. ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ	352

53. ਈਸ਼ਵਰ	356
54. ਆਤਮਾ	362
55. ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਪਰਲੋ	366
56. ਬ੍ਰਹਮ	373
57. ਸਾਧਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ	377
58. ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ	383



## ਅਨੁਵਾਦਕ ਵੱਲੋਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ

ਪੂਜਨੀਕ ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਯੋਗੀ ਸ਼੍ਰੀ ਆਨੰਦ ਜੀ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨ ਅਤੇ ਅਲੌਕਿਕ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅਟੱਲ, ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਯੋਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਪ ਸਰਬੋਤਮ ਇਲਾਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦੇ ਸਿਖਰ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ, ਬਲਕਿ ਅਨੇਕ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਾਧਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ ਹੈ। ਉਹ ਇੱਕ ਸਰਬਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਲੇਖਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਅਨਮੋਲ ਪੁਸਤਕ ਸਮੇਤ ਯੋਗ 'ਤੇ ਪੰਜ ਅਤਿ ਉਪਯੋਗੀ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ 'ਸਹਿਜ ਧਿਆਨ ਯੋਗ' ਦੇ ਪਵਿੱਤਰ ਗ੍ਰੰਥ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਬਾਰੇ ਉੱਚਤਮ ਗਿਆਨ ਦੀ ਅਲੌਕਿਕ ਅਤੇ ਵਿਲੱਖਣ ਗਹਿਰਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜਿਸ 'ਚ ਯੋਗ ਦੇ ਅਹਿਮ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀਆਂ ਵਡਮੁੱਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵੀ ਸਮਿਲਿਤ ਹਨ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਗਈ ਪਹਿਲੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਨਾ ਕੇਵਲ ਯੋਗ ਦੇ ਪ੍ਰਾਰੰਭਿਕ ਅਭਿਆਸੀਆਂ ਲਈ, ਸਗੋਂ ਪ੍ਰੌੜ੍ਹ ਸਾਧਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ ਸੰਬੰਧੀ ਦੁਰਲੱਭ ਅਤੇ ਅਹਿਮ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪਾਵਨ ਪੁਸਤਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਵਿਆਪਕ ਨਿੱਜੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਅਣਥੱਕ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਯਤਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਦਾ ਯੋਗ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਨਿਰਸਵਾਰਥ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਪ੍ਰਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹਨ।

ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸਨਮਾਨਯੋਗ ਗੁਰੂਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਕਰਕੇ, ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਾਡੇ ਉੱਪਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼, ਅਲੌਕਿਕ ਅਤੇ ਵਿਲੱਖਣ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਸੀਸਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਅਤਿਅੰਤ ਅਹਿਸਾਨਮੰਦ, ਰਿਣੀ ਅਤੇ ਆਭਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਇਲਾਹੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਸਦਕਾ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਾਵਨ ਗ੍ਰੰਥ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ ਡਾ: ਐਚ.ਐਸ. ਸੰਧੂ (ਸਾਬਕਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, ਪੰਜਾਬ) ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਨੀਤ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਡਾ: ਰਜਤ ਢੀਂਗਰਾ (ਪੀਐਚ.ਡੀ., ਆਈ.ਆਈ.ਟੀ., ਕਾਨਪੁਰ) ਜੀ ਵਲੋਂ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਭਰਪੂਰ, ਅਣਥੱਕ ਅਤੇ ਵਡਮੁੱਲੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਅਤਿ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸ਼੍ਰੀ ਅੰਸੂਲ ਖੰਡੇਲਵਾਲ (ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਕੋਟਾ, ਰਾਜਸਥਾਨ) ਜੀ ਦਾ ਵੀ, ਇਸ ਪਾਕ ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜ੍ਹਨ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਉੱਦਮੀ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ, ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ ਹੈ। ਡਾ: ਰਵੀਕਾਂਤ ਪਾਂਡੇਏ (ਵਿਗਿਆਨਿਕ, ਬੈਂਗਲੁਰੂ) ਜੀ ਦੇ ਉਤਸ਼ਾਹੀ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਵੀ ਅਤਿ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ।

ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਗੁਰੂਦੇਵ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਇਸ ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀ ਧਰਮੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੇ ਵਿਲੱਖਣ ਅਵਸਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਭਾਗਸ਼ਾਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਪਾਵਨ-ਪਵਿੱਤਰ ਅਤੇ ਪਾਕ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ, ਅਨੁਵਾਦ ਨੂੰ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਰੁੱਟੀ-ਰਹਿਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ; ਫਿਰ ਵੀ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਅਸੁੱਧੀ ਜਾਂ ਗ਼ਲਤੀ ਲਈ ਜੋ ਅਨਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਦਿਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗਦੇ ਹਾਂ। ਅਨੁਵਾਦਕ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਹੈ। ਮੌਲਿਕ ਹਸਤ-ਲਿਖਤ (ਹਿੰਦੀ) ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਲੇਖਕ, ਯੋਗੀ ਸ਼੍ਰੀ ਆਨੰਦ ਜੀ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਅਣਜਾਣ ਅਸੁੱਧੀਆਂ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਗ਼ਲਤ ਧਾਰਨਾ ਜਾਂ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਨ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਉਹਦੇ ਮੂਲ ਪਵਿੱਤਰ ਗ੍ਰੰਥ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਹੀ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਨੁਵਾਦ ਦੌਰਾਨ, ਹਿੰਦੀ ਜਾਂ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦੇ ਕੁੱਝ ਸ਼ਬਦ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਸਟੀਕ ਪੰਜਾਬੀ ਬਰਾਬਰੀ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਕੁੱਝ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁੱਝ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸੰਖੇਪ ਵਰਣਨ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਦੇ ਭਾਗ 'ਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਜਦੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਤਿਰਛੇ ਸ਼ਬਦਾਂ (*italic words*) ਵਿੱਚ ਲਿਖੇ ਗਏ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪੂਜਨੀਕ ਗੁਰੂਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਈਸ਼ਵਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਚਰਨ ਕਮਲ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ, ਪਾਠਕ-ਅਨੁਕੂਲ ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਗ੍ਰੰਥ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਸਾਡਾ ਇਹ ਨਿਰਮਾਣ ਯਤਨ ਸਾਧਕਾਂ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸੀਆਂ ਦੀ ਅਧਿਆਤਮ-ਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਜਿਗਿਆਸਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਉਪਯੋਗੀ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਯੋਗਿਕ ਰੂਹਾਨੀ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਨੰਤ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਗਾਧ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਵੀ ਪੂਰੀ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਠਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਤਾ ਵਜੋਂ ਕਾਰਜ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਹਿੰਦੀ ਜਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਜਾਂ ਨਿਪੁੰਨ ਨਹੀਂ ਹਨ।

**ਅਰਾਧਣ-ਯੋਗ ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨੀ ਗੁਰੂਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਪਾਵਨ ਅਤੇ ਅਲੌਕਿਕ ਸ਼੍ਰੀ ਚਰਨ ਕਮਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਅਨੰਤ ਕੋਟਿ ਕੋਟਿ ਡੰਡੋਤ ਪ੍ਰਣਾਮ !!**

## ਪ੍ਰਸਤਾਵਨਾ

ਇਸ ਲੇਖ ਰਾਹੀਂ ਮੈਂ ਸਾਰੇ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਯੋਗ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯੋਗ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਯੋਗ ਦਾ ਪੂਰਨ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ, ਇਸੇ ਲਈ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਯੋਗ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਭਰਮ 'ਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਯੋਗੀ ਹਨ, ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਕੁੱਝ ਪੁਰਸ਼ ਛੋਟੀ-ਛੋਟੀ ਸਿੱਧੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਚਮਤਕਾਰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯੋਗੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਯੋਗ ਚਮਤਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸਾਧਕ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋਕੇ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਅਸਲੀ ਸਰੂਪ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਆਪਣੇ ਚੇਤਨ ਸਰੂਪ ਵੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਜਾਣ ਕੇ, ਉਹ ਦੁੱਖ ਰੂਪੀ ਭੌਤਿਕ ਜਗਤ ਦੇ ਆਵਾਗਮਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ *ਅਵਸਥਿਤ* ਹੋਕੇ ਸਦੀਵੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੇ ਪੁੱਤਰੋ! ਯੋਗ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਨਿਜ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਅਵਸਥਿਤ ਹੋ ਜਾਓ ਅਤੇ ਪਰਮ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਦਿਵਯ ਬਣਾਓ— ਇਹੀ ਮੇਰਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ।

ਧੰਨਵਾਦ!

- ਯੋਗੀ ਆਨੰਦ ਜੀ

## ਆਭਾਰ

ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਾਧਨ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਦਾ ਮਹਾਨ ਕਾਰਜ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਸੰਪੰਨ ਹੋਇਆ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਇੱਕ ਔਖਾ ਕੰਮ ਜਾਪਦਾ ਸੀ। ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋ. ਰਵੀਂਦਰ (ਪੀਏਚ. ਡੀ.), ਡਾ. ਰਵਿਕਾਂਤ ਪਾਂਡੇਏ (ਪੀਏਚ. ਡੀ.), ਪ੍ਰੋ. ਅੰਸੂਲ, ਡਾ. ਰਜਤ (ਪੀਏਚ. ਡੀ.), ਕੌਸਲੇਂਦਰ (ਪੀਏਚ. ਡੀ.), ਵਿਕਾਸ (ਏਮ. ਟੇਕ.) ਅਤੇ ਆਸ਼ੀਸ਼ (ਏਮ. ਟੇਕ.), ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਡਾ. ਰਜਤ ਚੀਂਗੜਾ ਨੂੰ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ, ਜੋ ਆਈ. ਆਈ. ਟੀ. ਕਾਨਪੁਰ ਤੋਂ ਪੀਏਚ. ਡੀ. ਹਨ। ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰਕੇ ਇਸ ਮਹਾਨ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਮੈਂ ਡਾ. ਰਜਤ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਇੰਨੀ ਲਗਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਆਸ਼ੀਰਵਾਦ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਪ੍ਰੋ. ਅੰਸੂਲ ਨੇ ਬਹੁਤ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਕੀਮਤੀ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ।

ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੇ ਵੀ ਸਾਡਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਨਾਮ ਛੁੱਟ ਗਏ ਹੋਣ, ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਸਿਰਜਨਾ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰਤੱਖ ਜਾਂ ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਭ ਆਸ਼ੀਰਵਾਦ।

“ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਵਸਤੂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ”

- ਯੋਗੀ ਆਨੰਦ ਜੀ

## ਨਿਵੇਦਨ

ਪਿਆਰੇ ਪਾਠਕੋ! ਇਹ ਲੇਖ ਮੈਂ ਆਦਿਗੁਰੂ ਸ਼ੰਕਰਾਚਾਰੀਆ ਜੀ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਨਾਲ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਛੋਟਾ-ਜਿਹਾ ਸਾਧਕ ਹਾਂ। ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਜਿੰਨੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਹੈ, ਉਸੇ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਯੋਗ 'ਤੇ ਲੇਖ ਲਿਖਾਂਗਾ। ਇਸ ਲੇਖ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਖਾਮੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰ ਦੇਣਾ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸਾਧਕ ਜਾਂ ਯੋਗੀ ਸਾਡੀਆਂ ਤਰੁੱਟੀਆਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਜਾਣੂ ਕਰਾਏਗਾ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਹਦਾ ਅਹਿਸਾਨਮੰਦ ਰਹਾਂਗਾ। ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਂ ਲੇਖ ਨਾ ਲਿਖਦਾ, ਮਗਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸ਼ਾਕੰਤਰੀ ਦੇ ਇੱਕ ਆਸ਼ਰਮ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਦਿਗੁਰੂ ਸ਼ੰਕਰਾਚਾਰੀਆ ਜੀ ਦੀ ਸਾਡੇ ਤੇ ਕਿਰਪਾ ਹੋਈ। ਫਿਰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਕਿਹਾ, “ਤੁਸੀਂ ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨੀ ਹੋ, ਮਹਾਨ ਯੋਗੀ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।” ਮੈਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਿਆ। ਮੈਂ ਕਿਹਾ, “ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਸਮਝ ਸਕਾਂ।” ਉਹ ਬੋਲੇ, “ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ 'ਤੇ ਲੇਖ ਲਿਖੋ।” ਮੈਂ ਬੋਲਿਆ, “ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਇੰਨੀ ਯੋਗਤਾ ਕਿੱਥੇ ਜੋ ਯੋਗ 'ਤੇ ਲੇਖ ਲਿਖ ਸਕਾਂ। ਯੋਗ 'ਤੇ ਲੇਖ ਲਿਖਣ ਲਈ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਪਰਿਪੂਰਨ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।” ਉਹ ਬੋਲੇ, “ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਯੋਗ ਕਿਉਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਲੇਖ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸਮਰੱਥਾ ਆਪੇ ਹੀ ਆ ਜਾਵੇਗੀ। ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਪਰਿਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਓਗੇ, ਸਾਡਾ ਅਸ਼ੀਰਵਾਦ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੈ।” ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਜਨਵਰੀ, 1994 ਵਿੱਚ ਇਸ ਲੇਖ ਨੂੰ ਲਿਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਯੋਗ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਚਤਮ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਣਾ ਸੀ, ਤਾਂਕਿ ਮੈਂ ਕੁੱਝ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਿਕਾਰ ਪੂਰਵਕ ਲਿਖ ਸਕਾਂ। ਮੈਂ ਧਿਆਨ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਲੇਖ ਵੀ ਲਿਖ ਲਿਆ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇਸ ਲੇਖ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਸਾਲ ਲੱਗ ਗਏ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਗੁਰੂ ਮਾਤਾ ਜੀ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਨਾਲ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਪਰਿਪੱਕ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ। ਵੈਸੇ, ਸਾਨੂੰ ਯੋਗ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਈ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਅਤੇ ਦਿਵਯ-ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਲੋਕ ਦੇ ਵਾਸੀ ਹਨ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀਆਂ ਸ਼ੰਕਾਵਾਂ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਕੀਤਾ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਸਾਡਾ ਮਾਰਗ ‘ਸਹਿਜ ਧਿਆਨ ਯੋਗ’ ਹੈ। ਯੋਗ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸ਼ਰਮ ਜਾਂ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਗ੍ਰਹਿਸਥ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਵੀ ਸਿਰਫ਼ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੀ ਲਗਨ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯੋਗ ਦਾ ਮਾਰਗ ਔਖਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ, ਮਗਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕੁ ਸੰਜਮ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਅਭਿਆਸ ਨਿਰੰਤਰ ਚੱਲਦਾ ਰਹੇਗਾ।

ਸਾਡੇ ਗੁਰੂਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਤਾਂ ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਹੀ ਸਾਧਨਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਰਗੇ ਢੇਰੋਂ ਸਾਧਕਾਂ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਹੀ ਸਮਰਪਿਤ ਰਿਹਾ।

ਪਿਆਰੇ ਪਾਠਕੋ! ਸਾਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਲੇਖ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਲਾਭਵੰਦ ਹੋਵੋਗੇ। ਜੇ ਸਾਧਕ ਸਾਧਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲੇਖ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰੇਗਾ। ਮਗਰ ਯੋਗ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਬਿਨਾਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਯੋਗ 'ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਯੋਗ 'ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਢੇਰੋਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਲੇਖਕ ਤਾਂ ਕਿਤਾਬੀ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਹੀ ਯੋਗ 'ਤੇ ਲੇਖ ਲਿਖਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਲੇਖ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਘੱਟ ਹੋਣਗੀਆਂ। 'ਯੋਗ' ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਕਿਤਾਬੀ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਯੋਗ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਜਾਂ ਜੇ ਸਾਧਕ ਸਾਧਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ 'ਤੇ ਇਸ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨਾਲ ਲਿਖੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਲੇਖ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ 'ਤੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖਾਂਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੌਖ ਹੋਵੇ। ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਬਾਰੇ ਉਲਟਾ-ਸਿੱਧਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਣਿਆ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਅਗਿਆਨੀ ਲੋਕ ਆਪ ਭਰਮ ਵਿੱਚ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਭਰਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਹੇ ਸਾਧਕੋ! ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੁਸ਼ਲ ਗੁਰੂ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ।

ਪਿਆਰੇ ਪਾਠਕੋ! ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਸਿਆਣੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਦਿਕਾਲ ਤੋਂ ਮਹਾਨ ਹੋ, ਪਰ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਨ ਅਤੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਹੋ ਗਏ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ-ਮਰਨ ਦੇ ਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਬੱਝੇ ਹੋਏ ਹੋ। ਇਸ ਬੰਧਨ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰ ਸਫਲ ਹੋਵੋਗੇ। ਹਾਂ, ਸਫਲਤਾ ਭਲੇ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਰ ਨਾਲ ਮਿਲੇ। ਮੈਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਧਾਰਨ ਪੁਰਸ਼ ਹਾਂ, ਪਰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਉਚਾਈਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਯੋਗ 'ਤੇ ਲੇਖ ਲਿਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਆਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਛੁਪੀਆਂ ਸਖੁਪਤ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਹਨਤ ਜ਼ਰੂਰ ਫਲ ਦੇਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਵਾਮੀ ਹੋਵੋਗੇ। ਹੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੇ ਪੁੱਤਰੋ! ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਆਣੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਚੁੱਕੇ ਹੋ। ਕਦੋਂ ਤੱਕ ਇਸ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਮਾਇਆ ਨਾਲ ਯੁਕਤ ਅਸਥਾਈ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਮਝਦੇ ਰਹੋਗੇ! ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਹੈ, ਇੱਥੇ ਸਿਰਫ਼ ਦੁੱਖ ਹੀ ਦੁੱਖ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਨਿਜ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੋਕੇ ਅਨੰਦਮਈ ਹੋ ਜਾਓ।

ਯੋਗ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਮਾਰਗ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਮਾਰਗ ਅਨੰਤ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਯੋਗ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਯੋਗ ਬਾਰੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਲਿਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ, ਯੋਗ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਲਿਖਣੀਆਂ ਛੁੱਟ ਗਈਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਲੇਖ ਬਹੁਤ ਲੰਮਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਨਵਾਂ ਸਾਧਕ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਦੇ ਮਾਰਗ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰੂ ਜਾਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਵੀ ਇਹੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਧਿਆਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਪਰਿਪੱਕ ਅਭਿਆਸੀ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵੀ ਯੋਗੀ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਉਹਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸਾਧਨਾ ਕਰੋ। ਸਾਧਕੋ! ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਯੋਗੀ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਕਿ ਉਹ ਯੋਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਪਰਿਪੱਕ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਯੋਗੀ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਉਪਦੇਸ਼ ਨਾ ਲਵੋ, ਸਗੋਂ ਉਹਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਅਸਲੀ ਯੋਗੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਸਾਧਕੋ! ਇਹ ਨਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਮੈਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹਰ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਰਕੇ ਤਾਂ ਵੇਖੋ। ਜੇਕਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਈ ਅਤਿ ਉੱਤਮ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਯੋਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਸਮੂਹਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬੈਠਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰੇ ਤਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਮੇਲ ਮਿਲਾਪ ਜ਼ਰੂਰ ਵਧੇਗਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਆਦਿ ਦੂਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਜ ਤਿਆਗ ਕੇ ਆਸ਼ਰਮ ਜਾਂ ਜੰਗਲ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਮਨ ਦੀ ਚੰਚਲਤਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਗੰਭੀਰਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਨਿਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਅਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਸੰਸਾਰਿਕ ਦੁੱਖ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਬਾਰੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚੋਗੇ ਕਿ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਮੈਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਯੋਗ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਥੋੜ੍ਹੀ-ਜਿਹੀ ਲਗਨ ਲਗਾਵੇ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲੇਗੀ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਲਿਖੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਅਪਣਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਗੱਲ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਵੇ ਜਾਂ ਯੋਗ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ।

ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਪੁੱਛਣਗੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦੱਸਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਾਂਗਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਜੈਸੇ ਅਨੁਭਵ ਨਾ ਆਏ ਹੋਣ, ਪਰ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਲਗਭਗ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਅਭਿਆਸ ਘੱਟ ਨਾ ਕਰੋ, ਸਗੋਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਬਹੁਤ ਲੰਮਾ ਸਫ਼ਰ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖ਼ਾਤਮਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜੇ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸੀੜ੍ਹੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ ਬਾਕੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕਠੋਰ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਰਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ 'ਕਸ਼ਟਦਾਈ ਕਰਮਾਸ਼ਯ' ਬਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੋਗ ਕੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਵਿੱਦਿਆ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲ ਸਕੇ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਵਿੱਚ ਅਵਸਥਿਤੀ ਹੋ ਸਕੇ।

- ਯੋਗੀ ਆਨੰਦ ਜੀ



# ਪਹਿਲਾ ਅਧਿਆਇ

## ਯੋਗ ਅਤੇ ਯੋਗ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਆਦਿਕਾਲ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਅੱਜ ਤੱਕ ਭਾਰਤਵਰਸ਼ ਯੋਗੀਆਂ ਦਾ ਦੇਸ਼ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਯੋਗੀਆਂ ਨੇ ਸਰੀਰ, ਮਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਬ੍ਰਹਮ ਦੀ ਸੱਤਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦੇ ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਲਈ ਇੱਕ ਹੀ ਮਾਰਗ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਯੋਗ। ਇਸ ਲਈ ਯੋਗੀ ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਯੋਗ ਜਿੰਨਾ ਬਹੁਪੱਖੀ ਹੋਵੇਗਾ ਓਨੇ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਵਿਚਾਰ ਹੋਣਗੇ। ਯੋਗ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਿਰਫ਼ ਸੱਚ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਉਹਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਤਾਰ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਯੋਗੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਸੱਚ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਏ ਅਤੇ ਉਹੀ ਤਰੀਕੇ ਅੱਗੇ ਚੱਲਕੇ ਯੋਗ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਰਗ ਹੋਏ।

ਯੋਗ ਸ਼ਬਦ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦੇ ਸ਼ਬਦ 'ਯੁਜ' ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜੋੜਨਾ, ਮਿਲਣਾ ਜਾਂ ਏਕੀਕਰਨ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਜੀਵਾਤਮਾ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਏਕਤਾ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੀਵਾਤਮਾ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਮਿਲਣ ਨੂੰ ਯੋਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਂਜ ਵੀ ਯੋਗ ਦਾ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਰਥ ਜੋੜ ਹੀ ਹੈ। ਯੋਗ ਇੱਕ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿੱਦਿਆ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਾਤਮਾ ਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਸੰਜੋਗ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੱਸਦੀ ਹੈ। ਜੀਵਾਤਮਾ ਨੂੰ ਇਸ ਮਾਇਆ ਰੂਪੀ ਸਥੂਲ ਜਗਤ ਦੇ ਅਸਲੀ ਰੂਪ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਾ ਕੇ, ਪਰਮ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਯੁਕਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਸਰੂਪ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਾਅ ਤੋਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਦੇ ਕਾਬੂ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਏਕੀਕਰਨ ਹੋਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਧਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸੰਕਲਪ-ਸ਼ਕਤੀ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸੰਕੀਰਨਤਾ ਜਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਚੇ ਹੀ ਸਾਧਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਨੰਦ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਵਧੇਗੀ। ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਖੁਦ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਯਮ-ਸੰਜਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਯੋਗ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਯੋਗ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਧਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਉਹਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਸਥੂਲ ਜਗਤ ਤੋਂ ਪਰੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਜਗਤ ਅਤੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨੂੰ ਗਿਆਨ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਕਲਪ-ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਣ ਨਾਲ ਸਾਧਕ ਢੇਰੋਂ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਅਹਿਮ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ ਹੈ, ਠੀਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ, ਬ੍ਰਹਮ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਮਿਤ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬ੍ਰਹਮ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਈਸ਼ਵਰ ਅਤੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਲੋਕ ਹਨ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਯੋਗੀ ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਸੂਖਸ਼ਮ ਚੱਕਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਕੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਯੋਗੀ ਜਿੱਥੇ ਚਾਹੇ, ਜਿਸ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਚਾਹੇ, ਸੰਬੰਧ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੂਲਾਧਾਰ ਚੱਕਰ 'ਚ ਸਥਿਤ ਬ੍ਰਹਮ-ਸ਼ਕਤੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਕੇ ਇਹਨੂੰ ਸਹਸਤਾਰਾ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਬ੍ਰਹਮ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਮਿਲਣ ਨੂੰ ਯੋਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਮਿਲਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਯੋਗੀ ਨਿਰਬੀਜ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਪਰ-ਵੈਰਾਗ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਨਿਰੰਤਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪਰ-ਵੈਰਾਗ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

ਯੋਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਬ੍ਰਹਮ ਦੇ ਅਸਲੀ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਸਲੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਅਸਲੀ ਸਰੂਪ ਕੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿੱਥੇ ਸੀ, ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋਵਾਂਗੇ, ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਕਰਮ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਸਨ, ਸਾਡਾ ਫਰਜ਼ ਕੀ ਹੈ ਆਦਿ; ਅਜਿਹੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਪ ਅਤੇ ਪੁੰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਯੋਗ ਆਲਸ ਦਾ ਸਖ਼ਤ ਵਿਰੋਧੀ ਹੈ। ਯੋਗ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਹਲਕਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਿਰੋਗ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਵਾਸਨਾ ਦੀ ਇੱਛਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਨੂਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁਢੇਪਾ ਦੇਰ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਹੱਡ-ਮਾਸ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੁਆਰਾ ਬਣਿਆ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸਦੇ ਅੰਦਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਦਿਵਯ-ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਸਥਿਤ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਹ ਸਥਾਨ ਜਿੱਥੇ ਗੁਪਤ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੱਕਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਧਕ ਅਤੇ ਪਾਠਕ ਯੋਗ ਬਾਰੇ ਵਾਕਫ਼ ਹਨ, ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੱਕਰਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣਗੇ। ਸਭ ਲੋਕ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੋਚਣ-ਸਮਝਣ, ਦੇਖਣ-ਸੁਣਨ ਆਦਿ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੱਕਰਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਬਹੁਤ ਉੱਚਕੋਟੀ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੱਕਰਾਂ ਦੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥੂਲ ਅੱਖਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਥੂਲ ਜਗਤ ਦੇ ਸੂਰਜ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੱਕਰਾਂ ਦੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ 'ਤੇ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਤੋਂ ਪਰੇ ਸੁੱਧ ਚੇਤਨ ਤੱਤ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੱਕਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ

ਯੋਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੱਕਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਵੱਖਰੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਯੋਗ ਮਾਰਗ ਹਨ। ਸਾਧਕ ਆਪਣੀ ਸਹੂਲਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਯੋਗ ਮਾਰਗ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵਾਤਮਾ ਦੇ ਬੰਧਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਅਹੰਕਾਰ, ਬੁੱਧੀ, ਮਨ ਅਤੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਹਨ। ਇਹੀ ਜੀਵਾਤਮਾ ਨੂੰ ਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਜਕੜਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋਕੇ ਸੰਸਾਰਿਕ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਭੋਗ ਵਿੱਚ ਲਿਪਤ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਭੋਗ ਇਤਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੁਨਿਆਵੀ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਮਝਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣਾ ਸਮਝਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਰਾਗ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਗ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਦਵੈਸ਼ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਇੰਨੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਮੌਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਵੱਸ ਸੰਸਾਰਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲਿਪਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੰਸਾਰਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਓ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਦਾ ਮਰਨਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਕੰਮ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਸਭ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਪਰ ਯੋਗ ਦੁਆਰਾ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਸੰਜਮ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਗੁਰੂ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਗਏ ਯੋਗ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਦੀ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਯੋਗ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਮਨ, ਬੁੱਧੀ ਆਦਿ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸੰਸਾਰਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਰਾਗ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਵੀ ਸਵੱਛ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਵੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਬਚੇ ਹੋਏ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਦਾ ਖ਼ਾਤਮਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਜੀਵਾਤਮਾ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪਤੰਜਲੀ ਦੇ ਯੋਗਸੂਤਰ ਅਨੁਸਾਰ ਚਿੱਤ ਦੀ ਵਿ੍ਰਤੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰੋਧ ਕਰ ਦੇਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਯੋਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਯੋਗ ਦੁਆਰਾ ਚਿੱਤ ਦੀ ਵਿ੍ਰਤੀਆਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਤਮਾ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਰੂਪੀ ਵਿ੍ਰਤੀਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿ੍ਰਤੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਤਮਾ ਲੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੱਟ ਜਾਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੂਰ ਹਟੀ ਆਤਮਾ ਦਾ ਫਿਰ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਣ ਲੱਗੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਯੋਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਚਿੱਤ ਦੀ ਪੰਜ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਪੰਜ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹਨ— 1. ਮੂੜ੍ਹ, 2. ਕਸ਼ਿਪਤ, 3. ਵਿਕਸ਼ਿਪਤ, 4. ਇਕਾਗਰ, 5. ਨਿਰੁਧ। ਸਾਧਕ ਦੀ ਜਦੋਂ ਇਕਾਗਰ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਕਰਤਾ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਧਿਆਨਸ਼ੀਲ ਵਸਤੂ ਤਿੰਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਯੋਗ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵਧਣ 'ਤੇ ਚਿੱਤ ਦੀ ਨਿਰੁਧ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੇਰੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜੀਵਾਤਮਾ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਏਕਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਚਿੱਤ ਦੀਆਂ ਵਿ੍ਰਤੀਆਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਤਦ ਤੱਕ

ਜੀਵ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਹੋਂਦ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਗੀਤਾ ਦੇ ਛੇਵੇਂ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਭਗਵਾਨ ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਣ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, “ਯੋਗੀ ਤਪੱਸਵੀਆਂ ਤੋਂ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਹੈ, ਯੋਗੀ ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਰਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਹੈ, ਫਲਦਾਇਕ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹੇ ਅਰਜੁਨ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਯੋਗੀ ਬਣੋ।” ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗੀ ਹੀ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਹੈ।

ਯੋਗ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਤੋਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਕੇ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿੱਥੇ ਕੀ ਹੈ, ਯੋਗੀ ਇਹ ਸਭ ਜਾਣ ਕੇ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਤੰਤੂ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਅਲੌਕਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਉਸ ਸਖੁਪਤ ਅਲੌਕਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਉਹ ਜਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਲੌਕਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਵਾਮੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਯੋਗੀ ਯੋਗ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਈਰਖਾ-ਦਵੈਸ਼, ਸੁਖ-ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਅਧਿਕਾਰ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਂਤ-ਚਿੱਤ ਹੋਕੇ ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਰਾਜ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ 'ਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਆਦਿਗੁਰੂ ਸ਼ੰਕਰਾਚਾਰੀਆ, ਭਗਵਾਨ ਗੌਤਮ ਬੁੱਧ, ਭਗਵਾਨ ਮਹਾਵੀਰ, ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ ਆਦਿ। ਚਿੱਤ ਦੀਆਂ ਵਿ੍ਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਨ ਦਾ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਗਹਿਰਾ, ਅਟੁੱਟ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਣ ਦੀ ਗਤੀ ਘੱਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਨ ਵੀ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਲੱਗੇਗਾ। ਮਨ ਨੂੰ ਵੈਰਾਗ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਬਾਹਰੀ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਕਾਗਰਤਾ ਆਉਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਅਭਿਆਸ 'ਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿਣ 'ਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇਕਾਗਰਤਾ ਆਉਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਅਧਿਆਤਮ ਮਾਰਗ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਜਾਂ ਗੁਰੂ ਸਹਿਜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ, ਸਗੋਂ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਬਣਾ ਲੈਣਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ। ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਇਸ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਬਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਹੈ। ਅਸਲੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਨੇਕ ਢੋਰੀ-ਪਖੰਡੀ ਅਤੇ ਲੋਭੀ ਯੋਗੀ, ਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਮਹਾਤਮਾ ਬਣੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਅਸਲੀ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਲੋਕ ਪਹਿਚਾਣ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਸਾਧੂ-ਮਹਾਤਮਾ ਦੇ ਪਹਿਰਾਵੇ ਵਿੱਚ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਲੋਕ ਧਨ ਕਮਾਉਣ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੰਤ-ਮਹਾਤਮਾ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੋਂ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕਰਕੇ, ਯੋਗ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਖੂਬ ਪ੍ਰਵਚਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸੰਤ-ਮਹਾਤਮਾ ਯੋਗ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਯੋਗ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਉਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨ ਹੋਵੇ। ਅਜਿਹੇ ਯੋਗੀ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਅਸਲੀ ਯੋਗੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੂਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜੇ ਯੋਗੀ ਕਲਿਆਣ ਭਾਵ ਨਾਲ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਉਨਤੀ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਮਾਜ

ਦੁਆਰਾ ਅਵਰੋਧ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਢੱਗੀ-ਪਖੰਡੀ ਯੋਗੀਆਂ ਦੀ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਯੋਗੀ ਯੋਗ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਭੋਲੇ-ਭਾਲੇ ਅਨਜਾਣ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਠਗਦੇ ਹਨ। ਥੋੜ੍ਹਾ-ਬਹੁਤ ਚਮਤਕਾਰ ਦਿਖਾ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਤੇ ਆਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਯੋਗੀ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਹੀ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਜ ਦੇ ਭੋਲੇ-ਭਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕੀ ਕਸੂਰ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਯੋਗੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਠੱਗੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚਮਤਕਾਰ ਵਿਖਾਉਣ ਵਾਲੀ ਛੋਟੀ-ਛੋਟੀ ਸਿੱਧੀਆਂ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਯੋਗੀ ਹਨ। ਨਿਮਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਿੱਧੀਆਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਸੰਜਮ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਧਨਾ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਮਗਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਵੱਲ ਯੋਗੀ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਸਿੱਧੀਆਂ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਅਵਰੋਧ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਯੋਗੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਅੱਗੇ ਜਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਸੰਸਾਰਿਕ ਭੋਗ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੇੜ ਲਗਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਭੋਗਾਂ ਨੂੰ ਭੋਗਣ ਨਾਲ ਭੋਗ ਦੀ ਇੱਛਾ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਗੋਂ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਵਿੱਚ ਘੀ ਪਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਜੈਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਦਿਨੋਂ-ਦਿਨ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਨੂੰ ਬੜਾਵਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਭਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਵਿੱਚ ਗੁਜ਼ਰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦਾ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਹਨ। ਯੋਗ ਦੁਆਰਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਸੰਸਾਰਿਕ ਭੋਗਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਫਿਰ ਮਨੁੱਖ ਉੱਤੇ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਆਪਣਾ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ, ਸਗੋਂ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਸੱਚ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਾਹਰੀ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਸੱਚ ਦੀ ਖੋਜ ਲਈ ਭਟਕਣਾ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਪਰਮ ਸੱਚ ਦਾ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕਰਾ ਸਕਦੀਆਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸੀਮਾ ਹੈ। ਬਾਹਰੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਸੀਮਿਤ ਸਥੂਲ ਗਿਆਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਗਰ ਸੱਚ ਦਾ ਗਿਆਨ ਸਥੂਲ ਜਗਤ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਥਿਤ ਆਤਮਾ, ਜੋ ਕਿ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਸਰੂਪ ਹੈ ਅਤੇ ਜਗਤ ਦੀ ਸਾਕਸ਼ੀ ਹੈ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਚੇਤਨ ਸਰੂਪ ਅਤੇ ਸੱਚ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਉਪਾਅ ਹੈ ਕਿ ਉਸੇ ਨਾਲ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਸਥਾਪਤ ਕਰੇ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮਿਲ ਕੇ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ, ਉਦੋਂ ਉਹਨੂੰ ਸੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਸਕਾਂਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਆਤਮਾ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਕਰ ਦੇਈਏ। ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਮਨ ਦੀ ਚੰਚਲਤਾ ਵੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹੇਗੀ, ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰਤਾ ਆਵੇਗੀ ਅਤੇ ਮਨ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਵੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਨਿਰੰਤਰ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਆਤਮਾ ਦੇ ਨਾਲ ਏਕਤਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਤਦ ਸੱਚ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਸੱਚ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣ ਨਾਲ ਅਗਿਆਨਤਾ ਮਿਟ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਾਂਗੇ, ਅਜਿਹਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ।

ਯੋਗ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਮਾਰਗ ਹੈ ਜਿਹਦੇ ਦੁਆਰਾ ਅਸੀਂ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਆਪਣਾ ਅਸਤਿਤਵ ਭੁਲਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਉਹਨੂੰ ਫਿਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਮਨੁੱਖ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਭੁੱਲੇ ਹੋਏ ਅਸਤਿਤਵ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੇ ਮਾਰਗ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਲਕਸ਼ ਇੱਕ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਰਸਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ – ਸਹਿਜ ਧਿਆਨ ਯੋਗ, ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਯੋਗ, ਰਾਜਯੋਗ, ਹਠਯੋਗ, ਮੰਤਰਯੋਗ, ਭਗਤੀਯੋਗ, ਗਿਆਨਯੋਗ, ਸਾਂਖਿਅਯੋਗ, ਨਾਦਯੋਗ, ਲਯਯੋਗ ਅਤੇ ਕਰਮਯੋਗ ਆਦਿ ਢੇਰੋਂ ਮਾਰਗ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾਨੁਸਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਚੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਂ, ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਲਕਸ਼ ਜਲਦੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਆਪਣਾ ਲਕਸ਼ ਦੇਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੁਆਰਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਅਸਧਾਰਨ ਵਧਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖਿੰਡੀ ਹੋਈ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੀ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਅਸਲੀ ਸਰੂਪ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ, ਤਦ ਤੱਕ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਅਗਿਆਨੀ ਪੁਰਖ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਮਝਦਾ ਰਹੇਗਾ, ਉਹਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਰਾ-ਭੈਣ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਪਰਵਾਰਿਕ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਆਦਿ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ, ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਵਿੱਚ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ। ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਮਝਣਾ ਹੀ ਬੰਧਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਤਦ ਤੱਕ ਭੂਲੋਕ 'ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਮਰਨਾ-ਜੰਮਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗਾ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਬੰਧਨ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਬੰਨ੍ਹਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਮਜਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਸਗੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪ ਅਗਿਆਨਤਾ ਵੱਸ ਬੱਝੇ ਹੋਏ ਹਾਂ। ਇਹਦੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਸੰਸਾਰਿਕ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੇ ਚਾਹਿਆ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰ ਲਿਆ।

ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਵਾਲਾ ਇਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਗ੍ਰਹਿਸਤੀ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਹਾਂ। ਮਰਗ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਆਸ਼ਰਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਵੀ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ ਕਰਕੇ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਹਰ ਕੰਮ ਈਸ਼ਵਰਮਈ ਸਮਝ ਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨੂੰ ਕੈਸਾ ਬੰਧਨ? ਸਾਡੇ ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਅਜਿਹੇ ਵੀ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸੰਤ ਤੁਕਾਰਾਮ, ਨਿਰਗੁਣ ਸੰਤ ਕਬੀਰ, ਸੰਤ ਰਵਿਦਾਸ ਆਦਿ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਡੇ ਇੱਥੇ ਅਜਿਹੇ ਵੀ ਸੰਤ ਹੋਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਨੀਰਸ ਅਤੇ ਅਸਥਾਈ ਸਮਝ ਕੇ ਆਪਣਾ ਸਭ ਕੁੱਝ ਤਿਆਗ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਬਣ ਗਏ, ਜਿਵੇਂ ਭਗਵਾਨ ਗੌਤਮ ਬੁੱਧ ਜੀ, ਮੀਰਾਬਾਈ, ਤੁਲਸੀਦਾਸ ਜੀ ਆਦਿ। ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਹੋਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਛਾਣ ਲਿਆ। ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਧਰਮ ਦਾ ਪਾਲਣ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬੱਸ ਇਕਮਾਤਰ ਸੱਚ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਗਏ ਅਤੇ ਮਹਾਨ ਯੋਗੀ ਹੋਏ,

ਜਿਵੇਂ ਆਦਿਗੁਰੂ ਸੰਕਰਾਚਾਰੀਆ, ਸਮਰੱਥ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਆਦਿ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਅਰਥ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਈਸ਼ਵਰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਚਾਹੇ ਜਿਸ ਪਰਿਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਹਾਨ ਯੋਗੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਤਾਂ ਨੇ ਈਸ਼ਵਰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨੂੰ ਹੀ ਪਹਿਲ ਦਿੱਤੀ। ਅਤੇ ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਉਦਾਸੀਨ ਰਹੇ ਅਤੇ ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਈਸ਼ਵਰਮਈ ਬਣਾ ਲਿਆ।

ਮਨੁੱਖ ਰਾਤ-ਦਿਨ ਸੰਸਾਰਿਕ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਥੱਕ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਅਸਥਾਈ ਸੁਖ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਭਟਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜਦੋਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਉਹ ਦੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦਕਿ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਅਸਲੀ ਸੁਖ ਉਸੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਛੁਪਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਜੇਕਰ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਕਰੇ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਉਹ ਸੁਖ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਜਿਹੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਜਿੱਥੇ ਦੁੱਖ ਦਾ ਨਾਮੋ-ਨਿਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ। ਇਹਦੇ ਬਾਅਦ ਉਹ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਆਦਿਕਾਲ ਤੋਂ ਅੱਜ ਤੱਕ ਯੋਗੀ ਪੁਰਸ਼ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਉਸੇ ਦੇ ਅਖੰਡ ਰੂਪ ਦਾ ਚਿੰਤਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਯੋਗੀਆਂ 'ਤੇ ਸੰਸਾਰਿਕ ਵਸਤੂਆਂ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਵਿਖਾ ਸਕੀਆਂ ਹਨ। ਸੰਸਾਰਿਕ ਵਸਤੂਆਂ ਵਿੱਚ ਲਿਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਸਾਡੇ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਮਨੁੱਖ 'ਤੇ ਹਾਵੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਬੁਰੇ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਅਜਿਹੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਰਕ ਵਰਗੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਦੁੱਖਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਇਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਊਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਖੁਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਗਰ ਯੋਗ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਢੇਰੋਂ ਝੰਜਟਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਯੋਗੀ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋਕੇ ਨਿਡਰਤਾ ਪੂਰਵਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚਲਣ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਮਿਲਿਆ। ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਨਾਲ ਭਰੇ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਅਗਿਆਨ ਰੂਪੀ ਹਨ੍ਹੇਰੀ ਗਲੀਆਂ ਤੋਂ ਕੱਢ ਕੇ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰੂਪੀ ਅਨੰਤ ਦਾ ਮਾਰਗ ਵਿਖਾ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ ਅਨੰਤ ਰੂਪੀ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਆਪ ਗੁਰੂ ਨੇ ਮੇਰੀ ਉਂਗਲ ਫੜਕੇ ਅੱਗੇ ਵਧਾਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਅੰਤਿਮ ਲਕਸ਼ ਦੱਸ ਕੇ ਧੰਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਅਤੇ ਹੁਣ ਸਾਡੇ ਅਜਿਹੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਡੇ ਹਰ ਸਵਾਸ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰੋਮ-ਰੋਮ ਵਿੱਚ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਰਾਜਮਾਨ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪ੍ਰਨਾਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਜੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ, ਉਹਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਲਿਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਇਹ ਸਮਝਾ ਦੇਵਾਂ ਕਿ ਯੋਗ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੱਝ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਸੋਚਣਾ ਅਤੇ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਮੈਂ ਯੋਗ ਕਰ ਸਕਾਂਗਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਗੱਲ ਹਰ ਪੁਰਖ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀ ਆਪਣੇ ਮਨ ਤੋਂ ਕੱਢ ਦੇਵੇ। ਮੈਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਯੋਗ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਇਕ ਹੋ। ਹਰ ਪੁਰਖ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਂ, ਉਹਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕੱਢਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਰ-ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਾਂਗ ਇਸ ਯੋਗ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਾਰਜ ਸਮਝ ਕੇ ਹੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲਵੋ, ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਸਮਾਂ ਨਿਕਲ ਆਵੇਗਾ। ਅੱਜ ਦੇ ਲੋਕ ਦਫ਼ਤਰ ਦੇ ਲਈ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ, ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਲਈ, ਸੈਰ-ਸਪਾਟੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲੇਗਾ? ਜ਼ਰੂਰ ਨਿਕਲੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੰਸਾਰਿਕ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਸਕਦੇ! ਜਦੋਂ ਸਥੂਲ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ, ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹਮਦਰਦੀ ਜਤਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਹਨੂੰ ਧੰਨਵਾਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਸਾਡੇ ਉੱਪਰ ਘੱਟ ਅਹਿਸਾਸ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰੀਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਹ ਤਾਂ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲਰ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੌਵੀ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ-ਨਾ-ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਸਕੀਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਇਸ ਮਨੁੱਖ ਜਨਮ ਨੂੰ ਸਫਲ ਬਣਾ ਸਕੀਏ। ਕੁੱਝ ਯੋਗੀਆਂ ਦਾ ਮਤ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗ ਅਤਿਅੰਤ ਗੁਪਤ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਮਗਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ। ਸਾਡਾ ਸੋਚਣਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਯੋਗ ਬਾਰੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੁਆਰਾ ਕੀ-ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ, ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਪੂਰਵਜਾਂ ਨੇ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਸੋਚਿਆ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਯੋਗ ਅੱਜ ਕੋਈ ਨਾ ਜਾਣਦਾ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਕੁੱਝ ਲਿਖ ਸਕਦੇ। ਯੋਗ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਮਾਰਗ ਹੈ ਜੋ ਈਸ਼ਵਰ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਵੱਲ ਜਾਣ ਦਾ ਹਰ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਹਨੂੰ ਯੋਗ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਉਹਦਾ ਸਹੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂਕਿ ਮਨੁੱਖ ਜਾਤੀ ਦਾ ਕਲਿਆਣ ਹੋਵੇ।

ਯੋਗੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਤਾਂ ਦੀ ਲਿਖੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਰੁਚੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਲਿਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਈਸ਼ਵਰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਨਹੀਂ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਸ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਯੋਗ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਸਾਡਾ ਸੋਚਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਯੋਗ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਲਿਖਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਯੋਗ ਨੂੰ ਬਰੀਕੀ ਨਾਲ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਅਧਿਆਤਮ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਯੋਗ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਲਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂਕਿ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਯੋਗ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਸਕਣ। ਹਾਂ, ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਗੁਰੂ ਜਾਂ



ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਜਿਹਾ ਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮਗਰ ਅੱਗੇ ਚੱਲਕੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਉਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਮਾਰਗ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ।

ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਭਾਵ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਅਰਥਾਤ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਖਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਤਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਆਪਣੇ ਲਕਸ਼ ਲਈ ਵਿਵੇਕਪੂਰਵਕ ਸਾਹਸ ਨਾਲ ਕਰਮ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਕਸ਼ ਮਿਲ ਸਕੇਗਾ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਕਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਈਸ਼ਵਰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਭਾਵ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਨ ਭਾਵ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰ ਦਿਓ, ਤਾਂ ਈਸ਼ਵਰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਸਤਿਤਵ ਨੂੰ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਅਸਤਿਤਵ ਤੋਂ ਵੱਖ ਸਮਝਦੇ ਰਹੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਰ ਲੱਗੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਈਸ਼ਵਰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਮਨ ਨਾਲ ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰਕੇ ਯੋਗ ਕਰਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲੇਗੀ।

## ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਚੁਣ ਲਓ, ਜਿੱਥੇ ਬੈਠਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ, ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਚੁਣੋ ਜੋ ਸ਼ੋਰ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬੇ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੋਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਪਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਆਸਣ ਬਣਾ ਲਓ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠ ਸਕੋ। ਇਹ ਆਸਣ ਕੁਸ਼ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੁਸ਼ ਦਾ ਆਸਣ ਨਾ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕੰਬਲ ਲਓ ਅਤੇ ਤਹਿ ਲਗਾ ਕੇ ਵਿਛਾ ਲਓ। ਫਿਰ ਇਹਦੇ ਉੱਪਰ ਸਵੱਛ ਸਫ਼ੇਦ ਰੰਗ ਦਾ ਕੱਪੜਾ ਵਿਛਾ ਦਿਓ। ਇਸ ਆਸਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਿਰਫ਼ ਧਿਆਨ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਉਸ ਆਸਣ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਦੇਵੋ। ਗੰਦਾ ਆਸਣ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਆਸਣ ਬਿਲਕੁਲ ਸਵੱਛ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਆਸਣ ਦੇ ਫ਼ਰਸ਼ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸਦੇ ਕੁਝ ਵਿਗਿਆਨਕ ਨਿਯਮ ਵੀ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ 'ਚ ਰਿਣਾਤਮਕ (ਨੈਗੇਟਿਵ) ਚਾਰਜ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ 'ਚ ਧਨਾਤਮਕ (ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ) ਚਾਰਜ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਸਿੱਧੇ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਵਿੱਚ ਅਭੇਦ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ, ਇਸ ਲਈ ਕੁਸ਼ ਜਾਂ ਕੰਬਲ ਦਾ ਆਸਣ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਸਣ 'ਤੇ ਬੈਠਣ 'ਚ ਸਹੂਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਧਰਤੀ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਚ ਅਵਰੋਧ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਦਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋਣਾ ਲਗਭਗ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਲਵੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪ ਯਾਦ ਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਸਮਾਂ ਸਾਡੇ ਧਿਆਨ ਲਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਜ਼ਰੂਰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਬੇੜ ਲਵੋਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ 'ਤੇ ਬੈਠਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪ ਯਾਦ ਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਹੁਣ ਧਿਆਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਨਿਪਟਾ ਕੇ ਖੁਦ ਆਸਣ 'ਤੇ ਬੈਠ ਜਾਓਗੇ। ਵੈਸੇ, ਧਿਆਨ ਲਈ ਸਵੇਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਵਾਤਾਵਰਨ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸਮਾਂ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮਾਂ ਚੁਣ ਲਓ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਧਿਆਨ 'ਤੇ ਬੈਠ ਸਕੋ। ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਲਵੋ। ਚੌਵੀ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਮਨ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਲੱਗਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ 6 ਤੋਂ 8 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਹਤਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਸੁਵਿਧਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਲਵੋ। ਰਾਤ ਦੇ ਗਿਆਰਾਂ ਵਜੇ ਤੋਂ ਸਵੇਰ ਚਾਰ ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਵੇਂ ਸਾਧਕ ਲਈ ਵਰਜਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ

ਇਹ ਤਾਮਸੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੇ ਭ੍ਰਮਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤਾਮਸੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਤਵਿਕ ਸਾਧਕ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਵਿਰੋਧਾਭਾਸ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਾਬੰਦ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮਨਪਸੰਦ ਦੇਵਤਾ ਚੁਣ ਲਓ। ਜੇ ਦੇਵਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਛਾ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦੇਵਤੇ ਦਾ ਮੰਤਰ ਯਾਦ ਕਰ ਲਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਦੇਵਤੇ ਦਾ ਮੰਤਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੀ ਦੇਵਤਾ ਚੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਅੱਜ ਇਸ ਦੇਵਤਾ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕੀਤਾ ਤੇ ਕੱਲ੍ਹ ਦੂਜੇ ਦੇਵਤਾ ਦਾ। ਜੇਕਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਸਥਿਰ ਨਾ ਹੋਕੇ ਚੰਚਲ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ਼ਟ ਇੱਕ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਦੇਵਤੇ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹਨ, ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੂਪ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇਵਤਾ ਦੀ ਦੂਜੇ ਦੇਵਤਾ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਸਾਰੇ ਦੇਵਤਾ ਸਮਾਨ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਵਤਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਲਈ 'ਓਮ' (ॐ) ਦੇ ਚਿੰਤਰ 'ਤੇ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਧਾਰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਆਧਾਰ ਦੇ ਮਨ ਜਲਦੀ ਇਕਾਗਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਲਈ ਧਿਆਨਸ਼ੀਲ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਚੁਣ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ 'ਤੇ ਬੈਠਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਧਕ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਕੱਪੜੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ ਬੈਠਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ ਬੈਠੀਏ ਤਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਹਾਂ, ਹੱਥ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਪੈਰ ਜ਼ਰੂਰ ਧੋ ਕੇ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨਵੇਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਨਸ ਪੂਜਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਾਨਸ ਪੂਜਾ ਨਾਲ ਅੰਤਰਕਰਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁੱਧ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਸ ਪੂਜਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਮਨ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਸ ਪੂਜਾ ਇਸ਼ਟ ਦੀ ਮੂਰਤੀ ਜਾਂ ਫੋਟੋ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਸਣ 'ਤੇ ਬੈਠਕੇ ਮਾਨਸ ਪੂਜਾ ਕਰੋ। ਮਾਨਸ ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਇਸ਼ਟ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਓਨੀ ਹੀ ਸ਼੍ਰੇਸ਼ਟ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸ ਪੂਜਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਕੁੱਝ ਭਗਤਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਮਾਨਸ ਪੂਜਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਅੱਥਰੂ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੁਕ ਹੋਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਯਾਦ 'ਚ ਖੋਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁੱਧ-ਬੁੱਧ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਰਪਣ ਹੋਵੇਗਾ, ਓਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਲੱਗਣ ਲੱਗੇਗਾ। ਵੈਸੇ, ਪਤੰਜਲੀ ਯੋਗ ਸੂਤਰ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਦੇ ਅੱਠ ਅੰਗ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ। ਧਿਆਨ ਸੱਤਵੀਂ ਸੀੜ੍ਹੀ ਹੈ। ਅੱਠ ਅੰਗ ਇਹ ਹਨ— 1. ਯਮ, 2. ਨਿਯਮ, 3. ਆਸਣ, 4. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ, 5. ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ, 6. ਧਾਰਨਾ, 7. ਧਿਆਨ, 8. ਸਮਾਧੀ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅੱਗੇ ਵਰਣਨ ਕਰਾਂਗਾ। ਮਗਰ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਆਸਣ

ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਸਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ 'ਤੇ ਲੇਖ ਅੱਗੇ ਲਿਖਾਂਗਾ। ਜੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਮਨ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ ਥੋੜੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਮਾਨਸ ਪੂਜਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਜ-ਆਸਣ ਜਾਂ ਪਦਮ-ਆਸਣ ਲਗਾ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਆਪਣੇ ਦੋਨੋਂ ਹੱਥ ਮਿਲਾਕੇ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਲਓ। ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਸਿੱਧੀ ਰਹੇ। ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਸਿੱਧੀ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਿਆਰਾਂ ਵਾਰ ਮ੍ਰਿਤੂਯੰਜਯ ਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਵੈਸੇ ਇਸ ਮੰਤਰ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੰਤਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖਿਆ ਕਵਚ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਧਕ ਦੇ ਵਲਯ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਪਲਾਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਇਸ਼ਟ ਦੀ ਮੂਰਤੀ ਜਾਂ ਫੋਟੋ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਇਕਾਗਰ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਉਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਲਗਾਏ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਲਕਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਹੋ ਸਕੇ, ਵੇਖਦੇ ਰਹੋ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ **ਤ੍ਰਾਟਕ** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤ੍ਰਾਟਕ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਲਿਖਾਂਗਾ। ਫਿਰ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਓ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਇਸ਼ਟ ਦਾ ਕਾਲਪਨਿਕ ਚਿੱਤਰ (ਸਰੂਪ) ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ। ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਇਸ਼ਟ ਦੇ ਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਸਤਕ (ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ) 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸਤਕ 'ਚ ਭਾਰਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਹਲਕਾ-ਜਿਹਾ ਸਿਰ ਵੀ ਦੁੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਯੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਮਸਤਕ 'ਚ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮਗਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਯੋਗੀ ਮਸਤਕ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਵੀ ਮਸਤਕ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕਰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਹੁਣ ਵੀ ਇਥੇ ਹੀ ਧਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮਸਤਕ (ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ) 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਜਲਦੀ ਲੱਗਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਦਾ ਸਥਾਨ ਵੀ ਮਸਤਕ 'ਤੇ ਹੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਸ਼ਟ ਦਾ ਕਾਲਪਨਿਕ ਸਰੂਪ ਬਣਾ ਕੇ ਜਤਨ ਕਰੋਗੇ, ਅਤੇ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪ ਵੀ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੁਕ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਰ ਦੂਜੇ ਹੀ ਪਲ ਮਨ ਏਧਰ-ਉੱਧਰ ਭੱਜ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥੂਲ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਆਉਣ ਲੱਗੇਗੀ। ਮਨ ਕਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਏਗਾ, ਕਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਦੀ ਯਾਦ ਆਵੇਗੀ ਅਤੇ ਕਦੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਦੀ। ਸਾਡੇ ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਚੰਚਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਆਵੇਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਧਿਆਨ 'ਤੇ ਬੈਠਾ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਫਿਰ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ 'ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ਼ਟ ਦਾ ਕਾਲਪਨਿਕ ਸਰੂਪ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪ ਫਿਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੋ। ਪਰ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਏਧਰ-ਉੱਧਰ ਭੱਜ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥੂਲ

ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਏਗਾ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਸੋਚਣਾ ਨਾ, ਫਿਰ ਮਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾ ਦਿਓ। ਬੱਸ, ਇਹੀ ਹੁੰਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਮਨ ਏਧਰ-ਉਧਰ ਭੱਜੇਗਾ, ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਸ਼ਟ ਦੇ ਕਾਲਪਨਿਕ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਘਬਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ। ਮਨ ਭੱਜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਭੱਜਣ ਦਿਓ। ਉਹਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਲਗਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਮੰਤਰ ਚਾਲੂ ਰੱਖੋ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੋਗੇ ਕਿ ਮਨ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਸਥਿਰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਸੋਚਣਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਸਧਾਰਨ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਤੁਰੰਤ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਮਨ ਤਾਂ ਚੰਚਲ ਹੈ, ਉਹਦਾ ਕੰਮ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਠਹਿਰਨਾ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਤਾਂ ਬਾਂਦਰ ਵਾਂਗ ਏਧਰ-ਉਧਰ ਉੱਛਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਾਲ ਉਹ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਰੁਕਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ। ਉਹਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸਮਝਾਓ। ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਠਹਿਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ। ਉਹਨੂੰ ਸਮਝਾਓ— ਓਏ ਭਰਾ, ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾ, ਕੁੱਝ ਪਲਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਚਿੰਤਨ ਕਰ ਲੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਨ 'ਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਮਨ ਹੋਰ ਅਸਥਿਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਮਨ ਇਸ ਲਈ ਚੰਚਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸੰਸਾਰਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਭੋਗ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝਿਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹਨੂੰ ਸੰਸਾਰਿਕ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਭੋਗ-ਵਿਲਾਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮੋਹ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋਕੇ ਏਧਰ-ਉਧਰ ਭੱਜਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨ ਚਿੰਤ ਦੀ ਵਿਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਚਿੰਤ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਕਿ ਵਿਤੀਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉੱਠਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਮਨ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਮਨ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਰੁੱਕ ਸਕਦਾ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਠਹਿਰੇਗਾ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਮਨ ਵਿੱਚ ਠਹਿਰਾਅ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਾਣ ਅਤੇ ਮਨ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਗਹਿਰਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੁਆਰਾ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮਨ ਵੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤ੍ਰਾਟਕ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਮਨ ਸਥਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਤ੍ਰਾਟਕ ਦਾ ਵੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ 'ਤੇ 15-20 ਮਿੰਟ ਬੈਠਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੈਠਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿੱਤ ਸਵੇਰੇ 15-20 ਮਿੰਟ ਧਿਆਨ 'ਤੇ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਸਣ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਉਸ ਆਸਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਨਾ ਕਰੋ। ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹੋਰ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਅੱਛਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਨਿਕਲੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਰਨਾਂ ਅਤਿਅੰਤ ਸ਼ੁੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਪਵਿੱਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਉਹ ਕਿਰਨਾਂ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ। ਸ਼ੁੱਧ ਕਿਰਨਾਂ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਬਿਹਤਰ ਲੱਗੇਗਾ।

ਧਿਆਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਂ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਤ੍ਰਾਟਕ ਵੀ ਕਰੋ। ਤ੍ਰਾਟਕ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਯੋਤੀ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤਕ ਤਾਂ ਮਨ ਥੋੜਾ ਘੱਟ ਸਥਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਫਿਰ ਮਨ ਲੱਗਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਧਿਆਨ 'ਤੇ ਬੈਠਾਂ। ਕੁੱਝ ਸਾਧਕਾਂ ਦਾ ਮਨ ਦੇਰ ਨਾਲ ਸਥਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਗੋਂ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਸਾਧਕਾਂ ਦਾ ਮਨ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣ ਦਾ ਗਹਿਰਾ ਅਟੁੱਟ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਧਿਆਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਨ ਸਥਿਰ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੀ ਕੰਬਣ ਵੀ ਹੌਲੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਅਪਾਨ ਵਾਯੂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਅਧੋਗਤੀ। ਅਪਾਨ ਵਾਯੂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹਦੀ ਗਤੀ ਵੀ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਤੇ ਅਪਾਨ ਵਾਯੂ ਦੀ ਗਤੀ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਸੁਭਾਅ ਛੱਡ ਕੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਸਥਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਸਰੇ ਪ੍ਰਾਣ ਵੀ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਅਤਿਅੰਤ ਹੌਲੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਅਜਿਹਾ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਠਹਿਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀਆਂ ਪੈਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦਾ ਮਨ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਪਾਨ ਵਾਯੂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਜਾਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਰੀੜ੍ਹ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੇਠਲੇ ਸਿਰੇ ਵਿੱਚ ਮੂਲਾਧਾਰ ਚੱਕਰ ਹੈ। ਅਪਾਨ ਵਾਯੂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਜਾਣ ਨਾਲ ਮੂਲਾਧਾਰ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਵਾ ਦਾ ਬੁਲਬੁਲਾ ਮੂਲਾਧਾਰ ਚੱਕਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਨੋਕ (ਰੀੜ੍ਹ ਦਾ ਬਿਲਕੁਲ ਹੇਠਾਂ ਦਾ ਸਿਰਾ) 'ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਆਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹਲਕੀ-ਜਿਹੀ ਗਰਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਅਪਾਨ ਵਾਯੂ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹਲਕੀ-ਜਿਹੀ ਗੁਦਗੁਦੀ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹਲਕਾ-ਜਿਹਾ ਪਸੀਨਾ ਵੀ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਾਧਕ ਵਿੱਚ ਉਤਸ਼ਾਹ ਜਿਹਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਧਿਆਨ 'ਤੇ ਬੈਠਾ ਰਹਾਂ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਾਧਕ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੜ੍ਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਹੋਰ ਦੱਸ ਦੇਵਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਸਾਰੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਸਿਰਫ ਕੁੱਝ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਜ਼ਰੂਰ ਪ੍ਰਸੰਨ-ਜਿਹਾ ਰਹਿਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਧਿਆਨ 'ਤੇ ਬੈਠਾਂ। ਅਪਾਨ ਵਾਯੂ ਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪਾਨ ਵਾਯੂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੀ। ਅਪਾਨ ਵਾਯੂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਜਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਕੁੱਝ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਇਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਇਕ ਸੁਭਾਅ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਸਾਧਕ ਨੇ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਵਿੱਚ ਤੀਬਰ ਯੋਗ ਦਾ

ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਹਨੂੰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਸੁੱਧ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ ਇਸ ਖਿੱਚੋਤਾਣ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪੈਣ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ। ਬੱਸ ਧਿਆਨ ਕਰਦੇ ਰਹੋ; ਸਫਲਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲੇਗੀ।

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੱਤ ਮੁੱਖ ਚੱਕਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚੱਕਰ ਸਨਾਯੂ-ਮੰਡਲ ਅਤੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਨਾੜੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਨਾਯੂ-ਮੰਡਲ ਦਿਵਯ-ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਯੁਕਤ ਹਨ, ਪਰ ਸਖੁਪਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਯੋਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਖੁਪਤ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਸਥਿਤ ਪਹਿਲੇ ਚੱਕਰ ਦਾ ਨਾਂ ਮੂਲਾਧਾਰ ਚੱਕਰ ਹੈ। ਇਹ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਨੁਕੀਲੇ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉੱਪਰ ਗੁਦਾ ਦੁਆਰ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਅਪਾਨ ਵਾਯੂ ਮੂਲਾਧਾਰ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਸਿਰਫ਼ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦਾ ਸਾਧਨਾ ਵੱਲ ਖਿਚਾਅ-ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਿੱਤ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਮੂਲਾਧਾਰ ਚੱਕਰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਕਮਲ ਦਾ ਫੁੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਖੁਪਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਫੁੱਲ ਕਲੀ ਵਾਂਗ ਬੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਕਲੀ ਖਿੜਕੇ ਫੁੱਲ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬੰਦ ਪੰਖੜੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਫੁੱਲ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਚੱਕਰ ਦਾ ਖੁੱਲ੍ਹਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਦੇ ਕਮਲ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਪੰਖੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਸੂਖਸ਼ਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਇਹ ਫੁੱਲ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਇਹ ਫੁੱਲ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਦੇ ਦੇਵਤਾ ਗਣੇਸ਼ ਜੀ ਹਨ।

ਧਿਆਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਣ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਵਧਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਮੂਲਾਧਾਰ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਦੋ ਉਂਗਲ ਉੱਪਰ ਰੀੜ੍ਹ ਵਿੱਚ **ਸਵਾਧਿਸ਼ਠਾਨ ਚੱਕਰ** ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਵਾਧਿਸ਼ਠਾਨ ਚੱਕਰ ਜਣਨ ਅੰਗ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਰੀੜ੍ਹ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਜਣਨ ਅੰਗ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਹੋਕੇ ਸਵਾਧਿਸ਼ਠਾਨ 'ਤੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੀੜ੍ਹ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਹਵਾ ਦਾ ਬੁਲਬੁਲਾ ਉਪਰ ਵੱਲ ਚੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹਲਕੀ-ਜਿਹੀ ਗੁਦਗੁਦੀ, ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਮਿੱਠਾ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਵਾਧਿਸ਼ਠਾਨ ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਣ ਜਦੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਇਸ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਠਹਿਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਚੱਕਰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਚੱਕਰ ਦਾ ਕਮਲ ਖਿੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਦੇ ਕਮਲ ਵਿੱਚ 6 ਪੰਖੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਪੰਖੜੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਰ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਉੱਪਰ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਦੇ ਦੇਵਤਾ ਬ੍ਰਹਮਾ ਜੀ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਸਵਾਧਿਸ਼ਠਾਨ ਚੱਕਰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪ੍ਰਾਣ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਹੋਕੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਉਤਾਂਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਸਵਾਧਿਸ਼ਠਾਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਉਂਗਲ ਉੱਪਰ ਨਾਭੀ ਚੱਕਰ ਹੈ। ਨਾਭੀ ਚੱਕਰ ਧੁੰਨੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਧੁੰਨੀ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਦਾ ਖੇਤਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਨੂੰ **ਮਣੀਪੁਰ ਚੱਕਰ** ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਾਣ ਨਾਭੀ

ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਧੁੰਨੀ ਵਿੱਚ ਜਠਰ-ਅਗਨੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਠਰ-ਅਗਨੀ ਧਿਆਨ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਗਰਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪਚਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਇਹੀ ਜਠਰ-ਅਗਨੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨਾਭੀ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਦਸ ਦਲ ਦਾ ਕਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਭੀ ਚੱਕਰ 'ਚ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਭਗਵਾਨ ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਚੱਕਰ ਦੇ ਦੇਵਤਾ ਭਗਵਾਨ ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਹਨ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਅੰਧਕਾਰ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਚਲਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਅੱਗੇ ਕਾਫ਼ੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਅੱਗ ਬਲ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਲਪਟਾਂ ਅਸਮਾਨ ਨੂੰ ਛੂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵੇਖ ਕੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਡਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਜਠਰ-ਅਗਨੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਾਂ ਕਦੇ ਕਦੇ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਚਲਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਚੱਕਰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਕਮਲ ਦੀਆਂ ਦੱਸੇ ਪੰਖੜੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਫੁੱਲ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਰ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਹੋਕੇ ਹਿਰਦੇ ਵੱਲ ਜਾਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਹਿਰਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਅਤਿ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਿਰਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ 12 ਪੰਖੜੀਆਂ ਦਾ ਕਮਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਚੱਕਰ ਦੇ ਦੇਵਤਾ ਭਗਵਾਨ ਹੁਦਰ ਹਨ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਚੱਕਰ 'ਚ ਅਨੁਭਵ ਬਹੁਤ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਨੁਭਵ ਇੰਨੇ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਧਕ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਦੋਂ ਧਿਆਨ 'ਤੇ ਬੈਠਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਆਉਣ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਭਰਮਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਝੁਮਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਦੇ ਇਸ਼ਟ ਦੇ ਇੱਥੇ ਹੀ ਦਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ-ਕਿਸੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਇੰਨੇ ਅਨੁਭਵ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਦੇ ਧਿਆਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਗੁਜ਼ਰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਅਨੁਭਵ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਕਿ ਕਿਸੇ-ਕਿਸੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਪਰ ਮਨ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਤਾਂ ਉਹ ਦੁਖੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਅਨੁਭਵ ਆਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਅਨੁਭਵ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਹੀ ਧਿਆਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਅਨੁਭਵ ਨਾ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਜੇਕਰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸ਼ੰਕਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂਦੇਵ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਵੋ। ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਕੁਸ਼ਲ ਸਾਧਕ ਜਾਂ ਯੋਗੀ ਤੋਂ ਵੀ ਸ਼ੰਕਾ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਅਨੁਭਵ ਕੁੱਝ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ— ਅਸਮਾਨ ਸਵੱਛ ਹੈ, ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਸਵੱਛ ਚਾਂਦਨੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮ ਰਹੇ ਹੋ; ਹਰਿਆ-ਭਰਿਆ ਜੰਗਲ ਹੈ, ਬਰਫ਼ੀਲੇ ਪਹਾੜ ਹਨ, ਪਹਾੜਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਘੁੰਮ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਹਾੜਾਂ 'ਤੇ ਉੱਚੇ ਦਰੱਖਤ ਹਨ, ਹਵਾ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ; ਸਵੱਛ, ਸੁੰਦਰ ਤਲਾਬ ਹੈ, ਤਲਾਬ ਵਿੱਚ ਕਮਲ ਖਿੜੇ ਹੋਏ ਹਨ; ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਹਰਿਆਲੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਵਿੱਚ ਪਗਡੰਡੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਪਗਡੰਡੀ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਸੁੰਦਰ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਚਰਿਚਰਾਉਣ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਮੋਰ ਨੱਚ ਰਿਹਾ ਹੈ; ਤੁਹਾਡੇ



ਇਸ਼ਟ ਦੇ ਵੀ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ ਆਦਿ। ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸੁੰਦਰ-ਸੁੰਦਰ ਅਨੁਭਵ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਵੀ ਦਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣਾ ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਸਾਰਾ ਫ੍ਰਿਤੀਆਂ ਦਾ ਖੇਲ੍ਹ ਹੈ। ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਾਲ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਹੀ ਚਿੱਤ 'ਚ ਫ੍ਰਿਤੀਆਂ ਉੱਠਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਫ੍ਰਿਤੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਨੁਭਵ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਜੇ ਚਾਂਦਨੀ ਵਾਂਗ ਸਵੱਛ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਿਖਾਈ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਤਵਿਕ ਫ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਹੀ ਹਿਰਦੇ ਤੋਂ ਨਾਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ-ਕਿਸੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਾਧਕ ਇਸ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਅਨੰਦ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਗਰ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਾਣ ਇਸ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਜਾਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਨੁਭਵ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਧਕ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਜ਼ਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਿਰਦੇ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਣ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਜਾਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਗਲੇ 'ਚ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੱਕਰ ਗਲੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ 16 ਪੰਖੜੀਆਂ ਦਾ ਕਮਲ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਜੀਵ ਦਾ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਨੂੰ **ਵਿਸ਼ੁੱਧੀ ਚੱਕਰ** ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜੇ ਤੱਕ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਜੋ ਮਜ਼ਾ ਜਾਂ ਅਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਸੀ, ਉਹ ਇੱਥੇ ਸਭ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਇੱਥੇ ਘੋਰ ਅੰਧਕਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣ ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਰੀੜ੍ਹ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਬਹੁਤ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਤੱਕ ਆਉਣ 'ਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਪਰ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਜਾਣ ਦਾ ਮਾਰਗ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਦਾ ਮਾਰਗ ਬੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਲਈ ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਜਾਣ ਦਾ ਮਾਰਗ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਪ੍ਰਾਣ ਉੱਪਰ ਉੱਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅੱਗੇ ਦਾ ਮਾਰਗ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਰੁਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰਾਣ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ ਗਰਦਨ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਝੁਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਤੀਬਰ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਪਿੱਠ ਨਾਲ ਚਿਪਕਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ-ਜਿਹੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਦਨ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਜਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੁਖਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਣ ਵੀ ਕੰਠ ਵਿੱਚ ਰੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਸਾਧਕ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਆ ਗਏ! ਕੁੱਝ ਸੁੱਝਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਸਾਧਕ ਲਈ ਇਹੀ ਸਮਾਂ ਪਰੀਖਿਆ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਚੰਗੇ ਸਾਧਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਲਕਸ਼ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਨਿਯਮ-ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਕਠੋਰ ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸਾਧਕ ਆਪਣੇ ਲਕਸ਼ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਉਹ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਸਾਧਕ ਇੱਥੇ ਹੀ ਆਪਣੀ ਸਾਧਨਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ

ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਹੀ ਅਜਿਹੀ ਕਿ ਇੱਥੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸਫਲਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਦੀ ਗਰਦਨ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਝੁਕਦੀ ਹੈ। ਉਸੇ ਸਮੇਂ 'ਓਮ...ਓਮ...ਓਮ...' ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਭੰਵਰਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਰੌਲਾ ਮਚਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਭੰਵਰੇ ਦੇ ਗੂੰਜਣ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਇੱਥੋਂ ਪਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਕਠੋਰ ਨਿਯਮ-ਸੰਜਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਸ਼ੁੱਧ ਸਾਤਵਿਕ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਕਠੋਰ ਸਾਧਨਾ ਵੀ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਤਦ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਥੋੜ੍ਹੀ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਦੇ ਕੋਲ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਗ੍ਰੰਥੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਗ੍ਰੰਥੀ ਪ੍ਰਾਣ ਦਾ ਮਾਰਗ ਅਵਰੁੱਧ ਕੀਤੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਠੋਰ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਨਾੜੀਆਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਸ਼ੁੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਦ ਇਹ ਗ੍ਰੰਥੀ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਰਸਤਾ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਹੀ ਜੀਵ, ਮਾਇਆ, ਅਵਿੱਦਿਆ ਆਦਿ ਦਾ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਸਾਧਕ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਧਕ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵੇਖਦਾ ਹੈ— ਮੈਂ ਇੱਕ ਸੁਰੰਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੀਬਰ ਗਤੀ ਨਾਲ ਘੁੰਮਦਾ ਚਲਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਸੁਰੰਗ ਵਿੱਚ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਰੰਗ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਭਵ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਵੇਖਦਾ ਹੈ— ਮੈਂ ਸੁਰੰਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨਾਲ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਅੱਗੇ ਉਹ ਸੁਰੰਗ ਬੰਦ ਹੈ। ਉਸੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸਾਧਕ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੁਰੰਗ ਨੂੰ ਹੀ ਭ੍ਰਮਰ ਗੁਫਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਹੈ। ਜਿਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸੁਰੰਗ ਬੰਦ ਦਿਖਾਈ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਬੰਦ ਵਾਲਾ ਸਥਾਨ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਅੱਗੇ ਦਾ ਮਾਰਗ ਨਹੀਂ ਬਣਾਏਗੀ, ਤਦ ਤੱਕ ਪ੍ਰਾਣ ਇੱਥੇ ਹੀ ਰੁਕਿਆ ਰਹੇਗਾ।

ਇਸੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਦੂਰ-ਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਦੂਰ-ਸੁਣਨ ਦੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਧਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦੂਰ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸੇ ਸਥਾਨ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਵੀ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਰੀ ਤੇ ਕੋਈ ਪਾਬੰਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਾਨ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਗੁਪਤ ਤੋਂ ਗੁਪਤ ਗੱਲ ਸੁਣੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਪਲਕ ਝਪਕਦੇ ਹੀ ਇਹ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਬੈਠੇ ਟੀ. ਵੀ. ਵੇਖ ਰਹੇ ਹੋਈਏ। ਇਹ ਸਿੱਧੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਕਦੇ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਗਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿੱਧੀਆਂ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਬਹੁਤ ਤੀਬਰ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਿੱਧੀਆਂ ਵੀ ਅਤਿ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਹੌਲੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ

ਸਿੱਧੀਆਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਿੱਧੀਆਂ ਯੋਗ ਮਾਰਗ ਦੀ ਅਵਰੋਧਕ ਹਨ। ਜੇ ਸਾਧਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹਦਾ ਯੋਗ ਇੱਥੇ ਹੀ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਧੀਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯੋਗ-ਬਲ 'ਤੇ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਯੋਗ-ਬਲ ਘੱਟ ਪੈਣ ਤੇ ਜਾਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੇ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਦ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਪਛਤਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਵਾਕ ਸਿੱਧੀ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿੱਧੀ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸੁੱਧਤਾ ਅਤੇ ਯੋਗ-ਬਲ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਿੱਧੀ ਲਈ ਸੁੱਧਤਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਧੀ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੌਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਕਾਰ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਹ ਸਿੱਧੀ ਹਰ ਸਾਧਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਰਗਾ ਕਾਰਜ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਸਿੱਧੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਅਤ੍ਰਿਪਤ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਤੇਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਅਤ੍ਰਿਪਤ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤ੍ਰਿਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਮੁਕਤ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਅਵਰੋਧ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੂਰ ਰਹੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਇੱਥੇ ਹੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਗੁਰੂ ਜਾਂ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਕ ਦੁਆਰਾ ਉਰਧਵ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਣ ਤੇ ਸਾਧਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਤੋਗੁਣ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਵਧਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਧਨਾ ਵੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਣ ਤੇ ਸਾਧਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਨੋਬਲ ਵਧਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਧੇਰੇ ਵਧਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਮਗਰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਗਰਦਨ ਪਿੱਛੇ ਜਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਸ਼ਟ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਉਹਦੇ ਅੰਦਰ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਲਗਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਕਸ਼ਟ ਸਹਿਣ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸਾਧਕ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਧਨਾ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਕੁੱਝ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਰਦਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ, ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਜਿਹੀ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕ ਇਹ ਨਾ ਸਮਝ ਲੈਣ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸਾਧਨਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਸਾਊ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੁੱਝ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਨਾੜੀਆਂ ਅਸੁੱਧ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਵਰੁੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਣ ਇੰਨਾ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣ ਦਾ ਦਬਾਅ ਨਾੜੀਆਂ 'ਤੇ

ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਧਕ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਭਾਸ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸਾਧਕ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਅਵਰੋਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮਨ ਚੰਚਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਮਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ-ਤੋਂ-ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਾਲ ਨਾੜੀ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਾੜੀਆਂ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋਣ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਣ ਦਾ ਅਵਰੋਧ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਜੇਕਰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਜਾਂ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬੰਦ ਕਰਵਾ ਲਵੋ, ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਰ ਹੋਕੇ ਬੈਠ ਸਕੋ। ਗੁਰੂ ਜਾਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਦਾ ਕਰਤੱਵ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਕੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ ਤਾਂਕਿ ਸਾਧਕ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਸਕੇ।

ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਾਣ ਦੀ ਗਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਹੋਣਾ ਸਾਧਕ ਲਈ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ। ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸਾਧਨਾ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਮੁਦਰਾ ਦਾ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕੁੱਝ ਅਰਥ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਗ੍ਰੰਥੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉੱਪਰ ਲਈ ਮਾਰਗ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਰੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਪ੍ਰਾਣ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ 'ਤੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਰੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਪ੍ਰਾਣ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗ੍ਰੰਥੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਅਵਰੋਧ ਕੀਤਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣ ਜਦੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਉੱਪਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਨੁਭਵ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਏਥੋਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਉੱਚਕੋਟੀ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਜਾਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਅਕਸਰ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਗਤੀ ਕਰਨ ਦੇ 2-3 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗ੍ਰੰਥੀ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਗ੍ਰੰਥੀ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਗਰਦਨ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਖਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਗ੍ਰੰਥੀ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਬਿਲਕੁਲ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਗ੍ਰੰਥੀ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਖੁੱਲ੍ਹਣਾ ਸਾਧਕ ਲਈ ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਉਪਲਬਧੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਾਧਕ ਆਪਣਾ ਧੀਰਜ ਖੋਹ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਕਈ ਸਾਲ ਹੋ ਗਏ, ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਦੋਂ ਇਹ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਖੁੱਲ੍ਹੇਗਾ। ਮਗਰ ਸੱਚਾ ਸਾਧਕ ਨਿਰੰਤਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਸਫਲਤਾ ਪਾ ਹੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਨੇ ਸਾਧਨਾ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ

ਸਾਧਨਾ ਵਰਤਮਾਨ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਸਾਧਕ ਨੇ ਯੋਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣਾ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਖੋਲ੍ਹ ਲਿਆ ਹੈ, ਉਹਦਾ ਅਗਲਾ ਜਨਮ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਜਿਹਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਇਹ ਚੱਕਰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਗਿਆ ਹੈ, ਹੁਣ ਸਾਧਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਗਲਾ ਜਨਮ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਿਲੇਗਾ ਹੀ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਸਾਧਨਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜੋ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਹ ਅਗਲੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਨਹੀਂ ਬਣਨਗੇ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕਰਮ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਕਿਸ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਜੈਸਾ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਹੋਰ ਭੋਗ ਯੋਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਕਰਮ ਭੋਗਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਧਕ ਹੋਰ ਯੋਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾ ਕੇ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਸਰੀਰ ਧਾਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਗਲੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਸਾਧਨਾ ਕਰੇਗਾ। ਹਾਂ, ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਆਯੂ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗਾ। ਸਾਧਨਾ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਕਰਮ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਰਹੇਗਾ। ਅਜਿਹਾ ਸਾਧਕ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਹੋਣ ਤੇ ਵੀ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਾਧਨਾ ਲਈ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਹੁਣ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੱਕਰ ਦੋਨਾਂ ਭੌਵਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਦੇ ਪੰਖੜੀਆਂ ਦਾ ਕਮਲ ਹੈ। ਏਥੋਂ ਦੇ ਦੇਵਤਾ ਭਗਵਾਨ ਸ਼ਿਵ ਹਨ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਵੀ ਇੱਥੇ ਹੀ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਦਾ ਇੱਕ ਭਾਗ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਵੱਲ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਾ ਭਾਗ ਗਰਦਨ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਲਘੂ-ਮਸਤਿਸ਼ਕ 'ਤੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਘੂ-ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਵਾਲੇ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਪੱਛਮ ਮਾਰਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹਨੂੰ ਪੂਰਬ ਮਾਰਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰਬ ਮਾਰਗ ਬਾਰੇ ਲਿਖਦਾ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦਾ ਪ੍ਰਾਣ ਮਸਤਕ 'ਤੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਸਤਕ 'ਤੇ ਢੇਰ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਭਰ ਗਈ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਮਸਤਕ 'ਤੇ ਗੁਦਗੁਦੀ ਅਤੇ ਖੁਜਲੀ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜਗ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਉਹਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਉੱਪਰ ਆ ਗਿਆ ਹਾਂ। ਦੂਰ-ਦੂਰ ਤੱਕ ਹਰਿਆ-ਭਰਿਆ ਮੈਦਾਨ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਦੇ ਇਸ਼ਟ ਭਗਵਾਨ ਸ਼ੰਕਰ ਹਨ ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਜ਼ਰੂਰ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਇੱਥੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸ਼ਿਵਲਿੰਗ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਦਾ ਸਿਰ ਦੁਖਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਦੁਖਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਭਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਯੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾੜੀਆਂ ਅਸੁੱਖ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੰਦ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਦਬਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ

ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਦਰਦ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਉੱਪਰੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੇਠਾਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਵਾਯੂ ਰੁਕਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਿਰ ਭਾਰੀ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਦੁਖਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ-ਤੋਂ-ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਨਾੜੀਆਂ ਸੁੱਧ ਹੋਣ ਲੱਗਣ। ਸੁੱਧ ਹੋਣ ਤੇ ਸਿਰ ਦਾ ਦੁਖਣਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਤੀਬਰ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਮਲ ਤਿਆਗ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਨ ਲਈ ਸਵੇਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ-ਤੋਂ-ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਲ ਤਿਆਗ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਮਿਲੇਗਾ।

ਸਾਧਕ ਨੇ ਅਜੇ ਤੱਕ ਜੋ ਸਾਧਨਾ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਉਹਦੇ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨੂੰ ਅਜੇ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ। ਪਰ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਆਉਣ ਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ **‘ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ, ਕਿੱਥੋਂ ਆਇਆ ਹਾਂ, ਹੁਣ ਕਿੱਥੇ ਜਾਵਾਂਗਾ’**। ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਹਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਕੀ ਹੈ, ਇਹ ਉਹਦੀ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਢੇਰ ਸਾਰੀਆਂ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਹਾਸਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਧਕ ਸੂਖ਼ਮ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਭਲੀ-ਭਾਂਤੀ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੀਤ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਧਕ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਹਨੂੰ ਉਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਹੀ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਤਦ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਕੀ ਹੈ; ਉਸਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਧਨਾ ਕਰਕੇ ਉਸਨੇ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਦੇ ਗੁਰੂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਕੀ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਕੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਗੁਰੂ ਨੇ ਉਹਨੂੰ ਕੀ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਾਧਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦਾ ਰਿਣੀ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ; ਜੇਕਰ ਗੁਰੂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਨਾ ਬਣਦੇ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਭਟਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ।

ਹੁਣ ਸਾਧਕ ਦਾ ਮਨੋਬਲ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਨਿਡਰ ਹੋਕੇ ਰਹਿਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੌਤ ਵੀ ਉਹਨੂੰ ਡਰਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਸਾਧਕ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਉਹਦੇ ਅੰਦਰ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਹਰ ਜੀਵ, ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਉਹਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਇੱਕ ਬ੍ਰਹਮਮਈ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਵਿੱਚ ਆਲਸ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਚੈਤੰਨਿਅਤਾ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ 'ਚ ਡੇਢ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਸਾਢੇ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਇੰਨਾ ਸਮਾਂ ਕਦੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਗਿਆ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦੀ ਸਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦਾ ਸਰੀਰ ਦੁਬਲਾ-

ਪਤਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫ਼ਰਤੀ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵਧਾਈ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਮਸਤਕ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਗੰਢ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਣ ਇਸ ਗੰਢ ਵਿੱਚ ਫਸਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਗੰਢ ਨਹੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀ, ਤਦ ਤੱਕ ਮਸਤਕ ਦੁਖਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ-ਤੋਂ-ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੰਤਰ ਜਾਪ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੰਤਰ ਜਾਪ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਗੋਂ ਮੰਤਰ ਦੀ ਧੁਨੀ ਨਿਕਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮੰਤਰ ਬੋਲਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਹੈ। ਮੰਤਰ ਜਾਪ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਯੋਗ ਹੈ। ਮੰਤਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ। ਸਾਧਨਾ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੰਤਰ ਜਾਪ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਕੇ ਲਘੂ-ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਵੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਲਘੂ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਦਾ ਸਰੂਪ ਸੂਖਸ਼ਮ ਲਚਕਦਾਰ ਮਾਸ ਦੁਆਰਾ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦੀ ਉੱਤਮ ਸਾਧਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਲਘੂ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਸਾਫ਼ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਦੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਛਿਦ੍ਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਲਘੂ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਹੋਕੇ ਪੱਛਮ ਮਾਰਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣ ਲਘੂ ਮਸਤਿਸ਼ਕ 'ਚ ਆਕੇ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਜਾਲੰਧਰ ਬੰਧ, ਉੱਡਡਿਆਨ ਬੰਧ ਅਤੇ ਮੂਲਬੰਧ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਬੰਧਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਲਿਖਾਂਗਾ। ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਾਣ ਤਾਂ ਉੱਪਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਤੁਰੰਤ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ। ਇਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਤਾਂਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੰਠ ਦੇ ਤੰਗ ਛਿਦ੍ਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਣ ਤਾਂ ਉੱਪਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਝਟਕੇ ਮਾਰ-ਮਾਰ ਕੇ ਉਸ ਛਿਦ੍ਰ ਨੂੰ ਚੌੜਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਥੋਂ ਦੇ ਮਾਸ ਨੂੰ ਸਾੜ ਜਿਹਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੰਠ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਉਹਦਾ ਮਾਰਗ ਸਿੱਧਾ ਉਤਾਂਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿੱਧਾ ਮਾਰਗ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰਾ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਮਾਰਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਠੀਕ ਉੱਪਰ 90 ਡਿਗਰੀ ਦਾ ਕੋਣ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਪਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਪੱਛਮ ਮਾਰਗ ਅਤੇ ਪੂਰਬ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਚੜ੍ਹਦੀ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਤਿੰਨੋਂ ਮਾਰਗਾਂ 'ਤੇ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ (ਕ੍ਰਮਵਾਰ) ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੂਰਬ ਮਾਰਗ ਤਾਂ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਗਰ ਪੱਛਮ ਮਾਰਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਪੱਛਮ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ 'ਚ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੱਛਮ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਧੱਕੇ ਮਾਰ-ਮਾਰ ਕੇ ਲਘੂ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਰਸਤਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਲਘੂ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਤੋਂ ਮਾਰਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਪੀੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲਘੂ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਰਮ ਸੂਏ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਚੁਭ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਲਘੂ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਮਾਰਗ ਬਣਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲਘੂ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਦੇ ਪ੍ਰਿਥਵੀ-ਤੱਤ ਨੂੰ ਸਾੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਚੈਤੰਨਿਅਤਾ ਭਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਲਘੂ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਤੋਂ ਹੋਕੇ ਪੱਛਮ ਮਾਰਗ ਗੁਲਾਈ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੋਇਆ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰਾ 'ਤੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵੀ ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਹੋਕੇ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ

ਦੁਆਰ ਤੱਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਸਿੱਧਾ ਮਾਰਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁੱਲਣ ਤੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਇਸ ਸਿੱਧੇ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰ 'ਤੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਪੂਰਬ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਲਨ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਗੰਢ ਨੂੰ ਉਹ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੋਚ ਕੇ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਹੀ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਤੀਜਾ ਨੇਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨੂੰ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਥੋਂ ਦਾ ਰੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਪ੍ਰਾਣ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰ ਵੱਲ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹ ਦਸ ਦੇਵਾਂ ਕਿ ਤਿੰਨੇ ਮਾਰਗ (ਪੂਰਬ ਮਾਰਗ, ਸਿੱਧਾ ਮਾਰਗ, ਪੱਛਮ ਮਾਰਗ) ਲਗਭਗ ਇਕੱਠੇ ਹੀ ਖੁੱਲ੍ਹਦੇ ਹਨ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਿੰਨਾਂ ਮਾਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਖੋਲ੍ਹਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਪੱਛਮ ਮਾਰਗ ਦੇਰ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੀ ਹੋਈ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਧੀ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਪੱਛਮ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਆਕੇ (ਸਿਰ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਹੋਕੇ) ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰ 'ਤੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅੱਧੀ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਪੂਰਬ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਹੋਕੇ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰ 'ਤੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪੂਰਬ ਅਤੇ ਪੱਛਮ ਦੇ ਮਾਰਗਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮਾਰਗ ਪੁਲ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਦੋ ਮਿੱਤਰ ਪੁਲ ਦੇ ਦੋਨਾਂ ਪਾਸੋਂ ਚੱਲਕੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮਿਲ ਗਏ ਹੋਣ। ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਉਹਦੇ ਉੱਪਰ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰ ਹੈ। ਹੁਣ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਿੱਧੇ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਹੋਕੇ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰ 'ਤੇ ਪੁੱਜਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਧਕ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਪੂਰਬ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਗਰਮੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੀਬਰ ਜਲਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਪਲਕਾਂ ਸੜ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਅਗਨ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅਤਿਅੰਤ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਚੌੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤਦ ਸਾਧਕ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਧੁੱਪੇ ਖੋਲ੍ਹਣ 'ਤੇ ਚਕਾਚੌਂਧ ਜਿਹੀ ਹੋਣ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਅੱਖ ਮਿਲਾਕੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇਕਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਾਧਕ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਡੂੰਘੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਦੇਖੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਹਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਦਮੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਆਪਣੇ 'ਤੇ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਸਿਰਫ਼ ਉਗਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਪਿੱਛੇ ਦੀ ਤਰਫ਼ (ਅੰਦਰ ਵੱਲ) ਤੀਜੀ ਅੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਯੋਗੀ ਜਾਂ ਭਗਤ ਹੀ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੱਖ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਰਮ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੇਖਣ ਤੇ ਮਸਤਕ 'ਤੇ ਖੜੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਮਗਰ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਇਹ ਅੱਖ



ਆੜੀ ਵੀ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਦੇਖਣ 'ਚ ਇਹ ਅੱਖ ਤੇਜ਼ਸਵੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅੱਖ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਅੱਖ ਖੜੀ ਜਾਂ ਆੜੀ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਭਰਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਬਾਹਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਸ਼ਨੀ ਬਹੁਤ ਤੀਬਰ ਅਤੇ ਚਮਕੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੇਤਰ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ 'ਤੇ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦੂਰ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸੂਖਸ਼ਮ ਤੋਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਵਸਤੂਆਂ ਵੀ ਸਪਸ਼ਟ ਦਿੱਖਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਦੂਰ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਸਾਧਕ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥਾਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਸਾਧਕ ਸੂਖਸ਼ਮ ਤੋਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਵਸਤੂ ਵੀ ਵੇਖ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥਾਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਸਗੁਣ ਰੂਪ ਅਰਥਾਤ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਸਰੂਪ ਇਸੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸਰਵ-ਉੱਚ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਸਾਧਕ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਭ੍ਰਮਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਥੋਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੇਖ ਜਾਂ ਸਮਝ ਸਕਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥਾਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਲਈ ਵੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਦੂਰ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਉਪਯੁਕਤ ਲਾਭ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭੂਤਕਾਲ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਕਾਲ ਨੂੰ ਬੜੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਬਲ 'ਤੇ ਆਦਿਕਾਲ ਦੇ ਰਿਸ਼ੀ-ਮੁਨੀਆਂ ਅਤੇ ਤਪੱਸਵੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਸੰਤ-ਮਹਾਤਮਾਵਾਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਂਜ ਵੀ, ਬਿਨਾਂ ਇੱਛਾ ਦੇ ਸੰਤਾਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਮਿਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੇਤਰ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਸਾਧਕ ਆਪਣਾ ਪਿਛਲਾ ਜਨਮ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਈ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਵੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਲਿਖਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਕਈ ਜਨਮ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤੇ। ਕੁੱਝ ਜਨਮਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਧਕ ਆਪਣਾ ਅਗਲਾ ਜਨਮ ਵੀ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਜਨਮ ਦੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਧਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਜਨਮ ਵੇਖਣਾ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੈ। ਹੁਣ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਸਵਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲਾ ਜਨਮ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਦੱਸਦਾ ਹਾਂ। ਮਨੁੱਖ ਜੋ ਵੀ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਵ੍ਰਿਤੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਸੰਚਿਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੁਆਰਾ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਉਹਦੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਰਮ ਸਪਸ਼ਟ ਦਿਸਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਸਮਝੋ ਕਿ ਚਿੱਤ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਕੈਮਰਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਜੋ ਵੀ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਵੇਖਦਾ ਹੈ, ਉਹਦੀ ਛਾਪ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਸੰਸਕਾਰ ਕਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁੱਖ ਵਰਤਮਾਨ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਭੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਧਕ ਦੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਉਹਦੀ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸਾਧਕ ਇੱਕ ਵਰਗਾ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥਾਵਾਨ ਹੋਣ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਉਗਰ, ਸ਼ੁੱਧ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਤਵਿਕ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਦਾ ਤੀਜਾ ਨੇਤਰ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦਾ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ ਖੁੱਲ੍ਹਣ 'ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਤੀਜਾ ਨੇਤਰ ਖੁੱਲ੍ਹਣ 'ਤੇ ਉਹਦੀ ਕੰਮ ਕਰਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੁਰੰਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਤੀਸਰੇ ਨੇਤਰ ਜਾਂ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਤੇ ਪੁੱਜਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਹ ਨੇਤਰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਆਪਣੇ ਬਲ ਨਾਲ ਇਸ ਨੇਤਰ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ਸਵੀ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੀਜਾ ਨੇਤਰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਮੰਤਰ ਜਾਪ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਪ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਇਹ ਕਹਾਂਗਾ ਕਿ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਨੰਦ ਤਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੀਜਾ ਨੇਤਰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਹਨੂੰ ਉੱਚਕੋਟੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਤਦ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿੰਨਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹਾਂ। ਲੇਕਿਨ ਅਜੇ ਉਹਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲੰਮਾ ਮਾਰਗ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦੀ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਮਾਧੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮਾਧੀ ਨੂੰ ਸਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਲਿਖਾਂਗਾ।

ਹੁਣ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰ 'ਤੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਿੱਧੇ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਮਾਰਗ ਵੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਧਾ ਮਾਰਗ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰ ਤੋਂ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਪਦਾਰਥ ਟਪਕਦਾ ਹੋਇਆ ਸਿੱਧਾ ਗਲੇ ਤੋਂ ਹੋਕੇ ਧੁੰਨੀ 'ਤੇ ਡਿੱਗਦਾ ਹੈ। ਤਦ ਸਾਧਕ ਦੀ ਜਠਰ-ਅਗਨਿ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਨਾ ਕਰਕੇ ਘੱਟ ਭੋਜਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹਦੀ ਭੁੱਖ ਵੀ ਘੱਟ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਉਸ ਪਦਾਰਥ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਗਲੇ 'ਤੇ ਡਿੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਧਕ ਉਹਦੇ ਸਵਾਦ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਦਾਰਥ ਗਾੜ੍ਹਾ ਅਤੇ ਰੰਗੀਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਸਵਾਦ ਸ਼ਹਿਦ ਵਾਂਗ ਮਿੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਗਲੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਹਿਦ ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਸ਼ਹਿਦ ਦਾ ਮਿੱਠਾਪਨ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਮਿੱਠਾਪਨ ਦਿਨ-ਭਰ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕੋਈ ਚਟਪਟੀ ਚੀਜ਼ ਖਾਧੀ ਜਾਵੇ। ਮਗਰ ਚਟਪਟੀ ਚੀਜ਼ ਖਾਣ ਤੇ ਮਿੱਠਾਪਨ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਦਾਰਥ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਟਪਕਦਾ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਦੋ-ਚਾਰ ਬੂੰਦਾਂ ਡਿੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਦਾ ਸਵਾਦ ਲੈਕੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਹਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਦੁਬਾਰਾ ਇਹ ਬੂੰਦਾਂ ਡਿੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਜਦੋਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਸਿਰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਦਬਾਅ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਗਰਦਨ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਤੋਂ ਹੇਠਲਾ ਭਾਗ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਦਬਾਅ

ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਸਿਰ ਦਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਦਬਾਅ ਦੋਨਾਂ ਤਰਫ਼ੋਂ ਤੋਂ ਗਰਦਨ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਗਰਦਨ ਬਿਲਕੁਲ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰ ਦੀ ਵਾਯੂ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਾਯੂ ਉੱਪਰ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਹ ਦਬਾਅ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਕੰਪਨ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਉਡੀਆਨ ਬੰਧ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦਾ ਸਵਾਸ ਉਸ ਸਮੇਂ ਰੁਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਂਤਰਿਕ ਕੁੰਭਕ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਕੁੰਭਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਰੀ ਕੁੰਭਕ ਇੰਨੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਵਾਸ ਵਾਪਸ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਨਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਾਧਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੇਚੈਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ 'ਚ ਸਵਾਸ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਮਗਰ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਸਵਾਸ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦਾ ਨਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ। ਆਂਤਰਿਕ ਕੁੰਭਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਸਵਾਸ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਂਤਰਿਕ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਕੁੰਭਕ ਸਾਧਕ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਖੁਦ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁੰਭਕਾਂ ਨਾਲ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਗਲੇ ਤੋਂ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰਾ ਤੱਕ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਛੋਟਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਮਗਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਇਹ ਮਾਰਗ ਤੈਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਤੱਕ ਦਾ ਮਾਰਗ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਧਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬ੍ਰਹਮ-ਨਿਸ਼ਠਾ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਦ ਤੱਕ ਅਵਰੋਧ ਜਿਹਾ ਆਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜੋ ਵਿਕਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਵਿਕਾਰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸੂਖਸ਼ਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਚੇਤ-ਜਿਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਕਦੇ ਵੀ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਸਾਧਕ ਨੇ ਜਰਾ ਵੀ ਅਸਾਵਧਾਨੀ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਂਦੀਆਂ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਅੱਗ ਦਾ ਗੋਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੋਲਾ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਅੰਤਰਿਕਸ਼ ਵਿੱਚ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਘੁੰਮਦਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਨਾਦ ਵੀ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਦ ਹਿਰਦੇ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕੰਨ ਦੀਆਂ ਗੂੰਥੀਆਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੰਨ ਦੀਆਂ ਗੂੰਥੀਆਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਅਵਾਜ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਣ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾਦ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਦਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਦ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਨਾਦ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵੀ ਸੁਣੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਦਾਂ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਬਹੁਤ ਮਧੁਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਖ਼ਰੀ ਨਾਦ ਮੇਘ ਗਰਜਣਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੀਂਹ ਦੇ ਬੱਦਲ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਗਰਜ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਇਸ ਨਾਦ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਵਾਯੂ-ਤੱਤ ਅਤੇ ਆਕਾਸ਼-ਤੱਤ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਕਾਸ਼-ਤੱਤ ਵਿੱਚ ਵਾਯੂ-ਤੱਤ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਵਾਯੂ-ਤੱਤ ਦੀ ਰਗੜ ਆਕਾਸ਼-ਤੱਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਇਹ ਨਾਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਾਦ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਬਹੁਤ ਵਚਿੱਤਰ ਹੈ। ਇਹ ਦੁਆਰ ਅਤਿਅੰਤ ਕਠੋਰ ਪਰਤ ਨਾਲ ਬੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੁਆਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਨਹੀਂ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਦੁਆਰ ਨੂੰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਝਟਕੇ ਮਾਰ-ਮਾਰ ਕੇ ਖੋਲ੍ਹਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ (ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ) ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਦਬਾਅ ਮਾਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦਬਾਅ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਟੁੱਟ ਕੇ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਚੱਲੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਸਾਧਕ ਦੇ ਖੂਬ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣ 'ਤੇ ਵੀ ਅੱਖਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀਆਂ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾ ਚਲੀ ਜਾਵੇ, ਮੈਂ ਅੰਨ੍ਹਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵਾਂ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਤੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਭਗਵਾਨ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ-ਕਿਸੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਇਹੀ ਭਗਵਾਨ ਦੇ ਸਰੂਪ ਦਾ ਵਰਣਨ ਨੀਲਮਈ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਜੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਗਵਾਨ ਸ਼ੰਕਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਰੰਗ ਹਲਕੇ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਵੀ ਭਗਵਾਨ ਸ਼ੰਕਰ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਨੀਲਮਈ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਭਗਵਾਨ ਸ਼ੰਕਰ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਭਗਵਾਨ ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਜਾਂ ਭਗਵਾਨ ਸ਼੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਣ ਆਦਿ ਦੇ ਵੀ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਸਰੀਰ ਧਾਰਨ ਕੀਤੇ ਹੋਣਗੇ। ਅਰਥਾਤ ਨੀਲਮਈ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਸਾਧਕ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਦਾ ਰੰਗ ਨੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਹੀ ਸਾਧਕ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਧਕ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਕਾਰਣ ਜਗਤ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਸਾਰੇ ਦਰਸ਼ਨ ਚੈਤੰਨਿਅਮਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਦੋਂ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰ 'ਤੇ ਚੁਭ ਰਹੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਧੱਕਾ ਮਾਰਦੀ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਣਨ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵਾਲੇ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਲੈਣਾ।

ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਨਿਰਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਨੂੰ ਸਹਸਤਾਰ ਚੱਕਰ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਇੱਥੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਹੀ ਸਹਸਤਾਰ ਚੱਕਰ ਹੈ। ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਹਸਤਾਰ ਚੱਕਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਹਸਤਾਰ ਚੱਕਰ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਜਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤਾਂ ਬ੍ਰਹਮ-ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਬ੍ਰਹਮ-ਗਿਆਨ ਜਾਂ ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮੋਕਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹਰ

ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਨਿਵਿਰਤੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰਾ ਤੱਕ ਅਭਿਆਸੀ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਨਾਦ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਅਰੰਕਾਰ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹਣ 'ਤੇ ਫਿਰ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਨਾਦ ਸੁਣਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇੱਥੇ ਸਾਰੇ ਦਸਾਂ ਨਾਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਖ਼ਰੀ ਨਾਦ ਯਾਨੀ ਮੇਘ-ਗਰਜਣਾ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਕਾਸ਼-ਤੱਤ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਿਤ ਵਾਯੂ-ਤੱਤ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਖਿਚਾਅ ਜਾਂ ਰਗੜ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਧੁਨੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਮੇਘ ਗਰਜਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਧੁਨੀ ਨੂੰ ਮੇਘ-ਨਾਦ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀਆਂ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ 'ਚ ਕਠੋਰ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਵੈਸੇ, ਇੱਥੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਜੋ ਅਨੁਭੂਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਲਿਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਨੁਭੂਤੀ ਲਿਖਣ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਖੋਲ੍ਹਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਮੇਘਾਂ ਦੀ ਗਰਜਣਾ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੁਆਰਾ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੁਆਰਾ 'ਤੇ ਰੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਪ੍ਰਾਣ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਾਧਕ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚੇਤਨਾ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਮੇਘ-ਗਰਜਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਸੁਣਾਈ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਅਤਿਅੰਤ ਸਾਤਵਿਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਵਿ੍ਤੀ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਾਕਾਰ ਬੇਅੰਤ ਤੇਜਵਾਨ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜੋ ਅੱਗ ਦਾ ਗੋਲਾ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਘੁੰਮਦਾ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਸਥਿਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਸੀ, ਉਹ ਵੀ ਫੱਟ ਕੇ ਬਿਖਰ ਚੁੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਫਟਣ ਤੇ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਅੱਗ ਦਾ ਗੋਲਾ ਫਟਦੇ ਹੀ ਜਾਂ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹਦੇ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਰੋੜਾਂ ਸੂਰਜ ਇਕੱਠੇ ਫੱਟ ਗਏ ਹੋਣ। ਚਕਾਚੌਂਧ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੇ ਤੇਜ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੁਦ ਸਾਧਕ ਕਈ-ਕਈ ਘੰਟੇ ਧਿਆਨ 'ਤੇ ਬੈਠਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਇੰਨਾ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਦਾ ਪ੍ਰਾਣ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ। ਜਲਦੀ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਉਤਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਭਿਆਸ ਵਧਣ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਤੱਕ ਠਹਿਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸੱਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹਣ 'ਤੇ ਜੋ ਅਤਿਅੰਤ ਤੇਜਵਾਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸੂਰਜ ਫੱਟ ਗਏ ਹੋਣ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਨਿਰਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਗੋਂ ਇਹ ਅਤਿਅੰਤ ਸਾਤਵਿਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਅਰੰਕਾਰ ਦੀ ਵਿ੍ਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸੀ ਇਹ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਨਿਰਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਹਾਂ, ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅਤਿਅੰਤ ਸਾਤਵਿਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਵਿ੍ਤੀ ਨਿਰਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਦਾ ਸਰੂਪ ਨਿਰਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੀ ਵਿ੍ਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਸਮਾਧੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ‘ਅਹੰ ਬ੍ਰਹਮਾਸਮੀ (ਮੈਂ ਬ੍ਰਹਮ ਹਾਂ)’ ਜੈਸੇ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰਾਣ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਤੱਕ ਸਾਧਕ ਦੀ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਸੰਕਲਪ ਉੱਠਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਰੀ ਮਨ ਅੰਤਰਮਨ ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਦਵੈਤਵਾਦ ਵਿਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਦਵੈਤਵਾਦ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਬ੍ਰਹਮਮਈ ਲੱਗਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਪਣੇ-ਪਰਾਣੇ ਦਾ ਭਾਵ ਮਿਟਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਚੌਥੀ ਅਵਸਥਾ (ਤੁਰੀਆਵਸਥਾ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਇੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤਿੰਨੇ ਇੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੌਣ ਕਿਸ ਨੂੰ ਵੇਖੇ, ਸਾਧਕ ਖੁਦ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮਮਈ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ— ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪਰਿਣਾਮ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਪਰਿਣਾਮ ਚਿੱਤ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਪਰਿਣਾਮ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਵਿ੍ਤੀਆਂ (ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ) ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵ ਨੂੰ ਵਿ੍ਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਪਰਿਣਾਮ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਾਹਰੀ ਪਰਿਣਾਮ ਹੋਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਸਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦੀ ਜੋ ਤਿਕੋਣ ਬਣਦੀ ਸੀ, ਉਹ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ। ਸਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦ, ਅਰਥ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪਰਵਾਹ ਵਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤਿਕੋਣ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪਰਵਾਹ ਅਰਥ ਰੂਪੀ ਪਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਅਰਥ ਦਾ ਪਰਵਾਹ ਹੀ ਵਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਪੈਂਦਾ, ਧਿਆਨਸ਼ੀਲ ਵਸਤੂ ਸਿਰਫ਼ ਅਰਥ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਾਮ (ਸ਼ਬਦ) ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਅਰਥ ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਿ੍ਤੀ ਸਿਰਫ਼ ਅਰਥ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੁੱਝ ਯਾਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਗਰ ਸਾਧਕ ਦੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਮਾਧੀ ਭੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇੱਕ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠਦਾ ਸੀ। ਸਾਧਕੋ, ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ 'ਚ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਦੀ। ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵਧਣ ਨਾਲ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰ ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ ਵੱਲ ਆਉਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਹਨੂੰ ਯੋਗ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦਾ ਉਲਟਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਗਰਮੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅੱਖਾਂ ਸੜ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਫਿਰ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਿੱਧੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ

(ਪੂਰਵ-ਭਾਗ ਤੋਂ) ਆਉਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾਲੂ 'ਤੇ ਆਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕੱਟ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਯੋਗੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਸਥਾਨ (ਤਾਲੂ) ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਮੰਨਿਆ ਹੈ। ਤਾਲੂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਆਪਣਾ ਨਵਾਂ ਮਾਰਗ ਬਣਾਉਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਲਗਭਗ ਸਾਧਕ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਮੂਲਾਧਾਰ ਤੋਂ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਤੱਕ, ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਹਿਰਦੇ ਤੱਕ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਧੀ ਭੰਗ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਫਿਰ ਮੂਲਾਧਾਰ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਉਹਦੀ ਯਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਲੰਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਆਕੇ ਹਿਰਦੇ ਦੀ ਵਾਯੂ ਸੋਖਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਭਿਆਸ ਵਧਣ 'ਤੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਮੂਲਾਧਾਰ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਪਰਤਦੀ, ਸਗੋਂ ਪੂਰੇ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਉਹਦਾ ਸਰੀਰ ਸਮਾਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਅਗਨੀ-ਤੱਤ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅਗਨੀ-ਤੱਤ ਤੋਂ ਵਾਯੂ-ਤੱਤ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵਾਯੂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਜੋਤੀ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਮਾਧੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਿਰਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤੇਜ਼ ਲਾਟ ਬਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਧਕ ਦੀ ਆਪਣੀ ਅਤਿਅੰਤ ਸਾਤਵਿਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਵਿ੍ਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਲਗਾਤਾਰ ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜੇ ਉਹਦੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਾਕੀ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਭੋਗ ਕੇ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਯੋਗ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਇਹ ਸੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਸਮਾਧੀ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਕਸ਼ਟਦਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਭੋਗਣਾ ਹੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਯੋਗ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤਮੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਮੂਲ ਸ੍ਰੋਤ ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਸ਼ੁੱਧ ਅਹੰਕਾਰ ਰਹਿ ਜਾਵੇ। ਨਾਲ ਹੀ ਚਿੱਤ ਦਾ ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂਕਿ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਫਿਰ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਨਾ ਬਣਨ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨੂੰ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਜੀਵਾਤਮਾ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬੱਝਦੀ।

ਸਾਧਕ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਦੇਖਣ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਮਗਰ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਿਲੱਖਣ ਸ਼ਕਤੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਢੇਰਾਂ ਕੰਮ ਆਪਣੇ ਯੋਗ-ਬਲ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਮਾਜ ਦਾ ਕਲਿਆਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਯੋਗ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਯੋਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਨਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਸੰਸਾਰਿਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਤਾਂ

ਕਮਲ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਉਹਦੇ ਵੱਸ 'ਚ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੱਚ ਅਤੇ ਅਹਿੰਸਾ ਦਾ ਆਚਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਤੋਂ ਹੋਰ ਜੀਵਧਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਜੀਵਧਾਰੀਆਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਉਹਨੂੰ ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮੌਤ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਟਾਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਯੋਗੀ ਭੂਲੋਕ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਕੇ ਉਪਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨੰਤ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਉਥੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਯੋਗ ਪ੍ਰਚਾਰ ਲਈ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਭੂਲੋਕ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਜ ਦਾ ਕਲਿਆਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਧਰਮ ਅਤੇ ਯੋਗ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਆਪਣਾ ਕਾਰਜ ਕਰਕੇ ਵਾਪਸ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਾਧਕੇ, ਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਸਾਧਕ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਚੰਗਾ ਚੱਲਦਾ ਰਹੇ। ਚੰਗੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਰੱਖੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਨਿਯਮ ਵੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਬ੍ਰਹਮਚਰਿਅ, ਅਹਿੰਸਾ, ਮੌਨ, ਪਰਉਪਕਾਰ, ਦਾਨ, ਸੁੱਧ ਭੋਜਨ, ਆਸਣ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ, ਤ੍ਰਾਟਕ, ਮੰਤਰ ਜਾਪ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਾਹਿਤ ਪੜ੍ਹਨਾ ਆਦਿ ਦੇ ਪਾਲਣ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਅੱਛਾ ਲੱਗਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁੱਧਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਤੀ ਜਲਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਸਿਰਫ਼ ਧਿਆਨ ਹੀ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ, ਤਾਂ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਅਵਰੋਧ ਜਿਹਾ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ। ਪ੍ਰਗਤੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।



## ਸ਼ੁੱਧ ਸਾਤਵਿਕ ਭੋਜਨ

ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਸ਼ੁੱਧ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਤਵਿਕ ਭੋਜਨ ਕਰੇ। ਸਾਤਵਿਕ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਸ਼ੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ੁੱਧ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਸਾਧਨਾਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸਾਤਵਿਕ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤਾਮਸੀ ਤਾਮੀਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤਾਮਸੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਅਸ਼ੁੱਧਤਾ ਜਾਂ ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਤਾਮਸਿਕ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਦਾ ਸੂਖਸ਼ਮ ਤੱਤ ਸਾਧਕ ਦੀਆਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਾੜੀਆਂ ਅਸ਼ੁੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਤਮੋਗੁਣ ਦਾ ਸੂਖਸ਼ਮ ਤੱਤ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਸਾਧਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹਦਾ ਪ੍ਰਾਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਠਹਿਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਉਂਨਤੀ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਧਕ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਆਦਿ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਤਮੋਗੁਣ ਅਵਰੋਧ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਚੇਤੰਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾ ਵਧੇ। ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਮੋਗੁਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਸਾਧਕ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਤਾਮਸੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਦਕਿ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸਾਤਵਿਕ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲਾ ਬਣਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸਾਤਵਿਕ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਚਾਵਲ, ਹਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਦਿ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਫਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋਰ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਚਟਪਟੇ, ਤਲੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥ, ਬਾਸੀ ਭੋਜਨ, ਸਵਾਦਿਸ਼ਟ ਭੋਜਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਮਾਸ, ਲਸਣ, ਪਿਆਜ਼ ਆਦਿ ਤਾਮਸੀ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੌਸਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹਦਾ ਅਸਰ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਲਯ ਦੇ ਕਣ ਭੋਜਨ 'ਚ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਹਦੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨਿਕਲਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਭ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸੂਖਸ਼ਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕਰੋਧੀ, ਈਰਖਾਲੂ ਅਤੇ ਝਗੜਾਲੂ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਪ ਯੁਕਤ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਪਵੇਗਾ। ਉਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਖਾਏਗਾ ਤਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਭੋਜਨ ਦੁਆਰਾ ਸਾਧਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਧਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਂਜ ਦੇ ਹੀ ਵਿਚਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋਣਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਅਨਾਜ ਦੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਭਾਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਣ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਨ 'ਤੇ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਣ ਅਤੇ ਮਨ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ

ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੈਸਾ ਅੰਨ ਖਾਵਾਂਗੇ, ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਮਨ ਬਣੇਗਾ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਵੀ ਸਾਤਵਿਕ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਛਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਧਕ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਆਪ ਬਣਾਏ; ਇਸ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੋਰ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਵੇਲੇ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੰਤਰ ਉਚਾਰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਹੋ ਸਕੇ, ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਬਾਜ਼ਾਰ ਦੇ ਬਣੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਾਜ਼ਾਰ ਦੀ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸ਼ੁੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਧਨਾ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਘੱਟ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਅਵਰੋਧ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਸਾਧਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਦਾਨ

ਦਾਨ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਗੱਲ ਯਾਦ ਆਉਂਦੇ ਹੀ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਦਾਨਵੀਰਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਦਾਨੀਆਂ ਦੀ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਗੁਣਗਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਘੱਟ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਨੇ ਦਾਨ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਭ ਕੁੱਝ ਦਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੀ ਦਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਰਾਜਾ ਬਲੀ ਨੇ ਆਦਿਕਾਲ ਵਿੱਚ ਭਗਵਾਨ ਵਾਮਨ ਜੀ ਨੂੰ ਸਭ ਕੁੱਝ ਦਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਇੱਥੇ ਤੱਕ ਕਿ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨੂੰ ਵੀ ਦਾਨ 'ਚ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਦਧੀਚੀ ਨੇ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾਨ ਵਿੱਚ ਦੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਨ। ਭਗਵਾਨ ਪਰਸੂਰਾਮ ਜੀ ਨੇ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਕੇ ਬ੍ਰਾਹਮਣਾਂ ਨੂੰ 21 ਵਾਰ ਦਾਨ ਕੀਤਾ ਸੀ; ਉਹ ਆਪ ਇੱਕ ਪਹਾੜ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਰਾਜਾ ਹਰੀਸ਼ਚੰਦਰ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਕਰਨ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਮਹਾਂਭਾਰਤ ਅਧੂਰਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਵੀ ਸਭ ਕੁੱਝ ਦਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਦੇ ਨਾਂ ਦੇ ਅੱਗੇ ਦਾਨਵੀਰ ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦਾਨ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਬਰਾਬਰੀ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਇਹ ਸ਼ੁੱਧ ਪਰਉਪਕਾਰ ਹੈ। ਦਾਨ ਆਪਣੇ-ਪਰਾਏ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵੇਖਦਾ। ਦਾਨੀ ਪੁਰਖ ਲਈ ਆਪਣਾ-ਪਰਾਇਆ ਦੋਨੋਂ ਸਮਾਨ ਹਨ, ਉਹ ਭੇਦਭਾਵ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਮਹਾਨ ਪੁਰਖ ਆਪਣੇ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋਕੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ (ਬੇਨਤੀ ਕਰਤਾ ਨੂੰ) ਪ੍ਰੇਮ-ਪੂਰਵਕ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਪੁਰਖ ਨੇ ਬਿਨਾਂ ਸਵਾਰਥ ਦੇ ਦਾਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਪੁਰਖ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਪੁਰਖ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਸੱਚਾ ਭਗਤ ਹੈ।

ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਦਾਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦਾਨ ਉਸੇ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਾਨ ਦੇ ਲਾਇਕ ਹੋਵੇ। ਦਾਨ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸਵਾਰਥ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਦਾਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਪੁੰਨ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਅੰਤਹਕਰਨ ਸ਼ੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦੇਣ ਦੇ ਲਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਚੱਲਕੇ ਦਾਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦਾਨ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਨ ਤੋਂ ਤ੍ਰਿਪਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸ਼ੀਰਵਾਦ ਮਿਲੇਗਾ। ਦਾਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਦਾਨ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਵੇਖੋ। ਉਹ ਦਾਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਵਾਰਥ ਜਾਂ ਨਫ਼ਰਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ, ਬਿਲਕੁਲ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦਾਨ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦਾਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੀ ਦਾਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਦਾਨ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਦਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇਕਰ ਗ਼ਰੀਬ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਰੁਪਏ ਦਾ ਦਾਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਧਨੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ 100 ਰੁਪਏ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁੱਲ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗ਼ਰੀਬ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੋਲ ਉਹਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ ਰੁਪਏ ਦਾ ਮੁੱਲ ਬਹੁਤ ਹੈ। ਜਦਕਿ ਧਨੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੋਲ 100 ਰੁਪਏ ਦਾ ਕੁੱਝ ਵੀ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਾਨ ਦਾ ਮੁੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨੇ ਆਪਣਾ ਪੈਸਾ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਦੁਆਰਾ ਕਮਾਇਆ ਹੈ। ਉਸ ਦਾਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੰਨੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਕੇ ਪੈਸਾ ਕਮਾਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ ਢੰਗ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝ ਕੇ ਪੈਸਾ ਕਮਾਇਆ ਹੈ। ਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਰੁਪਏ ਜਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਓ, ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪੁਰਖ ਵਿੱਦਿਆ ਦਾ ਦਾਨ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਮੁਫ਼ਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹੇ ਗ਼ਰੀਬ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜੋ ਸਿੱਖਿਆ ਸੁਲਕ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦਾਨੀ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮੂਹਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕੱਪੜਾ ਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਅਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਸ਼ਰਮ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਨ ਦਾਨ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਆਸ਼ਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉੱਥੇ ਉਸ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਦਾਨ ਦੇ ਧਨ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਗ਼ਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਪਭੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਰੁਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਸ਼ਰਮ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵਰਗ ਆਪਣੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਲਈ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਲਈ ਝਗੜਦੇ ਹਨ, ਮੁਕੱਦਮੇਬਾਜ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਦਾਨ ਦਾ ਸਦਉਪਯੋਗ ਨਾ ਹੋਕੇ ਦੁਰਉਪਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ, ਦਾਨ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦਾਨ ਅਜਿਹੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਾਨ ਦਾ ਸਦਉਪਯੋਗ ਹੋਵੇ। ਕਿਸੇ ਅੰਨ੍ਹੇ, ਭੁੱਖੇ, ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਖਾਨਾ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਦਾਨ ਕਦੇ ਵੀ ਵਿਅਰਥ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਦਾਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਪਰਉਪਕਾਰ

ਪਰਉਪਕਾਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਕਿ ਸਾਧਕ ਕੀ, ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰਉਪਕਾਰ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰਉਪਕਾਰ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਹੈ, ਨਿਰਸਵਾਰਥ ਕਾਰਜ ਹੈ। ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਇਸ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਨੂੰ ਪੈ ਜਾਵੇ। ਪਰਉਪਕਾਰ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਸੰਕੋਚ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਉਪਕਾਰ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜਾਨ ਬੱਚ ਜਾਵੇ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਰੁਕਿਆ ਕੰਮ ਚੱਲ ਪਏ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਕਸ਼ਟ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇ ਆਦਿ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਤਾਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਆਪਣੇ ਲਈ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ, ਆਪਣਾ-ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ-ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਗਰ ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹੈ ਜੋ ਪਰਉਪਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ, ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸਵਾਰਥੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਸਵਾਰਥ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਵਿਅਕਤੀ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਦਾ ਸਵਾਰਥ ਸੋਚ ਕੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਮਗਰ ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪਰਉਪਕਾਰ ਦਾ ਨਾਂ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰਉਪਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸਵਾਰਥ ਲਈ ਕੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ। ਪਰਉਪਕਾਰ ਤਾਂ ਨਿਰਸਵਾਰਥ ਭਾਵ ਨਾਲ ਆਪਣਾ-ਪਰਾਇਆ ਛੱਡ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰਉਪਕਾਰ ਜਾਤੀ ਅਤੇ ਧਰਮ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ। ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੰਮ ਆਏ, ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਉਪਕਾਰ ਹੋਰ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰਉਪਕਾਰ ਸਿਰਫ਼ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਹੋਰ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ 'ਚ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਰੂਪ ਦਿਖਾਈ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਭੇਦਭਾਵ ਦੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਪਰਉਪਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੇਵਾ ਦੀ ਆਸ਼ਾ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਅਗਰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਜੇ ਉਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਨਾ ਕਰੇ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਧ ਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਇਹਦਾ ਉਪਕਾਰ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਹੁਣ ਇਹ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਇਆ, ਜਾਂ ਇਸਨੇ ਫਲਾਣਾ ਛੋਟਾ-ਜਿਹਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ; ਤਾਂ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰਉਪਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਸਗੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਸਵਾਰਥ ਲਈ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਧ ਆ ਗਿਆ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਵਾਰਥ ਪੂਰਾ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੋਧ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਧ ਆਉਣ 'ਤੇ ਬੁੱਧੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਗ਼ਲਤ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਰਉਪਕਾਰ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਭਗਤੀ ਹੈ, ਈਸ਼ਵਰ ਵੱਲ ਜਾਣ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਸਵਾਰਥ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਸਵਾਰਥੀ ਨੂੰ ਕਦੇ ਈਸ਼ਵਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਪਰਉਪਕਾਰ ਵਿੱਚ ਗੁਜ਼ਾਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਸੱਚਾ ਭਗਤ ਹੈ। ਉਹਨੇ ਮਨੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣ

ਲਿਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋੜ੍ਹ ਦੇ ਰੋਗੀ ਹਨ, ਅੰਨ੍ਹੇ ਹਨ, ਅਪਾਹਜ ਅਤੇ ਵਿਕਲਾਂਗ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਹੰਕਾਰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਸਗੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਹਾਰਦਿਕ ਅਭਿਨੰਦਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੰਨਵਾਦ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਸੁਧਾਤਰ ਬਣਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਅੰਨ੍ਹੇ, ਵਿਕਲਾਂਗ ਅਤੇ ਕੋੜ੍ਹ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਅਤੇ ਅਤਿਅੰਤ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਨੀਚ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਗੋਂ ਅਜਿਹਾ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਕਸੌਟੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਿਰਸਵਾਰਥ ਭਾਵ ਨਾਲ, ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਸੌਟੀ 'ਤੇ ਉਤਾਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਸਾਧਕ ਜਾਂ ਈਸ਼ਵਰ ਭਗਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰਉਪਕਾਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਲਗਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਪਰਉਪਕਾਰ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਰ ਟੈਰੇਸਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਲਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਪਰਉਪਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾ ਦਿੱਤਾ, ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 50 ਸਾਲ ਤੱਕ ਨਿਰਸਵਾਰਥ ਪਰਉਪਕਾਰ ਕੀਤਾ। ਅੱਜ ਉਹ ਭਾਰਤ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸੰਪੂਰਨ ਸੰਸਾਰ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਾਧਕ ਲਈ ਅੰਤਹਕਰਨ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਪਰਉਪਕਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਅੰਤਹਕਰਨ ਸ਼ੁੱਧ ਅਤੇ ਨਿਰਮਲ ਬਣਦਾ ਹੈ।

## ਇੱਛਾਵਾਂ

ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਛਾਵਾਂ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਚੰਚਲ ਹੋਕੇ ਸਥੂਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸੁਖ ਕਿੱਥੇ ਹੈ, ਸਿਰਫ ਦੁੱਖ ਹੀ ਦੁੱਖ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਅਸਥਾਈ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਅਸਲੀ ਸਰੂਪ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪਹਿਚਾਣ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਅਸਥਾਈ ਸੁਖ ਭੋਗਣ ਲਈ ਸੰਸਾਰਿਕ ਵਸਤੂਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਹੋਕੇ ਮਨੁੱਖ ਸੁਖ ਦੇ ਚੱਕਰ 'ਚ ਦੁੱਖ ਹੀ ਦੁੱਖ ਭੋਗਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਲਾਣੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਤ੍ਰਿਪਤ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ। ਇਸ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਉਹ ਦਿਨ-ਦੁੱਗਣਾ ਰਾਤ-ਚੌਗੁਣਾ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਵਧਣਗੀਆਂ ਵੈਸੇ ਹੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਵਧੇਗੀ। ਕਿਸੇ ਇੱਛਾ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਸਗੋਂ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਨੂੰ ਬੜਾਵਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬਲਦੀ ਹੋਈਆਂ ਲੱਕੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਘੀ ਪਾ ਦਿਓ ਤਾਂ ਅੱਗ ਬੁਝ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ, ਸਗੋਂ ਹੋਰ ਭੜਕਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ 'ਤੇ ਇੱਛਾ ਹੋਰ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇੱਛਾਵਾਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੱਲਣਗੀਆਂ, ਓਨਾ ਹੀ ਉਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਮੋਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਮੋਹ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ 'ਤੇ ਅਧਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ 'ਤੇ ਅਧਿਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਦਮਨ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਮਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ 'ਤੇ ਅਧਿਕਾਰ ਉਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਮਗਰ ਇਹਦੇ ਲਈ ਯੋਗ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਮਨੁੱਖ ਸੂਰਜ ਵੱਲ ਮੁਖ ਕਰਕੇ ਉਸਦੇ ਵੱਲ ਵਧੇ ਤਾਂ ਪਰਛਾਈਂ ਉਹਦੇ ਪਿੱਛੇ-ਪਿੱਛੇ ਚੱਲੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਸੂਰਜ ਵੱਲ ਪਿੱਠ ਕਰਕੇ ਵਿਪਰੀਤ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਚੱਲੇਗਾ ਤਾਂ ਉਹਦੀ ਪਰਛਾਈਂ ਉਹਦੇ ਅੱਗੇ-ਅੱਗੇ ਚੱਲੇਗੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਜਦੋਂ ਯੋਗ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਜਾਂ ਈਸ਼ਵਰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਬਾਹਰਮੁਖਤਾ ਅਤੇ ਚੰਚਲਤਾ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਈਸ਼ਵਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਕੇ ਸੰਸਾਰਿਕ ਸੁਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਚੰਚਲਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੋਹ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਹੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋਕੇ ਪਥ-ਭ੍ਰਿਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਦਾਸ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਾਲਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਨਫਰਤ ਦਾ ਪਾਤਰ ਬਣਦਾ ਹੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਪਾਪ-ਯੁਕਤ

ਕਰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਰਕ ਵੱਲ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਡਮੁੱਲਾ ਜੀਵਨ ਵਿਅਰਥ ਬਣ ਕੇ ਪਤਨ ਦਾ ਮਾਰਗ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੀ ਫਲਾਣੀ ਆਦਤ ਛੁੱਟਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਇੱਛਾ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਾਂ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਛੁੱਟੇਗੀ। ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਫਲਾਣੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਛੁੱਟਦੀ ਜਦਕਿ ਆਦਤ ਦਾ ਪਰਿਣਾਮ ਭੈੜਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਦੀ ਇੱਛਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ। ਉਹਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਲਿਆਉਣੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਕਲਪ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਫਲਾਣੀ ਚੀਜ਼ ਗ੍ਰਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਫਲਾਣਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ, ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਉਸ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ। ਇੱਥੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹਠ ਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬੀ ਮਿਲਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਚਾਹੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਛੱਡਣੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਅਸਮਾਜਿਕ ਕੰਮ ਛੱਡਣੇ ਹੋਣ, ਸਫਲਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹ ਸਫਲਤਾ ਇਕਦਮ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਮਗਰ ਰੌਲੀ-ਰੌਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਦੀ ਕਿਹੜੀ ਇੰਦ੍ਰੀਅ ਚੰਚਲ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਉਹ ਅਧੀਨ ਹੈ, ਫਿਰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਕੇ ਉਸ ਇੰਦ੍ਰੀਅ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ, ਕਿਉਂ ਸਾਡਾ ਪਤਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋ; ਹੁਣ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਉਂਨਤੀ ਹੋ ਸਕੇ। ਅਜਿਹਾ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਕਰੋ। ਬਿਲਕੁਲ ਏਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਹੋਕੇ ਸਮਝਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਇੰਦ੍ਰੀਅ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹਦਾ ਸਮਰਥਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤਰਕਰਨ ਤੋਂ ਵੀ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚੇ ਭਾਵ ਨਾਲ ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲੇਗੀ। ਫਿਰ ਵੀ ਜੇਕਰ ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਵਰੋਧ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਠ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜੀਭ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਭ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਵਾਦਿਸ਼ਟ ਭੋਜਨ ਲਈ ਜਾਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਚੰਗੇ-ਚੰਗੇ ਵਿਅੰਜਨ ਲਈ ਵਿਆਕੁਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਜੇਕਰ ਪੈਸੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਉਧਾਰ ਮੰਗ ਲੈਂਦੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਜੀਭ ਦੇ ਅਧੀਨ ਜੇ ਠਹਿਰੇ! ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੁਬਾਨ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਬੁਰਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਂ ਉਲਟੇ-ਸਿੱਧੇ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਬੇਲਗਾਮ ਘੋੜੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੱਜਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਯਾਨੀ ਬੋਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਭੌਤਿਕ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਪਹਿਲੂਆਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਦੇਨੋਂ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਝੱਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾ ਅਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਵਾਦਿਸ਼ਟ ਭੋਜਨ ਵੱਲ ਨਾ ਭੱਜੇ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਗ਼ਲਤ ਸ਼ਬਦ ਨਾ ਬੋਲੇ, ਸਗੋਂ ਆਦਰ-ਯੁਕਤ ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਗੁਣਗਾਨ ਕਰੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਇੱਛਾਵਾਂ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਹਾਂ, ਜਿੰਨੀ ਸੌਖ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਲਿਖ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹ ਵੀ ਲਿਆ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕੰਮ ਇੰਨਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਮ



ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਮਗਰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ-ਨਿਸ਼ਚੇ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਵਿਵੇਕੀ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਪ੍ਰਯਤਨਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ-ਨਾ-ਇੱਕ ਦਿਨ ਜ਼ਰੂਰ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲੇਗੀ।

ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜਨਮ-ਮਰਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਾ ਮਿਲਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਉਹਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਹੀ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜੀਵਨ ਭਰ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੌਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਛੁੱਟਦੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਤ੍ਰਿਪਤ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸੁਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਧਾਰਨ ਕੀਤੇ ਇੱਥੇ ਭਟਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਵੀ ਤ੍ਰਿਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਉਹਦੇ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਕੰਮ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਉਹਨੂੰ ਕਲੇਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਯੋਗੀ ਜਾਂ ਭਗਤ ਉਹਨੂੰ ਇੱਛਿਤ ਸਮਗਰੀ ਗ੍ਰਹਿਣ ਨਾ ਕਰਾਏ, ਤਦ ਤੱਕ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਉਹਦੀ ਇੱਛਾ-ਪੂਰਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਅਜਿਹੀ ਅਤ੍ਰਿਪਤ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਘੇਰ ਕਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵਾਸਨਾਵਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਉੱਪਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰਮਾ ਅਨੁਸਾਰ ਤਸੀਹੇ ਸਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਨਮ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

## ਨਿੰਦਾ

ਸਾਧਕੋ, ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਨਿੰਦਾ ਸੁਣਨਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕੌਣ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਨਿੰਦਾ ਸੁਣੇਗਾ ਜਾਂ ਨਿੰਦਾ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੇਗਾ? ਇਸ ਤੋਂ ਉਸ ਦੇ ਸਵੈਮਾਣ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪੁੱਜਦੀ ਹੈ। ਕੌਣ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਸਵੈਮਾਣ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਵੈਮਾਣ ਨੂੰ ਆਘਾਤ ਲੱਗਦੇ ਹੀ ਅਹੰਕਾਰ ਉਬਾਲ ਮਾਰਦਾ ਹੈ—ਕੀ ਅਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹਾਂ। ਜੇ ਕੋਈ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਵੀ ਨਿੰਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਨਿੰਦਕ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਸਮਾਜ 'ਚ ਖਰੀ-ਖੋਟੀ ਸੁਣਾ ਕੇ ਅਤੇ ਢੇਰੋਂ ਕਮੀਆਂ-ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦੱਸ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਨਿੰਦਾ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੇ ਪੂਰਵਜਾਂ ਦੇ ਸ਼ਾਨ ਦੇ ਡੰਕੇ ਵੱਜਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਅਕਤੀ ਝੂਠੀ ਸ਼ਾਨ ਲਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕੀ-ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਝੂਠ ਨੂੰ ਸੱਚ ਕਰਨ ਲਈ ਸੌ ਝੂਠ ਬੋਲਦੇ ਹਨ। ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਝੂਠੀ ਸ਼ਾਨ 'ਤੇ ਕਿਤੇ ਧੱਬਾ ਨਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ। ਸਮਾਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤਦਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕਰੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਂ-ਵਿੱਚ-ਹਾਂ ਮਿਲਾਏ, ਅਜਿਹਾ ਸੋਚਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਤਾਂ ਸੱਚ ਕਹਿਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਸੱਚ ਸੁਣਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਖੋਖਲੀ ਸ਼ਾਨ ਬਾਰੇ ਸੱਚ ਕਹਿ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਉਹਦੀ ਆਫ਼ਤ ਸਮਝੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਉਹ ਬੇਨਕਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਆਪਣੀ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਨਿਰਾਦਰ ਦਾ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕੀ-ਕੀ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਦਲੇ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਿਕਲੇ, ਪਰ ਬਦਲੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬਦਲਾ ਨਾ ਲੈ ਪਾਇਆ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਆਕੁਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੱਚ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸੱਚ ਪੁੱਛੋ ਤਾਂ ਬੁਰਾ ਹੀ ਕੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸੱਚ ਕਹਿ ਦਿੱਤਾ।

ਸਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਤਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਕਰਦੇ ਹੀ ਹਨ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸਾਧਕ ਖੁਦ ਦੂਜੇ ਸਾਧਕ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਨਿੰਦਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਾਪ ਦਾ ਭਾਗੀਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੀ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਜੇ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਕਰੇ। ਫਿਰ ਵੀ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਨਿੰਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਖੁਦ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹਦਾ ਫਲ ਉਹਨੂੰ ਖੁਦ ਭੋਗਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਾਧਕ ਲਈ ਨਿੰਦਾ ਕਰਨਾ ਅਤਿਅੰਤ ਵਰਜਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਖੁਦ ਸਾਧਕ ਦਾ ਮੁਖ ਗੰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਨਿੰਦਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਓਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਹ ਸਥਾਨ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਗਹਿਰਾਈ ਵਿੱਚ ਜਾਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਉਹ ਸਥਾਨ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ

ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਨਿੰਦਾ ਸੁਣ ਲਵੇ। ਨਿੰਦਾ ਸੁਣਕੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਾਲ ਵਿਚਲਿਤ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਦੁਖੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਨਿੰਦਾ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਪਾਪ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਧਕ ਨਿੰਦਾ ਸੁਣ ਲਵੇਗਾ, ਉਹਦੇ ਅੰਦਰ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਧੇਗੀ, ਨਾਲੇ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਵੀ ਬਣੇਗਾ। ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਨਿੰਦਾ ਸੁਣਨ 'ਚ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਤਕਲੀਫ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨੂੰ ਨਿੰਦਾ ਸੁਣਨ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੋਚਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਇਹਦਾ ਕੀ ਵਿਗਾੜਿਆ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਨਿੰਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਦਤ ਪਾਓਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਵੇਗੀ। ਫਿਰ ਨਿੰਦਾ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਗ਼ੌਰ-ਪੂਰਵਕ ਸੋਚੀਏ, ਤਾਂ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਨਿੰਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਨਿੰਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਡੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਦੱਸੇਗਾ। ਮਨੁੱਖ ਜਾਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਮੀਆਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ। ਮਗਰ ਉਹਦੇ ਅੰਦਰ ਕੀ-ਕੀ ਕਮੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਕੰਮ ਨਿੰਦਕ ਹੱਲ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਕਮੀਆਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿੰਦਕ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੀ ਗਈਆਂ ਕਮੀਆਂ 'ਤੇ ਗ਼ੌਰ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਮੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਰੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਸਾਧਕ ਬਣ ਜਾਓਗੇ। ਵੇਖਿਆ, ਨਿੰਦਕ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਵੇਕਗੀਣ ਵਿਅਕਤੀ ਨਿੰਦਾ ਸੁਣਨ 'ਤੇ ਲੜਾਈ ਕਰ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਗਰ ਸਾਧਕ ਜਾਂ ਸੁਝਵਾਨ ਪੁਰਖ ਆਪਣੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਨਿੰਦਕ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਤੋਂ ਫ਼ਾਇਦਾ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ 'ਤੇ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਵੱਡੀ ਕਿਰਪਾ ਹੋਈ ਹੈ। ਉਹਨੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜੋ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਛੁਪੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡਾ ਨਿੰਦਕ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸੁਧਾਰਕ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਨਿੰਦਕ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਈਸ਼ਵਰ ਤੋਂ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ 'ਇਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰੋ, ਇਸ ਦਾ ਕਲਿਆਣ ਕਰੋ। ਇਸ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਹੈ'। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਾਕਟਰ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਫਿਰ ਦਵਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਬੁਖਾਰ ਉੱਤਰ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇ; ਠੀਕ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿੰਦਕ ਵੀ ਸਾਧਕ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਨੂੰ ਮਾਪਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਕ੍ਰੋਧ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਦਾ ਪਤਾ ਚੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਧਕ ਕਿੰਨਾ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਉਹ ਨਿੰਦਾ ਕਰਕੇ ਸਾਧਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੋਸ਼ ਕੱਢ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਸਾਧਕ ਦੋਸ਼ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਿੰਦਾ ਸੁਣਨ ਦਾ ਫਲ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਹੀ ਮਿਲੇਗਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿੰਦਾ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਨਿੰਦਾ ਸੁਣਕੇ ਵੀ ਉਸਦੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਨਿੰਦਾ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

1. ਨਿੰਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਸੁਭਾਅ ਤੋਂ ਕਰੂਰ ਵੀ ਹੈ, ਲੜਾਈ-ਝਗੜਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵਿਚਾਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਾਡੀ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਠੀਕ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਡੀ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਉਹਦੇ ਦੁਆਰਾ ਨਿੰਦਾ ਸੁਣ ਲਈਏ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵੇਲੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਲੜਾਈ ਕਰਕੇ ਇਹਦਾ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅੱਜ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੱਲ੍ਹ ਅਸੀਂ ਇਹਨੂੰ ਵੇਖ ਲਵਾਂਗੇ ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਹੋਰ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਸ਼ੁੱਭਚਿੰਤਕ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਣਗੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵੇਲੇ ਇਹਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਮਨ ਹੀ ਮਨ ਵਿੱਚ ਢੇਰੋਂ ਗਾਲ਼ਾਂ ਦੇਣ ਲੱਗਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਨਿੰਦਕ ਦਾ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਨਿੰਦਾ ਸੁਣ ਲਈ। ਮਗਰ ਇਹ ਨਿੰਦਾ ਸੁਣਨਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਸ ਨਿੰਦਕ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਨਿੰਦਕ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੜਾਈ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਇਹੀ ਕਹਿ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਨਿੰਦਕ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਝਗੜ ਜਾਂਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਸਰੀਰ ਪੱਖੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ।

2. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੰਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਾਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ, ਸਾਰਾ ਸਮਾਜ ਸਾਨੂੰ ਸਾਧਕ ਜਾਂ ਭਗਤ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਨਿੰਦਕ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਵਾਂਗਾ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਕਹੇਗਾ ਕਿ ਨਿੰਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤਾਂ ਉਂਜ ਵੀ ਬੇਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਸਾਧਕ ਹੋ, ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਭਗਤ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੰਦਾ ਸੁਣ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਨਿੰਦਾ ਤੋਂ ਕੀ ਲੈਣਾ-ਦੇਣਾ ਹੈ, ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਉਂਜ ਵੀ ਬੁਰਾ-ਭਲਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਿੰਦਾ ਸੁਣਨਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵਿਚਾਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਸਾਧਕ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਸੁਣ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਇੱਥੇ ਨਿੰਦਾ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਵਿਰੋਧਾਭਾਸ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

3. ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੰਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਬਰਾਬਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਉਹਦੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਨਿੰਦਾ ਬੜੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਆਇਆ। ਸਹੀ ਜਾਂ ਝੂਠੀ ਨਿੰਦਾ ਸੁਣਕੇ ਕੋਧ ਜਰਾ-ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਇਆ, ਸਗੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਹਦੇ 'ਤੇ ਤਰਸ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਗਿਆਨੀ ਸਮਝ ਕੇ ਮਾਫ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ

ਨਿੰਦਾ ਸੁਣਨਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਆਇਆ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੂੰ ਅੱਛਾ ਸਾਧਕ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਪੁਰਖ ਦੁਆਰਾ ਨਿੰਦਾ ਸੁਣਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਵਿੱਚ ਚੁੱਪ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਦਾ ਕੁੱਝ ਵਿਗਾੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਨਿੰਦਕ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਈਰਖਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨ-ਹੀ-ਮਨ ਤੁਸੀਂ ਦਵੈਸ਼ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹੋ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਦਵੈਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਹੀ ਹਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਦਤ ਬਦਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੰਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ ਭਾਵ ਨਾਲ ਸੁਣ ਲਓ, ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਅਸਰ ਨਾ ਪਏ, ਤਾਂ ਨਿੰਦਾ ਸੁਣਨ ਦਾ ਫਲ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲੇਗਾ। ਮਗਰ ਸਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨਿੰਦਾ ਸਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਨਿੰਦਾ ਈਰਖਾ ਜਾਂ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਸੁਣਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਝੂਠੀ ਵਧਾ-ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅੱਛਾ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਝਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਉਹ ਖੁਦ ਭਰਮ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਨਿੰਦਾ ਸੁਣ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਸੁਣਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

## ਨਾਰੀ

ਨਾਰੀ ਸ਼ਬਦ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਭਾਰਤੀ ਨਾਰੀ ਵੱਲ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਵੀ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਨਾਰੀਆਂ ਆਦਰਸ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅੱਜ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੇ ਸਨਾਤਨ ਧਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਭਾਰਤੀ ਨਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਧਾ ਭਾਵ ਨਾਲ ਵੇਖਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ, “ਭਾਰਤੀ ਵਿਆਹ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਦੋ ਆਤਮਾਵਾਂ ਦਾ ਮਿਲਣ।” ਭਾਰਤੀ ਨਾਰੀ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਉਹਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹੀ ਗੁਜ਼ਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਉਹਦੇ ਪਤੀ ਵਿੱਚ ਢੇਰੋਂ ਤਰੁੱਟੀਆਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ। ਭਾਰਤੀ ਨਾਰੀ ਪਤੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਹੀ ਆਪਣਾ ਧਰਮ ਮੰਨਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੀਏ, ਤਾਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਨਾਰੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੇਵਤਾ, ਰਿਸ਼ੀ ਅਤੇ ਮੁਨੀ ਵੀ ਫਿੱਕੇ ਪੈ ਗਏ ਸਨ। ਅੱਜ ਭਾਰਤ ਦੇਸ਼ ਅਜਿਹੀ ਨਾਰੀਆਂ 'ਤੇ ਮਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੀ ਗਈ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਭਾਰਤੀ ਨਾਰੀ ਨੂੰ ਅਨੁਸਰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਰਜਾ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਨਾਰੀ ਵਾਂਗ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹੇ। ਹਰ ਨਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ 'ਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫ਼ਰਜ਼ ਨਿਭਾਉਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਧੀ, ਭੈਣ, ਪਤਨੀ ਅਤੇ ਮਾਂ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਮਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਕਰਤੱਵ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਦਾ ਪੁੱਤਰ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦਾ ਰਿਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੁੱਤਰ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦਾ ਕਰਜ਼ਾ ਸਾਰੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਉਤਾਰ ਸਕਦਾ। ਮਾਂ ਦੀ ਮਮਤਾ ਦੇ ਅੱਗੇ ਸਾਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਫਿੱਕੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਅੱਜ ਦੀ ਨਾਰੀ ਨੂੰ ਵੇਖੋ ਤਾਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਉਹਦੀ ਕਿੰਨੀ ਦੁਰਦਸ਼ਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਨਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦਰੋਜ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਸਮਾਜ ਨੇ ਢੇਰਾਂ ਜ਼ੁਲਮ ਢਾਏ ਹਨ, ਆਖ਼ਿਰ ਕਿਉਂ? ਜੇ ਨਾਰੀ ਆਦਰਸ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਸੀ, ਉਹਦਾ ਇੰਨਾ ਪਤਨ ਕਿਉਂ? ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨਾਰੀ, ਨਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਜ਼ੁਲਮਾਂ ਲਈ ਖੁਦ ਨਾਰੀ ਅਤੇ ਉਹਦੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਪੁਰਖ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਲੇਕਿਨ ਜੇਕਰ ਨਾਰੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਪਤ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਸਗੋਂ ਵਿਰੋਧ ਕਰੇ ਤਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਉਦਾਹਰਨ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਨਾਰੀ ਹੀ ਨਾਰੀ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੇਟੇ ਦਾ ਵਿਆਹ ਹੋਕੇ ਬਹੁ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਦੀ ਸੱਸ ਅਤੇ ਨਨਾਣ ਹੀ ਦਰੋਜ ਦਾ ਤਾਨ੍ਹਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਢੇਰਾਂ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕਸ਼ਟ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਰੋਜ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਹੁ ਦੀ ਹੱਤਿਆ ਤੱਕ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਹੁ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਝੇਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਬਹੁ ਜਦੋਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸੱਸ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਆਪਣੀ ਬਹੁ ਨਾਲ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਸਲੂਕ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹਦੀ ਸੱਸ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਉਹ ਕਿਉਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਵੀ ਕਦੇ ਬਹੁ ਸੀ। ਇਹੀ

ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਲ੍ਹਾ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸੱਸ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਮੋਚਦੀ ਕਿ ਸਾਡੀ ਬਹੁ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦੀ ਧੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੇਟੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਬਹੁ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਸਲੂਕ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਧੀ ਨੂੰ ਬਣ ਕੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਦੇ ਸਹੁਰੇ-ਘਰ ਵਾਲੇ ਵੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੂੰ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਫਿਰ ਬੁਰਾ ਕਿਉਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਧੀ ਨਾਲ ਸਹੁਰੇ-ਘਰ ਵਾਲੇ ਗ਼ਲਤ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੁੱਤਰ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਮਨਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਪੁੱਤਰੀ ਨੇ ਜਨਮ ਲੈ ਲਿਆ ਤਾਂ ਪੂਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਇਹੀ ਹਾਲਤ ਸੀ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ-ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਮਿਲੀ ਸੀ। ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਬਦਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਘਰ 'ਚ ਕਿਸੇ ਪੁੱਤਰੀ ਨੇ ਜਨਮ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸੇ ਹਰਸ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਉਹਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਹਰਸ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਪੁੱਤਰ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਮੂਹਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਸਭ ਆਪਣਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨਹੀਂ ਬਦਲਾਂਗੇ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀ।

ਨਾਰੀ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰਜ ਕੁਸ਼ਲਤਾ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਵਿਵੇਕ ਨਾਲ ਗ੍ਰਹਿਸਤੀ ਨੂੰ ਸਵਰਗ ਬਣਾ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਇਹੀ ਨਾਰੀ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਸਵਰਗ ਜਿਹੀ ਗ੍ਰਹਿਸਤੀ ਨੂੰ ਨਰਕ ਬਣਾ ਦੇਵੇ। ਨਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਾਰੀ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਚਾਹੇ, ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਬਣਾ ਦੇਵੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਮਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਗੁਰੂ ਹੈ। ਉਹ ਗੁਰੂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੋ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੇ, ਉਸੇ ਦੀ ਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਉਂਜ਼ ਦੇ ਹੀ ਸੰਸਕਾਰ ਉਸ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਭਰੇ ਤਾਂਕਿ ਉਹੀ ਬੱਚਾ ਕੱਲ੍ਹ ਜਵਾਨ ਹੋਕੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦਾ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰੇ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਤਾਵਾਂ ਦੀ ਛਾਪ ਹੀ ਉਸ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਬੱਚੇ ਸੰਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਆਪਣੀ ਮਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਗਏ ਆਦਰਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਚੱਲਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਰੀਆਂ ਚਾਹੁਣ ਤਾਂ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਰੱਖ ਦੇਣ। ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਾਰੀ ਅਬਲਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ ਕਿ ਨਾਰੀ ਅਬਲਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਖਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਨਾਰੀ ਸਰਬ-ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥਾਵਾਨ ਕਿਵੇਂ ਕਿਹੰਦਾ ਹੈ? ਇਹੀ ਪੁਰਖ ਉਸ ਨਾਰੀ ਦੇ ਕੁੱਖ ਤੋਂ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਬਲਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਨਾਰੀ ਬਚਪਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਬਲਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਕਿ ਪੁਰਖ ਨੇ ਕਿਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨਾਰੀ ਨੂੰ ਅਬਲਾ ਸਮਝ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਨਾਰੀ ਲੜਾਈ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਕਾਲ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਅੱਜ ਤੱਕ ਨਾਰੀਆਂ ਨੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਰਾਇਆ ਹੈ। ਕਾਲੀ, ਦੁਰਗਾ, ਚੰਡੀ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਰਾਣੀ ਲਕਸ਼ਮੀਬਾਈ ਤੱਕ ਕਈ ਉਦਾਹਰਨ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਅੱਜ ਦੀ ਨਾਰੀ ਵੀ ਪੁਰਖ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅੱਜ ਸੰਪੂਰਨ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਨਾਰੀਆਂ ਫ਼ੌਜ ਵਿੱਚ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਲੜਾਈ ਦੇ

ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਾਰੀ ਪੁਰਖ ਤੋਂ ਹਰ ਖੇਤਰ 'ਚ ਸ਼੍ਰੇਸ਼ਟ ਹੈ। ਪੁਰਖ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾਰੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਨਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਹਾਂ, ਇਹ ਗੱਲ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਦੇਸ਼ਾਂ 'ਚ ਨਾਰੀ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪੁਰਖ ਆਪਣਾ ਪੱਖ ਭਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਨਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਸਤਿਤਵ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਾਰੀ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਆ ਜਾਵੇਗੀ ਤਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਦਮ ਨਾਲ ਕਦਮ ਵਧਾਏਗੀ। ਸਗੋਂ ਉਹ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਮਿਹਨਤੀ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਹਾਂ, ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਪੁਰਖ ਨਾਰੀ ਦੀ ਬਰਾਬਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕਿਤੇ ਧੀ, ਪਤਨੀ, ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਕਿਤੇ ਭੈਣ ਬਣ ਕੇ ਆਈ ਹੈ। ਉਹਦੇ ਇਹ ਸਰੂਪ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਨ। ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਰੂਪ ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਛਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸੂਝਵਾਨ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੇ ਨਾਰੀ ਨੂੰ 'ਮਾਇਆ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨਾਰੀ ਹਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖਰੀ ਉੱਤਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝ ਸਕਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹਦਾ ਅਸਲ ਰੂਪ ਕੀ ਹੈ।

ਸੰਸਾਰ ਇੱਕ ਰੰਗਮੰਚ ਹੈ। ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਨੇ ਇਸ ਰੰਗਮੰਚ ਨੂੰ ਬਰਫ਼ੀਲੇ ਪਹਾੜ, ਕਿਤੇ-ਕਿਤੇ ਹਰੇ-ਭਰੇ ਜੰਗਲਾਂ ਵਾਲੇ ਪਹਾੜ, ਨਦੀਆਂ, ਜੰਗਲਾਂ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰਾਂ ਨਾਲ ਸਜਾ ਕੇ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੰਗਮੰਚ ਦਾ ਨਾਇਕ ਪੁਰਖ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਇਕਾ ਇਸਤਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਵੀ ਨਾਟਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਨਾਰੀ ਦੀ ਵੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਨਾਇਕਾ ਦੇ ਇਹ ਰੰਗਮੰਚ ਸੁੰਨਾ ਅਤੇ ਬੇਕਾਰ ਹੈ। ਨਾਰੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਅਸਤਿਤਵ ਬੇਅਰਥ ਹੈ। ਭਾਵ ਨਾਰੀ ਬਿਨਾਂ ਇੱਥੇ ਨਾਟਕ ਨਹੀਂ ਖੇਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਈਸ਼ਵਰ ਵੀ ਨਾਰੀ ਬਿਨਾਂ ਅਧੂਰਾ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਭਗਵਾਨ ਸ਼ੰਕਰ, ਭਗਵਾਨ ਵਿਸ਼ਨੂੰ, ਜਾਂ ਭਗਵਾਨ ਬ੍ਰਹਮਾ ਹੋਣ। ਭਗਵਾਨ ਸ਼ੰਕਰ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਰਧਨਾਰੀਸ਼ਵਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੀ-ਕਿਸੇ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਨਾਰੀ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ 'ਨਾਰੀ ਨਰਕ ਦਾ ਦੁਆਰਾ ਹੈ'। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਅਸੀਂ ਨਿੰਦਕ ਭਾਵ ਨਾਲ ਵੇਖੀਏ, ਸਗੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਦੋ ਮਤਲਬ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ: 1. ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਸਨਿਆਸੀਆਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਨਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵੈਰਾਗ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ; 2. ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਸ਼ਟ ਨਾਰੀਆਂ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਧਰਮ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਕੇ ਅਧਰਮ ਦੇ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚੱਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ, ਨਾਰੀ ਦੀਆਂ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਉਹਦੇ ਮਾੜੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਬੁਰੇ ਚਾਲ-ਚਲਣ ਵਿੱਚ ਲਿਪਤ ਪੁਰਖ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾਰੀ, ਸਾਰੇ ਨਿੰਦਾ ਦੇ ਪਾਤਰ ਹਨ। ਪੁੱਤਰੀ, ਭੈਣ, ਪਤਨੀ ਅਤੇ ਮਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਇੱਜ਼ਤ ਦੀ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹਨ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ, ਨਾਰੀ ਪੁਰਖ ਦੀ ਮਾਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਸ਼੍ਰੇਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਹੈ।



ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਨਾਰੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਨਾਰੀ ਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਕਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸਰੂਪ ਨਾਰੀ ਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਨਾਰੀ ਦੇਵੀ ਹੈ। ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਇਸ ਤੋਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਕੇ ਬ੍ਰਹਮਾ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਭਗਵਾਨ ਨਰਾਇਣ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਕੇ ਭਗਵਾਨ ਸ਼ੰਕਰ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਵਿਨਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਯੋਗੀ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨਾਰੀ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਤਿਅੰਤ ਮੋਹਕ ਅਤੇ ਕਾਮੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯੋਗੀ ਦੀ ਪਰੀਖਿਆ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਯੋਗੀ ਭਰਮ ਵਿੱਚ ਪੈ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਹਦਾ ਪਤਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਭਰਮ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਿਆ ਤਾਂ ਇਹੀ ਨਾਰੀ ਤ੍ਰਿਪੁਰ ਸੁੰਦਰੀ (ਤਿੰਨੇ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁੰਦਰ ਨਾਰੀ) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗੀ, ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਯੋਗੀ ਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ 'ਮਾਂ' ਹੈ। ਯੋਗੀ ਦੀ ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਮਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਕਦੇ ਇਹੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਕੰਨਿਆ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਆਯੂ 7-8 ਸਾਲ ਤੋਂ 12-13 ਸਾਲ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਅਸਲੀ ਮਾਂ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਾਂ ਹੀ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਮਿਲਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੁੱਤਰ ਦਾ ਪਿਤਾ ਕੌਣ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਅਸਲੀ ਪਿਤਾ ਬ੍ਰਹਮ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਉਸੇ ਤੋਂ ਉਤਪਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਉਹੀ ਪਿਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦੱਸੇਗੀ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਾ ਦੇਵੇਗੀ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਾਧਕ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਕੇ ਆਦਿਸ਼ਿਵ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਦੇਵੇਗੀ। ਉਹੀ ਸ਼ਿਵ ਸਾਡਾ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਪਰਮ ਪਿਤਾ ਹੈ। ਪਰਮ ਪਿਤਾ ਦੇ ਸਰੂਪ ਦਾ ਵਰਣਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਸਥਾਨ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਹਸਰਤਾਰ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਨਿਰਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਇਹੀ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਨਾਰੀ ਨੂੰ ਸਰਵੋਤਮ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਦਿਕਾਲ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਅੱਜ ਤੱਕ ਦੇਵਤਾ, ਰਿਸ਼ੀ-ਮੁਨੀ, ਯੋਗੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ ਨਾਰੀ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਦੇ ਚਲੇ ਆਏ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਵੀ ਅਸੀਂ ਸਾਧਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਸਤਰੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਅਜਿਹਾ ਵਿਚਾਰ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕਮੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਖ਼ਾਮੀਆਂ ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਨ। ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਦੂਰ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਤਰਕਰਨ ਸਵੱਛ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਤਦ ਇਹ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸਾਡਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਇਹੀ ਕਹਾਂਗੇ ਕਿ ਨਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅੱਜ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਧੰਨ ਹੋ ਗਿਆ। ਜਿਸ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ, ਉਹ ਵੀ ਨਾਰੀ ਸੀ। ਸਾਡੇ ਗੁਰੂਦੇਵ ਦਾ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਵੀ ਨਾਰੀ ਦਾ

ਸੀ। ਮਾਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਆਤਮ-ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸੇ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਯੋਗ-ਬਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਨਾਰੀ ਜਾਤੀ ਨੂੰ ਕੋਟਿ ਕੋਟਿ ਪ੍ਰਨਾਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

## ਸੁਖ ਅਤੇ ਦੁੱਖ

ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੁਖੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉਹਦੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਉਹਦੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਅਣਗਿਣਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਹੋਣਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੁਖ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਿਹਨਤ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁਖ ਮਿਲ ਵੀ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਸੁਖ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਭੋਗ ਕਰਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਸੁਖ ਦਾ ਅੰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੁੱਖ ਮਿਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਖ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਮਗਰ ਇਸ ਅਸਥਾਈ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਦੁੱਖ-ਹੀ-ਦੁੱਖ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸੁਖ ਦੀ ਚਾਹ ਵਿੱਚ ਭਟਕਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸੁਖ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਗਰ ਢੇਰੋਂ ਯਤਨਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਦੁੱਖ ਹੀ ਹੱਥ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਭੋਗਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਮਨੁੱਖ ਹਮੇਸ਼ਾ ਈਸ਼ਵਰ ਤੋਂ ਸੁਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਹੀ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸੁਖ ਸਦਾ ਮਿਲਦਾ ਰਹੇ, ਜੀਵਨ ਭਰ ਸੁਖ ਭੋਗਾਂ। ਮਗਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇੱਛਾਨੁਸਾਰ ਸੁਖ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਜਦੋਂ ਸੁਖ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਤਾਂ ਦੁੱਖ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਈਸ਼ਵਰ 'ਤੇ ਇਲਜ਼ਾਮ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਈਸ਼ਵਰ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੁੱਖ-ਹੀ-ਦੁੱਖ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸੁਖ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੜੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ ਕਿ ਈਸ਼ਵਰ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸੁਖ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਸੁਖ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਕਿੰਨਾ ਸਵਾਰਥੀ ਹੈ! ਦੁੱਖ ਤਾਂ ਈਸ਼ਵਰ ਨੇ ਦਿੱਤਾ, ਮਗਰ ਸੁਖ ਦਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਖੁਦ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦੁੱਖ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੁਖ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵੀ ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਦੇਵੇ, ਜਾਂ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਸੁਖ ਦੋਨਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਣਾਏ। ਮਗਰ ਮਨੁੱਖ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇੱਥੇ ਮਨੁੱਖ ਈਸ਼ਵਰ ਨਾਲ ਵੀ ਭੇਦਭਾਵ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜਦੋਂ ਭਾਵ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ, ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਵੇਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇਗਾ! ਜਿਸ ਦੀ ਜੈਸੀ ਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇਗੀ, ਉਹਦਾ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਕੰਮ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਿਸ ਕੰਮ ਦਾ ਫਲ ਦੁੱਖ ਹੈ ਤਾਂ ਸੁਖ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਚਾਹੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਗੰਦੀ ਨਾਲੀ ਤੋਂ ਚੰਦਨ ਦੀ ਮਹਿਕ ਆਏ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੰਦਨ ਦੀ ਮਹਿਕ ਤਾਂ ਚੰਦਨ ਤੋਂ ਹੀ ਆਵੇਗੀ।

ਸਾਧਕੋ, ਸੁਖ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਦਾ ਜੋਟਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦੁੱਖ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੁਖ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਸੁਖ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਸਾਡਾ ਮਿੱਤਰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਉਹਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਲੱਗਾ ਹੈ, ਅਜੇ ਸਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਆਰਾਮ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦੁੱਖ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੇਵਾ ਕਰ ਚੁੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੁਖ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਚਲੇ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਦਾਈਏ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡਾ ਮਿੱਤਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਆਰਾਮ ਕਰ ਲਵੇ। ਬੱਸ, ਫਿਰ ਕੀ, ਸੁਖ ਦੀ ਵਾਰੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੁੱਖ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ

ਹੈ, “ਓਏ ਸੁਖ ਭਰਾ! ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਮੈਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਆ ਜਾਵਾਂਗਾ। ਜੇਕਰ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰ ਦੇਣਾ, ਮੈਂ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ।” ਕਹਿਣ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੁਖ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਆਉਂਦੇ-ਜਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਦੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਗਹਿਰੀ ਦੋਸਤੀ ਹੈ! ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਖ ਤਾਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਬਲਵਾਨ ਹੈ। ਦੁੱਖ ਜਿਸ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨੂੰ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ। ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਦੁੱਖ ਦਾ ਪੱਖ ਭਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਦੁੱਖ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਖ ਦਾ ਪੱਖ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਦੁੱਖ ਨਾਲੋਂ ਸੁਖ ਘੱਟ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਸੁਖ ਅਨੁਭੂਤੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਮਰਨ ਤੱਕ ਦੁੱਖ-ਹੀ-ਦੁੱਖ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਵੀ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਦੁੱਖ-ਦਰਦ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਜਦੋਂ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਘੋਰ ਕਸ਼ਟ ਸਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੁੱਖ ਸਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਕੰਮ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰਤੀ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਸ ਤੋਂ ਸੁਖ ਖੁਸ਼ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਸ਼ਟ ਜਾਂ ਚੋਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਸਥੂਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਦੁੱਖ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਸੁਖ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ 'ਚ ਜਿੱਥੇ-ਜਿੱਥੇ ਭੱਜਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ-ਉੱਥੇ ਉਹਨੂੰ ਦੁੱਖ ਹੀ ਦੁੱਖ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸੁਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਉਹ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹਦੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਦੁੱਖ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇੰਜ ਹੀ ਬਤੀਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਖ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਕਿੱਥੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ। ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਹੈ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਅਤੇ ਅਗਿਆਨਤਾ। ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੀ ਜਿੰਨੀ ਘੱਟ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਹੋਵੇਗੀ, ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਉਹਨੂੰ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਦੁੱਖ ਮਿਲੇਗਾ। ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇੰਦ੍ਰਿਅ-ਸੁਖ ਵੀ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਢੇਰੋਂ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਹਨ ਜੋ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬੁਢੇਪੇ ਵਿੱਚ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਥੂਲ ਸੁੱਖਾਂ ਦੇ ਸਾਧਨ ਘੱਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬੁਢੇਪੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਬੈਠਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਮਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਅਸਫਲ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਹੋਰ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਮੌਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਦੁੱਖ ਭੋਗਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਜਨਮ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੂਰਵਲੇ ਜਨਮ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਕਾਰਨ ਪਏ ਹੋਏ ਸੰਸਕਾਰ

ਉੱਭਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਉਹੀ ਕ੍ਰਮ ਚਲਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਉਹੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗਾ ਦੁੱਖ। ਬੱਸ, ਇਹੀ ਜਨਮ ਅਤੇ ਮਰਨ ਦਾ ਕ੍ਰਮ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਹ ਦੁੱਖ ਅਗਿਆਨਤਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਅਗਿਆਨਤਾ ਕਾਰਨ ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਅਸਲ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਹੀ ਆਪਣਾ ਸਭ ਕੁੱਝ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਸਤੂ ਸਾਡੀ ਹੈ। ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸੰਪੰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਜ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਹੀ ਦੁਆਰਾ ਰਚਿਤ ਮਾਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਸਾਰਿਆ ਨੂੰ ਭਰਮ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਧਕ ਅਗਿਆਨਤਾ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ, ਤਦ ਤੱਕ ਉਹ ਸਥੂਲ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਭੇਦ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦਾ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਭਲੀ ਭਾਂਤੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸਿਆਣੇਗਾ, ਤਦ ਤੱਕ ਦੁੱਖ ਦਾ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਸਿਰਫ਼ ਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਅਗਿਆਨ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਅਸਥਾਈ ਹੋਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹਦੀ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਥੋਂ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਪਦਾਰਥ ਮੇਰੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਫਿਰ ਸੰਸਾਰਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਲਿਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਹਾਂ, ਸਾਧਕ ਸੰਸਾਰਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਉਪਭੋਗ ਵੀ ਕਰੇਗਾ, ਮਗਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਅਛੂਤਾ ਰਹੇਗਾ। ਜਿਵੇਂ ਚਿੱਕੜ ਵਿੱਚ ਕਮਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਿਆਨੀ ਸਾਧਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸੰਸਾਰਿਕ ਗਿਆਨ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਰਹੇ, ਸਗੋਂ ਯੋਗ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਦਿਵਯ-ਗਿਆਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਦਿਵਯ-ਗਿਆਨ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸਹਿਜਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਹੀ ਮਾਰਗ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹੈ ਯੋਗ। ਯੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸਾਧਕ ਦਿਵਯ-ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਰਗ ਅਪਨਾ ਲੈਣ 'ਤੇ ਇਹ ਗਿਆਨ ਅਤਿਅੰਤ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ 'ਤੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਦੁੱਖ ਜਾਂ ਕਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਈਸ਼ਵਰ ਦੁਆਰਾ ਰਚਿਤ ਮਾਇਆ ਦਾ ਕਵਰ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਥੂਲ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਸਾਰੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਅਸਤਿਤਵ ਗਿਆਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ'। ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਵੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ 'ਤੇ ਅਧਿਕਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ, ਸਗੋਂ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਸਥੂਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਭੋਗ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਅੰਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਗਿਆਨੀ ਪੁਰਖ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਵੀ ਅਨੰਦ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਤੱਕ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਪਾਪ ਕਰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਸੀ ਜਿਹਦੇ ਕਾਰਨ ਫਲਾਣਾ ਕਸ਼ਟ ਭੋਗਣਾ ਪਿਆ ਜਾਂ ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਗਈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਕਸ਼ਟ ਸਹਿਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੋਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਅਜੇ ਪੈਰਾਂ ਤੋਂ

ਚੱਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਇੰਨੀ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਕਸ਼ਟ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦੁੱਖ ਕਿਉਂ ਭੋਗਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਂ, ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਦੁੱਖ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੌਜੂਦਾ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਜਿਹੇ ਕਰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਅਰਥ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇਹ ਦੁੱਖ ਮਿਲੇ ਹਨ। ਪੂਰਵਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਕਰਮ ਇਸ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਵੀ ਭੋਗਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਜੇਕਰ ਅੱਛਾ ਕਰਮ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਉਹ ਪੁੰਨ ਦਾ ਭਾਗੀਦਾਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਪੁੰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਸੁਖ ਦਾ ਭੋਗ ਕਰੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਬੁਰਾ ਕਰਮ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਪਾਪ ਦਾ ਭਾਗੀਦਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਭੋਗੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਭੋਗ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਭੋਗ ਸਕਿਆ ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਭੋਗੇਗਾ। ਕੁੱਝ ਪਾਪ ਅਤੇ ਪੁੰਨ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਭੋਗ, ਮਨੁੱਖ ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਭੋਗਦਾ ਹੈ। ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਅੰਤ ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਹੁਣ ਸ਼ਾਇਦ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਸੁਖ ਸਾਨੂੰ ਕੌਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਸੁਖ ਦੇ ਅਸੀਂ ਆਪ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਹੁਣ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਉੱਪਰ ਇਲਜ਼ਾਮ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਇਹ ਦੁੱਖ ਫਲਾਣੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਮਾਇਆ ਹੈ ਉਹਨੂੰ ਭੋਗਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਡਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਦੁੱਖ ਭੋਗਣ ਨਾਲ ਪਾਪ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਖ ਭੋਗਣ ਨਾਲ ਪੁੰਨ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚੀਏ ਤਾਂ ਵੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਦੁੱਖ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਪਾਪ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਖ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸੁਖ ਦੇ ਭੋਗਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੁਰੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਭੋਗ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਵੋਗੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਜ਼ਾਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਭੋਗਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰੇ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸੁਖ-ਹੀ-ਸੁਖ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਇੱਛਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਵਰਗ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਥੇ ਸੁਖ-ਹੀ-ਸੁਖ ਹੈ। ਪਰ ਨਰਕ ਦੀ ਕੋਈ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਥੇ ਦੁੱਖ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹੇ ਸਾਧਕੋ! ਸਵਰਗ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੁੰਨ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਪੁੰਨ ਦੇ ਘੱਟ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪਤਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵਰਗ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਆਕੇ ਜਨਮ ਲੈਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਕਰਮ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਹੇ ਮਨੁੱਖੋ! ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਸੁਖ ਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਸਿਰਫ਼ ਸਦੀਵੀ ਅਨੰਦ ਹੋਵੇ। ਯੋਗ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਸਦੀਵੀ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕੇਗਾ ਅਤੇ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਨਮ-ਮਰਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਯੋਗੀ ਆਪਣੇ ਯੋਗ ਦੁਆਰਾ ਚਿੱਤ ਦੀਆਂ ਵਿ੍ਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਸੁਖ ਜਾਂ ਦੁੱਖ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਇੱਛਾਵਾਂ

ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਬੰਧਨ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਯੋਗੀ ਸਵਰਗ-ਨਰਕ ਤੋਂ ਪਰੇ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

## ਧੀਰਜ

ਇਹ ਗੁਣ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਧੀਰਜ ਵਾਲਾ ਪੁਰਖ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਭਲੇ ਹੀ ਉਹਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਆਉਣ, ਪਰ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੂਰ ਕਰ ਲਵੇਗਾ। ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਕਦੇ ਵਿਚਲਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਪੁਰਖ ਆਪਣੇ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਧੀਰਜ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਉਹ ਔਖਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚਲਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਥੂਲ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਢੇਰੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਔਖਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹੀ ਹਨ। ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਲਕਸ਼ ਦੂਰ ਦਿੱਖਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਉਹਦਾ ਸਾਹਸ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਧੀਰਜ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਧੀਰਜ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਸਾਹਸੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਜ਼ਰੂਰ ਤੈਅ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਲਕਸ਼ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮਨ ਲਗਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਮਨ ਲਗਾ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ, ਉਹਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਕੋਣ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਧੀਰਜ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਯੋਗਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚੱਲਣਾ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਯੋਗੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ— “ਇਹ ਮਾਰਗ ਅਤਿਅੰਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਕੰਡੇ ਹੀ ਕੰਡੇ ਹਨ।” ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਧਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਸਾਹਸ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਦ ਤੱਕ ਉਹ ਇਹ ਮਾਰਗ ਕਿਵੇਂ ਤੈਅ ਕਰ ਸਕੇਗਾ! ਜਦੋਂ ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਵਾਲਾ ਇਸ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚਲਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਉਹਦੇ ਲਈ ਉਹ ਹੋਰ ਵੀ ਔਖਾ ਕੰਮ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨੂੰ ਦੋ ਮਾਰਗਾਂ 'ਤੇ ਚੱਲਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਦੋਨਾਂ ਮਾਰਗਾਂ 'ਤੇ ਚੱਲਕੇ ਉਹਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਢੇਰਾਂ ਅਵਰੋਧ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ 'ਚ, ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਧੀਰਜ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਬਿਨਾਂ ਧੀਰਜ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਮਾਰਗ ਤੈਅ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਣਗੇ। ਸਾਧਕ ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਸੋਚਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਿਉਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਨਾ ਜਾਣੇ ਅਸੀਂ ਕਦੋਂ ਆਪਣੇ ਲਕਸ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਂਗੇ। ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਸਾਧਕ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਲਾਣੇ ਸਾਧਕ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਕੱਠੇ ਸਾਧਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਫਿਰ ਉਹ ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਕਿਵੇਂ ਵੱਧ ਗਿਆ। ਸਾਡੀ ਸਾਧਨਾ ਉਹਦੇ ਬਰਾਬਰ ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੋਵੇਗੀ? ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਧੀਰਜ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਆਪਣੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਜਿਹਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹਦੇ ਅੰਦਰ ਧੀਰਜ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਨਾ ਸੋਚਦਾ। ਕੁੱਝ ਸਾਧਕ ਅਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੋਸ਼ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੋ-ਚਾਰ ਮਹੀਨੇ ਖੂਬ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨਗੇ, ਫਿਰ ਜੋਸ਼ ਢਿੱਲਾ ਪੈਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਜੋਸ਼ ਆਇਆ ਤਾਂ ਲੱਗ ਗਏ, ਕੁੱਝ



ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਫਿਰ ਧੀਮੇ ਪੈ ਗਏ। ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਯੋਗ ਕਰਨ ਦੀ ਗਤੀ ਸਮਾਨ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਧਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਨਾ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕੰਮ ਚੱਲਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਰਗ ਬਹੁਤ ਲੰਮਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਗਤੀ ਸਮਾਨ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਾਧਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਕਦੋਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇਗਾ, ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸਾਧਨਾ ਇਸੇ ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਾਂ ਕਦੋਂ ਤੱਕ ਹੋਵੇਗੀ, ਕਿੰਨੀ ਹੋਰ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ, ਕਿਹੜੇ ਉਪਾਅ ਹਨ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਆਦਿ। ਢੇਰ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਜ਼ਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਧਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਧੀਰਜ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਜੋ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦਾ ਜਵਾਬ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਧਨਾ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾ ਲਵੋਗੇ ਤਾਂ ਖੁਦ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋਣਗੀਆਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨਾਲ ਚਿੰਤਤ ਰਹੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਵਰੋਧ ਆਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਸਗੋਂ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਸਾਧਕ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਖੂਬ ਧਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਧਿਆਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਬਹਿਸ ਵੀ ਖੂਬ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹਿਸ ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ ਉਹ ਸਾਯੁਜ-ਮੁਕਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਇੱਛਾਵਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਧਿਆਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਸਾਧਨਾ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਲੀਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਸ਼ਾਇਦ ਸਾਡੇ 'ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਘੱਟ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਤਾਂ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਗੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤਰੁੱਟੀਆਂ ਕੱਢਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਗੁਰੂ ਬਦਲਣ ਦੇ ਚੱਕਰ 'ਚ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਗੁਰੂ ਵੀ ਬਦਲ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਕੋਈ ਦੂਜਾ ਗੁਰੂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਮੀਆਂ ਵੇਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਆਪਣੀ ਖਾਮੀਆਂ ਸਮਝ ਲੈਣ ਤਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦਾ ਕਾਰਨ ਧੀਰਜ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਨਵੇਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਹਿਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਤੋਂ ਧਿਆਨ-ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਜਾਂ ਗੁਰੂ 'ਤੇ ਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਹਸ, ਧੀਰਜ, ਵਿਵੇਕ ਪੂਰਵਕ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਲੱਗਾ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਦੇ ਅੰਦਰ ਤਰੁੱਟੀਆਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ, ਜੋ ਧਿਆਨ ਲਈ ਅਵਰੋਧ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ

ਹੋਣ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਰੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਕਦੇ ਆਪਣਾ ਮਨੋਬਲ ਨਹੀਂ ਗਿਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਅਸਫਲਤਾ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਸਾਧਕ ਦੀ ਬਰਾਬਰੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲ ਗਈ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਅਜੇ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ। ਹਾਂ, ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੇਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸਾਧਨਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਤਰੁੱਟੀਆਂ ਹੋਣ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਜਲਦੀ ਨਾ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਲਾਣੇ ਸਾਧਕ ਨੇ ਪੂਰਵਲੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਾਧਨਾਂ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ; ਉਹਦੀ ਸਾਧਨਾਂ ਪੂਰਵਲੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਸਾਧਨਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਸਾਧਕ ਨਾਲ ਬਰਾਬਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਜਿਸ ਸਾਧਕ ਨੇ ਇਸ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਹਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਨਾਲ ਮਿਲੇਗੀ। ਉਹਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਫਲਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਪਾਪ ਅਵਰੋਧ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਧਕ ਜਿੰਨੀ ਸਾਧਨਾਂ ਕਰੇਗਾ, ਉਸ ਤੋਂ ਪੂਰਵਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਪਾਪ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਪ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਤਦ ਤੱਕ ਉਹਨੂੰ ਸਾਧਨਾਂ ਅੱਗੇ ਵਧਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਧੀਰਜ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ, ਉਹਨੂੰ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਪਣੀ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਤਾਂ ਪਾਪ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਆਪਣੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਉੱਨਤੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਕੁੱਝ ਸਾਧਕ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਾਧਨਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਸਾਧਨਾਂ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧੀਰਜ ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਾਧਕਾਂ ਦਾ ਧੀਰਜ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਚੱਕਰ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਦ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕੋ! ਇਹ ਚੱਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰੀਖਿਆ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਸਾਹਸ ਕਿੰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਧੀਰਜ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

## ਮੌਨ

ਸਾਧਕੋ! ਮੌਨ ਰਹਿਣਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਰਤ ਹੈ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਸਾਧਕ ਕੀ, ਸਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਢੇਰੋਂ ਲਾਭ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਮੌਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰ ਇਸ ਵਰਤ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੌਨ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਜੀਭ ਦੀ ਚੰਚਲਤਾ ਘੱਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਲੱਗਣਗੀਆਂ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਇਹ ਵਰਤ ਇਸ ਲਈ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਲਣ ਨਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਾਧਨਾ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਵੀ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਗਾਲੜੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਾਧਕ ਦਾ ਗੰਭੀਰ ਰਹਿਣਾ ਉਚਿਤ ਹੈ। ਗਾਲੜੀ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾਪਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਵੀ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਵੀ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੀਭ ਚੰਚਲ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਹ ਕਦੇ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਬੈਠ ਸਕਦਾ। ਮਨੁੱਖ ਜਿੰਨਾ ਘੱਟ ਬੋਲੇਗਾ, ਓਨਾ ਸੋਚ ਕੇ ਬੋਲੇਗਾ। ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸੋਚ-ਸਮਝ ਕੇ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਮੌਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਦਤ ਜ਼ਰੂਰ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਚੁੱਪ ਰਹੇਗਾ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੌਨ ਵਰਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦਿਨ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮੌਨ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਮੌਨ ਵਰਤ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ। ਰਾਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਮੌਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਮੌਨ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੌਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕੇਤਕ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਸੰਕੇਤਕ ਭਾਸ਼ਾ 'ਚ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੌਨ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮੌਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਧਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ 24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ 2 ਘੰਟੇ ਮੌਨ ਦੇ ਵਰਤ ਦਾ ਪਾਲਣ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਜੀਭ ਦੀ ਚੰਚਲਤਾ ਜਾਂਦੀ ਰਹੇਗੀ, ਫਿਰ ਇਹ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗੀ।

ਜੇ ਸਾਧਕ ਆਸ਼ਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਏਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਸਾਧਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਮੌਨ ਵਰਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਸਾਧਕ ਤਾਂ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਮੌਨ ਵਰਤ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਰਤ ਦੁਆਰਾ ਸਾਧਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਸੀਮ ਸ਼ਕਤੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੌਨ ਵਰਤਧਾਰੀ ਨੂੰ ਵਾਕ ਸਿੱਧੀ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਦੇ ਅੰਦਰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਾਕ ਸਿੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਉਹਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਪੈਣ 'ਤੇ ਹੀ ਬੋਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹਨੂੰ ਸੋਚ-ਸਮਝ ਕੇ ਹੀ ਬੋਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕ੍ਰੋਧ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਤਿਆਗ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਤੋਂ ਕਿਹਾ ਹੋਇਆ ਸ਼ਬਦ ਸੱਚ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਅਜਿਹੇ ਵਾਕ ਸਿੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਸਿੱਧੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਧਨਾ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਆਪਣੀ ਵਾਕ ਸਿੱਧੀ ਤੋਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਪਰਉਪਕਾਰ

ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਵਿਗੜਿਆ ਹੋਇਆ ਕੰਮ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਧਕ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਨਾਂ ਅਤੇ ਜੱਸ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮਗਰ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਸਿੱਧੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਯੋਗੀ, ਸੰਤ-ਮਹਾਤਮਾ ਮੌਨ ਵਰਤ ਦਾ ਕਠੋਰਤਾ ਨਾਲ ਪਾਲਣ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਅਪਸ਼ਬਦ ਬੋਲਣ ਲੱਗੇ, ਤਦ ਤੁਸੀਂ ਇਸੇ ਮੌਨ ਵਰਤ ਨਾਮਕ ਅਸਤਰ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ ਦੇਵੋ। ਖੁਦ ਚੁੱਪ ਹੋ ਜਾਓਗੇ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪੇ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਹਾਰ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋਗੇ, ਮਗਰ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਬੇਚੈਨ ਹੋਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦਾ ਚੈਨ ਖੋਹ ਚੁੱਕਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਾਧਕ ਜਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਮੌਨ ਵਰਤ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੇਗਾ, ਤਾਂ ਉਹਦੇ ਮੁਖ ਅਤੇ ਜੀਭ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਧੌਖੇ ਵਿੱਚ ਮੁਖ ਤੋਂ ਸ਼ਬਦ ਵੀ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਗਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤ੍ਰਾਟਕ ਜਾਂ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਗਰ ਅਭਿਆਸ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਵੋ, ਸਿਰਫ਼ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਕੇ ਰਹੋ।

## ਗੁਰੂ

ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰੂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਗੁਰੂ ਜਾਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਦੇ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਗੁਰੂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਬਣਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਗਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਯੋਗ ਦਾ ਗੁਰੂ ਅਭਿਆਸੀ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵੀ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਯੋਗ ਮਾਰਗ ਦਾ ਗੁਰੂ ਸਹਿਜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ। ਅਨੇਕ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਪੁੰਨ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਅਨੁਭਵੀ ਅਤੇ ਦਿਆਲੂ ਗੁਰੂਦੇਵ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਬਿਨਾਂ ਜਾਣੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਬਣਾ ਲੈਣਾ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ। ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਬਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਯੋਗੀ ਅਤੇ ਮਹਾਤਮਾ ਬਣੇ ਘੁੰਮਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਨਕਲੀ ਯੋਗੀਆਂ ਅਤੇ ਮਹਾਤਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ। ਅੱਛਾ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਉਹਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਵੋ। ਵੈਸੇ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਜੇ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਉਪਦੇਸ਼ ਲਵੋ, ਤਾਂਕਿ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਕਿ ਯੋਗੀ ਦੇ ਭੇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ। ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਭੋਲੇ ਲੋਕ ਨਕਲੀ ਯੋਗੀਆਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਗਰ ਯੋਗ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਇੱਕ ਅਨੁਭਵੀ ਗੁਰੂ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਅੰਧਕਾਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ। ਅਗਿਆਨ ਰੂਪੀ ਅੰਧਕਾਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਗਿਆਨ ਰੂਪੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਗਮਨ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਜੋ ਸੱਚ ਹੋਵੇ। ਕਦੇ ਵੀ ਅਗਿਆਨ ਰੂਪੀ ਅੰਧਕਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇ। ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸਿਰਫ਼ ਬ੍ਰਹਮ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਬ੍ਰਹਮ ਹੀ ਸੱਚ ਹੈ। ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਾ ਮਾਰਗ ਉਹੀ ਦਿਖਾਏਗਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵੱਲ ਉਹੀ ਲੈ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਮਾਰਗ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਖੁਦ ਇਸ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਗਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਧਕ ਦਾ ਲਕਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਗਿਆਨ ਰੂਪੀ ਅੰਧਕਾਰ ਮਿਟ ਜਾਵੇ, ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਕੇ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਅਜਿਹਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਉਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸੇ ਲਈ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤਖ ਬ੍ਰਹਮ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸੁਪਾਤਰ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣ ਕੇ ਜਨਮ-ਮਰਨ ਦੇ ਆਵਾਗਮਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਕੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਮੋਕਸ਼ ਦੇ ਦੁਆਰ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਗੁਰੂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਬ੍ਰਹਮਾ, ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਅਤੇ ਸ਼ੰਕਰ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਦੋ ਰੂਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਗੁਣ ਅਤੇ ਨਿਰਗੁਣ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਵੀ ਦੋ ਰੂਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਹੈ ਪੰਚ-ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਦੂਜਾ ਸਰੂਪ ਚੈਤੰਨਿਅਮਈ, ਜੋ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਦੀ ਦੀਖਿਆ ਦੇ ਸਮੇਂ ਉਹਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੋਮ-ਰੋਮ ਵਿੱਚ ਅਤਿਅੰਤ ਸੂਖਸ਼ਮਤਾ ਨਾਲ ਬਿਰਾਜਮਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਤੱਤ ਤਾਂ ਉਹੀ ਚੈਤੰਨਿਅਮਈ ਤੱਤ ਹੈ ਜੋ ਸਭਨੀਂ ਥਾਂਈਂ ਵਿਆਪਤ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦਾ ਦੂਜਾ ਸਰੂਪ ਤਾਂ ਬ੍ਰਹਮਮਈ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹੀ ਗੁਰੂ ਤੱਤ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਯੋਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਦੇ ਸਨਾਯੂ-ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਤ ਹੋਕੇ ਗੁਰੂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਗੁਰੂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰੂ ਤਾਂ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਦੇ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਤ ਹੋਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਖੁਪਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਸਨਾਯੂ-ਮੰਡਲ ਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਕੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਨਾ ਇੱਕ ਦਿਨ ਗੁਰੂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਗਮਨ ਕਰਾ ਹੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ— ਗੁਰੂ ਅਤੇ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਦਾ ਨਾਤਾ ਅਨੇਕ ਜਨਮਾਂ ਦਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮ ਸਰੂਪ ਗੁਰੂ ਗਿਆਨੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਅਗਿਆਨੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਗੁਰੂ ਅਤੇ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਦਾ ਮੂਲ ਸ੍ਰੋਤ ਇੱਕ ਹੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣ ਲਿਆ ਹੈ, ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਇਸ ਮਾਇਆ ਨਾਲ ਯੁਕਤ ਅਗਿਆਨ ਰੂਪੀ ਅੰਧਕਾਰ ਵਿੱਚ ਭਟਕ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਨੂੰ ਯੋਗ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਆਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ‘ਗੁਰੂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ’ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

ਕੁੱਝ ਸਾਧਕਾਂ ਦਾ ਸੋਚਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਰੂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸ਼ਿਸ਼ਿਅਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਗੁਰੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਗੁਰੂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਚੌਵੀ ਘੰਟੇ ਬੈਠਾ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੇ। ਇੱਕ ਗੁਰੂ ਅਣਗਿਣਤ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅਾਂ ਦੇ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ। ਉਹਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੀ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਸਮਝੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਗੁਰੂਦੇਵ ਭੌਤਿਕ ਕਿਰਿਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਦ ਉਹ ਸਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੰਨਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਾਰਿਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਭੌਤਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭੌਤਿਕ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣ ਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਅਸਥਾਈ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਕਿ ਗੁਰੂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਦੀ ਹਰ ਇੱਕ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਜਾਨ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਦੀ ਵੀ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰੇਗਾ। ਜੇਕਰ

ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਸਬੂਲ ਰੂਪ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਕੇ ਵੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਅਜੇ ਤੱਕ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਿਆ ਹੋਵੇ, ਗੁਰੂ ਉਸ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਗੇ।

ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਸਾਧਨਾ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂਕਿ ਗੁਰੂਦੇਵ ਦਾ ਧਿਆਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੱਲ ਜਾਵੇ। ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਸਾਡੇ ਗੁਰੂ ਤਾਂ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਹਨ, ਤ੍ਰਿਕਾਲ-ਦਰਸ਼ੀ ਹਨ, ਸਮੱਸਿਆ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੱਲ ਕਰ ਦੇਣਗੇ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਢੇਰੋਂ ਰੁਝੇਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਜਦੋਂ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ, ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਕੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰੇਗਾ। ਗੁਰੂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਹੀ ਗੁਰੂ ਤੱਤ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਭਨੀਂ ਥਾਂਈਂ ਵਿਆਪਤ ਹੋਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਤਵਿਕ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਗਰ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਇਸ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਪਹਿਚਾਣ ਸਕੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਉਹਦੀ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਤੋਂ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਹੋਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਗੁਰੂ ਤੱਤ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਚੈਤੰਨਿਅਮਈ ਤੱਤ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਮ ਧਾਰਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਸਾਡੇ ਗੁਰੂਦੇਵ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਆਏ। ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂਦੇਵ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦੀਖਿਆ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਵਿਆਪਤ ਹੋ ਗਏ ਸਨ।

ਗੁਰੂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜਸਰੂਪ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣ ਲਿਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯੋਗ-ਅਗਨੀ ਦੁਆਰਾ ਪਰਮ ਪਵਿੱਤਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਸ੍ਰੋਤ ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਕੇ ਅਨੰਦ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ ਅਖੰਡ ਰੂਪ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜਸਰੂਪ ਦਾ ਚਿੰਤਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸੰਪੂਰਨ ਜਗਤ ਨੂੰ ਭਲੀ-ਭਾਂਤੀ ਪਹਿਚਾਣ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਈਸ਼ਵਰ ਅਜਿਹੇ ਸੁਪਾਤਰ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਾਧਿਅਮ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਹੀ ਅਗਿਆਨੀ, ਇਸ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਮਝਣ ਵਾਲੇ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਨੂੰ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ-ਕਿਸੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਘੁਮਿਆਰ ਦੀ ਉਪਾਧੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਘੁਮਿਆਰ ਘੜਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਬੇਰਹਿਮੀ ਨਾਲ ਠੋਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਘੜਾ ਅੱਛਾ ਬਣੇ। ਮਗਰ ਉਹੀ ਘੁਮਿਆਰ ਘੜੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਹੱਥ ਲਗਾਏ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਇਹ ਘੜਾ ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਟੁੱਟ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਫਿਰ

ਘੁਮਿਆਰ ਘੜੇ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਭੱਠੀ ਵੀ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਘੜਾ ਭੱਠੀ ਤੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਘੜਾ ਅਤਿਅੰਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਘੜੇ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਘੜਾ ਭੱਠੀ ਵਿੱਚ ਚਟਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਬੇਕਾਰ ਸਮਝ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੋ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਦੱਸੇ ਹੋਏ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਚਲਦੇ, ਉਹ ਇਸ ਭਵਸਾਗਰ ਵਿੱਚ ਪਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਜਨਮ-ਮਰਨ ਦੇ ਦੁੱਖ ਝੱਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਦੱਸੇ ਹੋਏ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚੱਲਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਧਕ ਧੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹਨੂੰ ਜਨਮ-ਮਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜੇ ਸਾਡੇ 'ਤੇ ਗੁਰੂਕਿਰਪਾ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਸਮਝਾ ਦੇਵਾਂ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਸੋਚਣਾ ਸਾਧਕਾਂ ਲਈ ਅੱਛਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਸ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਝ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਤੱਤ ਹੈ ਜੋ ਸਭਨੀਂ ਥਾਈਂ ਵਿਆਪਤ ਹੈ। ਜੋ ਤੱਤ ਅਖੰਡ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਤ ਹੈ, ਉਹਦੇ ਲਈ ਜੇਕਰ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹਦੀ ਕਿਰਪਾ ਮੇਰੇ ਤੇ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਫਿਰ ਗੁਰੂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੋਮ-ਰੋਮ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਤ ਹਨ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਆਪ ਮਿਹਨਤ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਹੈ। ਉਸ ਚੇਤਨ ਤੱਤ ਦਾ ਲਾਭ ਲੈਣਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਯੋਗ ਤਾਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਆਪ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਹ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਸਾਧਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਆਪਤ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਲਈ ਸਾਰੇ ਸਾਧਕ ਸਮਾਨ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਉਸ 'ਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਇਲਜ਼ਾਮ ਲਗਾਉਣਾ ਗ਼ਲਤ ਹੈ।



## ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ

ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸ਼ਕਤੀ ਗਿਰਾਉਣਾ। ਵਧੇਰੇ ਤਾਕਤਵਰ ਪੁਰਸ਼ ਘੱਟ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਵਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਉੱਪਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਕੇ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਸੂਖ਼ਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਉਹਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਥਿਤ ਸਨਾਯੂ-ਮੰਡਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸਨਾਯੂ ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਸਖੁਪਤ ਪਏ ਸੂਖ਼ਮ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਕੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਨਾਲ ਸਾਧਕ ਦਾ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਉਹਦਾ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਸਾਧਕ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੂਖ਼ਮ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਗੁਰੂ ਪਦ ਲਈ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਉਪਯੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਪਦ 'ਤੇ ਬਿਰਾਜਮਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਉਹੀ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੋਵੇ। ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਦੇ ਸਾਧਨਾਕਾਲ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਗੁਰੂ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਕੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਯੋਗ ਦਾ ਮਾਰਗ ਪੱਧਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਦੀ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਉਚਿਤ ਅਵਸਥਾ ਆਉਣ 'ਤੇ ਗੁਰੂ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਕੇ ਉਹਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵੀ ਉਠਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ 'ਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਸਿਰਫ਼ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਭੌਤਿਕ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰਨਾ। ਪਰ ਕੁਸ਼ਲ ਸਾਧਕ ਆਪਣੀ ਕਠਿਨ ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਕਮਾਈ ਭੌਤਿਕ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਂਦਾ, ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: 1. ਸਪਰਸ਼ ਨਾਲ, 2. ਸੰਕਲਪ ਨਾਲ, 3. ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ। ਜਦੋਂ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਗੁਰੂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਕੇ ਉਹਦੇ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਗੁਰੂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਕੇ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੰਗੂਠੇ ਤੋਂ ਨਿਕਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਤ ਹੋਕੇ ਸੂਖ਼ਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਨਿਯਮ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਅਗਲੇ ਭਾਗ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦਾ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਅਗਲੇ ਭਾਗ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਅੰਗੂਠੇ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਤੋਂ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇੱਛਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਤੋਂ

ਸ਼ਕਤੀ ਨਿਕਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਨਾ ਹੀ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਨਾੜੀ ਸੁੱਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤਰਕਰਨ ਵੀ ਸੁੱਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇੱਛਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਸੰਕੁਚਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਉਹ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀ ਨਿਕਲਦੀ ਤਾਂ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਅਸੁੱਧ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ 'ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈ ਸਕਦਾ। ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਦ੍ਰਿਅ-ਸੰਜਮ, ਬ੍ਰਹਮਚਰਿਅ, ਨਾੜੀ-ਸੁੱਧੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਦੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀ ਨਿਕਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਦਾ ਸਰੀਰ ਪਰਮ ਪਵਿੱਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਪੁਰਖ ਦਾ ਅਜਿਹੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਧੋਖੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸਪਰਸ਼ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਵੀ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਜ਼ਦੀਕ ਖੜੇ ਸਧਾਰਨ ਪੁਰਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਉਸ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉੱਠਦੇ ਹਨ। ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਲਯ ਅਤਿਅੰਤ ਸੁੱਧ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੰਤ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਅੱਛਾ ਬਣਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਸੰਤ ਜਾਂ ਯੋਗੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀ ਤੇਜ਼ਸਵੀ ਕਿਰਨਾਂ ਗੰਦੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਬੁਰੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁੱਧ ਕਰਨ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਸਪਰਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਨੇਤਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨੇਤਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਬੈਠਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਗੁਰੂ ਦੀ ਨੇਤਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪ ਇੱਛਾ ਹੋਵੇ। ਵੈਸੇ ਨੇਤਰਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਨਾ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਨੇਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਵੱਸ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਨੇਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਲਈ ਯੋਗ-ਬਲ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਨੇਤਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਜੋ ਕਾਲਾ ਜਿਹਾ ਬਿੰਦੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤੋਂ ਅਤਿਅੰਤ ਤੇਜ਼ਸਵੀ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਕਿਰਨਾਂ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਨੇਤਰਾਂ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਜਦੋਂ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੱਥੇ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ। ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਮਿਲਾਕੇ (ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਮਿਲਾਕੇ) ਵੀ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਤ੍ਰਾਟਕ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਨੇਤਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਆਰਾਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ

ਉਹਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਢੇਰੋਂ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਬੈਠੇ ਹਨ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਬੈਠੇ ਹੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰੀ ਤੱਕ ਦੇ ਮਨੁੱਖ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ-ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਕੁੱਝ ਗੁਰੂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨੇਤਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਗੁਰੂ ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਨੇਤਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਬੜੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ-ਕਰਤਾ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਜਾਵੇਗੀ, ਮਨੁੱਖ ਉਹਦੀ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਲੱਗੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਯੋਗੀਆਂ ਵੱਲ ਵੱਡੀ ਭੀੜ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੀ ਦੇਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ ਦੇ ਨਾਂ ਤੋਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਵਾਕਫ਼ ਹੋਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜਦੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੰਮੇਲਨ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਵਚਨ ਸੁਣਦੇ ਰਹਿ ਗਏ। ਉਥੇ ਮੌਜੂਦ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਇੰਨੇ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੋਏ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਸੁਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਯੋਗੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਖਿੱਚ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਮਹਾਤਮਾ ਜਾਂ ਯੋਗੀ ਆਪਣੀ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਯੋਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅੰਤਰਕਰਨ ਸ਼ੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਯੋਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਨੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਤੇਜ਼ਸਵੀ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇਜ਼ਸ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਿਪਨੋਟਿਜ਼ਮ ਦੇ ਮਾਹਰ ਜਾਂ ਜਾਦੂ ਵਿਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵੀ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਲੈਣਾ-ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿਖਾਉਣ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਮਨਵਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤ੍ਰਾਟਕ ਦਾ ਅੱਛਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਲੇਕਿਨ ਯੋਗੀ ਜਾਂ ਗੁਰੂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਕਲਿਆਣ ਹੇਤੂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸੰਕਲਪ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸੰਕਲਪ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਸੰਕਲਪ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਸੰਕਲਪ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾਸ਼ਕਤੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਨੂੰ ਨਿਯਮ-ਸੰਜਮ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਇਲਾਵਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅੰਤਰਕਰਨ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਾਣੀ ਵੀ ਸ਼ੁੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੌਨ ਵਰਤ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ

ਮਤਲਬ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅੰਤਰਮਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਈਸ਼ਵਰ ਵਿੱਚ ਲਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਦਾ ਸੱਚ ਵਚਨ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੰਕਲਪ-ਸ਼ਕਤੀ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਸੰਕਲਪ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਤਿਅੰਤ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਵੀ ਸੰਕਲਪ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਧਰਤੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੋਨੇ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਦੀ ਗਤੀ ਅਸੀਮ ਹੈ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਮਨ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇਗਾ, ਉੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਸੰਕਲਪ ਦੁਆਰਾ ਗੁਰੂ ਜਾਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ 'ਤੇ ਦੂਰੋਂ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਫ਼ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਗੁਰੂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀ ਸੰਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੰਕਲਪ ਦਾ ਅਸਰ ਸਾਧਕ 'ਤੇ ਓਨਾ ਹੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਸੰਕਲਪ-ਕਰਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੰਕਲਪ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਹਦੇ ਦੋ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ— 1. ਸੰਕਲਪ-ਕਰਤਾ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਦੀ ਸੰਕਲਪ-ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; 2. ਸਾਧਕ ਜਾਂ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਦੀ ਅਜੇ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਨਹੀਂ ਆਈ ਹੈ ਕਿ ਸੰਕਲਪ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਦਾ ਉਚਿਤ ਲਾਭ ਲੈ ਸਕੇ। ਅਜਿਹਾ ਤਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤਦ ਉਹਦਾ ਸਰੀਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੁੱਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਕਲਪ-ਕਰਤਾ ਦੀ ਸੰਕਲਪ-ਸ਼ਕਤੀ ਅਤਿਅੰਤ ਸੂਖ਼ਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਕਲਪ-ਕਰਤਾ ਇਸ ਅਤਿਅੰਤ ਸੂਖ਼ਮ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਸੰਕਲਪ ਦੁਆਰਾ ਭੇਜਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਉਸੇ ਪਲ ਉਸ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਧਕ ਦਾ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਵਿੱਚ ਜੜਤਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਉਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਵਿੱਚ ਉਚਿਤ ਯੋਗਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਦਾ ਸਰੀਰ ਸੁੱਧ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਦ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਾਧਕ ਦੀ ਸੁੱਧਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੰਕਲਪ-ਸ਼ਕਤੀ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਹਰ ਇੱਕ ਸਾਧਕ 'ਤੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਸ ਸਾਧਕ ਦਾ ਸਰੀਰ ਅਸੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ਕਤੀ ਅਸੁੱਧਤਾ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਅਸੁੱਧਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਿਸੇ ਸਾਧਕ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਾਧਕ 'ਤੇ ਘੱਟ।

ਸਾਧਕਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਦੇ ਘੱਟ-ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੰਕਲਪ ਉਸ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਜਿਹਦੇ ਲਈ ਗੁਰੂ ਨੇ ਸੰਕਲਪ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਕੰਮ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਸਧਾਰਨ ਸੰਕਲਪ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਧਕ ਦਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸੰਕਲਪ ਕਰੇਗਾ। ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸੰਕਲਪ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਕਲੇਗੀ। ਸਾਧਕ ਦੇ

ਅੰਦਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਾਰਜ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿਹਦੇ ਲਈ ਉਹਨੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੇਤਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਸਪਰਸ਼ ਨਾਲ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ-ਕਰਤਾ ਆਪ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਜੇ ਇਹ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਿੰਨੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।

ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਪਰਿਪੱਕ ਹੋਣ। ਇਸ ਲਈ ਗੁਰੂ ਦੁਆਰਾ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਸ ਮਾਰਗ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਖੁਦ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰੂਦੇਵ ਦੱਸ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਪਰਿਪੱਕ ਹੋ ਗਏ ਹੋ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਯੋਗ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਪੂਰਨ ਕੁਸ਼ਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇੱਕ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਪੂਰਨਤਾ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਪਰਿਪੱਕ ਸਾਧਕ ਹੀ ਯੋਗ ਦੇ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥਾਵਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਧਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ-ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਬੜੀ ਉਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਕਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਨ 'ਚ ਸਮਰੱਥਾਵਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਬਾਰੀਕੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਤਸੱਲੀ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੀ ਭਲੀ-ਭਾਂਤੀ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਦ ਪਤਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹ ਹੁਣ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ। ਫਿਰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਲੈ ਲਵੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਅੱਛਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰੂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੱਛਾ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੋਗ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਬਰੀਕੀ ਨਾਲ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਾਧਕ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾ ਲਵੋ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ 'ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਓਨਾ ਹੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ ਜਿੰਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ। ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਤੁਰੰਤ ਨਾ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰੋ। ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪੂਰਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾਸ਼ਕਤੀ ਅਤਿਅੰਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਕਾਰਜ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਕਾਰਜ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਯੋਗ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਦਾ ਪਰਿਣਾਮ ਤੁਰੰਤ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਜਾਵੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਕਲਪ ਸਾਧਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪ੍ਰਫੁੱਲਿਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਧਿਆਨ ਸਬੰਧੀ ਅਵਰੋਧ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਲਦੀ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਉਲਟੀ-ਸਿੱਧੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਕੇ ਰੋਕ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਨਿਯਮ ਸਮਝਾ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਤਾਂਕਿ ਦੁਬਾਰਾ ਉਲਟੀ-ਸਿੱਧੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾ ਹੋਣ। ਗ਼ਲਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਾਧਕ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਵੀ ਇਕਾਗਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਹੈ।

ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਦੁਆਰਾ ਜੋ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਉਹਦੇ ਲਈ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਕਲਪ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰੋ। ਅਜਿਹੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਉਚਿਤ ਨਾ ਹੋਣ। ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਢੇਰੋਂ ਕਸ਼ਟ ਸਹਿਕੇ ਸਾਧਨਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਕਾਰਜ ਹੇਤੂ ਸਿਰਫ਼ ਸੁਪਾਤਰ 'ਤੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੋਰ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਕਮਾਈ ਖਰਚ ਕਰੋ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਜੇ ਸਾਧਨਾਕਾਲ ਹੈ, ਜੋ ਅਜੇ ਪਰਿਪੱਕ ਨਹੀਂ ਹਨ (ਪੂਰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ) ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਹੋਰ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆ ਜਾਵੇਗੀ। ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ-ਕਰਤਾ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਰੁਝੇਵੇਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਉਹਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਸਾਧਕ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਸਾਧਕ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸ਼ਰਧਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਉਸ 'ਤੇ ਓਨਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਜਿੰਨਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਓਨਾ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰੋ ਜਿੰਨਾ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਆਵੇਗਾ ਕਿ ਸਾਧਕਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਸ ਲਈ ਸੀਮਿਤ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰੋ। ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਧਿਆਨ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਧਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਫਿਰ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ।

ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗੀ ਅਵਸਥਾ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਧਿਆਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨਿਯਮ-ਸੰਜਮ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਭੋਜਨ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਤਵਿਕ ਕਰੋ, ਘੱਟ ਜਾਂ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਕਰੋ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਪੰਜ ਵਾਰ ਕਰੋ, ਬ੍ਰਹਮਚਰਿਅ ਦਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਲਣ ਕਰੋ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਜਮ ਅਧੀਨ ਰੱਖੋ, ਮਨ ਵਿੱਚ ਗ਼ਲਤ ਵਿਚਾਰ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਲਿਆਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਰੱਖੋ, ਬ੍ਰਹਮ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਮਰਪਿਤ ਰਹੋ, ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਅਖੰਡ ਚਿੰਤਨ ਕਰੋ, ਮੌਨ ਵਰਤ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ, ਗੱਲਬਾਤ ਘੱਟ ਕਰੋ, ਸੱਚ ਵਚਨ ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾਸ਼ਕਤੀ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਈਸ਼ਵਰ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਕੰਮ ਤੁਹਾਡੀ

ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਦੁਆਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਈਸ਼ਵਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ 'ਤੇ ਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖ ਕੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਜ ਜ਼ਰੂਰ ਸਫਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਗੁਰੂਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬਹੁਤ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਗੁਰੂਆਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਇਹੀ ਕਹਾਂਗਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਓਨੇ ਹੀ ਸ਼ਿਸ਼ਿਆਂ ਬਣਾਓ ਜਿੰਨਿਆਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ। ਜਾਂ ਯੋਗ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਕਦੇ ਵੀ ਯੋਗ-ਬਲ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਪਿਆਰੇ ਯੋਗੀਓ ਅਤੇ ਗੁਰੂਓ! ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਵਿਧੀ ਹੈ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬੇਹੱਦ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹਦਾ ਤਰੀਕਾ ਮੈਂ ਇਸ ਸਥਾਨ ਤੇ ਨਹੀਂ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਤਾਂਕਿ ਕੋਈ ਤਾਮਸੀ ਸਾਧਕ ਜਾਂ ਤਾਮਸੀ ਯੋਗੀ ਇਸ ਵਿਧੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ। ਇਹ ਅਤਿਅੰਤ ਗੁਪਤ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਧੀ ਆਪ ਮਾਤਾ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੀ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਰੂਪ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਧੀ ਅਤਿਅੰਤ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਇਹ ਉੱਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰੋ ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਭੌਤਿਕ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵੀ ਕਰਕੇ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਕੇ ਉਹਦਾ ਬੁਖਾਰ ਉਤਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ਰਸ਼ 'ਤੇ ਚਟਾਈ ਜਾਂ ਕੰਬਲ ਵਿਛਾ ਲਵੋ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਇਸ 'ਤੇ ਲਿਟਾ ਦਿਓ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸ਼ਵ-ਆਸਣ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਲਿਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀ ਹਥੇਲੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਓ। ਹਥੇਲੀ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੀਆਂ ਅਤੇ ਚਿਪਕੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਹਥੇਲੀ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਵੇਖੋ। ਆਪਣੀ ਇੱਛਾਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਹਥੇਲੀ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜੋ— “ਹੇ ਕੋਸ਼ਕਾਓ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਸੁੱਧ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ, ਤਾਂਕਿ ਇਸ ਸਾਧਕ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੁੱਧ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਸਕੇ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਉੱਤਰ ਜਾਏ।” ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕਾਰਜ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸੰਕਲਪ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਧਕ ਵੱਲ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ— “ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਹਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਾਸ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਾਧਕ 'ਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਹਨੂੰ ਮੁਕਤ ਕਰ ਦਿਓ।” ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁੰਭਕ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਹਥੇਲੀ ਨੂੰ ਲੇਟੇ ਹੋਏ ਸਾਧਕ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲੈ ਜਾਓ। ਆਪਣੀ ਹਥੇਲੀ ਸਾਧਕ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ 3-4 ਇੰਚ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਮੁਖ ਦੇ ਉਪਰ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਵੱਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਲੈ ਜਾਓ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਸ ਨਾ ਲਓ। (ਸਾਧਕ ਦੇ) ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਸਿਰੇ (ਪੰਜਿਆਂ) ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਕੇ ਇੱਕ ਤਰਫ਼ ਹੱਥ ਨੂੰ ਝਟਕ ਦਿਓ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਰ-

ਬਾਰ ਕਿਰਿਆ ਕਰੇ। ਮੁਖ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਹਥੇਲੀ ਸਾਧਕ ਦੇ ਉਪਰ ਤੋਂ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇੱਕ ਤਰਫ਼ ਝਟਕ ਦਿਓ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਸ ਲੈ ਲਵੋ। ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਸਾਧਕ ਦਾ ਬੁਖਾਰ ਉਤਰ ਗਿਆ ਹੈ। ਬੁਖਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਤਰਦਾ ਹੈ— ਤੁਹਾਡੀ ਹਥੇਲੀ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਤੋਂ ਯੋਗ-ਬਲ ਰੂਪੀ ਸ਼ੁੱਧ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਰੋਗੀ ਸਾਧਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁੱਧ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਮਿਲਦੇ ਹੀ ਰੋਗੀ ਸਾਧਕ ਦਾ ਸਰੀਰ ਸਵਸਥ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਵਾਸ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਸਵਾਸ ਦੁਆਰਾ ਰੋਗੀ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਨਾ ਚਲਾ ਜਾਵੇ। ਹੱਥ ਝਟਕ ਦੇਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਰੋਗੀ ਸਾਧਕ ਦੀ ਅਸ਼ੁੱਧ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਇੱਕ ਤਰਫ਼ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਸ ਲੈ ਲਵੋ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਵੀ ਹੈ, ਰੋਗੀ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਲਿਟਾ ਜਾਂ ਬੈਠਾ ਲਵੋ। ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ 'ਤੇ ਸਪਰਸ਼ ਕਰੋ। ਸਪਰਸ਼ ਕੁੰਭਕ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੰਕਲਪ ਕਰੋ, **“ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਚਲੇ ਜਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਬ੍ਰਹਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪੰਨ ਹੋ। ਇਸ ਰੋਗੀ ਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰੋ।”** ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ 'ਚ 'ਓਮ' ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਕਰੋ। ਤਿੰਨ ਵਾਰ 'ਓਮ' ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਵੀ ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ। ਬੁਖਾਰ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਇਹ ਤੁਰੰਤ ਨਹੀਂ ਉੱਤਰਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਵੀ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ, ਬੁਖਾਰ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਰੋਗ ਵੀ ਦੂਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਰੋਗ ਪੁਰਾਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਚਲਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਤ ਦਾ ਰੋਗ (ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਰੋਗ) ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਤ ਦੇ ਰੋਗ ਤੋਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਇਹ ਰੋਗ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਵਾਤ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਰਾਹਤ ਮਿਲੇਗੀ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਵਾਤ ਦਾ ਰੋਗ ਠੀਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਅਤ੍ਰਿਪਤ ਜੀਵਾਤਮਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਉਹ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਤਾਮਸੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਵੇਖੋ, ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਸਭ ਕੁੱਝ ਪਤਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਸਾਧਕ ਦੀ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਧਕ ਦੇ ਦੋਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲਾਈਆਂ ਫੜਕੇ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲੇ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਮਸੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਕੁੱਝ ਇੱਛਾ ਵਿਅਕਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਕਰ ਦਿਓ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਤ੍ਰਿਪਤ ਹੋ ਸਕੇ, ਅਤੇ ਕਹੋ— **“ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਕਦੇ ਨਾ ਆਓ।”** ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਈਸ਼ਵਰ ਭਗਤ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲਿਆਣ ਦਾ ਭਾਵ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਤ੍ਰਿਪਤ ਜੀਵਾਤਮਾ ਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਨਾ ਕਰੋ, ਸਗੋਂ ਪ੍ਰੇਮ-ਪੂਰਵਕ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਸਲੂਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਤਾਂਤਰਿਕਾਂ ਦੀ ਭਾਂਤੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਨਿਮਰਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਚੰਚਲ ਹੋ ਉੱਠਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਾਧਕ ਦੇ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਕੇ ਰੋਕ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਾੜੀ ਸੁੱਧੀ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਨੁਚਿਤ ਹਨ। ਪਰ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਵੀ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਅਨੁਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਸਹੀ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਕੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਫਿਰ ਸਾਧਕ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਕੇ ਬੈਠ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਕ ਸਿੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਵੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉਠਾਉਣਾ (ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ, ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਾਉਣਾ) ਹੈ। ਵੈਸੇ, ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਕਦੇ ਵੀ ਉਠਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਠਾਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਕੇ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਾਉਣਾ। ਕੁੱਝ ਗੁਰੂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਗੁਰੂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਪਰਿਪੱਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਸੋਚਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਪਰਿਪੱਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉਠਾਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭ ਮਿਲੇਗਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹਦਾ ਸਰੀਰ ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੁੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਾਉਣ 'ਚ ਸੌਖ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਲਦੀ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਉਠਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਓਨਾ ਲਾਭ ਤੁਰੰਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਜਿੰਨਾ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਸਾਧਕ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਾਧਨਾ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਨਵੇਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਠਣ ਦਾ ਲਾਭ ਉਦੋਂ ਮਿਲੇਗਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦਿਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸਾਧਨਾ 'ਤੇ ਚਾਰ-ਪੰਜ ਘੰਟੇ ਬੈਠੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਫਿਰ ਸਖੁਪਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਈ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਖੁਪਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਚਲੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਮੇਰਾ ਅਨੁਭਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸਾਧਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਉਤਰ ਪਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਯੋਗ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਸਾਧਕ ਥੋੜ੍ਹਾ ਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਤੁਰੰਤ ਨਾ ਉਠਾਈ ਜਾਵੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਹੋਕੇ ਯੋਗ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਉਠਾਉਣ ਜਾਂ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲਾਭ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਹੋਕੇ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਖੁਪਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗੀ। ਕੁੱਝ ਸਾਧਕ ਅਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਕੇ ਉੱਪਰ ਉੱਠਣ

ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਯਕੀਨਨ ਤੀਬਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ 'ਚ ਅਜਿਹਾ ਸਾਧਕ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕ ਹੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੁਰੂ ਪਦ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥਾਵਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕ ਪਿਛਲੇ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਯੋਗ ਕਰਦੇ ਚਲੇ ਆ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੁੰਡਲੀਨੀ ਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ-ਬਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯੋਗ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਉਹਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਯੋਗ-ਬਲ ਵੀ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੰਡਲੀਨੀ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹਨ। ਯੋਗ ਬਾਰੇ ਅਧੂਰੇ ਗਿਆਨ ਵਾਲਾ ਸਾਧਕ ਜੇਕਰ ਕੁੰਡਲੀਨੀ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੰਡਲੀਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੁੰਡਲੀਨੀ ਉੱਠਣ ਦੇ ਬਾਅਦ (ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ) ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ ਵੀ ਚੱਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰੱਥਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਪੱਕ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲੀਨੀ ਬੜੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਉੱਠ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ। ਪਰ ਨਵੇਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲੀਨੀ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਯੋਗ-ਬਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਰਚ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਯੋਗੀਆਂ ਤੋਂ ਨਵੇਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲੀਨੀ ਨਹੀਂ ਉੱਠ ਸਕਦੀ, ਕਿਉਂਕੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਸਾਰੇ ਯੋਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗ-ਬਲ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਹੋਵੇ।

ਕੁੰਡਲੀਨੀ ਉਠਾਉਣ (ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਨ) ਦੇ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਠਾਵੇ। ਫਿਰ ਮਾਂ ਕੁੰਡਲੀਨੀ ਨੂੰ ਅਰਦਾਸ ਕਰੇ, “ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਧਕ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਕੇ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਉਠ ਜਾਵੇ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਦਾ ਕਲਿਆਣ ਹੋ ਜਾਏ।” ਫਿਰ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੇ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਧਕ ਦੇ ਸਿਰ ਉੱਪਰ (ਸਹਸਤਰਾਰ ਦੇ ਉੱਪਰ) ਆਪਣੀ ਹਥੇਲੀ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਦਬਾਅ ਦਿਓ ਜਾਂ ਸਪਰਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ 'ਚ ‘ਓਮ’ ਦਾ ਜਾਪ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਕਰੋ। ਓਮ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਛਾ ਕਰੋ ਕਿ ਸਾਧਕ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਵਿਆਪਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹੀ ਯੋਗ-ਬਲ ਮੂਲਾਧਾਰ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਸ਼ਿਵਲਿੰਗ 'ਤੇ ਲਿਪਟੀ ਕੁੰਡਲੀਨੀ ਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੰਡਲੀਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਕੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉੱਠਣ ਲੱਗੀ ਹੈ। ਓਮ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠਕੇ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੁਆਰਾ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲੀਨੀ ਵੇਖੋ ਕਿ ਉਹ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਉੱਠੀ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਵੇਖੀਏ ਤਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਸ਼ਿਵਲਿੰਗ 'ਤੇ ਲਿਪਟਿਆ ਹੋਇਆ ਨਾਗ ਆਪਣੀ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਜਾਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨੇ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਪੂਛ ਉਗਲਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਤੀ ਹੈ। ਫਿਰ, ਇਹ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਪੂਛ ਉਗਲਣ ਦੇ ਬਾਅਦ

ਸ਼ਿਵਲਿੰਗ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਮੂੰਹ ਚੁੱਕ ਕੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਖੜ੍ਹਾ ਵੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਿਲਦਾ-ਜੁਲਦਾ ਅਨੁਭਵ ਆਏ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਲਗਭਗ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਿਸੇਗਾ। ਇੱਕ ਕੰਮ ਹੋਰ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਯੋਗ-ਬਲ ਨਾਲ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਵੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਠਣ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵਿਖਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅੱਛਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਵਾਰ 'ਚ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨਾ ਉੱਠੇ ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਉੱਠ ਜਾਵੇਗੀ। ਪਰਿਪੱਕ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਬੜੀ ਸੌਖ ਨਾਲ ਉੱਠ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਪੂਛ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਉਗਲ ਦਿੱਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਦੇ ਹੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਾਧਕ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਉੱਪਰ ਤੱਕ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਵਾਧਿਸ਼ਠਾਨ ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਨਾਭੀ ਚੱਕਰ ਤੱਕ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਯਾਦ ਆਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਤਿਅੰਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ 'ਤੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਕੇ ਉਹਦੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿਓ; ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਚੰਗੇ-ਚੰਗੇ ਅਨੁਭਵ ਆਉਣਗੇ। ਫਿਰ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ-ਚਾਰ ਦਿਨ 'ਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਨਾਂ ਸੁਣਕੇ ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਖੋਲ੍ਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਯੋਗ-ਬਲ ਨਾਲ ਕੀ-ਕੀ ਕਾਰਜ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਮੈਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਤੀਜੀ ਅੱਖ ਵੀ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ-ਚੰਗੇ ਅਨੁਭਵ ਹੋਏ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇ ਕਈ ਸਰੂਪਾਂ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗੇ-ਚੰਗੇ ਅਨੁਭਵ ਹੋਏ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਸਤਰਾਰ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਨਾ ਅੱਛਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਨਾਯੂ ਮੰਡਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵੈਸੇ, ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਨਾਲ ਵੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉਠਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਯੋਗੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਨਾਭੀ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੇਤਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਕੇ ਵੀ ਉਠਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨੇਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਕੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਤ੍ਰਾਟਕ ਦਾ ਅੱਛਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਦ ਹੀ ਨੇਤਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਢੇਰ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕੇਗੀ। ਨੇਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਧਕ ਦੇ ਮਸਤਕ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਠਦੀ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਕੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉਠਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਸਾਰੇ ਯੋਗੀਆਂ ਜਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਕਲਪ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਕੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉਠਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਸਾਧਕ ਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਰੂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵੀ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਿਰਫ਼ ਸੰਕਲਪ ਨਾਲ ਉਠਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਧਕੋ! ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੋਜ-ਪੜਤਾਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਉਠਾਈ ਸੀ। ਹਰ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਮਸਤਕ 'ਤੇ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨੇਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਕੇ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨਾਲ ਘੁਮਾਇਆ ਕਿ ਸਾਧਕ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਡੂੰਘੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਗਿਆ। ਫਿਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉੱਠਣ ਲੱਗੀ। ਸਾਨੂੰ ਬੜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਖੋਜ-ਪੜਤਾਲ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨਵੀਂ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉਠਾਈ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਕੇ ਖੋਲ੍ਹੇ ਹਨ। ਪਹਿਲੇ ਚਾਰ ਚੱਕਰ ਤਾਂ ਸੌਖ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਵਰਗਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਤੇ ਅਤਿਅੰਤ ਕਠਨ ਚੱਕਰ ਵੀ ਸਿਰਫ਼ ਕੁੱਝ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਵਾਹ ਸ੍ਰੀ ਮਾਤਾ ਜੀ ਦੀ ਤਿੰਨ ਸ਼ਿਸ਼ਯਾਂ ਹਨ ਜੋ ਜਲਗਾਂਵ ਅਤੇ ਪੂਨਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਧਕੋ! ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਠੋਰ ਸੰਜਮ ਕਰਕੇ ਯੋਗ-ਬਲ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਜਟਿਲ ਤੋਂ ਜਟਿਲ ਕੰਮ ਪਲ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਮਿਤ ਯੋਗ-ਬਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਤਾ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦਾ ਅਸ਼ੀਰਵਾਦ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਸਨਾਤਨ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਠਾ ਕਰਨ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਮੂਰਤੀ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੂਰਤੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਠਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਣ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਠਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਮੂਰਤੀ, ਪੂਜਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਆਦਿਕਾਲ ਵਿੱਚ ਦੇਵਤਾ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦਾਨ ਦਿੰਦੇ ਸਨ, ਅਜਿਹਾ ਪੁਰਾਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਣਿਤ ਹੈ। ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਇੱਥੇ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮੂਰਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਸਗੋਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਹ ਦੇਵਤਿਆਂ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਮੂਰਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ-ਕਿਸੇ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਮੂਰਤੀ ਹਰ ਸਾਲ ਬਦਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਠਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਈਸ਼ਵਰ ਤਾਂ ਕਣ-ਕਣ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਤ ਹੈ, ਫਿਰ ਮੂਰਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ? ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਾਣ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਠਾ ਦੇ ਵਿਰੋਧੀ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਸਾਡਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ, ਉਹ ਮੂਰਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੀ ਸੰਚਾਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਮਾਰਗ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਉਦੋਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਆ ਸਕੇਗੀ।

ਯੋਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਯੋਗ ਦੁਆਰਾ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਸੱਤਾ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣ ਲਿਆ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਸੱਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸੰਬੰਧ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਸਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਾਂਗ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਉਸ ਨੇ ਈਸ਼ਵਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ

ਯੋਗੀ ਜਾਂ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਦਾ ਈਸ਼ਵਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ, ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣ ਲਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਪ੍ਰਾਣ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਠਾ ਨਾਲ ਮੂਰਤੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਸਪਾਸ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸੁੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਉਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਤਾਂ ਵੇਖੋਗੇ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਾਤਵਿਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਸਾਡੇ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੀਰਥ ਸਥਾਨਾਂ, ਮੰਦਰਾਂ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਭ੍ਰਮਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਦਮਾਨ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਲਾਭ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਲਾਭ ਉਦੋਂ ਮਿਲੇਗਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਥਾਨ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਮੂਰਤੀ ਪੂਜਾ ਵਿੱਚ ਵੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲਾਭ ਖੁਦ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਮਿਲੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਉਹਦੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁੱਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੀ ਲਾਭ ਮਿਲੇਗਾ! ਇੱਕ ਗੱਲ ਹੋਰ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੰਤ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਯੋਗੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮਾਧਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਲਾਭ ਮਿਲੇਗਾ। ਜਿਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਜਾਂ ਯੋਗੀ ਦੀ ਸਮਾਧੀ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਅੰਤਰਿਕਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਦਾ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਬੰਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਸਥਾਨ ਪਵਿੱਤਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਮਿਰਜ ਵਿੱਚ ਸਾਧਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੰਤ ਗਿਆਨੇਸ਼ਵਰ ਜੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੋਏ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਾਧੀ ਅਤੇ ਪੂਜਾ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ (ਸਿੱਧ ਪੀਠ, ਆਲੰਦੀ) ਤੇ ਗਿਆ, ਤਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਰਾ-ਭੈਣਾਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਏ ਸਨ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਇੰਨੇ ਮਹਾਨ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਾਂ, ਉਹ ਆਪ ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਨ ਤਾਂ ਦੂਜੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਗਿਆਨੇਸ਼ਵਰ ਜੀ ਦੀ ਸਮਾਧੀ ਪੁਨਾ ਦੇ ਕੋਲ ਆਲੰਦੀ ਵਿੱਚ ਬਣੀ ਹੈ।

## ਯੋਗੀ ਅਤੇ ਭਗਤ

ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਕੁੱਝ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜੇ ਵੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਕਿ ਯੋਗੀ ਅਤੇ ਭਗਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦੱਸਦਾ ਹਾਂ। ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਸੰਜਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਧਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਥਿਤ ਆਤਮਾ ਦਾ ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋਕੇ ਖੋਜ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਨੂੰ ਯੋਗੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਭਗਤ ਦਾ ਮਾਰਗ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਦਾ ਲਕਸ਼ ਈਸ਼ਵਰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਸਗੁਣ ਰੂਪ ਹੈ। ਭਗਤ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਚਿੰਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਜਾ-ਪਾਠ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭਗਤ ਦੇ ਲਈ ਨਵਧਾ-ਭਗਤੀ (ਭਗਤੀ ਦੇ ਨੌਂ ਪੜਾਅ) ਕਰਨ ਦਾ ਉੱਲੇਖ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਯੋਗ ਦੇ ਲਈ ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ (ਯੋਗ ਦੇ ਅੱਠ ਅੰਗ) ਕਰਨ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਦਾ ਲਕਸ਼ ਨਿਰਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਭਗਤ ਦਾ ਲਕਸ਼ ਸਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ ਅਰਥਾਤ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ। ਦੋਨਾਂ ਦੇ ਮਾਰਗ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਨ। ਯੋਗੀ ਆਪਣੇ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕਰਕੇ ਆਤਮਾ ਜਾਂ ਬ੍ਰਹਮ ਨਾਲ ਏਕਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭਗਤ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ 'ਚ ਸਥਿਤ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਨ ਕੇ ਈਸ਼ਵਰ ਨਾਲ ਏਕੀਕਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਬੁੱਧੀ ਪ੍ਰਧਾਨ, ਦੂਜਾ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਧਾਨ। ਇਹ ਦੱਸ ਸਕਣਾ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੌਣ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਹੈ, ਸ਼ਾਇਦ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ-ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਦੋਨੋਂ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਹਨ।

ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੰਦਿਰ ਦੇ ਪੁਜਾਰੀ ਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਯੋਗੀ ਕਹਿਕੇ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਕਿ ਯੋਗੀ ਅਤੇ ਭਗਤ ਦਾ ਮਾਰਗ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਸੋਚਣਾ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗੀ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਭਗਤ ਬਣਨਾ ਜਰਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਿਹਾ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਬਣਨ ਲਈ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਇੱਛਾਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਕਠੋਰ ਸੰਜਮ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਹੈ, ਅਜਿਹੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕਠੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਹਸ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਸ਼ਟ ਸਹਿਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਬਣਨ ਲਈ ਸਾਧਨਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤਸੀਹੇ ਵੀ ਸਹਿਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਇੰਦ੍ਰਿਅ-ਸੰਜਮ ਕਠੋਰਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਅਪਣਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਹੀ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਛਾਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯੋਗ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਸੰਜਮ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕਠੋਰ ਮਿਹਨਤ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਤਸੀਹੇ ਸਹਿਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹੇ ਪੁਰਖ ਯੋਗ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਡਗਮਗਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਅਸਫਲਤਾ ਦਾ ਸਹਿਰਾ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ 'ਤੇ ਮੜ੍ਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੇ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਜਾਂ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਫਲਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਵ-ਕਾਲ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੇਖੋ ਤਾਂ ਪਤਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਅਹੰਕਾਰੀ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਬੜੀ ਜਲਦੀ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲਦੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਪੁਰਖ ਦੁਸ਼ਟ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਯੋਗੀ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਛਾਸ਼ਕਤੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਭਾਵੇਂ ਜਿੰਨੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਕਠਨਾਈ ਆਏ, ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਹੀ ਛੱਡਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣਾ ਲਕਸ਼ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਪੁਰਖ ਦਾ ਲਕਸ਼ ਇੱਕ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਠੋਰ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਲਗਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਲਕਸ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਵਿੱਚ ਜਰਾ ਵੀ ਚੰਚਲਤਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਲ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰਤਾ ਆਵੇਗੀ। ਚਿੱਤ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਨਾਲ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗ-ਬਲ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਫ਼ ਜਾਹਿਰ ਹੈ, ਕਠੋਰ ਸੰਜਮੀ ਯੋਗੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਹਦੇ ਬਚਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਯੋਗੀ ਵਿੱਚ ਸਰਾਪ ਅਤੇ ਵਰਦਾਨ ਦੇਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਖ ਤੋਂ ਨਿਕਲੇ ਸ਼ਬਦ ਸੰਜਮ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚੁੱਭਦੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਰਾਪ ਜਾਂ ਵਰਦਾਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਯੋਗੀ ਦਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਕਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਯੋਗੀ ਪੁਰਖ ਸੁਭਾਅ ਤੋਂ ਕਰੋਧੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਉਮੈ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਜਦੋਂ ਹਉਮੈ ਚਲਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਤਦ ਯੋਗੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਰਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ *ਵਿਸ਼ਵਾਮਿੱਤਰ* ਜੀ ਦਾ ਕ੍ਰੋਧ ਪਤਾ ਨਹੀਂ! ਉਹਨਾਂ ਨੇ *ਵਸ਼ਿਸ਼ਠ* ਜੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੁੱਤਰ ਸਰਾਪ ਦੇ ਕੇ ਮਾਰ ਦਿੱਤੇ; ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਰਾਖਸ਼ਾਂ ਦਾ ਵਿਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਭਗਵਾਨ ਰਾਮ ਨੂੰ ਉਹ ਲਿਆਏ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਕਿ *ਵਿਸ਼ਵਾਮਿੱਤਰ* ਦੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਰਾਖਸ਼ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ।

ਸਾਡੇ ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕ ਦੀ ਇੱਛਾਸ਼ਕਤੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਜਾਂ ਬਲਵਾਨ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਹੀ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਭਾਵੁਕਤਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦਾ। ਕੁੱਝ ਸਾਧਕ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਕਿਰਪਾ ਹੋਵੇਗੀ, ਤਦ ਸਾਡਾ ਯੋਗ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਸਫਲਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮਿਹਨਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਕਿਰਪਾ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਲਗਾਏ ਬੈਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਿਨਾਂ ਮਿਹਨਤ ਦੇ ਅੱਜ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮਿਲੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਗੁਰੂ, ਬਿਨਾਂ ਮਿਹਨਤ ਦੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਦੇ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਅੱਜ ਇਸ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਯੋਗੀ ਹੀ ਹੁੰਦੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਯੋਗ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਦੀਖਿਆ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੀ ਯੋਗੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ। ਮੈਂ ਲਿਖ ਚੁੱਕਿਆ ਹਾਂ ਕਿ ਗੁਰੂ ਯੋਗ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਹੈ, ਚੱਲਣਾ ਖੁਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ

ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਵੇ। ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਤਰਕਰਨ ਸੁੱਧ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਆਤਮ-ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਭਗਤ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ। ਭਗਤੀ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਭਗਤ ਮਾਨਸ ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਭਾਵੁਕ ਹੋਕੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿੱਚ ਰੋਣ ਲੱਗਦੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਭਗਤ ਦੇ ਅੱਥਰੂ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਪੂਜਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਭਗਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਮ-ਭਾਵ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਈਸ਼ਵਰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ? ਜਿਸ ਭਗਤ ਵਿੱਚ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜਿੰਨਾ ਅਗਾਧ ਪ੍ਰੇਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨੂੰ ਓਨੀ ਹੀ ਜਲਦੀ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਆਰਤੀ ਉਤਾਰਨਾ, ਘੰਟੀ ਵਜਾਉਣਾ ਈਸ਼ਵਰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ 'ਚ ਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਨਹੀਂ ਨਿਭਾਉਂਦੇ। ਸਗੋਂ ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਖ਼ਾਲਸ ਪ੍ਰੇਮ ਹੀ ਈਸ਼ਵਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋਣ ਲਈ ਸਰਲ ਉਪਾਅ ਹੈ। ਭਗਤ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿੱਚ ਮਗਨ ਹੋਕੇ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਭਗਤ ਦਾ ਅੰਤਰਕਰਨ ਸੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਅੰਤਰਕਰਨ ਸੁੱਧ ਹੋਵੇਗਾ, ਈਸ਼ਵਰ ਓਨੀ ਜਲਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਭਗਤ ਲਈ ਭਾਵੁਕ ਹੋਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਦ ਹੀ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲੇਗੀ। ਪਰ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਰੁੱਖਾ ਹੋਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਦ ਹੀ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲੇਗੀ। ਜੇ ਯੋਗੀ ਜਿੰਨਾ ਰੁੱਖਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹਨੂੰ ਓਨੀ ਜਲਦੀ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕਾਂ ਦੇ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਗੁਣ ਬਦਲ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਲਕਸ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਭਗਤ ਹਿਰਦੇ 'ਚ ਸਥਿਤ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਨ ਕੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਭਗਤੀ ਵਿੱਚ ਅਨੰਦ ਮਗਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਹਿਰਦੇ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਨਿਰਗੁਣ ਸੇਵਕ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਰੁੱਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁੱਧ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਅਨੰਦ ਮਗਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਭਗਤ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਸ਼੍ਰੇਸ਼ਟ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਹੰਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਯੋਗੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਹੰਕਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਤਮੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਭਗਤ ਹਰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਮੰਨਦਾ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਉਹਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਮਿਲੇ ਜਾਂ ਸੁਖ, ਉਹ ਇਹੀ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਹੋਇਆ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਉਹ ਕਸ਼ਟ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਖ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਹਰ ਚੰਗੀ-ਬੁਰੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮੰਨਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਕਸ਼ਟ ਮਿਲਿਆ, ਤਾਂ ਇਹੀ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਕਰਮ ਸੀ, ਉਹਦਾ ਤਾਂ ਭੋਗ ਕਰਨਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ। ਉਹ ਇਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਸ਼ਟ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਨਾ ਕਰਕੇ ਸੁਖ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਦਾ ਕਰਮ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਚਿਹਾ ਹੈ। ਗੱਲ ਇੱਕ ਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਦੋਨਾਂ ਦੀ ਸੋਚ 'ਚ ਫ਼ਰਕ ਹੈ। ਭਗਤ ਆਪਣਾ ਸਭ ਕੁੱਝ ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਸੌਂਪ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਈਸ਼ਵਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਨਾਗਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ



ਹੈ। ਯੋਗੀ ਯੋਗ ਦੁਆਰਾ ਮਾਇਆ ਰੂਪੀ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਫਿਰ ਉਹਨੂੰ ਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੀ। ਯੋਗੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨੇ ਸੰਜਮ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਭਗਤ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਈਸ਼ਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨੇ ਸਭ ਕੁੱਝ ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਸੌਂਪ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਰਾਮਚਰਿਤਮਾਨਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ— ਭਗਤ ਸਾਡੇ ਲਈ ਬਾਲਕ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਲਕ ਨੂੰ ਚਲਣ ਲਈ, ਖਾਨਾ ਖਵਾਉਣ ਲਈ ਮਾਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਭਗਤਾਂ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਭਗਤ ਮੇਰੇ ਸਹਾਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਯੋਗੀ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਪਿਆਰਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਬਾਲਗ ਪੁੱਤਰ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਉਹਨੂੰ ਚਲਣ ਲਈ ਮਾਤਾ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀ ਨਹੀਂ ਪਕੜਾਉਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪ ਚੱਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਮਾਤਾ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਪੁੱਤਰ ਪਿਆਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇਹੀ ਕਹੇਗੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਦੋਨੋਂ ਪੁੱਤਰਾਂ ਪਿਆਰੇ ਹਨ। ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬਾਲਗ ਪੁੱਤਰ ਵੱਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਵੱਡਾ ਪੁੱਤਰ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥਾਵਾਨ ਹੈ। ਪਰ ਛੋਟੇ ਬਾਲਕ ਵੱਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਉਹਦਾ ਹੱਥ ਅੱਗ ਵਿੱਚ ਨਾ ਚਲਾ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਉਹ ਪਾਣੀ 'ਚ ਨਾ ਡਿੱਗ ਪਏ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਯੋਗੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਗਤ ਆਪਣਾ ਸਭ ਕੁੱਝ ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਸੌਂਪ ਕੇ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਗਤ ਦਾ ਲਕਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਲੋਕ 'ਚ ਰਹਿ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਨ ਕਰੇ। ਯੋਗੀ ਦਾ ਲਕਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਸਾਧਕੋ, ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਭਗਤ ਅਤੇ ਯੋਗੀ ਸਰੀਰ ਛੱਡ ਕੇ (ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਤਿਆਗ ਕੇ) ਕਿੱਥੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦਾ ਬਿਰਤਾਂਤ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਮੈਂ ਇਸ ਦੀ ਢੇਰ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਲਿਖਦਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵੀ ਆਪਣੇ ਭੇਤਾਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾਏ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਗੂੜ੍ਹੇ ਭੇਤ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਭੂਲੋਕ ਦੇ ਉੱਪਰ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਭੁਵਰਲੋਕ, ਸਵਰਗਲੋਕ, ਮਹਰਲੋਕ, ਜਨਲੋਕ, ਤਪਲੋਕ ਅਤੇ ਬ੍ਰਹਮਲੋਕ ਹਨ। ਭੁਵਰਲੋਕ ਅਤੇ ਸਵਰਗਲੋਕ 'ਚ ਭਗਤ ਜਾਂ ਯੋਗੀ ਦਾ ਕੁੱਝ ਲੈਣਾ-ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਜਦੋਂ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਛੱਡਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਨਲੋਕ ਜਾਂ ਤਪਲੋਕ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਦੀ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਭਗਤ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਛੱਡਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਮਹਰਲੋਕ ਜਾਂ ਜਨਲੋਕ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਜਨਲੋਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਲੋਕ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਯੋਗੀ ਅਤੇ ਭਗਤ ਦੋਨੋਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਵਰਨ 'ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ' ਦੇ ਲੇਖ 'ਚ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ।

ਭਗਵਾਨ ਗੌਤਮ ਬੁੱਧ ਜੀ ਬ੍ਰਹਮਲੋਕ ਵਿੱਚ ਸਾਧਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੀਰਾਬਾਈ ਗੋਲੋਕ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਯੋਗੀ ਜਾਂ ਭਗਤ ਦਾ ਉੱਪਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਨਾ ਕਿਤੇ

ਅਸਤਿਤਵ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਬਿਰਾਜਮਾਨ ਹੈ। ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਕਿ ਅੱਜ ਤੱਕ ਕਿਸ ਨੂੰ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੱਖਰੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਰਬਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰਾਪ ਮਿਲਿਆ ਸੀ, ਉਹ ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਰਹਿ ਕੇ ਵਾਪਸ ਆਪਣੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਰਾਵਣ, *ਹਿਰਣਯਕਸ਼ਯਪ* ਆਦਿ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਤਿਤਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ *ਜਯ* ਅਤੇ *ਵਿਜਯ* ਸਨ। ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਯੋਗੀਆਂ ਜਾਂ ਭਗਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਅਜਿਹੇ ਯੋਗੀ ਜਾਂ ਭਗਤ ਯੋਗ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਜਨਮ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## ਸੰਨਿਆਸੀ

ਸਾਡੇ ਸਨਾਤਨ ਧਰਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਚਾਰ ਆਸ਼ਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਚੌਥਾ ਆਸ਼ਰਮ ਹੀ ਸੰਨਿਆਸ ਆਸ਼ਰਮ ਹੈ। ਸੰਨਿਆਸ ਆਸ਼ਰਮ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੀ ਸੰਨਿਆਸੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸੰਨਿਆਸ ਆਸ਼ਰਮ ਅਪਣਾਉਣਾ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਸੀ, ਪਰ ਹੁਣ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਅਤੀਤ ਦੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਸੰਨਿਆਸੀ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਸੰਸਾਰਿਕ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਈਸ਼ਵਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਧਾ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਨਿਆਸੀ ਦੀ ਵੇਸ-ਭੂਸ਼ਾ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਰਮ ਪਵਿੱਤਰ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਲਗਾਓ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਸੰਨਿਆਸੀ ਭਗਵਾ ਵਸਤਰ ਇਸ ਲਈ ਧਾਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਭਗਵਾ ਵਸਤਰ ਅਗਨੀ ਵਾਂਗ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਗਨੀ ਪਰਮ ਪਵਿੱਤਰ ਤੱਤ ਹੈ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਾੜ ਦੇਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਗਨੀ ਵਿੱਚ, ਜੇਕਰ ਅਧਰਮ ਜਾਂ ਬੁਰੇ ਗੁਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪਾਈ ਜਾਓ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਾੜ ਦੇਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਸਭ ਕੁੱਝ ਜਲਾ ਕੇ ਭਸਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਗਨੀ ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਭਸਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਨਿਆਸੀ ਦੇ ਵਸਤਰ ਉਹਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯੋਗ ਜਾਂ ਤਪੱਸਿਆ ਨਾਲ ਅਗਨੀ ਵਾਂਗ ਪਰਮ ਪਵਿੱਤਰ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਉਹਨੂੰ ਹੁਣ ਭੌਤਿਕ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਉਹ ਹੁਣ ਸੰਸਾਰਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਸਨਾ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੈ। ਸਗੋਂ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਸੰਨਿਆਸੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਵੇਗਾ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਪਵਿੱਤਰ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਬੁਰਾਈਆਂ ਨੂੰ ਜਲਾ ਕੇ ਭਸਮ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੋਹਾ ਪਾਰਸ ਪੱਥਰ ਦੇ ਸਪਰਸ਼ ਨਾਲ ਸੋਨਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਲੋਹੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਲੋਹੇ ਦਾ ਗੁਣ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੋਨੇ ਦਾ ਗੁਣ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਨਿਆਸੀਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ 'ਚ ਭੈੜਾ ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਚੰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲਾ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸੰਨਿਆਸੀ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਮੰਡਵਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਰੂਪ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਵਿਖਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਦਿੱਖਣ ਲਈ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਟਵਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸੰਵਾਰਦੇ ਹਨ, ਇਤਰ ਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂਕਿ ਚੰਗੇ ਦਿੱਖਣ। ਪਰ ਸੰਨਿਆਸੀ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੁੰਦਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ। ਉਹਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਉਹਦੀ ਤਪੱਸਿਆ ਹੈ, ਉਹਦੀ ਈਸ਼ਵਰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਵਜੋਂ ਵੇਖਣਾ, ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਕਲਿਆਣ 'ਚ ਤਤਪਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਭੂ-ਸਿਮਰਨ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਸੰਨਿਆਸੀ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਹੈ।

ਸੰਨਿਆਸੀ ਹਰ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਵਾਂਗ ਭੌਤਿਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਿਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਮਝ ਕੇ ਉਸੇ ਵਿੱਚ ਲਿਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹੀ ਲਿਪਤਤਾ ਜਾਂ ਵਾਸਨਾ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਬੰਧਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਪਰ ਸੰਨਿਆਸੀ ਜਿਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਕਰਤੱਵ ਸਮਝ ਕੇ ਜਾਂ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਕਾਰਜ ਸਮਝ ਕੇ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਲਿਪਤਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਮਲ ਚਿੱਕੜ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਚਿੱਕੜ ਤੋਂ ਪਰੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ ਚਿੱਕੜ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਮਲ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਨਿਆਸੀ ਹੈ। ਸੰਨਿਆਸੀ ਆਪਣਾ ਸੁਭਾਅ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ ਭਾਵੇਂ ਉਹਨੂੰ ਜਿੰਨੀਆਂ ਵੀ ਭੌਤਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਏ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਾਨੂੰ ਮਹਾਨ ਸੰਤ ਕਬੀਰਦਾਸ ਜੀ ਦੀ ਉਹ ਸਤਰਾਂ ਯਾਦ ਆ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ—

*ਸੰਤ ਆਪਣੇ ਸੰਤ ਵਾਲੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਲੱਖਾਂ ਦੁਸ਼ਟ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ; ਜਿਵੇਂ ਚੰਦਨ ਦੇ ਦਰੱਖਤ ਤੇ ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਦਕਿ ਸੱਪ ਇਸ ਉੱਤੇ ਲਿਪਟੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।*

ਸੰਨਿਆਸੀ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ! ਉਹਨੇ ਤਾਂ ਅਸਥਾਈ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਹੈ। ਉਹਨੇ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਸਰੂਪ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ। ਉਹਨੇ ਆਪਣੇ ਲਕਸ਼ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਕਰਤੱਵ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲਿਆ ਹੈ। ਉਹਨੇ ਮੂਲ ਤੱਤ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਫਿਰ ਉਹਨੂੰ ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਅਰਥਾਤ ਉਹ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਵੀ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ। ਸੰਨਿਆਸੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਮਿਟਾ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਨਾ ਉਹ ਬਾਹਮਣ ਹੈ, ਨਾ ਕਸ਼ੱਤਰੀ, ਨਾ ਉਹ ਵੈਸ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸੂਦਰ। ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਸੰਨਿਆਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਦਸ ਸੰਪ੍ਰਦਾਇ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਸੰਨਿਆਸੀ ਬਣਨ ਲਈ ਉਹਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ। ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਸੰਨਿਆਸੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੰਨਿਆਸ ਧਾਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਰਾਜਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਮੁਕੱਦਮੇਬਾਜ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਸ਼ਰਮ ਬਣਵਾ ਕੇ ਉਹਦਾ ਖ਼ਰਚ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਸੇਠਾਂ ਤੋਂ ਧਨ ਲਈ ਇੱਛਾ ਵਿਅਕਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਢੇਰੋਂ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਬਣਾਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੰਨਿਆਸੀ ਅਜਿਹੇ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ਯਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ, ਝਗੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਸੰਨਿਆਸੀ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਨਿਆਸ ਧਾਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਮਨੁੱਖ ਅਨੈਤਿਕ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਕਨੂੰਨ ਤੋਂ ਬਚਨ ਲਈ ਸੰਨਿਆਸ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੇ ਵੀ ਸੰਨਿਆਸੀ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦਮਨ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਦੂਰ, ਵਿਭਚਾਰ ਵਿੱਚ ਲਿਪਤ ਪਾਏ ਗਏ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸੰਨਿਆਸੀਆਂ ਨੇ ਤਾਂ ਸੰਨਿਆਸ ਧਰਮ 'ਤੇ ਕਲੰਕ ਹੀ ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਇਹ ਹਾਲਤ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ

ਵਿੱਚ ਸਨਿਆਸੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਗਏ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੱਝ ਸਨਿਆਸੀਆਂ ਨੇ ਇੰਜ ਦੇ ਗ਼ਲਤ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਹਨ ਜੋ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਅੱਜ ਦਾ ਸਮਾਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਨਿਆਸੀਆਂ ਦੀ ਵੀ ਅਵਹੇਲਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸੰਨਿਆਸੀ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਸਨਿਆਸੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਭਾਰਤ ਦੀ ਭੂਮੀ ਉੱਪਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ। ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਸੰਨਿਆਸੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਭੌਤਿਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲਿਪਤ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣਾ ਜੱਸ ਅਤੇ ਦੌਲਤ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਹੱਥਕੰਡੇ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗੇ ਸੰਨਿਆਸੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਹਾਨ ਸੰਨਿਆਸੀ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤਵਾਸੀ ਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਭਗਵਾਨ ਗੌਤਮਬੁੱਧ, ਭਗਵਾਨ ਮਹਾਵੀਰ, ਆਦਿਗੁਰੂ ਸ਼ੰਕਰਾਚਾਰੀਆ ਜੀ, ਗੁਰੂ ਗੋਰਖਨਾਥ, ਸੰਤ ਗਿਆਨੇਸ਼ਵਰ ਜੀ, ਸਮਰੱਥ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ, ਰਾਮਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਪਰਮਹੰਸ, ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ ਜੀ ਆਦਿ।

ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਜੋ ਅਸਲੀ ਸੰਨਿਆਸੀ ਹਨ, ਸਮਾਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਸੰਨਿਆਸੀ ਅਤਿਅੰਤ ਸਧਾਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸਿਰਫ਼ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਕੁੱਝ ਸੰਨਿਆਸੀ ਚਮਤਕਾਰ ਵੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਚਮਤਕਾਰ ਭਗਵਾਨ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਭੋਲੀ ਅਤੇ ਅਣਜਾਣ ਜਨਤਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਅਤੇ ਚਮਤਕਾਰੀ ਸਨਿਆਸੀਆਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਧਿਆਤਮ ਅਤੇ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਮਾਰਗ 'ਚ ਚਮਤਕਾਰ ਕੈਸਾ? ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਸੰਨਿਆਸੀ ਵੀ ਢੇਰੋਂ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਸ਼ਿਸ਼ਯਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਸੇਵਾ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਿਸ਼ਯਾਂ ਦੇ ਗੁਰੂ ਜਦੋਂ ਖੁਦ ਈਸ਼ਵਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਸ਼ਿਸ਼ਯਾਂ ਦਾ ਉਧਾਰ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇਗਾ? ਗੁਰੂ ਆਪ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਅੰਧਕਾਰ 'ਚ ਪਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸੰਸਾਰੀ ਮੋਹ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਨੂੰ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਕਰੇਗਾ? ਸਗੋਂ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਵੀ ਉਸੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਅੰਧਕਾਰ ਵਿੱਚ ਗੋਤੇ ਲਗਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਨਿਆਸੀ ਨੂੰ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਤਦ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਨੂੰ ਈਸ਼ਵਰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਆ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਉਦੋਂ ਕਰ ਸਕੇਗਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਕਫ਼ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕਰਾ ਸਕੇਗਾ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੇ ਆਪ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਧਨਾ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲਏ, ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕਰ ਲਏ, ਤਦ ਸੰਨਿਆਸ ਧਾਰਨ ਕਰੇ ਤਾਂ ਅੱਛਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹਦੇ ਪਤਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੇ ਯੋਗ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਉਸ 'ਤੇ ਮਾਇਆ ਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਅਜਿਹੇ ਕੁਸ਼ਲ ਸੰਨਿਆਸੀ ਹੀ ਸਮਾਜ ਦਾ ਕਲਿਆਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਹੀ ਪੱਥ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਸੰਨਿਆਸੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਨ, ਫਿਰ ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਕਲਿਆਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ!

ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੰਨਿਆਸੀ ਜੇਕਰ ਆਪਣਾ ਸਤਰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਕਲਿਆਣ ਕਰਨ, ਤਾਂ ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉੱਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਅੱਛਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅੱਜ ਦਾ ਸੰਨਿਆਸੀ ਸਮਾਜ ਹੀ ਪਤਨ ਵੱਲ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਇਸ ਸਮਾਜ ਦਾ ਪਤਨ ਹੋਣਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਜਿਹਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ੀ-ਮੁਨੀ, ਤਪੱਸਵੀ ਆਦਿ ਸਨਾਤਨ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਾਂਗ ਆਪਣਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੱਸੇ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚੱਲਦਾ ਸੀ। ਸੰਨਿਆਸੀਆਂ ਦਾ ਕਰਤੱਵ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਜ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ਹੇਤੂ ਮਨੁੱਖਾਂ 'ਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨੇਕ ਰਸਤਾ ਦਿਖਾਉਣ ਤਾਕਿ ਸਮਾਜ ਸਹੀ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚੱਲ ਸਕੇ।

ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਘਟਨਾ ਯਾਦ ਆ ਗਈ। ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਪਰਮ-ਪੂਜਯ ਗੁਰੂ ਸ਼੍ਰੀਮਾਤਾ ਜੀ ਨੇ ਜੁਲਾਈ 1991 ਵਿੱਚ ਆਸ਼ਰਮ 'ਚ ਰੁਕਣ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਆਸ਼ਰਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਸਾਧਨਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਧਨਾ ਚੰਗੀ ਹੋਵੇ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਨਿਆਸ ਦੀ ਦੀਖਿਆ ਦਿਵਾਵਾਂਗੀ, ਤੁਸੀਂ ਸੰਨਿਆਸੀ ਬਣੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਨਿਆਸੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।” ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਨਿਸ਼ਚੇ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਸੰਨਿਆਸੀ ਬਣਾਂਗਾ। ਅਸੀਂ ਕਠੋਰ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਜਦੋਂ ਸੰਨ 1992 ਵਿੱਚ ਸਤੰਬਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਸਾਡਾ ਬ੍ਰਹਮਚਰਿਤ ਖੁੱਲ੍ਹਿਆ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਅਨੁਭਵ ਸ਼੍ਰੀਮਾਤਾ ਜੀ ਨੂੰ ਸੁਣਾਇਆ। ਉਹ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋਈ ਅਤੇ ਬੋਲੀ ਕਿ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ 'ਚ ਸੰਨਿਆਸੀ ਬਣਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਆ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਧਨਾ ਕਰੋ, ਸਮੇਂ ਆਉਣ 'ਤੇ ਸਵਾਮੀ ਚਿਦਾਨੰਦ ਜੀ ਤੋਂ ਸੰਨਿਆਸ ਦੀ ਦੀਖਿਆ ਦਿਵਾ ਦੇਵਾਂਗੀ। ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚੇ ਕੀਤਾ ਕਿ ਅਜੇ ਸੰਨਿਆਸੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾਂਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡਾ ਮਨ ਅਜੇ ਸੰਨਿਆਸ ਦੀ ਦੀਖਿਆ ਲੈਣ ਲਈ ਗਵਾਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸੰਨਿਆਸੀ ਬਣਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਹੋਈ।

## ਵੈਰਾਗ

ਅਜਕੱਲ੍ਹ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਆਸ਼ਰਮ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਸੰਨਿਆਸੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੈਰਾਗ ਇੰਨਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੰਨਿਆਸੀ ਬਣ ਗਿਆ। ਸੰਨਿਆਸੀ ਬਣ ਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਾਜਨੀਤੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਵੱਡੀ-ਵੱਡੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਉਸ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਪਦ ਲਈ ਝਗੜਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਦਾਲਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁਕੱਦਮਾ ਵੀ ਲੜਦੇ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੈਰਾਗ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਕਿਸ ਵਸਤੂ ਤੋਂ ਵੈਰਾਗ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਸੀ ਕਿ ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਆਸ਼ਰਮ 'ਚ ਰਹਿ ਕੇ ਪਰਉਪਕਾਰ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚੱਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ। ਵੈਰਾਗ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਭੌਤਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਸੂਖਸ਼ਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਰਹੀਏ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਤੋਂ ਤਿਆਗ ਕਿਵੇਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਭੌਤਿਕ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਅਰੁੱਚੀ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ, ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਆਦਿ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਸੱਚਾ ਤਿਆਗ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਤਿਆਗਣ 'ਤੇ ਸਥੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਸੰਬੰਧ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸੂਖਸ਼ਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਉਹਦੇ ਅੰਤਰਕਰਨ 'ਚ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਤਿਆਗ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਰੂਪ ਅਤੇ ਬੰਧਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਮਝ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਅਲੱਗ ਹੋ ਜਾਣ ਨੂੰ ਵੈਰਾਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕਹਿਣ 'ਤੇ ਸਥੂਲ ਜਾਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਰੂਪ ਤੋਂ ਤਿਆਗਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਉਹ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਆਨੰਦ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਤਿਆਗ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਸੂਖਸ਼ਮ ਰੂਪ ਤੋਂ ਉਸ ਵਸਤੂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਾਸਨਾ ਜਾਂ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਬਣੀ ਰਹੇਗੀ। ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਬਿਲਕੁਲ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ ਹੈ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸੂਖਸ਼ਮ ਵਾਸਨਾ ਅਤੇ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਅਜੇ ਵੀ ਵਿਦਮਾਨ ਹੈ। ਇਹ ਜੋ ਵਾਸਨਾ ਅਤੇ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਹੈ, ਇਹਨੂੰ ਯੋਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸੰਸਾਰਿਕ ਭੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਪਤ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਚਿੱਤ ਦੀਆਂ ਵਿ੍ਰਤੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰੋਧ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਤਦ ਉਸ ਵਸਤੂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵੈਰਾਗ

ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੈਰਾਗ ਦੁਆਰਾ ਵਾਸਨਾ ਅਤੇ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟ ਹੋਣ ਲੱਗੇਗਾ। ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਤਮੋਗੁਣ ਅਤੇ ਰਜੋਗੁਣ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਤਮੋਗੁਣ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਰਜੋਗੁਣ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਰਜੋਗੁਣ ਦੇ ਘੱਟ ਹੋਣ ਨਾਲ ਵਾਸਨਾ ਅਤੇ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਯੋਗੀ ਜਦੋਂ ਉੱਚਤਮ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਹ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਹਨੂੰ ਅਸਲੀ ਵੈਰਾਗ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵੈਰਾਗੀ ਉਹੀ ਹੈ ਜੋ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋਵੇ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਕੀ ਯੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਯੋਗ ਦੀ ਪ੍ਰਾਰੰਭਿਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵੈਰਾਗ ਧਾਰਨ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ! ਮੈਂ ਕਹਾਂਗਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸਫਲਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਵੈਰਾਗ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਭੌਤਿਕ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਵੇਖ ਕੇ ਸਥੂਲ ਰੂਪ ਤੋਂ ਉਦਾਸੀਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਯੋਗ ਦਾ ਕਠੋਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਉਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇੱਕ-ਨਾ-ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਚਿੱਤ ਨਿਰਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੀ ਚਰਮ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅਸਲੀ ਵੈਰਾਗ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸਲੀ ਵੈਰਾਗ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਨਾਮਮਾਤਰ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਯੋਗ ਦੇ ਲਈ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਵੈਰਾਗ ਧਾਰਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕਠੋਰ ਯੋਗ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਕਹੇ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਯੋਗ ਦੇ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਵੈਰਾਗ ਹੋ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਰਾਗ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚੋਂ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਆਦਿ ਦਾ ਖ਼ਾਤਮਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ? ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਵੈਰਾਗ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਸ਼ਾਲ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਫਲਾਣੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੈਰਾਗ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਸੇ ਲਈ ਉਹ ਘਰ-ਗ੍ਰਹਿਸਤੀ ਛੱਡ ਕੇ ਜੰਗਲ ਜਾਂ ਆਸ਼ਰਮ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹਨੂੰ ਇੰਨਾ ਗਿਆਨ ਜਾਂ ਵੈਰਾਗ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਥੂਲ ਜਗਤ ਤੋਂ ਹੀ ਉਦਾਸੀਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਛੱਡ ਕੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਥੂਲ ਜਗਤ ਤੋਂ ਨਿਰਲੇਪ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਈਸ਼ਵਰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਜਾਂ ਨਿੱਜ-ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਵਸਥਿਤੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਫਿਰ ਉਹਨੂੰ ਯੋਗ ਜਾਂ ਭਗਤੀ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਯੋਗ ਜਾਂ ਭਗਤੀ ਦੁਆਰਾ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਚਿੱਤ 'ਚ ਇੱਕ ਵੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤੀ ਮੌਜੂਦ ਰਹੇਗੀ, ਤਦ ਤੱਕ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਥੂਲ ਜਗਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਆਸ਼ਰਮ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਦਾਸੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਲੱਖਾਂ



ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੁੱਝ ਹੀ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨੂੰ ਯੋਗ 'ਚ ਚੰਗੀ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਦਾਸੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤਾਂ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਵੈਰਾਗੀ ਜਾਂ ਯੋਗੀ ਸੀ। ਇਹ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ।

ਪਿਆਰੇ ਸਾਧਕੋ! ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਧਿਆਨਸ਼ੀਲ ਵਸਤੂ 'ਤੇ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੈਰਾਗ ਦਾ ਅੰਕੁਰ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨ, ਉਦੋਂ ਧਿਆਨਸ਼ੀਲ ਵਸਤੂ 'ਤੇ ਸਥਿਰ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਇਸ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਰਾਗ ਘੱਟ ਹੋਣ ਲੱਗੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮਨ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਮੋਹ ਰਹੇਗਾ, ਤਦ ਤੱਕ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲ ਭੱਜੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੋਹ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੈਰਾਗ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਸਤਵਿਕ ਵੈਰਾਗ, ਦੂਜਾ ਅਵਾਸਤਵਿਕ ਵੈਰਾਗ। ਬਿਨਾਂ ਅਵਾਸਤਵਿਕ ਵੈਰਾਗ ਦੇ ਵਾਸਤਵਿਕ ਵੈਰਾਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਅਵਾਸਤਵਿਕ ਵੈਰਾਗ ਪਹਿਲੀ ਸੀੜ੍ਹੀ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਪਹਿਲੀ ਸੀੜ੍ਹੀ ਦੇ ਦੂਸਰੀ ਸੀੜ੍ਹੀ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਜੇਕਰ ਵਾਸਤਵਿਕ ਸੰਨਿਆਸੀ ਜਾਂ ਵੈਰਾਗੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸੰਗਤ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਜਿਹੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਅਤਿਅੰਤ ਸ਼ੁੱਧ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਇਹ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਥੋਂ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵੀ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਆਉਣ ਲੱਗੇਗੀ। ਅਜਿਹੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਹਮੇਸ਼ਾ ਈਸ਼ਵਰ ਜਾਂ ਯੋਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਦਾ ਅਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਤਰਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਬਦਲਾਵ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਝੁਕਾਅ ਈਸ਼ਵਰ ਵੱਲ ਹੋਣ ਲੱਗੇਗਾ, ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਈਸ਼ਵਰ ਚਿੰਤਨ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਲੈਣ ਲੱਗੋਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸੰਗਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਚੰਗੇ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚੱਲ ਸਕੇ।

ਰਾਮਚਰਿਤਮਾਨਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਥਾ ਹੈ— *ਕਾਕਭੂਸ਼ੰਡੀ* ਜੀ ਜਿਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ, ਉਥੋਂ ਲੈਕੇ ਕਾਫ਼ੀ ਦੂਰ ਤੱਕ ਚਾਰੇ ਪਾਸਿਆਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤਿਅੰਤ ਪਵਿੱਤਰ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਮਾਇਆ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਰਾਮ ਨਾਮ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਰਾਮ ਭਗਤ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਪੱਸਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ ਉਹ ਸਥਾਨ ਬਹੁਤ ਪਵਿੱਤਰ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸਿੱਧ ਪੁਰਖ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਤਸੰਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਪਵਿੱਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿੱਧ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਵਲਯ ਅਤਿਅੰਤ ਸ਼ੁੱਧ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਲਯ ਦੇ ਕੋਲ ਸਧਾਰਨ ਰੋਗ ਵਾਲਾ ਰੋਗੀ ਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਰੋਗ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲੱਗੇਗਾ। ਯੋਗੀ ਦੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ਸਵੀ ਵਲਯ ਤੋਂ ਰੋਗੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਆਉਣ ਲੱਗੇਗੀ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਰੋਗੀ ਰੋਗ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਅੱਜਕਲ੍ਹ ਵੀ ਇਹ ਪ੍ਰਥਾ

ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਧ ਪੁਰਖ, ਸੰਨਿਆਸੀ ਅਤੇ ਵੈਰਾਗੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਬਹੁਤ ਦੂਰ-ਦੂਰ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਲਾਭ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਅਜੇਹੇ ਹੀ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੇ ਬਲ ਤੇ ਧਰਮ ਕਾਇਮ ਹੈ, ਅਧਰਮ ਦਾ ਰਾਜ ਨਹੀਂ ਹੋ ਪਾਇਆ।

## ਮੌਤ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ

ਮੌਤ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਘਟਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹੋਂਦ ਹੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਭੂਲੋਕ ਦਾ ਨਿਯਮ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਨੇ ਜਨਮ ਲਿਆ, ਉਸ ਨੂੰ ਮਰਨਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵੱਲੋਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਨਿਯਮ ਨਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਅੱਜ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਕੀ ਹਾਲ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ! ਇਸੇ ਲਈ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ-ਕਰਤਾ ਨੇ ਅਜਿਹਾ ਨਿਯਮ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਮੌਤ ਦੇ ਨਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ਾਇਦ ਮਨੁੱਖ ਭੈਭੀਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਭ ਕੁੱਝ ਇੱਥੇ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਡਰ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਸੰਸਾਰਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲਗਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਮੋਹ ਦੇ ਕਾਰਨ ਡਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਮਰਨਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੌਤ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਘਬਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਮੋਕਸ਼ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਸ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਦੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਮੌਤ ਹੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਇਸ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੌਤ ਇਸ ਲੋਕ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਆਮ ਆਦਮੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਪਰ ਗਿਆਨੀ ਲੋਕ ਮੌਤ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਡਰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦਾ ਰਾਹ ਪੱਧਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਬੁੱਢਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁਝ ਅੰਗ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਸਦਾ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ 'ਚ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਨਾੜੀਆਂ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ, ਕੁੱਝ ਤਾਂ ਬੇਕਾਰ ਜਿਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਰਕਤ ਸੰਚਾਰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਦਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਚਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਇਸੇ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਚਮੜੀ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦਿੱਖਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੁਢੇਪਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਘੋਰ ਕਸ਼ਟ ਉਠਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਆਪ ਕੁੱਝ ਕਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਫਿਰ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਮਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਥੂਲ ਰੂਪ 'ਚ ਕਸ਼ਟ ਭੋਗ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨੂੰ ਅਗਿਆਨਤਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਹੋਰ ਕੀ ਕਹਾਂਗੇ? ਜਦੋਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਆਪਣਾ ਅਸਤਿਤਵ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸਮੇਟ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਿਆਗ ਨੂੰ ਮੌਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਬੇਕਾਰ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਵਸਤਰ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤਿਆਗ ਦਿੰਦਾ

ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਤਿਆਗ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੁਢੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਿਸੂ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਬੁਢੇਪੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ। ਇਸ ਦਾ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕੁੱਝ ਕਾਰਨ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ— ਕਿਸੇ ਰੋਗ ਕਾਰਨ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਕਾਰਨ, ਦੁਰਘਟਨਾ ਨਾਲ, ਕੁਦਰਤੀ ਆਪਦਾ ਆਦਿ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਕਦੋਂ ਆ ਜਾਵੇਗੀ, ਅਜਿਹਾ ਕੁੱਝ ਕਿਹਾ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੌਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਮੌਤ ਕਦੋਂ ਆ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਖੁਦ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਆਪਣਾ ਕਰਮ ਹੈ। ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ— ਮੌਤ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੌਤ ਕਦੋਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਮੌਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਘੋਰ ਕਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਇੰਨਾ ਕਸ਼ਟ ਉਹਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ। ਮਰਨ ਵਾਲਾ ਖੁਦ ਇਸ ਕਸ਼ਟ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਉਹਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਪੈਣ ਕਰਕੇ ਉਹਨੂੰ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਕਸ਼ਟ ਝੇਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਸ਼ਟ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹਦੇ ਗਲੇ ਤੋਂ ਅਵਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦੀ। ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚ ਨਾਲ ਉਹਦੇ ਵੇਕਲ ਕੋਰਡਜ਼ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ। ਉਹ ਬੋਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਉਹਨੂੰ ਅੱਖੋਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ ਵੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਭਨੀਂ ਥਾਈਂ ਅੰਧਕਾਰ ਦਿਖਾਈ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਦੀ ਸਥੂਲ ਅੱਖਾਂ ਭਲੇ ਹੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹੋਣ, ਫਿਰ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਦੇਖਣ ਦਾ ਸਥਾਨ ਹਨ। ਦੇਖਣ ਦਾ ਕੰਮ ਤਾਂ ਉਹਦੇ ਅੰਦਰ ਸਥਿਤ ਸੂਖਸ਼ਮ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੂਖਸ਼ਮ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਸਮਝੋ— ਸੂਖਸ਼ਮ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤਾਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਥਿਤ ਹਨ। ਇਹੀ ਸੂਖਸ਼ਮ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਥੂਲ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਤ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਸਥੂਲ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਸੂਖਸ਼ਮ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਇੱਛਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਵਿਆਪਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਹੀ ਸਾਰਾ ਕਾਰਜ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਗਏ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਯੰਤਰ ਮਾਤਰ ਹੈ। ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸੂਖਸ਼ਮ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਟਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਅੱਖੋਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੂਖਸ਼ਮ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸਥੂਲ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨਾਲ ਕੱਟਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸਥੂਲ ਇੰਦ੍ਰੀਅ (ਅੱਖ) ਤਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸੂਖਸ਼ਮ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਕੱਟਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਮੌਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਉਹਨੂੰ ਘੋਰ ਅੰਧਕਾਰ ਦਿਸਦਾ ਹੈ। ਉਹਨੂੰ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਘੋਰ ਅੰਧਕਾਰ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾਂ ਹਾਂ। ਕੰਨਾਂ ਤੋਂ ਸੁਣਾਈ ਦੇਣਾ ਵੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਸੁਣਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ, ਸੂਖਸ਼ਮ ਸੰਬੰਧ ਕੱਟਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸੁਣਾਈ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਅਸਤਿਤਵ

ਨੂੰ ਸਥੂਲ ਤੋਂ ਸਮੇਟਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਖਿੱਚ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕੋਈ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਹੌਲੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਸ਼ ਜਿਹਾ ਆਉਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਗਲੇ ਤੋਂ ਹਲਕੀ ਅਵਾਜ਼ ਵੀ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਵੀ ਧੁੰਦਲਾ-ਧੁੰਦਲਾ ਦੇਖਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਸਕੇ-ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚ ਦਾ ਵੇਗ ਫਿਰ ਵਧਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗੀ ਹੀ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਅਵਸਥਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘੇਰ ਅੰਧਕਾਰ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਂ 'ਚ ਖਿੱਚ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਹਨੇਰੀ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਨੇਰੀ ਤੂਫ਼ਾਨ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਉਸੇ ਤੂਫ਼ਾਨ ਵਿੱਚ ਉੱਡ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਘੇਰ ਅੰਧਕਾਰ 'ਚ ਤੇਜ਼ ਹਵਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਉਲਟਾ-ਸਿੱਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਉੱਡਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੇਦਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੇਦਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਮਰਨ ਵਾਲਾ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਫਿਰ ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਹੌਲੀ ਪੈਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹੋਸ਼ ਆਉਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਖਿਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋਸ਼ ਆਉਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਪਰ ਉਹਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਤਦ ਹੋਰ ਕਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਫਿਰ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਕਸ਼ਟ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸੂਖ਼ਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਸਮੇਟ ਕੇ ਸੂਖ਼ਸ਼ਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵੱਖ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਇਹ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਕੇ ਵੱਖ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਸਦਾ ਲਈ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਸੂਖ਼ਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਬੰਧ ਵੱਖ ਹੋਣ ਨੂੰ ਮੌਤ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਪੰਜ-ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਯੁਕਤ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਹੁਣ ਲਾਭਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ। ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਨਜ਼ਦੀਕ ਖੜ੍ਹਾ ਸੂਖ਼ਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਸਕੇ-ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੋਲ ਦੁੱਖ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੇਖਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸੁੱਭਚਿੰਤਕਾਂ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਵੇਖ ਕੇ ਉਹ ਵੀ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸੂਖ਼ਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਥੂਲ ਮਨੁੱਖ ਸੂਖ਼ਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਸਥਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਕੁੱਝ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਘੇਰ ਕਸ਼ਟ ਸਹਿਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਮਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਮੌਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਸ਼ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਦੇ ਕਸ਼ਟਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੋਸ਼ ਆਉਣ 'ਤੇ ਜਿਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਬਿਲਕੁਲ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਥੂਲ ਜੀਵਨ 'ਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਸ਼ਟ ਉਠਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਇੱਕ ਅਨੁਭਵ ਲਿਖ ਰਿਹਾ

ਹਾਂ— ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਮਿਰਜ਼ਾ ਆਸ਼ਰਮ ਵਿੱਚ ਸਾਧਨਾ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਦਾ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਗੱਲ ਸੰਨ 1992 ਦੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੀਵੀਂ (ਰਿਸ਼ਤੇ 'ਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੂਰ ਦੀ) ਬਿਲਕੁਲ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਉਹਦਾ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੀ, ਸਿਰਫ਼ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਸੀ। ਮੌਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਾਰ ਬੱਚ ਗਈ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਮੌਤ ਦਾ ਕਸ਼ਟ ਹੋਇਆ। ਪਰ ਉਹਨੂੰ ਜਿਉਣ ਦੀ ਬੜੀ ਇੱਛਾ ਸੀ। ਉਹ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੱਚ ਗਈ। ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਉਹਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਮੈਂ ਇਹ ਸਭ ਮਿਰਜ਼ਾ (ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ) ਤੋਂ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੁਆਰਾ ਵੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ (ਕਾਨਪੁਰ, ਉੱਤਰ-ਪ੍ਰਦੇਸ਼) ਪੱਤਰ ਭੇਜ ਕੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਗੱਲ ਸਹੀ ਸੀ। ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਯੋਗ-ਬਲ ਤੋਂ ਮੌਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੌਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਵੇਂ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਮੌਤ ਅਤਿਅੰਤ ਡਰਾਉਣੀ ਅਤੇ ਕਸ਼ਟਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਉਹਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਸੰਬੰਧੀ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਸ਼ਮਸ਼ਾਨ ਭੂਮੀ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਜੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ— ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ 'ਚ ਬਤੀਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਹੁਣ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਕਾਰਨ ਸਾਫ਼ ਹੈ, ਉਹਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਘਟਨਾ ਸਾਰੇ ਆਦਮੀਆਂ ਨਾਲ ਘੱਟਦੀ ਹੈ। ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਫਿਰ ਵੀ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਉਹ ਅਗਿਆਨਤਾ ਵੱਸ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ, ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਝਿਜਕਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕਹਿਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹਰ ਆਦਮੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਆਪਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਕਰਮ ਹੀ ਉਹਦਾ ਸਾਥ ਦੇਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਜਾਨ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਖ-ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਜੁਟਾਉਣ ਲਈ ਉਲਟੇ-ਸਿੱਧੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੇ ਕਈ ਸ਼ੁੱਭਚਿੰਤਕ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕ ਸੰਬੰਧੀ ਸ਼ਮਸ਼ਾਨ ਭੂਮੀ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਉਹਦੀ ਚਿਤਾ ਲਗਾ ਕੇ ਅਗਨੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਾਰੇ ਮੌਜੂਦ ਆਦਮੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੈਰਾਗਤ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਆਪਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਫਿਰ ਘਰ ਆਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਮੌਤ ਸਧਾਰਨ ਆਦਮੀਆਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮੌਤ ਇਕਦਮ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਗਤ ਸੁਪਨੇ ਵਰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਅਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ-ਪਰਾਏ ਆਦਿ ਦਾ ਭਾਵ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਹੁੰਦਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਆਦਮੀਆਂ ਦੀ ਮੌਤ ਇਕਦਮ ਜਲਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਦੁਰਘਟਨਾ, ਆਤਮਹੱਤਿਆ, ਕੁਦਰਤੀ ਆਪਦਾ ਨਾਲ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਵੀ

ਹੋ ਸਕਦੀ। ਇਹ ਤਾਂ ਉਹਦੇ ਰੋਗ ਤੋਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੱਝ ਰੋਗੀ ਮੌਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਤੜਫਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕੁੱਝ ਜਲਦੀ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਹਿਰਦੇ ਗਤੀ ਰੁਕ ਜਾਣ 'ਤੇ ਜਲਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਉਠਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੌਤ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਟਾਲ ਦੇਣਾ। ਜੇ ਯੋਗੀ ਨੇ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਮੌਤ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਜਿਹੀ ਘਟਨਾ ਜਾਪਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਉੱਚ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਮੌਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜੀਵਨ ਕਿਉਂ ਬਤੀਤ ਕਰੇ। ਸਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਾਣ ਦੇ ਖਿਚਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਕਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਯੋਗੀ ਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸਥਿਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਉਸ ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪ੍ਰਾਣ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਉਹ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਸਮਾਧੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੌਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਯੋਗੀ ਆਪਣਾ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਉੱਪਰ ਦੀ ਗਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਅਧੋਗਤੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹਦੇ ਕਰਮ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੁਣ ਉਹਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਪੁਰਖ ਦੀ ਮੌਤ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਅਜੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਤਾਂ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵੈਸੇ, ਯੋਗੀ ਸਮਾਧੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸੂਖਸ਼ਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਬੰਧ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੌਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਮਿਰਜ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਨੁਭਵ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਉਹ ਅਨੁਭਵ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਵੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜੋ ਕੱਚ ਵਾਂਗ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਸੀ। ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਮੈਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ, “ਯੋਗੀ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਛੱਡਣ ਵੇਲੇ ਇਸੇ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।”

ਯੋਗੀ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਕੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਮਾਰਗਾਂ ਤੋਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਪੁਰਖ ਆਪਣਾ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਛੱਡਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉੱਪਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਪੁਰਖ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਅਤੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਬਣੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਾਸਨਾ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਨਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਜਿਹੀ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਵਾਸਨਾ ਦੇਹ 'ਚ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਾਸਨਾ ਦੇਹ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਅਤ੍ਰਿਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਧਰਤੀ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਭਟਕਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉੱਪਰ

ਵਾਸਨਾ ਦੇਹ ਦੀ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਪਤਲੀ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਝਿੱਲੀ-ਜਿਹੀ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇਹ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਕਸ਼ਟ ਭੋਗਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਚੱਲਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇੱਛਾ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਦ ਤੱਕ ਭਟਕਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੈਸੇ ਇਹ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਆਪਣਾ ਸੰਬੰਧ ਘਰਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਧਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਸਥਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਸਧਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿ ਉਹ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਣ। ਇਹ ਅਤ੍ਰਿਪਤ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਵਿਅਕਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਕੁਸ਼ਲ ਸਾਧਕ ਦੇ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਧਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਯੋਗਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਵਾਲੀਆਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਸਮਝ ਸਕਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਣ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਸਾਧਕ ਜਾਂ ਯੋਗੀ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤ੍ਰਿਪਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਇੱਛਾ-ਪੂਰਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਾਸਨਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਉੱਪਰ ਦੇ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਕਰਮ ਭੋਗਣ ਲਈ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਯੋਗੀ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਯੋਗ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉਭਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਢੇਰੋਂ ਅਤ੍ਰਿਪਤ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਆਕੇ ਕਤਾਰ ਲਗਾ ਦੇਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਉਠਵਾਉਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਵਿਅਸਤ ਹੋ ਜਾਓਗੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਯੋਗ ਮਾਰਗ 'ਚ ਅਵਰੋਧ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲੱਗੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸਮਝਾ ਦੇਵੋ, ਫਿਰ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਵਾਪਸ ਚਲੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕਰਮ ਭੋਗਣ ਦਿਓ, ਇਹ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਦਾ ਕਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਇੱਛਾ-ਪੂਰਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਉਹ ਫਿਰ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਚੱਲਣੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਫਿਰ ਖੁਦ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਾਸਨਾ ਦੇਹ ਦੀ ਉਮਰ ਛੋਟੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ, ਅਤੇ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਉਹ ਸੌ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਅਤ੍ਰਿਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਭਟਕ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਅਸੀਂ ਯੋਗ-ਬਲ ਨਾਲ ਕਈ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉਭਾਰਿਆ ਵੀ ਹੈ।

ਇਹ ਅਤ੍ਰਿਪਤ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਵੀ ਗ੍ਰਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਸ਼ਲ ਸਾਧਕ ਦੁਆਰਾ ਕੁੱਝ ਦਿੱਤਾ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਮਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇਸ ਵਾਸਨਾ ਦੇਹ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਜੇ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਨਹੀਂ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ। ਕੁੱਝ ਪੁਰਖ ਅਜਿਹੇ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਇਸ ਦੇਹ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਸਾਤਵਿਕ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਤਾਂ ਵਾਸਨਾ ਦੇਹ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਸਿਰਫ਼ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਕਾਲ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ,



ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਕਹਿਰ ਨਾਲ ਮਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਵਾਸਨਾ ਦੇਹ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਜੇ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਵਾਸਨਾ ਦੇਹਧਾਰੀ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਤਾਂ ਚੱਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੇ ਭੋਗ ਲਈ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਕਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਸ਼ਟ ਸਥੂਲ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਸ਼ਟ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਜਿਹਾ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਅਤ੍ਰਿਪਤ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਕਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਦਮੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨਗੀਆਂ ਜੋ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਲਸ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਪਵਿੱਤਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜੜ੍ਹਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇਹ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਭੋਗ ਕੇ ਤ੍ਰਿਪਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਫਿਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੀ ਹੀ ਇੱਕ ਅਤ੍ਰਿਪਤ ਜੀਵਾਤਮਾ ਇੱਕ ਸਾਧਿਕਾ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢੀ ਸੀ। ਪਹਿਲਾਂ ਜਦੋਂ ਇਸ ਜੀਵਾਤਮਾ ਨੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਬਦਤਮੀਜ਼ੀ ਕੀਤੀ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਬੋਲਿਆ। ਫਿਰ ਉਸ ਸਾਧਿਕਾ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ। ਅਸੀਂ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਉਸ ਅਤ੍ਰਿਪਤ ਜੀਵਾਤਮਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ। ਉਹਦੇ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਪੁੱਛਿਆ, “ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰਤੀ ਕਰ ਦੇਵਾਂ?” ਪਰ ਉਹਨੇ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਅਤੇ ਸਾਧਿਕਾ ਤੋਂ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗੀ, ਆਪਣੀ ਗ਼ਲਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਚਲੀ ਗਈ।

ਕੁੱਝ ਸਮਝਦਾਰ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਮੁਕਤੀ ਯੋਗੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਦ ਇਹ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਯੋਗੀ ਜਾਂ ਸਾਧਕ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੁਣ ਇਹ ਯੋਗੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉਠਾਉਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਇਹ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਫਲਾਣਾ ਵਿਅਕਤੀ ਯੋਗੀ ਜਾਂ ਸਾਧਕ ਹੈ। ਇਹ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਜਾਣ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਯੋਗੀ ਦਾ ਵਲਯ ਵੇਖ ਕੇ ਜਾਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਯੋਗੀ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਦਾ ਵਲਯ ਅਤਿਅੰਤ ਤੇਜ਼ਸਵੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਇੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹੀ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪਲ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਅੰਤਰਿਕਸ਼ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਉਚਾਈ ਤੱਕ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਚਰਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਦੇ-ਕਦੇ

ਅੰਤਰਿਕਸ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਉਚਾਈ ਤੱਕ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਚਰਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਜਿਹੀ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਇੱਕ ਝੁੰਡ ਬਣਾ ਕੇ ਵੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮੇਲ ਵੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਉੱਚਕੋਟੀ ਦੇ ਯੋਗੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਸਥਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਕਿਉਂਕਿ ਯੋਗੀ ਦਾ ਵਲਯ ਅਤਿਅੰਤ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਯੋਗੀ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਕਾਰਣ ਜਗਤ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੂਖਸ਼ਮ ਜਗਤ ਤੋਂ ਪਰੇ ਕਾਰਣ ਜਗਤ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਅਜਿਹੀ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਯੋਗੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸਾਧਕ ਅਜਿਹੀ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਅਜਿਹੀ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਲੜਾਈ ਵੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੜਾਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੁੰਨ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਾਸਨਾ ਦੇਹ 'ਚ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਚੁੱਪਚਾਪ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, “ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਨਾਮ ਲਓ ਅਤੇ ਮੰਤਰ ਜਾਪ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਉੱਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ।” ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ, “ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਡੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।” ਮੈਂ ਕਿਹਾ, “ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ‘ਓਮ ਨਮ: ਸ਼ਿਵਾਏ’ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰੋ ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉਭਾਰ ਦੇਵਾਂਗਾ।” ਇਕ ਜੀਵਾਤਮਾ ਬੋਲੀ, “ਮੈਂ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਲਵਾਂਗੀ, ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਉਭਾਰੋ ਜਾਂ ਨਾ ਉਭਾਰੋ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ। ਜੇਕਰ ਨਾਮ ਲੈ ਲੈਂਦੀਆਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਉਂ ਆਉਂਦੀਆਂ? ਕਿਰਪਾ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਸ਼ਰਤ ਨਾ ਰੱਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਯੋਗੀ ਹੋ।” ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉਭਾਰਿਆ ਸੀ, ਉਹਨੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰ ਲਈ ਸੀ। ਅਤੇ ਇੱਕ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਵੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉਠਾਇਆ ਸੀ, ਉਹ ਸਾਡੇ ਪਿੰਡ ਦੀ ਸੀ, 18-20 ਸਾਲ ਦੀ ਸੀ। ਘਰਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਉਹਦੀ ਹੱਤਿਆ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉਠਾਇਆ। ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਉਭਾਰਨ ਦਾ ਦਿਨ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਉਹਨੂੰ ਅੱਛਾ ਭੋਜਨ ਕਰਾਇਆ। ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਯੋਗ-ਬਲ ਨਾਲ ਭੁਵਰਲੋਕ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ। ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਉਹ ਬੜੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਉੱਪਰ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਘਣੇ ਬੱਦਲ ਮਿਲੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਦਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਭੁਵਰਲੋਕ ਦੇ ਦੁਆਰ 'ਤੇ ਪੁੱਜਾ। ਦੁਆਰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਗਿਆ, ਫਿਰ ਉਹ ਅੰਦਰ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਅੱਗੇ ਚੱਲਕੇ ਫਿਰ ਦੁਆਰ ਮਿਲਿਆ, ਉਹਦੇ ਅੰਦਰ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਦੁਆਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਫਿਰ ਅੰਦਰ ਜਾ ਕੇ ਇੱਕ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਬੈਠ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਬੋਲਿਆ, “ਮਿੱਤਰ, ਅੱਗੇ ਵਧੋ।” ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਬੋਲੀ, “ਯੋਗੀ, ਹੁਣ ਇਹ ਜੀਵਾਤਮਾ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਜਾ

ਸਕਦੀ ਹੈ।” ਫਿਰ ਦੇਵੀ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ ਹੋ ਗਈ। ਇਹੀ ਘਟਨਾ ਉਸ ਲੜਕੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਘਟੀ। ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦਿਵਜ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੁਆਰਾ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ। ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਜੋ ਘਣੇ ਕਾਲੇ ਬੱਦਲ ਮਿਲੇ, ਉਹ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਅਤੇ ਭੁਵਰਲੋਕ ਦੀ ਸੀਮਾ ਹੈ। ਅਤ੍ਰਿਪਤ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਇਸ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਪਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ।

ਜਦੋਂ ਅਤ੍ਰਿਪਤ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਭਟਕ-ਭਟਕ ਕੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਝ 'ਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉੱਠ ਕੇ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਭੋਗ ਲੈਣ, ਤਦ ਹੀ ਜਨਮ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉੱਠਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਂ ਅਤ੍ਰਿਪਤ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਿਖ ਗਿਆ, ਹੁਣ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਅੱਗੇ ਲਿਖਾਂਗਾ। ਜਦੋਂ ਜੀਵਾਤਮਾ ਉੱਠ ਕੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਭੁਵਰਲੋਕ ਪੁੱਜਦੀ ਹੈ। ਭੁਵਰਲੋਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਥਾਨ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਫਿਰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਿਆਦ ਤੱਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕਸ਼ਟ ਭੋਗ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਸ਼ਟ ਬਹੁਤ ਹੀ ਭਿਆਨਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਜਦੋਂ ਜੀਵਾਤਮਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਭੋਗ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਬਾਅਦ ਫਿਰ ਜੇਕਰ ਉਹਦੇ ਅੰਦਰ ਪੁੰਨ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਪਿਤਰ ਲੋਕ ਭੇਜ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਿਤਰ ਲੋਕ ਸੁਖ ਦਾ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਜੀਵਾਤਮਾ ਦੇ ਪੁੰਨ ਕਰਮ ਭੋਗਣ ਵਾਲੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜਨਮ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਭੇਜ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਨਮ ਕਿੱਥੇ ਲੈਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਖੁਦ ਜੀਵਾਤਮਾ ਜਾਣ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਨਰਕ ਵਿੱਚ ਕਰਮ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਗੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂਕਿ ਕੁੱਝ ਕਰਮ ਬਾਕੀ ਵੀ ਰਹਿ ਜਾਣ। ਜੇਕਰ ਸਾਰੇ ਕਰਮ ਉੱਥੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਜਨਮ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਕਰਮ ਭੋਗਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਜੀਵਾਤਮਾ ਨੂੰ ਕਿਸ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਲੈਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ। ਜੇ ਹੋਰ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਲੈਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਭੁਵਰਲੋਕ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪਤਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਬੁੱਧੀ ਵੀ ਅਤਿਅੰਤ ਜੜ੍ਹ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਆਪਣਾ ਸਭ ਕੁੱਝ ਭੁੱਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਫਿਰ ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆ ਜਾਵੇਗੀ। ਭੁਵਰਲੋਕ ਤੋਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਸਿੱਧੇ ਮ੍ਰਿਤੂ-ਲੋਕ (ਪ੍ਰਿਥਵੀ) 'ਤੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਲਈ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਪਾਪ ਨਾਲ ਯੁਕਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਤਰਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪਾਪ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਲੀਨਤਾ ਅਤੇ ਅੰਧਕਾਰ ਦਾ ਕਵਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਿਦਮਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਸਰੀਰ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਆਪਣੇ ਅੰਤਰਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਪਾਪੀ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਨਿਮਨ ਜਾਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਪਸ਼ੂ, ਪੰਛੀ, ਰੀਂਗਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਜਲ ਵਾਲੇ ਜੀਵ, ਕੀੜੇ ਮਕੋੜੇ ਅਤੇ ਦਰੱਖਤ-ਬੂਟੇ ਆਦਿ। ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਮਨ-ਕੋਟੀ ਦੇ ਕਰਮ ਵਾਲੀ ਜੀਵਾਤਮਾ ਨੂੰ ਦਰੱਖਤ-ਬੂਟਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀ ਭੋਗ ਯੋਨੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਤਮੋਗੁਣੀ ਕਰਮ ਭੋਗ ਕੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ

ਜੀਵਨ ਕਾਲ 'ਚ ਕਸ਼ਟ ਹੀ ਕਸ਼ਟ ਭੋਗਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣਾ ਨਵਾਂ ਕਰਮ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ। ਅਜਿਹੀ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣਾ ਉੱਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗਾ ਕਰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ। ਇਸੇ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਮਨ-ਕੋਟੀ ਦੀਆਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਭੋਗ ਕੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਨਮ ਲੈਣ ਲਈ ਜਦੋਂ ਭੂਵਰਲੋਕ ਤੋਂ ਭੂਲੋਕ 'ਤੇ ਆਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਖੁਦ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਮਾਸ਼ਾਂ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅੰਤਰਕਰਨ ਪਾਪੀ ਕਰਮਾਂ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਮੂੜ੍ਹ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਸੋਚਣ-ਸਮਝਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਲੁਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਚਾਹੇ ਸੂਰ, ਕੁੱਤਾ, ਬੈਲ, ਮੱਝ, ਸ਼ੇਰ, ਗਿੱਦੜ, ਪੰਛੀ, ਦਰੱਖਤ ਆਦਿ ਸਰੀਰ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਪਏ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇਹ ਸੋਚਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਸਰੀਰ ਕਿਉਂ ਮਿਲਿਆ?

ਜੇ ਜੀਵਾਤਮਾ ਪੁੰਨ ਭੋਗਣ ਲਈ ਪਿਤਰ ਲੋਕ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਖ ਹੀ ਸੁਖ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਪਿਤਰ ਲੋਕ ਸੁਖ ਦਾ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਸਵਤੰਤਰ ਵਿਚਰਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉੱਥੇ ਕੋਈ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਪਿਆਸ ਨਹੀਂ, ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਆਪਣੇ ਪੁੰਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਇੱਥੇ ਸੁਖ ਮਾਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰੁਕਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਖੁਦ ਜੀਵਾਤਮਾ ਦਾ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪੁੰਨ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਜੀਵਾਤਮਾ ਦੇ ਜਨਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਪਿਤਰ ਲੋਕ ਤੋਂ ਪਤਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮ੍ਰਿਤੂ-ਲੋਕ 'ਤੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਲਈ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਿਤਰ ਲੋਕ ਸਵਰਗ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਸਵਰਗ-ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੁੰਨ ਇੰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਸ ਲੋਕ 'ਚ ਜਾ ਸਕਣ। ਸਵਰਗ-ਲੋਕ ਅਤੇ ਪਿਤਰ ਲੋਕ ਇੱਕ ਹੀ ਸਥਾਨ ਦੇ ਦੋ ਭਾਗ ਹਨ। ਸਵਰਗ ਵਿੱਚ ਦੇਵਤਾ ਆਦਿ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਿਤਰ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਸਵੱਛ ਸਫ਼ੇਦ ਰੰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਲੋਕ ਤੋਂ ਸਰਾਧ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਜੀਵਾਤਮਾ ਦੇ ਵੰਸ਼ਜ ਕੁੱਝ ਭੇਜਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੀਵਾਤਮਾ ਨੂੰ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਹੋਰ ਉਸ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਰੁਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਪੁਰਵਜਾਂ (ਪਿਤਰ ਲੋਕ ਵਾਸੀ) ਨੂੰ ਸਰਾਧ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਸਰਾਧ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਸਰਾਧ ਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਸੰਪੰਨ ਪੁਰਖ ਭੇਜਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਇਹ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰਾਧ ਦਾ ਸੂਖਸ਼ਮ ਭਾਗ ਪਿਤਰ ਲੋਕ ਤੱਕ ਭੇਜ ਸਕਣ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੈ, ਸਰਾਧ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬ੍ਰਾਹਮਣਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਕਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਉਹ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਸੰਪੰਨ ਹਨ? ਜੇਕਰ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਾਧ ਕਰਾਉਣਾ ਸਫਲ ਹੋਇਆ। ਜੇ ਸਿਰਫ਼ ਨਾਮ ਦੇ ਜਾਂ ਜਾਤੀ ਦੇ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਹਨ ਤਾਂ ਸਰਾਧ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ? ਉਹ ਪਿਤਰ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਤਰਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ? ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਸਿਰਫ਼ ਜਾਤੀ ਤੋਂ ਹਨ, ਕਰਮ ਤੋਂ ਨਹੀਂ।

ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਛਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਕਰਵਾਓ, ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਾਧ ਪਿਤਰ ਲੋਕ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਦੇਵੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਪਿਤਰ ਲੋਕ ਦੀ ਅਤੇ ਭੁਵਰਲੋਕ ਦੀ ਜੀਵਾਤਮਾ ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਲਈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਜੀਵਾਤਮਾ ਦੇ ਕਰਮਾ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਰਮਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਜੀਵਾਤਮਾ ਮਾਤਾ ਦੀ ਕੁੱਖ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਮਾਤਾ ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਮੰਗਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁੱਖ ਤੋਂ ਜਨਮ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ। ਮਾਤਾ ਦਾ ਸੁਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਆਗਿਆ ਦੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਜੀਵਾਤਮਾ ਕੁੱਖ 'ਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਗਿਆ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਜੀਵਾਤਮਾ ਕੁੱਖ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਕੁੱਖ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਮੰਗੀ ਸੀ। ਜੇਕਰ ਮਾਤਾ ਸਾਧਿਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਦੀ ਇੰਨੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਪਤਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਜੀਵਾਤਮਾ ਨੇ ਆਗਿਆ ਮੰਗੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ ਜੀਵਾਤਮਾ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਾਤਾ ਅਧਿਆਤਮ ਵਿੱਚ ਅਤਿਅੰਤ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੁੱਖ ਸਥਿਤ ਸ਼ਿਸੂ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਂ, ਹੁਣ ਇਹ ਦਲੀਲ ਦਿਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਅਤਿਅੰਤ ਉੱਚਕੋਟੀ ਦੀ ਸਾਧਿਕਾ ਮਾਤਾ ਬਣਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ, ਸਿਰਫ਼ ਸਾਧਿਕਾ ਹੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਮਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਜੰਮਿਆ ਸ਼ਿਸੂ ਯੋਗੀ ਬਣੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹੀ ਜੀਵਾਤਮਾ ਕੁੱਖ ਵਿੱਚ ਆਵੇਗੀ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਗੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਜੀਵਾਤਮਾ ਕੁੱਖ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਸਭ ਕੁੱਝ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ 'ਤੇ ਮਾਇਆ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੀਵਾਤਮਾ ਸਖੁਪਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਚੱਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹਦੀ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਨੀਂਦਰ ਵਰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਜੀਵਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸ਼ਿਸੂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀਆਂ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁਖ-ਦੁੱਖ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਪਨੇ ਵੇਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰਜੋਗੁਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸੁਪਨੇ ਨਹੀਂ ਵੇਖਦੀਆਂ। ਨੀਂਦਰ ਵਰਗੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਈ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤਮੋਗੁਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਪ ਯੁਕਤ ਕਰਮ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਯੋਗ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਯੋਗੀ ਜਾਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਆਉਣ ਅਤੇ ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।

ਹੁਣ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਯੋਗੀਆਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਥੋੜਾ ਲਿਖਦਾ ਹਾਂ। ਯੋਗੀਆਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖਣਾ ਜਰਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕੰਮ ਹੈ। ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗੀ, ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਪੁੱਜਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਸਾਧਕਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ; ਜੋ ਸਾਧਕ ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਸਾਧਨਾ ਕਰਕੇ ਮੌਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯੋਗ-ਬਲ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਸਥਾਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਾਡਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਇੱਕ ਗੁਰੂ-ਭਾਈ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਹ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਦੋਂ ਮੌਤ ਹੋਈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੁਵਰਲੋਕ ਜਾਣਾ ਪਿਆ। ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਭੁਵਰਲੋਕ ਰਹੇ ਫਿਰ ਪਿਤਰਲੋਕ ਵਿੱਚ ਆ ਗਏ। ਸਾਡਾ ਸੰਬੰਧ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਿਤਰਲੋਕ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਭੁਵਰਲੋਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਚੁੱਕਿਆ ਹਾਂ, ਜਦਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਕੇ ਨਾਭੀ ਤੱਕ ਆ ਗਈ ਸੀ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਦੇ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਨਲੋਕ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਉੱਥੇ ਹੀ ਸਮਾਧੀ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਨਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਆਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਅਵਸਥਾ 'ਤੇ, ਉਹ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਭੁਵਰਲੋਕ ਹੋਕੇ ਉੱਪਰ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਭੁਵਰਲੋਕ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਲੇਖਾ-ਜੋਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਦੰਡ ਵੀ ਹਲਕਾ-ਜਿਹਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਪਾਪ ਯੁਕਤ ਕਰਮ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਯੋਗੀ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਵੀ ਘੱਟ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਭੁਵਰਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਤਪਲੋਕ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭੁਵਰਲੋਕ ਜਾਣ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਯੋਗੀਆਂ ਲਈ ਕਰਮ ਮਜਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਪਰ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ; ਉਂਜ ਵੀ ਭੁਵਰਲੋਕ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਯੋਗੀ ਦੰਡਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਕੀ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਬਿਲਕੁਲ ਘੱਟ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਯੋਗੀਆਂ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵੀ ਉੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਚੇ ਹੋਏ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਕਾਰਨ ਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਯੁੱਗ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਜਨਮ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਯੋਗੀਆਂ ਦੀ ਸਮਾਧੀ ਤਪਲੋਕ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਯੋਗੀ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਤੇ ਵੀ ਵਿਚਰਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਵਿਚਰਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਯੋਗੀਆਂ ਦਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਯੋਗ-ਬਲ ਨਾਲ ਹੀ ਵਿਚਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਯੋਗੀ ਬ੍ਰਹਮਲੋਕ ਵਿੱਚ ਜਾਣਗੇ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦੀ ਔਸਤ ਘਣਤਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਪਲੋਕ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵੀ ਘਣਤਾ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਤਦ ਹੀ ਉਸ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਘਣਤਾ ਬਦਲ ਕੇ ਉੱਪਰ ਦੇ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਨ ਕਰਨਗੇ, ਤਾਂ ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਯੋਗ-ਬਲ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ

ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਉਂਜ, ਇਸ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਿਰਫ਼ ਅਧਿਆਤਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਇੱਛਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਆਪਣੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤਪਲੋਕ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਯੋਗੀਆਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲੋਕ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਸਥਿਤ ਯੋਗੀ ਅਤਿਅੰਤ ਉੱਚ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲੋਕ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਕਦੇ ਜਨਮ ਲੈਣਾ ਪਏਗਾ। ਕੁੱਝ ਯੋਗੀ ਬ੍ਰਹਮਲੋਕ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬ੍ਰਹਮਲੋਕ 'ਚ ਯੋਗੀਆਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਹੇਠਲਾ ਪੱਧਰ ਹੀ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ ਵਿਚਕਾਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ। ਵਿਚਕਾਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰਲੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਯੋਗੀਆਂ ਲਈ ਸਥਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਯੋਗੀ ਜਾਵੇਗਾ। ਉੱਪਰਲੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਭਗਵਾਨ ਬ੍ਰਹਮਾ, ਗੰਧਰਵ ਅਤੇ ਕਿੰਨਰ ਆਦਿ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਥੇ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਬ੍ਰਹਮਲੋਕ ਦੇ ਯੋਗੀ ਤਪਲੋਕ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਬ੍ਰਹਮਲੋਕ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਅੜਚਣ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਧੀ ਲਈ ਤਪਲੋਕ ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਛਾ ਲੋਕ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹੁਣੇ 'ਪੱਧਰ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪੱਧਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਹਰ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਅਖੀਰ ਤੱਕ ਘਣਤਾ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਘਣਤਾ ਨਾ ਬਦਲੇ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਰਹਿਣਗੇ। ਘਣਤਾ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸੀਮਾ 'ਤੇ ਘੱਟ ਘਣਤਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਦੂਜਾ ਲੋਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਹੀ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਘਣਤਾ ਬਦਲਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਾਂਗੇ ਘਣਤਾ ਘੱਟ ਹੋਣ ਲੱਗੇਗੀ। ਇਸ ਘਣਤਾ ਦੇ ਬਦਲਣ ਨੂੰ ਪੱਧਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਯੋਗੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹਦੇ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜੋ ਘਣਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਘਣਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਪੱਧਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਉਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਸਦੇ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦੀ ਘਣਤਾ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਯੋਗੀ ਕਸ਼ੀਰ-ਸਾਗਰ (ਵੈਕੁੰਠ) ਅਤੇ ਸ਼ਿਵਲੋਕ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯੋਗੀ ਅਤਿਅੰਤ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਆਕਾਸ਼ ਤੱਤ ਦੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖਤਾ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਲੋਕ ਮਹਾਕਾਰਣ ਜਗਤ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਯੋਗੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅਤਿਅੰਤ ਸੂਖ਼ਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੇਖਣ 'ਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਦਿਸਦੇ ਹਨ। ਯੋਗ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਤੋਂ ਇਹ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਯੋਗੀ ਆਪ ਇੱਛਾ ਨਾ ਕਰਨ, ਕੋਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਆਦਿਕਾਲ ਦੇ ਯੋਗੀ ਇਸੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਇਸੇ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਯੋਗੀ ਕਦੇ ਵੀ ਜਨਮ ਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਅਨੰਤ ਕਾਲ ਤੱਕ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਯੋਗੀ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਅਨੁਭਵ ਅਸੀਂ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਅਨੁਭਵ ਸ਼ਿਵਲੋਕ ਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਹਿਮ-ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ। ਉਥੇ ਸਪਤਰਿਸ਼ੀ ਮਿਲੇ ਸਨ। ਮੈਂ ਸਪਤਰਿਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠਾ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ ਅਰੁੰਧਤੀ ਵੀ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਉਸ ਸਮੇਂ ਮਾਤਾ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵੀ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ

ਰਿਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਸਨ। ਯੋਗੀਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚ ਸਥਾਨ ਸ਼ਿਵਲੋਕ ਹੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦੇ ਲੋਕ ਨੂੰ ਗੋਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਗੋਲੋਕ ਭਗਵਾਨ ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਣ ਅਤੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਜਨਨੀ ਮਾਤਾ ਰਾਧਾ ਦਾ ਲੋਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੋਪੀਆਂ ਅਤੇ ਗੋਪ ਉੱਥੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਲੋਕ ਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਯੁਕਤ ਯੋਗੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਹੁਣ ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਯੋਗੀ ਤਪਲੋਕ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਮਾਧੀ ਲਗਾਏ ਰਿਹੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਜਨਮ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਇੱਕ- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਧੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਪਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੋ- ਸਮਾਧੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਤਰਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਖੁਦ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਧੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਦੱਸ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਦੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉੱਚ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਯੋਗੀਆਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਯੋਗੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਧਰਮ-ਅਧਰਮ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਅਨੁਪਾਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਭਗਵਾਨ ਧਰਮਰਾਜ ਜੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭਗਵਾਨ ਧਰਮਰਾਜ ਬ੍ਰਹਮਾ ਜੀ ਨੂੰ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬ੍ਰਹਮਾ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਉਹ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਲੈਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹੀ ਯੋਗੀ ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਭੇਜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਯੋਗੀ ਧਰਮ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਧਰਮ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਧਰਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨੀ ਯੋਗੀ ਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਤੋਂ ਜਨਮ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਲਈ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਜਿਹੇ ਜਨਮ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਅਵਤਾਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹ ਅਧਰਮ ਦਾ ਵਿਨਾਸ਼ ਕਰਕੇ ਧਰਮ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗੀ ਸਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਨਮ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ। ਯੋਗੀਆਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਖੁਦ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਯੋਗੀ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਖੁਦ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਮਾਤਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਕਿਸ ਦੀ ਕੁੱਖ ਤੋਂ ਜਨਮ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਉਹ ਤਪਲੋਕ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦਾ ਸਾਰਾ ਹਾਲ ਜਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਦੇ ਕਹਿਣ 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੀ ਫ਼ੈਸਲੇ ਦੁਆਰਾ ਜਨਮ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁੱਖ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਯੋਗੀ ਅਜਿਹੀ ਮਾਤਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਾਲ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣ ਤਾਂਕਿ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਕੁੱਝ ਯੋਗੀ ਸੰਪੰਨ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਨਮ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਬਲ 'ਤੇ ਮੋਕਸ਼ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਥੂਲ ਸੰਪੰਨਤਾ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਲਿਖਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਚੋਣ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਦਾ ਅੰਤ ਸਾਡੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੁਰਗਤੀ ਹੋ ਰਹੀ ਸੀ,



ਜਿਹਦੇ ਕਾਰਨ ਸਮਾਜ ਸਾਡੇ 'ਤੇ ਹੱਸਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਮੈਂ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਰਹੇ ਸਨ। ਕਾਫ਼ੀ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਸਿਫ਼ਰ 'ਤੇ ਆ ਗਏ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਚੇ ਹੋਏ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਨੂੰ ਭੋਗ ਕੇ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਯੋਗ-ਬਲ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਨਿਯਮ ਹੈ। ਇਹ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਅਤਿਅੰਤ ਕਲੇਸ਼ ਅਤੇ ਕਸ਼ਟ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਦੇ ਘੱਟਣ ਨਾਲ, ਤਮੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਵੀ ਘੱਟਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਸਤੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਅਤਿਅੰਤ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

# ਦੂਜਾ ਅਧਿਆਇ

## ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਾਧੀ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਿਹੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸਫਲਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਧੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਯਮ-ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਯਮ-ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਮਾਧੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਚਿੱਤ ਦੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਸਮਾਧੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀ। ਚਿੱਤ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਯਮ-ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਚਿੱਤ 'ਚ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੇ ਅੱਠ ਅੰਗ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ: (1) ਯਮ, (2) ਨਿਯਮ, (3) ਆਸਣ, (4) ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ, (5) ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ, (6) ਧਾਰਨਾ, (7) ਧਿਆਨ ਅਤੇ (8) ਸਮਾਧੀ।

### ਯਮ

ਸਰੀਰ, ਵਚਨ ਅਤੇ ਮਨ ਦੇ ਸੰਜਮ ਨੂੰ ਯਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਯਮ ਦੇ ਪੰਜ ਭਾਗ ਹਨ: (1) ਸੱਚ, (2) ਅਹਿੰਸਾ, (3) ਅਸਤੇਯ, (4) ਬ੍ਰਹਮਚਰਿਅ ਅਤੇ (5) ਅਪਰਿਗ੍ਰਹਿ।

### ਨਿਯਮ

ਨਿਯਮ ਦੇ ਪੰਜ ਭਾਗ ਹਨ : (1) ਸ਼ੌਚ, (2) ਸੰਤੋਖ, (3) ਤਪ, (4) ਸਵੈ-ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ (5) ਈਸ਼ਵਰ-ਪ੍ਰਣਿਧਾਨ।

### ਆਸਣ

ਚਿੱਤ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਨ ਰੱਖਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਨਿਰੋਗ ਅਤੇ ਬਲਵਾਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਸਣ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਸਣ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਸਣ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ

ਸਥਿਰ ਆਸਣ 'ਤੇ ਬੈਠਕੇ ਸਵਾਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਵਾਸ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਦੇ ਤਿੰਨ ਅੰਗ ਹਨ— ਪੂਰਕ (ਸਾਹ ਲੈਣਾ), ਕੁੰਭਕ (ਸਾਹ ਰੋਕਣਾ) ਅਤੇ ਰੇਚਕ (ਸਾਹ ਛੱਡਣਾ)।

## ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ

ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਹਟਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ, ਸੰਸਾਰਿਕ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾ ਪੈਣਾ, ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਸੰਕਲਪ ਅਤੇ ਇੰਦ੍ਰਿਅ-ਸੰਜਮ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

## ਧਾਰਨਾ

ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ 'ਤੇ ਸਥਿਰ ਕਰ ਦੇਣਾ, ਧਾਰਨਾ ਕਹਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਸਿੱਧ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਧਿਆਨ

ਜਦੋਂ ਮਨ ਇੱਕ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨਸ਼ੀਲ ਵਸਤੂ 'ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਧਿਆਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਕਸ਼ ਦਾ ਨਿਰੰਤਰ ਮਨਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਦੁਆਰਾ ਵਿਸ਼ੇ ਦਾ ਸਪਸ਼ਟ ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਸਮਾਧੀ

ਜਦੋਂ ਧਿਆਨ ਹੀ ਧਿਆਨਸ਼ੀਲ ਵਸਤੂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਵੇ, ਤਦ ਉਹੀ ਸਮਾਧੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਕੇਵਲ ਧਿਆਨਸ਼ੀਲ ਵਸਤੂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਚਿੱਤ ਦੀ ਵਿ੍ਰਤੀ, ਧਿਆਨਸ਼ੀਲ ਵਸਤੂ ਦੇ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਧਿਆਨਸ਼ੀਲ ਵਸਤੂ ਇੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

## ਯਮ

ਯਮ ਯੋਗ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ, ਜੋ ਮਨ ਦੀ ਸੁੱਧਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਯਮ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

**1) ਸੱਚ** – ਸਾਧਕ ਲਈ ਸੱਚ ਦਾ ਅਨੁਸਰਨ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਝਾਤ ਮਾਰੀਏ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਝੂਠ ਦਾ ਹੀ ਕਾਰੋਬਾਰ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਜਾਤੀ ਨੇ ਸਵਾਰਥ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਪਣਾ ਇੰਨਾ ਪਤਨ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਸੱਚ ਬੋਲਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੁੱਝ ਸਵਾਰਥ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਆਇਆ ਤਾਂ ਲੋਕ ਝੂਠ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਜਰਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਿਚਕਦੇ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਆਦਤ ਪੈ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਕਿ ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਨ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵੀ ਸੱਚ ਦਾ ਅਨੁਸਰਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜਿੱਥੇ ਵੇਖੋ, ਜਿਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵੇਖੋ, ਝੂਠ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਤਾਂ ਖੁਲ੍ਹੇਆਮ ਝੂਠ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਅਗਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ 'ਤੇ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਝੂਠ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇੰਨੀ ਮਲੀਨਤਾ ਵਿਦਮਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਉਹ ਅਧਰਮ ਵੱਲ ਉਨਮੁਖ ਵੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਯੋਗ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਸੱਚ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੱਚ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਚਿੱਤ ਨਿਰਮਲ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਮਲੀਨਤਾ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਚਿੱਤ ਦਾ ਸੁੱਧ ਹੋਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਝੂਠ ਦਾ ਅਨੁਸਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਧਕ ਕਦੇ ਵੀ ਯੋਗ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਸਫਲ ਹੁੰਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਸੱਚ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਨਾਲ ਸਾਧਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਧੀਰਜ, ਸੰਤੋਖ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਆਦਿ ਗੁਣ ਆਉਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਮਨ ਦੀ ਚੰਚਲਤਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਣੀ ਸੁੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦੀ ਬਾਣੀ ਸੁੱਧ ਹੋਣਾ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਸਾਧਕ ਹੀ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂਪਦ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਦੇ ਯੋਗ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੱਚ-ਨਿਸ਼ਠ ਸਾਧਕ ਆਪਣੀ ਸੰਕਲਪ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਔਖੇ ਤੋਂ ਔਖਾ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਝੂਠ ਬੋਲਣ ਵਾਲਾ ਸਾਧਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਬਣਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਦਾ ਚਿੱਤ ਮਲੀਨ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹਦੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੰਕਲਪ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕਦੇ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਸੱਚ ਨਾ ਬੋਲੇ ਜੋ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਸੱਚ ਬੋਲਣਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਬੋਲੋ, ਪਰ ਨਿਮਰਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਨਾਲ। ਅਰਥਾਤ ਕੜਵਾਹਟ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਬ੍ਰਹਮ ਹੀ ਸੱਚ ਹੈ, ਬ੍ਰਹਮ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਹਰ ਇੱਕ ਪਦਾਰਥ ਭਰਮ ਯੁਕਤ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਝੂਠਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ— ਸਮੁੱਚੀ ਅਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਸਰੂਪ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਇੱਕ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਹਰ

ਪਲ ਅਵਸਥਾ ਬਦਲਦੀ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਵੀ ਪਦਾਰਥ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਵਰਤਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਝੂਠ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਬ੍ਰਹਮ ਹੀ ਸੱਚ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੱਚ-ਨਿਸ਼ਠ ਬਣੋ।

ਸਾਧਕੋ! ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੌਰਾਨ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤੱਖ ਪ੍ਰਮਾਣ, ਅਨੁਮਾਨ ਪ੍ਰਮਾਣ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ (ਗੁਰੂਆਂ, ਸੰਤਾਂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਸੁਣੇ ਗਏ) ਪ੍ਰਮਾਣ ਦੁਆਰਾ ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਨਿਸ਼ਚੇ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਵੈਸ਼ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੋਲ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿੱਠੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਹੋਣ, ਅੰਜਾਮ ਵਿੱਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਣ, ਧੋਖੇ ਅਤੇ ਵਹਿਮਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋਣ; ਅਜਿਹੇ ਬਚਨਾਂ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਫਿਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੱਸ ਦੇਵਾਂ – ਬ੍ਰਹਮ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਮੰਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਉਸੇ ਬ੍ਰਹਮ ਨੂੰ ਲਕਸ਼ ਬਣਾ ਕੇ ਉਹਦੇ ਸੱਚ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਹੀ ਸੱਚ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸੱਚ ਨਿਸ਼ਠਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਅਭਿਆਸੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਹੋਰ ਫਲਦਾਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸੱਚ ਬੋਲਣਾ ਜਾਂ ਸੱਚ ਦਾ ਅਨੁਸਰਨ ਕਰਨਾ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸੱਚ ਨੂੰ ਵੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਪਰਮ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਉੱਤਮਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਉਹ ਉੱਤਮਤਾ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਉਹਦੀ ਉੱਤਮਤਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ, ਉਸ ਨਾਲ ਦਵੈਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਨਿੰਦਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਨਿੰਦਾ ਜਾਂ ਦਵੈਸ਼ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਹੀ ਚਿੱਤ ਮਲੀਨ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਕੁੱਝ ਕਮੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਮੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਮੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ, ਨਾ ਕਿ ਕਹਿਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਹੀ ਦੋਸ਼ ਕੱਢਣ ਲੱਗੋ ਜਾਂ ਉਸੇ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਓ। ਸੱਚ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ।

**2) ਅਹਿੰਸਾ** – ਹਰ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅਹਿੰਸਾ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਹਿੰਸਾ ਹੀ ਪਰਮ ਧਰਮ ਹੈ। ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਅਹਿੰਸਾ-ਵਰਤ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤਿਅੰਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦੀ ਹੱਤਿਆ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਸਰੀਰਕ ਕਸ਼ਟ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਅਹਿੰਸਾ ਹੈ। ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਅਹਿੰਸਾ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਤੋਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਡਰ, ਮੋਹ, ਰਾਗ ਅਤੇ ਦਵੈਸ਼ ਆਦਿ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਹਿੰਸਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਡਰ, ਮੋਹ, ਰਾਗ ਅਤੇ ਦਵੈਸ਼ ਆਦਿ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਤਰਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤਮੋਗੁਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਿੰਸਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਿੰਸਕ ਵਿਰਤੀਆਂ ਹੀ ਉੱਠਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਪਾਪ ਅਤੇ ਝੂਠ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਅਹਿੰਸਾ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੁੰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੱਚ ਵਿੱਚ

ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਹਿੰਸਾ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਡਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਹਿੰਸਕ ਮਨੁੱਖ ਜਾਂ ਹਿੰਸਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਅਹਿੰਸਾ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਕੋਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਹਿੰਸਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਹਿੰਸਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦੇ ਮਨ 'ਚ ਵੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਅਹਿੰਸਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੋਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਭਗਵਾਨ ਗੌਤਮ ਬੁੱਧ ਦਾ ਉਦਾਹਰਨ ਉਪਯੁਕਤ ਰਹੇਗਾ। ਭਗਵਾਨ ਗੌਤਮ ਬੁੱਧ ਜਦੋਂ ਕਰੂਰ ਡਾਕੂ ਅੰਗੁਲਿਮਾਲ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅੰਗੁਲਿਮਾਲ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਹ ਭਗਵਾਨ ਗੌਤਮ ਬੁੱਧ ਦਾ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਹਿੰਸਾ ਦਾ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਅਹਿੰਸਾ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਅਹਿੰਸਾ ਦੇ ਪਾਲਣ ਨਾਲ ਸਾਧਕ ਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਸਤੋਗੁਣ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਬਣਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਸੁੱਧ ਅਤੇ ਨਿਰਮਲ ਹੋਣ ਲੱਗੇਗਾ। ਹਿੰਸਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਤਮੋਗੁਣ ਵਾਲੇ ਕਲੇਸ਼ਮਈ ਸੰਸਕਾਰ ਬਣਨਗੇ। ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪਾਪ ਯੁਕਤ ਗ਼ਲਤ ਮਾਰਗ ਦੱਸਣਾ ਵੀ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹੇ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਜੋ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਚੱਲੇਗਾ ਉਹਦਾ ਪਤਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਇਹ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਹਿੰਸਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਅੰਤਹਕਰਨ ਵੀ ਪਾਪ ਯੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਕੰਮ ਅਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਵਰਗੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਿਸੇ ਹਿੰਸਕ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਉਹ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ 'ਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਬਦਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਮਿਸ਼ਰਤ ਨਾ ਹੋਣ। ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਣਨ ਹੈ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ, ਧਰਮ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਲਈ ਲੜਾਈ ਕਰਨਾ ਕਸ਼ੱਤਰੀਆਂ ਦਾ ਕਰਤੱਵ ਹੈ। ਇਹ ਹਿੰਸਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਗੀਤਾ ਵਿੱਚ ਭਗਵਾਨ ਸ਼੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਣ ਆਪ ਅਰਜੁਨ ਨੂੰ ਧਰਮਯੁੱਧ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, “ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵਰਗ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਥੇ ਧਰਮ ਅਤੇ ਅਧਰਮ ਦੀ ਲੜਾਈ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।” ਇਹ ਵੀ ਹਿੰਸਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਹਰ ਸਮੇਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁ:ਖ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਈਏ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਲਿਆਣਕਾਰੀ ਭਾਵਨਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਾਧਕੋ! ਵੈਸੇ, ਅਹਿੰਸਾ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਵਧ-ਤੋਂ-ਵਧ ਹੋ ਸਕੇ, ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਅਹਿੰਸਾ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਹਿੰਸਾ ਦੇ ਬਲ 'ਤੇ ਤਾਂ ਹਿੰਸਕ ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਹਿੰਸਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**3) ਅਸਤੇਯ** – ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਖੂਬ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਛੀਨਾ-ਝਪਟੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਬਲ ਪੂਰਵਕ ਖੋਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਟਵਾਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇੱਕ ਭਰਾ ਦੂਜੇ ਭਰਾ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਆਦਿ ਖੋਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਆਂਢੀ ਬਲ ਪੂਰਵਕ ਦੂਜੇ ਗੁਆਂਢੀ ਦਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਾਮਾਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਆਦਿ ਖੋਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਦੇਸ਼ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ 'ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰਕੇ ਸਰਹੱਦਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਖੋਹਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਿੰਡਾਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਤੱਕ ਦੇਖਣ, ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਰੁਪਏ ਜਾਂ ਸਾਮਾਨ ਆਦਿ ਖੋਹ ਲਿਆ। ਜਿੱਥਰ ਵੇਖੋ ਉੱਥਰ ਹੀ ਲੋਕ ਛੀਨਾ-ਝਪਟੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਜਿਹਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪਸ਼ੂ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਕੱਠੇ ਹੋਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇੰਨੀ ਛੀਨਾ-ਝਪਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਪਸ਼ੂ ਇੱਕ ਝੁੰਡ ਬਣਾ ਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਤੋਂ ਸ਼੍ਰੇਸ਼ਟ ਹੈ। ਇਨਸਾਨ ਵਿਵਹਾਰ 'ਚ ਅਜਿਹੀ ਉਤਮਤਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ?

ਗ਼ਲਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਨਾ ਕਰਨਾ ਅਰਥਾਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਸਵਾਮੀ ਦੀ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਾ ਲੈਣਾ, ਭਾਵੇਂ ਉਹਦਾ ਮੁੱਲ ਕੁੱਝ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਸੰਸਾਰਿਕ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾ ਰੱਖਣਾ ਅਸਤੇਯ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਸਿੱਧ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸੰਪੂਰਨ ਪਦਾਰਥ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੱਥ ਦੀ ਮੈਲ ਵਾਂਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**4) ਬ੍ਰਹਮਚਰਿਅ** – ਬ੍ਰਹਮਚਰਿਅ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਆਚਰਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਅਨੁਸਰਨ ਕਰਨਾ। ਸਾਧਕੋ! ਬ੍ਰਹਮਚਰਿਅ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਅਤਿਅੰਤ ਔਖੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਬ੍ਰਹਮਚਰਿਅ ਵਰਤ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਆਓ ਹੁਣ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਰਥ ਵੱਲ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬ੍ਰਹਮਚਰਿਅ ਦਾ ਮਤਲਬ 'ਵੀਰਜ ਦਾ ਰਿਸਾਵ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ' ਤੋਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਨੇ ਨਾਲ ਮਤਲਬ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਸਗੋਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਵਾਸਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਹ ਵਾਸਨਾਵਾਂ ਚਾਹੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਣ। ਇੰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਲੌਕਿਕ ਅਤੇ ਪਰਲੋਕ ਸਬੰਧੀ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸਵਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮਚਰਿਅ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਅਵਧੀ ਲਈ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬ੍ਰਹਮਚਰਿਅ ਹੀ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮਚਰਿਅ ਦਾ ਸਾਡੇ ਸਥੂਲ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਤਿਅੰਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਦਾ ਠੀਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਾਲ ਪਾਲਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਯੂ ਵੀ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕੁੱਝ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸੁਭਾਅ ਵੀ ਚਿੜਚਿੜਾ ਜਿਹਾ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ-ਸਾਰੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕੋਧ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਮਨ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ 'ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਬ੍ਰਹਮਚਰਿਅ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਸਤਿਸ਼ਕ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਟਿਕਾਊ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਆਵੱਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੇ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਵੀਰਜ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਵੀਰਜ ਸਥੂਲ ਰੂਪ 'ਚ ਬਣਨਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਹਦੇ ਬਾਅਦ ਉਹ ਸੂਖ਼ਮ ਹੋਕੇ ਓਜ਼ਸ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਿਤ ਹੋਕੇ ਉਰਧਵ ਹੋਣ (ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਨ) ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਜਿਸ ਸਾਧਕ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹਨੂੰ ਉਰਧਵਰੇਤਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਰਧਵਰੇਤਾ ਬਣਨਾ ਸਾਧਕ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਵੀ ਚਮਕੀਲੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਚਮਕਦਾਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਉਰਧਵਰੇਤਾ ਸਾਧਕ ਦੀ ਆਯੂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਰੋਗ ਉਹਦੇ ਕੋਲ ਫਟਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਨਿਰੋਗੀ ਹੋਕੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਰਧਵਰੇਤਾ ਸਾਧਕ ਹੀ ਦੂਜੇ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਸਾਧਕ ਬ੍ਰਹਮਚਰਿਅ ਦਾ ਪਾਲਣ ਨਿਯਮ ਪੂਰਵਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਹ ਸਾਧਕ ਦੂਸਰਿਆਂ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਬਹੁਤ ਹਲਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਪਾਉਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਗ਼ਲਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਗੁਰੂ ਪਦ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਉਰਧਵਰੇਤਾ ਬਣਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕਾਂ ਦਾ ਕਲਿਆਣ ਕਰ ਸਕੇ।

ਉਰਧਵਰੇਤਾ ਸਾਧਕ ਦਾ ਓਜ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਦਲਿਆ ਵੀਰਜ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਦੀ ਸਾਰੀਆਂ ਸੂਖ਼ਮ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ ਸਖੁਪਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਈਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹੀ ਓਜ਼ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਕਾਰਨ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੁਢੇਪਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਉਰਧਵਰੇਤਾ ਸਾਧਕ ਦੀ ਵਾਸਨਾ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੇਤੰਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਸੂਖ਼ਮ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ। ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਚਰਮ ਸੀਮਾ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ 'ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਫ਼ਤਿਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਈ ਹੈ। ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਪੁੱਜ ਕੇ ਕਿਤੇ ਖਿਸਕ ਨਾ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸੰਜਮ ਅਧੀਨ ਰਹਿਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਾਧਕ ਲਈ ਪੂਰੇ ਸਾਧਨਾਕਾਲ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਹਮਚਰਿਅ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਆਵੱਸ਼ਕ ਹੈ। ਸੰਪੂਰਨ ਸਾਧਨਾਕਾਲ ਦਾ ਅਰਥ ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਤੱਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਧਨਾ ਤਾਂ ਸੰਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਭਰ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਕੇ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਬ੍ਰਹਮਚਰਿਅ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਹਮਚਰਿਅ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦਾ



ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉਗਰ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਤੇਜ਼ ਬਿਖੇਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਆਲਸ ਅਤੇ ਮੂਰਖਤਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਕਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬ੍ਰਹਮਚਰਿਅ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੰਦ੍ਰੀਅ ਦਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਨਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਸਾਧਕ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਾਸਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਮਨ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਵਾਸਨਾ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਨਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹੇ ਵਿਕਾਰ ਪਤਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹਦਾ ਮਨ ਮਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਸੁਪਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਸੁਪਨਦੋਸ਼ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹਦੀ ਸਾਧਨਾ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸਰੂਪ ਇਸਤਰੀ ਦਾ ਵੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਿਸੇ-ਕਿਸੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਅਤਿਅੰਤ ਸੁੰਦਰ ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੁੰਦਰ ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਧਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਈ ਸੂਖਸ਼ਮ ਵਾਸਨਾ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਕਾਰਨ ਇੰਦ੍ਰੀਅ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਨ ਦਾ ਇੱਕ ਉਪਾਅ ਹੈ— ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤ੍ਰਿਪੁਰ ਸੁੰਦਰੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ, ਸੁੰਦਰ ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ, ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਮਾਂ ਦਾ ਭਾਵ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਵੀ ਉਹ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਅਸਲੀ ਮਾਂ ਹੈ। 'ਮਾਂ' ਦਾ ਭਾਵ ਆਉਣ 'ਤੇ ਸਾਧਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਸਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਵਿਚਲਿਤ ਹੋਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਨਾਮ ਕਰੋ। ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ, ਮਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਰਸ਼ਨ ਨਾ ਦਿਓ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫਿਰ ਇਸ ਸਰੂਪ 'ਚ ਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਵਾਧਿਸ਼ਠਾਨ ਚੱਕਰ ਅਤੇ ਨਾਭੀ ਚੱਕਰ ਦੇ ਕੋਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਧਨਾਕਾਲ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਨਾ ਅਤਿਅੰਤ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਅਜਿਹੇ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਪਾਰ ਕਰ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਤਦ ਇਸ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਨ ਲਈ ਬ੍ਰਹਮਚਰਿਅ ਦਾ ਪਾਲਣ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰੋ। ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਬ੍ਰਹਮਚਰਿਅ ਦਾ ਮਾਰਗ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇੰਨਾ ਛੋਟਾ ਸਫ਼ਰ ਤੈਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬੜੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਨਿਯਮ-ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦਾ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਇੰਨਾ ਛੋਟਾ ਮਾਰਗ ਤੈਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ।

ਹੁਣ ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਜੇ ਗ੍ਰਹਿਸਤੀ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਬ੍ਰਹਮਚਰਿਅ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇਗਾ? ਸਹਿਜ ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਮਾਰਗ ਹੈ ਜੋ ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਧਰਮ ਵਾਲੇ ਵੀ ਸੌਖ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਧਰਮ ਵਾਲੇ ਬ੍ਰਹਮਚਰਿਅ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਲਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜੇਕਰ

ਦੰਪਤੀ ਵਿਵੇਕ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਲੈਣ, ਤਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਆਪਣੀ ਖ਼ਾਨਦਾਨ-ਪਰੰਪਰਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਬ੍ਰਹਮਚਰਿਅ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਪਏ ਤਾਂ ਦੋਸ਼ਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗ੍ਰਹਿਸਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖ਼ਾਨਦਾਨ-ਪਰੰਪਰਾ ਤਾਂ ਵਧਾਉਣੀ ਹੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਅਤੇ ਇਹ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਵੀ ਕਾਰਜ ਹੈ, ਫਿਰ ਦੋਸ਼ ਕੀ ਹੈ? ਹਾਂ, ਗ੍ਰਹਿਸਤ-ਧਰਮ ਦਾ ਪਾਲਣ ਸਮਝ ਕੇ ਇੰਦ੍ਰਿਅ ਸੁਖ ਲਈ ਲਿਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅਜਿਹੇ ਦੰਪਤੀ ਜੋ ਦੋਨੋਂ ਸਾਧਕ-ਸਾਧਿਕਾ ਹਨ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਾਧਕ ਹੈ, ਸੁਚੇਤ ਹੋਕੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਅਤੇ ਯੋਗ ਦੋਨਾਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਬਣਿਆ ਰਹੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਅਵਰੋਧ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ। ਹਾਂ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਅੱਗੇ ਚੱਲਕੇ ਨਿਯਮ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰ ਲਵੋ ਤਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਤੱਕ ਵਾਸਨਾਵਾਂ ਵੀ ਸੁਖਸ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਗ਼ਲਤ ਹੈ ਕਿ ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਯੋਗੀ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ। ਆਦਿਕਾਲ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਅੱਜ ਤਕ ਢੇਰੋਂ ਅਜਿਹੇ ਉਦਾਹਰਨ ਹਨ ਜੋ ਗ੍ਰਹਿਸਤ-ਆਸ਼ਰਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਮਹਾਨ ਯੋਗੀ ਹੋਏ ਹਨ। ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖ਼ਾਨਦਾਨ-ਪਰੰਪਰਾ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਵਧੀ? ਜ਼ਰੂਰ ਵਧੀ ਸੀ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਹੈ ਕਿ ਗ੍ਰਹਿਸਤ 'ਚ ਰਹਿ ਕੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯੋਗ ਅਤੇ ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮਚਰਿਅ ਨਾਲ ਮਨੋਬਲ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸੰਕਲਪ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਵਧਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਗੱਲ ਯਾਦ ਆ ਗਈ। ਜੇਕਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀਰਜ ਰਿਸਾਵ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੁੰਡਲਿਨੀ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦਾ ਉੱਠਣਾ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਦੀਆਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕੋ! ਇਹ ਸਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਅਸੀਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲਿਖਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਸੀ।

**5) ਅਪਰਿਗ੍ਰਹਿ** – ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਕਰਨ ਦਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਸੰਸਾਰਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਰਾਤ-ਦਿਨ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸੋਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਨ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਉਹਦਾ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਅੰਤ ਤੱਕ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬਤੀਤ ਹੋ ਸਕੇ। ਉਹਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੱਥ ਨਾ ਫੈਲਾਉਣੇ ਪੈਣ ਅਰਥਾਤ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਧਨ ਆਦਿ ਦੇ ਅਭਾਵ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਨਾ ਕਰਨੀ ਪਏ। ਸੁਖ-ਸਹੂਲਤ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਘਰ ਬਣ ਜਾਵੇ, ਪੈਸਾ ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਫ਼ੈਕਟਰੀ ਵੀ ਖੋਲ੍ਹ ਦੇਵਾਂ, ਇਸ ਨਾਲ ਪੁੱਤਰ ਦਾ ਜੀਵਨ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬਤੀਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਆਦਿ। ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹੀ ਸੋਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੇ ਇਸ ਸੰਸਾਰਿਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਹੀ ਸਭ ਕੁੱਝ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ।

ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗ੍ਰਹਿਸਤੀਆਂ ਲਈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਫਿਰ ਵੀ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲੇਗਾ ਕਿ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਕੇਂਦਰਾਂ ਅਰਥਾਤ ਆਸ਼ਰਮਾਂ, ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਮੰਦਰਾਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਢੇਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਧਨ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਸ਼ਰਮਾਂ ਅਤੇ ਮੰਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਸੰਨਿਆਸੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਲਈ ਸੰਨਿਆਸ ਧਾਰਨ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਕੇ ਸਿਰਫ਼ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਾਂਗੇ, ਕੀ ਅਜਿਹੇ ਪੁਰਖ ਵੀ ਧਨ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ? ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਮੂਲ ਮਕਸਦ ਹੀ ਭੁੱਲ ਗਏ, ਕੇਵਲ ਧਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੀ ਯਾਦ ਰਹਿ ਗਈ।

ਪੰਜਾਂ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਤੋਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਲਗਾਵ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਭਟਕਣ, ਮੂਰਖਤਾ, ਆਲਸ, ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵਧ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਿਰਫ਼ ਓਨਾ ਹੀ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਕਰਨ ਜਿੰਨੇ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਰਹੇ। ਅਪਰਿਗ੍ਰਹਿ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਭੋਗ ਸਮੱਗਰੀ ਜਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਨਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ‘ਅਪਰਿਗ੍ਰਹਿ’ ਹੈ।

## ਨਿਯਮ

ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਧਕ ਦਾ ਮਨ ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਉੱਚਤਰ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੰਜ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:-

**1) ਸ਼ੌਚ** – ਸ਼ੌਚ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਪਵਿੱਤਰਤਾ। ਇਹ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ- ਬਾਹਰੀ ਪਵਿੱਤਰਤਾ, ਦੂਜੀ- ਆਂਤਰਿਕ ਪਵਿੱਤਰਤਾ। ਪਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਬਾਹਰੀ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਧੂੜ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ, ਨਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਸਾਤਵਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਪੂਰਵਕ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਬਾਹਰੀ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਹੈ। ਹਉਮੈ, ਮਮਤਾ, ਰਾਗ-ਦਵੈਸ਼, ਈਰਖਾ, ਡਰ ਅਤੇ ਕਾਮ-ਕ੍ਰੋਧ ਆਦਿ ਤਰੁੱਟੀਆਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਆਂਤਰਿਕ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਸਵੱਛ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਮੈਲੇ ਕੁਚੈਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਪਹਿਨੇ। ਇਸੇ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ- ਧਿਆਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸਵੱਛ ਅਤੇ ਸਫੇਦ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਵੱਛਤਾ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਰੰਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਅੰਸ਼ ਮਾਤਰ ਵੀ ਸਵਾਰਥ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਵੈਸੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਕੰਮ ਆ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਉਹਦਾ ਬੜੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਾਂ, ਉਹਦਾ ਗੁਣਗਾਨ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਾਂ। ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਇਸ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹੀ ਹੈ। ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, “ਮੈਂ ਉਹਨੂੰ ਮੂਰਖ ਬਣਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕੱਢ ਲਿਆ, ਹੁਣ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਕੀ ਮਤਲਬ।” ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹਦੇ ਕੰਮ ਆਇਆ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਉਹਨੂੰ ਕੋਈ ਕੰਮ ਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਓਹਨੇ ਉਸ ਦੇ ਕੰਮ ਲਈ ਮਨਾਹੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਆਦਿ।

ਮਿਹਨਤ ਦੁਆਰਾ ਕਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਧਨ ਜਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਪਦਾਰਥ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਕਮਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਧਰਮ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਅਰਥਾਤ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀ ਜਾਂ ਅਧਰਮ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਦਾਰਥ (ਧਨ ਆਦਿ) ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਧਰਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਦਾ ਚਿੱਤ ਮਲੀਨ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੁੱਧੀ ਵੀ ਮਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਵਿੱਚ ਮਲੀਨਤਾ ਆਉਣ 'ਤੇ ਉਹਦੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਵੀ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਉਹਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੇ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਧਰਮ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਵੀ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਪ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨਮੁਖ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਵੀ ਅਨਿਆਂ ਵਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰੁਝਾਨ ਝੂਠ ਬੋਲਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਵਿੱਤਰ ਸਾਤਵਿਕ ਭੋਜਨ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਣ ਅਤੇ ਮਨ ਦੂਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਬਾਹਰ ਦੀ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਉਮੈ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹਉਮੈ 'ਚ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਉੱਤਮਤਾ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਇਹ ਕੀਤਾ, ਉਹ ਕੀਤਾ, ਇਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਉਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਆਦਿ। ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਮਤਾ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਮਮਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਮਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਿੱਥੇ ਪਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਸੁਖ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਮਤਾ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੂਰ ਰਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਹਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਮਮਤਾ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਭਲੇ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤਿ ਨਜ਼ਦੀਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕਰਮ ਭੋਗਣ ਲਈ ਜਨਮ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਨ 'ਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਆਪਣਾਪਨ ਅਤੇ ਮਮਤਾ ਆਦਿ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇੱਕ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ – ਜਿਸ ਜੀਵਾਤਮਾ ਨੇ ਜਨਮ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਹਦੇ ਪੂਰਵ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਵੀ ਉਹਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹਨ, ਉਸ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਨੂੰ ਭੋਗਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਉਹਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਇਹ ਕੌੜਾ ਸੱਚ ਹੈ – ਹਰ ਇੱਕ ਜੀਵ ਆਪਣਾ ਆਪਣਾ ਕਰਮ ਭੋਗਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੀਵਾਤਮਾ ਪ੍ਰਤੀ ਸਨੇਹ ਆਦਿ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਵਿੱਚ ਅਪਵਿੱਤਰਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਮਤਾ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਰਾਗ-ਦਵੈਸ਼, ਈਰਖਾ ਆਦਿ ਦੇ ਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਅਪਵਿੱਤਰਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚਿੱਤ 'ਚ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਡਰ ਰਹੋ, ਡਰ ਨੂੰ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ, ਡਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੂਪ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਰਭੈਤਾ ਨਾਲ ਮਨ ਬਲਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਲਕਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਜਾਤੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਾਮਵਾਸ਼ਨਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਰੋਗ ਹੈ ਜੋ ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਪਸ਼ੂ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇਹ ਰੋਗ ਬਹੁਤ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕਿਤੇ ਵੀ ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ, ਫਲਾਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦਿਨ 'ਚ ਇੰਨੇ ਬਲਾਤਕਾਰ ਹੋਏ। ਇਹਨੂੰ ਰੋਕ ਪਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਭਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਦੋਂ ਜ਼ਾਹਰ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਕਿਹਾ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਜਾਤੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਤਾਂ ਪਸ਼ੂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ– ਕ੍ਰੋਧ ਦਾ ਆਉਣਾ। ਕ੍ਰੋਧ ਆਉਣ 'ਤੇ ਚਿੱਤ 'ਚ ਮਲੀਨਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੁੱਧੀ ਵੀ ਮਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਾਰਨ ਆਵੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਉਹ ਗ਼ਲਤ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀ ਅੰਦਰ ਦੀ ਅਪਵਿੱਤਰਤਾ ਹੈ।

**2) ਸੰਤੋਖ** – ਸਾਧਕ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿਣਾ ਪਰਮ ਆਵੱਸ਼ਕ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਦਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹਦੇ ਅੰਦਰ ਸੰਤੋਖ ਨਹੀਂ, ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਖ-ਦੁ:ਖ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹਦੇ ਮਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਸੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਸੁਖ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ; ਪਰ ਇਹਦੇ ਵਿਪਰੀਤ ਜਦੋਂ ਉਹਨੂੰ ਇੱਛਿਤ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਤਦ ਉਹ ਦੁ:ਖ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਪਾਰ ਵਿੱਚ ਹਾਨੀ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਜੇਕਰ ਲਾਭ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਇੰਨੀਆਂ ਵਧਾ ਲਈਆਂ ਹਨ ਕਿ ਜੀਵਨ ਭਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤੋਖ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਫ਼ੀ ਧਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਰੋਟੀ ਰੋਜ਼ੀ ਦਾ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਹੁਣ ਈਸ਼ਵਰ-ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਵੀ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਲਈਏ। ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਧਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਆਖ਼ਰੀ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਤਦ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਉਹਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤਾਰੀਫ਼ ਦੇ ਪੁਲ ਬਣ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਪਦ ਮਿਲ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਲਾਟਰੀ ਨਿਕਲ ਆਈ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਜਰਾ ਜਿਹੀ ਬੁਰਾਈ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂ ਉਹਦੀ ਅਸਲੀ ਕਮੀ ਕਹਿ ਦਿੱਤੀ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਜਾਂ ਨਰਾਜ਼ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਜੱਸ-ਅਪਜਸ ਵਿੱਚ ਇਕਸਾਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣਾ ਜੱਸ ਹੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਗਈਆਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਠਿਕਾਣਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਜੇਕਰ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਰੋਧੀ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹਦਾ ਚਿੱਤ ਦੁ:ਖ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਖੂਬ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਜਰਾ-ਜਰਾ ਜਿਹੀ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਝਗੜੇ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਗੁਆਂਢੀ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਪਿੱਛੇ, ਮਿੱਤਰ ਨਾਲ ਮਾਤਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਪੈਸਿਆਂ ਕਾਰਨ ਝਗੜਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ; ਭਰਾ-ਭਰਾ ਵੰਡ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਥਿਆ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਉਦਾਹਰਨ ਤਦ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਆਸ਼ਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਸੰਨਿਆਸੀ ਪਦਾਂ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਲੜਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਦਾਲਤ ਤੱਕ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਵਡਮੁੱਲੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਸਾਥੀ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁ:ਖ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੀਮਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਦੇਸ਼ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਢੇਰੋਂ ਸੈਨਿਕਾਂ ਦੀਆਂ ਦੇਵੇਂ ਤਰਫ਼ੋਂ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਭੂ-ਭਾਗ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਅਤੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਬਾਬਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਭ ਦਾ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੰਤੋਖ ਨਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ

ਸੰਤੋਖ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਉਹ ਤ੍ਰਿਪਤ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਚੰਗਾ ਸਾਧਕ ਬਣਨ ਲਈ ਸੰਤੋਖ ਦਾ ਹੋਣਾ ਇਸੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸੁਖ-ਦੁ:ਖ, ਲਾਭ-ਹਾਨੀ, ਜੋਸ਼-ਅਪਜੋਸ਼, ਅਨੁਕੂਲਤਾ-ਮੁਖਾਲਫ਼ਤ ਆਦਿ ਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੰਤੁਸ਼ਟ, ਪ੍ਰਸੰਨ ਚਿੱਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਨਾਂ 'ਸੰਤੋਖ' ਹੈ।

**3) ਤਪ** – ਤਪ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ 'ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਪਾ ਦੇਣਾ'। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਪੱਸਿਆ। ਆਦਿਕਾਲ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ 'ਚ ਪੜ੍ਹਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਲਾਣੇ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਠੋਰ ਤਪੱਸਿਆ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਤਪੱਸਿਆ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸ ਨੇ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੀ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸਰਦ ਰੁੱਤ ਦੀ ਠੰਡ ਝੱਲਦੇ ਹੋਏ, ਭੁੱਖ-ਪਿਆਸ ਦਾ ਕਸ਼ਟ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਸੰਜਮ ਅਧੀਨ ਹੋਕੇ ਮੰਤਰ ਜਾਪ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਇਸ਼ਟ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਵਰਦਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ। ਪੂਰਵ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਵਾਨਪ੍ਰਸਥ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਰੇ ਪੁਰਖ ਕਠੋਰ ਸੰਜਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਕਰਦੇ ਸਨ ਤਾਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵੀ ਅਧਰਮ ਨਾਲ ਯੁਕਤ ਪਾਪ ਕਰਮ ਕੀਤੇ ਹੋਣ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਣ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸਰਦੀ ਰੁੱਤਾਂ ਦੀ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸੀਤਲਤਾ ਸਹਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਸੰਜਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤਪੱਸਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਤਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਪਾਪ ਕਰਮ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਮਲੀਨਤਾ ਵੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਸੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਚਿੱਤ ਸੁੱਧ ਅਤੇ ਸਾਤਵਿਕ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਪਾਪ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਨਾਲ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਸਤੋਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਚਿੱਤ ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਨਿਰਮਲ ਅਤੇ ਸਤੋਗੁਣ ਨਾਲ ਯੁਕਤ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਅਗਲਾ ਜਨਮ ਸਤੋਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਅਜਿਹੀ ਪਰੰਪਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਚਿੱਤ ਪਾਪ ਕਰਮਾਂ ਅਤੇ ਮਲੀਨਤਾ ਨਾਲ ਯੁਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਅਧਰਮ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਧਰਮ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਉਹਦਾ ਚਿੱਤ ਖਿੱਚੋਤਾਣ, ਲੜਾਈ-ਝਗੜੇ, ਵੈਰ, ਅਸੰਤੋਖ, ਦੁੱਖ, ਈਰਖਾ ਆਦਿ ਨਾਲ ਯੁਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ 'ਚ ਤਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਉਹਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ।

ਗਰਮੀ-ਸਰਦੀ, ਸੁਖ-ਦੁੱਖ ਆਦਿ ਦੇ ਦਵੈਤ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਨਿਯਮਿਤ ਅਤੇ ਸੰਜਮੀ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਯੱਗ, ਮੰਤਰਜਾਪ, ਪੂਜਾ ਦੁਆਰਾ ਅਸ਼ੁੱਧਤਾ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਨਾ ਤਪ ਹੈ। ਸ੍ਵੈ-ਧਰਮ ਦੇ ਪਾਲਣ ਲਈ ਤੀਵਰ ਕਸ਼ਟ ਸਹਿਣ ਕਰਨਾ ਵੀ ਤਪ ਹੀ ਹੈ। ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਪੱਸਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਸ਼ੁੱਧਤਾ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਉੱਤੇ ਅਧਿਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

**4) ਸਵੈ-ਅਧਿਐਨ** – ਸਾਧਕ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ। ਜਦੋਂ ਉਹਦੇ ਕੋਲ ਖ਼ਾਲੀ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਯੋਗ, ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਧਕ ਦਾ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕੁੱਝ ਗਿਆਨ ਵਧੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਖ਼ਾਲੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਚੁੱਪਚਾਪ ਬੈਠਾ ਰਹੇਗਾ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕੁੱਝ ਜ਼ਰੂਰ ਸੋਚੇਗਾ। ਇੱਕ ਕਹਾਵਤ ਹੈ, ਖ਼ਾਲੀ ਦਿਮਾਗ਼ ਸ਼ੈਤਾਨ ਦਾ ਘਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਉਹ ਖ਼ਾਲੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਉਲਟਾ-ਸਿੱਧਾ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕੁੱਝ ਸੋਚੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਖ਼ਾਲੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਿੱਖਿਆਦਾਇਕ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਰਹੇਗਾ। ਸਾਧਕ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੇਗਾ, ਉਹਦਾ ਅਸਰ ਜ਼ਰੂਰ ਅੰਤਰਕਰਨ 'ਤੇ ਪਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਕਦੇ ਨਾ ਕਦੇ ਜ਼ਰੂਰ ਸੰਕਲਪ-ਵਿਕਲਪ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਆਏਗੀ ਅਤੇ ਉਂਜ਼ ਦੇ ਹੀ ਵਿਚਾਰ ਬਣਨਗੇ। ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਜਾਂ ਸਮਾਂ ਲੰਘਾਉਣ ਦੇ ਮਕਸਦ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਪਾਸੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਗੋਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਪੂਰਵਕ ਉਸ ਦੇ ਅਰਥ ਜਾਂ ਗੂੜ੍ਹੇ ਮਤਲਬ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਦਾਰਥਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਯੋਗੀਆਂ, ਤਪੱਸਵੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਤਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਚਰਿੱਤਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਕਸ਼ਟ ਸਹਿਕੇ ਤਪੱਸਿਆ ਜਾਂ ਯੋਗ ਕੀਤਾ ਕਰਦੇ ਸਨ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸਾਧਕ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਯੋਗ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਦੇ ਅੰਦਰ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕੁੱਝ ਜ਼ਰੂਰ ਬਦਲਾਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਈਬਲ, ਰਾਮਾਇਣ, ਗੀਤਾ ਆਦਿ ਗ੍ਰੰਥ ਮਨੁੱਖ ਜਾਤੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਸਾਡੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗੱਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀਆਂ ਲੀਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗੁਣਗਾਣਾਂ ਦਾ ਨਿਯਮਬੱਧ ਪਾਠ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਪਾਪਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਕੇ ਸਦਗਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਵੀ ਉੱਤਰ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਘਰਾਂ 'ਚ ਰਾਮਚਰਿਤਮਾਨਸ ਦਾ ਪਾਠ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਮਨ ਦੀ ਸੰਕੀਰਨਤਾ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਿੱਖਿਆਦਾਇਕ ਲਾਭਦਾਕਾਰੀ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਣ ਨਾਲ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਗੀਤਾ ਅਤੇ ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਪਨਿਸ਼ਦ ਅਜਿਹੇ ਗ੍ਰੰਥ ਹਨ ਜੋ ਸੰਪੂਰਨ ਮਨੁੱਖ ਜਾਤੀ ਲਈ ਅਤਿਅੰਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਗ੍ਰੰਥ ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਭਰੇ ਪਏ ਹਨ। ਇਹ ਗ੍ਰੰਥ ਕਿਸੇ ਜਾਤੀ ਜਾਂ ਧਰਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ। ਗੀਤਾ ਵਿੱਚ ਭਗਵਾਨ ਸ਼੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਣ ਨੇ ਯੋਗ ਅਤੇ ਕਰਮ ਦੇ ਭੇਤ ਨੂੰ ਵਿਸਤਾਰਪੂਰਵਕ ਸਮਝਾਇਆ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਗੰਦੀ ਅਤੇ ਅਸ਼ਲੀਲ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅਜਿਹੀ ਕਿਤਾਬਾਂ ਸਾਧਕ ਕੀ, ਹੋਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪਥ-ਭ੍ਰਿਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰ ਕੇ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦਾ ਚਰਿੱਤਰ



ਉੱਜਵਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੁਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬੜਾਵਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਗੁਣਗਾਨ ਹੀ ਸੁਣ ਸਕਣ। ਜਿਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਅਣਉਚਿਤ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਸਥਾਨ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਸ 'ਤੇ ਗ਼ਲਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾ ਪਏ। ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਅਜਿਹੇ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਓਵੇਂ ਦੀ ਰੁਚੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉੱਜ ਦੇ ਹੀ ਕੰਮ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਭਟਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਗੁਣਗਾਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਹੋਕੇ ਸੁਣੇ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਉਹਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚੇਗਾ। ਇਸੇ ਲਈ ਸੰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਵਚਨਾਂ ਤੋਂ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਨੇਕ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

**5) ਈਸ਼ਵਰ-ਪ੍ਰਣਿਧਾਨ** – ਈਸ਼ਵਰ-ਪ੍ਰਣਿਧਾਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮ ਅਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਭੇਟ ਕਰ ਦੇਣਾ। ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋ ਵੀ ਕੰਮ-ਧੰਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਭੇਟ ਕਰ ਦੇਣਾ, ਅਰਥਾਤ ਸਮਰਪਣ ਭਾਵ ਹੋਣਾ, ਅਖੰਡ ਭਗਤੀ ਭਾਵ ਦਾ ਧਾਰਨੀ ਹੋ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾ ਦੁਆਰਾ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਦੁਆਰਾ ਧਾਰਨ ਕਰਕੇ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਣਾ 'ਈਸ਼ਵਰ-ਪ੍ਰਣਿਧਾਨ' ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਾ ਰਹੇ, ਇਸ ਤੋਂ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਲਾਭ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ– ਮਨ ਜਦੋਂ ਖ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਕਾਰਨ ਹੀ ਵਿਅਰਥ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੋਚਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੰਸਾਰਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਪਤ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸੰਸਾਰ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੋਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਫਲ ਸਰੂਪ ਸੰਸਾਰਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭੂਤਕਾਲ ਦਾ ਸੋਚ ਕੇ ਸੁਖ-ਦੁ:ਖ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਵੀਆਂ-ਨਵੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰੇਗਾ, ਤਦ ਸੰਸਾਰਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ ਅਤੇ ਈਸ਼ਵਰ ਉਨਮੁਖ ਹੋਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਦੂਸਰਾ– ਸੰਸਾਰਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਚਿੰਤਨ ਨਾਲ ਚੰਚਲਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ 'ਚ ਅਵਰੋਧ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਚੰਚਲਤਾ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਦੀ ਮਲੀਨਤਾ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁੱਧਤਾ (ਸਤੋਗੁਣ) ਵਧਣ ਕਾਰਨ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਸਾਧਕ ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ ਜਾਂ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਚਿੰਤਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਦੇਰ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ-ਪ੍ਰਣਿਧਾਨ ਨਾਲ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਮਲੀਨਤਾ ਦੂਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਆਏ ਅਵਰੋਧ ਵੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਸਾਰੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿਣਾ

ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਨਾਮ ਜ਼ਰੂਰ ਲਵੇ, ਉਹੀ ਸਾਡਾ ਪਰਮ ਪਿਤਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਖੁਦ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਦਾ, ਜਦ ਕਿ ਮੈਂ ਯੋਗੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਅਨੁਸਾਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ – ਈਸ਼ਵਰ ਚਿੰਤਨ ਹੀ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਨਿਰਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਹੀ ਸਗੁਣ ਰੂਪ ਹੈ, ਉਹੀ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਸ਼ਾਸਕ ਹੈ, ਉਸੇ ਦੇ ਬਣਾਏ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਸੁਵਿਵਸਥਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਕਾਰਜ ਸੰਪੰਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲਰ ਹੈ।

## ਆਸਣ

ਆਸਣ ਯੋਗ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਆਸਣ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਸਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਢੇਰੋਂ ਲਾਭ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ 'ਚ ਲਚਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਬੇਲੋੜਾ ਮਾਸ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੇ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਚਕ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਸਨਾਯੂ-ਮੰਡਲ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਨਾਯੂ-ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਚੈਤੰਨਿਅਤਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਨਿਰੋਗੀ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਬੁੱਧੀ ਤੀਵਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮਸਤਿਸ਼ਕ, ਹਿਰਦਾ, ਫੇਫੜੇ ਆਦਿ ਅੰਗ ਪੁਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ (ਆਸਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ) ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਬੁਢੇਪਾ ਦੇਰ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਆਯੂ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਆਸਣਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਧਕ ਹੀ ਕਰੇ। ਆਸਣ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਆਸਣਾਂ ਦੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਵਧੇਰੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਸਿਮਰਨ ਸ਼ਕਤੀ ਤੀਵਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਸਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬ੍ਰਹਮਚਰਿਅ ਦੇ ਪਾਲਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਵੀਰਜ ਉੱਪਰ ਉੱਠਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਾਧਕ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਆਸਣ ਅਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਸਣਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ 'ਚ ਵੀ ਲਚਕ ਲਿਆਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਸਣ ਬਹੁਤ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਸਣਾਂ ਦਾ ਵਿਵਰਨ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਆਸਣ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਤੜਕੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਆਸਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਹਨੂੰ ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਸਣ ਲਈ ਉਪਯੁਕਤ ਹੋਣ; ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਤੰਗ ਕੱਪੜੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਆਸਣ ਖੁੱਲ੍ਹੇ, ਸਵੱਛ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਿੱਥੇ ਘੁਟਨ-ਜਿਹੀ ਹੋਵੇ। ਆਸਣ ਫ਼ਰਸ਼ 'ਤੇ ਕਰੋ ਤਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ, ਫ਼ਰਸ਼ ਬਿਲਕੁਲ ਪੱਧਰਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਬਣੇ ਤਖ਼ਤੇ 'ਤੇ ਵੀ ਆਸਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਸਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਬਲ ਵਿਛਾ ਲਵੋ। ਜੇਕਰ ਉਸ ਉੱਪਰ ਸਫ਼ੇਦ ਕੱਪੜਾ ਵੀ ਵਿਛਾ ਲਵੋ, ਤਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਆਸਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਾ ਖਾਓ, ਖ਼ਾਲੀ ਪੇਟ ਆਸਣ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਸੁਵਿਧਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਆਸਣ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ, ਤਰਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣਾ ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ, ਜੂਸ ਆਦਿ ਲੈ ਲਵੋ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਆਸਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਤਣਾਅ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਹੋਕੇ ਆਸਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਮੂਹਕ ਰੂਪ 'ਚ ਆਸਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਸਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਬਿਲਕੁਲ ਚੁੱਪਚਾਪ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਆਸਣ ਕੀਤੇ ਜਾਨ, ਤਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੂਲਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਆਸਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਚੰਗੀ

ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹ ਲਵੇ। ਜਦੋਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣ, ਤਦ ਆਸਣ ਕਰੋ। ਆਸਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਅਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਰਫ਼ ਆਸਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਆਸਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਮੈਂ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਸਣਾਂ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਲਾਇਕ ਬਣਾਓ। ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੱਝ ਆਸਣ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਸਣ ਦਾ ਸਿੱਧ ਹੋਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਦ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਆਸਣ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**ਪਦਮ-ਆਸਣ** – ਇਸ ਆਸਣ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ, ਪਹਿਲਾਂ ਭੂਮੀ 'ਤੇ ਵਿਛੇ ਹੋਏ ਕੰਬਲ 'ਤੇ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਦੋਨਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਲ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ। ਦੋਨੇ ਪੈਰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲੇ ਹੋਏ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਦੇਂਦੇ ਹੋਏ ਪੰਜੇ ਅਤੇ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦੇ ਪੱਟ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਅੱਡੀ ਅਤੇ ਪੰਜੇ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਕੇ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਦੇ ਪੱਟ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਦੋਨਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਧੁੰਨੀ ਦੇ ਦੋਨਾਂ ਪਾਸੇ ਪੇਟ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੋਨਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਘੁੱਟਣੇ ਭੂਮੀ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ। ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਸਿੱਧੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦੋਨਾਂ ਬਾਜੂਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਹੱਥ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਗੋਡਿਆਂ ਉੱਤੇ ਹੋਏ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਹਥੇਲੀ ਗਿਆਨ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਮਨ ਨੂੰ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਜਾਂ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਆਸਣ 'ਤੇ ਬੈਠਕੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਲਈ ਇਸ ਆਸਣ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਫਸਾ ਕੇ ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਸਣ ਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਜਾਂ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਇਕਾਗਰ ਕਰਕੇ 10-15 ਮਿੰਟ ਬੈਠੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਮਿਲੇਗਾ। ਬ੍ਰਹਮਚਰਿਅ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਹ ਆਸਣ ਸਹਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇਗਾ। ਮਨ ਦੀ ਚੰਚਲਤਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ। ਮਾਨਸਿਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਆਸਣ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

**ਸ਼ੀਰਸ਼-ਆਸਣ** – ਸ਼ੀਰਸ਼-ਆਸਣ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਆਸਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਇੱਕ ਗੱਦੀ ਜਿਹੀ ਬਣਾ ਲਵੋ, ਤਾਂਕਿ ਉਸ 'ਤੇ ਸਿਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਰਾਮ ਮਿਲੇ। ਇਹ ਆਸਣ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਸਿੱਖੀਏ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਆਸਣ ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੇ ਬਲ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਦੇ ਬਲ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣਾ ਅਸੰਭਵ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਕਰਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ

ਖੁਦ ਇਕੱਲੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਜਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਦੀਵਾਰ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਲਵੋ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਦੀਵਾਰ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਨਾ ਲਵੋ।

ਆਸਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਗੱਦੀ ਫ਼ਰਸ਼ 'ਤੇ ਰੱਖ ਲਵੋ। ਫਿਰ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਬਲ, ਅੱਗੇ ਝੁਕਦੇ ਹੋਏ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਫ਼ਰਸ਼ 'ਤੇ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੁਣ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਗੱਦੀ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਸਹੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਤੋਂ ਇੰਨੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਉਠਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਿਆ ਰਹੇ। ਹੁਣ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ। ਪੈਰ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅੱਡੀਆਂ ਆਪਸ 'ਚ ਮਿਲੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੰਜੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਕਰੋ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ 'ਚ ਪੈਰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਿਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਲਵੋ। ਜਦੋਂ ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਪੈਰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉਠਾ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਦੀਵਾਰ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਲਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੇ, ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਤਰਫ਼ ਡਿੱਗ ਨਾ ਜਾਓ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਇਕੱਲੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਆਸਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਝੱਲ ਸਕੇ। ਗਰਦਨ ਢਿੱਲੀ ਰੱਖਣ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖੋ, ਹਿੱਲਣ-ਡੁੱਲ੍ਹਣ ਨਾ ਦਿਓ। ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਰੱਖੋ, ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਆਸਣ ਇੱਕ-ਦੋ ਮਿੰਟ ਹੀ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਸ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਧਾਉਂਦੇ ਜਾਵੋ। ਇਹ ਆਸਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਸਿਰ ਵੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਸਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸ਼ਵ-ਆਸਣ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਕੇ ਲੇਟ ਜਾਓ ਜਾਂ ਚੁੱਪਚਾਪ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਆਸਣ ਤੋਂ ਢੇਰ ਸਾਰੇ ਲਾਭ ਹਨ— ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਤੀਵਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭੁੱਖ ਖੁੱਲ ਕੇ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜੋਤੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਚਿਹਰਾ ਤੇਜ਼ਸਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਜਲਦੀ ਝੁਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀਆਂ, ਬੁਢੇਪਾ ਦੇਰ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਵੀਰਜ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਆਸਣ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਆਸਣ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ ਪੁਸ਼ਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦਿਮਾਗ ਸੰਬੰਧੀ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਹਿਰਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਧਮਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸ਼ੀਰਸ਼-ਆਸਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਪਦਮ-ਆਸਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਸ਼ੀਰਸ਼-ਆਸਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵੱਧ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਪਦਮ-ਆਸਣ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਿਰ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉੱਪਰ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਪਿੰਡਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ।

**ਸਰਵਾਂਗ-ਆਸਣ** – ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਲੇਟ ਜਾਓ। ਹੱਥ ਵੀ ਸਿੱਧੇ ਕਰਕੇ ਕਮਰ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਚਿਪਕੇ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਹੁਣ ਦੋਨਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਉੱਪਰ ਵੱਲ 90 ਅੰਸ਼ ਦਾ ਕੋਣ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਉਠਾਓ। ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਅੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਪੰਜੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲੇ ਰਹਿਣ। ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸਵਾਸ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਕੁੰਭਕ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਪੇਟ ਅਤੇ ਕਮਰ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਫ਼ਰਸ਼ 'ਤੇ ਦਿਓ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਕਮਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਮਰ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਤਰਫ਼ ਹੱਥ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ (ਕਮਰ) ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਜਾਣ 'ਚ ਸੌਖ ਹੋਵੇਗੀ। ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਹੁਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਰ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਉਠਾਓ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਵੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉੱਪਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਕਮਰ ਅਤੇ ਪੈਰ ਸਿੱਧੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ। ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਕੰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਗਰਦਨ 'ਤੇ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂਕਿ ਗਰਦਨ 'ਤੇ ਬੇਲੋੜਾ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਏ। ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਅੰਗੂਠਿਆਂ 'ਤੇ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਪੰਜਿਆਂ ਦਾ ਖਿਚਾਅ ਉੱਪਰ ਵੱਲ (ਆਕਾਸ਼ ਵੱਲ) ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਓਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਇਸ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਫਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਭਿਆਸ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮਾਂ ਵਧਾ ਦੇਵੋ। ਇਸ ਆਸਣ ਦੀ ਮਿਆਦ 10 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਛਾ ਅਭਿਆਸ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਦ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉਠਾਓ। ਪੈਰ ਸਿੱਧੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਆਸਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਵਾਸ ਲਓ ਅਤੇ ਛੱਡੋ। ਫਿਰ ਮਨ ਨੂੰ ਗਰਦਨ ਵੱਲ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। ਗਰਦਨ 'ਚ ਇੱਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਉੱਲੇਖ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਗ੍ਰੰਥੀ ਪੁਸ਼ਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਗ੍ਰੰਥੀ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਸਾਧਕ ਇਹ ਆਸਣ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੇ। ਇਸ ਆਸਣ ਦੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹਨ। ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਲਚਕਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵੀਰਜ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਬ੍ਰਹਮਚਰਿਅ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਵਧੇਰੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਲੋਕ ਦਿਮਾਗ ਸੰਬੰਧੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਆਸਣ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਹਿਰਦੇ ਸੰਬੰਧੀ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਅਤੇ ਚਿਹਰਾ ਤੇਜ਼ਸਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਇਹ ਆਸਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਟਿਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਕਰ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਰੀੜ੍ਹ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਅਤਿਅੰਤ ਸੂਖ਼ਮ ਨਾੜੀਆਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਕੇ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਯੁਵਾਵਸਥਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਆਸਣ ਸਿੱਧ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਆਸਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਮਰ ਤੋਂ ਹੱਥ ਛੱਡੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਿਰਫ਼ ਕੰਧੋਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ੀਰਸ਼-ਆਸਣ ਵਾਂਗ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਰੇ ਆਸਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਹ ਆਸਣ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

**ਭੁਜੰਗ-ਆਸਣ** – ਇਹਨੂੰ ਸਰਪ-ਆਸਣ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਬਲ ਲੇਟ ਜਾਓ। ਦੋਨਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਅੱਡੀਆਂ ਆਪਸ 'ਚ ਮਿਲੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਨੇ ਦੇ ਦੋਨਾਂ ਪਾਸੇ ਫ਼ਰਸ਼ 'ਤੇ ਸਟਾਓ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉਠਾਓ। ਜਦੋਂ ਸਿਰ ਸਾਰਾ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਹਥੇਲੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਫ਼ਰਸ਼ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੀਨੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਉੱਠਾ ਸਕਦੇ ਹੋਵੇ, ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉਠਾਓ। ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਧੁੰਨੀ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਚਿਪਕਿਆ ਰਹੇ। ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਆਕ੍ਰਿਤੀ ਫਨ ਚੁੱਕੇ ਹੋਏ ਸੱਪ ਵਾਂਗ ਹੋਵੇਗੀ। ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਹਥੇਲੀਆਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੇ ਹੋਕੇ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਚਿਪਕੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰ ਦੇ ਕੋਲ ਦੀ ਰੀੜ੍ਹ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੱਡੀ ਉੱਥੋਂ ਹੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਮੁੜੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਓਨਾ ਹੀ ਮੁੜੇ ਜਿੰਨਾ ਸੌਖ ਨਾਲ ਮੁੜ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂਕਿ ਕਮਰ ਦੇ ਕੋਲ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਏ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅਭਿਆਸ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇ, ਆਪਣੇ ਸੀਨੇ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾਉਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੋ ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸੀਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਸਕੇ। ਇਹ ਆਸਣ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਆਸਣ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਵੀ ਕਰੋ।

ਪਹਿਲੇ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸਿੱਧਾ ਹੋ ਜਾਓ, ਤਾਂਕਿ ਅੰਦਰ ਸਵਾਸ ਖਿੱਚਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਰਹੇ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਿੱਧੇ ਹੋਕੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਵਾਸ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਿੱਚੀ ਗਈ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਮੂਲਾਧਾਰ 'ਚ ਇਕੱਠੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਵਾਸ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚ ਲਵੋ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਸੀਨੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਉਠਾਵੋ ਅਤੇ ਕੁੰਭਕ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਿੱਚੀ ਗਈ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਮੂਲਾਧਾਰ ਵਿੱਚ ਭਰ ਗਈ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁੰਭਕ ਖ਼ਤਮ ਕਰੋ, ਤਦ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਿੱਧਾ ਕਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਓ। ਫਿਰ ਸਵਾਸ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਪਿਛਲੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਓ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਇਸ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਕਰੋ। ਸ਼ੁਰੂ 'ਚ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਵੀ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ। ਪਰ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਿੱਚੀ ਗਈ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਮੂਲਾਧਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੁੰਭਕ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਮੂਲਾਧਾਰ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਨੂੰ ਮੂਲਾਧਾਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਕੁੰਭਕ ਕਰਨ 'ਤੇ ਦਰਦ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਮੂਲਾਧਾਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਾਣ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਝਟਕੇ ਮਾਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਰੀੜ੍ਹ ਸੰਬੰਧੀ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਿੱਠ, ਸੀਨਾ ਅਤੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ ਅਤੇ ਵਾਯੂ ਵਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਆਸਣ ਖ਼ਤਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸੀਨਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਟਿਕਾਓ, ਫਿਰ ਸਿਰ ਰੱਖੋ। ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤ ਲੇਟੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉੱਠੋ।

**ਨਾੜੀ ਸੁੱਧ ਆਸਣ** – ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਦੋਨੋਂ ਪੈਰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਸਿੱਧੇ ਕਰੋ। ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਹੀ ਦੋਨਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਚੌੜਾ ਕਰੋ। ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਕਰੋ। ਦੋਨਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਵਿਚ ਆਪਸ 'ਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰੀ ਕਰੋ। ਪੰਜਿਆਂ ਦਾ ਖਿਚਾਅ ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦੇ ਘੁੱਟਣੇ ਨੂੰ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਅਜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਝੁਕ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਹੁਣ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੇ ਹੋ ਜਾਓ। ਫਿਰ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਦੇ ਘੁੱਟਣੇ ਨੂੰ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੀ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਆ ਜਾਓ। ਇਹੀ ਕਿਰਿਆ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਕਰੋ। ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦਾ ਅੰਗੂਠਾ, ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਦਾ ਅੰਗੂਠਾ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਰ ਵੀ ਘੁੱਟਣੇ ਨੂੰ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਅਭਿਆਸ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਈੜਾ, ਪਿੰਗਲਾ ਨਾੜੀਆਂ ਸੁੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁੱਧ ਹੋਣਾ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਸੁੱਧ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸੁਸ਼ੁਮਨਾ ਨਾੜੀ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਈੜਾ, ਪਿੰਗਲਾ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਚਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਸੁੱਧ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਨਾਯੂ-ਮੰਡਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

**ਪਸ਼ਚਿਮੋਤਾਨ-ਆਸਣ** – ਸਿੱਧੇ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਲ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ। ਪੰਜੇ ਅਤੇ ਅੱਡੀਆਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲੇ ਰਹਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਦੋਨੋਂ ਹੱਥ ਸਿੱਧੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਲ ਵਧਾਓ। ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਫੜਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ। ਦੋਨਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਫੜਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਦੋਨਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਫੜਨ 'ਚ ਨਾ ਆਉਣ, ਲੇਕਿਨ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਤੁਸੀਂ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਨੂੰ ਫੜ ਲਵੋਗੇ ਅਤੇ ਸਿਰ ਵੀ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਸਪਰਸ਼ ਹੋਣ ਲੱਗੇਗਾ। ਇਸ ਆਸਣ ਦੇ ਕਈ ਲਾਭ ਹਨ। ਇਹਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਪੇਟ 'ਚ ਚਰਬੀ ਨਹੀਂ ਵਧਦੀ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਾਭੀ ਉੱਖੜ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਆਸਣ ਦੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਾਭੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੈਠ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਆਸਣ ਨਾਲ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਭੁਜੰਗ-ਆਸਣ ਵਾਂਗ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਵੀ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਸਿੱਧੇ ਹੋਕੇ ਸਵਾਸ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੋ, ਫਿਰ ਕੁੰਭਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਫੜਦੇ ਹੋਏ ਸਿਰ ਗੋਡਿਆਂ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼ ਕਰੋ। ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਮੂਲਾਧਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਿੱਧਾ ਹੋਕੇ ਹਵਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਫਿਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਵਾਸ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਲਓ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਮੂਲਾਧਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁੰਭਕ ਕਰੋ। ਆਸਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮਨ ਮੂਲਾਧਾਰ ਵਿੱਚ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਮੂਲਾਧਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੁੰਭਕ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰ ਨੂੰ ਗੋਡਿਆਂ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼



ਕਰਾ ਰਹੇ ਹੋਵੇਗੇ, ਤਦ ਮੂਲਾਧਾਰ 'ਚ ਹਲਕਾ-ਹਲਕਾ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਦਰਦ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੁੰਭਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਕੁੱਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਝਟਕੇ ਮਾਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਸ ਆਸਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ 10-15 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਹੱਲ-ਆਸਣ** – ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੂਮੀ 'ਤੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਲੇਟ ਜਾਓ। ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਚਿਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਭੂਮੀ 'ਤੇ ਰੱਖ ਲਵੋ। ਹਥੇਲੀਆਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਭੂਮੀ 'ਤੇ ਚਿਪਕੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਅੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਪੰਜੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲੇ ਹੋਏ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋਏ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਓ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਪੈਰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਚਿਪਕੇ ਰਹਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਓ। ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਪੰਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਾਓ। ਹੱਥ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਚਿਪਕੇ ਰਹਿਣ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਰ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉੱਠੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਪੈਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿੱਧੇ ਰਹਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਝੁਕਣੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਪੰਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਿੱਠ ਇੰਨੀ ਮੁੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਤੇ ਪਿੱਠ ਮੁੜਨ ਲੱਗੇਗੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪੰਜੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਸਪਰਸ਼ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਆਸਣ ਤੋਂ ਢੇਰੋਂ ਲਾਭ ਹਨ— ਪੇਟ 'ਤੇ ਬੇਲੋੜੀ ਚਰਬੀ ਨਹੀਂ ਵਧਦੀ, ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦਾ ਦਰਦ ਜਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਗਲੇ ਦੀ ਗ੍ਰੰਥੀ ਪੁਸ਼ਟ ਬਣਦੀ ਹੈ।

**ਵੱਜਰ-ਆਸਣ** – ਇਹ ਆਸਣ ਸਾਧਕਾਂ ਲਈ ਅਤਿਅੰਤ ਆਵੱਸ਼ਕ ਹੈ। ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਆਸਣ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੂਮੀ 'ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਦੋਨਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਲ ਸਿੱਧੇ ਫੈਲਾ ਲਵੋ। ਹੁਣ ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਮੋੜੋ। ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਪੈਰ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਪੈਰ ਦੀ ਅੱਡੀ ਗੁਦਾ ਦੁਆਰ 'ਤੇ ਲਗਾਓ। ਗੁਦਾ ਦੁਆਰ ਨੂੰ ਸੁੰਗੜਾ ਕੇ ਅੱਡੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਲਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗੁਦਾ ਦੁਆਰ ਸਾਰੇ ਦਾ ਸਾਰਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂਕਿ ਅਪਾਨ-ਵਾਯੂ ਵੀ ਨਾ ਨਿਕਲ ਪਾਏ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਤਾਂ ਵੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਸੇ ਪੈਰ ਦੇ ਪੰਜੇ ਦਾ ਉਪਰੀ ਭਾਗ ਜ਼ਮੀਨ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵੱਲ ਮੋੜੋ। ਪੈਰ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜ ਕੇ ਅੱਡੀ ਦੁਆਰਾ ਲਿੰਗ ਦੁਆਰ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਫਿਰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੇ ਹੋਕੇ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦੀ ਅੱਡੀ ਅਤੇ ਪੰਜੇ 'ਤੇ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਇਸ ਆਸਣ 'ਤੇ ਬੈਠਕੇ ਧਿਆਨ ਕਰੇ ਤਾਂ ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਉਹਦੀ ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਉਨਤੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਆਸਣ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦੇ ਤਿੰਨੇ ਬੰਧ (ਮੂਲਬੰਧ, ਉਡ੍ਭਿਆਨ ਬੰਧ, ਜਾਲੰਧਰ ਬੰਧ) ਆਪਣੇ ਆਪ ਲੱਗਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਇਸੇ ਆਸਣ 'ਤੇ ਬੈਠਕੇ ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਲਦੀ ਉੱਠ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ

ਸਾਧਕ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨੇ ਬੰਧ ਨਾ ਲੱਗਦੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਆਸਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹੀ ਤਿੰਨੇ ਬੰਧ ਲਗਾ ਕੇ ਬੈਠਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਿੰਨੇ ਬੰਧ ਲੱਗਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਇਸ ਆਸਣ 'ਤੇ ਬੈਠਕੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੰਧਾਂ ਦਾ ਉਲੇਖ ਅੱਗੇ ਕਰਾਂਗੇ।

**ਵੀਰ-ਆਸਣ** – ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠ ਜਾਵੇ। ਦੋਨੋਂ ਪੈਰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਸਿੱਧੇ ਫੈਲਾ ਕੇ ਰੱਖੇ। ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਤੋਂ ਮੋੜਦੇ ਹੋਏ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਕੇ ਇਸ ਪੈਰ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਮੋੜ ਲਵੇ। ਫਿਰ ਪੈਰ ਦੀ ਤਲੀ 'ਤੇ ਖੱਬਾ ਚੂਲਾ ਰੱਖੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਵੱਲ ਤੋਂ ਮੋੜਦੇ ਹੋਏ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਕੇ ਪੂਰਾ ਮੋੜ ਲਵੇ। ਫਿਰ ਇਸ ਪੈਰ ਦੀ ਤਲੀ 'ਤੇ ਸੱਜਾ ਚੂਲਾ ਰੱਖੇ। ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਨੋਂ ਚੂਲੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ 'ਤੇ ਹੋਣਗੇ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਿੱਧੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਆਸਣ ਸਾਧਕ ਲਈ ਉਸ ਸਮੇਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹਦੀ ਸਾਧਨਾ ਪੰਜਵੇਂ ਚੱਕਰ 'ਚ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਦੀ ਗਰਦਨ ਪਿੱਛੇ ਜਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਝੁਕਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਸਾਧਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਾਧਕ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਡਿੱਗ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਸੇ ਆਸਣ 'ਤੇ ਬੈਠਕੇ ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਪਿੱਛੇ ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਆਸਣ ਭਗਵਾਨ ਬਜਰੰਗਬਲੀ ਦੇ ਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭਗਵਾਨ ਬਜਰੰਗਬਲੀ ਦੇ ਸੇਵਕ ਇਸ ਆਸਣ 'ਤੇ ਬੈਠਕੇ ਧਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਆਸਣ ਨਾਲ ਸੀਨਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਨਿਰੋਗੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੇਤਰ ਦੀ ਜੋਤੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਯੋਗਮੁਦਰਾ ਆਸਣ** – ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਹਿਜ-ਆਸਣ ਜਾਂ ਪਦਮ-ਆਸਣ ਲਗਾ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਵੇ। ਦੋਨੋਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਠ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕਰੋ। ਹੁਣ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਕਲਾਈ ਫੜੋ। ਫੜੀ ਹੋਈ ਕਲਾਈ ਮੂਲਾਧਾਰ ਦੇ ਕੋਲ ਲਗਾਓ। ਦੋਨੋਂ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ ਰੱਖੋ। ਹੁਣ ਸਵਾਸ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾ ਕੇ ਕੱਢ ਦਿਓ। ਪੇਟ 'ਚ ਬਿਲਕੁਲ ਹਵਾ ਨਾ ਰਹੇ। ਫਿਰ ਬਾਹਰੀ ਕੁੰਭਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾਓ। ਜਦੋਂ ਸਿਰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਲੱਗਾ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਫਿਰ ਸਿੱਧੇ ਹੋਕੇ ਸਵਾਸ ਲਵੋ, ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਸਿਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾ ਕੇ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਲਗਾ ਦਿਓ। ਇਹੀ ਕਿਰਿਆ ਕਈ ਵਾਰ ਕਰੋ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਣ 'ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੂਲਾਧਾਰ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਖਿਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਉੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੈਸ ਸੰਬੰਧੀ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਸਣ ਸਾਧਕਾਂ ਲਈ ਅਤਿਅੰਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਆਸਣ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਉੱਠਣ ਵਿੱਚ ਇਹ ਆਸਣ ਸਹਾਇਕ ਹੈ। ਕਿਸੇ-ਕਿਸੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਇਹ ਆਸਣ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦਾ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਤੱਕ ਜਾਣ 'ਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ

ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਹ ਆਸਣ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਹੋਣ ਲੱਗੇ, ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਹਿਰਾ ਅਤੇ ਟਿਕਾਊ ਕੁੰਭਕ ਕਰੇ। ਇਸੇ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵਿੱਚ ਉਗਰਤਾ ਆਵੇਗੀ। ਮੂਲਾਧਾਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਖਿਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਮੂਲਾਧਾਰ ਟੁੱਟ ਕੇ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਵੱਲ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਤੀਬਰਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਧਕ ਦਾ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਨਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਵੇ, ਤਦ ਤੱਕ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਸ਼ਵ-ਆਸਣ** – ਇਹ ਆਸਣ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਜੇ ਸਥੂਲ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੇ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਆਸਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਆਸਣ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ ਜਲਦੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫ਼ਰਸ਼ 'ਤੇ ਵਿਛੇ ਹੋਏ ਕੰਬਲ 'ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਲੇਟ ਜਾਓ। ਹੱਥ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਚਿਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸਿੱਧੇ ਰੱਖੋ। ਹਥੇਲੀਆਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਰੱਖੋ। ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਅੱਡੀਆਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੁਣ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਢਿੱਲਾ ਕਰਕੇ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ 'ਤੇ ਟਿਕਾਓ। ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਮਨ ਨੂੰ ਅੰਗੂਠੇ 'ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਰੱਖੋ। ਫਿਰ ਸੰਕਲਪ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਸਿਰ ਵੱਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਅੰਗੂਠਾ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਫਿਰ ਸੋਚੋ ਕਿ ਅੱਡੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਜੋੜ ਦੀ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਸਿਰ ਵੱਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁਣ ਪਿੰਜਣੀ, ਘੁੱਟਣੇ ਅਤੇ ਪੱਟ ਲਈ ਸੋਚੋ। ਜਿਸ ਅੰਗ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੋਚੋ, ਮਨ ਉਥੇ ਹੀ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ 'ਤੇ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਸੋਚੋ, ਜਦ ਤੱਕ ਇਸ ਪੈਰ ਦੇ ਪੱਟ ਤੱਕ ਨਾ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ। ਫਿਰ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰੋ। ਸੋਚੋ ਕਿ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਸਿਰ ਵੱਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਮੋਢਿਆਂ ਤੱਕ ਸੋਚੋ। ਫਿਰ ਸੋਚੋ ਕਿ ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਵੱਲ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ, ਅੱਖਾਂ, ਮੱਥੇ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਹੁਣ ਸੋਚੋ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਹੁਣ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਤੱਕ ਸੋਚਣ ਨਾਲ ਗਰਦਨ ਬਿਲਕੁਲ ਢਿੱਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਸਿਰ ਇੱਕ ਤਰਫ਼ ਰਿੜ੍ਹ ਜਾਵੇਗਾ। ਹੁਣ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਕੇ ਲੇਟੇ ਰਹੋ। ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਫਿਰ ਇਹੀ ਕਿਰਿਆ ਉਲਟੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਮੱਥੇ, ਅੱਖਾਂ, ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਾਹਿਤ ਹੋਣ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਸੋਚੋ। ਫਿਰ ਸੋਚੋ ਕਿ ਗਲੇ, ਮੋਢੇ ਤੱਕ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਪ੍ਰਵਾਹਿਤ ਹੋਣ ਲੱਗੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛਾਤੀ, ਪੇਟ ਅਤੇ ਕਮਰ ਤੱਕ ਸੋਚੋ। ਮੋਢੇ ਤੋਂ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਤੱਕ ਸੋਚੋ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਲਈ ਸੋਚੋ। ਫਿਰ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਲਈ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸੋਚੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਪ੍ਰਵਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੋਚ ਲਵੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ਗੀ ਜਿਹੀ ਆ ਗਈ

ਹੈ ਅਤੇ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਰਤੀ ਵੀ ਆ ਗਈ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਪਲਾਂ ਤੱਕ ਲਿਟੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਉੱਠੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਸੋਚੋਗੇ, ਤਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅਭਿਆਸ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਸੋਚਦੇ ਹੀ ਪ੍ਰਾਣ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਅਭਿਆਸ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ। ਫਿਰ ਉਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਹਰ ਅੰਗ ਲਈ ਉਲਟੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਪ੍ਰਵਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਸਾਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਪ੍ਰਵਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਜ਼ਰੂਰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਪੂਰਵਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਹਿਣ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਪ੍ਰਵਾਹਿਤ ਹੋਣ ਲੱਗੇਗੀ। ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਖ਼ਾਲੀ-ਜਿਹਾ ਪੈ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਵਾਪਸ ਪ੍ਰਵਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਗੜਬੜੀ ਹੋ ਗਈ ਤਾਂ ਲਕਵੇ ਵਰਗਾ ਭਿਆਨਕ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਆਸਣ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਸਿੱਧ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਦੀ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਸਾਰੇ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਆਸਣ ਤੋਂ ਢੇਰੋਂ ਲਾਭ ਹਨ।

ਸਿੱਧ ਲੋਕ ਇਸ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਢੇਰੋਂ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਸਾਧਕਾਂ ਅਤੇ ਆਸਣ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਥਕਾਨ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਆਸਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਬੁਢੇਪਾ ਦੇਰ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਧਕ ਸਾਧਨਾ ਲਈ 8-10 ਘੰਟੇ ਬੈਠਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਆਸਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਪਿੰਡਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਖੂਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ 'ਚ ਅਵਰੋਧ ਜਿਹਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਆਸਣ ਦੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਵ-ਆਸਣ ਸਿੱਧ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਖ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਸਣ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਆਸਣ ਸਾਧਕਾਂ ਲਈ ਸਹਿਜ ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ ਅਤੇ ਧਿਆਨ 'ਚ ਜਿੰਨਾ ਆਸਣਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਓਨਾ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਉੱਲੇਖ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਆਸਣ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਉਠਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਧਿਆਨ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਅਸੰਭਵ ਹੈ; ਆਸਣਾਂ ਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜੋੜੀ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ

ਨੂੰ ਉਸ ਅੰਗ ਦਾ ਆਸਣ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਤਾਂਕਿ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੱਡੀ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਪਵੇ। ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈ ਲੈਣ ਤਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਔਖਾ ਆਸਣ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਿਰਫ਼ ਸਰਲ ਆਸਣ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਵੈਸੇ, ਨੌਜਵਾਨ ਵੀ ਤੁਰੰਤ ਔਖਾ ਆਸਣ ਨਾ ਕਰਨ, ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਸਰਲ ਆਸਣ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਆਸਣਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵੱਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਔਖੇ ਆਸਣਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਆਸਣਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਵਿਚ ਵਿਚਾਲੇ ਛੱਡ-ਛੱਡ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

## ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਯੋਗ ਦੇ ਅੱਠ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੌਥਾ ਅੰਗ ਹੈ। ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਮਾਨਸਿਕ ਹਨ। ਪਰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਉਪਚਾਰ ਜਾਂ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਾਲ ਹੀ ਸਭ ਕੁੱਝ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ਸਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਜੋੜ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ— ਪ੍ਰਾਣ+ਆਯਾਮ। ਪ੍ਰਾਣ ਦਾ ਸਥੂਲ ਅਤੇ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਰਥ ਵਾਯੂ-ਮੰਡਲ ਤੋਂ ਲਈ ਗਈ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਦਾ ਸਵਾਸ-ਪ੍ਰਸਵਾਸ ਹੈ। ਆਯਾਮ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਫੈਲਾਉਣਾ। ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਕਰਕੇ ਰੋਕਣਾ ਅਤੇ ਚਲਾਉਣਾ। ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਗੱਲ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ, ਪ੍ਰਾਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਿਰਫ਼ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਸਵਾਸ-ਪ੍ਰਸਵਾਸ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਇੱਕ ਤੱਤ ਹੈ, ਜੋ ਆਕਾਸ਼-ਤੱਤ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਪੰਜ ਭੂਤ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੋ ਵਾਯੂ-ਤੱਤ ਹੈ, ਇਹ ਪ੍ਰਾਣ ਉਸੇ ਦਾ ਸਰੂਪ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਸਵਾਸ-ਪ੍ਰਸਵਾਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਾਰੇ ਜੀਵਧਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵਾਸ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦਾ ਸਵਾਸ ਬੰਦ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜੀਵਨ-ਲੀਲ੍ਹਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਵੀ ਸਵਾਸ-ਪ੍ਰਸਵਾਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ, ਇਸੇ ਸਵਾਸ-ਪ੍ਰਸਵਾਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਨੁਸਾਰ ਰੋਕ ਕੇ ਅਤੇ ਚਲਾ ਕੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਸਵਾਸ-ਪ੍ਰਸਵਾਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਸਵਾਸ-ਪ੍ਰਸਵਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੁਆਰਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਲਈਏ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਮਸ਼ੀਨਰੀ (ਵਸਤੂ) ਦੀ ਅਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਰੱਖਾਂਗੇ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾ ਕੇ ਕੰਮ ਲਵਾਂਗੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਟਿਕਾਊ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰਹੇਗੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲਵਾਂਗੇ, ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਸਵਸਥ ਰਹੇਗਾ। ‘ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ’ ਦਾ ਮਤਲਬ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਵਾਸ-ਪ੍ਰਸਵਾਸ 'ਤੇ ਅਧਿਕਾਰ ਕਰਕੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਛਾ ਪੂਰਵਕ ਚਲਾਉਣ ਨਾਲ ਆਯੂ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਯੁਵਾਵਸਥਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟਿਕਾਊ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦੇ ਵਾਯੂ-ਮੰਡਲ 'ਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੈਸਾਂ ਹਨ। ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਵਾਯੂ-ਮੰਡਲ ਤੋਂ ਜੋ ਗੈਸ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਨਾਂ ਆਕਸੀਜਨ ਹੈ। ਇਹੀ ਆਕਸੀਜਨ ਸਾਡੇ ਲਈ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਰੂਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਾਯੂ-ਮੰਡਲ ਤੋਂ ਆਕਸੀਜਨ, ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਵਾਸ ਦੁਆਰਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੁੱਜਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਰਦੀ ਹੈ। ਫੇਫੜੇ ਵਾਯੂ-ਮੰਡਲ ਤੋਂ ਆਈ ਆਕਸੀਜਨ ਵਿੱਚ ਮਿਸ਼ਰਤ ਅਤਿਅੰਤ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਣਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੁੱਧ ਆਕਸੀਜਨਿਤ ਖੂਨ ਦਿਲ ਨੂੰ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਇਸ ਨੂੰ ਧਮਨੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਸ਼ੁੱਧ ਖੂਨ ਨਾੜੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਵਾਪਸ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਇਸਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭੇਜਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁੱਧ ਖੂਨ ਦੁਬਾਰਾ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਦੋਂ ਸਵਾਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਥਿਤ ਗੰਦੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਕਣ ਪ੍ਰਸਵਾਸ ਦੁਆਰਾ ਹਵਾ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਹਰ ਕੱਢੀ ਹੋਈ ਹਵਾ ਨੂੰ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਵਾਸ-ਪ੍ਰਸਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਹੀ ਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਹ ਹਲਕੇ ਸਵਾਸ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਵਾਸ-ਪ੍ਰਸਵਾਸ ਵੀ ਜਲਦੀ-ਜਲਦੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਆਯੂ ਜਦੋਂ ਜਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੋਗ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੁਢੇਪਾ ਵੀ ਜਲਦੀ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਲਕਾ ਸਵਾਸ ਲੈਣ ਨਾਲ ਫੇਫੜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੁੱਝ ਭਾਗ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਜਿਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਸੂਖਸ਼ਮ ਧਮਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਾਹਰਲੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਝੁਰੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਫੇਫੜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਢੇਰਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਕੁੱਝ ਭਿਆਨਕ ਰੋਗ ਵੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁੱਧ ਰਕਤ ਸੰਚਾਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਰ ਇੱਕ ਕੋਸ਼ਠਕ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਹਦੇ ਲਈ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਸਵਾਸ ਲੈਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੋਸ਼ਠਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਪਹੁੰਚਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਸਿਰਫ਼  $1/2$  ਭਾਗ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉੱਪਰਲਾ  $1/4$  ਭਾਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖ਼ਾਲੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ  $1/4$  ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਾਯੂ ਭਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਲੇ ਭਾਗ ਦੇ ਕੋਸ਼ਠਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਯੂ-ਮੰਡਲ ਤੋਂ ਸਵਾਸ ਦੁਆਰਾ ਆਏ ਅਤਿਅੰਤ ਸੂਖਸ਼ਮ ਕਣਾਂ ਨਾਲ ਅਵਰੋਧ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੂਖਸ਼ਮ ਕਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੋਸ਼ਠਕ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ  $1/2$  ਭਾਗ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਲਕਾ ਸਵਾਸ ਲੈਣ ਅਤੇ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਫੇਫੜੇ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ

ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਹਵਾ ਸਥਿਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਸ਼ਿਤ ਹਵਾ ਦੇ ਕਣ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੇਠਾਂ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਫੇਫੜੇ ਦੇ ਕੋਸ਼ਠਕ ਬੰਦ ਜਿਹੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਲੰਮੀ ਸਵਾਸ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਫੇਫੜਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਪ੍ਰਸਵਾਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਬਾਅ ਦੇ ਕੇ ਹਵਾ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਫੇਫੜੇ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਸਾਰੀ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਚੌਥਾਈ ਹਿੱਸਾ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਪਿਆ ਸੀ, ਉਹ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਕੋਸ਼ਠਕਾਂ 'ਤੇ ਜੰਮੀ ਗੰਦਗੀ ਦੀ ਤਹਿ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਵਾ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦੁਆਰਾ ਸਾਫ਼ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਫੇਫੜੇ ਦੇ ਕੋਸ਼ਠਕ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਫੇਫੜਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੇਫੜਾ ਥੋੜ੍ਹੇ ਲੰਬੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫੇਫੜੇ ਵਿੱਚ ਸਪੰਜ ਦੀ ਭਾਂਤੀ ਅਣਗਿਣਤ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕੋਸ਼ਠਕਾਂ (cells) ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਸ਼ਠਕ ਖੁੱਲ੍ਹਦੇ ਅਤੇ ਬੰਦ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਕੋਸ਼ਠਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਤਰਫ਼ ਤੋਂ ਹਿਰਦੇ ਦੁਆਰਾ ਭੇਜਿਆ ਗਿਆ ਅਸੁੱਧ ਖੂਨ, ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਸਵਾਸ ਦੁਆਰਾ ਲਈ ਗਈ ਸੁੱਧ ਹਵਾ ਦੁਆਰਾ ਸੁੱਧ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਅਸੁੱਧਤਾ ਪ੍ਰਸਵਾਸ ਦੁਆਰਾ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਕੇ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਹਵਾ ਨੂੰ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਕਸੀਜਨ ਸਿਰਫ਼ ਖੂਨ ਦੀ ਹੀ ਸੁੱਧੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਸਗੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜੋ ਸੂਖਸ਼ਮ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ ਟੁੱਟਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ ਬਣਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ ਦਾ ਮਲਬਾ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੁਆਰਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੰਮ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਿਸ ਅੰਗ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਲਵਾਂਗੇ, ਉਹ ਅੰਗ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਜਿਹਾ ਅਤੇ ਸਖੁਪਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਸਖੁਪਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਏ ਅਤਿਅੰਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਕੇਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਜਦੋਂ ਕੁੰਭਕ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਦੀ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਸਖੁਪਤ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹੀ ਪ੍ਰਾਣ ਦਾ ਦਬਾਅ ਜਦੋਂ ਮੂਲਾਧਾਰ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜੋ ਸਖੁਪਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ 'ਤੇ ਝਟਕੇ ਲੱਗਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਉਹ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਦੁਆਰਾ ਨਾੜੀ ਸੁੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਚੱਕਰ ਖੁੱਲ੍ਹਣ 'ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਵਿੱਚ ਅਣਗਿਣਤ ਸੂਖਸ਼ਮ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੂਖਸ਼ਮ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੇਵਲ 10 ਫੀਸਦੀ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ



ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਾਕੀ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ ਸਖੁਪਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਪਈਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਯੋਗੀ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੁਆਰਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਕੇ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਅਦਭੁਤ ਅਸੀਮਿਤ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਦਾ ਸਵਾਮੀ ਬਣ ਕੇ ਲਾਭ ਉਠਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇੱਕ ਨੂੰ ਲਘੂ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਲਘੂ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਤੋਂ ਕੰਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਵੱਡਾ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਜਿਹਾ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਭਾਗ ਖੋਖਲਾ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਜਦੋਂ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਚੱਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਲਘੂ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਪਹਿਲਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲਘੂ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਵਿੱਚ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਪੁੱਜਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਲਘੂ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਦਰਦ ਇੰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਉਹਦਾ ਖ਼ਾਸ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਇਹ ਦਰਦ ਸਹਿਣਾ ਹੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਨਵੀਂ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਦਰਦ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਵੱਡਾ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਰਦ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਲਈ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਾਯੂ-ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਯੁਕਤ ਸਮਾਂ ਸਵੇਰ ਹੈ। ਉੱਜ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ ਸੂਰਜ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਾਤਾਵਰਨ 'ਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸੁੱਧ ਹਵਾ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਧਿਆਨ 'ਚ ਉੱਨਤੀ ਲਈ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਵਿੱਚ (ਅਨਾਜ 'ਚ) ਅਸੁੱਧਤਾ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਸੁੱਧਤਾ ਸਾਨੂੰ ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਸੂਖ਼ਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਧੇ ਬੈਠਕੇ ਪੂਰਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਰਕਤ ਸੰਚਾਰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਵਾਸ ਹਮੇਸ਼ਾ ਡੂੰਘਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ – ਸਵਾਸ ਲੈਣਾ, ਦੂਜੀ – ਲਈ ਗਈ ਸਵਾਸ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਰੋਕੇ ਰੱਖਣਾ, ਤੀਜੀ – ਸਵਾਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਪੂਰਕ, ਕੁੰਭਕ ਅਤੇ ਰੇਚਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

**ਪੂਰਕ**– ਡੂੰਘਾ ਅਤੇ ਲੰਬਾ ਸਵਾਸ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣਾ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਵਾਸ ਖਿੱਚ ਸਕੇ, ਓਨਾ ਖਿੱਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਵਾਸ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣ ਨੂੰ ਪੂਰਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

**ਕੁੰਭਕ**– ਅੰਦਰ ਲਈ ਗਈ ਸਵਾਸ ਨੂੰ ਰੋਕੇ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਕੁੰਭਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਸਵਾਸ ਓਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰੋਕ ਕੇ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ 'ਤੇ ਬੇਲੋੜਾ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਵੇ, ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਕੁੰਭਕ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹਠ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ। ਅਭਿਆਸ ਵਧਣ 'ਤੇ ਕੁੰਭਕ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਧਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੁੰਭਕ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਓਨਾ ਹੀ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ।

**ਰੇਚਕ**– ਕੁੰਭਕ ਦੁਆਰਾ ਰੋਕੀ ਗਈ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਨੂੰ ਰੇਚਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹੈ। ਰੇਚਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ, ਸੰਜਮ ਵਰਤੋ।

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਤਦ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖ਼ਤਮ ਕਰੋ। ਤਦ ਆਸਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰੋ। ਸਵੇਰ ਦਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖ਼ਾਲੀ ਪੇਟ 'ਚ ਕਰੋ। ਤੀਜੀ ਵਾਰ, ਆਪਣੀ ਸੁਵਿਧਾਨੁਸਾਰ ਸੂਰਜ ਡੁੱਬਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰੋ। ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਾਲ ਨਾੜੀਆਂ ਜਲਦੀ ਸੁੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਨਾੜੀ ਸੁੱਧੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਹੈ।

**ਸੂਰਜ-ਨਾੜੀ ਚੰਦਰ-ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** – ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਭੂਮੀ 'ਤੇ ਕੁੱਝ ਵਿਛਾ ਲਵੋ। ਚਾਦਰ ਜਾਂ ਕੰਬਲ ਵਿਛਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੁਣ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੇ ਹੋਕੇ ਬੈਠ ਜਾਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਆਸਣ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇ, ਲਗਾ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸਾਰੀ ਹਵਾ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾ ਕੇ ਕੱਢ ਦਿਓ। ਫਿਰ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਨੱਕ ਦਾ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਦਾ ਛਿਦਰ ਦਬਾਅ ਦੇ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਅਤੇ ਅਨਾਮਿਕਾ ਉਂਗਲਾਂ ਮਿਲਾਕੇ ਨੱਕ ਦਾ ਖੱਬਾ ਛਿਦਰ ਦਬਾਅ ਦੇ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਦੂਸਰੀਆਂ ਦੋਨਾਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ। ਹੁਣ ਖੱਬੇ ਛਿਦਰ ਤੋਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਹਟਾ ਕੇ ਇਸੇ ਖੱਬੇ ਛਿਦਰ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਡੂੰਘਾ ਸਵਾਸ ਲਵੋ। ਸਵਾਸ ਇੰਨਾ ਡੂੰਘਾ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਣ। ਫਿਰ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਅਤੇ ਅਨਾਮਿਕਾ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਖੱਬਾ ਛਿਦਰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਕੁੰਭਕ ਕਰੋ। ਧਿਆਨ ਰਹੇ, ਜਿਸ ਛਿਦਰ ਤੋਂ ਸਵਾਸ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੇ, ਹਵਾ ਸਿਰਫ਼ ਉਸੇ ਛਿਦਰ ਤੋਂ ਜਾਵੇ। ਦੂਜੇ ਛਿਦਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਿੰਨਾ ਕੁੰਭਕ ਹੋ ਸਕੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਕਰੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੰਭਕ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੇਚੈਨੀ ਜਿਹੀ ਹੋਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਸੱਜੇ ਛਿਦਰ ਤੋਂ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਰੇਚਕ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰੇਚਕ

ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਵਾਸ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਬਾਹਰ ਨਾ ਕੱਢੇ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਰੇਚਕ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੁੱਝ ਪਲ ਰੁਕੋ। ਫਿਰ ਉਸੇ ਸੱਜੇ ਛਿਦਰ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਡੂੰਘਾ ਸਵਾਸ ਲੈਕੇ ਪੂਰਕ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਸੱਜੇ ਛਿਦਰ ਨੂੰ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਫਿਰ ਕੁੰਭਕ ਕਰੋ। ਕੁੰਭਕ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਖੱਬੇ ਛਿਦਰ ਤੋਂ ਰੇਚਕ ਕਰ ਦਿਓ। ਫਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਕੁੱਝ ਪਲ ਰੁਕ ਕੇ ਖੱਬੇ ਛਿਦਰ ਤੋਂ ਪੂਰਕ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁੰਭਕ ਕਰਕੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਛਿਦਰ ਤੋਂ ਕੱਢ ਦਿਓ। ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਜਿਸ ਛਿਦਰ ਤੋਂ ਪੂਰਕ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਰੇਚਕ ਦੂਜੇ ਛਿਦਰ ਤੋਂ ਕਰੋ। ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਰੇਚਕ ਕਰੋ, ਉਸੇ ਨਾਲ ਪੂਰਕ ਕਰੋ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇੱਕ ਛਿਦਰ ਤੋਂ ਛ: ਵਾਰ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਛਿਦਰ ਤੋਂ ਛ: ਵਾਰ ਕੁਲ ਮਿਲਾਕੇ 12 ਵਾਰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਹਾਂਗੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੂਰਜ-ਨਾੜੀ ਚੰਦਰ-ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਚੰਦਰ-ਨਾੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਵੱਲ ਸੂਰਜ-ਨਾੜੀ ਹੁੰਦੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਈੜਾ ਅਤੇ ਪਿੰਗਲਾ ਨਾੜੀਆਂ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਨੱਕ ਦੇ ਖੱਬੇ ਛਿਦਰ ਤੋਂ ਜਦੋਂ ਸਵਾਸ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਚੰਦਰ-ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨੱਕ ਦੇ ਸੱਜੇ ਛਿਦਰ ਤੋਂ ਜਦੋਂ ਸਵਾਸ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸੂਰਜ-ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਚੰਗਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੂਰਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਮੂਲਾਧਾਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਸਵਾਸ ਦੁਆਰਾ ਖਿੱਚੀ ਗਈ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਮੂਲਾਧਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੁੰਭਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਮੂਲਾਧਾਰ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਵਧਾਏਗੀ, ਤਦ ਕੁੰਡਲਿਨੀ 'ਤੇ ਝਟਕੇ ਲੱਗਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਸ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਾਲ ਨਾੜੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਨੂਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

**ਸੂਰਜ-ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** – ਆਸਣ ਲਗਾ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠ ਜਾਵੋ। ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਨੱਕ ਦਾ ਸੱਜਾ ਛਿਦਰ ਅਰਥਾਤ ਸੂਰਜ-ਨਾੜੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਅਤੇ ਅਨਾਮਿਕਾ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਖੱਬਾ ਛਿਦਰ ਭਾਵ ਚੰਦਰ-ਨਾੜੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੋਂ ਹਵਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਢ ਦਿਓ। ਹੁਣ ਚੰਦਰ-ਨਾੜੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਰੱਖੋ। ਸੂਰਜ-ਨਾੜੀ ਨਾਲ ਪੂਰਕ ਕਰੋ। ਡੂੰਘਾ ਸਵਾਸ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਦਬਾਅ ਦੇ ਕੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਦਾ ਛਿਦਰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਕੁੰਭਕ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਰੇਚਕ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੂਰਜ-ਨਾੜੀ ਨਾਲ ਹੀ ਕਰੋ। ਸਾਰੀ ਹਵਾ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾ ਕੇ ਕੱਢ ਦਿਓ। ਕੁੱਝ ਪਲ ਰੁਕ ਕੇ ਫਿਰ ਸੂਰਜ-ਨਾੜੀ ਨਾਲ ਪੂਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੁੰਭਕ ਕਰੋ। ਇਸ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜ-ਨਾੜੀ ਤੋਂ ਪੂਰਕ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤੋਂ ਹੀ ਰੇਚਕ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਸ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨੂੰ ਤਦ ਤੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਰੀਰ 'ਚ ਗਰਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਣ ਲੱਗੇ ਜਾਂ ਅਧਿਕ ਗਰਮੀ ਨਾ ਲੱਗਣ ਲੱਗੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਸੂਰਜ-ਨਾੜੀ ਗਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹਦੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਰਦੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** – ਸਹਿਜ-ਆਸਣ ਜਾਂ ਪਦਮ-ਆਸਣ 'ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਹੋਕੇ ਬੈਠ ਜਾਵੇ। ਨੱਕ ਦੇ ਦੋਨਾਂ ਛਿਦਰਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਵਾਸ ਖਿੱਚੋ। ਫਿਰ ਬਿਨਾਂ ਕੁੰਭਕ ਕੀਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਵਾਸ ਕੱਢ ਦਿਓ। ਫਿਰ ਦੋਨਾਂ ਛਿਦਰਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਵਾਸ ਖਿੱਚੋ ਭਾਵ ਪੂਰਕ ਕਰੋ। ਬਿਨਾਂ ਕੁੰਭਕ ਕੀਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਰੇਚਕ ਕਰ ਦਿਓ। ਇਸ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਵਿੱਚ ਕੁੰਭਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਸਿਰਫ਼ ਪੂਰਕ ਅਤੇ ਰੇਚਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੇਚਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹਵਾ ਦੀ ਉੱਚੀ ਅਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਨਾਗ ਫੁੰਕਾਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਰੇਚਕ ਕਰਦੇ ਵੇਲੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਧੁੰਨੀ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਝਟਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂਕਿ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰੋ। ਸਰੀਰ ਥੱਕਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਪੰਦਰਾਂ ਤੋਂ ਵੀਹ ਵਾਰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨੂੰ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਰਕਤ ਲੈ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਧਮਨੀਆਂ ਅਤੇ ਰਕਤ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਬੜੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਵੀ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਥਕਾਵਟ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਾਲ ਨਾੜੀਆਂ ਬੜੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਸੁੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਧਕ ਜਾਲੰਧਰ ਬੰਧ ਲਗਾ ਲਵੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਮੂਲਾਧਾਰ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੀ ਟੱਕਰ ਮਾਰਦੀ ਹੈ, ਇਸਤੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚਲਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਉਸਨੇ ਅੱਖ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਖ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਣ 'ਤੇ ਵੀ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਰਧਵ ਹੋਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚੜ੍ਹਨਾ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਨਾ ਚੰਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਸੁੱਧ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ ਚਲਣ ਨਾਲ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾੜੀ ਸੁੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਈ ਵਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦੀ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ ਚੱਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਨਾਗ ਫੁੰਕਾਰ ਮਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

**ਭ੍ਰਾਮਰੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** – ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਹਿਜ-ਆਸਣ 'ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਹੋਕੇ ਬੈਠ ਜਾਵੇ। ਨੱਕ ਦੇ ਦੋਨਾਂ ਛਿਦਰਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਵਾਸ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ। ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਿੱਠ ਵੱਲ ਝੁਕਾਵੇ। ਸਿਰ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਹਿੱਸਾ ਪਿੱਠ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਮੁੜ ਜਾਵੇਗੀ। ਫਿਰ ਥੋੜੀ ਉੱਚੀ ਸੁਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਓਮ..., ਓਮ.... ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਕੁੰਭਕ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਫਿਰ ਪੂਰਕ ਕਰਕੇ ਕੁੰਭਕ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਵਾਜ਼ ਨਿਕਾਲੇ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰੋ। ਇਹ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਓਮ..., ਓਮ.... ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਦ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਭੌਰੇ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਿਕਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਇਹਨੂੰ ਭ੍ਰਾਮਰੀ (ਭੌਰਾ) ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਓਨਾ ਸਾਧਕਾਂ ਲਈ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਜਿੰਨਾ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਕਈ ਸਾਲ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਕੱਟਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹੀ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਅਵਰੋਧ ਕੀਤੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਭ੍ਰਮਰੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਗ੍ਰੰਥੀ ਵਿੱਚ ਕੰਪਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੰਪਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗ੍ਰੰਥੀ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦੀ ਗ੍ਰੰਥੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਨਾ ਜਾਵੇ, ਤਦ ਤੱਕ ਇਹ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਗ੍ਰੰਥੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਵੇਗੀ, ਤਦ ਸਾਧਕ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਜਾਵੇਗਾ; ਉਸਦੇ ਬਾਅਦ ਇਸ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਿਰਫ਼ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਲਈ ਇਹ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ 'ਚ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਧੱਕਾ ਮਾਰ-ਮਾਰਕੇ ਗ੍ਰੰਥੀ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਭੌਰਾ ਗੁਫਾ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਉਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਗਰਦਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪਿੱਛੇ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਧਕ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਓਮ....., ਓਮ..... ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

**ਸੀਤਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** – ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਸਿੱਧ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਆਸਣ 'ਤੇ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਮੁਖ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਜੀਭ ਦੇ ਦੋਨਾਂ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਮੋੜਦੇ ਹੋਏ ਆਪਸ 'ਚ ਮਿਲਾਵੋ। ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਭ ਪੋਲੀ ਨਲਕੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨੂੰ ਕਾਂ ਦੀ ਚੁੰਝ ਵਾਂਗ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਜੀਭ ਦੀ ਜੋ ਪੋਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤੋਂ ਡੂੰਘਾ ਸਵਾਸ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਪੂਰਕ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਉਹਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕੁੰਭਕ ਕੀਤੇ ਨੱਕ ਦੇ ਦੋਨਾਂ ਛਿਦਰਾਂ ਤੋਂ ਰੇਚਕ ਕਰ ਦਿਓ। ਉਸੇ ਜੀਭ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਪੂਰਕ ਕਰੋ। ਪੂਰਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸੀ....., ਸੀ..... ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਸੀਤਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਬਿਨਾਂ ਕੁੰਭਕ ਕੀਤੇ ਨੱਕ ਤੋਂ ਰੇਚਕ ਕਰ ਦਿਓ। ਇਹ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਤਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਸੀਤਲੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** – ਸੀਤਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੀਤਲੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਸੇ ਆਸਣ 'ਤੇ ਬੈਠ ਜਾਓ ਅਤੇ ਸੀਤਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ ਭਾਂਤੀ ਜੀਭ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਦੇ ਬਾਹਰ ਗੋਲਾਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕੱਢੋ। ਹੁਣ ਜੀਭ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਹਵਾ ਨੂੰ ਲੰਬਾ ਗਹਿਰਾ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਕੁੰਭਕ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਘਬਰਾਉਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਨੱਕ ਦੇ ਦੋਨਾਂ ਛਿਦਰਾਂ ਤੋਂ ਰੇਚਕ ਕਰ ਦਿਓ। ਪੂਰਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੋ ਜੀਭ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਤੋਂ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਕ ਮਿਲਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਗਰਮੀ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਤਦ ਵੀ ਇਹ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜੇਕਰ ਉਗਰ ਹੈ ਤਾਂ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਿਥਵੀ-ਤੱਤ ਅਤੇ ਜਲ-ਤੱਤ ਨੂੰ ਖਾਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦੇ

ਅੰਦਰ ਸਥਿਤ ਆਂਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਕ ਕਸ਼ਟ ਭੋਗਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਸੀਤਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੀਤਲੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੋਨੋਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੰਡਕ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਮਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਤ੍ਰਿਬੰਧ ਰੇਚਕ** – ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਜਰ-ਆਸਣ 'ਤੇ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਪੇਟ ਦੀ ਸਾਰੀ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਓ। ਹੁਣ ਮੂਲ ਬੰਧ, ਉਡ੍ਭਿਆਨ ਬੰਧ, ਜਾਲੰਧਰ ਬੰਧ, ਇਹ ਤਿੰਨੋਂ ਬੰਧ ਲਗਾ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਫਿਰ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਵੋ। ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਚਿਪਕਣ ਲੱਗੇਗਾ। ਮੂਲਾਧਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਖਿਚਾਅ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਕੁੰਭਕ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪੂਰਕ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗਰਦਨ ਸਿੱਧੀ ਕਰਕੇ ਪੂਰਕ ਕਰ ਲਵੋ, ਤੁਰੰਤ ਰੇਚਕ ਕਰ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਬੰਧ ਲਗਾ ਲਵੋ। ਇਸ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਾਲ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਣ 'ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

**ਸਰਵਦੁਆਰ ਬੰਦ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** – ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿੱਧ ਆਸਣ 'ਤੇ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਨੱਕ ਦੁਆਰਾ ਡੂੰਘਾ ਲੰਬਾ ਸਵਾਸ ਲਵੋ। ਫਿਰ ਦੋਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਨਾਲ ਦੋਨੋਂ ਕੰਨ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਦੋਨੋਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲਾਂ (ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਨਾਲ ਦੀਆਂ) ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਦੋਨੋਂ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਨੱਕ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਛਿਦਰ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਦੂਸਰੀਆਂ ਚਾਰੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰ ਲਵੋ। ਮੂਲਬੰਧ ਲਗਾ ਕੇ ਮਨ ਭ੍ਰੁਕੁੰਟੀ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਘਬਰਾਉਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਨੱਕ ਤੋਂ ਰੇਚਕ ਕਰ ਦਿਓ। ਫਿਰ ਪੂਰਕ ਕਰਕੇ ਨੱਕ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਛਿਦਰਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕੁੰਭਕ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਧਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਓਨਾ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭਕਾਰੀ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿੰਨਾ ਦਾ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਵੇ, ਉਹਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਲਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਨੁਭਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਲਵੇ, ਫਿਰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰੇ। ਸਰਦੀ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਸੀਤਕਾਰੀ, ਸੀਤਲੀ ਅਤੇ ਚੰਦਰ-ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਾਲ ਠੰਡਕ ਪੈਂਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਗਰ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉਗਰ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਤਦੋਸ਼ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਇਹ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਾ ਕਰਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਾਤਦੋਸ਼ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸੂਰਜ-ਨਾੜੀ ਚੰਦਰ-ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ, ਸੂਰਜ-ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਵਾਤ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੁੰਭਕ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਨੂੰ ਓਨਾ ਵਧੇਰੇ ਸਥਿਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ-ਤੋਂ-ਜਿਆਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਾੜੀ ਸੁੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਕਿਸੇ-ਕਿਸੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਲੇਖਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਲੇਖ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ। ਸਾਧਕ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁੰਭਕ ਕਰੇ। ਕੁੰਭਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤਿਅੰਤ ਸੂਖਸ਼ਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੰਤਰ ਦਾ ਵੀ ਜਾਪ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਕੁੰਭਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਗਿਣਤੀ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁੰਭਕ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕਰੋ, ਸਿਰਫ਼ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਕੇ ਬੈਠੇ ਰਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਉਸ ਦੋਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਸਾਤਵਿਕ ਭੋਜਨ ਲਿਆ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਭੋਜਨ ਦਾ ਪ੍ਰਾਣ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਭਾਗ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਣ ਦੀ ਰਚਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਤਾਮਸੀ ਅਤੇ ਅਸੁੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਾਣ ਓਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਅਸੁੱਧ ਹੋਵੇਗਾ। ਪ੍ਰਾਣ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮਨ ਵੀ ਅਸੁੱਧ ਅਤੇ ਚੰਚਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਣ ਦਾ ਸੁੱਧਿਕਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਪ੍ਰਾਣ ਵੀ ਖੁਦ ਇੱਕ ਕੋਸ਼ (ਪ੍ਰਾਣਮਈ ਕੋਸ਼) ਹੈ। ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਾਧਨਾ 'ਚ ਉਂਨਤੀ ਲਈ ਪ੍ਰਾਣਮਈ ਕੋਸ਼ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਪ੍ਰਾਣਮਈ ਕੋਸ਼ ਉਦੋਂ ਸੁੱਧ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਉਹਦਾ ਅੰਨਮਈ ਕੋਸ਼ ਸੁੱਧ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਅੰਨਮਈ ਕੋਸ਼ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣਮਈ ਕੋਸ਼ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਸਾਧਕ ਦਾ ਪ੍ਰਾਣਮਈ ਕੋਸ਼ ਸੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਅਧਿਕਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਤੀ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿਥਵੀ-ਲੋਕ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੂਖਸ਼ਮ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਉਹਦੀ ਪਹੁੰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸੂਖਸ਼ਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਸੂਖਸ਼ਮ ਪੰਜ ਭੂਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੋਈ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਚਨਾ ਵੀ ਸੂਖਸ਼ਮ ਪੰਜ ਭੂਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੋਈ ਹੈ। ਦੋਨਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਸੂਖਸ਼ਮ ਪੰਜ ਭੂਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਸ 'ਚ ਸੰਬੰਧ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਬੰਧ ਬਹੁਤ ਸੂਖਸ਼ਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਜਦੋਂ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਸੁੱਧ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕਤਾ ਸੂਖਸ਼ਮ ਜਗਤ (ਸੂਖਸ਼ਮ ਲੋਕਾਂ) ਤਕ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਆਪਣੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਧਕ ਦੀ ਆਂਤਰਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਜਦੋਂ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਦੂਸਰਿਆਂ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਸਾਧਕ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਇਹੀ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ

ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੂਖਸ਼ਮ ਰੂਪ ਤੋਂ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਜੋ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਹੀ ਸੂਖਸ਼ਮ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਬਾਹਰੀ ਕੁੰਭਕ** – ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰੇਚਕ ਕਰੋ ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾ ਕੱਢ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਪੂਰਕ ਨਾ ਕਰੋ। ਰੇਚਕ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਪੂਰਕ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੋ ਅਵਧੀ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਦੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਕੁੰਭਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ 'ਚ ਇਹ ਅਵਧੀ ਬਿਲਕੁਲ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਵਾ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੇਚੈਨੀ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਬਾਹਰੀ ਕੁੰਭਕ ਦੀ ਅਵਧੀ ਵਧਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਠੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਕੁੰਭਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਰੀ ਕੁੰਭਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।



## ਤ੍ਰਾਟਕ

ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਤ੍ਰਾਟਕ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਤ੍ਰਾਟਕ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਹੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਪਲਕ ਝਪਕੇ ਦੇਖਦੇ ਰਹਿਣਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਟਕਟਕੀ ਲਗਾਏ (ਬਿਨਾਂ ਪਲਕ ਝਪਕੇ) ਵੇਖਦੇ ਰਹੋਗੇ, ਤਦ ਉਸ ਵਸਤੂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਚੰਚਲਤਾ ਘੱਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦਾ ਮਨ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਚਲ ਹੋਣ ਲੱਗੇ, ਤਦ ਉਹਨੂੰ ਤ੍ਰਾਟਕ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਸਾਧਕ ਦਾ ਮਨ ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਚਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਠਹਿਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਤ੍ਰਾਟਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹਰ ਸਾਧਕ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਤ੍ਰਾਟਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਮਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਸਕੇ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਲੱਗੇਗਾ, ਤਦ ਉਹਦੀ ਚੰਚਲਤਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਜਾਵੇਗੀ, ਫਿਰ ਮਨ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਲੱਗੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕ ਦਾ ਮਨ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਧਕ ਦੀ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤ੍ਰਾਟਕ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੈ। ਤ੍ਰਾਟਕ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਦੇਵਤੇ ਦੇ ਚਿੱਤਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਕੇਂਦਰ ਬਣਾ ਕੇ ਚੁਣ ਲਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠਕੇ ਆਪਣੀ ਭ੍ਰੁੱਕੁਟੀ 'ਤੇ ਵੀ ਤ੍ਰਾਟਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਦੀਵਾਰ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾ ਕੇ ਵੀ ਤ੍ਰਾਟਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁੱਝ ਸਾਧਕ ਦੀਵੇ ਦੀ ਲੋ 'ਤੇ ਵੀ ਤ੍ਰਾਟਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਇਹ ਵੇਖੋ ਤ੍ਰਾਟਕ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਕੀ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਟ੍ਰਿਤੀਆਂ ਤੇਜਸ ਰੂਪ 'ਚ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮਨ ਭੋਗ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਵੱਲ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਦੌੜਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਵਸਤੂ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਸੂਖ਼ਮ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਾਣਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਭੌਤਿਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਜੋ ਟ੍ਰਿਤੀਆਂ ਤੇਜਸ ਰੂਪ 'ਚ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਫੈਲੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ। ਜਿਵੇਂ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਲੈਂਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਇਕੱਠੀ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿਰਨਾਂ ਅੱਗ ਲਗਾਉਣ 'ਚ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਮਨ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਇਕੱਠੀ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਪਾਈ ਜਾਣ, ਉਹੀ ਕਿਰਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਪਾਏਗਾ, ਉਸ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਪਾਈ ਜਾਵੇਗੀ, ਉਹਦਾ ਮਨ ਤ੍ਰਾਟਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਤ੍ਰਾਟਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਮਨ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਮਨ ਤੇਜਸ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਦੂਜੇ ਦਾ ਮਨ ਆਪਣੇ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਤ੍ਰਾਟਕ

ਦੀ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਸੰਮੇਹਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਤ੍ਰਾਟਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਦੀਵੇ ਦੀ ਲੈਂ 'ਤੇ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਦੀਵੇ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਜਲਨ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਚਾਰਟ ਨੂੰ ਲੈ ਲਵੇ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਬਿਲਕੁਲ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਨੀਲਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾ ਲਵੇ। ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਓਮ ਲਿਖੇ ਚਾਰਟ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਤ੍ਰਾਟਕ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਲਿਆਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਨੂੰ ਖ਼ਰੀਦ ਲਵੇ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤ੍ਰਾਟਕ ਲਈ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਚੁਣੇ ਜਿੱਥੇ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੋਵੇ, ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਰੌਲਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜਿਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਮੋਟਰਾਂ, ਰੇਡੀਓ ਆਦਿ ਦਾ ਰੌਲਾ ਹੋਵੇ, ਉੱਥੇ ਤ੍ਰਾਟਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤ੍ਰਾਟਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਆਵਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਤ੍ਰਾਟਕ ਲਈ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਦੇ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਏ ਤਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਨੌਂ-ਦਸ ਵਜੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤ੍ਰਾਟਕ ਕਰਨ ਲਈ ਆਸਣ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਛਾ ਕੇ ਬੈਠੋ। ਇੱਕ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਫ਼ ਮੁਲਾਇਮ ਕੱਪੜਾ ਲੈ ਲਓ। ਤੁਸੀਂ ਰੁਮਾਲ ਵੀ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਹੰਝੂ ਪੁੰਝਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਵੇਗਾ। ਤ੍ਰਾਟਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖ ਲਵੋ। ਸਾਹਮਣੇ ਦੀਵਾਰ 'ਤੇ ਚਾਰਟ ਲਗਾ ਲਵੋ, ਚਾਰਟ ਦਾ ਰੰਗ ਸਫ਼ੈਦ ਹੋਵੇ, ਚਾਰਟ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਬਿੰਦੂ ਬਣਾ ਲਵੋ ਜਾਂ ਓਮ ਲਿਖ ਲਵੇ। ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਬਿੰਦੂ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਓਮ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੇਧ 'ਤੇ ਰਹੇ, ਤਾਂਕਿ ਅੱਖਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਨਾ ਖੋਲ੍ਹਣੀਆਂ ਪੈਣ। ਜਿਸ 'ਤੇ ਤ੍ਰਾਟਕ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ, ਉੱਥੇ ਨਜ਼ਰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੀ ਪੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਤ੍ਰਾਟਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਤੇਜ਼ ਨਾ ਰਹੇ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇੰਨਾ ਘੱਟ ਰਹੇ ਕਿ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪਏ। ਮੱਧਮ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਸਣ ਨੂੰ ਵਿਛਾ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਜਿਸ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਤ੍ਰਾਟਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਵੋ, ਉਸ ਬਿੰਦੂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦੂਰੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇੱਕ ਮੀਟਰ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤ੍ਰਾਟਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੋ, ਤਾਂਕਿ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਸਿੱਧੀ ਰਹੇ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਚਾਰਟ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਬਿੰਦੂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ। ਧਿਆਨ ਰਹੇ, ਤੁਸੀਂ ਪਲਕਾਂ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀਆਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਲਕਾਂ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ, ਤਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਬਾਅਦ ਥੱਕੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਅਜਿਹਾ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਵੇਗਾ ਕਿ ਪਲਕਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਵਾਂ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹੇ ਰੱਖੋ। ਕਿਉਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਇਸ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਹੋਣ ਲੱਗੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਜਲਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਓ।

ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਤੁਰੰਤ ਨਾ ਖੋਲ੍ਹੋ; ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਬੰਦ ਰੱਖੋ, ਤਾਂਕਿ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਜਦੋਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਵੋ, ਤਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਰਕਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਿਰਫ਼ ਬੰਦ ਕੀਤੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ

ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਆਰਾਮ ਮਿਲਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਫਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਤ੍ਰਾਟਕ ਕਰੋ। ਤ੍ਰਾਟਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਸਿਰਫ਼ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਧਰ-ਉਧਰ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਾ ਸੋਚੋ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੰਤਰ ਜਾਪ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਮੰਤਰ ਜਾਪ ਨਾਲ ਮਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਜਲਨ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾਓ। ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਹੰਝੂ ਲਗਾਤਾਰ ਵਗਦੇ ਜਾਣਗੇ। ਜਦੋਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਨ ਅਤੇ ਜਲਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਤਦ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਵੋ। ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਕਈ ਪਰਤਾਂ (ਤਹਿ) ਲਗਾ ਕੇ ਮੋਟਾ ਕਰ ਲਵੋ। ਮੋਟੀ ਤਹਿ ਲੱਗੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਹੰਝੂ ਪੁੰਝ ਲਵੇ। ਹੰਝੂ ਪੁੰਝਦੇ ਸਮੇਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਰੱਖੋ। ਫਿਰ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੰਦ ਰੱਖ ਕੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਜਲਨ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਲਵੋ। ਹੁਣ ਤ੍ਰਾਟਕ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਲੇਟ ਜਾਵੋ। ਇੱਕ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਅੱਥਰੂ ਅਤੇ ਬਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅੱਥਰੂ ਕਦੇ ਵੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਨਾ ਪੂੰਝੋ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਉੱਤੇ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨਾ ਰਗੜੋ। ਸਿਰਫ਼ ਉਸੇ ਮੁਲਾਇਮ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਤ੍ਰਾਟਕ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਪਰਤ ਮੁਲਾਇਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਰਗੜਨਾ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਿਨ 'ਚ ਕਈ ਵਾਰ ਤ੍ਰਾਟਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤ੍ਰਾਟਕ ਦੀ ਅਵਧੀ ਵਧਦੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤ੍ਰਾਟਕ ਦੀ ਅਵਧੀ 10-15 ਮਿੰਟ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤ੍ਰਾਟਕ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਉਸੇ ਬਿੰਦੂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕਈ ਵਾਰ ਜਤਨ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹੀ ਬਿੰਦੂ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਗਾ। ਉਹ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਸਗੋਂ ਇਧਰ-ਉਧਰ, ਉੱਪਰ ਹੇਠਾਂ ਹੌਲੀ ਗਤੀ ਕਰਦਾ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਗਾ; ਫਿਰ ਲੁਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਤ੍ਰਾਟਕ ਦੀ ਅਵਧੀ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਦੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਲੱਗੇਗਾ। ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਲਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਹੋਰ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪੀਲੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਨਿਕਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਿੰਦੂ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਹਲਕੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਧੱਬਾ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਗਾ; ਕਦੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ, ਕਦੇ ਲੁਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਤ੍ਰਾਟਕ ਦੀ ਮਿਆਦ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਧੱਬਾ ਹਿੱਲਦਾ ਜਾਂ ਅਸਥਿਰ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਗਾ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਹਲਕੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਗੋਲ-ਗੋਲ ਛੱਲੇ ਨਿਕਲ ਕੇ, ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਗੋਲਾਕਾਰ ਚਮਕੀਲਾ ਧੱਬਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲਿਆ ਇਹ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪ੍ਰਿਥਵੀ-ਤੱਤ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪ੍ਰਿਥਵੀ-ਤੱਤ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਦਾ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਤ੍ਰਾਟਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੋਰ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਚਾਰਟ ਨੂੰ ਦੇ ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਰਟ 'ਤੇ ਪੀਲਾ ਧੱਬਾ ਸਥਿਰ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲੱਗੇ, ਤਦ ਤੁਸੀਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਵੇਖੋ। ਬੰਦ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਉਹੀ ਪੀਲਾ ਧੱਬਾ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਗਾ। ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਸਥਿਰ ਹੋਕੇ ਲੁਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਤ੍ਰਾਟਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ-ਕਰਦੇ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਗਿਣਤੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਧਕ ਦੇ ਅਭਿਆਸ 'ਤੇ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤ੍ਰਾਟਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਤ੍ਰਾਟਕ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਤ੍ਰਾਟਕ 'ਚ ਮਾਹਰ ਬਣਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਵਿਧਾ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਤ੍ਰਾਟਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਗੋਲ ਧੱਬੇ ਦੀ ਥਾਂ ਕਦੇ ਹਲਕੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਧੱਬਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਧੱਬੇ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹਲਕਾ ਲਾਲ ਰੰਗ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗੇਗਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਲਾਲ ਰੰਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਹਰਾ ਰੰਗ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ। ਜੇਕਰ ਹਰਾ ਰੰਗ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗਾ ਤਾਂ ਲਾਲ ਰੰਗ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਗਾ। ਵਿਚਕਾਰ ਪੀਲਾ ਰੰਗ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਹਰਾ ਰੰਗ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਜਲ-ਤੱਤ ਹੈ। ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਅਗਨੀ-ਤੱਤ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹੀ ਧੱਬਾ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਚਮਕੀਲਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਿੱਖਣ ਲੱਗੇਗਾ। ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਧੱਬਾ ਲੁਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਫਿਰ ਉਸੇ ਜਗ੍ਹਾ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਧੱਬਾ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਗਾ। ਸਾਧਕ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਹੀ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਧੱਬਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਲਕਾ ਨੀਲਾ ਰੰਗ ਚਮਕਦਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਕਾਸ਼-ਤੱਤ ਦਾ ਰੰਗ ਹੈ, ਕਾਰਣ ਜਗਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਜੋ ਤ੍ਰਾਟਕ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਕਿਰਨਾਂ ਅਤਿਅੰਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਧਿਆਨ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਯਾਦ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਦਾ ਰੰਗ ਵੀ ਅਤਿਅੰਤ ਚਮਕਦਾਰ ਹਲਕਾ ਨੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਸਮਝੋ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਇਹੀ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਧੱਬਾ ਸਥਿਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਧੱਬੇ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਸਾਧਕ ਦਾ ਮਨ ਵੀ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਆਵੇਗੀ।

ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅੱਖਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨੀਲੀ ਕਿਰਨਾਂ ਦਿੱਖਣ ਲੱਗਣ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਕੇਂਦਰ 'ਤੇ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਸਾਧਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਸਧਾਰਨ ਸ਼ਕਤੀ ਆਉਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਪਾਤ ਕਰਕੇ, ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭੀੜ ਉੱਤੇ ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਉਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਪਾਤ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਇੱਛਾ ਕਰੇਗਾ, ਉਹ ਭੀੜ ਉਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਪਾਤ ਕਰਤਾ ਦੇ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਦੇ ਦੁਆਰਾ ਨਿਕਲੀਆਂ ਅਤਿਅੰਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਕਿਰਨਾਂ ਭੀੜ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਕਿਰਨਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨਗੀਆਂ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਪਾਤ ਕਰਤਾ ਵੱਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਕਿਸੇ

ਵੀ ਸਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਮਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤ੍ਰਾਟਕ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕ ਦਾ ਮਨ ਅਤਿਅੰਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਮਨ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਉਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਨ 'ਤੇ ਅਧਿਕਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਤ੍ਰਾਟਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਨਜ਼ਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਚਸ਼ਮਾ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤ੍ਰਾਟਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹਦਾ ਚਸ਼ਮਾ ਲਗਾਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਬਿਨਾਂ ਚਸ਼ਮੇ ਦੇ ਸਾਫ਼ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗੇਗਾ। ਤ੍ਰਾਟਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਬੁਢੇਪੇ ਤੱਕ ਚਸ਼ਮੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਤ੍ਰਾਟਕ ਉਹੀ ਕਰੇ, ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਰੋਗ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿਕਿਤਸਕ ਤੋਂ ਰੋਗ ਠੀਕ ਕਰਵਾ ਲਵੇ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈ ਲਵੇ, ਤਦ ਤ੍ਰਾਟਕ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਤ੍ਰਾਟਕ ਕਰਨ 'ਤੇ ਰੋਗੀ ਦਾ ਰੋਗ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅੱਖਾਂ 'ਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਰੋਗ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਦ ਤ੍ਰਾਟਕ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਅੱਖਾਂ ਰੋਗੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਆਪਣੀ ਅੱਖਾਂ ਅਤਿਅੰਤ ਤੇਜ਼ਸਵੀ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਚਾਰਟ ਦੇ ਬਿੰਦੂ ਦਾ ਤ੍ਰਾਟਕ ਛੱਡ ਕੇ, ਮੋਮਬੱਤੀ ਦੀ ਲੋ 'ਤੇ ਤ੍ਰਾਟਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਚਾਰਟ 'ਤੇ, ਫਿਰ ਮੋਮਬੱਤੀ ਦੀ ਲੋ 'ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦੀਵੇ ਦੀ ਲੋ 'ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਘੀ ਦੇ ਦੀਵੇ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਘੀ ਦਾ ਦੀਵਾ ਜਲਾਉਣ 'ਤੇ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦੀ। ਜਿਸ ਲੋ (ਜੋਤੀ) ਤੋਂ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਨਾ ਨਿਕਲੇ, ਉਸ ਲੋ (ਜੋਤੀ) 'ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਤੋਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਵਾਸ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਗੈਸ ਸਾਧਕ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦੀਵੇ ਦੀ ਲਾਟ 'ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨੇਰਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਮਰੇ ਦਾ ਪੱਖਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਵੀ ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਦੀਵੇ ਦੀ ਲਾਟ ਹਿੱਲੇ ਨਾ, ਲਾਟ ਸਥਿਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਤ੍ਰਾਟਕ ਕਰਦੇ ਸੀ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਵੇ ਦੀ ਲਾਟ ਦੀ ਉੱਪਰੀ ਨੋਕ 'ਤੇ ਪੂਰਨ ਅੰਧਕਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਤ੍ਰਾਟਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਦੀਵੇ ਦੀ ਲੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦੂਰੀ ਇੱਕ ਮੀਟਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਲੋ 'ਤੇ ਤ੍ਰਾਟਕ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਜਲਨ ਹੋਵੇਗੀ। ਹੰਝੂ ਵੀ ਨਿਕਲ ਆਉਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਤ੍ਰਾਟਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਲੋ 'ਤੇ ਤ੍ਰਾਟਕ ਕਰਨ ਨਾਲ 15-20 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਲੋ 'ਤੇ ਤ੍ਰਾਟਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ 30-40 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ਵਾਨ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦਾ ਲੋ 'ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤ੍ਰਾਟਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੁਣ ਦਰੱਖਤ 'ਤੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਪਿੰਡ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੂਰ ਏਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ, ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਦਰੱਖਤ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰੀ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਜੇ ਨੌਕ ਵਾਂਗ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਵੇ, ਉਸ 'ਤੇ ਤ੍ਰਾਟਕ ਕਰੋ। ਸ਼ਾਂਤ ਬੈਠਕੇ ਦਰੱਖਤ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਨੁਕੀਲੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਵੇਖੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਰ ਦਾ ਤ੍ਰਾਟਕ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਤ੍ਰਾਟਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਅਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੀਲਾ ਰੰਗ ਦਾ ਧੱਬਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅਭਿਆਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਆਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਪੀਲੇ ਧੱਬੇ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਧੱਬਾ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਗਾ। ਇਹ ਨੀਲਾ ਧੱਬਾ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਕਲਿਆ ਹੋਇਆ ਤੇਜ਼ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਬਾਅਦ ਸੂਰਜ ਦਾ ਤ੍ਰਾਟਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੂਰਜ ਦੇ ਤ੍ਰਾਟਕ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਦਾ ਤ੍ਰਾਟਕ ਇਕਦਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਬਿੰਦੂ ਅਤੇ ਦੀਵੇ 'ਤੇ ਤ੍ਰਾਟਕ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕਰੋ ਤਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸੂਰਜ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਖ਼ਰਾਬ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਨੇ ਲੋ 'ਤੇ ਤ੍ਰਾਟਕ ਕਰ ਲਿਆ, ਉਹਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸੂਰਜ 'ਤੇ ਤ੍ਰਾਟਕ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੋਇਆ ਸੂਰਜ ਵੇਖੋ, ਫਿਰ ਇਸਦੇ ਡੁੱਬਣ ਵੇਲੇ ਤ੍ਰਾਟਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਰੁਕ ਰੁਕ ਕੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਗ਼ਲਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾ ਪਏ। ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਵਧਾ ਦੇਵੇ। ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੂਰਜ 'ਤੇ ਤ੍ਰਾਟਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਪਾਉਗੇ, ਉਹ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲਕੇ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਿਗਾਹ ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ 'ਤੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਰੰਤ ਨਾ ਆਏ। ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹੀ ਸੰਕੇਤ ਉਸ ਦੇ ਕੋਲ ਭੇਜੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਰੰਤ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਵੈਸੇ, ਇਹ ਸਭ ਸਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਸੰਮੇਹਨ ਵਿੱਦਿਆ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਇੱਥੇ ਉੱਲੇਖ ਇਸ ਲਈ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਸੰਮੇਹਨ ਵਿੱਦਿਆ ਤੋਂ ਸਾਧਕ ਦਾ ਕੁੱਝ ਲੈਣਾ-ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹਨੂੰ ਆਤਮ-ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਵੱਲ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਸੂਰਜ ਦਾ ਤ੍ਰਾਟਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਦੀ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਚਮਕ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਬਿੰਦੂ ਦਾ ਤ੍ਰਾਟਕ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਸ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਿੰਦੂ ਤ੍ਰਾਟਕ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਰਹੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸਾਧਕ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਪਦ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ ਯੋਗ ਦਾ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਕ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਉਹਦੇ ਕੋਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਕਹਾਂਗਾ ਕਿ ਤ੍ਰਾਟਕ 'ਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਣ। ਇਸ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗੀ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੂਰ ਬੈਠੇ ਸਾਧਕ 'ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵੀ ਅੱਖਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਕੇ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਜਿਹਾ ਸਾਧਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਧਕੋ, ਮੈਂ ਜ਼ਰੂਰ ਇਹ ਲਿਖਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਪੂਰਨ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਵੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸੂਰਜ 'ਤੇ ਤ੍ਰਾਟਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਰਦ ਰਿਤੂ ਵਿੱਚ ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ ਸੂਰਜ ਦਾ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਅਵਰੋਧ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਗੋਂ ਸੂਰਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਦਰਮਾ ਵਾਂਗ ਹਲਕੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਾਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਕਲੀ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੂਰਜ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪ੍ਰਭਾਵਹੀਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ।

ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸਾਡਾ ਤ੍ਰਾਟਕ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਆਪਣੇ ਸਾਧਨਾ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਤ੍ਰਾਟਕ ਤਾਂ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਸਾਧਨਾ ਪੂਰਨ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਤ੍ਰਾਟਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਬਹੁਤ ਕੀਤਾ। ਅਸੀਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਤ੍ਰਾਟਕ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪਾਈ ਸੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਮਿਰਜ ਆਸ਼ਰਮ ਤੋਂ ਘਰ ਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਾਕੰਭਰੀ (ਸਹਾਰਨਪੁਰ) ਦੇ ਆਸ਼ਰਮ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਫਿਰ ਸ਼ਾਕੰਭਰੀ ਤੋਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲੱਗਾ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜ 'ਤੇ ਤ੍ਰਾਟਕ, ਸਵੇਰੇ ਇਸਦੇ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਦਸ ਵਜੇ ਤੱਕ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਫਿਰ ਸੂਰਜ ਡੁੱਬਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਸਵੇਰੇ ਕਈ ਘੰਟੇ ਸੂਰਜ 'ਤੇ ਤ੍ਰਾਟਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ਸਵੀ ਹੋ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਹੀ ਸੂਰਜ ਤੇਜ਼ ਚਮਕਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸੂਰਜ 'ਤੇ ਤ੍ਰਾਟਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅੱਖਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਸਨ। ਵਿਚਕਾਰ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਵੀ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਸਨ ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਜਲਨ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੂਜਾ ਪੁਰਖ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਅਤਿਅੰਤ ਤੇਜ਼ਸਵੀ ਕਿਰਨਾਂ ਨਿਕਲਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ।

ਉਸ ਸਮੇਂ, ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੂਰ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚਮਕਦਾਰ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਗੋਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਪ੍ਰਤੱਖ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਸੀ ਕੇ ਮੇਰੀ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਕਿਰਨਾਂ ਨਿਕਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਾਡੀ ਸਾਧਨਾ ਬਹੁਤ ਤੀਵਰ ਚੱਲ ਰਹੀ ਸੀ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਸਰੀਰ ਬਿਲਕੁਲ ਸੁੱਧ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤ੍ਰਾਟਕ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣ ਲੱਗੀ। ਜਿਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਪੈਂਦੀ ਸੀ ਉਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਤੇਜ਼ਸਵੀ ਗੋਲਾਕਾਰ ਧੱਬਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਸੀ। ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਧੱਬੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਾਨੂੰ ਉਸ

ਸਥਾਨ ਦੀ ਸਥੂਲ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਸੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਨੀਲਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਸੀ। ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਉਹਦਾ ਚਿਹਰਾ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹੀ ਚਮਕੀਲੇ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਗੋਲਾਕਾਰ ਧੱਬਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਆਦਮੀ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਦਿਸਦਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਅਖ਼ਬਾਰ ਪੜ੍ਹਦਾ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਵੀ ਅਵਰੋਧ ਆਉਂਦਾ ਸੀ। ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨਜ਼ਰ ਪੈਂਦੀ ਸੀ, ਉਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਨੀਲੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਾ ਧੱਬਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਸੀ। ਸ਼ਬਦ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਸਨ, ਅਖ਼ਬਾਰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਲਿਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਹਾਂ, ਡ੍ਰਾਟਕ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਅੰਗ ਦਿਖਾਈ ਪੈਣ ਲੱਗਦੇ ਸਨ। ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅੰਗ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਿਦਮਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਦਿਸਦੇ ਸਨ। ਮੈਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਦੀ ਸੂਖ਼ਮ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਲੈਂਦਾ ਸੀ। ਬੱਸ, ਕੁੱਝ ਸੈਕੰਡ ਨਜ਼ਰ ਸਥਿਰ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵੇਖਦਾ, ਤਾਂ ਆਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਧੱਬੇ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਅਤਿਅੰਤ ਤੇਜ਼ਸਵੀ (ਰੰਗਹੀਣ) ਬਿੰਦੂ, ਸੂਈ ਦੀ ਨੋਕ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਆਕਾਰ ਦਾ, ਚਮਕ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਲੁਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਅਤਿਅੰਤ ਤੇਜ਼ਸਵੀ ਰੰਗਹੀਣ ਬਿੰਦੂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸੂਰਜ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਤੁੱਛ ਹੈ। ਇਹ ਬਿੰਦੂ ਕਾਰਣ ਜਗਤ ਦਾ ਸੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ 'ਚ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਰ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਡ੍ਰਾਟਕ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਾਡੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਸਥੂਲ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਸੀ।

ਇਕ ਵਾਰ ਮੈਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸੂਰਜ 'ਤੇ ਡ੍ਰਾਟਕ ਕਰਕੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲੇਟਿਆ ਸੀ। ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਸਾਨੂੰ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕਣ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਉੱਡਦੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤੇ। ਇਹੀ ਕਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋ ਗਏ। ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਾ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹਲਕਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਭਰਿਆ ਹੈ। ਹੁਣ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਛੱਤ ਅਤੇ ਦੀਵਾਰਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈਆਂ। ਮੇਰੀ ਅੱਖਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਸਨ, ਪਰ ਮੈਂ ਸਥੂਲ ਵਸਤੂ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਅਜਿਹਾ ਬਣਿਆ ਰਿਹਾ। ਸਾਨੂੰ ਡ੍ਰਾਟਕ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਥੂਲ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾ ਦਿੱਖਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੜੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣ ਲੱਗੀ। ਅਸੀਂ ਡ੍ਰਾਟਕ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਡ੍ਰਾਟਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸੂਰਜ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਦਰਮਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਸਦਾ ਸੀ। ਸਾਧਕੋ, ਡ੍ਰਾਟਕ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮੇਰਾ ਖੁਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਨ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਮੈਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਇੰਨਾ ਡ੍ਰਾਟਕ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੀ।



## ਅਸੁੱਧਤਾ

ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਸੁੱਧਤਾ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੁੱਧਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਯੋਗ 'ਚ ਆਪਣੇ ਲਕਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਈ ਜਨਮ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੁੱਧਤਾ ਹੀ ਸਾਧਕ ਦੇ ਯੋਗ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਹੈ। ਅਸੁੱਧਤਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਤਮੋਗੁਣ। ਅੱਜ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਅਸੁੱਧਤਾ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਅਸੁੱਧਤਾ ਹੀ ਅਸੁੱਧਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਆਪਣੀ ਧਰਤੀ ਦੇ ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਅਸੁੱਧਤਾ ਹੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਤ ਹੈ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ 'ਚ ਅਸੁੱਧਤਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਜੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਸੁੱਧਤਾ ਭਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸਾਧਕ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਅਸੁੱਧਤਾ ਹੀ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਵਰੋਧ ਸੂਖਸ਼ਮ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਧਕ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰੇਗਾ, ਉਹਦੀ ਸੂਖਸ਼ਮ ਨਾੜੀਆਂ ਓਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਤਮੋਗੁਣੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਸੁੱਧਤਾ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤਮੋਗੁਣੀ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ, ਤਦ ਤੱਕ ਅਸੁੱਧਤਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤਮੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤਿ ਸੂਖਸ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਅਸੁੱਧਤਾ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਅਸੁੱਧਤਾ ਵਿਆਪਤ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਸੁੱਧਤਾ ਕੁੱਝ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਧਿਆਨ 'ਤੇ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਅਸੁੱਧਤਾ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਤੋਗੁਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਸੁੱਧਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਨ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਸੁੱਧਤਾ ਤੋਂ ਬਚਨ ਦਾ ਉਪਾਅ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਬਚਾਅ ਹੋ ਸਕੇ ਓਨਾ ਕਰੇ। ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀ ਹੀ ਅਸੁੱਧਤਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਅਸੁੱਧਤਾ ਵੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਅਸੁੱਧਤਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਾਧਕ ਦਾ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸੁੱਧਤਾ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਧਕ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਸਤੋਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੁੱਧਤਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਵਲਯ ਦੁਆਰਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਅਸੁੱਧਤਾ ਖਿੱਚਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਸਾਧਕ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਏਕਾਂਤ ਅਤੇ ਸੁੱਧ ਮਾਰੋਲ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਏਕਾਂਤ ਅਤੇ ਸੁੱਧ ਮਾਰੋਲ ਵਿੱਚ ਅਸੁੱਧਤਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਉੱਨਤੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਸਾਧਕ ਏਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਾਧਕ ਗ੍ਰਹਿਸਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ,

ਉਹ ਗ੍ਰਹਿਸਤੀ ਛੱਡ ਕੇ ਤਾਂ ਜਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਧਰਮ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦੁਆਰਾ ਅਸ਼ੁੱਧਤਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਸਮਝੋ ਭੋਜਨ ਦੁਆਰਾ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਵੀ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਸ਼ੁੱਧਤਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਆਪ ਬਣਾਏ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਬਣਵਾਏ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਸਾਧਕ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਬਾਜ਼ਾਰ ਦੀ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਕਣ ਵਾਲੇ ਫਲ ਵੀ ਅਸ਼ੁੱਧਤਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਫਲ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਫਲਾਂ 'ਤੇ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਲ ਖ਼ਰੀਦਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਗਾਹਕ ਜਦੋਂ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਗਾਹਕ ਦੀ ਅਸ਼ੁੱਧਤਾ ਨੇਤਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਤੇਜਸ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨੇਤਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਗਾਹਕ ਦੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਦੀ ਅਸ਼ੁੱਧਤਾ ਵੀ ਛੁਪੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ, ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਸਾਰਾ ਸਾਮਾਨ ਬਾਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਹੀ ਖ਼ਰੀਦ ਕੇ ਲਿਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਅਸ਼ੁੱਧਤਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ ਸਾਡੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਹੈ।

ਸਾਧਕ ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਘੁੰਮਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਅਸ਼ੁੱਧਤਾ ਹੀ ਲਿਆਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਂ, ਇਹ ਗੱਲ ਹੋਰ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਦੇ ਕੇ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸ਼ੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਉਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸ਼ੁੱਧਤਾ ਦੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸ਼ੁੱਧ ਵਿਅਕਤੀ ਹਿੰਸਕ, ਦੁਸ਼ਟ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ, ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਅਤਿਅੰਤ ਆਲਸੀ ਆਦਿ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਬੇਲੋੜਾ ਨਹੀਂ ਘੁੰਮਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਬੇਲੋੜਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਲਣਾ-ਜੁਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਿਰਫ਼ ਜ਼ਰੂਰਤ ਭਰ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਸਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਹੀ ਅਸ਼ੁੱਧਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਸਾਧਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਵੀ ਅਸ਼ੁੱਧਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਬਣ ਜਾਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹਦੇ ਕੋਲ ਅਸ਼ੁੱਧਤਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਗਈ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕੁੱਝ ਸਾਧਕ ਤਾਂ ਸਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸ਼ੁੱਧਤਾ ਨਾਲ ਯੁਕਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਧਕ ਦੀ ਅਸ਼ੁੱਧਤਾ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਜਦੋਂ ਸਮੂਹਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਬੜੀ ਤੀਵਰ ਗਤੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਾਧਕ ਦੀ ਅਸ਼ੁੱਧਤਾ ਦੂਜੇ ਸਾਧਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੋਂ

ਅਸੁੱਧਤਾ ਬੜੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਧਕ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਮਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਕੱਠੇ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਮੂਹਕ ਰੂਪ 'ਚ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਸਾਧਕਾਂ ਦੇ ਵਲਯ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਵਿੱਚ ਸਮਾਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਜਿਸ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸੁੱਧਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਅਸੁੱਧਤਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੁੱਧਤਾ ਵਾਲੇ ਅਤਿਅੰਤ ਸੂਖਸ਼ਮ ਕਣ ਦੂਜੇ ਸਾਧਕ ਦੇ ਵਲਯ ਵਿੱਚ ਸਮਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸਾਧਕ ਜਿੰਨਾ ਅਸੁੱਧ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹਦਾ ਵਲਯ ਵੀ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸੁੱਧ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਸਾਧਕ ਜਿੰਨਾ ਸੁੱਧ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਸ ਦਾ ਵਲਯ ਵੀ ਓਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁੱਧ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਵਲਯ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਕਜੁੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਸੁੱਧਤਾ ਅਤੇ ਸੁੱਧਤਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਰਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨੁਕਸਾਨ ਤਾਂ ਸੁੱਧਤਾ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਝੱਲਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਅਸੁੱਧਤਾ ਆਉਂਦੀ ਕਿੱਥੋਂ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਕਿੱਥੇ ਹੈ। ਅਸੁੱਧਤਾ ਆਉਣ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਭ ਜਗ੍ਹਾ ਅਸੁੱਧਤਾ ਦਾ ਹੀ ਸਾਮਰਾਜ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਰਮਾ ਅਨੁਸਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸੁੱਧਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਹੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅੱਜਕਲ੍ਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸੁੱਧ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਬਲਕਿ, ਜੇਕਰ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਸੁੱਧ ਰਹਿਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੱਚ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਸੁੱਧ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਦਰੱਖਤ-ਬੂਟੇ ਸੁੱਧਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੁੱਧਤਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਵੀ ਗਏ ਤਾਂ ਸੁੱਧ ਬਣਨ 'ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਤਾਂ ਮਿਲੇਗੀ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਰਜੋਗੁਣੀ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣੀ ਵਿ੍ਰਤੀਆਂ ਹਨ, ਤਦ ਤੱਕ ਤਾਂ ਸਾਧਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਸੁੱਧਤਾ ਬਣੀ ਹੀ ਰਹੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਵਿ੍ਰਤੀਆਂ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਹੈ, ਅਸੁੱਧਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਰਹੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦਾ ਤਮੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਅਤਿ ਸੂਖਸ਼ਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਹ ਅਤਿਅੰਤ ਉੱਚਕੋਟੀ ਦਾ ਯੋਗੀ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਨਮ-ਮਰਨ ਦਾ ਬੰਧਨ ਉਹਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਕੇ ਉੱਪਰ ਉੱਠਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹੀ ਅਸੁੱਧਤਾ ਉਹਦੇ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦਾ ਸਰੂਪ ਚੇਤਨਮਈ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੁੱਧਤਾ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਾੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਤੋਗੁਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੈ, ਉੱਥੋਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰਿਥਵੀ-ਤੱਤ ਅਤੇ ਜਲ-ਤੱਤ ਨੂੰ ਸਾੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਚੈਤਨਿਅਤਾ ਖਿੰਡਾਉਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਾਧਕ ਦੀ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਸੁੱਧਤਾ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਧਕ ਸਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸੁੱਧਤਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਸਾਧਕ ਅਸੁੱਧਤਾ ਦਾ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਸਾਧਕ ਸੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਬਣਦਾ ਹੈ? ਸਾਧਕ ਜਦੋਂ ਧਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਯੋਗ-ਬਲ ਨਾਲ ਅਸੁੱਧਤਾ ਸੜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ

ਸਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਜੇ ਦੀ ਅਸੁੱਧਤਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਅਸੁੱਧਤਾ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਹੇਠਲੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਸੰਚਿਤ ਕਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਕਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਵੀ ਇੱਛਾ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਹੋਣ ਲੱਗੇਗੀ। ਪਰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਲਿਆਂ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਦੋਂ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੀ ਅਸੁੱਧਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸਮਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕੱਢ ਨਹੀਂ ਸਕੋਗੇ।

ਸੰਪੂਰਨ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤਮੋਗੁਣ ਦਾ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤਮੋਗੁਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਸੁੱਧਤਾ ਬਣੀ ਰਹੇਗੀ, ਪਰ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਅਸੁੱਧਤਾ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੁੱਧਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਸੁੱਧ ਵਿਚਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋਣਗੇ, ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਤਨ ਦੇ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਣਗੇ। ਸੁੱਧਤਾ ਨਾਲ ਸੁੱਧ ਵਿਚਾਰ ਬਣਨਗੇ, ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉੱਨਤੀ ਦੇ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਣਗੇ।

ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਤਾਂਤਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਂਤਰਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਭੂਤ-ਪ੍ਰੇਤ ਅਤੇ ਤਾਮਸੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤਮੋਗੁਣੀ ਕਹਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਵੀ ਤਾਮਸੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਸੁੱਧਤਾ ਕੁੱਟ-ਕੁੱਟ ਕੇ ਭਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੁੱਧਤਾ ਦਾ ਅੰਬਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤਾਮਸੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸਰਬਉੱਚ ਦੇਵੀਆਂ ਚੰਡੀ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਾਤਵਿਕ ਸਾਧਕ ਇਹਨਾਂ (ਕਾਲੀ ਦੇਵੀ ਅਤੇ ਚੰਡੀ ਦੇਵੀ) ਦੀ ਪੂਜਾ ਨਾ ਕਰਣ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੂਜਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਵੀਆਂ ਤਾਮਸੀ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਤਵਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਦੇਣਗੀਆਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਦਿਸ਼ਕਤੀ ਸਰੂਪ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੋ ਅਸੁੱਧਤਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਯੋਗ-ਬਲ ਨਾਲ ਸਾੜ ਦੇਣ। ਉਹਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨ ਤੱਕ ਨਾ ਰੋਕਣ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਾਧਕ ਦਾ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਅਸੁੱਧਤਾ 'ਤੇ ਵੀ ਮੰਤਰ-ਬਲ ਦੀ ਚੋਟ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸਦੀ ਅਸੁੱਧਤਾ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ-ਬਲ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ, ਵਰਨਾ ਅਸੁੱਧਤਾ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲੇਗੀ। ਅਸੁੱਧਤਾ 'ਤੇ ਯੋਗ-ਬਲ ਦੀ ਮਾਰ ਲਗਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂਕਿ ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈਂਦੀ ਰਹੇ। ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਜ਼ਰੂਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਨਸ਼ਟ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਤੋਂ ਯੋਗ-ਬਲ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਯੋਗ-ਬਲ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂਦੇਵ ਤੋਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਵੋ। ਨਾਲ ਹੀ ਯੋਗ-ਬਲ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਜੋ ਥੋੜ੍ਹਾ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਲੇਖ ਵੀ ਧਿਆਨ-ਪੂਰਵਕ ਪੜ੍ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ।

## ਮੰਤਰ ਜਾਪ

ਮੰਤਰ ਜਾਪ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਮੰਤਰ ਯੋਗ ਹੈ। ਉੱਤਮ ਸਾਧਨਾ ਲਈ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮੰਤਰ ਯੋਗ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ। ਮੰਤਰ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੰਤਰ ਦੇ ਜਾਪ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਆਸਪਾਸ ਦਾ ਖੇਤਰ ਵੀ ਪਵਿੱਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਵੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਮੰਤਰ ਜਾਪ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਓਨੀ ਜਲਦੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਮੰਤਰ ਜਾਪ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਦੇ ਬੋਲਣ ਦਾ ਢੰਗ ਸਿੱਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੰਤਰ ਬੋਲਦੇ ਸਮੇਂ ਮੰਤਰ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੰਤਰ ਬੋਲਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਧੀ ਕਿਸੇ ਅਨੁਭਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੰਤਰ ਬੋਲਣ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਉਤਾਰ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੰਤਰ ਵਿਧੀਪੂਰਵਕ ਨਹੀਂ ਬੋਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਤਦ ਤੱਕ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਲੀਭੂਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਮੰਤਰ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਵਿਧੀਪੂਰਵਕ ਅਤੇ ਸਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੰਤਰ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਕਦੇ ਗ਼ਲਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਉਚਾਰਨ ਗ਼ਲਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਮੰਤਰ ਦੁਆਰਾ ਹਾਨੀ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਈ ਜਗ੍ਹਾ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੰਤਰ ਬੋਲਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੰਤਰ ਸਮੂਹਕ ਰੂਪ 'ਚ ਬੋਲਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੰਤਰ ਬੋਲਣ ਦਾ ਅਰਥ ਵੀ ਬਹੁਤ ਗ਼ਲਤ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੰਤਰ ਬੋਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਮੰਤਰ ਬੋਲਣ ਦਾ ਲਾਭ ਤਾਮਸੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਉਠਾ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਉਥੇ ਮੌਜੂਦ ਸੂਖ਼ਮ ਤਾਮਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹਵਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਖਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਅਤੇ ਮੰਤਰ ਗ਼ਲਤ ਬੋਲਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਮੰਤਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਮੂਲ ਅਰਥ ਤੋਂ ਭਿੰਨ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸ ਮੰਤਰ ਤੋਂ ਸਾਤਵਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤਾਮਸੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਿਕਲ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਥੇ ਸਥਿਤ ਤਾਮਸੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਉਸ ਤਾਮਸੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਪਰ ਮੰਤਰ ਬੋਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਧਾਰਨ ਪੁਰਖ ਸਨ।

ਮੰਤਰ ਬੋਲਣ ਦਾ ਢੰਗ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ, ਮੰਤਰ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ 'ਚ ਕਰਨਾ। ਦੋ, ਮੰਤਰ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਧੀਮੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ। ਤਿੰਨ, ਮੰਤਰ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਰਨਾ। ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ 'ਚ ਮੰਤਰ ਉਚਾਰਨ ਕਰਨਾ ਮੰਤਰ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਮੰਤਰ ਜਾਪ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਧਕ ਦਾ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਸਪਾਸ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਆਉਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਫਲ ਘੱਟ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਕਾਗਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਮੰਤਰ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਇੰਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅਵਾਜ਼ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਅਵਰੋਧ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਮੰਤਰ ਜਾਪ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਜਾਪ ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਪਹੁੰਚੇ। ਧੀਮੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ

ਮੰਤਰ ਉਚਾਰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਫਲ ਮੱਧਮ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਬੁੱਲ ਹਿੱਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀ ਅਵਾਜ਼ ਮੰਤਰ ਉਚਾਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਹੀ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਦਾ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਫਲ ਵੀ ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹਾਨੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀ। ਮੰਤਰ ਜਾਪ ਕਰਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਵਿਧੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪ ਅੰਤਰਕਰਨ ਵਿੱਚ ਚੱਲੇ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਸਾਧਕ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਇਹੀ ਅਵਸਥਾ ਲਿਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਨ ਬਿਲਕੁਲ ਇਕਾਗਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਦਾ ਫਲ ਵੀ ਪੂਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਹਲਚਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਾਧਕ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਾਂਤ ਬੈਠਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਹੀ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਮੰਤਰ ਜਾਪ ਕਰਨ ਲੱਗੇਗਾ, ਤਾਂ ਉਹਦਾ ਮਨ ਤੁਰੰਤ ਇਕਾਗਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਤਾਂ ਚੰਚਲ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੰਤਰ ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਆਧਾਰ ਲਈ ਮਾਲਾ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਧਕ ਆਪਣਾ ਇੱਕ ਲਕਸ਼ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਇੰਨੀ ਮਾਤਰਾ (ਗਿਣਤੀ) ਵਿੱਚ ਜਾਪ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮਾਲਾ ਨਾਲ ਗਿਣਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਅਰਥਾਤ ਮਾਲਾ ਅੱਗੇ ਖਿਸਕਾਉਣਾ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੱਥ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਮਾਲਾ ਦੀ ਗੁਰਿਆ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮਾਲਾ ਚੱਲਦੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਝ ਲਓ ਕਿ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਉਂਜ, ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਧੀਮੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਜਾਪ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਸਾਧਕ ਉੱਚੀ ਅਵਾਜ਼ 'ਚ ਮੰਤਰ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਰ ਮੰਤਰ ਜਾਪ ਦਾ ਫਲ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਮੰਤਰ ਦਾ ਆਪਣਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਵਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੰਤਰ ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਮੰਤਰ ਦੇ ਦੇਵਤੇ ਦੇ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਕਾਲਪਨਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ 'ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ।

ਅਜਕੱਲ੍ਹ ਕੁੱਝ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮੰਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ; ਅਸੀਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ-ਲੱਖਾਂ ਮੰਤਰ ਜਾਪ ਕੀਤੇ ਪਰ ਉਹਦਾ ਫਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ। ਮੰਤਰ ਜਾਪ ਕਰਨ ਦਾ ਫਲ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਜਾਂ ਮਨ ਕਿਉਂ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ? ਇਹਦਾ ਕਾਰਨ ਜੇਕਰ ਉਹ ਢੂੰਡਣ ਤਾਂ ਜਵਾਬ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲੇਗਾ। ਕਾਰਨ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮੰਤਰ ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਉਚਾਰਨ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੰਤਰ ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੂਰਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਸਫਲਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲੇਗੀ। ਸ਼ੱਕੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਹੋਣੀ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ

ਦੁਆਰਾ ਬੋਲਿਆ ਗਿਆ ਮੰਤਰ ਕਿੰਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਮੰਤਰ ਦਾ ਉਚਿਤ ਫਲ ਲੈਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪ ਤਾਂ ਸ਼ੁੱਧ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਪਰ ਮੰਤਰ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੁਣ ਇਸ ਮੰਤਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਗਈ। ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਮੰਤਰ ਵਿੱਚ ਇੰਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਵੀ ਮੰਤਰ ਉਚਾਰਨ ਨਾਲ ਉਸ ਮੰਤਰ ਦਾ ਦੇਵਤਾ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਸ ਦੇਵਤੇ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਦੇਵਤਾ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗਾ। ਉਹਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ ਅਤਿਅੰਤ ਸੂਖਸ਼ਮ ਕਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਮਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਚਰਮ ਅੱਖਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੀਆਂ। ਜੇ ਮੰਤਰ ਬੋਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਮੰਤਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਵਾਯੂ-ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਕੰਪਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੰਤਰ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਸੂਖਸ਼ਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਾਯੂ-ਤੱਤ ਵਿੱਚ ਕੰਪਨ ਹੋਣ ਨਾਲ ਉਹ ਕੰਪਨ ਦੇਵਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੰਤਰ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਉਸ ਦੇਵਤਾ ਤੱਕ ਪੁੱਜਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਹ ਦੇਵਤਾ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੋਕੇ ਸਾਧਕ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੰਤਰ ਸਿੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਦਿਕਾਲ ਦੇ ਰਿਸ਼ੀ-ਮੁਨੀ ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਬੋਲੇ ਗਏ ਮੰਤਰ ਦੇ ਬਲ 'ਤੇ ਕੁੱਝ ਵੀ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪ ਬਹੁਤ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਰੱਖਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਮੰਤਰਾਂ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਸਨ ਤਾਂ ਹੀ ਇਹ ਮੰਤਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਜੇਕਰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੰਤਰ ਬੋਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਦੇ ਨਾ ਕਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੰਤਰ ਸਿੱਧ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਰ ਮੰਤਰ ਸਿੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯਮ-ਸੰਜਮ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੰਤਰ ਜਾਪ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਸ਼ੁੱਧਤਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਰਮ ਵੀ ਸੜ ਜਾਣਗੇ। ਮੰਤਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੋਣ 'ਚ ਕਈ ਸਾਲ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਥੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਾਡਾ ਮਾਰਗ ਤਾਂ ਸਹਿਜ ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਹੈ, ਫਿਰ ਮੰਤਰ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਉਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਯੋਗ ਮਾਰਗ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਧਕੋ, ਹੁਣ ਥੋੜ੍ਹਾ ਮੰਤਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਲਿਖਾਂ ਤਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਅਜੇ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਜੋ ਨਵੇਂ ਸਾਧਕ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਹੁਣ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉੱਚ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਪੂਰਨ ਯਾਤਰਾ ਕਰਕੇ ਸਥਿਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਸਾਧਕੋ, ਮੈਂ ਅੱਜ ਵੀ ਮੰਤਰਾਂ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਾਧਨਾ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮੰਤਰਾਂ ਦਾ ਜਾਪ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਹੁਣ ਵੀ ਮੰਤਰਾਂ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਭਾਵੇਂ ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਵਾਂ, ਪਰ ਮੰਤਰ ਜਾਪ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ। ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੰਤਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਮਾਧੀ ਦੁਆਰਾ ਜਿੰਨਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਓਨਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਮੰਤਰ ਜਾਪ ਦੁਆਰਾ ਸਿਰਫ਼ ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਮੈਂ ਅੱਜ ਤੱਕ ਕਦੇ ਵੀ ਯੋਗ-

ਬਲ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਪਿਆ। ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਧਕ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਯੋਗ-ਬਲ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਸਾਧਕ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਾਡੇ ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਯੋਗ-ਬਲ ਦੀ ਘਾਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਮੰਤਰ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਧ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਉਂਦਾ ਹਾਂ। ਯੋਗ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰਵ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮੰਤਰ ਸਿੱਧ ਸਨ। ਇਸ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਿੱਧ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਸਾਧਕੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕਸ਼ਟ ਸਹਿਣ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਦੁਰਦਸ਼ਾ ਹੋਈ। ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲਕਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਕਠੋਰਤਾ ਨਾਲ ਨਿਯਮ ਸੰਜਮ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉਗਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਮੰਤਰ ਜਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਮੰਤਰ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਤੱਕ ਆ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਤਦ ਇਸ ਮੰਤਰ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵਿੱਚ ਉਗਰਤਾ ਆਵੇਗੀ। ਅਸੁੱਧਤਾ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਖੁੱਲ੍ਹਣ 'ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ। ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਤੱਕ ਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਕਤੀ ਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋਗੀ। ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਖੁੱਲ੍ਹਣ 'ਚ ਮੰਤਰ ਜ਼ਰੂਰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਪ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਕਰੋ। ਆਸਣ 'ਤੇ ਬੈਠਕੇ ਮੰਤਰ ਨੂੰ ਉੱਚੇ ਸਵਰ 'ਚ ਬੋਲੋ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਪ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਵੋ ਤਾਂਕਿ ਅਵਾਜ਼ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿਕਲੇ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬੋਲੇ ਗਏ ਮੰਤਰ ਤੋਂ ਅਵਰੋਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਬੰਦ ਕਮਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਵਾਜ਼ ਗੂੰਜਦੀ ਰਹੇਗੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ। ਧਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਇੰਨੀ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹੇਗੀ ਜਿੰਨੀ ਮੰਤਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਧਿਆਨ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਥਿਰ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਯੋਗ-ਬਲ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਮੰਤਰ ਜਾਂ 'ਓਮ' ਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪ ਸਹੀ ਢੰਗ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ 'ਚ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਢੰਗ ਬਿਲਕੁਲ ਏਕਾਂਤ ਵਿੱਚ, ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਜੰਗਲ 'ਚ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹੀ ਮੰਤਰ ਅਪਣਾਓ, ਬਦਲ-ਬਦਲ ਕੇ ਮੰਤਰ ਨਹੀਂ ਬੋਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੰਤਰ ਸਿੱਧ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਜੀਵਨ ਯੋਗ-ਬਲ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ। ਮੰਤਰ ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਜਾਂ ਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਖ਼ਾਮੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਦੂਰ ਕਰ ਲਵੋ। ਸ਼ਕਤੀ-ਮੰਤਰ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ



ਆਪ ਹੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇਵੀ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਲਓ। ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਉਸ ਮੰਤਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲਿਖ ਰਿਹਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਦੁਸ਼ਟ ਸੁਭਾਅ ਦੇ (ਤਾਮਸੀ) ਸਾਧਕ ਇਸ ਮੰਤਰ ਦਾ ਗ਼ਲਤ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖਣਾ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ।

## ਵਲਯ

ਗੋਲਾਕਾਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਾ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਹਰੇਕ ਜੀਵ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੋਲਾਕਾਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨੂੰ ਵਲਯ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਲਯ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ। ਵਲਯ ਸੂਖਸ਼ਮ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹਨੂੰ ਸਥੂਲ ਨੇਤਰਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਵਲਯ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹਨੂੰ ਰੱਖਿਆ ਕਵਚ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਵਲਯ ਬਾਹਰੀ ਅਘਾਤ (ਜੋ ਕਿ ਸੂਖਸ਼ਮ ਰੂਪ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ) ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਲਯ ਕੇਵਲ ਮਨੁੱਖਾਂ, ਜਾਨਵਰਾਂ, ਪੰਛੀਆਂ ਅਤੇ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦਰੱਖਤ, ਬੂਟਿਆਂ ਅਤੇ ਬਨਸਪਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦਾ ਵਲਯ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਬਲਕਿ ਗੁਣ, ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਕਰਮ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪ੍ਰਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਤੇਗੁਣ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਦਾ ਵਲਯ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਈ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਪ੍ਰਾਣੀ ਤਮੋਗੁਣੀ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਦਾ ਵਲਯ ਛੋਟੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਧੁੰਦਲੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਦੇ ਵਲਯ ਆਪੋ-ਆਪਣੀ ਜਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜਾਤੀਆਂ ਭੋਗ ਯੋਨੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਸ਼ੇਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਵਲਯ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਫ਼ਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਾਵਾਂ, ਮੱਝਾਂ ਅਤੇ ਪੰਛੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲਗਭਗ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਵਲਯ ਆਪੋ-ਆਪਣੀ ਜਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬੱਸ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਫ਼ਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਰਗਾ ਵਲਯ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨਵਾਂ ਕਰਮ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਨੂੰ ਭੋਗਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਲਯ ਉਹਦੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਛੋਟਾ ਜਾਂ ਵੱਡਾ, ਧੁੰਦਲਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਜੇਕਰ ਜ਼ੁਲਮੀ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲਾ, ਪਾਪਯੁਕਤ ਅਤੇ ਨਿਮਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਉਹਦਾ ਵਲਯ ਛੋਟੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਧੁੰਦਲੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਵਲਯ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਗੋਲਾਕਾਰ ਚੱਕਰ ਲਗਾਉਣਾ, ਭਾਵ ਇਹ ਗੋਲਾਕਾਰ ਗਤੀ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਲਯ ਅਤਿਅੰਤ ਹੌਲੀ ਗਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਚੰਗੇ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲਾ, ਪਰਉਪਕਾਰੀ, ਸੱਚ, ਅਹਿੰਸਾ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਲਯ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਲਯ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵੀ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘੁੰਮਣ ਦੀ ਗਤੀ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੀਵਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਭਗਤ ਜਾਂ ਯੋਗੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਦਾ ਵਲਯ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਦੀ ਘੁੰਮਣ ਦੀ ਗਤੀ ਵੀ ਅਤਿਅੰਤ ਤੇਜ਼ ਚੱਕਰ ਵਾਂਗ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਵਲਯ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਜਦੋਂ ਰੋਗੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਅਘਾਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਹਦਾ ਵਲਯ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਤੋਂ ਜੇਕਰ ਵਲਯ 'ਤੇ ਚੋਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਕਸ਼ਟ ਭੋਗਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਵਲਯ ਸੂਖਸ਼ਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਲਈ ਵਲਯ ਅਤੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਲਯ 'ਤੇ ਚੋਟ ਕਰਕੇ ਛਿਣ-ਭਿੰਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ, ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਵਲਯ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚੋਟ ਹੋਵੇਗੀ, ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚੋਗੇ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸੂਖਸ਼ਮ ਵਲਯ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਫ਼ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਸਥੂਲ ਚੋਟ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਵਲਯ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸ਼ਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਮ ਉਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੂਖਸ਼ਮ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਮਾਲਕ ਤਾਂ ਭਗਤ, ਯੋਗੀ, ਤਾਂਤਰਿਕ, ਮਾਂਤਰਿਕ ਆਦਿ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਸਿਰਫ਼ ਦੁਸ਼ਟ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੰਮ ਭਗਤ ਜਾਂ ਯੋਗੀ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ; ਹਾਂ, ਕਲਿਆਣ ਭਲੇ ਕਰ ਦੇਣ। ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਤਾਂਤਰਿਕ ਜਾਂ ਮਾਂਤਰਿਕ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤਮੋਗੁਣੀ ਉਪਾਸਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਸਾਰੇ ਤਾਂਤਰਿਕਾਂ ਅਤੇ ਮਾਂਤਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ। ਪਰ ਅਕਸਰ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਤਮੋਗੁਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਲੇ ਹੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਜਿਹੇ ਪੁਰਖ ਪੈਸੇ ਦੇ ਲਾਲਚ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਹਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੌਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕਸ਼ਟ ਭੋਗਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਸੂਖਸ਼ਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾਈ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਹਾਨੀ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਬਹੁਤ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਡਾਕਟਰ ਇਲਾਜ ਕਰਕੇ ਵਿਆਕੁਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਰੋਗ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮਗਰ ਸੰਤ-ਮਹਾਤਮਾ ਜਾਂ ਝਾੜ-ਫੂਕ ਵਾਲੇ ਇੱਛਾ ਮਾਤਰ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਰੋਗ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਰੂਪ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਲਯ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾਈ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹਦਾ ਵਲਯ ਠੀਕ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰੋਗ ਜਾਂ

ਕਸ਼ਟ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਸੂਖਸ਼ਮ ਤੌਰ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਸੀ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਤਾਂਤਰਿਕ ਜਾਂ ਮਾਂਤਰਿਕ ਆਦਿ ਨੇ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾਈ ਹੋਵੇਗੀ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿਮਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਤਮੋਗੁਣੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਾਯੂ-ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਭ੍ਰਮਣ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੁਸ਼ਟ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਭਜਾਉਣ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ (ਸੂਖਸ਼ਮ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਲਾ) ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਵਰਨਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਦੁਸ਼ਟ ਸ਼ਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਸਤਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਯੋਗੀ, ਮਹਾਤਮਾ ਜਾਂ ਤਾਂਤਰਿਕ ਵੱਲੋਂ ਹੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਸਕੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਦੋਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਦੁਸ਼ਟ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹਦੇ ਕੁੱਝ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਕ- ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੱਲੋਂ ਭੇਜੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਣ। ਦੋ- ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਜਿਹਾ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦੁਸ਼ਟ ਸੁਭਾਅ ਦੀਆਂ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਲਕਸ਼ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਚੀਜ਼ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤਮੋਗੁਣੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਲਯ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਉਹਦਾ ਵਲਯ ਛਿਣ-ਭਿੰਨ ਜਿਹਾ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਸ਼ਟ ਭੋਗਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਏ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹੀ ਤਾਮਸੀ ਦੁਸ਼ਟ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਸ਼ਟ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰਤੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪੂਰਤੀ ਨਾ ਕਰਕੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਚੋਟ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਜਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਸਾਧਕ ਵਿੱਚ ਵਲਯ ਵੇਖ ਲੈਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਸਾਧਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਵਲਯ ਦੇਖ ਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿੰਨੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਲਯ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਲਾਭ ਤਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜੀਵਨ ਦਾ ਰੱਖਿਆ ਕਵਚ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਮਨੁੱਖ ਅਕਾਰਨ ਹੀ ਵਲਯ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਚੰਗਿਆਈ ਅਤੇ ਬੁਰਾਈ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਨਿਯਮ ਹੈ- ਜਦੋਂ ਅੱਛੇ ਵਲਯ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਬੁਰੇ ਅਤੇ ਗੰਦੇ ਵਲਯ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਕੋਲ ਪੁੱਜਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅੱਛਾ ਵਲਯ ਅਤੇ ਬੁਰਾ ਵਲਯ ਦੋਨੋਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੇ ਵਲਯ 'ਚ ਭੈੜੇ ਵਲਯ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕਣ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੈੜੇ ਅਤੇ ਗੰਦੇ ਵਲਯ 'ਚ ਚੰਗੇ ਵਲਯ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕਣ ਚਲੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਵਲਯ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਉਠਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਦੇ ਅੰਦਰ ਬੁਰੇ ਅਤੇ ਗੰਦੇ ਤਮੋਗੁਣੀ ਕਣ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤਮੋਗੁਣੀ ਕਣ ਉਹਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਉਹਦੇ ਅੰਦਰ ਤਮੋਗੁਣੀ ਵਿਚਾਰ ਉੱਠਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਭੈੜੇ

ਵਲਯ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਲਯ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਸਾਤਵਿਕ ਵਲਯ ਕਣ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਤਵਿਕ ਕਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਉਹਦੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਾਤਵਿਕ ਕਣ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਵਲਯ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹਾਨੀ ਹੈ, ਬੁਰੇ ਵਲਯ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਲਾਭ ਹੈ।

ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਚੰਗੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬੁਰੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਚੰਗੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਾਥ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਚੰਗੇ ਬਣਾਂਗੇ, ਜੇਕਰ ਬੁਰੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਾਥ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਬੁਰੇ ਬਣਾਂਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸੰਗਤ ਚੰਗੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਬੁਰੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਵਲਯ ਮਿਲਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਆਉਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਯੋਗੀ ਪੁਰਖ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਾਫ਼ੀ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜ਼ਰੂਰ ਬਦਲਾਵ ਆਉਣ ਲੱਗੇਗਾ। ਯੋਗੀ ਪੁਰਖ ਦਾ ਵਲਯ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤੇਜ਼ਸਵੀ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਆਕਾਰ 'ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਲਯ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਲਦੀ ਹੀ ਦੂਜੇ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਯੋਗੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਥਾਂ ਅਤਿਅੰਤ ਸੁੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਮਨ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਾਲਮ ਅਤੇ ਹਿੰਸਕ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਗੰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਠਹਿਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਇਸ ਵਲਯ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੁਭਾਅ ਹੈ। ਵਲਯ ਦੇ ਕਣ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਅਤੇ ਵਾਯੂ-ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਬਿਖਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਚਾਹੇ ਉਹ ਦੁਸ਼ਟ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ ਵਲਯ ਕਣ ਹੋਣ ਜਾਂ ਯੋਗੀ ਪੁਰਖ ਦੇ ਵਲਯ ਕਣ ਹੋਣ। ਵਲਯ ਦੇ ਅੰਦਰ ਘੱਟ ਹੋਏ ਕਣਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਖੁਦ ਵਲਯ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਕਣ ਬਣਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਵਲਯ ਕਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਇਹ ਨਵੇਂ ਵਲਯ ਦੇ ਕਣ ਵਰਤਮਾਨ ਕਰਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਦੇ ਅਤੇ ਬਿਖਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਦੁਸ਼ਟ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਕੀ ਫ਼ਰਕ ਪਵੇਗਾ? ਫਿਰ ਦੁਸ਼ਟਤਾ ਭਰੇ ਕਰਮ ਕਰਕੇ ਵਲਯ ਕਣ ਕਮਾ ਲਵੇਗਾ। ਪਰ ਯੋਗੀ ਪੁਰਖ ਦੇ ਬਿਖਰੇ ਕਣਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਤੇ ਬੈਠਣਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਦ ਉਸ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ਸਵੀ ਕਣ ਪੈਦਾ ਹੋਣਗੇ। ਇਸੇ ਲਈ ਯੋਗੀ ਪੁਰਖ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਧਿਆਨ 'ਤੇ ਬੈਠਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਲਯ ਦੇ ਕਣ ਬਿਖਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੱਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣਗੇ, ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਧਨਾ ਕਾਲ ਸੀ, ਤਦ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸਨ। ਪਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਸਮਝਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਧਿਆਨ 'ਤੇ ਬੈਠਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਲਯ ਕਣ ਬਿਖਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੁੱਧਤਾ ਵੀ ਆਪਣਾ

ਅਧਿਕਾਰ ਜਮਾਉਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਭਾਂਤੀ ਧਿਆਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਧਿਆਨ ਕਰੇ, ਪਰ ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਯੋਗੀ ਇਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ 'ਚ ਨਹੀਂ ਸਨ ਆਉਂਦੇ। ਰਾਮਚਰਿਤਮਾਨਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਕਾਕਭੂਸ਼ੁੰਡੀ ਜੀ ਦੇ ਆਸ਼ਰਮ ਬਾਰੇ ਵਰਣਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਸ਼ਰਮ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਆਸ਼ਰਮ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਦੂਰੋਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਰਾਮ-ਰਾਮ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਆਸ਼ਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁੱਧਤਾ ਦਾ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸੀ ਕਿ ਹਿੰਸਕ ਪਸ਼ੂ ਵੀ ਹਿੰਸਾ ਕਰਨਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਯੋਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਥੋਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤਮੋਗੁਣੀ ਵਿ੍ਤੀਆਂ 'ਤੇ ਇੰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਵਿ੍ਤੀਆਂ ਹੀ ਦੱਬ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਸਤੋਗੁਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰਾਣੀ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਤੋਗੁਣੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਹੁਣ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਘਟਨਾ ਯਾਦ ਆ ਗਈ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਭਗਤ ਅਤੇ ਯੋਗੀ ਦੇ ਵਲਯ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੀ ਸੀ। ਇਹ ਘਟਨਾ ਸ਼ਾਇਦ ਨਵੰਬਰ-ਦਸੰਬਰ ਸੰਨ 1995 ਦੀ ਸੀ। ਸਾਡੀ ਲੜਾਈ ਭੁਵਰਲੋਕ ਦੀਆਂ ਅਤਿਅੰਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਤਮੋਗੁਣੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਹੋ ਗਈ। ਮੈਂ ਲੜਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਫਿਰ ਵੀ ਦੁਸ਼ਟ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਲੜਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਅੜ ਗਈਆਂ। ਇੱਕ ਰਾਤ ਮੈਂ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬੈਠਾ ਸੀ, ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਸਾਡੇ ਤੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਹਮਲਾ ਹੋਇਆ। ਮੈਂ ਦਰਦ ਨਾਲ ਕਰਾਹ ਉਠਿਆ। ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਾ ਜਿਵੇਂ ਪੱਸਲੀਆਂ ਟੁੱਟ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਰਾਤ ਦੇ ਤਿੰਨ ਵਜੇ ਸਨ। ਫਿਰ ਮੈਂ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬੈਠ ਗਿਆ, ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਫਿਰ ਪ੍ਰਹਾਰ ਹੋਇਆ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਲੱਗਾ ਕਿ ਸਾਡੀ ਜਾਨ ਹੀ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਸਾਨੂੰ ਭਿਆਨਕ ਕ੍ਰੋਧ ਆ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਬੋਲਿਆ, “ਕੌਣ ਦੁਸ਼ਟ ਸਾਡੇ ਤੇ ਅਕਾਰਨ ਪ੍ਰਹਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?” ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਆ ਗਈ ਅਤੇ ਬੋਲੀ, “ਯੋਗੀ ਪੁੱਤਰ, ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਓ, ਇਹ ਭੁਵਰਲੋਕ ਦੀਆਂ ਅਤਿਅੰਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਪ੍ਰਹਾਰ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਦੇਵਾਂਗੀ।” ਫਿਰ ਮੈਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਗਿਆ, ਧਿਆਨ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਸਵੇਰੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਝੌਂਪੜੀ ਵਿੱਚ ਗਿਆ। ਝੌਂਪੜੀ ਪਿੰਡ ਦੇ ਬਾਹਰ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਬਣੀ ਹੈ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਝੌਂਪੜੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਉਥੇ ਹੀ ਧਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਉਥੇ ਕੁੱਝ ਕਾਰਜ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਕਈ ਤਾਮਸੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਇਕੱਠੇ ਪ੍ਰਹਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸੋਚਣ ਲੱਗੀਆਂ। ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਨੂੰ ਗਿਆਨ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਪਤਾ ਲੱਗੀ। ਮੈਂ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਤੇ ਬੈਠ ਗਿਆ। ਗਿਆਨ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਸਾਰਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵੇਖਿਆ। ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਭੈਭੀਤ ਹੋਇਆ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਸਾਡਾ ਅਹੰਕਾਰ ਜਾਗਿਆ, ਮੈਂ ਸਮਝ ਗਿਆ ਕਿ ਸਾਡਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਘੱਟ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਤਮੋਗੁਣੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਨ। ਇਸ ਲਈ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਵਰਦਾਨ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਦੀ ਸੋਚੀ। ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਆਇਆ ਕਿ ਉਹ ਵਰਦਾਨ ਕਲਿਆਣ ਹੇਤੂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ; ਇਸ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਤਿਆਗ ਦਿੱਤਾ। ਉਸੇ ਸਮੇਂ ‘ਓਮ’ ਮੰਤਰ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਮੰਤਰ ਸਾਨੂੰ ਸਿੱਧ ਹੈ। ਇੱਕ ਹੀ ਪ੍ਰਹਾਰ ਨਾਲ ਤਮੋਗੁਣੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਲੱਗੀ। ਤਾਮਸੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਕਾਲੀ ਦੇਵੀ ਅਤੇ ਚੰਡੀ ਦੇਵੀ ਦੇ ਬੀਜ ਮੰਤਰ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ

ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਪਰ ‘ਓਮ’ ਮੰਤਰ ਸਿੱਧ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਇਹ ਅਥਾਹ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਸਾਨੂੰ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਈ ਦਿੱਤੀ, “ਠਹਿਰ ਜਾਓ, ਯੋਗੀ!” ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਅਸੀਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕੀਤੀਆਂ, ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਇਹ ਅਵਾਜ਼ ਗਿਆਰ੍ਹਵੇਂ ਰੁਦਰ ਭਗਵਾਨ ਕਾਲਾਗਨੀ ਜੀ ਦੀ ਸੀ। ਕ੍ਰੋਧ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅੱਖਾਂ, ਕੰਨਾਂ ਅਤੇ ਮੁਖ ਤੋਂ ਅਗਨੀ ਨਿਕਲ ਰਹੀ ਸੀ। ਮਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਨਾਮ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਬੋਲੇ, “ਯੋਗੀ ਪੁੱਤਰ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਓ, ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੰਡ ਦੇਵਾਂਗਾ।” ਉਸੇ ਵਕਤ ਭਗਵਾਨ ਕਾਲਾਗਨੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮੁਖ ਵਿੱਚੋਂ ਅਗਨ ਕੱਢੀ। ਉਹ ਅਗਨੀ ਗੋਲਾਕਾਰ ਚੱਕਰ ਵਾਂਗ ਘੁੰਮਦੀ ਹੋਈ ਭੁਵਰਲੋਕ ਵਿੱਚ ਆ ਗਈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਾਮਸੀ ਦੁਸ਼ਟ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਵੱਲ ਵਧੀ। ਉਹ ਤਾਮਸੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਬੀਜ ਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਭੱਜੀਆਂ। ਸਾਹਮਣੇ ਚੰਡੀ ਦੇਵੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਗਈ। ਦੇਵੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕ੍ਰੋਧ ਵਿੱਚ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਰੂਪ ਵਧਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਕੁੱਝ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੂਪ ਵਿਸ਼ਾਲ ਆਕਾਰ ਵਾਲਾ ਹੋ ਗਿਆ, ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਮੁਖ ਖੋਲ੍ਹਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਖ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਖ ਵਿੱਚ ਸਾਰਾ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਸਮਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਹ ਤਾਮਸੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੇਵੀ ਦੇ ਅਤਿਅੰਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਆਕਾਰ ਵਾਲੇ ਮੁਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਮਾ ਗਈਆਂ। ਫਿਰ ਭਗਵਾਨ ਕਾਲਾਗਨੀ ਦੇ ਮੁਖ ਤੋਂ ਕਈ ਗਈ ਗੋਲਾਕਾਰ ਅਗਨੀ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ ਹੋ ਗਈ। ਮਾਤਾ ਚੰਡੀ ਬੋਲੀ, “ਯੋਗੀ ਪੁੱਤਰ, ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਭੈ ਹੋ ਜਾਓ, ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਤਾਮਸੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਵੇਖਣਗੀਆਂ, ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਲੈਣਾ।”

ਪਾਠਕੋ, ਇਹ ਘਟਨਾ ਧਿਆਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਪ੍ਰਤੱਖ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਭਗਵਾਨ ਕਾਲਾਗਨੀ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ, “ਪ੍ਰਭੂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਉੱਪਰ ਅਕਾਰਨ ਅਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ?” ਭਗਵਾਨ ਕਾਲਾਗਨੀ ਬੋਲੇ, “ਪੁੱਤਰ, ਯੋਗੀ ਦੇ ਵਲਯ ਤੋਂ ਪਹਿਚਾਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਵਲਯ ਯੋਗ-ਬਲ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਵਿਆਪਕ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁਸ਼ਟਾਂ ਨੂੰ ਭੁਲੇਖਾ ਸੀ ਕਿ ਯੋਗੀ ਵਿੱਚ ਇੰਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਰਦਾਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਵਲਯ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੋਲਾਕਾਰ ਦਿਸਦਾ ਹੈ।” ਪਾਠਕੋ, ਅਕਸਰ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਵਲਯ, ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ 2-3 ਫੁੱਟ ਦੀ (ਅਰਧ-ਵਿਆਸ) ਦੂਰੀ ਤੱਕ ਘੁੰਮਦਾ ਰਿਹੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਲਯ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਵਧਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗੀਆਂ ਦਾ ਵਲਯ ਬਹੁਤ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਠੀਕ ਨਾਪ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਲਿਖ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਘੱਟ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਵਲਯ ਉਸ ਘਟਨਾ ਦੇ ਸਮੇਂ 40 ਫੁੱਟ ਦਾ ਅਰਧ-ਵਿਆਸ ਬਣਾਉਂਦਾ ਸੀ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਯੋਗੀਆਂ ਦਾ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਖੁੱਲ੍ਹਿਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਲਯ ਦਾ ਵਿਆਸ 6-10 ਫੁੱਟ ਤੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਯੋਗੀਆਂ ਦੇ ਵਲਯ ਦਾ ਰੰਗ ਚਮਕੀਲੇ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕਣਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੰਦੇ ਜ਼ਾਲਮ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵਲਯ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕਣਾਂ ਨਾਲ ਮਿਸ਼ਰਤ ਧੁੰਦਲੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲਾ ਪੁਜਾਰੀ, ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਆਦਿ ਦਾ ਵਲਯ ਉਜਲੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕਣਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਗਤ ਆਦਿ ਦਾ ਵਲਯ ਸੁਨਹਿਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕਣਾਂ ਦੁਆਰਾ

ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਲਯ ਦਾ ਰੰਗ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਫ਼ਰਕ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਵਲਯ ਇਸ ਲਈ ਫੈਲਿਆ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਧਿਆਨ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਸੰਜਮ ਅਧੀਨ ਵੀ ਬਹੁਤ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਬਹੁਤ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਉਦਾਨ-ਵਾਯੂ ਜੋ ਕੰਠ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਉਠਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਹਨੂੰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਆਉਂਦਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਅਤਿਅੰਤ ਕਸ਼ਟ ਭੋਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਂ ਇਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਉਦਾਨ-ਵਾਯੂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਜਾਣ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹੇਠਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਰੋਕਦਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਨਾੜੀ ਸੋਧਣ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਵੀ ਖਟਖਟਾਉਂਦਾ ਹਾਂ, ਅਰਥਾਤ ਸਿੱਧੀਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਉਤੇ ਸੰਜਮ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜਿਸ ਯੋਗੀ ਦਾ ਵਲਯ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹਦਾ ਵਲਯ ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸੁੱਧਤਾ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚੇਗਾ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਲਿਆ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਵਲਯ ਦੇ ਕਣ ਓਨੇ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਯੂ-ਮੰਡਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਬਿਖਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਵਲਯ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚੁੰਬਕੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਕਾਰਨ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਵਲਯ ਦੇ ਕਣ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਵਲਯ ਕਣ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤਮੋਗੁਣੀ ਅਤੇ ਰਜੋਗੁਣੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਣਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਯੋਗੀ ਦੇ ਕਰਮ 'ਤੇ ਵੀ ਫ਼ਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਯੋਗੀ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਉਹ ਵਲਯ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਚੇਤੰਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਹੀ ਸਮੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਏ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਨੂੰ ਯੋਗ-ਬਲ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਯੋਗ-ਬਲ ਦੁਆਰਾ ਸਾੜ ਕੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਸਾਧਕ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂਦੇਵ ਤੋਂ ਪੁਛ ਲੈਣ।

ਮੈਂ ਵੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ— ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕਰਮ ਕਿੰਨਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਜੇਕਰ ਕਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਜਾਨ ਪਏ, ਤਾਂ ਸੰਕਲਪ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਆਪਣੇ ਯੋਗ-ਬਲ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਆਏ ਹੋਏ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਾੜ ਦਿਓ ਜਾਂ ਸਿੱਧ ਮੰਤਰ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ ਜਿਸ ਮੰਤਰ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀ ਨਿਕਲਦੀ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਕਰਮ ਜਲ ਗਏ ਜਾਂ ਚਲੇ ਗਏ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵੀ ਸੰਕਲਪ ਕਰਕੇ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ— ਜੋ ਕਰਮ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਆਏ ਹਨ, ਉਹ ਕਰਮ ਵਾਪਸ ਉੱਥੇ ਹੀ ਚਲੇ ਜਾਣ ਜਿੱਥੋਂ ਆਏ ਹਨ। ਫਿਰ ਓਮ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਤਿੰਨ-ਚਾਰ ਵਾਰ ਓਮ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਕਰੋ। ਉਹ ਕਰਮ ਚਲੇ ਜਾਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਦੇਖ ਕੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਲਵੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕੱਢੋਗੇ ਤਾਂ ਸਮਾਧੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੜ ਕੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।



ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਅਸੁੱਧਤਾ ਅਤੇ ਕਰਮ, ਯੋਗੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਯੋਗੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਲਯ ਦੁਆਰਾ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕੁੱਝ ਕਰਮ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ, ਸਫ਼ਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ 'ਤੇ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਘਰ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ, ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ, ਬਜ਼ਾਰ ਆਦਿ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਲਯ ਆਪਸ 'ਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਮਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਕਰਮ ਅਕਾਰਨ ਹੀ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਤੋਗੁਣੀ ਪੁਰਖ ਦੇ ਕੋਲ ਜਦੋਂ ਤਮੋਗੁਣੀ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲਾ ਪੁਰਸ਼ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਤੋਗੁਣੀ ਪੁਰਖ ਬਿਨਾਂ ਬਾਹਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਹੀ ਦੱਸ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਚੰਗੇ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵਲਯ ਹੈ। ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਲਯ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਸਤੋਗੁਣੀ ਪੁਰਖ ਦੇ ਚਿੰਤ ਦੀਆਂ ਵਿ੍ਤੀਆਂ ਤੁਰੰਤ ਸੂਚਿਤ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਫਲਾਣਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਹੈ। ਸਤੋਗੁਣੀ ਪੁਰਖ ਸੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਮੋਗੁਣੀ ਪੁਰਖ ਵਿੱਚ ਅਸੁੱਧਤਾ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੁੱਧਤਾ ਵਿੱਚ ਅਸੁੱਧਤਾ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਲਯ ਜਿੰਨਾ ਸੁੱਧ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹ ਓਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਸਰਿਆਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸ਼ਕਤੀ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਸੰਤ-ਮਹਾਤਮਾਵਾਂ, ਯੋਗੀਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਸੰਪੰਨ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਸਮ ਦੀ ਖਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਦੁਸ਼ਟ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ ਪੁਰਖ ਸੰਤ-ਮਹਾਤਮਾਵਾਂ ਦੀ ਬੁਰਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨਿਰਾਦਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਚਿੰਤ ਦੀਆਂ ਵਿ੍ਤੀਆਂ ਤਮੋਗੁਣੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੈ। ਸਤੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਿਰੋਧੀ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਯੋਗੀ ਦੇ ਕੋਲ ਜੇਕਰ ਰੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਚੁੱਪਚਾਪ ਬੈਠਾ ਰਹੇ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਤੱਕ ਕਰੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਉਹਦੇ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਈਬਲ ਪੜ੍ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਭੂ ਯਿਸੂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋਗੇ ਕਿ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਮਾਤਰ ਤੋਂ ਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਸਾਧਕੋ, ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂਦੇਵ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਧਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਬਿਹਤਰ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰੂਦੇਵ ਦਾ ਵਲਯ ਹੈ। ਗੁਰੂਦੇਵ ਦੇ ਵਲਯ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਗਹਿਰਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਵਲਯ ਜੇਕਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਧਾਰਨ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀ ਤਮੋਗੁਣੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਵੱਲ ਦੇਖਣਗੀਆਂ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਸਿਰਫ਼ ਵਲਯ ਦੇਖ ਕੇ ਭੱਜ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਪਿਆਰੇ ਸਾਧਕੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਵਲਯ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੰਤਰ ਜਾਪ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ। ਮੰਤਰ ਤਾਂ ਕਈ ਹਨ, ਪਰ ਮੈਂ 'ਓਮ' ਮੰਤਰ ਦਾ ਉੱਲੇਖ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਭੌਤਿਕ ਅਤੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਜਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸੁੱਧ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਪ ਕਰੋ। ਮੰਤਰ ਜਾਪ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਿਕਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੰਤਰ ਬੋਲਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ 'ਓਮ' ਮੰਤਰ ਨੂੰ ਲੰਮੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਰਕ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ। ਪਰ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਵਲਯ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਲੱਗੇਗਾ। ਮੰਤਰ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਕਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਯੋਗ-ਬਲ ਮੰਤਰ ਜਾਪ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਮੇਰਾ ਆਪਣਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਪਰ ਧਿਆਨ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵੱਖ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਮੰਤਰ ਜਾਪ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋਰ ਲਕਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ; ਦੋਨਾਂ ਲਕਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਹੈ।

## ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ

ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਹਰ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਥਾਨ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ (ਤੀਜੀ ਅੱਖ) ਵੀ ਇੱਥੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉੱਪਰ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੇਖਣ 'ਤੇ ਇਹ ਗੋਲ ਪਰੀਏ ਵਰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਆਰੇ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਮੈਂ ਆਗਿਆ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ। ਇਹਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਆਰ-ਪਾਰ ਛੇਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਰਬ ਦੇ ਪਰੀਏ ਵਿੱਚ ਆਰੇ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਛੇਦ (ਛਿਦਰ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਧੁਰੀ ਫਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਿਆਨਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਾਲਾ ਯੋਗੀ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਧਕ ਵੀ ਆਪਣੀ ਸਾਧਨਾ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗੀ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਵੇਖ ਕੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਘਟਨਾ ਯਾਦ ਆ ਗਈ ਹੈ – ਮੈਂ ਤ੍ਰਿਕਾਲ ਨੂੰ ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਬਰੀਕੀਆਂ ਸਮਝਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਦੀ ਗੱਲ ਆ ਗਈ। ਮੈਂ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਦਾ ਤਾਂ ਸੀ, ਪਰ ਇਹਦੇ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਤ੍ਰਿਕਾਲ ਨੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ, “ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋਗੇ।” ਉਸ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਤ੍ਰਿਕਾਲ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਦੇ ਬਾਰੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਝਾ ਦਿੱਤਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਚੱਕਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਬੋਲਿਆ, “ਤੁਸੀਂ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ *ਸਵਾਮੀ ਸ਼ਿਵਾਨੰਦ* ਜੀ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਲਵੋ।” ਇਹ ਸਵਾਮੀ ਸ਼ਿਵਾਨੰਦ ਜੀ ਰਿਸ਼ੀਕੇਸ਼ ਦੇ ਸਨ। ਅੱਜ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਸ਼ਰਮ ਰਿਸ਼ੀਕੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਵਾਮੀ ਸ਼ਿਵਾਨੰਦ ਜੀ ਆਸ਼ਰਮ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੰਨ 1963 ਵਿੱਚ ਮਹਾਂ-ਸਮਾਧੀ ਲੈ ਲਈ ਸੀ। ਹੁਣ ਤਪਲੋਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਾਡਾ ਅਤੇ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਬਰਾਬਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤ੍ਰਿਕਾਲ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਵਾਮੀ ਸ਼ਿਵਾਨੰਦ ਜੀ ਤੋਂ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਪੁੱਛ ਲਓ, ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਤ੍ਰਿਕਾਲ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈਆਂ। ਸਵਾਮੀ ਸ਼ਿਵਾਨੰਦ ਜੀ ਬੋਲੇ, “ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ 'ਚ ਖੁਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਕੇ ਤੈਨੂੰ ਦੱਸਣ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੀ ਹੈ।” ਜਦੋਂ ਤ੍ਰਿਕਾਲ ਨੇ ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਦੱਸੀ, ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਹੱਸ ਪਏ ਕਿ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਮਜ਼ਾਕ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ, ‘ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ’। ਕਿੰਨਾ ਪਿਆਰ ਹੈ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ! ਪਰ ਫਿਰ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਦੀ ਆਗਿਆ ਸਮਝ ਕੇ ਮੈਂ ਧਿਆਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, “ਵੇਖ ਮੇਰੀ ਪਰੀਖਿਆ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਕਿਤੇ ਫੇਲ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵਾਂ।” ਕੁੱਝ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ 'ਚ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਗਈ। ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਸੀਂ ਸਵਾਮੀ ਸ਼ਿਵਾਨੰਦ ਜੀ ਨੂੰ ਦੱਸੀ। ਉਹ ਬੋਲੇ, “ਤ੍ਰਿਕਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਠੀਕ ਹੈ।”

ਸਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਜਿਸਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ, ਅਜਿਹੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤਮੋਗੁਣੀ, ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਹਿੰਸਕ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਪੁਰਖ ਅਧਿਆਤਮ ਦੇ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਤੁਰਦੇ ਹਨ, ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਗੋਲਾਕਾਰ ਘੁੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਧੀਮੀ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨਾਲ ਘੁੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗੀਆਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਅਤਿ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਘੁੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਕਸਿਤ ਬੁੱਧੀ ਵਾਲੇ ਪੁਰਖ ਜਿਵੇਂ ਡਾਕਟਰ, ਇੰਜੀਨੀਅਰ, ਵਿਗਿਆਨੀ, ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਰਾਜਨੇਤਾ ਅਤੇ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਧੀਮੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਘੁੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਧਿਆਤਮ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਅਤਿ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨਾਲ ਘੁੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਮੈਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਯੋਗ ਲਿਖਦਾ ਹਾਂ— ਸਾਡੇ ਇੱਕ ਮਿੱਤਰ ਦੀ 14-15 ਸਾਲ ਦੀ ਧੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਉਹਨੂੰ ਵੀ ਯੋਗ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੱਸ ਦੇਵਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਉਸ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ 'ਤੇ ਬਿਠਾਇਆ। ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਉਹਦਾ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਵੇਖਿਆ, ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸਥਿਰ ਸੀ। ਉਹ ਲੜਕੀ ਸਾਥੋਂ ਲਗਭਗ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਬੈਠੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਉਹਦੇ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕੀਤਾ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਨਿਕਲੀਆਂ, ਉਹਦੇ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਸਮਾ ਗਈਆਂ। ਉਸ ਦੇ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ 'ਚ ਕੰਪਨ ਹੋਇਆ, ਝਟਕਾ ਦੇ ਕੇ ਧੀਮੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਚੱਲ ਪਿਆ। ਹੁਣ ਲੜਕੀ ਧਿਆਨ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਗਈ। ਕੁੱਝ ਪਲਾਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਦੀ ਗਤੀ ਵਧਾ ਦਿੱਤੀ। ਲੜਕੀ ਧਿਆਨ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਵਿੱਚ ਚਲੀ ਗਈ। ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਨਾਲ ਉਹਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੰਪਨ ਹੋਇਆ, ਲੜਕੀ ਦੀ ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ ਚਲਣ ਲੱਗੀ। ਮੈਂ ਮੁਸਕਰਾਇਆ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਇਹੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ 15-20 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਉਸ ਦੇ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਦੀ ਗਤੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਰਿਹਾ, ਹੁਣ ਗਤੀ ਕਾਫ਼ੀ ਤੀਵਰ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਸੀ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਦੇ ਝਟਕੇ ਲੱਗਣ ਨਾਲ, ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੇ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਕੁੱਝ ਪਲਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪੂਛ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਉਗਲ ਦਿੱਤੀ, ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲੱਗੀ। ਇੰਨੇ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਆਕਾਸ਼ ਤੋਂ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਈ ਦਿੱਤੀ, “ਇਸ ਲੜਕੀ 'ਤੇ ਹੁਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਨਾ ਕਰਨਾ। ਇਹਦੇ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।” ਮੈਂ ਰੁਕ ਗਿਆ ਅਤੇ ਲੜਕੀ

ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਤੇੜਨ ਨੂੰ ਕਿਹਾ। ਪਰ ਉਹ ਅਤਿਅੰਤ ਗਹਿਰਾਈ ਵਿੱਚ ਸੀ। ਫਿਰ ਉਹਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੇ ਉਸ ਦਾ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਹਿਲਾ ਕੇ ਧਿਆਨ ਤੋਂ ਉਠਾਇਆ। ਉਹ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਪਾਈ। ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਵੀ ਕੁੱਝ ਸਾਧਕਾਂ 'ਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕੀਤਾ। ਅਜਿਹਾ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਤਾਂਕਿ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਹੋਵੇ।

ਅਸੀਂ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਪਰ ਸਹਿਜ ਧਿਆਨ ਯੋਗ 'ਚ ਯੋਗੀ ਉਹਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਦਿਸਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਮਿਲੀਆਂ ਸਨ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਪਰ-ਕਾਇਆ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਸਿੱਧੀ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆ ਯੋਗੀ ਪੁਰਖ ਆਦਿ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਯੋਗੀ ਆਪਣਾ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਅੰਤਰਿਕਸ਼ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਵਿਚਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਨੂੰ, ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜੋ ਛਿਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਛਿਦਰ ਦੇ ਉਸ ਪਾਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਪਾਰ ਨਿਕਲਣ 'ਤੇ ਯੋਗੀ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਯੋਗੀ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਚਰਨ ਕਰਕੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਨਸ਼ਟ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਯੋਗੀ ਕਾਫ਼ੀ ਅੰਤਰਾਲ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਸ਼ਵ-ਆਸਣ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸੰਬੰਧ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਦੋਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ 'ਚ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ (ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਦੇ) ਉਸੇ ਛਿਦਰ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰ ਗਿਆ ਸੀ, ਉਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਉਲਟੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰਕੇ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਜਾਣ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲਿਖੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੁਦ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਜਤਨ ਜ਼ਰੂਰ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।

ਕੁਛ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚੇ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਵੀ ਪਰ-ਕਾਇਆ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਸਿੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂਗਾ। ਇਸ ਸਿੱਧੀ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਸਾਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਹੋਈ ਸੀ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੈਂ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਸਾਨੂੰ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਚੱਕਰ ਦਾ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਸੰਕਲਪ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਅਤਿ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨਾਲ ਘੁੰਮਦਾ ਹੋਇਆ ਆ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋਕੇ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਦੇਖਣ ਲੱਗਾ। ਇਸ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕ

ਆ ਗਿਆ। ਇੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹੀ ਮੈਂ ਇਸ ਦੇ ਛਿਦਰ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ। ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਅਤਿ ਤੇਜ਼ ਗਤਿ ਨਾਲ ਘੁੰਮ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਸਿਰਫ਼ ਛਿਦਰ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਮੈਂ ਉੱਡਣ ਵਾਂਗ ਛਿਦਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਛਿਦਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਪਲਾਂ ਤੱਕ ਅੰਦਰ ਚੱਲਦਾ ਰਿਹਾ, ਫਿਰ ਲੱਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਅਤਿਅੰਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਅੰਤਰਿਕਸ਼ ਵਿੱਚ ਆ ਗਿਆ ਹਾਂ; ਮੈਂ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਉੱਡ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਸਾਡਾ ਅੱਗੇ ਦਾ ਮਾਰਗ ਅਵਰੁੱਧ ਹੋ ਗਿਆ। ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਭਗਵਾਨ ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਚਤੁਰਭੁਜੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਸਨ। ਉਹ ਮੁਸਕਰਾ ਰਹੇ ਸਨ। ਮੈਂ ਬੋਲਿਆ, “ਪ੍ਰਭੂ ਆਪ!” ਭਗਵਾਨ ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਬੋਲੇ, “ਯੋਗੀ, ਇਹ ਮਾਰਗ ਤੁਹਾਡਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਾਨ ਬਣਨਾ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧੋ।” ਭਗਵਾਨ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ ਹੋ ਗਏ। ਮੈਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲੱਗਾ, ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸੇ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਾਲੇ ਛਿਦਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਹੋ ਗਿਆ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਛਿਦਰ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲੱਗਾ। ਕੁੱਝ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਪਾਇਆ। ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹਟਦਾ ਚਲਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਅੰਤਰਿਕਸ਼ ਵਿੱਚ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪਰ-ਕਾਇਆ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਬਾਰੇ 'ਚ ਸੋਚਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਜਾਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਮੱਥੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਣ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਮੋਹਨ ਕਰਤਾ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਲਈ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਮਸਤਿਸ਼ਕ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੁੱਝ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਦਿਖਾਈ ਹੀ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਧਨਾ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਤਨ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਅਸਫਲ ਰਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ। ਤਦ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋਗੇ ਕਿ ਇਹ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ। ਵੈਸੇ, ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਦੇ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਦੇ ਬਾਅਦ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਘੱਟ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਧਕ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਦਾ ਸੰਬੰਧ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਾਰਣ ਜਗਤ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

## ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ

ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਤੀਜੀ ਅੱਖ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੀਜੀ ਅੱਖ ਹਰ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੀਸਰੇ ਨੇਤਰ ਦਾ ਸਥਾਨ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅੱਖ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੰਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਯੋਗੀ ਅਤੇ ਭਗਤ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚਲਣ ਵਾਲਾ ਅਭਿਆਸੀ ਹੀ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਜਦੋਂ ਸਾਧਨਾ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਨੇਤਰ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੂਖ਼ਮ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਸੂਖ਼ਮ ਜਗਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਵੇਖ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥਾਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਉਹਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਸਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਚਰਮ ਅਵਸਥਾ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਲਈ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਅਤਿਅੰਤ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਭੂਤਕਾਲ ਅਤੇ ਭਵਿਖ-ਕਾਲ ਵੇਖ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥਾਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦੀ ਵੀ ਗੁਪਤ ਤੋਂ ਗੁਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਉਹਦੇ ਅੰਦਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਦੁਆਰਾ ਕਾਫ਼ੀ ਸਨਮਾਨ ਮਿਲਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਾਲੇ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਤੋਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਕੰਮ ਲੈਣ, ਸਥੂਲ ਕਾਰਜ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਯੋਗੀ ਦਾ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕੁੱਝ ਯੋਗ-ਬਲ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਯੋਗ-ਬਲ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਹੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਕਾਰਜ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਂ ਆਪੱਤੀਜਨਕ ਹੋਵੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਕੇ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦਾ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਦ ਸਾਧਕ ਦੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਖੁੱਲਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸਾਧਕ ਦੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤਦ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ 'ਚ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ। ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁੱਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਕਾਰਜ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਵੈਸੇ, ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ (ਤੀਜਾ ਨੇਤਰ) ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖੜੇ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਆੜੀ (horizontal) ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅੱਖ ਸਥੂਲ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਵੱਡੀ ਅਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅੱਖ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਇਹ ਅੱਖ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਅੱਖ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਵੇਖ ਰਹੀ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਅੱਖ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਰਹੀ

ਹੈ, ਉਹਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਭਰਿਆ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਬਾਹਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਤੀਵਰ ਅਤੇ ਚਮਕੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ 'ਤੇ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦੂਰ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਸੂਖਸ਼ਮ ਤੋਂ ਅਤਿ ਸੂਖਸ਼ਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਸਗੁਣ ਸਰੂਪ ਅਰਥਾਤ ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਇਸ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਵੇਖ ਪਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਲੋਕ ਦਾ ਭ੍ਰਮਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਥੋਂ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੇਖ ਸਕਣ ਜਾਂ ਸਮਝ ਸਕਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥਾਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਵੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਦੂਰ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਉਪਯੁਕਤ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਸਾਧਕ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਪਿਛਲੇ ਕਈ ਜਨਮ ਵੀ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਜਨਮ ਵੀ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਢੇਰੋਂ ਜਨਮ ਵੇਖੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਨਮਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੁਆਰਾ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਯੋਗੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵੀ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੁਆਰਾ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਗੁਰੂਆਂ ਨੂੰ ਖੋਜ ਲਿਆ, ਉਹ ਹੁਣ ਵੀ ਤਪਲੋਕ ਵਿੱਚ ਸਮਾਧੀ ਲਗਾਏ ਹੋਏ ਹਨ।

ਹੁਣ ਇਹ ਵੀ ਤਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਜੋ ਵੀ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਸੰਸਕਾਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚਿੱਤ 'ਚ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਸਕਾਰ ਉਹਦੇ ਚਿੱਤ 'ਚ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਅੰਤਰਕਰਨ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਤੋਂ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਸਾਧਕ ਦੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਜਿੰਨੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੇਖ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥਾਵਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਅਤਿਅੰਤ ਉਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਅਤਿਅੰਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਧੀਮੀ ਗਤੀ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਘੱਟ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ।

ਸਾਧਕ ਦੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਉਲਟ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰ ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ ਵੱਲ ਚੱਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵਾਪਸ ਹੋਕੇ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਆਪਣੀ ਚਰਮ ਸੀਮਾ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਤੱਕ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗਾ ਕਾਰਜ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਉਂਜ ਮੰਤਰ ਜਾਪ ਵੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ



ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੰਤਰ ਜਾਪ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰੋਗੇ, ਤਾਂ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਲਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਯੋਗੀ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਦੋਂ ਸਥਿਰ ਹੋਕੇ ਵਾਯੂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਕਾਰਜ ਵੀ ਘੱਟ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਲੈਣਾ ਅਸੰਭਵ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਕੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪੈ ਗਏ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਡੀ ਗੱਲ ਸੱਚ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਕਿ ਯੋਗੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦਾ ਕਿ ਹੁਣ ਉਹਦੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਯੋਗੀ ਜਦੋਂ ਉੱਚਤਮ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪੁੱਜਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਪਦਾਰਥ ਉਹਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉੱਚਤਮ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਸਭ ਕੁੱਝ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਘੱਟ ਸਪਸ਼ਟ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਾਧਕ ਕਾਰਣ ਜਗਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਥੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ *ਯੋਗ-ਨੀਂਦਰ* ਵਿੱਚ ਹੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਯੋਗੀ ਅਜਿਹੇ ਵੇਖੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਗਈ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਯੋਗੀ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਥੂਲ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਸ਼ਰਮ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਆਦਿ 'ਚ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਯੋਗੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਅਨੁਮਾਨ ਨਾਲ ਸ਼ਿਸ਼ਯਾਂ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਲਿਖਦਾ ਹਾਂ — ਵਰਤਮਾਨ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਯੋਗੀ ਚਾਹੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਯੋਗ ਕਰ ਲਵੇ, ਉਹ ਕਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤ੍ਰਿਕਾਲ-ਦਰਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗੀ ਪੁਰਖ ਤ੍ਰਿਕਾਲ-ਦਰਸ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸਾਰੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵੇਖ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥਾਵਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਆਪਣੇ ਭੇਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੀ। ਕੇਵਲ ਅਜੇਕੇ ਯੋਗੀ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਪੁਰਾਤਨ ਯੋਗੀਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਚਰਿੱਤਰ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੀਏ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਯੋਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਅੰਤਰਕਰਨ ਤੋਂ ਪੂਛ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਯੋਗੀ ਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਸਤੋਗੁਣੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਵਿ੍ਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਹੀ ਜਵਾਬ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਤੋਗੁਣੀ ਵਿ੍ਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਤੋਗੁਣੀ ਵਿ੍ਤੀਆਂ ਅਤਿਅੰਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੰਕਲਪ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿ੍ਤੀਆਂ ਸਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਉਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜਦੋਂ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਰਜੋਗੁਣੀ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣੀ ਵਿ੍ਤੀਆਂ ਨਾ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਰਹਿ ਜਾਣ। ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ

ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸਾਧਨਾ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਆਪ ਹੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਗੁਰੂ ਜਾਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਪਰਿਪੱਕ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਖੋਲ੍ਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਖੋਲ੍ਹੀ ਗਈ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਓਨੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜਿੰਨੀ ਪਰਿਪੱਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗੀ ਦੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਾਰਜ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਯੋਗੀਆਂ ਦੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਗਈ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਯੋਗੀ ਦੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵੇਖੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਵਰਤਮਾਨ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ! ਸਾਡੀ ਗੱਲ ਯੋਗੀ ਪੁਰਖ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਦੇ ਅੱਗੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹੈ। ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਜਗਤ ਦੀ ਘਣਤਾ ਤੋਂ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਕਾਰਣ ਜਗਤ ਦੀ ਘਣਤਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਘਣਤਾ ਘੱਟ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕਾਰਣ ਜਗਤ ਸੂਖਸ਼ਮ ਜਗਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੂਖਸ਼ਮ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ, ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਕਾਰਣ ਜਗਤ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਵੇਖ ਸਕਦਾ। ਉੱਚਤਮ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲਾ ਯੋਗੀ ਅੱਖ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹੀ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਠਹਿਰਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਯੋਗੀਆਂ ਦੀ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀ। ਜੇਕਰ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਤੋਂ ਵੀ ਅਤਿ ਸੂਖਸ਼ਮ ਕਣ ਵੇਖ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਘਣਤਾ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਦੇਖਣ ਲਈ ਯੰਤਰ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ-ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਸਥੂਲ ਜਗਤ ਦੇਖਣ ਲਈ ਸਥੂਲ ਨੇਤਰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਖੁੱਲ੍ਹਣ 'ਤੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਜਗਤ ਤੱਕ ਦੇਖਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੂਖਸ਼ਮ ਜਗਤ ਬ੍ਰਹਮਲੋਕ ਤੱਕ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਉਪਰ ਕਾਰਣ ਜਗਤ ਹੈ। ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਰੰਗ ਹਲਕਾ ਨੀਲਾ ਅਤੇ ਚਮਕੀਲਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਅਕਸਰ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਸਫੇਦ ਉੱਜਵਲ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਅਤੇ ਸੋਨੇ-ਰੰਗਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਨਾ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਾਰਣ ਜਗਤ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਜਾਂ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੁਆਰਾ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹਨ।

ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਆਪਣੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਘਣਤਾ ਤੱਕ ਗਤੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਪਾਵੇਗਾ। ਉਹਦੇ ਅੱਗੇ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਗਤੀ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ

(ਅੰਤਰਿਕਸ਼ ਵਿੱਚ) ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੁਕ ਗਿਆ। ਫਿਰ ਮੈਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਨਿਕਲਿਆ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਅਨੰਤ ਅੰਤਰਿਕਸ਼ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਵਾਪਸ ਆਇਆ ਤਾਂ ਅੰਤਰਿਕਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਖੜ੍ਹਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ 'ਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਆਇਆ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਬੈਠਾ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਗਿਆ। ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਸ਼ਾਇਦ ਜੁਲਾਈ, 1989 ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਸੀ। ਸਾਡੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇੰਜ ਦੇ ਹੀ ਅਨੁਭਵ ਪੜ੍ਹੋਗੇ। ਇੱਕ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ *ਹਿਰਣਯਮਈ-ਪੁਰਸ਼* ਲਈ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਹਿਰਣਯਮਈ-ਪੁਰਸ਼ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਉੱਪਰ ਅੰਤਰਿਕਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਹੱਸ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਸ਼ਾਇਦ ਮਾਰਚ-ਅਪ੍ਰੈਲ, 1998 ਦਾ ਹੈ।

ਸਾਧਕੋ, ਸਵਰਗਲੋਕ ਦੇ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਪਤਾ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਦ ਉਹ ਜਾਨ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੇ ਯੋਗੀ ਅਤੇ ਤਪੱਸਵੀ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਘਟਨਾ ਵੇਖ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥਾਵਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਾਰਣ ਜਗਤ ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਅਤਿ ਸੂਖਸ਼ਮ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਵੀ ਵੇਖ ਲੈਣ 'ਚ ਸਮਰੱਥਾਵਾਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਾਰਣ ਜਗਤ ਦੀ ਬਣਤਰ ਖੁਦ ਅਤਿ ਸੂਖਸ਼ਮ ਕਣਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਤ੍ਰਿਕਾਲ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਯੋਗ ਸਿਖਾਇਆ ਸੀ) ਦੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸੀ। ਉਹ ਸਥੂਲ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਤਪਲੋਕ ਤੱਕ ਵੇਖ ਲੈਂਦਾ ਸੀ। ਤਪਲੋਕ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦੇਖਣ ਲਈ ਉਹਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਪਲ ਦੇ ਲਈ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਸਧਾਰਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ (ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ) ਸੁਣ ਲੈਂਦਾ ਸੀ। ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਲਚਲ, ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦਾ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਪਾਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ, ਦਹੀਂ ਦੇ ਜੀਵਾਣੂ ਆਦਿ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਸਥੂਲ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਛੁਪੀ ਚੀਜ਼ ਤ੍ਰਿਕਾਲ ਦੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬੱਚ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਸਮੇਂ ਉਹਨੇ ਗਲਾਸ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ। ਉਹ ਬੋਲਿਆ, “ਮੈਂ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਕੀੜੇ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।” ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਹਨੂੰ ਮਿਰਜ (ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ) ਮਾਤਾ ਜੀ ਦੇ ਕੋਲ ਲੈ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਥੋਂ ਦੇ ਸਾਧਕ ਹੈਰਾਨ ਸਨ। ਅਸੀਂ ਵੀ ਸਿੱਧੇ ਈਸ਼ਵਰ ਕੋਲ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਤ੍ਰਿਕਾਲ ਵਾਂਗ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਿਓ, ਪਰ ਈਸ਼ਵਰ ਨੇ ਮਨਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਹ ਬੋਲੇ, “ਤ੍ਰਿਕਾਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਨੂੰ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ।” ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਸਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤ੍ਰਿਕਾਲ ਨੂੰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇਵੀ ਦਾ ਸਰਾਪ ਮਿਲਿਆ। ਤ੍ਰਿਕਾਲ ਦਾ ਯੋਗ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ। ਮੇਰੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਦੁਰਗਤੀ ਹੋਈ। ਅਸੀਂ ਡੇਢ-ਦੋ ਸਾਲ ਵਿੱਚ

ਸਰਾਪ ਭੋਗ ਲਿਆ। ਇਸੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਵੀ ਤ੍ਰਿਕਾਲ ਨੂੰ ਸਰਾਪ ਦੇ ਦਿੱਤਾ। ਹੁਣ ਉਹ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁਸ਼ਟ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਾਪ ਯੁਕਤ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਤ੍ਰਿਕਾਲ ਦੀ ਆਯੂ ਸਿਰਫ਼ ਗਿਆਰਾਂ ਸਾਲ ਸੀ। ਉਹ ਪੂਰਵ-ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਅਸੀਮਿਤ ਯੋਗ-ਬਲ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਹੰਕਾਰੀ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸੇ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਇਹ ਦੁਰਗਤੀ ਹੋਈ। ਤ੍ਰਿਕਾਲ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ।

ਸਾਧਕੇ, ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਕੇ ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਖੋਲ੍ਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਕਾਰਜ ਲਈ ਯੋਗੀ ਅਤਿਅੰਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤਿੰਨ ਸਾਧਕਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤੀ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈ। ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਇੱਕ ਜਲਗਾਂਵ ਦੀ ਲੜਕੀ ਸੀ, ਦੂਜਾ ਮੇਰਠ (ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼) ਦਾ ਸਾਧਕ ਸੀ। ਤੀਜੀ ਮੇਰੀ ਛੋਟੀ ਭੈਣ ਸੀ। ਮੈਂ ਇਹ ਗੱਲ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਵਾਂ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਸਾਧਕ ਵਿੱਚ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਕਾਰਜ ਅਭਿਆਸੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਾਧਨਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਸੰਜਮ ਅਤੇ ਵੇਗ ਨਾਲ ਸਾਧਨਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਦਾ ਵੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਪੂਰਵ ਜਨਮਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਦੀ ਸਾਧਨਾ ਕਿੰਨੀ ਕਠੋਰ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅੰਤਿਮ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਉਹਦੀ ਅਵਸਥਾ ਕਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਰਹੀ ਹੈ, ਸਾਧਕ ਦਾ ਅੰਤਰਕਰਨ ਕਿੰਨਾ ਸ਼ੁੱਧ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਹੈ, ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਦੇਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਉਗਰਤਾ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਨਿਸ਼ਠਾ ਆਦਿ 'ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦਾ ਅੰਤਰਕਰਨ, ਉਹਦੀ ਗੁਰੂ ਨਿਸ਼ਠਾ ਅਤੇ ਬ੍ਰਹਮ ਨਿਸ਼ਠਾ, ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਉਹਦਾ ਸੁਭਾਅ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਦੀ ਸੋਚ ਕਿਵੇਂ ਦੀ ਹੈ ਆਦਿ ਨਾਲ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਵੇਖਿਆ – ਕੁੱਝ ਸਾਧਕਾਂ ਦਾ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਕੁੱਝ ਵੀ ਵੇਖਣ 'ਚ ਸਮਰੱਥਾਵਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਸਾਡੇ ਵਰਗੇ ਸਾਧਕ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਖੁੱਲ੍ਹਦੇ ਹੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੁਆਰਾ ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਵੇਖ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕ ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਗੁਰੂਪਦ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉਗਰ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ਸਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੀ ਉਗਰਤਾ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੋਵੇ, ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਗੁਰੂਪਦ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਗੁਰੂ ਜਾਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂਕਿ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਧਕਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਨ ਸਕਣ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਣ। ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗੁਰੂ ਜਾਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਦੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਬਰੀਕੀ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ

ਅਸਮਰਥ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਗਰ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਬੱਸ ਢੇਰੋਂ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਬਣਾ ਕੇ ਗੁਰੂ ਪਦ 'ਤੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਗੁਰੂਆਂ ਦਾ ਤੇ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਲੈਣਾ-ਦੇਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਅਯੋਗ ਗੁਰੂਆਂ ਦੀ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਭਰਮਾਰ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਜਾਂ ਗੁਰੂ ਅਜਿਹੇ ਵੀ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਦੇਖਣ ਦਾ ਕਾਰਜ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਗੁਰੂ ਨਾਮਮਾਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਭੀੜ ਇਕੱਤਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

## ਸਿੱਧੀਆਂ

ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸਾਧਨਾ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਦਾ ਸਥਾਨ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਸਿੱਧੀਆਂ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਉਹਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਨ ਲਈ ਖੜੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਧੀਆਂ ਆਪਣੇ ਮਾਇਆ ਜਾਲ 'ਚ ਫਸਾਉਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਜਤਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਧਕ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਸਮੇਂ ਤਿਆਰ ਖੜੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਲਕ ਝਪਕਦਿਆਂ ਹੀ ਸਾਧਕ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਿੱਧੀਆਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਿੱਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਛਲਾਵਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਓ, ਆਪਣੇ ਲਕਸ਼ ਤੱਕ ਨਾ ਪਹੁੰਚ ਸਕੋ, ਉਸੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੁਕੇ ਰਹੋ। ਪਰ ਸਾਧਕ ਦਾ ਲਕਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਆਤਮ-ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਕਰੇ, ਪੂਰਨਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇ, ਬਾਰ-ਬਾਰ ਦੇ ਜਨਮ-ਮਰਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਏ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਧੋਖੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਸੱਚਾ ਗੁਰੂ ਜਾਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿੱਧੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂਕਿ ਸਾਧਕ ਗੁਮਰਾਹ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਸਾਧਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਦੇ ਚੱਕਰ 'ਚ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹਦਾ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਪਤਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਾਰਜ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਹਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪਛਤਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਿੱਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ, ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥ ਛੱਡ ਕੇ ਚੱਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਪਤਨ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਖੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਸਿੱਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਯੋਗ-ਬਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੀ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਓਗੇ, ਤਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀ-ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਹੋਣਗੇ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੋਗੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਅਜਿਹਾ ਆਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਚੋਟੀ 'ਤੇ ਪੁੱਜੇ ਹੋ, ਉਥੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤਨ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਧਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਚੱਲੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਸਿੱਧੀਆਂ ਜੀਵਨ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ। ਉਹ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਅਕਰਮਕ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਘੁੰਮਦੇ ਸਨ, ਉਹ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲੇ ਜਾਣਗੇ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਕਮਾਈ ਵਿਅਰਥ ਚਲੀ ਗਈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਚੇਤੰਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਾਣਨ। ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਯੋਗ, ਈਸ਼ਵਰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਜਾਂ ਸਥਿਤ-ਪ੍ਰਗਿਆ ਹੋਣ ਲਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਚਮਤਕਾਰ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਸੱਚਾ ਸਾਧਕ ਕਦੇ ਵੀ ਕਰਾਮਾਤ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ। ਜਿਸ ਨੇ ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂ ਸਥਿਤ-ਪ੍ਰਗਿਆ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਕਦੇ ਚਮਤਕਾਰ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਏਗਾ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਚਮਤਕਾਰ ਤੋਂ ਕੀ ਲੈਣਾ-ਦੇਣਾ ਹੈ? ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਦੌਲਤ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਰੱਬੀ ਅਨੰਦ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਭੌਤਿਕ ਸੁਖ ਅਸਥਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਅਗਿਆਨਤਾ ਵੱਸ ਚਮਤਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਭਗਤ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਅਸਲੀਅਤ ਨਹੀਂ ਜਾਣਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਕਰਾਮਾਤ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਕਰਾਮਾਤੀ, ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਅਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਭੋਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ-ਦੋ ਸਿੱਧੀਆਂ ਸਿੱਧ ਕਰ ਲਈਆਂ, ਬੱਸ ਭੋਲੀ-ਭਾਲੀ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਠੱਗਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਚਮਤਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਬੜੀ ਸੇਵਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਅਸਲੀ ਭਗਤ ਜਾਂ ਯੋਗੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਮਾਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਰਾਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕੁੱਝ ਵੀ ਚਮਤਕਾਰ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ।

ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਸਿਰਫ਼ ਨਾਂ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਿਲਕੁਲ ਘੱਟੀਆਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਤਾਮਸੀ ਸਿੱਧੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਤਾਮਸੀ ਸਿੱਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਕਸਰ ਅਸਮਾਜਿਕ ਕੰਮ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹੇ ਸਿੱਧਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਤਾਮਸੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਤਾਮਸੀ ਸਿੱਧੀ ਵਾਲੇ ਅਕਸਰ ਪਾਪ ਕਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਗਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਪ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਭੋਗਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਭੂਤ-ਪ੍ਰੇਤ ਦੇ ਸਾਧਕ ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਭੂਤ-ਪ੍ਰੇਤ ਦੇ ਲੋਕ (ਭੁਵਰਲੋਕ) ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਇਸੇ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਹੀ ਦੁਰਦਸ਼ਾ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਗੀਤਾ ਵਿੱਚ ਭਗਵਾਨ ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਣ ਅਰਜੁਨ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, “ਜੇ ਲੋਕ ਮੈਨੂੰ ਜਿਸ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੂਜਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਉਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹਾਂ।”

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਸਿੱਧੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਅਧਿਆਤਮ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸਿੱਧੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਸਿੱਧੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬੇੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਕ੍ਰਿਸ਼ਮਾ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਪਰਉਪਕਾਰ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਲਵੋਗੇ, ਇਹ ਓਨੀ ਹੀ ਤੀਵਰ ਗਤੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰੋਗੇ, ਉਹ ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਲਵੋਗੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਪਰਉਪਕਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਰੋਗੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਧਨਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲੋਕਾਂ ਦਾ

ਆਉਣਾ-ਜਾਣਾ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗਾ, ਇਸ ਕਾਰਨ ਸਾਧਨਾ ਲਈ ਸਮਾਂ ਘੱਟ ਮਿਲ ਸਕੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੂਰ ਰਹੋ, ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ-ਤੋਂ-ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਗਾਓ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਿੱਧੀਆਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਦਾ ਲਾਭ ਉਹਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਧੀ ਰੂਪੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਛਿਪਦੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਲਈ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਮਾਜ ਦੇ ਸਵਾਰਥੀ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਵਡਿਆਈ ਕਰਨਗੇ।

ਕੁੱਝ ਮਨੁੱਖ ਸਿਰਫ਼ ਸਿੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਈਸ਼ਵਰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਜਾਂ ਸਥਿਤ-ਪ੍ਰਗਿਆ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਲੈਣਾ-ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਿਰਫ਼ ਮਹਿਮਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀ ਸਿੱਧੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਨਿਮਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਗ਼ਲਤ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀ ਕੁੱਝ ਸਿੱਧੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਤਾਮਸੀ ਸਿੱਧੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਸਿੱਧੀਆਂ ਨਾਲ ਯੁਕਤ ਪੁਰਖ ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰਤੱਖ ਭਗਵਾਨ ਹੀ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਸਿੱਧੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਦੀ ਕੋਈ ਭੂਮਿਕਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਗੋਂ ਸਿੱਧੀ ਨੂੰ ਵੱਸ 'ਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਸਿੱਧੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਤੱਕ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਰੀੜ੍ਹ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਪ੍ਰਾਣ ਜਲਦੀ ਹੀ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਸਿੱਧੀਆਂ ਤੁਰੰਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਸਾਧਕ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੰਠ ਚੱਕਰ 'ਚ ਕਈ ਸਾਲ ਗੁਜ਼ਾਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵੀ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ (ਕੰਠ) ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਸਾਧਨਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਕੇ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਦੂਰ-ਦਰਸ਼ਨ ਦੂਰ-ਸ਼ਰਵਣ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਧੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਦੂਰ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਅਤੇ ਉਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਉੱਥੋਂ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਇੰਨੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤੱਖ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਅਵਾਜ਼ ਵੀ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਸਥਾਨ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਉਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਭਲੇ ਹੀ ਅਵਾਜ਼ ਹੌਲੀ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹੀ ਅਵਾਜ਼ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸੁਣਾਈ ਦੇਵੇਗੀ। ਇਸ ਸਿੱਧੀ ਲਈ ਘੱਟ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਲਕ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਅਤੇ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉੱਥੋਂ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਵੀ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਉਹ ਮਿੱਤਰ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅੱਖ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹੀ ਉੱਥੋਂ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਿਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਿੱਤਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਉੱਥੋਂ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਵੀ ਸੁਣਾਈ ਦੇਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਵੀ ਗੁਪਤ-ਤੋਂ-ਗੁਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ



ਕਦੇ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਆਪਣੇ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਦੇ ਵੀ ਗ਼ਲਤ ਫ਼ਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਉਠਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਸਿੱਧੀਆਂ ਅਕਾਰਨ ਹੀ ਇੰਨੀ ਪਿੱਛੇ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਢੇਰੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਸਾਧਕ ਦਾ ਖਿਚਾਅ ਸਿੱਧੀਆਂ ਵੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਦੇ ਅੰਦਰ ਬੇਸਬਰੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੇ ਜਾਨ-ਪਹਿਚਾਣ ਵਾਲੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਆਦਿ। ਪਲਕ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਫਿਰ ਸਾਧਕ ਦਾ ਧਿਆਨ ਸਿੱਧੀ ਵੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਹਨੂੰ ਸੰਜਮ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਵੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਅਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਲੰਬਾ ਮਾਰਗ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛਾ ਛੱਡਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਸੰਕਲਪ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਪਿੱਛਾ ਛੁੱਟਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ, ਮਗਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਧਨਾ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਵਧੇਗੀ, ਤਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਿੱਧੀਆਂ ਹਰ ਇੱਕ ਸਾਧਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਜੇਕਰ ਉਗਰ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਇਹ ਸਿੱਧੀਆਂ ਅਤਿਅੰਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਹੌਲੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਿੱਧੀਆਂ ਉਗਰ ਸਾਧਨਾ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੀ ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਵਿਆਕੁਲ ਕਰਕੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਵੀ ਲਿਆ ਸੀ। ਸਾਡੀ ਸਾਧਨਾ ਉਗਰ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸਿੱਧੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸਨ। ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਅਨੁਭਵ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ; ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਤੋਂ ਲਈ ਸੀ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਬਿਲਕੁਲ ਸਵੇਰੇ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ— ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਇਰਾਕ ਦੀ ਜੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਜੰਗ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਵੇਰ ਦੇ ਸਾਢੇ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਪੌਣੇ ਚਾਰ ਵੱਜੇ ਸਨ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਇਰਾਕ ਦੇ ਅਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਫੈਲ ਗਿਆ। ਅਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਨਕਲੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਰਾਕ ਦੇ ਕੁੱਝ ਸ਼ਹਿਰ ਸਪਸ਼ਟ ਦਿੱਖਣ ਲੱਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉੱਥੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਰਾਤ ਸੀ। ਇਰਾਕ ਦੀ ਗਗਨ ਬੇਦੀ ਤੋਪਾਂ ਨਾਲ ਅਕਾਸ਼ ਗੂੰਜ ਗਿਆ। ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਅਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਅਣਗਿਣਤ ਲੜਾਕੂ ਜਹਾਜ਼ ਉੱਡਦੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵਿਸਫੋਟਕ ਸਮਗਰੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਸੁੱਟੀ ਜਾਣ ਲੱਗੀ। ਹੇਠਾਂ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਅੱਗ ਦੀਆਂ ਲਪਟਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਮੈਂ ਬੜੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਭ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਫਿਰ ਇੱਕ-ਦੋ ਵਾਰ ਉੱਥੋਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਹੋਰ ਵੇਖੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਉੱਥੋਂ ਦੀ ਲੜਾਈ

ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੇ ਲੱਗ ਰਹੇ ਸਨ। ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਲੜਾਈ ਨਹੀਂ ਵੇਖੀ ਸੀ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਸ ਸਿੱਧੀ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਢੇਰੋਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵੇਖੀਆਂ। ਉਹੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਫਿਰ ਸਾਨੂੰ ਬੀ.ਬੀ.ਸੀ. ਲੰਦਨ (ਰੇਡੀਓ) ਤੋਂ ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀਆਂ ਸਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਸਰਾਈਲ ਅਤੇ ਫ਼ਲਸਤੀਨੀਆਂ ਦੀ ਲੜਾਈ ਵੇਖੀ। ਇਹ ਲੜਾਈ ਰਾਈਫਲਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਉਥੋਂ ਦੀ ਪਹਾੜੀਆਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਸਾਨੂੰ ਅੱਜ ਵੀ ਯਾਦ ਹਨ। ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਕਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦੇਖਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਾਡਾ ਮਨ ਭਰ ਗਿਆ। ਫਿਰ ਸਿੱਧੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਹੁਣ ਇਹ ਸਿੱਧੀਆਂ ਬੇਕਾਰ ਜਿਹੀ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੀ ਕੋਈ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਇਹਦੇ ਬਾਅਦ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਹੀ ਵਾਕ ਸਿੱਧੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿੱਧੀ ਉਦੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੁੱਧਤਾ ਆਉਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਨਾ ਵੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਚਾਰ-ਪੰਜ ਘੰਟੇ ਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਧਕ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਈਸ਼ਵਰ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਇਲਾਵਾ ਸਚਿਆਰਾ ਵੀ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਸਿੱਧੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮੌਨ-ਵਰਤ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋਰ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਸਿੱਧੀ ਓਨਾ ਹੀ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ 'ਤੇ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਨਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਖ਼ਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਬੋਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਉਗਰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਾਕ ਸਿੱਧੀ ਨਾਲ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਸਾਧਕ ਸਿੱਧੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਭੂਤ-ਪ੍ਰੇਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਰੋਗ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਪਹੁੰਚਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਕੰਮ ਅਤਿਅੰਤ ਪ੍ਰੇਮ ਭਾਵ ਨਾਲ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਵਿਰੋਧਾਭਾਸ ਜਾਂ ਹੰਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਵੈਸੇ, ਇਹ ਸਿੱਧੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਤਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਉੱਚ ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉੱਚ ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਇਹ ਸਿੱਧੀ ਅਤਿਅੰਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸੰਕਲਪ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਵਰਦਾਨ ਜਾਂ ਸਰਾਪ ਦੇਣ ਦੀ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਕਲਿਆਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਾਧਕ ਲਈ ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ, ਪਰ ਭੁੱਲ ਕੇ ਵੀ ਦੁਨਿਆਵੀ ਲਾਭ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਦਾ ਖ਼ਾਤਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਚ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਵਿੱਚ ਸੁੱਧਤਾ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਿੱਧੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਿੱਧੀ ਤੋਂ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਵੱਡੇ ਕਾਰਜ ਕੀਤੇ ਸਨ। ਇੱਕ

ਵਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਯੋਗ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕੀਤਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਮਿਰਜ ਆਸ਼ਰਮ 'ਚ ਸਾਧਨਾ ਕਰਦਾ ਸੀ।

ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ (ਕੰਠ ਚੱਕਰ 'ਚ) ਰਿੱਧੀ-ਸਿੱਧੀ ਦੀ ਵੀ ਕਿਰਪਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿੱਧੀਆਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਭਗਵਾਨ ਗਣੇਸ਼ ਜੀ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਖੜੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਦੇ ਭਗਵਾਨ ਸ਼੍ਰੀ ਗਣੇਸ਼ ਜੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਦੌਲਤ ਆਦਿ ਦਾ ਲਾਲਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਚੇਤਨ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਦੌਲਤ ਦੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਰਿੱਧੀ-ਸਿੱਧੀਆਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ। ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਾਲੇ ਪਾਠ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ। ਦਾਰਸ਼ਨਿਕਾਂ ਦਾ ਮਤ ਹੈ ਕਿ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਭੂਤਕਾਲ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖਕਾਲ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਦੂਰ ਦੀ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਗ੍ਰੰਥੀ ਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਖ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਮਹਾਂਭਾਰਤ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ— ਵਿਆਸ ਜੀ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਸੰਜੇ ਨੂੰ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਦੂਜੇ, ਅਰਜੁਨ ਨੂੰ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਗਵਾਨ ਸ਼੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਣ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਅਰਜੁਨ ਨੇ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਭਗਵਾਨ ਦੇ ਵਿਰਾਟ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਭਗਵਾਨ ਦਾ ਇਹ ਸਰੂਪ ਸਿਰਫ਼ ਅਰਜੁਨ ਹੀ ਵੇਖ ਸਕੇ ਸਨ, ਹੋਰ ਜੋਧਾ ਨਹੀਂ ਵੇਖ ਪਾਏ। ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਰਾਟ ਸਰੂਪ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ ਅਤਿਅੰਤ ਸੂਖ਼ਮ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਸੰਜੇ ਨੇ ਦੂਰ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲਿਆ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਣਭੂਮੀ ਦਾ ਸਾਰਾ ਹਾਲ ਧ੍ਰਿਤਰਾਸ਼ਟ੍ਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਸੀ। ਸੰਜੇ ਸਥੂਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਰਹੇ ਸਨ। ਅਰਜੁਨ ਨੇ ਸੂਖ਼ਮ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ; ਦੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਫ਼ਰਕ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਦੂਰ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਜੇ ਨੇ ਦੂਰ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਹੁਣ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਸਾਧਕ ਦੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੋਲ੍ਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਲਿਖਾਂਗਾ— ਜੇ ਯੋਗੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਦਾ ਸਵਾਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਜ਼ਰੂਰ ਖੋਲ੍ਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਨਵੇਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉਠਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਧਕ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਉੱਠਣ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਸਪਸ਼ਟ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਅਤੇ ਚੰਗੇ-ਚੰਗੇ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ-ਚਾਰ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਪ੍ਰਯੋਗ ਅਸੀਂ ਤਿੰਨ ਨਵੇਂ ਸਾਧਕਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਸੀ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ-ਚੰਗੇ ਅਨੁਭਵ ਹੋਏ ਸਨ।

ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇਆਮ ਨੁਮਾਇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੁੱਝ ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਨੁਮਾਇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੋਗੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਸੰਸਾਰਿਕ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਯੋਗੀ ਸਮਝਣ ਦੀ ਭੁੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਨੁਮਾਇਸ਼ ਦਾ ਯੋਗ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਲੈਣਾ-ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਪੁਰਖ ਸਿਰਫ਼ ਤਮਾਸ਼ਾ ਵਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭੂਮੀ ਅੰਦਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਉਸ ਪੁਰਖ ਦਾ ਸਮਾਧੀ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਲੈਣਾ-ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਿਰਫ਼ ਭੋਲੀ-ਭਾਲੀ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਉਹ ਮੂਰਖ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀ। ਸੱਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਭੂਮੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਉਸੇ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਖੱਡਾ ਪੁੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਓਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖੱਡੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਕਸੀਜਨ ਭਰ ਜਾਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਗਿਆਨੀ ਆਧਾਰ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਘਣ ਫੁੱਟ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਓਨਾ ਹੀ ਵੱਡਾ ਖੱਡਾ ਖੋਦ ਕੇ ਉਹ ਉਹਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੱਡੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੱਡੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸੰਜਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਪੱਕ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਹ ਭੀੜ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਕੇ ਤਮਾਸ਼ਾ ਵਿਖਾਉਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਰੁਪਏ ਕਮਾਉਣ ਦਾ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਗ਼ਲਤ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਅਧਿਆਤਮ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਵੀ ਲੈਣਾ ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਤੰਜਲੀ ਯੋਗਸੂਤਰ ਵਿੱਚ ਅੱਠ ਸਿੱਧੀਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਅਣਿਮਾ, ਲਘਿਮਾ, ਗਰਿਮਾ, ਮਹਿਮਾ ਆਦਿ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ। ਲੇਖਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਿੱਧੀਆਂ ਭਗਵਾਨ ਬਜਰੰਗਬਲੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧ ਸਨ। ਵੈਸੇ, ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿੱਧ ਪੁਰਖ ਹਿਮਾਲਿਆ ਦੀ ਉਚਾਈ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੂਨ 1993 ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚੇ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਵੀ ਪਰਕਾਇਆ-ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਸਿੱਧੀ (ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੁਰਦਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ) ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਰਕੇ ਰਹਾਂਗਾ। ਅਸੀਂ ਕਠੋਰ ਸਾਧਨਾ ਕਰਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਿਆ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਇੱਕ ਨਾੜੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਨਾੜੀ ਅੱਗੋਂ ਬੰਦ ਸੀ। ਕਈ ਵਾਰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਰਸਤਾ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ ਨਾੜੀ ਕਦੇ ਨਾ ਕਦੇ ਸਾਨੂੰ ਰਸਤਾ ਦੇ ਦੇਵੇਗੀ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਫਿਰ ਮੈਂ ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਗਿਆ, ਪਰ

ਮੇਰਾ ਮਾਰਗ ਭਗਵਾਨ ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਨੇ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਇਹ ਮਾਰਗ ਤੁਹਾਡਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਕਾਸ਼ ਗਮਨ ਸਿੱਧੀ ਦੇ ਲਈ ਉਦਾਨ ਵਾਯੂ ਨੂੰ ਸੰਜਮ ਅਧੀਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ— ਇਹ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਉਦਾਨ ਵਾਯੂ ਨੂੰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਲਿਆਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਲਈ ਹਰੇਕ ਕੁੰਭਕ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਵਾ ਦੇ ਸਪਰਸ਼ ਦੀ ਵੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਹੋਣੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇਗਾ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖ ਝੱਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ।

## ਕੁੰਡਲਿਨੀ

ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸੋਚਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਤ-ਮਹਾਤਮਾਵਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਤ-ਮਹਾਤਮਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਵੇ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਮਾਰਗ (ਯੋਗਮਾਰਗ) 'ਤੇ ਚੱਲਦੇ ਹਨ। ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਪਰਿਪੱਕ ਅਵਸਥਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਭਗਤ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਈਸ਼ਵਰ ਭਗਤ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਪੂਜਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਭਗਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਸਮਰਪਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਚੰਗੇ ਭਗਤਾਂ ਦੀ ਵੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਪਰ ਉੱਠੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਕੁੱਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵਿਅਰਥ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਦੇ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਾਧਕ ਦੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕੀ-ਕੀ ਫ਼ਜ਼ੂਲ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਖ ਤੋਂ ਸੁਣੇ ਜੋ ਯੋਗ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਯੋਗ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਬਣ ਗਏ ਅਤੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਬਾਰੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਅਜਿਹੇ ਮਹਾਪੁਰਖਾਂ ਨੂੰ ਇਹੀ ਕਹਾਂਗਾ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਬਾਰੀਕੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਖੁਦ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਦ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵੱਲ ਕਦਮ ਵਧਾਓ। ਸਿਰਫ਼ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਨਾ ਬਣ ਜਾਓ, ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਮਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ। ਨਵੇਂ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸੀਆਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇ ਕੇ ਗੁੰਮਗਾਹ ਨਾ ਕਰੋ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਖੁਦ ਦੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ।

ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਘਟਨਾ ਯਾਦ ਆ ਗਈ, ਇਹ ਗੱਲ ਸੰਨ 1986 ਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਾਨੂੰ ਯੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਗਈ। ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਈ ਕਿ ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਕਈ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਯੋਗ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕੋਲ ਗਿਆ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ ਇੱਕ ਸਾਧਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਯੋਗ ਦੇ ਕੁੱਝ

ਅਨੁਭਵ ਸੁਣਾਏ। ਸਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਸੁਣਕੇ ਉਹ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਗਏ। ਫਿਰ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਬੋਲੇ, “ਆਪ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇ ਚੱਕਰ 'ਚ ਨਾ ਪੈਣਾ।” ਫਿਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਢੇਰੋਂ ਸ਼ਬਦ ਉਲਟੇ-ਸਿੱਧੇ ਕਰੇ ਅਤੇ ਬੋਲੇ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਓ। ਮੈਂ ਦੁਖੀ ਭਾਵ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਪਰਤ ਆਇਆ। ਸੋਚਣ ਲੱਗਾ ਇੰਨੀ ਵੱਡੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ, ਢੇਰੋਂ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਹਨ, ਇਹ ਕੀ ਯੋਗ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣਗੇ ਜਦੋਂ ਕਿ ਖੁਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯੋਗ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੈਂ ਕੁੱਝ ਮਸ਼ਹੂਰ ਸਨਿਆਸੀਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ, ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਪਰ ਉਹ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਸਿਰਫ਼ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕੁੱਝ ਲੇਖਕ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਏ, ਪਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਬਾਰੇ ਲੰਬੇ-ਲੰਬੇ ਲੇਖ ਲਿਖ ਦਿੱਤੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛਪਵਾ ਕੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਵੇਚਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕੁਸ਼ਲ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਲੇਖਕ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸੀ ਨਹੀਂ। ਅਜਿਹੇ ਲੇਖਕ ਸਿੱਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਲਿਖ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸਿੱਧੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਲਿਖਣਾ ਚਾਹਾਂਗੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਜਾਂ ਉਤਸੁਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਬਾਰੇ ਗ਼ਲਤ ਧਾਰਨਾ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਗ਼ਲਤ ਧਾਰਨਾ ਕੱਢ ਦੇਣ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਧਾਰਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਦੇਵੀ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਦੁਆਰਾ ਸਾਧਕ ਪੂਰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਹੀ ਕੁਲ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਮਾਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਅਸਲੀ ‘ਮਾਂ’ ਹੈ। ਮਾਂ ਹੀ ਬੇਟੇ ਨੂੰ ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਮਿਲਵਾ ਸਕਦੀ ਜਾਂ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਪਰਮ ਪਿਤਾ ਬ੍ਰਹਮ ਹਨ।

ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਆਦਿਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਮਾਨਾਰਥੀ ਸ਼ਬਦ ਹੈ, ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਰੂਪ ਹੈ ਅਤੇ ਅਖੰਡ ਰੂਪ 'ਚ ਕਣ-ਕਣ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਤ ਹੈ। ਉਹ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੇ ਸਾਰੇ ਚੌਦਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਤ ਹੈ, ਇਸੇ ਲਈ ਉਹ ਭੁਵਨੇਸ਼ਵਰੀ ਕਹੀ ਗਈ ਹੈ। ਭਗਵਾਨ ਬ੍ਰਹਮਾ, ਭਗਵਾਨ ਸ਼ੰਕਰ, ਭਗਵਾਨ ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੀ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਹੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬ੍ਰਹਮਲੋਕ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਹਮਾ ਨਾਲ ਗਾਇਤਰੀ ਰੂਪ 'ਚ, ਬੈਕੁੰਠ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਕਸ਼ਮੀ ਰੂਪ 'ਚ, ਕੈਲਾਸ਼ ਉੱਪਰ ਅੰਬਾ ਜਾਂ ਪਾਰਵਤੀ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਅਤੇ ਗੋਲੋਕ ਵਿੱਚ ਭਗਵਾਨ ਕ੍ਰਿਸ਼ਣ ਨਾਲ ਰਾਧਾ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਰੂਪੀ ਪਿੰਡ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਪਿੰਡ ਦੋਨੋਂ ਇੱਕ ਹੀ ਹਨ। ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਰੂਪੀ ਪਿੰਡ ਵੱਡਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਪਿੰਡ ਛੋਟਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਪਿੰਡਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸੰਬੰਧ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਰੂਪੀ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਦਿਵਯ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਵਿਦਮਾਨ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜੋ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਹੈ, ਉਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੂਲਾਧਾਰ ਚੱਕਰ 'ਚ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਨਿਰਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਸਥਾਨ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਹਸਤਾਰਾ ਚੱਕਰ 'ਚ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੂਲਾਧਾਰ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਕੁੰਡਲੀਨੀ ਸ਼ਿਵਲਿੰਗ ਉੱਤੇ ਸਾਢੇ ਤਿੰਨ ਚੱਕਰ ਲਗਾਏ ਕੁੰਡਲਾਕਾਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਿਪਟੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੁੰਡਲੀਨੀ ਆਪਣੀ ਪੂਛ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਬਾਏ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਕੁੰਡਲਾਕਾਰ ਰੂਪ 'ਚ ਵਿਦਮਾਨ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਾਰਨ ਇਸ ਦਾ ਨਾਂ ਕੁੰਡਲੀਨੀ ਪਿਆ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁੰਡਲੀਨੀ ਸੂਖਸ਼ਮ ਰੂਪ 'ਚ ਸਖੁਪਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨੂੰ ਯੋਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਜਦੋਂ ਪਰਿਪੱਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਗੁਰੂ ਜਾਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਦੁਆਰਾ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਕੇ ਉੱਪਰ ਉੱਠਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲੀਨੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁੱਤੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਕੁੰਡਲੀਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੀਰਿਆਂ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਖਜ਼ਾਨੇ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬਾਹਰੋਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਉਹ ਮੰਗਤੇ ਵਾਂਗ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਹੇ ਕਿ ਮੈਂ ਨਿਰਧਨ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਭਿੱਖਿਆ ਮੰਗਣੀ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਦ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਸੂਰ ਕਿਸ ਦਾ ਹੈ? ਠੀਕ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਸੰਸਾਰਿਕ ਮਨੁੱਖ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੇਅੰਤ ਖਜ਼ਾਨੇ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਨਤਾ ਦਾ ਰੱਥ ਫੈਲਾਏ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਸ ਖਜ਼ਾਨੇ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਦੁਖੀ ਹੋਕੇ ਸੁਖ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਭਟਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਸਥੂਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸੁਖ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਜਨਮ ਅਤੇ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿੱਚ ਹੀ ਘੁੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸੋਈ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਨਿਰੰਤਰ ਅਨੰਦ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕਰਾਏਗੀ ਅਤੇ ਜਨਮ-ਮਰਨ ਦੇ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਵੀ ਦਿਵਾਏਗੀ।

ਆਦਿਸ਼ਕਤੀ ਕੁੰਡਲੀਨੀ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕੁੰਡਲੀਨੀ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਵੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਸੁੱਧ ਹੋ ਸਕੇ। ਇਹਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਸੁੱਧ ਹੋਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੁੰਡਲੀਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਸਾਲ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ ਲਈ ਦੂਜੇ ਜਨਮ ਦੀ ਵੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਜਿਸ ਦਾ ਅੰਤਰਕਰਨ ਬਿਲਕੁਲ ਸੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਈਸ਼ਵਰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਲਗਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਵਰਤਮਾਨ ਦੇ ਕਰਮ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਯੋਗਨਿਸ਼ਠ ਅਤੇ ਗੁਰੂਨਿਸ਼ਠ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਜਿਹੀ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ



ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਲਦੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਲਾਣੇ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਕਦੋਂ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਵੇਗੀ; ਇਹ ਸਾਧਕ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਦਾ ਮਨ ਜਦੋਂ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਪ੍ਰਾਣ ਦੇ ਝਟਕੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ 'ਤੇ ਲੱਗਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਤਿੰਨੇ ਬੰਧ ਲੱਗਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਤਦ ਪ੍ਰਾਣ ਦਾ ਦਬਾਅ ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੂਲਾਧਾਰ ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੂਲਾਧਾਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਣ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਸ ਪ੍ਰਾਣ ਦੇ ਝਟਕੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ 'ਤੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰਾਣ ਦੇ ਝਟਕੇ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ; ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਅੱਖ ਖੋਲ੍ਹਦੀ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਪ੍ਰਾਣ ਦੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਝਟਕੇ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਉਹ ਅੱਖਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਭਾਂਤੀ ਚੁੱਪਚਾਪ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪੂਛ ਦਬਾਏ ਹੋਏ ਸ਼ਾਂਤ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਉੱਡਡਿਆਨ ਬੰਧ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲੱਗਣ ਲੱਗੇ, ਤਾਂ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੇ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮੂਲਬੰਧ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲੱਗਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਗਹਿਰਾਈ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਕੁੰਡਲਿਨੀ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਝਟਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਪੂਛ ਉਗਲਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਅਜਿਹਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਪੂਛ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਗਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਪਰਿਪੱਕ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲਾ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਉਠਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਗੁਰੂ ਸਾਧਕ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਕੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਠਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸ਼ਿਵਲਿੰਗ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਲਪੇਟਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਨ ਚੁੱਕ ਕੇ ਖੜ੍ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ, ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਚੀ ਉੱਚੀ ਫੁੱਕਾਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਸੁੱਤੀ ਹੋਈ ਨਾਗਣ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਜਗਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਨਾਗਣ ਕ੍ਰੋਧ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵੀ ਕ੍ਰੋਧ ਵਿੱਚ ਫੁੱਕਾਰਦੀ ਹੈ। ਸੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਬਿਲਕੁਲ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਚੜ੍ਹਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਉਠਾਉਣ ਦਾ ਇਹ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਹ ਕੰਠ ਤੱਕ ਆ ਜਾਵੇਗੀ, ਬਲਕਿ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਵਲਿੰਗ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਫਨ ਚੁੱਕ ਕੇ ਖੜ੍ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਯੋਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਅਨੁਸਾਰ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਮੂਲਾਧਾਰ ਚੱਕਰ ਦੇ ਮੱਧ ਵਿੱਚ ਤ੍ਰਿਕੋਣ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਿਵਲਿੰਗ ਹੈ, ਇਸੇ ਸ਼ਿਵਲਿੰਗ 'ਤੇ ਇਹ ਲਿਪਟੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਤ੍ਰਿਕੋਣ ਦੇ ਮੱਧ ਤੋਂ ਸੁਸ਼ੁਮਨਾ ਨਾੜੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੋਈ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੁਸ਼ੁਮਨਾ ਨਾੜੀ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਈੜਾ ਨਾੜੀ ਹੈ, ਇਹ ਵੀ ਤ੍ਰਿਕੋਣ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੁਸ਼ੁਮਨਾ ਨਾੜੀ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਪਿੰਗਲਾ ਨਾੜੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਾੜੀ ਤ੍ਰਿਕੋਣ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਪਰ

ਵੱਲ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਈੜਾ ਅਤੇ ਪਿੰਗਲਾ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਵਾਹਿਨੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚਾਲੇ ਸੁਸ਼ੁਮਨਾ ਨਾੜੀ ਦਾ ਸਧਾਰਨ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਇਸੇ ਸੁਸ਼ੁਮਨਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਚੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ-ਚੰਗੇ ਅਨੁਭਵ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਾਣ ਦੇ ਝਟਕੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ 'ਤੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਤਦ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚਲਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ ਦੇ ਚਲਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਖੁਦ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਹੀ ਹੈ। ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ ਚਲਣ ਨਾਲ ਨਾੜੀ ਸੁੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਮ ਖੁਦ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਤੋਂ ਕਰਵਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਵੀ ਸਾਧਕ ਦੀ ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕੁੱਝ ਚੱਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਕੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਉਹਦਾ ਸਰੂਪ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਨਾਗਣ ਕੇਸਰ ਵਿੱਚ ਲਿਪਟੀ ਹੋਈ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਮੁਖ ਤੋਂ ਅੱਗ ਦੀਆਂ ਲਪਟਾਂ ਕੱਢਦੀ ਹੋਈ ਅੱਗੇ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਿਥਵੀ-ਤੱਤ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ, ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਅੰਤਰਾਲ ਦੇ ਬਾਅਦ ਭੋਜਨ ਮਿਲਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਬੇਸਬਰੀ ਨਾਲ ਟੁੱਟ ਪੈਂਦਾ ਹੈ; ਉਸ ਵੇਲੇ ਜੋ ਵੀ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਖਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਠੀਕ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਜਾਰੀ ਪਰਮੇਸ਼ਵਰੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ, ਸਾਧਕ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪ੍ਰਿਥਵੀ-ਤੱਤ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਧਕ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜੜਤਾ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਲਸ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਸਾਧਕ ਦਾ ਸਰੀਰ ਚੁਸਤ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜਲਦੀ ਨਿਬੇੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੜਤਾ ਅਤੇ ਆਲਸ ਨਾ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹਨੂੰ ਨੀਂਦ ਵੀ ਘੱਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਿਸ ਵੀ ਸਥਾਨ ਦੀ ਜੜਤਾ ਖਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਫਿਰ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਚੈਤੰਨਿਅਤਾ ਖਿੰਡਾਉਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਆਪ ਚੈਤੰਨਿਅ ਸਰੂਪ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਜੜਤਾ ਨਾਲ ਸਖ਼ਤ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੜਤਾ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਹਨੂੰ ਖਾਂਦੀ ਅਤੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਅੱਗੇ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚੈਤੰਨਿਅਤਾ ਬਿਖੇਰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪਰਮੇਸ਼ਵਰੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਿਥਵੀ-ਤੱਤ (ਜੜਤਾ) ਨੂੰ ਖਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਉਹਦਾ ਭੋਜਨ ਜਲ-ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਧਕ ਦੇ ਜਲ-ਤੱਤ ਨੂੰ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਲ-ਤੱਤ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਵਧਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਵੀ ਵਧਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜੋ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੋਈ ਉਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਜਲ-ਤੱਤ ਨੂੰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਖਦੀ ਜਾਂ ਪੀਂਦੀ

ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦਾ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦੁਬਲਾ ਪਤਲਾ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਮਕ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਨੂਰ ਵਧਦੇ ਹਨ। ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਆਂਤਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਘੱਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉਗਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਂਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਮਲ ਤਿਆਗ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਹਲਕਾ-ਜਿਹਾ ਖੂਨ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੁੱਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਤਾਂ ਸਹਿਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦਾ ਸਰੀਰ ਪਤਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਧਕ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਸਗੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁਸਤੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਵੀ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਦੋਂ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਕੇ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਮੂਲਾਧਾਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਜੜਤਾ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਕੇ ਉਸ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਨਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਸਨਾਯੂ-ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਚੈਤੰਨਿਅਤਾ ਬਿਖੇਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਮੂਲਾਧਾਰ ਚੱਕਰ ਚੈਤੰਨਿਅਮਈ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੂਲਾਧਾਰ ਚੱਕਰ ਜੜਤਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਚੱਕਰ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਜੜਤਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤਾਤ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਚੈਤੰਨਿਅਤਾ ਬਿਖੇਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਵਾਧਿਸ਼ਠਾਨ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪੁੱਜਦੀ ਹੈ। ਸਵਾਧਿਸ਼ਠਾਨ ਚੱਕਰ ਜਣਨ ਇੰਦ੍ਰੀ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਦੋਂ ਇਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕਾਮ ਵਾਸਨਾ ਅਤਿਅੰਤ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕਾਮ ਵਾਸਨਾ ਇੰਨੀ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿੰਨੀ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੋਵੇਗੀ। ਕੁੱਝ ਸਾਧਕ ਇਹ ਵੀ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਵਾਸਨਾ-ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਸੀ, ਹੁਣ ਇਹ ਵਿਕਾਰ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਉਂ ਆ ਗਿਆ। ਸਾਧਕੋ, ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਘਬਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਕੰਮ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਵਾਸਨਾ ਉੱਠੀ ਹੈ, ਉਹਨੂੰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਖੁਦ ਜਲਾ ਕੇ ਭਸਮ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ। ਇੱਥੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਧਨਾ ਸੰਬੰਧੀ ਪਰੀਖਿਆ ਲਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਾਮ ਵਾਸਨਾ ਸੰਬੰਧੀ ਅਨੁਭਵ ਆਉਣ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਨਿਰਪੱਖ ਹੋਕੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਿਕਾਰ ਆ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਪਤਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਤਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਹਾਨੀ ਵੀ ਉਠਾਉਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇਵੀ ਖੁਦ ਸੁੰਦਰ ਇਸਤਰੀ ਦਾ ਸਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕਾਮੀ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਚੌਕਸ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਕਾਮ ਵਾਸਨਾ ਇਸ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਇਸ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪੁੱਜਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਵਾਸਨਾ ਵੀ ਉਗਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ

ਵਾਸਨਾ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਜਲ-ਤੱਤ ਨੂੰ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਜਲ-ਤੱਤ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਜਲ-ਤੱਤ ਨੂੰ ਸੋਖ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਇਸ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਚੈਤਨਿਅਤਾ ਬਿਖੇਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਚੱਕਰ ਵੀ ਚੇਤਨਮਈ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕਾਮ ਵਾਸਨਾ ਅਤਿਅੰਤ ਸੂਖਸ਼ਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਅੱਗੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਕੇ ਨਾਭੀ ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਪੁੱਜਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨਾਭੀ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪੁੱਜਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਸਹਿਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਖੁਦ ਅਗਨੀ ਦੀਆਂ ਲਾਟਾਂ ਉਗਲਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਭੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜਠਰ-ਅਗਨੀ ਦਾ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਇਹੀ ਜਠਰ-ਅਗਨੀ ਭੋਜਨ ਪਚਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਨਾਭੀ ਖੁਦ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਸੰਧੀ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਇੰਨਾ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਜੜਤਾ ਨਸ਼ਟ ਕਰਕੇ ਚੈਤਨਿਅਤਾ ਭਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਠਰ-ਅਗਨੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਜ੍ਵਲਿਤ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਸਾਧਕ ਦੇ ਪੇਟ 'ਚ ਅਗਨ ਹੀ ਅਗਨ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦਾ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਗਰਮ ਰਹਿਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਬਹੁਤ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਉਹਨੂੰ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਵੀ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹਜ਼ਮ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੌਂਚ ਲਈ ਤਾਂ ਸਾਧਕ ਦੇ-ਦੇ ਦਿਨ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ, ਸਾਰਾ ਭੋਜਨ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਆਂਤਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸੁੱਕਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਪੇਟ ਦੇ ਆਂਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖ਼ਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦੇਸੀ ਘਿਓ ਪਾਕੇ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਅਗਨੀ-ਤੱਤ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ; ਉੱਪਰੋਂ, ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵੀ ਕੇਵਲ ਅਗਨੀ ਹੀ ਕੱਢਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਨਾਭੀ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਚੈਤਨਿਅਤਾ ਬਿਖੇਰਦੀ ਹੋਈ ਉੱਪਰ ਵਲ ਅੱਗੇ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਚੱਲਕੇ ਉਹ ਹਿਰਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੋਈ ਹਿਰਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪੁੱਜਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਕੇਵਲ ਅਗਨ ਹੀ ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਫੈਲ ਗਈ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਹਿਰਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੜ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਾਂ ਉਗਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਹਿਰਦੇ ਨੂੰ ਨੋਚਦੀ ਪਈ ਹੈ। ਹਿਰਦੇ ਨੋਚਣ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਸਾਰੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦਾ ਇੱਕ ਮਾਰਗ ਨਾਭੀ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਸਿੱਧੇ ਹਿਰਦੇ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਚੌਥਾ ਮਾਰਗ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਰਸਤੇ ਤੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਿੱਧੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉੱਥੇ ਚਿੱਤ 'ਚ ਸਥਿਤ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਿਰਦੇ 'ਚ ਸਥਿਤ ਵਾਯੂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੋਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਹ ਨਾਭੀ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਹਿਰਦੇ ਚੱਕਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਨਾਭੀ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆ ਕੇ ਇਹ ਸਿੱਧਾ ਹਿਰਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ

ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਹਿਰਦੇ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਹਿਰਦੇ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨਾਭੀ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਸਿੱਧੇ ਹਿਰਦੇ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਸਾਰੇ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਇਸ ਚੌਥੇ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ। ਜੇ ਪੂਰਵਕਾਲ (ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ) ਤੋਂ ਯੋਗੀ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਚੌਥੇ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਲਾਭ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੱਝ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੰਸਕਾਰ ਸੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦਾ ਇਹ ਮਾਰਗ ਵੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਲਿਖਾਂਗੇ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਹਿਰਦੇ ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਚੰਗੇ-ਚੰਗੇ ਦਿਵਯ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਹਿਰਦੇ ਚੱਕਰ ਦੀ ਅਸੁੱਧਤਾ ਅਤੇ ਜੜਤਾ ਨਸ਼ਟ ਕਰਕੇ ਚੈਤਨਿਅਤਾ ਭਰਦੀ ਹੋਈ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅੱਗੇ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਕੰਠ ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਪੁੱਜਦੀ ਹੈ।

ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਚੱਕਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ 'ਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਸਾਧਕ ਤਾਂ ਇਸ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਇੰਨੀ ਉਗਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਵੈਸੇ, ਇਹ ਚੱਕਰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਉਗਰ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਈ ਸਾਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਦੋਂ ਕੰਠ ਚੱਕਰ 'ਚ ਪੁੱਜਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਉਥੋਂ ਅੱਗੇ ਜਾਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਭਦਾ ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਰਸਤਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਤੰਗ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਅਵਰੋਧ ਕੀਤੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗ੍ਰੰਥੀ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਗੁੱਛਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਗ੍ਰੰਥੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ, ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸੁੱਧ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਨਾ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗ੍ਰੰਥੀ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਵੀ ਖੂਬ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਾਡੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਠੋਕਰ ਮਾਰ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੁੱਧਤਾ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਇਹ ਗ੍ਰੰਥੀ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਖੁੱਲ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਨਸਾਂ ਟੁੱਟ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਗ੍ਰੰਥੀ ਨੂੰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੇਚ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਗ੍ਰੰਥੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਉਸ ਸਮੇਂ ਗਰਦਨ ਦੁਖਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਗ੍ਰੰਥੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਪ੍ਰਾਣ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਤੁਰੰਤ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਰਗ ਭੀੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਠੋਕਰ ਮਾਰ-ਮਾਰ ਕੇ ਮਾਰਗ ਚੌੜਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਦਾ ਮਾਰਗ ਇੰਨਾ ਚੌੜਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਜਾਣ ਲਈ ਸਹੂਲਤ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਅਤਿਅੰਤ ਹੌਲੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਉੱਪਰ ਦਾ ਮਾਰਗ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਕਠੋਰ ਨਿਯਮ-ਸੰਜਮ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾ ਵੀ ਕਠੋਰ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਤੱਕ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਅੱਗੇ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੁਣ ਖੁਦ ਬਣਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਤੱਕ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਜਾਣ ਲਈ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਮਾਰਗਾਂ ਤੋਂ ਹੋਕੇ ਗੁਜ਼ਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮਾਰਗ ਕਹੇ ਗਏ ਹਨ, ਪਹਿਲਾ— ਪੂਰਬ ਮਾਰਗ, ਦੂਸਰਾ— ਪੱਛਮ ਮਾਰਗ ਅਤੇ ਤੀਸਰਾ— ਸਿੱਧਾ ਮਾਰਗ।

**ਪੂਰਬ ਮਾਰਗ**— ਇਹ ਮਾਰਗ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਰਾਹੀਂ, ਅਗਿਆ ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਆਕੇ ਇਸੇ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਉੱਪਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ, ਗੁਲਾਈ 'ਚ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਜਾਕੇ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮਾਰਗ ਮੂੰਹ ਦੇ ਵੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪੂਰਬ ਮਾਰਗ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ।

**ਪੱਛਮ ਮਾਰਗ**— ਇਹ ਮਾਰਗ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਲਘੂ-ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ, ਇਸੇ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉੱਪਰ ਉੱਠਦੇ ਹੋਏ ਗੁਲਾਈ 'ਚ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰ ਤੱਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨੂੰ ਪੱਛਮ ਮਾਰਗ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਰਸਤਾ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

**ਸਿੱਧਾ ਮਾਰਗ**— ਇਹ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਸਿੱਧਾ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਉੱਪਰ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਰਗ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਇਕ ਤੀਰ ਵਾਂਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਮਾਰਗ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਮਾਰਗਾਂ 'ਤੇ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਆਉਂਦੀ-ਜਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਖੁੱਲਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਧਾ ਪ੍ਰਾਣ ਪੂਰਬ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਅਗਿਆ ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅੱਧਾ ਪ੍ਰਾਣ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਲਘੂ-ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਅਰਥਾਤ ਪੱਛਮ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲਘੂ-ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਮਾਰਗ ਅਜੇ ਬੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰਾਣ ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੁਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਭਾਵ ਪੱਛਮ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਲਘੂ-ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਦਾ ਸਰੂਪ ਫੁੱਲ-ਗੋਭੀ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਲਘੂ-ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਮਾਰਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਉਗਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਲਘੂ-ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਵਿੱਚ ਵੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੜਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਉਸ ਖੇਤਰ ਦੀ ਅਸੁੱਧਤਾ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਗਮਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਘੂ-ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਦੇ ਮਾਸ ਨੂੰ ਚੀਰਦੀ ਹੋਈ ਚਲੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਸਪਾਸ ਦੇ ਮਾਸ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾੜ ਰਹੀ ਹੈ। ਸੁਖਸ਼ਮ ਲਘੂ-ਮਸਤਿਸ਼ਕ, ਸਥੂਲ ਲਘੂ-ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਵਿੱਚ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਅਜਿਹੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲਘੂ-ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਵਿੱਚ ਮਾਰਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਉਹ ਪੂਰਬ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਵੀ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਵੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤਿੰਨੇ ਮਾਰਗ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਤੈਅ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਲਘੂ-ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਦਾ ਮਾਰਗ ਖੋਲ੍ਹਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਪੂਰਬ

ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਮੱਥੇ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਪੁੱਜਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਅਤਿਅੰਤ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤਿਅੰਤ ਤੇਜ਼ ਹੋਈ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਦੇਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਥੂਲ ਨੇਤਰ ਵੀ ਅਤਿਅੰਤ ਤੇਜ਼ਸਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਪਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਤੀਵਰ ਜਲਨ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਪਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀੜੀਆਂ ਕੱਟ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਖਾਂ 'ਚ ਕਾਫ਼ੀ ਜਲਨ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਤੇਜ਼ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਨਹੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀਆਂ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ 'ਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅੱਖਾਂ ਟੁੱਟ ਕੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਚੱਲੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਪੁਤਲੀਆਂ ਘੁੰਮਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵੀ ਚਲੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬੇਚੈਨੀ ਬਹੁਤ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਉਗਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਵੀ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਫਿਰ ਸਿੱਧੇ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਹੋਕੇ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲਘੂ-ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਅੱਧੀ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਪੱਛਮ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੋਈ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰ 'ਤੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਧੀ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਪੂਰਬ ਮਾਰਗ ਹੁੰਦੀ ਹੋਈ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰ 'ਤੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੋਨੋਂ ਵੰਡੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਾਣ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਫਿਰ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਲਘੂ-ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਅਤੇ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਜੜਤਾ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਚੈਤਨਿਅਤਾ ਬਿਖੇਰ ਕੇ ਉਸ ਭਾਗ ਨੂੰ ਚੇਤਨਮਈ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਿੱਧਾ ਮਾਰਗ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਤੋਂ ਟਪਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰੂਪੀ ਬੂੰਦਾਂ ਸਿੱਧੇ ਨਾਭੀ 'ਤੇ ਡਿੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਭੀ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਜਠਰ ਅਗਨੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਬੂੰਦਾਂ ਡਿੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੂੰਦਾਂ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਵਾਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਹਿਦ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਡਿੱਗੀਆਂ ਹੋਣ, ਇਸ ਦਾ ਸਵਾਦ ਇੱਕ-ਦੋ ਦਿਨ ਤੱਕ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨੂੰ ਯੋਗ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਖੇਚਰੀ ਮੁਦਰਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕ ਜੀਭ ਦੀ ਨੋਕ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੂੰਦਾਂ ਦਾ ਸਵਾਦ ਲਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਪਿਆਸ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦਾ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਤਿੰਨਾਂ ਮਾਰਗਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਦਾ ਸਿਰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ

ਨੂੰ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੋਢਿਆਂ ਤੋਂ ਨੀਵਾਂ ਭਾਗ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਦਬਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਗਰਦਨ ਬਿਲਕੁਲ ਸੁੱਕੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ (ਸਿਰ ਦਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ) ਦਬਾਅ ਗਰਦਨ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਰ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਭਾਗ ਮੋਢਿਆਂ 'ਤੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਰ ਦਾ ਦਬਾਅ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਕੰਬਣੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਉੱਡਿਆਨ ਬੰਧ ਵੀ ਲੱਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੂਲ ਬੰਧ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰ ਦੀ ਵਾਯੂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦੀ ਵਾਯੂ ਉੱਪਰ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਉਦਾਨ-ਵਾਯੂ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਦਾਨ-ਵਾਯੂ ਕੁੱਝ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਿੱਧੇ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਹੋਕੇ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਮੁਖ ਸਪਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਾਣ ਵੀ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ 'ਤੇ ਰੁਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਖੋਲ੍ਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਹੋਰ ਚੱਕਰਾਂ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਦੁਆਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰਤ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਤ ਪਤਲੀ ਪਰ ਅਤਿਅੰਤ ਸਖ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਾਣ ਇਸ ਦੁਆਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਜਦੋਂ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਠੋਕਰ ਮਾਰਦੀ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ 'ਤੇ ਠੋਕਰ ਓਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਮਾਰੇਗੀ। ਸਾਧਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰ 'ਤੇ ਗਰਮ-ਗਰਮ ਸੂਆ ਜਿਹਾ ਚੁਭ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਹ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਕੁੰਭਕ ਬਹੁਤ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕੁੰਭਕ ਲੰਬਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਬਾਹਰੀ ਕੁੰਭਕ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਮਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਸਵਾਸ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ। ਪਰ ਫਿਰ ਸਵਾਸ ਜਦੋਂ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਂਤਰਿਕ ਕੁੰਭਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁੰਭਕ ਇੰਨੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਧਕ ਆਪਣਾ ਸਵਾਸ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਸਕਦਾ। ਬੱਸ, ਇਹੀ ਬਾਹਰੀ ਅਤੇ ਆਂਤਰਿਕ ਕੁੰਭਕ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਬੜੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਉਠਾਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਖੁਦ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵਿੱਚ ਉੱਗਰਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਵਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਬੱਦਲਾਂ ਦੀ ਗਰਜਣਾ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਬੱਦਲਾਂ ਦੀ ਭੈਭੀਤ ਗਰਜਣਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਵਰਖਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਦਲਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਜਣਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਗਰਜਣਾ ਨੂੰ ਮੇਘ ਨਾਦ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗਰਜਣਾ ਦਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਨਾਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦਸਵਾਂ ਨਾਦ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਗਰਜਣਾ ਆਕਾਸ਼-ਤੱਤ ਵਿੱਚ ਵਾਯੂ-ਤੱਤ ਦੀ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਰਗੜ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਦੀ



ਆਖਰੀ ਸੀਮਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਾਧਕ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਅਹੰਕਾਰ ਦੇ ਅਧੀਨ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਇਸ ਦੁਆਰ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਮੇਘ ਨਾਦ ਦੀ ਭੈਭੀਤ ਗਰਜਣਾ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸਾਤਵਿਕ ਅਹੰਕਾਰ ਰੂਪੀ ਵਿ੍ਰਤੀ ਦਾ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿ੍ਰਤੀਆਂ ਅਤਿਅੰਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਕਰੋੜਾਂ ਸੂਰਜਾਂ ਵਾਂਗ ਤੇਜ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਅਗਨੀ ਦਾ ਗੋਲਾ ਜਾਂ ਚੜ੍ਹਦੇ ਹੋਏ ਸੂਰਜ ਵਾਂਗ ਗੋਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਅਤਿਅੰਤ ਉਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਧਕ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਝੁਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੱਥਾ ਫ਼ਰਸ਼ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੇਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਧਕ ਦਾ ਸਰੀਰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਝੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੱਥਾ ਫ਼ਰਸ਼ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੂਲਾਧਾਰ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਉੱਠਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀ ਕਿਰਿਆ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕੇ, ਸਾਡੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਅਤਿਅੰਤ ਉਗਰ ਰਹੀ, ਇਸ ਲਈ ਉਗਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਸਾਧਕਾਂ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਪੂਰਨ ਯਾਤਰਾ ਕਰਕੇ ਸਥਿਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਕੁੱਝ ਸ਼ਬਦ ਮੱਧਮ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਬਾਰੇ ਲਿਖਦਾ ਹਾਂ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਮੱਧਮ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ ਦੇ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਵੇਲੇ ਉਹ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਝੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇ ਸਾਧਕ ਚੁੱਪਚਾਪ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦਾ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਹਨੂੰ ਭੈਭੀਤ ਬੱਦਲਾਂ ਦੀ ਗਰਜਣਾ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇੰਜ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੰਨ ਦੇ ਪਰਦੇ ਫਟ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਇੰਜ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਬੱਦਲ ਫਟ ਗਏ ਹੋਣ। ਇਹ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੇ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰ 'ਤੇ ਛੇਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਅੱਗ ਦਾ ਗੋਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਸੀ, ਉਹ ਫਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਰੋੜਾਂ ਸੂਰਜ ਫਟ ਗਏ ਹੋਣ, ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਤੇਜ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਫੈਲ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਸਾਧਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤੇਜ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ (ਜੋ ਚਕਾਚੌਂਧ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ) ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਜ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਰੋੜਾਂ ਸੂਰਜ ਇਕੱਠੇ ਚਮਕ ਉਠੇ ਹੋਣ। ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰ 'ਤੇ ਰੁਕਿਆ ਪ੍ਰਾਣ ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੇ ਹੀ ਸਾਧਕ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੇਹੋਸ਼ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਉਹਨੂੰ ਆਪਣਾ ਹੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਆਸਣ 'ਤੇ ਹੀ ਇੱਕ ਤਰਫ਼ ਲੁੜਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਯਾਦ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ

ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੇਰੋਜ਼ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਕਿ ਸਾਡਾ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹਿਆ ਸੀ।

ਜਦੋਂ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਗੁਦਗੁਦੀ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਦਾ, ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠਾਂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਭਿਆਸ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਣ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠਹਿਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦਾ ਪ੍ਰਾਣ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਦੀ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿੱਧੇ ਮਾਰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਮੂਲਾਧਾਰ ਤੋਂ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਤੱਕ ਸਿੱਧੀ ਖੜੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਸਗੋਂ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰਾ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਆਪਣਾ ਮੁਖ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰਾ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਦੀ, ਹੁਣ ਉਹ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ ਵੱਲ ਚੱਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰਾ ਤੋਂ ਪੂਰਵ ਦਾ ਮਾਰਗ ਅਪਣਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨੂੰ ਯੋਗ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦਾ ਉਲਟਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉਲਟ ਕੇ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਹ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਥੂਲ ਅੱਖਾਂ ਜਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਲਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇੰਜ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੰਨਾ ਨੂੰ ਬਲੇਡ ਨਾਲ ਚੀਰਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਮੁਖ ਕਰਕੇ ਆਉਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਪੂਰਬ ਮਾਰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਸਗੋਂ ਆਪਣਾ ਨਵਾਂ ਮਾਰਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੋਈ ਤਾਲੂ ਨੂੰ ਕੁਤਰਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਤਾਲੂ ਨੂੰ ਕੁਤਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਾਲੂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਮੁਖ ਕੀਤੇ ਹਿਰਦੇ ਵੱਲ ਆਉਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਆਕੇ ਉਹ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਵਾਯੂ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਾਯੂ ਨੂੰ ਸੋਖਦੀ ਹੈ ਤਦ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਬੇਚੈਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਜਲਨ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਦੂਰਗਾਮੀ ਲਾਭ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਕਤ ਇਹ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵਾਯੂ ਸੋਖਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਵਕਤ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਵਿ੍ਤੀਆਂ ਦਾ ਉੱਠਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੇਜ਼ ਜਲਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਢੇਰ ਸਾਰੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਲਾ ਕੇ ਰਾਖ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਾਧਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਕਤ ਅਜਿਹਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਮੂਲਾਧਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਪਰਤਦੀ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣਾ ਅਗਨੀ-ਤੱਤ

ਦਾ ਸਰੂਪ ਛੱਡ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਧਕ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਯੂ-ਤੱਤ ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦਾ ਸਰੀਰ ਚਮਕਦਾਰ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ਸਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਾਧਕ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਯੂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਸਾਧਕਾਂ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਸਾਧਨਾ ਕਰੀਏ, ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇਹੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਤਾਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਜਦੋਂ ਪਰਿਪੱਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰੂਦੇਵ ਖੁਦ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਉੱਠਾ ਦੇਣਗੇ। ਪਰ ਇਹਦੇ ਲਈ ਸਾਧਕ ਵਾਸਤੇ ਕਠੋਰ ਸਾਧਨਾ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਨਿਯਮ-ਸੰਜਮ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਾਧਕ ਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਮਾਂ ਹੈ। ਇਹੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਮਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਅਸਲੀ ਪਰਮ ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਦਾ ਪਿਤਾ ਕੌਣ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਦੋਂ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਨਿਰਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਸਹਸਤਰਾਰ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪਿਤਾ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਸਾਨੂੰ ਨਿਰਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਵੈਸੇ, ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬ੍ਰਹਮਚਰਿਅ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਹਮਚਰਿਅ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮਚਰਿਅ ਦਾ ਪਾਲਣ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਉੱਠਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਵਰੋਧ ਆਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀ ਦਾ ਮਨ ਵੀ ਬੇਚੈਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮਚਰਿਅ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਵਾਸਨਾ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਮਨ ਅਤੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਜਮ ਅਧੀਨ ਰੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਲਈ ਬ੍ਰਹਮਚਰਿਅ ਦਾ ਪਾਲਣ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਔਖਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸਾਧਨਾ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਤਵਿਕ ਭੋਜਨ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਭੋਜਨ ਦੁਆਰਾ ਸਾਧਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਅਸੁੱਧਤਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਸੁੱਧਤਾ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਲਈ ਅਵਰੋਧ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਤਵਿਕ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਹ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹੋਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਸਾਧਕ ਦਾ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਮੌਨ-ਵਰਤ ਦਾ ਵੀ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਦੋਂ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨੇ ਬੰਧ ਲੱਗਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਤਿੰਨੇ ਬੰਧ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਉੱਠਣ ਜਾਂ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕਈ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਵਕਤ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਨਾ ਹੋਏ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਇਹਦੇ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਦੇ ਵਕਤ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੁੱਝ ਅਨੁਭਵ ਅਸੀਂ ਲਿਖ ਰਹੇ ਹਾਂ।

1. ਸ਼ਿਵਲਿੰਗ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਸਾਢੇ ਤਿੰਨ ਚੱਕਰ ਲਪੇਟੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਸਰਪ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਰਪ ਕਾਲਾ ਜਾਂ ਪੀਲਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸੁਰਖ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਸਰਪ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਸ਼ਿਵਲਿੰਗ ਧੁੰਦਲੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਹੀ ਸ਼ਿਵਲਿੰਗ ਅੰਤਰਿਕਸ਼ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਸ਼ਿਵਲਿੰਗ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਲਿਪਟਿਆ ਸਰਪ ਆਪਣੀ ਪੂਛ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਦਬਾਏ ਹੋਏ ਦਿਸਦਾ ਹੈ।

2. ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਇੱਕ ਪੀਲਾ ਨਾਗ (ਪਰ ਸਧਾਰਨ ਨਾਗ ਤੋਂ ਮੋਟਾ) ਸਾਡੇ ਵੱਲ ਫਨ ਚੁੱਕੇ ਹੋਏ ਕੁੰਡਲੀ ਮਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਵੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੀਲੇ ਨਾਗ ਦਾ ਫਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਜ਼ਦੀਕ ਜਾਂ ਦੂਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਨਾਗਾਂ ਤੋਂ ਸੁੰਦਰ ਲੱਗੇਗਾ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਹ ਨਾਗ ਫੁੰਕਾਰ ਮਾਰਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਦਿਸਦਾ ਹੈ।

3. ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਚਮਕਦੀ ਹੋਈ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗੀ ਜੋ ਤੁਰੰਤ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਖਾ ਦੌਰਾਨ ਬੱਦਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਚਮਕਦੀ ਅਤੇ ਗ਼ਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਆਕਾਸ਼ ਬਿਲਕੁਲ ਸਵੱਛ ਅਤੇ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਨਾ ਬੱਦਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਸੂਰਜ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਚੰਦਰਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਰੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਆਕਾਸ਼ ਨੂੰ ਸਾਧਕ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਕਰਸ਼ਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

4. ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਆਦਿਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀ ਸਾੜ੍ਹੀ ਪਹਿਨੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਾੜ੍ਹੀ ਵਿੱਚ ਚਮਕਦਾਰ ਸਿਤਾਰੇ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਰ 'ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਮੁਕਟ ਧਾਰਨ ਕੀਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੁਕਟ ਵਿੱਚ ਮਣੀਆਂ ਵੀ ਲੱਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਸੁੰਦਰ ਗਹਿਣੇ ਪਹਿਨੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸਤਰੀ ਇੰਨੀ ਸੁੰਦਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਧਕ ਤੁਰੰਤ ਕਹੇਗਾ ਕਿ ਇੰਨੀ ਸੁੰਦਰ ਔਰਤਾਂ ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਇਸਤਰੀ ਦੀ ਭਾਂਤੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਦਿਸਦੀ ਹੈ। ਦੰਦ ਮੋਤੀਆਂ ਵਾਂਗ ਚਮਕਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਹ ਅੰਤਰਿਕਸ਼ ਵਿੱਚ ਖੜੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੇ ਵਲਯ ਅੰਦਰ ਦਿਸਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕੋ, ਇੱਕ-ਦੋ ਵਾਰ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਹਰੀ ਸਾੜ੍ਹੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤੀ ਸੀ।

5. ਕਾਲਾ ਜਾਂ ਪੀਲਾ ਨਾਗ ਫਨ ਚੁੱਕੇ ਕੁੰਡਲੀ ਮਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਵੱਲ ਵੇਖ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹਦੇ ਫਨ ਦੇ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਮਣੀ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਉਹ ਮਣੀ ਅਤਿਅੰਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਵਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਣੀ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਫੈਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

6. ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ-ਕਿਸੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਲੜਕੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ 8-10 ਸਾਲ ਦੀ ਸੁੰਦਰ ਲੜਕੀ ਬਲਾਊਜ਼-ਘੱਗਰਾ ਪਹਿਨੇ

ਅੰਤਰਿਕਸ਼ ਵਿੱਚ ਖੜੀ ਮੁਸਕਰਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਹੱਸ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹਦੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਫੈਲਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਭੂਤਾਕਾਸ਼ (ਭੌਤਿਕ ਆਕਾਸ਼) ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਚਿੰਤਾਕਾਸ਼ (ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਆਕਾਸ਼) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜ, ਚੰਦਰਮਾ ਅਤੇ ਤਾਰੇ ਆਦਿ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।

7. ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦਾ ਆਪਣਾ ਹੀ ਸਰੂਪ ਉਹਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇਸਤਰੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਇਸਤਰੀ ਵਾਲਾ ਸਰੀਰ ਲਾਲ ਜਾਂ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਚਮਕੀਲੇ ਸਿਤਾਰਿਆਂ ਵਾਲੀ ਸਾੜ੍ਹੀ ਅਤੇ ਗਹਿਣੇ ਆਦਿ ਪਹਿਨੇ ਹੋਣ, ਸਿਰ 'ਤੇ ਮੁਕਟ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਸਰੀਰ ਸੁੰਦਰ ਮੁਟਿਆਰ ਵਾਂਗ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸ਼ੀਰਵਾਦ ਦੇ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਹੱਸ ਜਾਂ ਮੁਸਕਰਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਉੱਠਣ ਲੱਗੀ ਹੈ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਤੁਸੀਂ ਖੜੇ ਹੋਵੋਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੀ ਸਾਹਮਣੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੁੰਦਰ ਸਰੀਰ ਇਸਤਰੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸਤਰੀ ਦਾ ਸਰੂਪ ਵਿਲੱਖਣ, ਸੁੰਦਰ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ਸਵੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ।

8. ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਤਲਾਬ ਜਾਂ ਸਥਿਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਉੱਤੇ ਨਾਗ ਕੁੰਡਲੀ ਮਾਰੇ ਫਨ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋਏ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਉੱਠਣ ਲੱਗੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਲਦੀ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਜਾਵੇਗੀ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਹ ਨਾਗ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਫੁੰਕਾਰ ਮਾਰਦਾ ਹੋਇਆ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

9. ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਉੱਠਣ ਦਾ ਵਕਤ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੂਲਾਧਾਰ ਵਿੱਚ ਤੀਵਰ ਜਲਨ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ, ਅਜਿਹਾ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੀੜੀਆਂ ਕੱਟ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ। ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤੱਕ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਉੱਠਦੀ ਹੈ, ਉਥੋਂ ਤੱਕ ਉੱਪਰ ਉੱਠਣ ਵੇਲੇ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀੜੀਆਂ ਡੰਗ ਮਾਰਦੀਆਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚਲੀ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਕੀੜੀਆਂ ਵਾਂਗ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਅਸੁੱਧਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਅਸੁੱਧਤਾ ਨੂੰ ਸਾੜਦੀ ਹੋਈ ਅੱਗੇ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀੜੀਆਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

10. ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਦਾ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਸੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵੀ ਉਗਰ ਸੁਭਾਅ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹਦੇ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਮ ਲੋਹੇ ਦੀ ਛੜੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਮਾਸ ਪਾੜਦੀ ਅਤੇ ਸਾੜਦੀ ਹੋਈ ਚਲੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਾਧਕਾਂ ਦਾ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਅਜਿਹੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਤੋਂ ਅਤਿਅੰਤ ਕਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਿਸ ਥਾਂ ਤੱਕ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਥਾਂ ਤੱਕ ਇਹ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗ ਵਾਂਗ ਭਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਬਲੇਡ ਨਾਲ ਕੱਟਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉੱਠਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਮੂਲਾਧਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਨਿਰਸੰਦੇਹ (ਯੋਗ ਵਿਚ) ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਪਦ 'ਤੇ ਬਿਠਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

11. ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਉੱਠਦੇ ਹੋਏ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਚੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਇੱਕ ਪਤਲੀ ਰੇਖਾ ਵਰਗੀ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਲਾਈਨ ਵਾਂਗ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਜਾਂਦੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਸਰਪ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਘੁੰਮਦਾ ਹੋਇਆ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

12. ਸਾਧਕੋ, ਅੰਤਰਿਕਸ਼ ਵਿੱਚ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਸੋਨੇ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਅਤਿਅੰਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਅੰਤਰਿਕਸ਼ ਵਿੱਚ ਸੁੰਦਰ ਸਿੰਘਾਸਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਨੇ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿੰਘਾਸਣ ਵੇਖ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਜਾਵੋਗੇ ਕਿ ਇਹ ਸਿੰਘਾਸਣ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿਵਯ ਲੋਕ ਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸੋਨੇ ਤੋਂ ਨਿਰਮਿਤ ਸੁੰਦਰ ਮਹਿਲ ਅੰਤਰਿਕਸ਼ ਵਿੱਚ ਦਿਸੇਗਾ, ਸੰਪੂਰਨ ਮਹਿਲ ਸੋਨੇ ਅਤੇ ਅਤਿਅੰਤ ਚਮਕੀਲੀ ਧਾਤੂ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਹਿਲ ਦੇ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਲਾਲ ਸਾੜੀ ਪਹਿਨੇ ਸੁੰਦਰ ਇਸਤਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗੀ, ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਹ ਇਸਤਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਲਾਏਗੀ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਚਲੇ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਇਸੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅਨੁਭਵ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਲੇ ਗਏ ਤਾਂ ਅਤਿ ਉੱਤਮ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਯਕੀਨਨ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਰਪਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਿੰਘਾਸਣ ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦਾ ਕੇਵਲ ਦਿੱਖਣਾ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸਿੰਘਾਸਣ ਦੇ ਉੱਪਰ ਸੁੰਦਰ ਇਸਤਰੀ ਜਾਂ ਸੁਨਹਿਰੀ ਜਾਂ ਪੀਲੀ ਨਾਗਣ ਬੈਠੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀ ਚੌਖਟ 'ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਇਸਤਰੀ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀ ਸਾੜੀ ਪਹਿਨੇ ਹੋਏ ਖੜੀ ਜਾਂ ਬੈਠੀ ਦਿਸੇਗੀ ਜਾਂ ਚੌਖਟ 'ਤੇ ਸੁਨਹਿਰੀ ਜਾਂ ਪੀਲੀ ਨਾਗਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗੀ। ਸਾਧਕੋ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਹਿਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਅਤਿ ਸੁੰਦਰ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਹ ਮਹਿਲ ਸਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਾਰਾ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਇਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗੇਗਾ।

13. ਸਾਧਕੋ, ਜਦੋਂ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਓਮ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗੇ, ਤਾਂ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਆਵਾਜ਼ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਨਿਕਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠਣ ਲੱਗੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਓਮ ਦੀ ਧੁਨੀ ਗੰਭੀਰ ਸਵਰ ਵਿੱਚ ਗੂੰਜਦੀ ਹੈ। ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਆਕਰਸ਼ਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਓਮ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸਾਧਕ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੀ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਾਧਕ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਉੱਠਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਓਨੀ ਹੀ ਉਤਾਂਹ ਚੜ੍ਹੇਗੀ ਜਿੰਨੀ ਸਾਧਕ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਾਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਤਿਅੰਤ ਉਗਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਲਦੀ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਚੜ੍ਹੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਮੂਲਾਧਾਰ 'ਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਧਿਆਨ 'ਤੇ ਬੈਠਦਾ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਕਈ ਵਾਰ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਗਤੀ ਅਤੇ ਮੂਲਾਧਾਰ ਵਿੱਚ ਇਹਦੀ ਵਾਪਸੀ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਕੁੰਭਕ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੁੰਭਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚੜ੍ਹ ਜਾਵੇਗੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੰਭਕ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਮੂਲਾਧਾਰ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਨਾਲ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉਤਾਂਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਆਸਣ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਵਧਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਕੰਮ ਨਾ ਲੈਣ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਵਧਣ 'ਤੇ ਸਾਧਕ ਵਿੱਚ ਸੰਕਲਪ ਸ਼ਕਤੀ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੁਆਰਾ ਕੋਈ ਕਾਰਜ ਲਿਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹੀ ਭੁੱਲ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਤਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਥਿਰ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੋਵੇ। ਫਿਰ ਯੋਗ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਧਨਾਕਾਲ ਜਾਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੰਮ ਲਏ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਆਵੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਠਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ ਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚੜ੍ਹ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ, ਸਿਰਫ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ-ਕਿਸੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਚੜ੍ਹਨ ਦਾ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਪਾਉਂਦਾ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਜਦੋਂ ਅੱਗੇ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਫਿਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਤਦ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਰਹੀ ਹੈ। ਪਰ ਕੁੱਝ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਚੜ੍ਹਦੇ ਹੀ ਪੀੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਮ ਲੋਹੇ ਦੀ ਛੜੀ ਵਾਂਗ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹ ਰਹੀ ਹੈ। ਚੜ੍ਹਦੇ ਵਕਤ ਉਸ ਖੇਤਰ ਦਾ ਮਾਸ ਜਲਾਉਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਗਨਿ ਜਿਹੀ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਾੜੀਆਂ 'ਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਲਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਨਾੜੀਆਂ ਟੁੱਟੀ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਬਲੇਡ ਨਾਲ ਚੀਰੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਉੱਠਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੇ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਇੱਕ ਵਰਗੇ ਸੁਭਾਅ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਕਿਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਪਰ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਡਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਕਈ ਸਾਧਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਅਨੁਭਵ ਹੋਏ। ਇਸ ਲਈ, ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਸ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ 'ਚ ਵੰਡ ਦਿੱਤਾ ਹੈ: (1) ਉਗਰ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ, (2) ਮੱਧਮ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਅਤੇ (3) ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ।

ਸਾਧਕਾਂ ਵਿੱਚ ਉਗਰ ਸੁਭਾਅ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਭਲੀ-ਭਾਂਤੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉੱਪਰ ਉੱਠਦੇ ਸਮੇਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅਗਨਿ ਉਗਲਦੇ ਹੋਏ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚੜ੍ਹ ਰਹੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਹੀ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਿਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਮਾਸ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਸੜ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੈ, ਉੱਥੋਂ ਦੀਆਂ ਸਬੰਧਿਤ ਨਾੜੀਆਂ 'ਚ ਅਗਨਿ ਜਿਹੀ ਭਰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਗਰਮ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਬਹੁਤ ਕਠੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਲਕਸ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸਤੈਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉਗਰ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਇਹ ਓਨੀ ਹੀ ਜਲਦੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁੱਖ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਚੱਕਰ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਬੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਤੋਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਜਲਦੀ ਵਧਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਧਕ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੂਜਾ ਸਾਧਕ ਸਾਧਨਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਹਦੀ ਵੀ ਸਾਧਨਾ ਤੇਜ਼ ਹੋਣ ਲੱਗੇਗੀ। ਉਗਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗ-ਬਲ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਸਾਧਕ ਜਿਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੇਗਾ, ਉਹਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲੇਗੀ। ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕ ਜ਼ਰੂਰ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਧਨਾ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਨਿਯਮ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਰਤਮਾਨ ਸਾਧਨਾ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਅਤਿਅੰਤ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਲਕਸ਼ ਜਲਦੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸਾਧਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਦੂਜੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉਠਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥਾਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯੋਗ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗੱਲ ਹੋਰ ਦੱਸ ਦੇਵਾਂ, ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉਠਾਉਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਉੱਠਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਗ਼ਲਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਜੇਕਰ ਗ਼ਲਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ



ਹੋਣ, ਤਾਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਗ਼ਲਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਵੇ, ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਥਿਰ ਕਰ ਦੇਵੇ ਤਾਂਕਿ ਇਸਦਾ ਦਾ ਮਨ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋ ਸਕੇ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕ ਗੁਰੂ ਪਦ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਉਚਿਤ ਹਨ।

ਮੱਧਮ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕ ਦੂਸਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਕੰਮ-ਚਲਾਉ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਦੋਂ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਚੜ੍ਹ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਿਰਫ਼ ਇੰਝ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਮ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਚੜ੍ਹ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਘੱਟ ਤੇਜ਼ਸਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕੀੜੀਆਂ ਡੰਗ ਮਾਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਕਸ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਾਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਇਹ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ ਸਾਧਨਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਸਥਿਰ ਹੋਵੇਗੀ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗ-ਬਲ ਉਗਰ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੱਧਮ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇ ਸਾਧਕ ਜਦੋਂ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਦ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਾਧਕ ਦਾ ਸਰੀਰ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਪਦ 'ਤੇ ਬਿਠਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਗੁਰੂ ਪਦ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਲੈਣ। ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਸਿਰਫ਼ ਸੀਮਿਤ ਹੋਣ ਤਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਸ਼ਿਸ਼ਿਅਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਨਾ ਚਲੇ ਜਾਣ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਠੀਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੇਗਾ। ਆਪ ਵੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ, ਤਾਂਕਿ ਯੋਗ-ਬਲ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ; ਵਰਨਾ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਯੋਗ-ਬਲ ਖ਼ਤਮ ਹੋਕੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਹੋਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕੁੱਝ ਸਾਧਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ 'ਤੇ ਚੰਦਰ ਨਾੜੀ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਾਂ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਚੜ੍ਹ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਖੜੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਗਰਮ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ; ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ ਦਾ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਖੁੱਲਣ 'ਚ ਕਈ ਸਾਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਖ਼ੁਦ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਕਿ ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਿੰਨੇ ਸਾਲਾਂ 'ਚ ਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੰਨਾ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੀ ਪੂਰਨ ਯਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗ-ਬਲ ਵੀ ਘੱਟ

ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਇਹੀ ਕਹਾਂਗਾ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕਹਿਣ 'ਤੇ ਵੀ ਗੁਰਪਦ ਨਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਤਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵੀ ਘੱਟ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਕ ਵਾਰ ਮੈਂ ਫਿਰ ਲਿਖ ਦੇਵਾਂ, ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਰਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਪਰ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਅਤੇ ਸਮਝਾਉਣ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਦਲੀਲ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇ ਵਰਗ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਹੀ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਿਸ਼ਯਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਗਰ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਚਲੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਯਾਨੀ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਉੱਚਕੋਟੀ ਦੇ ਯੋਗੀ ਹਨ। ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉਗਰ ਹੈ, ਇਸੇ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕ ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ ਦੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਕਰਮ ਵੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੱਧਮ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕ ਵੀ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਧਨਾ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਯੋਗੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਿਰਫ਼ ਕੁੱਝ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਯੋਗ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਕਰਮ ਅਜੇ ਬਾਕੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਯੋਗ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਜਨਮ ਲੈਣੇ ਪੈਣਗੇ। ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਮੱਧਮ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਯੋਗੀ ਰਹਿ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਇਹ ਪੱਕਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਿੰਨਾ ਯੋਗ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਹਾ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਨਾ ਉੱਠੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਕੁੱਝ ਚੱਕਰਾਂ ਤੱਕ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਉੱਪਰ ਉੱਠੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਸਭ ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਦੇਖ ਕੇ ਹੀ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਿੰਨੇ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕ ਜਦੋਂ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਤਿਆਗ ਕੇ ਉੱਪਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਦ ਉਥੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਥਾਨ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਗਰ ਸੁਭਾਅ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕ ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤਪਲੋਕ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਅੱਧੇ ਭਾਗ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਜਗ੍ਹਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਮੱਧਮ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਦ ਤਪਲੋਕ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਅੱਧੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਜਨਲੋਕ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਤਪਲੋਕ ਸ਼ਾਇਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ, ਸਿਰਫ਼ ਜਨਲੋਕ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਤੋਖ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਨਾ ਉੱਠ ਸਕੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਅਕਾਲ ਮੌਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਛੁੱਟ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਜਨਮਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨ ਮਿਲੇਗਾ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਮੱਧਮ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਅਤਿਅੰਤ ਸੁੱਧ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਬਹੁਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮੰਤਰ ਜਾਪ ਦਾ ਵੀ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ, ਤਦ ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਿਰਫ਼ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਹੀ ਹੈ, ਉਹ ਕਠੋਰ ਸਾਧਨਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਗ੍ਰਹਿਸਤੀ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਸੁੱਧਤਾ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੱਖਣ 'ਚ ਅਸਮਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਵੀ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਲਾਭ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲੇਗਾ। ਕਿਸੇ-ਕਿਸੇ ਗ੍ਰਹਿਸਤੀ ਸਾਧਕ ਦੀ ਵੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੱਧਮ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਆਸ਼ਰਮ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਮੁਕਤ ਹੋ ਗਿਆ। ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਯੋਗ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਆਇਆ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯੋਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਗਿਆ, ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਵੇਖਿਆ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਜਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਤੱਕ ਯੋਗ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਲੱਗਾ ਰਹੇਗਾ।

ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਜਦੋਂ ਪਰਿਪੱਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਗੁਰੂ ਖੁਦ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉਠਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ, ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉਠਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਗੁਰੂ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਛੂਹ ਕੇ, ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਤੱਕ ਕੇ (ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਪਾਤ ਕਰਕੇ), ਸੰਕਲਪ ਕਰਕੇ ਆਦਿ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਆਪਣੀ ਸੁਵਿਧਾ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਧੀ ਅਪਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਗੁਰੂ ਜਾਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਯੋਗ-ਬਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਬੜੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਉਠਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸਾਧਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਮੂਲਾਧਾਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਭਾਂਤੀ ਸਖੁਪਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਚਲੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਕੁੱਝ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਸੋਚਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਬਿਲਕੁਲ ਸੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਮੈਂ ਅਜਿਹੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਕਹਾਂਗਾ ਕਿ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ ਜਾਂ ਯੋਗ-ਬਲ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਕਈ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਸੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੀਬਰ ਯੋਗ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨਹੀਂ ਉਠਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਠਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਖੁਪਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਚਲੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਸ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਪਰਿਪੱਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਉਠਾਈ ਗਈ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਸਾਧਨਾ ਘੱਟ ਹੋ ਗਈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਤਾਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਖੁਪਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕਹਿਣ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਠਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਦ ਉਹ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕਠੋਰ ਸਾਧਨਾ ਕਰਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂਕਿ ਫਿਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਖੁਪਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਵੇ।

ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਪਰਿਪੱਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਉਠਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉਠਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ, ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਭਾਵੇਂ ਜਿਸ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਠਾਈ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਇਸੇ ਲਈ ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਪਰਿਪੱਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸੰਕਲਪ ਨਾਲ ਉਠਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸੰਕਲਪ ਨਾਲ ਉਠਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਸੰਕਲਪ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਲੱਗਣ। ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂਕਿ ਸਾਧਕ ਦਾ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਸਕੇ। ਕੁੱਝ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਯੋਗ-ਬਲ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰੋਕਣ 'ਚ ਅਸਮਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੌਲੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਤਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੀ ਹੈ, ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਸੁੱਧਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸੁੱਧਤਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੈ।

ਸ਼ਕਤੀਮੰਤਰ ਦੇ ਜਾਪ ਨਾਲ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਲਦੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਉੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸ਼ਕਤੀਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਦ ਹੀ ਉਚਿਤ ਲਾਭ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਹ ਮੰਤਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜਾਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਲਵੋ। ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਮੰਤਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲਿਖ ਰਿਹਾ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਥਿਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਦ ਤੱਕ ਜਾਪ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸ਼ਕਤੀਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਦ ਇਹੀ ਮੰਤਰ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਯੋਗ-ਬਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਮੰਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਜੀਵਨ ਭਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਠਾਈ ਗਈ ਤਾਂ ਸਾਧਕ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੀ ਉਹ ਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਵੇਖ ਪਾਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਅੱਖ ਖੋਲ੍ਹਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਪੂਛ ਉਗਲਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਲਦੀ ਉੱਪਰ ਉੱਠਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਸਾਧਕ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉੱਪਰ ਨਾ ਉਠਾਈ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਾਧਕ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੀ ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਸਾਫ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਅਤਿ ਤੀਬਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਨਾ ਉਠਵਾਏ; ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਬਲ 'ਤੇ ਉੱਪਰ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਉਗਰ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹੈ, ਘੱਟ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪੈਣ।

ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉੱਠਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਉਠਾਓ, ਤਾਂਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅੱਗੇ ਵਧੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜਲਦੀ ਸਾਧਨਾ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉਠਾਉਂਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਤੁਹਾਡੇ ਯੋਗ-ਬਲ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਤੱਕ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵੈਸੇ, ਮੈਂ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਹਰ ਇੱਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥਾਵਾਨ ਹੈ, ਜਿਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਪਾਸ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਉਠਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਅਸੁੱਧਤਾ ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਦਾ ਗੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਂਜ਼ ਦੇ ਹੀ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਗੁਰੂ ਦਾ ਪੱਧਰ ਮਹਾਨ ਜਾਂ ਉੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਵੀ ਮਹਾਨ ਅਤੇ ਉੱਚ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਹੀ ਬਣਨਗੇ। ਜੇਕਰ ਗੁਰੂ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਦੇ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉੱਚ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਨਹੀਂ ਬਣਨਗੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਉੱਚਤਾ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਾਏ। ਇਸ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਮਤਲਬ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਤੋਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨਾਲ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇ ਯੋਗ-ਬਲ ਨਾਲ ਹੀ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਅਨੁਭੂਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸਮਰੱਥਾਵਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਸ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਿੰਨੀ ਉਗਰ ਹੋਵੇਗੀ, ਉਸ ਸਾਧਕ ਦਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਿਸ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਿੰਨੀ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੇਗੀ, ਉਹਦਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਓਨਾ ਹੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਾਧਕ ਦਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਕੁੰਡਲਿਨੀ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉਗਰ ਹੋਵੇਗੀ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਹੀ ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਉਹਦਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗਾ। ਮੱਧਮ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਉਗਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਣਗੇ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਗਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕਾਂ ਦਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਨਾਪਣ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਧੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਮ ਸਿਰਫ਼ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਧੀ ਲਿਖਣਾ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੋ।

ਸਾਧਕੇ, ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉਗਰ, ਮੱਧਮ ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਯੋਗੀ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਵਾਂ ਸਾਧਕ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਧਕ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਦੇਖਣੇ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਫਲਾਣਾ ਸਾਧਕ ਕਿੰਨੇ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਕਰਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ ਸਾਧਨਾ ਉਗਰ

ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਧਾਰਨ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗੀ ਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਕਿਸ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਦੂਜਾ, ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਧੀ ਹੈ, ਪਰ ਔਖੀ ਹੈ। ਫਲਾਣੇ ਸਾਧਕ ਦਾ ਜਨਮ ਕਿਸ ਲੋਕ ਤੋਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸਤਰ 'ਤੇ ਸਮਾਧੀ ਲਗਾਉਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਨਮ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿੰਨੇ ਕਰਮ ਬਾਕੀ ਸਨ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਦੂਜੀ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਲ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਤਦ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਿਸ਼ਅ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਪਦ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲਗਾਵ ਹੋਵੇ, ਉਹਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਾਧਕ ਤੋਂ ਸ਼੍ਰੇਸ਼ਟ ਬਣਾਉਣਾ ਹੋਵੇ।

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਬਦਲਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉੱਪਰ ਉਠਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਹਨੂੰ ਗੁਪਤ ਵਿਧੀਆਂ ਦੱਸੋ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਬਦਲਣਾ ਸੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਵਿਧੀਆਂ ਸਾਧਨਾਕਾਲ ਵਿੱਚ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਠਣ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਅਪਣਾਈਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲਣ ਦੀ ਆਸ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਨਾਕਾਲ ਲੰਘ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਯਾਨੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੀ ਹੋਂਦ ਫਿਰ ਵਾਯੂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਧਕ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹਰ ਸਾਧਕ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਧੀਆਂ ਅਪਣਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਠੋਰ ਸਾਧਨਾ ਵੀ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਤਦ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਤੋਂ ਮੱਧਮ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਵਿੱਚ, ਮੱਧਮ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਤੋਂ ਉਗਰ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ 'ਚ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਉਗਰ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਢੰਗ ਦੇ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ਸਵੀ ਰਹੇਗੀ। ਉਗਰ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਨਮ ਨਹੀਂ ਲੈਣ ਪੈਂਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਬਿਲਕੁਲ ਥੋੜ੍ਹੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹੁਣ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਸਾਧਕ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇ ਸ਼ਾਂਤ, ਮੱਧਮ, ਉਗਰ ਸੁਭਾਅ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣੀਏ, ਅਤੇ ਕੀ ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦਾ ਸ਼ਾਂਤ, ਮੱਧਮ ਅਤੇ ਉਗਰ ਸੁਭਾਅ ਕਿਸੇ ਸਾਧਕ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਥੋੜ੍ਹਾ ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ ਬਾਰੇ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਦੇ ਵਕਤ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੌਰਾਨ ਸਾਧਕ ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੁਆਰਾ ਕਰਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਰਪ ਦੇ ਅਕਾਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਫੁੱਕਾਰ ਮਾਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਤਵਿਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਜੜਤਾ ਅਤੇ ਅਸੁੱਧਤਾ ਨਾਲ

ਵਿਰੋਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜੜਤਾ ਅਤੇ ਅਸੁੱਧਤਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਫੁੰਕਾਰ ਮਾਰ-ਮਾਰ ਕੇ ਜਲਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਉਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਚੈਤਨਿਅਤਾ ਬਿਖੇਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਅਸੁੱਧਤਾ ਬਾਹਰ ਵੀ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ ਤੇਜ਼ ਚੱਲਦੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਾਧਕ ਦੀ ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ ਚੱਲਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਕਿਸੇ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ ਇੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੀਵਰ ਗਤੀ ਨਾਲ ਚੱਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਤਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਸਿਰਫ਼ ਅੱਧਾ ਹੀ ਹੋ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਵੀ ਕੁੱਝ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਧਕ ਦੀ ਅਸੁੱਧਤਾ, ਕਰਮ ਅਤੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਬਹੁਤ ਉਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਹਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਵੀ ਘੱਟ ਹੀ ਹੋਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਕਰਮ ਘੱਟ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੁੱਧਤਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਘੱਟ ਹੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੀ ਉਗਰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਸੁੱਧਤਾ ਅਤੇ ਕਰਮ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਵਿਖਾ ਸਕਦੇ, ਤਦ ਅਸੁੱਧਤਾ ਜਲਦੀ ਹੀ ਦੱਬ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਅਸੁੱਧਤਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੜਨੀ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਸੁੱਧਤਾ ਇੰਨੀ ਘੱਟ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦਾ ਮਾਰਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਹੀ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਉੱਠਦੇ ਵਕਤ ਕਰਮ ਵੀ ਸੜਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਕਰਮ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਾਧਕ ਜਲਦੀ ਹੀ ਪੂਰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉਗਰ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਵੀ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਸੁੱਧਤਾ ਮੱਧਮ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਰਮ ਅਤੇ ਅਸੁੱਧਤਾ ਮਾਰਗ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ (ਭਿਆਨਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ) ਚੱਲਦੀ ਹੈ। ਸਵਾਸ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾਗ ਡੂੰਘਾ ਸਵਾਸ ਲੈਕੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਫੁੰਕਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਗਰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਅੱਗੇ ਦਾ ਮਾਰਗ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਓਨੀ ਹੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਅਤੇ ਅਸੁੱਧਤਾ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸੇ ਲਈ ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ ਭਿਆਨਕ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਸ਼ਟ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਥਕਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਯੋਗੀ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਯੋਗ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਬਹੁਤ ਉਗਰ ਹੈ, ਕਰਮ ਸਿਰਫ਼ ਨਾਮਮਾਤਰ ਹਨ ਤਾਂ ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ ਨਹੀਂ ਚੱਲੇਗੀ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਦੇ-ਚਾਰ ਵਾਰ ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਪੂਰਨ ਯਾਤਰਾ ਕਰਕੇ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਸਾਧਕ ਭੂਲੋਕ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਉਹਦੇ ਖੁਦ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨੂੰ ਭੂਲੋਕ 'ਤੇ ਜਲਦੀ ਜਾਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਣ। ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਵਲਯ ਦੁਆਰਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੁਝ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਮੱਧਮ ਵਰਗ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕਾਂ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਜੇਕਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੁੱਧਤਾ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਅਤੇ ਅਸੁੱਧਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੁੰਡਲਿਨੀ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ ਘੱਟ ਚੱਲਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਅਸੁੱਧਤਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਕਾਰਨ ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਅਤਿਅੰਤ ਸੁੱਧ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਸੁੱਧਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹੀ ਦੇਰ 'ਚ ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ ਤੀਵਰ ਚੱਲੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਸੁੱਧਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਾੜੀ ਸੁੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ 'ਤੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ ਘੱਟ ਚੱਲੇਗੀ ਜਾਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਚੱਲੇਗੀ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਲ ਲੱਗਣਗੇ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਧਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਸਾਧਕ ਭਗਤੀ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਭਾਵੁਕ ਹੈ ਤਾਂ ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੱਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉਗਰ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਖੁਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਰੂਪ ਹੈ, ਉਹ ਚੈਤਨਿਅਮਈ ਹੈ, ਫਿਰ ਕਰਮ ਅਤੇ ਅਸੁੱਧਤਾ ਉਹਦਾ ਮਾਰਗ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਅਤੇ ਅਸੁੱਧਤਾ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਸਾੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ? ਸਾਧਕੋ, ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਅਤੇ ਅਸੁੱਧਤਾ ਖੁਦ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਤੋਂ ਉਤਪਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਅਤੇ ਅਸੁੱਧਤਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਧਕ ਦੇ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਤਮੋਗੁਣੀ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਤੋਗੁਣੀ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਉਗਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਤੋਗੁਣ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਮੋਗੁਣ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦਾ ਵਿਰੋਧੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਾਧਕ ਦੁਆਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਹੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਆਪਣਾ ਮਾਰਗ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਭੂਲੋਕ ਉਪਰ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਅਸੁੱਧਤਾ (ਤਮੋਗੁਣ) ਦਾ ਹੀ ਰਾਜ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਅਤੇ ਅਸੁੱਧਤਾ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉਗਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਕੁੰਡਲਿਨੀ



ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਅਤੇ ਅਸੁੱਧਤਾ ਨੂੰ ਜਲਾਉਂਦੀ ਹੋਈ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸੁੱਧਤਾ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਸੁੱਧਤਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰਹੇ।

ਸਾਧਕੇ, ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਸ਼ੁਮਨਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉੱਠਦੀ, ਸਗੋਂ ਹੋਰ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਵੀ ਉੱਠਦੀ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਚਾਰ ਮਾਰਗਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਤੱਕ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਮਾਰਗਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਚੌਥੇ ਰਸਤੇ ਦੁਆਰਾ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨਾਭੀ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਸਿੱਧੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਾੜੀ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਸੁਸ਼ੁਮਨਾ ਵਾਲਾ ਮਾਰਗ ਛੱਡ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਿੱਧੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਪੁੱਜ ਕੇ ਚਿੱਤ ਦੇ ਉਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦਾ ਮੁਖ ਜਦੋਂ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਤੱਵਸ਼ਕਤੀ ਉਗਲਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਸੁੱਧਤਾ ਅਤੇ ਗੰਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਸੜਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਦੀ। ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਨਾਭੀ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਫਿਰ ਇਸ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਫਿਰ ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਉਠਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਿਆਰੇ ਸਾਧਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦਾ ਚੌਥਾ ਮਾਰਗ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਉੱਠਦੇ ਸਮੇਂ ਚਾਰ ਮਾਰਗਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਰਗ ਅਤਿਅੰਤ ਔਖਾ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਅਨਾੜੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਨੂੰ ਇਸ ਮਾਰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਅਨੁਭਵੀ ਹੋਣ ਉਹੀ ਇਸ ਮਾਰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ। ਇਸ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਜਾਵੇਗੀ, ਓਨਾ ਹੀ ਉਹਨੂੰ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਿਸ ਸਾਧਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਦਾ ਢੇਰ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ, ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਤਰਕਤਾ-ਪੂਰਵਕ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਸ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਣ ਤਾਂਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਅਤੇ ਅਸੁੱਧਤਾ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜਲਾ ਕੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਯੋਗ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਸਹੂਲਤ ਮਿਲੇਗੀ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਛੇੜਨ ਤਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੰਗਾ ਸਾਧਕ ਬਣਨ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਉਠਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸ਼ਟ ਮਿਲੇਗਾ, ਉਹ ਓਨਾ ਹੀ ਮਹਾਨ ਯੋਗੀ ਬਣੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਮਹਾਨ ਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਅਤਿਅੰਤ ਕਸ਼ਟ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਹੀ ਉਹ ਮਹਾਨ ਬਣਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਿਸ਼ਅ ਬਾਰੇ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੇ। ਫਿਰ ਉਹ ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇ ਲਈ ਸੰਕਲਪ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਤਵਿਕ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਤਾਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਤਵਿਕ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਸਾਧਕ ਨਿਰੰਤਰ ਯੋਗ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਲੱਗਾ ਰਹੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੱਝ ਸਾਧਕ ਸਾਧਨਾਕਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਸ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਵਜੋਂ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮ ਸੰਚਿਤ ਕਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਖੁਪਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਸਾਤਵਿਕ ਕਰਮ ਚਿੱਤ ਦੀ ਉੱਪਰੀ ਸਤ੍ਹਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣ ਤਾਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਇਸ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਜਾਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ-ਕਿਸੇ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਖੁਦ ਚੌਥੇ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ।

ਸਾਧਕੋ, ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਖੁੱਲਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉਲਟ ਕੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਤੋਂ ਹਿਰਦੇ ਤੱਕ ਆਉਣ ਲਈ ਤਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਆਪਣਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਘੱਟ-ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲਗਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਵੀ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਜਿਹਾ ਬਦਲਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਘਟਨਾ ਦੀ ਯਾਦ ਆ ਗਈ। ਇਹ ਘਟਨਾ ਸ਼ਾਇਦ ਜਨਵਰੀ 1996 ਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਭਗਵਾਨ ਪਤੰਜਲੀ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਕਦੇ ਯੋਗ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਪੁੱਛ ਲੈਣਾ। ਵੈਸੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਯੋਗ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਸੀ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਬੇਸਬਰੀ ਹੋਈ ਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਾਂ। ਅਸੀਂ ਤ੍ਰਿਕਾਲ ਦੁਆਰਾ ਪੁੱਛਿਆ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਹ ਸਮਾਧੀ ਲਗਾਏ ਹੋਏ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਪੁੱਛਿਆ, “ਪ੍ਰਭੂ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਕਿਉਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਪਸ਼ਟ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦੇ?” ਉਹ ਮੁਸਕਰਾਏ ਅਤੇ ਬੋਲੇ, “ਯੋਗੀ, ਜਦੋਂ ਯੋਗੀ ਅਤਿਅੰਤ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਕੀਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਧੀ ਲਗਾਏ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਸੂਖਸ਼ਮ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਸਰੀਰ ਧਾਰਨ ਕੀਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਵੀ ਉਹ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਜਦੋਂ ਯੋਗੀ ਸੰਕਲਪ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸੰਕਲਪ ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹਦੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੁਆਰਾ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਲੈ ਲਓ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਉਂ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਦਿਸਦਾ ਹਾਂ। ਯੋਗੀ, ਤੁਸੀਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਬਾਰੇ ਕੀ ਪੁੱਛਣ ਵਾਲੇ ਸੀ?” ਮੈਂ ਬੋਲਿਆ, “ਪ੍ਰਭੂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।” ਭਗਵਾਨ ਪਤੰਜਲੀ ਬੋਲੇ, “ਯੋਗੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮਾਰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਉਗਰ, ਮੱਧਮ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕੁੰਡਲਿਨੀ

ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਖੁੱਲਣ ਤੱਕ ਤਿੰਨੇ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਇੱਕ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਰਗ ਤੈਅ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਖੁੱਲਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉਲਟ ਕੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਫ਼ਰਕ ਹੈ।”

“ਉਗਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕ ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁੱਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਗਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸੁੱਧਤਾ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਪੂਰਬ ਮਾਰਗ ਦੁਆਰਾ ਹੇਠਾਂ ਆਉਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਤਾਲੂ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਮਾਰਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੋਈ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਾਪਸੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੀਵਰ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਿਤੇ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦੀ।”

“ਮੱਧਮ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦਾ ਵੀ ਮਾਰਗ ਇਹੀ ਹੈ ਜੋ ਉਗਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਉਗਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਚੱਲਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਗਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਾਪਸ ਹੋਕੇ ਕੰਠ 'ਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਕਠੋਰ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਚਿਤ ਸਾਧਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਅੱਗੇ ਹਿਰਦੇ ਵੱਲ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਗਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਅਤੇ ਮੱਧਮ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵਿੱਚ ਇਹੀ ਫ਼ਰਕ ਹੈ। ਉਗਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਕਿਤੇ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦੀ। ਮੱਧਮ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਕੰਠ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਠਹਿਰ ਕੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਅੱਗੇ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਥਿਰ ਹੋਣ 'ਚ ਉਗਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।”

“ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਤੋਂ ਹਿਰਦੇ ਤੱਕ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਕਈ ਸਾਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹੌਲੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇਹਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਤੋਂ ਹਿਰਦੇ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਲੰਬਾ ਮਾਰਗ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਉਗਰ ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਮੱਧਮ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ ਰਾਹੀਂ ਪੂਰਬ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਠ 'ਚ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਨਾ ਉਚਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਪੱਛਮ ਰਸਤੇ ਵੱਲ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਪੱਛਮ ਮਾਰਗ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਖੋਲ੍ਹ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੱਛਮ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰ 'ਤੇ ਪੁੱਜਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਮੁਖ ਹੇਠਾਂ ਕਰਕੇ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਤੋਂ ਠੀਕ ਨੀਚੇ ਵੱਲ ਸਿੱਧੇ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਉਤਰਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ (ਉਹ ਇਸੇ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹੀ ਸੀ), ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੰਠ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਰ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ, ਕੰਠ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਠਹਿਰਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਆ

ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਹੋਣ 'ਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਚੱਕਰ ਲਗਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਲਘੂ-ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੁਆਰਾ ਚੈਤੰਨਿਅਤਾ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲਘੂ-ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਲਘੂ-ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਨੂੰ ਇਕ ਚੱਕਰ ਵਰਗਾ ਹੀ ਸਮਝੋ। ਇਹ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਲਘੂ-ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੈਤੰਨਿਅ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਇਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਨਿਯਮ ਵੀ ਹੈ।” ਭਗਵਾਨ ਪਤੰਜਲੀ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਸੀਸ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨੇ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇ ਮਾਰਗ ਵਿਖਾਏ। ਫਿਰ ਸਾਡਾ ਅਤੇ ਭਗਵਾਨ ਪਤੰਜਲੀ ਜੀ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਟੁੱਟ ਗਿਆ। ਉਹ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਗਏ।

ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਸਾਧਕਾਂ ਅਤੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਤੋਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਯੋਗੀ ਹਨ, “ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਮਜ਼ਾਕ ਦੀ ਖੇਡ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਕੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰਸਤੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ ਮਾਰਗ ਫੜ ਲਵੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਹੋਣ ਲੱਗੇਗਾ ਜਾਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।” ਇੰਜ ਹੀ ਇੱਕ ਕੁਸ਼ਲ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ, ਜਿਹਦਾ ਨਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਲਿਖਣਾ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ, ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਿਸ਼ਅ ਆਇਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਹੀ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਾ ਦਿਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਾਨੂੰ ਭਾਰੀ ਕਸ਼ਟ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਨੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਧਿਆਨ 'ਤੇ ਬਿਠਾਇਆ। ਉਹਨੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਗ਼ਲਤ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਉਲਝ ਗਈ ਹੈ, ਉਹਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦਾ ਮਾਰਗ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵਾਪਸ ਮੂਲਾਧਾਰ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾ ਲਵੋ। ਫਿਰ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਕਰ ਦੇਵਾਂਗੀ। ਸਾਧਕ ਵਾਪਸ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਉਹਦੇ ਗੁਰੂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਏ। ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਕਸ਼ਟ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਸਾਧਕ ਮਰ ਗਿਆ ਹੈ।”

ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਗੱਲ ਕਹੀ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ ਤਾਂ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਕਿ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਨੂੰ ਕਿਉਂ ਦੱਸੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੀ ਇਹ ਧਮਕੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਦੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨਾ ਚੁੱਕਾਂ? ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਮਾਰਗ ਬਾਰੇ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਬੇਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਕੇ ਬੜੀ ਚਿੜ੍ਹ ਹੋਈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਗ਼ਲਤ ਕਿਉਂ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਕੀ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਕਿੰਨੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜੋ ਆਪ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਰੂਪ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਸਰੂਪਾ ਹੈ, ਉਹਦੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਗ਼ਲਤ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ

ਅਜਿਹੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਆਨਵਾਨ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਦੇ ਯੋਗ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਸਾਧਕ ਲਈ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇਵੋਗੇ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਖੁਦ ਆਪਣਾ ਮਾਰਗ ਜਾਣਦੀ ਹੈ। ਉਹਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ। ਅਜਿਹੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਨਵੇਂ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਮਨਘੜਤ ਗੱਲਾਂ ਕਰਕੇ ਉਲਝਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਅਜਿਹੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਇਕ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ। ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮਖੌਲ ਦੇ ਪਾਤਰ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਮੇਰਾ ਸਵਾਲ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਿਆ। ਮੈਂ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਪੁੱਛਦਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਉੱਪਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਯੋਗੀਆਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ। ਯੋਗੀ ਜਦੋਂ ਆਪ ਪਰਿਪੱਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਹਨੂੰ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਉਹਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਕੁਸ਼ਲ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਨੂੰ ਯੋਗ ਬਾਰੇ ਗ਼ਲਤ ਗੱਲਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

ਕੁੱਝ ਸਾਧਕ ਆਪਣੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੂਲਾਧਾਰ 'ਤੇ ਹੀ ਧਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਸਣਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਸ਼ੁਮਨਾ ਨਾੜੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਧਕ ਦੀ ਜਦੋਂ ਸਾਧਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੰਤਰ ਜਾਪ ਨਾਲ ਵੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੰਤਰ ਜਾਪ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੰਤਰ ਖੁਦ ਇੱਕ ਯੋਗ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਪਰ ਮੰਤਰ-ਯੋਗ ਦੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਗੁਰੂ ਬਣਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੰਤਰ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਦਾ ਢੰਗ ਸਮਝਾਉਣਗੇ, ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਗੇ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਢੇਰੋਂ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਖੁਦ ਉੱਠੀ ਹੋਵੇ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਹਾਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ ਦੇ ਕਰਮ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਜਾਂ ਨਾਮਮਾਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਧਕੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਨ ਕੇ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਯੋਗੀਆਂ ਵਿੱਚ (ਯੋਗ-ਬਲ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦੀ) ਸਮਰੱਥਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਯੋਗੀਆਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਹੰਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕੁੱਝ ਯੋਗੀ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਕੁਸ਼ਲ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਛੁਪਾਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪਿਆਰੇ ਪਾਠਕੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੱਸ ਦੇਵਾਂ ਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਿਰਫ਼ ਯੋਗੀਆਂ ਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਗਾਇਕਾਂ ਦੀ ਵੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਾਇਕਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਗਾਇਨ ਦਾ ਕਠੋਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਖ ਤੋਂ ਅਲਾਪ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚੜ੍ਹਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਗਾਇਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਗਾਇਕਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਉੱਠਦੀ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਗਾਇਕ ਸਮਰਾਟ ਤਾਨਸੇਨ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਸੀ। ਦੱਖਣ ਭਾਰਤ ਦੇ ਗਾਇਕ ਕੁਮਾਰ ਗੰਧਰਵ ਦੀ ਵੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਗਾਇਕਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਅਸੀਂ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵੇਖਿਆ ਸੀ।

## ਸਮਾਧੀ

ਸਮਾਧੀ ਯੋਗ ਦੀ ਆਖ਼ਰੀ ਸੀੜ੍ਹੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦਾ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਖੁੱਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਸਮਾਧੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੁੱਝ ਸਾਧਕ ਕੰਠ ਚੱਕਰ 'ਚ ਸਾਧਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸਮਾਧੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਰਮ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਧਿਆਨ ਹੀ ਧਿਆਨਸ਼ੀਲ ਵਸਤੂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣਾ ਸਰੂਪ ਛੱਡ ਦੇਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਾਧੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਧੀ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: (1) ਸਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ, (2) ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ। ਸਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਸਾਧਕ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ 'ਚ ਮਨ ਸਿਰਫ਼ ਧਿਆਨਸ਼ੀਲ ਵਸਤੂ ਵਿੱਚ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਨ ਹੋਰ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਮਨ ਧਿਆਨਸ਼ੀਲ ਵਸਤੂ 'ਤੇ ਹੀ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਰਾਗ ਨਾ ਰੱਖਣਾ ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਭਿਆਸੀਆਂ ਲਈ ਧਿਆਨਸ਼ੀਲ ਵਸਤੂ ਈਸ਼ਵਰ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਭਗਵਾਨ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਭਗਵਾਨ ਜਾਂ ਧਿਆਨਸ਼ੀਲ ਵਸਤੂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇਖਣ ਦਾ ਕੰਮ ਤਾਂ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਾਇਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਜੋ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਚਿੱਤ ਦੀ ਹੀ ਸਾਤਵਿਕ ਵਿੱਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਸਮਾਧੀ ਘੰਟੇ, ਡੇਢ ਘੰਟੇ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ, ਅਭਿਆਸ ਵਧਣ 'ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਵੀ ਸਮਾਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਹ ਯੋਗੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸ 'ਤੇ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸਮਾਧੀ 'ਚ ਬੈਠਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗਾ, ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਧਣ ਕਾਰਨ ਸੰਸਕਾਰ ਚੱਬੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਕਾਗਰਤਾ ਭੰਗ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਵੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਸਾਧਕ ਜਦੋਂ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਵੈਰਾਗ ਕਾਫ਼ੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਵਧਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਧੀ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਚੀਜ਼ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਵੇਖੀ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਵੀ ਸੁਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੁਣੇ ਗਏ ਸਨ। ਸਾਧਕ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ

ਮੈਂ ਤਾਂ ਇਹ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ, ਫਿਰ ਇਹ ਕਿਉਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਵਾਕ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਸੁਣੇ ਸਨ, ਫਿਰ ਕਿਉਂ ਸੁਣਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਥੂਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਵੀ ਸਥੂਲ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਵੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਥੂਲ ਜਗਤ 'ਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਡੀ ਧਿਆਨਸ਼ੀਲ ਵਸਤੂ ਹੈ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਸੂਖ਼ਮ ਹੈ। ਸਮਾਧੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਤੋਂ ਅੰਤਰਮੁਖੀ (ਸੂਖ਼ਮ ਵੱਲ) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਸਥੂਲ ਜਗਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਾਖਸ਼ਾਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਜੀਬ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਧਣ 'ਤੇ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੂਪ ਖੁਦ ਸਾਕਾਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਧਣ ਨਾਲ ਸਤੋਗੁਣ ਵਧਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਮੋਗੁਣ ਘੱਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸਤੋਗੁਣ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਿਖਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਸੂਖ਼ਮ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸਾਖਸ਼ਾਤ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਯੋਗੀ ਦਾ ਸੂਖ਼ਮ ਜਗਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੂਖ਼ਮ ਜਗਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਇਸ ਸੂਖ਼ਮ ਜਗਤ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਅਤੇ ਉਸੇ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠਦੇ ਹੀ ਸੂਖ਼ਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਿੱਧ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਯੋਗੀ ਸੂਖ਼ਮ ਜਗਤ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਦੱਸਣ 'ਚ ਸਮਰੱਥਾਵਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨੂੰ ਭੂਤਕਾਲ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖਕਾਲ ਦਿਖਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਧੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਕਦੇ ਡਰਾਉਣੀ ਆਕ੍ਰਿਤੀ ਜਾਂ ਛਵੀ ਦਿਸਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤਾਮਸੀ ਸੰਸਕਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਆਕ੍ਰਿਤੀਆਂ ਧੁੰਦਲੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ 'ਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਧੁੰਦਲਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਤਮੋਗੁਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਤਵਿਕ ਸੰਸਕਾਰ ਦੀ ਆਕ੍ਰਿਤੀ ਜਾਂ ਛਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ 'ਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਪਵਿੱਤਰ ਆਤਮਾਵਾਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਪਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਅਜਿਹੀਆਂ ਪਵਿੱਤਰ ਆਤਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਹ ਜਵਾਬ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੂਖ਼ਮ ਭੂਤਾਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਤੱਕ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਦੇ ਅਧੀਨ ਸਾਰੇ ਸੂਖ਼ਮ ਲੋਕ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਤੋਗੁਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇੱਥੇ ਅਨੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਗੱਲ ਹੋਰ ਕਹਿਣੀ ਹੈ, ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਚਿੱਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੇਠਲੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਪਏ ਹੋਏ ਸਾਤਵਿਕ ਸੰਸਕਾਰ, ਜੋ ਸੰਚਿਤ ਕਰਮ ਹਨ, ਉਹ ਸਖੁਪਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਕੇ ਉਹ ਉੱਪਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਚੰਗੇ-ਚੰਗੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਹੀ ਸਰੂਪ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਈ ਆਭਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਦੇਵਤਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਹਿ ਚੁੱਕਿਆ ਹਾਂ।



ਸਤੋਗੁਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਜਿਹੀ ਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਸਮਝੋ ਕਿ ਇਹ ਕਾਲਪਨਿਕ ਹੈ। ਸਾਤਵਿਕ ਵਿ੍ਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਨ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਵਰਣਨ ਇਸ ਲਈ ਕੀਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸਾਧਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਅਵਤਾਰ ਮੰਨਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਸਾਧਕੋ, ਅਜਿਹੀ ਭੁੱਲ ਨਾ ਕਰਿਓ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪਤਨ ਹੋਣਾ ਯਕੀਨਨ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਚਿੱਤ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁੱਧ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਸ਼ੁੱਧ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਕੁੱਝ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ। ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਕਾਲਪਨਿਕ ਸਾਤਵਿਕ ਵਿ੍ਤੀ ਦੀ ਦੇਣ ਹੈ।

ਸਤੋਗੁਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਬਿਲਕੁਲ ਸਥਿਰ ਜਿਹੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਅੰਤਰਕਰਨ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਸਚਿਆਰਾ ਅਤੇ ਨਿਰਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਯੋਗੀਆਂ ਅਤੇ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਧਕ ਆਪਣੇ ਇਸ਼ਟ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਚਿੱਤ ਦੀ ਸਾਤਵਿਕ ਵਿ੍ਤੀ ਸਾਧਕ ਦੇ ਇਸ਼ਟ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਚਿੱਤ ਇਕਾਗਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਵਿਰੋਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇੱਥੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਈਸ਼ਵਰ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਧਿਆਨਸ਼ੀਲ ਵਸਤੂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਭਾਵਨਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਤੋਗੁਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਨੰਦ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੁਖਸ਼ਮ ਰੂਪ 'ਚ ਅਹੰਕਾਰ ਵਿਦਮਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਚਿੱਤ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਸੁਰੰਧ ਜਿਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫੁੱਲ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਮਿੱਠੇ ਸਵਾਦ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਫਲ ਦੇ ਸਵਾਦ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਫਲ ਹੁਣੇ ਹੀ ਖਾਧਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਮੰਦ-ਮੰਦ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਹਵਾ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਆਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਅਲਾਪ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇਹੀ ਅਵਸਥਾ ਯਾਦ ਆ ਗਈ। ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਸਮਾਧੀ 'ਚ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਥੂਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਵਕਤ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗਦੇ ਸਨ। ਤਦ ਮੈਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਚੌਕ ਪੈਂਦਾ ਸੀ। ਜਾਪਦਾ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਸ਼੍ਰੀ ਮਾਤਾ ਜੀ ਨੂੰ ਇਹੀ ਗੱਲ ਦੱਸੀ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮਾਤਾ ਜੀ ਬੋਲੀ, “ਇਹ ਯੋਗ ਦੀ ਇੱਕ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।” ਸਾਧਕੋ, ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਨੁਭਵ ਪੰਜੇ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਧਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਜਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ

ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਭੂਤਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਕੇ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਦਾ ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਧੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ-ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਸਰੋਤ ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਥੂਲ ਭੂਤਾਂ ਦਾ ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਸਥੂਲ ਭੂਤ, ਸੂਖਸ਼ਮ ਭੂਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਸੂਖਸ਼ਮ ਭੂਤਾਂ ਦਾ ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਉਹ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਦਾ ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਹੰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਹੰਕਾਰ ਦਾ ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਤ੍ਰਿਗੁਣਮਈ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਧਕ, ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਦੇ ਸੁੱਖਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦਾ ਹੋਇਆ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਸਤੋਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਇੱਥੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਅਨੰਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ— ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ 'ਚ ਮੈਂ ਖੜ੍ਹਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਅੱਗੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਾ ਰੰਗ ਚਿੱਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ 'ਚ ਬੈਠਾ ਹਾਂ। ਖੁਸ਼ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਅਰਥਾਤ ਯੋਗੀ ਖੁਦ ਇਕੱਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਸਤੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤਦ ਉਹਦੇ ਅੰਤਰਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿ੍ਤੀ ਉੱਠਦੀ ਹੈ, ‘ਮੈਂ ਹਾਂ’ ਜਾਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅੰਤਰਿਕਸ਼ ਵਿੱਚ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, “ਮੈਂ ਬ੍ਰਹਮ ਹਾਂ।” ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਜੇ ਅੰਤਰਿਕਸ਼ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਧਕ ਦਾ ਆਪਣਾ ਚਿੱਤ ਹੀ ਹੈ। ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਆਵਾਜ਼ ਉੱਠਦੀ ਹੈ, “ਮੈਂ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮ ਹਾਂ।”

ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਜੇਕਰ ਉਸੇ ਆਵਾਜ਼ ਤੋਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੇ ਤਾਂ ਜਵਾਬ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਨਾ ਵੀ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸ਼ੰਕਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜਦੋਂ ਜਵਾਬ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਕਰਕੇ ਬੈਠੋ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਇਹ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਦੇ ਵੀ ਭੁੱਲ ਕੇ ਬੇਲੋੜਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਬੇਲੋੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਨਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਾ ਸਥੂਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੁਆਰਾ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁੱਝ ਵੀ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਯੋਗ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਯੋਗ ਨਾਲ ਹੀ ਮਤਲਬ ਰੱਖੋ। ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠਕੇ ਅਨੰਦ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਸਾਧਕ ਸੋਚਣਗੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅੱਜ ਤੱਕ ਸੁਣਿਆ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਹੰਕਾਰ ਬੁਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਰੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਹੰਕਾਰ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਅਹੰਕਾਰ 'ਚ ਅਨੰਦ ਦੀ

ਅਨੁਭੂਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਿਸ ਅਹੰਕਾਰ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਤਮੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਮੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਬਹੁਤ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਤਨ ਦੇ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਤਮੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਸਮਾਧੀ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਬਿਲਕੁਲ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਸਤੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਹੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਰੂਪ 'ਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਮੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਦੱਬ ਚੁੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਤੋਗੁਣ ਦਾ ਹੀ ਕੰਮ-ਧੰਦਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ। ਸਤੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਅਨੰਦ ਸਰੂਪ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਸਾਧਕ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਮੈਂ ਲਿਖ ਕੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਣਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇੱਥੇ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।

ਇੱਥੇ ਅਹੰਕਾਰ ਦਾ ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਹੰਕਾਰ ਹੋਰ ਸੂਖਸ਼ਮ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਥੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਅਤੇ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਖ਼ੁਦ ਅਹੰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਤੋਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਤੋਗੁਣ ਵਿੱਚ ਹੀ ਅਨੰਦ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਚਿੰਤ ਦੀ ਵਿ੍ਤੀ ਦੁਆਰਾ ਅਹੰਕਾਰ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਉੱਚਕੋਟੀ ਦਾ ਯੋਗੀ ਬਣਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ 2-3 ਘੰਟੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠ ਸਕੇ। ਸਮਾਧੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਸਾਤਵਿਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੇਲਾ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਗਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਘਿਉ ਪਾ ਲਵੋ, ਤਾਂਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਪੰਜ ਵਾਰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂਕਿ ਨਾੜੀਆਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸੁੱਧ ਹੋ ਜਾਣ। ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਮੰਤਰਾਂ ਦਾ ਵੀ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਹੋਰ ਉਗਰ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਮੰਤਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਖੁੱਲ੍ਹਣ 'ਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਖੁੱਲ੍ਹਣ 'ਤੇ ਸਾਧਕ ਦੀ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਨਿਰਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਦੁਆਰ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਯੋਗੀ ਦਾ ਪ੍ਰਾਣ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਤ੍ਰਿਪੁਟੀ ਬਣਨੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਸਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਜੋ -ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ-ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦੀ ਧਾਰਾ ਵਹਿ ਰਹੀ ਸੀ, ਹੁਣ ਉਹ ਵਹਿਣ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਮ, ਰੂਪ (ਅਰਥ), ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਹਿ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਧਿਆਨਸ਼ੀਲ ਵਸਤੂ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਧਾਰਾ ਅਰਥ (ਰੂਪ) ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦੀ ਵਿ੍ਤੀ ਅਰਥ ਦੇ ਸਰੂਪ 'ਚ ਵਿਦਮਾਨ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕੋਣ ਕਿਸ ਨੂੰ ਵੇਖੇ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸਾਧਕ ਬਹੁਤ ਤੀਵਰ ਚਕਾਚੌਂਧ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੇਖਦਾ ਹੈ,

ਪਰ ਇਹ ਸਾਧਕ ਦੀ ਅਸਲ ਸਥਿਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਚਿੱਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਜੇ ਸੰਸਕਾਰ ਬਾਕੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਮਿਸ਼ਰਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਧਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਚੇ ਹੋਏ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ, ਤਦ ਤੱਕ ਚੇਤਨ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਪਿਆਰੇ ਸਾਧਕੋ, ਸ਼ੁੱਧ ਚੇਤਨ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਕੌਣ ਹੈ, ਇਹ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ। ਮੈਂ ਇਹ ਗੱਲ ਕੇਵਲ ਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਲਿਖੀ ਹੈ।

ਅਕਸਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਲਾਣਾ ਯੋਗੀ ਬ੍ਰਹਮਲੀਨ ਹੋ ਗਿਆ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਦੀ ਹੋਂਦ ਸੂਖਸ਼ਮ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਉਹ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਯੋਗੀ ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਦੀ ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਆਤਮਾ ਦੀ ਕਾਮਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਬ੍ਰਹਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਸੋਚਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਿਰਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ? ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਧਕ ਦੀ ਰਿਤੰਭਰਾ-ਪ੍ਰਗਿਆ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ, ਤਦ ਤੱਕ ਚਿੱਤ ਤੋਂ ਅਗਿਆਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰਗਿਆ ਅਗਿਆਨ ਦੀ ਵਿਰੋਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਗਿਆਨ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਭਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵੀ ਅਸਲੀ ਸਰੂਪ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਵਾਸਤਵਿਕ ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤਦ ਆਪਣੇ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਬਾਅਦ ਬ੍ਰਹਮਲੀਨ ਹੋ ਸਕਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਵਿੱਚ ਯੋਗੀ ਜਦੋਂ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਮੇਂ ਦਾ ਵੀ ਆਭਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠਾ ਹੈ। ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਣ, ਤਦ ਵੀ ਸਮਾਧੀ ਭੰਗ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਹਨੂੰ ਲੱਗੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਹੁਣੇ ਧਿਆਨ 'ਤੇ ਬੈਠਾ ਸੀ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ – ਸਾਧਕ ਦਾ ਪ੍ਰਾਣ ਅਤੇ ਮਨ ਇਕੱਠੇ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਿਦਮਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਧਕ ਦੀ ਧਿਆਨਸ਼ੀਲ ਰੂਪੀ ਬਿਰਤੀ ਅਰਥ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਰਥ ਸਰੂਪ ਧਿਆਨਸ਼ੀਲ ਬਿਰਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਮੇਂ ਆਦਿ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।

ਹੁਣ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਮੋਕਸ਼ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ– ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਸੰਸਕਾਰ ਬਾਕੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਸਕਾਰ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਮਿਸ਼ਰਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਪਸ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਯੋਗੀ ਆਪਣੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਤਦ ਤੱਕ ਕੇਵਲਯ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਯੋਗੀ ਦੇ ਜੋ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਬਾਕੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਵਾਲੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥੂਲ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਲੇਸ਼ ਉਠਾਉਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਭੋਗਣੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਅਭਿਆਸ ਵਧਾਉਣ 'ਤੇ ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵਧਦਾ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਕਰਕੇ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਦੱਬਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਵਧਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ, ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਹੇਠਾਂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰਾਣ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਤੱਕ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰੁਕਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵਧਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਵੈਰਾਗ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੈਰਾਗ ਦੁਆਰਾ ਤਮੋਗੁਣ ਘਟਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯੋਗੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤਮੋਗੁਣੀ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਵੀ ਭੋਗ ਕੇ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੁਆਰਾ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਵਾਪਸ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਨਵਾਂ ਮਾਰਗ ਬਣਾ ਕੇ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦਾ ਕੁੱਝ ਭਾਗ ਸਾੜ ਕੇ ਭਸਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁਦ ਸਥਿਰ ਹੋਕੇ ਵਾਯੂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਯੋਗੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਬਾਕੀ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਕੇ ਦੱਬਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਦੀਵੇ ਵਰਗੀ ਇੱਕ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਚਿੱਤ ਦੀ ਇੱਕ ਸਾਤਵਿਕ ਟ੍ਰਿਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਸਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਯੋਗੀ ਇਹਨੂੰ ਹੀ ਅਸਲੀ ਆਤਮਾ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਕਿ ਅਜੇ ਵੀ ਚਿੱਤ 'ਚ ਸੰਸਕਾਰ ਬਾਕੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ ਅਜੇ ਆਤਮਾ ਵਿੱਚ ਅਵਸਥਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ। ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਯੋਗੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸੇ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਉਦੇਸ਼ ਦੱਸ ਕੇ ਇਹ ਦਰਸਾਇਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਤਮ-ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਪੂਰਨ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਜਨਮ-ਮਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਮੈਂ ਅਜਿਹੇ ਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ ਕਿ ਅਜੇ ਬਹੁਤ ਲੰਮਾ ਮਾਰਗ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਚਿੱਤ ਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅਵਸਥਿਤ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਲੱਗੋ ਰਹੋ।

ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਦ ਯੋਗੀ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹਦੇ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਰਿਤੰਭਰਾ-ਪ੍ਰਗਿਆ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਮਿਸ਼ਰਤ

ਸਾਰੇ ਸੰਸਕਾਰ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਦ ਚਿੱਤ ਦਾ ਸਰੂਪ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸਵੱਛ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਚਿੱਤ 'ਚ ਸਤੋਗੁਣ ਦਾ ਹੀ ਸਾਮਰਾਜ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਸਾਧਕ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਦੇ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਯੋਗੀ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਵਾਸਨਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੋਈ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਲਾਲਸਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਚੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਯੋਗੀ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਚਿੱਤ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਉਸ ਸੰਸਕਾਰ ਦਾ ਅਸਲੀ ਗਿਆਨ ਕਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸਲੀ ਗਿਆਨ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਛਾਪ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ। ਸੰਸਕਾਰ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਰੁਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਅਰਥਾਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਯੋਗੀ ਦੀ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ “ਯੋਗੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ।”

ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਖ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਮਾਧੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਾਕੀ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਦੱਬੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਧੀ ਭੰਗ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਹ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਗਰ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਦਾ ਯੋਗੀ ਸਥੂਲ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਭੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਸਮਾਧੀ ਦੁਆਰਾ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਕਸ਼ਟਦਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਧਕੇ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਭੋਗੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ। ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਇੰਨੀ ਹੋਈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ-ਦੋ ਵਾਰ ਲੱਗਾ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਸਾਨੂੰ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣਾ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਭਵਿੱਖ ਪਤਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ! ਆਖ਼ਰਕਾਰ, ਇਹ ਕਰਮ ਸਾਡੇ ਹੀ ਤਾਂ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਅਨੇਕ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਹੋਣ। ਮੈਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਕਿਉਂ ਦੇਵਾਂ! ਹੁਣ ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਦੂਰ ਪ੍ਰਸੰਨ, ਅਨੰਦ ਵਿੱਚ ਹਾਂ। ਮੇਰਾ ਨਾਮ ਵੀ ਆਨੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਵੀ ਸਥੂਲ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਹਾਂ, ਸਮਾਜ ਵਾਲੇ ਸਾਡੀ ਦੁਰਗਤੀ 'ਤੇ ਹੱਸਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਤਰਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਖੁਦ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਚਲੇ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਉਹ (ਸਮਾਜ ਵਾਲੇ) ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ ਹਨ, ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਕਾਰਜ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹਾਂ। ਚਲੇ ਦੋਨੋਂ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੀ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹਨ। ਈਸ਼ਵਰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰੱਖੇ।

ਸਮਾਧੀ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਜੋ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਅਨੰਦ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ, ਸਿਰਫ਼ ਅਨੁਭੂਤੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਅਭਿਆਸੀ ਸਾਧਕ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੁੱਝ ਸਿੱਧੀਆਂ ਵੀ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਸਿੱਧੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈਆਂ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕੰਮ ਵੀ ਲਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਗਿਆਨ ਦੇ ਸਮਝਾਉਣ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਤੋਂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਤੋੜ ਲਿਆ ਹੈ। ਸਿੱਧੀਆਂ ਦੇ ਚੱਕਰ 'ਚ ਯੋਗੀ ਉਲਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਹੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ

ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਯੋਗੀ ਦੀ ਸਮਾਧੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਪੂਰਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਜਨਮ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਜਨਮ 'ਚ ਯੋਗ ਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਯੋਗੀ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ, ਤਦ ਤੱਕ ਉਹਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਜਨਮ ਲੈਕੇ ਯੋਗ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਯੋਗੀ ਸਮਾਧੀ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹੀ ਮੌਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨੂੰ ਅਗਲੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪਿਛਲੀ ਅਵਸਥਾ ਜਲਦੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕ੍ਰਮ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ। ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸੀ ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁਖਸ਼ਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਧਕੋ! ਕੁੱਝ ਯੋਗੀ ਚੌਦਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਪਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਯੋਗੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸੁਖਸ਼ਮ ਅਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਕੀਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਯੋਗੀ ਦੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਵੀ ਜਲਦੀ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਈ ਸੰਕਲਪ ਕਰੋ, ਤਦ ਉਹ ਦਰਸ਼ਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਯੋਗੀ ਅਤਿਅੰਤ ਉੱਚਕੋਟੀ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਜਿਹੇ ਯੋਗੀ ਆਦਿਕਾਲ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਾਧੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਲੰਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੀ ਸੀ। ਉਹ ਸਮਾਧੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਹੈਰਾਨੀ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਕੇ ਕਿਵੇਂ ਸਮਾਧੀ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਧੀ ਲਈ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਸੁੱਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਅਸੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਭਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਸ਼ਟਦਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਯੋਗ-ਬਲ ਨਾਲ ਕਦੇ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਸਗੋਂ ਸਾਧਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਨੂੰ ਭੋਗ ਕੇ ਖ਼ਤਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਨੂੰ ਭੋਗ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਸਮਾਧੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅਵਿੱਦਿਆ, ਤਮੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ, ਸਤੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਦਾ ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਗਿਆ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਗਿਆ ਦੇ ਸਮੇਂ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਸਿਰਫ਼ ਨਾਮਮਾਤਰ ਦਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਜੋਗੁਣ ਸਿਰਫ਼ ਇੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਵਿਚ ਭਿੰਨਤਾ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕੇ। ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵਿਵੇਕ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਸਤੋਗੁਣ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਚਿੱਤ ਬਹੁਤ ਸਾਫ਼ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਦੀ ਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਦੀ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਕਿ 'ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ, ਕੀ ਹਾਂ' ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਹੀ

ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚਿੱਤ ਤੋਂ ਭਿੰਨ ਗੈਰ-ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਗਿਆਨ-ਸਰੂਪ ਆਤਮਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਯੋਗੀ ਹੀ ਆਤਮਗਿਆਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਯੋਗੀ ਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਦੇ ਅੰਤਰ ਦਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਬਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਕੈਵਲਯ ਵੱਲ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ (ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਦੇ) ਗਿਆਨ 'ਚ ਢਿੱਲ ਆਉਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਵਿਉਂਤਥਾਨ (ਪੁਨਰ-ਉਥਾਨ) ਦੀ ਟ੍ਰਿਟੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਉਂਤਥਾਨ ਦੀਆਂ ਟ੍ਰਿਟੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਯੋਗੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ— 'ਇਹ ਮੇਰਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਸੁਖੀ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਦੁਖੀ ਹਾਂ'। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗਿਆਨ ਪਰਿਪੱਕ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ। ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਖ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ 'ਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ (ਅਹੰਕਾਰ, ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਦੀ ਭਿੰਨਤਾ) ਦਾ ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵਧਣ 'ਤੇ ਚਿੱਤ ਕੈਵਲਯ ਵੱਲ ਮੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਿੰਨੋਂ ਗੁਣ ਆਪਣਾ ਬਾਹਰੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਚਿੱਤ ਆਤਮਾ ਵਿੱਚ ਅਵਸਥਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਰਬੀਜ ਸਮਾਧੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਅਸਲੀ ਵੈਰਾਗ (ਪਰ-ਵੈਰਾਗ) ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸਲੀ ਵੈਰਾਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਯੋਗੀ ਸਥੂਲ ਅਤੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਰੂਪ ਤੋਂ ਸੰਸਾਰਿਕ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਦਾ ਚਿੱਤ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਯੋਗ ਕੁੱਝ ਵੀ ਬਾਕੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ।



## ਗਿਆਨ

ਯੋਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਚਿੱਤ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਗਿਆਨ ਅਭਿਆਸ ਅਨੁਸਾਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਉੱਚਤਮ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਜੋ ਗਿਆਨ ਹੈ ਉਹ ਅਸਲੀ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਫੰਦੇ ਵਿੱਚ ਜਕੜੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੱਚਾ ਗਿਆਨ ਬਿਨਾਂ ਮਾਇਆ ਦਾ ਫੰਦਾ ਤੋੜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਮਾਇਆ ਦਾ ਫੰਦਾ ਤੋੜ ਕੇ ਸੱਚਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਾਅ ਸਿਰਫ਼ ਯੋਗ ਹੈ। ਯੋਗ-ਰਹਿਤ ਸੰਸਾਰਿਕ ਗਿਆਨ ਸਿਰਫ਼ ਅਗਿਆਨ ਮਾਤਰ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਸੁਖ-ਦੁੱਖ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੁਕਤੀ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚਲਣ ਦੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਯੋਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੇਵਲ ਸਧਾਰਨ ਨਾਮਮਾਤਰ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਯੋਗ ਦੁਆਰਾ ਤਮੋਗੁਣੀ ਅਤੇ ਰਜੋਗੁਣੀ ਵਿ੍ਤੀਆਂ ਜਦੋਂ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਫਿਰ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਪਦਾਰਥ ਬਾਰੇ ਅਸਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ (ਗਿਆਨ) ਵਿੱਚ ਅਵਿੱਦਿਆ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਅਸਲੀ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਪਦਾਰਥ ਤੋਂ ਅਵਿੱਦਿਆ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਉਸ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਅਸਲੀ ਸਰੂਪ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਵਿਚ ਅਭਿੰਨਤਾ ਨੂੰ ਹਉਮੈ ਭਾਵਨਾ ਹੀ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੱਸਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਗਿਆਨ ਅਵਿੱਦਿਆ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਦਾ ਵਿਰੋਧੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਵਾਸਨਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜੜ੍ਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਅਸਥਾਈ ਸਰੂਪ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ 'ਤੇ ਕਰਤਾਪਨ ਦਾ ਹਉਮੈ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ, ਭਾਵ, 'ਮੈਂ ਕੁੱਝ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ', 'ਅੱਜ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਹਾਂ', 'ਹੁਣ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸੁਖੀ ਹਾਂ' ਆਦਿ ਦੀ ਜੋ ਹਉਮੈ ਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਉਹ ਜਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਰਮਲ ਚਿੱਤ ਦੀ ਹੀ ਇੱਕ ਵਿ੍ਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਿਆਨ ਚਿੱਤ ਦੀ ਆਖ਼ਰੀ ਸਾਤਵਿਕ ਵਿ੍ਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਅਸਲੀ ਵੈਰਾਗ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ 'ਤੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਭਲੀ-ਭਾਂਤੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, 'ਮੈਂ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ', 'ਮੈਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਾਂ', 'ਮੈਂ ਮਨ ਨਹੀਂ ਹਾਂ', 'ਮੈਂ ਬੁੱਧੀ ਨਹੀਂ ਹਾਂ', 'ਮੈਂ ਚਿੱਤ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਾਂ', 'ਚਿੱਤ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਭਿੰਨ ਹੈ'। ਇਹੀ ਅਸਲੀ ਗਿਆਨ ਹੈ। ਉਹ ਵੀ ਇੱਕ ਗਿਆਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ 'ਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਜੋ ਉਪਦੇਸ਼ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਗਿਆਨ ਅਸਲੀ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹਾ ਗਿਆਨ ਅਵਿੱਦਿਆ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ

ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਸਾਧਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਜੋਗੁਣੀ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣੀ ਵਿ੍ਰਤੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਰਜੋਗੁਣੀ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣੀ ਸੰਸਕਾਰ ਉਹਦੇ ਅੰਤਰਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਗਿਆਨ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਅਵਿੱਦਿਆ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਰਤਾਪਨ ਦਾ ਭਾਵ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਧੋ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਨਿਰਮਲਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਚੈਤਨਿਅਤਾ ਜਿਹੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗਿਆਨ ਦਾ ਸਥਾਨ ਬੁੱਧੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਗਿਆਨ ਤਾਂ ਤਮੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਜੋ ਅਹੰਕਾਰ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਹੈ, ਇਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਅਹੰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬੁੱਧੀ ਤੋਂ ਇਹ ਗਿਆਨ ਪਰੇ ਹੈ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਸਰੂਪ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਾਧਕ ਹੀ ਆਤਮਗਿਆਨ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੇ ਯੋਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਆਤਮਗਿਆਨ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਯੋਗੀ ਹੀ ਆਤਮਗਿਆਨ ਨੂੰ ਭਲੀ-ਭਾਂਤੀ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਯੋਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਆਤਮਗਿਆਨ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਉਹ ਭਲਾ ਕੀ ਆਤਮਾ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨੂੰ ਖੁਦ ਆਤਮਗਿਆਨ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਿਸ ਸਾਧਕ ਨੇ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਉਹ ਭਲਾ ਉਹਦਾ ਅਸਲੀ ਗਿਆਨ ਕੀ ਜਾਣੇ। ਸਿਰਫ਼ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਗਿਆਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੋਕੇ ਅਨੰਦ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਹਨੂੰ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਉਂਜ ਹੀ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵੀ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਘਟਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਅਵਿੱਦਿਆ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਤੋਗੁਣ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਤਾ ਵਧਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਸਥਿਤ-ਪ੍ਰਗਿਆ (ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ) ਸਾਧਕ ਸਤੋਗੁਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਅਨੰਦ ਵਾਲੇ ਕੋਸ਼ ਅਰਥਾਤ ਮਹਾਕਾਰਣ ਸਰੀਰ 'ਚ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨਾਲ ਆਤਮਾ ਦੇ ਅਨੰਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਪੁਰਖ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਸੰਸਾਰਿਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ

ਸਥਿਤ ਸਾਧਕ, ਮਮਤਾ, ਅਹੰਕਾਰ ਅਤੇ ਲਗਾਵ ਤੋਂ ਰਹਿਤ, ਸਿਰਫ਼ ਨਿਰਸਵਾਰਥ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ, ਫ਼ਰਜ਼ ਸਮਝ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਦੇ ਚਿੱਤ 'ਚ ਸੰਸਕਾਰ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ।

ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਚਿੱਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਖੁਦ ਚਿੱਤ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਆਤਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਹੈ। ਚਿੱਤ ਜੜ੍ਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਹਉਮੈ ਭਾਵਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਵਿਚਾਲੇ ਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮਨੁੱਖ ਰਾਗ-ਦਵੈਸ਼, ਸਵਾਰਥੀ ਕਰਮ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾਵਾਂ, ਜਨਮ-ਮਰਨ ਅਤੇ ਆਯੂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੁਖ-ਦੁੱਖ ਭੋਗਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਮਾਂ ਅਵਿੱਦਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਅਵਿੱਦਿਆ ਤਮੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬੀਜ ਰੂਪ 'ਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਤ੍ਰਿਗੁਣਮਈ ਚਿੱਤ ਅਤੇ ਚੇਤਨ-ਸਰੂਪ ਆਤਮਾ ਵਿਚ ਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਅਵਿੱਦਿਆ ਆਪਣੇ ਕਲੇਸ਼ ਰੂਪੀ ਪਰਿਵਾਰ ਸਹਿਤ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋਕੇ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਸਰੋਤ ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਰੂਪੀ ਸਾਤਵਿਕ ਵਿੱਤੀ ਚਿੱਤ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉਚੇਰੀ ਸਾਤਵਿਕ ਵਿੱਤੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਰਪਣ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸਰੂਪ, ਅਸਲੀ ਸਰੂਪ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਆਤਮਾ ਦਾ ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਅਸਲੀ ਆਤਮਾ ਦਾ ਸਰੂਪ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਇਸ ਗਿਆਨ ਰੂਪੀ ਵਿੱਤੀ ਤੋਂ ਵੀ ਲਗਾਵ ਹਟਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਠੋਰ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਅਸਲੀ ਵੈਰਾਗ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸਲੀ ਵੈਰਾਗ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਦੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਸਥਿਤ ਨਾ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ ਵਿਉਂਤਬਾਨ (ਪੁਨਰ-ਉਥਾਨ) ਦੀਆਂ ਵਿੱਤੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵਿੱਤੀਆਂ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਨਾਲ ਮਿਸ਼ਰਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸੁਖ-ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ (ਵੇਖਣ ਵਾਲਾ) ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਜਾਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ, ਮਨ, ਬੁੱਧੀ, ਅਹੰਕਾਰ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਭਿੰਨ ਹਨ।

ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਕੂਲੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਗੁਰੂ ਉਪਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਣ ਨਾਲ ਵੀ ਗਿਆਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਅਸਲੀ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹਾ ਗਿਆਨ ਅਵਿੱਦਿਆ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਕਰਾਉਣ 'ਚ ਅਸਮਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰਜੋਗੁਣੀ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣੀ ਵਿੱਤੀਆਂ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਉੱਠਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ (ਰਜੋਗੁਣੀ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣੀ) ਵਿਉਂਤਬਾਨ ਦੀਆਂ ਵਿੱਤੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਚਿੱਤ 'ਚ ਸਤੋਗੁਣ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧੇਰੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਨਾਮਮਾਤਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਗੁਣ ਵੀ

ਸਤੋਗੁਣ ਦਾ ਸਾਥ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਹਨੂੰ ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਗਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਚਿੱਤ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਅਸ਼ੁੱਧਤਾ ਤੋਂ ਅਤੇ ਕਰਤਾਪਨ ਦੇ ਹੰਕਾਰ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਿੱਤ ਦੇ ਨਿਰਮਲ ਗਿਆਨ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਪਰਵਾਹ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੀਵ ਨੂੰ ਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ 'ਚ ਚਿੱਤ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਸਾਧਕ ਦੇ ਚਿੱਤ ਦੀ ਮਲੀਨਤਾ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦ ਸੰਸਾਰਿਕ ਗਿਆਨ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਦੋਂ ਉੱਚੀ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਦੀ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਸਾਧਕ ਦਾ ਚਿੱਤ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੋਰ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਚਿੱਤ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਦ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਤਮ-ਅਵਸਥਿਤ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

1. ਜੇ ਕੁੱਝ ਜਾਣਨਾ ਸੀ ਉਹ ਸਭ ਜਾਨ ਲਿਆ, ਅਰਥਾਤ ਤ੍ਰਿਗੁਣੀਮਈ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਜੋ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਹੈ, ਉਹ ਸਭ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਵਾਸਤਵਿਕ ਅਤੇ ਦੁੱਖਦਾਈ ਹੈ; 2. ਜੇ ਕੁੱਝ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ ਸੀ, ਉਹ ਅਲੱਗ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਰਥਾਤ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਦੀ ਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਹੁਣ ਕੁੱਝ ਵੀ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਲਾਇਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਗਿਆ; 3. ਜੇ ਕੁੱਝ ਸਾਖਸ਼ਾਤ ਕਰਨਾ ਸੀ ਉਹ ਸਾਖਸ਼ਾਤ ਕਰ ਲਿਆ। (ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ, ਤਨਮਾਤਰਾਂ, ਅਹੰਕਾਰ ਆਦਿ) ਹੁਣ ਕੁੱਝ ਵੀ ਸਾਖਸ਼ਾਤ ਕਰਨ ਲਾਇਕ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ; 4. ਜੇ ਕੁੱਝ ਕਰਨਾ ਸੀ ਉਹ ਕਰ ਲਿਆ। ਹੁਣ ਕੁੱਝ ਵੀ ਕਰਨ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ, ਭਾਵ ਸਭ ਕੁੱਝ ਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ; 5. ਚਿੱਤ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸਥਿਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਵਿ੍ਰਤੀਆਂ ਦਾ ਭੋਗ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਹੁਣ ਕੁੱਝ ਵੀ ਬਾਕੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਗਿਆ; 6. ਤਿੰਨੋਂ ਗੁਣ ਆਪਣੇ ਮਕਸਦ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਣ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ; 7. ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜ ਸਰੂਪ (ਆਤਮਾ) ਵਿੱਚ ਅਵਸਥਿਤੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਗਿਆਨ ਦੀ ਵਿ੍ਰਤੀ ਦਾ ਪਰਵਾਹ ਲਗਾਤਾਰ ਵਹਿਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ ਗਿਆਨ ਪਰਿਪੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਪੁਨਰ-ਉਥਾਨ ਦੀਆਂ ਵਿ੍ਰਤੀਆਂ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਨਿਰਬੀਜ ਸਮਾਧੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਤਮਾ ਵਿੱਚ ਅਵਸਥਿਤੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਆਰੇ ਸਾਧਕੋ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਪਰਿਪੱਕ ਹੋਣ ਲਈ ਕਠੋਰ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਢਿੱਲਾ (ਘੱਟ) ਕਰ ਲਵੋ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਆਉਗੇ, ਤਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਗਿਆਨ (ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨ) ਪਰਿਪੱਕ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਪਰ-ਵੈਰਾਗ (ਅਸਲੀ ਵੈਰਾਗ) ਦੁਆਰਾ ਸਥੂਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਲਗਾਵ ਛੁੱਟ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਥੂਲਤਾ ਵਿੱਚ ਆਓ, ਆਪਣੀ ਪਰੀਖਿਆ ਤੁਸੀਂ

ਖੁਦ ਲਓ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਥੂਲ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਰਾਗ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥੂਲ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਜੇਕਰ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੂਖਸ਼ਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲਗਾਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜੇ ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਹੈ।

ਗਿਆਨ ਚਿੱਤ ਦੀ ਆਖ਼ਰੀ, ਸਰਬਉੱਚ ਵਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਤੀ ਦੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਤਿੰਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਵਿੱਤੀ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਦੀ ਵਿੱਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਵਿੱਤੀ ਜੀਵ ਦੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਸਾਧਕ ਨੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਵਿਚਾਲੇ ਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਉਹੀ ਆਤਮਗਿਆਨ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੇ ਆਤਮਾ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਹੀ ਨਾ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਆਤਮਗਿਆਨ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਤੋਂ ਆਤਮਾ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

## ਮੋਕਸ਼

ਮੋਕਸ਼ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ। ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਅਰਥਾਤ ਜਨਮ-ਮਰਨ ਦੇ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ। ਜਿਸ ਸੰਸਾਰਿਕ ਬੰਧਨਾਂ 'ਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਕੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਮੁੜ ਆਪਣੇ ਪਿਹਲਾਂ ਵਰਗੇ ਉਸੇ ਦਿਵਯ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਵੇ। ਇੱਕ ਗੱਲ ਦੱਸ ਦੇਵਾਂ ਕਿ ਮੁਕਤੀ ਦੇ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਭਿੰਨਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲਿਖਾਂਗਾ। ਮੋਕਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਯੋਗ ਦਾ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ ਮਾਰਗ ਅਪਣਾਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਠੋਰ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਸੰਜਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅਭਿਆਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਅਗਿਆਨਤਾ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਅਤੇ ਸਾਧਕ ਵਿੱਚ ਮੋਕਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਵੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਭਗਤੀ-ਯੋਗ ਦੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਮੋਕਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਇਸ਼ਟ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸ਼ਰਨਾਗਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਯੋਗ 'ਚ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਆਉਣ 'ਤੇ ਅਗਿਆਨ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਸਾਧਕ ਵਿੱਚ ਰਾਗ, ਦਵੈਸ਼, ਮੋਹ ਆਦਿ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਚੇ ਹੋਏ ਸੰਸਕਾਰ ਵੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਸੰਸਕਾਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਸੰਸਕਾਰ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਨਵੇਂ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੇ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਸ ਨੂੰ ਮੋਕਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੰਪੂਰਨ ਸੰਸਕਾਰ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਨਵੇਂ ਸੰਸਕਾਰ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਬਣ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਯੋਗੀ ਦੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੰਸਕਾਰ ਸਿਰਫ਼ ਅਗਿਆਨਤਾ ਅਧੀਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਅਦਵੈਤ ਭਾਵਨਾ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ। ਅਗਿਆਨ ਦੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਸੰਸਾਰਿਕ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਵੀ ਅੰਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਅਸਲੀ ਸਰੂਪ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੰਧਨ, ਮੋਕਸ਼ ਅਤੇ ਪੁਨਰ ਜਨਮ ਇਹ ਸਭ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਹੀ ਖੇਲ ਹਨ। ਵੈਸੇ, ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਆਪ ਸਭਨੀਂ ਥਾਈਂ ਅਤਿ ਸੂਖਸ਼ਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਦਮਾਨ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧ 'ਚ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਉਹਨੂੰ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਅਸਲੀ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਵਾਰਥੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਕਰਮ ਕਰਨ 'ਤੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਜਨਮ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੁਖ-ਦੁੱਖ ਮਿਸ਼ਰਨ ਵਾਲਾ ਫਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਬੰਧਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੁਖ-ਦੁੱਖ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਮਨ ਅਤੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਸੰਸਾਰਿਕ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਬੇਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਰਸਵਾਰਥ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਕਰਮ ਕਰਨ 'ਤੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮਨ ਅਲੱਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਤਮ-ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਦਵੈਤ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬ੍ਰਹਮਭਾਵ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੀ ਮੋਕਸ਼ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨੀ, ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਯਾਦ ਆ ਗਿਆ ਕਿ ਮਹਾਨ ਸੰਤ ਗਿਆਨੇਸ਼ਵਰ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਗਈ ਗਿਆਨੇਸ਼ਵਰੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਪੜ੍ਹਿਆ ਸੀ ਕਿ 'ਬ੍ਰਹਮਭਾਵ ਆ ਜਾਣਾ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ'।

ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮੋਕਸ਼ ਚਾਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ— 1. ਸਾਲੋਕਜ, 2. ਸਾਮੀਪਜ, 3. ਸਾਰੂਪਜ ਅਤੇ 4. ਸਾਯੁਜਜ।

**ਸਾਲੋਕਜ ਮੁਕਤੀ**— ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਮੁਕਤੀ ਵਿੱਚ, ਯੋਗੀ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

**ਸਾਮੀਪਜ ਮੁਕਤੀ**— ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਮੁਕਤੀ ਵਿੱਚ, ਯੋਗੀ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਨਿਕਟਵਰਤੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

**ਸਾਰੂਪਜ ਮੁਕਤੀ**— ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਮੁਕਤੀ ਵਿੱਚ, ਯੋਗੀ ਦਿਵਯ ਹੋਕੇ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

**ਸਾਯੁਜਜ ਮੁਕਤੀ**— ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਮੁਕਤੀ ਵਿੱਚ, ਯੋਗੀ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕੋ, ਸਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਸਾਯੁਜਜ ਮੁਕਤੀ ਅੱਜ ਤੱਕ ਕਿਸ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਮੁਕਤੀ ਵਿੱਚ, ਜੀਵਾਤਮਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਲੋਕ 'ਚ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਨੰਤ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਯੋਗੀ ਈਸ਼ਵਰ ਜਾਂ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਗਤ, ਈਸ਼ਵਰ (ਸਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ) ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਨਿਰਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਯੋਗੀ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਧਨਾ (ਸਮਾਧੀ) ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਯੁਜ ਮੋਕਸ਼ ਹੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਮੋਕਸ਼ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਦੀ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭਗਤ ਸਗੁਣ ਉਪਾਸਕ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਇਸ਼ਟ (ਈਸ਼ਵਰ) ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਦਲੀਲ ਇਹ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਰਲੋ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋਕਸ਼ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਈਸ਼ਵਰ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਚੰਗੇ-ਬੁਰੇ ਕਰਮਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਇਕਸਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਅਜਿਹੀ ਕਿਰਿਆ ਅਨੰਤਕਾਲ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਈਸ਼ਵਰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਜਾਂ ਮੋਕਸ਼ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਕਸ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਯਤਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਸਕੇਗੀ। ਵੈਸੇ ਸਨਾਤਨ ਧਰਮ ਵਿੱਚ, ਪੁਰਾਣਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪਰਲੋ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ

ਚਤੁਰਯੁਗ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪਰਲੋ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਸਾਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਦੇ ਲੋਕ ਵੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਾਧਕੋ, ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਲੋ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਨਾ ਇੱਕ ਦਿਨ ਸੰਪੂਰਨ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਵਿਨਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਰਲੋ ਵਿੱਚ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਦਾ ਅੰਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਸੋਚੇ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤਾਂ ਮੋਕਸ਼ ਮਿਲ ਹੀ ਜਾਵੇਗਾ, ਫਿਰ ਮੈਂ ਕਿਉਂ ਮੋਕਸ਼ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂ। ਸਾਧਕੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਇਹੀ ਕਹਾਂਗਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਣਾ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ; ਹਾਂ, ਅਗਿਆਨਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਜਦੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਲੋ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਬੀਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਸਮੇਟ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਵੀ ਬੀਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਦੇ ਬਚੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਨੂੰ ਭੋਗਣ ਲਈ ਜੀਵਾਤਮਾ ਨੂੰ ਜਨਮ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪਰਲੋ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜੀਵਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮੁਕਤੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਜੀਵਾਤਮਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੀ, ਤਦ ਤੱਕ ਜਨਮ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਪਰਲੋ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਅਟੱਲ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਜੀਵਾਤਮਾ ਆਪਣੇ ਅਵਿੱਦਿਆ ਵਾਲੇ ਕਰਮ ਭੋਗ ਕੇ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੀ, ਤਦ ਤੱਕ ਜੀਵਾਤਮਾ ਜਨਮ-ਮਰਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇਗੀ।

ਮੋਕਸ਼ ਅਤੇ ਬੰਧਨ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਹੀ ਕੰਮ ਹਨ। ਆਤਮਾ ਆਪ ਨਾ ਤਾਂ ਬੰਧਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਝੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮੋਕਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਦਾ ਸਰੂਪ ਹੀ ਅਸੰਗ ਅਤੇ ਨਿਰਲੇਪ ਹੈ। ਸੰਪੂਰਨ ਕਰਮ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤਮੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਤੋਂ ਮੋਹਿਤ ਹੋਈ ਜੀਵਾਤਮਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿ 'ਮੈਂ ਕਰਤਾ ਹਾਂ'। ਇਸੇ ਲਈ ਉਹਦੇ (ਜੀਵਾਤਮਾ ਦੇ) ਅੰਦਰ ਲਗਾਵ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਲਗਾਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਸ (ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨੀ) ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਗਿਆਨ (ਅਵਿੱਦਿਆ) ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੰਧਨ ਹੈ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮੋਕਸ਼ ਹੈ। ਧਰਮ-ਅਧਰਮ ਜਾਂ ਜੋ ਵੀ ਸੰਸਾਰਿਕ ਕੰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਭ ਚਿੱਤ ਦੇ ਧਰਮ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਇਸੇ ਚਿੱਤ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਰਤਨ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਦਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਲੈਣਾ-ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਗੈਰ-ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਰਮ-ਫਲ, ਬੰਧਨ, ਮੋਕਸ਼ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਚਿੱਤ ਨਾਲ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਬੰਧਨ, ਮੋਕਸ਼ ਅਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਸਾਰਿਕ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕਸਾਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੋਗੇ ਕਿ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਮੋਕਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਗਿਆ, ਬੰਧਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਤਮਾ ਜਨਮ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਚਿੱਤ ਲਈ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ? ਇਹ ਸਭ ਦਾ ਕਾਰਨ ਚਿੱਤ ਹੀ ਹੈ। ਚਿੱਤ



ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਵਿੱਦਿਆ (ਅਗਿਆਨ) ਦੇ ਸਮੇਂ ਜੋ ਅਵਸਥਾ ਚਿੱਤ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਗਿਆਨ (ਤੱਤਗਿਆਨ) ਦੇ ਸਮੇਂ ਚਿੱਤ ਦੀ ਉਸ ਤੋਂ ਭਿੰਨ ਅਵਸਥਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਚਿੱਤ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਹੈ। ਅਵਿੱਦਿਆ (ਅਗਿਆਨ) ਦੇ ਸਮੇਂ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਨਾ ਸਮਝਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਆਤਮਾ ਦੀ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਸਮਝ ਲਈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਚਿੱਤ ਦੀ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ੀ ਕਰਾਰ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੰਧਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਕੜ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੁਕਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਜੋਗੁਣੀ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣੀ ਵਿੱਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਸਾਰਿਕ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨ 'ਚ ਸਥਿਤ ਸਾਧਕ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਭੋਗ, ਤਿਆਗ ਜਾਂ ਈਸ਼ਵਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਕਰਤੱਵ ਮਾਤਰ ਸਮਝ ਕੇ ਲਗਾਵ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਭਾਵ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਉਹਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ। ਜੋ ਸਾਧਕ ਆਤਮਾ ਵਿੱਚ ਅਵਸਥਿਤੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਉਹ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ— (1) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮ ਕੇਵਲ ਭੋਗ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ (2) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮ ਭੋਗ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਜਾਂ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਕਤੀ ਵੀ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ— (1) ਪਹਿਲੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਯੋਗੀਆਂ ਦੀ ਮੁਕਤੀ ਵਿੱਚ ਚਿੱਤ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤਿੰਨੇ ਗੁਣ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਸਰੋਤ (ਆਤਮਾ) ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨੂੰ ਕੈਵਲਯ ਮੋਕਸ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। (2) ਦੂਜੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਯੋਗੀ ਆਪਣੇ ਸਾਤਵਿਕ ਚਿੱਤ ਨਾਲ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਅਵਸਥਿਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਕਲਿਆਣ ਲਈ, ਧਰਮ ਦੀ ਮਰਿਆਦਾ ਲਈ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਜਨਮ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਪਰਤ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਆਪਣੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਤਮੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ, ਅਵਿੱਦਿਆ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਸਰੋਤ ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਦੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਵੀ ਭੋਗ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਚਿੱਤ ਬਲੌਰੀ ਮਣੀ ਵਾਂਗ ਸੁੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਸਾਧਕ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ 'ਤੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਦੀ ਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਹਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਗਿਆਨ ਪਰਪੱਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਤਦ ਤੱਕ ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ ਵਿਉਂਤਬਾਨ (ਪੁਨਰ-ਉਥਾਨ) ਦੀ (ਰਜੋਗੁਣੀ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣੀ) ਵਿੱਤੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਿਆਨ ਪਰਪੱਕ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਵਿਉਂਤਬਾਨ ਦੀਆਂ ਵਿੱਤੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣੀਆਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਫਲਦਾਇਕ ਕਰਮ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਾਸਨਾਵਾਂ ਮੂਲ ਰੂਪ ਤੋਂ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਚਿੱਤ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਅਸੁੱਧੀਆਂ ਦੇ ਆਵਰਣ ਤੋਂ

ਰਹਿਤ ਹੋਕੇ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਚਿੱਤ ਅਨੰਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜਾਣਨ ਯੋਗ ਪਦਾਰਥ ਅਲਪ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਗਿਆਨ ਰੂਪੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਾਣਨ ਯੋਗ ਕੋਈ ਵਸਤੂ ਬਾਕੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ। ਵਿਸ਼ੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਅਨੰਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੁਨਿਆਵੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿਚ ਮਾਮੂਲੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਉਹਦੇ ਪਰਿਣਾਮ ਵਾਲੇ ਕਰਮ ਖ਼ਤਮ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਰਥਾਤ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਗੁਣ ਫਿਰ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਣਾਮੀ ਕਰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਪੂਰਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਸਾਧਕ ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਗੁਣ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਸਰੋਤ (ਆਤਮਾ) ਵੱਲ ਮੁੜਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੁਰਸ਼ਾਰਥ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਿਫ਼ਰ ਹੋਏ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਸਰੋਤ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋਣਾ ਕੈਵਲਯ ਮੋਕਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਣਾਮੀ ਕਰਮ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ – ਸਾਤਵਿਕ ਚਿੱਤ ਸਾਰੇ ਤਿੰਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਚਿੱਤ ਤੋਂ ਸਤੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਇਆ। ਸਤੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰ ਆਉਣ 'ਤੇ ਤਮੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋਇਆ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੁੱਧੀ, ਮਨ ਅਤੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋਏ। ਸਵਿਕਾਰਤ ਰੂਪ (ਗ੍ਰਾਹਿਆ ਰੂਪ) ਤੋਂ ਪੰਜੇ ਤਨਮਾਤਰਾਂ, ਪੰਜੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਭੂਤ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪੰਜੇ ਸਥੂਲ ਭੂਤ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋ ਗਏ।

## ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ

ਅਸੀਂ ਜਿਸ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ 'ਚ ਚੌਦਾਂ ਲੋਕ ਮੰਨੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੌਦਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਜੀਵ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਘਣਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੌਦਾਂ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਰ ਲੋਕ 'ਚ ਘਣਤਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਪ੍ਰਾਣੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਜਾਤੀਆਂ ਤਾਂ ਅਣਗਿਣਤ ਹਨ, ਪਰ ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਵਿੱਚ 84 ਲੱਖ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਜਾਤੀਆਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੰਨਾ ਕਹਾਂਗਾ ਕਿ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਜਾਤੀਆਂ ਅਣਗਿਣਤ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੀ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ।

ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਜੋ ਲੋਕ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਘਟੀਆ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਉੱਚ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀਆਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸੱਤ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅੰਧਕਾਰ ਅਤੇ ਧੁੰਦਲਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਥੇ ਸੂਰਜ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਰਥਾਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਅਤੇ ਅੰਧਕਾਰ ਦੋਨੋਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਦੇ ਲੋਕ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਸੁਖਸ਼ਮ ਲੋਕ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਵੀ ਭਿੰਨਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੈਂ ਅੱਗੇ ਲਿਖਾਂਗਾ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖਦਾ ਹਾਂ। ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਉੱਪਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ— (1) ਪਤਾਲ, (2) ਰਸਾਤਲ, (3) ਮਹਾਤਲ (4), ਤਲਾਤਲ (5), ਸੂਤਲ (6), ਵਿਤਲ, (7) ਅਤਲ, (8) ਭੂਲੋਕ, (9) ਭੁਵਰਲੋਕ, (10) ਸਵਰਗਲੋਕ, (11), ਮਹਰਲੋਕ (12) ਜਨਲੋਕ, (13) ਤਪਲੋਕ ਅਤੇ (14) ਬ੍ਰਹਮਲੋਕ। ਬ੍ਰਹਮਲੋਕ ਦੇ ਉੱਪਰ ਵੀ ਤਿੰਨ ਲੋਕ ਹਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਮੰਨੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਲੋਕ ਸਦੀਵੀ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿੱਚ ਈਸ਼ਵਰ (ਸਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ) ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਚਿੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਲੋਕ ਸਦੀਵੀ ਮੰਨੇ ਗਏ ਹਨ। ਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਪਰਿਵਰਤਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਸਦੀਵੀ ਮੰਨੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਭਾਵੇਂ ਜਿੰਨੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਇਹ ਜੜ੍ਹ ਹੀ ਹੈ। ਭਗਤ ਜਾਂ ਯੋਗੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਸਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ (ਈਸ਼ਵਰ) ਦਾ ਸਰੂਪ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ ਨਰਾਇਣ, ਪਰਮ-ਸ਼ਿਵ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਸ਼ਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਪਾਸਕ ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿੰਨ ਲੋਕ ਮੰਨੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਲੋਕ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ— 1. ਕਸ਼ੀਰ ਸਾਗਰ, 2. ਸ਼ਿਵਲੋਕ ਅਤੇ 3. ਗੋਲੋਕ। ਗੋਲੋਕ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦਾ ਲੋਕ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਘਟੀਆ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੱਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੀ ਕਮੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਧੁੰਦਲਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਜਾਂ ਅੰਧਕਾਰ ਛਾਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਅਤੇ ਸਤਹ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵਚਿੱਤਰ ਹੈ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇੱਥੋਂ ਦੀਆਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਹੀ ਭੋਗਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਕਸ਼ਟ ਭੋਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਇੱਥੇ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਅਜਿਹੀ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰਾਪ ਦੇ ਕੇ ਦੁੱਖ ਭੋਗਣ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਢਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੁੱਧੀ ਮਲੀਨ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਨਿਯਮ ਹੈ। ਮੈਂ ਖੁਦ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦੀ ਇਕ ਜੀਵਾਤਮਾ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਸ਼ਟ ਭੋਗਣ ਲਈ ਰਸਾਤਲ ਭੇਜੀ ਗਈ, ਤਾਂ ਉਹਦਾ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਰਸਾਤਲ ਜਾਂਦੇ ਵਕਤ ਕਸ਼ਟ ਭੋਗ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਰਸਾਤਲ ਪਹੁੰਚਿਆ ਤਾਂ ਇਸ ਜੀਵਾਤਮਾ ਦੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ 'ਤੇ, ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ 'ਤੇ ਭਾਰੀ ਦਬਾਅ ਪਿਆ। ਜੀਵਾਤਮਾ ਦਰਦ ਨਾਲ ਚੀਕਣ ਲੱਗੀ। ਕੁੱਝ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਾਤਮਾ ਦਾ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਸਿਰਫ਼ 3-4 ਇੰਚ ਦਾ ਰਹਿ ਗਿਆ। ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪੈ ਗਏ ਕਿ 3-4 ਇੰਚ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਲੋਕ 'ਚ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਇੰਨੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਚਿੱਕੜ ਅਤੇ ਅੰਧਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਇੱਥੇ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਉਸੇ ਚਿੱਕੜ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਢੁੰਡ-ਢੁੰਡ ਕੇ ਖਾਇਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾਲ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਹੀ ਪਾਣੀ ਹੈ। ਉਥੋਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਪਾਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਥੇ ਹਲਕਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਹਲਕੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਵਾਂਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰੀ ਤੱਕ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਇੱਥੋਂ ਦੇ ਕੁੱਝ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਹੇਠਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਕੁੱਝ ਬਿਹਤਰ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਵੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੱਥੇ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਮੈਂ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਤਾਲ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਘੁੰਮਿਆ ਹਾਂ।

ਹੁਣ ਅਤਲ ਲੋਕ ਬਾਰੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਲਿਖਦਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਤਲ (ਆਧਾਰ) ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਲ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਸ ਦਾ ਨਾਂ ਅਤਲ ਪਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਹੀ ਹਵਾ ਭਰੀ ਹੈ। ਹਵਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇੱਥੋਂ ਦੀਆਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਆਧਾਰ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਚਲਣ ਜਾਂ ਘੁੱਮਣ-ਫਿਰਣ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਚਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਸ, ਇਹੀ ਕਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ

ਨਾਲ ਚੱਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀਆਂ। ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਹਵਾ ਦੇ ਝੋਕੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਡਿੱਗਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਲਟੇ-ਸਿੱਧੇ ਡਿੱਗਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਭੁੱਖ ਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਰਥਾਤ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਘੋਰ ਕਸ਼ਟ ਸਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਿਤਲ ਲੋਕ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਅਨੁਭਵ ਯਾਦ ਆਇਆ। ਇਸ ਲੋਕ ਦਾ ਤਲ (ਆਧਾਰ) ਬਹੁਤ ਬੇਕਾਰ ਜਿਹਾ ਹੈ। ਕਿਤੇ-ਕਿਤੇ ਇਸ ਲੋਕ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਕੰਕਰ ਹੀ ਕੰਕਰ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਤੇ ਪੱਥਰ ਹੀ ਪੱਥਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਤੇ ਰੇਤਾ ਦੇ ਢੇਰ ਜੈਸੇ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਬੜ-ਖਾਬੜ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੋਰ ਕਸ਼ਟ ਸਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਲੋਕ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਇਆ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਉੱਥੇ ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਕਠਨਾਈ ਜਿਹੀ ਹੋ ਰਹੀ ਸੀ। ਉੱਥੇ ਹੀ ਰੇਤਾ ਦੇ ਢੇਰ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਇਸਤਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੁਰਖਾਂ ਨੂੰ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਵੇਖਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਇਸਤਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੁਰਖ ਸਾਨੂੰ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਵੇਖ ਰਹੇ ਸਨ। ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਗਿਆ, ਪਰ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਬੋਲੀਆਂ। ਮੈਂ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਸ਼ਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਝਲਕ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਫਿਰ ਸਾਡਾ ਅਨੁਭਵ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਿਆ।

ਸੁਤਲ ਲੋਕ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਇਸ ਲੋਕ ਦਾ ਤਲ ਵੀ ਸੁੰਦਰ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਠੀਕ ਹੈ। ਸੁੰਦਰ ਤਲ ਦਾ ਮਤਲਬ ਆਪਣੇ ਇੱਥੋਂ (ਇਸ ਲੋਕ) ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੋਂ ਨਾ ਲਗਾ ਲੈਣਾ। ਇੰਨਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੱਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਲ ਇਸੇ ਲੋਕ ਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਦਾ ਧਰਾਤਲ ਪੱਧਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਤੇ-ਕਿਤੇ ਪਾਣੀ ਵੀ ਭਰਿਆ ਹੈ। ਸਾਧਕੋ, ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਕਿ ਇੱਥੇ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਕਸ਼ਟ ਭੋਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ, ਇੱਥੇ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਕਸ਼ਟ ਭੋਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਦਾ ਇੱਕ ਅਨੁਭਵ ਸਾਨੂੰ ਆਇਆ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਇਸ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਿਆ, ਤਾਂ ਵੇਖਿਆ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਨਦੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਸਥਿਰ ਹੈ। ਮੈਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕੰਡੇ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਬੈਠ ਗਿਆ। ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਉੱਠ ਕੇ ਘੁੰਮਣ ਲੱਗਾ, ਤਾਂ ਵੇਖਿਆ ਕੁੱਝ ਇਸਤਰੀ-ਪੁਰਖ ਇੱਕ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਬੈਠੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਇਸਤਰੀ-ਪੁਰਖ ਸਾਨੂੰ ਗੌਰ ਨਾਲ ਵੇਖ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੌਰ ਨਾਲ ਵੇਖਿਆ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਲੱਗਾ, ਇਹ ਲੋਕ ਚੁੱਪਚਾਪ ਕਿਉਂ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਬੋਲਦੇ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ। ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਗਿਆਨ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, “ਇਹ ਖੁਦ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਚ ਕਸ਼ਟ ਭੋਗ ਰਹੇ ਹਨ।” ਕੁੱਝ ਪਲਾਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਵਾਪਸ ਆ ਗਿਆ।

ਸਾਧਕੋ! ਮਹਾਤਲ ਅਤੇ ਤਲਾਤਲ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਆਏ। ਜਦੋਂ ਅਨੁਭਵ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸ ਲੋਕ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਆਇਆ ਸੀ, ਫਿਰ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੰਨਾ ਤਾਂ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਲੋਕ ਪੁੰਦਲੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਅਤੇ ਅੰਧਕਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ; ਸਾਧਨਾ ਕਾਲ 'ਚ ਸਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਅਨੁਭਵ ਆਏ, ਪਰ ਮੈਂ ਫ਼ੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸ ਲੋਕ ਦੇ

ਅਨੁਭਵ ਸਨ। ਅਜੇ ਤੱਕ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਹੇਠਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਤਾਂ ਲੱਗਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਏ ਹੋਣ, ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਹੀ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਜਗ੍ਹਾ ਕਾਫ਼ੀ ਵਿਸਥਾਰ 'ਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼, ਦੂਜੇ ਢੰਗ ਦਾ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਅੰਧਕਾਰ ਅਤੇ ਧੁੰਦਲਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਇੱਕ ਵਰਗਾ ਹੀ ਰਹੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ।

ਸੰਨ 1996 ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਦਿਨ ਸਨ। ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ, “ਮਾਤਾ, ਸਾਨੂੰ ਹੇਠਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਉਥੋਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕੇ।” ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਬੋਲੀ, “ਯੋਗੀ, ਉਥੋਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਿੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਉਸੇ 'ਤੇ ਸੰਤੋਖ ਕਰੋ। ਹੁਣ ਉਥੋਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਕੰਮ ਸੌਂਪੇ ਗਏ ਹਨ, ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਤਲਬ ਰੱਖੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਘਟੀਆ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਲੋਕ ਹਨ। ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਚੇਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਸ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ ਉਥੋਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਪੁੱਛੋ ਤਾਂ ਮੈਂ ਦੱਸ ਦੇਵਾਂਗੀ, ਅਤੇ ਉਥੋਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ।” ਮੈਂ ਬੋਲਿਆ, “ਮਾਤਾ, ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਵਾਂਗਾ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮਾਫ਼ ਕਰ ਦੇਵੋ।” ਫਿਰ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ ਹੋ ਗਈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਹੁਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੇਠਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਲਿਖ ਸਕਦਾ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਾਧਨਾਕਾਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਆਏ ਹੋਏ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਹੇਠਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਸੂਖਸ਼ਮ ਲੋਕ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਸੂਖਸ਼ਮ ਦੇਹਧਾਰੀ ਇੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਹੜੀ ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਇਹਨੂੰ ਮ੍ਰਿਤੂ-ਲੋਕ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਲਿਖੀਏ, ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿਖਾਂਗਾ ਜੋ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਬਰਮੂਡਾ ਟਰੈਂਗਲ (Bermuda Triangle) ਦਾ ਨਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਕੋਲ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਬਰਮੂਡਾ ਵਿੱਚ ਢੇਰੋਂ ਜਹਾਜ਼ ਅਤੇ ਕਈ ਮਨੁੱਖ ਚਲੇ ਗਏ। ਉਹ ਸਾਰੇ ਅੱਜ ਤੱਕ ਪਰਤ ਕੇ ਨਹੀਂ ਆਏ। ਉਸ ਖੇਤਰ ਦਾ ਜਿੰਨਾ ਆਕਾਸ਼ ਹੈ, ਉਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਆਕਰਸ਼ਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਯੁਕਤ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਵੀ ਇਹੀ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਰਮੂਡਾ ਟਰੈਂਗਲ ਦੇ ਅਸਮਾਨੀ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦੇ ਦੂਜੇ ਅਸਮਾਨੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਫਰਕ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਪੁੱਜਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣਾ ਹੋਸ਼ ਖੋਹ ਬੈਠਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਬੇਹੋਸ਼ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਉਥੇ ਦੀ ਘਣਤਾ ਅਤੇ ਚੁੰਬਕੀ ਖੇਤਰ ਹੈ।

ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਚਿੱਤਰ ਖੇਤਰ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚੁੰਬਕੀ ਸੁਰੰਗਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਚੁੰਬਕੀ ਸੁਰੰਗਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬਣੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਚੁੰਬਕੀ ਸੁਰੰਗਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਉਦੋਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਚੁੰਬਕੀ ਸੁਰੰਗਾਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਫਿਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਜੀਵ ਉਸ ਚੁੰਬਕੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਦਿੱਖ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਚੁੰਬਕੀ ਖੇਤਰ ਖਤਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਹ ਜੀਵ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਲੱਭੇਗਾ। ਅੰਤਰਿਕਸ਼ ਵਿੱਚ ਚੁੰਬਕੀ ਸੁਰੰਗਾਂ (ਖੇਤਰਾਂ) ਦਾ ਇੱਕ ਜਾਲ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਚੁੰਬਕੀ ਖੇਤਰ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੇ ਹਰ ਗ੍ਰਹਿ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਕੁਝ ਚੁੰਬਕੀ ਸੁਰੰਗਾਂ (ਖੇਤਰ) ਬਣਦੀਆਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦੇ ਜਾਲ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਭੂਮੀ ਉੱਤੇ ਵੀ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਰਚਨਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਆਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਰਹੇਗਾ।

ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਬੜੇ ਵਿਚਿੱਤਰ ਸਥਾਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁਚੀ ਨਹੀਂ ਰਹੀ। ਹਿਮਾਲਿਆ ਦੇ ਬਰਫ਼ੀਲੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵਿਚਿੱਤਰ ਸਥਾਨ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਯੋਗੀਆਂ ਨਾਲ ਹੈ। ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖ, ਪਸ਼ੂ, ਪੰਛੀ ਆਦਿ ਤਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੀ ਹਾਂ, ਪਰ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦੇ ਅੰਤਰਿਕਸ਼ ਵਿੱਚ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ 'ਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਤ੍ਰਿਪਤ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਵੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਆਪਣੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਜਾਂ ਅਕਾਲ ਮੌਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਭਟਕਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ 'ਚ ਜਾਂ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਗਤੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਬੰਧ ਸਥਾਪਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉੱਠਾ ਸਕੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਉਠਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਵੀ ਕੁੱਝ ਅਤ੍ਰਿਪਤ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉਠਾਇਆ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਅਤ੍ਰਿਪਤ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਉਸਦਾ ਵਰਣਨ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ। ਲੇਖ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇ ਵੀ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਤ੍ਰਿਪਤ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਦੱਸਦੀਆਂ ਸਨ। ਆਖ਼ਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਲਾਭ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਏ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਢੇਰ ਸਾਰੀਆਂ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਉਸ ਤੋਂ ਲਿਆ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸੱਚ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਸਨ। ਫਿਰ ਉਹਦਾ ਵਕਤ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਭੋਗਣ ਦਾ ਆ ਗਿਆ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਸੰਬੰਧ ਤੋੜ ਲਿਆ ਤਾਂਕਿ ਉਹਨੂੰ ਸਾਡੇ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਮੈਂ ਭੁਵਰਲੋਕ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਥੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਲੋਕ ਸੂਖਸ਼ਮ ਲੋਕ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਦੇ ਹਾਂ— ਇੱਕ ਭਾਗ ਉਹ, ਜਿੱਥੇ ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਪੁੱਜਦੀਆਂ ਹਨ। ਯਮਰਾਜ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਚਿਤ੍ਰਗੁਪਤ ਦੁਆਰਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਜੀਵਾਤਮਾ ਦੇ ਕਿਵੇਂ ਦੇ ਕਰਮ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਜਾਵੇਗੀ। ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉੱਠ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੁਰੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਇੱਥੇ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਮਦੂਤ ਸਜਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਸਜਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਇਸੇ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੀਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ। ਇਹ ਜਗ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਫੈਲੇ ਹੋਏ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਿਹਨੂੰ ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਨਰਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਿਆਦ ਤੱਕ ਸਜਾ ਭੋਗਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਜੀਵਾਤਮਾ ਨੇਕ ਕਰਮ ਭੋਗਣ ਲਈ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉੱਠ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਨਮ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜਨਮ ਸਥਾਨ ਦੇ ਕੋਲ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕਸ਼ਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਭੁਵਰਲੋਕ ਦੇ ਇੱਕ ਭਾਗ 'ਚ ਤਾਮਸੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਵੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤਾਮਸੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਤਾਮਸੀ ਮੰਤਰਾਂ ਦਾ ਜਾਪ ਕੀਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਹਵਨ ਕੁੰਡ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁੰਡ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੂਖਸ਼ਮ ਰੂਪ ਤੋਂ ਅਗਨੀ ਬਲਦੀ ਹੋਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸੂਖਸ਼ਮ ਤਾਮਸੀ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਆਹੂਤੀ ਇਸੇ ਅਗਨੀਕੁੰਡ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਤਾਮਸੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਵਧਾਇਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਦੁਸ਼ਟ ਸੁਭਾਅ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਵੱਲ ਵੀ ਵੇਖਦੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਪਾਸਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਬਦਲੇ 'ਚ ਤਾਮਸੀ ਵਸਤੂਆਂ ਲੈ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਾਮਸੀ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਸੂਖਸ਼ਮ ਭਾਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦੇ ਕੁੱਝ ਖਾਸ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਖੋਹ-ਝਪਟੀ ਕਰਕੇ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਸੂਖਸ਼ਮ ਭਾਗ ਲੈ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਨਹੀਂ ਜਾਨ ਸਕਦੇ। ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਨਵੇਂ ਸਾਧਕਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੁਕਾਵਟ ਵੀ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਸਾਧਕ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਾਂ ਇਹ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਸਾਧਕ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਟਿਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀਆਂ। ਸਾਧਕਾਂ ਨਾਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਾਮਸੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤਾਮਸਿਕਤਾ ਅਤੇ ਸਾਤਵਿਕਤਾ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਤਾਂ ਆਦਿਕਾਲ ਤੋਂ ਚਲਿਆ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਾਮਸੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੰਤਰ ਦੁਆਰਾ ਤਾਮਸੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਆਪਣੀ ਤਾਮਸੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਵਾਂਗ ਪੁਰਖ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕੰਮ ਵੱਡੀ ਤਾਮਸੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਧਕ ਅਤੇ ਤਾਮਸੀ



ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਕਦੇ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਥੇ ਹਲਕਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਭਗਵਾਨ ਸੂਰਜ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਧਰਮਰਾਜ ਜੀ ਇਸ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਕੀ ਧਰਮਰਾਜ ਜੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ! ਕੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਥਾਨ ਇਸ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਹੈ! ਪਰ ਧਰਮਰਾਜ ਜੀ ਜਿਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਥਾਨ ਇਸ ਲੋਕ ਤੋਂ ਸਰਵਥਾ ਭਿੰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਤਾਮਸੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਨਰਕ ਆਦਿ ਹਨ, ਪਰ ਧਰਮਰਾਜ ਜੀ ਦੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸਫ਼ੇਦ ਰੰਗ ਦਾ ਉਜਵਲ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਫੈਲਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਾਨ ਸੁਖ-ਦੁੱਖ ਤੋਂ ਦੂਰ ਅਨੰਦਮਈ ਹੈ। ਧਰਮਰਾਜ ਜੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ ਤਰਾਜ਼ੂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤਰਾਜ਼ੂ ਦਿਵਯ ਹੈ। ਧਰਮਰਾਜ ਜੀ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਇਸ ਤਰਾਜ਼ੂ 'ਤੇ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਤਰਾਜ਼ੂ ਦੀ ਭਾਂਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਦੱਸਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਰਾਜ਼ੂ ਧਰਮ ਅਤੇ ਅਧਰਮ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਖੁਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਅਧਰਮ ਵਧਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤਰਾਜ਼ੂ ਦਾ ਇੱਕ ਪੈਨ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਉੱਪਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਭਗਵਾਨ ਧਰਮਰਾਜ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਅਧਰਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਧਰਮਰਾਜ ਜੀ ਦੇ ਸੱਦੇ 'ਤੇ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤਰਾਜ਼ੂ ਦੀ ਹੁੱਕ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ, ਧਰਮ ਅਧਰਮ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਪੁੱਜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤਰਾਜ਼ੂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੱਸ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਉੱਤੇ ਯੁੱਗ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿੰਨਾ ਧਰਮ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਅਧਰਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤਰਾਜ਼ੂ ਦੱਸਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਅਧਰਮ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਅਨੁਪਾਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤਰਾਜ਼ੂ ਦੁਆਰਾ ਜਾਣਨ 'ਤੇ ਭਗਵਾਨ ਧਰਮਰਾਜ ਬ੍ਰਹਮਾ ਜੀ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਬ੍ਰਹਮਾ ਜੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਧਰਮ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ, ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਲਈ ਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਭੇਜਦੀ ਹੈ। ਯੋਗੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਧਰਮ ਵਧਣ 'ਤੇ ਆਪ ਭਗਵਾਨ ਵੀ ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਅਵਤਾਰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿ ਅਜੋਕੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਅਧਰਮ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਲਜੁਗ ਦਾ ਯੁੱਗ ਹੈ। ਕਲਜੁਗ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਧਰਮ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਇੰਨਾ ਵਧੇਗਾ ਅਤੇ ਧਰਮ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਘਟੇਗਾ। ਭਲੇ ਹੀ ਦੇਖਣ 'ਚ ਅਧਰਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਜੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਹੀ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਪਿਆਰੇ ਸਾਧਕੋ, ਇੱਕ ਦਿਲਚਸਪ ਗੱਲ ਲਿਖਦਾ ਹਾਂ, ਭਗਵਾਨ ਧਰਮਰਾਜ ਜੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁੰਦਰ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਅਤੇ ਭਗਵਾਨ ਧਰਮਰਾਜ ਦੀ ਖੂਬ ਬਣਦੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਧਰਮਰਾਜ ਜੀ ਨਾਲ ਮਜ਼ਾਕ ਵੀ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਸੀ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਮਜ਼ਾਕ ਵਿੱਚ ਪੁੱਛਿਆ, “ਪ੍ਰਭੂ, ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਸੁੰਦਰ ਕਿਉਂ ਹੋ?” ਭਗਵਾਨ ਧਰਮਰਾਜ ਜੀ

ਮੁਸਕਰਾਉਣ ਲੱਗੇ। ਅਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਇਹੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਬੋਲੇ, “ਕਿਉਂ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸੁੰਦਰ ਦਿਸਦਾ ਹਾਂ।” ਮੈਂ ਬੋਲਿਆ, “ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਹੋ।” ਉਹ ਬੋਲੇ, “ਚਲੋ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਤਾਂ ਕਿਹਾ, ਅੱਜ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸੁੰਦਰ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ।” ਮੈਂ ਬੋਲਿਆ, “ਪ੍ਰਭੂ, ਮੈਂ ਕਿਉਂ ਸੁੰਦਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ?” ਭਗਵਾਨ ਬੋਲੇ, “ਮਾਤਾ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।” ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਮਾਤਾ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਇਹੀ ਸਵਾਲ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਮਾਤਾ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਬੋਲੀ, “ਆਪ ਆਪਣਾ ਪਿੱਛੇ ਦਾ ਤੀਜਾ ਜਨਮ ਵੇਖੋ, ਜਵਾਬ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ।” ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪਿਛਲਾ ਤੀਜਾ ਜਨਮ ਵੇਖਿਆ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਜਵਾਬ ਮਿਲ ਗਿਆ ਸੀ। ਸਾਧਕੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ਸਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਭਗਵਾਨ ਧਰਮਰਾਜ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੂਪ ਵੇਖ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਮੋਹਿਤ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ।

ਇੱਥੇ ਜਿਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਯਮਰਾਜ ਜੀ ਅਤੇ ਚਿਤ੍ਰਗੁਪਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਥਾਨ ਵੀ ਵੱਖ ਹੈ। ਯਮਰਾਜ ਜੀ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਜਮਦੂਤ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚਿਤ੍ਰਗੁਪਤ ਜੀ ਦੇ ਕੋਲ ਜੋ ਕਿਤਾਬ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਲੇਖਾ-ਜੋਖਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ 'ਤੇ ਕਈ ਯੁੱਗ ਪਿੱਛੇ ਦਾ ਵੀ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੋਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਦਿਵਯ ਹੈ। ਦਿਵਯ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਮੈਂ ਇੱਕ ਦਿਲਚਸਪ ਘਟਨਾ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਘਟਨਾ ਦਸੰਬਰ, 1995 ਦੀ ਹੈ, ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡੇ ਇੱਕ ਮਿੱਤਰ ਨੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰ ਲਈ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪਿੰਡ ਦੇ ਬਾਹਰ ਨਦੀ ਦੇ ਕੰਡੇ ਇੱਕ ਝੌਂਪੜੀ ਬਣਾ ਰੱਖੀ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਝੌਂਪੜੀ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਤਦ ਸਾਡੇ ਮਿੱਤਰ ਨੇ (ਜਿਸ ਨੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰ ਲਈ ਸੀ) ਤ੍ਰਿਕਾਲ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਕਹੀ, “ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਮਿੱਤਰ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਕਰਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਗਤੀ ਕਰ ਦੇਣ।” ਉਸ ਲੜਕੇ ਤ੍ਰਿਕਾਲ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। ਅਸੀਂ ਤ੍ਰਿਕਾਲ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, “ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਮਿੱਤਰ ਸਨ, ਪਰ ਮਜਬੂਰੀ ਵਿੱਚ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰ ਲਈ।” ਵੈਸੇ, ਮੈਂ ਇਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਪਰ ਮਿੱਤਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਰਨਾ ਪਿਆ। ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਦੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਕਰਾਇਆ, ਫਿਰ ਮੈਂ ਬੋਲਿਆ, “ਮਿੱਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਟਕਦੇ ਹੋਏ ਬਹੁਤ ਸਾਲ ਹੋ ਗਏ, ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਉੱਪਰ ਜਾਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ।” ਉਹ ਨਦੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਆਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਹੋ ਗਏ। ਮੈਂ ਅਤੇ ਤ੍ਰਿਕਾਲ ਝੌਂਪੜੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਸੀ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਓਮ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਕੀਤਾ, ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਉਚਾਰਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਓਮ ਨਾਲ ਸਫ਼ੇਦ ਰੰਗ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਿਕਲੀ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤਲੀਆਂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਈ। ਮਿੱਤਰ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਣਾਮ ਕੀਤਾ ਫਿਰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਆਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲੱਗਾ। ਜਾਣ ਦੀ ਗਤੀ ਤੀਵਰ ਸੀ। ਕੁੱਝ ਪਲਾਂ ਬਾਅਦ ਆਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਬੱਦਲ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤੇ। ਮਿੱਤਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਦਲਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਕਾਰ ਤੋਂ ਚੀਰਦਾ ਹੋਇਆ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚਲਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਉੱਪਰ ਭੁਵਰਲੋਕ ਦੀ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ। ਉੱਥੇ ਆਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤਾ। ਉਸ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀੜੀਆਂ ਸਨ। ਮਿੱਤਰ ਸਾਡੇ ਯੋਗ ਦੇ ਬਲ ਨਾਲ ਸੀੜੀਆਂ ਉੱਪਰ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਫਿਰ ਸੀੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ ਲੱਗਾ। ਸੀੜੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੀੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹ ਲਈਆਂ, ਤਦ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਗਿਆ, ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਸੀ। ਮੈਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਗਿਆ, ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਹੈ, ਪਰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਕੋਲ ਦੇ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਤੇਜ਼ਸਵੀ ਜਮਦੂਤ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਗਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤਾ। ਸਾਡੇ ਮਿੱਤਰ ਅੰਦਰ ਚਲੇ ਗਏ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੂਰ ਚਲਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਿਰ ਸੀੜੀਆਂ ਮਿਲੀਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੀੜੀਆਂ 'ਤੇ ਮਿੱਤਰ ਫਿਰ ਚੜ੍ਹਨ ਲੱਗਾ। ਮੈਂ ਉਤਸੁਕਤਾ ਵੱਸ ਸਾਰਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਕੁੱਝ ਸੀੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਫਿਰ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਮਿਲਿਆ। ਇਸ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨੂੰ ਵੀ ਦੋ ਯਮਦੂਤਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਕੇ ਖੋਲ੍ਹਿਆ। ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਿੱਤਰ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ। ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ। ਅੰਦਰ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਬਹੁਤ ਅੱਛਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਬੈਠਣ ਦਾ ਸਥਾਨ ਵੀ ਸੀ। ਮਿੱਤਰ ਬੜੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਉੱਥੇ ਬੈਠ ਗਿਆ, ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਵਧਿਆ।

ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਮਿੱਤਰ ਰੁਕ ਕਿਉਂ ਗਿਆ, ਫਿਰ ਮੈਂ ਬੋਲਿਆ, “ਮਿੱਤਰ ਅੱਗੇ ਵਧੋ, ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਯੋਗ-ਬਲ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਭੇਜ ਦੇਵਾਂਗਾ।” ਇੰਨੇ 'ਚ ਮਾਤਾ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਗਈ। ਉਹ ਬੋਲੀ, “ਯੋਗੀ ਪੁੱਤਰ, ਇਹ ਜੀਵਾਤਮਾ ਹੁਣ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ।” ਮੈਂ ਬੋਲਿਆ, “ਕਿਉਂ ਮਾਤਾ?” ਉਹ ਬੋਲੀ, “ਇਹ ਮੇਰਾ ਨਿਯਮ ਹੈ, ਅਜੇ ਇਹਨੂੰ ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ-ਬਲ ਨਾਲ ਭੁਵਰਲੋਕ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੱਤਾ। ਇਹ ਭੁਵਰਲੋਕ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਖਾਇਆ ਹੈ।” ਮੈਂ ਬੋਲਿਆ, “ਮਾਤਾ ਮੈਂ ਅੱਗੇ ਦਾ ਵੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਉਤਸੁਕਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।” ਮਾਤਾ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਬੋਲੀ, “ਅਜੇ ਅੱਗੇ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਵੇਖ ਪਾਉਗੇ। ਹਰ ਇੱਕ ਗੱਲ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਕੀਤਾ ਕਰੋ।” ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ ਹੋ ਗਈ। ਸਾਧਕੋ, ਅੱਗੇ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਵੇਖ ਸਕੇ। ਸਾਡੇ ਮਿੱਤਰ ਉੱਥੇ ਹੀ ਬੈਠ ਗਏ। ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਇੱਕ ਮੁਟਿਆਰ ਦੀ ਜੀਵਾਤਮਾ ਨੂੰ ਵੀ ਉੱਪਰ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ। ਉਹਦੀ ਹੱਤਿਆ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਭਰਾ ਕਹਿੰਦੀ ਸੀ। ਉਹਨੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਬੇਨਤੀ ਵੀ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਸਥੂਲ ਰੂਪ ਤੋਂ ਮੈਂ ਉਸ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਲੜਕੀ 'ਤੇ ਤਰਸ ਆ ਗਿਆ, ਫਿਰ ਉਹਨੂੰ ਵੀ ਭੇਜਨ ਕਰਵਾ ਕੇ ਉੱਪਰ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ। ਇਹ ਲੜਕੀ ਵੀ ਉੱਥੇ ਹੀ ਬੈਠ ਗਈ, ਜਿੱਥੇ ਸਾਡਾ ਮਿੱਤਰ ਬੈਠਾ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਦੋਨੋਂ ਆਹਮਣੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਸਨ ਪਰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਬੋਲਦੇ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਅਸੀਂ ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਕਹਾ, “ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਗੱਲਾਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।” ਮਿੱਤਰ ਬੋਲਿਆ, “ਮੇਰੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।” ਲੜਕੀ ਨੇ ਵੀ ਇਹੀ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ। ਪਰ ਸਾਡਾ ਅਤੇ ਲੜਕੀ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਬਹੁਤ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਬਣਿਆ ਰਿਹਾ। ਉਹ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਲੜਕੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਨਾ ਸਥਾਪਤ ਰੱਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਯੋਗੀ ਹੋ। ਸਾਨੂੰ ਲੜਕੀ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਸੀ ਕਿ ਉੱਥੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਭੁੱਖ-ਪਿਆਸ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੈ।

ਸਾਧਕੇ, ਅਸੀਂ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਮਿੱਤਰ ਦੀ ਜੀਵਾਤਮਾ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ ਤਾਂ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਬੱਦਲ ਮਿਲੇ ਸਨ। ਇਹ ਸਭ ਸੂਖਸ਼ਮ ਜਗਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ, ਸਥੂਲ ਜਗਤ ਨਾਲ ਨਹੀਂ। ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦੇ ਆਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਵੱਸਦੀਆਂ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਤਾਕਤਵਰ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਲੇ ਬੱਦਲਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ। ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪ ਹੀ ਪਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਅਤ੍ਰਿਪਤ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਕਾਲੇ ਬੱਦਲਾਂ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਭ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ।

ਸਵਰਗ ਲੋਕ ਦਾ ਨਾਂ ਕੌਣ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ। ਬੱਚਾ-ਬੱਚਾ ਸਵਰਗ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਥੇ ਦੇਵਤਾ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਚਲੋ, ਅਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸਵਰਗ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ। ਸਵਰਗ ਤਾਂ ਉੱਜ ਵੀ ਸੁੰਦਰ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ, ਕਿਸ ਦਾ ਮਨ ਨਹੀਂ ਚਾਹੇਗਾ ਕਿ ਸਵਰਗ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਸਵਰਗ ਮਿਲਦਾ ਕਿੱਥੇ ਹੈ! ਜੇਕਰ ਸਮਝਾਉਣ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਸਵਰਗ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਦਈਏ ਤਾਂ ਅੱਛਾ ਰਹੇਗਾ। ਇੱਕ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਇੰਦਰ ਅਤੇ ਦੇਵਤਾ ਆਦਿ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪਿਤਰ ਲੋਕ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਪਿਤਰ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਨੇਕ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਜੋ ਨੇਕ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਪਿਤਰ ਲੋਕ 'ਚ ਸੁਖ ਭੋਗਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਗ੍ਹਾ ਭੁੱਖ ਪਿਆਸ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਭੋਗਣਾ ਪੈਂਦਾ। ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਕੇਵਲ ਸੁਖ ਦਾ ਹੀ ਭੋਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਾਤਮਾ ਵਿਚਰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਢੇਰ ਸਾਰੀਆਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਆਪਸ 'ਚ ਗੱਲਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਪਿਤਰ ਲੋਕ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਆਏ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਪਿਤਰ ਲੋਕ ਦੀ ਸੈਰ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕ ਸਵਰਗ ਲੋਕ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ, ਇਸੇ ਲਈ ਸੁਖ ਹੀ ਸੁਖ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਨੇਕ ਕਰਮ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਦ ਜੀਵਾਤਮਾ ਜਨਮ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪਿਤਰ ਲੋਕ ਦੀ ਜੀਵਾਤਮਾ ਸਵਰਗ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਪਿਤਰ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਤਰ ਹਨ। ਇਹ ਸਤਰ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਘਣਤਾ 'ਤੇ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਰਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਾਤਮਾ ਦੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਲਕੀ-ਜਿਹੀ ਘਣਤਾ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਜੀਵਾਤਮਾ ਆਪਣੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦੀ ਘਣਤਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸੇ ਘਣਤਾ ਦੇ ਸਤਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸੇ ਸਤਰ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਦੂਜੀ ਘਣਤਾ ਦੇ ਸਤਰ 'ਤੇ ਇਹ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੇਕ ਕਰਮਾਂ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ। ਭੌਤਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਇਹ ਸਤਰ ਅਸੀਂ ਪੌੜੀ ਵਾਂਗ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲੋਕ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਸਤਰ ਮਹਰਲੋਕ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ।

ਸਵਰਗ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਥਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਭਗਵਾਨ ਇੰਦਰ ਦਾ ਵੱਡੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਦਰਬਾਰ ਹੈ। ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇਵਤਾ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਬਹੁਤ ਮਨ ਮੋਹਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁੰਦਰ ਰਮਣੀਕ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਚਮਕਦਾਰ ਦਿਵਯ ਮਣੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਮਣੀਆਂ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹਨ। ਸਾਧਕੋ, ਸਵਰਗ ਦਾ ਵਰਣਨ ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਵਰਗ ਦੇ ਉਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਮੈਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਜਿੱਥੇ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਵੈਸੇ, ਯੋਗੀ ਦੇ ਸਾਧਨਾ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ 'ਚ ਸਵਰਗ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉੱਥੇ ਯੋਗੀ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਸਵਰਗ ਘੁੰਮਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚੰਗੀ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮੌਕਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਮੌਕਾ ਆਇਆ ਸੀ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਸਵਰਗ ਜਾਣ ਤੋਂ ਮਨਾਹੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਸਾਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਰਾਵਤ (ਇੰਦਰ ਦੇਵਤਾ ਦਾ ਇਲਾਹੀ ਹਾਥੀ) ਦੇ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਸਵਰਗ ਘੁਮਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਸਵਰਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣਾ ਤਾਂ ਦੂਰ, ਮੈਂ ਸਵਰਗ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੋਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਪਰੇ ਖੜ੍ਹਾ ਰਿਹਾ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫਿਰ ਸੰਨ 1995-96 ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਅਤੇ ਭਗਵਾਨ ਇੰਦਰ ਦੀ ਕਈ ਵਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਹੋਈ। ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਤੋਂ ਹੀ ਭਗਵਾਨ ਇੰਦਰ ਦੀ ਸਭਾ ਵੇਖੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉੱਥੋਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵੀ ਵੇਖੇ। ਭਗਵਾਨ ਇੰਦਰ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸੰਬੰਧ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਬਣਿਆ ਰਿਹਾ। ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਨਿਯਮ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਫਿਰ ਸਾਡਾ ਅਤੇ ਭਗਵਾਨ ਇੰਦਰ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਟੁੱਟ ਗਿਆ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ ਵੀ ਤੈਅ ਕਰਨੀਆਂ ਸਨ। ਇੰਦਰ ਦੇ ਦਰਬਾਰ (ਸਭਾ) ਵਿੱਚ ਅਪਸਰਾਂ ਅਕਸਰ ਨਾਚ ਕੀਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਪਸਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਘਟੀਆ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਇਹ ਡਾਂਸਰ ਹਨ। ਇਹ ਤਾਂ ਜਨਮ ਅਤੇ ਮੌਤ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਦਿਵਯ-ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੀ ਕਲਾ ਦੀ ਨੁਮਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕੀਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੰਦਰ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਮਿੱਤਰ ਵਰਗਾ ਵਿਵਹਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਸਰਲ ਹਨ। ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਗਵਾਨ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਫਿਰ ਉਹ ਬੋਲੇ, “ਯੋਗੀ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਭਗਵਾਨ ਕਿਉਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ।” ਮੈਂ ਬੋਲਿਆ, “ਤੁਸੀਂ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੇ ਰਾਜਾ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਗਵਾਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ।” ਇੰਦਰ ਬੋਲੇ, “ਮੈਨੂੰ ਯੋਗੀਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਥਾਨ ਵੀ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਯੋਗੀ ਮਹਾਨ ਹੈ।” ਕਿੰਨਾ ਆਪਣਾਪਨ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ! ਫਿਰ ਸਾਡੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਦੋਸਤੀ ਕਾਇਮ ਹੋ ਗਈ। ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਸਕੀ।

ਇੰਦਰ ਇੱਕ ਅਹੁਦੇ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੇਵਤੇ ਦਾ ਨਾਂ। ਜਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਦਾ ਪਦ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੰਦਰ ਦਾ ਅਹੁਦਾ ਹੈ। ਇੰਦਰ ਪਦ 'ਤੇ ਜੋ ਦੇਵਤਾ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕਦੇ-ਨ-ਕਦੇ ਪੂਰਵ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਲੋਕ 'ਤੇ ਰਹਿ ਚੁੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਦ ਬਹੁਤ ਨੇਕ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਇੰਦਰ 72 ਤੋਂ 74 ਜੁਗਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਅਹੁਦੇ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਦੂਜਾ ਇੰਦਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਦਰ ਦੇ ਕੋਲ ਜੋ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਉਹ ਇੰਦਰ ਪਦ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇੰਦਰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਇੰਦਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ, ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਕਲਜੁਗ ਚੱਲਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਇੰਨਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਚਿੰਤਤ ਕਰ ਸਕੇ। ਹੋਰ ਜੁਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ। ਜੇਕਰ ਸਵਰਗ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦੀਆਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਚਾਹੁਣ ਤਾਂ ਇੰਦਰ ਦੇ ਕੋਲ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਯੋਗ-ਬਲ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਇੰਦਰ ਦੇ ਕੋਲ ਬਤੀਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਉਸ ਭਗਤ ਜਾਂ ਯੋਗੀ ਦਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਕੁੱਝ-ਨ-ਕੁੱਝ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਨਿਯਮ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ, ਜੋ ਉੱਚ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇੰਦਰ ਨਾਲ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਯੋਗੀ ਜਾਂ ਜੀਵਾਤਮਾ ਇੰਦਰ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇੰਦਰ ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਯੋਗੀ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਹਰਲੋਕ ਸਵਰਗ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦਾ ਲੋਕ ਹੈ। ਇਸ ਲੋਕ 'ਚ ਕੇਵਲ ਭਗਤ ਹੀ ਭਗਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭਗਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਇਸ਼ਟ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਭਗਤ ਆਪਣੇ ਇਸ਼ਟ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਜਪ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਦੀ ਭਗਤੀ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਮਾਇਆ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਇੱਕ ਭਗਤ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਤਰ ਹਨ। ਭਗਤ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਸਤਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠਾ ਨਾਮ ਜਪਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਧਿਆਨਮਗਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਭਗਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਯੋਗ-ਬਲ ਵੱਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਭਗਤ ਦਾ ਪੱਧਰ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਉੱਚ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਜਨਮ ਲੈਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਦ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਨਾਲ ਭਗਤ ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਲਈ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਜੀਵਾਤਮਾ ਜਦੋਂ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਥੂਲ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਭਗਤ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਸਫੇਦ ਉਜਵਲ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸਦਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੈ।

ਜਨਲੋਕ, ਮਹਰਲੋਕ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਲੋਕ ਮਹਰਲੋਕ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਲੋਕ ਨੂੰ ਸਤਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੀਏ, ਤਾਂ ਅੱਛਾ ਰਹੇਗਾ। ਸਾਡਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸੌਖ ਰਹੇਗੀ। ਇਸ ਲੋਕ 'ਚ ਅਣਗਿਣਤ ਸਤਰ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਦੇ ਅੱਧੇ ਸਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭਗਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉੱਪਰ ਦੇ ਅੱਧੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯੋਗੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਹ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯੋਗ

ਵਿੱਚ ਉੱਚਤਮ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਅਤੇ ਸਥੂਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਰਹੇ। ਸ਼ਾਂਤ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਇਸ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਉਹ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਯੋਗ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟ ਹੋ ਗਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਵੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਰਹਿ ਗਿਆ ਆਦਿ। ਇੱਥੇ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਦਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਲੋਕ 'ਚ ਉਹ ਸਾਧਕ ਵੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਤਾਂ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਭੌਤਿਕ ਸੁਖ ਵਿੱਚ ਲਿਪਤ ਹੋਕੇ ਆਪਣਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਵੀ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਲਿਆ। ਇਸ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਸਮਾਧੀ ਲਗਾਏ ਬੈਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ। ਇਸ ਲੋਕ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸਫ਼ੇਦ ਉਜਵਲ ਅਤੇ ਸੁਨਹਿਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਦਾ ਹੈ।

ਤਪਲੋਕ, ਜਨਲੋਕ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦਾ ਲੋਕ ਹੈ। ਇਸ ਲੋਕ ਦਾ ਜਿਵੇਂ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ, ਓਵੇਂ ਹੀ ਇੱਥੋਂ ਦੀ ਭੂਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਇੱਥੋਂ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕ ਯੋਗੀਆਂ ਦਾ ਲੋਕ ਹੈ। ਇਸ ਲੋਕ 'ਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਯੋਗੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲੋਂ ਸ਼੍ਰੇਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲੋਕ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਸਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਸਾਧਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸਾਰੇ ਗਿਆਨਵਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲੋਕ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇੱਥੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਨਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨੀ ਤਾਂ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਲੋਕ 'ਚ ਅਰਥਾਤ ਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇੱਕ ਗੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਕਿ ਇੱਥੇ ਸਮਾਧੀ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਯੋਗੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਧਕੋ, ਇਸ ਲੋਕ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਵੀ ਇੱਥੋਂ ਦਾ ਨਿਵਾਸੀ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਤੋਂ ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕਈ ਵਾਰ ਮੈਂ ਇਸ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹਾਂ। ਫਿਰ ਕਾਫ਼ੀ ਲੰਬੀ ਸਮਾਧੀ ਲਗਾ ਕੇ ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਲਈ ਆਇਆ ਹਾਂ। ਇਸ ਵਾਰ ਮੈਂ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡਾ ਸਬੰਧ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀਲਯ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀਲਯ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਅਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਕਵਰ 'ਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਸਾਧਕ ਜਦੋਂ ਜਨਮ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਦ ਉਹਨੂੰ ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਦੀ ਸਮਾਧੀ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ 25 ਸਾਲ ਦੇ ਲਗਭਗ ਸਮਾਧੀ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਜਨਮ ਲੈਣ ਲਈ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ। ਹੁਣ ਦੀ ਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਆਉਣਾ ਪਿਆ। ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਨੇ ਸਮਾਧੀ ਤੋਂ ਉਠਾ ਕੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਹਾ, ਤਦ ਮੈਂ ਬੋਲਿਆ, “ਮਾਤਾ, ਮੈਂ ਹੁਣੇ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਆਇਆ ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਜਨਮ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰੋ। ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਇੰਨੀ ਜਲਦੀ ਜਨਮ ਲੈਣਾ ਪਵੇਗਾ?” ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਮਾਤਾ ਬੋਲੀ, “ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਇੰਨੀ ਜਲਦੀ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਕਾਰਜ ਕਰਨੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਯੋਗ ਦਾ ਫਲ ਵੀ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨਾ, ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚਤਮ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕੇ।” ਫਿਰ ਮੈਂ ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਲਈ ਆ ਗਿਆ, ਇਹ ਗੱਲ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਖੇਪ 'ਚ ਲਿਖੀ ਹੈ।

ਇਸ ਲੋਕ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਸ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ ਯੋਗੀ ਵੀ ਸਮਾਧੀ ਦੇ ਲਈ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਥੋਂ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਬਹੁਤ ਸ਼ਾਂਤ ਹੈ, ਜੋ ਯੋਗੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ। ਇਸ ਲੋਕ 'ਚ ਸਾਡੇ ਸਵਾਮੀ ਸ਼ਿਵਾਨੰਦ ਜੀ ਵੀ (ਰਿਸ਼ੀਕੇਸ਼, ਸ਼ਿਵਾਨੰਦ ਆਸ਼ਰਮ ਵਾਲੇ) ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਸਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ (ਯੋਗੀ) ਮਿੱਤਰ ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਏ ਰੱਖਿਆ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਧੀ ਲਗਾਉਣੀ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਸੰਬੰਧ ਤੋੜ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਸਮਾਧੀ ਲਗਾ ਸਕਣ। ਅਪ੍ਰੈਲ, 1996 ਵਿੱਚ ਸੰਬੰਧ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਸੀ। ਸਾਡੇ ਚਾਰੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਹਾ, “ਕਦੋਂ ਆਉਗੇ ਤਪਲੋਕ?” ਮੈਂ ਬੋਲਿਆ, “ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ।” ਮਿੱਤਰ ਬੋਲੇ, “ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਤ ਲਈ ਅਜੇ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਹੈ।” ਮੈਂ ਬੋਲਿਆ, “ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ।” ਮਿੱਤਰ ਬੋਲੇ, “ਆਤਮਰੱਤਿਆ ਕਰ ਲਵੋ, ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਵਿੱਚ ਮਰ ਜਾਵੋ।” ਮੈਂ ਬੋਲਿਆ, “ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।” ਮਿੱਤਰ ਬੋਲੇ, “ਦੋਸਤ, ਤੁਹਾਡੀ ਬੜੀ ਯਾਦ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਤਪਲੋਕ ਆ ਜਾਓ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।”

ਸਾਧਕੋ, ਇਹ ਚਾਰੇ ਮਿੱਤਰ ਸਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਬਚਪਨ ਦੇ ਮਿੱਤਰ ਸਨ। ਫਿਰ ਪੰਜੇ ਅਸੀਂ ਯੋਗੀ ਹੋ ਗਏ। ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਅੰਤਰਾਲ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤਪਲੋਕ ਪਹੁੰਚ ਗਏ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਫਿਰ ਮ੍ਰਿਤੂ-ਲੋਕ ਆ ਗਿਆ। ਦੋਸਤਾਂ ਨੇ ਜਨਮ ਗ੍ਰਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਤਪਲੋਕ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਜਾਣੂ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਯੋਗੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੋ-ਚਾਰ ਵਾਰ ਸੰਬੰਧ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇਸ ਲੋਕ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਸਤਰ ਬ੍ਰਹਮਲੋਕ ਨੂੰ ਛੂਹ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਯੋਗੀ ਭਗਵਾਨ ਗੌਤਮ ਬੁੱਧ ਜੀ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਤਪਲੋਕ ਦੀ ਅਤਿਅੰਤ ਉੱਚ ਸਤਰ 'ਤੇ ਸਮਾਧੀ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਉਹ ਬ੍ਰਹਮਲੋਕ ਵਿੱਚ ਸਮਾਧੀ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਭਗਵਾਨ ਗੌਤਮ ਬੁੱਧ ਜੀ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪੁੱਛਿਆ, “ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਤਪਲੋਕ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਸਮਾਧੀ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮਲੋਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।” ਉਹ ਬੋਲੇ, “ਯੋਗੀ ਪੁੱਤਰ, ਤਪਲੋਕ ਯੋਗੀਆਂ ਦੀ ਭੂਮੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ।” ਇਸ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਚਮਕਦਾਰ ਸੁਨਹਿਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੁੱਧ ਜੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਅਤਿਅੰਤ ਸੁਖਸ਼ਮ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨੀ ਹਨ। ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਗ੍ਰਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹ ਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਸਤਰ ਤੇ ਵੀ ਸਮਾਧੀ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਦੁਰਲੱਭ ਹੈ।

ਬ੍ਰਹਮਲੋਕ ਭਗਵਾਨ ਬ੍ਰਹਮਾ ਦਾ ਲੋਕ ਹੈ। ਭਗਵਾਨ ਬ੍ਰਹਮਾ ਇਸ ਲੋਕ ਦੇ ਉੱਚ ਸਤਰ ਤੇ ਕਮਲ ਦੇ ਫੁੱਲ 'ਤੇ ਬਿਰਾਜਮਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਭਗਵਾਨ ਬ੍ਰਹਮਾ ਦਾ ਲੋਕ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਸ ਲੋਕ ਦਾ ਨਾਂ ਬ੍ਰਹਮਲੋਕ ਪਿਆ। ਇਹ ਲੋਕ ਤਪੇ ਹੋਏ ਤੇਜ਼ ਸੁਨਹਿਰੇ ਸੋਨੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨਾਲ ਚਮਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲੋਕ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਭਗਵਾਨ ਬ੍ਰਹਮਾ, ਸਰਸਵਤੀ ਅਤੇ ਗਾਇਤਰੀ ਆਦਿ ਦੇਵੀਆਂ ਦਾ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਹੇਠਲੇ ਸਤਰ ਤੇ ਗੰਧਰਵ,



ਕਿੰਨਰ ਆਦਿ ਆਪਣੀ ਕਲਾ ਦੀ ਨੁਮਾਇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਤਰ ਗੰਧਰਵਾਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨਰਾਂ ਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲੋਕ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਸਤਰ ਤੇ ਇਕ ਬਹੁਤ ਅਦਭੁਤ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਾਨ ਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਵਯ ਹਵਾ ਅਤਿਅੰਤ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਵਾ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ, ਪਰ ਯੋਗੀ ਇੱਥੇ ਸਮਾਧੀ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹੀ ਹਵਾ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਇੱਥੇ ਇਸ ਹਵਾ ਦਾ ਅਨੰਦ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਯੋਗੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਨੰਦ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਤਾਂ ਇਹਦੇ ਯੋਗ-ਬਲ ਤੇ ਫ਼ਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਯੋਗੀ ਇੱਥੇ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਦਾ। ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਭਾਗ 'ਤੇ ਯੋਗੀ ਸਮਾਧੀ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਗਿਆਨ ਰਾਹੀਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਸ ਅਸਥਾਨ 'ਤੇ ਗੰਧਰਵਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਯੋਗੀ ਇਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸਮਾਧੀ ਘੱਟ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਸਮਾਧੀ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਤਪਲੋਕ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬ੍ਰਹਮਲੋਕ 'ਚ ਸੁਖ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਸੁਖ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਹੋਏ ਹੋਣ। ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਯੋਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤਾ ਲਿਖਣਾ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ। ਉੱਪਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਤਰ ਹਨ, ਇਹ ਸਤਰ ਘਣਤਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹਨ।

ਚੌਦਾਂ ਲੋਕ ਕਹੇ ਗਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਲੋਕ ਦੇ ਸਿਵਾਇ ਇਹ ਲੋਕ ਸੁਖਸ਼ਮ ਲੋਕ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਚੌਦਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਤਿੰਨ ਹੋਰ ਲੋਕ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮਲੋਕ ਤੱਕ ਜਿੰਨੇ ਲੋਕ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਸਾਰੀਆਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਦਾ ਕਦੇ ਨ ਕਦੇ ਜਨਮ ਲੈਣਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਚੌਦਾਂ ਲੋਕ ਅਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭੂਲੋਕ 'ਤੇ ਕਦੇ ਨ ਕਦੇ ਜਨਮ ਜ਼ਰੂਰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ (ਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ) ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਲਈ ਭੂਲੋਕ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਪੈਂਦਾ। ਅਜਿਹੀ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮਲੋਕ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਕਸ਼ੀਰ ਸਾਗਰ ਹੈ। ਕਸ਼ੀਰ ਸਾਗਰ ਵਿੱਚ ਭਗਵਾਨ ਨਰਾਇਣ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਹੈ। ਭਗਵਾਨ ਨਰਾਇਣ ਸ਼ੇਸ਼ਨਾਗ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਣੇ ਬਿਸਤਰ 'ਤੇ ਯੋਗਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਮਹਾਲਕਸ਼ਮੀ ਜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਰਾਜਮਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਭਗਵਾਨ ਨਰਾਇਣ ਪਾਲਨ-ਕਰਤਾ ਹਨ। ਇਹ ਈਸ਼ਵਰ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲੋਕ ਵੀ ਸਦੀਵੀ ਹੈ। ਕਦੇ ਵੀ ਪਰਲੋ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਸ ਲੋਕ ਤੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਕਸ਼ੀਰ ਸਾਗਰ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਚਮਕਦਾਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਸ਼ੀਰ ਸਾਗਰ ਦੀ

ਬਣਤਰ ਮਹਾਕਾਰਣ ਤੱਤ ਤੋਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਸ਼ੀਰ ਸਾਗਰ ਮਹਾਕਾਰਣ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਹਾਕਾਰਣ ਦਾ ਰੰਗ ਹਲਕਾ ਨੀਲਾ ਚਮਕੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਭਗਵਾਨ ਨਰਾਇਣ ਅਤੇ ਭਗਵਾਨ ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਦੇ ਭਗਤ ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲੋਕ ਨੂੰ ਬੈਕੁੰਠ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਭਗਵਾਨ ਨਰਾਇਣ ਦੇ ਸੇਵਾਦਾਰ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਬਾਂਹਾਂ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭਗਤੀ ਜਾਂ ਯੋਗ ਦੇ ਬਲ 'ਤੇ ਜੋ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਇਸ ਲੋਕ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਫਿਰ ਅਨੰਤ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇੱਥੇ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇੱਥੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਮੋਕਸ਼ ਹੀ ਹੈ।

ਕਸ਼ੀਰ ਸਾਗਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦਾ ਲੋਕ ਸ਼ਿਵਲੋਕ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕ ਵੀ ਮਹਾਕਾਰਣ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕ ਮਹਾਕਾਰਣ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਭਗਵਾਨ ਪਰਮਸ਼ਿਵ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਆਦਿਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਬਿਰਾਜਮਾਨ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਭਗਵਾਨ ਸ਼ਿਵ ਦੇ ਸੇਵਾਦਾਰ ਭਗਵਾਨ ਸ਼ਿਵ ਵਰਗੇ ਰੂਪ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਿਵ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਅਤਿਅੰਤ ਉੱਚਕੋਟੀ ਦੇ ਯੋਗੀਆਂ ਦਾ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਇਹ ਯੋਗੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਦਿਕਾਲ ਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਯੋਗੀਆਂ ਦੀ ਸਮਾਧੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਯੋਗੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਵੀ ਜਲਦੀ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਅਜਿਹੇ ਯੋਗੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਘਣਤਾ ਇੰਨੀ ਘੱਟ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਯੋਗੀ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ। ਸਾਫ਼ ਜਾਹਿਰ ਹੈ, ਅਜਿਹੇ ਅਤਿਅੰਤ ਉੱਚਕੋਟੀ ਦੇ ਯੋਗੀ ਜਦੋਂ ਇੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਦ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਸੇ ਬਾਰੇ ਭਗਵਾਨ ਪਤੰਜਲੀ ਅਤੇ ਵੈਦਾਂ ਦੇ ਗੁਰੂ ਧਨਵੰਤਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਧਨਾਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਸਪਤ-ਰਿਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਹੋਏ ਸਨ। ਸਾਧਨਾ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਮਹਾਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਵਲੋਕ ਪਹੁੰਚਿਆ, ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਘੁੰਮਿਆ, ਫਿਰ ਬ੍ਰਹਮ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਮੰਗਿਆ, ਬ੍ਰਹਮ ਨੇ ਆਕਾਸ਼ਵਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਸਾਡੀ ਮੰਗ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ। ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਵੀ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਾਨ ਸਾਨੂੰ ਵਿ੍ਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਯੋਗ-ਨੀਂਦਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।

ਭਗਵਾਨ ਪਰਮਸ਼ਿਵ ਤੋਂ ਗਿਆਰਾਂ ਰੁਦਰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਏ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੰਕਰ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਭਗਵਾਨ ਪਰਮਸ਼ਿਵ ਵਾਂਗ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਹਾਰ ਦਾ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰੁਦਰਾਂ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਭਗਵਾਨ ਪਰਮਸ਼ਿਵ ਦੇ ਤੀਸਰੇ ਨੇਤਰ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੁਦਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗਿਆਰ੍ਹਵੇਂ ਰੁਦਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਕਹੇ ਗਏ ਹਨ। ਗਿਆਰ੍ਹਵੇਂ ਰੁਦਰ ਦਾ ਨਾਂ ਕਾਲਾਗਨੀ ਹੈ। ਸਾਧਨਾ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਪਰਕ ਇਹੀ ਗਿਆਰ੍ਹਵੇਂ ਰੁਦਰ ਭਗਵਾਨ ਕਾਲਾਗਨੀ ਨਾਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸ਼ਿਵਲੋਕ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਯੋਗੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹਦੇ ਚਿੱਤ 'ਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ

ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਬਾਕੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਸੁੱਧ ਸਾਤਵਿਕ ਅਹੰਕਾਰ ਹੀ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸ਼ਿਵਲੋਕ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦਾ ਲੋਕ ਗੋਲੋਕ ਹੈ। ਇਹੀ ਲੋਕ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਭਗਵਾਨ ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਣ ਅਤੇ ਆਦਿਸ਼ਕਤੀ ਸਰੂਪਾ ਰਾਧਾ ਜੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਭਗਵਾਨ ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਣ ਦੇ ਸੰਗੀ ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੋਪ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੇਵੀ ਸਰੂਪਾ ਰਾਧਾ ਜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਖੀਆਂ ਵੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੋਪੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਗਵਾਨ ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਣ ਜੀ ਅਤੇ ਰਾਧਾ ਜੀ ਘੱਟ ਆਯੂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਗੋਲੋਕ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਲਿਖ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਸਾਧਨਾ ਕਾਲ 'ਚ ਅਤੇ ਲੇਖ ਲਿਖਦੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕਦੇ ਵੀ ਯੋਗ ਦੁਆਰਾ ਗੋਲੋਕ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਹਾਂ। ਸਾਧਨਾ ਕਾਲ 'ਚ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਅਨੁਭਵ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਜੋ ਗੋਲੋਕ ਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਭਗਵਾਨ ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਣ ਅਤੇ ਰਾਧਾ ਜੀ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤੇ ਸਨ। ਪਰ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਵਕਤ ਭਗਵਾਨ ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਣ ਜੀ ਅਤੇ ਰਾਧਾ ਜੀ ਦੇ ਤੇਜ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਾਡੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਚਕਾਚੌਂਧ ਹੋ ਰਹੀ ਸੀ। ਬੜੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਏ। ਦਰਸ਼ਨ ਬਿਲਕੁਲ ਨਜ਼ਦੀਕ ਤੋਂ ਕੀਤੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਨਾਂ ਨੇ ਅਸ਼ੀਰਵਾਦ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਪਰ ਗੋਲੋਕ ਘੁੰਮਣ ਦਾ ਮੌਕੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਸੀ।

ਸੰਨ 1996 ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਸੰਬੰਧ ਭਗਵਾਨ ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਣ ਅਤੇ ਰਾਧਾ ਜੀ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਭਗਵਾਨ ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਣ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਰਦਾਨ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਉਹ ਵਰਦਾਨ ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਕਾਰਜ ਕਰੇਗਾ। ਸਾਧਕੋ, ਸਾਡੀ ਗੋਲੋਕ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਚਾਹਾਂ ਤਾਂ ਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਗੋਲੋਕ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਪਰ ਹੁਣ ਮੈਂ ਤ੍ਰਿਪਤ ਹਾਂ, ਗੋਲੋਕ ਵੀ ਮਹਾਕਾਰਣ ਤੱਤ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਗੋਲੋਕ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨੀਲੇ ਚਮਕੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੈ। ਕਸ਼ੀਰ ਸਾਗਰ, ਸ਼ਿਵਲੋਕ ਅਤੇ ਗੋਲੋਕ ਸਦੀਵੀ ਲੋਕ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਅਸੀਂ ਹੁਣੇ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਭਗਤ ਸਿਰਫ਼ ਮਹਾਰਲੋਕ ਅਤੇ ਜਨਲੋਕ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੇਗਾ, ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਭਗਤ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਹਨ ਜੋ ਤਪਲੋਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਲਜੁਗ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਜਿਸ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨਾਭੀ ਤੱਕ ਉੱਠੀ ਸੀ, ਪਰ ਉਹ ਜਨਵਰੀ 1996 ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਪਿਤਰ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ, “ਦਾਦਾ ਜੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨਾਭੀ ਤੱਕ ਉੱਠੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿਤਰ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਪਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।” ਉਹ ਬੋਲੇ, “ਆਨੰਦ ਕੁਮਾਰ, ਮੇਰੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਆਖ਼ਰੀ ਸਮੇਂ ਉੱਠੀ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਯੋਗ-ਬਲ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਾਫ਼ੀ ਦਿਨ ਭੁਵਰਲੋਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੁਣ ਪਿਤਰ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹਾਂ।” ਸਾਧਕੋ, ਭਗਤ ਜਾਂ ਸਾਧਕ

ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸੀਂ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਯੋਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੀ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੋਕ ਦਾ ਪੂਰਾ ਵਰਣਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਸੂਖਸ਼ਮ ਜਗਤ ਬਹੁਤ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਆਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

## ਯੋਗ-ਬਲ

ਮਨੁੱਖ ਜਦੋਂ ਯੋਗ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੱਚ ਅਤੇ ਅਹਿੰਸਾ ਦਾ ਪਾਲਣ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੂਖਸ਼ਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਭੀਤਰੀ ਮਲ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਵਿਦਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਬੜ੍ਹਤਰੀ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਸਮਾਧੀ ਲਗਾਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਹਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਯੋਗ-ਬਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਯੋਗ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਧੀ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਮਾਧੀ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਤਮਾ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਗਿਆਨਤਾ ਕਾਰਨ, ਸਥੂਲ ਜਗਤ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਮਝ ਕੇ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਗਿਆ। ਮਨੁੱਖ ਜੇਕਰ ਸਿਰਫ਼ ਸੱਚ ਅਤੇ ਅਹਿੰਸਾ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੇ ਤਾਂ ਵੀ ਉਹਦੇ ਅੰਦਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਇੰਨੀ ਬੜ੍ਹਤਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਉਹ ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਚਨਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਾ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵੱਧ ਜਾਣ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਨਿਡਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਡਰ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਯੋਗ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਯੋਗ-ਬਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਧਕ ਨੇ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਯੋਗ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਸ ਦਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਓਨਾ ਹੀ ਵੱਧ ਹੋਵੇਗਾ। ਵੈਸੇ, ਸਾਧਕ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਆਤਮ-ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕ ਯੋਗ-ਬਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਮਗਰ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਯੋਗ-ਬਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗ-ਬਲ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਯੋਗ-ਬਲ ਨਾਲ ਢੇਰ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਦਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਸਿਰਫ਼ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਯੋਗ-ਬਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਲਈ ਯੋਗ-ਬਲ ਠੀਕ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਲਈ ਉਹਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਮੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਦੇ ਅੰਦਰ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਵੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਦੇ ਕੋਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਹੋਵੇ।

ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਧੀ ਲਗਾਵੇ, ਸਥੂਲ ਅਤੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਰੂਪ ਤੋਂ ਸੰਜਮ ਅਧੀਨ ਰਹੇ, ਮੌਨ-ਵਰਤ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੇ, ਬ੍ਰਹਮਚਰਿਅ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੇ, ਸਾਤਵਿਕ ਭੋਜਨ ਕਰੇ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰੇ, ਸੱਚ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਏਕਾਂਤ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੇ ਅਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਇਸ਼ਟ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਾ ਰਹੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਪਾਲਣ

ਕਰਨ ਨਾਲ ਯੋਗ-ਬਲ ਵਿੱਚ ਬੜ੍ਹਤਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਜਦੋਂ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਉਹਦੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਘੱਟਦਾ ਹੈ। ਬਿਹਤਰ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ 'ਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਕਾਰਜ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਯੋਗ-ਬਲ ਦੀ ਨੁਮਾਇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਹਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਾਧਕ ਜਿਸ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇਗਾ, ਉੱਥੇ ਉਹਦਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਦਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਅਧਿਕ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨ ਰੁਕ ਸਕੇਗਾ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਾਧਕ ਦੇ ਤਮੋਗੁਣੀ ਸੰਸਕਾਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਵਧੇਰੇ ਯੋਗ-ਬਲ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਸਤੋਗੁਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵਧੇਰੇ ਯੋਗ-ਬਲ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਸਮਾਧੀ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜਿਸ ਸਾਧਕ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਯੋਗ-ਬਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਉਹ ਯੋਗ ਕਰੇਗਾ, ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਅਜਿਹਾ ਯੋਗੀ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਦਕਾ ਵਰਤਮਾਨ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਹੀ ਸਾਧਕ ਤੇਜ਼ਸਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉੱਭਰੇਗਾ। ਉਸਦੇ ਲੱਛਣ ਉੱਚਕੋਟੀ ਦੇ ਯੋਗੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਪੈਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਇਹ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਤੇਜ਼ਸਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਜਿਸ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਤੇਜ਼ਸਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਉਹਦਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੇਜ਼ਸਵੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਯੋਗ ਕਰਨ 'ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਮੱਧਮ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇ ਸਾਧਕ, ਤੇਜ਼ਸਵੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਯੋਗ-ਬਲ ਘੱਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਗਰ ਸੁਭਾਅ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਯੋਗੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯੋਗ-ਬਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਜਲਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਕੋਲ ਯੋਗ-ਬਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਗੁਰੂ ਪਦ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਯੋਗ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ਿਸ਼ਯਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਸਾਧਕ ਦਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਦਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਪਦ ਸੰਭਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹੇ ਗੁਰੂ ਸ਼ਿਸ਼ਯਾਂ ਦੀਆਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿਰੋਧ ਸਿਰਫ਼ ਯੋਗ-ਬਲ ਨਾਲ ਹੀ ਦੂਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਅਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ, ਖੁਦ ਤਾਂ ਸਾਧਕ ਨਹੀਂ

ਹੁੰਦੇ, ਸਿਰਫ਼ ਦਿਖਾਵੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਾਧਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਪਦ 'ਤੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਾਂ ਗੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਦੇ ਅਵਰੋਧ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਣ। ਅਜਿਹੇ ਗੁਰੂ ਸ਼ਿਸ਼ਯਾਂ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਜਿਸ ਸਾਧਕ ਦੇ ਕੋਲ ਯੋਗ-ਬਲ ਦਾ ਅਥਾਹ ਭੰਡਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਰਾਪ ਅਤੇ ਵਰਦਾਨ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਸਰਾਪ ਜਾਂ ਵਰਦਾਨ ਮੌਜੂਦਾ ਜਨਮ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਭਾਵਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਕਰਮ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ (ਚਿੱਤ ਦੀ) ਉੱਪਰਲੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਸਰਾਪ ਜਾਂ ਵਰਦਾਨ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਕਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ। ਜਦੋਂ ਸਰਾਪ ਜਾਂ ਵਰਦਾਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਵੇਗਾ ਤਦ ਉਸ ਨੂੰ ਭੋਗਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗ-ਬਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਗਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਾਪ ਜਾਂ ਵਰਦਾਨ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੇਗਾ। ਸਰਾਪ ਜਾਂ ਵਰਦਾਨ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕੀ ਉਹ ਉਚਿਤ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੇਖੇ ਕਿ ਕੀ ਉਹਦੇ ਕੋਲ ਇੰਨੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਦਾ ਸਰਾਪ ਜਾਂ ਵਰਦਾਨ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਭੋਗਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਬੇਕਾਰ ਚਲਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਕਿ ਸਰਾਪ ਦੇਣ ਦਾ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕੁੱਝ ਕਰਮ ਜ਼ਰੂਰ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਗਲੇ ਜਨਮ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਰਾਪ ਜਾਂ ਵਰਦਾਨ ਲਈ ਯੋਗ-ਬਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਾਪ ਜਾਂ ਵਰਦਾਨ ਸੰਚਿਤ ਕਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਾਨ ਯੋਗੀ ਬਣਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ-ਬਲ ਦਾ ਅਥਾਹ ਭੰਡਾਰ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ। ਤਦ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਹੋ ਸਕੇਗਾ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਕੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਯੋਗ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਰਹੋ। ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਤਲਬ ਨਾ ਰੱਖੋ, ਤਦ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਧਕ ਦਾ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਨਾ ਖੁੱਲ੍ਹੇ, ਤਦ ਤੱਕ ਉਹਨੂੰ ਆਪਣੇ ਯੋਗ-ਬਲ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹਦੇ ਯੋਗ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆ ਜਾਵੇਗੀ। ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਯਾਤਰਾ ਕਰਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਥਿਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਦ ਤੱਕ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਉਹ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਲਗਾਏ। ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਮਾਰਗ 'ਚ ਸਾਧਕ ਜਿੰਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਯੋਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਅਜਿਹਾ ਆਵੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਯੋਗ-ਬਲ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਯੋਗ ਕਰਨਾ ਹੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ; ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਪੂਰਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਹ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਵੇਖਦੇ ਕਿ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਯੋਗ-ਬਲ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਅਸਲੀ ਸਮਾਂ ਹੁਣ ਆਇਆ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਦ, ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮਾਧੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵਧਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਯੋਗ-ਬਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਕੁੰਭਕ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਧਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਵੇ, ਪਰ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਫਲ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿ ਸਕੋ ਤਾਂ ਸਬਜ਼ੀ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲ ਲਵੋ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਮਸਾਲਾ ਨਾ ਪਾਓ। ਜੇਕਰ ਬਿਨਾਂ ਲੂਣ ਦੇ ਖਾ ਸਕੋ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਅੱਛਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਸਮਝੋ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਲੂਣ ਪਾ ਲਵੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਸੁੱਧ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ; ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ। ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਜ਼ਰੂਰ ਦੁਬਲਾ-ਪਤਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਪਰ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਣ ਲੱਗੇਗਾ ਅਤੇ ਚਿਰਗਾ ਤੇਜ਼ਸਵੀ ਹੋਣ ਲੱਗੇਗਾ। ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਯੋਗ-ਬਲ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ। ਇਹ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ— ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦੀ ਹੈ; ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋਵੋਗੇ।

ਅਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਪੂਰਵਜਾਂ ਦੀ ਮ੍ਰਿਤਕ ਆਤਮਾਵਾਂ ਲਈ ਸਰਾਧ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਪੂਰਵਜਾਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਪਿਆਸ ਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਲਈ ਬ੍ਰਾਹਮਣਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂਕਿ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੂਖ਼ਮ ਭਾਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੂਰਵਜਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਜਾਵੇ। ਪਰ ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੂਖ਼ਮ ਭਾਗ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ) ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬ੍ਰਾਹਮਣਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗ-ਬਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਸਿਰਫ਼ ਜਾਤੀ ਤੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਰਮ ਤੋਂ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬ੍ਰਾਹਮਣਾਂ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਕਰਮ ਤੋਂ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਹਨ ਤਾਂ ਮ੍ਰਿਤਕ ਆਤਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲੇਗਾ। ਮੁਸ਼ਕਲ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕਰਮ ਤੋਂ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਢੂੰਡੋਗੇ; ਅਤੇ ਜੇ ਸਿਰਫ਼ ਨਾਂ ਦਾ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਹੈ ਉਹ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਸਮਰੱਥਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅਸੀਂ ਸਭ ਅਜਿਹਾ ਸਿਰਫ਼ ਸੋਚ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਰਾਧ ਕਰਮ ਕਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੂਰਵਜਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਪਿਆਸ ਤੋਂ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਮਿਲ ਗਈ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਸਮਾਜਕ ਰੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਅਰਬੀ ਦਾ ਦਾਹ ਸੰਸਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ ਮ੍ਰਿਤਕ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਮ੍ਰਿਤਕ ਆਤਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੂਖ਼ਮ ਭਾਗ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਸਧਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇੰਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿ ਸਥੂਲ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਉਹਦਾ ਸੂਖ਼ਮ ਤੱਤ ਕੱਢ ਕੇ ਮ੍ਰਿਤਕ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਦੇ ਦੇਣ। ਮ੍ਰਿਤਕ ਆਤਮਾ ਸੂਖ਼ਮ ਤੱਤ ਖੁਦ ਤਾਂ ਲੈ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ, ਸਿਰਫ਼ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੀ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਕੋਲ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮ੍ਰਿਤਕ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੂਖ਼ਮ ਤੱਤ ਦੇ ਸਕਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਦਕਾ ਸਥੂਲ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਸੂਖ਼ਮ ਤੱਤ ਕੱਢ ਕੇ ਸੰਕਲਪ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮ੍ਰਿਤਕ ਆਤਮਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਨੂੰ ਮ੍ਰਿਤਕ ਆਤਮਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਮ ਇੱਕ ਸਾਧਕ ਲਈ ਤਾਂ ਸਧਾਰਨ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦੀ ਇੱਛਾ ਮਾਤਰ ਤੋਂ ਹੀ ਮ੍ਰਿਤਕ ਆਤਮਾ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੂਖ਼ਮ ਤੱਤ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਜੇਕਰ ਚਾਹੇ, ਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਸੰਕਲਪ ਮਾਤਰ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮ੍ਰਿਤਕ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਤ੍ਰਿਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦੇ ਯੋਗ-ਬਲ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ, ਭੋਜਨ ਸੂਖ਼ਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਯੋਗ-ਬਲ ਹੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਕੇ ਮ੍ਰਿਤਕ ਆਤਮਾ ਦੇ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇਗਾ। ਯੋਗੀ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਾਇਆ ਗਿਆ ਭੋਜਨ ਮ੍ਰਿਤਕ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਮ੍ਰਿਤਕ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਯੋਗ-ਬਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਮ੍ਰਿਤਕ ਆਤਮਾ ਤ੍ਰਿਪਤ ਰਹੇਗੀ।

ਸਾਧਕ ਆਪਣੇ ਯੋਗ-ਬਲ ਨਾਲ ਸੂਖ਼ਮ ਵਸਤੂਆਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਦਿਕਾਲ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਯੋਗੀ ਸਥੂਲ ਵਸਤੂਆਂ ਵੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਸਨ, ਪਰ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਇਹ ਕਾਰਜ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਕਲਜੁਗ ਦਾ ਸਮਾਂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ; ਤਮੋਗੁਣ ਅਤੇ ਅਸੁੱਧਤਾ ਦਾ ਹੀ ਵਪਾਰ ਇਸ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਣਾ। ਦੂਸਰੇ ਤਿੰਨੇ ਜੁਗਾਂ ਵਿੱਚ ਤਮੋਗੁਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਫਿਰ ਵੀ, ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਨੇ ਸਿੱਧੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਵੀ ਉਹ ਸਥੂਲ ਵਸਤੂਆਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਯੋਗੀ ਦੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਵਿਰੋਧ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਗੱਲ ਹੋਰ ਹੈ— ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜੇਕੇ ਯੁੱਗ (ਕਲਜੁਗ) ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਪਣੀ ਪਿਆਰੀਆਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪਿਤਰਲੋਕ ਦੀ ਜੀਵਾਤਮਾ ਮਹਰਲੋਕ ਜਾਣਾ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਸਾਧਕ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਆਪਣੇ ਸੰਕਲਪ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਉਸ ਜੀਵਾਤਮਾ ਨੂੰ ਦੇ ਦੇਵੇਗਾ; ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਜੀਵਾਤਮਾ ਨੂੰ ਸਾਧਕ ਦਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹ ਖੁਦ ਹੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚਲੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਜੀਵਾਤਮਾ ਨੇ ਸਥੂਲ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਨਾਮ-ਜਪ ਆਦਿ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਪਿਤਰ ਲੋਕ 'ਚ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸਾਧਕ ਆਪਣੇ ਯੋਗ-ਬਲ 'ਤੇ ਉਸ ਜੀਵਾਤਮਾ ਨੂੰ ਭਗਤ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਉਹ ਜੀਵਾਤਮਾ ਉੱਥੇ ਹੀ ਅੱਖ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਨਾਮ-ਜਪ ਕਰਨ ਲੱਗੇਗੀ। ਉਂਜ, ਪਿਤਰ ਲੋਕ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਕਿ ਉੱਥੇ ਜੀਵਾਤਮਾ ਸੁਖ ਭੋਗੇ; ਪਰ ਯੋਗ-ਬਲ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਦਕਾ ਉਹ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਨਾਮ-ਜਪ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ; ਜਾਂ ਸਾਧਕ ਆਪਣੇ ਯੋਗ-ਬਲ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਮਹਰਲੋਕ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਮਹਰਲੋਕ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ

ਜੀਵਾਤਮਾ ਖੁਦ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲੱਗੇਗੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਮਹਰਲੋਕ ਦੀ ਜੀਵਾਤਮਾ ਨੂੰ ਜਨਲੋਕ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਧਕ ਦਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਜੀਵਾਤਮਾ ਦੇ ਕੋਲ ਰਹੇਗਾ, ਸਾਧਕ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਾਤਮਾ ਉਸ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇਗੀ; ਫਿਰ, ਉੱਥੇ ਕਰਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਜੀਵਾਤਮਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਰ, ਤਦ ਤੱਕ ਜੀਵਾਤਮਾ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕੁੱਝ ਯੋਗ-ਬਲ ਉਸ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਵੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਭ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ— ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੰਮ ਅਸੀਂ ਆਪ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਦਾ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ— ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਡਾਂਟ ਵੀ ਖਾਣੀ ਪਈ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਯੋਗ-ਬਲ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਦਕਾ ਸੂਖਸ਼ਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ 'ਚ ਮੈਂ ਇੱਕ ਦਿਲਚਸਪ ਘਟਨਾ ਲਿਖਦਾ ਹਾਂ।

ਇਹ ਪ੍ਰਯੋਗ ਅਸੀਂ ਅਤੇ ਤ੍ਰਿਕਾਲ ਨੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਤ੍ਰਿਕਾਲ ਸਿਰਫ਼ (ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ) ਦੇਖਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਜਦਕਿ ਬਾਕੀ ਦਾ ਕਾਰਜ ਮੈਂ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਗੱਲ ਜਨਵਰੀ 1996 ਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਖਸ਼ਮ ਦੇਹਧਾਰੀ ਜੀਵਾਤਮਾ ਨੇ ਸਾਡੇ ਕਈ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉੱਲੇਖ ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਜੀਵਾਤਮਾ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਪਿਆਰ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਵੈਸੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਜੀਵਾਤਮਾ ਨੇ ਬੁਰਾਈ ਦੇ ਵੀ ਕੁੱਝ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਸਨ, ਇਸ ਲਈ ਹੁਣ ਇਹਨੂੰ ਘੋਰ ਕਸ਼ਟ ਸੀ। ਪਰ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਜੀਵਾਤਮਾ ਦੀ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਦੋਸਤੀ ਸੀ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਇਸ ਜੀਵਾਤਮਾ ਨੇ ਇੱਛਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ। ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ, “ਯੋਗੀ ਮਿੱਤਰ! ਕੀ ਮੈਂ ਅਗਲੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਯੋਗੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?” ਅਸੀਂ ਉਹਦੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਦੱਸਿਆ, “ਕਰਮਾ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਤੱਕ ਯੋਗੀ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੇ।” ਉਹ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਗਿਆ। ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਦੁੱਖ ਹੋਇਆ। ਫਿਰ ਉਹ ਬੋਲਿਆ, “ਯੋਗੀ! ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਮਾਰਗ ਦੱਸੋ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਮੈਂ ਵੀ ਯੋਗੀ ਬਣ ਸਕਾਂ।” ਮੈਂ ਬੋਲਿਆ, “ਇਹਦਾ ਕੁੱਝ ਉਪਾਅ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ।” ਫਿਰ, ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, “ਮਾਤਾ! ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਮਿੱਤਰ 'ਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰੋ।” ਮਾਤਾ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਬੋਲੀ, “ਯੋਗੀ ਪੁੱਤਰ! ਤੁਸੀਂ ਗਿਆਨੀ ਹੋ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ!” ਮੈਂ ਬੋਲਿਆ, “ਮਾਤਾ! ਤੁਸੀਂ ਸੱਚ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਮੇਰਾ ਮਿੱਤਰ ਹੈ।” ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਬਿਨਾਂ ਕੁੱਝ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ ਹੀ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ ਹੋ ਗਈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਬੋਲਿਆ, “ਮਿੱਤਰ! ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਯੋਗ-ਬਲ ਦੁਆਰਾ ਤਪਲੋਕ ਭੇਜ ਦੇਵਾਂਗਾ ਅਤੇ ਤਦ ਤੱਕ ਹੇਠਾਂ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦੇਵਾਂਗਾ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਹਾਂ।” ਮਿੱਤਰ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਤਿਆਰ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਤ੍ਰਿਕਾਲ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, “ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਮੈਂ ਯੋਗ-ਬਲ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।” ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕੀਤੀਆਂ, ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮੈਂ ਸਿੱਧ ਮੰਤਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋਇਆ, ਸਾਨੂੰ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਈ ਪਈ, “ਠਹਿਰੋ ਯੋਗੀ!” ਅਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਇਹ ਅਵਾਜ਼ ਖੁਦ

ਯਮਰਾਜ ਜੀ ਦੀ ਸੀ। ਯਮਰਾਜ ਜੀ ਫਿਰ ਬੋਲੇ, “ਯੋਗੀ! ਇਹ ਕੰਮ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ।” ਮੈਂ ਬੋਲਿਆ, “ਪ੍ਰਭੂ! ਤੁਸੀਂ ਸੱਚ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ; ਪਰ, ਸਾਡੇ ਮਿੱਤਰ ਨੇ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਮਦਦ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਾਂਗਾ।” ਯਮਰਾਜ ਜੀ ਬੋਲੇ, “ਯੋਗੀ! ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕਰਮ-ਯੋਗੀ ਹੋ, ਕਰਮ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਜੀਵਾਤਮਾ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਭੇਜ ਦੇਵੋ। ਮੈਂ ਦੰਡ ਦੇ ਕੇ ਕਰਮ ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਵਾਂਗਾ।” ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਸਾਡਾ ਮਿੱਤਰ ਵੀ ਤਿਆਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਉਹਨੂੰ ਭੁਵਰਲੋਕ ਨਹੀਂ ਭੇਜਿਆ, ਸਗੋਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਅਸੀਂ ਲੰਬੇ ਓਮ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਕੀਤਾ; ਅਤੇ ਫਿਰ ਓਮ ਦੁਆਰਾ ਨਿਕਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, “ਇਸ ਜੀਵਾਤਮਾ ਦੇ ਕਰਮ ਸਾੜਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ।” ਫਿਰ ਕੀ ਸੀ, ਜੀਵਾਤਮਾ ਤੋਂ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕਣ ਨਿਕਲ ਕੇ ਅੰਤਰਿਕਸ਼ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਲੱਗੇ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਉੱਪਰ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਤਪਲੋਕ ਦੇ ਕੁੱਝ ਯੋਗੀ ਵੇਖ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਸਾਡੇ ‘ਗਿਆਨ’ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ, “ਬੰਦ ਕਰੋ ਇਹ ਕਿਰਿਆ! ਇਹਨੂੰ ਯਮਰਾਜ ਦੇ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦਿਓ।” ਸਾਡਾ ਮਿੱਤਰ ਕਸ਼ਟ ਭੋਗਣ ਨੂੰ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਤਿਆਰ ਸੀ; ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਭੁਵਰਲੋਕ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ। ਉੱਥੇ ਉਹਨੂੰ ਯਮਦੂਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਘੇਰ ਕਸ਼ਟ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਯੋਗ-ਬਲ ਦੁਆਰਾ ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਤਪਲੋਕ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੱਤਾ। ਮਿੱਤਰ ਸਾਡਾ ਤਪਲੋਕ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੇਠਲੇ ਸਤਰ 'ਤੇ ਬੈਠ ਗਿਆ, ਪਰ ਯੋਗ-ਬਲ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਸ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਰੁਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੈਂ ਸਮਝ ਗਿਆ; ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਸੰਕਲਪ ਕਰਕੇ ਉਹਨੂੰ ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਦੇ ਦਿੱਤਾ। ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਮਾਤਾ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਗਈ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਨਾਮ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਥੋੜ੍ਹੇ ਕ੍ਰੋਧ-ਭਾਵ ਨਾਲ ਬੋਲੀ, “ਪੁੱਤਰ! ਇੱਕ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗ਼ਲਤ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਇੰਨਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਵੀ ਦੇ ਦਿੱਤਾ!” ਅਸੀਂ ਮਾਤਾ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਤੋਂ ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗੀ। ਫਿਰ, ਅਸੀਂ ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਦੋ ਅੰਕ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਕੇ, ਜਿੰਨੀ ਕੁ ਤਪਲੋਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਸਮਾਧੀ ਵਿਚ ਸਥਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

ਜਿਸ ਗੁਰੂ ਦੇ ਕੋਲ ਯੋਗ-ਬਲ ਬਹੁਤ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਾਧਕ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਕਈ ਵਾਰ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਹਦੀ ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਗਤੀ ਤੇਜ਼ ਬਣੀ ਰਹੇਗੀ। ਪਰ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਯੋਗ ਸਾਧਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਤਾਂ ਤੀਵਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਉਚਿਤ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਨਾ ਮਿਲਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਰੁਕ ਜਿਹੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਓਨੇ ਹੀ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਬਣਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾ ਦਾ ਉਹ ਠੀਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕੇ। ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਸ਼ਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ।

ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਘਟਨਾ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਉੱਲੇਖ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਧਕ ਦਾ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਕਠੋਰ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਤਾਂ ਸਾਧਕ

ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਧਿਆਨ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਚੱਕਰ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਨਹੀਂ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਹੀ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੀ ਹੈ— ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਹੈ ਜੋ ਉੱਪਰ ਦੇ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਫਰਵਰੀ 1996 ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਮੈਂ ਪੁਨਾ ਗਿਆ ਸੀ; ਪੁਨਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੁਰੂ-ਭੈਣ ਦੇ ਕੋਲ ਠਹਿਰਿਆ ਸੀ। ਗੁਰੂ-ਭੈਣ ਨੇ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਯੋਗ ਦੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੀ ਤਾਂਕਿ ਉਹਦੀ ਵੀ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਉੱਨਤੀ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਅਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਉਸ ਸਾਧਿਕਾ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਮੂਲਾਧਾਰ ਵਿੱਚ ਸੋਈ ਹੋਈ ਸੀ। ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਹੋਇਆ ਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਕੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਉੱਪਰ ਉੱਠੀ ਸੀ, ਪਰ ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ਾਂਤ ਵੀ ਹੋ ਗਈ। ਅਸੀਂ ਸਾਧਿਕਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਧਿਆਨ 'ਤੇ ਬਿਠਾਇਆ, ਫਿਰ ਉਹਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਕੇ ਉੱਪਰ ਉਠਾ ਦਿੱਤੀ; ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ 'ਚ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਨਾਭੀ ਤੱਕ ਉਠਾ ਦਿੱਤਾ। ਫਿਰ ਦੂਜੀ ਵਾਰ, ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਧਿਆਨ 'ਤੇ ਬਿਠਾਇਆ; ਇਸ ਵਾਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੱਤਾ। ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਸ਼ਿਵਰਾਤਰੀ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਗਿਆਨੇਸ਼ਵਰ ਜੀ ਦੀ ਸਮਾਧੀ (ਜੋ ਕਿ ਆਲੰਦੀ ਵਿੱਚ ਹੈ) ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਫੇਰ ਵਾਪਸ ਆ ਗਿਆ। ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਸਾਨੂੰ ਮਾਤਾ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਮਿਲਿਆ, “ਇਸ ਸਾਧਿਕਾ ਦਾ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਖੋਲ੍ਹ ਦੇਵੇ।” ਮੈਂ ਬੋਲਿਆ, “ਮਾਤਾ! ਮੈਂ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਕਿਵੇਂ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹਾਂ; ਫਿਰ, ਇਹ ਤਾਂ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸਾਧਿਕਾ ਹੈ।” ਮਾਤਾ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਵਰਦਾਨ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ, ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਵੇਗਾ।” ਅਸੀਂ ਸਾਧਿਕਾ ਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ, “ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਧਿਆਨ 'ਤੇ ਬੈਠ ਜਾਓ, ਸਾਨੂੰ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਮਿਲੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਖੋਲ੍ਹ ਦੇਵਾਂ।” ਫਿਰ ਕੀ ਸੀ, ਸਾਧਿਕਾ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੀ ਪ੍ਰਸੰਨ ਸੀ— ਉਹਦਾ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਜੋ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਵਾਲਾ ਸੀ; ਉਹ ਜਾਣਦੀ ਸੀ ਕਿ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਖੁੱਲ੍ਹਣਾ ਕੋਈ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਧਿਕਾ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਧਿਆਨ 'ਤੇ ਬੈਠ ਗਈ। ਅਸੀਂ ਮਾਤਾ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇ ਵਰਦਾਨ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ। ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਠ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਗ੍ਰੰਥੀ ਖੋਲ੍ਹੀ, ਫਿਰ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤਾ; ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਚਲੀ ਗਈ। ਦੂਜੇ ਦਿਨ, ਲਘੂ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਵੀ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤਾ; ਫਿਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੱਤਾ। ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਮੈਂ ਮਿਰਜ ਚਲਾ ਗਿਆ।

ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਦੇਵਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੀ ਮਾਤਾ ਜੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਲਈ ਦੂਰੀ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਧ ਗਈ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਮਿਰਜ ਆਸ਼ਰਮ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਿਆ ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਸਾਨੂੰ ਜਲਗਾਂਵ ਦੀ ਇੱਕ ਸਾਧਿਕਾ ਮਿਲੀ। ਸਾਡੀ ਅਤੇ ਇਸ ਸਾਧਿਕਾ ਦੀ ਬਹੁਤ ਬਣਦੀ ਸੀ। ਇੱਥੇ ਵੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ (ਮਾਤਾ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇ ਵਰਦਾਨ) ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ। ਅਸੀਂ ਜਲਗਾਂਵ ਦੀ ਸਾਧਿਕਾ ਦਾ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਸਿਰਫ਼ ਦੋ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤਾ। ਦੋ-ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਮਿਰਜ ਆਸ਼ਰਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਇਸ ਸਾਧਿਕਾ ਦੇ ਨਾਲ ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਐਕਸਪ੍ਰੈੱਸ ਦੁਆਰਾ, ਮਿਰਜ ਤੋਂ ਜਲਗਾਂਵ ਆ ਗਿਆ। ਇੱਥੇ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਾਧਿਕਾ ਨੇ ਬੁਲਾਇਆ ਸੀ। ਇਸ ਸਾਧਿਕਾ ਨਾਲ ਵੀ ਮੇਰੀ ਬਹੁਤ ਬਣਦੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਜਲਗਾਂਵ ਆਉਂਦਾ ਤਾਂ ਇਸ ਸਾਧਿਕਾ ਦੇ ਘਰ ਰੁਕਦਾ ਸੀ। ਇੱਥੇ

ਮੈਂ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਰੁਕਿਆ। ਇਸ ਸਾਧਿਕਾ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉਠਾਈ, ਫਿਰ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੱਤਾ। ਸਿਰਫ਼ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਹਦੀ ਇੰਨੀ ਸਾਧਨਾ ਹੋ ਗਈ ਸੀ ਕਿ ਜੇਕਰ ਇਹ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੀ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਅਵਸਥਾ (ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਦਾ ਖੁੱਲ੍ਹਣਾ ਆਦਿ) ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਸੀ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜਲਗਾਂਵ ਦੀ ਦੋ ਹੋਰ ਸਾਧਿਕਾਂ ਦਾ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਮਾਤਾ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੇ ਵਰਦਾਨ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ। ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮਾਤਾ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦਾ ਵਰਦਾਨ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਤਦ ਹੀ ਤਿੰਨੇ ਸਾਧਿਕਾਂ ਦਾ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਖੋਲ੍ਹ ਪਾਇਆ। ਕਿਸੇ ਯੋਗੀ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਅਸਧਾਰਨ ਵਰਦਾਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਦਾ ਖੋਲ੍ਹ ਦੇਣਾ ਕੋਈ ਆਸਾਨ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਸਿਰਫ਼ ਪੰਜਾਂ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਵਰਦਾਨ ਅਜਿਹੇ ਕਲਿਆਣ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਹੀ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਸ਼ਾਇਦ ਹੁਣ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।

ਪਿਆਰਾ ਸਾਧਕੋ! ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਯੋਗ-ਬਲ ਦੀ ਕੋਈ ਕਮੀ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਯੋਗ-ਬਲ 'ਤੇ ਢੇਰੋਂ ਕਾਰਜ ਕੀਤੇ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਯੋਗ-ਬਲ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਤੁਰੰਤ ਉੱਠਾ ਦਿੰਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਨਾਲ, ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉਦੋਂ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਪਰਿਪੱਕ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਆ ਜਾਵੇ। ਪਰਿਪੱਕ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਠ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਪਰ ਜੇਕਰ ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਕੇਵਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਯੋਗ-ਬਲ ਲਗਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕ ਦਾ ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ, ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗ-ਬਲ ਦਾ ਹੀ ਸਾਰਾ ਮਜ਼ਾ ਹੈ; ਜੇਕਰ ਯੋਗ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਅਸਫਲਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਯੋਗ ਮਾਰਗ ਇੱਕ ਕਲਿਆਣਕਾਰੀ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਧਕ ਆਪਣਾ ਕਲਿਆਣ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਫਿਰ, ਯੋਗਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਣ 'ਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਕਲਿਆਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਹੁਣ ਮੈਂ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਬਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਕਲਿਆਣਕਾਰੀ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੁੱਝ ਦੁਸ਼ਟ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਾਧਕ ਦੁਸ਼ਟਤਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਾਧਕ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਵੈਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਦਾ ਯੋਗ ਮਾਰਗ ਆਪਣੇ ਯੋਗ-ਬਲ ਨਾਲ ਅਵਰੁੱਧ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਯੋਗ-ਬਲ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਦੇ

ਨਾਲ ਉਸ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਉਠਾਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਵਰੋਧ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਤਦ ਤੱਕ ਉਹਦੀ ਉੱਨਤੀ ਰੁਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਘਟਨਾ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਵੇਖੀ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਧਕ ਅਜਿਹੇ ਬੁਰੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਕਦੇ ਜ਼ਰੂਰ ਇਸ ਕੁਕਰਮ ਦਾ ਫਲ ਭੋਗਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਲਈ ਅਵਰੋਧ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ; ਸਗੋਂ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਕਲਿਆਣ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਕਿਸੇ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਪਰ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਪਾਓ। ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਠਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਇਹ ਅਵਰੋਧ ਕਿਵੇਂ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਉੱਲੇਖ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ, ਤਾਂਕਿ ਇਸ ਦਾ ਗ਼ਲਤ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਪਰ, ਇੰਨਾ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿਖਾਂਗਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਸਾਧਕ 'ਤੇ ਅਵਰੋਧ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹਟਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਜਾਣਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ 'ਅਵਰੋਧ' 'ਚ ਕਿੰਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਲਗਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਫਿਰ, ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਇਸ ਅਵਰੋਧ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਣੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਤਦ ਹੀ ਇਹ ਅਵਰੋਧ ਹੱਟ ਪਾਵੇਗਾ; ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਬੇਕਾਰ ਚਲੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਹਾਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਦੁਸ਼ਟ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਦੰਡ ਦੇਣਾ ਹੈ ਜੋ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਅਵਰੋਧ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗ਼ਲਤ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋ ਕਿ ਉਸ ਸਾਧਕ ਕੋਲ ਕਿੰਨਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਉਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਹੀ ਇਹ ਕੰਮ ਹੋ ਸਕੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਾਧਕ ਦਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਖ਼ਤਮ ਉਦੋਂ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਉਹਦਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਆਤਮਾ ਜਾਂ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਕਰ ਦਿਓ; ਉਹਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਨਾ ਲਵੋ, ਤਦ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਉਸ ਸਾਧਕ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀ ਦਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਸਗੋਂ ਖੁਦ ਤੁਹਾਡਾ ਹੀ ਯੋਗ-ਬਲ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ; ਇਸ ਲਈ, ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਯੋਗ-ਬਲ ਕਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖ਼ਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਵਰਣਨ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ ਤਾਂਕਿ ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਇਸ ਦੀ ਗ਼ਲਤ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨ ਹੋ ਜਾਵੇ; ਇਹਦੇ ਬਾਰੇ 'ਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ 'ਗਿਆਨ' ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਾਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪੁਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਯੋਗ-ਬਲ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਇਸ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਲਿਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਖ ਚੁੱਕਿਆ ਹਾਂ ਕਿ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਯੋਗ-ਬਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੋਗ-ਬਲ ਹੀ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਧਨਾਕਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਉਗਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹਦੇ ਲਈ ਬ੍ਰਹਮਚਰਿਅ ਦਾ ਪਾਲਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੱਚ ਅਤੇ ਅਹਿੰਸਾ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ, ਬਿਲਕੁਲ ਘੱਟ ਅਤੇ ਸਾਤਵਿਕ ਭੋਜਨ ਕਰੋ, ਕੁੰਭਕ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਮੰਤਰਾਂ ਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸੁੱਧ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਦ ਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਾ ਦਿਓ— ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਾਧਕੇ, ਇੱਕ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ, ਸਮਾਧੀ ਨਾਲੋਂ ਮੰਤਰ-ਜਾਪ ਦੁਆਰਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਮੰਤਰ ਬੋਲਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਯੋਗ-ਬਲ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਮੰਤਰ-ਜਾਪ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਗੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਚਲੇ ਜਾਓ; ਪਹਿਲਾਂ ਮੰਤਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਤਦ ਹੀ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸਕੇਗਾ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜੇਕਰ ਮੰਤਰ ਸਿੱਧ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਸਿੱਧ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਰ, ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਹੈ— ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮੰਤਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੰਤਰ ਜਿਵੇਂ, ‘ਸ਼ਕਤੀ ਮੰਤਰ’, ‘ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਮੰਤਰ’, ਪ੍ਰਣਵ ਆਦਿ ਦਾ ਜਾਪ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ; ਵੈਸੇ ਇਸ ਕਾਰਜ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਮੰਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮੰਤਰ ਸਿੱਧ ਹੋ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੋਗ-ਬਲ ਦੀ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ। ਥੈਰ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂਦੇਵ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਕਰੋ ਤਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ, ਤਾਂਕਿ ਕਿਸੇ ਜਗ੍ਹਾ ‘ਤੇ ਗ਼ਲਤੀ ਹੋਣ ‘ਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਣ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਗ਼ਲਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹੀ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਹਾਂ, ਜਿੰਨਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਵਧਾ ਲਵੋਗੇ, ਓਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸੂਖ਼ਸ਼ਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣ ‘ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਲਾਭ ਮਿਲੇਗਾ; ਇੱਥੇ ਉਹਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲੇਖ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗਾ, ਇਸ ਲਈ ਵਿਵਰਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਿਹਾ। ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਦੱਸ ਦੇਵਾਂ— ਯੋਗ-ਬਲ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਠੀਕ ਸਮਾਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੂਖ਼ਸ਼ਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਰਿਸ਼ੀ, ਮੁਨੀ, ਯੋਗੀ ਅਤੇ ਤਪੱਸਵੀਆਂ ਦੇ ਯੋਗ-ਬਲ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਵਰਗ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਇੰਦਰ ਦੇ ਕੋਲ ਜੋ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਇੰਦਰ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇੰਦਰ ਪਦ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਬ੍ਰਹਮ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਪਰ, ਜੋ ਈਸ਼ਵਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਨਾਲ ਹੈ— ਜਿਵੇਂ ਭਗਵਾਨ ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਣ, ਭਗਵਾਨ ਸ੍ਰੀ ਨਰਾਇਣ, ਪਰਮ-ਸ਼ਿਵ ਆਦਿ, ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਜੋ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਉਹਨੂੰ ਨਾਪਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਈਸ਼ਵਰ ਹਨ, ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਸਗੁਣ ਰੂਪ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਨਾਪਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਭਗਵਾਨ ਵਿਸ਼ਨੂੰ, ਭਗਵਾਨ ਸ਼ੰਕਰ ਅਤੇ ਭਗਵਾਨ ਬ੍ਰਹਮਾ ਦੀ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਨਾਪਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਭਲੇ ਹੀ ਇਹ ਅਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੋਣ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤਿੰਨੋਂ ਅਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਸੁਆਮੀ ਹਨ। ਗਣੇਸ਼ ਜੀ ਵੀ ਅਤੁੱਲ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸਵਾਮੀ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਥਾਨ ਮੂਲਾਧਾਰ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਖ਼ਾਸ ਕੰਮ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂਦੇਵ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਕਰੋ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਕਿਸੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂਕਿ ਉਹ

ਉਸ ਕੰਮ ਦਾ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ ਤਰੀਕਾ ਵੇਖ ਕੇ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਦੇਣ; ਇੰਜ ਹੀ ਸਿਰਫ਼ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਜੇਕਰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ 'ਚ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਤਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਗ਼ਲਤ ਸਿੱਟਾ ਵੀ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਯੋਗ ਕੁਸ਼ਲ ਗੁਰੂ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਸ਼ਿਸ਼ਯਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਸਾਧਕ ਯੋਗ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਿਪੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਅਹੁਦੇ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਕੁੱਝ ਯੋਗੀ ਇਹ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਯੋਗ-ਬਲ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਏਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਉਂਜ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਸੋਚਣਾ ਠੀਕ ਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ— ਵਰਤਮਾਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ, ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਵੀ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਯੋਗ-ਬਲ, ਸਿੱਧੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ 'ਚ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਮੈਂ ਮਾਮੂਲੀ ਸਿੱਧੀਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ, ਸਗੋਂ ਪਰ-ਕਾਇਆ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਅਤੇ ਆਕਾਸ਼-ਗਮਨ ਵਰਗੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ; ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਲਈ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਦਾ ਬਿਲਕੁਲ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ 'ਚ ਯੋਗ-ਬਲ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ-ਕਾਇਆ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਵਿੱਚ 'ਗਿਆਨ ਚੱਕਰ' ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਨਾੜੀ ਦਾ, ਜਿਹਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹੋਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸਾਡੀ ਪੁਸਤਕ 'ਯੋਗ ਕੈਸੇ ਕਰੋ' ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਅਨੁਭਵਾਂ 'ਚ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਕਾਸ਼-ਗਮਨ ਸਿੱਧੀ ਲਈ ਉਦਾਨ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਅਤੇ ਕੁੰਭਕ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੈ।



# ਤੀਜਾ ਅਧਿਆਇ

## ਸਰੀਰ

ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਪਿੰਡ ਅਤੇ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਰੂਪੀ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਇੱਕ ਹੀ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਅਟੁੱਟ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ। ਜੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਆਦਿ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਉਹੀ ਇਸ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਵਿਦਮਾਨ ਹੈ; ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋਕੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਬਾਹਰੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਸਿਰਫ਼ ਸਥੂਲ ਜਗਤ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੀ ਸਭ ਕੁੱਝ ਮੰਨਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਸਥੂਲ ਜਗਤ 'ਚ ਇੰਨਾ ਰੁੱਝ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਥੂਲ ਜਗਤ ਤੋਂ ਪਰੇ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਗਿਆਨ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੁੰਦੇ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ 'ਸੂਖਸ਼ਮ ਸੱਤਾ' ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤਾਂ ਮੰਨਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਉਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਭੁਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ 'ਸੂਖਸ਼ਮ ਸੱਤਾ' ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ; ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੌਤ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਜੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਸਥਿਤ ਹੈ; ਅਤੇ ਉਹ ਸਰੀਰ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਕਿੱਥੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਆਦਿ।

ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰੀਰ ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਪੰਜ ਤੱਤ ਇਹ ਹਨ: (1) ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਤੱਤ, (2) ਜਲ ਤੱਤ, (3) ਅਗਨੀ ਤੱਤ, (4) ਵਾਯੂ ਤੱਤ ਅਤੇ (5) ਆਕਾਸ਼ ਤੱਤ। ਇਹ ਪੰਜੇ ਤੱਤ ਸਥੂਲ ਅਤੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ-ਆਪਣਾ ਖਾਸ ਅਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਂ ਭੂਤਾਂ (ਤੱਤਾਂ) ਦਾ ਆਪਣਾ-ਆਪਣਾ ਗੁਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(1) ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਤੱਤ— ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਤੱਤ ਦਾ ਗੁਣ ਗੰਧ ਹੈ। 'ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਤੱਤ' ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ 'ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਤੱਤ' ਪ੍ਰਧਾਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ; ਬਾਕੀ ਦੇ ਚਾਰੇ ਤੱਤ ਗੌਣ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਾਕੀ ਚਾਰੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਵੀ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ: ਰਸ (ਜਲ ਤੱਤ ਦੀ), ਰੂਪ (ਅਗਨੀ ਤੱਤ ਦੀ), ਸਪਰਸ਼ (ਵਾਯੂ ਤੱਤ ਦੀ) ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ (ਆਕਾਸ਼ ਤੱਤ ਦੀ)। ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਤੱਤ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂਤਾ (ਭਾਰਾਪਣ), ਰੁੱਖਾਪਣ, ਸਥਿਰਤਾ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਕਠੋਰਤਾ ਆਦਿ ਗੁਣ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੋ ਕਿ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਤੱਤ 'ਚ ਹੋਰ ਚਾਰੇ ਤੱਤ ਕਿਉਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਹੈ— ਪੰਜਾਂ ਭੂਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਆਕਾਸ਼ ਤੱਤ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਹੋਈ; ਆਕਾਸ਼ ਤੱਤ ਤੋਂ ਵਾਯੂ ਤੱਤ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਹੋਈ; ਵਾਯੂ ਤੱਤ ਤੋਂ ਅਗਨੀ ਤੱਤ ਉਤਪੰਨ ਹੋਇਆ; ਅਗਨੀ ਤੱਤ ਤੋਂ ਜਲ ਤੱਤ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਜਲ ਤੱਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਤੱਤ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਹੋਈ। ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਤੱਤ ਸਭ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਤਪੰਨ ਹੋਇਆ, ਇਸੇ ਲਈ ਚਾਰੇ ਤੱਤ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਤੱਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜਦ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਤੱਤ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

**(2) ਜਲ ਤੱਤ**— ਜਲ ਤੱਤ ਦਾ ਗੁਣ ਰਸ ਹੈ। ਜਲ ਤੱਤ ਵਿੱਚ ਅਗਨੀ ਤੱਤ, ਵਾਯੂ ਤੱਤ ਅਤੇ ਆਕਾਸ਼ ਤੱਤ ਵੀ ਵਿਦਮਾਨ ਹਨ। ਜਲ ਤੱਤ 'ਚ 'ਜਲ ਤੱਤ' ਪ੍ਰਧਾਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਾਰਨ ਇਸ ਦਾ ਗੁਣ ਰਸ ਪ੍ਰਮੁੱਖਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਰਸ, ਰੂਪ, ਸਪਰਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਵੀ ਜਲ ਤੱਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਲ ਤੱਤ 'ਚ ਚਿਕਨਾਈ, ਸੂਖਸ਼ਮਤਾ, ਨਰਮਾਈ, ਸੀਤਲਤਾ, ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਆਦਿ ਦੇ ਗੁਣ ਹਨ।

**(3) ਅਗਨੀ ਤੱਤ**— ਅਗਨੀ ਤੱਤ ਦਾ ਗੁਣ ਗਰਮੀ ਹੈ। ਅਗਨੀ ਤੱਤ ਵਿੱਚ ਵਾਯੂ ਤੱਤ ਅਤੇ ਆਕਾਸ਼ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਗਨੀ ਤੱਤ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਗਤੀ, ਪਵਿੱਤਰਤਾ, ਅੱਗ, ਨਿਮਰਤਾ, ਹਲਕਾਪਣ ਆਦਿ ਦੇ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਗਨੀ ਤੱਤ ਵਿੱਚ ਰੂਪ, ਸਪਰਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

**(4) ਵਾਯੂ ਤੱਤ**— ਵਾਯੂ ਤੱਤ ਦਾ ਗੁਣ ਸਪਰਸ਼ ਹੈ। ਵਾਯੂ ਤੱਤ ਵਿੱਚ ਆਕਾਸ਼ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਇਸ ਤੱਤ ਵਿੱਚ ਗਤੀ, ਕੰਪਨ, ਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਚੰਚਲਤਾ ਆਦਿ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਪਰਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਵਾਯੂ ਤੱਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

**(5) ਆਕਾਸ਼ ਤੱਤ**— ਆਕਾਸ਼ ਤੱਤ ਦਾ ਗੁਣ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਵਿਆਪਕਤਾ, ਖ਼ਾਲੀ ਪਨ, ਦੋ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਗੁਣ ਆਕਾਸ਼ ਤੱਤ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਬਦ ਤਨਮਾਤਰਾ ਆਕਾਸ਼ ਤੱਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਪੰਜ ਭੂਤਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਆਕਾਸ਼ ਤੱਤ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਚਾਰ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਹਾਂਗਾ ਕਿ ਹੋਰ ਚਾਰੇ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਪਰ, ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇਹੀ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਕਾਸ਼ ਤੱਤ ਤੋਂ ਹੀ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਉਤਪਤੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਕਾਸ਼ ਤੱਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਚਾਰੇ ਤੱਤ ਉਪਸਥਿਤ ਹਨ; ਜੇਕਰ ਆਕਾਸ਼ ਤੱਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਨਾ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਉਤਪਤੀ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋ ਪੈਂਦੀ, ਇਸ ਲਈ ਹੁਣ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਤੱਤ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਵੀ ਅਤਿਅੰਤ ਸੂਖਸ਼ਮ ਰੂਪ 'ਚ ਵਿਦਮਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਹੋਰ ਤੱਤ ਬਹੁਤ ਗੌਣ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਂ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਕਾਸ਼ ਤੱਤ ਦੀ ਘਣਤਾ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ; ਫਿਰ ਵਾਯੂ ਤੱਤ, ਅਗਨੀ ਤੱਤ, ਜਲ ਤੱਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਤੱਤ ਦੀ ਘਣਤਾ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਤਾਂ ਇੰਨੀ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹੀ ਤੱਤ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਅਜਿਹਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਤੱਤ ਦੀ ਘਣਤਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ; ਉਹਦਾ ਰੂਪ ਕਠੋਰਤਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੰਜ ਭੂਤਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਗਿਆਨੇਂਦਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੰਜ ਕਰਮੇਂਦਰੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮੇਂਦਰੀਆਂ ਅਤੇ ਗਿਆਨੇਂਦਰੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੂਤਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵੀ ਪ੍ਰਤੱਖ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਤੱਤ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਕਰਮੇਂਦਰਿਅ, ਗੁਦਾ ਹੈ। ਗੁਦਾ ਤੋਂ ਮਲ ਤਿਆਗ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਲ ਵੀ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਤੱਤ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਤਾ ਤੋਂ ਭਰਪੂਰ ਹੈ। ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਤੱਤ ਦੀ ਤਨਮਾਤਰਾ ਗੰਧ ਹੈ। ਗੰਧ ਦਾ ਸੁੰਘਣ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਸੁੰਘਣ ਦਾ ਕੰਮ ਨੱਕ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਤੱਤ ਦਾ ਕਾਰਜ ਗਿਆਨੇਂਦਰਿਅ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨੱਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਤੱਤ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਮੁਲਾਧਾਰ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਲ ਤੱਤ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਕਰਮੇਂਦਰਿਅ, ਜਨਨੇਂਦਰਿਅ ਹੈ। ਜਨਨੇਂਦਰਿਅ ਤੋਂ ਮੂਤਰ ਤਿਆਗ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੂਤਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜਲ ਤੱਤ ਹੈ। ਜਲ ਤੱਤ ਦੀ ਤਨਮਾਤਰਾ ਰਸ ਹੈ। ਜਲ ਤੱਤ ਤੋਂ ਹੀ ਜੀਭ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਜੀਭ ਗਿਆਨੇਂਦਰਿਅ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਵਾਦ ਲੈਣ ਦਾ ਕਾਰਜ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਲ ਤੱਤ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਵਾਲਾ ਚੱਕਰ, ਸਵਾਧਿਸ਼ਠਾਨ ਚੱਕਰ ਹੈ। ਇਹ ਚੱਕਰ ਲਿੰਗ ਦੇ ਕੋਲ ਸਥਿਤ ਹੈ।

ਅਗਨੀ ਤੱਤ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਕਰਮੇਂਦਰਿਅ, ਪੈਰ ਹੈ। ਇਸ ਤੱਤ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਊਰਜਾ ਅਰਥਾਤ ਚੱਲਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਪੈਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਪਯੋਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਗਨੀ ਤੱਤ ਦੀ ਤਨਮਾਤਰਾ ਰੂਪ ਹੈ। ਰੂਪ-ਤਨਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪੈਦਾ, ਦੇਖਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਥਾਨ ਅੱਖ ਹੈ; ਅੱਖ ਗਿਆਨੇਂਦਰਿਅ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਦਾ ਕਾਰਜ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਗਨੀ ਤੱਤ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਵਾਲਾ ਚੱਕਰ ਨਾਭੀ ਚੱਕਰ ਹੈ। ਇਹ ਧੁੰਨੀ ਦੇ ਕੋਲ ਸਥਿਤ ਹੈ।

ਵਾਯੂ ਤੱਤ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਕਰਮੇਂਦਰਿਅ, ਹੱਥ ਹੈ; ਹੱਥ ਤੋਂ ਫੜਨ ਦਾ ਕੰਮ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਯੂ ਤੱਤ ਦੀ ਤਨਮਾਤਰਾ, ਸਪਰਸ਼ ਹੈ। ਸਪਰਸ਼-ਤਨਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਚਮੜੀ ਹੈ; ਚਮੜੀ ਦੁਆਰਾ ਸਪਰਸ਼ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਾਯੂ ਤੱਤ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਵਾਲਾ ਚੱਕਰ ਹਿਰਦੇ ਚੱਕਰ ਹੈ, ਇਹ ਹਿਰਦੇ ਨੇੜੇ ਸਥਿਤ ਹੈ।

ਆਕਾਸ਼ ਤੱਤ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਕਰਮੇਂਦਰਿਅ, ਬਾਣੀ ਹੈ; ਇਸ ਦਾ ਸਥਾਨ ਮੁਖ ਹੈ; ਮੁਖ ਤੋਂ ਬੋਲਣ ਦਾ ਕੰਮ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਕਾਸ਼ ਤੱਤ ਦੀ ਤਨਮਾਤਰਾ, ਸ਼ਬਦ ਹੈ; ਸ਼ਬਦ-ਤਨਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਥਾਨ ਕੰਨ ਹੈ; ਕੰਨ ਗਿਆਨੇਂਦਰਿਅ ਹੈ; ਇਸ ਤੋਂ ਸੁਣਨ ਦਾ ਕੰਮ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਕੰਨ ਤੋਂ ਹੀ ਬਾਣੀ ਦੀ

ਉਤਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਕਾਸ਼ ਤੱਤ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਵਾਲਾ ਚੱਕਰ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਹੈ; ਇਹ ਚੱਕਰ ਕੰਠ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ।

ਜੇ ਯੋਗੀ ਲੋਕ ਯੋਗ ਦੁਆਰਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਂ ਭੂਤਾਂ ਦੇ ਸੰਜਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਜਮ ਸਥਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਤੱਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਿੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ, ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਿੱਧੀਆਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ। ਇਹਦੇ ਲਈ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਦੀ ਕਠੋਰ ਸਾਧਨਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਕਾਸ਼ ਗਮਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ 'ਤੇ ਚਲਣ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਲਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। 'ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ' ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਉੱਚੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਅਖੀਰਲੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਮੌਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਵਿਦਮਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਚੇਤਨ ਤੱਤ ਅਰਥਾਤ ਆਤਮਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਸਰੀਰਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵਿਆਪਕ ਹੈ। ਅਗਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਤਮਾ ਦੇ ਉੱਪਰ ਕ੍ਰਮਵਾਰ **ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ**, **ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ** ਅਤੇ **ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ** ਇੱਕ ਮਿਆਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਆਤਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤਿੰਨੋਂ ਸਰੀਰ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਚੇਤਨ ਤੱਤ ਅਰਥਾਤ ਆਤਮਾ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਜੜ੍ਹ ਸਰੀਰਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵਿਆਪਕ ਹੈ। ਚੂੰਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਅਗਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੰਸਾਰ 'ਚ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਹੈ, ਇਹ ਆਤਮਾ ਦੇ ਉੱਪਰ ਦਾ ਤੀਜਾ ਸਰੀਰ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਆਦਮੀ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰਫ਼ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਹੀ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਦੋਵੇਂ ਸਰੀਰ ਆਤਮਾ ਦੇ ਉੱਪਰ ਆਵਰਣ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚੜ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਸਰੀਰਾਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਘਣਤਾ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਸਮਾਧੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਿਸ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਸ ਘਣਤਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ, ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਘਣਤਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨੀ ਯੋਗੀ ਦਾ ਚਿੱਤ ਸਮਾਧੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮਹਾਕਾਰਣ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਉਹਦਾ ਸੰਬੰਧ ਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਲੋਕ ਜਾਂ ਮੂਲ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨੀ ਯੋਗੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ**— ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਅਸੀਂ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਚੰਗੇ-ਬੁਰੇ ਕਰਮ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣਾ ਭਵਿੱਖ ਅੱਛਾ ਜਾਂ ਭੈੜਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੇਵਲ

ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਹੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਰੀਰ ਹੈ, ਜੋ ਨਵੇਂ ਕਰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਦੇ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਭੋਗ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਪੁੰਨ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਈਸ਼ਵਰ ਚਿੰਤਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਕਰਕੇ ਜਨਮ-ਮਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰਉਪਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੂਖ਼ਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਯੋਗੀਆਂ, ਭਗਤਾਂ ਆਦਿ ਦਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਘੱਟ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਿਰ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਉੱਤੇ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਸ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਯੋਗ-ਬਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਸੂਖ਼ਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਰਤ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕੁੱਝ ਅਗਿਆਨੀ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਸਰੀਰ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸਰੀਰ ਤਾਂ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਤਾਂ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਹੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਿਉਂ ਕਰੀਏ? ਇਸ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸੁਖ ਭੋਗ ਲਓ ਵਰਨਾ ਮੌਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਂਜ ਵੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋਕੇ ਸਥੂਲ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਅਸਥਾਈ ਸੁਖ ਭੋਗਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਕਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਵਿਵੇਕੀ ਅਤੇ ਗਿਆਨੀ ਪੁਰਖ ਇਸ ਸਰੀਰ ਦੀ ਠੀਕ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਈਸ਼ਵਰੀ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਚਿੰਤਨ ਵਿੱਚ ਗੁਜ਼ਾਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਧਕ ਇਸ ਸਰੀਰ ਦੀ ਠੀਕ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਸਰੂਪ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਹੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜੋ ਆਤਮ-ਸਾਧਨਾਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੁੱਲੇ ਹੋਏ ਅਸਤਿਤਵ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਹੀ ਕਹਾਂਗੇ, “ਹੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੇ ਪੁੱਤਰੇ! ਇਸ ਮਨੁੱਖ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚੰਗੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚੰਗੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਦੀਵੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲੇਗੀ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਏਧਰ-ਉਧਰ ਭਟਕਦੇ ਰਹੋਗੇ।”

**ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ**— ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਆਤਮਾ ਦੇ ਉੱਪਰ ਦਾ ਦੂਜਾ ਆਵਰਣ ਹੈ। ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਨਾਲੋਂ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦੀ ਘਣਤਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦਾ ਰੰਗ ਸਫ਼ੇਦ (ਉਜਲਾ ਸਫ਼ੇਦ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਤੱਤ ਅਤੇ ਜਲ ਤੱਤ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੀਆਂ ਇਹ ਜੋ ਇੱਛਾਵਾਂ ਹਨ, ਉਹ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਜੋ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ— ਮਨੁੱਖ ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਵਾਦ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜੋ ਵੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਚੱਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਹੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਨਾਲ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਠੋਕਰ ਪੁੱਜਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਡੂੰਘੀ ਚੋਟ ਲਗਨਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕਸ਼ਟ ਪੁੱਜਣਾ

ਆਦਿ, ਇਸ ਤੋਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਵਿਆਪਤ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਸਮਝੋ ਕਿ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ, ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਾਹਨ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਚਾਹੇਗਾ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਕਰੇਗਾ।

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਰੋਗ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੈ, ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਰੋਗ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਨਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ। ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਦੀ ਕੜੀ ਦਿਮਾਗ਼ ਹੈ। ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਹੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ, ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਸੂਖਸ਼ਮ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੌਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ, ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਿੱਚ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ 'ਚ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਵਿਆਪਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ, ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਸੰਬੰਧ ਵੱਖ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸੱਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਸ਼ਟ ਤਾਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਵੱਖ ਹੋਕੇ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨੂੰ ਹੀ 'ਮੌਤ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਭ ਕੁੱਝ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸੂਖਸ਼ਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਢੇਰ ਸਾਰੇ ਕਰਮ ਵੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸਮੇਟੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗੀ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਆਪਣੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਜਗਤ ਦਾ ਭ੍ਰਮਣ ਕਰਕੇ ਵਾਪਸ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਹੁਤ ਸੂਖਸ਼ਮ ਰੂਪ 'ਚ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਕੇ ਭ੍ਰਮਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਕਦੇ ਟੁੱਟਦਾ ਨਹੀਂ। ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਜਰਾ ਵੀ ਠੋਕਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਤੁਰੰਤ ਵਾਪਸ ਪਰਤ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਅੰਤਰਿਕਸ਼ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸੀਮਾ ਤੱਕ ਹੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਗਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਗੇ ਦੀ ਘਣਤਾ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਘੱਟ ਘਣਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਉਹਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਸਾਨੂੰ ਜੁਲਾਈ 1989 ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਨੁਭਵ ਆਇਆ ਸੀ। ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ, ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਅੰਤਰਿਕਸ਼ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਕੁੱਝ ਪਲਾਂ ਬਾਅਦ ਸਾਡਾ ਇਹ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਅੰਤਰਿਕਸ਼ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਫਿਰ ਇਸ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਦੂਜਾ ਸਰੀਰ ਨਿਕਲਿਆ, ਇਹ ਸਰੀਰ ਅੰਤਰਿਕਸ਼ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਅੰਤਰਿਕਸ਼ 'ਚ ਅਨੰਤ ਦੂਰੀ ਤੱਕ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਉੱਥੇ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਾਲੀ 'ਪ੍ਰਗਿਆ' ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ। ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਇਆ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ 'ਪ੍ਰਗਿਆ' ਨੂੰ ਵੇਖਦਾ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲੱਗਾ। ਹੇਠਾਂ ਆਕੇ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਅੰਤਰਿਕਸ਼ ਵਿੱਚ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਸੀ। ਫਿਰ ਮੈਂ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਹੇਠਾਂ ਆਉਣ ਲੱਗਾ। ਵਾਪਸ ਆਕੇ ਅਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬੈਠਾ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਫਿਰ ਮੈਂ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਗਿਆ। ਵਿਸਥਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਪੁਸਤਕ 'ਯੋਗ ਕੈਸੇ ਕਰੋ' ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਧਨਾਕਾਲ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।

**ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ**— ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਵਰਣ ਹਟਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਤਮਾ ਦੇ ਉੱਪਰ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸਰੀਰ ਹੈ। ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਨਾਲੋਂ ਇਸ ਦੀ ਘਣਤਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਾਰ ਵੀ ਇਸ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਰੰਗ ਨੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਮੋਂਦਰੀਆਂ, ਗਿਆਨੋਂਦਰੀਆਂ, ਪ੍ਰਾਣ ਆਦਿ ਸਭ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਇਹ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸੂਖ਼ਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਸਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਸਿਰਫ਼ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਹੀ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਤਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਉੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ 'ਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦਾ ਜਦੋਂ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਹਦੀ ਸਾਧਨਾ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਬਾਅਦ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਤੱਕ ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤਕ ਸਾਧਨਾ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਚੱਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਢੇਰੋਂ ਜਨਮ ਲੈਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਅਖੀਰ ਜਨਮ ਵਿੱਚ 'ਰਿਤੰਭਰਾ-ਪ੍ਰਗਿਆ' ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ 'ਤੇ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਮਹਾਕਾਰਣ ਸਰੀਰ**— ਸਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ ਮਹਾਕਾਰਣ ਸਰੀਰ 'ਚ ਵਿਦਮਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਪਰਮ ਸ਼ੁੱਧ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਸਰੀਰ ਜੜ੍ਹ ਮੂਲ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਰੰਗ ਹਲਕਾ ਨੀਲਾ ਚਮਕਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਨੀਲਾਪਨ ਵਿਲੱਖਣਤਾ ਨਾਲ ਲੈਸ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਥੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਮਹਾਕਾਰਣ ਜਗਤ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਹਾਕਾਰਣ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ

ਲੋਕ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਲੋਕ, ਸਦੀਵੀ ਲੋਕ ਹਨ। ਵੈਕੁੰਠਲੋਕ, ਸ਼ਿਵਲੋਕ ਅਤੇ ਗੋਲੋਕ ਮਹਾਕਾਰਣ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਸਾਧਕ ਦਾ ਆਖ਼ਰੀ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਜਦੋਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਸਬੀਜ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਹਦੇ ਚਿੱਤ 'ਤੇ 'ਰਿਤੰਭਰਾ-ਪ੍ਰਗਿਆ' ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਗਿਆ ਦੁਆਰਾ ਅਗਿਆਨਤਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਹੀ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਸੂਖ਼ਮ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ ਉਹਦੀ ਅਵਸਥਾ ਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਪਰਮ ਆਕਾਸ਼-ਤੱਤ ਦੁਆਰਾ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਪਰਿਵਰਤਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਗੁਣ ਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਯੋਗੀ ਮਹਾਕਾਰਣ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਅਨੰਤ ਕਾਲ ਤੱਕ ਉਥੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ ਅਰਥਾਤ ਈਸ਼ਵਰ ਜਾਂ ਨਿਰਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਹਾਕਾਰਣ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਭੂਲੋਕ 'ਤੇ ਜਨਮ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਮੋਕਸ਼ ਵਾਂਗ ਸਮਝੋ। ਆਦਿਕਾਲ ਦੇ ਬ੍ਰਹਮਰਿਸ਼ੀ ਮਹਾਕਾਰਣ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਈਸ਼ਵਰ ਆਪ ਵੀ ਮਹਾਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਿਦਮਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗੀ ਦਾ ਚਿੱਤ ਜਦੋਂ ਮਹਾਕਾਰਣ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਦ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵੀ ਨੀਲਾ ਵਰਗਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚਮਕਦਾਰ ਨੀਲੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਤਰਿਕਸ਼ ਵੀ ਨੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨੀਲਾ ਅੰਤਰਿਕਸ਼ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਹਾਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਨੀਲਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਸਗੋਂ ਅਜਿਹਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਬੇਹੱਦ ਸੂਖ਼ਮ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਅਤਿਅੰਤ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਸਰੀਰਧਾਰੀ ਯੋਗੀ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਵੀ ਜਲਦੀ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹੇ ਸਰੀਰ ਆਕਾਸ਼ ਤੱਤ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਤਾ ਨਾਲ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਹਾਕਾਰਣ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਯੋਗੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਚੱਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਮਹਾਕਾਰਣ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਲਈ ਮੋਕਸ਼ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕਿਸੇ-ਕਿਸੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਲੇਖਾਂ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਰਣਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ – ਉਹ ਮਹਾਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ। ਉਹ ਮਹਾਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਨੂੰ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਹੁਣੇ ਇੱਥੇ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮਾ ਦੇ ਉੱਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਤਿੰਨ ਸਰੀਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ– ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ, ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਜਾਣ ਲਈਏ ਤਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਸਰੀਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਦਾ ਕੰਮ **ਵਾਸਨਾਮਈ** ਅਤੇ **ਮਨਮਈ** ਸਰੀਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਮ 'ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਝਿੱਲੀ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਕੜੀ ਵਾਂਗ ਹਨ– ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸੂਖ਼ਮ



ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਵਾਸਨਾਮਈ ਸਰੀਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮਨਮਈ ਸਰੀਰ ਹੈ। ਵਾਸਨਾਮਈ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਵਾਸਨਾਮਈ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ, ਅਤ੍ਰਿਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਏਧਰ-ਉੱਧਰ ਭਟਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਤਿੱਲੀ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਗਤੀ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਇਹ ਵਾਸਨਾਮਈ ਸਰੀਰ, ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨਮਈ ਸਰੀਰ ਸਿਰਫ਼ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਤਮਾ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਦਾ ਸਰੀਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਆਤਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਗਿਆਨਯੋਗ ਦੇ ਸਾਧਕ ਮਨਮਈ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਮਾਰਗ ਦਾ ਸਾਧਕ ਇਹਨੂੰ ਮਨਮਈ ਕੋਸ਼ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਪੁਰਖ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਪੂਰਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਤਰੀ ਅਤੇ ਪੁਰਖ ਦਾ ਮੂਲ ਸਰੂਪ ਤਾਂ ਇੱਕ ਹੀ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਤਾਂ ਨਾ ਇਸਤਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪੁਰਖ ਹੈ। ਸਥੂਲ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਇਸਤਰੀ ਅਤੇ ਪੁਰਖ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਪੁਰਖ ਤਾਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਘਟੀਆ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਵੇਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਨਹੀਂ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੇਖੀਏ ਕਿ ਅੰਤਰ ਕਿਉਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੱਥੋਂ ਇਸ ਫ਼ਰਕ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸਤਰੀ ਅਤੇ ਪੁਰਖ ਦਾ ਜੋ ਪਹਿਲਾ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਸਾਫ਼ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਤਰੀ ਦਾ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਰਿਣਾਤਮਕ ਅਤੇ ਪੁਰਖ ਦਾ ਧਨਾਤਮਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰਿਣਾਤਮਕ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ—ਸੰਗ੍ਰਾਹਕ, ਅਰਥਾਤ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਇਕੱਠੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਜਦਕਿ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪੁਰਖ ਦਾ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਧਨਾਤਮਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਰੁਖ਼ ਆਕਰਸ਼ਣਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਖੋਜ ਜਾਂ ਸਿਰਜਣ ਕਰਨ ਲਈ ਆਕਰਸ਼ਣਕਾਰ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇਸਤਰੀ ਦਾ ਜੋ ਦੂਜਾ ਸਰੀਰ ਵਾਸਨਾ ਦੇਹ ਹੈ, ਉਹ ਧਨਾਤਮਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਇਸਤਰੀ ਦਾ ਦੂਜਾ ਸਰੀਰ ਪੁਰਖ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੁਰਖ ਦਾ ਦੂਜਾ ਸਰੀਰ ਰਿਣਾਤਮਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਇਸਤਰੀ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਤਰੀ ਅਤੇ ਪੁਰਖ ਦੇ ਦੂਜੇ ਸਰੀਰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਉਲਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਤਰੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸਰੀਰ ਰਿਣਾਤਮਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਵਾਸਨਾ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਆਕਰਸ਼ਣਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਪੁਰਖ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਇਸਤਰੀ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਪਰ, ਪੁਰਖ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸਰੀਰ ਧਨਾਤਮਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਤਰੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਧਨਾਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਆਕਰਸ਼ਣਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੁਰਖ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸਰੀਰ ਧਨਾਤਮਿਕ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਰਿਣਾਤਮਕ ਹੈ, ਜੋ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ

ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸਤਰੀ ਦਾ ਵੀ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਪੁਰਖ ਦਾ ਦੂਜਾ ਸਰੀਰ ਰਿਣਾਤਮਕ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਤਰੀ ਦਾ ਦੂਜਾ ਸਰੀਰ ਧਨਾਤਮਿਕ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਤਰੀ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਠੀਕ ਇਹਦੇ ਉਲਟ ਪੁਰਖ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਸਤਰੀ ਵਿੱਚ ਕਸ਼ਟ ਸਹਿਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਪੁਰਖ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਦਾ ਦੂਜਾ ਸਰੀਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੁਰਖ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੋਂ ਪੁਰਖ ਇਸਤਰੀ ਵੱਲ ਵਧੇਰੇ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਦੋ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਇੱਕ, ਪੁਰਖ ਦਾ ਦੂਜਾ ਸਰੀਰ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਰਿਣਾਤਮਕ (ਇਸਤਰੀ ਦਾ) ਹੈ। ਵਾਸਨਾਮਈ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਤਰੀ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਾ ਕਾਰਨ, ਪੁਰਖ ਦਾ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਧਨਾਤਮਿਕ ਹੈ। ਧਨਾਤਮਿਕ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਆਕਰਮਣਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਿਣਾਤਮਕ ਦੇ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸਤਰੀ ਦਾ ਤੀਜਾ ਸਰੀਰ (ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ) ਰਿਣਾਤਮਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਇਸਤਰੀ ਦਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਚੌਥਾ ਸਰੀਰ ਧਨਾਤਮਿਕ ਅਰਥਾਤ ਪੁਰਖ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੌਥਾ ਸਰੀਰ ਮਨਮਈ ਸਰੀਰ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੁਰਖ ਦਾ ਤੀਜਾ ਸਰੀਰ (ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ) ਧਨਾਤਮਿਕ ਅਰਥਾਤ ਪੁਰਖ ਦਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੌਥਾ ਸਰੀਰ (ਮਨਮਈ ਸਰੀਰ) ਰਿਣਾਤਮਕ ਅਰਥਾਤ ਇਸਤਰੀ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਤਰੀ ਅਤੇ ਪੁਰਖ ਦੇ ਤੀਸਰੇ ਅਤੇ ਚੌਥੇ ਸਰੀਰ, ਰਿਣਾਤਮਕ ਅਤੇ ਧਨਾਤਮਿਕ, ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਚੁੰਬਕੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਚੁੰਬਕੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪੁਰਖ ਵਿੱਚ ਤੇਜ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਤਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸਤਰੀ ਦਾ ਪੰਜਵਾਂ ਸਰੀਰ (ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ) ਰਿਣਾਤਮਕ ਅਰਥਾਤ ਇਸਤਰੀ ਦਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੁਰਖਾਂ ਦਾ ਪੰਜਵਾਂ ਸਰੀਰ ਧਨਾਤਮਿਕ ਅਰਥਾਤ ਪੁਰਖ ਦਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ 'ਆਤਮਾ' ਦੇ ਬਹੁਤ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਆਤਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸਤਰੀ ਅਤੇ ਪੁਰਖ ਦਾ ਅਸਤਿਤਵ ਭਿੰਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਵੱਲ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਕਰਸ਼ਣ ਜਾਂ ਭਟਕਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਸਿਰਫ਼ ਸ਼ਾਂਤ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਉੱਚ ਸਾਧਕ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵੱਲ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਕੁੱਝ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਇਸਤਰੀ ਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਾਧਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੇਖਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਦਾ ਅੱਧਾ ਸਰੀਰ ਪੁਰਖ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਧਾ ਸਰੀਰ ਇਸਤਰੀ ਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਆਏ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਆਪਣੀ ਦੂਸਰੀ ਕਿਤਾਬ

‘ਯੋਗ ਕੈਸੇ ਕਰੋ’ ਵਿੱਚ ਲਿਖੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਆਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਅੰਦਰ ਔਰਤਵਾਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮਰਦਾਨਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹ ਚਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਫਿਰ ਉੱਠ ਕੇ ਚੱਲ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਦਿਨ ਭਰ ਕਈ ਵਾਰ ਡਿੱਗਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਉਲਟੇ-ਸਿੱਧੇ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੋਟ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ। ਜੇਕਰ ਓਨੀ ਵਾਰ ਬਾਲਗ ਪੁਰਖ ਗਿਰੇ ਤਾਂ ਉਹਦੀ ਹੱਡੀਆਂ ਹੀ ਟੁੱਟ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਇਹਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ, ਜਦਕਿ ਬਾਲਗ ਪੁਰਖ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਜੇ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੇਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਵਸਥਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਈ ਸਮਾਨ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਸੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜੇ ਰੋਣ ਲੱਗੇ, ਤਾਂ ਜਾਗਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਉਹ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਜੇ ਉਹਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ; ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ ਮੰਨ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਵਿਕਾਰ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਜੇ ਉਹਨੇ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਦੁਆਰਾ ਬਾਹਰਲੇ ਜਗਤ (ਸਥੂਲ ਜਗਤ) ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਰਾਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬੜੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਜਾਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਸੌਂਦਾ-ਜਾਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਬਾਲਗ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਹੀ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਜਾਗਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨੇ ਆਪਣੀ ਅਜਿਹੀ ਆਦਤ ਬਣਾ ਲਈ ਹੈ। ਬਾਲਗ ਪੁਰਖ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਥੂਲ ਜਗਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲ ਲਿਆ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਭ ਕੁੱਝ ਮੰਨ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਉਹਨੂੰ ਸਥੂਲ ਜਗਤ ਹੀ ਸਭ ਕੁੱਝ ਦਿਖਾਈ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸੰਮੋਹਨ ਦਾ ਨਾਂ ਤਾਂ ਸੁਣਿਆ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸੰਮੋਹਨ ਦੁਆਰਾ ਇਲਾਜ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੋਈ ਖਰਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਗ਼ਰੀਬ ਪੁਰਖਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸੰਮੋਹਨ-ਕਰਤਾ ਅਨੁਭਵ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਹੀ ਇਹ ਕੰਮ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਮੋਹਨ-ਕਰਤਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਰੋਗੀ 'ਤੇ ਸੰਮੋਹਨ ਕਰਕੇ ਉਹਦੇ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਰੋਗੀ ਦੇ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹਦਾ ਅਸਰ ਰੋਗੀ ਦੇ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਮੋਹਨ-ਕਰਤਾ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੁਆਰਾ

ਨਿਕਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਤੇਜ਼ਸਵੀ ਕਿਰਨਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਰੋਗੀ ਦੇ ਸੁਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਰੋਗ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਦਾ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਨਿਰੋਗੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸੰਮੋਹਨ-ਕਰਤਾ ਉੱਘਾ ਵਿਦਵਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਵਾਲਾ ਵੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਵੀ ਉਠਾ ਸਕਣ ਤੱਕ ਸਮਰੱਥਾਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਅਵਸਥਾਵਾਂ

ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਚਾਰ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਤਿੰਨ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਯੋਗੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਚਾਰ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਯੋਗੀ ਚੌਥੀ ਅਵਸਥਾ ਅਰਥਾਤ ਤੁਰੀਆਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਆਮ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹਨ— (1) ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਵਸਥਾ, (2) ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ, (3) ਸਬੁਪਤ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ (4) ਤੁਰੀਆਵਸਥਾ।

**(1) ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਵਸਥਾ**— ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋਕੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਸਥੂਲ ਜਗਤ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਮਝ ਕੇ ਸਥੂਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਵੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸਥੂਲ ਜਗਤ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਨ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**(2) ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ**— ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਜਦੋਂ ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖਣ ਦਾ ਕੰਮ ਇਹੀ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਮਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕਸ਼ਟ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਹ ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਸ਼ਟ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ— ਉਸ ਸਮੇਂ ਮਨੁੱਖ ਅਜਿਹੇ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਹਨੂੰ ਸੁਪਨਾ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਜਾਂ ਜਾਗਣ 'ਤੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਪਨਾ ਵੇਖਿਆ ਤਾਂ ਸੀ, ਪਰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ। ਯਾਦ ਨਾ ਆਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਉਹਦੀ ਯਾਦ-ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਯਾਦ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਨਾ ਆਉਣਾ ਯਾਦ-ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਯਾਦ-ਸ਼ਕਤੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਹਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯਾਦ-ਸ਼ਕਤੀ ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ ਵਾਂਗ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸੁਪਨਾ ਯਾਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਹਿਰੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਯਾਦ-ਸ਼ਕਤੀ ਖੁਦ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਨੂੰ ਨੀਂਦਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਸੁਪਨਾ ਭੁੱਲ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਗਹਿਰੀ ਨੀਂਦਰ ਦੀ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਚਲੇ ਜਾਣਾ। ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਜੇ ਵੇਖਿਆ ਸੀ, ਤੁਰੰਤ ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦਰ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਨਾਲ, ਯਾਦ-ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਜੇ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਹੋਇਆ ਸੀ ਉਹ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਜਾਗ੍ਰਿਤ

ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਦੋਵਾਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਯਾਦ-ਸ਼ਕਤੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸੁਪਨਾ ਵੇਖਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨੂੰ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਸੁੱਤਾ ਹੋਇਆ ਵਿਅਕਤੀ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ 'ਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਸੁਪਨੇ ਜ਼ਰੂਰ ਆਉਣਗੇ। ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦਰ ਕਾਰਨ, ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਯਾਦ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਪਰ, ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਘਟਨਾਵਾਂ ਯਾਦ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਨ ਹੀ ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਹਰੀ ਮਨ ਹੀ ਸੁਪਨੇ ਵਿਖਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਤਾਂ ਸਥੂਲ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੁਪਨੇ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਕਾਲਪਨਿਕ ਦੁਨੀਆ ਵੀ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਇੱਕ ਤੋਂ ਅਨੇਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਪਨੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਮਾਲਕ ਮਨ ਹੀ ਹੈ। ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਨ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਬਾਹਰੀ ਮਨ ਅੰਤਰਮਨ ਵਿੱਚ ਅਵਸਥਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਤਰਮਨ ਆਤਮਾ ਦੇ ਕੋਲ ਅਰਥਾਤ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ, ਉਹ ਸੁਪਨੇ ਵਿਖਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਅੰਤਰਮਨ ਕਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਮਨ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋਕੇ ਅੰਤਰਮਨ ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਹਨੂੰ ਸੁਪਨੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਸਗੋਂ ਉਹ ਯੋਗ-ਨੀਂਦਰ 'ਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ-ਨੀਂਦਰ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਨੁਭਵ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

**(3) ਸੁਖਪਤ ਅਵਸਥਾ**— ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਅਰਥਾਤ ਯਾਦ-ਸ਼ਕਤੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਜਦੋਂ ਜਿਆਦਾ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਹਨੂੰ ਬਹੁਤ ਥਕਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਦ ਵਧੇਰੀ ਥਕਾਣ ਨਾਲ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਵੀ ਥਕਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਾਰਨ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਫਿਰ ਉਹਨੂੰ ਆਰਾਮ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਲੇਟਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਵੀ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦਰ ਵਿੱਚ ਸੋ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਗਾਵੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਜਾਗਦਾ, ਕੁੱਝ ਪਲਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜਾਗਦਾ ਹੈ। ਜਾਗਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਉਹਦੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਆਲਸ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਰਾਮ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਹੁੰਦਾ। ਪਰ ਕੁੱਝ ਮਨੁੱਖ ਜਗਾਉਣ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਬੇਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਾਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਆਲਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੋਏ ਸਨ, ਉਹ ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਨ। ਮਨੁੱਖ ਜਦੋਂ

ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੌਂਦਾ ਹੈ ਤਦ ਉਹ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਮਨ ਦਾ ਸਥਾਨ ਕੰਠ ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਮਨ ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦਰ ਸਮੇਂ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**(4) ਤੁਰੀਆਵਸਥਾ**—ਤੁਰੀਆਵਸਥਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਸਿਰਫ਼ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਚੈਤੰਨਿਅਮਈ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਸਥੂਲ ਜਗਤ ਦਿਸਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਹਰੀ ਮਨ ਅੰਤਰਮਨ ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਤਰਮਨ ਆਤਮਾ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਰਗੀ ਦਿਸਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਅੰਤਰਮਨ ਆਤਮਾ ਜਾਂ ਈਸ਼ਵਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਯੋਗੀ ਤੁਰੀਆਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਹਦੇ ਸਥੂਲ ਨੇਤਰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਨੇਤਰਾਂ ਦੀ ਮੁਦਰਾ ਅਜੀਬ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਦੀ ਪਲਕਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਤੁਰੀਆਵਸਥਾ ਵਾਲਾ ਯੋਗੀ ਪਾਗਲਾਂ ਜਿਹਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਯੋਗੀ ਜੇਕਰ ਸਥੂਲ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਜਿਵੇਂ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਆਦਿ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਥੂਲ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਉਹ ਸਥੂਲ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਚੈਤੰਨਿਅਮਈ ਜਗਤ 'ਚ ਖੋਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਦੀ ਜਦੋਂ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਜਦੋਂ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਦਾ ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਯੋਗੀ ਦੀ ਸਮਾਧੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸ 'ਤੇ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਜਿੰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰੇਗਾ, ਓਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਹ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕੇਗਾ। ਯੋਗੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

## ਕੋਸ਼

ਕੋਸ਼ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਖੋਲ ਜਾਂ ਆਵਰਣ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਕੋਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਾਰਗ ਗਿਆਨਯੋਗ ਦੇ ਸਾਧਕਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਸ਼ਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਹਰ ਯੋਗ ਮਾਰਗ ਦੇ ਸਾਧਕਾਂ ਲਈ ਅੱਛਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਂ ਕੋਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ— (1) ਅੰਨਮਈ ਕੋਸ਼, (2) ਪ੍ਰਾਣਮਈ ਕੋਸ਼, (3) ਮਨਮਈ ਕੋਸ਼, (4) ਵਿਗਿਆਨਮਈ ਕੋਸ਼ ਅਤੇ (5) ਅਨੰਦਮਈ ਕੋਸ਼। ਇਸ ਅਨੰਦਮਈ ਕੋਸ਼ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਤਮਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮਾ ਦੇ ਉੱਪਰ ਇਹ ਪੰਜ ਕੋਸ਼ ਰੂਪੀ ਖੋਲ ਚੜ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

**ਅੰਨਮਈ ਕੋਸ਼**— ਅੰਨਮਈ ਕੋਸ਼ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਹੀ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਹੀ ਉਹਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਨਮਈ ਕੋਸ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਵੀ ਅੰਨਮਈ ਕੋਸ਼ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਦੀ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ ਸੰਵੇਦਨਾ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਵੀ ਪ੍ਰਾਣਮਈ ਕੋਸ਼ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅੰਨਮਈ ਕੋਸ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣਮਈ ਕੋਸ਼ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਦਾ ਕੰਮ ਇਹੀ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਕੋਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸੰਧੀ ਸਥਾਨ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅੰਨਮਈ ਕੋਸ਼ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਪੰਜ ਭੂਤਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸਥੂਲ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਪ੍ਰਾਣਮਈ ਕੋਸ਼**— ਪ੍ਰਾਣਮਈ ਕੋਸ਼ ਨੂੰ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਕੋਸ਼ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਮਈ ਕੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਪੰਜੇ ਪ੍ਰਾਣ ਅਤੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੰਜੇ ਕਰਮੇਂਦ੍ਰੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਣਮਈ ਕੋਸ਼ ਅੰਨਮਈ ਕੋਸ਼ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨਾਜ ਖਾਵੇਗਾ, ਸੁੱਧ ਜਾਂ ਅਸੁੱਧ, ਠੀਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਾਣਮਈ ਕੋਸ਼ ਬਣੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਸਾਤਵਿਕ ਭੋਜਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਪ੍ਰਾਣਮਈ ਕੋਸ਼ ਸਾਤਵਿਕ ਅਤੇ ਸੁੱਧ ਬਣੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਤਾਮਸੀ ਭੋਜਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਹਦਾ ਪ੍ਰਾਣਮਈ ਕੋਸ਼ ਅਸੁੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਮਈ ਕੋਸ਼ ਅਨਾਜ ਦੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਭਾਗ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਸਾਤਵਿਕ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਣਮਈ ਕੋਸ਼ ਸੰਜਮ ਅਧੀਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਮਨਮਈ ਕੋਸ਼**— ਮਨਮਈ ਕੋਸ਼, ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਕੜੀ ਜਾਂ ਸੰਧੀ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਪਰ ਮਨਮਈ ਕੋਸ਼ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ (ਪ੍ਰਾਣਮਈ ਕੋਸ਼) ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਸ਼ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ 'ਚ ਵੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦੋ ਕੋਸ਼ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਧੀ ਸਥਾਨ ਵੀ ਹੈ। ਇੱਛਾਵਾਂ ਇਸ ਕੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਨਮਈ ਕੋਸ਼ ਪ੍ਰਾਣਮਈ ਕੋਸ਼ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਣਮਈ ਕੋਸ਼ ਸੰਜਮ ਅਧੀਨ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਨਮਈ



ਕੋਸ਼ ਵੀ ਸੰਜਮ ਅਧੀਨ ਹੋਣ ਲੱਗੇਗਾ। ਇਹ ਕੋਸ਼ ਪ੍ਰਾਣਮਈ ਕੋਸ਼ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਆਪਕ ਹੈ। ਮਨਮਈ ਕੋਸ਼ 'ਚ ਮਨ ਅਤੇ ਪੰਜ ਗਿਆਨੋਂਦੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਵਾਰਥਮਈ ਸੰਕਲਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਵਿਗਿਆਨਮਈ ਕੋਸ਼**– ਵਿਗਿਆਨਮਈ ਕੋਸ਼ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਅਹੰਕਾਰ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਰਤਾਪਨ ਦਾ ਹੰਕਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਸਾਧਕ ਸਮਾਧੀ ਦੁਆਰਾ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਦਾ ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਇਸ ਕੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਜਿਸ ਵਿੱਸ਼ੇ ਦੀ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨੂੰ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਹੰਕਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

**ਅਨੰਦਮਈ ਕੋਸ਼**– ਅਨੰਦਮਈ ਕੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਸੁਖ-ਦੁੱਖ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਅਨੰਦ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਕੋਸ਼ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਚ ਕੋਟਿ ਦਾ ਯੋਗੀ ਹੀ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਚਿੱਤ ਅਤਿਅੰਤ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਅਹੰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਤਮੋਗੁਣ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਮੋਗੁਣ ਗੌਣ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਸਤੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਤੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਅਨੰਦ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਹਾਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕੋਸ਼ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਚਿੱਤ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

## ਨਾੜੀ

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੁਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ 'ਚ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਜਾਲ ਜਿਹਾ ਵਿਛਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣ ਤੱਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ 72000 ਨਾੜੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਿੰਨ ਨਾੜੀਆਂ ਮੁੱਖ ਮੰਨੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨੋਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਈੜਾ, ਪਿੰਗਲਾ ਅਤੇ ਸੁਸ਼ੁਮਨਾ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਨਾੜੀਆਂ ਮੂਲਾਧਾਰ ਤੋਂ ਲੈਕੇ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਸਾਰੇ ਚੱਕਰਾਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਭਾਗ ਤੱਕ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਸੁਸ਼ੁਮਨਾ ਨਾੜੀ ਦੋਨਾਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਈੜਾ ਨਾੜੀ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਪਿੰਗਲਾ ਨਾੜੀ ਸੱਜੇ ਵੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਚੰਦਰ ਨਾੜੀ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਨਾੜੀ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਈੜਾ ਅਤੇ ਪਿੰਗਲਾ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ-ਵਾਹਿਨੀ ਨਾੜੀਆਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਜਦੋਂ ਸਵਾਸ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਹੀ ਦੋਵੇਂ ਨਾੜੀਆਂ ਚੱਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਨਾੜੀਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਰੰਤਰ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦੀਆਂ, ਸਗੋਂ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਇੱਕ ਘੱਟ ਅਤੇ ਇੱਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੱਲਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਨਾੜੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਹੜੀ ਘੱਟ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਹਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹਥੇਲੀ ਨੂੰ ਨੱਕ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਜ਼ਦੀਕ ਲੈ ਜਾਵੇ। ਫਿਰ ਨੱਕ ਤੋਂ ਤੀਵਰ ਗਤੀ ਨਾਲ ਸਵਾਸ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਛੱਡੋ। ਸਵਾਸ ਬਾਹਰ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ ਨੱਕ ਦੇ ਜਿਸ ਛਿਦ੍ਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਯੂ ਨਿਕਲਦੀ ਹੋਈ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਉਸੇ ਤੋਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਲਓ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਨਾੜੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਨੱਕ ਦੇ ਇੱਕ ਛਿਦ੍ਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਯੂ ਨਿਕਲੇਗੀ। ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਵਾਯੂ ਨਿਕਲੇ, ਉਹੀ ਨਾੜੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਨ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦੋਨੋਂ ਨਾੜੀਆਂ ਬਰਾਬਰ ਚਲਣ ਲੱਗਣਗੀਆਂ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਮਨ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਬਹੁਤ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਚਾਲ ਨੂੰ ਬਦਲ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸੂਰਜ ਨਾੜੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਕੇ ਚੰਦਰ ਨਾੜੀ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਫਰਸ਼ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪੱਧਰੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਮੁੜ ਕੇ ਲੇਟ ਜਾਓ, ਲਗਭਗ ਦਸ ਮਿੰਟ ਲੇਟੇ ਰਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਚੰਦਰ ਨਾੜੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਲਣ ਲੱਗੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੂਰਜ ਨਾੜੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਲਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦਸ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਮੁੜ ਕੇ ਲੇਟੇ ਰਹੋ, ਇਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੂਰਜ ਨਾੜੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਲਣ ਲੱਗੇਗੀ।

ਸੂਰਜ ਨਾੜੀ ਚਲਦੇ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਰਮੀ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਨਾੜੀ ਗਰਮ ਸੁਭਾਅ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚੰਦਰ ਨਾੜੀ ਚਲਦੇ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੰਢਕ ਵਧਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨਾੜੀ ਠੰਢੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ

ਸਾਧਨਾ ਤੀਵਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਚੰਗੇ ਸਾਧਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਰਜ ਨਾੜੀ ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਆਥਣ ਤੱਕ ਚੱਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਥਣ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਸਵੇਰ ਤੱਕ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਚੰਦਰ ਨਾੜੀ ਚੱਲਦੀ ਹੈ।

ਸੁਸ਼ੁਮਨਾ ਨਾੜੀ ਸਾਰੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੈ। ਇਹ ਨਾੜੀ ਮੂਲਾਧਾਰ ਦੇ ਤ੍ਰਿਕੋਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰੀ ਭਾਗ ਤੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਾੜੀ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਸਾਧਕ ਇਹਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾੜੀ ਦਾ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸੁਸ਼ੁਮਨਾ ਨਾੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤਿੰਨ ਹੋਰ ਨਾੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ— (1) ਵੱਜਰ ਨਾੜੀ, ਇਹ ਸੁਸ਼ੁਮਨਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਥਿਤ ਹੈ, (2) ਚਿਤ੍ਰਣੀ ਨਾੜੀ, ਇਹ ਵੱਜਰ ਨਾੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਥਿਤ ਹੈ ਅਤੇ (3) ਬ੍ਰਹਮ ਨਾੜੀ, ਇਹ ਚਿਤ੍ਰਣੀ ਨਾੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਨਾੜੀਆਂ ਸਤੋਗੁਣ ਪ੍ਰਧਾਨ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਈ ਅਤੇ ਅਦਭੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਧਕੋ! ਸਾਧਨਾ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸੁਸ਼ੁਮਨਾ ਨਾੜੀ ਜ਼ਰੂਰ ਵੇਖੀ ਸੀ, ਪਰ ਉਹਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨੋਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਆਇਆ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਕੇ, ਇਸ ਸੁਸ਼ੁਮਨਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਸ਼ੁਮਨਾ ਨਾੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਗਤੀ ਕਰਦੀ, ਸਗੋਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸੁਸ਼ੁਮਨਾ ਨਾੜੀ ਦੇ ਬਾਹਰੋਂ ਵੀ ਸੁਸ਼ੁਮਨਾ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੁਸ਼ੁਮਨਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਿਵਯ-ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਸਮਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾੜੀ ਨੂੰ ਦੇਵਮਾਰਗ ਜਾਂ ਬ੍ਰਹਮਮਾਰਗ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੁਸ਼ੁਮਨਾ ਨਾੜੀ ਨੂੰ ਨਿਊਟਰਲ ਚਾਰਜ (neutral charge) ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਚੰਦਰ ਨਾੜੀ ਨੂੰ ਰਿਣਾਤਮਕ ਆਵੇਸ਼ (negative charge) ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਨਾੜੀ ਨੂੰ ਧਨਾਤਮਕ ਆਵੇਸ਼ (positive charge) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਢੇਰੋਂ ਹੋਰ ਨਾੜੀਆਂ ਵੀ ਸੁਖਸ਼ਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਮੋਗੁਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਸੁੱਧਤਾ ਭਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਧਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾੜੀਆਂ 'ਚ ਪ੍ਰਾਣ ਰੁਕਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਦਰਦ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁੱਧ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਨਾ ਅੱਗੇ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਸਿਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਬਹੁਤ ਉਗਰ ਹੋਵੇਗੀ, ਉਹਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਾਣ ਦਾ ਦਬਾਅ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਕਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਵੇਗੀ, ਤਦ ਉਸ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜ਼ਰੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਅਕਰਮਕ ਪਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਚੱਕਰ

ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸ ਦਾ ਪਿੰਡ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਨੇ ਇਸ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਦਿਵਯ-ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਹ ਸਥਾਨ ਜਿੱਥੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਪਤ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਕਮਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਚੱਕਰ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ 'ਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਰੀਰਕ ਨਿਰੀਖਣ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣੇ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਪਾਠਕਗਨ ਯੋਗ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਵਾਕਫ਼ ਹਨ, ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਭਲੀ ਭਾਂਤੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋਣਗੇ। ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਮਝਣ-ਬੁਝਣ ਅਤੇ ਦੇਖਣ-ਸੁਣਨ ਆਦਿ ਦੀ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਉਹਦੇ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੱਕਰਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਬਹੁਤ ਉੱਚਕੋਟੀ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਚੱਕਰ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਨਿਰਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਵਿ੍ਰਤੀ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਰਮ-ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸਥੂਲ ਜਗਤ ਦੇ ਸੂਰਜ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਚੱਕਰ ਦੇ ਚੈਤੰਨਿਅਮਈ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅਭਿਆਸੀ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਤੋਂ ਪਰੇ ਸ਼ੁੱਧ ਚੇਤਨ ਤੱਤ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਚੱਕਰਾਂ ਨੂੰ ਸਖੁਪਤ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਿਵਯ-ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪੰਨ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੱਕਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਹੋਰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜ ਸਰੂਪ ਆਤਮਾ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਚੱਕਰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰ ਲਏ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਸਰੂਪ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਉਹਨੇ ਆਪਣੇ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਲਈ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੱਤ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਚੱਕਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚੱਕਰਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ— (1) ਮੂਲਾਧਾਰ ਚੱਕਰ, (2) ਸਵਾਧਿਸ਼ਠਾਨ ਚੱਕਰ, (3) ਨਾਭੀ ਚੱਕਰ, (4) ਹਿਰਦੇ ਚੱਕਰ, (5) ਕੰਠ ਚੱਕਰ, (6) ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ ਅਤੇ (7) ਸਹਸਤਰਾਰ ਚੱਕਰ।

(1) ਮੂਲਾਧਾਰ ਚੱਕਰ— ਇਹ ਚੱਕਰ ਰੀੜ੍ਹ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਭਾਗ 'ਚ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਗੁਦਾ ਦੁਆਰ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਕਮਲ ਦੀ ਚਾਰ ਪੰਖੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਚੱਕਰ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਤੱਤ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਦਾ ਗੁਣ ਗੰਧ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਅਪਾਨ-ਵਾਯੂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਤੱਤ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਮਲ ਤਿਆਗ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਗੁਦਾ ਕਰਮੇਂਦਰਿਅ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਗੰਧ ਤਨਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸੰਘਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਥਾਨ ਨੱਕ ਗਿਆਨੇਂਦਰਿਅ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਦੇ ਦੇਵਤਾ

ਭਗਵਾਨ ਗਣੇਸ਼ ਜੀ ਹਨ। ਇਸੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ, ਤਿਕੋਣ ਦੇ ਮੱਧ 'ਚ, ਸ਼ਿਵਲਿੰਗ 'ਤੇ ਸਾਢੇ ਤਿੰਨ ਚੱਕਰ ਲਗਾਏ ਲਿਪਟੀ ਹੋਈ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਿਰਾਜਮਾਨ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਿਕੋਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤੋਂ ਸੁਸ਼ੁਮਨਾ ਨਾੜੀ, ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਈੜਾ ਜਾਂ ਚੰਦਰ ਨਾੜੀ, ਸੱਜੇ ਵੱਲ ਤੋਂ ਪਿੰਗਲਾ ਜਾਂ ਸੂਰਜ ਨਾੜੀ ਨਿਕਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤਿੰਨੋਂ ਨਾੜੀਆਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਜਾ ਕੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦੀਆਂ ਹਨ।

**(2) ਸਵਾਧਿਸ਼ਠਾਨ ਚੱਕਰ**— ਇਹ ਚੱਕਰ ਮੂਲਾਧਾਰ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਦੋ ਉਂਗਲ ਉੱਪਰ ਜਨਨੋਂਦਰਿਅ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਛੇ ਪੰਖੜੀਆਂ ਦਾ ਕਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਚੱਕਰ ਜਲ ਤੱਤ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਗੁਣ ਰਸ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਵਿਯਾਨ-ਵਾਯੂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਥਾਨ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਹੋਕੇ ਗਤੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਲ ਤੱਤ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਮੂਤਰ ਤਿਆਗਣ ਵਾਲੀ ਜਨਨੋਂਦਰਿਅ ਕਰਮੋਂਦਰਿਅ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਇਹ ਰਸ ਤਨਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਸਵਾਦ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜੀਭ ਗਿਆਨੋਂਦਰਿਅ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਦੇ ਦੇਵਤਾ ਭਗਵਾਨ ਬ੍ਰਹਮਾ ਜੀ ਹਨ।

**(3) ਨਾਭੀ ਚੱਕਰ**— ਇਹ ਚੱਕਰ ਨਾਭੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੇ ਕੋਲ ਸੁਸ਼ੁਮਨਾ ਨਾੜੀ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦਾ ਹੋਇਆ ਵਿਦਮਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਦਸ ਪੰਖੜੀਆਂ ਵਾਲਾ ਕਮਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਅਗਨੀ-ਤੱਤ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਗੁਣ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ, ਸਮਾਨ-ਵਾਯੂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਥਾਨ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਤੱਤ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਸਮਾਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਚੱਕਰ ਅਗਨੀ-ਤੱਤ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਚੱਲਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਰ ਕਰਮੋਂਦਰਿਅ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਰੂਪ ਤੰਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਦੇਖਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੇਤਰ ਗਿਆਨੋਂਦਰਿਅ ਦਾ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਦੇ ਦੇਵਤਾ ਭਗਵਾਨ ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਹਨ।

**(4) ਹਿਰਦੇ ਚੱਕਰ**— ਇਹ ਚੱਕਰ ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਪੰਖੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਵਾਯੂ-ਤੱਤ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਗੁਣ ਛੂਹਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਥਾਨ ਹੈ ਜੋ ਮੁਖ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨਾਲ ਗਤੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਯੂ-ਤੱਤ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਫੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੱਥ ਕਰਮੋਂਦਰਿਅ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਇਹ ਛੂਹਣ ਤਨਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਚਮੜੀ ਗਿਆਨੋਂਦਰਿਅ ਦਾ ਵੀ ਮੁੱਖ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਦੇ ਦੇਵਤਾ ਭਗਵਾਨ ਹੁਦਰ ਹਨ। ਇਸੇ ਹਿਰਦੇ ਚੱਕਰ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਹਿਰਦੇ ਤੋਂ ਹੀ ਨਾਦ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**(5) ਕੰਠ ਚੱਕਰ**— ਇਹ ਚੱਕਰ ਕੰਠ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਸੋਲ੍ਹਾਂ ਪੰਖੜੀਆਂ ਵਾਲਾ ਕਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਉਦਾਨ-ਵਾਯੂ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਗੁਣ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਆਕਾਸ਼-ਤੱਤ

ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੈ। ਆਕਾਸ਼-ਤੱਤ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਬਾਣੀ (ਮੁੱਖ) ਕਰਮੇਂਦਰਿਅ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਤਨਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਕੰਠ ਗਿਆਨੇਂਦਰਿਅ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਦਾ ਦੇਵਤਾ ਖੁਦ ਜੀਵ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

**(6) ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ**— ਇਹ ਚੱਕਰ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਦੇ ਕਮਲ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਦੋ ਪੰਖੜੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਦੇ ਦੇਵਤਾ ਭਗਵਾਨ ਸ਼ਿਵ ਹਨ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਤੀਜਾ ਨੇਤਰ ਅਰਥਾਤ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਇਸ ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਸਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਲੱਗਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

**(7) ਸਹਸਤਰਾਰ ਚੱਕਰ**— ਇਹ ਚੱਕਰ ਸਿਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਉਪਰਲੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਦਾ ਕਮਲ ਹਜ਼ਾਰ ਪੰਖੜੀਆਂ ਵਾਲਾ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਚੱਕਰ ਨਿਰਗੁਣ ਅਤੇ ਨਿਰਾਕਾਰ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ; ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਅਨੁਭੂਤੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਨਿਰਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਉਹ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ। ਇਹ ਚੱਕਰ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਨਹੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਜਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੁੱਝ ਅਗਿਆਨੀ ਸਾਧਕ ਜਾਂ ਗੁਰੂ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਨੂੰ ਹੀ ਸਹਸਤਰਾਰ ਚੱਕਰ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਅਜਿਹੇ ਅਗਿਆਨੀ ਸਾਧਕ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਕਿੰਨੇ ਹਨ। ਸਹਸਤਰਾਰ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਹਜ਼ਾਰ ਪੰਖੜੀਆਂ ਵਾਲਾ ਕਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਮਲ ਦੀ ਪੰਖੜੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਪਰ ਮੈਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਸ਼ਾਇਦ ਇੰਨੀ ਪੰਖੜੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਸਾਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਆਇਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਤੀਜੀ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਸਾਧਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀਲਯ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਚੱਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਾਧਕਾਂ ਦਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਖ਼ਰੀ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਰਿਤੰਭਰਾ-ਪ੍ਰਗਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਪ੍ਰਗਿਆ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਅਗਿਆਨ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਭਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਹਸਤਰਾਰ ਚੱਕਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਹਸਤਰਾਰ ਚੱਕਰ ਪੂਰਨ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਅਭਿਆਸੀ ਜਨਮ-ਮਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਧਕੋ, ਕੁਝ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਾਭੀ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਮਣੀਪੁਰ ਚੱਕਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਪਰਿਆਇਵਾਚੀ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਰਦੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਅਨਾਹਤ ਚੱਕਰ, ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੁੱਧ ਚੱਕਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਹਸਤਰਾਰ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਵੀ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਅਤੇ ਸਹਸਤਰਾਰ ਚੱਕਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਭਿਆਸੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਕਿਸੇ-ਕਿਸੇ ਨੇ ਲਘੂ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਤਾਲੂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਚੱਕਰ ਮੰਨਿਆ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਦੋਂ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ, ਫਿਰ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਹੋਕੇ ਹੇਠਾਂ ਹਿਰਦੇ ਵੱਲ ਵਾਪਸ

ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਤਾਲੂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਵੈਸੇ, ਮੱਧਮ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਭਾਅ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਇੱਥੇ ਜ਼ਰੂਰ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਰੁਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਗਰ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦੀ।

ਸਾਧਕੋ, ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਖ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਦਭੁਤ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਸਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਸਖੁਪਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਚੱਕਰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਕੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ, ਤਦ ਤੱਕ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਸਖੁਪਤ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਰਹਿਣਗੀਆਂ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਮੂਲਾਧਾਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਅਦਿਸ਼ਕਤੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਕੇ ਸੁਸ਼ੁਮਨਾ ਦੁਆਰਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਾਕੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਇਹ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਮੂਲਾਧਾਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਪ੍ਰਿਥਵੀ-ਤੱਤ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਿਥਵੀ-ਤੱਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਟ ਕਰਕੇ ਇਸ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਚੇਤਨਤਾ ਬਿਖੇਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਇਹ ਚੱਕਰ ਚੇਤਨ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਜਿਸ ਚੱਕਰ 'ਚ ਪੁੱਜਦੀ ਹੈ, ਉਹਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਕੇ ਚੇਤਨਾ ਖਿੰਡਾਉਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਚੱਕਰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਵੀ ਕਾਰਜ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਧਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੈਵੀ ਗੁਣ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਹਸਰਾਰ ਚੱਕਰ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਤੋਂ ਪਰੇ ਨਿਰਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੱਕਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਲਾਭ ਵਰਤਮਾਨ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

## ਪ੍ਰਾਣ

ਪ੍ਰਾਣ ਤੱਤ ਪੰਜ-ਭੂਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤੱਤ ਹੈ। ਇਸ ਤੱਤ ਤੋਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਰਚਨਾ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਦੇ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪ੍ਰਾਣ ਤੱਤ ਮਿਲ ਕੇ ਰਚਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਪ੍ਰਾਣ ਤੱਤ ਸਭਨੀਂ ਥਾਈਂ ਵਿਆਪਤ ਹੈ। ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹੀ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਜਿੰਦਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰਾਣੀ ਸਵਾਸ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਹਵਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਜੀਵਨਦਾਈ ਇਸ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਦਾ ਸਥੂਲ ਰੂਪ ਆਕਸੀਜਨ ਹੀ ਹੈ। ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਿੰਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਕਸੀਜਨ ਰੂਪੀ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਸਾਨੂੰ ਵਾਯੂ-ਮੰਡਲ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਸਵਾਸ ਦੁਆਰਾ ਵਾਯੂ-ਮੰਡਲ ਤੋਂ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਗੈਸਾਂ ਵੀ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੈਸਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਕਸੀਜਨ ਸਿਰਫ਼ 21 ਫ਼ੀਸਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੈਸਾਂ 79 ਫ਼ੀਸਦੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੈਸਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਦ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਫੇਫੜੇ ਸ਼ੁੱਧ ਆਕਸੀਜਨ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੋਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਆਕਸੀਜਨ ਸੋਖਣ ਦਾ ਕੰਮ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਕੋਸ਼ਣਕ (ਫਿਦ੍ਰ) ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੋਖੀ ਗਈ ਆਕਸੀਜਨ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਕੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਧਮਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸ਼ੁੱਧ ਖੂਨ ਨਾੜੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵਾਪਸ ਹੋਕੇ ਫਿਰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਗੰਦਾ ਖੂਨ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਅਸ਼ੁੱਧਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਗੈਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਵਾਸ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਸਾਰੀ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੁਆਰਾ ਖੂਨ ਸ਼ੁੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਸ ਪ੍ਰਾਣ ਦੇ ਕਈ ਕੰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਾਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਤੋਂ ਪੰਜ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰਾਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੰਜ ਉਪ-ਪ੍ਰਾਣ ਵੀ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਪ੍ਰਾਣ ਇਹ ਹਨ— (1) ਪ੍ਰਾਣ, (2) ਅਪਾਨ, (3) ਸਮਾਨ, (4) ਉਦਾਨ ਅਤੇ (5) ਵਿਯਾਨ, ਅਤੇ ਉਪ-ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ— (6) ਨਾਗ, (7) ਕੂਰਮ, (8) ਕ੍ਰਿਕਲ, (9) ਦੇਵਦੱਤ ਅਤੇ (10) ਧਨੰਜਯ।

ਇੱਥੇ ਇਹ ਗੱਲ ਦੱਸਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਪ੍ਰਾਣ ਤੋਂ ਅਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੀ ਰਚਨਾ ਹੋਈ ਹੈ, ਉਹਨੂੰ ਵਾਯੂ-ਤੱਤ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਵਾਯੂ-ਤੱਤ ਬਹੁਤ ਸੂਖਸ਼ਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਭਨੀਂ ਥਾਈਂ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਨੂੰ ਜੇ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਜਿੰਦਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਸਥੂਲ ਰੂਪ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।



(1) ਪ੍ਰਾਣ– ਇਸ ਦਾ ਸਥਾਨ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਹ ਹਿਰਦੇ 'ਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਮੁੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(2) ਅਧਾਨ– ਇਹ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਣ ਅਤੇ ਮਲ ਤਿਆਗਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(3) ਸਮਾਨ– ਇਹ ਵਾਯੂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਾਨ ਵਾਯੂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

(4) ਉਦਾਨ– ਇਹ ਵਾਯੂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸਥਾਨ ਕੰਠ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਯੂ ਯੋਗੀ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

(5) ਵਿਯਾਨ– ਜੋ ਵਾਯੂ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੋਈ ਸਮਭਾਵ ਨਾਲ ਵਿਆਪਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਹਨੂੰ ਵਿਯਾਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

(6) ਨਾਗ– ਇਹ ਪ੍ਰਾਣ ਉਲਟੀ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(7) ਕੂਰਮ– ਇਹ ਅੱਖ ਖੋਲ੍ਹਣ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(8) ਕ੍ਰਿਕਲ– ਇਹ ਪ੍ਰਾਣ ਛਿੱਕ ਆਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(9) ਦੇਵਦੱਤ– ਇਹ ਪ੍ਰਾਣ ਉਬਾਸੀ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(10) ਧਨੰਜਯ– ਇਹ ਪ੍ਰਾਣ ਸੰਪੂਰਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਧਕੇ, ਉਦਾਨ-ਵਾਯੂ ਸਾਧਕ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹੀ ਪ੍ਰਾਣ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਉਰਧਵਰੇਤਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਠ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਸਿਰ ਤੱਕ ਵਿਆਪਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਪ੍ਰਾਣ-ਵਾਯੂ ਦਾ ਸੰਜਮ ਕਰੇ ਅਤੇ ਇਹਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਗਤੀ ਕਰਾ ਕੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਪੰਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਯੋਗੀ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਅਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ।

## ਬੰਧ

ਯੋਗ ਦੇ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਬੰਧ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੰਧ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣ ਜਲਦੀ ਉੱਪਰ ਉੱਠਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੰਧਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਿਯੋਗ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫਿਰ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੰਧ ਲੱਗਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ 'ਤੇ ਅੱਛਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਬੰਧਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:-

(1) **ਮੂਲ ਬੰਧ**— ਗੁਦਾ ਦੁਆਰ ਨੂੰ ਸੰਕੁਚਿਤ ਕਰਕੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋਏ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ, ਮੂਲ ਬੰਧ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਸਹਿਜ-ਆਸਣ ਜਾਂ ਪਦਮ-ਆਸਣ ਦੀ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੁਦਾ ਦੁਆਰ ਦਾ ਖਿਚਾਅ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਜਦੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਚੰਗੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਮੂਲ ਬੰਧ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲੱਗਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਅਪਾਨ-ਵਾਯੂ ਉੱਪਰ ਜਾਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਵੀ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਉਰਧਵਰੇਤਾ ਬਣਨ ਲਈ ਇਹ ਬੰਧ ਬਹੁਤ ਉਤਮ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਿਰੰਤਰ ਮੂਲਬੰਧ ਲੱਗਾ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(2) **ਉੱਡ੍ਭਿਆਨ ਬੰਧ**— ਨਾਭੀ ਦਾ ਨਿਚਲਾ ਭਾਗ ਅਤੇ ਨਾਭੀ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉੱਪਰ ਦਾ ਭਾਗ ਬਲ ਪੂਰਵਕ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਕੇ ਪਿੱਠ ਵੱਲ ਅਜਿਹਾ ਲਗਾ ਦਿਓ ਕਿ ਪੇਟ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਗੱਡਾ ਜਿਹਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗੇ, ਅਤੇ ਨਾਭੀ ਅਜਿਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਪਿੱਠ ਨਾਲ ਚਿਪਕ ਗਈ ਹੈ। ਪੇਟ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਓਨਾ ਹੀ ਅੱਛਾ ਰਹੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਣ ਦਾ ਦਬਾਅ ਮੂਲਾਧਾਰ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣ ਸੁਸ਼ੁਮਨਾ ਨਾੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ 'ਚ ਅਤੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਉਠਾਉਣ 'ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਫੇਫੜੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਜਠਰ-ਅਗਨੀ ਤੀਵਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਨੇ ਉੱਡ੍ਭਿਆਨ ਬੰਧ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ, ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਉੱਡ੍ਭਿਆਨ ਬੰਧ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮੂਲ ਬੰਧ ਵੀ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੇ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਚਲਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਗਈਆਂ ਹਨ।

(3) **ਜਾਲੰਧਰ ਬੰਧ**— ਸਿੱਧ ਆਸਣ 'ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠਕੇ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਸਿਕੋੜਦੇ ਹੋਏ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਸੀਨੇ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਛੁਹਾਓ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਵਾਸ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੰਧ ਕੰਠ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਢੇਰ ਸਾਰੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਜਾਲ ਨੂੰ ਦਬਾਅ ਦੇ ਕੇ ਬੰਨ੍ਹੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਲਈ ਜਾਲੰਧਰ ਬੰਧ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੰਠ ਦੇ ਸੰਕੁਚਿਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਈੜਾ ਅਤੇ ਪਿੰਗਲਾ ਨਾੜੀਆਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਣ ਸੁਸ਼ੁਮਨਾ ਨਾੜੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਬੰਧ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਤਿੰਨ ਬੰਧ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੰਧਾਂ ਦਾ ਉਲੇਖ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਤਿੰਨੇ ਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਲਦੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਜਦੋਂ ਤੀਵਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਬੰਧ ਇਕੱਠੇ ਲੱਗਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਮੂਲਾਧਾਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੂਲਾਧਾਰ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋਵੇਗਾ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹੇਗੀ, ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਉਗਰ ਜਾਂ ਮੱਧਮ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੰਧ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਕਰਮ

ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹਨ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਰਜੋਗੁਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਰਮ ਕਰਨਾ ਲਗਭਗ ਮਜਬੂਰੀ ਹੈ। ਰਜੋਗੁਣ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੁਣ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਗਤੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਗਤੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਬਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਗਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਨ ਕੋਈ ਉਦੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਚਿੱਤ 'ਚ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਦੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ, ਪ੍ਰਧਾਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਮੌਜੂਦਾ ਜਨਮ 'ਚ ਭੋਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਚਿੱਤ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕੀਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਭੋਗਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਧਾਨ ਕਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਚੱਲਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਕਰਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਉਹ ਕਰਮ ਹਨ, ਜੋ ਚਿੱਤ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸਖੁਪਤ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਪਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਕਰਮ ਵਰਤਮਾਨ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਭੋਗੇ ਜਾਂਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਕਰਮ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਏ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਚਿਤ ਕਰਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਕਰਮ ਅਗਲੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਭੋਗੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਜੋ ਮੌਜੂਦਾ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਜੋ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਤਾਂ ਚਿੱਤ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸਖੁਪਤ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਕਰਮ ਪ੍ਰਧਾਨ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਕਰਮ ਵਰਤਮਾਨ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਭੋਗਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਕਰਮ ਸਖੁਪਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਕੇ ਚਿੱਤ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਚਲੇ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਜਿਹੇ ਕਰਮ ਅਗਲੇ ਜਨਮਾਂ 'ਚ ਭੋਗਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਜਿਹਾ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੰਚਿਤ ਕਰਮ ਵੀ ਹੇਠਲੀ ਸਤ੍ਹਾ (ਸਖੁਪਤ ਅਵਸਥਾ) ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਆਕੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਕਰਮਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕੁੱਝ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਰਤਮਾਨ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਰਮ ਅਰਥਾਤ ਕਿਰਿਆਮਾਨ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਚਿੱਤ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਚ ਜਾਕੇ ਕੁੱਝ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਨੂੰ ਜਗਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਜਾਗ ਕੇ ਚਿੱਤ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਦੂਜਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਚਿਤ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਜਗਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਉਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹਦੇ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਖੁਪਤ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲੇ ਕਰਮ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਕੇ ਉੱਪਰਲੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਆਉਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਕਰਮਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਤੀਜਾ

ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਜਦੋਂ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਚਿੱਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਲਚਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਖੁਪਤ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲੇ ਕਰਮ ਜਾਗ ਕੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਕਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਕੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮ ਭੋਗਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਚਾਹੇ ਉੱਚਕੋਟੀ ਦਾ ਯੋਗੀ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਹਨੂੰ ਵੀ ਚੰਗੇ-ਬੁਰੇ ਕਰਮ ਭੋਗਣੇ ਹੀ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਜ ਵਾਲੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਫਲਾਣਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਹੁਤ ਅੱਛਾ ਸੀ ਜਾਂ ਯੋਗੀ ਪੁਰਸ਼ ਸੀ, ਫਿਰ ਉਹਨੂੰ ਕਸ਼ਟਦਾਇਕ ਕਰਮ ਕਿਉਂ ਭੋਗਣੇ ਪੈ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਚਿੱਤ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਅਨੇਕ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਕਰਮ ਪਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਯੋਗ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਹੇਠਲੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਦ ਸੰਚਿਤ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਸੰਚਿਤ ਕਰਮ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਉਪਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਗਰ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਚੰਗੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈਏ, ਤਾਂ ਵੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਉਹਨੇ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਚੰਗੇ ਕਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਰ ਉਹਨੂੰ ਫਿਰ ਵੀ ਕਸ਼ਟ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਵਰਤਮਾਨ ਕਰਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਤਰਕਰਨ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਉੱਪਰਲੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਬੁਰੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਚੰਗੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਤੀਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਕਦੇ ਨ ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਬੁਰੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਭੋਗਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹੈ ਜੋ ਕਰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਭੋਗ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਵੀ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਭੋਗ ਕੇ ਖ਼ਤਮ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦਕਿ ਹੋਰ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹਨ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨਵੇਂ ਕਰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਕਰਮ ਭੋਗਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਨਵੇਂ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਦੁਸ਼ਟ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਦੁਬਾਰਾ ਮਨੁੱਖ ਸਰੀਰ ਧਾਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਹ ਪਿਛਲੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੁਸ਼ਟ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲਾ ਹੀ ਬਣੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਮੁੜ ਤੋਂ ਫਿਰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੋਂ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਬਣਨਗੇ। ਇਹੀ ਕ੍ਰਮ ਚੱਲਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਕਲਿਆਣ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਦੁਸ਼ਟ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਪ ਕਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਹਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਾਪ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਭੋਗਣ ਲਈ ਹੋਰ ਯੋਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਹੋਰ ਯੋਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਰਮ ਭੋਗ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਦ ਉਹ ਫਿਰ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਫਿਰ ਤੋਂ ਆਉਣ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹਦੇ ਅੰਤਰਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਨ ਕੁੱਝ ਚੰਗੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ਕਰੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇ।

ਜੇ ਯੋਗੀ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਮਾਰਗ ਬਦਲ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਭਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦੁਸ਼ਟਤਾ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਤਦ ਇਸ ਦਾ ਰਸਤਾ ਬਦਲ ਕੇ ਅਧਿਆਤਮ ਵਿੱਚ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਸਾਫ਼ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੈ ਕਿ ਦੁਸ਼ਟ ਪੁਰਖ ਦੇ ਕਰਮ ਦੁਸ਼ਟਤਾ ਦੇ ਹੀ ਹੋਣਗੇ, ਤਦ ਹੀ ਤਾਂ ਗ਼ਲਤ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੋ ਦੁਸ਼ਟਤਾ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਕਰਮ ਹਨ, ਉਸ ਉੱਤੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਚਿੱਤ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਸੰਚਿਤ ਕਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਹੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਕਰਮ ਬਣਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਅਰਥਾਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰਲੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਦ ਉਹਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਾਰਗ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਸ਼ਟ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅੱਛਾ ਮਨੁੱਖ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਛਾ ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਭੈੜਾ ਮਨੁੱਖ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਪ੍ਰਾਣੀ ਘੱਟ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦਬਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਕਰਮ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸੰਚਿਤ ਕਰਮ ਸਖੁਪਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤਰਫ਼ ਹਟਾ ਕੇ, ਸੰਚਿਤ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੰਚਿਤ ਕਰਮ ਉੱਪਰਲੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਕਰਮ ਹੇਠਲੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਬਦਲਾਵ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਲਿਆਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਵੀ ਕੁੱਝ ਨਿਯਮ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਈ ਘਟਨਾ ਇਸ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਨੀ ਹੈ, ਤਦ ਉਹ ਕਰਮ ਹੇਠਾਂ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਗੇ, ਇਹ ਮੇਰਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਬਦਲਾਵ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ 'ਚ ਬਦਲਾਵ ਲਿਆਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਕਾਰਜ ਹਰ ਸਾਧਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਸਾਧਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹਦੇ ਕੋਲ ਯੋਗ-ਬਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ। ਮਗਰ ਇਹ ਵੀ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਨਿਯਮ ਸਰਬਉੱਚ ਹਨ। ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਵੀ ਆਪਣੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਜੋ ਸਾਧਕ ਉੱਚਤਮ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਅਰਥਾਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਰਿਤੰਭਰਾ-ਪ੍ਰਗਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ, ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪਾਪ ਕਰਮ ਤਿਆਗ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਾਪ ਤੋਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਲਗਾਵ, ਮਮਤਾ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਭਾਵਨਾ ਛੱਡ ਕੇ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਭਾਵ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਫ਼ਰਜ਼ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਭਾਵ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ। ਸਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਕਰਮ ਪਾਪ ਅਤੇ ਪੁੰਨ ਨਾਲ ਯੁਕਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਪਾਪ-ਪੁੰਨ ਮਿਸ਼ਰਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੀਤਾ ਵਿੱਚ ਭਗਵਾਨ ਸ਼੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਣ ਜੀ ਅਰਜੁਨ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ

ਜਿਹੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕੰਮ ਕਰ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਭੇਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਨਿੱਜੀ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਚਿੱਕੜ ਵਿੱਚ ਕਮਲ ਵਰਗਾ ਹੈ। ਉਹਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕਰਮ ਦਾ ਬੰਧਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਸਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਕਦੇ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸੇ ਲਈ ਜਨਮ-ਮਰਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਦੀ ਯੋਗ-ਅਗਨੀ ਦੁਆਰਾ ਕੁੱਝ ਸੰਚਿਤ ਕਰਮ ਤਾਂ ਸੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਕਰਮ ਤਾਂ ਭੋਗਣੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਮਿਲਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਚਿਤ ਕਰਮ ਇੱਕ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ਤਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯੋਗੀ ਦੇ ਯੋਗ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਜਦੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਨੂੰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਦ ਆਖ਼ਰੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਸ਼ਟਦਾਈ ਕਰਮ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਦ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਹੀ ਕਸ਼ਟ ਅਕਾਰਨ ਭੋਗਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਸ਼ਟਦਾਈ ਕਰਮ ਆਪ ਸਾਧਕ ਦੇ ਹੀ ਕਿਸੇ ਨ ਕਿਸੇ ਜਨਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਕਰਮ ਕੁੱਝ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਮਾਧੀ ਦੁਆਰਾ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਰਮ ਭੋਗ ਕੇ ਹੀ ਸਮਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਚਿੱਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਦਾ ਖ਼ਾਤਮਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਵੀ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਭੋਗਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਕਰਮ ਤਾਂ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪਰਵਾਹ ਨਿਰੰਤਰ ਨਾ ਵਹਿਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਿਉਂਤਬਾਨ (ਪੁਨਰ-ਉਥਾਨ) ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਚਿੱਤ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਸਗੋਂ ਚਿੱਤ 'ਚ ਵਿਉਂਤਬਾਨ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਕਾਰਨ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਅਗਿਆਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਰਬੀਜ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਰ-ਵੈਰਾਗ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਕੇ ਵਿਉਂਤਬਾਨ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਨਿਰਬੀਜ ਸਮਾਧੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਵਿਉਂਤਬਾਨ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰ-ਵੈਰਾਗ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਚੱਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਪਰ-ਵੈਰਾਗ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਉਂਤਬਾਨ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸੀ ਆਪਣੇ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨੂੰ ਜਨਮ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਧਕੋ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਾਡੇ ਮਿੱਤਰ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਕਿ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਕਿਸਮਤ ਅਤੇ ਘਟਨਾਵਾਂ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਹਨ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਗੱਲਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਿਰੋਧ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਫਿਰ ਸੱਚ ਕੀ ਹੈ? ਸਾਧਕੋ, ਦੋਵੇਂ ਗੱਲਾਂ ਆਪਣੀ-ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸੱਚ ਹਨ। ਸਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮਤ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਨਿਸਚਿਤ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ। ਪਰ, ਮਿਹਨਤੀ ਮਨੁੱਖ ਕਿਰਿਆਮਾਨ ਕਰਮ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਕੇ ਕਿਸਮਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਵਰਤਮਾਨ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਕਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਂ ਦੇ

ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਕਿਸਮਤ ਬਦਲਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਯੋਗੀ ਪੁਰਖ ਆਪਣਾ ਮੁਕੱਦਰ ਯੋਗ ਦੁਆਰਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਯੋਗ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੰਚਿਤ ਕਰਮ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਕਰਮ ਉਹਨੂੰ ਵੀ ਭੋਗਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਉੱਚ ਕੋਟਿ ਦਾ ਯੋਗੀ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਉਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਕਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਦਖ਼ਲ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਮੁੱਖ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਟਾਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਸ਼ਟ ਥੋੜ੍ਹੇ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜੋ ਕਰਮ ਬਚੇ ਹੋਏ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਭੋਗਣਾ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਜਿਹਾ ਯਕੀਨਨ ਹੈ। ਮਿਹਨਤੀ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਕੁੱਝ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਦ੍ਰਿੜ-ਨਿਸ਼ਚੇ, ਉੱਦਮੀ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਜੋ ਵੀ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਕਰਮ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਉਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਉਹਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਜਨਮ, ਉਮਰ ਅਤੇ ਮਰਨ ਵੀ ਉਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਉਹ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਭੋਗਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਸੋਚਣ ਦੀ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹੀ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਸੰਸਕਾਰ ਦੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ— ਇੱਕ, ਯਾਦ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦੂਜਾ, ਵਾਸਨਾ (ਇੱਛਾਵਾਂ) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ। ਯਾਦ-ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਕੰਮ ਲਘੂ ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਸਵਾਮੀ, ਮਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਰਮ ਚਾਹੇ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੋਣ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਉਕੇਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਚਿੱਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੀਡੀਓ ਕੈਮਰਾ ਸਮਝੋ। ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਲੈਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ ਦੀ ਜਦੋਂ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਤਹਕਰਨ (ਚਿੱਤ) ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਲੈਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵੇਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੰਸਕਾਰ ਅਨੇਕ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਭਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਯੋਗੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਪਿਛਲੇ ਕਈ ਜਨਮ ਵੇਖ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥਾਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਦਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯੋਗੀ ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਚਿੱਤ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੀ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵੀ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਤਾਂ ਇਹੀ ਸੰਸਕਾਰ ਰੂਪੀ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੰਚਿਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਕਰਮ ਵੇਖ ਕੇ, ਯੋਗੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਭੂਤ ਕਾਲ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਮੰਦ ਬੁੱਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਜਦੋਂ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਇਹ ਦਿਖਾਈ ਪੈਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦਾ ਸੁਭਾਅ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੁੱਝ ਬੱਚੇ ਛੋਟੀ ਆਯੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਚੰਚਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਬੱਚੇ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਛੋਟੀ ਆਯੂ ਤੋਂ ਹੀ ਝੂਠ ਬੋਲਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਚੋਰੀ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਦੰਡ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਜੀਵਾਤਮਾ ਦਾ ਜਿਵੇਂ ਦਾ ਸੰਸਕਾਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਹਦਾ ਜਨਮ ਵੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸੇ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਉਂਜ ਦੇ ਹੀ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਜੀਵਾਤਮਾ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਯੋਗੀ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮ ਰੁਚੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਜਿਸ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਂਜ ਦੇ ਹੀ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰੇਗਾ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਯੋਗੀ ਬਣਨ ਦੇ ਲਈ, ਉਸ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਯੋਗੀਆਂ ਵਰਗੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਰੁਕਾਵਟ ਆਉਣ 'ਤੇ ਉਹ ਯੋਗ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ, ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਤੋਂ ਠੀਕ ਉਲਟੇ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਦੋ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਵਿਪਰੀਤ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਵਾਲੀ ਜੀਵਾਤਮਾ ਇਸ ਲਈ ਜਨਮ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਕਰਮ ਵੱਸ ਕਸ਼ਟ ਭੋਗਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਹਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਦੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੁਆਰਾ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਸਹਿਣ ਕਰਨੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ – ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲੜਕਾ ਦੁਸ਼ਟ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਅਤੇ ਪਾਪ ਯੁਕਤ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੜਕੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਸ਼ਟ ਸਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਅਪਮਾਨਿਤ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੁਸ਼ਟ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲੜਕਾ ਸੱਚੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਲੜਕੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਰੁਕਾਵਟ ਜਾਂ ਕਸ਼ਟ ਸਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹਦੇ ਕਰਮਾਯੁ ਹੀ ਅਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਕਸ਼ਟ ਭੋਗਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਵੀ ਬਣ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਕਰਮ-ਫਲ ਤਾਂ ਭੋਗਣਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਦੋਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਖੁਦ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਰਮ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ— ਇੱਕ, ਫਲਦਾਇਕ (ਇੱਛਾ-ਅਧਾਰਿਤ) ਭਾਵਨਾ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਦੂਜਾ, ਨਿਸ਼ਕਾਮ (ਇੱਛਾ-ਰਹਿਤ) ਭਾਵਨਾ ਵਾਲੇ। **ਫਲਦਾਇਕ ਕਰਮ** ਉਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਫਲ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਵਜੋਂ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਸ ਕਰਮ ਦਾ ਫਲ ਮਿਲੇਗਾ, ਜਾਂ ਫਲ ਦੀ

ਅਭਿਲਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਰਮ ਫਲਦਾਇਕ ਕਰਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪੁੰਨ ਜਾਂ ਪਾਪ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਭਵਰਲੋਕ ਜਾਂ ਸਵਰਗ ਲੋਕ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਜਨਮ-ਮਰਨ ਦੇ ਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਬੱਝਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। **ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ** ਉਹ ਕਰਮ ਹੈ ਜਦੋਂ ਫਲ ਦੀ ਅਭਿਲਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਕਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲਗਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਉਹਨੂੰ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਮ ਉਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਜਿਤੋਂਦ੍ਰੀਆਂ (ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲਾ) ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਯੋਗੀ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ ਸਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਆਮ ਮਨੁੱਖ ਕੁੱਝ ਨ ਕੁੱਝ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਯੋਗੀ ਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤਦ ਉਹਦੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਵੀ ਚਲਾਇਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਦੇ ਚਿੱਤ 'ਚ ਜਦੋਂ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਦ ਅਜਿਹੇ ਪੁਰਖ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਭਾਵ ਨਾਲ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਕਦੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਨੰਤਕਾਲ ਤੱਕ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਯੋਗੀ ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕਰਮਾਂ ਨਾਲ ਚੱਲਦਾ ਹੈ— **ਸੰਚਿਤ ਕਰਮ**, **ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਕਰਮ** ਅਤੇ **ਕਿਰਿਆਮਾਨ ਕਰਮ**। ਸੰਚਿਤ ਕਰਮ ਉਹ ਕਰਮ ਹਨ ਜੋ ਚਿੱਤ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸਖੁਪਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਕਰਮ ਅਗਲੇ ਜਨਮਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਗੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਕਰਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰਲੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਧਾਨ ਕਰਮ ਹੀ ਵਰਤਮਾਨ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਭੋਗਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਰਮ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸੰਚਿਤ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਏ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਧਾਨ ਕਰਮ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੰਚਿਤ ਕਰਮ ਸਖੁਪਤ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਿਆਮਾਨ ਕਰਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਸੰਚਿਤ ਕਰਮਾਂ 'ਚ ਮਿਲ ਕੇ ਸਖੁਪਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਕਰਮ ਅਗਲੇ ਜਨਮਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਗਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੋ ਕਰਮ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਕਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਕੇ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਕਰਮ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਜਲਦੀ ਜਾਂ ਅਜੋਕੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਭੋਗਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਕੁਛ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸਮਤ ਦੇ ਆਸਰੇ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਮੁਕੱਦਰ ਵਿੱਚ ਜੋ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਉਹੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਕੁੱਝ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸਮਤ ਦੇ ਆਸਰੇ ਨਾ ਬੈਠਕੇ ਕਰਮ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜੋ ਕਠੋਰ ਕਰਮ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਦਾ ਫਲ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲੇਗਾ। ਜੋ ਕਿਸਮਤ ਦੇ ਆਸਰੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕਰਮ

ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਜੇਕਰ ਕਰਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਫਲਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਤਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਉਹਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਉਹਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਕਰਮ ਚੰਗੇ ਨ ਹੋਣ, ਇਸ ਲਈ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਰਿਆਮਾਨ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਕਰਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਬਣਨਗੇ ਤਾਂ ਕਦੇ ਨ ਕਦੇ ਕਿਰਿਆਮਾਨ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਸਫਲਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲੇਗੀ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਢੇਰ ਸਾਰੀਆਂ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨੇ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਕੀਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜਲਦੀ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੰਸਾਰਿਕ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਸਥੂਲ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੁੱਖ ਹੀ ਦੁੱਖ ਭੋਗਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਹੀ ਆਪਣਾ ਸਭ ਕੁੱਝ ਸਮਝਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਕੇ-ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਲਈ ਚਿੰਤਨ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੰਦ੍ਰੀਅ-ਭੋਗ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਕਦੇ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ। ਉਹਦੇ ਚਿੰਤ ਵਿੱਚ ਢੇਰੋਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸਥੂਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਸੰਸਾਰ ਹੀ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੁਖ ਕਿਵੇਂ ਸਥਿਰ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਸਿਰਫ਼ ਅਸਥਾਈ ਸੁਖ ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਲਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸਥਾਈ ਸੁਖ ਦੇ ਬਾਅਦ ਫਿਰ ਦੁੱਖ ਹੀ ਦੁੱਖ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਭਾਵੇਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਕੇ-ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਜੋ ਵੀ ਕਰਮ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦਾ ਫਲ ਉਹਨੂੰ ਖੁਦ ਭੋਗਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਰਮ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਭੈੜਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਭੋਗਣ ਵਿੱਚ ਮਿੱਤਰ, ਪਰਿਵਾਰ ਆਦਿ ਸਾਥ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਕਰਮ ਦਾ ਭੇਤ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਗੂੜ੍ਹੇ ਭੇਤ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਗੂੜ੍ਹੇ ਭੇਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਵਿਦਵਾਨਾਂ, ਅਕਲਮੰਦਾਂ ਤੋਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਖੁਦ ਸਾਧਕ ਹੀ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਸ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰਹੱਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਦੇਵਤਾ ਦਾ ਅਵਤਾਰ ਸਮਝਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪੂਜਾ ਕਰਵਾਉਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਸਾਧਕ ਜਦੋਂ ਸਮਾਧੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ “ਮੈਂ ਬ੍ਰਹਮ ਹਾਂ”, “ਮੈਂ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮ ਹਾਂ”, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇਵਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਭਰਮ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਤਾਂ ਖੁਦ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮ ਹਾਂ ਜਾਂ ਫਲਾਣੇ ਦੇਵਤਾ ਦਾ ਅਵਤਾਰ ਹਾਂ। ਫਿਰ ਖੁਦ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ਯਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰਬ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਸਮਝਕੇ, ਕਰਮਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਕੇ ਕੁੱਝ ਵੀ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ ਦਾ ਪਤਨ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ ਕਿ

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸੁੱਧ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਦ ਤੱਕ ਉਹ ਆਪਣੇ ਯੋਗਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿਣ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਵਤਾ ਜਾਂ ਬ੍ਰਹਮ ਨਾ ਸਮਝਣ। ਸੁੱਧ ਗਿਆਨ ਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਕੁੱਝ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ। ਇਹ ਸਭ ਚਿੰਤ ਦੀਆਂ ਵਿੱਤੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਗੱਲ ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਆ ਗਈ। ਅਸੀਂ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਰਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਜਨਮ, ਆਯੂ ਅਤੇ ਮੌਤ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਆਪਦਾ 'ਚ ਅਣਗਿਣਤ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਇਕੱਠੇ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਕਰਮ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਸੀ ਕਿ ਇਕੱਠੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੌਤ ਹੋਵੇ? ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਇਹੀ ਕਹਾਂਗਾ— ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿ ਇਕੱਠੇ ਅਣਗਿਣਤ ਜਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਕਰਮ ਹੋਣ। ਕੁਦਰਤੀ ਆਪਦਾ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਮੌਤ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਆਪਣੀ ਵਿਵਸਥਾ ਆਪਣੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮੌਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ; ਉਹ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਸਿਰਜਣ ਕਰੇ ਜਾਂ ਵਿਨਾਸ਼ ਕਰੇ। ਜਿਵੇਂ— ਜਵਾਲਾਮੁਖੀ, ਭੁਚਾਲ, ਹੜ੍ਹ, ਅਕਾਰਨ ਵੱਡੀ-ਵੱਡੀ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ, ਲੜਾਈ ਆਦਿ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਅਤੇ ਲੱਖਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਮੌਤ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲਿਆਂ ਮੌਤਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਆਜ਼ਾਦ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਫਿਰ ਜਨਮ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗਿਆਨੀ ਪੁਰਖ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨੇ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਕਲੇਸ਼ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮ ਨਿਰਸਵਾਰਥ ਭਾਵ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਅਗਿਆਨੀ ਹੈ, ਉਹ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋਕੇ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਥੂਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਭੋਗ ਵਿੱਚ ਲਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੁःਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਬੰਧਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਝ ਕੇ ਜਨਮ-ਮਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਦੇ-ਕਦੇ ਮਨੁੱਖ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਅਜਿਹੇ ਕਰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਕਿ ਕਸ਼ਟ ਭੋਗਣਾ ਪਏ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਕੀਤੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਦੁੱਖ ਝੱਲਣੇ ਪੈ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਬੁਰੇ ਕਰਮ ਭੋਗ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਜਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਕਰਮ ਭੋਗ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਮੌਜੂਦਾ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਜਨਮਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਫਲ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲੇਗਾ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਵਰਤਮਾਨ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੁਰੇ ਕਰਮ ਦੱਬ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਦ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੁਖ ਆ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗੇ ਜਾਂ ਬੁਰੇ ਕਰਮ ਕਦੇ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੱਬ ਭਲੇ ਹੀ ਜਾਣ। ਅਨੁਕੂਲ ਸਮੇਂ ਆਉਣ 'ਤੇ ਇਹ ਕਰਮ ਫਿਰ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਉੱਭਰ ਕੇ ਉੱਪਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁੱਝ ਮਨੁੱਖ ਅਜੋਕੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪਾਪੀ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਸੁਖ ਭੋਗ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੂਤ ਕਾਲ ਦਾ ਕਰਮ ਅੱਛਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁਖ ਭੋਗ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵਰਤਮਾਨ ਕਰਮ ਬੁਢੇਪੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਅਗਲੇ ਜਨਮ 'ਚ ਭੋਗੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਈ ਪੁੱਤਰ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਪੁੱਤਰਾਂ ਦਾ ਇਕਸਾਰ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਮਾਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਪੁੱਤਰ ਜਦੋਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ। ਕਿਸੇ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਚੰਚਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਆਲਸੀ ਸੁਭਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਅਸਫਲਤਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਾਠਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੀ ਸਿੱਖਿਅਕ ਦੇ ਪੜ੍ਹਾਏ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਘੱਟ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਖ਼ਰਕਾਰ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਕਿਉਂ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ? ਤਦ ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਇਹੀ ਮਿਲੇਗਾ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਇਹ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਕਰਮ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਅਸਮਾਨਤਾ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਬੱਚੇ ਗ਼ਰੀਬ ਪਰਵਾਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਕੁੱਝ ਮੱਧਮ ਵਰਗ ਦੇ ਪਰਵਾਰ 'ਚ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਧਨਵਾਨ ਪਰਵਾਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਕੁਛ ਸਾਧਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਅੱਗੇ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਵਧਦੀ, ਜਦਕਿ ਉਹ ਸਾਧਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨਿਯਮ-ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਧਨਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੁਰੇ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ਦੀ ਗਤੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਕਹੇ ਕਿ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਗੁਰੂ ਜਾਂ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹੀ ਕਹਾਂਗੇ ਕਿ ਇਹ ਗੱਲ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਖੁਦ ਸਾਧਕਾਂ ਦੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਸਰੀਰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇਕਰ ਜੀਵ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਸਰੀਰ ਧਾਰਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਜਿਵੇਂ ਦਾ ਬੀਜਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਕੱਟਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਜੇ ਪਾਪ-ਪੁੰਨ, ਸੁਖ-ਦੁੱਖ, ਕਲੇਸ਼ ਆਦਿ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਦਾ ਕਾਰਨ ਈਸ਼ਵਰ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਖੁਦ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਹੀ ਕਰਮ ਫਲ ਹੈ। ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਅਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੂਖਸ਼ਮ ਅਤੇ ਸਥੂਲ ਵੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਜਗਤ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ

ਛੱਡ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਆਦਿ ਕਾਰਨ ਈਸ਼ਵਰ ਵਿੱਚ ਪਰਤ ਕੇ ਬੀਜ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਇਸਦਾ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਵਿਸ਼ੁੱਧਤਾ 'ਤੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਗਤ ਆਪਣੇ ਬਾਹਰਲੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਈਸ਼ਵਰ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਭਿੰਨ ਹੈ, ਪਰ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ, ਸੁਪਨ ਅਤੇ ਸਖੁਪਤ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜਗਤ ਅਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਨੇਕ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਜਗਤ ਦੀ ਜੜਤਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦਾ ਈਸ਼ਵਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਤਾਂ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਨਿਆਇਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੈ; ਉਹ ਸਰਬ-ਗਿਆਨੀ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਕਰਮ-ਫਲ ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਦੇ ਕਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵਸਤੂਆਂ (ਪਦਾਰਥਾਂ) ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਸ਼ਾਇਦ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਈਸ਼ਵਰ ਆਪਣੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਭੋਗ ਯੋਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਨੂੰ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਜੀਵਾਤਮਾ ਨੂੰ ਜਨਮ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਆਪ ਧਰਮ ਅਤੇ ਅਧਰਮ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ, ਉਹ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਹੈ, ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ, ਰਾਗ-ਦਵੈਸ਼, ਸੁਖ-ਦੁੱਖ, ਪਾਪ-ਪੁੰਨ ਵਰਗੇ ਬੰਧਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬੰਨ੍ਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁੱਝ ਈਸ਼ਵਰ ਨੇ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਲੈਣਾ ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਖੁਦ ਜੀਵਾਤਮਾ ਦੀ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਨੇ ਜੋ ਨਿਯਮ ਬਣਾਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਜੀਵਾਤਮਾ ਭੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਕਰਮ ਅੱਛਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਦਾ ਅੰਤਰਕਰਨ ਸੁੱਧ ਹੋਵੇਗਾ, ਬੁੱਧੀ ਵੀ ਨਿਰਮਲ ਹੋਵੇਗੀ, ਹਰ ਕਾਰਜ ਲਈ ਫੈਸਲੇ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਅੰਤਰਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉੱਠਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਸੁੱਧ ਹੋਣਗੇ। ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਕਰਮ ਭੈੜਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹ ਪਾਪ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹਦਾ ਅੰਤਰਕਰਨ ਅਸੁੱਧ ਹੋਵੇਗਾ, ਅੰਤਰਕਰਨ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫ੍ਰੀਤੀਆਂ ਵੀ ਚੰਗੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗ਼ਲਤ ਫ੍ਰੀਤੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਉਹਦੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਰਮ ਵੀ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਲਈ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਕਿ ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਇਸੇ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ 'ਤੇ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ 'ਤੇ ਉਸਦੀ ਨਰਾਜ਼ਗੀ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਨੇ ਇੱਕ ਨਿਯਮ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਹਰ ਜੀਵਾਤਮਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੀਵਾਤਮਾ ਕਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਜ਼ਾਦ ਹੈ। ਜਿਸ ਜੀਵਾਤਮਾ ਦਾ ਕਰਮ ਜਿਵੇਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਭੋਗ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਜਾਂ ਨਰਾਜ਼ਗੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਲਈ ਕਰਮ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰਮ ਕਰੋਗੇ ਤਦ ਈਸ਼ਵਰ ਜ਼ਰੂਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਖੁਦ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕਿਰਪਾ ਉਹਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਦੇ

ਅਸੀਂ ਲਾਇਕ ਨਾ ਹੋਈਏ ਅਤੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪਰੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਪਾਸ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਹਨੂੰ ਕਹਾਂਗੇ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪਾਸ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਪਰੀਖਿਅਕ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਦੇ ਕਾਰਨ। ਪਰੀਖਿਅਕ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਅਸੀਂ ਤਦ ਸਮਝਾਂਗੇ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪਾਸ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨਾ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਪਰੀਖਿਅਕ ਉਹਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਪਰੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਪਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਗਵਾਨ ਆਪਣੇ ਭਗਤ ਦੀ ਪਰੀਖਿਆ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਦ ਦਰਸ਼ਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਜ਼ਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਗਵਾਨ ਆਪਣੇ ਭਗਤ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਦਰਸ਼ਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਯੋਗਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕਰਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਆਵੇਗੀ, ਇਸ ਲਈ ਕਰਮ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਰਮ ਕਰੋ, ਕਰਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯੋਗ ਬਣਾਓ।

ਵੇਦ ਵੀ ਕਰਮਵਾਦ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਵੇਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਮਿਲੇਗਾ ਕਿ ਸ਼ੁਭ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਮਰਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜੀਵ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਅਤੇ ਮਰਦਾ ਹੈ। ਵੇਦਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਦੁਸ਼ਟ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਜੀਵ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਪਾਪ ਕਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੀਵ ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੀ ਵਰਤਮਾਨ ਦੇ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਬੁਰੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਭੋਗਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਮਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ 'ਦੇਵਯਾਨ' ਮਾਰਗ ਦੁਆਰਾ ਬ੍ਰਹਮਲੋਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਧਾਰਨ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ 'ਪਿਤ੍ਰਯਾਨ' ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਚੰਦਰ ਲੋਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਨੀਚ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਮਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦਰੱਖਤ-ਬੂਟਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫ਼ਰਕ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ, ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੁੱਝ ਲੰਮੀ ਆਯੂ ਦੇ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਛੋਟੀ ਆਯੂ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਕੁੱਝ ਰੋਗੀ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਗ਼ਰੀਬ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਅਮੀਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕੁੱਝ ਰਾਗ-ਦਵੈਸ਼ ਅਤੇ ਲੜਾਈ-ਝਗੜੇ ਵਿੱਚ ਉਲਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਸ਼ਾਂਤ, ਸਰਲ ਅਤੇ ਪਰਉਪਕਾਰ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਭਗਵਾਨ ਗੌਤਮ ਬੁੱਧ ਦਾ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਇੱਕ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਆਇਆ। ਉਹਦਾ ਸਿਰ ਫੱਟਿਆਂ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਸਿਰ ਤੋਂ ਲਹੂ ਵਗ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਭਗਵਾਨ ਗੌਤਮ ਬੁੱਧ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਇਹਨੂੰ ਇੰਜ ਹੀ ਸਹਿਣ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਸਹਿਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿਹਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਰਕ ਦਾ ਕਸ਼ਟ ਸਹਿਣ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ। ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਉਤਰਦਾਈ ਹੈ। ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਜ਼ਰੂਰ ਭੋਗਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਫਲ ਭੋਗਣਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਦੁਖੀ ਨਾ ਹੋਵੋ।”

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਦੁਸ਼ਟ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਪਾਪ ਕਰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਨਰਕ ਦੇ ਕਸ਼ਟ ਸਹਿਣ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੇਕ ਚਾਲ-ਚਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਪਾਪ ਕਰਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ

ਜਿਹਾ ਹੀ ਕਸ਼ਟ ਝੱਲ ਕੇ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਇੱਕ ਕਟੋਰੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਦਾ ਢੇਲਾ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਨਮਕੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਾਇਕ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ। ਉਹੀ ਲੂਣ ਦਾ ਢੇਲਾ ਕਿਸੇ ਨਦੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਦੇਸ਼ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਲੂਣ ਦੇ ਢੇਲੇ ਦਾ ਅਸਰ ਨਦੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਰਹੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਬੁਰੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਖੂਬ ਪਾਪੀ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹਨੂੰ ਜਰਾ ਵੀ ਕਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਝੇਲਣੇ ਪੈਂਦੇ। ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਪਾਪ ਦਾ ਘੜਾ ਭਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪਾਪ ਦਾ ਘੜਾ ਭਰ ਜਾਵੇਗਾ, ਤਦ ਉਹਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਨਰਕ ਵਰਗਾ ਕਸ਼ਟ ਸਹਿਣਾ ਪਏਗਾ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਸ਼ਟ ਉਹਨੂੰ ਅਗਲੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਝੇਲਣੇ ਪੈਣ। ਪਰ ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਉਹਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਪੀ ਕਰਮ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਫਲ ਭੋਗ ਕੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਪਾਪ ਕਰਮ ਟਿਕਦਾ ਨਹੀਂ।

ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਅਤਿਅੰਤ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਉਹਦੇ ਚਿੱਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਭੋਗ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚਿੱਤ ਸਤੋਗੁਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਿਰਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਚੰਗੇ-ਬੁਰੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਉਹ ਸਾਧਕ ਚੰਗੇ-ਬੁਰੇ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਧਕ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਚਿੱਤ ਕਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਦੇ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਠਹਿਰਦੇ ਨਹੀਂ। ਸਾਧਕ ਦੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਵੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਾਸਨਾਵਾਂ (ਕਾਮਨਾਵਾਂ) ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਜਾਣ 'ਤੇ (ਚਿੱਤ ਕਰਮ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ) ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਅਨਾਜ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਬੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਅੰਕੁਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲੇਗਾ। ਸਾਧਕੋ, ਇਹ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕਰਮ ਅਵਿੱਦਿਆ (ਅਗਿਆਨ) ਨਾਲ ਯੁਕਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਰਮ-ਫਲ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਭੋਗਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਯੋਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਸਾਧਕ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਗਿਆਨਤਾ (ਅਵਿੱਦਿਆ) ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਦਾ ਆਵਰਣ ਵੀ ਛਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਅਗਿਆਨਤਾ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਹੀ ਜਨਮ-ਮਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਧਕੋ, ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ, ਬਚੇ ਹੋਏ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਭੋਗ ਕੇ ਖ਼ਤਮ ਨਾ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ, ਤਦ ਤੱਕ ਜਨਮ ਲੈਣਾ ਪੱਕਾ ਹੈ। ਮਹਾਂਰਿਸ਼ੀ ਪਤੰਜਲੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਚੇ ਹੋਏ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਦੇ ਸਮਾਪਤ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮੋਕਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਆਦਿਗੁਰੂ ਸ਼ੰਕਰਾਚਾਰੀਆ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਾਕੀ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਦੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜਨਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਘੁਮਿਆਰ ਦੇ ਚਾਕ ਦਾ ਉਦਾਹਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਰਤਨ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਚਾਕ ਬਿਨਾਂ ਉਦੇਸ਼ ਦੇ ਹੀ ਘੁੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਕੀ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਖ਼ਾਤਮੇ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜਨਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਵਤਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਜੋ ਦੀਪਸ਼ਿਖਾ ਵਰਗੀ ਬਲਦੀ ਹੋਈ ਜੋਤੀ ਉਹਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਅਸਲ 'ਚ ਚਿੱਤ ਦੀ ਇੱਕ ਸਾਤਵਿਕ ਵਿ੍ਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸੰਸਕਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਵਿ੍ਤੀ ਸਾਤਵਿਕ ਅਤੇ ਅਤਿਅੰਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਲਈ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਸਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਇਹਨੂੰ ਹੀ ਆਤਮ-ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਸਮਝਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਅਜੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਨਾਲ ਯੁਕਤ ਵਿ੍ਤੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਇਹ ਬਚੇ ਹੋਏ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਦੇ ਚਿੱਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਜੇ ਤਮੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ, ਅਵਿੱਦਿਆ, ਮਾਇਆ ਆਦਿ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸੁੱਧ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਇਹ ਬਾਕੀ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਸਮਾਧੀ ਜਾਂ ਯੋਗ-ਬਲ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ ਜਲਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਨੂੰ ਸਾਧਕ ਭੋਗ ਕੇ ਹੀ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਚੇ ਹੋਏ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਸ਼ਟਦਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਧਕ ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਨੂੰ ਭੋਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਸਥੂਲ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸ਼ਟ ਝੇਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਧਕ ਦੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦੁਰਗਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਨਿਯਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਦੇ ਕਠੋਰ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਸਾਧਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਭੋਗਦਾ ਹੈ, ਉਹਦੇ ਚਿੱਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਤਮੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅਵਿੱਦਿਆ ਵੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਅਵਿੱਦਿਆ ਦੀ ਗੈਰ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਮਾਇਆ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਧਕ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨੂੰ ਸੁੱਧ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਚੂੰਕਿ ਮਾਇਆ ਅਵਿੱਦਿਆ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਕੇ ਹੀ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਭਰਮ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਮਾਇਆ ਦਾ ਆਵਰਣ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸਥੂਲ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬਾਕੀ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਭੋਗ ਕੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਦ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਵਿਚ ਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਧਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਰਮ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਭਾਵ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਤੱਕ ਸ਼ੁੱਧ ਗਿਆਨ ਪਰਿਪੱਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਦ ਤੱਕ ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ ਵਿਉਂਤਬਾਨ ਦੀਆਂ (ਰਜੋਗੁਣੀ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣੀ) ਵਿ੍ਰਤੀਆਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਵਿਚ ਭਿੰਨਤਾ ਦੇ ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਘਾਟ ਆਉਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਦੀ ਭਿੰਨਤਾ ਦੇ ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਵਿਉਂਤਬਾਨ ਦੀਆਂ ਵਿ੍ਰਤੀਆਂ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਤਦ ਤੱਕ ਚੱਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸ਼ੁੱਧ ਗਿਆਨ ਪਰਿਪੱਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਗਿਆਨ ਪਰਿਪੱਕ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਾਧਕ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਹਦੇ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਚਿੱਤ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦਾ ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਕਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਸੰਸਕਾਰ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਾਧਕ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਭਲੀ ਭਾਂਤੀ ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਰਮ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਤਿੰਨੇ ਗੁਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 'ਮੈਂ ਕਰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ', ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ 'ਮੈਂ ਕਰਤਾ ਹਾਂ' ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲਾ ਤਮੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਮੂਲ ਸਰੋਤ ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹੁਣ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਤਵਿਕ ਅਹੰਕਾਰ ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ। ਹੁਣ ਸਾਧਕ ਆਪਣਾ ਕਰਮ ਸਿਰਫ਼ ਭੋਗ ਤੋਂ ਨਿਵਿਰਤੀ ਲਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਆਗਿਆ ਸਮਝ ਕੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਧਕੋ! ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗ਼ੌਰ ਨਾਲ ਵੇਖੋ ਤਾਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਧਕ ਜਦੋਂ ਸਾਧਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਢੇਰੋਂ ਕਸ਼ਟ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਇੰਨੇ ਕਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਸਨ ਆਉਂਦੇ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਧਕ ਭੋਗਣ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਸ਼ਟਦਾਇਕ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਉਸਦੇ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰਵ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ (ਕਸ਼ਟਦਾਈ) ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਭੋਗਦੇ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਦੇ ਚਿੱਤ 'ਚ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਘੱਟ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਚਿੱਤ ਨੂੰ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਮੈਂ ਕੁੱਝ ਸ਼ਬਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਲਈ ਲਿਖਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ ਜੋ ਅਤਿਅੰਤ ਕਠੋਰ ਸਾਧਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਹੀ ਉਦੇਸ਼ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ— ਆਤਮਾ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੋਣਾ। ਸਾਧਕ ਪਹਿਲਾਂ ਕਠੋਰ ਸਾਧਨਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਖੋਲ੍ਹਣ। ਇਹਦੇ ਬਾਅਦ ਮੰਤਰਜਾਪ ਦਾ ਵੀ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਕਠੋਰ ਜਾਪ ਕਰਨ ਤਾਕਿ ਮੰਤਰ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕੇ। ਮੰਤਰ ਬੋਲਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਅਨੁਭਵੀ ਸਾਧਕ ਤੋਂ ਪੂਛ ਲਵੋ ਜਾਂ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਵੋ। ਅਜਿਹੇ ਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰੋ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਨਿਕਲਦੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ— 'ਓਮ' ਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪ ਬਿਹਤਰ ਰਹੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਮੰਤਰ ਸਿੱਧ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗੇ, ਤਦ ਇਸ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਵਧਾਓ। ਯੋਗ-ਬਲ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ

ਭੰਡਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਇਸ ਯੋਗ-ਬਲ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਚੋਟ ਕਰੋ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤਰਿਕਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਰੋਕ ਵੀ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੋਕਣਾ ਉਚਿਤ ਵੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਯੋਗ-ਬਲ ਦਾ ਕਰਮ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਲੋਕ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿੱਤ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਨ ਕੁੱਝ ਕਰਮ ਨਿਕਲਣਗੇ, ਕੁੱਝ ਸੜ ਜਾਣਗੇ। ਜਦੋਂ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਨਿਕਲਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਗੇ, ਤਦ ਨਜ਼ਦੀਕ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਮਿਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਵੀ ਕਰਮਾਂ 'ਤੇ ਰੋਜ਼ ਚੋਟ ਕਰੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ, ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਜਨਮ ਲੈਣੇ ਪੈਣਗੇ ਅਤੇ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਢੇਰੋਂ ਕਸ਼ਟ ਝੱਲਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵੀ ਇਹੀ ਕਿਰਿਆ ਕੀਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਦੁਰਗਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਸੀ, ਹੁਣ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਅਥਾਹ ਉੱਚਤਮ ਅਵਸਥਾ 'ਤੇ ਆ ਗਿਆ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਹੁਣ ਵੀ ਕਠੋਰ ਸਾਧਨਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਬੂਲ ਸਰੀਰ ਸਾਡਾ ਸਾਥ ਦੇਵੇਗਾ ਜਾਂ ਸਬੂਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਾਂ, ਕਠੋਰ ਸਾਧਨਾ ਕਰਦਾ ਰਹਾਂਗਾ।

ਪਿਆਰੇ ਸਾਧਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਸੋਚਣ ਲੱਗੇ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ (ਕਠੋਰ) ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਉਂ ਹੌਸਲਾ ਅਫ਼ਜ਼ਾਈ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਜਦਕਿ 'ਸਹਿਜ ਧਿਆਨ ਯੋਗ' ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਇਹ ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਲਈ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਅਤਿਅੰਤ ਕਠੋਰ ਸਾਧਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕਠੋਰ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਸਾਧਕ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਮਹਾਨ ਯੋਗੀ ਬਣੇਗਾ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਹਰ ਇੱਕ ਸਾਧਕ ਤੋਂ ਹੋ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ।

## ਅਹੰਕਾਰ ਅਤੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ

ਅਹੰਕਾਰ ਚਿੱਤ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਵਿਕਾਰ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਅਹੰਕਾਰ ਬੀਜ ਰੂਪ 'ਚ ਛੁਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਾਰਨ ਅਹੰਕਾਰ 'ਚ ਵਿਕਾਰ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ਇਹ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਹਨ। ਤਮੋਗੁਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਅਹੰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਅਵਿੱਦਿਆ ਬੀਜ ਰੂਪ 'ਚ ਛੁਪੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਹੰਕਾਰ ਹੀ ਵਿਲੱਖਣਤਾ ਅਤੇ ਬਹੁਲਤਾ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨਤਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਜੀਵਾਤਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ 'ਮੈਂ ਹਾਂ' ਦਾ ਭਾਵ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਰਤਾਪਨ ਦਾ ਭਾਵ ਵੀ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਉਮੈ ਭਾਵ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਜੀਵ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮ ਤੋਂ ਵੱਖ ਸਮਝਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਾਤਮਾ ਦਾ ਪਤਨ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਉਮੈ ਭਾਵ ਆਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਹੰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਦੋ ਅਸਮਾਨ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ— (1) ਗ੍ਰਹਿਣ ਅਤੇ (2) ਗ੍ਰਾਹਿਆ। ਇੱਥੇ ਗ੍ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ— ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਕੁੱਝ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਗ੍ਰਾਹਿਆ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ— ਜੋ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਹੰਕਾਰ ਦੇ ਇਹੀ ਦੋਵਾਂ ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਜੀਵਾਤਮਾ ਦੀ ਮੂਲ ਰਚਨਾ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਅਹੰਕਾਰ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰਬ-ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਮੰਨਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਅਹੰਕਾਰ ਤੋਂ ਬੁੱਧੀ ਵਿਕਾਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਹੰਕਾਰ ਨਾਲੋਂ ਬੁੱਧੀ ਵਿੱਚ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੁੱਧੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਚੇ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੁੱਧੀ ਵਿੱਚ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਹੋਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਮਨ ਵਿਅਕਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨ ਇੱਛਾਵਾਂ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਦੱਸੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਸਵਾਮੀ ਹੈ। ਦੱਸੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਮਨ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਹੰਕਾਰ ਦੇ ਸਤੋਗੁਣ ਵਿੱਚ, ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਕੁੱਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਿਕਾਰ ਆਉਣ 'ਤੇ ਪੰਜ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਵਿਅਕਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਪੰਜੇ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਅਤੇ ਦੱਸੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨਾਲੋਂ, ਸਤੋਗੁਣ 'ਚ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ, ਪੰਜੇ ਸੂਖ਼ਮ ਅਤੇ ਸਥੂਲ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਥੂਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਹੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵਿਆਪਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੰਜੇ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਅਤੇ ਦੱਸੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਵਿਅਕਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਅਹੰਕਾਰ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਤੱਕ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਸਤੋਗੁਣ ਜੋ ਪ੍ਰਧਾਨਤਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸੀ, ਉਹ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਤੱਕ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਤੋਗੁਣ ਸਿਰਫ਼ ਗੌਣ ਰੂਪ 'ਚ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ

ਤੇ ਆਪਣਾ ਦਬਦਬਾ ਕਾਇਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਸਤੋਗੁਣ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸੀ, ਹੁਣ ਤਮੋਗੁਣ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੈ। ਸਬੂਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਬੂਲ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸਬੂਲ ਸੰਸਾਰ, ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਹੀ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਲ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਾਤਮਾ ਤਮੋਗੁਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭੁੱਲਣ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੋਰ ਵੀ ਹੈ— ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਨਾਲ ਜੀਵਾਤਮਾ 'ਤੇ ਅਵਿੱਦਿਆ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮਾਇਆ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਜੀਵਾਤਮਾ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਜੀਵਾਤਮਾ ਭਰਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਸਬੂਲ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਮਝਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਮੋਗੁਣ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮਨ, ਆਪਣੀ ਮਨਮਾਨੀ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਮਨੁੱਖ ਘੋਰ ਕਸ਼ਟ ਝੱਲਦਾ ਹੋਇਆ ਸਬੂਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਮੋਹ, ਦਵੈਸ਼, ਕਲੇਸ਼ ਅਤੇ ਫਲਦਾਇਕ ਕਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲਦਾਇਕ ਕਰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁੱਖ ਜਨਮ, ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਮੌਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਹ ਸਬੂਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਭੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਭੋਗ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁਖ ਅਤੇ ਦੁ:ਖ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਮੋਹ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਵੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਯੂ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਉਂਜ ਹੀ ਇਹ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਵੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਵੇਲੇ ਅਰਥਾਤ ਮੌਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਮੌਤ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਇਹਦੇ ਬਾਅਦ ਫਿਰ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਰਥਾਤ ਜਨਮ-ਜੀਵਨ-ਮੌਤ ਦਾ ਚੱਕਰ ਘੁੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਚੱਕਰ ਕਦੇ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜਨਮ-ਮਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਯੋਗ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਯੋਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਸ੍ਰੋਤ ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਹੋਕੇ, ਪ੍ਰਭਾਵ ਰਹਿਤ ਜਿਹੀ ਹੋਕੇ ਰਹਿਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਸਬੂਲ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਮੋਹ ਹੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਸਾਧਕ ਜਾਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਹੰਕਾਰ ਤਾਂ ਈਸ਼ਵਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੋਗੇ, ਉਹਦੇ ਅੰਦਰ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਆਦਿ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਹੰਕਾਰ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਅਹੰਕਾਰ ਉਲਟੇ-ਸਿੱਧੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਅਹੰਕਾਰ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ? ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਅਹੰਕਾਰ ਵਿਸ਼ੁੱਧ ਸਤੋਗੁਣ ਦੁਆਰਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੁੱਧ ਸਤੋਮਈ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਹੰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਇਹਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਸਮਾਨ ਪਰਿਵਰਤਨ ਵਿੱਚ ਸਤੋਗੁਣ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਤੋਗੁਣ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ

ਹੈ, ਰਜੋਗੁਣ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਜੋਗੁਣ 'ਚ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਮੋਗੁਣ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵਿਕਾਰ ਨੂੰ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਗੁਣ ਦੂਜੇ ਗੁਣ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਦਬਾਅ ਨਾ ਦੇਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਜੋ ਅਤਿਅੰਤ ਗੌਣ ਹਨ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੌਣ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦਕਿ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਗੁਣ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਦੇ ਚਿੱਤ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਜੋ ਤਮੋਗੁਣ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਸੰਸਾਰਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਭੋਗ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਦਾ ਫਲ ਜੀਵਾਤਮਾ ਨੂੰ ਸੁਖ-ਦੁ:ਖ, ਜਨਮ-ਆਯੁ-ਮੌਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਅਹੰਕਾਰ ਦੇ ਜੋ ਅਸਮਾਨ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ— (1) ਗ੍ਰਹਿਣ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, (2) ਗ੍ਰਾਹਿਆ ਰੂਪ ਵਿੱਚ।

(1) ਗ੍ਰਹਿਣ ਰੂਪ ਵਿੱਚ— ਅਹੰਕਾਰ 'ਚ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਵਧਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਿਕਾਰ ਹੋਕੇ ਪੰਜ ਗਿਆਨੇਂਦ੍ਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੰਜ ਕਰਮੇਂਦ੍ਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਿਆਨੇਂਦ੍ਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਰਮੇਂਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਸਵਾਮੀ ਮਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਿਆਨੇਂਦ੍ਰੀਆਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੰਕੇਤ ਭੇਜਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਵਾਮੀ ਮਨ ਫਿਰ ਜਿਵੇਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਮੇਂਦ੍ਰੀਆਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

(2) ਗ੍ਰਾਹਿਆ ਰੂਪ ਵਿੱਚ— ਅਹੰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਵਧਣ ਨਾਲ ਵਿਕਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਪੰਜ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਰ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਹੋਰ ਬਹੁਤਾਤ ਵਧਣ ਨਾਲ, ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਪੰਜ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਇਹ ਹਨ: 1. ਸ਼ਬਦ, 2. ਸਪਰਸ਼, 3. ਰੂਪ, 4. ਰਸ ਅਤੇ 5. ਗੰਧ। ਸ਼ਬਦ ਤਨਮਾਤਰਾ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਆਕਾਸ਼-ਤੱਤ ਨਾਲ ਹੈ। ਆਕਾਸ਼ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਖ਼ਾਲੀਪਨ। ਆਕਾਸ਼ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਸਪਰਸ਼ ਤਨਮਾਤਰਾ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਵਾਯੂ-ਤੱਤ ਨਾਲ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹਵਾ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਸਪਰਸ਼ (ਛੂਹਣ) ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੂਪ ਤਨਮਾਤਰਾ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਅਗਨੀ-ਤੱਤ ਨਾਲ ਹੈ। ਰਸ ਤੰਮਾਤਰਾ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਜਲ-ਤੱਤ ਨਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਗੰਧ ਤੰਮਾਤਰਾ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਪ੍ਰਿਥਵੀ-ਤੱਤ ਨਾਲ ਹੈ। ਜਲ-ਤੱਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿਥਵੀ-ਤੱਤ ਇਹ ਦੋ ਤੱਤ ਅਜਿਹੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥੂਲਤਾ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੋਵੇਂ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

ਸਥੂਲ ਤੱਤ (ਜੋ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਹਨ) ਅਤੇ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੂਖਸ਼ਮ ਤੱਤ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਤੱਤ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸਥੂਲ ਤੱਤ ਨਾਲ ਅਤੇ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਥੂਲ ਤੱਤ ਤੋਂ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਤੱਕ ਸੂਖਸ਼ਮਤਾ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਸੰਪਰਕ ਚਲਿਆ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਰਥਾਤ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਅਤੇ ਸਥੂਲ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਵਾਲੀ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਕੜੀ ਸੂਖਸ਼ਮ ਤੱਤ ਹੈ। ਸਾਰੇ

ਪੰਜਾਂ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਪੰਜੇ ਗਿਆਨੋਂਦੀਆਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਅਤੇ ਗਿਆਨੋਂਦੀਆਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਗਹਿਰਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਇਹ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤ ਹੋਕੇ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਾਨ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ— (1) ਕੰਨ, (2) ਚਮੜੀ, (3) ਅੱਖਾਂ, (4) ਜੀਭ ਅਤੇ (5) ਨੱਕ। ਇਹ ਪੰਜੇ ਗਿਆਨੋਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਰਮੋਂਦੀਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ— (1) ਰੱਬ, (2) ਪੈਰ, (3) ਮੁੱਖ, (4) ਜਨਨੋਂਦੀਅ ਅਤੇ (5) ਗੁਦਾ।

ਸਥੂਲ ਤੱਤ ਅਤੇ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਜੋ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਤਤਾਂ ਤੋਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਅਤੇ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜਿਸ ਇੰਦ੍ਰੀਅ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੋ ਇੰਦ੍ਰੀਅ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਉਹੀ ਸੂਖਸ਼ਮ ਇੰਦ੍ਰੀਅ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੂਖਸ਼ਮ ਇੰਦ੍ਰੀਅ ਆਪਣਾ ਸੰਕੇਤ ਆਪਣੇ ਸਵਾਮੀ ਮਨ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਮਨ ਸੂਖਸ਼ਮ ਕਰਮੋਂਦੀਅ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਲਾਣਾ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਆਦਿ। ਕਹਿਣ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਬਾਹਰੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਤਾਂ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ ਸੂਖਸ਼ਮ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ, ਸੁਖ ਅਤੇ ਦੁ:ਖ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਵੀ ਸੂਖਸ਼ਮ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਹੀ ਕਰਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਸੁਖ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਨੁਭੂਤੀ ਸੂਖਸ਼ਮ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਸਥੂਲ। ਇਸ ਲਈ ਸਥੂਲ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਸੁਖ-ਦੁ:ਖ ਨਹੀਂ ਭੋਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਿਰਫ਼ ਸੂਖਸ਼ਮ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਮੰਨਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੁਣ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਲਵੋ। ਸਥੂਲ ਗਿਆਨੋਂਦੀਅ ਹੀ ਸੂਖਸ਼ਮ ਗਿਆਨੋਂਦੀਅ ਨੂੰ ਸੰਕੇਤ ਭੇਜਦੀ ਹੈ। ਸਥੂਲ ਗਿਆਨੋਂਦੀਅ ਨੇ ਜੋ ਕੁੱਝ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ, ਉਹ ਸੂਖਸ਼ਮ ਗਿਆਨੋਂਦੀਅ ਨੇ ਲੈ ਲਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਵਾਮੀ ਮਨ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿੱਤਾ। ਸੂਖਸ਼ਮ ਗਿਆਨੋਂਦੀਅ ਸੂਖਸ਼ਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਥੂਲ ਗਿਆਨੋਂਦੀਅ 'ਤੇ ਵਿਆਪਤ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਖ ਆਏ ਹਾਂ ਕਿ ਸਥੂਲ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਤੱਕ ਇੱਕ ਸੂਖਸ਼ਮ ਇਕਸਾਰਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕਸਾਰਤਾ ਸਥੂਲ ਗਿਆਨੋਂਦੀਅ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਬਾਹਰਲੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਸਥੂਲ ਗਿਆਨੋਂਦੀਅ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਸੂਖਸ਼ਮ ਗਿਆਨੋਂਦੀਅ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਿਆਨੋਂਦੀਆਂ ਸਿਰਫ਼ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਥਾਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੱਚ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹਾਸਲ ਤਾਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਗਿਆਨੋਂਦੀਅ ਹੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਗਿਆਨੋਂਦੀਅ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਸਥੂਲ ਇੰਦ੍ਰੀਅ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮ ਦਾ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਸੂਖਸ਼ਮ ਇੰਦ੍ਰੀਅ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਰਥਾਤ

ਇੰਦ੍ਰਿਅ ਦਾ ਕੰਮ ਬੇਕਾਰ ਹੋ ਗਿਆ, ਫਿਰ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਉਹ ਇੰਦ੍ਰਿਅ ਵਿਅਰਥ ਸਮੱਝੇ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਇੰਦ੍ਰਿਅ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਵੱਸ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਇੰਦ੍ਰਿਅ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਵੇਗੀ। ਬੇਕਾਰ ਹੋਈ ਇੰਦ੍ਰਿਅ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸੂਖਸ਼ਮ ਇੰਦ੍ਰਿਅ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਜਾਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਇੰਦ੍ਰਿਅਾਂ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਬੇਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇੰਦ੍ਰਿਅ ਕਿਰਿਆ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ—ਕਦੇ-ਕਦੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੁਣਾਈ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਸੂਖਸ਼ਮ ਇੰਦ੍ਰਿਅ ਨੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂ ਸਥੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਵਾਲਾ ਸਥਾਨ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਪਚਾਰ ਸਿਰਫ਼ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਥੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਈ ਹੈ, ਤਦ ਉਪਚਾਰ ਦੁਆਰਾ ਉਹ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਪਚਾਰ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਇੰਦ੍ਰਿਅ ਸੂਖਸ਼ਮ ਰੂਪ ਤੋਂ ਖਰਾਬ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਦ ਆਧੁਨਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੁਆਰਾ ਉਪਚਾਰ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ।

ਹੁਣ ਸ਼ਾਇਦ ਪਾਠਕ ਸਮਝ ਗਏ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਸਿਰਫ਼ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਯੰਤਰ ਮਾਤਰ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਤਾਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਰਦੇ-ਕਰਦੇ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਯੰਤਰ ਜਦੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਬੁਢੇਪਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਾਹਰਲੀ ਇੰਦ੍ਰਿਅਾਂ ਵੀ ਸੁਸਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਦ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਸਥੂਲ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸੰਬੰਧ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਹੰਕਾਰ ਦਾ ਵਿਗੜਿਆ ਰੂਪ ਬੁੱਧੀ, ਬੀਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਛੁਪੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਹੰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਬੁੱਧੀ ਵਿਅਕਤ ਰੂਪ 'ਚ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੁੱਧੀ ਵਿੱਚ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਮਨ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੁੱਧੀ ਵਿੱਚ ਮਨ ਬੀਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਇੰਦ੍ਰਿਅਾਂ ਦਾ ਸਵਾਮੀ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਫ਼ੈਸਲਾ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਚੇ ਕਰਨਾ। ਯਾਦ-ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਹੀ ਹੈ। ਤਮੋਗੁਣ ਨਾਲ ਢੱਕੀ ਬੁੱਧੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਗਿਆਨ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਫ਼ੈਸਲਾ ਵੀ ਅਗਿਆਨ ਨਾਲ ਮਿਸ਼ਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਕਸਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਅਧਰਮ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਰਾਗ-ਦਵੈਸ਼ ਅਤੇ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਸਹੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਸੰਸਾਰਿਕ ਮਨੁੱਖ ਸੁਖ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੁ:ਖ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਦੁੱਖਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਸੁਖ ਸਿਰਫ਼ ਅਸਥਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਅਤੇ ਇੰਦ੍ਰਿਅਾਂ 'ਚ ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਮਨ ਅਤੇ ਇੰਦ੍ਰਿਅਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋਕੇ ਅਧਰਮ ਯੁਕਤ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹਦਾ ਫਲ ਰਾਗ-ਦਵੈਸ਼, ਸੁਖ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਜਨਮ-ਮਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਕਰਤੱਵ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਨਿਜ ਸਰੂਪ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ



ਕਰੇ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਨਿਜ ਸਰੂਪ ਅਰਥਾਤ ਆਤਮਾ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਉਦੋਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਦੋਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਉਦੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤਮੋਗੁਣ ਅਤੇ ਰਜੋਗੁਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਧਾਨਤਾ ਤੋਂ ਹਟਾ ਕੇ ਸਤੋਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਲਿਆਈ ਜਾਵੇ। ਇਹਦੇ ਲਈ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰਿਕ ਭੋਗਾਂ ਤੋਂ ਹਟਾਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਨਾਲ ਹੀ ਸਤੋਗੁਣੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਹੋਣਗੇ, ਅਰਥਾਤ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚੱਲਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਬਣਨਗੇ। ਅਜਿਹੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਯੋਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋਣਗੇ। ਯੋਗ ਦੁਆਰਾ ਮਨੁੱਖ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਤਦ ਤਮੋਗੁਣ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਰਜੋਗੁਣ ਦੀ ਵੀ ਪ੍ਰਬਲਤਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਤੋਗੁਣ ਵਧੇਗਾ। ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮਨ ਵੀ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਲੱਗੇਗਾ। ਮਨ ਬੁੱਧੀ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਿਲੀਨ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਜੇ ਜਿਸ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਸ੍ਰੋਤ ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਹੋਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੇਗਾ। ਯੋਗ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਭਿਆਸ 'ਤੇ ਸਤੋਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਆਉਣ ਲੱਗੇਗੀ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ 'ਤੇ ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਸਾਰਗੀਣ ਜਾਪਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਸੋਚਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਹੰਕਾਰ ਬਹੁਤ ਖ਼ਰਾਬ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਹੰਕਾਰ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਹੰਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਥੂਲ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਠੱਪ ਪੈ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਹੰਕਾਰ ਆਪਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਹੰਕਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਜੀਵਾਤਮਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮ ਤੋਂ ਵੱਖ ਸਮਝਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਅਹੰਕਾਰ ਤਾਂ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਗ਼ਲਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ, ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅਹੰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਅਹੰਕਾਰ ਵਿਸ਼ੁੱਧ ਸਤੋਗੁਣ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਅਹੰਕਾਰ ਤਮੋਗੁਣ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਮੋਗੁਣ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਹੰਕਾਰ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਰਾਬ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹਨੂੰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਸੋਚੀਏ, ਕਿ ਜੇ ਯੋਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਰਾਹੀਂ ਅਹੰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਘੱਟ ਕਰ ਦਈਏ ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਗੌਣ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਜਾਵੇ, ਤਦ ਇਹੀ ਅਹੰਕਾਰ ਫਿਰ ਸਤੋਗੁਣ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਅਗਿਆਨਤਾ ਮਿਟ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਤਦ ਸ਼ੁੱਧ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਹ (ਸਤੋਗੁਣ ਪ੍ਰਧਾਨ) ਅਹੰਕਾਰ ਆਪਣੇ ਕਰਤਾਪਨ ਦਾ ਭਾਵ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਨਿਰਸਵਾਰਥ ਭਾਵ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਰਸਵਾਰਥ ਭਾਵ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ। ਤਮੋਗੁਣ ਪ੍ਰਧਾਨ ਅਹੰਕਾਰ, ਅਵਿੱਦਿਆ ਅਤੇ

ਮਾਇਆ ਨਾਲ ਯੁਕਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਦਾ ਫਲ ਸੁਖ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਹੈ। ਸੁਖ ਘੱਟ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ, ਬੁੱਧੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗਿਆਨਯੋਗ ਦੇ ਸਾਧਕ ਇਸ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨਮਈ ਕੋਸ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ— ਨਿਸ਼ਚੇ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ। ਇਸੇ ਦੁਆਰਾ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰ, ਜਾਣਿਆ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਅੰਤਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਅਹੰਕਾਰ 'ਚ ਤਮੋਗੁਣ ਅਤੇ ਰਜੋਗੁਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਣ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ (ਵਿਵੇਕ) ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ, ਮਨੁੱਖ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਅੰਤਰ ਸਮਝ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਰੂਪ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਤੋਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬੁੱਧੀ ਵਿੱਚ ਧਰਮ, ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਵੈਰਾਗ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਤਮੋਗੁਣ ਵਧਣ 'ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਧਰਮ, ਅਗਿਆਨ ਅਤੇ ਲਗਾਵ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਜਦੋਂ ਨਿਰਮਲ ਜਾਂ ਸ਼ੁੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮਨ ਦੀ ਚੰਚਲਤਾ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਧਕ ਦੀ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਪੁਰਖ ਵਿੱਚ ਬੁੱਧੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਅਸਲੀ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕਰਾ ਸਕਦੀ ਅਤੇ ਠੀਕ ਨਿਸ਼ਚੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਸਮਰਥ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਅਵਿੱਦਿਆ ਅਤੇ ਮੋਹ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਸੋਚਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਲਾਣਾ ਕੰਮ ਤਾਂ ਮੈਂ ਬੁੱਧੀ ਨਾਲ ਖੂਬ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਫਿਰ ਮੈਂ ਗ਼ਲਤ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਭਟਕ ਗਿਆ। ਕੁੱਝ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰੇ ਤਾਂ ਬੁੱਧੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਕਰੇ, ਫਿਰ ਸਫਲਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਦਲੀਲਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਠੀਕ ਫ਼ੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੀ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਹੀ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਸੋਚਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਤਾਂ ਨਾ ਕਰਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਭੋਗਣ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਵਿਕਾਰ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੈ, ਫਿਰ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ। ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਸਿਰਫ਼ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਹੈ, ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਨਹੀਂ।

ਬੁੱਧੀ ਵਿੱਚ ਮਨ ਬੀਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੁੱਧੀ ਵਿੱਚ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਵਧਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਮਨ ਵਿਅਕਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ— 1. ਅੰਤਰਮਨ ਅਤੇ 2. ਬਾਹਰੀ ਮਨ। ਅੰਤਰਮਨ ਨੂੰ ਉੱਤਮ ਮਨ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਹਰੀ ਮਨ ਨੂੰ ਘਟੀਆ ਮਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਹਰੀ ਮਨ ਸੰਸਾਰਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁੱਝਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਥੂਲ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਗਤੀ ਇੰਨੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ 'ਚ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਮੁਕਾਬਲਾ

ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਪਲ ਭਰ ਵੀ ਕਦੇ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦਾ, ਬੱਸ ਏਧਰ-ਉਧਰ ਭੱਜਣਾ ਇਸ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਚੰਚਲ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਮਝਾਓ ਤਾਂ ਇਹਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਇੰਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਹਨੂੰ ਤਾਂ ਏਧਰ-ਉਧਰ ਭੱਜਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਈ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਚੰਚਲਤਾ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਘੱਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੁਆਰਾ ਕੁੰਭਕ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਪ੍ਰਾਣ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਾਣ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੁਕਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਣੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਮਨ ਓਨੀ ਦੇਰ ਲਈ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ ਮਨ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਮਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਕੋਈ ਸਧਾਰਨ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਉੱਪਰ ਤੁਰੰਤ ਕਾਬੂ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਦੀ ਕਾਰਜ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬੜੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਅਧੀਨ ਦਸ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦੱਸੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਆਪਣੇ ਸਵਾਮੀ (ਮਨ) ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਿਆਨੇਂਦ੍ਰੀਆਂ ਆਪਣੀ ਸੰਸਾਰਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਨ ਨੂੰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਨ ਕਦੋਂ ਚੁੱਪ ਬੈਠਣ ਵਾਲਾ ਹੈ— ਮਨ ਤੁਰੰਤ ਕਰਮੇਂਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਰਮੇਂਦ੍ਰੀਆਂ ਮਨ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਮਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਾ ਉਲੰਘਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ? ਇਹ ਕਰਮੇਂਦ੍ਰੀਆਂ ਆਪਣੇ ਸਵਾਮੀ ਮਨ ਦੀ ਬੜੀ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮੇਂਦ੍ਰੀਆਂ ਤੋਂ ਫਲਾਣਾ ਕੰਮ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਤੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਲੈਣਾ-ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਬੱਸ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਹੰਕਾਰ ਵੀ ਸਾਥ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਹੰਕਾਰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਲਾਣਾ ਕੰਮ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਭਾਵੇਂ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅੜਚਨ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਆਵੇ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬੁੱਧੀ ਵੀ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਬੁੱਧੀ ਹੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਗਿਆਨਯੋਗ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਕੋਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੀਜਾ ਮਨਮਈ ਕੋਸ਼ ਇਹੀ ਮਨ ਹੈ। ਮਨਮਈ ਕੋਸ਼ ਹੀ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਮਨਮਈ ਕੋਸ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਮਨਮਈ ਕੋਸ਼ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ, ਪ੍ਰਾਣਮਯ ਕੋਸ਼ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਮਯ ਕੋਸ਼ ਅੰਨਮਯ ਕੋਸ਼ ਨਾਲੋਂ ਸ਼ੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਤਵਿਕ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਦਾ

ਭੋਜਨ ਤਾਮਸੀ ਹੈ, ਤਦ ਮਨ ਵੀ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਬਣੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਤਾਮਸਿਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਸਾਤਵਿਕ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਮਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਵੇਗਾ। ਤਾਮਸੀ ਮਨ, ਸਾਧਕ ਦੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਚਿੱਤ 'ਚ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵ੍ਰਿਤੀਆਂ ਉੱਠਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹੀ ਮਨ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਸੰਚਿਤ ਕਰਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਕਰਮ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਕਰਮ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਮਨੁੱਖ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ “ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਭੈੜਾ ਹੈ। ਬੁਰੇ ਕੰਮ ਦਾ ਭੈੜਾ ਹੀ ਨਤੀਜਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਕੰਮ ਮੇਰੇ ਦੁਆਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦਾ ਹਾਂ।” ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਨੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਤਾਂ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਭੈੜਾ ਹੈ, ਪਰ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹਦਾ ਮਨ ਬਹੁਤ ਅਸੁੱਧ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਤੋਂ ਬੁਰਾ ਕੰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਅਜਿਹੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਅਹੰਕਾਰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸੰਸਕਾਰ ਜਿਵੇਂ ਦੇ ਹੋਣਗੇ, ਮਨ ਵੀ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਜੇਕਰ ਚੋਰੀ ਜਾਂ ਲੜਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਚੋਰੀ ਜਾਂ ਝਗੜੇ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਭਾਵੇਂ ਚੋਰੀ ਜਾਂ ਲੜਾਈ ਭਲੇ ਹੀ ਨ ਕਰੇ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਧਿਆਨ 'ਤੇ ਬੈਠਦੇ ਹਨ, ਤਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ 'ਚ ਰਹਿੰਦੇ ਵਿਚਾਰ ਬਹੁਤ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਦਾ ਇਸ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੋਚਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਦਾ ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿੱਤ ਤੋਂ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਸੰਸਕਾਰ ਨਿਕਲਣਾ ਬੰਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਹੈ ਜੋ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਮਾਂ ਹੈ, ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਘਬਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਕਤਾਹਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਵਿਚਾਰ ਆਏ ਤਾਂ ਆਉਣ ਦਿਓ। ਅੰਦਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਭਾਵੇਂ ਜਿੰਨਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ, ਅਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਕਦੇ ਨ ਕਦੇ ਜ਼ਰੂਰ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸਬਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਹਠ ਕਰਕੇ ਵੀ ਮਨ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਸਕੇ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਜਵਾਨ ਲੜਕਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਹਦਾ ਮਨ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਆਕੁਲ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹ ਘੁੰਮਣ ਲਈ, ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਆਦਿ ਦੇਖਣ ਲਈ ਲਾਲਸਾ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦ ਨਾਲ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਮੰਦਰ ਦੇ ਲਈ ਜਾਂ ਸੰਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਵਚਨ ਸੁਣਨ ਲਈ ਚਲਾ ਜਾਵੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਉਹਦਾ ਮਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗਾ, ਫਿਰ ਵੀ ਬੈਠਾ ਰਹੇ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਹੀ

ਕਿਰਿਆ ਕਰੇ, ਤਦ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਦੇਖੇਗਾ ਕਿ ਉਹਦਾ ਮਨ ਮੰਦਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸੰਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਵਚਨ ਸੁਣਨ 'ਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਣ ਲੱਗਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਆਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹਦਾ ਮਨ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਬੁਰੀ ਆਦਤਾਂ ਛੁੱਟਣ ਲੱਗਣਗੀਆਂ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ 'ਤੇ, ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਚੰਗੀ ਆਦਤਾਂ ਪਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤਾਂ ਛੁੱਟਣ ਲੱਗਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਗੁਣਗਾਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆਦਾਇਕ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਣ। ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦੀ, ਸਗੋਂ ਉਠ ਕੇ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਦੇਖਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਭਲਾ ਹੋਵੇ। ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੋ ਸਮਾਜਿਕ ਨਜ਼ਰ ਤੋਂ ਅਸ਼ਲੀਲ ਅਤੇ ਨਿੰਦਣਯੋਗ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਛਾ ਬੋਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗੇ। ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਦੁਨਿਆਵੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੇ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤੁਹਾਡਾ ਕਹਿਣਾ ਮੰਨਣ ਲੱਗੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਸਤ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ, ਫਿਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥ ਦੇਣ ਲੱਗੇਗਾ ਅਤੇ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਲੱਗੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੀ ਉਹ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ 'ਚ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਸ਼ੈਲੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਤਵਿਕਤਾ ਆਉਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁ:ਖ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੈਰੀ ਵੀ ਚੰਗੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਂਗ ਦਿੱਖਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਜ਼ਤ ਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ 'ਚ ਸਥਿਰਤਾ ਆਉਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਸਥੂਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗਾ ਲਗਾਵ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ। ਮਨ ਬਹੁਤ ਸੂਖਸ਼ਮ ਹੋਕੇ ਤੇਜ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਗਮਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਇਹੀ ਮਨ ਤੇਜ਼ਸ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਵਸਤੂ ਉੱਤੇ ਟਿਕੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਚਲ ਹੋ ਉੱਠਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਹੁਣ ਇਸ ਦੀ ਚੰਚਲਤਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਕਲਿਆ ਤੇਜ਼ਸ ਰੂਪ 'ਚ ਮਨ ਏਧਰ-ਉਧਰ ਫੈਲਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਫੈਲੇ ਹੋਏ ਤੇਜ਼ਸ ਰੂਪੀ ਮਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਿੰਦੂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਟੀਚੇ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਲਵੇ, ਤਾਂ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗੀ। ਇੱਕ ਕਹਾਵਤ ਹੈ, ਏਕਤਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇਜ਼ਸ ਰੂਪੀ ਕਿਰਨਾਂ ਇਕੱਠੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ਕਤੀ ਇੰਨੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਮਨ ਨਾਲ ਢੇਰੋਂ

ਅਦਭੁਤ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੈਂਕੜੇ ਅਤੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੂਰ ਭੇਜ ਕੇ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਾ ਲਵੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਦੂਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣਾ, ਦੂਰ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜਣਾ, ਕਿਤੇ ਦੂਰ ਸਥਿਤ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਾ ਲੈਣਾ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬਿਮਾਰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਸਿਰਫ਼ ਪਰਉਪਕਾਰ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਹੀ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਵਾਰਥ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਗ਼ਲਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਉਹਦੇ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲੇਗੀ।

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮਨ ਗੰਦਾ ਰਹੇਗਾ, ਤਦ ਤੱਕ ਈਸ਼ਵਰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮਨ ਰੁਕਾਵਟ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਈਸ਼ਵਰ ਅਤੇ ਸਾਧਕ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਇਹੀ ਗੰਦਗੀ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਰਥਾਤ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ, ਤਦ ਤੱਕ ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ ਲਈ ਮਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਤਦ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਈਸ਼ਵਰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਅਜੇ ਤੱਕ ਸੰਸਾਰਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵੱਲ ਭੱਜਦਾ ਸੀ, ਹੁਣ ਉਹਦਾ ਭੱਜਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਮਨ ਈਸ਼ਵਰ ਚਿੰਤਨ ਅਤੇ ਈਸ਼ਵਰੀ ਅਨੰਦ 'ਚ ਲੱਗਾ ਰਹੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜੋ ਗੰਦੀਆਂ ਵਿ੍ਤੀਆਂ ਉੱਠਣ ਵੀ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿ੍ਤੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਨ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਜਿਸ ਮਨ ਨੂੰ ਸਥੂਲ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਅਸਾਰਤਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਦਵੈਤ ਭਾਵ ਉੱਭਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਵੈਤ ਭਾਵ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਉਦੋਂ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਅੰਤਰਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਤੋਗੁਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਲੱਗੇਗਾ, ਤਦ ਬੁੱਧੀ ਵੀ ਨਿਰਮਲ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਤਲਾਬ ਦੇ ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ 'ਚ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਲ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਦਿਸੇਗੀ। ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲੀ ਹੋਈ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰ ਦੇਵੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉੱਗੀ ਹੋਈ ਕਾਈ ਨੂੰ ਵੀ ਜੜ੍ਹੋ ਉਖਾੜ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦੇਵੋ। ਫਿਰ ਉਹ ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਛਾਈਂ ਜਾਂ ਚਿਹਰਾ ਫਿਰ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਲਹਿਰਾਂ ਉੱਠ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਲਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਲਹਿਰਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਫਿਰ ਤੁਹਾਡਾ ਚਿਹਰਾ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਫ਼ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਗਾ। ਇੱਥੇ ਸਮਝਣ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਾਣੀ ਸਵੱਛ ਹੈ, ਪਰ ਹਵਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉੱਠੀ ਲਹਿਰਾਂ 'ਚ ਤੁਹਾਡਾ ਚਿਹਰਾ ਸਾਫ਼ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਇੱਥੇ ਲਹਿਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਰੁਕਾਵਟ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣਾ ਮਨ ਹੀ ਸ਼ੁੱਧ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਉੱਠੀਆਂ ਵਿ੍ਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਪਰਛਾਈਂ ਦਿਖਾਈ ਪਵੇਗੀ।

ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜੋ ਸੁਪਨੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹੀ (ਬਾਹਰੀ) ਮਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਤਿੰਨ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ— 1. ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਵਸਥਾ, 2. ਸੁਪਨ-ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ 3. ਸਖੁਪਤ-ਅਵਸਥਾ। ਵੈਸੇ,

ਚੌਥੀ ਤੁਰੀਆਵਸਥਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਰੀਆਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਮਨ ਕਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਾਹਰੀ ਮਨ ਅੰਤਰਮਨ ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਨ ਦਾ ਸਥਾਨ ਮਸਤਕ (ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ) ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਮਨੁੱਖ ਜਦੋਂ ਕੁੱਝ ਸੋਚਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਸੋਚਦੇ ਸਮੇਂ ਮਨੁੱਖ ਮਸਤਕ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਭੁੱਲੀ ਹੋਈ ਗੱਲ ਜਦੋਂ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀਆਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਮਸਤਕ 'ਤੇ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂਕਿ ਜੇ ਗੱਲ ਉਹ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਹਨੂੰ ਯਾਦ ਆ ਜਾਵੇ। ਸੁਖਪਤ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਹਨੂੰ ਖੁਦ ਆਪਣੀ ਵੀ ਸੁੱਧ-ਬੁੱਧ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਕੰਠ ਚੱਕਰ 'ਚ ਸਥਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਵੀ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸੁਪਨ-ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਹਿਰਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਹੀ ਚਿੱਤ ਦਾ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵਿ੍ਤੀਆਂ ਵੀ ਇੱਥੋਂ ਹੀ ਉੱਠਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਵਸਥਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਪਨੇ ਵਿਖਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਮਨ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਖੁਦ ਆਪਣਾ ਸੰਸਾਰ ਵਸਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਜਿਵੇਂ ਦਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਦਾ ਉਹੇ ਜਿਹਾ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਰਾਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੰਸਾਰ, ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੁਪਨ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਜੋ ਵੇਖਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਹਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸੱਚ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਾਗਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਹੀ ਸੁਪਨਾ ਝੂਠ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਮਨ ਖੁਦ ਇੱਕ ਤੋਂ ਅਨੇਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਜੋ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸਭ ਮਨ ਹੀ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਨਦੀ, ਤਲਾਅ, ਪਹਾੜ, ਰੁੱਖ, ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਸਤੂਆਂ ਸਭ ਮਨ ਹੀ ਹਨ। ਇੱਕ ਤਰਫ਼ ਮਨ ਖੁਦ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਹੈ, ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਉਹੀ ਮਨ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਹੈ। ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਮਨ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹੁਣ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਪਨੇ ਕਿਉਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ? ਮਨੁੱਖ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਦਾ ਸੰਸਕਾਰ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹੀ ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਉਹੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸੁਪਨ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵਿ੍ਤੀਆਂ ਉੱਠਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵਿ੍ਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਨ ਸਾਕਾਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਮਨੁੱਖ ਜੇਕਰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਕਾਰ ਖ਼ਰੀਦਣੀ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਖ਼ਰੀਦਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਵੇਖੇਗਾ ਕਿ ਉਹਨੇ ਕਾਰ ਖ਼ਰੀਦ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖ਼ਰੀਦਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹਨੂੰ ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਬਾਲ-ਆਯੂ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵੀ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਵੀ ਸੁਪਨੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨੇ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਵੀ ਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਜਿਹੇ ਸੁਪਨੇ ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ, ਉਹਨੂੰ

ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਏ ਹੋਣਗੇ। ਦੂਜਾ, ਕਦੇ-ਕਦੇ ਮਨ ਆਪ ਕਾਲਪਨਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਸੰਸਾਰ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਲੈਣਾ-ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅਜੀਬ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦਾ ਸਥੂਲ ਜਗਤ ਨਾਲ ਕੋਈ ਲੈਣਾ-ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਜਿਹੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਸਿਰਫ਼ ਖ਼ਿਆਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੁੱਝ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਪਨ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਠੀਕ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਵਰਤਮਾਨ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਹਦੇ ਦੁਆਰਾ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਤੋਗੁਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਗੁਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਮਨੁੱਖ ਪਾਪੀ ਅਤੇ ਕਰੂਰ ਹੈ, ਤਦ ਉਹਦੇ ਪਿਛਲੇ ਚੰਗੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਰ ਅਜਿਹੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਹੀ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਨੁੱਖ ਜਦੋਂ ਸੁਪਨਾ ਵੇਖਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਹਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਭ ਸੱਚ ਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜਦਕਿ ਸੁਪਨਾ ਮਨੁੱਖ ਇਕੱਲਾ ਵੇਖਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵੇਖਦਾ ਹੈ, ਜਾਗ ਜਾਣ 'ਤੇ ਉਸ ਸੁਪਨੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਮੋਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨੂੰ ਅਸਲੀਅਤ ਦਾ ਪਤਾ ਚੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਹ ਵੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਸੁਪਨੇ ਅਤੇ ਸਥੂਲ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਕੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੁਪਨਾ ਵੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸੱਚ ਜਿਹਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹਨ। ਸੁਪਨੇ ਦੀ ਰਚਨਾ ਮਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਥੂਲ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਰਚਨਾ ਬ੍ਰਹਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੁਪਨਾ, ਮਨ ਖੁਦ ਇਕੱਲੇ ਵੇਖਦਾ ਹੈ। ਸਥੂਲ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਅਨੇਕ ਮਨੁੱਖ ਵੇਖਦੇ ਹਨ। ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਮਨ ਇੱਕ ਤੋਂ ਅਨੇਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਥੂਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਹਮ ਇੱਕ ਤੋਂ ਅਨੇਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਜਦੋਂ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਸੁਪਨਾ ਝੂਠ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਯੋਗੀ ਜਦੋਂ ਤੁਰੀਆਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਸਥੂਲ ਸੰਸਾਰ ਝੂਠ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗੀ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਸੁਪਨੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਾਹਰੀ ਮਨ, ਅੰਤਰਮਨ ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਪਨਿਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹੀ ਬਾਹਰੀ ਮਨ ਹੈ। ਬਾਹਰੀ ਮਨ ਜਦੋਂ ਅੰਤਰਮਨ ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਯੋਗੀ ਦਾ ਅੰਤਰਮਨ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੰਤਰਮਨ ਸੁਪਨੇ ਵਿਖਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਅੰਤਰਮਨ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਆਤਮਾ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਦਾ ਸਰੀਰ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਰੀਰ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਤਰਮਨ ਵੀ ਆਤਮਾ ਜਾਂ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਚਿੰਤਨ ਵਿੱਚ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤਦ ਯੋਗੀ ਸੁਪਨ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਯੋਗ-ਨੀਂਦਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ (ਯੋਗ-ਨੀਂਦਰ) ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕੁੱਝ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸੁਪਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸਗੋਂ ਯੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਅਨੁਭਵ ਜਾਂ ਅਨੁਭੂਤੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



## ਚਿੱਤ

ਤ੍ਰਿਗੁਣਮਈ (ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲੀ) ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪਰਿਣਾਮ ਚਿੱਤ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਪਰਿਣਾਮ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਪਰਿਵਰਤਨ ਅਰਥਾਤ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਰੂਪ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਹੋਰ ਦੂਜੇ ਰੂਪ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਲੈਣਾ। ਤਿੰਨੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੋ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ ਪਰਿਵਰਤਨ ਸਮਾਨ ਹੈ। ਸਮਾਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸਮਾਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ (ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਵਰਗਾ ਰਹੇ)। ਦੂਜਾ ਪਰਿਵਰਤਨ ਅਸਮਾਨ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨਤਾ ਨ ਹੋਵੇ। ਸਮਾਨ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਸਮਾਨ ਪਰਿਵਰਤਨ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਮਾਨ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸਮਾਨ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਦੇ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਲੱਕੜੀ ਸੜ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਮਿੱਟੀ 'ਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਲੱਕੜੀ ਦਾ ਰੂਪ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਲੱਕੜੀ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਗਾ ਕੇ ਬਾਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲੱਕੜੀ ਦਾ ਸਰੂਪ ਅਗਨ, ਧੂੰਆਂ ਅਤੇ ਰਾਖ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਅਸਮਾਨ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਲੱਕੜੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਲੱਕੜੀ ਰਹੇਗੀ ਅਰਥਾਤ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਰਹੇਗੀ, ਤਦ ਤੱਕ ਉਹਨੂੰ ਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਲੱਕੜੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਵਰਗੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀ। ਕਦੇ-ਨ-ਕਦੇ ਉਹ ਸੜ ਜਾਵੇਗੀ ਜਾਂ ਰੂਪਾਂਤਰ ਹੋਣ ਲੱਗੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਵਰਗੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹੇ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਲੱਕੜੀ ਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਹਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤਿ ਸੂਖਸ਼ਮ ਰੂਪ 'ਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਚਿੱਤ ਦੀ ਬਣਤਰ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਦੋ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜੋ ਚਿੱਤ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਵਿਸ਼ੁੱਧ ਸਤੋਮਈ ਚਿੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਚਿੱਤ ਸਿਰਫ਼ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਜਿਹੇ ਚਿੱਤ 'ਚ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਵਿਕਾਰ ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਖੁਦ ਗੁਣ ਹੀ ਹਨ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਗੁਣ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਸਤੋਗੁਣ ਜਿਉਂ ਦਾ ਤਿਉਂ ਸਤੋਗੁਣ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਜਿਉਂ ਦੇ ਤਿਉਂ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਚੇਤਨ ਤੱਤ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਅਜਿਹੇ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਚਿੱਤ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪਰਿਣਾਮ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਚਿੱਤ ਵੀ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਚਿੱਤ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸਰਬਵਿਆਪੀ ਈਸ਼ਵਰ ਵਿੱਚ ਸਮਾਈ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਚ ਵੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਲਈ ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਸਾਕਸ਼ੀ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਸਭ-ਕੁੱਝ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਾ ਹੈ।

ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਅਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਚਿੱਤ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਚਿੱਤ ਵੀ ਸਤੋਗੁਣ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਤਾ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਚਿੱਤ ਦੇ ਸਤੋਗੁਣ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆ ਹੋਣਾ ਰਜੋਗੁਣ ਦਾ ਅਸਮਾਨ ਪਰਿਣਾਮ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਤਮੋਗੁਣ ਦਾ ਅਸਮਾਨ ਪਰਿਣਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਚਿੱਤ ਅਣਗਿਣਤ ਹਨ, ਇਹ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਦੇ ਚਿੱਤ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਚਿੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅਹੰਕਾਰ ਬੀਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਛੁਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਅਹੰਕਾਰ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਚਿੱਤ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਹੰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਅਤੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਵਿਕਾਰ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹਨ, ਉਂਜ ਹੀ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਾਗ-ਦਵੈਸ਼, ਲੋਭ, ਲਾਲਚ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਆਦਿ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਜੀਵਾਤਮਾ ਖੁਦ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਬੱਝਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਣਗਿਣਤ ਚਿੱਤ ਅਤੇ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਹਨ; ਅਹੰਕਾਰ ਦੇ ਅਧੀਨ ਜੀਵਾਤਮਾ 'ਚ ਕਰਤਾਪਨ ਦਾ ਭਾਵ ਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਪਤਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਗਿਆ।

ਸਾਧਕੋ, ਹੁਣ ਦਲੀਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਵਿਸ਼ੁੱਧ ਸਤੋਮਈ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਅਹੰਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ? ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਵਿਸ਼ੁੱਧ ਅਹੰਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਜਦਕਿ ਸਤੋਮਈ ਚਿੱਤ 'ਚ ਵਿਕਾਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਅਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੁੱਧ ਅਹੰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਤਮੋਗੁਣ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਵਿਖਾ ਪਾਉਂਦਾ, ਪਰ ਸਤੋਮਈ ਚਿੱਤ ਨੇ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਛੱਡੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਇਸੇ ਲਈ ਤਮੋਗੁਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਮੋਗੁਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦਾ ਉਤਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਇਸੇ ਲਈ ਜੀਵ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮ ਤੋਂ ਵੱਖ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 'ਮੈਂ ਹਾਂ' ਦੀ ਵਿ੍ਰਤੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕਰੂਪਤਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੀਵਾਤਮਾ ਜੋ ਵੀ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਵੇਖਦਾ ਹੈ, ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ ਗਿਆਨੇਂਦ੍ਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਰਮੇਂਦ੍ਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਉਕੇਰੇ ਜਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਉਕੇਰੇ ਗਏ ਸੰਸਕਾਰ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚਿੱਤ ਸੰਕਲਪ-ਵਿਕਲਪ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਹਉਮੈ ਭਾਵ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨਿਰਣਾ, ਨਿਸ਼ਚੇ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸੰਕਲਪ-ਵਿਕਲਪ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਸਨੂੰ ਮਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਉਮੈ ਭਾਵ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਨੂੰ ਅਹੰਕਾਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਉਸਨੂੰ ਬੁੱਧੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਤੇ-ਕਿਤੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਦਾ ਉਲੇਖ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੰਤਹਕਰਨ ਵਿੱਚ ਫਲਾਣਾ ਸੰਕਲਪ, ਨਿਰਣਾ ਜਾਂ ਹਉਮੈ ਭਾਵ ਆਇਆ। ਅੰਤਹਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਚਿੱਤ, ਅਹੰਕਾਰ, ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਮਨ। ਇਹਨੂੰ ਚਾਰ ਰੂਪੀ ਅੰਤਹਕਰਨ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮਨੁੱਖ ਜੋ ਵੀ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਇਹੀ ਸੰਸਕਾਰ ਵਿ੍ਰਤੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਉੱਠਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾਵਾਂ (ਵਿ੍ਰਤੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ) ਚੱਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੁਖ ਅਤੇ ਦੁੱਖ, ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਅਤੇ ਗ਼ੈਰ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਆਦਿ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਚਿੱਤ 'ਚ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਅਨੇਕ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਪਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹੇ ਸੰਸਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਭੋਗੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਇਹ ਸੰਸਕਾਰ ਕਿੰਨੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਦੁੱਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਮਨੁੱਖ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਕਰਮ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਸਨ, ਫਿਰ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੁੱਖ ਕਿਉਂ ਆ ਗਿਆ! ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਦੁੱਖ ਖੁਦ ਉਹਦੇ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਮਾਇਆ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਚਿੱਤ ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਉਹਦੇ ਚਿੱਤ 'ਚ ਸੰਸਕਾਰ ਪੈਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਸਮਝੋ ਕਿ ਚਿੱਤ ਇੱਕ ਨਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿ੍ਰਤੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੇ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਸੰਸਾਰਿਕ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਗਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਹਦੀ ਵਿ੍ਰਤੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੁੱਖ-ਰੂਪੀ ਸੰਸਾਰ ਸਾਗਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ ਉਹ ਸੰਸਾਰਿਕ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਭੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨੇ ਪੂਰਵ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਕਲਿਆਣ ਜਾਂ ਯੋਗ ਰੂਪੀ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਹਦੀ ਕਲਿਆਣ-ਰੂਪੀ ਜਾਂ ਮੋਕਸ਼-ਰੂਪੀ ਵਿ੍ਰਤੀਆਂ ਦੀ ਧਾਰਾ ਅਨੰਤ ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਜਿਵੇਂ ਦਾ ਸੰਚਿਤ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਭੋਗ ਕਰੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਹਨ, ਤਦ ਤੱਕ ਉਹਨੂੰ ਭੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਭੂਲੋਕ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਲੈਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਜੀਵਨ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਕਰਮ ਵੀ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਚਿੱਤ ਦੀਆਂ ਵਿ੍ਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਯੋਗ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਚਿੱਤ ਦੀ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੰਜ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ ਤਿੰਨ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਨਾਲ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਮਲੀਨਤਾ ਦਾ ਕਵਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਦੀ ਦੋ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਉੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਮਨੁੱਖ ਯੋਗ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਯੋਗ ਦੇ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਯੋਗੀ ਪੁਰਖ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਜਾਂ ਸੰਸਾਰਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਭੋਗ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਿਆ ਹੋਇਆ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ: (1) ਮੂੜ੍ਹ ਅਵਸਥਾ, (2) ਕਸ਼ਿਪਤ ਅਵਸਥਾ, (3) ਵਿਕਸ਼ਿਪਤ ਅਵਸਥਾ, (4) ਇਕਾਗਰ ਅਵਸਥਾ, (5) ਨਿਰੁਧ ਅਵਸਥਾ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਕਰਕੇ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਪੂਰਵ ਜਨਮ ਦਾ ਯੋਗੀ ਹੈ, ਤਦ ਉਹਦੇ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਵੀ ਸਮਾਧੀ ਵੱਲ ਜਲਦੀ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਪੂਰਵ ਜਨਮਾਂ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਦੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਲਦੀ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਧੀ ਲੱਗਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਤਦ ਉਹਦੇ ਚਿੱਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟ ਪੈਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਤੋਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਵਧਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿ੍ਰਤੀਆਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਉੱਠਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿ੍ਰਤੀਆਂ ਦੇ ਕਰਮ-ਫਲ ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਦੁःਖ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰਿਕ ਕਸ਼ਟ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸਾਧਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਿਚਲਿਤ ਜਿਹਾ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ, ਗੰਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਵੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਅਰਥਾਤ ਚਿੱਤ 'ਚ ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਤੋਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਵਧਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਵਧਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਮਾਧੀ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਤਦ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਘੱਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਘੱਟ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਾਧਕ ਦੇ ਜਨਮ ਵੀ ਘਟਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਰਥਾਤ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਜਨਮ ਘੱਟ ਲੈਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਪੂਰਨ ਯਾਤਰਾ ਕਰਕੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਹਿਰੀ ਸਮਾਧੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਇਸ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਕੁੱਝ ਅਨੁਭਵ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਲਕੇ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਅੰਤਰਿਕਸ਼ ਦਿਖਾਈ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਆਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜ, ਚੰਦਰਮਾ, ਨਛੱਤਰ ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਅਜਿਹਾ ਆਕਾਸ਼ ਸਾਧਕ ਨੇ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੁੰਦਾ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਚਿੱਤ ਹੀ ਆਕਾਸ਼-ਵਰਗਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਸੂਰਜ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹਾਂ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸਾਰਾ ਜਾਂ ਅੱਧਾ ਚੰਦਰਮਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਇੱਕ ਤਾਰਾ ਬਹੁਤ ਚਮਕੀਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਅਤਿਅੰਤ ਚਮਕਦਾਰ ਮਣੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉੱਜਲ, ਸਫੇਦ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੀ ਮਣੀ ਬਹੁਤ ਚਮਕਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਿੱਤ ਦੀ ਅਤਿਅੰਤ ਸਾਤਵਿਕ ਵਿ੍ਰਤੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਸਮਝੋ, ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਜੇ ਅਤਿਅੰਤ ਚਮਕਦਾਰ ਵਾਲੀ ਮਣੀ ਸਵੱਛ ਆਕਾਸ਼ (ਚਿੱਤ ਰੂਪੀ ਆਕਾਸ਼) ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਉੱਚਤਮ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਨੇ ਸੰਸਾਰਿਕ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਅਵਿੱਦਿਆ ਰੂਪੀ ਦੁਖਦਾਈ ਸੰਸਕਾਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਰਹਿ ਗਏ ਹਨ, ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕਾਂ ਦੇ ਚਿੱਤ 'ਚ ਸਾਤਵਿਕ ਸੰਸਕਾਰ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਿਰੁਧ ਅਵਸਥਾ, ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਾਰੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਤੱਕ ਯੋਗ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰਿਕ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਭੋਗ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੁੱਟ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਸਮਾਧੀ 'ਚ ਸਥਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ

ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਟ੍ਰਿਟੀਆਂ ਨਿਰੁਧ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਿਰੁਧ ਅਵਸਥਾ, ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਇਕਦਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਯੋਗੀ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਇਕਾਗਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਆਖ਼ਰੀ ਸੀਮਾ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਕਾਗਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਨਿਰੁਧ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵਧਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ; ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਮਾਂ ਵਧਦੇ-ਵਧਦੇ ਨਿਰੁਧ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨਿਰੁਧ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਭਿਆਸੀ ਆਪਣੇ ਚੇਤਨ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਚਿੱਤ ਦਾ ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਹੰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਘੱਟ ਰਿਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਤੋਗੁਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਅਹੰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁਣ ਸਤੋਗੁਣ ਨਾਲੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਘੱਟ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬਚੇ ਹੋਏ ਸੰਸਕਾਰ ਭੋਗ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਦ ਸਾਧਕ ਦੇ ਚਿੱਤ 'ਚ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ। ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਨਾ ਬਣਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਸਿਰਫ਼ ਅਗਿਆਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਚਿੱਤ ਇਕਦਮ ਸਵੱਛ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਸਿਰਫ਼ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਉਹ ਸ਼ੁੱਧ ਬਲੌਰ ਵਾਂਗ ਸਵੱਛ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਗਿਆਨ ਤੁਰੰਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਦਾ ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਕਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਕਦੇ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਠਹਿਰਦੇ ਨਹੀਂ। ਹੁਣ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਵੀ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ।

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖਾਂਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਤਮ-ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਇਹ ਉੱਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ? ਸਾਧਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਤਮਾ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮੰਨ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਆਤਮਾ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਦ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੋਕਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਫਿਰ ਅਗਲਾ ਜਨਮ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਅਗਲੇ ਜਨਮ ਦਾ ਮਕਸਦ ਕੀ ਹੈ, ਜਿਹਨੇ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੰਧਨ ਤੋੜ ਦਿੱਤੇ ਹਨ? ਮੈਂ ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਭਾਵ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਆਤਮ-ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਸਾਧਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮ-ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਤਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਅਜੇ ਕੁੱਝ ਸੰਸਕਾਰ ਬਾਕੀ ਹਨ, ਅਜੇ ਹੋਰ ਅਗਲਾ ਜਨਮ ਲਵਾਂਗਾ ਆਦਿ। ਆਤਮ-ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਨਾਲ ਹੀ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਦਾ ਬਾਕੀ ਰਹਿਣਾ, ਦੋਨੋਂ ਗੱਲਾਂ ਇਕੱਠੇ ਅਸੰਭਵ ਹਨ। ਜੇ ਆਤਮ-ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਦ ਸੰਸਕਾਰ ਬਾਕੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਗੇ। ਅਵਸਥਾ ਪਰਮ ਉੱਚ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਸੰਸਕਾਰ ਬਚੇ ਹੋਏ ਹਨ ਤਾਂ ਆਤਮ-

ਸਖਿਆਤਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਆਤਮਾ ਦਾ ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਸਗੋਂ ਆਤਮਾ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੋਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਥਿਤ-ਪ੍ਰਗਿਆ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਕੌਣ ਵੇਖੇਗਾ, ਉਹ ਆਪ ਚੇਤਨ ਤੱਤ ਹੈ। ਜੇ ਦੀਪਸ਼ਿਖਾ ਵਰਗੀ ਲਾਟ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸਾਤਵਿਕ ਵਿੱਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਵਿੱਤੀਆਂ ਇਸ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਰ ਸਾਧਕੋ, ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਧੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਦੀਵੇ ਦੀ ਲੋਂ ਵਰਗੀ ਤੇਜ਼ਸਵੀ ਲਾਟ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਤਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਪੂਰਨ ਯਾਤਰਾ ਕਰਕੇ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਸਤੋਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਤੋਗੁਣੀ ਵਿੱਤੀਆਂ ਅਤਿਅੰਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਆਤਮਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ ਆਤਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ (ਪਰਛਾਈਂ) ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਚਿੱਤ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਜਿਹਾ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਸਤੋਗੁਣੀ ਵਿੱਤੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਦ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ (ਸਤੋਗੁਣੀ) ਵਿੱਤੀ ਲਾਟ ਦਾ ਸਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਵਿੱਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕਤਾ ਵੀ ਆਉਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਤੋਗੁਣ ਦੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਮੋਗੁਣ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੱਬਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਤੋਗੁਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਜਦੋਂ ਵਿੱਤੀ ਲਾਟ ਦਾ ਸਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿੱਤੀਆਂ ਉਹਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਲਾਟ ਦਾ ਸਰੂਪ ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਉੱਚ ਹੈ। ਪਰ ਅਜੇ ਦੁਖਦਾਈ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਬਾਕੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਭੋਗ ਕੇ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪਿਆਰੇ ਸਾਧਕੋ, ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਯੋਗੀ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵੀ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਜਨਮ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵੀ ਦੱਸ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਯੋਗੀ ਦੀ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਸਮਰੱਥਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੂਜੇ ਦੇ ਚਿੱਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹਦੇ ਚਿੱਤ ਦਾ ਸਾਖਸ਼ਾਤ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਚਿੱਤ ਦੇ ਸਾਖਸ਼ਾਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸੰਸਕਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਤੱਖ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਸਾਧਕ ਸਭ ਕੁੱਝ ਜਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਉਹਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਕਿ ਚਿੱਤ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਆਤਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਜ਼ਦੀਕ ਚਿੱਤ ਹੀ ਹੈ। ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਆਤਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਪੈਣ ਨਾਲ ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੇਤਨ ਜਿਹਾ ਜਾਪਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਸੂਰਜ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਸ਼ੀਸ਼ੇ 'ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ; ਉਸ ਸਮੇਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਸ਼ੀਸ਼ਾ

ਖੁਦ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਵੀ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਰਗਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਦਿਖਾਈ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਸਿਰਫ਼ ਗੌਣ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੀਆਂ ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਵਿ੍ਰਤੀਆਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਵੀ ਚਿੱਤ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਦਿਖਾਈ ਪੈਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਵਿ੍ਰਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕਤਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਗਵਾਨ ਜਾਂ ਦੇਵੀ-ਦੇਵਤਾ ਦਾ ਸਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਲਾਟ ਦਾ ਵੀ ਸਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਧਕ ਆਪਣੀ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਏ ਹਨ ਜੱਦਕਿ ਵਿ੍ਰਤੀ ਹੀ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਸਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਵਿ੍ਰਤੀਆਂ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਸਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਿਉਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣੀਏ ਕਿ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿ੍ਰਤੀ ਦਾ ਹੀ ਖੇਲ ਹੈ। ਵਿ੍ਰਤੀ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਸਰੂਪ ਧਾਰਨ ਇਸ ਲਈ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਸਾਧਕ ਨੇ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਇਸ ਜਨਮ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਸੰਕਲਪ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਦੀ ਵਿ੍ਰਤੀ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਵਿ੍ਰਤੀ ਹੁਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਅਨੇਕ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿ੍ਰਤੀਆਂ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਬਣੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੂਜੀ ਗੱਲ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਉਚਿਤ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਥੂਲ ਸੰਸਾਰ 'ਚ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਦ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਸਾਤਵਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਆਪ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਤਵਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਯੋਗੀ, ਰਿਸ਼ੀ, ਮੁਨੀ, ਦੇਵਤਾ ਆਦਿ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਸਾਧਕ ਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਸਾਤਵਿਕ ਵਿ੍ਰਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਾਉਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੀ ਸਥਿਤ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹੀ ਸਾਧਕ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਫਿਰ ਵਿ੍ਰਤੀ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੁਆਰਾ ਸਾਰਾ ਕਾਰਜ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੁਆਰਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੁਆਰਾ ਵੇਖੇ ਗਏ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਲਈ (ਸਮਾਧੀ ਦੀ) ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਹਿਰਾਈ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਕਾਗਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਸਾਤਵਿਕ ਵਿ੍ਰਤੀਆਂ ਅਕਸਰ ਦੇਵੀ-ਦੇਵਤਾ ਦੇ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਰਾ ਵਿ੍ਰਤੀਆਂ ਦਾ ਹੀ ਖੇਲ ਹੈ। ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਭਰਮ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅਜਿਹੀ ਵਿ੍ਰਤੀਆਂ ਆਪਣੀ ਵਿਆਪਕਤਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਸਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।

ਚਿੱਤ ਦਾ ਆਤਮਾ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਇਸ 'ਤੇ ਆਤਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ, ਗਿਆਨ ਦਾ ਸਰੂਪ ਆਦਿ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਗੁਣ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਤਮਾ ਗਿਆਨਸਰੂਪ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਸਦਾ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਚਿੱਤ ਵੀ ਗਿਆਨਵਾਨ ਜਿਹਾ ਦਿੱਖਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਉੱਚਤਮ ਅਵਸਥਾ ਆਉਣ 'ਤੇ ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵੈਸੇ, ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਚਿੱਤ ਜੜ੍ਹ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੁਆਰਾ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਬਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਜੜ੍ਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੇਤਨ ਤੱਤ ਦੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਚੇਤਨ ਜਿਹਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਈਸ਼ਵਰ ਇੱਕ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਇੱਕ ਹੈ, ਪਰ ਚਿੱਤ ਇੱਕ ਹੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਤੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਨੇਕ ਕਿਉਂ ਹਨ? ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਚਿੱਤ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਹਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਪਰਿਵਰਤਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ, ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਹੈ। ਪਰ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਚਿੱਤ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਅਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਬਣੇ ਹਨ, ਇਸੇ ਲਈ ਚਿੱਤ ਅਨੇਕ ਹਨ। ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਅਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਭੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਾਮੀ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਸੁੰਦਰ ਰੂਪ ਵਾਲੀ ਇਸਤਰੀ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ (ਕਾਮੀ ਪੁਰਖ) ਦਾ ਚਿੱਤ ਸੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਇਸਤਰੀ ਦੀ ਸੌਤਨ ਦਾ ਮਨ ਦੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਜਦਕਿ ਸਾਧਕ ਦਾ ਚਿੱਤ ਸੁੰਦਰ ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਉਦਾਸੀਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਉਹ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ? ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਚਿੱਤ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਇਸਤਰੀ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਤ੍ਰਿਗੁਣਮਈ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਧਰਮ, ਅਧਰਮ ਅਤੇ ਅਵਿੱਦਿਆ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਤੱਕ ਸਤੋਗੁਣ, ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਵਧੀਕਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸੁਖ-ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਮੋਹ ਰਹੇਗਾ। ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤ੍ਰਿਗੁਣਮਈ ਵਸਤੂਆਂ ਤੋਂ ਨਜ਼ਰ-ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਇਸੇ ਤੋਂ, ਸਥੂਲ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਝੂਠ, ਸੁਪਨੇ ਵਰਗਾ ਆਦਿ ਦੇ ਸਮਾਧਾਨ ਵਜੋਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪਿਆਰੇ ਸਾਧਕੋ, ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਜਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ, ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਕਰਤੱਵ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਭੁੱਲੇ ਹੋਏ ਅਸਲੀ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਪਛਾਣੇ ਅਤੇ ਉਸੇ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਰਹੇ। ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਅਸੀਂ ਬੜੀ ਸੌਖ ਨਾਲ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਬੜੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਂ, ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਲੋਕ ਬੜੀ ਸੌਖ ਨਾਲ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਫਲਾਣਾ ਯੋਗੀ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਹੇ ਸਾਧਕੋ, ਬ੍ਰਹਮ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਲੀਨ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਚਿੱਤ ਨੇ ਆਪਣਾ ਸਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਦ ਤੱਕ ਇਹ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਅਜਿਹਾ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਪਤ-ਰਿਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ



ਹੋਰ ਕਈ ਰਿਸ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ; ਇਹ ਵੀ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੇ। ਫਿਰ, ਲੀਨ ਕੌਣ ਹੋਇਆ ਹੈ? ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ। ਕਈ-ਕਈ ਯੁੱਗਾਂ ਦੀ ਆਯੁ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ੀ-ਮੁਨੀ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਚਿੱਤ ਦੀ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਪੰਜ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹਨ— (1) ਮੂੜ੍ਹ ਅਵਸਥਾ, (2) ਕਸ਼ਿਪਤ ਅਵਸਥਾ, (3) ਵਿਕਸ਼ਿਪਤ ਅਵਸਥਾ, (4) ਇਕਾਗਰ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ (5) ਨਿਰੁਧ ਅਵਸਥਾ।

**1. ਮੂੜ੍ਹ ਅਵਸਥਾ**— ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਚਿੱਤ 'ਚ ਤਮੋਗੁਣ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਸਤੋਗੁਣ ਦੱਬੇ ਹੋਏ ਗੌਣ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਆਲਸ ਬਹੁਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੀ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਡਬੋਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੁਭਾਅ ਵੀ ਕਰੋਧੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਅਗਿਆਨ, ਅਧਰਮ, ਰਾਗ-ਦਵੈਸ਼ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਲੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ।

**2. ਕਸ਼ਿਪਤ ਅਵਸਥਾ**— ਇਸ ਵਿੱਚ ਰਜੋਗੁਣ ਦੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖਤਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਤਮੋਗੁਣ ਅਤੇ ਸਤੋਗੁਣ ਦੱਬੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਚੰਚਲਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਉਹ ਸੰਸਾਰਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਭੋਗ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਏਧਰ-ਉੱਧਰ ਭਟਕਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਧਨ ਅਤੇ ਵਡਿਆਈ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਇਲਾਵਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕੁੱਝ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।

**3. ਵਿਕਸ਼ਿਪਤ ਅਵਸਥਾ**— ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਚਿੱਤ 'ਚ ਸਤੋਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਤੋਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਵੀ, ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਸਥਿਰਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਰਜੋਗੁਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੂਜੇ ਪਲ ਅਸਥਿਰਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਚਿੱਤ ਬੇਸਮਝ ਜਿਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਕਦੇ-ਨਾ-ਕਦੇ ਜ਼ਰੂਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਸਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

**4. ਇਕਾਗਰ ਅਵਸਥਾ**— ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਹੀ ਵਿਸ਼ੇ 'ਚ ਵਿ੍ਰਤੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਪ੍ਰਵਾਹਿਤ ਰਹੇ, ਤਦ ਉਸਨੂੰ ਏਕਾਗਰ ਅਵਸਥਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਚਿੱਤ ਦੀ ਵਿ੍ਰਤੀ ਏਧਰ-ਉੱਧਰ ਚਲਾਇਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਹੀ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਲਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਦੀ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸਾਖਸ਼ਾਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਸਥੂਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਅਹੰਕਾਰ ਤੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**5. ਨਿਰੁਧ ਅਵਸਥਾ**— ਜਦੋਂ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਿਤੀਆਂ ਦਾ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਰੋਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਸ ਵਿੱਚ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ। ਟ੍ਰਿਤੀਆਂ ਦੇ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਚਿੱਤ ਦੀ ਸਰਬਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਾਧਕ ਲਈ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਆਉਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਕਠੋਰ ਸਾਧਨਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਜ਼ਰੂਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਨਿਰਬੀਜ ਸਮਾਧੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਸਾਧਕ ਲਈ ਪਹਿਲੀਆਂ ਤਿੰਨ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ; ਪਰ ਉਹਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਨਿਸ਼ਚੇ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਪਾਰ ਕਰਨ 'ਚ ਉਹਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ, ਚੌਥੀ ਅਤੇ ਪੰਜਵੀਂ, ਦੋ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਸਾਧਕ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਸਾਧਕ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਤਮੋਗੁਣ ਘੱਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਜੋਗੁਣ ਵੀ ਘਟਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਵਧਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਧਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਵੈਰਾਗ ਵਧਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਚਿੱਤ ਦੀ ਤੀਜੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਆਪਣਾ ਹੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਉਹ ਪਾਗਲਾਂ ਵਰਗਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਪਾਗਲ ਨ ਹੋਕੇ, ਇਹ ਮਨ ਦੀ ਉੱਤਮ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਉਹ ਭੁੱਲ ਜਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਹਦਾ ਮਨ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਗ਼ਲਤੀ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਪਾਗਲ ਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹੈ।

ਸਾਧਕ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਮੁਖ 'ਤੇ ਥੱਪੜ ਵੀ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦੀ ਅਜਿਹੀ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਥੱਪੜ ਮਾਰਾਂ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹੀ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਮੁਖ 'ਤੇ ਥੱਪੜ ਜ਼ੋਰ-ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਮਾਰਿਆ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਇੱਕ-ਦੋ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਵੀ ਦੀਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮਾਰਿਆ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕੀ ਹੈ। ਪਰ ਸਵਾਮੀ ਮੁਕਤਾਨੰਦ ਜੀ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਗਿਆ ਕਿ ਇਹ ਚਿੱਤ ਦੀ ਇੱਕ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਤਦ ਸਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲੀ। ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹਰ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: (1) ਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਅਤੇ (2) ਅਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੱਤ ਵੀ ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ— (1) ਵਿਸ਼ੁੱਧ ਚਿੱਤ (2) ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਚਿੱਤ। ਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਹੀ ਮੂਲ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੁਆਰਾ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਚਿੱਤ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਚਿੱਤ ਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲਾ ਚਿੱਤ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਚਿੱਤ ਵਿਸ਼ੁੱਧ ਚਿੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੁੱਧ ਅਹੰਕਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਿੰਨੇ ਗੁਣ ਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਪਰਿਣਾਮੀ ਅਰਥਾਤ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹਰ

ਪਲ ਬਦਲਾਵ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਤੋਂ ਸਥੂਲ ਸੰਸਾਰ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਥੂਲ ਸੰਸਾਰ ਪਰਿਣਾਮੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਅਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਚਿੱਤ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਚਿੱਤ, ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਚਿੱਤ ਕਰੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਨੰਤ ਹੈ। ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਚਿੱਤ ਸਤੋਗੁਣੀ ਚਿੱਤ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਵਿਸ਼ੁੱਧਤਾ (ਅਤਿ ਨਿਰਮਲਤਾ) ਨੂੰ ਛੱਡੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਚਿੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਮੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਬੀਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤਮੋਗੁਣੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਅਹੰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਆਤਮਾ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੋਈ ਵੀ ਚਿੱਤ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਹੈ। ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਆਤਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਜੋ ਕੁੱਝ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਉਸ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਚੇਤਨ ਤੱਤ (ਆਤਮਾ) ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਜਦੋਂ ਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲੇ ਚਿੱਤ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਹਨੂੰ ਈਸ਼ਵਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨੂੰ ਸਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਹੈ। ਚੇਤਨ ਤੱਤ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਚਿੱਤ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਜੀਵ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਣਗਿਣਤ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਿਆਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਤਮੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਦੇ ਅਧਿਕ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਵਿਕਾਰ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਕੇ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਚਿੱਤ 'ਚ ਸਤੋਗੁਣ 'ਤੇ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਦਬਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤਮੋਗੁਣ, ਸਤੋਗੁਣ ਨੂੰ ਵਿਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਅਸਲੀ ਰੂਪ ਵਿਖਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਰਜੋਗੁਣ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੋਕੇ ਚਿੱਤ ਨੂੰ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬਾਹਰੀ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਏ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋਕੇ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਰਾਹੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੁਪਨ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਤੋਗੁਣ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੱਬਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤਮੋਗੁਣ, ਰਜੋਗੁਣ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਦਬਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚਿੱਤ ਨੂੰ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬਾਹਰੀ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਰਜੋਗੁਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਸੂਖਸ਼ਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚੱਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ 'ਚ ਮਨ ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਖੁਪਤ (ਗਹਿਰੀ ਨੀਂਦਰ) ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਤੋਗੁਣ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੱਬ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਮੋਗੁਣ, ਰਜੋਗੁਣ ਨੂੰ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਬਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਖੁਦ ਤਮੋਗੁਣ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਧਿਕਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਖੁਪਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਖੁਪਤ-ਅਵਸਥਾ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਮਾਧੀ ਲੱਗਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਤਮੋਗੁਣ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਦੱਬਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਰਜੋਗੁਣ ਦੀ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਵਿਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚਲਾਇਮਾਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਸਤੋਗੁਣ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੋਕੇ ਚਿੱਤ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਸਤੂ ਦੇ ਅਸਲੀ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਵਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਤਮੋਗੁਣ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੱਬਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਤੋਗੁਣ, ਰਜੋਗੁਣ

ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਬਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਅਧਿਕਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਤੋਗੁਣ ਦਾ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਿੱਤ, ਵਸਤੂ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰ ਕੇ, ਉਹਦਾ ਅਸਲ ਰੂਪ ਦਿਖਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਕਾਗਰ ਵਿੱਤੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸੁੱਧ ਗਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤਮੋਗੁਣ ਸਿਰਫ਼ ਨਾਮਮਾਤਰ ਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਚਿੱਤ ਤੋਂ ਤਮੋਗੁਣ ਅਤੇ ਰਜੋਗੁਣ ਦਾ ਕਵਰ ਹੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਤੋਗੁਣ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਧਿਕਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਜੋਗੁਣ ਸਿਰਫ਼ ਇੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਨੂੰ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕੇ। ਨਿਰਬੀਜ ਸਮਾਧੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਬਾਹਰੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੋਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਿੰਨੇ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੀ ਗੈਰ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਦੀ ਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲੀ ਵਿੱਤੀ ਵੀ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਚਿੱਤ ਚੇਤਨ ਸਰੂਪ ਆਤਮਾ ਵਿੱਚ ਅਵਸਥਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਰਲੋ ਦੇ ਸਮੇਂ ਚਿੱਤ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਸਖੁਪਤ ਵਰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰਲੋ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜੀਵ ਨੂੰ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲ ਗਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੀਵ ਦੇ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਰਹਿਣਗੇ, ਉਹਨੂੰ ਭੋਗ ਕਰਨਾ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਰਥਾਤ ਜਨਮ ਲੈਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰਲੋ ਦੇ ਸਮੇਂ ਚਿੱਤ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਿੱਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਬੀਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਚਿੱਤ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਜੀਵ ਸਖੁਪਤ ਵਰਗੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜੀਵ ਨੂੰ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਦਾ ਭੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥੂਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਸ, ਇਹੀ ਕ੍ਰਮ ਅਨਾਦਿ ਕਾਲ ਤੋਂ ਚਲਿਆ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਾਧਕੋ, ਜਦੋਂ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਉਹਨੂੰ ਹਲਕੇ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਆਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਜਿਹੀ ਚਮਕਦੀ ਹੋਈ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜੋ ਹਲਕੇ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਜਿਹਾ ਅਕਾਸ਼ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜ, ਚੰਦਰਮਾ, ਨਛੱਤਰ ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਇਹ ਨੀਲਾ ਅਕਾਸ਼ ਚਿੱਤ ਹੀ ਹੈ। ਚਿੱਤ ਹੀ ਹਲਕੇ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਜਿਹਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਾਧਕ ਆਪਣਾ ਅਭਿਆਸ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਤੋਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਚਿੱਤ ਦੀ ਨਿਰਮਲਤਾ ਵੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਉਹਦੀ ਨਿਰਮਲਤਾ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਤਦ ਲੱਗਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਪੂਰਨ ਯਾਤਰਾ ਕਰਕੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਤਮੋਗੁਣ ਅਤੇ ਰਜੋਗੁਣ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਘੱਟ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਦ ਸਾਧਕ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਅਨੁਸਾਰ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਚੰਦਰਮਾ, ਸੂਰਜ, ਨਛੱਤਰ, ਮਣੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਨਾਲ ਚਿੱਤ ਦੀ ਨਿਰਮਲਤਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ, ਤਦ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਜ਼ਦੀਕ ਭਵਿੱਖ 'ਚ

ਉਹਨੂੰ ਉੱਚਤਮ ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁੱਧ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪਰਿਪੱਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸਦੀਵੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਨਦੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਸੀਮਿਤ ਤਲਾਬ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਨਦੀ ਜਾਂ ਤਲਾਬ ਦੇ ਪਾਣੀ 'ਤੇ ਚੱਲਦਾ, ਤੈਰਦਾ, ਡੁਬਕੀ ਲਗਾਉਂਦਾ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਆਦਿ। ਇਹ ਨਦੀ ਜਾਂ ਤਲਾਬ ਖੁਦ ਸਾਧਕ ਦਾ ਚਿੱਤ ਹੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਿਤੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਨਦੀ ਜਾਂ ਤਲਾਬ ਦਾ ਪਾਣੀ ਗੰਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ, ਤਦ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਦੇ ਚਿੱਤ ਦੇ ਉਪਰਲੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਤਮੋਗੁਣੀ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਹੁਤਾਤ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪਾਣੀ ਸਵੱਛ ਦਿਖੇ, ਤਦ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਤਮੋਗੁਣੀ ਟ੍ਰਿਤੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਸਤੋਗੁਣੀ ਟ੍ਰਿਤੀਆਂ ਵਧਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪਾਣੀ ਸਵੱਛ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਮਗਰਮੱਛ ਜਾਂ ਮਛਲੀਆਂ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਗਰਮੱਛ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ, ਲੋਭ, ਮੋਹ ਆਦਿ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ, ਮੱਛੀ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਇੱਛਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮੱਛੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਅਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸੌਖ ਹੋ ਜਾਵੇ।

## ਗੁਣ

ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਤ੍ਰਿਗੁਣਮਈ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਬੜ੍ਹਤਰੀ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਿਆ ਹੈ। ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਤ੍ਰਿਗੁਣਮਈ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀ ਮਾਇਆ ਵੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਸਾਥ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਜੀਵ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਭਰਮੀ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਹਨ— **ਸਤੋਗੁਣ**, **ਰਜੋਗੁਣ** ਅਤੇ **ਤਮੋਗੁਣ**। ਸਤੋਗੁਣ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਅਤੇ ਹਲਕਾਪਣ ਹੈ। ਰਜੋਗੁਣ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਚੰਚਲਤਾ ਹੈ। ਤਮੋਗੁਣ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਭਾਰਾਪਣ ਹੈ। ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਗੁਣ ਹਰ ਇੱਕ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਵਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਤੋਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਤੋਗੁਣ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਸਤੂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਦ ਰਜੋਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਤੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਤੋਗੁਣ ਅਤੇ ਰਜੋਗੁਣ ਘੱਟ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਗੁਣ ਹਰ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਹਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵਿਦਮਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਤਿੰਨਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟਦੀ ਜਾਂ ਵੱਧਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ; ਇਹ ਕਦੇ ਸਮਾਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਦੇ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ— **1. ਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ** ਅਤੇ **2. ਅਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ**। ਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਪਰ ਅਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਹੈ। ਮੂਲ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ, ਈਸ਼ਵਰ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਸਮਾਨ ਹੈ। ਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਸਦੀਵੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ੁੱਧ ਸਤੋਮਈ ਚਿੱਤ ਹੈ। ਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਸਮਾਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਣਿਆ ਰਹਿਣਾ। ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਰੂਪ 'ਚ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇੱਕ ਗੁਣ ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਬਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪਰਿਵਰਤਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਰਿਵਰਤਨ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਚਿੱਤ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਅਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਹੈ।

ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਅਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਗੁਣ ਸਮਾਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਗੁਣ ਦੂਜੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇੱਕ ਗੁਣ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਹਾਵੀ

ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਸਤੂ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਸਤੋਗੁਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਦੇ ਰਜੋਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਦੇ ਤਮੋਗੁਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਦਾ ਗੁਣ ਉੱਭਰ ਕੇ ਆਉਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਵਸਤੂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਆਉਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਰਤਨ ਨੂੰ ਹੀ ਪਰਿਣਾਮ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਵਿਨਾਸ਼ੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਸਾਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੋਣਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ। ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਵਸਤੂਆਂ ਇੱਕ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਦੂਜਾ ਸਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹਨ— ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਪਰਲੋ। ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਇਸੇ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਅਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਛੁਪਿਆ ਹੋਇਆ ਅਹੰਕਾਰ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਅਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਕਰਕੇ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੰਕਾਰ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਹੰਕਾਰ ਦੇ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਅਹੰਕਾਰ ਤੋਂ ਵਿਕਾਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਵਿਕਾਰ ਵਧਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਜੀਵਾਤਮਾ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਿੱਤ ਦਾ ਜੋ ਪਹਿਲਾ ਵਿਕਾਰ ਅਹੰਕਾਰ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਸਤੋਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਵਿਕਾਰ ਵਧਦੇ ਹਨ, ਤਦ ਤਮੋਗੁਣ ਅਤੇ ਰਜੋਗੁਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਰਾਗ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਆਦਿ ਦਾ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਜੀਵਾਤਮਾ ਇਸ ਸਥੂਲ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੰਨਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਜੀਵਾਤਮਾ ਵਿੱਚ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਤੋਗੁਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਤਿੰਨੇ ਗੁਣ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਕੱਠੇ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਪਦਾਰਥ ਤੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਗੁਣ ਚਲਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਦੋ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਣ। ਹਾਂ, ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਤੋਗੁਣ ਦਾ ਰੰਗ ਉੱਜਵਲ ਸਫ਼ੇਦ ਅਤੇ ਸੁਭਾਅ ਹਲਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਨਾਲ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰਜੋਗੁਣ ਦਾ ਰੰਗ ਲਾਲ ਅਤੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਚੰਚਲਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਨਾਲ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਗਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਤਮੋਗੁਣ ਦਾ ਰੰਗ ਕਾਲਾ ਅਤੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਭਾਰਾਪਣ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਚਲਦੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਤਮੋਗੁਣ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਸਰੀਰ ਭਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਮਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਤੋਗੁਣ ਵਿੱਚ ਸੁਖ, ਰਜੋਗੁਣ 'ਚ ਦੁੱਖ, ਤਮੋਗੁਣ ਵਿੱਚ ਮੋਹ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਅਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਹੰਕਾਰ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਹੰਕਾਰ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਨ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਸਵਾਮੀ ਮਨ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਅਹੰਕਾਰ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਗ੍ਰਾਹਿਆ ਰੂਪ 'ਚ ਪੰਜ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਂ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਤੋਂ ਵਿਕਾਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੂਖ਼ਸ਼ਮ ਪੰਜ-ਭੂਤ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੂਖ਼ਸ਼ਮ ਪੰਜ ਭੂਤਾਂ ਤੋਂ ਸੂਖ਼ਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੂਖ਼ਸ਼ਮ ਪੰਜ ਭੂਤਾਂ ਤੋਂ ਵਿਕਾਰ ਰੂਪ 'ਚ ਸਥੂਲ ਪੰਜ-ਭੂਤ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥੂਲ ਪੰਜ ਭੂਤਾਂ ਤੋਂ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸਥੂਲ ਜਗਤ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਸਮਾਧੀ ਦੁਆਰਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਉੱਚਤਮ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਦ ਅਹੰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਤਮੋਗੁਣ ਅਤੇ ਰਜੋਗੁਣ ਖ਼ਤਮ ਹੋਕੇ ਸਿਰਫ਼ ਗੌਣ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਤੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਅਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਹੀ ਪਰਿਣਾਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਗ਼ਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਅਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਇਆ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੈਂ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਜਨਵਰੀ, 1996 ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਸੀ। ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਕਬੂਤਰ, ਜਿਸ ਦਾ ਰੰਗ ਬਿਲਕੁਲ ਸਫ਼ੇਦ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਸਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਆਕਰਸ਼ਕ ਹੈ, ਆਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਉੱਡ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹਦੇ ਉੱਡਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਹੁਤ ਅਜੀਬ ਜਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਇੰਨੀ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨਾਲ ਉੱਡਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਲਕ ਝਪਕ ਦੇ ਹੀ ਆਕਾਸ਼ ਦੇ ਇੱਕ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਸਿਰੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇਗਾ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਆਕਾਸ਼ ਦੀ ਅਨੰਤ ਉਚਾਈ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਉਸੇ ਪਲ ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇਹੀ ਸਭ ਵੇਖ ਕੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਕੁੱਝ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਦੋ ਕਬੂਤਰ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਉੱਪਰ ਵਾਲਾ ਕਬੂਤਰ ਹੇਠਲੇ ਕਬੂਤਰ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਚੁੰਝ ਨਾਲ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਹਮਲਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਹੇਠਾਂ ਵਾਲਾ ਕਬੂਤਰ ਚੁੰਝ ਦੀ ਚੋਟ ਨਾਲ ਸ਼ਕਤੀਰੀਣ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਗਿਆ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਰ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕੰਪਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਸੇ ਪਲ ਵੇਖਿਆ, ਅਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਉੱਡਣ ਵਾਲਾ ਕਬੂਤਰ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਉੱਡਦਾ ਹੋਇਆ ਆਇਆ, ਉੱਪਰ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਕਬੂਤਰ ਦੇ ਉੱਤੇ ਬੈਠ ਗਿਆ। ਬੈਠਦੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੇ (ਵਿਚਲੇ) ਕਬੂਤਰ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਚੁੰਝ ਨਾਲ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਪ੍ਰਹਾਰ ਕਰਨ ਲਗਾ। ਚੁੰਝ ਦੀ ਚੋਟ ਨਾਲ ਵਿਚਲਾ ਕਬੂਤਰ ਤੜਫਣ ਲੱਗਾ। ਤੜਫਦੇ ਸਮੇਂ ਮੱਧਵਰਤੀ ਕਬੂਤਰ ਨੇ ਆਪਣੇ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੇ ਕਬੂਤਰ ਦੇ ਵੀ ਸਿਰ 'ਤੇ ਚੁੰਝ ਨਾਲ ਵਾਰ ਕੀਤਾ। ਪਰ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲਾ ਕਬੂਤਰ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀਰੀਣ ਪਿਆ ਸੀ, ਉਹ (ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲਾ) ਮਰਿਆ ਜਿਹਾ ਪਿਆ ਰਿਹਾ। ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਵਾਲਾ ਕਬੂਤਰ, ਮੱਧਵਰਤੀ ਕਬੂਤਰ 'ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਚੋਟ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਹੁਣ ਵਿਚਲਾ ਕਬੂਤਰ



ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਲੱਗਾ। ਉਸੇ ਪਲ ਉੱਪਰਲਾ ਕਬੂਤਰ ਅਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਉੱਡ ਗਿਆ। ਫਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਏਧਰ-ਉੱਧਰ ਉੱਡਣ ਲਗਾ। ਇੰਨੇ ਵਿੱਚ ਵਿਚਲੇ ਕਬੂਤਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਜਾਨ ਆ ਗਈ, ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਆਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਉੱਡਣ ਵਾਲਾ ਕਬੂਤਰ, ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਗਤਿ ਵਾਂਗ ਉੱਡਦਾ ਹੋਇਆ ਆਇਆ, ਅਤੇ ਵਿਚ ਵਾਲੇ ਕਬੂਤਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਬੈਠ ਗਿਆ। ਫਿਰ ਉਹੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਗਾ। ਵਿਚਲੇ ਕਬੂਤਰ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਚੁੰਝ ਦੀ ਸੱਟ ਮਾਰੀ, ਇਹ ਚੁੰਝ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੜ ਗਈ। ਵਿਚਲਾ ਕਬੂਤਰ ਤੜਫਿਆ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਗਿਆ। ਫਿਰ ਉੱਪਰ ਵਾਲਾ ਕਬੂਤਰ ਆਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਉੱਡਣ ਲੱਗਾ। ਮੈਂ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਵੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅਨੁਭਵ ਖ਼ਤਮ ਹੋਇਆ।

ਮੈਂ ਸੋਚਣ ਲਗਾ, ਹੁਣ ਸਾਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਪਰ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਕਿਉਂ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਪਾਇਆ। ਜਦੋਂ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਅਨੁਭਵ ਆਇਆ, ਤਦ ਸਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਗਈ, ਇਹ ਤਿੰਨ ਕਬੂਤਰ ਤਿੰਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹਨ। ਉੱਡਣ ਵਾਲਾ ਕਬੂਤਰ ਸਤੋਗੁਣ ਹੈ, ਮੱਧਵਰਤੀ ਕਬੂਤਰ ਰਜੋਗੁਣ ਹੈ ਅਤੇ ਹੇਠਲਾ ਕਬੂਤਰ ਤਮੋਗੁਣ ਹੈ, ਜੋ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਗਏ। ਉੱਡਣ ਵਾਲਾ ਕਬੂਤਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁੰਦਰ ਸੀ। ਵਿਚਲਾ ਕਬੂਤਰ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੁੰਦਰ ਸੀ। ਹੇਠਲੇ ਕਬੂਤਰ ਦਾ ਰੰਗ ਮਟਮੈਲਾ ਸੀ ਅਤੇ ਅੱਛਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਲੱਗ ਰਿਹਾ। ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਸਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਸਤੋਗੁਣ, ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਚਿੱਤ ਜਦੋਂ ਤਮੋਗੁਣ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਸਤੋਗੁਣ ਅਤੇ ਰਜੋਗੁਣ ਦੱਬੇ ਹੋਏ ਗੌਣ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ ਅਤੇ ਮੋਹ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਅਧਰਮ, ਰਾਗ-ਦਵੈਸ਼ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਰਜੋਗੁਣ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਤਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਸਤੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਗੌਣ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੱਬੇ ਹੋਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਰਾਗ ਅਤੇ ਦਵੈਸ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਧਰਮ-ਅਧਰਮ, ਗਿਆਨ-ਅਗਿਆਨ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤਮੋਗੁਣ ਸਤੋਗੁਣ ਨੂੰ ਦਬਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਅਗਿਆਨ ਅਤੇ ਅਧਰਮ ਵਿੱਚ ਰੁਝਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸਤੋਗੁਣ ਤਮੋਗੁਣ ਨੂੰ ਦਬਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਸਧਾਰਨ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਧਾਰਮਿਕ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਧਰਮ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਇਹ ਗਿਆਨ ਦਾ ਬਚਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੇ ਅਗਿਆਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਸਤੋਗੁਣ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਦੱਬੇ ਹੋਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਪਰਉਪਕਾਰ ਅਤੇ

ਧਰਮ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਮ-ਕ੍ਰੋਧ, ਰਾਗ-ਦਵੈਸ਼, ਲੋਭ-ਮੋਹ ਆਦਿ ਛੱਡਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਧਾਰਮਿਕ ਕੰਮਾਂ 'ਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨੂੰ ਵੈਰਾਗ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਜੋਗੁਣ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਚੰਚਲਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਛੱਡਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਜਿਗਿਆਸਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਸ਼੍ਰੇਸ਼ਟ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਹਰੀ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਮੰਦਰਾਂ, ਤੀਰਥ-ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭ੍ਰਮਣ ਕਰਨਾ, ਪੂਜਾ ਕਰਨਾ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਧਾਰਮਿਕ ਕਰਮ ਕਰਨਾ ਆਦਿ। ਸਾਡਾ ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਸਿਰਫ਼ ਯੋਗੀ ਦੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦੀ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਅੱਗੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਸਿਰਫ਼ ਯੋਗੀ ਦੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸਤੋਗੁਣ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਬਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਇਕਦਮ ਗੌਣ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਤ੍ਰਿਗੁਣਮਈ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਅਸਮਾਨ ਪਰਿਵਰਤਨ ਚਿੱਤ ਹੈ। ਸਤੋਗੁਣ ਵਿੱਚ ਰਜੋਗੁਣ ਸਿਰਫ਼ ਕਿਰਿਆ ਮਾਤਰ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਸਿਰਫ਼ ਰੋਕਣ ਮਾਤਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਚਿੱਤ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ 'ਚ ਰਜੋਗੁਣ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਤੋਗੁਣ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ (ਜੋ ਕਿ ਗੌਣ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੈ) ਚਿੱਤ ਨੂੰ ਚੰਚਲ ਕਰਕੇ ਬਾਹਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਵਿਚ ਮਗਨ ਕੀਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਖੁਪਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤਮੋਗੁਣ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੋਕੇ ਪ੍ਰਬਲ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਤੋਗੁਣ ਅਤੇ ਰਜੋਗੁਣ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਬਾਏ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਤਾ ਦਾ ਪਰਿਣਾਮ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਚਿੱਤ ਦੀ ਸਾਰੀ ਵਿ੍ਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਖੁਦ ਸਥਿਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਖੁਪਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ। ਹਨੇਰਾ ਜਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦੀ ਘਾਟ ਜਿਹੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਜਾਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਸੁੱਤਾ ਸੀ ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਪਤਾ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਤਮੋਗੁਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤਮੋਗੁਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਖੁਪਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਿਹਾ। ਜਦੋਂ ਸੌਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕਹੇ ਕਿ ਮੈਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ, ਮਨ ਦੁਖੀ ਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਦ ਸਮਝੋ ਰਜੋਗੁਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਹਲਕਾ-ਜਿਹਾ ਬਣਿਆ ਰਿਹਾ। ਜਦੋਂ ਸੌਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕਹੇ ਕਿ ਮੈਂ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਸੁੱਤਾ, ਮੇਰਾ ਮਨ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੈ, ਤਦ ਸਮਝੋ ਸਤੋਗੁਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਲਕਾ-ਜਿਹਾ ਰਿਹਾ, ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਜੋਗੁਣ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਤੋਗੁਣ ਵੀ ਤਮੋਗੁਣ ਨੂੰ ਦਬਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਰਜੋਗੁਣ, ਸਤੋਗੁਣ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਵਰਗਲੋਕ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਦਿਵਯ ਆਤਮਾਵਾਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਤੋਗੁਣ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਗੌਣ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਜੋ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਭੂਵਰਲੋਕ ਵਿੱਚ ਕਸ਼ਟ ਭੋਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਤਮੋਗੁਣ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਸਤੋਗੁਣ ਦੱਬਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜੋ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਭਟਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰਜੋਗੁਣ ਪ੍ਰਧਾਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਤਮੋਗੁਣ ਸਤੋਗੁਣ ਨੂੰ ਦਬਾਏ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਭੂਲੋਕ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤਮੋਗੁਣ ਪ੍ਰਧਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਭੂਲੋਕ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁਰਾਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ-ਕਿਤੇ ਵਰਣਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਵਯ ਆਤਮਾਵਾਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਲਿਖਿਆ ਕਿ ਤਮੋਗੁਣ ਪ੍ਰਧਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਲਈ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਭੋਗਣ ਲਈ ਸਰਾਪ ਦੇ ਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਤਾਮਸੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਉਂ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨਾ ਇੱਥੇ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਤਮੋਗੁਣ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭੂਲੋਕ ਉੱਪਰ ਤਿੰਨੇ ਗੁਣਾਂ (ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ) ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੁਦ ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਭੂਲੋਕ 'ਤੇ ਤਿੰਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੁਟਿਆਂ, ਦਰੱਖਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਮੋਗੁਣ ਪ੍ਰਧਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਸ਼ੂਆਂ-ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਮੋਗੁਣ ਪ੍ਰਧਾਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਪੰਛੀਆਂ, ਉੱਡਣ ਵਾਲੇ ਕੀਟ-ਪਤੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਰਜੋਗੁਣ ਪ੍ਰਧਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਮੋਗੁਣ ਸਤੋਗੁਣ ਨੂੰ ਦਬਾਏ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨੇ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਦਲਾਵ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਅਨਾਦਿ ਕਾਲ ਤੋਂ ਚਲੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹੀ ਅਨੰਤ ਭਵਿੱਖ ਤੱਕ ਚੱਲਦੀ ਰਹੇਗੀ।

## ਅਵਿੱਦਿਆ ਅਤੇ ਮਾਇਆ

ਅਵਿੱਦਿਆ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਅਗਿਆਨਤਾ। ਅਵਿੱਦਿਆ ਆਦਿਕਾਲ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬ੍ਰਹਮ ਤੋਂ ਵਿਛੜ ਕੇ ਜੀਵਾਤਮਾ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਈ, ਤਦ ਤ੍ਰਿਗੁਣਮਈ (ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲੀ) ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਚਿੱਤ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਹੋਈ। ਇਸ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਸਤੋਗੁਣ ਪ੍ਰਬਲ ਸੀ, ਰਜੋਗੁਣ ਕੇਵਲ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਸੀ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਸਿਰਫ਼ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੀ, ਭਾਵ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਗੱਠ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਨ। ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਅਸਮਾਨ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਬਹੁਤਾਤ ਕਾਰਨ, ਚਿੱਤ 'ਚ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਹੰਕਾਰ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਲੱਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਚਿੱਤ 'ਚ ਅਹੰਕਾਰ ਬੀਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਅਹੰਕਾਰ 'ਚ ਅਵਿੱਦਿਆ ਬੀਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਛੁਪੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਹੰਕਾਰ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਹੀ ਅਵਿੱਦਿਆ (ਅਗਿਆਨਤਾ) ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜੀਵਾਤਮਾ 'ਤੇ ਪੈਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਅਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਉਮੈ ਭਾਵ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਹਉਮੈ ਭਾਵ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਲੇਸ਼ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਜੀਵਾਤਮਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮ ਤੋਂ ਵੱਖ ਮੰਨਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤ੍ਰਿਗੁਣਮਈ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੰਨਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ। ਇਸ ਜੜ੍ਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੰਨਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜੀਵਾਤਮਾ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਝੱਲਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨੂੰ ਜੜ੍ਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਚੇਤਨ ਵਰਗੀ ਲੱਗਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਜੜ੍ਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਆਪ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਉਸ 'ਤੇ ਚੇਤਨ-ਤੱਤ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਚੈਤੰਨਿਅਮਈ ਦਿਸਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਅਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਵਿੱਦਿਆ ਤਮੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਰਾਗ-ਦਵੈਸ਼ ਆਦਿ ਦੁੱਖ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਅਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਥੂਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੰਨਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਵਿੱਦਿਆ ਨਾਲ ਯੁਕਤ ਹੋਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਅਵਿੱਦਿਆ ਯੁਕਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜਨਮ ਅਤੇ ਮਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੁੱਖ, ਕਸ਼ਟ, ਮੋਹ ਅਤੇ ਦੇਹ ਅਭਿਮਾਨ ਅਵਿੱਦਿਆ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪਹਿਲਾਂ ਜੀਵ ਦਾ ਗਿਆਨ ਘੱਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਵਿਚਾਲੇ ਭਿੰਨਤਾ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

ਮਨੁੱਖ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੈ। ਪਰ ਅਹੰਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਧੀਨ ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਰਮ ਮੈਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਇਹੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਅਰਥਾਤ ਅਵਿੱਦਿਆ ਹੈ। ਅਵਿੱਦਿਆ ਦਾ ਵਿਰੋਧੀ ਗਿਆਨ ਹੈ। ਸਾਧਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਅਵਿੱਦਿਆ ਦਾ ਕਵਰ ਛਿਣ-ਭਿੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੈਰਾਗ ਦੇ ਉਤਪੰਨ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅਵਿੱਦਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਘੱਟ ਪੈਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ, ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਅਵਿੱਦਿਆ ਦਾ ਸਥਾਨ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਸਾਧਕ ਜਦੋਂ

ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਪੁੱਜਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਾਧਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ', 'ਕਿੱਥੋਂ ਆਇਆ ਹਾਂ', 'ਕਿੱਥੇ ਜਾਵਾਂਗਾ' ਆਦਿ। ਉਹਦੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਸਭ ਜਾਣਨ ਦੀ ਉਤਸੁਕਤਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਧਕ ਜਦੋਂ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਧੀ ਅਵਸਥਾ 'ਤੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਚਿੱਤ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੁਆਰਾ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਦਾ ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਤਮੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਦਾ ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਮੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਦੇ ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਅਵਿੱਦਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟ ਪੈਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵੈਰਾਗ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਅਵਿੱਦਿਆ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅੱਗੇ ਚੱਲਕੇ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਬਾਕੀ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਅਜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਚੇ ਹੋਏ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਅਵਿੱਦਿਆ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਕਸ਼ਟਦਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਧਕ ਇਹ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਯੋਗ-ਬਲ ਨਾਲ ਸਾੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਨਿਯਮ ਹੈ, ਇਹ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਭੋਗਕੇ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਨੂੰ ਭੋਗਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸ਼ਟ ਸਹਿਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਭੋਗ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਦ ਚਿੱਤ 'ਚ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਸਤੋਮਈ ਅਹੰਕਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖਤਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਵਿੱਦਿਆ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖ਼ਾਤਮਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸ਼ੁੱਧ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਚੇ ਹੋਏ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਭੋਗਦੇ ਸਮੇਂ ਹੀ ਅਵਿੱਦਿਆ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਹੰਕਾਰ ਦਾ ਤਮੋਗੁਣ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਤਮੋਗੁਣ ਸਿਰਫ਼ ਗੌਣ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਵਿੱਦਿਆ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਸ੍ਰੋਤ ਅਹੰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬੀਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁੱਧ ਗਿਆਨ ਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਦੀ ਭਿੰਨਤਾ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਾਇਆ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਅਦਭੁਤ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਜਦੋਂ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਦ ਇਸ ਮਾਇਆ ਰੂਪੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਇਹ ਈਸ਼ਵਰ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੋਂ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਅਤੇ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਮਾਇਆ ਜੀਵਾਤਮਾ ਨੂੰ ਭਰਮ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਪਈ ਹੋਈ ਰੱਸੀ ਸੱਪ ਵਾਂਗ ਦਿਖਾਈ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸੱਪ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਰੱਸੀ ਹੈ, ਤਦ ਸੱਪ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਮਾਇਆ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਿਆਨੀਆਂ 'ਤੇ ਮਾਇਆ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮਾਇਆ ਰੂਪੀ ਜਗਤ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਸਾਫ਼ ਦਿਖਾਈ ਪੈਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਇਆ ਵਰਣਨ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਖੁਦ ਈਸ਼ਵਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਜਾਦੂਗਰ ਆਪਣਾ ਜਾਦੂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਜਾਦੂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਖੁਦ ਜਾਦੂਗਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ,

ਸਰੋਂ ਮੌਜੂਦ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਵੇਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਦੂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸੱਚ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਸਿਰਫ਼ ਭਰਮ ਹੀ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਸੰਪੂਰਨ ਜਗਤ 'ਚ ਵਿਆਪਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਅਵਿੱਦਿਆ ਜੀਵ ਵਿੱਚ ਵੱਸਦੀ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਅਵਿੱਦਿਆ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਵਿੱਦਿਆ ਵੀ ਅਨਾਦਿ ਕਾਲ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਅਵਿੱਦਿਆ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੀ ਹਨ। ਵੈਸੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਹੈ, ਮਾਇਆ ਈਸ਼ਵਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਅਵਿੱਦਿਆ ਖੁਦ ਜੀਵ ਵਿੱਚ ਵਿਦਮਾਨ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਵਿੱਦਿਆ ਅਵਿਅਕਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਢੱਕਣਾ ਹੈ। ਅਵਿੱਦਿਆ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਜੀਵ ਹੀ ਹੈ। ਜੀਵ 'ਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਅਵਿੱਦਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਿਜ ਸਰੂਪ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਛਾਣ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਆਤਮਾ ਦੇ ਸਰੂਪ 'ਤੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਜਿਵੇਂ ਵਰਖਾ ਰਿਤੂ ਵਿੱਚ ਬੱਦਲਾਂ ਨਾਲ ਢੱਕਣ 'ਤੇ ਸੂਰਜ ਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸੂਰਜ 'ਤੇ ਬੱਦਲਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਭਾਂਤੀ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਵਿੱਦਿਆ ਦਾ ਮਤਲਬ ਅਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਗਿਆਨ ਦਾ ਅਰਥ ਗਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਣਾ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸ਼ੁੱਧ ਗਿਆਨ ਹੋਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅਵਿੱਦਿਆ ਦਾ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ।

ਅਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਜੀਵਾਤਮਾ ਨੂੰ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਬੰਨ੍ਹਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ। ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੀ ਮਾਇਆ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਖੋਲ੍ਹਦੀ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਰਹਿੰਦੀ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗੀ ਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਗਿਆਨੀਆਂ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਵਿਖਾ ਸਕਦੀ। ਯੋਗ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਇਆ ਅਤੇ ਅਵਿੱਦਿਆ ਦਾ ਸਥਾਨ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਹੈ।

ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਦੀ ਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਨਾ ਹੋਣਾ ਹੀ ਅਵਿੱਦਿਆ ਹੈ। ਤਮੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਅਵਿੱਦਿਆ ਸੁਖਸ਼ਮ ਰੂਪ 'ਚ (ਬੀਜ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ) ਵਿਦਮਾਨ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਧੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਤਮੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਦਾ ਸਖਿਆਤਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਅਵਿੱਦਿਆ ਦਾ ਸਖਿਆਤਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਵਧਣ 'ਤੇ ਤਮੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਅਵਿੱਦਿਆ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਸ੍ਰੋਤ ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਅਵਿੱਦਿਆ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਦੀ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਗਹਿਰੀ ਦੇਸਤੀ ਹੈ। ਅਗਿਆਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਾਇਆ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਭਰਮ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਵਿੱਦਿਆ ਦਾ ਸਖਿਆਤਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਦ ਮਾਇਆ ਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਸਿਰਫ਼ ਅਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਅਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਵਿਖਾ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਗਿਆਨੀ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ।

ਜਦੋਂ ਤਮੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਅਵਿੱਦਿਆ ਮੂਲ ਸ੍ਰੋਤ ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਰਿਤੰਭਰਾ-ਪ੍ਰਗਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸ਼ੁੱਧ ਗਿਆਨ (ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਦੇ

ਅੰਦਰ ਸੁੱਧ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਬਲਤਾ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਵਿਉਂਤਬਾਨ ਦੀਆਂ ਵਿ੍ਰਤੀਆਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਉਂਤਬਾਨ ਦੀਆਂ ਵਿ੍ਰਤੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਵਿੱਦਿਆ ਵੀ ਤਮੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਸ੍ਰੋਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਦੋਂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ‘ਮੈਂ ਸੁਖੀ ਹਾਂ’, ‘ਮੈਂ ਦੁਖੀ ਹਾਂ’ ਆਦਿ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸੁੱਧ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਬਲਤਾ ਸਮਾਧੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਫਿਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਵਿਉਂਤਬਾਨ ਦੀ ਵਿ੍ਰਤੀਆਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਵਿੱਦਿਆ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਸ੍ਰੋਤ ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸੁੱਧ ਗਿਆਨ ਪਰਿਪੱਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਹੀ ਕ੍ਰਮ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੇਰੀ ਖੁਦ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਹੈ।

ਸਾਧਕੋ, ਇਹ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਵੈ-ਅਧਿਐਨ ਨਾਲ, ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਜਾਂ ਉਪਦੇਸ਼ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਅਵਿੱਦਿਆ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਅਰਥਾਤ ਗਿਆਨਵਾਨ ਨਹੀਂ ਬਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਅਵਿੱਦਿਆ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਲਈ ਸਮਾਧੀ ਲਗਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਤੱਕ ਸਮਾਧੀ ਲਗਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਅਵਿੱਦਿਆ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕੋਗੇ। ਅਵਿੱਦਿਆ ਦਾ ਵਿਰੋਧੀ ਸੁੱਧ ਗਿਆਨ ਹੈ, ਸੁੱਧ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਅਵਿੱਦਿਆ ਜੜੋਂ ਪੁੱਟੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ

ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਬਣੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਜੜ੍ਹ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਸਦਾ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ ਅਤੇ ਤਿੰਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਰ ਪਲ ਕੁੱਝ ਨ ਕੁੱਝ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਦਲਾਵ ਦਾ ਕਾਰਨ ਤਿੰਨੋਂ ਗੁਣ ਹਨ। ਇਹ ਤਿੰਨੋਂ ਗੁਣ ਅਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇੱਕ ਗੁਣ ਦੂਜੇ ਗੁਣ ਨੂੰ ਦਬਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ ਤਾਂ ਚੇਤਨ ਜਿਹੀ ਕਿਉਂ ਦਿਸਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜੜ੍ਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਚੇਤਨ ਤੱਤ ਦੇ ਅਤਿ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਚੇਤਨ ਤੱਤ ਦੀ ਪਰਛਾਈਂ (ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ) ਜੜ੍ਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ 'ਤੇ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਇਹ ਜੜ੍ਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵੀ ਚੇਤਨ ਜਿਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਸਤੋਗੁਣ ਵਿੱਚ, ਰਜੋਗੁਣ ਸਿਰਫ਼ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਕੇਵਲ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਅਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਪਰਿਣਾਮ ਚਿੱਤ ਹੈ। ਇਸੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਅਹੰਕਾਰ ਬੀਜ ਰੂਪ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਜੀਵਾਤਮਾ ਬ੍ਰਹਮ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ, ਅਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲੇ ਗੁਣ, ਚਿੱਤ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਅਹੰਕਾਰ ਬੀਜ ਰੂਪ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਇਹ ਅਹੰਕਾਰ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਅਹੰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਅਵਿੱਦਿਆ ਬੀਜ ਰੂਪ 'ਚ ਵਿਦਮਾਨ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜੀਵਾਤਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਉਮੈ ਭਾਵ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਉਮੈ ਭਾਵ ਆਉਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਤੋਗੁਣ 'ਚ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਆਉਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਜੀਵ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮ ਤੋਂ ਵੱਖ ਮੰਨਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਹੰਕਾਰ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਇਸ ਤੋਂ ਬੁੱਧੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਹੰਕਾਰ ਨਾਲੋਂ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬੁੱਧੀ 'ਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਨ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਦੱਸੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਸਵਾਮੀ ਮਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਹੰਕਾਰ 'ਚ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਧਣ ਨਾਲ ਇਹ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਇਸ ਦੀ ਵਿਕ੍ਰਿਤੀ ਹੋਕੇ ਗ੍ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਹਿਆ ਦੇ ਅਸਮਾਨ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਬੁੱਧੀ, ਮਨ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੰਜ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਤੋਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਪੰਜ-ਭੂਤ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਪੰਜ ਭੂਤਾਂ ਤੋਂ ਸਥੂਲ ਪੰਜ-ਭੂਤ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਬਾਹਰਮੁਖਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਚਿੱਤ ਨਾਲੋਂ ਅਹੰਕਾਰ ਵਿੱਚ, ਅਹੰਕਾਰ ਨਾਲੋਂ ਬੁੱਧੀ 'ਚ, ਬੁੱਧੀ ਨਾਲੋਂ ਮਨ ਵਿੱਚ, ਮਨ ਨਾਲੋਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ 'ਚ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਪੰਜ ਭੂਤਾਂ 'ਚ, ਸੂਖਸ਼ਮ ਪੰਜ ਭੂਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸਥੂਲ ਪੰਜ ਭੂਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਹੀ ਵਿਆਪਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਤੋਗੁਣ ਤਾਂ ਨਾਮਮਾਤਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।



ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਅਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪਰਿਣਾਮ ਵਜੋਂ ਚਿੱਤ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤਿਅੰਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦੋਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਅਵਿੱਦਿਆ ਬੀਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਜੀਵਾਤਮਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮ ਤੋਂ ਵੱਖ ਮੰਨਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਅਹੰਕਾਰ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਹਦੇ ਅੰਦਰ ਤੋਂ 'ਮੈਂ ਹਾਂ' ਦੀ ਵਿ੍ਰਤੀ ਉੱਠਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਹਉਮੈ ਭਾਵ ਦੇ ਕਾਰਨ ਰਾਗ, ਦਵੈਸ਼, ਕਲੇਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਲਦਾਇਕ ਕਰਮ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹੀ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਜਨਮ, ਆਯੂ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੁਆਰਾ ਭੋਗੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਸਰੀਰ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਪੰਜਾਂ ਤੱਤਾਂ ਅਤੇ ਤਿੰਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਜੀਵਾਤਮਾ ਅਤੇ ਈਸ਼ਵਰ ਵਿਚਾਲੇ ਭਿੰਨਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਤਿੰਨੇ ਗੁਣ ਹਨ। ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਗੁਣ ਈਸ਼ਵਰ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਇੱਕ ਗੁਣ ਦੂਜੇ ਗੁਣ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਖੁਦ ਮੂਲ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ, ਜੜ੍ਹ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮੂਲ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਸਾਨੂੰ ਨੇਤਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਅਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਵਾਂਗ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਈਸ਼ਵਰ ਸਾਨੂੰ ਸਥੂਲ ਨੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਸਥੂਲ ਭੂਤਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਅਤਿ ਸੂਖਸ਼ਮ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਹੰਕਾਰ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਮੋਹਿਤ ਹੋਇਆ ਜੀਵ ਇਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਮੈਂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਅਜਿਹਾ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਜੀਵ ਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀ ਕਿਰਿਆ ਚਿੱਤ 'ਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਤਮਾ ਅਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਤਮਾ ਸੁਖ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ, ਗਿਆਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਮੋਕਸ਼ ਵਿੱਚ, ਸਮਾਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਹੀ ਬਦਲਾਵ ਹੈ। ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਛਡਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਧਕ ਜਦੋਂ ਸਮਾਧੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਤਨਮਾਤਰਾਂ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਆਦਿ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰਤੀਬ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋਈਆਂ ਸਨ, ਉਸੇ ਉਲਟ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਤਮੋਗੁਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟ ਪੈਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਰਜੋਗੁਣ ਵੀ ਰੌਲੀ-ਰੌਲੀ ਘੱਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸਤੋਗੁਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਧਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸਤੋਗੁਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਧਣ 'ਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨਿਜ ਸਰੂਪ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਹਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵੀ ਬਦਲਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ, ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ 'ਚ, ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਮਹਾਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਹਾਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਦਾ ਉੱਲੇਖ ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਧਕ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਅਦ ਮਹਾਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੰਨਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਇਸ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਘਣਤਾ ਨਾਲੋਂ ਔਸਤ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਘਣਤਾ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸੇ ਲਈ ਸਾਧਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਿਆਪਕਤਾ ਆਉਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਹਾਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਆਖ਼ਰੀ ਸਰੀਰ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਇਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਹੈ।

ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਇਹ ਦਿਵਯ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ, ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸਾਡਾ ਖੁਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਅੰਤਰਿਕਸ਼ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਕੀਤੇ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਹਦੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਸਾੜ੍ਹੀ ਅਤੇ ਹਰਾ ਬਲਾਉਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਉਹਦੀ ਸਾੜ੍ਹੀ ਵਿੱਚ ਚਮਕਦਾਰ ਸਿਤਾਰੇ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿਤਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਚਮਕ ਨਿਕਲਿਆ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਸਿਰ 'ਤੇ ਉੱਚਾ ਮੁਕਟ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਅੰਤਰਿਕਸ਼ 'ਚ ਖੜੀ ਮੁਸਕਰਾਇਆ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਹੀ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਾਡਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਜ਼ਦੀਕ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਮੈਂ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਗਏ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਢੇਰੋਂ ਗੁਪਤ ਕੰਮ ਦੱਸੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੁੱਝ ਨਿਯਮਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਾਇਆ, ਜਿਸ ਦਾ ਵਰਣਨ ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਭੇਦ ਗੁਪਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੰਨਾ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਗੁਪਤ ਨਿਯਮ ਦੱਸੇ ਗਏ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਗੁਪਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵੀ ਵਿਖਾਏ ਗਏ, ਜਿਵੇਂ- ਸਾਧਕ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਤੱਕ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਕਿਤੇ ਉਹਦਾ ਜਨਮ ਲੈਣਾ ਰੁਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਸਾਧਕ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਦ ਉਸ ਨੂੰ ਜਨਮ ਘੱਟ ਲੈਣੇ ਪੈਣਗੇ। ਲੇਕਿਨ ਇਹ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਘੱਟ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਜਨਮ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ। ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਿਵਸਥਾ ਵੀ ਬਦਲਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਵਸਥਾ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸਿਰਫ਼ ਉੱਚਕੋਟੀ ਦਾ ਸਾਧਕ ਹੀ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਸਰਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ- ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਯੋਗੀਆਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਯੋਗ ਦੀ ਪਰੰਪਰਾ ਚੱਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਧਰਮ ਅਤੇ ਅਧਰਮ ਦਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਧਰਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਸਾਧਕ ਖੁਦ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਜਨਮ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਭੂਲੋਕ 'ਤੇ ਧਰਮ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਕਲਜੁਗ ਵਧੇਗਾ, ਉਂਜ ਹੀ ਅਧਰਮ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਵਧੇਗਾ। ਜੇ ਅਧਰਮ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਅਨੁਪਾਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਅਧਰਮੀ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਦ ਸਾਧਕ ਧਰਮ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਕੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਂ, ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਕਲਜੁਗ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਅਧਰਮੀ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਜੀਵਾਤਮਾ ਕਿੱਥੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਸਾਧਕ ਪੁਰਖ ਦੀ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਵਰਣਨ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰ ਚੁੱਕਿਆ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਧਕ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਪੁਰਖ ਜਨਮ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਸਨੇ ਪਸ਼ੂ-ਪੰਛੀ ਅਤੇ ਪੇੜਾਂ ਆਦਿ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦੱਸਿਆ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਧਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਧਕ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਰਾਪ ਜਾਂ ਵਰਦਾਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰਾਪ ਅਤੇ ਵਰਦਾਨ ਦੋਨਾਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਦਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਸੱਚ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ, ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਨੂੰ ਓਵੇਂ ਦੀ ਹੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਂ, ਇਹ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਸਰਾਪ ਜਾਂ ਵਰਦਾਨ ਤੁਰੰਤ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਜੋਕੇ ਯੁੱਗ (ਕਲਜੁਗ) ਵਿੱਚ ਅਧਰਮ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਸੁੱਧਤਾ ਜਾਂ ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਹੀ ਬਹੁਤਾਤ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਦਾ ਯੋਗ-ਬਲ ਸਤੋਗੁਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਤੋਗੁਣ ਵਿੱਚ ਤਮੋਗੁਣ ਅਵਰੋਧ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਰਾਪ ਜਾਂ ਵਰਦਾਨ ਨਾਲ ਯੁਕਤ ਪੁਰਖ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੂਜਾ ਜਨਮ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਓਵੇਂ ਦੀ ਹੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰਾਪ ਜਾਂ ਵਰਦਾਨ ਪੁਰਖ ਦੇ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਅੰਕਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਚਿਤ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਦ ਇਹ ਫਲੀਭੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵੈਸੇ, ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਵੀ ਦੁਆਰਾ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਅਸ਼ੀਰਵਾਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ— ਮੈਂ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੁਰਖ ਦੇ ਕਰਮਾਜ਼ਯ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਪਰ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਸ਼ੀਰਵਾਦ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਅਸੀਂ ਤਿੰਨ ਸਾਧਿਕਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤਾ। ਇੱਕ ਸਾਧਿਕਾ ਪੂਨਾ ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੋ ਸਾਧਿਕਾਂ ਜਲਗਾਂਵ (ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ) ਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਕਰਮਾਜ਼ਯਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕਸ਼ਟ ਸਹਿਣਾ ਪਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਜਿੰਨੇ ਚਾਹੇ ਕਰਮਾਜ਼ਯ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੱਤੇ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੋਗੇਗਾ ਕੌਣ? ਕੁੱਝ ਯੋਗ-ਬਲ ਨਾਲ ਸਾੜ ਦਿੱਤੇ, ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦੇ ਆਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਬਿਖੇਰ ਦਿੱਤੇ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਮੋਹ ਵੱਸ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਪਰ ਹੁਣ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਹੁਣ ਗਿਆਨ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।

## ਈਸ਼ਵਰ

ਈਸ਼ਵਰ ਨਿਰਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਸਗੁਣ ਸਰੂਪ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਚੇਤਨ-ਤੱਤ ਅਤੇ ਮਹਾਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਪੰਜੇ ਤੱਤਾਂ ਅਤੇ ਤਿੰਨੇ ਗੁਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਤਿੰਨੇ ਗੁਣ ਸਮਾਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਗੁਣ ਦੂਜੇ ਗੁਣ ਨੂੰ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਚਿੱਤ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਭਟਕਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸੇ ਲਈ ਈਸ਼ਵਰ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਹੈ। ਜਦਕਿ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਚਿੱਤ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਅਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਸ ਵਿੱਚ ਭਟਕਣਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਭਟਕਣਾ ਵਿੱਚ ਅਹੰਕਾਰ ਅਤੇ ਅਵਿੱਦਿਆ ਬੀਜ ਰੂਪ 'ਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਜੀਵ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਭਾਵੇਂ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਤਪੱਸਿਆ ਜਾਂ ਯੋਗ ਕਰ ਲਵੇ, ਉਹ ਈਸ਼ਵਰ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ। ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ, ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਦਵੈਤਵਾਦੀ ਯੋਗੀ ਆਪਣੀ ਆਖ਼ਰੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਿਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀ ਮਾਇਆ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਭਰਮ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਅਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਯੋਗੀ ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਵਿੱਦਿਆ ਬੀਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ (ਘੱਟ) ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਸਾਤਵਿਕ ਅਹੰਕਾਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਅਵਿੱਦਿਆ ਦਾ ਵੀ ਕਵਰ ਹੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਮਾਇਆ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹਾਂ— ਈਸ਼ਵਰ ਅਤੇ ਜੀਵ ਰੂਪੀ ਦੇ ਪੰਛੀ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰ ਵੀ ਹਨ। ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਇੱਕੋ ਤ੍ਰਿਗੁਣਮਈ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਰੂਪੀ ਰੁੱਖ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜੀਵ ਰੂਪੀ ਪੰਛੀ, ਸਵਾਦ ਵਾਲੇ ਫਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਈਸ਼ਵਰ ਰੂਪੀ ਪੰਛੀ ਫਲ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ, ਸਿਰਫ਼ ਚਸ਼ਮਦੀਦ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਰੂਪੀ ਰੁੱਖ 'ਤੇ ਜੀਵ ਰੂਪੀ ਪੰਛੀ ਫਲ ਨਾਲ ਲਗਾਵ ਕਰਕੇ ਧੋਖਾ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਈਸ਼ਵਰ ਰੂਪੀ ਪੰਛੀ ਫਲ ਨਾਲ ਲਗਾਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਸੁਖ-ਦੁੱਖ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਫਲ ਦਾ ਅਰਥ ਜਨਮ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਗ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਸੁਖ-ਦੁੱਖ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਯੂ ਅਤੇ ਮੌਤ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਸ਼ੁੱਧ ਸਾਤਵਿਕ ਚੇਤਨ ਸਰੂਪ ਈਸ਼ਵਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੋਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਨਾਮਮਾਤਰ ਜਿਹੇ ਵਿਦਮਾਨ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਉਸ ਦਾ ਅਵਿੱਦਿਆ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ; ਉਹ ਖੁਦ ਗਿਆਨ ਸਰੂਪ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਸਰੂਪ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਈਸ਼ਵਰ ਨੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ

ਉਪਦੇਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਦੁੱਖ ਭੋਗ ਰਹੇ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਉੱਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੁੱਧ ਸਤਵ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਚਿੱਤ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ ਖੁਦ ਈਸ਼ਵਰ ਵਿਆਪਕ ਹੈ। ਜੀਵ ਦਾ ਚਿੱਤ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਅਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਹੈ, ਇਸੇ ਲਈ ਜੀਵ ਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਬੰਧਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸੀਮਾ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਹੈ, ਇਸੇ ਲਈ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਨੰਤ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਚਿੱਤ ਵਿਆਪਕ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਹਰ ਪਲ ਹਰ ਇੱਕ ਕਣ-ਕਣ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਣ-ਕਣ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਤ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਜੀਵ ਦੇ ਚਿੱਤ ਨੂੰ ਉਹ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜਾਣਦਾ ਸਿਆਣਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਕਲਿਆਣ ਕਰਨ ਲਈ ਅਵਤਾਰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਈਸ਼ਵਰ ਸਭਨੀਂ ਥਾਂਈਂ ਵਿਆਪਤ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੁੱਧ ਸਾਤਵਿਕ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਰਬ-ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਰਚਨਾ (ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ), ਜੀਵਨ (ਸਥਿਤੀ), ਸਰਵਨਾਸ਼ (ਪਰਲੋ) ਦੇ ਸਮੇਂ ਈਸ਼ਵਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਕਾਰਜ (ਰਚਨਾ, ਜੀਵਨ, ਸਰਵਨਾਸ਼) ਬਿਨਾਂ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਅਰਥਾਤ ਰਚਨਾ, ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਸਰਵਨਾਸ਼ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਇੱਛਾ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਰਵਨਾਸ਼ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਬੀਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਮਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ (ਰਚਨਾ) ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹੀ ਬੀਜ ਰੂਪ ਅੰਸ਼, ਈਸ਼ਵਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਖ਼ਤਮ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਸੁਖਸ਼ਮ ਬੀਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਮਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਈਸ਼ਵਰ ਨਿਰਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਮਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਕੇਵਲ ਅੱਤ ਦੀ ਪਰਲੋ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਤੋਂ ਪਰੇ ਅਤੇ ਸਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਜਦਕਿ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਸੁਤੰਤਰ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਹੱਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਕ ਮੰਨਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਰਚਨਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਮੰਨੀਏ, ਤਾਂ ਦੋਸ਼ ਹੋਵੇਗਾ। ਬਿਨਾਂ ਚੇਤਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇ ਜੜ੍ਹ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਜਿਵੇਂ ਸਾਰਥੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਰਥ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਸਕਦਾ। ਇਸੇ ਲਈ ਵਿਸ਼ੁੱਧ ਸਾਤਵਿਕ, ਗਿਆਨ ਸਰੂਪ, ਚੇਤਨ ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ।

ਸੁਖ-ਦੁੱਖ, ਕਲੇਸ਼ ਆਦਿ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਚਿੱਤ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਆਤਮਾ ਦਾ। ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਖ-ਦੁੱਖ, ਕਲੇਸ਼ ਆਦਿ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਈਸ਼ਵਰ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਪਰਲੋ ਤਿੰਨੇ ਕਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਕਤ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਉਹ ਜੋ ਕੇਵਲ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਇੱਛਾ (ਸੰਕਲਪ) ਮਾਤਰ ਨਾਲ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਥਿਤੀ ਵੀ ਇੱਛਾ ਮਾਤਰ ਨਾਲ

ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਰਲੋ ਵੀ ਇੱਛਾ ਮਾਤਰ ਨਾਲ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਉਹਨੂੰ ਕਿਤੇ ਜਾਣਾ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ। ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਅਨੰਤ ਕਾਲ ਤੋਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਚਿੱਤ ਅਨਾਦਿਕਾਲ ਤੋਂ ਤਿੰਨੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਦੁਆਰਾ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਵਿਸ਼ੁੱਧ ਸਾਤਵਿਕ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ ਸਦੀਵੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਸਰੂਪ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਚਾਹੇ ਜਿੰਨੇ ਜੁਗਾਂ ਤੱਕ ਯੋਗ ਕਰੇ (ਸਮਾਧੀ ਲਗਾਏ), ਉਹ ਈਸ਼ਵਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਚਿੱਤ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਅਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਦੁਆਰਾ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਯੋਗੀ ਯੋਗ ਦੁਆਰਾ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਤਾਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ— ਉਸੇ (ਈਸ਼ਵਰ) ਦੇ ਸਰੂਪ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਣਾ, ਪਰ ਉਹ ਗੁਣ ਯੋਗੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲਿਆਵੇਗਾ ਜੇ ਗੁਣ ਈਸ਼ਵਰ ਵਿੱਚ ਅਨਾਦਿਕਾਲ ਤੋਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਅੰਤਿਮ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਾਯੁਜਜ ਮੋਕਸ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਯੋਗੀ ਵਿਲੀਨ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਸਗੁਣ ਉਪਾਸਕ ਜਾਂ ਦਵੈਤਵਾਦੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਅਦਵੈਤਵਾਦੀ ਜਾਂ ਨਿਰਗੁਣ ਉਪਾਸਕ ਹੈ, ਤਦ ਯੋਗੀ ਅਤਿਅੰਤ ਅਲੌਕਿਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ (ਨਿਰਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ) ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਹੋਵੇਗਾ।

ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਦਾ ਸਰੂਪ ਇਸ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਪਰਿਵਰਤਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਹਦਾ ਚਿੱਤ ਵਿਸ਼ੁੱਧ ਸਾਤਵਿਕ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਅਨੰਤ ਕਾਲ ਤੋਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਭਨੀਂ ਥਾਂਈਂ ਵਿਆਪਤ ਹੈ, ਉਹਦੀ ਸਭਨੀਂ ਥਾਂਈਂ ਵਿਆਪਕਤਾ ਸਦੀਵੀ ਹੈ। ਅਨੰਤ ਕਾਲ ਤੋਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਸੰਪੂਰਨ ਜਗਤ ਦਾ ਗਿਆਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਿਆਨ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ, ਸਗੋਂ ਬ੍ਰਹਮ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਉਹਦਾ ਗਿਆਨ ਅਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਅਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਸਥਾਈ ਹੈ, ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਗਿਆਨ ਸਦੀਵੀ ਹੈ। ਸਦੀਵੀ ਗਿਆਨ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਸਨੂੰ ਗਿਆਨ ਸਰੂਪ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਦਕਿ ਯੋਗੀ ਦਾ ਗਿਆਨ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਉੱਚਤਮ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਉੱਚਤਮ ਅਵਸਥਾ ਉਹਨੇ ਸਮਾਧੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਿੱਤ ਦੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੁਆਰਾ ਅਹੰਕਾਰ ਤੋਂ ਜਦੋਂ ਰਜੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਹਟਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਤਦ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਲਈ ਯੋਗੀ ਦਾ ਗਿਆਨ ਚਿੱਤ ਦਾ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਦਾ ਗਿਆਨ ਯੋਗ ਦੁਆਰਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਦਾ ਹੋਇਆ ਇੱਕ ਸੀਮਾ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਯੋਗੀ ਦਾ ਗਿਆਨ ਈਸ਼ਵਰ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਦਾ ਗਿਆਨ ਸੀਮਤ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਗਿਆਨ ਸਦੀਵੀ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੇਅੰਤ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਸਾਰੇ ਯੋਗੀਆਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਸਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਜਦੋਂ ਯੋਗੀ ਦਾ ਗਿਆਨ ਇੱਕ ਸੀਮਾ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਰੁਕ ਜਾਵੇ, ਫਿਰ ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਅਧਾਰ ਈਸ਼ਵਰ ਹੈ।

ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਸਰੀਰ ਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੁਆਰਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਜੀਵ ਈਸ਼ਵਰ ਜਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਸਭਨੀਂ ਥਾਂਈਂ ਵਿਆਪਤ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਸਰੀਰ ਵਿਸ਼ੁੱਧ ਸਤੋਗੁਣ ਦੁਆਰਾ ਬਣਿਆ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਉਹ ਸਭਨੀਂ ਥਾਂਈਂ ਵਿਆਪਤ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਉਹਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀ ਮਾਇਆ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣੀ, ਸੰਸਾਰਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਮਝ ਕੇ ਭਰਮ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਮਾਇਆਪਤੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਉਹਨੂੰ ਸਾਰੇ ਸਿਰਲੇਖਾਂ ਦੇ ਧਾਰਕ ਵਜੋਂ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਈਸ਼ਵਰ ਜਗਤ ਦਾ ਉੱਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਅੰਸ ਤੋਂ ਅਵਤਾਰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਲਈ ਉਹਨੂੰ ਉੱਧਾਰ ਕਰਤਾ ਅਤੇ ਦਿਆਲੂ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਤਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਸ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਅਧਰਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਅਗਿਆਨ ਵੱਸ ਮਨੁੱਖ ਅਧਰਮ ਨੂੰ ਹੀ ਅਪਨਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਅਸਲੀ ਮਾਰਗ (ਈਸ਼ਵਰ-ਪ੍ਰਾਪਤੀ) ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤਦ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਅੰਸ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਪਾਪ ਦੇ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਈਸ਼ਵਰ-ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉੱਧਾਰ ਹੋ ਸਕੇ। ਜਿਵੇਂ ਭਗਵਾਨ ਯਿਸੂ ਖੁਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ— ਤੂੰ ਪਾਪ ਦਾ ਮਾਰਗ ਛੱਡ ਦੇ, ਮੇਰੇ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਹੋਏ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚੱਲ, ਮੈਂ ਤੇਰਾ ਉੱਧਾਰ ਕਰਾਂਗਾ। ਭਗਵਾਨ ਯਿਸੂ ਨੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਧਾਰਮਿਕਤਾ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੂਲੀ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਾਇਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਕਿਹਾ— ਹੇ ਪਿਤਾ (ਬ੍ਰਹਮ), ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰ ਦੇ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੂਲੀ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਾਇਆ ਸੀ) ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਗਵਾਨ ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਣ ਨੇ ਖੁਦ ਅਧਰਮੀਆਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਨਾਸ਼ ਕਰਾਇਆ। ਭਗਵਾਨ ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਣ ਦੁਆਰਾ ਮਹਾਂਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਗੀਤਾ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ, ਅਜੋਕੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸੰਸਾਰ 'ਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵਾਂਗ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਖੁਦ ਭਗਵਾਨ ਦੁਆਰਾ ਗੀਤਾ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਜਗਤ ਦੇ ਉੱਧਾਰ ਲਈ ਸਰਵੋਤਮ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਭਗਵਾਨ ਕ੍ਰਿਸ਼ਣ ਨੇ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ, ਕਰਮ ਯੋਗ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਯੋਗ ਬਾਰੇ ਸਭ ਕੁੱਝ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਯੋਗੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਗਵਾਨ ਦਾ ਅਵਤਾਰ ਅਖਵਾਉਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਅਤੇ ਸੇਵਾਦਾਰ ਇਹੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੇ ਗੁਰੂਦੇਵ ਭਗਵਾਨ ਦਾ ਅਵਤਾਰ ਹਨ। ਕਿਵੇਂ ਦੀ ਵਿਡੰਬਣਾ ਹੈ, ਕਿੰਨੇ ਦੁ:ਖ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਯੋਗ ਕੀ ਕਰ ਲਿਆ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਗਵਾਨ ਮੰਨਣ ਲੱਗ ਪਏ! ਅਜਿਹੇ ਯੋਗੀਆਂ ਲਈ ਮੈਂ ਇਹੀ ਕਹਾਂਗਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਹੋਰ ਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਧੀ ਦੁਆਰਾ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਅਤਿ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕੇ। ਗਿਆਨ (ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਉਹ (ਯੋਗੀ) ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਗਵਾਨ ਅਖਵਾਉਣਾ ਛੱਡ ਦੇਵੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਭਗਵਾਨ

ਕਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿ ਭਗਵਾਨ ਅਤੇ ਯੋਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਫ਼ਰਕ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਭਗਵਾਨ ਕਦੇ ਮਨੁੱਖ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਅਤੇ ਯੋਗੀ ਭਾਵੇਂ ਜਿੰਨੀ ਸਮਾਧੀ ਲਗਾਉਂਦਾ ਰਹੇ ਉਹ ਭਗਵਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਗਵਾਨ ਅਖਵਾਉਣਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ (ਯੋਗੀ ਨੂੰ) ਭਗਵਾਨ ਕਹਿਣਾ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਚਿੱਤ 'ਚ ਸਥਿਤ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਵਿ੍ਰਤੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਭਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਯੋਗੀ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਚੁੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਚਿੱਤ ਦੀ ਵਿ੍ਰਤੀਆਂ ਪ੍ਰਤੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਯੋਗੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਗਵਾਨ ਸਮਝ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਅਜੇ ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਹੈ। ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਤੱਕ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਯੋਗੀ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਇੱਕ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਯੋਗੀ ਇੱਕ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਜਿਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਅਗਲੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਕੁੱਝ ਹੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਈਸ਼ਵਰ ਅੰਸ਼ ਰੂਪ ਤੋਂ ਅਵਤਾਰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਹ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਢੇਰਾਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਯੁਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨੂੰ ਹੋਰ ਯੋਗੀਆਂ ਵਾਂਗ ਯੋਗ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਈਸ਼ਵਰ ਨੇ ਅਵਤਾਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਧਾਰਨ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸੰਸਾਰਿਕ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਾਂਗ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਪਰਿਣਾਮ ਵਜੋਂ ਅਹੰਕਾਰ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਆਦਿ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜਗਤ ਦਾ ਉੱਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਜਗਤ ਦਾ ਉੱਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨੇ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਧਾਰਨ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ, ਮਨ, ਬੁੱਧੀ, (ਸਾਤਵਿਕ) ਅਹੰਕਾਰ, ਚਿੱਤ ਆਦਿ ਨਾਲ ਯੁਕਤ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਤਾਂ ਖੁਦ ਉਸੇ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸੇ ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ, ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਉਹਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਉਹ ਸੰਸਾਰਿਕ ਭੋਗ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਬੰਧਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਆਇਆ। ਅਵਤਾਰ ਸੁਤੰਤਰ ਹੈ। ਉਹ ਜਗਤ ਦੇ ਉੱਧਾਰ ਲਈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਆਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਕਾਰਜ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਚਲੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਵਤਾਰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਤਾਂ ਲਿਆ, ਪਰ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਤੋਂ ਪਰੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਥੂਲ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਲਈ, ਸਥੂਲ ਭੂਤਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਮਰਿਆਦਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਦੁਨਿਆਵੀ ਕਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਭਗਵਾਨ ਸ੍ਰੀ ਰਾਮ, ਭਗਵਾਨ ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਣ ਅਤੇ ਭਗਵਾਨ ਯਿਸੂ ਨੇ ਕੀਤਾ।



ਸਾਧਕੋ, ਭਗਵਾਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਲਿਖਦਾ ਹਾਂ। ਭਗਵਾਨ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਕੇ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ 'ਭਗ', ਦੂਜਾ ਸ਼ਬਦ 'ਵਾਨ' ਹੈ। 'ਭਗ' ਦਾ ਅਰਥ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਹੈ, 'ਵਾਨ' ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਚਾਲਕ ਅਰਥਾਤ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਚਾਲਕ, ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਾ। ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੁਆਰਾ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਰਚਨਾ ਹੋਈ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜੋ ਸ਼ਕਤੀ (ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ) ਹੈ, ਉਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਜੋ ਚਾਲਕ ਅਤੇ ਨਾਇਕ ਹੈ, ਉਹਨੂੰ ਭਗਵਾਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਜੋ ਕਾਰਜ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਭਗਵਾਨ ਦੀ ਇੱਛਾਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜੋ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਪਰਲੋ ਦਾ ਸਰੂਪ ਹੈ, ਉਹਦੇ ਨਾਇਕ ਭਗਵਾਨ ਹੀ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬ੍ਰਹਮਾ, ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਅਤੇ ਮਹੇਸ਼ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਪਰਲੋ ਦਾ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰਲੋ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਇਸ ਜਗਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਬੀਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਮੇਟ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਭਗਵਾਨ ਨਰਾਇਣ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਭੇਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭਗਵਾਨ ਨਰਾਇਣ ਅਨੰਤਕਾਲ ਤੱਕ ਕਸ਼ੀਰ ਸਾਗਰ ਵਿੱਚ ਯੋਗਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤ ਲੇਟੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਕਾਰਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕੋ, ਭਗਵਾਨ ਅਤੇ ਈਸ਼ਵਰ ਪਰਿਆਇਵਾਚੀ ਸ਼ਬਦ ਹਨ। ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਭਗਵਾਨ ਕਹਿਣਾ ਕਿੰਨਾ ਅਨੁਚਿਤ ਹੈ, ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਸਮਝੋ ਕਿ ਭਗਵਾਨ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਨਿਰਾਦਰ ਵਰਗਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਯੋਗੀ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਗਵਾਨ ਕਿਵੇਂ ਅਖਵਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ! ਅਜਿਹੇ ਯੋਗੀਆਂ ਦਾ ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਸੋਚਣਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਭਗਵਾਨ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਗਵਾਨ ਅਖਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਯੋਗੀ ਚਾਹੇ ਜਿੰਨਾ ਯੋਗ ਕਰ ਲਵੇ, ਉਹ ਭਗਵਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

## ਆਤਮਾ

ਆਤਮਾ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਹੀ ਸਰੂਪ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਹਮ ਦੇ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਆਤਮਾ ਵੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰੇ, ਨਿਰਲੇਪ, ਸਰਬ-ਵਿਆਪੀ, ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ, ਅਕਰਮਕ, ਅਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਸਦੀਵੀ ਹੈ। ਇਸ ਆਤਮਾ ਦਾ ਜਦੋਂ ਅਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਜੀਵ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਜੀਵ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਅਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਉਮੈ ਭਾਵ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੀਵ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮ ਤੋਂ ਵੱਖ ਮੰਨਣ ਦੀ ਭੁੱਲ ਕਰ ਬੈਠਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਆਤਮਾ 'ਤੇ ਜੀਵ ਰੂਪੀ ਕਵਰ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਜੀਵ ਰੂਪੀ ਕਵਰ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਇਹ ਭੌਤਿਕ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਹੀ ਅਸਲੀ ਸਮਝ ਕੇ ਜਨਮ, ਆਯੂ ਅਤੇ ਮੌਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਖ-ਦੁੱਖ ਭੋਗਦਾ ਹੈ।

ਆਤਮਾ ਗਿਆਨ ਸਰੂਪ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਚਿੱਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਜਿਹਾ ਦਿਖਾਈ ਪੈਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੂਰਜ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਚੰਦਰਮਾ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਦਰਮਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਦਿਖਾਈ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਤਮਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਚੇਤਨਤਾ ਜਿਹੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਹੰਕਾਰ, ਬੁੱਧੀ, ਮਨ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਆਦਿ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮਾ ਦੀ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਸਵਾਸ ਲੈਣ, ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਆਤਮਾ ਦੁਆਰਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਅਤੇ ਸਥੂਲ ਭੂਤ ਜੋ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਹਨ, ਬਿਨਾਂ ਆਤਮਾ ਦੇ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਆਤਮਾ ਤਾਂ ਨਿਰਲੇਪ ਹੈ, ਉਦਾਸੀਨ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਉਸ 'ਤੇ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਉਹਨੂੰ ਤਾਂ ਜਗਤ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਸੁਖ-ਦੁ:ਖ, ਰਾਗ-ਦਵੈਸ਼, ਜਨਮ, ਜੋਬਨ, ਬੁਢਾਪਾ, ਮੌਤ ਆਦਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੈ, ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਤਾਂ ਜੀਵ ਦੇ ਹਨ।

ਯੋਗੀ ਲੋਕ ਜਦੋਂ ਯੋਗ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤਵਿਕ ਰੂਪ (ਆਤਮਾ) ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਦ ਸਾਰੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਲੇਸ਼ ਆਦਿ ਲੱਛਣ ਤਾਂ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਹਨ। ਆਤਮਾ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕਰ ਲੈਣ 'ਤੇ ਯੋਗੀ, ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ, ਭਾਵੇਂ ਪਿਛਲੇ ਜਾਂ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੋਣ, ਆਤਮਾ ਨਿਰਲੇਪ ਰੂਪ 'ਚ ਚਸ਼ਮਦੀਦ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ (ਆਤਮਾ) ਤਾਂ ਚਿੱਤ ਤੋਂ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸੇ

ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰਾਣੀ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਛੁਪਾ ਕੇ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਆਤਮਾ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਚਸ਼ਮਦੀਦ ਹੈ।

ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮ ਤੋਂ ਭਿੰਨ ਮੰਨਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਗ਼ਲਤ ਹੈ, ਇਹਨੂੰ ਅਗਿਆਨਤਾ ਹੀ ਕਹਾਂਗੇ। ਆਤਮਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵਿਵਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਹੀ ਵਿਵਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੋਵੇਂ ਇੱਕ ਹੀ ਹਨ।

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਤਮਾ ਦਾ ਸਥਾਨ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜੋ ਆਕਾਸ਼ ਹੈ, ਉਸ ਆਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਤਮਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਆਕਾਸ਼ ਪੰਜ ਭੂਤਾਂ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਤਮਾ ਆਕਾਸ਼ ਤੋਂ ਵੀ ਪਰੇ ਹੈ। ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜੋਤੀ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਜੋ ਦਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਚਿੱਤ ਦੀ ਹੀ ਅਤਿਅੰਤ ਸਾਤਵਿਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਵਿ੍ਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਸਮਾਧੀ ਦੇ ਕਾਫ਼ੀ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਹਿਰਦੇ 'ਚ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦਾ ਮੂਲਾਧਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਮੂਲਾਧਾਰ ਤੋਂ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਸਥਿਰ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਥਿਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਹ ਆਪਣਾ ਅਗਨੀ-ਤੱਤ ਦਾ ਸਰੂਪ ਛੱਡ ਕੇ ਵਾਯੂ-ਤੱਤ ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹਦੇ ਬਾਅਦ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹਦੇ ਬਾਅਦ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਜੋ ਦਰਸ਼ਨ ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੇਜ਼ਸਵੀ ਜੋਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵਿ੍ਤੀ ਦਾ ਸਰੂਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਤਮਾ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਤਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਯੋਗੀ ਨੇ ਚਿੱਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਭੋਗ ਕੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹੋਣ। ਸਾਰੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਉਦੋਂ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਚੇ ਹੋਏ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਨੂੰ ਭੋਗ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਚੇ ਹੋਏ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਨੂੰ ਭੋਗ ਲੈਣ 'ਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਸਾਤਵਿਕ ਅਹੰਕਾਰ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਮੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਅਤੇ ਅਵਿੱਦਿਆ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ, ਸ਼ੁੱਧ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਇਹ ਉੱਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਸਾਤਵਿਕ ਅਹੰਕਾਰ ਆਤਮਾ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਕਿਉਂਕਿ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਾਲਾ ਵੀ ਤਾਂ ਕੋਈ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਹੀ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਆਤਮ-ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮਾ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ; ਜੱਦ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਜੋ ਚੀਜ਼ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੋਵੇ, ਉਹਨੂੰ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਆਤਮਾ ਦਾ ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਹੰਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਆਤਮਾ ਦਾ ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਹਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਆਤਮਾ ਤਾਂ ਸਭਨੀਂ ਥਾਈਂ ਵਿਆਪਤ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਅਹੰਕਾਰ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਦੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹਨ। ਅਗਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਤਮਾ ਚਿੱਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਪਰ

ਗਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਤਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਿੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹੋਇਆ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਇਹੀ ਅਸਲੀਅਤ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਤਮਾ ਦਾ ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੋਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਸਥਿਤ-ਪ੍ਰਗਿਆ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿਸ ਸਾਧਕ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਅਰਥਾਤ ਕੁੱਝ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਪਏ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਹਨੂੰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਮਾਧੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਤਮਾ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਚਿੱਤ ਦੀ ਸਾਤਵਿਕ ਅਤੇ ਅਤਿਅੰਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਵਿ੍ਤੀ ਆਤਮਾ ਦਾ ਸਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਾਧਕ ਆਤਮਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੇਖਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਵਿ੍ਤੀ ਆਤਮਾ ਦਾ ਸਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਜਵਾਬ ਹੈ— ਹਾਂ, ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਆਤਮਾ ਦੇ ਹੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਤੋਂ ਚਿੱਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਆਤਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਚਿੱਤ 'ਤ' ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ (ਸਤੋਗੁਣੀ) ਵਿ੍ਤੀਆਂ ਵੀ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਜਿਹੀ ਦਿਸਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਵਿ੍ਤੀ ਵੀ ਆਤਮਾ ਦਾ ਸਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਨੂੰ ਯੋਗੀ ਵਾਸਤਵਿਕ ਆਤਮਾ ਸਮਝਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਆਤਮਾ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਦ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਬਾਕੀ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਗਏ ਹੋਣਗੇ। ਜੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ, ਤਦ ਜਨਮ ਲੈਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਜਦਕਿ ਸਾਧਕ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਿਛਲੇ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਯੋਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਜੇ ਵੀ ਉਹ ਹੋਰ ਜਨਮ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰੇਗਾ, ਤਦ ਆਤਮ-ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਸਾਧਕੋ! ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੱਤ ਦੀ ਵਿ੍ਤੀ ਨੇ ਹੀ ਆਤਮਾ ਦਾ ਸਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣੇ ਅਸੀਂ ਆਤਮ-ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਬਾਰੇ ਲਿਖਿਆ ਕਿ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਸਮਾਧੀ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਆਤਮਾ ਦਾ ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੱਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਜੇ ਲੋ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਸਾਤਵਿਕਤਾ ਵਾਲੀ ਵਿ੍ਤੀ ਹੀ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਸਾਤਵਿਕ ਅਹੰਕਾਰ ਦੀ ਹੀ ਵਿ੍ਤੀ ਕਿਉਂ ਨ ਹੋਵੇ। ਅਜਿਹੀ ਵਿ੍ਤੀਆਂ ਆਤਮਾ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਤਮਾ ਦਾ ਸਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਕੇ ਆਤਮਾ ਦਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਅਸਲੀ ਆਤਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਰਪਣ ਨੂੰ ਦੇਖਣ 'ਤੇ ਜੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਅਸਲੀ ਚਿਹਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਸਗੋਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਪਰਛਾਈਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਅਤਿਅੰਤ ਸਾਤਵਿਕ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਵਿ੍ਤੀ ਆਤਮਾ ਦਾ ਸਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਬਲਦੀ ਹੋਈ ਮੋਮਬੱਤੀ ਦੀ ਲੋ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਗਿਆਨੀ ਅਭਿਆਸੀ ਇਸ ਨੂੰ ਆਤਮ-ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਵਾਸਤਵਿਕ ਆਤਮ-ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਖੁਦ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਰਾਕਾਰ ਹੈ। ਜੋ ਖੁਦ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਹੋਵੇ, ਉਹਨੂੰ ਕੌਣ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਕੋਈ ਨਹੀਂ। ਯੋਗੀ ਦੀ

ਅਵਸਥਾ ਜਦੋਂ ਸੁੱਧ ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਤਦ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਦੀ ਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਹੋਰ ਵਧਣ 'ਤੇ ਚਿੱਤ ਦਾ ਕੈਵਲਯ ਵੱਲ ਰੁਝਾਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਦ ਸਾਰੇ ਤਿੰਨੇ ਗੁਣ ਆਪਣਾ ਪਰਿਵਰਤਨ ਵਾਲਾ ਕਾਰਜ ਕਰਨਾ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਦ ਚਿੱਤ ਅਤੇ ਤਿੰਨੇ ਗੁਣ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਆਤਮਾ ਵਿੱਚ ਅਵਸਥਿਤ ਹੋਕੇ ਆਤਮਾਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਧੀ ਭੰਗ ਹੋਣ 'ਤੇ ਚਿੱਤ ਅਤੇ ਤਿੰਨੇ ਗੁਣ ਆਪਣੇ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਤਮਾ ਵਿੱਚ ਅਵਸਥਿਤ ਹੋਣ ਨੂੰ ਨਿਰਬੀਜ ਸਮਾਧੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਧਕ ਹੁਣ ਸਮਝ ਗਏ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਆਤਮਾ ਦਾ ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਸਗੋਂ ਆਤਮਾ ਵਿੱਚ ਅਵਸਥਿਤ ਹੋਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਨਿਰਾਕਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਉਹਦਾ ਕੋਈ ਸਰੂਪ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਉਹ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਲੋਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

## ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਪਰਲੋ

ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਪਰਲੋ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਅਨਾਦਿ ਕਾਲ ਤੋਂ ਚਲਦੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਤੇਜਮਈ ਨਿਰਾਕਾਰ ਬ੍ਰਹਮ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਅਨੇਕ ਹੋਣ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਉੱਠਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਇਹ ਦਲੀਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮ ਤਾਂ ਨਿਰਵਿਕਾਰ ਹੈ; ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਅਨਾਦਿ ਕਾਲ ਤੋਂ ਚਲਦੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਸੰਕਲਪ ਉੱਠਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਓਮ ਦੀ ਧੁਨੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਓਮ ਦੇ ਨਾਲ ਪੰਜ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੂਖਸ਼ਮ ਪੰਜ ਭੂਤ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਸੂਖਸ਼ਮ ਪੰਜ ਭੂਤਾਂ ਤੋਂ ਫਿਰ ਸਥੂਲ ਪੰਜ ਭੂਤ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਥੂਲ ਪੰਜ ਭੂਤਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸੂਰਜ, ਚੰਦਰਮਾ, ਪ੍ਰਿਥਵੀ, ਤਾਰੇ ਆਦਿ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਓਮ ਦੀ ਧੁਨੀ ਨਾਲ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਹੋਈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤਨਮਾਤਰਾਂ ਅਤੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਅਤੇ ਸਥੂਲ ਪੰਜ ਭੂਤਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਹਰ ਇੱਕ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਓਮ ਦੀ ਧੁਨੀ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਗੂੰਜਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ; ਇਹ ਧੁਨੀ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬ੍ਰਹਮ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਗੁਣ ਰੂਪ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਆਪ ਬ੍ਰਹਮ ਸਗੁਣ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਭਗਵਾਨ ਨਰਾਇਣ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਭਗਵਾਨ ਨਰਾਇਣ ਦੇ ਨਾਭੀ ਕਮਲ ਤੋਂ ਭਗਵਾਨ ਬ੍ਰਹਮਾ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰਮ-ਸ਼ਿਵ ਬ੍ਰਹਮ ਦੇ ਸਗੁਣ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੱਠਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਹੈ। ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੰਜੇ ਤੱਤ ਅਤੇ ਤਿੰਨੇ ਗੁਣ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹਰ ਪਦਾਰਥ 'ਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਸਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਦੂਜਾ ਅਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਅਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਯੋਗ ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਲੇਖ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਰਿਵਰਤਨ ਵਿੱਚ ਗੁਣ ਸਮਾਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਗੁਣ ਦੂਜੇ ਗੁਣ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਬਾਉਂਦਾ। ਅਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅਸਮਾਨ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਰਿਵਰਤਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨੇ ਗੁਣ ਸਮਾਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਹਰੇਕ ਗੁਣ ਦੂਜੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਕਾਰਜ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਮੂਲ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮੂਲ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਮੂਲ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਸਰਬ-ਵਿਆਪੀ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵੀ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਸਰਬ-ਵਿਆਪੀ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀ ਮਾਇਆ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੀ ਜੀਵ ਨੂੰ ਅਵਿੱਦਿਆ ਨਾਲ ਭਰਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਅਤੇ ਅਵਿੱਦਿਆ ਦੋਨੋਂ ਮਿਲ ਕੇ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਅਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਣੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਤਮੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ 'ਚ ਅਵਿੱਦਿਆ ਬੀਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਛੁਪੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅਵਿੱਦਿਆ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਵਿੱਦਿਆ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਅਗਿਆਨ। ਇਸ ਅਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਹੰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਹਉਮੈ ਭਾਵ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਜੀਵ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮ ਤੋਂ ਵੱਖ ਸਮਝਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੜ੍ਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੰਨਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਲਈ ਜੀਵ ਇਸ ਸਥੂਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਅਵਿੱਦਿਆ ਯੁਕਤ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਦੁ:ਖ ਹੀ ਦੁ:ਖ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਦੀਵੀ ਸੁਖ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜੀਵ ਜਨਮ, ਆਯੂ ਅਤੇ ਮੌਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕ੍ਰਮ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਚੇਤਨ ਤੱਤ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਅਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਸ ਚੇਤਨ ਤੱਤ ਨੂੰ ਜੀਵ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੀਵ ਦਾ ਚਿੱਤ ਅਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਉਹਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਚਿੱਤ 'ਚ ਤਮੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਬੀਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਛੁਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤਮੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਮੋਗੁਣੀ ਅਹੰਕਾਰ 'ਚ ਅਵਿੱਦਿਆ ਜੋ ਬੀਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਛੁਪੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਹਉਮੈ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਜੀਵਾਤਮਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮ ਤੋਂ ਵੱਖ ਮੰਨਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਉਸਦਾ ਪਤਨ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਜੀਵਾਤਮਾ ਦਾ ਪਤਨ ਹੁੰਦੇ-ਹੁੰਦੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਮੰਨਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਚੇਤਨ ਤੱਤ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਸ ਚੇਤਨ ਤੱਤ ਨੂੰ ਈਸ਼ਵਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿੱਚ ਗੁਣ ਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸੇ ਲਈ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪਰਿਵਰਤਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮੁੱਚੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਈਸ਼ਵਰ ਜੀਵਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਾਸਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਜੀਵ ਸ਼ਾਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੀਵ ਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ; ਈਸ਼ਵਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੈ।

ਭਗਵਾਨ ਨਰਾਇਣ ਦੇ ਨਾਭੀ ਕਮਲ ਤੋਂ ਬ੍ਰਹਮਾ ਜੀ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮਾ ਜੀ ਨੂੰ ਹਿਰਣਯਮਈ-ਪੁਰਸ਼ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਸੋਨੇ ਵਾਂਗ ਸੁਨਹਿਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੇਸ਼ ਅਤੇ ਦਾੜ੍ਹੀ ਵੀ ਸੋਨੇ ਵਾਂਗ ਸੁਨਹਿਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬ੍ਰਹਮਾ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ

ਹੀ ਸੂਖਸ਼ਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਭਗਵਾਨ ਮੰਨੇ ਗਏ ਹਨ। ਭਗਵਾਨ ਨਰਾਇਣ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਰੂਪ ਭਗਵਾਨ ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਦਾ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭਗਵਾਨ ਸ਼ਿਵ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਭਗਵਾਨ ਰੁਦਰ (ਸ਼ੰਕਰ) ਵਿਨਾਸ਼ ਦਾ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭਗਵਾਨ ਸ਼ਿਵ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਂਗ ਗਿਆਰਾਂ ਰੁਦਰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਏ ਹਨ। ਭਗਵਾਨ ਬ੍ਰਹਮਾ ਨੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਨ— ਇੰਦਰ, ਵਸੂ, ਅਦਿੱਤਿਆ, ਦੇਵਤਾ, ਭੂਤ, ਗੰਧਰਵ, ਕਿੰਨਰ, ਯਕਸ਼, ਰਿਸ਼ੀ, ਪਿਤਰ, ਮਨੁੱਖ, ਪਸ਼ੂ, ਪੰਛੀ, ਰੋਗਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵ, ਕੀਟ, ਦਰੱਖਤ, ਬੂਟੇ ਆਦਿ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਚੌਦਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਪੁਰਾਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਣਨ ਹੈ ਕਿ 84 ਲੱਖ ਯੋਨੀਆਂ ਇਸ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਅਜੋਕੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਵੀ ਕਈ ਲੱਖ ਵੱਖਰੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਜੀਵਧਾਰੀਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਅਸੀਂ ਸਾਧਾਰਣ ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਿਆ ਸੀ। ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ 'ਚ ਚੌਦਾਂ ਲੋਕ ਮੰਨੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੌਦਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਤਿੰਨ ਲੋਕ ਹੋਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੌਦਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਭੂਲੋਕ ਸਥੂਲ ਜਗਤ ਹੈ, ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸੂਖਸ਼ਮ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਘਣਤਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੌਦਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦੇ ਲੋਕ ਮਹਾਕਾਰਣ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਈਸ਼ਵਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਹਾਕਾਰਣ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵੀ ਮਹਾਕਾਰਣ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ।

ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਦੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ— (1) ਬਦ੍ਧ, (2) ਮੁਕਤ।

**ਬਦ੍ਧ**— ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਜੀਵ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜੰਮਦੇ ਅਤੇ ਮਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਚੌਦਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ 'ਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਅਤੇ ਮੌਤ ਕਦੇ ਨ ਕਦੇ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਸ਼੍ਰੇਸ਼ਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪ੍ਰਭੂ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਲੱਗੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੋਕਸ਼ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਭੋਗ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਆਯੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਈਸ਼ਵਰ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕੁੱਝ ਆਪਣੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋਕੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਬਣ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਚਾਹੁਣ ਤਾਂ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਮੁਕਤ**— ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵੀ ਕਦੇ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਭਗਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕ, ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਗੁਣਗਾਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਤਤਪਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਯੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕਰੂਪਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕ ਸਮਾਧੀ ਦੁਆਰਾ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਥਾਨ ਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਤਿੰਨ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੋਲੋਕ, ਸ਼ਿਵਲੋਕ ਅਤੇ ਵੈਕੁੰਠ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ।



ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਮਨੁੱਖ ਸਰੀਰ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਤੋਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਸਤੋਗੁਣ ਦਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਚੱਲਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਸਤੋਗੁਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਂ ਲੰਘਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵੈਸੇ-ਵੈਸੇ ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਵਧਣ 'ਤੇ ਅਧਰਮ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਅਧਰਮ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਅਤੇ ਧਰਮ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਅਵਤਾਰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਉੱਤੇ ਸਤੋਗੁਣ ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਦੀ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚਾਰ ਯੁੱਗ ਕਹੇ ਗਏ ਹਨ— (1) ਸੱਤਯੁਗ, (2) ਤ੍ਰੇਤਾ ਯੁੱਗ, (3) ਦੁਆਪਰ ਯੁੱਗ ਅਤੇ (4) ਕਲਯੁਗ। ਸੱਤਯੁਗ ਦੇ ਅਰੰਭ ਵਿੱਚ, ਸਤੋਗੁਣ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਸੱਤਵਾਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਰਮ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਯੋਗ, ਤਪ ਅਤੇ ਯੱਗ ਆਦਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੀਤਾ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਤਮੋਗੁਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵਧਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਲੋਕ ਤਮੋਗੁਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਅਧਰਮ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਤਦ ਭਗਵਾਨ ਵਰਾਹ ਅਤੇ ਨ੍ਰਸਿੰਹ ਆਦਿ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਕੇ ਅਧਰਮੀਆਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਅਧਰਮ  $1/4$  ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਯੁੱਗ ਪਰਿਵਰਤਨ ਮੰਨ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦਾ ਤ੍ਰੇਤਾ ਯੁੱਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਯੁੱਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਧਰਮ  $3/4$  ਅਤੇ ਅਧਰਮ  $1/4$  ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਜਦੋਂ ਅਧਰਮ ਵਧਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਭਗਵਾਨ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਵਤਾਰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਅਧਰਮੀਆਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਅਤੇ ਧਰਮ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਯੁੱਗ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ  $1/2$  ਭਾਗ ਧਰਮ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ  $1/2$  ਭਾਗ ਅਧਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅੱਧਾ ਧਰਮ ਅਤੇ ਅੱਧਾ ਅਧਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਦੁਆਪਰ ਯੁੱਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਧਰਮ ਜਦੋਂ ਹੋਰ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਯੁੱਗ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਭਗਵਾਨ ਸ਼੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਣ ਅਵਤਾਰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭਗਵਾਨ ਸ਼੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਣ ਅਧਰਮੀਆਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਕੇ ਧਰਮ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਯੁੱਗ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਧਰਮ  $1/4$  ਭਾਗ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਧਰਮ  $3/4$  ਭਾਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਕਲਯੁਗ ਦਾ ਆਗਮਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਲਯੁਗ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਅਧਰਮ ਦਾ ਯੁੱਗ। ਇਸ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਤਮੋਗੁਣ ਦਾ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਧਰਮ ਵਧਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਧਾਰਮਿਕ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਉਠਾਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਯੋਗ, ਜਪ-ਤਪ, ਯੱਗ ਆਦਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੁਪਤ ਜਿਹੇ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਕਲਯੁਗ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਧਰਮ (ਸਤੋਗੁਣ) ਸਿਰਫ਼ ਨਾਮਮਾਤਰ ਦਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਗਭਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅਧਰਮ ਦਾ ਸਾਮਰਾਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਉੱਤੇ ਵਿਨਾਸ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨੂੰ ਪਰਲੋ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰਲੋ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਜੀਵਧਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਜਲਮਗਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਿਥਵੀ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਯੁੱਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੀ ਅਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੈ। ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤਿੰਨੇ ਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਤੋਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਅਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤਮੋਗੁਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਧਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤਮੋਗੁਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਧਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਧਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਧਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਅਧਰਮ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਧਰਮ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਧਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਨਿਯਮ ਹੈ ਕਿ ਅਧਰਮ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਧੇ। ਜਦੋਂ ਧਰਮ-ਅਧਰਮ ਦਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਸੰਤੁਲਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਭਗਵਾਨ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਅਧਰਮ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਅਵਤਾਰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਧਰਮ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੱਤਯੁਗ ਦੀ ਮਿਆਦ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਯੁੱਗ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਘੱਟ ਮਿਆਦ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰਲੋ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪਰਲੋ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਜਲਮਗਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉੱਪਰ ਦੇ ਲੋਕ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ, ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਬਰਫ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਮ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਪਰਲੋ ਵਿੱਚ ਚੌਦਾਂ ਲੋਕ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖੁਦ ਬ੍ਰਹਮਾ ਜੀ, ਭਗਵਾਨ ਨਰਾਇਣ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉੱਪਰ ਦੇ ਤਿੰਨੇ ਲੋਕ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸੇ ਲਈ ਇਹ ਲੋਕ ਸਦੀਵੀ ਕਰੇ ਗਏ ਹਨ। ਪਰ ਅਖੀਰਲੀ ਪਰਲੋ ਵਿੱਚ ਚੌਦਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਤਿੰਨੇ ਉੱਪਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੂਲ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਬੀਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਮੇਟ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਭਗਵਾਨ ਸ਼ਿਵ ਅਤੇ ਭਗਵਾਨ ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਣ ਸਗੁਣ ਰੂਪ ਛੱਡ ਕੇ ਨਿਰਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੂਲ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਭਗਵਾਨ ਨਰਾਇਣ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੀਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭਗਵਾਨ ਨਰਾਇਣ ਆਪਣਾ ਸਗੁਣ ਰੂਪ ਛੱਡ ਕੇ ਨਿਰਾਕਾਰ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਿਰਫ਼ ਤੇਜਮਈ ਬ੍ਰਹਮ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੇਜਮਈ ਬ੍ਰਹਮ ਅਨੰਤ ਕਾਲ ਤੱਕ ਇਕੱਲਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਉਹੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਕ੍ਰਮ ਚੱਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਪਰਲੋ ਦਾ ਕ੍ਰਮ ਅਨਾਦਿ ਕਾਲ ਤੋਂ ਚੱਲਿਆ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਠਦਾ ਹੈ— ਕੀ ਪਰਲੋ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋਕਸ਼ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਅਜਿਹਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਈਸ਼ਵਰ ਵਿੱਚ, ਈਸ਼ਵਰ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਬੁਰੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਇੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਂ, ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਮੋਗੁਣੀ ਅਤੇ ਸਤੋਗੁਣੀ, ਧਰਮੀ ਅਤੇ ਅਧਰਮੀ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਈਸ਼ਵਰ ਵਿੱਚ, ਈਸ਼ਵਰ ਨਿਰਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਸਮਾਂ ਅਨੰਤ ਕਾਲ ਬਾਅਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਾਤਮਾ ਮੋਕਸ਼ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੇ ਜਾਂ

ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਚਿੰਤਨ ਨਾ ਕਰੇ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਤਦ ਅਨੰਤ ਕਾਲ ਤੱਕ, ਇਸ ਦੁ:ਖ ਰੂਪੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ, ਆਯੂ ਅਤੇ ਮੌਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਰਹੇਗਾ।

ਸਾਧਕੋ! ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਵੀ ਹੈ, ਪਰਲੋ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਸਾਰੀਆਂ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬੀਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸਮੇਟ ਕੇ ਈਸ਼ਵਰ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਭੋਗਣ ਲਈ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੀਵਾਤਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮ ਭੋਗਣਾ ਆਵੇਸ਼ਕ ਹੈ। ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜੀਵਾਤਮਾ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਪੂਰਵ ਕਾਲ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਚਿੰਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੀਜ ਰੂਪੀ ਕਰਮਾਸ਼ਯਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਸ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੀਵਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪਰਲੋ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਮੋਕਸ਼ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ।

ਜਦੋਂ ਯੋਗੀ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਚਿੰਤ ਦੇ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਖ਼ਤਮ ਕਰਕੇ ਨਿਰਬੀਜ ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਹਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਯੋਗੀ ਦਾ ਅਗਿਆਨ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਭੇਦ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਬੱਝਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੇ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹੁਣ ਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਬੱਝਣ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉੱਠਦਾ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਚਿੰਤ 'ਚ ਕਰਮਾਸ਼ਯ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਗਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਛੱਡਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਜਿਹਾ ਯੋਗੀ ਹੁਣ ਵੀ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੇਗਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਚਿੰਤ ਵਿੱਚ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲਾ ਯੋਗੀ ਮਹਾਕਾਰਣ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਅਨੰਤ ਕਾਲ ਤੱਕ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਰਹੇਗਾ।

ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਅਨੁਭਵ ਯਾਦ ਆ ਗਿਆ। ਅਸੀਂ ਪਰਲੋ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵੇਖਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਅਨੁਭਵ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਚੰਦਰਮਾ, ਪ੍ਰਿਥਵੀ, ਸੂਰਜ ਅਤੇ ਤਾਰੇ ਆਦਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਲੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਓਮ ਦੀ ਧੁਨੀ ਗੂੰਜਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਓਮ ਦੀ ਧੁਨੀ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਤਾਰਿਆਂ, ਸੂਰਜ, ਚੰਦਰਮਾ, ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਕੰਬਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਬਣ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਸਥੂਲ ਪ੍ਰਿਥਵੀ, ਸੂਰਜ, ਚੰਦਰਮਾ, ਨਛੱਤਰਾਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਭਿਆਨਕ ਅਵਾਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸਫੋਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਸਫੋਟ ਦੇ ਨਾਲ ਨਛੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਗ੍ਰਹਿਆਂ ਦਾ ਸਥੂਲ ਆਕਾਰ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਥੂਲ ਪਦਾਰਥ ਸਾਰੇ ਅੰਤਰਿਕਸ਼ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਸਾਰੇ ਅੰਤਰਿਕਸ਼ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਹੀ ਅੱਗ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਫਿਰ ਸਭ ਕੁੱਝ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਗਨੀ-ਤੱਤ ਵਾਯੂ-ਤੱਤ ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਾਯੂ-ਤੱਤ ਆਕਾਸ਼-ਤੱਤ ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਕਾਸ਼-ਤੱਤ (ਅਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ) ਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਓਮ ਦੀ ਧੁਨੀ

ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਭਿਆਨਕ ਵਿਸਫੋਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਸਫੋਟ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਅਤੇ ਗਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।  
ਫਿਰ ਤੋਂ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਕਾਰਜ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਬ੍ਰਹਮ

ਬ੍ਰਹਮ ਨਿਰਗੁਣ, ਨਿਰਾਕਾਰ, ਨਿਰਵਿਕਾਰ, ਅਨੰਤ, ਸਰਬ-ਵਿਆਪਤ, ਸਾਰੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ, ਸਦੀਵੀ, ਗਤੀ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਚੇਤਨ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਆਦਿਕਾਲ ਤੋਂ ਅੱਜ ਤੱਕ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਯੋਗੀ, ਰਿਸ਼ੀ, ਮੁਨੀ ਵੀ ਬ੍ਰਹਮ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਸਕੇ। ਬ੍ਰਹਮ ਗਤੀ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਵਾਲਾ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਬ੍ਰਹਮ ਸਭਨੀਂ ਥਾਂਈਂ ਵਿਆਪਤ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਹਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਤੀ ਵਾਲਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਣੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਨ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਬ੍ਰਹਮ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਵਾਲਾ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਮਾਏ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੱਤ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਗਤੀ ਕਰੇਗਾ ਉਹਦੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਵਾਯੂ-ਤੱਤ ਉੱਥੋਂ ਹੀ ਤੱਕ ਗਤੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਉਹਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਹੈ। ਵਾਯੂ-ਤੱਤ ਆਕਾਸ਼-ਤੱਤ ਵਿੱਚ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਆਕਾਸ਼-ਤੱਤ ਤੋਂ ਹੀ ਉਤਪੰਨ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੱਤ ਜਿਸ ਤੱਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਮਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਦੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਉਹਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੀ ਉਹਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੀ ਉਹ ਗਤੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਪਰੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਬਿਲਕੁਲ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਕਾਸ਼-ਤੱਤ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿੱਚ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇਸੇ ਲਈ ਆਕਾਸ਼-ਤੱਤ ਦੀ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸੀਮਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸਮਾਇਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਹ ਆਦਿ-ਅੰਤ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੈ, ਇਸੇ ਲਈ ਉਹਨੂੰ ਪੂਰਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਭਨੀਂ ਥਾਂਈਂ ਵਿਆਪਤ ਹੈ। ਸਭਨੀਂ ਥਾਂਈਂ ਵਿਆਪਤ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਉਸਦਾ ਅਸਤਿਤਵ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਪਦਾਰਥ ਗਤੀ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਕਸ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੇਗਾ, ਤਦ ਗਤੀ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਲਕਸ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਕੁੱਝ ਨ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘੇਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦੀ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਬ੍ਰਹਮ ਅਸੀਮਿਤ ਹੈ, ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਿਦਮਾਨ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਉਹਨੂੰ ਗਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਇਸ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਗਤੀ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਗਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਬ੍ਰਹਮ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਉਹਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਉਹਨੂੰ ਅਸੀਂ ਇਹੀ ਕਹਾਂਗੇ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਉਹ ਕਾਲ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵੀ ਪਰੇ ਹੈ।

ਬ੍ਰਹਮ ਸਾਰੇ ਸ਼੍ਰੋਤਾਂ ਦਾ ਸ਼੍ਰੋਤ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਸਮਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਾਲ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮ ਦੀ ਇਹ ਕਿਰਿਆ, ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਉਤਪੰਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਸਮਾ ਲੈਣਾ ਕਦੋਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਹ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਬ੍ਰਹਮ ਨੂੰ ਕਾਲ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰੇ ਹੈ।

ਇਸ ਜਗਤ ਦੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਪਰਲੋ ਜਿਹਦੇ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਬ੍ਰਹਮ ਹੈ। ਇਹ ਬ੍ਰਹਮ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਗਿਆਨ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪ ਗਿਆਨ ਦਾ ਸਰੂਪ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ, ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਨਿੱਜੀ ਨਿਰਗੁਣ ਸੁੱਧ ਸਰੂਪ ਹੈ। ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਮੁੱਚੀ ਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਅਤੇ ਅਪਰਾ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਤੱਤ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਬ੍ਰਹਮ ਸਰੂਪ ਹੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮ ਤੋਂ ਭਿੰਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਜੀਵਧਾਰੀ ਦੀ ਕੋਈ ਸੁਤੰਤਰ ਸੱਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਾਤਰ ਬ੍ਰਹਮ ਹੀ ਹੈ, ਜੋ ਆਪ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਾਤਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲੀਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਕੁੱਝ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਮੇਟ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੱਤ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ, ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਬ੍ਰਹਮ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਅਸਤਿਤਵ ਕਦੇ ਹੋਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਹਮ ਜੋ ਸਗੁਣ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਵਰਣਨ ਤਿੰਨ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ: (1) ਵਿਰਾਟ, (2) ਹਿਰਣਯ-ਗਰਭ ਅਤੇ (3) ਈਸ਼ਵਰ।

**1. ਵਿਰਾਟ**– ਵਿਰਾਟ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਹ ਜੜ੍ਹ ਅਤੇ ਚੇਤਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਸਥੂਲ ਪਦਾਰਥ ਸਮਾਏ ਹੋਏ ਹਨ। ਮਹਾਂਭਾਰਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਭਗਵਾਨ ਸ਼੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਣ ਨੇ ਅਰਜੁਨ ਨੂੰ ਵਿਰਾਟ ਸਰੂਪ ਵਿਖਾਇਆ ਸੀ, ਅਰਜੁਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਸੀ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੋਹ ਵੱਸ ਲੜਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਮੌਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ (ਅਰਜੁਨ) ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੋ। ਭਗਵਾਨ ਸ਼੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਣ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ (ਵਿਰਾਟ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ) ਮਰੇ ਹੋਇਆਂ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਵਿਖਾ ਰਹੇ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਰਜੁਨ ਲੜਨ ਲਈ ਮਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਪਰਲੋ ਵਿਰਾਟ ਸਰੂਪ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਥਿਤ ਹਨ।

**2. ਹਿਰਣਯ-ਗਰਭ**– ਹਿਰਣਯ-ਗਰਭ, ਚੇਤਨ ਤੱਤ ਅਤੇ ਸੂਖ਼ਮ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਥੋਂ ਹੀ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਿਰਣਯ-ਗਰਭ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵੇਦ ਅਤੇ ਮਹਾਂਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਰਣਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਉਪਨਿਸ਼ਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਰਣਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਹਿਰਣਯਮਈ ਪੁਰਖ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਯੋਗੀ ਸਿਰਫ਼ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸੂਖ਼ਮ ਜਗਤ ਦਾ ਨਾਇਕ ਜਾਂ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੈ। ਉਹਦਾ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ

ਤੇਜਮਈ ਸੋਨੇ ਵਾਂਗ ਸੁਨਹਿਰੇ ਰੰਗ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਉਹਦੇ ਕੇਸ ਅਤੇ ਦਾੜ੍ਹੀ ਵੀ ਸੁਨਹਿਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹਨ। ਨਹੁੰ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਸੋਨੇ ਵਾਂਗ ਸੁਨਹਿਰਾ ਹੈ। ਹਿਰਣਯ-ਗਰਭ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਈ, ਫਿਰ ਉਸ ਨੇ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਦਾ ਕਾਰਜ ਕੀਤਾ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਨਮਾ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਿਰਣਯ-ਗਰਭ ਦਾ ਸਥਾਨ ਹਰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦੇ ਚਿੱਤ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਹਿਰਣਯ-ਗੁਫਾ (ਹਿਰਦੇ ਗੁਫਾ) ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਿਰਣਯਮਈ ਪੁਰਸ਼ ਬ੍ਰਹਮਾ ਜੀ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

**3. ਈਸ਼ਵਰ**— ਈਸ਼ਵਰ ਚੇਤਨ ਤੱਤ ਅਤੇ ਕਾਰਣ (ਮਹਾਕਾਰਣ) ਜਗਤ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ— ਨਰਾਇਣ, ਸ਼ਿਵ, ਕ੍ਰਿਸ਼ਣ ਆਦਿ। ਈਸ਼ਵਰ, ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਸਗੁਣ ਰੂਪ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਭਗਤ ਜਾਂ ਸਗੁਣ ਉਪਾਸਕ ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ।

ਇਕ ਵਾਰ ਰਾਜਾ ਜਨਕ ਦੀ ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਗਾਰਗੀ ਨੇ ਯਾਗਿਅਵਲਕਯ ਜੀ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ, “ਬ੍ਰਹਮ ਕੀ ਹੈ?” ਮਹਾਂਰਿਸ਼ੀ ਯਾਗਿਅਵਲਕਯ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ, “ਗਾਰਗੀ! ਉਹ ਅਵਿਨਾਸ਼ੀ ਹੈ, ਉਹ ਨਾ ਮੋਟਾ ਹੈ, ਨਾ ਪਤਲਾ, ਨਾ ਛੋਟਾ ਹੈ, ਨਾ ਲੰਬਾ, ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹਵਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹ ਆਕਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹ ਅਸੰਗ ਹੈ, ਰਸ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੈ, ਗੰਧ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਨੇਤਰ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਸ਼੍ਰੋਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬਾਣੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਮਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਣ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸੁਖ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰਿਵਰਤਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹਦੇ ਅੰਦਰ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਬਾਹਰ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨ ਕੁੱਝ ਭੋਗਦਾ ਹੈ, ਨ ਕੋਈ ਉਹਦਾ ਉਪਭੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ।”

ਬ੍ਰਹਮ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਰਚਨਾ ਹੋਈ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਸਮਾਏ ਹੋਏ ਵੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੈ। ਇਸ ਬ੍ਰਹਮ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਈਸ਼ਵਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬ੍ਰਹਮ ਨੂੰ ਅਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਜੀਵ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜੀਵ ਅਹੰਕਾਰ, ਬੁੱਧੀ, ਮਨ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੰਨਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਈਸ਼ਵਰ, ਜੀਵ 'ਤੇ ਸ਼ਾਸਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਸ਼ਾਸਕ ਹੈ, ਜੀਵ ਸ਼ਾਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗੀ ਜਦੋਂ ਸਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ 'ਚ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੁਆਰਾ ਉਹਦਾ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਖੁੱਲਣ 'ਤੇ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਅਤਿਅੰਤ ਤੇਜ਼ਸਵੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਿਖਾਈ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਕੁੱਝ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਯੋਗੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੋਇਆ ਵੇਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਅਹੰਕਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਸਾਤਵਿਕ ਵਿ੍ਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਬ੍ਰਹਮ ਦੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਯੋਗੀ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਅਨੰਦ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਣਨ ਨਹੀਂ

ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਸਿਰਫ਼ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਤੀਵਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ 'ਚ ਕੁੱਝ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹਸਤਰਾਰ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਨਿਰਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਸਥਾਨ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ।



## ਸਾਧਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਗੁਰੂਦੇਵ ਜੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮਿਲਿਆ, ਤਦ ਮੈਂ ਭਾਰਤੀ ਤਕਨੀਕੀ ਸੰਸਥਾਨ, ਕਾਨਪੁਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੋਧ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਕੁੱਝ ਮਿੱਤਰ, ਜਿਹੜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ (ਜੋ ਕਿ ਸੰਸਥਾਨ ਦੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਨ) ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੁਟੀਆ ਵਿੱਚ ਗਏ ਸੀ। ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਯੋਗ ਦੇ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਨਵਾਂ ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ। ਯੋਗੀ ਜੀ ਦੀ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਯੋਗ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਅਧਿਕਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਂਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਏਧਰ-ਉੱਧਰ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਮੈਂ ਇਸ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਸ ਭੇਟ ਦੇ ਲਗਭਗ ਚਾਰ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਦੁਬਾਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ – ਮੈਂ ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗਾ – ਅਜਿਹਾ ਕਹਿ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਪਰ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਏ ਰੱਖਿਆ। ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਿਆ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੁਟੀਆ ਵਿੱਚ ਗਿਆ। ਤੀਸਰੇ ਦਿਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕੀਤਾ ਜੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦੁਰਲੱਭ ਪ੍ਰਯੋਗ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਿੱਧੇ ਮੇਰੇ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਨਿਰੰਤਰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਦਾ ਵਾਜਬ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਜੋ ਸੂਖਸ਼ਮ ਬਦਲਾਵ ਹੋਇਆ, ਉਹਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮੇਰੇ ਭੌਤਿਕ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਵੀ ਪਿਆ। ਇਸ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਦੇ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਗੁਰੂਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਮੇਰੇ ਹੇਠਾਂ ਦੇ ਚਾਰ ਚੱਕਰ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤੇ। ਫਿਰ, ਇਹਦੇ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਮੇਰਾ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਅਤੇ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਮੇਰਾ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤਾ। ਮੇਰੀ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਗਤੀ ਵੱਧ ਗਈ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਨੀਂਦ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਮੈਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੇਰੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮੇਰੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ 'ਤੇ ਕੋਈ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਧਿਆਪਕ ਹਾਂ। ਧਿਆਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸੰਸਾਰਿਕ ਫ਼ਰਜ਼ ਵੀ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਧਿਆਨ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮੂਲ ਲੋੜ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਜੇਕਰ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਵੱਡੇ ਦੁ:ਖ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇਗੀ। ਉੱਪਰਲੀ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਲਿਖਣ ਦਾ ਮੇਰਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪਿਆਸ ਜਗਾ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਦੇ ਬਾਰੇ ਤਾਂ ਜਾਣੋਗੇ ਹੀ, ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਗੁਰੂਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਤੋਂ ਵੀ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋਗੇ; ਕੁੱਝ ਅਦਭੁਤ ਸੂਖਸ਼ਮ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣੋਗੇ। ਨਾਲ ਹੀ, ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸ਼ਬਦ ਜਿਵੇਂ ਬ੍ਰਹਮ, ਈਸ਼ਵਰ, ਪੁਨਰ ਜਨਮ, ਮੌਤ ਆਦਿ ਦੇ ਸਹੀ ਅਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੋਗੇ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਪਾਠਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਉੱਚਤਰ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਮੈਂ ਅਜਿਹੀ ਕਾਮਨਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਡਾ. ਰਵੀਂਦਰ (ਪੀਏਚ. ਡੀ., ਆਈ. ਆਈ. ਟੀ., ਕਾਨਪੁਰ)

ਸਤਿਗੁਰੂ ਯੋਗੀ ਸ੍ਰੀ ਆਨੰਦ ਜੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਲਿਖਦੇ ਸਮੇਂ ਮੇਰੀ ਸਥਿਤੀ – “ਸੁਨਹੁ ਤਾਤ ਇਹ ਅਕੱਥ ਕਹਾਣੀ, ਸਮੁਝਤ ਬਨੈ ਨਾ ਜਾਇ ਬਖਾਨੀ” ਜਿਹੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਕਿੱਥੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਰਾਟ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ! ਕਿੱਥੇ ਮੇਰੀ ਛੋਟੀ ਲੇਖਣੀ! ਤਦ ਵੀ ਪਾਠਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਲੋਭ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਛੋਟੀ ਸਮਝ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜੋ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਬਹੁਤ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਸਕਿਆ, ਉਸਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਇੱਥੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਉੱਨਤੀ ਦੀ ਚਾਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ, ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੀ ਕਠਨ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਪੜ੍ਹੀਆਂ, ਕੁਸ਼ਲ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਜਗ੍ਹਾ-ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਛਾਣੀ। ਪਰ ਨਤੀਜਾ ਤੂੜੀ ਦੇ ਢੇਰ ਵਿੱਚ ਸੂਈ ਲੱਭਣ ਵਰਗਾ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵਿਗਿਆਨੀ ਵਾਤਾਵਰਨ 'ਚ ਸਿੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਸਿਰਫ਼ ਕੋਰੇ ਤਰਕ ਜਾਲ ਜਾਂ ਅੰਧ ਨਿਸ਼ਠਾ ਨਾਲ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ ਪਾਨਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਮੈਂ ਆਈ. ਆਈ. ਟੀ., ਕਾਨਪੁਰ ਤੋਂ ਪੀਏਚ. ਡੀ. ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਬੈਂਗਲੁਰੂ 'ਚ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਪਦ 'ਤੇ ਕਾਰਿਆਰਤ ਹਾਂ। ਅਜਿਹੇ ਵਿੱਚ ਇਸ਼ਵਰੀ ਕਿਰਪਾ ਦਾ ਵਿਲੱਖਣ ਉਦਾਹਰਨ ਯੋਗੀ ਸ੍ਰੀ ਆਨੰਦ ਜੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਖੋਜ ਪੂਰੀ ਹੋਈ। ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸਾਧਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ। ਜਲਦੀ ਹੀ ਕਿਰਪਾਪੂਜ ਗੁਰੂਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਦੁਆਰਾ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਮਾਰਗ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤਾ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੁਰੂਦੇਵ ਰਾਹੀਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉੱਪਰ ਉਠ ਗਈ, ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਖੁਲ੍ਹ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਆਏ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਬਰੀਕੀ ਨਾਲ ਸਮਝਾਇਆ। ਸਾਧਨਾ ਅਤੇ ਤੱਤ-ਸੰਬੰਧੀ ਅਨੁਭਵ ਸਿਰਫ਼ ਨਿਸ਼ਠਾ ਵੱਸ ਨਹੀਂ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਗੁਰੂਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ – ਪਹਿਲੇ, ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਦੇ ਵਿੱਤ ਦਾ ਹਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ, ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਦੇ ਚਿੱਤ ਦਾ ਹਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ। ਯੋਗੀ ਸ੍ਰੀ ਆਨੰਦ ਜੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਰਲੇ ਗੁਰੂਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਨ ਜੋ ਦੂਜੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਯੋਗ ਦੀ ਉੱਚਤਮ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਸਰਲਤਾ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟਵਾਦ ਯੋਗੀ ਸ੍ਰੀ ਆਨੰਦ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਯੋਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ ਅਤੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ, ਯੋਗੀ ਸ੍ਰੀ ਆਨੰਦ ਜੀ ਨੇ ਥੋਥੇ ਪੰਡਤਾਉਪੁਣੇ ਤੋਂ ਦੂਰ, ਸਹਿਜ ਅਤੇ ਸਰਲ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਦੇ ਗੂੜ੍ਹ ਰਹੱਸਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਕੇ ਸਾਧਕਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਉਪਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਨਾ ਕੇਵਲ ਯੋਗ ਦੇ ਪ੍ਰਾਰੰਭਿਕ ਅਭਿਆਸੀਆਂ ਲਈ ਸਗੋਂ ਪ੍ਰੌੜ੍ਹ ਸਾਧਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਪੜ੍ਹਨ ਯੋਗ, ਅਨੁਕਰਨ ਯੋਗ ਅਤੇ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਯੋਗ ਹੈ।

**ਡਾ. ਰਵਿਕਾਂਤ ਪਾਂਡੇਏ, ਵਿਗਿਆਨਿਕ, ਬੈਂਗਲੁਰੂ**

ਸਾਡੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ੀ ਮੁਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ 'ਯੋਗ' ਦਾ ਅਸਲੀ ਸਰੂਪ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਅਕਸਰ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਬਲਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਸ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਮੰਨ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਦਕਿ ਇਸ ਦਾ ਅਸਲੀ ਫਲ ਤਾਂ ਆਤਮ ਸਥਿਤੀ ਹੈ।

ਯੋਗੀ ਸ਼੍ਰੀ ਆਨੰਦ ਜੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਰਲੱਭ ਯੋਗੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹਨ ਜੋ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਯੋਗ ਦੇ ਪੂਰਨ ਸੱਚ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਬਲਕਿ ਖੁਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਹਾਂ ਜਿਹਨੂੰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਕਿਰਪਾ ਪ੍ਰਸਾਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਮੇਰੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਕੇ ਉੱਪਰ ਉਠਾਈ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੀ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਬੇਕਾਰ ਦੀ ਚਰਚਾ ਜਾਂ ਬਹਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਕੇ, ਖੁਦ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਬਣਨ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸਮਾਧਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹਾਂ।

ਸੰਤ ਸੁਭਾਅ ਅੰਦਰ ਦਾ ਗੁਣ ਹੈ, ਇਹਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰੀ ਆਡੰਬਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅਜਿਹੇ ਅਨੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਸੰਤਾਂ ਦੇ ਪਹਿਰਾਵੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸੁਣੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਵਚਨਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅਭਿਆਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕਿਆ, ਪਰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਅਨੁਭਵ ਸਿੱਧੀ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ ਅਤੇ ਯੋਗ ਦੇ ਅਸਲੀ ਮੂਲ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਮੇਰੇ ਵਰਗੇ ਚੰਗੇ ਅਦਾਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਜੋ ਤਰਕਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹਨ, ਨੇ ਵੀ ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਿਕ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮੇਰੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ ਸਫਲ ਸਾਧਕ ਹੋਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿੱਧ ਗੁਰੂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਮਧਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਯੋਗ ਦਾ ਮੱਖਣ ਸਰੂਪ ਦਿਵਯ ਰਸ ਚਖਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨੂੰ ਹੋਰ ਅਨੁਭਵਗੀਣ ਗੁਰੂ ਨਾ ਤਾਂ ਖੁਦ ਚੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾ ਆਪਣੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਚਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਲਕਿ ਮੱਖਣ ਦੇ ਫਲ ਛਾਛ ਨੂੰ ਹੀ ਪਾਕੇ ਪਿਆਸੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਯੋਗ ਦੇ ਅਸਲੀ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਅਤਿਅੰਤ ਸਰਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਣਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਮੈਂ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਨਾ ਕੇਵਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਲਾਭਵੰਦ ਹੋਵੋ, ਸਗੋਂ ਹੋਰ ਦੋਸਤਾਂ, ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲਾਭ ਲੈਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਵਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਹਰ ਕੋਈ ਜਾਣ ਸਕੇ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਕੁੱਝ ਦਿਵਯ ਮਹਾਤਮਾ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਕਰਦੇ ਸਨ।

**ਡਾ. ਰਜਤ ਢੀਂਗੜਾ**

(ਪੀਏਚ. ਡੀ., ਆਈ. ਆਈ. ਟੀ., ਕਾਨਪੁਰ)

ਜੀਵਨ ਰੂਪੀ ਕਿਸਤੀ ਆਪਣੀ ਵਾਸਤਵਿਕ ਮੰਜ਼ਿਲ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਉਦੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹਦੀ ਪਤਵਾਰ ਇੱਕ ਅਨੁਭਵੀ ਸਿੱਧ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਦੇ ਹੱਥ ਹੋਵੇ। ਅਣਗਿਣਤ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਾਗਸ਼ਾਲੀ ਮੰਨਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਵਰਗੇ ਸਿੱਧ ਯੋਗੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਵੀ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨਾਲ ਭੇਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਿਆ, ਜਿਹਦੇ ਲਈ ਮੈਂ ਸ਼੍ਰੀ ਅੰਸੂਲ ਖੰਡੇਲਵਾਲ ਜੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਨਮੰਦ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ, ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਪਲ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਸੱਚਾਈ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਿਆ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਸੁਪਨਾ ਸਮਝ ਕੇ ਹੀ ਜੀ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਉਤਸੁਕਤਾ ਆਈ ਕਿ ਮੈਂ ਵੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੋਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਸਲੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਬਣਾਵਾਂ। ਅਜਿਹੇ ਉੱਚਕੋਟੀ ਦੇ ਯੋਗੀ ਸੰਤ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਦਰਸ਼ਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬ੍ਰਹਮ ਚਿੰਤਨ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਮਗਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਵਿਚ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸੁਪਾਤਰਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿਮਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਹੋਣ ਦਾ ਸੁਭਾਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਕਲਿਆਣ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਤਪਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਮੁਖਮੰਡਲ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਹਿਜ ਬਾਲ ਸਰੂਪ ਮੁਸਕਾਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਡੂੰਘੇ ਰਹੱਸਾਂ ਦਾ ਪਰਦਾਫਾਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਵਾਂਗ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਯੋਗੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਹਨ; ਉਹ ਅਤੁੱਲ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦਿਵਯ-ਅਨੰਦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਭਿਲਾਸ਼ੀ ਇਹ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਔਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਸਦਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੂਪ ਵਾਂਗ ਹੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਦੇ ਧਿਆਨਯੋਗ ਦੇ ਸੂਰਜ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅਨੇਕ ਸਾਧਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਨਿੱਤ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਸ਼੍ਰੀ ਚਰਨਾਂ ਅਤੇ ਦਿਵਯ ਮੁਖਮੰਡਲ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪਰਮ ਪਿਤਾ ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਮੇਰੀ ਇਹ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਟੁੱਟ ਰਹੇ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇਣ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸ਼ੁੱਭ ਆਸ਼ੀਰਵਾਦ ਅਤੇ ਕਿਰਪਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕੇ।

**ਆਸ਼ੀਸ਼ ਜੋਸ਼ੀ (ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਅਧਿਕਾਰੀ)**

ਏਪੀਜੇਨ ਟੈਕਨੋਲੋਜਿਸ, ਏਸ. ਆਈ. ਡੀ. ਬੀ. ਆਈ. (ਆਈ. ਆਈ. ਟੀ., ਕਾਨਪੁਰ)

ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਯੋਗੀ ਸ਼੍ਰੀ ਆਨੰਦ ਜੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਸਨ 2009 ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੁਸਤਕ 'ਯੋਗ ਕੈਸੇ ਕਰੋ' ਵਿੱਚੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਨੁਭਵ ਪੜ੍ਹ ਕੇ, ਜੋ ਇੰਨੇ ਅਲੌਕਿਕ ਅਤੇ ਵਿਲੱਖਣ ਸਨ ਕਿ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਨੂੰ ਆਤੁਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਗਹਿਨ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਉਤਸੁਕਤਾ ਅਤੇ ਰੁਚੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਤੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ, ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਪੜਤਾਲ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਇੱਕ ਮਿੱਤਰ ਦੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਵਾਸ ਕੁਟੀਆ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਿਆ। ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਅੱਜ ਤੱਕ, ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੇਰੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਪ੍ਰਭਾਵ ਰਿਹਾ ਹੈ।

2010 ਤੋਂ 2015 ਤੱਕ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਈ.ਆਈ.ਟੀ., ਕਾਨਪੁਰ ਤੋਂ ਪੀਏਚ.ਡੀ. ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਯੋਗੀ ਸ਼੍ਰੀ ਆਨੰਦ ਜੀ ਦਾ ਇਸ ਸੰਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਅਣਗਿਣਤ ਵਾਰ ਆਉਣਾ ਹੋਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਜਨ ਮਾਨਸ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਤਮ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਿਗਿਆਸਾ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਯੋਗੀ ਸ਼੍ਰੀ ਆਨੰਦ ਜੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਖੂਬੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਲੱਗੀ; ਉਹ ਹਰ ਗੱਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਹੀ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। ਬਿਲਕੁਲ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਸਭ ਨਾਲ ਸਰਲਤਾ ਨਾਲ ਬਚਨ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਖੂਬੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਸਲੀ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੁੱਝ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣ ਕੇ ਆਪਣਾ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅ ਬਣਾਇਆ। ਮੈਂ ਖੁਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਰਤਿਤ ਹੁੰਦੇ ਵੇਖਿਆ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੇ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਯੋਗੀ ਜੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਛਾ ਮਾਤਰ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਕੇ ਉੱਪਰ ਉੱਠਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਚੱਕਰਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲਾਂ-ਹੀ-ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਨੂੰ, ਜਿਹਦੇ ਉੱਪਰ ਯੋਗੀ ਸ਼੍ਰੀ ਆਨੰਦ ਜੀ ਨੇ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਵੇਖਿਆ। ਇਹ ਘਟਨਾਵਾਂ ਯੋਗੀ ਜੀ ਦੀ ਯੋਗ 'ਚ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਪ੍ਰਮਾਣ ਸਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਅਨੁਭਵ, ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਸ਼ਿਅਾਂ ਤੋਂ ਸੁਣੇ। ਯੋਗੀ ਜੀ ਇੱਕ ਪਾਰਸ ਵਾਂਗ ਹਨ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਪਲ-ਭਰ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਿਤ ਕਰ ਦੇਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਪਾਠਕੋ, ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੇ ਕਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਦੇ ਅਛੂਤੇ ਰਹੱਸਾਂ ਤੋਂ ਪਰਦਾ ਉਠਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਸੰਦੇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਮਾਰਗ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਗੁਪਤ ਰਹੱਸਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤਿਅੰਤ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਈ ਗਈ ਹੈ, ਜੋ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦੁਰਲੱਭ ਹੈ। ਇੰਨੇ ਉੱਚਕੋਟੀ ਦੇ ਯੋਗੀ ਦਾ ਵਰਤਮਾਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣਾ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁਰਲੱਭ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਰੀ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਮੈਂ ਆਪ ਗਹਿਰਾਈ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਾਧਕ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਪੁਸਤਕ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਸਾਰ ਹੋਵੇ, ਤਾਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ-ਤੋਂ-ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਇਸ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸਕਣ, ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਅਨਮੋਲ ਮਨੁੱਖ ਜੀਵਨ ਸਫਲ ਬਣਾਉਣ, ਇਹੀ ਮੇਰੀ ਸੁੱਭਕਾਮਨਾਵਾਂ ਹਨ।

**ਪ੍ਰੋ. ਅੰਸੂਲ ਖੰਡੇਲਵਾਲ** (ਰਾਜਸਥਾਨ ਤਕਨੀਕੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਕੋਟਾ)

ਮੈਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ 2014 ਵਿੱਚ ਮਿਲਿਆ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੋਂ ਹੀ ਮੈਂ ਧਿਆਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਦਿਨ ਯਾਦ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਪਾਤ ਕੀਤਾ, ਤਦ ਮੈਨੂੰ ਮੂਲਾਧਾਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮ-ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਉਹਦੇ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਧਿਆਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਧਾ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਹਵਾ ਦੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਵਾਂਗ ਕੁੱਝ ਮੂਲਾਧਾਰ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਉਹ ਬੁਲਬੁਲਾ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ। ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਧਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਸਾਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੀ ਕੰਠ ਚੱਕਰ ਤੱਕ ਅਨੁਭੂਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਬਹੁਤ ਉੱਚਕੋਟੀ ਦੇ ਯੋਗੀ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਮਿਲੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਤੋਂ ਹੀ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਕਿਰਪਾ ਪ੍ਰਸਾਦ ਹੈ।

**ਵਿਪੁਲ**

ਏਮ. ਟੇਕ. (ਆਈ. ਆਈ. ਟੀ., ਦਿੱਲੀ)

ਆਈ. ਆਈ. ਟੀ., ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਏਮ. ਟੇਕ. ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਯੋਗੀ ਆਨੰਦ ਜੀ ਸਾਨੂੰ ਗੁਰੂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕਠੋਰ ਸਾਧਨਾ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਜੋ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸਦਾ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਸਰਲ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਭਾਸ਼ਾ 'ਚ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਰੇ ਸਾਧਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਨਾਲ ਨਾਲ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸਾਧਕ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਸਾਧਨਾ-ਪੱਧਤੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਠਾਪੂਰਵਕ ਅਭਿਆਸ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਹ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਲਈ ਮੇਰੀ ਸਾਰੇ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਵਾਰ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ।

**ਵਿਕਾਸ**

ਏਮ. ਟੇਕ. (ਆਈ. ਆਈ. ਟੀ., ਦਿੱਲੀ)

## ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

(ਕੁੱਝ ਸ਼ਬਦਸੀਮਾਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਿੰਦੀ ਜਾਂ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦੇ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਸਟੀਕ ਪੰਜਾਬੀ ਬਰਾਬਰੀ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸੰਖੇਪ ਵਰਣਨ ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ)

**ਅਵਸਥਿਤ :** ਜਦੋਂ ਸਾਧਕ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਧਾਰਨ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਉੱਚਤਰ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਉਸ ਉੱਚਤਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅਵਸਥਿਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਜੇਕਰ ਸਾਧਕ (ਨਿਯਮੀ ਕਠੋਰ ਸਾਧਨਾ ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ) ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਉਸ (ਉੱਚਤਰ) ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਏ, ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਆਦਿਗੁਰੂ ਸ਼ੰਕਰਾਚਾਰੀਆ :** ਉਹ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਯੋਗੀ, ਸਿੱਧ ਪੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਤੱਤਵ-ਗਿਆਨੀ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਨਾਤਨ ਧਰਮ ਦੇ ਪੁਨਰ ਉਥਾਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਚਲਣ ਦਾ ਮਹਾਨ ਕਾਰਜ ਕੀਤਾ।

**ਪਤੰਜਲੀ :** ਉੱਚਤਮ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਸਮੇਂ ਦੇ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਯੋਗੀ।

**ਰੁਦਰ :** ਭਗਵਾਨ ਸ਼ੰਕਰ ਜੀ ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਮ।

**ਵਾਮਨ :** ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਅਵਤਾਰ, ਜਿਸ ਨੇ ਬਲੀ ਤੋਂ ਪੂਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਲਈ ਅਵਤਾਰ ਲਿਆ ਸੀ।

**ਦਧੀਚੀ :** ਉਹ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਸਮੇਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਤ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਇੱਕ ਅਰਸ਼ੀ ਹਥਿਆਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦੇਵਤਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਦਾਨ ਕੀਤਾ ਸੀ।

**ਪਰਸੂਰਾਮ :** ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਤਪੱਸਵੀ ਅਤੇ ਯੋਧਾ ਜੋ ਕੁਧਰਮੀ ਰਾਜਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਿਆ ਸੀ।

**ਹਰੀਸ਼ਚੰਦਰ :** ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਰਾਜਾ ਜਿਸਨੇ ਆਪਣੀ ਸੁੱਖਣਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਕੁੱਝ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਤਿਆਗ ਦਿੱਤਾ।

**ਕਰਨ :** ਮਹਾਂਭਾਰਤ ਦੇ ਯੁੱਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਯੋਧਾ; ਉਹ ਆਪਣੀ ਬਹਾਦਰੀ ਅਤੇ ਦਾਨੀ ਸੁਭਾਅ ਲਈ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।

**ਯੋਗ-ਅਗਨੀ :** ਯੋਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਸੂਖਸ਼ਮ ਅਗਨੀ, ਜੋ ਅਸੁੱਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

**ਵਿਸ਼ਵਾਮਿੱਤਰ :** ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਯੋਗੀ ਅਤੇ ਤਪੱਸਵੀ, ਜਿਸਨੇ ਮਹਾਨ ਤਪੱਸਿਆ ਦੁਆਰਾ ਉੱਚਤਮ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ।

**ਵਸ਼ਿਸ਼ਠ :** ਸ਼੍ਰੇਸ਼ਟ ਪੱਧਰ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਸੰਤ ਜਿਸਨੇ ਤ੍ਰੇਤਾ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਭਗਵਾਨ ਰਾਮ ਨੂੰ ਸਿਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਪਤਰਿਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਰਾਮਚਰਿਤਮਾਨਸ :** ਸੰਤ ਤੁਲਸੀਦਾਸ ਦੁਆਰਾ ਰਚਿਤ ਇੱਕ ਗ੍ਰੰਥ ਜੋ ਭਗਵਾਨ ਰਾਮ ਜੀ ਦੀ ਜੀਵਨੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ।

**ਹਿਰਣਯਕਸ਼ਯਪ :** ਭਗਤ ਪ੍ਰਹਿਲਾਦ ਦਾ ਪਿਤਾ ਜੋ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਾਲਮ ਅਤੇ ਧਰਮ ਵਿਰੋਧੀ ਸ਼ਾਸਕ ਸੀ।

**ਜਯ ਅਤੇ ਵਿਜਯ :** ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਵੈਕੁੰਠ-ਲੋਕ ਦੇ ਦਰਬਾਨ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਰਾਪ ਦੇ ਕਾਰਨ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਜਨਮ ਲੈਣਾ ਪਿਆ ਸੀ।

**ਗਿਆਨੇਸ਼ਵਰ :** ਇੱਕ ਅਤਿ ਮਹਾਨ ਯੋਗੀ ਅਤੇ ਗਿਆਨੀ ਜਿਸਨੇ ਭਗਵਦ ਗੀਤਾ ਦੀ ਇੱਕ ਸਤਿਕਾਰਤ ਵਿਆਖਿਆ 'ਗਿਆਨੇਸ਼ਵਰੀ' ਲਿਖੀ ਸੀ।

**ਕਾਕਭੂਸ਼ੰਡੀ :** ਇੱਕ ਰਿਸ਼ੀ ਜਿਸ ਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਭਗਤੀ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਭਗਵਾਨ ਰਾਮ ਦੇ ਬਾਲ ਰੂਪ ਦੇ ਪ੍ਰਬਲ ਭਗਤ ਮੰਨੇ ਗਏ ਹਨ।

**ਅਰੁੰਧਤੀ :** ਉਹ ਮਹਾਰਿਸ਼ੀ ਵਸ਼ਿਸ਼ਠ ਜੀ ਦੀ ਪਤਨੀ ਸੀ ਅਤੇ ਖੁਦ ਵੀ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਮਹਾਨ ਸੰਤਣੀ ਸੀ।

**ਸਪਤਰਿਸ਼ੀ :** ਸਪਤਰਿਸ਼ੀ ਸੱਤ ਮਹਾਨ ਰਿਸ਼ੀ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਵੇਦਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹਿੰਦੂ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

**ਕਾਲਾਗਨੀ :** ਇਹ ਗਿਆਰ੍ਹਵੇਂ ਰੁਦਰ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਕਰੜੇ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



**ਤ੍ਰਿਕਾਲ :** ਯੋਗੀ ਸ਼੍ਰੀ ਆਨੰਦ ਜੀ ਦਾ ਪੁੱਤਰ, ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਯੋਗੀ ਜੋ ਉੱਚੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਾਸੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਤ੍ਰਿਕਾਲ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਅਤੀਤ, ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਵਿਲੱਖਣ ਯੋਗਤਾ ਸੀ।

**ਸਵਾਮੀ ਸ਼ਿਵਾਨੰਦ :** ਉਹ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਯੋਗੀ ਸਨ ਜੋ ਯੋਗੀ ਸ਼੍ਰੀ ਆਨੰਦ ਜੀ ਦੀ ਗੁਰੁਮਾਤਾ ਦੇ ਗੁਰੂ ਸਨ।

**ਯੋਗ-ਨੀਂਦਰ :** ਉਚਕੋਟੀ ਯੋਗੀਆਂ ਦੀ ਨੀਂਦਰ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦਰ 'ਚ ਵੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਾਧਨਾ ਚਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

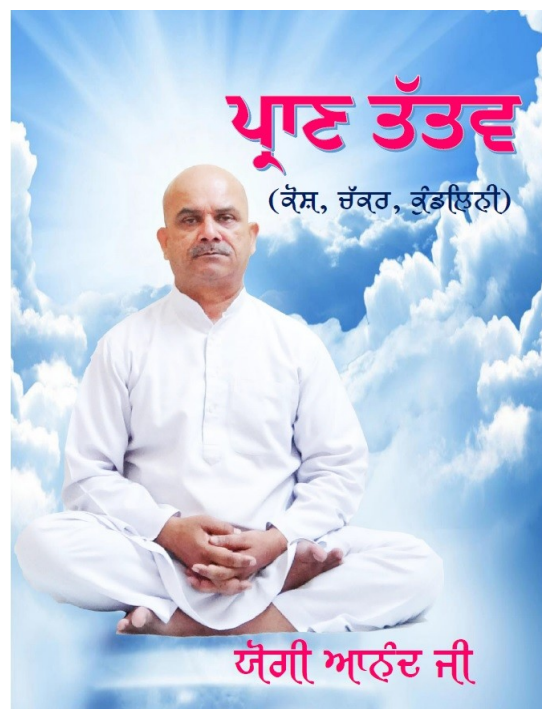
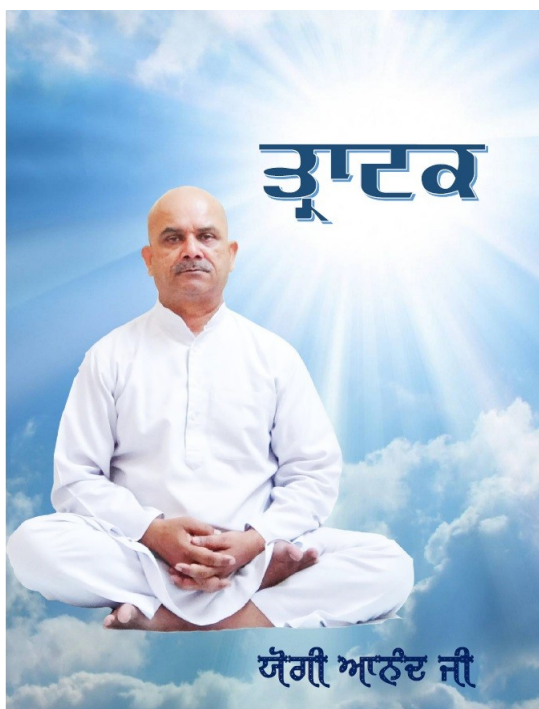
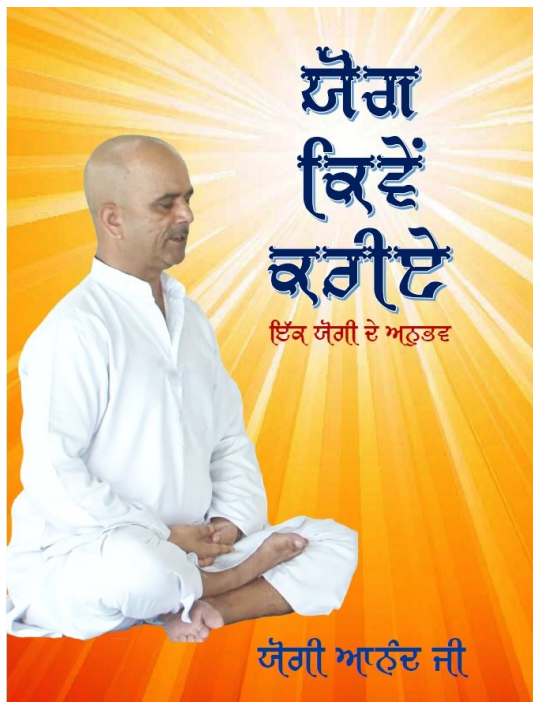
**ਹਿਰਣਯਮਈ-ਪੁਰਸ਼ :** ਭਗਵਾਨ ਬ੍ਰਹਮਾ ਜੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੁਨਹਿਰੀ ਰੰਗ ਕਾਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਸਥਿਤ-ਪ੍ਰਗਿਆ ਯੋਗੀ :** ਜਿਸ ਨੇ ਸੱਚੇ ਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਸ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਸਥਿਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਘੱਟਨਾ ਤੋਂ ਵਿਚਲਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

**ਗਾਰਗੀ :** 'ਗਾਰਗੀ ਵਾਚਕਨਵੀ' ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਸਮੇਂ ਦੀ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਭਾਰਤੀ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਸੀ, ਜਿਸ ਨੇ ਚਾਰੇ ਵੇਦਾਂ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਫਿਲਾਸਫੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਸੀ।

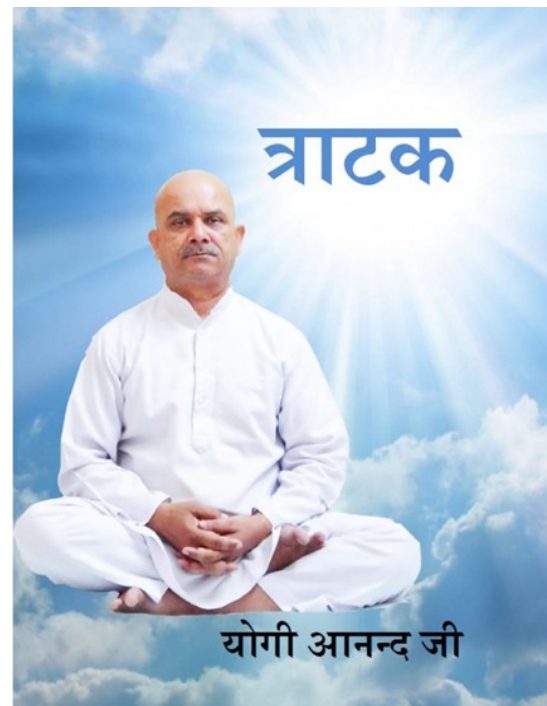
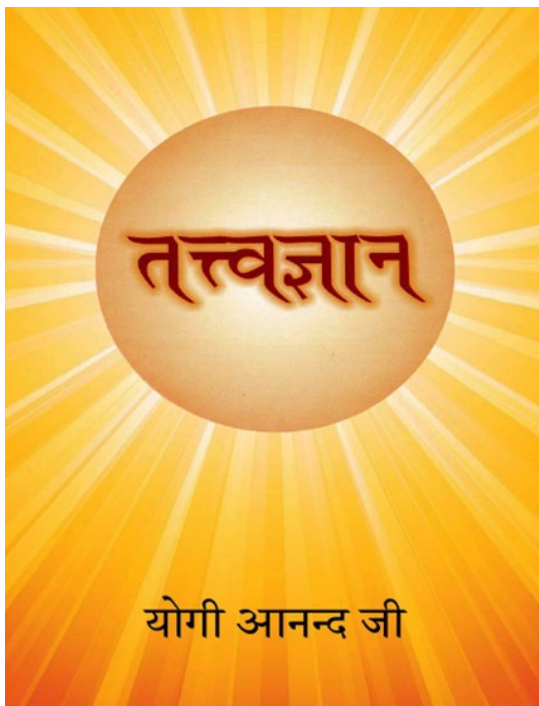
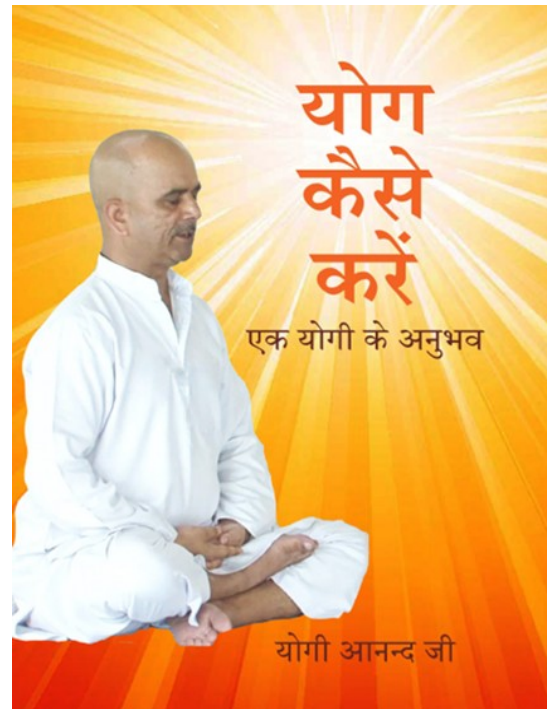
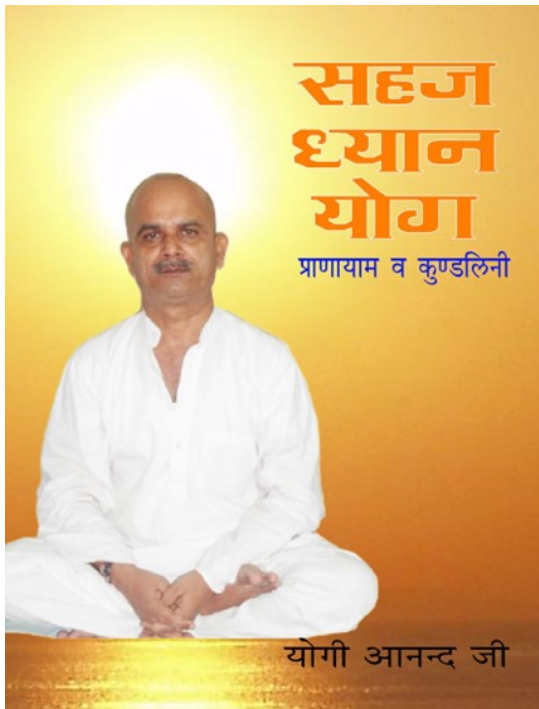
**ਯਾਗਿਅਵਲਕਯ :** ਭਾਰਤ ਦੇ ਵੈਦਿਕ ਕਾਲ ਦੇ ਇੱਕ ਮਹਾਂਰਿਸ਼ੀ ਅਤੇ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਸਨ।

ਯੋਗੀ ਆਨੰਦ ਜੀ ਦੀਆਂ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੀਆਂ  
ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ



ਯੋਗੀ ਆਨੰਦ ਜੀ ਦੀਆਂ ਇਹ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ  
<http://www.kundalinimeditation.in/books>  
'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇਗਾ।

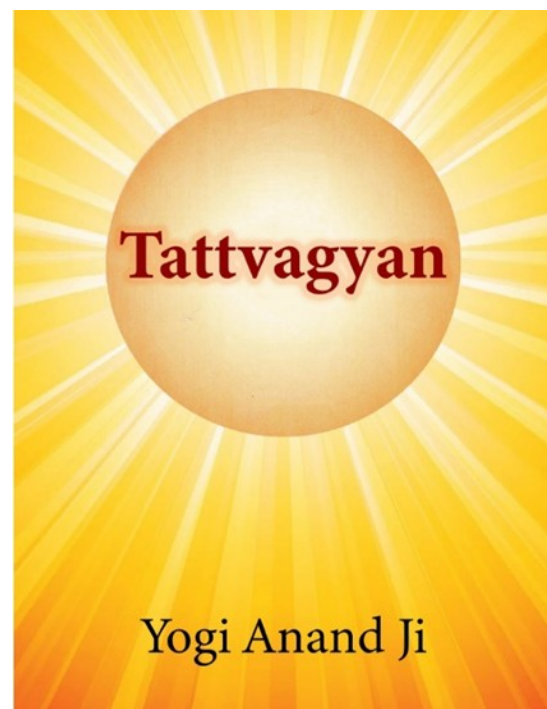
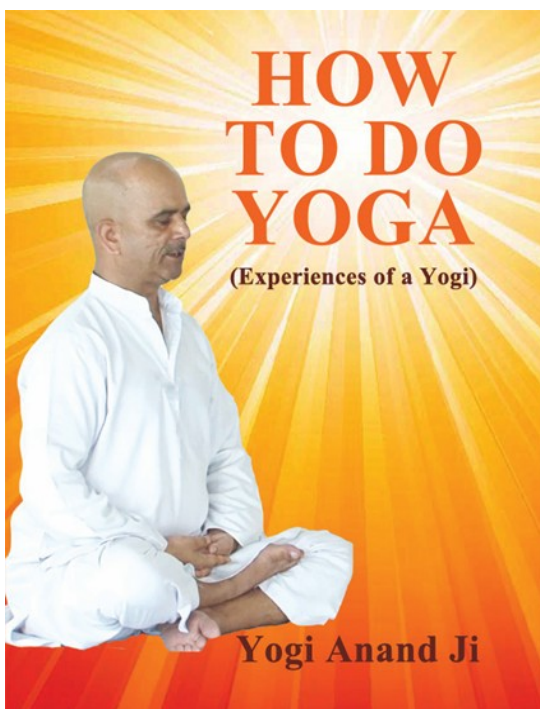
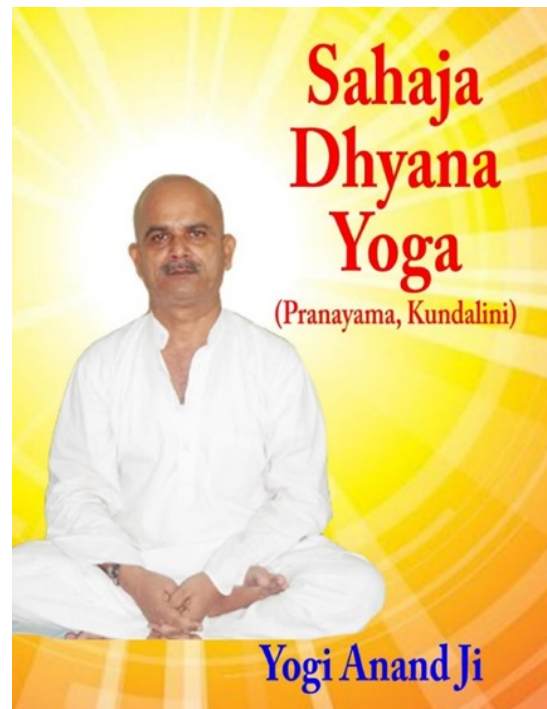
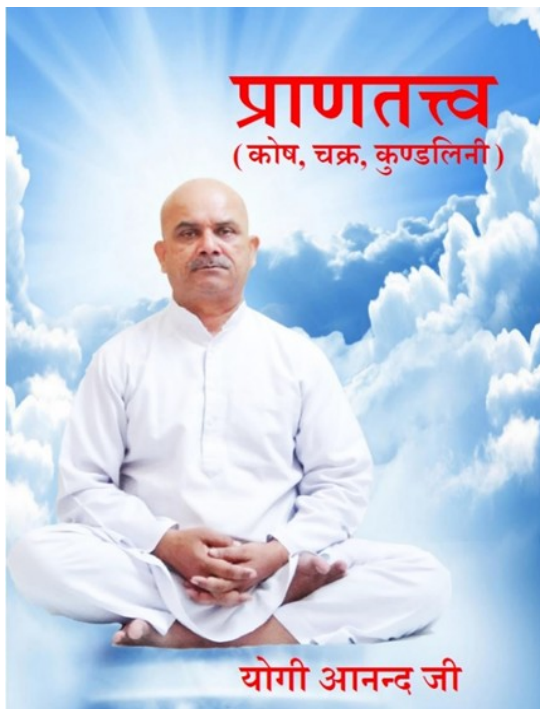
ਯੋਗੀ ਆਨੰਦ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਹਿੰਦੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਹੋਰ  
ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ



ਯੋਗੀ ਆਨੰਦ ਜੀ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ  
<http://www.kundalinimeditation.in/books>  
'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

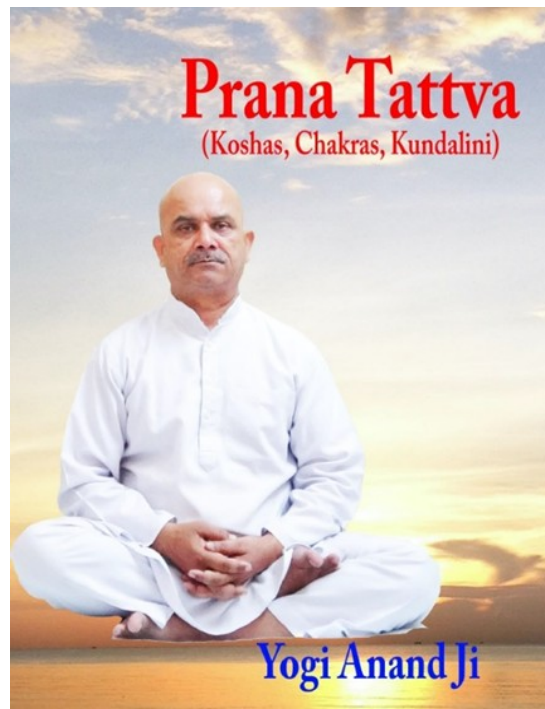
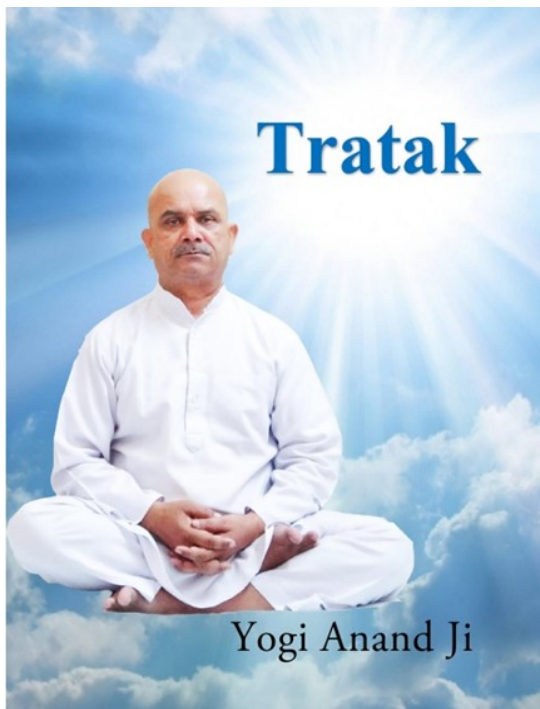


ਯੋਗੀ ਆਨੰਦ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਹਿੰਦੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਹੋਰ  
ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ

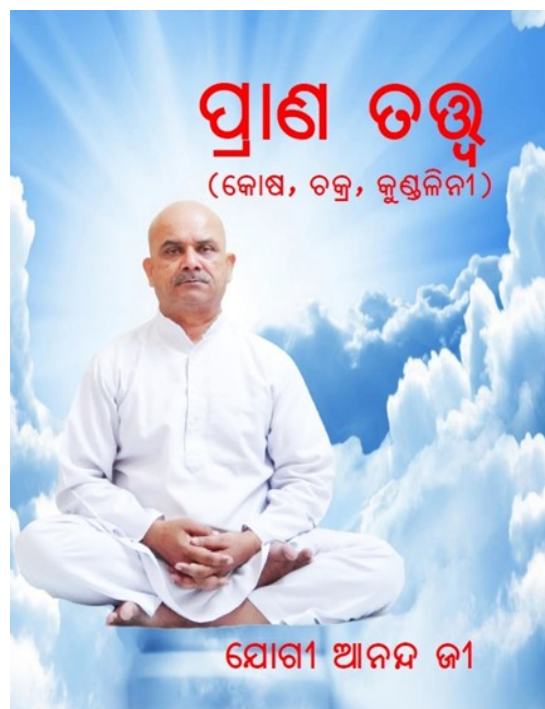


ਯੋਗੀ ਆਨੰਦ ਜੀ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ  
<http://www.kundalinimeditation.in/books>  
'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗੀ ਆਨੰਦ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਹਿੰਦੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਹੋਰ  
ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ



**Tratak (Oriya)**



**Prana Tattva (Oriya)**

ਯੋਗੀ ਆਨੰਦ ਜੀ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ  
<http://www.kundalinimeditation.in/books>  
'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਹੇ ਸਾਧਕੋ!

“ਲਕਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਸੰਜਮ, ਮਿਹਨਤ, ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਸੰਤੋਖ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਅਵੱਸ਼ ਆਉਣਗੀਆਂ। ਅਭਿਆਸੀ ਦਾ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ, ਪ੍ਰਾਣ ਅਤੇ ਮਨ ਖੁਦ ਅਵਰੋਧ ਪ੍ਰਸਤੁਤ ਕਰਨਗੇ। ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਰੁਕਨਾਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਵਿਘਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰੋ, ਜੇ ਉਹ ਹੱਲ ਨਾ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਛਾਲ ਮਾਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਲੰਗ ਜਾਵੋ। ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਸਫਲਤਾ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰੇਗੀ।”

– ਯੋਗੀ ਆਨੰਦ ਜੀ

Email id: [anandkyogi@gmail.com](mailto:anandkyogi@gmail.com)

Facebook: <http://www.fb.com/sahajdhyanyog>

Website: <http://www.kundalinimeditation.in/>

Youtube: <http://www.youtube.com/c/YogiAnandJiSahajDhyanYog>

ISBN 978-93-5636-409-7



9 789356 364097