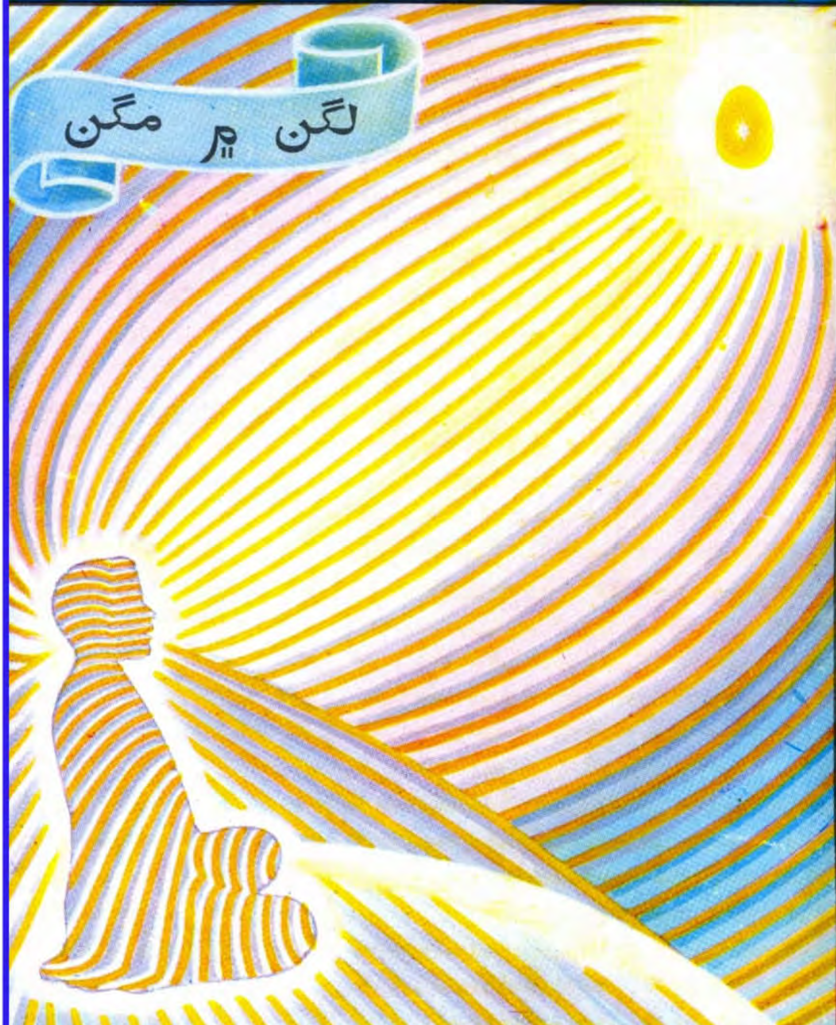
راج يوگ شِوِر



پرجاپتا برهماڪماري ايشوري وشوَ ودياليہ

پانڊوَ ڀوَن، مائونٽ آبوُ (راجستان)

راج يوگ شِوِر

پرجاپتا برهماڪماري ايشوري وشوَ وديالیہ
پانڊوَ ڀوَن، مائونٽ آبوُ (راجستان)

ڇپائيندڙ :- پرجاپتا برهماڪماري ايشوري وشوَ وديالي،
پانڊوَ ڀوَن، مائونٽ آبُو، راجستان، ڀارت.

آڪٽوبر 1995 ڪاپيون 5000

سڀ حق ۽ واسطا قائم

هن ڪتاب جو ڪوبه ڀاڱو ڇپائيندڙ جي اِجازت کانسواءِ
ڇپائڻ جي منع آهي.

ڇاپيندڙ :- اوم شانتي پريس، گيان اَمرت ڀوَن،
شانتي وَن، تليٽي، آبو روڊ (راجستان).

پيُومڪا

”يوگ“ شبد ئي منش کي اَلوڪڪتا جي طرف پريرت ڪندو آهي. اَڄ وشوَ ۾ يوگ وديا جي ڪمي جي ڪارڻ ئي بيچيني، پريشاني ۽ تناءَ جو اَثر وڌندو وڃي ٿو. يوگ هڪڙو تمام پُراڻو علاج آهي. ڀارت جي پراچين يوگ جي مشهوري سڄي وشوَ ۾ پکريل آهي. اِنڪري وشوَ جي اَنيڪ ماڻهن ۾ يوگ اَڀياس سکڻ لاءِ اُتساهه آهي.

يوگ جي مشهوري جي ڪارڻ وقت بہ وقت اِنجا جدا جدا سوَروپ سامهون آيا. ڀلي يوگ اَڀياس جو طريقو هڪ ئي آهي پر آتما ۽ پرماتما جي اَلڳ اَلڳ سمجهاڻيءَ جي ڪارڻ منشن اَنيڪ قِسمن جا يوگ ڏيکاريا آهن. آهستي آهستي يوگ اَڀياس منشن جي لاءِ ڏکيو ٿيندو ويو آهي ۽ يوگ جي جڳهه هٺ يوگ يا يوگ آسڻ وڃي ورتي آهي ۽ اَڄ ڪلهه منشن يوگ کي صرف شريرڪ صحت جي لاءِ ئي فائديمند سمجهو آهي. اِها ڳالهه منشن کان

ڏُلجي ويئي آهي تہ يوگ اَڌياتمڪ وديا آهي.

يوگ وديا گُم ٿيڻ سان ئي سنسار مان ست ڌرم بہ گُم ٿيندو ويو آهي ۽ ڌرم جي گلانيءَ جي اِستِتي اَچي پهتي آهي. سنسار مان اَصولوڪو ڌرم ۽ اَڌياتم سماپت ٿي ويو آهي ۽ مانوَتا جو آئيندو پوري طرح اَنڌڪار ۾ نظر اَچڻ لڳو آهي. اَسين سڀ ڪلهيگ جي آخرين چرڻ ۾ پهچي ويا آهيون. هاڻي يوگيشور گيان ساگر پرماتما شِو پاڻ پرجاپتا برهما جي مُکارِوند دواران اَصلي گيان ۽ سمپورڻ يوگ سيکاري رهيو آهي، جنهن ڪي راج يوگ چيو وڃي ٿو. ڇاڪاڻ تہ منش آتما هن راج يوگ سان پهريائين پنهنجي ڪرم اِندرين جو راجا بڻجي ٿي ۽ پوءِ اُنکي سورڳ جو سمپورڻ ستوپرڌان راڄ پراپت ٿئي ٿو. پرماتما دواران سيکاريل هن سهج راج يوگ جو ئي هن پُستڪ ۾ بيان آهي.

پرماتما تمام سهج يوگ سيکاريو آهي. اِنڪري هن يوگ ۾ منتر، پراڻايام ۽ آسڻن جي ضرورت نٿي پوي. وشوَ جو هر پِراڻي هن يوگ جو اَڀياس ڪري سگهي ٿو.

هيءُ راج يوگ واسطو ۾ منش کي ڪرم ۾ پربيڻ بڻائيندو آهي ۽ ڪلهيگ جي هيٺ مٽائي واري واتاورڻ ۾ سنتلت جيون جيئڻ جي ڪلا بہ سيکاريندو آهي. اِن راج يوگ جي اَڀياس سان اَنتر آتما ۾ گُپت شڪتيون جاڳرت ٿينديون آهن ۽ اُن ۾ اَنيڪ گُڻن، ڪلائن ۽ وشيشتائن جو پرجڻ شروع ٿيندو آهي. هيءُ راج يوگ منش کي سمپورڻ بڻجڻ جي ڪلا بہ سيکاريندو آهي ۽ من ۾ پريل وڪارن جي ڪِيرن کي نشٽ ڪرڻ ۾ سمرٿ بہ بڻائيندو آهي. جيڪڏهن جڳياسو اِن راج يوگ جو ايڪاگرتا سان اَڀياس ڪري ۽ جيون کي اَنترمکي بڻائي، سيکاريل نيمن جو پالن ڪري تہ اُنکي جيون ۾ بيحد پرمانند ۽ جيون جي سچي سک جي اَنيوتي ٿي سگهي ٿي.

آخر ۾ اَسين آشا رکون ٿا تہ هن يوگ جي اَڀياس سان منش آتمائون پنهنجي پرم پتا سان ملڻ جو اَنيؤ ڪنديون ۽ اِن يوگ اَگنيءَ ۾ پنهنجي جنم جنم جي پاپن کي نشٽ ڪري هڪ سوَڇ ۽ نروڪاري جيون بڻائي سگهنديون ۽ آخر ڪرماتيت اِستٿيءَ کي پراپت ڪنديون.

راج يوگ شِوِر پروچن مالها

پروچن (1)

راج يوگ شِوِر جو لکش،
نيم ۽ پراپتي

راج يوگ اَوناشي سک شانتي جو هِڪ ئي طريقو :-

اَڄ جي هن هلندڙ يُگ ۾ راج يوگ سکڻ جي ڪافي ضرورت آهي ڇاڪاڻ تہ هرهڪ ويڪتي پنهنجي جيون ۾ سک شانتيءَ جي چاهنا رکندو آهي ۽ هو ڄاڻي ٿو تہ شانتي صرف دُنيوي پدارٿن مان ڪڏهن بہ پراپت نٿي ٿي سگهي. پشچمي ديسن ۾ تہ وڪار حد کان ٻاهر پهچي ويا آهن؛ انهي ڪري وديشي بہ ڀارت ۾ ئي يوگ سکڻ ايندا آهن. هو ڄاڻن ٿا تہ يوگ ئي هڪ اَهڙو طريقو آهي جنهن سان مانسڪ ڪينچاتاڻ دور ٿيندي آهي ۽ تن من کي سک شانتي ۽ شڪتيءَ جي پراپتي ٿيندي آهي. پر رُڪاوٽ جي ڳالهہ اِها آهي تہ ڀارت جي آدي پراچين راج يوگ جي نالي تي اَڄ اَنيڪ قِسمن جا هٺ يوگ يا صرف شريرڪ آسڻ ئي سيکاريا ويندا آهن. اِن سان شريرڪ صحت ۾ فائدو ضرور ٿئي ٿو پر من جي شانتي پراپت ڪرڻ ۾ پوري سڦلتا نٿي ملي. من کي شڪتيشالي

ٻڌائڻ لاءِ راج يوگ جي ئي ضرورت آهي ڇاڪاڻ ته هرهڪ شيءِ من ۾ شروع ٿيندي آهي. اِئين ٻه 45% شريرڪ روڳ مانسڪ تناءَ جي ڪارڻ ئي پئدا ٿيندا آهن. هِتي جيڪو راج يوگ سيڪاريو ويندو آهي اِن ۾ ڪوبه شريرڪ آسڻ ڪونه سيکاريو ويندو آهي پر هرهڪ ڳالهه اَڌياتمڪتا ۽ منو وگيانڪ نظر جي آڌار تي وهنوارڪ روپ ۾ سمجهائي ويندي آهي. راج يوگ هِڪ اَهڙو سهج ۽ پيارو يوگ آهي جنهنجو اَڀياس ڪير ٻه سولائي سان ڪري سگهندو آهي، ڇاهي هو ڪهڙي ٻه ذات، ڌرم، رنگ، عمر، ڌنڌي، ديش وغيره جو هجي، ڇو ته راج يوگ اِنهن سڀني ٻنڌنن ڪان پار وني وڃي ٿو.

يوگ جو مطلب :- راج يوگ کي سمجهڻ ڪان اَڳ۾ "يوگ" لفظ جي معنيٰ ڄاڻڻ ضروري آهي. يوگ جو اَکري اَرٿ آهي جوڙ، سنٻنڌ يا ميلاپ. هرهِڪ ويڪتيءَ جو ڪنهن نه ڪنهن ويڪتيءَ، وستو، وئڀوَ سان يوگ هوندو ئي آهي. پيءُ پُٽ، پتي پتنيءَ جو پاڻ ۾ لوڪڪ سنٻنڌ ٻه هڪ يوگ ئي ته آهي. اَهڙي طرح اَلگ ٿيڻ کي "ويوگ" چيو ويندو آهي.

راج يوگ جو مطلب :- يوگ جو اَڌياتمڪ اَرٿ آهي آتما جو سنٻنڌ، ملڻ يا جوڙ پرماتما سان. آتما ۽ پرماتما جو ملڻ سروَ سريشٺ هئڻ جي ڪري اِنکي راج يوگ چئجي

ٿو. راج يوگ سڀني يوگن جو راجا آهي. پرماتما پاڻ ئي پنهنجي پهچاڻ ڏيئي آتما کي پاڻ سان يوگ لڳائڻ جو طريقو ٻُڌائين ٿا. هي يوگ "راج يوگ" اِنڪري بہ چيو ويو آهي جو اِنجو سيکاريندڙ سروَ سريشٽ يوگيشور پاڻ پرماتما ئي آهي. اِن يوگ دواران اَسانجا سنسڪار اونچا يعنيٖ "رايل" بڻجن ٿا. اِنڪري بہ اِنکي راج يوگ چيو ويو آهي. راج يوگ ئي هن وقت جي جيون ۾ ڪرمن ۾ سريشٽتا آڻي اَسانکي ڪرم اِندرين جوْ راجا بڻائي ٿو ۽ ايندر ستيگي نئين دنيا ۾ وشوَ جو مهاراجا بڻائي ٿو.

راج يوگ جا اَلڳ اَلڳ نالا

(1) گيان يوگ :- هي يوگ اَنيڪ رازن کي کولي ٿو جيئن تہ مان ڪير آهيان؟ مان ڪٿان آيو آهيان؟ مونکي ڪيڏانهن وڃڻو آهي؟ مان هن سنسار ۾ ڇو آيس؟ مان هتي ڪڏهن آيس؟ پرماتما ڪير آهي؟ اُن سان منهنجو ڪهڙو سنبنڌ آهي؟ مونکي اُن کان ڇا پراپت ٿيڻو آهي؟ وغيره وغيره.... اِنڪري هن راج يوگ کي گيان يوگ بہ چيو ويندو آهي. جڏهن آتما ۽ پرماتما جي صحي سوروپ، سڀاءُ، ڌام، گُڻ ۽ ڪرتويہ جو گيان ملي تڏهن ئي راج يوگ جو اَڀياس ڪري سگهجي. ٻين لفظن ۾ اِهو چئي سگهون ٿا تہ هن راج يوگ دواران اَنيڪ اَڌياتمڪ سوالن جا حل ملي وڃن ٿا.

(2) سهج يوگ، ٻُڌي يوگ :- راڄ يوگ کي سهج يوگ يا ٻُڌي يوگ بہ چئي سگهون ٿا ڇاڪاڻ تہ هن يوگ جو اَڀياس هر هِڪ شخص ڪري سگهي ٿو. هي يوگ ڪڏهن بہ ۽ ڪٿي بہ ڪري سگهجي ٿو ڇاڪاڻ تہ هن ۾ ڪنهن بہ قِسم جي شريرڪ آسڻ وغيره جي ضرورت ڪونهي. پر ٻُڌي ٻل جي دوارا من کي ظابطي ۾ رکي، ايشوري گيان جي آڌار تي اُنکي پرماتما ۾ لڳائڻ ئي راڄ يوگ آهي.

(3) ڪرم يوگ :- راڄ يوگ ئي اَسانکي صحي ڪرم ڪرڻ سيکاري ٿو. ڪيترا ماڻهو سمجهندا آهن تہ يوگ سکڻ لاءِ اُنهن کي گهر گرهستي جو تياڳ ڪرڻو پوندو، جوابدارين کي ڇڏڻو پوندو، گيروُ ڪپڙا پائي جهنگل ۾ وڃڻو پوندو تڏهن هو يوگي چوائي سگهندا پر اَهڙي ڪا ڳالهہ ڪونهي. راڄ يوگي ئي سچو ڪرم يوگي آهي. ڪرم يوگ معنيٰ ڪرم ڪندي پرم پتا پرماتما جي ياد ۾ من لڳائڻ. ڪرم يوگي هر ڪرم پرماتما جي ياد ۾ ئي ڪندو آهي. هو پنهنجي جوابدارين کي سنڀاليندي، گهر گرهست ۾ رهندي پاڻ کي جيون ۾ ڪمل جي گُل وانگر رکندو آهي. جهڙي طرح ڪمل جو گُل ڪيچڙ ۾ رهندي بہ نيارو رهندو آهي، اَهڙي طرح راڄ يوگي سنسار جي واتاورڻ جي وچ ۾ رهندي بہ پنهنجو پاڻ کي اُن کان نيارو سمجهي پرماتما جي ياد ۾ سريشٽ ڪرم ڪندو

رهندو آهي.

(4) **راڄ يوگ سنياس :-** ڀارت ۾ سنياسي پنهنجو گهرٻار ڏنڊو ڏوري ڇڏي جهنگلن پهاڙن ۾ ڀڳوان سان ملڻ لاءِ هٺ يوگ، آسڻ، پراڻايام وغيره وياپام ۽ شاسترن وغيره جي پڙهائي ڪندا آهن ۽ برهمچريه ۾ رهندا آهن. هو سمجهن ٿا ته گرهست ۾ رهي پوِتر جيون گذارڻ ناممڪن آهي. پر هن وقت پرماتما جي سِکايل گيان دواران راڄ يوگ سنياس جو اَڀياس ڪرڻ سان گهر گرهست ۾ رهي ڏنڊو ڏوري وغيره ڪندي به وڪارن جو سنياس ڪري پوِتر جيون بڻائڻ ۾ ڪابه تڪليف نٿي ٿئي.

راڄ يوگ هِڪ منو وگيان

اَڄ ڪلهه منش پرماتما کي پرارٿنا ڪندي چوندو آهي : ”هي پريُو، مان تنهنجو داس آهيان، سيوڪ آهيان، غلام آهيان، چرنن جي ڌُوڙ آهيان....“ وغيره وغيره. پر حقيقت ته اِها آهي ته هو پنهنجي اِندرين جو غلام بڻجي چُڪو آهي. جِتي اِندريون منش جي من کي وٺي وڃن ٿيون، اُتي ئي من هليو ويندو آهي. اِنڪري من کي نيچ، پاپي، ڪپٽي ۽ چنچل گهوڙي وغيره جو لقب ڏنو ويندو آهي. پر راڄ يوگ جي شڪتي سان من جو سنبنڌ پرماتما سان سهج ئي ٿي سگهي ٿو.

اِئين ته هر هِڪ منش پرماتما کي ياد ڪندو آهي، پر

اُنجي سدا اِها شِڪايت رهندي آهي تہ جڏهن بہ هو ايشور جي ڌيان ۾ وهندو آهي تڏهن اُنجو من ٽڪندو نہ آهي. هاڻي اِنجو مُول ڪارڻ ڇا آهي؟ سڀ ڪان پڇريائين، ايشور جو ڌيان ڪرڻ وارو مان ڪير آهيان؟ اِهو هو نہ ڄاڻندو آهي. هو اِهو بہ نٿو ڄاڻي تہ ايشور جو صحي پريچيہ ڪهڙو آهي. اِنڪري من جي شڪتي ڪافي حد تائين اَنيڪ وئرٿ ڳالهين ۾ ٽڪڻ ڪري نشٽ ٿي ويندي آهي. راج يوگ اُهو منو وگيان آهي جنهن جي دواران آتما ۽ پرماتما جو صحي پريچيہ پراپت ڪري من کي پرماتما ۾ لڳايو ويندو آهي. ڀڳوان چيو آهي ”من مناڀو“ معنيٰ من کي مون ۾ لڳاءِ. من کي مارڻ جي بدران من کي ايشور جي طرف موڙڻ ئي راج يوگ آهي. جڏهن من پرماتما ۾ لڳايو ويندو آهي تڏهن ئي اُنجي شڪتي کي وئرٿ وڃڻ جي بدران اُنجو اُپيوگ ڪيو ويندو آهي. راج يوگ اُها وِدي آهي جنهن سان من پرماتما ۾ لڳائي اِستائي روپ سان پرماتما جي گُڻن، سک، شانتي، آنند، پريم وغيره جو اَنڀوَ ڪري سگهبو آهي.

پرماتما سان آتما جو سنبند جوڙڻ جي لاءِ ڪنهن بہ اِسٿول شڪتيءَ جي ضرورت نہ آهي. پنهنجي سچاڻپ ۽ پرماتما جي سچاڻپ جي آڌار تي ئي اِهو سنبند جوڙڻ سهج ٿي ويندو آهي.

راج يوگ جي لاءِ نيمن جو پالڻ

سَنيم ۽ نيم ئي منش جيون جا مول سينگار آهن. بنا نيم جي منش جيون پشوُ جيون کان بہ بدتر ليکيو ويندو آهي. ايشور سان من نہ لڳڻ جو اِهو بہ هِڪ ڪارڻ آهي. جيڪڏهن من ۾ وڪارن پنهنجو آستان ڄمائي ڇڏيو تہ ايشور اُتي پنهنجو آستان ڪيئن ٺاهيندو؟ پرماتما جي ياد اُن ۾ رهي سگهي ٿي جنهنجو من روپي برتڻ شُڌ هجي. من جي شُڌي ڪرڻ لاءِ يا راج يوگ جو سريشٽ اَنڀوُ ڪرڻ لاءِ ڪجھ نيمن جو پالڻ ضروري آهي. اِهي نيم هيٺ ڏجن ٿا :-

(1) برهمچريہ :- برهمچريہ معنيٰ من، وچن، ڪرم جي شُڌي. ڪام وڪار يوگيءَ جو سڀ کان وڏو دشمن آهي. راج يوگ جو آڌار آهي آتم سمرتي جنهن جي ڀيٽ اَمبرت سان ڪئي ويندي آهي. جيئن تہ ڪام وڪار ديھ اَيمان جي آڌار تي آهي، جنهن جي ڀيٽ زهر سان ڪئي ويندي آهي. تہ ”اَمبرت“ ۽ ”زهر“ جي سمان ”يوگ“ ۽ ”ڀوڳ“ بہ وِرُوڌي ڳالهيون آهن جيڪي گڏ نٿيون هلي سگهن. اَمبرت ۾ هڪ ڦُڙو بہ زهر جو پوَڻ سان اَمبرت ئي زهر بڻجي پوندو آهي. هڪ مياڻ ۾ هڪ ئي تلوار رهي سگهندي آهي، ٻہ نہ. جيون يا تہ رام حوالي ڪرڻو آهي يا ڪام حوالي. جنهن من روپي برتڻ ۾ ڪام وڪار گُهمي رهيو هجي، اُتي پرماتما آستان

ڪيئن رکي سگهي ٿو. شُڌ وستو کي آستان ڏيڻ جي لاءِ برتڻ به ايترو ئي لائق ۽ شُڌ هئڻ گهرجي. چوٽي مشهور آهي تہ ”شيرڻيءَ جو کير سوني برتڻ ۾ ئي رهي سگهندو آهي.“ راجا ۽ راڄنيتڪ نيتا خود برهمچريہ جو پالن ڪرڻ وارن جي اَڳيان مستڪ جُهڪائيندا آهن. ننڍيون ڪماريون بہ اِن لاءِ پوڄيون ونديون آهن ڇاڪاڻ جو هوُ پوِتر آهن. ديوتا بہ تن من سان پوِتر آهن اِن ڪري ئي هو پوڄا ويندا آهن.

(2) شُڌ اَن :- منش جهڙو يوڄن ڪندو آهي اُنجو گهڻو اَثر اُنجي من جي اِستٿيءَ تي پوندو آهي. ڪهاوت بہ آهي ”جهڙو اَن، تهڙو من.“ اِنڪري راج يوگيءَ جي لاءِ يوڄن جي پوِترتا جو نيم پالن ڪرڻ ضروري آهي. اُنجو يوڄن ساتوِڪ يعنيِ ويشنو، سادو، تازو ۽ شُڌ هوندو آهي. اُن ۾ تموگُڻي، ماس مدرا ۽ رجوگُڻي نشيلا ۽ جوش ڏياريندڙ پدارٿ ڪونہ هوندا آهن. يوڄن بڻائڻ وارو بہ برهمچريہ جو پالن ڪرڻ وارو هئڻ گهرجي. يوڄن شروع ڪرڻ کان اَڳ، يوگي اُن کي پرماتما جي پرت اَرپڻ ڪندو آهي ۽ پوءِ پرساد جي روپ ۾ گِرهڻ ڪندو آهي، جنهن سان اُنجي مانسڪ شُڌي ٿيندي آهي. راج يوگي کائڻ جي لاءِ نہ جيئندو آهي، هو جيئڻ جي لاءِ کائيندو آهي تاڪِ هوُ ايشوري شيوا ڪري سگهي. هو تماڪ، شراب وغيره نشيلي پدارٿن کان بہ دور رهندو آهي.

(3) سنسنگ :- ويڪتيءَ جي سڀاءُ اُنجي سنگي ساٿين مان پوندي آهي. راج يوگي هرروز ايشوري گيان پراپت ڪندو رهندو آهي. جيئن صبوح جو سنان پاڻي ڪرڻ ڪانپوءِ منش تازو توانو اَنڀوُ ڪندو آهي، تيئن ئي آتما کي بُري سنڪلپن کان بچائي رکڻ ۽ اُمنگ، اُتساه ۾ رکڻ جي لاءِ هر روز گيان سنان ضروري آهي. ستسنگ جو اَرٿ آهي ستيہ جو سنگ يعني پرماتما سان مانسڪ سمرتي دواران سدا سمپرڪ بڻائي رکڻ. پاون پرماتما جو سنگ ڪرڻ سان آتما پاون بڻجي وڃي ٿي. راج يوگي اَشليل سئنيما ۽ ناوِلن جي طرف بہ پنهنجي بُڌيءَ کي نہ لڳائيندو آهي.

(4) دويہ گڻن جي ڌارڻا :- راج يوگ جو اَنتم اُديش ديو پد پراپت ڪرڻ آهي. اِنڪري راج يوگي پنهنجي جيون ۾ سدگُڻن جي بہ ڌارڻا ڪري ٿو. راج يوگي پاڻ کي پرماتما جي سپوُٽ سنتان سمجهي اَنترمڪتا، هرشتمڪتا، مڌرتا، سهنشيلتا، پرسنتا، سنتشٽتا، نرڀيتا، ڌيريہ وغيره گُڻن جي ڌارڻا کي اوچ اَستان ڏئي ٿو.

راج يوگ دواران پراپتي

راج يوگ سان اَنيڪ سهج پراپتيون ٿين ٿيون جيڪي ٻئي ڪنهن يوگ سان پراپت نٿيون ٿي سگهن. هيءَ سيني دکن جي هِڪ ماتر اوُشڌي آهي جنهن سان ڪڙي ۾ ڪڙا

ٻُرا سنسڪار روپي روڳ نشٽ ٿي ويندا آهن. راج يوگ اَگنيءَ جي سمانِ سيني پاپن کي ڀسم ڪندو آهي. راج يوگ دواران منش وڏيڪ قُرت، ڪاريہ ڪُشل ۽ جاڳرڪ بڻجي ٿو ڇاڪاڻ تہ اُنجي ايڪاگرتا جي شڪتي وڌي وڃي ٿي. راج يوگ منش جي جيون ۾ تمام پريورتن آڻي ڇڏي ٿو. هو سنساري هوندي بہ وديهي رهي ٿو. هو ڪرم ڪندي بہ ڪرم ٻنڌن کان مڪت رهي ٿو. هو گرهست ۽ سماج جي ڪمن ۾ مکيہ پارٽ نڀائيندي بہ نِرلپت رهي ٿو يعنيِ پرسٿتين ۾ ڪناري نہ رهي ڪري بہ ڪمل جي گُل سمان نيارو ۽ پيارو جيون گُذر ڪري ٿو. اِن ڪارڻ هو سماج جو بہ هِڪ لايڪاري اَنگ بڻجي وڃي ٿو. ٿوري ۾، راج يوگ سڀ ڪُجھ ميسر ڪري ٿو جيڪو جيون ۾ پراپت ڪرڻ جي يوگيہ آهي ۽ راج يوگي اَنيۇ ڪندو رهي ٿو تہ هو سڀ ڪُجھ پائي رهيو آهي. اِها ئي جيون جي پورڻتا آهي.

اَڀياس

هاڻي اَسين ڪجھ وقت جي لاءِ پرماتم ياد، اَکنڊ شانتيءَ جي اِسٿتي ۾ پنهنجي پنهنجي ڍنگ سان وهنداسين ۽ پريۇ پتا جي اَگيان راج يوگ جي اَڀياس جي نِمت نيم پالن ڪرڻ جو سريشٽ سنڪلپ رکنداسين تہ جئين هو اَسانجو مددگار بڻجيِ اَسانکي سريشٽ پراپتي جو اَڌڪاري بڻائي.

راج يوگ جي لاءِ آتما جو پريچيہ

راج يوگ جي ساڌنا ڪرڻ وارو "مان" ساڌڪ ڪير آهيان؟ اِنجي پهچاڻ پراپت ڪرڻ راج يوگيءَ جي لاءِ تمام ضروري آهي. "توهين ڪير آهيو؟" اِهو سوال جيترو سرل آهي اوترو ئي گهرو آهي. گيتا جي ڀڳوان اَرجن کي چيو آهي، "هي اَرجن، تون پنهنجي اِستتي ۾ رهہ تہ تنهنجو ڪلياڻ ٿيندو". سُڪرات جهڙي مهان ويچارڪ بہ چيو آهي تہ " پنهنجو پاڻ سڃاڻ". ڇا منش پنهنجو پاڻ کي نہ ڄاڻندو آهي؟ جي ڄاڻيندو هجي ها تہ اِهو سوال صدين کان نہ هلندو اَچي ها.

"توهين ڪير آهيو؟" اِهو سوال پُڇڻ تي هرهِڪ منش پنهنجي شرير جي پهچاڻ ڏيندو. هو جواب ۾ پنهنجو نالو، گُڻ، ڌنڌو، ڌرم، ذات وغيره جو ورڻن ڪندو. منش جيڪڏهن پنهنجو ڌنڌو ڇُڏائي ٿو تہ اِهو ثابت آهي تہ ڪنهن بہ ڌنڌي کي شروع ڪرڻ کان اَڳير اُن منش جي هستي تہ هوندي آهي ۽ ڌنڌي کي ڇڏي ڏيڻ کانپوءِ بہ اُنجي هستي رهندي آهي. تہ صرف ڌنڌو ورڻن ڪرڻ اِها پوري پهچاڻ ڪونهي. اَهڙي طرح شريرڪ پهچاڻ وناشي آهي ڇاڪاڻ تہ اُها وناشي ديهہ سان لاڳو آهي. پر جڏهن اِهو چيو ويندو آهي تہ "مان

پرماتما جي گهر مان آيو آهيان ۽ مونکي پرماتما جي گهر وڃڻو آهي"، ته اُهو چوڻ وارو "مان ڪير آهيان"؟ شرير ته نڪو پرماتما جي گهر مان آيو، نه پرماتما جي گهر ويندو. شرير جو پِتا هوندي به شرير جي اَندر اُها ڪهڙي شيءِ آهي جيڪا پرماتما کي پنهنجو پِتا چوندي آهي؟

جڏهن ڪير چوندو آهي ته "مونکي شانتي کپي" ته شانتيءَ جي چاهنا رکڻ وارو به مان ڪير آهيان؟ جيڪڏهن صرف شرير کي شانتي کپي ته ڪنهنجي مرتيُو کانپوءِ جڏهن شرير شانت ٿي ويندو آهي ته آتما جي شانتي جي ڪامنا نه ڪرڻ گهرجي. ڪنهنجي مرتيُو ٿي وڃڻ کانپوءِ جيڪڏهن ڪي روئيندا آهن ته اُنهنکي اِنڪري روڪيو ويندو آهي ته روئڻ سان آتما اَشانت ٿي ويندي. پرماتما جي پرارٿنا ۾ به چوندا آهن ته "هي پريهو! هن جي آتما کي شانتي ڏي". مُئل شرير جي اَڳيان ديپڪ جلائي رکندا آهن جيئن آتما کي صحيح رستي تي وڃڻ لاءِ روشني ملي.

اِن مان ظاهر آهي ته "مان" چوڻ واري آتما آهي، نه ڪِ شرير. مان آتما ساڌڪ آهيان ۽ شرير منهنجو ساڌن آهي. "مان" ۽ "منهنجو" چوڻ سان ئي ٻنهي جو فرق ظاهر ٿئي ٿو. "مان" لفظ آتما جي طرف اِشارو ڪري ٿو ۽ "منهنجو" آتما جي ساڌن شرير جي طرف اِشارو ڪري ٿو. اَهڙي طرح شرير جي عضوَن جي لاءِ به "منهنجو" لفظ ڪم ۾ ايندو آهي،

جيئن تہ منهنجو مُک، منهنجو هٿ، منهنجون اَکيون، وغيره.

آتما ۽ شرير جو سنٻنڌ ڊرائيور ۽ موٽر ڪار وانگر آهي. جئين موٽر ڪار ۾ ويهي ڊرائيور اُنکي هلائيندو آهي ۽ اَلڳ هستي بہ رکندو آهي، اَهڙي طرح آتما بہ شرير ۾ رهي اُنهي سان ڪرم ڪندي آهي ۽ وري شرير کان اَلڳ هستي بہ رکندي آهي. جڏهن آتما شرير ۾ رهي ٿي تڏهن آتما کي جيوآتما چئجي ٿو، تڏهن ئي "منش" شبد چوڻ ۾ ايندو آهي. آتما ئي ديهہ جي ڪرم اِندرين دواران ڪرم ڪندي آهي ۽ اُنهن ڪرمن جو ڦل سک يا دک روپ ۾ ديهہ جي اِندرين دواران آتما ئي ڀوڳيندي آهي. اِن لاءِ ڪهاوت آهي تہ "آتما پنهنجو ئي مِتر آهي ۽ پنهنجو ئي شترو پاڻ آهي". آتما ئي جيوآتما جي روپ ۾ ڪرمن جي ليپ ڇيپ ۾ اَچي ٿي تڏهن ئي "مهاتما"، "پُڃ آتما" ، "پاپ آتما" اَکر چوڻ ۾ ايندا آهن. شرير ڪرم ڪندر هجي ها تہ شرير کي ئي "مهاشرير" "پُڃ شرير"، "پاپ شرير" چوڻ ۾ اَچي ها. شرير جو مهتوَ يا قيمت تيستائين آهي جيستائين اُن ۾ آتما جو نواس آهي. جهڙي طرح ٻج جو مهتوَ ئي تڏهن آهي جڏهن اُنکي ڌرتي، پاڻي، هوا يا اُس ڏني وڃي ٿي. اَهڙي طرح آتما جو بہ مهتوَ تڏهن آهي يعني اُها ڪرم تڏهن ڪري سگهندي آهي جڏهن اُها شرير ۾ آهي. اِنڪري آتما ۽ شرير ٻنهي سنسار روپي ڪرم کيتر تي هڪ ٻئي جي لاءِ تمام ضروري آهن، پر اَنيڪ ڪرڻ

واري چئتن آتما آهي ۽ جڙ شرير اُنجو ساڌن يا ماڌيم آهي.

آتما ڇا آهي؟

آتما هِڪ اَجر، اَمر، اَوناشي شڪتي واري هستي آهي. آتما ستيہ آهي، چئتن آهي. آتما ترار سان ڪٽجي نٿي سگهي، پاڻيءَ جي ڇهڻ سان آلي نٿي ٿي سگهي، هوا جي لڳڻ سان سُڪي نٿي سگهي، باهہ ۾ جلي نٿي سگهي يعني پرڪرتي جي ڇهڻ سان اُنجو ڪوبہ پاهريون پريورتن نٿو ٿي سگهي.

آتما جو سوروپ :- آتما هڪ اَتي سوڪيم، دويہ، چئتن جوتي بندو آهي. آتما کي اِسٿول اَکين سان نٿو ڏسي سگهجي، پر دِويہ درشٽي سان آتما جو ساکياتڪار ڪري سگهجي ٿو. آتما جون 3 مکيہ شڪتيون آهن : من، بُڌي ۽ سنسڪار، جيڪي اُنجي چئتنتا جو آڌار آهن.

من :- من آتما جي ويچار شڪتيءَ جو نالو آهي. من روپي شڪتيءَ جي دوران ئي آتما سوچيندي آهي، ويچار ڪندي آهي، جو ئي سيني اِڇائن ۽ اَنيوَن جو آڌار آهي. من جي رفتار جي لاءِ ڪهاوت آهي تہ اُهو پرڪاش ۽ آواز جي رفتار کان بہ تيز آهي. من هِڪ سيڪنڊ کان بہ ٿوري وقت ۾ ڪيتري بہ دوريءَ تي پهچي سگهندو آهي. سوڪيم شڪتي هئڻ ڪري من وقت ۽ اِستان جي حدن جي ٻنڌن

ڪان ٻاهر آهي. من ۽ دل ۾ فرق آهي. دل شرير جو جِسماني عضوو آهي جيڪو رت جي دؤري ڪي بڻائي رکڻ جو ڪم ڪندو آهي پر من تہ آتما جي شڪتي آهي. من جي اَندر گهڻن ئي قسمن جا اُبتا سُبتا خيال بہ هلندا آهن جنجو فئصلو ٻُڌي ڪندي آهي.

ٻُڌي :- هيءُ آتما جي پرک ۽ نرڻئہ شڪتيءَ جو نالو آهي. ٻُڌيءَ جو ڪم آهي سُڃاڻڻ، سمجهڻ. ٻُڌي آتما جي نرڻئہ شڪتي آهي.

سنسڪار :- سنسڪار آتما جي ڪيل ڪرمن جو پرڀاءُ آهن جيڪي آتما پاڻ سان اَگلي جنم جي لاءِ کڻي ويندي آهي. اِنهي آڌار تي ئي وري من ۾ سنڪلپ پئدا ٿيندا آهن. اَهڙيءَ طرح اِهو چڪر هلندو ئي رهندو آهي. سنسڪار ئي ڌارڻائن، سڀاوَن، ڀاونائن ۽ عادتن جو اُهو سموه آهن جنهن تي آتما جا ويچار آڌارت هوندا آهن. منش جي سمپورڻ شخصيت اُنهي سنسڪارن جي ئي پرڇائي آهي.

شرير ۾ آتما جو اِستان

پرڪاش ۽ شڪتيءَ جي هِڪ اَتي سوکيم جوتي بندو آهي آتما، جيڪا نراري ۾ پرڪُٽيءَ جي وچ۾ نواس ڪندي آهي. اِنهي اِستان جي لاءِ کهاوت آهي تہ "پرڪُٽيءَ جي

وچير چمڪي ٿو هڪ عجيب ستارو". وگيان جي اَنوسار بہ هلڪي وستوءَ هميشھ مٿي رهندي آهي. اِنهيءَ سچائي جي نشاني اِها آهي تہ مستڪ تي اِن خاص اِستان تي تِلڪ لڳائڻ جو عام رواج آهي. يوگي اِن اِستان کي "آگيا چڪر" چوندا آهن. سوَ اَنيوتي جي نشاني "ٽِين اَک" بہ اِن اِستان تي ڏيکاري ويندي آهي جنهن کي ڏهون دروازو بہ چوندا آهن. ڪيترا ماڻهو سمجهندا آهن تہ آتما دل ۾ ئي آهي. پر جئين ٻڌايو ويو آهي تہ دل صرف رت جو دوَرو ڪندر عضوو آهي، پر آتما مستڪ جي دواران پوري سرير جو ڪنٽرول ڪندي آهي. توهين ڏسندا تہ سرير جون مکيہ اِندريون جن جي دواران آتما ڪاريہ ۽ اَنيوَ ڪندي آهي، جيئن دماغ، اَکيون، نڪ، ڪن ۽ مُک، اُهي سڀ چهري تي آتما جي نواس اِستان جي آس پاس ئي آهن.

آتما جو سرير ۾ آستائي اِستان پرڪُٽي ئي آهي. آتما ۽ سرير جو سنٻنڌ هِڪ اَئڪٽر ۽ اُنجي پوشاڪ جي سمان آهي. جهڙي طرح اَئڪٽر پنهنجي پارٽ اَنوسار پوشاڪ بدليندو آهي، اَهڙي طرح آتما روپي اَئڪٽر هن سرشٽي روپي اِسٽيج تي پنهنجي ڪرمن جي اَنوسار هڪ سرير روپي وستر ڇڏي ٻيو ڌارڻ ڪندو آهي. اَهڙي طرح سرير وٺڻ ۽ ڇڏڻ کي ئي جنم ۽ مرڻ چيو ويندو آهي. نہ تہ آتما جو تہ نہ جنم ٿيندو آهي نہ مرڻ. جهڙي طرح اِسٽيج اَئڪٽر جو گهر ڪونہ هوندو آهي

پر هو پارٽ اَدا ڪرڻ جي لاءِ پنهنجي گهر مان ايندو آهي، اَهڙي طرح هيءُ سرشٽي روپي اِسٽيج آتما جو گهر ڪونه آهي. آتما جي لاءِ ڪهاوت آهي تہ هوءَ هڪ مسافر وانگر پرڳوان جي گهر مان هن سرشٽي روپي مسافرخاني ۾ اَڪيلي آئي آهي ۽ اَڪيلي ئي اُنکي واپس موٽڻو آهي. دک جي وقت ۾ آتما ئي پنهنجي اَصلي ڌام کي ياد ڪندي آهي ۽ ايشور کي پرارٿنا ڪندي آهي تہ ”هي پرڀوُ! مونکي پاڻ وٽ گهُراءِ“. اِنڪري ضرور هن اَنادي اَوناشي آتما جو آستائي اِسٿان ٻيو آهي. پنهنجي سچي گهر کي ياد ڪرڻ وقت آتما مٿي آڪاس جي طرف ئي ڏسندي آهي. هينئر پرماتما دويہ درشٽي جي دواران اَسانکي آتما جو اَصلي نواس اِسٿان جو بہ پريچيہ ڏنو آهي. آتما جو اَصل نواس اِسٿان سج، چنڊ، تارامنڊل ۽ 5 تتوَن جي اِسٿول دنيا کان ۽ سوکيم وطن (جتي سوکيم ديوتا برهما، وشنو، شنڪر نواس ڪندا آهن) کان بہ پار پرمڌام آهي. اِن ڌام مان آتمائون هن ساڪار سرشٽي تي اينديون آهن. اِن ڌام جا ڪيترا ئي نالا آهن. جيئن تہ :-

پرمڌام :- چاڪاڻ تہ اُهو سڀ کان سريشٽ ڌام آهي.

مڪتي ڌام :- چاڪاڻ تہ اُتي سڀ آتمائون مڪتيءَ جي اَوسٿا ۾ يعني جنم مرڻ، سک دک کان نياري اِسٿتي ۾ نواس ڪنديون آهن.

نرواڻ ڌام :- چاڪاڻ تہ اُتي آتمائون واڻي(آواز) کان پري اِستٿيءَ ۾ آهن.

شانتي ڌام :- چاڪاڻ تہ اُتي چوُطرف شانتي ئي شانتي آهي. پرڪرتي جو ڪو تتوَ ئي ڪونهي جو آواز ٿئي.

مول وطن :- چاڪاڻ تہ هي آتمائن جو اَصلي گهر آهي.

نراڪاري دنيا :- چاڪاڻ تہ هتي آتمائون پنهنجي نراڪاري جوتي بندو سوروپ ۾ نواس ڪنديون آهن.

برهم لوڪ :- چاڪاڻ تہ هي 5 تتوَن کان پار سُنهري ڳاڙهي رنگ جو ڇهون تتوَ اَکنڊ جوتي مهتتوَ آهي جنهنکي برهم مهتتوَ چوندا آهن.

پرلوڪ :- چاڪاڻ تہ اُهو سيني لوڪن کان پري آهي.

پرمڌام ۾ ڪو بہ اِسٿول پدارٿ ڪونهي. اِنڪري اُتي ڪنهن بہ قسم جو ڪم ڪار ڪونہ هلندو آهي. اُتي آتمائون آرام جي اَوستا ۾ رهنديون آهن. ڇو تہ اُتي پرڪرتي جي نہ هئڻ ڪري چئتنتا جي بہ اَنڀوتي ڪونہ رهندي آهي. آتمائون پرم شانتي جي اِسٿتي ۾ نواس ڪنديون آهن. اِنڪري هرهڪ منش آتما مڪتي يا پرم شانتي جي ڪامنا ڪندي رهي ٿي.

آتما جو ڪرتويه

اِهو عام سوال هرهڪ جي من ۾ اُڀرندو آهي ته جيڪڏهن آتما شانتي ڌام ۾ شانتيءَ جي اِسٿتي ۾ اِسٿت آهي ته اُنکي هن سرشٽي تي اَچڻ جي ڪهڙي ضرورت آهي؟ پر اِهو سچ آهي ته آتما هڪ اَئڪٽر جي سمانِ آهي. اَئڪٽر جو لقب اُنکي ڏنو ويندو آهي جيڪو اِسٽيج تي اَچي پارٽ ڪندو آهي. آتما جي چيتنتا پرگهٽ ئي تڏهن ٿيندي آهي يا هوءَ اَنڀوتي تڏهن ئي ڪري سگهندي آهي جڏهن شرير روپي وستر ۾ هن سرشٽي روپي اِسٽيج يا ڪرم ڪيتر تي حاضر هجيْ. آتما جو اِهو سڀاويڪ ڪرتويه آهي ته هوءَ سرشٽي روپي اِسٽيج تي سرير روپي وستر ڌارڻ ڪري ڪرم ڪندي رهي چاڪاڻ ته خود اَنادي ۽ اَوناشي آهي، اُنجو ڪرتويه به اَنادي ۽ اَوناشي آهي، ساڻ ساڻ جنهن ڪرم ڪيتر تي هوءَ ڪرم ڪندي آهي اُهو به اَنادي ۽ اَوناشي آهي. اِنڪري هوءَ هميشه جي لاءِ ڪرم ڪان ڇُٽي نٿي سگهي.

آتما جو اَصل سڀاءُ

اَصل سنسڪار :- هر آتما پنهنجي اَنادي سڀاءَ ۾ گيان سوروپ، پوِترتا سوروپ، شانتي سوروپ، پريم سوروپ، سک سوروپ، آنند سوروپ، شڪتي سوروپ، وغيره سنسڪارن واري آهي. اِنهي ڪري منش اَشانتي، دک يا نفرت ڪونه چاهيندو

آهي. اِهي آتما جا مول گڻ ڪونه آهن.

مول گڻ وڃائڻ جو ڪارڻ :- آتما جڏهن پرمڌام مان پنهنجي مقرر وقت تي هن سرشٽي روپي ڪرم ڪيتر تي اَچي ٿي، تڏهن اُها پنهنجي آدي سوروپ يا سنسڪارن ۾ پوِتر ۽ ستوپرڌان آهي. پر گهڻئي دفعا پُنرجنم وٺڻ جي ڪري آتما جو شرير سان موه ٿي وڃي ٿو جنهن مان ديهه اَيمان جي اُتپتي ٿئي ٿي. ديهه اَيمان جي ڪارڻ ئي آتما 5 وڪارن اَرٿات ڪام، ڪروڌ، لوڀ، موه ۽ اَهنڪار جي وَس ۾ اَچي وڃي ٿي جنهنجي ڦل سوروپ، هوءَ پنهنجي مول گُڻن کي وڃائي ڇڏي ٿي. اِهي ئي وڪار آتما جي دک ۽ اَشانتيءَ جا مول ڪارڻ آهن.

اَڄ هر آتما پنهنجو سوروپ، پنهنجا اَصل لڇڻ، پنهنجو اَصلي ديش، پنهنجو سُوَ ڌرم ۽ پنهنجي پرم پتا کي ڀُلجي ويئي آهي ۽ وشئہ وڪارن جي داسي بڻجي چُڪي آهي. اَهڙي اِستتيءَ کي ڏسندي، پرم پتا پرماتما اَسان آتمائن کي وري راج يوگ جي دواران آتما جي اَنادي ۽ آدي سوروپ جي سڃاڻپ ڪرائي سُوَ اَنيوتي ڪرائي رهيو آهي.

"شانتي" هر آتما جو سُوَ ڌرم يا نِجي گڻ آهي، اِنڪري اُنجي ٻاهر ۾ تلاش ڪرڻ بي مطلب آهي. ٻاهرئين سنسار ۾ شانتيءَ جي کوج ڪرڻ وارن جي ڀيٽ اُن راجڪماري

سان ڪئي ويندي آهي جيڪا نؤلکو هار گلي ۾ پيل هوندي بہ اُنکي سڄي محل ۾ ڳوليندي رهي يا اُن هَرڻ سان ڪئي ويندي آهي جيڪو ڪستُوري جي سُڳنڌ جي پنيان ڀوڙندو رهندو آهي؛ اُنکي خبر ئي ڪونہ پوندي آهي تہ سُڳنڌ اُنجي پنهنجي نابِي مان ئي اَچي رهي آهي. من جي شانتي آتما جو پنهنجو مؤُل گڻ آهي. جڏهن آتمڪ اِستتي جو اَڀياس پڪو ٿي وڃي ٿو تہ شانتي پاڻهي اَندر مان پرگهٽ ٿيندي آهي. سچائي تہ اِها آهي تہ آتما جا گڻ ڪڏهن بہ ناس ڪونہ ٿيندا آهن، پر ديهہ اَڀمان يا اَگيان جي پردي جي ڪارڻ ڍڪجي ويندا آهن ۽ پردو هٽڻ تي اُهي گڻ هي وري اَنڀؤ ۾ ايندا آهن.

”مان آتما آهيان“، اِنهي اَصلي ستيہ کي سڃاڻڻ سان آتما ڀِين کي بہ آتما روپ ۾ ڀائي ڀائي جي درشٽي سان ڏسي ٿي. اِهائي ڀائي ڀائي جي درشٽي آتما ۾ پؤترتا جي اَنڀوتي ڪرائيندي آهي ۽ پؤترتا ئي سک ۽ شانتي جي جنني آهي. پؤترتا جي آڌار تي سيني آتمائن جي لاءِ آتمڪ پيار ۽ پنهنجي پاڻ ۾ آنند جي اَنڀوتي ٿيندي آهي. آتما جيترو اِنهن گڻن کي ڌارڻ ڪندي وڃي ٿي اوترو شڪتيءَ جو اَنڀؤ ڪري وڪارن تي سهج جيت پراپت ڪري سگهي ٿي.

راج يوگ جي پهرين اَوستا - آتمڪ اِستٿي

آتما جي پهچاڻ پراپت ڪرڻ ڪانپوءِ آتمڪ سمرتي جي آڌار تي آتمڪ اِستٿي جو اَنڀوُ ڪرڻ تمام سهج ٿيندو آهي. اِهائي راج يوگ جي پهرين اَوستا آهي. راج يوگ ۾ هٺ يوگ جي آسڻ وغيره ڪرڻ جي ضرورت ڪونهي. من کي ڪمل جي گل وانگر نيارو رکڻ ئي راج يوگ جو پدماسن آهي. سهج سک آسن ۾ ويهي رهو تہ ڪابہ تڪليف ڪونہ ٿيندي.

راج يوگ ۾ اَکيون بند ڪرڻ جي بہ ضرورت ڪونهي. اِنهي جا ڪيترائي ڪارڻ آهن :-

1 - هي راج يوگ اَسانکي ڪرم ڪندي سدا يوگي اَوستا ۾ رهڻ جي پريرڻا ڏئي ٿو. ڪرم تہ اَکيون بند ڪري ڪونہ ڪيو ويندو آهي. راج يوگي هلندي چلندي، اُٿندي وهندي، هر وقت پنهنجي آتمڪ اِستٿي بڻائي رکي ٿو.

2 - اَکيون بند ڪري يوگ ۾ وهڻ سان ننڊ، سُستي يا ٿڪاوٽ جو اَثر ٿي سگهي ٿو. اِنڪري اَکيون بند ڪرڻ جي بدران پنهنجي من کي ٻاهرين ويچارن کان روڪي ايڪاگرتا سان اَندر ۾ شُڌ ويچار هلائڻ ئي لايدائق آهي. هيءَ هِڪ عام اَنڀوُ جي ڳالھ آهي تہ جڏهن ڪو منش گهري ويچار ۾ ٻُڏل هوندو آهي تہ جيتوڻيڪ اُنجا نيتر کُليل

ٻه هوندا آهن تڏهن ٻه اُنکي پنهنجي آس پاس جي ڪُجھ سُڌ ٻُڌ ڪونه رهندي آهي.

3 - اَڪيون کليل رکي يوگ ڪرڻ سان درشٽي پوِتر رهي ٿي ڇاڪاڻ ته اُن وقت ايشوري سمرتي هئڻ ڪري اَسين ٻين کي ٻه آتما روپ ۾ ڏسون ٿا. اُنهي وقت ڪنهن ٻه منش کي ڏسڻ سان اُنجي پرڪُٽيءَ ۾ آتما تي نظر پوي ٿي. انهي ڪري درشٽيءَ جي چنچلتا نٽي رهي.

راج يوگ جي لاءِ سريشٽ واتاورڻ

راج يوگ جي اَڀياس لاءِ پرڀات جو برهم مهورت جو وقت 4 کان 5 بجي تاءِ سڀ کان سريشٽ آهي. اُن وقت واتاورڻ تمام شانت رهندو آهي ۽ ٻُڌي تازي هوندي آهي. پنهنجي گهر جي ڪنهن صاف ۽ شانت اِستان کي يوگ اَڀياس جي لاءِ مقرر ڪري ڇڏيو. ڪمري ۾ ڳاڙهي رنگ جي بلب جو پرڪاش ڪري سگهجي ٿو، اِهو پرمڌام جي سُنهري لال برهم مهتتو جي روشني جو يادگار آهي. اَگربتي ٻه ٻاريو ته سٺو آهي. جيڪڏهن من اِستر نه هجي ته ايڪاگرتا جي لاءِ ڪو سنگيت يا پريوُ پريم جا گيت وڄايو، اِن سان يوگ لڳائڻ ۾ مدد ملندي. اِهو ٻاهريون ساڌن ضروري ڪونهي پر گهڻئي دفعا ساڌنا ڪرڻ ۾ مدد ڏئي ٿو.

سُوَ سوروپ ۾ اِسٿت ٿيڻ جو طريقو

پهريائين پاڻ کي ديهہ کان نيارو ڪري هِڪ جوتي بِندو آتما نِشچيہ ڪريو. پوءِ من ۽ بُڌي کي ديهہ جي دنيا کان نيارو ڪري آتمائن جي دنيا ۾ وٺي وڃو ۽ اُتي پاڻ کي پنهنجي اَصلي سوروپ ۾ اِسٿت ڪريو. هيٺ ڏنل منن چنتن جي آڌار تي آتمڪ اِسٿتي بڻايو:-

مان هڪ آتما آهيان... هن شرير کي هلائڻ وارِي، اَکين دواران ڏسڻ واري، مُک دواران ڳالهائڻ واري، ڪنن دواران ٻُڌڻ واري، مان هڪ چئتن شڪتي آهيان... مان آتما اَتي سوکيم جوتي بندو آهيان... چمڪندر دويہ سِتارو آهيان... مان اَوناشي آهيان... ستيہ آهيان... آنند سوروپ آهيان... هي شرير منهنجو رٿ آهي... اِن تي سوار مان آتما رٿِي آهيان... هي شرير منهنجو وستر آهي... اِنکي ڌارڻ ڪري مان آتما اَئڪٽر وانگر هن سرشٽي روپي اِسٽيج تي پارٽ ڪري رهي آهيان... مان آتما ڀرڪُٽي ۾ وراجمان ٿي شرير جي ڪرم اِندرين دواران ڪرم ڪندي آهيان ۽ ڪرم اِندرين دواران ئي سک يا دک جو اَنڀوُ ڪندي آهيان...

مان آتما واسطو ۾ هن آواز جي دنيا کان پري...سوريہ، چنڊ، تارن کان پار... تتوَن جي دنيا کان بہ پار... اَکنڊ جوتي برهم مهتتوَ، شانتي ڌام، پرمڌام جي رهواسي آهيان... اُتان هن سرشٽي منچ تي اَچي مان جنم جنمانتر هِتي اَنيڪ نام روپ وارا شرير ڌارڻ ڪري پارٽ ڪيو... هاڻي مونکي واپس اُن جوتيءَ جي ديس ۾ موٽڻو آهي... مان آتما هاڻي ٻُڌي ٻل جي دواران پنهنجي گهر وڃي رهي آهيان... اوهو! پنڄن تتوَن کان پار اُنهي گهر ۾ شانتي آهي...پوِترتا آهي...پرڪاش آهي...نِرسنڪلپتا آهي..... اوهو! هيءَ ڪهڙي نياري ۽ پياري اَوستا آهي... هتي مان آتما نِج سوروپ ۾ اِستٿت آهيان... مان آتما پنهنجي اَنادي سوروپ ۾ اِستٿت آهيان... مان شُڌ سوروپ آهيان... شانت سوروپ آهيان... سک سوروپ آهيان... پريم سوروپ آهيان... آنند سوروپ آهيان... شڪتي سوروپ آهيان... هاڻي مان آتما پنهنجي نِجي شانت اِستٿتيءَ جو اَنڀوَ ڪري رهي آهيان.... .

اوم شانتي

راڄ يوگ جي لاءِ پرماتما جي سڃاڻپ

راڄ يوگ جو صحيح مطلب آهي آتما جو پرم پتا پرماتما سان سنٻنڌ يا ميلاپ. اِن ميلاپ ذريعي آتما کي پرماتما وٽان سيني پرڪارن جا گڻ ۽ شڪتيون حاصل ٿينديون آهن. آتما جي باري ۾ ڄاڻ ڪانپوءِ راڄ يوگي کي اِهو ڄاڻڻ تمام ضروري آهي تہ پرماتما ڪير آهي جنهن سان اُن يوگي آتما کي يوگ لڳائڻو آهي يا سنٻنڌ رکڻو آهي؟

اَڄ هرهڪ اِنسان جي اِها شڪايت آهي تہ ايشور جو ڌيان ڪرڻ وقت اُن جو من ڀٽڪندو آهي يا ايڪاگر نہ ٿي سگهندو آهي. پر اِها شڪايت ڪنهن اِنسان کي اِنسان سان يوگ لڳائڻ وقت ڪونہ ايندي آهي. ڪا زال اِها شِڪايت ڪونہ ڪندي تہ جڏهن هوءَ پنهنجي مڙس کي ياد ڪندي آهي تہ اُنجو من ڀٽڪندو آهي. ڪو ٻالڪ اِهو ڪونہ چئي سگهندو تہ هوُ پنهنجي پتا کي ياد نٿو ڪري سگهي. تہ پوءِ اِها شڪايت پرماتما جي لاءِ ڇو؟ هڪ پاسي اُن پرماتما کي ماتا پتا چئي ياد بہ ڪندا آهيون ۽ ٻئي پاسي اُن سان سيني سنٻنڌن جو ذڪر بہ ڪندا آهيون تہ :-

تميوَ ماتاشچ پتا تميوَ
تميوَ ٻنڌوشچ سکا تميوَ
تميوَ وديا درَوِڻم تميوَ
تميوَ سروَم مم ديو ديو

اِهو پرماتما جي مهما ۾ ڳايو ويو آهي. پر گڏوگڏ اِها بہ شڪايت هوندي آهي تہ پرماتما ۾ من نہ ٿو لڳي. اِن جو مکيہ اِهوئي سبب آهي جو پرماتما سان سنٻنڌ جي پوري طرح محسوستا ڪونہ آهي. هڪ عورت کي اُن جي پتِي جي پوري سُڃاڻپ آهي ۽ هڪ ٻالڪ کي پتا جي باري ۾ پوري سُڃاڻپ آهي، پر پرماتما جي باري ۾ اِنسان بلڪل اَڻ ڄاڻ آهي.

اَڄ پرماتما جي باري ۾ اَنيڪ مانيتائون ۽ وشواس آهن جيڪي هڪ ٻئي کان مختلف آهن. اِنهي سبب ڪري اِنسان سمجهي نٿو سگهي تہ آخر پرماتما آهي ڪير؟ اِهوئي ڪارڻ آهي جو ڪيترائي اُن جي وجود کي سُويڪار ڪرڻ لاءِ تيار ڪونہ آهن.

ڪي پرماتما کي نام روپ کان نيارو ٿا سمجهن تہ ڪي وري چوَن ٿا تہ سڀ پرماتما جا ئي روپ آهيون. ڪي وري سري ڪرشن، سري رام، مهاتما ٻُڌ، عيسا مسيح کي پرماتما

جو اَوتار ڪري سمجهندا آهن. ڪي ته اِهو به ڪونه ٿا مڃن ته پرماتما جو ڪڏهن اَوتار به ٿيندو آهي. ڪي آتما کي پرماتما ٿا مڃن ته ڪي وري آتما کي پرماتما جو اَنش ڪري ٿا مڃن. ڪي سنسار کي ڪُوڙو ۽ برهم کي سچ ٿا سمجهن ته ڪي سنسار جي اَندر پرڪرتي (قدرت) کي پرماتما جو روپ ٿا سمجهن. ڪي خود کي پرماتما جو داس ڪري ٿا سمجهن، ڪي ته پاڻ کي پرماتما يعني شِووهم چئي پنهنجي پوڄا ٿا ڪرائين. ڪي سمجهن ٿا ته پرماتما اَسانجي دل ۾ آهي ته ڪي وري چوَن ٿا ته ڪڻ ڪڻ ۾ ڀڳوان آهي. ڪي اُن جي رهڻ جي جڳهه ستون آسمان ٿا ٻُڌائن. هاڻي آخر پرماتما ڪير آهي، ڪهڙو آهي ۽ ڪٿي آهي؟

مٿي ڏنل اَنيڪ ويچارن جو سبب آهي ته پرماتما ڪا جِسماني شيءِ ڪونهي جنهنکي هِنن اِسٿول اَکين سان ڏسي سگهجي يا اِسٿول ڪرم اِندرين جي ذريعي محسوس ڪري سگهجي. پرماتما جو سچو روپ ته ٻُڌي دواران سمجهي يا محسوس ڪري سگهجي ٿو. پراچين رِشي مُني پرماتما جي کوج ڪرڻ ڪانپوءِ آخر اِنهي نتيجي تي پهتا ته پرماتما کي سُڃاڻڻ اِنسان جي وَس جي ڳالهه ڪونهي. ايشور جي باري ۾ ”نيتي نيتي“ (نه هيءُ، نه هيءُ) چئي ڇڏي ڏنائون.

پرماتما جي صحيح سُڃاڻپ

هاڻي اِهو تہ سڀ ضرور مڃين ٿا تہ پرماتما هڪ آهي ۽ پرماتما ئي سچ آهي. اِن مان ظاهر آهي تہ پرماتما جو پريچيہ بہ هڪ ئي هوندو.

ايشور جي سچي پهچاڻ ڇا آهي؟ جيئن ڪنهن ڊاڪٽر جي پهچاڻ اُن جي علم، انيؤ، گڻ ۽ ڪرم جي آڌار تي ڪئي ويندي آهي تهڙي طرح پرماتما جو صحيح سوروپ پنجن ڳالهين جي ذريعي سڃاڻي سگهجي ٿو :-

(1) پرماتما اُن کي چيو ويندو جيڪو "سروَمانيہ" هجي يعني جنهن کي سيني ڌرمن جون آتمائون سُويڪار ڪن، ڇو تہ اُهو سيني ڌرمن جي آتمائن جو پرم پتا آهي. اُن کي اَلگ اَلگ ٻولين ۾ ۽ ڌرمن ۾ اَلگ اَلگ نالن سان ياد ڪيو ويندو آهي جيئن تہ پرميشور، ايشور، اونڪار، اَلاهہ، خدا، گاڊ، نوُر، وغيره، پر اُهو آهي هڪ.

(2) پرماتما اُن کي چيو ويندو جيڪو "سرووچ"، سروَ سريشٽ، سروَ اُتم يا پرم هجي، مطلب تہ جنهن جي مٿان ڪا هستي نہ هجي. پرماتما جو ڪو ماتا پتا، سِکيڪ، گُرو يا رکيڪ ڪونہ آهي. پر اُهو سيني آتمائن جو پرم پتا، پرم سِکيڪ، پرم ستگُرو ۽ پرم رکيڪ آهي. اِنڪري اُنهي جي مهما ۾ چيو ويندو آهي تہ "اوُچو تنهنجو نالو، اوُچو تنهنجو

نواس، اُوچو تنهنجو ڪم، اُوچي تي اُوچو ڀڳوان." ته جنهن جو نالو، نواس، گڻ، ڪرتويه سڀني کان اُوچو آهي اُهو ئي پرماتما آهي.

(3) پرماتما اُن کي چئبو جيڪو سڀني کان نيارو هجي. پرماتما جنم ۽ مرڻ، ڪرم ۽ ڦل، پاپ ۽ پُڃ، دک ۽ سک سڀني کان نيارو آهي. پرماتما پرڪرتي جي اُٿل پُٿل جي ڪِريا کان يعني ستو، رجو ۽ تمو گڻن کان به نيارو آهي. اُهو پرڪرتي جي سڀني بندڻن کان مُڪت آهي. اِنڪري اُهو سڀني کان نيارو ۽ سڀني جو پيارو به مڃيو ويندو آهي. ايشور کان وڏو ته ڪير ڪونهي پر اُن جي سمان به ڪير ڪونهي.

(4) پرماتما اُن کي چئبو جيڪو "سروَگيه" هجي، مطلب هوُ سڀ ڪجھ ڄاڻندو هجي. ڪنهن وشيه ۾ جڏهن اِنسان کي ڪا ڳالھ سمجھ ۾ نه ايندي آهي ته اُهو ايشور کي ضرور ياد ڪندي چوندو آهي ته "ڀڳوان ڄاڻي يا ايشور ڄاڻي". ڀڳوان کي سڄي رچنا جو گيان آهي ڇو جو هوُ "سروَگيه" آهي.

(5) ڀڳوان اُن کي چئبو جيڪو سڀني گڻن ۽ شڪتين جو ڀنڊار ۽ داتا هجي. پرماتما ڪڏهن ڪنهن کان وٺندو ڪونهي پر ساگر يا سِڄ وانگر پنهنجا گڻ يا شڪتيون ڏيندو ئي

رهندو آهي. اِنڪري چيو ويندو آهي تہ ”ڀڳوان جڏهن ڏيندو آهي تہ ڇپر ڦاڙي ڏيندو آهي“.

ڪنهن بہ ساڪاري شريرڌاري اِنسان کي ”پرماتما“ نٿو چئي سگهجي ڇو جو ڪو بہ اِنسان ”سروَمانيہ“ نٿو ٿي سگهي، جيڪو سڀني ڌرمن جي منشن جو مڃيل هجي. شريرڌاري منشن کي ماتا پتا، سِکيڪ ۽ گُرو ۽ رکشڪ ضرور هوندا. اِن ڪري اُنکي سڀ کان اونچ بہ نٿو چئي سگهجي. شريرڌاري منش سڀني کان نيارو بہ نٿو رهي سگهي، ڇو جو شرير سان گڏ جنم مرڻ، ڪرم ڦل، سک دک سڀ گڏوگڏ آهن. شريرڌاري منش سڀني جو داتا بہ بڻجي نٿو سگهي. اُهو تہ خود ايشور کان گيان، سک، شانتي ۽ شڪتي جي ڀيِک گهرندو آهي. اِنهن سڀني ڳالهين مان ثابت ٿو ٿئي تہ جِسماني شريرڌاري منش پرماتما نٿو ٿي سگهي.

هاڻي آسين پرماتما جي باري ۾ ستيہ گيان جو ورنن ڪنداسين جيڪو خود پرماتما پنهنجي ساڪار ماڌيم پرجاپتا برهما جي دواران ٻڌايو آهي.

پرماتما پنهنجو پريچيہ پاڻ ڏئي ٿو تہ مان نراڪار آهيان. گهڻئي منش نراڪار جو مطلب غلط سمجهندا آهن تہ پرماتما جو ڪو بہ روپ ڪونهي. جيڪڏهن پرماتما جو ڪوبہ روپ نہ هجي تہ راج يوگ بلڪل بي مطلب ٿي وڃي ٿو. جيڪڏهن

اِئين هجي ته پرماتما کي ياد ڪرڻ ناممڪن ٿي پوندو. اَسين ڪنهن کي ياد ڪريون ۽ ڪيئن ياد ڪريون؟ جنهن به شيءِ جي هستي آهي اُن جو روپ يا آڪار به ضرور هوندو آهي، پوءِ ڀل اُهو روپ ڪيترو به مهين (سوکيم) هجي. گڻن ۽ خاصيتن کي روپ ڪونهي پر جنهن شيءِ ۾ اِهي موجود آهن اُنجو روپ ضرور هوندو آهي. مثلاً خوشبوءِ جو ڪو روپ ڪونهي پر جنهن گل يا پدارٿ ۾ خوشبوءِ موجود آهي اُنجو روپ ضرور آهي. پرماتما جا گڻ جهڙوڪ گيان، پريم، شانتي، آنند، وغيره جا روپ ڪونهن پر پرماتما جيڪو اُنهن گڻن جو ساگر يا داتا آهي اُهو بنا روپ ڪيئن ٿو ٿي سگهي!

پرماتما جو ستيه سوروپ

جهڙي طرح "نِرگڻ" اَکر "سگڻ" جي ڀيٽ ۾ ڪم ايندو آهي تهڙي طرح "نراڪار" به "ساڪار" جي ڀيٽ ۾ ڪم ايندو آهي. پرماتما ساڪاري ديهه ڌاري منش يا سوکيم آڪاري ديوتائن برهما، وشڻو ۽ شنڪر جي ڀيٽ ۾ "نراڪار" آهي. پرماتما ۾ اَکرن "پرم" ۽ "آتما" جي جوڙڻ سان نهي ٿو. پرماتما به هڪ آتما ئي آهي پر ٻين سڀني منش آتمائن جي ڀيٽ ۾ هو پنهنجي گڻن ۽ ڪرتوين ۾ سڀني کان "پرم" يعني اونچ آتما آهي. جيئن آتما جوتي بِندو سوروپ آهي تهڙي طرح پرماتما به جوتي بِندو سوروپ آهي. پر فرق اِهو

آهي تہ پرماتما جي آتما جنم مرڻ، ڪرم ڦل، سک دک وغيره جي چڪر ۾ ڪڏهن بہ ڪونہ ايندي آهي، جڏهن ڪِ سڀ منش آتمائون جنم مرڻ جي چڪر ۾ اَچن ٿيون ۽ پنهنجن ڪرمن جي آڌار تي سک ۽ دک ڀوڳين ٿيون.

پرماتما جي مهما

آتمائون گهڻيون آهن، پرماتما هِڪ آهي. آتمائن جي مهما جي حد آهي، پرماتما جي مهما بيحد آهي. پرماتما لاءِ چيو ويو آهي تہ جيڪڏهن ساگر کي مَس بڻائجي، ڌرتي کي ڪاغذ بڻائجي، جهنگل کي قلم بڻائجي ۽ ساکيات سرسوتي، وديا جي ديوي، پنهنجي هٿن سان ايشور جي مهما لِکي، تڏهن بہ اُن جي مهما جو اَنت نٿو ٿي سگهي. ايڏي اَپار مهما اُن پرماتما جي آهي جنهن جو روپ صرف جوتي بِندو آهي پر مهما ۾ سِنڌوُ آهي يعني بي اَنت آهي. انهي جو مطلب اِهو ڪونهي تہ پرماتما کي ڄاڻي نٿو سگهجي. اُن جي ڀيٽ ساگر سان ڪئي ويندي آهي. پرماتما کي گيان جو ساگر، سک جو ساگر، شانتي جو ساگر، پريم جو ساگر، آنند جو ساگر، پوِترتا جو ساگر، سروَشڪتيوان، سڀني آتمائن جو ڪلياڻڪاري، گتي ۽ سدگتي داتا چيو وڃي ٿو.

پرماتما جو اَوناشي نالو

جيئن تہ ڪنهن شيءِ جو چاهي اِسٿول چاهي سوڪيم روپ هئڻ تمام ضروري آهي، تيئن هرهڪ شيءِ جو نالو بہ ضرور هوندو آهي. پرماتما جو نالو نرالو آهي. جڏهن ڪا منش آتما ماتا جي گربہ ۾ شرير ڌارڻ ڪري ٿي تہ اُنجي شرير جو نالو جنم ڪانپوءِ وقت رکيو ويندو آهي پر آتما جو نالو ڪونہ رکيو ويندو آهي. آتما جي شرير جو نالو هر جنم ۾ بدلجندو آهي. پرماتما ڪڏهن بہ منش آتمائن وانگر ماتا جي گربہ دوران جنم نٿو وٺي. مطلب تہ پرماتما کي نہ پنهنجو ڪو شرير آهي ۽ نہ ئي ڪو شريرڪ نالو آهي. پرماتما جو نالو سدا هڪ ئي آهي ۽ اُهو اُن جي دِويہ گڻن ۽ ڪرتوين جي آڌار تي آهي. ماڻهو اُن کي پنهنجي پنهنجي ڀاشا ۾ اَلگ اَلگ گڻواچڪ نالي سان پُڪاريندا آهن. پر پرماتما جو پنهنجو اَوناشي نالو "شِو" آهي. شِو جو مطلب ئي آهي "سدائين ۽ سڀني جو ڪلياڻڪاري". شِو معنيٰ بِندُو، ست چِت آنند سوروپ ۽ ستيم شِوم سُندرم. اِها اُنهي ستيہ سوروپ، سدا سُندر، ڪلياڻڪاري پتا پرماتما جي ئي مهما آهي. شِو پوِترتا ۽ شانتي جو پرماڻ آهي. پرماتما شِو کي شنيوُ يعني "سُيم ڀوُ" بہ چوندا آهن، ڇو تہ اُن جو ڪو ماتا پتا يا رچتا

ڪونهي. اُن ڪي سدا شِو ڀولانات بہ چوندا آهن ڇو تہ جلدي پرسن ٿيڻ وارو ڪلياڻڪاري پِتا پرماتما آهي.

هر ڌرم ۾ پرماتما جو يادگار

نراڪار پرماتما جو جوتي روپ آڪار سڀ مڃيندا آهن. سنسار ۾ پرماتما جو يادگار اَلڳ اَلڳ ڌرمن ۾ اَلڳ اَلڳ نالن سان آهي. ڀارت ۾ جوترلنگم اُن جوتي سوَروپ پرماتما جي يادگار نِشاني آهي جنهن جا مندر هر جڳهہ تي آهن. اَمرنات، سومنات، وشونات، ڪيدارنات، پشوُپتِي نات، مهاڪاليشور، مُڪتيشور، راميشور، اونڪاريشور، پاپ ڪٽيشور، گوپيشور وغيره، اِهي سڀ پرماتما شِو جا دِويہ ڪرتويہ ۽ گڻ ڏيکاريندڙ نالا آهن.

ڀارت جي 12 مکيہ شِو جي مندرن کي جوترلنگم مٺ (جوتي جي نِشاني جو اِستان) چوڻ بہ سِڌ ٿو ڪري تہ پرماتما جوتي سوروپ آهي. هِتي لِنگ جو اَرٿ "نِشاني" آهي. شِو لِنگ پرماتما جي ئي سوروپ جي يادگار نشاني آهي.

مسلمان ڀائر بہ مقعي شريف ۾ حج ياترا ڪرڻ وقت هڪ ڪاري آنگوني جي شِڪل جي پٿر (جنهن کي هوُ "سنگي اَسوَد" يا "ڪابا جو پٿر" چوندا آهن) کي شرڌا اَرپڻ ڪندا آهن. اُهو بہ ڀارت جي شِو لنگ وانگر ئي آهي. اُنهن جو بہ وشواس آهي تہ اَلاہ هڪ "روحاني روُح" يا "نوُر" آهي.

يهودي مڃيندا آهن تہ مُوسا کي سونائي پهاڙ تي پرماتما جو ساکياتڪار جوتي روپ ۾ ئي ٿيو. اُهي پرماتما کي "جِهووا" چوندا آهن. سيئي ڌرم اِسٿاپڪن هڪ نراڪار پرماتما جي مهما ڪئي آهي. عيسا مسيح چيو تہ پرماتما جوتي آهي (گاڊ اِز لائيٽ)، گرونانڪ اُن کي ايڪونڪار چيو آهي. گھڻن ئي يوگين کي جوتيءَ جو ساکياتڪار ٿيو آهي. اَڄ تائين مندرن ۾ ڏيئو يا گرجاگھرن ۾ موم بتي ٻارڻ جو رواج آهي جو تہ روشني جي لوَ پرماتما جي سوروپ جو نِشان آهي.

جپان ۾ هڪ پنٿ آهي جنهنجا پوئلڳ هڪ آنگُوٺي واري آڪار جي پٿر تي پنهنجو ڌيان لڳائيندا آهن. اُن کي اُهي "چِنڪونسيڪيِ" يا شانتي داتا چوندا آهن.

پرماتما شِو سڀني آتمائن جو پتا آهي. ديوتائن ۽ ڌرم اِسٿاپڪن جو بہ پتا آهي جو تہ پرماتما اَوناشي، سدا ڀرپُور ۽ اَڻ بدلجندڙ آهي.

پرماتما جو دويہ ڌام

نراڪار پرم پتا پرماتما شِو سڀني آتمائن جي ڀيٽ ۾ پرم (اوچ) هئڻ جي ڪري اُن جو نواس اِسٿان آتمائن جي نواس اِسٿان وانگر هن ڀُومنڊل جي سج، چنڊ، تارن ۽ پنجن تتوَن - آڪاش، وايُو، اَگني، جل ۽ پرٿوي کان پار، برهما، وشڻو ۽ شنڪر جي لوڪ کان بہ پار پرمڌام يا پرلوڪ آهي.

پرماتما شِو جو اُتي نواس هئڻ جي ڪري اُن کي ”شِو پُري“ بہ چئبجي ٿو. اَننت سونهري لال اَکنڊ جوتي برهم مهتتوَ ۾ پرماتما جو نواس هئڻ ڪري پرماتما کي پار برهم پرميشور بہ چيو ويندو آهي.

گهڻئي منش اَکنڊ جوتي برهم مهتتوَ کي ئي پرماتما سمجهن ٿا. پر جيئن تہ ٻڌايو ويو آهي، برهم تہ پرماتما جو اَوناشي دِوير ڌام رهڻ جو اَستان آهي. برهم ۽ پرماتما شِو اَلگ اَلگ آهن. برهم جڙ مهتتوَ اَسان چئتن آتمائن جو بہ گهر آهي ۽ چئتن پرم پتا شِو پرماتما جو بہ گهر آهي.

گهڻن ئي ماڻهن جي اِها ويچارڌارا آهي تہ پرماتما هر هنڌ موجود آهي. اِها ميتا ڀاوناتمڪ نظر کان تہ ڏاڍي سني آهي ڇو جو اِن آڌار تي منش محسوس ڪندا آهن تہ هوُ سدا پرماتما سان گڏ آهن. اِها ڀاونا تڏهن جاڳرت ٿي جڏهن ايشور ۾ وشواس ۽ پيار هئڻ جي ڪري، جهڙي طرح پريمڪا کي پنهنجو پريتم سڀ هنڌ ڏسڻ ايندو آهي تهڙي طرح ڀڳت بہ اُن پرماتما کي جتي ڪٿي محسوس ڪن ٿا. ٻيو سبب اِهو آهي تہ پاپ ڪرم کان بچڻ لاءِ مهان پُرش اِها ڀاونا وهاري آهي تہ پرماتما هر ڪنهن جي ڪرمن کي ڏسي ٿو ڇو تہ اُهو سڀني هنڌ موجود آهي. اِنڪري پاپ ڪرم نہ ڪرڻ کپي. پر اَڄ ڪلهہ ايشور جي لاءِ ڀاونا ۽ ڊپ تہ ختم ٿي ويو آهي. صرف اِهو هڪ خالي سڏانت رهجي ويو آهي تہ پرماتما

ڪڻ ڪڻ ۾ موجود آهي. جيئن ڪو پيءُ پنهنجي پُٽ ۾ سمايل ڪونہ هوندو آهي، تهڙي طرح پرماتما جيڪو سيني آتمائن جو پتا آهي، اُهو پلا ڪيئن سيني ۾ سَمائي سگهي ٿو. اُنهي جي تہ هستي اَلڳ آهي. جيڪڏهن ائين نہ هجي تہ سنسار ۾ "بندؤتوَ يا وسوديو ڪُٽنبڪم" جي ڳالهہ سِڌ ڪونہ ٿيندي. پرماتما بہ چئتن پرم آتما آهي جيڪو آتمائن جي ڌام ۾ نواس ڪندو آهي.

پرماتما کي پرمڌام جو رهواسي سمجهڻ سان آتما سولائي سان پنهنجي بُڌيءَ کي اُن ڌام(گهر) ۾ پنهنجي پرم پتا پرماتما شِو بابا سان لڳائي سگهي ٿي ۽ اُن مان بيحد پراپتي جو اَنيڀؤ ڪري سگهي ٿي.

پرماتما جا دويہ ڪرتويہ

پرماتما جو واعدو آهي تہ

"يدا يدا ئي ڌرمسيہ گلانير ڀوَتي ڀارت
اَڀيُتٿانم ڌرمسيہ تداتمانم سرجاميهم"

جڏهن جڏهن سنسار ۾ ڌرم جي تمام گلاني ٿيندي آهي، تڏهن تڏهن پرماتما پرمڌام مان اَوترت ٿي اَڌرم جو وناش ڪري هڪ ستيہ ڌرم جي اِستاپنا ڪندو آهي. پرماتما اَوتار وٺي اُهو ڪاريہ ڪندو آهي جو ڪا منش آتما نٿي ڪري

سگهي. پرماتما، آتما ۽ پرڪرتي(قدرت) ٽيئي پنهنجي وجود ۾ اَلگ اَلگ اَنادي ۽ اَوناشي آهن. پرماتما شِو ڪي آتمائن جو پتا اِن ڪري ڪونہ چيو ويندو آهي تہ هوُ آتمائن کي پئدا ڪري ٿو پر جڏهن سڀ آتمائون تموپرڌان، پتت، وڪاري، ڪمزور بڻجي ونديون آهن تڏهن پرماتما اَچي اُنهن آتمائن کي ستوپرڌان، پوِتر بڻائي واپس پنهنجي گهر پرمڌام وٺي ويندو آهي. پرماتما سيني آتمائن جو مڪتي ۽ جيون مڪتي داتا هئڻ ڪري پرم پتا چيو وڃي ٿو. پرماتما خود اَڪرتا آهي، پر سوڪيم ديوتائن جهڙوڪ برهما، وشڻو ۽ شنڪر جي دواران اِستاپنا، پالنا ۽ وناش ڪرائي ٿو. اِن ڪري اُنهي کي "تِرمورتي شِو" ۽ "ڪرڻ ڪراوڻهار" بہ چيو ويندو آهي.

ٿوري ۾ پرماتما جو پريچيہ هِن ريت آهي :-

نالو : ڪلياڻڪاري شِو.

سوروپ : جوتربِندو.

ڌام : پرمڌام.

گُڻ : گيان، شانتي، پريم جو ساگر، پتت پاون.

ڪرتويہ : اَڌرم جو وناش ۽ ستيہ ڌرم جي اِستاپنا.

اَوترڻ جو وقت : ڪلهيگ جي اَنت ۽ ستيگ جي شروعات جو پُرشوتم سنگم يُگ.

پرماتما جي سِمرڻ جو اَڀياس (طريقو)

پرماتما جو پورو پريچيہ ملڻ کانپوءِ هاڻي آتما کي پرماتما سان پنهنجي ٻُڌي لڳائڻ تمام سولو آهي.

پاڻ کي آتما سمجهي ٻُڌيءَ جي دواران اُن پرم پتا پرماتما شِو، جيڪو روپ ۾ جوتي بِندو ۽ گڻن ۾ سِنڌوُ يعني ساگر آهي، جو من ۾ سريشٽ ويچار کري گهڻي پيار سان ياد کريو.

طريقو :- مان آتما پرم پتا پرماتما جي سنتان آهيان.....جيئن مان آتما جوتي بِندو آهيان تيئن پرم پتا پرماتما بہ جوتي بِندو آهي.....روپ ۾ بِندو هوندي اُهو گُڻن جو سِنڌوُ آهي.....ساگر آهي.....اُهو سڀني آتمائن جو ڪلياڻ ڪندڙ آهي، اِنڪري اُنهي جو گُڻي نالو پرماتما شِو بابا آهي..... اُهو سدائين جنم مرڻ کان مُڪت آهي.....دک کان نيارو آهي.....گيان جو ساگر آهي.....پوِترتا جو ساگر، شانتي جو ساگر، سُک جو ساگر ۽ سروَشڪتيوان آهي..... هاڻي مان آتما اُنهي جي ويجهو آهيان.....شِو بابا پيار جو ساگر، آنند جو ساگر آهي. شانتي ڌام، جوتيءَ جي ديس ۾ مان آتما پنهنجي پرم پتا پرماتما شِو بابا جي سنگ ۾ سڀني گڻن جو اَنڀوَ ڪري رهي آهيان.

اوم شانتي

پروچن (4)

راج يوگ جو آڌار ۽ وڌي (طريقو)

يوگ جو تمام سولو مطلب آهي "ياد". ڪنهن جي ياد اَچڻ يا ڪنهن کي ياد ڪرڻ، اِهو انسان جو سڀاويڪ گڻ آهي. من جنهن وشيہ جي باري ۾ سوچي ٿو اُن سان آتما جو يوگ آهي. پوءِ اُهو ڪو اِنسان، شيءِ، وئيو يا پرسٿتي هجي يا پرماتما ئي ڇونہ هجي. من ڪيڏانهن ۽ ڪيتري حد تائين وڃي سگهي ٿو! من جو ڪيڏانهن بہ وڃڻ جو آڌار ڇا آهي؟ سنسار ۾ ڪِروڙين ماڻهو آهن پر من سڀني جي باري ۾ ڪونہ سوچيندو آهي. من اُن جي باري ۾ سوچيندو جنهن جي اُن کي سڄاڻپ هوندي. تہ پهريون آڌار آهي سڄاڻپ. ٻيو جنهن سان ڪو نہ ڪو رشتو هوندو آهي، من اوڏانهن سولائي سان وڃي ٿو. تہ ٻيو آڌار آهي رشتو. ٽيون آڌار آهي پيار. جنهن سان پيار هوندو آهي من اوڏانهن نہ چاهيندي بہ هلي ويندو آهي. چوٿون آڌار آهي پراپتي. جنهن ڪان ڪجھ نہ ڪجھ ملڻو هوندو آهي اُن ڪان من پري ڪونہ ڪري سگهبو آهي. تہ ڪنهن کي بہ ياد ڪرڻ جا مکيہ چار آڌار آهن :- سڄاڻپ، رشتو، پيار ۽ پراپتي. اِنهن چئني سببن جي ڪري اِنسان جي ياد سدا بدلجندي رهي ٿي. پر ڪنهن ننڍي ٻالڪ جو يوگ پنهنجي ماتا سان آهي ڇو تہ اُن کي

ماءُ جي سڳاٽپ آهي، ماءُ ڪان اُن ٻالڪ ڪي پيار ۽ پوڄن ملي ٿو. ماءُ ڪي نہ ڏسي تہ اُهو روئي ٿو ۽ ماءُ جي هنج ۾ ڪٽڻ سان اُهو ٻالڪ چُپ ٿي وڃي ٿو. اِن مان ظاهر آهي تہ اُن ٻالڪ جو يوگ اُن ماتا سان آهي. ٻار ٿورو وڏو ٿيڻ تي جڏهن راند روُند ڪري ٿو تڏهن اُن جو يوگ ماتا مان بدلجي پنهنجن دوستن ۾ وڃي ٿو يا تہ راند روُند ۾ لڳي وڃي ٿو. پوءِ تہ ماءُ جي سڏ ڪي بہ اُهو ٽارڻ جي ڪوشش ڪندو آهي. شاگرد جي جيون ۾ ٻار جو يوگ پنهنجي پڙهائي، اِسڪول ۽ اُستاد سان لڳي ويندو آهي. وهنوار ۾ اَچڻ ڪانپوءِ اُن جو يوگ ڌن دوُلت، عزت آبروُ ۽ لڳ لاڳاپي ۾ اَچڻ وارن ماڻهن سان لڳي وڃي ٿو. شادي ڪانپوءِ ڪجھ وقت اُن جو يوگ پنهنجي پتني سان لڳي ٿو. سنتان ٿيڻ ڪانپوءِ پتني سان يوگ گهٽجي سنتان سان ٿي وڃي ٿو. بيماري سِماري ۾ يوگ ڊاڪٽر سان لڳي وڃي ٿو ڇاڪاڻ تہ اُنکي علاج ڪَرائڻو آهي. اَهڙي طرح يوگ بدلجندو ٿو رهي. تہ سوال آهي تہ شرير ڌاري منشن ۽ ٻين شين ڪان يوگ هٽائي پرماتما سان يوگ لڳائڻ ايترو مشڪل ڇو؟ جتي سڳاٽپ، رشتو، پيار ۽ پراپتي آهي اُتي يوگ لڳائڻ تہ تمام سولو آهي. هاڻي اَچو تہ اِهي چار آڌار پرماتما سان لڳايون تہ پوءِ راڄ يوگ ڪو مشڪل ڪونهي.

سڀ ڪان پهريائين راڄ يوگ جي لاءِ پنهنجي يعني آتما

جي ۽ پرماتما جي سڃاڻپ ڪرڻ تمام ضروري آهي. مان ڪير آهيان؟ ۽ مونکي ڪنهن سان يوگ لڳائڻو آهي؟ جيڪڏهن اَسين پاڻ کي شرير سمجهنداسين ته ڪڏهن به پرماتما سان يوگ ڪونه لڳائي سگهنداسين. شرير سمجهڻ سان اِهي خيال پيا ايندا ته ”مان پِتا آهيان“ ته ٻار ياد ايندا، ”مان اُستاد آهيان“ ته شاگرد ياد ايندا، ”مان واپاري آهيان“ ته گراهڪ ياد ايندا، وغيره، وغيره. پر جيڪڏهن اَسين پاڻ کي آتما نِشچيه ڪنداسين ته پرماتما جي ياد ايندي. اَهڙي طرح راڄ يوگ جو پهريون ڏاڪو آهي ته آتما ۽ پرماتما جي پوري سڃاڻپ ۽ پورو وشواس. اِنهن ٻنهي جي سڃاڻپ ته ٻئين ۽ ٽئين پروچن ۾ ملي چُڪي آهي.

هاڻي پرماتما سان آتما جو ڪهڙي قِسم جو لاڳاپو هئڻ کپي ۽ پرماتما کي ياد ڪرڻ جو طريقو ڪهڙو آهي، اُن تي ويچار ڪنداسين.

ٽِن قسمن جي دنيوي ياد :- دنيا ۾ خاص ٽِن قِسمن جي ياد ڏٺي وڃي ٿي. هڪ آهي مطلبي ياد. ڪنهن کان ڪو ڪم ڪرائڻو هوندو آهي ته پهريائين اُن جي ياد ايندي. ته اِها آهي مطلب جي آڌار تي ياد يعني ”ڪرڻ واري ياد“. ٻي آهي ”اَچڻ واري ياد“ يعني ڪنهن جي خاصيتن يا گڻن جي آڌار تي پنهنجو پاڻهي اُنهي جي ياد ايندي

آهي. ٽين آهي ”سنائڻ واري ياد“ جا ڪنهن خاص رشتي يا پيار جي ڪري ايندي آهي. اِها اهڙي ياد آهي جو ڀُلائڻ سان به ڀُلجي نه سگهبي آهي. جيئن ته پٽ جي مؤت تي وڃڻ تي ماءُ پيءُ اِهو سمجهندا به آهن ته هو واپس موٽي ڪونه ايندو پر تڏهن به اُنهي کي وساري ڪونه سگهندا آهن ڇو جو اُن سان گڏ گهرو رشتو هو.

پرماتما جي ياد سڀني کان نياري

هاڻي پرماتما جي ياد ڪهڙي قسم جي آهي. جيڪڏهن ڪو مطلب رکي اَسين پرماتما سان يوگ لڳائيندا اسين يا اَندر ۾ ڪا اِڇا رکي ڪري ياد ڪندا اسين ۽ اُها اِڇا آسانجي ڪِن ڪرمن جي ڪري پوري نه ٿيندي ته پرماتما سان مطلبي يوگ لڳائڻ سان اَسان کي سک ڪونه ملندو. راج يوگ اَسان کي سيکاري ٿو ته پرماتما کان ڪڏهن به ڪُجهه گُهرڻو ڪونهي. هڪ چوڻي آهي ته ”بِن مانگي موتي ملي، مانگي ملي نه بيک“. بڪاري وانگر ڪلهيگ جون ننڍيون وڏيون اِڇائون رکي پرماتما کي پرارٿنا ڪرڻ، اِهو راج يوگ ڪونهي. راج يوگي پرماتما وٽان ملندر سڀني خزانن جو اَڌڪاري(حقدار) هوندو آهي. ڪلهيگي اِڇائون ته اَسان جي پاڇي وانگر آهن جنهن جي پٺيان وڃڻ سان اُهي ڪڏهن به پوريون ٿيڻ واريون ڪونهن. جيئن روشني جي طرف ويندر ماڻهو جي پٺيان پاڇو پاڻهي

ايندو آهي تيئن پرماتما سان يوگ لڳائڻ سان هڪ تمام گهڻي سنتوش جي محسوستا ايندي آهي جو ته اُنکي پرکرتي مان به سک جي محسوستا ٿيندي آهي.

پرماتما جي ياد جو سوروپ

راج يوگ يعني شِو پرماتما جي ياد. اِها ياد مطلبي يا ڊپ جي ڪري ڪونهي. اِها ياد لاڳاپي ۽ پيار جي آڌار تي آهي جنهنکي سَمائڻ واري ياد چئي سگهجي ٿو. آتما شِو بابا جي ياد ۾ ايترو ڪوئجي وڃي يا گُڻن ۾ ايترو مگن ٿي وڃي جو چڻ ته ٻئي هڪ ٿي ويا آهن. پر اُنجي لاءِ سَمانتا جي ضرورت آهي. جيئن بجلي جي تارن کي جوڙڻ سان پاور ايندي آهي پر اُنهي لاءِ ربڙ هٽائڻو پوندو آهي، اَهڙي طرح جڏهن آتما جو ديه اَيمان روپي ربڙ هٽائبو ته آتما جو پرماتما سان ميلاپ ٿيندو ۽ پرماتما وٽان شڪتي پراپت ڪري سگهبي. اِنهي لاءِ صرف سريشٽ ويچار شڪتي جيڪا آتما جي آڌياتمڪ شڪتي آهي اُن جي دوارا ئي رشتو جوڙي سگهبو.

آتما ۽ پرماتما جي وچ ۾ سَمانتا

جئين آتما جوتي بِندو آهي تئين پرماتما شِو به جوتي بِندو آهي. آتما پرمڌام جي رهواسي آهي ته پرماتما به پرمڌام جو رهواسي آهي. شِو پتا پرماتما سيني گڻن جو ساگر آهي

تہ آتما پرماتما جي سنتان هئڻ جي ناتي اِنهن سيني گڻن جو سوروپ آهي.

تہ راج يوگ جي صحيح وِڌي(طريقو) آهي تہ پاڻ کي پرمڌام جو رهواسي، دِويہ جوتي بِندو آتما نِشچيہ کري من ۽ بُڌي جي دواران نراڪار دِويہ جوتي بِندو شِو پتا سان رشتو جوڙي، اُن کان سيني گڻن جي اَڌڪار ملڻ جو اَنڀوَ کرڻ.

يوگ اَڀياس کرڻ وقت چنتن (روح رهاڻ)

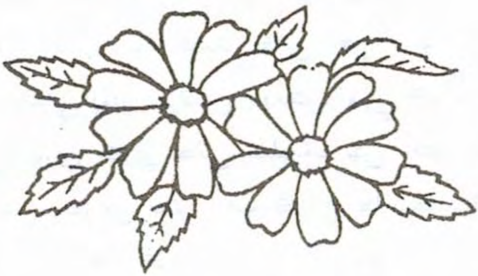
پرم پياري شِو بابا توهين کيڏا مهانِ آهيو.....اُوچي تي اُوچا آهيو.....توهين جوتي سوروپ آهيو.....سيني گڻن جا ساگر آهيو.....سروَشڪتيوان آهيو.....شِو بابا توهين منهنجا سچا ماتا پتا آهيو.....مان آتما توهان جي سنتان بہ جوتي بِندو آهيان..... بابا، توهان مونکي پنهنجو بڻائي، پرم پيار ڏيئي، منهنجي اَنيک جنمن جي ٿڪاوٽ دور ڪئي آهي..... اَتي اِندريہ سک ۽ آنند جا ڪِرڻا ۽ شڪتي منهنجي چئني طرفن کان ڦهلجي رهيون آهن.....

شِو بابا توهين منهنجا اُوچا سِکيک بہ آهيو..... مٺا بابا، توهان مونکي گيان جي ٽِين اَک ڏيئي ترِنيتري بڻائي ڇڏيو آهي..... توهان ٽنهي لوڪن ۽ وقتن جو گيان ڏيئي مونکي ترلوڪينات ۽ ترڪالدرسي بڻائي ڇڏيو آهي..... توهان مونکي

گيان ڏنو ته ستيگ جي شروعات ۾ هن پارت ڀومي ۽ تي شري لڪشمي ۽ شري نارائڻ جو راڄ هو..... سک، شانتي، سمپتي سڀ ڪجھ حاصل هو..... اُهو ئي سچو سرڳ هو..... هاڻي وري توهين اُن سرڳ کي رچي اُن جو مالڪ مونکي بڻائي رهيا آهيو..... توهان اِهو به گيان ڏنو ته هاڻي پُرشوتم سنگم يُگ هلي رهيو آهي جنهن ۾ مونکي پُرشوتم ديوي ديوتا بڻائڻ لاءِ برهما بابا دواران گيان ۽ يوگ جي پڙهائي پڙهائي رهيا آهيو.....

بابا، توهين منهنجا سچا ستگُرو آهيو..... توهان ئي مونکي مڪتي ۽ جيون مڪتي جو رستو ڏيکاريو آهي..... توهين منهنجو سچو .مارگ درشن ڪري رهيا آهيو..... او جيون جا سهارا بابا ! توهان ته مونکي جيئدان ڏيئي ڇڏيو آهي..... بابا، مان توهان جي ڪرتوين جي ڪيئن ساراه ڪريان..... توهين ئي منهنجي من جا سچا ميت آهيو، بندُوُ ۽ سَکا آهيو، سوامي آهيو، پرم هِتيشي، ڪلياڻڪاري آهيو، پتت پاون آهيو. توهان جي ياد سان منهنجي آتما پوِتر بڻجندي ٿي وڃي..... منهنجو جيون ڌنيه ٿي ويو آهي..... جيڪي پاڻُو هو سو مون توهان کان سڀ ڪجھ پائي ڇڏيو..... توهان مان سيني سنبندن جو سک ۽ پيار ملي رهيو آهي..... اِهو ڪيترو نه سندر انيڀوُ آهي..... مان ڪيترو نه هلڪو ٿي ويو آهيان!

شِو بابا، توهان مونکي پرماتم اَيماني ٻڌائي ڇڏيو آهي..... هاڻي مان صرف توهان کي ئي ياد ڪندس...... ڪيتري وقت کان وٺي مان توهان کان اَلڳ رهيو آهيان..... هاڻي مان توهان جو هٿ ڪڏهن به ڪونه ڇڏيندس..... مان سدا توهان جو آگياڪاري، وفادار ٻڌجي رهندس..... توهان سان ملڻ جون هي گهڙيون تمام اَمُليه آهن..... سڄي ڪلپ ۾ هيءُ ئي هڪ سهڻو موقعو مليو آهي..... توهان مونکي جيڪي سچا گيان رتن ڏنا آهن اُهي سڄي دنيا ۾ وڙهائي توهان جو نالو روشن ڪندس...... .



پروچن (5)

راج يوگ سان وڪارن تي جيت

اَڄ جي يُگ کي ڪلهيگ چيو ويندو آهي ڇو جو هرهڪ منش آتما ۾ ڪام، ڪروڌ، لوڀ، موهه ۽ اَهنڪار روپي وڪار سمايل آهن. اِنهن وڪارن جي ڪري منش کي دک ۽ اَشانتي جي محسوستا ٿئي ٿي. انسان ئي جڏهن وڪارن جي وَس ٿي وڪرم ڪري ٿو ته اُهو ”دانوَ“ (دئت) سڏائجي ٿو ۽ هاڻي جڏهن منش راج يوگ جي آڌار تي پنهنجن ڪرمن کي اوچو بڻائي ٿو ته اُهو ”ديوتا“ سڏائجي ٿو. شِو پرماتما آتمائن کي چوي ٿو ته ”هي ٻالڪو، توهين ئي پوِتر ديوتا هئا“. پرماتما جڏهن اِنسان کي رچيو ته پاڻ وانگر سيني گڻن ۾ ڀرپور رچيو هو جنهن کي ديوتا چوندا آهن. پرماتما جي دواران رچيل ديوتا هينئر ڪٿي آهن؟ شِو بابا چوي ٿو ته سڀ ستيگي پوِتر ديوتائون پنهنجن اوچي ڪرمن جي ڪمائي ڀوڳي پوري ڪري هاڻي ڪلهيگ جي اَندر وڪاري لاڳاپن ۾ اَچي وڪرمن يعني پاپ ڪرمن جا بوجا ڍوئي هلي رهيا آهن. اُهي وڪار ڪيئن پئدا ٿيا؟ جيڪڏهن ٿورو ويچار ڪجي ته اِنهن سيني وڪارن جي جڙ آهي ”ديهه اَيمان“.

ديھ اَڀمان ڇا آهي؟

اِنسان شرير جي آڌار تي پُرش يا اِستري جي ڀان ۾ اَچي ڪام وڪار جي وَس ٿئي ٿو. اِنهي ڪري هو پنهنجو هوش وڃائي ڪمزور ٿي ٿو وڃي جنهن ڪري گهڻن ئي بيمارين جو شڪار ٿئي ٿو. پوءِ ڪام وڪار جي ڪري جيڪو سنتان پئدا ڪري ٿو اُن جي دک ۾ دکي ٿيڻ لڳي ٿو ۽ موھ وَس سڄو ڏينهن ڪمائڻ، گهر ٺاهڻ ۽ ٻين ڳالهين لاءِ محنت ڪندو رهي ٿو. موھ جي وَس پنهنجي وويڪ کي بہ وڃائي ٿو ڇڏي ۽ ڪروڌي بڻجي پوي ٿو. شرير جي آڌار تي جنهن کي پنهنجي پتني، پٽ، پوٽو وغيره سمجهي ٿو، اُنهن جون اِڇائون پوريون ڪرڻ لاءِ وڌيڪ ڌن ڪمائڻ جي ڪوشش ڪري ٿو جنهن جي ڪري لوڀ جي وَس ٿي وڃي ٿو. پر تڏهن بہ لوڀي اِنسان جون اِڇائون ختم ڪونہ ٿينديون آهن. جڏهن سنتان پئدا ڪري ٿو ۽ گهر، پئسو وغيره ٺاهي وٺي ٿو تڏهن، ”مان هڪ وڏو سيٺ آهيان“، ”ڇئن ٻارن جو پيءُ آهيان“، ”هڪ وڏي خاندان جو ماڻهو آهيان“، ”وڏن وڏن ماڻهن جي وچ ۾ منهنجو اُٿڻ وهڻ آهي“، اِن طرح جو هُن ۾ اَهنڪار(گهمنڊ) پئدا ٿئي ٿو.

ديھ اَهنڪار ئي سڀني دکن جو مول ڪارڻ آهي. جيون کي سکي ۽ شانت بڻائڻ لاءِ گهرٻار ڇڏڻ جي ڪابہ ضرورت

ڪونهي، پر ديھ اَيمان ڇڏڻ جي ضرورت آهي، اِن لاءِ آتم اَيماني يا يوگ يُڪت هئڻ ضرور آهي.

ڪام وڪار :-

ڪام وڪار منش آتما جو وڏي ۾ وڏو دشمن آهي.

”ڪامي پُرش سنسار ۾، ڪام ڪٽاري چلاءِ،
آد مڌيہ اَنت تي دکي، نرڪواسي بن جاءِ“.

ڪام وڪار اِنسان کي نرڪواسي بڻائي ڇڏيو آهي. اِن وڪار جي ڪري ڪيترن راجائن جي راجائي هلي ويئي. اِن وڪار کي ڇڏڻ سان اِنسان وري منش مان ديوتا بڻجي سگهي ٿو.

ڪام وڪار کي جيتڻ جو طريقو

(1) ڀاءُ ڀاءُ جي نظر (درشٽي) :-

ڪام وڪار کي جيتڻ لاءِ آتما کي پنهنجو آدي ۽ اَنادي روپ ياد رکڻ گهرجي. جڏهن آتما اِهو ڄاڻي ويندي آهي تہ ”مان هڪ جوتي بِندو پوِتر سوروپ آتما آهيان، هي شرير تہ مون کان اَلگ پنڄن تتوَن جي نهيل هڪ ٻريس آهي، مان آتما تہ پرم پوِتر پرماتما جي سنتان آهيان ۽ اُن جي سنتان هئڻ جي ڪري سڀ نر ۽ ناري جي روپ ۾ ڪرم

ڪرڻ واريون آتمائون منهنجا ڀاءُر ئي آهن"، تڏهن اُنجي ورتي ۽ درشٽي بدلجي وڃي ٿي. توهين سڀ ڄاڻو ٿا تہ جيستائين ڪنهن پُرش يا اِستري ۾ ڀاءُ ڀاءُ يا ڀاءُ ڀيڻ جي نظر هوندي آهي تہ ڪام واسنا ڪونہ جاڳندي آهي. مطلب تہ پنهنجي اَصلوڪي روپ جو گيان ۽ سِمرتي هئڻ سان نظر آتمڪ رهندي آهي ۽ راج يوگي ڪام وڪار کي جيتڻ جي مهانِ پرشارٿ سان بنا ڪنهن هٺ ڪريا ڪرڻ جي سڦلتا پائي ٿو.

(2) آتما جو سچو ڌرم پوِترتا آهي:-

توهان اِن ڳالهہ جا ڄاڻو هوندا تہ جڏهن ڪو پُرش ۽ سندس اِستري ڪنهن مندر ۾ پنهنجي اِشٽ ديو جي اَڳيان اِها مهما ڳائين ٿا تہ "توَميوَ ماتاشچ پتا تميوَ" يان "تم مات پتا هم بالڪ تيري"، يان ڪنهن ديوي جي اَڳيان اُن کي "هي اَنبي ما!" وغيره اَکرن سان پُڪارين ٿا، تڏهن اُنهن جي خيالات پوِتر هوندي آهي. مندر ۾ هوُ ڪام واسنا ڪان مُڪت هوندا آهن. اِستري ۽ پُرش ٻنهي جو پرماتما کي ماتا پتا چوڻ جو مطلب اِهو ئي نڪري ٿو تہ ٻئي اُن جي سنتان جي رِشتي سان آتمڪ روپ ۾ ڀاءُ ڀاءُ يا ڀاءُ ڀيڻ آهن. پوءِ جڏهن اُهي پنهنجي آتمڪ ناتي جي حساب سان پرم پتا جو رشتو ڀُلجي وڃن ٿا تڏهن ڪام واسنا جو اُنهن جي مٿان ٻاڻ لڳي ٿو. آتما پنهنجي اَصلي سوروپ کي ياد ڪري تمام

اونچي اِستتي جو اَنڀوُ ڪري سگهي ٿي. اِهو چنتن سدا قائم رهڻ گهرجي تہ مان تہ اَصل ۾ شُڌ آتما آهيان، پوِتر پرمڌام جي رهواسي آهيان، پرم پوِتر پياري شِو پِتا جي سنتان آهيان، پوِترتا ئي منهنجو سچو ڌرم آهي، هاڻي مان پنهنجو اَصلوڪو ڌرم ڇڏي اَپوِترتا کي من ۾ جڳهہ ڪونہ ڏيندس، آدي سوروپ ۾ مان سري لڪشمي، سري نارائڻ يا سري سيتا ۽ سري رام اَنيڪ ديوتائن جي برادري جي آهيان، اِن ڪري اُنهن جي سمان مونکي بہ پوِتر بڻجڻو آهي.

ڪروڌ وڪار :-

ڪروڌ بہ هڪ وڏو وڪار آهي. چوڻي آهي تہ جنهن گهر ۾ ڪروڌ هوندو آهي اُن گهر ۾ پاڻي جا مٽڪا بہ سُڪي ويندا آهن. پر پاڻي تہ ڇا، ڪروڌي اِنسان جو تہ خون بہ سُڪي ويندو آهي! جڏهن اِنسان کي غصو ايندو آهي تہ هوُ اُن جي نتيجي کي ڪونہ سوچيندو آهي ۽ ڪروڌ جي ڪري گهر سَري وِئران ٿي ويندا آهن.

ڪروڌ جا اَنيڪ روپ ۽ ڪروڌ جي اَچڻ جا سبب :-

ڪروڌ گهڻن ئي روپن ۾ ايندو آهي جيئن تہ بيائي، جلن، بدلو وٺڻ جي ڀاونا، مارپيٽ، وير وروڌ جي ڀاونا، وغيره. اِهي سڀ روپ اِنسان کي اَشانت ڪرڻ وارا آهن. ڪروڌ اَچڻ

جا اَنيڪ سبب آهن. ڪنهن جي اِڇا نہ پوري ٿيڻ تي غصو ايندو آهي. اِڇا جي خلاف ڪنهن ڪوئي ڪم ڪري ڇڏيو تہ غصو ايندو آهي. ڪڏهن مانُ مريادا، عزت نہ ملڻ تي غصو ايندو آهي. ڪڏهن سوچيندا گهڻو آهيون پر اوترو ڪونہ ٿيندو آهي تہ غصو ايندو آهي. ڪي وري پنهنجين ڪمزورين کي لِڪائڻ جي ڊپ وچان غصو ڪندا آهن. جوابداري واري ماڻهو کي وڌيڪ غصو ايندو آهي ڇو جو اُهو سوچيندو آهي تہ جيڪڏهن روب نہ رکبو تہ ڪرمچاري ڪم ڪونہ ڪندا يا غصو نہ ڪبو تہ ٻار بِگڙجي ويندا. اَڄ ڪروڌ جي وڏي روپ جي ڪري اَڻو ٻم ٿيا آهن.

ڪروڌ کي جيتڻ جو طريقو

(1) يوگين جو جيون سڀني کان اَلڳ :-

سڀ کان پهرين ڳالهہ تہ اِهو پڪو وشواس هئڻ کپي تہ مان راڄ يوگي آهيان. يوگين جو جيون ۽ جيئڻ جو طريقو سڀني کان اَلڳ هوندو آهي. يوگين جا ويچار دنيا جي ويچارن وانگر ڪونہ هوندا آهن. غصي سان جيڪو ڪم ٿيندو اُن کان ڏهہ دفعا وڌيڪ ڪم پيار سان ڪرائي سگهجي ٿو. غصي جي جڳهہ تي مِترتا سان ڪم وٺبو تہ وڌيڪ سنو ٿيندو. ٻِجي ڪري ڪم ڪرڻ وارو پاڻ وڌيڪ نقصان ڪري سگهي ٿو. ڪروڌ ڪرڻ سان دشمني پئدا ٿئي ٿي ۽ انهي جو نتيجو

ڪڏهن تمام خوفناڪ نڪرندو آهي. هڪ ٻئي جو خون بہ ڪري ڇڏيندا آهن.

(2) هر آتما جو پنهنجو پنهنجو پارٽ آهي :-

جيڪڏهن ڪنهن سان ويچار نہ ملڻ تي غصو اَچي ٿو تہ اُن وقت سوچڻ کپي تہ هي سنسار تہ هڪ ناٽڪ جو اِسٽيج آهي. هرهڪ آتما جو پنهنجو پنهنجو اَلگ پارٽ آهي يا هر ڪنهن جا پنهنجا پنهنجا سنسڪار ۽ ڪرم آهن، تہ پوءِ سڀ هڪ جهڙو سوچي ڪيئن ٿا سگهن؟ اِهو ويچار آڻڻ سان غصو ڪڏهن ڪونہ ايندو ۽ ٻين جي صلاح کي بہ آسين وزن ڏيندا سين. اِهو بہ ويچار اَچڻ کپي تہ هرهڪ جو پنهنجن ڪرمن جو حساب ڪتاب آهي سو چُڪتو ڪرڻو آهي.

(3) رحم جي ڀاونا :-

ڪڏهن ڪنهن جي ڪمزوري ڏسي سهي ڪونہ ٿا سگهون تہ بہ اُن وقت غصي جي بدران اُن مٿان رحم اَچڻ کپي. راڄ يوگ تہ آسان کي اِهو ٿو سيکاري تہ ڀُل ڪرڻ واري تي بہ غصو نہ ڪريو، پر اُنکي پنهنجي صلاح ڏيو. اُن جي ڀُل مِٽايو نہ ڪِ خود غصي ڪرڻ جي ڀُل ڪريو. جڏهن آسانکي ٻين جو غصو ڪونہ ٿو وڻي تہ آسان کي بہ پنهنجو غصو ختم ڪرڻ کپي، نہ تہ آسين بہ دوشي مڃيا ويندا سين.

(4) سک ڏيڻ سان سک ملندو :-

اِهو نِشچيہ ھئڻ کپي تہ ٻين کي دکي ڪرڻ وارو پاڻ بہ دکي ٿيندو. شانت رھڻ وارو پاڻ کي بہ شانتي ڏيندو. اِنڪري شانتيءَ سان ڪم ڪرڻ ۾ ئي ڪلياڻ آهي. جيئن گرم لوھ کي ٿڌو لوھ ئي ڪٽي سگھندو آھي، اَھڙي طرح گرم منش سان ٿڌو ٿي ڳالھائڻ ۾ ئي سڦلتا آهي. پريم پُوروڪ ڪاريہ ڪرڻ سان ڪوبہ وگھن ڪونہ پوندو.

(5) پنھنجي پريورتن سان ٻين جو پريورتن :-

جڏھن توھين ڪروڌ نہ ڪندا تڏھن ئي ڪروڌ ڪندڙ کي پنھنجي ڀُل محسوس ٿيندي ۽ ھُو پاڻ معافي وٺڻ لاءِ توھان جي سامھون ايندو. ٻئي جو ڪروڌ ڇڏائڻ معنيٰ ڀھريائين پنھنجو ڪروڌ ڇڏڻ. پنھنجي من ۾ ڪڏھن بہ ڪنھن ڏانھن اِھا ڌارڻا نہ بڻائڻ گھرجي تہ فلاڻو ڪڏھن بہ بدلجي نٿو سگھي. ھُو ضرور بدلجندو، اَھڙي شُڀ ڀاونا رکڻ سان پنھنجو ۽ ٻين جو پريورتن ڪرڻ ۾ ئي ڪلياڻ آهي.

لوڀ وڪار :-

لوڀ ھِڪ اَھڙو وڪار آھي جو منش کي منو لڳندو آھي. جيئن ڪِيليون کنڊ جي چاشني تي موھت ٿي اُنھ ۾ ڦاسي پونديون آھن، تيئن جنھن منش کي لوڀ جو چشڪو لڳي

ويندو آهي، اُهو اُنجي سَواد ۾ جيوَن ئي وڃائي ڇڏيندو آهي. اَڄ اِن لوڀ وڪار جي ڪري ئي تہ ملاوٽ ڪرڻ، رشوَت ڏيڻ وٺڻ، ڪالا بازاري ڪرڻ، غريبن جو خُون چوُسڻ، ڪنهن کي ماري ڇڏڻ جهڙا پاپ ڪرم ٿي رهيا آهن.

لوڀي منش سدا اَترپت ۽ اَسنتشٽ رهندو آهي. جنهن جي لوڀ جي اُڃ نٿي لهي، اُنکي جيون ۾ سُکي ڪيئن چوندا سين؟ هو سدائين 99 جي چڪر ۾ رهندو آهي، جو تہ اُنجون سدائين گهرجون ٻٽيون رهنديون آهن. لوڀي منش کي ايِرشا بہ گهڻي هوندي آهي. هو ٻئي جي ڌن کي پنهنجي ڌن کان وڌيڪ ٿيندو ڏسي سهن نٿو ڪري سگهي. اَهڙي ايِرشا جي اَگنيءَ ۾ ٻرندو رهڻ وارو منش سچو سک ڪيئن پراپت ڪري سگهندو؟ لوڀ صرف ڌن جو نہ، پر هر طرح جي سک سُويڌا جي ساڌن جو بہ ٿي سگهجي ٿو. ڀلي ڪنهن کي اُهو سَاڌن ملي بہ وڃي پر من جي شانتي ۽ سنتوش روپي ڌن نہ هجي تہ بہ هوُ سُکي ٿي نٿو سگهي. اِنڪري چوٽي آهي تہ : -

”لوڀي منش ڪنگال آهي، سدا دک پائي ٿو، دک ڏئي ٿو.
نِرلوڀي سدا سکي، ايشور اُنهي جو خزانو سدا ڀرپور رکي ٿو.“

لوڀ ڇڏڻ جو مطلب :-

لوڀ ڇڏڻ جو اِهو مطلب ڪونهي تہ ڌن ڪمائڻ نہ گهرجي يا آئيءَ ويل لاءِ بچائي نہ رکڻ گهرجي، پر اَڄ جو منش پيٽ

پڙهڻ لاءِ نه پر پيٽيون ڀري رکڻ لاءِ ڪمائي ٿو ۽ اُنجي لاءِ جيترا به بي قاعدي طريقا آهن، اُهي سڀ عمل ۾ آڻي ٿو. منش کي سدا نيڪ طريقي سان واجبي ڪمائي ڪرڻ گهرجي. اَهڙي طرح منش کي آتمڪ ٻل ملي ٿو ۽ پرماتما سان اُنجي پريت وڌي ٿي.

اَڪثر ڪري منش سوچيندو آهي ته هينئر خوب پئسو ڪمائي وٺان، پوءِ ٻُڍاپي ۾ ايشور کي ياد ڪندس. اِهو ڀروسو آهي ڇا ته هو ٻُڍاپي تائين جيئندو؟ ۽ جيڪڏهن جيئندو ته به ٻُڍاپي ۾ لالچ ڇڏي ڏيندو ڇا؟ سڄو جنم لالچ ڪندي ڪندي ٻُڍاپي ۾ لوڀ جو سنسڪار ته پاڙ وڌيڪ پڪو ٿيندو ويندو. اِنڪري ڪهاوت مشهور آهي ته "آپ ٻُڍي ٿيڊي، تِرشنا ٿِئي جوان". اِنڪري اِهو لوڀ ته هينئر ئي ڇڏڻ سان ڇُٽندو. لوڀ جي پالنا ڪندي ته لوڀ پڪو ئي ٿيندو ويندو.

لوڀ ڇڏڻ جا طريقا

(1) سرشٽي جي وانپرست اَوستا اَچي چُڪي آهي :-

هينئر سرشٽي چڪر جي ڪلهيگ جو آخرين وقت هلي رهيو آهي. هن سنسار ۾ سڀ منش آتمائون هينئر وانپرست اَوستا ۾ آهن. اِنڪري سيني کي پرم پتا پرماتما شِو جي ياد ۾ رهڻ جو اَڀياس ڪرڻ کپي. ڌن ته صرف هڪڙو ساڌن آهي، ڌن جيون جي سِڌي (منزل) ڪونهي. اِنڪري سڄو وقت ڌن

جي باري ۾ سوچڻ ۽ سچو جيون اُن جي پنيان لڳائڻ ٻُڌيوان منش جو ڪم ڪونهي.

(2) ڌن پاڻ سان گڏ ڪونہ هلندو :-

ڌن تہ گڏ هلڻ وارو ڪونهي. سڪندر بادشاه جو مثال توهان سيني ٻُڌو هوندو. اُهو سڄي سنسار جو راڄا بڻجڻ جا سپنا ڏسندو هو. پر جڏهن مرڻ جو وقت آيس تڏهن پنهنجي سپاهين کي چيائين تہ منهنجا هٿ ڪاٺيءَ کان ٻاهر ڪيجو جيئن سڄي سنسار کي اِها سِکيا ملي تہ اَسين پاڻ سان ڪجھ بہ کڻي ڪونہ ويندا سين. خالي هٿ آيا هئاسين ۽ خالي هٿ ئي ويندا سين.

(3) گيان ڌن ئي آتما جو سچو اَوناشي ڌن آهي:-

حقيقت ۾ آتما ۾ ڌارڻ ڪيل گيان رتنن جو ڌن ئي پاڻ سان گڏ هلندو. اِن هڪ هڪ گيان رتن جي قيمت بيحد خزاني جي برابر آهي. اِن جي ڦل سوروپ شِو بابا اَسانکي ستيگ ۾ اَکُٽ خزانو ڏئي ٿو، جِتي ڪنهن بہ قِسم جي اِسٿول ڌن جي اِڇا نٿي رهي، جِتي ساڪيات ڌن جي ديوي سري لڪشمي وِراجمان هوندي، اُتي ڌن جي ڪهڙي ڪمي هوندي. ستيگ جا ديوتائون بڻجڻ لاءِ هن وقت سنگم يُگ تي ئي پنهنجي جيون دِويہ ۽ پوِتر بڻائي اُن پدوي کي پائي سگهجي

ٿو. تہ هاڻي گيان ۽ يوگ جي ڪمائي ۾ لڳي وڃڻ کپي، ڇو تہ اِهو ئي آتما سان گڏ هلڻو آهي.

موہ وڪار :-

موہ بہ هڪ وڏو وڪار آهي. پرماتما شِو ڌرم گلاني جي وقت اَوترت ٿي منش آتمائن کي جيڪو گيان ڏئي ٿو، اُنجو اُديش ئي آتمائن کي نشٽوموها ۽ سمرتي سوروپ بڻائڻ جو آهي. ڇو تہ موہ تمام گهڻو دک ڏيڻ وارو وڪار آهي. موہ جون نوڙيون تمام سوکيم ٿينديون آهن جيڪي ڏسڻ ۾ ڪونہ ايندڀون آهن پر اِسٿول نوڙين ۽ زنجيرن کان بہ وڌيڪ سخت آهن، ۽ جنم جنمانتر تائين ڪونہ ٽُٽنديون آهن. اِسٿول نوڙيون تہ اِنسان کي ٻاهران ٻڌنديون آهن، پر موہ جوُن نوڙيون آتما کي ٻڌنديون آهن. پر عجب جي ڳالھ اِها آهي تہ منش اِنهن ٻنڌنن کان ڇُٽڻ جي ڪوشش ڪونہ ڪندا آهن.

موہ ۾ ڦاٿل منش سچ ۽ ڪوُڙ جو فيصلو ڪونہ ڪري سگهندو آهي ۽ نہ ئي موٺ تي جيت پائي سگهندو آهي. بلڪ موٺ کان اَڳيئي هوُ موہ جي وَس ڪيترائي دفعا مرندو آهي. موہ پهرين ئي ڏسڻ ۾ ننڍو وڪار آهي پر آهي سيني کان کوٽو.

"موہ جا ٻنڌن ڪڙا، موہ ۾ سڀ جو سُواس
هڪ ايشور سان موہ ڪر، تہ ڇُٽي دک جي ڦاس"

اِنسان ۾ موه تڏهن پئدا ٿئي ٿو جڏهن هُو سمجهي ٿو ته فلاڻي شيءِ منهنجي آهي. ٻئي جي شيءِ ۾ موه ڪونه هوندس، ٻئي جي شيءِ گُم ٿيڻ تي اُنکي دک ڪونه ٿيندو پر پنهنجي شيءِ گُم ٿي وڃڻ تي اُن کي وڏيڪ دک ٿيندو آهي.

اِنسان جڏهن سمجهي ٿو ته فلاڻو ماڻهو منهنجو سهارو آهي يا فلاڻي ماڻهوءَ دواران ئي منهنجو ڪم ٿيڻ وارو آهي تڏهن اُن سان ممتا جو رِشتو ڳنيجي ٿو. پنهنجي رچيل رچنا ۾ ٻه گهڻو موه ٿي ويندو آهي.

موه کان ڇُٽڻ جا طريقا :-

سدا اِهو ياد رهي ته منهنجو ته هڪ شِو بابا، ٻيو ڪو ٻه نه. ڪو ٻه سنساري ماڻهو يا ڪابه شيءِ منهنجي ڪونهي. اِنسان جو پنهنجو شرير ٻه اُن کان ڇٽڻ وارو آهي ته باقي رهڻو ڇا آهي جنهن سان اُهو موه ۽ ممتا رکي؟ جڏهن هن سنسار ۾ سڀ شيون قائم رهڻ واريون ڪونهن، سدا بدلجندڙ ۽ وناشي آهن ته پوءِ اُنهن ۾ موه رکڻ معنيٰ پاڻ کي دک ڏيڻ جو رستو ڻاهڻ. هينئر ته ڪلهيگ جي اَنت ۾ سڀ ڪجهه ڇُٽڻ وارو آهي ته ڇو نه سڀني طرفن کان ڌيان هٽائي هڪ پرماتما ۾ لڳائجي، ڇو ته اُهوئي سڀني جو سهارو آهي. سڀني آتمائن کي مڪتي ڏيڻ وارو سچو ستگُرو اُهوئي آهي.

اَهنڪار وڪار :-

پاڻ کي شرير سمجهڻ سان دنيوي ڳالهين جو اَيمان ايندو آهي. گهمنڊي ماڻهو هڪ کجور جي وڻ وانگر هوندو آهي. جيئن کجور جو وڻ صرف ڏسڻ ۾ سندر لڳندو آهي، پر هوُ نہ ڪو ياترين کي ڇانوَ ڏيئي سگهندو آهي ۽ نہ ئي ڪوئي اُن جي ميوي تائين سولائي سان پهچي سگهندو آهي. اَهڙي طرح گهمنڊي ماڻهو اَنيڪ گُڻ هوندي بہ ڪنهن کي سک نہ ڏيئي سگهي ۽ انهي ڪري انهي جا گڻ اَهنڪار جي اَوگڻ هيٺان ڍڪجي وڃن ٿا. ماڻهن جي نظر ۾ اُن جو اَهنڪار ئي پيو ڪٽڪندو آهي. اَهنڪاري منش جي ٻُڌيءَ ۾ نہ گيان ٽِڪي ٿو ۽ نہ اُنجي ڌارڻا ٿي سگهي ٿي، ۽ نہ وري هوُ ٻين جي من ۾ پريم ۽ عزت جي جڳهہ حاصل ڪري سگهي ٿو.

اَهنڪار کي مِٽائڻ جا طريقا :- هن سنسار ۾ ڪا بہ شيءِ قائم ڪونهي ۽ نہ ڪنهن جي هٿ ۾ سدا رهي ٿي، تہ پوءِ اَهنڪار ڇا جو؟ ڌن جو اَهنڪار مِٽائڻ لاءِ ياد رهي تہ :

”ڪنهن جي دٻي رهندي ڌُوڙ ۾، ڪنهن جي راجا کائي،
ڪنهن جي چور لُٽي وڃي، تہ ڪنهن جي باهہ جلائي.“

ختم ٿيڻ واري شيءِ جو اَيمان رکڻ تہ هڪ اَگيانتا آهي. آتم اَيماني بڻجي جيڪڏهن اِهو سمجهيو وڃي تہ مان هڪ جيوتي بِندوُ آتما آهيان، سڀ آتمائون پاڻ ۾ ڀائر آهيون، سيني

آتمائن جي رهڻ جو ڌام بہ پرمڌام آهي، هن ڪرم ڪيتر تي صرف ڪرم ڪرڻ آيا آهيون، تہ پوءِ هن ناسونت ديهہ، ڪُل، ذات ۽ ديشن وغيره جو اَهنڪار ڇو ٿو مِٽجي ويندو.

پاڻ کي سنسار جو شيواڌاري سمجهڻ سان اَهنڪار ڪونہ ايندو. شيواڌاري تہ سدائين شيوا ۾ لڳل هوندو آهي، اُن ۾ اَهنڪار ڪهڙي ڳالهہ جو؟ اُنهي جو وهنوار نمرتا ۽ پريم سان هوندو آهي. جيڪو جيترو گڻوان هوندو اوترو اَنب جي وڻ وانگر جُهڪندو. پر اُن جو جُهڪڻ، جُهڪڻ ڪونهي پر هوُ جُهڪي ڪري سڀني کي جُهڪائڻ جي نِمت بڻجي وڃي ٿو. اَڄ تہ اَهنڪار جي ڪري سڄو سنسار نرڪ بڻجي پيو آهي. جيڪڏهن سڀني جو اَشُد اَهنڪار مِٽجي وڃي تہ سنسار کي سرڳ بڻائڻ ڪا وڏي ڳالهہ ڪونهي. سار اِهو آهي تہ :

منش ۾ اَهنڪار ديهہ جو، نرڪ ۾ وٺي ٿو وڃي.
پر سوَمان شڌ آتما جو، سرڳ ۾ ٿو پهچائي.
وڪاري من کي سک ڪٿي، گيان بنا ڇُٽي نہ وڪار.
ديهہ اَهنڪار مِٽجي وڃي، تہ باقي رهن نہ چار وڪار.

راج يوگي منش شِو پِتا سان سڀ ناتا جوڙي سڀني وڪارن تي جيت پائڻ جي شڪتي پراپت ڪري ٿو. اِنهن وڪارن تي ئي جيت پائڻ سان منش جڳت جيت، سڄي جڳت جو مالڪ، ديوتا بڻجي سگهي ٿو.

پروچن (6)

راج يوگ ذريعي اَٺن شڪتين جي پراپتي ۽ دويہ گڻن جي ڌارڻا

گھڻئي ماڻھو يوگ کي ھڪ اَڌ ڪلاڪ جي ڪريا سمجھن ٿا، پر حقيقت ۾ تہ يوگ جي اَوستا منش جيون جي لاءِ ھڪ خاصيت يا ھڪ اوُچي جيون جي اِسٿتي جو نالو آھي. راج يوگي جو جيون، اُن جي رھڻي ڪرڻي، اُن جا ريتي رواج يوگي منشن ڪان اَلگ ۽ اوُچا ھوندا آھن. بيشڪ راج يوگ ھڪ اَڀياس، محنت يا ڪنھن خاص ڪريا جو نالو آھي. پر اِھا ھڪ اَھڙي اوُچي ساڌنا آھي يا جيون کي شُڌ بڻائڻ جي ڪلا آھي جنھن جي ذريعي اِنسان مھان بڻجي وڃي ٿو ۽ سڄي سنسار کي بہ مھان بڻائي ڇڏي ٿو.

راج يوگي گھربار ڇڏي جھنگل ۾ ڪنھن جھوپڙي يا غُفا جي اَندر وڃي يوگ نٿو لڳائي، پر ھوُ سماج ۾ رھي پاريوارڪ، ساماجڪ ۽ وھنواري مشڪلاتن کي تمام سوَلي طريقي سان پار ڪندي پنھنجو جيون ڪمل جي گل وانگر نيارو ۽ پيارو بڻائي ٿو. اُن جي اَوستا ھر حالت ۾ ھڪ جھڙي رھي ٿي. جيئن بئٽري جو جڏھن بجلي گھر سان

ميلاپ ٿئي ٿو تہ اُن ۾ شڪتي اَچي ٿي تهڙي طرح پرماتما جيڪو سروشڪتيوان آهي اُن سان ميلاپ ڪرڻ سان اُن جي اَندر جيڪي شڪتيون آهن اُهي آتما کي حاصل ٿين ٿيون جيڪي اَسان جي جيون ۾ تمام ضروري آهن. اِنهن شڪتين جي گهٽتائي جي ڪري اَڄڪلهہ گهر گهر ۾ جهڳڙا لڳا پيا آهن جنهنجي ڪري من جون چنتائون وڌنديون وڃن ٿيون ۽ گهڻن ئي بيمارين جي اُتپتي ٿئي ٿي. پر راج يوگ اِنهن سڀني ڳالهين کي جڙ کان ختم ڪري ٿو. راج يوگ سان هيٺيون شڪتيون پراپت ٿين ٿيون :-

(1) سهڻ جي شڪتي :-

جڏهن اِهو پڪو وشواس ٿي ويندو آهي تہ مان شانت سوروپ آتما آهيان، شانتي جي ساگر پرماتما جي سنتان آهيان ۽ شانتي ڌام جي رهواسي آهيان، تہ اَسانجو ڪو بہ اَهڙو ڪرم نہ ٿيندو جنهن مان اَشانتي ڦهلجي. اِن وشواس سان پهريائين اَسانجي اَندر سهڻ جي شڪتي ايندي. جيڪڏهن ڪو اِنسان مون سان جهڳڙو ڪري ٿو تہ مان پنهنجي شانتي جي گڻ کي ڇو ختم ڪريان؟ پر اَڄ جو اِنسان پٿر جو جواب پٿر سان ڏئي ٿو. راج يوگي اِن وشيہ ۾ سهنشيل رهندو آهي ڇو تہ هوُ ڄاڻي ٿو تہ سامهون وارو منش اَگيان جي ڪري اِهو وهنوار ڪري رهيو آهي پر راج يوگي پاڻ تہ گيانوان

آهي. جيڪڏهن هُو بہ اَگيانين وانگر ئي ڪرم ڪري تہ اَگياني ۽ گياني ۾ فرق ئي ڪهڙو رهيو؟ راڄ يوگي منش ۾ اِها شڪتي هوندي آهي جو شانتي ۾ رهي ٻئي منش جي من کي بہ سِيتل ڪري سگهي ٿو. هو خود شانت سوروپ رهي شانتي جو دان ڏئي ٿو. مهان آتمائن سهڻ جي شڪتي جي آڌار تي هن سنسار ۾ مهانتا کي حاصل ڪيو آهي.

(2) سمائڻ جي شڪتي :-

راڄ يوگ جي ذريعي سمائڻ جي شڪتي بہ حاصل ٿئي ٿي. جيئن ساگر پنهنجي اَندر سڀ ڪجھ سمائي ڇڏيندو آهي تهڙي طرح راڄ يوگي جي دل ساگر وانگر هوندي آهي جنهنڪري مانُ اَپمان، بدنامي ساراه، سک دک، هار ۽ جيت سيني ڳالهين ۾ سمان ڀاوَ ۾ رهڻ جي ڪري سڀ ڪجھ سمائي ڇڏيندو آهي. راڄ يوگي ۾ "وسُوديو ڪُٽنبڪم" جي ڀاونا رهندي آهي ڇو تہ هُو سمجهي ٿو تہ سڀ آتمائون، پرماتما جي سنتان، منهنجا ڀائر آهن. هڪ ماءُ پنهنجي ٻارن جون غلطيون سمائي ڇڏيندي آهي نہ. پرماتما بہ اَسان جو پرم ديالو، رحمدل پرم پتا هئڻ جي ناتي سيني جي غلطين کي ڄاڻندي بہ سمائي ڇڏيندو آهي.

جيڪڏهن ڪنهنجي ڀُل ٻڌائڻ راڄ يوگي ضروري سمجهندو تہ هُو جلن ۽ ٻيائي ۾ اَچي سيني جي اَگيان اُن جي غلطي

جو ورنن ڪونہ ڪندو، پر شُڀ چنتڪ ٿي ڪري وقت ۽ حالات ڪي ڏسي ڪري سريشٽ ڀاونا سان سمجهائيندو. جيڪڏهن ڀُل ڪرڻ وارو منش نٿو سمجهي تہ هوُ پنهنجي اِستٿي خراب ڪونہ ڪندو پر ڀُل ڪندڙ جو ڀاڳ سمجهي سمائي ڇڏيندو. هو ٻين آتمائن جا اَوگڻ نہ ڏسي صرف اُنهن مان گڻ پنهنجي اَندر ڀرائي سدا خوش رهي ٿو.

(3) پرک شڪتي :-

راج يوگ جي دوران پرک شڪتي بہ ايندي آهي. جيئن هڪ جواهري ڪسوٽي جي ذريعي اَصلي يا نقلي سون يا چاندي کي پرکيندو آهي تهڙي طرح راج يوگي گيان جي ڪسوٽي جي آڌار تي سچي يا ڪوڙي اِنسان کي يا حالتن کي پرکي سگهندو آهي. شِو بابا جي ياد سان ساکيپڻ جي اِستٿي حاصل ٿيندي آهي جا هر اِنسان، شيء يا حالت کي سولائي سان پرکڻ ۾ مدد ڪري ٿي.

(4) نِرڻيہ ڪرڻ جي شڪتي :-

راج يوگي جي من ۽ ٻُڌي جي تار پرماتما سان جُٽيل هئڻ ڪري هو تارازي وانگر صحي ۽ غلط، اوُچ ۽ نيچ ڳالهين جو جلدي فيصلو ڪري سگهندو آهي. اُنکي شِو بابا وٽان اَنيڪ طريقن جي پريرڻا حاصل ٿيندي آهي، جنهن جي آڌار تي

ڪم ۾ اُنکي سڦلتا ملندي آهي. ٻُڍيوانن جي ٻُڍي شِو بابا سان ٻُڌيءَ جو يوگ لڳائڻ سان هُن کي وقت تي فيصلو ڪرڻ تمام سوَلو ٿي ويندو آهي.

(5) منهن ڏيڻ جي شڪتي :-

راڄ يوگي، ڪنهن جو سامنو ڪرڻ ڪندو آهي پر مشڪلاتن کي تمام سوَلي نموني منهن ڏيندو آهي. سڀ کان دکدائڪ حالت جيڪا ڪنهنجي جيون ۾ ايندي آهي اُها آهي پنهنجي ويجهي مائٽ جو موت. راڄ يوگي اَهڙين حالتن کي بنا ڪنهن دک جي منهن ڏيندو آهي. ڇو ته هوُ ڄاڻي ٿو ته آتما جو ته ڪڏهن موت ڪونه ٿيندو آهي. آتما ته هڪ پارٽ ڌاري وانگر هن سرشٽي جي رنگمنچ تي اَچي ٿي ۽ شرير ته هڪ ٻريس وانگر آهي. ڪنهن جي به موت تي راڄ يوگي سمجهي ٿو ته آتما هڪ شرير ڇڏي پنهنجن ڪرمن جي اَنسار ٻي شرير روپي ٻريس پائڻ لاءِ ويئي آهي. اُها وڃي ٻيو پارٽ وڄائيندي. راڄ يوگي جي اَڳيان جيڪڏهن سنساري مشڪلات طوفان وانگر اَچي وڃي ته به هوُ ڪڏهن ٻگمگ ڪونه ٿيندو آهي. اُنهي پنهنجو ساٿي پرماتما کي ٺاهيو آهي. جنهن جو ساٿي ڀڳوان آهي اُن کي ڇا روڪيندو آنڌي ۽ طوفان. پرماتما جو سهارو هئڻ جي ڪري راڄ يوگي جي آتما جو ديپڪ سدا ٻرندو رهندو آهي ۽ ٻين آتمائن کي به گيان جو پرڪاش ڏيندو

رهندو آهي.

(6) سهيوگ(مدد) ڪرڻ جي شڪتي :-

اَڄڪلهه مدد ڪرڻ جي شڪتي جي ڪميِ جي ڪري ڪيترين ئي مشڪلاتون پئدا ٿين ٿيون. اِنسان پنهنجي مطلب جي ڪري ڪنهن کي مدد ڪرڻ نه چاهيندو آهي. اَڄڪلهه سنسار ۾ ٽن قسمن جا ماڻهو ملن ٿا : هڪ دانوَ وِرتي وارا، ٻيا مانوي وِرتي وارا ۽ ٽيان يوگي ۽ ديوتائن جهڙا. دانوَ وِرتي وارا سوچيندا آهن "منهنجو ته منهنجو پر تنهنجو به منهنجو" يعني پنهنجو سهيوگ ڏيڻ جي بدران ٻين جي شين تي به نظر رکندا. مانوي وِرتي وارا سوچيندا "منهنجو سو منهنجو، تنهنجو سو تنهنجو" ، يعني اُنهن کي ڪنهن سان به مطلب نه هوندو آهي. اُنهن ۾ جيڪڏهن سُوارٿ نه ته ٻلي ڪرڻ جي ڀاونا به ڪونه هوندي آهي. پر راج يوگي چوندو "نه ڪُجهه منهنجو، نه ڪُجهه تنهنجو". هي سڀ ڪُجهه پرماتما جو آهي. هوُ صرف پنهنجي شين کان ئي اُپرام نه رهندو پر ٻين کي به اُپرام رهڻ جي پريرڻا ڏيندو. هو پنهنجو تن من ۽ ڌن پرماتما جي اَمانت سمجهي ٽرسٽي بڻجي هلندو ۽ اُنهن کي ايشوري ڪاريه ۾ لڳائي شيوا ۾ سهيوگي بڻجندو. هوُ ٻاڻ ڪم ڪري ٻين کي سيڪاريندو. اهڙي طرح هيءُ پرماتما جو ڪاريه هِڪ هِڪ جي مدد جي آڱر ملڻ سان سچو ڪلهيگي پهاڙ

هٽائي سگهجي ٿو ۽ اِنجي جڳهه تي ستيگ کي آڻڻ ڪا وڏي ڳالهه ڪونهي. صرف همت رکو ۽ شو بابا جي مدد وٺندا هلو. همتي مردان مددي خدا.

(7) وستار کي سار ۾ آڻڻ جي شڪتي :-

جيئن ڪڇئون پنهنجن عُضون کي جڏهن چاهي تڏهن ڦهلائي سگهندو آهي ۽ جڏهن چاهي اَندر ڪري سگهندو آهي تهڙي طرح راڄ يوگي به پنهنجي اِچائن جو مالڪ بڻجي پنهنجي ڪرم اِندرين جي دواران ڪرم ڪندو آهي ۽ جڏهن چاهي وِديهي بڻجي شانت اَوستا ۾ رهي سگهندو آهي. اَهڙي طرح هو اَشريري اَوستا ۾ رهي پاڻ کي سيني ٻنڌنن کان مُڪت اَنيؤ ڪندو آهي.

(8) سميٽڻ جي شڪتي :-

راڄ يوگي ۾ سميٽڻ جي شڪتي به تمام جلدي اَچي ويندي آهي، ڇو ته هُو ڄاڻي ٿو ته هينئر سرشٽي چڪر جو آخرين وقت هئڻ ڪري اَسان سيني کي پنهنجي گهر پرمڌام موٽڻو آهي. جيئن ڪو مسافر مسافري ڪرڻ لاءِ ضروري شيون پاڻ سان کڻي ويندو آهي تهڙي طرح راڄ يوگي پنهنجي آتما ۾ دويه گڻ، سڀ شڪتيون، سريشٽ ڪرم ۽ سريشٽ سنسڪار ڀري ٿو، ڇو ته اِهي ئي آتما سان سچا ساٿي بڻجي وڃڻ

وارا آهن. هو ٻين طرفن کان پنهنجو حساب ڪتاب چڪتو ڪندو ويندو آهي. هو هڪ ئي لڳن ۾ رهندو آهي ته مون کي واپس پرمڌام وڃڻو آهي.

هاڻي اِهو ضرور ڌيان رکڻو پوندو ته ڪهڙي شڪتي ڪهڙي وقت ڪم اچي ٿي. سهڻ واري شڪتي جي جڳهه تي جيڪڏهن منهن ڏيڻ جي شڪتي ڪم آڻيندا ته ضرور ڪا مشڪلات پيدا ٿيندي، ۽ منهن ڏيڻ جي بدران جيڪڏهن سهن ڪندا تڏهن به ڪامياب ڪونه ويندا. اِن ڪري سڀني کان پهريائين ضروري آهي پرکڻ ۽ نِرڻئه ڪرڻ جي شڪتي.

راڄ يوگي آد، مڌيه ۽ اَنت سوچي قدم کڻندو آهي. اُن ۾ سهن شڪتي هئڻ جي ڪري ڌيرج جو گڻ هوندو آهي. ڌيرج جو ڦل سدائين مٺو هوندو آهي. اِن ڪري راڄ يوگي هر ڪرم ۾ ڪاميابي حاصل ڪندو آهي. هو سدائين آتم اِستٿتي ۾ هئڻ ڪري اَنترمُکي رهي پنهنجي جاچ ڪندو رهندو آهي. انهي ڪري هُنجا ويچار، ٻول ۽ ڪرم سريشٽ هوندا آهن. اُنجي واڻي ۾ مٺاس هوندي آهي. هن اَيڊائي اِنچن جي زبان لاءِ چوڻي آهي ته ”اِهائي زبان تخت تي وهاري، اِهائي زبان تختي(ڦاسي) تي چڙهائي“. تلوار جو زخم به ڪجهه وقت کان پوءِ ملجي ويندو آهي پر زبان جي ذريعي دل ۾ ڪيل زخم ڪونه ملجندو آهي. راڄ يوگي هنس وانگر سڀني جي گڻن جا موتي چُڳندو آهي ۽ هُو سدائين خوش رهندو

آهي ۽ هر حالت ۾ اِسٿر رهندو آهي.

راج يوگي ۾ اِنهن دويه گڻن ۽ شڪتين جي ڌارڻا هئڻ جي ڪري هو سماج جي لاءِ پريرڻادائڪ عضوو بڻجي ويندو آهي. هو پاڻ کي بدلي پهريائين پنهنجي ڪُٽمب کي شُڌ ۽ پوِتر بڻائيندو آهي. ڪُٽمب جي بدلجڻ سان سماج بدلجندو آهي. سماج جي بدلجڻ سان ديش ۽ ديش جي بدلجڻ سان سڄو سنسار بدلجندو آهي. اَهڙي ريت راج يوگي پنهنجي بدلجڻ جي دواران سڄي سنسار کي بدلي ٿو.

شڪتي سوروپ جو اَنڀوُ :-

مان هڪ شڪتي سوروپ آتما آهيان..... پرڪاش سوروپ آهيان..... ميٺي بابا ! توهين سروَشڪتيوان آهيو..... سروَشڪتين جا داتا آهيو..... مان توهانجي سنتان ماسٽر سروَشڪتيوان آهيان..... اوهو، ڪيترو پرڪاش آهي.....! ڪيتري شڪتي آهي.....! توهانجي ياد ۾ رهڻ سان مان آتما سروَ شڪتين کي پنهنجي اَندر ڀري رهي آهيان..... مان پرڪاش سُوروپ ۽ شڪتي سوروپ آتما آهيان.....مان آتما بيج سوروپ آهيان، لائيٽ هائوس آهيان..... مائيٽ هائوس آهيان.....وشوَ ڪلياڻڪاري

آهيان..... مونکي اِن پرڪاش ۽ شڪتي کي سڄي سنسار ۾ ڦهلائڻو آهي.....مان اِن پرڪاش ۽ شڪتي کي سڄي سنسار کي ڏيئي رهيو آهيان..... مان آتما ماياجيت بڻي آهيان..... مان نئين دنيا جو مالڪ بڻجي رهي آهيان..... مان روپ ۾ جوتي بِندو سوروپ آهيان پر شڪتي ۾ سُوريہ سمان آهيان..... لائيٽ هائوس آهيان..... اِن پرڪاش ۽ شڪتي سان سڄي سنسار جو ڪلياڻ ٿيندو ۽ هيءَ سرشٽي سورگ بڻجي ويندي.

اوم شانتي

ڇاپيندر : اوم شانتي پريس، گيان اَمرت ڀوَن، شانتي وَن، تليٽي، آبُو روڊ (راجسٿان).