

ਮਨ/ਮਨੁ/ਮਨਿ/ਮਨੁਆ

- Chetandeep Singh's ਮਨੁ

# Agenda - ਮਨ

- Explore ਮਨ from various perspectives
  - What is ਮਨ ?
    - Western thought, Gurbani
  - Fantasies/Creations of ਮਨ
  - Mental Models
  - Examples/Metaphors
  - Practical Guide

Basics

# Fundamental Questions

- Who am I ?
- Am I my Mann ?
- Am I my body ?
- Am I something else ?
- Or Am I just I ?

# Cogito ergo sum

- René Descartes - a French philosopher - in 1641 - made the distinction between mind and body.
- Body - ***Res extensa*** - "the thing that exists".
- Mind - ***Res cogitans*** - "thinking thing" - an immaterial substance
- His idea of self was a ***thinking self***.
- Cogito ergo sum - "**I think, therefore I am**".
- Is this True ? - Is this a casual inference or an inference of association ?
- Does **thinking** precede the "**self**" OR the "**self**" precedes **thinking** ?

# What is ਮਨ ?

- Is it Brain ?
- Is it Heart ?
- Is it Mind ? But what is Mind ?
- The closest english translation, in my opinion, ਮਨ, relates to is Mind - but in a very broad sense

# What is ਮਨ ?

ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਰੂਪੁ ਨ ਰੇਖਿਆ  
ਕਾਈ ॥

ਹੁਕਮੇ ਹੋਇਆ ਹੁਕਮੁ ਬੂਝਿ  
ਸਮਾਈ ॥੧॥

- ਮਨ has no shape or form or size or dimension
- ਮਨ is born through/with attachment ( ਮੋਹੁ / ਦੁਬਿਧਾ)
- ਮਨ's existence is dependent on ਭਰਮੁ ( illusion of independent existence )
- In this illusion, ਮਨ is sleeping, unconscious, oblivious to the reality (of ONE ).

# What is ਮਨ ?

- ਮਨ's innate nature ( ਸੁਭਾਉ ) is non attachment ( ਬੈਰਾਗੀ )
- ਮਨ is ਜੋਤਿ ਸਰੂਪੁ
- ਮਨ has to realize itself ( ਮੂਲੁ ਪਛਾਣੁ )



Fantasies of ५०

# Man Made = ਮਨ ਮਾਦੇ

- Reality around us as we see/know today -> most of it is figment of imagination - the wonders of our ਮਨ

# Man Made = ਮਨ made

Constructed Reality	True Reality
Clothes/Fashion/Grooming	Body
House/Home/Real Estate/Attachment	Nature as our abode - ਬਲਿਹਾਰੀ ਕੁਦਰਤਿ ਵਸਿਆ ॥ ਤੇਰਾ ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਈ ਲਖਿਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
Cuisines. Michelin stars, Vegetarian, Non Vegetarian	Food - as a fuel to the body - ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਪਵਿਤ੍ਰੁ ਹੈ ਦਿਤੋਨੁ ਰਿਜਕੁ ਸੰਬਾਹਿ ॥
Religions - Sikh, Hindu, Muslim, Jews, Christians	ਸਰਬ ਧਰਮ ਮਹਿ ਸ੍ਰੇਸ਼ਠ ਧਰਮੁ ॥ ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਨਿਰਮਲ ਕਰਮੁ ॥
Nations - Nationalities	ਬੇਗਮ ਪੁਰਾ ਸਹਰ ਕੋ ਨਾਉ ॥
Separation - Yours vs Mine	ਪ੍ਰਾਨੀ ਕਿਆ ਮੇਰਾ ਕਿਆ ਤੇਰਾ ॥ ਜੈਸੇ ਤਰਵਰ ਪੰਖਿ ਬਸੇਰਾ ॥੧॥
Social Norms - Manners, Rituals	ਕਰਮ ਧਰਮ ਪਾਖੰਡ ਜੋ ਦੀਸਹਿ ਤਿਨ ਜਮੁ ਜਾਗਾਤੀ ਲੂਟੈ ॥
Language	ਸਾਚਾ ਸਾਹਿਬੁ ਸਾਚੁ ਨਾਇ ਭਾਖਿਆ ਭਾਉ ਅਪਾਰੁ ॥
Identity	ਮਾਨਸ ਕੀ ਜਾਤਿ ਸਬੈ ਏਕੈ ਪਹਚਾਨਬੋ ॥
Good/Bad	ਪਾਪੁ ਪੁੰਨੁ ਤਹ ਭਈ ਕਹਾਵਤ ॥
Heaven/Hell	ਕੋਊ ਨਰਕ ਕੋਊ ਸੁਰਗ ਬੰਛਾਵਤ ॥ ਆਲ ਜਾਲ ਮਾਇਆ ਜੰਜਾਲ ॥

# Man Made = ਮਨ ਮਾਦੇ

- This collective imagined reality is not necessarily bad in itself. However, it is deepening our illusion, and taking us away from our innate nature, true reality

Mental Model/Map

Self / I / ਮੂਲ

ਮਨ

Thoughts  
Feelings  
Emotions  
Preferences

ਚਿਤੁ

ਲੇਖਾ

ਮਤਿ

ਬੁਧਿ

ਸੁਰਤਿ

ਬਾਣੀ

ਗੁਰਿ

ਮੋਖਿ ਦੁਆਰ

ਦਰਿ

ਘਰਿ

ਤੀਰਥੁ

ਤਨ

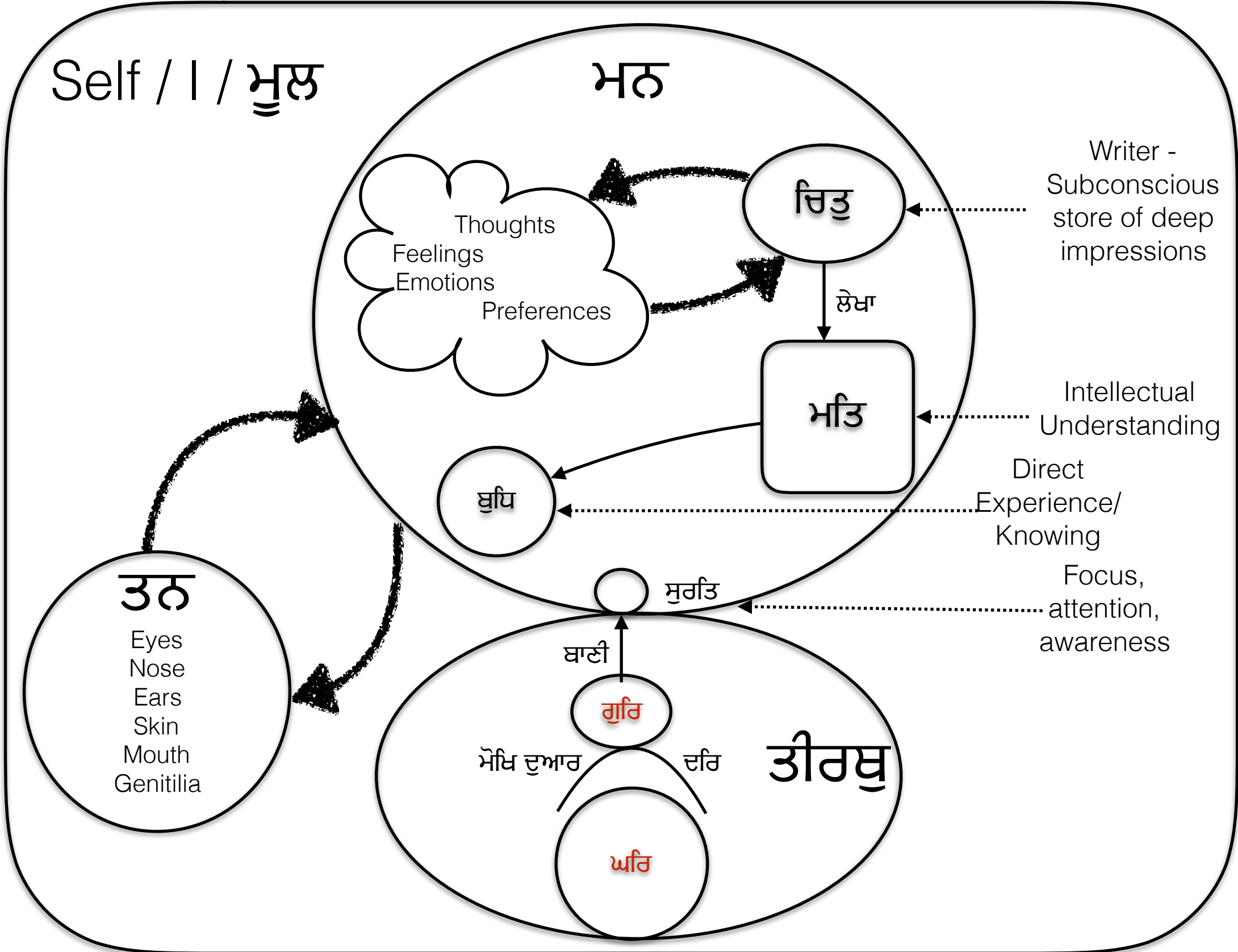
Eyes  
Nose  
Ears  
Skin  
Mouth  
Genitalia

Writer -  
Subconscious  
store of deep  
impressions

Intellectual  
Understanding

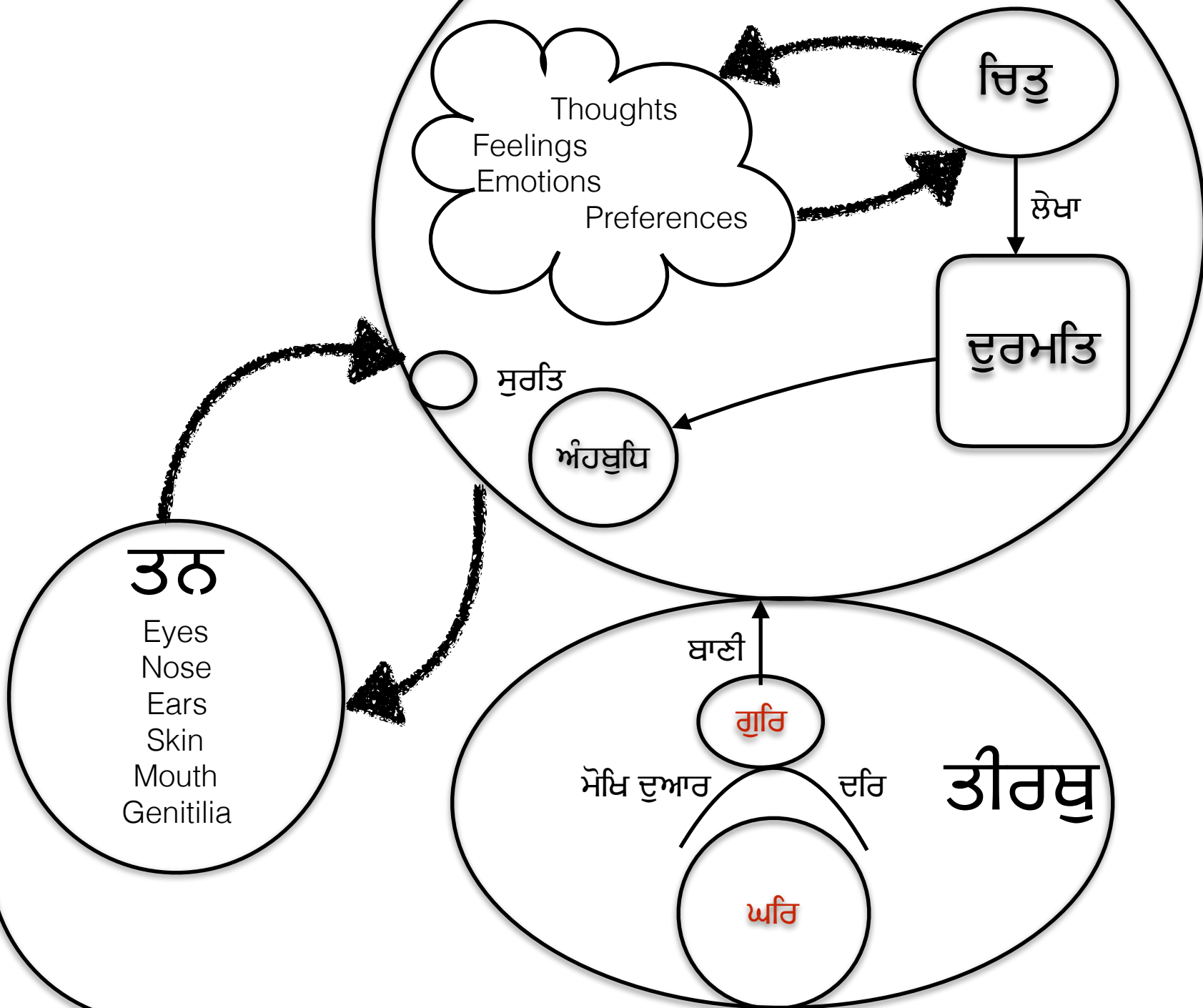
Direct  
Experience/  
Knowing

Focus,  
attention,  
awareness



Self / I / ਮੂਲ

ਅਸਬੂਲ ਮਨ



ਤਨ

Eyes  
Nose  
Ears  
Skin  
Mouth  
Genitalia

Thoughts  
Feelings  
Emotions  
Preferences

ਚਿਤੁ

ਦੁਰਮਤਿ

ਸੁਰਤਿ  
ਅੰਹਬੁਧਿ

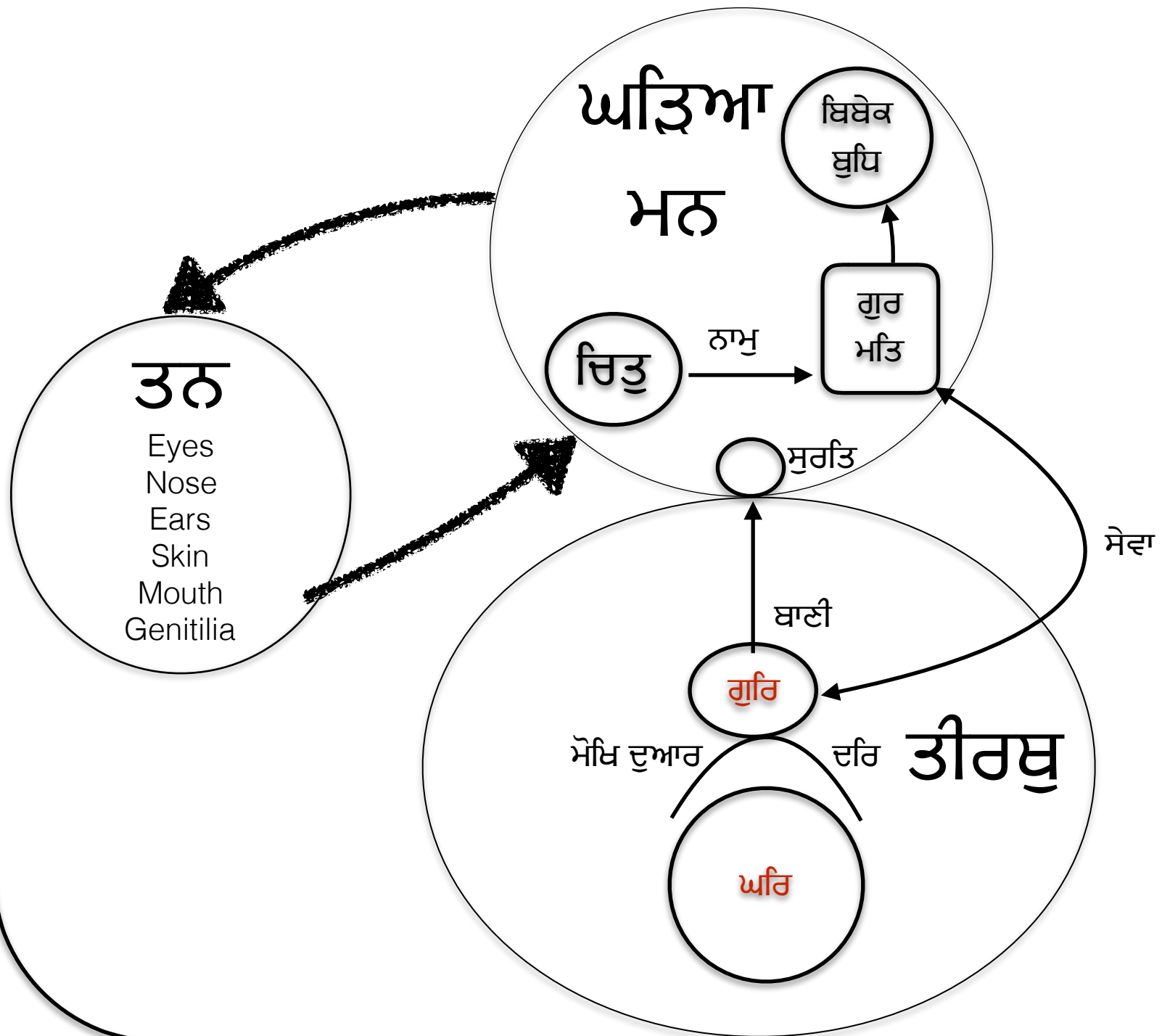
ਬਾਣੀ  
ਗੁਰਿ

ਮੋਖਿ ਦੁਆਰ

ਘਰਿ

ਤੀਰਥੁ

# Self / I / ਮੂਲ





Self / I / ਮੂਲ

ਤੀਰਥੁ

ਤਨ

Eyes  
Nose  
Ears  
Skin  
Mouth  
Genitalia

ਰਾਮ ਕਬੀਰਾ ਏਕ ਭਏ ਹੈ ਕੋਇ  
ਨ ਸਕੈ ਪਛਾਨੀ ॥

# Metaphors

# Mind as a wild Elephant



“In days gone by this mind of mine used to stray wherever selfish desire or lust or pleasure would lead it.

Today this mind does not stray and is under the harmony of control, even as **wild elephant is controlled by the trainer.**”

- Buddha

# Mind as a wild Elephant

- Jonathan Haidt - a professor of psychology at the university of Virginia in his book Happiness Hypothesis says the following about the mind:
- The rider is conscious, controlled thought. The elephant, in contrast, is everything else. **The elephant includes the gut feelings, visceral reactions, emotions and intuitions that comprise much of the automatic system.**
- I (conscious controlled thought) was a rider on the back of an elephant. I'm holding the reins in my hand, and by pulling one way or the other I can tell the elephant to turn, to stop, or to go. I can direct things, but only when the elephant doesn't have desires of his own. **When the elephant really wants to do something. I'm no match for him.**

# ਮਨ ਕੁੰਚਰੁ

ਮਨੁ ਕੁੰਚਰੁ ਕਾਇਆ ਉਦਿਆਨੈ ॥

ਗੁਰੁ ਅੰਕਸੁ ਸਚੁ ਸਬਦੁ ਨੀਸਾਨੈ ॥

ਰਾਜ ਦੁਆਰੈ ਸੋਭ ਸੁ ਮਾਨੈ ॥੧॥

ਚਤੁਰਾਈ ਨਹ ਚੀਨਿਆ ਜਾਇ ॥

ਬਿਨੁ ਮਾਰੇ ਕਿਉ ਕੀਮਤਿ ਪਾਇ ॥

੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਕਬੀਰ ਕਾਇਆ ਕਜਲੀ ਬਨੁ ਭਇਆ ਮਨੁ ਕੁੰਚਰੁ ਮਯ  
ਮੰਤੁ ॥

ਅੰਕਸੁ ਗਿਆਨੁ ਰਤਨੁ ਹੈ ਖੇਵਟੁ ਬਿਰਲਾ ਸੰਤੁ ॥੨੨੪॥

ਮਨੁ ਕੁੰਚਰੁ ਪੀਲਕੁ ਗੁਰੂ ਗਿਆਨੁ ਕੁੰਡਾ ਜਹ ਖਿੰਚੇ ਤਹ  
ਜਾਇ ॥

ਨਾਨਕ ਹਸਤੀ ਕੁੰਡੇ ਬਾਹਰਾ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਉਝੜਿ ਪਾਇ ॥੨॥

# ਗਿਆਨੁ

- ਗਿਆਨੁ as ਕੁੰਡਾ or ਅੰਕਸੁ - controlling or giving direction to mind - that is the only thing that can tame this wild elephant

ਕੁੰਭੇ ਬਧਾ ਜਲੁ ਰਹੈ ਜਲ ਬਿਨੁ ਕੁੰਭੁ ਨ ਹੋਇ ॥

ਗਿਆਨ ਕਾ ਬਧਾ ਮਨੁ ਰਹੈ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਗਿਆਨੁ ਨ ਹੋਇ ॥੫॥

# Practical Guide

# Creating conditions

- Because this is something that can not be claimed, bought or achieved. Can you forcibly grow a plant ?
- Then what can/should I do ?
- Create conditions for the plant to grow - water, sun, soil



# Creating conditions

ਮਨੁ ਹਾਲੀ ਕਿਰਸਾਲੀ ਕਰਲੀ  
ਸਰਮੁ ਪਾਲੀ ਤਨੁ ਖੇਤੁ ॥

ਨਾਮੁ ਬੀਜੁ ਸੰਤੋਖੁ ਸੁਹਾਗਾ ਰਖੁ  
ਗਰੀਬੀ ਵੇਸੁ ॥

ਮਨੁ ਹਾਲੀ ਕਿਰਸਾਲੀ ਕਰਲੀ ਸਰਮੁ ਪਾਲੀ ਤਨੁ ਖੇਤੁ ॥

ਨਾਮੁ ਬੀਜੁ ਸੰਤੋਖੁ ਸੁਹਾਗਾ ਰਖੁ ਗਰੀਬੀ ਵੇਸੁ ॥

ਭਾਉ ਕਰਮ ਕਰਿ ਜੰਮਸੀ ਸੇ ਘਰ ਭਾਗਠ ਦੇਖੁ ॥੧॥

ਬਾਬਾ ਮਾਇਆ ਸਾਬਿ ਨ ਹੋਇ ॥

ਇਨਿ ਮਾਇਆ ਜਗੁ ਮੋਹਿਆ ਵਿਰਲਾ ਬੂਝੈ ਕੋਇ ॥ ਰਹਾਉ ॥

ਹਾਣੁ ਹਟੁ ਕਰਿ ਆਰਜਾ ਸਚੁ ਨਾਮੁ ਕਰਿ ਵਥੁ ॥

ਸੁਰਤਿ ਸੋਚ ਕਰਿ ਭਾਂਡਸਾਲ ਤਿਸੁ ਵਿਚਿ ਤਿਸਨੋ ਰਖੁ ॥

ਵਣਜਾਰਿਆ ਸਿਉ ਵਣਜੁ ਕਰਿ ਲੈ ਲਾਹਾ ਮਨ ਹਸੁ ॥੨॥

ਸੁਣਿ ਸਾਸਤ ਸਉਦਾਗਰੀ ਸਤੁ ਘੋੜੈ ਲੈ ਚਲੁ ॥

ਖਰਚੁ ਬੰਨੁ ਚੰਗਿਆਈਆ ਮਤੁ ਮਨ ਜਾਣਹਿ ਕਲੁ ॥

ਨਿਰੰਕਾਰ ਕੈ ਦੇਸਿ ਜਾਹਿ ਤਾ ਸੁਖਿ ਲਹਹਿ ਮਹਲੁ ॥੩॥

ਲਾਇ ਚਿਤੁ ਕਰਿ ਚਾਕਰੀ ਮੰਨਿ ਨਾਮੁ ਕਰਿ ਕੰਮੁ ॥

ਬੰਨੁ ਬਦੀਆ ਕਰਿ ਧਾਵਣੀ ਤਾ ਕੋ ਆਖੈ ਧੰਨੁ ॥

ਨਾਨਕ ਵੇਖੈ ਨਦਰਿ ਕਰਿ ਚੜੈ ਚਵਗਣ ਵੰਨੁ ॥੪॥੨॥

# ਮਨ ਖੋਜ

ਖੋਜਤ ਖੋਜਤ ਨਿਜ ਘਰੁ ਪਾਇਆ  
ਅਮੋਲ ਰਤਨੁ ਸਾਚੁ ਦਿਖਲਾਇਆ ॥

ਜੋ ਬ੍ਰਹਮੰਡੇ ਸੋਈ ਪਿੰਡੇ ਜੋ ਖੋਜੈ ਸੋ  
ਪਾਵੈ ॥ ਪੀਪਾ ਪ੍ਰਣਵੈ ਪਰਮ ਤਤੁ ਹੈ  
ਸਤਿਗੁਰੁ ਹੋਇ ਲਖਾਵੈ ॥੨॥੩॥

ਵਿਣੁ ਕਾਇਆ ਜਿ ਹੋਰ ਥੈ ਧਨੁ  
ਖੋਜਦੇ ਸੇ ਮੂੜ ਬੇਤਾਲੇ ॥

ਸੋ ਪੜਿਆ ਸੋ ਪੰਡਿਤੁ ਬੀਨਾ ਗੁਰ  
ਸਬਦਿ ਕਰੇ ਵੀਚਾਰੁ ॥ ਅੰਦਰੁ ਖੋਜੈ  
ਤਤੁ ਲਹੈ ਪਾਏ ਮੋਖਦੁਆਰੁ ॥


ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਕੋਈ ਖੋਜਹੁ ਭਾਈ  
ਤਨ ਛੂਟੇ ਮਨੁ ਕਹਾ ਸਮਾਈ ॥੪॥

ਜਾਨਉ ਨਹੀ ਭਾਵੈ ਕਵਨ ਬਾਤਾ ॥  
ਮਨ ਖੋਜਿ ਮਾਰਗੁ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

# ਮਨ ਖੋਜ in my daily life

- ਅੰਤਰਮੁਖੀ - going inwards - less concerned about others & outer world, but more about what's going on inside me.
- ਸੁਰਤਿ - focus, attention, awareness - to my mind's workings - what am I thinking at this moment, where did my mind drift
- ਪੰਖੀ ਬਿਰਖਿ ਸੁਹਾਵੜਾ ਸਚੁ ਚੁਗੈ ਗੁਰ ਭਾਇ - Cultivating inner silence (meditation) - giving myself quiet time - to stop the bird from flying
- ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ ॥ By Stop worrying, anxious - by dropping the ball of responsibility.
- ਤੈਸਾ ਹਰਖੁ ਤੈਸਾ ਉਸੁ ਸੋਗੁ ॥ ਤੈਸਾ ਸੁਵਰਨੁ ਤੈਸੀ ਉਸੁ ਮਾਟੀ ॥ ਤੈਸਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਤੈਸੀ ਬਿਖੁ ਖਾਟੀ ॥ ਤੈਸਾ ਮਾਨੁ ਤੈਸਾ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥ - dropping my preferences
- ਕਰਉ ਬੇਨੰਤੀ ਸੁਣਹੁ ਮੇਰੇ ਮੀਤਾ ਸੰਤ ਟਹਲ ਕੀ ਬੋਲਾ - ਅਰਦਾਸੁ - not in front of a deity but to my own inner self - “setting intention” - requesting my inner self to guide me to the ਸਚੁ

Fixed.  
Permanent.  
Unchanging



ਮੂਲੁ

Temporary. In  
Flux. Moving.  
ਚਲਾਏਮਾਨ

Virtues

Righteous

Giver

Foolish

Money

Loser

Pleasure

Donor

Laughter

My Body

Happiness

My Mother, My Father

Foolish

Achievement

Success

Despair

Hell

Birth

Intellectual

Enemies

Me, Mine

My Friends

Sadness

Failure

Death

Taker

Lust

Wrongful

Vices

Heaven

Winner

Anger

Thank you.  
Questions ?