**आतम-रसु मिठो, अथी सभ रसनि खों,**
**वञी पुछु तनीं खों, चखे जनि ड्रिठो**
**कियाऊं पाणु फिटो, सामी ड्रिसी सरूप खे.**

***महाकवि सामी इस श्लोक में कहते हैं कि सभी रसों में 'आत्म-रस' (आत्मानंद) सबसे अधिक मधुर होता है। इस रस की मिठास जानना चाहते हो, तो जा कर उन श्रेष्ठ पुरुषों से पूछो, जिन्होंने यह रस चख कर देखा है, उसका आस्वाद लिया है। ऐसे महापुरूषों ने आत्म-स्वरूप को देखकर, परमात्मा के दर्शन मन में ही कर, स्वयं को उसके सामने समर्पित कर दिया है। (आत्म-साक्षात्कार आनंद-रूप होता है।)***

परमात्मा आनंद स्वरूप है। अपने मन में परमात्मा का दर्शन करना भी आनंददायक होता है। आत्म-दर्शन, आत्मानुभूति, आत्मज्ञान, आत्म-प्राप्ति भी आनंद प्रदान करनेवाली होती है। 'अहं ब्रह्मास्मि' की अनुभूत होने पर साधक/जीव और ब्रह्म का ऐक्य हो जाता है। जागृति, स्वप्न और सुषुप्ति के परे एक अद्‌भुत अवस्था की अनुभूति होती है, जिसे 'तुरीय' अवस्था कहा जाता है। इस अवस्था में साधक को एक अद्‌भुत आनंद की प्रतीति होती है, जिसे 'आत्मानंद', 'आत्म-सुख' कहा जाता है। महाकवि सामी ने इसे '**आत्म-रस**' कहा है। 'रस' का अर्थ आनंद है। 'आत्म-रस' शब्द आत्म-रस भौतिक साधनों से मिलने वाले सभी प्रकार के आनंद से मधुर एवं शाश्वत होता है। यह आनंद मौन, गहन एवं गंभीर होता है। आत्मा/परमात्मा के सौंदर्य को देखकर जीव/साधक को अपने शरीर की सुध/स्मृति नहीं रहती। आत्मा का ज्ञान हो जाने से जीव/साधक स्वयं समाप्त हो जाता है और शेष रह जाता है ज्ञान! आत्मानंद की इस अवस्था में अपने नेत्रों से अपनी मृत्यु स्वयं देखनी पड़ती है। आत्मा-परमात्मा के मिलन की इस अवस्था को 'जीवन-मुक्ति' कहा गया है। संत तुकाराम जैसे संतानें इस आत्म-रस, आत्मानंद का अनुभव किया है। सामी जी भी इस आत्म-रस की मधुरता एवं महत्व की मुक्त-कंठ से सराहना करते हैं।

■