جڙ يل. تنهنجي جيئان ۽ وڏڙي سوکيم آهيا منوميه ڪوش يعني خيال جو جولو. چوٿون نمبر آهيا وگيان ميه ڪوش جو منوميه ڪوش کان سوکيم آهيا. گيان اندريون ۽ ٻڌي ان جا عضوا آهن آخرين ڪوش آهيا آنندميه ڪوش. هن اندر آهن ٻا ڪَ نالون "مان ۽ منهنجي" ڏيهون. سوکيمتا جو سمجھڻ منوميه آهيا. وچار واسطي مثال- پاڻي آهيا برف کان سوکيم ۽ ٻاڦ آهيا پاڻي کان سوکيم.

آتما ۽ برهمن - ٻئي لفظ هڪ ٻئي ~~ضضض~~ اصليا وستو يعني حقيقت لاءِ واپرائجن دنيا جي حقيقت جو واسطا وقت برهمن لفظ واپرجي ۽ انسان جي حقيقت لاءِ آتمن. ٻنهي ۾ ڪو ٻئي فرق ڪينهي. سچائي، حق، سروپ، پاڻ - آهن ٻيا هم معنيٰ لفظ.

———x——x———

انهيءَ پٺيان ٽينڊنسيز/ يا جينس (genes) جڙيو آهي. عام طور هندو
وشواس ڪندا آهن ته انسان ورهيه ورهيه پيو ڄمندو وٺندو جيستائين
هن کي مڪتي نه ملندي. انهن مان ڪجهه واسنائون هن ڄنم ۾ پوئيون آهن.
هر هڪ ڄنم ۾ انسان ڌيئي نيون واسنائون پاڻ ۾ وجهندو.

واسنائن ۾ اُٿي ته من ۾ خواهش پيدا ٿئي. ان خواهش پوري
ڪرڻ واسطي ڪرم ڪجي. ان ڪرم مان وري واسنا پيدا ٿئي. ائين آهي
ڪرم جو چڪر، سنسار.

واسنائون ٽن قسمن جون شڀ ۽ اشڀ، سٺيون ۽ خراب. ٻئي قسم اندر ۾
گڏوگڏ رهن جيئن وڏڙي يعني زور دار ڪي گهٽ يعني ڪمزور، شڀ
واسنائن کي وڌائڻ گهرجي. گيان مارگ رستي شڀ واسنائون به ختم ٿي وڃن.
واسنائون ٻن طرحن جون ٿين. (1) ٻنڌڻ هيتو - ٻنڌن واسطي، (2) لوڪ
هيتو - لوڪن واسطي. گياني جون ٻنڌڻ هيتو واسنائون ختم ٿيا وڃن ۽ لوڪ
هيتو واسنائن واسطي موت سوڌي سرير ڌارڻ ڪريا ۽ ڪن حالتن ۾
موت ڪانپوءِ به مثال طور ڄڙ ڀرت، وامديو

٨- (پرشن ١٦).

سپ ۾ چاندي - ويدانت ۾ هي مثال جڳت ۽ آتما جي سنبنڌ
سمجهائڻ واسطي ڏنو ويندو آهي. سج جي روشنيءَ ۾ سپ ۾ چمڪ
ڏسجي ۽ اُتي ان چمڪ کي چاندي سمجهيو ۽ حاصل ڪرڻ جي ڪوشش
به ڪريو. ساڳيءَ ريت آتما جي روشنيءَ ۾ سنسار ۾ چمڪ پسجي. اها
چمڪ سچي ڪينا آهي نڪي ڪي ڪنهن ڪم ٿئي.

٩- (پرشن ١٦)

ٻسو - هي سنڪرت لفظ جو نالو آهي، جو سپني واسطي ڪليا ٽڪاري آهي.
هن ڪيا شو معنيٰ آهي ڪليا، ٻئي، ٻسو

١٠- (پرشن ١٧)

ٽيا اوستائون - جاگرت، سپن ۽ گهري ننڊ

١١- (پرشن ١٧)

قدرت جا پنج قاعدا - پنج قاعدا يا نيم آهن: (1) اُتپتي (2) پرورش (3) ناستي
(4) تروڌان يعني حقيقت کي لڪائڻ جو پردو (5) انوگرهه، فضل، ديا.

١٢- (پرشن ٢٠)

تتو - جيو، جڳت ۽ جگديشور جا مول تتو

١٣- (پرشن ٢٣)

پنج ڪوش - سنسڪرت ۾ هن کي پنج ڪوش سڏجي. ڪوش آهي هڪڙي قسم جي
خولي سمان ڍڪ. پنج ڪوش سرير کي ڍڪيا رهيا آهن. ٻاهريون ٻاهريون
ڍڪ آهي آهي انمئه ڪوش - جسم جو خول جيڪو کاڌو کائڻ سان ٺهي.
انجي هيٺان ۽ اندر به سوکشم آهي پراڻمئه ڪوش جيڪو پراڻ سان آهي

پيدا ٿي سگھندي؟ 'مان' اسان جي اندر برابر وڌي ڪنهن حد تائين اڀري
ٿي. سچ ته 'مان' کي ڪوئي مڪان آهي ئي ڪين. سڀ ڪجھ سروپ ئي
آهي. سروپ کان سواءِ ٻيو ڪجھ آهي ئي ڪين. تنهنڪري جيڪي به هرديه
آهي اسان جو سمورو شرير ۽ سمورو وشو. 'مان' کي ڪوئي آڪار يا
روپ رنگ ڪونهي. پر ايترو جيئن پاڻ کي سرير سمجھي ٿو انهي مدد
واسطي وشو جو ڪو خاص مقصد، سرير جو ڪو خاص مقصد. سروپ جو استان
جيئن ڏيکارڻ پوندو. جتي ڪنهن کان پڇيو وڃي ته تون ڪير آهين؟ ته هو
پنهنجي ڇاتيءَ جي ساڄي پاسي ڏي هٿ رکي ۽ چوي "مان آهيان".
انهيءَ هرديه جي جڳھه ڏيکاري. هرديه خيالي چيز ڪين آهي. نڪي
ڏيان جو وشيه روپ رنگ وارو به ڪين. پر آهي سروپ جو استان.

۶- (پرشن ۱۲)

پراڻايام - هٺ يوگ ۾ ساهه کي قاعدي موجب کڻڻ، روڪڻ، ڪيڻ ۽
ٻيهر روڪڻ کي پراڻايام سڏيو وڃي. يوگ شاسترن ۾ ان جو وستار
ڪيو ويو آهي. ڪنهن ڄاڻو کان سکي پراڻايام ڪجي نه ته نقصان جو
انديشو آهي. ليان مارگ موجب:

ناهم = مان هيا ڪين آهيان ...... ساهه ڪيڻ

ڪوهم = مان ڪير آهيان ...... ساهه کڻڻ

سوهم = مان هو آهيان ...... ساهه روڪڻ

پراڻايام جو اُديش آهي مَنَ جو مناظو. مَنُ آهي گھوڙو ۽ پراڻايام
گھوڙي جي واڳ. مهرشي جون ٽا ساهه ٿي نظر رکڻ، يعني انهي
ڏيان سان ڏسڻ، هڪڙو سولو پراڻايام جو رستو آهي. ائين ڪرڻ سان
من ٻين پاسن ڏي ڪين ڊڪندو. پراڻايام رفتار تال ۾ اچي ويندي.
پراڻايام ٿي ٿيا پابندي ته مَنُ آپ قبضي ۾

۷- (پرشن ۱۲)

واسنائون - هرهڪ ڪرم جو ٻڌو نتيجو نڪري، ڀرپور پرتکشيه
ڦل ٻيو اُنجيا واسنا. جيئن اگربتي يا ڌوپ جلائڻ سان باس سنگھڻ
۾ اچي ۽ انجي واسنا ڌوپ جلي وڃڻ بعد ٻيا ڪمري اندر رهي.
باس آهي پرتکشيه ڦل ۽ ٻيو نتيجو آهي ڪمري ۾ واسنا. ڪوسٽو ڪاڌو
کائجي ته انجو پرتکشيه ڦل ٿيندو بک مٽڻ، سواد اچڻ، ڪارائڻ واري کي ڏنيواد
ڏيڻ ۽ واسنا ٿيندي ڀيهر ڪاڌي ۽ ڪارائڻ واري
جي يادداشت. واسنا مان اچا جاڳندي ڀيهر ساڳيو ڪاڌو کائڻ جي ۽ ڪارائڻ
واسطي سنڪلپ.

واسنائون اسان جي اندر ۾ اڻ ڳڻيون آهن. هڪڙيون آهن جيڪي
جيڪي ننڍي هوندي کان وٺي، سماج، ريتون رواجون، پالڻ پوشڻ جي لفظي
ڪري پيدا ٿيون آهن. ٻيون آهن جيڪي اسانکي ورثي ۾ مليون آهن. [illegible]

ٻيا رواجي لفظن جي ڀيٽ ڄاڻ :

١ - (پرشن ١)

ست ڌاتوءَ — اهي آهن: (١) هڏا (٢) هڏن اندر نرم مال، (٣) خون، (٤) هف، (٥) پيٽ، (٦) چربي ۽ (٧) چمڙي.

٢ - (پرشن ١)

گڻ — سنسار ۾ وستن جي ڄاڻ اسانکي انهن جي گڻن ذريعي معلوم ٿئي. گڻ آهن پنج. هر هڪ وستوءَ کي هڪ يا وڌيڪ گڻ هجن. رنگ يا روپ، آواز، سواد، بانس، سختي يا نرمي - اهي آهن پنج گڻ. اسانجون پنج گيان اندريون پنهنجا پنهنجا گڻ پرکن ۽ من کي خبر ڪن. من انهن خبرن ۾ سڄي وستوءَ جو انومان ڪري ٿو.

٣ - (پرشن ١)

پراڻ — پنج پراڻ آهن: (١) پراڻ - ساهه کڻڻ ۽ ڪڍڻ، (٢) اپان - اڳرائي ۽ گندگي ٻاهر هوا ڪيڻ، (٣) سمان - کڪ ۽ اُج لڳڻ، کاڌي هضم ڪرڻ ۽ پوشڻ ۽ پالڻ، (٤) هڏڪيا، سيڻو اچڻ، انت ويلي ساهه نڪرڻ ۽ (٥) ويان - سنڌين يعني سرير جي گنڍين کي برابر رکڻ.

٤ - (پرشن ٦)

نانگ ۽ نوڙي — ويدانت ۾ نانگ ۽ نوڙيءَ جو درشٽانت اڪثر ڏنو ويندو. اندهاري ۾ انجاڻ آدمي رسيءَ کي سانپ سمجهي ڊڄي ويندو ٿو. رسي مٿان پير گليس ته واڪا ڪري ٿو "نانگ ڏنگيو!" شايد ڊپ ۾ موت به ٿي ويندس. پر جنهن وقت روشني آڻي هنکي ڏيکاربو ته هنجو سر نانگ نه پر نوڙي ٿي. پوءِ هو ٺهڪ ڏئي ۽ پنهنجي بيوقوفيءَ تي کلي. ساڳي حالت آهي سنساري ماڻهن جي. اگيان آهي اندهارو. نوڙي آهي سروپ، حقيقت، سچائي. اگيان سبب اسين سنسار کي نانگ پيا سمجهون، ڊپ ۾ ڏک سهون. جڏهن روشني يعني گيان جو ڏيئو جلي ٿو تڏهن اسانکي سرپ سمان سنسار جو سچو روپ معلوم ٿئي. پوءِ سنساري ڏک منکي پائڻ ئي ڪين ڪيا.

٥ - (پرشن ٩)

هردي — پڪو ٻن مهرشي جن سمجهائن ٿا:-

"ويدانت ڀاشا ۾ 'هردي' ان جڳهه جو نالو آهي جتان 'مان' جي ڀاونا پيدا ٿئي. پورو شبد آهي هرديم = هرت + ايم = هي مرڪز آهي. هردي مان شڪتي ۽ روشني مغز ڏي پکڙجي. اهو جسم جو عضوو دل، جيڪو آهي جيڪو سڄي سرير کي خون پهچائي ٿو. مشڪي گنڍي (يعني دل) ملڪ منهان 'مان' ڪئن

(۲۶) پرشن:- نرِاچا ۽ گيان جو پاڻ ۾ ڪهڙو سنبنڌ آهي؟

اُتر:- نرِاچا ئي گيان آهي. ٻئي آهن ساڳيائي؛ جدا جدا ڪين آهن. نرِاچا هڪ آهي جنهن کي وشين پوئتان ڪين ڏٺائين. گيان معنيٰ ڪا به وستو نظر ڪين اچي. مطلب ته سروپ ڪانسواءِ ڪجھ به نه ٿو ڪين ڪري آهي ويراڳ يا نرِاچا. سروپ ۾ استتي آهي گيان.

(۲۷) پرشن:- آتم ويچار ۽ ڌيان ۾ ڪهڙو فرق آهي؟

اُتر:- آتم ويچار آهي جنهن کي آتمن ۾ استت ڪرڻ. ڌيان ۾ ڀاونا هجي ته مان برهمڻ آهيان، ست چت آنند سروپ.

(۲۸) پرشن:- مُڪتي ڇا آهي؟

اُتر:- ويچار ڪرڻ ته "مان" جو بنڌن ۾ آهي انجو سروپ ڪهڙو آهي ۽ سروپ جو انڀو — اِها آهي مُڪتي.

پنهنجي پرک پاڻ ڪري. سروپ آهيا پنجن جولن ۱۳ انلم پر شاستر
تين پاهر. سروپ کي سمجهڻ واسطي پنجن جولن پنيان وڃڻ پوندو
اندري پوٿين ۾ سروپ لاءِ ڏوڏن ٿيندا اماٺي. وقت ايندو
جڏهن سمظنکي ماڻهوءَ کي وسارڻ پوندو سپيئي جيڪيا پرهڻ
پتمهيتهيا آهيا سکيو.

(٢٤) پرشن:- آننڊ ڇا آهيا؟
اتر:- سروپ جو روپ آهي آننڊ. سروپ ۽ آننڊ الگ الگ آهن
ڪين. جنهن ۾ سنساري وستن ۾ سک ڏسندا. اوديا سبب ئي
اسين دنيوي وشين ۾ آننڊ جو وهم ڌاري ويٺا آهيون. جڏهن مَنُ
پاهر ڏکي لڳ انکي دک جو انڀو ٿيو. حقيقتاً جڏهن مَنُ جون
خواهشون پوريون ٿين ٿيون مَنُ پنهنجي گهر واپس وريا ۽ انڀو
ڪريا آننڊ جو ئي سروپ آهيا. ساڳيريت گهري ننڊ ۾ سماڌيءَ ۾
بيهوشيءَ ۾, جڏهن ڪبسا وشندڙ وستو پراپت ٿئي يا نه
اڻوڻندڙ وستو الوپ ٿئي مَنُ ٿئي لڳ انتر مک ۽ سچي سک
جو ڪري لڳ انڀو. انريت مَنُ سانده پيو هلچل ڪريا؛ هڪ
گهڙيءَ سروپ کان جدا ٿيا پاهر پيچيا ته ٻئي گهڙي واپس موٽيا
سروپ ۾ سمائجي. درخت هيٺان ڇانوَ پانئي ۽ وڻ کان پري
اُس کائي. ڌوپ ۾ پتڪيل کي وڻ جي ڇايا ۾ آننڊ ايئي. جيئو
نه اهو بيوقوف جو ڇانوَ کان ڌوپ ۾, وريا ڌوپ کان ڇانوَ ۾ ڦٿڪي رهيا.
سيالڙ آهيا اهو جو رهيا سانده ڇانوَ ۾, ڇڙيئي سچهيهي.
هن نه وجهي پاهر انجو, جنهن سمالڙ سروپ کي, جنهن سروپ
کي سچالڙ آهيا انجو مَنُ آتمن آتمن کان پاهر ڀڙڪي ئي ڪين.
پر اڻجاڻ جو من دنيا ۾ پيو ڦري گهريا, دک درک اُٺائي؛ فقط
لڙي يا وقت لاءِ آتمن وٽ واپس وريا آننڊ ماڻيا. حقيقتاً
جنهنکي دنيا سڏجي ٿي اهو آهي فقط خيال. جڏهن سنسار
درشٽي کان الوپ ٿئي ليئي جڏهن کو به خيال ڪينهي. مَنُ
آننڊ جو انڀو ڪريا, ۽ جڏهن دنيا ڏسڻ ۾ ايئي مَنُ جي ٿئي
درلڻي.

(٢٥) پرشن:- گيان درشٽي ڇا آهي؟
اتر:- شانت چت ٿيا رهڻ کي سڏجي گيان درشٽي. شانت
چت ٿيا رهڻ معنيٰ مَنَ کي آتمن ۾ لين ڪرڻ. ٽيليپيٿي, ايئش
هلنش ۽ گلاريله جي پرک پوڻ يا غيب دانيءَ کي گيان درشٽي
ڪين چئجي

(٢٠) پرشن:- ڇا ايشور ۽ گرو واسطي جيو کي مڪتي ڏيڻ ممڪن ڪينهي؟
اتر:- ايشور ۽ گرو فقط مڪتي جو رستو ڏيکاريندا، اهي هٿ وٺي مڪت اوستا ۾ نه ڏئي ويندا.

حقيقت ۾ ايشور ۽ گرو جدا جدا ڪينهي آهن. جڏهن هڪ دفعو ڪوئي جانور جيئنا جي مک ۾ اچي ويو ته انلاءِ بچڻ محال آهي. اهڙيءَ ريت جيڪي به گرو جي ڪرپا درشٽي ۾ آيا آهن، اهي سڀ مڪت ٿيندا ۽ گرو انهن کي ڪين ڇڏيندو. ان هوندي به هر هڪ گرو جي ڏيکاريل رستي تي هلڻ جو پڻ ڪندو اچي ۽ مڪتي پراپت ڪري. ماڻهو پنهنجي گيان درشٽيءَ سان پاڻ کي پرکي سگهي ٿو ته ڪيتري ٿئي جيو نيترن سان. ڇا رام اچا آئي جي ضرورت ٿيندي پاڻ رام کي سڃاڻڻ واسطي؟

(٢١) پرشن:- ڇا تتون[*] جي جاڻ جي ضرورت آهي انکي جو مڪتي لاءِ آهي آلڳ؟
اتر:- جڏهن ڪچرو ٿئي ڪرڻ ~~واسطي~~ وارو نه ڪچري جي جاچ ڪري ڏکيو اها جاڻڻ جي ڪوشش ڪري ته ڪچري ۾ ڇا آهي. سالڳريت سروپ جي پارکوءَ واسطي نه ضرورت آهي تتون جي ڳڻڻ جي نه تتون کي سمجهڻ جي. هنئي ڪرڻ ڪيئي تياڳ تتون جو جن لکايو آهي سروپ کي. سنسار کي سمجهيو سپني سمان.

(٢٢) پرشن:- ڇا سپن ۽ جاڳرت اوستائن ۾ ڪوئي فرق ڪينهي؟
اتر:- جاڳرت اوستا آهي لمبي ۽ سپن آهي ننڍي. ~~ستيا~~ ٽڪانسوا، ٻيو ٻنهي ۾ آهي ڪون. جڏهن جاڳرت اوستا ۾ جيڪي ڪجهه به ونهوار ٿئي انکي سمجهيو سچو، تنهن ٿئي سپن اوستا ۾ سمجهيو سچو سپني جو ڪاروبار. سپن اوستا ۾ من ٻي سرشٽي ٺاهڻ ڪري ٿو. ٻنهي اوستائن ۾ خيال، نام ۽ روپ گڏو گڏ پيدا ٿين.

(٢٣) پرشن:- ڇا شاسترن پڙهڻ مان ڪو فائدو ٿئي انکي جو آهي مڪتي لاءِ منتظر؟
اتر:- سڀ شاستر چون ٿا ته مڪتي پراپت لاءِ آڻيو من ۾ ماٺ. ان جي معنيٰ من شانت ڪرڻ ٿئي شاسترن جو آهي سار، هڪ دفعو اهو ~~سطر~~ سار دل ۾ ويهجي ويو ته پوءِ ~~ڪتابن~~ لو ٿين پڙهڻ جي ڪينهي ضرورت. من کي ماٺ ۾ ويهارڻ لاءِ ماڻهوءَ کي انسر ويچار ڪرڻ گهرجي ته منهنجو سروپ ڪهڙو آهي. اهڙي جاچ ڪتابن ۾ ڪئين ٿي سگهندي؟ گيان درشٽيءَ سان ماڻهو ستط نَتّ/

سپ ڪجهه ڏٺو؟ آهي، آڪڙو آهي.

(17) پرشن:- ڇا سپ ڪرتار جا ڪم ڪيئن آهن؟
اُتر:- ڪنهن ڇا، سنڪلپ ۽ يتن ڪا نتيجو سوچ اُڀري ٿو. ان جي
روشني ۾، بلوڪي پتر مان ٻاهر پيا نڪتا، ڪمل جو ڦل ڦٽي پيا، پکي
پاڻ ڏي وڃي، ماڻهو پنهنجا ونڊوار ڪن ۽ پوءِ ڏينهن آرام ڪن. جڏهن
جڏهن جيا جامن پيا ۾ لوهيا جيا سڀئي هلي. ساڳيو ڪرتار جي
حڪم سبب ٿيا، ڏٺو جيا پن اوستائن ۾، قدرتي پنهنجا قاعدن موجب
جيو آهيا لڳن، ڪرمن انوسار پنهنجو ونڊوار ڪن ۽ پوءِ آرام ڪن. ڪرتار
کو سنڪلپ ڪيئن ڪريا ۽ نه ڪنهن ڪرم جيا اڏين رهيا. جهڙي پرڀت
/ ڏنيا جا ڪاروبار سو ٻه ته ڪوئي اتر ڪيئن ڪن، يا جيئن تيون ٿيا گڏهن
اوڳڻ پنجو تنو سرووياپي آڪاش نرليپ رهيا رهي.

(18) پرشن:- ساڌڪن ۾ سرواتم ڪير آهيا؟
اُتر:- پلٽن ۾ سرواتم اهو آهي جنهن پاڻ سروپ لاءِ اوچ ڪيو آهي.
سروپ ٿي پرماتما آهيا، سروپ ۾ شرڌا گتي معنيٰ آتمن ۾ رتي استٿم هجي
جنن هڪ پل ريا سروپ چنتنا کانسواءِ ٻيو ڪوئي خيال نه اچيا.
ڪرتار تي ڪيترو بار اسين جو نه وڃهون، هو سڀ کڻي ٿو. ڇا ڪاڻ ته
پيشو جيا جيڪ ايار سڪتي سنسار جو سمهڻ ونڊوار پيئا هلائي. پوءِ اسين
/ هُن جيا شرڌا ونڊ جيا بدلي چنتا ۾ ڇو پيا نه ڇڏيا چا
جيا پنهنجو ڇا ته جيئن ڪيا. پنهنجي ڪئنا ناڪارو ڪيا؟ اسان جاڻون
ٿا ته ريل گاڏيءَ سڀو بار کڻي پيئا. پوءِ گاڏيءَ ۾ چڙهي ڪريا جو پنهنجي
گنڍڙي سر تيا رکڻ ۽ سمهڻ. جو نه اهلا هي ڏسيا ۾ رکي مڙيو ۾ مسافري
ڪريندا؟ جا ڪرڻ گهرجي ۽ ڪڏن. ۽ ڇا نه ڪرڻ گهرجيا ۽ ڪئين نه؟
اسين ڄاڻون ٿا ته ريل گاڏيءَ سڀو بار کڻي پيئي. پوءِ گاڏيءَ ۾ چڙهي
ڪريا جو پيا پنهنجي گنڍڙ جا سر تي رکڻ ۽ سمهڻ. جو نه اهلا هي ڏسيا ۽
رکي مڙيو جيا مسافري ڪريون.

(19) پرشن:- ويراڳ ڇا تيندو آهي؟
اُتر:- جيئن خيال اُتن انهنجو جنون اسٽان ۾ ٿي نڪدم پهڻ جڙ سوڌو
ناس ڪرڻ جو نالو آهيا ويراڳ. جهڙي رت موت نٿو پير، جيلهه ڪي پتر پڙئي
سمنڊ ۾ ٿيڪي بگا ٿي موتيا پراپت ڪري ٿو. اهڙيءَ ريت انڪيا ويراڳ جو
جيا پتر پڙئي پنهنجي اندر غوطو لڳائي سروپ سنڌو ماڻڪ حاصل
ڪري ٿي.

لڳاتار سروپ-ڌيان ڪندو اچي. ڪيترو نه وڏو پاپي ڇو نه هجي
اُتي نه چنتا هڻ ڪري، نه روئڻ ڪيو، "او! مان پاپي آهيان، ڪيئن
منهنجو اُڌار ٿيندو؟". هو مَنَ مان خيال ئي ڪڍي ڇڏي ته "مان پاپي
آهيان." سروپ-ڌيان ۾ دل لڳائي. پوءِ هڪ ڏينهن هو ضرور ڪاميا ب
ٿيندو. مَنُ ٻن قسمن جو ڪين ٿيندو آهي - هڪ سٺو ۽ ٻيو خراب؛ مَنُ
هڪڙو ئي آهي. واسنائون ٻن طرحن جون ٿين - هڪ شُڀ واسنائون
۽ ٻيون اَشڀ واسنائون. جڏهن مَنُ شڀ واسنائن اثر هيٺ هجي تڏهن
اُنکي سٺو مَنُ سڏيو وڃي؛ اشڀ واسنائن جي اثر هيٺ مَنُ خراب
سڏيو ويندو آهي.

مَنَ کي دنيوي وشين پوئتان ڊڪڻ کان ڏجي ۽
رکيو کيو مَنُ ٻين خيالن آتما جي بابت خيال ڪري. ٻيا
ماڻهو ڪيترا خراب ڇو نه هجن انهن لاءِ دل ۾ ڌڪار نه آڻجي. تريشنا
۽ ڌڪار ٻنهي لاءِ مَنَ ۾ جڳهه نه هڻ ڪپي. انسان جو ڪجهه پيو
ٻين کي ڏي ٿو اهو ئي پاڻ کي ٿو ڏي. جي اها سچائي سمجهه ۾ اچي
وڃي ته پوءِ ڪهڙو انسان هوندو جو ٻين کي نه ڏيندو؟ جڏهن پاڻ
پيا ٿئي ٿو ته سڀ پيا ٿيا؛ پاڻ شانت ٿي وڃي ته سڀ شانت
ٿيا وڃن. جيترو اسين نيزا ڪيا، سان هلنا سيا اوترو سٺو ٿيندو.
مَنُ شانت هوندو ته ماڻهو ڪيتي ٻڌ رهي سگهي ٿو.

(١٥) پرشن:- ڪيئن تائين آتم-وچار جو ابياس ڪرڻو رهندي؟
اُتر:- جيئن تائين مَنُ ۾ وشين واسنائون آهن تيئن تائين آتم-وچار
"مان ڪير آهيان" جي ضرورت آهي. جيڪا ٿي خيال اچن انهن جو الوقت
ئي، پيدا ٿيڻ واريا هنڌ تي ئي، آتم-وچار سان خاتمو ڪجي.
لڳاتار آتم-وچار ئي بس ڪافي آهي - لڳاتار وچار تي ٽڪڻ ٻيا
جيسٽائين سروپ جو ساکيات ڪيو ٿو آهي. جيئن سوڏيا قلعي ۾
دشمنا هوندا، باهر نڪري ڪڍ ڪندا؛ پر جيڪي جي انهن کي نڪرڻ ڪنڊي ٿي
ئي مارجو، ته قلعو هٿ ۾ اچي ويندو.

(١٦) پرشن:- سروپ جي پهچاڻ ڪهڙي آهي؟
اُتر:- حقيقت ۾ جيڪي آهي سو سروپ ئي آهي. جيئن، ڄڱت ۽
جَيَ بيشور، پرم ڪريا آڌيا ۾ پيا پاسجن جيڪي سڀ ۾ چانديءَ جمڪي
ادهي ٿيندا ڳنڍ ڳنڍ هڪ وقت ئي نظر ۾ اچن ۽ ڳنڍ ڳنڍ هڪ وقت ئي
الوپ ٿي وڃن.
آتما اهو آهي جتي "مان" جو خيال ئي ماتر به ڪينهي. اُنکي ئي "مَونُ"
سڏجي. سروپ ئي سنسار آهي، سروپ ئي "مان" آهي، سروپ ئي آهي ايشور.

وري پاڻ نڪري ويندو. پراڻايام ۾ رستي سان به من کي شانت ڪري
سگهبو. پر من شانت رهندو جيستائين پراڻ پابند آهي. جڏهن به پراڻ
رواجي طرح هلڻ شروع ٿيا ته من به هلڻ شروع ڪندو ۽ واسنائن موجب
پيو ڊڪندو ڊوڙندو هوندو. تنهنڪري جڏهن من شانت هوندو ته پراڻ هوندو
پابنديءَ ۾. من ۽ پراڻ جو جنم هڪ هنڌان ٿئي ٿو. من جو روپ ٿيو
آهي خيال. 'مان' خيال آهي من جو پهريون خيال ۽ اهو آهي اهم. انڪري
ٿي جتان اهم پاڻ پيدا ٿيو اتان پراڻ به پيدا ٿئي ٿو. جڏهن من
شانت ٿي ويو پراڻ به پابنديءَ ۾ اچي ويو. جي پراڻ قبضي ۾ آيو ته من
شانت ٿي ويو. پر/ننڊ ۾ جيتوڻيڪ من شانت رهي ٿو پراڻ هلڻ بند ڪونه ڀي/
آهي اِن لاءِ، سرير جي بچاءَ لاءِ، جيئن پيا آدمي سرير کي مئل نه سمجهيا
وڃن. سمادي ۽ جاڳرت اوستائن ۾ جڏهن من شانت هجي ٿو تڏهن
پراڻ پابند هجن ٿا. پراڻ من جو استول روپ آهي. موت/ناتين من پراڻ ڀي/
کي سرير ۾ رکي ٿو. جڏهن سرير مري وڃي من پاڻ سان پراڻ کڻي هليو
وڃي. تنهنڪري پراڻايام جي سادنا من کي شانت ڪرڻ واسطي (منونگرهه
واسطي) آهي؛ نه من کي ناس ڪرڻ ڪندي.

پراڻايام جي ابياس جيان، ايشور جي مورتيءَ جو ڌيان، منتر جپ،
کاڌي جي پرهيز وغيره وغيره من کي شانت ڪرڻ ۾ مدد ڏين. مورتي
ڌيان ۽ منتر جپ رستي من ايڪاگر ٿئي. من هاٿيءَ جي سونڊ جيان هيڏي
هوڏي پيو ڦري. پر جي سونڊ کي هڪ زنجير ڏجي ته هاٿي فقط زنجير
ٿي پڪڙي رهي ٻيو ڪجهه ڪين. ساڳيءَ رت من منتر جپ ۽ مورتي ڌيان ۾
رڌل لڳو رهي. من گهڻا ٿي خيال جي پنهنجيا سگهتا اُهن ۾ ونڊيا لڳو
۽ هر هڪ خيال ڪمزور ٿئي. پر جڏهن جڏهن خيال وڃن گهٽبا تڏهن تڏهن من وڃي
پربل ٿيندو ۽ ايڪاگر من لاءِ آتم-وچار آهي تمام سولو. آتم-وچار
لاءِ کاڌي جي پرهيز سڀني ۾ سٺي مدد ڏي. کاڌو هجي ساتوڪ
۽ ٿورو پورو. اِن ڪرڻ سان من جو ساتوڪ گڻ وڌندو ۽ آتم-وچار
۾ مدد ملندي.

(١٣) پرشن:- وشيه واسنائون سالن جي انگنت جنمن جيان اُٿن. اُهي
سڀ ڪڏهن ختم ٿي وينديون؟
اُتر:- جيئن جيئن سروپ-ڌيان پڪو ٿيندو ويندو تيئن تيئن خيال ويندا
ختم ٿيندا.

(١٤) پرشن:- ڇا اِهو ممڪن آهي جو وشيه واسنائون جيڪي جُڳن جُڳن کان
پيون لڳن نابود ٿي وينديون ۽ ماڻهو سروپ ۾ استت ٿي ويندو؟
اُتر:- "اِهو ممڪن آهي يا نه؟" ان شڪ جو شڪار ٿيڻ کان سواءِ انسان

هرڏيه اندر پيدا ٿئي ٿو. هرڏيه ۾ ئي مَنَّ جي جنم ٿيو آهي.
فقط "مان مان" جو لڳاتار خيال به انسان کي هرڏيه وٽ
وٺي وڃي ٿو. من ۾ جڏهن به خيال اُٿن ٿا ان ۾ مان پهرين
خيال آهي "مان" جو. پهريان ٻين "مان" جو خيال اُٿي تنهنکانپوءِ ٻيا
خيال اُٿن. متڪلم ضمير پهرياتين نظر اچيا ان بعد حاضر ۽ غائب ضمير ڏسجن.
متڪلم کانسواءِ حاضر ۽ غائب هجن ئي ڪون

(١٠) پرشن:- مَنُ شانت ڪيئن ٿيندو؟
اُتر:- "مان ڪير آهيان؟" جي ويچار رستي. "مان ڪير آهيان؟" جو
خيال ٻين خيالن جو خاتمو ڪري ٿو جيئن ڪاٺيءَ کي جلائڻ وارو
لڪڙو ڪاٺي ٻاري ~~[illegible]~~ پاڻ به جلي وڃي. پوءِ ٿئي ٿو آتم تتو.

(١١) پرشن:- ڪهڙو رستو آهي "مان ڪير آهيان؟" جو لڳاتار ويچار ~~[illegible]~~ ڪري
~~[illegible]~~ سگهجي؟
اُتر:- جڏهن اندر ۾ خيال اُٿن، انسان کي انهن خيالن پٺيان ڪين
ڀڄڻ گهرجي. پر هو پاڻکان سوال پڇي ته "ڪنهن کي هي خيال اچي
رهيا آهن؟" پر ڀلي ڪيترائي خيال اُٿن ٿا. جيئن ئي ڪو به
خيال ~~[illegible]~~ اچي مَنُ هڪدم سوال پاڻکان پڇي ته "ڪنهن کي
هي خيال آيو آهي؟" جواب ملندو "مونکي". هڪدم سوال وجهي
ته "مان ڪير آهيان؟" ~~[illegible]~~ مَنُ پنهنجي جنم استان ڏي هليو
ويندو ۽ خيال ٿيا ويندو ختم ۽ من شانت. ائين ورجي ورجي
ابياس سان من پنهنجي جنم استان ۾ رهڻ جو عادي ٿي ويندو.
من آهي سوکيم جڏهن دماغ ۽ اندرين رستيا ٻاهر وڃي ٿو
تڏهن نام روپ وارين استول شيون نظر ۾ اچن. جڏهن من هرڏيه اندر
واس ڪري تڏهن نام روپ جون استول شيون الوپ ٿيا وڃن. من کي انترمک
چئبو آهي جڏهن هو هرڏيه اندر استت رهي ۽ ٻاهر نه ڀڄي. من ٿيا
ٻهرمک جڏهن هرڏيه مان ٻاهر نڪري ٿو. ائين جڏهن من هرڏيه
۾ ٽڪي ٿو، "مان" جو سڀني خيالن جو آڌار آهي، ناش ٿي ~~[illegible]~~ ويندو
۽ سروپ جو هميشه آهيا ئي آهي، پيو ڏسڻ ۾. ماڻهو جو ڪجهه ڪري
"مان" جي ڀاونا ٻڌي ڪري. ائين ويچار ڪرڻ سان انسان کي سڀ شيون
روپ نظر ايندو.

(١٢) پرشن:- من کي شانت ڪرڻ لاءِ ٻيو ڪو ئي رستو ڪون آهي؟
اُتر:- ويچار کانسواءِ ٻيو ڪو ئي به رستو اُڌر و~~[illegible]~~. جيڪڏهن
ٻيا ڪنهن رستي من ٿيا ضابطو ڪبو ته مَنُ وس ۾ ٿيل نظر ايندو پر

(٥) پرشن:- ڇا سنسار کي ڏسڻ وقت ~~پيڪ~~ (سچي سمجهڻ وقت)
سروپ جو انڀو ڪرڻ ٿيندو؟
اتر:- بلڪل نه ٿيندو.

(٦) پرشن:- ڇا جي ڪري؟
اتر:- سنسار ۽ سروپ آهن جيئن نانگ ۽ نوڙي! جيستائين
نوڙي ۾ نانگ جو ڀرم ڪرڻ مٽي تيستائين نوڙيءَ جي پرک ڪرڻ
لوڪا. ساڳيءَ ريت ڪيئن ٿيا سروپ جي ڄاڻ جواب ~~هئي~~ وشواس
ته سنسار آهي سچو. سروپ ئي سنسار جو آڌار آهي.

(٧) پرشن:- سنسار جهڙو (جيڪو) درشيه آهي ڪڏهن ختم ٿيندو؟
اتر:- جي سنسار ٿيندو الوپ جڏهن شانت ٿيندو مَنُ، جنهن
جي ڏرشٽي سڀ ڪجهه پرکي سگهجيا، سڀ وشواس ڪجي

(٨) پرشن:- مَنُ جو روپ ڪهڙو آهي؟
اتر:- جنهنکي مَنُ چئجي اهڙا آهي آتم سروپ جي اڏيٽ
شڪتي. مَنُ ئي خيال پيدا ڪري. خيالن کانسواءِ مَنُ ڪائي چيز ئي
ڪانهي. انڪري خيال ئي من جو روپ آهي. خيالن کانسواءِ دنيا جي
ڪا الگ هستي ئي ڪانهي. گهري ننڊ ۾ خيال اڀرن ئي ڪونه ته دنيا
به ڪانه هجي. جاڳرت ۽ سپنا اوستائن ۾ خيال رهن ۽ انڪري دنيا
به هجي. جيئن / پاڻ مان ئي ڌاڳو ٺهي ۽ پاڻ ئي ڌاڳو واپس ڪڙو
وجهي ساڳيءَ ريت مَنُ پاڻ مان ئي سنسار ٺاهي ۽ پاڻ ئي سميٽي.
جڏهن سروپ مان مَنُ نڪري ٻاهر اچي، تڏهن سنسار جي سِٽ
لوڪا. انڪري جڏهن دنيا (سچي) سمجهجي، سروپ جي تڏهن
پرک ڪرڻ لوڪا. جڏهن سروپ جو انڀو ٿيندو سنسار الوپ
ٿيا ويندو. لڳاتار من جيا روپ جو ويچار ڪبو اچبو ته مَنُ
ٿيا ويندو ختم ۽ باقي ~~سمجھيا~~ وڃي بچندو سروپ.
جنهن کي سروپ سڏجيا لڳ اهو ئي آتمن آهي. مَنُ ڪنهن
استول جيا آڌار ٽيا ئي رهيا؛ پنهنجي هستي ڪرڻ اٿس. مَنُ
کي ئي سوکيم سرير يا جيو يا آتما چئبو آهي.

(٩) پرشن:- من جو روپ سمجهڻ لاءِ ويچار مارگ ڪهڙو آهي؟
اتر:- هن سرير ۾ جيڪا 'مان' پيدا ٿئي ٿي اهو آهي مَنُ.
جي ويچار ڪبو ته سرير جي ڪهڙي حصي ۾ شروع ~~ٿ~~ شروع ٿو
'مان' جو خيال پيدا ٿئي ٿو ته خبر لهي پوندي پهريائين

(١)

مان ڪير آهيان؟

سڀ پراڻي چاهن ٿا ته اسين سدا سکي رهون، ڪو ڏک ڪين ڏسون. پر دنيا ۾ ڏسڻ ۾ اچي ٿو ته هر هڪ پاڻ سان بيحد پريم پيو ڪري، آنند جي پراپتيءَ لاءِ پاڻ سان پريم ڪري. آنند ئي سندس سچو سروپ آهي. ان آنند جو انڀو هو گهريءَ ننڊ جي اوستا ۾ ڪري ٿو — گهري ننڊ ۾ جڏهن هو آهي ڪون. انڪري انسان پنهنجو سروپ سڃاڻڻ لاءِ رستو آهي گيان مارگ. آتم ويچار، "مان ڪير آهيان" سرتاج ساڌنا.

(١) پرشن: مان ڪير آهيان؟

اتر:- ~~ستن~~ ستن ڌاتن جو ٺهيل ~~جسم~~ پتلو اسٿول جسم نه 'مان' آهيان ڪين. پنج گيان اندريون (اکيون، نڪ، ڪن، جڀ، چمڙي) جنهن جيا رستي دنيوي وشيه (رنگ، بانس، آواز، سواد ۽ سختي يا نرمائش) جيا جاڻ پويا، اهيا به 'مان' ڪين آهيان. پنج ڪرم اندريون به مان ڪين آهيان — هٿ، پير، زبان، گدا ۽ مُوتر اندري/ ذڪيا جي آهيا، مان پنج پراڻ — ساهه کڻڻ، ساهه ڪيرڻ وغيره. من جو ويچار ڪرڻ جو اهو به 'مان' ڪين آهيان. اوديا جو انڌڪار، سنسڪارن جو مڙيل خزانو، گهري ننڊ وارو 'مان' جڏهن نه آهيا ڪائي دنيوي وشيه، ڏکوئي ودهاري — اهو 'مان' به ڪين آهيان. [illegible]

(٢) پرشن:- جيڪڏهن هنن سڀني مان ڪجهه به 'مان' ڪين آهيان، ته پوءِ 'مان' آهيان ڪير؟

اتر:- هنن ريت گهٽ گهٽ ڪري ته ڪهيا به 'مان' ڪين آهيان، هو به 'مان' ڪين آهيان. باقي جيڪي وڃي بچي اهو گيان، اهي 'مان' آهيان.

(٣) پرشن:- ان گيان جو روپ ڪهڙو آهي؟

اتر:- ان جو روپ آهي ست-چت-آنند.

(٤) پرشن:- سروپ جو گيان ڪڏهن ٿيندو؟

اتر:- جڏهن هي سنسار جيڪو پيو ڏسجي، نظر نه ايندو تڏهن ئي پنهنجي سروپ جو — سروپ جيڪو سنسار پيو پرکي.

مهرشيءَ جن روحاني ماڻن جي شاهي طاقت رسيءَ سگهيا ڏيندا هئا. ڪوئي به وڃي ڪين ڏنائون. تمام ٿورين رهنائون ڪي اٿلائون ڪيترين ۽ روحاني راهگير جيا وينتي ڪريا. سندن سگهيا هو سار آهيا.

اڃا انسانا! پنهنجو پاڻ پرک. آتم کوج ڪر ته ماڻ ڪير آهيان. اهو رستو اٿيا سرل ۽ سنئو، جيا توته پا ٿڪيا انگيان مارگ جيا لائق ڪين ~~ڪين~~ بلا شڪ منتر جپ، ڌيان، پوجا پاٺ ڪر. آخر ۾ توکي اها جاچ ڪرڻي ~~آهين~~ آهيا ته پوجا پاٺ، منتر جپ، ڌيان ڪير ڪريا رهيو آهيا. انلاءِ پاونا اندر ۾ ڪٿيا اٿيا ۽ ڪيا آهيا. تتو ۾ پلٽيءَ ۽ گيان ۾ ڪوئي فرق ڪينهي.

مهرشيءَ جن ١٤ اپريل ١٩٥٠ع ۾ آتم ليڻ ٿيا ويا. سندن آشرم اڄ سوڌيءَ اڳيءَ ڌانگر هلي رهيو آهيا. ڪوئي گديءَ نشين ڪينهي - وايومنڊل ۾ مهرشيءَ جيا موجودگيءَ جو احساس ٿئي. من ۾ شانتي محسوس ٿئي.

— . — . —

ڀڳوان مهرشي رمڻ
جو
مختصر جيون چرتر

ڀڳوان مهرشي رمڻ جن هندستان جا نامور بزرگ گياني ٿي گذريا آهن. سندن جنم ٣٠ ڊسمبر ١٨٧٩ع ۾ مدورا کان ٣٠ ميل پري ترچزهي ۾ ٿيو. هنن کي ١٧ سالن جي عمر ۾ مدورا ۾ ساڪياتڪار ٿيو. ڇهن هفتن اندر گهر ڇڏي ترونا ملئي (ارڻاچل) ۾ اچي ڏيرو ڄمايو. گهر ڇڏڻ وقت پنهنجي وڏي ڀاءُ واسطي هيٺيون نوٽ ڇڏي ويا:

مان / هُن جي حڪم سان هتي* جڳهه ڇڏي رهيو آهيان. هي اديوگ چڱو ڪم ٿيو آهي. انڪري ڪنهن کي به هن قدم تي افسوس نه ڪرڻ گهرجي. هيءَ ڏسڻ واسطي ڪجهه پئسا خرچڻ جي ضرورت ڪينهي.

* پنهنجي پتا جي کوج ۾

ائين } تنهنجي في پانڻ ري ويئي
آهي. ٢ رپيا هن سان
اٿيا.

مضمون جي بدلي فقط بندي ليڪ ڇنئيءَ جي پيچاڙي ۾ ڏني ويئي. جملن جي صف بندي مان مهرشي جن جي او ستا جي بلندي جو پتو پوي ٿو. پهرين ٻن سٽن ۾ "مان" واپرايو اٿائون. پويءَ سٽ ۾ "مان" بدلجي ويئي هئي ۾ — متڪلم ضمير بدليو غائب ضمير ۾ ۽ نوٽ جي انت ۾ غائب به ٿي ويو. ڪم ۽ دستخط بنا ٿيو نوٽ ختم.

ارڻاچل پهچي مهرشي جن سنياس / سروپ ۾ رهيا. خلق کان پري رهي. ڪاٺ، پٿر ۽ رهڻ جو خيال به ڪين اچين. پر سندن جنم جو پرلوڪ هو هن وڳيانڪ جڳ ۾ ناستڪ ۽ سائنسدان کيا ~~برهمن~~ ادويت جي جهلڪ ڏيکارڻ. آهستي آهستي سندن گيان جا سڳنڌ وڃي ڦهلبيا. رمڻ آشرم جنم ورتو. دنيا جي ڪُنڊ ڪڙڇ کان سادڪ ۽ جگياسو / هر هڪ ذات، ڌرم ۽ قوم جا اچڻ لڳا. آشرم جو واتاورڻ، وايو منڊل ۽ مهرشي جن ادويت رهڻي هر هڪ تي گهرو اثر ڪيو. مهرشي جن نه ڪوئي اپديش ڪلاسن ڏيندا هئا، نه ڪا ڪنهن قسم جي ديڪشا. ڪنهن کي چيلو ڪين بڻايائون. نه ڪنهن کيا ڪوئي پرڇين. پر جي ڪنهن شنڪا سماڌان واسطي ڪوئي سوال ڪي پڇيو ته انجو جواب مهرشي جن ضرور ڏيندا هئا ۽ سولن شبدن ۾ جيئن سوالي جو بنيادي روحاني رستي تي قدم وڌائي سگهيا. مهرشي جن جي موجودگي ۾ چنچل من ٿي ويندو هو شانت. اندر ۾ اٿيل سوالن جا اتر ملي ويندا هئا.
جي ڪٿي ڪنهن سان درشني ملندا هئا ته انجا پرم ٿي ويا بسم. سندن ديا سري ۽ اندر ٿيو آنند جو وسڪارو.

ادم نموهو پڳلو ٿي شري ارٽاچڪ رمڻا ٻه

"مان ڪير آهيان" جي رچنا

سن ١٩٠١ع - ١٩٠٢ع ۾ شري شو پرڪاش پليءَ مهرشي رمڻ جن کان ڪي پرشن ڪيا. انهن جا اتر مهرشيءَ جن ڪاغذ جي ٽڪري، ڦري يا سليٽ تي لکيا هئا ڇاڪاڻ ته الوقت هنن کي ڳالهائڻ جي وارائڻ جيا اچا ڪين ٿيندي هئي. جا سکيا شري شو پرڪاش پليءَ کي مليا اها رمڻ آشرم ۾ سوالن جوابن جي روپ ۾ نقل ڪيا شا ۾ "نان يار" (مان ڪير) جي نالي سان ڇپرايا ڪيئي. انگريزي ~~ٻولي~~ ٻولي ۾ به اهو روپانتر ظاهر ڪيو ائائون. هي رچنا انگريزيءَ ۾ ڇپيل "مان ڪير آهيان" جو الواد آهي.

ايل- بي- آڏوجا

آرتنا

ادم لدوه پگوتيا شريا ارٹاپک رمٹا ير

— × —

اريڻ آ انکي جنهن هو نکيا جاپا يو
اريڻ آ انکي جنهن هونکي همٹا يو
اريڻ هه آ انکي
جنهن پرک پنهنجيا لا٫ قدم اٹا يو

فهرست

١ آڳاٽا — ١
٢ "مان ڪير آهيان" جيا پڙهڻا — ٢
٣ ڀڳوان مهرشي رمڻ جي مختصر جيون چرتر — ٣
٤ "مان ڪير آهيان" — ٥
٥ ڀڳوان واڇيا شبدن ميا جاٽ — ١٣

ڀڳوان مهرشيا ۽ مٺ جن

جيا ۽ هٿا

"ماڻڪ ٽهياڻ"

جو

سنڌي ٻوليءَ ۾ ترجمو