

ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ?

ਆਤਮ ਤੱਤਵ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਅਤੇ ਆਤਮ ਤੱਤਵ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰ ਹੋਣਾ ਸਾਰੇ ਆਧਿਆਤਮ ਮਹਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਆਤਮ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆ ਦਾ ਮੂਲ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ, ਮੇਰਾ ਸੁਭਾਵ ਕੀ ਹੈ? ਮੈਂ ਅਪਣੇ ਸੁਭਾਵ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਵਾਪਸ ਆਵਾਂ? ਇਹ ਉਹ ਮੌਲਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਤਲਾਸ਼ਨ ਦੇ ਲਈ, ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਹੀ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਹੋਈ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਧਰਮ ਮਾਨਤਾਵਾਂ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਅਪਣੇ ਅਪਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਪਰੋਕਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜਿਨ੍ਹੇ ਸਰਲ ਹਨ, ਉਨ੍ਹੇ ਹੀ ਔਖੇ ਵੀ ਹਨ। ਸਰਲ ਇਸ ਲਈ ਹਨ, ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਲ ਦੇ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਕੀਤੇ ਬਾਹਰ ਦੀ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਨਾ ਹੁੰਦਾ ਸਗੋਂ ਖੁੱਦ ਰਾਹੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਸੂਤਰ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਤਮ ਬੋਧ ਬੇਹਦ ਸਰਲ ਹੈ। ਔਖਾ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਤੱਕ ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਅਗਿਆਨ ਦੇ ਅਸੰਖ ਪਰਦਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸਾਡਾ ਆਤਮ ਤੱਤਵ ਦੱਬ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਖੋਜ ਦੇ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਅਸੰਖ ਪਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਪਾ ਮਨ ਲਿਆ ਹੈ।

ਭਗਵਾਨ ਮਹਾਵੀਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੂਈ ਵਿੱਚ ਧਾਗਾ ਹੋਵੇ ਉਹ ਸੂਈ ਨਹੀਂ ਗੁੰਮ ਹੁੰਦੀ, ਖੋ ਵੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਲੱਭ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸਭ ਆਤਮ ਬੋਧ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ। ਆਤਮ ਬੋਧ ਦਾ ਧਾਗਾ ਜੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੰਜਿਲ ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਚੇਲੇ ਸ਼ਿਰਿਸ਼ ਮੁਨੀ ਨੇ ਆਤਮ ਤੱਤਵ ਨੂੰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਤੇ ਪਹਿਚਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਸੂਤਰਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ੱਕ ਇਹ ਸੂਤਰ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਕਰੀਬ ਬੈਠ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਸੂਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬੇ ਜਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲਿਖਤ ਵਿੱਚ ਬੰਨ ਕੇ ਇਹ ਸੂਤਰ

ਮਾਤਰ ਇਸ਼ਾਰਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫੇਰ ਵੀ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਦਾ ਅਪਣਾ ਮੁੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ਼ਾਰਾ ਵੀ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਸਾਧਕਾਂ ਦਾ ਦਰ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਸਾਧਨਾ ਲਈ ਇੱਛਾਸ਼ੀਲ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਇਸ਼ਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਵਾਲੀ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਜਿਗਿਆਸਾ ਜਗਾਉਣਗੇ ਇਹੋ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ।

ਆਦਿਸ਼ਵਰ ਧਾਮ, ਕੁੱਪ ਕਲਾਂ

04/01/2009

ਜੈਨ ਆਚਾਰਿਆ

ਡਾ: ਸ਼ਿਵ ਮੁਨੀ

ਕੁੱਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਇਹ ਵਿਗਿਆਨ

ਧਿਆਨ ਮੋਕਸ਼ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਉੱਚੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਦੀ ਕਲਾ ਵੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦੇ ਚਰਮ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪਲ ਵਿੱਚ ਮੋਕਸ਼ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਮੋਕਸ਼ ਦੇ ਸੁੱਖ ਦੀ ਵਰਖਾ, ਧਿਆਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਾਧਕ ਦੇ, ਆਤਮ ਰੂਪੀ ਬਾਗ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਹੀ ਸਾਧਨਾ ਉੱਚੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਪਹਿਲੇ ਪਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਅੰਤਿਮ ਫਲ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਦੇਵੇ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਹਿਮਾਲਿਆ ਦੀ ਚੋਟੀ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਮੋਕਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਲਈ ਵੀ ਅਨੇਕਾਂ ਮਾਰਗ ਹਨ। ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਅਨੇਕਾਂ ਮਾਰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਧਿਆਨ ਸਭ ਤੋਂ ਸਰਲ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਿੱਠਾ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਉਸ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ, ਨੌਜਵਾਨ, ਬੁੱਢਾ, ਇਸਤਰੀ, ਪੁਰਸ਼ ਸਾਰੇ ਸਮਾਨ ਗਤੀ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਧਿਆਨ ਦੀਆਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ। ਧਿਆਨ ਦੇ ਨਾਉਂ ਤੇ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਧੀਆਂ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਵੱਧਦੀਆਂ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖੋਂ ਸੁੱਖ ਤਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਨਕਰਤਾ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਤੱਕ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਅੱਗੇ ਕੋਈ ਤੱਤਵ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਧਿਆਨ ਦੀ ਇਕ ਸੰਪੂਰਨ ਵਿਧੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਤਰਾ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਸ਼ੁੱਧੀ ਦੇ ਸੂਤਰ (ਨੁਕਤੇ) ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਯਾਤਰਾ ਵਚਨ ਸ਼ੁੱਧੀ, ਮਨ ਸ਼ੁੱਧੀ, ਚਿੱਤ ਸ਼ੁੱਧੀ ਦੇ ਪੜਾ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਆਤਮ ਸ਼ੁੱਧੀ ਤੇ ਆ ਕੇ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਆਤਮ ਮਿਲਾਪ ਜਾਂ ਆਤਮ ਸੁਭਾਅ ਤੇ ਠਹਿਰ ਜਾਣਾ ਹੀ ਮੋਕਸ਼ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸਿੱਧ, ਗਿਆਨ ਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਰੂਪ ਆਤਮ ਸੁਭਾਵ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਕੇਵਲੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਇਸੇ ਆਤਮ ਭਾਵ ਵਿੱਚ ਰਮਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਤਮ ਭਾਵ/ ਆਤਮ ਸੁਭਾਵ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੀ ਸਾਰੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਾਧਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਰ ਸੂਤਰ ਹੈ।

‘ਆਤਮ ਧਿਆਨ’ ਪਰਮ ਪੂਜਯ ਆਚਾਰਿਆ ਸ਼ਿਵ ਮੁਨੀ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਖੋਜੀ ਧਿਆਨ ਦੀ ਸਰਵ ਉੱਤਮ ਵਿਧੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦਾ ਫਲ ਤੱਤਕਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦੇ ਹਰ ਪਲ ਵਿੱਚ ਅਪੁਰਬ (ਨਾ ਵਿਆਖਿਆ ਯੋਗ) ਅਤੇ ਅਪੁਰਬ ਸੁੱਖ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਬਰਸੇਗਾ। ਉਸ ਸੁੱਖ ਦਾ ਨਾ ਕੋਈ ਰੂਪ ਹੈ ਨਾ ਰਸ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਗੰਧ ਹੈ ਫੇਰ ਵੀ ਉਹ ਸੁੱਖ ਅਪੁਰਬ ਹੈ। ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ, ਉਹ ਸੁੱਖ। ਉਹ ਸੁੱਖ ਦੀ ਇੱਕ ਅਨੁਭੂਤੀ ਦੇ ਲਈ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ।

ਪਰਮ ਪੂਜਯ ਆਚਾਰਿਆ ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼ਿਵ ਮੁਨੀ ਰਾਹੀਂ ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਵਿਧੀ ਦਾ ਬਾਹਰਲਾ ਰੂਪ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ।

1. ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਬੇਸਿਕ: ਇਹ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਦੋ ਦੋ ਘੰਟੇ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਜਿਉਣਾ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ, ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ, ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਧਰਮ ਅਤੇ ਆਤਮ ਸਵਰੂਪ ਦਾ ਗਿਆਨ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋਏ। ਸਿਧਾਂਤਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਗਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਸਨ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਵਿਧੀਆਂ ਸਿਖਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

2. ਆਤਮ ਸਮਾਧੀ ਕੋਰਸ: ਇਸ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਮੰਤਰ ਰਾਹੀਂ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੋਰਸ ਦੇ ਤਹਿਤ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਤੱਕ ਦੋ ਦੋ ਘੰਟੇ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਐਡਵਾਂਸ - 1: ਇਸ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਤੱਕ ਸਵੇਰੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਤੱਕ ਆਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੀਤਰਾਗ ਭਗਤੀ, ਸਮਰਪਣ, ਸੇਵਾ, ਸ਼ਰਧਾ, ਸ਼ੁੱਧ ਆਤਮ ਗਿਆਨ, ਸ਼ੁੱਧ ਸਮਾਇਕ ਅਤੇ ਧਰਮ ਧਿਆਨ ਤੇ ਸ਼ੁਕਲ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਕ ਬੈਠਕ 48 ਮਿੰਟ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਮਨ, ਵਚਨ, ਕਾਇਆ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਤਮ ਸ਼ੁੱਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

4. ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਐਡਵਾਂਸ - 2: ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਸਾਧਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਚਾਰ ਦਿਨ ਦਾ ਕੈਂਪ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੇਸਿਕ ਅਤੇ ਐਡਵਾਂਸ - 1 ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੂਰਨ ਮੋਨ (ਚੁੱਪ) ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਲੋਚਨਾ, ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ, ਧਿਆਨ, ਕਾਯੋਤਸਰਗ ਅਤੇ ਮੰਗਲ ਮੈਤਰੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

5. ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਐਡਵਾਂਸ - 3: ਇਹ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਕੈਂਪ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਕੈਂਪ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰਹਿ ਕੇ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਐਡਵਾਂਸ - 2 ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗੰਭੀਰ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਅਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਵੱਲ ਵੱਧਦਾ ਹੋਇਆ ਭੇਦ ਅਤੇ ਅਭੇਦ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

6. ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਅਧਿਆਪਕ ਸਿਖਲਾਈ ਕੌਰਸ: ਇਸ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਕ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਧਕ ਅਪਣਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗੀ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਐਡਵਾਂਸ - 3 ਤੱਕ ਸਾਧਨਾ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਤੇ ਸਾਧਕ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਪੱਕਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੁਰੂ ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਸੁਤੰਤਰ ਸਾਧਨਾ ਵੱਲ ਅੱਗੇ ਹੀ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦਾ ਹੈ।

ਉਕਤ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਸਾਧਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਸੁੱਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੈ। ਟਕਰਾਉ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਕੇ ਵੀ ਟਕਰਾਉ ਰਹਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ‘ਸੋਹੰ’ ਦਾ ਸੱਚ ਉਸ ਦੇ ਹਰੇਕ ਆਤਮ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਗੁੰਜ ਉਠਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪੁਸ਼ਤਕ ਦੇ ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ ਬਾਰੇ:

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਹਰ ਵਰਗ ਅਤੇ ਧਰਮ ਦੇ ਲੋਕ ਸਾਡੇ ਕੈਂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਮੰਗ ਸੀ ਕੀ ਧਿਆਨ ਸਾਧਨਾ ਦਾ ਸਾਹਿਤ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਸ ਮੰਗ ਨੂੰ *ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਜੈਨ ਲੇਖਕ ਭਰਾਵਾਂ ਗੁਰੂ ਭਗਤ ਪੁਰਸ਼ੋਤਮ ਜੈਨ, ਰਵਿੰਦਰ ਜੈਨ, ਮਾਲੇਰਕੋਟਲਾ* ਨੇ ਸਾਡੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ। ਅਸੀਂ ਗੁਰੂ ਦੇਵ ਆਚਾਰਿਆ ਸ਼ਿਵ ਮੁਨੀ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਅਤੇ ਮੈਂ ਅਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਦੋਹਾਂ ਅਨੁਵਾਦਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਧੂਵਾਦ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਆਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕੀ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਬਣਿਆਂ ਰਹੇਗਾ। ਸਾਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਕੀ ਸਾਧਕ ਇਸ ਪੁਸ਼ਤਕ ਦੇ ਅਨੁਵਾਦ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭ ਲੈਣਗੇ।

ਮੈਂ ਇਹ ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਪੁਸ਼ਤਕ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ ਸ਼੍ਰਮਣ ਸੰਘ ਦੇ ਚੋਥੇ ਆਚਾਰਿਆ ਧਿਆਨ ਯੋਗੀ ਮੇਰੇ ਗੁਰੂ ਦੇਵ ਆਚਾਰਿਆ ਡਾ: ਸ਼ਿਵ ਮੁਨੀ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਦੇ ਕਰ ਕਮਲਾਂ ਵਿੱਚ ਭੇਂਟ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਭਗਵਾਨ ਮਹਾਵੀਰ ਦੀ ਧਿਆਨ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਭੇਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ ਹਨ।

ਸ਼ਰਿਸ਼ ਮੁਨੀ

ਅਨੁਵਾਦਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪੰਨਵਾਦ:

ਸਾਡੀ ਖੁਸ਼ ਕਿਸਮਤੀ ਹੈ ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਜੈਨ ਆਚਾਰਿਆ ਡਾ: ਸ਼ਿਵ ਮੁਨੀ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਦਾ 1972 ਤੋਂ ਆਸ਼ਿਰਵਾਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਆਪ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਚੋਮਾਸਾ ਮਾਲੇਰਕੋਟਲਾ ਵਿਖੇ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਆਪ ਮਹਾਨ ਜੈਨ ਵਿਦਵਾਨ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਯੋਗੀ ਹਨ। ਆਪ ਨੇ ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਸਾਧਨਾ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਭਗਵਾਨ ਮਹਾਵੀਰ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਰਹੱਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਆਪ ਨੇ ਦੱਖਣ ਤੋਂ ਉੱਤਰ ਤੱਕ ਆਪ ਅਤੇ ਅਪਣੇ ਚੇਲਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਅਨੇਕਾਂ ਕੈਂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ ਕਰਵਾਈ ਹੈ।

ਆਪ ਦੇ ਹੀ ਵਿਦਵਾਨ ਚੇਲੇ ਸ਼੍ਰਮਣ ਸੰਘ ਦੇ ਮੰਤਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼ਿਰਿਸ਼ ਮੁਨੀ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਵੀ ਅਪਣੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਾਨ ਪ੍ਰਵਚਨਕਾਰ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਯੋਗੀ ਹਨ। ਆਪ ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਦੇ ਕੈਂਪ ਅਪਣੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਆਪ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਮੇਲ ਅੱਜ ਤੋਂ 10 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਆਪ ਮਹਾਨ ਕਰਮ ਯੋਗੀ ਹਨ। ਸ਼੍ਰਮਣ ਸੰਘ ਦੇ ਮੰਤਰੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼੍ਰੀ ਸੰਘ ਦੀ ਤੱਰਕੀ ਵਿੱਚ ਆਚਾਰਿਆ ਸ਼੍ਰੀ ਦਾ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪ ਅਗਾਂਹ ਵਧੂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਸਾਧਕ ਹਨ। ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਾਧਕਾਂ ਲਈ ਆਪ ਨੇ ਕਈ ਪੁਸਤਕਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਜੋ ਹਿੰਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਅੱਜ ਕਲ ਆਪ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਯੋਗ ਕੈਂਪਾਂ ਦਾ ਵੀ ਆਯੋਜਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਆਪ ਰਾਹੀਂ ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਦੀ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਪੁਸਤਕ ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਆਪ ਨੇ ਜੋ ਸੁਭਾਗ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਉਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਰਿਣੀ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਸ਼੍ਰੀ ਵਿਨੋਦ ਦਰਿਆਪੁਰਕਰ ਚੇਅਰਮੈਨ ਜੈਨ ਵਰਲਡ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਯੂ. ਐਸ. ਏ. ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੀ ਸੁਨੀਲ ਦੇਸ਼ਮਨੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਅਪਣੀ ਵੈਬ ਜੈਨ ਵਰਲਡ ਤੇ ਸਥਾਨ ਦੇ ਕੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਕੋਨੇ - ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ।

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਪਰੂਫ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸ਼੍ਰੀ
ਖਾਲਿਦ ਪ੍ਰਵੇਜ਼, ਐਮ. ਏ. ਪੰਜਾਬੀ, ਮਾਲੇਰਕੋਟਲਾ ਦੇ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ
ਕੰਮ ਨੂੰ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜ੍ਹਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਭਰਾ **ਸ਼੍ਰੀ ਮੁਹੰਮਦ ਸ਼ੱਬੀਰ**
(ਜ਼ੁਨੈਰਾ ਕੰਪਿਊਟਰਜ਼) ਮਾਲੇਰਕੋਟਲਾ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਤੇ ਮਿਹਨਤ ਲਈ
ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ।

26/01/2009

ਸੁਭਚਿੰਤਕ

ਮੰਡੀ ਗੋਬਿੰਦਗੜ੍ਹ

ਪੁਰਸ਼ੋਤਮ ਜੈਨ, ਰਵਿੰਦਰ ਜੈਨ