

ਸਬ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਰਹੱਸ - ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਅਭਿਆਸ ਸੰਮੇਲਨ ਰਾਈਸ ਲੇਕ, ਵਿਸਕਾਨਸਿਨ ਸਤੰਬਰ 15-17, 2017 ਭਾਗ 1

ਦੇਸ਼, ਇਸ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਅਭਿਆਸ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਜੋ ਕਿ ਰਾਈਸ ਲੇਕ, ਵਿਸਕਾਨਸਿਨ ਵਿੱਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ। ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਕੁੱਝ ਕੰਮ ਦੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਹੋਣਗੇ। ਸਿਰਫ "ਗੱਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ" ਪਰ ਕੁਝ "ਤੁਰਨ" ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਇਸੇ ਲਈ ਇਹ ਸਾਡੇ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੋਂ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਅੱਜ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਕਰਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਦਮਾਂ ਜਾਂ ਕਾਰਜਾਂ ਤੋਂ ਗੁਜਰਾਂਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਤਮ-ਬੋਧ ਜਾਂ self realization ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਬਾਹਰੋਂ ਤਵੱਜੋ ਖਿੱਚ ਕੇ, ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਕਲਾ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਜਾਂ ਭਜਨ ਸਿਮਰਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਦਾ ਰਾਜ, ਸੱਚਾਈ ਲੱਭਣ ਦਾ ਰਾਜ, ਦਰਅਸਲ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਹੀ ਹੋਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ, ਜਾਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ, ਜਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਪ ਸਮਝ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਸਰੂਪ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਪਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਆਪ ਜਾਂ ਸਵੈ ਸਰੂਪ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅਮਰ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਤਮਾ ਕਹਿ ਕੇ ਬੁਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹੀ ਆਤਮਾ ਮਨ ਨੂੰ ਜੀਵਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਹੀ ਆਤਮਾ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜੀਵੰਤ ਬਣਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਆਤਮਾ ਕੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ, ਆਤਮਾ ਦੀ ਜਗਾ ਕੁਝ ਹੋਰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਯੋਗੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਇਆ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਯੋਗੀਆਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ energetic ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਲਈ ਸਿਖਾਇਆ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਈ energetic ਚੱਕਰ ਹਨ। energy ਜਾਂ ਊਰਜਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਚੱਕਰ ਅੱਖਾਂ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹਨ ਪਰ energetic ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਤਮਾ ਦੀ ਕੋਈ ਸੋਝੀ ਨਹੀਂ ਆਂਦੀ। ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ ਕੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਅਨੁਭਵ - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਯੌਗਿਕ ਅਨੁਭਵ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸਦੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ। ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਅਜੀਬ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਚੱਕਰ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਥੱਲੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ, ਗੁਦਾ ਵਿਚ, ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ, ਨਾਭੀ, ਦਿਲ, ਗਲੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਤਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ energy ਦੇ ਚੱਕਰ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਚੇਤਨਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੱਕਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਚੱਕਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ, energy ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਚੱਕਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਨੌ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵੀ ਹਨ। ਦੋ ਅੱਖਾਂ ਹਨ, ਦੋ ਕੰਨ ਹਨ, ਇਕ ਨੱਕ, ਇਕ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਦੋ ਹੇਠਲੇ ਬੰਨ੍ਹ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੌ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਾਡੀ ਤਵੱਜੋ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਇੰਨਾ ਛੇ energy ਚੱਕਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਨੌ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਦੇ ਨੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਸਰੀਰ ਸਥੂਲ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਵੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ, ਇਸ ਧੜ ਵਿਚ ਨਹੀਂ, ਸਾਡੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉਪਰਲੀ ਜਗਾ ਦੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ, ਜੋ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਹੈ। ਇਸ ਜਗਾ ਵਿਚ ਵਿੱਚ ਸੋਝੀ ਦੇ ਕੇਂਦ੍ਰ ਹਨ।

ਗਿਆਨ ਅਤੇ energy ਦੋ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ। energy ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ। ਗਿਆਨ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ

ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ. ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਸਹੀ ਗਿਆਨ ਸੋਝੀ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ. ਅਸਾਧਾਰਨ ਅਨੁਭਵ, energetic ਅਨੁਭਵ, ਉਨ੍ਹਾਂ energy ਚੱਕਰਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ. ਇਹ ਦੋ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਦੋਵੇਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹਨ. ਉਹ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਨਹੀਂ ਹਨ.

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਸੀਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਹੀ ਹਿਸਾ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਮਨ ਕਿੰਨਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਰਮ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਮ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਕਿਦਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਅਕਸਰ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹੋਸ਼ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਿਰ ਤੋਂ ਆ ਰਹੀ ਹੈ. ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ. ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹਨ ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਹਨ. ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ 100 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ 200 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਈਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ. ਕੇਵਲ ਆਪਣੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਡੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ. ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਉਸ ਮੈਮੋਰੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੰਭਾਲ ਰਿਹਾ ਹੈ - ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਮੈਮੋਰੀ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਰਹੀ ਹੈ. ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਪੁਰਾਣੀ ਮੈਮੋਰੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸੋਝੀ ਨਹੀਂ. ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ ਇਸ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਸਥੂਲ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਹੀ ਜਾਣੂ ਹਾਂ.

ਪਰ ਆਪਾ ਚੀਨਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ, ਜਿਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ, ਜਿਸਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਤਵੱਜੋ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੱਚੇ ਆਪੇ ਤੇ ਪਾਉਣਾ. ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਉਸ ਗਿਆਨ ਦੀ ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਥੂਲ ਸ਼ਰੀਰ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ. ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕੇ ਦੇਖਣ, ਛੂਹਣ, ਸੁਆਦ, ਗੰਧ, ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਥਾਈ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ. ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਅੱਖਾਂ ਹਨ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ. ਅਸੀਂ ਸੁਪਨਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ. ਭਾਵ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖਣਾ ਦੋ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ.

ਫਿਰ ਦੇਖਣਾ ਕੀ ਹੋਇਆ? ਦੇਖਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਬਜਾਇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਗਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ. ਜੇ ਦੇਖਣ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸਿਰਫ ਸ਼ਰੀਰ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਕਲਪਨਾ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ. ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਦੇਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰੀਕਿਰਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ? ਦਰਅਸਲ ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਖੋਜਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ (ਕੀ ਮਨ ਦੇਖਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀ ਦੇਖਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਅੱਖ ਵੇਖਦੀ ਹੈ?). ਤਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੇਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੱਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ. ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚੀਏ, ਜਿਵੇਂ ਕੀ, ਜੇ ਤਸਵੀਰ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ. ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਉਥੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ. ਕੀ ਦੇਖਣ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸ਼ਰੀਰ ਨਾਲ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਇਸੇ ਅਭਿਆਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਤਵੱਜੋ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਉਸ ਜਗਾ ਤੇ ਉਤੇ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਕੰਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਛੂਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਪੈਰਾਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਤੁਰ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਅਤੇ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਕੰਨਾਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ. ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਅਜੇਹੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਕੋਲ ਸਹੀ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਇਸ ਸਥੂਲ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਆਂਦੇ ਸਰ ਪੁੰਦਲੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਨੇ.

ਇਹ ਬਹੁਤ ਪਤੇ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਅਜੇਹੀ ਚੀਜ਼ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਜੋ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਨਿਰਬਰ ਪਰ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥੂਲ ਸ਼ਰੀਰ ਰਾਹੀਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਹਨ. ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਰੀਰ ਹੈ. ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ

ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਲਪਨਾ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਮਨ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਸੁਪਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਸੀਂ ਏਹੀ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਅਸੀਂ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ, ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਅਭਿਆਸ ਜਾਂ ਭਜਨ ਸਿਮਰਨ ਕਿਦਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਅਭਿਆਸ, ਆਪਣੀ ਤਵੱਜੋ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਖਿੱਚ ਕੇ ਅੰਦਰ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਕਲਾ ਹੈ। ਬਸ ਇਹ ਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਧਾਰਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਅਸਾਂ ਬਾਹਰਲੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੇ ਲਗਾ ਕਰਨ ਇਸ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਡਾ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਗਾਵ ਨਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰਲੇ ਆਪੇ ਨੂੰ ਵੀ ਬਾਹਰੀ ਆਪੇ ਵਾਂਗ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੁੰਦੇ। ਪਰ ਸਾਡੇ ਬਾਹਰੀ ਲਗਾਵ ਨੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਵੱਜੋ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਾਹਰੀ ਲਗਾਉ ਅਤੇ ਇਛਾਵਾਂ, ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਦਾ ਜਿਹਾ ਮਾਮਲਾ ਹੈ।

ਜਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਧਿਆਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਆਪੇ ਉੱਪਰ ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਕੇ ਅਰੰਭ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੇ ਬਿਨਾਂ ਦੇਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡਾ ਕਾਲਪਨਿਕ ਸਰੂਪ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰੀਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ। ਫਿਰ ਕੌਣ ਵੇਖ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਸਾਡਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਰੂਪ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਰੂਪ ਹਰ ਸਮੇਂ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵੱਲ ਤਵੱਜੋ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਵੱਲ ਤਵੱਜੋ ਦੇਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤਵੱਜੋ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਰੂਪ ਉਤੇ ਵੱਧਦੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਨੂੰ ਤਵੱਜੋ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਤਵੱਜੋ ਇਕਾਗਰ ਕਰਕੇ ਬਾਕੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ, ਜਿਸ ਤੇ ਅਸੀਂ ਤਵੱਜੋ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਹੁੰਦੇ, ਅਣਜਾਣ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਾਡਾ ਫਾਇਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਅਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਚਾਹੀਏ ਉੱਥੇ ਤਵੱਜੋ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁੰਦਰ ਫੁੱਲ ਹਨ। ਜੇ ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਤਾਰੀਫ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਵਾਂ - ਹੁਣ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਫੁੱਲਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹਾਂ - ਫਿਰ ਫੁੱਲਾਂ ਵੱਲ ਗਹਿਰਾਈ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਾਂ, ਮੈਂ ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਵਾਂਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਵੀ ਬੈਠੇ ਹੋ। ਜਿਨੀ ਤਵੱਜੋ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਮੈਂ ਫੁੱਲਾਂ ਤੇ ਪਾਵਾਂ ਗਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮੈਂ ਬਾਕੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬੇਖ਼ਬਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾਊਂਗਾ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਵੱਡੇ ਫਾਇਦੇ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਵੱਜੋ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਰੂਪ ਤੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਇੱਕ ਜੋ ਕਿ ਕਲਪਨਾ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਜੋ ਸੁਫਨੇ ਵਿੱਚ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਅੰਧੇਰੇ ਵਿੱਚ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰੇ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ - ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਤਵੱਜੋ ਆਪਣੇ ਉਸ ਸਰੂਪ ਉਤੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬਾਹਰ ਜੋ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਕੇਵਲ ਸਾਨੂੰ ਏਹੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਬਾਹਰ ਕੁਜ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਭੁੱਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੈਰ ਕਿੱਥੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਭੁੱਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਪੈਰ ਅਤੇ ਹੱਥ ਕਿੱਥੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਭੁੱਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਰੂਪ ਜੋ ਦੇਖਦਾ, touch ਕਰਦਾ, taste ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਸੁੰਗਦਾ, ਸਾਡੀ ਅਸਲੀਅਤ ਬਣ ਬੈਠਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਹਿਮ ਕਦਮ ਹੈ, ਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰ ਸਾਡਾ ਅਸਲ ਨਹੀਂ। ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵੀ ਅਸਲ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅਸਲੀ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਸ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਈਏ, ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ, - ਜੇ ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਜਿਹਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕੀਏ- ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਤਦ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਵੋ ਗੇ ਕਿ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਰੂਪ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਸ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਾਰਜ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਨ- ਉਦਾਹਰਨ

ਲਈ ਇਹ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਸਥੂਲ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਬਾਹਰ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਅੰਦਰਲੇ ਸਰੂਪ ਨਾਲ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਯਾਦ ਆਉਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਪਰੀਆਂ ਸਨ. ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਜੋਤਸ਼ੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ. ਤੁਸੀਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਬੜੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਕਿ ਕਰਦੇ ਸੀ. ਇਸ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਉਮਰ ਇਸ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਲੰਮੀ ਹੈ. ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਸੀ. ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ. ਇਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਰੀਰ ਸੋਚਦਾ ਵੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਸੋਚਦਾ ਹੈ. ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਰੀਰ ਕੋਲ ਮਨ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਕੋਲ ਮਨ ਹੈ. ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਰੂਪ ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚਲਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਵਾਲਾ ਸਰੀਰ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ. ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਥੂਲ ਮਾਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ. ਇਸ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਕੋਲ ਵੀ ਏਹੀ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ, ਏਹੀ ਮਨ, ਅਤੇ ਸਥੂਲ ਮਾਦਾ ਹੈ. ਇਸ ਲਈ, ਜਦ ਅਸੀਂ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਥੂਲ ਮੁੱਦੇ ਤੋਂ ਬੇਖਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਰੂਪ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਲਕਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਥੂਲ ਮਾਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ. ਇਹ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਭੌਤਿਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ.

ਉਹ ਅੰਦਰਲਾ ਸਰੀਰ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ, ਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ. ਆਤਮਾ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਬਾਹਰ ਤੋਂ, ਸਰੀਰ ਤੋਂ, ਤਵੱਜੋ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇਸ ਥਾਂ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਸੁਖਸ਼ਮ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਰੀਰ ਖੋਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਇਸੇ ਥਾਂ ਤੇ ਕਿਯੋ? ਕਿਸੇ ਗੈਰ-ਸਥੂਲ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਸ ਥਾਂ ਤੇ ਕਿਯੋ ਇਕਾਗਰ ਕਰੀਏ? ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅੰਦਰੂਨੀ, ਗੈਰ-ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਇਸ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ. ਅਤੇ ਇਸ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੀਸਰਾ ਨੇਤਰ, ਤੀਸਰੇ ਨੇਤਰ ਦਾ ਕੇਂਦਰ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੇਂਦਰ, ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਕੇਂਦਰ, ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ. ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਕਿਉਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਕਿਉਂਕਿ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਾਗਦੇ ਹੋਏ, ਅਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਸੇ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ. ਨਾਲ ਹੀ, ਇਸਨੂੰ ਤੀਸਰਾ ਨੇਤਰ ਕੇਂਦਰ ਕਿਉਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਦੋ ਅੱਖਾਂ, ਸਰੀਰਕ ਅੱਖਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ - ਇਹ ਦੋ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹਨ - ਅਸੀਂ ਦੋ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇਖਾਂਗੇ. ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ. ਇਹ ਦੋ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜੋ ਕਿ ਦੋ ਅੱਖਾਂ ਦੇਖ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਕਿਸ ਜਗਾ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੋ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿ ਇਕ ਤਸਵੀਰ ਦਿਸੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੂਰੀ ਵੀ ਨਾਜ਼ਰ ਆਵੇ - ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਦੋ ਅੱਖਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੇਖ ਕੇ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ. ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਜੋੜ ਰਹੇ ਹਾਂ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਹੋ: "ਮੈਂ ਦੋ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਾ ਇਕ ਚਿੱਤਰ ਕਿੱਥੇ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹਾਂ?" ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੋ ਸਿਰ ਦੇ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਸੇ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਤੀਸਰਾ ਨੇਤਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਤੀਸਰਾ ਨੇਤਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਦੋ ਅੱਖਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈ. ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਤੇ ਲੱਭਣੀ ਪਵੇ; ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਇਸਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ! ਜਿਸ ਪਲ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ ਦੋ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਤੀਸਰਾ ਨੇਤਰ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ.

ਮੈਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਅਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ.

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤੀਸਰੇ ਨੇਤਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕੇ! "ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ," ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਤੀਸਰੇ ਨੇਤਰ ਤੇ ਸੀਰੋ! ਜਾਗ੍ਰੂਤ ਅਵੱਸਥਾ ਵਿਚ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਜਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ . "ਇਹ ਗੱਲ ਤੀਸਰਾ ਨੇਤਰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਉਸ ਉਤੇ ਤਵੱਜੋ ਪਾਨ ਦੀ ਹੈ! ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ. ਆਪਣੀ ਤਵੱਜੋ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਹੈ. ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਜਾਗ੍ਰੂਤ ਅਵੱਸਥਾ ਵਿਚ ਸਥੂਲ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਤੀਸਰੇ ਨੇਤਰ ਤੋਂ ਹੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ. ਅਤੇ ਮੈਂ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਜਾਗ੍ਰੂਤ ਅਵੱਸਥਾ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਦੁਹਰਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ? ਕਿਉਂਕਿ, ਸ਼ਰੀਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਅਵਥਾਵਾਂ ਵਿਚ, ਤੀਸਰੇ ਨੇਤਰ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ. ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਅਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਤੀਸਰੇ ਨੇਤਰ ਦੀ ਇਹ ਜਗਾ ਜਿਥੋਂ ਅਸੀਂ ਜਾਗ੍ਰੂਤ ਅਵੱਸਥਾ ਵਿਚ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ. ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅੱਧ ਸੁੱਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਲਗਭਗ ਸਾਡੀ ਨੱਕ ਦੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨੀਂਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੇਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ. ਹੁਣੇ, ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਜਾਗ੍ਰੂਤ ਅਵੱਸਥਾ ਵਿਚ ਬੰਦ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਛੂਹ ਸਕਦੇ ਹੋ-ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਹਨ. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੱਧ ਸੁੱਤੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੇਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਛੂਹੋਗੇ ਅਤੇ ਸੋਚੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹ ਰਹੇ ਹੋ. ਜਿਸਦਾ ਮੱਤਲੱਬ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਥਾਂ, ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਬਾਰੇ ਬੇਖ਼ਬਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ. ਕੁਝ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਸਥੂਲ ਸ਼ਰੀਰ ਬਾਰੇ ਹੋਸ਼ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸੁਪਨੇ ਵਿਚ ਵਿਚ ਛੇਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਨੂੰ ਛੂਹੋਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹ ਰਹੇ ਹੋ. ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡਾ ਕਾਲਪਨਿਕ ਸਥਾਨ ਜਿਥੋਂ ਅਸੀਂ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਇਕ ਜਗਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ. ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਗ੍ਰੂਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਸਥੂਲ ਸ਼ਰੀਰ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹਾਂ. ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਇਹ ਸਥਾਨ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸਥੂਲ ਸ਼ਰੀਰ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋਈਏ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਥੂਲ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਭੁਲ ਕੇ ਸਿਰਫ ਮਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰਖੀਏ, ਇਹ ਸਥਾਨ ਬਦਲ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉਤੇ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਇਸ ਲਈ, ਇਹ ਸਥਾਨ ਸਾਡੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ. ਸੁਪਨੇ ਜਾਂ ਉੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ.

ਸ਼ਰੀਰ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖੀ ਬੈਠਾ ਹੈ. ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਦੁਨੀਆਵੀ ਤਜਰਬੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਜਾਗ੍ਰੂਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਅਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਤੀਸਰੇ ਨੇਤਰ ਵਾਲੀ ਜਗਾ ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਈ ਉਥੇ ਤੋਂ ਹੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ. ਇਸ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲੱਬ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਤਵੱਜੋ ਨੂੰ ਤੀਸਰੇ ਨੇਤਰ ਦੇ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਪਿੱਛੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ . ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ. ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋ. ਪਰ ਸਮੱਸਿਆ ਉੱਠਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਫਰਸ਼ ਤੇ, ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਖਿਆਲ ਉਥੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਰੀਰ ਨਾਲ ਜੋੜ ਰਹੇ ਹੋ. ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ. "ਮੈਂ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਬੈਠਾ ਹਾਂ. ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਬੈਠਾ ਹਾਂ?" ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋ:" ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਨਹੀਂ ਬੈਠਾ, ਮੈਂ ਜਮੀਨ ਤੇ ਨਹੀਂ ਬੈਠਾ, ਮੈਂ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੈਠਾ ਹਾਂ. ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਬੈਠਾ ਹਾਂ?" ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੋਚੋ ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਬੈਠਾ ਹਾਂ? "ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਤੌਰ ਤੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰੋਂ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਸਥਿਤ ਪਾਉਗੇ ਜਿਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗ੍ਰੂਤ ਅਵੱਸਥਾ ਵਿਚ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ.

ਮੇਰੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਇਕ ਸਫਲ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਹੈ. ਮੇਰੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਦੋਸਤ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੇ ਇਹ

ਸੌਖੇ ਨੁਕਤੇ ਨੂੰ ਸਮਝੇ ਬਿਨਾ ਸਾਲ ਦੇ ਸਾਲ ਬਿਤਾਏ -: ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤੀਜੇ ਨਜ਼ਰ ਕੇਂਦਰ ਤੇ ਹਾਂ। ਲੱਭਣ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਕਿਥੇ ...? ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ, ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਹਿਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ ਦੇ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਅੰਦਰ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਵੀ ਅੱਗੇ ਤਕ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੁਣਨਾ, ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਵੇਖਣਾ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਤਿਨੇ ਕਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ... ਸਾਡਾ ਮਨ ਇੱਕ ਹੀ ਜਗਾ ਤੋਂ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਇਕ ਹੀ ਜਗਾ ਤੋਂ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ। ਤੀਸਰਾ ਨੇਤਰ, ਜਿਥੇ ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਬੈਠੇ ਹਾਂ, ਇਹਨਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਸਥਿਤ ਹੈ, ਦੋਹਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ, ਦੋਨਾਂ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ। ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉੱਥੇ ਹਾਂ। ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ ਇਹੀ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੀਸਰੇ ਨੇਤਰ ਤੇ ਹਾਂ।

ਇਥੇ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਸਰਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਕੁਝ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ? ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਵੱਜੋ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਇਕਾਗਰ ਕਰਕੇ ਇਹ ਕਲਪਨਾ ਕਰੀਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਬੈਠੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਉੱਥੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮੈਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਸਿਖਰ ਤੇ ਬੈਠਾ ਹਾਂ, ਮੇਰੀ ਤਵੱਜੋ ਉਸ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾਵੇਗੀ, ਜੇ ਮੈਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਬਾਹਰ ਤੁਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਧਿਆਨ ਉੱਥੇ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰੀਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉੱਥੇ ਬੈਠੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਤਵੱਜੋ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਮੈਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਇੱਕ ਗੀਤ ਗਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਮੇਰਾ ਧਿਆਨ ਉਸ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਮੈਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਦੇਸਤ ਦੇ ਨਾਲ ਚਾਹ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਧਿਆਨ ਅੰਦਰ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਭਿਆਸ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਮੰਤਰ ਦੁਹਰਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਗੀਤ-ਰਿਵਾਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹੇ। ਤਵੱਜੋ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ, ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲਿਜਾਣ ਦਾ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਥੇ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਵੱਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਥਿਤ ਹੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਨਾ ਸਮਝੋ।

ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਵੱਡੇ ਮਹਾਰਾਜ, ਹਜ਼ੂਰ ਮਹਾਰਾਜ ਬਾਬਾ ਸਾਵਨ ਸਿੰਘ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਤੁਸੀਂ ਇਥੇ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੋਂ ਨਾਮ ਦਾਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ - ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਇਆ ਕੀ ਤੀਸਰਾ ਨੇਤਰ ਦਾ ਸੈਂਟਰ ਕਿਦਾਂ ਲੱਭਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਬੈਠਣਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਵੱਡੇ ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ ਸਤਸੰਗਾ ਵਿੱਚ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਸੀ ਕਿ " ਅਭਿਆਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਸਥਿਤ ਕਰੋ, ਉਥੇ ਬੈਠੋ! "ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਸਨ ਕਿ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਸਿਰਫ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ "। ਅਭਿਆਸ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ - ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਰੀਰ ਨੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਇਸ ਸਰੀਰ ਨੇ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਵਰਤਣ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਉਨਾ ਕੋਲ ਜਾਕੇ ਕਹਿਣਾ ਪਿਆ ਕਿ, "ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਿਆ"। ਉਨੇ ਨੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਇਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਚਾਲ ਖੇਡੀ। ਉਨਾ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀ ਬਿਲਕੁਲ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਉਠਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਤੇ ਹਨ। "ਪਰ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀ ਉਤੇ ਬੈਠੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਨੂੰ ਉਤੇ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਇੱਥੇ ਹੈ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਉਤੇ ਚਲੇ ਗਏ ਹੋ? "ਮੈਂ ਕਿਹਾ," ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ - ਇਹ ਕਾਲਪਨਿਕ ਹੈ। "ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਥੇ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ। ਉਨਾ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਹੋ?" "ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਉਂਗਲ ਦੇ ਉਤੇ ਹਾਂ - ਉਨਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਖੱਲੇ ਲੈ ਕੇ ਆਓ। ਉਨਾ ਕਿਹਾ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਉੱਥੇ ਹੋ? ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਉੱਥੇ

ਹਾਂ. " ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਉੱਥੇ ਹੋ? " " ਅਜੇ ਵੀ ਉੱਥੇ ਹਾਂ. " " ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਲ ਮਾਰੋ " ਮੈਂ ਸ਼ਾਲ ਮਾਰਕੇ ਅੰਦਰ ਚਲਾ ਗਯਾ. ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਯਾ ਕਿ ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਸੀ. ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ, ਉਨਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਤੇ ਕਿਹਾ, "ਇਸ ਜਗਾ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ, ਇਥੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਹੈ.

ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸ ਜਗਾ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਿਥੇ ਅਸੀਂ ਹਾਂ. ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਥਾਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਉਲਝਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੁਰਸੀ ਖਰੀਦ ਕੇ, ਇੱਕ ਖਾਸ ਗੱਦਾ, ਖਾਸ ਕਾਰਪੇਟ, ਗੱਦੇ ਨੂੰ ਖਰੀਦ ਕੇ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, " ਅਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗੀ ਕਾਰਪੇਟ ਖਰੀਦੀ ਹੈ", ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਦੇ ਬਜਾਇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਪੇਟ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਗੇ. ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੁਰਸੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਕੁਰਸੀ ਉਤੇ! ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਇਕ ਖਾਸ ਸਥਾਨ ਕਾਇਮ ਕਰਦੇ ਹਨ: "ਇਹ ਸਾਡਾ ਮੰਦਰ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਡੀ ਮਸਜਿਦ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਡੀ ਚਰਚ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, 'ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ਬੋ ਵਾਲਿਆਂ ਮੋਮਬਤੀਆਂ ਅਤੇ ਧੂਪ ਹਨ. ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਰੂਹਾਨੀ ਸੰਗੀਤ ਵੀ ਵੱਜ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਥੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ. ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ. ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੋਮਬਤੀਆਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਬਾਹਰ ਬਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ., ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖ਼ਾਸ ਫੁੱਲਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਰੱਖੇ ਹਨ. ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹੋ! ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਣਾਇਆ ਸੀ. ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ. ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਨਹੀਂ, ਅਭਿਆਸ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ." ਇਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ - ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਥਾਂ ਤੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ! ਬਾਹਰ ਕੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਗ੍ਹਾ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੈ. ਇਸ ਲਈ, ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਆਪਣੀ ਤਵੱਜੋ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਤੇ ਪਾਓ! ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਕੁਰਸੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਉਥੇ ਅੰਦਰ ਕੁਰਸੀ ਰੱਖੋ! ਇਹ ਸਿਰਫ ਕਾਲਪਨਿਕ ਹੈ-ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਥੇ ਇੱਕ ਖੁਬਸੂਰਤ ਕੁਰਸੀ ਹੈ. ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਖਰਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ! ਬਾਹਰ ਵਾਲੀ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਖਰਚ ਆਵੇਗਾ. ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਸੱਚ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ.

ਇਕ ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਨੇ ਮੇਰੇ ਇਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੇ ਆਉਣਾ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ, ਉਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ "ਮੈਂ ਆਵਾਂਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਂਗਾ. " ਮੈਂ ਕਿਹਾ, "ਬਹੁਤ ਸਵਾਗਤ ਨਾਲ ਆਓ". "ਫਿਰ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਲਿਖਿਆ, " ਮੈਨੂੰ ਅਫਸੋਸ ਹੈ, ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ. ਜਿਹੜੇ \$ 300 ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਉਣ ਦੇ ਖਰਚੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਰੱਖੇ ਸਨ ਹੁਣ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਰਸੀ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਖਰਚ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ. ਕੁਰਸੀ \$900 ਡਾਲਰ ਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ \$900 ਨਹੀਂ ਸਨ. ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ \$300 ਡਾਲਰ ਦੇ ਕੇ ਆ ਗਯਾ. ਹੁਣ ਦੇ ਹੋਰ ਕਿਸ਼ਤਾਂ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਮੈਂ ਇਸ ਸੰਦਰ ਕੁਰਸੀ ਨੂੰ ਲੈ ਆਉਂਗਾ. ਇਹ ਕੁਰਸੀ ਬਹੁਤ ਸੋਹਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ. "ਮੈਂ ਕਿਹਾ, " ਮੈਨੂੰ ਅਫਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕੇ ਪਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨਪਸੰਦ ਕੁਰਸੀ ਮਿਲ ਗਈ. ਜਦੋਂ ਅਗਲਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਇਆ ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਲਿਖਿਆ, "ਮੈਨੂੰ ਅਫਸੋਸ ਹੈ, ਮੈਂ ਹਾਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਕਿਸ਼ਤ ਲਈ ਮੈਨੂੰ \$ 300 ਦੇਣੇ ਪੈਣੇ ਹਨ. ਹੁਣ ਸਿਰਫ ਇਕ ਹੋਰ ਕਿਸ਼ਤ ਅਤੇ ਮੈਂ ਕੁਰਸੀ ਲੈ ਲਵਾਂਗਾ. ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਉਂਗਾ". ਹੋਇਆ ਇਹ ਕਿ ਦੂਜੀ ਕਿਸ਼ਤ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਮਰ ਗਯਾ. ਉਸ ਨੇ ਕਦੀ ਕੁਰਸੀ ਨਹੀਂ ਲਿਆਂਦੀ. ਮੇਨੂੰ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਕੁਰਸੀ ਵਲ ਸੀ. ਹੁਣ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ, ਜੇ ਸਾਡਾ ਪੁਨਰ ਜਨਮ ਇਸ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਕਿੱਥੇ ਹੈ, ਕਿੱਥੇ ਸਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਹਨ, ਉਸ ਮੰਦਭਾਗੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪੁਨਰ ਜਨਮ ਲੈਣਾ ਪਵੇਗਾ - ਕੁਰਸੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ! ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਕਿੰਨਾ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਅਤੇ ਉਹ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜੁੜੇ ਹੋਏਗਾ ਕਯੋਂ ਕਿ ਉਹ

ਕੁਰਸੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਿਆ! "ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਕੁਰਸੀ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈਣੀ ਹੈ! ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੇ ਦਿੱਤੇ! " ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਥੋੜੇ ਮੌਕੇ ਨੂੰ ਗੁਆ ਬੈਠਾ, ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਸੀ: " ਤੁਸੀਂ ਪੈਸੇ ਦਿਤੇ ਬਗੈਰ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਖੁਬਸੂਰਤ ਕੁਰਸੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ. ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਉਣਾ - ਇਹ ਇੱਕ ਕਾਲਪਨਿਕ ਕੁਰਸੀ ਹੈ - ਪਰ ਇਹ ਅੰਦਰ ਦੀ ਕੁਰਸੀ ਹੈ. ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠੋ ਗੇ, ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਗੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਤਵੱਜੋ ਅੰਦਰ ਜਾਊਗੀ. ਅੰਦਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਜਾਵਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ. " ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਰਸੀ ਲਈ ਵਧੀਆ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜਗਾ ਲੱਭਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹੋ, ਕੁਰਸੀ ਲਈ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ- ਇਹ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ! ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਥੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਾਂ ਹੈ. ਨਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੁਰਸੀ ਲਈ, ਸਗੋਂ ਪੂਰੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ ਲਈ! ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਵਿੰਡੋਜ਼ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਚੰਗੇ ਪਰਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਥੇ ਵਧੀਆ ਕਾਰਪੈਟ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ... ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁੱਝ ਇਸ ਜਗਾ ਤੇ ਕਰੋਗੇ ਜੇ ਕੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ.

ਰੂਹਾਨੀ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਤੇ ਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਉਰਜਾ ਚੱਕਰਾਂ ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ. ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚ ਸੁਝ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ - ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ! ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਯੋਗੀਆਂ ਨਾਲ ਕਈ ਸਾਲ ਬਿਤਾਏ ਅਤੇ ਉਰਜਾਤਮਕ ਚੱਕਰਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ. ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ. ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵਾਂ ਤਜਰਬਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ. ਤਜਰਬਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਵੈ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਦੇ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਗੱਲਾਂ ਹਨ. ਕੁਝ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਓ, ਮੈਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਫਲ ਰਿਹਾ. ਮੈਂ ਕੁਝ ਲਾਲ ਰੌਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਨੀਲੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵੇਖੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਕੁਝ ਸਿਤਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਚਮਕਦਿਆਂ ਦੇਖਿਆ - "ਮੈਂ ਕਿਹਾ," ਜੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਤੇ ਕੁਝ ਮਾਰਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖੋਗੇ. " ਉਹ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਸ ਨਿੱਕੇ ਜਿਹੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਆਪੇ ਦੀ ਸੁਝ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਕਿ ਲੱਭਿਆ? ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਹੈ. ਇਸ ਵੇਲੇ, ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਆਪ ਦਾ ਹੈ. ਜਦ ਅਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰ ਬੈਠੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਤਸੰਗ ਦੌਰਾਨ ਦੱਸਾਂਗਾ ਕਿ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤੀਸਰੇ ਨੇਤਰ ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਵੀ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਵੱਜੋ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਹਲੇ ਵੀ ਜਿੰਦਾ ਹੋ. ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਬਹੁਤ ਸਾਫ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, - ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਅਜੇ ਵੀ ਉਥੇ ਹੈ. ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਵੱਜੋ ਖਿੱਚ ਲਯੀ, ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ, ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚ ਲਿਆ ਹੈ. ਪਰ ਮਨ ਅਜੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ. ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, "ਇਹ ਸਾਡਾ ਸਵੈ ਸਰੂਪ ਹੈ - ਇਹ ਮਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ - ਇਹ ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਸਰੂਪ ਸਾਡਾ ਹੈ.", ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਸੱਚ ਨਹੀਂ.

ਸਾਡਾ ਨਿਜ ਆਪਾ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿੰਦਾ ਕੀਤਾ. ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਬਲ, ਆਤਮਾ ਹਾਂ. ਮਨ ਇੱਕ ਸਰੀਰ ਹੈ. ਮਨ ਸਾਰੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਭੋਗ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ. ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤਜਰਬੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ. ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਅਨੁਭਵਕਰਤਾ ਹੀ ਹਾਂ. ਤਦ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮਨ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ. ਇਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ. ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਭ ਕੁਝ ਉਲਟਾ ਦੱਸਦੀ ਹੈ. ਅਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਾਂ. ਅਸੀਂ ਤਜਰਬੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋਈ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਇਸਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ. ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਮੂਲ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ. ਸਾਰੀ ਰਚਨਾ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਇਸ ਲਈ, ਮਨ ਨੂੰ ਵੀ ਇੱਕ ਦੇਹੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ. ਇਹ ਕਰਨ ਸਰੀਰ ਸਭ ਕੁਝ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ.

ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਸਾਡਾ ਆਪਾ ਨਹੀਂ ! ਇਹ ਵੀ ਇੱਕ ਸਰੀਰ ਹੈ. ਕੇਵਲ ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ , ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਸੀਂ ਮਨ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਜੇ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਮਨ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ. ਅਸੀਂ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਮਨ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ. ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, "ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ," ਮਨ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਖੁਦ ਉਸ ਤੋਂ ਪਰੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ. ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇੰਡੀਆ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭਗਤਾਂ ਅਤੇ ਸੰਤਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੈਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ - ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨ ਤੇ ਆਤਮਾ ਹੀ ਸਾਡਾ ਮੂਲ ਹੈ. ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਉਚਾ ਮਨ ਹੈ, ਥੱਲੇ ਵਾਲਾ ਮਨ ਹੈ - ਉਹ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ. ਉਹ ਇੱਕ ਮਨ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤੋਂ ਸਾਰੇ ਮਨ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ: ਬ੍ਰਹਮੰਡੀ / ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਮਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਸੱਚਾਈ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੋਵੇ.

ਪਰ ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ. ਸੱਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਆਤਮਾ ਹਾਂ ਜੋ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੀ, ਜੋ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿੰਦਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਮਨ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਬਣਾਂਦੀ ਹੈ. ਇਹ ਆਤਮਾ ਹੈ: ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਇਹ ਸਾਡਾ ਸੱਚਾ ਆਪ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿਣ ਲਈ ਅਫਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਜਾਣਾ ਵੀ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਦੁਆਰਾ, ਇਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਦਾ. . ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਸੱਚੇ ਆਪੇ ਨੂੰ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ..." ਇਸਦੇ ਨਿਮਿਤ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ. ਜਿਨੀ ਜਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋ. ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ, ਇਥੇ ਮਹਾਤਮਾ, ਜੋ ਆਮ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਤਰਾਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਵੇਖਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਵੱਡੇ ਮਹਾਰਾਜ ਬਾਬਾ ਸਾਵਣ ਸਿੰਘ. ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦਿਆਂ ਮਨ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਾ ਚੁਕੇ ਸਨ. ਉਹ ਮਨ ਤੋਂ ਪਰੇ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਗਏ ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਨ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਾਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ. ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ? ਜਦ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਸਾਨੂੰ ਉੱਥੇ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਮਨ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਾਣ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਮਨ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ? ਸੱਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੇਵਲ ਉਹ ਹੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨ ਤੋਂ ਪਰੇ ਲਿਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਪ ਮਨ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੋਵੇ. ਸੋਚ, ਜਤਨ, ਸਿਮਰਨ, ਅਭਿਆਸ ਆਦਿ ਸਭ ਕੁਝ ਮਨ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਨ. ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨ ਤੋਂ ਪਰੇ ਨਹੀਂ ਲਿਜਾ ਸਕਦੀ. ਪਰ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਮਨ ਤੋਂ ਪਰੇ ਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਵੀ ਇੱਥੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ. ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਿਆਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ.

ਪਿਆਰ ਕੀ ਹੈ? ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ "ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਪਿਆਰ ਹੈ" ਅਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ "ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਗੁਰਭਕਤੀ ਸੱਚੀ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਹੈ." ਉਹ ਇਸ ਉੱਤੇ ਕਿਉਂ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ? ਕਿਉਂਕਿ ਪਿਆਰ ਮਨ ਵਿੱਚੋਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ. ਪਿਆਰ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ. ਪਿਆਰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ. ਪਿਆਰ ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ. ਆਤਮਾ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ. ਇਹੀ ਆਤਮਾ ਇਥੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੀਆਂ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ, ਮਨ ਤੋਂ ਉਪਰਲੀ ਪੱਧਰ ਸਮੇਤ, ਪਿਆਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ. ਇਸ ਲਈ, ਜੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਸਾਨੂੰ ਮਨ ਤੋਂ ਪਰੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਪਿਆਰ ਹੈ. ਪਰ "ਪਿਆਰ" ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ. ਅਸਲ ਪਿਆਰ ਕੀ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਪਿਆਰ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ? ਇਕ ਪਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਕ ਹੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਇੱਕ ਨੂੰ "ਪ੍ਰੇਮੀ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਨੂੰ "ਪਿਆਰਾ". ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ, ਸੱਚ ਕੀ ਹੈ: ਕੇਵਲ ਪ੍ਰੇਮ ਹੀ ਹੈ. ਪਰਮਾਤਮਾ ਪਿਆਰ ਹੈ. ਰਚਨਾਤਮਕ ਸ਼ਕਤੀ ਪਿਆਰ ਹੈ. ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਰੂਹਾਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਨਾਮ ਦੇ ਦਵੇ ਪਰ ਪਿਆਰ ਹੀ ਅਸਲ ਭੇਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਅੰਦਰਲਾ ਪਿਆਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀਅਤ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਅਸਲ ਹੈ.

ਇਸ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਖਦਾ ਹਾਂ, "ਪਿਆਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ," ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, "ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀਅਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਿੱਚਦੀ ਹੈ।" ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲੀਅਤ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਲਈ, ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ, ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਡੇ ਮਹਾਰਾਜ ਦੇ ਵਾਂਗ, ਸਥੂਲ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਮਨ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। (ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਾਣਿਆ, ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਪਤਾ ਸੀ, ਉਹ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ)। ਮਨੁੱਖੀ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਹ ਸਿਰਫ ਮਨ, ਇੰਦਰੀਆਂ, ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਮਨ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਸੱਚੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਦੁਆਰਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ। ਜਿਸਨੂੰ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਖਿੱਚ ਲੈਂਦਾ ਹੈ! ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਖਿੱਚ ਰਹੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡਾ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਬਾਹਰ ਵਲ ਨੂੰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹੀ ਪਿਆਰ ਜੋ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ ਮੁੜ ਕੇ ਬਾਹਰ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਕੇ ਸਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਸੰਤ ਸਤਿਗੁਰੂ, ਇੱਕ ਪੂਰਨ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਉਸਦੀ ਕ੍ਰਾਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਯੋਗਤਾ ਕੀ ਹੈ? ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨਪੜ੍ਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕਦੇ ਸਕੂਲ ਨਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਗ਼ਰੀਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਗੁਣ ਨਾਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋਈਏ ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਉੱਪਰ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਆਪ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਸਿਕ੍ਰੇਟ ਜਾਂ ਰਾਜ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਸਾਨੂੰ ਖਿੱਚਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੱਸ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਿਖਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਦ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮਨ ਅੰਦਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਦਾ ਕਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਿਖਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੌਣ ਇਸ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ। ਸਰੀਰ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਸੁਖਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਨਕਲ ਨੂੰ, ਸਥੂਲ, ਇੰਦਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕੀਆਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸੱਚੇ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ।

ਸੱਚਾ ਪਿਆਰ ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਛੇਹੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਪਿਆਰ ਦਾ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣਾ - ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਮਨ ਤੋਂ ਪਰੇ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਰਾਜ: ਹੁਣ ਹੋਰ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਖਿੱਚਣਾ, ਉਹ ਅਸਲ ਜੋ ਕੇ ਹੁਣ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਰੂਪ ਦੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ - ਕਿਉਂਕਿ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਹੀ ਹਾਂ। ਦਰਅਸਲ ਇਹ ਉਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਖਿੱਚ ਰਹੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਸਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕ ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ: "ਕੀ ਰੱਬ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਬਾਹਰਲੇ ਏਜੰਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਸਾਨੂੰ ਸੰਤਾ, ਮਹਾਤਮਾ ਅਤੇ ਗੁਰੂਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ - ਅਸੀਂ ਖੋਜੀ ਹਾਂ, ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਅੰਦਰ ਹੈ- ਸਾਨੂੰ ਕੇਵਲ ਅੰਦਰ ਭਾਲ ਕਰਕੇ ਰੱਬ ਨੂੰ ਲੱਭ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।" ਸੱਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੁਆਰਾ ਰੱਬ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਆ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ... ਉਹ ਕੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ? ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ ਕਿ, "ਮੈਂ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਹਾਂ।" ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, "ਅੰਦਰ ਜਾਓ ਅਤੇ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਨੂੰ ਲੱਭੋ।" ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ, "ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਓ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਲੈ ਜਾਵਾਂਗਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਨੂੰ ਲੱਭ ਸਕੋਗੇ।" ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, "ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਲੱਭੋ।" ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਜਾਵੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਦੇਖੋਗੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਵੇਖਦੇ ਹੋ, ਅੰਦਰ ਬੈਠੇ ਹੋਏ। ਅਤੇ ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, "ਮੈਂ ਬਾਹਰ ਇਸ ਕਰਕੇ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬਾਹਰ ਵੇਖਿਆ। ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅੰਦਰ ਸੀ।" ਕਾਮਲ ਸੰਤ ਸਤਿਗੁਰੂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਹਨ! ਅਸੀਂ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਵੇਖਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਬਾਹਰ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਾਹਰ ਹਨ। ਪਰ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਲਈ ਦੱਸਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ

ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਮਨ ਤੋਂ ਪਰੇ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪੂਰਨ ਸੰਤ ਮਹਾਤਮਾ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਅਸਲ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਸੀ. ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਅਸਲ ਹੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਬਾਹਰ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ!

ਹੁਣ, ਇਹ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਆਖਰਕਾਰ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦੁਰਲੱਭ ਵਾਕਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਥੂਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਦੁਆਰਾ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂ ਸਕਦੇ ਹਾਂ. ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਥੇ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀਨੇ ਜਨਮ ਹੋ ਗਏ. ਇਹ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਖਿੱਚੇ ਜਾਈਏ? ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ; ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬਸ ਬਹੁਤ ਹੋ ਗਯਾ. ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਰਹੋ. ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਘਟਨਾ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ. ਕੇਵਲ ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਥੂਲ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਹੁਣ ਬਹੁਤ ਹੋ ਗਯਾ, ਸਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਕਿਦਾਂ ਆਏ, ਸਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਸੱਚਾਈ ਕੀ ਹੈ ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਥੱਕ ਗਏ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਇਥੇ ਹੋਰ ਠਹਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਇਹ ਸਾਡੀ ਅਸਲ ਜਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡਾ ਅਸਲ ਘਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੱਚੇ ਘਰ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਹੈ ... ਜਦੋਂ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਘਟਨਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ.

ਇਹ ਘਟਨਾ ਕਿਵੇਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ? ਇਕ ਪੂਰਨ ਸੰਤ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ. ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲੱਭ ਸਕਦੇ! ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋਈ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਉਹ ਆਉਂਦਾ ਹੈ. ਉਹ ਇਤਫ਼ਾਕ ਜਾਂ ਚਾਂਸ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਆਵੇਗਾ. ਇਹੋ ਜਹੇ ਹਾਲਾਤ ਪੈਦਾ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਸਕੇ, ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਮਨ ਅਜੇ ਵੀ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਆਮ ਆਦਮੀ ਗੁਰੂ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਮਨ ਵਿਚ ਹੋਰ ਛੋਟੀਆਂ ਦਲੀਲਾਂ ਵੀ ਆਉਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ: "ਮੈਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਏਜੰਟ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ?" ਸਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਏਜੰਟ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ. ਏਜੰਟ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਾ ਬਾਹਰ ਇੱਕ ਪਰਮ ਸੰਤ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜਾਂ ਕਮਲ ਮੁਰਸ਼ਿਦ ਜਾਂ perfect living master ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸੋਝੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਤ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜਾਂ ਕਮਲ ਮੁਰਸ਼ਿਦ ਦੀ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ. ਇਹ ਸਿਰਫ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ. ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਪ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਪ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ. ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਅਨੁਭਵ ਬਾਹਰ ਇਕ ਪਰਮ ਸੰਤ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜਾਂ perfect living master ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ. ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਡਾ ਮਨ ਸ਼ੱਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਕ ਵਿਲੱਖਣ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਰਾਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ. ਉਹ ਸਾਡੇ ਵਾਂਗ ਇੱਕ ਆਮ ਆਦਮੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ.

ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਇਕ ਕਾਰਨ ਹੈ. ਪਿਆਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਸੱਚਾ ਪਿਆਰ ਕੇਵਲ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਬਾਕੀ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਲਗਾਵ ਜਾਂ attachments ਹਨ. ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, "ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ..." ਇਹ ਸਭ ਲਗਾਅ ਹੈ. ਲਗਾਵ ਵਿੱਚ, "ਮੈਂ" ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਹੰਕਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: "ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਇਹ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ..." ਸੱਚੇ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ "ਮੈਂ" ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ; ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਪਿਆਰੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ. ਪ੍ਰੇਮੀ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਬਸ ਪਿਆਰੇ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਫ਼ਰਕ ਹੈ. ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸੱਚਾ ਪਿਆਰ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਕ ਅਨੋਖੇ ਜਾਂ extraordinary ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬਜਾਇ ਇਕ ਆਮ ਜਾਂ ਸਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ. ਮਨ ਲਵੇ ਕਿ ਇਕ ਅਸਦਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਆ ਜਾਵੇ, ਆਉ ਅਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰੀਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਬੈਠੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਸਦਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਜੋ ਹਵਾ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਉੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਹਾਲ ਵਿਚ ਉਡ ਕੇ ਆ ਜਾਵੇ. ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਾਰੇ ਉਸ ਵੱਲ ਦੇਖਾਂਗੇ. ਮੈਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬੋਲਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵਾਂਗਾ. ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸੁਣੋਗੇ, ਅਤੇ ਉਸ ਵਲ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੋਗੇ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ. ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ

ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਉੱਡ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵਾਂ ਗੇ ਕਿ ਉਹ ਉੱਡਾ ਕਿਵੇਂ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੋਚਣ ਗੇ ਕਿ ਇਹ ਇਕ ਚਾਲ ਜਾਂ ਟ੍ਰਿਕ ਹੈ। ਕੋਈ ਗੁਪਤ ਰੱਸੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਗੁਪਤ ਧਾਰਾ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕਹਿਣਗੇ, "ਨਹੀਂ, ਇੱਥੇ ਕੋਈ ਰੱਸੀ ਜਾਨ ਧਾਰਾ ਨਹੀਂ - ਉਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉੱਡ ਰਿਹਾ ਹੈ!" ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਹ ਅਜੀਬ ਚੀਜ਼ ਦੇਖਣ ਕਰਕੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬੇਚੈਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਨਗੇ ਕੁਝ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪੂਜਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਭੇਤ ਹੈ! ਇਹ ਅਨੋਖੀ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰੇਮ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ! ਇਹ ਹੋਰ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ, ਸਭ ਬਹੁਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ emotional ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਇਹ ਪ੍ਰੇਮ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ। ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਵਰਗਾ ਹੀ ਆਮ ਸਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਆ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਅੱਜ ਕਿਸੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸੰਤ ਦਾ message ਜਾਂ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜਿਆ। ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਪਿਆਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦੁਰਲੱਭ ਹੈ, ਦੋਸਤੀ ਹੋਰ ਵੀ ਦੁਰਲੱਭ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਰਮ ਸੰਤ ਸਤਿਗੁਰੂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੋਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਪ੍ਰੇਮੀ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਮੁਰਸ਼ਿਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦਾ ਹੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਹੁਣ ਵੱਡੇ ਮਹਾਰਾਜ ਦੇ ਇਕ ਸਤਸੰਗੀ ਦੀ ਗੱਲ ਦੱਸਣ ਜਾਂ ਰਿਹਾਂ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਕਈ ਵਾਰ ਡਾ. ਈਸ਼ਰ ਸਿੰਘ ਦੀ ਇਹ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਈ, ਜਿਸਨੂੰ ਨਾਮ ਦਾਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਤੁਰਵਾਣੀ ਪਈ., ਜੋ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਰੱਸੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣਕੇ ਵੱਡੇ ਮਹਾਰਾਜ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਲੈਕੇ ਆਇਆ। ਇਸ ਈਸ਼ਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਮਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ..ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, "ਮੈਨੂੰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਯਾਰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਗੁਰੂ ਬਾਦ ਵਿਚ। ਇਕ ਪਰਮ ਸੰਤ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜਾਂ perfect living master ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਦੋਸਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਇਕ ਮੁਰਸ਼ਿਦ। ਜੇ ਕੋਈ ਦੋਸਤੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੁਰਸ਼ਦੀ ਬਾਰੇ ਭੁੱਲ ਜਾਓ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਕਿਉਂਕਿ ਦੋਸਤੀ, ਸੱਚੀ ਦੋਸਤੀ, ਸੱਚੇ ਪਿਆਰ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹੀ ਵਜ੍ਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦੋਸਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਇਨਸਾਨ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਇਕ ਆਮ ਆਦਮੀ ਵਾਂਗ ਸਾਡੇ ਵਰਗਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਪਰਮ ਸੰਤ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜਾਂ perfect living master ਸਾਡੇ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਕ ਆਮ ਮਨੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਸਾਧਾਰਣ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੰਮਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਇਨਸਾਨ ਵਾਂਗ ਮਰਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਆਮ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੀਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਆਮ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਵਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਆਮ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਇਕ clean shaven ਜਾਂ ਮੋਨਾ ਮਨੁੱਖ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸ਼ਾ ਸ਼ਾ ਕਰਦਾ ਹੈ "ਇਕ ਆਮ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ (ਸ਼ਿਟ, ਸ਼ੇਵ ਅਤੇ ਸ਼ਾਵਰ)। ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਮ ਸੰਤ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜਾਂ perfect living master ਸ਼ਰੀਰ ਕਰਕੇ, ਮਨ, ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਸਿਰਫ ਇਕੋ ਫਰਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲਗਾਤਾਰ (24/7) ਮਨ ਤੋਂ ਪਰੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਚੇਤਨਾ ਜਾਂ consciousness ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪੰਦਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵਾਕਫ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਦਮ ਦਰ ਕਦਮ ਚਲਦੇ ਹਾਂ। ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਇਹ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਭੁਲਣਾ ਪਊ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਰੀਰ ਕਿਥੇ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਭੁੱਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਹੀ ਅਸਲੀ ਸ਼ਰੀਰ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਵੱਜੋ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਰੀਰ ਜਾਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰ, ਤੋਂ ਖਿੱਚ ਕੇ ਮਨ, ਜਾਂ ਕਾਰਨ ਸ਼ਰੀਰ ਤੇ ਪਾਉ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਨ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਹੀ ਇਕੋ ਅਸਲੀਅਤ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਰੀਰ ਚਲਾ ਗਿਆ, ਸਥੂਲ ਸ਼ਰੀਰ ਚਲਾ ਗਿਆ, ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਜਾਕੇ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਕੇ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਤਮਾ ਹੀ ਕੇਵਲ ਇਕੋ ਇਕ ਅਸਲੀਅਤ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਸਭ ਕੁਝ ਭਰਮ ਜਾਂ illusions ਹੀ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਢੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਹੁਣ ਸਿਰਫ ਆਤਮਿਕ ਅਨੁਭਵ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਲ ਜਾਂ total ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਹੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਹਰ

ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਓਹੀ ਇਕੋ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ, ਕਾਮਲ ਮੁਰਸ਼ਿਦ, ਮੁਰਸ਼ਿਦ ਨਹੀਂ, ਕਾਮਲ ਮੁਰਸ਼ਿਦ - ਜੋ ਬਹੁਤ ਦੁਰਲੱਭ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਦੁਰਲੱਭ - ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਰਗਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ awareness ਜਾਂ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ consciousness ਜਾਂ ਚੇਤਨਾ ਉਥੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦੇਖਦੇ ਹਨ. ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਵੇਖਦੇ ਹਨ. ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅਤੇ ਰੂਹਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹਨ. ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇਖਦੇ ਹਨ. ਜਦ ਕੋਈ ਐਸਾ ਮਨੁੱਖ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵੱਲ ਵੇਖਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਸ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ. ਉਹ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ; ਉਹ ਸਾਡੇ ਕਰਮਾਂ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ; ਉਹ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਭਲੇ ਜਾਂ ਬੁਰੇ ਹਾਂ; ਉਹ ਸਾਨੂੰ judge ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ. ਉਹ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਕੀ ਦੇਖਦੇ ਹਨ: ਕੀ ਇਹ ਆਤਮਾ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਆਤਮਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ, ਮਾਨਸਿਕ ਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਭਾਵਨਾ, ਨਾਲ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ "ਮੈਂ ਇਸ ਤੋਂ ਥੱਕ ਗਈ. ਮੈਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਚੁੱਕੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ. ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਵੱਲ ਤੱਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਆਤਮਾ ਤਿਆਰ ਹੈ? ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਆਤਮਾ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, "ਹਾਂ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ accept ਜਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ. ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਘਰ ਲੈ ਜਾਵਾਂਗਾ. "ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ," ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਸਿਖਾਵਾਂਗਾ. "ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਮੁਰਸ਼ਿਦ ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਭਿਆਸ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਹੋਰ ਕੁਝ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ. ਕਾਮਲ ਮੁਰਸ਼ਿਦ ਜਾਂ ਪਰਮ ਸੰਤ ਸਤਿਗੁਰੂ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ. ਉਹ ਅਧਿਆਪਕ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ! ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਘਰ ਲੈ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਆਉਂਦੇ ਨੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਪੁਰ ਦਰਗਾਹ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਆਪਣਾ ਆਪ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ. ਇਹੀ ਵਜ੍ਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਘਰ ਲੈ ਜਾਣ ਦਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਾਪਸ ਲੈ ਕਿ ਜਾਵਾਂਗੇ, "ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਾਰਾ ਸਾਡਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੀ ਅਸੀਂ ਕਰਨਾ ਸੀ. ਆਪੇ ਅੰਦਰ ਉਸ ਹੱਦ ਤਕ ਭਾਲ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ. - ਸਾਡਾ ਕੰਮ ਇਥੇ ਕਥਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਕਾਮਲ ਮੁਰਸ਼ਿਦ ਦਾ ਕੰਮ ਇਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਘਰ ਵਾਪਸ ਲੈ ਜਾਣਗੇ. ਅਤੇ, ਜੇ ਉਹ ਇਕ ਕਾਮਲ ਮੁਰਸ਼ਿਦ ਜਾਂ ਪੂਰਨ ਸੰਤ ਸਤਿਗੁਰੂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਵਾਪਸ ਲਿਜਾਣ ਵਿਚ ਅਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ. ਕਿੱਥੇ? ਉਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਆਪ ਹੈ! ਇਹ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵਾਂਗਾ ਪਰ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਤੋਂ ਵੇਖਾਂਗਾ. ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਰਗਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ. ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕੋ ਥਾਂ ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸ ਨੂੰ ਅਭੇਦ ਹੋਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ "ਇੱਕ ਹੋਣਾ ਹੈ. " ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਹਨ. ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ ਏਕਤਾ ਹੀ ਹੈ. ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਹੀ ਕੁੱਲ ਚੇਤਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਖੇਲ ਹੋ ਰਹੀ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਸਨੂੰ ਅਲੱਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ.

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਹੈ, "ਜੇਕਰ ਉਥੇ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਆਤਮਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸੀ ? ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਸਾਡੇ ਸੱਚੇ ਘਰ ਵਿਚ, ਸੱਚ ਖੰਡ ਵਿਚ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਰੂਹਾਂ ਹਨ. ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਥੇ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਹੀ ਹੈ. ਇਕ ਅਤੇ ਬਹੁਤ, ਇਸਦੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਰਹੱਸ ? "ਇਹ ਰਾਜ਼ ਦਾ ਹੱਲ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੈ. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਥੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਬੇਸ਼ੱਕ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਖੁਦ ਹੱਲ ਕਰਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਗਏ, ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਸਾਧਾਰਣ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ: ਉਹ ਸਮੁੱਚੀ ਏਕਤਾ ਪਿਆਰ ਹੈ, ਪਰ ਪਿਆਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ. ਪਿਆਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਹੈ - ਇਹ ਪ੍ਰੇਮੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰਾ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ. ਆਤਮਾਵਾਂ ਕੇਵਲ ਇਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਨੇਕ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਹੈ. ਇਸ ਪਿਆਰ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਲਈ ਆਤਮਾਵਾਂ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰਚਨਾ ਦੇ ਹਰ ਇਕ ਸਰੂਪ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਵਿਚ ਉਤਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਥੂਲ ਰੂਪ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਥੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ

ਪਿਆਰ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ. ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸੱਚਾ ਪਿਆਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਪਿਆਰ ਕਰੇ. ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ, ਹੀ ਇਸ ਤਰਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੀ ਸਚੀ ਅਸਲੀਅਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ. ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਪਿਆਰੇ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਸਦਾ ਵਟਾਂਦਰਾ ਹੋ ਸਕੇ. ਉਹੀ ਇਕ ਦੋ ਹੈ. ਉਹੀ ਇੱਕ ਅਨੇਕ ਹੈ. ਇਹ ਸੱਚਾਈ ਦੇ ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੈ. ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ. ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰਨ ਅਨੰਦ, ਸੱਚੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ. ਇਹ ਸਭ ਇਕ ਤੋਂ ਹੀ ਹੈ. ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਥੇ ਸਿਰਫ ਇਕ ਹੀ ਹੈ.

ਇਸ ਲਈ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ ਵੀ, ਜਿਹੜੀ ਮਨ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ, ਕੁਝ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ. ਪਿਆਰ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ. ਕਾਲ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਅਸਲ ਸੋਝੀ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਆ ਰਹੀ ਹੈ. ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੀ ਕਦਰ ਵੀ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਆ ਰਹੀ ਹੈ. ਇਕ ਅਨੰਦਦਾਇਕ ਅਵਸਥਾ, ਜੋ ਵਿਰੋਧੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਖੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਨਾਖੁਸ਼ੀ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੈ - ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਆ ਰਹੀ ਹੈ. ਪਰ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਸੋਚ, ਤਰਕ, ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਦਲੀਲਾਂ, ਉਹ ਮਨ ਤੋਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ. ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ: ਵੇਖਣਾ, ਛੋਹਣਾ, ਚੱਖਣਾ, ਸੁੰਘਣਾ. ਇਹ ਸਾਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਇਕੱਠੇ ਸਨ ਪਰ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ. ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਸਾਰੇ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ. ਇਥੇ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਨਾਜਰ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਛੋੜਾ ਬਿਲਕੁਲ ਅਸਲੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ. ਇਹ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਢੰਗ ਹੈ, ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਕੀਮ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਦੀ ਅਸਲੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਇਹ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਕਿੰਨੀ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਵੀ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਕਿੰਨਾ ਮਹਾਨ ਹੈ. ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ / ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਸਵੈ ਸਰੂਪ ਹੀ ਹੈ. ਮੈਂ ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਇਹ ਸਾਰਾ ਅਭਿਆਸ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਹੀ ਅਭਿਆਸ ਰਾਹੀਂ, ਇਕ ਕਾਮਲ ਮੁਰਸ਼ਿਦ ਦੀ ਸੇਧ ਨਾਲ. ਹੋਰ ਮੁਰਸ਼ਿਦ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨ ਤਕ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸੰਪੂਰਨ ਜਾਂ ਕਾਮਲ ਮੁਰਸ਼ਿਦ, ਇਕ ਸੱਚਾ ਸੰਤ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਘਰ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਿਰਫ ਏਕਤਾ ਜਾਂ oneness ਹੀ ਹੈ.

ਇਹ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਆਉਣ ਲਈ ਵਧਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ. ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ. ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਗਹਿਰਾਈ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਲਈ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ IMR ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ... ਇਹ ਕੀ ਹੈ, ਆਈ ਐਮ ਆਰ? (ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਇਹ MRI ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ procedure ਹੈ). ਅਮਰ: Intensive Meditation Retreat ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਮਹੀਨੇ ... ਮੇਰੇ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਇਹ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿਚ ਹੋਣ ਜਾਂ ਰਹੀ ਹੈ. ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ IMRs ਨੂੰ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਹੀ ਕਿਉਂ ਸੀਮਤ ਕਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ - ਅਸੀਂ ਚਾਰ ਕਰ ਚੁਕੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਉਪਯੋਗੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਲਗਭਗ ਇਕ ਹਫਤੇ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਦਰਅਸਲ ਸਿਰਫ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਸੈਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਇਸ ਲਈ ਲੋਕ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੋਰ ਆਈ.ਐਮ.ਆਰ. ਹੋਣ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਗਲੋਬਲ ਆਈ ਐਮ ਆਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਅਗਲੇ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਗਲੋਬਲ ਆਈ ਐਮ ਆਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ: ਇੱਕ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ, ਏਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ ਇੱਕ, ਯੂਰਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ. ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਇਹ ਆਸਟ੍ਰਿਨ, ਟੈਕਸਾਸ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗਾ, ਯੂਰਪੀ ਜਰਮਨੀ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਦੂਰ ਪੂਰਬੀ ਬਾਲੀ, ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗਾ. ਅਤੇ ਫਿਰ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ, - ਅਗਲੇ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਚੰਥਾ ਹੋਵੇਗਾ. ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰਾਂ ਦੀ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕਰਾਂਗੇ, ਇਸ ਸੰਸਥਾ, ISHA ਦਾ president ਇਸ ਸਾਲ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਚਾਰਾਂ ਦੀ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕਰੇਗਾ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਈ ਐੱਮ ਆਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਸਕੇ. ਆਈ ਐੱਮ ਆਰ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸੀਮਿਤ ਹੋਵੇਗੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛ ਸਕਣ ਸਕਣ, ਰਾਹ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ. ਇੱਕ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਹਫਤਾ ਅਸੀਂ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ 60-70 ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਪਿਛਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕੀ waiting list ਵਿੱਚ ਸਨ. ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਨਿਯਮ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਲੋਕ ਇਸ ਦਾ ਲਾਭ ਲੈ ਸਕਣ. ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਇਕ ਆਈ ਐੱਮ ਆਰ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਸਕੇ. ਪਰ ਸਾਰਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਪਰਦਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰਕ, ਸੂਕਸ਼ਮ, ਮਾਨਸਿਕ, ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ. ਆਤਮਾ ਵੀ ਇੱਕ ਪਰਦਾ ਹੈ. ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਮੁੱਚਤਾ, ਜੋ ਕਿ ਅਸਲੀਅਤ ਹੈ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ. ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਾਂ.

ਅੱਜ, ਮੈਂ ਇਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਕਿ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੀ ਅਸਲ ਅਸਲੀਅਤ ਕੀ ਹੈ, ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂਗੇ. ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਕਿਥੇ ਕਰਨਾ ਹੈ. ਕਿਤੇ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ, ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਉਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਚੈਂਬਰ ਜਾਂ ਕਮਰਾ ਚੁਕੀ ਫਿਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਹੋਵੋ ਉੱਥੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਤਵੱਜੋ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਰੱਖਣਾ ਦੀ ਹੈ. ਇਸ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਚਲੋ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ!

ਹੁਣ, ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਹੈ: ਸਾਨੂੰ ਕੇਹੜਾ ਆਸਨ ਜਾ posture ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕੇਹੜਾ ਆਸਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਕਿਉਂਕਿ, ਕੁਝ ਯੋਗ ਸਾਹਿਤ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੇ 84 positions ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਹੈ. ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਿਆਂ ਆਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਮੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਿਰਤਕ ਸਰੀਰ ਵਾਂਗ ਇਸ ਨੂੰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦਬਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਹੈ. ਨਹੀਂ, ਨਹੀਂ, ਨਹੀਂ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੋੜਨਾ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ. ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਿਓਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦਾ ਸੀ? ਕਿਉਂਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਤਾ, ਯੋਗੀਆਂ, ਜੋ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਚਾਰ ਦਵਾਰੀ ਵਿਚ ਕੀਤਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁਫਾਵਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਗੁਫਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀਆਂ ਸਨ, ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਜੇਕਰ 84 ਤਰਾਂ ਦੇ ਆਸਣ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ muscles ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੋ ਰੰਦੀ ਹੈ. ਇਹ ਇਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਛੋਟੀ ਜਗਾ ਵਿਚ ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਸੀ. ਤੁਸੀਂ ਗੁਫਾ ਵਿਚ ਜੌਗਿੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੌੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ. ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਸਣਾਂ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਸਨ. ਇਹ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਕਸਰਤ ਸੀ, ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਅਸਲ ਯੋਗਾ ਹੈ. ਯੋਗਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਯੁਨੀਅਨ ਜਾਂ ਮਿਲਾਪ, ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ. ਇਸ ਲਈ, ਮਿਲਾਪ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ. ਇਸੇ ਕਰਕੇ: ਤਵੱਜੋ ਨੂੰ ਉਥੇ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਆਸਨ ਕੀ ਹੈ? ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਹ ਆਸਨ ਜਾਂ position ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ lotus position ਵਿਚ, ਬੈਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ. ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਬੈਠੇ. ਇਸ ਲਈ, ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ cross ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ. "ਫਿਰ ਪੀੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ! ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਪੀੜ ਉੱਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ. ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਜਗਾ ਤੇ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾ ਸਕੋਗੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਆਮ, ਅਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ. ਕਦੇ-ਕਦੇ ਕਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਪੈ ਕੇ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ. ਇਹ ਬਹੁਤ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੈ. "ਇਸ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹਾਲਤ ਵਿਚ - ਤੁਸੀਂ ਸੌ ਜਾਵੋਗੇ ! ਤੁਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ! ਇਸ ਲਈ, ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਠੀਕ position ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆ ਜਾਵੇ ! ਇਹੀ ਵਜ੍ਹਾ ਹੈ ਕਿ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ position ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠਦੇ ਹੋ. ਅਸੀਂ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਬੈਠਦੇ ਸੀ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਰਸੀਆਂ ਉਤੇ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਪਰ

ਜਦ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਅਰਾਮਦੇਹ ਹਾਂ, ਸਾਡੀ ਤਵੱਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਰਦ ਦੀ ਬਜਾਇ ਸਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਵਲ ਖਿੱਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ position ਹੈ।

[Video paused during meditation practice.]

ਇਸ ਬਾਹਰ ਦੇ ਬੋਲ ਜਾ ਅਵਾਜ਼ ਜੀ ਤਰਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਬੋਲ ਜਾ ਅਵਾਜ਼ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਮੁਖ ਨਾਲ ਨਹੀਂ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਸਾਧਨ ਹੈ - ਉਹ ਜੀਭ ਨਾਲ ਬੋਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਵੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਜੀਭ ਨਾਲ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮੂੰਹ ਜਾਨ ਜੀਭ ਨਾਲ ਬੋਲਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਇਸ ਮੁਖ ਨਾਲ। ਸਿਮਰਨ ਜਾ ਮੰਤਰ ਬੋਲਣੇ ਤਦ ਹੀ ਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜੀਭ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮਨ ਨਾਲ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ।

[Video paused during meditation practice.]

ਮਨ ਸਾਡੇ ਇਸ ਕੰਮ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ: ਮਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ "ਇਹ ਕੀ ਹੈ - ਸਿਰਫ ਕਾਲਪਨਿਕ ਅਭਿਆਸ ?! ਇਹ ਅਸਲੀ ਨਹੀਂ ! ਇਹ ਸਭ ਕਾਲਪਨਿਕ ਅਭਿਆਸ ਹਨ! "ਬੇਸ਼ਕ, ਇਹ ਕਾਲਪਨਿਕ ਹਨ। ਪਰ ਕੀ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਲਪਨਾ ਕਿੱਥੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਕਲਪਨਾ ਕਿੱਥੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਉਸ ਜਗਾ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੋਂ ਅਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਚਾਹੀਏ ਉਸਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕਲਪਨਾ ਉਥੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੋਂ ਸਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਨੇ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੱਭੀਆਂ ? ਇਹ ਸੁਕ੍ਸ਼ਮ ਜਾਂ astral ਮੰਡਲ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਥੂਲ ਜਾਂ physical ਮੰਡਲ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਦੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਹ ਉਥੇ ਇਕ ਬਹੁਤ ਅਸਲ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਜੇ ਇਥੇ ਕਾਲਪਨਿਕ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਸਚੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਏਹੀ ਕਾਲਪਨਿਕ ਉਥੇ ਅਸਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਕਾਲਪਨਿਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਤਵੱਜੋ ਨੂੰ ਉਸ ਜਗਾ ਤੇ ਪਾਨ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਰੂਪ, ਇੰਦਰੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਹੀ ਸੋਚਣ ਵਾਲਾ ਮਨ ਹੈ, ਉਹੀ ਸਵੈ ਜਾ ਆਪਾ ਜਾਂ self ਹੈ। ਉਹ ਜੋ ਉਡਿਆ, ਉਹ ਜਿਸ ਨੇ ਫੁੱਲ ਦੇਖੇ, ਉਹੀ ਆਪਾ ਸੀ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬੈਠਾ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ, "ਇਹ ਮੈਂ ਹੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਹੀ ਉੱਥੇ ਗਿਆ ਸੀ। "ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣਾਗੇ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਉੱਥੇ ਗਿਆ ਸੀ। ਅਤੇ ਏਹੀ ਖੁਬੀ ਹੈ: ਅਨੁਭਵ ਚਾਹੇ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮੁੱਚੇ ਅਤੇ ਇਕ ਵੀ ਹੋ ਜਾਵੋ, ਸਵੈ ਜਾਂ self ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ . ਸਵੈ ਹੀ ਅਸਲੀਅਤ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਅਨੁਭਵ ਬਦਲ ਜਾਣਗੇ। ਸਾਰੇ ਅਨੁਭਵ ਝੂਟੇ ਹਨ-ਉਹ ਹੁਣੇ ਹੀ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਆਪਾ ਕਦੇ ਵੀ ਬਦਲਦਾ ਨਹੀਂ, ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਹੀ ਸੱਚਾਈ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਆਪਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਓਹੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਉਹੀ ਸਵੈ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਦੇ ਹੋ, ਇਹ self ਜਾਂ ਸਵੈ ਹੀ ਜਾਗ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹੀ ਸਵੈ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ . ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਉੱਚੇ ਜਾਓਗੇ ਅਤੇ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਓ ਕਿ ਏਹੀ self ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਹੈ, ਏਹੀ self ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ ਹੈ, ਏਹੀ self ਸਮੁੱਚਤਾ ਹੈ, ਏਹੀ self ਸ਼੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਕਰਤਾ ਹੈ, ਸਵੈ ਹੀ ਇਕੋ ਇਕ ਅਸਲੀਅਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਜਾਂ progressive, ਡੂੰਘੇ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਅਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ।

ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਰਿਆ ਜਾਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਇਰਾਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਤਵੱਜੋ ਖਿੱਚਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਗ਼ਲਤ ਫਹਿਮੀ ਵਿਚ ਹਾਂ ਕਿ, ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਵੱਜੋ ਨੂੰ ਇਕ ਜਗਾ ਤੇ focus ਜਾਂ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਗ਼ਲਤੀ ਨੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਦੂਰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਦੂਰ ਚਲੇ ਜਾਣ ਦੇ ਬਗ਼ੈਰ ਧਿਆਨ

ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਫੋਕਸ ਕਰੋ ਲੇ. ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਤਵੱਜੋ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਉਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਨਿਕੇ ਆਪੇ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਫੋਕਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤਵੱਜੋ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ. ਤਵੱਜੋ ਨੂੰ ਵਾਜਾ ਪਸ ਖਿੱਚਣ ਨਾਲ ਤਵੱਜੋ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ. ਅਸਲੀ ਅਭਿਆਸ ਤਵੱਜੋ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਖਿੱਚਣਾ ਜਾਂ withdrawal ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਤਵੱਜੋ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ focus ਕਰਨਾ. ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਤਵੱਜੋ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕੀਤੀ ਨਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਚੀਜ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰਨ ਦੀ. ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਨਾ ਅਨੁਭਵਾਂ ਜਾਂ experiences ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਤਵੱਜੋ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਖਿੱਚ ਕੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ.

ਹੁਣ lunch break ਹੋਵੇਗੀ. ਸਰੀਰ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ. ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਗਿਆਨ-ਇੰਦਰੀਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜੇਹਾ ਭੋਜਨ ਆਤਮਾ ਲਈ ਵੀ ਹੋਵੇ. ਤਾਂ ਹੁਣ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਭਗ 3 ਵਜੇ ਦੁਬਾਰਾ ਫਿਰ ਮਿਲਾਂਗਾ. ਇਨੇ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ.

~~XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX~~

<https://www.youtube.com/watch?v=9Wqixmnd0DA&t=1494s>