

ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ ?

ਮਹਾਂਰਿਸ਼ੀ ਰਮਣ ਜੀ ਦੇ ਮਹਾਨ ਉਪਦੇਸ਼

Who am I ?

Great teachings of Maharishi Ramana

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ

ਸ਼੍ਰੀ ਵੀ.ਐਸ. ਰਾਮਾਨਨ, ਪ੍ਰਧਾਨ ਸ਼੍ਰੀ ਰਮਨਾਆਸ਼ਰਮ
ਤਿਰੁਅਨਾਮਲਾਈ, ਦੱਖਣ ਭਾਰਤ 606603

Published by

Shri V.S. Ramanan, President,
Shri Ramanasramam P.O. Tiruvannamalai
South India 606603

ਭੂਮਿਕਾ

ਇਹ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਪੁਸਤਕ, 28 ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਉਤਰਾਂ ਦਾ ਇਕ ਸਮੂਹ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਨਾਮ 'ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ' ਰਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼ਿਵਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮ ਪਿਲੈ ਨੇ ਪੂਜਯ ਮਹਾਂਰਿਸ਼ੀ ਰਮਣ ਜੀ ਨੂੰ 1902 ਈ: ਵਿਚ ਪਾਏ ਸਨ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਮਹਾਂਰਿਸ਼ੀ ਜੀ ਚੁੱਪ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉਤਰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਤਾਮਿਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਲਿਖ ਕੇ ਦਿੱਤਾ। 'ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ' ਦੇ ਕਈ ਖਰੜੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੰਜਾਬੀ ਉਲਥਾ ਸ਼੍ਰੀ ਰਮਣਾਆਸ਼ਰਮ ਵੱਲੋਂ 1994 ਵਿਚ ਛਾਪੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਪੁਸਤਕ ਉਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਤਰ ਮਹਾਂਰਿਸ਼ੀ ਜੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸੰਖੇਪ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹਨ।

ਮਨ ਵਿਚ ਅਨੰਤ ਵਿਚਾਰ ਉਠਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 'ਮੈਂ' ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਯਾਨੀ 'ਹਉਮੈ' ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਉਠਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਜਾਂ ਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ 'ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ?' ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਪਰਪੱਕ ਹੋ ਕੇ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਹੌਲੀ-2 ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। 'ਮੈਂ' ਜਾਂ 'ਹਉਮੈ' ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਕੇਵਲ ਸਰਵ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਆਪਾ ਜਾਂ ਵਸਤਵਿਕਤਾ ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਦੁਸਰਾ ਸਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਾਡੇ ਆਪੇ ਦੇ ਜੋ ਬੂਠੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰ, ਮਨ ਆਦਿ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਸੱਚੇ ਗਿਆਨ ਦਾ 'ਸਾਕਸ਼ਤਕਾਰ' ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

'ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ' ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਉਠਣਗੇ ਪਰ ਹੌਸਲਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ। ਸਗੋਂ ਜੇ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ ਉਠਣ ਤਾਂ ਪੁੱਛਣਾ ਕਿ ਇਹ ਵਿਚਾਰ 'ਕਿਸ' ਨੂੰ ਉਠ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚੇਤੰਨ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਧਰ ਉਧਰ ਭਟਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਕੇ ਵਾਪਸ ਆਪਣੇ ਸ੍ਰੋਤ ਤੇ ਲਿਆਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਬਾਕੀ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ, ਕਿਸੇ ਮੂਰਤੀ, ਨਿਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਨਾਂ ਆਦਿ ਤੇ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨੀ ਵੀ ਨਾਲ-2 ਚਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਾਧਨ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰ ਮਨ ਨਾਲ 'ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ?' ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਬਾਕੀ ਹੋਰ ਸਭ ਵਿਚਾਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਆਪ ਆਪਦੇ 'ਆਪੇ' ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਜਾਉਗੇ। ਫਿਰ 'ਹਉਮੈ' ਅਤੇ 'ਮੈਂ' ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਸਦਾ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਹੀ 'ਸਹਜ' ਜਾਂ 'ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਖ ਗੁਰੂਆਂ ਨੇ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ
ਫਰਮਾਇਆ ਹੈ

‘ਮਨ ਤੂੰ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪ ਹੈ ਆਪਣਾ ਮੂਲੁ ਪਛਾਣੁ ॥’

‘ਕੋ ਵਿਰਲਾ ਆਪੁ ਪਛਾਣੈ ਜੀਉ ॥’

ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫਿਰ

“ਗੁਰਮੁਖ ਆਪੁ ਪਛਾਣਿਆ ਹਰ ਨਾਮ ਵਸਿਆ ਮਨ ਆਇ ॥”

“ਗੁਰਮੁਖ ਆਪੁ ਪਛਾਣੀਐ ਬੁਰਾ ਨਾ ਦੀਸੈ ਕੋਇ ॥”

ਅਤੇ “ਜਿਨੀ ਆਪੁ ਪਛਾਣਿਆ ਘਰ ਮਹਿ ਮਹਲੁ ਸੁਬਾਇ ॥”

ਫਿਰ “ਆਪੁ ਪਛਾਣੇ ਹਰ ਮਿਲੇ ਬਹੁੜ ਨ ਮਰਣਾ ਹੋਇ ॥”

ਮਹਾਰਿਸ਼ੀ ਰਮਣ ਜੀ ਦੀਆਂ ਸਿਖਿਆਵਾਂ ਸਭ ਭਾਰਤੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ,
ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਫਰਾਂਸੀਸੀ, ਜਰਮਨ ਤੇ ਰੂਸੀ ਆਦਿ ਅਨੇਕ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਛਪ
ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ। ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਅਨਮੋਲ ਰਤਨਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੀ ਸੀ। ਇਸ
ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੋ ਹੋਰ ਛੋਟੀਆਂ-2 ਪੁਸਤਕਾਂ ‘ਉਪਦੇਸ਼ ਸਾਰ’ ਅਤੇ ‘ਤੱਤ
ਬੋਧ’ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਰੂਪਾਂਤਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਸਾਡੇ ਚੰਗੇ ਭਾਗਾਂ ਦਾ ਸਦਕਾ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਰਤਨ ਸਿੰਘ ਜੀ
ਜੱਗੀ ਜੋਕਿ ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪਟਿਆਲਾ ਦੀ ਸੈਨੇਟ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹਨ ਅਤੇ
ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਧਰਮ ਪਤਨੀ ਜੋਕਿ ਦੋਵੇ
ਹੀ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਦੇ ਚੋਟੀ ਦੇ ਵਿਦਵਾਨ ਹਨ, ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਮਿਲਿਆ ਹੈ।
ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਉਲਥਾ ਬੜੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ
ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ।

ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਮਹਾਰਿਸ਼ੀ ਰਮਣ ਜੀ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਾਲ, ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ,
ਇਹਨਾਂ ਸਿਖਿਆਵਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤਿਰੂਅਨਾਮਲਾਈ ਸਥਿਤ
ਆਸ਼ਰਮ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਧਕ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਯਾਤਰਾ ਦਾ
ਅਸਲੀ ਮੰਤਵ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਣਗੇ।

ਦਾਸ

ਸੀ-303 ਪ੍ਰਿੰਸ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟਸ

54, ਆਈ. ਪੀ. ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ

ਦਿੱਲੀ - 110092

ਮਾਰਚ, 1998

ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਚੌਹਾਨ

ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ ?

ਪ੍ਰਾਣੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੋਚ ਰਹਿਤ, ਆਨੰਦਮਈ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਲੋਚਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਜੀਵ, ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਹੀ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਿਆਰ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਆਨੰਦ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਹੈ। ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦਰੇ ਜਾਂ ਮਨ ਦੇ ਲੀਨ ਹੋਣ ਤੇ ਜਿਸ ਸੁਭਾਵਿਕ ਅਨੰਦ ਦਾ ਆਭਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗਿਆਨ ਮਾਰਗ ਜੋ ਕਿ “ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ ?” ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਇਸ ਰਸਤੇ ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਹੇਠਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਮਹਾਂਗਿਸ਼ੀ ਜੀ ਦੇ ਉਤਰ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ।

1. ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ ?

ਮੈਂ ਇਹ ਦਿਸਣ ਵਾਲਾ ਸਰੀਰ ਜੋ ਕਿ ਸੱਤ ਧਾਤੂਆਂ* ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਨਾ ਹੀ ਪੰਜ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਜੋ ਕਿ ਸੁਣਨ, ਸਪਰਸ਼, ਵੇਖਣ, ਰਸ ਲੈਣ ਅਤੇ ਸੁੰਘਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅੰਗ ਜਿਵੇਂ ਕੰਨ, ਤੁਚਾ, ਅੱਖਾਂ, ਜੀਭ ਅਤੇ ਨੱਕ ਹਾਂ, ਨਾ ਹੀ ਮੈਂ ਬੋਲਣ, ਹੱਥ, ਪੈਰ ਜਾਂ ਮਲ ਮੂਤਰ ਆਦਿ ਦੇ ਕਰਮ ਇੰਦਰੇ ਹੀ ਹਾਂ। ਨਾ ਹੀ ਮੈਂ ਪੰਜ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀਆਂ** ਹੀ ਹਾਂ ਜੋ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਰੱਖਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਂ ਨਾ ਹੀ ਮਨ ਹਾਂ ਜੋ ਕਿ ਸੋਚਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ - ਵਾਸਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਗ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਅਗਿਆਨ ਅਵਸਥਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਾਂ।

2. ਜੇ ਮੈਂ ਇਹ ਸਭ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਤਾਂ ਫਿਰ ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ ?

ਉਪਰ ਦੱਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਨਿਖੇਧੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਜੇ ਮਾਤਰ ਕੇਵਲ ਸੁਖ ਚੇਤੰਨਤਾ ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹੀ ‘ਮੈਂ’ ਹਾਂ।

ਨੋਟ :

* ਸੱਤ ਧਾਤਾਂ ਹਨ : (1) ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਰਸ (2) ਖੂਨ (3) ਮਾਸ (4) ਚਰਬੀ (5) ਹੱਡੀਆਂ (6) ਮਿਝ (7) ਵੀਰਜ

** ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਪੰਜ ਹਨ : (1) ਪ੍ਰਾਣ (2) ਉਡਾਨਾ (3) ਸਮਾਨਾ (4) ਵਯਾਨਾ ਅਤੇ (5) ਅਪਾਨਾ

3. ਇਸ ਚੇਤੰਨਤਾ ਦਾ ਰੂਪ ਕੀ ਹੈ ?

ਇਸ ਚੇਤੰਨਤਾ ਦਾ ਰੂਪ ਸਤ-ਚਿਤ-ਆਨੰਦ ਹੈ ।

4. ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਦਾ ਸਹੀ ਬੋਧ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

ਜਦੋਂ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਨਿਖੇੜ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਦਾ ਜੋ ਕਿ ਅਸਲੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੇਤਾ ਹੈ, ਦਾ ਬੋਧ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ।

5. ਜੇ ਇਸ ਦਿਸਣ ਵਾਲੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਅਸਲੀ ਸਮਝ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਦਾ ਸਹੀ ਬੋਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ।

6. ਕਿਉਂ ?

ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੇਤਾ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਮਾਨ ਵਸਤੂ, ਰੱਸੀ ਅਤੇ ਸੱਪ ਵਾਂਗ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਸੀ ਦਾ ਸੱਪ ਹੋਣ ਦਾ ਭਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤਕ ਰੱਸੀ ਦੇ ਸੱਪ ਹੋਣ ਦਾ ਝੂਠਾ ਗਿਆਨ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਉਸ ਰੱਸੀ ਦਾ ਅਸਲੀ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਦ ਤਕ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਤਾਤਵਿਕ ਸਰੂਪ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਦ ਤਕ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਦਾ ਸਹੀ ਬੋਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।

7. ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਜੈਸਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਕਦੋਂ ਦਿਸਣੋਂ ਹਟੇਗਾ ?

ਜਦੋਂ ਮਨ ਜੋਕਿ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਇਹ ਦਿਸਣ ਵਾਲਾ ਸੰਸਾਰ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ।

8 ਮਨ ਦਾ ਕੀ ਰੂਪ ਹੈ ?

ਮਨ ਆਤਮਾ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਅਦੁੱਤੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਿਚਾਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਜੇ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਘੋਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਛੁੱਟ “ਮਨ” ਨਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸ਼ੈ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ । ਤਾਂ ਫਿਰ ਮਨ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਹੀ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਮਨ ਹਨ । ਨਾ ਹੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਸੰਸਾਰ ਨਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਵਸਤੂ ਹੈ । ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦਰੇ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਨਾ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਵੀ ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਕੜੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹੀ ਤਾਰਾਂ ਖਿਚ ਕੇ ਜਾਲਾ ਬਣਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਟ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਠੀਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਸੰਸਾਰ ਘੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਸਮੇਟ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ।

ਜਦੋਂ ਮਨ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਕੇ ਬਾਹਰ-ਮੁੱਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਸਾਰ ਤੜ੍ਹ ਪਦਾਰਥ ਭਾਸਣ ਲਗਦਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਸੰਸਾਰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਤਮਾ ਦਾ ਅਸਲੀ ਰੂਪ ਦੱਬ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਫਿਰ ਆਤਮਾ ਦਾ ਅਸਲੀ ਰੂਪ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ । ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਜਦੋਂ ਆਤਮਾ ਦਾ ਅਸਲੀ ਰੂਪ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਸਾਰ ਤੜ੍ਹ-ਰੂਪ ਵਿਚ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਆਪਣੇ “ਮਨ” ਦੇ ਅਸਲੀ ਰੂਪ ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਮਨ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਕੇਵਲ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਹੀ “ਆਤਮਾ” ਹੈ । ਮਨ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਥੂਲ ਵਸਤੂ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਟਿਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ । ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅੰਤਰ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਹੀ “ਸੂਖਮ ਸਰੀਰ”, “ਹਉਮੈ” “ਜੀਵ ਆਤਮਾ” ਆਦਿ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

9. ਮਨ ਦਾ ਅਸਲੀ ਰੂਪ ਸਮਝਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਕੀ ਰਸਤਾ ਹੈ ?

ਇਸ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜੋ ਵਸਤੂ “ਮੈਂ” ਰੂਪ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹੀ ਮਨ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਕਿ “ਮੈਂ” ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਿੱਥੋਂ ਫੁਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਫੁਰਦੀ ਹੈ । ਹਿਰਦਾ ਹੀ ਮਨ ਦਾ ਜਨਮ-ਸਥਾਨ ਹੈ । ਜੇ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਅੰਦਰੋਂ ਅੰਦਰੀ “ਮੈਂ” “ਮੈਂ” ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਦਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅੰਤ ਵਿਚ ਇਸ ਸਥਾਨ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇਗਾ ।

ਮਨ ਵਿਚ ਉਠਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਚਾਰ “ਮੈਂ” ਦਾ ਹੀ ਹੈ । ਮੈਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਉਠਣ ਉਪਰੰਤ ਹੀ ਦੂਜੇ ਅਸੰਖਾਂ ਵਿਚਾਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ, ਪ੍ਰਥਮ ਪੁਰਖ “ਮੈਂ” ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਹੀ ਮਧਮ ਅਤੇ ਉਤਮ ਪੁਰਖ “ਤੂੰ” ਅਤੇ “ਉਹ” ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਮੈਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਟਿਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ।

10. ਮਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖ਼ਾਤ ਹੋਵੇਗਾ ?

“ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ ?” ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ । “ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ ?” ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ । ਫਿਰ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਲਦੀ ਹੋਈ ਚਿਖਾ ਨੂੰ ਭੜਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਬਾਂਸ ਅੰਤ ਵਿਚ ਆਪ ਵੀ ਬਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਕੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਮਨ ਆਪ ਵੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਦਾ ਸਹੀ ਬੋਧ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ।

11. “ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ ?” ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਪਕੜੇ ਰਖਣ ਦਾ ਕੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ?

ਜਦੋਂ ਦੂਸਰੇ ਵਿਚਾਰ ਉਠਣ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਗੋਂ ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਇਹ ਵਿਚਾਰ “ਕਿਸ ਨੂੰ ਫੁਰ ਰਹੇ ਹਨ?” ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਵਿਚਾਰ ਫੁਰਨ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਇਹ ਖੋਜਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਿਸ ਨੂੰ ਫੁਰਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਵਿਚਾਰ “ਮੈਂ” ਨੂੰ ਫੁਰਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ “ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ?” ਤਾਂ ਮਨ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਠਦਾ ਵਿਚਾਰ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਤਮ-ਖੋਜ ਵਿਚ ਜਿਵੇਂ-2 ਤੁਹਾਡਾ ਅਭਿਆਸ ਪਕੇਰਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ -2 ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ੍ਰੋਤ ਵਿਚ ਸਥਿਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵਧੇਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਸੂਖਮ ਮਨ, ਬੁਧੀ ਅਤੇ ਇੰਦਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ-ਮੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਦੋਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸਭੂਲ ਨਾਂ ਅਤੇ ਰੂਪ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਜਦੋਂ ਮਨ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਨਾਂ ਅਤੇ ਰੂਪ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਅਤੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋਣ ਨੂੰ ਅੰਦਰ-ਮੁਖੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਬਾਹਰ ਭਟਕਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਬਾਹਰ-ਮੁਖੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜੇਕਰ ਮਨ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ “ਹਉਮੈ” ਜਾਂ “ਮੈਂ” ਜੋ ਸਭ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ, ਅੰਤ ਵਿਚ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਧ ਗਿਆਨ ਸਰੂਪ ਆਤਮਾ ਹੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰੇ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਵੀ “ਮੈਂ” ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਲੇਸ਼-ਮਾਤਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਹੀ “ਆਤਮਾ” ਦੀ ਅਸਲੀ ਹੋਂਦ ਹੈ।

12. ਕੀ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਹਨ ?

ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਤਮ-ਖੋਜ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਇੰਨਾ ਅਸਰਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਕੇਵਲ ਓਪਰਾ ਜਿਹਾ ਕਾਬੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਮਗਰੋਂ ਮਨ ਫਿਰ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਕੱਢ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਰਾਹੀਂ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਕਾਬੂ ਉਦੋਂ ਤਕ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਜਾਂ ਸਾਹ ਉਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਦੋਂ ਮਨ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਦ ਮਨ ਝਟ ਬਾਹਰ-ਮੁਖੀ ਹੋ ਕੇ ਵਾਸਨਾਵਾਂ ਦੇ ਵਸ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਭਟਕਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਇਕੋ ਹੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੀ ‘ਮਨ’ ਹੈ। “ਮੈਂ” ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਮਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹੋ

ਹਉਮੈ ਹੈ । ਮਨ ਤੋਂ ਹੀ ਹਉਮੈ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਜਦ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦਰ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਵਾਸ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਇਹ ਰੱਬ ਦੀ ਬੜੀ ਮਿਹਰ ਹੈ ਕਿ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦਰ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਸਾਂਭਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦਾ ਭਰਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਸੁੱਤੇ ਬੰਦੇ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮਾਨੋ ਮਨ ਦੁਆਰਾ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡਿਆ ਹੋਇਆ ਇਕ ਪਹਿਰੇਦਾਰ ਹੈ । ਪਰੰਤੂ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਸਮਾਧੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਮਨ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਾਣ ਵੀ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਸਵਾਸ ਮਨ ਦਾ ਤਾਤਵਿਕ-ਸਰੂਪ ਹੈ । ਮੌਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤਕ, ਮਨ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸਵਾਸ ਚਾਲੂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨ ਸਵਾਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕੇਵਲ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ (ਮਨੋ-ਨਿਗ੍ਰਹ) ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਮਨ ਦਾ ਨਾਸ (ਮਨੋ-ਨਾਸ਼) ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਵਾਂਗ, ਮੂਰਤੀਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ, ਮੰਤਰ-ਜਾਪ, ਨਾਮ-ਜਾਪ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਗੈਰਾ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਜਾਂ ਵਸ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਧਨ ਹੀ ਹਨ । ਮੂਰਤੀ-ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਮੰਤਰ-ਜਾਪ ਰਾਹੀਂ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਮਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਭਟਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਥੀ ਦੀ ਸੁੰਡ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਿਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋਹੇ ਦੀ ਜੰਜੀਰ ਪਕੜਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਹਿਲਣੋਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਥੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਕੜਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਿੱਧੇ ਰਾਹ ਤੁਰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਠੀਕ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੰਚਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਮਨ ਜਦੋਂ ਧਿਆਨ ਜਾਂ ਜਾਪ ਰਾਹੀਂ ਕਿਸੇ ਸਰੂਪ ਜਾਂ ਨਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਗ ਪਵੇ ਤਾਂ ਸਹਿਜੇ-2 ਉਹ ਕੇਵਲ ਉਸੇ ਰੂਪ ਜਾਂ ਨਾਮ ਤੇ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਜਦੋਂ ਮਨ ਅਨੰਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਵਿਚਾਰ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਦੂਜੇ ਬੰਨੇ ਜਦੋਂ ਅਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਅਲੱਪ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਮਨ ਦੀ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਆਤਮ ਵਿਚਾਰ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਅਸੂਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਤਵਕ ਅਤੇ ਜ਼ੁਰਤ ਤੋਂ ਘਟ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਦੇ ਸਾਤਵਿਕ ਗੁਣਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਚਾਰ ਵਿਚ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ ।

13. ਸੰਸਾਰ-ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਬਾਰੇ ਅਨੰਤ ਵਿਚਾਰ-ਵਾਸਨਾਵਾਂ ਜੋਕਿ ਸਾਗਰ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਵਾਂਗ ਉਠਦੇ ਹਨ, ਕਦੋਂ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣਗੇ ?

ਜਿਵੇਂ-2 ਆਤਮ-ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵਧਦਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਦੂਸਰੇ ਵਿਚਾਰ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਜਾਣਗੇ ।

14. ਕੀ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਾਰਿਕ ਵਸਤੂਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਜੋਕਿ ਅਨਾਦਿ ਕਾਲ ਤੋਂ ਚਲ ਰਹੇ ਹਨ, ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸਾਧਕ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਆਤਮ-ਸਰੂਪ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਲਗ ਜਾਵੇ ?

ਉਤਰ : “ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ ?” ਦੇ ਬਾਰੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਆਤਮ-ਚਿੰਤਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਕੋਈ ਕਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਪਾਪੀ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ , ਉਹ ਵਿਰਲਾਪ ਕਰਨਾ ਕਿ “ਹਾਏ ਮੈਂ ਪਾਪੀ ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲੇਗੀ ?” ਛੱਡ ਦੇਵੇ । ਇਹ ਖਿਆਲ ਕਿ “ਮੈਂ ਪਾਪੀ ਹਾਂ” ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਢ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਚਿੰਤਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰ ਅਵੱਸ਼ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਚੰਗਾ ਮਨ ਅਤੇ ਬੁਰਾ ਮਨ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ , ਮਨ ਕੇਵਲ ਇਕ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਕੇਵਲ ਮਨ ਦੀਆਂ ਵਾਸਨਾਵਾਂ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੋਈ ਚੰਗੀਆਂ ਅਤੇ ਕੋਈ ਮੰਦੀਆਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ । ਜਦੋਂ ਮਨ ਚੰਗੀਆਂ ਵਾਸਨਾਵਾਂ ਦੇ ਰਸੂਖ ਹੇਠ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਮੰਦੀਆਂ ਵਾਸਨਾਵਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਮੰਦਾ ਮਨ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਮਨ ਨੂੰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਜੋ ਮਾਮਲੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਭਟਕਣ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਕਿਤਨੇ ਵੀ ਬੁਰੇ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਤਿਰਸਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਰਾਗ ਅਤੇ ਦ੍ਰੋਸ਼ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸਲ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ । ਜੇ ਇਹ ਗਲ ਸਾਡੇ ਸਮਝ ਵਿਚ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੌਣ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੇਗਾ ?

ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਹੰਕਾਰ ਜਾਗਦਾ ਹੈ, ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਇਸ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਸਭ ਕੁਝ ਉਤੇ ਵੀ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਤਕ ਅਸੀਂ ਨਿਮਰਤਾ ਭਰਪੂਰ ਵਰਤਾਉ ਕਰਾਂਗੇ, ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲਣਗੇ । ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਸਾਡਾ ਮਨ ਵਸ ਵਿਚ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਰਹੀਏ, ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ।

15. ਆਤਮ ਵਿਚਾਰ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਜਦ ਤਕ ਮਨ ਵਿਚ ਵਾਸਨਾਵਾਂ ਕਾਇਮ ਹਨ, ਤਦ ਤਕ “ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ ?” ਦੀ ਖੋਜ ਜਾਰੀ ਰਖਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਹੀ ਵਿਚਾਰ ਫੁਰਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਥੇ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਿਆਂ ਸਾਰ ਆਤਮ-ਖੋਜ ਰਾਹੀਂ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਆਪਣੀ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਤੇ, ਇਸ ਦਾ ਬੋਧ ਹੋਣ ਤਕ ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਾਫੀ ਹੈ।

ਜਿਤਨਾ ਚਿਰ ਖਿੰਡਾਰੂ ਵਿਚਾਰ, ਆਪਣੇ ਹੀ ਕਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੁਸ਼ਮਣਾਂ ਵਾਂਗ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਉਤਨਾ ਚਿਰ ਲੜਦੇ ਰਹੋ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਸ ਕਿਲ੍ਹੇ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਹੈ, ਉਹ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੇ ਹੀ ਰਹਿਣਗੇ। ਜੇ ਦੁਸ਼ਮਣਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਿਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਆਪਣੇ ਕਬਜ਼ੇ ਵਿਚ ਕਰ ਲਵੋਗੇ।

ਟਿਪਣੀ : ਖਿੰਡਾਰੂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਅਤੇ ਆਤਮ ਵਿਚਾਰ ਬਹੁਤ ਬਹਾਦਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਿੱਖ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਇਸ ਬਾਰੇ “ਵਾਰਾਂ” ਜੋਕਿ ਜੰਗ-ਯੁੱਧ ਬਾਰੇ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਦਾ ਰਾਗ ਹੈ, ਰਚੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਧਕਾਂ ਦਾ ਹੌਸਲਾ ਵਧਾਇਆ। ਇਹਨਾ ਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਸਾਧਕ ਦੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨਾਲ ਜੰਗ-ਯੁੱਧ ਦਾ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

16. ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਦਾ ਰੂਪ ਕੀ ਹੈ ?

ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਹੈ, ਉਹ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਹੀ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ, ਜੀਵ-ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਇਸ ਵਿਚ ਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਮਾਨ ਹਨ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖੀ ਵਿਚ ਚਾਂਦੀ। ਇਹ ਤਿੰਨੋਂ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਹੀ ਦਿਸਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਹੀ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਵਿਚ “ਮੈਂ” ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਹੈ, ਇਹੋ “ਮੈਂ” ਹੈ ਅਤੇ ਇਹੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ ਪਰਮ-ਈਸ਼ਵਰ ਯਾਨੀ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ।

17. ਕੀ ਸਭ ਕੁਝ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਹੀ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ?

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੂਰਜ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ, ਸੰਕਲਪ ਜਾਂ ਯਤਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਕੇਵਲ ਉਸ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਕਰਕੇ ਹੀ ਆਪਣੀ ਅੱਗ ਉਗਲਦਾ ਹੈ, ਕਮਲ ਦਾ ਫੁੱਲ ਖਿੜਦਾ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ-2 ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਜੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਕਨਾਤੀਸ ਕੋਲ ਰੱਖੀ ਹੋਈ ਸੂਈ ਹਿਲਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਅਦੁੱਤੀ ਹੋਂਦ ਦੇ

ਕਾਰੋਨ ਹੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਵਿਤੀਆਂ ਯਾਨੀ ਉਤਪਤੀ, ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਪਰਲੋ ਦੇ ਅਧੀਨ, ਜਾਂ ਪੰਜਭੂਤ ਰਬੀ ਕੰਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਜੀਵ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਪਰੰਤ ਆਰਾਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਕੋਈ ਸੰਕਲਪ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ । ਕੋਈ ਕੰਮ ਜਾਂ ਘਟਨਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪੌਂਹਦੇ । ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਭਿੰਨ-2 ਕੰਮ ਸੂਰਜ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੋਂਹਦੇ ਜਾਂ ਅਗਨੀ, ਜਲ, ਵਾਯੂ, ਧਰਤੀ, ਇਹਨਾਂ ਚਾਰ ਭੂਤਾਂ ਦੇ ਗੁਣ ਸਰਬ-ਵਿਆਪੀ ਆਕਾਸ਼ ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਤਮਾ ਜਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਉਤੇ ਕਿਸੇ ਕਰਮ ਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।

18. ਸਾਰੇ ਸਾਧਕਾਂ ਵਿਚ ਕੌਣ ਸਰਵ ਸ਼੍ਰੇਸ਼ਠ ਹੈ ?

ਜੇ ਕੋਈ ਆਤਮ ਨਿਸ਼ਠਾ ਜਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹੀ ਸਰਵ ਸ਼੍ਰੇਸ਼ਠ ਸਾਧਕ ਹੈ । ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਅਰਪਣ ਕਰ ਦੇਣ ਦਾ ਭਾਵ, ਆਤਮ ਵਿਚਾਰ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਜੁਟੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਆਤਮ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਉਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ।

19. ਵੈਰਾਗ ਜਾਂ ਇੱਛਾ-ਤਿਆਗ ਕੀ ਹੈ ?

ਜੇਸੇ ਹੀ ਵਿਚਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋਣ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ੍ਰੋਤ ਵਿਚ ਹੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਵੀ ਬਕਾਇਆ ਨਾ ਰਹੇ। ਇਹੋ ਵੈਰਾਗ ਜਾਂ ਇੱਛਾ-ਤਿਆਗ ਹੈ । ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੌਤੀ ਕੱਢਣ ਵਾਲਾ ਆਪਣੇ ਲੱਕ ਨਾਲ ਪੱਥਰ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਸਾਗਰ ਦੀ ਤਹਿ ਤਕ ਗੌਤਾ ਲਗਾ ਕੇ ਮੌਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਠੀਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰੇਕ ਜਗਿਆਸੂ ਵੈਰਾਗ ਲੈ ਕੇ ਆਤਮ-ਸਰੂਪ ਵਿਚ ਡੁੰਘੀ ਡੁਬਕੀ ਲਗਾ ਕੇ ਆਤਮ ਮੌਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

20. ਕੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਜਾਂ ਗੁਰੂ ਦਾ ਆਤਮਾ ਦੀ ਮੁਕਤੀ ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਪਰਮਾਤਮਾ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਕੇਵਲ ਰਸਤਾ ਵਿਖਾਂਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਖੁਦ ਮੁਕਤੀ ਤਕ ਨਹੀਂ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ।

ਅਸਲ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਘ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੋਇਆ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਜਾਂ ਮਿਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੇ ਦਸੇ ਰਸਤੇ ਤੇ ਉਨਾ ਚਿਰ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਾਲ ਲੱਗਾ ਰਹੇ, ਜਿਤਨਾ ਚਿਰ ਉਸਨੂੰ ਮੁਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ । ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਹੀ ਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖ

ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ। ਕੀ ਰਾਮ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਰਾਮ ਹੈ, ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ?

21. ਕੀ ਮੁਕਤੀ ਦੇ ਇਛੁੱਕ ਸਾਧਕ ਲਈ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟਣ ਯੋਗ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਫਰੋਲ ਕੇ ਵੇਖਣ ਦੀ ਕਿ ਉਸ ਵਿਚ ਕੀ ਹੈ ? ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਦਾ ਸਹੀ ਬੋਧ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਲਈ ਤੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਭ ਅਣ-ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਕਿ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਨੂੰ ਢੱਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰੇ ਸੁੱਟ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਗੋਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਇਕ ਸੁਪਨੇ ਵਾਂਗ ਹੀ ਸਮਝੇ।

22. ਕੀ ਜਾਗ੍ਰਤ ਅਤੇ ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ?

ਜਾਗ੍ਰਤ ਅਵਸਥਾ ਲੰਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ ਛੋਟੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਭੇਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਗਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਜੋ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਸਲੀ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਪਨੇ ਵਿਚ, ਸੁਪਨੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੁਪਨਾ ਅਸਲੀ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਸੁਪਨੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਮਨ ਹੋਰ ਸਰੀਰ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੁਪਨੇ ਅਤੇ ਜਾਗ੍ਰਤ ਦੋਨਾਂ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ, ਵਿਚਾਰ, ਨਾਂ ਅਤੇ ਰੂਪ ਇਕ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

23. ਕੀ ਮੋਖਸ਼ ਦੇ ਇਛੁੱਕ ਲਈ ਸ਼ਾਸਤਰ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਲਾਭ ਹੈ ?

ਸਾਰੇ ਸ਼ਾਸਤਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੋਖਸ਼ ਦੇ ਇਛੁੱਕ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵਸ ਵਿਚ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰ ਇਹ ਗਲ ਸਮਝ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਤਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਤਮ ਵਿਚਾਰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਸਤਰ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ? ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਨੇਤਰਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਆਤਮ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਪੰਜ ਕੋਸ਼ਾਂ* ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ ਜਦਕਿ ਸ਼ਾਸਤਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜ ਕੋਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ? ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਪੰਜ ਕੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਛੱਡ ਕੇ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿਚ ਖੋਜਣਾ ਬੇਕਾਰ ਹੈ। ਇਕ ਸਮਾਂ ਆਵੇਗਾ, ਜਦਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਸਿਖਿਆ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਭੁੱਲਣਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਨੋਟ : * ਪੰਜ ਕੋਸ਼ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ

(1) ਅੰਨ-ਮਯ ਕੋਸ਼ (2) ਪ੍ਰਾਣ-ਮਯ ਕੋਸ਼ (3) ਮਨ-ਮਯ ਕੋਸ਼

(4) ਵਿਗਿਆਨ-ਮਯ ਕੋਸ਼ (5) ਅਨੰਦ-ਮਯ ਕੋਸ਼

24. ਆਨੰਦ ਕੀ ਹੈ ?

ਆਨੰਦ ਅਸਲ ਵਿਚ ਆਤਮ-ਸਰੂਪ ਹੀ ਹੈ । ਇਹ ਅਲੱਗ-2 ਨਹੀਂ ਹਨ । ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਗਿਆਨਤਾਵਸ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਨੰਦ ਵਸਤੂਆਂ ਵਿਚ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਮਨ ਬਾਹਰ-ਮੁੱਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਪੀੜਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਸੱਚੀ ਗਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਆਪਣੇ ਸ੍ਰੋਤ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਕੇਵਲ ਆਤਮ-ਸੁੱਖ ਦਾ ਹੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦ, ਸਮਾਧੀ, ਮੂਰਛਾ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਜਦੋਂ ਮਨਚਾਹੀ ਸ਼ੈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਅਨਚਾਹੀ ਵਸਤੂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੋਵੇ, ਤਦੋਂ ਮਨ ਅੰਤਰ-ਮੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਤਮ ਸੁਖ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਆਤਮ-ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਬਾਹਰ ਭਟਕਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਪਰਤਣਾ, ਇਹੋ ਹੀ ਮਨ ਦਾ ਅਨੰਤ ਅਤੇ ਥਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਬਿਛ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਛਾਂ ਵਿਚ ਸੁੱਖ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਪਰੇ ਧੁੱਪ ਝੁਲਸਾਣ ਵਾਲੀ ਹੈ । ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਸਿਹਨਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਿਰਤੀ ਛਾਂ ਹੇਠਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਛ ਦੀ ਠੰਢ ਦਾ ਸੁੱਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛਾਂ ਤੋਂ ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਛਾਂ ਵਲ ਉਹ ਆਉਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਮੂਰਖ ਹੈ । ਸਿਆਣਾ ਮਨੁੱਖ ਤਾਂ ਛਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਿਆਨੀ ਪੁਰਖ ਦਾ ਮਨ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ-ਬ੍ਰਹਮ ਨੂੰ ਛੱਡਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ । ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਅਗਿਆਨੀ ਪੁਰਖ ਦਾ ਮਨ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਫਸ ਕੇ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਪੀੜਾ ਸਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਸੁੱਖ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਇਹ ਦਿਸਣ ਵਾਲਾ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ । ਜਦੋਂ ਸੰਸਾਰ ਅਦਿਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਜਦੋਂ ਮਨ ਵਿਚਾਰਹੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦੋਂ ਉਹ ਆਤਮ ਆਨੰਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜਦੋਂ ਸੰਸਾਰ ਦਿਸ਼ਟੀਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਜਦੋਂ ਵਿਚਾਰ ਫੁਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਪੀੜਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

25. ਗਿਆਨ ਦਿਸ਼ਟੀ ਕੀ ਹੈ ?

ਚੁੱਪ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਗਿਆਨ ਦਿਸ਼ਟੀ ਹੈ । ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਮਨ ਆਪਣੀ ਵਾਸਤਵਿਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਹਰ ਵਸਤੂ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਸਭ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲੈਣਾ, ਤ੍ਰਿਕਾਲ ਦਾ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਦੂਰ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਆਦਿ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਦਿਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ।

26. ਇੱਛਾ-ਹੀਨਤਾ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਵਿਚ ਕੀ ਫਰਕ ਹੈ ?

ਇੱਛਾ-ਹੀਨਤਾ ਹੀ ਗਿਆਨ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਇਕੋ ਚੀਜ਼ ਹਨ । ਇੱਛਾ-ਹੀਨਤਾ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰਿਕ ਵਸਤੂਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸੋੜਨਾ ਹੈ । ਗਿਆਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸੰਸਾਰਿਕ ਵਸਤੂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਮਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ ।

ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ, ਆਪਣੀ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਵੈਰਾਗ ਹੈ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਵਿਚ ਵਿਸਰਾਮ ਕਰਨਾ ਗਿਆਨ ਹੈ ।

27. ਆਤਮ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਕੀ ਫਰਕ ਹੈ ?

ਆਤਮ ਵਿਚਾਰ ਵਿਚ ਮਨ ਆਪਣੀ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਵਿਚ ਨਿਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਪਰਮਾਤਮਾ ਬ੍ਰਹਮ ਜਾਂ ਸਤ-ਚਿਤ-ਆਨੰਦ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਧਿਆਨ ਹੈ ।

28. ਮੁਕਤੀ ਕੀ ਹੈ ?

ਬੰਧਨਾਂ ਵਿਚ ਪਏ ਹੋਇਆਂ ਲਈ “ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ ?” ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣ ਲੈਣਾ ਹੀ ਮੁਕਤੀ ਹੈ ।

ਇਹ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਕਿਤਾਬ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਮਹਾਰਿਸ਼ੀ ਰਮਣ ਜੀ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਕਮਲ ਚੋਂ ਨਿਕਲੇ ਹੋਏ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਿਜੀ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਹਨ, ਸਭ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲਿਆਂ ਸਾਧਕਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵੈਰਾਗ ਦਾ ਰਸਤਾ ਪਕੜ ਕੇ ਆਤਮ-ਗਿਆਨ ਦੀ ਖੋਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਇਕ ਦੀਪਕ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਸਤਾ ਵਿਖਾਵੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੰਜਿਲ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇ ।

ਮਹਾਰਿਸ਼ੀ ਰਮਣ ਜੀ ਬਾਰੇ

ਮਹਾਰਿਸ਼ੀ ਰਮਣ ਜੀ ਦਾ ਜਨਮ ਦੱਖਣ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਮਦੁਰਾਈ ਤੋਂ ਤੀਹ ਮੀਲ ਦੂਰ ਤੀਰੂਚੂਜ਼ੀ ਪਿੰਡ ਵਿਖੇ 1879 ਈ: ਨੂੰ ਹੋਇਆ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਵੈਂਕਟਾਰਾਮਣ ਰਖਿਆ ਗਿਆ। ਬਾਰਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦਾ ਦੇਹਾਂਤ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਅਤੇ ਚਾਚੇ-ਤਇਆਂ ਨੇ ਕੀਤੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਨਾ ਡਿੰਡੀਗੁਲ ਅਤੇ ਫੇਰ ਮਦੁਰਾਈ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਗਿਆ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਹ ਸਾਧਾਰਨ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਧ



ਸਮਝਦਾਰ ਅਤੇ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਸਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਨ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੋਂ ਉਪਰਾਮ ਹੋਣ ਲਗ ਪਿਆ। ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਥ ਇਕ ਤਾਮਿਲ ਪੁਸਤਕ ਲੱਗੀ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੇਹਠ ਮਹਾਨ ਸੋਤਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨੀ ਸੀ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਪਿਛੋਂ ਉਹ ਅਧਿਆਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਲ ਵਧੇਰੇ ਝੁਕ ਗਏ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਘਰ ਵਾਲੇ ਉਹਨਾਂ ਉਪਰ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਨਾਰਾਜ਼ ਵੀ ਹੋਏ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।

ਜਦੋਂ ਉਹ ਦਸਵੀਂ ਜਮਾਤ ਯਾਨੀ ਮੈਟ੍ਰਿਕ ਦਾ ਇਮਤਹਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਨ, ਇਕ ਅਜੀਬ ਘਟਨਾ ਘਟੀ। ਇਕ ਦਿਨ ਉਹ ਗੰਭੀਰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲੱਗੇ ਕਿ 'ਉਹ ਕੀ ਸ਼ੈ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮਰਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਦਿਸ਼ਟੀਮਾਨ ਸਰੀਰ ਹੈ ਜੋ ਮਰਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਤਾਂ ਇਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਮੈਂ' ਕੀ ਹਾਂ, ਜੇ 'ਮੈਂ' ਸਰੀਰ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮਰਨ ਤੇ 'ਮੈਂ' ਵੀ ਮਰ ਜਾਵਾਂਗਾ। ਜੇ 'ਮੈਂ' ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ 'ਮੈਂ' ਨਹੀਂ ਮਰਾਂਗਾ।'

ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਇਕ ਪ੍ਰਬਲ ਇੱਛਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਰਕੇ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਵੇਖ ਲੈਂਦਾ ਕਿ ਮੇਰੀ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ, ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਬਚੇਗੀ ਕਿ ਨਹੀਂ? ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੁਝਿਆ ਕਿ ਮੌਤ ਦੀ ਸਾਰੀ ਵਿਧੀ ਕਰ ਕੇ ਵੇਖ ਲਈ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਮਰ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੁਰਦਾ ਸਰੀਰ ਨਾ ਤਾਂ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਤਨਾ ਸਜੀਵ ਚਿਤ੍ਰਣ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਸੁਸਤ ਹੋ ਕੇ ਆਕੜ

ਗਿਆ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਭ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਇਕਠੀਆਂ ਹੋ ਕੇ ਮਨ ਵਿਚ ਆ ਗਈਆਂ ਅਤੇ ਮਨ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋ ਗਿਆ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਕ ਅਜੀਬ ਘਟਨਾ ਘਟੀ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਐਸੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਈ ਕਿ ਸਭ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਕਸ਼ਤਾਕਾਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਬਚਨਾਂ ਤੋਂ ਜੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਿਆ ਲਈ ਕਹੇ, ਹੀ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਮਹਾਨ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਉਪਰਾਂਤ, ਉਹ ਇਤਨੇ ਉਪਰਾਮ ਹੋਏ ਕਿ ਉਹ ਚੁੱਪ ਕਰਕੇ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸੇ ਬਗੈਰ ਘਰ-ਬਾਰ ਛੱਡਕੇ ਅਰੁਣਾਚਲ ਪਰਬਤ ਸਥਿਤ ਤਿਰੁਅਨਾਮਲਾਈ ਆ ਗਏ। ਉਹ 1-9-1896 ਨੂੰ ਤਿਰੁਅਨਾਮਲਾਈ ਪਹੁੰਚੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਥੋਂ ਦੇ ਹੋ ਗਏ। ਤਿਰੁਅਨਾਮਲਾਈ ਵਿਚ ਅਗਨੀ ਤੱਤ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਮੰਦਰ ਹੈ। ਇਥੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਘੋਰ ਤਪੱਸਿਆ ਕੀਤੀ। ਉਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਨਾ ਤਾਂ ਬੋਲਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਕੋਲੋਂ ਖਾਣਾ ਮੰਗਦੇ ਸਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਦੇ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਛੋਟੇ ਸੰਨਿਆਸੀ ਨੂੰ ਵੇਖਕੇ ਕੁਝ ਸ਼ਰਾਰਤੀ ਲੜਕੇ ਤੰਗ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਪੱਥਰ ਮਾਰਦੇ ਸਨ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਤਿਰੁਅਨਾਮਲਾਈ ਵਿਚ ਇਕ ਹੋਰ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਸ੍ਰੀ ਸ਼ੇਸ਼ਾਗਰੀ ਸਵਾਮੀ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਮਹਾਰਿਸ਼ੀ ਜੀ ਨੂੰ ਪਹਾੜ ਦੇ ਉਪਰ ਇਕ ਗੁਫਾ ਵਿਚ ਲੈ ਗਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਭਰਾ ਵਾਂਗ ਵਰਤਾਉ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰਖਿਆ ਕਰਦੇ ਤਾਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭਗਤੀ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਨਾ ਪਵੇ। ਇਥੇ ਵੀ ਹੌਲੀ-2 ਭਗਤਾਂ ਦਾ ਤਾਂਤਾ ਲਗ ਗਿਆ। ਫਿਰ ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਉਪਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੀਰੂਪਕਸ਼ਾ ਗੁਫਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਚਲੇ ਗਏ। ਹੁਣ ਉਹ ਹਉਮੈ-ਰਹਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਲਗੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਗਈ ਕਿ “ਮੈਂ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਪਿਤਾ ਇੱਕੋ ਹਨ”। ਹੁਣ ਉਹ ਮਹਾਨ ਆਤਮਾ ਜਾਂ ਮਹਾਰਿਸ਼ੀ ਹੋ ਗਏ ਅਤੇ ਸਦਾ ਸਹਿਜ ਸਮਾਧੀ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਲੱਗੇ। ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਤਾਂ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲੈ ਜਾਣ ਲਈ ਜੋਰ ਪਾਉਣ ਲੱਗੇ। ਪਰ ਮਹਾਰਿਸ਼ੀ ਜੀ ਨਹੀਂ ਮੰਨੇ। ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਤਾ ਜੀ ਇਥੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਆ ਕੇ ਰਹਿਣ ਲੱਗੀ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਸਵਾਸਾਂ ਤਕ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੀ ਰਹੀ।

ਇਹ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਮਹਾਰਿਸ਼ੀ ਜੀ ਨੇ ਵੀ ਸ੍ਰੀ ਰਾਮਾਕ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਵਾਂਗ ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਲਿਆ। ਉਹ ਜੋ ਕੁਝ ਦਸਦੇ ਸਨ ਆਪਣੇ ਹੀ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਦਸਦੇ ਸਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਸਾਧਕ ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਦੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਤੱਥਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਮਹਾਰਿਸ਼ੀ ਬੜੇ ਸਰਲ ਅਤੇ ਸੰਖੇਪ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਹਲ ਕਰ ਦਿੰਦੇ।

ਮਹਾਰਿਸ਼ੀ ਜੀ ਦੀ ਇਕ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ, ਬੋਲਣ ਦੀ ਥਾਂ, ਚੁੱਪ ਰਾਹੀਂ ਸਭ ਸਮਝਾ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। ਜਦ ਕੋਈ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਮਨ

ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦਾ, ਤਾਂ ਮਹਾਂਰਿਸ਼ੀ ਉਸ ਵਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਹਰ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਪਾਉਂਦੇ ਕਿ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਤੇ ਪੁੱਛਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਦਾ ਕਿ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਦਾ ਹੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਵਿਅਰਥ ਹੀ ਸੀ ।

ਮਹਾਂਰਿਸ਼ੀ ਜੀ ਦੁਨਿਆਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਸਨ । ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਬੜੇ ਸੌਖੇ, ਸੰਖੇਪ ਅਤੇ ਟੈਕਨੀਕਲ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦੇ ਸਨ । ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਘਟ ਪੁਸਤਕਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ । “ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ ?” ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਭਾਵਪੂਰਣ ਰਚਨਾ ਹੈ ।

ਮਹਾਂਰਿਸ਼ੀ ਜੀ ਕੋਲ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਕੇ ਮਿਟਾਉਣ ਆਉਂਦੇ ਸਨ । ਬਾਹਰਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਮਹਾਂਰਿਸ਼ੀ ਜੀ ਦਾ ਤਦ ਪਤਾ ਲੱਗਾ, ਜਦੋਂ ਇਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਪਤਰਕਾਰ ਪਾਲ ਬਰੇਟਨ ਇਥੇ ਆਇਆ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਪਿਛੋਂ ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਪੁਸਤਕ “Search in secret India” ਛਪਵਾਈ । ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਤਾਂ ਫਿਰ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਸਾਧਕ ਆਉਣ ਲਗ ਪਏ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਾਂ ਇਥੇ ਹੀ ਮਕਾਨ ਬਣਵਾ ਕੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਲਈ ਰਹਿ ਗਏ । ਇਥੇ ਹੁਣ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਸਾਧਕਾਂ ਦਾ ਤਾਂਤਾ ਹੀ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਮਹਾਂਰਿਸ਼ੀ ਜੀ ਦਾ ਆਸ਼ਰਮ ਬੰਗਲੌਰ ਨੂੰ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸੜਕ ਉਤੇ ਹੈ । ਉਥੇ ਠਹਿਰਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁੰਦਰ ਬੰਦੋਬਸਤ ਹੈ । ਮਹਾਂਰਿਸ਼ੀ ਜੀ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਸਾਧਕ ਬੈਠ ਕੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਮਹਾਂਰਿਸ਼ੀ ਜੀ ਦੀ ਮਿਹਰ ਦਾ ਸਦਕਾ, ਇਸ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਧਿਆਨ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਾਂਰਿਸ਼ੀ ਜੀ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ ਹੋਵੋ । ਜਿੰਨੇ ਦਿਨ ਵੀ ਇਥੇ ਠਹਿਰੋ, ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ । ਮਹਾਂਰਿਸ਼ੀ ਜੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਾਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਸਦਾ ਹੀ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹਥੀਂ ਲੰਗਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਆਏ ਗਏ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਸਨ । ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਵਡਿਆਈ ਜਾਂ ਨਿੰਦਾ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਸੀ । ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਬਾਕੀਆਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਸਨ ਸਮਝਦੇ । ਬਰਾਬਰੀ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਇਤਨੀ ਪੱਕੀ ਸੀ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਨਵਰ ਵੀ ਜਿਵੇਂ ਬਿਲੀਆਂ, ਕੁੱਤੇ, ਪੰਛੀ, ਗਲਿਹਰੀਆਂ ਅਤੇ ਗਾਵਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਉਹ ਸਮਾਨ ਮਾਣ ਦਿੰਦੇ ਸਨ । ਉਹਨਾ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਪਾਪੀ ਜਾਂ ਪੁੰਨੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ।

ਲੱਖਾਂ ਨੂੰ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਰਸਤਾ ਵਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਪਾਪੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਰਦੇ ਹੋਏ ਮਹਾਂਰਿਸ਼ੀ ਜੀ 1950 ਈ: ਵਿਚ ਦੁਨਿਆਵੀ ਚੋਲਾ ਤਾਂ ਤਿਆਗ ਗਏ ਪਰ ਅਜੇ ਵੀ ਲੱਖਾਂ ਹੀ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਰਸਤਾ ਵਿਖਾ ਰਹੇ ਹਨ ।

ਅਸ਼ੀਰਵਾਦ

ਮਹਾਂਰਿਸ਼ੀ ਰਮਣ ਜੀ, ਜੋ ਕਿ ਆਤਮਾ, ਸੰਸਾਰ ਅਤੇ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਤਿਰਕੁਟੀ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਮਾਤਰ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਸਮੇਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਦੇ ਪਵਿਤਰ ਚਰਨ ਕਮਲਾਂ ਦਾ ਇਸ ਜਲਦੇ ਹੋਏ ਜਗਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤ-2 ਅਸ਼ੀਰਵਾਦ ਹੈ।