



ਡਾ: ਸੁਗ੍ਰੇਸ਼ ਰਤਨ, ਭੈਨਮਾਰਕ ਦੀ ਆਗੂਸ਼ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ 'ਚ ਬੁਛਾਪਾ ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁਖੀ ਹਨ ਤੇ BIOGERONTOLOGY ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੇਖ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਸਾਇੰਸ ਮੈਗਜ਼ੀਨਾਂ 'ਚ ਅਕਸਰ ਛਪਦੇ ਗਿਆਂ ਹਨ। ਪੰਜਾਬੀ 'ਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲਿਖਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਲਿਖਦੇ ਹਨ 'ਐਤਵਾਰਤਾ' ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲੇਖ ਨੂੰ ਭੇਜਿਆ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਚਿੱਠੀ ਲਿਖੀ ਹੈ: "ਤੁਹਾਡੇ ਸਭਨਾਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤਾਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ 'ਐਤਵਾਰਤਾ' ਗੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਸਿੱਧੀ ਖਜ਼-ਪਤਗੀ ਦਾ ਮੌਕਾ ਚੜੀ ਦੇਣ ਬਾਅਦ ਬਣਿਆ ਹੈ।"

ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤਾਂ ਹਰ ਫ਼ਲਦਾਰ 'ਅਤਵਾਰਤਾ' ਹੈ।
ਬੜੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਬਣਿਆ ਹੈ।

ਇੱਕ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵਾਂ ਤੁਲਾ ਲੋਖ ਭੇਜ ਗਿਆ ਹੈ, 'ਅਤਵਾਰਤਾ' ਲਈ। ਲੋਖ ਦਾ ਇੱਕ ਖਾਸ ਪਿਛੋਕੜ ਇੰਜ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਕੁ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਮਲੋਸੀਆ ਵਿੱਚ ਹੋਈ World congress on Healthy Ageing ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਇੱਕ ਭਾਸ਼ਟ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਸੀ "Spirituality and Healthy Ageing" ਜੋ ਲੱਗਭੱਗ ਡੇਂਡ ਹਸਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ, ਡਾਕਟਰਾਂ, ਨਾਰਮਾਂ ਤੇ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਾਲੇ ਨਾ-ਸਿਰਫ ਸਲਾਹਿਆ ਹੀ ਗਿਆ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਇਤਿਹਾਸਕ ਲੰਕਚਰ ਬਣ ਗਿਆ।

ਇਹ ਲੋਖ ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ Compact ਰੂਪ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਹਰ ਪੈਮ ਲੰਮੇ ਵਿਸਥਾਰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਉਹ ਵਿਸਥਾਰ ਦੇਣ ਲਈ ਪੂਰੀ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਦੇਖੋ, ਕਦੋਂ ਰੁੜੇਵਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮੌਕਾ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਨਾਲ ਲਿਖਣ ਦੀ ਆਦਤ ਖਤਮ ਹੋਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਉੱਪਰ ਗੁਮ੍ਰਖੀ ਟਾਈਪ ਕਰਨ ਦੀ ਅਜੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਹੀਂ ਹੋਈ।"

ਰੱਬ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ

ਅਧਿਆਤਮਕਤਾ ਰੱਬ ਤੇ ਪਰਮ ਤੋਂ ਬਹੁਰੈਤ ਹੋ
ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਆਲਾਂ ਨੇ ਮੈਂਨੂੰ
ਖ਼ਹੁਤ ਵਾਰ ਸੋਚਣ ਲਈ ਪੇਂਗਿਆ ਹੈ।

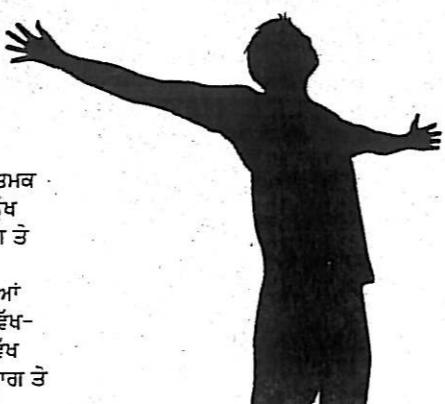
ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੋਚ ਤੇ ਜਿਉਣ ਢੰਗ ਦੀ ਇਕ ਕੌਂਡਰੀ ਧਾਰਨਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਰ ਸੁਆਲ, ਯੇਤੇ ਸਮਝ ਦਾ ਆਧਾਰ ਤੇ ਸ਼ਾਖਾਵਾਨ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪੋ ਹੀ ਲੱਭਣਾ ਤੇ ਘੜਨਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਰ-ਬੁਹਿਮੀ ਸਪਰਾਨੇਚੁਰਲ (SUPERNATURAL) ਹੋਂਦ, ਹਸਤੀ ਤੇ ਧਾਰਨਾ ਸਮਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਬਹਿਮੰਡ ਦੇ ਹਰ ਪਦਾਰਥ, ਕਾਨੂੰਨ ਤੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਵਿਅਕਿਆ ਬਹਿਮੰਡ ਦੇ ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋਣੇ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਨ, ਆਤਮਾ ਤੇ ਬੁੱਧੀ ਸੀਗਰੀ ਦੇ ਕੋਈ ਨੈਸ ਪਦਾਰਥਕ ਅੰਗ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਸਿਰਫ ਮਨੁੱਖ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਪਰਖਣ ਤੇ ਵਿਅਕਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿੰਮਗ ਹਨ, ਜੋ ਸੁਖਾਵੇਂ ਤੇ ਫਾਈਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਸਾਡੀ ਕੇਤੇਮੂਹਾ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਲਈ, ਮਾਤ੍ਰ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਸਾਡੀ ਭਾਵੁਕਰਤਾ ਤੇ ਮਹਿਸਸੂਟੀਆਂ ਲਈ ਤੇ ਆਤਮਾ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਸਾਡੀ ਨੈਤਿਕਤ ਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਤੇ ਸੋਧ ਦੇਣ ਲਈ ਹਨ।

ਵਿਗਿਆਨ ਸਿਰਫ ਪਦਾਰਥਵਾਦੀ ਸੁਆਲਾਂ ਜਿਸ ਦੀ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਲੋੜ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਇਕਾਈ ਨਾਲ

ਵਾਸਥ ਪਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਵਿਗਿਆਨ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਸ਼ਗਰਦ
ਲੋੜਾਂ ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲੋੜਾਂ
ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਖਰੇਵਾਂ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦਾ



ਤੇ ਭੁਸ਼ ਹੋਣਾ, ਦੁਖੀ ਹੋਣਾ, ਨਮਰ
ਹੋਣਾ, ਹੋਕਾਰੀ ਹੋਣਾ, ਦਿਆਲੂ ਹੋਣਾ,
ਜ਼ਾਲਮ ਹੋਣਾ, ਸੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋਣਾ, ਰਚਨਾਤਮਕ
ਹੋਣਾ, ਵਿਸਮਾਦੀ ਹੋਣਾ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਮਨੁੱਖ
ਦੀਆਂ ਹੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਮੰਨਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਤੇ
ਬੁੱਧੀ, ਮਨ ਤੇ ਆਤਮਾ ਵਰਗੇ ਲਡਜ਼
ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੌਚਟੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ
ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਵੱਖ-
ਵੱਖ ਲਡਜ਼ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ
ਹਿੱਸੇ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਦਿਮਾਗ ਤੇ



ਵਿਗਿਆਨ

ਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਬਣਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

A black and white photograph of a man in traditional Indian attire, including a turban and a shawl, sitting and looking slightly to the side. The background is dark and textured.

ਡਾ. ਸੁਰੋਜ਼ ਰਤਨ

ਅਪਾਂਤ ਤੁਸਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਪਾਂਤ ਮਕਰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਵਿਗਿਆਨ ਸਮਝ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦ ਵਿਸ਼ਾਲ ਆਨੰਦ ਬ੍ਰਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਇਕੱਲੇ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੁੱਛ ਹੋਣ ਤੇ ਬੇਵੱਸ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਿੰਦੀ, ਸਗੋਂ ਰੱਬ, ਦੇਵੀ-ਦੇਵਤੇ ਤੇ ਹੋਰ ਸਪਲ ਨੈਚੁਰਲ, ਸਰਵ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੱਦ ਰਿਹਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਰਿੰਤੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸ਼ਕਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਗੁਜਾਰਿਸ਼ ਤੇ ਹੱਕ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਇਹ ਸਮਝ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਰ ਕੰਮ, ਸੋਚ,
ਮਹਿਸੂਸਟੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ
ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਤੇ ਨੈਤਿਕ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸ
ਗੱਲ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸਮਝ ਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਮੈਂ ਪੂਰੇ
ਬਹਿਮੰਡ ਦਾ ਅਨੁਭਵਾਂ ਅੰਗ ਹਾਂ ਤੇ ਮੈਂ
ਜਿਉਣ ਲਈ ਨਾ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਦਾ ਘੜਿਆ ਪਲੈਨ,
ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਵਾਗੋਡੇ ਮੇਰੇ
ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੀ ਇਹ
ਮਹਿਸੂਸਟੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਤੇ ਹੋਰ ਸਭਨਾਂ
ਪ੍ਰਤੀ ਨੈਤਿਕ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹਿੰਮਤ ਦਿੰਦੀ
ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਭਰ ਜਾਂ
ਲਾਲੜ ਨਹੀਂ।

ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸੋਚ ਦੇ ਸਫ਼ਰ

ੴ ਸਤਿਗੁਰ

ਗਸਮਾਂ, ਰਿਵਾਜਾਂ, ਕਾਨ੍ਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕਾਂ
ਭਾਬਦੀਲੀਆਂ ਆਈਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਅਜੇ ਵੀ
ਘੱਟ-ਘੱਟ ਦੋ ਵੱਡੀਆਂ ਰੁਕਾਵਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕ
ਬੁਝਿੰਡੀ ਅਧਿਆਤਮਕ ਤੇ ਨੈਤਿਕ ਬਣਨ ਵਿੱਚ
ਹੋਵਾ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਤੋਨਨ ਵਾਲੀਆਂ
ਤਾਕਤਾਂ ਹਨ। ਵਿਤੀਬੱਧ ਪਕਮ ਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰਾਦਾ
ਇਹ ਦੁਵੇਂ ਆਪਣੇ ਪੇਰੇ ਦੇ ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ ਤੱਤ ਵੱ
ਜੋੜਨ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹੋਣ, ਪਰ ਅਸਲ-ਵਿੱਚ
ਇਹੀ ਸੰਸਾਰ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੋਏ ਤੇ 'ਹੋ ਰਹੇ ਅਨੇਕਾਂ
ਜੁਲਮਾਂ, ਜ਼ਿਆਦਤੀਆਂ ਤੇ ਵਖੇਤਰਵਿਆਂ ਦਾ
ਆਗਾਮ ਹਨ।

ਇਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਪੂਰਨ ਅਧਿਆਤਮਕਤਾ
ਦੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮਝ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸ਼ਹੀਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਤ ਸਮਾਜਿਕ ਤੁਹਾ ਵੱਚ ਸ਼ਹੀਦ ਵਾ
ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨੈਤਿਕ ਵੀ। ਸਿਰਫ
ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਕਾਰਤਮਕਤਾ ਹੀ 'ਸਰਬਤ ਦੇ
ਭਲੋ' ਬਾਕੇ ਸੰਚ ਵੀ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਕਰਨ
ਯੋਗ ਵੀ ਹੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਸਿਰਫ
ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਜਾਂ ਛੱਟੇ ਗਾਰੂਪ ਨਾਲ ਚੁਚ੍ਚ

ਯੋਗ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰੱਬ ਤੋਂ ਮੁਕਤ
ਅਧਿਆਤਮਕਤਾ ਦੀ ਸਮਝ ਤੇ ਪਹਿਚਾਣ ਮੈਨੂੰ
ਆਪਣੇ ਪਿਛੇਕੜ, ਸਮਾਜ ਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਤੱਕ

ਹੀ ਸੀਮਤ ਰਖਣ ਦੀ ਬਾਜ਼ਾਦ ਸਾਰ ਸਸਾਰ ਨਾਲ
ਜੋੜੀ ਹੈ। ਤਦ ਮੈਂ ਵੀ ਸ੍ਰੀ ਸੰਗੀਤ, ਗੁਰਬਾਣੀ
ਕੀਰਤਨ, ਚਿੱਤਰਕਾਰੀ, ਇਮਾਰਤਸਾਜ਼ੀ,
ਫਿਲਾਸਥੀ, ਕਵਿਤਾ, ਕਹਾਣੀ, ਨਾਟਕ ਤੇ
ਵਿਚਾਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਾਣੇ ਵਿਸ਼ੇ ਪਾਸੋਂ ਉਚੱਚੀ

ਵਾਗਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹਰ ਕਿਸ ਸਾਨੇਸ਼ਕ ਢੁਕਿਤਾ
ਵਿੱਚ ਪਏ ਮਾਣ ਸਦਕਾ ਹਾਂ , ਜਲ-ਬਲ ਅੱਖਾਂ
ਨਾਲ ਦ੍ਰਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ , ਭਾਵੁਕ ਹੋ ਸਕਦਾ
ਹਾਂ ਤੇ ਬੁਹਿਮੰਡ ਦੀ ਅਨੰਤਤਾ ਅੰਗੇ ਨਤਮਸਤਰ
ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਕਾਰਤਮਕਤਾ ਦੇ ਇਸ
ਪੜਾਅ ਤੋਂ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਹੀ ਕਈ ਸਾਲ
ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਸੰਨਿਆਸਣ ਨੇ ਆਪਣੇ
ਵਿਗਿਆਨੀ ਭਰਾ ਨੂੰ ਕਦੇ ਲਿਖਿਆ ਸੀ, “ਮੈਂਨੂੰ
ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਜੈਲਸੀ ਹੈ ਤੇ ਮੈਂ ਉਸ ਦਿਨ ਦੀ ਥੱਜ
ਤੇ ਉਡੀਕ ਵਿੱਚ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਰੱਬ ਦੀਆਂ
ਛੋਂਕੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਸਕਾਂਗੀ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ
ਅਧਿਕਾਰਤਮਕ ਬਣ ਸਕਾਂਗੀ” ।