ਜਿਗਿਆਸੂਆਂ ਦੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਲਈ

ਅਕਤੂਬਰ 12, 2021

ਰਾਧਾਸੁਆਮੀ ਸਤਿਸੰਗ ਬਿਆਸ

ਵਿਸ਼ੇ-ਸੂਚੀ

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ 2

ਉਪਦੇਸ਼ ਦਾ ਸਾਰ 2

ਚਾਰ ਸ਼ਰਤਾਂ 5

1. ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ (ਵੈਸ਼ਨੋ) ਭੋਜਨ ਉੱਤੇ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਨਾ 5
2. ਸ਼ਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ 8
3. ਨਿਰਮਲ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਰਹਿਣੀ 10
4. ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸ 12

ਸੰਤਮਤ ਅਨੁਸਾਰ ਰਹਿਣੀ 13

ਆਲੋਚਕ—ਮੇਰਾ ਮਿੱਤਰ 15

ਆਵੇਦਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ 17

1. ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਉਮਰ ਦੀ ਸੀਮਾ 17
2. ਪਹਿਲੀਆਂ ਤਿੰਨ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ 17
3. ਸੰਤਮਤ ਸੰਬੰਧੀ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ 18
4. ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ 18
5. ਆਵੇਦਨ-ਪੱਤਰ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ 19
6. ਆਵੇਦਨ ਪ੍ਰਵਾਨ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਤਿਆਰੀ 19

ਆਮ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ 20

ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ 33

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਉਦੇਸ਼

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੱਚੇ ਜਿਗਿਆਸੂਆਂ ਲਈ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ, ਜੋ ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 22 ਸਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਸੰਤਾਂ ਦੇ ਮਾਰਗ ਉੱਤੇ ਚੱਲਣ ਅਤੇ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਹਨ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਸੰਖੇਪ ਰੱਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਸ਼ਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਸਮੇਂ ਜਿਗਿਆਸੂ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਾਲਨ ਉਸ ਨੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ-ਭਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਆਵੇਦਨ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਵੀ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਸੰਤਮਤ ਪ੍ਰਤੀ ਲਗਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਜਿਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਛੋਟੀ-ਜਿਹੀ ਪੁਸਤਕ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸੰਤਮਤ ਦੀਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਵਿਸਤਾਰਪੂਰਵਕ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਅਧਿਐਨ ਕਰੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਦੇ ਇਸ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਭਲੀ-ਭਾਂਤ ਸਮਝ ਲਵੇ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਸੰਤਮਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਜਿਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਸੱਲੀ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸੰਤਮਤ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸ਼ੰਕਾ-ਭਰਮ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਦੇਹਧਾਰੀ ਸੰਤ-ਸਤਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜਿਗਿਆਸੂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਘਟਨਾ ਹੈ। ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲੈਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਿਗਿਆਸੂਆਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਪੱਕਾ ਭਰੋਸਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਮਾਰਗ ਉੱਚਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਨਿਸ਼ਚਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤਨੋਂ-ਮਨੋਂ ਸੰਤਮਤ ਦੇ ਉੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਲਈ ਜਤਨ ਕਰਨਗੇ।

ਉਪਦੇਸ਼ ਦਾ ਸਾਰ

ਸੰਤਮਤ—ਸੰਤਾਂ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਸੰਤ-ਮਾਰਗ—ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੇਹਧਾਰੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੁਆਰਾ ਸਮਝਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਪਰਮਾਰਥ ਕਮਾਉਣ ਦੀ ਵਿਹਾਰਿਕ ਜੁਗਤੀ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸਮਝਾਈ ਜੁਗਤੀ ਅਨੁਸਾਰ, ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ-ਰੂਪੀ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਦੀਵੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਚਾਈਆਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪਰਖ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬਹੁਤੇ ਧਰਮਾਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾਵਾਂ ਦਾ ਅਧਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਅੱਗੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੰਤਮਤ ਨੂੰ ਰਾਧਾਸੁਆਮੀ ਉਪਦੇਸ਼, ਆਤਮ-ਗਿਆਨ, ਸ਼ਬਦ-ਮਾਰਗ ਜਾਂ ਸੁਰਤ-ਸ਼ਬਦ-ਯੋਗ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ। 'ਰਾਧਾ ਸੁਆਮੀ' ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਲਫ਼ਜ਼ੀ ਅਰਥ ਹੈ ਆਤਮਾ (ਰਾਧਾ) ਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ (ਸੁਆਮੀ) ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਦਾ ਅਸਲ ਉਦੇਸ਼ ਆਪੇ (ਆਤਮਾ) ਦੀ ਪਛਾਣ ਦੁਆਰਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਦੇਹਧਾਰੀ ਪੂਰਨ ਸਤਿਗੁਰੂ ਹੀ ਇਸ ਮਾਰਗ ਦੀ ਜਿੰਦ-ਜਾਨ ਅਤੇ ਮੂਲ-ਅਧਾਰ ਹੈ।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖਾ-ਦੇਹ ਦਾ ਚੋਲਾ ਧਾਰ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ 'ਦੇਹਧਾਰੀ ਸ਼ਬਦ' ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਆਉਣ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕੋ ਉਦੇਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ—ਆਤਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਲੈ ਜਾਣਾ। ਜਿਸ ਜੀਵ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਬਖ਼ਸ਼ਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ, ਉਸ ਦੇ ਨਿੱਜ-ਘਰ ਵਾਪਸ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਬਚਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਪਲ ਤੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਸ਼ਿਸ਼ ਦਾ ਸਾਥ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੇ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਆਪਣੇ ਨੂਰੀ-ਸਰੂਪ ਵਿਚ ਸਦਾ ਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਅੰਗ-ਸੰਗ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੀ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵੀ ਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਪਾਰ ਰੂਹਾਨੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ,

ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਿਮਰਤਾ ਦੀ ਮੂਰਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਮਾਣੇ ਸੇਵਕ ਬਣ ਕੇ ਪ੍ਰੇਮ-ਪੂਰਵਕ ਸਭ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਉੱਚੇ ਮੰਡਲਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਜੋ ਵੀ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਉੱਤੇ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਬਰਖ਼ਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮਿਸਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ।

ਸਭ ਸੰਤ-ਸਤਿਗੁਰੂ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਅਰੰਭ ਤੋਂ ਹੀ ਇੱਕੋ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਚਲੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਦੀ ਵਿਧੀ ਜਾਂ ਜੁਗਤੀ ਉਸ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਨੇ ਖ਼ੁਦ ਬਣਾਈ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਇਕ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਉਸ ਇਕ ਕੁੱਲ-ਮਾਲਕ ਦੀ ਅੰਸ਼ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਕੁੱਲ-ਮਾਲਕ ਤੱਕ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਜਾਂ ਮਾਰਗ ਵੀ ਇਕ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਮਾਰਗ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਓਹੀ ਮਾਰਗ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਹਜ਼ਰਤ ਈਸਾ, ਮਹਾਤਮਾ ਬੁੱਧ, ਚੀਨੀ ਮਹਾਤਮਾ ਲਾਓ-ਜ਼ੂ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ, ਮੌਲਾਨਾ ਰੂਮ ਆਦਿ ਸਾਰੇ ਸੱਚੇ ਤੇ ਪੂਰਨ ਸੰਤਾਂ-ਮਹਾਤਮਾਵਾਂ ਨੇ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਵਕਤ ਦੇ ਦੇਹਧਾਰੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖ ਸਿਰਫ਼ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਰੋਗੀ ਚੋਲਾ ਤਿਆਗ ਚੁੱਕੇ ਕਿਸੇ ਹਕੀਮ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਦਾ ਇਨਸਾਨ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਵਕਤ ਦੇ ਦੇਹਧਾਰੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਿੱਧਾ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੰਤਮਤ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ:

1. ਆਤਮਾ ਦੁਆਰਾ ਪਰਮਾਤਮਾ-ਰੂਪੀ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਕਰਨਾ ਹੀ ਮਨੁੱਖਾ-ਜਨਮ ਦਾ ਮੂਲ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੇਸ਼ ਸਿਰਫ਼ ਅਜਿਹੇ ਮੌਜੂਦਾ ਪੂਰਨ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਦੀਖਿਆ ਜਾਂ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦੇਵੇ।
2. ਇਹ ਸ਼ਬਦ—ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ-ਧੁਨ, ਸ਼ਬਦ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਆਵਾਜ਼, ਜੀਵਨਦਾਤਾ ਦਿੱਬ-ਧੁਨੀ, ਲੋਗਾੱਸ (Logos), ਨਾਮ, ਤਾਓ (Tao) ਆਦਿ ਅਨੇਕ ਨਾਂਵਾਂ ਨਾਲ ਪੁਕਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ—ਅਸਲ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਜੀਵੰਤ ਅਤੇ ਸਿਰਜਣਾਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟ ਰੂਪ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਧੁਨੀ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿਚ ਧੁਨਕਾਰਾਂ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ। ਹਰ ਜੀਵ ਦੋਹਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਜਿਹਾ ਉੱਪਰ ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰ ਕੇ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਮਿੱਠੇ-ਸੁਰੀਲੇ ਦੈਵੀ-ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨੁਕਤਾ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਅੰਦਰਲਾ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਕੇਂਦਰ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਤੀਸਰਾ ਤਿਲ, ਤੀਸਰੀ ਅੱਖ ਜਾਂ ਇਕ ਅੱਖ ਆਦਿ ਕਈ ਨਾਂਵਾਂ ਨਾਲ ਪੁਕਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਸਿਰਫ਼ ਦੇਹਧਾਰੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੁਆਰਾ ਸਿਖਾਈ ਗਈ ਜੁਗਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਰੂਹਾਨੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਥਿਰ ਕਰ ਕੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ-ਰੂਪੀ ਪੰਜ-ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਮਹਾਂਜਾਲ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਮਨ, ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ ਕੇ ਜੁਗਾਂ-ਜੁਗਾਂ ਤੋਂ ਇਸ ਭੌਤਿਕ ਜਗਤ ਵਿਚ ਭਟਕ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ ਕੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮਾਂ ਕਾਰਨ ਹੀ ਆਤਮਾ ਦੇਹ-ਰੂਪੀ ਬੰਦੀਖਾਨੇ ਵਿਚ ਕੈਦ ਹੈ।
4. ਆਵਾਗਵਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਫਸੀ ਹਰ ਜੀਵਾਤਮਾ ਏਥੇ ਅਨੇਕ ਵਾਰ ਜਨਮ ਲੈ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਜਨਮਾਂ-ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਭਲੇ-ਬੁਰੇ ਕਰਮ, ਪੁੰਨ-ਪਾਪ ਕਰਦਾ ਚਲਿਆ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਕਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਜਨਮ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਭਾਰਾ ਬੋਝਾ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਜੀਵ ਇਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ, ਅਨੇਕ ਜਨਮ ਲੈਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਪਿਛਲੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਹ ਨਵੇਂ ਕਰਮ ਵੀ ਇਕੱਠੇ ਕਰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
5. ਜੀਵ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਜਤਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਵਾਗਵਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਜ ਸਿਰਫ਼ ਪੂਰਨ ਦੇਹਧਾਰੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
6. ਜਿਸ ਜੀਵ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਦੇਹਧਾਰੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਬਖ਼ਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਦੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਮੁਕਤੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹਦੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਜੰਮਣ-ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤ ਨੂੰ ਉਹ ਪਰਮ-ਪਿਤਾ-ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਵਿਚ ਸਮਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰੇਮ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਦਾ ਰੂਪ ਹੈ।
7. ਨਾਮ-ਦਾਨ ਸਮੇਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਜੁਗਤੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਤਮਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

8. ਨਾਮ-ਦਾਨ ਸਮੇਂ ਜਿਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ-ਭਰ ਚਾਰ ਸ਼ਰਤਾਂ ਉੱਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਣ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੀਆਂ ਤਿੰਨ ਸ਼ਰਤਾਂ ਉੱਤੇ ਜਿਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਆਵੇਦਨ-ਪੱਤਰ ਭਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਵੀ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਿਸ਼ ਸਤਿਗੁਰੂ ਅੱਗੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਮਾਰਗ ਉੱਤੇ ਉੱਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾਪੂਰਵਕ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੀ ਹੋਰ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਰਤਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

1. ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ (ਵੈਸ਼ਨੋ) ਭੋਜਨ ਉੱਤੇ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਨਾ, ਇਸ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
2. ਸ਼ਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਆਦੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ।
3. ਦੁਨਿਆਵੀ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਨਿਰਮਲ ਨੈਤਿਕ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣਾ।
4. ਨਾਮ-ਦਾਨ ਸਮੇਂ ਸਮਝਾਈ ਗਈ ਜੁਗਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਪੂਰੀ ਲਗਨ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ ਢਾਈ ਘੰਟੇ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ।

ਨਾਮ-ਦਾਨ ਸਮੇਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਹ ਚਾਰ ਵਾਅਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਾਅਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾਪੂਰਵਕ ਪਾਲਨਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਬਾਹਰੋਂ ਬੋਲ ਕੇ ਦਿਖਾਵੇ ਲਈ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰਣ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਸੰਕਲਪ ਅਤੇ ਵਾਅਦੇ ਹੋਣਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟਟੋਲ ਕੇ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਜੋ ਕੁਝ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਭਲੀ-ਭਾਂਤ ਸਮਝ ਲਵੋ। ਸੰਤ-ਸਤਿਗੁਰੂ ਜਿਗਿਆਸੂਆਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਇਹੋ ਨਸੀਹਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਇਹ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ। ਹਜ਼ੂਰ ਮਹਾਰਾਜ ਚਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਇਕ ਜਿਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਪੱਤਰ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਖਿਆ ਹੈ:

> ਸੰਤਮਤ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਉੱਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ-ਯੋਗ ਹੈ, ਪਰ ਐਸੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਵਿਚ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋ ਕੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸੰਤਮਤ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ-ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਸੱਲੀ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੋਂ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦਾ ਕੇਵਲ ਇਹੋ ਇਕ ਸੱਚਾ ਮਾਰਗ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
>
> ਸੰਤਮਤ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਢਾਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਸੂਲਾਂ ਨੂੰ ਭਲੀ-ਭਾਂਤ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਬੇ-ਦਿਲੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮਾਰਗ ਉੱਤੇ ਉੱਨਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਸੰਤਮਤ ਦੇ ਸਾਹਿਤ ਦਾ ਬਾਰੀਕੀ ਨਾਲ ਅਧਿਐਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਤਸੱਲੀ ਕਰ ਲਵੋ। ਮਾਸ ਆਦਿ ਵਰਜਿਤ ਭੋਜਨ, ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸੰਤਮਤ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਉੱਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੋ। ਨੇਕ-ਪਾਕ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਆਚਰਨ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਚੱਲੇ ਆ ਰਹੇ ਨਿਯਮਾਂ ਉੱਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਨਿਯਮ ਆਦਿ ਕਾਲ ਤੋਂ ਚੱਲੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਦਾ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮਾਰਗ ਉੱਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਅਤੇ ਮਨ ਆਪ ਅੰਦਰੋਂ ਪਰਮ-ਸਤਿ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਇਹ ਨਸੀਹਤ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਲਾਭ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਪੂਰੀ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਾਧਨਾ ਜਾਂ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਇਸ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।
>
> *ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੀ ਖੋਜ, ਪੱਤਰ 419*

ਚਾਰ ਸ਼ਰਤਾਂ

1. ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ (ਵੈਸ਼ਨੋ) ਭੋਜਨ ਉੱਤੇ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਆਵੇਦਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਕ ਸਾਲ ਲਈ ਅਤੇ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਵੈਸ਼ਨੋ-ਭੋਜਨ ਉੱਤੇ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਪੰਛੀਆਂ ਦਾ ਮਾਸ, ਆਂਡੇ (ਸਜੀਵ ਜਾਂ ਨਿਰਜੀਵ) ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਪਦਾਰਥ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ, ਖਾਣ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ।

ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੁਆਦਲੇ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪਦਾਰਥ ਹਨ—ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਦਹੀਂ, ਮੱਖਣ, ਪਨੀਰ ਆਦਿ), ਅਨਾਜ (ਜਿਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰੈੱਡ ਜਾਂ ਪਾਸਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਸਿਵਾਏ ਆਂਡਿਆਂ ਵਾਲੇ ਨੂਡਲਜ਼ ਦੇ); ਦਾਲਾਂ, ਮੇਵੇ, ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬੀਜ, ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਭਾਂਤ-ਭਾਂਤ ਦੇ ਸੁਆਦਿਸ਼ਟ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਮਿਨਰਲ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਤਿਸੰਗੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਸਤਿਸੰਗੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵੈਸ਼ਨੋ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਬਿਆਨ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪੁਸਤਕਾਂ ਲਗਪਗ ਸਭ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਆਨਲਾਈਨ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ (Online Websites), ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ (Health Food Stores) ਦੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹਜ਼ੂਰ ਮਹਾਰਾਜ ਚਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੇ ਗਏ ਪੱਤਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰ-ਪੂਰਵਕ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ:

> ਬਿਨਾਂ ਜੀਵ ਹੱਤਿਆ ਕੀਤੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿ ਸਕਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸੰਤ-ਮਹਾਤਮਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਵੈਸ਼ਨੋ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਦੀ ਨਸੀਹਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੀ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਤੱਤ ਵਾਲੇ ਜੀਵਾਂ (ਫਲ-ਸਬਜ਼ੀਆਂ) ਦੀ ਜਾਨ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਕਰਜ਼ਾ ਵੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।...
>
> ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨੁੱਖ-ਜਨਮ ਦੇ ਮੂਲ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅੰਤਿਮ-ਮੰਜ਼ਿਲ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ ਪੁੱਜਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਪੇਟ ਭਰਨ ਲਈ ਪਸ਼ੂਆਂ, ਪੰਛੀਆਂ, ਮੱਛੀਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਮਾਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੁਰੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਅਵੱਸ਼ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਬੋਝ ਏਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਲਦੀ ਚੱਲਣਾ ਜਾਂ ਦੌੜਨਾ ਤਾਂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਰਿਹਾ, ਸਾਡੇ ਲਈ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਖੇਲ-ਤਮਾਸ਼ੇ ਲਈ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਲਈ ਮਾਰਨ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਬੁਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਬੋਝ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।...
>
> ਇਸ ਲਈ ਸੰਤ-ਜਨ ਵੈਸ਼ਨੋ ਰਹਿ ਕੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਬੋਝ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੀ ਨਸੀਹਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸਿਰ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਕਰਜ਼ੇ ਦਾ ਪਹਿਲੋਂ ਹੀ ਏਨਾ ਵੱਧ ਭਾਰ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ-ਕਾਲ ਵਿਚ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਇਸ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਨਹੀਂ।
>
> *ਦਿਵਜ ਪ੍ਰਕਾਸ਼, ਪੱਤਰ 444*

> ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਤਮਤ ਵੱਲ ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਨਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਬਾਰੇ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਵੈਸ਼ਨੋ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸ਼ਰਤ ਤੋਂ ਛੋਟ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ।... ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਆਂਡੇ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਨਾਮ-ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਪਹਿਲੀ ਸ਼ਰਤ ਹੈ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸਾਡਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ, ਵੈਸ਼ਨੋ ਭੋਜਨ ਪੂਰਬ ਅਤੇ ਪੱਛਮ ਦੋਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਸਤਿਸੰਗੀਆਂ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਅਤੇ

ਲਾਭਵੰਦ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਸ਼ੁੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ...ਵੈਸ਼ਨੋ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸ਼ਰਤ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਦੀਖਿਆ (ਨਾਮ-ਦਾਨ) ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ।

ਸੰਤਮਤ ਦਰਸ਼ਨ, ਪੱਤਰ 5

ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਲਾਭ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਜੀਵਧਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਨਮਾਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਬਣਨ ਨਾਲ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਸ ਅਤੇ ਆਂਡੇ ਤਾਮਸਿਕ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਉਤੇਜਨਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਐਸੇ ਸਾਤਵਿਕ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ। ਖਾਣੇ ਦਾ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੈਸਾ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਵੈਸਾ ਮਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਸ-ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਮਨ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ...ਜੀਵ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਾਸ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਕਠੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੀਵ ਪ੍ਰੇਮ, ਦਇਆ ਅਤੇ ਖਿਮਾ ਦੀ ਮੂਰਤ ਉਸ ਪਿਤਾ-ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦੀ ਦਰਗਾਹ ਤੋਂ ਦੂਰ ਭਟਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੀ ਖੋਜ, ਪੱਤਰ 501

ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨੇਮ ਦੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਪਾਲਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੂਸਰੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਤਿਕਾਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਫ਼ੈਸਲੇ ਵੀ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਖ਼ੁਦ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਚਮੜੇ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਹੜੀ ਹੱਦ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਹਜ਼ੂਰ ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ ਨੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸੰਗਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਹੈ:

ਸਿਧਾਂਤਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਸ਼ਾਇਦ ਚਮੜੇ ਦੀ ਜੁੱਤੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਜੇ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਤੇ ਨਾ ਕਿਤੇ ਤਾਂ ਲਕੀਰ ਖਿੱਚਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚਮੜੇ ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜਾਨਵਰ ਕੁਦਰਤੀ ਮੌਤ ਵੀ ਮਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚਮੜਾ ਜੁੱਤੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਂਞ ਵੀ ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਨੇਕਾਂ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਿਰਫ਼ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਮਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਵਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਪਈ ਹੈ। ਇਸ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਜੀਵ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤੱਕ ਬਿਨਾਂ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕੀਤੇ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿ ਸਕਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ।

ਦਿਵਯ ਪ੍ਰਕਾਸ਼, ਪੱਤਰ 125

ਤੁਸੀਂ (ਫ਼ਰ) ਜੁੱਤੀਆਂ-ਬੂਟਾਂ ਅਤੇ ਬਟਨਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਵਾਲ ਦੀ ਖੱਲ ਲਾਹਿਆਂ ਗੁਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚੀਏ ਤਾਂ ਨੰਗੇ-ਪੈਰ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ। ... ਜਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸੰਤਮਤ ਵਿਚ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਸ਼ੌਕ, ਸ਼ਿਕਾਰ ਜਾਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ ਮਾਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ। ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਮਕਾਨਾਂ, ਖੇਤਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਨੂੰ, ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ, ਸਿਹਤ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਕੀੜੇ-ਪਤੰਗਿਆਂ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਇਨਸਾਨੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੀ ਖੋਜ, ਪੱਤਰ 219

ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਮਾਸ ਅਤੇ ਆਂਡੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਚੋਂ ਲਈ ਗਈ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਅਪਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨਵੇਂ ਜਿਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

a. ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਉੱਤੇ *ਸ਼ਾੱਰਟਨਿੰਗ* (Shortening) ਜਾਂ *ਪਿਓਰ ਸ਼ਾੱਰਟਨਿੰਗ* (Pure Shortening) ਚਰਬੀ ਦਾ ਲੇਬਲ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ *ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਸ਼ਾਰਟਨਿੰਗ* ਜਾਂ ਬਟਰ ਸ਼ਾਰਟਨਿੰਗ ਦਾ ਲੇਬਲ ਨਾ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸੂਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ।

b. ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ *ਜਿਲੇਟਿਨ* (Gelatine) ਵਰਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਨਹੀਂ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਲੇਟਿਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਅੰਗਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਜਾਂ ਖੁਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੈਲੀ (Jelly) ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿਲੇਟਿਨ ਤੋਂ ਹੀ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। *ਜਿਲੇਟਿਨ* ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ *ਪੇਕਟਿਨ* (Pectin) ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਘਾਹ (Sea Weed) ਤੋਂ {*ਅਗਰ-ਅਗਰ* (Agar-Agar), ਚਾਈਨਾ *ਗ੍ਰਾਸ* (China grass), *ਕੈਰਾਗੀਨਨ* (Carrageenan)}, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਸ੍ਰੋਤ ਦਾ ਲੇਬਲ ਲੱਗਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। *ਲੇਸੀਥਿਨ* (Lecithin), *ਗਲਿਸਰੀਨ* (Glycerine) ਅਤੇ *ਰੈਨਟ* (Rennet) ਜਿਸ ਦੀ *ਪਨੀਰ* ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਤੱਕ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਹਲਾਲ (Halal) ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਰ (Kosher) *ਜਿਲੇਟਿਨ* ਵੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

c. ਕਈ ਖਾਣਯੋਗ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਉੱਤੇ ਲੇਬਲ ਨਹੀਂ ਲੱਗਾ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਆਂਡੇ ਜਾਂ ਆਂਡੇ ਦੇ ਸਫ਼ੈਦ ਭਾਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਭਾਂਤ-ਭਾਂਤ ਦੀ ਬ੍ਰੈੱਡ, ਬ੍ਰੈੱਡ ਤੋਂ ਬਣੇ ਖਾਣਯੋਗ-ਪਦਾਰਥ, ਕ੍ਰੈਕਰ, ਬੇਕਰੀ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖਾਣਯੋਗ-ਪਦਾਰਥ, ਪੇਸਟਰੀ (ਕੇਕ, ਪਾਈ, ਬਿਸਕੁਟ, ਕੁਕੀਜ਼ ਆਦਿ) *ਮੇਓਨੇਜ਼* (Mayonnaise), *ਮਾਰਸ਼-ਮੈਲੋ* (Marshmallows), ਸਲਾਦ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ, ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਆਈਸਕਰੀਮ, ਸ਼ਰਬਤ ਅਤੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕੈਂਡੀ ਅਤੇ ਮਠਿਆਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

d. *ਵਿਟਾਮਿਨ* ਅਤੇ *ਸਪਲੀਮੈਂਟ* ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਕੋਈ ਅੰਸ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ *ਵਿਟਾਮਿਨ* ਏ ਅਤੇ *ਓਮੇਗਾ-3* (Omega-3) ਤੇਲਾਂ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਮੱਛੀ ਦਾ ਤੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। *ਵਿਟਾਮਿਨ* ਡੀ ਅਤੇ *ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ* ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਵੀ ਪਸ਼ੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਿਰੋਲ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਜਾਂ *ਵੀਗਨ ਵਿਟਾਮਿਨ* ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

e. ਅਜਿਹੇ ਖਾਣਯੋਗ-ਪਦਾਰਥ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵਾਈਨ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ-ਜਿਹੇ ਦੂਸਰੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖਾਧ-ਸਮੱਗਰੀ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਫਲ-ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ ਤੋਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਹੁਤ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਪਦਾਰਥ ਜਿਸ ਦੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ, ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤੇ ਕੱਟੜ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਿਰਫ਼ ਰੂਹਾਨੀ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਐਸਾ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਹੱਤਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਫਲ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਪਕਾਇਆ (ਕੱਚਾ) ਭੋਜਨ ਹੀ ਖਾਓ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸਿਰਫ਼ ਜੈਵਿਕ ਰੂਪ (Organic) ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਖਾਣਯੋਗ-ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਵਰਤੋ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭੋਜਨ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਖਾਣਯੋਗ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਹਲਕੇ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹੋਣ। ਸੰਤਮਤ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਾਂਗ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਵੀ ਅਸਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਕਹੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਕੀਤੇ ਪ੍ਰਣ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਵੱਧ ਜਤਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਉੱਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

2. ਸ਼ਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼

ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਕ ਸਾਲ ਲਈ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਤੰਬਾਕੂ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ *ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਜਾਂ ਈ-ਸਿਗਰੇਟ* ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ) ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮਨ ਉੱਤੇ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ {*ਮਾਰੀਜੁਆਨਾ* (Marijuana), *ਕੋਕੇਨ* (Cocaine), *ਹੇਰੋਇਨ* (Heroin), *ਐਲ.ਐਸ.ਡੀ.* (L.S.D) ਆਦਿ} ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਦਾ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਰੂਹਾਨੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਉਸ ਆਦਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਪੂਰਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਸਾਡਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਆਦਤ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉੱਤੇ ਡੂੰਘਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਅਜਿਹੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਤਲਬ ਉੱਠਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਾਡੇ ਮਨੋਬਲ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਰਮਾਰਥ ਦੀ ਰਾਹ ਉੱਤੇ ਚੱਲਣ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਸੂਲਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇੱਛਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿਰਬਲ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸਾਡੀ ਰੂਹਾਨੀ ਤਰੱਕੀ ਉੱਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

> ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਬਹੁਤ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਆਦਤ ਹੈ, ਇਹ ਧੀਮੀ ਗਤੀ ਵਾਲਾ ਅਜਿਹਾ ਜ਼ਹਿਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਈ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਹੜੀ ਆਦਤ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧੀਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
>
> *ਜੀ. ਐਸ. ਢਿੱਲੋਂ*

ਸਪਿਰਿਚੁਅਲ ਡਿਸਕੋਰਸਿਜ਼ ਵਾਲਯੂਮ 1 (Spiritual Discourses, Vol. I) ਦੇ ਅਧਿਆਇ, *ਦ ਡਿਸਾਈਪਲਜ਼ ਵੇ ਆਫ਼ ਲਾਈਫ਼ (The Disciple's Way of Life)* ਵਿਚ ਹਜ਼ੂਰ ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ ਇਸ ਸ਼ਰਤ ਬਾਰੇ ਬਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ:

> ਖਾਣ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜਾ ਜ਼ਹਿਰ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਪਲ-ਭਰ ਲਈ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਲੰਮੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਪਛਤਾਵਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਏਨਾ ਧੁੰਦਲਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਵਿਵੇਕ-ਸ਼ਕਤੀ ਉੱਤੇ ਅਜਿਹਾ ਪਰਦਾ ਪਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਚੰਗੇ-ਮੰਦੇ, ਠੀਕ-ਗ਼ਲਤ, ਕਰਨਯੋਗ ਅਤੇ ਨਾ ਕਰਨਯੋਗ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਕਰਮ ਕਰ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਵਿਚ ਫਸਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸਭ ਵਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਬੁਰਾਈਆਂ ਦੇ ਜਨਮਦਾਤਾ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਬੁਰੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਕਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਨਿਸ਼ਚੇ ਹੀ ਪਲ-ਭਰ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ, ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਪੀੜ ਦਾ ਲੰਮਾ ਮਹਾਂਜਾਲ ਬੁਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਡਾਕਟਰ ਦਰਦ ਦੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਦੂਸਰੀ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨਸ਼ੀਲਾ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਮਿਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖ਼ਾਸ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਰੀਜੁਆਨਾ (ਭੰਗ, ਹਸ਼ੀਸ਼) ਉੱਤੇ ਇਹ ਅਸੂਲ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਬੇਸ਼ਕ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਿਨਥੈਟਿਕ (Synthetic) ਦਵਾਈਆਂ ਉੱਤੇ ਵੀ ਇਹੋ ਅਸੂਲ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਟੀ.ਐਚ. ਸੀ. ਕੰਪਾਊਂਡ (T.H.C. Compound) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਸੰਗੀ ਅਤੇ ਜਿਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਭੰਗ, ਹਸ਼ੀਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਗ਼ੈਰ-ਕਨੂੰਨੀ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਰੀਜੁਆਨਾ (Marijuana) ਜਾਂ ਭੰਗ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਟੀ. ਐਚ. ਸੀ. (THC) ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ, ਦਵਾਈ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਨਾਬੀਨੋਇਡ (cannabinoid) ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਸੀ. ਬੀ. ਡੀ. (CBD) ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਤੇਲ ਅਤੇ ਕਰੀਮ ਵਰਗੇ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜਿਹੜੇ ਜਿਗਿਆਸੂ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਰੀਜੁਆਨਾ ਜਾਂ ਕੈਨਾਬੀਨੋਇਡ ਤੋਂ ਬਣੇ ਸੀ. ਬੀ. ਡੀ. (CBD) ਵਰਗੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਮਨਜ਼ੂਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਸਲ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਹੈ? ਸਤਿਗੁਰੂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਤਿਸੰਗੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਮਨ ਨਿਰਮਲ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਪਾਵਾਂਗੇ। *ਮਾਰੀਜੁਆਨਾ* ਅਜਿਹਾ ਨਸ਼ੀਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜੋ ਹਲਕੀ-ਜਿਹੀ ਮਨੋ-ਭ੍ਰਾਂਤੀ (Hallucinogenic) ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਕਾਲਪਨਿਕ-ਦ੍ਰਿਸ਼ ਸੱਚ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਕੁਝ ਇਕ ਇਹ ਮੰਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ: ਇਸ ਨਾਲ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਭੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮਨੋ-ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਉੱਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਾਡੇ ਵਿਵੇਕ ਅਤੇ ਤਰਕ-ਵਿਤਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਪਸ਼ਟ ਸੋਚ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਿਰਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਜੇ ਸਾਡਾ ਇਰਾਦਾ ਪੱਕਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਢੂੰਡ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪਵੇ। ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਤਿਸੰਗੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮੰਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੋਈ ਦੂਸਰੀ ਦਵਾਈ ਢੂੰਡ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦਾ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅੰਤਰਮੁਖ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ। ਅਜਿਹੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਸਲ ਵਿਚ ਰਸਤੇ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਰੁਕਾਵਟ ਹਨ... ਅਤੇ ਇਹ ਅੰਦਰਲੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਹੇਠਾਂ ਮਹਾਰਾਜ ਚਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਪੱਤਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਅੰਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਮਨਾਹੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ:

> ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਦਲੀਲਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਤਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਇਲਮ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੱਤ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ ਉਹ ਕੀ-ਕੀ ਬੇਵਕੂਫ਼ੀਆਂ, ਜ਼ੁਰਮ ਅਤੇ ਪਾਪ ਕਰ ਬੈਠਦੇ ਹਨ।
>
> *ਦਿਵਜ ਪ੍ਰਕਾਸ਼, ਪੱਤਰ 351*

> ਇਹ ਗੱਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਵਿਚ ਬਿਠਾ ਲਵੋ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਐਲ.ਐਸ.ਡੀ. ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਐਸੀ ਵਸਤੂ, ਕਦੇ ਵੀ ਸਰੀਰਿਕ ਜਾਂ ਪਦਾਰਥਕ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਰੂਹਾਨੀ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਐਲ.ਐਸ.ਡੀ. ਆਦਿ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਮਨ-ਇੰਦਰੀਆਂ ਨਾਲ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਉਹ ਅਕਾਲਪੁਰਖ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਹੈ। ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਨਾ ਕੇਵਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਆਤਮਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਦਿਵਾਲਾ ਕੱਢ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਸਗੋਂ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਵੀ ਸੱਤਿਆਨਾਸ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੰਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਕਈ ਨੌਜਵਾਨ ਪਾਗ਼ਲ ਹੋ ਗਏ ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਲੈ ਲਈਆਂ। ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੀ ਰੱਬ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਕਿਹੜਾ ਜੀਵ ਉਸ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਖ਼ਾਲੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ? ਇਸ ਤੋਂ ਸਸਤਾ ਸੌਦਾ ਹੋਰ ਕੀ ਹੋਣਾ ਸੀ! ਇਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਖੋਜ ਦਾ ਸਹੀ ਰਸਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਹੋਰ ਦੂਰ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲਾ ਰਾਹ ਹੈ।
>
> *ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੀ ਖੋਜ, ਪੱਤਰ 164*

ਹਜ਼ੂਰ ਮਹਾਰਾਜ ਚਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੇ ਇਕ ਪੱਤਰ ਵਿਚ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਦੂਸਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਹਦਾਇਤਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪੱਤਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨ-ਪੂਰਵਕ ਪੜ੍ਹ ਲਵੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਪਹਿਲੀਆਂ ਤਿੰਨ ਸ਼ਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਮੈਂ ਨੌਜਵਾਨ ਸਤਿਸੰਗੀਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਮੁੜ ਤੋਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਤੌਰ-ਤਰੀਕਿਆਂ ਵੱਲ ਮੁੜ ਰਹੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਅਜੋਕੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਸ ਹੱਦ ਤਕ ਵਧ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਠਾ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵੀ ਮਾਰੀਜੁਆਨਾ ਜਾਂ ਭੰਗ, ਹਸ਼ੀਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ। ਅੱਜ ਦਾ ਆਪ-ਹੁਦਰਾ ਸਮਾਜ (Permissive Society) ਅਜੋਕੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਸਾਬਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਪ ਨੇ ਜੋ ਕੁਝ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਮੈਨੂੰ ਇਉਂ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਹੋਰ ਵੱਧ ਕਰੜੀ ਪਰਖ-ਪੜਤਾਲ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਛਾਣ-ਬੀਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚ ਉਹ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ। ਇਹ ਵੀ ਦੇਖੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੋਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਛੱਡੇ ਹੋਏ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਹੋਇਆ ਹੈ? ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ? ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਸੰਤਮਤ ਉੱਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿੰਨੀ ਨਿਸ਼ਠਾ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਹੈ।

ਜੋ ਲੋਕ ਮਾਸ, ਆਂਡੇ ਆਦਿ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, *ਮਾਰੀਜੁਆਨਾ, ਹੇਰੋਇਨ, ਐਲ.ਐਸ.ਡੀ.* ਆਦਿ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਅਨੈਤਿਕ (ਅਸੁਭਾਵਿਕ ਅਤੇ ਗ਼ੈਰ-ਕਨੂੰਨੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਾਲਾ) ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦੀ ਸੰਤਮਤ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਆਵੇਦਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਤਿਆਗ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸੰਤਮਤ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਜਮੀ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ।

ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਖ਼ੁਦ ਆਪਣੀ ਪਰਖ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੰਤਮਤ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾ ਸਕੇਗਾ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਆਧਾਰ ਅਤੇ ਥਿਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਜਿਹੜੀ ਰੂਹਾਨੀ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

3. ਨਿਰਮਲ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਰਹਿਣੀ

ਨੈਤਿਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮੂਲ-ਅਧਾਰ ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤ ਦਾ ਮਰਿਆਦਾ-ਪੂਰਨ ਆਪਸੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਆਵੇਦਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਕ ਸਾਲ ਲਈ ਅਤੇ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੀਵਨ-ਭਰ ਇਸ ਮਰਿਆਦਾ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤ ਦੇ ਸਿਰਫ਼ ਕਨੂੰਨੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਸਰੀਰਿਕ ਸੰਬੰਧ ਦੀ ਹੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤ ਦੇ, ਸ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਅਵੈਧ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਬੇਸ਼ਕ ਕੁਝ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਕਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤ ਦੇ ਮਰਿਆਦਾ-ਪੂਰਨ ਸਰੀਰਿਕ ਸੰਬੰਧ ਬਾਰੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੁਆਰਾ ਫ਼ਰਮਾਏ ਕੁਝ ਬਚਨ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

> ਕਾਮ-ਵਾਸਨਾ ਅਤੇ ਭੋਗ, ਰੂਹਾਨੀ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਜਾਨੀ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹਨ। ਸੰਤਮਤ ਕਾਮ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਜਜ਼ਬੇ ਦੀ ਨਿੰਦਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਪਰ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਵੀ ਪੂਰੇ ਸੰਜਮ ਅਤੇ ਮਰਿਆਦਾ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਾਮ ਸਿਰਫ਼ ਕਾਮ ਲਈ ਜਾਂ ਭੋਗ-ਵਿਲਾਸ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਲਈ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਹ ਪੂਰਨ-ਸੰਜਮ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸੰਤਾਨ-ਉਤਪਤੀ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਅੰਧਾ-ਧੁੰਦ ਵਰਤੋਂ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਦੋਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ।
>
> ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਮਲ ਰੱਖੋ, ਨੇਕ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਰਹੋ, ਚੰਗੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹੋ, ਮਨ ਵਿਚ ਸਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਸ ਅੱਗੇ ਦਇਆ-ਮਿਹਰ ਲਈ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾਪੂਰਵਕ ਅਤੇ ਸਾਫ਼-ਸਾਫ਼ ਸਮਝਾ ਦਿਓ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੀਚ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਲਿਬੜਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਕੁਝ-ਇਕ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਨੇਕ-ਪਾਕ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਚਾਹੇ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਾ ਲਓ,

ਚਾਹੇ ਬੁਰੀਆਂ। ਮਨ ਸਦਾ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਭੋਗਾਂ ਦੇ ਰਾਹ ਉੱਤੇ ਹੀ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਜਿਹੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਅਤੇ ਜਤਨ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਰੁਖ਼ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਵੀ ਮੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੀ ਖੋਜ, ਪੱਤਰ 238

ਕਾਮ ਵਿਚ ਲਿਪਤ ਹੋਣ ਦਾ ਅਰਥ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਭੋਗ-ਵਿਲਾਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਨਸਾਨ ਹੇਠਾਂ ਗਿਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਬਿਰਤੀਆਂ ਮਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੰਜਮ ਜਾਂ ਮਰਿਆਦਾ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਾਮ ਦਾ ਸਹੀ ਉਪਯੋਗ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੂਰਨ ਸੰਤ-ਮਹਾਤਮਾਂ ਗ੍ਰਿਹਸਤੀ ਹੋਏ ਹਨ। ਸੰਤਮਤ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਘਰ-ਬਾਰ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰ ਕੇ ਸਨਿਆਸੀ ਬਣਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ। ਤਿਆਗ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤਿਆਗ ਮਨ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਿਆਗ ਦੀ ਹੀ ਅਸਲ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਸਮਝ ਕੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਫ਼ਰਜ਼ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਆਰਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫ਼ਨਾਹ ਹੈ।...

ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਕਾਮ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਹਠ ਨਾਲ ਦਮਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ, ਸੰਜਮ, ਮਰਿਆਦਾ ਅਤੇ ਅਕਲਮੰਦੀ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਰੂਹਾਨੀ ਤਰੱਕੀ ਵਿਚ ਰੋੜਾ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ। ਹਰ ਕੰਮ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜ-ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਰਾਤੋ-ਰਾਤ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ। ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ ਪ੍ਰੇਮ-ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਜਾਓ।

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੀ ਖੋਜ, ਪੱਤਰ 461

ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤ ਦੇ ਮਰਿਆਦਾ-ਪੂਰਨ ਸੰਬੰਧ ਹੀ ਨਿਰਮਲ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕੋ-ਇਕ ਪਹਿਲੂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਅਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਗਿਆਸੂ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਆਵੇਦਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਇਸ ਨੇਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰ ਪਾਲਨਾ ਕਰਨ।

ਸੰਤਮਤ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚ ਨੈਤਿਕਤਾ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤਮਤ ਦੇ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਸੂਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਵਿਚ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਣਾ; ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ੀ-ਰੋਟੀ ਖ਼ੁਦ ਕਮਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਉੱਤੇ ਵਾਧੂ ਦਾ ਭਾਰ ਨਾ ਬਣਨਾ; ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਦਇਆ, ਪ੍ਰੇਮ ਅਤੇ ਖਿਮਾ ਦੇ ਭਾਵ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਣਾ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ, ਮਿੱਤਰਾਂ-ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਸੰਬੰਧ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਭਾਵਿਕ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੀਆਂ ਰੂਹਾਨੀ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਵੱਲ ਵੀ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਡਾ. ਜਾਨਸਨ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪੁਸਤਕ 'ਅਧਿਆਤਮ-ਮਾਰਗ' ਵਿਚ ਇਸ ਜੀਵਨ-ਜੁਗਤ ਦਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਹੈ:

> ਨਿਰਮਲ ਆਚਾਰ ਜਾਂ ਨੇਕ ਸਦਾਚਾਰ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਦੂਸਰਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਦਭਾਵਨਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਮਾਨਦਾਰ, ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਭਰੋਸੇ ਵਾਲਾ, ਸੱਚ ਉੱਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ, ਇਨਸਾਫ਼-ਪਸੰਦ ਅਤੇ ਦਿਆਲੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹਦਾ ਵਤੀਰਾ ਸੁਆਰਥ ਭਰਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਨਿਯਮ ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤ ਦੋਹਾਂ ਉੱਤੇ ਸਮਾਨ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੱਕ-ਹਲਾਲ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ੀ ਕਮਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਲੋਕ-ਸੇਵਾ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ, ਉਸ ਦਾ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਧਨ ਦੀ ਨੇਕ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਸੁਆਰਥ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਨਹੀਂ। ਉਹਦੀ ਸੋਚ ਨਿਰਮਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤਾਓ ਨੇਕ-ਪਾਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੀ ਨੇਕ ਮਿਸਾਲ ਕਾਇਮ ਕਰ ਸਕੇ। ਉਹਨੂੰ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਭੋਗਾਂ, ਵਿਸ਼ੇ-ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਭੋਗਾਂ ਵਿਚ ਡੁੱਬੇ ਰਹਿਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਨੇਕ, ਨਿਰਮਲ ਆਚਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇ-ਭੋਗਾਂ ਦਾ ਗ਼ੁਲਾਮ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਪਰਮਾਰਥ ਦੇ ਮਾਰਗ ਉੱਤੇ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਧਿਆਤਮ ਮਾਰਗ, ਨਿਰਮਲ ਆਚਰਨ, ਪੰ. 472

ਨਾਮ-ਦਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਹੜੇ ਨਿਰਮਲ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਾਅਦੇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਅਜਿਹੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ 'ਉੱਚਿਤ ਰਹਿਣੀ' ਜਾਂ 'ਨਿਰਮਲ ਰਹਿਣੀ' ਕਹਿ ਕੇ ਬਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਡਾ. ਜਾਨਸਨ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੋਇਆ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ:

> ਜਿਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਇਸ ਮਾਰਗ ਉੱਤੇ ਅਜੇ ਚੱਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਪੂਰਨ ਨਿਰਮਲ ਆਚਰਨ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।... ਇਸ ਮਾਰਗ ਉੱਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਪੂਰਨ ਨਿਰਮਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਆਸ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਦੀਖਿਆ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਹੀ ਜਿਗਿਆਸੂ ਦਾ ਆਚਰਨ ਪੂਰਨ ਨਿਰਮਲਤਾ ਦੀ ਮੂਰਤ ਹੋਵੇ, ਵੱਡੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਹ ਦੀਖਿਆ ਜਾਂ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੀ ਇਸ ਲਈ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤ, ਸ਼ਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਉੱਤੇ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕੇ। ਭੁੱਖਾ, ਤਿਹਾਇਆ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿ ਪਹਿਲੋਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਫੇਰ ਖਾਣਾ ਖਾਵੇ। ਉਹ ਤਾਕਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀ ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦਾ ਹੈ।
>
> *ਅਧਿਆਤਮ ਮਾਰਗ, ਨਿਰਮਲ ਆਚਰਨ, ਪੰ. 473*

4. ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸ

ਪਰਮਾਰਥੀ ਲਈ ਰੋਜ਼ ਢਾਈ ਘੰਟੇ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲੀਆਂ ਤਿੰਨ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨੀਂਹ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਜ਼ੂਰ ਮਹਾਰਾਜ ਚਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ *ਸੰਤਮਤ* ਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਪੱਤਰ ਨੰਬਰ 315 ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ, "ਨਿਰਮਲ ਰਹਿਣੀ ਸਹੀ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਅਧਾਰ ਹੈ।" ਨਾਮ-ਦਾਨ ਸਮੇਂ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਜੁਗਤੀ ਸਮਝਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਾਮ-ਦਾਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਆਵੇਦਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਇਹ ਭਲੀ-ਭਾਂਤ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਵਕਤ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸ਼ਰਤ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਤਿੰਨ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਸੰਭਵ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੋ।

> ਮਨ ਲੱਗੇ ਜਾਂ ਨਾ ਲੱਗੇ, ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਵਕਤ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਪੂਰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ ਸਮੇਂ-ਸਿਰ ਨੇਮ-ਪੂਰਵਕ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ, ਪਰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਭਟਕਦਾ ਹੋਇਆ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਬਹਿ ਰਹੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਧਾਰ ਸਖ਼ਤ ਤੋਂ ਸਖ਼ਤ ਪੱਥਰ ਨੂੰ ਵੀ ਖੋਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਦੀ ਦੌੜ-ਭੱਜ ਘਟਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੰਦਰੀਆਂ ਪਲ-ਪਲ ਮਨ ਨੂੰ ਭਰਮਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸੱਚੇ ਸਤਿਸੰਗੀ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਈਏ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਰਸ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਮਨ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਮਨ ਹੀ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ, ਔਕੜਾਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ। ਇਹ ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਮਾਇਆਵੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਲੋਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
>
> *ਸਪਿਰਿਚੂਅਲ ਡਿਸਕੋਰਸਿਜ਼, ਵਾਲਯੂਮ 1*

ਸਤਿਗੁਰੂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਸ਼ ਰੋਜ਼ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਢਾਈ ਘੰਟੇ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਣ। ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਬਾਰੇ ਹਜ਼ੂਰ ਮਹਾਰਾਜ ਚਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਕੁਝ ਬਚਨ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ:

> ਹਰ ਸਤਿਸੰਗੀ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਢਾਈ ਘੰਟੇ ਦਾ ਵਕਤ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਇਕਦਮ ਢਾਈ ਘੰਟੇ ਦਾ ਵਕਤ ਦੇਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ ਪਰ ਕਦੇ ਨਾਗ਼ਾ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਕਤ ਵਧਾਉਂਦੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅੰਤ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਢਾਈ ਘੰਟੇ ਦਾ ਵਕਤ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕੀਏ। ਜਦ ਤੱਕ ਸੰਤਮਤ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਉੱਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਮਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਫ਼ਰਜ਼ ਸੱਚੇ ਦਿਲੋਂ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਨਾ ਫਲ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ

ਨਾ ਹੀ ਸਫਲਤਾ ਨਾ ਮਿਲਣ ਲਈ ਸੰਤਮਤ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਨਾ ਕੇਵਲ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਨਾਗ਼ਾ ਨਹੀਂ ਪੈਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਗੋਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਹੀ ਸਿਮਰਨ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੀ ਖੋਜ, ਪੱਤਰ 435

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਸੁਖਾਵਾਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ, ਕੰਮ-ਕਾਜ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਕਤ ਬਿਤਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਸਮੇਂ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਾਹੌਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹਰ ਵਕਤ ਉਸ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਛੱਡਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਤਮਤ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵੀ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਇਕ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਬੰਦ ਕਰ ਲਈਏ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੁਲਾਈ ਰੱਖੀਏ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਿਊਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੰਤਮਤ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਜੀਵਨ ਜਿਊਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਜਿਊਂ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਫਿਰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲੇਗਾ।

ਪੱਛਮੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇਕ ਮੁਲਾਕਾਤ, ਨਵੰਬਰ 26, 1985

ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਡੇ ਦੁਆਲੇ ਇਕ ਵਾਤਾਵਰਨ, ਇਕ ਮਾਹੌਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਅਮਨ-ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ, ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਦੇ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸਾਨੂੰ ਸੰਤਮਤ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਅਮਨ-ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਦੇ ਉਸ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁਆਲੇ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਜੀਵਤ ਮਰੀਐ ਭਉਜਲ ਤਰੀਐ, ਪ੍ਰਸ਼ਨ 249

ਏਥੇ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵੀ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰਲੋਕ ਵਿਚ ਵੀ ਸਿਰਫ਼ ਨਾਮ ਹੀ ਸਾਡਾ ਸੱਚਾ ਮਿੱਤਰ ਹੈ। ਇਹ ਸਦਾ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਹੋ ਸਾਡਾ ਇੱਕੋ-ਇਕ ਆਸਰਾ ਜਾਂ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਇਹੋ ਸਾਡਾ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਕ ਹੈ, ਇਹੋ ਸਾਡੀ ਇੱਕੋ-ਇਕ ਓਟ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਲਗਨ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਸਭ ਮਿੱਤਰ-ਸੰਬੰਧੀ ਗ਼ਰਜ਼ਾਂ ਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤਾਂ ਜਿਊਂਦੇ-ਜੀ ਹੀ ਸਾਡਾ ਸਾਥ ਛੱਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਨਾਮ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸਾਡਾ ਸਾਥ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ।

ਸਪਿਰਿਚੁਅਲ ਡਿਸਕੋਰਸਿਜ਼, ਵਾਲਯੂਮ 1

ਸੰਤਮਤ ਅਨੁਸਾਰ ਰਹਿਣੀ

ਹਜ਼ੂਰ ਮਹਾਰਾਜ ਚਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਅਕਸਰ ਫ਼ਰਮਾਇਆ ਕਰਦੇ ਸਨ: '*ਸੰਤਮਤ ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ; ਇਹ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ ਦੀ ਜੁਗਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਹੈ।*' ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਸਤਿਸੰਗੀ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਏਨਾ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ-ਸਮਝੇ ਮਸ਼ੀਨੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਿੱਛੇ ਦੱਸੀਆਂ ਚਾਰ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਦਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸੰਤਾਂ ਦੇ ਪੂਰਨ ਉਪਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਨਾ ਕਰੇ। ਸਤਿਸੰਗੀ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਆਚਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪੂਰੀ ਰਹਿਣੀ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ ਨੈਤਿਕ ਅਸੂਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਫ਼ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ।

ਸੰਤ-ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਦਾ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਗਿਆਸੂਆਂ ਲਈ ਸੰਤਮਤ ਦਾ ਸਾਹਿਤ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਸਤਿਸੰਗ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹਜ਼ੂਰ ਮਹਾਰਾਜ ਚਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਸਤਿਸੰਗ ਨੂੰ '*ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਰੂਪੀ ਫ਼ਸਲ ਦੀ ਵਾੜ*' ਕਿਹਾ

ਕਰਦੇ ਸਨ। ਆਪ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਮਝਾਇਆ ਕਰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਸਤਿਸੰਗ ਵਿਚ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ:

ਜੇ ਅਸੀਂ ਨੇਮ-ਪੂਰਵਕ ਸਤਿਸੰਗ ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸੰਤਮਤ ਦੇ ਸਾਹਿਤ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ੰਕੇ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋਚਾ ਬਲਵਾਨ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਮਾਰਗ ਉੱਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ, ਯਾਰ-ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਵਿਗਾੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਹਜ਼ੂਰ ਮਹਾਰਾਜ ਚਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ:

ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਏਨਾ ਨਹੀਂ ਉਲਝ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਆਪਣਾ ਆਪ ਹੀ ਭੁੱਲ ਜਾਈਏ। ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਣੀ ਰਹੇ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਏਨਾ ਨਹੀਂ ਉਲਝ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਖਿੱਚ ਕੇ ਲੈ ਆਉਣ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖਾ ਜਾਮਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਦਾ ਅਸਲ ਉਦੇਸ਼ ਭੁੱਲ ਜਾਈਏ। ਹਰ ਇਕ ਨੇ ਆਪਣੇ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਖ਼ੁਦ ਹੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਕਿੰਨਾ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕਿਸ ਕਦਰ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਮੁਲਕ ਵਿਚ ਵੀ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋਈਏ, ਉਸ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਸਾਡੇ ਹਾਲਾਤ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਖ਼ੁਦ ਜਵਾਬ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸੰਤ ਸੰਵਾਦ, ਭਾਗ 3, ਪ੍ਰਸ਼ਨ 234

ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਥ ਭਲੀ-ਭਾਂਤ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸੰਸਾਰ-ਰੂਪੀ ਰੰਗ-ਮੰਚ ਉੱਤੇ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ, ਬੇਟੇ ਜਾਂ ਬੇਟੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ, ਲੈਣਦਾਰ ਜਾਂ ਦੇਣਦਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਪਾਰਟ ਅਦਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਪਾਰਟ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਨਾਟਕ ਦੇ ਪਾਤਰਾਂ ਵਾਂਗ ਰੰਗ-ਮੰਚ ਤੋਂ ਉੱਤਰ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਸੰਤ-ਜਨ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਕਿ ਘਰ-ਪਰਵਾਰ ਛੱਡ ਦਿਓ, ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਦੌੜ ਕੇ ਜੰਗਲਾਂ-ਪਹਾੜਾਂ ਜਾਂ ਗੁਫਾਵਾਂ ਵਿਚ ਛੁਪ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਵੋ। ਉਹ ਸਪਸ਼ਟ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਹੀ ਜੁਗਤੀ ਸਿੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਇਸ ਵਿਚ ਲਿਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਸਪਿਰਿਚੂਅਲ ਡਿਸਕੋਰਸਿਜ਼, ਵਾਲਯੂਮ 1

ਪਹਿਰਾਵਾ ਜਗ-ਭਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਅੱਛਾ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਾਂ, ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਾਊ ਜਾਂ ਸੱਜਣ ਪੁਰਸ਼ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸੰਤਮਤ ਵਿਚ ਪਹਿਰਾਵੇ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੱਖਰੇ ਖ਼ਾਸ ਅਸੂਲ ਨਹੀਂ ਹਨ ਪਰ ਪਹਿਰਾਵੇ ਕਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਜ਼ਾਕ ਜਾਂ ਨਫ਼ਰਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੀ ਖੋਜ, ਪੱਤਰ 298

ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਦਾ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਖਿੱਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਡੀ ਸੰਗਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਉੱਠਣਾ-ਬੈਠਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਜ਼ੂਰ ਮਹਾਰਾਜ ਚਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੇ ਪੱਤਰ ਤੋਂ ਇਹ ਗੱਲ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

ਸਤਿਸੰਗੀ ਲਈ ਭੈੜੀ ਸੰਗਤ ਦੀ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਾਲੇ, ਬੁਰੇ ਆਚਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਬਦਨਾਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਪਰਮਾਰਥੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਮਨ ਫੈਲਦਾ ਹੋਵੇ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਭੋਗਾਂ, ਦੁਨੀਆ ਦੀਆਂ ਲੱਜ਼ਤਾਂ ਦੇ ਗ਼ੁਲਾਮ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਦੇ ਸੰਗਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਐਸੀ ਸੰਗਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਤਿਸੰਗੀ ਵਿਚ ਵੀ ਵੈਸੇ-ਵੈਸੇ ਵਿਚਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਰਲੇਪਤਾ ਦੇ

ਉਸ ਭਾਵ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਸੁਹਬਤ, ਨੇਕ ਸੰਗਤ ਲੱਭਣ ਦੇ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਅਸੂਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਆਪਣਾ ਦਿਲ ਹੀ ਅੰਦਰੋਂ ਗਵਾਹੀ ਭਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਗਤ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਗ਼ਲਤ ਹੈ।

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੀ ਖੋਜ, ਪੱਤਰ 375

ਜਦੋਂ ਵੀ ਮਨ ਵਿਚ ਇਹ ਦੁਬਿਧਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰੀਏ ਜਾਂ ਨਾ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਸਦਾ ਇਸ ਅਚੂਕ ਕਸੌਟੀ ਦੁਆਰਾ ਪਰਖ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

ਜਿਹੜਾ ਕਾਰਜ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਝਿਜਕ ਦੇ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਤ ਜਿਹੋ-ਜਿਹੇ ਮਰਜ਼ੀ ਹੋਣ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰਾ ਜਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਤੀਜਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਉੱਤੇ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਿਚੋੜ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੰਤਮਤ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਹਰ ਸ਼ਿਸ਼ ਦਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ-ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਜਿਸ ਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਵੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਬਖ਼ਸ਼ਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਸ ਨਾਲ ਅਥਾਹ ਪ੍ਰੇਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਜ਼ੂਰ ਮਹਾਰਾਜ ਸਾਵਣ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ *ਪਰਮਾਰਥੀ ਪੱਤਰ, ਭਾਗ ਦੂਜਾ* ਦੇ ਪੱਤਰ 117 ਵਿਚ ਫ਼ਰਮਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਿਸ਼ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਸਤਿਗੁਰੂ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਭਾਵ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੇ। ਆਪ ਫ਼ਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ: "ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਬਾਰੇ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਵੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਗ਼ਮਾਂ-ਫ਼ਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਉੱਤੇ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਸੇ, ਭਰਮ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰੀਤ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਜਾਵੋ।"

ਆਲੋਚਕ—ਮੇਰਾ ਮਿੱਤਰ

ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਆਵੇਦਨ ਕਰਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਮਾਰਗ ਉੱਤੇ ਅਸੀਂ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਪਹਿਲੋਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਪਰਖ-ਪੜਤਾਲ ਕਰ ਲਈ ਜਾਵੇ। ਹਰ ਜਿਗਿਆਸੂ ਨੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਮਾਰਗ ਦੇ ਸਾਕਾਰਾਤਮਿਕ ਪਹਿਲੂ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੁਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯਾਰਾਂ-ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ, ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਅਤੇ ਸਤਿਸੰਗ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਜਾਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਪਹਿਲੂ ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਕੇ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਇੱਛਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਇਸ ਮਾਰਗ ਬਾਰੇ ਪਰਖ-ਪੜਤਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਉੱਤੇ ਚੱਲਣ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਇਸ ਦੇ ਸਭ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਵੱਧ ਸਾਡੀ ਵਿਵੇਕ-ਸ਼ਕਤੀ ਪਰਿਪੱਕ ਹੋਵੇਗੀ, ਓਨਾ ਬਿਹਤਰ ਅਸੀਂ ਸਮਝ ਸਕਾਂਗੇ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਦੇ ਇਸ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਦਾ ਅਸਲ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਠੀਕ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਉਪਦੇਸ਼ ਸੱਚਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਲੀਲ ਦੀ ਕਸੌਟੀ ਉੱਤੇ ਪੂਰਾ ਉੱਤਰਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ 'ਤੇ ਖਰੇ ਨਹੀਂ ਉੱਤਰ ਸਕਾਂਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਇਨਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਵਾਂਗੇ। ਜੇ ਸਾਡਾ ਭਰੋਸਾ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਨੀਂਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰਹੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ ਉੱਤੇ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਪੂਰੇ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਣਗੇ। ਉਸ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਹੀ ਜਿਗਿਆਸੂ ਰਹਾਂਗੇ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ 'ਪੂਰਨ ਗਿਆਨ' ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਪਾਵਾਂਗੇ।

ਹਜ਼ੂਰ ਮਹਾਰਾਜ ਚਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਕਿਹਾ ਕਰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਸਾਡੇ ਆਲੋਚਕ ਸਾਡੇ ਪਰਮ-ਮਿੱਤਰ ਹਨ। 'ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਤਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੀ ਰਹੇਗੀ ਪਰ ਸੱਚੇ ਜਿਗਿਆਸੂਆਂ ਅਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਰਖ-ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਆਲੋਚਨਾ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਿਰੇ-ਪੁਰੇ ਅੰਧ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੋਂ ਉਹ ਸੱਚਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸੰਤਮਤ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਵਿਵੇਕ ਪੂਰਨ ਪਰਖ ਉੱਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੋਵੇ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੋਚਕਾਂ ਤੋਂ ਹੋਰ ਵੱਧ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਖਿੱਚਦੀ ਹੈ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਆਲੋਚਕ ਸਹੀ ਮਾਰਗ ਉੱਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ਼ ਆਲੋਚਕ ਹੀ ਉਹ ਮੁੱਦੇ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਦੂਜਾ ਉਠਾਉਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਇਸ ਲਈ ਪਰਮਾਰਥ ਦੇ ਇਸ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਆਲੋਚਨਾ ਬਾਰੇ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਨਿਰਪੱਖ ਰੂਪ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਕਿਉਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਨਾਮ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ, ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ? ਪਰਮਾਰਥ ਦੇ ਰਾਹ ਉੱਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਤਾਂ ਸਦਾ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਜੇ ਧਿਆਨ-ਪੂਰਵਕ ਆਲੋਚਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ੰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਹੀ ਲਾਭ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹਾਂਗੇ, ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਕਾਇਮ ਨਾ ਰਹਿ ਸਕੀਏ। ਜੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਲੋਚਨਾਵਾਂ ਦਾ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਾਡੇ ਨਿਰਣੇ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਇਸ ਮਾਰਗ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡਾ ਭਰੋਸਾ ਕਿੰਨਾ ਪੱਕਾ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਸ਼ੰਕੇ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ-ਭਰੋਸਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਕ ਨਾਲ, ਸਹੀ ਮਾਰਗ ਉੱਤੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਜਿਹਾ ਭਰੋਸਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਉਸ ਮਾਰਗ ਉੱਤੇ ਚੱਲਣ ਦਾ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਸੰਕਲਪ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਕਾਰ ਮੂਰਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸ਼ੰਕੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਡੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰ ਦੇਣਗੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸਾਡੀ ਖੋਜ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਵੇਗੀ।

ਮਨ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਖ਼ਾਸ ਸਵਾਲ :

- ਕੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸੱਚਾ ਅਤੇ ਪੂਰਨ ਹੈ?
- ਕੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਾ ਆਚਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਸਾਡੀ ਪਰਖ-ਪੜਤਾਲ ਉੱਤੇ ਪੂਰਾ ਉੱਤਰਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਦੂਸਰੇ ਮਤਾਂ-ਮਤਾਂਤਰਾਂ ਵਾਂਗ ਇਹ ਵੀ ਇਕ ਮਤ ਜਾਂ ਸੰਪਰਦਾਇ ਹੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਇਹ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ?
- ਜਿਹੜੇ ਸ਼ਿਸ਼ ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਹੈ?
- ਕੀ ਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਉੱਤੇ ਸੰਮੋਹਨ (Hypnotize) ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਬਦਲ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
- ਕੀ ਇਸ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਅਨੁਸਾਰ ਜ਼ਮੀਨ-ਜਾਇਦਾਦ ਖ਼ਰੀਦਣੀ ਉੱਚਿਤ ਹੈ?
- ਇਸ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਨਤੀਜੇ ਉੱਤੇ ਪਹੁੰਚੇ ਹਾਂ?

ਪਰਖ-ਪੜਤਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ਕੀ ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਵੀ ਸੰਤਮਤ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਅਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਆਲੋਚਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਕਫ਼ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਇਸ ਮਾਰਗ ਉੱਤੇ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰਾ ਭਰੋਸਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਮਾਰਗ ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ?
- ਕੀਸਾਨੂੰਕਿਸੇਨੇਵਰਗਲਾਕੇ,ਮਜਬੂਰਕਰਕੇਜਾਂਕਿਸੇਹੋਰਤਰ੍ਹਾਂਪ੍ਰਭਾਵਿਤਕਰਕੇਇਸਪਾਸੇਆਉਣਲਈਤਾਂਨਹੀਂਤਿਆਰਕੀਤਾ?
- ਕੀ ਸਾਡਾ ਇਸ ਮਾਰਗ ਪ੍ਰਤੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਪਰਿਪੱਕ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੈ?

ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਤਮਤ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲਣ ਲਈ ਪੂਰਾ ਜਤਨ ਸਾਨੂੰ ਖ਼ੁਦ ਹੀ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਲੋਕ ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਹਿਣ ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ, ਅਸੀਂ ਖ਼ੁਦ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਜੀਵਨ-ਜੁਗਤ ਠੀਕ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਨਾਮ-ਦਾਨ ਦਾ ਅਰਥ ਜੀਵਨ-ਭਰ ਦੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਅਸੀਂ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਲਈ ਹੈ, ਉਹਦੇ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਜਤਨ ਅਤੇ ਸਮਰਪਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸੰਤਮਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਸਾਨੂੰ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਢੂੰਡਣ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਵਿਚ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਸਾਨੂੰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਆਲੋਚਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਆਲੋਚਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਵਸਰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਪੂਰੀ ਪਰਖ-ਪੜਤਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕੀਏ ਕਿ ਸਚਾਈ ਕੀ ਹੈ।

ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉੱਤੇ ਰਾਧਾਸੁਆਮੀ ਸਤਿਸੰਗ ਬਿਆਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵੈੱਬਸਾਈਟ (Website) ਖੋਜਣ ਲਈ ਕਈ ਸੰਕੇਤਕ ਸ਼ਬਦਾਂ (Keywords) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ: ਰਾਧਾਸੁਆਮੀ ਸਤਿਸੰਗ ਬਿਆਸ (Radha Soami Satsang Beas); ਰਾਧਾਸੁਆਮੀ (Radha Soami); ਬਿਆਸ ਦੇ ਸੰਤ-ਸਤਿਗੁਰੂ (Beas Masters); ਸੰਤਮਤ (Sant Mat); ਆਤਮਿਕ ਵਿਗਿਆਨ (Science of the Soul); ਸੁਰਤ-ਸ਼ਬਦ-ਯੋਗ (Surat Shabd Yoga), ਸਤਿਸੰਗ (Satsang) ਆਦਿ। ਕਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟਸ ’ਤੇ ਸਰਸਰੀ ਨਜ਼ਰ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵੈੱਬਸਾਈਟਸ ਮਿਲ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਆਵੇਦਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ

ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਆਵੇਦਨ ਕਰਨ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਜਿਗਿਆਸੂ ਦੀ ਉਮਰ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀਮਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਹਦੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਿਛਲੇ ਇਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪਹਿਲੀਆਂ ਤਿੰਨ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਸੰਤਮਤ ਸੰਬੰਧੀ **ਘੱਟੋ-ਘੱਟ** ਪੰਜ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋਣ।

1. ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਉਮਰ ਦੀ ਸੀਮਾ:

ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਉਮਰ:

22 ਸਾਲ ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ (ਵਿਆਹੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਕੁਆਰੇ)

ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ (ਭਾਰਤ-ਵਾਸੀ ਅਤੇ ਪਰਵਾਸੀ ਭਾਰਤੀ ਜਿਹੜੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ) ਉਮਰ ਦੀ ਸੀਮਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ:

22 ਸਾਲ ***ਮਰਦ/ਜੋੜੇ/ਬੀਬੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।*** (ਕੁਆਰੇ ਮਰਦ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ/ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੋਣ)

25 ਸਾਲ ***ਬੀਬੀਆਂ*** (ਜੇ ਵਿਆਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਪਤੀ ਨੂੰ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ।)

25 ਸਾਲ ***ਬੀਬੀਆਂ*** (ਜੇ ਕੁਆਰੀਆਂ ਪਰ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਹਨ)

27 ਸਾਲ ***ਬੀਬੀਆਂ*** (ਜੇ ਕੁਆਰੀਆਂ ਪਰ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹਨ)

ਗਰਭਵਤੀ ਬੀਬੀਆਂ ਬਾਹਰਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਨਾਮਦਾਨ ਲਈ ਆਵੇਦਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਗਰਭ ਦੇ ਸਿਰਫ਼ ਪਹਿਲੇ ਚਾਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੌਥੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੱਕ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।

2. ਪਹਿਲੀਆਂ ਤਿੰਨ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ:

- ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਆਵੇਦਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਾਲ-ਭਰ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਅਪਣਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ।
- ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਆਵੇਦਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਕ ਸਾਲ ਤਕ ਸ਼ਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ, ਮਨ ਉੱਤੇ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਨਾਬੀਨੋਇਡ ਤੋਂ ਬਣੇ ਸੀ.ਬੀ.ਡੀ. ਵਰਗੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

- ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਆਵੇਦਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਕ ਸਾਲ ਤਕ ਕਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਣਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਅਣਉਚਿਤ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਦਾ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਅਣਉਚਿਤ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ।

3. ਸੰਤਮਤ ਸੰਬੰਧੀ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ

ਸਤਿਗੁਰੂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਗਿਆਸੂ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਆਵੇਦਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ (ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਸਮੇਤ) ਸੰਤਮਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਜ ਪੁਸਤਕਾਂ ਧਿਆਨ-ਪੂਰਵਕ ਪੜ੍ਹ ਲੈਣ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸੰਤਮਤ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਭਲੀ-ਭਾਂਤ ਸਮਝ ਲੈਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸੰਤਮਤ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਬਾਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ੰਕਾ-ਭਰਮ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਮੁਢਲੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਾਰੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਰੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹੋ):

ਜਿਗਿਆਸੂਆਂ ਦੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਲਈ
ਹੱਕ-ਹਲਾਲ ਦੀ ਕਮਾਈ
ਪਰਮਾਰਥ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ

ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਪੁਸਤਕਾਂ (ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ):

ਪਰਮਾਰਥੀ ਪੱਤਰ, ਭਾਗ ਦੂਜਾ
ਪ੍ਰਭਾਤ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼
ਆਤਮ-ਗਿਆਨ
ਦਿਵਯ ਪ੍ਰਕਾਸ਼
ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੀ ਖੋਜ
ਹੰਸਾ ਹੀਰਾ ਮੋਤੀ ਚੁਗਣਾ
ਨਾਮ ਭਗਤੀ: ਗੋਸਵਾਮੀ ਤੁਲਸੀਦਾਸ
ਸੰਤਮਤ ਵਿਚਾਰ
ਸੰਤ ਸਮਾਗਮ
ਮੇਰਾ ਸਤਿਗੁਰੂ
ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮ
ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦਾ ਰੂਹਾਨੀ ਉਪਦੇਸ਼
ਸੰਤ ਕਬੀਰ
ਗੁਰੂ ਰਵਿਦਾਸ
ਮੀਰਾ: ਪ੍ਰੇਮ ਦੀਵਾਨੀ
ਹਜ਼ਰਤ ਸੁਲਤਾਨ ਬਾਹੂ

4. ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ

ਉੱਪਰ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ (Representative) ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੁਕਤ ਸਥਾਨਕ ਸੰਗਤ ਦੇ ਸੈਕਟਰੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਤਿਸੰਗ-

ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਤਮਤ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਭਲੀ-ਭਾਂਤ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਜਾਂ ਸੈਕਟਰੀ ਨਿਰਣਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਕਿਸੇ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਨਾਮ-ਦਾਨ ਤਾਂ ਇਕ ਵਰਦਾਨ ਹੈ, ਕੋਈ ਵੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਦਾਹਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

5. ਆਵੇਦਨ-ਪੱਤਰ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ

ਜੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਜਾਂ ਸੈਕਟਰੀ ਕਹਿ ਦੇਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਆਵੇਦਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਸਮਝਾ ਦੇਣਗੇ ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਆਵੇਦਨ-ਪੱਤਰ ਭਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਉਸ ਆਵੇਦਨ-ਪੱਤਰ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ, ਸੈਕਟਰੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ *ਸਪਾਨਸਰ* (Sponsor) ਦੇ ਦਸਤਖ਼ਤ ਹੋਣਗੇ। ਆਵੇਦਨ-ਪੱਤਰ ਭਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੈਕਟਰੀ ਇਸ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਕੋਲ ਭੇਜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਨੂੰ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਨ ਹੋਣ ਜਾਂ ਪ੍ਰਵਾਨ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਉਹ ਸੂਚਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

6. ਆਵੇਦਨ ਪ੍ਰਵਾਨ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਤਿਆਰੀ

ਸੰਸਾਰ-ਭਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਉੱਤੇ ਲਗਪਗ ਹਰ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ-ਦਾਨ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਨ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਦੋ ਵਾਰ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੋਗੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੰਤਮਤ ਵਿਚ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਕੋਈ ਰੁਪਏ-ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸੰਸਥਾ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਖ਼ਰਚਾ ਵਸੂਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਏਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਪੁਸਤਕਾਂ ਅਤੇ ਟੇਪ ਆਦਿ ਵੀ ਲਾਗਤ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਉੱਤੇ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸੰਤਮਤ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਿੱਜੀ ਖ਼ਰਚਾ ਖ਼ੁਦ ਚੁੱਕਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਆਸ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ *ਸਪਾਨਸਰ*, *ਸੈਕਟਰੀ* ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸਤਿਸੰਗ ਸੈਂਟਰ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਜੀ ਖ਼ਰਚੇ ਦਾ ਜ਼ਿੰਮਾ ਲੈਣਗੇ। ਇਸ ਵਿਚ ਪੁਸਤਕਾਂ, ਟੇਪ ਆਦਿ ਖ਼ਰੀਦਣ ਅਤੇ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਖ਼ਰਚਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਪ੍ਰਭੂ-ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦਾ ਦੁਰਲੱਭ ਅਤੇ ਅਮੋਲਕ ਵਰਦਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਲਈ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸਧਾਰਨ-ਜਿਹਾ ਖ਼ਰਚ ਖ਼ੁਸ਼ੀ-ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨਾਮ-ਦਾਨ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਉਪਹਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਵਿੱਤਰ ਅਵਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

> ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦੇ ਦੁਆਰ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਨ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦੀ ਇਤਨੀ ਖਿੱਚ ਹੈ ਜਿਤਨੀ ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਉਸ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦੀ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਸਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਮਿਲਣ ਦੀ ਤੜਪ ਵੀ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
>
> *ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੀ ਖੋਜ, ਪੱਤਰ 118*

ਆਮ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

ਰਾਧਾਸੁਆਮੀ ਸਤਿਸੰਗ ਬਿਆਸ

ਰਾਧਾਸੁਆਮੀ ਸਤਿਸੰਗ ਬਿਆਸ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਮੁਖੀ ਕੌਣ ਹਨ?

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ ਰਾਧਾਸੁਆਮੀ ਸਤਿਸੰਗ ਬਿਆਸ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸੰਤ-ਸਤਿਗੁਰੂ ਹਨ। ਸੰਗਤ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਬਾ ਜੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਰਾਧਾਸੁਆਮੀ ਸਤਿਸੰਗ ਬਿਆਸ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਸੰਤਮਤ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਇੱਕੋ-ਇਕ ਮਾਰਗ ਹੈ?

ਪਰਮੇਸ਼ਰ-ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਕਈ ਮਾਰਗ ਹਨ। ਆਮ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਪਰਮਾਰਥੀ ਖੋਜ ਦਾ ਅਰੰਭ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਰੂਹਾਨੀ ਸਾਧਨਾ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੰਤਮਤ ਕੀ ਹੈ?

ਰਾਧਾਸੁਆਮੀ ਸਤਿਸੰਗ ਬਿਆਸ ਵਲੋਂ ਜਿਸ ਰੂਹਾਨੀ ਫ਼ਿਲਾਸਫ਼ੀ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਤਮਤ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੰਤਮਤ ਪਿਛਲੀਆਂ ਸਦੀਆਂ ਅਤੇ ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਰਾਧਾਸੁਆਮੀ ਸਤਿਸੰਗ ਬਿਆਸ ਦੇ ਸੰਤ-ਸਤਿਗੁਰੂਆਂ ਦੇ ਸਮਝਾਏ ਜਾਂਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਉੱਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਸੰਤਮਤ ਨਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਧਰਮ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਸੰਪਰਦਾਇ ਜਾਂ ਫ਼ਿਰਕਾ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਸੰਤਮਤ ਜੀਵਨ ਜਿਊਂਣ ਦੀ ਇਕ ਜੁਗਤੀ ਹੈ। ਰਾਧਾਸੁਆਮੀ ਸਤਿਸੰਗ ਬਿਆਸ ਨਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਯਾਈਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਫੀਸ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਕੋਈ ਫ਼ਾਇਦਾ ਉਠਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਦਖ਼ਲ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਜਿਗਿਆਸੂਆਂ ਜਾਂ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਧਰਮ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਉਹ ਸੰਤਮਤ ਦੇ ਅਨੁਯਾਈ ਬਣਨ ਵੇਲੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਸੰਤਮਤ ਕਰਮਕਾਂਡਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਪਹਿਰਾਵਾ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਤਮਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਉੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ ਨੈਤਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਰੂਹਾਨੀ ਅਭਿਆਸ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੰਤਮਤ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਸਲੀ ਉਦੇਸ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵਕਤ ਦੇ ਦੇਹਧਾਰੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਿਊਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਰਾਧਾਸੁਆਮੀ ਸਤਿਸੰਗ ਬਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਕੋਈ ਫੀਸ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਨਹੀਂ, ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਕੋਈ ਫੀਸ ਨਹੀਂ ਲਈ ਜਾਂਦੀ।

ਰਾਧਾਸੁਆਮੀ ਸਤਿਸੰਗ ਬਿਆਸ ਸੇਵਾ-ਭੇਟਾ ਵਿਚ ਮਿਲੇ ਧਨ ਦੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਸੇਵਾ-ਭੇਟਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ ਧਨ ਦੀ ਸੰਗਤ ਦੀ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਧਨ ਦੁਆਰਾ ਕੁਝ ਖ਼ਰਾਇਤੀ ਹਸਪਤਾਲ ਚਲਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਭੁਚਾਲ ਅਤੇ ਹੜ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਰ ਹੇਠ ਆਏ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਲਈ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਸ਼ੈੱਡ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਹੈੱਡਕੁਆਟਰ ਬਿਆਸ ਵਿਖੇ ਹਰ ਸਾਲ 50 ਲੱਖ ਦੇ ਕਰੀਬ ਸੰਗਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਰਾਧਾਸੁਆਮੀ ਸਤਿਸੰਗ ਬਿਆਸ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਕਾਰਨ ਇਸ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਰੂਹਾਨੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ?

ਸੰਤਮਤ ਦਾ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰਸਾਰ ਬਦਲ ਰਹੇ ਵਕਤ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਭ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸੰਤਮਤ ਦੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਵਿਕਾਸ ਕਾਰਨ, ਸੰਤਮਤ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਰਹਿਣੀ ਅਪਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸੰਗਤ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ

ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਥਾਂ-ਥਾਂ ਸਤਿਸੰਗ ਸੈਂਟਰ ਸਥਾਪਿਤ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮ-ਪਿਆਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਏਕਤਾ ਤੇ ਅਪਣੱਤ ਦਾ ਭਾਵ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਤਮਤ ਦੇ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਅਭਿਆਸ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਅਸੂਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੰਤਮਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?

ਸੰਤਮਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: ਸੰਤ-ਮਾਰਗ, ਹੱਕ-ਹਲਾਲ ਦੀ ਕਮਾਈ, ਪਰਮਾਰਥ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ, ਸੰਤ-ਸੰਵਾਦ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਨੇੜਲੇ ਸਤਿਸੰਗ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਸਕੱਤਰ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਹ ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਦੂਸਰੇ ਉਪਦੇਸ਼ਕਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਸ੍ਰੀ ਈਸ਼ਵਰ ਪੁਰੀ, ਦੇ ਪਰਵਚਨ ਸੁਣਾਂ?

ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸਤਿਸੰਗ ਸੁਣਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਰੂਹਾਨੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਬਾਰੇ ਚੰਗੇਰਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਰਾਧਾਸੁਆਮੀ ਸਤਿਸੰਗ ਬਿਆਸ ਦਾ ਸ੍ਰੀ ਈਸ਼ਵਰ ਪੁਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ** (Website) **ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੈ?

ਰਾਧਾਸੁਆਮੀ ਸਤਿਸੰਗ ਬਿਆਸ ਬਾਰੇ ਠੀਕ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਆਪਣੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.rssb.org ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਸੰਤਮਤ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕਿੰਗ ਸਾਈਟਸ** (Social Networking Sites) **ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਚੈਟ ਸਾਈਟਸ** (Group Chat Sites) **ਨੂੰ ਬੜ੍ਹਾਵਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ?

ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ (Social media) ਅਜੋਕੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਕ ਭਾਗ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਨਾਲ ਸੰਗਤ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਸੰਤਮਤ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਸੰਗਤ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਾਇਮ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। 90 ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸਤਿਸੰਗ-ਘਰ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਰਾਧਾਸੁਆਮੀ ਸਤਿਸੰਗ ਬਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਪੰਜਾਬੀ, ਹਿੰਦੀ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਵਾਦ ਸਮੇਤ 100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਸਤਿਸੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਆਡੀਓ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗਸ ਵੀ RSSB ਵੈਬਸਾਈਟ ’ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੰਤਮਤ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਇਸ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਤਿਗੁਰੂ

ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਾ ਕੀ ਕਰਤੱਵ ਹੈ?

ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਰਤੱਵ ਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਅੰਤਰਮੁਖ ਰੂਹਾਨੀ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਦੀਖਿਆ ਜਾਂ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਦੀਖਿਆ ਜਾਂ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਸਮੇਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਰੂਹਾਨੀ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਜੁਗਤੀ ਸਿਖਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਉਹ ਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਰਾਹ-ਵਖਾਲੀ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ, ਉਸ ਨੂੰ ਅਵਿਨਾਸ਼ੀ ਧਾਮ ਵਿਚ ਉਹਦੇ ਨਿੱਜ-ਘਰ ਵਾਪਸ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਕਾਰਜ ਵਿਚ ਠੀਕ ਰਸਤੇ ਉੱਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਜਾਂ ਰਾਹ-ਵਖਾਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਪਰਮਾਰਥੀ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਤਾਂ ਇਹ ਅਗਵਾਈ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਵਕਤ ਦੇ ਦੇਹਧਾਰੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਹੀ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰਲੇ ਦੈਵੀ-ਸੱਚ ਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਸਮੇਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਡੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕ ਲੈਂਦੇ ਹਨ?

ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਨਾਦੀ ਨਿੱਜ-ਘਰ ਵਾਪਸ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੁਆਰਾ ਬਖ਼ਸ਼ੇ ਪ੍ਰੇਮ, ਉਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਦਇਆ-ਮਿਹਰ ਦੁਆਰਾ ਅਸੀਂ ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਸਹਿਜ-ਭਾਵ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ

ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਡੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਪਰ ਉਹ ਰੂਹਾਨੀ ਸਾਧਨਾ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਵਿਧਾਨ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਜੀਵ ਨੂੰ ਖ਼ੁਦ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਅਤੇ ਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?

ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ ਇਹ ਸੰਬੰਧ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਯਾਤਰਾ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਉੱਚੇ ਰੂਹਾਨੀ ਮੰਡਲਾਂ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਮੁਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਨਾਲ ਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਕੁੱਲ-ਮਾਲਕ ਦੇ ਭਾਣੇ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜਾਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੋਸਤ, ਵੱਡਾ ਭਰਾ, ਉਸਤਾਦ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

'ਵਕਤ ਦੇ ਪੂਰਨ ਦੇਹਧਾਰੀ ਸਤਿਗੁਰੂ' ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?

'ਵਕਤ ਦਾ ਪੂਰਨ ਦੇਹਧਾਰੀ ਸਤਿਗੁਰੂ' ਪਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਤ-ਸਤਿਗੁਰੂਆਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਰੂਹਾਨੀ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਉੱਚੀ ਚੇਤਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਅੰਦਰ ਸਦਾ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ 'ਪੂਰਨ' ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ-ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੂੰ 'ਪੂਰਨ' ਜਾਂ ਪੂਰਨ-ਪੁਰਖ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਸਲ ਜਾਂ ਸੱਚਾ ਗੁਰੂ ਕੌਣ ਹੈ?

ਸੱਚਾ ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਹੈ, ਦੇਹ ਨਹੀਂ। ਸੱਚਾ ਸ਼ਿਸ਼ ਸੁਰਤ ਜਾਂ ਚੇਤਨਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਅੰਦਰ ਸੁਰਤ ਜਾਂ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਦੈਵੀ-ਧੁਨੀ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਸੋਝੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਸੱਚਾ ਗੁਰੂ ਹੈ।

ਕੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੂਰਨ ਜਾਂ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇਕ ਜਾਂ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੂਰਨ ਸੰਤ-ਸਤਿਗੁਰੂ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਚੋਲਾ ਤਿਆਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸਤਿਗੁਰੂ ਰੂਹਾਨੀ ਮੰਡਲਾਂ ਦੇ ਵਾਸੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੂਹਾਨੀ ਸਰੂਪ ਦਾ ਕਦੇ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਜੇ ਸੰਤਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਪਰੰਪਰਾ ਜਾਂ ਗੱਦੀ ਨੇ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਚੱਲਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਕਤ ਦੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇਹ ਦਾ ਚੋਲਾ ਤਿਆਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਆਪਣਾ ਉਤਰਾਧਿਕਾਰੀ ਥਾਪ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਕਦੇ ਕੋਈ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਵੀ ਸੰਤ ਹੋਈਆਂ ਹਨ?

ਜੀ, ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਪੇਨ ਦੀ ਟੇਰੀਸਾ ਆਫ਼ ਅਵਿਲਾ, ਇਰਾਕ ਦੀ ਰਾਬਿਆ ਬਸਰੀ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਸਹਿਜੋਬਾਈ, ਬਹਿਣਾਬਾਈ ਅਤੇ ਮੀਰਾਬਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਕੀ ਰਾਧਾਸੁਆਮੀ ਸਤਿਸੰਗ ਬਿਆਸ ਨੂੰ ਜਿਹੜਾ ਧਨ ਸੇਵਾ-ਭੇਟਾ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਸਤਿਗੁਰੂ ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਲਾਭ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਸੰਤ-ਸਤਿਗੁਰੂ ਆਪਣੀ ਹੱਕ-ਹਲਾਲ ਦੀ ਕਮਾਈ ਉੱਤੇ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਕਮਾਈ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪਰਵਾਰ ਦੀ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਆਪ ਆਪਣੇ ਇਸ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੀ ਜਿਊਂਦੀ-ਜਾਗਦੀ ਉਦਾਹਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸੰਤ-ਸਤਿਗੁਰੂ ਚਿੱਟੇ ਕੱਪੜੇ ਹੀ ਕਿਉਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ?

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਮੌਕੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਪਹਿਰਾਵੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਜਿਮਖ਼ਾਨੇ ਜਾਂ ਕਸਰਤ-ਘਰ ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਟ੍ਰੈਕ ਸੂਟ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਫ਼ਿਲਮ ਦੇਖਣ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਰੋਜ਼ ਵਾਲੇ ਆਮ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਬਿਜ਼ਨਿਸ ਸੂਟ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ

ਵਿਆਹ-ਸ਼ਾਦੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਰਸਮੀ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਪਹਿਰਾਵਾ ਧਾਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮਦੇਹ, ਸਾਦਾ ਅਤੇ ਮੁਨਾਸਬ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਫ਼ਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜੀਨਜ਼ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸੈਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਟ੍ਰੈਕ ਸੂਟ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਰਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨਿੱਕਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਫ਼ੈਦ ਲਿਬਾਸ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਦਾ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦੇਹ ਹੈ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ ਸਫ਼ੈਦ ਲਿਬਾਸ ਵੀ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੀਖਿਆ ਜਾਂ ਨਾਮ-ਦਾਨ

ਨਾਮ-ਦਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਨਾਮ-ਦਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਇਹ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੇ ਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਉਹ ਜੁਗਤੀ ਸਿਖਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਧੁਨੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਅਭੇਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਸਮੇਂ ਸ਼ਿਸ਼ ਜੀਵਨ-ਭਰ ਸੰਤਮਤ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਹੁੰ ਵੀ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ।

ਨਾਮ-ਦਾਨ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਹੁੰਆਂ ਚੁੱਕੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ?

ਨਾਮ-ਦਾਨ ਸਮੇਂ ਜਿਗਿਆਸੂ ਆਪਣੇ ਆਤਮਿਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਚਾਰ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਹੁੰ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ:

1. ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਜਾਂ ਵੈਸ਼ਨੋ ਭੋਜਨ ਉੱਤੇ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਆਂਡੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਕਿਸੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨਾ।
2. ਤੰਬਾਕੂ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਸ਼ਰਾਬ, ਮਨ ਉੱਤੇ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਕੈਨਾਬੀਨੋਇਡ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਸੀ. ਬੀ. ਡੀ. (CBD) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨਾ।
3. ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਨਿਰਮਲ, ਨੈਤਿਕ ਅਤੇ ਸਦਾਚਾਰਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਨੂੰਨੀ ਸ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਿਕ ਸੰਬੰਧ ਕਾਇਮ ਨਾ ਕਰਨਾ।
4. ਰੋਜ਼ ਢਾਈ ਘੰਟੇ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ।

ਨਾਮ-ਦਾਨ ਸਮੇਂ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੰਜ-ਨਾਂਵਾਂ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?

ਨਾਮ-ਦਾਨ ਸਮੇਂ ਦੇਹਧਾਰੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੁਆਰਾ ਬਖ਼ਸ਼ੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨਾਂਵਾਂ ਵਿਚ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਸਮਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਅਭਿਆਸ (Meditation) ਦੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜ-ਨਾਂਵਾਂ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਸਾਨੂੰ ਕੁੱਲ-ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਸਮੇਂ ਮਨ ਨੂੰ ਥਿਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਤੀਸਰੇ ਤਿਲ ਉੱਤੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੋਂ ਸਾਡਾ ਰੂਹਾਨੀ ਸਫ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਾਨੂੰ ਸੰਤਮਤ ਦਾ ਸਾਹਿਤ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਤਿਸੰਗ ਸੁਣਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰੇਮ-ਪਿਆਰ ਦਾ ਸੁਖਾਵਾਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵੇਲੇ ਲਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਤਿੰਨ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਜਿਗਿਆਸੂਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੂਸਰੇ ਰੂਹਾਨੀ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਖੋਜ ਕਰ ਲੈਣ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਪੱਕਾ ਭਰੋਸਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿਚ ਸੰਤਮਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਅਸੀਂ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਨਾਮ-ਦਾਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਿਰਫ਼ ਦੇਹਧਾਰੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਨੁਮਾਇੰਦਾ ਹੀ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਜੁਗਤੀ ਸਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ (ਨਾਮ-ਦਾਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) 'ਰਾਧਾਸੁਆਮੀ' ਆਦਿ ਦੂਸਰੇ

ਨਾਂਵਾਂ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉੱਤੇ ਝਰੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਂਵਾਂ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ (ਨਾਮ-ਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ) ਆਪਣਾ ਅਸਲ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਇਸ ਆਦਤ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਨਾਮ-ਦਾਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਇਕ ਸਾਲ ਲਈ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?
ਨਾਮ-ਦਾਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਸਾਲ-ਭਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਨਾ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਖ਼ੁਦ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕੀਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ-ਭਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਣ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ ਕਿ ਨਹੀਂ।

ਨਾਮ-ਦਾਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਿੰਨੀ ਉਮਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਉਮਰ ਦੀ ਸੀਮਾ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ ਕਿਉਂ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?
ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 22 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀ ਸ਼ਰਤ ਹੈ ਪਰ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਵਿਆਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਅਤੇ ਕੁਆਰੀਆਂ ਬੀਬੀਆਂ ਲਈ ਉਮਰ ਦੀ ਸੀਮਾ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹੈ। ਉਮਰ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਪੂਰੀ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪਕਿਆਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕੇ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜਿਗਿਆਸੂਆਂ ਦੀ ਉਮਰ 22 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਨਸੀਹਤ ਦੇਣਾ ਚਾਹੋਗੇ?
ਅਜਿਹੇ ਜਿਗਿਆਸੂਆਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ, ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਮੰਨਣ, ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਮ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਦਾ ਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਰਹਿਣੀ ਪਹਿਲੀਆਂ ਤਿੰਨ ਸ਼ਰਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਨ—ਉਹ ਵੈਸ਼ਨੋ ਭੋਜਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ, ਤੰਬਾਕੂ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਮਨ ਉੱਤੇ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਿਰਮਲ ਨੈਤਿਕ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਏ ਪਰ ਪਰਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਤਰਾਜ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰੀਏ?
ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲੈਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਈਏ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਲਈਏ।

ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲੈ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ?
ਹਰ ਆਤਮਾ ਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਨਾਮ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਕੀ ਪਤੀ ਅਤੇ ਪਤਨੀ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?
ਰੂਹਾਨੀ ਅਭਿਆਸ ਨਿੱਜੀ ਯਾਤਰਾ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪਤੀ ਅਤੇ ਪਤਨੀ ਦਾ ਇਕੱਠੇ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਅੰਤਿਮ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ ਕਿ ਨਹੀਂ?
ਕਿਹੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਅੰਤਿਮ ਫ਼ੈਸਲਾ ਦੇਹਧਾਰੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਤੋਂ ਮਿਲਿਆ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਦੇ ਹੀ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੁਆਰਾ ਥਾਪੇ ਗਏ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਤੋਂ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿਚ ਕੋਈ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

ਕੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਤੋਂ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੁਆਰਾ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਬਖ਼ਸ਼ੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਅਵਸਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਜੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿਨਿਧੀ ਜਾਂ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਤੋਂ ਨਾਮ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੁਆਰਾ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਬਖ਼ਸ਼ੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਅਵਸਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ (ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਰੀ-ਸਿਟਿੰਗ (Re-sitting) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਕਿਉਂਕਿ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਹੀ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਬਖ਼ਸ਼ ਚੁੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਅਸੀਂ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਦੀਆਂ ਰਹੁ-ਰੀਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਸੰਤਮਤ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਉੱਤੇ ਅਮਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਧਾਰਮਿਕ ਰਹੁ-ਰੀਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਪਾਬੰਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਨਾਮ-ਦਾਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ, ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਅੰਦਰੋਂ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਨਾਮ-ਦਾਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੰਦਰੋਂ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਉੱਦਮ ਅਤੇ ਲਗਨ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡੀ ਤਰੱਕੀ ਛੇਤੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਰ ਨਾਲ ਵੀ। ਅਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਮੰਜ਼ਲ ਉੱਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਉੱਦਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅੰਤਰਮੁਖ ਅਨੁਭਵ ਦੁਆਰਾ ਸਾਡਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਣਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਦੀ ਗਰੰਟੀ ਹੈ?

ਦੇਰ-ਸਵੇਰ ਸਭ ਹੀ ਪਿਤਾ-ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਪਹੁੰਚ ਜਾਣਗੇ। ਇਹਦੇ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੀ ਤਰੱਕੀ ਸਾਡੇ ਉੱਦਮ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਮਨ ਰੂਹਾਨੀ ਤਰੱਕੀ ਬਾਰੇ ਗਿਣਤੀ-ਮਿਣਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇਹ ਲਕਸ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਰਤ ਦੇ ਪਰਮੇਸ਼ਰ-ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਲਈ ਅਰਪਣ ਕਰ ਦਈਏ।

ਕੀ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁਕਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਿਰਫ਼ ਚਾਰ ਜਨਮ ਲੈਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ?

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਹਧਾਰੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਸਮੇਂ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਜੁਗਤੀ ਸਿਖਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਇਸ ਅਥਾਹ, ਅਸਗਾਹ ਭਵਸਾਗਰ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਕੇ ਸਦੀਵੀ ਮੁਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਰੂਹਾਨੀ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹੀ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਉਠਾ ਲਈਏ ਤਾਂ ਇਹ ਦੇਹੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸਾਧਨ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਹੀ ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਵਿਵੇਕ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮਨੁੱਖਾ-ਜਨਮ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਅਜਿਹੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਚੇਤਨ, ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਸੰਜਮ-ਭਰਿਆ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਮੁਕਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿਚ ਕਿੰਨੇ ਜਨਮ ਲੱਗਣਗੇ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਅਤੇ ਲਗਨ ਨਾਲ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਤੀਸਰੇ ਤਿਲ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਕੇਂਦਰ ਉੱਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਨਾਲ ਅੰਦਰਲੇ ਮਾਰਗ ਉੱਤੇ ਉੱਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨ ਦੀ ਨਿਰਮਲਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸਾਨੂੰ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਜੂਨ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਸਾਡੇ ਕਰਮ ਹੀ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਝੁਠਲਾ ਸਕਦੇ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕਰਮ ਹੀ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਸਾਡਾ ਅਗਲਾ ਜਨਮ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਜੂਨ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਧੱਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। "ਜੇ ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਜਾਂ ਸੋਚ ਪਸ਼ੂਆਂ ਸਮਾਨ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਅਗਲਾ ਜਨਮ ਓਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਵੇਗਾ।" ਸਾਡੇ ਕਰਮ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਈ ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਜਾਂ ਸੋਚ ਸਾਡੇ ਅਗਲੇ ਜਨਮ ਦਾ ਅਧਾਰ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ। "ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੀਜ ਬੀਜਾਂਗੇ, ਓਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੀ ਫਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ।"

ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ

ਸਾਨੂੰ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਮੰਤਵ ਪਰਮੇਸ਼ਰ-ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ। ਅੰਦਰ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਅਸੀਂ ਮਨ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਸ੍ਰੋਤ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਸਮਾ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਧੁਨੀ ਕੀ ਹੈ?

ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਵਰਡ (Word) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਬਦ, ਸ਼ਬਦ-ਧੁਨ ਜਾਂ ਵਰਡ ਹੀ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਅਧਾਰ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਹਸਤੀ ਕਾਇਮ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀ। ਬਾਈਬਲ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, "*ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਸ਼ਬਦ ਸੀ, ਸ਼ਬਦ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸੀ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸੀ।*"

ਕੀ ਦੂਸਰੇ ਰੂਹਾਨੀ ਮਾਰਗਾਂ ਜਾਂ ਧਰਮਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਬਾਰੇ ਵਰਣਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ?

ਜੀ ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੂਹਾਨੀ ਮਾਰਗਾਂ ਅਤੇ ਧਰਮਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਬਦ ਬਾਰੇ ਵਰਣਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਰਗਾਂ ਜਾਂ ਧਰਮਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਾਂਵਾਂ ਨਾਲ ਪੁਕਾਰਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ: ਸ਼ਬਦ, ਨਾਮ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ, ਲੋਗੱਸ (Logos), ਪਵਿੱਤਰ-ਆਤਮਾ, ਤਾਓ, ਦੈਵੀ-ਸ਼ਕਤੀ, ਹੁਕਮ, ਕਲਮਾ, ਆਦਿ।

ਕੀ ਸ਼ਬਦ ਹਰ ਜੀਵ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਸੰਤਮਤ ਦੇ ਅਨੁਯਾਈਆਂ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੈ?

ਸ਼ਬਦ ਹਰ ਜੀਵ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਸਥੂਲ ਰਚਨਾ ਦੇ ਕਣ-ਕਣ ਵਿਚ ਵਿਆਪਕ ਜੀਵਨ-ਦਾਤਾ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਕਾਇਮ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀ।

ਕੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਸਮਾ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਡਾ ਵਜੂਦ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ?

ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਸਮਾ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਡਾ ਅਸਲ ਵਜੂਦ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਸਗੋਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈਂ ਅਤੇ ਆਪਾ-ਭਾਵ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸੱਚੇ ਸਰੂਪ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸ੍ਰੋਤ ਵਿਚ ਸਮਾ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਕੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਢਾਈ ਘੰਟੇ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਜੋ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਈਏ, ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਅਤੇ ਲਗਨ-ਪੂਰਵਕ ਕੀਤੇ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਨੀਂਹ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਸਮੇਂ ਕੀਤੇ ਰੋਜ਼ ਢਾਈ ਘੰਟੇ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਣ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕੀ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਹਰ ਵੇਲਾ-ਵਕਤ ਠੀਕ ਹੈ ਪਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਭ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵੇਲੇ ਮਨ ਤਰੋ-ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਰੌਲਾ-ਗੌਲਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਵਿਘਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਅਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਸਮੇਂ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਸਾਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰਾ ਜਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਸਮੇਂ ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਨਿਰੰਤਰ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾਪੂਰਵਕ ਜਤਨ ਨਾਲ ਇਸ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਥਿਰ ਹੋਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਇਕਾਗਰਤਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਪੂਰਨ ਥਿਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਥਿਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਥਿਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਥਿਰਤਾ ਮਨ ਦੀ ਥਿਰਤਾ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਫਲ-ਸਰੂਪ ਸੁਰਤ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਅਸੀਂ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?
ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਸਾਡੇ ਕਰਮਾਂ 'ਚੋਂ ਹੀ ਉਪਜੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਅਸਲ ਬਦਲਾਓ ਇਹ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ ਅਜਿਹਾ ਆਂਤਰਿਕ ਮਨੋਬਲ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ, ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਜਾਂ ਉਸਾਰੂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

ਕਰਮ ਸਿਧਾਂਤ

ਕਰਮ ਸਿਧਾਂਤ ਕੀ ਹੈ?
ਕਰਮ-ਸਿਧਾਂਤ ਕਰਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦੇ ਨਿਯਮ ਉੱਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ ਹਰ ਕਰਮ ਦਾ ਫਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਹਜ਼ਰਤ ਈਸਾ ਨੇ ਫ਼ਰਮਾਇਆ ਹੈ, "ਜਿਹੋ ਜਿਹਾ ਬੀਜੋਗੇ, ਓਹੋ ਜਿਹੀ ਹੀ ਫ਼ਸਲ ਵੱਢੋਗੇ।"

ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਏਨੀ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀ ਕਿਉਂ ਹੈ?
ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕਰਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਜਾਂ ਕਰਮ ਅਤੇ ਫਲ ਦਾ ਨਿਯਮ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਨਿਆਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਰਮ ਅਤੇ ਫਲ ਦਾ ਕਨੂੰਨ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿਚ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਪੁਨਰ-ਜਨਮ ਕੀ ਹੈ? ਕੀ ਸਾਡੇ ਕਰਮ ਜਨਮ-ਦਰ-ਜਨਮ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਏ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਜੰਮਣ-ਮਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੁਨਰ-ਜਨਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਵਰਤਮਾਨ ਜਨਮ ਦੀ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਵੀ ਪੂਰਬਲੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਹੀ ਫਲ ਹੈ। ਜਦ ਤੱਕ ਆਤਮਾ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਰਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ, ਇਹ ਚੱਕਰ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਆਤਮਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਰਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਸ੍ਰੋਤ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪੂਰਬਲੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਕਰਮ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ?
ਅਸੀਂ ਪੂਰਬਲੇ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਭੇਦ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜਾਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਚੇਤ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਨਵੇਂ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕੀਏ।

ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਹੈ?
ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਜਾਂ ਕਿਸਮਤ ਜੰਮਣ-ਮਰਨ ਦੇ ਲੰਮੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਏ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਬੋਝ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਬਣੀ ਹੈ ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਬਹੁਤ ਇਹ ਅਜ਼ਾਦੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਕਿਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਏਥੇ ਕਿਉਂ ਭੇਜਿਆ ਗਿਆ ਸੀ?
ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਰਚਨਾ ਦੇ ਭੇਦ ਜਾਂ ਰਹੱਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਸਕਣਾ ਸਹਿਲ ਕਾਰਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਰਚਨਾ ਦੇ ਰਹੱਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਰਚਨਹਾਰ ਦੀ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਵੈਸ਼ਨੋ ਭੋਜਨ ਅਪਣਾਉਣਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼

ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਜਾਂ ਵੈਸ਼ਨੋ ਭੋਜਨ ਅਪਣਾਉਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਖ਼ੁਦ ਹੱਤਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਮਾਸ ਖਾਣਾ ਕਿਉਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ?
ਸੰਤਮਤ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਲੈਣ ਦਾ ਵੀ ਹੱਕ ਨਹੀਂ। ਸਾਨੂੰ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾ ਹੀ ਖ਼ੁਦ ਕਿਸੇ ਦੀ ਹੱਤਿਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਹੱਤਿਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਬੋਝ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਸੰਤਮਤ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਵੈਸ਼ਨੋ

ਭੋਜਨ ਉੱਤੇ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਨਸੀਹਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਜੀਵ-ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਦੇ ਭਾਈਵਾਲ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਬੋਝ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੈਸ਼ਨੋ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਿਲੇਟਿਨ, ਆਂਡੇ, ਲਾਰਡ (ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾੱਰਟਨਿੰਗ ਜਾਂ ਚਰਬੀ) ਆਦਿ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਕਈ ਸਾਧਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਪਦਾਰਥ ਵਿਚ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਕੋਈ ਅੰਸ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਹੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਸਰਚ—ਚਿਕਿਤਸਾ ਸੰਬੰਧੀ ਖੋਜ—ਅਨੁਸਾਰ ਵੈਸ਼ਨੋ ਭੋਜਨ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜੀਵਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਲਾਭ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਦਰ-ਸਤਿਕਾਰ ਦਾ ਭਾਵ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਖਾਣਯੋਗ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਹੜੇ ਅਜਿਹੀ ਫ਼ੈਕਟਰੀ ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੋਣ ਜਿਸ ਵਿਚ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਆਂਡੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋਣ?

ਜੇ ਇਸ ਫ਼ੈਕਟਰੀ ਵਿਚ ਬਣੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾ ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਖਾਣਯੋਗ-ਪਦਾਰਥ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਢੰਗ ਇਸ ਨਿਯਮ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਨਾ ਹੈ: "ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸ਼ੰਕਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।"

ਸਜੀਵ ਜਾਂ ਨਿਰਜੀਵ ਆਂਡੇ ਖਾਣ ਵਿਚ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੈ?

ਆਂਡੇ ਭਾਵੇਂ ਸਜੀਵ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਿਰਜੀਵ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਲ ਮੰਤਵ ਹੋਰ ਜੀਵ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪਰਵਾਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਦਾ ਪਤੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਪਤਨੀ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਾਹੌਲ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਘਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ ਥੋਪਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਪਰਵਾਰ ਲਈ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਮਜਬੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਖ਼ੁਦ ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੀਏ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖ਼ਰਚੇ ਨਾਲ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸ ਖ਼ਰੀਦ ਕੇ ਖੁਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਬੋਝ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਾਸ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੀਏ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥ ਖੁਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਵਿਚ ਵਾਧੇ ਦੇ ਭਾਗੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਬੋਝ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਗਾਹਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਹੁਣਚਾਰੀ ਕਰਨੀ ਪੈ ਜਾਵੇ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਮਾਸ ਖੁਆਉਣ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਤਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ?

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਾਹਕਾਂ ਦੀ ਆਓ-ਭਗਤ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੈਸ਼ਨੋ ਭੋਜਨ ਵਾਲੇ ਹੋਟਲ ਜਾਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਿਚ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਇਹੋ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਅਤੇ ਪੂਰਤੀ ਦੀ ਜ਼ੰਜੀਰ ਦਾ ਭਾਗ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਹੱਤਿਆ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਬੋਝ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕੀ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਚਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਸੰਤਮਤ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਸ ਜਾਂ ਮਾਸ ਆਦਿ ਨਾਲ ਬਣੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਹੋਵੇ?

ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ, ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਅਜਿਹਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਾਸ ਜਾਂ ਮਾਸ ਨਾਲ ਬਣੇ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਹੋਵੇ। ਜਿਸ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਨੌਕਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਸ ਪਕਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕੰਮ ਢੂੰਡ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਖਾਣਾ ਪਰੋਸਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਖ਼ੁਦ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜੇ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਮਾਸ ਖਾਂਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ? ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੈਸ਼ਨੋ ਭੋਜਨ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਨਾਤੇ ਸਾਡਾ ਫ਼ਰਜ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੀ ਉੱਤਮ ਉਦਾਹਰਣ ਪੇਸ਼ ਕਰੀਏ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਖੁਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਾਂਗੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਬਣ ਜਾਵੇ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਅਸੀਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਏਨਾ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੀ ਚੰਗੀ ਮਿਸਾਲ ਕਾਇਮ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੀਏ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਭੁਲੇਖੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਖਾ ਲਈਏ ਜਿਸ ਵਿਚ ਮਾਸ ਜਾਂ ਆਂਡਾ ਮਿਲਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਅਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਜਾਂ ਭੁੱਲੇ-ਭਟਕੇ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾਈਏ, ਇਸ ਨਾਲ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਬੋਝ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਗ਼ਲਤੀ ਨਾਲ ਜ਼ਹਿਰ ਖਾਧੀ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਜ਼ਹਿਰ ਖਾ ਲਵੇ, ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਤਾਂ ਹੋਵੇਗਾ ਹੀ।

ਕੀ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅੰਸ਼ ਹੋਣ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀ ਜਿਲੇਟਿਨ ਦੇ ਕੈਪਸੂਲ ਵਿਚ ਹੋਵੇ?

ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਜਿਲੇਟਿਨ ਦੇ ਕੈਪਸੂਲਾਂ ਦੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਵਿਕਲਪ ਢੂੰਡਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਬੋਝ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਚਮੜੇ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਕਿੰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਖ਼ਰੀਦਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨਾ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਹਿੱਤ ਵਿਚ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਵਿਵੇਕ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਖ਼ਸ਼ੀ ਗਈ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਜਾਂ ਬਦਲ ਢੂੰਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਚਰਸ ਜਾਂ ਗਾਂਜਾ (Marijuana) ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ?

ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਰੀਜੁਆਨਾ (Marijuana) ਕਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨੁਸਖ਼ੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਸੰਤਮਤ ਵਿਚ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਅਤੇ ਮਨ ਉੱਤੇ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (Mind Altering Drugs) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਮਨ ਉੱਤੇ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਨ-ਪਰਚਾਵੇ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਮਨ ਉੱਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਮਨ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਅਸਥਿਰਤਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ

ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਆਦਤ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਨਾਲ ਮਨੋਬਲ ਨਿਰਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਸੰਤਮਤ ਅਨੁਸਾਰ ਰਹਿਣੀ

ਸਤਿਸੰਗ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਤਿਸੰਗ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?

ਸਤਿਸੰਗ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ: ਸਤਿ ਦਾ ਸੰਗ; ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਸੰਤਾਂ-ਮਹਾਤਮਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਿਆਨ, ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਚਨਾਂ ਤੋਂ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੀਏ। ਨੇਮ-ਪੂਰਵਕ ਸਤਿਸੰਗ ਵਿਚ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸੰਤਾਂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੀ ਯਾਦ ਤਾਜ਼ਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੇਵਾ ਦਾ ਕੀ ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?

ਫਲ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖੇ ਬਗ਼ੈਰ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਭਾਵ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਭਾਵ ਨਾਲ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰੇਮ ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣ ਦਾ ਭਾਵ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਅਸੀਂ ਅਭਿਲਾਸ਼ੀ (Ambitious) ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸੰਤਮਤ ਉੱਤੇ ਚੱਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਸੰਤਮਤ ਉੱਤੇ ਚੱਲਣ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰ ਦਈਏ। ਸੰਤਮਤ ਅਨੁਸਾਰ ਰਹਿਣੀ ਅਪਣਾਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ (ਸੰਤਮਤ ਦੀਆਂ) ਚਾਰ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੀਏ ਅਰਥਾਤ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਹੱਸਦੇ-ਖੇਡਦੇ ਹੋਏ, ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਯਾਰਾਂ-ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਿਤਾਈਏ।

ਕੀ ਸੰਤਮਤ ਦੇ ਨੈਤਿਕ ਮਹੱਤਵ ਜਾਂ ਸਿਧਾਂਤ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵੀ ਅਨੁਕੂਲ ਹਨ?

ਹਾਂ, ਇਹ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਜਾਂ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮਾਜ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਇਹ ਪਰਮਾਰਥੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਧਾਰ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਬੋਝ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤ ਲਈ ਸ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਕਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸ਼ਾਦੀ ਕਰਵਾਉਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਕਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸ਼ਾਦੀ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਅਤੇ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਗਹਿਰਾਈ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਸਮਝਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਕਹਾਵਤ ਹੈ, “ਜੇ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਬੂਟ ਪੈਰਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹੇ ਤਾਂ ਤਸਮੇ ਘੁੱਟ ਕੇ ਬੰਨ੍ਹਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।”

ਕੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਤਨੀ ਦੀ ਆਮਦਨ ਉੱਤੇ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਜੀ ਹਾਂ, ਪਰਵਾਰ ਦੀ ਆਮਦਨ ਅਤੇ ਸੰਪਤੀ ਦੀ ਸਾਂਝੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਤਿਸੰਗੀ ਬਣਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਥੋਪਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਓਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਦਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ।

ਕੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੰਤਮਤ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਤਿਸੰਗ ਵਿਚ ਜਾਇਆ ਕਰਨ?

ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਉੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ ਨੈਤਿਕ ਗੁਣ ਅਪਣਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਉਦਾਹਰਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਮ-ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਕਾਇਮ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਹ ਗੁਣ ਅਪਣਾ ਲੈਣਗੇ ਪਰ ਬ਼ਗ਼ੈਰ ਕਿਸੇ ਪਰਵਾਰਿਕ ਮਤਭੇਦ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦਾ ਧਰਮ ਜਾਂ ਮਾਰਗ ਚੁਣਨ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਸਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਜਾਤੀ ਜਾਂ ਬਰਾਦਰੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸ਼ਾਦੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿਚ ਤਕਰਾਰ ਜਾਂ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸੰਤਮਤ ਦਾ ਧਰਮ, ਜਾਤੀ, ਸਮਾਜਕ ਪਦਵੀ ਆਦਿ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ। ਸੰਤਮਤ ਵਿਚ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਸਦਭਾਵਨਾ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਤਮਤ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਸ਼ਾਦੀ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਧਰਮ ਜਾਂ ਬਰਾਦਰੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ। ਅਸਲ ਮਹੱਤਵ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜੋੜੇ ਦੀ ਆਪਸੀ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਦਾ ਹੈ। ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਬਹਿਸ ਜਾਂ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਕ-ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਦੁਆਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹੇ-ਦਿਲ ਨਾਲ ਮਸਲੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।

ਜੋਤਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਨਜ਼ਰੀਆ ਹੈ?

ਅੱਜ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋਤਸ਼ ਵਿੱਦਿਆ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੂਰਾ ਗਿਆਨ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਬਾਰੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਂਤਰਿਕ ਬਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਵਿਚ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਵੀ ਫੇਰ-ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਕੀ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਕਾਲੇ ਇਲਮ ਜਾਂ ਸਰਾਪਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਰੋਜ਼ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਨੇਮ-ਪੂਰਵਕ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਅੰਦਰੋਂ ਅਜਿਹੀ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਮਨੋਬਲ ਏਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਿਵੇਕ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਏਨੀ ਬਲਵਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਅੰਧ-ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਅਤੇ ਫ਼ਜ਼ੂਲ ਦੇ ਵਹਿਮਾਂ-ਭਰਮਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਪੱਕਾ ਇਰਾਦਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹੀਏ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੀ।

ਕੀ ਭੂਤ-ਪ੍ਰੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਸਾਨੂੰ ਵਿਅਰਥ ਦੇ ਅੰਧ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਡਰ-ਭਉ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨੇਮ-ਪੂਰਵਕ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਬਲਵਾਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹੀਏ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੀ।

'ਲਿਵਿੰਗ ਵਿਲਜ਼' (Living Wills)* ***ਅਤੇ 'ਡੂ ਨਾਟ ਰੀਸਸੀਟੇਟ ਆਰਡਰਜ਼'*** (Do Not Resuscitate Orders)† ***ਬਾਰੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕੀ ਰਾਏ ਹੈ?***

ਮਨੁੱਖਾ-ਜਨਮ ਦੁਰਲਭ ਅਵਸਰ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਵਰਦਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੌਤ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੱਲ ਸਮਝ ਲਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ ਕੀ ਫ਼ੈਸਲਾ

---

* ਜੀਵਨ ਸੰਬੰਧੀ ਉਹ ਵਸੀਅਤ ਜਿਸ ਵਿਚ ਵਸੀਅਤ-ਕਰਤਾ ਇਹ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਖ਼ਾਸ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੇਗਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਉਸ ਦਾ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਚਕਿਤਸਕ ਇਲਾਜ (medical treatment) ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

† *ਅਚੇਤ ਹੋ ਗਏ ਜਾਂ ਮੁਰਦਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰੱਖਣ ਦਾ ਜਤਨ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿਦਾਇਤ।*

ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅੰਤਿਮ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਸੌਂਪੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ, ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਨਿਯਮ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਲਾ-ਇਲਾਜ ਬਿਮਾਰੀ** (Terminally ill) **ਦੇ ਰੋਗੀ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ** (Euthanasia) **ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਸ ਫ਼ੈਸਲੇ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਅਰਥਾਤ ਕਰਮ ਅਤੇ ਫਲ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਕਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਤੈਅ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੌਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਪੂਰਬ-ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਖ਼ੁਦ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਕਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਜਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜੇ ਸਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਬੁੱਢੇ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕੀ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲੈਣ ਦਾ ਕੋਈ ਹੱਕ ਨਹੀਂ। ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਵੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਥ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਸੀ ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਮੌਤ ਤੱਕ, ਸਾਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮਦੇਹ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਸਮੇਂ ਕੀਤੇ ਪ੍ਰਣਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਨਤੀਜਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਇਕ ਵਾਰ ਜੋ ਚੋਣ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਾਂ ਫਲ ਨਾਲ ਬੱਝ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਨਾਮ-ਦਾਨ ਸਮੇਂ ਕੀਤੇ ਪ੍ਰਣਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਆਪਣੇ ਪਰਮ-ਧਾਮ ਵਾਪਸ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਰੂਹਾਨੀ ਸਫ਼ਰ ਲੰਮਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਭਾਰਤੀ ਹੈਡਕਵਾਟਰ
ਸੈਕਟਰੀ
ਰਾਧਾਸੁਆਮੀ ਸਤਿਸੰਗ ਬਿਆਸ
ਡੇਰਾ ਬਾਬਾ ਜੈਮਲ ਸਿੰਘ
ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ: ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ
ਬਿਆਸ, ਪੰਜਾਬ 143204, ਭਾਰਤ

ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼
ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਚ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਉਪਦੇਸ਼ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਰਾਧਾਸੁਆਮੀ ਸਤਿਸੰਗ ਬਿਆਸ ਦੀਆਂ ਗਤੀ-ਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਿਤ ਵੈਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਦੇਖੋ:
www.rssb.org

ਸਤਿਸੰਗ ਘਰ
ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸਤਿਸੰਗ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਸਤਿਸੰਗ ਦੀ ਸਮਾਂ ਸੂਚੀ ਸਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਿਤ ਵੈਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਦੇਖੋ:
www.satsanginfo.rssb.org

ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਔਨ-ਲਾਈਨ ਵਿੱਕਰੀ
ਰਾਧਾਸੁਆਮੀ ਸਤਿਸੰਗ ਬਿਆਸ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਔਨ-ਲਾਈਨ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮੰਗਵਾਉਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਿਤ ਵੈਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਦੇਖੋ:
www.scienceofthesoul.org (ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਵਿਕਰੀ ਲਈ)
www.rssbindiabooks.in (ਸਿਰਫ਼ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਵਿਕਰੀ ਲਈ)