ਯੋਗਾ ਉਪਰ ਲੈਕਚਰ (Yoga)

ਯੋਗਾ ਉਪਰ ਲੈਕਚਰ

- : ਕਰਤਾ :-

ਡਾ. ਸਵਾਮੀ ਰਾਮ ਜੀ
ਦੇਹਰਾਦੂਨ, ਜੌਲੀਗਰਾਂਟ

ਭੇਟਾ - ਪ੍ਰਤੀ ਕਾਪੀ - 30/-
ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ - ਅਕਤੂਬਰ 2007 - 500

ਸਭ ਹੱਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਦੇ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ।

- ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ -
ਵਿਸ਼ਵ ਗੁਰਮਤਿ ਰੂਹਾਨੀ ਮਿਸ਼ਨ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਟਰਸਟ
ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਈਸ਼ਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼, ਰਤਵਾੜਾ ਸਾਹਿਬ

ਦੋ ਸ਼ਬਦ

ਵਿਸ਼ਵ ਗੁਰਮਤਿ ਰੂਹਾਨੀ ਮਿਸ਼ਨ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਟਰਸਟ ਰਤਵਾੜਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਬਾਨੀ ਸਚਖੰਡਵਾਸੀ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਡਾ. ਸਵਾਮੀ ਰਾਮ ਜੀ ਦਾ ਆਪਸੀ ਦਿਲੀ ਪਿਆਰ ਆਪਣੀ ਮਿਸਾਲ ਆਪ ਸੀ। ਸੰਸਾਰ-ਸੁ-ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਯੋਗੀ ਡਾ. ਸਵਾਮੀ ਰਾਮ ਜੀ 45 ਸਾਲ ਹਿਮਾਲੀਅਨ ਬਰਫਾਨੀ ਗੁਫਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਘੋਰ ਤਪ ਤਤਿਕਸ਼ਾ ਸਾਧਨ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਸਨ। ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਪ੍ਰਸਿਧ Living with the Hymalyan Master ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਲਗਭਗ 9 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਛਪ ਚੁਕੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਸਪਿਰਚੂਅਲ ਸਾਇੰਟਿਫਿਕ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨਲ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਟਰਸਟ ਰਤਵਾੜਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਫਾਊਂਡਰ ਟਰਸਟੀ ਡਾ. ਬੀਬੀ ਤਜਿੰਦਰ ਕੌਰ ਮਲਹੋਤਰਾ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਦਿਨ ਰਾਤ ਦੀ ਅਣਥੱਕ ਮਿਹਨਤ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਦੀ ਇਹ ਪੁਸਤਕ Yoga ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ "ਯੋਗਾ ਉਪਰ ਲੈਕਚਰ" ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਦੀ ਸ਼ੋਹਰਤ ਸੋਭਤ ਦੇ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਨੇ ਯੋਗਾ ਦੇ ਕਈ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਆਸਣਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਹਰ ਇਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਨਿਰੋਗ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਰੋਗ ਸਰੀਰ ਆਪਣੀਆਂ ਘਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ, ਸੇਵਾ, ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਰਸਤੇ ਤੇ ਚਲ ਕੇ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਸਫਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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

ਦਾਸਨ ਦਾਸ, ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਰਤਵਾੜਾ ਸਾਹਿਬ

ਯੋਗਾ ਉਪਰ ਲੈਕਚਰ

ਮੁਖ ਬੰਧ

ਯੋਗ ਸੰਦੇਸ਼

ਭਾਰਤੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਦੀਆਂ ਸੱਤ ਸੰਪਰਦਾਇ ਹਨ ਇਹ ਸੱਤ ਪਦਾਰਥਵਾਦੀ ਵਿਚਾਰ ਦ੍ਰਿਸਟੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਿਲਕੁਲ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਅੰਤ ਤਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪਦਾਰਥ ਕੇਵਲ ਇਕ ਪਰਛਾਵਾਂ ਇਕ ਮਾਇਆ ਮੰਨੀ ਗਈ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਜੋ ਕਿ ਆਤਮਾ ਦਾ ਹੀ ਪਰਛਾਵਾਂ ਹੈ। ਸਾਂਖਿਆ ਫਿਲੌਸਫੀ ਤੇ ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਸੰਪਰਦਾਇ ਇਕ ਮੱਧ ਦਾ ਮਾਰਗ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਸਿਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਸਾਂਖਿਆ ਤੇ ਯੋਗ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਤੇ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਏ ਤੇ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਸਨਮਾਨ ਸੂਚਕ ਹਨ। ਯੋਗਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅਨੁਭਵਸ਼ਾਲੀ ਪੱਖ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਮੁਕਤੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਦੁਖਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਤਰੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਲਈ ਇਕ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਮੁੱਢ ਹੈ, ਸਾਂਖਿਆ ਫਿਲੋਸਫੀ।

ਸਾਂਖਿਆ ਦਰਸ਼ਨ-ਸ਼ਾਸਤਰ ਦੇ ਮੋਢੀ ਰਿਸ਼ੀ ਕਪਿਲ ਹੋਏ ਹਨ ਕੋਈ 600 ਬੀ.ਸੀ ਦੇ ਲੱਗਭੱਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਸੱਤ ਮੰਨੇ ਹਨ ਸਤਿਪੁਰਖ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵ ਚੇਤਨਤਾ ਤੇ ਦੂਸਰਾ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤੀ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਤਤਵਾਦ ਪਦਾਰਥ। ਜਿਹੜਾ ਦਿਸਦਾ ਵਿਸ਼ਵ ਹੈ ਉਹ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਪੁਰਖ ਤੇ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਮੇਲ ਹੈ ਪਦਾਰਥ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਵੇਸ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਉਪਰ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਇਹ ਨਿਯਮ ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿਸ਼ਵ ਲਈ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਦੋਨਾਂ ਲਈ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਸਿਖਿਆ ਦਾ ਮੁੱਢ ਇਹ ਹੀ ਹੈ ਇਸ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਹੀ ਹੈ ਮਨੁੱਖ ਲਈ, ਯੋਗ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਉਲਝਣ ਚੱਕਰ ਦੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਪਾਸੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਪਛਾਣ ਉਸ ਦੀ ਤਦਰੂਪਤਾ, ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਮਨ ਤੇ ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ, ਅੰਤਮ ਤੱਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ।

ਯੋਗ ਦਾ ਉਤਮ ਸੰਦੇਸ਼ ਹੈ ਮਨੁੱਖ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਅਨੂਪਮ ਹੈ, ਇਲਾਹੀ ਹੈ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਭੁੱਲੀ ਬੈਠਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਦੇਹ ਹੀ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਅੰਗ ਹਨ, ਪਦਾਰਥ ਹਨ, ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅੰਤ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੰਤਾਪ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਨਾਲ ਝੂਠ ਨਾਲ ਜੋੜ ਲਿਆ ਹੈ। ਯੋਗਾ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅੰਤ ਨੂੰ ਮੁਕਤੀ ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਰੁੱਟੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਆਤਮਾ ਸਿੱਧੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਰਗ ਹਨ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸਾਈਕਲ ਦੇ ਪਹੀਏ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਪੋਸਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਓਮ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਯੋਗਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਯੋਗ ਦੇ ਮਾਰਗ ਹਨ ਪਰ ਧੁਰਾ ਇਕ ਹੀ ਹੈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਗ ਦੇ ਮਾਰਗ ਹਨ -

ਕਰਮ ਯੋਗ - ਕਰਮ ਕਰਨਾ

ਭਗਤੀ ਯੋਗ - ਸ਼ਰਧਾ, ਨਿਸ਼ਠਾ ਲਗਨ

ਗਿਆਨ ਯੋਗ - ਗਿਆਨ ਦਾ ਮਾਰਗ

ਕੁੰਡਲਨੀ ਯੋਗ - ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣਾ

ਰਾਜ ਯੋਗ - ਰਾਜਸੀ ਮਾਰਗ

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਦੱਸੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਇਸ ਵਿਚ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਾਰਗ ਵੀ ਲਏ ਜਾਣਗੇ, ਇਸ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਿਮਾ ਡਈਮੈਸ਼ਨ ਲਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਭਾਵ ਤਿੰਨ ਪੱਖ ਲਏ ਗਏ ਹਨ, ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ। ਰਾਜ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਤਿੰਨਾਂ ਪੱਖਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਪੂਰਨ ਮੁਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਨਾਲ ਪੁਰਾਣੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਆਦਿ ਦਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਪਰ ਇਹ ਧੁਰੋਂ ਹੀ ਆਈਆਂ ਮੰਨੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਕੋਈ 200 ਬੀ.ਸੀ ਦੇ ਲੱਗਭੱਗ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਰੂ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਪੰਤਾਜਲ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਹੋਏ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਯੋਗਾ ਨੂੰ 196 ਸੂਤਰਾਂ ਵਿਚ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਅਖਾਣ ਰੂਪ ਵਿਚ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕੀਤਾ। ਪੰਤਾਜਲ ਦੇ ਯੋਗ ਸੂਤਰ ਚਾਰ ਪਦਾਂ ਵਿਚ ਹਨ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਚਾਰ ਅਧਿਆਵਾ ਵਿਚ ਹਨ, ਪਹਿਲਾ ਅਧਿਆਇ ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਹੈ, ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਦਾ ਹੈ ਦੂਸਰਾ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਤਰੀਕੇ ਦਸਦਾ ਹੈ। ਤੀਸਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਜੋ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਜਾਗਰਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅੰਤ ਦਾ ਅਧਿਆਇ ਕਾਇਵੈਲਿਆ ਭਾਵ ਮੁਕਤੀ ਤੇ ਹੈ।

ਰਾਜਯੋਗ ਨੂੰ ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅੱਠ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਮਾਰਗ, ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰਕੈਟੀਕਲ ਤਰੀਕਾ ਇਸ ਦੇ ਅੱਠ ਅੰਗ ਹਨ - ਯਮ, ਨਿਯਮ, ਆਸਨ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ, ਪ੍ਰਤੀਆਹਾਰ, ਧਰਨਾ, ਧਿਆਨ ਤੇ ਸਮਾਧੀ ਪਹਿਲੇ ਪੰਜ ਅੰਗ ਬਾਹਰੀ ਅੰਗ ਹਨ ਤੇ ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਅੰਦਰ ਦੇ ਹਨ। ਯਮ ਨਿਯਮ ਯੋਗਾ ਦੇ ਸਦਾਚਾਰ ਨਿਯਮ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਬਿਰਤੀਆਂ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਸਨ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਬੈਠਣ ਉਠਣ ਦਾ ਢੰਗ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅਦਾ ਇਹ

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਕਣ ਲਈ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਮਨ ਨੂੰ ਸਵਸਥ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਵਸਥ, ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਕਾਬੂ ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਪ੍ਰਤੀਹਾਰ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਹੈ, ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਇਹ ਅਤਿ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ।

ਅੰਦਰ ਦੇ ਅੰਗ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਧਾਰਨਾ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਦੇਰ ਤਕ ਧਾਰਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮਨ ਇਕ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਧਿਆਨ ਵਧੇਰੇ ਦੇਰ ਤਕ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਮਨ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਆਤਮਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਤਮ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਏਸੇ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸਤਿ ਚਿੱਤ ਅਨੰਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਕਿ ਹੋਂਦ ਦੀ, ਚੇਤਨਾ ਤੇ ਅਨੰਦ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਹੋਂਦਾਂ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਤਿ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵ ਸਤਿ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਦੇ ਹੋ।

ਰਾਜ ਯੋਗ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੇ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਉਹ ਗਿਆਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤਮ ਸਤਿ ਤਕ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਜ਼ਹਬ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਰਾਜ ਯੋਗ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਜ਼ਹਬਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਾਜ ਯੋਗ ਇਕ ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਸ਼ਰਧਾ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਥੋਪਦਾ, ਰਾਜ ਯੋਗ ਇਕ ਵਿਵੇਕ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਮੁਕਤ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਰੱਬ ਦਾ ਹੀ ਅੰਸ਼ ਹੈ, ਇਹ ਕੋਈ ਪੁਰਾਣੀ ਗੁਪਤ ਪੂਰਬੀ ਫਿਲੌਸਫੀ ਨਹੀਂ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਹ ਇਕ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ, ਵਿਗਿਆਨਕ ਕ੍ਰਮਬੱਧ, ਉਸ ਇਕ ਅਸੀਮ ਦੀ ਖੋਜ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪਰਮ ਸਤਿ ਹੈ, ਸੱਤ ਸੀ ਤੇ ਸੱਤ ਸਦਾ ਹੀ ਰਹੇਗਾ। ਜਿਹੜਾ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪੂਰਬ ਵਿਚ ਵੀ ਤੇ ਪੱਛਮ ਵਿਚ ਵੀ। ਰਾਜ ਯੋਗ ਨੂੰ ਅੱਜ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਦਾ ਭਾਗ ਬਣਾ ਕੇ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦਵੰਦ, ਨਿਰਾਸਤਾ, ਹਫੜਾ ਦਫੜੀ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਜਿਹੜੇ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿਝਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ, ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਸਕਾਰਆਤਮਕ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗ ਨਾਲ

ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਲੰਘ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗਾ ਕੀ ਹੈ?

ਯੋਗ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗਲਤ ਵੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਇਕ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਧੁਨ ਵੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਬਤ ਵੀ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਖਬਤ ਇਕ ਵਹਿਮ ਦੇ ਦਰਜੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਧੂਰੀਆਂ ਸਿਖਿਆ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗਲਤ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਯੋਗਾ ਨੂੰ ਇਕ ਵਪਾਰਕ, ਵਿਹਾਰਕ ਦਰਜਾ ਦੇ ਕੇ ਇਸਦਾ ਦੁਰਉਪਯੋਗ ਵੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਵੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਯੋਗਾ ਦਾ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਭਾਗ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹੀ ਪੂਰਾ ਸੰਪੂਰਣ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਪੱਛਮ ਵਿਚ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗਾ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨਾਲ ਹੀ ਸਬੰਧਤ ਹੈ, ਦੂਸਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਇਹ ਇਕ ਮਜ਼ਹਬ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਕੇ ਯੋਗਾ ਦਾ ਵਾਸਤਵਿਕ ਅਰਥ ਤਾਂ ਧੁੰਦਲਾ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੋਗਾ ਦੇ ਸਹੀ ਵਾਸਤਵਿਕ ਅਰਥ ਦੱਸਣ ਦੀ। ਯੋਗਾ ਕੀ ਹੈ?

ਯੋਗ ਇਕ ਕਰਮਬੱਧ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਜ਼ਹਬਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਯੋਗਾ ਕੋਈ ਮਜ਼ਹਬ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਜ਼ਹਬ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਯੋਗਾ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਯੋਗਾ ਇਕ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪੁਰਾਤਨ, ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਸੰਕੇਤਕ ਰੂਪ ਵਿਚ, ਪ੍ਰਤੀਕਾਤਮਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਈਸਾਈਆਂ ਦੀ Book of Genesis ਤੇ Revelations ਵਿਚ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸਿਖਿਆ ਦਿਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ Book of Psalms ਵਿਚ ਵੀ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਯੋਗਾ ਦੇ ਬਾਰੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। 119, 15, 23, 48, 78, 97 ਤੇ 148 ਸਤੋਤਰ ਵਿਚ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਯੋਗ ਫਿਲੋਸਫੀ ਭਾਵ ਸਾਂਖਿਆਨ ਫਿਲੋਸਫੀ ਤੇ ਜੂਡਾ (Judism) ਫਿਲੋਸਫੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਮਾਨਤਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਸੁਆਸ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਾਰ ਕਬਾਲਾਹ (Kaballah) ਵਿਚ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਸੁਆਸਾਂ ਤੇ ਆਤਮਾ ਦਾ ਸਬੰਧ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਈਸਾਈ ਪਰੰਪਰਾ ਵਿਚ ਸੰਤ ਫਰਾਂਸਿਸ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਯੋਗੀ ਹੋਏ ਹਨ, ਸੰਤ ਬਰਨਾਰਡ, ਸੰਤ ਟਰੀਸਾ, ਸੰਤ ਜੌਨ ਇਹ ਸਾਰੇ ਈਸਾਈ ਮੱਤ ਦੇ ਯੋਗੀ ਹੋਏ ਹਨ, ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੋਗੀ, ਰਹੱਸਮਈ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਹੋਏ ਹਨ ਸਭ ਨੇ ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਸਮਾਂ ਲੰਘਣ ਨਾਲ ਇਹ ਭਾਸ਼ਾ ਇਹ ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ ਇਸ ਦਾ ਆਦਿ, ਵਿਆਖਿਆ ਬਦਲਦੇ ਗਏ, ਇਸ ਦਾ ਵਾਸਤਵਿਕ ਅਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿਤੇ ਅਲੋਪ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤੇ ਇਹ ਇਕ ਕਰਮਕਾਂਡ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਗਿਆ, ਸਭ ਕੁਝ ਯੋਗ ਸਿਖਿਆ ਇਹ ਸਭ ਵਾਸਤਵ ਯੋਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ ਕੁਝ ਯੋਗੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਯੋਗ ਕੋਈ ਪੁਰਾਤਨ ਗੁੱਝੀ ਫਿਲੌਸਫੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਕ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਕਰਮਬੱਧ ਉਹ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ, ਜੋ ਉਸ ਸਤਿ ਦੀ ਖੋਜ ਲਈ ਅੱਜ ਵੀ ਓਨਾਂ ਹੀ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਸੀ ਤੇ ਪੱਛਮ ਵਿਚ ਵੀ ਓਨਾ ਹੀ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਪੂਰਬ ਵਿਚ।

ਯੋਗਾ ਦਾ ਆਦਿ ਕਦੋਂ ਤੋਂ ਹੋਇਆ ਇਹ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦਾ ਸੁਰੂ ਇਲਾਹੀ ਹੀ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਹੀ ਯੋਗਾ ਦੀ ਜਨਮ ਭੂਮੀ ਹੈ, ਇਥੇ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਆਪਣੇ ਆਦਿ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਖਿਆ ਇਥੇ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਖਾਰਬਿੰਦ ਤੋਂ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਆਈ ਹੈ। ਯੋਗ ਸਿਖਿਆ ਨੂੰ ਪੰਤਾਜਲ ਨੇ 200 B.e ਵਿਚ ਕਰਮਬੱਧ ਕੀਤਾ, ਨਿਯਮਬੱਧ ਕੀਤਾ ਇਸ ਦੇ 196 ਅਖਾਣ ਹਨ ਕਹਿ ਲਓ ਕਹਾਣ ਹਨ ਜਾਂ ਸੂਤਰ ਕਹਿ ਲਓ। ਕਈ ਹੱਥ ਲਿਖਤਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਜੇ ਤਰਜਮਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਜੇ ਨਾ ਹਿੰਦੀ, ਨਾ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਹਨ, ਪੰਤਾਜਲ ਦੇ ਸੂਤਰਾਂ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਉਪਰਲਬਧ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਆਸ-ਭਾਸ਼ਆ ਜਾਂ ਵਾਚਸ ਪਤੀ ਮਿਸ਼ਰਾ।

ਯੋਗਾ ਦੀ ਕੇਂਦਰ ਸਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਹੀ ਅੰਗ ਹੈ, ਪੂਰਣ ਹੈ, ਪਵਿੱਤਰ ਹੈ, ਅਸੀਮ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਇਸ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤਾਂ ਸੰਸਾਰਕ ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਹੀ ਉਲਝਿਆ ਪਿਆ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰ ਮਨ ਤੇ ਸੰਸਾਰਕ ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਉਲਝੇ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਧੂਰਾ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਦੁਖਾਂ ਸੰਤਾਪਾਂ ਵਿਚ ਡੁੱਬਿਆ ਪਿਆ ਹੈ, ਜਨਮ ਮਰਣ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਸਮੇਂ, ਪੁਲਾੜ ਤੇ ਕਾਰਣ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਪਿਆ ਹੈ, ਯੋਗਾ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਨਾਲ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ, ਮਨੁੱਖ ਅਗਿਆਨਤਾ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸੱਚੇ ਤੇ ਵਾਸਤਵਿਕ ਰੂਪ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਰੂਪ ਜੋ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪਵਿੱਤਰ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਤਰੁੱਟੀਆਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੈ। ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦਾ ਇਹ ਯੋਗਾ ਸ਼ਬਦ ਯੁੱਗ ਤੋਂ ਆਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜੋੜਨਾਂ ਦੋ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨਾ, ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ, ਯੋਗ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜੋੜਦੀ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਉਸ ਇਕ ਪਰਮ ਸਤਿ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਇਹ ਹੀ ਸਿਧਾਂਤ ਬਾਈਬਲ ਵਿਚ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ yoke ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਭਾਵ ਹੈ ਇਹ ਰਹੱਸਵਾਦੀ ਦੀ ਮੇਲ ਕਿ ਰਹੱਸਵਾਦੀ ਸਬੰਧ, ਜੋੜ।

ਅੱਜ ਦਾ ਯੁੱਗ ਮਸ਼ੀਨ ਦਾ ਯੁੱਗ ਹੈ ਬਹੁਤ ਤਾਣ ਨੇ ਬਣਾਇਆ ਪਿਆ ਹੈ ਤੇ ਇਸੇ ਲੋਭ ਲੱਗ ਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਅਜਾਈ ਗਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹੋਰ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਬਾਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਨੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਤਰੱਕੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਤਰੱਕੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਬਿਜਲੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਤਾਕਤ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਕੀਤਾ ਹੈ ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਨਾ ਪਾਉਣਾ ਸਿਖਿਆ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਮਨ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਨਹੀਂ ਸਿਖਿਆ। ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਹਥਿਆਨਾ ਦਾ ਖਤਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਬਾਹੀ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਖਤਰਾ ਹੈ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਬੇਲਗਾਮ ਮਨ ਤੋਂ ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰਤਿਭਾ, ਤਾਣ ਨਾਲ ਬਿਲਕੁਲ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਪਏ ਹਨ।

ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਾਰਾ ਤਾਣ ਸਾਰਾ ਜ਼ੋਰ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਵਲ ਹੀ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਦਲਾ ਆਇਆ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮੂਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ, ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ, ਮਨੋਵੇਗ, ਆਵੇਗ, ਸੋਚ, ਕਰਮ ਇੰਨੇ ਹੀ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਹਨ ਜਿੰਨੇ ਕਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀ ਜਦੋਂ ਐਨੀ ਤਰੱਕੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਸੀ। ਮਨੁੱਖ ਤਾਂ ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਿਚ ਲਿਪਟਿਆ ਪਿਆ ਹੈ, ਅਗਿਆਨਤ ਦੇ ਕਾਰਣ ਉਹ ਬੇਚੈਨ ਹੈ, ਸੰਸਾਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਉਲਝਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀਵਾਦ ਵਿਚ ਖਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਪਿਆ ਹੈ, ਹਿੰਸਾ ਬਖੇੜਿਆਂ, ਝਗੜਿਆਂ ਵਿਚ ਉਲਝਿਆ ਪਿਆ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਅਗਿਆਨ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਧਨ ਦੌਲਤ ਦੇ ਪਿਛੇ ਲੱਗਿਆ

ਹੋਇਆ ਹੈ, ਘੋਟਿਆ ਦੇ ਪਿਛੇ ਦੌੜ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸੱਤਾ ਲਈ ਬੇਚੈਨ ਹੈ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਛਿਨ ਭੰਗਰ ਹੈ, ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਕਦੀ ਵੀ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਹੀਂ, ਹੇ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ ਹੀ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਇਕ ਰੁਪਏ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਇਕ ਰੁਪਏ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਉਹ ਨੜਿਨਵੇਂ ਰੁਪਏ ਦੇ ਦੁਖ ਨਾਲ, ਡਰ ਨਾਲ ਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਭਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਸੱਚੀ ਖੁਸ਼ੀ, ਅੰਦਰ ਦੀ ਸਾਂਤੀ ਤੇ ਸਬਰ ਜਿਵੇਂ ਉਸ ਦੇ ਅੱਗੇ ਐਵੇਂ ਹੀ ਖਿਸਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰੱਜੇ ਪੁੱਜੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਖਾਣ ਪੀਣ ਜੋਗਾ ਕਾਫੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਰਾਮ ਹੈ, ਐਸ਼ ਦਾ ਸਾਰਾ ਸਾਜੋ ਸਮਾਨ ਵੀ ਹੈ, ਘੋਟਾ ਹੈ, ਸੱਤਾ ਹੈ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਹੈ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਸਥਾਨ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ, ਕੰਮ ਕਾਜ ਵਿਚ ਚੰਗੇ ਕਹਿੰਦੇ ਸੁਣਦੇ ਬੰਦੇ ਹਨ, ਘਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੋਹਣਾ ਹੈ ਪਰ ਅਜੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਬਰ, ਸੰਤੋਖ ਨਹੀਂ ਉਹ ਹਾਲੇ ਵੀ ਹੋਰ ਕੁਝ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਲਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਕੁਝ ਹੋਣ ਦੇ ਉਪਰੰਤ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਕਮੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਘਾਟ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਸਦਾ ਹੀ ਉਸ ਕਮੀ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਘਾਟ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕਮੀ ਹੈ ਤੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸਾਂਤੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ ਤੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਜਿਹੜੀ ਉਹ ਬਾਹਰ ਢੂੰਡ ਰਹੇ ਹਨ ਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਉਹ ਵਸਤ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਤਾਂ ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਰੌਲੇ ਗੌਲੇ ਵਿਚ ਖਪ ਖਾਨੇ ਵਿਚ ਕੋਲਾਹਲ ਵਿਚ ਕੁਝ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀਆਂ ਘੜੀਆਂ ਉਦੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਛਿਨ ਭੰਗਰ ਦੇ ਆਰਾਮ ਐਸ਼ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠ ਕੇ ਉਪਰ ਦੀਆਂ ਰਹੱਸਮਈ ਮੰਜ਼ਲਾਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਇਲਾਹੀ ਪਕੜ ਦੀ ਛੋਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਘੜੀਆਂ ਵਿਚ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਇਕ ਚਿੰਤਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਕ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਉਹ ਸੱਤ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਿਵੇਕ ਬੁੱਧ ਦੀ ਉਸ ਤੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਫੁਰਮਾਇਆ, "ਬੈਠ ਵੇ ਗਿਆਨੀ! ਬੁੱਧੀ ਮੰਡਲੇ ਦੀ ਕੈਦ ਵਿਚ, ਵਲਵਲੇ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਸਾਡੀਆਂ ਲਗ ਗਈਆਂ ਯਾਰੀਆਂ।" ਜੇ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਅਪਣਾਅ ਲਵੇ, ਜੀਵਨ ਹੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਬਣਾ ਲਵੇ, ਨਿਸ਼ਚੇ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਰੌਲੇ ਰੱਪੇ ਵਿਚ ਉਹ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਕੇ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇਗਾ।

ਯੋਗਾ ਦਾ ਸਾਰਾ ਮਾਰਗ ਹੀ ਸਤਿ ਨੂੰ ਉਦੈ ਕਰਨ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ, ਉਸ ਇਕ ਨੂੰ, ਪਵਿੱਤਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤਵਿਕ ਰੂਪ ਨੂੰ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਆਪਣਾ ਰੂਪ ਜੋ ਕਿ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਸਾਰੀਆਂ ਅਪਵਿੱਤਰਤਾ ਖਤਮ ਕਰਕੇ ਸਾਰੀਆਂ ਬੁਰਿਆਈਆਂ ਖਤਮ ਕਰਕੇ, ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਸੋਚਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਕੇ ਇਕ ਪੂਰਾ ਸੰਤੁਲਨ ਇਕਸਾਰਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਯੋਗਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਆਚਾਰਕ ਹਨ, ਸਦਾਚਾਰਕ ਹਨ, ਫਲਦਾਇਕ ਹਨ, ਉਪਦੇਸ਼ਕ ਹਨ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪੂਰਨ ਹਨ ਅੱਜ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਅ ਕੇ ਇਕ ਨਵੇਂ, ਪ੍ਰੇਮ ਭਰੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਮੋਢੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸਮਸਿਆ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਵਿਰਸੇ ਵਿਚ ਮਿਲੀ ਅਸ਼ਾਂਤੀ। ਮਨ ਦੀ ਅਸ਼ਾਂਤੀ, ਮਨ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਚੰਚਲਤਾ, ਦੌੜੇ ਫਿਰਨਾ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਇਕਾਗਰ ਮਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਹ ਮਨ ਜਿਹੜਾ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ, ਸੰਸਾਰਕ ਇਛਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ, ਲੋਭੀ ਮਨ ਮੋਹ ਵਿਚ ਡੁੱਬਿਆ ਮਨ ਯੋਗਾ ਦੇ ਸ਼ਿਸ਼ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਦੁਸ਼ਮਨ ਹੈ। ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਸੂਖਮ ਸੱਤਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ, ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਵਿਵੇਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਕੇ ਇਕ ਸਿਰੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਸੰਕਲਪ ਕਰਕੇ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਮੋਹ ਤੋੜ ਲਵੋ ਆਪਣੇ ਹਉਮੈ ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਮਿਟਾ ਦਿਓ, ਖਤਮ ਕਰ ਦਿਓ, ਸਾਰੇ ਅਸ਼ੁੱਧ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਚਾਰ ਸੰਵੇਗ ਖਤਮ ਕਰਕੇ, ਇਕ ਆਪਣਾ ਗੋਲ, ਇਕ ਹੀ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਇਸ ਸੂਖਮ ਚੇਤਨਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਘਰ ਬਾਰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਜੰਗਲਾਂ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇੱਛਾ ਰਹਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗਾ ਦਾ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਆਪਣੇ ਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰ ਲਵੋ। ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਉਤਾਰ ਲਵੋ ਉਸ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਉਣ ਲਗ ਜਾਓ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤਿਆਗ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਿਆਗ ਹੈ, ਇਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ

ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਬਾਹਰੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਤਿਆਗਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਤਿਆਗ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੈ ਸੰਪੂਰਣਤਾ, ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਅਨੰਦ।

ਨਿਰਮੋਹ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ, ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਸ਼ਾ ਹਨ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਬਹੁਤ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਚਾਰ ਦਸ਼ਾ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

1. ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੱਚੇ ਮਨ ਨਾਲ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਜਦੋਂ ਸੰਸਾਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਆਪਣੇ ਵਲ ਖਿੱਚਣ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੇ ਦੂਰ ਹਟੇ, ਜਦੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਤੋੜਦੇ ਰਹੋ ਫੇਰ ਇਕ ਸਮਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸਮਾਚਿੱਤਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

3. ਤੀਸਰੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਮੱਧਮ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਐਨੀਆਂ ਤੀਬਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ, ਪਰ ਮਨ ਵਿਚ ਕਿਤੇ ਸੰਸਾਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਨਫਰਤ ਹੈ ਕਿਸੇ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਮੋਹ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਤਾਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

4. ਚੌਥੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਜਾ ਕਹਿ ਲਓ ਉਚੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਸੰਸਾਰਕ ਪਦਾਰਥ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲ ਜਾਂਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਸ ਵਿਚ ਹਨ, ਮਨ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੁਕਤ ਹੈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਪਸੰਦ ਨਾ ਪਸੰਦ ਸਭ ਤੋਂ ਉਚੇ ਉਠ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਜਗਿਆਸੂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੁਤੰਤਰ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਪੂਰਾ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅਧਿਆਤਮਕ ਤਰੱਕੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।

ਆਓ, ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਦੇਖੀਏ ਜਿਹੜਾ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ, ਯੋਗ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ

ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਗੁਣ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ, ਨਰੋਆ ਮਨ, ਸੁਹਿਰਦਤਾ, ਅੰਦਰ ਦੀ ਲੋਚ, ਮਨੁੱਖੀ ਜਾਮੇ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਣ ਕਰਨ ਦੀ ਲਗਨ ਇਹ ਕੁਝ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ, ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਾਦਾ ਖਾਣਾ, ਸਾਦਾ ਭੋਜਨ ਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਖਾਣਾ, ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ, ਕੁਝ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਕੋਈ ਵਿਆਮ, ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ, ਕੁਝ ਆਰਾਮ, ਚੰਗਾ ਸੁਥਰਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮਨ ਵੀ ਸੁਥਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੇਹਾ ਅੰਨ ਤੇਹਾ ਮਨ। ਵੇਹਾ ਵਾਸਾ ਖਾਣਾ ਖਾ ਕੇ ਸੁਸਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਦੁੱਧ ਫਲ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਮੇਵਾ, ਇਹ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਦੂਸਰੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਥਾਂ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਥਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਥਾਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਸਾਰੇ ਸਾਲ ਠੀਕ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਮਰਾ ਥਾਂ ਚੰਗੀ ਹਵਾਦਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਕੋਈ ਸਿੱਲ ਸਲਾਭਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਾਲ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਇਥੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਪਰ ਦਿਤੇ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਸਾਡੇ ਤਿੰਨ ਦੋਸ਼ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗਾੜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਭਾਵ, ਵਾਯੂ, ਵਾਤ, ਕਫ ਜੇ ਕਫ ਵਧੇਰੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਭਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਖਾਣਾ ਪੀਣ ਤੇ ਯੋਗ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਿਆ ਰਹੇ।

ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਦੋ ਪੱਖ ਹਨ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਤੇ ਸਿਧਾਂਤਕ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਿਧਾਂਤਕ ਪੱਖ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸਿਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਗ੍ਰੰਥ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਲਈ ਤਾਂ ਇਕ ਸੰਪੂਰਣ ਗੁਰੂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਗੁਰੂ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਹਨ੍ਹੇਰੇ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਗੁਰੂ ਦੀ ਲੋੜ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਯੋਗਾ ਵਿਚ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਪਰ ਗੋਲ ਇਕ ਹੀ ਹੈ, ਇਹ ਇਕ ਪਰਪੱਕ ਗੁਰੂ ਹੀ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਰਾਹ, ਕਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਭਾਅ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਆਦਿ ਨੂੰ ਦੇਖਦਿਆਂ ਇਹ ਗੁਰੂ ਹੀ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸਮ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਕਨੀਕਾਂ ਹਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਠੀਕ ਹੈ ਇਹ ਗੁਰੂ ਹੀ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਥੋੜ੍ਹਾ ਇਹ ਕਰਕੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਉਹ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਬਣਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਉਸ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਬੇਅਰਥ ਹੀ ਹੋਵੇਗੀ ਇਕ ਸੱਚਾ ਯੋਗੀ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਬੜੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਸਿਲਸਿਲੇਵਾਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੌੜੀਆਂ ਤੋਂ

ਉਤਮ, ਅੰਤਮ ਪੌੜੀ ਤਕ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅੱਜਕਲ੍ਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਯੋਗੀ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਪੂਰੇ ਸਿੱਖ ਅਖਵਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਔਖਾ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਵੀ ਜਗਿਆਸੂ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਠੀਕ ਗਲਤ ਵਿਚ ਫਰਕ ਦੇਖਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਚੰਗਾ ਕੀ ਹੈ ਕੀ ਨਹੀਂ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਹ ਹਰ ਪੱਖ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ ਜਾਂਚਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਪਨਿਸ਼ਦ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਪੁਰਾਤਨ ਗ੍ਰੰਥ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸ਼ਿਸ਼, ਜਗਿਆਸੂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਗੁਰੂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਤੀਬਰ ਇੱਛਾ ਜਾਗਦੀ ਹੈ, ਇੱਛਾ ਸਤਿ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਉਸ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕਿਤੋਂ ਨਾ ਕਿਤੋਂ ਮਦਦ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਹਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਛੇਤੀ ਮਿਲੇ, ਦੇਰ ਨਾਲ ਮਿਲੇ, ਇਹ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਹਾਂ ਉਹ ਵਡਭਾਗੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਕ ਗੁਰੂ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਯੋਗ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਇਕ ਹੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਹੈ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ। ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਤਰੀਕੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਹਰ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਬੰਦੇ ਯੋਗਾ ਦਾ ਲਾਭ ਲੈ ਸਕਣ ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਕਰ ਸਕਣ। ਸਾਡੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੁਭਾਅ ਹਨ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਰਥਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਜਿਵੇਂ ਪਹੀਏ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਪੋਕਸ ਹੋਣ ਤੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਇਕੋ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਹੈ ਆਤਮ ਸਾਧਨਾ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ। ਯੋਗਾ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਾਧਨ ਕੋਈ ਅੰਨਿਨ ਨਹੀਂ ਹਨ ਇਹ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਵਿਚ ਜ਼ੋਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਾਸੇ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਭਾਅ ਤੇ ਸਮਰਥਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ। ਕੁਝ ਇਕ ਯੋਗਾ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਥੱਲੇ ਦਿਤੇ ਗਏ ਹਨ -

1. ਕਰਮਯੋਗ - ਭਾਵ ਕਰਮ ਕਰਨਾ ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜ਼ੋਰ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕਰਤੱਵ ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਨਿਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਕਰਮ ਦੇ ਫਲ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਸਮਰਪਣ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰਕੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਸਫਲ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਖੁੱਭਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ।

2. ਭਗਤੀ ਯੋਗ – ਸ਼ਰਧਾ ਇਹ ਮਾਰਗ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ ਸ਼ਰਧਾ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ, ਇਹ ਸਮਰਪਣ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ ਸਭ ਕੁਝ ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਹੀ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰਕੇ ਰਹਿਣਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਅੰਤਮ ਸਤਿ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ।

3. ਗਿਆਨ ਯੋਗ – ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਇਹ ਮਾਰਗ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਵੇਕ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਉਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਤਿ ਤੇ ਅਸਿਤ ਨੂੰ ਸਦਾ ਹੀ ਦੇਖ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਭੇਦ ਜਾਣੇ, ਜਿਹੜਾ ਅਜਰ ਅਮਰ ਤੇ ਅਟੱਲ ਤੇ ਵਿਨਾਸ਼ ਦਾ ਭੇਦ ਜਾਣ ਲਵੇ, ਜਿਹੜਾ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਤੇ ਅਵਿਨਾਸ਼ ਦੇ ਭੇਦ ਨੂੰ ਸਮਝ ਜਾਏ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਕੋਈ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲਾ ਹੀ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪੌੜੀ ਦਰ ਪੌੜੀ ਚਿੰਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਨੁਭਵ ਕਰਕੇ ਉਚੀਆਂ ਤੇ ਸੂਖਮ ਸਚਾਈ ਤਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।

4. ਕੁੰਡਲਨੀ ਯੋਗ – ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਟੈਕਨੀਕਲ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਸਮਰਥ ਗੁਰੂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪੱਥ ਪਰਦਰਸ਼ਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹੱਥ ਲਿਖਤਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਗਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦਿਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਰੀਰ ਰੂਪ ਨਗਰ ਵਿਚ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਉਹ ਸੁੱਤੀ ਪਈ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਜਗਾਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀ vital force ਜਾਗਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

5. ਮੰਤਰ ਯੋਗ – ਸਮਾਧੀ ਸਥਿਤ ਰਿਸ਼ੀਆਂ ਮੁਨੀਆਂ ਨੇ ਜੋ ਆਕਾਸ਼ ਬਾਣੀ ਸੁਣੀ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਸੁਣਿਆ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਮੰਤਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਨ ਕੁਝ ਮੰਤਰ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਦਰ ਪਵਿੱਤਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਡੂੰਘੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

6. ਹਠ ਯੋਗ – ਹ—ਠ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਅੱਖਰ ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ, ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੇ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਦੇ ਸ੍ਵਾਸ। ਹੱਠ ਯੋਗ ਦਾ ਸਬੰਧ ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਨਾਲ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਹੈ, ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਹੈ, ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ, ਪਰਖ ਕੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਹਠ ਯੋਗ ਦੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਦੀਆਂ ਉਚੀਆਂ

ਉਡਾਰੀਆਂ ਮਾਰਨ ਦਾ ਇਕ ਸਾਧਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

7. ਰਾਜ ਯੋਗ – ਇਹ ਰਾਜਸੀ ਪੱਥ ਮਾਰਗ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਾਧਨ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਪੰਤਾਜਲ ਨੇ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਸੰਵੇਗ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਇਸ ਤੋਂ ਉਪਰੰਤ ਜਿਹੜੇ ਕੋਈ ਸੂਖਮ ਵਿਚਾਰ ਅੰਦਰ ਦਬੇ ਪਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਵੀ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਵ ਸਤਿ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਦੀਆਂ ਅੱਠ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਸਤਿ ਨੂੰ ਜਾ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਜਗਿਆਸੂ ਅੰਤ ਨੂੰ ਸਮਾਧੀ ਸਥਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਦਸਿਆ ਜਾ ਚੁਕਾ ਹੈ ਇਹ ਅੱਠ ਮਾਰਗ ਕੋਈ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਯੋਗ ਦਾ ਹਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਤੇ ਹੀ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਸੰਪੂਰਣਤਾ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਥਨੀ, ਕਰਨੀ ਤੇ ਸੋਚ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਪਾਸੇ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਤਾਂ ਅਧੂਰਾ ਹੈ ਤੇ ਠੀਕ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਕਰਮ ਯੋਗ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਸਿਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਮ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਦੇ ਇਕ ਸਾਧਨ ਬਣਨ ਨਾ ਕਿ ਇਕ ਬਾਧਾ ਇਕ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣ ਜਾਣ। ਭਗਤੀ ਯੋਗ ਨਿਸ਼ਚਾ, ਭਰੋਸਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਕੇ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਭਗਤੀ ਯੋਗ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੁਹਿਰਦ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੇਣ ਲਈ ਉਦਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਵਧੇਰੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਮੇਲ ਮਿਲਾਪ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਯੋਗ ਨਾਲ ਅਗਿਆਨ ਦਾ ਪੜਦਾ ਹਟਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਿਵੇਕ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਧਿਆਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਿ ਸਮਰਥ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰਾਜ ਯੋਗ ਮਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਕਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਰਗਾਂ ਦਾ ਭੇਦ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੈ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਹੈ ਪਰ ਅੰਤਮ ਤਿੰਨ ਪੌੜੀਆਂ ਤਾਂ ਇਕੋ ਹੀ ਹਨ। ਇਹ ਹਨ, ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨੀ ਤੇ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਸੰਪੂਰਣਤਾ ਤਕ, ਗਿਆਨ ਤਕ ਤੇ ਅਨੰਦ ਤਕ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਿਹੜਾ ਯੋਗ ਪੰਤਾਜਲ ਨੇ ਆਪਣੇ ਯੋਗ ਸੂਤਰ ਵਿਚ ਦਸਿਆ ਹੈ ਉਹ ਰਾਜ ਯੋਗ ਹੈ ਰਾਜਸੀ ਮਾਰਗ। ਇਹ ਮਾਰਗ ਬਾਕੀ ਹੋਰ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਵੀ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਚਲਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਰਗਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਆਕਾਰ ਹਨ ਜਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਿੰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸਤਾਰ ਹਨ, ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਤਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਿੰਨਾਂ ਉਤੇ ਹੀ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੇ ਕ੍ਰਮਬੱਧ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਇਹ ਕੋਈ ਅੰਧ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਹ ਤਾਂ ਇਕ ਵਿਵੇਕੀ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਭਿਆਸ ਦੱਸ ਗਏ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਵੀ ਨਾਲ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਾਜ ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਰਾਜ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੇਗਾ ਉਸ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੇ ਚਲੇਗਾ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਰਾਜ ਯੋਗ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਸੰਦੇਹਵਾਦ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਇਕ ਮਜ਼ਹਬ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਰਾਜ ਯੋਗ ਤਕਰੀਬਨ ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਅਸ਼ਟ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਅੱਠ ਪੌੜੀਆਂ ਬੜੇ ਹੀ ਕ੍ਰਮਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਯਮ ਤੇ ਸਰੀਰ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਦਸਦੇ ਹਨ ਇਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬੜੇ ਹੀ ਸੂਖਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਤੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਤੇ ਮਨੋਬਿਰਤੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਵੀ ਦਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਠ ਪੌੜੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦੱਸੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਹਨ

1. ਯਮ 2. ਨਿਯਮ 3. ਆਸਨ 4. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ 5. ਪ੍ਰਤੀਹਾਰ 6. ਧਾਰਨਾ 7. ਧਿਆਨ 8. ਸਮਾਧੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਕ ਇਕ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਪਹਿਲੇ ਚਾਰ ਯਮ, ਨਿਯਮ, ਆਸਨ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਇਹ ਹੱਠ ਯੋਗ ਮਾਰਗ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਤੇ ਸਹਾਇਕ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਇਹ ਪਿਛਲੇ ਚਾਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਹਨ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਮੋਢੀ ਹਨ। ਯਮ ਤੇ ਨਿਯਮ ਇਹ ਯੋਗ ਦੇ ਵਚਨ ਬੰਧਨ ਹਨ, ਪੰਜ ਯਮ ਜਾ ਕਹਿ ਲਵੋ ਪੰਜ ਬੰਧਨ ਇਹ ਅਹਿੰਸਾ, ਸਚਾਈ, ਚੋਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ, ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਸੰਜਮ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ

ਤਰੁੱਟੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਗੁਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੰਜ ਨਿਯਮ ਹਨ - ਸਫਾਈ ਦੋਨੋਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਦੀ ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਜਿਸ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਪੂਰਨਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਪੂਰਣ ਸਮਰਪਣ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਵਿਵਹਾਰ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕੋਈ ਵੀ ਕ੍ਰਿਆ ਜਦੋਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਉਹ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਇਹ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਸਮੂੰਹ ਫੇਰ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਮ ਨਿਯਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜਗਿਆਸੂ ਯਮ ਨਿਯਮ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਪੱਕ ਹੋ ਜਾਵੇ ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਰਹੇ, ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਅੰਤ ਪਰਪੱਕ ਹੋ ਹੀ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਪੱਛਮ ਵਿਚ ਹੱਠ ਯੋਗ ਕਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਆਸਨ ਤੇ ਸ੍ਵਾਸ ਅਭਿਆਸ ਹੀ ਕਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯਮ ਨਿਯਮ ਛੱਡ ਹੀ ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂ ਇਹ ਔਖੇ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਦਲਣਾ ਜੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਔਖਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਹੱਠ ਯੋਗ ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੋਹਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ ਹੀ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਸਨ ਤੇ ਸ੍ਵਾਸ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸੁਅਸਥਤਾ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਇਕਸਾਰਤਾ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਤਾਂ ਉਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਮਨ ਹਰ ਵਿਕਾਰ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੈ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਖਿਚਦੀ ਨਹੀਂ ਤੇ ਇਹ ਗੁਣ ਯਮ ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਹੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਯਮ ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨ ਸਮਾਚਿਤ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੀ ਤੀਸਰੀ ਪੌੜੀ ਹੈ ਆਸਨ, ਆਸਨ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਨ ਇਕ ਹੈ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੇ ਆਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਠੀਕ ਸਰੀਰ ਸੁਅਸਥ ਸਰੀਰ ਹੋਣਾ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਉਸ ਨਾਲ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਕਸੁਰਤਾ ਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸਰੀਰ ਤੰਗ ਹੈ, ਬੇਆਰਾਮ ਹੈ, ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਨ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਵੀ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਖਿਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ

ਦੇ ਬੈਠਣ ਦਾ ਢੰਗ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਿਰ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਪਿੱਠ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਥਿਰ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਵਿਚ ਬੇਆਰਾਮੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਹੀ ਬੈਠਣ ਦਾ ਢੰਗ ਚੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਘੜੀ ਘੜੀ ਬਦਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਸਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਨਾੜੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਯੋਗੀਆਂ ਨੇ ਮਿਰਗੀ ਤਕ ਦੇ ਰੋਗ ਠੀਕ ਕੀਤੇ ਹਨ ਇਹ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਾਯੂਰ ਆਸਨ ਕਰਵਾਇਆ ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਸਲ ਕਰਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਵਆਸਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਰੋਗ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਕਈ ਰੋਗ ਤੇ ਊਣਤਾਈਆਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਾਸ ਖਾਸ ਆਸਨ ਤੇ ਜੋ ਰੋਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਵਖਰੇ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਦੱਸੇ ਜਾਣਗੇ।

ਰਾਜ ਦੀ ਚੌਥੀ ਪੌੜੀ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਕਿ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦਾ ਵਾਈਟਲ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ। ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਅਭਿਵਿਅੰਜਨ ਹੈ ਸ੍ਵਾਸ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨੂੰ ਸ੍ਵਾਸ ਵਿਗਿਆਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਦੀ ਇਕਸੁਰਤਾ ਇਕਸਾਰਤਾ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਹੈ ਜੇ ਮਨ ਤੁਹਾਡਾ ਉਖੜਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸ੍ਵਾਸ ਵੀ ਉਖੜੇ ਹੋਣਗੇ ਤੇ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਸਾਥੀ ਹਨ, ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੜੀ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਦੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਹੋਵੋ, ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਸ੍ਵਾਸ ਛੇਤੀ ਚਲ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ, ਸ੍ਵਾਸ ਸਮ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਰੋਜ਼ ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋ ਕੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੰਜਵੀਂ ਪੌੜੀ ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਹਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ, ਮੋੜਨਾ। ਸਾਡਾ ਸਬੰਧ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਪੰਜ ਇੰਦਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਹੈ, ਸੁਣਨਾ, ਦੇਖਣਾ ਹੱਥ ਲਗਾ ਕੇ ਦੇਖਣਾ, ਖਾ ਕੇ ਦੇਖਣਾ, ਸੁੰਘਣਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਹੀ ਭਟਕਣਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੇ ਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਕੇ ਰੱਖੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਕੁਲਤਾ, ਵਿਘਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਨਵੇਕਲੇ ਰਹਿਣ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ

ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਧਾਰਨਾ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੀ ਛੇਵੀਂ ਪੌੜੀ ਹੈ। ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿਚ ਮਨ ਦੀਆਂ ਖੇਰੂੰ ਹੋਈਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋ ਕੇ ਇਹ ਕਹਿ ਲਵੋ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਕੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੇ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਚੇਤਨ ਹੋ ਕੇ ਉਪਰਾਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਿੱਤਾ ਧਿਆਨ ਤਾਂ ਸਵੈ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਤਨ ਲਾ ਕੇ ਦਿੱਤਾ ਧਿਆਨ ਤਾਂ ਇਕ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਯਤਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਵਸਤੂ ਭਾਵੇਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਹ ਇਕ ਮਾਤਰ ਧਾਰਨਾ ਹੋਵੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗੁਰੂ ਕੋਈ ਢੁਕਵਾ ਵਿਸ਼ਾ ਢੁਕਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਹੀ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁਣਦਾ ਹੈ। ਦੇਖ ਕੇ ਚੁਣਦਾ ਹੈ ਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਕੀ ਹੈ? ਉਸ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਕੀ ਹੈ? ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕੀ ਹੈ। ਧਾਰਨਾ ਨਾਲ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਲ ਖਿੰਡਿਆ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਤੀਖਣ ਤੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ਕਾਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਛੁਪੇ ਹੋਏ ਗੁਣ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਭਾਰਨ ਲਈ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਧਿਆਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੀ ਸੱਤਵੀਂ ਪੌੜੀ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਲੈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਇਕਾਗਰ ਮਨ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਅਚੇਤ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਵਿੰਨਦਾ ਹੋਇਆ ਪਰਾ ਚੇਤਨ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਮਨ ਦੀ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਮਨ ਇਕੋ ਹੀ ਧਾਰਨਾ ਤੇ ਇਕੋ ਹੀ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਬਰਾਬਰ ਲਗਾਤਾਰ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਸਾਖਿਆਤ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗਾ ਦਾ ਹਰ ਤਰੀਕਾ ਇਥੇ ਹੀ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਇਕ ਯਤਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਪਰਾ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਪੂਰਣਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਜਿਵੇਂ ਚੇਤਨ ਮਨ ਦੇ ਥੱਲੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਤਹਿ ਹੈ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੇਤਨ ਮਨ ਦੇ ਉਪਰ ਵੀ ਇਕ ਸਤਹ ਹੈ ਇਕ ਤਹਿ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਪਰਾ ਚੇਤਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕੇਵਲ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਥਾਨ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਹੀ ਇਸ ਸਥਾਨ

ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਥੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਮਨੋਸਰੀਰਕ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਵੰਦ ਤੋਂ ਮਨ ਤੇ ਦਬਾ ਪਾ ਕੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆ ਤੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਇਕਸੁਰਤਾ ਤੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅੱਜ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸੋਝੀ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਅੱਜ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਬਹੁਤ ਹੀ ਓਪਰੀ ਹੈ, ਇਕ ਪਾਸਾ ਹੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਇਸ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਰੱਟਨ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੰਦਰ ਅਵਸਥਾ ਅੰਤਰ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਦਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕੇਵਲ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸੂਖਮ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੇ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਬਣਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਜਗਿਆਸੂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੁਤੇ ਹੀ ਦੈਵੀ ਅਲੌਕਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਜਾਗਰਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ-ਸਾਂਝ ਦੂਰ ਅਨੁਭੂਤੀ, ਦਿਬ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਅਗਮ ਨਿਗਮ ਦੀ ਸੋਝੀ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੌਤਕ ਉਸ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਧੂ ਸੰਤ ਤੇ ਅਵਤਾਰਾਂ ਨੇ ਜੋ ਵੀ ਕੌਤਕ ਕੀਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਹੀ ਕੀਤੇ, ਪਰ ਉਹ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੌਤਕ ਨਹੀਂ ਸੀ ਉਹ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਇਕ ਪੂਰਣਤਾ ਤਕ ਹੀ ਪਹੁੰਚੇ ਸੀ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਜੋ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਨਿਯਮ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਤ ਲਈ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਵਰਤੋਗੇ। ਇਕ ਗਿਆਨੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਜਾਣ ਕੇ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਇਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਮੰਨਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਇਕੋ ਇਕ ਗੋਲ ਇਕੋ ਇਕ ਉਦੇਸ਼ ਤਾਂ ਆਤਮਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਮੇਲ ਹੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਾਹ ਤੋਂ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀਆਂ। ਇਕ ਚੰਗਾ ਜਗਿਆਸੂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅਭਿਆਸ ਜਾਰੀ ਰਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਹੀ ਕਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਪੂਰਣਤਾ ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ।

ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੀ ਸਮਾਧੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਪਰਾ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਇਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਮੀਆਂ, ਤਰੁੱਟੀਆਂ, ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਇਹ ਇਕ ਰਹੱਸਵਾਦੀ ਮਿਲਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਈਸਾਈ, ਬੋਧੀ, ਇਸਲਾਮ ਤੇ ਹਿੰਦੂ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਹੀ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਮਾਧੀ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੌਣਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਯੋਗ ਨਿਦਰਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਜਾਗਣ ਤੋਂ, ਸੁਪਨ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਜਗਿਆਸੂ ਸਮਾਧੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਉਹ ਤਾਂ ਸਮਾਜ ਲਈ ਇਕ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਮਾਜ ਨੇ ਸਭਿਅਤਾ ਨੇ ਚੰਗੇਰਾ ਬਣਨਾ ਹੈ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣਾ ਹੈ ਉਹ ਕੇਵਲ ਅੰਤਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਸਮਾਧੀ ਸਥਿਤ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਸਭ ਕੁਝ ਪਰਾ ਚੇਤਨਾ ਤੋਂ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਵਿਗਿਆਨ ਤਾਂ ਇੰਦਰੀ ਬੋਧੀ ਤੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਤੇ ਹੀ ਚਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਬੁੱਧੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਇੰਦਰੀ ਬੋਧ ਤੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਦੀ ਸੀਮਾ ਹੈ, ਸਮਾ ਹੈ, ਸਥਾਨ ਹੈ, ਕਾਰਣ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰਣ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਮਨੁੱਖ ਬਾਰੇ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਦਸਦੇ, ਪੂਰੀ ਸਿਰਜਨਾ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਦਸਦੇ। ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਸਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨਾਂ ਦੀ ਰੂਹ ਹੈ ਸਾਰੀਆਂ ਫਿਲੌਸਫੀਆਂ ਦੀ ਜਾਨ ਹੈ ਇਹ ਅੱਜ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪੂਰਬ ਤੇ ਪੱਛਮ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਦੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਕਰਮਬੱਧ ਤੇ ਸਥਾਈ ਗਿਆਨ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਗਿਆਨ ਦੀ ਉਚੇਰੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਨੁਭਵੀ ਗਿਆਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਯੋਗ ਸਿਖਿਆ ਸਾਨੂੰ ਪੁਰਾਤਨ ਯੋਗੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਮਿਲੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਪੂਰਨ ਤਿਆਗ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨਿਰਸੁਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਤੇ ਸਦਾ ਹੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਸਮਝਣ ਦੀ, ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿਤੀ ਮਨ ਦਿਤਾ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਹੋਏ, ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਹੋਇਆ ਜਿਹੜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਰਮਬੱਧ ਕੀਤਾ, ਇਹੋ ਹੀ ਗਿਆਨ ਪੀੜੀ ਦਰ ਪੀੜੀ ਗੁਰੂ ਸ਼ਿਕਸ਼ਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਅੱਜ ਤਕ ਚਲਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਕੇ ਅੱਜ ਤਕ ਚਲਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵਡਭਾਗੇ ਹਨ ਉਹ ਜਗਿਆਸੂ ਉਹ ਸੁਹਿਰਦ ਜਗਿਆਸੂ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਸਤਿ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਚੇਸ਼ਟਾ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਸ਼ਰਧਾ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜਗਿਆਸੂ ਆਪਣੀ ਸਮਰਥਾ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅੰਤਰਮੁਖ ਹੋ ਕੇ ਉਹ ਪਰਾ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ

ਉਹ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਅਧਿਆਇ ਦੂਸਰਾ

ਯਮ ਤੇ ਨਿਯਮ

ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਆਪਸ ਵਿਚ ਗਹਿਰਾ ਸਬੰਧ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ, ਅਸਰ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਐਨਾ ਗਹਿਰਾ ਨਾ ਸੋਚਦੇ ਹੋਈਏ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਡੂੰਘਾ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਅੱਜ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਖੋਜ ਤਾਂ ਇਹ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ, ਸਾਡੇ ਸੰਵੇਗਕ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਅਵਸਥਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਾਲਤ, ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਰੁਚੀਆਂ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਨ ਸਥਿਰ, ਸਮਾਚਿਤ ਰਹੇ ਫੇਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣਾ ਸੋਚਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਹੋ ਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਯਮ ਨਿਯਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਯੋਗ ਆਸਨ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਨ ਹੀ ਅਸ਼ਾਂਤ ਰਹੇਗਾ, ਮਨ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੇਗਾ ਫੇਰ ਕੋਈ ਵੀ ਆਸਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਘਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇਗਾ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਸਨ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਲਾਭ ਬੜਾ ਹੀ ਸੀਮਤ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਮ ਤੇ ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਨਾ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਇਕ ਨੈਤਿਕ ਨਿਯਮ ਹਨ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਯੋਗ ਦੇ ਦਸ ਵਚਨਬੰਧ ਹਨ।

ਯਮ

ਯਮ ਪੰਜ ਉਹ ਨੀਯਮ ਹਨ, ਰੋਕ ਹਨ, ਕੰਟਰੋਲ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਨਿਅੰਤਰਣ ਵਿਚ ਰਖਦੇ ਹਨ ਇਹ ਹਨ ਅਹਿੰਸਾ। ਸਤਿ, ਸਚਾਈ ਤੇ ਰਹਿਣਾ। ਅਸਤਿ ਭਾਵ ਚੋਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ। ਬ੍ਰਹਮਚਰੀਆ ਰੱਖਣਾ ਤੇ ਪੰਜਵਾਂ ਅਪਰਗਰਭਾ ਭਾਵ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਆਪਣਾ ਅਧਿਆਕਾਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ।

ਅਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ। ਕਿਸੇ ਦਾ ਮਨ ਨਹੀਂ ਦੁਖਾਉਣਾ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਹਿੰਸਾ ਇਹ ਹੀ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਲੋਂ ਦੁਖ ਦਿਓ, ਮਾਰੋ ਜਾਂ ਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਗਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ ਕੀਤੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ। ਪਰ ਅਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖੋਂ ਵੀ ਦੁਖ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਓ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁਰ ਸ਼ਬਦ ਵੀ ਨਾ ਕਹੋ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਹਿੰਸਕ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮੰਦਾ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਮਾਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਹਿੰਸਕ ਵਿਚਾਰ ਮਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ।

ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬਚ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਚੇਤਨ ਹੋ ਕੇ ਅਹਿੰਸਕ ਵਿਚਾਰ ਮਨ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਪਿਆਰ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਿਤੇ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿਚ ਏਕਤਾ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਸਭ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ, ਆਤਮ ਸਾਧਨਾ ਜਾਗਦੀ ਹੈ।

ਸਤਿ – ਸੱਚ ਇਹ ਨੈਤਿਕ ਸਦਾਚਾਰ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਹਰ ਸਮਾਜ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਦਾਚਾਰ ਨੀਯਮ ਹਨ, ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸੱਚਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸੱਚ, ਸੱਚੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੱਚ ਤੋਂ ਭਾਵ ਸੱਚ ਬੋਲਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਸੱਚੇ ਸੁੱਚੇ ਹੋਣ। ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਸੱਚੀ ਸੁੱਚੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਮ ਸੱਚੇ ਸੁੱਚੇ ਹੋਣ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਇਕ ਝੂਠ ਬੋਲ ਕੇ 100 ਝੂਠ ਉਸਨੂੰ ਲੁਕਾਉਣ ਲਈ ਬੋਲਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਧੋਖਾ ਦੇਣਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸੱਚ ਹੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਧੇਅ ਬਣਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤੇ ਜੋ ਬੋਲੋਗੇ ਉਹ ਸੱਚ ਬੋਲੋਗੇ, ਜੋ ਕਹੋਗੇ ਉਹ ਸੱਚ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਝੂਠ ਬੋਲਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਅਸਤਿ – ਚੋਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ, ਵੱਡੀ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ, ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਹੇਰਾ ਫੇਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਕੋਲ ਵੱਧ ਦੇਖ ਕੇ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੇਖ ਕੇ ਇੱਛਾ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਵੀ ਹੋਣ ਤੇ ਜਦੋਂ ਮਨ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਭਾਵਨਾ ਉਦੋਂ ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀਣ ਸਮਝਦੇ ਹੋ, ਈਰਖਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਤਾਂ ਧੋਖਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਹ ਦੂਸਰੇ ਕੋਲ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਹੀ ਮੈਂ ਪੂਰਨ ਹੋਵਾਂ। ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਚੋਰੀ ਕਰਕੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਅਧੂਰਾਪਣ ਅੰਦਰ ਦੀ ਕਮੀ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਮਨੁੱਖ ਚੋਰੀ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਅੰਦਰ ਦੀ ਕਮੀ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਉਹ ਅੰਦਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਾਂਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਅਸਤਿ ਨਾਲ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਸਤਿ ਨਾਲ ਪੂਰਣਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਸ੍ਵੈ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਬ੍ਰਹਮਚਰੀਅ – ਇਸ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ ਸਤਿ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ, ਸਤਿ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਚੱਲਣਾ, ਜਿਹੜਾ ਇਹ ਯਮ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਲਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕੇਵਲ ਬ੍ਰਹਮ ਹੀ ਪਹਿਚਾਨਦਾ ਹੈ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਉਦੋਂ ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਨ

ਸਾਰੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਰੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਕਾਬੂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕਾਮ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਹੈ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ ਇਸ ਕਾਰਣ ਬ੍ਰਹਚਰੀਆ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਮ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਤੇ ਜਤ ਸਤ ਦਾ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬ੍ਰਹਮਚਰੀਆ ਜੀਵਨ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਕਾਮ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਕਿਉਂਕਿ ਕਾਮ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਇਕ ਵਾਈਟਲ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਚੇਤਨਤਾ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘਾਈਆਂ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬ੍ਰਹਮਚਰੀਆ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਮ ਨੂੰ, ਕਾਮ ਦੀ ਇੱਛਾ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਦਬਾਣ ਦਾ ਨਹੀਂ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਦਬਾਣ ਨਾਲ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਬ੍ਰਹਚਰੀਆ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਬੰਨ ਲਗਾਉਣਾ, ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣਾ। ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਦੇ ਅਨੰਦ ਨਾਲ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਅਪਾਰੀਗਰਹ - ਇਸਨੂੰ ਕਬਜ਼ਾ ਨਾ ਰੱਖਣਾ, ਆਪਣਾ ਨਾ ਕਹਿਣਾ, ਆਪਣਾ ਹੱਕ ਨਾ ਦੱਸਣਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਇਹ ਭਾਵ ਵੀ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਖਣਾ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਕੰਟਰੋਲ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਸੰਕੋਚ, ਸਾਰੇ ਹੀ ਕੰਟਰੋਲ ਅੰਤਰ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਤੋਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਬਾਹਰੋਂ ਨਹੀਂ ਥੋਪੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ, ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਰੋਂ ਥੋਪੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ, ਉਸ ਦੇ ਗੁਲਾਮ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ, ਕੋਈ ਵੀ ਪਦਾਰਥ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਗੁਲਾਮ ਬਣ ਜਾਓ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਰਹਿ ਹੀ ਨਾ ਸਕੋ। ਬਾਹਰੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਹੀ ਰੱਖੋ, ਪਰ ਵੈਸੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਲਾਮ ਹੋਵੋ। ਇਕ ਮੰਗਤਾ ਆਪਣੇ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਮੋਹ ਰੱਖੇਗਾ। ਬਾਕੀ ਕੋਈ ਖਜ਼ਾਨੇ ਦੀ ਚਾਹੇ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਖਤਰਾ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਦਾਰਥਾਂ ਭਾਵੇਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਹੋਣ ਡਰ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੋਹ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਆਪਣੇ ਵਸ ਰੱਖਣ ਦਾ।

ਨੀਯਮ - ਨੀਯਮ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਨਿਭਾਉਣਾ ਹੈ, ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਪੰਜ ਨੀਯਮ ਹਨ - ਸੁਚ, ਸੰਤੋਖ, ਅਭਿਆਸ ਤਪ, ਸਵਾਧਿਆਇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ, ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ, ਸਮਰਪਣ ਆਪਣਾ ਆਪ ਸਮਰਪਣ ਕਰਨਾ।

ਸੁੱਚ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸੁਚਮ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਚਮ ਤਾਂ ਸੌਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਮਨ ਦੀ ਸੁੱਚਮ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਨੀ ਔਖੀ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਸੁੱਚਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਲਈ ਸਿਮ੍ਰਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਬੁੱਧੀ ਹੋਣੀ

ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਵਿਵੇਕ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਐਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਐਨਾ ਵਿਵੇਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਮੰਦੇ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕੋ ਕਿ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ ਕੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਸੁਤੰਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਕੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਰਮਾਂ ਵਿਚ ਬੱਝਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਅਗਿਆਨ ਵਿਚ ਫਸਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਨਿਸ਼ਕਪਟਤਾ ਤੇ ਉਦਮ ਅਣਥੱਕ ਯਤਨ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਇਸ ਨੀਯਮ ਨੂੰ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਸੰਤੋਖ – ਸੰਤੋਖ ਇਹ ਤਾਂ ਮਨ ਦੀ ਹੀ ਇਕ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਤੇ ਸੰਤੋਖ ਦਾ ਸਬੰਧ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੀ ਹੈ, ਕਿੰਨਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਇਕ ਮੰਗਤਾ ਭਾਵੇਂ ਇਕ ਰਾਜੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸੰਤੋਖੀ ਹੋਵੇ। ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਦਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਇਕ ਇੱਛਾ ਪੂਰਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦੂਸਰੀ ਉੱਠ ਖੜ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਨ ਸਦਾ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਪਿਆ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਸੰਤੋਖ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸੰਤੋਖ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਅਸੰਤੋਖ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅਸ਼ਾਂਤੀ, ਬੇਚੈਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦੀ, ਫਲ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਤਪੱਸ – ਤਪੱਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਗਲਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸਨੂੰ ਕਠੋਰ ਸਾਧਨਾ, ਤਪਸਿਆ ਸੰਜਮ, ਤਪ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਸੀਹੇ ਦੇਣੇ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿੱਲਾ ਗੱਡ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਲੇਟਣਾ। ਸ੍ਰੀ ਮਦ ਭਗਵਤ ਗੀਤਾ ਵਿਚ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਯੋਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਸੀਹੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤਪੱਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ 'ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ'। ਸ਼ਕਤੀ ਉਸ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ, ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਲਗਨ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਐਨੀ ਲੋਚਾ, ਲਗਨ ਕਿ ਉਹ ਤਪ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵੀ ਸੇਵਾ ਮਨੁਖਤਾ ਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਉਹ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੀ ਤਪ ਵਿਚ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤਪ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਕਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅਧਿਆਤਮਵਾਦ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਵਧੇਰੇ ਲਗਨ ਲਗਦੀ ਹੈ।

ਸਵਾਧਿਆਇ – ਉਹ ਗਿਆਨ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਤਮ ਗਿਆਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ – ਸਵਾਧਿਆਇ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂਵਾਤ ਸਾਡੀ ਗਿਆਨ ਦੀ ਖੋਜ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਸਮਝਣਾ, ਦੂਸਰੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਵਿਵੇਕਾਤਮਕ ਆਤਮਕ ਸਤਿ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਉਸ ਨਾਲ ਫੇਰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਤੇ ਜਾਣਾ ਤੇ ਫੇਰ ਸਤਿ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ, ਉਹ ਸਤਿ ਜਿਹੜਾ ਅੰਤਰ ਚੇਤਨਾ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਸ਼ਚਾਤ ਹੀ ਪਿਛੋਂ ਹੀ ਆਤਮ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜਗਿਆਸੂ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਹੈ।

ਈਸ਼ਵਰ ਪਰਾਨੀਧਨ ਜਾਂ ਸਮਰਪਣ ਕਹਿ ਲਵੋ, ਉਸ ਅੰਤਮ ਸਤਿ ਨੂੰ ਸਮਰਪਣ ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅਤੁੱਟ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਹੋਵੇ, ਆਸਥਾ ਹੋਵੇ। ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਪਣ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਛਲ ਰਹੋ, ਨਿਰਕਪਟ ਰਹੋ ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਛੱਡੋ। ਇਕ ਮਨ, ਇਕ ਚਿੱਤ ਹੋ ਕੇ ਲੱਗੇ ਰਹੋ। ਹਉਮੈ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬਹੁਤ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਠੋਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪੂਰਾ ਸਮਰਪਣ ਹੋਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਹੱਦ ਪਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਯਮ ਨੀਯਮ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਉਚਾਰਣ ਲਈ ਸੰਕਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ, ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਭਾਰਾ ਕੰਮ ਜਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਭਾਰਾ ਕੰਮ ਛੇੜ ਲਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਹੋਣਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਉਪਰਾਮ ਵੀ ਹੋਵੋਗੇ ਇਹ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇ। ਕੋਈ ਤਰੱਕੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ। ਜਗਿਆਸੂ ਕੋਲੋਂ ਇਹ ਆਸ ਨਹੀਂ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿ ਉਹ ਯਮ, ਨੀਯਮ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਵਿਚ ਛੇਤੀ ਹੀ ਸੰਪੂਰਣ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਪੂਰਣਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਵੇ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੀ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹੋਣਗੇ ਜਿਹੜੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਪੂਰਣਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਣਗੇ। ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਯਮ ਤੇ ਨੀਯਮ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਗੋਲ ਬਣਾਵੇ ਉਸ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਉਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਪੂਰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਰਪਿਤ ਹੋ ਕੇ ਨਿਰਛਲ ਨਿਰਕਪਟ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੇ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੇ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਿਤੇ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਲਵੇ ਹੋਰ ਪੱਕਾ ਹੋ ਕੇ ਹੋਰ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇ,

ਭਾਵੇਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸਫਲਤਾ ਵੀ ਮਿਲੇ ਉਹ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਦੇਵੇਗੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਵੇਗਾ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਠੱਲ ਪਾਏਗੀ।

ਅਧਿਆਇ ਤੀਸਰਾ

ਆਸਨ ਦੇ ਚਿਕਿਤਸਾ ਲਾਭ

ਪੰਤਾਂਜਲ ਨੇ ਆਸਨ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪੂਰੀ ਵਿਆਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੇ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਭਾਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਹੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਰਾਜ ਯੋਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਚਲਤ ਕੀਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਆਸਨ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਕਰਮ ਲਈ ਬਹੁਤ ਅਵਸ਼ਕ ਹਨ। ਕੁੰਡਲਨੀ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਗੁਪਤ ਪਈ, ਛੁਪੀ ਪਈ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਆਸਨ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਗਰਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬਿਮਾਰ ਤੇ ਦੁਰਬਲ ਮਨੁੱਖ ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਆਸਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਕਸੁਰਤਾ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਹਠ ਯੋਗ ਅਵਸਕ ਹੈ, ਹਠ ਯੋਗ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਇਹ ਰਾਜ ਯੋਗ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵੀ।

ਆਸਨ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ ਬੈਠਣ ਦਾ ਢੰਗ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਦਾ ਢੰਗ, ਆਸਨ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਨ ਇਕ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਦੂਸਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ। ਆਸਨ ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਲਈ ਠੀਕ ਹਨ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਠੀਕ ਹਨ ਉਹ ਹਨ ਪਦਮ ਆਸਨ ਜਿਸਨੂੰ ਲੋਟਸ ਪੋਸਚਰ (Lotus posture) ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਸਿੱਧ ਆਸਨ ਪੂਰਣ ਢੰਗ, ਸੁਆਸਤਿਕ ਆਸਨ ਸ਼ੁਭ ਆਸਨ, ਸੁਖ ਆਸਨ, ਸੌਖੇ ਢੰਗ ਹੋਰ ਵੀ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਆਸਨਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਗੱਲ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰ, ਗਰਦਨ ਤੇ ਪਿੱਠ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਗੱਡੀ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਦਾ ਢੰਗ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੇ ਤੇ ਸਥਿਰ ਰਹੇ ਤੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਵੀ ਘੱਟ ਬਣਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਹਿਰਦੇ ਦੀ ਗਤੀ ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਘੱਟ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਘਟ ਤੰਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਆਸਨ ਜਿਹੜੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰਖਦੇ ਹਨ ਉਹ ਕੁਝ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਬੂ ਰਖਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚਿਕਿਤਸਕ ਲਾਭ ਹੈ।

ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਆਸਨਾਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋ ਵੀ ਦਿਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਵਿਆਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਨਾ ਹੀ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਕੀ ਕੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਸਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਪੁਸਤਕ ਜਾਂ ਖਲਾਸਾ ਦੇਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਕਾਬਲ ਗੁਰੂ ਕਾਬਲ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਸਕੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਪੱਥ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਕ ਬਣ ਸਕੇ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਔਖੇ ਆਸਨ ਤਾਂ ਕਾਬਲ ਯੋਗੀ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਹੇਠਾਂ ਹੀ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਕੁ ਆਸਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਪੱਖ ਦੇਖਾਂਗੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚਿਕਿਤਸਾ ਲਈ ਕੀ ਲਾਭ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਉਹ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹਨ? ਪਰ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਤੇ ਧਿਆਨ ਵਾਲੇ ਆਸਨ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਵਾਲੇ ਆਸਨ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਸਨ

ਪੰਤਾਜਲੀ ਦੇ ਯੋਗ ਸੂਤਰ ਤੇ ਹੋਰ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੈਠਿਆ ਜਾਵੇ ਜਿਹੜਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਰਾਮ ਦੇਹ ਹੋਵੇ ਤੇ ਸਥਿਰ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਿਰ ਗਰਦਨ ਤੇ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੀ ਰਹੇ। ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ ਜਗਿਆਸੂ ਇਸ ਗੱਲ ਵਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਆਪਣਾ ਹੀ ਬੈਠਣ ਦਾ ਢੰਗ ਰਖਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਹੀ ਬੈਠਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਜਗਿਆਸੂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਔਖਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਔਖੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਉਸ ਲਈ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਸੁਵਿਧਾ ਅੜਚਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ। ਜਿਹੜੇ ਯੋਗ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਰਾਤ ਤੇ ਸਫਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੀ ਚਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੀ ਚਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤਰੀਕੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਯੋਗੀਆਂ ਨੇ ਕੀਤੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਜੇ ਸਿਰ, ਗਰਦਨ ਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਸਿੱਧੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਗਿਆਸੂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕੰਬਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਵੀ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪਿੱਠ ਦਾ ਕੁੱਬ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਬਹਾਅ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣ ਵਿਚ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਿਆਣਿਆਂ ਨੇ ਪੁਰਾਤਨ ਯੋਗੀਆਂ ਨੇ ਚਾਰ ਆਸਨ ਦੱਸੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸ੍ਵਾਸ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਵਧੇਰੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਹਨ

ਪਦਮ ਆਸਨ, ਸਿੱਧ ਆਸਨ, ਸੁਆਸਤਕ ਆਸਨ ਤੇ ਸੁਖ ਆਸਨ।

ਪਦਮ ਆਸਨ – ਕੰਬਲ ਦੀਆਂ ਤਹਿਾਂ ਲਗਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਛਾਓ ਉਹ ਮੋਟਾ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਜੋ ਫਰਸ਼ ਨਾ ਚੁਭੇ, ਲੱਤਾਂ ਅੱਗੇ ਕਰੋ ਸਿਰ, ਗਰਦਨ ਤੇ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੇ ਇਕ ਲਾਇਨ ਵਿਚ ਕਰੋ। ਹੁਣ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਚੁਕੋ ਤੱ ਸੱਜੇ ਪੱਟ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਫੇਰ ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਖੱਬੇ ਪੱਟ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਹੱਥ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਰੱਖੋ ਹੱਥ ਦਾ ਅੰਗੂਠਾ ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲੀ ਜੋੜ ਕੇ ਇਕ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਬਣਾ ਕੇ ਜਾਂ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਉਪਰ ਵਲ ਕਰ ਲਵੋ ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲੀ ਅਗੰਠੇ ਦੇ ਅੱਧ ਵਿਚ ਰੱਖ ਲਵੋ।

ਸੁਆਸਤਿਕ ਆਸਨ (Auspicious posture)

ਜੇ ਪਦਮ ਆਸਨ ਆਰਾਮ ਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਜਗਿਆਸੂ ਦੂਸਰਾ ਆਸਨ ਕਰਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਦਮ ਆਸਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾਂ ਵਕਾਸ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਆਮ

ਜਗਿਆਸੂ ਇਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ। ਪਹੁੰਚੇ ਹੋਏ ਯੋਗੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਧ ਆਸਨ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਗਿਆਸੂ ਹੀ ਪਦਮ ਆਸਨ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਕਠਨ ਹੈ ਇਸ ਵਿਚ ਬੰਧ ਲਗਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੈ।

ਸਿੱਧ ਆਸਨ – ਸਿੱਧ ਆਸਨ ਵਿਚ ਖੱਬੀ ਅੱਡੀ ਮੂਲਾਧਾਰ (ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਭਾਗ) ਤੇ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਥੇ ਬੰਧ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਹੁਣ ਦੂਸਰੀ ਅੱਡੀ public bone ਤੇ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੈਰ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਗਿੱਟੇ ਜੋੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਦਾ ਪੰਜਾਂ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਦੀ ਪਿੰਜਨੀ ਤੇ ਪੱਟ ਦੇ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੈਰ ਦਾ ਅੰਗੂਠਾ ਦਿਸਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦਾ ਪੰਜਾ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਦੀ ਪਿੰਜਨੀ ਤੇ ਪੱਟ ਵਿਚ ਖਿਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪੈਰ ਦਾ ਅੰਗੂਠਾ ਵੀ ਦਿਸਦਾ ਰਹੇ। ਹੱਥ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਦਮ ਆਸਨ ਵਿਚ–

ਸੁਆਸਤਿਕ ਆਸਨ – ਇਹ ਬੜਾ ਹੀ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਆਸਨ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਬੀਬੀਆਂ ਲਈ ਦਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਕਾਫੀ ਕੁਝ ਸਿੱਧ ਆਸਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ, ਫਰਕ ਸਿਰਫ ਐਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਅਡੀਆਂ ਤੇ ਗਿੱਟੇ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ। ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਗੋਡੇ ਤੋਂ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਖੱਬਾ ਪੈਰ, ਪੈਰ ਦੇ ਤਲੇ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਨਾਲ ਲਗਾ

ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਖੱਬੀ ਪਿੰਜਨੀ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪੈਰ ਦਾ ਬਾਹਰ ਦਾ ਭਾਗ ਤੇ ਪੰਜਾ ਪਟ ਤੇ ਪਿੰਜਨੀ ਦੇ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੈਰ ਦਾ ਸਿਰਫ ਅੰਗੂਠਾ ਦਿਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦਾ ਪੰਜਾ ਸੱਜੇ ਪੱਟ ਤੇ ਪਿੰਜਨੀ ਵਿਚ ਖਿਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਪੈਰ ਦਾ ਅੰਗੂਠਾ ਦਿਸਦਾ ਰਹੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਇਕ ਸਥਿਰ ਆਸਨ ਲਗਦਾ ਹੈ ਹੱਥ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਪਦਮ ਆਸਨ ਤੇ ਸਿੱਧ ਆਸਨ ਵਿਚ।

ਸੁਆਸਤਿਕ ਆਸਨ
Auspicious posture

ਸੁਖ ਆਸਨ – ਆਸਨ ਦਰੀ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੰਬਲ ਦੀ ਤਹਿ ਲਗਾ ਕੇ ਵਿਛਾ ਲਵੋ, ਥਾਂ ਸਾਫ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਹਵਾਦਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਖੁਲ੍ਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਆਸਨ ਕਰੋ। ਚੰਗਾ ਇਹ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਆਸਨ ਸਵੇਰੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਵਧੇਰੇ ਲਚਕਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਆਸਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਆਸਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸੁਵਿਧਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਗਤੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਨਰਮਾਈ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਦਰ ਭਾਵ ਤੁਸੀਂ ਮਲਮੂਤਰ ਤੋਂ ਉਪਰੰਤ ਹੀ ਆਸਨ ਲਈ ਬੈਠੋ, ਇਹ ਹੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਆਸਨ ਕਰਨ ਦੀ ਹਰ ਇਕ ਗਤੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹੌਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਸਨ ਉਥੇ ਤਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾ

ਸਕੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਸੌਖੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਧੀਰਜ, ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਮਿਹਨਤ ਕਰਕੇ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦਾ ਨਾੜੀ ਸਿਧਾਂਤ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤੇ ਦੂਸਰਾ ਹੈ Endocrine system, Circulatory system ਤੇ digestive system urinary system and respiratory system Nervous system ਭਾਵ ਨਾੜੀ ਸਿਧਾਂਤ ਹੀ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਮਵਰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਾਲ ਮੇਲ ਰਖਦਾ ਹੈ। Endocrine glands ਭਾਵ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਸਾਡੇ ਨਾੜੀ ਸਿਧਾਂਤ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰਕ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। Circulatory system ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਅੰਗ ਨੂੰ ਆਹਾਰ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹਰ ਅੰਗ ਦਾ ਗੰਦ ਵੀ ਉਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਉਹ ਸੈਲ ਜਿਹੜੇ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਥੰਦਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਮਿੱਠਾ, ਨਮਕ ਇਹ ਸਭ ਉਹ ਹਜ਼ਮ ਕੀਤੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚੋਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਪੇਟ ਤੇ ਆਂਤੜੀਆਂ ਨੇ ਪਚਾ ਲਿਆ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜਿਹੜੀ ਹਵਾ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਹੜੀ ਹਵਾ ਅਸੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਉਹ ਸੈਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਦਾ ਗੰਦ ਮਲਮੂਤਰ ਰਾਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕ੍ਰਮ ਦੇਹੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਲਦੇ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਸਨਾਂ ਦਾ ਉਹ ਪਾਸਾ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜਾ ਸਰੀਰ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਅਸਥ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੀਸ਼ ਆਸਨ – ਸਿਰ ਭਾਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੱਤਰ ਵਿਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪੁੱਠਾ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਖ਼ੂਨ ਵਧੇਰੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। cranial ਨਾੜਾਂ pituitary ਗ੍ਰੰਥੀ ਤੇ pineal ਗ੍ਰੰਥੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਸਾਫ ਖ਼ੂਨ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਗੰਦਾ ਖ਼ੂਨ ਪੇਟ ਦਾ ਗੰਦਾ ਖ਼ੂਨ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਪਸ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦਿਮਾਗ, ਸਾਰਾ ਨਾੜੀ ਸ਼ਾਸਤਰ ਸਾਰੀ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ pituitary ਗ੍ਰੰਥੀ ਤੇ pineal ਗ੍ਰੰਥੀ ਪੂਰਾ ਮੇਹਦਾ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਆਸਨ ਤੋਂ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਆਸਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਬਜ਼ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸ਼ੀਸ਼ ਆਸਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਪੈਰਾਂ ਭਾਰ ਬੈਠੋ, ਅੱਗੇ ਝੁਕੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਦਾ ਅਗਲਾ ਹਿੱਸਾ ਭੁੰਜੇ ਲਗਾਓ, ਬਾਹਵਾਂ ਅੱਗੇ ਹੋਣ ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਹੋਣ, ਮੋਢੇ ਜਿੰਨੇ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖੋਗੇ ਕੂਹਣੀਆਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਪੂਰਾ ਫਾਸਲਾ ਤੁਸੀਂ ਗੋਡੇ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖ ਕੇ ਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਫੇਰ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਖੱਬੀ ਕੂਹਣੀ ਥੱਲੇ ਰੱਖੋ ਤੇ ਖੱਬਾ ਹੱਥ ਸੱਜੀ ਕੂਹਣੀ ਥੱਲੇ ਰੱਖੋ ਉਂਗਲੀਆਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਇਕ ਪਿਆਲੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾ ਲਵੋ।

2. ਸਿਰ ਦਾ ਅਗਲਾ ਪਾਸਾ ਜਿਥੋਂ ਕੁ ਵਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਇਕ ਚੰਗੇ ਗਦੇਲੇ ਵਾਲੇ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਰੱਖੋ ਸਿਰ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਪਾਸਾ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਆਓ ਤੇ ਗੋਡੇ ਛਾਤੀ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਆਓ।

3. ਸੁਆਸ ਅੰਦਰ ਕਰੋ, ਦੋਨੋਂ ਪੈਰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਚੁਕੋ, ਗੋਡੇ ਛਾਤੀ ਨਾਲ

ਹੀ ਲੱਗੇ ਰਹਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਅੰਤਰਣ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਆਓ।

4. ਗੋਡੇ ਮੋੜੀ ਰੱਖੋ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪੱਟ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੜ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਲੈ ਕੇ ਆਓ ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਤੇ ਥੱਲੇ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਤੇ ਪੈਰ ਨਿਸਲ ਹੀ ਰੱਖੋ।

5. ਲੱਤਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੋ, ਅਡੀਆਂ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਪੰਜੇ ਉਪਰ ਨੂੰ ਮੁੜੇ ਹੋਣ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਸਿਰ ਤੇ ਹੋਵੇ, ਅਗਲੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਤੇ ਹੋਵੇ ਭਾਵ ਕੂਹਣੀਆਂ ਤੇ ਹੋਵੇ, ਪੇਟ ਅੰਦਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਪਿੱਠ ਨਾ ਮੁੜੇ।

6. ਇਸ ਅੰਦਾਜ਼ ਇਸੇ ਢੰਗ ਵਿਚ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਓ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸ੍ਵਾਸ ਤੇ ਹੀ ਧਿਆਨ ਲਗਾਓ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰੋ, ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰੋ।

7. ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੰਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਓਨਾਂ ਹੀ ਕਰੋ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤਕ ਲੈ ਜਾਓ। ਜਦੋਂ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਓ ਉਦੋਂ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘਟਾਓ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਪਹਿਲੇ ਕੀਤਾ ਸੀ ਹੁਣ ਉਸ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਾਪਸ ਆਓ, ਸਥਿਲ ਹੋ ਜਾਓ, ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਦਿਓ।

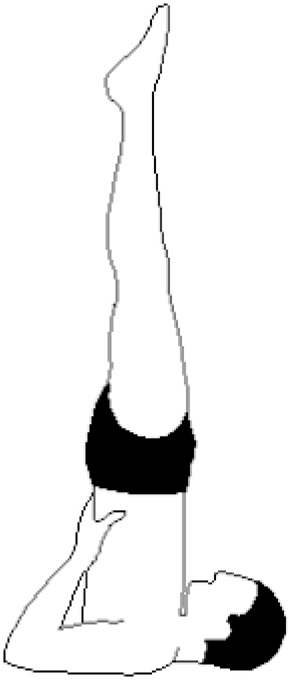
ਸਰਵਾਂਗ ਆਸਨ - ਮੋਢਿਆਂ ਭਾਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ।

ਮੋਢਿਆਂ ਭਾਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ (Figure - 5) ਇਸ ਨਾਲ Thyroid ਤੇ parathyroid ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਉਤੇਜਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। Thyroid ਗ੍ਰੰਥੀ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕੰਮ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਇਹ ਆਸਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਸਦਾ ਨਾਂ ਹੈ ਸਰਵਾਂਗ ਆਸਨ (ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿਚ ਸਰਵ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸਾਰਾ ਪੂਰਾ, ਅੰਗ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਗ) ਇਸ ਆਸਨ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਤੇ ਦਬਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ੀਸ਼ ਆਸਨ ਕਰਦਿਆਂ

ਜਿਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤੇ ਪੇਟ ਵਿਚੋਂ ਗੰਦੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਬਹਾਅ ਸੌਖ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਸਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਾੜੀ ਵਿਕਾਰ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਬਜ਼ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲਿੰਗ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਵਾਸੀਰ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦਮਾ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਗਲੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਉਪਰੰਤ ਇਹ ਆਸਨ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਰੋਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

1. ਸਿੱਧੇ ਲੇਟ ਜਾਓ ਬਾਹਵਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਰੱਖੋ, ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਥੱਲੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਪੈਰ ਇਕੱਠੇ।

2. ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦੋਨੋਂ ਲੱਤਾਂ ਉਪਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਸਿੱਧੀਆਂ ਨਾ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋਣ। ਕੂਲਾ ਪੱਟ ਉਪਰ ਚੁੱਕੋ ਤੇ ਪੈਰ ਫਰਸ਼ ਵਲ ਲੈ ਕੇ ਆਓ, ਸਿਰ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਲੈ ਕੇ ਆਓ। ਠੋਡੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲੱਗੀ ਰਹੇ ਤਾਲਾ ਲੱਗਿਆ ਰਹੇ।



3. ਹਥੇਲੀਆਂ ਪਿੱਠ ਉਤੇ ਓਨੇ ਉਚੇ ਰੱਖੋ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਜਾਣ ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਣ, ਕੂਹਣੀਆਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣ, ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਾ ਹੋਣ।

4. ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਛਡਦੇ ਹੋਏ ਦੋਨੋਂ ਲੱਤਾਂ ਉਪਰ ਲੈ ਜਾਓ

5. ਲੱਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੀਆਂ ਰੱਖੋ, ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਪਿਛੇ ਦੀ ਮੋਟੀ ਨਸ ਨੂੰ ਸਖਤ ਕਰੋ। ਪੱਟਾਂ ਦੇ ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਅਕੜਾਓ। ਪੇਟ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਕੱਢੋ। ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਵੇ।

6. ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਸਾਹ ਰੋਕੋ। ਆਸਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਲੈਣ ਲਈ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।

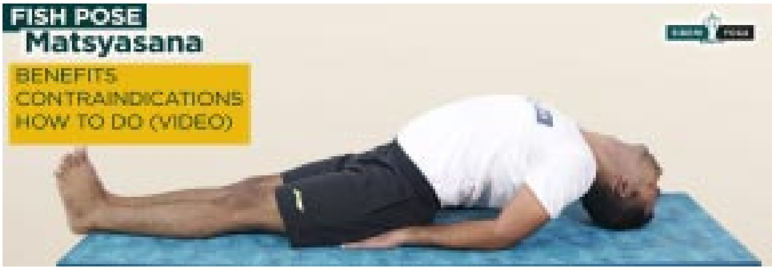
7. ਬਾਹਵਾਂ ਧਰਤੀ ਤੇ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੋ ਹਥੇਲੀਆਂ ਥੱਲੇ ਕਰੋ, ਫੇਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪਿੱਠ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਕਰੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਨੋ ਇਕ ਇਕ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੁਸੀਂ ਥੱਲੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

8. ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਕਰੋ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੋ।

9. ਨਿਸਲ ਹੋ ਜਾਓ ਤੇ ਲੰਮਾ ਸ੍ਵਾਸ ਲਵੋ ਤੇ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਲੇਟ ਜਾਓ।

ਮਾਤਸਿਆ ਆਸਨ

ਇਹ ਆਸਨ (Fig.-6) ਬਿਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਮੋਢਿਆਂ ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਤੇ ਇਹ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਮਾਤਸਿਆਂ ਆਸਨ Thyroid ਤੇ paratnyroid ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗਰਦਨ ਦੀ ਅਕੜਾਹਟ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਿੱਠ ਦੀ ਅਕੜਾਹਟ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਠੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਛਾਤੀ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣੇ ਸੌਖੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਚੂਲੇ ਦੇ ਜੋੜ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਲਚਕਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਆਸਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ੁਕਾਮ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ, ਗਲਾ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੇ ਬਵਾਸੀਰ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



1. ਪਦਮ ਆਸਨ ਵਿਚ ਬੈਠੋ

2. ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੇਟ ਜਾਓ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਹੀ ਲੱਗੇ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।

3. ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਫੇਰ ਅੰਦਰ ਲਵੋ ਕੂਹਣੀਆਂ ਭਾਰ ਹੋ ਕੇ ਛਾਤੀ ਉਪਰ ਕਰੋ ਸਿਰ ਪਿਛੇ ਕਰੋ ਤੇ ਸਿਰ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਪਾਸਾ ਥੱਲੇ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਲਗਾਓ ਉਪਰ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਭਾਵ ਛਾਤੀ ਦਾ ਤੀਰ ਕਮਾਨ ਬਣਿਆ ਰਹੇ। ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਸਿਰ ਤੇ ਪਵੇ, ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿੱਚ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਪੰਜੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤੇ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲਵੋ।

4. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੂਹਣੀਆਂ ਦੇ ਭਾਰ ਤੇ ਪਾ ਦਿਓ ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਸਿਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਕਰੋ। ਗਰਦਨ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਕਰੋ ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਲੇਟ ਜਾਓ ਤੇ ਨਿਸਲ ਹੋ ਜਾਓ।

ਹਲ ਆਸਨ - ਇਸ ਆਸਨ ਨਾਲ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਜੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਠੀਕ ਰਵੇ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਹੀ ਠੀਕ ਤੇ ਸੁਅਸਥ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਆਸਨ ਨਾਲ Thyroid ਤੇ parathyroid ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠੇ ਵੀ ਸੁੰਗੜਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮੇਹਦਾ ਵੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਆਸਨ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਬਜ਼ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਆਸਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਲਈ, ਮਿਹਦੇ ਲਈ, ਗੁਰਦਿਆਂ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਲਈ ਅਤਿ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਥਕਾਵਟ ਵੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

1. ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟ ਜਾਓ ਪੈਰ ਜੋੜ ਲਵੋ ਤੇ ਹੱਥ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਰੱਖੋ।

2. ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਲੱਤਾਂ ਉਪਰ ਕਰੋ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੀਆਂ ਰੱਖੋ, ਧੜ ਉਪਰ ਚੁੱਕੋ ਲੱਤਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਰੱਖੋ, ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ, ਹੁਣ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਪੰਜੇ ਸਿਰ ਕੋਲ ਲਿਆ ਕੇ ਧਰਤੀ ਤੇ ਲਿਆਓ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਰੀ ਕਲਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੇ ਸੋਹਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰੋ।

3. ਜਦੋਂ ਇਹ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਦੋ ਚਾਰ ਸਕਿੰਟ ਰੱਖੋ ਤੇ ਫੇਰ ਪੰਜਿਆਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਕਰੋ ਸਿਰ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਲੈ ਜਾਓ। ਦਬਾਓ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਪਹਿਲਾ ਦਬਾਓ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੇ ਫੇਰ ਗਰਦਨ ਦੇ ਥੱਲੇ ਦਬਾਓ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਠੋਡੀ ਬਿਲਕੁਲ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬੰਨ੍ਹ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4. ਬਾਹਵਾਂ ਸਿਰ ਦੇ ਉਤੇ ਰੱਖੋ, ਉਂਗਲੀਆਂ ਪੰਜਿਆਂ ਵਲ ਹੋਣ ਤੇ ਸਾਧਾਰਣ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸ੍ਵਾਸ ਲਵੋ।

5. ਪੰਜੇ ਮੁੜ ਕੇ ਫੇਰ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਆਓ ਭਾਵ ਸਿਰ ਦੇ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਆਓ ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ 20 ਤੋਂ 30 ਸੈਕਿੰਡ ਲੇਟੇ ਰਹੋ ਤੇ ਫੇਰ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਏਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਆਏ ਸੀ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵਾਪਸ ਜਾਓ ਤੇ ਨਿਸਲ ਹੋ ਜਾਓ।

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਅਗਲੇ ਤਿੰਨ ਆਸਨ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ –

1. ਭੁਜੰਗ ਆਸਨ ਜਿਸਨੂੰ ਕੋਬਰਾ ਆਸਣ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

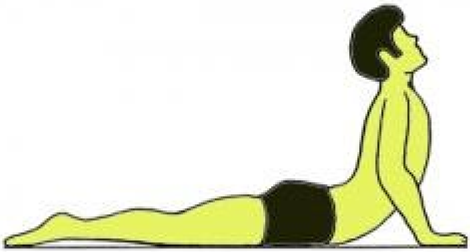
2. ਸ਼ਲਭ ਆਸਨ ਇਸਨੂੰ ਟਿੱਡੀ ਜਾਂ ਮਕੜੀ ਆਸਨ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

3. ਧਨੁਸ਼ ਆਸਨ ਭਾਵ ਕਮਾਨ ਆਸਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤਿੰਨੋ ਹੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਪਿਛੇ ਮੋੜਦੇ ਹਨ ਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਦੇ ਹਨ ਕੋਬਰਾ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਤੇ ਕਮਾਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਪਿੱਠ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਿੱਠ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਛਾਤੀ ਚੌੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ੍ਵਾਸ ਭਰਪੂਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਟਿੱਡੀ ਆਸਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਸ੍ਵਾਸ ਰੋਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਦਬਾਅ ਪੈਂਦਾ ਹੈ

ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਤੇ ਸੁਕੜਨਾ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਸਨਾ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪੇਟ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮੇਹਦਾ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਗੁਰਦੇ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਬਜ਼ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਵਿਕਾਰ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਟਿੱਡੀ ਆਸਨ ਤੇ ਧਨੁਸ਼ ਆਸਨ ਵੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੇ slip disc ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭੁਜੰਗ ਆਸਨ



ਕੋਬਰਾ ਆਸਨ

1. ਪੇਟ ਭਾਰ ਲੇਟ ਜਾਓ ਮੱਥਾ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਲਗਾ ਲਓ।

2. ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਚਾਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ, ਕੂਹਣੀਆਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਪੈਰ ਦੇ ਪੰਜੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ, ਅੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖੋ।

3. ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਿਰ ਉਪਰ ਕਰੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ

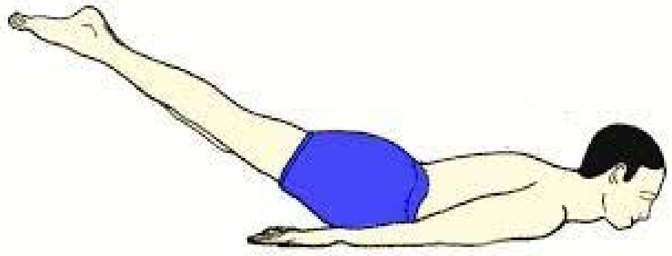
ਪਿੱਠ ਉਪਰ ਹੋਏ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਇਕ ਮਣਕਾ ਇਕ ਵਾਰੀ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਉਪਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਿੱਠ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਧੁੰਨੀ ਧਰਤੀ ਤੇ ਹੀ ਲੱਗੀ ਰਹੇ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੱਬੇ ਜਾਣ। ਲੱਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਿਸਲ ਹੋਣ, ਅੱਡੀਆਂ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਣ। ਬਾਹਵਾਂ ਤੇ ਕੋਈ ਭਾਰ ਨਾ ਪਵੇ ਕੇਵਲ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਹੀ ਭਾਰ ਪਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਭਾਰ ਪਾ ਕੇ ਹੀ ਸਿਰ ਤੇ ਚਾਤੀ ਚੁਕੀ ਜਾਵੇ।

4. ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਰਹੋ।

5. ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋਏ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਛਾਤੀ ਥੱਲੇ ਕਰੋ, ਧਰਤੀ ਤੇ ਲਗਾਓ ਪਿੱਠ ਦਾ ਇਕ ਮਣਕਾ ਇਕ ਵਾਰੀ ਥੱਲੇ ਲੱਗੇ।

6. ਲੰਮਾ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈ ਕੇ ਨਿਸਲ ਹੋ ਜਾਓ ਤੇ ਸਮਾਨ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਸ਼ਲਭਆਸਨ - ਟਿੱਡੀ ਆਸਨ



1. ਪੇਟ ਭਾਰ ਲੇਟ ਜਾਓ ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਧਰਤੀ ਤੇ ਲਗਾਓ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਪੰਜੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਅੱਡੀਆਂ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਉਪਰ।

2. ਮੁੱਠੀ ਬੰਦ ਕਰੋ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪੱਟਾਂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਰੱਖੋ।

3. ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਕਰੋ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦੋਨੋਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਚੁੱਕੋ, ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀਆਂ ਰੱਖੋ ਇਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਬਾਹਵਾਂ ਨੂੰ ਅਕੜਾ ਲਓ, ਕੂਹਣੀਆਂ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਨੂੰ ਧਰਤੀ ਤੇ ਦਬਾਓ ਧੁੰਨੀ ਨੂੰ ਉਪਰ ਚੁਕੋ, ਭਾਵ ਪੇਟ ਨੂੰ ਉਪਰ ਚੁੱਕੋ, ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਚੀਆਂ

ਚੁੱਕੀਆਂ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।

4. ਇਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਰਹੋ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਓਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹੋ।

5. ਸ੍ਵਾਸ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਧਰਤੀ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਆਓ।

6. ਨਿਸਲ ਹੋ ਜਾਓ ਤੇ ਸਮਾਨ ਸ੍ਵਾਸ ਲਵੋ।

ਧਨੁਸ਼ ਆਸਨ ਕਮਾਨ ਆਸਨ

1. ਪੇਟ ਦੇ ਬਲ ਲੇਟ ਜਾਓ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਧਰਤੀ ਤੇ ਰੱਖੋ ਬਾਹਵਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਕਰੋ।

2. ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਮੋੜੋ ਤੇ ਅੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਪੱਟਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਤਕ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।

3. ਪਿੱਠ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸੱਜਾ ਗਿੱਟਾ ਪਕੜੋ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਖੱਬਾ ਗਿੱਟਾ ਪਕੜੋ।

4. ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਕਰੋ, ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ ਤੇ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਉਪਰ ਕਰੋ ਸਿਰ ਉਪਰ ਕਰੋ, ਛਾਤੀ ਉਪਰ ਕਰੋ ਤੇ ਨਾਲ ਪੱਟਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਕਰੋ, ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਜੋੜੀ ਰੱਖੋ, ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫੈਲਾਓ ਖੋਲ੍ਹੋ ਤੇ ਸਾਰਾ ਭਾਰ ਪੇਟ ਤੇ ਪਾਓ।

5. ਇਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਰਹੋ, ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਸ੍ਵਾਸ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਰੋਕੋ ਵਧ ਨਹੀਂ।

6. ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਕਰੋ, ਨੀਵੇਂ ਕਰੋ

ਧਰਤੀ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਆਓ, ਗਿੱਟੇ ਛੱਡ ਦਿਓ ਨਿਸਲ ਹੋ ਜਾਓ।

ਅਰਧ ਮਾਤਸਿਆਦਰਸਨ – ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਮੋੜਨਾ

ਇਹ ਆਸਨ (fig-11) ਵਿਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਇਹ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਮੋੜਦਾ ਹੈ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪੇਟ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਮੋਢੇ ਦੇ ਜੋੜ ਮੋਚ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਗਰਦਨ ਦੀ ਮੋਚ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਗਰ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਿਲੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਗੁਰਦੇ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

1. ਫਰਸ਼ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਪਸਾਰ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਓ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਤੇ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਮੂਲਾਧਾਰ ਤੇ ਰੱਖੋ।

2. ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਮੋੜੋ ਗੋਡਾ ਚੁੱਕੋ, ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਚੁਕੋ, ਸੱਜੇ ਪਟ ਦੇ ਉਪਰੋਂ ਲਿਆ ਕੇ ਘੁੱਟ ਕੇ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਰੱਖੋ ਇਸ ਦਾ ਗਿੱਟਾ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਲਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3. ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਕਰੋ, ਵੱਖੀਆਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਖਿੱਚੋ, ਧੜ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਮੋੜੋ ਸੱਜੀ ਬਾਂਹ ਚੁੱਕੋ, ਖੱਬੇ ਗੋਡੇ ਉਤੋਂ ਲਿਆ ਕੇ ਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਖੱਬੇ

ਪੱਟ ਨਾਲ ਲਗਾਓ। ਮੋਡੇ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਪਾਸਾ ਤੇ ਬਾਂਹ ਦਾ ਉਪਰ ਵਾਲਾ ਪਾਸਾ ਖੱਬੇ ਗੋਡੇ ਤੇ ਪੱਟ ਨੂੰ ਦਬਾਣਗੇ। ਖੱਬੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਪੱਟ ਦੇ ਪਿਛੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਿਆ ਰਹੇ।

4. ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਲਓ ਤੇ ਹੋਰ ਟੇਡੇ ਹੋ ਜਾਓ ਤੇ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦੇ ਪੰਜੇ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਪਕੜੋ ਤੇ ਖੱਬੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਮੋੜੋ। ਸਿਰ ਘੁਮਾਓ ਤੇ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਮੋਢੇ ਦੀ ਸੇਧ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਆਓ। ਖੱਬੀ ਬਾਂਹ ਪਿੱਠ ਤੇ ਲੈ ਜਾਓ ਤੇ ਸੱਜੇ ਪੱਟ ਨੂੰ ਪੱਟ ਦੇ ਜੋੜਦੇ ਥਲਿਓਂ ਪਕੜੋ।

5. ਲੰਮਾ ਸ੍ਵਾਸ ਲਓ ਤੇ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬੈਠੋ ਤੇ ਫੇਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਨਾਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਰੀਡ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਿਆ ਰਹੇ।

ਮਯੂਰ ਆਸਨ - ਮੋਰ ਆਸਨ

ਇਸ ਆਸਨ ਨਾਲ ਕੂਹਣੀ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਦੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਨੂੰ ਬਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। (fig - 12) ਕੂਹਣੀ ਨੂੰ ਬਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹੱਥ ਤੇ ਬਾਂਹ ਦੇ ਜੋੜ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮੇਹਦੇ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਵੀ ਵੱਧ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਤੇ ਪੇਟ ਤੇ ਦਬਾਅ ਵੀ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਆਸਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਗੰਦ ਵੀ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਿਤੀ ਤੇ ਪੈਨਕਰੀਆਜ਼ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ।

1. ਅਡੀਆਂ ਭਾਰ ਬੈਠੋ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਲਵੋ, ਹਥੇਲੀਆਂ ਦੋਨੋਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਰੱਖੋ, ਅੰਗੂਠੇ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ, ਉਂਗਲੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ ਤੇ ਪਿਛੇ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਕੂਹਣੀ ਤੋਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਨੂੰ ਕੱਠੀਆਂ

ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਲੈ ਸਕਣ ਕੂਹਣੀ ਨੂੰ ਪੇਟ ਦੀ ਧੁਨੀ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਦਬਾਓ।

2. ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁਕੋ ਮੱਥੇ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਲਗਾਓ, ਲੱਤਾਂ ਬਾਹਰ ਵਲ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੋ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਕੂਹਣੀਆਂ ਤੇ ਲਿਆਓ।

3. ਅੰਦਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ੍ਵਾਸ ਲਵੋ ਤੇ ਅੱਗੇ ਆਓ, ਕੂਹਣੀਆਂ ਤੇ ਭਾਰ ਲਿਆਓ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਸੋ ਤੇ ਪਿੱਠ ਤੋਂ ਧਨੁਸ਼ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੋੜ ਕੇ ਉਪਰ ਕਰੋ ਲੱਤਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਚੁੱਕੋ।

4. ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

5. ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਮੱਥਾ ਥੱਲੇ ਕਰੋ, ਲੱਤਾਂ ਵਾਪਸ ਥੱਲੇ ਕਰੋ ਆਪਣੇ ਥੱਲੇ ਲੱਤਾਂ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਤੇ ਬੈਠ ਜਾਓ, ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਸਿਥਿਲ ਰਹੋ।

ਪਸਚਿਮੋਤਨ ਆਸਨ -ਬਾਹਰੀ ਖਿਚਾਅ ਦਾ ਆਸਨ

ਇਹ ਆਸਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 13 ਨੰਬਰ ਚਿੱਤਰ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਪਿੱਠ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪੱਟ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ, ਪੇਟ ਦੇ ਅੱਗਲੇ ਪੱਠੇ ਸੁੰਗੜਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕੁੱਖ ਤੇ ਕਮਰ ਦੇ ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਸਨ ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੇ, ਜਿਗਰ ਲਈ ਗੁਰਦਿਆਂ ਲਈ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਕਮਰ ਤੇ ਚੂਲੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦੇ ਹਨ।

shutterstock.com · 1858282843

1. ਫਰਸ਼ ਤੇ ਬੈਠ ਜਾਓ ਲੱਤਾਂ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਲੰਮੀਆਂ ਕਰ ਲਵੋ।

2. ਅੰਦਰ ਸ੍ਵਾਸ ਲਵੋ ਬਾਹਵਾਂ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉਪਰ ਲੰਮੀਆਂ ਕਰੋ, ਪਿੱਠ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਸਿੱਧੀ ਕਰੋ, ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਅੱਗੇ ਕਰੋ।

3. ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅੱਗੇ ਝੁਕੋ ਚੂਲੇ ਦੇ ਜੋੜ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਝੁਕੋ ਕਮਰ ਤੋਂ ਨਹੀਂ।

4. ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਪੰਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਕੜੋ, ਗਿਟਿਆਂ ਨੂੰ ਪਕੜੋ ਜਾਂ ਪਿੰਜਨੀਆਂ ਨੂੰ ਪਕੜੋ ਜਿਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲੱਤਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਰੱਖੋ, ਗੋਡਿਆਂ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਪਾਸਾ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਰਖੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧੜ ਨੂੰ ਐਨਾ ਨੀਵੇਂ ਲੈ ਜਾਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਛਾਤੀ ਤੇ ਪੇਟ ਪੱਟਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਲਗ ਜਾਵੇ ਤੇ ਠੋਡੀ, ਨੱਕ ਤੇ ਮੱਥਾ ਗੋਡਿਆਂ ਨਾਲ ਨਾ ਲਗ ਜਾਵੇ।

5. ਪੰਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਕੜੋ ਬਾਹਵਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਮੋੜੋ ਬਾਹਵਾਂ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਲਗਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਦੀਆਂ ਰਹਿਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਾਹਵਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਨਾ ਕਰੋ, ਧੜ ਦੇ ਭਾਰ ਨਾਲ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਓ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਦਬਾਓ।

6. ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ, ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਥਿਲ ਹੋ ਜਾਓ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹੋ।

7. ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਕਰੋ, ਪਿੱਛੇ ਹੋਵੋ, ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਕਰੋ ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਥਿਲ ਹੋ ਜਾਓ।

ਯੋਗ ਮੁਦਰਾ – ਯੋਗ ਦਾ ਚਿੰਨ

ਇਹ ਆਸਨ 14 ਨੰਬਰ ਚਿੱਤਰ ਵਿਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਬੜੇ ਲਾਭ ਹਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਬਾਹਰੀ ਹਿਸਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ ਭਾਵ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਭਾਗ ਲਈ ਬਹੁਤ

ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਇਸ ਆਸਨ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਅੰਗ ਵੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਕੁੱਖ ਤੇ ਭਾਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਚੌੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਵਿਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਦੀ ਹਰਕਤ ਵਧਦੀ ਹੈ ਕਬਜ਼ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

1. ਪਦਮ ਆਸਨ ਵਿਚ ਬੈਠੋ ਜੇ ਨਹੀਂ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਅਰਧ ਪਦਮ ਆਸਨ ਵਿਚ ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਜਿਸ ਵੀ ਆਸਨ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬੈਠੋ ਪਿੱਠ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੋਨੋਂ ਹੱਥ ਰੱਖੋ, ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ, ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ।

2. ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅੱਗੇ ਝੁਕੋ ਕੂਲੇ ਦੇ ਜੋੜ ਤੋਂ ਝੁਕੋ ਕਮਰ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ, ਮੱਥਾ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਰੱਖੋ, ਲੱਤਾਂ ਵੀ ਅੱਗੇ ਰੱਖੋ, ਪੱਟਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿਓ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਡੂੰਘੇ ਤੇ ਇਕਸਾਰ ਹੋਣ ਦਿਓ ਤੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

3. ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਕਰੋ, ਧੜ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ, ਬੈਠ ਜਾਓ, ਹੱਥ ਸਿੱਧੇ ਕਰੋ, ਲੱਤਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੋ ਤੇ ਸ਼ਥਿਲ ਹੋ ਜਾਓ।

ਚੱਕਰ ਆਸਨ – ਚਕਾ ਆਸਨ

ਇਹ ਆਸਨ 15 ਨੰਬਰ ਚਿੱਤਰ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਚਕਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੁਸਤ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਾਹਵਾਂ ਤੇ ਗੁੱਟ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਪੱਠੇ ਪਿੱਠ ਤੇ ਮੋਢੇ ਵੀ ਕਾਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

1. ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟ ਜਾਓ ਪੈਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਦੂਰ ਰੱਖੋ, ਗੋਡੇ ਮੋੜੋ, ਗੀੜ

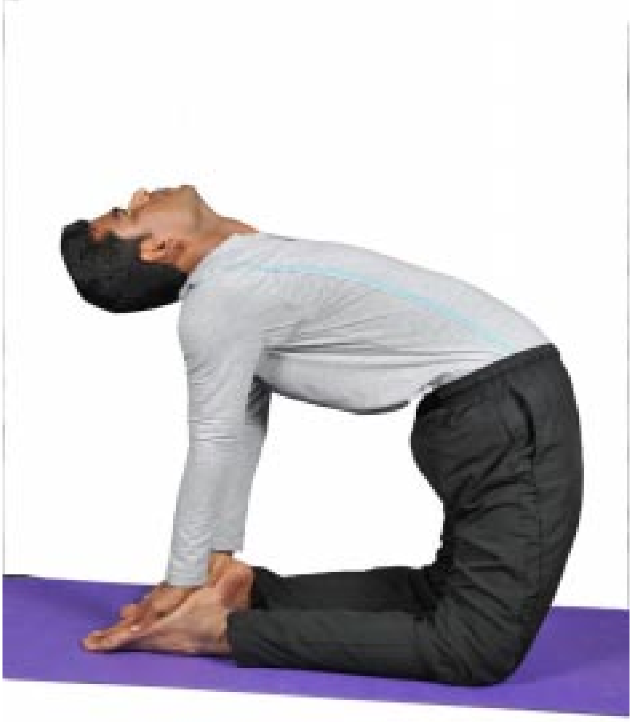
ਦੀ ਹੱਡੀ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ। ਹੱਥ ਸਿਰ ਦੇ ਨਾਲ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਰੱਖੋ, ਹਥੇਲੀਆਂ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਹੋਣ ਹੱਥ ਦਾ ਅੰਗੂਠਾ ਸਿਰ ਦੇ ਪਾਸੇ ਹੋਵੇ, ਉਂਗਲੀਆਂ ਪੰਜਿਆਂ ਵਲ ਹੋਣ।

2. ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਕਰੋ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੁਕੋ ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੇ ਭਾਰ ਤੇ ਟਿਕਣ ਦਿਓ ਬਾਹਵਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੋ, ਪਿੱਠ ਦਾ ਧਨੁਸ਼ ਬਣਾਓ। ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਘਸੀਟੋ ਪੰਜਿਆਂ ਤੱਕ ਨਾ ਆਓ। ਪੇਟ ਨੂੰ ਉਪਰ ਕਰੋ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਜਿਹੜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇੜੇ ਪੈਰ ਸਿਰ ਕੋਲ ਹੋਣਗੇ। ਉਨਾਂ ਹੀ ਅੱਛਾ ਧਨੁਸ਼ ਹੋਏਗਾ ਓਨੀਂ ਹੀ ਸੋਹਣੀ ਗੋਲਾਈ ਹੋਏਗੀ।

3. ਡੂੰਘੇ ਸ੍ਵਾਸ ਲਵੋ, ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਰਹੋ, ਫੇਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਕਰੋ ਤੇ ਸਥਿਲ ਹੋ ਜਾਓ।

ਉਸਤਰਾ ਆਸਨ - ਊਠ ਆਸਨ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ 17 ਨੰਬਰ ਚਿੱਤਰ ਵਿਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਇਸ ਆਸਨ ਨਾਲ ਗੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਖਿੱਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮੋਢੇ ਸਿੱਧੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਿੱਠ ਦਾ ਕੁੱਬ ਵੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



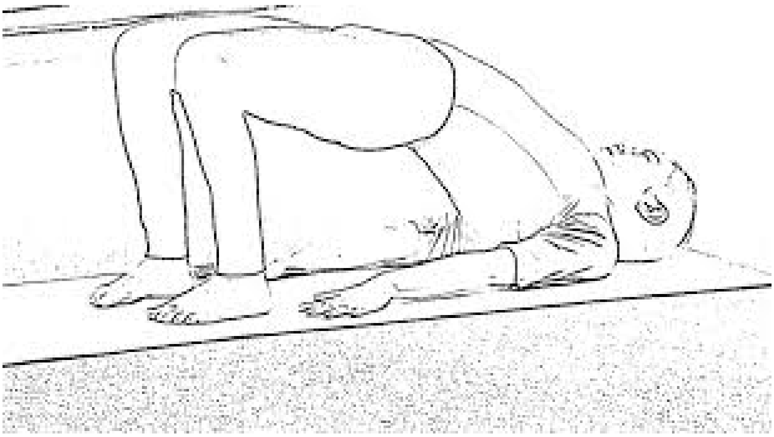
1. ਅੱਡੀਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ ਅੱਗੇ ਗੋਡੇ ਜੋੜੋ ਤੇ ਅਡੀਆਂ ਤੇ ਬੈਠੋ, ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਕਰੋ ਤੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਤੇ ਰੱਖੋ।

2. ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਕਰੋ, ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਤੋਂ ਚੁੱਕੇ ਬਿਨਾਂ ਪੱਟਾਂ ਨੂੰ ਉਤੇ ਕਰੋ, ਧੜ ਜਿੰਨਾ ਉਪਰ ਚੁਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਚੁੱਕੋ ਤੇ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਹੋਵੋ। ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਕਰੋ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੋਨੋਂ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਵੋ ਜੇ ਕਰ ਸਕੋ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਤੋਂ ਛੱਡ ਕੇ ਤੇ ਗਿੱਟੇ ਪਕੜ ਲਵੋ।

3. ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਸ੍ਵਾਸ ਰੋਕ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਪਿੱਛੇ ਹੋਣ ਲੱਗਿਆਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਧਾਰਣ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸ੍ਵਾਸ ਡੂੰਘੇ ਲਵੋ।

4. ਵਾਪਸ ਬੈਠੋ ਤੇ ਸਥਿਲ ਹੋ ਜਾਓ।

ਸੇਤੂ ਬੰਧ ਆਸਨ – ਪੁਲ ਆਸਨ



ਜਿਵੇਂ ਕਿ 18 ਨੰਬਰ ਚਿੱਤਰ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਇਸ ਆਸਨ ਨਾਲ ਗਰਦਨ ਦੇ ਪੱਠੇ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਨਾਲ ਪਿੱਠ ਦੇ ਤੇ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਪੱਠੇ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗ੍ਰੰਥੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ pineal, pituitary, thyroid ਤੇ adrenal ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ੂਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

1. ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੇਟੋ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਪੱਟਾਂ ਤਕ ਲੈ ਕੇ ਆਓ, ਗੋਡਿਆਂ

ਨੂੰ ਉਪਰ ਕਰੋ, ਗਿਟਿਆਂ ਨੂੰ ਪਕੜੋ, ਗੋਡਿਆਂ ਤੇ ਗਿਟਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖੋ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਰੱਖੋ।

2. ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਕਰੋ, ਪੱਟ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਉਪਰ ਚੁੱਕੋ ਤੇ ਪਿੱਠ ਦਾ ਤੀਰ ਕਮਾਨ ਬਣਾਓ, ਪੱਟਾਂ ਦਾ ਅਗਲਾ ਪਾਸਾ ਪਸਾਰ ਲਵੋ ਤੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਸੁਕੋੜੋ, ਮੋਢੇ ਤੇ ਸਿਰ ਧਰਤੀ ਤੇ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਲੰਮੇ ਤੇ ਡੂੰਘੇ ਸ੍ਵਾਸ ਲਵੋ, ਸਮਾਨਤਾ ਨਾਲ ਸ੍ਵਾਸ ਲਵੋ।

3. ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਰੱਖੋ।

4. ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ, ਤੇ ਪੱਟ ਨੂੰ ਧਰਤੀ ਤੇ ਲਗਾਓ ਗਿੱਟੇ ਛੱਡ ਦਿਓ, ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪਸਾਰੋ ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਲੇਟ ਕੇ ਨਿਸਲ ਹੋ ਜਾਓ।

ਸ਼ਵ ਆਸਨ (ਮ੍ਰਿਤਕ ਆਸਨ

ਇਹ ਆਸਨ 19 ਨੰਬਰ ਚਿੱਤਰ ਵਿਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਥਿਲ ਕਰੋ, ਇਸ ਆਸਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਆਸਨ ਕਰਵਾਉਂਦਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜਦੋਂ ਆਸਨ ਕਰਨੇ ਬੰਦ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਸਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਵੀ ਕਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਸਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਨਾੜੀ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਇਕਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ੍ਵਾਸ ਹੌਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਡੂੰਘੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਕਸਾਰ

ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਆਸਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜੇ High Blood pressure ਹੋਵੇ ਤੇ ਉਸ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

1. ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਸਿੱਧੇ ਲੇਟ ਜਾਓ। ਪੈਰ ਦੂਰ-ਦੂਰ ਕਰੋ, ਬਾਹਵਾਂ ਵੀ ਪਾਸੇ ਤੇ ਰੱਖੋ, ਹਥੇਲੀਆਂ ਉਪਰ ਨੂੰ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਕ ਅੰਗ ਦੂਸਰੇ ਅੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾ ਲੱਗੇ, ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਵੋ।

2. ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਲ ਕਰੋ। ਸਰੀਰ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਿਲ ਕਰੋ। ਪੇਟ ਤੋਂ ਸ੍ਵਾਸ ਲਵੋ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ੍ਵਾਸ ਲਵੋ ਤੇ ਡੂੰਘੇ ਸ੍ਵਾਸ ਲਵੋ। ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖੋਂ ਸਤਰਕ ਰਹੋ ਤੇ ਸਥਿਲ ਰਹੋ।

ਆਸਨ ਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹੱਠ ਯੋਗ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹੱਠ ਯੋਗ, ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਅਗਲੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ।

ਅੰਦਰ ਦੀ ਸਫਾਈ

ਆਸਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਈ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਸਫਾਈ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਵੀ ਹੱਠ ਯੋਗ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਪਰਾਥਮ ਪਰਾਰੰਭਿਕ ਇਹ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨਰੋਆ ਤੇ ਸੁਥਰਾ ਤੇ ਸੁਰਜੀਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਾਧੂ ਬਲਗਮ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਗੰਦ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਸਾਧਕ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨਾ ਲਗਦੀ ਹੋਵੇ ਪਰ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਹੌਲਾ ਤੇ ਸੁਥਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੁਰਜੀਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜ਼ੁਕਾਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵੱਡੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤਕ ਸਾਧਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਦਿਆਂ ਅਨੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਿਆਂ ਕਰਦਿਆਂ ਸਾਧਕ ਲਈ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਵੀ ਉਨੀਂ ਹੀ ਆਵਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਬਾਹਰ ਦੀ।

ਇਥੇ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਾਂਗੇ, ਇਹ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਸੌਂ ਕੇ ਉਠਣ

ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਆਸਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਲ ਨੇਤੀ - ਨਾਸਿਕਾ ਦੀ ਸਫਾਈ

ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਨਾਸਿਕਾ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਵਧੇਰੇ ਨਜ਼ਲਾ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਹਟਾ ਕੇ ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸੁਰ ਤੇ ਇਕ ਸਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਜ਼ੁਕਾਮ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀਆਂ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

1. ਇਕ ਛੋਟੇ ਪਿਆਲੇ ਵਿਚ ਅੱਥਾ ਪਿਆਲਾ ਪਾਣੀ ਲਵੋ, ਉਸ ਪਿਆਲੇ ਦੀ ਲੰਮੀ ਨਾਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 20 ਨੰਬਰ ਚਿੱਤਰ ਵਿਚ ਦਿਖਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਇਕ ਚੁਟਕੀ ਲੂਣ ਪਾਓ, ਉਸ ਦਾ ਸੁਆਦ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਅਥਰੂਆਂ ਦਾ ਜਾਂ ਹੰਝੂਆਂ ਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਲੂਣ ਨੱਕ ਦੀ ਅੰਦਰ ਦੀ ਤਹਿ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਗਲੇ ਲਈ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ, ਸਾਦਾ ਪਾਣੀ ਨੱਕ ਤੇ ਗਲੇ ਵਿਚ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2.ਸਿੰਕ ਕੋਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ ਸਿਰ ਟੇਡਾ ਕਰੋ, ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਝੁਕਾਓ ਤੇ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨੂੰ ਉਸ ਭਾਂਡੇ ਦੀ ਨਾਲੀ ਲਗਾਓ ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚ ਉਹ ਪਾਣੀ ਪਾਓ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਕ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਰ ਝੁਕਾਓਗੇ, ਪਾਣੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਦੂਸਰੀ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

3. ਬਿਲਕੁਲ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਕਰੋ, ਭਾਵ ਇਕ ਵਾਰੀ ਪਾਣੀ ਸੱਜੇ ਪਾਸਿਓਂ ਪਾਓ, ਇਕ ਵਾਰੀ ਖੱਬੇ ਪਾਸਿਓ।

4. ਫਾਲਤੂ ਪਾਣੀ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਦਿਓ।

ਸੂਤਰ ਨੇਤੀ

ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਇਕ ਚੰਗੀ ਸੂਤੀ ਸੂਤਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਨਾਸਿਕਾ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਫਾਲਤੂ ਨਜ਼ਲਾ ਤਾਂ ਸਾਫ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਵਿਧਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਘਟਦੀਆਂ ਹਨ, ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣੇ ਸੌਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ sinusitis ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

1. ਚੰਗੀ ਸੂਤੀ ਸੂਤਲੀ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਇਕ ਪਾਸਾ ਖੁਲ੍ਹਾ ਰੱਖੋ ਤੇ ਦੂਸਰਾ ਪਾਸਾ ਮੋਮ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮੋਮ ਲਗਾਓ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁੰਡਾ ਕਰ ਦਿਓ।

2. ਇਹ ਖੁੰਡਾ ਕੀਤਾ ਪਾਸਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅੰਦਰ ਪਾਓ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਨਾਸਿਕਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਰੋ ਐਨਾ ਅੰਦਰ ਕਰੋ ਕਿ ਗਲੇ ਤੋਂ ਵੀ ਹੇਠਾਂ ਚਲੀ ਜਾਵੇ (ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾ ਛਿੱਕਾਂ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅੱਖਾਂ ਵਿਚੋਂ ਅੱਥਰੂ ਵੀ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਓਗੇ ਇਹ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਜਾਏਗਾ।)

3. ਜਦੋਂ ਸੂਤਲੀ ਦਾ ਇਕ ਪਾਸਾ ਪੂਰੀ ਜੀਭ ਦੇ ਥੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਏ ਉਸ ਵੇਲੇ ਅੰਗੂਠੇ ਤੇ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਸੂਤਲੀ ਖਿੱਚ ਲਵੋ, ਦੂਸਰਾ ਪਾਸਾ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 21 ਨੰਬਰ ਚਿੱਤਰ ਵਿਚ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ।

4. ਸੂਤਲੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਕਰੋ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਰੋ, ਹਲਕਾ ਹਲਕਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਾਸਿਕਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਏ।

5. ਸੂਤਲੀ ਕੱਢੋ ਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦੂਸਰੀ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚ ਪਾਓ ਤੇ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ।

ਗਜ ਕਰਨੀ – ਛਾਤੀ ਤੇ ਪੇਠ ਦੀ ਸਫਾਈ

ਇਹ ਸਫਾਈ ਪੇਟ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਤੇ ਛਾਤੀ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੇਵਲ ਪੇਟ ਦੀ ਸਫਾਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਇਸ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦੀ ਫਾਲਤੂ ਬਲਗਮ ਵੀ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਇਹ ਸ੍ਵਾਸ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਠੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ।

1. ਪੇਟ ਖਾਲੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵੱਖਰੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜੇ ਮੇਹਦਾ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਗੱਲ ਹੈ।

2. ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ Quarts ਪਾਣੀ ਲਵੋ ਭਾਵ ਕੋਈ ਦੋ ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਲਵੋ, ਕੋਸਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਲੂਣ ਪਾਓ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਵੱਧ ਲੂਣ ਹੋਵੇ, ਅਥਰੂਆਂ ਦੇ ਸੁਆਦ ਤੋਂ ਵੱਧ।

3. ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠ ਜਾਓ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਜਲਦੀ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਪਾਣੀ ਪੀ ਲਵੋ ਵਿਚ ਰੁਕਣਾ ਨਹੀਂ।

4. ਜਦੋਂ ਤਕ ਪਾਣੀ ਖਤਮ ਹੋਵੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ ਸਿੰਕ ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ ਗਲੇ ਵਿਚ ਉਂਗਲੀਆਂ ਪਾਓ ਤੇ ਜੀਭ ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਤਕ ਲੈ ਜਾਓ ਤੇ

ਨਾਲ ਹੀ ਦੂਸਰਾ ਹੱਥ ਨਾਲ ਪੇਟ ਨੂੰ ਮਲੋ ਗਲਾ ਛਿਲਿਆ ਨਾ ਜਾਏ, ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

5. ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਤੇ ਦੇਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਪੀਤਾ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਿਕਲਿਆ ਹੈ।

6. ਉਸ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਕੇਵਲ ਜੂਸ ਹੀ ਪੀਓ ਉਸ ਦਿਨ ਰੋਟੀ ਨਾ ਹੀ ਖਾਧੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੈ।

ਧੋਤੀ - ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਸਫਾਈ ਕਰਨੀ

ਇਸ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਨਜ਼ਲਾ ਬਲਗਮ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਖਾਣੇ ਵਾਲੀ ਨਾਲੀ ਦੀ ਸਫਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪੇਟ ਦੀ ਸਫਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪੇਟ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਜ਼ਲਾ ਵੀ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ Sinuses ਵੀ ਜੋ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦੇ ਹਨ।

1. ਤਿੰਨ ਇੰਚ ਚੌੜੀ ਬਰੀਕ ਮਲਮਲ ਦੀ ਪੱਟੀ ਲਵੋ ਉਹ ਕੋਈ 22 ਤੋਂ 23 ਇੰਚ ਲੰਮੀ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਛੋਟਾ ਕਪੜਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

2. ਕਪੜੇ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਸ਼ੁਧ ਕਰ ਲੈਣਾ।

3. ਕਪੜੇ ਨੂੰ ਚੌੜੇ ਦਾ ਪਕੜ ਕੇ ਜੀਭ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜਿੰਨਾਂ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਲੈ ਜਾਓ।

4. ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅੰਦਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਚੌੜੇ ਦਾ ਪਕੜ ਕੇ ਅੰਦਰ ਕਰਦੇ ਜਾਓ ਜਿਵੇਂ 22 ਨੰਬਰ ਚਿੱਤਰ ਵਿਚ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ। ਜੇ ਨਹੀਂ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਪੀ ਲਵੋ ਉਸ ਨਾਲ ਸੌਖਾ ਅੰਦਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

5. ਉਦੋਂ ਤਕ ਅੰਦਰ ਕਰਦੇ ਜਾਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਛੇ ਇੰਚ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਏ।

6. ਫੇਰ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਕਪੜਾ ਖਿੱਚ ਲਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਛੇਤੀ ਹੀ ਸਾਰੀ ਬਲਗਮ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਵੇ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ

ਜਦੋਂ ਸ਼ਿਕਸ਼ਕ ਯੋਗ ਆਸਨ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸਤਰਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਗੁਰੂ ਉਸ ਨੂੰ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਅਰਥ ਦੋ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਝਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਣ ਇਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹਨ ਜੀਵਨ ਨਿਅੰਤਰਣ ਸ਼ਕਤੀ ਹਨ ਤੇ ਯਮ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ, ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਕਾਬੂ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਦੂਸਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡੀਏ ਤਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਤੇ ਯਾਮ

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਯਾਮ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਵਿਸਤਾਰ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਉਤਰਨਾ ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਹ ਹੋਇਆ, ਇਹ ਉਹ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰਕੇ, ਪਸਾਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਬਦ ਵੀ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਪਰਾ-ਣਾ। ਪਰਾ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ 'ਪਹਿਲਾ ਭਾਗ' ਣਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸਕਤੀ। ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸੂਖਮ ਭਾਗ ਹੈ ਮਨੁੱਖ ਵਿਸ਼ਵ ਉਸ ਦਾ ਹੀ ਵਿਸਤਾਰਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵਿਸ਼ਵ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਗੁਣਾਤਮਕ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੋਨਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਆਧਾਰ ਪ੍ਰਾਣ ਹੀ ਹਨ, ਪ੍ਰਾਣ ਹੀ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਾਰ ਹਨ, ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਨਿਚੋੜ ਹਨ, ਤੱਤ ਹਨ ਕੁਝ ਵੀ ਕਹਿ ਲਵੋ ਏਸੇ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਚ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਕਾਸ ਸੀ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਪੁਲਾੜ ਸੀ ਉਸ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਪ੍ਰਾਣ ਹੋਏ ਤੇ ਫੇਰ ਵਿਸ਼ਵ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਏ। ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਹੈ ਇਹ ਕੇਵਲ ਇਸ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਹੀ ਪਸਾਰਾ ਹੈ ਇਸੇ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣ ਹੀ ਮਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹਨ, ਤੇ ਪ੍ਰਾਣ ਹੀ ਵਿਚਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਬੰਧ ਮਨ ਨਾਲ ਹੈ, ਮਨ ਤੋਂ ਇੱਛਾ, ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਆਤਮਾ, ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਵਿਸ਼ਵ ਆਤਮਾ, ਬ੍ਰਹਮਾ। ਸਾਰੀ ਸੰਵੇਦਨ, ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਸੋਚ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਜਾਨਣਾ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਪ੍ਰਾਣ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਣ ਹੀ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ।

ਸ੍ਵਾਸ ਵਿਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਵੱਸ਼ਕ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਸੰਸਾਰ ਨੇ ਅਜੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਪ੍ਰਾਣ ਹਨ। ਕੇਵਲ ਯੋਗੀ ਹੀ ਇਸ ਗੁੱਝੇ ਭੇਦ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਗੁੱਝੇ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਗੁਪਤ ਗੂੜ੍ਹ ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਸੁਅਸਥ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਗੱਲਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਤਮਾ ਦੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਭੇਦ ਤਾਂ ਗੁੱਝਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਪ੍ਰਾਣ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ, ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਚਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਅੱਜ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨ ਨੇ ਆਹਾਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ, Calories, Vitamins ਤੇ Minerals ਮਨ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਕਾਰਜ ਮਨ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਖੋਜ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਸ੍ਵਾਸ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਦਾ ਸੇਤੂ ਹਨ, ਸ੍ਵਾਸ ਵਿਗਿਆਨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਫਿਲੌਸਫੀ ਤੇ ਮਜ਼ਹਬ ਤੇ ਬਹੁਤ ਪੁਸਤਕਾਂ ਹਨ, ਪਰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ

ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪੁਸਤਕਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਿਸ਼ਾ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਉਤੇ ਪਹਿਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਕੇਵਲ ਇਹ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਇਸ ਉਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਪੂਰੀ ਪੂਰੀ ਮਾਸਟਰੀ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਇਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਣ ਜੀਵਨ ਅਧਾਰ ਹਨ, ਪ੍ਰਾਣ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਅਹਾਰ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਹਵਾ ਜਿਹੜੀ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਹਾਰ ਦਾ ਖਾਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਭਾਗ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਣ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਜੀਵਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ, ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜੀਵਤ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਪਰ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਣ ਦੇ ਪੂਰੇ ਗੁਣ ਹਨ, ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹਨ, ਸ੍ਵਾਸ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੂਖਮ ਤੱਤ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਕਹਿ ਲਵੋ ਪ੍ਰਾਣ ਸਕਤੀ ਪ੍ਰਾਣ ਜਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ ਪਰ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਅੱਜ ਤੱਕ ਕੋਈ ਵੀ ਐਸੀ ਔਸ਼ਧੀ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜੀ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸਕੇ, ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਜਿਹੜੀ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਥੇ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਣ ਕੇਵਲ ਉਹ ਹਵਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਅਸੀਂ ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਇਕ ਸਾਧਨ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਮਨੁੱਖ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਵਾ ਨਾਲ ਭਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰੁੱਸਤ ਕਰਨਾ ਕਰਮਬੱਧ ਕਰਨਾ, ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਅੰਦਰੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਦਲੀ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਕ ਬਦਲਾਵ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਦਲਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਜਿਹੜੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਪ੍ਰਾਣ ਜਿਹੜੇ ਵਰਤੇ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਬਹੁਤਾ ਖਾਣਾ, ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਵਧੇਰੇ ਰਿਝਿਆ ਹੋਇਆ, ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਦੋਨੋਂ ਫੇਫੜੇ ਤੇ ਪੂਰਾ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਤੋਂ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਦੋਨੋਂ ਫੇਫੜੇ ਤੇ ਪੂਰਾ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਤੋਂ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਰੋਮ ਵੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਾਲ ਸੋਧ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਰੋਮ ਵੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ

ਤੰਤੂ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਸੈਲ ਸਾਰੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸੁਅਸਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਫੇਫੜੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਸਥਿਤ ਹਨ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਵਿਚ ਹੈ ਦਿਲ ਤੇ ਖਾਣ ਦੀ ਨਾਲੀ ਜਿਸ ਨੂੰ esophagus ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਨਾਲੀ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੋਂ ਥੱਲੇ diaphragm ਇਹ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਧ ਹੈ, ਪੱਠੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ, ਇਹ ਛਾਤੀ ਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਟੋਏ ਨੂੰ ਦੋ ਹਿਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੱਖ ਰਖਦੀ ਹੈ, diaphragm ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। diaphragm ਜਦੋਂ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫੇਫੜੇ ਫੈਲਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ diaphragm ਨਿਸਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫੇਫੜੇ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਸੁੰਘੜਦੇ ਹਨ ਤੇ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਣ diaphragm ਦਾ ਕਾਬੂ ਕੰਟਰੋਲ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਪਉੜੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਗਦੇ ਹੋ। ਸਿੱਧੀ ਸਾਧੀ diaphragmatic breathing ਭਾਵ diaphragm ਤੋਂ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣਾ ਹੀ, ਡੂੰਘੇ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣਾ ਹੀ ਸ੍ਵਾਸ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਮੁੱਢ ਹੈ।

ਜਿਹੜੀ ਹਵਾ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਇਕੱਠੀ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਕੇ, ਸੰਵੈ ਚਲਿਤ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨਿਪੁੰਨ ਯੋਗੀ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪੱਠੇ ਵੀ ਕਾਬੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਜ ਵੀ ਹਿਰਦੇ ਦੇ systolic ਤੇ diastolic ਕਾਰਜ ਦਾ ਮੁੱਢ ਹੈ, ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਦਾ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ, ਅੰਦਰ ਆਉਣਾ, ਭੋਜਨ ਦਾ ਪਚਣਾ, ਮਲਮੂਤਰ ਦਾ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ, ਪਾਚਣ ਜੂਸਾ ਦਾ ਬਣਨਾ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਮੇਹਦੇ ਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੇ ਹੋਣ ਸਭ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣ ਹੀ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਰੋਮਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਤੇ ਵੀ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੀ ਜਿਹੜੀ ਹੱਥ ਲਿਖਤ ਪੁਸਤਕ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ Tarangni ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਵਿਚ ਰੋਮਾਂ ਦੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ draphragm ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਗੰਦੀ ਹਵਾ carbon dioxide ਤੇ carbonic acid ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕੇਵਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਓਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਥੇ ਇਹ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਨਿਪੁੰਣ ਗੁਰੂ

ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਵਿਚ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣਾਂਯਾਮ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਣੀਆਂ ਅਵਸਕ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨਤ ਸ਼ਿਸ਼ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਸਫਾਈ ਦਾ ਢੰਗ ਹੈ ਤੇ ਉਚ ਕੋਟੀ ਦੇ ਯੋਗੀ ਜਿਹੜੇ ਹਿਮਾਲੀਆ ਦੀਆਂ ਕੁੰਦਰਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਗਤੀ ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਅਤੀ ਸੂਖਮ ਹੈ ਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪੂਰਣ ਗਿਆਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਬਾਰੇ ਦਸਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਹੜਾ ਲਾ ਇਲਾਜ ਸੋਚੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਕੇ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਣ ਹੀ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਦਾ ਸੇਤੂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸੇਤੂ ਇਹ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਪੁਲ ਟੁਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਪੁਰਾਣੇ ਮਹਾਤਮਾ ਕਹਿੰਦੇ ਸੀ ਜਿਹੜਾ ਸ੍ਵਾਸ ਵਿਗਿਆਨ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਿਹੜਾ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਉਹ ਵੇਦ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਹੀ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ 'ਸ੍ਵਾਸ ਬ੍ਰਹਮਾ ਹਨ' ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਹੈ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ ਹਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ ਹੋਂਦ ਹੈ ਉਹ ਪ੍ਰਾਣ ਹੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣ ਹੀ ਮਨ ਦੇ ਚਾਲਕ ਹਨ ਤੇ ਮਨ ਤੋਂ ਹੀ ਅੱਗੇ ਉਹ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਬਖਸ਼ਦੇ ਹਨ। ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਣ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਰੂਹ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰਖਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅੱਗੇ ਵਿਸ਼ਵ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਸਮਝਣ ਲਈ ਇਹ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਏ ਉਸ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਕਾਰਜ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣ ਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਵੀ ਸਮਝ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਦਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਦੇਹੀ ਪਰਣਾਲੀਅਂ ਨਾਲ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ ਤੇ ਕੀ ਤਾਲਮੇਲ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਤੇ ਸਵੈਚਾਲਕ ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੱਧਯ ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਨੂੰ cerebrospinal ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗ ਹੈ, ਬਾਹਾਂ, ਜੋੜੇ cranial ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਹਨ, ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਹੈ ਤੇ ਇਕੱਤੀ ਜੋੜੇ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਜੋੜੇ ਹਨ। ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਇਕ ਲੰਮੀ ਜਿਹੀ ਨਾਲੀ ਵਿਚ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। cranial ਨਾੜੀਆਂ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਤੇ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ

ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਜਾਲ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਿਛਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਇਸ ਜਾਲ ਨਾਲ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਭੇਦ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਕ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਤੇ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੋਂ ਨਾੜੀਆਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਮਨੋਵੇਗ ਬਾਹਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਥੇ ਤੱਕ ਜਿਥੇ ਨਾੜੀ ਦਾ ਸਿਰਾ ਹੈ, ਦੂਸਰੇ ਤੰਦ ਉਹ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਨੇਹਾ ਮਨੋਵੇਗ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਦਿਮਾਗ ਤਕ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਹੱਥ ਲਿਖੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿਸਿਆਂ ਦਾ ਕਾਰਜ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਪੁਰਾਤਨ ਯੋਗੀਆਂ ਨੇ ਕਦੀ ਵੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਚੀਰ ਫਾੜ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕੀਤਾ ਫੇਰ ਵੀ ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਅੱਜ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਨੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਹਾਂ ਇਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਅੰਤਰ ਹੈ, ਅੱਜ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਤੇ ਪੁਰਾਤਨ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਚ ਪੁਰਾਤਨ ਯੋਗੀਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਨੇ ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਬਹੁਤ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੜੇ ਸੂਖਮ ਭਾਵ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਆਖਿਆ ਦਿਤੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਚ ਨਾੜੀਆਂ ਹਨ, ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਪਰਵਾਹ ਦੇ ਰਾਹ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨਾੜੀਆਂ ਮਨੋਵੇਗ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਕਹਿ ਲਓ ਸਰੀਰਕ ਨਾੜੀਆਂ, ਮਨੋਵੇਗ, ਸੂਖਮ ਨਾੜੀਆਂ ਤੇ ਮਨੋਵੇਗ ਦੇ ਪੂਰੇ-ਪੂਰੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹਨ, ਅਭਿਵਿਅੰਜਨ ਹਨ, ਪੁਰਾਤਨ ਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਗਿਆਨ ਸੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਾੜਾਂ ਦਾ ਜਾਲ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਾੜਾਂ ਦਾ ਜਾਲ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੱਕਰਾਂ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਆਤਮਕ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਯੋਗੀਆਂ ਨੇ ਦੱਸੇ ਹਨ।

ਆਓ ਅਸੀਂ ਪੁਰਾਤਨ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚ ਦਿਤੀ ਵਿਆਖਿਆ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਦੇਖੀਏ। ਕਈ ਹਜ਼ਾਰ ਨਾੜੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ ਇੜਾ ਪਿੰਗਲਾ ਤੇ ਸੁਖਮਨਾ। ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਸਥਿਤ ਹੈ ਤੇ ਮੇਰੂਦੰਡ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦੀ ਹੈ, ਮੇਰੂਦੰਡ ਨੂੰ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਮੂਲਾਧਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ pelvic plexus ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਹ sympathetic ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰਖਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਇਹ ਮੇਰੂਦੰਡ ਵਿਚੋਂ ਸਵਾਧਿਸ਼ਠਾਨ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਵਿੰਨਦਾ ਹੋਇਆ ਲੰਘਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ hypogastic plexus ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਨੀਪੁਰ ਚੱਕਰ ਨੂੰ solar plexus ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਨਾਹਦ ਚੱਕਰ ਜਿਸ ਨੂੰ cardiac plexus ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੁੱਧ ਚੱਕਰ ਜਿਸ ਨੂੰ pharynegeal plexus ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਹੋ ਕੇ ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਤਾਲੂ ਨੂੰ ਵਿੰਨਦੀ ਹੋਈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਖੋਪਰੀ ਦਾ ਤਲਾਅ ਕਹਿ ਸਕਦੇ

ਹੋ, ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਤਾਲੂ ਤੇ ਬਾਹਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਖੋਪਰੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅੰਦਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਅਜਨ ਚੱਕਰ ਜਿਸ ਨੂੰ nasociliary plexus ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਚੇਤਨ ਬਿੰਦੂ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਸਥਿਤ ਹੈ ਇਹ ਬ੍ਰਹਮਰੰਦਰਾ ਨੂੰ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਬ੍ਰਹਮ ਦੀ ਖੋੜ, ਖੋਹ ਨੂੰ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ventricular cavity ਹੈ। ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਦਾ ਬਾਹਰ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਲੰਘਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬ੍ਰਹਮਰੰਦਰਾ ਨੂੰ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਹਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਹੁੰਚਿਆ ਯੋਗੀ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਣ ਬ੍ਰਹਮ ਰੰਦਰਾ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਤਿਆਗਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੂਦੰਡ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਇੜਾ ਤੇ ਪਿੰਗਲਾ ਹਨ ਭਾਵ ਸੱਜੇ ਤੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਮੂਲਾਧਾਰ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੋਨੋਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨਾਸਿਕਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਕੱਟਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੜਾ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚ ਮਿਲ ਕੇ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪਿੰਗਲਾ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਯੋਗ ਦੇ ਖਰੜਿਆਂ ਵਿਚ ਚੱਕਰਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰਾਣਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਮਲ ਨਾਲ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਰ ਚੱਕਰ ਦੀਆਂ ਪੰਖੜੀਆਂ ਹਨ, ਰੰਗ ਹਨ ਹਰ ਇਕ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਦੀ ਇਕ ਦੇਵ ਸਰੂਪ ਦੇਵਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਮੂਲਾਧਾਰ ਚੱਕਰ ਹੈ ਇਹ ਇਕ ਸੱਪ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਪਟਿਆ ਹੋਇਆ ਸੁੱਤਾ ਪਿਆ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਤੀ ਪਈ ਕੁੰਡਲਨੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਥੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਾਰੀ ਸੰਯੁਕਤ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਬੀਆਂ ਪਈਆਂ ਹਨ। ਯੋਗ ਦਾ ਮੰਤਵ ਇਸ ਸੁੱਤੀ ਕੁੰਡਲਨੀ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣਾ ਹੈ ਤੇ ਫੇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਰਾਹੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੱਕਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿੰਨਦੀ ਹੋਈ ਨੂੰ ਉਪਰ ਸਹੰਸਰਚੱਕਰ ਜਿਹੜਾ ਇਕ ਹਜ਼ਾਰ ਪੱਤੀਆਂ ਵਾਲਾ ਕਮਲ ਹੈ ਉਥੇ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਵ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਮੇਲ ਵਿਸ਼ਵ ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਸ਼ਿਵ ਦਾ ਮੇਲ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਮੇਲ ਨਾਲ ਯੋਗੀ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਤਮਾ ਦਾ ਮੇਲ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਆਤਮਾ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿਚ ਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇੜਾ ਪਿੰਗਲਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਬਹਾਅ ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਨਾੜੀ ਰਾਹੀਂ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਯੋਗੀ ਇਕ ਅਨੋਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪੁਰਾਤਨ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ

ਰਿਸ਼ੀਆਂ ਮੁਨੀਆਂ ਨੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸੀ। ਇਸ ਸਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਦੱਸ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਜਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਇਹ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਾਰਜ ਚਲਦੇ ਹਨ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਹੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਜ ਸਮਵਰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਸਕਤੀ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਵਿਸ਼ਵ ਸ਼ਕਤੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਇਹ ਇਕ ਕਿਸਮ ਨਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣ ਦੇ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਦੱਸ ਪ੍ਰਾਣ ਕਹੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪੰਜ ਬਿਲਕੁਲ ਖਾਸ ਹਨ ਪਹਿਲਾ ਉਦਾਨ, ਦੂਸਰਾ ਪ੍ਰਾਣ, ਤੀਸਰਾ ਸਮਾਨ, ਚੌਥਾ ਅਪਾਨ ਪੰਜਵਾਂ ਵਿਆਨ।

ਉਦਾਨ ਉਹ ਪ੍ਰਾਣ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਗਲੇ ਤੋਂ ਉਪਰ-ਉਪਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਦੂਸਰਾ ਪ੍ਰਾਣ ਹੈ ਇਹ ਗਲੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹਿਰਦੇ ਤਕ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਬੋਲਣ ਤੇ ਸਵਰਮਈ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਉਚਾਰਣ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜਿਹੜੇ ਪੱਠੇ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਉਹ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਨ ਪ੍ਰਾਣ ਉਹ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਹਿਰਦੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤੇ ਧੁਨੀ ਤਕ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਮੇਹਦਾ ਤੇ ਸਾਰੀ ਰਸ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਪਾਨ ਦਾ ਕਾਰਜ ਧੁਨੀ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਗੁਰਦੇ, ਪੇਟ ਦੀ ਵੱਡੀ ਆਂਤੜੀ ਦਾ ਆਖਰੀ ਭਾਗ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਥੈਲੀ, ਗੁਦਾ ਦੁਆਰ ਤੇ ਜਨਣ ਇੰਦ੍ਰੀ (genitals) ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਹੈ। ਵਿਆਨ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਇਹ ਨਿਸਲ ਹੋਣਾ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਸੁੰਗੜਨਾ ਤੇ ਸਵੈਚਾਲਕ ਤੇ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਚਾਲਕ, ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ.

ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵਿਸ਼ਵ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੈ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਿਆਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੈਲਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਥੋਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਚੁੱਕਦੀ ਹੈ ਫੇਰ ਜਦੋਂ ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਾਰਬਨ ਡਾਇਆਕਸਾਈਡ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਲੈਣੇ, ਬਾਹਰ ਕੱਢਣੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਦੇਣਾ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨਾ ਇਹ ਹੀ ਹੈ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ। ਇਹ ਉਹ ਗੁਪਤ ਗੱਲ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨੂੰ ਜਾਣਿਆ ਤੇ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਯੋਗੀ ਇਹ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਉਸ ਦੇ ਪੂਰੇ ਕਾਬੂ ਥੱਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ੍ਵਾਸ ਪ੍ਰਾਣ ਸਕਤੀ ਦਾ ਇਕ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ। ਸ੍ਵਾਸ ਉਹ

ਚੱਕਰ ਹੈ ਉਹ ਗੇੜ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਿਵੇਂ ਚੱਕਾ ਇਕ ਇੰਜਨ ਦਾ ਮੂਲ ਅਧਾਰ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰੀ ਮਸ਼ੀਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰਖਦਾ ਹੈ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਆਸਾਂ ਬਾਹਰੀ ਕੰਟਰੋਲ ਸੰਪੂਰਣ ਕੰਟਰੋਲ ਤੇ ਸੂਖਮ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਪੱਖ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖ ਦੇਖਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਉਦਾਹਰਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਭਾਵ, ਪ੍ਰਾਣ ਤੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ? ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੱਤ ਕਮਰੇ ਹਨ ਕਹਿ ਲਓ ਸੱਤ ਭਵਨ ਹਨ। ਰਾਜਾ ਤੇ ਰਾਣੀ ਭਾਵ ਆਤਮਾ ਤੇ ਬੁੱਧੀ ਸਭ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਦੇ ਭਵਨ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਤੇ ਤੀਸਰੇ ਭਵਨ ਵਿਚ ਵਜ਼ੀਰ ਬੈਠੇ ਹਨ ਭਾਵ ਮਨ ਬੈਠਾ ਹੈ ਕਈ ਤਾਂ ਦਿਨ ਰਾਤ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਚੌਥੇ ਭਵਨ ਵਿਚ ਚੌਕੀਦਾਰ ਬੈਠਾ ਹੈ, ਅੰਗਰਖਸ਼ਕ ਬੈਠਾ ਹੈ ਭਾਵ ਸੁਆਸ ਹਨ। ਇਸ ਮੁੱਖ ਸੁਆਸ ਦੇ ਥੱਲੇ ਦੱਸ ਛੋਟੇ ਸੁਆਸ ਹਨ ਇਹ ਛੋਟੇ ਸੁਆਸ ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ ਮੁੱਖ ਸੁਆਸ ਦੇ ਕਹਿਣ ਤੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤਿੰਨ ਹੋਰ ਭਵਨ ਹਨ ਰਾਜਾ ਆਪਣੇ ਅਫਸਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਭਾਵ ਸਰੀਰ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੇ ਸੰਵੇਦ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਪੂਰਾ ਕਾਬੂ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁੱਖ ਸੁਆਸ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਨਾਲ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਦੇ ਥੱਲੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਸਰਕਾਰ ਵਿਚ ਸੁਆਸ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੀ ਸਬੰਧ ਹੀ ਸੁਆਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਇਹ ਸਬੰਧ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੇ ਸਰੀਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੁਆਸਾਂ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਪਹਿਲੇ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਭਵਨ ਤੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਪਰ ਤੀਸਰੇ ਤੇ ਸੱਤਵੇਂ ਭਵਨ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਮਾਨੋ ਜਿਵੇਂ ਅਧਰੰਗ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਸੁਆਸ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੰਦਰ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਰਾਜੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਰਜ ਤਾਂ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜੇ ਦੁਆਰਪਾਲ ਚਲੇ ਜਾਣ। ਜਦੋਂ ਸੁਆਸ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਬੰਧ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਆਤਮਾ ਬੁੱਧੀ ਤੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੂਸਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਥੇ ਹੀ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਚੌਥੇ ਘਰ ਦੇ ਪਹਿਰੇਦਾਰ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਰਾਜਾ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਭਵਨ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸੋ ਸਿਆਣਾ ਮਨੁੱਖ ਗਿਆਨੀ ਇਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਤਮਾ, ਬੁੱਧੀ ਤੇ ਮਨ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਜਿਹੜਾ ਇਹ ਸਤਿ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਉਹ ਯੋਗੀ ਹੈ।

ਗੀਤਾ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਅਧਿਆਇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹ ਗਿਆਨੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸੁਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਇਥੇ ਸ਼ਬਦ 'ਅਸੁ' ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਬਦ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ਾਰ ਜਾਓ ਦੇ ਸੋ ਵਿਨਡੋ (Show window) ਦੇਖ ਕੇ ਆ ਜਾਓ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਭਿਆਸ

ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਬਹੁਤ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਸੱਜੀ ਤੇ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਇਕ ਸਾਰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਇਕ ਨਾਸਿਕਾ ਵਧੇਰੇ ਬੰਦ ਹੋਏਗੀ ਭਾਵੇਂ ਨਾਸਿਕਾ ਦਾ ਰਾਹ ਸਾਫ ਹੈ, ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਜੁਕਾਮ ਨਜ਼ਲਾ ਨਹੀਂ ਫੇਰ ਵੀ ਇਕ ਨਾਸਿਕਾ ਬੰਦ ਜਿਹੀ ਹੋਏਗੀ ਇਕ ਖੁਲ੍ਹੀ ਕਦੀ ਸੱਜੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਏਗੀ, ਕਦੀ ਖੱਬੀ, ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਚਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਹੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅੱਜ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵਿਗਿਆਨ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਜਾਂਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਸੁਾਸ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਜਾਂਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਦਿਨ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯੋਗ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੂਖਮ ਸ਼ਕਤੀ ਇੜਾ, ਪਿੰਗਲਾ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ।

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਦੋਨੋਂ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚੋਂ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਇਕ ਸਾਰ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਇਸ ਨਾਲ ਜਿਸ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਾ ਹੋਵੇ ਉਹ ਸੁਰੂ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਦੂਸਰਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਧੇਰੇ ਹੋਵੇ ਉਸ ਰਾਹੀਂ ਸੁਾਸ ਲਵੋ ਫੇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਦੂਸਰੀ ਨਾਸਿਕਾ ਰਾਹੀਂ ਸੁਾਸ ਛੱਡੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਫੀ ਵਾਰੀ ਕਰੋ ਤੇ ਫੇਰ ਉਲਟਾ ਕੇ ਕਰੋ ਭਾਵ ਜਿਸ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਾਹ ਘੱਟ ਸੀ, ਉਸ ਰਾਹੀਂ ਸੁਾਸ ਅੰਦਰ ਕਰੋ ਫੇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਦੂਸਰੀ ਨਾਸਿਕਾ ਰਾਹੀਂ ਛੱਡੋ, ਜਾਂ ਫੇਰ ਲੰਮਾ ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਸੁਾਸ ਲੈ ਕੇ ਅੰਦਰ ਰੋਕੋ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਛੱਡੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਫੀ ਵਾਰੀ ਕਰੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਉਦੋਂ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜੁਕਾਮ ਹੋਵੇ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਵੇ। ਇਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਜਿਹੜਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਬਦਲਣ ਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੈ, ਮੁਕਾ ਬਣਾ ਕੇ ਬਾਂਹ ਦੇ ਥੱਲੇ ਕੱਛ ਵਿਚ ਦਿਓ, ਜਿਹੜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਬੰਦ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਵਾਲੀ ਭਾਵ ਜੇ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਬੰਦ ਹੈ ਖੱਬੀ ਬਾਂਹ ਦੀ ਕੱਛ ਵਿਚ ਮੁਕਾ ਰੱਖੋ ਤੇ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਓ।

ਥੋੜ੍ਹੇ ਹੀ ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਬੰਦ ਨਾਸਿਕਾ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਏਗੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਖੂਬ ਮਿਰਚ ਮਸਾਲੇ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦਮ ਗਰਮ ਤੋਂ ਠੰਢੇ ਵਿਚ ਜਾਓ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਤੋਂ ਗਰਮ ਵਿਚ ਜਾਓ ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦਰਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਸੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਵਧੇਰੇ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਬੇਚੈਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਧੇਰੇ ਉਦਮਸ਼ੀਲ ਉਤਸ਼ਾਹੀ, ਨਿਸ਼ਚੇਆਤਮਕ ਸਮਰਥਕ ਹੋਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੋਵੇ ਮੇਹਦਾ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਅਕਰਮਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਗ੍ਰਹਿਣਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਦੋਨੋਂ ਨਾਸਿਕਾ ਇਕਸਾਰ ਚਲ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ ਉਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਸ਼ਰਧਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਨੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਕਸੁਰਤਾ ਤੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਦੋਨੋਂ ਨਾਸਿਕਾ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਇਕਸਾਰ ਹੋਣਾ ਹੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਕ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਸਾਨ ਸੁਖਾਲਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਾਸਿਕਾ ਸਾਫ ਕਰਕੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਹਟਾ ਕੇ ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਇਕਸਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਪਿਆਲਾ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਲਵੋ ਉਸ ਵਿਚ ਲੂਣ ਪਾਓ ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਉਸ ਵਿਚ ਡੋਬ ਦਿਓ ਇਕ ਨਾਸਿਕਾ ਨੂੰ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰ ਲਓ, ਦੂਸਰੀ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਅੰਦਰ ਕਰਨਾ ਸੁਰੂ ਕਰੋ ਉਦੋਂ ਤਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਪਾਣੀ ਦੂਸਰੀ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਏ ਤੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਨਾ ਆ ਜਾਏ। ਫੇਰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੂਸਰੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨਾਲ ਕਰੋ ਤੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ, ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਔਖਾ ਲੱਗੇਗਾ ਥੋੜ੍ਹੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਛਿਕਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਥੋੜ੍ਹੀ ਖਾਰਸ਼ ਜਾਂ ਜਲਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਇਹ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਉਠ ਕੇ ਇਸ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਕਰੋ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਾਸਿਕਾ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜੁਕਾਮ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਮੋਤੀਆ ਆਦਿ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹੋਗੇ।

ਆਓ! ਹੁਣ ਇਸੀਂ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀਆਂ ਸੌਖੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆ ਦੇਖੀਏ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕੁਝ ਉਨਤ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵੀ ਦੇਖਾਂਗੇ। ਪਰ ਇਥੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਦੱਸ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀਆਂ ਉਨਤ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨਾ ਤਾਂ ਇਥੇ ਦੱਸੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਨਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਿਚ ਬੰਧ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਚੰਗੇ ਗੁਰੂ ਦੀ

ਦੇਖ ਰੇਖ ਹੇਠਾਂ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਅਭਿਆਸ ਕਦੀ ਵੀ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਇਹ ਚੰਗੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਹੇਠਾਂ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਹਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਾਂ ਇਹ ਇਕ ਸਿੱਧਾ ਸਾਧਾ ਅਭਿਆਸ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਹਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਵਧਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਨ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਡੂੰਘੇ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡੂੰਘੇ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣ ਦਾ ਸਰਲ ਅਭਿਆਸ

ਸਵੇਰ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਾਹਰ ਖੁਲ੍ਹੇ ਥਾਂ ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ, ਥਾਂ ਸਾਫ ਸੁਥਰੀ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਨਾਸਕਾ ਰਾਹੀਂ ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ, ਸਿਰ ਗਰਦਨ ਤੇ ਧੜ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸਥਿਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਰੱਖੋ, ਕੇਵਲ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠੇ ਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਪੱਠੇ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਿਹੜੇ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਥੱਲੇ ਦਾ ਬੰਨ੍ਹ ਲਗਾਓ, ਥੱਲੇ ਦੇ ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਸੁਕੋੜੇ, ਗੁਦੇ ਨੂੰ ਸੁਕੋੜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵਲ ਕਰੋ ਤੇ ਉਪਰ ਵਲ ਕਰੋ ਨਾਸਿਕਾ ਰਾਹੀਂ ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ, ਹੌਲੀ ਕੱਢੋ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਝਟਕੇ ਦੇ ਕੱਢੋ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਕੱਢੋ। ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੁਕੋ ਨਹੀਂ ਇਕ ਦਮ ਡੂੰਘੇ ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਲੈ ਲਵੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਦੱਸ ਵਾਰੀ ਕਰੋ, ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਕਰੋ। ਡੂੰਘੇ ਸ੍ਵਾਸ ਇਕ ਸੁਰ ਹੋ ਕੇ ਸ੍ਵਾਸ ਲਵੋ, ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਕਰੋ, ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ, ਅੰਦਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ Low blood pressure ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨੀਂਦਰ ਨਾ ਆਉਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਆਪ ਹੀ ਨਿਯਮਬੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਇਕ ਗੁਜਾ ਗਜ਼ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੁਅਸਥ ਰੱਖਣ ਦਾ।

ਦੂਸਰਾ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣ ਦਾ ਸੌਖਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ਸਿੱਧੇ ਲੇਟ ਜਾਓ, ਪੈਰ ਦੂਰ-ਦੂਰ ਕਰ ਲਓ। ਬਾਹਵਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾ ਲਓ, ਹਥੇਲੀਆਂ ਉਪਰ ਕਰ ਲਓ, ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਓ ਹੱਥ ਪੇਟ ਦੇ ਉਪਰ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਰੱਖ ਲਓ, ਧੁਨੀ ਤੋਂ ਉਪਰ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੱਠੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਹਰਕਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਸ੍ਵਾਸ ਲਓ, ਇਕਸਾਰ ਹੋਣ ਸ੍ਵਾਸ ਡੂੰਘੇ ਹੋਣ, ਕੋਈ ਆਵਾਜ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕੋਈ ਝਟਕਾ ਨਾ ਲੱਗੇ, ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ

ਨਹੀਂ ਆਵੇ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਚਲੇ ਜਾਓ, ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠੇ ਉਪਰ ਥੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿਣ। ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣੇ ਔਖੇ ਲੱਗਣ ਤਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਪੇਟ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਹਲਕੀ ਹਲਕੀ ਗਤੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਵੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡੂੰਘੀ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤਕ ਰੋਜ਼ ਕਰੋ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਡੂੰਘੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਨਾ ਜਾਓ।

ਸ੍ਵਾਸ ਲੈ ਕੇ ਨਿਸਲ ਹੋਣਾ

ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨਿਸਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਤੇ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਲੇਟ ਜਾਓ ਸਿਰ ਦੇ ਥੱਲੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਨਰਮ ਸਰਾਹਣਾ ਰੱਖੋ। ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਵੀ ਕਪੜਾ ਰੱਖੋ ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਲਵੋ ਤੇ ਪੇਟ ਤੋਂ ਲਵੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿਸਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਸਲ ਕਰੋ ਤੇ ਫੇਰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਥੇ ਜਾਏ ਤੇ ਉਹ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨਿਸਲ ਕਰੇ, ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਪੈਰ ਦੇ ਪੰਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਪਹਿਲਾਂ ਪੰਜੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋ ਨਿਸਲ ਕਰੋ ਫੇਰ ਮਨ ਨੂੰo ਕਹੋ ਕਿ ਮੇਰੇ ਪੰਜੇ ਵਿਚ ਜਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਸਲ ਹੈ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰੇਕ ਅੰਗ ਨਾਲ ਕਰੋ, ਪੈਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਉਪਰ ਤੱਕ ਆਓ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਇਕ ਅੰਗ ਨੂੰ ਨਿਸਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਮੱਥੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਮੂੰਹ, ਗਰਦਨ, ਮੋਢੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਤੱਕ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚੋ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਫੇਰ ਸਿਰ ਤੇ ਆਓ ਹਰ ਇਕ ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਨਿਸਲ ਕਰੋ, ਏਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਨਾ ਆਵੇ।

ਨਿਸਲ ਹੋਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਦੱਸ ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਬਹੁਤ ਵਧੇਰੇ ਨਿਸਲ ਹੋਣਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਲਈ ਨਿਸਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿਸਲ ਹੋਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਿਆਂ ਸੌਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਨਿਸਲ ਹੋ ਕੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਕੜਾਓ, ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਤੀ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਆਓ ਤੇ ਇਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਇਸ ਗਤੀ ਨੂੰ ਰੱਖੋ। ਫੇਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਸਲ ਕਰੋ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਰ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਤਕ ਤੇ ਫੇਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਤੀ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਆਓ ਫੇਰ ਨਿਸਲ ਕਰੋ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡੂੰਘੇ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਚਿੱਤ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖ ਲਵੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਤੁਸੀਂ ਬੜੀ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਨਿਸਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਥੱਕੇ ਹੋਵੋ ਡੂੰਘੇ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣੇ ਅਤੀ

ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ, ਇਕ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਸੁਆਸ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਵੀ ਬੈਠੇ ਨਿਸਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਾੜੀ ਸ਼ੋਧਨ

ਇਹ ਸੁਆਸ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਨਾੜੀ ਸ਼ੋਧਨਾ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਸਵੇਰੇ ਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਨਾੜੀ ਸ਼ੋਧਨ ਹੇਠ ਦੱਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ –

1. ਇਕ ਸ਼ਾਂਤ, ਚੁੱਪ ਚਾਪ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਬੈਠੋ, ਜਗ੍ਹਾ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹਵਾਦਾਰ ਹੋਵੇ, ਸੁਖਾਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

2. ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ, ਗਰਦਨ ਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਸਭ ਇਕ ਦਮ ਸਿੱਧੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਸਰੀਰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਥਿਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3. ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਨੱਕ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਆਓ, ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲੀ ਤੇ ਵਿਚ ਵਾਲੀ ਉਂਗਲੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰ ਲਓ, ਕੇਵਲ ਸੱਜਾ ਅੰਗੂਠਾ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ, ਸੱਜੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਤੇ ਤੀਸਰੀ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਬੰਦ ਕਰੋ।

4. ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਸੱਜੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੁਆਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਸੁਆਸ ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕੱਢੋ, ਬੜੇ ਕੰਟਰੋਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੱਢੋ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਧੱਕਾ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਲਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

5. ਸੁਆਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੀਸਰੀ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰੋ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਖੋਲ੍ਹੋ ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸੁਆਸ ਅੰਦਰ ਲਓ। ਸੁਆਸ ਅੰਦਰ ਕਰਨ ਦੀ ਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਗਤੀ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

6. ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਸੁਆਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਤੇ ਸੱਜੀ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਕਰੋ, ਦੋ ਵਾਰੀ ਹੋਰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ।

7. ਜਦੋਂ ਤੀਸਰੀ ਵਾਰੀ ਸੁਆਸ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨਾਲ ਹੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਆਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਤੀਸਰੀ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰੋ।

8. ਸੂਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰੋ ਤੇ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨਾਲ ਸੂਾਸ ਲਵੋ।

9. ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਸੂਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਤੇ ਖੱਬੀ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਕਰੋ, ਦੋ ਵਾਰੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

10. ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਸਾਰਾਂਸ਼ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ -

(ੳ) ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨਾਲ ਸੂਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣੇ ਤੇ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਲੈਣੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।

(ਅ) ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਰਾਹੀਂ ਸੂਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣੇ ਤੇ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਲੈਣੇ।

11. ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ੳ) ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨਾਲ ਸੂਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣੇ ਤੇ ਖੱਬੀ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਕਰਨੇ

(ਅ) ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨਾਲ ਸੂਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣੇ ਤੇ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਲੈਣੇ।

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਸੂਾਸ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਗਤੀ ਸਮਾਂ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਰਹੇ ਹੌਲੀ ਰਹੇ, ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰਹੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਰਹੇ, ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੋਈ ਝਟਕਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ਜੜੋਰ ਨਾ ਲੱਗੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਇਸ ਦੀ ਗਤੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਸੂਾਸ ਅੰਦਰ ਕਰਨ ਤੇ ਬਾਹਰ ਕਰਨ ਦੀ ਗਤੀ ਤੇ ਸਮਾਂ ਵਧਦਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ ਵੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਹਨ ਹਰ ਇਕ ਦਾ ਆਪਣਾ ਮੰਤਵ ਹੈ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਇਕ ਇਥੇ ਦੱਸਾਂਗੇ।

ਉਜੈਈ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ

ਇਸ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੋ, ਸਿਰ, ਗਰਦਨ ਤੇ ਪਿੱਠ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੂਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਓ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਡੂੰਘਾ ਸੂਾਸ ਅੰਦਰ ਲਓ, ਨਾਸਿਕਾ ਰਾਹੀਂ ਸੂਾਸ ਅੰਦਰ ਲਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੂਾਸ ਅੰਦਰ ਕਰੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤਾਲੂ ਤੇ ਲੱਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਬੜੀ ਹਲਕੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਲਗਾਤਾਰ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਘੰਡੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ

ਸੂ........ਲੰਮੀ ਕਰਕੇ ਕਰੋ, ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਘੰਡੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅੰਦਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁਣ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਅਟਕਾਅ ਦੇ ਸਾਰੀ ਹਵਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਓ, ਜਿਹੜੀ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਵੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤਾਲੂ ਨਾਲ ਲੱਗ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੇ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਇਸ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਅੰਦਰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਹਮ-ਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹਵਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੇ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਦਾ ਚੱਕਰ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਜੈਈ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਇਕ ਚੱਕਰ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਾਸਿਕਾ ਦੀ ਸਫਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਦਾ ਅਰਥ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖੋਪੜੀ ਚਮਕ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਸਥਿਰ ਬੈਠ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸਿਰ ਗਰਦਨ ਪਿੱਠ ਇਕ ਦਮ ਸਿੱਧੇ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਪੂਰੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਪੇਟ ਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਉਪਰ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ diaphragmatic breathing ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਦਮ ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਪੇਟ ਨਿਸਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਕ ਚੱਕਰ ਪੂਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਕਈ ਚੱਕਰ ਪੂਰੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਸੱਤ ਤੋਂ ਸਤਾਈ ਚੱਕਰ ਪੂਰੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸਮਰਥਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣ ਦਾ ਰਾਹ ਸਾਫ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।

ਭਾਸਤਰਿਕਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ

ਭਾਸਤਰਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਧੌਂਕਣੀ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠੇ ਧੌਂਕਣੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਿਵੇਂ ਲੁਹਾਰ ਦੀ ਧੌਂਕਣੀ ਹੋਵੇ ਇਸ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਵਿਚ ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਲੁਹਾਰ ਦੀ ਧੌਂਕਣੀ ਹੋਵੇ, ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਦਾ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਹੋਣਾ ਹੀ ਇਕ ਪੂਰਾ ਚੱਕਰ ਹੈ। ਸੱਤ ਤੋਂ ਸਤਾਈ ਚੱਕਰ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰਥਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭਾਸਤਰਿਕਾ - ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ

ਵਲੋਂ, ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਵਲ ਤੀਸਰਾ ਬਦਲ ਕੇ ਉਪਰ ਜਿਹੜਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਉਹ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਭਾਸਤਰਿਕਾ ਹੈ।

ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਪਾਸੇ ਵਾਲੇ ਭਾਸਤਰਿਕਾ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਤੇ ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਰੱਖ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਫੇਰ ਸਿਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਕਰੋ (ਸਵੇਰ ਦੇ ਵੇਲੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਕਰਨਾ ਹੈ) ਤੇ ਛੇਤੀ-ਛੇਤੀ ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਕਰੋ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਸਿਰ ਪਿਛੇ ਕਰੋ ਤੇ ਫੇਰ ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਕਰੋ। ਫੇਰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਕਰਕੇ ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕਰੋ, ਅੰਦਰ ਕਰੋ ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਪਿਛੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਕਰੋ। ਇਹ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਕ ਪੂਰਾ ਚੱਕਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਤ ਤੋਂ ਸਤਾਈ ਵਾਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਦਲ ਕੇ ਜਦੋਂ ਭਾਸਤਰਿਕਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਛੇਤੀ-ਛੇਤੀ ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਅੰਦਰ ਕੇਵਲ ਇਕ ਹੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨੂੰ ਵਿਚ ਵਾਲੀ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਤੀਸਰੀ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨਾਲ ਸ੍ਵਾਸ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਭਾਵ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨਾਲ ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਕਰਨਾ ਫੇਰ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨਾਲ ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਕਰਨਾ ਇਹ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟਾ ਭਾਵ ਪਹਿਲਾ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਫੇਰ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ੍ਵਾਸਾਂਦਾ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਕਰਨਾ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਛੇਤੀ-ਛੇਤੀ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਵਿਚ ਪੇਟ ਦੀ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸ੍ਵਾਸ ਪੇਟ ਦੇ ਉਪਰ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਹੀ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਚੱਕਰ ਕੋਈ ਵੀਹ ਵਾਰੀ ਕਰੋ, ਭਾਸਤਰਿਕਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਵੀ ਉਹ ਹੀ ਲਾਭ ਹਨ ਜੋ ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਦੇ ਹਨ। ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਨਾਲ ਫੇਫੜੇ ਸਾਫ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣ ਦਾ ਸਾਰਾ ਰਸਤਾ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਇਕ ਸਾਰ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣੇ, ਨਿਸਲ ਹੋ ਕੇ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣੇ, ਨਾੜੀ ਸ਼ੋਧਨ ਉਜੈਨੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਇਹ ਸਭ ਨਵਾਂ ਜਗਿਆਸੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਤੇ ਭਾਸਤਰਿਕਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਉਨਤ ਪੌੜੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸ੍ਵਾਸ ਅੰਦਰ ਰੋਕਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨਿਪੁੰਨ ਯੋਗੀ ਦੀ

ਸੇਧ ਨਾ ਲਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਠੀਕ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਇਹ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਅਹਾਰ, ਨੀਂਦ ਤੇ ਕਾਮਵ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਇਕ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੋਇਆ ਯੋਗੀ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਹੀ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ੁਰੂ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਅਧਿਆਪਕ ਯੋਗੀ ਹੀ ਫੇਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਆਸ ਅੰਦਰ ਕਰਨ ਦੀ, ਬਾਹਰ ਕਰਨ ਦੀ ਤੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪੂਰਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਟਿਲ ਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਉਨਤ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ। ਉਪਰ ਦੱਸੇ ਅਭਿਆਸ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਹਨ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹਰ ਕੋਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਉਨਤ ਵਿਧੀਆਂ ਵੀ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਯੋਗ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ ਮੂਲ ਮਹੱਤਤਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਸਮਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਉਹ ਇਕ ਸਮਰੱਥ ਗੁਰੂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਉਨਤ ਤੇ ਜਟਿਲ ਵਿਧੀਆਂ ਸਿੱਖ ਸਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੁੰਭਕ ਭਾਵ ਸੁਆਸ ਰੋਕਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੱਸੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਪੁੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚਣੀ, ਕਥਨੀ ਤੇ ਕਰਨੀ ਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਅਧਿਆਇ ਪੰਜਵਾਂ

ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਝਲਕਾਂ

ਇਕ ਆਮ ਬੰਦੇ ਦਾ ਮਨ ਤਾਂ ਖਿੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਮਨ ਹੈ ਉਹ ਤਾਂ ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਜਿਹੜਾ ਮਨ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਤੋੜ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ। ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਨਹੀਂ ਕੋਈ ਲੜੀ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਤੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਬਾਹਰ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਮਨ ਦਾ ਹੀ ਇਕ ਪਰਛਾਵਾਂ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਤਾਂ ਮਨ ਦਾ ਹੀ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਇਕ ਢਾਂਚਾ ਹੈ ਮਨ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਲਈ ਹੀ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬੇਤੁਕੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਮਨ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੇ, ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਾਲਕ ਨੌਕਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਨੌਕਰ ਮਾਲਕ ਨੂੰ।

ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਖੇਰੂੰ ਹੋਏ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਹੀ ਮਨ ਸੰਯੁਕਤ ਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਹੀ ਮਨ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਤੇ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਆਰੰਭਕ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਕਾਫੀ ਬਗਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਹੜਾ ਮਨ ਸਾਧਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਉਸ ਲਈ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਦੇਰ ਤਕ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਔਖਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਗਤੀ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਚਾਰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਵਿਚਾਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੇਤੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨਾਲ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਕਦੀ ਵੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਜਦੋਂ ਇਕ ਚਿੰਤਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਝੱਟਪਟ ਦੂਸਰੀ ਆ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਥਾਂ ਮੱਲ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਇਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਏਧਰ ਓਧਰ ਭਟਕਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਫੇਰ ਕਲਪਨਾ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਨੋਖੇ ਵਿਚਾਰ ਰਾਹੀਂ ਮਨ ਉਖੜਿਆ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦੀਆਂ, ਨਾ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਵਿਚਾਰ ਤੇ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਮਨ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤਾਂ ਲੁਕੀਆਂ ਪਈਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਪੜਦਿਆਂ ਪਿੱਛੇ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਕਈ ਤਹਿਾਂ ਥੱਲੇ ਦਬੀਆਂ ਪਈਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਤਹਿਾਂ ਹਨ 1. ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ 2. ਮਨੋਵੇਗ 3. ਸੰਵੇਗ 4. ਮਨੋਦਸ਼ਾ, ਭਾਵਕ ਦਸ਼ਾ 5. ਭਾਵ ਭਰੀ ਚਿੰਤਾ 6. ਮਨ ਦੀ ਲਹਿਰ ਤਰੰਗ

7. ਅਨੁਮਾਨ ਇਹ ਸਭ ਮਨ ਉਤੇ ਪਈਆਂ ਪਰਤਾਂ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਇਕ ਇਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝੀਏ ਜਾਣੀਏ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਦਮ ਕਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਸਾਰੀ ਰਚਨਾ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਾਣੀਮਾਤਰ ਦੀਆਂ ਦੋ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਹਨ ਆਪਾ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਦੂਸਰੀ ਪੁਨਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ। ਭੁੱਖ ਆਤਮ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ ਲੋਭ ਪੁਨਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਸਾਡੀਆਂ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮਨੋਵੇਗ ਹਨ 1. ਵਿਚਾਰ ਮਨੋਵੇਗ 2. ਬੋਲਣ ਦਾ ਬਚਨਾਂ ਦਾ 3. ਕਰਮ ਕਰਨ ਦਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਗਹਿਰਾ ਸਬੰਧ ਕਲਪਨਾ ਨਾਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤਰਕ ਤੇ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੰਵੇਗ, ਮਨੋਦਸ਼ਾ, ਭਾਵ ਭਰੀ ਚਿੰਤਾ ਇਹ ਸਭ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਪਰ ਹਰ ਇਕ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਸੰਵੇਗ, ਸੋਚ ਤੇ ਇੱਛਾ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਹੈ, ਸੰਵੇਗ ਡੂੰਘੀ ਇੱਛਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੋਚ ਨਾਲ ਮਿਲੀ ਹੋਈ ਹੈ ਮੁਢਲੇ ਦੋ ਹੀ ਸੰਵੇਗ ਹਨ ਪਿਆਰ ਤੇ ਨਫਰਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਸੰਵੇਗ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਸਤਿਕਾਰ, ਮਾਣ, ਸ਼ਰਧਾ ਤੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭਾਵਾਂ ਵੇਸ਼ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤਿੰਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਣ ਹਨ ਉਹ ਹਨ 1. ਮਜ਼ਹਬ ਦਾ ਭਾਵਾ ਵੇਸ਼ 2. ਸਦਾਚਾਰੀ ਦਾ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਨੇਕ ਚਲਣ ਦਾ ਭਾਵਾ ਵੇਸ਼ 3. ਸੁਹਜਵਾਦ ਦਾ ਭਾਵਾ ਵੇਸ਼। ਪਰ ਇਥੋਂ ਇਹ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਭਾਵ ਭਰੀ ਚਿੰਤਾ ਇਹ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਛਲਰੂਪ ਹਨ, ਮਾਇਆ ਹਨ, ਮਨ ਵਿਚ ਧੋਖਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਛਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਗੁਲਾਮ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਦਾਸ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿਚ ਮਨ ਨੂੰ 'ਭਾਵ' ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਦੋ ਭਾਵ ਹਨ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਖੇੜਾ ਅਨੰਦ ਦੂਸਰਾ ਹੈ ਦੁਖ ਅਫਸੋਸ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਉਦਾਸੀ ਖਿੰਨਤਾ। ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਮਨ ਇਕ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਭਾਵ ਵਿਚ ਡੋਲ੍ਹਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਦੀ ਇਕ ਕਦੀ ਦੂਸਰਾ, ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਮਨ ਕਦੀ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਉਚੀ ਸੋਚ ਤੱਕ ਜਾਂ ਉਚੇ ਅਨੁਭਵ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਣ ਦਿੰਦਾ। ਕੇਵਲ ਇਕੋ ਲਾਭਕਾਰੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੀ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਇਕ ਦਮ ਇਕਾਗਰਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਜ਼ੋਰ ਪਾਇਆ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤਿਆਂ। ਮਨਮੌਜ ਅਨੁਮਾਨ ਸਭ ਵਿਚ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਵਿਕੇਂਦਰੀ ਚੱਕਰ, ਅਕੇਂਦਰੀ ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਖਬਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨਮੌਜ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਥੱਲੇ ਮਨ ਲਤਾੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੰਤਾਪ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਨੁਮਾਨ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਬੌਧਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਖਿਆਲ ਤੇ ਕਲਪਨਾ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਕਵਿ ਦਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਕਲਾਕਾਰ ਦਾ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਯੋਗੀ ਦਾ ਨਹੀਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

ਅੱਜ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਮਨ ਦੀ ਸੁਧਾਈ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸੰਵੇਗ, ਭਾਵਾ ਵੇਸ਼, ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦਾ ਰਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ Thyroid, pineal, thymus ਤੇ ਹੋਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਰਸ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਵ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਹੋਰ ਕਿੰਨਾ ਕੁਝ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਵਧੇਰੇ ਸੂਖਮ ਵਿਆਖਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਕਿਉਂ ਬੇਚੈਨ ਹੈ, ਯੋਗ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਸੰਵੇਗਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਸਾਡੇ ਜਾਨਣ ਤੇ ਹੈ, ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਤੇ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਤੇ ਹੈ, ਚੇਤਨ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅਚੇਤਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਹੈ। ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਗੀਆਂ ਨੇ ਇਹ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਚੇਤਨ ਮਨ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨਾਂ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਉਹ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਕੁਝ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਡੀਊਟੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਬਾਹਰੀ ਹੈ, ਓਪਰਾ ਹੈ। ਅਚੇਤ ਮਨ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ, ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਗੱਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨੇ ਹੁਣ ਜਾਣੀ ਹੈ ਤੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਤੇ ਅਜੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪੱਖਾਂ ਤੇ ਖੋਜ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ ਪਰ ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਉਹ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਮਝਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ।

ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚ ਇਕ ਮਿਸਾਲ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਕਿਵੇਂ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ। ਮਨ ਇਕ ਝੀਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਵ੍ਰਿਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਉਠਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਲਹਿਰਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਗਿਆਸੂ ਆਪਣਾ ਪਰਛਾਵਾਂ ਝੀਲ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਵਾਸਤਵਿਕ ਸੁਭਾਅ ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਕੇਵਲ ਤਿੰਨ ਪੌੜੀਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਭਾਵ ਜਾਗਤ, ਸੁਪਨਾ ਤੇ ਸੌਣਾ। ਇਕ ਚੌਥੀ ਅਵਸਥਾ ਵੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਰੀਆ ਅਵਸਥਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਉਪਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਉਪ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਉਪ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ

ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਭਆਵ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਬੁਰਾਈਆਂ, ਸਾਰੀ ਗੰਦਗੀ ਕੱਢ ਦੇਣੀ ਤੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰ ਲੈਣਾ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਉਪਚੇਤਨਾ ਤੇ ਲੈ ਜਾਣਾ।

ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੂਈ ਵਿਚ ਧਾਗਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਇਕਾਗਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਭੀੜ ਵਾਲੀ ਸੜਕ ਤੇ ਕਾਰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰੀ ਰੂਪ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਜੁੜ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪਿਆਰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ 'ਧਾਰਨਾ' ਜਿਵੇਂ ਪੰਤਾਜਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਇਹ ਇਕ ਅੰਦਰ ਦਾ ਕਾਰਜ ਹੈ ਮਨ ਦਾ ਕਾਰਜ ਹੈ ਇਕ ਕੋਈ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤਾਂ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਦੇਸ਼ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅੰਦਰੋਂ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰਤਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਲਈ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਸਵੈਇੱਛਤ ਦੂਸਰਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਧਿਆਨ ਚਲਾ ਜਾਣਾ, ਦੂਸਰਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਇਕ ਧਿਆਨ ਉਹ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਵੈਇਛਤ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਦੂਸਰੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਧਿਆਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਖਿਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਕ ਦਮ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਲ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਉਸ ਵਲ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੀਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਕਿਸੇ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਧਿਆਨ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ ਇੱਛਤ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਅੱਜ ਦੇ ਕੁਝ ਅਧਿਆਪਕ ਆਪਣੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਬਣਾ ਕੇ ਅੱਗੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਆਪਣੇ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਠੀਕ ਦਸਦੇ ਹਨ ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਇਕਾਗਰ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਇਕ ਝੂਠਾ ਦਾਅਵਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਕਾਗਰਤਾ ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਹੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ

ਹੈ। ਜੇ ਖੇਰੂੰ ਹੋਏ ਮਨ ਨੂੰ ਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਫੇਰ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਨਖਿੱਧ ਰਹਿ ਜਾਣਗੇ। ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਗੱਲ ਜਾਣ ਜਾਏ ਸਮਝ ਜਾਏ ਕਿ ਇਕਾਗਰਤਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਆਵਸ਼ਕ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਲ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਕੁਝ ਹੋਰ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਕਨੀਕਾਂ ਹਨ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਇਕਾਗਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਇਕ ਸਮਾਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਉਹ ਇਕੋ ਥਾਂ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਜੋੜੇ, ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਠੀਕ ਥਾਂ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਲੇ ਬੈਠੋ, ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਨਿਸ਼ਚਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਐਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੈਠੋਗੇ। ਕਮਰਾ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਾਫ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕੰਧਾਂ ਉਤੇ ਕੋਈ ਫੋਟੋ ਕੋਈ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦਾ ਝੌਂਕਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਰੌਸ਼ਨੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਤਾਪਮਾਨ ਵੀ ਠੀਕ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪੇਟ ਭਰ ਕੇ ਇਕ ਦਮ ਧਿਆਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਔਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖੋਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਲੋਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋ ਤਾਂ ਕਦੀ ਵੀ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਬੈਠੋ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਇਕ ਮੁੱਢਲਾ ਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਇਕ ਪ੍ਰਾਰੰਭਕ ਤੌਰ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਕਰ ਲਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੋ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਨਿਸਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਾਲ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਏਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕੁ ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ ਕੁਝ ਨਿਸਲ ਹੋਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ। ਡੂੰਘੇ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣੇ, ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੈਠਣਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਅਧਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਦੱਸ ਆਏ ਹਾਂ।

ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਲੱਗੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਲੱਕੜੀ ਦੀ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਵੀ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਗਰਦਨ ਤੇ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਕੋ ਲਾਈਨ ਵਿਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਲੱਤਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਧਰਤੀ ਤੇ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੱਥ ਪੱਟਾਂ ਉਤੇ ਰੱਖੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕਦੀ ਵੀ ਸ਼ਵ ਆਸਨ ਵਿਚ ਹੋ ਕੇ ਇਕਾਗਰ ਨਾ ਹੋਵੋ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਥਿਲਤਾ ਵਿਚ ਲਿਆ ਕੇ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਏਗੀ।

ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵਿਚਾਰ ਰਹਿਤ। ਮਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸੰਸਾਰਕ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਸੰਵੇਗਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਹੋ ਜਾਓ, ਆਪਣੀ ਰੁਚੀ ਬਦਲ ਲਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਓ, ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਬਾਹਰੋਂ ਸਮੇਟ ਲਓ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹੋ, 'ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ?' ਮੈਂ ਕੋਈ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਮਨ ਨਹੀਂ ਮੈਂ ਸੰਵੇਗ ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਮਨੋਵੇਗ ਨਹੀਂ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਇਕ ਆਤਮਾ ਹਾਂ, ਇਕ ਰੂਹ ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸਾਰੇ ਮਨੋਵੇਗ ਸੰਵੇਗ ਕਿਵੇਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਮੈਂ ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਹਾਂ, ਨਿਸੁਆਰਥ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਹ ਸਕਾਰਆਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਮਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੰਵੇਗ, ਸਾਰੇ ਮਨੋਵੇਗ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਇਕ ਸਾਕਸ਼ੀ ਹੋ ਜਾਓ, ਇਕ ਦਰਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਓ, ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਓ, ਚੁੱਪ ਚਾਪ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਉਤਾਰ ਚੜ੍ਹਾਅ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਜੋੜੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਦੇਖੋ ਨਿਕਲਦਿਆਂ ਦੇਖੋ, ਕੋਈ ਐਸੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਨਾ ਵਰਤੋ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ, ਕੀ ਨਹੀਂ ਕੋਈ ਵਿਵੇਕਸ਼ੀਲ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਕੋਈ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਵਰਤੋਂ, ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰੋ ਹਾਂ ਪਰ ਇਕ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਖੋ ਕਿ ਦਵੰਦ ਕਿੰਨਾ ਵੱਧ ਹੈ, ਕਿਥੋਂ ਤਕ ਹੈ, ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਉਸਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਬਾਰ-ਬਾਰ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਫਰਕ ਪਵੇਗਾ, ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਦੁਖੀ ਹੋ ਜਾਓ, ਨਿਰਾਸ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਸ਼ਾਂਤੀ ਰੱਖਣ ਨਾਲ, ਧੀਰਜ ਰੱਖਣ ਨਾਲ, ਅਣਥੱਕ ਪ੍ਰਯਤਨ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਹੀ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਟਿਲ ਹਨ ਫੇਰ ਅਭਿਆਸ ਰੋਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਦੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਮਾਂ ਵਧੇਰੇ ਠੀਕ ਹੋਵੇ, ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼, ਕੋਈ ਜਤਨ, ਕੋਈ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਤਨਾਓ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਣਾਓ ਨਾਲ ਨਾੜੀਆਂ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਬੇਚੈਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਧਿਆਨ ਹਨ, ਸਥੂਲ, ਸੂਖਮ, ਬਾਹਰੀ, ਅੰਤਰੀਵ, ਵਿਸ਼ਾਨਿਸ਼ਠ, ਅੰਤਰੀਵ, ਆਤਮਪਰਕ ਤੇ ਅਸੀਮ, ਇਹ ਸਭ ਵਸਤੂ ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਕੀ ਹੈ, ਕਿਸ ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾ

ਰਿਹਾ ਹੈ, ਵਸਤੂ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਚੋਣ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਜੇ ਵਸਤੂ ਵਿਸ਼ੇ ਸੋਹਣਾ ਹੋਵੇ ਅਨੰਦਮਈ ਹੋਵੇ, ਧਿਆਨ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਕਿਸੇ ਮੂਰਤ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਫੋਟੋ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਰੱਖ ਕੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਮੋਮਬੱਤੀ ਹੋਏ ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਉਪਰ ਕਿਹਾ ਹੈ ਈਸਾ ਜੀ ਦੀ ਤਸਵੀਰ, ਬੁੱਧ ਦੀ, ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਫੁੱਲ ਵੀ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕੋਈ ਪੀਲਾ, ਨੀਲਾ ਜਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਰੱਖ ਕੇ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਣਾ ਸਥਿਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਕ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਮਿੰਟ ਲਈ ਧਿਆਨ ਲਗਾਓ ਫੇਰ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਕਰਕੇ ਫੇਰ ਇਕ ਦੋ ਮਿੰਟ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨੱਕ ਤੇ ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨਾ, ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨਾ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹਨ। ਨੱਕ ਕੇ ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨੱਕ ਦੀ ਟਿੱਪ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮੱਥੇ ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਇਕਾਗਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾ ਤਾਂ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਮਾਂ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅੱਧੇ ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਇਕ ਮਿੰਟ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਤਕ ਜਾਓ। ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਭਾਅ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਪਕੜ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲਗਨ ਨਾਲ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਤੀਜੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੁਣ ਤਕ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਅੱਖਾਂ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਰੱਖਣੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਬਾਹਰ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤ੍ਰਾਟਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਦੇ ਉਹ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਇਥੇ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸ਼ਬਦ ਤੇ ਧੁਨ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ। ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਤੇ

ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ, ਤੀਸਰਾ ਮਨ ਵਿਚ ਮੂਰਤ ਬਣਾ ਕੇ ਉਸ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨਾ।

1. ਸ਼ਬਦ ਤੇ ਜਾਂ ਧੁਨ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ ਜਿਵੇਂਕਿ ਅਨੰਤ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ ਜਾਂ ਅਮਰ ਆਵਾਜ਼ ਓਮ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਰਥਰਾਹਟ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਇਕ ਮਾਨਸਿਕ ਮੂਰਤ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਵਿਚ ਇਕ ਸੂਖਮ ਚਿੱਤਰ ਜਾਂ ਇਕ ਸੂਖਮ ਆਕਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਫੇਰ ਮਨ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. ਸੁਆਸਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਤੇ ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨਾ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਗੁਰ ਮੰਤਰ ਦਾ ਉਚਾਰਣ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਓਮ ਦਾ ਉਚਾਰਣ ਕਰਨਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਭਟਕਦਾ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਿੰਡੇ ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

3. ਮਨ ਦੇ ਆਕਾਰ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਮਨ ਸਥਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਆਕਾਰ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਚੁਣੋਂ ਉਹ ਸਾਧਾਰਣ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਕੋਈ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਚਮਕਦਾ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮੱਧਮ ਜਿਹੀ ਰੌਸ਼ਨੀ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਇਹ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕੇ ਉਸ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਸੂਖਮ ਜਾਂ ਕੋਈ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਆਕਾਰ ਨਾ ਰੱਖੋ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਦੂਸਰੇ ਢੁਕਦੇ ਆਕਾਰ ਜਿਹੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹਨ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ 'ਓਮ', ਈਸਾ ਜੀ ਦੀ ਤਸਵੀਰ, ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਬੁੱਧ ਦੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੀ।

ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਕੋਈ ਆਕਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੁਣ ਕੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਬ੍ਰਹਮ ਲੋਕ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਕੋਈ ਅਨੋਖੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਕੋਈ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦਿਸਣੇ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੋਣਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗਿਆਸੂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹਨ, ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹਨ। ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਘਟਨਾਵਾਂ। ਇਹ ਸਭ ਜਗਿਆਸੂ ਲਈ ਅਗਾਂਹ ਵਧਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਇਥੇ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰੁਝ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ

ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਇਹ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਗੋਲ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਗੋਲ ਤਾਂ ਅੰਤਮ ਸੱਚ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ, ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਹੈ।

ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਉਨਤ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਇਕ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ 'ਅਜਨ ਚੱਕਰ' ਜੋ ਕਿ ਦੋ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਹੈ ਉਸ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨ ਦੀ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਥਾਂ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਥਾਂ ਹੈ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਚੇਤ ਅਨੁਭੂਤੀਸ਼ੀਲ ਥਾਂ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਇਥੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਥਾਂ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਕਾਗਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਕੋ ਹੀ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਟਿਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਗੰਮ ਨਿਗਮ ਦੀ ਸੋਝੀ, ਪਰਤਵੀਂ ਨਜ਼ਰ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਪ੍ਰਤੀਗਰਾਮੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿਚ ਦਿਵਿਆ ਚਕਸ਼ੂ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਅਨਹਦ ਚੱਕਰ ਹਿਰਦੇ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ ਇਹ ਦੂਸਰਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਇਸ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਨਾਹਦ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਸਾਰ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੈ, ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਇਹ ਸਥਾਨ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਯੋਗੀਆਂ ਦਾ ਹਿਰਦੇ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਿਚ ਹੈ, ਇਹ ਕੋਈ ਮਾਸ ਦਾ ਹਿਰਦਾ ਨਹੀਂ ਇਹ ਯੋਗੀਆਂ ਲਈ ਹੈ, ਯੋਗੀ ਹੇਠਲੇ ਚੱਕਰਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਂਦੇ।

ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਨ ਚੱਕਰ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਚੱਕਰ ਕਾਬੂ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਗਕ ਹਨ, ਭਾਵਕ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਨਾਹਦ ਚੱਕਰ ਤੇ ਹੀ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬੋਧੀ ਜੀਵਨ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਅਜਨਾ ਚੱਕਰ' ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੱਕਰ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੇਰ ਤਕ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਹੋ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਰਾਹ ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਵਿਚੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਬੇਅੰਤ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜਗਿਆਸੂ ਅਨੰਦ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅੰਤ ਵਿਚ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਇਹ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਕੁੰਡਲਨੀ ਜਾਗਰਣ ਤਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮਰੱਥ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਮਰਪਣ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ ਵਿਚ ਦਿਤੇ ਗਏ ਹਨ ਯੋਗੀਆਂ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚ ਦਿਤੇ ਗਏ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਕੇਵਲ ਇਕ ਸਮਰੱਥ ਗੁਰੂ ਹੀ ਇਕ ਦੀਕਸ਼ਤ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਹਨ - ਬਿੰਦੂ ਬੇਦਨਾ, ਮਧੂ ਵਿਦਿਆ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਚਲਾਨਾ। ਬਿੰਦੂ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਇਕ ਨਿਸ਼ਾਨ, ਬਿੰਦੂ ਬੇਦਨਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਦੋਨੋਂ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਭਾਵ ਅਜਨਾ ਚੱਕਰ ਤੇ ਇਕ ਬਿੰਦੂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਗ ਮੋਤੀ ਹੋਵੇ ਇਹ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਦੇਖਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਉਸ ਪਿਛੋਂ ਉਹ ਮੋਤੀ ਵਰਗਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਸਹੰਸਰ ਚੱਕਰ ਤੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਬਿੰਦੂ ਮਨ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸਮਰਿਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜਗਿਆਸੂ ਉਪਚੇਤਨਤਾ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰਾ ਬਹੁਤ ਉਨਤ ਤਰੀਕਾ ਜਿਹੜਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਨੱਕ ਦੀ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਜਿਹੜੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜਿਸਨੂੰ ਸੂਰਜ ਸ਼ਕਤੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੱਬੀ ਨਾਸਕਾ ਨੂੰ ਚੰਦਰਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਗਿਆਨ ਉਤਪੰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਮੇਲ ਹੋਣਾ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ, ਇਸੇ ਮੇਲ ਨੂੰ ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਅਨੰਦਿਤ ਹੋਣਾ।

ਯੋਗਿਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ ਯੋਗਾ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਜਦੋਂ ਚਾਹੋ ਇਸ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਸੰਕੋਚ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਚੇਤਨਤਾ ਦੇ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਦੀ ਦੂਸਰੀ ਪੌੜੀ ਵਿਚ ਮਨ ਦੀਆਂ ਸਵੈਇੱਛਤ ਕਾਬੂ ਤੇ ਭਾਵ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅਣਇੱਛਤ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭਾਵ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਸ ਤੇ ਵੀ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੋਨੋਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮਨ ਸਵੈਇੱਛਤ ਅਣਇੱਛਤ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਲੱਗ

ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਹ ਇਕਾਗਰਤਾ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜੀ ਸਾਡੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਾਈ ਹੈ। ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਜਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਇਕ ਪਾਸਾ ਹੈ ਉਹ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਚੇਤਨ ਮਨ ਨੂੰ ਹੀ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਰ੍ਹੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਕਿਵੇਂ ਮਨ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ। ਸੋਚਣ ਦਾ ਸਾਰਾ ਤਰੀਕਾ ਜਦੋਂ ਤਕ ਇਕ ਤਰਫਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਿਖਿਆ ਜਾਂ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਣਾ ਹੈ ਸੋਚਣ ਦੀ ਇਕ ਦਿਸ਼ਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਉਹ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਖੇਰੂੰ ਖੇਰੂੰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਮਨ ਖੇਰੂੰ-ਖੇਰੂੰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੋਚਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਕਿ ਉਹ ਵਾਪਸ ਕਿਵੇਂ ਆਏ, ਕਿਵੇਂ ਉਥੇ ਆਏ, ਜਿਥੋਂ ਉਸ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਇਕ ਪਾਸੀ ਸਿਖਿਆ ਬੜੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਜਗਿਆਸੂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਕ ਡੀਊਟੀ ਹੈ। ਆਦਿ ਸ਼ੰਕਰਾਚਾਰੀਆ ਜੋ ਕਿ ਅਦ੍ਵੈਤ ਫਿਲੋਸਫੀ ਦੇ ਮੁਖੀ ਸਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜਗਿਆਸੂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਡੀਊਟੀਆਂ ਹਨ ਪਹਿਲੀ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਜਗਿਆਸੂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਉਸਨੂੰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਤਿ ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰੇ ਇਕ ਸਤਿ ਹੀ ਕੇਵਲ ਅਟੱਲ ਹੈ।

ਇਕਾਗਰਤਾ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵਿਪਰੀਤ ਹੈ, ਇਛਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਪਰੀਤ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਬਿਲਕੁਲ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਛਾ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭੋਗਾਂ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਨਿਧਿਆਸਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਵੇਦਾਂਤਾਂ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਧਿਆਸਨ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਕਪਾਟ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਦੇਰ ਤਕ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ ਹੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਹੈ। ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਕਾਗਰਤਾ ਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਲਾਇਨ ਵਾਹ ਕੇ ਕਹਿਣਾ ਇਹ ਇਕਾਗਰਤਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਹੁਣ ਇਥੋਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ।

ਇਕਾਗਰਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਖੇਰੂੰ-ਖੇਰੂੰ ਹੋਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਧਰ ਉਧਰ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਖਿੰਡੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਿਚ ਜਾਂ ਫੇਰ ਅਨੋਖੀ ਕਲਪਨਾ ਵਿਚ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਕ ਮਨੁੱਖ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਰਸਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਸਾਧਾਰਣ ਬੁੱਧੀ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਜੇ ਉਸ ਦੀ ਇਕਾਗਰ ਸ਼ਕਤੀ ਪੂਰੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਵੇ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਜਾਏ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਿਹੜਾ ਵਧੇਰੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਹੋਵੇ ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਹੋਵੇ ਹੀ ਨਾ। ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਕਾਗਰਤਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਕਰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਸਥਾਪਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਭਾਵ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਇਕ ਗੱਲ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕਾਗਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੋਖੇ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਸਤਿ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ, ਤਹਿਾਂ ਖੁਲ੍ਹਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਪੰਤਾਜਲ ਨੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਵਿਆਖਿਆਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਪੰਤਾਜਲ ਨੇ ਇਹ ਜਾਣ ਲਿਆ ਸੀ ਕਿ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਲਈ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਅਤਿ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ, ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਇਕਾਗਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਅੱਜ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹਨ, ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਖੇਰੂੰ ਹੋਏ ਸੰਵੇਗ ਤੇ ਖੇਰੂੰ ਹੋਈਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦਵੰਦ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਥਿਰ ਹੋ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ, ਮਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਸਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮਨ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਛਾਵਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਗਿਆਸੂ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਉਪਚੇਤਨਤਾ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਕੇਵਲ ਅਨੰਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਕੁਛ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਮਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ

ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ ਸੌਂ ਕੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮਨ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। (ਯੋਗੀ ਜਿਸ ਨੇ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ਉਹ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਮਨ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮਾ, ਵਿਸ਼ਵ ਆਤਮਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਧੀ ਜੋ ਕਿ ਰਾਜ ਯੋਗ

ਅਨੁਸਾਰ ਅਨੰਦ ਦੀ ਅੰਤਮ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਮਨ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤਵ ਰੂਪ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੈ।

ਮਨ ਦਾ ਮੁੱਢ ਆਤਮ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ (ਆਤਮ ਸਮਰਥਾ) ਮਨ ਦੀ ਥਾਂ ਮਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਬ੍ਰਹਮ ਰੰਦਰਾ' ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿਚ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਮਨ ਨੂੰ 'ਹਿਰਨ ਗਰਭ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਇਹ ਸੋਨੇ ਦਾ ਆਂਡਾ ਜਿਹੜਾ ਯੋਗ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਗੁਰੂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 'ਕਾਰੀਆ ਬ੍ਰਹਮਾ' ਤੇ 'ਸੰਮਭੂਤੀ' ਇਹ ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਮਨ ਲਈ ਹੀ ਵਰਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਗੀਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨ 'ਅਸ਼ਟਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤੀਆਂ' ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੈ ਅਸ਼ਟਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀਆਂ ਹਨ - ਧਰਤੀ, ਪਾਣੀ, ਅੱਗ, ਹਵਾ, ਪੁਲਾੜ, ਮਨ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ, ਬੁੱਧੀ ਤੇ ਅਹੰਕਾਰ। ਰਾਜ ਯੋਗ ਤੇ ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੀ ਫਿਲੌਸਫੀ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਸਾਂਖਿਆਨ ਫਿਲੌਸਫੀ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ 'ਮਾਹਾਤ' ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿਸ਼ਵ ਮਨ ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਨਿਯਮ ਹੈ, ਬ੍ਰਹਮਾ ਜਿਵੇਂ ਪਹੀਏ ਦਾ ਥੰਮ ਸਪੋਕਸ ਹਨ, ਸਪੋਕਸ ਐਕਸਲ ਤੇ ਟਿਕੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੀ ਸਾਡਾ ਮਨ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਮਨ ਤੇ ਟਿਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਮਨ ਬ੍ਰਹਮਾ ਤੇ ਟਿਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਮਨ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮਨ ਦੀ ਸਰੋਤ ਮੰਨੀਏ ਤੇ ਇਹ ਮੰਨੀਏ ਕਿ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਮੁੱਢ ਮੰਨੀਏ ਤਾਂ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਜਗਦੇ ਬਲਬ ਲਗਣਗੇ ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਿਵੇਂ ਬਿਜਲੀ ਕਿਸੇ ਬਿਜਲੀ ਘਰ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫੇਰ ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਬਲਬਾਂ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਬਿਲਕੁਲ ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਮਨ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤਿ ਮਨਾਂ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਮਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੂਖਮ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਮਨਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨੇੜਿਓਂ ਕੋਲੋਂ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਮਨ ਪੂਰਨਤਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਮਨ ਨਾਲ ਇਕ ਚੇਤਨ ਸਬੰਧ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਨ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਜਾਂ ਜਾਲ ਇਕ 'ਮਾਹਤ' Mahat ਇਕ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਮਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਰਾਜ ਯੋਗ ਦਾ 'ਵਿਭੂ' (Vibhu) ਸਿਧਾਂਤ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

'ਮਾਹਾਤ' ਤੋਂ ਅਹੰਕਾਰ ਹਉਮੈ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਸਾਤਵਿਕ ਅਹੰਕਾਰ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਹਉਮੈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਥੋਂ ਹੇਠਲਾ ਮਨ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 'ਰਾਜਸਿਕ ਅਹੰਕਾਰ' ਜਾਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਹੰਕਾਰ ਤੋਂ 'ਇੰਦ੍ਰੀਆਸ' ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਤੇ ਕਰਮ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਕਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 'ਤਾਮਸਿਕ ਅਹੰਕਾਰ' ਜਾਂ ਗਤੀਹੀਣ ਅਹੰਕਾਰ ਤੋਂ ਤਨਮਾਤਰਸ ਜਾਂ ਸੂਖਮ ਤੱਤ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਪੂਰੇ ਤੱਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯੋਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ

ਵਿਚ ਦਸਿਆ ਹੈ ਮਨ ਦੇ ਚਾਰ ਭਾਗ ਹਨ। ਇਹ ਚਾਰ ਭਾਗ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ 1. ਅਨੰਤਾਕਰਣ, ਅੰਦਰ ਦਾ ਔਜ਼ਾਰ ਹੈ, ਹਥਿਆਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਹੇਠਲੇ ਮਨ ਤੋਂ ਸੰਸਾਰਕ ਮਨ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ 2. ਬੁੱਧੀ ਵਿਵੇਕ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਠੀਕ ਹਾਲਤ ਦਾ ਅੰਤਰ ਦਸਦਾ ਹੈ, ਅਹੰਕਾਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਈਗੋ ਹੈ 3. 'ਚਿਤ' ਮਨ ਦਾ ਅੰਤਰ 4. ਹੈ ਮਨ ਪੂਰਾ ਮਨ। ਸੰਸਾਰਕ ਮਨ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ, ਕਰਮ, ਬੁੱਧੀ ਵਿਚ ਦਾ ਜੋੜ ਹੈ ਵਿਵੇਕ ਹੈ ਇਹ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਹੁਕਮ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਵਿਸ਼ਵ ਬੁੱਧੀ 'ਮਾਹਾਤ' ਦਾ ਭਾਗ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਛਾ ਵੀ ਹੈ ਵਿਵੇਕ ਵੀ ਹੈ ਦੋਨੋਂ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਨੂੰ ਵਰਗੀਕਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨਿਸ਼ਕਰਸ਼ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਅਹੰਕਾਰ ਘੇਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅੰਤਮ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀ ਮਨ ਦੀ ਕਾਰ 'ਚਿਤ' ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਮਨ ਦੇ ਤੱਤ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਨ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਯਾਦ-ਯਾਸ਼ਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਚੇਤ ਮਨ 'ਚਿਤ' ਦਾ ਹੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਮਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਪੱਖਾਂ ਦਾ ਚਾਰ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਹੈ ਪਰ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਮਨ ਇਕ ਹੀ ਇਕਾਈ ਹੈ। ਮਨ ਇਕ ਬਿਰਖ ਦੀ ਭਾਂਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਰਖ ਦਾ ਬੀਜ ਹੈ 'ਮੈਂ' ਜੋ ਅਹੰਕਾਰ ਵਿਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਫੁਟਦਾ ਹੈ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਬੀਜ ਤੋਂ ਇਸ ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾ ਹਨ ਸਾਡੇ ਸੰਕਲਪ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ, ਪੁਨਰ-ਵਿਚਾਰਂ ਮਨ ਸੰਪੂਰਣ ਹੈ, ਭਾਵ ਭੂਤ, ਵਰਤਮਾਨ ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਸਭ ਕੁਝ ਇਸ ਵਿਚ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਜ ਹਨ ਪਰ ਹੈ ਇਹ ਇਕ ਹੀ, ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕਾਲਜ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਹੈ, ਉਹ ਘਰ ਵਿਚ ਪਤਨੀ ਦਾ ਪਤੀ ਹੈ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਿਤਾ ਹੈ ਤੇ ਜੋ ਵੀ ਉਸ ਨੇ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਕ ਹੀ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੋਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਹੋ ਹੀ ਗੱਲ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਨ ਨਾਲ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸ਼ੱਕ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਮਨ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਇੱਛਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਚੰਗੇ ਮੰਦੇ ਦਾ ਭੇਦ ਦਸਦਾ ਹੈ ਇਹ ਬੁੱਧੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦਾ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਅਹੰਕਾਰ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਭੂਤ, ਵਰਤਵਾਰਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਇਹ 'ਚਿੱਤ' ਹੈ। ਮਨ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਸੋਹਣਾ ਗੁਣ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਨ ਦਾ ਇਕ ਪੱਖ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰਾ ਵੱਡਾ ਮਨ ਦਾ ਗੁਣ ਹੈ ਇਹ ਸਦਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ, ਮਨੋਰਥ ਨਾਲ ਜੋੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਸੁਤੰਤਰ ਨਹੀਂ ਨਾ ਹੀ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਸਦਾ ਹੀ ਇਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਵਿਚਾਰ ਤੇ, ਕਿਸੇ ਆਕਾਰ ਤੇ, ਕਿਸੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਤੇ, ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਤੇ ਕਿਸੇ ਸੋਚ ਤੇ।

ਆਤਮਾ ਤਿੰਨ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿਚ ਲਪੇਟੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਨੇ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਨੂੰ ਢਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਅੰਦਰ ਹੈ 'ਕਰਨ ਸਰੀਰ' ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਬੀਜ ਸਰੀਰ ਯੋਗੀ ਇਸੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਬਾਕੀ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਕੀ ਦੇ ਦੋ ਸਰੀਰ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਬੀਜ ਸਰੀਰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਦੂਸਰਾ ਸਰੀਰ ਹੈ ਸੂਖਮ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਗੁੱਝਾ ਸਰੀਰ ਇਸ ਦੇ 17 ਤੱਤ ਹਨ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ, ਮੂਲ ਰੂਪ ਹਨ ਇਹ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ - ਦਸ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ, (ਪੰਜ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ - ਦੇਖਣਾ, ਸੁਣਨਾ, ਬੋਲਣਾ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ, ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ, ਕਾਮ, ਮਲਮੂਤਰ) ਪੰਜ ਤੰਨਮਾਤਰਾ ਸੂਖਮ ਤੱਤ - ਮਨ, ਸੰਸਾਰਕ ਮਨ, ਬੁੱਧੀ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਭੇਦ ਭਾਵ ਦੱਸਣ ਵਾਲੀ ਯੋਗਤਾ। ਇਹ ਬਾਹਰੀ ਸਰੀਰ 'ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ' ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਇਹ ਸੰਪੂਰਣ ਸਮੁੱਚਾ ਸਰੀਰ ਜਿਹੜਾ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮਨ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅੰਤ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਬਾਹਰੀ ਸਰੀਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪ੍ਰਾਣ ਖੇਰੂੰ-ਖੇਰੂੰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਬੀਜ ਸਰੀਰ ਦੂਸਰੇ ਕਿਸੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਰੀਰ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਮਰਨਾ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਅਜਰ ਹੈ, ਅਮਰ ਹੈ, ਅਟੱਲ ਹੈ, ਚੇਤਨਤਾ ਅਮਰ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਮਾਧੀ ਰਾਹੀਂ ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਫੇਰ ਬੀਜ ਸਰੀਰ ਵੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਬ੍ਰਹਮਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਤਮਾ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ ਇਹ ਆਪਣੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਹੀ ਚਮਕਦਾ ਹੈ ਮਨ ਤੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਹੀ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਤਮਾ ਇਕ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਮਨ ਇਕ ਪਾਤਰ ਹੈ, ਅਨਾਤਮ ਹੈ। ਵੇਦਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪੁਰਾਤਨ ਰਿਸ਼ੀ ਜਾਂ ਸਿੱਧ ਪੁਰਸ਼ ਉਹ ਆਤਮਾ ਹੀ ਜਿਹੜੀ ਮਨ ਦੇਖ ਸਕੇ, ਹਿੰਦੂ ਸਾਸ਼ਤਰਾਂ ਦਾ ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ, ਕੋਈ ਵੀ ਕਰਤਾ ਆਪਣੇ ਪਾਤਰ ਨੂੰ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ। ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਹੰਕਾਰ ਵੀ ਬੁੱਧੀ ਹੀਨ ਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨਹੀਂ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਇਕ ਠੋਸ, ਤਰਲ ਤੇ ਗੈਸ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਹੈ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੂਖਮ ਸਰੀਰ ਹੈ ਇਹ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੁਖਮ ਥਰਥਰਾਹਟ ਨਾਲ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਹਰ ਇਕ ਦਾ ਆਪਣਾ-ਆਪਣਾ ਹੈ। ਹਰ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੈ। ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੂਖਮ ਸਰੀਰ ਹਨ ਇਹ ਵੀ ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਇਕ ਸਚਾਈ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਸਾਰ ਆਪਣਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਸਾਰ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਹਰ ਇਕ ਦਾ ਆਪਣਾ ਹੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਇਕ ਪਰਮਾਣੂ ਰੂਪ ਸੂਖਮ ਵੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਵਿਭੂ ਵੀ ਹੈ ਭਾਵ ਹੈ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਚ ਪਸਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿਚ ਅਸੀਂ 'ਤੇਜਸ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਤੇਜਸ ਉਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗੀਆਂ ਦਾ ਮਨ ਪੂਰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਨੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਭਾ ਮੰਡਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿਚ ਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਣ, ਇਸ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਉਹ ਲਾਭ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੂਰ ਸੰਵੇਦਨ (telepathy) ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੋ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਯੋਗੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਿਸ਼ ਤੇ ਗੁਰੂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੋ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਇਕ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਮਨ ਇਕ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਨਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯਮਬੱਧ ਤੇ ਸੂਖਮਗ੍ਰਾਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਆਪਣਾ ਮਨ ਸਾਫ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਪਵਿੱਤਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਏਸੇ ਕਰਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕੋਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸਾਫ ਮਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਪਵਿੱਤਰ ਮਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਲ ਅਚਨਚੇਤ ਹੀ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਪਵਿੱਤਰ ਮਨ ਤੋਂ ਸਭ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯੋਗ ਵਿਚ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਜਗਿਆਸੂ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗਾ ਉਸਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਾਂਤੀ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਭਾਵੇਂ ਇਕ ਸਬਦ ਵੀ ਨਾ ਬੋਲੇ ਤਾਂ ਵੀ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਇਕ ਝਰਨਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਕ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਕੋਲ ਹੋਵੋ। ਜਿਹੜੇ ਸੂਖਮ ਮਨ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਦੁਰਬਲ ਮਨ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਫ ਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿਚ ਆਉਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਅਜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤਿ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਉਹ ਸਾਫ ਮਨ ਵਿਕਸਿਤ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿਚ ਆਉਣ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਮਰਪਣ ਕਰਨ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਸਮਰਪਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਸਾਫ ਪਵਿੱਤਰ ਵਿਕਸਿਤ ਮਨ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੁਰਬਲ ਮਨ ਤੇ ਨਹੀਂ ਪੈ ਸਕਦਾ। ਬੜੀ ਹੀ ਵਡਭਾਗੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਪਵਿੱਤਰ ਮਨ ਅੱਗੇ ਆਪਾ ਸਮਰਪਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਵਸਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਤਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਇਕ ਸਮੂੰਹ ਹੈ, ਸਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਇਕ ਇਕੱਠ ਹੈ, ਇਹ ਇਛਾਵਾਂ ਦਾ ਢੇਰ ਹੈ, ਇਛਾਵਾਂ ਉਹ ਇਛਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਮਨ ਦਾ ਇਹ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਤੋਂ ਕਿਤੋਂ ਵੀ ਭਾਵ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਤਾਂ ਹਰ ਬਦਲਦੀ ਚੀਜ਼ ਬਦਲਦੇ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਸੰਸਕਰਣ ਲੈਂਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਪੁਰਾਣੀਆਂ, ਨਵੀਆਂ ਇਛਆਵਾਂ ਦਾ ਗੁਦਾਮ ਹੈ, ਸਟੋਰ ਹੈ। ਇਹ ਸਟੋਰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਨ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਕਈ ਨਵੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਖਤਮ ਹੋ

ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸੂਖਮ ਮਨ ਵਿਚ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਨ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ, ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ, ਇਛਾਵਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਰੰਗ ਢੰਗ ਹਰ ਸਮੇਂ ਬਦਲਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼, ਠੀਕ ਗਲਤ ਦੇਖਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਭੇਦ ਭਾਵ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਬਦਲਦੀ ਹੈ, ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵਿਸਤਾਰ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਵਿਸਤਾਰ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਨੂੰ ਕੌਣ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ? ਮਨ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ, ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਆਪਣਾ ਅੰਤਹਕਰਣ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅੰਤਹਕਰਣ ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ, ਆਪਣੀ ਧਾਰਨਾ ਨਾਲ, ਮੂਲਪਰਵਿਰਤੀ ਰਾਹੀਂ ਤੇ ਤਰਕ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਆਮ ਆਦਮੀ ਦਾ ਅੰਤਹਕਰਣ ਤੇ ਇਕ ਯੋਗੀ ਦਾ ਅੰਤਹਕਰਣ ਬਿਲਕੁਲ ਅਲੱਗ, ਬਿਲਕੁਲ ਫਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਯੋਗੀ ਦਾ ਅੰਤਹਕਰਣ ਇਕ ਸਾਫ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਤੀਭਾਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪੱਕੇ ਕਾਰਜ ਹਨ, ਸਨਸਨੀ ਝਰਨਾਹਟ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਸੰਕਲਪ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ, ਚੇਸ਼ਟਾ ਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ, ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਅਕਰਮਕ ਸਿਥਰ ਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਤ। ਮਨ ਸਦਾ ਹੀ ਨੀਰਸਤਾ ਨੂੰ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਨਿਯਮ ਹਨ, ਇਕ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਸਬੰਧ ਸਤਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਨਿਰੰਤਰਤਾ, ਸਾਪੇਖਤਾ ਤੇ ਜੇ ਮੋਟੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾਏ ਮਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਹਨ ਚੇਤਨ ਮਨ ਜਾਂ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਅਨਾਤਮਕ ਅਚੇਤ ਮਨ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ, ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਕਾਲਪਨਕ ਮਨ, ਤੇ ਉਤਮ ਚੇਤਨ ਮਨ।

ਮਨ, ਬੁੱਧੀ ਤੇ ਸਮਝਣਾ, ਇਹ ਸੂਖਮ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਆਪਣਾ ਕਾਰਜ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਇਹ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਰਾਜਾਂ ਦੇ ਕਹਿਣ ਵਿਚ ਰਾਜੇ ਦੇ ਥੱਲੇ ਸਾਰੀ ਸਲਤਨਤ ਸਾਰਾ ਰਾਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਮਹੱਲ ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਸੋਹਣਾ ਤੇ ਵੱਡਾ ਮਹੱਲ ਰਾਜਧਾਨੀ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਨਾਲ ਹੈ ਮਨ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹਨ, ਮਨ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਹੈ ਯੋਗੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਘਰ ਹਨ ਕੁਛ ਕਹਿ ਲਓ। ਜਾਗਣ ਅਵਸਥਾ, ਸੁਪਨ ਤੇ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ। ਜਾਗਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਮਨ 'ਅਜਨ ਚੱਕਰ' ਵਿਚ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਦੀ ਥਾਂ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਮਹੱਲ ਹੈ, ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ

ਸੋਚਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਤੇ ਉਂਗਲੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਗਰਦਨ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਮੋੜਦੇ ਹੋ, ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਾਗਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਮਨ 'ਅਜਨ ਚੱਕਰ' ਵਿਚ ਨਿਵਾਸ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਆਤਮਾ ਜਿਸਨੂੰ ਮਨ ਦਾ ਸਰੋਤ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਉਹ ਇਕ ਨਿਰੋਲ ਚੇਤਨਾ ਹੈ, ਮਨ ਉਸ ਦੀ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਬੁੱਧੀ ਨਾਲ ਚਮਕ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰਾਂ ਹੀ ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਲੋਹੇ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ ਅੱਗ ਵਿਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਅੱਗ ਨਾਲ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅੱਗ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਕੱਠੀ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਨ ਨਾਲ ਹੈ, ਮਨ ਕੇਵਲ ਇਕ ਸਾਧਨ ਹੈ ਇਕ ਰਸਤਾ ਹੈ, ਬੁੱਧੀਹੀਨ ਹੈ ਪਰ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਬੁੱਧੀ ਲੈ ਕੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਤਾਂ ਇਕ ਸਮੇਂ ਇਕ ਹੀ ਚੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੀਮਾਬੱਧ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਸੀਮਾ ਹੈ (ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿਚ ਮਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਛਿਨ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਭਾਵ ਇਸ ਦੀ ਸੀਮਾ ਹੈ) ਮਨ ਸਦਾ ਹੀ ਉਤਰਦਾ ਚੜ੍ਹਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਘਟਦਾ-ਵਧਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਮਨ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੀ ਅਸਥਿਰਤਾ ਹੈ, ਮਨ ਵਿਚ ਮਨੋਵੇਗ ਹਨ, ਆਦਤਾਂ ਹਨ, ਸੰਵੇਗ ਹਨ, ਇਹ ਉਹ ਜੋਤ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਝਰਨਾਹਟ, ਸਨਸਨੀ ਉਠਦੀ ਹੈ, ਵਿਚਾਰ ਉਠਦੇ ਹਨ ਪਰ ਮਨ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜੇ ਕੋਈ ਆਪਣਾ ਮਨ ਕਾਬੂ ਕਰ ਲਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸੋਚਣ ਵਾਲਾ ਸੋਚ ਤੋਂ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੌਂਦੇ ਹਾਂ, ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਮਨ ਜੀਵਨ ਸਰੋਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਚਾਨਣ ਮੁਨਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਮਨ ਨੂੰ ਨਿਰੋਲ ਆਤਮਾ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਮਨ ਤਾਂ ਅਸ਼ੁੱਧੀਆਂ ਦਾ ਭਰਿਆ ਪਿਆ ਹੈ, ਮਨ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਡਰ ਨਾਲ ਕੰਬਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਇਕ ਦਮ ਕੋਈ ਸਦਮਾ ਲੱਗੇ ਗਮ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿਮਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਆਤਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਤਮਾ ਵੀ ਮਨ ਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦੀ, ਮਨ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੋਲ ਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ 'ਮਾਨਸਪਤੀ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਮਨ ਦਾ ਰਾਜਾ। ਜੇ ਡੂੰਘੀ ਸੋਚ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਦੇਖੋ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਝੀਲ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਚਾਪ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਉਠਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਝੀਲ ਆਤਮਾ ਨਾਲੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਫਰਕ ਹੈ, ਦੇਖਣ ਵਾਲਾ ਤਾਂ ਇਕੱਲੇ ਬੈਠਾ ਹੈ ਉਹ ਦੋਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਮਨ ਦੇ ਵਲਵਲੇ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਗਿਆਨ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਜਦੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਗਿਆਨ ਦੇ ਚਾਰ ਸਰੋਤ ਹਨ -

ਮੂਲਪਰਵ੍ਰਿਤੀਆਂ, ਤਰਕ, ਫੁਰਨਾ ਜਾਂ ਸਹਿਜ ਗਿਆਨ ਤੇ ਉਤਮ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਉਤਮ ਸਹਿਜ ਗਿਆਨ। ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰਕ ਚੇਤਨਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕਿਰਿਆ ਮੂਲ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਹੀ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਮੂਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਹੀ ਹੈ ਪਰ ਪੂਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਆਹਲਣੇ ਦੇਖੋ ਕਿੰਨੀ ਸੋਹਣੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਮਾਲ ਹੀ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦੂਸਰਾ ਹੈ ਤਰਕ। ਤਰਕ ਮੂਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੈ ਤੇ ਕੇਵਲ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਰਕ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਸੂਝ ਬੂਝ ਵਿਵੇਕਸ਼ੀਲ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਵਧੇਰੇ ਇਸਨੂੰ ਤੀਖਣ ਕਰੋ ਓਨਾ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਬੁੱਧੀ ਤੀਖਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਬੁੱਧੀ ਪਵਿੱਤਰ ਹੋਵੇ, ਸਾਤਵਿਕ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਚਾਈਆਂ ਤਕ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਵਧੇਰੇ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਤੋਂ ਆਤਮਕ ਝਲਕ ਉਠਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯਥਾਰਥ ਤੇ ਤਰਕ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ, ਕਾਰਣ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇਖ ਕੇ ਹੋਰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਬੂਤ ਦੇਖ ਕੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਸਿਆਣਾ ਆਪਣਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੜੇ ਹੀ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਇਕ ਆਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਹੈ ਉਤਮ ਸੰਵੇਦੀ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਸੂਖਮ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੂਖਮ ਸਰੀਰ ਉਚ ਗਿਆਨ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ, ਬੁੱਧੀ ਨਾਲੋਂ ਉਚਾ, ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਬਯ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਤਮਕ ਪ੍ਰੇਰਨਾ, ਅੰਤਰ ਤੋਂ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਬੁੱਧੀ ਤੋਂ ਨਹੀਂ, ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਤੇ ਆਤਮਕ ਅੰਤਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਆਤਮਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੈ ਇਹ ਸੂਖਮ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਵੀ ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ ਇਹ ਗਿਆਨ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਹੈ, ਸਤਿ ਤੋਂ ਵੀ ਉਪਰ।

ਇਹ ਪੰਜ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਉਹ ਜੰਤਰ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਮਨ ਅਨੁਭਵ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਸੰਸਾਰਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਪੰਜ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂ ਜੋ ਮਨ ਇਸ ਸਰੀਰ ਦਾ ਇਕ ਜਾਗਦਾ ਜੰਤਰ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦਸਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਮਨ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੋਈ ਵੀ ਬਾਗ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ, ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਰੀਰ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ, ਮਨ ਆਪਣੀ ਕਿਰਿਆ ਬੜੀ ਹੀ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨਾਲ ਕਰਦਾ

ਹੈ (ਪਰ ਸਰੀਰ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਅਣਜਾਣ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ) ਸਰੀਰ ਮਨ ਦਾ ਇਕ ਚਲ ਚਿੱਤਰ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਇਕ ਸੂਖਮ ਸਰੀਰ ਹੈ, ਮਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਲਈ ਸੋਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੀ ਧਿਆਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਉਹ ਸਰੀਰ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੀ ਖਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕੁਝ ਹੋਵੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨ ਦੇ ਸੂਤਰ ਤੇ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਸੈਲ ਵੀ ਮਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਮਨੋਵੇਗ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਕਿਸੇ ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਇਕ ਝਰਨਾਹਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਚਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਇਕ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹੀ ਲਗ ਕੇ ਚਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਵ ਪੰਜ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੂਖਮ ਸਰੀਰ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਸਰੀਰ ਮਨ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਮਨ ਵਿਚ ਤਨਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਿਚਾਓ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਵੀ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਥਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਰੀਰ ਵੀ ਸਥਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀਆਂ ਦਸ਼ਾ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਦਿਸ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਪੇਟ ਦੀ ਹਾਲਤ ਜਾਨਣੀ ਹੋਵੇ ਜੀਭ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਦੱਸ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਮਨ ਦਾ ਸੂਚਕ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿਚ ਹੋਵੋਗੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ, ਸੰਵੇਗ, ਭਾਵਾਵੇਸ਼ ਲਕੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਛੁਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਬੜੀ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬੜੀ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਸ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਰਸਪਰ ਸਬੰਧ ਹੈ ਦੋਨੋਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੂੜ੍ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਮਨ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਮਨ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਸ਼ੁੱਧ ਸਵਸਥ ਮਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਵਸਥ ਰਖਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਸਾਰੇ ਦੁਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹਨ। ਜੋ ਵੀ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋਗੇ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਪਵੇਗਾ ਹੀ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆਪੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈਲ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਖੂਨ ਵਿਚ ਜ਼ਹਿਰ ਭਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਵਿਚ ਸਦਮਾ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਰਸ ਦਬ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਬਾਈਲ ਤੇ ਹੋਰ ਰਸ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਖਿੱਚ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬੁੱਢਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪੀੜਾ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਦੁੱਖ, ਮਨ ਦੇ ਦੁੱਖ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਘੱਟ ਹਨ ਇਹ ਨੰਬਰ

ਦੋ ਹੀ ਹਨ, ਮਨ ਦਾ ਰੋਗ, ਮਨ ਦਾ ਦੁੱਖ ਨੰਬਰ ਇਕ ਹੈ ਵਧੇਰੇ ਕਸ਼ਟਮਈ ਹੈ।

ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਜੇ ਅਣਚਾਹੇ ਵਿਚਾਰ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਸਾਡੇ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਅੰਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਕਾਬੂ ਰੱਖੇ, ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ, ਸੰਵੇਗਾਂ ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੇ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਕਾਬੂ ਰੱਖੇ, ਕਿਸ ਵਿਚਾਰ ਦਾ, ਕਿਸ ਸੰਵੇਗ ਦਾ ਕੀ ਅਸਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਵੇਗਾ ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੀ ਨਤੀਜਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜੇ ਮਨ ਨੂੰ 'ਯਮ' ਨੀਯਮ ਨਾਲ ਸਾਧ ਲਿਆ ਹੋਵੇ। ਠੀਕ ਮਨ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨਾਲ, ਸਥਿਰ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠਣ ਨਾਲ, ਡੂੰਘੇ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣ ਨਾਲ ਇਕ ਸਾਰ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣ ਨਾਲ, ਚਿੱਤ ਬਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਦਾ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣੋ ਰੁਕ ਜਾਵੇ ਮਨ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅੰਤਰ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਣਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਣਾ। ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਇਕਾਗਰਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਇਕ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪਹਿਲਾਂ ਖੇਰੂੰ ਸੀ ਉਹ ਮਨ ਹੁਣ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਡੂੰਘਾ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਚੇਤਨ ਮਨ ਤੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੀਆਂ ਤਹਿਾਂ ਤਕ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਉਤਮ ਚੇਤਨਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਜਗਿਆਸੂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਧੀ

ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਲ ਇਕ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤੇ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਚਿੰਨ ਤੇ ਮਨ ਟਿਕਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਦੇਰ ਤੱਕ ਇਕਾਗਰਤਾ ਬਣੀ ਰਹੀ ਉਹ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਮਨ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਹੋ ਕੇ ਉਪ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਮਾਧੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਪੰਤਾਜਲ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਇਹ ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ। ਪੰਤਾਜਲ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿਤੀ ਹੈ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਵੀ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਸੰਸਾਰਕ ਮੋਹ ਵਿਚ ਵੀ ਫਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਅਸਫਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਉਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗਲਤ ਪਾਸੇ ਲੈ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੁਆਰਥ ਲਈ ਵਰਤੇਗਾ।

ਮੋਹ ਦੇ ਭੈ ਦਾ ਉਦਾਹਰਣ ਅੱਜ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਤਕਨੀਕੀ ਤਰੱਕੀ ਹੈ। ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਘੋਖ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੇ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤੱਕ ਕੁਦਰਤ

ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹ ਲਿਆ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਸੰਸਾਰਕ ਮੋਹ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਾਕਤਾਂ ਨੂੰ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਤਾ ਹੈ। Atomic energy ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਹਾਂ! ਉਹ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਰੁਚੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਹੁੰਦੀ। ਭਲਾਈ ਦੀ ਥਾਂ ਇਹ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਇਕ ਡਰ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਬਚਾਓ ਲਈ ਇਕ ਖਤਰਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਕੋਈ ਹਮਦਰਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੋਈ ਸਹਾਨਭੂਤੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਪਾਸੇ ਕੋਈ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਅੱਜ ਨਿਊਕਲਿਅਰ ਵਿਭਾਜਨ ਦਾ ਡਰ ਅਣੂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ atom ਵਿਚ ਨਹੀਂ, ਡਰ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮੋਹ ਤੋਂ। ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਗ ਕਰ ਦਿਓ, ਸੰਨਿਆਸ ਲੈ ਲਓ, ਭਾਵੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕੀ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਸੰਨਿਆਸ ਤੇ ਤਿਆਗ ਹੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਜੀਉਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦੀ ਜਾਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਪੂਰਣਤਾ ਨਾਲ ਸਿੱਖ ਲੈਣੀ, ਜਾਣ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਸੁਚੱਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਦਿਆਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਖੁਭਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਉਪਰ-ਉਪਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸਾਧਨ ਜਾਣ ਕੇ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਵਿਸਤਾਰ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੀ ਅਵਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਤਿਆਗੇ ਤਾਂ ਹੀ ਉਸਨੂੰ ਸਮਾਧੀ ਮਿਲੇਗੀ।

ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ, ਵਿਹਾਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਜੋ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਭਾਵ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਪੱਧਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸੰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਜੀਵਨੀਆਂ ਪੜ੍ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਘੋਖੋ, ਸੰਤਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਪਾਓ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਸਿੱਖੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਚਾਨਣ ਮੁਨਾਰੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖੋ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਢਾਲੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਓਗੇ, ਸੰਤਾਂ ਮਹਾਤਮਾ ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਸੂਲਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਬ੍ਰਹਮਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ, ਸਤਿ ਦਾ ਧੁਰਾ, ਜੋ ਕਿ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਇਹ ਹਰ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਬ੍ਰਹਮਾ ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਚਲੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਲਵੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਕਣ ਵਿਚ ਬ੍ਰਹਮ ਹੀ ਦੇਖੋਗੇ, ਜੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹਾਂ।

ਸਮਾਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਅਵਸਥਾ ਹਨ ਸਾਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਹੇਠਾਂ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਸੱਚ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੱਚ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਪਰ ਆਪਣਾ ਆਪ ਵੀ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਧੇਅ ਤੇ ਧਿਆਤਾ ਦੋ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਤੋਂ ਪਾਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿਚ ਧਿਆਨ, ਧੇਅ, ਧਿਆਤਾ ਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ. ਆਤਮਾ ਦਾ ਮੇਲ ਬ੍ਰਹਮ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਅਤਿ ਅਨੰਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਜਗਿਆਸੂ ਦੀ ਸ਼ਰਧਾ ਪੂਰਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਸ਼ਰਧਾ ਲੀਨ ਹੋ ਕੇ ਦਵੰਦ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜਾ ਕੇਵਲ ਆਪ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਲੈ ਚੁੱਕਾ ਹੋਵੇ ਆਪ ਜਾਗ੍ਰਤ ਯੋਗੀ ਹੋਵੇ ਕੇਵਲ ਉਹ ਹੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਯੋਗੀ ਕਿਸੇ ਬੰਧਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਉਹ ਸਮਾਂ, ਸਥਾਨ, ਕਾਰਣ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਦਾ ਹੀ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਬ੍ਰਹਮ ਦੇ ਹੀ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਚਾਹੁੰਣ ਉਹ ਸਹਿਜ ਚੇਤਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਤਿ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਅਨੰਦਮਈ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਹੋਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਸਮੇਟ ਲੈਣਾ, ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਸੌਣਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਸਮਾਨਤਾ ਹੈ, ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ, ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਸਮਾਨਤਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਪਰ ਜਦੋਂ ਜਾਂਚੋ ਤਾਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਹੈ। ਇਕ ਅਚੇਤ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਦੂਸਰੀ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਪਰਮ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਦੋ ਸੱਜਣ ਰਾਜੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਕ ਜਾ ਕੇ ਰਾਜੇ ਦੇ ਅੱਗੇ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰਾ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਜਾਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਰਾਜੇ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਉਥੇ ਹੋਣ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਜਾਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਦੂਸਰਾ ਜਿਹੜਾ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਅਗਿਆਨ ਦੇ ਹਨ੍ਹੇਰੇ ਵਿਚ ਹੀ ਫਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਸੱਤ ਦੇ ਬੜੇ ਹੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ। ਤੁਸੀਂ ਸੱਤ ਦੇ ਕੋਲ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸੱਤ ਨੂੰ ਜਾਣਿਆ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਵੀ ਯੋਗੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਗ੍ਰਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿਚ ਸਮਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਾਗ੍ਰਤ ਅਵਸਥਾ ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਲਈ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਰੂਹਾਨੀ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਮੀ ਤੇ ਪ੍ਰੇਮਿਕਾ, ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਵਸਤੂ ਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਸ ਸਰਵ ਉਚ, ਸਰਵ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਸਾਗਰ ਵਿਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਨੰਦ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ, ਇਹ ਅਨੰਦ ਪਰਾ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਅਨੰਦ ਹੈ। ਇਹ ਅਨੰਦ ਦਾ ਅਨੰਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਹੀ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕੋਈ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ।

'ਸਮਾਹਤਮ' ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ, ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਜਿਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਅਨੁਭਵਾਤਮ ਗੁਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਦਵੰਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਨ ਉਚੀਆਂ ਉਡਾਰੀਆਂ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਕੋਈ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਜਿਸਨੂੰ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲਿਖਿਆ –

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉਚਆਈਆਂ ਉਤੋਂ 'ਬੁੱਧੀ' ਖੰਭ ਸਾੜ ਬੈਠੀ,

ਮੱਲੋ ਮੱਲੀ ਓਥੇ ਦਿਲ ਮਾਰਦਾ ਉਡਾਰੀਆਂ।

ਸਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਸਭ ਕੁਝ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਸੋਚਣਾ ਤੇ ਬੋਲਣਾ, ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਉਥੇ ਕੋਈ ਭਾਸ਼ਾ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ 'ਭਾਵਤਿਤਾ' ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ 'ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ।' ਪੰਤਾਜਲ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮਾਧੀ ਇਕ ਯੋਗੀ ਲਈ ਉਚਤਮ, ਪਰਮ ਉਚ ਅਵਸਥਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰੀਆਂ ਪਰਪਾਟੀਆਂ ਵਿਚ ਸਮਾਧੀ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਬੁੱਧ ਮਜ਼ਹਬ ਦੀ ਜਿਹੜੀ ਸ਼ਾਖਾ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਉਹ 'ਨਿਵਾਨ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਜਿਹੜੀ ਨਿਖੇਧੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਬਿਲਕੁਲ ਖਾਲੀਪਨ ਦਾ ਬਿਲਕੁਲ ਸੁੰਞੇਪਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਨਿਰਵਾਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਦ੍ਵੈਤ ਸਕੂਲ ਵਾਲੇ, ਫਿਲੌਸਫੀ ਵਾਲੇ ਨਿਰਵਾਨ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵੀ ਕੁਝ ਦਸਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਚਤਮ ਅਵਸਥਾ ਸਾਖਸ਼ਾਤਕਾਰ (Sakshatkar) ਹੈ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਪੰਤਾਜਲ ਨੇ ਸਮਾਧੀ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਰਾਜ ਯੋਗ ਅਨੁਸਾਰ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਚੇਤਨਾ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੋ ਕੇ ਵਿਸ਼ਵ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ 'ਜੀਵ' ਤੋਂ 'ਪੁਰਖ' ਬਣਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਸਮਾਧੀ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਮਨ, ਕਰਮ, ਬਚਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੀ ਇਹ ਅੱਠਵੀਂ ਤੇ ਆਖਰੀ ਪੌੜੀ ਹੈ, ਇਹ ਪੌੜੀ ਯੋਗੀ ਉਦੋਂ ਹੀ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਆਪਣੀ ਤਪਸਿਆ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਘਨ ਦੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪੂਰੀ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ, ਜਦੋਂ ਆਪਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਦਾ ਗੁਪਤ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਮਾਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੇ ਗਏ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ –

1. ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚਲਦੇ ਹੋ ਉਸਦਾ

ਅਭਿਆਸ ਨਿਰੰਤਰ ਕਰੋ, ਨਿਯਮਬੱਧ ਹੋ ਕੇ ਕਰੋ, ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰੋ।

2. ਸੁਸਤੀ, ਆਲਸ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਸ਼ਤਰੂ ਹਨ। ਜੀਵਨ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ, ਸਮਾਂ ਤਾਂ ਬੀਤਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸਮਾਂ ਕਦੀ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਔਕੜਾਂ ਬਹੁਤ ਹਨ, ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਬਹੁਤ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਔਕੜਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਤੇ ਵਿਜੈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰੋ, ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ, ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ, ਅਰਦਾਸ ਨਾਲ, ਪ੍ਰਭੂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸੱਚੀ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

3. ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਫੇਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਰ ਵਾਰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਤਿ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇਤੀ ਹੋਵੇ, ਦਿਨ ਵਿਚ ਚਾਰ ਵਾਰੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕਈ ਗੁਣ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਸੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਆਲਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਤਾਂ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਅਸ਼ੁੱਧ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਹੜ੍ਹ ਨਾਲ ਰੁੜ੍ਹ ਜਾਵੇਗਾ ਇਹ ਅਸ਼ੁੱਧ ਵਿਚਾਰ ਉਸ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਨਾਲ ਹੀ ਲੈ ਤੁਰਨਗੇ। ਨਿਰੰਤਰ ਅਭਿਆਸ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ।

4. ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਅਨੁਭਵੀ ਗਿਆਨ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਹੀ ਸੱਚਾ ਗਿਆਨ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਰਹੱਸਮਈ ਪੌੜੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਆਕਾਸ਼ ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੱਤ ਹੀ ਆਤਮਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਿ ਸੱਤ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਚਿੰਤਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਅਧਿਆਤਮ ਦੇ ਸਤਿ ਤੇ ਚੱਲਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਰਗ ਹਨ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੋ ਮਾਰਗ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਉਸੇ ਉਤੇ ਚਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਦਾ ਹੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਮਾਰਗ ਆਤਮ ਦੁਆਰ ਤੇ ਆ ਕੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਆਤਮ ਦੁਆਰ ਤੇ ਆ ਕੇ ਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਰਗ ਮਾੜਾ ਨਹੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਜ਼ਹਬ ਨੂੰ ਨਖੇਧੋ ਨਹੀਂ, ਹਾਂ ਪਰ ਆਪਣੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਪੱਕੇ ਰਹੋ, ਆਪਣੇ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਘੜੀ-ਘੜੀ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਨਾ ਬਦਲੋ। ਹਰ ਮਜ਼ਹਬ ਦੇ ਮੂਲ, ਆਧਾਰਭੂਤ ਇਕ ਹੀ ਹਨ ਕਿਸੇ ਵਿਚ ਵੀ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ।

ਮਨ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਰੰਤਰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਮਾਧੀ ਸਥਿਤ ਹੋ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਉਹ ਅਨੰਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਨਾ ਕੁਝ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕੁਝ ਸੁਣਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੋਈ ਸੁੱਧ

ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਇਕੋ ਹੀ ਚੇਤਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਚੇਤਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਰਵ ਭਰਪੂਰ ਆਤਮਾ ਦੀ ਇਸ ਪਰਾ-ਚੇਤਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਤੁਰੀਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਚੌਥੀ ਅਵਸਥਾ ਚੌਥਾ ਪਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲੀਆਂ ਤਿੰਨ ਅਵਸਥਆ ਹਨ, ਜਾਗ੍ਰਤ, ਸੁਪਨ ਤੇ ਸੁਪਨੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੌਣਾ ਇਹ ਸਾਰੇ ਲਈ ਇਕ ਹੀ ਹਨ। ਚੌਥੀ ਅਵਸਥਾ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਗੁੱਝੀ ਗੁਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਕ ਯੋਗੀ ਚੌਥੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮਨ ਦੀਆਂ ਜਾਗ੍ਰਤ ਅਵਸਥਾ ਜਾਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੋਲਣਾ, ਕਰਮ ਕਰਨੇ ਜਾਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਸਦਾ ਲਈ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਰ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਫੇਰ ਉਹ ਸਦਾ ਹੈ, ਸਤਿ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਹੋਂਦ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਗਿਆਨ ਅਵਸਥਾ ਅਨੰਦ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸਤਿ, ਚਿਤ, ਅਨੰਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਹੀ ਫੇਰ ਵਾਸਤਵਿਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਰੰਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਪਰਾ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਜਾਗ੍ਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਤਮ ਅਨੰਦ ਦੀ ਹੀ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਕੋਈ ਐਡਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਪਰ ਜਦੋਂ ਸਮਾਧੀ ਲਗ ਜਾਏ ਫੇਰ ਮਨ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਦਾ ਗਿਆਨ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਆਤਮ ਗਿਆਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕੋਲ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਹ ਮਜ਼ਹਬ ਦੇ ਸੱਚੇ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ, ਮਨ, ਬੁੱਧੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਨਦੀ ਸਾਗਰ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਤਮਾ ਜਗਿਆਸੂ ਦੀ ਆਤਮਾ ਉਸ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਬੰਨ੍ਹ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਾਰੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਜਗਿਆਸੂ ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਤੇ ਡਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਮਿਲਾਪ ਤੋਂ ਭੈ ਖਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸੋਚਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਹੀ ਖਤਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀਤੂ ਹੀ ਨਾ ਜਾਂਦਾ ਰਹੇ। ਵਾਸਤਕ ਜੋ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮਨ ਇਕ ਸੀਮਾ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਗਿਆਸੂ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਸਮਾਧੀ ਸਥਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਗਹਿਰੀ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਜਗਿਆਸੂ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਚੇਤਨਾ ਵਿਸਤਾਰ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਸਮਰਥਾ ਤੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਸਮਾਧੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੌਣਾ ਕਦੀ ਨੀਂਦ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ, ਪੂਰਨ ਸ਼ਾਂਤੀ। ਇਕ

ਯੋਗੀ ਦੀ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਉਚੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੂਰਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਕੇ ਪੂਰਨ ਅਨੰਦਮਈ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਗਿਆਸੂ ਜਦੋਂ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਸਫਲਤਾ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੋਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਦੋਸ਼ ਹੈ, ਆਲਸ ਦਾ ਸੁਸਤੀ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਪਿਛੋਂ, ਦਿਲ ਕਰੇਗਾ ਸੌਂ ਜਾਓ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨੀ ਔਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠਣ ਦੀ ਅਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਦਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਣੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਣਿਆ, ਨਾ ਹੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਬਣਿਆ ਹੈ।

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਜਾਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਬੈਠਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਉਡ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਮਨ ਦੇ ਹੀ ਛਲ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਗਿਆਨੀ ਜਗਿਆਸੂ ਲਈ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਮਧੁਰ ਧੁਨੀਆਂ ਸੁਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰੋਸ਼ਨੀਆਂ ਦਿਸਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵੀ ਦਿਸਦੀ ਹੈ, ਅਨੰਦ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਵਸਥਾ ਹਨ, ਇਹ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਪਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਉਹ ਵੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਅਨੁਭਵ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਹਿਮ ਹਨ ਭਰਮ ਹਨ, ਵਹਿਮ ਹਨ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਭੁਲੇਖੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਕੋਈ ਅਵਸ਼ਕ ਨਹੀਂ।

ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਉਸ ਨੂੰ ਹਨ੍ਹੇਰੇ ਵਿਚ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਚਾਨਣ ਦੇਖ ਸਕੇ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਅੰਦਰ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਪਰ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਕੋਈ ਸਥਾਈ ਚਿੰਨ੍ਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਜਾਂ ਤਾਂ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਜਾਂ ਫੇਰ ਇਹ ਇਕ ਕਲਪਨਾ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਜਿੰਨੀ ਵੱਧ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਓਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਇਹ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਹੀ ਅੰਤ ਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਮਾਰਗ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ। ਖੰਡਨਤਾ ਦਾ ਮਾਰਗ, ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਕਰਮ ਕਰਨੇ, ਸ਼ਰਧਾ ਦਾ ਮਾਰਗ ਸੰਵੇਗਕ, ਭਾਵਾਤਮਕ ਵਿਸਮਾਦ ਨੂੰ ਸਮਾਧੀ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ, ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸੰਵੇਗਾਂ ਤੇ, ਭਾਵਨਾ ਤੇ ਕੋਈ ਕਾਬੂ ਨਾ ਰਹਿਣਾ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਤਿ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਵਿਸਮਾਦ ਜਿਹੜਾ ਭਾਵਨਾ ਭਰਪੂਰ ਹੋਵੇ ਉਹ ਕਦੀ ਵੀ ਗਹਿਰੀ, ਡੂੰਘੀ ਸਮਾਧੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਇਕ ਉਪਮਾ ਨਾਲ ਸਮਾਧੀ ਬਾਰੇ ਦਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚਾਰ ਜਗਿਆਸੂ ਇਕ ਪਹਾੜ ਦੇ ਥੱਲੇ ਦੇ ਪਾਸੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹਨ, ਚਾਰੋ ਹੀ ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਚਾਰੋ ਹੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਫੇਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਫਰ ਦੇ ਮਾਰਗ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਨੁਭਵ ਦਸਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਪਹਾੜ ਦੀ ਚੋਟੀ ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਪਹਾੜ ਦੀ ਚੋਟੀ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਇਹ ਗੱਲ ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੇ ਇਕੋ ਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਉਥੇ ਪਹੁੰਚੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਪਹੁੰਚੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿਹੜਾ ਮਾਰਗ ਲਿਆ ਹੈ, ਕਿੱਥੇ ਪਹੁੰਚੇ ਹਨ। ਕੇਵਲ ਵਿਆਖਿਆ ਤਾਂ ਤੂੜੀ ਛਾਨਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਣਕ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਤੂੜੀ ਛਾਣ ਕੇ ਤਾਂ ਲੈ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਇਹ ਕਹਿ ਦੇਣਾ ਸਾਰੇ ਰਾਹ ਪ੍ਰਭੂ ਦੁਆਰ ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸੱਚ ਹੈ। ਪਰ ਕੇਵਲ ਰਾਜ ਯੋਗ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੀ ਇਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਮਾਰਗ ਹੈ ਇਸ ਮਾਰਗ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਾਜ ਯੋਗ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਆਤਮਕ ਸਿੱਧੀ ਤੇ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਰਾਜ ਯੋਗ ਕੇਵਲ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਾਧਦਾ, ਰਾਜ ਯੋਗ ਪੂਰਨ ਕਾਇਆ ਪੂਰਨ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਾਧ ਕੇ ਇਕ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਗਿਆਸੂ ਨਾ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਪਰ ਉਹ ਤਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਹੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਕ ਸਹਿਯੋਗੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਡਭਾਗੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਹੈ, ਵਡਭਾਗੇ ਹਨ ਉਹ ਜਿਹੜੇ ਸਮਾਧੀ ਲਈ ਜਤਨਸ਼ੀਲ ਹਨ।