

## ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਲਪਨਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ

ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਸਿਮਰਨ ਵਰਕਸ਼ਾਪ – ਦਿੰਨ ਪਹਿਲਾ, ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ

ਡੀਅਰਫੀਲਡ, ਇਲੀਨੋਇ - ਸਤੰਬਰ 20, 2013

ਦੇਸ਼ਤੇ, ਇਸ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਅਭਿਆਸ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਅਭਿਆਸ ਸਾਡੇ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਣ ਲਈ ਕੀ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਭਿਆਸ ਕੀ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਕੀ ਹੈ? ਜੇ ਮੈਂ ਇਹ ਦਸ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸਿਰਫ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਡਿਕਸ਼ਨਰੀ ਖੋਲਕੇ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੈ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਸਾਨ ਹੈ: meditate ਕਰਨ ਦਾ ਅਰਥ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਉਤੇ meditate ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਰਲ ਬਣ ਗਿਆ। ਇਸ ਨੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਹੀ ਸਰਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਉਤੇ meditate ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣੇ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ meditate ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ; ਸੋਚਣਾ ਹਰ ਸਮੇਂ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਹਰ ਵਕਤ meditate ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਫਿਰ ਇਸ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਹੈ ? ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ meditate ਜਾਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਤੇ meditate ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਕਾਨਾਂ, ਕਾਰਾਂ, ਦੇਸ਼ਾਂ, ਸਾਕ-ਸੰਬੰਧੀਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਤੇ meditate ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ meditate ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ, ਜੇ ਅਭਿਆਸ ਜਾਂ meditate ਕਰਨਾ ਸਿਰਫ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਤਾਂ ਫਿਰ ਅਭਿਆਸ ਜਾਂ meditation ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਕਿਉਂ? ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਗਹਿਰਾਈ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀ ਇਸ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਹੜਾ ਖੇਤਰ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੇ ਅਸੀਂ meditate ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਉਤੇ meditate ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ meditate ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ, ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੇ meditate ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਵਸਤੂਆਂ ਤੇ meditate ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ, ਸਵੈ ਤੇ ਕਦੀ ਵੀ meditate ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ? ਅਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹਾਂ? ਸਾਡੀ ਅਸਲੀਅਤ ਕੀ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਸਰੀਰ ਹੀ ਸਾਡੀ ਅਸਲੀਅਤ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਹੈ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਸਾਨੂੰ meditate ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੀ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੈ?

ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੀਮਤ ਹੈ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਸੀ? ਜੇ ਅਸੀਂ ਅਮਰ ਆਤਮਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਆਤਮਾ ਕਿੱਥੇ ਹੈ? ਆਤਮਾ ਕੀ ਹੈ? ਅਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਕਿੱਥੋਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਜੇ ਅਸੀਂ ਉਹ ਆਤਮਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ? ਜੇ ਆਤਮਾ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਪਰਕ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ? ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਿਵੇਂ ਗੁਆ ਲਿਆ? ਜੇਕਰ ਸਾਡੀ ਅਮਰ ਆਤਮਾ ਹੀ ਸਾਡਾ ਅਸਲ ਸਰੂਪ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਗੁਆ ਲਿਆ? ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਉਤੇ meditate ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਤੇ meditate ਕਰਨ ਲਈ, ਉਸ ਉਤੇ meditate ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਸ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਦਿੱਤਾ, ਉਸ ਤੇ meditate ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਸ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦਿੱਤੇ, ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣਾ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿਚ ਇਕ ਚੰਗਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਆਏ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਆਏ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਉਸ ਆਪੇ ਦਾ ਜੋ ਕੀ ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਅਸਲ ਅਨੁਭਵ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕੀਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਸਕੀਏ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸਵੈ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਪਾ ਲਵਾਂਗੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸਾਡੀ ਆਪੇ ਦੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨਾ ਕਰਦੇ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਕਿ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋਈਏ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋਈਏ, ਚਾਹੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਛੂਹ ਸਕਦੇ ਹੋਈਏ ਜਾਂ ਨਾ ਛੂਹ ਸਕਦੇ ਹੋਈਏ, ਚਾਹੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਕੋਈ ਧਾਰਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜੇ ਉਹ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਉਸ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹੁਣ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਨ? ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਿਆ, ਉਹ ਬਾਹਰ ਦੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੀ, ਜੋ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ, ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣ ਵਾਲਾ ਕੌਣ ਹੈ? ਕੌਣ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਪੁੱਛ ਰਿਹਾ ਹੈ? " ਅਸੀਂ ਉਸ ਗਹਿਰਾਈ ਤੱਕ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਪਾਂਦੇ ਜਿਥੋਂ ਇਹ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉਭਰ ਰਹੇ ਹਨ? ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਨਾ ਕੇਵਲ ਅਜੀਬ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਬਲਕਿ ਸ਼ੱਕ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੱਕ ਕੀ ਹੈ? ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਬੇਇਤਬਾਰੀ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ? ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ? ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੰਦੇਸ਼ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸ਼ੱਕ ਕਿੱਥੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਕੀ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਹੱਲ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਇਸ ਤੱਥ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਪਾ ਰਹੇ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ੱਕ ਕਿੱਥੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਤਕ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅੱਜ ਵੀ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਬੇਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਕਿੱਥੋਂ ਆ ਰਹੀ ਹੈ? ਕੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬੇਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕੇ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾ ਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ?

ਅਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਲੱਭਦੇ? ਅਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਡਰ ਕਿੱਥੋਂ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਅਸੀਂ ਕਿਉਂ ਡਰ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਤਕ ਜਾ ਕੇ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਕਿ ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਸੱਚਮੁਚ ਡਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ...

ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਡਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਇਹ ਡਰ ਕਿੱਥੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਦੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਡਰਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਆਪੇ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ।

ਮੈਂ ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਜਿਸਨੇ ਕਿਹਾ ਹੋਵੇ, "ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਹਾਂ ਜਾਂ ਮੇਰੀ ਹੋਂਦ ਹੈ" ਮੈਂ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹਾਂ ਜੋ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਸੁਪਨਾ ਅਸਲੀ ਸੀ ਜਾਂ ਨਕਲੀ," ਪਰ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਜੋ ਕਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ, "ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਮੇਰੀ ਹੋਂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ।" ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕੌਣ ਹੋ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹੋ? ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਯਕੀਨਨ ਇਕ ਹੀ ਅਜਿਹੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸ਼ੱਕ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਭਾਵਨਾ ਹੈ – ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਾਂ, ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਹੈ। ਇਹ ਕਿੱਥੋਂ ਆ ਰਹੀ ਹੈ? ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਾਂ, ਇਹ ਕਿੱਥੋਂ ਆ ਰਹੀ ਹੈ? ਮੰਨ ਲਓ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕ ਆ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋਗੇ। ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪੇ ਦੀ ਹੋਂਦ ਹੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ। ਹੋਰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਯਕੀਨਨ, ਭਰੋਸੇ ਲਈ, ਸ਼ੱਕ ਕਢਣ ਲਈ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ, ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਸਵੈ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਵੈ ਹੀ ਸ਼ੱਕ ਅਤੇ ਡਰ ਸਮੇਤ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਖੋਜ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ? ਅਸੀਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਜਾ ਕੇ ਲੱਭਦੇ ਕੀ ਸਾਡਾ ਆਪਾ ਕਿਥੇ ਹੈ? ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ। ਸਵੈ ਇਸ ਦੇਹੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਗਾ ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਸਵੈ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਪੁੱਛਦੇ ਹਾਂ, ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਜਾਂਚ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਇਸ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਵੈ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਖੋਜ ਕੇਵਲ ਇਸ ਸੀਮਤ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ, ਜੋ ਕੁਝ ਹੀ ਫੁੱਟ ਲੰਬਾ ਹੈ, ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹਾ ਹੀ ਚੌੜਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਆਪੇ ਜਾਂ ਸਵੈ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਥੇ ਹੀ ਮਿਲੇਗਾ ਹੋਰ ਕੀਤੇ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਸਵੈ ਦੀ ਹੋਂਦ ਹੀ ਇਕੋ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸੰਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ, ਆਓ ਅਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੀਏ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਬਜਾਏ ਕਿ ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਆਧਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੀਏ ਜਿਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਪਹਿਲੋਂ ਹੀ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ। ਸੇ ਆਓ ਉਸ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੀਏ ਜਿਥੇ ਸਾਨੂੰ ਸਵੈ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੇ ਪੂਰਾ ਯਕੀਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਉ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਣੀਏ ਅਤੇ ਆਪੇ ਜਾਂ ਸਵੈ ਨੂੰ ਖੋਜੀਏ। ਹੁਣ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਵੈ ਕਿੱਥੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਐੱਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਵੈ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਸਵੈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਵੈ ਬੋਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਵੈ ਸੋਚਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਵੈ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ? ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿਚ। ਗਲੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ, ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ, ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿੱਥੋਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ? ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿੱਥੋਂ ਦੀ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਿਰ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਿਤੋਂ ਤਾਂ ਆ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨੱਕ ਸਾਡੇ ਹੇਠਾਂ ਹੈ, ਮੂੰਹ ਸਾਡੇ ਹੇਠਾਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਏਨਾ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਬੰਦ

ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸੋਚਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਵੈ ਨੂੰ ਜਾਹਰ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸਾਡੇ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੋਟੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਹੋ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਾਹ, ਇਹ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ! ਸਾਡੀ ਖੋਜ ਦਾ ਖੇਤਰ ਸਾਡੇ ਸਥੂਲ ਸਿਰ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜੀ ਜਗਾ, ਕੁਝ ਕੁ ਇੰਚਾਂ ਤਕ ਸੀਮਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਉਹ ਚੀਜ਼ ਜਿਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰਾ ਜਕੀਨ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਖੇਤਰ, ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਥੂਲ ਸਿਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੀ, ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਉ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅੱਗੇ ਵਧੀਏ। ਇਹ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਅਸੀਂ ਸਥੂਲ ਸਿਰ ਵਿਚ ਕਿੱਥੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ? ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੀ ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਕੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਹਰ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ, ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁਛਦੇ ਹਾਂ, ਕੀ ਅਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਜਾਂ ਕੀ ਅਸੀਂ ਉਸ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੀਮਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਸਭ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਇਸ ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ, "ਮੈਂ ਕਿੱਥੋਂ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਕਿੱਥੋਂ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੱਥੋਂ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਇਹ ਸਭ ਕਿੱਥੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਇਹ ਸਿਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿੱਤੇ ਬਹੁਤੀ ਦੂਰੋਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਮੱਧ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਬਹੁਤਾ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ। ਕੋਈ ਵੀ ਇਹ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਵੈ ਦੀ ਚੇਤਨ ਸੰਚਾਲਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇਸ ਸਥੂਲ ਸਿਰ ਦੇ ਮੱਧ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇ ਅੱਖਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿਰ ਵਿਚ ਪਿੱਛੇ ਤਕ ਸਿਧੀਆਂ ਲਕੀਰਾਂ ਖਿਚੋ ਅਤੇ ਕੰਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਬਾਰ ਲਗਾ ਦਿਉ। ਅਸੀਂ ਉਸ ਬਾਰ ਦੇ ਸੈਂਟਰ ਉਤੇ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਬੈਠੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਹੀ ਹੈ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਜਿੱਥੋਂ ਸਵੈ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਦੇ ਸਥਾਨ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ। ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਆਏ ਹਨ, "ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣੋ।" ਇਸਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕਨਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਉਸ ਬਾਰ ਤੇ ਕੌਣ ਬੈਠਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਵਾਂ ਅੱਖਾਂ ਉਸ ਜਗਾ ਤੇ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਅਜੀਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਜੋ ਸਿੱਧਾ ਬਾਹਰ ਦੇਖਦਿਆਂ ਤਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ absorb ਜਾਂ ਜਜ਼ਬ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਫਿਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਸਿਰਫ ਇਕ 3D ਜਾਂ ਤਿੰਨ-ਆਯਾਮੀ ਜਾਂ 4D ਜਾਂ ਚਾਰ-ਆਯਾਮੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਸਥੂਲ ਅੱਖਾਂ ਉਸ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਕਿੱਥੋਂ ਦੇਖਦੀਆਂ ਹਨ? ਖੈਰ, ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੈਮਰੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੋ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵੇਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਅੱਲਗ ਢੰਗ ਨਾਲ। ਇਹ ਸਭ ਨੂੰ ਦੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲੋਂ ਅੱਲਗ ਹਨ। ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਤਲੀਆਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀਆਂ। ਇੱਕ ਪੁਤਲੀ ਉਹ ਨਹੀਂ ਵੇਖ ਸਕਦੀ ਜੋ ਦੂਜੀ ਵੇਖਦੀ ਹੈ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਫਰਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਤਸਵੀਰ ਲੈਣ ਲਈ ਦੋ ਅੱਖਾਂ ਵਾਲਾ ਕੈਮਰਾ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੋਵੇਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਬਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਦੂਰੀ ਤੋਂ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ 3D ਜਾਂ ਤਿੰਨ-ਆਯਾਮੀ ਤਸਵੀਰ ਵਾਂਗੂ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਅਜਕਲ ਜੇ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਤਿੰਨ-ਆਯਾਮੀ ਫਿਲਮ ਦੇਖਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਲਾਲ ਅਤੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਕ ਫਿਲਮ ਲਾਲ ਰੰਗੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦੂਜੀ ਹਰੀ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਨਾਲ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਹ ਮਿਲ ਕੇ ਤਿੰਨ ਆਯਾਮੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹੋਰ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਪੋਲੈਰੋਇਡ ਐਨਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੋਲੈਰੋਇਡ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਦੋ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਮੋੜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਪੋਲਰਾਈਜ਼ਡ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਬਦਲ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਐਨਕਾਂ ਨਾਲ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਹਰ ਚੀਜ਼ ਤਿੰਨ ਆਯਾਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੋ ਤਸਵੀਰਾਂ ਇੱਕ ਬਣ ਕੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ

ਦੇਵੇਂ ਅੱਖਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਦੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇਖ ਰਹੀਆਂ ਹਨ. ਉਹ ਦੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਕਿਸ ਜਗਾ ਤੇ ਇੱਕ ਬਣ ਰਹੀਆਂ ਹਨ? ਸਾਡੇ ਸਿਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਟੀਕਲ ਸਿਸਟਮ ਵਿਚ. ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਕਿੱਥੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਆਪਟਿਕ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ. ਆਪਟਿਕ ਨਾੜੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਸਿਰ ਵਿਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ. ਕੀ ਅਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਆਪਟੀਕ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ? ਨਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਤੋਂ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ. ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ? ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਸੋਚੋ. ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਥੂਲ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਕਿੱਥੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ? ਇਹ ਸਭ ਅਸੀਂ ਉਸ ਥਾਂ ਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਬੈਠੇ ਹਾਂ. ਸਾਡਾ ਸਵੈ ਦੇਵੇਂ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਬਾਰ ਤੇ ਬੈਠਾ ਹੋਇਆ ਹੈ. ਇਹ ਉਹ ਅੱਖਾਂ ਹਨ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਵੇਖਦਿਆਂ ਹਨ. ਉਹ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇਕ ਸਾਧਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਦਿਆਂ ਹਨ. ਦੇਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ. ਦੁਨੀਆ ਦੇਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਅੰਦਰੋਂ ਮੱਧ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ. ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਹੀ ਉਹ ਅੱਖ ਹੈ ਜੋ ਦੇਖਦੀ ਹੈ, ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦੇਵੇਂ ਨਹੀਂ. ਉਹ ਕੇਵਲ ਇਕ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਕ ਨਜ਼ਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਉਸ ਬੈਚ ਤੇ, ਉਸ ਲਕੀਰ ਤੇ ਜੋ ਦੋਨਾਂ ਕਨਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਤੀਜੀ ਅੱਖ ਹੋਵੇ ! ਇਹ ਤੀਜੀ ਅੱਖ ਉਹ ਦੇਖਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦੇ ਅੱਖਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਹਨ. ਬਹੁਤ ਢੁਕਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਤੀਜੀ ਅੱਖ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ. ਸਾਰੇ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੇ ਤੀਜੀ ਅੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ. ਉਹ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਕ ਅੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ. ਇਕ ਮਹਾਨ ਮਹਾਤਮਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਜੇ ਤੇਰੀ ਅੱਖ ਇਕ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਤੇਰਾ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਵੇਗਾ." ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਹੀ ਅੱਖ ਹੋਵੇ? ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਥੂਲ ਅੱਖ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿਉ. ਅੰਨ੍ਹੇ ਲੋਕ ਇੱਕ ਅੱਖ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੇ ਕੋਈ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ. ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇਕ ਅੱਖ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਰੋਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਤੀਜੀ ਅੱਖ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਵੇਗਾ, ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਜਿਆਦਾ ਰੋਸ਼ਨੀ ਜੇ ਬਾਹਰ ਜੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ.

ਇਹ ਇੱਕ ਅਨੁਭਵ ਹੈ. ਅਸੀਂ ਇਥੇ ਕੋਈ theoretical ਜਾਂ ਸਿਧਾਂਤਕ ਮਾਡਲ ਨਹੀਂ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ. ਰੋਸ਼ਨੀ ਕਿੱਥੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ? ਚਾਨਣਾ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ. ਰੋਸ਼ਨੀ ਕਿਵੇਂ ਬਣਦੀ ਹੈ? ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਸੋਮਾ ਕਿੱਥੋਂ ਹੈ? ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਠ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸੱਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਇੱਕ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਖਿੱਚ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੀਜੀ ਅੱਖ ਤੇ ਲਿਜਾ ਚੁਕੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇਖਦੇ ਰਹੋ ਹੋ. ਇਹ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ. ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਦੇਵੇਂ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਿਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਸ ਇੱਕ ਅੱਖ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋ. ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹੈ. ਇਹ ਪੈਟਿਊਟਰੀ ਬਾਡੀ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹੈ. ਇਹ ਉਸਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ. ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਪੀਨਿਅਲ gland ਅਤੇ ਪੈਟਿਊਟਰੀ body ਇਸਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਕਰਦੇ. ਇਹ ਆਪਟਿਕ nerve ਦਾ ਅਖੀਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ. ਇਸ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਤੀਜੀ ਅੱਖ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਤੀਜੀ ਅੱਖ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਅਸੀਂ ਚਾਨਣ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ

ਮੈਂ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਮੇਰੇ ਇਕ ਦੋਸਤ, ਜੋ ਰੂਹਾਨੀ ਰਸਤੇ ਤੇ ਸੀ ਅਤੇ ਵੱਖੇ ਵੱਖੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ, ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਜਾ ਕੇ ਟਿੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ, ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਢੱਕ ਲਉ ਤਾਂ ਜੋ ਕੋਈ ਬਾਹਰੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾ ਆਵੇ।" ਉਸ ਨੇ ਇੱਕ ਮੋਟਾ ਕੰਬਲ ਲਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕ ਲਿਆ, ਫਿਰ ਅੰਦਰ ਇਤਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਾਨਣ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਉਹ ਹਟਾ ਦੇਣਾ ਪਿਆ। "ਇਹ ਕਿੱਥੋਂ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ?" ਉਸਨੇ ਸੋਚਿਆ, "ਕੀ ਇਹ ਬਾਹਰੋਂ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸ ਮੋਟੇ ਕੰਬਲ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਏ ਉਸਨੇ ਬਾਹਰ ਦੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵੇਖੀ। ਇਹ ਚਾਨਣ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਵਿਲੱਖਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਾਨਣ ਦਾ ਤੋਹਫ਼ਾ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੋਇਆ ਕਿਉਂ ਕਿ ਉਹ ਤੀਜੀ ਅੱਖ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਹ ਜਾਣ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਅੱਖ ਇਹਨਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਕਿਦਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਆਓ ਵਾਪਸ ਚਲੀਏ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਅਸਲ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਆਏ ਹਾਂ! ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਜਾਂ ਸੋਝੀ ਕੀ ਹੈ? ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਫਰਜ਼ ਕਰੋ ਮੈਂ ਇਸ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕੱਪ ਬਾਰੇ

ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵਾਂ? ਇਹ ਮੇਰੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਆਪਣੀ ਸਥੂਲ ਅੱਖ ਦੇ ਕੋਨੇ ਵਿਚ, ਮੈਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਉੱਥੇ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਗੱਲਬਾਤ ਬਾਰੇ ਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਈ? ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਚੁੱਕਿਆ, ਅਤੇ ਇਸ ਉੱਤੇ ਆਪਣੀ ਤਵੱਜੇ ਦਿਤੀ। ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਖੁੱਟ ਭਰਿਆ। ਮੇਰੀ ਤਵੱਜੇ ਕੱਪ ਦੇ ਵਿਚ ਪਾਈ ਤੇ ਗਈ। ਮੈਂ ਪਾਈ ਅਤੇ ਕੱਪ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋ ਗਿਆ। ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੇ ਪਾਈ ਵੱਲ ਮੇਰੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕੀਤੀ? ਮੇਰੀ ਤਵੱਜੇ ਨੇ! ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਸਨੂੰ ਤਵੱਜੇ ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ, ਇਸ ਨੇ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਪਾਈ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਾਇਆ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਇਹ ਹੀ ਤਵੱਜੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤੀਜੀ ਅੱਖ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣੂ ਕਰਾ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਲਈ ਉਸ ਉੱਤੇ ਤਵੱਜੇ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਸੰਗੀਤ ਸਮਾਰੋਹ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਡ੍ਰਮ ਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਤਵੱਜੇ ਡ੍ਰਮ ਉੱਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇੱਝ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਸੰਗੀਤ ਸਾਜ਼ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਡਰੱਮ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲੀ। ਮੇਰੀ ਤਵੱਜੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਦੀ ਹੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਬਲਕਿ ਤਵੱਜੇ ਨੂੰ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਧਰ ਮੌਜੂਦ ਹੀ ਨਾ ਹੋਣ।

ਇਹ ਆਪਣੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦਾਤ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਸਰੀਰ ਨੂੰ, ਇਸ ਮਨ ਨੂੰ ਅਤੇ ਇਸ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਸਿਰਜਿਆ ਹੈ ਉਸਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤੋਹਫ਼ਾ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ - ਤਵੱਜੇ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਤਵੱਜੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਵੱਜੇ ਦੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਸ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਏ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਤਵੱਜੇ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਅਸੀਂ ਹਰ ਕਿਸੀ ਚੀਜ਼, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਤਵੱਜੇ ਖਿੱਚ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਤਵੱਜੇ ਦੱਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤਵੱਜੇ ਏਨੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆ ਦਾ, ਪੂਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਹਰੇਕ ਅਨੁਭਵ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਅਨੁਭਵ ਇਸ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਕਰਕੇ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਵੀ ਅਸੀਂ ਚਾਹੀਏ ਉਸ ਉੱਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਤਵੱਜੇ ਦੀ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਚਲੋ ਵਾਪਸ ਚਲੀਏ। ਜੇਕਰ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਤਵੱਜੇ ਹੀ ਮੁੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਓ ਪਿੱਛੇ ਚਲ ਕੇ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਇਸ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਤਵੱਜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡਾ ਆਪਾ ਜਾਂ ਸਵੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੀਸਰੇ ਤਿਲ ਤੇ ਕਿਥੇ ਬੈਠਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੈ! ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤਵੱਜੇ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨਾ ਭਟਕੇ। ਬਾਹਰ ਵਲੋਂ ਧਿਆਨ ਭੰਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਲੈ ਆਉ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਤਵੱਜੇ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਇਥੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਇਆ ਹਾਂ। ਇਸ ਅਭਿਆਸ workshop ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਸਿਖਾਂਗੇ ਕਿ ਆਪਣੀ ਤਵੱਜੇ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵੱਲ, ਦੋਹਾਂ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਉਸ ਕੇਂਦਰ ਤੇ ਆਪੇ ਦੀ ਖੋਜ ਵਾਸਤੇ ਕਿਵੇਂ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਤਵੱਜੇ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਆਪੇ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਲਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਉਧਰ ਕੌਣ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਵਾਂਗੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਭ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰਾਂਗੇ, ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ, ਕਿਸੇ ਸਾਇਕੋਐਨੇਲਿਸਟ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਹੀ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਰਲ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂਗੇ, ਆਪਣੀ ਤਵੱਜੇ ਵਾਪਸ ਸਿਰ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵੱਲ ਖਿਚਾਂਗੇ, ਉਥੇ ਖਿੱਚ ਕੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਵਾਂਗੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ, ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਕਰਕੇ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਅਫਸੋਸ, ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸਾਂ ਨੇ ਤਵੱਜੇ ਦੀ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਅਸਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ ਇਸ ਤਵੱਜੇ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹੁਣ ਤਕ ਅਸਾਂ ਨੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਤਵੱਜੇ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤਕ ਲਿਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਇਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ,

ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਬਾਹਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹਾਂ. ਅਸੀਂ ਨੇ ਇਸ ਤਵੱਜੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨਾ ਇਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਿੱਖ ਲਿਆ ਅਤੇ ਹੁਣ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੋਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਤਵੱਜੇ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਖਿੱਚਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ. ਕੀ ਇਹ ਕਾਫੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ?

ਹਾਂ, ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਹੈ. ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹਾਂ ਇਹ ਉਸਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਹੈ. ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਵੱਜੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵਸਤੂਆਂ ਤੇ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹੁਣ ਅਚਾਨਕ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਵੱਜੇ ਵਾਪਸ ਖਿੱਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ. ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਵੱਜੇ ਤੂੰ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਾਵਾਂਗੇ ਬਲਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਵੱਜੇ ਖਿੱਚ ਕੇ ਵਾਪਸ ਉੱਥੇ ਲੇਜ਼ਾਂਵਾਂਗੇ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਤਵੱਜੇ ਬਾਹਰ ਵੱਗ ਰਹੀ ਹੈ. ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਵੱਜੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਤੇ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ. ਸਵੈ, ਚੇਤਨ ਸਵੈ, ਉਹ ਸਵੈ ਜਿਸਦੇ ਕੋਲ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਜੀਵਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਉਹ ਸੁਚੇਤ ਸਵੈ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਤਵੱਜੇ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ. ਅਸੀਂ ਉਸ ਤਵੱਜੇ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਖਿੱਚ ਕੇ ਉਸ ਆਪੇ ਤੇ ਪਾਉਣਾ ਹੈ. ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਜਗਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, "ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੁਰਤ ਜਾਂ ਤਵੱਜੇ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਦੇਖੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਵੈ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਾਂ", ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਾਂ.

ਸਵੈ ਜਾਂ ਆਪਾ ਕਿੱਥੇ ਹੈ? ਸਵੈ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਅੰਦਰ ਉਸ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਵੱਜੇ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚਣਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਮੁਸ਼ਕਲ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਮੁਸ਼ਕਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਹੀ ਤਵੱਜੇ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਸਾਨੂੰ ਤਵੱਜੇ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਵੱਜੇ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਸ੍ਰੋਤ ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਜਿੱਥੋਂ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਹ ਥੋੜਾ ਔਖਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਹੁਣ ਇਸ ਬਦਲਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਭਿਆਸ ਥੋੜਾ ਔਖਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਅਭਿਆਸ ਸਿਰਫ ਤਵੱਜੇ ਦਾ ਕਲਪਨਾ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਾਰਜ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਹੋ ਅਤੇ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਮੈਂ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਾਂ। ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠਾ ਹਾਂ ਉਸਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸਭ ਹਨੇਰਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ"। ਇਹ ਇੰਝ ਨਹੀਂ ਹੈ! ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਵੈ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਉਸ ਤਸਵੀਰ ਵੱਲ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਖੁਦ ਬਣਾਇਆ ਹੈ।

ਹੁਣ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਅਜੀਬ ਗੱਲ ਦੱਸਾਂਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਈ ਹੈ, ਉਹ ਤਸਵੀਰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਅਜੇ ਬਾਹਰ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਗੇ ਜੋ ਹਨੇਰਾ ਛਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਇੰਝ ਨਹੀਂ ਹੈ! ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥੂਲ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖਣ-ਜਾਣਨ ਦੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਆਦਤ ਪੈ ਗਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥੂਲ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਨਕਲੀ ਹਨੇਰਾ ਬਣਾ ਲਿਆ ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਲੈਕੇ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, "ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸਵੈ ਨੂੰ ਕੁਝ-ਕੁਝ ਦੇਖ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਸ ਤੇ ਤਵੱਜੇ ਲਗਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ," ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਉਸ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਅਗੇ ਬਾਹਰਵਾਰ ਬਣਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਅੰਦਰ ਹੈ।

ਮੈਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਤਸਵੀਰ ਕਿੱਥੇ ਹੈ, ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਸਾਨ ਪ੍ਰਯੋਗ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਕਿੱਥੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਛੂਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਸਾਨ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਕਿੱਥੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵੱਲ ਲੈਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਕਿੱਥੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਸਤੂ ਬਾਹਰ ਸੀ। ਹੁਣ ਆਪਣੀ ਉਸ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਤਸਵੀਰ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉ ਅਤੇ ਕਹੋ, "ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਬੈਠਾ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ" ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੱਥ ਅੱਗੇ ਲੈ ਕੇ ਆਉ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤਸਵੀਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਾਰ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਤਸਵੀਰ ਬਾਹਰ ਸੀ। ਹਨੇਰਾ ਬਾਹਰ ਸੀ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ। ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਿਰਫ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਨਹੀਂ, ਤਵੱਜੋ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੋਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਹਾਂ। ਚਾਹੇ ਅਸੀਂ ਸੋਚਣ ਵਾਲੀ ਇਕ ਮਸ਼ੀਨ ਹਾਂ, ਚਾਹੇ ਅਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਚੇਤਨ ਨਿਰਮਾਤਾ ਹਾਂ, ਚਾਹੇ ਅਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਾਪਤਕਰਤਾ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਹਾਂ, ਉਸ ਵੱਲ ਤਵੱਜੋ ਖਿੱਚੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋ- ਅਤੇ ਤਦ ਹੀ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਰਫ ਕਲਪਨਾ ਹੀ ਹੈ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਲਪਨਾ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਕੀਤੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਇਹ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਵੈ ਵੱਲ ਖਿੱਚਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਇੰਝ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਬਾਹਰ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵੇਖ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ, ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੇ, ਸੀਸੇ ਤੋਂ ਸਿਵਾਏ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਆਪਣੀ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਥੂਲ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ? ਇੱਥੇ ਵੇਖਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਇਹਨਾਂ ਸਥੂਲ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ - ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ।

ਉਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਵੈ ਕਿੱਥੇ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, "ਆਪਣੀ ਤਵੱਜੋ ਨੂੰ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਵਾਪਸ ਖਿੱਚੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋ", ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਸਵੈ ਦੇ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਝ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਖਰਕਾਰ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਤਾਂ ਸਵੈ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਕਾਰਜ ਹੀ ਤਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਨਾ ਪਉਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ।

ਹੁਣ ਇਹ ਔਖਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਿ ਤਵੱਜੋ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਖਿੱਚਣਾ ਹੈ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਸਾਨ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਾਨ ਨਹੀਂ ਬਣਿਆ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸਾਨ ਇਸ ਲਈ ਬਣ ਗਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਤਵੱਜੋ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇਕ ਹੋਰ ਸਮਰੱਥਾ, ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਉਸੇ ਚੇਤਨ ਆਪੇ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤਵੱਜੋ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ। ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕੀ ਕਰਦੀ ਹੈ? ਇਹ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਇਕ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋ, ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਵੀ



ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਮੈਂ ਕਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੋਂ ਦਾਖਲ ਹੋਏ ਸੀ, ਜੇ ਮੈਂ ਕਹਾਂ ਕਿ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉੱਥੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਚਟਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚੱਟਾਨ ਦੇ ਕੋਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਸਥੂਲ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਬਲਕਿ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਟਾਨ ਦੇ ਕੋਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਂਗੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਟਾਨ ਦੇ ਕੋਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ? ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਤਵੱਜੋ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤਵੱਜੋ ਦੇਣ ਲਈ ਉੱਥੇ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ। ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਲਪਨਾ ਵਿਚ ਇਕ ਵਸਤੂ ਤਰਾਂ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਤੇ ਆਪਣੀ ਤਵੱਜੋ ਦਿਤੀ

ਸੇ, ਤੁਸਾਂ ਨੇ ਦੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ - ਕਲਪਨਾ ਅਤੇ ਤਵੱਜੋ। ਅਭਿਆਸ ਵੇਲੇ ਅਸੀਂ ਇਹੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਜਾਂ ਸਵੈ ਦੇ ਸਥਾਨ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ - ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ। ਕਿਉਂ ਨਾ ਇਹ ਕਲਪਨਾ ਕਰੀਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉੱਥੇ ਹਾਂ? ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਦੇਖੋ ਨਹੀਂ, ਕੇਵਲ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉੱਥੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਚੱਟਾਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉੱਥੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕੀਏ ਕੀ ਅਸੀਂ ਉੱਥੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖੀਏ ਕੀ ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਕਹੀਏ, "ਅਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ? ਇੱਥੇ ਮੇਰੀ ਮੇਰੀ ਸ਼ਕਲ-ਸੁਰਤ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੈ? ਕੀ ਮੇਰਾ ਕੋਈ ਰੂਪ ਹੈ? ਕੀ ਮੇਰਾ ਇਹ ਰੂਪ, ਮੇਰੀ ਚੇਤਨਾ, ਸਿਰਫ ਇਕ ਹੀ ਪ੍ਰੀਕਿਰਿਆ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਇੱਕ ਸਰੀਰ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੈ?" ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜਵਾਬ ਮਿਲਣਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਉੱਚ ਹੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵਾਂਗੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਪੁੱਛ ਰਹੇ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਆਪਣੇ ਸਵੈ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਜਾਣ ਲਈਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ, ਜੋ ਅਸੀਂ ਜਾਣ ਜਾਈਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਸਿਰਜਨਾ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਲ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ। ਇਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕੀ ਉੱਥੇ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਕੀ ਸਾਡਾ ਅਸਲ ਆਪਾ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣ ਸਕਾਂਗੇ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਪੇ ਇਕ, ਦੋ, ਜਾਂ ਦਸ ਹੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਉਗੇ ਜਿੱਥੇ ਸਵੈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸ਼ੰਕੇ ਰਹਿਤ ਉਤਰ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ।

ਇਸ ਲਈ, ਜੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਥੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਵੱਜੋ ਜਾਂ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਉਸ ਥਾਂ ਤੇ ਖਿੱਚਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੋਂ ਅਸੀਂ ਸੰਚਾਲਨ ਹੋ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਤੇ. ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਵੱਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ. ਅਸੀਂ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ. ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਉਸਦੇ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਦੌੜਦੇ, ਅਸੀਂ ਦੌੜਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਹੈ. ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਕਿ, "ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?" ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੌੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੋ, ਮੈਂ ਪੁੱਛਦਾ ਹਾਂ, "ਇਹ ਕੀ ਹੈ? ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੌੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਤਾ. ਅਸੀਂ ਇਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ. ਮੈਂ ਪੁੱਛਦਾ ਹਾਂ, "ਤੁਹਾਡਾ ਸਵੈ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?" ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਫਿਰ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਦੌੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ. ਸਾਨੂੰ ਉੱਥੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਸ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਹਾਂ. ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਤੇ ਅਸੀਂ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਹੋਈਏ. ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤਦ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ. ਅਸੀਂ ਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋਈਏ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸਿਰ ਕਿੱਥੇ ਹੈ. ਸ਼ਾਇਦ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਕਿਤੇ ਹੋਈਏ. ਸ਼ਾਇਦ ਅਸੀਂ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋਈਏ. ਸ਼ਾਇਦ ਅਸੀਂ ਉੱਥੇ ਨਾ ਹੋਈਏ.

ਕੁਝ ਲੋਕ, ਕੁਝ ਯੋਗੀ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਪਨੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਰੰਤ ਜਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਫੁਹਾਣਾ ਚਾਹੁਣ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਨੂੰ ਫੁਹੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਕਿੱਥੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਜਿਸਦੇ ਵਿਚ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਜੇ ਉਹ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਨੂੰ ਫੁਹੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਥੂਲ ਅੱਖਾਂ ਥੱਲੇ ਚਲੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਅਸਥਾਈ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਅਮਰ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸਥਾਈ ਸਰੀਰ ਸਾਡਾ ਸਥਾਈ ਘਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਸਿਰਫ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ

ਦੀ ਜਾਗਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਨਿਸਚਿਤਤਾ ਨਾਲ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸਵੈ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਸਿਰ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜਾਗਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਹੀ ਹੈ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਗਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਬਾਕੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸੁਪਨੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਮਰਜ਼ੀ ਜਾਂ free will ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਾਗ੍ਹਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਹੁਤ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜਾਗ੍ਹਤ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੱਭਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਢੰਗ ਇਹ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਹੋ।

ਹੁਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਰਾ ਵੱਖਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਤਸਵੀਰ ਨਾ ਬਣਾਉ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਉੱਥੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਕਰੋ, "ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਹਾਂ। ਇਹੀ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੋਂ ਮੈਂ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਹੋਰ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਪਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬਾਕੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਘੁਮਾ ਕੇ ਬਿਨਾ ਇਸ ਸਥੂਲ ਸਿਰ ਦੇ ਘੁਮਾਏ ਹੋਏ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।" "ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅੰਦਰ ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਥੂਲ ਸਿਰ ਨੂੰ ਘੁਮਾਏ ਬਿਨਾ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਖੇਤਰ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। practice ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਘੁੰਮ ਕੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇਕ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉੱਥੇ ਹੋਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਉੱਥੇ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਟਕਨਾਂ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਖਿੱਚਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖਿੱਚਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਟਕਣਾ ਨੇ ਖਿਚਿਆ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੂਰ ਰਖਿਆ। ਇੱਕ ਪਲ ਵੀ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੱਤੀ। ਅਸੀਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ ਪਰ ਭਟਕਣਾ ਨੇ ਉੱਥੇ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿੱਤੀ। ਇਹ ਖਿੱਚੋ-ਤਾਣ ਜਾਂ ਭਟਕਣਾ ਕੀ ਹੈ ?

ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ। ਅਸੀਂ ਨਿਰੰਤਰ ਹਰ ਵੇਲੇ, ਦਿਨ-ਰਾਤ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਹਰ ਵਾਰ ਉਹ ਜਦੋਂ ਇਹ ਬਾਹਰਲੇ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਧਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਲਪਨਾ ਨਾਲ ਵਾਪਿਸ ਲਿਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਦੋਹਰਾਉਣਾ, ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ, ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤਵੱਜੋ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਜਾਈਦਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ, ਆਦਿ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੇਸ਼ੱਕ ਅਭਿਆਸ ਕਈ ਰੂਪ ਧਾਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਹੋਰ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਕਦਮ ਉੱਥੇ ਹੋਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲੱਭ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇ

ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਮਿੱਤਰ ਦੇ ਘਰ ਗਿਆ ਜੋ ਵਧੀਆ ਅਭਿਆਸੀ ਸੀ ਅਤੇ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਆ ਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਂ। ਉਸ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਇੱਕਠੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿਚ ਇਕ ਵਧੀਆ ਮਾਹੌਲ ਬਣੇਗਾ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੰਗਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ, ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਗਿਆ। ਮੇਰੇ ਮਿੱਤਰ ਨੇ ਇਕ ਸੰਗੀਤ ਚਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਵਾਲਾ ਸੰਗੀਤ ਕਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸੰਗੀਤ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਉਸ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਸੰਗੀਤ, ਦਿਲਕਸ਼ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਸੁਣਿਆ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਜਾਂ ਸਵੈ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ। ਉਸ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮੰਦਾ ਬੋਲ ਬੋਲੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਗੁੱਸਾ ਹੋਵਾਂਗੇ, ਅਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲੇ। ਸਾਡਾ ਗੁੱਸਾ, ਸਾਡੀ ਕਾਮਨਾ, ਸਾਡਾ ਲਾਲਚ, ਸਾਡੀ ਮਲਕੀਅਤ, ਸਾਡਾ ਸੁਭਾਵ ਜੋ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦਾ

ਸੀ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਸੀ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤਾਂ ਅਭਿਆਸ ਚੰਗਾ ਲਗਿਆ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਭਿਆਸ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਇਥੇ ਆਏ ਹੋ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਸੱਚ ਦੀ ਖੋਜ, ਪਰਮ ਸੱਚ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿਚ ਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੈ ਦੀ ਖੋਜ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਵੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਕੋ ਯਕੀਨ ਹੈ। ਇਕੋ ਇੱਕ ਸਚਾਈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਹੋਂਦ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ ਸਰੂਪ ਹੋ। ਇਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਸੱਚ ਦੀ ਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ।

ਸੱਚਾਈ ਕੀ ਹੈ? ਪਰਮ ਸੱਚ ਕੀ ਹੈ? ਜੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕੀ ਉਸਨੂੰ ਸੱਚ ਕਹਾਂਗੇ? ਜੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਉਸਨੂੰ ਸੱਚ ਕਹਾਂਗੇ? ਮੈਂ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ. ਹਰ ਚੀਜ਼ ਹਰ ਵੇਲੇ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ. ਲੋਕ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹਨ. ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ. ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ. ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ. ਰਚਨਾਵਾਂ ਬਦਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ. ਦੇਸ਼ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹਨ. ਆਕਾਸ਼-ਗੰਗਾਵਾਂ ਬਦਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ. ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ... ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਨਿਰੰਤਰ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹਰ ਸਮੇਂ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ. ਇਹ ਸੱਚ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਅਸਲ ਸੱਚ ਜਾਂ ਪਰਮ ਸੱਚ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਇਸ ਸਾਰੇ ਬਦਲਾਅ ਵਿਚ ਇਕ ਧਿਆਨਯੋਗ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੀ. ਉਸ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਾਲਾ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ. ਆਪਾ ਜਾਂ ਸਵੈ ਨਹੀਂ ਬਦਲਿਆ.

ਕੋਈ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਪਰਮ ਸੱਚ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕੋ ਚੀਜ਼ ਜਿਹੜੀ ਬਦਲਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਦਰਸ਼ਕ, ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਵੈ. ਸਿਰਫ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਵੈ ਹੀ ਸੱਚ ਹੈ. ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸਦੀ ਹੋਰ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਭਟਕਨਾਵਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੱਚ ਅਸਲ ਵਿਚ ਅਮਰ ਅਤੇ ਸਦੀਵੀ ਹੈ. ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸੱਚ ਨੂੰ ਤਦ ਤਕ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਇਸਨੂੰ ਪਰਦਿਆਂ ਵਿਚ ਦੀ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ. ਸੱਚ ਤੇ ਪਏ ਇਹ ਪਰਦੇ ਉਸ ਨੂੰ ਝੂਠ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ. ਇਥੇ ਕਈ ਪਰਦੇ ਪਏ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤਿੰਨ ਪਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸੱਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਨ.

ਪਹਿਲਾਂ ਪਰਦਾ, ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਮਨ ਹੈ ਜੋ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਭਟਕਣਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ. ਦੂਜਾ ਪਰਦਾ ਸਾਡੀਆਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਉਥੇ ਤਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ. ਤੀਜਾ ਪਰਦਾ, ਵੱਡਾ ਪਰਦਾ, ਸਾਡਾ ਮੋਟਾ ਸਰੀਰ, ਸਾਡਾ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਜੋ ਸਿਰਫ ਸਥੂਲ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਹੀ ਅਸਲੀ ਸੱਚ ਦਸਦਾ ਅਤੇ ਹਰ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਝੂਠ ਦਸਦਾ ਹੈ. ਇਹ ਤਿੰਨ ਪਰਦੇ ਸਾਨੂੰ ਅਸਲ ਸੱਚ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਰਹੇ ਹਨ. ਇਸ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ.

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਰਦਾ ਅਸਾਂ ਹੈ। ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਆਪਣੀ ਤਵੱਜੋ ਲਗਾਉ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਕਰੋਗੇ - ਤੁਸੀਂ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਇਸ ਅਸਥਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ? ਇਹ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਤਵੱਜੋ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਐਨੇ ਆਦੀ ਹੋ ਚੁਕੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਲ ਜਾਓਗੇ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿਥੇ ਹੈ। ਇਹ ਇਕੋ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰਦਾ ਬਲਕਿ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ, ਬਾਹਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਤੋਂ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਫਿਰ ਬਾਹਰਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਬਾਰੇ

ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਫਿਰ ਧੜ ਦੀ ਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਸਰੀਰ ਕਿੱਥੇ ਹੈ। ਇਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵੱਧਦਾ ਹੋਇਆ ਫਿਰ ਸਿਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਵਾਂਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮਰਦਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਮਰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਜੋ ਟਰਮੀਨਲ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਮੌਤ ਆਉਣ ਤਕ ਲਗਾਤਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਹੋਸ਼ ਗਵਾ ਬੈਠਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਲੱਤਾਂ-ਬਾਹਵਾਂ ਦੀ, ਫਿਰ ਧੜ ਦੀ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਹਵਾ ਵਿਚ ਉੱਡ ਰਿਹਾ ਹੈ – ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਹ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਸਦੀ ਸਾਰੀ ਤਵੱਜੋ ਜਾਂ ਸੁਰਤ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਤਕ ਖਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਭਿਆਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਜੀਉਂਦੇ-ਜੀ-ਮਰਨਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਓਂਦੇ ਹੋਏ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮਰਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਇਕ ਅਨੋਖਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੁਝ-ਕੁਝ ਡਰਾਉਣਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮੌਤ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਨਾਲ ਚਲਦੇ ਹੋ, ਦਰਜਾ ਬੇ ਦਰਜਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਤਦ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਪਾਉਗੇ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਵੱਜੋ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਸਵੈ ਤੇ ਖਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਪਾਉਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇਹੀ ਹਾਲਤ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੋਈ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਤਵੱਜੋ ਖਿੱਚ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਇਕ ਕਲਪਿਤ ਸਥਾਨ ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਪਰਦਾ ਉਤਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਥੂਲ ਪਰਦਾ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਰੌਸ਼ਨੀ, ਆਵਾਜ਼, ਗਿਆਨ, ਸੰਚਾਰ, ਟੈਲੀਪੈਥਿਕ ਸੰਚਾਰ ਆਦਿ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵੱਡੇ ਪਰਦੇ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸੋਝੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਇੰਦਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਇਕ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ, ਇਕ ਹੋਰ ਪਰਦਾ, ਪਰ ਇਸ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਇੱਕ practical ਅਨੁਭਵ ਹੈ ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹਕੀਕਤ ਦੀ ਇੱਕ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵਰਗਾ ਹੈ, ਅਸਲੀਅਤ ਦੇ ਇੱਕ ਪੜਾਅ ਦੀ ਯਾਤਰਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਥੋੜਾ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਗੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਰੀਰ ਹੈ। ਉੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਅਜੇ ਵੀ ਕਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਵਿਚਾਰ ਅਜੇ ਵੀ ਚਲਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਕਾਰਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਣ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਵੀ ਪਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਪਰਦੇ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਕ ਚੇਤਨਾ ਹੋ, ਜੀਵਨ ਸਰੋਤ ਜਿਸਨੇ ਨੇ ਹੀ ਇਹ ਸਾਰੇ ਪਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦਿਤਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦਿਤਾ ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖੇ ਵੱਖੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਪਰਦੇ ਪਾਏ ਹੋਏ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਪਰਦਿਆਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ, ਇਸ ਸਬੂਲ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸਬੂਲ ਦੁਨੀਆ ਹੀ ਸਾਡੀ ਇਕੋ ਇਕ ਹਕੀਕਤ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਬੂਲ ਸ਼ਰੀਰ ਕਰਕੇ ਸਬੂਲ ਦੁਨੀਆਂ ਹੀ ਅਸਲੀ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋਰ ਦੁਨੀਆਂ ਇਕੋ ਇਕ ਹਕੀਕਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦੇ ਹੋ, ਕਾਰਣ ਸ਼ਰੀਰ, ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਰੀਰ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਸ਼ਰੀਰ ਇਕੋ ਇਕ ਹਕੀਕਤ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕੋ ਇਕ ਅਸਲੀਅਤ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਾ ਜਾਂ ਸਵੈ ਹੀ ਸੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਪਰਦੇ ਅਸਲੀਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਪੇ ਜਾਂ ਸਵੈ ਦਾ ਗਿਆਨ ਜਾਂ self realization ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਵੈ-ਬੋਧ ਸਿਰਫ ਉੱਥੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਹ ਇਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਭ ਜਿਉਂਦੇ-ਜੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਆਤਮਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੇਤਨਾ ਇਸ ਕਲਪਨਾ ਅਤੇ ਤਵੱਜੋ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਵੀ ਮੈਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਖਾਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੀ ਇਸਦਾ ਵਰਦਾਨ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। (ਉਸ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਦਾਤ ਮਿਲੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਉਹ ਇੱਥੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ)। ਨਹੀਂ, ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਇਹ ਸਾਜੇ ਸਮਾਨ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਵਰਦਾਨ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਨਸਾਨ ਹਾਂ। ਇਨਸਾਨਾਂ ਕੋਲ ਇਹ ਤਵੱਜੋ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੋਹਫਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੋਹਫਾ ਕੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਤਵੱਜੋ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਇਕ ਕੁੱਤਾ ਜਾਂ ਅਤੇ ਇਕ ਬਿੱਲੀ ਜਾਂ ਇਕ ਪੰਛੀ ਜਾਂ ਇਕ ਭੂਤ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ? ਇੱਥੇ ਕਿਵੇਂ ... ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਾਸ ਤੋਹਫਾ ਹੈ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਨਹੀਂ? ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਦੇ ਤੋਹਫੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਜੀਵਣ ਜੀਉਣ ਦੀ ਦਾਤ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਰੇ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ, ਚੇਤਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਸਭ ਕੋਲ ਇੱਕ ਰੂਹ ਹੈ। ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਹ ਅਨੇਕਾ ਤੋਹਫਾ ਕੀ ਹੋਇਆ?

ਅਨੇਕਾ ਤੋਹਫਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹਾਂ ਕੀ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤੈਅ ਹੋ ਚੁਕਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ, ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸੁਤੰਤਰ ਮਰਜੀ ਜਾਂ free will ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਇਹ free will ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਸਮ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੰਨ ਲਉ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, "ਮੈਂ ਬੇਵੱਸ ਹਾਂ," ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਫਰਜ਼ ਕਰੋ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ," ਤਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। free will ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਚਾਹੇ ਉਹ free will ਅਸਲੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਾਲਪਨਿਕ, ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਚੁਣਿਆ, ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਮਨੁੱਖੀ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਨਵਰਾਂ, ਪੰਦਿਆਂ, ਬੱਦਲਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਫਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਭੂਤ ਪ੍ਰੇਤਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਅਗੇ ਕੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹੈ ਨਾ ਅਜੀਬ ਗੱਲ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੋਹਫੇ ਦਾ ਆਧਾਰ ਅਗਿਆਨਤਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਸੁਣਿਆ, ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਿਚ ਆਨੰਦ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਿਚ ਇਤਨੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕੇਵਲ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਚੁੱਪ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਵੇਖਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ "ਮੈਨੂੰ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਖੱਬੇ ਜਾਵਾਂ ਕੀ ਸੱਜੇ। ਮੈਂ ਸੱਜੇ ਨੂੰ ਜਾਵਾਂਗਾ। ਓ ਨਹੀਂ, ਮੈਨੂੰ ਜਰੂਰ ਸੱਜੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।" ਉਸ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲਿਖ ਦਿਤਾ ਸੀ ਕੀ ਮੈਂ ਸੱਜੇ ਜਾਊਂਗਾ। ਉਹ ਦੇਖ ਚੁਕਾ ਸੀ। ਹੁਣ

ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਆਪਣੀ ਸੁਤੰਤਰ ਮਰਜ਼ੀ ਜਾਂ free will ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਤਾ। ਇਸ free will ਨੇ ਮੇਰੀ ਚੇਤਨਾ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਕੀਤਾ? ਇਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿਤੀ। ਇਸ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਅਜੀਬ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਮਰਜ਼ੀ ਜਾਂ free will ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਖੋਜ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਜਿਗਿਆਸੂ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਜਿਗਿਆਸੂ, ਖੋਜਕਰਤਾ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਅਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕੀ ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ free will ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ free will ਇਕ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਇਹ ਦਾ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਇਹ ਕੀਨੀ ਅਸਲੀ ਜਾਂ ਨਕਲੀ ਹੈ! ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ free will ਹੁੰਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਭਵਿੱਖ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਹਿਮਤ ਹਾਂ। ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਸਲ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਹੀ ਝੂਠ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਜਿਉਣਾ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਸਲੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿਚ ਜਿਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਰੀਰ ਝੂਠ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਡੁੱਬ ਕੇ ਮਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, "ਨਹੀਂ, ਇਹ ਅਸਲੀ ਹੈ!" ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਸਲੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦਰਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ

ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਕ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲੀਅਤ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ ਦਰਦ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹਕੀਕਤ ਦੀ ਸਾਡੀ ਧਾਰਨਾ ਉੱਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸੀਨ ਟਿੱਪਣੀ ਹੈ, ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਅਸਲੀ ਕਹਿਣ ਲਈ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਝੂਠ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਅਸਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇਕ ਹੀ ਹਕੀਕਤ ਘੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਥੂਲ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਪਰਦੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਥੂਲ ਸੰਸਾਰ ਹੀ ਕੇਵਲ ਇਕੋ ਇਕ ਅਸਲੀਅਤ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਸਭ ਕੁਝ ਖੋਜਣਾ ਪੈਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਇਸ ਸਥੂਲ ਹਕੀਕਤ ਵਿਚ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ ਸਥੂਲ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥੂਲ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿਚ free will ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। free will ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। free will ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। free will ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਆਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੀਏ, ਚਾਹੇ ਇਹ ਅਗਿਆਨਤਾ ਕਰਕੇ ਮਿਲੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਯੋਜਨਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲੀ ਹੈ, ਖੈਰ, ਇਹ ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ! ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਇਹ ਮਰਜ਼ੀ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਹ free will ਬਹੁਤ ਡੂੰਘਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਕਦੀ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗਾ। ਪਰ ਹੁਣ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ free will, ਜੋ ਵੀ ਉਹ ਹੈ, ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਪਿੱਛੇ ਹੋਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਾਂਗੇ

ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੇ ਜਣੇ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਲਗਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ? ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਆਏ ਹਨ? ਠੀਕ ਹੈ, ਪੰਨਵਾਦ। ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਆਏ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਕੁਝ ਆਰੰਭਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਤਵੱਜੋ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕੀ ਤਵੱਜੋ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਾਂਗੇ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਵਲ ਤੁਰਾਂਗੇ

ਪਹਿਲੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨੂੰ ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਜੂਸ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਇਹ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਚੰਗਾ ਲਗਾ? ਵਾਰ! ਚੰਗੀ ਰਾਇ ਹੈ। ਕਿੰਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਆਇਆ? ਕੋਈ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵੋਟ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਇੱਕ ਦਿਲਚਸਪ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਤਵੱਜੋ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਤਜਰਬਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ

ਹੁਣ ਕਲਪਨਾ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕੱਚ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਸੀਸੇ ਦਾ ਗਲਾਸ ਹੈ, ਅੰਦਰੋਂ ਖੋਖਲਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿਚ ਕਲਪਨਾ ਨਾਲ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ ਭਰਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਤੋਂ, ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਤੋਂ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਹਿਸੇ, ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ, ਬਾਹਵਾਂ ਤਕ, ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਸਿਰ ਦੀ ਚੋਟੀ ਤੱਕ ਭਰਾਂਗੇ। ਖਿਆਲ ਰਖਾਂਗੇ ਕਿ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਖਾਲੀ ਨਾ ਰਹੇ। ਜਦੋਂ ਭਰ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੁੜ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹਰ ਹਿੱਸਾ ਜੂਸ ਨਾਲ ਭਰ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿਆਂਗਾ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਗਲਾਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਤੇ ਕੁਝ ਵਾਲਵ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਬੋਗੀ ਤਾਂ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੇਗਾ। ਜੇ ਹਲਕਾ ਦਬੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਪਕਾ-ਤੁਪਕਾ ਕਰਕੇ ਨਿਕਲੂਗਾ ਅਤੇ ਜੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਦਬੋਗੇ ਤਾਂ ਤੇਜ ਨਿਕਲੇਗਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਵਾਲਵ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਫਰਸ ਤੇ ਦਬਾਉਗੇ ਤਾਂ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਆਵੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਦਬਾਉਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਅੰਦਰ ਰਹੇਗਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਾਲਵ ਹੈ ਇਹ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਵਾਂਗਾ ਕਿ ਵਾਲਵ ਨੂੰ ਕਦੇ ਦਬਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਉ। ਬੰਦ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕੱਚ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਫਿਰ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਪੈਰਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਿਰ ਤਕ ਇਹ ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਜੂਸ ਨਾਲ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਭਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਜੂਸ ਦੇ ਸਤਰ ਨੂੰ ਉਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖੋ।

[ਇੱਥੇ ਵਿਡੀਓ ਵਿੱਚ ਵਿਰਾਮ ਹੈ। ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਜੂਸ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੇ ਭਾਗ ਰਿਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਹੋਏ।]

ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਜੂਸ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਇਸ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿਚ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੇ ਇਸ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕੇ? ਬਹੁਤ ਅੱਛਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਈ? ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦਾ ਕੀ ਮਕਸਦ ਸੀ? ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ? ਅਸੀਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਵੱਜੋ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਗ ਤੇ ਜਿਥੇ ਚਾਹੀਏ ਉਥੇ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਵੱਜੋ ਨੂੰ ਸਿਰ ਤੋਂ ਪੈਰ ਤੱਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਵੱਜੋ ਨੂੰ ਜਿੱਥੇ ਚਾਹੀਏ ਉੱਥੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕੀ ਵਰਤ ਰਹੇ ਸੀ? ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤ ਰਹੇ ਸੀ : ਕਲਪਨਾ ਅਤੇ ਤਵੱਜੋ। ਬੱਸ ਇਹੀ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ। ਅਸਰਦਾਰ ਚੰਗੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨੇ ਇਹ ਦਰਸਾਇਆ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਾਧਨ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਚਾਹੀਏ ਉੱਥੇ ਆਪਣੀ ਤਵੱਜੋ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਚੰਗੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨਕਲੀ, ਕਾਲਪਨਿਕ ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਜੂਸ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾਲ ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਨਿਕਲਿਆ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ! ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਜਣਿਆਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਕੁਝ ਜੂਸ ਅਜੇ ਵੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਿਪਕਿਆ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ? ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ, ਜਿੱਥੇ ਜੂਸ ਚਿਪਕਿਆ ਰਹਿ ਗਿਆ ਸੀ, ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਹ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ ਦੀ ਵੀ ਵਿਧੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤਵੱਜੋ ਕਿੱਥੇ ਅਟੱਕ ਰਹੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਿਹਾ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਇਹ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਜਾਂਚ ਵਿਧੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਉ ਕੀ ਕਲਪਨਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਪਾਉਗੇ ਕਿ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ. ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਗਏ . ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਜੇ ਕੁਝ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ. ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹਿਲਾਇਆ. ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਇਆ ਹੈ. ਇਹ ਕਲਪਨਾ ਅਤੇ ਤਵੱਜੋ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਅਭਿਆਸ ਸੀ.

ਇੱਕ ਹੋਰ ਪ੍ਰਯੋਗ। ਇਹ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿਚ ਦੋਬਾਰਾ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਹਾਂ। ਇਸਨੂੰ ਅਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਕੱਚ ਦਾ ਗਲਾਸ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਹ ਇੱਕ ਘਰ ਹੈ। ਇਸ ਘਰ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਅਜੀਬ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭਾਗ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਬਾਹਵਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਮੁੱਖ ਘਰ ਸਾਡਾ ਧੜ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਜਾਂ ਕਿਧਰੇ ਫਰਸ਼ ਉਤੇ ਬੈਠਾ ਹੈ। ਇਹ ਧੜ ਹੈ ਜੋ ਸਿੱਧਾ ਬੈਠਾ ਹੈ। ਘਰ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੰਜਿਲਾਂ ਹਨ। ਇਸਦੀ ਇੱਕ ਹੇਠਲੀ ਮੰਜਿਲ ਹੈ, ਇੱਕ ਜ਼ਮੀਨੀ ਮੰਜਿਲ ਹੈ, ਇੱਕ ਬੇਸਮੈਂਟ ਹੈ। ਫਿਰ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੰਜਿਲ ਹੈ। ਨਾਭੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੰਜਿਲ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੰਜਿਲ ਹੈ। ਗਲੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੰਜਿਲ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉਪਰਲੀ ਮੰਜਿਲ ਹੈ, ਛੇਵੀਂ ਮੰਜਿਲ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ ਛੇਵੀਂ ਮੰਜਿਲ ਤੇ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਕਿਉਂਕੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦੂਜੀਆਂ ਮੰਜਿਲਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕਾਫੀ ਸਫ਼ਰ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ, ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ, ਸਾਰੀ ਜਿੰਦਗੀ ਇਹ ਹੀ ਸਫ਼ਰ ਚਲਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕੀ ਸਾਡੀ ਤਵੱਜੋ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਘੁੰਮਦੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਘਰ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੰਜਿਲਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹੇ, ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ, ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ, ਕਦੀ ਸਾਹਮਣੇ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਰਾਹੀਂ, ਕਦੀ ਪਿਛੇ ਦੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਲਿਫਟ ਰਾਹੀਂ। ਪਰੰਤੂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਕੁਝ ਹੀ ਕਰਦੇ ਆਏ ਜਾਂ। ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਛੇਵੀਂ ਮੰਜਿਲ ਤੇ ਨਹੀਂ ਬੈਠੇ। ਇਹ ਛੇਵੀਂ ਮੰਜਿਲ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਸਿਰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਭਾਗ ਇਸ ਛੇਵੀਂ ਮੰਜਿਲ ਦਾ ਹਿਸਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੁਰਾਨ ਹੇਠਲੀਆਂ ਮੰਜਿਲਾਂ ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸਾਡੀ ਪੁਰਾਨੀ ਆਦਤ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਨਾ ਧਸ ਜਾਈਏ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਅਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ਫਰਸ਼ ਬਣਾਵਾਂਗੇ। ਜਿਵੇਂ ਸਟੀਲ ਜਾਂ ਕੰਕਰੀਟ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਵਸਤੂ ਦਾ। ਤਾਂਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬੈਠੀਏ ਅਸੀਂ ਨੀਚੇ ਨਾ ਧਸ ਜਾਈਏ। ਮੈਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕੀ ਇਹ ਨੀਚੇ ਜਾਣ ਦਾ ਝੁਕਾਉ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਫਰਸ਼ ਬਣਾ ਲਈਏ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਨੀਚੇ ਨਹੀਂ ਜਾਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਹੁਣ ਉਸ ਮੰਜਿਲ ਤੇ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੁਰਸੀ ਲਾਵਾਂਗੇ। ਇਹ ਕੁਰਸੀ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠੇ ਹੋ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਜਿਆਦਾ ਵਧੀਆ। ਇਹ ਕਪਲਨਿਕ ਕੁਰਸੀ ਹੈ। ਮੁਫਤ ਹੈ, ਕੋਈ ਵੀ ਕੁਰਸੀ ਲਉ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੁਰਸੀ ਲਉ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠ ਸਕੋ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾ ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਨੂੰ ਛੇਵੀਂ ਮੰਜਿਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰਖੋ। ਅਤੇ ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਸਾਈਡ ਟੇਬਲ ਲਵਾਂਗੇ ਜਿਵੇਂ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇਹ ਹੈ ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਕੁਝ ਫੁੱਲ ਪਏ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪਾਣੀ ਦਾ ਕੱਪ ਪਿਆ ਹੈ, ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਇਸ ਕਾਲਪਨਿਕ ਸਾਈਡ ਟੇਬਲ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਪਣੀ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰਖੋ। ਉਸ ਉੱਪਰ table ਉਤੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਗੁੱਛਾ ਰਖੋ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹਾ, ਕੋਈ ਵੀ ਫੁੱਲ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਫੁੱਲਦਾਨ ਵਿਚ ਉਹ ਗੁੱਛਾ ਰਖੋ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਫੁੱਲਦਾਨ, ਕੋਈ ਵੀ, ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਫੁੱਲਦਾਨ। ਇਹ ਸਭ ਕਾਲਪਨਿਕ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਵਧੀਆ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਧੀਆ ਫੁੱਲਦਾਨ, ਵਧੀਆ ਫੁੱਲ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਕੱਪ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਸ ਕੱਪ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਫਿਰ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਪਲੇਟ ਮੇਜ਼ ਉੱਪਰ ਰਖੋ। ਮੇਰੇ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਪਲੇਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਰਖੋ। ਉਸ ਵਿਚ ਇੱਕ ਸਨੈਕ ਰਖੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਆਦੀ ਸਨੈਕ, ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸੈਟਿੰਗ ਹੈ। ਸੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ

[ਇੱਥੇ ਵਿਡੀਓ ਵਿੱਚ ਵਿਰਾਮ ਹੈ. ਛੇਵੀਂ ਮੰਜਿਲ ਦੇ ਘਰ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਰਿਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ.]



ਮੈਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਕਰ ਸਕੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਉਹ ਫੁੱਲ ਦੇਖੇ ਜੋ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੇ ਫੁੱਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਸਨ ? ਬਹੁਤ ਅੱਛਾ। ਕਿੰਨਿਆਂ ਨੇ ਨਵੇਂ ਫੁੱਲ ਦੇਖੇ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸਨ ਵੇਖੇ? ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ। ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਤਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਘਿਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਗੰਧ ਲਈ ? ਬਹੁਤ ਅੱਛਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸੁਗੰਧ ਮਿਲੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਲਈ ? ਬਹੁਤ ਅੱਛਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਐਸੀ ਚੀਜ਼ ਪੀਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪੀਤਾ? ਨਵਾਂ drink ? ਵਧੀਆ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਜਣਿਆਂ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੇ ਸੀ ਤਾਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਬਦਲ ਗਈ? ਫੁੱਲ ਜਾਂ drink ? ਵਾਹ, ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ। ਸਥੂਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਇਹ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ। ਕੀ ਉੱਥੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵੀ ਵਾਪਰਿਆ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਨੈਕ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਨਿਆ ? ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੇ ਜਾਣਿਆ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਹਲੇ ਵੀ ਸਨੈਕ ਦਾ ਸਵਾਦ ਕਾਇਮ ਹੈ ? ਬਹੁਤ ਅੱਛਾ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ? ਅਸੀਂ ਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਕਿ ਇਹ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਸਥੂਲ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਫੁੱਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ। ਤੁਸੀਂ ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨੱਕ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸੁੰਘਿਆ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਘਿਆ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਛੂਹਿਆ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਿਆ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਸਨੈਕ ਨਹੀਂ ਖਾਧਾ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਖਾਧਾ। ਉਸਦਾ ਸੁਆਦ ਅਜੇ ਵੀ ਕਾਇਮ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਵਰਤਿਆ? ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਿੱਖਿਆ

ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿ ਇਹ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ ਨਿਰਭਰ। ਉਹ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ? ਉਹ ਉਸ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ। ਉਹ ਕਿਹੜਾ ਸਰੀਰ ਸੀ? ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਕਿਸ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸੁਆਦ ਲਿਆ? ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ? ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸੀ ਦੇਖ ਰਹੇ। ਇਸ ਸਰੀਰ ਦੀ ਉਸ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਭੂਮਿਕਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਫਿਰ ਉਹ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਸ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸੰਭਵ ਹੋਈਆਂ ਸਨ ? ਉਹ ਇਸ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪਰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੂਕਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਇੰਦਰੀਆਂ ਦਾ ਸਰੀਰ, ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸਰੀਰ, ਅਤੇ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਵੱਜੋ ਨੂੰ ਇਸ ਸਥੂਲ ਤੋਂ ਖਿੱਚ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਹ ਸਰੀਰ ਹੈ ਜੋ ਮੌਤ ਵੇਲੇ ਇਕ ਨਵੇਂ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਸਰੀਰ ਹੈ ਜੋ ਦੁਬਾਰਾ ਜਨਮ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਸਰੀਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਉਮਰ ਇਸ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਜਿੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਸਰੀਰ ਇਸ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜਿੰਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਉਹ ਇਸ ਮਨ, ਦਿਮਾਗ, ਜਾਂ ਇਸ ਸਰੀਰ ਦਾ ਨਹੀਂ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ।

ਇਸ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਬਣਾਇਆ ਨਹੀਂ ਸੀ ਗਿਆ ... ਇਸ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਸ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੌਰਾਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਦਲ ਗਈਆਂ ਜੋ ਇਸ ਸਥੂਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰਦਾ . ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ. ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਉਥੇ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਸਦੀ ਹੈ. ਅਸੀਂ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਥੋੜੀ ਤਵੱਜੋ ਦੇਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਇਹ ਸੂਖਮ ਸਵੈ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਸੀ. ਸੂਖਮ ਜਾਂ ਸੂਕ੍ਸ਼ਮ ਸ਼ਰੀਰ ਸਿਰਫ ਇਹ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਸ ਸਥੂਲ ਸ਼ਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਤੁਰ ਸਕੋ. ਇਸ ਸੂਕ੍ਸ਼ਮ ਸ਼ਰੀਰ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਚਾਹੋ ਉਦੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਪਨਾ ਵਾਲਾ ਸ਼ਰੀਰ ਹੈ, ਇਹ ਕਲਪਨਾ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾ ਏਨੀ ਕਪਲਨਿਕ ਨਹੀਂ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ. ਸਾਰੀ ਕਲਪਨਾ ਇਸ ਸੂਕ੍ਸ਼ਮ ਸ਼ਰੀਰ ਤੋਂ ਉਪਜਦੀ ਹੈ. ਸਾਰੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕਲਪਨਾ ਇਸ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਭੌਤਿਕੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਵੀ.

ਹੁਣੇ ਤੁਸਾਂ ਨੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨਾਲ ਇਕ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਸ਼ਰੀਰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਥੂਲ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਸਮਝਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕੀ ਜੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਬੰਦ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੁਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਸੀ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਉਸ ਅੱਖ ਦਵਾਰਾ ਹੀ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂ ਰਿਹਾ ਸੀ ਪਰ ਤੁਸਾਂ ਨੇ ਉਸ ਅੱਖ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸਮਝਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸੀਮਤ ਹੋ ਗਈ । ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਤਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਥੂਲ ਸ਼ਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਚੈਨਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਉਸ ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਹੀ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਅਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਉੱਡਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਕਰਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਚਾਹਾਂਗੇ ਉਥੇ ਜਾ ਪਾਵਾਂਗੇ। ਇਹ ਅਸੀਂ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦੌਰਾਨ ਕਰਾਂਗੇ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਅਸਲੀ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ ਕਲਪਿਤ ਥਾਵਾਂ ਤੇ, ਸਾਰੀਆਂ ਉਹ ਥਾਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਅਸਲੀ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਅਸਲੀਅਤ ਇਕ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਸਥੂਲ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਪਰਦਾ ਹੈ । ਸਥੂਲ ਸੰਸਾਰ ਹੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਅਸਲੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਥੂਲ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸੂਕ੍ਸ਼ਮ ਸੰਸਾਰ ਹੀ ਇਕੋ ਇਕ ਅਸਲੀਅਤ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਦੋਂ ਸਥੂਲ ਸੰਸਾਰ ਇੱਕ ਸੁਪਨੇ ਵਾਂਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਾਰਣ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ , ਜੋ ਕੀ ਮਨ ਦਾ ਸ਼ਰੀਰ ਹੈ , ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸ਼ਰੀਰ , ਉਹ ਅਸਲੀਅਤ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਪਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਰੂਹਾਨੀ ਸੰਸਾਰ ਹੀ ਇਕੋ ਅਸਲੀਅਤ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਕ ਸਮੇਂ ਸਿਰਫ ਇਕ ਹੀ ਅਸਲੀਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਾਵਾਂਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਸਾਰੀਆਂ ਅਸਲੀਅਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕੀ ਉਹ ਇਕ ਹੀ ਸਮੇਂ ਅਸਲੀ ਅਤੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਨਕਲੀ ਹਨ। ਅਭਿਆਸ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ।

ਇਹ ਭੂਮਿਕਾ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸੀ ਕਿ ਕਲਪਨਾ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ – ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ – ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਲਿਆ ਕਿ ਤਵੱਜੋ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿਚ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਵੱਜੋ ਨੂੰ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੀਤਾ। ਦੂਜਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਸੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਕੀਤਾ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ। ਅਭਿਆਸ ਦੌਰਾਨ ਸਾਡੀ ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਰਹੇਗੀ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਰੀਰ ਇੱਕ ਘਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਥਾਨ ਇਸ ਘਰ ਦੀ ਛੇਵੀਂ ਮੰਜ਼ਿਲ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬਾਕੀ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦੌਰਾਨ

ਅਸੀਂ ਇਸ ਘਰ ਦੀ ਛੇਵੀਂ ਮੰਜ਼ਿਲ ਤੇ ਹੀ ਰਹਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਰਹਾਂਗੇ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖਾਂਗੇ, ਸਿਰਫ ਕਲਪਨਾ ਕਰਾਂਗੇ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉੱਥੇ ਹਾਂ। ਬਸ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕੀ ਅਸੀਂ ਉੱਥੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਜਾਓਗੇ ਕਿ ਸਥੂਲ ਅੱਖਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹਨ, ਦੇਵੇਂ ਪਾਸੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨ ਹਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਹੈ, ਗਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਹੇਠਾਂ ਹੈ, ਥੋਡੀ ਹੇਠਾਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲਪਨਾ ਦੇ ਜਰੀਏ ਬਿਲਕੁਲ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਿਰ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਹੋਰ ਕਿਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਸਿਰਫ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਰਖ ਸਕੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਵੋਗੇ। ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਧਾਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਕਲਪਨਾ ਦਾ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਕਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖ ਸਕੋਗੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖੀਆਂ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖਿੰਡ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਫਿਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕੀ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਬੈਠਣਾ ਹੈ? ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਭਟਕਣਾ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ ਕੀ ਚੰਗਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਟਕਣਾ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਣਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ exercise ਕਰਾਂਗੇ ਕੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਲਪਨਾ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਇਸ course ਵੱਲ ਇਕ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਲਈ ਹੈ।

ਸੇ, ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਘਰ ਅਤੇ ਛੇਵੀਂ ਮੰਜ਼ਿਲ ਤੇ ਵਾਪਸ ਚਲੀਐ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਉ ਅਤੇ ਘਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਇਹ ਘਰ ਮਾਸ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਹੈ ਇਹ ਇਕ ਘਰ ਹੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ . ਹਿਲੇ-ਜੁਲੇ ਨਾ. ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੋ. ਝੁਕੋ ਨਾ. ਤੁਸੀਂ ਮੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਘਰ ਨਹੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ. ਤੁਸੀਂ ਝੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਘਰ ਨਹੀਂ ਚਾਹੋਗੇ. ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੋ ਤਾਂ ਕਿ ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਥੱਲੇ ਹੋਣ. ਅਸੀਂ ਛੇਵੇਂ ਮੰਜ਼ਿਲ ਤੇ ਹਾਂ. ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛੇਵੇਂ ਮੰਜ਼ਿਲ ਤੇ ਬੈਠੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ. ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਥੂਲ ਅੱਖਾਂ ਹਨ. ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੇਵੇਂ ਪਾਸੇ ਕੰਨ ਹਨ, ਕੇਵਲ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸੋਚੋ, "ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ ਜੋ ਇਸ ਕਮਰੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬੈਠਾ ਹਾਂ? ਕੀ ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠਾ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਦਿਖਦਾ ਹਾਂ ? ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ ? ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਕੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਮੈਂ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ. ਇਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਉਸ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਵਰਗਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਬੈਠਾ ਹਾਂ?" ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ. ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ. ਬਾਹਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ. ਉੱਥੇ ਹੀ ਰਹੋ, ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਨਾ ਜਾਉ. ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ ਨਾ ਲਿਆਉ. ਉਹੀ ਸੋਚੋ ਜੋ ਉੱਥੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

[ਵੀਡੀਓ ਵਿੱਚ ਵਿਰਾਮ ਹੈ. ਬਾਕੀ ਸਿਮਰਨ ਰਿਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਸੀ ]

ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲੋ. ਤੁਹਾਡਾ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੇ ਸਵਾਗਤ ਹੈ. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਮੱਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਮੱਲ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਂਗੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਤਵੱਜੋ ਖਿੱਚੀ ਜਾਊਗੀ, ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਇਸ ਸਥੂਲ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜੇਹਾ ਮਲਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੇ ਜਣੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਬਿਠਾ ਸਕਣ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਏ ? ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਵੀ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਣਗੇ. ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈਆਂ ਨੇ ਕਲਪਨਾ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰ ਲਿਆ ਸੀ. ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ.

ਅਸੀਂ ਲਗਭਗ ਅੱਧੇ ਰੁ ਘੰਟੇ ਲਈ ਇੱਕ ਬਰੇਕ ਲਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਇਥੇ ਮਿਲਾਂਗੇ.

<https://www.youtube.com/watch?v=g2P8mqQmS1A&t=345s>