١١ اوم شري پَرماتِمَني نَمَهَه ١١

اَٿ شَشِنوڌيايَهَه

سنسار ۾ ڌرم جي نالي تي ريتي رواج، پوڄا پَڌتِيان سمپردائن جو وڏيڪ هئڻ جي ڪري کُ ريتين جو ناس ڪري هڪ ايشور جي استاپنا ۽ اُنجي پراپتيءَ جي پرِڪريا کي مشهور ڪرڻ لاءِ ڪنهن مهاپرش جو پرڪاش ٿيندو آهي. ڪِرياڻن کي ڇڏي ويهي رهڻ ۽ گياني ڇوائڻ جي خراب رسم ڪرشن ڪال ۾ تمام گهڻي وياپڪ هئي. تنهنڪري هن اڌياءَ جي شروعات ۾ ئي يوگيشور شري ڪرشن هن سوال کي ڇوٿون پيرو پاڻ اٿاريو ته گيان يوگ توڙي نشڪام ڪرم يوگ ٻنهي جي انوسار ڪرم ڪرڻو ئي آهي.

اڌياءَ ٻئين ۾ هنن چيو هو، ارجن! ڪتري لاءِ يڌ کان وڌيڪ ڪلياڻڪاري ڪوئي رستو ڪونهي. هن يڌ ۾ هارائيندين ته به ديوتِوَ آهي ۽ جيتڻ تي تمام وڏي پدوي اسٿت ئي آهي. ائين سمجهي يڌ ڪر. ارجن! هيءَ ٻُڌي تنهنجي لاءِ گيان جي باري ۾ چئي ويئي. ڪهڙي ٻُڌي؟ اهائي ته يڌ ڪر. گيان اَهڙو ڪونهي جو هٿ تي هٿ رکي ويهي رهجي. گيان يوگ ۾ فقط پنهنجي هاڃي لاڀ جو پاڻ نشچو ڪري، پنهنجي شڪتي سمجهي ڪرم ۾ پرورت ٿيڻو آهي، جڏهن پريرڻا ڏيڻ وارا مهاپرش ئي آهن. گيان يوگ ۾ يڌ ڪرڻ ضروري آهي.

اڌياءَ ٽئين ۾ ارجن سوال ڪيو ته ڀڳوان نشڪام ڪرم يوگ جي ڀيٽ ۾ گيان کي توهان سريشٽ مڃيو آهي، ته

مونکي گهور ڪرمن ۾ ڇو ٿو لڳايو؟ ارجن کي نشڪام ڪرم يوگ ڏکيو ٿي محسوس ٿيو. ان تي يوگيشور شري ڪرشن چيو ته ٻئي متا منهنجي پاران ئي چيا ويا آهن؛ پر ڪنهن به پَٿ جي انوسار ڪرم کي تياڳي هلڻ جو وڌان ڪونهي. نه ته ائين ئي آهي ته ڪرم کي نه شروع ڪرڻ سان ڪير پرم نشڪرميه جي سِڌي پائيندو ۽ نه شروع ڪيل ڪريا کي تياڳڻ سان ڪوئي مشهوريءَ کي پائي ٿو. ٻنهي مارگن ۾ مقرر ڪرم يگيه جي پرڪريا کي ڪرڻو ئي پوندو. هاڻي ارجن چڱي طرح سمجهي ورتو ته گيان مارگ سٺو لڳي يا نشڪام ڪرم يوگ، ٻنهي مارگن ۾ ڪرم ڪرڻو ئي آهي، پوءِ به پنجين اڌياءَ ۾ هن سوال ڪيو ته ڦل جي درشٽي کان ڪير سريشٽ آهي؟ ڪهڙو سهوليت ڀريو آهي؟ شري ڪرشن چيو، ارجن! ٻئي ئي پرم شيِ کي ڏيڻ وارا آهن. ٻيئي هڪ ئي استان تي پهچائين ٿا پوءِ به سانکيه (گيان) جي ڀيٽ ۾ نشڪام ڪرم يوگ سريشٽ آهي، ڇو جو نشڪام ڪرم جو آچرڻ ڪرڻ بنا ڪوئي سنياسي نه ٿو ٿي سگهي. ٻنهي ۾ ڪرم هڪڙو ئي آهي. هاڻي ظاهر آهي ته هو مقرر ٿيل ڪرم ڪرڻ بنا ڪوئي سنياسي نٿو ٿي سگهي ۽ نه ڪو يوگي ئي ٿي ٿو سگهي. صرف ان تي هلڻ وارن پٿڪن (راهگيرن) جون به درشٽيون آهن، جي ڀنيان ڀذايون وييون آهن.

श्रीभगवानुवाच

अनाश्रित: कर्मफलं कार्यं कर्म करोति य:।

स सन्न्यासी च योगी च न निरग्निर्न चाक्रिय: ।।१।।

شري ڪرشن اُواچ

”اَناشِرَتَهه ڪَرمَڦلمِ ڪارِيَمِ ڪَرمَ ڪَروتِي يهه

سَ سنياسي چَه يوگي چَه نَه نِرَگنَرِ نَمِ چاڪِرِيَهه (۱)

شري ڪرشن مهراج چيو ارجن! ڪرم ڦل جي آسري کان رهت ٿي معنيٰ ڪرم ڪرڻ وقت ڪنهن به قسم جي ڪامنا نه رکندي جو ”ڪاريم ڪرمَ“ ڪرڻ يوڳيه پرڪريا خاص کي ڪري ٿو اُهوئي سنياسي آهي، هوئي يوڳي آهي. فقط اگ نيءَ کي تياڳڻ وارو توڙي صرف ڪِريا کي تياڳڻ وارو سنياسي نه آهي، نه يوڳي آهي. ڪِريائون تمام گهڻيون آهن. انهن مان ”ڪاريم ڪرمَ“ ڪرڻ يوڳيه ڪِريا ”نِيَت ڪرمَ“ مقرر ڪيل ڪا ڪِريا خاص آهي اُهائي يڳيه جي پرڪريا آهي. جنهنجو شڌ ارٿ آهي آراڌنا، جو آراڌيه ديو ۾ پرويش ڏيارڻ واري خاص وِڌي آهي، اُن کي ڪاريه جو روپ ڏيڻ ڪرم آهي. جو ان کي ڪري ٿو سو سنياسي آهي، اُهو ئي يوڳي ٿيندو آهي. فقط اگنيءَ جي تياڳڻ وارو ته ”اسين اگنيءَ کي نه ڇهندا آهيون“ يا ڪرم تياڳڻ وارو ته منهنجي لاءِ ڪرم ئي نه آهي، مان ته آتم گياني آهيان“ فقط ائين چوي ۽ ڪرم شروع ئي نه ڪري، ڪرڻ يوڳيه ڪِريا خاص نه ڪري ته اُهو نه سنياسي آهي، نه يوڳي. ان تي ٻيو ڏسون: -

यं सन्न्यासमिति प्राहुर्योगं तं विद्धि पाण्डव।
न ह्यसन्न्यस्तसङ्कल्पो योगी भवति कश्चन।।२।।

”يَم سنياسِمتِي پراهُريوگَم وِدِي پانڊوَ
هِيَسَنِنيَستسَنِڪلِپو يوگي ڀَوَتِي ڪشِچنَ (٢)

ارجن! جنهن کي ”سنياس“، اهڙو چئون ٿا، ان کي تون يوڳ ڄاڻ، ڇاڪاڻ سنڪلپ جي تياڳ ڪرڻ بنا ڪو به پرش يوڳي نه ٿيندو معنيٰ ڪامنائن جو تياڳ ٻنهي مارگن تي وڃڻ وارن لاءِ ضروري آهي. پوءِ ته سرل آهي جو چئي ڏيون ته اسين سنڪلپ نٿا ڪريون ۽ ٿي ويا يوڳي-سنياسي.

شري ڪرشن چوڻ ٿا، ائين ڪڏهن نہ ٿيندو:-

आरुरुक्षोर्मुनेर्योगं कर्म कारणमुच्यते।
योगारूढस्य तस्यैव शमः कारणमुच्यते।।३।।

”آرُرُڪشيورِ مُنير يوگِمِ ڪَرمَ ڪارڻمچيتي
يوگاروڙهسيہ تَسِيَئيِوَ شَمَهہ ڪارَڻمچيتي (٣)

يوگ تہ پڪي هئڻ جي اِڇا وارا مَنَنُ ڪرڻ وارا پرشن جي لاءِ يوگ جي پراپتي ۾ ڪرم ڪرڻ ئي ڪارڻ آهي ۽ يوگ جو انوشٺان (ڌرمي ڪم جي شروعات) ڪندي ڪندي اُهو ڦل ڏيڻ جي اوسٿا ۾ اچي وَڃي، ان يوگ کي وڌائڻ ۾ ”شمهہ ڪارڻمِ اُچيَتي“ سمپورڻ سنڪلپن کي روڪڻ ئي ڪارڻ آهي. ان ڳالهہ اڳہ سنڪلپ ڇڏيندي ٿا چڏين ۽ ....

यदा हि नेन्द्रियार्थेषु न कर्मस्वनुषज्जते।
सर्वसङ्कल्पसन्न्यासी योगारूढस्तदोच्यते।।४।।

”يَدا هيِ نيندِريارِ ٿيشوُ نہ ڪَرمَسوَنوُشَجتي
سَرِوَ سَنڪِلپَسَنياسيِ يوگاروُڙهتدوَچيتي (٤)

جنهن وقت ۾ پرش نہ اندرين جي ڀوڳن ۾ آسڪت ٿيندو آهي ۽ نہ ڪرمن ۾ ئي آسڪت آهي (يوگ جي پڪي اوسٿا ۾ پهچي وڃڻ تي ڪرم ڪري ڳولهي ڪنهن کي ؟ تڏهن مقرر ڪرم آراڌنا جي ضرورت نٿي رهي. تنهن ڪري هو ڪرمن ۾ آسڪت نہ آهي) اُن وقت ۾ ”سَرِوَ سنڪلپ سنياسي“ سڀني سنڪلپن جو اَڀاوُ آهي. اهوئي سنياس آهي، اُهائي يوگ ۾ پڪي ٿيڻ جي اوسٿا آهي. رستي ۾ سنياس نالي جي ڪا وستو نہ آهي. ان يوگ ۾ پڪي ٿيڻ ۾ لاپ ڪهڙو آهي؟

उद्धरेदात्मनाऽत्मानं नात्मानमवसादयेत्।
आत्मै ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः।।५।।

’’اُڌريدا ٽمَنا ٽِنا ٽمِ نا ٽِما نَمَوَ سادَيِيت
آ ٽِمئيوَ هِيا ٽِمَنو بنڌُرا ٽمَئيوَ رِپوُرا ٽِمَنَهہ (۵)

ارجن! منش کي کپي تہ پنهنجي دواران پنهنجو اُڌار ڪري. پنهنجي آتما کي اڌوگتيءَ ۾ نہ پهچائي، ڇاڪاڻ تہ هيءَ جيو آتما پاڻ ئي پنهنجو متر آهي ۽ پاڻ ئي پنهنجو دشمن بہ آهي. ڪڏهن هو دشمن ٿيندو آهي ۽ ڪڏهن متر؟ ان تي چون ٿا:-

बन्धुरात्मात्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जित: ।
अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत्।।६।।

’’بنڌُرا ٽِما ٽمَنَسِتَسِيہَ يينا ٽِمَئي وا ٽِمَنا جِتَهہ
اَنا ٽِمَنَسِتوُ شَترُو ٽِوي وَرِ تي ٽٽا ٽِمئيو شترُووَت (٦)

جنهن پرش دواران من ۽ اِندريُن سان گڏ شرير جيتيو آهي، اُن جي لاءِ هن جو آتما متر آهي ۽ جنهن جي دواران من ۽ اِندريُن سان گڏ شرير نہ جيتيو ويو آهي، اُن جي لاءِ هو پاڻ دشمنيءَ ۾ وَرِتي رهيو آهي.

هنن ٻن شلوڪن ۾ شري ڪرشن هڪ ئي ڳالهہ چون ٿا تہ پنهنجي دواران پنهنجي آتما جو اُڌار ڪريو، ان کي اڌوگتيءَ ۾ نہ پهچايو، ڇاڪاڻ تہ آتما ئي متر آهي، سرشٽيءَ ۾ نہ ٻيو ڪوئي دشمن آهي، نہ متر. ڪهڙيءَ طرح؟ جنهن جي دواران من سميت اِندريون جيتيل آهن، اُن جي لاءِ جو آتما متر بڻجي مترتا سان وَرِتي ٿو، هلي ٿو، پرم ڪلياڻ ڪرڻ وارو ٿئي ٿو ۽ جنهنجي دواران من سميت اِندريون نہ جيتيون ويون آهن، اُن جي لاءِ اُن جي آتما شترو بڻجي، شترتا ۾ وَرِتي ٿو، اننت جوڻين ۽ ياتنائن طرف وٺي ٿو وڃي. گهڻو ڪري ماڻهو چوندا آهن. ’’مان تہ آتما آهيان‘‘. گيتا ۾ لکيل آهي ’’ نہ هن کي شستر (هٿيار) ڪٽي ٿو

سگهي، نہ باهہ ساڙي ٿي سگهي، نہ هوا سُڪائي ٿي سگهي. هيءُ نِتيَہ آهي، امرت سوروپ آهي، نہ بدلجندڙ آهي، شڌ پوتر آهي ۽ اهو آتما موں ۾ آهي.''هو گيتا جي انهن جملن تي ڌيان نٿا ڏين تہ آتما اڌوگتي (هيٺ بہ ڪري ٿي) ۾ نہ وڃي ٿي. آتما جو اُڌار بہ ٿيندو آهي، جنهن جي لاءِ ''ڪارِيَم ڪَرم'' ڪرڻ لائق پرڪريا خاص ڪري ئي گيان ٻڌايو ويو آهي، هاڻي انوڪول آتما جا لڪشڻ ڏسون:

जितात्मन: प्रशान्तस्य परमात्मा समाहित:।
शीतोष्णसुखदु:खेषु तथा मानापमानयो:।।७।।

''جِتاتمَنَهہ پرشانتَسيہ پرماتما سَماهِتَهہ
شيتوشڻسُکدُ کيشوُ تَٿا ماناپمانَيوهہ (٧)

سردي گرمي سک دک ۽ مانَ اپمان ۾ جنهنجي انتهڪرڻ جون ورتيون چڱيءَ طرح شانت آهن، اهڙي سواڌين آتما واري پرش ۾ پرماتما سدائين استت آهي، ڪڏهن جدا نٿو ٿئي. ''جتاتما'' معنيٰ جنهن من سميت اندرين کي جيتيو آهي، وِرتي پرم شانتيءَ جي ڌارا ۾ ٿي ويئي آهي. (اهائي آتما جي اُڌار جي اوسٿا آهي.) اڳيان چون ٿا:

ज्ञानविज्ञानतृप्तात्मा कूटस्थो विजितेन्द्रिय:।
युक्त इत्युच्यते योगी समलोष्टाश्मकाञ्चन:।।८।।

''گيانَوِگيانَترِپتاتِما ڪوُٽَسِٿو وِجتيندرِيَهہ
يڪُت اِتيُچيَتي يوگي سَمَلوشٽا شِمَڪانِچنهہ (٨)

جنهنجو انتهڪرڻ گيان وگيان سان ترپت آهي، جنهن جي استتي اچل. استر ۽ وڪار رهت آهي، جنهن اندرين کي خاص روپ سان جيتي ورتو آهي. جنهن جي درشٽيءَ ۾ مٽي، پٿر ۽ سون هڪ سمان آهي. اهڙو يوگي ''يڪت، رتل'' چيو ويندو آهي. يڪت جو ارٿ آهي يوگہ سان مليل. هيءَ

يوڳيءَ جي اوچي منزل آهي، جنهن کي يوڳيشور پنجين اڌياءَ ۾ شلوڪ ستين کان ٻارهين تائين چترڻ ڪري آيا آهن. بيان ڪري آيا آهن. پرم تتو پرماتما جو ساکياتڪار ءُ اُن سان گڏ هئڻ واري جانڪاري گيان آهي. هڪ انچ بہ اِشت سان دوري آهي، ڄاڻڻ جي اِڇا آهي، تيستائين هو اڳ ياني آهيان، هو ياد ڏيارينديڙ ڪيئن سرووياپي آهي ڪيئن پريرڻا ڏئي ٿو؟ ڪيئن انيڪ آتمائن جو هڪ سات پَٽ پردرشن ڪري ٿو؟ ڪيئن هو ماضي، ڀوشيہ ءُ ورتمان جو ڄاڻنديڙ آهي؟ اُن پيدا ڪنديڙ اشٽ جي هن ڪاريہ پرڻالي جو گيان ”وگيان“ آهي. جنهن ڏينهن کان اشٽ جو هردي ۾ پرڪاش ٿئي ٿو، اُن ڏينهن کان هو آگيا ڏيڻ لڳي ٿو، اشارو ڪرڻ لڳي ٿو، پر شروع ۾ ساڌڪ سمجهي نٿو سگهي. مٿي اوچي پدوي تي يوگي اُنجي اندرئين ڪاريہ نموني کي پوريءَ طرح سمجهي سگهي ٿو. اها سمجهہ وگيان آهي. يوگہ ۾ پڪو يا يڪت پرش، گيان ۾ رتل پرش جو انتهڪرڻ گيان وگيان سان ترپت رهي ٿو. اهڙيءَ طرح يوگہ يُڪت پرش جي استتي جو پڪو ارادو ڪندي يوگيشور شري ڪرشن وري چون ٿا:-

सुहृन्मित्रार्युदासीनमध्यस्थद्वेष्यबन्धुषु।
साधुष्वपि च पापेषु समबुद्धिर्विशिष्यते।।९।।

”سُهرِنمَترارِ يُداسينَمَڌيَستَدِ ويشيَبنڌوش
ساڌُشوَپي چَہ پاپيشوُ سَمَبُڌيرِ وِ شِشيَتي (٩)

پراپتي کان پوءِ مهاپرش سمدرشي ءُ سَمورتي ٿيندو آهي. جيئن اڳئين شلوڪ ۾ هنن ٻڌايو تہ جو پورڻ گياتا يا پنڊت آهي، اُهو وديا وِنَيہ سَمپن برهمڻ ۾، چنڊال ۾، ڳ انءِ، ڪتو ءُ هاٿي ۾ سمان درشٽي وارو ٿيندو آهي. ان جو

پورڪ هيءُ شلوڪ آهي. هو هردي سان سهائتا ڪرڻ وارو سهرديه، متر، ويري، اُداسين، دويشي، ٻنڌوگڻن وارو، ڌرماتما توڙي پاپين ۾ به سمان درشٽي وارو يوگه يڪت، يوگه ۾ رتل پرش تمام سريشٽ آهي. هو هنجي ڪُمن تي درشٽي نٿو وجهي بلڪ هنجي اندر آتما جي چرپر تي ئي هن جي درشٽي پوي ٿي. انهن سڀني ۾ هو فقط ايترو ئي فرق ڏسي ٿو ته ڪو ڪجهه هيٺين ڏاڪڻ تي بيٺو آهي، ته ڪو وري نرملتا جي ويجهو پر اُها شڪتي سڀ ۾ آهي. هتي يوگه يُڪت جا لڪشڻ وري دهرايا ويا !

ڪوئي يوگه يڪت ڪيئن ٿو بڻجي. هو ڪيئن ٿو يگيه ڪري؟ يگيه جي جڳهه ڪهڙي هجي؟ آسڻ ڪيئن هجي؟ اُن وقت ڪيئن وهڻ گهرجي؟ ڪرتا جي دواران پالڻ ڪرڻ وارا نيم، آهار، وهار، سمهڻ - جاڳڻ جو سنجم ۽ ڪرم تي ڪهڙي ڪوشش ڪري؟ وغيره نقطن تي يوگيشور شري ڪرشن اڳين پنجن شلوڪن ۾ پرڪاش وڌو آهي، جنهن تان توهين به اُن يگيه کي پورو ڪري سگهو.

اڌياءَ ٽئين ۾ هنن يگيه جو نالو کنيو ۽ ٻڌايو ته يگيه جي پرڪريا ئي اُهو مقرر ڪرم آهي. اڌياءَ چوٿين ۾ هنن يگيه جو سوروپ وستار سان ٻڌايو، جنهن ۾ پراڻ جو اپان ۾ هَوَن، اپان جو پراڻ ۾ هَون، پراڻ -اپان جي گتي رفتار روڪي من کي پڪڙڻ وغيره ڪيو ويندو آهي. سڀ ملائي يگيه جو شڌ ارٿ آهي آراڌنا ۽ اُن آراڌيه ديو تائين دوري طئه ڪرائڻ واري پرڪريا. جنهن تي پنجين اڌياءَ ۾ به چيو. پر اُن جي لاءِ آسن، زمين، ڪرڻ جي وِڌيءَ جو چترڻ باقي رهيل هو. ان تي يوگيشور ڪرشن هتي روشني وجهن ٿا

योगी युञ्जीत सततमात्मानं रहसि स्थितः।
एकाकी यतचित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः।।१०।।

”يوگي يُنجيتَ سَتَتَماتمانَم رَهسي اِستِتَهہ
ايڪاڪي يَتَچِتاتما نِراشيرَ پَريگرَهَهہ (١٠)

چت کي جيتڻ ۾ لڳل يوگي مڻ، اِندريون ۽ شرير کي وس ۾ رکي، واسنا ۽ گڏ ڪرڻ کان رهت، اڪيلو، ايڪانت استان ۾ اڪيلو ٿي چت کي آتموپلبڌ (آتم گيان) ڪرڻ واري يوگ ڪريا ۾ لڳائي. اُن جي لاءِ استان، جڳهہ ڪهڙي هجي؟ آسن ڪهڙو هجي؟

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः।
नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम्।।११।।

”شُچَئوُ ديشي پرَتِشٽاپيَہ اِستِرَماسَنَماتمَنَهہ
ناتيوُ چِرِتَم ناتينيچَم چيلاجِنَڪُشوتَرَم (١١)

شڌ ڀوميءَ تي ڪُش، مرگڇال، وستر يا ان ۾ اُتروتر (ريشمي، اوني، تخت ڪجهہ ٻي) وڇائي پنهنجو آسڻ نہ گ هٺو مٿي، نہ هيٺ ڇڳيءَ طرح رکو. شڌ ڀوميءَ جو مطلب اُن کي چنڊي، ٻهاري، صفائي ڪرڻ سان آهي. زمين تي ڪجهہ وڇائڻ گهرجي. چاهي مرگڇال هجي يا چٽائي يا ڪوبہ وستر، تخت جو بہ هجي، ڪائي هڪ وستو وڇائڻ گهرجي. آسڻ لڏڻ ڦرڻ وارو نہ هجي. نہ زمين کان گهٽو مٿي هجي ۽ نہ هڪدم هيٺ. پوجيہ مهاراج جي لڳ ڀڳ پنج انچ اوچي آسن تي وهندا هئا. هڪ ڀيري پريمين لڳ ڀڳ هڪ فوٽ اوچو سنگمرمر جو هڪ تخت گهرايائون. مهاراج جي هڪ ڏينهن تہ ويٺا پوءِ چيائون ”نہ هو ! ڏاڍو مٿي ٿي ويو. ساڌوءَ کي مٿي نہ وهڻ گهرجي. ايمان اچي ويندو آهي. ”هيٺ نہ وهڻ چاهين، هينئتا آوت هئہ. اپني سي گهرٽا

آوت هئہ.'' بس اُن کي کنيو ويو ۽ جهنگل ۾ باغيچو هو، اُتي رکائي ڇڏيو. اوڏانهن نہ مهراج ويندو هو ۽ نہ هاٿي بہ ڪوئي ويندو آهي. اها هئي ان مهاپرش جي ڪرياتمڪ سکيا. اهڙي طرح ساڌڪ لاءِ بہ تمام اوچو آسڻ نہ ٺيڪ ڪپي، نہ تہ پڄڻ پورتي پوءِ ٿيندي، اهنڪار پهرين چڙهي وهندو. اُن ڪانپوءِ

तत्रैकाग्रं मन: कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रिय:।
उपविश्यासने युञ्ज्याद्योगमात्मविशुद्धये।।१२।।

''تَترَئي ڪاگرَمِ مَنَهہ ڪِرتوا يَتَچِتينِدرِ يَڪِريَهہ
اُپَوِشياسينَ يُنجيادديوگماتِمَو شُڌيَيي (١٢)

ان آسڻ تي ويهي (وهڻ ئي ڌيان ڪرڻ جو وڏان آهي) من کي ايڪاگر ڪري، چت ۽ اندرين جي ڪريائن کي وس ۾ رکي انتهڪرڻ جي شڌيءَ جي لاءِ يوگہ اڀياس ڪيون. هاڻي وهڻ جو طريقو ٻڌائين ٿا

समं कायशिरोग्रीव धारयन्नचलं स्थिर:।
सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन्।।१३।।

''سَمَمِ ڪايَشروگِريوَمِ ڌارِيَتِچَلَمِ اِستِرَهہ
سَمِپريڪشِيہَ ناسِڪاگِرَمِ سِوَمِ دِشاشِچانَوَلو ڪَيَنِ (١٣)

شرير، گردن ۽ سِرَ کي سڌو، اچل اِسٿر ڪري (جيئن ڪا پٽري بيماري ويئي هجي) ان طرح سڌو، درڊ ٿي ويهي وڃي ۽ پنهنجي نڪ جي اڳئين حصي کي ڏسي (ناسڪا جي نوڪ ڏسڻ جو نرديش نہ آهي بلڪ سڌي وهڻ تي نڪ جي سامهون جتي درشٽي پوي ٿي، اُتي درشٽي رهي. ساڄي کاٻي ڏسندي رهڻ جي چنچلتا نہ رهي) ٻين پاسن ڏانهن نہ ڏسندي اسٿر ٿي وينو رهي ۽

प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थित:।
मन: संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत मत्पर:।।१४।।

’’ پرَشانتاتِما وِگَتَڀيرِ برهِمَچارِ ورَتي اِريٿتَهہ
مَنَهہ سنَيميہ مَچِتو يُڪتَ آسيتہ مَتپرَهہ (۱۴)

برمچريہ ورت ۾ استٿ ٿي (گهٽو ڪري ماڻهو چوندا آهن تہ جَنَنيندِريہ جو سنيم برمچريہ آهي؛ مهاپرشن جي انوُڀوتي آهي تہ هن سان وشين جو سمرڻ ڪري، اکين سان اهڙا درشيہ ڏسي، چمڙيءَ سان سپرش ڪري، ڪنن سان وشين کي اتساهہ ڏيڻ وارا شبد ٻڌي جَنَنيندِريہ(ڪام جون اِندرِيُن) جو سنجم ممڪن ڪونهي. برهمچاري جو سچو ارٿ آهي. ’’برهم آچَرَتِ سَ برهمچاري‘‘ برهم جو آچرڻ آهي مقرر ڪرم، يگيہ جي پرڪريا ، جنهن کي ڪرڻ وارا ’’يانِتي برهم سَناتَنَمِ‘‘ سناتن برهم ۾ پرويش پائي ٿا وڃن. هن کي ڪرڻ وقت سِپَرشانِڪرِتوا بهيِرباهِيَنِ‘‘ ٻاهر جا سپرش، من ۾ سيني اِندرِيُنِ جا سپرش ٻاهران تياڳي چت کي برهم چنتن ۾ سواس پساهہ ۾، ڌيان ۾ لڳائڻو آهي. من برهم ۾ لڳو آهي تہ برهم سمرڻ ڪير ڪري. جيڪڏهن برهم سمرڻ ٿيندو آهي، تہ اجا من لڳو ڪٿي؟ وڪار شرير ۾ نہ، من جي لهرن ۾ رهندا آهن. من برهمچرڻ ۾ لڳو آهي تہ جَنَنيندِريہ (ڪام جو اندريون) سنجم ئي نہ، سيني اندرين جو سنجم سڀاويڪ ٿيندو آهي. هاڻي برهم جي آچرڻ ۾ استٿ رهي، بنا ڊپ ۾ ڀَلي پرڪار شانت انتهڪرڻ وارو، من جو سنجم رکندي، مون ۾ لڳل چت سان يُڪت منهنجي ڀڳتيءَ ۾ رهي استت ٿئي، ائين ڪرڻ جو نتيجو ڇا ٿيندو؟

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी नियतमानसः।
शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति।।१५।।

’’يُنِجننيومِ سداتِمانِمِ يوگي نِيَتَماَنَسَهہ

شانتيمِ نِرواڻپَرَمامِ مَتسَنسِٿا مَڌِيڳڇتي (١٥)

اهڙي طرح پنهنجو پاڻ کي هميشه اُن چنتن ۾ لڳائيندي. سنجمي من وارو يوگي مون ۾ استٿي روپي اوچ پدوي واري شانتي کي پراپت ٿئي ٿو. تنهن ڪري پاڻ کي لڳاتار ڪرم ۾ لڳائي. هتي اهو سوال پورو آهي. ٻين ٻن شلوڪن ۾ هو ٻڌائين ٿا تہ پرمانند واري شانتي جي لاءِ شريرڪ سنجم، يڪت آهار (ٿورو کاڌو، ٿورو وهار بہ ضروري آهي)

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः।
न चाति स्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन॥१६॥

''ناتيہ شرنستوُ يوگوسٽي نہ چَئيڪانتَمَنَشرَتهہ
نہ چاتي سِوَپنَشيلَسيہ جاگرَتو نَئيوَ چارجَن (١٦)

ارجن! هيءُ يوگ نہ گهڻي کائڻ واري جو سِڌ ٿئي ٿو ۽ نہ بلڪل نہ کائڻ واري جو سِڌ ٿئي ٿو، نہ تمام گهڻي سمهڻ واري جو ۽ نہ تمام گهڻو جاڳڻ واري جو سِڌ ٿئي ٿو. تڏهن ڪنهنجو سِڌ ٿئي ٿو.

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥१७॥

''يُڪتاهار وِهارَسيہ يُڪتِچيشٽسيہ ڪَرمَسوُ
يُڪتَسِوَ پناوَبوڌِسيہ يوگو ڀَوَتي دُکَها (١٧)

دکن جي ناس ڪرڻ وارو هي يوگ ضروري آهار، وهار، ڪرمن ۾ گهربل ڪوشش ۽ حد جي اندر سمهڻ جاڳڻ ڪرڻ وارو ئي پورڻ ٿيندو آهي. گهڻو کاڌو کائڻ سان آلس، ننڊ ۽ ڏنڊ گهيري ويندو، تڏهن ساڌنا نہ ٿيندي. پوڄن ڇڏي ڏيڻ سان اندريون هيڻيون ٿي ونديون، اچل ۽ سڌي وهڻ جي طاقت نہ رهندي. پوجيہ مهاراج جي چوندا هئا تہ

جيتري خوراڪ هجي اُن کان ڏيڍ ٻه روٽيون گهٽ کائڻ گ هرجي. وهار معنيٰ ساڌن لاءِ گهربل گهمڻ ۽ محنت ٻه ڪندو رهڻ گهرجي. وهار معنيٰ ساڌن لاءِ گهربل گهمڻ ۽ محنت ٻه ڪندو رهڻ گهرجي. ڪو ڪم ٻُولهي رکڻ گهرجي نه ته ته رت جو داٻ ٽڌو پئجي ويندو، روڳ گهيري ويندا. عمر سمهڻ ۽ جاڳڻ، آهار (کاڌو) ۽ اپياس سان گهٽجندي وڌندي آهي. مهاراج جي چوندا هئا. يوڳيءَ کي چار ڪلاڪ سمهڻ کپي ۽ هميشهه چنتن ۾ لڳو رهڻ گهرجي. هٺ ڪري نه سمهڻ وارا جلدي پاڳل ٿي پوندا آهن. ڪرمن ڪرڻ ۾ گ هربل ڪوشش ٻه هجي معنيٰ نيَت ڪرم آراڌنا جي ڪرڻ ۾ هميشهه ڪوشش ڪندو رهجي. ٻاهرين وشين جو ڌيان نه ڪري، يادگيري نه ڪري سدائين اُن ۾ لڳل رهڻ سان يوگ ه سِڌي ٿيندي آهي. تنهن سان گڏ ئي

यदा विनियतं चित्तमात्मन्येवावतिष्ठते।
निःस्पृहः सर्वकामेभ्यो युक्त इत्युच्यते तदा।।१८।।

”يدا وِ نِيَتَمِ چِتَماتِمَنيِي واوَتشٽتي!
نِسپِرِ هَهه سروَڪاميڀيو يُڪتَ اِتيُچِيَتي تدا!!(١٨)

ان طرح يوگه جي اپياس سان خاص روپ ۾ وَس ۾ ڪيل چِتُ جنهن وقت پرماتما ۾ چڱيءَ طرح استٿ ٿي وڃي ٿو، لِين ٿي ٿو وڃي، اُن وقت سمپورڻ ڪامنائن کان رهت پرش يوگ يُڪتِ چيو ويندو آهي.هاڻي خاص نموني ۾ جيتيل چت جون کهڙيون نشانيون آهن؟

यथा दीपो निवातस्थो नेङ्गते सोपमा स्मृता।
योगिनो यतचित्तस्य युञ्जतो योगमात्मनः।।१९।।

”يٿا دِيپو نِواتَسٿو نيِنگَتي سوپما سمرتا
يوگِينو يَتَچِتَسيه يُنجَتو يوگماتِمَنَهه (١٩)

جهڙي طرح هوا کان سواءِ استان تي رکيل ديپڪ لڏندو
ڪونهي، اُن جي لَئہُ سڌي مٿي ويندي آهي، اُن ۾ ڪمپن
نہ ٿيندي آهي، اها ئي پيٽ پرماتما جي ڌيان ۾ لڳل يوگيءَ
جي جيتيل چت جي ڏني ويئي آهي.ديپڪ تہ اُڌارڻ ماتر
آهي.اڄ ڪلهہ ڏيئي جو جلائڻ ٿڌو ٿي ويو آهي. اگربتي بہ
ٻاريندا سين تہ اُنجو دونهون مٿي ويندو آهي. جيڪڏهن
هوا ۾ رفتار نہ هجي. اِها يوگي جي جيتيل چت جو هڪ
مثال آهي. هاڻي ڀلي ئي جيتيل هجي، شانت ٿي ويو آهي،
پر هاڻي اجا چت آهي. جڏهن شانت چت بہ لين ٿي ويندو
آهي، تڏهن ڪهڙي وِڀوتي ملندي آهي؟ ڏسون-

यत्रोपरमते चित्तं निरूद्धं योगसेवया।

यत्र चैवात्मनात्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति।।२०।।

”يَتروپَرَمتي چِتَمِ نِروُڌَمَ يوگَسيوَ يا

يَتِرَ چئيِوا تِمَنا تِمانَمَ پُشيَناتِمني تُشيَتي (٢٠)

جنهن اوسٿا ۾ يوگ جي اڀياس جو روڪيل، چُت بہ
اُپرام ٿي ٿو وڃي، لِين ٿي ٿو وڃي، اُن حالت ۾ ”آتمنا“
پنهنجي آتما جي دواران”آتمانمِ“- پرماتما کي ڏسندي
ڏسندي ”آتممنيِ ايوَ“ پنهنجي آتما ۾ ئي سنتشٽ ٿئي
ٿو، ڇو تہ پراپتي ڪال ۾ تہ پرماتما جو ساڪيتڪار ٿئي ٿو
پر ٻيءَ ئي کن ۾ هو پنهنجي ئي آتما کي اُن شڌايشوريہ
وڀوتين ۾ اُن سان گڏ مسجيل ٿو پائي. برهم اَجر، امر،
پوتر، اوڪت ۽ امرت سوروپ آهي تہ هتي آتما بہ اَجر اَمر،
شڌ،اويڪت سوروپ آهي. آهي تہ اچتنيہ بہ آهي هيلتائين
چت ۽ چت جي لهر آهي، تيستائين هو توهانجي اُپيوڳ
(ماڻڻ) لاءِ ڪونهي. چت کي پڪڙڻ ۽ روڪيل چِت جي لين
ٿيڻ وقت پرماتما جو ساڪيتڪار ٿيندو آهي ۽ درشن جِي

نيڪ ٻيءَ ڪِن انهيءَ ايشوريہ گڻ ڌرم سان يُڪت پنهنجي ئي آتما کي پائي ٿو، تنهنڪري هو پنهنجي آتما ۾ سنتشٽ ٿيندو آهي. اهو ئي اُن جو سروپ آهي. اهو ئي گيان آهي. هنجو پورڪ ايندڙ شلوڪ ڏسو

सुखमात्यन्तिकं यत्तद्बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम्।
वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वत: ।।२१।।

”سُکَما تِيننتي کَم يَتَدِ بُڌي گِراهِممتيِندِريَم
ويتِي يَترَ نہ چَئيوايَم سٿتشِچلتي تَتوَ تَہ (٢١)

تنهنڪري اندرين کان ڌار، فقط شڌ ٿيل سوکيم بُڌي دواران گرهڻ ڪرڻ يوگيہ جو مها آنند آهي اُنکي جنهن اوسٿا ۾ انڀو ڪري ٿو ۽ جنهن اوسٿا ۾ اسٿت ٿيل يوگي ڀڳوت سروپ جي تَتوَ کي ڇاٽي چلائمان نٿو ٿئي، سدائين اُن ۾ سنمان سان رهي ٿو ۽ ان نموني-

यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं तत:।
यस्मिन्स्थितो न दु:खेन गुरुणापि विचाल्यते।।२२।।

”يَم لَبڌوا چاپَرَم لايَم مَنيتي ناڌيڪَم تَتَہ
يَسمِنِسٿتو نہ دُکينَ گروڻاپِي وِچالِيَتي (٢٢)

پرميشور جي پراپتي روپي جنهن لاڀ کي گيان جي شانتي کي پراپت ڪيو اُن کان وڌيڪ ٻيو ڪو لاڀ نٿو مڃي ۽ ڀڳوت پراپتي روپي جنهن اوسٿا ۾ اسٿت ٿيل يوگي وڏي دکہ کان بہ چلائمان نٿو ٿئي. دکہ جو اُن کي جهلڪو بہ ڪونہ هوندو آهي ڇو جو دکہ جو آب تاب ڪرڻ وارو چت تہ مِٽجي ويو آهي، ان طرح-

तं विद्याद्दु:खसंयोगवियोगं योगसञ्ज्ञितम्।
स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽनिर्विण्णचेतसा।।२३।।

”تَم وِدِيادِ دُکہَ سَنِيوگَوِيوگَم يوگَسَنِگيَتَم

سَ نِشْچييِنَ يوڪِتويو يوگونِروِٽَڻچيتسا (٢٣)

جو سنسار جي سنيوگ ۽ يوگ کان رهت آهي، ان جو نالو يوگ آهي. جيڪو سڀ کان وڏيڪ سک آهي، ان جي ملڻ جو نالو يوگ آهي هيءُ يوگ بنا ٿڪجڻ جي چت سان نشچيہ پورو رهڻ فرض آهي. ڌيرج پوروڪ لڳي رهڻ وارو ئي يوگ ۾ سڦل ٿيندو آهي.

सङ्कल्पप्रभवान्कामांस्त्यक्त्वा सर्वानशेषतः।
मनसैवेन्द्रियग्रामं विनियम्य समन्ततः।।२४।।

”سَنڪَلپَپِرَ ڀوانِڪاما نِستيَڪتوا سَروانشيہشتَهہ
مَنَسَئيويندِرِ يَگِرامَہِ ونييَمِيَہ سَمَنتَتَهہ (٢٤)

ان ڪري منش کي گهرجي تہ سنڪلپ مان اتپن ٿيڻ وارين سمپورڻ ڪامنائن کي واسنا ۽ آسڪتيءَ سان گڏ سيني جو تياڳي، من جي دوارا اندرين جي سڄي گروپ کي سڀ طرف کان چڱيءَ طرح وَس ۾ ڪري-

शनैः शनैरुपरमेद्बुद्ध्या धृतिगृहीतया।
आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत्।।२५।।

شَنَيهہ شنَئيرُوپَر مي دِ ٻُڌيا ڌِرِ تيگِرِ هيتَيا
آتَمَسَهِنستَہِ مَنَهہ ڪِرِ توا نَ ڪِنچِدَپي چِنتَييِت (٢٥)

سلسلوار، آهستي آهستي اڀياس ڪري ويراڳ کي پراپت ٿي وڃ. چت کي روڪي ۽ سلسلي سان لين ٿي وڃ. تنهن کان پوءِ ڌيرج سان ڀريل ٻُڌيءَ دوارا من کي پرماتما ۾ استٿ ڪري ٻيو ڪو بہ چنتن نہ ڪري. لاڳيتو لڳي پائڻ جو وڌان آهي. پر آرنڀ ۾، شروعات ۾ من لڳي نٿو، انهيءَ تي يوگيشور چون ٿا:-

यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम्।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत्।।२६।।

يُتو يَتو نِشَچرَتِ مَنَشِچنچلَمَسِتَرَمِ
تَتَسِتَتو نِيَمَئِيتدا تِمَنِيِيوَ وَشَمِ نَيِيتِ (٢٦)

اهو استر نہ رهڻ وارو چنچل من - جنهن جنهن ڪارڻ سنساري پدارٿن ۾ گهمي ٿو، اُتان اُتان روڪي وري انتر آتما ۾ ئي نروڌ ڪَر. گهڻو ڪري ماڻهو چوندا آهن تہ من جيڏانهن بہ وڃي ٿو تہ وڃڻ ڏيو، پرڪرتيءَ ۾ ئي تہ ويندو ۽ پرڪرتي بہ اُن برهم جي اندر ئي آهي، پرڪرتيءَ ۾ وڃڻ ڪرڻ برهم ڪان ٻاهر نہ آهي، پر شري ڪرشن جي انوسار اهو غلط آهي. گيتا ۾ انهن مڇتائن جو ٿورو بہ اسٿان ڪونهي. شري ڪرشن جو ڪٿن آهي تہ من جيڏانهن جيڏانهن وڃي، جن بہ ذريعن سان وڃي، من کي روڪڻ ممڪن آهي. ان روڪڻ جو ڦل ڪهڙو ٿيندو؟

प्रशान्तमनसं ह्येनं योगिनं सुखमुत्तमम् ।
उपैति शान्तरजसं ब्रह्मभूतमकल्पषम्।।२७।।

’’پِرَشا نِتَمَنَسَمِ هِينَمِ يوگِنَمَ سکَمُتَمَمِ
اُپَئِيتي شانِترَجَسَمِ بِرَهَمَڀوُ تَڪَلِمَشَمِ (٢٧)

جنهنجو من پوريءَ ريت شانت آهي. جو پاپ ڪان خالي آهي. جنهنجو رجو گڻ شانت ٿي ويو آهي. اهڙي برهم سان هڪ ٿيل يوگيءَ کي سڀ ڪان اُتم آنند پراپت ٿئي ٿو، جنهن ڪان اُتم ڪجهہ بہ نہ آهي. ان تي وري زور ڏين ٿا :-

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी विगतकल्मषः।
सुखेन ब्रह्मसंस्पर्शमत्यन्तं सुखमश्नुते।।२८।।

’’يُنَجنيوَمِ سَدا تِمانَمِ يوگي وِگَتَڪا مَشَهہ
سُکينَ بِرَهِمَسَنِسپَرِ شَمَتِيَنِتَمِ سُکَمَشِنوُتي (٢٨)

پاپ رهت يوگي ان طرح آتما کي هميشه اُن پرماتما

۾ لڳائيندي سک پوروڪ پربرهم پرماتما جي پراپتي جي اننت آنند جي انوڀوتي ڪندو آهي. هو ”برهمَسنسپرش،“ معنيٰ برهم جي سپرش ۽ پرويش سان گڏ اننت آنند جو انڀوَ ڪريٿو. تنهنڪري ڀڄن ضروري آهي. ان تي اڳيان چون ٿا:-

सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि।
ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शन:।।२९।।

”سَروَ ڀوُتَسِٿَماتِماَنِم سَروَڀوُتاني چاتِمَني
ايڪشتي يوگَيُڪتاتِما سَروَترَ سَمَدَرشَنهه“ (٢٩)

يوگ جي قُل سان يڪت آتما وارو، سڀني کي سَمَ ڀاوَ سان ڏسڻ وارو يوگي آتما کي سمپورڻ پراڻين ۾ وياپڪ ڏسي ٿو ۽ سمپورڻ ڀوتن کي، پدارٿن کي آتما ۾ ئي جهلڪندو ڏسي ٿو. ان طرح ڏسڻ سان ڪهڙو لاڀ آهي؟

यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति।
तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति।।३०।।

”يوماِم پَشِيَتي سَروَترَ سَروَم چَه مَيِ پَشِيَتي
تَسِياهَم نه پِرَڻَشِيامي سَ چَه مي نه پِرَڻَشِيَتي (٣٠)

جو پرش سمپورڻ ڀوتن (پدارٿن) ۾ مون پرماتما کي ڏسي ٿو، وياپڪ ڏسي ٿو ۽ سمپورڻ ڀوتن (سنساري پدارٿن) کي مون پرماتما جي ئي اندر ڏسي ٿو، ان جي لاءِ مان ادرشيه (اڻ ڏٺل) نه ٿيندو آهيان ۽ هو منهنجي لاءِ ادرشيه نه هوندو آهي. اهو اڃا وارن جو آمهون سامهون ملڻ آهي، دوستاڻو ڀاوَ آهي، ويجهي ۾ ويجهي مڪتي آهي.

सर्वभूतस्थितं यो मां भजत्येकत्वमास्थित:।
सर्वथा वर्तमानोऽपि स योगी मयि वर्तते।।३१।।

”سَروَڀوُتَسِٿَتَم ماِم ڀَجَتِييڪَتِوَما سِٿَتَه

سَرِوَٿا وَرِتمانوپي سَ يوگي مَيِي وَرِتَتي (٣١)

جو پرش ٻيائيءَ کان پري مٿي ڄيل هيڪڙائي جي ڀاوَ سان مون پرماتما جو ڀڄن ٿو ڪري، اُهو يوگي سڀ طرح جي ڪمن ۾ وَرِتَندي ٻه مون ۾ ئي وَرتي ٿو، ڇاڪاڻ ته مونکي ڇڏي هن جي لاءِ ڪير ٻڇيو ئي ٻه نه ڪونهي. هنجو نه سڀ مٿجي ويو، تنهنڪري هو هاٿي اُٿندي وهندي جيڪو ڪجهه ٻه ڪري ٿو، منهنجي سنڪلپ سان ڪري ٿو.

आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन।
सुखं वा यदि या दु:खं स योगी परमो मत:।।३२।।

”آتِمَئُوُپَميينَ سَرْوَتَرِ سَمَمِ پَشِيَتي يورجُنَ
سُکَمِ وايَدي يا دُکَمِ سَ يوگي پَرَمو مَتَه (٣٢)

هي ارجن! جو يوگي پاڻ وانگر سمپورڻ ڀوتن (پدارٿن) ۾ سَمَ ڏسي ٿو، پاڻ جهڙو ڏسي ٿو، سکه ۽ دکه کي سمان ڏسي ٿو، اُهو يوگي (جنهن جو ڀيد ڀاوُ پورو ٿي ويو آهي) پرم سريشٽ مڃيو ويو آهي. سوال پورو ٿيو. ان تي ارجُن سوال ڪيو:-

अर्जुन उवाच
योऽयं योगस्त्वया प्रोक्त: साम्येन मधुसूदन।
एतस्याहं न पश्यामि चञ्चलत्वात्स्थितिं स्थिराम्।।३३।।

ارجُن اُواچ

”يويَمِ يوگَسِتوَيا پروڪتَه سامِيينَ مَڌُسودن
ايتَسِياهَمِ نَ پَشِيامي چَنچَلَتِواتي سِٿَتِمِ اِسترامِ“ (٣٣)

هي مڌسوڌن ! هيءَ يوگه جو توهين پهرين ٻڌائي آيا آهيو، جنهن مان سمتا ڀاوَ درشٽي ملي ٿي، من جي چنچل ٿيڻ سان گهٽي ئي وقت تائين هن ۾ سمائجڻ واري اسٿتيءَ ۾ مان پاڻ کي نٿو ڏسان.

चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम्।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम्।।३४।।

”چَنڇلَمِ هي مَنَهه ڪرشڻ پِرَماٿِي بَلَوَدِدرِڍَمِ
تَسِياهَمِ نِگرَ هَمِ مَنيي وايورِوَسُدُشِڪَرمَ (٣٤)

هي ڪرشن ! هيءُ من ڏاڍو چنچل آهي، پرمٿن سڀاءَ وارو آهي (پيرَمٿن معنيٰ ڀئي ڪي جاچڻ ۽ ولوڙڻ وارو) هٺيلو ۽ ٻلوان آهي، تنهنڪري هن کي وس ۾ ڪرڻ مان هوا وانگر تمام ڏکيو ٿو سمجهان ۽ مڃيان. طوفاني هوا ۽ هن کي روڪڻ هڪ جهڙو آهي، برابر آهي. ان تي يوگيشور ڪرشن چون ٿا:-

श्रीभगवानुवाच
असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम्।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते।।३५।।

شري ڀڳوان اُواچ
” اَسَنشَيَمِ مهاباهو مَنو دُرِنِگرَهَمِ چَلَمِ
اڀياسينَ توُڪؤنتييه وَئِراگييڻَ چه گُهيَتي (٣٥)

مهان ڪاريه ڪرڻ جي لاءِ ڪوشش ڪرڻ معنيٰ مهاباهو ارجُن! ان ۾ ڪوبه شڪ ڪونهي من برابر چنچل آهي، ڏاڍي ڪٺنائيءَ سان وس ۾ اچڻ وارو آهي، پرڪوُنتييهَ! هيءُ اڀياس ۽ ويراڳه دواران وس ۾ ايندو آهي. جتي چت کي لڳائڻو آهي، اوڏانهن اسٿر ڪرڻ لاءِ وري وري ڪوشش جو نالو اڀياس آهي. انهي نموني ڏٺل ٻڌل وشيه-پدارٿن ۾ (سنسار يا سرڳه وغيره جي يوڳن ۾) راڳه معنيٰ لڳاءِ جو تياڳ ه ويراڳه آهي. شري ڪرشن چون ٿا ته من وس ۾ ڪرڻ ڏاڍو ڪٺن آهي، پر اڀياس ۽ ويراڳه دواران هيءُ وس ۾ ٿي ويندو آهي.

असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः।
वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुमुपायतः।।३६।।

''اَسَيَمتاتِمَنا يوگو دُشِپراپ اِتي مي مَتيِهَہ
وَشِياتِمَنا توُ يَتَتا شَڪيو واپِتوُ مُپايَتَهہ (٣٦)

ارجن! من کي وس ۾ نہ ڪرڻ واري پرش جي لاءِ يوگہ پراپت ٿيڻ ڪٺن آهي، پر پنهنجي وس من واري ڪوشش ڪندڙ پرش جي لاءِ يوگہ سولو آهي، سهج آهي. اهو منهنجو پنهنجو مَتُ آهي، ويچار آهي. جيترو مشڪل تون مڃي وينو آهين، ايترو ڏکيو ڪونهي. تنهنڪري ان کي ڪٺن ۽ ڏکيو سمجهي ڇڏي نہ ڏجانءِ. پنهنجي پوري ڪوشش لڳائي يوگہ کي پراپت ڪر، ڇاڪاڻ تہ من کي وس ڪرڻ سان ئي يوگہ ممڪن آهي. ان تي ارجن سوال ڪيو:-

अर्जुन उवाच

अयतिः श्रद्धयोपेतो योगाच्चलितमानसः।
अप्राप्य योगसंसिद्धिं कां गतिं कृष्ण गच्छति।।३७।।

اَرجن اُواچ

'' اَيَتِهَہ شِرَڌيو پيتو يوگاچِچَلِتَمانَسَهَہ
اپراپيَہ يوگسَنسِدِمِ ڪامِ گَتِمِ ڪِرِشڻ گَڇَتي (٣٧)

يوگہ ڪندي جيڪڏهن ڪنهنجو من چلائمان ٿي وڃي، لڏي وڃي، جيڪڏهن اڃا تائين يوگہ ۾ هنجي شرڌا آهي ئي، تہ اهڙو پرش ڀڳوت سِڌي کي پراپت نہ ٿي هو ڪهڙي گتي ٿو پائي؟

कच्चिन्नोभयविभ्रष्टश्छिन्नाभ्रमिव नश्यति।
अप्रतिष्ठो महाबाहो विमूढो ब्रह्मणः पथि।।३८।।

''ڪَچِنو ڀَيَوِ ڀِرِشَٽِشَڇِنا ڀِرَمِوَ نَشيَتي
اپِرَتِشِٽو مهاباهو وِموُڙِبِرَهِمَڻَهہ پَٿِ (٣٨)

مهاباهو شري ڪرشن! ڀڳوت پراپتي جي مارگ کان وچلت ٿيل هو موهت پرش ٽڙيل پکڙيل بادلن وانگر ٻنهي طرفن کان نشٽ پرشٽ تہ نٿو ٿئي؟ ننڍڙي بدلي آڪاش ۾ ڇانيل هجي، تہ اُها وسي نہ سگهندي ۽ نڪو موٽي بادلن سان ملندي آهي. بلڪ هوا جي جهونڪن سان ڏسندي ڏسندي نشٽ ٿي ويندي آهي. ان طرح ڍلي ڪوشش ڪرڻ وارو، ڪجهہ وقت تائين ساڌن ڪري بيهي وڃڻ وارو نشٽ تہ نٿو ٿئي؟ هو نہ توهان ۾ پرويش ڪري سگهيو ۽ نہ ڀوڳ ئي ڀوڳي سگهيو. هن جي ڪهڙي گتي ٿئي ٿي؟

एतन्मे संशयं कृष्ण छेत्तुमर्हस्यशेषत:।
त्वदन्य: संशयस्वास्य छेत्ता न ह्युपपद्यते।।३९।।

”ايتنمي سَنِشَيَم ڪِرشَڻ ڇيتوُر مَهَسِيَشيشَتَهہ
تِوَدَنيَهہ سَنشيَسيا ڇيتا نہَ هِيُپَپَدِيتي “ (٣٩)

هي شري ڪرشڻ! منهنجي هن سنسي جو سمپورڻتا سان مِٽائڻ جي لاءِ توهين ئي لائق آهيو، توهان کان سواءِ ٻيو ڪوئي هن سنسي کي مٽائڻ وارو ملڻ ممڪن ئي ڪونهي. ان تي يوگيشور شري ڪرشن چيو:-

श्रीभगवानुवाच
पार्थ नैवेह नामुत्र विनाशस्तस्य विद्यते।
न हि कल्याणकृत्कश्चिद्दुर्गतिं तात गच्छति।।४०।।

شري ڀڳوان اُواچ
”پارٿ نَئيويهہ نامُترَ وناشَستَسِيہَ وِدِيتي
نہَ هي ڪلياڻڪِرتِڪَشچِدُرگَتِم تاتَ گَڇِتي (٤٠)

مرت شرير کي رٿ ٻڌائي منزل جي طرف وڌندڙ ارجن! اُن پرش جو نہ تہ هن لوڪ ۾ ۽ نہ پرلوڪ ۾ ئي ناسُ ٿئي ٿو؛ ڇاڪاڻ تہ هي تات ! اُن پرم ڪلياڻڪاري مقرر ڪرمن جي

ڪرڻ وارو درگتيءَ کي پراپت نٿو ٿئي. اُنجو ٿيندو ڇا آهي ؟

प्राप्य पुण्यकृतां लोकानुषित्वा शाश्वतीः समाः।
शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते।।४१।।

”پراپيہَ پُڻيَڪِرتامِ لوڪانوُشِتوا شاشِوتيہُ سَماهہ
شُچِينامِ شِريمَتامِ گيهي يوگڀِرِشٽو ڀيڄايَتي (۴۱)

من چلائمان ٿيڻ سان يوگہ ڀرشٽ ٿيل اُهو پرش پڇن ڪرڻ وارن لوڪن ۾ واسنائن کي ڀوڳي (جن واسنائن جي ڪري هو يوگہ ڀرشٽ ٿيو هو. ڀڳوان اُن کي ٿوري ۾ سڀ ڏيکاري ڀڌائي ڇڏيندو آهي، اُنهن کي ڀوڳي) هو ”شُچِينامِ شِريِمَتامِ شڌ آچرڻ ڪرڻ واري شريمان پرشن جي گهر ۾ جنم وٺندو آهي (جيڪي شڌ آچرڻ وارا آهن، اُهيئي شريمان آهن).

अथवा योगिनामेव कुले भवति धीमताम्।
एतद्धि दुर्लभतरं लोके जन्म यदीदृशम्।।४२।।

”اَٿوا يوگيناميوَ ڪُلي ڀَوَتي ڌيِمَتامِ
ايتَدِي دُرِ لَڀَتَرَمِ لوڪو جَنِمَ يدَيِدِرشِمِ “ (۴۲)

يا اُتي جنم نہ ملڻ تي بہ استر ٻڌي يوگين جي ڪُلَ ۾ هو پرويش پائي وٺي ٿو . شريمانن جي گهر ۾ پوتر سنسڪار ٻالڪپڻ کان ئي ملڻ لڳن ٿا؛ پر اُتي جنم نہ ٿيڻ تي بہ هو يوگين جيڪُل ۾ (گهر ۾ نہ)، شش پرمپرا۱ ۾ پرويش پائي ٿو. ڪبير، تلسي، روداس بالميڪي وغيره جي شڌ آچرڻ ۽ شريمانن جي گهر ۾ نہ، يوگين جي ڪُل ۾ پرويش مليو. ستگروءَ جي گهر ۾ سنسڪارن جو پريورتن بہ هڪ جنم آهي ۽ اهڙو جنم سنسار ۾ نِرِشنڪا درلڀ آهي. يوگين وٽ جنم وٺڻ جو ارٿ هنجي شرير مان پتر روپ ۾ پيدا ٿيڻ نہ آهي.

گهر تياڳڻ ڪانپوءِ پيدا ٿيڻ وارا ڇوڪرا موهه جي وس ٿي مهاپرش کي به پلي ئي پتا مڃيندا رهيا، پر مهاپرشن وٽ گهر وارن جي ناتي تي ڪوئي به نه هوندو آهي. جيڪي شِشَ هنن جي مريادائن جو سنمان ڪن ٿا، اُنهنجو مهتوَ مائُ پٽن کان هزار ڀيرا وڌيڪ مڃيندا آهن. اُهيئي اُنهن جا سچا پُٽَر آهن.

جيڪو يوڳ جي سنسڪارن ۾ مليل نه آهي، اُنهن کي مهاپرش نٽا اپنائين. پوڄيه مهراج جي جيڪڏهن ساڌو بڻائين ته هزارين ورڪت اُنهنجا شش هجن پر انهن ڪنهنکي پاڙو پُٽو ڏيئي. ڪنهن جي گهر ۾ خبر موڪلي، خط موڪلي، سمجهائي ٻجهائي سيني کي انهن کي گهر موٽائِي ڇڏيو. گهٽيئي ماٺهو هٺ ڪرڻ لڳا، ضد ڪرڻ لڳا، ته هنن کي پهرين ئي اهو ويچار اچي اندر مان منع ٿئي ته ساڌو بڻجڻ جو هڪ به لڇڻ ڪونهي. هن کي رکڻ ۾ ڀلائي ڪونهي، هيءُ پار نه پهچندو. نراس ٿي هڪ ٻن پهاڙ تان ڪري پنهنجي جان ڏيئي ڇڏي، پر مهاراج جي اُنهن کي پاڻ وٽ نه رکيو. پوءِ خبر پوڻ تي چيائون، ”جانت رَهيئون ڪِ بڙا وڪل هئه ليڪن ئي سوچتي ڪِ سڇهون ڪي مَرجائي تو رکه ليتي. ايڪ ٺوپَٽتئي رهت، اور ڪا هوتِ.“ ممتا هنن ۾ به پريل هئي، پوءِ به نه رکيائون. ڇهن سٽن کي، جنجي لاءِ حڪم مليو هو ته ”اچ هڪ يوڳ پرشٽ اچي رهيو آهي جنم جنم کان ڀٽڪندو هلندو ٿو اچي. هن ناتي ءِ روپ وارو ڪو اچڻ وارو آهي. هن کي رکو، برهم وديا جو اُپديش ڪريو، هن کي اڳيان وڌايو.“ هڪ مهاپرش ڏار ڪنڊيءَ ۾ وينو آهي، هڪ انسويا ۾ آهي، به ٽي ٻيا اهڙا ٻيا به آهن. اُنهن کي سنگروءَ جي ڪُل ۾ پرويش مليو.

اهڙن مهاپرشن کي پائڻ تمام درلڀ آهي.

तत्र तं बुद्धिसंयोगं लभते पौर्वदेहिकम्।

यतते च ततो भूयः संसिद्धौ कुरूनन्दन।।४३।।

تَترَ تَمِ بُڌِيسنَيوگَمِ لَڀَتي پَئُوُروَديهِڪَمِ

يَتَتي چَه تَتو ڀويَهه سَنِسِڌَئوُ ڪُروُنَندَنَ (۴۳)

اُتي اُهو پرش ساڌن کيل ٻُڌيءَ جي ميلاپ کي معنيٰ اڳئين جنم جي ساڌن سنسڪارن کي بنا پرياس پراپت ٿي ويندو آهي ۽ ڪُروُ نندن! ان جي پرڀاوَ سان هو وري ”سَنِسِڌَئوُ“ ڀڳوت پراپتي روپي پرم سِڌيءَ کي نيم سان ڪوشش ڪرڻ لڳي ٿو.

पूर्वाभ्यासेन तेनैव ह्रियते ह्यवशोऽपि सः।

जिज्ञासुरपि योगस्य शब्दब्रह्मातिवर्तते।।४४।।

”پوُروا ڀِياسيَنَ تيِنئَيوَ هِيريتي هِتَوشو پِي سَهَه

جِڄِياسوُرَپي يوگسيه شَبِدَ برهما تيِورتَتي (۴۴)

شريمانن جي گهر وشين ۾ رهي به هو اڳئين جنم جي اڀياس سان ڀڳونت راهه جي طرف آڪرشت ٿي وڃي ٿو ۽ يوگ ۾ ڏلي ڪوشش ڪرڻ وارو جڄياسو به واڻيءَ جي وشيه کي پار ڪري نرواڻ پد کي پائي وڃي ٿو. هنجي پراپتيءَ جو اهو ئي طريقو آهي. ڪوئي هڪ جنم ۾ پائي به نٿو.

प्रयत्नाद्यतमानस्तु योगी संशुद्धीकिल्बिषः।

अनेकजन्मसंसिद्धस्ततो याति परां गतिम्।।४५।।

”پرَيَتِنادِ يَتَمانَستوُ يوگي سَنشُڌِي ڪِلبِشَهه

اَنيڪ جَنِمَسَنِسڌ ستَتو ياتي پَرامِ گَتِمِ (۴۵)

انيڪ جنمن ۾ ڪوشش ڪرڻ وارو يوگي پرم سِڌي کي پراپت ٿي وڃي ٿو. پوري ڪوشش سان اڀياس ڪرڻ وارو يوگي سڀني پاپن کان ڇٽيءَ طرح شڌ ٿي پرم گتي پراپت

ڪري ٿو. پراپتي جو اهوئي سلسلو آهي. پهرين ڍلي ڪوشش سان هو يوگ شروع ڪري ٿو، من چلائمان ٿيڻ تي جنم وٺي ٿو، ستگروءَ جي ڪُل ۾ پرويش پائي ٿو ۽ هرهڪ جنم ۾ ابياس ڪندي اُتي پهچي وڃي ٿو، جنهن جو نالو پرم گتي پرم ڌام آهي. شري ڪرشن چيو هو ته هن يوگ ۾ ٻج جو ناس نٿو ٿئي. توهين ٻه قدم هلي پري ڇڏ، ان ساڌن جو ڪڏهن ناس نٿو ٿئي. هرحالت ۾ رهندي پرش ائين ڪري سگهي ٿو. ڪارڻ ته ٿورو ساڌن ته حالتن سان گهيريل ماڻهو ئي ڪري سگهيٿو، چاڪاڻ ته هن وٽ وقت ڪونهي. توهين ڪارا آهيو، سهڻا آهيو يا ڪٿي جا به هجو، گيتا سڀني لاءِ آهي. توهانجي لاءِ به آهي بشرطيڪ توهين منش هجو، اُتساهه سان ڪوشش ڪرڻ وارو ڪير به هجي، پر ڍلي ڪوشش ڪرڻ وارو گرهستي ئي هوندو آهي. گيتا گرهست ورڪت، پڙهيل - اڻ پڙهيل، ساڌارڻ منش ماتر لاءِ آهي. ڪنهن ساڌو نالي وچتر پراڻيءَ جي لاءِ ئي نه. پڇاڙيءَ ۾ يوگيشور ڪرشن فيصلو ڏين ٿا.

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः।
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन॥४६॥

”تَپَسِوَ ڀيو ڌڪو يوگي گيانيڀيو ڀيمتو ’ڌڪهه
ڪَرمِ ڀِيَشَچاڌِڪو يوگِي تَسماديوگِي ڀَوارجُن (۴۶)

تپسوين ڪان يوگي سريشٽ آهي، گيانين ڪان به سريشٽ مڃيو ويو آهي. ڪرمن ڪرڻ وارن ڪان به سريشٽ آهي. تنهن ڪري ارجن! تون يوگي ٿيءُ.

تپسوي- تپسوي من سان گڏ اندرين کي اُن يوگ ۾ ڍلڻ لاءِ تپائي ٿو، اڃا يوگ اُن ۾ پورو فٽ نه ٿيو آهي.

ڪرمي- ڪرمي ان مقرر ڪرم کي ڄاڻي اُن ۾ پروت

ٿئي ٿو. نہ تہ هو پنهنجي شڪتي سمجهي ئي پرورت آهي ۽ نہ هو سمپرڻ ڪري ئي پرورت آهي، ڪندو رهي ٿو.

گياني- گيان مارگي انهي مقرر ڪرم يگيہ جي پرڪريا- خاص ڪي چڱيءَ طرح سمجهي پنهنجي شڪتيءَ کي سامهون رکي اُن ۾ پرورت ٿئي ٿو. هنجي لاپ -هاچي جي جوابداري هن جي ئيآهي. ان تي درشٽي رکي هلي ٿو

يوگي- نشڪام ڪرم يوگي اِشٽ جو سهارو وٺي پوري سمرپڻ سان اُنهيءَ مقرر ڪرم يوگ ساڌنا ۾ پرورت ٿئي ٿو، جنهنجي يوگہ سِڌ ڪرڻ جي جوابداري ڀڳوان توڙي يوگيشور پاڻ کڻي ٿو ۽ اُن ٻيڙيءَ کي هلائي ٿو. بربادي‎ءَ جي حالتن هوندي بہ هنجي لاءِ ڪِرڻ جو ڌپ ڪونهي، ڇاڪاڻ تہ جنهن پرم تَتوِ کي هو چاهي ٿو، اُهو ئي اُن کي سنڀالڻ جي جوابداري کڻي ٿو.

تپسوي اجا يوگ ۾ ڏَلجڻ لاءِ ڪوشش ڪري ٿو. ڪَرمِي صرف ڪرم چاٽي ڪندو رهي ٿو. هيءُ ڪِري بہ سگهي ٿو، ڇاڪاڻ تہ نہ انهن ٻنهي ۾ سمرپڻ آهي ۽ نہ پنهنجي هاچي-لاپ ڏسڻ جي شڪتي سمجهي ٿو، هن جي ذميواري اُن تي ئي آهي ۽ نشڪام، ڪرم يوگي تہ اشٽ(پرماتما) جي مٿان پاڻ کي اڇلائي چڪو آهي، اهو اِشٽ سنڀاليندو. پرم ڪلياڻ جي پٽ تي هي ٻئي نيڪ ٿي هلن ٿا، پر جنهنجو بار اِشٽ سنڀاليندو . پرم ڪلياڻ جي پٽ تي هي ٻئي نيڪ هلن ٿا، پر جنهنجو بار اِشٽ پاڻ ٿو سنڀالي، اُهو سڀ ۾ سريشٽ آهي، ڇو جو پريوءَ ان کي گرهڻ ڪري ورتو آهي. هنجو هاچي-لاپ هو پريو پاڻ ڏسندو آهي. انڪري يوگي سريشٽ آهي. تنهن ڪري ارجن تون ! يوگي بڻج. سمرپڻ سان گڏو گڏ يوگ جو آچرڻ ڪر.

يوگي سريشٽ آهي، پر اُن کان بہ اُهو يوگي سريشٽ آهي، جو انتر آتما ۾ لڳي ٿو. ان تي چون ٿا.

योगिनामपि सर्वेषां मद्गतेनान्तरात्मना।

श्रद्धावान्भजते यो मां स मे युक्ततमो मत:।।४७।।

”يوگنامَپي سَرويشام مَدَرتيناتَرا تمنا

شرڌاوانڀَجتي يَومام سَ مي يُڪتَتَمو مَتَہ (۴۷)

سمپورڻ نشڪام ڪَرم يوگين ۾ بہ جو شرڌا سان پرپور ٿي انتر آتما سان، انترچنتن سان منهنجو هميشه ڀڄن ڪري ٿو، اُهو يوگي مونکي پرم سريشٽ لڳندو آهي. ڀڄن ڏيکاءُ يا پردرشن جي وستو نہ آهي. ان سان سماج ڀلي وٺندڙ هجي، پر پريو پري ٿي ٿو وڃي. ڀڄن تمام لڪل آهي ۽ اُهو انتهڪرڻ سان ٿيندو آهي، ياوَ سان ٿيندو آهي. اُنجو لهڻ چڙهڻ انتهڪرڻ کان مٿي آهي.

تاتپرج :-

هن اڌياءَ جي شروعات ۾ يوگيشور شري ڪرشن چيو تہ ڦل جي اڇا کان رهت رهي جو ”ڪاريہ ڪرم“ معنيٰ ڪرڻ جي يوگيہ پرڪريا خاص جو آچرڻ ڪندو آهي، اُهو ئي سنياسي آهي ۽ اُنهي ڪرم کي ڪرڻ وارو ئي يوگي آهي. فقط ڪريائن يا اگني تياڳڻ وارو يوگي يا سنياسي نٿو ٿئي. سنڪلپن کي تياڳڻ کان سواءِ ڪوبہ منش سنياسي يا يوگي نٿو ٿئي. اسين سنڪلپ نٿا ڪريون. ائين چوڻ لاءِ چئجي تہ سنڪلپ پڇڙ نٿو ڇڏي. يوگہ ۾ بلند ۽ مشهور ٿيڻ جي اڇا رکڻ واري پرش کي کپي تہ ”ڪاريَہِ ڪَرمَ“ ڪري . ڪرم ڪري ڪري يوگہ ۾ اوچي ٿيڻ تي سڀ سنڪلپن جو آپاءُ ٿي ويندو، ان کان پهرين نہ، سِرِوَ سنڪلپن جو نہ هئڻ ئي سنياس آهي.

يوگيشور وري ٻڌايو جا آتما اڌوگتيءَ ۾ وڃي ٿي ۽ اُن جو اُڌار بہ ٿيندو آهي. جنهن پرش من سميت سڀ اندريون جيتي ورتيون آهن، اُنجو آتما هن جو متر بڻجي مترتا سان هلي ٿو ۽ پرم ڪلياڻ ڪرڻ وارو ٿيندو آهي. جنهن جي دواران هي نہ جيتيون ويون، ان لاءِ اُن جو آتما شترو بڻجي شترُتا سان هلي ٿو، ياتنائن (يوڳڻ) جو ڪارڻ بڻجي ٿو. هاڻي منش کي گهرجي تہ پنهنجي آتما کي اڌوگتيءَ ۾ نہ پهچائي، پنهنجي دواران پنهنجي آتما جو اُڌار ڪري.

اُنهن پراپتي واري يوگيءَ جي رهڻي ٻڌائي، ”يگيستلي“ وهڻ جي آسن ۽ وهڻ جي طريقي تي اُنهن چيو تہ استان ايڪانت ۽ صاف هجي، وستر هرڻ جي کل يا ڪُش جي چٽائيءَ مان ڪو هڪ آسن هجي. ڪرم جي وڌائڻ لاءِ گ هٺي ڪوشش، يڪت آهار-وهار، سمهڻ ۽ جاڳڻ جي سنجم تي اُنهن تي زور ڏنو. يوگيءَ جي ايڪاگرچت جي پيٽ هنن هوا کان بچيل جڳهہ تي رکيل ڏئي جي سوڌي لوءِ سان ڏني ۽ ان طرح اُن ايڪاگرچت جو بہ جڏهن ملي هڪ تي وڃڻ ٿئي ٿو، اُن وقت ان يوگہ جي اوچائي اننت آنند کي پراپت ٿئي ٿي. سنسار جي ملن وڇوڙي کان رهت اننت سکہ جو نالو موکش آهي. يوگہ جو ارٿ آهي هن سان ملڻ. جو يوگي اُن ۾ پرويش پائي وڃي ٿو، اُهو سڀني پوتن (پدارٿن) ۾ سم درشٽي وارو ٿو ٿي وڃي. جهڙي پنهنجي آتما تيئن ئي سڀ جي آتما کي ڏسي ٿو. هو پرم گيان جي چوٽيءَ جي شانتي پراپت ڪري ٿو. تنهنڪري يوگہ ضروري آهي. من جيڏانهن جيڏانهن وِڃي اُن کي گهسيٽي ور ور اُنجو نروڌ ڪرڻ کپي. شري ڪرشن سويڪار ڪيو تہ مَنُ ڏاڍي

ڪننائيءَ سان وس ۾ ٿيڻ وارو آهي، پر ٿئي ضرور ٿو. هيءُ اڀياس ۽ ويراڳ دواران وس ۾ ٿي وڃي ٿو. ڍلي ڪوشش وارو انسان به انيڪ جنمن جي اڀياس سان اُتي پهچي ٿو، جنهنجو نالو پرم گتي يا پرم ڌام آهي. تپسوين، گيان مارگين يا فقط ڪرمن سان يوگي سريشٽ آهي تنهنڪري ارجن! تون يوگي بڻج. سمرپڻ سان گڏ انترمن سان يوگ جو آچرڻ ڪر. هن ڌنل اڌياءَ ۾ يوگيشور شري ڪرشن اُتم روپ سان يوگ جي پراپتي جي لاءِ اڀياس تي زور ڏنو آهي. هاٽي اوم تَتِسَدِ تي شِرِيمد ڀڳودِ گيتا سوُ اُپنِشَتِسوُ

بِرَهمَ وِدِيايام يوگشاسِتري شري ڪرشٽارِجَنَ سَمِوادي ’’اَڀياس يوگو‘‘ نام شَشِنوڌِيايهه ۱۱٦۱۱

ان طرح شريمد ڀڳودِ گيتا روپي اُپنِشَدِ ايوَمِ برهم وديا تَٿا يوگشاسِتروِشيَڪ شري ڪرشن ۽ ارجن جو سنواد ۾ ’’اڀياس يوگ‘‘ نالي ڇهون اڌياءُ پورو ٿيو.

اِتي شريمدِ پرم هنس پرمانندسيه شِشيَه سوامي اڏگڙانندڪِرتي شريمد ڀڳودِ گيتاياهه ’’يٿارٿ گيتا‘‘ ڀاشي گ ڀان ڀاشي اڀياس يوگو نام شَشِنو ڌيايَهه ۱۱۵۱۱

۱۱ هري اوم تتِ سَتِ ۱۱