

ਜਾਣੇ ਹੋਏ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦੀ

ਜਾਣੇ ਹੋਏ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦੀ

ਜੇ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਾਮੂਰਤੀ

ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ
ਪ੍ਰੋਮ ਸਿੰਘ



ਤਤਕਰਾ

Jaane Hoyo Ton Azaadi

by

J.Krishnamurti

Translated by

Prem Singh

Punjabi translation of Freedom from the Known by J. Krishnamurti

For the original English text:

© 1969 Krishnamurti Foundation Trust Md. Brockwood Park,
Bramdean Hampshire S024 OLQ, England

For the Punjabi translation:
Krishnamurti Foundation India
Vasanta Vihar,
124,126 Greenways Road
Chennai - 600 028.

2010

Published by Lokgeet Parkashan
S.C.O. 26-27, Sector 34 A, Chandigarh-160022

India

Ph.0172-5077427, 5077428

Punjabi Bhawan Ludhiana, 98154-71219

Type Setting & Design PCIS

Printed & bound at Unistar Books (Printing Unit)
11-A, Industrial Area, Phase-2, Chandigarh (India)

98154-71219

2010

Produced and bound in India

All rights reserved

This book is sold subject to the condition that it shall not, by way of trade or otherwise, be lent, resold, hired out, or otherwise circulated without the publisher's prior written consent in any form of binding or cover other than that in which it is published and without a similar condition including this condition being imposed on the subsequent purchaser and without limiting the rights under copyright reserved above, no part of this publication may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted in any form or by any means (electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise), without the prior written permission of both the copyright owner and the above-mentioned publisher of this book.

- ਮਨੁੱਖੀ ਖੋਜ-ਸਤਾਇਆ ਹੋਇਆ ਮਨ-ਪ੍ਰੰਪਰਾਗਤ ਪਹੁੰਚ-ਮਾਨ-ਸਨਮਾਨ ਦਾ ਫੰਦਾ-ਇਨਸਾਨ ਤੇ ਇਨਸਾਨੀਅਤ, ਹੋਂਦ ਦੀ ਲੜਾਈ-ਆਦਮੀ ਦਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸੁਭਾਅ- ਜੰਮੇਵਾਰੀ-ਸੱਚ- ਸਵੈ-ਰੂਪਾਂਤਰਨ - ਊਰਜਾ ਦੀ ਫਜ਼ੂਲ ਖਰਚੀ ਅਥਾਰਟੀ ਤੋਂ ਅਜ਼ਾਦੀ /7
- ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ-ਸਰਲਤਾ ਤੇ ਵਿਨਿਮਰਤਾ-ਸੰਸਕਾਰਬੱਧਤਾ /18
- ਚੇਤਨਾ-ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਮੁੱਚਤਾ-ਸਜਗਤਾ / 26
- ਸੁਖ ਦੀ ਭਾਲ-ਇੱਛਾ-ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਵਿਗਾੜ-ਯਾਦ-ਅਨੰਦ/ 31
- ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ-ਰੁਤਬੇ ਦੀ ਤਾਂਘ-ਅਨੇਕਾਂ ਡਰ ਤੇ ਡਰ ਦੀ ਸਮੁੱਚਤਾ-ਸੋਚ ਦਾ ਬਿਖਰਾਵ- ਡਰ ਦਾ ਅੰਤ/ 36
- ਹਿੰਸਾ-ਗੁੱਸਾ-ਸਮਰਥਨ ਜਾਂ ਨਿਖੇਧੀ-ਆਦਰਸ਼ ਤੇ ਯਥਾਰਥ/ 45
- ਸੰਬੰਧ-ਟਕਰਾਓ-ਸਮਾਜ-ਗਰੀਬੀ-ਨਸ਼ੇ-ਨਿਰਭਰਤਾ -ਤੁਲਨਾ-ਇੱਛਾ-ਆਦਰਸ਼-ਦੋਗਲਾਪਨ / 54
- ਅਜ਼ਾਦੀ-ਵਿਦਰੋਹ-ਇਕਾਂਤ-ਮਾਸੂਮੀਅਤ-ਜੋ ਅਸੀਂ ਹਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਜਿਊਣਾ /62
- ਸਮਾਂ - ਦੁਖ - ਮੌਤ /66
- ਪ੍ਰੇਮ /72
- ਦੇਖਣਾ ਤੇ ਸੁਣਨਾ-ਕਲਾ-ਸੁੰਦਰਤਾ-ਸੰਜਮ-ਛਵੀਆਂ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ-ਸਥਾਨ/81
- ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ /88
- ਚਿੰਤਨ ਕੀ ਹੈ? ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਕਰਮ-ਚੁਨੌਤੀ-ਪਦਾਰਥ-ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਅਰੰਭ/92
- ਅਤੀਤ ਦਾ ਬੋਝ-ਸ਼ਾਂਤ ਮਨ-ਸੰਵਾਦ-ਉਪਲੱਭਧੀ-ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ-ਮੌਨ-ਸੱਚ ਤੇ ਅਸਲੀਅਤ /97
- ਅਨੁਭੂਤੀ, ਤ੍ਰਿਪਤੀ, ਦ੍ਰੈਤ, ਧਿਆਨ /102
- ਪੂਰਨ ਕ੍ਰਾਂਤੀ-ਧਾਰਮਿਕ ਮਨ-ਊਰਜਾ-ਜੋਸ਼ /109

ਪਾਠ-1

ਮਨੁੱਖੀ ਖੋਜ-ਸਤਾਇਆ ਹੋਇਆ ਮਨ-ਪ੍ਰੰਪਰਾਗਤ ਪਹੁੰਚ-ਮਾਨ-ਸਨਮਾਨ ਦਾ ਫੰਦਾ-ਇਨਸਾਨ ਤੇ ਇਨਸਾਨੀਅਤ, ਹੋਂਦ ਦੀ ਲੜਾਈ-ਆਦਮੀ ਦਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸੁਭਾਅ-ਜੁੰਮੇਵਾਰੀ-ਸੱਚ-ਸਵੈ-ਰੂਪਾਂਤਰਨ- ਉਰਜਾ ਦੀ ਫਜ਼ੂਲ ਖਰਚੀ ਅਥਾਰਟੀ ਤੋਂ ਅਜ਼ਾਦੀ

ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਤੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਤੋਂ 'ਤਾਂਹ ਦੀ ਚੀਜ਼' : ਸਚ, ਰਬ ਜਾਂ ਅਸਲੀਅਤ ਤੇ ਜਾਂ ਇਕ ਸਦੀਵੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਯੁਗਾਂ ਯੁਗਾਂ ਤੋਂ ਭਾਲਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਇਨਸਾਨੀ ਬਦਕਾਰੀ, ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਹਾਲਾਤ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਵਿਗਾੜ ਸਕਣ।

ਆਦਮੀ, ਆਪਣੇ ਚਾਰੇ ਬੰਨੇ ਵਹਿਸ਼ੀਪੁਣੇ, ਬਗਾਵਤਾਂ, ਯੁਧਾਂ, ਧਰਮਾਂ, ਤੇ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾਵਾਂ ਦੇ ਭੇਦਾਂ ਅਤੇ ਕੌਮਾਂ ਦੇ ਝਗੜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਪੁਛਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕੀ ਹੈ ? ਜੀਵਨ ਇਕ ਸਦੀਵੀ ਮਾਯੂਸੀ ਨਾਲ ਭਰ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਭਾਰੀ ਉਲਝਣ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਉਹ ਕੀ ਕਰੇ ? ਕਿਆ ਜੀਨਾ ਇਸੀ ਕਾ ਨਾਮ ਹੈ ? ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਪਰੇ ਵੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੈ ?

ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਨਾਵਾਂ ਵਾਲੀ ਉਹ ਨਾਮ ਰਹਿਤ ਵਸਤੂ ਜਦ ਲਗਾਤਾਰ ਲੱਭਣ ਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਤਾਂ ਆਦਮੀ ਕਿਸੇ ਗੁਰੂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਆਦਰਸ਼ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਠਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਿਸ਼ਠਾ ਹੀ ਸਾਰੀ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਜੜ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਰੂਪੀ ਨਿਰੰਤਰ ਘੋਲ 'ਚ, ਜਿਸ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਭਾਵੇਂ ਕਮਿਊਨਿਸਟ ਸਮਾਜ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਅਖਾਉਤੀ ਅਜ਼ਾਦ ਸਮਾਜ, ਉਸ ਸਮਾਜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਆਚਰਨ ਦੇ ਨੇਮ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਰਤਾਅ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੰਪਰਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਪ੍ਰੰਪਰਾ ਹਿੰਦੂ, ਮੁਸਲਿਮ, ਇਸਾਈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਵਰਤਾਓ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਠੀਕ ਜਾਂ ਗਲਤ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਵੱਲ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਪੱਧਰ ਤੇ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਵਿਵਹਾਰ ਤੇ ਸੋਚ ਯਾਂਤਰਿਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਮਸ਼ੀਨੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਬੜੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਜੋ ਕੁਝ ਸਾਡੇ ਗੁਰੂਆਂ ਨੇ, ਪੀਰਾਂ ਨੇ, ਧਾਰਮਿਕ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ,

ਸੰਤਾਂ ਨੇ, ਸਾਡੇ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦੇ ਬੱਚੇ ਵਾਂਗ ਮੰਨ ਲਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁਛਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਦਸੋ ਅਸਮਾਨ ਤੇ ਜਮੀਨ ਤੋਂ ਪਰੇ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਰਣਨ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਜਿਊਂਦੇ ਹਾਂ ਉੱਜ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖਾਲੀ ਤੇ ਫੋਕੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਨਕਲਚੀ ਲੋਕ ਹਾਂ। ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਮੁਤਾਬਿਕ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਰੁਝਾਨਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ, ਜਾਂ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹੀ ਜਿਊਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵੀ ਨਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਵੀ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਲੱਭਤ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਵੀ ਅਸਲ, ਮੌਲਿਕ ਤੇ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂਆਂ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦੁਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਕਰਮ ਕਾਂਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੀਏ ਜਾਂ ਕੁਝ ਅਰਦਾਸਾਂ ਜਾਂ ਮੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਈਏ, ਕੁਝ ਖਾਸ ਨਕਸ਼ੇ ਕਦਮਾਂ ਤੇ ਚਲੀਏ, ਆਪਣੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਇਛਾਵਾਂ ਦਾ ਦਮਨ ਕਰੀਏ, ਵਿਚਾਰਾਂ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰਖੀਏ, ਆਪਣੀਆਂ ਵਾਸਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਦਿਸ਼ਾ ਵਲ ਮੋੜੀਏ, ਆਪਣੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੀਏ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਯੋਨ ਆਚਾਰ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ, ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਤਪਸਿਆ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਤਕਲੀਫ ਦੇ ਕੇ ਇਸ ਮਾਮੂਲੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਾਰ ਦੀ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਯੁਗਾਂ-ਯੁਗਾਂ ਤੋਂ ਲੱਖਾਂ ਅਖੌਤੀ ਧਾਰਮਿਕ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਹੋ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਰੇਗਿਸ਼ਤਾਨ, ਪਹਾੜ, ਗੁਫਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਉਜਾੜ ਵਿਚ ਇੱਕਲੇ ਰਹਿ ਕੇ ਜਾਂ ਕਾਸਾ ਫੜ ਕੇ ਪਿੰਡ-ਪਿੰਡ ਇੱਕਲੇ ਭਟਕ ਕੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਠ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਕੇ, ਇਕ ਘਸੀ-ਪਿਟੀ ਲੀਕ ਤੇ ਚਲਨ ਲਈ ਮਨ ਨੂੰ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਦੁਖੀ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਮਜਬੂਰ, ਸਤਾਇਆ ਤੇ ਟੁੱਟਾ ਹੋਇਆ ਮਨ ਜੋ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਲਹ ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਲਾਇਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਮਨ ਨੇ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਨਕਾਰ ਦਿਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਅਤੇ ਨਿਯਮ ਬੱਧਤਾ ਨਾਲ ਮੰਦ ਮੂੜ ਤੇ ਜੜ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਮਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਮਰਜੀ ਖੋਜ ਵਿਚ ਲਗਿਆ ਰਹੇ, ਇਹ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਪਾਏਗਾ ਉਸ ਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਜਾਂ ਤੋੜ ਮਰੋੜ ਦਾ ਹੀ ਨਤੀਜਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਇਸ ਚਿੰਤਾਗ੍ਰਸਤ, ਦੋਸ਼ੀ, ਡਰੇ ਹੋਏ, ਹੋੜ ਦੇ ਮਾਰੇ ਵਜੂਦ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੀ ਕੁਝ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਨਸਾਨ ਕੋਲ ਮੂਲੋਂ ਹੀ ਅਲੱਗ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਰਵਾਇਤੀ ਪਹੁੰਚ ਤਾਂ ਬਾਹਰੋਂ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਨਾ ਕਰ ਕਰ ਕੇ, ਤਿਆਗ ਕਰ ਕੇ, ਵਕਤ ਦੇ ਦੇ ਕੇ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅੰਦਰਲੇ ਫੁਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ, ਅੰਦਰਲੇ ਪ੍ਰੇਮ, ਅੰਦਰਲੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ। ਸੋ ਪ੍ਰੰਪਰਾਗਤ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁੰਗਾੜਦੇ ਜਾਣਾ, ਛੋਟਾ ਤੇ ਤੁੱਛ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਹਰ ਸੰਭਵ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਰਤ ਦਰ ਪਰਤ ਉਧੋੜਦੇ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਵਕਤ ਗਵਾਉਣਾ, ਅੱਜ ਨਹੀਂ ਤੇ ਕਲ, ਕਲ ਨਹੀਂ ਤੇ ਅਗਲਾ ਜਨਮ ਹੀ ਸਹੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦ ਆਖੀਰ ਆਦਮੀ ਕੇਂਦਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਓਥੇ ਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂ ਕਿ ਉਸ

ਦਾ ਮਨ ਤਾਂ ਸੰਵੇਦਨਹੀਨ ਅਪਾਹਜ ਤੇ ਨਿਕੰਮਾ ਹੋ ਚੁਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸਾਰੇ ਢਕੋਸਲੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਕੇ, ਆਦਮੀ ਪੁਛਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਵਖਰਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ? ਕੀ ਸਿੱਧਾ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਹੀ ਵਿਸਫੋਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ?

ਦੁਨੀਆਂ ਪ੍ਰੰਪਰਾਗਤ ਤਰੀਕਾ ਹੀ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਉਪਰ ਹੀ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜੋ ਗੜਬੜੀ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੂਜੇ ਦੀ ਦਸੀ ਹੋਈ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਕੋਈ ਸਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਵਾ ਦੇਵੇ ਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ ਦਾ ਇਕ ਅਰਾਮਦੇਹ ਨੁਸਖਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅੱਖਾਂ ਮੀਟ ਕੇ ਉਸ ਮਗਰ ਲੱਗਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਬੜੀ ਅਜੀਬ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਅਤਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਤਾਨਾਸ਼ਾਹੀ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਹਨ ਪਰ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਦੂਜੇ ਦੇ ਦਬਦਬੇ ਅਤੇ ਅਤਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਮੰਜੂਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਜੀਉਣ-ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਤੋੜ ਮਰੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਨਾ ਸਾਰੀਆਂ ਅਖੌਤੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸੱਤਾਵਾਂ ਨੂੰ, ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ, ਕਰਮਕਾਂਡ ਤੇ ਮਤ ਮਤਾਂਤਰਾਂ ਨੂੰ ਬੌਧਿਕ ਰੂਪ 'ਚ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸੱਚਮੁੱਚ ਤੇ ਵਾਸਤਵਿਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਕਾਰ ਦਈਏ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕਲੇ ਖੜੇ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਭੀੜ ਤੇ ਸਮਾਜ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼, ਘੋਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਸਨਮਾਨਿਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚੋਂ ਨਹੀਂ ਰਹੇ। ਪਰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਆਦਮੀ ਉਸ ਅਸੀਮ ਅਨੰਤ ਸਚਾਈ ਕੋਲ ਤਾਂ ਫਟਕ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਗਲਤ ਤੇ ਝੂਠੇ ਪ੍ਰੰਪਰਾਗਤ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਨਕਾਰ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਨਕਾਰਨਾ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਕੇ ਹੋ ਫੇਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਇਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਬਣਾ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਉਲਝ ਜਾਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਜੇ ਅਸੀਂ ਬੌਧਿਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਹ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨਕਾਰਨ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਅਤੀ ਉੱਤਮ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਕਰਦੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਦੂਰ ਤਾਈਂ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਧਾਰਮਿਕ ਗੌਰਖਧੰਦਿਆਂ ਦੀ ਨਾ ਸਮਝੀ ਤੇ ਨਾਦਾਨੀ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਯਾਨੀ ਜੇ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਚੰਡ ਬੋਧ ਤੇ ਵਿਵੇਕ ਨਾਲ ਉਸ ਸਭ ਨੂੰ ਠੁਕਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹਾਂ, ਡਰੇ ਹੋਏ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਚਾਰ ਚੁਫੇਰੇ ਇਕ ਗਹਿਰੀ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਅਸਥਿਰਤਾ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲਵਾਂਗੇ ਪਰ ਅਸੀਂ ਇੱਜ਼ਤ ਤੇ ਮਾਣ-ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਮੋਹਜਾਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਵਾਂਗੇ, ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਲੱਭ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੀ ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਹੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਲੱਭਣਾ ਜਾਂ ਭਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਲੱਭਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਐਵੇਂ ਟਾਈਮ ਪਾਸ ਕਰਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਕੋਈ ਪਰਮਾਤਮਾ, ਕੋਈ ਰੱਬ, ਕੋਈ ਸਚਾਈ—ਕੋਈ ਹਕੀਕਤ ਜਾਂ ਜੋ ਵੀ ਨਾਮ ਤੁਸੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੋ—ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਪੁਸਤਕਾਂ, ਪ੍ਰਚਾਰਕਾਂ, ਪੰਡਿਤਾਂ, ਦਾਰਸ਼ਨਿਕਾਂ, ਮੁਕਤੀ ਦਾਤਿਆਂ, ਗੁਰੂਆਂ, ਪੀਰਾਂ, ਭਾਈਆਂ ਅਤੇ ਪਾਦਰੀਆਂ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਵੀ, ਕਿਤੇ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਕੇਵਲ ਤੇ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਾ ਜਾਣਨਾ ਅੱਧਕਚਰੇਪਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੀ ਸਿਆਣਪ ਜਾਂ ਵਿਵੇਕ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ।

ਬਤੌਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਹੋ? ਮੇਰੀ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਮਾਤਰ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ, ਖਾਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਖਾਸ ਵਕਤ ਵਿਚ ਖਾਸ ਹਸਤੀ, ਖਾਸ ਸੱਤਾ। ਖਾਸ ਮੁਲਕ, ਖਾਸ ਤਹਿਜੀਬ, ਖਾਸ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ, ਖਾਸ ਸਮਾਜ, ਖਾਸ ਮਜਹਬ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰਖਣ ਵਾਲਾ। ਜਦ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਮਾਤਰ ਸਥਾਨਿਕ ਹਸਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵਸੀਹ ਖਿਤੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕੋਨੇ ਵਿਚ ਰੁੱਝਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਕੰਮ ਦਾ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਮਾਤਰ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ। ਸੋ ਇਹ ਗੱਲ ਖਿਆਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਚਰਚਾ ਸਾਰੇ ਦੀ, ਸਮੁੱਚ ਦੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਮਨੁੱਖ ਮਾਤਰ ਦੀ—ਅੰਸ਼ ਦੀ ਨਹੀਂ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਹੀਂ—ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੇ ਵਿਚ ਤਾਂ ਹਿੱਸਾ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਸਾਰਾ ਨਹੀਂ ਸਮਾਅ ਸਕਦਾ। ਵਿਅਕਤੀ ਤਾਂ ਸੰਸਕਾਰਾਂ, ਦੁਖਾਂ, ਸੰਤਾਪਾਂ 'ਚ ਫੱਸਿਆ, ਅਦਨਾ ਜਿਹਾ ਇਕ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹਾ ਜੀਵ ਹੈ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਦੇਵੀ ਦੇਵਤਿਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਪ੍ਰੰਪਰਾਵਾਂ 'ਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਮਾਨਵ ਮਾਤਰ ਦਾ ਤਾਅਲੁਕ ਤੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਲਿਆਣ, ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ ਤੇ ਸਾਰੀ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਮਾਨਵ ਮਾਤਰ ਜਿੰਦਾਂ ਦੇ ਲੱਖਾਂ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀ ਉੱਦਾਂ ਦੇ ਹੀ ਹੁਣ ਹਾਂ, ਬੇਹੱਦ ਲੋਭੀ, ਈਰਖਾਲੂ, ਹਮਲਾਵਰ, ਹਿੰਸਕ, ਸੜੀਅਲ, ਚਿੰਤਾਗ੍ਰਸਤ ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼—ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਹੀ ਨਸੀਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਨਫਰਤ, ਡਰ, ਭਲਮਾਨਸੀ ਦੇ ਅਜੀਬ ਜਿਹੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਹਿੰਸਾ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੋਨੋਂ ਹਾਂ। ਸੰਸਾਰੀ ਤਰੱਕੀ ਤਾਂ ਗੱਡੇ ਤੋਂ ਜੈਟ ਵਿਮਾਨ ਤੱਕ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਪਰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਇਨਸਾਨ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਬਦਲਿਆ। ਹੁਣ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿਚ ਸਮਾਜਿਕ ਢਾਂਚਾ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਹੀ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਢਾਂਚਾ ਸਾਡੇ ਮਾਨਵ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਢਾਂਚੇ ਦਾ ਹੀ ਨਤੀਜਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਖੁਦ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਪੂਰੇ ਅਨੁਭਵ, ਗਿਆਨ ਤੇ ਆਚਰਨ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਹਰ ਕੋਈ ਪੂਰੇ ਅਤੀਤ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਾਰੀ ਤਵਾਰੀਖ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਲਿਖੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਜਰਾ ਗੌਰ ਨਾਲ ਦੇਖੋ ਇਸ ਹੋੜ ਭਰੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿਚ ਜਿਥੇ ਅਸੀਂ ਸ਼ਕਤੀ, ਅਹੁੱਦੇ, ਇੱਜ਼ਤ, ਨਾਮ, ਸਫਲਤਾ ਆਦਿ ਦੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਢੋਅ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਹੋ ਕੀ

ਰਿਹਾ ਹੈ? ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਤੇ ਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਇਹ ਸਾਰਾ ਖੇਤਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਿਊਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦੁੰਦ ਹੈ, ਜੋ ਨਫਰਤ, ਵਿਰੋਧ, ਜੁਲਮ ਤੇ ਕਦੇ ਨਾ ਮੁਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲੜਾਈਆਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਸ ਏਹੋ ਹੀ ਖੇਤਰ ਹੈ, ਏਹੋ ਹੀ ਜੀਵਨ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਵਜੂਦ ਦੇ ਮਹਾਂ ਦੰਗਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਅਸੀਂ, ਕੁਦਰਤੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਡਰ ਕੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੂਖਮ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਤੋਂ ਪਲਾਇਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਅਗਿਆਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਡਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮੌਤ ਤੋਂ ਵੀ ਡਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਕਤ ਤੋਂ ਵੀ। ਜੋ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਡਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਡਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹੋ ਸਾਡਾ ਰੋਜ਼ ਮਰਾ ਦਾ ਜੀਵਨ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਏਸੇ ਕਰਕੇ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਫਲਸਫਾ, ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਕਲਪ, ਸਚਮੁਚ ਜੋ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਪਲਾਇਨ ਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਯੁਧਾਂ, ਕਰਾਂਤੀਆਂ, ਸੁਧਾਰਾਂ, ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾਵਾਂ ਨੇ ਜੋ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਹਰੀ ਤੇ ਉਪਰੀ ਸਤ੍ਹਾ ਤੇ ਲਿਆਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਆਦਮੀ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕੀਆਂ ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿਚ ਵੀ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੀਆਂ। ਇਸ ਨਿਹਾਇਤ ਕਰੂਪ ਤੇ ਵਿਕਰਾਲ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਸੀਂ ਲੋਕ, ਮਾਨਵ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁਛੀਏ ਕਿ, ਕੀ ਖਾਰਬਾਜੀ, ਲਾਗਤਬਾਜੀ, ਜੁਲਮ ਸਿਤਮ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਇਸ ਸਮਾਜ ਦਾ—ਬੌਧਿਕ ਧਾਰਨਾਵਾਂ, ਉਮੀਦਾਂ ਤੇ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਧਰਾਤਲ ਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਕ ਹਕੀਕਤ ਅਤੇ ਤੱਥ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ—ਅੰਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਕਿਉਂਕਿ ਫਿਰ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਜਵਾਨ ਤੇ ਨਿਰਦੋਸ਼ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਤਾਜ਼ੇ, ਜਵਾਨ ਤੇ ਨਿਰਦੋਸ਼ ਮਨ ਨਾਲ ਹੀ ਨਵੇਂ ਨਰੋਏ, ਜਵਾਨ ਤੇ ਨਿਰਦੋਸ਼ ਸਮਾਜ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿਚ ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਹਰ ਕੋਈ ਬਤੌਰ ਇਨਸਾਨ—ਚਾਹੇ ਅਸੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਵੀ ਹੋਈਏ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਬੰਧ ਹੋਵੇ—ਇਹ ਕੇਂਦਰੀ ਹਕੀਕਤ ਪਹਿਚਾਣ ਲਏ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਇਸ ਹਾਲਤ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਹੀ ਪੂਰੇ ਦੇ ਪੂਰੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਾਂ।

ਇਸ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹਰ ਜੰਗ ਲਈ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਹਰ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਜੰਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚਲੇ ਲੜਾਈ ਝਗੜਿਆਂ, ਕੌਮੀ ਕਟੜਤਾ, ਸਵਾਰਥ, ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਭੇਦਾਂ ਤੇ ਦੇਵੀ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੇ ਭੇਦਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿਚ ਵੰਡਦੀਆਂ ਹਨ—ਬੌਧਿਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਵਾਸਤਵਿਕ ਰੂਪ ਵਿਚ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੇ ਮੈਂ ਦੋਨੋਂ, ਮੌਜੂਦਾ ਬੁਰੀ ਹਾਲਤ ਤੇ ਦੂਰਦਸ਼ਾ ਲਈ, ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿਚ ਫੈਲੀ ਸਾਰੀ ਬਿਪਤਾ ਤੇ ਦੁਰਗਤੀ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਾਂ? ਕਿਉਂਕਿ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਇਹਨਾਂ

ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਜੰਗ, ਵੰਡ, ਲੋਭ ਜੁਲਮ ਤੇ ਕਰੂਪਤਾ ਦੇ ਸਰਾਪੇ ਹੋਏ ਸਮਾਜ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਕਦਮ ਤਾਂ ਹੀ ਚੁੱਕ ਸਕਾਂਗੇ, ਜਦ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਭੁੱਖ ਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਪਰ ਇਕ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਵੱਖਰੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਮਾਨਵ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤੇ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਾਇਕ ਕੁਝ ਵੀ ਹੈ? ਅਸੀਂ ਕਰ ਹੀ ਕੀ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ? ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦਸਿਆ ਤੇ ਹੈ—ਅਖੌਤੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਗੁਰੂਆਂ ਨੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਬੇਹਤਰ ਸਮਝ ਬੂਝ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਝਾਉਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਾਨੂੰ ਤੋੜ ਮਰੋੜ ਕੇ ਇਕ ਨਵੇਂ ਸਾਂਚੇ ਵਿਚ ਢਾਲਣ 'ਚ ਹੀ ਨਿਕਲਿਆ, ਪਰ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਤਕ ਨਹੀਂ ਲਿਜਾ ਸਕਿਆ। ਸਿਆਣਿਆਂ ਤੇ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੇ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਰਸਤਾ ਦਸਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਲਿਜਾ ਸਕੇ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਰਸਤੇ ਤੇ ਪੰਥ ਸੱਚ ਤੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਹਿੰਦੂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਮਾਰਗ ਹੈ, ਇਕ ਇਸਾਈ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਉਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਰਸਤਾ ਹੈ, ਮੁਸਲਮਾਨ ਦਾ ਆਪਣਾ ਤੇ ਇਹ ਸਭ ਇੱਕੋ ਹੀ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਬੇਤੁਕੀ ਗੱਲ ਹੋਰ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਸਚ ਦਾ ਕੋਈ ਮਾਰਗ ਜਾਂ ਰਸਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸੇ ਵਿਚ ਹੀ ਸੱਚ ਦੀ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਹੈ। ਸੱਚਾਈ ਜਿਉਂਦੀ ਜਾਗਦੀ ਸ਼ੈਅ ਹੈ। ਰਸਤੇ ਤੇ ਮਗੀ ਹੋਈ ਚੀਜ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਗੀ ਚੀਜ਼ ਸਥਿਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਬੋਧ ਪੂਰਵਕ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸੱਚ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਸਜੀਵ ਹੈ, ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਪੜਾਅ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਮੰਦਰ, ਮਸਜਦ ਜਾਂ ਗਿਰਜਾਘਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੱਕ ਕੋਈ ਧਰਮ, ਕੋਈ ਗੁਰੂ, ਕੋਈ ਫਿਲਾਸਫਰ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਇਹ ਜਿਉਂਦੀ ਚੀਜ਼ ਉਹੋ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ, ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਪ ਹੋ—ਤੁਹਾਡਾ ਗੁੱਸਾ ਤੁਹਾਡਾ ਜੁਲਮ, ਤੁਹਾਡੀ ਹਿੰਸਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਵੇਦਨਾ ਤੇ ਦੁਖ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਜਿਉਂਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸਮਝ ਹੀ ਸੱਚਾਈ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਹੀ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਜਾਚ ਆ ਜਾਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਨਾਲ, ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਥਾਣੀ, ਉਮੀਦ ਤੇ ਡਰ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ।

ਸੋ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਆਸਰਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਕੋਈ ਰਾਹ ਦੱਸਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕੋਈ ਗੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕੋਈ ਅਧਿਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸੱਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੁਣ ਬਚ ਕੇਵਲ ਤੁਸੀਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧ—ਹੋਰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਜਦ ਤੁਸੀਂ

ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਫਿਰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਡੂੰਘੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖਿਝ ਤੇ ਕੁੜਤਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਤੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਕੋਈ ਦੂਸਰਾ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ; ਤੇ ਇਸ ਤੱਥ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚੋਂ ਸਾਰੀ ਬੇਚਾਰਗੀ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੇ ਹੀ ਦੋਸ਼ ਲਾਉਣ 'ਚ ਸੁਆਦ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਵੈ-ਤਰਸ ਦਾ ਹੀ ਇਕ ਰੂਪ ਹੈ।

ਕੀ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਤੇ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਮਝਾਉਣ ਬੁਝਾਉਣ, ਕਿਸੇ ਦਬਾਅ ਤੇ ਡਰ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਾਣ ਵਿਚ ਇਕ ਪੂਰਨ ਕ੍ਰਾਂਤੀ, ਇਕ ਮਾਨਸਿਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੁਲਮ, ਹਿੰਸਾ, ਚਿੰਤਾ, ਖਾਰਬਾਜੀ, ਡਰ, ਲੋਭ, ਈਰਖਾ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸੁਭਾਵਿਕ ਰੁਚੀਆਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਨਾ ਰਹੀਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਸੜੇ-ਗਲੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਰੋਜ਼-ਮੱਰਾ ਦਾ ਜੀਵਨ ਜੀ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਗੱਲ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਮਝ ਲੈਣੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕੋਈ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਦਾ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਢਾਂਚਾ ਖੜਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ। ਨਾ ਰਬ ਤੇ ਧਰਮ ਸਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਮਤ ਜਾਂ ਧਾਰਨਾ ਦਾ ਸੂਤਰਪਾਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਬੁਧੀਗੀਨਤਾ ਅਤੇ ਨਾ ਸਮਝੀ ਦੀਆਂ ਹੀ ਉਪਜਾਂ ਹਨ। ਜੀਵਨ ਦਰਸ਼ਨ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਤਕਦੇ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਗੌਰ ਨਾਲ ਦੇਖੋਗੇ, ਉਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਇਕ ਬੋਧਿਕ ਸੰਕਲਪ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਪਰ ਬੁੱਧੀ ਹੀ ਪੂਰਾ ਵਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਚਾਹੇ ਜਿਨੀ ਮਰਜੀ ਹੁਸ਼ਿਆਰੀ ਨਾਲ ਤੇ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇ, ਚਾਹੇ ਜਿਨਾਂ ਮਰਜੀ ਪੁਰਾਣਾ ਤੇ ਰਿਵਾਇਤੀ ਹੋਵੇ ਪਰ ਹੈ ਤੇ ਵਜੂਦ ਦਾ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ, ਅੰਸ਼ ਮਾਤਰ ਹੀ। ਜਦ ਕਿ ਸਾਡਾ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਮਗਰਤਾ ਨਾਲ ਵਾਹ ਹੈ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅੰਦਰਲੀ ਤੇ ਬਾਹਰਲੀ ਨਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੋ ਸੰਸਾਰ ਇਕ ਹੀ ਵਿਭਾਜਨ ਰਹਿਤ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਇਕ ਪੂਰਨ ਤੇ ਸਮਗਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ—ਅੰਦਰਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਹਰਲੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜਾਹਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਾਹਰਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅੰਦਰਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਹਿਸਾਬ ਵਿਚ ਇਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਯੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਹੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕਲਾ ਸਿੱਖ ਲਈਏ ਤਾਂ ਫਿਰ ਸਭ ਕੁਝ ਸਪਸ਼ਟ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਨਾ ਕਿਸੇ ਫਿਲਾਸਫੀ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ ਨਾ ਕਿਸੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ। 'ਕਿੱਦਾਂ ਦੇਖੀਏ' ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਾ ਆਦਮੀ ਦਸ ਵੀ ਕਿਵੇਂ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਬਸ ਦੇਖੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਾਰੀ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਸਚਮੁਚ ਹੀ ਦੇਖ ਕੇ—ਕੇਵਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ— ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰਲਤਾ ਅਤੇ ਸਹਿਜਤਾ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ? ਅਤੇ ਇਹੀ ਅਸਲੀ ਮੁੱਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਲਿਆਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ ?

ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਅਜਿਹੇ ਸਵਾਲ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕੀ ਹੋਵੇਗੀ ? ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹੋਗੇ ਕਿ ਮੈਂ ਬਦਲਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਤੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਬਦਲਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਰਖਿਅਤ ਲੋਕ ਤੇ ਜਾਂ ਕਟਰਪੰਥੀ ਲੋਕ ਜੋ ਕਿਸੇ ਮਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਬੈਠੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ ਜਾਂ ਥੋੜਾ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਘੱਟ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ ਰੱਖਕੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹਨ। ਏਥੇ ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਲਾਕੀ ਤੇ ਸਫਾਈ ਨਾਲ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਹ ਤੇ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੋਇਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰੋਕ ਲਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਜਿਗਿਆਸਾ ਤੇ ਖੋਜਬੀਨ ਏਥੇ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਦਾ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ। ਨਹੀਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਮੌਲਿਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਪਰ ਮੈਂ ਇਹ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਿਵੇਂ ਲਿਆਵਾਂ ? ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਰਸਤਾ ਦਸੋ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਫਿਰ ਉਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੋਇਆ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਪਰਿਵਰਤਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਅਸਲ ਰੁਚੀ ਤੇ ਲਗਨ ਇਕ ਮੌਲਿਕ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੈ : ਬਲਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਸਿਰਫ ਇਕ ਵਿਧੀ ਦੀ, ਇਕ ਪੱਧਤੀ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਵਿੱਧੀ ਜਾਂ ਪੱਧਤੀ ਦੱਸਣ ਦੀ ਮੂਰਖਤਾ ਕਰਾਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੇ ਇਕ ਨਿਰੋ ਮੂਰਖ ਦੀ ਤਰਾਂ ਚਲਣ ਲਗੋ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਇੰਨਾ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੰਨੇਵਾਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਦੀ ਗੀਸ ਤੇ ਨਕਲ ਕਰਨ ਲਗੋਗੇ। ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲਣ ਲੱਗੋਗੇ ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਸੱਤਾ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਏਥੋਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਉਸ ਸੱਤਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਘਰਸ਼ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਖਾਸ ਗੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਝੁਕਾਅ ਤੇ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸੰਘਰਸ਼ ਤੇ ਦੁੰਦ ਉਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਧਰਮ ਸਮਝਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਏਥੇ ਇਕ ਅੰਤਰਵਿਰੋਧ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਤੇ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿੰਦਗੀ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ 'ਚ ਵੱਡੀ ਹੋਈ, ਦੋਹਰੀ ਜਿੰਦਗੀ ਜੀਓਗੇ। ਉਸ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ

ਆਪਣਾ ਹੀ ਦਮਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਦਕਿ ਤੱਥ ਤੇ ਹਕੀਕਤ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਹੋ ਨਾ ਕਿ ਉਹ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਕ ਨਕਲਚੀ, ਗਏ ਬੀਤੇ ਆਦਮੀ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਓਗੇ।

ਇਕ ਆਦਮੀ ਜੋ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ “ਮੈਂ ਬਦਲਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਲੇਕਿਨ ਮੈਨੂੰ ਦਸੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ?” ਅਜਿਹਾ ਆਦਮੀ ਬੜਾ ਸੱਚਾ, ਬੜਾ ਗੰਭੀਰ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਕਿਸੇ ਸੱਤਾ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਉਹ ਆਸ਼ਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਾਹਰਲੀ ਸੱਤਾ ਹੀ, ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਿਵਸਥਾ ਲਿਆ ਦੇਵੇਗੀ। ਪਰ ਕੀ ਕੋਈ ਵੀ ਬਾਹਰਲੀ ਸੱਤਾ ਕਦੀ ਵੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਿਵਸਥਾ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ? ਬਾਹਰੋਂ ਥੋਪੀ ਗਈ ਵਿਵਸਥਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਵਿਵਸਥਾ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗੀ।

ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬੋਧਿਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਉੱਤੇ ਅਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਫਿਰ ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਸੱਤਾ ਵਲ ਨਾ ਮੁੜੇ। ਸੱਤਾ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਹੋਵੇ : ਪੁਸਤਕ, ਗੁਰੂ, ਪਤੀ-ਪਤਨੀ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸੱਤਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਸਦਾ ਕਿਸੇ ਸਿਧਾਂਤ ਸੂਤਰ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਵਿਚ ਹੀ ਜਿਊਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਸੂਤਰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਬਣਦਾ ਹੈ ਫਿਰ ਸੱਤਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਸ ਪਲ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਲਿਆ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਿ “ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਾਂ ?” ਇਕ ਨਵੀਂ ਸੱਤਾ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸਦਾ ਲਈ ਸੱਤਾ ਤੋਂ ਪਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤੋਂ ਸਾਫ-ਸਾਫ ਦੁਹਰਾ ਲਈਏ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਬਦਲਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਆਪਣੇ ਵਜੂਦ ਦੇ ਪੂਰ ਅੰਦਰੋਂ। ਤੇ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੰਪਰਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰੰਪਰਾ ਕਰਕੇ ਹੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਘੋਰ ਆਲਸ, ਦੂਜੇ ਦੀ ਹੁਕਮਪ੍ਰਸਤੀ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬਦਲਾਵ ਲਈ ਕਿਸੇ ਗੁਰੂ, ਪਰਮਾਤਮਾ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਗੱਲ ਕੀ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰਲੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ। ਇਹ ਸਮਝ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੱਤਾ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ? ਜੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਨਹੀਂ ਰਹੋ। ਫੇਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਜਦ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋਗੇ, ਜੋ ਝੂਠ ਹੈ, 'ਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪੁਸ਼ਤਾਂ ਤੋਂ ਢੋਹਦੇ ਆ ਰਹੇ ਸੀ, ਉਸ ਭਾਰ ਨੂੰ ਲਾਹ ਕੇ ਪਰਾਂ ਸੁਟੋਗੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਏਗਾ ? ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਵਧੇਗੀ, ਕਿ ਨਹੀਂ ? ਫੇਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰਥਾ, ਜੋਸ਼, ਤੀਬਰਤਾ, ਜੀਵਨ ਊਰਜਾ ਵਧੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਲਾਹਿਆ। ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਸੱਤਾ ਦੀ ਲਾਸ਼ ਨੂੰ ਸੁਟਿਆ ਨਹੀਂ।

ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਊਰਜਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਡਰ ਦਾ ਕੋਈ ਨਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ, ਕਿਸੇ ਭੁੱਲ-ਚੁਕ ਦਾ ਡਰ, ਗਲਤ ਜਾਂ ਠੀਕ ਕੰਮ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਫੇਰ ਕੀ ਇਹ ਉਰਜਾ ਖੁਦ ਹੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਸਾਨੂੰ ਅਥਾਹ ਉਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਰ ਜਦ ਅਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਅਜਾਈਂ ਗਵਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਡਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਜੋ ਨਵੀਂ ਉਰਜਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਉਰਜਾ ਖੁਦ ਹੀ ਇਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਰਨਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।

ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹੁਣ ਸਿਰਫ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਬਚੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਉਸ ਆਦਮੀ ਲਈ ਜੋ ਸੱਚਮੁਚ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਹੈ, ਇਹੋ 'ਹੋਣ' ਦੀ ਅਸਲ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਮਦਦ ਦੀ ਝਾਕ ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕਦਮ ਅਜ਼ਾਦ ਹੋ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਜ਼ਾਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਦੋਂ ਉਰਜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜਦ ਅਜ਼ਾਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਰਜਾ ਕੁਝ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਅਜ਼ਾਦੀ ਵਿਦ੍ਰੋਹ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵਖਰੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਜਦ ਅਜ਼ਾਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਫੇਰ ਠੀਕ ਜਾਂ ਗਲਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਉਸ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਹੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਡਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਤੇ ਡਰ ਰਹਿਤ ਮਨ ਵਿਚ ਹੀ ਪ੍ਰੇਮ ਪਨਪ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੇ ਜਦ ਪਿਆਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਜੋ ਚਾਹੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸਿੱਖਣਾ ਹੈ, ਮੇਰੇ ਮੁਤਾਬਿਕ, ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਕ ਜਾਂ ਫਿਲਾਸਫਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਨਹੀਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸਿੱਖਾਂਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਵੇਗਾ, ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ। ਅਸੀਂ ਅਸਲ 'ਚ ਜੋ ਹਾਂ ਬਸ ਉਸੇ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਨਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮਾਨਸਿਕ ਢਾਂਚੇ 'ਚ ਮੁਕੱਮਲ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਾਹਰੀ ਸੱਤਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਹੁਣ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੀ ਸੱਤਾ ਨੂੰ ਨਕਾਰਨ 'ਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ—ਉਹ ਸੱਤਾ ਜੋ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਮਾੜੇ ਮੋਟੇ ਅਨੁਭਵਾਂ, ਇੱਕਠੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਰਾਵਾਂ, ਗਿਆਨ, ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਅਦਰਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਕੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਨੁਭਵ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਿੱਖਿਆ ਸੀ, ਉਹ ਇਕ ਨਵੀਂ ਸੱਤਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਕੱਲ ਦੀ ਸੱਤਾ, ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਪੁਰਾਣੀ ਸੱਤਾ ਜਿਨੀ ਹੀ ਘਾਤਕ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਨਾ ਤੇ ਕੱਲ ਦੀ ਸੱਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਨਾ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲ ਪੁਰਾਣੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਜਿਊਂਦੇ ਜਾਗਦੇ ਜੀਵ ਹਾਂ, ਕਦੀ ਵੀ ਨਾ ਰੁਕਣ ਵਾਲੇ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਗਤੀਸ਼ੀਲ, ਨਿਰੰਤਰ ਬਹਾਵ 'ਚ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਕੱਲ ਦੀ ਨਿਰਜੀਵ ਸੱਤਾ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖਾਂਗੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਜਿਊਂਦੇ ਪਲ ਨੂੰ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਗੁਣ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਪਾਵਾਂਗੇ।

ਆਪਣੀ ਤੇ ਦੁਜਿਆਂ ਦੀ ਸੱਤਾ ਤੋਂ ਸੁਰਖਰੂ ਹੋਣਾ, ਕਲ ਦੀ ਹਰ ਸ਼ੈਲ ਲਈ ਮਰ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਰੋਤਾਜ਼ਾ ਰਹੇ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਵਾਨ ਰਹੇ, ਨਿਰੋਦਸ਼ ਰਹੇ, ਮਨੋਵੇਗ ਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਰਹੇ। ਕੇਵਲ ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੀ ਕੋਈ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਜਗਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਚਲ ਰਿਹਾ

ਹੈ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸੁਧਾਈ ਤੇ ਚੋਣ ਤੋਂ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਵਾਸਤਵਿਕ ਸਜਗਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਪਲ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੋਧਨ ਜਾਂ ਸਹੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਕ ਨਵੀਂ ਸੱਤਾ ਸਥਾਪਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਕ ਨਿਗਰਾਨ।

ਸੋ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ, ਇੱਕਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਖੋਜਬੀਨ ਕਰਨੀ ਹੈ : ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਕ ਬੰਦਾ ਵਰਨਨ ਕਰੇ ਤੇ ਦੂਜੇ ਪੜੀ ਜਾਣ 'ਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ 'ਚ ਆਪਣੀ ਸਹਿਮਤੀ ਜਾਂ ਅਸਹਿਮਤੀ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦੇ ਜਾਣ। ਸਗੋਂ ਇੱਕਠਿਆਂ ਇਕ ਯਾਤਰਾ ਤੇ ਜਾਣਾ ਹੈ ਮਨ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਛਿਪੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨੁਕਰਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਹਲਕੇ-ਫੁਲਕੇ ਹੋ ਕੇ ਤੁਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਤਅਸਬ, ਸਿੱਟਿਆਂ ਤੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਲੈ ਕੇ ਨਹੀਂ ਚਲ ਸਕਦੇ—ਇਹ ਜੋ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕਠੇ ਕੀਤਾ ਪੁਰਾਣਾ ਮਾਲ-ਅਸਬਾਬ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ 'ਚ ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਭੁਲ ਜਾਓ, ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕਦੀ ਵੀ ਸੋਚਿਆ ਸੀ, ਭੁਲ ਜਾਓ। ਅਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵੇਂ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ।

ਰਾਤੀਂ ਬੜੇ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਬਾਰਸ਼ ਹੋਈ। ਹੁਣ ਬਦਲ ਛੁਟਣ ਲਗੇ ਨੇ, ਅਕਾਸ਼ ਸਾਫ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਵਾਂ ਤਾਜ਼ਾ ਦਿਨ ਹੈ। ਇਸ ਸਜਰੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਇਵੇਂ ਲਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹੋ ਹੀ ਇੱਕੋ-ਇਕ ਦਿਨ ਹੈ। ਆਓ ਕਲ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਪਰ੍ਹੇ ਸੁੱਟ ਕੇ ਇੱਕਠੇ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਰਵਾਨਾ ਹੋਈਏ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ—ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ।

* * *

ਪਾਠ-2

ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ-ਸਰਲਤਾ ਤੇ ਵਿਨਿਮਰਤਾ-ਸੰਸਕਾਰਬੱਧਤਾ

ਮੇਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਕਹਿਣ ਤੇ ਹੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮੰਨ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਡਰ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਚਲ ਰਿਹਾ ਸੰਵਾਦ ਹੁਣ ਏਥੇ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਹਿਮਤ ਹੋਈਏ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਨ ਦੀ ਗਲ ਪ੍ਰਾਣਾ ਚੌਂ ਨਿਕਲੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਮੇਰੀ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਲਗ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਾਂਝ ਹੈ, ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਖੁਸ਼ਗਵਾਰ, ਚੌਕਸ ਤੇ ਵਿਵੇਕਪੂਰਣ ਜਗਿਆਸਾ ਨਾਲ ਖੋਜਬੀਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਜਿੱਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਤੌਰ ਸੱਤਾ ਸਥਾਪਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਵੀ ਸਿਖਾਉਣ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨਾਂ ਨਵੀਂ ਫਿਲਾਸਫੀ, ਨਾਂ ਨਵੀਂ ਪੱਧਤੀ, ਨਾਂ ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦਾ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਰਸਤਾ। ਤੁਸੀਂ ਸੱਚ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਅਸਲੀਅਤ ਤੱਕ; ਕੋਈ ਰਸਤਾ ਉਥੇ ਜਾਂਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੋਚ ਤੇ ਸਮਝ ਦੇ ਖੇਤਰ ਅੰਦਰ ਚਾਹੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸੱਤਾ ਹੋਵੇ ਉਹ ਅਤਿਅੰਤ ਤਬਾਹਕੁਨ ਤੇ ਮਾੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੀਡਰ ਆਪਣੇ ਪੈਰੋਕਾਰਾਂ ਦਾ ਸਤਿਆਨਾਸ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਪੈਰੋਕਾਰ ਆਪਣੇ ਲੀਡਰਾਂ ਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪੇ ਹੀ ਆਪਣਾ ਗੁਰੂ ਬਣਨਾ ਪਏਗਾ ਤੇ ਆਪੇ ਹੀ ਚੇਲਾ ਵੀ। ਆਦਮੀ ਨੇ ਅੱਜ ਤੱਕ ਜੋ ਵੀ ਕੀਮਤੀ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸ ਉੱਤੇ ਸ਼ੰਕਾ ਤੇ ਸਵਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਲਗਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੜਾ ਇਕੱਲਾਪਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਤੇ ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਕਿਉਂ ਹੋ? ਕਿਉਂਕਿ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਰੂਬਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰੋਂ ਬੜੇ ਖੋਖਲੇ, ਮੰਦਬੁੱਧੀ, ਬੇਵਕੂਫ ਤੇ ਭੱਦੇ ਹੋ, ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਅਪਰਾਧ ਭਾਵ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ। ਯਾਨੀ ਕਿ ਇਕ ਤੁੱਛ, ਨਿਕੰਮੇ, ਘਟੀਆ ਤੇ ਨਕਲਚੀ ਇਨਸਾਨ ਹੋ। ਇਸ ਕੌੜੀ ਸਚਾਈ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਗੌਰ ਨਾਲ ਦੇਖੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਦੌੜੋ ਨਾ। ਜਿਸ ਪਲ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਦੌੜਦੇ ਤੇ ਮੁਕਰਦੇ ਹੋ, ਡਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਝਾਕ ਕੇ, ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਸੀਂ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਅਲਗ-ਥਲਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ। ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਕੋਈ ਮਾੜੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਪੂਰੇ

ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਆਦਮੀ ਸਾਡੇ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮਸਿਆਵਾਂ 'ਚ ਹੀ ਉਲਝਿਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਸੁਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਸਮੂਹ ਵਿਚ ਆਖਿਰ ਫਰਕ ਹੀ ਕੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਅਟੱਲ ਸਚਾਈ ਹੈ, ਜਿੱਦਾਂ ਦਾ ਮੈਂ ਹਾਂ ਉਸ ਤਰਾਂ ਦਾ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਮੈਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸੋ ਸਾਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਸਮੂਹ, ਪੂਰਣ ਤੇ ਆਸ਼ਕ ਦੇ ਵਿਵਾਦ ਵਿਚ ਹੀ ਉਲਝੇ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਈਏ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਦਮੀ ਤੇ ਸਮਾਜ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਹੈ। ਜਦ ਮਨ ਆਦਮੀ ਤੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਤੋਂ ਪਾਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਲਈ ਲੋਅ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਬੁਝਦੀ।

ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਕਿਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ? ਮੈਂ ਏਥੇ ਹਾਂ ਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਾਂ? ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ, ਨਿਰੀਖਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ, ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਾਂ? ਦਰਅਸਲ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਝਾਤੀ ਮਾਰ ਕੇ ਹੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਆਪਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਤੇ ਜੀਵਨ ਹੈ। ਇਕ ਕੋਠੇ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਤੇ ਆਸਨ ਲਗਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਨ ਮਨਨ ਕਰਨ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ? ਮੇਰੀ ਹੋਂਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸੀਮਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਤਾਂ ਸਿਮਟੀ ਹੋਈ ਨਹੀਂ, ਮੇਰੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਫੈਲਾਅ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਹੈ, ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਸਬੰਧਾਂ 'ਚ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਸਬੰਧਾ 'ਚ। ਜਦ ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਹੀ ਸਹੀ ਅਰਥਾਂ 'ਚ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਮਝਣ ਦਾ ਜੋ ਵੀ ਢੰਗ ਹੈ, ਕੋਰੀ ਕਲਪਨਾ ਹੈ। ਤੇ ਕੋਰੀ ਕਲਪਨਾ ਵਿਚ ਬਹਿ ਕੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਮੈਂ ਕੋਈ ਕਾਲਪਨਿਕ ਹਸਤੀ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਠੋਸ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਵਿਚ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਯਾਨੀ ਜੋ ਮੈਂ ਹਾਂ, ਨਾਂ ਕਿ ਜੋ ਮੈਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।

ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮਝ ਇਕ ਬੌਧਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ, ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਜੋ ਗਿਆਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਸਾਰਾ ਅਤੀਤ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਜੋ ਮਨ ਅਤੀਤ ਦੇ ਬੋਝ ਥੱਲੇ ਦੱਬਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਕਰੀਬਨ ਦੁਖ ਤੇ ਸੰਤਾਪ ਨਾਲ ਘਿਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ 'ਚ ਸਿੱਖਣਾ ਇਕ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣ ਜਾਂ ਵਿਗਿਆਨ ਸਿੱਖਣ ਜਾਂ ਤਕਨੀਕ ਸਿੱਖਣ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਓਥੇ ਤੇ ਜਾਹਿਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਿਆਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤੇ ਹਰ ਵਾਰ ਏ. ਬੀ. ਸੀ. ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ। ਲੇਕਿਨ ਮਨ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚ

ਸਿੱਖਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਜਦ ਕਿ ਗਿਆਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਤੀਤ ਨਾਲ ਹੀ ਬੱਝਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਚੋਂ ਕਈ ਲੋਕ ਅਤੀਤ ਵਿਚ ਹੀ ਜਿਊਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅਤੀਤ ਵਿਚ ਹੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਗਿਆਨ ਸਾਡੇ ਲਈ ਖਾਸ ਮਹੱਤਵ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਗਿਆਨੀਆਂ, ਵਿਦਵਾਨਾਂ, ਸਿਆਣਿਆਂ ਤੇ ਕੁਸ਼ਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਅੰਦਰ ਪੂਜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵਕਤ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਹਰ ਮਿੰਟ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ, ਸੁਣਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਜਾਓਗੇ ਕਿ ਸਿੱਖਣਾ ਇਕ ਨਿਰਅੰਤਰ ਗਤਿਵਿਧਿ ਹੈ ਅਤੀਤ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਿੱਖ ਲਵਾਂਗੇ, ਥੋੜੀ ਥੋੜੀ ਤਰੱਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਹੁਣੇ ਤਤਕਾਲ ਜੋ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜੋ ਗਿਆਨ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਓਸੇ ਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਅਰਥ ਇਕ ਅਪਾਰ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਧਾਰਨਾ ਅਰਥਾਤ ਜੋ ਵੀ ਅਤੀਤ ਦੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਵਰਤਮਾਨ ਤੇ ਹਾਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਮਝੇ ਕਿ ਓਥੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਫਿਰ ਸਾਡਾ ਮਨ ਫੁਰਤੀਲਾ, ਗ੍ਰਹਿਣਸ਼ੀਲ ਤੇ ਸਜਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਤਾਂ ਕਈ ਲੋਕ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਖਾ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਫਿਕਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਕੀ ਹੈ? ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਹੱਦ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਸਭ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸ਼ਰੀਰ ਅਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ, ਜੜ ਜਿਹਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਚੁਸਤੀ-ਫੁਰਤੀ ਤੇ ਸਤਰਕਤਾ ਵੀ ਮੰਦ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਜੇ ਸ਼ਰੀਰ ਹੀ ਭਾਰੀ, ਨਿੱਠਲਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਤਿਅੰਤ ਸਜਗ, ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਮਨ ਆਏਗਾ ਕਿਥੋਂ? ਕੁਝ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕਿਤੇ ਨਾ ਕਿਤੇ ਛੂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਲੇਕਿਨ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੂਖਮ ਇਸ਼ਾਰੇ, ਅਰਥਾਂ ਤੇ ਅਭਿਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਦੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਲਕੀਰ ਨਾ ਖਿਚੀ ਜਾਏ। ਇਹ ਇਕ ਦੂਜੇ ਵਿਚ ਸਮਾਈ ਹੋਈ ਸਮਗ੍ਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ।

ਇਸ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਜਾਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਤੇ ਜਿਊਂਦਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਅੰਦਰਲੀ ਸਾਰੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ, ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨੂੰ, ਉਸ ਦੀ ਬਣਾਵਟ ਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਕਦੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ? ਜੇ ਹਾਂ ਤੇ ਫੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਾ ਕੋਈ ਸਥਿਰ ਤੇ ਜੜ ਵਸਤੂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਇਕ ਜਿਊਂਦੀ-ਜਾਗਦੀ ਹਸਤੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਕ ਜਿਊਂਦੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ

ਨਾਲ ਜਿਊਣ ਲਈ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵੀ ਜਿਊਂਦਾ-ਜਾਗਦਾ ਤੇ ਊਰਜਾਵਾਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਊਰਜਾ ਉਦੋਂ ਮੰਦ ਪੈਣ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਮਨ ਆਪਣੇ ਮਤਾਂ, ਫੈਸਲਿਆਂ ਤੇ ਅਖੌਤੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਸ਼ਕੰਜਿਆਂ ਵਿਚ ਕਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ, ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ, ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਵਜੂਦ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਕ ਆਜ਼ਾਦ ਮਨ ਹੋਵੇ। ਸਹਿਮਤੀ ਤੇ ਅਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਵਿਚ ਡਕੋ ਡੋਲੇ ਖਾਣ ਵਾਲਾ, ਆਪਣੇ ਪੱਖ ਦੀਆਂ ਦਲੀਲਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਤੇ ਖਾਲੀ ਸ਼ਬਦਾਂ 'ਤੇ ਵਿਵਾਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਨ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਮਨ ਅਜਿਹਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਇਰਾਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਜਿਊਣ ਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਹੈ ਇਹ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਔਖਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਬਰੀਕ ਸੁਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਣਨਾ ਹੈ? ਸਾਨੂੰ ਤੇ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨਦੀ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖੀਏ ਤੇ ਮਾਣੀਏ। ਦਰਖਤਾਂ ਦੇ ਝਰਮੁਟ ਵਿਚ ਚਲਦੀ ਮੰਦ ਹਵਾ ਦੀਆਂ ਆਹਟਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੁਣੀਏ?

ਜਦ ਅਸੀਂ ਸਮਰਥਨ ਤੇ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਝਰਮਟ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ ਜੋ ਕਿ ਹੈ, ਸਿਰਫ ਉਹੋ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਬਿੰਬ ਅਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਘੜੇ ਹਨ, ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਖਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਅਪਨੇ ਮਨਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਇਕ ਛਵੀ ਬਣਾ ਰਖੀ ਹੈ—ਜੋ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਾਂ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਉਹੀ ਛਵੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਰਲਤਾ ਨਾਲ ਦੇਖਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡਾ ਮਨ ਬਹੁਤ ਜਟਿਲ ਤੇ ਪੇਚੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਰਲਤਾ ਦਾ ਗੁਣ ਗੁਆ ਲਿਆ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਸਾਦਾ ਖਾਣੇ ਤੇ ਸਾਦਾ ਪਹਿਰਾਵੇ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਕ ਧੌਤੀ ਲਪੇਟ ਕੇ ਜਾਂ ਇਕ ਲੰਗੋਟੀ ਨਾਲ ਹੀ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰ ਲੈਣਾ, ਵਰਤਾਂ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਰਿਕਾਰਡ ਤੋੜਨੇ ਜਾਂ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬਚਕਾਨੀ ਹਰਕਤ ਕਰਨੀ, ਜੋ ਅਖੌਤੀ ਸਾਧੂ ਸੰਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸਰਲਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੈਂ ਉਸ ਸਰਲਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਫ-ਸਾਫ ਦੇਖਦੀ ਹੈ, ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਡਰ ਦੇ। ਜੋ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਲੀਪਾਪੋਤੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਢੇਂ ਹੀ ਦੇਖਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ—ਜਦ ਅਸੀਂ ਝੂਠ ਬੋਲੀਏ ਤਾਂ ਮੁਕਰੇ ਨਾ; ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਤੋਂ ਭੱਜੇ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਬੇਹੱਦ ਹਲੀਮੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। “ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ” ਜੇ ਇਸ ਆਕੜ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਨਾਮੁਮਕਿਨ ਹੈ। ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਹੈ ਹੀ ਕੀ? ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਤੇ ਯਾਦਾਂ ਦਾ, ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦਾ, ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰੰਪਰਾਵਾਂ ਦਾ ਇਕ ਬੰਡਲ ਮਾਤਰ ਹਾਂ। ਫੇਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਓਗੇ। ਜਿਸ ਪਲ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਉਸੇ ਵੇਲੇ

ਨਿਰਦੋਸ਼ਤਾ, ਵਿਨਿਮਰਤਾ ਦਾ ਗੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਉੱਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਘੜੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਿੱਟੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਮਾ ਕੀਤੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਖੋਜਬੀਨ ਤੇ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਓਥੇ ਹੀ ਤੁਹਾਥੋਂ ਭੁੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਭ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਓਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਜਿਉਂਦੀ-ਜਾਗਦੀ ਸ਼ੈਅ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣੀ ਤੇ ਬਾਸੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਾ ਕੋਈ ਕਢਿਆ ਕਢਾਇਆ ਸਿੱਟਾ ਹੈ ਨਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਕਿਸੇ ਅਧਾਰ ਭੂਮੀ ਨਾਲ ਚਿੱਪਕੇ ਹੋਏ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤਾਜ਼ਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ, ਨਵਾਂ ਦੇਖਣ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਮੁਕਤ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਦਮ ਨਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਰਦਮ ਨਵੀਂ ਨਕੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਸਵੈ-ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਬੰਦਾ ਮੁਰਦਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਦੇਖਣ ਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਅਜਾਦੀ ਕਿਵੇਂ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਜਦ ਸਾਡੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਮੌਤ ਤਕ ਸਾਡੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦਾ ਵਿਕਾਸ “ਮੈਂ” ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਸਾਡੇ ਤੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਏ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ : ਕੌਮੀਅਤ, ਜਾਤ-ਪਾਤ, ਵਰਗ, ਪ੍ਰੰਪਰਾ, ਧਰਮ, ਭਾਸ਼ਾ ਸਿਖਿਆ, ਸਹਿਤ, ਕਲਾ, ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜਾਂ, ਧਾਰਨਾਵਾਂ, ਹਰ ਤਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ, ਅਰਥ ਦਬਾਅ, ਖਾਣ-ਪਾਣ, ਪੌਣ-ਪਾਣੀ, ਪਰਿਵਾਰ, ਮਿੱਤਰਾਂ, ਅਨੁਭਵਾਂ, ਜੋ ਵੀ ਅਸਰ ਸੋਚੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹਰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਾ ਸਾਡਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਸੰਸਕਾਰਬੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਅਹਿੰਸਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਜਕੜੇ ਹੋਏ ਹਾਂ। ਇਹੋ ਸੁਆਲ ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਛੁੱਟਿਆ ਕਿਵੇਂ ਜਾਏ। ਕੀ ਪਤਾ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਇਆ ਹੀ ਨਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਤੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਹੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸੰਸਕਾਰ ਦੀ ਕੜਕੀ ਵਿੱਚ ਫਸ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਸਕਾਰ ਬੱਧ ਹੋਣ ਦਾ ਬੋਧ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ, ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਰਖਤ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਇਕ ਓਕ ਹੈ ਯਾ ਇਹ ਇਕ ਬੋਹੜ ਹੈ, ਦਰਖਤ ਦਾ ਨਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਜੋ ਕਿ ਬਨਸਪਤੀ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸੰਸਕਾਰ ਬੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦਰਖਤ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸ਼ਬਦ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ? ਦਰਖਤ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਲਈ ਦਰਖਤ ਉਪਰ ਹੱਥ ਰੱਖਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਦਰਖਤ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਲਈ ਸ਼ਬਦ ਮਦਦਗਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਬਧੇ ਹੋਏ ਹੋ? ਕੌਣ ਇਹ ਦਸਦਾ ਹੈ? ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਦਾ ਹੈ? ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਵਾਸਤਵਿਕ ਭੁੱਖ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਠੀਕ ਏਸੇ ਤਰਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਜਕੜੇ ਹੋਏ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡਾ ਇਕ ਸਮਸਿਆ, ਇਕ ਚੁਣੌਤੀ ਵੱਲ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਜੋ ਢੰਗ ਹੈ ਕੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ? ਜੀਵਨ ਦੀ ਹਰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਾ ਉੱਤਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਜਕੜੀ ਹੋਈ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨਾਲ

ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਬੱਧੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਅਧੂਰੀ ਤੇ ਅੱਧ ਪਚੱਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਵੀ ਅਧੂਰੀ ਤੇ ਨਾਕਾਫੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਸਲ, ਧਰਮ ਤੇ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਦਾ ਅਹਿੰਸਾ ਹੋਂਦਾ ਹੈ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੁਟਨ ਜਿਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ? ਸੰਸਕਾਰਬੱਧ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੇ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕੌਮਪਰਸਤੀ ਨੂੰ ਹੀ ਲੈ ਲਵੋ ਤੇ ਅਤਿਅੰਤ ਗੰਭੀਰਤਾ ਤੇ ਪੂਰੀ ਸਜਗਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ ਤੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਬਗਾਵਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਵ ਪੂਰੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੰਸਕਾਰਬੱਧਤਾ ਦੀ ਕੈਦ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦਾ ਹੈ? ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਵਿਪਰੀਤ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੰਸਕਾਰਬੱਧਤਾ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ ਤਾਂ ਜਾਹਰ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਪਹਿਲ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ। ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ—ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਅਤਿਅੰਤ ਸਜਗ ਤੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਗਏ ਹੋ—ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਉਗੇ ਕਿ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜੀਵਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਸਕਾਰਬੱਧਤਾ ਦੀ ਹੀ ਉਪਜ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਹੁਣ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਅਤੀਤ ਦੀ ਲਾਸ਼ ਨਾਲ ਹੀ ਚੰਬੜੇ ਰਹੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਸੰਸਕਾਰਬੱਧਤਾ ਦਾ ਅਹਿੰਸਾ ਖੁਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਖ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਵਿਚ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਖੜੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਯਾ ਫੇਰ ਦੁਖ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸੁਖ ਪੂਰਨ ਹੋਵੇ ਪਤਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੇ, ਤੁਸੀਂ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰੋ, ਇਕ ਸੋਹਣਾ ਜਿਹਾ ਮਕਾਨ, ਪਿਆਰੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਕਾਫੀ ਧਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੰਸਕਾਰਬੱਧਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਪਰ ਜੇ ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਆ ਜਾਏ, ਤੁਹਾਡੀ ਪਤਨੀ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਆਦਮੀ ਵੱਲ ਚਲੀ ਜਾਏ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਰੁਪਿਆ ਪੈਸਾ ਗੁਆਚ ਜਾਏ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪੀੜ, ਦੁਖ-ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਲੜਾਈ ਦਾ ਖਤਰਾ ਆ ਪਏ ਫੇਰ ਆਪਣੀ ਸੰਸਕਾਰਬੱਧਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਜਾਂ ਬਿਪਤਾ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਸੰਕਟ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬਚਾਅ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵਕਤ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਤੇ ਕਰਤੂਤਾਂ ਦੇ ਆਈਨੇ ਵਿਚੋਂ ਆਪਣੀ ਸੰਸਕਾਰਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਚੌਂ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਭਾਵੇਂ ਓਪਰੀ ਜਿਹੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਫੇਰ ਗੰਭੀਰ। ਇਹ ਅਜ਼ਾਤੀ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੀ ਇਸ ਗਲ ਦੀ ਖਬਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸੰਸਕਾਰਬੱਧ ਹੋ ਕੇ ਜੀ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਕਿਸੇ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਲਾਡ ਪਿਆਰ ਕਰੀਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਜਾਨਵਰ ਠੀਕ ਠਾਕ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਭ ਠੀਕ ਠਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਸ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਅੰਦਰ ਛਿਪਿਆ ਜਨੌਰ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਹਿੰਸਾ ਤੇ ਉਤਾਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ, ਰਾਜਨੀਤੀ, ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਤ, ਆਤੰਕ, ਜ਼ੁਲਮ, ਆਪਣੇ ਤੇ ਸੰਸਾਰਿਕ ਦੁਖ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸੇ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਅਹਿੰਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ

ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਸਕਾਰਬੱਧਤਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਦੁਖ ਤੇ ਪੀੜਾ ਨੂੰ ਗਲੇ ਜਕੜੇ ਹੋਏ ਹਾਂ। ਤੇ ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰਾਂਗੇ ? ਜਿਵੇਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜੀਉਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ ? ਜਿਦਾਂ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਕਮਰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? ਕੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਇਸ ਨਾਲ ਸਮਝੋਤਾ ਕਰ ਲਵਾਂਗੇ ?

ਕਰੀਬ ਕਰੀਬ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਆਮ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਤਿਕੂਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝੋਤਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ— ਇਸ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਣਾ ਤੇ ਦੋਸ਼ ਹਾਲਾਤਾਂ 'ਤੇ ਪਾ ਦੇਣਾ। ਕਿ ਕਾਸ਼ ਹਾਲਾਤ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਤੇ ਮੈਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੋਰ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਮੌਕਾ ਠੀਕ ਮਿਲ ਜਾਏ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੁਝ ਕਰ ਕੇ ਦਿਖਾ ਦੇਵਾਂ ਜਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਤੇ ਇਸ ਬੇਇੰਸਾਫੀ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਥੱਲੇ ਕੁਚਲਿਆ ਗਿਆ ਹਾਂ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁਖੀ ਹਾਲਾਤ ਲਈ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਆਸਪਾਸ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਆਦੀ ਹੀ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜੜ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਨਜ਼ਾਰਿਆਂ ਦਾ ਇੰਨਾ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਏ ਕਿ ਕਦੀ ਉਹਨਾਂ ਵਲ ਉਹਦਾ ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਾ ਜਾਏ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਉਦਾਸੀਨ, ਜੜ ਤੇ ਮੋਟੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਨਿਰਜੀਵ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੇ ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੁਖੀ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਆਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤੇ ਅਕਸਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਭੱਜਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕਦੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਕੇ, ਕਦੀ ਨਾਰੋਬਾਜੀ ਕਰਕੇ, ਕਿਸੀ ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀ 'ਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਕੇ, ਲਿਖ-ਪੜ੍ਹ ਕੇ, ਫੁਟਬਾਲ ਮੈਚ ਜਾਂ ਮੰਦਰ-ਗਿਰਜੇ ਜਾ ਕੇ ਜਾਂ ਫੇਰ ਮਨ ਬਹਲਾਉਣ ਦੇ ਕਿਸੀ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਰਾਹੀਂ।

ਇਵੇਂ ਕਿਉਂ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸੱਚਾਈਆਂ ਤੋਂ ਭੱਜਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ? ਮਿਸਾਲ ਵੱਜੋਂ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਮੌਤ ਤੋਂ ਡਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਮੌਤ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਛਿਪਾਉਣ ਲਈ ਭਾਂਤ-ਭਾਂਤ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ, ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਘੜ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਫੇਰ ਵੀ ਸਚਾਈ ਤੇ ਸਚਾਈ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤੱਥ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਗੌਰ ਨਾਲ ਦੇਖੀਏ, ਉਸ ਤੋਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾ ਚੁਰਾਈਏ। ਸਾਡੇ ਚੌਂ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਤਾਂ ਜਿਉਣ ਤੋਂ ਵੀ ਡਰਦੇ ਹਨ, ਮੌਤ ਤੋਂ ਤਾਂ ਡਰਨਾ ਹੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਡਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਦੂਸਰੇ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਕਿਤੇ ਮੇਰੀ ਨੌਕਰੀ ਨਾ ਚਲੀ ਜਾਏ। ਆਪਣੀ ਸੁਰਖਿਆ ਤੇ ਹੋਰ ਸੈਂਕੜੇ ਗਲਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਡਰੇ ਰਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਧੀ ਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਹਾਂ, ਕਿਸ ਤੋਂ ਡਰੇ ਹਾਂ ਇਹ ਨਹੀਂ। ਸਵਾਲ ਇਹ ਉਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਬ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਤੱਥ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸ ਤੋਂ ਭੱਜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ।

ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਲਾਇਨ ਕਰਨ ਦਾ ਲੰਮਾ ਚੌੜਾ ਜਾਲ ਬੁਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵਿਚ ਵਾਰ ਵਾਰ ਫਸ ਜਾਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਹੁਣ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰਾ ਜਿਨਾਂ ਵੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਸਿਰਫ ਸੰਸਕਾਰਬੱਧਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਤੇ ਸਜਗ ਹੋ ਜਾਓਗੇ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਦੇ ਖਤਰਨਾਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵੀ ਚੁਕੰਨੇ, ਸੁਚੇਤ ਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਹੋ ਜਾਓਗੇ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਫੈਲੀ ਕਰੂਰਤਾ ਤੇ ਨਫਰਤ ਲਈ ਇਹ ਕਿਸ ਹਦ ਤੱਕ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੋਈ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ? ਕਿਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਲਸੀ ਹੋ—ਆਲਸ ਅਰਥਾਤ ਉਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਚਾਨਕ ਕਿਸੇ ਜਿਸਮਾਨੀ ਖਤਰੇ 'ਚ ਘਿਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ—ਰਾਹ 'ਚ ਕੋਈ ਸੱਪ ਦਿਖ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖੱਡ ਦੇ ਐਨ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਅੱਗ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ—ਫੇਰ ਤਾਂ ਪਹਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਉਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੰਸਕਾਰਬੱਧਤਾ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਦੇਖਕੇ ਇੰਜ ਪਹਿਲ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ? ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸੋਝੀ ਹੋ ਜਾਏ ਕਿ ਕੌਮਪਰਸਤੀ ਖੁਦ ਸਾਡੀ ਸੁਰਖਿਆ ਲਈ ਖਤਰਾ ਹੈ ਕਿ ਫੇਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ ?

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਦੇ ਬੌਧਿਕ ਅਮਲ 'ਚ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੌਮਪਰਸਤੀ ਖੁਦ ਦੀ ਹੀ ਤਬਾਹੀ ਵਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਦੇਖਣਾ ਪ੍ਰਾਣਾ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਉਦੋਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਉਰਜਾਵਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੰਸਕਾਰਬੱਧਤਾ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਬੌਧਿਕ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਕਿਸੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਉਸ ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਅਮਲ ਦੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵਿਰੋਧ ਤੇ ਦੁੰਦ ਖੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਉਰਜਾ ਇਸ ਵਿਰੋਧ ਤੇ ਦੁੰਦ 'ਚ ਪੈ ਕੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਕਾਰ ਬੱਧਤਾ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਤੱਤਛਣ ਦੇਖਦੇ ਹੋ—ਜਿਵੇਂ ਅਚਾਨਕ ਕਿਸੇ ਡੂੰਘੀ ਖੱਡ 'ਚ ਡਿੱਗਣ ਹੀ ਲਗੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਓਸੇ ਵੇਲੇ ਪਹਿਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸਲਈ ਦੇਖਣਾ ਹੀ ਕਰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਚੌਂ ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਇਹ ਜੀਵਨ ਇਕ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜਿਉਂਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਪਿੱਠਭੂਮੀ ਨਾਲ ਬੱਝੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਸੋਚ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸਾਡੇ ਬੰਧਨ ਨੂੰ, ਸਾਡੀ ਸੰਸਕਾਰਬਧ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਮਜਬੂਤ ਹੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਜਿਸ ਛਿਣ ਤੁਸੀ ਪੂਰੇ ਹੋਸ਼ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸੰਸਕਾਰਬੱਧਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਜਗ ਤੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਓਸੇ ਵਕਤ ਤੁਸੀਂ ਅਤੀਤ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਏਦਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਕਿ ਅਤੀਤ ਖੁਦ-ਬ-ਖੁਦ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਛੱਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

* * *

ਪਾਠ-3

ਚੇਤਨਾ-ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਮੁੱਚਤਾ-ਸਜਗਤਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੰਸਕਾਰਬੱਧਤਾ ਤੋਂ ਸਚੇਤ ਹੋਵੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਸਮਝ ਜਾਓਗੇ। ਚੇਤਨਾ ਉਹ ਵਸੀਹ ਖੇਤਰ ਹੈ ਜਿਥੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿਚਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਤਾਣਾਬਾਣਾ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਉਦੇਸ਼, ਮਨੋਰਥ, ਖਾਹਸ਼ਾਂ, ਅਨੰਦਭੋਗ, ਭੈਅ, ਅੰਤਰਪ੍ਰੇਰਨਾਵਾਂ, ਤਾਂਘਾਂ, ਉਮੀਦਾਂ, ਦੁੱਖ, ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਆਦਿ ਇਸੇ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਇਸ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਕ ਸਕਿਰਿਆ ਤੇ ਦੂਜਾ ਨਿਸਕਿਰਿਆ, ਇਕ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਧਰਾਤਲ, ਇਕ ਥੱਲੇ ਦਾ, ਮਤਲਬ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਕੰਮ-ਕਾਰ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਹਨ, ਤੇ ਥੱਲੇ ਹੈ ਅਖੋਤੀ ਅਰਧਚੇਤਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਜਾਣੂ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਕਦੀ-ਕਦੀ, ਖਾਸ ਸੰਕੇਤਾਂ, ਫੁਰਨਿਆਂ, ਸੁਪਨਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖਬਰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਇਸ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਨੁਕਰੇ ਹੀ ਗੁਜ਼ਾਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਬਾਕੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਅਰਧ ਚੇਤਨ ਆਖਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਦੇ ਉਦੇਸ਼, ਡਰ, ਨਸਲੀ ਤੇ ਵਿਰਸੇ ਵਿਚ ਮਿਲੇ ਗੁਣਾਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਝਾਕਣਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਛਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਵਾਕਿਆ ਹੀ ਅਰਧਚੇਤਨਾ ਨਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੈ? ਅਸੀਂ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੜੇ ਧੜੱਲੇ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਵੀਕਾਰ ਵੀ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕਾਂ ਤੇ ਮਨੋਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਅੰਟਸ਼ੰਟ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਨਾਲ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਭਰਿਆ ਪਿਆ ਹੈ ਪਰ ਕੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਅਰਧਚੇਤਨ ਨਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਅਲਗ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਵੀ? ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਹੱਤਵ ਕਿਉਂ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ? ਮੈਨੂੰ ਤੇ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਅਰਧਚੇਤਨ ਵੀ ਚੇਤਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਉਥਲਾ, ਛਿਛਲਾ, ਦਿਖਾਵਟੀ, ਮੂਰਖ, ਤੰਗ, ਸੰਸਕਾਰਬੱਧ ਕੱਟੜ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਗੁਸਤ ਹੈ।

ਤਾਂ ਕੀ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਚੇਤਨਾ ਨਾ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪੂਰੇ ਸਜਗ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਈਏ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸਜਗ ਹੋ ਸਕੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੋਇਆ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜਿਊਣਾ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਸ਼ ਪੂਰਨ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਅੱਧੀ-ਅਧੂਰੀ ਹੋਸ਼ ਨਾਲ। ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ-ਠੀਕ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਪੂਰੇ ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ ਪੂਰੇ ਸਜਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸੰਘਰਸ਼ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਚਦੀ। ਸੰਘਰਸ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ

ਤੁਸੀਂ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪੂਰਨ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਟੋਟਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਜਿਊਂਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹੋਰ। ਗਲ ਲੋਕਤੰਤਰ ਦੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਦਿਲੋਂ ਪੱਕੇ ਡਿਕਟੇਟਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਚਰਚਾ ਗਵਾਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਹਕੀਕਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਤੇ ਖਾਰਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਤਲਵਾਰ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ 'ਤੇ ਤੁੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਹੀ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਦੂਸਰੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਬੇਖਬਰ, ਵੱਖਰਾ ਤੇ ਅਜ਼ਾਦ ਹੋ ਕੇ ਦੇਖਦਾ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਸ ਟੋਟੇ-ਟੋਟੇ ਹੋਏ ਵਜੂਦ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ? ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਜਗ ਹੋ? ਉਹ ਦਿਮਾਗ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਟੋਟਿਆਂ ਵਿਚ ਤੋੜ ਲਿੱਤਾ ਹੈ। ਕੀ ਉਸ ਲਈ ਇਹ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਕੋ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਵਜੂਦ ਬਾਰੇ, ਪੂਰੇ ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ ਸਜਗ ਹੋ ਸਕੇ ਤੇ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੇ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸੰਪੂਰਨ ਮਨੁੱਖ ਹੋਣਾ?

ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਬੇਹਦ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬਨਾਵਟ ਅਤੇ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਰਤ-ਦਰ-ਪਰਤ ਉਤਰਦੇ ਜਾਓਗੇ, ਆਪਣੇ ਇਕ-ਇਕ ਵਿਚਾਰ, ਅਨੁਭੂਤੀ ਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਜਾਂਚਦੇ ਤੇ ਪਰਖਦੇ ਜਾਓਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਦੀ ਅੰਤਹੀਨ ਪਰਿਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਉਲਝ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਓਗੇ ਜੋ ਮਹੀਨੇ ਤੇ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਚਲਦੀ ਚਲੀ ਜਾਏਗੀ। ਇੰਨਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਤੇ ਤੋੜ ਮਰੋੜ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਆਪਣਾ ਆਪ ਇਕ ਜਟਿਲ ਸੱਤਾ ਹੈ ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੇ ਉਪਰ ਪੈ ਰਹੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਦਬਾਵਾਂ, ਤਨਾਵਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਜੀ ਰਹੀ ਹੈ, ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਇੱਛਾ ਤੇ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤੇ ਦੇਖਣਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਪੂਰੇ ਦੇ ਪੂਰੇ ਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਦੇ ਪਲ ਵਿਚ ਹੀ, ਤਤਕਾਲ ਵਿਚ ਹੁਣ ਹੀ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤੇ ਕਦੀ ਨਹੀਂ। ਵਕਤ ਦਾ ਤੇ ਸਵਾਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਪੂਰਾ ਦਰਸ਼ਨ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜੇ ਮਨ ਦੇ ਟੋਟੇ ਨਾ ਹੋਏ ਹੋਣ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਸਮੱਗਰਤਾ ਵਿਚ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਉਹੀ ਸੱਚ ਹੈ। ਇਹੋ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਹਕੀਕਤ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁੱਤੇ ਤੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਣਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲਿਆ। ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕਦੀ ਦੇਖਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਅਸੀਂ ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਹੀ ਲੱਭਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਬੋਧਿਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਚ ਹੀ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਕਤਰਾਉਂਦੇ ਤੇ ਡਰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਤਾਂ ਹੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਹੋਸ਼ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ। ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਵਜੂਦ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨਾਲ ਜੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਦਾ ਪੂਰਾ, ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ,

ਕੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਰਪਤ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਉਸ “ਦੇਖਣ” ’ਚ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਸਮੁੱਚਤਾ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਡਰ ਤੇ ਅੰਤਰਵਿਰੋਧ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਚਦੀ, ਦੁੰਦ ਤੇ ਟਕਰਾਵ ਖੁਦ-ਬ-ਖੁਦ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਚੌਕਸੀ ਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਇਕ ਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿਚ ਇਕ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਸਭ ਕੁਝ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੌਕਸੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੋਸ਼ਪੂਰਨ ਸਾਵਧਾਨ ਤੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵੀ ਛੱਡਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ’ਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਚੌਕਸ ਨਹੀਂ ਹਨ ਓਪਰੇਕਤ ਚਰਚਾ ’ਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਆਪਣੇ ਮਾਹੌਲ, ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ’ਚ ਫੈਲੇ ਰੰਗਾਂ, ਲੋਕਾਂ, ਦਰਖਤਾਂ ਦੇ ਅਕਾਰ, ਬੱਦਲਾਂ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵੀ ਸੁਚੇਤ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ’ਚ ਹੀ ਰੁੱਝੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਨਗੂਣੀਆਂ ਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਚ, ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਵਿਚ, ਸੁਖਾਂ ਵਿਚ, ਮਹੱਤਵਕਾਂਕਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਤੇ ਖੋਜਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਇੰਨੇ ਮਸ਼ਗੂਲ ਹਾਂ ਕਿ ਜਰਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੀ ਸਜਗ ਹੋ ਕੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ। ਫਿਰ ਵੀ ਸਜਗਤਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਅਸੀਂ ਢੇਰ ਸਾਰੀ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਮੈਂ ਇਕ ਕਾਰ ਵਿਚ ਬੈਠਾ ਕਿਤੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸਾਂ। ਡਰਾਇਵਰ ਕਾਰ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤੇ ਮੈਂ ਉਸ ਦੇ ਕੋਲ ਬੈਠਾ ਸੀ। ਪਿਛਲੀ ਸੀਟ ਤੇ ਤਿੰਨ ਸੱਜਣ ਬੜੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਤੇ ਉਤਸੁਕਤਾ ਨਾਲ ਸਜਗਤਾ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ’ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਤੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਮੈਥੋਂ ਵੀ ਸਜਗਤਾ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਥੋਂ ਹੀ ਡਰਾਈਵਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਚਲਾ ਗਿਆ ਤੇ ਕਾਰ ਇਕ ਬਕਰੀ ਨੂੰ ਕੁਚਲਦੀ ਹੋਈ ਅੱਗੇ ਨਿਕਲ ਗਈ ਤੇ ਉਹ ਤਿੰਨੋਂ ਜਣੇ ਅਜੇ ਵੀ ਸਜਗਤਾ ’ਤੇ ਬਹਿਸ ਕਰੀ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ ਜਿਵੇਂ ਕੁਝ ਹੋਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਘਟਨਾ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਾਰ ਬੱਲੇ ਇਕ ਜਿਉਂਦੀ-ਜਾਗਦੀ ਬਕਰੀ ਆ ਕੇ ਮਿਧੀ ਗਈ ਹੈ। ਸਜਗ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਦ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਤੇ ਉਹ ਅਵਾਕ ਰਹਿ ਗਏ।

ਸਾਡੇ ਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਅਜਿਹੀ ਹੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਨਾ ਬਾਹਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਜਗ ਹਾਂ ਨਾਂ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਜਗ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਮੱਖੀ, ਇਕ ਪੰਛੀ, ਇਕ ਪੱਤੇ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਕ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਸਮੇਤ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਪਏਗਾ। ਇਹੀ ਸਜਗਤਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਹੀ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪੂਰੀ ਲਗਨ ਤੇ ਜਿਗਿਆਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸੱਚੇ ਦਿਲੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਸਮਝਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਕ ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਕੰਮ ਹੈ। ਤਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਖੋਜਬੀਨ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਅਜਿਹੀ ਸਜਗਤਾ ਇਕ ਸੱਪ ਨਾਲ ਇਕ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਂਗ ਹੈ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੱਦ ਸੱਤਰਕ ਤੇ ਸੁੱਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਇਸ ਦੀ ਇਕ ਇਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਉਸਦੀ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਅਵਾਜ਼ ਜਾਂ ਫੁੰਕਾਰ ਵੱਲ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਚੰਡ ਰੂਪ ’ਚ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਤੇ ਚੌਕਸ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਹੋਸ਼ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਹੀ ਪੂਰੀ ਉਰਜਾ ਹੈ, ਅਜਿਹੀ ਚੌਕਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰਨਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਚਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਏਨ੍ਹੀ ਗਹਿਰਾਈ ਨਾਲ ਦੇਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵੀ ਗਹਿਰਾਈ ’ਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। “ਹੋਰ ਵੀ ਗਹਿਰਾਈ” ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਸੀਂ ਤੁਲਨਾ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ। ਅਸੀਂ ਤੁਲਨਾ ਵਿਚ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ—ਗਹਿਰਾ ਤੇ ਉਥਲਾ, ਖੁਸ਼ ਤੇ ਉਦਾਸ। ਅਸੀਂ ਤੁਲਨਾ ਤੇ ਨਾਪ-ਤੋਲ ਵਿਚ ਹੀ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਤੇ ਕੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਗਹਿਰੀ ਜਾਂ ਉਥਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਰਗਾ ਕੁਝ ਹੈ? ਜਦ ਮੈਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਮਨ ਉਥਲਾ, ਤੁੱਛ, ਸੰਕੀਰਨ ਤੇ ਸੀਮਤ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਗਲਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲਗਦਾ ਹੈ? ਕਿਉਂਕਿ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨਾਲ ਕਰ ਰੱਖੀ ਹੈ ਜੋ ਜਿਆਦਾ ਤੇਜ, ਬੁੱਧੀਮਾਨ, ਸਮਰਥ ਤੇ ਸੱਤਰਕ ਹੈ। ਹੁਣ ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤੁਲਨਾ ਦੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਜਦ ਮੈਨੂੰ ਭੁਖ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਭੁੱਖ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕੱਲ ਦੀ ਭੁੱਖ ਨਾਲ ਤੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭੁੱਖ ਦਾ ਅਸਲੀ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇ। ਕੱਲ ਦੀ ਭੁੱਖ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਇਕ ਵਿਚਾਰ, ਇਕ ਯਾਦ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਗਈ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਂ ਹਰ ਵਕਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਤੇ ਜੇ ਮੈਂ ਆਪ ਹਾਂ, ਉਸ ਤੋਂ ਮੁੱਕ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਅਰਥਾਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਕਾਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਇਕ ਭਰਮ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਤੁਲਨਾ ਚਾਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੋਵੇ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਭਰਮ ਵੱਲ ਹੀ ਲੈ ਜਾਏਗੀ, ਛੋਟੇ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਭਰਮਾਂ ਵੱਲ, ਇਕ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਮੁਸੀਬਤ ਵੱਲ, ਓਵੇਂ ਹੀ ਜਿਵੇਂ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਦਾਂ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਭੰਡਾਰ ’ਚ ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਵਾਦਾ ਕਰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪਹਿਚਾਣ ਜੋੜਦਾ ਹਾਂ—ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਕੌਮ ਨਾਲ, ਕਿਸੇ ਮੁਕਤੀਦਾਤੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਨਾਲ—ਤਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਪਰਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਮੈਨੂੰ ਘੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਗੁਲਾਮੀ ਵੱਲ ਤੇ ਡੂੰਘੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਟਕਰਾਵ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਸ ਸਬ ਕੁਝ ਨੂੰ ਬੋਧ ਪੂਰਵਕ ਦੇਖ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਇਸ ਝਮੇਲੇ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ। ਫਿਰ ਮੇਰਾ ਮਨ ਕਿਸੇ ਤਲਾਸ਼ ਤੇ ਕਿਸੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਉੱਧੇੜ ਬੁਣ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਲਗਿਆ ਰਹਿੰਦਾ। ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਅਤਿਅੰਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਫਿਰ ਮੇਰਾ ਮਨ ਹਨੇਰੇ ’ਚ ਟਟੋਲਨਾ ਤੇ ਭਟਕਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਹ ਮਨ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ’ਚ ਨਹੀਂ ਫਸਦਾ। ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹਰਗਿਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਮਨ ਜੋ ਵੀ ਹੈ ਉਸੇ ’ਚ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੁਣ ਅਜਿਹਾ ਮਨ ਕੋਈ ਭਰਮ ਨਹੀਂ ਪਾਲਦਾ। ਅਜਿਹਾ ਮਨ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਵਖਰੇ ਆਯਾਮ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਜਿਸ ਆਯਾਮ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਜਿਉਂਦੇ ਹਾਂ—ਦੁਖ ਸੁਖ ਤੇ ਡਰ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਸਾਡਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ—

ਉਸਨੇ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੰਸਕਾਰਬੱਧ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਸਵਭਾਵ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਤੇ ਮਰਿਆਦਾ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਜਦ ਇਹ ਡਰ, ਦੁਖ, ਸੁਖ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜੀਵਨ ਵਿਚੋਂ ਖੁਸ਼ੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ : ਅਨੰਦ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਮਨ ਦੇ ਸੁਖ-ਭੋਗ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵਖਰੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ) ਫਿਰ ਮਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹੀ ਅਯਾਮ ਵਿਚ ਜਿਊਣ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਕੋਈ ਦੁੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਦੂਸਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਜਿੱਥੋਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਸੀ ਓਥੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜੋ ਵੀ ਹੈ ਉਹ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਰਖਿਆ ਜਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ਬਦ ਤਾਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਵਰਨਣ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸੀ ਉਹ ਕਰ ਲਈ, ਲੇਕਿਨ ਸ਼ਬਦ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ ਖੋਲ ਸਕਦੇ ? ਦੁਆਰ ਤੇ ਖੋਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਸਜਗਤਾ ਤੇ ਹੋਸ਼। ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ, ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਕੀ ਵਿਚਾਰਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਵੇਂ ਉਠਦੇ-ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਵੇਂ ਚਲਦੇ-ਫਿਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਜਗਤਾ ਹੀ ਦੁਆਰ ਖੋਲੇਗੀ। ਇਹ ਇਕ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਸਾਫ ਸੁਥਰਾ ਤੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਕਮਰੇ ਦਾ ਤਰਤੀਬ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਇਕ ਅਰਥ ਵਿਚ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਰ ਦੂਜੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਨਿਹਾਇਤ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਵੀ ਹੈ। ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਤਰਤੀਬ ਤੇ ਹੋਣੀ ਹੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਰ ਤਰਤੀਬ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਝਰੋਖਾ ਨਹੀਂ ਖੋਲ ਸਕਦੀ। ਜਿਸ ਨੇ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲਣਾ ਹੈ, ਉਹ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਸਾਡੇ ਸੰਕਲਪ ਤੇ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਅਛੂਤੀ ਹੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਸਾਫ ਸੁਥਰਾ ਰਖੋ-ਅਰਥਾਤ ਤੁਸੀਂ ਸਦਗੁਣਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਸਦਗੁਣੀ ਬਣਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਚੋਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਨਾਲੇ ਲੋੜ ਹੈ ਵਿਵੇਕਸ਼ੀਲ, ਤਰਕਸੰਗਤ ਤੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਹੋਣ ਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਅਗਰ ਭਾਗਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਤਾਂ ਝਰੋਖਾ ਖੁਲ੍ਹੇਗਾ ਹੀ ਤੇ ਸਾਫ ਸੁਥਰੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਸਕੇਗੀ, ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਵੀ ਖੁੱਲੇ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਤਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ 'ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਨੂੰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਸਮਝੋਗੇ। ਇਸਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਰੀਖਣ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਅਕਾਰ ਵਿਚ ਸਮੇਟਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੀ ਪੱਖਪਾਤ ਦੇ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਰੋਧ ਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੋਇਆ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਚੋਣ ਤੋਂ ਮਨ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ। ਇਸੇ ਚੋਣ ਰਹਿਤ ਸਜਗਤਾ ਨਾਲ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਤੇ ਦੁਆਰ ਖੁਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਦਮੀ ਜਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿੱਦਾਂ ਦਾ ਅਯਾਮ ਹੈ ਜਿਥੇ ਦੁੰਦ ਤੇ ਸਮਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਬੰਨਣਾ ਮੁਮਕਿਨ ਹੀ ਨਹੀਂ।

* * *

ਪਾਠ-4

ਸੁਖ ਦੀ ਭਾਲ-ਇੱਛਾ-ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਵਿਗਾੜ-ਯਾਦ-ਅਨੰਦ

ਪਿਛਲੇ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਅਨੰਦ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਸੁਖ-ਭੋਗ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵਖਰੀ ਹੈ। ਆਓ ਖੋਜਬੀਨ ਕਰੀਏ ਕਿ ਸੁਖ-ਭੋਗ ਨਾਲ ਕੀ ਕੀ ਜੁੜਿਆ ਹੈ ਤੇ ਕੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਅਜਿਹੇ ਜਗਤ ਵਿਚ ਜਿਊਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸੁਖ-ਭੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਪਰਮ ਅਨੰਦ ਦਾ ਡੂੰਘਾ ਬੋਧ ਹੈ ?

ਅਸੀਂ ਸਭ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸੁਖ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਾਂ-ਬੌਧਿਕ ਸੁਖ, ਇੰਦਰਿਆਵੀ ਸੁਖ ਜਾਂ ਸਾਂਸਕ੍ਰਿਤ ਸੁਖ, ਸੁਧਾਰਕ ਹੋਣ ਦਾ ਸੁਖ, ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਦਾ ਸੁਖ, ਸਮਾਜ ਚੋਂ ਬੁਰਾਈ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸੁਖ, ਚੰਗਿਆਈ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁੱਖ, ਜਿਆਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣ ਦਾ ਸੁਖ, ਜਿਆਦਾ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ, ਜਿਆਦਾ ਅਨੁਭਵ, ਜਿੰਦਗੀ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਸਮਝ, ਮਨ ਦੀਆਂ ਸਭ ਚਲਾਕੀਆਂ ਤੇ ਸਭ ਧੋਖੇ ਤੇ ਸਰਵਉੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਸੁਖ।

ਸੁਖ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਤੇ ਹੀ ਖੜਾ ਹੈ ਸਮਾਜ ਦਾ ਢਾਂਚਾ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਮੌਤ ਤੱਕ, ਅਸੀਂ ਲੁਕੇ-ਛਿਪੇ, ਚਲਾਕੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਖੁਲੇਆਮ ਸੁਖ ਦਾ ਹੀ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸੁਖ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਰੂਪ ਹੋਵੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਫ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਸੁਖ ਮਗਰ ਦੌੜ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨੇ ਹੀ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤਸੱਲੀ ਨਾਲ, ਗਹਿਰਾਈ ਤੇ ਬਾਰੀਕੀ ਨਾਲ ਸੁਖ ਦੇ ਇਸ ਸਵਾਲ ਦੀ ਛਾਣਬੀਨ ਤੇ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਕਰੀਏ। ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਜੀਵਨ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮੰਗ ਹੈ। ਹਕੀਕਤ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸੂਨਾ-ਸੂਨਾ, ਬੋਝਲ, ਫਿੱਕਾ, ਨੀਰਸ ਤੇ ਅਰਥਹੀਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸੁੱਖ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਪ੍ਰੇਰਕ ਤੇ ਗਾਈਡ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ? ਕਿਉਂਕਿ ਸੁਖ ਕਦੀ ਇੱਕਲਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਪੀੜ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਦੁਖ ਤੇ ਡਰ ਵੀ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਡਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹਿੰਸਾ ਵੀ। ਫਿਰ ਵੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਿਊਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਜੀਓ। ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਇਸੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੀ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਖ ਤੋਂ ਛੁਟਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁੱਖ ਦੀ ਬਣਤਰ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪੂਰੇ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਪਏਗਾ।

ਸੁਖ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਤੋਂ ਮੁਰਾਦ ਇਸ ਨੂੰ ਨਕਾਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸੁੱਖ ਦੀ ਨਿੰਦਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਗਲਤ ਜਾਂ ਠੀਕ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਾਂ ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਆਉਂਦੇ ਇਹ ਕੰਮ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ ਕੇ ਕਰੀਏ। ਤੇ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਕਿ, ਜੋ ਮਨ ਹਰ ਵੇਲੇ ਸੁਖ ਮਗਰ ਹੀ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਪਰਛਾਈ। ਪੀੜ ਵੀ ਮਿਲਨੀ ਹੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸੁਖ ਮਗਰ ਹੀ ਦੌੜਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਦੁਖ ਤੋਂ ਦੂਰ ਭੱਜਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਦੁਖ ਸੁਖ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਮਨ ਸਦਾ ਸੁਖ ਦੀ ਮੰਗ ਕਿਉਂ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਸਾਡੇ ਭਲੇ ਬੁਰੇ ਕੰਮਾਂ ਪਿੱਛੇ ਸੁੱਖ ਦੀ ਚਾਹ ਹੀ ਕੰਮ ਕਿਉਂ ਕਰਦੀ ਹੈ? ਅਸੀਂ ਸੁਖ ਦੇ ਮਹੀਨ ਜਿਹੇ ਧਾਗੇ ਵਿਚ ਹੀ ਆਪਣੇ ਤਿਆਗ, ਬਲੀਦਾਨ ਤੇ ਕਸ਼ਟ, ਦੁਖ ਕਿਉਂ ਪਿਰੇ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ? ਇਹ ਸੁਖ ਹੈ ਕੀ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਕੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਇਸਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ?

ਸੁਖ ਚਾਰ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ—ਪਹਿਲੀ ਝਾੜ ਜਾਂ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ; ਝਰਨਾਹਟ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ, ਛੂਹਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਤੇ ਫੇਰ ਖਾਹਿਸ਼। ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਸੁੰਦਰ ਜਿਹੀ ਕਾਰ ਦੇਖੀ ਹੈ। ਦੇਖਕੇ ਤਤਕਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਸੰਵੇਦਨਾ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਲਪਨਾ ਵਿਚ ਜਾਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਛੂੰਹਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਛੂਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਅਜਿਹੀ ਕਾਰ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹੋਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਾਸ਼ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਫਿਰਦੇ। ਜਾਂ ਮੈਂ ਇਕ ਸੁੰਦਰ ਤੇ ਲਭਾਵਣੇ ਬੱਦਲ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿਚ ਤੈਰਦੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਅਕਾਸ਼ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੇ ਇਕ ਸਾਫ ਸੁਥਰੇ ਪਹਾੜ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਬਸੰਤ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਪੁੰਗਰੇ ਪੱਤੇ ਜਾਂ ਕਲੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨਾਲ ਸਰਸ਼ਾਰ ਇਕ ਗਹਿਰੀ ਘਾਟੀ ਨੂੰ ਜਾਂ ਅਲੌਕਿਕ ਡੁੱਬਦੇ ਸੂਰਜ ਨੂੰ ਜਾਂ ਇਕ ਮਾਸੂਮ ਸੁੰਦਰ ਨੂਰੀ ਚੇਹਰੇ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਤੀਬਰ ਅਨੰਦ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ। ਜਦ ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਓਥੇ ਦੇਖਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਬਚਦਾ, ਜੋ ਬਚਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਸਿਰਫ ਸੁੰਦਰਤਾ—ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰੇਮ। ਇਸ ਇਕ ਪਲ ਵਿਚ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਬਿਪਤਾਵਾਂ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸਮੇਤ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਤੇ ਓਹੋ ਪਰਮਸੁੰਦਰ ਚੀਜ਼ ਬੱਚੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਜਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਨੰਦ ਨਾਲ ਭਰ ਕੇ ਦੇਖਾਂਗਾ ਤੇ ਅਗਲੇ ਹੀ ਪਲ ਭੁਲ ਜਾਵਾਂਗਾ, ਜਾਂ ਫੇਰ ਮਨ ਵਿਚ ਕੁਦ ਪਵੇਗਾ ਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਮਨ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਕੀ ਦੇਖਿਆ ਹੈ? ਤੇ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਸੋਹਣੀ ਸ਼ੈਲੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਾਵਾਂਗਾ ਕਿ ਆਹਾ ਕਿਨਾਂ ਮਜਾ ਆਏਗਾ ਜੇ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਰਬਾਰ ਦੇਖਾਂ। ਏਥੇ ਹੀ ਵਿਚਾਰ ਲੱਤ ਅੜਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਹਕੂਮਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ ਤੁਲਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਵਿਚਾਰ ਨਿਰਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਮੈਂ ਕਲ ਫਿਰ ਇਹੀ ਅਨੰਦ ਲੈਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਨਾ ਕਿ ਕਿੱਦਾਂ ਇਕ ਅਨੁਭੂਤੀ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਹਿਜ ਅਨੰਦ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਕਿਵੇਂ

ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਵਿਚਾਰ ਇਸ ਅਨੁਭੂਤੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਪੱਕਾ ਬਣਾ ਕੇ ਹੀ ਰਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹੀ ਹਾਲ ਕਾਮਵਾਸਨਾ ਤੇ ਦੂਸਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਵਾਸਨਾਵਾਂ ਦਾ ਹੈ। ਸਮੱਸਿਆ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਛਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਕੋਈ ਗੈਰ ਸੁਭਾਵਿਕ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹਿਜ ਤੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਘਟਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਮੈਨੂੰ ਸੂਈ ਚੋਭੇਗਾ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪੀੜ ਤੇ ਹੋਏਗੀ ਹੀ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਲਕਵਾ ਨਾ ਮਾਰ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਅਨੰਦ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਵੀ ਇਕ ਸੂਖਮ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵਿਚਾਰ ਆ ਟਪਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਰਤੂਤਾਂ ਨਾਲ ਅਨੰਦ ਨੂੰ ਸੁਖ ਵਿਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਵਿਚਾਰ ਉਸ ਅਨੁਭੂਤੀ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਿੰਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਹਰਾਓਗੇ ਉਨਾਂ ਹੀ ਉਹ ਯਾਂਤਰਿਕ ਹੁੰਦਾ ਜਾਏਗਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚੋਗੇ ਉਨਾਂ ਹੀ ਸੁਖ ਨੂੰ ਬਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਇੱਛਾ ਕਰ ਕਰ ਕੇ ਸੁਖ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੁਖ ਦਾ ਪਾਲਨ ਪੋਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸੁਖ ਦੇ ਵਜੂਦ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਸੁੰਦਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੀ ਸਹਿਜ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਕ੍ਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਵਿਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਰ ਵਾਰ ਸੋਚ ਕੇ ਤੇ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਯਾਦ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੋਸ਼ਣ ਤੇ ਬਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਸੱਚਮੁੱਚ ਯਾਦ ਦੀ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬਿਲਕੁਲ ਵਿੱਚਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਯਾਦ ਇਕ ਚੰਗੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਪਰ ਮਨ ਦੀ ਇਕ ਖਾਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ। ਜਿਸ ਮਨ ਨੂੰ ਯਾਦ ਨੇ ਅਪਾਹਜ ਨਾ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ ਉਹੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਅਜ਼ਾਦ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਪੂਰੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਯਾਦ ਨਾ-ਮਾਤਰ ਹੀ ਬੱਚਦੀ ਹੈ? ਲੇਕਿਨ ਜਦ ਕਿਸੇ ਚੁਨੌਤੀ ਦਾ ਉੱਤਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਵਜੂਦ ਨਾਲ, ਪੂਰੇ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਤਾਂ ਹੀ ਦੁੰਦ ਤੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਲਝਣ ਤੇ ਸੁਖ ਦੁਖ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਤੋਂ ਯਾਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਯਾਦ ਵਿਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਵੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਆ ਕੇ ਜੁੜਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਯਾਦਾਂ ਦੇ ਇਸ ਕੁਲ ਜੋੜ ਤੋਂ ਹੀ ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਉੱਤਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਤੇ ਜੋ ਵੀ ਯਾਦਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਸਭ ਪੁਰਾਣਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਅਜ਼ਾਦ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਨਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਹ ਕੋਰੀ ਬਕਵਾਸ ਹੈ।

ਵਿਚਾਰ ਕਦੀ ਤਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਵਿਚਾਰ ਯਾਦ, ਅਨੁਭਵ ਤੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ ਕਿਉਂਕਿ ਖੁਦ ਪੁਰਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੀ

ਪੁਰਾਣਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤਾਜ਼ਾ ਸਨ ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇਖ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੱਦ ਖੁਸ਼ ਹੋਏ ਸੀ। ਸੁਖ ਪੁਰਾਣੇ ਤੋਂ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਨਵੇਂ ਤੋਂ ਕਦੀ ਨਹੀਂ। ਨਵੇਂ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਮਾਂ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਬਿਲਕੁਲ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਜੇ ਬਿਨਾਂ ਸੁਖ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤੇ, ਕਿਸੇ ਪੰਛੀ, ਕਿਸੇ ਚੇਹਰੇ, ਕਿਸੇ ਸਾੜੀ ਦੇ ਰੰਗ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਤਿਹ ਤੇ ਝਿਲਮਿਲ ਕਰਦੀਆਂ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਰੁਪੈਹਿਲੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਜਾਂ ਅਨੰਦ ਨਾਲ ਭਰ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੇ ਇਸ ਪਲ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਉਠਦੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪੀੜ ਤੇ ਡਰ ਦਾ ਵਜੂਦ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ। ਸਿਰਫ ਤੀਬਰ ਅਨੰਦ ਹੀ ਬਾਕੀ ਬੱਚਦਾ ਹੈ।

ਸੁੱਖ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜੋ ਸੰਘਰਸ਼ ਚਲਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਪੀੜ ਵਿਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਕਰੋ। ਸੁਖ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੀ ਮੰਗ ਹੀ ਦੁਖ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਲ ਜੋ ਸੁਖ ਮਿਲਿਆ ਸੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅੱਜ ਵੀ ਉਹ ਸੁਖ ਮਿਲ ਹੀ ਜਾਏ। ਜੋ ਖੁਸ਼ੀ ਪਹਿਲਾਂ ਮਿਲੀ ਸੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ ਜੋ ਬੋਧ, ਸੁੱਖ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਮਸਤੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹਾਸਿਲ ਹੋਈ ਸੀ, ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਹਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਦੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਸੁੱਖ ਤੋਂ ਵੀ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਕੀ ਗੁਜ਼ਰਦੀ ਹੈ? ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ, ਨਫਰਤ ਤੇ ਈਰਖਾ ਦੀ ਅੱਗ ਵਿਚ ਸੜਦੇ ਹੋ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ, ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੇ ਸੁਖ, ਕਾਮਸੁੱਖ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸੁਖ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਕਿਹੋ ਜਹੀਆਂ ਲੜਾਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਲੰਘਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਭੈਅ ਦਾ ਹੀ ਇਕ ਰੂਪ ਹੈ। ਮੈਂ ਜੋ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜੇ ਉਹ ਨਾ ਮਿਲਿਆ, ਉਹਦਾ ਡਰ। ਜਾਂ ਜੋ ਕੁਝ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਹੁਣ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਤੇ ਗਵਾਚ ਨਾ ਜਾਏ, ਉਸ ਦਾ ਡਰ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਧਰਮ ਜਾਂ ਖਾਸ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਨੂੰ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਗਲੇ ਲਗਾ ਕੇ ਬੈਠੇ ਹੋ ਇਕ ਦਿਨ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕੋਈ ਘਟਨਾ ਜਾਂ ਵਜ਼ਨੀ ਤਰਕ ਤੁਹਾਡੀ ਆਸਥਾ ਨੂੰ ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਨਾ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਇਸ ਦਾ ਡਰ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਤੋੜ ਕੇ ਕੋਈ ਇਸ ਨੂੰ ਅਲਗ ਕਰ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਲੇ ਖੜੇ ਰਹਿ ਜਾਓ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਡਰ ਤੋਂ ਕੰਬਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ? ਜਿਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰੱਖਿਆ ਹੈ ਤੇ ਸੁਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਦ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਖੋਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਬੇਸਹਾਰਾ ਤੇ ਦੀਨ ਹੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਖ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਖੋਜ ਲੈਂਦੇ ਦੂਸਰੀ ਆਸਥਾ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਖੋਜ ਲੈਂਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਭੈਅ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ।

ਮੇਰੇ ਲਈ ਤੇ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧਾ, ਸਾਫ ਤੇ ਸਰਲ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ

ਹੀ ਸਰਲ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਸਰਲਤਾ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬਣਾ ਦੇਣਾ ਸਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਤਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਚਲੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਤੇ ਈਰਖਾ 'ਚ ਸੜੋਗੇ ਨਹੀਂ? ਜਿਸ ਆਦਮੀ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ ਹੈ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਨਾਲ ਨਫਰਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਏਗੀ। ਇਹ ਸਭ 'ਭੈਅ' ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਹੈ ਕੀ? ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਸੀ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਸੁਖ ਮਿਲਦਾ ਸੀ, ਸੰਗ ਸਾਥ ਮਿਲਦਾ ਸੀ ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਤੇ ਚੈਨ ਸੀ, ਮਲਕੀਅਤ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਤੇ ਰਸ ਸੀ। ਹੁਣ ਉਸ ਦੇ ਗੁਆਚ ਜਾਣ ਦਾ ਭੈਅ ਹੈ।

ਸੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗਲ ਸਮਝ ਲਈ ਹੈ, ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੁਖ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਹੋਵੇਗੀ ਓਥੇ ਹੀ ਦੁਖ ਆ ਟਪਕੇਗਾ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਓਦਾਂ ਹੀ ਜਿਊਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੀਓਗੇ ਹੀ, ਲੇਕਿਨ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਅਣਜਾਣੇ ਹੀ ਨਾ ਫਿਸਲਦੇ ਚਲੇ ਜਾਓਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਖ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਅਸਲ 'ਚ ਦੁਖ ਨੂੰ ਹੀ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਖ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਤੇ ਰਚਨਾ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਚੇਤ ਤੇ ਸਜਗ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਜ਼ੋਰ-ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕਰਕੇ ਸੁਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਧੂ ਸਨਿਆਸੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਉਹ ਪਾਪ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਦੀ ਹੱਤਿਆ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁੱਖ ਦੇ ਪੂਰੇ ਅਰਥਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਤੇ ਸਮਝਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਤਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀ-ਖੇਡਾਂ ਤੇ ਅਨੰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਚੰਡ ਧਾਰਾ ਵੱਗਣ ਲੱਗੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਅਨੰਦ ਇਕ ਤਤਛਣ ਵਸਤੂ ਹੈ, ਜਿਉਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਇਹ ਸੁਖ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਰਤਮਾਨ 'ਚ ਜਿਊਣਾ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ ਤੱਤਕਾਲ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਸੁੱਖ ਨਾ ਲੱਭਣ ਦਾ ਅਰਥ ਅਸੀਮ ਅਨੰਦ ਦੇ ਸਾਗਰ ਵਿਚ ਗੌਤੇ ਲਗਾਉਣੇ ਹੈ।

* * *

ਪਾਠ-5

ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ-ਰੁਤਬੇ ਦੀ ਤਾਂਘ-ਅਨੇਕਾ ਡਰ ਤੇ ਡਰ ਦੀ ਸਮੁੱਚਤਾ-ਸੋਚ ਦੀ ਬਿਖਰਾਵ-ਡਰ ਦਾ ਅੰਤ

ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇ ਸਥਾਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਕਿਸ ਗੱਲ ਵਿਚ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਾ ਮੂਲ ਵਿਸ਼ਾ ਕੀ ਹੈ? ਘੁਮਾ ਫਿਰਾ ਕੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸਿੱਧਾ ਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਵਾਲਾ ਉੱਤਰ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਲਚਸਪੀ ਕੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਹਾਂ ਜੇ ਅਸੀਂ ਸੱਚ ਸੱਚ ਬੋਲੀਏ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਦਾ ਇਹੀ ਉੱਤਰ ਹੋਏਗਾ। ਮੇਰੀ ਸਾਰੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਮੇਰੀ ਤਰੱਕੀ, ਮੇਰੀ ਨੌਕਰੀ, ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਅਰਥਾਤ ਮੇਰੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਉਸ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਕੋਨੇ ਵਿਚ ਹੈ ਜਿਥੇ ਮੈਂ ਜੀ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਲਈ ਬੇਹਤਰ ਰੁੱਤਬਾ ਵੱਧ ਇੱਜਤ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ, ਦੂਸਰਿਆਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਦਬਾ ਤੇ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਮਹੱਤਵ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਤੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਗਲ ਕਬੂਲ ਕਰੀਏ ਕਿ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਜਿਸ ਗੱਲ ਵਿਚ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਅੱਗੇ "ਮੈਂ"।

ਹੁਣ ਸਾਡੇ ਚੋਂ ਕੁਝ ਲੋਕ ਕਹਿਣਗੇ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਆਪਣਾ ਆਪ ਨੂੰ ਰਖਣਾ ਤਾਂ ਗਲਤ ਗੱਲ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ ਸਿਵਾਏ ਇਸ ਦੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਤੇ ਵਿਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਇਹ ਗਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਕਰਦੇ ਵੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਕਾਰਨ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਹਕੀਕਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੌਲਿਕ ਰੂਪ 'ਚ ਆਦਮੀ ਦਾ ਝੁਕਾਅ ਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਿਚਾਰ ਧਾਰਾਵਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰੰਪਰਾਵਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਉਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਸੋਚਣ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਤੇ ਇਹ ਗਲਤ ਹੈ, ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਕਿਉਂ ਉਠਾਉਣੀ? ਕਿਉਂਕਿ ਗਲਤ ਇਹ ਇਕ ਵਿਚਾਰ, ਇਕ ਧਾਰਨਾ ਕਰਕੇ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਤਥ ਤੇ ਹਕੀਕਤ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਦਮੀ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਤੇ ਅੰਤਿਮ ਦਿਲਚਸਪੀ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਤੇ ਹੀ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਭਲਾ ਜੇ ਇਹ ਕਹੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਤੋਸ਼ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਫਰਕ ਕੀ ਪਿਆ? ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਮਦਦ ਵੀ ਆਪਣੇ ਸੰਤੋਸ਼

ਲਈ ਹੀ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਵੀ ਤੇ ਆਪਣੀ ਹੀ ਫਿਕਰ ਹੋਈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਂ ਮਤਲਬ ਆਪਣੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਤੋਸ਼ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਕਿ ਇਹ ਕਿਥੋਂ ਮਿਲੇਗਾ? ਇਸ ਸਿੱਧੀ ਤੇ ਸਰਲ ਗੱਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਿਧਾਂਤਕ ਵਿਚਾਰ ਕਿਉਂ ਘੁਸੋੜਨੇ? ਆਖਰ ਇਹ ਦੋਗਲੀ ਸੋਚ ਕਿਉਂ? ਸਾਫ ਸਾਫ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਜੋ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਉਹ ਹੈ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਤ੍ਰਿਪਤੀ : ਚਾਹੇ ਕਾਮਵਾਸਨਾ ਵਿਚ ਮਿਲੇ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਜਾਂ ਇਕ ਮਹਾਨ ਸੰਤ-ਮਹਾਤਮਾ, ਸਾਇੰਸਦਾਨ ਜਾਂ ਰਾਜਨੀਤਕ ਬਣ ਕੇ। ਇਹ ਸਭ ਇਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਕੀ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਤੇ ਅਸੀਂ ਹਰ ਸੰਭਵ ਸੂਖਮ ਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਤੇ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਹੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਮੁਕਤੀ ਦੀ ਚਾਹਤ ਮਗਰ ਵੀ ਸਾਡੀ ਇਹੀ ਕਲਪਨਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੁਕਤੀ ਹੈਰਾਨਕੁਨ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸਾਨੂੰ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਦੇਵੇਗੀ। ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਚਰਮ ਸੀਮਾ ਵਾਲੀ ਤੇ ਅੰਤਿਮ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਦਾ ਸਾਧਨ ਵੀ ਅਸੀਂ ਸੁਣੀ-ਸੁਣਾਈ ਆਤਮ-ਗਿਆਨ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਸੰਤੋਸ਼ ਤੇ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਦੇ ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਨ ਦੀ ਅਸੀਂ ਤਲਾਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਅਸੰਤੋਸ਼ ਤੇ ਅਤ੍ਰਿਪਤੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।

ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖਾਸ ਹੈਸੀਅਤ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਾਂਘਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਅਸੀਂ ਮਾਮੂਲੀ ਤੇ ਅਦਨੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਈਏ। ਸਮਾਜ ਦੀ ਬਣਾਵਟ ਅਜਿਹੀ ਹੈ ਕਿ ਏਥੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇੱਜਤ ਵਾਲਾ ਰੁਤਬਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਲੋਕ ਸਲੀਕੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਹੈਸੀਅਤ ਵਾਲੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਲਤਾੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਕੋਈ ਰੁਤਬਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਜਾਂ ਰੱਬ ਦੇ ਘਰ 'ਚ ਹੋਵੇ। ਰੁਤਬਾ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ ਨਹੀਂ ਤੇ ਰੁਤਬਾ ਕਾਹਦਾ ਹੋਇਆ। ਅਸੀਂ ਸਟੇਜ ਤੇ ਹੀ ਬੈਠੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਾਂ। ਅੰਦਰੋਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੁੱਖਾਂ ਤੇ ਕੁਕਰਮਾਂ ਦੀ ਘੁੰਮਣਘੇਰੀ 'ਚ ਫਸੇ ਹਾਂ ਇਸੇ ਲਈ ਬਾਹਰੋਂ ਇਕ ਮਹਾਨ ਆਦਮੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇੱਜਤ ਹਾਸਿਲ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਬੜਾ ਸੁੱਖ-ਚੈਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਖਾਸ ਹੋਣ ਤੇ ਪ੍ਰਮੁਖਤਾ ਦਾ ਦਰਜਾ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ, ਰੁਤਬੇ ਤੇ ਤਾਕਤ ਦੀ ਤਾਂਘ ਪਿੱਛੇ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਰੋਅਬ ਪਾਉਣ ਦੀ ਚਾਹਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੋਅਬ-ਦਾਬ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇਹ ਖਿਆਲ ਹਮਲੇ ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਇਕ ਰੂਪ ਹੈ। ਸੰਤ-ਮਹਾਤਮਾ ਦੀ ਪਦਵੀ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਧੂ-ਸੰਨਿਆਸੀ ਓਹਨੇ ਹੀ ਹਮਲਾਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨੇ ਵਾੜੇ ਵਿਚ ਚੁੰਝਾਂ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਮੁਰਗੀ ਦੇ ਚੂਚੇ। ਇਸ ਹਮਲਾਵਰ ਵਿੱਤੀ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ? ਕੀ ਇਸ ਪਿੱਛੇ ਭੈਅ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ?

ਡਰ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੈ। ਡਰ ਵਿੱਚ ਜਕੜਿਆ ਹੋਇਆ ਮਨ ਟਕਰਾਵ ਤੇ ਉਲਝਣਾਂ ਵਿਚ ਜਿਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਹਿੰਸਕ, ਵਿਕ੍ਰਿਤ ਤੇ ਹਮਲਾਵਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਖੰਡ ਤੇ ਢੋਂਗ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ

ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਡਰ ਤੋਂ ਅਜ਼ਾਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਉਹਨਾਂ ਚਿਰ ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਉੱਚੇ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਪਰਬਤ ਦੀ ਟੀਸੀ ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਜਾਈਏ, ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਬ ਦਾ ਅਵਿਸ਼ਕਾਰ ਕਰ ਲਈਏ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਹੀ ਭਟਕਾਂਗੇ।

ਇੱਦਾਂ ਦੇ ਭਰਿਸ਼ਟ ਤੇ ਚੋਪਟ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਜਿਉਂਦੇ ਹੋਏ—ਜਿੱਥੇ ਵਿਦਿਆ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ ਜੋ ਡਰ ਹੀ ਉਪਜਾਂਦੀ ਹੈ—ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਰ ਹੇਠਾਂ ਹੀ ਦੱਬੇ ਪਏ ਹਾਂ। ਤੇ ਡਰ ਇਕ ਭਿਆਨਕ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਬੁਝੇ-ਬੁਝੇ, ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਦਿਨ ਕਟਦੇ ਹਾਂ।

ਜਿਸਮਾਨੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਡਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਰ ਹੈ ਜੋ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਪਸ਼ੂਆਂ ਤੋਂ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿਚ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਪਰ ਇੱਥੇ ਅਸੀਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਡਰ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਡਰ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲਵਾਂਗੇ ਜੋ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਗਹਿਰੇ ਵਿਚ ਪੈਰ ਜਮਾ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਡਰ ਦਾ ਵੀ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ। ਅਤੇ ਜੇ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰਕ ਭੈਅ ਨੂੰ ਹੀ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਪਏ ਤਾਂ ਫੇਰ ਸਾਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਡਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ।

ਅਸੀਂ ਸਭ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਡਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਡਰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਚ ਅਮੂਰਤ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ? ਨੌਕਰੀ ਚਲੇ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ, ਭੋਜਨ ਤੇ ਧਨ ਦੀ ਬੁੜ ਦਾ ਡਰ, ਗੁਆਂਢੀ ਤੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਇਸ ਦਾ ਡਰ ਜਾਂ ਅਸਫਲ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ, ਸਮਾਜ ਵਿਚੋਂ ਆਪਣਾ ਰੁਤਬਾ ਗੁਆਉਣ ਦਾ ਡਰ, ਘਿਰਣਾ ਜਾਂ ਮਾਖੋਲ ਦਾ ਪਾਤਰ ਬਣ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ, ਬਿਮਾਰੀ ਤੇ ਪੀੜ ਦਾ ਡਰ, ਪ੍ਰਭੂਤਾ ਗੁਆਚਣ ਦਾ ਡਰ, ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਨਾ ਜਾਣਨ ਦਾ ਡਰ, ਪ੍ਰੇਮ ਨਾ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕਣ ਦਾ ਡਰ, ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਤੇ ਬੱਚੇ ਗਵਾ ਲੈਣ ਦਾ ਡਰ, ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ ਜਾਂ ਮੌਤ ਵਰਗੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ ਜਿਉਣ ਦਾ ਡਰ, ਬੇਹੱਦ ਬੋਰ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ, ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਨਾਂ ਰਹਿ ਸਕਣ ਦਾ ਡਰ, ਆਪਣਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਗੁਆ ਲੈਣ ਦਾ ਡਰ—ਇਹ ਸਭ ਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਰ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਰਾਂ ਤੋਂ ਪਰਿਚਿਤ ਹੋ? ਤੇ ਅਕਸਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿਠਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਭੱਜਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਜਾਂ ਡਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਮੁਥੋਟਿਆਂ ਤੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਪਰ ਡਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਭੱਜਣਾ ਡਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਹੀ ਹੈ।

ਡਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਕਾਰਣਾਂ 'ਚੋਂ ਇਕ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਅਸੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਅਸਲੀਅਤ ਦਾ ਅਸੀਂ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਭੈਅ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪਲਾਇਨਾਂ ਦੇ, ਭਾਂਜ ਦੇ ਉਸ ਜਾਲ ਦੀ ਵੀ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨੀ ਹੋਏਗੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਭੈਅ ਤੋਂ ਪਿੱਛਾ ਛੁਡਾਉਣ ਲਈ ਬੁਣਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਮਨ—ਜਿਸ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ—ਡਰ ਨੂੰ ਦਬਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਕੋਈ ਵਿਆਖਿਆ ਘੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਘਰਸ਼ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੁੰਦ ਤੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਸਿਰਫ ਸਾਡੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਪਏਗਾ ਕਿ ਡਰ ਕੀ ਹੈ? ਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। “ਡਰ” ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਡਰ ਚੀਜ਼ ਕੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਂਦਾ ਹਾਂ ਮੈਂ ਖਾਸ ਢਰੇ 'ਚ ਹੀ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ। ਮੇਰੇ ਖਾਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਮਤ ਹਨ ਤੇ ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਹਾਰ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਮੇਰੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਹਨ। ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖਲਲ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮੈਂ ਅਗਿਆਤ ਦੀ ਅਸ਼ੰਕਾ ਕਰਕੇ ਕੰਬ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੇ ਜਿਸ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਘੇਰੇ ਵਿਚ ਜੀ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜੋ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਟ ਕੇ ਬਾਹਰ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਰਕ ਵਿਤਰਕ ਨਾਲ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਾ ਕਰਾਂਗਾ ਕਿ ਉਹ ਦੁਨੀਆ ਕਿੱਦਾਂ ਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜਾਣੀ-ਪਛਾਣੀ ਦੁਨੀਆਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਸੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਜੋ ਢਾਂਚਾ ਬਣ ਕੇ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਤੋੜ ਕੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਢਾਂਚਾ ਬਣਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਭੈਅ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਤੋਂ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਵੱਲ ਜਾਣ ਦੀ ਘਟਨਾ ਮਾਤਰ ਹੈ।

ਇਸ ਘੜੀ ਜਦ ਮੈਂ ਏਥੇ ਬੈਠਾ ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਡਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਡਰ ਨਹੀਂ, ਨਾ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਨਾ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਡਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਮੈਥੋਂ ਕੋਈ ਕੁਝ ਖੋਹ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਅਸਲੀ ਪਲ ਤੋਂ ਪਹੁੰਚੇ ਮਨ ਵਿਚ ਇਕ ਜਿਆਦਾ ਗਹਿਰਾ ਤਲ ਹੈ ਜੋ ਚੇਤਨ ਜਾਂ ਅਚੇਤਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹੀ ਸੋਚੀ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਖਵਰੇ ਕੀ ਹੋਏਗਾ? ਜਾਂ ਫੇਰ ਅਤੀਤ ਦੀ ਚਿੰਤਾ 'ਚ ਘੁਲਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਅਤੀਤ ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਤੋਂ ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਵੰਡ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਉੱਠ ਖਲੋਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਜੋ ਕੱਲ ਹੋਇਆ ਸੀ ਉਹ ਕਿਤੇ ਫੇਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ। ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਭਵਿੱਖ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੁਣ ਹੈ ਕਿਤੇ ਉਹ ਗੁਆਚ ਨਾ ਜਾਏ। ਕੀ ਪਤਾ ਕਲ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਰਹੇ ਨਾ ਰਹੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਪਤਨੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਨਾ ਭੱਜ ਜਾਏ। ਕੱਲ ਕਿਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮਰ ਹੀ ਨਾ ਜਾਓ। ਏਦਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੀ ਨਾ ਹੋ ਸਕੋ। ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ 'ਚ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਇੱਕਲੇ ਰਹਿ ਜਾਓ। ਇਸ ਲਈ ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਕੱਲ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਸਭ ਕੁਝ ਪੱਕਾ ਕਰਕੇ ਚੱਲੋ।

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਜੋ ਭੈਅ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਲਓ। ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਉਸ ਦੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਉਠੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਤੇ ਨਿਰਖੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਭੱਜੋ ਬਗੈਰ, ਉਸ ਦਾ ਦਮਨ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ, ਉਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਾਰਥਿਕਤਾ ਲੱਭਣ ਤੋਂ ਬਗੈਰ, ਸਮਰਥਨ ਜਾਂ ਵਿਰੋਧ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਡਰ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ

ਪਰ੍ਹੇ ਹਟਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਡਰ ਨੂੰ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ? ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੌਤ ਦੇ ਡਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਿਨਾਂ ਮੌਤ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਡਰ ਦੀ ਕੰਬਣੀ ਛੇੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ? ਕੀ ਮੌਤ ਸ਼ਬਦ ਖੁਦ ਹੀ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਬਰਬਰਾਹਟ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ? ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰੇਮ ਸ਼ਬਦ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਨਸਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਛਵੀ ਖੜੀ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਮੌਤਾਂ ਦੇਖੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਬੈਠੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਮੌਤ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਬੰਧ ਵੀ ਜੋੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਕੇ ਮੌਤ ਦੀ ਜੋ ਤਸਵੀਰ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਬੈਠ ਗਈ ਹੈ, ਕਿਤੇ ਓਹੋ ਹੀ ਤੇ ਡਰ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਅੰਤ ਨਜ਼ਦੀਕ ਆਉਂਦਾ ਦੇਖ ਕੇ ਡਰਦੇ ਹੋ, ਕਿਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਬੈਠੀ ਮੌਤ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਤੋਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ? ਡਰ ਦੀ ਵਜਹ ਉਹ ਲਫਜ਼ ਹੈ ਜਾਂ ਅਸਲ ਅੰਤ ? ਜੇ ਡਰ ਦੀ ਵਜਹ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਯਾਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਫੇਰ ਇਹ ਡਰ ਤਾਂ ਉੱਕਾ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਮਨ ਲਓ ਕਿ ਦੋ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਸੀ ਤੇ ਉਸ ਬੀਮਾਰੀ ਤੇ ਪੀੜ ਦੀ ਯਾਦ ਅਜੇ ਤੱਕ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਦ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਤਾਂਕਿ ਫਿਰ ਬੀਮਾਰ ਨਾ ਪੈ ਜਾਓ। ਤੇ ਇਹ ਯਾਦ ਆਪਣੇ ਅਤੀਤ ਦੇ ਸਬੰਧ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਭੈਅ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਡਰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਿਰਮੂਲ ਤੇ ਨਿਰਾਧਾਰ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਤੇ ਇਸ ਵਕਤ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਭਲੇ ਹੋ ਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੂਰ ਦਾ ਵੀ ਵਾਸਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਪੁਰਾਣਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਯਾਦ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਯਾਦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੁਰਾਣੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਡਰ ਦਾ ਭਰਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹਕੀਕਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਕੀਕਤ ਤੇ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੋ। ਪਰ ਪਿੱਛਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਜੋ ਯਾਦ ਵਿਚ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਵਿਚਾਰ ਜਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖਬਰਦਾਰ ਰਹੋ ਕਿਤੇ ਫੇਰ ਬੀਮਾਰ ਨਾ ਪੈ ਜਾਓ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਭੈਅ ਉਤਪੰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕੀ ਭੈਅ ਦਾ ਕੋਈ ਵਜੂਦ ਹੈ ? ਕੀ ਭੈਅ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਹੀ ਨਤੀਜਾ ਹੈ ? ਜੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਭੈਅ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਰੂਪ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ? ਅਸੀਂ ਮੌਤ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਕਲ ਜਾਂ ਪਰਸੋਂ ਇਕ ਨਾ ਇਕ ਦਿਨ ਕੁਝ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਅਸਲੀਅਤ ਤੇ ਕੁਝ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚ ਫਰਕ ਹੈ ਇਹ ਹਾਲਤ ਵਿਚਾਰ ਨੇ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਜਦ ਇਹ ਮੌਤ ਦੀ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਮੈਂ ਵੀ ਤੇ ਇਕ ਦਿਨ ਮਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੌਤ ਦਾ ਭੈਅ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੇ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ ਜੋ ਆਪਣੀ ਉੱਛਲ-ਕੂਦ ਬੰਦ ਕਰ ਦਏ ਤਾਂ ਕੀ ਭੈਅ ਦਾ ਕੋਈ ਵਜੂਦ ਰਹਿ ਜਾਏਗਾ ?

ਕੀ ਡਰ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਫਲ ਹੈ ? ਜੇ ਹੋ ਤਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਚਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੁਰਾਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਡਰ ਵੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੁਰਾਣਾ ਹੀ ਹੋਏਗਾ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਚਾਰ ਨਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਪੁਰਾਣਾ ਹੋ ਚੁਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਅਸੀਂ

ਪੁਰਾਣੇ ਦੇ ਦੁਹਰਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਾਂ ਅਰਥਾਤ ਜੋ ਬੁਰਾ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਫੇਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਡਰ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਭੈਅ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ। ਗੱਲ ਇਵੇਂ ਹੀ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਸਿੱਧੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਚਾਨਕ ਜਦ ਕਿਸੇ ਖਤਰੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹਮਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤਤਕਾਲ ਓਥੇ ਕੋਈ ਡਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਜਿਉਂ ਹੀ ਵਿਚਾਰ ਟੱਪਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਭੈਅ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸੁਆਲ ਹੁਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਮਨ ਲਈ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਜਿਊਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ ? ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹਾ ਮਨ ਹੀ ਭੈਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ-ਠੀਕ ਸਮਝਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਚਾਰ, ਯਾਦ ਤੇ ਵਕਤ ਦੇ ਪੂਰੇ ਢਾਂਚਿਆਂ ਨੂੰ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਪਏਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਸਮਝ ਸਿਰਫ ਬੌਧਿਕ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਤਲ 'ਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਅਸਲੀ ਹੈ ਯਾਨੀ ਪੂਰੇ ਮਨ, ਦਿਲੋਜਾਨ ਨਾਲ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਭੈਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਓਗੇ। ਫੇਰ ਮਨ ਭੈਅ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਯਾਦਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਇਕ ਥਾਂ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਆਪਸੀ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ, ਨੌਕਰੀ ਵਗੈਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਔਜ਼ਾਰ ਹਨ। ਵਿਚਾਰ ਯਾਦ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਯਾਦ ਜੋ ਅਨੁਭਵ, ਗਿਆਨ, ਪ੍ਰੰਪਰਾ ਤੇ ਵਕਤ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸੇ ਯਾਦ ਦੀ ਪਿੱਠਭੂਮੀ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ— ਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਹੀ ਸਾਡਾ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਹੈ, ਚਿੰਤਨ ਹੈ। ਕੁਝ ਧਰਾਤਲਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਜਦ ਵਿਚਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਤਲ 'ਤੇ ਅਤੀਤ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੀ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਕਦੀ ਸੁੱਖ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ, ਸੰਵੇਦਨ-ਹੀਨ ਤੇ ਜੜ੍ਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਨਿਸ਼ਕ੍ਰਿਅਤਾ ਅਟੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛਦਾ ਹਾਂ ਆਖਿਰ ਕਿਉਂ ਸੁਖ ਤੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਮੇਰਾ ਸਾਰਾ ਚਿੰਤਨ ਤੇ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਅਤੀਤ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਦੋ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਬੱਝਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਦ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਚਿੰਤਨ ਤੇ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਡਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਕੀ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਰੂਪ 'ਚ ਵਿਚਾਰ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ? ਨਹੀਂ ਤੇ ਡਰ ਕਦੀ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗਾ।

ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਖਾਸੀਅਤ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕੰਮ 'ਚ ਰੁਝਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡੇ ਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਰੁਝਿਆ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿਚ ਜੋ ਅਸੀਂ ਹਾਂ, ਜਿਦਾਂ ਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹੀਏ। ਖਾਲੀ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਡਰ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਤਾਂ ਹੋਰ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਰ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਤੇ ਵੀ ਡਰ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਚੇਤਨ ਹੋ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਰਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਕੀ ਮਨ ਦੇ ਗਹਿਰੇ ਤਲ ਤੇ ਛੁਪੇ ਡਰਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ? ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡੂੰਘੇ ਲੁਕੇ ਹੋਏ ਡਰਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗਾਓਗੇ ? ਕੀ ਡਰ ਨੂੰ ਚੇਤਨ ਅਤੇ ਅਵਚੇਤਨ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ

ਹੈ? ਇਹ ਸੁਆਲ ਅਤਿਅੰਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਮਾਹਿਰਾਂ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕਾਂ ਤੇ ਮਨੋਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਕਾਂ ਨੇ ਡਰ ਨੂੰ ਗਹਿਰੀ ਤੇ ਉੱਥਲੀ ਸਤਿਹ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਮਗਰ ਲਗੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ, ਮਤਾਂ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਤੇ ਜਾਣ ਜਾਓਗੇ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਸਕੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਫਰਾਇਡ, ਜੁੰਗ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ। ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਤੇ ਮਾਨਤਾਵਾਂ ਦਾ ਜ਼ਰਾ ਜਿਹਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਰੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜੁੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕੀ ਚੇਤਨ ਤੇ ਅਵਚੇਤਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਭੈਅ ਨੂੰ ਵੰਡਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਜਾਂ ਸੱਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਭੈਅ ਇਕ ਹੀ ਹੈ, ਰੂਪ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੇ ਹੋਣ। ਜਿਵੇਂ ਸਾਰੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਤੇ ਅਨੁਭੂਤੀ ਤਾਂ ਇਕ ਹੀ ਹੈ—ਇੱਛਾ ਕਰਨਾ। ਇੱਛਾ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਸੁਭਾਗਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਤਾਂ ਇੱਛਾ ਇਕ ਹੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਭੈਅ ਦਾ ਵਜੂਦ ਵੀ ਇਕੋ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਜ਼ਾਰ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਡਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਭੈਅ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਇਕ ਹੀ ਹੈ।

ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਰ ਨੂੰ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿਚ ਤੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਅਵਚੇਤਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਕਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਤੇ ਮਨੋਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗੂਠਾ ਦਿਖਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਡਰ ਇਕ ਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੇ ਗਤੀ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਪਰਗਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਉਸ ਗਤੀ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਗਤੀ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੇ 'ਤੇ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਗੇ ਇਕ ਹੀ ਸੁਆਲ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਗਤੀ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਤੋੜੇ ਮਰੋੜੇ ਜਿਉਂ ਦਾ ਤਿਉਂ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਦੀ ਆਦਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡਣ ਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੁਣ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਡਰ ਨਹੀਂ ਹਨ ਸਗੋਂ ਡਰ ਦਾ ਪੂਰੇ ਦਾ ਪੂਰਾ ਚਿੱਤਰ ਹੈ। ਪਰ ਸੁਆਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਜੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਸੋਚਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਪੂਰੇ ਚਿੱਤਰ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਦਾ ਪੂਰਾ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਕਰ ਸਕੇਗਾ? ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਤੱਕ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਵੰਡਿਆ ਜੀਵਨ ਜੀਵਿਆ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਸੰਭਾਵਨਾ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਪੂਰੇ ਡਰ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਹਿੱਸੇ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਹੀ ਦੇਖ ਪਾਵਾਂਗੇ। ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਹੀ ਅਜਿਹੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੋੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਨਫਰਤ, ਕੋਈ ਮੇਰਾ ਸ਼ਤਰੂ ਹੈ, ਕੋਈ ਮਿੱਤਰ, ਕੁਝ ਮੇਰੇ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਰੁਝਾਨ ਤੇ ਝੁਕਾਅ, ਮੇਰੀ ਨੌਕਰੀ, ਮੇਰਾ ਅਹੁਦਾ, ਮੇਰੀ ਇੱਜ਼ਤ, ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ, ਮੇਰੇ ਬਾਲ ਬੱਚੇ, ਮੇਰਾ ਦੇਸ਼ ਤੇਰਾ ਦੇਸ਼, ਮੇਰਾ ਰੱਬ ਤੇਰਾ ਰੱਬ—ਇਹ ਸਭ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚਾਰ ਨੇ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਵਿਚਾਰ ਜਦੋਂ ਡਰ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਤੋੜ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਇਸ ਪੂਰੇ ਡਰ ਨੂੰ ਤਾਂ ਹੀ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਮਨ ਵਿਚਾਰ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਏ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਿੱਟੇ, ਨਿਰਣੇ ਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਉਸ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਜੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਅਤੀਤ ਹੈ, ਡਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਅਤੀਤ ਦੇ ਦਖਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਡਰ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਜਦ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਸਥਿਰ ਹੋਵੇ, ਠੀਕ ਓਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕੀ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਤਾਂ ਹੀ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬੜਬੜ ਨਹੀਂ ਕਰੀ ਜਾ ਰਿਹਾ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਹੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਉਲਝਿਆ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੀ ਏਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਰ ਨੂੰ, ਬਿਨਾਂ ਉਸਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੋਂ, ਬਿਨਾਂ ਉਸਦੇ ਉਲਟ ਜਾਏ, ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਹੌਸਲਾ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਭੱਜੇ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਹੁਣ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਹੀ ਹੈ, ਮੈਂ ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਹੀ ਹੈ, ਮੈਂ ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਕੇ ਹੀ ਰਹਾਂਗਾ, ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਹੀ ਪੈਣਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਭੱਜਣ ਦੀ ਜੀ ਤੋੜ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹੋ।

ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਠਿਨਾਈ ਨਾਲ ਖੱਦਲ ਦੀ ਕਿਸੇ ਟੁਕੜੀ ਨੂੰ, ਇਕ ਦਰਖਤ ਨੂੰ ਜਾਂ ਇਕ ਨਦੀ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਸ਼ਾਂਤ ਚਿਤ ਹੋ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਣਾ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਓਥੇ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਿਹਾਰਿਕ ਹਨ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਓਨ੍ਹੀਂ ਹੀ ਤੇਜ਼ ਤੇ ਫਟਾਫਟ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਤੇ ਤੁਸੀਂ ਡਰ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਇਕੱਲਤਾ, ਈਰਖਾ ਜਾਂ ਮਨ ਦੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਰੂਪ ਦਸ਼ਾ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਕਤ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਏਨੀਂ ਪੂਰਨਤਾ ਤੇ ਤਨਦੇਹੀ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਬਿਲਕੁਲ ਮੌਨ, ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਸਥਿਰ ਰਹੇ।

ਕੀ ਮਨ ਡਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਖੁਦ 'ਡਰ' ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਮਨ ਡਰ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਪੂਰੇ ਦੇ ਪੂਰੇ ਡਰ ਦਾ ਬੋਧ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਰ ਦੇ ਬਿਓਰੇ ਨੂੰ ਹੀ ਦੇਖਦੇ ਸਮਝਦੇ ਰਹੋਗੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਰਾਂ ਨਾਲ ਇਕ-ਇਕ ਕਰਕੇ ਨਿਬੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਰ ਦੇ ਨਾਲ ਛਿਣ-ਛਿਣ ਜਿਊਣ ਦੀ ਕਲਾ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖ ਸਕੋਗੇ ਤੇ ਇਹੀ ਬੇਸ਼ਕੀਮਤੀ ਗਲ ਹੈ।

ਡਰ ਵਰਗੀ ਜਿਊਂਦੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਜਿਊਣ ਲਈ ਅਸਧਾਰਨ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸੂਖਮ ਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਦਿਲੋ-ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਜੋ ਨਿਰਣਿਆਂ 'ਚ ਬੱਝਾ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਡਰ ਦੀ ਹਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਰ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਸਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜਿਊਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਾ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਸਵੇਰੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਤੱਕ ਬੈਠ ਕੇ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਡਰ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ, ਇਕ ਮਿੰਟ, ਇਕ

ਸੈਕਿੰਡ ਦੇ ਵਿਚ ਦੇਖੀ ਤੇ ਸਮਝੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ—ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਲਿਜ਼ਕੋਰ ਵਾਂਗ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਰ ਨਾਲ ਏਨੀ ਪੂਰਨਤਾ ਨਾਲ ਜਿਊਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੁਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕੌਣ ਹੈ ਜੋ ਡਰ ਨਾਲ ਜੀ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਕੌਣ ਹੈ ਜੋ ਡਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੋ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਰ ਦੀ ਗਤਿਵਿਧੀ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਡਰ ਦੇ ਕੇਂਦਰੀ ਤਬ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਜਗ ਤੇ ਸੁਚੇਤ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਮੁਰਦਾ ਸ਼ੈਅ ਹੈ, ਕੋਈ ਜੜ ਸੱਤਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਗਿਆਨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਕਠੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਮੁਰਦਾ ਸ਼ੈਅ ਹੀ ਡਰ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਇਸ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੀ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਦੇਖਣ ਤੇ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੀਤ ਦੀ ਇਕ ਲਾਸ਼ ਹੈ ਜਾਂ ਇਕ ਜਿਊਂਦੀ-ਜਾਗਦੀ ਹਸਤੀ ਹੈ? ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਜੁਆਬ ਹੈ? ਮੈਨੂੰ ਉੱਤਰ ਨਹੀਂ ਦੇਓ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀ ਉੱਤਰ ਦਿਓ। ਕੀ ਦੇਖਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਮਰੀ ਹੋਈ ਸਤਾ ਹੈ ਜੋ ਇਕ ਜਿਊਂਦੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਕ ਜਿਊਂਦੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਵੀ ਇਕ ਜਿਊਂਦੀ ਹਸਤੀ ਹੈ? ਕਿਉਂਕਿ ਵੇਖਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚ ਦੋਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦੀ ਹੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਇਹ “ਦੇਖਣ ਵਾਲਾ” ਇਕ ਸਾਖਸ਼ੀ ਜਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਹੈ ਜੋ ਡਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਡਰ ਦੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦਾ ਗਿਆਤਾ ਬਣੀ ਬੈਠਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਡਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੇ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਡਰ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਦੂਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲਈ ਹੈ। ਜਿਸ ਤੋਂ ਇਹ ਹਰ ਵਕਤ ਉਪਰ ਉੱਠਣ ਜਾਂ ਭੱਜਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਅਖੌਤੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਤੇ ਡਰ ਦੇ ਵਿਚ ਇਕ ਲਗਾਤਾਰ ਲੜਾਈ ਛਿੜੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲੜਾਈ ਮਹਿਜ਼ ਊਰਜਾ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੇਖਣ ਵਾਲਾ ਅਰਥਾਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਤੇ ਯਾਦਾਂ ਦਾ ਇਕ ਬੰਡਲ ਮਾਤਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਨਾਂ ਕੋਈ ਸਾਰ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਕੋਈ ਸਾਰਥਿਕ ਅਧਾਰ ਪਰ ਡਰ ਇਕ ਵਾਸਤਵਿਕ ਹਕੀਕਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਤੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਉਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਜੋ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ ਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਡਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਕੀ ਉਹ ਆਪ ਡਰ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕੋਈ ਵੱਖਰੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਉਹ ਇਕ ਬਾਹਰੋਂ ਤੇ ਅਲੱਗ ਸੱਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਦਾ ਦਾਵਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਹੀ ਡਰ ਹੈ ਜਦ ਇਹ ਬੋਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਡਰ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਵੀ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦੇ ਵਿਚ ਦੇਸਕਾਲ ਦਾ ਅੰਤਰ ਵੀ ਮਿੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਰ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਉਸੇ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੋ—ਸਗੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਹੀ ਡਰ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਡਰ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਫੇਰ ਡਰ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅੰਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

* * *

ਪਾਠ-6

ਹਿੰਸਾ-ਗੁੱਸਾ-ਸਮਰਥਨ ਜਾਂ ਨਿਖੇਧੀ-ਆਦਰਸ਼ ਤੇ ਯਥਾਰਥ

ਡਰ, ਸੁਖ, ਦੁਖ, ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਹਿੰਸਾ—ਇਹ ਸਭ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਹਿੰਸਾ 'ਚੋਂ ਸੁਖ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਨ ਵਿਚ, ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਾਤਿ ਜਾਂ ਗਰੁਪ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨਫਰਤ ਕਰਨ ਵਿਚ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਵਿਰੋਧੀ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਵੀ ਲੋਕ ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸੁਖ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਲੇਕਿਨ ਜਦੋਂ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਸਾਰੀ ਹਿੰਸਾ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਅਪੂਰਵ ਅਨੰਦ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੰਘਰਸ਼, ਘਿਰਣਾ ਅਤੇ ਡਰ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੁਖ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਇਸ ਅਨੰਦ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।

ਕੀ ਅਸੀਂ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਜੜ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਦਾ ਤਨਾਵ ਤੇ ਦੁੱਦ 'ਚ ਹੀ ਜਿਊਂਦੇ ਰਹਾਂਗੇ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਤਾਂ ਇੰਦਾਂ ਹੀ ਜਿਊਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇੰਦਾਂ ਹੀ ਜਿਊਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਫਿਰ ਮੈਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣਾ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, “ਖੈਰ, ਹੈ ਤਾਂ ਅਫਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ, ਪਰ ਹਿੰਸਾ ਤਾਂ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ” ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਮੇਰੇ ਵਿਚ ਫਿਰ ਸੰਵਾਦ ਦਾ ਰਾਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਚਦਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇਕ ਕੰਧ ਖੜੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, “ਨਹੀਂ, ਜਿਊਣ ਦਾ ਕੁਝ ਵਖਰਾ ਢੰਗ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ” ਤਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਗਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ।

ਅਸੀਂ ਜੋ ਇਸ ਗੱਲਬਾਤ 'ਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਮਿਲਕੇ ਇਸ 'ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੀਏ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਭਿਆਨਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹਿੰਸਕ ਸੰਸਾਰ ਅੰਦਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਜੜੋਂ ਪੁੱਟ ਸਕੀਏ। ਮੇਰੇ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਚਿੰਤਾ, ਘਿਰਣਾ, ਈਰਖਾ ਤੇ ਡਰ ਦਾ ਇਕ ਸਾਹ ਵੀ ਲੈਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਮੈਂ ਸਿਰਫ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਅਮਨ ਚੈਨ ਨਾਲ ਜਿਊਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮੈਂ ਮਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਇਸ ਧਰਤੀ ਤੇ ਜਿਊਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਇੰਨੀ ਸੁੰਦਰ, ਇੰਨੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਇੰਨੀ ਭਰੀ-ਪੂਰੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਦਰਖਤਾਂ, ਫੁੱਲਾਂ, ਦਰਿਆਵਾਂ, ਹਰੇ-ਭਰੇ ਮੈਦਾਨਾਂ, ਭਾਂਤ-ਭਾਂਤ ਦੇ ਲੋਕਾਂ, ਔਰਤਾਂ, ਮੁੰਡੇ-ਕੁੜੀਆਂ ਤੇ ਹੱਸਦੇ ਖੇਡਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਅਰਥਾਤ ਮੈਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ

ਰੂਪ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ ਮੈਂ ਇਹ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਤੇ ਜਗਤ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਜੀਵਾਂ। ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਹਿੰਸਾ ਚਾਹੇ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਬੀਜ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਫੈਲੇ, ਸਮਾਜਿਕ ਜਮਾਤੀ-ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਦੰਗੇ-ਫਸਾਦ ਹੋਣ, ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟਕਰਾਵ ਤੇ ਯੁੱਧ ਹੋਵੇ—ਅਗਰ ਇਸ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਹੀ ਦੇਖਣਾ ਸਿਖ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਾਰ ਜਾ ਸਕਾਂਗੇ।

ਹਿੰਸਾ ਇਕ ਅਤਿਅੰਤ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮਸਲਾ ਹੈ। ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਆਦਮੀ ਹਿੰਸਕ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਫੈਲੇ ਅਨੇਕ ਧਰਮਾਂ ਨੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਸੰਜਮ ਵਿਚ ਬੰਨ੍ਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਉਪਰਾਲੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਨਾਲ ਛਾਣਬੀਨ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠ ਕੇ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਇਕ ਨਵੀਂ ਉਚਾਈ ਨੂੰ ਪਾ ਸਕਾਂਗੇ। ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਬੌਧਿਕ ਵਿਲਾਸ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਇਸ ਮਸਲੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਾਂਗੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਏਦਾਂ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪ ਤਾਂ ਇਸ ਮਸਲੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹਾਂ ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਬਾਕੀ ਲੋਕ ਸਾਡੇ ਵਾਂਗ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਤੇ ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਕੁਝ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਣ ਲੱਗਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ ਇਸ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਮੈਂ ਕਿਉਂ ਕਰਾਂ ? ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ ਏਨਾਂ ਹੀ ਕਾਫੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਭਰਾਵਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਆਦਮੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਮੈਂ ਖੁਦ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਕਰੂਪਤਾ ਤੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗਹਿਰਾਈ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਖਿਆਲ ਰੱਖਾਂ ਕੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਮੈਂ ਖੁਦ ਅੰਦਰੋਂ ਹਿੰਸਕ ਨਾ ਰਹਾਂ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ “ਹਿੰਸਕ ਨਾ ਬਣੋ”। ਇਸ ਦਾ ਕੁਝ ਵੀ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ—ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਇਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚ ਮੁੱਚ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਇਸ ਮਸਲੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤੇ ਸੁਲਝਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਇਸ ਦੀ ਛਾਣਬੀਨ ਤੇ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਕੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਮਸਲਾ ਕਿਤੇ ਬਾਹਰ ਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿ ਇੱਥੇ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ? ਕੀ ਬਾਹਰੀ ਜਗਤ ਦੀ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜੋ ਹਿੰਸਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਉਸ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਤਹਿ ਤੱਕ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਗਏ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁਛੋਗੇ ਕਿ ਹਿੰਸਾ, ਜ਼ੁਲਮ, ਈਰਖਾ, ਲੋਭ, ਫੀਨਾ-ਝਪਟੀ ਤੇ ਹੜਪਣ-ਹਥਿਆਉਣ ਦੀ ਦੌੜ ਨਾਲ ਭਰੇ ਇਸ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਜੀਵਾਂ ? ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਨਿਗਲ ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਏਗਾ, ਤਬਾਹ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ ? ਇਹ ਇਕ

ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੁਆਲ ਹੈ ਜੋ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਸੁਆਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਜੇ ਪੂਰੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਸਥਾਪਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਯਕੀਨ ਕਰੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਫੇਰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੌਜ ਵਿਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਵਜਹ ਨਾਲ ਜੇਲ੍ਹ ਜਾਣਾ ਪਏ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੜਨਾ ਮੰਜੂਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਲੀ ਨਾਲ ਉਡਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ—ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੋਈ ਮਸਲਾ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਲੀ ਮਾਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏਗੀ ਬਸ ਇਨੀਂ ਕੁ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਠਾਕ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਇਕ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇਕ ਹਕੀਕਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ—ਅਜਿਹੀ ਹਕੀਕਤ ਜਿਸ ਦੀ ਹੌਂਦ ਆਦਮੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਤੇ ਉਹ ਆਦਮੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਖੁਦ ਹਾਂ। ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਵਿਚ ਛਾਣਬੀਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਪੂਰੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਖੁਲੇਪਣ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਦੇ ਆਮ੍ਹਣੇ-ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਖੁਦ ਖੁਲ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਆਪ ਖੋਲ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਰਖਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕੁਝ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗਾ। ਨਾਲੇ ਮੈਨੂੰ ਮਨ ਦੀ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਮਨ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਸਮਝਣ ਲਈ ਅੰਤ ਤੱਕ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੇ ਕਿਤੇ ਵਿੱਚੇ ਹੀ ਥੱਕ-ਹਾਰ ਕੇ ਨਾ ਬੈਠ ਜਾਏ ਕਿ ਬਸ ਹੁਣ ਮੈਂ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਇਹ ਗੱਲ ਮੈਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਕ ਹਿੰਸਕ ਆਦਮੀ ਹਾਂ। ਇਸ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਮੈਨੂੰ ਕਈ ਰੂਪਾਂ ਵਿਚ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕਰੋਧ ਵਿਚ, ਕਾਮਵਾਸਨਾ ਦੀ ਆਤੁਰਤਾ ਵਿਚ, ਘਿਰਣਾ ਵਿੱਚ, ਦਵੇਸ਼ ਤੇ ਆਪਸੀ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਵਿਚ ਮੈਂ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਹੈ—ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਣਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹੁਣ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ “ਮੈਂ ਇਸ ਪੂਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ, ਜੋ ਯੁੱਧ ਵਗੈਰਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਆਦਮੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਛਿਪੀ ਉਸ ਹਮਲਾਵਰੀ ਨੂੰ ਜੋ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜਿਸ ਦਾ ਮੈਂ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹਾਂ।”

ਹਿੰਸਾ ਸਿਰਫ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਹੱਤਿਆ ਕਰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਤਿੱਖੇ ਤੇ ਚੁਭਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਦ ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਦੀ ਬੇਇੱਜਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਖਾਸ ਰਵੱਈਆ ਤੇ ਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਦ ਡਰ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਹੁਕਮ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਤਰਫਦਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ—ਇਹ ਸਭ ਵੀ ਹਿੰਸਾ ਹੈ। ਦੇਸ਼, ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਰਬ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਜੋ ਸੰਗਠਿਤ ਕਤਲੋਗਾਰਦ ਚਲਦੀ ਹੈ, ਸਿਰਫ ਓਹੀ ਹਿੰਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਹਿਰਾ ਤੇ ਸੂਖਮ ਵਜੂਦ ਵੀ ਹੈ। ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਉਸ ਗਹਿਰਾਈ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਹੀ

ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਛਾਣਬੀਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਾਰਤੀ ਜਾਂ ਯੂਰਪੀ, ਮੁਸਲਮਾਨ ਜਾਂ ਇਸਾਈ ਜਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਹਿੰਦੇ ਤੇ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਿੰਸਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਕੀ ਮਨੁੱਖ ਜਾਤਿ ਨਾਲੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਧਰਮ, ਪ੍ਰੰਪਰਾ, ਕੌਮੀਅਤ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਹਿੰਸਾ ਜਨਮ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਦਮੀ ਜੋ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਨਾ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਧਰਮ ਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿਸੇ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਪਾਰਟੀ ਦਾ, ਅਰਥਾਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਖਪਾਤੀ ਵਿਧੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਉਹ ਜੁੜਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਬੰਧ ਸਮੁੱਚੀ ਮਾਨਵਜਾਤੀ ਨਾਲ ਰਖਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮਾਨਵ ਮਾਤਰ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਦੋ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾਵਾਂ ਹਨ। ਇਕ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਹਿੰਸਾ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜਨਮ-ਜਾਤ ਸੁਭਾਅ ਹੈ। ਦੂਸਰੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਿੰਸਾ ਉਸ ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਤਹਜੀਬੀ ਵਿਰਾਸਤ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇੰਨਸਾਨ ਜਿਊਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਹੜੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਸਾਡੇ ਲਈ ਜਿਆਦਾ ਸਹੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਲੈਣਾ ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੀ ਹੈ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਾਂ ਇਹ ਤੱਥ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਿੰਸਕ ਹਾਂ, ਨਾ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼।

ਗੁੱਸਾ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਜਾਹਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੈ। ਜਦ ਕੋਈ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਭੈਣ ਨਾਲ ਛੇੜਖਾਨੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਕਰੋਧ ਜਾਇਜ਼ ਹੈ। ਜਦ ਮੇਰੇ ਦੇਸ਼ ਤੇ, ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਤੇ ਕੋਈ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਮੇਰੇ ਜਿਊਣ ਦੇ ਰੰਗ-ਢੰਗ ਤੇ ਕੋਈ ਉਂਗਲੀ ਉਠਾਉਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਵੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕਰੋਧ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਉਂਦਾ ਹਾਂ। ਜਦ ਮੇਰੇ ਤੁੱਛ ਤੇ ਛੋਟੇ-ਮੋਟੇ ਮਤਾਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਧਾਰਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਖੜਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੇਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੇ ਕੋਈ ਇਤਰਾਜ਼ ਜਤਾਉਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਵੀ ਮੈਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਮੇਰੀ ਬੇਇਜ਼ਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਗੁੱਸੇ ਦੀ ਸੀਮਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਅਰਥਾਤ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਦੌੜਾ ਕੇ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮੈਂ ਈਰਖਾ ਨਾਲ ਮਚ ਉਠਦਾ ਹਾਂ ਤੇ ਉਸ ਈਰਖਾ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਜਾਇਜ਼ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਮੇਰੀ ਜਾਇਦਾਦ ਹੈ। ਇਸ ਸਭ ਤਰਾਂ ਦੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਨੈਤਿਕ ਤੇ ਨਿਆਂਸੰਗਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਤੇ ਹੋਰ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਲੈਣ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਆਂਸੰਗਤ ਗਿਣਦੇ ਹਾਂ। ਕਰੋਧ, ਜੋ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਹੀ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਦੀ ਜਦ ਛਾਣਬੀਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਝੁਕਾਵਾਂ ਤੇ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਕੇ ਕਰੋਧ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਤੇ ਨਜਾਇਜ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸ਼ੁਧ ਕਰੋਧ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੀ ਦੇਖਦੇ-ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ? ਕੀ ਗੁੱਸਾ ਵੀ ਕਦੀ ਜਾਇਜ਼ ਤੇ ਉਚਿੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਕੇਵਲ ਗੁੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਗੁੱਸਾ ਯਾਨੀ ਗੁੱਸਾ। ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੋਈ ਵੀ ਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ ਨਾ

ਬੁਰਾ-ਸਿਰਫ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ। ਪਰ ਜਦ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਝਟ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ, ਇਕ ਰੰਗਦਾਰ ਕਪੜੇ ਦੇ ਟੁਕੜੇ-ਝੰਡੇ ਨੂੰ, ਇਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ, ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ, ਧਰਮ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਜਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮੰਗ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਫੜ ਕੇ ਬੈਠੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ, ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਰਖਿਆ ਵਿਚ ਉੱਠ ਖਲੋਣਾ ਹੀ ਗੁੱਸਾ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਸਫਾਈ ਦਿੱਤੇ, ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਪੱਖ ਲਿੱਤੇ, ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਕਹਿਣ ਦੇ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਅਛਾਈ ਦੀ ਰਖਿਆ ਤਾਂ ਕਰਨੀ ਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਮੇਰਾ ਕਰੋਧ ਤੇ ਜਾਇਜ਼ ਹੀ ਸੀ ਜਾਂ ਉਫ, ਮੈਂ ਵੀ ਕਿਨ੍ਹਾ ਬੇਵਕੂਫ ਹਾਂ ਜੋ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆ ਗਿਆ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੀ ਬਲਬੂਤੇ 'ਤੇ ਖੜਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸਦਾ ਆਪਣਾ ਵਖਰਾ ਅਜ਼ਾਦ ਵਜੂਦ ਹੋਵੇ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਿਰਪੱਖ ਹੋ ਕੇ ਕਰੋਧ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਤੇ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਗੈਰ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਜੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਖਤ ਵਿਰੋਧੀ ਹਾਂ ਜਾਂ ਬੇਹੱਦ ਪ੍ਰਸੰਸਕ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ-ਸਹੀ ਦੇਖ ਸਕਾਂਗਾ? ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਂ ਹੀ ਦੇਖ ਸਕਾਂਗਾ ਜੇ ਮੈਂ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਪਰ ਵਾਲੀਆਂ ਦੋਨੋਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕੀ ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਖੁਲੇ ਮਨ ਨਾਲ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਰੂਬਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਮੈਂ ਇਸ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਆਪਣੀ ਵੱਲੋਂ ਮੈਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਦੇ ਇਸ ਅਦਭੁਤ ਘਟਨਾ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਨਿਰਪੱਖ, ਗੰਭੀਰ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਚਿਤ ਹੋ ਕੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮੇਰਾ ਹੀ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਪਰ ਮੇਰੀ ਸਾਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਚਿਤ ਹੋ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਾਂ। ਚਾਹੇ ਮੈਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਰਜ਼ੀ ਆਦਮੀ ਹੋਵਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਗੋਰਾ, ਭਾਵੇਂ ਕਾਲਾ, ਭੂਰਾ ਜਾਂ ਕਣਕ ਭਿੰਨਾ-ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਹਿੰਸਕ ਹਾਂ। ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਹਿੰਸਾ ਮੈਨੂੰ ਵਿਰਾਸਤ ਚੋਂ ਮਿਲੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਵਿਚੋਂ। ਮੇਰਾ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਕੇਵਲ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਹੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ; ਇਹ ਮੇਰੀ ਕਾਮਵਾਸਨਾ, ਭੋਜਨ, ਪਦਵੀ, ਇੱਜਤਮਾਣ ਤੋਂ ਵੀ ਵਧ ਕੇ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਹਿੰਸਾ ਮੈਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੇਰਾ ਤੇ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਸਤਿਆਨਾਸ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਇਸ ਦੇ ਪਾਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕਰੋਧ ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਲਪਟਾਂ ਨਾਲ ਝੁਲਸਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਲਈ ਮੈਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਕੇਵਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਖੇਡ ਨਹੀਂ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸਗੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕੁਝ ਵੀ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜੇ ਮੈਂ ਖੁਦ ਆਪ ਗੁੱਸੇ, ਹਿੰਸਾ, ਕੌਮਪਰਸਤੀ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਵਾਂ। ਇਹ ਭਾਵ ਕਿ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੀ ਹੈ, ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਖੋਜ ਲਈ ਲਗਨ ਤੇ ਜੀਵਨ ਉਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਪਾਰ ਜਾਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨਾਂ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਨਕਾਰਨਾ ਹੈ। ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਖੈਰ ਇਹ ਤੇ ਮੇਰਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਜੇ ਹੈ ਤਾਂ ਹੈ। ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਪਾਰ ਜਾਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਧਿਅਨ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਸਮਝਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਕਰੀਬ ਹੋਣਾ ਪਏਗਾ ਇਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨੇੜਿਓਂ ਦੇਖਣਾ ਪਏਗਾ। ਨੇੜੇ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਸ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਤੇ ਵਿਰੋਧ 'ਚ ਨਹੀਂ ਉਲਝਦਾ। ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਅਸਲ 'ਚ ਇਸ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤਾਂ ਹੀ ਮੈਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਇਸ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਜਾਂ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਯੁੱਧ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਕਿਨ੍ਹਾ ਕੁ ਕੁਝ ਦਾਅ ਤੇ ਲਾਉਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋ—ਕਿਨੀਂ ਕੁ ਉਰਜਾ? ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਮਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੁੱਤਰ ਫੌਜ ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਸਤਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਝਟਕਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਫਿਕਰ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਹੇ ਭਗਵਾਨ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿਚ ਵੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਾਹਦੇ 'ਚ ਹੈ? ਪੈਸਾ ਸਾਂਭਣ ਵਿੱਚ? ਮੋਜ ਮਸਤੀ ਕਰਨ 'ਚ, ਨਸ਼ੇਖੋਰੀ 'ਚ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰਲੀ ਹਿੰਸਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਚਿਆਂ ਦਾ ਮਲੀਆ ਮੇਟ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ? ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਕਲਪਨਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਹੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੇ ਦਿਲੋ-ਜਾਨ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਭ ਕੁਝ ਦਸਾਂ। ਮੈਂ ਇਹ ਤੱਥ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਰੋਧ ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਔਖਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਜੋ ਸਿਰਫ ਵਿਰੋਧ ਜਾਂ ਸਮਰਥਨ ਦੀਆਂ ਆਦੀ ਹਨ। ਜੇ ਹਿੰਸਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਕ ਜਿਊਂਦੀ-ਜਾਗਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖਣੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਲਾ ਸਿੱਖਣੀ ਹੈ ਕਿ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖੀਏ? ਇਹ ਵੀ ਸਿੱਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ, ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖੀਏ? ਭਾਵ, ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਤੇ ਗੌਰ ਨਾਲ ਦੇਖਣਾ ਸਿੱਖੋ। ਸਿਆਸਤਦਾਨਾਂ ਨੂੰ ਗੌਰ ਨਾਲ ਦੇਖੋ—ਉਹਨਾ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਨੂੰ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਪਖ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਵਿਰੋਧ ਜਾਂ ਸਮਰਥਨ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਰੋਧ ਜਾਂ ਸਮਰਥਨ ਇਸ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਸ ਸਮਾਜਿਕ ਢਾਂਚੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਜਿਊਂਦੇ ਹੋ—ਇਕ ਭਾਰਤੀ, ਅਮਰੀਕੀ,

ਜਰਮਨ ਜਾਂ ਨੀਗਰੋ ਇਤਿਆਦਿ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਸਕਾਰ, ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮਾਰ ਹੇਠ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਡੱਲ ਤੇ ਮੂੜ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੁਝ ਵੀ ਮੌਲਿਕ ਸਿੱਖਣਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਗਹਿਰਾਈ 'ਚ ਜਾਣ ਦੀ ਕੁੱਵਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਔਜ਼ਾਰ ਖੁੰਡਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘਾਈ 'ਚ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਤੇ ਅਸੀਂ ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਹ ਹੈ ਔਜ਼ਾਰ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਧਾਰ ਦੇਣਾ—ਅਤੇ ਔਜ਼ਾਰ ਹੈ ਸਾਡਾ ਮਨ ਜੋ ਵਿਰੋਧ ਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਦੋ ਪੁੰਜਾਂ ਵਿਚ ਪਿਸ ਕੇ ਖੁੰਡਾ ਤੇ ਧਾਰਹੀਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਸੂਈ ਦੀ ਤਰਾਂ ਤਿੱਖਾ ਤੇ ਹੀਰੇ ਦੀ ਤਰਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਗਹਿਰਾਈ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਨਹੀਂ ਤੇ ਨਹੀਂ।

ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਜ਼ੇ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਪੁਛੋ, “ਮੈਂ ਅਜਿਹਾ ਮਨ ਕਿਥੋਂ ਲਿਆਵਾਂ?” ਇਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਮੰਨਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਅਗਲੇ ਡੰਗ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਫ-ਸਾਫ ਦੇਖਣਾ ਪਏਗਾ ਕਿ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਮੂੜ ਤੇ ਜੜ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਿਤੇ ਇਹ ਆਪਣੇ ਹੀ ਖੋਲ ਅੰਦਰ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਲੇ ਇਕ ਕੰਧ ਖੜੀ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ—ਜੋ ਵਿਰੋਧ ਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਦੁਸ਼ਚੱਕਰ ਦਾ ਹੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਨ ਇਸਨੂੰ ਟੱਪ ਸਕੇ ਤਾਂ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਧਿਐਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਗਹਿਰੇ ਤੋਂ ਗਹਿਰੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਥੇ ਸਾਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਪੂਰੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪਕੜ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਆਓ ਫੇਰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਵਾਲ ਵੱਲ ਮੁੜੀਏ ਕੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਜੜੋਂ ਪੁਟਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ? ਜੇ ਮੈਂ ਇਹ ਕਹਾਂ, “ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਤਾਂ ਅਜੇ ਕੋਈ ਬਦਲਾਵ ਆਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਆਖਿਰ ਕਿਉਂ?”, ਦਰਅਸਲ ਇਹ ਵੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਹੀ ਇਕ ਰੂਪ ਹੋਵੇਗਾ। ਖ਼ੈਰ, ਮੈਂ ਇਹ ਪੁਛਾਂਗਾ ਨਹੀਂ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਥੋਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਮਨਵਾਉਣੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਇਸਦਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਰਤੀ ਭਰ ਵੀ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਹੈ, ਮੇਰਾ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਜਿਊਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਮਾਮਲਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਪੁੱਛ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਜਿਊਂਦੇ ਜਾਗਦੇ ਆਦਮੀ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਧਰਾਤਲ 'ਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਕਰ ਲੈਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ? ਜੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸੰਸਾਰ 'ਚ ਜਿਊਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਢੰਗ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਵੇਗੀ।

ਬਹੁਤਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਗ ਤੇ ਜਿਊਣ ਦੇ ਢੰਗ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਅਪਣਾਅ ਲਿਆ ਹੈ। ਦੋ ਵਡੀਆਂ ਜੰਗਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਆਦਮੀ ਤੇ ਆਦਮੀ ਵਿਚਕਾਰ, ਯਾਨੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਮੇਰੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਡੂੰਘੀ ਖੱਡ ਪੁੱਟਣ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਹੋਰ ਕੀ ਸਿਖਾਇਆ ਹੈ? ਪਰ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜੋ ਲੋਕ ਸਚਮੁੱਚ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਰਾਹ ਕੀ ਹੈ? ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਕਿ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਉਸਦਾ ਹੱਲ ਹੈ—ਚਾਹੇ ਇਹ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਕਰੀਏ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਨੋਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਕ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਥੋੜਾ ਬਹੁਤ

ਪਰਿਵਰਤਨ ਆ ਜਾਏ, ਅਸੀਂ ਥੋੜੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਈਏ, ਥੋੜਾ ਸਨੇਹ ਭਰਪੂਰ, ਪਰ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਸੰਪੂਰਣ ਬੋਧ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦਾ। ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਦੀ ਕਲਾ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਉਣੀ ਹੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਦੀ ਪਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਮਨ, ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਪੈਨੋਪਨ, ਸਜਗਤਾ ਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਦਾ ਗੁਣ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸੰਪੂਰਣ ਬੋਧ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਕੋਲ ਉਹ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਕੋ ਝਲਕ ਵਿਚ ਸਾਰਾ ਨਜ਼ਾਰਾ ਦੇਖ ਸਕੇ। ਅਜਿਹੀ ਸਪਸ਼ਟ ਤੇ ਵਿਆਪਕ ਨਜ਼ਰ ਤੇ ਤਾਂ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਦ ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬਾਰੀਕੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਸਤਾਰ ਪੂਰਵਕ ਦੇਖ ਲਏ, ਤੇ ਫੇਰ ਬਸ ਛਲਾਂਗ।

ਸਾਡੇ ਚੌਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਲਈ ਇਕ ਸਿਧਾਂਤ ਤੇ ਇਕ ਆਦਰਸ਼ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਹਿੰਸਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਉਲਟ ਅਹਿੰਸਾ ਦਾ ਇਕ ਆਦਰਸ਼ ਖੜਾ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਹਕੀਕਤ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਲਵਾਂਗੇ। ਪਰ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਤਾਂ ਕਦੀ ਵੀ ਘਾਟ ਨਹੀਂ ਰਹੀ। ਸਾਰੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਕਿਤਾਬਾਂ ਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਹਕੀਕਤ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਵੀ ਹਿੰਸਕ ਹਾਂ ਤੇ ਕਿਉਂ ਨਾਂ ਅਸੀਂ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਅਰਥਾਤ ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਹੀ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ। ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਖਿਚ-ਪੂਹ ਕੇ ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਆਦਰਸ਼ ਘੜਣਾ ਬੰਦ ਕਰੀਏ। ਜੇ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵੱਲ ਪੂਰੀ ਤਵਜੋ ਤੇ ਪੂਰੀ ਉਰਜਾ ਦੇਣੀ ਪਏਗੀ। ਪਰ ਤਵਜੋ ਤੇ ਉਰਜਾ ਵਿਚ ਬਿਖਰਾਵ ਓਦੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਆਦਮੀ ਆਦਰਸ਼ ਤੇ ਕਲਪਨਾ ਦੇ ਜਗਤ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੇ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਦਰਸ਼ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਨਕਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਜਿਸ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਸੱਚ ਨੂੰ ਲਭਣ ਦੀ, ਪ੍ਰੇਮ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ, ਲਗਨ ਹੈ, ਲਲਕ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਸੱਚਮੁੱਚ ਗੰਭੀਰ ਹੈ, ਉਹ ਕੋਈ ਸਿਧਾਂਤ ਤੇ ਧਾਰਨਾ ਨਹੀਂ ਰਖਦਾ ਉਹ “ਜੋ ਹੈ” ਉਸ ਵਿਚ ਹੀ ਜਿਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰੋਧ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਦੀ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਇਸ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਨਿਰਣਾ ਨਾ ਥੋਪੋ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਰੋਧ ਦੇ ਉਲਟ ਕਿਸੇ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਰੋਧ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਰੋਧ ਨਾਲ ਭਰ ਗਏ ਹੋ। ਵਿਰੋਧ ਦੀ ਅੱਖ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਰੋਧ ਨੂੰ ਠੀਕ ਉਵੇਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਜਿਦਾਂ ਦਾ ਉਹ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਨਫਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਾਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਸਲੀਅਤ ਹੈ—ਹਾਲਾਂ ਕਿ ਸੁਨਣ ਵਿਚ ਇਹ ਭੈੜਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇਸ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਯਾਨੀ ਆਪਣੀ ਨਫਰਤ ਤੇ ਨਾਪਸੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਸਾਫ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਪੂਰੀ ਗਹਿਰਾਈ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਇਸ ਦੀ ਛਾਣਬੀਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਨਫਰਤ ਤੇ ਘਿਰਨਾ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਸਦਾ ਪ੍ਰੇਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਦੋਹਰੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ 'ਚ, ਪਾਖੰਡ ਅਤੇ ਅਡੰਬਰ

ਦੇ ਜਗਤ ਵਿਚ ਜੀ ਰਹੇ ਹੋ। ਵਰਤਮਾਨ ਛਿਣ ਵਿਚ ਸੰਪੂਰਣ ਰੂਪ ਵਿਚ, ਜੀਉਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜੋ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ—ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਸਮਰਥਨ ਜਾਂ ਵਿਰੋਧ ਦੇ ਭਾਵ ਤੋਂ। ਫੇਰ ਉਸ ਯਥਾਰਥ ਤੇ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹੀ ਸਮੁੱਚਤਾ 'ਚ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਫ ਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਹੀ ਸਮਸਿਆ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਚੇਹਰੇ ਨੂੰ ਸਾਫ-ਸਾਫ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ—ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਚੇਹਰਾ ਜੋ ਨਾ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਹਰ ਹੈ ਸਗੋਂ ਅੰਦਰ ਵੀ ਹੈ? ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਪੂਰਨ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਣਾ। ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾਵਾਂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਨਹੀਂ ਤੱਕਦੇ। ਇਸਲਈ ਬਹੁਤ ਗਹਿਰੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ—ਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਸਹਿਮਤੀ-ਅਸਹਿਮਤੀ ਦੀ।

ਹੁਣ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਕੁਝ ਪੜ੍ਹ-ਸੁਣ ਲਿਆ ਹੋ, ਪਰ ਕੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਿਆ ਵੀ ਹੈ? ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਸਕਾਰਬੱਧ ਮਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਉਣ ਦਾ ਢੰਗ, ਜਿਸ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦੀ ਪੂਰੀ ਬਣਾਵਟ—ਇਹ ਸਭ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਥਾਰਥ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਉਸਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਹੋਗੇ, “ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਇਸ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗਾ ਕਿ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਮੈਂ ਇਸ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ।” ਇਸ ਤੋਂ ਭਿਆਨਕ ਗੱਲ ਹੋਰ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ “ਮੈਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ”। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ, ਪੂਰਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾਵਾਂਗਾ—ਇਸ ਸਬ ਦਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਘਰ ਸੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲੇਖੇ-ਜੋਖੇ 'ਚ ਪਏ ਹੋ। ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ-ਬਾਹਰ ਮਚੀ ਹੈ ਉਸੇ ਕਾਰਣ ਹੀ ਤਾਂ ਚੁਫੇਰੇ ਅੱਗ ਲੱਗੀ ਹੋ, ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ “ਮੈਨੂੰ ਸੋਚਣ ਦਿਓ ਕਿ ਅੱਗ ਬੁਝਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਹੈ?” ਜਦੋਂ ਘਰ 'ਚ ਅੱਗ ਲਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਪੁਛਦੇ ਹੋ?

* * *

ਪਾਠ-7

ਸੰਬੰਧ-ਟਕਰਾਉ-ਸਮਾਜ-ਗਰੀਬੀ-ਨਸ਼ੇ-ਨਿਰਭਰਤਾ -ਤੁਲਨਾ-ਇੱਛਾ-ਆਦਰਸ਼-ਦੋਗਲਾਪਨ

ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਹੁਣੇ ਅਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ, ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮਨ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ।

ਮਨੁੱਖੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਖਿਆਲੀ ਬਿੰਬਾਂ ਦੀ ਪਰਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ—ਸਵੈ-ਬਚਾਵ ਦੇ ਤੌਰ-ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਤੇ। ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਖਿਆਲੀ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤਿਮਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਰਿਸ਼ਤਾ ਦੋ ਬਿੰਬਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨਾਂ ਕਿ ਅਸਲ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ। ਪਤਨੀ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦਾ ਖਿਆਲੀ ਬਿੰਬ ਬਣਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸੋਚ-ਸਮਝ ਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤੀ ਨੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਉਸਦਾ ਇਕ ਖਿਆਲੀ ਬਿੰਬ ਬਣਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ, ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਬਾਰੇ ਵੀ ਬਿੰਬ ਬਣਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਨਿਤ ਨਵੇਂ ਬਿੰਬ ਜੋੜਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿੰਬਾਂ ਦੇ ਹੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਹਨ। ਜਦ ਬਿੰਬ ਬਣਨ ਲਗਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਦਮੀਆਂ ਵਿਚਲਾ ਅਸਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਿੰਬਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਜੋ ਰਿਸ਼ਤੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਦੇ ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਿੰਬ ਤਾਂ ਕੋਰੀ ਕਲਪਨਾ ਹਨ ਪਰ ਆਦਮੀ ਹਵਾ 'ਚ ਹੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਜੀ ਸਕਦਾ। ਫੇਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਓਹੋ ਹੀ ਕਰੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ—ਧਾਰਨਾਵਾਂ, ਸਿਧਾਂਤਾਂ, ਪ੍ਰਤੀਕਾਂ, ਤੇ ਬਿੰਬਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜੀ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਲੀਅਤ ਨਾਲ ਕੋਈ ਲੈਣਾ-ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ। ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਚਾਹੇ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ, ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜਾਇਦਾਦ ਨਾਲ ਹੋਣ—ਉਹ ਬਿੰਬਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਅਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਟਕਰਾਵ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਫੇਰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ, ਤੇ ਬਾਹਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤੀ 'ਚ ਜਿਊਣਾ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਵ ਹੈ? ਆਖਿਰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਤੇ ਮਤਲਬ ਹੀ ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਇਕ ਬਹਾਵ ਹੈ, ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੋਈ ਜੀਵਨ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਜੇ ਜੀਵਨ ਕੋਰੀਆਂ ਕਲਪਨਾਵਾਂ, ਅਨੁਮਾਨਾ

ਅਤੇ ਮਾਨਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੋਵੇ ਤੇ ਇਹੋ ਜਹੀ ਹਵਾਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਜੰਗ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤਾਂ ਕੀ ਆਦਮੀ ਲਈ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅੰਦਰੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਵਸਥਤ ਜੀਵਨ ਜੀ ਸਕੇ, ਬਿਨਾ ਕਿਸੀ ਦਬਾਵ ਦੇ, ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਦੀ ਰੀਸ ਤੋਂ, ਬਿਨਾ ਦਮਨ ਤੇ ਜ਼ੋਰ-ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਤੋਂ? ਕੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਵਿਵਸਥਾ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਇਕ ਜਿਊਂਦਾ-ਜਾਗਦਾ ਗੁਣ ਹੋਵੇ। ਇਕ ਅੰਦਰਲੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਜੋ ਕਦੀ ਵੀ ਭੰਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ? ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਿਸੇ ਅਨੋਖੇ ਰਹਿਸਮਈ ਕਲਪਨਾਲੋਕ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਘਰ ਤੇ ਦਫ਼ਤਰ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿਚ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਛਾਣਬੀਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਵਿਚ ਇਕ ਵੀ ਕੋਨਾ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਦੁੰਦ ਤੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਹੋਵੇ। ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿਚ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਸਬ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹੋਣ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਫੇਰ ਸਮਾਜ ਨਾਲ, ਇਹ ਸੰਘਰਸ਼ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਘਰਸ਼ ਯਾਨੀ ਆਪਸੀ ਵੱਡ-ਵਿਰੋਧ, ਅਲਗਾਵ ਤੇ ਦਵੈਤ ਦੀ ਹਾਲਤ। ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਤੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਜੂਦ ਦੇ ਸਾਰੇ ਧਰਾਤਲਾਂ 'ਤੇ ਇਹ ਸੰਘਰਸ਼ ਮੌਜੂਦ ਹੈ—ਛੋਟਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਵੱਡਾ—ਜੋ ਸਤਹੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਦਮੀ ਨੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਕ ਸੁਭਾਵਿਕ ਅੰਗ ਵਾਂਗ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਹੋੜ, ਈਰਖਾ, ਲੜਾਕੂਪਨ, ਲੋਭ ਤੇ ਜਮਾਖੋਰੀ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਇਕ ਸਹਿਜ ਢੰਗ ਵਾਂਗ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਿਊਣਾ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਮਾਜ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਇੰਨ-ਬਿੰਨ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਉਸੇ ਮਾਣ-ਸਨਮਾਨ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚ ਜੀਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਇਸੇ ਮੋਹਜ਼ਾਲ ਵਿਚ ਉਲਝ ਗਏ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਸੂਖਦਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਝਾਂਕਦੇ ਹਾਂ ਭਾਵ, ਕਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਵਿਚਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਅਸੀਂ ਸਮਾਜ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਦੇ ਰਹਾਂਗੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਜੰਗ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ। ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ—ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਧਾਰਮਿਕ ਆਦਮੀ ਅਜਿਹੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ—ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਮਾਜ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਢਾਂਚੇ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਜਾਦ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ।

ਸਾਡੇ ਚੌਂ ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕੀਂ, ਸਮਾਜਕ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਧਨੀ ਹਨ। ਜੋ ਸਮਾਜ ਨੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸਿਰਜਿਆ ਹੈ—ਉਹ ਹੈ, ਲੋਭ, ਈਰਖਾ, ਕਰੋਧ, ਘਿਰਣਾ, ਚਿੰਤਾ, ਜਲਨ ਅਤੇ ਇਸ ਸਬ ਨਾਲ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਭਰੇ ਪਏ ਹਾਂ। ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਅਨੇਕ ਧਰਮਾਂ ਨੇ ਗਰੀਬੀ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸਾਧੂ-ਸੰਨਿਆਸੀ ਇਕੋ

ਚੋਗਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਨਾਂ ਬਦਲ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਸਿਰ ਮੁਨਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਗਰੀਬ ਤੇ ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੌਂਧ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮਠ 'ਚ ਜਾ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਪੂਰਬੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਹੈ ਜੋ ਇਕ ਲੰਗੋਟੀ, ਇਕ ਚਾਦਰ, ਇਕ ਚੋਗਾ ਪਾ ਕੇ ਤੇ ਦਿਨ 'ਚ ਇਕੋ ਵਾਰ ਖਾ ਕੇ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਗਰੀਬੀ ਦੀ ਇਥੇ ਬਹੁਤ ਪੂਜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਗਰੀਬੀ ਦਾ ਕੇਵਲ ਢੱਗ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅੰਦਰੋਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤਲ 'ਤੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਉਹ ਫੇਰ ਵੀ ਧਨੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਜੇ ਵੀ ਉਹ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਠਾ ਤੇ ਪਦਵੀ ਪਾਉਣ ਲਈ ਹੀ ਭਟਕ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹੀ ਉਹ ਏਸ ਧਰਮ ਜਾਂ ਉਸ ਧਰਮ ਜਾਂ ਏਸ ਪੰਥ ਜਾਂ ਉਸ ਪੰਥ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜੇ ਵੀ ਉਹ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਤੇ ਪ੍ਰੰਪਰਾ ਦੀਆਂ ਵੰਡੀਆਂ ਵਿਚ ਜਿਊਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗਰੀਬੀ ਤਾਂ ਨਾ ਹੋਈ, ਗਰੀਬੀ ਤਾਂ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਮੁਕੰਮਲ ਅਜ਼ਾਦ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਕਪੜੇ ਭਾਵੇਂ ਥੋੜੇ ਵੱਧ ਹੋਣ, ਖਾਣਾ ਭਾਵੇਂ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਖਾਓ, ਹੇ ਰੱਬਾ! ਇਸ ਦੀ ਕਿਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੈ। ਪਰ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਦਿਖਾਵੇ 'ਚ ਹੀ ਫਸੇ ਹਨ।

ਜਦ ਮਨ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗਰੀਬੀ ਇਕ ਅਦਭੁਤ ਤੇ ਅਪੂਰਵ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਗਰੀਬ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਨਾ ਦੌੜ-ਧੁਪ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਨਾ ਇਛਾ, ਨਾ ਕੋਈ ਮੰਗ, ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਤੇ ਕੇਵਲ ਇਹੀ ਅੰਤਰਿਕ ਗਰੀਬੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਚ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਜਿਹਾ ਜੀਵਨ ਇਕ ਪਰਮ ਅਸੀਸ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਮੰਦਰ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਗਿਰਜਾਘਰ 'ਚੋਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਢਾਂਚੇ ਤੋਂ ਯਾਨੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਦੇ ਮੂਲ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਵ ਹੈ? ਸੰਘਰਸ਼ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਟਹਿਣੀਆਂ ਨੂੰ ਛਾਂਗਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਅਸੀਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਇਹ ਪੁੱਛ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਇਕ ਪਰਮ ਸ਼ਾਂਤ ਸਥਿਰ ਦਸ਼ਾ 'ਚ ਜਿਊਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਿਕੰਮੇ ਤੇ ਜੱੜ ਹੋ ਕੇ ਜਿਊਣ ਲੱਗਾਂਗੇ। ਬਲਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਅਸੀਂ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਤੇ ਜਿਊਂਦੇ ਜਾਗਦੇ ਹੋ ਕੇ ਜੀਵਾਂਗੇ, ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਭਰੇ।

ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉਠਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਪੁਰਜੋਸ਼ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਬੌਧਿਕ ਤੇ ਭੌਤਿਕ ਊਰਜਾ ਦੀ ਭਰਵੀਂ ਲੋੜ ਹੈ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਮੰਤਵ, ਮਾਨਸਿਕ ਉਤੇਜਨਾ ਜਾਂ ਮਾਦਕ ਪਦਾਰਥ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਉਤੇਜਨਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹੀ ਉਤੇਜਨਾ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜੜ ਤੇ ਅਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਦਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਵਕਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ-ਸਾਫ ਦੇਖਣ ਦੀ ਊਰਜਾ ਮਿਲ ਜਾਏ, ਪਰ ਬਾਅਦ ਵੇਚ ਫੇਰ ਉਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਾਦਕ ਪਦਾਰਥ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਤੇਜਨਾ ਚਾਹੇ ਜਿਦਾਂ ਦੀ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਮੰਦਰ ਦੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਮਾਦਕ ਪਦਾਰਥ ਦੀ

ਜਾਂ ਲਿਖੇ-ਪੜ੍ਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ, ਉਹ ਨਿਰਭਰਤਾ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਅਸੀਂ ਸਾਫ ਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਤੇ ਜਿਊਂਦੀ ਜਾਗਦੀ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵੰਚਿਤ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਭ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਨਿਰਭਰ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ? ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ ਦੀ ਇਹ ਤੀਬਰ ਇੱਛਾ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਇਸ ਇੰਤਜਾਰ ਵਿਚ ਨਾ ਰਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਸਾਂਗਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਤੇ ਮੈਂ ਸਹਿਯਾਤਰੀ ਹਾਂ; ਜੇ ਇਸ ਖੋਜਬੀਨ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਜਿਗਿਆਸਾ ਪੂਰਨ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹੋ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਖੋਜ ਲਵਾਂਗੇ ਤੇ ਉਹ ਖੋਜ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਵਨ-ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਭਰ ਦੇਵੇਗੀ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਖੋਜ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਾਂ। ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਸਰੋਤਿਆਂ 'ਤੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਇਕ ਉਤੇਜਨਾ ਜਿਹੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਰੋਤਿਆਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਇਕਠ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਾਂ ਜੋ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਜਾਂ ਅਸਹਿਮਤ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਸਹਿਮਤੀ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਏਗੀ ਓਨ੍ਹੀ ਹੀ ਜਾਨ ਉਹ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਫੂਕਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਉਹ ਸਹਿਮਤੀ ਵਿਚ ਸਿਰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੁਝ ਮਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ—ਬਿਲਕੁਲ ਖਾਲੀ ਤੇ ਛਿਛਲਾ ਜਿਹਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਂ ਸਚ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਅ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਕ ਭੀੜ ਮੇਰੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਣ ਗਈ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਨਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਰੋਮਾਂਚ ਤੇ ਉਤੇਜਨਾ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਪਰ ਕਿਉਂ? ਆਖਿਰ ਮੈਂ ਕਿਉਂ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਾਂ? ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਖਾਲੀ, ਛਿਛਲਾ ਤੇ ਉਥਲਾ ਹਾਂ, ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਸਰੋਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਸਦਾ ਭਰਿਆ, ਭਰਪੂਰ ਤੇ ਸਦਾਬਹਾਰ ਹੋਵੇ। ਉਸ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ 'ਚ ਮੈਨੂੰ ਬਾਹਰ ਦੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਜ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਲਭ ਲਿਆ।

ਪਰ ਕੀ ਕਾਰਨ ਦੀ ਖੋਜ ਮੈਨੂੰ ਅਜ਼ਾਦ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ? ਕਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਬੌਧਿਕ ਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਸਾਫ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮਨ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਨਿਰਭਰਤਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਕਿਸੇ ਧਾਰਨਾ ਦੀ ਕੇਵਲ ਬੌਧਿਕ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਸਹਿਮਤੀ ਉਤੇਜਨਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ 'ਤੇ ਸਾਡੀ ਨਿਰਭਰਤਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਮਨ ਨੂੰ ਉਤੇਜਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਦਿਵਾਂਦੀ। ਜਿਹੜੀ ਗੱਲ ਮਨ ਨੂੰ ਨਿਰਭਰਤਾ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦੁਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਉਤੇਜਨਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦੇ ਸਵਰੂਪ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪੂਰੇ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਸਾਫ-ਸਾਫ ਦੇਖਣਾ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਬੋਧ ਹੋਣਾ ਕਿ ਇਹ ਨਿਰਭਰਤਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤੇ ਜੜ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੂਰੇ ਦੇ ਪੂਰੇ ਤੱਥ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਹੀ ਮਨ ਨੂੰ ਮੁਕਤ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸਲਈ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਸਮੁੱਚਤਾ 'ਚ ਦੇਖਣ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ

ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਮੈਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਨੁਕਤੇ-ਨਜ਼ਰ ਤੋਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਨੁਕਤੇ ਤੋਂ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਜੀਵਨ 'ਚ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਖਾਸ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਜੋ ਕਿ ਮੇਰੀ ਪਿਠਭੂਮੀ ਹੈ, ਜੋ “ਮੈਂ” ਹੈ ਤੋਂ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਮੈਂ ਸਮੁੱਚ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਰਾਹੀਂ ਬੌਧਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਗਲੀਬਾਤੀਂ ਹੀ ਲੱਭਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਵਿਚਾਰ ਕਿਉਂਕਿ ਟੁਕੜਿਆਂ 'ਚ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਸਦੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਖੋਜਬੀਨ ਅੱਧੀ-ਅਧੂਰੀ ਹੈ। ਸੋ ਜੇ ਵਿਚਾਰ ਲੱਤ ਨਾ ਅੜਾਉਣ ਤਾਂ ਹੀ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਮੁੱਚਤਾ 'ਚ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।

ਇਸ ਲਈ ਹੁਣ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦੇ ਤੱਥ ਨੂੰ, ਉਸ ਦੇ ਵਜੂਦ ਤੇ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਹੀ ਸਿੱਧਾ-ਸਿੱਧਾ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ—ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਪਸੰਦ-ਨਾਪਸੰਦ ਦੇ। ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਅਜਿਹਾ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਿਰਭਰਤਾ ਤੋਂ ਮੇਰਾ ਖਰਿੜਾ ਛੁੱਟੇ ਜਾਂ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਮੈਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਵਾਂ। ਮੈਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਜਦ ਅਜਿਹਾ ਨਿਰੀਖਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ, ਉਸ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ। ਜਦ ਮਨ ਪੂਰੀ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਂ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਬਿਖਰਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਰਜਾ ਬਰਬਾਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਂ ਉਰਜਾ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਦੇ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਹੀ ਪਕੜ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ।

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਸੋਚੋ ਕੇ ਨਕਲ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਕੋਈ ਸੱਤਾ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਸਾਧ-ਸੰਤ, ਗੁਰੂ, ਵਿਧੀ-ਵਿਧਾਨ, ਕਰਮਕਾਂਡ, ਕਿਸੇ ਪਾਰਟੀ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਉਰਜਾ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਚਾਹੇ ਚੰਗੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਮਾੜੀ, ਪਵਿਤਰ ਜਾਂ ਅਪਵਿਤਰ, ਉਹਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਣਾ ਇਕ ਖੰਡਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ ਜੋ ਟਕਰਾਵ ਖੜੇ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਟਕਰਾਵ ਉਦੋਂ ਤਕ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤਕ “ਜੋ ਹੈ” ਤੇ ਜੋ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਵਿਚ ਪਾੜਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਤੇ ਹਰ ਟਕਰਾਵ ਉਰਜਾ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਇਹ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋ, “ਇਸ ਸੰਘਰਸ਼ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਮੁਕਤ ਹੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?” ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵਾਧਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਘਰਸ਼ ਨੂੰ ਇਕ ਤੱਥ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ—ਪ੍ਰਤੱਥ ਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿਚ—ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਠੋਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਉਸ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਸਮਝ ਜਾਓਗੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ “ਜੋ ਹੁਣ ਹਾਂ” ਉਸ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਸਦਾ ਉਸ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ “ਜੋ ਕੁਝ ਅਸੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ”। ਤੇ ਜੋ “ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ” ਉਹ ਉਸਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਛਾਵਾਂ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਥੇ ਵੀ ਤੁਲਨਾ ਹੋਏਗੀ, ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਕੱਲ ਨਾਲ ਵੀ, ਉਥੇ ਵਿਰੋਧ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ—ਵਿਸੰਗਤੀ ਵੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ “ਜੋ ਹੈ”

ਤੇ “ਜੋ ਸੀ” ਦੇ ਵਿਚ ਇਕ ਸੰਘਰਸ਼ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦ ਤੁਲਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ “ਜੋ ਹੈ” ਉਹੀ ਬਚਦਾ ਹੈ। ਤੇ “ਜੋ ਹੈ” ਉਸ ਨਾਲ ਜਿਊਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਪਰਮ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਮੌਨ ਹੋ ਜਾਣਾ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਤੇ ਨਿਰਵਿਘਨ ਧਿਆਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ—ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਕਰੂਪਤਾ, ਕਰੂਰਤਾ, ਡਰ, ਚਿੰਤਾ, ਇੱਕਲਤਾ—ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ਫਿਰ ਕੋਈ ਵਿਸੰਗਤੀ ਤੇ ਵਿਰੋਧ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ। ਨਾ ਕੋਈ ਦੁੰਦ ਨਾ ਕੋਈ ਟਕਰਾਵ।

ਪਰ ਹਰ ਵਕਤ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਮੀਰ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼-ਤਰਾਰ, ਵੱਧ ਪ੍ਰਸਿੱਧ, ਵੱਧ ਸਿਆਣੇ, ਵੱਧ ਸਨੇਹੀ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਹ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਹ ਹਨ। ਇਹ ‘ਜ਼ਿਆਦਾ’ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਖਾਸ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਆਦਮੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨਾ ਸੰਘਰਸ਼ ਦਾ ਮੁਖ ਕਾਰਣ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਤੁਲਨਾ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਇਹ ਤੁਲਨਾ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਸਿਖਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਸਕੂਲ ਵਿਚ “ਅ” ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਤੁਲਨਾ “ਬ” ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾ ਅ, ਬ ਬਣਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਸਤਿਆਨਾਸ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਤੁਲਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕੋਈ ਆਦਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕੋਈ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਦਵੈਤ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਅਰਥਾਤ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ “ਜੋ ਹੈ” ਉਸਤੋਂ ਵੱਖ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ—ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਓਦੋਂ ਕੀ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਓਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤੱਥ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਊਂਦਾ ਹੈ, ਤੱਥ ਦੇ ਉਲਟ ਦੀ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਫੇਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਬਹੁਤ ਸਮਝਦਾਰ ਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਚੰਡ ਅਵੇਗ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਉਰਜਾ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਸੀ—ਤੇ ਜੀਵਨ ਉਰਜਾ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਨਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਓਹੋ ਹੋਵੋਗੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੋ। ਤੁਲਨਾ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਸ਼ਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਰੱਕੀ ਕਰੋਗੇ, ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਵੋਗੇ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਹੋਵੋਗੇ। ਪਰ ਕੀ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ? ਤੱਥ ਉਹੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੋ। ਤੁਲਨਾ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਤੱਥ ਨੂੰ ਖੰਡ-ਖੰਡ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜੋ ਉਰਜਾ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਜੋ ਕੁਝ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤੁਲਨਾ ਦੇ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਦੇਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਚੰਡ ਉਰਜਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤੁਲਨਾ ਦੇ ਦੇਖ ਪਾਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤੁਲਨਾ ਦੇ ਪਾਰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮਨ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ ਕੇ ਨਿਰਜੀਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸਦੀ ਗਹਿਰਾਈ 'ਚ ਝਾਕ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਬੇਹਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਮੇਰਾ ਮਕਸਦ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਟਕਰਾਓ ਕਿਸ ਨਾਲ ਹੈ? ਮੇਰੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੋਂਦ ਦੇ ਸਤਹੀ ਟਕਰਾਵਾਂ 'ਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸੰਘਰਸ਼ ਮੌਜੂਦ ਹੀ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਜਦ ਮੈਂ ਇਹ ਸੁਆਲ ਖੁਦ ਨੂੰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਜੜ ਮੇਰੀ ਪਕੜ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਸਤਹੀ ਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਟਕਰਾਵਾਂ ਤੇ ਉਨਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਤੋਂ ਕੁਝ ਲੈਣਾ-ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਜਦ ਮੈਂ ਮਸਲੇ ਦੀ ਜੜ ਨੂੰ ਪਕੜ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਸਪਸ਼ਟ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ—ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕੋ—ਕਿ ਇੱਛਾ ਦਾ ਸਰੂਪ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ-ਠੀਕ ਨਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਏ ਤੇ ਉਹ ਸੰਘਰਸ਼ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗੀ। ਮੈਂ ਜਿਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਉਹ ਆਪਸ ਵਿਚ ਟਕਰਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਛਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਅੰਤਰਵਿਰੋਧ। ਇੱਛਾ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣੇ ਮੈਂ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਤੇ ਹੁਣੇ ਹੀ ਉਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਦੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਗਦਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਦਬਾਅ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਪਾਸੇ ਮੋੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਿਰੋਧ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇੱਛਾ ਦਾ ਸਵਰੂਪ ਹੀ ਅੰਤਰਵਿਰੋਧੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਸੰਘਰਸ਼ ਨੂੰ ਸਮਝਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਇੱਛਾ ਦੇ ਸਵਰੂਪ ਨੂੰ ਠੀਕ-ਠੀਕ ਸਮਝਣਾ ਪਏਗਾ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਅੰਤਰ-ਵਿਰੋਧ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅੰਤਰ ਵਿਰੋਧ ਦੀ ਇਹ ਹਾਲਤ, ਇੱਛਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਛਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸੁਖ ਦੇ ਮਗਰ ਤੇ ਦੁਖ ਤੋਂ ਦੂਰ ਭੱਜਣਾ, ਜਿਸਦੀ ਚਰਚਾ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇੱਛਾ ਹੀ ਸਾਰੀ ਵਿਰੋਧ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ, ਇਹ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਅਰਥਾਤ ਦਵੈਤ ਦੀ ਇਕ ਪਰਿਕਿਰਿਆ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਸੁੱਖ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ। ਪਰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਉਹ ਸੁੱਖ, ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਵੀ ਸੱਦ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਉਸ ਦੁਖ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਊਰਜਾ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਹੀ ਹੈ। ਤੇ ਇਹ ਦਵੈਤ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਹੈ ਹੀ ਕਿਉਂ? ਬੇਸ਼ਕ ਕੁਦਰਤ ਵਿਚ ਤਾਂ ਦਵੈਤ ਹੈ ਹੀ—ਪੁਰਸ਼ ਤੇ ਨਾਰੀ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਤੇ ਅੰਧਕਾਰ, ਰਾਤ ਤੇ ਦਿਨ, ਧੁਪ ਤੇ ਛਾਂ। ਪਰ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਦਵੈਤ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਸ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਮੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਜਵਾਬ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪਾਓ। ਮੇਰੇ ਸ਼ਬਦ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਇਕ ਆਈਨਾ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਦਵੈਤ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿ “ਜੋ ਹੈ” ਅਤੇ “ਜੋ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ” ਵਿਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨਾ ਸਾਨੂੰ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਸਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ? ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ, ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ, ਕੀ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਕੀ ਬੁਰਾ ਹੈ, ਕੀ ਨੈਤਿਕ ਹੈ, ਕੀ ਅਨੈਤਿਕ—ਇਹ ਸੰਸਕਾਰ

ਸਾਡੇ ਤੇ ਥੋਪ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਕੀ ਇਸ ਦਵੈਤ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਸਾਡਾ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਹਿੰਸਾ, ਈਰਖਾ, ਦਵੇਸ਼ ਆਦਿ ਦੇ ਉਲਟ ਸੋਚਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ 'ਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ? ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ “ਜੋ ਹੈ” ਉਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀ ਅਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਚਾਈ ਤੋਂ ਭੱਜਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵਿਪਰੀਤ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਅਸਲੀਅਤ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਅਸਲੀਅਤ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿਠਿਆ ਜਾਵੇ? ਜਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੰਪਰਾ ਤੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ “ਜੋ ਹੈ” ਉਸ ਦੇ ਉਲਟ ਇਕ ਵਿਕਲਪ, ਇਕ ਆਦਰਸ਼ ਖੜਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਵਰਤਮਾਨ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕੋ? ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਆਦਰਸ਼ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ “ਜੋ ਹੈ” ਉਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਲਓਗੇ। ਪਰ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਅਹਿੰਸਾ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ, ਪਰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਹੀ ਬੀਜ ਬੀਜਦੇ ਰਹੋਗੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੱਦਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਕਿੱਦਾਂ ਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਇਕ ਧਾਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਪਰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਿਧਾਂਤ, ਆਦਰਸ਼, ਧਾਰਮਿਕ ਆਸਥਾ—ਇਹ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਡੰਬਰ ਤੇ ਬੇਈਮਾਨੀ ਭਰੇ ਜੀਵਨ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ “ਜੋ ਹੈ” ਉਸ ਦਾ ਉਲਟ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ “ਜੋ ਹੈ” ਉਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜਿਊਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਪਰੀਤ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਆਪਣੇ ਆਦਰਸ਼ ਵਾਂਗ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਾਂਗ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਅੰਤਰਵਿਰੋਧ, ਸੰਘਰਸ਼ ਤੇ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਮੁਖ ਕਾਰਨਾਂ ਚੋਂ ਇਕ ਹੈ। ਇਕ ਉਲਝਿਆ ਮਨ ਚਾਹੇ ਜੋ ਵੀ ਕਰੇ ਉਹ ਉਲਝਿਆ ਹੀ ਰਹੇਗਾ। ਉਲਝਣ 'ਚੋਂ ਜੋ ਵੀ ਨਿਕਲੇਗਾ, ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਉਲਝਣ ਵੱਲ ਹੀ ਲੈ ਜਾਏਗਾ। ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਫ ਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਉਵੇਂ ਹੀ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਦੇਖ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ। ਫੇਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਮੈਂ ਉਲਝਣਾਂ ਦੇ ਜਾਲ 'ਚ ਫਸਕੇ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਅਕਰਮ ਹੀ ਪਰਮ ਕਰਮ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

* * *

ਅਜ਼ਾਦੀ-ਵਿਦਰੋਹ-ਇਕਾਤ-ਮਾਸੂਮੀਅਤ- ਜੋ ਅਸੀਂ ਹਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਜਿਊਣਾ

ਨਾ ਤੇ ਦਮਨ ਦੇ ਤਸੀਹੇ ਸਹਿ ਕੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਵਿਧੀ ਵਿਧਾਨ ਦੇ ਸਖਤ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਨਾਲ ਅੱਜ ਤੱਕ ਕੋਈ ਸੱਚ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੈ । ਸੱਚ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਮਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਨਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ।

ਪਰ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਤਾਂ ਲਈਏ ਕਿ ਕੀ ਅਸੀਂ ਅਜ਼ਾਦ ਹੋਣਾ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ? ਜਦ ਅਸੀਂ ਮੁਕਤੀ ਦੀ ਗਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਅਸੀਂ ਸੰਪੂਰਨ ਮੁਕਤੀ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਕਿ ਸਾਡਾ ਮਤਲਬ ਕਿਸੇ ਅਸੁਖਾਵੀਂ, ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਜਾਂ ਨਾਪਸੰਦ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਅਸੀਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ, ਭੈੜੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਤੇ ਦਰਦ ਭਰੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਤਾਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਸੁੱਖ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਬੰਧਾਂ, ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਭ-ਸਾਂਭ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ । ਇਕ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ? ਇਹ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਸੁਖ ਨੂੰ ਦੁਖ ਤੋਂ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ।

ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਚੋਂ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਇਹ ਨਿਰਨਾ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ ਕਿ ਕੀ ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਨਹੀਂ । ਜੇ ਅਸੀਂ ਪੂਰਨ ਮੁਕਤੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਮੁਕਤੀ ਦੇ ਸਰੂਪ ਤੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਪਏਗਾ ।

ਕੀ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਏਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਓ-ਕਿਸੇ ਚਿੰਤਾ, ਫਿਕਰ, ਪੀੜ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਓ ? ਜਾਂ ਮੁਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇਕ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ? ਮੰਨ ਲਓ, ਤੁਸੀਂ ਈਰਖਾ ਤੇ ਜਲਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਪਰ ਕੀ ਇਹ ਇਕ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ—ਜੋ ਕਿ ਮੁਕਤੀ ਤਾਂ ਹਰਗਿਜ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ? ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਂ ਮਤ ਦੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੁਕਰਾ ਕੇ ਇਸ ਤੋਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਪਰ ਉਸ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮੰਗ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਵੀ ਹੋਏਗੀ ਹੀ । ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਮਤ ਤੋਂ ਤਾਂ ਹੀ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਹੁਣ ਸੁਵਿਧਾ ਤੇ ਫੈਸ਼ਨ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਰਹੀ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੌਮਪਰਸਤੀ ਤੋਂ ਵੀ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀਅਤਾ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੌਮਪਰਸਤੀ ਦੀ ਮੂਰਖਤਾ ਪੂਰਨ ਧਾਰਨਾ ਨਾਲ ਚਿਪਕੇ ਰਹਿਣਾ—ਝੰਡੇ-ਨਾਰੇ ਤੇ ਹੋਰ ਇਹੋ ਜਹੀਆਂ ਫਿਜ਼ੂਲ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ—ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ । ਤੁਸੀਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਲਾਂਭੇ

ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਆਗੂ ਜਾਂ ਰਾਜਨੇਤਾ ਦੇ ਵਿਰੁਧ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਜਾਂ ਵਿਦ੍ਰੋਹ ਦੇ ਏਵਜ 'ਚ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਵਾਇਦਾ ਕੀਤਾ ਸੀ । ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਤਰਕਪੂਰਨ ਤੇ ਬੁਧੀਮਤਾ ਪੂਰਨ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦਾ ਮੁਕਤੀ ਨਾਲ ਕੀ ਲੈਣਾ-ਦੇਣਾ ਹੈ ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਗਏ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਇਕ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋਰ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਪੈਦਾ ਹੋਏਗੀ ਤੇ ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਵਿਧੀ-ਵਿਧਾਨ ਬਣ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਭਾਰੂ ਹੋ ਜਾਏਗੀ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜ਼ੰਜੀਰ ਵਿਚ ਜਕੜੇ ਜਾਓਗੇ ਤੇ ਹਰ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਸਮਝੋਗੇ । ਪਰ ਇਹ ਮੁਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਹ ਥੋੜੀ ਬਹੁਤੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਅਤੀਤ ਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਚਿਪਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ।

ਅੱਜ ਦਾ ਨੌਜਵਾਨ ਸਮਾਜ ਦੇ ਵਿਰੁਧ ਵਿਦ੍ਰੋਹ ਵਿਚ ਖੜਾ ਹੈ । ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਇਕ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਪਰ ਵਿਦ੍ਰੋਹ ਮੁਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਕਿਉਂਕਿ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਵਿਦ੍ਰੋਹ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਇਕ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਆਪਣਾ ਇਕ ਵਖਰਾ ਢਾਂਚਾ ਖੜਾ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਉਲਝ ਜਾਂਦੇ ਹੋ । ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਇਕ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਹੈ । ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਨਵਾਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ । ਇਹ ਇਕ ਵਖਰੇ ਸਾਂਚੇ ਵਿਚ ਢਲੀ ਪੁਰਾਣੀ ਚੀਜ਼ ਹੀ ਹੈ । ਕੋਈ ਵੀ ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਂ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਵਿਦ੍ਰੋਹ ਮੁੜ ਪੁਰਾਣੀ ਮਧਵਰਗੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵੱਲ ਪਰਤ ਹੀ ਜਾਏਗਾ ।

ਮੁਕਤੀ, ਅਜ਼ਾਦੀ ਤਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਣਸਾਰ ਹੀ ਐਕਟ ਕਰਦੇ ਹੋ । ਵਿਦ੍ਰੋਹ ਨਾਲ ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ । ਅਸਲ ਵਿਚ ਦੇਖਣਾ ਹੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਤਤਕਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਉਦੋਂ ਕਿਸੇ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ, ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਤੇ ਹਿਚਕਚਾਹਟ ਦੀ ਗੁੰਝਾਇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ । ਖਤਰਾ ਖੁਦ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਦੇਖਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਰਨਾ ਤੇ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ।

ਅਜ਼ਾਦੀ ਮਨ ਦੀ ਇਕ ਅਵਸਥਾ ਹੈ । ਇਹ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ । ਅਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਸਵਾਲ ਉਠਾਉਣ ਦੀ, ਕਿੰਤੂ ਕਰਨ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ । ਇਸਲਈ ਇਹ ਇੰਨੀ ਤੀਬਰ, ਸਕਿਰਿਆ ਤੇ ਪ੍ਰਬਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਰਭਰਤਾ, ਦਾਸਤਾ, ਅਸੂਲਪਰਸਤੀ ਤੇ ਭਾਣਾ-ਮੰਨਣਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਉਖਾੜ ਸੁੱਟਦੀ ਹੈ । ਅਜਿਹੀ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਨਿਰੋਲ ਇੱਕਲਤਾ । ਸਾਡਾ ਮਨ ਤਾਂ ਅਜਿਹੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿਚ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜੋ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇਦੁਆਲੇ 'ਤੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਤੇ ਟਿਕਿਆ ਹੈ, ਕੀ ਅਜਿਹਾ ਮਨ ਕਦੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਮੁਕਤੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕੱਲਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ? ਉਥੇ ਨਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰੰਪਰਾ ਹੈ, ਨਾ ਕੋਈ ਸੱਤਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਦੀ ਲੀਡਰੀ ਹੈ ।

ਇਹ ਏਕਾਤ ਮਨ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰੀ ਉਤੇਜਨਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਦਵਤਾ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਟਿਕੀ ਅਤੇ ਜੋ ਨਾ ਕਿਸੇ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿਸੇ

ਸਿੱਟੇ ਦਾ ਪਰੀਣਾਮ। ਸਾਡੇ ਚੌਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਅੰਦਰੋਂ ਕਦੀ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਏਕਾਂਤ 'ਚ ਹੋਣ ਤੇ ਇਕਲਾਪੇ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਹੈ। ਏਕਾਂਤ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਇਕ ਮਾਤਰਤਾ ਜਦ ਕਿ ਇਕਲਾਪੇ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲੋਂ ਟੁੱਟ ਕੇ ਅਲੱਗ ਹੋ ਜਾਣਾ। ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਇਕਲਾਪੇ ਦਾ ਅਰਥ ਕੀ ਹੈ? ਆਪਣੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਕੰਧ ਖੜੀ ਕਰ ਲੈਣੀ ਤਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਪਾਸਿਓਂ ਮਾਰ ਨਾ ਸਹਿਣੀ ਪਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਬੰਦ ਹੋ ਕੇ ਜਿਊਣਾ ਜਾਂ ਵੈਰਾਗ ਤੇ ਸੰਨਿਆਸ ਸਾਧਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ, ਜਿਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਦੁਖ-ਦਰਦ ਹਨ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੀ ਮਨ ਦੇ ਬੁਣੇ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਦੇ ਸੁਫਨਜਾਲ ਵਿਚ ਜਿਊਣਾ। ਇਸ ਸਭ ਤੋਂ ਅਲਗ ਏਕਾਂਤ ਇਕ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਵਖਰੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਯਾਦਾਂ ਦੇ, ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ, ਬੀਤੇ ਹੋਏ ਕਲ ਦੇ ਸ਼ੋਰ ਗੁਲ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਉਸ ਕੂੜੇ-ਕਚਰੇ ਤੋਂ ਕਦੀ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬੜੇ ਯਤਨ ਨਾਲ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਕੱਲੇ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੀਤ ਵੱਲੋਂ ਮਰ ਜਾਣਾ ਪਏਗਾ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਬਿਲਕੁਲ ਇਕੱਲੇ ਅਰਥਾਤ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਕਿਸੇ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ, ਕਿਸੇ ਦੇਸ਼, ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮਹਾਦੀਪ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ—ਇਕ ਅਨਜਾਨ ਤੇ ਅਜਨਬੀ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੋ ਆਦਮੀ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਇਕੱਲਾ ਹੈ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਨਿਰਦੋਸ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਨਿਰਦੋਸ਼ਤਾ ਮਨ ਨੂੰ ਦੁਖ ਸੰਤਾਪ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਜੋ ਕਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਦਕਿਸਮਤ ਕੌੜੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਅਸੀਂ ਲਈ ਫਿਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਨੂੰ ਵਗਾਹ ਮਾਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇਕੱਲੇ ਹੋਣਾ। ਉਹ ਮਨ ਜੋ ਇਕੱਲਾ ਹੈ, ਏਕਾਕੀ ਹੈ, ਉਹ ਨਾਂ ਸਿਰਫ ਨਿਰਦੋਸ਼ ਹੈ ਸਗੋਂ ਜਵਾਨ ਵੀ ਹੈ—ਉਮਰ ਦੇ ਤਕਾਜ਼ੇ ਤੋਂ ਬੇਪਰਵਾਹ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੈ, ਮਾਸੂਮ ਹੈ, ਉਮਰ ਭਾਵੇਂ ਜੋ ਮਰਜੀ ਹੋਵੇ। ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਅਜਿਹਾ ਮਨ 'ਸਚ' ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਇਸ ਏਕਾਂਤ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿਦਾਂ ਦੇ ਵੀ ਹੋ ਉਸ ਨਾਲ ਜਿਊਣਾ ਕਿੰਨਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਜਿਦਾਂ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਸੀ, ਜਾਂ ਫੇਰ ਉਸ ਨਾਲ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡਰ ਤੋਂ, ਕਾਂਝੇ ਤੋਂ, ਝੂਠੀ ਹਲੀਮੀ ਤੋਂ, ਸੰਕੋਚ ਤੋਂ, ਵਿਰੋਧ ਤੇ ਸਮਰਥਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਸਹੀ ਕਿ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਹੋ, ਬਸ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਇਕਮਿਕ ਹੋ ਕੇ ਜਿਊਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਹੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ, ਈਰਖਾ ਵਗੈਰਾ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਰਿਆ ਕੰਢੇ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਮਗਰੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣਨੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਸਵੀਰ ਹੈ,

ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਇਕ ਹਫਤੇ ਬਾਦ ਉਹ ਵਿਸਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਹਾੜਾਂ, ਵਾਦੀਆਂ, ਦਰਖਤਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਪਤੀ-ਪਤਨੀ—ਸਭ ਨਾਲ ਇਹੋ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਈਰਖਾ, ਜਲਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜਿਊਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਪਏਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਨੀ ਪਏਗੀ—ਨਵੇਂ ਲਾਏ ਬੂਟੇ ਵਾਂਗ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਘੁੱਪ ਤੇ ਹਨੇਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਬਿਨਾਂ ਨਿੰਦਿਆ ਜਾਂ ਸਮਰਥਨ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ ਪਏਗਾ। ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਮਪੂਰਵਕ ਹੋਣ ਲਗਦੇ ਹੋ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖਣ ਲਗਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਵਾਲਾ ਨਾਜ਼ੁਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਈਰਖਾਲੂ ਹੋਣ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਲਗਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਗੋਂ ਕਹਿਣ ਦਾ ਭਾਵ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੌਰ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਮੈਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰੋਂ ਕੀ ਹਾਂ—ਮੂੜ, ਈਰਖਾਲੂ, ਡਰੇ ਹੋਏ; ਸਾਡੇ ਦਿਲਾਂ ਵਿਚ ਪਿਆਰ ਦਾ ਸਿਰਫ ਭੁਲੇਖਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਮਝਦੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਹਾਂ, ਜ਼ਰਾ ਜਹੀ ਗੱਲ ਦਾ ਬੁਰਾ ਮੰਨ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਛੇਤੀ ਬੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਖੁਸ਼ਾਮਦਪਸੰਦ ਹਾਂ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਸਲੀਅਤਾਂ ਤੇ ਸਚਾਈਆਂ ਨਾਲ ਅਰਥਾਤ ਜੋ ਅਸੀਂ ਹਾਂ, ਜਿਦਾਂ ਦੇ ਹਾਂ, ਬਿਨਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਜਾਂ ਇਨਕਾਰ ਦੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਉਤੇਜਿਤ, ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਦੁਖੀ ਹੋਏ ਬਗੈਰ ਕੀ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਭ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋਰ ਸੁਆਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਅਜ਼ਾਦੀ ਤੇ ਏਕਾਂਤ ਲਈ ਅਤੇ ਜੋ ਵੀ ਅਸੀਂ ਹਾਂ ਉਸ ਅੰਦਰੂਨੀ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਲਈ ਕੀ ਸਮੇਂ ਦਾ ਅੰਤਰਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਅਰਥਾਤ ਕੀ ਮੁਕਤੀ ਇਕ ਹੌਲੇ-ਹੌਲੇ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ? ਹਰਗਿਜ਼ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਉਂ ਹੀ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸੁਆਲ ਖੜਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਉਲਝਦੇ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ, ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਸਮੇਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਅਗਲਾ ਸੁਆਲ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਮੁਕਤੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਤਾਂ ਪੱਕਾ ਜਾਣ ਲਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਇਹ ਉਸ ਆਦਮੀ ਵਾਂਗ ਹੈ ਜੋ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ “ਮੈਂ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ।” ਜਿਸ ਘੜੀ ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ “ਮੈਂ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ”, ਉਹ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਯਾਦ 'ਚ ਜੀਉਣ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਜਾ ਚੁਕੀ ਹੈ। ਅਜ਼ਾਦੀ ਸਿਰਫ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਹੀ ਘੱਟਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਚਾਹੁਣ, ਤਰਸਨ ਤੇ ਇੱਛਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ। ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਮੁਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਲਪਨਾਵਾਂ ਦੇ ਬਿੰਬ ਬਣਾ ਕੇ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੁਕਤੀ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਦਸਤਕ ਦੇਣ ਲਈ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਾਰ ਜਾ ਕੇ, ਜੀਵਨ ਨੂੰ—ਜੋ ਇਕ ਵਿਰਾਟ ਪ੍ਰਵਾਹ ਤੇ ਗਤੀ ਹੈ—ਦੇਖਣਾ ਸਿਖਣਾ ਪਏਗਾ। ਮੁਕਤੀ ਚੇਤਨਾ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਪਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪਾਠ-9

ਸਮਾਂ - ਦੁਖ - ਮੌਤ

ਮੈਂ ਇਕ ਸਾਧਕ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹਾਂਗਾ ਜੋ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਸੱਚ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਚਾਰਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕੀ ਕਰਦਾ? ਉਸ ਨੇ ਇਕ ਤਰਕੀਬ ਸੋਚੀ ਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਈ ਅੱਜ ਗਰਮੀ ਬਹੁਤ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਸ ਲੱਗੀ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਤੋਂ ਇਕ ਗਲਾਸ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਲਿਆ ਕੇ ਪਿਲਾ। ਉਹ ਸਾਧਕ-ਸੰਨਿਆਸੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿਚ ਨਿਕਲਿਆ ਤੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਜੋ ਪਹਿਲਾ ਘਰ ਆਇਆ, ਉਸ ਦਾ ਬੂਹਾ ਖੜਕਾਇਆ। ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁੰਦਰ ਇਸਤਰੀ ਨੇ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲਿਆ। ਸੰਨਿਆਸੀ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਪੈ ਗਿਆ। ਦੋਨਾਂ ਨੇ ਸ਼ਾਦੀ ਕਰ ਲਈ ਤੇ ਫਿਰ ਕਈ ਬੱਚੇ। ਇਕ ਦਿਨ ਮੁਸਲਾਧਾਰ ਬਾਰਿਸ਼ ਹੋਈ ਜੋ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਨਾ ਰੁਕੀ। ਪਾਣੀ ਰੁਕਣ ਦਾ ਨਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ ਸੀ। ਨਦੀ-ਤਲਾਅ, ਗਲੀ-ਕੂਚੇ ਸਭ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰ ਗਏ ਜਦ ਘਰ-ਬਾਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡੁੱਬਣ ਲੱਗਾ ਤਾਂ ਉਸ ਗ੍ਰਹਿਸਥੀ ਬਣੇ ਸੰਨਿਆਸੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮੋਡਿਆਂ ਤੇ ਲੱਦ ਲਏ ਤੇ ਪਤਨੀ ਦਾ ਹੱਥ ਫੜ ਲਿਆ। ਪਰ ਜਦ ਪਾਣੀ ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਰੋੜਣ ਲੱਗਾ ਤਾਂ ਉਹ ਚੀਖਿਆ “ਹੇ ਭਗਵਾਨ। ਬਚਾਓ” ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਹਾਜ਼ਿਰ ਹੋ ਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦਾ ਗਿਲਾਸ ਜੋ ਮੈਂ ਮੰਗਿਆ ਸੀ, ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?

ਇਹ ਇਕ ਚੰਗੀ ਕਹਾਣੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਹੀ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ। ਆਦਮੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਹੀ ਜੀਵਨ ਕੱਟਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪਲਾਇਨ ਦੇ ਇਕ ਸੋਹਣੇ ਜਿਹੇ ਸਾਧਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਂ ਲੰਘੇਗਾ, ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਏਗੀ। ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਥੋੜੀ-ਥੋੜੀ ਵਿਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਜਾਏਗੀ। ਪਰ ਵਿਵਸਥਾ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਣ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੋ ਸਾਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਰ ਲਵਾਂਗੇ ਦੇ ਅੰਦਾਜ ਵਿਚ ਸੋਚਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਲਈ ਕੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਵਜੂਦ ਨਹੀਂ। ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਦਰੁਸਤ ਹੁਣੇ ਹੀ ਹੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ—ਹੁਣੇ ਏਸੇ ਪਲ।

ਜਦ ਖਤਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਮਾਂ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਕਿਰਿਆ ਤਤਕਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦਾ ਇਕਮਾਤਰ ਸਾਧਨ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਬਣਾ

ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਸਮਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਧੋਖੇਬਾਜ਼ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਵਿਚ ਉਹ ਕੋਈ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਸਮਾਂ ਤਾਂ ਇਕ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੈ, ਗਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਨਸਾਨ ਨੇ ਅਤੀਤ, ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਵੰਡ ਲਿਆ ਹੈ। ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਇਸ ਵੰਡ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖੇਗਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਉਹ ਸੰਘਰਸ਼ ਤੇ ਦੁੱਦ ਵਿੱਚ ਰਹੇਗਾ।

ਕੀ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਵਕਤ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਹੈ? ਅਸੀਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ 'ਚ ਵੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖ ਸਕੇ ਕਿ ਇਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਨਫਰਤ ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅਸੀਂ ਇਕ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵੀ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਤਾਂ ਹੀ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਔਖਾ ਤੇ ਵਾਹਿਯਾਤ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਡਰਾਉਣੀ ਤੇ ਬੇਮਾਨੀ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਨਿਹਾਇਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਇਕ ਨਿਰਦੋਸ਼ ਤੇ ਤਰੋਤਾਜ਼ਾ ਮਨ ਨਾਲ—ਜਿਸਦੀ ਚਰਚਾ ਪਹਿਲੋਂ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ—ਹੀ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਸਮਝ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੁਲ-ਭੁਲਈਆਂ 'ਚ ਭਟਕ ਗਏ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਜੰਗਲ ਵਿਚ ਗੁਆਚ ਜਾਓ ਤੇ ਪਹਿਲਾ ਕੰਮ ਕੀ ਕਰੋਗੇ? ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਓਥੇ ਦੇ ਓਥੇ ਖਲੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਨਜ਼ਰ ਘੁਮਾ ਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਲਝ ਤੇ ਭਟਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹੀ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦੌੜਭੱਜ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਦਹਵਾਸ ਹੋ ਕੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਕੁਝ ਲੱਭਣ ਲਈ ਦੌੜਦੇ ਹੋ। ਦੂਜੇ ਭਟਕੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਪੁਛਦੇ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਮਗਰ ਦੌੜਣ ਲੱਗਦੇ ਹੋ। ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਪੁੱਛੋ ਤਾਂ ਮੈਂ ਤਾਂ ਇਹੀ ਕਹਾਂਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਦਮ ਠਹਿਰ ਜਾਓ। ਬਿਲਕੁਲ ਰੁਕ ਜਾਓ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਠਹਿਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਪੂਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਹੀ ਅਸਲ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਠੀਕ-ਠੀਕ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਮੇਂ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚ ਹੀ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਹਨ—ਭਾਵ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੁਆਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਅੱਧੇ-ਅਪੂਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਅੱਧਾ-ਅਪੂਰਾ ਸੰਪਰਕ ਹੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੁਨੌਤੀ ਦਾ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਭੱਜਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਰਥਾਤ ਜਦ ਅਸੀਂ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਉਸ ਚੁਨੌਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਖੜੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਇਸ ਵੱਲ ਸਾਡੀ ਹੋਸ਼ ਤੇ ਤਵਜੋ ਅਪੂਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਹੱਲ ਨੂੰ ਅੱਜ-ਕੱਲ 'ਤੇ ਟਾਲਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਮਾਂ ਕੀ ਹੈ? ਘੜੀ ਤੇ ਕਲੰਡਰ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਉਹ ਸਮਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਬੈਠਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਸੋਚਣ ਤੇ ਕਰਨ ਵਿਚਲਾ ਵਕਫਾ ਹੈ। ਸਾਫ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਭਾਵ ਹੀ ਆਤਮ-ਰੱਖਿਆ ਹੈ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਭਾਵ। “ਕਰਨਾ” ਤੱਤ-ਪਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਰਨਾ ਅਤੀਤ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਨਹੀਂ।

“ਕਰਨਾ” ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੱਤਕਾਲ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਰਨਾ ਬੜਾ ਖਤਰਨਾਕ ਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ “ਕਰਨ” ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਫੜ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਏਸੇ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਭਲਾਈ ਹੈ।

ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇਖੋ। ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਇਕ ਧਾਰਨਾ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਹੈ। ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤੇ ਸਮਾਜ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਨਜ਼ਰੀਆ ਘੜ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਚਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਿਸੇ ਲੀਹ ਨਾਲ ਬੱਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਸਤੇ ਖਰਾ ਉਤਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ 'ਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ—ਪਹਿਲਾ ਧਾਰਨਾ, ਫੇਰ ਵਕਫਾ ਤੇ ਫੇਰ ਕਿਰਿਆ। ਇਸੇ ਅੰਤਰਾਲ ਵਿਚ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਵਿਸਤਾਰ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਅੰਤਰਾਲ ਹੀ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਲ੍ਹ ਤੁਸੀਂ ਸੁਖੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੋਗੇ ਤੇ ਓਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇਕ ਖਿਆਲੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾ ਲਈ ਹੈ, ਕੁਝ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਫਲ ਦੀ ਆਸ ਵੀ ਬੰਨ ਲਈ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਪੂਰੇ ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਕਈ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅੰਤ ਨੂੰ ਉਹ ਵਿਚਾਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੱਲ ਮੈਂ ਸੁੱਖੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ, ਕੱਲ ਮੈਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲੇਗੀ, ਕਲ ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਖੁਸ਼ਸੂਰਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰ ਇਕ ਵਕਫਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਵਕਫਾ ਹੀ ਸਮਾਂ ਹੈ।

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਪੁੱਛਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਅਸੀਂ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹੀਂ ਭਰਪੂਰਤਾ ਨਾਲ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੱਲ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਨਾ ਆਏ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਮਾਂ ਹੀ ਤੇ ਦੁਖ ਹੈ। ਕੱਲ ਜਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਕੱਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ ਸੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਸੀ ਜੋ ਵਿਛੜ ਗਿਆ ਹੈ; ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਯਾਦ ਰਹਿ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਗ਼ਮ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਪਿਛੇ ਵੱਲ ਆਸ਼ਾ ਤੇ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਭਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਤੇ ਰਹਿ-ਰਹਿ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਅਫਸੋਸ ਤੇ ਪਛਤਾਵੇ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਅਤੀਤ ਵਲ ਮੁੜਕੇ ਦੁਖ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਮੇਂ ਦਾ ਅੰਤਰਾਲ ਕਾਇਮ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਸੰਤਾਪ ਰਹੇਗਾ। ਨਿਰਅੰਤਰ ਡਰ ਰਹੇਗਾ। ਸੋ ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਇਸ ਅੰਤਰਾਲ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਅੰਤ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਨਾ? ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਕ ਧਾਰਨਾ ਬਣਾ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਇਸਲਈ ਸਫਲਤਾ ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਰਾਲ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੁਸ਼ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਫੇਰ ਫੱਸ ਗਏ।

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਮੌਤ ਦੇ ਸੁਆਲ ਨੂੰ ਲਈਏ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੌਤ ਇਕ ਵਿਕਰਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਮੌਤ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਹੋ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਕੋਈ

ਸਮੱਸਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ? ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ 'ਚ ਜੋ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਉਮੀਦਾਂ ਤੇ ਡਰ ਤੁਸੀਂ ਪਾਲ ਰਖੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਸਭਨਾਂ ਦਾ ਅੰਤ ਹੋ ਜਾਏ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਇਕ ਸਿੱਟੇ, ਇਕ ਬਿੰਬ, ਇਕ ਪੂਰਵਕਲਪਿਤ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਆਏ ਹੋ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੋਇਆ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਸਮੇਂ ਦਾ ਇਕ ਪਰਦਾ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਤੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਸਮਾਂ ਦਰਿਸ਼ਟਾ ਅਤੇ ਦਰਿਸ਼ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੌਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੌਤ ਕੀ ਹੈ? ਇਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਭਾਂਤ-ਭਾਂਤ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਤੇ ਸਿਧਾਂਤ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਰੱਖੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਪੁਨਰਜਨਮ ਜਾਂ ਪੁਨਰਜੀਵਨ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮਾ ਦੀ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਦੇਸ਼ ਤੇ ਕਾਲ ਤੋਂ ਪਰੇ ਇਕ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸੱਤਾ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਸੁਆਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਇਹ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮਾ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਵੀ ਕਿ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕੇਵਲ ਇਕ ਧਾਰਨਾ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਾਤਰ ਹੈ, ਜੋ ਕਈ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੈ? ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਪਰੇ ਕਿਸੇ ਸਥਾਈ ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਸੱਤਾ ਦਾ ਕੋਈ ਵਜੂਦ ਹੈ? ਜੇ ਵਿਚਾਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਜਗਤ ਦੀ ਹੀ ਕੋਈ ਸ਼ੈਅ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਇਹ ਸਥਾਈ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਜਗਤ ਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਵੀ ਸਥਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਵੀ ਸਥਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਇਕ ਅਸਾਧਾਰਣ ਮਹੱਤਵ ਦੀ ਘਟਨਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਹੀ ਮਨ ਅਜ਼ਾਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸ ਵਿਚ ਅਪੂਰਵ ਤੇ ਅਸੀਮ ਅਨੰਦ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਅਗਿਆਤ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਡਰ ਸਕਦੇ। ਉਸ ਦਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਫੇਰ ਡਰ ਕਿਸ ਤੋਂ? ਮੌਤ ਸਿਰਫ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਬਣੀ ਖਿਆਲੀ ਮੂਰਤ ਹੀ ਡਰ ਜਗਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਤੋਂ ਮੌਤ ਦੀ ਖਿਆਲੀ ਮੂਰਤ ਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ ਕੀ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਮੌਤ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਜਦ ਤੱਕ ਇਹ ਖਿਆਲੀ ਮੂਰਤ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਡਰ ਰਹੇਗਾ ਹੀ। ਫਿਰ ਅਕਸਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਡਰ ਨੂੰ ਤਰਕ ਸੰਗਤ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਅਟੱਲ ਸਚਾਈ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਰੁਕਾਵਟ ਖੜੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੌਤ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਬੇਸ਼ੁਮਾਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਘੜ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਦੂਰੀ, ਇਕ ਅੰਤਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੇਸ਼-ਕਾਲ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਅੰਤਰਾਲਾਂ ਵਿਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਹੋਣਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ—ਯਾਨੀ ਡਰ, ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਸਵੈ-ਤਰਸ। ਵਿਚਾਰ ਜੋ ਮੌਤ ਦੇ ਡਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ “ਆਓ ਮੌਤ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ, ਇਸ ਨੂੰ ਟਾਲਦੇ ਰਹੀਏ, ਇਸ ਤੋਂ ਬੱਚ ਕੇ ਰਹੀਏ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਖੀਏ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੀਏ ਵੀ ਨਾ। ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਓਸੇ ਬਾਰੇ

ਸੋਚਦੇ ਹੋ । ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੋਗੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੋਚ ਚੁਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਿਆ ਜਾਵੇ । ਤੁਸੀਂ ਮੌਤ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਟਾਲ ਰਖਿਆ ਹੈ ।

ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਤੇ ਮੌਤ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰ ਰਖਿਆ ਹੈ । ਜੀਵਨ ਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਇਹ ਅੰਤਰਾਲ ਹੀ ਡਰ ਹੈ, ਇਹ ਅੰਤਰਾਲ, ਸਮਾਂ ਡਰ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੈ । ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜਿਊਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਹੈ—ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਦੁੱਖ, ਯਾਤਨਾਵਾਂ, ਅਪਮਾਨ ਅਤੇ ਉਲਝਣਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕਦੀ ਪਲ ਭਰ ਲਈ ਅਨੰਦ ਦੇ ਸਾਗਰ ਵੱਲ ਕੋਈ ਖਿੜਕੀ, ਕੋਈ ਝਰੋਖਾ ਖੁਲਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨੂੰ ਹੀ ਅਸੀਂ ਜਿਊਣਾ ਮੰਨ ਲਿਆ ਹੈ । ਅਸੀਂ ਉਸ ਮਰਨੇ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਸ ਦੁਰਦਸ਼ਾ ਤੇ ਦੁਰਗਤੀ ਦਾ ਅੰਤ ਹੈ । ਅਗਿਆਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਅਸੀਂ ਗਿਆਤ ਨਾਲ ਚੰਬੜੇ ਰਹਿਣਾ ਚੰਗਾ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ । ਗਿਆਤ ਅਰਥਾਤ ਸਾਡਾ ਘਰ, ਸਾਡਾ ਫਰਨੀਚਰ ਤੇ ਸਮਾਨ, ਸਾਡਾ ਪਰੀਵਾਰ, ਸਾਡੀ ਨੌਕਰੀ, ਸਾਡਾ ਪੇਸ਼ਾ, ਸਾਡਾ ਗਿਆਨ, ਸਾਡਾ ਚਰਿੱਤਰ, ਸਾਡਾ ਨਾਂ ਤੇ ਯਸ਼, ਸਾਡੇ ਦੇਵੀ ਦੇਵਤੇ, ਸਾਡਾ ਇਕੱਲਾਪਣ ਯਾਨੀ ਸੀਮਿਤ ਦਾਇਰੇ 'ਚ ਸੁਗੰਝੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਜਿਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਸੀਂ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਇਕ ਕੋਹਲੂ ਦੇ ਬੈਲ ਵਾਂਗਰ ਚੱਕਰ ਕੱਟਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਜੇ ਤੇ ਅਸੀਂ ਜਿਊਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰਨਾ ਤੇ ਹਾਲੇ ਦੂਰ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸ 'ਤੇ ਕਦੀ ਸ਼ੱਕਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਇਹ ਸੰਘਰਸ਼ ਭਰਿਆ ਜੀਵਨ ਵੀ ਕੋਈ ਜੀਵਨ ਹੈ । ਸਾਡੀ ਉਤਸੁਕਤਾ ਤੇ ਕੇਵਲ ਇਸ ਗਲ ਵਿਚ ਹੈ ਕਿ ਪੁਨਰਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਆਤਮਾ ਅਮਰ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਸਬੂਤ ਕਿਵੇਂ ਲਭਿਆ ਜਾਵੇ । ਚਮਤਕਾਰ ਅਤੇ ਸਿਧੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਦਮੀ ਦੀ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਤਲਾਸ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਜੇ ਕੋਈ ਏਥੇ ਬੈਠੇ ਬੈਠੇ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲੈਣ ਦਾ ਦਾਵਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ । ਲੇਕਿਨ ਅਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪੁਛਦੇ, ਕਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਦੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਜੀਵਿਏ ? ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਨੰਦ ਤੇ ਉੱਲਾਸ ਨਾਲ ਭਰ ਕੇ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਜੀਵਿਏ ? ਸਾਰੇ ਦੁਖਾਂ ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਂ ਸਮੇਤ ਇਹ ਜੀਵਨ ਜਿੱਦਾਂ ਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ । ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੌਤ ਨੂੰ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੀ ਰਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ । ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਜਿਊਣਾ ਸਿੱਖ ਲਈਏ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਜਿਊਣ ਤੇ ਮੌਤ ਵਿਚ ਅਦਭੁਤ ਸਮਾਨਤਾ ਹੈ । ਬਿਨਾ ਮਰੇ ਤੁਸੀਂ ਜੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ । ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਪਲ ਮਾਨਸਿਕ ਤਲ 'ਤੇ ਮਰਦੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜਿਊਣਾ ਕੋਈ ਜਿਊਣਾ ਨਹੀਂ । ਇਹ ਕੋਈ ਬੋਧਿਕ ਵਿਰੋਧਾਭਾਸ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਇਨ੍ਹੀ ਪੂਰਨਤਾ ਤੇ ਭਰਪੂਰਤਾ ਨਾਲ ਜਿਊਣਾ ਕਿ ਹਰ ਦਿਨ ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਨਵੀਂ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇ । ਇਸ ਲਈ ਬੀਤੇ ਹੋਏ ਕਲ ਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਮਰ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇਗਾ । ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਮਸ਼ੀਨ ਵਾਂਗ ਜਿਊਂਦੇ ਰਹੋਗੇ ਤੇ ਇਕ ਮਸ਼ੀਨੀ ਮਨ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਕਿ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀ ਹੈ, ਮੁਕਤੀ ਕੀ ਹੈ ।

ਸਾਡੇ ਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਮਰਨ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਿਊਣ ਦਾ ਅਰਥ ਕੀ ਹੈ ? ਅਸੀਂ ਜਿਊਣਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ । ਇਸੇ ਲਈ ਅਸੀਂ ਮਰਨਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ । ਜਦ ਤੱਕ ਜਿਊਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਾਂ ਤਦ ਤਕ ਅਸੀਂ ਮੌਤ ਤੋਂ ਵੀ ਡਰਦੇ ਰਹਾਂਗੇ । ਜੋ ਆਦਮੀ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਡਰਦਾ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਅਸੁਰਖਿਅਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਡਰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅੰਦਰੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤਾਂ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ । ਜਦ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਅਨੰਤ ਵਿਸਥਾਰ ਤੇ ਫੈਲਾਉ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਫਿਰ ਜੀਵਨ ਤੇ ਮੌਤ ਇੱਕੋ ਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ । ਜੋ ਆਦਮੀ ਬਿਨਾਂ ਸੰਘਰਸ਼ ਜਿਊਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਉਸ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਅਰਥ ਹੀ ਮਰ ਜਾਣਾ ਹੈ ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਗਿਆਤ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ—ਤੁਹਾਡਾ ਪਰੀਵਾਰ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਯਾਦਾਂ, ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵ,—ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਹਿਨ ਵਿਚ ਹੈ—ਮਰ ਜਾਓ ਤਾਂ ਮੌਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੁਭ ਤੇ ਨਿਰਮਲ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ । ਫੇਰ ਮੌਤ ਮਾਸੂਮੀਅਤ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਮਾਸੂਮ ਆਦਮੀ ਹੀ ਉਰਜਾ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਦਮੀ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਫੜੀ ਬੈਠਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਜੋ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਮਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਇਕ ਹੀ ਉਪਾਅ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਰ ਜਾਓ । ਇਹ ਕੋਈ ਮਜ਼ਾਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਰਨਾ ਹੀ ਹੋਏਗਾ—ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤਲ ਤੇ, ਗਹਿਰਾਈ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਮਰਨਾ—ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਸਜਾ ਕੇ ਰਖਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝਤਣ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋ । ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਜਤਾ ਨਾਲ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਜ਼ੋਰ-ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਜਾਂ ਦਲੀਲ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਸੁਖਾਂ ਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵੀ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਜਾਉਗੇ ਕਿ ਮਰਨ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ? ਮਰਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਮਨ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਖਾਲੀ ਹੋ ਜਾਣਾ—ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ, ਸੁਖਾਂ ਤੇ ਦੁਖਾਂ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਹੋ ਜਾਣਾ । ਮੌਤ ਇਕ ਰੁਪਾਂਤਰਣ ਹੈ, ਇਕ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਹੈ । ਓਥੇ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਵਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਚਾਰ ਪੁਰਾਣਾ ਹੈ । ਜਿਥੇ ਮੌਤ ਹੈ ਓਥੋਂ ਹੀ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਜਨਮਦਾ ਹੈ । ਜਾਣੇ ਹੋਏ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੀ ਮੌਤ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡਾ ਜਿਊਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

* * *

ਪਾਠ-10

ਪ੍ਰੇਮ

ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮੰਗ, ਦੁੱਖ ਤੇ ਡਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੀ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਇਹ ਮੰਗ ਹੀ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲੀ ਹੈ—ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਵੀ? ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਪ੍ਰੇਮ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਮ ਕਰਦੇ ਰਹੀਏ। ਪਰ ਜਿੱਥੇ ਹਰੇਕ ਆਪਣੀ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੇ ਆਪਣਾ ਹੀ ਰਸਤਾ ਲੱਭ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਕੀ ਓਥੇ ਪ੍ਰੇਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਮ ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਪ੍ਰੇਮ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ।

ਪ੍ਰੇਮ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਏਨਾਂ ਭਰਿਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸੱਚ ਪੁਛੋ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਿੱਥੇ ਦੇਖੋ ਹਰ ਕੋਈ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਹਰ ਮੈਗਜ਼ੀਨ, ਰਸਾਲਾ, ਅਖਬਾਰ, ਹਰ ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਪ੍ਰੇਮ 'ਤੇ ਬੋਲਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਹੈ; ਆਪਣੇ ਰਾਜੇ ਨਾਲ, ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨਾਲ, ਪਰਬਤ ਨਾਲ, ਸੁਖ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਹੈ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਹੈ। ਕੀ ਪ੍ਰੇਮ ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਹੈ? ਜੇ ਹਾਂ ਫੇਰ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਾਲਿਆ ਪੋਸਿਆ ਤੇ ਸਵਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਲਪਨਾ ਵਿਚ ਸਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਛਾ ਮੁਤਾਬਿਕ ਘੁਮਾਇਆ—ਫਿਰਾਇਆ ਤੇ ਮਨ ਮੁਤਾਬਿਕ ਤੋੜਿਆ ਮਰੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੱਬ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ? ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ—ਆਪਣੀ ਹੀ ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਉੜਾਨ, ਆਪਣੇ ਹੀ ਖਵਾਬਾਂ-ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪਾਕ-ਪਵਿਤਰ ਪਰੰਪਰਾ ਦਾ ਜਾਮਾ ਪਵਾ ਕੇ—ਪ੍ਰੇਮ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸਲਈ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ “ਮੈਂ ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ”, ਬਿਲਕੁਲ ਫਿਜ਼ੂਲ ਗੱਲ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹੀ ਪੂਜਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ—ਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰੇਮ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਇਨਸਾਨੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਹਿਮ ਮੁੱਦਾ “ਪ੍ਰੇਮ” ਸਾਡੀ ਪਕੜ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਖਿਆਲਾਂ 'ਚ ਭਟਕ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਚ ਬਹਿਕ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪ੍ਰੇਮ ਆਦਮੀ ਦੀਆਂ ਸਭ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ, ਪੀੜਾਂ, ਦੁੱਖਾਂ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ

ਪਰਮ ਹੱਲ ਹੋਵੇ। ਤਾਂ ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਾਈਏ ਕਿ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀ ਹੈ? ਸਿਰਫ ਉਸਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਕੇ? ਧਰਮ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਇਕ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਮਾਜ ਦੂਸਰੀ। ਇੰਜ ਪ੍ਰੇਮ ਕਈ ਭਟਕਾਵਾਂ ਤੇ ਵਿਕੀਰਤੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਪੂਜਾ, ਆਦਰ-ਸਤਕਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਹਮ-ਬਿਸਤਰ ਹੋਣਾ, ਦੋਸਤੀ ਕਰਨਾ—ਇਹੋ ਸਬ? ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਇਹੀ ਤੌਰ-ਤਰੀਕਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਇੰਦਰੀਆਵੀ ਤੇ ਸੀਮਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਧਰਮਾਂ ਨੂੰ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕਰਨੀ ਪਈ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੇਮ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ। ਜਿਸਨੂੰ ਇਨਸਾਨੀ ਪ੍ਰੇਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਵਿਚ ਇਹ ਸਬ ਹੀ ਤਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ—ਸੁਖ, ਖਾਰਬਾਜੀ ਅਤੇ ਈਰਖਾ, ਦੂਸਰੇ ਤੇ ਮਲਕੀਅਤ ਜਤਾਉਣ ਦੀ ਖਾਹਿਸ਼, ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ 'ਤੇ ਭਾਰੂ ਪੈਣ ਦੀ, ਦਖਲ ਦੇਣ ਦੀ, ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ। ਇਸ ਸਬ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੀ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਰੂਪ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇਗਾ—ਪਰਮ ਸੁੰਦਰ, ਅਲੌਕਿਕ, ਅਣਛੋਹਿਆ ਤੇ ਨਿਰਦੋਸ਼।

ਪੂਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਅਖੰਤੀ ਪਵਿੱਤਰ ਪੁਰਖਾਂ ਨੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤ ਵੱਲ ਝਾਕਣਾ ਸਰਾਸਰ ਗਲਤ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਮਵਾਸਨਾ ਦਾ ਸੁਖ ਮਾਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਲਗਾਤਾਰ ਇਸ ਨੂੰ ਨਕਾਰਦੇ ਹਨ ਹਾਲਾਂ ਕਿ ਅੰਦਰੋਂ-ਅੰਦਰ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵਾਸਨਾ ਜਗਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੱਕ ਫੌੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਤੱਕ ਕੱਟ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਜਗਤ ਵੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਹਿਜਤਾ ਦੀ ਹੱਤਿਆ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਦਿਲੋਂ-ਮਨੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਕੰਗਾਲ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ—ਮਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਉਹ ਖੁਸ਼ਕ ਇਨਸਾਨ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚੋਂ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਖਾਰਿਜ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸੁੰਦਰਤਾ ਕਿਤੇ ਨਾ ਕਿਤੇ ਔਰਤ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਕੀ ਪ੍ਰੇਮ ਨੂੰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਤੇ ਰੁਹਾਨੀ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਇਸ਼ਕ ਹਕੀਕੀ ਤੇ ਇਸ਼ਕ ਮਜਾਜ਼ੀ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਮ ਕੇਵਲ ਪ੍ਰੇਮ ਹੈ। ਕੀ ਪ੍ਰੇਮ ਸਿਰਫ ਇਕ ਨਾਲ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤਿਆਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ? ਜੇ ਮੈਂ ਕਹਾਂ ਕਿ “ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ”, ਤਾਂ ਕੀ ਇਹ ਪ੍ਰੇਮ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੈ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਨਹੀਂ? ਕੀ ਪ੍ਰੇਮ ਨਿਜੀ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਨਿਜੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਨੈਤਿਕ ਜਾਂ ਅਨੈਤਿਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਪਰਿਵਾਰਕ ਹੈ? ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੇਮ ਪੂਰੀ ਮਾਨਵ ਜਾਤੀ ਲਈ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਇਸ ਦਾ ਸਬੰਧ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਹੈ? ਕੀ ਪ੍ਰੇਮ ਸੁਖ ਤੇ ਵਾਸਨਾ ਹੈ? ਇਹ ਸਾਰੇ ਸੁਆਲ ਇਸ ਗਲ ਦੀ ਖਬਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਿਰਫ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਹਨ—ਇਹ ਐਸਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਵੈਸਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੇਮ-ਕਨੂੰਨ ਸਾਡੀ ਤਹਜੀਬ ਨੇ ਰਚੇ ਹਨ ਉਸੇ ਦਾਇਰੇ 'ਚ

ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਖੋਜਬੀਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਉਪਰ ਜੰਮੀ ਹੋਈ ਧੂੜ ਸਾਫ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜੋ ਕਈ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਅਦਰਸ਼ਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾਵਾਂ ਨੇ ਜਮਾਅ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਹੈ—ਕਿ ਪ੍ਰੇਮ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਓਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਹੈ ਤੇ ਜੋ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਵਿਚ ਵੰਡ ਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ 'ਚ ਘੱਟਾ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਹੁਣ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਕਰਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਇਹ ਲਾਟ ਕੀ ਹੈ? ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਾਂ ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਹੀ ਇਹ ਕੀ ਹੈ? ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਧਰਮ, ਸਮਾਜ, ਸ਼ਾਸਤਰ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜੋ ਕੁਝ ਕਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਨਕਾਰ ਦੇਣਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇਹ ਖੋਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀ ਹੈ? ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੈ। ਹਰ ਆਦਮੀ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੱਲ ਕਰਨ 'ਚ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਹਜ਼ਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਸ਼ਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਂ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਭਾਸ਼ਾ 'ਚ ਉਲਝ ਗਿਆ ਹਾਂ—ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਜਾਂ ਨਾਪਸੰਦ ਮੁਤਾਬਿਕ। ਇਸਲਈ ਪ੍ਰੇਮ ਅਸਲ ਵਿਚ ਕੀ ਹੈ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੀ ਝੁਕਾਵਾਂ ਤੇ ਪੂਰਵ-ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ? ਮੈਂ ਉਲਝਿਆ ਪਿਆਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਤੇ ਵਾਸਨਾਵਾਂ ਦਾ ਮਾਰਿਆ। ਇਸਲਈ ਮੈਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ, “ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਭਰਮ ਤੇ ਉਲਝਣਾਂ ਦੂਰ ਕਰ ਲੈ, ਪ੍ਰੇਮ ਕੀ ਹੈ ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਤੂੰ ਤਾਂ ਹੀ ਜਾਣ ਪਾਏਂਗਾ ਜਦੋਂ ਤੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਏਂਗਾ ਕਿ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।”

ਸਰਕਾਰ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਹੈ ਤਾਂ ਜਾਓ ਮਰੋ ਤੇ ਮਾਰੋ। ਕੀ ਇਹ ਪ੍ਰੇਮ ਹੈ? ਧਰਮ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਮਵਾਸਨਾ ਨੂੰ ਮਾਰੋ। ਕੀ ਇਹ ਪ੍ਰੇਮ ਹੈ? ਕੀ ਪ੍ਰੇਮ ਇੱਛਾ ਹੈ, ਖਾਹਿਸ਼ ਹੈ? ਅੱਖਾਂ ਮੀਟ ਕੇ ਸਿਰ ਨਾ ਮਾਰੀ ਜਾਓ। ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁੱਤਿਆਂ ਲਈ ਵਾਸਨਾ ਤੇ ਸੁਖ ਹੀ ਪ੍ਰੇਮ ਹੈ। ਸੁਖ ਜੋ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੁਖ ਜੋ ਕਾਮਵਾਸਨਾ ਦੀ ਖਿਚ ਤੇ ਪੂਰਤੀ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਕਾਮਵਾਸਨਾ ਦਾ ਵਿਰੋਧੀ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਪਰ ਕਾਮਵਾਸਨਾ ਹੈ ਕੀ? ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਾਮਵਾਸਨਾ ਦੇ ਸੁਖ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਕੀ ਹੈ? ਇਹੋ ਕਿ ਓਥੇ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਆਪ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਓਥੋਂ ਤੁਹਾਡੀ 'ਮੈਂ' ਵਿਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਓਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ, ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ—ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬੱਚਦਾ। ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਥੋੜੇ ਚਿਰ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਭਰੀ ਉਸੇ ਪੁਰਾਣੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਮੁੜ ਆਉਂਦੇ ਹੋ। ਕਾਮਵਾਸਨਾ ਦੇ ਇਸ ਸੁਖ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਵਾਰ ਵਾਰ ਦੋਹਰਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਆਤਮ-ਵਿਸਰਜਨ ਦੀ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਮੁੜ ਪਹੁੰਚ

ਜਾਓ। ਹਰ ਆਦਮੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਕਾਮਵਾਸਨਾ ਦਾ ਸੁਖ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਖ ਵੀ ਕਿ ਘਰ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਲਈ ਕੋਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਉਸਨੇ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹਵਾਲੇ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਸੰਕਟ ਵੇਲੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਤੇ ਹੌਸਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਭ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਖਾਵੀਂ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਲਤ ਦਾ ਬੋਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਕ ਦਿਨ ਉਹ ਤੁਹਾਥੋਂ ਬੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ-ਆਪਾ ਖੋ ਬੈਠਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਹਾਲਤ—ਜਿਸਨੂੰ ਈਰਖਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ—ਤੁਹਾਥੋਂ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹਿੰਸਾ, ਘਿਰਨਾ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਢ-ਵਢ ਖਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਫੇਰ ਵੀ ਪ੍ਰੇਮ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਜਦ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਯਕੀਨ ਦੁਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ “ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਤੂੰ ਮੇਰੀ ਬਣ ਕੇ ਰਹੇਂਗੀ, ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਪ੍ਰੇਮ ਕਰਦਾ ਰਹਾਂਗਾ, ਪਰ ਜਦ ਤੂੰ ਮੇਰੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇਂਗੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਨਫਰਤ ਕਰਨ ਲੱਗੂਂਗਾ। ਜਦ ਤਕ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਕਿ ਤੂੰ ਮੇਰੀਆਂ ਕਾਮਵਾਸਨਾ ਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੀ ਹੈਂ, ਮੇਰਾ ਪ੍ਰੇਮ ਤੇਰੇ ਲਈ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੂੰ ਮੇਰੀ ਮੰਗ ਪੂਰੀ ਨਾ ਕੀਤੀ, ਓਸੇ ਵੇਲੇ ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਚਾਹੁਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਵਾਂਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਵਿਚ ਸਦਾ ਇਕ ਵਿਰੋਧ ਤੇ ਅਲਗਾਈ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਵਖਰਾ ਤੇ ਅਲੱਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਓਥੇ ਪ੍ਰੇਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸਵੈ-ਵਿਰੋਧੀ ਹਾਲਤ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਬੇਸ਼ੁਮਾਰ ਲੜਾਈਆਂ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਫੇਰ ਸ਼ਾਇਦ—ਸ਼ਾਇਦ—ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਸਕੋ ਕਿ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀ ਹੈ। ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਤਨੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਜ਼ਾਦ ਹੋਵੋਗੇ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸੁਖਾਂ ਲਈ ਉਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਗੁਲਾਮ ਹੋ। ਇਸਲਈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪ੍ਰੇਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਓਥੇ ਮੁਕਤੀ ਹੋਏਗੀ ਹੀ, ਸਿਰਫ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਖੁਦ ਤੋਂ ਵੀ।

ਕਿਸੇ ਦਾ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਅਰਥਾਤ ਮਾਨਸਿਕ ਪੋਸ਼ਣ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨਾ, ਉਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿਣਾ—ਇਸ ਹਾਲਤ 'ਚ ਚਿੰਤਾ, ਗੁਨਾਹ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ, ਈਰਖਾ ਤੇ ਡਰ ਹੋਏਗਾ ਹੀ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤਕ ਡਰ ਹੈ ਓਦੋਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਵਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਦੁਖ ਤੋਂ ਬੋਝਲ ਮਨ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਸਕੇਗਾ ਕਿ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀ ਹੈ। ਭਾਵਕਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਕੁਝ ਲੈਣਾ-ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ। ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਇੱਛਾ ਤੇ ਸੁੱਖ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ।

ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਉਪਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ ਅਤੀਤ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਮ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਈਰਖਾ ਦੀ ਬਾੜ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਪੌਦਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦੇ, ਈਰਖਾ ਤਾਂ ਅਤੀਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਮ ਤੇ ਕੇਵਲ ਸਜੀਵ ਵਰਤਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਪ੍ਰੇਮ

ਕਰਾਂਗਾ ਜਾਂ ਮੈਂ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀਤਾ ਸੀ-ਇਹ ਪ੍ਰੇਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰੇਮ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਭਜਦੇ। ਪ੍ਰੇਮ ਕਿਸੇ ਦਾ ਹੁਕਮ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ। ਪ੍ਰੇਮ 'ਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਨਾ ਆਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨਾ ਅਨਾਦਰ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ? ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰੇਮ ਜਿਸ ਵਿਚ ਨਫਰਤ, ਈਰਖਾ ਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਸੋਚਣ-ਵਿਚਾਰਨ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਲਨਾ ਤੇ ਨਿੰਦਿਆ ਦਾ ਭਾਵ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ? ਜਿੱਥੇ ਪ੍ਰੇਮ ਹੈ, ਕੀ ਓਥੇ ਤੁਲਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਮਨ, ਦਿਲ ਤੇ ਸਰੀਰ ਅਰਥਾਤ ਪੂਰੇ ਵਜੂਦ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਓਥੇ ਤੁਲਨਾ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਚਦੀ ਹੈ? ਜਦ ਉਸ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸਮਰਪਤ ਤੇ ਵਿਸਰਜਿਤ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਓਥੇ ਦੂਸਰਾ ਬੱਚਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੀ ਪ੍ਰੇਮ 'ਚ ਫਰਜ ਹੈ, ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਹੈ? ਜਾਂ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਕੋਸ਼ ਵਿਚ ਪਾਏ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ? ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਫਰਜ ਵੱਸ ਹੋ ਕੇ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਉਸ ਵਿਚ ਜ਼ਰਾ ਵੀ ਪ੍ਰੇਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਫਰਜ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪ੍ਰੇਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਫਰਜ ਦੇ ਜਿਸ ਜੰਜਾਲ ਵਿਚ ਆਦਮੀ ਫਸਿਆ ਹੈ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਫਰਜ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਵਿਚ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਿਥੇ ਪ੍ਰੇਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਫਰਜ ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਰਗਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਇਹੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ। ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਮਾਂ-ਬਾਪ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਮਿਲੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਆਪਣਾ ਫਰਜ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਦਰਅਸਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਨ-ਸਨਮਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਖੁਦ ਵੀ ਤੇ ਮਾਨ-ਸਨਮਾਣ ਦੀ ਹੀ ਪੂਜਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਵੀ ਮਾਨ-ਸਨਮਾਣ ਹੈ ਓਥੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਜ਼ਤਦਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਮੁਕੰਮਲ ਬੁਰਜੂਆ ਬਣਨ ਨਾਲ ਹੀ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਇਹ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਅਰਥਾਤ ਉਸ ਦਾ ਇਕ ਅੰਗ ਬਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਜੰਗ, ਘੋਲ ਤੇ ਬੇਰਹਿਮੀ ਦੀ ਹੀ ਨੀਂਹ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰੇਮ ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ?

ਸੱਚ ਪੁੱਛੋ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਓਦਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਜਿਦਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਜਰੇ ਲਾਏ ਬੂਟੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ—ਉਸ ਦੀਆਂ ਜਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖਦੇ ਹੋ, ਸਮੇਂ ਸਿਰ

ਪਾਣੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋ; ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਸੁਥਰਾ ਰਖਦੇ ਹੋ। ਯਾਨੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਕੋਮਲਤਾ ਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਰਣ-ਮਾਰਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪ੍ਰੇਮ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਜੰਗ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿਓਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸਜੱਣ-ਪਿਆਰਾ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਥਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਅਥਰੂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਸ ਲਈ ਜੋ ਚਲ ਵਸਿਆ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਰੋ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਲਈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਦੂਸਰੇ ਲਈ ਵੀ ਰੋਏ ਹੋ? ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਪੁੱਤਰ ਲੜਾਈ ਦੇ ਮੋਰਚੇ ਤੇ ਮਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਲਈ ਰੋਂਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਰੋਂਦੇ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋ ਪਰ ਉਹ ਅਥਰੂ ਸਵੈ-ਤਰਸ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੇ ਓਸ ਆਦਮੀ ਲਈ ਜੋ ਮਾਰਿਆ ਗਿਆ ਹੈ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤੇ ਤਰਸ ਕਰਕੇ ਰੋ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਅਥਰੂਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਫੇਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮਤਲਬ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਲਈ ਰੋ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਆਦਮੀ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਵਿਛੜ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਏਨ੍ਹੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਲਾਈਆਂ ਸਨ, ਤਾਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਨੇਹ ਸੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਸੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਰਾ ਲਈ ਰੋਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਓਸੇ ਲਈ ਰੋਵੋ? ਆਪਣੇ ਲਈ ਰੋਣਾ ਤੇ ਬਹੁਤ ਅਸਾਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕਲਾ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਜ਼ਾਹਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਰੋ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਦੁਖਿਆ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਭਾਰੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਦੁਖ-ਅਫਸੋਸ ਉਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੇ ਤਰਸ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਵੈ-ਤਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਠੋਰ, ਮੂੜ ਤੇ ਸੰਵੇਦਨਹੀਨ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੀ ਖੋਲ 'ਚ ਸੰਗੋੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਰੋਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਇਹ ਪ੍ਰੇਮ ਹੈ? ਰੋਂਦੇ ਇਸ ਲਈ ਹੋ ਕਿ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਲੇ ਰਹਿ ਗਏ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਸੰਗ ਸਾਥ ਛੁੱਟ ਗਿਆ, ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹੀ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਕੋਸ ਰਹੇ ਹੋ, ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਧਿਕਾਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉੱਥੇ ਸਾਹਾਂ ਨਾਲ ਹੰਝੂ ਬਹਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਕੀ ਇਹੀ ਪ੍ਰੇਮ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ-ਸਹੀ ਸਮਝ ਲਓ—ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਸਪਸ਼ਟ ਤੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣਾ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਰਖਤ, ਖੰਭੇ ਜਾਂ ਹੱਥ ਨੂੰ ਛੂ ਰਹੇ ਹੋ—ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਦੁੱਖ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਹੀ ਸਿਰਜ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਦੁਖ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਹੈ। ਦੁਖ ਸਮੇਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਮੰਨ ਲਓ ਤਿਨ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰਾ ਇਕ ਭਰਾ ਸੀ ਜੋ ਮੇਰਾ ਇੱਕੋ-ਇਕ ਸੰਗੀ-ਸਾਥੀ ਸੀ, ਸਹਾਰਾ ਸੀ। ਹੁਣ ਉਹ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਇੱਕਲਾ ਰਹਿ ਗਿਆਂ ਤੇ ਇੱਕਲੇਪਣ ਦਾ ਦੁਖ ਸਹਾਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨਹੀਂ, ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਦੇਵੇ, ਮੇਰਾ ਜੀ ਬਹਲਾਏ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪਿਆਰ ਦਾ ਨਿੱਘ ਦੇਵੇ। ਤੇ ਇਹ ਸਭ ਸੋਚਦੇ ਹੀ ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅਥਰੂਆਂ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੇ ਦੇਖਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਇਕੋ ਵਾਰ, ਇਕੋ ਝਲਕ ਵਿਚ ਪੂਰੇ ਦਾ ਪੂਰਾ ਦੇਖਣਾ। ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਤਮਿਨਾਨ ਨਾਲ ਬੈਠਕੇ ਇਕ-ਇਕ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਦੇ ਜਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਪਲ ਵਿਚ ਇਸ ਨਗੂਣੀ ਤੇ ਤੁੱਛ 'ਮੈਂ' ਦੇ ਪੂਰੇ ਢਾਂਚੇ ਤੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ—ਮੇਰੇ ਹੰਝੂ, ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਮੇਰਾ ਦੇਸ਼, ਮੇਰਾ ਧਰਮ, ਮੇਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਮੇਰਾ ਸੁਖ-ਦੁਖ—ਸਾਰੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕਰੂਪਤਾ। ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਦਿਲ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ 'ਚੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਉਹ ਕੁੰਜੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ ਦੁਖਾਂ ਦਾ ਅੰਤ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਦੁੱਖ ਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੇਵਕੂਫੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਈਸਾਈ ਜਗਤ ਨੇ ਦੁਖ ਨੂੰ ਆਦਰਸ਼ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਦੁਖ ਰੂਪ ਸੂਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਕ ਬਣਾ ਕੇ ਉਹ ਉਸ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਦੁੱਖ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹੋ ਇੱਕੋ-ਇਕ ਰਾਹ ਹੈ, ਇਹ ਹੈ ਧਾਰਮਿਕ ਜਗਤ ਦਾ ਵਿਗੜਿਆ ਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣਕਾਰੀ ਢਾਂਚਾ।

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀ ਹੈ? ਕਿਤੇ ਇਸ ਦਾ ਉਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾ ਨਾ ਦੇਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਅਰਥ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵੱਡੀ ਉਥਲ-ਪੁਥਲ ਮਚਾ ਦੇਵੇ, ਵੱਸੇ ਵਸਾਏ ਘਰ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਤੋੜ ਦੇਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਬੋਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ, ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕਦੀ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਜ਼ਰਾ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਝਾਕ ਕੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਨੇਸਤੋਨਾਬੂਦ ਕਰਨਾ ਪਏ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਕਦੀ ਮੰਦਰ ਨਾ ਜਾ ਸਕੋ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਅਸਲ ਅਰਥ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਰ ਪ੍ਰੇਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨਿਰਭਰਤਾ ਪ੍ਰੇਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਈਰਖਾ ਪ੍ਰੇਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਹੱਕ ਜਮਾਣਾ ਤੇ ਮਲਕੀਅਤ ਪ੍ਰੇਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਫਰਜ਼ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਪ੍ਰੇਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਵੈ-ਤਰਸ ਪ੍ਰੇਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਮ ਹਾਸਿਲ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਦਾ ਦਰਦ ਵੀ ਪ੍ਰੇਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਮ ਘਿਰਣਾ ਦਾ ਵਿਪਰੀਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੱਦਾਂ ਨਿਮਰਤਾ ਅਹੰਕਾਰ ਦਾ ਉਲਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕੋ, ਜ਼ੋਰ-ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਬਾਰਿਸ਼ ਪੱਤਿਆਂ ਤੇ ਪਈ ਧੂੜ ਨੂੰ ਧੋ ਦਿੰਦੀ ਹੈ—ਫੇਰ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਇਸ ਅਦਭੁੱਤ ਤੇ ਅਨੂਠੇ ਫੁੱਲ ਦਾ ਦੀਦਾਰ ਕਰ ਪਾਓ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਤਰਸ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਿਰਦੇ 'ਚ ਪ੍ਰੇਮ ਨਹੀਂ ਖਿੜਿਆ, ਤੁਪਕਾ-ਤੁਪਕਾ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੋਬਾਰ ਨਾ ਹੋਏ, ਲਬਾਲਬ ਨਹੀਂ ਭਰੇ, ਤਾਂ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਵਿਨਾਸ਼ ਹੋਣਾ ਹੀ ਹੈ। ਬੌਧਿਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਹੋ ਕਿ ਇਨਸਾਨਾਂ ਵਿਚ ਏਕਤਾ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਇਸ ਦਾ ਇੱਕੋ-ਇਕ ਰਸਤਾ ਹੈ। ਪਰ ਪ੍ਰੇਮ ਕਿੱਦਾਂ ਕਰੀਏ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ

ਕੌਣ ਦਸੇਗਾ? ਕੀ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਤੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਣਾਲੀ-ਪਧਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੇਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ? ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਮ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਪ੍ਰੇਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਂਗਾ, ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬੈਠ ਕੇ ਇਸ ਦਾ ਚਿੰਤਨ ਤੇ ਮਨਨ ਕਰਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਭਲਾਮਾਣਸ ਤੇ ਦਿਆਲੂ ਹੋਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਂਗਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਵਾਹ ਲਾ ਦਿਆਂਗਾ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੇਮ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇੱਛਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿਚ ਰਖਦੇ ਹੋ ਤੇ ਇੱਛਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪ੍ਰੇਮ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਪਧਤੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਸ ਖੂਬ ਚਲਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਥੋੜੇ ਹਰਿਮਦਿਲ, ਥੋੜੇ ਅਹਿੰਸਕ ਹੋ ਜਾਓ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਕੋਈ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਨਹੀਂ।

ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਰੂਪੀ ਉਜਾੜ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਮ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਥੇ ਸੁਖਭੋਗ ਤੇ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਹੀ ਚੌਧਰ ਹੈ, ਪਰ ਪ੍ਰੇਮ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਰ ਦਿਨ ਬੇਮਾਅਨੀ ਹੈ। ਜੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪ੍ਰੇਮ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗਾ। ਸੁੰਦਰਤਾ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ—ਇਕ ਸੁੰਦਰ ਬਿਰਖ, ਇਕ ਸੁੰਦਰ ਤਸਵੀਰ, ਇਕ ਸੁੰਦਰ ਭਵਨ ਜਾਂ ਇਕ ਸੁੰਦਰ ਨਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੁੰਦਰਤਾ ਤਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲੋਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਮ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੇ ਬੋਧ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਦਗੁਣ ਦਾ ਵਜੂਦ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਮਰਜ਼ੀ ਕਰੋ—ਸਮਾਜ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ, ਗਰੀਬਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਿਲਾਓ—ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਗੜਬੜਾਂ-ਕਲੋਸ਼ਾਂ 'ਚ ਵਾਧਾ ਹੀ ਕਰੋਗੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰੇਮ ਤੋਂ ਸਖਣਾ ਦਿਲੋਂ ਦਿਮਾਗ ਕੋਝਾ ਤੇ ਦਰਿਦਰ ਹੈ। ਪਰ ਇਕ ਵਾਰ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੇਮ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰੋ ਉਹੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਸੰਪਦਾ ਨੂੰ ਪਾ ਲਿਆ ਹੈ ਫੇਰ ਜੋ ਚਾਹੋ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਫੇਰ ਪ੍ਰੇਮ ਸਭ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਓਸ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹਾਂ ਜਿਥੇ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਿਨਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ, ਸੰਕਲਪ ਤੇ ਜੋਰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਦੇ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪੁਸਤਕ, ਗੁਰੂ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਦੇ ਮਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਦੀਦਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਦੀ ਅਕਸਮਾਤ ਹੀ ਅਸਤ ਹੁੰਦੇ ਸੂਰਜ ਦਾ ਨਜ਼ਾਰਾ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿਚ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਹੈ ਪ੍ਰਚੰਡ ਜੋਸ਼, ਜਿਸਦਾ ਕੋਈ ਟੀਚਾ ਨਹੀਂ—ਜੋਸ਼ ਜੋ ਪ੍ਰਤਿਬੱਧਤਾ ਜਾਂ ਲਗਾਓ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜੋਸ਼ ਜੋ ਵਾਸ਼ਨਾ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਆਦਮੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਕਿ ਇਹ ਜੋਸ਼ ਕੀ ਹੈ, ਉਹ ਕਦੀ ਪ੍ਰੇਮ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਸਕੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰੇਮ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੇ-ਖੁਦੀ ਹੋਵੇ।

ਜੋ ਮਨ ਕੁਝ ਲੱਭ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਜੋਸ਼ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ

ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਸਾਰੀ ਦੌੜ-ਭਜ ਬੰਦ ਹੋਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਸ਼ਨ ਅਨਜਾਣੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਅਨੁਭਵ ਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦਾ ਫਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰੇਮ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰੇਮ ਨਿਜੀ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਪਰੇ ਵੀ। ਇਕ ਲਈ ਵੀ ਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਲਈ ਵੀ। ਇਹ ਇਕ ਫੁਲ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਂਗ ਹੈ—ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਪਾਸਾ ਵਟ ਕੇ ਨਿਕਲ ਲਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਫੁਲ ਹਰੇਕ ਲਈ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਲਈ ਵੀ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸੁੰਘਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਹਾਰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਦੂਰ, ਫੁਲ ਨੂੰ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਖੁਦ ਖੁਸ਼ਬੂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੈ, ਸੋ ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਭੇਦ ਭਾਵ ਦੇ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਸਭ ਨੂੰ ਵੰਡਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੇਮ ਹਰ ਪਲ ਨਵੀਂ, ਤਾਜ਼ੀ ਤੇ ਜਿਉਂਦੀ ਜਾਗਦੀ ਸ਼ੈਲੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਨਾ ਕੋਈ ਅਤੀਤ ਹੈ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਭਵਿੱਖ। ਇਹ ਸੋਚਾਂ ਦੇ ਰਾਮਰੋਲੇ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਪਰੇ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਨਿਰਦੋਸ਼ ਮਨ ਹੀ ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀ ਹੈ? ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਨਿਰਦੋਸ਼ ਮਨ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵੀ ਜੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਿਰਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਾਸਾਨੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਬੰਦੇ ਨੇ ਬੇਸ਼ੁਮਾਰ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਖੋਜਿਆ ਹੈ—ਪੂਜਾ-ਪਾਠ ਨਾਲ, ਤਿਆਗ ਨਾਲ, ਕਾਮਵਾਸਨਾ ਤੇ ਸਬੰਧਾਂ 'ਚ, ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਖ-ਦੁਖ ਵਿਚ ਵੀ। ਪਰ ਉਹ ਤਾਂ ਹੀ ਲਭਦੀ ਹੈ ਜਦ ਸੋਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫੇਰ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਮਿਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫੇਰ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਪਰੀਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਫੇਰ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਕੋਈ ਦੁੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰੇਮ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਪੁੰਗਰ ਜਾਏ ਤੇ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਦਾ, ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੀ ਹੋਏਗਾ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੇ ਸੁਰਖਿਆ ਚਾਹੀਦੀ ਹੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਸੁਆਲ ਤਾਂ ਹੀ ਉਠਾ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਾਂ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਦੇ ਗਏ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਘੇਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਦੀ ਕਦਮ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਖਿਆ। ਬਸ ਇਕ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲੇ ਜਾਓ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਸੁਆਲ ਫੇਰ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਜਾਓਗੇ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸੋ ਸਮਾਂ ਵੀ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਤਮਵਿਭੋਰ ਹੋ ਕੇ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਗੱਲ ਪੜ ਜਾਓ ਪਰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਸੋਚਾਂ ਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਾਰ ਜਾਣ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਦੁਖਾਂ ਤੋਂ ਪਾਰ ਜਾਣਾ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਇਕ ਵਖਰੇ ਅਯਾਮ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਇਸ ਅਨੂਠੇ ਸਰੋਤ ਕੋਲ ਜਾਈਏ ਕਿਵੇਂ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ? ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਕੀ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਬਿਲਕੁਲ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਰਹੇ ਹੋ? ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਰਹੇ, ਕੁਝ ਚਾਹ ਨਹੀਂ ਰਹੇ, ਕਿਸੇ ਪਿਛੇ ਦੌੜ ਨਹੀਂ ਰਹੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਮਿਟ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਹੁਣ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਰਾਜਮਾਨ ਹੈ।

ਪਾਠ-11

ਦੇਖਣਾ ਤੇ ਸੁਣਨਾ-ਕਲਾ-ਸੁੰਦਰਤਾ-ਸੰਜਮ-ਛਵੀਆਂ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ-ਸਥਾਨ

ਅਸੀਂ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਦੀ ਛਾਣਬੀਨ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਤੇ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੁਕਤੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੇ ਹਾਂ ਜਿਥੇ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਿੱਖੀ ਸਮਝ ਤੇ ਸੂਝਬੂਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ—ਸੁਰਖਿਆ, ਸੁਖ-ਅਰਾਮ ਤੇ ਜੀਵਨ ਭਰ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਦੀ ਗ੍ਰੰਠੀ। ਫੇਰ ਮੇਰੇ ਵਰਗਾ ਕੋਈ ਆ ਕੇ ਪੁਛਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹੀ ਪ੍ਰੇਮ ਹੈ? ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਝਾਂਕਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਭੱਜਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਅੰਦਰ ਝਾਂਕਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਬਰਾਹਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮਾ ਜਾਂ ਫੇਰ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਤੇ ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਤਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਝਾਂਕਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੇਮ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਉਹ ਪ੍ਰੇਮ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉਹ ਤਾਂ ਆਪਸੀ ਤੁਸ਼ਟੀਕਰਨ ਹੈ। ਇਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੈ।

ਜਦ ਮੈਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ 'ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਨਾ ਕੋਈ ਭਵਿੱਖ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਕੋਈ ਅਤੀਤ', ਜਾਂ 'ਮੈਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਜਦ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰੇਮ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ' ਤਾਂ ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਕ ਹਕੀਕਤ ਤੇ ਸਚਾਈ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸਤਰਾਂ ਦੀ ਏਥੇ-ਓਥੇ ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਜੜਸੂਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਸੂਤਰਾਂ ਤੇ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦਾ ਮੁੱਲ ਹੀ ਕੀ ਹੈ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਖੁਦ ਦੇਖਣਾ ਪਏਗਾ। ਪਰ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਦੇਖਣ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ—ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿੰਦਾ-ਉਸਤਤੀ ਤੋਂ, ਸਹਿਮਤੀ-ਅਸਹਿਮਤੀ ਤੇ ਨਿਰਣਿਆਂ ਤੋਂ ਅਜ਼ਾਦ ਹੋਣਾ।

ਦੇਖਣਾ ਤੇ ਸੁਣਨਾ ਇਹ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਾਲ ਅੰਨੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡੁਬਦੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਲਾਲੀ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਕਰਕੇ ਆਦਮੀ ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਹੌਲੇ ਹੌਲੇ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਭਿਅਤਾ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਤੇ ਨਗਰਾਂ ਵਲ ਮੁੜ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਹਿਰੀ ਬਣਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਲੋਕ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਫਲੈਟਾਂ ਵਿਚ ਸਿਮਟ ਕੇ ਰਹਿਣ ਲਗ ਪਏ ਹਨ। ਮਕਾਨ ਉੱਚੇ-ਉੱਚੇ ਤੇ ਆਪਸ ਵਿਚ ਏਨੇ ਲਾਗੇ-ਲਾਗੇ ਹਨ ਕਿ ਸਵੇਰੇ-ਸ਼ਾਮ ਅਸਮਾਨ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਵੀ ਨਸੀਬ ਨਹੀਂ

ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਬੰਧ ਟੁਟਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹੁਣ ਇਸ ਗੱਲ 'ਚ ਰੁਚੀ ਰਹਿ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੇ ਡੁੱਬਣ ਵੇਲੇ ਅਕਾਸ਼ ਵਿਚ ਫੈਲੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਦੇਖੀਏ ਜਾਂ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਫੈਲੀ ਚਾਂਦਨੀ ਜਾਂ ਦਿਨੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਲ 'ਤੇ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਜਗਮਗਾਉਂਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੀਏ।

ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਨਾਤਾ ਤੋੜ ਕੇ ਸ਼ਾਇਦ ਸਾਡਾ ਝੁਕਾਵ ਕੇਵਲ ਬੌਧਿਕ ਸਮਰਥਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵੱਲ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਢੇਰ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ ਅਜਾਇਬਘਰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਸੰਗੀਤ ਸੰਮੇਲਨਾਂ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਵਕਤ ਗੁਜ਼ਾਰਦੇ ਹਾਂ। ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਚਰਚਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਤੇ ਲੇਖਕਾਂ ਦੀਆਂ ਪੰਗਤੀਆਂ ਦੇ ਉਦਾਹਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਰਥਾਤ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਕਲਾ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਚਿੰਤਨ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕਲਾ 'ਤੇ ਸਾਡਾ ਏਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਤੇ ਏਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਭਰਤਾ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਕਿਤੇ ਇਹ ਇਕ ਤਰਾਂ ਦਾ ਪਲਾਇਨ, ਇਕ ਤਰਾਂ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਹੀ ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ, ਕਦੀ ਹਵਾ 'ਚ ਤਾਰੀਆਂ ਲਾਉਂਦੇ ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਛਿਣ-ਛਿਣ ਬਦਲਦੇ ਆਕਾਸ਼ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਪਹਾੜਾਂ ਤੇ ਪੈਂਦੀਆਂ ਪਰਛਾਈਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਕਿਸੇ ਚੇਹਰੇ ਦੀ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਨੂੰ ਮਾਣੋ, ਤਾਂ ਕੀ ਫੇਰ ਵੀ ਕਿਸੇ ਮਿਉਜ਼ਿਅਮ ਵਿਚ ਟੰਗੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਖਿਲਰੀ ਪਈ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵੱਲ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਜਾਂਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਤੇ ਜਿਵੇਂ ਬੰਦ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਜੀ ਰਹੇ ਹੋ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਖੁਲਦੀਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਸ਼ੀਲੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ।

ਇਕ ਕਹਾਣੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਇਕ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਗੁਰੂ ਰਿਹਾ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਹਰ ਸਵੇਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸ਼ਗਿਰਦਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਚਨ ਦਿੰਦਾ ਸੀ। ਇਕ ਸਵੇਰ ਅਜੇ ਉਹ ਪ੍ਰਵਚਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬੈਠਾ ਹੀ ਸੀ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਹੀ ਲੱਗਾ ਸੀ ਕਿ ਇਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਚਿੜੀ ਕਿਤਿਓਂ ਉਡਦੀ ਹੋਈ ਆਈ ਤੇ ਨਾਲ ਦੀ ਖਿੜਕੀ 'ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਗਾਉਣ ਲਗ ਪਈ। ਚਿੜੀ ਮਗਨ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਗਾਉਂਦੀ ਰਹੀ। ਕੁਝ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣਾ ਗਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਤੇ ਉੱਡ ਕੇ ਬਾਹਰ ਚਲੀ ਗਈ ਅਤੇ ਉਸ ਗੁਰੂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਗਿਰਦਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅੱਜ ਦਾ ਪ੍ਰਵਚਨ ਸਮਾਪਤ ਹੋਇਆ।

ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾ ਕੇਵਲ ਬਾਹਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਗੋਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਖੁਦ ਸਿੱਧਾ ਤੇ ਸਾਫ-ਸਾਫ ਦੇਖ ਸਕਣਾ; ਸਾਡੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ 'ਚੋਂ ਇਕ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਰਖਤ, ਫੁਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਅਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ? ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਬਣੀ ਖਿਆਲੀ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਛਵੀ ਨੂੰ ਹੀ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ? ਅਰਥਾਤ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦਰਖਤ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜਾਂ

ਸਾਂਝ ਨੂੰ ਬੱਦਲਾਂ ਦੀ ਲਾਲੀ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੀਲਾ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ—ਸਿਰਫ ਅੱਖਾਂ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਪੂਰੀ ਸਮੁੱਚਤਾ ਨਾਲ?

ਇੱਕਠੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਯਾਦ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਦਰਖਤ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਹੈ—ਬਿਨਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਢੇ ਗਏ ਸਿੱਟੇ ਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਜੋ ਅਕਸਰ ਸਾਡੇ ਅਤੇ ਰੁੱਖ ਵਿਚਕਾਰ ਪਰਦਾ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਤੁਸੀਂ ਰੁੱਖ ਨੂੰ ਉਵੇਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਜਿਦਾਂ ਦਾ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਵਜੂਦ ਨਾਲ ਇਕ ਰੁੱਖ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਪੂਰੀ ਨੀਝ ਲਾ ਕੇ ਦੇਖਣ 'ਚ ਕੋਈ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਬਚਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਬਚਿਆ ਹੈ ਸਿਰਫ ਸਜਗਤਾ ਤੇ ਹੋਸ਼। ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਤਾਂ ਹੋਸ਼ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਥੇ ਕਿਸੇ ਵਿਚਾਰ, ਕਿਸੇ ਕਲਪਨਾ, ਕਿਸੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਅਤੇ ਯਾਦ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਚਦੀ। ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਮਝ ਲਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਫੇਰ ਹੀ ਅਸੀਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਪੂਰਵਕ ਗਹਿਰੀ ਛਾਣਬੀਨ ਵਿਚ ਉਤਰ ਸਕਾਂਗੇ।

ਸਿਰਫ ਉਹੀ ਮਨ ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁੰਦਰਤਾ ਕੀ ਹੈ, ਜੋ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੇ ਅਸਮਾਨ ਦੇ ਤਾਰਿਆਂ ਨੂੰ, ਕਿਸੇ ਬਿਰਖ ਨੂੰ, ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਨਾਲ ਝਿਲਮਿਲਾਂਦੇ ਨਦੀ ਦੇ ਜਲ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦ ਅਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਸ ਛਿਣ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਤੁਲਨਾ ਨਾਲ ਹੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ ਬੋਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸੁੰਦਰਤਾ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਦਮੀ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨੇ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ ਸਬੰਧ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਇਕ ਮਕਾਨ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਭਵਨਕਲਾ ਦੇ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖੇ ਮਕਾਨਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਪਰ ਹੁਣ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁਛਦਾ ਹਾਂ ਕਿ, ਕੀ ਵਸਤੂ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਵੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ ਵਜੂਦ ਹੈ? ਜਦ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਦਾ ਵਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਿਰਣਾਇਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨਹੀਂ ਬਚਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਫੇਰ ਉਹ ਕੋਈ ਬਾਹਰੀ ਵਸਤ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਦੇਖਦਾ ਹੋ ਤੇ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਸੁਣਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਦੋਂ ਸੁੰਦਰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ-ਵਸਤੂ ਤੋਂ, ਪਰ ਇਸਲਈ ਗਹਿਰੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੇ ਭਰਪੂਰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦੇ ਲੋਪ ਹੋਣ 'ਚ ਹੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੰਜ ਤਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਪੂਰਨ ਸੰਜਮ ਹੋਵੇ। ਸਾਧੂ-ਸਨਿਆਸੀ ਵਾਲਾ ਸੰਜਮ ਨਹੀਂ ਜੋ ਕਠੋਰ ਨਿਯਮਾਂ, ਪਰਹੇਜਗਾਰੀਆਂ, ਬੰਦਿਸ਼ਾਂ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੈ। ਨਾ ਹੀ ਅਹਾਰ, ਵਿਹਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਸੰਜਮ ਸਗੋਂ ਪੂਰਨ ਸਰਲਤਾ ਦਾ ਸੰਜਮ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪੂਰਨ ਵਿਨਿਮਰਤਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਹਾਸਿਲ

ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੀ ਆਖਰੀ ਕਦਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਫਰਜ਼ ਕਰੋ ਤੁਸੀਂ ਇਕਲੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਚੁਪਚਾਪ ਟਹਿਲ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਨਾ ਕਿਸੇ ਕੁੱਤੇ ਦੇ ਭੌਂਕਣ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਹੈ, ਨਾ ਦੂਰ ਕਿਸੇ ਗੱਡੀ ਦੇ ਆਉਣ-ਜਾਉਣ ਦੀ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੋਈ ਪੰਛੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਫੜਫੜਾ ਰਿਹਾ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਰਦ-ਗਿਰਦ ਮਾਰੋਲ ਇਕ ਦਮ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਮੌਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਮਾਰੋਲ ਵਾਂਗ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਮੌਨ ਹੋ। ਮੌਨ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਾਂ 'ਚ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਰਿਹਾ। ਮੌਨ ਦੀ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਕ ਅਪੂਰਵ ਤੇ ਅਨੂਠੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਨਾ ਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਹੈ ਨਾ ਉਸ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਮਨ ਪੂਰਣ ਤੇ ਇਕ ਦਮ ਇੱਕਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕਾਂਤ ਇੱਕਲਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਇਕ ਦਮ ਮੌਨ ਤੇ ਅਡੋਲ ਹੈ। ਤੇ ਇਹੀ ਅਡੋਲਤਾ ਸੁੰਦਰਤਾ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਕੀ ਓਦੋਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਤਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਅਰਥ ਸੁਖ ਤੇ ਵਾਸਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਇੱਛਾ ਤੇ ਸੁਖ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਨਾ ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਪ੍ਰੇਮ ਗਹਿਣਾ ਤੇ ਤੀਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਹ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹਰ ਪਲ ਨਵੇਂ ਦਾ ਨਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹਾ ਹੈ ਇਸ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਨਾ ਕੋਈ ਵਰਤਮਾਨ ਹੈ ਨਾ ਭਵਿੱਖ।

ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਤਾਂ ਹੀ ਆਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦ ਅਸੀਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਿਆਲੀ ਤਸਵੀਰ ਤੇ ਪੂਰਵਧਾਰਨਾ ਦੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਸਲ ਵਿਚ ਕਾਲਪਨਿਕ ਹਨ। ਅਰਥਾਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਬਣਾਈਆਂ ਮੂਰਤਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਇਕ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾ ਰੱਖੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਮੈਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇਕ ਕਾਲਪਨਿਕ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾ ਰੱਖੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਅਸੀਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਓਸ ਰੂਪ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਹਾਂ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਇਕ ਖਿਆਲੀ ਮੂਰਤ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ 'ਚ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਬਣਾਈ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਖਿਆਲੀ ਮੂਰਤਾਂ ਦੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਅਸਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਸਬੰਧ ਗੜਬੜਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜਦ ਮੈਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਮੁਰਾਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਲ ਤੱਕ ਜੋ ਕੁਝ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਮੈਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ। ਤੇ ਜੋ ਕੁਝ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਉਸ ਨੇ ਹੁਣ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਇਕ ਖਿਆਲੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾ ਲਈ ਹੈ—ਯਾਨੀ ਕਿ ਹੁਣ ਤੱਕ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਜਾਂ ਅਲੋਚਨਾ ਵਿਚ ਕਿਹਾ, ਜੋ ਮੇਰਾ ਭਲਾ-ਬੁਰਾ ਜਾਂ ਮਾਣ-ਅਪਮਾਣ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਖਿਆਲੀ ਤਸਵੀਰ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਬਣਾਈ ਹੈ। ਠੀਕ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਇਕ ਖਿਆਲੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾ ਲਈ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇਹ ਖਿਆਲੀ

ਤਸਵੀਰਾਂ ਹੀ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਇਹਨਾਂ ਖਿਆਲੀ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਮੇਰੇ ਵਿਚ, ਇਸੇ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਮੇਰਾ ਕਦੀ ਮਿਲਾਪ ਨਹੀਂ ਹੋ ਪਾਉਂਦਾ।

ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਦੋ ਇਨਸਾਨ ਜੋ ਬਹੁਤ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਉਹ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਖਿਆਲੀ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਅਸਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਾਇਮ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਲਈਏ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਖਿਆਲੀ ਤਸਵੀਰਾਂ, ਪ੍ਰਤੀਕਾਂ ਤੇ ਸਿਧਾਂਤਕ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਸਹਿਯੋਗ ਕਦੀ ਵੀ ਮੁਮਕਿਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਅਸਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਸਮਝ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਦ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਖਿਆਲੀ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਖਾਤਰ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਹੱਤਿਆ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬੌਧਿਕ ਰੂਪ 'ਚ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸੱਚੀਮੁੱਚੀ ਇਹ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ, ਪਤਨੀ, ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼, ਇਸ ਦੇ ਲੀਡਰਾਂ ਤੇ ਸਿਆਸਤਦਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਦੇਵੀ-ਦੇਵਤਿਆਂ ਬਾਰੇ, ਖਿਆਲੀ ਮੂਰਤਾਂ ਬਣਾ ਰੱਖੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਖਿਆਲੀ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਾ ਢੇਰ ਲਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਇਹ ਖਿਆਲੀ ਤਸਵੀਰਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿਚ ਦੂਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹੀ ਦੂਰੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਨਾਲੋਂ-ਨਾਲ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲਾਵਾਂਗੇ ਕਿ ਇਹ ਜੋ ਦੂਰੀ ਅਸੀਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕੀ ਉਸ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਨਾ ਸਿਰਫ ਬਾਹਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਸਗੋਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹੀ ਦੂਰੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਦਰਾੜ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਧਿਆਨ ਹੀ ਉਰਜਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਜਾਨ-ਪ੍ਰਾਣ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਕੋਈ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਓਦੋਂ ਸਿਰਫ ਧਿਆਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਅਖੰਡ ਉਰਜਾ ਹੈ। ਤੇ ਇਹ ਅਖੰਡ ਉਰਜਾ ਹੀ ਪ੍ਰਗਿਆ ਦੀ, ਸਮਝ ਦੀ ਸਿਖਰ ਹੈ। ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੈ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਮਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਸਥਿਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਅਖੰਡ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਸਬ ਮੌਨ ਹੈ—ਅਡੋਲ, ਫੇਰ ਨਾ ਦੇਖਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਦਾ ਹੈ ਨਾ ਦ੍ਰਿਸ਼, ਇਹ ਇਕ ਧਾਰਮਿਕ ਮਨ ਦੀ ਸਿਖਰ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਜੋ ਕਿਹਾ ਜਾਏਗਾ ਉਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਪਏਗਾ।

ਹਰ ਸਮੱਸਿਆ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਲ ਕਰ ਲਓ, ਫੇਰ ਚਾਹੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਸਦਾ ਆਸਾਨੀ

ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਤੇ ਸਮਾਧਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਇਥੇ ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੇਖ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚ ਹੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਜਦ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਅਪੂਰੇ ਮਨ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਨਾ ਸਿਰਫ ਸਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਸਰੂਪ ਤੇ ਢਾਂਚੇ ਤੋਂ ਵਾਕਿਫ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਜਿਉਂ ਹੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਖੜੀ ਹੋਵੇ, ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਜੜ੍ਹਾਂ ਹੀ ਨਾ ਜਮਾ ਲਏ । ਜੇ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਲਈ ਵੀ ਟਿਕਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਭਰਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਭਰਸ਼ਟ ਕਰੇ, ਕੀ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸਦਾ ਤਤਕਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੀਏ ਤੇ ਓਸੇ ਵੇਲੇ ਉਸ ਤੋਂ ਪੂਰੇ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਈਏ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਕੋਈ ਯਾਦ ਜਾਂ ਖਰੌਚ, ਸਾਡੇ ਮਨ 'ਤੇ ਨਾ ਬਚੇ ਨਾ ਟਿਕੇ । ਇਹ ਯਾਦਾਂ ਹੀ ਉਹ ਖਿਆਲੀ ਤਸਵੀਰਾਂ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਚੁੱਕੀ ਫਿਰਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਖਿਆਲੀ ਪਰਛਾਵੇਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਗ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੀ ਜੀਵਨ ਵਿਸੰਗਤੀਆਂ ਤੇ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਪਿਆ ਹੈ । ਜੀਵਨ ਕੋਈ ਹਵਾਈ ਸ਼ੈਅ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਇਹ ਇਕ ਹਕੀਕਤ ਤੇ ਸਚਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਖਿਆਲੀ ਪਰਛਾਵਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਇਸ ਸਚਾਈ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ।

ਕੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸਥਾਨ ਦਾ ਅੰਤਰਾਲ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਸੁਆਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ ? ਕੀ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹਾਂ ਉਸਦੇ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਦੀ ਅੰਤਰਾਲ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਏ । ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜਦ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਦਾ ਵਜੂਦ ਹੀ ਮਿਟ ਜਾਏ । ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ, ਜੋ ਖਿਆਲੀ ਪਰਛਾਵੇਂ ਬਨਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਜੋ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਤੇ ਯਾਦਾਂ ਦਾ ਜਮਾ-ਜੋੜ ਹੈ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਜੋ ਹਵਾਈ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਗਠਰੀ ਹੈ ।

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਤਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਓਥੇ ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਜੋ ਆਸਮਾਨ ਦੇ ਸਿਤਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਆਸਮਾਨ ਜਗਮਗਾਉਂਦੇ ਤਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੈ, ਚੁਫੇਰੇ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਵੱਗ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਥੇ ਮਜੂਦ ਹੋ ਤੁਸੀਂ—ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ, ਅਨੁਭਵਕਰਤਾ, ਵਿਚਾਰਕ, ਦੁਖ-ਦਰਦ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਵਾਲਾ, ਉਹ ਕੇਂਦਰ ਜੋ ਆਪਣੇ ਚੁਫੇਰੇ ਘੇਰਾ ਖਿਚ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਤਾਰਿਆਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਦੀ ਦੂਰੀ ਨੂੰ, ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਪਤੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਲੀ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਖਿਆਲੀ ਪਰਛਾਈਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ । ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ, ਨਾ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ । ਤੁਸੀਂ ਇਸ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹੋ । ਕਿਤਾਬਾਂ ਲਿਖ ਦਿੰਦੇ ਹੋ । ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਣਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਬੇਖੁਦੀ ਦੇ ਪਲਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੀ ਇਸ ਦਾ ਅਭਾਸ ਹੋ ਜਾਏ । ਪਰ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੂਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੇਂਦਰ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਤਦ ਤਕ ਨਾ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ

ਵਜੂਦ ਹੈ ਨਾ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ । ਜਦ ਕੇਂਦਰ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ ਘੇਰਾ ਵੀ, ਤਾਂ ਪ੍ਰੇਮ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਜਾਗਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਅਤੇ ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰੇਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਸੁੰਦਰਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ।

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਚੇਹਰਾ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ । ਇਹੀ ਕੇਂਦਰ ਆਦਮੀ ਤੇ ਆਦਮੀ ਵਿੱਚ ਫਾਸਲਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੁੱਖਾਂ ਤੇ ਖਾਲੀ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਸੁੰਦਰਤਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਮ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਨਾ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚ ਦਾ ਅਵਿਸ਼ਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਪਰ ਜੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵਕਤ ਸਜਗ ਰਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸਜਗਤਾ ਉਤਪੰਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਇਸ ਸਜਗਤਾ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸੁਖ-ਦੁਖ, ਇੱਛਾ ਤੇ ਵਾਸਨਾ, ਇੱਕਲੇਪਣ ਅਤੇ ਬੋਰਿਅਤ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਗੋਗੇ ਤਾਂ ਇਕ ਅਨੰਤ ਵਿਸਤਾਰ ਤੇ ਫੈਲਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਖੁਲੇਗਾ ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝ ਜਾਓਗੇ ਕਿ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦੇ ਵਿਚਲੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਅੰਤਰਾਲ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਚੋਂ ਪ੍ਰੇਮ ਗਾਇਬ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ । ਪ੍ਰੇਮ ਬਿਨਾਂ ਜੋ ਚਾਹੇ ਕਰੋ—ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦੇਣ ਦੀ ਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇਕ ਨਵੀਂ ਵਿਵਸਥਾ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਜਿੰਨੀ ਮਰਜ਼ੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਲਓ, ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਜਿੰਨੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੁਹਾਈ ਪਾਓ—ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਦੁਖ-ਕਲੋਸ਼ ਹੀ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋਗੇ । ਇਸਲਈ ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ । ਇਥੇ ਨਾ ਕੋਈ ਗੁਰੂ ਹੈ ਨਾ ਕੋਈ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਕ । ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਹ ਦੱਸਣ ਵਾਲਾ ਵੀ ਕੋਈ ਨਹੀਂ । ਇਸ ਸਿਰਫਿਰੀ ਤੇ ਬੇਰਹਿਮ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਲੇ ਹੋ ।

* * *

ਪਾਠ-12

ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼

ਮੇਹਰਬਾਨੀ ਕਰਕੇ ਥੋੜੀ ਦੂਰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਚਲੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਤੇ ਗੂੜ ਲਗੇ ਪਰ ਮੇਹਰਬਾਨੀ ਕਰਕੇ ਥੋੜਾ ਨਾਲ ਚਲੋ।

ਜਦ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਇਕ ਛਵੀ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਉਸ ਛਵੀ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਸੋ ਉਥੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਛਵੀ ਹੈ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇਖਣ ਵਾਲਾ। ਫਰਜ਼ ਕਰੋ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਲਾਲ ਕਮੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ, ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਾੜਾ। ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਮੇਰੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ, ਮੇਰੀ ਸਿਖਲਾਈ, ਮੇਰੀ ਸੰਗਤ-ਸੋਹਬਤ, ਮੇਰੇ ਝੁਕਾਵਾਂ, ਮੇਰੇ ਪਿਛੋਕੜ ਕਰਕੇ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਮੈਂ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਿਰਣੇ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇੰਜ ਦੇਖਣ ਵਾਲਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਦੇਖਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਛਵੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਚੇਤਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਉਹ ਗਜ਼ਾਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਬਣਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਛਵੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੈ? ਕੀ ਉਹ ਵੀ ਖੁਦ ਇਕ ਛਵੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਜਮਾ ਘਟਾਅ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਇਕ ਜੀਵੰਤ ਹਸਤੀ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਵੇਲੇ ਤੋਲ-ਮੋਲ ਵਿੱਚ, ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ, ਨਿਰਨੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅੰਦਰਲੇ ਤੇ ਬਾਹਰੀ ਦਬਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਡੋਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਉਸ ਦੇ ਗਿਆਨ, ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੇ ਅਣਗਿਣਤ ਲੇਖੇ-ਜੋਖੇ ਤੋਂ ਹੀ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸਦੀ ਆਪਣੀ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਹੀ ਖਿਲਾਰਾ ਹੈ। ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਾਓਗੇ ਕਿ ਇਹ ਅਨੇਕ ਯਾਦਾਂ, ਅਨੁਭਵਾਂ, ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ, ਪ੍ਰੰਪਰਾਵਾਂ, ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਨੰਤ ਦੁਖਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ ਜੋ ਸਭ ਦੇ ਸਭ ਅਤੀਤ ਹਨ। ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਵਰਤਮਾਨ ਤੇ ਅਤੀਤ ਦੋਹਾਂ ਹੈ। ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਕੱਲ ਜੋ ਉਡੀਕ 'ਚ ਹੈ ਉਹ ਵੀ ਇਸੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਬਿਰਖ ਦੇ ਉਸ ਪੱਤੇ ਵਾਂਗ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅੱਧਾ ਹਿੱਸਾ ਪੀਲਾ ਪੈ ਚੁਕਿਆ ਹੈ ਤੇ ਅੱਧਾ ਹਲੇ ਹਰਾ ਹੈ, ਅਧਧੱਧਾ ਜਿਉਂਦਾ ਤੇ ਅਧਮੋਇਆ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਹੀ ਇਹ ਸਭ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਵਕਤ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿਚ ਚੇਤਨਾ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਯਾਨੀ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ, ਡਰ, ਈਰਖਾ, ਯੁੱਧ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ (ਇੱਕ ਭੱਦੀ ਦਮਘੋਟੂ ਸ਼ੈਅ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਰੀਵਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ) ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਹਰ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨਵੀਂ ਚੁਨੌਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਉਭਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੋ ਵੀ ਨਵਾਂ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਸਿਧਾ ਸਾਹਮਣਾ

ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਪੁਰਾਣੇ ਢਾਂਚੇ ਵਿਚ ਢਾਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਟਕਰਾਵ ਵਿਚ ਹੀ ਜਿਉਂਦੇ ਹੋ।

ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਆਪ ਵੀ ਇਕ ਬਿੰਬ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਤੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦਰਜਨਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਛਵੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰਖਾਂਗਾ। ਜਾਂ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਇਸਲਈ ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਹੈ। ਪਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਖੁਦ, ਉਹਨਾਂ ਬਿੰਬਾਂ ਦਾ ਜਮਾ-ਜੋੜ ਹੈ, ਜੋ ਬਿੰਬ ਦੂਸਰੇ ਅਨੇਕਾਂ ਬਿੰਬਾਂ ਵੱਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸਦਕਾ ਹੀ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਏ ਹਨ। ਸੋ ਅਸੀਂ ਉਸ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਆ ਪਹੁੰਚੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਵੀ ਇਕ ਬਿੰਬ ਹੀ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਉਹ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਕੇ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਜੋ ਕਈ ਬਿੰਬਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਿੰਬਾਂ—ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸਨੇ ਖੁਦ ਹੀ ਸਿਰਜਿਆ ਹੈ—ਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚਕਾਰ ਇਕ ਪਾੜਾ ਹੈ, ਸਮੇਂ ਦਾ ਅੰਤਰਾਲ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਦੇ ਤੇ ਬਿੰਬਾਂ ਵਿਚ—ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਦੁੱਖ ਦਾ ਕਾਰਣ ਸਮਝਦਾ ਹੈ—ਸੰਘਰਸ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੇ ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਸੰਘਰਸ਼ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਪਰ ਸੰਘਰਸ਼ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਇਕ ਹੋਰ ਬਿੰਬ ਸਿਰਜ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸਭ ਵੱਲ ਸਜਗਤਾ ਜੋ ਕਿ ਅਸਲੀ ਧਿਆਨ ਹੈ ਹੀ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉੱਥੇ ਇਕ ਕੇਂਦਰੀ ਬਿੰਬ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਦੂਜੇ ਅਨੇਕਾਂ ਬਿੰਬਾਂ ਨੇ ਘੜਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਕੇਂਦਰੀ ਬਿੰਬ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ, ਸੈਂਸਰ, ਅਨੁਭਵਕਰਤਾ, ਮੁਲਾਂਕਣਕਰਤਾ ਤੇ ਜੱਜ ਹੈ ਜੋ ਬਾਕੀ ਬਿੰਬਾਂ ਨੂੰ ਜਿਤਣਾ ਜਾਂ ਅਧੀਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਬਿੰਬ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਵੱਲੋਂ ਕੱਢੇ ਨਿਚੋੜਾਂ, ਨਿਰਣਿਆਂ ਤੇ ਮਤਾਂ ਦਾ ਹੀ ਫਲ ਹਨ ਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਖੁਦ ਦੂਸਰੇ ਬਿੰਬਾਂ ਦਾ ਫਲ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਹੈ।

ਸੋ ਸਜਗਤਾ ਨੇ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿੰਬਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਵੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿੰਬਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਸੀ ਵਿਰੋਧ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਟਕਰਾਵ ਖੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫੇਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਹਾਸਿਲ ਹੁੰਦਾ ਨਾ ਦੇਖ ਕੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਉਭਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਰ ਉਸ ਤੋਂ ਭੱਜਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼। ਥੜੇ ਪੀਰਜ ਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਭਰੀ ਸਜਗਤਾ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਤਥਾਂ ਨੂੰ ਉਘਾੜਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫੇਰ ਹੀ ਇਹ ਬੋਧ ਜਾਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਹੈ। ਤੇ ਇਹ ਬੋਧ ਅੰਦਰ ਬੈਠੀ ਕਿਸੇ ਅਖੌਤੀ ਉੱਚੀ ਸੱਤਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਿਸੇ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ (ਉੱਚੀ ਸੱਤਾ ਜਾਂ ਆਤਮਾ ਵਗੈਰਹ ਸਭ ਸਾਡੇ ਅਵਿਸ਼ਕਾਰ ਹਨ, ਸਿਰਫ ਕਲਪਨਾਵਾਂ, ਇਹ ਵੀ ਮਨ ਦੇ ਬਣਾਏ ਬਿੰਬ ਹੀ ਹਨ) ਸਗੋਂ ਇਹ ਬੋਧ ਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਉਜਾਗਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਸੱਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਤੇ ਉਹ ਕੌਣ ਹੈ ਜੋ ਜਵਾਬ ਲੱਭਦਾ ਹੈ? ਜੇ ਇਹ ਸੱਤਾ ਚੇਤਨਾ ਦਾ

ਹੀ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਹੀ ਇਕ ਅੰਸ਼ ਹੈ, ਫੇਰ ਤੇ ਇਹ ਖੋਜ ਕਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਜੋ ਖੋਜ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਉਹ ਸਜਗਤਾ ਦੀ ਹਾਲਤ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਸਜਗਤਾ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਵੀ ਇਕ ਸੱਤਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸਜਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਸਜਗਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫੇਰ ਉਹ ਇਕ ਹੋਰ ਬਿੰਬ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਹ ਸਜਗਤਾ ਕਿ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਹੈ, ਦ੍ਰਿਸ਼ ਨਾਲ ਇਕਮਿਕਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਇਕਮਿਕ ਕਰ ਲੈਣਾ ਕਾਫੀ ਅਸਾਨ ਹੈ। ਸਾਡੇ 'ਚੋਂ ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਇਕਮਿਕਤਾ ਤੇ ਪਹਿਚਾਣ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ— ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ, ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਤਨੀ ਨਾਲ, ਦੇਸ਼ ਨਾਲ— ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਤੇ ਜੰਗਾਂ ਉਸੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹਨ। ਪਰ ਇਥੇ ਅਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਅਲੱਗ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਸਿਰਫ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਰੂਪ 'ਚ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਗਹਿਰਾਈ ਵਿਚ, ਧੁਰ ਅੰਦਰ ਤਕ। ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਚੀਨ ਵਿਚ ਕਲਾਕਾਰ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਅਜੀਬ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਸੀ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਕਲਾਕਾਰ ਨੇ ਬਿਰਖ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਬਿਰਖ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜਾ ਬੈਠਦਾ— ਦਿਨਾਂ, ਮਹੀਨਿਆਂ ਸਾਲਾਂ ਤਾਈਂ। ਜਿਨਾਂ ਚਿਰ ਮਰਜ਼ੀ ਲੱਗ ਜਾਏ, ਉਹ ਬੈਠਾ ਰਹੇਗਾ, ਜਿਨਾਂ ਚਿਰ ਉਹ ਉਸ ਬਿਰਖ ਨਾਲ ਇਕਮਿਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ— ਆਪ ਹੀ ਬ੍ਰਿਖ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਬਿਰਖ ਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਅੰਤਰਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਅਰਥਾਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦੇ ਵਿਚ ਦੀ ਦੂਰੀ ਨਹੀਂ ਬਚਦੀ ਸੀ। ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਬਚਦਾ ਸੀ ਜੋ ਬਿਰਖ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ, ਹਵਾ ਵਿਚ ਝੂਮਦੀ ਡਾਲੀਆਂ ਦਾ, ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਣਾਂ ਨਾਲ ਚਮਕਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਲਾਕਾਰ ਖੁਦ ਬਿਰਖ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਤੇ ਏਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜਨਮ ਲੈਂਦੀ ਸੀ, ਉਸ ਦੀ ਜਿਉਂਦੀ ਜਾਗਦੀ ਚਿੱਤਰਕਲਾ।

ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਹੈ, ਜੇ ਇਹ ਬੋਧ ਅਜੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕੋਈ ਵੀ ਹਰਕਤ ਬਿੰਬਾਂ ਦੀ ਨਵੀਂ ਲੜੀ ਨੂੰ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਹ ਮੁੜ ਉਲਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਨੂੰ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਬੋਧ ਹੈ ਕਿ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਇਸ ਸੁਆਲ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਤਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਤੇ ਗੂੜ੍ਹਾ ਮਾਮਲਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਅਸੀਂ ਛਾਣਬੀਨ ਕਰਨ ਲੱਗੇ ਹਾਂ। ਇਕ ਵਾਰ ਮੁੜ ਤੋ ਸੋਚੋ, ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਆਪਣੇ ਸਬ ਕਿਰਿਆ-ਕਲਾਪ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੱਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਇਹੀ ਸੋਚਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿੰਬਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਜਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾ ਦੇਵਾਂਗਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਰੂਪ ਬਦਲ ਦੇਵਾਂਗਾ। ਯਾਨੀ ਕਿ ਅਜੇ ਤੱਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਉਸ 'ਤੇ ਕ੍ਰਿਆ ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਦੀ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਕੇ, ਕਦੀ ਜੋਸ਼ੀਲੇ ਢੰਗ ਨਾਲ। ਪਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਵਲੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਪਸੰਦਗੀ ਤੇ ਨਾ-ਪਸੰਦਗੀ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਕਦਮ ਹੀ ਉਹਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪਸੰਦ

ਹੈ, ਇਸਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਮੈਂ ਕੋਲ ਰੱਖਾਂਗਾ, ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ, ਇਸਲਈ ਇਸ ਤੋਂ ਮੈਂ ਪਿੱਛਾ ਛੁਡਾਉਣਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਜਿਸ 'ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਾਰੀ ਉਰਜਾ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ ਉਹ ਤੇ ਉਹ ਖੁਦ ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦਾ ਟਕਰਾਵ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਉਹ ਆਪ ਓਹੋ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਖ ਨਹੀਂ। ਜਦ ਤਕ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਖ ਮਨ ਕੇ ਰਖਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਕਈ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਿਆ ਕਿ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਉਹੋ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਪਸੰਦ ਤੇ ਨਾਪਸੰਦ ਜਾਂਦੀ ਰਹੀ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਰਾ ਸੰਘਰਸ਼ ਤੇ ਤਨਾਓ ਵੀ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਗਿਆ।

ਹੁਣ ਕਰਨ ਨੂੰ ਬਚਦਾ ਹੀ ਕੀ ਹੈ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਉਹ ਹੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਹੀ ਕੀ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਗੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਨਾ ਇਸ ਤੋਂ ਭੱਜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਇਹ ਤਾਂ ਹੈ ਹੀ ਉਥੇ। ਸੋ ਪਸੰਦ ਤੇ ਨਾ-ਪਸੰਦ ਤੋਂ ਉਪਜੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅੰਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਸਜਗਤਾ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਚੰਡ ਰੂਪ 'ਚ ਜੀਵੰਤ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਮੁੱਦੇ 'ਤੇ ਜਾਂ ਬਿੰਬ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬੱਝੀ ਹੋਈ। ਸਜਗਤਾ ਦੀ ਇਸ ਤੀਬਰਤਾ ਤੇ ਗਹਿਣਤਾ ਤੋਂ ਇਕ ਵਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੋਸ਼ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਮਨ ਹੀ ਉਹ ਸਜਗਤਾ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਫੇਰ ਮਨ ਬੇਹਦ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਗਿਆ ਤੇ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

* * *

ਪਾਠ-13

ਚਿੰਤਨ ਕੀ ਹੈ ? ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਕਰਮ-ਚੁਨੌਤੀ-ਪਦਾਰਥ -ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਅਰੰਭ

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸੁਆਲ ਦੀ ਛਾਣਬੀਨ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਚਿੰਤਨ ਕੀ ਹੈ—ਚਿੰਤਨ ਜਿਸਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ, ਤਰਕਪੂਰਨ ਤੇ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਚਿੰਤਨ ਜੋ ਬਿਲਕੁਲ ਬੇਲੋੜਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦ ਤੱਕ ਸਾਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਰੂਪਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਸ਼ਾਇਦ ਅਸੀਂ ਉਸ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਜੋ ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਗੂੜ ਤੇ ਸੂਖਮ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਛੂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਚਿੰਤਨ ਕੀ ਹੈ ? ਯਾਦ ਕੀ ਹੈ ? ਵਿਚਾਰ ਕਿਵੇਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਵਿਚਾਰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਡੇ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਸੰਸਕਾਰਬੱਧ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੂਰੇ ਦੇ ਪੂਰੇ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ। ਇਸ ਸਭ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਹੀ ਸ਼ਾਇਦ ਸਾਡਾ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਹੋ ਜਾਏ ਜੋ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਜਿਸਦਾ ਦੁਆਰ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ।

ਸਾਡੇ ਲਈ ਜੀਵਨ ਭਰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ? ਵਿਚਾਰ ਯਾਨੀ ਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਮਤ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜਮਾਂ ਹੋਈ ਯਾਦ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਸਵਾਲ ਕਦੀ ਉਠਿਆ ਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਜੇ ਉਠਿਆ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ “ਇਸ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਹੀ ਕੀ ਹੈ ? ਮਹੱਤਵ ਤੇ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਹੈ।” ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਿੱਦਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ? ਜੇ ਵਿਚਾਰ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਗਤੀ ਨਾ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਭਾਵਨਾ ਝਟ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਸ ਡਰ, ਬੋਰੀਅਤ ਤੇ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਮਾਰੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ ਇੰਨਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ? ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮੱਕਾਰ ਤੇ ਚਲਾਕ ਵਿਚਾਰ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਹੈ, ਜੋ ਨਿਤ ਨਵੀਆਂ-ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇੰਨਾ ਕੁਝ ਖੋਜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਇੰਨੇ ਯੁੱਧਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇੰਨਾ ਡਰ, ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਗੜਬੜਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖਿਆਲੀ ਮੂਰਤੀਆਂ ਘੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਹੀ ਪੂਛ ਦਾ ਪਿੱਛਾ

ਕਰਦਾ ਹੈ—ਵਿਚਾਰ ਜਿਸਨੇ ਕੱਲ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਅਨੰਦ ਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਵੀ ਗਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਵਿਚਾਰ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੈ, ਜੋ ਬੜਬੜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੋ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੈ, ਜੋੜ-ਤੋੜ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਅਨੁਮਾਨ ਤੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਅਸੀਂ ਗੁਲਾਮ ਕਿਉਂ ਹਾਂ ?

ਸਾਡੇ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਕਰਮ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਵਿਚਾਰ ਜੋ ਹਰ ਖੇਤਰ ਦੇ ਬੁੱਧੀਜੀਵੀਆਂ ਨੇ ਇਨ੍ਹੀਂ ਹੁਸ਼ਿਆਰੀ ਨਾਲ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਹਨ। ਵਿਚਾਰ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੂਖਮ ਤੇ ਮੱਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹੀਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਤੇ ਇਨ੍ਹੀਂ ਬੁਰੀ ਤਰਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਖੁਦ ਹੀ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਬਣ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ। ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਲੋਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣਾ-ਆਪਣਾ ਤਰਕ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਧਰਮ ਦਾ ਆਪਣਾ-ਆਪਣਾ ਮਤ ਤੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੱਬ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀ-ਆਪਣੀ ਪੌੜੀ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਮੂਲ 'ਚ ਉਤਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਦਮੀ ਦੇ ਬਣਾਏ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਇਸ ਪੂਰੇ ਮਹਿਲ ਦੇ ਮਹੱਤਵ 'ਤੇ ਕਿੰਤੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਬੁਝ ਕੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਕਰਮ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਚਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਤੀਤ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਕਰਮ, ਐਕਸ਼ਨ ਵਰਤਮਾਨ ਹੈ। ਅਰਥਾਤ ਜਿਉਣਾ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਜਿਉਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅਤੀਤ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਹੀ ਮਨ ਵਿਚ ਉਠਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕਿਨਾਂ ਰੋਚਕ ਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੈ। ਕਿੱਦਾਂ ਕੋਈ ਸੋਚਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ, ਉਹ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਥੋਂ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਾਫ ਹੈ ਕਿ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿਚੋਂ। ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਕੋਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵੀ ਹੈ ? ਜੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕੀ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ? ਕਿਉਂਕਿ ਓਥੋਂ ਹੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਿਚਾਰ ਕਿਥੋਂ ਆਏਗਾ ?

ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੱਲ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸੁੱਖ ਭੋਗਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਕਿਵੇਂ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ? ਸੁਖ ਦੇ ਵਿਪਰੀਤ ਇਹ ਡਰ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਇਮ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵਕਰਤਾ ਜੋ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ ਆਪ ਹੀ ਦੁਖ ਤੇ ਆਪ ਹੀ ਸੁਖ ਹੈ। ਅਤੇ ਆਪ ਹੀ ਉਹ ਦੁਖ-ਸੁਖ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੇ ਪਾਲਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਪਰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਖ-ਸੁਖ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ ਕਿ ਸੁਖ ਦੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਤੇ ਮੰਗ ਕਾਰਣ ਹੀ ਉਹ ਦੁਖ ਤੇ ਡਰ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੁਖ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸੁਖ ਦੀ ਮੰਗ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਲੁਭਾਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਘੜ ਲਏ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਵਫਾ, ਦਾਨ ਕਰਨਾ, ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ,

ਸਹਾਇਤਾ ਤੇ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ। ਮੈਂ ਹੈਰਾਨ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਉਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਪੈਟ੍ਰੋਲ ਪੰਪ ਸਟੇਸ਼ਨ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਸੇਵਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਖਿਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ: ਦੇਣਾ, ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ, ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ? ਆਖਿਰ ਇਹ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ, ਕਿਉਂ, ਕਿਸ ਲਈ? ਰੰਗ, ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਫੁਲ ਕੀ ਕਦੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਵੰਡ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਫੁਲ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਪੂਰੀ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਮਹਿਕਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਵਿਚਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੱਕਾਰ ਤੇ ਚੱਲਾਕ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਆਪਣੀ ਸੁਵਿਧਾ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਤੋੜ-ਮਰੋੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ, ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਬੰਧਣ ਤੇ ਗੁਲਾਮੀ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹੀ ਦ੍ਰਿੜ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਅੰਦਰ ਹਿੰਸਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜੋ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਸੁੱਖ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਵੀ ਇੱਛਾ ਹੈ, ਦਿਆਲੂ ਤੇ ਭਲੇ ਹੋਣ ਦੀ ਵੀ ਇੱਛਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇਹੋ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਵਿਚਾਰ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਦ੍ਰਿੜ ਹੀ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਇਹ ਆਪਾ-ਵਿਰੋਧ ਹੀ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਸਗੋਂ ਬੇਹਿਸਾਬ ਸੁਖਾਂ-ਦੁਖਾਂ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਵੀ ਇੱਕਠੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਯਾਦਾਂ 'ਚੋਂ ਹੀ ਇਹ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਜਮਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਚਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪੁਰਾਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਚੁਨੌਤੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਵੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਅਤੀਤ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਾਡਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਧੂਰਾ ਤੇ ਨਾਕਾਫੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਣ ਅਸੀਂ ਵਿਸੰਗਤੀਆਂ, ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ, ਦੁਖਾਂ-ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਦਿਮਾਗ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਜੋ ਮਰਜ਼ੀ ਕਰੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੰਘਰਸ਼ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੇ, ਨਕਲ ਕਰੇ, ਦਮਨ ਕਰੇ, ਨਵੀਆਂ ਉਚਾਈਆਂ ਛੂਣੀਆਂ ਚਾਹੇ, ਨਵੀਂ ਅਨੁਭੂਤੀ ਲਈ ਜਾਂ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਨਵੇਂ ਵਿਸਥਾਰਾਂ ਲਈ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇ—ਸੰਘਰਸ਼ ਵਿਚ ਡੁਬਿਆ ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਮਨ ਜੋ ਚਾਹੇ ਕਰ ਲਏ—ਉਹ ਟਕਰਾਵ 'ਚ ਹੈ ਇਸਲਈ ਟਕਰਾਵ ਹੀ ਖੜੇ ਕਰੇਗਾ।

ਜੋ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਸੋਚਦੇ-ਵਿਚਾਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਉੱਨੇ ਹੀ ਪਦਾਰਥਵਾਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਚਾਰ ਪਦਾਰਥ ਹੈ। ਫਰਸ਼, ਕੰਧਾਂ ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਵਾਂਗ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਪਦਾਰਥ ਹੈ। ਊਰਜਾ ਜਦ ਇਕ ਢਾਂਚੇ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪਦਾਰਥ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਊਰਜਾ ਵੀ ਹੈ, ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਹੈ। ਬੱਸ ਇਹੀ ਜਿੰਦਗੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸੋਚੀਏ ਕਿ ਵਿਚਾਰ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਹੈ। ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ, ਵਿਚਾਰ ਪਦਾਰਥ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਊਰਜਾ ਹੋਵੇ ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਦਾਰਥ ਤੇ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਸਪਰ ਸਬੰਧਿਤ ਹਨ। ਇਕ ਬਗੈਰ ਦੂਜਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਵਿਚ ਜਿੰਨਾ ਤਾਲਮੇਲ ਹੋਵੇਗਾ ਉੰਨਾ ਹੀ ਸੰਤੁਲਨ ਹੋਵੇਗਾ।

ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈਲ ਉੱਨੇ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਗੇ। ਵਿਚਾਰ ਨੇ ਸੁਖ, ਪੀੜ ਤੇ ਡਰ ਦਾ ਇਕ ਢਾਂਚਾ ਖੜਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਹੀ ਉਹ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਰੁੱਝਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ ਇਸ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਤੋੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਢਾਂਚਾ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਹੀ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਨਵੀਂ ਗੱਲ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਇਕਦਮ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਸਿਰਫ਼ ਜ਼ਬਾਨੀ-ਕਲਾਮੀ। ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਨਵੀਂ ਗੱਲ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ ਵਾਸਤਵਿਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਸਮਝ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਕਦੀ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਵਿਚਾਰ ਭਾਵੇਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਰਜ਼ੀ ਚਲਾਕ, ਚਾਲਬਾਜ਼ ਤੇ ਵਿਦਵਤਾ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇ, ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਉੱਚੀ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਰਚਨਾ ਕਰ ਲਏ, ਨਵੇਂ ਤੋਂ ਨਵਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਬਣਾ ਲਏ, ਪਰ ਵਿਚਾਰ ਖੁਦ ਪੁਰਾਣੇ ਦਾ ਪੁਰਾਣਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਸੁਆਲ ਅੱਗੇ ਨਿਰਉਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਣਾ ਦਿਮਾਗ ਭਲਾ ਜਿਉਣ ਦੀ ਅਜ਼ੀਮ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਚਾਰ ਚਾਲਬਾਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜੋ ਚਾਹੇ ਘੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਉਹ ਵੀ ਦੇਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਲਾਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਦੇ ਪੂਰੇ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਿਲਦ-ਜੁਲਦੇ ਹੋ, ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਜੋ ਢੰਗ ਹੈ, ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਦਾ ਜੋ ਢੰਗ ਹੈ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਜੋ ਢੰਗ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਤੇ ਸਤਰਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੋਖਾ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ। ਫਿਰ ਉਥੇ ਕੋਈ ਧੋਖਾ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਫਿਰ ਮਨ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਮੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਮਾਲਿਕ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਫਿਰ ਇਹ ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਅਜਿਹਾ ਮਨ ਅਸਾਧਾਰਣ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤ, ਲਚੀਲਾ, ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ, ਕੌਮਲ ਤੇ ਇੱਕਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੇ ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਛਲ ਕਪਟ ਤੇ ਧੋਖਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਗੌਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ, ਵਿਚਾਰਕ, ਕੇਂਦਰ ਭਾਵ 'ਮੈਂ' ਦਾ ਅੰਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਕਿਉਂਕਿ ਧਿਆਨ ਦੀ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਮੁਰਝਾਉਣ ਤੇ ਝੜਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸਾਫ਼ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਇਕਦਮ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਮਨ ਲਈ ਸਾਰੇ ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬੇ ਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਰਾਮ-ਰੋਲੇ ਨੂੰ, ਖਿਆਲੀ ਮੂਰਤਾਂ ਨੂੰ, ਛਵੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਂਬੇ ਕਰ ਦੇਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੇ ਇਸ ਖਾਮੋਸ਼ੀ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਨਾ ਕਿ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਖੋਜ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਖੜਾ ਕਰਕੇ, ਜਵਾਬ ਦੀ ਇੰਤਜ਼ਾਰ

ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੇ। ਵਿਚਾਰ ਕਿਸ ਛਿਣ ਜਨਮਦਾ ਹੈ? ਖੁਦ ਤੋਂ ਇਹ ਸੁਆਲ ਪੁਛਣ ਤੋਂ ਬਾਦ, ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਨ ਮੌਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ—ਖਮੋਸ਼, ਆਪਣੇ ਪੂਰਣ ਵਜੂਦ ਨਾਲ ਮੌਨ, ਉਸ ਚੁੱਪ ਵਿਚ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਣ ਲਗਦੇ ਹੋ ਕਿ ਵਿਚਾਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਕਾਰ ਧਾਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਇਸ ਗਲ ਦੀ ਪੂਰੀ ਹੋਸ਼ ਹੋਵੇ ਕਿ ਵਿਚਾਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਵਕਤ ਤੇ ਢੇਰ ਸਾਰੀ ਉਰਜਾ ਨਾ ਸਿਰਫ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿਚ, ਸਗੋਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਣ ਵਿਚ ਖਰਚ ਕਰ ਛੱਡਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ “ਇਹ ਇਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਇਕ ਭੱਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਦਬਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਆਪਸੀ ਯੁੱਧ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਇੱਛਾ ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਵਿਚ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਸਜੱਗਤਾ ਤੇ ਹੋਸ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫੇਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਿਰੋਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਜਦ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ “ਵਿਚਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੁਰਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ” ਜਾਂ “ਸਮਾਂ ਹੀ ਦੁਖ ਹੈ” ਤਾਂ ਵਿਚਾਰ ਤੁਰੰਤ ਇਸ ਦਾ ਰੁਪਾਂਤਰਣ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਰੁਪਾਂਤਰਣ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਬੀਤੇ ਹੋਏ ਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਤੇ ਗਿਆਨ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਚੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਆਪਣੀ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨਾਲ ਹੀ ਕਰੋਗੇ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਥਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਦੇਖੋ, ਵਿਆਖਿਆ ਨਾ ਕਰੋ, ਬੱਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ (ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਹੀਂ) ਦਿਉ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਉਥੇ ਨਾ ਦੇਖਣ ਵਾਲਾ ਬਚਿਆ ਹੈ ਨਾ ਦੇਖੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼, ਨਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਾ ਵਿਚਾਰ। ਇਹ ਨਾ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਵਜੂਦ ਕਿਸ ਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਇਕ ਹੁਸ਼ਿਆਰੀ ਭਰਿਆ ਤਰਕ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਣਾ। ਇਹ ਸਬ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ—ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਖੋ ਬੈਠੇ ਹੋ। ਜਦ ਤਕ ਯਾਦ, ਅਨੁਭਵ ਤੇ ਗਿਆਨ ਅਰਥਾਤ ਅਤੀਤ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਵਿਚਾਰ ਗੈਰ-ਹਾਜ਼ਰ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਉਥੇ ਵਿਚਾਰਕਰਤਾ ਦਾ ਕੋਈ ਵਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਕੋਈ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਜਾਂ ਰਹਿਸਵਾਦੀ ਮਸਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਏਥੇ ਵਾਸਤਵਿਕ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਵਿਚ ਏਥੇ ਤੱਕ ਚਲਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੁਣੌਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਪੁਰਾਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਨਵੇਂ-ਨਕੋਰ ਤੇ ਤਰੋਤਾਜ਼ਾ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਕਰੋਗੇ।

* * *

ਪਾਠ-14

ਅਤੀਤ ਦਾ ਬੋਝ-ਸ਼ਾਂਤ ਮਨ-ਸੰਵਾਦ-ਉਪਲੱਭਯੀ- ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ-ਮੌਨ-ਸੱਚ ਤੇ ਅਸਲੀਅਤ

ਆਮ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕਦੇ ਇਕਾਂਤ ਨਸੀਬ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ। ਜਦ ਕਦੀ ਅਸੀਂ ਇੱਕਲੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਉਦੋਂ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਅਨੇਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਅਨੁਭਵ, ਗਿਆਨ, ਯਾਦਾਂ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਲੜਾਈਆਂ-ਝਗੜੇ ਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਨੇ ਘੇਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਸਾਡਾ ਮਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੂੜ ਤੇ ਅਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਦਮੀ ਇਕੋ ਹੀ ਢੇਰੇ ਵਿਚ ਬਝਿਆ ਜੀਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਕੀ ਅਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕਦੀ ਇੱਕਲੇ ਹੋ ਪਾਂਦੇ ਹਾਂ? ਜਾਂ ਸਦਾ ਬੀਤੇ ਹੋਏ ਕਲ ਦੇ ਬੋਝ ਨੂੰ ਢੋਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ?

ਦੋ ਸੰਨਿਆਸੀਆਂ ਦੀ ਰੋਚਕ ਤੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਕਹਾਣੀ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰ ਦੋ ਸੰਨਿਆਸੀ ਕਿਸੇ ਪਿੰਡ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਿੰਡ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ। ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਅਚਾਨਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਇਕ ਨਦੀ ਕਿਨਾਰੇ ਰੋ ਰਹੀ ਜੁਆਨ ਕੁੜੀ ਤੇ ਪਈ। ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਇਕ ਸੰਨਿਆਸੀ ਕੁੜੀ ਕੋਲ ਗਿਆ ਤੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ ਭੈਣ ਤੂੰ ਕਿਉਂ ਰੋ ਰਹੀ ਹੈਂ? ਉਸ ਲੜਕੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਨਦੀ ਪਾਰ ਜੋ ਘਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ ਮੈਂ ਉਥੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ। ਅਜ ਸਵੇਰੇ ਜਦ ਮੈਂ ਨਦੀ ਪਾਰ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਥੋੜਾ-ਥੋੜਾ ਪਾਣੀ ਸੀ, ਪਰ ਹੁਣ ਪਾਣੀ ਚੜ੍ਹ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਹੁਣ ਘਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਕੋਈ ਬੋੜੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਸ ਸੰਨਿਆਸੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਮੈਂ ਤੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਉਸ ਨੇ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਮੋਢਿਆਂ ਤੇ ਚੁੱਕਿਆ ਤੇ ਪਾਰ ਜਾ ਕੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ। ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੰਨਿਆਸੀ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਫੇਰ ਯਾਤਰਾ ਤੇ ਚੱਲ ਪਿਆ। ਕੋਈ ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਦੂਜਰਾ ਸੰਨਿਆਸੀ ਪਹਿਲੇ ਸੰਨਿਆਸੀ ਨੂੰ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ ਕਿ ਭਾਈ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸੱਚ ਖਾਧੀ ਸੀ ਕਿ ਸਾਡੇ ਚੋਂ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਨੂੰ ਹੱਥ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਲਾਏਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੂੰ ਅੱਜ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਘੋਰ ਪਾਪ ਹੈ। ਕੀ ਤੈਨੂੰ ਉਸ ਔਰਤ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਸੁਖ-ਰੋਮਾਂਚ ਅਤੇ ਇਕ ਗਹਿਰੀ ਉਤੇਜਨਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਈ? ਉਸ ਸੰਨਿਆਸੀ ਨੇ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਤੇ ਉਸ ਔਰਤ ਨੂੰ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਛੱਡ ਆਇਆ ਹਾਂ ਕੀ ਤੂੰ ਅਜੇ ਤੱਕ ਉਹਨੂੰ ਚੁੱਕੀ ਫਿਰਦਾ ਏਂ?

ਅਸੀਂ ਸਭ ਇਹੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਜੋ ਬੀਤ ਗਿਆ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕੀ ਫਿਰਦੇ ਹਾਂ। ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਅਸੀਂ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਮਰਦੇ। ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਰਖਦੇ ਹਾਂ। ਤੇ ਸਹੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਕਾਂਤ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਹਰ ਸਮੱਸਿਆ ਵੱਲ ਪੂਰਨ

ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਤਤਕਾਲ ਹੱਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਉਸ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਅਗਲੇ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਸਾਂਭਦੇ, ਫੇਰ ਭਾਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਭੀੜ-ਭੜਕੇ ਵਾਲੇ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹੀਏ ਜਾਂ ਖਚਾਖਚ ਭਰੀ ਬੱਸ ਵਿਚ ਸਫਰ ਕਰਦੇ ਹੋਈਏ। ਅਸੀਂ ਸਦਾ ਇਕਾਂਤ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਇਕਾਂਤ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਇਕ ਭੋਲਾ-ਭਾਲਾ ਤੇ ਤਾਜਾ ਮਨ।

ਅੰਦਰੂਨੀ ਇਕਾਂਤ ਤੇ ਵਿਸਥਾਰ-ਅਵਕਾਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਨਿਹਾਇਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਅਜਿਹਾ ਬੋਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ, ਕੁਝ ਹੋਣ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਅਜ਼ਾਦ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅਕਾਸ਼ ਵਿਚ ਉਡਾਨ ਭਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਇਸ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਹੀ ਚੰਗਿਆਈ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਅਜ਼ਾਦੀ ਤੇ ਮੁਕਤੀ ਵਿਚ ਹੀ ਸਦਗੁਣ ਖਿੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਿਆਸੀ ਤੌਰ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਅਜ਼ਾਦ ਹੋਈਏ ਪਰ ਅੰਦਰੋਂ ਅਸੀਂ ਅਜ਼ਾਦ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਏਸੇ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵਿਸਥਾਰ ਤੇ ਵਿਹਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅਸੀਮ ਵਿਸਥਾਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਾਰਥਿਕ ਸਦਗੁਣ ਤੇ ਪ੍ਰਥੀ ਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਨਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਿਸਥਾਰ ਤੇ ਮੌਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਜਦ ਮਨ ਇੱਕਲਾ, ਕੋਰਾ-ਤਾਜ਼ਾ, ਸਬ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ, ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਛੁਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੀ ਉਸ ਨਵੀਂ-ਨਵੀਂ ਹਸਤੀ ਦਾ ਦੀਦਾਰ ਸੰਭਵ ਹੋ ਪਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਮੌਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਪੂਰਬੀ ਮੁਲਕਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਧਿਆਨ ਦੀ ਇੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੋਕ ਮੰਤਰਾਂ ਦਾ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਜਪ ਕਰਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਉਮੀਦ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਣਗੇ। ਪਰ ਜਦ ਤੱਕ ਆਦਮੀ ਪਹਿਲਾਂ ਧਿਆਨ ਦੀ ਨੀਂਹ ਨਹੀਂ ਰਖਦਾ ਅਰਥਾਤ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਡਰ, ਦੁੱਖ, ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਬਣਾਏ ਫੰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਮਨ ਭਲਾ ਸ਼ਾਂਤ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਸਕਣਾ ਬੇਹਦ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦਰਮਿਆਨ ਗਲਬਾਤ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਨਾ ਕੇਵਲ ਵਰਤੇ ਗਏ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਸਾਨੂੰ ਇਕੋ ਵੇਲੇ ਤੀਬਰ ਦੇ ਸੰਜੀਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਪਲ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ 'ਚ ਨਹੀਂ। ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਹੀ ਤਲ ਤੇ ਮਿਲਣਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਪੜ ਰਹੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ, ਮਤਾਂ ਤੇ ਸੁਖ-ਸੁਵਿਧਾ ਅਨੁਸਾਰ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੱਡੀ ਚੋਟੀ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਫੇਰ ਸਾਡੇ ਦਰਮਿਆਨ ਇਹ ਗਲਬਾਤ ਸੰਭਵ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ, ਕੁਝ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤੇ ਕੁਝ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਨਿਰੰਤਰ ਸੰਘਰਸ਼ ਹੀ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਰੁਕਾਵਟ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਹੀ ਸਿਖਾ-ਬੁਝਾ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਹਾਸਿਲ

ਕਰਨਾ ਹੈ, ਸੋ ਕੁਝ ਇੱਕਠਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੌਤਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਚਾਹਤ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਕੁਝ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਦੌੜ ਦੀਆਂ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਤਾਂ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ, ਨਜ਼ਰੀਏ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆ-ਕਲਾਪਾਂ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੇਖ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਬੰਧ 'ਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵੀ ਸਥਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਜਿਵੇਂ ਭੋਜਨ, ਕਪੜੇ ਤੇ ਘਰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਇੱਛਾ ਤੇ ਖੋਜ, ਬਾਹਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵੀ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਸੀਮਾਂ ਤੋਂ ਪਾਰ ਜਾਣ ਲਈ ਮੌਨ ਤੇ ਵਿਸਥਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਮਨ ਆਪਣੇ ਭਲੇ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਹਰ ਵੇਲੇ ਰੁੱਝਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਹ ਭਲਾ ਸ਼ਾਂਤ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਕ ਖਾਸ ਢਾਂਚੇ ਵਿਚ ਢਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਮਨ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਤਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੇ ਮਨ ਕੇਵਲ ਮੂੜ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਜਾਂ ਅਦਰਸ਼ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨਾਲ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ੋਰ-ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕਰੋਗੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਉਹ ਸੌੜਾ ਤੇ ਜੜ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਮਨ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਜਾਂ ਦਬਾਵ ਸਿਰਫ ਸੰਘਰਸ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੰਟਰੋਲ ਤੇ ਬਾਹਰੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਸਹੀ ਮਾਰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਹੀਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ।

ਸਮਾਜ ਦੀ ਮੰਗ, ਪਰਿਵਾਰ, ਸਾਡੇ ਦੁਖ, ਸਾਡੇ ਅਨੁਭਵ, ਸਾਡੇ ਸਿਧਾਂਤ, ਤੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਢਾਂਚੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ 'ਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਾਡੇ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਬਹੁਤ ਘਾਤਕ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਕਿਸੇ ਦਬਾਅ, ਕੰਟਰੋਲ ਤੇ ਡਰ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੈ ਤੇ ਮੁਕਤੀ ਬਾਦ ਵਿੱਚ। ਅਜ਼ਾਦੀ ਸ਼ੁਰੂ 'ਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅੰਤ 'ਚ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਅਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਯਾਨੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ-ਬਧਤਾ ਤੋਂ ਅਜ਼ਾਦੀ, ਇਹੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਿੱਖਣਾ ਹੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਨ ਤੇ ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਖਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹੀ ਸਮਝ ਦੀ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਿਯੰਤਰਣ, ਦਮਨ-ਦਬਾਵ, ਭੋਗ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸਰੂਪ ਤੇ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਹੋਸ਼ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਧਿਐਣ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਰੋਂ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਨਹੀਂ ਬੋਧਣਾ ਪਏਗਾ ਸਗੋਂ ਅਧਿਐਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਸ ਸਹਿਜ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ

ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਮਨ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਸੱਤਾ ਨੂੰ ਨਕਾਰਨ ਲਈ (ਇਥੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੱਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਾਨੂੰਨ ਜਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਸੱਤਾ ਦੀ ਨਹੀਂ)–ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਧਰਮ ਪ੍ਰੰਪਰਾਵਾਂ ਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੀ ਸੱਤਾ ਨੂੰ ਨਕਾਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਪਏਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ? ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਠੀਕ-ਠੀਕ ਅਧਿਐਣ ਕਰੋ। ਇਸ ਦਾ ਅਧਿਐਣ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਤਾਂ, ਵਿਰੋਧਾਂ, ਸਮਰਥਨਾਂ ਤੇ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਸੱਤਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਵੀ ਕਰ ਲਈਏ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਅਧਿਐਣ ਵੀ ਕਰੀਏ ਇਹ ਤਾਂ ਨਾਮੁਮਕਿਨ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸੱਤਾ ਦੇ ਪੂਰੇ ਮਾਨਸਿਕ ਢਾਂਚੇ ਦਾ ਅਧਿਐਣ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਕਤੀ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਅਧਿਐਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਜਦ ਅਸੀਂ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਅਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਹੀ ਸੱਤਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਮਨ ਦੀ ਇਕ ਲੋ ਹੈ। ਉਹ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਅਜੇ ਤੱਕ ਸਾਰਥਿਕ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਬਾਹਰੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ, ਗੁਰੂ-ਚੇਲੇ ਦੀ ਪ੍ਰੰਪਰਾ, ਆਦਰਸ਼, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦਾ ਨਿਖੇਦ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਇਹ ਅਧਿਐਣ ਕਰਨਾ, ਅਧਿਐਣ ਕਰਨ ਦੀ ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਹੀ ਨਾ ਕੇਵਲ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਖੇਦ ਵੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਨਕਾਰਨਾ ਇਕ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਕੰਮ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਜੇ ਤੱਕ ਠੀਕ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੇ ਕੀਮਤੀ ਸਮਝੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ, ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਭਨਾਂ ਦਾ ਇਕਦਮ ਨਿਖੇਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਤਰਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾਲ ਮਨ ਦਾ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਮੌਨ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਮਨ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਫੇਰ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਉਲਝਾਈ ਰਖਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਏਦਾਂ ਹੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਖਿਲੌਣਾ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਵਿਚ ਉਲਝ ਕੇ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਉਸ ਤੋਂ ਖਿਲਾਉਣਾ ਲੈ ਲਉ ਉਹ ਫੇਰ ਸ਼ਰਾਰਤਾਂ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਭ ਕੋਲ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਖਿਡੌਣੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਉਲਝੇ ਹੋਏ ਹਾਂ। ਜੇ ਆਦਮੀ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਮਰਪਤ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਜਾਂ ਸਾਹਿਤਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਉਸ ਦਾ ਖਿਡਾਉਣਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਆਦਮੀ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸੱਚਮੁਚ ਸ਼ਾਂਤ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਮੌਨ ਕੀ ਹੈ ? ਸ਼ੋਰ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਠਹਿਰ ਜਾਣ ਨਾਲ ਜੋ ਮੌਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ ਉਸੇ ਮੌਨ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਉਹ ਮੌਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਮੌਨ ਤੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਬਿਲਕੁਲ ਅਲਗ ਹੈ, ਜਿੱਦਾਂ ਸੁੰਦਰਤਾ, ਪ੍ਰੇਮ; ਤੇ ਇਹ ਮੌਨ ਇਕ ਸ਼ਾਂਤ ਕੀਤੇ ਮਨ ਦੀ ਉਪਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਦਿਮਾਗੀ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੀ ਵੀ ਦੇਣ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਰੀਆਂ ਗਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਸਮਝਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, “ਰਬ

ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਓ”। ਫੇਰ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਮੌਨ ਸਾਧ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਅਸਲੀ ਮੌਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਮੌਨ ਉਸ ਸਾਵਧਾਨੀ ਤੇ ਚੌਕਸੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਦੇਖਣ ਵਾਲਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਹੋ ਨਿਬੜਦਾ ਹੈ। ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਤਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਮੌਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਇੰਤਜਾਰ 'ਚ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਮੌਨ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਦਵਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕੋ, ਤੁਲਨਾ ਕਰ ਸਕੋ ਤੇ ਫੇਰ ਇਸ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ ਤੇ ਸੰਦੂਕ 'ਚ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਇਸ ਮੌਨ ਦਾ ਬਖਾਨ ਕੀਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਜਿਸ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਗਿਆਤ ਹੈ। ਅਤੇ ਗਿਆਤ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਤਾਂ ਹੀ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਦਿਨ ਗਿਆਤ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿ ਯਾਨੀ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ, ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਨਿੰਦਿਆ ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਜੋ ਖਿਆਲੀ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਸੀਂ ਮਰਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਤਾਜ਼ੀਆਂ, ਜੁਆਨ ਤੇ ਨਿਰਦੋਸ਼ ਬਣੀਆਂ ਰਹਿਣ। ਪਰ ਤਾਜ਼ਗੀ, ਨਿਰਦੋਸ਼ਤਾ, ਕੌਮਲਤਾ ਪ੍ਰੇਮ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਮੌਨ ਦੀ ਗੁਣਵਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਹ ਮੌਨ ਸ਼ੋਰ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਿਰਫ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ। ਇਹ ਇੰਦਾਂ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਇਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਛੇਕ ਚੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਇਕ ਅਸੀਮ ਤੇ ਅਨੰਤ ਸਾਗਰ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਏ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਾਰ ਦੀ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਜਿਸ ਦੀ ਕੋਈ ਥਾਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ 'ਚ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਜਿੰਨਾਂ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਪੂਰੇ ਢਾਂਚੇ ਅਤੇ ਸੁਖ-ਦੁਖ ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਫੇਰ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਰਹਿਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸ਼ੈਅ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਇਕ ਜੀਵੰਤ ਮਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਇਕ ਨਿਸ਼ਚਲ ਮਨ— ਅਡੋਲ। ਇਕ ਜੀਵੰਤ ਮਨ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਕੇਂਦਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਓਥੇ ਨਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਨਾ ਸਥਾਨ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਨਾ ਦੇਸ਼ ਨਾ ਕਾਲ। ਅਜਿਹਾ ਮਨ ਅਸੀਮ ਤੇ ਅਨੰਤ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹੀ ਇਕ ਮਾਤਰ ਸਚ ਹੈ, ਇਹੀ ਇਕ ਮਾਤਰ ਅਸਲੀਅਤ ਹੈ।

* * *

ਪਾਠ-15

ਅਨੁਭੂਤੀ, ਤ੍ਰਿਪਤੀ, ਦ੍ਰੈਤ, ਧਿਆਨ

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਦਾ ਸੁਆਦ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਕੋਈ ਗਹਿਰੀ ਜਾਂ ਰਹਿਸਮਈ ਅਨੁਭੂਤੀ, ਰੂਹਾਨੀ ਅਨੁਭੂਤੀ, ਕਾਮਵਾਸਨਾ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਰੁਪਏ-ਪੈਸੇ, ਧਨ-ਦੌਲਤ, ਪਦ-ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਠਾ, ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਧਾਕ ਜਮਾਉਣ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਭੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਮੰਗਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਜਿਆਦਾ ਗਹਿਰੀ, ਲੰਮੀ-ਚੌੜੀ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਨੁਭੂਤੀ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਅਨੁਭੂਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਾਧਨਾਂ ਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਫੈਲਾਅ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਇਕ ਚਾਲਬਾਜ਼ੀ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ 'ਚ ਲੋਕ ਇਕ ਖਾਸ ਦਰਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਚਬਾਅ ਲਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ ਤੇ ਹੁਣ ਲੋਕ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੋਕ ਕਾਫੀ ਚਿਰ ਤੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਕੇਵਲ ਇਹ ਹੈ, ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਅੰਦਰ ਅਸਥਾਈ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਤੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਅਪੂਰਵ ਤੇ ਅਦਭੁਤ ਸਚਾਈ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਆਦਮੀ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਦੀ ਚਾਹਤ ਤੇ ਖੋਜ ਹੀ ਹੈ, ਜੋ ਆਦਮੀ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਗਰੀਬੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭੂਤੀਆਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਭੱਜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਇਹ ਅਨੁਭੂਤੀਆਂ ਅਸੀਂ “ਜੋ ਹਾਂ” ਓਸੇ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲੀਆਂ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਮਨ ਤੁੱਛ, ਈਰਖਾਲੂ, ਚਿੰਤਾਗ੍ਰਸਤ ਹੈ ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਨਵੇਂ ਤੋਂ ਨਵੇਂ ਨਸ਼ੇ ਕਰ ਲਏ, ਇਹ ਆਪਣੀਆਂ ਹੀ ਤੁੱਛ ਘਾੜਤਾਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰੇਗਾ। ਆਪਣੀਆਂ ਹੀ ਕਲਪਨਾਵਾਂ ਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੇਗਾ ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਦੀ ਉਪਜ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਆਮ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪਰਮ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ ਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੋਵੇ ਜੋ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਰੌਲੇ ਰੱਪੇ ਵਿਚ ਗੁਆਚ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਅਜਿਹੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਮਗਰ ਵੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਦੀ ਹੀ ਚਾਹ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਦੀ ਮੰਗ ਹੀ ਸਾਡੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਨਾ ਕੇਵਲ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸਰੂਪ ਤੇ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਹਰ ਅਨੁਭੂਤੀ ਵਿੱਚ ਜੋ ਚੀਜ਼ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਵੀ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਕ ਗਹਿਰੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਇਕ ਮਹਾਨ ਸੁੱਖ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭੂਤੀ ਜਿੰਨੀ ਸਥਾਈ, ਗਹਿਰੀ ਤੇ ਟਿਕਾਊ ਹੋਵੇਗੀ ਉੰਨੀ ਹੀ ਸੁਖ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਸੁਖ ਹੀ ਉਸ ਅਨੁਭੂਤੀ ਦੇ ਰੰਗ-ਰੂਪ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਅਸੀਂ ਤਲਾਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਤੇ ਸੁਖ ਹੀ ਉਹ ਪੈਮਾਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਹਰ ਅਨੁਭੂਤੀ ਨੂੰ ਮਿਣਦੇ ਹਾਂ। ਤੇ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਮਿਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਜਗਤ ਦਾ ਹੀ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਭਰਮ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਦਭੁਤ ਤੇ ਅਨੋਖੀਆਂ ਅਨੁਭੂਤੀਆਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤਸੀਂ ਸਿਰਫ ਭਰਮ ਤੇ ਧੋਖੇ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਏਗਾ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਸਕਾਰਿਤ ਮਨ ਦੀ ਖੇਡ ਹੋਏਗੀ। ਬਹੁਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਦਾ, ਜਾਂ ਈਸਾ ਦਾ, ਬੁੱਧ ਦਾ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੇ ਵੱਡੇ ਆਸਤਿਕ ਤੇ ਉਪਾਸਕ ਹੋ ਅਰਥਾਤ ਤੁਹਾਡੀ ਆਸਥਾ ਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਓਨਾ ਹੀ ਇਹ ਦਰਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਤੇ ਸੱਚਾ ਜਾਪੇਗਾ। ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਤੇ ਕਲਪਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪਰਛਾਵਾਂ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮੌਲਿਕ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੱਚ ਕੀ ਹੈ, ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁੱਖ ਨੂੰ ਹੀ ਆਪਣਾ ਮਾਪਦੰਡ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਸੱਚ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕਿੱਦਾਂ ਦੀ ਹੋਏਗੀ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ—ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੋਜ ਹੀ ਬੇਮਾਨੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਨੁਭੂਤੀ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੈ ? ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਵਿਚ ਕੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਮੌਲਿਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? ਆਦਮੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਯਾਦਾਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਹਰ ਚੁਨੌਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਉੱਤਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਪਿਛੋਕੜ ਦੀ ਉਪਜ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਚ ਜਿੰਨੇ ਮਾਹਿਰ ਹੋ ਉੰਨੇ ਹੀ ਤਤਪਰਤਾ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਅਨੁਭਵ ਉੱਤਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾ ਕੇਵਲ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਅਨੁਭਵ 'ਤੇ ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਸੁਆਲ ਖੜਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਫੇਰ ਅਨੁਭੂਤੀ ਦੇ ਸੁਆਲ ਨੂੰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਹਰ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕਿਸੇ ਪੁਰਾਣੇ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਹੀ ਦੁਹਰਾਵ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਹਰ ਅਨੁਭੂਤੀ ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣਦੇ ਕਿਵੇਂ ? ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸੁਖ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸੁਖ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਅਨੁਭੂਤੀ ਨੂੰ ਚੰਗਾ, ਬੁਰਾ, ਧਾਰਮਿਕ, ਅਧਾਰਮਿਕ ਵਗੈਰਾ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਪਛਾਣਦੇ ਹੋ, ਇਸਲਈ ਹਰ ਅਨੁਭੂਤੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਪੁਰਾਣੀ ਹੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸੱਚ ਤੇ ਅਸਲੀਅਤ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਜਦ ਅਸੀਂ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲਵਾਂਗੇ, ਇਸ ਦੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਤਸਵੀਰ ਬਣ ਜਾਏਗੀ। ਫੇਰ ਇਹ ਅਸਲੀਅਤ ਹੈ ਹੀ ਕਿਥੇ? ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਜਗਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਗਿਆ ਜਿਸ ਅਸਲੀਅਤ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਅਸਲੀਅਤ ਹੈ ਹੀ ਕਿੱਥੇ? ਜੇ ਕੋਈ ਅਨੁਭੂਤੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਨਵੀਂ ਤੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਹਨੂੰ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਉਸ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਨਾਮੁਮਕਿਨ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਤੇ ਇਕ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵੀਂ ਅਨੁਭੂਤੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਨਜਾਣੇ ਹੀ ਇਕ ਬੁਠ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਦਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨਾਲ ਜੋ ਇਕ ਨਵੀਂ ਅਨੁਭੂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਦੀ ਹੀ ਘਟਨਾ ਹੈ ਇਸਲਈ ਸੀਮਤ ਹੈ, ਬੇਮਾਨੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਇਕ ਅਤਿਅੰਤ ਮੌਲਿਕ ਤੇ ਕੀਮਤੀ ਸੱਚ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਮਨ ਇਕ ਅਖੌਤੀ ਗਹਿਰੀ ਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਮਨ ਬਹੁਤ ਛਿਛਲਾ ਤੇ ਖੂਹ ਦਾ ਡੱਡੂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਦਾ ਆਪਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਅੰਦਰ ਹੀ ਜਿਊਂਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਜੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਅਨੁਭੂਤੀ ਰਹੇ ਹੀ ਨਾ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਗਦੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਚੁਨੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭੂਤੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਟਕਰਾਵ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਾਂ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੁਨੌਤੀਆਂ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਚੁਨੌਤੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਸੁਸਤ ਤੇ ਬੋਝਲ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਇਸਲਈ ਅਸੀਂ ਅਨੁਭੂਤੀਆਂ ਤੇ ਚੁਨੌਤੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਉਤੇਜਨਾ ਤੇ ਉਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਰਹੇ ਤੇ ਸਾਡਾ ਮਨ ਤੇਜ਼-ਤਰਾਰ ਬਣਿਆ ਰਹੇ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਗਦੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਚੁਨੌਤੀਆਂ ਤੇ ਅਨੁਭੂਤੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣਾ ਤੇ ਦੂਰ, ਅਸੀਂ ਸਗੋਂ ਹੋਰ ਸੁਸਤ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸਲਈ ਹੁਣ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਅਨੁਭੂਤੀ ਅਤੇ ਚੁਨੌਤੀ ਦੇ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ? ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਦੀ ਉਪਰੀ ਸਤਹ 'ਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਆੰਸ਼ਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਪੂਰ ਅੰਦਰ ਤੱਕ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਕੀ ਸੰਭਵ ਹੈ? ਇਸਲਈ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦੋਨਾਂ ਤਲਾਂ 'ਤੇ ਅਪਾਰ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਮੁਰਾਦ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਤੋਂ ਅਜ਼ਾਦ ਹੋਣਾ ਪਏਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਸ ਪਲ ਮੈਂ ਕੁਝ ਮੰਗਿਆ, ਓਸੇ ਵੇਲੇ ਮੈਂ ਅਨੁਭੂਤੀ ਦੇ ਮੋਹਜਾਲ ਵਿਚ ਫਸਿਆ। ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਅਤੇ ਮੰਗਾਂ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉੱਠਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ

ਗਹਿਰਾਈ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਕਰਨੀ ਹੋਏਗੀ ਅਤੇ ਮੰਗ ਦੇ ਸਰੂਪ ਤੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੋਏਗਾ।

ਦੂਤ ਹੀ ਮੰਗ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਦੁਖੀ ਹਾਂ ਤੇ ਮੈਂ ਸੁੱਖੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਸੁਖੀ ਹੋਣ ਦੀ ਮੰਗ ਵਿਚ ਹੀ ਦੁਖ ਛਿਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਦ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਬਣਨ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਚੰਗਿਆਈ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿਚ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਉਲਟ ਯਾਨੀ ਬੁਰਾਈ ਛਿਪੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਠੋਸੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਉਲਟ ਵੀ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਰੁੱਧ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੇ ਘੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚ ਤੇ ਅਸਲੀਅਤ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਮੰਗ “ਜੋ ਹੈ” ਉਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਮੰਗ “ਜੋ ਹੈ” ਦੇ ਉਲਟ ਦੀ ਚਾਹ ਤੇ ਖੋਜ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰ ਉਲਟ ਵਿਚ ਅਤੀਤ ਦੀ ਯਾਦ ਬੀਜ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਆਦਮੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਥਲ-ਪੁਥਲ ਮਚਾ ਰਹੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਤੋਂ ਉਸਨੂੰ ਅਜ਼ਾਦ ਹੋਣਾ ਪਏਗਾ, ਨਹੀਂ ਤੇ ਦੁੰਦ ਦੇ ਇਸ ਵਿਸਥਾਰ ਦਾ ਫੇਰ ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੰਨੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਕਿ ਮਨ ਦੀ ਸਾਰੀ ਖੋਜ ਤੇ ਦੌੜ-ਭੱਜ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਏ।

ਅਜਿਹਾ ਮਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਦੀ ਮੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਨਾ ਇਹ ਕਿਸੇ ਚੁਨੌਤੀ ਦੀ ਰਾਹ ਦੇਖਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਵਿਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਚੁਨੌਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ। ਇਹ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ ਕਿ ਮੈਂ ਗਹਿਰੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਹਾਂ, ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹਾਂ। ਇਹ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿਚ ਓਹੀ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਹੈ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੀ ਚਾਹਤ ਤੇ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਛਿਛਲਾ, ਕੁੰਠਿਤ-ਹਤਾਸ਼, ਸੌੜਾ ਅਤੇ ਸੰਸਾਕਾਰਥੋਪ ਮਨ ਭਟਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਅਰਥਾਤ ਤੁਲਨਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੰਤ ਸਿਲਸਿਲੇ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਜਿਊਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ? ਹਾਂ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਇਸ ਸੁਆਲ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਵਿਚ ਉਤਰਨਾ ਪਏਗਾ।

ਇਸ ਪੂਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਹੀ ਧਿਆਨ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਪੂਰਬ ਅਤੇ ਪੱਛਮ ਦੋਹਾਂ ਜਗਾ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ, ਪੱਧਤੀਆਂ, ਤਰੀਕੇ, ਵਿੱਧੀਆਂ ਪ੍ਰਚਲਤ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਤਰੀਕੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਰਦੇ ਵਕਤ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਜਾਓ, ਦੇਖਦੇ ਜਾਓ, ਦੇਖਦੇ ਜਾਓ। ਕੁਝ ਦੂਜੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜੋ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਆਸਨ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਤੇ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੁਦਰਾ ਵਿਚ ਬੈਠਣ ਦਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਸੱਜਗ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਇਕਦਮ ਮਸ਼ੀਨੀ ਹਨ। ਹੁਣ ਇਕ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਖਾਸ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ

ਮੰਤਰ ਦਸ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਕ ਅਦਭੁਤ ਭਾਵਾਤੀਤ ਅਨੁਭੂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਕੋਰੀ ਬਕਵਾਸ ਹੈ। ਇਹ ਆਤਮ-ਸੰਮੋਹਣ ਦਾ ਹੀ ਇਕ ਢੰਗ ਹੈ। ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਾਲ ਤੱਕ ਓਮ ਜਾਂ ਅਮੀਨ ਜਾਂ ਕੋਕਾਕੋਲਾ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਦੋਹਰਾਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਅਨੁਭੂਤੀ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਦੋਹਰਾਉਣ ਨਾਲ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਇਕ ਕਾਫੀ ਮਸ਼ਹੂਰ ਗੱਲ ਹੈ ਜੋ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਜਪ-ਯੋਗ ਜਾਂ ਮੰਤਰ-ਯੋਗ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੈ। ਵਾਰ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾ ਕੇ ਸ਼ਾਇਦ ਵਕਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਨਰਮ ਤੇ ਲਚੀਲਾ ਹੋਣ ਲਈ ਰਾਜ਼ੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਫੇਰ ਵੀ ਤੇ ਇਹ ਮਨ ਓਹੋ ਹੀ ਮਾੜਾ, ਨਿਕਮਾਂ ਤੇ ਦੀਨ-ਗੀਨ ਹੀ ਰਹੇਗਾ ਜੋ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀ। ਭਗਤੀ ਤੇ ਪੂਜਾ ਦਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸਮਝਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਿਓਂ ਇਕ ਛੜੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਲਿਆ ਕੇ ਘਰ ਕਿਤੇ ਉੱਚੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸਜਾਅ ਕੇ ਰੱਖ ਲਓ ਅਤੇ ਹਰ ਦਿਨ ਉਸ 'ਤੇ ਫੁਲ ਚੜਾਓ, ਧੂਫ-ਅਗਰਬੱਤੀ ਜਗਾਓ। ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸ਼ਰਧਾ-ਭਗਤੀ ਤੇ ਪੂਜਾ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਹੋ ਜਾਏਗੀ ਫਿਰ ਜੇ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਇਸ 'ਤੇ ਫੁਲ ਨਹੀਂ ਚੜਾਉਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਪਾਪ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਧਿਆਨ ਦਾ ਅਰਥ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਰੀਸ ਕਰਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਕਿਸੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕੁਝ ਧਿਆਨ ਸਿਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਤੇ ਚਲਾਕ ਗੁਰੂਆਂ ਨੇ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਹ ਚੇਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਤਰਕੀਬ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕ ਖਾਸ ਵਿਚਾਰ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਸਭ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਨ ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਓ। ਇਹ ਇਕ ਨਿਹਾਇਤ ਭੱਦੀ ਅਤੇ ਮੂਰਖਤਾਪੂਰਨ ਗੱਲ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਕੇ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਖਤਰਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਭਿਆਨਕ ਯੁੱਧ ਤੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਪਾਸੇ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਨ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਅ ਕਰਕੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਭਟਕ ਕੇ ਬਾਹਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਸਿਰਫ਼ ਏਨ੍ਹਾਂ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਭਟਕ ਕੇ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਜਾਏ, ਜੋ ਜੋ ਕਰੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਸੱਜਗ ਹੋ ਕੇ ਤੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਸਿਰਫ਼ ਦੇਖਦੇ ਰਹੋ। ਮਨ ਜਦ ਭਟਕ ਕੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਅਰਥ ਹੋਇਆ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਮਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੇਹਿਸਾਬ ਹੱਦ ਤਕ ਸਤਰਕ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੀ ਪੂਰੀ-ਪੂਰੀ ਸਮਝ ਹੀ ਧਿਆਨ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਿ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਵੰਡ ਤੇ ਤਕਸੀਮ ਮੁਕ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਦ ਵਿਚਾਰਾਂ

'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮਨ ਅੰਦਰ ਸੰਘਰਸ਼ ਤੇ ਦੂਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ- ਇਸ ਦੀ ਛਾਣਬੀਨ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਲਤ ਅੜਾਉਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਦੇ ਪੂਰੇ ਢਾਂਚੇ ਦੀ ਸਮਝ ਮਾਤਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਹੈ। ਏਹੋ ਧਿਆਨ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਦਾ ਅਰਥ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਉੱਠਣ ਵਾਲੇ ਇਕ-ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਭਾਵ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸੱਜਗ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਗਲਤ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਦੇਖਦੇ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਚਲਦੇ ਰਹਿਣਾ। ਇਸ ਨਿਰੀਖਣ ਵਿਚ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਭਾਵ ਦੀ ਪੂਰੀ ਗਤਿਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲੱਗਦੇ ਹੋ। ਇਸੇ ਸਜਗਤਾ ਤੋਂ ਹੀ ਮੌਨ ਦਾ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਜ਼ਬਰਨ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਮੌਨ ਤਾਂ ਇਕ ਲਾਸ਼ ਵਾਂਗ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਵਿਚਾਰ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਤੇ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨਾਂ ਮਰਜ਼ੀ ਉੱਚਾ ਉੱਡ ਲਏ ਰਹਿੰਦਾ ਉਹ ਆਪਣੀ ਹੱਦ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੀ ਪੁਰਾਣਾ ਹੋਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ ਕਦੀ ਵੀ ਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਨਵਾਂ ਨਹੀਂ ਜਨਮ ਸਕਦਾ ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਜਿਹੜੇ ਮੌਨ ਦਾ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹੀ ਮੌਨ ਧਿਆਨ ਹੈ। ਇਸ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਧਿਆਨੀ ਦਾ ਵਜੂਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਤੇ ਮਨ ਆਪਣੇ ਵਿਚੋਂ ਅਤੀਤ ਨੂੰ ਕੱਢ ਸੁੱਟਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਵੀ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਧਿਆਨ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ 'ਚੋਂ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਚੁਣੇ ਹਨ, ਤੇ ਬਾਦ ਵਿਚ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਇੱਕਠੇ ਕਰ ਲਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਮਨ ਦੀ ਉਹ ਹਾਲਤ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਮਨ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਪੂਰੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਜਾਗਦਾ ਹੋਇਆ ਤੇ ਪੂਰੀ ਹੋਸ਼ ਨਾਲ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਗਣਾ, ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਤੇ ਹੋਸ਼ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਕੋਈ ਸਿਖਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਤਾਂ ਸੱਜਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਇਹ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਮਹਾਨਤਮ ਕਲਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੈ—ਸ਼ਾਇਦ ਸਭ ਤੋਂ ਹੀ ਮਹਾਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੋਲੋਂ ਸਿੱਖਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹੋ ਇਸ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਕੋਈ ਤਰਕੀਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਮਾਸਟਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸਿਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ-ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਕਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਚਲਦੇ-ਫਿਰਦੇ ਹੋ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਤੇ ਗੱਪਸ਼ੱਪ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਫਰਤ ਤੇ ਈਰਖਾ ਕਰਦੇ ਹੋ—ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਚੋਣ ਤੋਂ ਸਜੱਗ ਤੇ ਸੁਚੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਧਿਆਨ ਦਾ ਹੀ ਇਕ ਅੰਗ ਹੈ।

ਇਸ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਕਿਤੇ ਵੀ ਤੇ ਕਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ—ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਸ 'ਚ

ਬੈਠੇ ਸਫਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਦ ਪੁੱਪੇ ਜਾਂ ਛਾਂਵੇਂ ਜੰਗਲ ਵਿਚ ਟਹਿਲ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਗੀਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਚੇਹਰੇ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਧਿਆਨ ਦੀ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਬੂਟਾ ਪੁੰਗਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਸਬੰਧ ਨਾ ਕਿਸੇ ਆਦਤ ਨਾਲ ਹੈ ਨਾ ਨਕਲ ਨਾਲ, ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ। ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਮ ਤਾਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦ ਪੂਰਨ ਮੌਨ ਹੋਵੇ। ਅਜਿਹਾ ਮੌਨ ਜਿਸ ਵਿਚ ਧਿਆਨੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੈਰਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇ। ਮਨ ਤਾਂ ਹੀ ਮੌਨ ਤੇ ਚੁੱਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਉਹ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਭਾਵ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਭਾਵ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿੰਦਿਆ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਏ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਰੀਖਣ ਤੇ ਅਵਲੋਕਣ ਕਰਨਾ ਹੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਅਜ਼ਾਦ ਤੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਯਮਬੱਧਤਾ ਵਾਲਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।

* * *

ਪਾਠ -16

ਪੂਰਨ ਕ੍ਰਾਂਤੀ-ਧਾਰਮਿਕ ਮਨ-ਉਰਜਾ-ਜੋਸ਼

ਇਸ ਪੂਰੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਜੋ ਸਾਡੀ ਮੰਜ਼ਾ ਰਹੀ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਤੇ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਵੀ ਇਕ ਮੁਕੰਮਲ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਲਿਆਉਣਾ, ਜਿਸ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਢਾਂਚੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਨਹੀਂ। ਅਜੋਕਾ ਸਮਾਜ ਤਾਂ ਇਕ ਡਰਾਉਣੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਯੁੱਧਾਂ ਤੇ ਹਮਲਿਆਂ ਦਾ—ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਹਮਲੇ ਵਿਸਥਾਰਵਾਦੀ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬਚਾਅਵਾਦੀ—ਅੰਤਹੀਨ ਸਿਲਸਿਲਾ ਕਾਇਮ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼, ਅਰਥਾਤ ਆਦਮੀ ਦੇ ਚਿਤ ਵਿਚ ਇਕ ਪੂਰਨ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਅਤੇ ਰੁਪਾਂਤਰਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸੰਕਟਾਂ ਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣਾ ਦਿਮਾਗ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਪੁਰਾਣਾ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਏਸ਼ਿਆਈ, ਯੂਰੋਪੀ, ਅਮਰੀਕੀ ਤੇ ਅਫਰੀਕੀ ਬਣਿਆ ਬੈਠਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਇਕ ਮੌਲਿਕ ਸੁਆਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਖੁਦ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ ਵਿਚ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਲਿਆਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਹੁਣ ਜਦ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਕ ਵਾਰ ਫੇਰ ਪੁੱਛਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਆਦਮੀ ਜੋ ਸਾਧਾਰਨ ਜਿਹਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਿਰਦਈ, ਪਥਰਦਿਲ ਤੇ ਹਿੰਸਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ—ਉਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਜੋ ਦਿਨ-ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਜਿੰਨਾ ਸਮਰਥ-ਕੁਸ਼ਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਦਈ ਤੇ ਕਠੋਰ ਵੀ ਹੋਈ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਉਸ ਆਦਮੀ ਲਈ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਾ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਬਾਹਰੀ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਪੂਰੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇਕ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਲੈ ਆਏ ?

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਭਿਆਨਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇਖਦੇ-ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਕਰ ਹੀ ਕੀ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨਾ ਮੇਰੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਚੰਡ ਰੂਪ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹਿੰਸਕ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਕ ਸੱਚਮੁੱਚ ਦਾ ਸ਼ਾਂਤ ਜੀਵਨ ਜੀ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਜੀਵਨ ਜੋ ਲਾਗਤਬਾਜ਼ੀ, ਈਰਖਾ ਤੇ ਲੋਭ-ਲਾਲਚ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਜੀਵਨ ਜੋ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਚਿੰਗਾਰੀ ਜਵਾਲਾ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਵੈ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ, ਆਪਣੀਆਂ ਨਫਰਤਾਂ, ਲਾਗਤਬਾਜ਼ੀਆਂ

ਤੇ ਕੌਮੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਅਗਾਜਕਤਾ ਦੇ ਵਰਤਮਾਨ ਕਗਾਰ 'ਤੇ ਲਿਆ ਖੜਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕਰ ਹੀ ਕੀ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਮਾੜੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਪੱਕੀ ਤੇ ਸਥਾਈ ਸਚਾਈ ਮੰਨੀ ਬੈਠੇ ਹਾਂ। ਅਸਲੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕਾਰਣ ਹੀ ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਛਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਟੁੱਕੜੇ-ਟੁੱਕੜੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਹਾਂ, ਖੰਡਿਤ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਵੀ ਖੰਡਿਤ ਹੀ ਹੋਏਗਾ। ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹਰ ਕਰਮ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਸ਼ਿੱਦਤ ਨਾਲ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਪ੍ਰਚੰਡ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਾਰਥਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਬਦਲਾਵ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸਾਡੇ 'ਚੋਂ ਹਰੇਕ ਆਦਮੀ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਖੁਦ ਬਦਲਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਮੈਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਸਰੂਪ ਤੇ ਢਾਂਚਾ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਹੀ ਕਰਨਾ ਲੁਕਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਜੀਉਣ ਵਾਲੇ ਇਕ ਆਦਮੀ ਦੇ ਨਾਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਨਵੀਂ ਤੇ ਵੱਖਰੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿਚ ਇਹ ਗੁਣਵੱਤਾ ਇਕ ਧਾਰਮਿਕ ਮਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਹੈ।

ਇਕ ਧਾਰਮਿਕ ਮਨ, ਧਰਮ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਧਾਰਮਿਕ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਿੰਦੂ, ਮੁਸਲਮਾਨ, ਇਸਾਈ ਜਾਂ ਬੋਧੀ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਇਕ ਧਾਰਮਿਕ ਮਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਸਾਰੀ ਖੋਜਬੀਨ ਤੇ ਦੌੜ-ਭੱਜ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇਕ ਧਾਰਮਿਕ ਮਨ ਸੱਚ ਨਾਲ ਤਜਰਬੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਸਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਤੇ ਚੱਲੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਰਕੂ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ-ਪਿੱਛੇ ਚੱਲੇ-ਸੰਸਕਾਰ ਭਾਵੇਂ ਹਿੰਦੂ ਹੋਣ, ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਹੋਰ। ਇਕ ਧਾਰਮਿਕ ਮਨ, ਮਨ ਦੀ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਡਰ ਦਾ ਕੋਈ ਨਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਓਥੇ ਕੋਈ ਧਾਰਮਿਕ ਆਸਥਾ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਇਸ ਧਾਰਮਿਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਓਹੀ ਬਚਿਆ ਹੈ ਜੋ ਹੈ—ਜੋ ਅਸਲ ਹੈ।

ਧਾਰਮਿਕ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਮੌਨ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਚਰਚਾ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਮੌਨ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਪਰਿਣਾਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਸਜਗਤਾ ਦਾ ਸਹਿਜ ਫਲ ਹੈ। ਅਰਥਾਤ ਇਹ ਮੌਨ ਉਹ ਧਿਆਨ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਧਿਆਨੀ ਬਚਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਮੌਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਜਿਹੀ ਉਰਜਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜੋ ਸੰਘਰਸ਼ ਤੇ ਦੁੰਦ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਅਜ਼ਾਦ ਹੈ। ਇਹ ਉਰਜਾ ਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਗਤੀਵਿਧਿ ਹੈ। ਸਬ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਇਕ ਪ੍ਰਵਾਹ ਤੇ ਗਤੀ ਹਨ, ਉਰਜਾ ਹਨ। ਸਾਰੀ ਇੱਛਾ ਤੇ ਵਾਸਨਾ ਉਰਜਾ ਹੈ। ਸਬ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਭਾਵ ਉਰਜਾ ਹਨ। ਸੰਪੂਰਣ ਜੀਵਨ ਉਰਜਾ ਹੈ, ਜੀਉਣਾ ਉਰਜਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਵਹਿਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ, ਬਿਨਾ ਸੰਘਰਸ਼ ਤੋਂ, ਵਿਰੋਧ ਅਤੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਤੋਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਰਜਾ

ਅਨੰਤ ਤੇ ਅਸੀਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਰੋੜਾ-ਅੜਿਕਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਰਜਾ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਰੁਕਾਵਟਾਂ-ਅੜਵਚਨਾ ਕਾਰਣ ਹੀ ਉਰਜਾ ਸੀਮਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਦੇਖਣ- ਸਮਝਣ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਆਦਮੀ ਸਦਾ ਇਸ ਉਰਜਾ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਕਿਉਂ ਖੜੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਪ੍ਰਵਾਹ ਤੇ ਗਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਆਦਮੀ ਰੁਕਾਵਟ ਕਿਉਂ ਖੜੀ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਸ਼ੁਧ ਉਰਜਾ, ਅਸੀਮ ਉਰਜਾ ਉਸ ਲਈ ਸਿਰਫ ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਹੈ? ਕੀ ਇਸ ਦੀ ਉਸ ਲਈ ਕੋਈ ਅਸਲੀਅਤ ਨਹੀਂ?

ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਪੂਰਣ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ, ਦੇਖਣ ਲਈ, ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਉਰਜਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦ ਕਿਤੇ ਵੀ ਸਾਡੇ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਅੜਚਨਾਂ ਖੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ—ਚਾਹੇ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਵਿਚ, ਆਦਮੀ ਤੇ ਆਦਮੀ ਵਿਚ, ਇਕ ਗਰੁੱਪ ਤੇ ਦੂਜੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚਕਾਰ, ਇਕ ਕੌਮ ਤੇ ਦੂਜੀ ਕੌਮ ਵਿਚਕਾਰ, ਇਕ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਤੇ ਦੂਜੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਵਿਚਕਾਰ, ਅਰਥਾਤ ਜਦੋਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅੰਤਰਿਕ ਅਵਰੋਧ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਚਾਹੇ ਉਹ ਜਿੰਨਾ ਮਰਜ਼ੀ ਸੂਖਮ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਰਜਾ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ।

ਜਦ ਤੱਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦੇ ਵਿਚ ਸਮੇਂ ਦਾ ਅੰਤਰਾਲ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਇਹ ਅੜਚਨਾਂ ਖੜੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਲਈ ਉਰਜਾ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਤਾਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਜਦ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਜਦੋਂ ਸਮੇਂ ਦਾ ਅੰਤਰਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਓਦੋਂ ਇਹ ਉਰਜਾ ਆਪਣੇ ਸਿਖਰਲੇ ਬਿੰਦੂ ਦੇ ਗਿਰਦ ਇਕੱਠੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਫੇਰ ਉਸ ਉਰਜਾ ਦਾ ਕੋਈ ਉਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਓਦੋਂ ਇਹ ਉਰਜਾ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਰਾਹ ਖੁਦ ਲੱਭ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਓਦੋਂ 'ਮੈਂ' ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਅਸੀਂ ਜਿਸ ਬੁਰੀ ਹਾਲਤ ਤੇ ਉਲਝਣ ਵਿਚ ਜਿਉਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਰੱਜ ਕੇ ਉਰਜਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਭਾਵ ਕਿ "ਮੈਂ ਵਾਕਿਆ ਹੀ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ", ਇਸ ਨਾਲ ਖੋਜਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਪਰ ਖੋਜਣ ਤੇ ਲੱਭਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਮਾਂ ਲਾਉਣਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਕੰਮ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਵਕਤ ਲਾਉਣਾ ਇਸ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਜਵਾਨ ਹੋਈਏ ਭਾਵੇਂ ਬੁੱਢੇ, ਜੀਵਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵਖਰੀ ਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇਣੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਹਾਂ ਉਸ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵਿਪਰੀਤ ਦੀ ਖੋਜ ਵੀ ਸਹੀ ਰਸਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਫਿਲਾਸਫਰ, ਗੁਰੂ ਜਾਂ ਸਾਧੂ-ਸਨਿਆਸੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਥੋਪਿਆ ਗਿਆ ਓਪਰਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵੀ ਠੀਕ ਰਸਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਤਾਂ ਬਚਗਾਨੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਬੋਧ ਪੂਰਵਿਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁਛਦੇ ਹਾਂ—ਸਦੀਆਂ ਪੁਰਾਣੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੀ ਇਸ ਦੀਵਾਰ ਤੇ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਤਤਕਾਲ ਪਾਰ ਕਰਨਾ, ਤੇ ਦੂਜੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਜਾਲ ਵਿਚ ਨਾ

ਉਲਝਣਾ, ਸਗੋਂ ਸਦਾ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣਾ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਡਾ ਮਨ ਇਕਦਮ ਨਵਾਂ ਜੀਵੰਤ, ਤੀਬਰ, ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ, ਸਜਗ ਅਤੇ ਸਖਸ਼ਮ ਹੋ ਸਕੇ, ਕੀ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ? ਅਤੇ ਇਹੀ ਸਾਡਾ ਮਸਲਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਸਲਾ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਮਨ ਜਦ ਨਵਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਯਾਨੀ ਇਸ ਦਾ ਪੂਰਾ ਕਾਇਆ ਕਲਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਸਲੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਤੇ ਹੱਲ ਖੁਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹੋ ਇਕ ਮਾਤਰ ਸੁਆਲ ਹੈ, ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਹੈ।

ਪਰ ਅਸੀਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਸਾਨੂੰ ਦਸ ਦਵੇ। ਸਾਡੇ ਮਨੋਵਿੱਤੀ ਦੀ ਬਣਾਵਟ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਅਜੀਬ ਗੱਲ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਭ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੇ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਦਸ ਹਜ਼ਾਰ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਾਪੇਗੰਡੇ ਦਾ ਫਲ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਉੱਨਾ ਹੀ ਸੋਚਣ-ਵਿਚਾਰਨ ਦਾ ਹੌਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਦੀ ਹਾਮੀ ਦੂਜੇ ਵੀ ਭਰਨ ਤੇ ਜਿਸਨੂੰ ਸਾਰੇ ਮੰਨਦੇ ਹੋਣ। ਜਦ ਕਿ ਸੁਆਲ ਕਰਨ ਦਾ ਅਸਲ ਅਰਥ ਹੈ ਖੁਦ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣਾ। ਮੈਂ ਜੋ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ। ਉਸਨੂੰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਾਬ ਬੰਦ ਕਰਨ ਸਾਰ ਹੀ ਭੁੱਲ ਜਾਓਗੇ ਜਾਂ ਕੁਝ ਕਥਨਾਂ ਨੂੰ ਇਥੇ-ਓਥੇ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਫਿਰੋਗੇ ਜਾਂ ਜੋ ਪੜਿਆ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਤਾਬ ਨਾਲ ਕਰੋਗੇ। ਪਰ ਦੁਖ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਮਹੱਤਵ ਤੇ ਮੁੱਲ ਏਸੇ ਗੱਲ ਦਾ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ, ਆਪਣਾ ਆਪਾ, ਆਪਣਾ ਛੋਟਾਪਨ, ਆਪਣਾ ਛਿਛਲਾਪਣ, ਆਪਣਾ ਲੋਭ, ਆਪਣੀ ਕੁਝ ਬਨਣ ਦੀ ਇੱਛਾ, ਆਪਣੀ ਹਿੰਸਾ, ਆਪਣਾ ਜੁਲਮ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਆਪਣਾ ਦੁੱਖ-ਦਰਦ, ਆਪਣੀ ਪੀੜ ਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ— ਇਹ ਸਭ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਉਭਾਰਨ ਲਈ ਨਾ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਕੋਈ ਹੈ ਨਾ ਸਵਰਗ ਵਿਚ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਉਥਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਝ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ, ਅਰਥਾਤ ਦਿਨ ਭਰ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਲਮ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ, ਜਦ ਕਿਤੇ ਚਹਿਲਕਦਮੀ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਬਾਗ-ਬਗੀਚੇ 'ਚ ਇੱਕਲੇ-ਕਾਰੇ ਘੁਮਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੋ ਵਾਰ, ਇੱਕੋ ਝਲਕ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕਦਮ ਸਰਲਤਾਪੂਰਣ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੋ? ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਜਿੰਦਾਂ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋ, ਉਹ ਜਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਦਮੀ ਦਾ ਛਲ-ਕਪਟ, ਪ੍ਰਪੰਚ-ਪਖੰਡ ਸਭ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਝ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਸਮਝਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ, ਧੁਰ ਅੰਦਰ ਤਾਈਂ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਮਾਨਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਧਾਂਤ ਤੁਹਾਡਾ ਆਦਰਸ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਹਕੀਕਤ ਜਾਂ ਅਸਲੀਅਤ ਨਹੀਂ। ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਆਦਰਸ਼ ਰਖਣਾ

ਨਿਰਾ ਪਾਗਲਪਣ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਦਰਸ਼, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਂ ਸਿਧਾਂਤ ਪਾਲ ਰਖਿਆ ਹੈ ਤੇ ਸੰਭਵ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਰੂਪ 'ਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੇ ਨਿਖੇਧਾਤਮਿਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ—ਨਿਰਵਿਚਾਰ, ਨਿਰਭੈ ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਫੇਰ ਵੀ ਜੋਸ਼ ਨਾਲ ਭਰੇ, ਇਕ ਦਮ ਤਾਜ਼ੇ ਤੇ ਜੀਵੰਤ?

ਮਨ ਦੀ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਲਾਲਸਾ ਨਹੀਂ ਹੀ ਅਸਲ ਧਾਰਮਿਕ ਮਨ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਲੋਕੀਂ ਸੱਚ, ਅਸਲੀਅਤ, ਪਰਮਾਨੰਦ, ਪਰਮਾਤਮਾ, ਸੁੰਦਰਤਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਮ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਕੀ ਉਸ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਮਨ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਸਾਧਾਰਨ ਤੇ ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪੱਲੇ ਬੰਨੋ। ਨਾ ਇਸ ਨੂੰ ਸੱਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਨਾ ਇਸ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਇਸ ਲਈ ਛੋਟਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਤਾਂ ਇਕਦਮ ਨਾਦਾਨ ਤੇ ਨਾਸਮਝ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਬਣਾਉਟੀ ਤੇ ਬੇਅਰਥ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਤੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਇੰਨਾਂ ਅਸਤ-ਵਿਅਸਤ ਤੇ ਉਲਝਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਰਾਟ ਜੀਵਨ ਦੀ ਜਿਸ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਨੁੱਕਰੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਇਨ੍ਹੀ ਗੰਦੀ, ਮੈਲੀ ਤੇ ਗਈ ਬੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਅਨੰਤ ਤੇ ਅਸੀਮ ਨੂੰ ਆਉਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦੇਣ ਲਈ, ਉਸਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੌਣ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਓਸੇ ਵੇਲੇ ਸਮਝ ਲਓ ਕਿ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ। ਜਿਸ ਪਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਾ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਇਹ ਸਭ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਚਾਹੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਦਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦੁਸ਼ਮਣ ਦਾ।

ਤੇ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਤੋਂ ਹੀ ਪੁੱਛਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਸੱਦਾ-ਪਤੌਰ ਦੇ, ਬਿਨਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ, ਬਿਨਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼, ਬਿਨਾ ਖੋਜ ਦੇ ਉਸ ਸ਼ੈਅ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਸੰਭਵ ਹੈ? ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਵਾਂਗ ਆਉਣ ਦਿਓ ਜੋ ਖੁੱਲੀ ਖਿੜਕੀ ਥਾਣੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਦੇ ਖੁੱਲੇ ਨੂੰ ਬੁਲਾਵਾ ਨਹੀਂ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਪਰ ਖਿੜਕੀ ਖੁਲ੍ਹੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ ਕੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਓ। ਅਜਿਹਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋਰ ਧੌਖਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ ਹੈ ਕਿ ਆਖਰ ਆਦਮੀ ਕੌਲ ਉਹ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਆਦਮੀ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਾਮਵਾਸਨਾ ਦਾ ਸੁਖ ਭੋਗਦਾ ਹੈ। ਦੋਸਤੀ, ਸੰਗਸਾਥ ਵਿਚ ਮਿਲਜੁਲ ਕੇ ਰਹਿਣਾ, ਆਪਸ ਵਿਚ ਵੰਡ ਕੇ ਖਾਣਾ, ਜਿਊਣਾ, ਰਸ,

ਮਿਠਾਸ, ਇਹ ਸਭ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ, ਪਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਉਹ ਮਹਿਰੂਮ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਹੈਰਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ? ਕਦੀ ਵੀ? ਸੁਸਤੀ ਵੇਲੇ, ਆਲਸ ਵੇਲੇ, ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਸੁਨਸਾਨ ਸੜਕ 'ਤੇ ਇੱਕਲੇ ਟਹਿਲਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਗੰਦੀ ਗਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬੱਸ 'ਚ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੁੰਦਰ ਕਿਨਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਛੁਟੀਆਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਝਰਨਿਆਂ, ਦਰਖਤਾਂ ਪੰਛੀਆਂ-ਪਸ਼ੂਆਂ ਭਰੇ ਕਿਸੇ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਟਹਿਲਦੇ ਹੋਏ-ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਮੌਕੇ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਜੋ ਲੱਖਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਇਸ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕਿਆ? ਇਸ ਕਦੀ ਨਾ ਮੁਰਝਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਦਭੁਤ ਫੁਲ ਨੂੰ ਉਹ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਿਆ? ਆਖਿਰ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਜੋ ਇੰਨਾ ਸਮਰਥ, ਹੁਸ਼ਿਆਰ, ਤੇ ਚਲਾਕ ਹੈ, ਜਿਸ ਕੋਲ ਅਦਭੁਤ ਤਕਨੀਕੀ ਗਿਆਨ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਅਕਾਸ਼, ਧਰਤੀ ਤੇ ਸਮੁੰਦਰ ਮਿਣ ਲਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਕੋਲ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਹਨ, ਪਰ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਕੀਮਤੀ, ਬੇਸ਼-ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਕੋਲ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਸੁਆਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ? ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਇੰਨਾ ਖਾਲੀ-ਖਾਲੀ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਇਹ ਸੁਆਲ ਪੁਛੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੁਆਬ ਕੀ ਹੋਏਗਾ? ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਧਾ ਜੁਆਬ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ-ਫੇਰ ਦੇ, ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਦਿਖਾਵੇ ਜਾਂ ਚਲਾਕੀ ਦੇ ਕੀ ਹੋਏਗਾ? ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਤੀਬਰਤਾ, ਗੰਭੀਰਤਾ ਅਤੇ ਗਹਿਣਤਾ ਨਾਲ ਇਹ ਸੁਆਲ ਪੁਛੋਗੇ ਉਸ ਦੇ ਹੀ ਅਨੁਰੂਪ ਤੁਹਾਡਾ ਜੁਆਬ ਹੋਏਗਾ। ਪਰ ਨਾ ਤੁਸੀਂ ਗਹਿਣ ਹੋ ਨਾ ਗੰਭੀਰ। ਉਹ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਰਜਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਰਜਾ ਅਰਥਾਤ ਜੋਸ਼ ਅਤੇ ਬਿਨਾ ਜੋਸ਼ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ। ਉਹ ਜੋਸ਼ ਜੋ ਪ੍ਰਚੰਡਤਾ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਏ, ਉਹ ਜੋਸ਼ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਲੁਕੀ-ਛਿਪੀ ਚਾਹ ਤੇ ਕਾਮਨਾ ਨਾ ਹੋਏ ਪਰ ਜੋਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਡਰਾਉਣੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜੋਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਲੈ ਜਾਏਗਾ।

ਕੀ ਕਿਤੇ ਡਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਉਰਜਾ ਤੋਂ ਵੰਚਿਤ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ? ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਗੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਇਹ ਦੀਵਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਜਗਦਾ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਟਟੋਲਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਨੇੜੇ ਹੋ ਕੇ ਛਾਣਬੀਨ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਦੀ ਖੋਜ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੇ ਜੋਸ਼ ਨਾਲ ਭਰ ਕੇ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਚਾਨਕ ਪਾਓਗੇ ਕਿ ਇਹ ਤੇ ਹੈ ਹੀ ਇਥੇ। ਜੋਸ਼ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਰੂਪ ਨਿਖੇਧ ਹੈ। ਪੂਰਨ ਨਿਖੇਧ ਹੀ ਉਹ ਰਸਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਆਗਮਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਿਮਰਤਾ ਵਾਂਗ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੇਮ ਵੀ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਅਹੰਕਾਰ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਖਤਮ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੀ ਨਿਮਰਤਾ ਦਾ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਪਤਾ ਵੀ ਨਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਵਿਨਿਮਰ

ਹੋਣਾ ਕੀ ਹੈ? ਉਹ ਆਦਮੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਨਿਮਰ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ ਉਹ ਅਹੰਕਾਰੀ ਆਦਮੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਵਜੂਦ ਤੇ ਜਾਨ-ਪ੍ਰਾਣ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਦੇ ਰਸਤੇ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਅਸਲ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਪਾਰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੀ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇ ਸਮੁੱਚਤਾ ਨਾਲ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜੋ ਕਰੂਪ, ਕਠੋਰ, ਬੇਰਹਿਮ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਸ 'ਹੋਰ' ਦਾ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਣ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਉਹ ਆਦਮੀ ਜੋ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਖਾਲੀ ਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਪੂਰਨ ਹੈ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਪ੍ਰੇਮ ਤੇ ਮੌਨ ਕੀ ਹੈ।

-ਸਮਾਪਤ-

