ਲੇਖਕ

ਜੈਨ ਮੁਨੀ ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼ਿਰਿਸ਼ ਮੁਨੀ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ

ਜਨਮ ਮਿਤੀ: 19/02/1964
ਜਨਮ ਸਥਾਨ: ਪਿੰਡ ਨਾਈ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਉਦੇਪੁਰ ਰਾਜਾਸਥਾਨ
ਬਚਪਨ ਦਾ ਨਾਮ: ਅਸ਼ੋਕ ਕੁਠਾਰੀ
ਮਾਤਾ ਦਾ ਨਾਮ: ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸੋਹਨਾ ਬਾਈ ਜੀ ਕੁਠਾਰੀ
ਪਿਤਾ ਦਾ ਨਾਮ: ਸ਼੍ਰੀ ਖਿਆਲੀ ਲਾਲ ਜੀ ਕੁਠਾਰੀ
ਦੀਖਿਆ: 07/05/1990
ਦੀਖਿਆ ਗੁਰੂ: ਜੈਨ ਆਚਾਰਿਆ ਡਾ: ਸ਼ਿਵ ਮੁਨੀ ਜੀ
ਬਾਬਾ ਗੁਰੂ: ਸ਼੍ਰਮਣ ਸ਼ੰਘ ਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸ਼੍ਰੀ ਗਿਆਨ ਮੁਨੀ ਜੀ
ਸਿੱਖਿਆ: ਐਮ. ਏ.
ਵ੍ਰਿਸ਼ਿਧ ਪੁਸ਼ਤਕਾਂ: ਸ਼ਿਵ ਆਚਾਰਿਆ ਜੀਵਨ ਦਰਸ਼ਨ, ਆਤਮ ਧਿਆਨ, ਭਗਤੀ ਗੰਗਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਧਿਆਨ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ।
ਪ੍ਰਚਾਰ ਖੇਤਰ: ਦੱਖਣ ਅਤੇ ਉੱਤਰ ਭਾਰਤ

ਅਨੁਵਾਦਕ
ਪੁਰਸ਼ੋਤਮ ਜੈਨ, ਰਵਿੰਦਰ ਜੈਨ

ਆਤਮ ਧਿਆਨ

Aatam Dhyan

ਲੇਖਕ:
ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼ਿਰਿਸ਼ ਮੁਨੀ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ

ਆਤਮ ਧਿਆਨ
Aatam Dhyan

ਮੂਲ ਲੇਖਕ:

ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼ਿਰਿਸ਼ ਮੁਨੀ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ

ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦਕ:

ਰਵਿੰਦਰ ਜੈਨ, ਪੁਰਸ਼ੋਤਮ ਜੈਨ, ਮਾਲੇਰਕੋਟਲਾ

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ:

ਭਗਵਾਨ ਮਹਾਵੀਰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰਿਸਰਚ ਸੈਂਟਰ ਟਰਸਟ (ਰਜਿ:)

ਆਦਿਸਵਰ ਧਾਮ ਕੁੱਪ ਕਲਾਂ, ਜਿਲ੍ਹਾ ਸੰਗਰੂਰ, ਪੰਜਾਬ

ਪੁਸ਼ਤਕ ਦਾ ਨਾਂ : ਆਤਮ ਧਿਆਨ

ਮੂਲ ਲੇਖਕ: ਜੈਨ ਸ਼੍ਰਮਣ ਸੰਘ ਦੇ ਮੰਤਰੀ ਸ਼੍ਰੀ: ਸ਼ਰੀਸ਼ ਮੁਨੀ ਜੀ ਮਹਾ.

ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ: ਰਵਿੰਦਰ ਜੈਨ, ਪੁਰਸ਼ੋਤਮ ਜੈਨ, ਮਾਲੇਰਕੋਟਲਾ।

ਕੰਪੋਜ਼ਿੰਗ: ਜ਼ੂਨੇਰ੍ਹਾ ਕੰਪਿਉਟਰਜ਼, ਦਿੱਲੀ ਗੇਟ, ਮਾਲੇਰਕੋਟਲਾ।

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ:

ਭਗਵਾਨ ਮਹਾਵੀਰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰਿਸਰਚ ਸੈਂਟਰ ਟਰਸਟ (ਰਜਿ:)
ਆਦਿਸਵਰ ਧਾਮ ਕੁੱਪ ਕਲਾਂ, ਜਿਲ੍ਹਾ ਸੰਗਰੂਰ, ਪੰਜਾਬ

ਪੁਸਤਕ ਮਿਲਣ ਦਾ ਪਤਾ:

ਸ਼੍ਰੀ ਅਨੀਲ ਜੈਨ, 1924, ਗਲੀ ਨੰਬਰ: 5, ਕੁਲਦੀਪ ਨਗਰ, ਲੁਧਿਆਨਾ (ਪੰਜਾਬ).
ਫੋਨ ਨੰਬਰ: 094170-10298
Website: www.jainacharya.com
E-mail: shivacharyaji@jainacharya.com
shivacharyaji@yahoo.co.in

Please visit: www.jainworld.com

ਮੁੱਲ: 30/- ਰੁਪਏ

ਸਮਰਪਣ

ਪਰਮ ਪੂਜਨੀਕ ਸ਼੍ਰਮਣ ਸ਼ੰਘ ਦੇ ਚੌਥੇ ਆਚਾਰਿਆ ਸ਼ਮਰਾਟ ਧਿਆਨ ਯੋਗੀ, ਗੁਰੂ ਦੇਵ ਡਾ: ਸਿਵ ਮੁਨੀ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਦੇ ਪਵਿੱਤਰ ਕਰ ਕਮਲਾਂ ਵਿੱਚ ਭੇਂਟ

ਚਰਨ ਸੇਵਕ
ਸ਼ਿਰਿਸ਼ ਮੁਨੀ

ਸਮਰਪਣ

ਪਰਮ ਪੂਜਨੀਕ ਸ਼੍ਰਮਣ ਸ਼ੰਘ ਦੇ ਚੌਥੇ ਆਚਾਰਿਆ ਸ਼ਮਰਾਟ ਧਿਆਨ ਯੋਗੀ, ਗੁਰੂ ਦੇਵ ਡਾ: ਸਿਵ ਮੁਨੀ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਦੇ ਪਵਿੱਤਰ ਕਰ ਕਮਲਾਂ ਵਿੱਚ ਭੇਂਟ

ਚਰਨ ਸੇਵਕ
ਸ਼ਿਰਿਸ਼ ਮੁਨੀ

ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ?

ਆਤਮ ਤੱਤਵ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਅਤੇ ਆਤਮ ਤੱਤਵ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰ ਹੋਣਾ ਸਾਰੇ ਆਧਿਆਤਮ ਮਹਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਆਤਮ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆ ਦਾ ਮੂਲ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ, ਮੇਰਾ ਸੁਭਾਵ ਕੀ ਹੈ? ਮੈਂ ਅਪਣੇ ਸੁਭਾਵ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਵਾਪਸ ਆਵਾਂ? ਇਹ ਉਹ ਮੋਲਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਤਲਾਸ਼ਨ ਦੇ ਲਈ, ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਹੀ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਹੋਈ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਧਰਮ ਮਾਨਤਾਵਾਂ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾ ਦੇ ਉੱਤਰ ਅਪਣੇ ਅਪਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਪਰੋਕਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜਿਨ੍ਹੇ ਸਰਲ ਹਨ, ਉਨ੍ਹੇ ਹੀ ਔਖੇ ਵੀ ਹਨ। ਸਰਲ ਇਸ ਲਈ ਹਨ, ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਲ ਦੇ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਕੀਤੇ ਬਾਹਰ ਦੀ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਨਾ ਹੁੰਦਾ ਸਗੋਂ ਖੁੱਦ ਰਾਹੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਸੂਤਰ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਤਮ ਬੋਧ ਬੇਹਦ ਸਰਲ ਹੈ। ਔਖਾ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਤੱਕ ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਅਗਿਆਨ ਦੇ ਅਸੰਖ ਪਰਦਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸਾਡਾ ਆਤਮ ਤੱਤਵ ਦੱਬ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਖੋਜ ਦੇ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਅਸੰਖ ਪਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਪਾ ਮਨ ਲਿਆ ਹੈ।

ਭਗਵਾਨ ਮਹਾਵੀਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੂਈ ਵਿੱਚ ਧਾਗਾ ਹੋਵੇ ਉਹ ਸੂਈ ਨਹੀਂ ਗੁੰਮ ਹੁੰਦੀ, ਖੋ ਵੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਲੱਭ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸਭ ਆਤਮ ਬੋਧ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ। ਆਤਮ ਬੋਧ ਦਾ ਧਾਗਾ ਜੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੰਜਿਲ ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਚੇਲੇ ਸ਼ਿਰਿਸ਼ ਮੁਨੀ ਨੇ ਆਤਮ ਤੱਤਵ ਨੂੰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਤੇ ਪਹਿਚਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਸੂਤਰਾ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ੱਕ ਇਹ ਸੂਤਰ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਕਰੀਬ ਬੈਠ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਸੂਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘੇ ਜਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲਿਖਤ ਵਿੱਚ ਬੰਨ ਕੇ ਇਹ ਸੂਤਰ

ਮਾਤਰ ਇਸ਼ਾਰਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫੇਰ ਵੀ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਦਾ ਅਪਣਾ ਮੁੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ਼ਾਰਾ ਵੀ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਸਾਧਕਾਂ ਦਾ ਦਰ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਸਾਧਨਾ ਲਈ ਇੱਛਾਸ਼ੀਲ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਇਸ਼ਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਵਾਲੀ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਜਿਗਿਆਸਾ ਜਗਾਉਣਗੇ ਇਹੋ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ।

ਆਦਿਸ਼ਵਰ ਧਾਮ, ਕੁੱਪ ਕਲਾਂ — ਜੈਨ ਆਚਾਰਿਆ

04/01/2009 — ਡਾ: ਸ਼ਿਵ ਮੁਨੀ

ਕੁੱਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਇਹ ਵਿਗਿਆਨ

ਧਿਆਨ ਮੋਕਸ਼ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਉੱਚੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਦੀ ਕਲਾ ਵੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦੇ ਚਰਮ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪਲ ਵਿੱਚ ਮੋਕਸ਼ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਮੋਕਸ਼ ਦੇ ਸੁੱਖ ਦੀ ਵਰਖਾ, ਧਿਆਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਾਧਕ ਦੇ, ਆਤਮ ਰੂਪੀ ਬਾਗ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਹੀ ਸਾਧਨਾ ਉੱਚੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਪਹਿਲੇ ਪਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਅੰਤਿਮ ਫਲ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਦੇਵੇ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਹਿਮਾਲਿਆ ਦੀ ਚੋਟੀ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਮੋਕਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਲਈ ਵੀ ਅਨੇਕਾਂ ਮਾਰਗ ਹਨ। ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਅਨੇਕਾਂ ਮਾਰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਧਿਆਨ ਸਭ ਤੋਂ ਸਰਲ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਿੱਠਾ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਉਸ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ, ਨੌਜਵਾਨ, ਬੁੱਢਾ, ਇਸਤਰੀ, ਪੁਰਸ਼ ਸਾਰੇ ਸਮਾਨ ਗਤੀ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਧਿਆਨ ਦੀਆਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ। ਧਿਆਨ ਦੇ ਨਾਉਂ ਤੇ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਧੀਆਂ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਵੱਧਦੀਆਂ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖੋਂ ਸੁੱਖ ਤਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਨਕਰਤਾ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਤੱਕ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਅੱਗੇ ਕੋਈ ਤੱਤਵ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਧਿਆਨ ਦੀ ਇਕ ਸੰਪੂਰਨ ਵਿਧੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਤਰਾ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਸ਼ੁੱਧੀ ਦੇ ਸੂਤਰ (ਨੁਕਤੇ) ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਯਾਤਰਾ ਵਚਨ ਸ਼ੁੱਧੀ, ਮਨ ਸ਼ੁੱਧੀ, ਚਿੱਤ ਸ਼ੁੱਧੀ ਦੇ ਪੜਾ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਆਤਮ ਸ਼ੁੱਧੀ ਤੇ ਆ ਕੇ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਆਤਮ ਮਿਲਾਪ ਜਾਂ ਆਤਮ ਸੁਭਾਅ ਤੇ ਠਹਿਰ ਜਾਣਾ ਹੀ ਮੋਕਸ਼ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸਿੱਧ, ਗਿਆਨ ਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਰੂਪ ਆਤਮ ਸੁਭਾਵ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਕੇਵਲੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਇਸੇ ਆਤਮ ਭਾਵ ਵਿੱਚ ਰਮਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਤਮ ਭਾਵ/ ਆਤਮ ਸੁਭਾਵ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੀ ਸਾਰੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਾਧਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਰ ਸੂਤਰ ਹੈ।

'ਆਤਮ ਧਿਆਨ' ਪਰਮ ਪੂਜਯ ਆਚਾਰਿਆ ਸ਼ਿਵ ਮੁਨੀ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਖੋਜੀ ਧਿਆਨ ਦੀ ਸਰਵ ਉੱਤਮ ਵਿਧੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦਾ ਫਲ ਤੱਤਕਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦੇ ਹਰ ਪਲ ਵਿੱਚ ਅਪੁਰਬ (ਨਾ ਵਿਆਖਿਆ ਯੋਗ) ਅਤੇ ਅਪੁਰਬ ਸੁੱਖ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਬਰਸੇਗਾ। ਉਸ ਸੁੱਖ ਦਾ ਨਾ ਕੋਈ ਰੂਪ ਹੈ ਨਾ ਰਸ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਗੰਧ ਹੈ ਫੇਰ ਵੀ ਉਹ ਸੁੱਖ ਅਪੁਰਬ ਹੈ। ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ, ਉਹ ਸੁੱਖ। ਉਹ ਸੁੱਖ ਦੀ ਇੱਕ ਅਨੁਭੂਤੀ ਦੇ ਲਈ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ।

ਪਰਮ ਪੂਜਯ ਆਚਾਰਿਆ ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼ਿਵ ਮੁਨੀ ਰਾਹੀਂ ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਵਿਧੀ ਦਾ ਬਾਹਰਲਾ ਰੂਪ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ।

1. ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਬੇਸਿਕ: ਇਹ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਦੋ ਦੋ ਘੰਟੇ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਜਿਉਣਾ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ, ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ, ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਧਰਮ ਅਤੇ ਆਤਮ ਸਵਰੂਪ ਦਾ ਗਿਆਨ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋਏ। ਸਿਧਾਂਤਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਗਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਸਨ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਵਿਧੀਆਂ ਸਿਖਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆ ਹਨ।

2. ਆਤਮ ਸਮਾਧੀ ਕੌਰਸ: ਇਸ ਕੌਰਸ ਵਿੱਚ ਮੰਤਰ ਰਾਹੀਂ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗਿਆਨ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੋਰਸ ਦੇ ਤਹਿਤ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਤੱਕ ਦੋ ਦੋ ਘੰਟੇ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਐਡਵਾਂਸ – 1: ਇਸ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਤੱਕ ਸਵੇਰੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਤੱਕ ਆਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੀਤਰਾਗ ਭਗਤੀ, ਸਮਰਪਣ, ਸੇਵਾ, ਸ਼ਰਧਾ, ਸ਼ੁੱਧ ਆਤਮ ਗਿਆਨ, ਸ਼ੁੱਧ ਸਮਾਇਕ ਅਤੇ ਧਰਮ ਧਿਆਨ ਤੇ ਸ਼ੁਕਲ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਕ ਬੈਠਕ 48 ਮਿੰਟ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਮਨ, ਵਚਨ, ਕਾਇਆ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਤਮ ਸ਼ੁੱਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

4. ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਐਡਵਾਂਸ – 2: ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਸਾਧਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਚਾਰ ਦਿਨ ਦਾ ਕੈਂਪ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੇਸਿਕ ਅਤੇ ਐਡਵਾਂਸ – 1 ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੂਰਨ ਮੋਨ (ਚੁੱਪ) ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਲੋਚਨਾ, ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ, ਧਿਆਨ, ਕਾਯੋਤਸਰਗ ਅਤੇ ਮੰਗਲ ਮੈਤਰੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

5. ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਐਡਵਾਂਸ – 3: ਇਹ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਕੈਂਪ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਕੈਂਪ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰਹਿ ਕੇ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਐਡਵਾਂਸ – 2 ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗੰਭੀਰ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਅਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਵੱਲ ਵੱਧਦਾ ਹੋਇਆ ਭੇਦ ਅਤੇ ਅਭੇਦ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

6. ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਅਧਿਆਪਕ ਸਿਖਲਾਈ ਕੋਰਸ: ਇਸ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਕ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਧਕ ਅਪਣਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗੀ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਐਡਵਾਂਸ – 3 ਤੱਕ ਸਾਧਨਾ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਤੇ ਸਾਧਕ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਪੱਕਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੁਰੂ ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਸੁਤੰਤਰ ਸਾਧਨਾ ਵੱਲ ਅੱਗੇ ਹੀ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦਾ ਹੈ।

ਉਕਤ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਸਾਧਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਸੁੱਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੈ। ਟਕਰਾਉ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਕੇ ਵੀ ਟਕਰਾਉ ਰਹਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। 'ਸੋਹੰ' ਦਾ ਸੱਚ ਉਸ ਦੇ ਹਰੇਕ ਆਤਮ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਗੂੰਜ ਉਠਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪੁਸ਼ਤਕ ਦੇ ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ ਬਾਰੇ:

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਹਰ ਵਰਗ ਅਤੇ ਧਰਮ ਦੇ ਲੋਕ ਸਾਡੇ ਕੈਂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕਾ ਦੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਮੰਗ ਸੀ ਕੀ ਧਿਆਨ ਸਾਧਨਾ ਦਾ ਸਾਹਿਤ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਸ ਮੰਗ ਨੂੰ *ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਜੈਨ ਲੇਖਕ ਭਰਾਵਾਂ ਗੁਰੂ ਭਗਤ ਪੁਰਸ਼ੋਤਮ ਜੈਨ, ਰਵਿੰਦਰ ਜੈਨ, ਮਾਲੇਰਕੋਟਲਾ* ਨੇ ਸਾਡੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ। ਅਸੀਂ ਗੁਰੂ ਦੇਵ ਆਚਾਰਿਆ ਸ਼ਿਵ ਮੁਨੀ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਅਤੇ ਮੈਂ ਅਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਦੋਹਾਂ ਅਨੁਵਾਦਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਧੂਵਾਦ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਆਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕੀ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਬਣਿਆਂ ਰਹੇਗਾ। ਸਾਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਕੀ ਸਾਧਕ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅਨੁਵਾਦ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭ ਲੈਣਗੇ।

ਮੈਂ ਇਹ ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਪੁਸ਼ਤਕ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ ਸ਼੍ਰਮਣ ਸ਼ੰਘ ਦੇ ਚੋਥੇ ਆਚਾਰਿਆ ਧਿਆਨ ਯੋਗੀ ਮੇਰੇ ਗੁਰੂ ਦੇਵ ਆਚਾਰਿਆ ਡਾ: ਸ਼ਿਵ ਮੁਨੀ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਦੇ ਕਰ ਕਮਲਾਂ ਵਿੱਚ ਭੇਂਟ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਖੁਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਭਗਵਾਨ ਮਹਾਵੀਰ ਦੀ ਧਿਆਨ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਭੇਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ ਹਨ।

ਸ਼ਰਿਸ਼ ਮੁਨੀ

ਅਨੁਵਾਦਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ:

ਸਾਡੀ ਖੁਸ਼ ਕਿਸਮਤੀ ਹੈ ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਜੈਨ ਆਚਾਰਿਆ ਡਾ: ਸ਼ਿਵ ਮੁਨੀ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਦਾ 1972 ਤੋਂ ਆਸ਼ਿਰਵਾਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦੋ ਆਪ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਚੋਮਾਸਾ ਮਾਲੇਰਕੋਟਲਾ ਵਿਖੇ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਆਪ ਮਹਾਨ ਜੈਨ ਵਿਦਵਾਨ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਯੋਗੀ ਹਨ। ਆਪ ਨੇ ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਸਾਧਨਾ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਭਗਵਾਨ ਮਹਾਵੀਰ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਰਹੱਸ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਆਪ ਨੇ ਦੱਖਣ ਤੋਂ ਉੱਤਰ ਤੱਕ ਆਪ ਅਤੇ ਅਪਣੇ ਚੇਲਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਅਨੇਕਾਂ ਕੈਂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ ਕਰਵਾਈ ਹੈ।

ਆਪ ਦੇ ਹੀ ਵਿਦਵਾਨ ਚੇਲੇ ਸ਼੍ਰਮਣ ਸੰਘ ਦੇ ਮੰਤਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼ਿਰਿਸ਼ ਮੁਨੀ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਵੀ ਅਪਣੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਾਨ ਪ੍ਰਵਚਨਕਾਰ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਯੋਗੀ ਹਨ। ਆਪ ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਦੇ ਕੈਂਪ ਅਪਣੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਆਪ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਮੇਲ ਅੱਜ ਤੋਂ 10 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਆਪ ਮਹਾਨ ਕਰਮ ਯੋਗੀ ਹਨ। ਸ਼੍ਰਮਣ ਸੰਘ ਦੇ ਮੰਤਰੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼੍ਰੀ ਸੰਘ ਦੀ ਤੱਰਕੀ ਵਿੱਚ ਆਚਾਰਿਆ ਸ਼੍ਰੀ ਦਾ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪ ਅਗਾਂਹ ਵਧੂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਸਾਧਕ ਹਨ। ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਾਧਕਾਂ ਲਈ ਆਪ ਨੇ ਕਈ ਪੁਸਤਕਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਜੋ ਹਿੰਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਅੱਜ ਕਲ ਆਪ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਯੋਗ ਕੈਂਪਾਂ ਦਾ ਵੀ ਆਯੋਜਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਆਪ ਰਾਹੀਂ ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਦੀ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਪੁਸਤਕ ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਆਪ ਨੇ ਜੋ ਸੁਭਾਗ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਉਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਰਿਣੀ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਸ਼੍ਰੀ ਵਿਨੋਦ ਦਰਿਆਪੁਰਕਰ ਚੇਅਰਮੈਨ ਜੈਨ ਵਰਲਡ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਯੂ. ਐਸ. ਏ. ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੀ ਸੁਨੀਲ ਦੇਸ਼ਮਨੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਅਪਣੀ ਵੈਬ ਜੈਨ ਵਰਲਡ ਤੇ ਸਥਾਨ ਦੇ ਕੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਕੋਨੇ - ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ।

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਪਰੂਫ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸ਼੍ਰੀ ਖਾਲਿਦ ਪ੍ਰਵੇਜ਼, ਐਮ. ਏ. ਪੰਜਾਬੀ, ਮਾਲੇਰਕੋਟਲਾ ਦੇ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜ੍ਹਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਭਰਾ ***ਸ਼੍ਰੀ ਮੁਹੰਮਦ ਸ਼ੱਬੀਰ (ਜ਼ੁਨੈਰ੍ਹਾ ਕੰਪਿਊਟਰਜ਼) ਮਾਲੇਰਕੋਟਲਾ*** ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਤੇ ਮਿਹਨਤ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ।

26/01/2009 ਸ਼ੁਭਚਿੰਤਕ

ਮੰਡੀ ਗੋਬਿੰਦਗੜ੍ਹ ਪੁਰਸ਼ੋਤਮ ਜੈਨ, ਰਵਿੰਦਰ ਜੈਨ

ਆਤਮ ਧਿਆਨ

ਸਵਰੂਪ ਤੇ ਸਾਧਨਾ

(ਪ੍ਰਵੇਸ਼ਿਕਾ)

ਣਮੋ ਅਰਿਹੰਤਾਣੰ,
ਣਮੋ ਸਿਧਾਣੰ,
ਣਮੋ ਆਯਰਿਯਾਣੰ,
ਣਮੋ ਓਵੱਝਾਇਯਾਣੰ,
ਣਮੋ ਲੋਏ ਸੱਵ ਸਾਹੂਣੰ,
ਏਸੋ ਪੰਚ ਣਮੋਕਾਰੋ, ਸ਼ੱਵ ਪਾਵੱਪਣਾਸਣੋ,
ਮੰਗਲਾ ਣੰਚ ਸ਼ੱਵੇਸਿੰ, ਪੜ੍ਹਮ ਹੱਵਈ ਮੰਗਲਮ,
ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼ਾਸਨ ਦੇਵੋਮੱਵ ਣੰ! - 2 ਵਾਰ ਬੋਲਾਂਗੇ
ਮਾਤਰੀ ਦੇਵੋ ਭੱਵ! - 2 ਵਾਰ ਬੋਲਾਂਗੇ
ਪਿਤਰ ਦੇਵੋ ਭੱਵ! - 2 ਵਾਰ ਬੋਲਾਂਗੇ
ਗੁਰੂ ਦੇਵੋ ਭੱਵ! - 2 ਵਾਰ ਬੋਲਾਂਗੇ
ਅਤਿਥੀ ਦੇਵੋ ਭੱਵ! - 2 ਵਾਰ ਬੋਲਾਂਗੇ

ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ ਸਾਧਕੋ! ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਲਾਵਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪ ਨੇ ਮੇਰਾ ਬੁਲਾਵਾ ਸਵਿਕਾਰ ਕੀਤਾ। ਮੈਂ ਵੇਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਚਮਕ ਹੈ। ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਉਮੰਗ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਜੀਓਣ ਲਈ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਉਤਾਵਲੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਇਹੋ ਉਤਾਵਲਾਪਨ ਇੱਕ ਸ਼ੁੱਭ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਸਾਧਨਾ ਲਈ ਇੱਥੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਏ ਹੋ। ਧਿਆਨ ਕੀ ਹੈ? ਇਹ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਹੀ ਉੱਤਰ ਆਪ ਨੇ ਪੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਸੁਣੇ ਹੋਣਗੇ। ਪੜ੍ਹਕੇ ਜਾਂ ਸੁਣਕੇ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਪ੍ਰਯੋਗ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਖੁਦ ਜੀ ਕੇ ਹੀ ਉਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਯੋਗ ਫਿਰ ਨਿੱਜੀ ਅਨੁਭਵ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ ਬੋਲਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਆਨੰਦ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਗੂੰਜਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਲੱਖਣ ਸੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰੀਏ, ਧਿਆਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਧਿਆਨ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਧਿਆਨ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜੋ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਜੋ ਸਵਰੂਪ ਹੈ ਧਿਆਨ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਧਿਆਨ ਇੱਕ ਆਤਮ ਖੋਜ ਦੀ ਵਿਧੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਸਾਧਨਾ ਹੈ, ਇਕ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਆਤਮਾ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਖੋਜ ਤੋਂ ਹੈਰਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿ ਆਤਮ ਖੋਜ ਕਿਉਂ? ਖੋਜ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਖੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਹਾਂ, ਇੱਥੇ ਹਾਂ, ਫੇਰ ਖੋਜ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦੀ? ਤੁਸੀਂ ਹੋ, ਇੱਥੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਹੋ ਕੌਣ? ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੋਂ ਆਏ ਹੋ, ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ? ਸੱਚ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾ ਦੇ ਪੱਕੇ ਜਵਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣਾ ਮੰਨ ਲਿਆ ਹੈ ਉਹ ਆਪਾ ਵੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਅਪਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਡੂੰਘੀ ਗੱਲ ਹੈ ਆਤਮ ਤੱਤਵ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਪਹੁੰਚ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਗੁਣ ਧਰਮ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ। ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਆਨੰਦ ਦੇ ਬੱਦਲ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਬਰਸ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ।

ਆਤਮਾ ਦਾ ਸਵਰੂਪ ਹੈ ਆਨੰਤ ਆਨੰਦ, ਅਨੰਤ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਅਨੰਤ ਗਿਆਨ। ਆਨੰਦ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਤੁਹਾਡਾ ਨੇੜੇ ਦਾ ਸਵਰੂਪ ਹੈ। ਆਪ ਆਨੰਦ ਸਵਰੂਪ ਹੋ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਸਵਰੂਪ ਹੋ ਅਤੇ ਗਿਆਨਵਾਨ ਹੋ, ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ

ਦੁੱਖੀ ਕਿਉਂ ਹੋ? ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਿਉਂ ਹੋ? ਅਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਭਟਕ ਰਹੇ ਹੋ? ਆਨੰਦ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਵੀ ਦੁੱਖ ਕਿਉਂ ਭੋਗ ਰਹੇ ਹੋ? ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਉੱਤਰ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਗਿਆਨ ਸਵਰੂਪ ਉੱਪਰ ਅਗਿਆਨ ਦਾ ਪਰਦਾ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ 'ਤੇ ਭੁੱਲ ਦੀ ਧੂੜ ਜਮ ਗਈ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਅਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਗਏ ਹਾਂ ਇਹ ਉਹ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਭਟਕਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਾਂ।

ਧਿਆਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਗਿਆਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਨੰਦ ਦਾ ਝਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ। ਆਨੰਦ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਖੋਜਣਾ ਨਾਦਾਨੀ ਹੈ ਨਾਸਮਝੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਨਾਸਮਝੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੇ ਆਨੰਦ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਖੋਜ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਦਗੀ ਭਰ ਖੋਜਦੇ ਰਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ।

ਰਾਵੀਆ ਨਾਂ ਦੀ ਇਕ ਸੰਨਿਆਸਨ ਸੀ, ਉਹ ਇਕ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ, ਉਸ ਕੋਲ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਝੋਂਪੜੀ ਸੀ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਹ ਅਪਣੀ ਝੋਂਪੜੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠੀ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਸਿਲਾਈ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ, ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚੋਂ ਸੂਈ ਗਿਰ ਗਈ। ਸੂਰਜ ਛੁੱਪ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਝੋਂਪੜੀ ਵਿੱਚ ਹਨੇਰਾ ਪਸਰਨ ਲੱਗਾ ਸੀ, ਬਾਹਰ ਵੀ ਅਜੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸੀ ਰਾਵੀਆ ਝੋਂਪੜੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਕੇ ਸੂਈ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਨ ਲੱਗੀ। ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਰਾਵੀਆ ਦੀ ਬਹੁਤ ਇੱਜ਼ਤ ਸੀ, ਰਾਹ ਚੱਲਦੇ ਲੋਕ ਰਾਵੀਆ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਖੋਜਦੇ ਵੇਖ ਕੇ ਰੁੱਕ ਗਏ। ਉਹਨਾ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੇ ਆਖਿਆ, "ਮਾਤਾ! ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਖੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਾਂਗੇ"। ਰਾਵੀਆ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਮੇਰੀ ਸੂਈ ਖੋ ਗਈ ਹੈ ਮੈਂ ਉਸ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ"

ਲੋਕ ਵੀ ਸੂਈ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਬਾਰੀਕੀ ਨਾਲ ਖੋਜਨ ਤੇ ਵੀ ਉਹ ਸੂਈ ਨੂੰ ਨਾ ਖੋਜ ਸਕੇ। ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਰਾਵੀਆਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ, "ਮਾਤਾ! ਉਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਥਾਨ ਦੱਸੋ ਜਿੱਥੇ ਸੂਈ ਗਿਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਸਥਾਨ ਤੇ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਸੂਈ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ"। ਰਾਵੀਆ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਸੂਈ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਝੋਂਪੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖੋਈ ਹੈ"

ਰਾਵੀਆ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਕੇ ਲੋਕ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਗਏ, ਉਹ ਆਖਣ ਲੱਗੇ, ਜੇ ਸੂਈ ਝੋਂਪੜੀ ਵਿੱਚ ਖੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਬਾਹਰ ਸੜਕ ਤੇ ਤਲਾਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਕਿ ਇਹ ਨਾਦਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ?

ਰਾਵੀਆ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਝੋਂਪੜੀ ਵਿੱਚ ਹਨੇਰਾ ਹੈ, ਸੜਕ 'ਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੈ ਇਸੇ ਲਈ ਮੈਂ ਸੂਈ ਸੜਕ ਤੇ ਤਲਾਸ਼ ਰਹੀ ਹਾਂ"।

ਰਾਵੀਆ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਵੀ ਸੂਈ ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਤਲਾਸ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੋ ਚੀਜ਼ ਜਿੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਤਲਾਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਦੀਵਾ ਜਲਾਉ ਅਤੇ ਝੋਂਪੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤਲਾਸ਼ ਕਰੋ।

ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸੁਣ ਕੇ ਰਾਵੀਆ ਜੋਰ ਜੋਰ ਨਾਲ ਹੱਸਣ ਲੱਗੀ, ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਮਝਿਆ ਕਿ ਰਾਵੀਆ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ। ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ, "ਮਾਤਾ! ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੱਸਣ ਦੀ ਕੀ ਗੱਲ ਹੈ?"

ਰਾਵੀਆ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਤੁਹਾਡਾ ਆਖਣਾ ਸੱਚ ਹੈ, ਕਿ ਜੋ ਵਸਤੂ ਅੰਦਰ ਖੋਈ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਖੋਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਖੋਜਨਾ ਹੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਹੈ। ਅੰਦਰ ਖੋਈ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਾਸਮਝੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹੋ ਨਾਸਮਝੀ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਸੁੱਖ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਖੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਖੋਜ ਬਾਹਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਕਿ ਇਹ ਨਾ ਸਮਝੀ ਨਹੀਂ ਹੈ"

ਰਾਵੀਆ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਨੇ ਪਿੰਡ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਵੱਡਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿਤਾ। ਇਹ ਉਪਦੇਸ਼ ਪੂਰੀ ਮਾਨਵ ਜਾਤੀ ਲਈ ਵਢਮੁੱਲਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਸਾਰੀ ਮਾਨਵ ਜਾਤੀ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਯੁਗ ਵਿਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਚਾਰੋ ਪਾਸੇ ਘੋਰ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਹੈ, ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸਿਖਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਅਤੇ ਅਸੀਮਤ ਸੁੱਖ ਸਾਧਨ ਇੱਕਠੇ ਕਰਕੇ ਵੀ, ਵਿਗਿਆਨ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਿਆ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਕਾਲ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਜਿਸ ਪਾਸ ਸੁੱਖ ਦੇ ਸਾਧਨ ਥੋੜੇ ਸਨ, ਅੱਜ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਅਸ਼ਾਂਤ ਸੀ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਸੁੱਖ ਸਾਧਨਾ ਦੀ

ਸੰਖਿਆ ਵੱਧਦੀ ਗਈ, ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਵੱਧਦੀ ਗਈ। ਆਪਸੀ ਲੜਾਈ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਵੱਧਦਾ ਗਿਆ।

ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੋਇਆ?

ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਗਲਤ ਖੋਜ ਕਾਰਨ ਹੋਇਆ। ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਅਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਭਰਮ ਪਾਲ ਲਿਆ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਸੁੱਖ ਬਾਹਰ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਵਸਤੂਆਂ ਵਿੱਚ ਮੋਜੂਦ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁੱਖ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਇਕ ਵਸਤੂ ਵਿੱਚ ਸੁੱਖ ਨਾ ਮਿਲਿਆ, ਤਾਂ ਦੂਸਰੀ ਵਸਤੂ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ। ਦੂਸਰੀ ਵਸਤੂ ਤੋਂ ਸੁੱਖ ਨਾ ਮਿਲਿਆ, ਤਾਂ ਤੀਸਰੀ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ, ਫੇਰ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੋਜ ਕਰਦਾ ਹੀ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਢੇਰ ਇੱਕਠੇ ਕਰ ਲਏ ਪਰ ਸੁੱਖ ਦੀ ਛਾਂ ਤੱਕ ਨਾ ਮਿਲੀ।

ਅਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰੋ, ਵੇਖੋ ਅਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ! ਆਪਣੀ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰੋ। ਆਪ ਜੋ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਕਿਸ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਮੂਲ ਵਿੱਚ ਸੁੱਖ ਦੀ ਚਾਹਤ ਮੋਜੂਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਹ ਰਚਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਵਿਉਪਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਹਿੱਲ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਘੁੰਮਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਫਿਲਮ ਵੇਖਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਗਲਤ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਸਭ ਦੇ ਮੂਲ ਵਿੱਚ ਸੁੱਖ ਦੀ ਚਾਹਤ ਮੋਜੂਦ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਝੌਂਪੜੀ ਵਿੱਚ ਖੋਈ ਹੋਈ ਸੂਈ ਨੂੰ ਸੜਕ ਤੇ ਖੋਜਨ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸੁੱਖ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਅੰਦਰ ਹੈ। ਸੁੱਖ ਆਨੰਦ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਚਾਹੇ ਜੋ ਵੀ ਨਾਓ ਦੇਵੋ, ਆਪ ਖੁਦ ਹੋ।

ਧਿਆਨ ਉਹ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪਣੇ ਸਵਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਚਾਬੀ ਹੈ ਧਿਆਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਖਜ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਖ੍ਹੋਲਦੀ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਆਪਸੀ ਲੈਣ ਦੇਣ ਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਆਧਿਆਤਮ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਦੇਣ ਜਿਹਾ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਮ੍ਰਿਤੀ (ਯਾਦਾਸ਼ਤ) ਨੂੰ ਜਗਾਉਣਾ ਮਾਤਰ

ਹੈ, ਕਿ ਜੱਦ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪਰਮ ਸਮ੍ਰਿਧੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਰਾਜੇ ਹੋ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਰਾਜਾ ਜੋ ਅਪਣੇ ਰਾਜ ਦਾ ਪਤਾ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇੱਕ ਭਿਖ਼ਾਰੀ ਸੀ, ਉਸ ਦਾ ਪੂਰਾ ਜੀਵਨ ਭੀਖ਼ ਮੰਗਦੇ ਹੋਏ ਗੁਜ਼ਰੀਆ ਸੀ। ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਸੜਕ ਦੀ ਨੁੱਕਰ ਤੇ ਉਹ ਬੈਠ ਕੇ, ਉਹ ਪਿਛਲੇ 40 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਉਹ ਭੀਖ ਮੰਗ ਕੇ ਉਹ ਅਪਣਾ ਗੁਜਾਰਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਤੱਕ ਉਹ ਰਾਹੀਆਂ ਤੋਂ ਰਹਿਮ ਭਰੀ ਆਵਾਜ ਵਿੱਚ ਭੀਖ ਮੰਗਦਾ, ਕੁੱਝ ਸਿੱਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਉਸ ਨਾਲ ਪੇਟ ਭਰਕੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਸੀ।

ਇਕ ਸਵੇਰੇ ਜਦ ਸੂਰਜ ਨਿਕਲਿਆ, ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਭਿਖਾਰੀ ਨੇ ਅਪਣਾ ਆਸਨ ਜਮੀਨ ਤੇ ਵਿਛਾਇਆ ਅਤੇ ਭੀਖ ਮੰਗਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਕ ਸੰਨਿਆਸੀ ਉਸ ਰਾਹ ਤੋਂ ਨਿਕਲਿਆ। ਸਨਿਆਸੀ ਪਹੁੰਚੀਆ ਹੋਇਆ ਯੋਗੀ ਸੀ, ਉਸ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਗਹਿਰਾਈ ਤੱਕ ਵੇਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਚੁੱਕੀ ਸੀ। ਸੰਨਿਆਸੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵੀ ਭਿਖਾਰੀ ਨੇ ਹੱਥ ਫੈਲਾ ਦਿਤਾ। ਸੰਨਿਆਸੀ ਉੱਥੇ ਠਹਿਰ ਗਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਭਿਖ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ, ਭਿਖ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹੀ ਸਨਿਆਸੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਉਹ ਅਥਾਹ ਸੰਪਤੀ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਮੰਗ ਰਿਹਾ ਹੈ”। ਸੰਨਿਆਸੀ ਨੇ ਭਿਖ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਪਲ ਝਪਕਾਏ ਵੇਖਿਆ।

ਕਿਸੇ ਰਾਹੀਂ ਗੋਰ ਨਾਲ ਵੇਖਿਆ ਜਾਣਾ ਹਮਲੇ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਹਿਣਾ ਸਹਿਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸੰਨਿਆਸੀ ਰਾਹੀਂ ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਅੱਖ ਝਪਕਾਏ ਵੇਖਦਿਆ ਵੇਖ ਕੇ, ਭਿਖਾਰੀ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਗਿਆ, ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਮਹਾਰਾਜ! ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਕੋਈ ਭੁੱਲ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਘੂਰਕੇ ਵੇਖ ਰਹੇ ਹੋ”।

ਸੰਨਿਆਸੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ੱਕ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੀ ਭੁੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਵਿਸ਼ਾਲ ਸੰਪਤੀ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਭੀਖ ਮੰਗ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਭਿਖਾਰੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਬਹੁਤ ਅਮੀਰ ਆਦਮੀ ਹੋ।

ਭਿਖ਼ਾਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਮਹਾਰਾਜ! ਤੁਸੀਂ ਮੇਰਾ ਮਜ਼ਾਕ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਪੂਰਾ ਸ਼ਹਿਰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਭਿਖ਼ਾਰੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪਿੱਛਲੇ 40 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਇਸੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਭਿਖਿਆ ਮੰਗ ਕੇ ਮੈਂ ਪੇਟ ਪਾਲ ਰਿਹਾ ਹਾਂ"।

ਸੰਨਿਆਸੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਭਿਖ਼ਿਆ ਮੰਗਣਾ ਤੇਰੀ ਨਾ ਸਮਝੀ ਦਾ ਭੈੜਾ ਸਿੱਟਾ ਹੈ। ਅਪਣੀ ਸੰਪਤੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜੇ ਤੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਤੂੰ ਭੀਖ ਨਾ ਮੰਗਦਾ।

ਭਿਖ਼ਾਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਸੰਪਤੀ ਦੀ ਗਲ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕਿਹੜੀ ਸੰਪਤੀ, ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਹੈ?

ਸੰਨਿਆਸੀ ਨੇ ਉੱਤਰ ਦਿਤਾ, "ਜਿਸ ਸਥਾਨ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠ ਕੇ ਪਿਛਲੇ 40 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਭੀਖ ਮੰਗ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਸਥਾਨ ਤੇ ਤੇਰੇ ਆਸਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਾਲ ਖਜਾਨਾ ਦੱਬਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅਪਣੇ ਆਸਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਪੱਟ ਕੇ ਅਥਾਹ ਸੰਪਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰਹੀ ਹੈ"।

ਸੰਨਿਆਸੀ ਦੇ ਸਵਾਰਥ ਰਹਿਤ ਸ਼ਬਦਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਭਿਖ਼ਾਰੀ ਉੱਠ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਇਆ, ਉਹ ਜ਼ਮੀਨ ਪੱਟਨ ਲੱਗਾ। ਦੋ ਤਿੰਨ ਫੁੱਟ ਤੱਕ ਮਿਟੀ ਤੇ ਰੋੜੇ ਨਿਕਲੇ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸ਼ਰਫੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰੀਆ ਹੋਈਆ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸੋਨੇ ਦਾ ਘੜਾ ਨਿਕਲਿਆ। ਪਲਕ ਝਪਕਦੇ ਹੀ ਭਿਖਾਰੀ ਦਾ ਦਰਿਦਰ ਧੁੱਲ ਗਿਆ। ਉਹ ਸ਼ਹਿਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਅਮੀਰ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣ ਗਿਆ।

ਕਹਾਣੀ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਆਨੰਦ, ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਛੁੱਪਿਆ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਅਨਜਾਣ ਹੈ। ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਦੁਖੀ, ਦਰਿਦਰੀ ਅਤੇ ਭਿਖਾਰੀ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਹ ਜੀਵ ਸੁਭਾਗ ਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਨੰਦ ਸਮਰਿਧੀ ਦਾ ਪੁਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਕੁੱਝ ਦਿੰਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਗਾਉਂਦਾ ਹੀ ਹੈ। ਸੂਚਨਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਰੀਦਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਕਿ ਦੁੱਖ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਭਾ ਨਹੀਂ

ਹੈ। ਗਿਆਨ ਦੀ, ਦਰਸ਼ਨ ਦੀ, ਸਮਰਥਾ ਅਤੇ ਸੁੱਖ ਦੀ ਪਰਮ ਸੰਪਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੱਬੀ ਪਈ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਜਿਵੇਂ ਭਿਖ਼ਾਰੀ ਅਪਣੇ ਆਸਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੀ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਪੁੱਟ ਕੇ ਅਮੀਰ ਬਣ ਗਿਆ, ਉਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਆਪ ਵੀ ਪਰਮ ਸੰਪਤੀ ਦੇ ਸਵਾਮੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਸ ਪਰਮ ਸੰਪਤੀ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਖੁਦਾਈ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਧਿਆਨ ਕੈਂਪ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਆਤਮ ਧਿਆਨ:

ਧਿਆਨ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇੱਕੋ ਹੈ, ਵਿਭਾਵ (ਸੁਭਾਵ ਤੋਂ ਉੱਲਟ) ਤੋਂ ਸੁਭਾਅ ਵੱਲ ਆਉਣਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਧਿਆਨ ਹੈ, ਆਰਤ, ਰੋਦਰ ਦੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਤੋੜ ਕੇ, ਧਰਮ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਲ ਆਤਮ ਭਾਵ ਵਿੱਚ ਰਮਨ ਕਰਨਾ ਧਿਆਨ ਹੈ। ਆਚਾਰਿਆ ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼ਿਵ ਮੁਨੀ ਮਹਾਰਾਜ ਨੇ ਜਿਸ ਧਿਆਨ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਹੈ ਉਸੇ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਦਾ ਨਾਉਂ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਉਂ ਪਿੱਛੇ ਜੋ ਇਸ਼ਾਰਾ ਹੈ ਉਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ। ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਅਰਥਾਤ ਧਿਆਨ ਦੀ ਉਹ ਵਿਧੀ, ਜੋ ਸ਼ੁੱਧ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਤਮਾ-ਪਹਿਚਾਨ ਅਤੇ ਆਤਮ ਰਮਨ ਦੀ ਕਲਾ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਅਰਥਾਤ ਧਿਆਨ ਦੀ ਉਹ ਵਿਧੀ ਜੋ ਆਤਮ ਗੁਰੂ ਆਚਾਰਿਆ ਸ਼੍ਰੀ ਆਤਮਾ ਰਾਮ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਦੀ ਅਦਿੱਖ ਕ੍ਰਿਪਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਧਿਆਨ ਵਿਧੀ ਦੇ ਨਾਉਕਰਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਸ਼ਿਵ ਆਚਾਰਿਆ ਦੇ ਚਿੰਤਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਆਤਮ ਗੁਰੂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਤਗਤਾ ਧੰਨਵਾਦ ਵੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਦੇ ਖੋਜਕਰਤਾ:

ਖੋਜ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਜੋ ਮੋਜੂਦ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ, ਇੱਕ ਮੂਰਤੀਕਾਰ ਪੱਥਰ ਨੂੰ ਤਰਾਸ਼ ਕੇ ਮੂਰਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੂਰਤੀਕਾਰ ਨਵਾਂ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਮੂਰਤੀ ਪੱਥਰ ਵਿੱਚ ਮੋਜੂਦ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਜੋ ਬੇਕਾਰ ਪੱਥਰ ਹੈ, ਮੂਰਤੀਕਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੂਰਤੀ ਪ੍ਰਗਟ

ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਹੀ ਕੰਮ ਇੱਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਵੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜੋ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਉਸੇ ਨੂੰ ਖੋਜਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਦਾ ਨਾਉਂ ਖੋਜ ਹੈ।

ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਇੱਕ ਸ਼ਾਸਤਰ ਵਿਧੀ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਨਿਰਮਾਣ ਹੁੰਦਾ, ਇਹ ਇੱਕ ਖੋਜ ਮਾਤਰ ਹੀ ਹੈ। ਵਿਸਮ੍ਰਤੀ (ਭੁਲ ਜਾਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ) ਦੇ ਅੰਦਰ ਛਿੱਪ ਗਈ ਇਸ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਅਨੰਤ ਉਪਕਾਰੀ ਆਚਾਰਿਆ ਜੀ ਨੇ ਅਪਣੀ ਡੂੰਗੀ ਸਾਧਨਾ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਆਗਮ ਅਨੁਸਾਰ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਤੀਰਥੰਕਰ ਦੇਵ ਧਰਮ ਦਾ ਨਿਰਮਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਧਰਮ ਦੀ ਰਚਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਸਗੋਂ ਧਰਮ ਜੋ ਸ਼ਾਸਵਤ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਾਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸ਼ਾਸਵਤ ਧਰਮ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸੇ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੀਰਥੰਕਰ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੀਰਥੰਕਰ ਅਰਥਾਤ ਉਹ ਪੁਰਸ਼ ਜੋ ਧਰਮ ਰੂਪੀ ਸ਼ਾਸਤਵ ਨਦੀ ਉੱਪਰ ਪੁਲ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਧਰਮ ਰੂਪੀ ਨਦੀ ਤਾਂ ਸ਼ਾਸਵਤ ਹੈ ਪਰ ਕਾਲ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦੇ ਉੱਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਲਈ, ਆਤਮ ਇਸ਼ਨਾਨ ਲਈ ਜੋ ਘਾਟ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਉਹ ਖੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੀਰਥੰਕਰ ਉਸ ਘਾਟ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਖੋਜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਥੋਂ ਆਮ ਲੋਕ ਧਰਮ ਨਦੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਆ ਜਾ ਸਕਣ।

ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਇਕ ਸ਼ਾਸਵਤ ਧਿਆਨ ਵਿਧੀ ਹੈ, ਪ੍ਰਮਾਦ (ਅਨਗਿਹਲੀ) ਦੀ ਧੂੜ ਨੇ ਇਸ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਦਿਤਾ ਸੀ। ਆਚਾਰਿਆ ਸ਼੍ਰੀ ਨੇ ਫਿਰ ਉਸ ਵਿਧੀ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਅੱਜ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਸਾਧਕ ਇਸ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਆਤਮ ਗਿਆਨ, ਆਤਮ ਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਆਤਮ ਆਨੰਦ ਵਿੱਚ ਗੋਤੇ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਲਗਭਗ 66 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਆਚਾਰਿਆ ਸ਼੍ਰੀ ਦਾ ਜਨਮ ਇਸ ਧਰਤੀ ਤੇ ਹੋਇਆ। ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੀ ਲੰਬੀ ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਪੂੰਜੀ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਸੀ, ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਉਹ ਪੂੰਜੀ ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਲੱਗੀ, ਦੱਸ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਆਪ ਨੇ ਸਮਾਇਕ ਵਿਧੀ ਦਾ ਸੰਪੂਰਨ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਪ 10 ਘੰਟੇ

ਸਮਾਇਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਗੁਜ਼ਾਰਦੇ ਸਨ। ਅੰਦਰ ਦੇ ਆਤਮ ਦੀਪ ਜਲ ਚੁੱਕੇ ਸਨ। ਸਮਾਇਕ ਵਿੱਚੋਂ ਅੰਦਰੋ ਸਥਿੱਤ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਦੀ ਸਿਰਜਨਾ ਹੋਈ। ਉਸ ਦੇ ਲਈ ਆਪ ਨੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਮੰਗੀ, ਪਰ ਮਮਤਾ ਦਾ ਸਾਗਰ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸੀ। ਆਖਰ ਮੁਨੀ ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪ ਨੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸਵਿਕਾਰ ਕੀਤਾ, ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨਵੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਉਚਾਇਆਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਿਆ, ਆਪ ਨੇ ਡਬਲ ਐਮ. ਏ. ਤੱਕ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ, ਅਮਰੀਕਾ, ਕਨੈਡਾ, ਕੁਵੈਤ ਆਦਿ ਕਈ ਦੇਸ਼ਾ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ। ਬਾਹਰੀ ਯਾਤਰਾ ਨੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਵੈਰਾਗ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ ਹੀ ਕੀਤਾ। ਵੈਰਾਗ ਦਾ ਦੀਪ ਨਵੀਨ ਜਯੋਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਰਿਹਾ।

ਵੈਰਾਗ ਜਿੱਤਦਾ ਹੈ, ਹੱਦਾਂ ਉਸ ਦੀ ਰਾਹ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀਆਂ। ਮਮਤਾ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਦਾ ਤੁਰਨਾ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਮੱਥੇ ਦੀ ਰੇਖਾ ਹੈ। ਚੰਦ ਤਾਰੇ ਲੋਕ ਆਕਾਸ਼ ਤੱਕ ਫੈਲਿਆ ਹੈ।

ਵੈਰਾਗ ਦੀ ਹਨੇਰੀ ਆਈ, ਤਿੰਨ ਭੈਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ਿਵ, ਸ਼ਿਵ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲ ਪਏ, ਪੰਜ ਮਹਾਂਵਰਤਾਂ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਕੇ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਰਾਹ ਵੱਲ ਵੱਧੇ। ਅਧਿਐਨ ਭੁੱਖ ਹਾਲੇ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਸੀ, ਪਰ ਉਸ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਪੱਕੇ ਰੰਗ ਘੁਲ ਗਏ ਸਨ। ਪਿੱਛਲੇ ਜਨਮ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਬਾਲਵਾਨ ਬਣੀ। ਸੰਕਲਪ ਤਿਆਰ ਹੋਈਆ ਅਤੇ ਮੁਕਤੀ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਜੁੱਟ ਗਏ। ਭਾਰਤੀ ਧਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਕਤੀ ਦੇ ਸਰੂਪ 'ਤੇ ਗਹਿਰੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ। ਇਸੇ ਨਾਉਂ ਤੇ ਇਕ ਬਹੁਮੁੱਲੇ ਗ੍ਰੰਥ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ। ਜਿਸ 'ਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪਟਿਆਲਾ ਨੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੀ. ਐਚ. ਡੀ. ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ।

ਅਧਿਐਨ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਆਪ ਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕੀ ਭਾਰਤ ਦੇ ਹਰ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਦੀ ਚਰਚਾ ਹੈ। ਅਧਿਐਨ ਦੀ ਪਿਆਸ ਆਖਰਕਾਰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਪਿਆਸ ਬਣੀ। ਧਿਆਨ ਦੀ ਪਿਆਸ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ, ਆਪ ਨੇ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਅਤੇ ਆਤਮ ਯੋਗੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਹੋਈ। ਉਪਾਧਿਆਏ ਸ਼੍ਰੀ ਅਮਰ ਮੁਨੀ ਜੀ, ਆਚਾਰਿਆ ਸ਼੍ਰੀ ਆਨੰਦ ਰਿਸ਼ੀ ਜੀ ਜਿਹੇ ਧਿਆਨ ਯੋਗੀਆਂ

ਤੋਂ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਭੇਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ। ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਡੂੰਗੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡੂੰਗੇ ਆਪ ਗਏ, ਨਾਸਿਕ ਦੇਸ਼ ਭੂਮੀ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦੇ ਹੋਏ, ਆਪ ਨੂੰ ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਸ਼ਾਸ਼ਨ ਦੇਵ ਅਤੇ ਆਤਮ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ।

ਇਸੇ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰਮਣ ਸੰਘ ਨੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਆਚਾਰਿਆ ਵੀ ਚੁਣ ਲਿਆ। ਪੂਨਾ ਮਹਾਂ ਸੰਮੇਲਨ ਵਿੱਚ ਆਪ ਨੂੰ ਯੁਵਾ ਆਚਾਰਿਆ ਪਦ ਤੇ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਫੇਰ ਆਪ ਸੰਘ ਦੇ ਭਾਰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਾਲੇ ਆਚਾਰਿਆ ਨਿਯੁਕਤ ਹੋਏ।

ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਧਕਾ ਨੂੰ ਆਪ ਅਧਿਆਤਮ ਦਾ ਪਾਠ ਪੜ੍ਹਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਪ੍ਰਾਂਤਾ ਵਿੱਚ ਆਪ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਾਧਕ ਇਸ ਮਿਸ਼ਨ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਪਰਮ ਪੂਜ ਆਚਾਰਿਆ ਨੇ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਲੰਬੀ ਸਾਧਨਾ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਵਿਧੀ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ। ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਆਤਮਾ ਦੀ ਪਹਿਚਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਐਡਿਸਨ ਨੇ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਨਾਲ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ, ਅੱਜ ਇੱਕ ਬਟਨ ਦੱਬਦੇ ਹੀ ਆਪ ਦਾ ਕਮਰਾ ਚਾਨਣ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਚਾਰਿਆ ਜੀ ਰਾਹੀਂ ਖੋਜੀ ਧਿਆਨ ਵਿਧੀ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਵਿਧੀ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਆਤਮ ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਸੁੱਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਵੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜੇ ਅੱਜ ਸਾਧਨਾ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਫਲ ਕਲ ਜਾਂ ਪਰਸੋਂ ਮਿਲੇਗਾ। ਜੇ ਸਾਧਨਾ ਹੁਣ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਫਲ ਵੀ ਹੁਣੇ ਮਿਲੇਗਾ। ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪਿਆਸ ਬੁੱਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਾਲ ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਗੋਤਾ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਤਨ, ਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਵਿੱਚ ਆਨੰਦ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਦਾ ਮੂਲ ਸੰਦੇਸ਼:

ਆਨੰਦ ਸਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ:
ਸ਼ਾਂਤੀ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ:
ਗਿਆਨ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਆਪ ਹਾਂ:

ਬਾਹਰਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਆਨੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਆਨੰਦ ਆਤਮਾ ਦਾ ਅਪਣਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਬਾਹਰੀ ਆਨੰਦ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿਭਾਵ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਭਾਵ ਹੀ ਦੁੱਖ ਉਤਪੰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਂਤੀ ਆਨੰਦ ਦਾ ਪਰਿਆਏ ਵਾਚੀ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੋ, ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਹਨ। ਦਰਅਸਲ ਗਿਆਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੋ ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਤੁਹਾਡੇ ਆਨੰਦ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਤੇ ਜੋ ਧੂੜ ਆ ਗਈ ਹੈ। ਉਸ ਧੂੜ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਧੂੜ ਦੇ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਜਿਥੇ ਹੋ ਉਹ ਹੀ ਸਥਾਨ ਆਨੰਦ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਨਿਰੋਗ ਜੀਵਨ ਜੀਓਣ ਦੀ ਇਕ ਕਲਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ, ਮਨ, ਪ੍ਰਾਣ, ਚਿੱਤ, ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਚੈਤਨਾ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਨਿਰੋਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕਲਾ ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਕਿਵੇਂ ਆਨੰਦ ਰਹੇ, ਇਹ ਭੇਦ ਗਿਆਨ ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਲੋਕ ਕਾਰਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਖ ਖੋਜਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਧਾਰਨ ਸੋਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੁਖੀ ਹੋ ਜਾਵਾਂ, ਪੁੱਤਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੁਖੀ ਹੋ ਜਾਵਾਂ, ਧਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੁਖੀ ਹੋ ਜਾਵਾਂ ਆਦਿ, ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਸੁੱਖ ਦਾ ਮਹਾਂ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ।

ਧੁੱਪ ਵੀ ਆਨੰਦ ਹੈ ਤੇ ਛਾਂ ਵੀ ਆਨੰਦ ਹੈ।
ਜੀਵਨ ਵੀ ਆਨੰਦ ਹੈ ਤਾਂ ਮੌਤ ਵੀ ਆਨੰਦ ਹੈ।
ਆਨੰਦ ਹੀ ਆਨੰਦ ਮੇਰੀ ਆਤਮਾ ਆਨੰਦ ਹੈ।

ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਆਖਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਰੂਪ ਹੋ, ਇਹ ਹੀ ਕਾਫੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਨੰਦਿਤ ਹੋਣ ਦਾ। ਧੁੱਪ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਛਾਂ, ਜੀਵਨ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਮੌਤ ਤੁਹਾਡਾ ਆਨੰਦ ਰੁਕਾਵਟ ਰਹਿਤ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਖੰਡਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ***ਅਖੰਡ ਜੋਤ ਜਲੇ ਤਾਂ ਦਿਨ ਰਾਤ ਬਿਨ ਸਾਵਨ ਬਰਸੇ ਬਦਰੀਆ***। (ਅਖੰਡ ਜੋਤ ਦਿਨ ਰਾਤ ਜਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਬਿਨ੍ਹਾ ਸਾਵਨ ਤੋਂ ਬੱਦਲ ਬਰਸ ਰਿਹਾ ਹੈ)

ਅਪਣੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਹੈ ਆਤਮ ਧਿਆਨ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਰ ਯਾਤਰਾ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਪੰਜ ਸਿਤਾਰੇ ਹੋਟਲਾਂ ਵਿੱਚ ਠਹਿਰਦੇ ਹੋ, ਮੋਜ

ਮਸਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਘਰ ਦੀ ਯਾਦ ਸਤਾਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਵਾਪਸ ਆ ਕੇ ਹੀ ਠੰਡੀ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਪਣੇ ਘਰ ਆ ਗਏ ਹਾਂ। ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਕੇ ਆਤਮ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਖਰੀ ਆਰਾਮ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਥੂਲ ਤੋਂ ਸੁਖਮ ਦੀ ਯਾਤਰਾ:

ਮਨੁੱਖ ਸਥੂਲ ਅਤੇ ਸੁਖਮ ਦਾ ਜੋੜ ਹੈ, ਆਤਮ ਤੱਤਵ ਸੁਖਮ ਹੈ। ਜੈਨ ਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਅਣੂ ਤੋਂ ਵੀ ਸੁਖਮ ਹੈ, ਨਾ ਵਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਅਰੂਪੀ (ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਕਲ) ਵਾਲਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਛੋਹਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਸੁੰਘਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਸ਼ਬਦ, ਰੂਪ, ਗੰਧ, ਰਸ਼ ਅਤੇ ਸਪਰਸ਼ ਦੀ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ। ਇਸ ਉੱਪਰ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮੂਲ ਹੈ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਦਾ ਨਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੈ। ਮੌਲਿਕ ਤੱਤਵ ਇਹ ਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਿਰਜਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰ, ਮਨ, ਚਿੱਤ, ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਅਹੰਕਾਰ ਇਹ ਸਭ ਸਥੂਲ ਤੱਤਵ ਹਨ। ਆਤਮ ਤੱਤਵ ਉੱਪਰ ਇਹਨਾਂ ਸਥੂਲ ਤੱਤਵਾਂ ਦਾ ਅਨਾਦੀਕਾਲ ਤੋਂ ਪਰਦਾ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਤੱਤਵ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘੁਲ ਮਿਲ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭੇਦ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ। ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਸਥੂਲ ਤੱਤਵ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਤੰਤਰ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ। ਸਥੂਲ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਹੀ ਆਤਮਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਸਥੂਲ ਤੋਂ ਸੁਖਮ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਤਮ ਸ਼ੁੱਧੀ ਸਾਡਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ੁੱਧ ਆਤਮਾ ਹੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਹੈ। ਆਤਮ ਸ਼ੁੱਧੀ ਲਈ ਸਰੀਰ, ਮਨ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਸ਼ੁੱਧੀ ਦੀ। ਇੱਥੇ ਸ਼ੁੱਧੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਚੁਸਤੀ। ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਲਈ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਬਿਮਾਰ ਸਰੀਰ ਕਾਰਨ ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਸ਼ੁੱਧੀ ਦੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਮਸਿਕ ਭੋਜਨ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਉਹ ਭੋਜਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਮਸ, ਉਤਪੰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਤੇਜਨਾ ਉਤਪੰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਹੇਜ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੇਜ਼ ਮਿਰਚ, ਮਸਾਲੇ, ਲਹਸਨ, ਪਿਆਜ਼, ਸ਼ਰਾਬ, ਮਾਸ ਆਦਿ ਪਦਾਰਥ ਤਾਮਸਿਕ ਭੋਜਨ ਹਨ। ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਆਮ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਾਮਸਿਕ ਭੋਜਨ ਦਾ ਤਿਆਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹਿਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਲਈ ਦੂਸਰੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਸਭ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਸਿਗਰੇਟ, ਚਰਸ, ਗਾਂਜਾ, ਹਿਰੋਇਨ ਆਦਿ ਦਾ ਤਿਆਗ। ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਮਨ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਲਈ ਵੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਕਾਰਨ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਤੇਜਨਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਸ਼ੁੱਧ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਤਿਆਗ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਸ਼ੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ, ਜੋ ਵਿਕਾਰ ਆ ਗਏ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਯੋਗ ਆਸਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਆਦਿ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਯੋਗ ਆਸਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਏਗਾ।

ਸਰੀਰ ਸ਼ੁੱਧੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨੰਬਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਸ਼ੁੱਧੀ ਦਾ। ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘੇ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੂੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ-ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਮਨ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ-ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਮਨ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਧਿਆਨ ਦਾ ਖੇਤਰ ਤਿਆਗ ਦਾ ਖੇਤਰ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਜੁੜਨਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਮਨ ਲਗਾਤਾਰ ਜੁੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਪਰਵਿਰਤੀ ਧਿਆਨ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ ਮਨ ਤੋਂ, ਵਚਨ ਤੋਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ਅਕਰਮ ਵਿੱਚ ਠਹਿਰਨਾ ਹੀ ਧਿਆਨ ਹੈ।

ਮਨ ਤੋਂ ਸੁਖਮ ਹੈ - ਚਿੱਤ। ਚਿੱਤ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਘਟਨਾ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਦਾ ਚਿੱਤਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਚਿੱਤ ਸ਼ੁੱਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਟੇ ਵਜੋਂ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦਾ ਮਿਲਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਿੱਤ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਤਰੰਗ ਦੀ ਝੀਲ ਦੇ ਸਮਾਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚਿੱਤ ਤੋਂ ਸੁਖਮ ਹੈ - ਬੁੱਧੀ। ਬੁੱਧੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੇ ਕੰਨਾ ਨਾਲ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੁੱਧੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿ ਸਹੀ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿ ਗਲਤ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਦਰਅਸਲ ਤੁਸੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੁੱਝ ਫੈਸਲੇ ਅਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰ ਲਏ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਇਹ ਮੰਨ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਹੀ ਹੈ, ਇਹ ਗਲਤ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਬੋਲਿਆ ਹੋਇਆ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਧਾਰਨਾ ਦੀ ਕਸੋਟੀ ਤੇ ਖ਼ਰਾ ਉੱਤਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਹਾਰਾਜ ਸਹੀ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਮੇਰਾ ਬੋਲਿਆ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਧਾਰਨਾ ਦੀ ਕਸੋਟੀ ਤੇ ਖ਼ਰਾ ਨਹੀਂ ਉੱਤਰਦਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਕਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾਵਾਂ ਦਾ ਜੋ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਪੰਜ ਦਿਨਾ ਲਈ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਦਿਉ। ਧਿਆਨ ਦੇ ਜੋ ਸੂਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਭਰਮ ਚੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਮੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਹੀ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸੱਚ ਤਾਂ ਅਨੰਤ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਬੁੱਧੀ ਦੀਆਂ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਮਿੱਟ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਜਬੂਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਵੇਗਾ।

ਬੁੱਧੀ ਤੋਂ ਸੁਖਮ ਹੈ - ਅਹੰਕਾਰ। ਅਹੰਕਾਰ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਸੋਚੇ ਸਵਿਕਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮੇਰੀ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਹੈ। ਅਹੰਕਾਰ, ਭਾਵ ਮੈਂ ਕਰਤਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹਾਂ, ਹੋਰ ਸਭ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਸਾਡੇ ਮਨ, ਬੁੱਧੀ, ਚਿੱਤ ਅਤੇ ਅਹੰਕਾਰ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਹ ਨੂੰ ਅਰਹੰ (ਅਰਿਹੰਤ) ਵਿੱਚ ਬਦਲੇਗਾ, ਖੁਦ ਨੂੰ ਖੁਦਾ ਬਣਾਏਗਾ ਤੁਹਾਨੂੰ। ਤੁਸੀਂ ਅਣੂ ਤੋਂ ਵਿਰਾਟ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ। ਧਿਆਨ ਦੇ ਉੱਚ ਸਿਖਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਤੁਸੀ ਅਪਣੇ ਪਰਾਏ ਦੀ ਭੇਦ ਰੇਖਾਵਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਜਾਵੋਗੇ। ਪ੍ਰਾਣੀ ਮਾਤਰ ਦਾ ਸੁੱਖ ਦੁੱਖ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਅਪਣੇ ਆਪ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਰਾਗ ਦਵੇਸ ਦੀ ਹੱਦ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਪਰਮ ਮੈਤਰੀ ਸੰਸਾਰ ਮਿੱਤਰਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਮਾਤਰ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਮੈਤਰੀ ਭਾਵ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ।

ਅਹੰ ਦੀ ਹੱਦ ਤੋਂ ਪਾਰ ਜੋ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਚੇਤਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ, ਧਿਆਨ ਦੀ ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇਕ ਇਕ ਤਲ (ਪਦ) ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪ ਸ਼ੁੱਧ ਪਰਮ ਤੱਤਵ ਆਤਮਾ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸੇ ਆਤਮ ਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਹੀ ਸਮਿਅਕ ਦਰਸ਼ਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਆਸਨ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਂਗੇ।

ਯੋਗ ਆਸਨ:

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਸਰਤ ਤੇ ਯੋਗ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਬੁਨਿਆਦੀ ਫਰਕ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਲਵਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦਕਿ ਯੋਗ ਸਰੀਰ ਮਨ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਸਖਤ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਯੋਗ ਆਸਨਾ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਸਮਰਥ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਦ੍ਰਿੜਤਾ, ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸੰਕਲਪ ਸ਼ਕਤੀ ਜਿਹੇ ਦੁਰਲਭ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਨਾਲ

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਥਕਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਯੋਗ ਆਸਨ ਥਕਾਨ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੁਸਤ ਦਰੁਸਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਯੋਗ ਆਸਨਾ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਯੋਗ ਆਸਨਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਰਮਾ ਦੇ ਵੱਸ ਜੇ ਕਦੇ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਜਿਆਦਾ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਠਰਿਰਦੀ। ਆਸਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਜ਼ਰ ਆਸਨ:

ਵਿਧੀ: ਦੋਵੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਗੋਡਿਆਂ ਤੇ ਪੈਰਾ ਦੇ ਪੰਜਿਆਂ ਉੱਪਰ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠ ਜਾਉ। ਹਥੇਲੀਆਂ ਗੋਡਿਆਂ ਤੇ ਟਿਕਾਉ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ, ਲੱਕ, ਪਿੱਠ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਸਿਰ ਸਿੱਧੇ ਰੱਖੋ। ਮੋਢੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਟਿਕੇ ਰਹਿਣ, ਨਜ਼ਰ ਸਾਹਮਣੇ ਜਾਂ ਬੰਦ ਰੱਖੋ, ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਕੇ ਇਸ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਮਾਂ ਚਾਹੋ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਬੈਠਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਫੇਰ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰਕੇ ਲੱਕ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰਕੇ ਲੱਤਾ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਲ ਫੈਲਾਉ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੇਟ ਕੇ ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਉ। ਇਸ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਕਮਰ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠੇ ਕਸੇ ਰਹਿਣਗੇ ਇਹ ਢਿੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਲਾਭ: ਇਸ ਆਸਨ ਨਾਲ ਗੋਡੇ, ਪੈਰ ਦੇ ਗਿੱਟੇ, ਪੈਰ ਦੇ ਪੰਜੇ ਤੇ ਪੱਟ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਆਸਨ ਨਾਲ ਮਹਿਦਾ ਸਿੱਧਾ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਉਸ ਤੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਦਬਾਉ ਨਾ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਭੋਜਨ ਪਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਧਿਆਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਸਾਵਧਾਨਿਆਂ: ਇਸ ਆਸਨ ਨੂੰ ਉਹ ਹੀ ਲੋਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਸਖਤ ਨਾ ਹੋਣ। ਗੋਡਿਆਂ ਤੇ ਪੈਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ,

ਪਿੱਠ ਝੁਕੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਬੈਠਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਆਸਨ ਹੱਠ ਪੁਰਵਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ:

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਂਗੇ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਸ਼ਬਦ ਪ੍ਰਾਣ ਅਤੇ ਆਯਾਮ ਇਹਨਾਂ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜੀਵਨ ਤੱਤਵ ਅਤੇ ਆਯਾਮ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਵਿਸਥਾਰ। ਭਾਵ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਉਹ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਤੱਤਵ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਅਤੇ ਬਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਠੀਕ ਸਾਧਨਾ ਲਈ ਸਰੀਰ, ਮਨ, ਚਿੱਤ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਸ਼ੁਧੀਕਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਨਿਯਮ:

1. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਰਵ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਭਾਵ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਰਹਿਤ ਸ਼ਾਂਤ ਹਵਾਦਾਰ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਧੂੜ, ਧੂਆਂ ਅਤੇ ਦੁਰਗੰਧੀ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ।

2. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਸਿੱਧ ਆਸਨ, ਪਦਮ ਆਸਨ, ਅਰਧ ਪਦਮ ਆਸਨ, ਵਜਰ ਆਸਨ ਜਾਂ ਸੁੱਖ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3. ਸਵੇਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਲਈ ਉੱਤਮ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਚੇਤੇ ਰਹੇ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਆਦਾ ਭੁੱਖ ਹੋਣ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

4. ਤੇਜ ਬੁਖ਼ਾਰ ਆਦਿ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਮਨ੍ਹਾ ਹੈ।

5. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹਿਦਾ ਹੈ।

6. ਬ੍ਰਹਮਚਰਜ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਨਤੀਜੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਚਮਤਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

7. ਖਾਣ ਪੀਣ ਸਾਤਵਿਕ ਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਰੱਖੋ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਹੈ।

8. ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ (ਮੇਰੂਦੰਡ) ਸਿੱਧਾ ਰਹੇ, ਪਿੱਠ, ਗਰਦਨ, ਅਤੇ ਸਿਰ ਸਿੱਧੇ ਰਹਿਣ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਕੜਨ ਨਾ ਰੱਖੋ, ਸੁਭਾਵਿਕ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਰਹੋ।

9. ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੇ ਪੰਜ ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਸ਼ਵ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

10. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਖਾਣ ਪਾਣ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਉਪਰੋਕਤ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਕਰਾਂਗੇ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਕਈ ਭਾਗ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਕਪਾਲਭਾਤੀ, ਕਪਾਲ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਮੱਥਾ ਅਤੇ ਭਾਤੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਚਮਕਣਾ। ਇਸ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਵਿੱਚ ਮੱਥੇ ਤੇ ਚਮਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਭਾਵ ਮੱਥੇ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਦੀ ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਵਿਧੀ ਬਣਾਈ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਤਿੰਨ ਅਭਿਆਸ - ਅਗਨੀਸਾਰ, ਨਾੜੀ ਸੋਧਨ ਅਤੇ ਅਨੁਲੋਮ ਵਿਲੋਮ ਦਾ ਸਹਿਜ ਹੀ ਮਿਲਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਸੀਂ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

ਕਪਾਲਭਾਤੀ: ਅਭਿਆਸ ਨੰਬਰ 1

ਪਦਮ ਆਸਨ ਜਾਂ ਸੁਖਆਸਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਜਾਉ, ਲੱਕ, ਪਿੱਠ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ, ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ, ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਦਾਇਤ ਦਿਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਨਾਮਿਕਾ (ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਨਾਲ ਦੀ ਉਂਗਲ) ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ। ਹੱਥ ਸੱਜਾ ਹੀ ਰਹੇਗਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਬਦਲਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ।

ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਸਹਿਜ ਸਪਰਸ਼ ਨਾਲ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਬੰਦ ਕਰ ਲਵੋ, ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਵੀਹ ਵਾਰ ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕਰੋ, ਮੇਰੀ ਗਿਣਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕਰੋ, ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਇੱਕ, ਦੋ, ਤਿੰਨ, ਚਾਰ, ਪੰਜ, ਛੇ, ਸੱਤ, ਅੱਠ, ਨੌਂ, ਦਸ, ਗਿਆਰਾਂ, ਬਾਰ੍ਹਾਂ, ਤੇਰ੍ਹਾਂ, ਚੋਦ੍ਹਾਂ, ਪੰਦਰਾਂ, ਸੋਲ੍ਹਾਂ, ਸਤਾਰਾਂ, ਅੱਠਾਰਾਂ, ਉੱਨੀ, ਵੀਹ।

ਹੁਣ ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ, ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਹ ਨੂੰ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਸੁਵਿਧਾ ਅਨੁਸਾਰ ਰੋਕੋ, ਫੇਰ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡੋ, ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਅਨਾਮਿਕਾ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਬੰਦ ਰਖੋ।

ਹੁਣ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨਾਲ ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਿਆਂ ਵੀਹ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੁਹਰਾਵਾਂਗੇ। ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇੱਕ, ਦੋ, ਤਿੰਨ, ਚਾਰ, ਪੰਜ, ਛੇ, ਸੱਤ, ਅੱਠ, ਨੌਂ, ਦਸ, ਗਿਆਰਾਂ, ਬਾਰ੍ਹਾਂ, ਤੇਰ੍ਹਾਂ, ਚੋਦ੍ਹਾਂ, ਪੰਦਰਾਂ, ਸੋਲ੍ਹਾਂ, ਸਤਾਰਾਂ, ਅੱਠਾਰਾਂ, ਉੱਨੀ, ਵੀਹ।

ਹੁਣ ਇਕ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਰੋਕੋ, ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਵੀਹ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕਰੋ, ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰੋ, ਦੋਹਾਂ ਹੱਥ ਅਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਲਵੋ ਹਥੇਲੀਆਂ ਆਸਮਾਨ ਵੱਲ ਖੁੱਲ੍ਹਿਆਂ ਰੱਖੋ। ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਰਤਨਾ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

ਹੋਲੀ ਜਿਹੀ ਇਕ ਲੰਬਾ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਹੋਲੀ ਨਾਲ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਲੰਬਾ ਸਾਹ ਲਵੋ ਤੇ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਅਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਲਗਾਉ, ਕੋਮਲਤਾ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੋਹੋ ਅਤੇ ਖੋਲ ਲਵੋ।

ਹਿਦਾਇਤ: ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੋ ਸਾਹਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨਾਲ ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨਾਲ ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ

ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨੂੰ ਬੰਦ ਰੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੀਹ ਵੀਹ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਤਿੰਨ ਕ੍ਰਮ ਸੱਜੀ ਤੇ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਕਰਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਆਦਮੀ ਲਈ ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਦਾ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਾਫੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ : 2 ਡੂੰਘਾ – ਲੰਬਾ ਸਾਹ

ਹਿਦਾਇਤ: 1. ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਹੈ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਛੱਡਣਾ ਹੈ। ਹੋਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਹੈ, ਹੋਲੀ ਸਾਹ ਛੱਡਣਾ ਹੈ। ਪੂਰਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਹੈ, ਪੂਰਾ ਸਾਹ ਛੱਡਣਾ ਹੈ।
2. ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ ਨੱਕ ਤੋਂ ਆਵਾਜ ਨਹੀਂ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਇੱਕ ਦਮ ਕੁਦਰਤੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਹੈ।
3. ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਅਤੇ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ ਝੱਟਕਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
4. ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਾਹ ਦੀ ਜਿੰਨੀ ਲੰਬਾਈ ਹੈ ਉਹ ਉਸੇ ਅਨੁਪਾਤ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਵੇ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਾ ਕਰੇ।
5. ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਪੇਟ ਫੁਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ ਪੇਟ ਇੱਕਠਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਪੇਟ ਉੱਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀ ਵੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਜਦੋਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਪੇਟ ਫੁਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋ ਸਾਹ ਛੱਡਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੇਟ ਇੱਕਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਆਪ ਨੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਛੱਡਨਾ ਹੈ।
6. ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀ ਨੱਕ ਨੂੰ ਇੱਕਠਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ। ਨੱਕ ਇੱਕਠਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕੋਸ਼ਿਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਲਵੋ।
7. ਮੂੰਹ ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਖੁਸ਼ੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਸਾਧਨਾ ਤੁਸੀਂ ਮਜਬੂਰੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਗੋਂ ਆਨੰਦ ਭਰਪੂਰ ਚਿੱਤ ਨਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਹ ਪ੍ਰਸ਼ੰਤਾ ਅਪਣੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਬਣੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

8. ਅੱਖਾਂ ਕੋਮਲਤਾ ਨਾਲ ਬੰਦ ਰੱਖੋ,

ਉਪਰੋਕਤ ਨਿਯਮ ਲਗਭਗ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਲਣ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਹੋਵੇਗਾ ਉਹ ਦੱਸ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਹੁਣ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ:

ਇਕ ਲੰਬਾ ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ......... ਪੇਟ ਪੂਰਾ ਫੁਲਾਉ।
ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕਰੋ......... ਪੇਟ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕਠਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
ਇਕ ਹੋਰ ਲੰਬਾ ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ।

ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਛੱਡ ਦੇਵੋ, ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਹ ਕ੍ਰਿਆ 21 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਉ।

ਅਭਿਆਸ : 3 ਉੱਝਵਾਈ ਸਾਹ:

ਹਿਦਾਇਤ: ਉਪਰੋਕਤ ਨਿਯਮਾ ਦਾ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਵੀ ਪਾਲਣ ਕਰਾਂਗੇ। ਵਿਸ਼ੇਸ ਗੱਲ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗਲੇ ਦੀ ਪਾਇਪ ਨੂੰ ਦਸ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਛੂੰਹ ਕੇ ਸਾਹ ਲਵਾਂਗੇ। ਧਿਆਨ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਰਹੇਗਾ, ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈ ਵੱਧ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਮਨ ਅਤੇ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਜਿੱਤ ਵਿੱਚ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ।

ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਲੰਬਾ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਛੱਡ ਦੇਵੋ।

ਧਿਆਨ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਲੈ ਜਾਵੋ। ਹੋਲੀ ਜਿਹੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੋਹ ਕੇ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ ਲਵੋ।

ਵੀਰਮ ਧਿਆਨ: ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਲੰਬਾ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਹੋਲੀ ਜਿਹੇ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਧਿਆਨ ਦੇ ਲਈ ਸੁੱਖ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਉ। ਅੱਖਾਂ ਕੋਮਲਤਾ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਲੱਕ, ਪਿੱਠ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਸਿਰ ਸਿਧਾ ਰੱਖੋ ਅਸੀਂ ਵੀਰਮ ਧਿਆਨ ਕਰਾਂਗੇ। ਪਹਿਲਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਓਂਕਾਰ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਕਰੋ। ਵੀਰਮ

ਧਿਆਨ ਦੇ ਲਈ ਤਿੰਨ ਲਯ ਵਿੱਚ ਵੀਰਮ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਕਰਾਂਗੇ। ਪਹਿਲੀ ਲਯ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲੰਬੀ, ਦੂਸਰੀ ਤੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਲਯ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਮਿੰਟ, ਤੀਸਰੀ ਤੇ ਛੋਟੀ ਲਯ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਮਿੰਟ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 20 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਬੈਠ ਜਾਵੋ ਜੋ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਆਵੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਜਾਵੋ। ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨਾ ਕਰੋ। ਮੂੰਹ ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਤਾ ਦਾ ਭਾਵ, ਲੱਕ, ਪਿੱਠ, ਗਰਦਨ ਸਿੱਧਾ।

2

ਧਿਆਨ ਦੇ ਸੂਤਰ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਜਿਉਣਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ:

ਣਮੋ ਅਰਿਹੰਤਾਣੰ,
ਣਮੋ ਸਿਧਾਣੰ,
ਣਮੋ ਆਯਰਿਯਾਣੰ,
ਣਮੋ ਓਵੱਝਾਇਯਾਣੰ,
ਣਮੋ ਲੋਏ ਸੱਵ ਸਾਹੂਣੰ,
ਏਸੋ ਪੰਚ ਣਮੋਕਾਰੋ, ਸ਼ੱਵ ਪਾਵੱਪਣਾਸਣੋ,
ਮੰਗਲਾ ਣੰਚ ਸ਼ੱਵੇਸਿੰ, ਪੜ੍ਹਮ ਹੱਵਈ ਮੰਗਲਮ,
ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼ਾਸਨ ਦੇਵੋਮੱਵ ਣੰ! – 2 ਵਾਰ ਬੋਲਾਂਗੇ
ਮਾਤਰੀ ਦੇਵੋ ਭੱਵ! – 2 ਵਾਰ ਬੋਲਾਂਗੇ
ਪਿਤਰ ਦੇਵੋ ਭੱਵ! – 2 ਵਾਰ ਬੋਲਾਂਗੇ
ਗੁਰੂ ਦੇਵੋ ਭੱਵ! – 2 ਵਾਰ ਬੋਲਾਂਗੇ
ਅਤਿਥੀ ਦੇਵੋ ਭੱਵ! – 2 ਵਾਰ ਬੋਲਾਂਗੇ

ਣਮੋ ਅਰਿਹੰਤਾਣੰ: ਅਰਿਹੰਤ ਭਗਵਾਨ ਨੂੰ ਮੇਰਾ ਨਮਸਕਾਰ। ਅਸੀਂ ਅਰਿਹੰਤ ਭਗਵਾਨ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅਰਿਹੰਤ ਭਗਵਾਨ ਉਹ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਇਸ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਰੇ ਦੁਸ਼ਮਣਾ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਲਿਆ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਸਾਡੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਸਾਡੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਛੁਪੇ ਹਨ। ਕਰੋਧ, ਮਾਨ, ਮਾਇਆ, ਲੋਭ, ਰਾਗ, ਦਵੇਸ਼, ਈਰਖਾ ਆਦਿ ਸਾਡੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹਨ। ਇਹ ਅੰਦਰਲੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਜਦ ਤੱਕ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੱਦ ਤੱਕ ਬਾਹਰਲੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦੁਸ਼ਮਣ ਮੋਜੂਦ

ਰਹਿਨਗੇ। ਜੇ ਇਹ ਦੁਸ਼ਮਣ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿੰਦੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਅਪਣੇ ਆਪ ਵਿਧਾ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਅਰਿਹੰਤ ਦੇਵ ਨੇ ਬਾਹਰਲੇ ਦੁਸ਼ਮਣਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਕਿ ਬਾਹਰ ਦੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਅੰਦਰਲੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਦੀ ਛਾਂ ਮਾਤਰ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਅੰਦਰ ਦੇ ਦੁਸ਼ਮਣਾ ਦੇ ਵਿਰੋਧ ਵਿੱਚ ਲੋਹਾ ਲਿਆ। ਉਹਨਾਂ ਖਿਮ੍ਹਾ ਨਾਲ ਕਰੋਧ ਨੂੰ, ਮਿਠਾਸ ਨਾਲ ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ, ਸਰਲਤਾ ਨਾਲ ਧੋਖੇ (ਮਾਇਆ) ਨੂੰ ਅਤੇ ਸੰਤੋਖ ਨਾਲ ਲੋਭ ਨੂੰ ਜਿੱਤਿਆ। ਅੰਦਰਲੇ ਦੁਸ਼ਮਣਾ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਉਹ ਅਰਿਹੰਤ ਅਖਵਾਏ।

ਅਰਿਹੰਤ ਸਾਕਾਰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਜਾਂ ਸਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਕਾਰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮੇਰਾ ਨਮਸਕਾਰ ਹੋਵੇ। ਉਹਨਾਂ ਅਰਿਹੰਤ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਚਰਨਾ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਅਪਣੇ ਸਾਰੇ ਕਸ਼ਾਏ (ਕਰੋਧ, ਮਾਨ, ਮਾਇਆ, ਲੋਭ), ਸਾਰੀਆਂ ਬੁਰਾਈਆਂ ਅਰਪਣ ਕਰ ਦਇਏ। ਤੁਹਾਨੇ ਅੱਜ ਤੱਕ ਜੋ ਵੀ ਸੁਭ ਸੁਭ ਚੰਗਾ ਬੁਰਾ ਇੱਕਠਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਭ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਚਰਨਾ ਵਿੱਚ ਸਮਰਪਣ ਕਰ ਦੇਵੋ। “ਪ੍ਰਭੂ! ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਤਾਂ ਵੀਤਰਾਗੀ (ਰਾਗਦਵੇਸ ਰਹਿਤ ਅਵਸਥਾ) ਬਣ ਗਏ ਹੋ, ਆਪ ਦੇ ਚਰਨਾ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਵੀ ਵੀਤਰਾਗੀ ਬਣਾਂ। ਆਪ ਨੂੰ ਵੀ ਸਰੀਰ ਮਿਲੀਆ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਸਰੀਰ ਮਿਲੀਆ। ਆਪ ਨੇ ਇਸ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੇ ਲਈ ਕੀਤੀ। ਆਪ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਬਣ ਗਏ, ਮੈਂ ਅੱਜ ਵੀ ਇਸ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮੇਰੀ ਆਪ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਹੈ। ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਮੈਂ ਵੀ ਕਰਮ ਬੰਧਨ ਦੇ ਚੱਕਰਵਿਊ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਮੁਕਤੀ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਵਧਾਂ। ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਬਣਾ, ਸ਼ੁੱਧ ਬੁੱਧ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਵਾਂ। ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਆਤਮਾ ਨਾ ਅੱਟਕੇ, ਸਾਰੇ ਬੰਧਨ ਸੰਬੰਧਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਸਾਰੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਾਂ, ਇਹ ਮੇਰੀ ਆਪ ਦੇ ਚਰਨਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਹੈ”।

ਣਮੋ ਸਿਧਾਣੰ: ਸਿੱਧ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਚਰਨਾ ਵਿੱਚ ਮੇਰਾ ਨਮਸਕਾਰ ਹੋਵੇ। ਸਿੱਧ ਭਗਵਾਨ ਉਹ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਗਿਆਨਾ ਵਰਨਿਆਂ, ਦਰਸ਼ਨਾ

ਵਰਨਿਆਂ, ਵੇਦਨੀਆਂ, ਮੋਹਨੀਆਂ, ਆਯੁਸ਼ (ਉਮਰ), ਨਾਮ, ਗੋਤਰ, ਅਤੇ ਅੰਤਰਾਏ ਇਹਨਾਂ ਅੱਠ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਖਤਮ ਕਰਕੇ ਸਿੱਧ ਸ਼ਿਲਾ ਤੇ ਵਿਰਾਜਮਾਨ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। "ਹੇ ਸ਼ਿੱਧ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ! ਨਿਰਾਕਾਰ ਪਰਬ੍ਰਹਮ! ਇੱਕ ਦਿਨ ਆਪ ਵੀ ਸਾਡੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵੀ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਨ ਪਰ ਆਪ ਨੇ ਅਪਣੇ ਆਤਮ ਸਵਰੂਪ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਨ ਕੇ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਕੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਗਏ। ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਹੇ ਸਿੱਧ ਦੇਵ! ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਸਿੱਧੀ ਦਾ ਪਰਮ ਵਰਦਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਦੇਵੋ।

ਪ੍ਰਭੂ ਰਿਸ਼ਭ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਮਹਾਵੀਰ ਤੱਕ 24 ਤੀਰਥੰਕਰ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵਿਰਾਜਮਾਨ ਹਨ। 24 ਅਰਿਹੰਤ ਦੇਵਾਂ ਦੇ ਸ਼ਾਸਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਅਣਗਿਣਤ ਆਤਮਾਵਾਂ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਦ ਚਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਸਿੱਧ ਪਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ। ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਆਖਰੀ ਤੀਰਥੰਕਰ ਪ੍ਰਭੂ ਮਹਾਵੀਰ ਦੇ ਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀ ਸਾਧਨਾ ਸਫਲ ਹੋਵੇ, ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਅਰਿਹੰਤਪੁਣਾ ਅਤੇ ਸਿੱਧਪੁਣਾ ਦੇ ਫੁੱਲ ਖਿੰਡਣ।

ਣਮੋ ਆਯਾਰਿਯਾਣੰ: ਅਚਾਰਿਆ ਦੇਵ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਹੋਵੇ। ਆਚਾਰਿਆ ਉਹ ਮਹਾਨ ਪੁਰਸ਼ ਹਨ ਜੋ ਖੁਦ ਆਚਾਰ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸ਼੍ਰੀ ਸੰਘ ਨੂੰ ਆਚਾਰ ਦੇ ਪਾਲਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਚਾਰਿਆ ਦੇਵ ਚੋਮੁੱਖੀ (ਸਾਧੂ, ਸਾਧਵੀ, ਸ੍ਰਾਵਕ, ਸ੍ਰਾਵਿਕਾ) ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਨੇਤਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੀਰਥ ਦਾ ਨਿਰਮਾਨ (ਸਥਾਪਨਾ) ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੀਰਥੰਕਰ ਦੇਵ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਅਪਣੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਮੋਢਿਆ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਮਾਨੇ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚੰਗੇ ਆਚਾਰ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਉਹ ਆਪ ਵੇਖਣ ਵਾਲੇ, ਰਚਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਅਤੇ ਆਚਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਰੇ ਸੰਘ ਨੂੰ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਆਚਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਸਰੋਤ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਆਚਾਰਿਆ ਦੇਵ ਡਾ: ਸ਼ਿਵ ਮੁਨੀ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਹਨ। ਪਰਮ ਪੂਜ ਆਚਾਰਿਆ ਦੇਵ ਵਰਤਮਾਨ ਜਿੰਨ ਸ਼ਾਸ਼ਨ (ਜੈਨ

ਧਰਮ) ਦੇ ਉੱਚੇ ਧਰਮ ਨੇਤਾ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤਾ ਹਨ। ਵਿਸ਼ਵ ਕਲਿਆਣ ਦੇ ਲਈ ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਮਾਇਕ ਸਾਧਨਾ ਆਚਾਰਿਆ ਸ਼੍ਰੀ ਨੇ ਸ਼੍ਰੀ ਸੰਘ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪੰਚਮ ਕਾਲ (ਕਲ ਯੁਗ) ਵਿੱਚ ਇਸ ਸਾਧਨ ਵਿਧੀ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਸਾਧਕ ਮੋਕਸ਼ ਸੁਖ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਜਿਹਾ ਕਲਿਆਣ ਸਵਰੂਪ ਪਰਮ ਮੰਗਲ ਦੇ ਮਹਾਂ ਪੁੰਜ ਆਚਾਰਿਆ ਦੇਵ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਹੋਵੇ। ਭੂਤ ਕਾਲ, ਵਰਤਮਾਨ ਕਾਲ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਕਾਲ ਦੇ ਅਨੰਤ ਆਚਾਰਿਆ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਡਾ ਨਮਸਕਾਰ ਹੋਵੇ।

ਣਮੋ ਓਵੱਝਾਇਯਾਣੰ: ਉਪਾਧਿਆਏ ਦੇਵ ਨੂੰ ਮੇਰਾ ਨਮਸਕਾਰ ਹੋਵੇ। ਉਪਾਧਿਆਏ ਦੇਵ ਖੁਦ ਗਿਆਨ ਦੇ ਦੇਵਤਾ ਹਨ। ਸ਼ਰੂਤ (ਆਗਮ ਗਿਆਨ) ਦੇ ਧਾਰਕ ਹਨ। ਗਿਆਨ ਤੀਜਾ ਨੇਤਰ ਹੈ, ਤੀਜਾ ਨੇਤਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਉਪਾਧਿਆਏ ਦੇਵ ਸਾਨੂੰ ਸਮਿਅਕ ਦਰਸ਼ਨ (ਸ਼ੁੱਧ ਵਿਸ਼ਵਾਸ) ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਅਸੀਂ ਵੀ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਤ੍ਰਿਵੈਣੀ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਸਕੀਏ। ਨਮਸਕਾਰ! ਸੈਂਕੜੇ ਵਾਰ ਨਮਸਕਾਰ।

ਣਮੋ ਲੋਏ ਸੱਵ ਸਾਹੂਣੰ: ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਵਿਰਾਜਮਾਨ ਸਾਰੇ ਸਾਧੂਆਂ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਹੋਵੇ। ਜੋ ਆਤਮ ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਲੱਗੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਾਧੂ ਹਨ, ਉਹ ਸਾਧੂ ਦੇਵ ਆਤਮ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਕਲਿਆਣ ਦਾ ਰਾਹ ਵਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਮਿੱਤਰ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਣੀ ਮਾਤਰ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਵਰਖਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਪਰਮ ਪ੍ਰੇਮ ਸਵਰੂਪ ਸਾਧੂ ਮੁਨੀ ਰਾਜ ਨੂੰ ਸੈਂਕੜੇ ਵਾਰ ਨਮਸਕਾਰ।

ਜਿੰਨ ਸਾਸਨ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਸਾਸਨ ਦੇਵ ਅਤੇ ਸਾਸਨ ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਮੇਰਾ ਸੈਂਕੜੇ ਵਾਰ ਨਮਸਕਾਰ।

ਜਿਸ ਮਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਧਰਮ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਦਿਤੇ ਉਸ ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ।

ਜਿਸ ਪਿਤਾ ਨੇ ਸਾਡਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਹਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਉਸ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ।

ਗੁਰੂ ਦੇਵ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ। ਵੀਤਰਾਗ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਰਾਹ ਵਿਖਾਇਆ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਸੀਂ ਉਪਰੋਕਤ ਪਰਮ ਪੁਰਸ਼ਾਂ, ਮਹਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉਪਕਾਰੀ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਧੰਨਵਾਦ, ਵਿਨਮਰਤਾ ਅਤੇ ਨਮਸਕਾਰ ਦੇ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਗਾਈਏ। ਫਰਜ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਗੁਰੂ ਨਾ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀ ਹਾਲਤ ਹੁੰਦੀ? ਭਗਵਾਨ ਦਾ ਰਚਿਆ ਹੋਇਆ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਰਾਹ ਨਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀ ਦਿਸ਼ਾ ਹੁੰਦੀ? ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਮਹਾਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਨਮਸਕਾਰ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ ਦਾ ਭਾਵ ਰੱਖੋ। ਇੱਕ ਹੀ ਸੰਕਲਪ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਮੁਕਤੀ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਮਹਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਆਸ਼ਿਰਵਾਦ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧ ਸਕੀਏ। ਅੱਜ ਤੱਕ ਮੇਰੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਥਨਾਵਾਂ ਸੰਸਾਰ ਲਈ ਸਨ। ਰੋਟੀ, ਕਪੜਾ, ਮਕਾਨ, ਸਨਮਾਨ, ਇੱਜ਼ਤ ਲਈ ਸਨ। ਅੱਜ ਮੈਂ ਅਪਣੀ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਥਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਦਾ ਹਾਂ, ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਮੇਰੀ ਇਨ੍ਹੀ ਹੀ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਵੀ ਆਪ ਜਿਹਾ ਬਣ ਜਾਵਾ। ਨਿਰਮਲ, ਪਵਿੱਤਰ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਬਣ ਜਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੁੱਚੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਕਲਿਆਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਾ। ਅਜਿਹੀ ਮੰਗਲ ਭਾਵਨਾ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਮ ਰੋਮ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਵੇ। ਅੱਜ ਤੱਕ ਜੋ ਵੀ ਸ਼ੁਭ ਅਸ਼ੁਭ ਚੰਗਾ ਮਾੜਾ, ਜੋ ਵੀ ਕੀਤਾ ਉਹ ਸਭ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਚਰਨਾ ਵਿੱਚ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ ਬੜਟ ਅਮੀਰ ਗਰੀਬ, ਮਾਂ, ਪੁੱਤਰ, ਪਤੀ ਪਤਨੀ, ਆਦਿ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਆਵੋ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਸਾਧਕ ਹੋ। ਵੀਤਰਾਗ ਸਾਧਕ ਅਤੇ ਇੱਕ ਇਕੱਲੇ।

ਨਮਸਕਾਰ ਅਰਿਹੰਤੋਂ ਕੋ, ਨਮਸਕਾਰ ਸਿੱਧ ਭਗਵਾਨ!
ਨਮਸਕਾਰ ਜਨਨੀ ਜਨਕ, ਹੈ ਉਪਕਾਰ ਅਨੰਤ!
ਨਮਨ ਕਰੂ ਗੁਰੂ ਦੇਵ ਕੋ, ਚਰਨਣ ਸ਼ੀਸ਼ ਨਮਾਏ!
ਧਰਮ ਰਤਨ ਐਸਾ ਦਿਉ, ਪਾਪ ਨਿਕਟ ਨਾ ਆਏ!

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਪਰਮ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਸ਼ਰਣ ਭਾਵ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਸ਼ਰਨ ਭਾਵ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਸਾਂਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਛੱਡ ਦੇਵੋ। ਦੋਹਾਂ

ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਨਿਕਟ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੋ, ਕੋਮਲਤਾ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਲਵੋ।

ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਕੈਂਪ ਦੀ ਦੂਸਰੀ ਸਵੇਰ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕਲ ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਕਿ ਆਨੰਦ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹਨ। ਅੱਜ ਧਿਆਨ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

ਅਕਸਰ ਅਸੀਂ ਭੂਤ ਕਾਲ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਜਿਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਸਾਡਾ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਾਉਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਸੁਪਨਿਆ ਵਿੱਚ ਝੂਲ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਭੂਤ ਕਾਲ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਉਲਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਭੂਤ ਤੇ ਭਵਿਖ ਵਿੱਚ ਉਲਝੇ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਭਗਵਾਨ ਮਹਾਵੀਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਪਲ ਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ - ਪਲ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਪੰਡਿਤ (ਗਿਆਨੀ) ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਨਾ ਭੂਤ ਹੈ ਨਾ ਭਵਿਖ। ਭੂਤ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਫਿਸਲ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਜੋ ਹੈ ਉਹ ਵਰਤਮਾਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਵਰਤਮਾਨ ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਭਵਿੱਖ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਿਸ ਨੇ ਅਪਣੇ ਵਰਤਮਾਨ ਨੂੰ ਸੰਵਾਰ ਲਿਆ ਉਸ ਨੇ ਅਪਣੇ ਭੂਤ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਵਾਰ ਲਿਆ। ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਜੀਉਣ ਵਾਲਾ ਹੀ ਪੰਡਿਤ ਹੈ, ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਵਰਤਮਾਨ ਨੂੰ ਸੰਵਾਰਨ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦੇ ਪਲ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਪ ਭੂਤ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਨਾ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਨਾ ਸੰਬਧਾਂ ਵਿੱਚ, ਨਾ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਮੰਗ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਨਾ ਧਾਰਨਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਨਾ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਾ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਧਿਆਨ ਦੇ ਪਲ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਪਣੇ ਆਪ (ਖੁਦ) ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਸੱਚ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੋ ਵਰਤਮਾਨ ਹੈ ਉਹ ਖੁਦ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਖੁਦ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਸੱਚ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸੂਤਰ ਹੈ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਜੀਉਣਾ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਨੂੰ ਸੰਵਾਰ ਕੇ ਜਿਉਣਾ। ਭਗਵਾਨ ਮਹਾਵੀਰ ਨੇ ਜੋ ਅਪ੍ਰਮਾਦ (ਅਣਗਿਹਲੀ ਰਹਿਤ) ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਸਾਫ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਪਲ ਜਾਗਰੁਕ ਹੋ ਕੇ ਜਿਉ। ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਭਾਰੰਡ ਪੰਛੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਜਾਗਰੁਕ (ਸਾਵਧਾਨ) ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਵੀ ਉਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਰ ਪਲ ਵਿੱਚ ਸਾਵਧਾਨ ਤੇ ਜਾਗਰੁਕ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਵਰਤਮਾਨ ਪਲ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਉਪਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਧਿਆਨ ਪਰਮ ਅਪ੍ਰਮਾਦ ਹੈ, ਪਰਮ ਜਾਗਰੁਕਤਾ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਦੇ ਪਲ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਸਗੋਂ ਅਪਣੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਧਿਆਨ ਦੇ ਪਲ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੁਕਤਾ ਦਾ ਦੀਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ: ਧਿਆਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸੂਤਰ ਹੈ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਜਿਉਣਾ ਅਤੇ ਦੁਸਰਾ ਸੂਤਰ ਹੈ, ਅਪਣੇ ਅੰਦਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ। ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਜ਼ਾਰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੀਂ ਸਿਰਜਨਾ ਦੀ ਕਲਪਣਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਾਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਹਾਰ ਕੇ ਵੀ ਜੇਤੂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਹੱਲ, ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਜਿੱਤ ਤੁਹਾਡੀ ਨਾ ਮਿਟਣ ਵਾਲੀ ਭਾਗ ਦੀ ਰੇਖਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਅਹਿਸਾਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਅਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਨਣਾ ਅਤੇ ਸਵਿਕਾਰ ਕਰਨਾ। ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਜੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਹਾਂ, ਉਸ ਦਾ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰ ਮੈਂ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਪ੍ਰਾਣੀ ਅਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰ ਖੁਦ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੁੱਖੀ ਹੋ ਤਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰ ਤੁਸੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਖੀ ਹੋ ਤਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਪਰਿਵਾਰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਚੰਗੇ

ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਪਿਆਰੇ ਮਿੱਤਰ ਮਿਲੇ ਹਨ, ਧਨ, ਜਸ, ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਸਰੀਰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੋ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਮਨ ਦੇ ਉਲਟ ਮਿਲੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਆਪ ਹੀ ਹੋ। ਇਹ ਤਿੰਨ ਕਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੰਨਿਆ ਸੱਚ ਹੈ। ਇਸ ਸੱਚ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਾਲ ਜਾਣਨਾ ਅਤੇ ਮੰਨਣਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇਹ ਆਧਾਰ ਭੂਤ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਰਹੀ ਹੈ, ਕਿ ਉਹ ਅਪਣੇ ਸੁੱਖ ਦੁੱਖ ਹਾਨੀ ਲਾਭ ਜਿੱਤ ਹਾਰ ਅਤੇ ਜਨਮ ਮੌਤ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੇ ਸੁੱਟਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਦੁੱਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਦੁੱਖ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸੁੱਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਸੁੱਖ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਅਪਣੇ ਸੁੱਖ ਜਾਂ ਦੁੱਖ ਦਾ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਮੰਨਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਅਪਣੇ ਦੁੱਖ ਦਾ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਉਸ ਦਾ ਹਿਰਦਾ ਦਵੇਸ਼ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਸੁੱਖ ਦਾ ਕਾਰਨ ਮੰਨਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਉਹ ਰਾਗ ਵਾਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਾਗ ਅਤੇ ਦਵੇਸ਼ ਹੀ ਦੁੱਖ ਦੇ ਮੂਲ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੇ ਅਪਣੇ ਸੁੱਖ ਦੁੱਖ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਪਾਉਣਾ ਰਾਗ ਤੇ ਦਵੇਸ਼ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਅਪਣੇ ਸੁੱਖ ਦੁੱਖ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੇ ਪਾ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਤੋਂ ਭੱਜਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਕਾਇਰਤਾ ਅਤੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦਾ ਲੱਛਣ ਹੈ।

ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਅਪਣੇ ਸੁੱਖ ਦੁੱਖ ਦਾ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰ ਜੇ ਦੂਸਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁੱਖ ਦੁੱਖ ਦੇ ਚੱਕਰਵਿਊ ਤੋਂ ਕਦੇ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਆਪ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਹੋਵੋਗੇ, ਦੂਸਰਾ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਰਹੇਗਾ। ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਧਰਾਤਲ ਤੇ ਜਾਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੇ ਕਿਸੇ ਕੌਨੇ ‘ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਪਾਉਗੇ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਲੇ ਹੋ, ਦੂਸਰਾ ਮੌਜੂਦ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਦੂਸਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਮੌਜੂਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਪਸ਼ੂ ਪੰਛੀ ਤਾਂ ਹੋਣਗੇ ਹੀ। ਪਸ਼ੂ ਪੰਛੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ, ਤਾਂ ਕੁਦਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਮਨੁੱਖ ਵਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰ ਠਹਿਰਾਉਗੇ। ਭੁੱਖ ਲੱਗੇਗੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇਵੋਗੇ। ਸਰਦੀ ਗਰਮੀ ਸਤਾਵੇਗੀ, ਤਾਂ

ਕੁਦਰਤ ਤੇ ਦੋਸ਼ ਮੜ ਦੇਵੋਗੇ। ਦੂਸਰੇ ਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੁੱਟੋਗੇ ਤਾਂ ਦੁੱਖ ਦੇ ਕੁਚੱਕਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਰਮ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਜਾਣੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਭਰਮ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਕਰਮ ਸਿਧਾਂਤ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਹਰ ਜੀਵ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੁਤੰਤਰ ਹੈ ਅਤੇ ਫਲ ਭੋਗਨ ਵਿੱਚ ਗੁਲਾਮ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਪਸ਼ਟ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪਣੀ ਹੀ ਰਚਨਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀ ਨਿਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦਾ ਤਾਨਾ ਬਾਣਾ ਤੁਸੀ ਆਪ ਹੀ ਬੁਣਿਆ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਤਾਂ ਨਮਿਤ ਮਾਤਰ ਹੀ ਹਨ। ਹਾਲਾਤ ਨਮਿਤ (ਬਹਾਣਾ) ਮਾਤਰ ਹਨ। ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੋ।

ਭਗਵਾਨ ਮਹਾਵੀਰ ਨੇ ਸਾਡੇ ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਸਾਲ ਤੱਕ ਘੋਰ ਤਪ ਕੀਤਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਦੇਵਤਿਆਂ, ਮੱਨੁਖਾਂ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੇ ਭਗਵਾਨ ਮਹਾਵੀਰ ਨੂੰ ਅਨੇਕਾਂ ਕਸ਼ਟ ਦਿੱਤੇ ਭਗਵਾਨ ਮਹਾਵੀਰ ਅਨੰਤ ਬਲੀ ਸਨ। ਸਮਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਉਹਨਾ ਨੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਕਿਉਂ? ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਸਨ। ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਕਿ ਇਹ ਕਸ਼ਟ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨਮਿਤ (ਕਾਰਨ) ਮਾਤਰ ਹਨ। "ਅਪਣੇ ਕਸ਼ਟਾਂ ਦਾ ਸਿਰਜਕ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਤਾਕਤ ਦੇ ਅਹੰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਹਿਰੇਦਾਰ ਦੇ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੀਸਾ ਪਿਘਲਾ ਕੇ ਪਾਇਆ ਸੀ, ਉਹ ਹੀ ਪਹਿਰੇਦਾਰ ਇੱਕ ਗਵਾਲੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਕੇ ਮੇਰੇ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਕਿੱਲੇ ਠੋਕ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਪਣਾ ਪੁਰਾਣਾ ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ ਖਤਮ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਗਵਾਲੇ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਕੀ ਹੈ ਦੋਸ਼ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀਤਾ ਸੀ ਉਹ ਤਾਂ ਉਸ ਦੋਸ਼ ਨੂੰ ਮੈਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ"।

ਇੱਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਜਾਗ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਕਰੋਧ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਦਵੇਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰੰਪਰਾ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਵੱਧ ਸਕਦੀ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਭਗਵਾਨ ਮਹਾਵੀਰ ਅਵਧੀ ਗਿਆਨੀ ਸਨ। ਉਹ ਅਪਣੇ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਤੀ ਅਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਸੰਬੰਧਾ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਸਾਡੇ ਪਾਸ ਅਵਧੀ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਹੀਂ ਵੇਖ ਸਕਦੇ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸ਼ਰੂਤ ਗਿਆਨ (ਆਗਮ ਗਿਆਨ) ਤਾਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ

ਮਹਾਪੁਰਸ਼ਾ ਦੀ ਬਾਣੀ ਸੁਣ ਕੇ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਰਾਹੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀਕੱਰ ਦੇ ਦਰਖਤ ਨੂੰ ਕੰਡੇ ਅਤੇ ਅੰਬ ਦੇ ਦਰਖਤ ਨੂੰ ਅੰਬ ਲਗਦੇ ਹਨ।

ਜੋ ਅਪਣੇ ਅੰਦਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਜਗਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ 99% ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਹਾਨ ਬਲ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਰਾਹ ਤੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਚਾਨਕ ਕੇਲੇ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਫਿਸਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਛਿਲਕਾ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਤੀ ਰੋਸ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਜ਼ਰਾ ਠੰਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਸੋਚੋ, ਤੁਸੀ ਫਿਸਲਨ ਵਿੱਚ ਕਿ ਆਪ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ? ਵੇਖ ਕੇ ਚੱਲਣ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅੱਖਾਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖ ਕੇ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦੇ ਇਸੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਗਿਰਨ ਦੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਆਪ ਹੋ।

ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਦੋਸ਼ ਦੂਸਰੇ ਤੇ ਮੱੜ੍ਹ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੌਸ਼ਿਸ ਕਰਾਂਗੇ।

ਅੱਜ ਕੈਂਪ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਦਿਨ ਹੈ, ਕਲ ਅਸੀਂ ਕੈਂਪ ਦੇ ਮੂ਼ਲ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੰਕਲਪ ਲਿਆ ਸੀ ਕਿ ਧਿਆਨ ਦੀ ਕਲਾਸ ਠੀਕ ਛੇ ਵਜੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਆਪ ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆ ਜਾਵੋਗੇ। ਪਰ ਮੈਂ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਆਪ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਭਰਾ ਛੇ ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਆਉਂਦੇ ਰਹੇ। ਇੱਕ ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਨ ਦੱਸਿਆ।

{ਜੋ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਨਾਲ ਆਏ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨ ਗਿਣਾਏ}

1. ਸਮੇਂ ਤੇ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਖੁੱਲੀ।
2. ਸਮੇਂ ਤੇ ਅਲਾਰਮ ਨਹੀਂ ਵੱਜਿਆ ਇਸ ਕਾਰਨ ਲੇਟ ਹੋ ਗਏ।
3. ਨਹਾਉਣ ਵਿੱਚ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਹੋ ਗਈ।

4. ਸਵੇਰੇ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਕਾਰਨ ਦੇਰ ਹੋ ਗਈ।

5. ਜਿਸ ਭਰਾ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਣਾ ਸੀ ਉਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਹੋ ਗਈ।

6. ਘੜੀ ਦਾ ਟਾਇਮ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਲੇਟ ਹੋ ਗਿਆ}

ਫਰਜ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਡੀ ਦਾ ਵਕਤ ਛੇ ਵਜੇ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਵਸ ਲੇਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤਾਂ ਕਿ ਗੱਡੀ ਤੁਹਾਡਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੇਗੀ? ਗੱਡੀ ਨਿਕਲ ਗਈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕਿਸ ਤੇ ਹੋਵੇਗੀ? ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਰੇਲ ਵਿਭਾਗ ਉੱਪਰ?

ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ੱਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਨੀਂਦ ਕਿਸ ਨੇ ਲਈ? ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋ, ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਲਾਰਮ ਦਾ ਨਾ ਵੱਜਣਾ ਘੜੀ ਦਾ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੋ। ਮਨ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਿੜ ਸੰਕਲਪ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸੇ ਸੰਕਲਪ ਦਾ ਨਿਰਮਾਨ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇ ਇਸੇ ਲਈ ਲੇਟ ਹੋ ਗਏ। ਮਨ ਵਿੱਚ ਜੇ ਸੰਕਲਪ ਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੇਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਸੰਕਲਪ: ਸਾਧਕੋ! ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਮਹਾਨ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਆਏ ਹੋ, ਸਹੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦਾ ਚੰਗਾ ਫਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਪੂਰੇ ਸੰਕਲਪ ਅਤੇ ਸਮਰਪਣ ਭਾਵ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿੱਚ ਜੁਟ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪਣੀ ਚੌਣ ਹੈ। ਅਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਸੌ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸੰਕਲਪ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਉਤਰੋ। ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ੱਕ ਤੁਸੀ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚੋ ਗੁਜ਼ਰੋਗੇ, ਅਜਿਹਾ ਅਨੁਭਵ, ਜੋ ਅਪੂਰਵ (ਜੋ ਪਹਿਲਾ ਕਦੀ ਅਨੁਭਵ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ) ਹੋਵੇਗਾ। ਜੋ ਮਿੱਠਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਗੁਣ - ਧਰਮ (ਸੁਭਾਵ) ਨੂੰ ਬਲ ਦੇਵੇਗਾ।

ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਲਕ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੋਗੇ ਤਾਂ ਮਾਲਕ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੇ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਮਾਲਕ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਗੁਲਾਮੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ। ਮਾਲਕ ਹੋਣਾ, ਸਵਾਮੀ ਹੋਣਾ, ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ। ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਰ ਉਸ ਲਈ ਥੋੜਾ ਵਜ਼ਨ

ਤਾਂ ਉਠਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਥੋੜਾ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਥੋੜਾ ਸਮਰਪਨ ਅਤੇ ਥੋੜੀ ਲਗਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇਗੀ। ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਬੋਝ ਨਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੋ ਅਤੇ ਸਵਾਮੀ ਵੀ ਬਣਨਾ ਚਾਹੋ ਇਹ ਦੋਹੇਂ ਗੱਲਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ।

ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਮਝੋ, ਕਿ ਤੁਸੀ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਕੀਤਾ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੈਂਪ ਹਰ ਰੋਜ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਲਈ, ਦੋ ਦੋ ਘੰਟੇ ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹੋ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਘਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕੌਣ ਸੰਭਾਲੇਗਾ, ਇਹ ਸਵਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪੇਸ਼ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੇ ਵੱਡੇ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ, "ਪੁੱਤਰ! ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਹਰ ਦੁਪਿਹਰ ਨੂੰ ਮੈਂ ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਰਹਾਂਗਾ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਘਰ ਤੇ ਵਿਉਪਾਰ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੂੰ ਸੰਭਾਲਣੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੈਣ ਦੇਣ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤੂੰ ਹੀ ਕਰਨਾ ਹੈ"।

ਤੁਹਾਡੀ ਗਲ ਸੁਣ ਕੇ ਪੁੱਤਰ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਪਿਤਾ ਜੀ ਇਹ ਝੰਜਟ ਮੇਰੇ ਵੱਸ ਦਾ ਨਹੀਂ, ਕੌਣ ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਉੱਠੇ ਅਤੇ ਘਰ ਦੁਕਾਨ ਸੰਭਾਲੇ। ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਸਪੁਰਦ ਕਰ ਦਿਉ"।

ਤਦ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੇ ਛੋਟੇ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹੋ ਗਲ ਆਖੀ। ਛੋਟੇ ਪੁੱਤਰ ਨੇ ਖੁਸ਼ੀ ਖੁਸੀ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲ ਸਵਿਕਾਰ ਕਰ ਲਈ। ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਨਿਸਚਿੰਤ ਹੋ ਕੇ ਅਪਣੀ ਆਤਮ ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਜੁਟ ਗਏ, ਪੰਜ ਦਿਨ ਤੱਕ ਛੋਟੇ ਪੁੱਤਰ ਨੇ ਪੂਰੇ ਮਨ ਨਾਲ, ਘਰ ਤੇ ਵਿਉਪਾਰ ਦੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਨਿਭਾਇਆ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਵੀ ਮਿਲੀ।

ਫੇਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਸਾਧਨਾ ਕੈਂਪ ਕਰਨ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਵਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਪਿਆ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਸੰਕੋਚ ਦਿਲ ਨਾਲ ਘਰ ਤੇ ਵਿਉਪਾਰ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਛੋਟੇ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਸਾਰੇ ਘਰ ਦੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਵਿਉਪਾਰੀ ਲੋਕ ਉਸ ਛੋਟੇ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਹੀ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੇ ਕੁੱਝ ਲੈਣਾ ਦੇਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਪੁੱਤਰ ਤੋਂ ਹੀ ਲੈਂਦਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਤੱਕ ਕੀ ਉਸ ਦਾ ਵੱਡਾ ਭਰਾ ਵੀ ਛੋਟੇ ਭਰਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਵੱਡਾ ਪੁੱਤਰ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੱਡਾ ਤਾਂ

ਮੈਂ ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਪੁੱਛਦਾ ਨਹੀਂ। ਸਭ ਛੋਟੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ। ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਪਿੱਠ ਫੇਰ ਲੈਣ ਕਾਰਨ ਵੱਡਾ ਪੁੱਤਰ ਵੱਡਾ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਘਰ ਦਾ ਮਾਲਕ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਿਆ ਅਤੇ ਛੋਟਾ ਪੁੱਤਰ ਅਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਘਰ ਤੇ ਵਿਉਪਾਰ ਦਾ ਮਾਲਕ ਬਣ ਗਿਆ।

ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਵਹਾਰਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਦੇ ਸੱਚ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਜੋੜੋ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜੋ ਵੀ ਮਿਲੇ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਬੁਰਾ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੇ ਨਾ ਪਾਉ। ਸਮਝੋ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪਣੀ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਆਦਮੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮੈਨੂੰ ਦੁੱਖ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਹ ਵਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਬਹੁਤ ਸਥੂਲ ਹੈ, ਉਹਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇੱਕ ਅਗਿਆਤ ਅਤੇ ਨਾ ਦਿੱਸਣ ਵਾਲਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ। ਜਿਆਦਾ ਕਾਰਨ ਖੋਜੋਗੇ ਤਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਹੀ ਆਵੇਗੀ।

ਜੋ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਦੇ ਹਨ ਉਹ ਕਮਜੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨਾਲ ਭਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲਵਾਂਗੇ। ਪਰ ਸੱਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰ ਰਹੋਗੇ ਤਾਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣ ਜਾਉਗੇ।

"ਮੇਰੇ ਸ਼ੁਭ ਅਤੇ ਅਸ਼ੁਭ ਦਾ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਮੈਂ ਹਾਂ" ਇਸ ਸੱਚ ਨੂੰ ਅਪਣੀ ਸਿਮਰਤੀ (ਯਾਦਾਸ਼ਤ) ਤੇ ਲਿੱਖ ਲਵੋ ਅਤੇ ਸ਼ੁਭ ਦੇ ਲਈ ਹਰ ਪਲ ਉਤਸਾਹ ਅਤੇ ਉਮੰਗ ਨਾਲ ਰਹੋ।

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਹੋ ਜਿਸ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਲਈ ਆਏ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪਰਮ ਸ਼ੁਭ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਮੰਗ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਉਮੰਗ ਉਤਸਾਹ ਅਤੇ ਸਹਿਜ਼ ਮੁਸਕਾਨ ਵਿਖਾਈ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਪਣੇ ਲਈ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲਈ ਪਦਵੀ ਲਈ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਲਈ, ਬਹੁਤ ਉਤਸ਼ਾਹ ਤੁਹਾਨੇ ਅਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਿਖਾਇਆ ਹੈ ਪਰ ਇੱਛਾ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ।

ਹੁਣ ਜ਼ਰਾ ਅਪਣੇ ਆਤਮ ਦੇਵ ਦੀ ਅਰਾਧਨਾ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਿਖਾਉ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਆਸਨ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ।

ਬੱਜ਼ਰ ਆਸਨ: ਕਲ ਦੱਸੀ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਬੱਜ਼ਰ ਆਸਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ: ਪਦਮ ਆਸਨ, ਬੱਜ਼ਰ ਆਸਨ, ਸਿਧ ਆਸਨ, ਸੁੱਖ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਸੁਵਿਧਾ ਅਨੁਸਾਰ ਬੈਠ ਜਾਵੋ। ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਵੋ, ਲੱਕ ਪਿੱਠ, ਗਰਦਨ, ਸਿਰ ਸਿਧੇ ਰੱਖੋ। ਕਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਪਾਲ ਭਾਤੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਂਗੇ। ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨਾਲ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਫੇਰ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਛੱਡ ਦੇਵਾਂਗੇ। ਹਰ ਸਾਹ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਫਰਕ ਰੱਖਾਂਗੇ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਨਾਮਿਕਾ ਨਾਲ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਰਾਹੀਂ ਡੂੰਘਾ ਲੰਬਾ ਸਾਹ ਲਵਾਂਗੇ। ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਸਾਹ ਨੂੰ ਛੱਡਾਂਗੇ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 20 ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸੱਜੀ ਅਤੇ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਕ੍ਰਮਵਾਰ 20 -20 ਸਾਹ ਦੇ ਤਿੰਨ ਤਿੰਨ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਂਗੇ।

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ .... ਪੂਰਾ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਲੰਬਾ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ ਰੋਕੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਛੱਡ ਦੇਵੋ। ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕੋਮਲਤਾ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਖ੍ਹੋਲ ਲਵੋ। ਆਰਾਮ ਦੇ ਲਈ ਆਸਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲੰਬਾ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ:

ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਜਾਉ, ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਗੋਡਿਆਂ ਤੇ ਰੱਖ ਲਵੋ। ਇੱਕ ਲੰਬਾ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ, ਰੋਕੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਉ ਅਤੇ ਫੇਰ ਰੋਕੋ ਇਹ ਇਕ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ 20 ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਛੱਡੋ।

ਧਿਆਨ ਰਹੇ, ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਛੱਡੋ।

ਹੋਲੀ ਸਾਹ ਲਵੋ, ਤੇ ਹੋਲੀ ਸਾਹ ਛੱਡੋ।

ਪੂਰਾ ਸਾਹ ਲਵੋ, ਪੂਰਾ ਸਾਹ ਛੱਡੋ।

ਸਾਹ ਲਵੋ ਤਾਂ ਪੇਟ ਪੂਰਾ ਫੁਲੇ ਛੱਡੋ ਤਾਂ ਪੇਟ ਪੂਰਾ ਇੱਕਠਾ ਹੋਵੇ।

ਓੱਝਵਾਈ ਸਾਹ:

ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ। ਲੱਕ, ਪਿੱਠ, ਗਰਦਨ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ, ਦਸ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਗਲੇ ਨੂੰ ਛੂੱਹ ਕੇ ਸਾਹ ਲਵੋ, ਰੋਕੋ ਅਤੇ ਛੱਡੋ। ਉਪਰੋਕਤ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ 20 ਚੱਕਰ ਪੂਰੇ ਕਰੋ। ਧਿਆਨ ਗਲੇ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਨੱਕ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨਾਲ ਹੀ ਛੱਡੋ। ਹਵਾ ਦੇ ਗਲ ਨਾਲ ਛੂਹਣ ਕਾਰਨ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਆਵਾਜ ਉਭਰੇਗੀ। ਨੱਕ ਨੂੰ ਜ਼ਰਾ ਵੀ ਇੱਕਠਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਜੋ ਰੁਕਾਵਟ ਹੈ ਉਹ ਸਾਫ ਹੋਵੇਗੀ। ਇੰਦਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲੇਗੀ।

ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਛੱਡਣਾ ਹੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ ਦੇ ਚਾਰ ਹਿੱਸੇ ਹਨ। 1. ਸਾਹ ਲੈਣਾ, 2. ਸਾਹ ਰੋਕਣਾ 3. ਸਾਹ ਛੱਡਣਾ 4. ਸਾਹ ਰੋਕਣਾ। ਯੋਗ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨੂੰ ਪੂਰਕ, ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਰੋਕਣ ਨੂੰ ਅੰਤਕੁੰਭਕ, ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਨੂੰ ਰੇਚਕ ਅਤੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰੋਕਣ ਨੂੰ ਬਾਹ੍ਰਾ ਕੁੰਭਕ ਆਖਦੇ ਹਨ।

- ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਤਿੰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਭਸਤਰਿਕਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਸ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪਿੱਛਲੇ ਭਾਗ ਅੰਤਕਾ - 1 ਵਿੱਚ ਹੈ।
- ਹੁਣ ਅਸੀਂ 20 ਮਿੰਟ ਦੇ ਲਈ ਵੀਰਮ ਧਿਆਨ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਸ ਦੀ ਵਿਧੀ ਵੀ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅੰਤਕਾ - 1 ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

3

ਸਵਾਮੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕਲਾ

ਣਮੋ ਅਰਿਹੰਤਾਣੰ,
ਣਮੋ ਸਿਧਾਣੰ,
ਣਮੋ ਆਯਰਿਯਾਣੰ,
ਣਮੋ ਓਵੱਝਾਇਯਾਣੰ,
ਣਮੋ ਲੋਏ ਸੱਵ ਸਾਹੂਣੰ,
ਏਸੋ ਪੰਚ ਣਮੋਕਾਰੋ, ਸ਼ੱਵ ਪਾਵੱਪਣਾਸਣੋ,
ਮੰਗਲਾ ਣੰਚ ਸ਼ੱਵੇਸਿੰ, ਪੜ੍ਹਮ ਹੱਵਈ ਮੰਗਲਮ,
ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼ਾਸਨ ਦੇਵੋਮੱਵ ਣੰ! – 2 ਵਾਰ ਬੋਲਾਂਗੇ
ਮਾਤਰੀ ਦੇਵੋ ਭੱਵ! – 2 ਵਾਰ ਬੋਲਾਂਗੇ
ਪਿਤਰ ਦੇਵੋ ਭੱਵ! – 2 ਵਾਰ ਬੋਲਾਂਗੇ
ਗੁਰੂ ਦੇਵੋ ਭੱਵ! – 2 ਵਾਰ ਬੋਲਾਂਗੇ
ਅਤਿਥੀ ਦੇਵੋ ਭੱਵ! – 2 ਵਾਰ ਬੋਲਾਂਗੇ

ਅਰਿਹੰਤ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਹੋਵੇ। ਸਿੱਧ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਹੋਵੇ। ਆਚਾਰਿਆ ਦੇਵ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਹੋਵੇ। ਉਪਾਧਿਆਏ ਦੇਵ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਹੋਵੇ। ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਵਿਰਾਜਮਾਨ ਸਾਰੇ ਸਾਧੂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਹੋਵੇ।

ਜਿੰਨ ਸ਼ਾਸਨ (ਜੈਨ ਧਰਮ) ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਸ਼ਨ ਦੇਵ ਅਤੇ ਸ਼ਾਸ਼ਨ ਦੇਵੀ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਹੋਵੇ। ਪਰਮ ਉਪਕਾਰੀ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇਵ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਹੋਵੇ।

ਨਮਸਕਾਰ ਅਰਿਹੰਤੋਂ ਕੋ, ਨਮਸਕਾਰ ਸਿੱਧ ਭਗਵਾਨ!
ਨਮਸਕਾਰ ਜਨਨੀ ਜਨਕ, ਹੈ ਉਪਕਾਰ ਅਨੰਤ!

ਨਮਨ ਕਰੂ ਗੁਰੂ ਦੇਵ ਕੋ, ਚਰਨਣ ਸ਼ੀਸ਼ ਨਮਾਏ!
ਧਰਮ ਰਤਨ ਐਸਾ ਦਿਉ, ਪਾਪ ਨਿਕਟ ਨਾ ਆਏ!
ਜੀਉਂ ਜੀਵਨ ਧਰਮ ਕਾ, ਮਾਂਗੂ ਯਹੀ ਉਪਾਏ!
ਨਮਨ ਕਰੇਂ ਹਮ ਧਰਮ ਕੋ, ਧਰਮ ਕਰੇ ਕਲਿਆਣ!
ਧਰਮ ਸਦਾ ਰੱਕਸਾ ਕਰੇ, ਧਰਮਵੰਤ ਬਲਵਾਨ!

ਦੇਵ, ਗੁਰੂ ਅਤੇ ਧਰਮ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਕਰੋ। ਸਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਧੰਨਵਾਦ ਦਾ ਭਾਵ ਰੱਖੋ। ਵੀਤਰਾਗ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਚਰਨਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵੀਤਰਾਗ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਜਿਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਸ਼ੀਰਵਾਦ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ। ਮੇਰਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਵੀ ਆਪ (ਅਰਿਹੰਤ) ਜਿਹਾ ਬਣ ਜਾਵਾਂ। ਅੱਜ ਤੱਕ ਮੇਰੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਥਨਾਵਾਂ ਸਵਾਰਥ ਦੀਆਂ ਸਨ, ਅੱਜ ਤੋਂ ਮੇਰੀ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਪਰਮਾਰਥ ਦੀ ਹੋਵੇ। ਜਗਤ ਕਲਿਆਣ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਸਹਿਯੋਗੀ ਬਣਾ, ਮੇਰੀ ਹਰ ਸਾਹ ਸਮਾਧੀ, ਸਮਾਇਕ ਅਤੇ ਵੀਤਰਾਗਤਾ ਵਿੱਚ ਬਤੀਤ ਹੋਵੇ।

ਇੱਕ ਲੰਬਾ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਹੋਲੀ ਜਿਹੇ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਲੰਬਾ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਹੋਲੀ ਜਿਹੇ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਅਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਉ, ਕੋਮਲਤਾ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੋਲੀ ਜਿਹੇ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ ਲਵੋ।

ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਦੀ ਤੀਸਰੀ ਸਵੇਰ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤਾ ਅਤੇ ਉਮੰਗ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਮੈਂ ਖੁਸ਼ੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ।

ਕਲ ਅਸੀਂ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਵਾਰੇ ਗਲ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਜੇ ਅਪਣੇ ਅੰਦਰ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੰਮ ਅਪਣੇ ਆਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ

ਅਪਣੇ ਆਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਹੱਥੋਂ ਇਹ ਕੰਮ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਗਏ।

ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਮਨੁੱਖ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਪਲਾਇਨ ਵਾਦੀ (ਭੱਜਣ ਵਾਲੀ) ਹੈ। ਦੂਸਰੀਆਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁੱਖ ਤਲਾਸ਼ਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਉਲਟ ਨਤੀਜਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੁੱਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮਨੁੱਖ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਉਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਮੇਰਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਚੰਗਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।

ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਸਵਾਮੀ ਅਤੇ ਨੌਕਰ ਦੇ ਆਚਾਰ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ। ਜਾਂਣਗੇ ਕੀ ਇਕ ਸਵਾਮੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵੇਖਦਾ ਹੈ, ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਜੀਵਨ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਗੁਲਾਮੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਉਦਾਸ, ਬੇਵਸ਼ ਅਤੇ ਹਾਰ ਨਾਲ ਜਿਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਗੁਲਾਮ ਭਾਵ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਭੱਜਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ। ਮੈਂ ਅਪਣੀ ਵਾਰਤਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਬਹੁ ਪ੍ਰਚਲਤ ਸ਼ਬਦ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਲੀਡਰ ਅਤੇ ਫੋਲੋਅਰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਾਂਗਾ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝ ਜਾਵੋ।

ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਲੋਕ ਹਨ। ਇਕ ਉਹ ਜੋ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਲੀਡਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਉਹ ਜੋ ਫੋਲੋਅਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨ ਗੁਜਾਰਦੇ ਹਨ। ਲੀਡਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜਿਉਂਣ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਦਾ ਗੁਣ ਧਰਮ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ (ਹਾਂ ਪੱਖੀ) ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਪਸ਼ਟਤਾ, ਸਮਰਸਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਉੱਤਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਰਦਾਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਉਸ ਦੇ ਲਈ ਪਰਮ ਆਨੰਦ

ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਹਰ ਕੰਮ ਅਪਣੇ ਆਪ ਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕੀ ਆਨੰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਗੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਆਨੰਦ ਆਂਉਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਲਈ ਕੰਮ ਕਿਸੇ ਪੂਜਾ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੰਮ ਦੀ ਉੱਤਪਤੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦਾ ਆਨੰਦ ਕਿਸੇ ਆਸਰੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੰਮ ਦਾ ਕਣ ਕਣ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦਾ ਆਨੰਦ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਉਮੰਗ ਦਾ ਹਸਤਾਖਰ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਫੋਲੋਅਰ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਰਥਾਤ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲਈ ਕੰਮ ਇੱਕ ਬੋਝ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਕੰਮ ਦੇ ਫਲ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਲ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰਸ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਇਕ ਮਜਬੂਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਕੰਮ ਨੂੰ ਨਿਪਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਹ ਹਰ ਪਲ ਟੈਨਸ਼ਨ (ਤਨਾਅ) ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਿਨ੍ਹਾ ਕੰਮ ਦੀ ਲਗਨ ਤੋਂ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਇਕ ਬੋਝ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਰਸ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਜਿਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਨੀਰਸਤਾ (ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਲਗਣ ਤੋਂ) ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਫਲ ਵੀ ਨੀਰਸ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਵਿਵਹਾਰਕ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਲੀਡਰ ਅਤੇ ਫੋਲੋਅਰ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਸਮਝੋ।

ਸਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਉਦਾਹਰਨ ਸਾਡੀਆਂ ਭੈਣਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਫਰਜ ਕਰੋ ਕੀ ਦੋ ਅੱਡ ਅੱਡ ਔਰਤਾਂ ਭੋਜਨ ਬਣਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਲੀਡਰ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਫੋਲੋਅਰ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਅਪਣੇ ਪਤੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਦਫਤਰ ਦੇ 25 ਮਹਿਮਾਨ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾ ਦਾ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਦੋਹੇਂ

ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸਾਰ ਸਮਾਂ, ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਇਕੋ ਸਾਰ ਮਿਨੂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।

ਅਪਣੇ ਅਪਣੇ ਪਤੀ ਦੇ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਉੱਪਰ ਸਾਨੂੰ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਲੀਡਰ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਾਲੀ ਔਰਤ ਪਤੀ ਦੇ ਇਸ ਸੰਦੇਸ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਆਖਦੀ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਸੇਵਾ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੀਆ ਹੈ, ਮੇਰੇ ਘਰ ਮਹਿਮਾਨ ਆਉਣਗੇ ਮੇਰਾ ਘਰ ਪੱਵਿਤਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਸ ਔਰਤ ਦਾ ਰੋਮ ਰੋਮ ਖਿੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਭੋਜਨ ਦਾ ਇੰਤਜਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜੁਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਨਾਲ ਹੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੋਜੂਦ ਅਪਣੀ ਸੱਸ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਵੀ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਅਪਣੀ ਸੱਸ ਤੋਂ ਪੁੱਛਦੀ ਹੈ, ਮਾਤਾ ਜੀ! ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਮੀ ਨਾ ਰਹੇ, ਸੱਸ ਵੀ ਜੇ ਕਿਸੇ ਸਬਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਮੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਝੱਟ ਪਟ ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਉਸ ਦਾ ਤਨ ਅਤੇ ਮਨ ਖਿੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਹਿਮਾਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਪੂਰੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਮਹਿਮਾਨ ਵੀ ਭੋਜਨ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਕਰਕੇ ਵਾਪਸ ਹੋਏ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਆਖਦੀ ਹੈ, "ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ! ਫੇਰ ਦੁਬਾਰਾ ਦਰਸ਼ਨ ਦੇਣਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਕਰਵਾਕੇ ਮੈ ਦਿਲੀ ਖੁਸ਼ੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ"।

ਵਾਪਸ ਹੋਏ ਮਹਿਮਾਨ ਜੇ ਧੰਨਵਾਦ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਧੰਨਵਾਦ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਆਨੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੇ ਧੰਨਵਾਦ ਅਤੇ ਆਤਮ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਸੁਣਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ। ਉਸ ਨੇ ਤਾਂ ਅਪਣੇ ਸੁਭਾ ਅਤੇ ਆਤਮ ਸੁਖ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ।

ਹੁਣ ਫੋਲੋਅਰ (ਨਾਹ ਪੱਖੀ) ਸੋਚ ਵਾਲੀ ਔਰਤ ਦੀ ਮਨ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਸੁਨੇਹਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਫਤਰ ਦੇ 25 ਮਹਿਮਾਨ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹ ਔਰਤ ਤਨਾਅ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀ

ਹੈ। ਉਹ ਆਖਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ (ਆਫਤ) ਆ ਗਈ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਸਿਰ ਦਰਦ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਹ ਘਰ ਦੀ ਇੱਜਤ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਭੋਜਨ ਤਾਂ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਉਮੰਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਸਗੋਂ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਬਣ ਕੇ ਤਿਆਰ ਹੋ ਗਿਆ, ਸੱਸ ਨੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕੀਤਾ ਪਾਇਆ ਕਿ ਇੱਕ ਸਬਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਕਮੀ ਰਹਿ ਗਈ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਬਹੂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, ਬਹੂ ਇਸ ਸਬਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਲਵੋ।

ਸੱਸ ਦੀ ਗਲ ਸੁਣ ਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤਨਾਅ ਨਾਲ ਭਰੀ ਬਹੂ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਆਖਦੀ ਹੈ, ਮਾਤਾ ਜੀ ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਕਮੀਆਂ ਦੱਸਣੀਆਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਕਮੀਆਂ ਖੋਜਣ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਅੱਵਲ ਹੋ...... ਅਤੇ ਮਹਾਭਾਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਤੋਂ ਭਲਾ ਔਰਤ ਦਾ ਤਨਾਅ ਕਿਵੇਂ ਛਿੱਪ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਮਹਿਮਾਨ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਕਰਕੇ ਵਾਪਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਔਰਤ ਦਾ ਤਨਾਅ ਸਿਖਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਖਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਇਹ ਸੱਭਿਅਤਾ ਹੀਨ ਲੋਕ ਹਨ, ਮੈਂ ਇੰਨੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਧੰਨਵਾਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ।

ਦੋਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਕੰਮ ਦੋਹਾਂ ਨੇ ਕੀਤਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਬਣਾਇਆ, ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਧਨ ਦਾ ਖਰਚ ਕੀਤਾ। ਪਰ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਜਮੀਨ ਆਸਮਾਨ ਦਾ ਫਰਕ ਰਿਹਾ। ਇੱਕ ਨੇ ਇਸ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲਿਆ ਕਿ ਸਭ ਕੁੱਝ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਨੇ ਖੁਸ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀ ਕੰਮ ਕੀਤਾ, ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਕਰਨ ਦਾ ਚੰਗਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੀਆ ਹੈ। ਫੋਲੋਅਰ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ

ਹੈ। ਲੀਡਰ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮੈਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ।

ਫੋਲੋਅਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਖੁਦ ਤਨਾਅ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਤਨਾਅ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਲੀਡਰ ਖੁਦ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫੋਲੋਅਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਤਨਾਅ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਤਨਾਅ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਵੀ ਤਨਾਅ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਲੀਡਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜੋ ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਤਨਾਅ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਨੀਂਦ ਤਨਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਨਾਅ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸੋਂਦੇ ਹੋਏ ਦੰਦ ਕਿਰਚਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਬੜਬੜਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੋਰ ਜੋਰ ਨਾਲ ਘਰਾਟੇ ਮਾਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਲੋਕ ਤਾਂ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਉੱਠ ਕੇ ਚੱਲ ਵੀ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸਭ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਅੰਦਰ ਤਨਾਅ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਕੁੱਝ ਦੱਬੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਲੈਣ ਦਿੰਦੀਆਂ।

ਧਿਆਨ ਤਨਾਅ ਇੱਛਾਵਾ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਮੰਤਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਚਿੰਤਨ ਦਾ ਅਨੰਤ ਆਕਾਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਲੀਡਰ ਹੋਣ ਦੀ ਕਲਾ ਹੈ।

ਲੀਡਰ ਅਤੇ ਫੋਲੋਅਰ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਇਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਨ ਤੇ ਅਸੀਂ ਗਲ ਕਰਾਂਗੇ। ਫਰਜ ਕਰੋ ਦੋ ਕਾਰਖਾਨੇਦਾਰ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਲੀਡਰ ਦੀ ਸੋਚ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਫੋਲੋਅਰ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਰੇਡੀਓ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਫੈਕਟਰੀ ਹੈ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਆਈ. ਐਸ. ਆਈ. ਮਾਰਕ ਮਿਲੀਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਈ. ਐਸ. ਆਈ. ਮਾਰਕ ਦੀ

ਚੈਕਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਰਕਾਰੀ ਅਫਸਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮਾਚਾਰ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਜੋ ਮਨ ਸਥਿਤੀ ਹੋਈ ਉਸ ਦਾ ਅਸੀਂ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਫੋਲੋਅਰ ਕਾਰਖਾਨੇਦਾਰ ਨੂੰ ਜਦ ਇਹ ਸੂਚਨਾ ਮਿਲੀ ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕੋ ਦਮ ਤਨਾਅ ਵਿੱਚ ਆ ਗਿਆ। ਉਸ ਦੇ ਮੱਥੇ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਘੇਰ ਲਿਆ, ਕਿ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਮੇਰਾ ਮਾਲ ਪਾਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਫੇਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੀ ਕਰਾਂ ਅਤੇ ਕੀ ਨਾ ਕਰਾਂ, ਅਫਸਰ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਲੈ ਦੇ ਕੇ ਵਿਦਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਅਫਸਰ ਜੇ ਸਖਤ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਫਿਰ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਡੂੰਘੇ ਤਨਾਅ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫੋਲੋਅਰ। ਅਫਸਰ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸ਼ੰਕਾਵਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਘੇਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਫਸਰ ਦੇ ਆਉਣ ਤੇ ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਮਾਲ ਦੀ ਕੋਈ ਜਾਂਚ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਹੀ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਲ ਨਬੇੜ ਲਈ ਜਾਵੇ। ਅਫਸਰ ਜਦ ਤੱਕ ਆਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਆ ਕੇ ਜਦ ਤੱਕ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਫੋਲੋਅਰ ਕਾਰਖਾਨੇਦਾਰ ਡੂੰਘੇ ਤਨਾਅ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਲਟ ਲੀਡਰ ਦੀ ਸੋਚ ਵਾਲਾ ਕਾਰਖਾਨੇਦਾਰ ਉਪਰੋਕਤ ਅਫਸਰ ਦੇ ਆਉਣ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਸੁਣ ਕੇ ਸਹਿਜ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਮਾਲ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹੈ, ਅਫਸਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਲੀਡਰ ਕਾਰਖਾਨੇਦਾਰ ਉਸ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਖਦਾ ਹੈ ਮੇਰੇ ਮਾਲ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੈਕ ਕਰੋ। ਸਾਡੀ ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹਲਕਾ ਮਾਲ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅਸੀਂ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਉਤਪਾਦਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੋਹਾਂ ਕਾਰਖਾਨੇਦਾਰਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਬਿਲਕੁਲ ਉੱਲਟ ਹੈ। ਇਕ ਦਾ ਪੂਰਾ ਜ਼ੋਰ ਚੰਗੀ ਕੁਆਲਟੀ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਤੇ ਹੈ, ਜਦ ਕੀ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੋਚ ਧਨ ਕਮਾਉਣ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਆਲਟੀ ਦਾ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਨਹੀਂ। ਫਿਕਰ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਕੀ ਉਸ ਦੇ ਮਾਲ ਨੂੰ ਅਫਸਰ ਫੇਲ ਨਾ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ

ਉਤਪਾਦਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮਾਲ ਵੇਚਨ ਤੱਕ ਤਨਾਅ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਲੀਡਰ ਮਾਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਵੇਚਦੇ ਹੋਏ ਹਰ ਪਲ ਤਨਾਅ ਮੁਕਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਮਾਲ ਨੂੰ ਗ੍ਰਾਹਕ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਅਫਸਰ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਸਹਾਇਕ ਮੰਨਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਆਦਾ ਲੋਕ ਵਿਉਪਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਨ। ਆਤਮ ਚਿੰਤਨ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੀਡਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਉਪਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਫੋਲੋਅਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਉਪਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੀਡਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਉਪਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹਿਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਕੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਤਨਾਅ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋਵੋਗੇ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹੋਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਵਿਉਪਾਰ ਕਿਸ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੀ ਅਤੇ ਅਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਿਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀ ਵਿਉਪਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸੁੱਖ ਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਧਨ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਧਨ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਨਾਅ ਨਾਲ ਜਕੜੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਧਨ ਕਮਾਉਣ ਦਾ ਉਦੇਸ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਲੀਡਰ ਅਤੇ ਫੋਲੋਅਰ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਨ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

ਆਪ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਜੋ ਖੁਦ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਅਫਸਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਲੀਡਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦੇ ਲਈ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਮਝੋ।

ਇੱਕ ਸੀਨਿਅਰ ਇੰਜਨੀਅਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੋ ਜੂਨੀਅਰ ਇੰਜਨੀਅਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਲੀਡਰ ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਫੋਲੋਅਰ ਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਸੀਨਿਅਰ ਇੰਜਨੀਅਰ ਨੇ ਅਪਣੇ ਅਧੀਨ ਜੂਨੀਅਰ ਇੰਜਨੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਹੁਕਮ ਦਿਤਾ ਅਸੀਂ ਇਕ ਡੈਮ ਦਾ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੋਹੇ ਅਪਣੀ ਅਪਣੀ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

ਲੀਡਰ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਾਲਾ ਇੰਜਨੀਅਰ ਅਫਸਰ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਸੁਣਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਜੁੱਟ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਨੂੰ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸੁੰਦਰ ਤੋਂ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਉਸ ਦੇ ਲਈ ਉਹ ਕਦੇ ਕਦੇ ਅਪਣੇ ਅਫਸਰ ਦੀ ਰਾਏ ਵੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨ ਸੋਚ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕੀ ਕਿਵੇਂ ਮੈਂ ਉੱਚਾ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਬਣਾਵਾ। ਉਹ ਅਫਸਰ ਤੋਂ ਇਕ ਸਹਾਇਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਉਹ ਇਕ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਲਟ ਫੋਲੋਅਰ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਾਲਾ ਇੰਜਨੀਅਰ, ਅਫਸਰ ਦਾ ਹੁਕਮ ਸੁਣਕੇ ਦੁੱਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੁਸੀਬਤ ਆ ਗਈ। ਫੋਲੋਅਰ ਦੇ ਲਈ ਛੋਟੇ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਕੰਮ ਵੀ ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕਈ ਵਾਰ ਰੁੱਕਦਾ ਵੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਅਫਸਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ, ਉਹ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਫਾਇਲ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਦਾ ਚੰਗਾ-ਮੰਦਾ ਉਸ ਲਈ ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਜਿਵੇਂ ਤਿਵੇਂ ਉਹ ਫਾਇਲ ਪੂਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਫਸਰ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਨੇ ਲੀਡਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਮੰਜ਼ੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫੋਲੋਅਰ ਦਾ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਰੱਦੀ ਦੀ ਟੋਕਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਲੀਡਰ ਨੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਹਾਸਲ ਹੋਈ। ਫੋਲੋਅਰ ਨੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਮਸਲਾ ਮੰਨ ਕੇ ਤਨਾਅ ਵਿੱਚ ਰਹਿਕੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਸਿੱਟਾ ਵੀ ਤਨਾਅ ਹੀ ਮਿਲਿਆ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਅਧੀਨ ਰਹਿਕੇ ਵੀ ਲੀਡਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਇਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਨ ਪੇਸ਼ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਲੋਕ ਵਿਉਪਾਰੀ ਹੋ, ਤੁਸੀ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਸੇਲ ਟੈਕਸ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਟੈਕਸ ਦੇਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਲੀਡਰ ਅਤੇ ਫੋਲੋਅਰ ਦਾ ਰੂਪ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲੀਡਰ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਾਲਾ ਵਿੱਅਕਤੀ ਟੈਕਸ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਮਨ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ

ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ – ਦੇਸ਼ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਵਿਉਪਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਅਨੇਕਾਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇ ਬਦਲੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਲਟ ਫੋਲੋਅਰ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਟੈਕਸ ਦੀ ਮਿਤੀ ਨੂੰ ਨਜ਼ਦੀਕ ਜਾਣ ਕੇ ਦੁੱਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਕਿ ਟੈਕਸ ਉਸ ਨੇ ਵੀ ਦੇਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੁਰਮਾਨਾ ਅਤੇ ਛਾਪੇ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਜਿੰਨ੍ਹਾ ਛੁਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦਾ, ਉਨ੍ਹਾ ਤਾਂ ਉਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇਣ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਅਫਸਰਾਂ ਨੂੰ ਮਨ ਹੀ ਮਨ ਵਿੱਚ ਗਾਲਾ ਕੱਢਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਇਹ ਸਰਕਾਰੀ ਅਫਸਰ ਚੋਰ ਹਨ।

ਪਰ ਚੋਰ ਕੌਣ ਹੈ? ਚੋਰੀ ਤਾਂ ਉਹ ਖੁਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੋਸ਼ੀ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਠਹਿਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤਨਾਅ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਉਸ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲੀਡਰ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ, ਟੈਕਸ ਨੂੰ ਉਹ ਦੇਸ਼ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੰਨਦਾ ਹੈ। ਟੈਕਸ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਉਹ ਆਤਮਿਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲੀਡਰ ਅਤੇ ਫੋਲੋਅਰ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਥੋੜੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਰ ਲਈਏ। ਕੁੱਝ ਬੱਚੇ ਲੀਡਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਫੋਲੋਅਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ। ਲੀਡਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੀਆਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਅਪਣੇ ਇਮਤਿਹਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਸ ਹੋਣ ਦੇ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਅਪਣੇ ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫੋਲੋਅਰ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੇਵਲ ਪਾਸ ਹੋਣ ਲਈ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਜੋ ਜੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਉਹ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਹੀ ਰੱਟਦੇ ਹਨ। ਸਾਫ ਹੈ ਕੀ ਲੀਡਰ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਾਰੇ ਸਲੇਬਸ ਵਿੱਚੋਂ ਜੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਹਿਜਤਾ ਨਾਲ ਹੱਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਫੋਲੋਅਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ

ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਰੱਟਨ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਫੇਲ ਹੁੰਦੇ ਵੇਖੇ ਗਏ ਹਨ।

ਪਰਮ ਪੂਜ ਆਚਾਰਿਆ ਡਾ: ਸਿਵ ਮੁਨੀ ਜੀ ਰਾਹੀਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਇਹ ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਕੋਰਸ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਲੀਡਰ ਦੀ ਸੋਚ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਸੋਚਨ ਵਾਲੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੇਸਕ ਕੋਰਸ, ਐਡਵਾਂਸ -1 ਅਤੇ ਐਡਵਾਂਸ - 2 ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿਧੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ, ਦੂਸਰੀ ਅਤੇ ਤੀਸਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਮਾਤਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਆਪ ਪਹਿਲੀ ਜਮਾਤ ਤੋਂ ਯਾਤਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਆਪ ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਪੂਰਨ ਸਾਧਕ ਦਾ ਦਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਬੇਸਕ ਕੋਰਸ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਕਲਾਸ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਅਗਲੀਆਂ ਜਮਾਤਾਂ ਦੇ ਲਈ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਸਤਰ ਉੱਪਰ ਦ੍ਰਿੜ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਅਧਿਆਤਮ ਯਾਤਰਾ ਸੁਰੂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦ੍ਰਿੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਲੀਡਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਿਆਨ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲਦੇ ਹੋ।

ਅਧਿਆਤਮ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਮਜੋਰ ਅਤੇ ਡਰਪੋਕ ਸਾਧਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਰੀਰ, ਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਕਮਜੋਰ ਸਾਧਕ ਇਸ ਰਾਹ ਤੇ ਯਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਦ੍ਰਿੜ ਆਤਮ ਬਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲੀਡਰ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਵੇਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਉਤਸਾਹ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਤਮ ਬਲ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਹ ਸ਼ੁਭ ਹੈ, ਇਹ ਸ਼ੁਭ ਹਰ ਪ੍ਰਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਵੇ ਇਹ ਹੀ ਮੇਰੀ ਅਰਿਹੰਤ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਅਸੀ ਕੁੱਝ ਯੋਗ ਆਸਨਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਂਗੇ।

ਜਿਹਨਾਂ ਯੋਗ ਆਸਨਾ ਦਾ ਅਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਂਗੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਤੱਤਵ ਦੇ ਸਾਧਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਆਸਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਅਤੇ ਉਤਸਾਹ ਦਾ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਹ ਆਸਨ ਬਹੁਤ ਸਰਲ ਹਨ, ਇਹ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ❖ ਸਰਵੋਤਾਂਨ ਆਸਨ, ਪਗ ਚਾਲਨ ਆਸਨ, ਸਿਧਾ ਨਾਭੀ ਚਾਲਨ ਆਸਨ, ਉਲਟਾ ਨਾਭੀ ਚਾਲਨ ਆਸਨ, ਜਾਨੂ ਪ੍ਰਸਾਰ ਆਸਨ, ਬਾਲ ਮਚਲਣ ਆਸਨ, ਸੁਕੰਦ ਆਸਨ, ਨਾਡੀ ਚਾਲਨ ਆਸਨ ਇਹ ਆਸਨ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਧਨ ਆਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਆਸਨਾ ਦੀ ਵਿਧੀ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪਿੱਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਵੇਖੋ। ਆਸਨਾ ਦੇ ਚਿੱਤਰ ਦਾ ਵਰਨਣ ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ ਨਾਂ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਵੇਖੋ।
- ❖ ਪਿਛਲੇ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ।
- ❖ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਵੀਰਮ ਧੱਵਨੀ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਕੀਤਾ ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਸਾਹ ਉੱਪਰ ਧਿਆਨ ਕਰਾਂਗੇ।
- ❖ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੁਖ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਜਾਉ। ਸੁਧ ਆਤਮ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਆਤਮ ਸ਼ੁਧੀ ਅਤੇ ਆਤਮ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ, ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰ ਸ਼ਾਂਤ......, ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਾਂਤ......, ਸਭ ਕੁੱਝ ਸ਼ਾਂਤ।

ਆਉਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਰਹੋ, ਸਾਹ ਕੁਦਰਤੀ ਬਣਿਆ ਰਹੇ। ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਕੇ ਰੱਖੋ। ਤਨ, ਮਨ, ਪ੍ਰਾਣ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਮੋਨ (ਚੁੱਪ) ਅਤੇ ਪਰਮ ਸ਼ਾਂਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ 24 ਮਿੰਟ ਸਥਿਰ ਰਹੋ।

(ਵਿਸ਼ੇਸ਼: ਧਿਆਨ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਧਿਆਨ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ)

4

ਸਵਿਕਾਰ ਵਿੱਚ ਮੋਕਸ਼ – ਇਨਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕਲੇਸ਼

ਣਮੋ ਅਰਿਹੰਤਾਣੰ,
ਣਮੋ ਸਿਧਾਣੰ,
ਣਮੋ ਆਯਰਿਯਾਣੰ,
ਣਮੋ ਓਵੱਝਾਇਯਾਣੰ,
ਣਮੋ ਲੋਏ ਸੱਵ ਸਾਹੂਣੰ,
ਏਸੋ ਪੰਚ ਣਮੋਕਾਰੋ, ਸ਼ੱਵ ਪਾਵੱਪਣਾਸਣੋ,
ਮੰਗਲਾ ਣੰਚ ਸ਼ੱਵੇਸਿੰ, ਪੜ੍ਹਮ ਹੱਵਈ ਮੰਗਲਮ,
ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼ਾਸਨ ਦੇਵੋਮੱਵ ਣੰ! – 2 ਵਾਰ ਬੋਲਾਂਗੇ
ਮਾਤਰੀ ਦੇਵੋ ਭੱਵ! – 2 ਵਾਰ ਬੋਲਾਂਗੇ
ਪਿਤਰ ਦੇਵੋ ਭੱਵ! – 2 ਵਾਰ ਬੋਲਾਂਗੇ
ਗੁਰੂ ਦੇਵੋ ਭੱਵ! – 2 ਵਾਰ ਬੋਲਾਂਗੇ
ਅਤਿਥੀ ਦੇਵੋ ਭੱਵ! – 2 ਵਾਰ ਬੋਲਾਂਗੇ

ਅਰਿਹੰਤ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਹੋਵੇ। ਸਿੱਧ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਹੋਵੇ। ਆਚਾਰਿਆ ਦੇਵ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਹੋਵੇ। ਉਪਾਧਿਆਏ ਦੇਵ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਹੋਵੇ। ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਵਿਰਾਜਮਾਨ ਸਾਰੇ ਸਾਧੂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਹੋਵੇ।

ਜਿੰਨ ਸ਼ਾਸਨ (ਜੈਨ ਧਰਮ) ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਸਨ ਦੇਵ ਅਤੇ ਸ਼ਾਸਨ ਦੇਵੀ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਹੋਵੇ। ਪਰਮ ਉਪਕਾਰੀ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇਵ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਹੋਵੇ।

ਆਪ ਸਭ ਦੇ ਲਈ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਅਨੰਤ ਧੰਨਵਾਦ ਹੈ। ਧਰਮ ਅਤੇ ਪਰਉਪਕਾਰ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਜੀ ਕੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੰਤ ਉਪਕਾਰ ਦੇ ਕਰਜੇ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਮੇਰਾ ਰੋਮ ਰੋਮ ਆਖ ਰਿਹਾ ਹੈ:-

ਨਮਸਕਾਰ ਅਰਿਹੰਤੋਂ ਕੋ, ਨਮਸਕਾਰ ਸਿੱਧ ਭਗਵਾਨ!
ਨਮਸਕਾਰ ਜਨਨੀ ਜਨਕ, ਹੈ ਉਪਕਾਰ ਅਨੰਤ!
ਨਮਨ ਕਰੂ ਗੁਰੂ ਦੇਵ ਕੋ, ਚਰਨਣ ਸ਼ੀਸ਼ ਨਮਾਏ!
ਧਰਮ ਰਤਨ ਐਸਾ ਦਿਉ, ਪਾਪ ਨਿਕਟ ਨਾ ਆਏ!
ਨਮਨ ਕਰੇਂ ਹਮ ਧਰਮ ਕੋ, ਧਰਮ ਕਰੇ ਕਲਿਆਣ!
ਧਰਮ ਸਦਾ ਰੱਕਸਾ ਕਰੇ, ਧਰਮਵੰਤ ਬਲਵਾਨ!

ਦੇਵ, ਗੁਰੂ ਅਤੇ ਧਰਮ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਕਰੋ। ਨਮਸਕਾਰ ਦੀ ਇਸ ਘੜੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਮੁਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਮਸਕਾਰ ਵਾਲੇ ਹੋ ਜਾਵੋ। ਦੇਹ ਤੋਂ ਨਮਸਕਾਰ, ਬਾਨੀ ਤੋਂ ਨਮਸਕਾਰ, ਭਾਵ ਤੋਂ ਨਮਸਕਾਰ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਨਮਸਕਾਰ। ਨਮਸਕਾਰ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਮੁੱਲਵਾਨ ਤੋਂ ਮੁੱਲਵਾਨ ਮੰਤਰ ਹੈ। ਨਮਸਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਹ ਜਮੀਨ ‘ਤੇ ਝੁਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਭਾਵ ਦੀ ਜਮੀਨ ਤੇ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੈ। ਨਮਸਕਾਰ ਸਬੂਤ ਹੈ, ਇਸ ਸੱਚ ਦਾ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਦਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋ। ਫੁਲਾਂ ਨਾਲ ਲੱਦੀਆਂ ਦਰਖਤਾਂ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਝੁਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਸੁੱਕੇ ਟਾਹਣੀਆਂ ਆਕੜੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆ ਹਨ।

ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਤੇ ਚੱਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਲੰਬਾ ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਸਾਹ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਲੰਬਾ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਸਾਹ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਲੈ ਜਾਉ, ਕੋਮਲਤਾ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਪਰਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ ਦਿਉ।

ਆਤਮ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਚੋਥੀ ਸਵੇਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਭਨਾ ਦਾ ਕੀ ਹਾਲ ਹੈ। ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

{ਸਾਰੇ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨੇ ਸਹਿਜ ਮੁਸਕਰਾ ਕੇ ਅਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ। ਕੁੱਝ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਅਪਣੀ ਗੱਲ ਵੀ ਆਖੀ। ਮਹਾਰਾਜ! ਖੁਦ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਬਦਲਿਆ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਕੁਦਰਤੀ ਉਮੰਗ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਬੀਤਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਸਹਿਜ ਹੀ ਚੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ}

ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਅੱਗੇ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂਗੇ।

ਕੱਲ ਅਸੀਂ ਲੀਡਰ ਅਤੇ ਫੋਲੋਅਰ ਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਾਰੇ ਚਿੰਤਨ ਕੀਤਾ, ਜੋ ਲੀਡਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਫੋਲੋਅਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਤਨਾਅ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕਲਾ ਵਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ।

ਖੁਸ਼ੀ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਚਾਹਤ ਹੈ। ਹਰ ਸਮੇਂ ਸੁਖੀ ਰਹਿਣਾ, ਮੁਸ਼ਕਰਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੈ। ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਹੈ ਜੋ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ? ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾ ਪਸੰਦ ਹੋਵੇ?

ਖੁਸ਼ੀ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਹਰ ਪਲ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕੋਸ਼ੀਸ਼ ਵਿੱਚ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਹਰ ਇੱਕ ਕੰਮ ਦੇ ਮੂਲ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਪਾਉਣ ਦੀ ਚਾਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਥੇ ਆਉਣਾ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁਛਾਂਗਾ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਉੱਤਰ ਪੂਰੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੱਸੋ, ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕੀ ਮਿਲੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਮ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਜਾਉ? ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਕਲਪਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੜਾ ਸੁੱਖ ਹੈ। ਇਹ ਮਿਲ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬੜਾ ਆਨੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਅਪਣੀ ਅਪਣੀ ਚਾਹਤ ਹੈ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਸੇ ਚਾਹਤ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਇੱਕ ਇੱਕ ਕਰ ਕੇ ਦੱਸੋ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਜਾਵੋ। ਦੱਸਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

{ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਸਾਧਕਾਂ ਨੇ ਅਪਣੀ ਚਾਹਤ ਦੱਸੀ। ਕੁੱਝ ਇੱਕ ਦੀ ਚਾਹਤ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ}

1. ਮੈਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਾਂ ਤਾਂ ਸੁਖੀ ਹੋ ਜਾਵਾਂ।
2. ਵਿਉਪਾਰ ਠੀਕ ਚੱਲੇ ਤਾਂ ਸੁਖੀ ਹੋ ਜਾਵਾਂ।
3. ਅਪਣਾ ਕੰਮ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਾਂ ਤਾਂ ਸੁਖੀ ਹੋ ਜਾਵਾਂ।
4. ਧਰਮ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਸੁਖੀ ਹੋ ਜਾਵਾਂ।
5. ਗਿਆਨ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਸੁਖੀ ਹੋ ਜਾਵਾਂ।
6. ਅਪਣਾ ਗਿਆਨ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਾਂ ਤਾਂ ਸੁਖੀ ਹੋ ਜਾਵਾਂ।
7. ਸਭ ਸੁਖੀ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੁਖੀ ਹੋ ਜਾਵਾਂ।
8. ਮੋਕਸ਼ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਸੁੱਖੀ ਹੋ ਜਾਵਾਂ ਆਦਿ}

ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਜਦ ਮੈਂ ਇਕ ਹੋਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੁਛਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਉਸ ਪਲ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ ਜਦੋ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ ਹੋਏ।

ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਇਹ ਸੱਚ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਹੈ। ਜੋ ਸੱਚ ਹੈ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਸੰਕੋਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ। ਰੇਚਨ (ਬਾਹਰ) ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਸੁੱਖ ਮਿਲੀਆ।

{ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਜੋ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ}

1. ਜਦ ਮੇਰੇ ਘਰ ਧੀ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਈ ਸੀ।
2. ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਜਦ ਵੀਜ਼ਾ ਮਿਲਿਆ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਈ ਸੀ।
3. ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬੀ. ਏ. ਫਾਇਨਲ ਵਿੱਚ ਟਾਪ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਈ ਸੀ।
4. ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਬੀਮਾਰ ਸੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਦਿਤਾ ਸੀ। ਆਖਰ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਜੁਗਤ ਨਾਲ, ਉਹ ਠੀਕ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ 38

ਸਾਲ ਜਿਉਂਦੀ ਰਹੀ। ਮਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਈ ਸੀ ਆਦਿ}

ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ!

ਤੁਸੀ ਗਹਿਰਾਈ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਕੁੱਝ ਚਾਹਿਆ ਅਤੇ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਸਿਟੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲੇ, ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਹੋਏ। ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਸਿਟੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਖ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇ।

ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸੁੱਖ ਹੈ, ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਫਲ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ। ਪਰ ਇਕ ਗਲ ਹੋਰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਹਰ ਚਾਹਤ ਇਕ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਫਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ?

{ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਉੱਤਰ ਦਿਤਾ: ਨਹੀਂ ਮਹਾਰਾਜ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ}

ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ੱਕ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਚਾਹਤ ਦਾ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਫਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਆਚਾਰਿਆ ਮਹਾਰਾਜ ਹਨ, ਉਹ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਨੰਦ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਕਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਘਬਰਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਵੇਖਿਆ। ਉਹਨਾ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਕੀ ਰਾਜ ਹੈ? ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਹਰ ਚਾਹਤ ਦਾ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਫਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ? ਕਿ ਕਠਿਨਾਈਆਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ? ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ੱਕ ਇਕ ਸੰਤ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਦਮ ਕਦਮ ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹੀ ਹਨ। ਬਾਈ ਪਰਿਸ਼ੇ (ਸਾਧੂ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ) ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਸਾਧੂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਆਚਾਰਿਆ ਮਹਾਰਾਜ ਦੀ ਅਖੰਡ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ?

ਰਾਮ, ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ, ਬੁੱਧ, ਮਹਾਵੀਰ ਆਦਿ ਮਹਾਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਚਰਿੱਤਰ ਅਸੀਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ, ਇਹਨਾਂ ਚਰਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋਏ ਅਸੀਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਦੁਪਿਹਰ ਨੂੰ ਰਾਜ ਤਿਲਕ ਹੋਣਾ ਹੈ ਪਰ ਦੁਪਿਹਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ ਬਨਵਾਸ ਨੂੰ ਰਵਾਨਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਕਠਿਨ ਘੜੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਾਡੇ ਲਈ ਜੇ ਅਜਿਹੀ ਘਟਨਾ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ

ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਪਰ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ ਤਾਂ ਬਨਵਾਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਇੰਨ੍ਹੇ ਖੁਸ਼ ਸਨ ਜਿੰਨ੍ਹੇ ਉਹ ਰਾਜ ਤਿਲਕ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵੇਲੇ ਖੁਸ਼ ਸਨ।

ਉਂਗਲੀਮਾਲ ਬੁੱਧ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੇ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬੁੱਧ ਦੇ ਮੱਥੇ ਤੇ ਦੁੱਖ ਦੀ ਕੋਈ ਲਕੀਰ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

ਗਵਾਲੇ ਨੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿੱਲੇ ਠੋਕ ਦਿੱਤੇ ਸਰੀਰ ਪੀੜ ਵਿੱਚ ਨੁੱਚੜ ਗਿਆ ਪਰ ਆਤਮ ਤਲ ਤੇ ਮਹਾਵੀਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਅਖੰਡੀਤ (ਨਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀ) ਹੈ।

ਆਚਾਰਿਆ ਸ਼੍ਰੀ ਆਤਮਾ ਰਾਮ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਨੂੰ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਆਖਰੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੇਂਸਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਪਰ ਕੇਂਸਰ ਜਿਹਾ ਰੋਗ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਛੋਹ ਨਾ ਸਕਿਆ।

ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਨਾਂਹ ਪੱਖੀ ਪਲਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਤੇ ਇਹ ਪੁਰਸ਼ ਜਿਵੇਂ ਅਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਅਖੰਡ ਰੱਖ ਸਕੇ? ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ੱਕ ਕੋਈ ਮੰਤਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਅਖੰਡ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ।

ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਇਹੋ ਮੰਤਰ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਦੇ ਹਰ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਆਚਾਰਿਆ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਇਹ ਮੰਤਰ ਹਰ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਪਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਹੈ ਇਹ ਮੰਤਰ?

ਉਹ ਮੰਤਰ ਹੈ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪਲ ਨੂੰ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਸੋਚ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਜੇ ਖੱਬੇ ਅਤੇ ਚੰਹੁ ਪਾਸੇ ਜੋ ਵੀ ਵੀਤ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਸੋਚ ਨਾਲ ਸਵਿਕਾਰ ਕਰੋ। ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਚਿੰਤਨ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪਲ ਵਿੱਚ ਆਨੰਦ ਵਰਸਾਉਣ ਵਾਲਾ ਮੰਤਰ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਜੇ ਖੱਬੇ ਜੋ ਕੁੱਝ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਸੋਚ ਨਾਲ ਸਵਿਕਾਰ ਕਰ ਲਵੋ। ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਚਿੰਤਨ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪਲ ਵਿੱਚ ਆਨੰਦ ਵਰਸਾਉਣ ਵਾਲਾ ਮੰਤਰ ਹੈ।

ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਪਲ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਰਵ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵੀ ਉਸ ਪਲ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ। ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਅਪਣੇ ਨਿਯਮ ਹਨ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਪਣੇ ਨਿਯਮ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ

ਬਦਲੀਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਹਰ ਮਿਲਾਪ ਪਿੱਛੇ ਵਿਛੋੜਾ ਛੁੱਪੀਆ ਹੈ। ਹਰ ਛਾਂ ਪਿੱਛੇ ਧੁੱਪ ਛਿੱਪੀ ਹੈ। ਹਰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰੋਗ ਛਿੱਪੇ ਹਨ। ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਛਿੱਪੀ ਹੈ।

ਭਗਵਾਨ ਮਹਾਵੀਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ, "ਸਾਰੇ ਗੀਤਾਂ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿੱਚ ਰੋਣਾ ਛਿੱਪੀਆ ਹੈ। ਨਾਚ ਵਿੱਚ ਮੁਸੀਬਤ ਛਿਪੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਗਹਿਣੇ ਭਾਰ ਅਤੇ ਬੰਧਨ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹਨ? ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਦਾ ਫਲ ਦੁੱਖ ਰੂਪ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੈ?"

ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸੁੱਖ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ, ਨਾਂਹ ਪੱਖੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੁੱਖ ਦਾ ਦਰਵਾਜਾ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਅਜਿਹੇ ਵਿੱਚ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਾਹ ਪੱਖੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਖੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵਰਗ ਦੇ ਸਿੰਘਾਸਨ ਤੇ ਵੀ ਬਿਠਾ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹੀ ਰਹੋਗੇ ਕੀ ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਦੂਸਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਪਲ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ, ਸਿਟੇ ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਟਕਰਾਉ ਵਿੱਚ ਘਿਰੇ ਰਹੋਗੇ।

ਪਰਮ ਪੂਜ ਆਚਾਰਿਆ ਜੀ ਫਰਮਾਇਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਵਿਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸੁਖ ਹੈ, ਇਨਕਾਰ ਵਿੱਚ ਦੁੱਖ ਹੈ।

ਸਵਿਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੈ, ਇਨਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕਲੇਸ਼ ਹੈ।

ਸਵਿਕਾਰ ਵਿੱਚ ਨਿਰਜਰਾ (ਕਰਮ ਝੜਨ ਦੀ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ) ਹੈ, ਇਨਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬੰਧਨ (ਕਰਮ ਬੰਧਨ) ਹੈ।

ਸਵਿਕਾਰ ਵਿੱਚ ਮੌਕਸ਼ ਹੈ, ਇਨਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬੰਧਨ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵਿਕਾਰ ਵਿੱਚ ਜਿਉਂਦੇ ਹੋ, ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਮੁਕਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਨਾਂਹ ਪੱਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਲੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਗਿਆਨੀ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਘਬਰਾਉਂਦਾ। ਠੀਕ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਹ ਸੁਖੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦਾ ਸੁੱਖ ਹਾਲਾਤ ਨੇ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ। ਉਸ ਦਾ ਸੁੱਖ ਉਸਦੀ ਸਹੀ ਸੋਚ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੋਚ ਨੂੰ ਜੋ ਸਹੀ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਗਿਆਨੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੀ ਸੋਚ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਹ ਅਗਿਆਨੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਆਚਾਰਿਆ ਜੀ, ਹਰ ਪਲ ਨੂੰ, ਹਰ ਘਟਨਾ ਨੂੰ, ਸਹੀ ਸੋਚ ਨਾਲ ਸਵਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਸਵਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਅਖੰਡ ਹੈ। ਝੁੰਜਲਾਹਟ, ਨਾ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੋਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ।

ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਖੁਦ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਖੁਦ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਹੀ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਲਈ ਯੋਗ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਅਖੰਡ ਰੱਖੋ। ਚਿੰਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹਿਦਾ ਹੈ ਕੀ ਹਰ ਹਾਲਤ ਮੇਰੇ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਮੈਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਤੋਂ ਕਿਉਂ ਘਬਰਾਵਾਂ? ਹਾਲਾਤ ਤਾਂ ਜੜ (ਬੇਜਾਨ) ਹਨ, ਮੈਂ ਚੇਤਨ ਸਵਰੂਪ ਹਾਂ। ਸਹੀ ਚਿੰਤਨ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਹੈ, ਅਪਣੇ ਸਹੀ ਚਿੰਤਨ ਰਾਹੀਂ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖੁਸ਼ ਰਹਾਂਗਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਗਿਆ। ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਵਿਖਾਇਆ ਗਿਆ। ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਪੜਤਾਲ ਕਰਕੇ ਦੱਸਿਆ ਕੀ ਇਸ ਦਰਦ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿੰਦਗੀ ਭਰ ਇਹ ਦਰਦ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹੇਗਾ। ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਸੋਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਖੀ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ। ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਸੋਚ ਹੈ ਤਾਂ ਗੋਡੇ ਦੇ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸੁੱਖੀ ਰਹੋਗੇ। ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਚਿੰਤਨ ਆਖਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਸੁੱਖ। ਮਨੁੱਖਾਂ, ਵਸਤਾਂ ਅਤੇ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸੁੱਖ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਚਨ ਅਤੇ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਆਨੰਦ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਨੰਦ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਚਿੰਤਨ ਇਹ ਹੈ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰੋ ਉਸ ਨੂੰ ਆਨੰਦ ਪੂਰਵਕ ਕਰੋ।

ਆਨੰਦ ਪੂਰਵਕ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਕੰਮ ਦਾ ਕਣ ਕਣ ਆਨੰਦ ਪੂਰਵਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਜਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ, ਉਹ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਨੰਦ ਪਾਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਖੇਡਦੇ, ਸਗੋਂ ਖੇਡ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਹੈ। ਖੇਡ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਨੰਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਖੇਡ ਦੇ ਕਣ ਕਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਹਰੇਕ ਪਲ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਨੰਦ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਖੇਡਦੇ ਹਨ।

ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਖੇਡਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸ ਲਈ ਖੇਡਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਪਾਉਣ ਲਈ ਖੇਡਦੇ ਹੋ। ਕੌਮੀ ਸਤਰ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਤੇ ਜ਼ਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿਉ। ਉੱਥੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲਾ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਉੱਥੇ ਖੇਡ ਦਾ ਆਨੰਦ ਘੱਟ ਅਤੇ ਹਾਰ ਜਿੱਤ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮੁੱਖ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਉੱਥੇ ਖੇਡਾ ਨੂੰ ਖੇਡ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ, ਸਗੋਂ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਵੀ ਇਕ ਖੇਡ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਖੇਡੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਬਾਲਕ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਸ ਲਵੋ। ਜਿੰਦਗੀ ਦੀ ਹਾਰ ਜਿੱਤ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਾ ਬਣਾਉ। ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਹੋੜ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਜਾਣ ਦਾ ਗਮ ਨਾ ਪਾਲੋ।

ਹੱਸਦੇ ਹੋਏ ਜਿਉ, ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇ ਕੀ ਰੋਂਦੇ ਹੋਏ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਉਣ ਅਤੇ ਹੱਸਣ ਲੱਗ ਜਾਣ। ਹੱਸਣਾ ਅਤੇ ਹਾਸੇ ਨੂੰ ਵੰਡਨਾ ਪੁੰਨ ਹੈ ਧਰਮ ਹੈ। ਰੋਣਾ ਅਤੇ ਕਿਲਕਾਰੀ ਫੈਲਾਉਣਾ ਪਾਪ ਹੈ ਧਰਮ ਹੈ।

ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਹੱਸਨ ਵਾਲੇ ਸੰਨਿਆਸੀ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੱਸਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਸਣ ਵਾਲੇ ਸੰਨਿਆਸੀ ਆਖਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਜਿਸ ਰਾਹ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਉੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਨ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭੀੜ ਇੱਕਠੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਉਹ ਜਿਥੇ ਠਹਿਰਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭੀੜ ਟੁੱਟ ਪੈਂਦੀ, ਉਹਨਾਂ ਹਾਸੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਘੋਲ ਦਿੱਤੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਸਦਾ ਵੇਖ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕਠੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹਾਸੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

ਉਹਨਾਂ ਤਿੰਨ ਸੰਨਿਆਸੀਆਂ ਨੇ ਹੱਸਦੇ ਹੋਏ ਜੀਵਨ ਗੁਜਾਰੀਆ। ਫੇਰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੱਸਣ ਵਾਲੇ ਸੰਨਿਆਸੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਮਿਲੀ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਸੀ ਕੀ ਅੱਜ ਤੋਂ ਬਾਕੀ ਬੱਚੇ ਦੋ ਸੰਨਿਆਸੀ ਨਹੀਂ ਹੱਸ ਸਕਣਗੇ। ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਹੱਸਦੇ ਹੋਏ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗਣ ਗੇ ਇਹ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਭੀੜ ਇੱਕਠੀ ਹੋ ਗਈ, ਪਰ ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਦੋ ਸੰਨਿਆਸੀਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਪਲ ਵੀ ਹੱਸਦੇ ਹੋਏ ਵੇਖ ਕੇ ਲੋਕ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਗਏ। ਮੌਤ ਤੇ ਰੋਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭੀੜ ਨੇ ਅੱਜ ਤੱਕ ਇਸ ਗਲ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ ਸੁਣਿਆ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਗੁਜਾਰੀਆ ਸੀ। ਮੌਤ ਤੇ ਹੱਸਿਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭੀੜ ਨੇ ਅੱਜ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਵੇਖਿਆ ਸੀ। ਰਿਵਾਜ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਸੰਨਿਆਸੀਆਂ ਦਾ ਹੱਸਣਾ।

ਭੀੜ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਮਹਾਰਾਜ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਮਰ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਸਣਾ ਸੋਭਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?"

ਸੰਨਿਆਸੀ ਪਲ ਭਰ ਰੁੱਕਿਆ ਅਤੇ ਬੋਲਿਆ, "ਜਿਸ ਮਿੱਤਰ ਨੇ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਰ ਪਲ ਹੱਸਦੇ ਹੋਏ ਗੁਜ਼ਾਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੇ ਹੱਸਦੇ ਹੱਸਦੇ ਹੀ ਮੌਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਤੇ ਰੋਣਾ ਕੀ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗਾ?" ਇੱਕ ਹੱਸਦੇ ਹੋਏ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਰੋਂਦੇ ਪਿਟਦੇ ਵਿਦਾਈ ਦੇਣਾ ਸੋਭਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।

ਇਨ੍ਹਾ ਆਖਕੇ ਸੰਨਿਆਸੀ ਫਿਰ ਹੱਸਣ ਲੱਗਾ। ਇਕ ਸਮਾਰੋਹ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਅਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਅੰਤਿਮ ਵਿਦਾਈ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਫੇਰ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਗਏ। ਹੱਸਣਾ ਹੀ ਜਿੰਦਗੀ ਹੈ, ਮੁਸ਼ਕਰਾਹਟ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਪਲ ਨੂੰ ਸਮਾਰੋਹ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਨੂੰ ਬੁਲਾਵਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਵੀ ਕੁੱਝ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਹੱਸੋ ਉਸ ਹਾਸੇ ਦਾ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀ ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਆਨੰਦ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋ, ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਾ ਆਖਣ ਯੋਗ ਆਨੰਦ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹੱਸੋ, ਇਸ ਹਾਸੇ ਦਾ ਬਹੁਤ ਅਰਥ ਹੈ।

ਹਾਸੇ ਨਾਲ ਜਿਉ, ਜੋ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਆਨੰਦ ਪੂਰਨ ਚਿਤ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਅਤੇ ਸਹੀ ਸੋਚ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਲ ਪਲ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧੋ ਇਹ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਮਾਰੋਹ ਹੈ।

ਸਾਤਵਿਕ ਭੋਜਨ:

ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਨਿਰਮਾਨ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੀ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਲਈ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕੀ ਜੋ ਭੋਜਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ? ਉਹ ਭੋਜਨ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਹੈ- ਭੋਜਨ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਰੂਪੀ ਤੱਤਵ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਵਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇ।

ਭੋਜਨ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੈ: 1. ਤਾਮਸਿਕ ਭੋਜਨ, 2. ਰਾਜਸਿਕ ਭੋਜਨ 3. ਸਾਤਵਿਕ ਭੋਜਨ।

ਜੋ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਮਸ ਭਾਵ ਹਨੇਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਲਸ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤਾਮਸਿਕ ਭੋਜਨ ਹੈ। ਬਾਸੀ ਭੋਜਨ, ਮਾਸ ਦਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਛਿੱਪਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਭੋਜਨ ਤਾਮਸਿਕ ਭੋਜਨ ਹੈ।

ਜੋ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਉਤੇਜਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਰਾਜਸਿਕ ਭੋਜਨ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਰਚ, ਮਸਾਲੇ ਅਤੇ ਤੇਲ ਘੀ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਿੱਖਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋੜਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸੈਲਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਾਸੀ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿ ਭੋਜਨ ਰਾਜਸਿਕ ਭੋਜਨ ਹੈ।

ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਸਾਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਮੇਲ ਸਥਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਅੰਨ, ਫਲ ਆਦਿ ਦਾ ਭੋਜਨ ਸਾਤਵਿਕ ਭੋਜਨ ਹੈ।

ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹਨ। ਸਾਤਵਿਕ ਭੋਜਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ। ਸਾਤਵਿਕ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਚਿੱਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਭ ਜੀਵਨ ਤੱਤਵਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਰਤੀਆਂ ਸਮ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਤਮ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਾਤਵਿਕ ਭੋਜਨ ਸਹਿਯੋਗੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤਾਮਸਿਕ ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਵੀ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਯੋਗ ਨਹੀਂ। ਬਾਸੀ ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਸਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮੰਦ ਬੁੱਧੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਸ ਦਾ ਭੋਜਨ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉੱਲਟ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਸੁਭਾਅ ਪੱਖੋਂ ਸਾਕਾਹਾਰੀ ਹੈ, ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਅੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਜੀਵ, ਸ਼ੇਰ, ਚੀਤਾ, ਕੁੱਤਾ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਚੱਟ ਕੇ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਗਾਂ, ਮੱਝ, ਮਨੁੱਖ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਚੱਟ ਕੇ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ ਸਗੋਂ ਸਿੱਧਾ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਜੀਵ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਨਹੀਂ ਪੀ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਤੱਥ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੁਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਸ਼ੂ ਸੁਭਾਵ ਪੱਖੋਂ ਤਾਮਸਿਕ ਵਿਰਤੀ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਕੇ ਖਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਾਮਸਿਕ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਸ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਸੁਭਾਅ ਤੋਂ ਆਲਸੀ ਅਤੇ ਦੁਰਬੁੱਧੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਹਿੰਸਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਤੇ ਵੀ ਮਾਸਾਹਾਰ ਛੱਡਣ ਯੋਗ ਹੈ। ਇੱਕ ਜੀਵ ਦੂਸਰੇ ਜੀਵ ਨੂੰ ਖਾਵੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਪੱਖੋਂ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਅਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖਾ ਲੈਣਾ ਪਸ਼ੂ ਵਿਰਤੀ ਹੈ। ਸੱਚ ਵਿੱਚ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਹੈ ਉਹ ਅਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਭੁੱਖ ਬੁਝਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦਾ।

ਰਾਜਸਿਕ ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉਤੇਜਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਚੰਗੇ ਗ੍ਰਹਿਸਥੀ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿ ਦਾ ਤਿਆਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੈ ਹੀ, ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਤਾਮਸਿਕ ਭੋਜਨ ਵੀ ਛੱਡਣ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਤਵਿਕ ਭੋਜਨ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਭੋਜਨ ਹੈ। ਪਰ ਇੱਕ ਸਾਧਕ ਦੇ ਲਈ ਉਸ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹਿੱਤ, ਮਿੱਤ ਅਤੇ ਅਲੱਪ - ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹਿੱਤ ਭਾਵ ਹਿੱਤਕਾਰੀ ਭੋਜਨ। ਮਿੱਤ ਭਾਵ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਅਲਪ ਅਰਥਾਤ ਘੱਟ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ, ਵਾਰ ਵਾਰ ਨਾ ਖਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ ਤਾਮਸਿਕ ਭੋਜਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਭੋਜਨ ਤਾਮਸਿਕ ਵਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੂਰਜ ਛਿੱਪਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੂਰੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਉੱਤਪਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਜੀਵ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੰਕਰਾਮਕ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪੇਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਇੱਥੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮਾਸ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਵਿੱਚ ਪੀਤੇ ਗਏ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਖੁਨ ਪੀਣ ਦਾ ਨਾਉ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਤਾਮਸਿਕ, ਰਾਜਸਿਕ ਅਤੇ ਸਾਤਵਿਕ ਭੋਜਨ ਦੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਸੂਚੀ ਹੇਠ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤਾਮਸਿਕ ਭੋਜਨ		ਰਾਜਸਿਕ ਭੋਜਨ		ਸਾਤਵਿਕ ਭੋਜਨ
ਸ਼ਰਾਬ		ਕਾਫੀ		ਦੁੱਧ
ਮਾਸ, ਅੰਡੇ, ਮੱਛਲੀ		ਚਾਹ		ਫਲ
ਬਾਸੀ ਭੋਜਨ		ਤੇਜ ਮਸਾਲੇ		ਸਬਜ਼ਿਆਂ
ਫੇਰ ਤੋਂ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਭੋਜਨ		ਮਾਸ		ਅਨਾਜ
ਜਿਆਦਾ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਭੋਜਨ		ਮੱਛੀ		ਫਲੀਆਂ
ਸੁਕਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ		ਅੰਡੇ		ਬਾਦਾਮ, ਮੂੰਗਫਲੀ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਧੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ		ਤੇਜ਼ ਨਮਕ		ਬੀਜ

ਸਾਕਾਹਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਰਚਨਾ, ਵੇਖਣ ਸੁੰਗਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਵਿੱਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਮੁੱਖ ਅੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਚਾਰਟ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ		ਮਾਸਾਹਾਰੀ		ਸਾਕਾਹਾਰੀ
ਦੰਦ		ਨੋਕਦਾਰ ਤਿੱਖੇ		ਚਪਟੀ ਦਾੜ
ਪੰਜੇ		ਤਿੱਖੇ ਨੰਹੁ ਵਾਲੇ		ਨੰਹੁ ਤਿਖੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ
ਜਬਾੜੇ ਦੀ ਚਾਲ		ਉੱਪਰ ਥੱਲੇ ਹਿਲਦਾ ਹੈ		ਉੱਪਰ ਥੱਲੇ ਸੱਜੇ ਖੱਬੇ ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ ਹਿਲਦਾ ਹੈ।
ਚਬਾਉਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ		ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਚੱਬੇ ਨਿਗਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ		ਚਬਾ ਕੇ ਨਿਗਲਦੇ ਹਨ
ਜੀਭ		ਖੁਰਦਰੀ		ਚਿਕਨੀ
ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ		ਜੀਭ ਬਾਹਰ ਕੱਡ ਕੇ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹਨ		ਜੀਭ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੇ ਬੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹਨ
ਅੰਤੜੀਆਂ		ਲੰਬਾਈ ਘੱਟ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਦੇ ਬਰਾਬਰ, ਧੱੜ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਤੋਂ ਛੇ ਗੁਣਾਂ, ਆਂਤੜੀ ਛੋਟੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਮਾਸ ਦੇ ਸੜਨ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ		ਲੰਬਾਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਤੋਂ ਚਾਰ ਗੁਣਾਂ, ਧੱੜ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਤੋਂ 12 ਗੁਣਾਂ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮਾਸ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਸਕਦੀ

		ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੰਦੀ ਹੈ		
ਗੁਰਦਾ		ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਮਾਸ ਦਾ ਵਾਧੂ ਦਾ ਮਾਦਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੰਦਾ ਹੈ		ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਮਾਸ ਦਾ ਵਾਧੂ ਮਾਦਾ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਸਕਦਾ
ਪਾਚਕ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਇਡਰੋਕਲੋਰਿਕ ਐਸਿਡ		ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਦਸ ਗੁਣਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਾਸ ਨੂੰ ਪਚਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।		ਦਸ ਗੁਣਾਂ ਘੱਟ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਾਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਚਾ ਸਕਦਾ
ਲਾਰ		ਤੇਜ਼ਾਬੀ		ਖਾਰੀ
ਖ਼ੂਨ ਪੀ.ਐਚ		ਘੱਟ, ਝੁਕਾਉ ਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬੀ		ਅਧਿਕ ਝੁਕਾਉ ਖਾਰ ਤੱਤਵ ਵੱਲ
ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ		ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼		ਅਜਿਹੀ ਤੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
ਅੱਖਾਂ		ਰਾਤ ਵਿੱਚ ਚਮਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਵਿੱਚ ਵੇਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ		ਰਾਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਵੇਖ ਸਕਦੀਆਂ
ਸ਼ਬਦ		ਖੁਰਦਰਾ		ਖੁਰਦਰਾ ਨਹੀਂ
ਔਲਾਦ		ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਹਫਤੇ ਤੱਕ ਨਿਗਾਹ ਤੋਂ ਰਹਿਤ		ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਨਿਗਾਹ ਪੂਰੀ

ਉਪਰੋਕਤ ਤੱਥਾਂ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕੀ ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ ਸਾਕਾਹਾਰੀ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹੈ। ਮਾਸਾਹਾਰ ਉਸ ਦੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਸੁਭਾਅ ਤੋਂ ਉੱਲਟ ਹੈ।

ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦਾ ਵਿਵੇਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਵੇਕ 'ਤੇ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਕੇ ਮਨੁੱਖ ਭੌਤਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤਾਮਸਿਕ ਅਤੇ ਰਾਜਸਿਕ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਹਿੱਤ, ਮਿੱਤ ਅਤੇ ਅਲਪ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਤਵਿਕ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉ।

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਯੋਗ ਆਸਨ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਂਗੇ।

- ❖ ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਤੱਤਵ ਅਤੇ ਜਵਾਨੀ ਤੱਤ ਦੇ ਆਸਨਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਹਨਾਂ ਆਸਨਾ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੇ ਲਈ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਭਾਗ ਅੰਤਕਾ - 1 ਵਿੱਚ ਵੇਖੋ।
- ❖ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
- ❖ ਸਾਹ ‘ਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਧਿਆਨ ਦਾ ਸਮਾਂ 24 ਮਿੰਟ ਹੋਵੇਗਾ।

5

ਧਿਆਨ ਹੈ - ਆਤਮ ਰਮਨ

ਣਮੋ ਅਰਿਹੰਤਾਣੰ,
ਣਮੋ ਸਿਧਾਣੰ,
ਣਮੋ ਆਯਰਿਯਾਣੰ,
ਣਮੋ ਓਵੱਝਾਇਯਾਣੰ,
ਣਮੋ ਲੋਏ ਸੱਵ ਸਾਹੂਣੰ,
ਏਸੋ ਪੰਚ ਣਮੋਕਾਰੋ, ਸ਼ੱਵ ਪਾਵੱਪਣਾਸਣੋ,
ਮੰਗਲਾ ਣੰਚ ਸ਼ੱਵੇਸਿੰ, ਪੜ੍ਹਮ ਹੱਵਈ ਮੰਗਲਮ,
ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼ਾਸਨ ਦੇਵੋਮੱਵ ਣੰ! - 2 ਵਾਰ ਬੋਲਾਂਗੇ
ਮਾਤਰੀ ਦੇਵੋ ਭੱਵ! - 2 ਵਾਰ ਬੋਲਾਂਗੇ
ਪਿਤਰ ਦੇਵੋ ਭੱਵ! - 2 ਵਾਰ ਬੋਲਾਂਗੇ
ਗੁਰੂ ਦੇਵੋ ਭੱਵ! - 2 ਵਾਰ ਬੋਲਾਂਗੇ
ਅਤਿਥੀ ਦੇਵੋ ਭੱਵ! - 2 ਵਾਰ ਬੋਲਾਂਗੇ

ਅਰਿਹੰਤ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਹੋਵੇ। ਸਿੱਧ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਹੋਵੇ। ਆਚਾਰਿਆ ਦੇਵ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਹੋਵੇ। ਉਪਾਧਿਆਏ ਦੇਵ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਹੋਵੇ। ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਵਿਰਾਜਮਾਨ ਸਾਰੇ ਸਾਧੂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਹੋਵੇ।

ਜਿੰਨ ਸ਼ਾਸਨ (ਜੈਨ ਧਰਮ) ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਸ਼ਨ ਦੇਵ ਅਤੇ ਸ਼ਾਸ਼ਨ ਦੇਵੀ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਹੋਵੇ। ਪਰਮ ਉਪਕਾਰੀ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇਵ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਹੋਵੇ।

ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਮਾਂ, ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਧਰਮ ਦਾ ਰਾਹ ਵਿਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੱਚੇ ਗੁਰੂ ਦੇਵ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਹੋਵੇ।

ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ ਮਹਾਨ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮੇਰੇ ਤੇ ਅਨੰਤ ਅਨੰਤ ਉਪਕਾਰ ਹਨ। ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਅਨੰਤ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਧਾਰਮਿਕ ਜੀਵਨ ਜੀਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਧਰਮ ਦਾ ਰਾਹ ਵਿਖਾਵਾਂ, ਅਜਿਹਾ ਕਰਕੇ ਹੀ ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਮਹਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਉਪਕਾਰ ਭਾਵ ਦਾ ਕੁੱਝ ਕਰਜ਼ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਚੁਕਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।

ਇਕ ਲੰਬਾ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਜਿਹੇ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਇਕ ਹੋਰ ਲੰਬਾ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਹੋਲੀ ਜਿਹੇ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਉੱਤੇ ਲੈ ਜਾਵੋ ਅਤੇ ਕੋਮਲਤਾ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਜੇਹੇ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ ਦਿਉ।

ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਦੇ ਬੇਸਿਕ ਕੋਰਸ ਦੀ ਪੰਜਵੀਂ ਸਵੇਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਹਾਲ ਚਾਲ ਹੈ? ਕਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

{ਸਰੋਤਾ...... ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ...... ਪਹਿਲਾਂ ਨਾ ਕਦੇ ਹੋਇਆ ਅਹਿਸਾਸ}

ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਬੇਸਿਕ ਕੋਰਸ ਦੇ ਆਖਰੀ ਪੜਾ ਉੱਪਰ ਹਾਂ।

ਪਿਛਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੇ ਯੋਗ ਦੇ ਆਸਨਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀਆਂ ਕਈ ਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰਲੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦਾ ਸ਼ੁੱਧੀਕਰਨ ਹੋਇਆ। ਪ੍ਰਗਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਹੀ ਸਭ ਕੁੱਝ ਸਮਝਦੇ ਸੀ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜੋ ਖੁਦ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪਣੀ ਆਤਮਾ ਹੈ। ਇਸ ਆਤਮਾ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਸਰੀਰ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਮਨ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹੀ ਸੁਖਮ ਰੂਪ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਤੱਕ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਆਤਮਾ ਦੇ ਆਧਾਰ ਰੂਪ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦਾ ਸ਼ੁੱਧੀਕਰਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਨੂੰ ਜੋ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਨਾਉਂ ਬੇਸਿਕ ਕੋਰਸ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਚਾਰ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਤਨ ਅਤੇ ਮਨ ਤੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅੱਜ ਸਾਡਾ ਅਪਣਾ ਜੋ ਸ਼ੁੱਧ ਸਵਰੂਪ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਹ ਸਭ ਰਾਹੀਂ ਮੱਨਿਆ ਸੱਚ ਹੈ ਕੀ ਆਤਮ ਖੋਜ ਧਰਮ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਧਰਮ ਉਸ ਤੱਤਵ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ ਜੋ ਆਤਮਾ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਤਮ ਸ਼ੁੱਧੀ ਦੇ ਉਪਾਅ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।

ਧਰਮ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁ ਚਰਚਿਤ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਧਰਮ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਕੋਈ ਜੈਨ ਧਰਮ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੈ ਕੋਈ ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੈ ਕੋਈ ਇਸਲਾਮ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਧਰਮ ਹਨ ਪਰ ਅਸੀਂ ਧਰਮ ਦੇ ਸ਼ੁੱਧ ਸਵਰੂਪ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੋ ਕਿਸੇ ਫਿਰਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬੰਨਿਆ ਹੋਇਆ। ਜੋ ਸਾਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਇਕ ਸਾਰ ਇਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੋ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਸੰਬਧ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਹੈ ਉਹ ਧਰਮ? ਜੋ ਸਭ ਪਾਸੇ ਫੈਲਿਆ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਕਾਲ (ਭੂਤ, ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ) ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਉਹ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਮੰਨਿਆ ਅਤੇ ਸਵਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ? ਧਰਮ ਦੇ ਸੰਬਧ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਜੋ ਚਿੰਤਨ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ।

{ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੇ ਉੱਤਰ:

1. ਸੱਚ ਬੋਲਣਾ ਧਰਮ ਹੈ।
2. ਸਭ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਕਰਨਾ ਧਰਮ ਹੈ।
3. ਸਦਾਚਾਰ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਧਰਮ ਹੈ।
4. ਨਿਯਮਾਂ ਤੇ ਮਰਿਆਦਾ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਧਰਮ ਹੈ।
5. ਦਯਾ ਧਰਮ ਦਾ ਮੂਲ ਹੈ।
6. ਅਹਿੰਸਾ ਪਰਮੋ ਧਰਮ।
7. ਦੂਸਰੀਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਧਰਮ ਹੈ।
8. ਭਗਵਾਨ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਨਾ ਧਰਮ ਹੈ।
9. ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਾਉਣਾ ਧਰਮ ਹੈ।
10. ਪੜੋਸੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਧਰਮ ਹੈ।

11. ਸਾਰੇ ਧਰਮਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨਾ ਧਰਮ ਹੈ।
12. ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਵੈਰ ਵਿਰੋਧ ਅਤੇ ਈਰਖਾ ਨਾ ਰੱਖਣਾ ਧਰਮ ਹੈ। ਆਦਿ}

ਤੁਹਾਨੇ ਸਭ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਧਰਮ ਦੇ ਸੰਬਧ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਹਨ। ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਉੱਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੋਈ ਇੱਕ ਉੱਤਰ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਉੱਤਰ 'ਤੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਸਕਣ? ਨਹੀਂ ਇੱਕ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਉੱਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ। ਇੱਕ ਉੱਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਹਿੰਸਾ ਪਰਮੋ ਧਰਮ, ਅਰਥਾਤ ਅਹਿੰਸਾ ਪਰਮ ਧਰਮ ਹੈ ਇਹ ਉੱਤਰ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਤੇ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਮਤ ਹਨ ਜੋ ਬਲੀ ਪ੍ਰਥਾ ਵਿੱਚ ਧਰਮ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਅਹਿੰਸਾ ਦਾ ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਉਹ ਧਰਮ ਜੋ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਜਗਤ ਦਾ ਧਰਮ ਹੋਵੇ, ਕਿਹੜਾ ਹੈ ਉਹ ਧਰਮ? ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਭਗਵਾਨ ਮਹਾਵੀਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਭਗਵਾਨ ਮਹਾਵੀਰ ਨੇ ਸਮਾਧਾਨ ਦਿੱਤਾ, ਵਸਤੂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੀ ਧਰਮ ਹੈ।

ਇਸ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਸਮਝੋ, ਸੁਭਾ ਕੀ ਹੈ? ਸੁਭਾਅ ਜਿਸ ਨੂੰ ਭਗਵਾਨ ਮਹਾਵੀਰ ਨੇ ਧਰਮ ਕਿਹਾ ਉਸ ਦਾ ਅਰਥ ਕੀ ਹੈ? ਸੁਭਾਅ ਸ਼ਬਦ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਸਵ ਅਤੇ ਭਾਵ, ਸਵ ਅਰਥਾਤ ਅਪਣਾ, ਭਾਵ ਅਰਥਾਤ ਮੂਲ ਸਥਿਤੀ। ਅਪਣੀ ਮੂਲ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਥਿਰ ਹੋਣਾ ਹੀ ਧਰਮ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਲਈ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਲਵੋ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਮੂਲ ਸਥਿਤੀ ਕੀ ਹੈ? ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਕੀ ਹੈ? ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਸ਼ੀਤਲਤਾ, ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਅੱਗ ਦੀ ਆਂਚ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉੱਤਾਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਠੰਡਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਠੰਡਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੁਭਾਅ ਭਾਵ ਉਹ ਅਵੱਸਥਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰ ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਕੁੱਝ ਕੀਤਾ ਨਾ ਜਾਵੇ ਜੋ ਅਪਣਾ ਆਪ ਹੈ। ਉਹ ਉਸ ਦੀ ਮੂਲ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ

ਦਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਸਥਿਤੀ ਸ਼ੀਤਲਤਾ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਜਿਥੇ ਵੀ ਰਹੇਗਾ ਉਹ ਸ਼ੀਤਲਤਾ ਹੀ ਦੇਵੇਗਾ। ਉਹ ਪਾਣੀ ਭਾਰਤ ਦਾ ਹੋਵੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਜਾਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਜਾਂ ਜਾਪਾਨ ਦਾ ਹੋਵੇ ਅਰਥਾਤ ਧਰਤੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਭਾਗ ਦਾ ਵੀ ਹੋਵੇ ਉਹ ਸ਼ੀਤਲਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ੀਤਲਤਾ ਉਸ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਵੀ ਕਰ ਦੇਵੋ, ਚਾਹੇ ਭਾਂਪ ਬਣਾਕੇ ਉਡਾ ਵੀ ਦੇਵੋ ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਅਪਣੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਸ਼ੀਤਲਤਾ। ਅੱਗ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਗਰਮੀ, ਜਲਾਉਣਾ, ਹਵਾ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਚਲਣਾ, ਕਾਲ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿਣਾ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਰ ਤੱਤਵ ਦਾ ਅਪਣਾ ਇਕ ਸੁਭਾਅ ਹੈ। ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਰ ਵਸਤੂ ਦਾ ਅਪਣਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਉਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵੀ ਇੱਕ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰ ਹੋਣਾ ਹੀ ਧਰਮ ਹੈ।

ਹੁਣ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਗਿਆ ਕੀ ਸਾਡਾ ਸੁਭਾਅ / ਸਾਡੀ ਮੂਲ ਸਥਿਤੀ ਹੀ ਸਾਡਾ ਧਰਮ ਹੈ। ਅਪਣੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਜਦ ਅਸੀਂ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਵਿਭਾਵ (ਸੁਭਾਅ ਤੋਂ ਉੱਲਟ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ) ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਹੁਣ ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਕੀ ਹੈ? ਇੱਥੇ ਦੋ ਸੋ ਲੋਕ ਹਾਜ਼ਰ ਹਨ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦਾ ਹਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਕੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਉੱਤਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਜੋ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਉਹ ਇਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਰੂਪਤਾ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੋਜੂਦ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਇਕੋ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂ? ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਾਣੀ ਮਾਤਰ ਵਿੱਚ ਜੋ ਚੇਤਨ ਤੱਤਵ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਗੁਣ ਧਰਮ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ। ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਕੋਈ ਭੇਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਇਸ ਲਈ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਭੇਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਪਾਣੀ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਕਿਸੇ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਸਮੁੰਦਰ ਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਦੀਆਂ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਹਿਮਾਲੀਆ ਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਰੇਗਿਸਤਾਨ ਦਾ, ਦੇਸ਼ ਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਦਾ, ਖਾਰਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਮਿੱਠਾ, ਪਾਣੀ ਦਾ ਇੱਕੋ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਸ਼ੀਤਲਤਾ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜੋ ਚੇਤਨ ਤੱਤਵ ਹੈ ਉਹ ਪਸ਼ੂ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪੰਛੀ, ਮਨੁੱਖ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਦੇਵਤਾ, ਛੋਟਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਵੱਡਾ, ਸੁੰਦਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਰੂਪ ਹੋਵੇ, ਚਾਹੇ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ ਸਭ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ।

ਆਪ ਦਾ ਜੋ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਪ੍ਰਾਣੀ ਮਾਤਰ ਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਹੈ ਆਪ ਦਾ ਸੁਭਾਅ? ਕੀ ਹੈ ਆਪ ਦੀ ਮੂਲ ਸਥਿਤੀ?

ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਨ ਦੇ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੀ ਆਖਰ ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ? ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਵੀ ਜਾਣ ਸਕੋਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਕੀ ਹੈ, ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਬਾਅਦ ਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੈ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ?

ਆਪ ਕੌਣ ਹੋ?

ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ?

ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾ ਦੇ ਹੱਲ ਨੂੰ ਖੋਜਨ ਦੇ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਕ ਤਜ਼ਰਬੇ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਬਣਾਵਾਂਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਦੋ ਲਾਇਨਾ ਬਣਾ ਲਵੋ। ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕ ਇਕ ਪਾਰਟਨਰ ਚੁਣ ਲਵੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਲਾਇਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ (ਸਹਿਯੋਗੀ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇਗਾ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ? ਖੱਬੀ ਲਾਇਨ ਦੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਤਰ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੱਬੀ ਲਾਇਨ ਦਾ ਪਾਰਟਨਰ ਉਹੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇਗਾ ਅਤੇ ਸੱਜੀ ਲਾਇਨ ਦੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਉੱਤਰ ਦੇਣਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ? ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਵਾਰ ਵਾਰ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੱਦ ਤੱਕ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਏਗਾ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਖਤਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ। ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਜੋ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪ ਦੱਸੋ। ਬਿਨ੍ਹਾ ਸੰਕੋਚ ਦੱਸੋ, ਕੁੱਝ

ਛੁਪਾਉਣ ਅਤੇ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

{ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਲੋਕ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ}

ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਪਣੇ ਅਪਣੇ ਆਸਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਜਾਉ। ਲੱਕ, ਪਿੱਠ, ਗਰਦਨ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ, ਇਕ ਲੰਬਾ ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਫੇਰ ਇਕ ਲੰਬਾ ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ ਤੇ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਛੱਡ ਦੇਵੋ।ਫੇਰ ਇਕ ਲੰਬਾ ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ ਤੇ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਛੱਡ ਦੇਵੋ।

ਤੁਸੀ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਪੁੱਛਿਆ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉੱਤਰ ਵੀ ਦਿੱਤੇ। ਹੁਣ ਤੁਸੀ ਅਪਣੇ ਉੱਤਰਾਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸੋਂ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤਰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ।

ਮੈਂ ਰਾਮ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਡਾਕਟਰ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਇੱਕ ਵਿਉਪਾਰੀ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ ਦਾ ਪਿਤਾ, ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ ਦਾ ਪੁੱਤਰ, ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ ਦਾ ਭਰਾ ਆਦਿ ਹਾਂ।

ਮਨੁੱਖ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਜੋ ਨਾਮ ਹੈ, ਉਹੀ ਮੈਂ ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਰਾਮ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕੀ ਮੈਂ ਰਾਮ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਸ਼ਾਮ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮ ਮਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਪਰ ਸੱਚ ਵਿੱਚ ਆਪ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਨਾਮ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਬੋਧਨ ਦੇ ਲਈ, ਪਹਿਚਾਨ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜਨਮ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਨਾਮ ਤਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਮੱੜ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਜੋ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੇ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਡਾਕਟਰ ਹੋਣਾ, ਇੰਜਨੀਅਰ ਹੋਣਾ, ਵਿਉਪਾਰੀ ਹੋਣਾ, ਇਹ ਸਭ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਧੰਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਧੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਧੰਦਾ ਵੀ ਤੁਹਾਥੋਂ ਅੱਡ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਦਾ ਪੁੱਤਰ ਹੋਣਾ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਪਿਤਾ ਹੋਣਾ, ਭਾਈ ਹੋਣਾ, ਪੋਤਰਾ ਹੋਣਾ, ਇਹ ਸਭ ਬਾਹਰਲੇ ਸੰਬੰਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਰੇ ਵੀ ਕੁੱਝ ਹੋ।

ਜਿੱਥੇ ਮੇਰਾਪਨ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਮੇਰਾਪਨ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ ਮੇਰਾ ਨਾਮ ਮੇਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਮੇਰੀ ਅੱਖ ਮੇਰੇ ਕੰਨ, ਮੇਰਾ ਹੱਥ, ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ, ਮੇਰਾ ਮਨ, ਮੇਰਾ ਦਿਮਾਗ, ਮੇਰਾ ਹਿਰਦਾ। ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅੱਖ ਨਹੀਂ, ਹੱਥ ਪੈਰ ਨਹੀਂ, ਮਨ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਫੇਰ ਕੀ ਹੋ ਤੁਸੀਂ? ਸਾਰੇ ਮੇਰੇਪਨ ਦੀ ਖੋਜ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕਰ ਦਿਉ। ਸਭ ਤੋਂ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਮੇਰਾਪਨ ਖੋ ਜਾਵੇ, ਜਿੱਥੇ 'ਮੈਂ' ਹੀ ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਉਹੀ ਤੁਸੀਂ ਹੋ। ਕੌਣ ਹੈ ਉਹ ਮੈਂ? ਉਹ ਮੈਂ ਹੈ, ਸ਼ੁੱਧ ਆਤਮ ਤੱਤਵ। ਉਸ ਆਤਮ ਤੱਤਵ ਦਾ ਨਾ ਰੰਗ ਹੈ ਨਾ ਰੂਪ ਹੈ ਨਾ ਗੰਧ ਹੈ ਨਾ ਸਪਰਸ਼ ਹੈ, ਨਾ ਹਲਕਾ ਹੈ ਨਾ ਭਾਰੀ ਹੈ।

ਉਪਨਿਸ਼ਧਾਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਤੱਤਵ ਦੇ ਵਰਨਣ ਵਿੱਚ ਨੇਤੀ ਨੇਤੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਭਾਵ ਉਹ ਆਤਮ ਤੱਤਵ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ ਗੱਲ ਆਚਾਰਾਂਗ ਸੂਤਰ ਵਿੱਚ ਭਗਵਾਨ ਮਹਾਵੀਰ ਨੇ ਵੀ ਆਖੀ ਹੈ।

ਆਤਮ ਤੱਤਵ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, "ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਤਰਕ ਦੀ ਗਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਨਾ ਹੀ ਬੁੱਧੀ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਾ ਉਹ ਲੰਬਾ ਹੈ, ਨਾ ਹਰਸ਼ਵ ਹੈ, ਨਾ ਗੋਲ ਹੈ, ਨਾ ਤਿਕੋਣ ਹੈ, ਨਾ ਚੌਰਸ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮੰਡਲਾ ਆਕਾਰ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਰੱਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਛੋਟੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਾ ਵੱਡੇ ਹੋ। ਛੋਟੇ ਵੱਡੇਪਨ ਦਾ ਜੋ ਅਹੰਕਾਰ ਹੈ ਕੀ ਮੈਂ

ਇੰਨ੍ਹਾ ਵੱਡਾ ਤੂੰ ਇੰਨ੍ਹਾ ਛੋਟਾ। ਇਹ ਸਭ ਝੂਠੇ ਭਰਮ ਹਨ। ਆਤਮਾ ਨਾ ਇਸਤਰੀ ਹੈ ਨਾ ਪੁਰਸ਼ ਹੈ ਨਾ ਨਪੁੰਸ਼ਕ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਧਰਮ ਹਨ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋ।

ਆਤਮ ਸਰੂਪ ਦੀ ਪਛਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਅਪਣੇ ਪਹਿਲੇ, ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਕੀ ਸਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਕੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਉੱਤਰ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਆਤਮ ਤੱਤਵ ਹਾਂ, ਆਤਮ ਤੱਤਵ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ, ਆਨੰਦ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰਮਨ (ਘੁੰਮਣਾ) ਕਰਨਾ।

ਆਨੰਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ। ਆਨੰਦ ਭਾਵ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਧਰਮ ਹੈ। ਆਨੰਦ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰ ਰਹਿਣਾ ਪ੍ਰਾਣੀ ਮਾਤਰ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ। ਚੇਤਨ ਤੱਤਵ ਚਾਹੇ ਜੋ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਆਨੰਦ ਹੈ। ਅਪਣੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ, ਮਨੁੱਖ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਨੰਦ ਚੰਗਾ ਨਾ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ?

ਪ੍ਰਾਣੀ ਮਾਤਰ ਦੀ ਆਨੰਦ ਦੀ ਖੋਜ ਇਸ ਸਚਾਈ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕੀ ਆਨੰਦ ਉਸ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ। ਇਹ ਤੱਥ ਅਲਗ ਹੈ ਕੀ ਮਨੁੱਖ ਆਨੰਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਹਰ ਕਰਮ ਦਾ ਜੋ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ ਉਹ ਆਨੰਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ।

ਹੁਣ ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਆਨੰਦ ਸਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਅਸੀਂ ਨਿਰੰਤਰ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਵੀ ਹਾਂ, ਪਰ ਵਾਪਸ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੇ? ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਅਪਣੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ।

ਸਵਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਹੈ, ਆਨੰਦ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਾਡੀਆਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿੰਨੀਆਂ ਵੀ ਮਿਹਨਤਾਂ ਹਨ, ਉਹ ਹੀ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋਗੇ, ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਤਾ ਭਾਵ ਵਿੱਚ ਠਹਿਰ ਜਾਉਗੇ, ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ

ਜਾਵੋਗੇ। ਪਾਣੀ ਦਾ ਅਪਣੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਠਹਿਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ? ਪਾਣੀ ਆਂਚ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਂਚ ਤੋਂ ਉਤਾਰ ਕੇ ਹੇਠਾ ਰੱਖ ਲਵੋ ਪਾਣੀ ਅਪਣੇ ਆਪ ਅਪਣੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਤੱਕ ਇਹ ਹੀ ਜਾਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਆਨੰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਦੂਸਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਆਨੰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਕਰਮ ਵਿੱਚ - ਕਰਤਾਪਨ ਵਿੱਚ ਉਲਝ ਗਏ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਮੂਲ ਤੱਥ ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਹੀ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕੀ ਅਕਰਮ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰ ਹੋਣਾ ਹੀ ਆਤਮ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ ਤਿੰਨ ਸਾਧਨ ਹਨ ਕਰਮ ਕਰਨ ਦੇ। ਮਨ, ਵਚਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ, ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਯੋਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯੋਗ ਜਿੰਨ੍ਹੇ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਸਥਿਰ ਹੋਣਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਗੇ। ਯੋਗ ਤੋਂ ਅਯੋਗ ਵੱਲ ਵਧੋਗੇ।

ਧਿਆਨ, ਸਰੀਰ, ਵਚਨ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਅਕਰਮ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ ਹੀ ਸਾਧਨਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਇਕ ਕਲਾ ਹੈ, ਅਕਰਮ ਨੂੰ ਜਿਉਣ ਦੀ।

'ਅਕਰਮ' ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਇਹ ਨਾ ਮਨ ਲੈਣਾ ਕੀ ਸਭ ਕੰਮ ਕਾਰ ਛੱਡਕੇ ਵੇਹਲੇ ਹੋ ਜਾਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ ਸਰੀਰ ਹੈ, ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਵਿਉਪਾਰ ਧੰਦਾ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਤਾਂ ਕਰਨੀ ਹੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਅਕਰਮ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ; ਕ੍ਰਿਆਵਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਰਮ ਦੇ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣਾ। ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਕਰਮ ਤੋਂ ਨਿਰਲੇਪ ਰਹਿਣਾ, ਭਾਵ ਕਰਤਾ ਭਾਵ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣਾ।

ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸੰਬਧਾਂ ਦਾ ਅਨਾਦੀ ਕਾਲ ਤੋਂ ਜੋੜ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੈ, ਸਮ ਭਾਵ ਵਿੱਚ ਰਹਿਕੇ ਉਹਨਾਂ ਬੰਧਨਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਇਏ। ਗੁੱਸੇ ਵਾਲੇ ਭਾਵ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਪ੍ਰਗੀਆ (ਸਮਝਦਾਰੀ) ਪੂਰਵਕ ਸਮ ਭਾਵ ਰਾਹੀਂ ਇਹਨਾਂ ਜਾਲਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੀਏ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਬਧ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ 20 - 30 ਲੋਕ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ 20 -30 ਲੋਕ ਹੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਬਾਕੀ 6 ਅਰਬ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਹਨਾਂ 20 – 30 ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕੋਈ ਸੁਖੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕਰਮ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਨਿਰਲੇਪ ਰਹਿਕੇ ਹੀ ਅਕਰਮ ਕਰਨਾ ਕਰਮ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਗਲ ਹੀ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰਮ ਕਰੋ, ਪਰ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡਾ ਆਤਮ ਦੀਪ ਕਰਮ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ, ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ, ਅਪਣੇ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਵੋਗੇ।

ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਚੇਤੇ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁੱਧ - ਬੁੱਧ ਅਤੇ ਨਿਰੰਜਨ ਆਤਮਾ ਹੋ। ਆਨੰਦ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ। ਇਸ ਸੁਭਾਅ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਨੰਦ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

ਵੀਤਰਾਗ ਸਾਮਾਇਕ:

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਵੀਤਰਾਗ ਸਾਮਾਇਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਂਗੇ।

ਪਦਮ ਆਸਨ, ਜਾਂ ਸੁਖ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਜਾਉ, ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਵੋ। ਲੱਕ, ਪਿੱਠ, ਗਰਦਨ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ, ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ ਕੀ ਪੂਰਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਸ਼੍ਰਿਸਟੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਕ ਇੱਕ ਅੰਗ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਢਿੱਲੇ ਕਰਦੇ ਜਾਉਗੇ ਅਤੇ ਖੁਦ ਤੋਂ, ਅਪਣੀ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਅਲਗ ਕਰਦੇ ਚਲੇ ਜਾਉਂਗੇ। ਜਿਥੇ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਇਕ ਹੀ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰ ਬੈਠੋ।

ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਸ਼ਾਂਤ, ਸਿਰ ਦੇ ਬਾਲ ਸ਼ਾਂਤ, ਬੁੱਧੀ, ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਸਾਰਾ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਸਾਰਾ ਗਿਆਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਚਿਹਰਾ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਢਿੱਲਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਢੇ ਦੋਹੇ ਹੱਥ, ਦੋਹੇ ਬਾਹਵਾਂ, ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਢਿੱਲੀਆਂ ਹਨ। ਛਾਤੀ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਸੱਜਾ ਭਾਗ, ਖੱਬਾ ਭਾਗ, ਪੇਟ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਸ਼ਾਂਤ। ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ ਕੀ ਧੁੰਨੀ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦਾ ਸਰੀਰ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਢਿੱਲਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਹੇ ਪੱਟ, ਗੋਡੇ,

ਪਿੰਜਨੀਆਂ, ਪੈਰ, ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਢਿੱਲੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਸਿਰ ਤੋਂ ਪੈਰ ਤੱਕ ਪੂਰਾ ਸਰੀਰ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਜਗਾਉ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਸ਼ੁੱਧ ਆਤਮਾ ਹੋ। ਸ਼ੁੱਧ ਆਤਮਾ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਜਾਣਨਾ ਵੇਖਣਾ ਅਤੇ ਪਰਮ ਆਨੰਦ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਤ ਹੀ ਨਿਰੰਜਨ ਹੋ, ਨਿਰਾਕਾਰ ਹੋ, ਨਿਰਵਿਕਾਰ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋ, ਬੁੱਧ ਹੋ, ਮੁਕਤ ਹੋ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜਾਣਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਵੇਖਣ ਵਲੇ ਭਾਵ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਅਪਣੇ ਸਾਰੇ ਧਿਆਨ ਉੱਪਰ ਆਉਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਸਾਹ ਉੱਪਰ ਲਗਾਉ।

ਸਾਹ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਵਾਲਾ ਪੁੱਲ ਹੈ। ਸਾਹ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਅਲੱਗ ਹੈ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਅਲੱਗ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਹ ਦੇ ਮਾਦੇ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਾਰ ਅਪਣੇ ਸ਼ੁੱਧ ਆਤਮ ਭਾਵ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਹਰ ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੇ ਅੰਦਰ ਡੂੰਘੀ ਚੁੱਪ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਿਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਵਿਚਾਰ ਰੁੱਕਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਇਸ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਇਕ ਪਲ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸੰਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਵਰਤਮਾਨ ਪਲ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਕੇਵਲ ਸ਼ੁੱਧ ਆਤਮਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਣਨਾ ਵੇਖਣਾ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਹਰ ਪ੍ਰਾਣੀ, ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਸਮੁਚੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਆਤਮ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੋਂ ਵਿਸ਼ਵ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਹੈ ਆਤਮ ਧਿਆਨ। ਖੁਦ ਵਿੱਚ ਆਤਮਾ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮਾ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਭਾਵ (ਵੇਖਨਾ) ਹੈ ਜੋ ਸ਼ੁੱਧ ਆਤਮਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਹੀ ਸ਼ੁੱਧ ਆਤਮਾ ਹੈ ਫਿਰ ਕਿਸ ਨਾਲ ਰਾਗ (ਲਗਾਉ) ਅਤੇ ਕਿਸ ਨਾਲ ਦਵੇਸ਼। ਕੌਣ ਛੋਟਾ ਤੇ ਕੌਣ ਵੱਡਾ? ਕੌਣ ਚੰਗਾ ਤੇ ਕੌਣ ਬੁਰਾ? ਸਭ ਵਿੱਚ ਉਹ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੋ ਉਹ ਮੈਂ ਹਾਂ, ਜੋ ਮੈਂ ਹਾਂ ਉਹ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਹੋ।

ਹਰ ਸਾਹ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ।

ਹੁਣ ਅਪਣੇ ਸਾਹ ਨਾਲ, ਸੋਹੰ ਦੀ ਆਵਾਜ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਿਉ। ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਜਾਵੇ ਤਾਂ 'ਸੋ' ਤੇ ਬਾਹਰ ਗਿਆ ਤਾਂ 'ਹੰ' ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਵਿਕ ਸਾਹ ਚੱਲੇ, ਤੁਸੀਂ ਬੋਲੋਗੇ ਨਹੀਂ, ਮਾਨਸਿਕ ਕਲਪਨਾ ਦੇ ਨਾਲ 'ਸੋਹੰ' ਦੀ ਆਵਾਜ ਨੂੰ ਜੋੜੋਗੇ।

ਸੋਹੰ, ਸੋਹੰ, ਸੋਹੰ.........।

'ਸੋ' ਭਾਵ ਉਹ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ 'ਹੰ' ਅਰਥਾਤ ਮੈਂ। ਜੋ ਉਹ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਮੈਂ ਹਾਂ। ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵਿੱਚ ਮੌਲਿਕ ਭੇਦ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸ਼੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਇਕ ਇਕ ਜੀਵ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਆਤਮ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਲਗ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਸ਼ੁੱਧ ਆਤਮ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਭੇਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਗਿਆਤਾ (ਜਾਣਨ ਵਾਲੇ) ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ (ਵੇਖਣ ਵਾਲੇ) ਹਾਂ।

ਜੀਵ ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ ਹੈ, ਅਜੀਵ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪਣਾ ਸਰੀਰ ਹੈ। ਜੀਵ ਨੂੰ ਜੀਵ ਮੰਨਦੇ ਹੋਏ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚ ਦੇ ਰਸਤੇ ਤੇ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦੇ ਹੋ। ਅਜੀਵ ਨੂੰ ਜੀਵ ਮਨਦੇ ਹੋਏ ਤਾਂ ਝੂੱਠ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦੇ ਹੋ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਿਥਿਆਤੱਵ (ਅਗਿਆਨ) ਅਤੇ ਅਵਿੱਦਿਆ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੱਚ ਨੂੰ ਸੱਚ ਮੰਨਣ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਵੀਤਰਾਗਤਾ ਵੱਲ ਅਤੇ ਮੋਕਸ਼ ਵੱਲ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦੇ ਹਾਂ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਸੱਚ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਦੀ ਆਤਮਾ ਇੱਕ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਝੂੱਠ ਹੈ ਮੈਂ ਸਰੀਰ ਹਾਂ, ਮਨ ਹਾਂ, ਅਵਿੱਦਿਆ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਸੱਚ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਅਪਣੀ ਆਤਮਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਪਣੇ ਪਰਮ ਟਿਚੇ ਸ਼ੁੱਧ ਆਤਮ ਸਵਰੂਪ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ।

ਭਗਵਾਨ ਕਿਸੇ ਮੰਦਿਰ, ਮਸਜਿਦ, ਗੁਰਦੁਆਰੇ, ਪਾਠ, ਮੰਤਰ, ਜੱਪ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੈ। ਉਸ ਤੱਕ ਜਾਣ ਲਈ ਮੰਤਰ, ਪਾਠ ਜਾਂ ਜਪ ਆਦਿ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਸਭ ਕੁੱਝ ਹੋ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਸਰਲ ਅਤੇ ਉੱਤਮ ਵਿਧੀ ਹੈ ਜੋ ਆਤਮਾ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।

ਸੋ... ਹੰ... ਸੋ... ਹੰ... ਸੋ... ਹੰ... ਸੋ... ਹੰ... ਸੋ... ਹੰ... ਸੋ... ਹੰ... ਸੋ... ਹੰ... ਸੋ... ਹੰ... ਜਿਹਾ ਉਹ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਂ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਹਿਜ ਆਤਮ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਣੀ ਰਹੇ, ਅੰਦਰ ਡੂੰਘੇ ਤੋਂ ਡੂੰਘੇ ਚਲੇ ਜਾਵੋ। ਵਿਚਾਰ ਆਉਣਗੇ ਚਲੇ ਜਾਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵ ਨਾ ਦੇਵੋ। ਅਪਣੀ ਸਾਹ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸੋਹੰ ਧੂੰਨੀ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਰਹੋ। ਵੇਖਦੇ ਵੇਖਦੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਫੇਰ ਮਨ ਨੂੰ ਵੀ ਛੱਡ ਦਿਉ, ਕੇਵਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹੋ, ਕੁੱਝ ਨਾ ਕਰੋ, ਅਪਣੇ ਗਿਆਤਾ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਅਤੇ ਪਰਮ ਆਨੰਦ ਭਾਵ ਵਿੱਚ ਠਹਿਰ ਜਾਉ। ਸੁਭਾਵਿਕ ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਸੋਹੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਭਾਵ ਵਿੱਚ ਲੀਣ ਰਹੋ।

ਸੋ... ਹੰ...

ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਅਨੰਤ ਕਾਲ ਤੋਂ ਅਪਣੇ ਸੁਭਾਅ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨੰਤ ਕਾਲ ਤੱਕ ਚੱਲਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਅਪਣੀ ਦਖਲ ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਹਟਾਕੇ ਤੁਸੀ ਕੇਵਲ ਗਿਆਤਾ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਭਾਵ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਉ। ਉਸ ਨੂੰ ਭਾਵ ਦਾ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖੋ , ਅਪਣੇ ਮਨ, ਵਚਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ ਨਾ ਦੇਵੋ। ਖੁਦ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਉਹ ਪਰਮ ਆਨੰਦ, ਪਰਮ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਪਰਮ ਸੁੱਖ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਖੋਜ ਤੁਸੀਂ ਅਨਾਦੀ ਕਾਲ ਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਹ ਆਨੰਦ ਦਾ ਖਜਾਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਤ ਗਿਆਨ ਵਾਲੇ ਹੋ।ਅਨੰਤ ਗਿਆਨ ਵਾਲੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਤ ਦਰਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਹੋ। ਅਨੰਤ ਦਰਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਤ ਆਨੰਦ ਦੇ ਧਾਮ ਹੋ। ਆਨੰਦ ਦੇ ਸਰੋਤ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਤ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਪੁੰਜ ਹੋ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਨੋ ਇਹ ਸਭ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਇਆ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇਗਾ ਇਸੇ ਪਲ ਵਿੱਚ।

ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਨਹੀਂ ਹੋ, ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਸਿਧ ਆਤਮਾ ਹੋ।

ਹਰ ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਸੋਹੰ ਧੂੰਨੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰਿਤ ਰਹੋ। ਖੁਦ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾ ਰਹੋ। ਕਿਸੇ ਵੱਲ ਨਾ ਵੇਖੋ, ਸ਼੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਜਿਵੇਂ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ। ਸ਼੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਅਪਣੀ ਦਖਲ ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਹਟਾ ਕੇ ਅਪਣੇ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਵੋ।

ਹਰ ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਸੋਹੰ ਦੀ ਧਵਨੀ ਬਣੀ ਰਹੇ। ਮੈਂ ਉਹੀ ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੋ, ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਹਨ। ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਹੀ ਹੈ, ਮੇਰਾ ਨੋਕਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਹੀ ਹੈ, ਅੱਤਵਾਦੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਹੀ ਹੈ। ਭਗਵਾਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਹੀ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਹੀ ਹੈ, ਚੇਲੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਹੀ ਹੈ। ਸਭ ਪਾਸੇ ਉਹੀ ਹੈ, ਮਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਵੀ, ਦੁਸ਼ਮਣ ਵਿੱਚ ਵੀ। ਫੇਰ ਕਿਸ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਾਂ। ਸਭ ਵਿੱਚ ਉਹ ਹੈ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁੱਧ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪਾਰ ਸ਼ੁੱਧ ਆਤਮਾ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਹੀ ਸੱਮਿਅਕ ਦਰਸ਼ਨ ਹੈ।

ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਤਮਾ ਹਾਂ, ਸ਼ੁੱਧ ਆਤਮਾ ਹਾਂ।

ਝੂਠ ਹੈ ਕੀ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਹਾਂ।

ਅਨੰਤ ਤੀਰਥੰਕਰਾਂ ਦੀ, ਅਨੰਤ ਗਿਆਨੀ ਦੀ, ਬਾਣੀ ਦਾ ਸਾਰ ਇਹ ਹੀ ਹੈ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਸ਼ੁੱਧ ਆਤਮਾ ਹੋ।

ਸ਼ੋ...ਹੰ... ਸੋ... ਹੋ.. ਮੈਂ ਉਹ ਹੀ ਹਾਂ, ਸ਼ੁੱਧ ਹਾਂ ਤੇਰੇ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ।

ਹਰ ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਸੋਹੰ ਨੂੰ ਜੋੜ ਦਿਉ।

ਅਨੰਤ ਕਾਲ ਤੋਂ ਮੈਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਹੁਣ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਾਂਗਾ। ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ 24 ਘੰਟੇ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਕ ਪਲ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡਕੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਉਸ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅੱਜ ਸਤਿਗੁਰ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਿਲਿਆ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰਦਾ ਰਹਾਂਗਾ।

ਇਹ ਜੋ ਦਰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਦਰਦ ਮੇਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸੁੱਖ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਰੀਰ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਸਭ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਵਾਲਾ ਤੇ ਵੇਖਣ ਨਾਲਾ ਹਾਂ। ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਅਤੇ ਪਰਮ ਆਨੰਦੀ ਹਾਂ, ਇਸ ਪਲ ਵਿੱਚ, ਜੋ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਵਿਕਾਰ ਕਰੋ। ਜਦ ਤੱਕ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਸਥਿਰ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਹਨ ਤੱਦ ਤੱਕ ਉਸੇ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਵਿਹਰ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

ਅੰਤਕਾ - 1

ਫਾਲੋਅੱਪ ਕਲਾਸ
ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਕੌਰਸ ਬੇਸਿਕ

ਪ੍ਰਾਥਨਾ

ਸਾਰੇ ਅਪਣੀ ਅਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਬੈਠ ਜਾਉ। ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਦੇ ਭਾਵ ਵਿੱਚ ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਓਂਕਾਰ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਕਰਾਂਗੇ। ਸਾਰੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਬੋਲਣਗੇ।

ਓਮ - ਓਮ - ਓਮ......

ਣਮੋ ਅਰਿਹੰਤਾਣੰ,

ਣਮੋ ਸਿਧਾਣੰ,

ਣਮੋ ਆਯਰਿਯਾਣੰ,

ਣਮੋ ਓਵੱਝਾਇਯਾਣੰ,

ਣਮੋ ਲੋਏ ਸੱਵ ਸਾਹੂਣੰ,

ਏਸੋ ਪੰਚ ਣਮੋਕਾਰੋ, ਸ਼ੱਵ ਪਾਵੱਪਣਾਸਣੋ,

ਮੰਗਲਾ ਣੰਚ ਸ਼ੱਵੇਸਿੰ, ਪੜ੍ਹਮ ਹੱਵਈ ਮੰਗਲਮ,

ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼ਾਸਨ ਦੇਵੋਮੱਵ ਣੰ! - 2 ਵਾਰ ਬੋਲਾਂਗੇ

ਮਾਤਰੀ ਦੇਵੋ ਭੱਵ! - 2 ਵਾਰ ਬੋਲਾਂਗੇ

ਪਿਤਰ ਦੇਵੋ ਭੱਵ! - 2 ਵਾਰ ਬੋਲਾਂਗੇ

ਗੁਰੂ ਦੇਵੋ ਭੱਵ! - 2 ਵਾਰ ਬੋਲਾਂਗੇ

ਅਤਿਥੀ ਦੇਵੋ ਭੱਵ! - 2 ਵਾਰ ਬੋਲਾਂਗੇ

ਓਮ ਸ਼ਾਂਤੀ - ਸ਼ਾਤੀ - ਸ਼ਾਂਤੀ

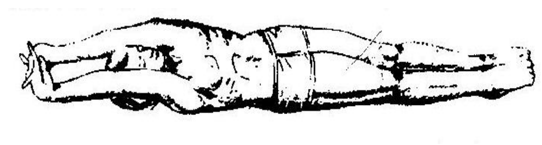
ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਦੇ ਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਾਂਗੇ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਰਿਹੰਤ ਪ੍ਰਭੂ, ਸਿੱਧ ਪ੍ਰਭੂ, ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਕਰਾਂਗੇ।

ਆਓ ਸਤਿਗੁਰ ਹਿਰਦੇ ਮੰਦਿਰ ਮੇਂ, ਅੰਤਰ ਜਯੋਤੀ ਜਗਾਓ ਸਵਾਮੀ, ਮਾਤ ਪਿਤਾ ਤੁਮ ਪ੍ਰਾਣ ਸਖਾ ਸਵਾਮੀ, ਇਹ ਸਭ ਤੀਰਥ ਹੈਂ ਤੇਰੇ ਚਰਨੋ ਮੇਂ।

ਜੀਵਨ ਤੱਤਵ ਦੇ ਆਸਨ

ਅੱਖ ਬੰਦ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਜੀਵਨ ਤੱਤਵਾਂ ਦੇ ਆਸਨਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੋ। ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੇਟ ਜਾਓ। ਅਪਣੀ ਅਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾ ਲਵੋ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸਪਰਸ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਦੋਹੇ ਟੰਗਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ, ਪੈਰ ਮਿਲੇ ਹੋਏ, ਹਥੇਲੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਵੱਲ।

1. ਸਰਵੋਤਾਨ ਆਸਨ: ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੀ ਕੰਘੀ ਬਣਾਕੇ ਅਪਣੇ ਪੇਟ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਸਾਹ ਭਰਦੇ ਹੋਏ, ਸਿਰ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਉ। ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ, ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ। ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਕੜਾਉ। ਸਾਹ ਚੱਲਦਾ ਰਹੇਗਾ, ਕੁੱਝ ਪਲ ਇਸੇ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪੇਟ ਤੇ ਵਾਪਸ ਲੈ ਜਾਉ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਉ। ਇਸ ਆਸਨ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚੁਸਤੀ



ਅਤੇ ਫੁਰਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਟੰਗਾਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਕ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫੇਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ, ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਆਸਮਾਨ ਵੱਲ, ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਰਹੇਗਾ। (ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਰਾਮ ਦਿਉ) ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੋਹਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਢੇੜ ਫੁੱਟ ਦਾ ਫਾਸਲਾ, ਦੋਹੇ ਹੱਥ ਜਮੀਨ ਤੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਅਸਮਾਨ ਵੱਲ, ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਰਹੇਗਾ। ਫੇਰ (ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਰਾਮ ਦਿਉ)

2. ਸਕੰਦ ਚਾਲਣ ਆਸਨ: ਅਪਣੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਕਰਵਟ ਲੈ ਕੇ ਉੱਠ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਉ। ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਉ। ਸੁੱਖ ਆਸਨ ਜਾਂ ਪਦਮ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਆਜਾਉ। ਇਸ ਆਸਨ ਨੂੰ ਉਹ ਹੀ

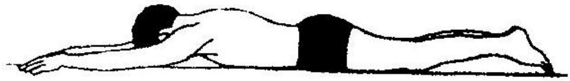
ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਤਾ ਵਿੱਚ ਪੀੜ ਹੈ, ਦਿਲ, ਦਮੇ ਦੇ ਰੋਗੀ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਕਰਨਗੇ। ਦੋਹੇਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਗੋਡਿਆਂ ਤੇ ਟਿਕਾਲੋ। ਹੁਣ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਮੋਢੀਆਂ ਨੂੰ ਗੋਲ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਾਉ, ਪਹਿਲਾਂ ਸੱਜਾ ਮੋਢਾ ਫੇਰ ਖੱਬਾ ਮੋਢਾ। ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਤੇ ਫੇਰ ਉਲਟੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਰਹੇਗਾ। ਮੂੰਹ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਭਾਵ ਰਹੇਗਾ, ਸਕੰਦ ਚਾਲਣ ਆਸਨ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਰੋਗ ਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਮੋਢੇ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਦਰਦ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਆਸਨ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਕਰੋ, ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੋਹਾਂ ਹੱਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਗੋਡੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਆਸਮਾਨ ਵੱਲ (ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਰਾਮ ਦਿਉ)

3. ਪੱਗਚਾਲਣ ਆਸਨ: ਇਕ ਡੂੰਘਾ ਲੰਬਾ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਹੋਲੀ ਜਿਹੇ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਅਗਲੇ ਆਸਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਉ, ਅਪਣੀ ਅਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ (ਸਹਾਰੇ) ਲੇਟ ਜਾਉ, ਟੰਗਾ ਬਿਲਕੁੱਲ ਸਿੱਧੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ

ਜਮੀਨ ਦੇ ਵੱਲ, ਦੋਹੇ ਪੈਰ ਮਿਲੇ ਹੋਏ, ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਉੱਪਰ ਕਰਾਸ ਕਰ ਲਵੋ। ਗੋਡੇ ਮੁੜਨੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ, ਗੋਡੇ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੇ, ਹੁਣ ਪੈਰ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਖੱਬੇ ਹਿਲਾਉ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਦੀ ਇਕ ਸਾਇਡ ਉੱਪਰ ਅੱਡੀ ਲੱਗੇਗੀ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦਾ ਅੰਗੂਠਾ ਲੱਗੇਗਾ ਜਮੀਨ ਤੇ। ਅੱਠ ਤੋਂ ਦੱਸ ਵਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਇਹ ਹੀ ਅਭਿਆਸ ਪੈਰ ਬਦਲ ਕੇ ਕਰੋ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਫੇਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਰਹੇਗਾ। ਜਿਸ ਅੰਗ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਪਦਚਾਲਣ ਆਸਨ ਨਾਲ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ, ਵਾਯੂ (ਗੈਸ) ਆਦਿ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੋਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦੋਸ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਇਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਰਾਮ ਦਿਉ)

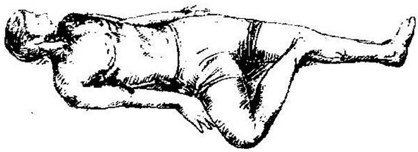
4. (ੳ) ਸਿੱਧਾ ਨਾਭੀ ਚਾਲਣ ਆਸਨ: ਇਕ ਲੰਬਾ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਹੋਲੀ ਜਿਹੇ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਸਿੱਧਾ ਨਾਭੀ ਚਾਲਣ ਆਸਨ ਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਉ। ਇਹ ਆਸਨ ਉਹ ਲੋਕ ਨਾ ਕਰਨ, ਜੋ ਪਥਰੀ ਜਾਂ ਰਸੋਲੀ ਆਦਿ ਦੇ ਮਰੀਜ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿਰ ਚੱਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਧਾ ਨਾਭੀ ਚਾਲਣ ਆਸਨ ਦੇ ਲਈ ਦੋਹੇਂ ਟੰਗਾ ਬਿਲਕੁੱਲ ਸਿੱਧੀਆਂ ਪੈਰ ਮਿਲੇ ਹੋਏ। ਹਥੇਲੀਆਂ ਜਮੀਨ ਵੱਲ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਦੂਰੀ ਤੇ। ਹੁਣ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਸੱਜੇ ਤੋਂ ਖੱਬੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਲਟਾ ਦੇਵੋ ਵੇਲਣ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਹੀ ਰਹਿਣ ਗਿਆਂ, ਉਹ ਉੱਠਨੀਆਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ, ਸਰੀਰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਟਿਕਿਆ ਰਹੇਗਾ। ਪੂਰੇ ਵੇਲਣ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਲਟਾਉ। ਲਗਭਗ ਦੋ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਕਰੋ, ਅਪਣੀ ਅਪਣੀ ਤਾਕਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਆਸਨ ਕਰੋ। ਇਹ ਆਸਨ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਲਈ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪੇਟ ਗੈਸ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਆਰਾਮ ਕਰੋ, ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਰਹੇਗਾ। ਜਿਸ ਅੰਗ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

4. (ਅ) ਉਲਟਾ ਨਾਭੀ ਚਾਲਣ ਆਸਨ: ਇਕ ਲੰਬਾ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਹੋਲੀ ਜਿਹੇ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਇਹ ਆਸਨ ਉਹ ਲੋਕ ਨਾ ਕਰਨ ਜੋ ਪਥਰੀ ਜਾਂ ਰਸੋਲੀ ਆਦਿ ਦੇ ਮਰੀਜ ਹਨ। ਅਪਣੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਕਰਵਟ ਲੈ ਕੇ ਪੇਟ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਲੇਟ ਜਾਉ। ਦੋਹੇ ਟੰਗਾ ਸਿੱਧੀਆਂ, ਪੈਰ ਮਿਲੇ ਹੋਏ, ਦੋਹੇ ਹੱਥ ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਲ ਅਤੇ ਇਕ ਦੇ ਉੱਪਰ ਇਕ ਟਿਕੇ ਹੋਏ। ਅਪਣੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਜਮੀਨ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ, ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਰਹਿਣ ਦਿਉ। ਹੁਣ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਸੱਜੇ ਤੋਂ ਖੱਬੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੇਲਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਉ, ਹੱਥ ਜਮੀਨ ਤੇ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਉ। ਇਸ ਆਸਨ ਨਾਲ ਪੇਟ ਗੈਸ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਵੱਧਿਆ



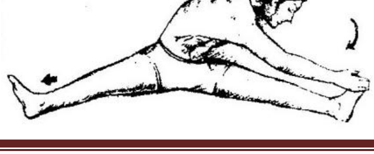
ਹੋਇਆ ਪੇਟ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਜੇ ਕੋਈ ਦੋਸ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਸਨ ਲਗਭਗ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

5. ਜਾਨੂੰ ਪ੍ਰਸਾਰ ਆਸਨ: ਇਕ ਲੰਬਾ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਹੋਲੀ ਜਿਹੇ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਅਪਣੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਕਰਵਟ ਲੈ ਕੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਲੇਟ ਜਾਉ। ਇਹ ਆਸਨ ਉਹ ਲੋਕ ਨਾ ਕਰਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੋਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਗੋਡੇ ਮੁੜਦੇ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦੀ ਰਸੋਲੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਆਸਨ ਦੇ ਲਈ ਦੋਨੋ ਟੰਗਾ ਸਿੱਧੀਆਂ ਹੋਣ। ਹੁਣ ਹੋਲੀ ਜਿਹੇ ਸੱਜਾ ਗੋਡਾ ਮੋੜੋ, ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਗੋਡੇ ਉਤੇ ਟਿਕਾਉ, ਸੱਜਾ ਗੋਡਾ ਆਸਮਾਨ ਵੱਲ ਬਿਲਕੁੱਲ ਸਿੱਧਾ, ਹੁਣ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਸੱਜੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਟਿਕਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਲਿਆਉ ਅਤੇ ਫੇਰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਉ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਪੰਜ ਵਾਰ ਕਰੋ, ਸੱਜੀ ਟੰਗ ਬਿਲਕੁੱਲ ਸਿੱਧੀ ਕਰੋ ਗੋਡਾ ਮੁੜੇਗਾ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਸੱਜੇ ਗੋਡੇ ਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਦ ਹੋ



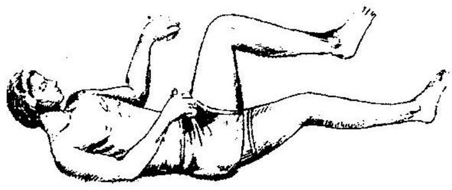
ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ, ਇਸ ਆਸਨ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਾਚਨ ਕ੍ਰਿਆ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਟੰਗਾ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹੇਗਾ, ਜਿਸ ਵੀ ਅੰਗ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

6. ਨਾੜੀ ਚਾਲਣ ਆਸਨ: ਇਕ ਲੰਬਾ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਹੋਲੀ ਜਿਹੇ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਅਗਲੇ ਆਸਨ ਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸੱਜੀ ਕਰਵਟ ਲੇਟੋ ਅਤੇ ਉੱਠ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਉ, ਅੱਖਾਂ ਕੋਮਲਤਾ ਨਾਲ ਬੰਦ ਰਹਿਣ, ਦੋਹੇਂ ਟੰਗਾ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਲਵੋ, ਦੋਹੇਂ ਹੱਥ ਮੋਢੇ ਦੀ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਲੱਕ, ਪਿੱਠ, ਗਰਦਨ ਸਿੱਧੀ, ਮੂੰਹ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ। ਇਸ ਆਸਨ ਨੂੰ ਉਹ



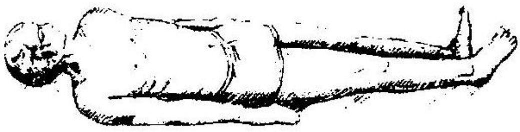
ਲੋਕ ਨਾ ਕਰਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੱਕ, ਪਿੱਠ ਜਾਂ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਪੱਥਰੀ ਜਾਂ ਰਸੋਲੀ ਹੋਵੇ। ਹੁਣ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਛੋਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਛੋਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰੋ। ਗੋਡੇ ਮੁੜਨੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ, ਬਿਲਕੁੱਲ ਸਿੱਧੇ ਰਹਿਣ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਿਤਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਵੇ ਅਪਣੀ ਅਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰੇ। ਪਿੱਛੇ ਵਾਲਾ ਹੱਥ ਬਿਲਕੁੱਲ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ। ਇਕ ਹੱਥ ਨਾਲ 20 ਵਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਵੀ 20 ਵਾਰ ਕਰੋ। ਇਸ ਆਸਨ ਨਾਲ ਟੰਗਾਂ, ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਚਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਸਤੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਆਸਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਪਣੇ ਦੋਹੇ ਹੱਥ ਅਪਣੇ ਪਿੱਛੇ ਟਿਕਾ ਲਵੋ, ਅੱਖਾਂ ਕੋਮਲਤਾ ਨਾਲ ਬੰਦ, ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾ ਲਵੋ, ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਹੋਣ ਦਿਉ।

7. ਬਾਲ ਮਚਲਣ ਆਸਨ: ਇਕ ਲੰਬਾ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਬਾਲ ਮਚਲਣ ਆਸਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਉ। ਪਿਠ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਲੇਟ ਜਾਉ, ਇਸ ਆਸਨ ਨੂੰ ਉਹ ਲੋਕ ਨਾ ਕਰਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿਰ ਚੱਕਰਾਉਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਗੋਡੇ ਮੁੜ ਨਾ ਸਕਨ ਦਿਲ ਕਮਜੋਰ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਲੇਟ ਨਾ ਸਕਣ। ਇਸ ਆਸਨ ਦੇ ਲਈ ਦੋਣੋ ਟੰਗਾ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੀਆਂ, ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਹਲਕੀਆਂ ਮੁੱਠੀਆਂ ਬਣਾਉ, ਦੋਹਾਂ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜੋ, ਸਿਰ ਨੂੰ ਜਮੀਨ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉਠਾਉ, ਹੁਣ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦੋਹੇ ਟੰਗਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਾਇਕਲ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਉਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਚਲਾਉ। ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਰ ਬੱਚਾ ਮਚਲਦਾ ਹੈ ਉਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜਮੀਨ ਵਿੱਚ ਲੇਟੇ ਹੋਏ ਅਪਣੀਆਂ ਟੰਗਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਚਲਾਂਗੇ, ਹੱਸੋ, ਰੋਵੋ, ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਮਚਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਸਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਾਚਨ ਕ੍ਰਿਆ ਵੱਧਦੀ



ਹੈ, ਮਾਨਸਿਕ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬਾਂਹਾਂ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਟੰਗਾ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਚਕ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਪਣੀ ਅਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਹੋਲੀ ਜਿਹੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ, ਆਰਾਮ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਦੋਹਾਂ ਪੈਰਾ ਵਿੱਚ ਇਕ ਡੇਢ ਫੁੱਟ ਦਾ ਫਾਸਲਾ, ਹਥੇਲੀਆਂ ਅਸਮਾਨ ਵੱਲ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਸੁਖੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ।

8. ਸ਼ਵ ਆਸਨ: ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੁਰਦੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਪੂਰਾ ਸਰੀਰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਦਿਉ, ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਰਹੇਗਾ। ਸਾਹ ਨੂੰ ਆਮ ਹੋਣ ਦਿਉ, ਅਪਣਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਆਉਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਸਾਹ ਤੇ ਟਿਕਾ ਲਵੋ। ਹਰ ਸਾਹ ਨੂੰ ਗਿਣਦੇ ਜਾਉ, ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਇਕ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਇਕ, ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਦੋ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਦੋ, ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਗਿਣਦੇ ਜਾਉ। ਹਰ ਸਾਹ ਨੂੰ 1 ਤੋਂ 60 ਤੱਕ ਅਤੇ 60 ਤੋਂ 1 ਤੱਕ, ਕੋਈ ਸਾਹ ਖਾਲੀ ਨਾ ਜਾਵੇ, ਅਪਣਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਅੰਦਰ (ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਇਹ ਕ੍ਰਿਆ ਚੱਲਦੀ ਰਹੇ)



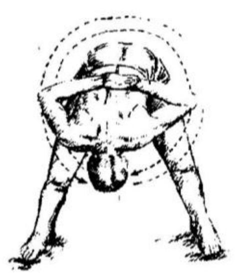
ਇਕ ਲੰਬਾ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਹੋਲੀ ਜਿਹੇ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਅਪਣੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰਤ ਹੋ ਜਾਉ, ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉ, ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਕਰਵਟ ਲੈ ਕੇ ਉੱਠ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਉ। ਹੁਣ ਯੋਵਨ ਤੱਤਵ ਦੇ ਆਸਨਾ ਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੋ।

9. ਗਰੀਬਾ ਚੱਕਰ ਆਸਨ: ਇਸ ਆਸਨ ਨੂੰ ਉਹ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿਰ ਚੱਕਰਾਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦਰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਵੋ, ਪਿੱਠ, ਗਰਦਨ ਸਿੱਧੀ, ਦੋਹੇ ਹਥੇਲੀਆਂ ਗੋਡਿਆਂ ਤੇ ਟਿਕਾ ਲਵੋ, ਅਪਣੀ ਠੋਡੀ ਉੱਪਰ ਗਰਦਨ ਲਗਾਉ, ਹੁਣ ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਸੱਜੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਖੱਬੇ ਵੱਲ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉ। ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ, ਫੇਰ ਉਲਟੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਕਰੋ। ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਇਸ ਆਸਨ ਨਾਲ ਥਾਈਰਾਈਡ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਨਸ਼ਾਂ,

ਕੰਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਨਿਗਾਹ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਕਰੋ, ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੋਵੇਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਅਸਮਾਨ ਵੱਲ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਉੱਪਰ। ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਅੰਦਰ ਰਹੇਗਾ। ਜਿਸ ਅੰਗ ਵਿੱਚ, ਜੋ ਵੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਜੋ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਸਵਿਕਾਰ ਕਰੋ।

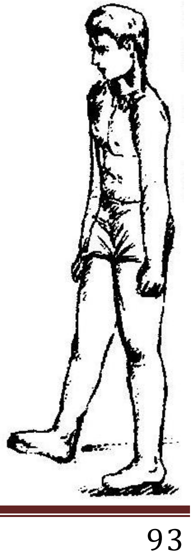
10. ਭੁਜਾ ਚੱਕਰ ਕ੍ਰਿਆ ਆਸਨ: ਇਕ ਲੰਬਾ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਹੋਲੀ ਜਿਹੇ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਹੁਣ ਭੁਜਾਚੱਕਰ ਆਸਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਉ। ਅਪਣੀ ਅਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਉ, ਅੱਖਾਂ ਕੋਮਲਤਾ ਨਾਲ ਬੰਦ, ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਹਲਕੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਮੁੱਠੀਆਂ ਬਣਾਉ। ਇਸ ਆਸਨ ਨੂੰ ਉਹ ਲੋਕ ਨਾ ਕਰਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੋਢਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦਿਆਂ ਹਲਕੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਮੁੱਠੀਆਂ ਬੰਦ। ਹੁਣ ਸੱਜੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਉ। ਕੁਹਣੀ ਮੁੜੇਗੀ ਨਹੀਂ, ਬਾਂਹ ਕੰਨ ਨੂੰ ਛੋਹੰਦੇ ਹੋਏ ਗੋਲ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਾਉ। ਪੰਜ ਵਾਰ ਇਕ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਵਾਰ ਦੂਸਰੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਹੋ ਅਭਿਆਸ ਖੱਬੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਪੰਜ ਵਾਰ ਇਕ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਵਾਰ ਦੂਸਰੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਇਸ ਆਸਨ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਂਗਲੀਆਂ ਉੱਪਰ ਸੋਜ਼ਿਸ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਕਰੋ, ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਅੰਦਰ ਰਹੇਗਾ। ਜਿਸ ਅੰਗ ਵਿੱਚ ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਦਿਉ।

11. ਕਟੀ ਚੱਕਰ ਆਸਨ: ਅਗਲੇ ਆਸਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੋ। ਇਸ ਆਸਨ ਨੂੰ ਉਹ ਲੋਕ ਨਾ ਕਰਨ ਜਿਨ੍ਹਾ ਨੂੰ ਡਿਸਕ ਦੀ ਸੱਮਸਿਆ ਹੈ, ਰਕਤ ਚਾਪ (ਬਲਡ ਪ੍ਰੇਸ਼ਰ) ਜਾਂ ਦਿਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਵੇ। ਦੋਹਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕ



ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਡੇਢ ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਪਕੜ ਲਵੋ, ਹੁਣ ਹੋਲੀ ਜਿਹੇ ਲੱਕ ਵੱਲ ਝੁਕੋ, ਸਿਰ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਉ, ਹੁਣ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਲੱਕ ਨੂੰ ਗੋਲ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਾਉ। ਸੱਜੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ, ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਖੱਬੇ ਵੱਲ, ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ, ਫੇਰ ਉਲਟੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਅਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰੋ। ਇਸ ਆਸਨ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਲੱਚਕ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਿਸਕ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਕਮਰ ਪੀੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਦਿਮਾਗੀ ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਆਸਨ ਹੈ। ਟੰਗਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਇਹ ਆਸਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਜਿਸ ਵੀ ਅੰਗ ਵਿੱਚ ਜੋ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਦਿਉ।

12. ਜੰਘਾ ਚਾਲਣ ਆਸਨ: ਅਗਲੇ ਆਸਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਉ। ਇਸ ਆਸਨ ਨੂੰ ਉਹ ਲੋਕ ਨਾ ਕਰਨ ਜਿਨ੍ਹਾ ਦਾ ਦਿਲ ਘਬਰਾਉਂਦਾ ਹੋਵੇ। ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਕਮਜੋਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਦੋਹਾਂ ਟੰਗਾਂ ਤੇ ਨਾ ਖੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋਣ, ਜੰਘਾ ਚਾਲਣ ਆਸਨ ਦੇ ਲਈ ਸੱਜੀ ਟੰਗ ਉੱਪਰ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਬੋਝ ਪਾ ਕੇ ਖੱਬੀ ਟੰਗ ਨੂੰ ਜਮੀਨ ਤੋਂ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਲਵੋ। ਹੁਣ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਸੱਜੀ ਟੰਗ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਹਿਲਾਉ, ਘੜੀ ਦੇ ਪੇਂਡੋਲਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਗੋਡਾ ਮੁੜੇਗਾ ਨਹੀਂ ਬਿਲਕੁੱਲ ਸਿੱਧਾ ਰਹੇਗਾ, ਜਿੰਨ੍ਹਾ ਅੱਗੇ ਜਾਵੇਗਾ ਉਨ੍ਹਾ ਹੀ ਪਿੱਛੇ, ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਕੰਧ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਪਣੀ ਅਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਆਸਨ ਨੂੰ ਕਰੋ। ਲਗਭਗ 10 ਤੋਂ 20 ਵਾਰ ਇਕ ਟੰਗ ਤੋਂ ਅਤੇ ਫੇਰ ਉਹੀ ਅਭਿਆਸ ਖੱਬੀ



ਟੰਗ ਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਆਸਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੁਸਤੀ ਫੁਰਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਪਿੱਠ ਦਾ ਦਰਦ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪੈਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪਿੱਠ ਤੱਕ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਟੰਗ ਪਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਆਸਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਆਸਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

ਹੁਣ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਜੋਗਿੰਗ ਕਰਾਂਗੇ, ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਦੋਹਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ ਜੋਗਿੰਗ ਕਰੋ। ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਅਪਣੀ ਅਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਪਰ ਬੈਠ ਜਾਉ।

ਕਪਾਲਭਾਤੀ

ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਉ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਉ। ਪਦਮ ਆਸਨ ਜਾਂ ਸੁੱਖ ਆਸਨ, ਲੱਕ, ਪਿੱਠ, ਗਰਦਨ ਸਿਧੀ, ਅੱਖਾਂ ਕੋਮਲਤਾ ਨਾਲ ਬੰਦ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ, ਪੋਜਿਸ਼ਨ ਲੈ ਲਵੋ। ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨਾਲ ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂਗੇ। (ਜੇ ਗਰਮੀ ਦਾ ਮੌਸਮ ਹੈ ਤਾਂ ਕਪਾਲਭਾਤੀ 10 ਵਾਰ ਕਰਾਂਗੇ, ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਕਪਾਲਭਾਤੀ 20 ਵਾਰ ਕਰਾਂਗੇ), ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰੋਕੋ, ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਸਾਹ ਲਵੋ, ਇਕ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੱਕ ਰੁਕੋ, ਚਾਰ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੱਕ ਅਤੇ ਫੇਰ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਦੋ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੱਕ ਸਾਹ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਫੇਰ ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂਗੇ, ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨਾਲ ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਕਰੋ, ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰੁਕੋ, ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਸਾਹ ਲਵੋ, ਇਕ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੱਕ ਰੁਕੋ, ਚਾਰ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੱਕ ਫੇਰ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਸਾਹ ਖਾਲੀ ਕਰ ਦੇਵੋ ਦੋ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੱਕ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਕਰੋ। ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਜੋ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਜੋ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਸਵਿਕਾਰ ਕਰੋ। ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਅ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵੀ ਅਸ਼ੁੱਧੀ ਅਤੇ ਨਾਂਹ ਪੱਖੀ ਵਿਚਾਰ ਹਨ, ਉਹ ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਤੋਂ ਦੋ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ: ਇਕ ਲੰਬਾ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਹੋਲੀ ਜਿਹੇ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਉ। ਪੋਜਿਸ਼ਨ ਲੈ ਲਵੋ, ਬੱਜਰ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਆਵੋ, ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਐਲ (L) ਦੀ ਸ਼ੈਪ (ਆਕਾਰ) ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਉਂਗਲਾਂ ਮਿਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ, ਦੋਵੇ ਹੱਥ ਨਾਭੀ (ਧੁੰਨੀ) ਦੀ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਪਿੱਠ ਦੀ ਆਖਰੀ ਹੱਡੀ ਤੇ ਪੇਟ ਤੇ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਦਬਾਉ। ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੋਹਨ ਗਿਆਂ, ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਜਿਹਾ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਲਵੋ ਅਤੇ ਹੋਲੀ ਜਿਹੇ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਉੱਝਵਾਈ ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂਗੇ, ਸਾਹ ਅੰਦਰ, 2, 3, 4 ਰੋਕੋ, 2, 3, 4 ਛੱਡੋ, 2, 3, 4, 5, 6, ਰੋਕੋ 2 (ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸੂਚਨਾ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਅੱਠ ਵਾਰ ਕਰੋ) ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਆਰਾਮ ਸਮੇਂ ਦੋਹੇ ਹਥੇਲੀਆਂ ਅਸਮਾਨ ਵੱਲ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਉੱਪਰ, ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਆਸਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅੱਖ ਬੰਦ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ। ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਥੋੜਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਰਹੇਗਾ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜੋ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਫੇਲਾਉ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ ਦੂਸਰੀ ਸਥਿਤੀ: ਇਕ ਲੰਬਾ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਹੋਲੀ ਜਿਹੇ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ ਦੂਸਰੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਉ। ਪੋਜਿਸ਼ਨ ਲੈ ਲਵੋ, ਵਜਰ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਆਵੋ, ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਐਲ ਦੀ ਸੈਪ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਉਂਗਲਾਂ ਮਿਲੀਆਂ ਹੋਇਆ, ਅੰਗੂਠੇ ਬਗਲਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ, ਦੋਹੇ ਹੱਥ ਛਾਤੀ ਉੱਪਰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਦਬਾਉ, ਹਥੇਲੀਆਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਪਰਸ਼ ਨਾ ਕਰਨ, ਇਕ ਸਧਾਰਨ ਜਿਹਾ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਲਵੋ ਅਤੇ ਹੋਲੀ ਜਿਹੇ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਉਜਵਾਈ ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂਗੇ। ਸਾਹ ਅੰਦਰ 2, 3, 4 ਰੋਕੋ 2,3, 4, ਛੱਡੋ 2, 3, 4, 5, 6 ਰੋਕੋ 2 (ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸੂਚਨਾ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਅੱਠ ਵਾਰ ਕਰੋ) ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੋਹੇ ਹਥੇਲੀਆਂ ਗੋਡਿਆਂ ਉੱਪਰ ਅਸਮਾਨ ਦੇ ਵੱਲ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਆਸਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅੱਖਾਂ ਕੋਮਲਤਾ ਨਾਲ ਬੰਦ, ਲੱਕ, ਪਿੱਠ, ਗਰਦਨ ਸਿੱਧੀ, ਮੂੰਹ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਫੈਲਾਉ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ ਤੀਸਰੀ ਸਥਿਤੀ: ਇਕ ਲੰਬਾ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਹੋਲੀ ਜਿਹੇ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ ਤੀਸਰੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੋ। ਪੋਜਿਸ਼ਨ ਲੈ ਲਵੋ, ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਵਜਰ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਆਵੋ, ਦੋਹੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਉ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕੰਨ ਨੂੰ ਛੋਂਹਦੇ ਹੋਏ ਉੱਪਰ ਲੈ ਜਾਉ। ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਦੋਹੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ। ਦੋਹੇ ਹੱਥ ਪਿੱਠ ਤੇ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਸਪਰਸ਼ ਕੇਵਲ ਸਪਰਸ਼ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਕ ਦੇ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਦੋਹਾਂ ਬਾਂਹਾ ਕੰਨਾ ਨੂੰ ਛੋਹੰਦੀਆਂ ਹੋਣ, ਕੂਹਣੀਆਂ ਆਸਮਾਨ ਵੱਲ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰਵਾਇਕਲ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਉਹ ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਕੰਘੀ ਬਣਾ ਲੈਣ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲੀ ਸਿਧੀ ਅਸਮਾਨ ਵੱਲ) ਹੁਣ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਤੇ ਟਿਕਾਉ। ਜਦ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਬੋਲੇਗਾ ਤਾਂ ਦੋਹੇ ਹੱਥ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਉੱਪਰ ਜਾਣਗੇ। ਜਦੋ ਬੋਲਾਂਗੇ ਰੁਕੋ, 2, 3, 4 ਤਾਂ ਹੱਥ ਉੱਪਰ ਹੀ ਰਹੇਗਾ ਜਦੋਂ ਬੋਲਾਂਗੇ ਛੱਡੋ ਤਾਂ 2, 3, 4, 5, 6 ਤੋਂ ਉਜਵਾਈ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਟਿਕਾ ਲਵੋ। ਹੁਣ ਛੇ ਵਾਰ ਇਹ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਾਂਗੇ। ਸਾਹ ਅੰਦਰ 2, 3, 4 ਰੋਕੋ 2, 3, 4 ਛੱਡੋ 2, 3, 4, 5, 6 ਰੋਕੋ 2 ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੋਵੇਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਗੋਡਿਆਂ ਉੱਪਰ ਆਸਮਾਨ ਵੱਲ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਆਸਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਰਹਿਣ ਗਿਆਂ। ਪਿੱਠ ਗਰਦਨ ਸਿੱਧੀ, ਮੂੰਹ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ, ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਫੈਲਾਉ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

ਭਸਤਰਿਕਾ

ਇਕ ਲੰਬਾ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਹੋਲੀ ਜਿਹੇ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਭਸਤਰਿਕਾ ਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਉ, ਵਜਰ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਉ। ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਹਲਕੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਮੁੱਠੀਆਂ ਬੰਦ, ਮੋਢੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬਾਹਾਂ ਬਗਲਾਂ ਨਾਲ ਲੱਗਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਲੱਕ, ਪਿੱਠ, ਗਰਦਨ ਸਿੱਧੀ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ, ਭਸਤਰਿਕਾ ਵਿੱਚ ਜਦੋ ਅਸੀਂ ਇਨ ਬੋਲਾਂਗੇ ਤਾਂ ਦੋਹੇਂ ਹੱਥ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਜਾਣਗੇ ਮੁੱਠੀਆਂ ਖੁੱਲ ਜਾਣ ਗਿਆਂ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਸਾਹ ਨਕ ਨਾਲ ਲਵਾਂਗੇ। ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਛੱਡਾਂਗੇ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਰਹੇਗਾ। ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਹੇਠਾਂ ਆਉਣਗੇ ਹਲਕੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਮੁੱਠੀਆਂ ਬੰਦ। ਪੂਰੇ ਜੋਸ਼ ਤੇ ਹੋਸ਼ ਨਾਲ ਭਸਤਰਿਕਾ ਕਰਾਂਗੇ। (ਭਸਤਰਿਕਾ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਕਰਵਾਉ, ਇਨ ਇਕ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇਨ ਵੀਹ ਤੱਕ) ਹਰ ਕ੍ਰਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਲਗਭਗ ਇਕ ਮਿੰਟ ਤੱਕ। ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੋਹੇ ਹੱਥ ਅਸਮਾਨ ਵੱਲ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ, ਪਿੱਠ ਗਰਦਨ ਸਿੱਧੀ ਮੂੰਹ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ। ਭਸਤਰਿਕਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਜੋ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਫੈਲਾਉ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਸਵਿਕਾਰ ਕਰੋ।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਭਜਨ ਸੰਗੀਤ ਜਾਂ ਮੰਗਲਮੇਤਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਫਲੋਅੱਪ ਕਲਾਸ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਕਰਵਾਉ।

ਅੰਤਕਾ - 2

ਜੈਨ ਧਰਮ ਦਿਵਾਕਰ

ਸ਼੍ਰਮਣ ਸ਼ੰਘ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਆਚਾਰਿਆ ਸਮਰਾਟ ਸ਼੍ਰੀ ਆਤਮਾ ਰਾਮ ਜੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ ਰੇਖਾ।

ਜਨਮ ਭੂਮੀ	:	ਰਾਹੋਂ
ਪਿਤਾ	:	ਲਾਲਾ ਮਨਸਾ ਰਾਮ ਜੀ ਚੋਪੜਾ
ਮਾਤਾ	:	ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰੀ ਦੇਵੀ
ਕੁਲ	:	ਖੱਤਰੀ
ਜਨਮ	:	ਵਿਕਰਮ ਸੰਮਤ 1939 ਭਾਦੋਂ ਸੁੱਧੀ ਵਾਮਨ ਦੁਆਦਸੀ
ਦੀਖਿਆ	:	ਵਿਕਰਮ ਸੰਮਤ 1951 ਹਾੜ ਸ਼ੁਕਲ 5
ਦੀਖਿਆ ਸਥਾਨ	:	ਬਨੂੜ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪਟਿਆਲਾ
ਦੀਖਿਆ ਗੁਰੂ	:	ਮੁਨੀ ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼ਾਲਿਗ ਰਾਮ ਜੀ ਮਾਹਾਰਾਜ
ਵਿੱਦਿਆ ਗੁਰੂ	:	ਆਚਾਰਿਆ ਸ਼੍ਰੀ ਮੋਤੀ ਰਾਮ ਜੀ ਮਾਹਾਰਾਜ
ਸਾਹਿਤ ਸਿਰਜਨਾ	:	ਅਨੁਵਾਦ, ਸੰਕਲਨ, ਸੰਪਾਦਨ, ਲੇਖਨ ਰਾਹੀਂ 60 ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਨ
ਆਗਮ ਅਧਿਆਪਕ	:	100 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਧੂ ਸਾਧਵੀਆਂ ਨੂੰ ਆਗਮਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦਿੱਤਾ
ਕੁਸ਼ਲ ਪ੍ਰਵਚਨਕਾਰ	:	30 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ
ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਆਚਾਰਿਆ ਪਦਵੀ	:	ਪੰਜਾਬ ਸ਼੍ਰਮਣ ਸ਼ੰਘ ਵਿਕਰਮ ਸੰਮਤ 2003, ਲੁਧਿਆਣਾ
ਆਚਾਰਿਆ ਸਮਰਾਟ	:	ਅਖਿਲ ਭਾਰਤੀ ਸ਼੍ਰੀ ਵਰਧਮਾਨ ਸਥਾਨਕ ਵਾਸੀ

ਪਦਵੀ		ਜੈਨ ਸ਼੍ਰਮਣ ਸ਼ੰਘ, ਸਾਦੜੀ, ਰਾਜਾਸਥਾਨ, ਵਿਕਰਮ ਸੰਮਤ 2009, ਵਿਸਾਖ ਸ਼ੁਕਲਾ
ਸਾਧੂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਮਾਂ	:	67 ਸਾਲ ਦੇ ਕਰੀਬ
ਸਵਰਗਵਾਸ	:	ਵਿਕਰਮ ਸੰਮਤ 2019, ਮਾਘ ਬਦੀ - 9, 30 ਜਨਵਰੀ 1962, ਲੁਧਿਆਣਾ
ਕੁੱਲ ਉਮਰ	:	79 ਸਾਲ, 8 ਮਹੀਨੇ, 2 ½ ਘੰਟੇ
ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੇ ਖੇਤਰ	:	ਪੰਜਾਬ, ਹਰਿਆਣਾ, ਹਿਮਾਚਲ, ਰਾਜਾਸਥਾਨ, ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼, ਦਿੱਲੀ ਆਦਿ
ਸੁਭਾਅ	:	ਨਰਮ, ਸ਼ਾਂਤ, ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਯੋਗੀ
ਸਮਾਜਿਕ ਕੰਮ	:	ਨਾਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਲਈ ਅਨੇਕਾਂ ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਦੇ ਪ੍ਰੇਰਕ

ਸ਼੍ਰਮਣ ਸੰਘ ਦੇ ਚੋਥੇ ਆਚਾਰਿਆ ਸ਼ਮਰਾਟ ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਕੌਰਸ ਦੇ ਸੰਸਥਾਪਕ ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼ਿਵ ਮੁਨੀ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ

ਜਨਮ ਭੂਮੀ	:	ਰਾਣੀਆਂ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਰਸਾ ਹਰਿਆਣਾ
ਜਨਮ	:	18 ਸਤੰਬਰ 1942 (ਭਾਦੋਂ ਸੁਦੀ 7
ਮਾਤਾ	:	ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਵਿਦਿਆ ਦੇਵੀ ਜੈਨ, ਮਲੋਟ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਫਰੀਦਕੋਟ
ਪਿਤਾ	:	ਸ਼੍ਰੀ ਚਿਰੰਜੀਲਾਲ ਜੈਨ, ਮਲੋਟ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਫਰੀਦਕੋਟ
ਕੁਲ	:	ਓਸਵਾਲ
ਗੋਤਰ	:	ਭਾਬੂ
ਦੀਖਿਆ	:	17 ਮਈ 1972 (ਸਮਾਂ 12 ਵਜੇ)
ਦੀਖਿਆ ਸਥਾਨ	:	ਮਲੋਟ ਮੰਡੀ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਫਰੀਦਕੋਟ
ਦੀਖਿਆ ਗੁਰੂ	:	ਬਹੁਸ਼ਰੂਤ ਜੈਨ ਆਗਮ ਰਤਨਾਕਰ, ਰਾਸ਼ਟਰ ਸੰਤ ਸ਼੍ਰਮਣ ਸੰਘ ਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸ਼੍ਰੀ ਗਿਆਨ ਮੁਨੀ ਜੀ ਮਾਹਾਰਾਜ
ਚੇਲੇ	:	ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼ਿਰੀਸ਼ ਮੁਨੀ ਜੀ, ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼ੁਭਮ ਮੁਨੀ ਜੀ, ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼੍ਰੀਯਸ਼ ਮੁਨੀ ਜੀ, ਸ਼੍ਰੀ ਸੁਵਰਤ ਮੁਨੀ ਜੀ, ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼ਮਿਤ ਮੁਨੀ ਜੀ, ਸ਼੍ਰੀ ਨਿਸ਼ਾਂਤ ਮੁਨੀ ਜੀ