ਹਉਮੈ
ਭਾਗ-2

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵੱਡਾ ਤੇ ਦੀਰਘ ਰੋਗ ਤਪਦਿਕ (Tuberculous) ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤਪਦਿਕ' ਤੋਂ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਰੋਗ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਹਉਮੈ' ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ—

ਮੁੱਢਲਾ
ਵੱਡਾ
ਅਸਾਧ
ਦੀਰਘ

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਹੈ।

ਹਉਮੈ ਦੀਰਘ ਰੋਗੁ ਹੈ ਦਾਰੂ ਭੀ ਇਸੁ ਮਾਹਿ ॥ (ਪੰਨਾ-466)

'ਹਉਮੈ' ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਤੋਂ ਹੀ—

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਵਿਸਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਸ ਦੀ ਨਿੱਘੀ ਅਤੇ ਸੁਖਦਾਈ 'ਗੋਦ' ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਈਦਾ ਹੈ।

ਨਾਮ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

'ਹੁਕਮ' ਤੋਂ ਬੇਮੁਖ ਤੇ ਬੇਸੁਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਅੰਧ ਗੁਬਾਰ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਤ੍ਰੈ-ਗੁਣਾਂ ਵਿਚ ਵਾਸਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

'ਦੂਜਾ-ਭਾਉ' ਉਪਜਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹਾਂ।

ਪੰਜਾਂ ਦੀ ਹਠੀਲੀ ਫੌਜ ਦੇ ਗੁਲਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਪੰਜਾਂ ਦੀ ਰੰਗਣ ਵਿਚ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਤੇ ਦੁਖ-ਸੁਖ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ।

ਅਨੇਕਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ, ਈਰਖਾ, ਦਵੈਤ, ਨਫ਼ਰਤ, ਵੈਰ, ਵਿਰੋਧ, ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ,

ਲੜਾਈਆਂ ਸਹੇੜ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

ਬੇਅੰਤ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ।

ਕਰਮ-ਬੱਧ ਹੋ ਕੇ ਜਮਾਂ ਦੇ ਵਸ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ।

ਆਵਾਗਵਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਖੁਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ 'ਹਉਮੈ' ਦੇ 'ਦੀਰਘ ਰੋਗ' ਦਾ ਇਲਾਜ ਇਉਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ—

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਮਿਟੈ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥
ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਪ੍ਰਗਟੈ ਸੁਗਿਆਨੁ ॥ (ਪੰਨਾ-271)

ਮਨ ਅੰਤਰਿ ਹਉਮੈ ਰੋਗੁ ਹੈ ਭ੍ਰਮਿ ਭੂਲੇ ਮਨਮੁਖ ਦੁਰਜਨਾ ॥
ਨਾਨਕ ਰੋਗੁ ਗਵਾਇ ਮਿਲਿ ਸਤਿਗੁਰ ਸਾਧੂ ਸਜਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-301)

ਸਬਦੇ ਹਉਮੈ ਮਾਰੀਐ ਸਚੈ ਮਹਲਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-429)

ਆਸ ਅੰਦੇਸੇ ਤੇ ਨਿਹਕੇਵਲੁ ਹਉਮੈ ਸਬਦਿ ਜਲਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-468)

ਨਿਰਮਲ ਨਾਮਿ ਹਉਮੈ ਮਲੁ ਧੋਇ ॥
ਸਾਚੀ ਭਗਤਿ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-664)

ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਮਿਲਿ ਰਹੈ ਹਉਮੈ ਸਬਦਿ ਜਲਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-653)

ਗੁਨ ਗਾਵਤ ਤੇਰੀ ਉਤਰਸਿ ਮੈਲੁ ॥
ਬਿਨਸਿ ਜਾਇ ਹਉਮੈ ਬਿਖੁ ਫੈਲੁ ॥ (ਪੰਨਾ-289)

ਗਰੁੜੁ ਸਬਦੁ ਮੁਖਿ ਪਾਇਆ ਹਉਮੈ ਬਿਖੁ ਹਰਿ ਮਾਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ-1260)

ਗੁਰ ਕੀ ਸੇਵਾ ਸਬਦੁ ਵੀਚਾਰੁ ॥
ਹਉਮੈ ਮਾਰੇ ਕਰਣੀ ਸਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-223)

ਸਤਿਗੁਰੁ ਅਪਣਾ ਸਦਹੀ ਸੇਵਹਿ ਹਉਮੈ ਵਿਚਹੁ ਜਾਈ ਹੇ ॥ (ਪੰਨਾ-1044)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਉਪਰਲੀਆਂ ਪੰਗਤੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ—

ਸਾਧ ਸੰਗਤ
ਨਾਮ ਅਉਖਧ
ਹਰਿ ਜਸ
ਸਿਮਰਨ
ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ

ਸੇਵਾ

ਦੁਆਰਾ ਸਿਰਫ 'ਹਉਮੈ ਰੋਗ' ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਬਲਕਿ ਜੀਵ ਦੇ ਤਨ, ਮਨ, ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੇ—

ਸਭੇ
ਸਰਬ
ਸਗਲ
ਅਸਾਧ
ਦੀਰਘ
ਪੂਰਬ ਕਰਮਾਂ ਦੇ

ਤਮਾਮ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਭੀ ਨਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਉਮੈ ਦੇ ਦੀਰਘ ਰੋਗ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਕਾਰਣ (causes) ਇਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ—

1. ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਨੂੰ ਭੁਲਣਾ
2. ਮਾਇਆ ਦਾ 'ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵਾ'
3. ਨੀਵੀਂ 'ਮਾਇਕੀ ਕੁਸੰਗਤ'
4. ਪੁੱਠਾ ਮਾਇਕੀ ਜੀਵਨ ਚਰਖਾ ਫੇਰਨਾ
5. ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦਾ ਅਟੁੱਟ ਅਭਿਆਸ।

ਇਸ ਅਸਾਧ ਰੋਗ ਦੀ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ (diagnosis) ਇਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ—

ਮਨ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਭਾਂਤ-ਭਾਂਤ ਦੇ ਮਾਇਕੀ ਨੀਵੇਂ—

ਤਰੰਗਾਂ
ਖਿਆਲਾਂ
ਭਾਵਨਾਵਾਂ
ਵਲਵਲਿਆਂ
ਜੋਸ਼
ਨਿਸਚਿਆਂ

ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਅਸਰਾਂ ਦੀ—

ਰੰਗਤ
ਝਲਕ
ਸੁਗੰਧੀ

ਹਵਾੜ
ਸਿੱਟਿਆਂ
ਕਰਮਾਂ

ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਤੋਂ ਹੀ 'ਹਉਮੈ' ਦੇ ਦੀਰਘ ਰੋਗ ਦੀ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ (diagnosis or analysis) ਅਥਵਾ ਸੋਝੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਹਉਮੈ ਦਾ 'ਤੱਤ' ਸਾਡੇ ਅੰਤ੍ਰ-ਆਤਮੇ ਤਾਣੇ-ਪੇਟੇ ਵਿਚ ਧੱਸ-ਵੱਸ-ਰਸ ਕੇ ਰਚਿਆ-ਮਿਚਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪੱਖ ਵਿਚ 'ਓਤ-ਪੋਤ' ਰਵਿ-ਰਹਿਆ-ਭਰਪੂਰ ਹੈ।

ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪ ਹੀ 'ਹਉਮੈ' ਦਾ 'ਸਰੂਪ' ਜਾਂ 'ਬੁੱਤ' ਬਣ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ।

ਜੇਕਰ 'ਹਨੇਰਾ' ਆਪਣੇ ਆਪ, ਆਪਣੇ ਹਨੇਰੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਸੇ ਸਿਆਣਪਾਂ ਜਾਂ ਉਕਤੀਆਂ-ਜੁਗਤੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਨੂੰ, 'ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਕਮੀਜ਼ ਉਤਾਰਨ' ਵਾਂਗ ਸੁਖੈਨ ਹੀ 'ਗਲੋਂ' ਨਹੀਂ ਲਾਹ ਸਕਦੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਸਿਆਣਪਾਂ, ਉਕਤੀਆਂ-ਜੁਗਤੀਆਂ ਤੇ ਉੱਦਮ ਵਿਚ ਭੀ ਹਉਮੈ ਦੀ ਹੀ ਅੰਸ਼ ਹੋਵੇਗੀ ।

ਜਬ ਲਗੁ ਜਾਨੈ ਮੁਝ ਤੇ ਕਛੁ ਹੋਇ ॥
ਤਬ ਇਸ ਕਉ ਸੁਖੁ ਨਾਹੀ ਕੋਇ ॥
ਜਬ ਇਹ ਜਾਨੈ ਮੈ ਕਿਛੁ ਕਰਤਾ ॥
ਤਬ ਲਗੁ ਗਰਭ ਜੋਨਿ ਮਹਿ ਫਿਰਤਾ ॥ (ਪੰਨਾ-278)

ਸਾਰਿਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਕਾਰਣ 'ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਨੂੰ ਭੁਲਣਾ' ਜਾਂ ਬੇਮੁਖ ਹੋਣਾ ਹੀ ਹੈ—

ਪਰਮੇਸਰ ਤੇ ਭੁਲਿਆਂ ਵਿਆਪਨਿ ਸਭੇ ਰੋਗ ॥
ਵੇਮੁਖ ਹੋਏ ਰਾਮ ਤੇ ਲਗਨਿ ਜਨਮ ਵਿਜੋਗ ॥ (ਪੰਨਾ-135)

ਭੂਲਿਓ ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਉਰਝਾਇਓ ॥
ਜੋ ਜੋ ਕਰਮ ਕੀਓ ਲਾਲਚ ਲਗਿ ਤਿਹ ਤਿਹ ਆਪੁ ਬੰਧਾਇਓ ॥ (ਪੰਨਾ-702)

ਹਉਮੈ ਕਰਤਿਆ ਨਹ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥
ਮਨਮਤਿ ਝੂਠੀ ਸਚਾ ਸੋਇ ॥
ਸਗਲ ਬਿਗੂਤੇ ਭਾਵੈ ਦੋਇ ॥
ਸੋ ਕਮਾਵੈ ਧੁਰਿ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-222)

ਮਨ ਕਹਾ ਬਿਸਾਰਿਓ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ॥

ਤਨ ਬਿਨਸੈ ਜਮ ਸਿਉ ਪਰੈ ਕਾਮੁ ॥ (ਪੰਨਾ-1186)

ਇਹ ਹਉਮੈ ਦਾ ਰੋਗ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਹੋਇਆ, ਬਲਕਿ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਅਜੋਕੀਆਂ ਆਤਮਿਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਨੂੰ ਭੀ ਡਾਢਾ ਚਿਮੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਫ਼ਰਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਜਨਤਾ ਤਾਂ ਮੋਟੀ-ਠੁੱਲੀ 'ਹਉਮੈ' ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ, ਪਰ ਧਾਰਮਿਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦੀ ਹਉਮੈ 'ਸੂਖਮ' ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਲੋਹੇ ਦੇ ਠੁੱਲੇ ਜੰਜੀਰ ਤੋੜਨੇ ਤਾਂ ਸੌਖੇ ਹਨ, ਪਰ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਆਣਪਾਂ, ਉਕਤੀਆਂ-ਜੁਗਤੀਆਂ ਅਤੇ ਫਿਲਾਸਫ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੂਖਮ ਰੇਸ਼ਮ ਦੇ ਫੰਧਿਆਂ ਤੋਂ ਛੁੱਟਣਾ ਅਤਿ ਕਠਿਨ ਹੈ।

ਹਮ ਬਡ ਕਬਿ ਕੁਲੀਨ ਹਮ ਪੰਡਿਤ ਹਮ ਜੋਗੀ ਸੰਨਿਆਸੀ ॥
ਗਿਆਨੀ ਗੁਨੀ ਸੂਰ ਹਮ ਦਾਤੇ ਇਹ ਬੁਧਿ ਕਬਹਿ ਨ ਨਾਸੀ ॥ (ਪੰਨਾ-974)

ਪਾਠੁ ਪੜਿਓ ਅਰੁ ਬੇਦੁ ਬੀਚਾਰਿਓ ਨਿਵਲਿ ਭੁਅੰਗਮ ਸਾਧੇ ॥
ਪੰਚ ਜਨਾ ਸਿਉ ਸੰਗੁ ਨ ਛੁਟਕਿਓ ਅਧਿਕ ਅਹੰਬੁਧਿ ਬਾਧੇ ॥..... (ਪੰ.-641)

ਪੂਜਾ ਅਰਚਾ ਬੰਦਨ ਡੰਡਉਤ ਖਟੁ ਕਰਮਾ ਰਤੁ ਰਹਤਾ ॥
ਹਉ ਹਉ ਕਰਤ ਬੰਧਨ ਮਹਿ ਪਰਿਆ ਨਹ ਮਿਲੀਐ ਇਹ ਜੁਗਤਾ ॥ (ਪੰ.-642)

ਅਸੀਂ ਜਨਮਾਂ-ਜਨਮਾਂਤਰਾਂ ਤੋਂ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਦਾ ਅਟੁਟ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਆਏ ਹਾਂ। ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਹਉਮੈ ਦਾ ਭੂਤ ਸਾਡੇ ਸਿਰ ਚੜ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣੀ 'ਹਠੀਲੀ ਫੌਜ' ਦੁਆਰਾ ਸਾਨੂੰ 'ਜਕੜ-ਬੰਧ' ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਇਕੀ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ—

ਭਟਕਾਉਂਦਾ
ਝਗੜਾਉਂਦਾ
ਨਚਾਉਂਦਾ
ਮਾਰਦਾ
ਕੁਟਦਾ
ਸਜ਼ਾ ਦਿੰਦਾ
ਜਮਾਂ ਦੇ ਵਸ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਉਮੈ ਦੇ 'ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ' ਨੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ—

ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੇ ਧੰਧੈ ਮੋਹੁ ॥ (ਪੰਨਾ-133)

ਐਸਾ ਤੈਂ ਜਗੁ ਭਰਮਿ ਲਾਇਆ ॥
ਕੈਸੇ ਬੂਝੈ ਜਬ ਮੋਹਿਆ ਹੈ ਮਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-92)

ਹੰਉਮੈ ਅੰਦਰਿ ਖੜਕੁ ਹੈ ਖੜਕੇ ਖੜਕਿ ਵਿਹਾਇ ॥
ਹੰਉਮੈ ਵਡਾ ਰੋਗੁ ਹੈ ਮਰਿ ਜੰਮੈ ਆਵੈ ਜਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-592)

ਬਿਨੁ ਬੂਝੇ ਸਭੁ ਦੁਖੁ ਦੁਖੁ ਕਮਾਵਣਾ ॥
ਹਉਮੈ ਆਵੈ ਜਾਇ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਵਣਾ ॥ (ਪੰਨਾ-752)

ਦਾਤਿ ਜੋਤਿ ਸਭ ਸੂਰਤਿ ਤੇਰੀ ॥
ਬਹੁਤੁ ਸਿਆਣਪ ਹਉਮੈ ਮੇਰੀ ॥
ਬਹੁ ਕਰਮ ਕਮਾਵਹਿ ਲੋਭਿ ਮੋਹਿ ਵਿਆਪੇ
ਹਉਮੈ ਕਦੇ ਨ ਚੂਕੈ ਫੇਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ-1251)

ਕਿਝੁ ਨ ਬੁਝੈ ਕਿਝੁ ਨ ਸੁਝੈ ਦੁਨੀਆ ਗੁਝੀ ਭਾਹਿ ॥ (ਪੰਨਾ-1378)

ਅਨੁਸਾਰ ਬਣਾ ਛਡਿਆ ਹੈ।

ਜਦ ਸਾਡੀ ਹਉਮੈ ਦੀ 'ਹੰਗਤਾ' ਬਹੁਤੀ 'ਆਫਰ' ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ 'ਅਤਿ ਅੰਨ੍ਹੇ ਬੋਲੇ' ਹੋ ਕੇ ਨੀਵੇਂ ਤੇ ਗਲਤ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕਿਸੇ ਦੀਰਘ ਦੁਖ-ਕਲੇਸ਼ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ, ਸਾਡੀ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਸੱਟ (shock) ਵਜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਅਣਜਾਣੇ ਹੀ 'ਹਾਏ-ਓ- ਰੱਬਾ' ਕਹਿ ਉਠਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ 'ਰੱਬ' ਅੱਗੇ ਨਿਮਾਣੇ ਬਣ ਕੇ ਅਰਦਾਸਾਂ ਅਤੇ ਜੋਦੜੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਮਾਇਆ ਵਲੋਂ ਓਪਰਾ ਜਿਹਾ ਵੈਰਾਗ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 'ਦੁਖ' ਸਾਡੇ ਹਉਮੈ ਵੇੜ੍ਹੇ ਮਨ ਦਾ 'ਦਾਰੂ' ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਦੁਖੁ ਦਾਰੂ ਸੁਖੁ ਰੋਗੁ ਭਇਆ ਜਾ ਸੁਖੁ ਤਾਮਿ ਨ ਹੋਇ ॥
ਤੂੰ ਕਰਤਾ ਕਰਣਾ ਮੈ ਨਾਹੀ ਜਾ ਹਉ ਕਰੀ ਨ ਹੋਈ ॥ (ਪੰਨਾ-469)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ "ਹਉਮੈ ਦੀਰਘ ਰੋਗੁ ਹੈ ਦਾਰੂ ਭੀ ਇਸੁ ਮਾਹਿ" ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦ ਦੁਖ 'ਟਲ' ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਅਸੀਂ 'ਰੱਬ' ਨੂੰ ਹੀ ਭੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੁੜ ਉਸੇ ਹਉਮੈ ਦੇ ਅੰਧ-ਗੁਬਾਰ ਦੇ ਖੂਹ ਵਿਚ ਡਿਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਦੇ-ਸੁਣਦੇ ਭੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਤਸੰਗ ਭੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਅਸਰ 'ਥੰਧੇ ਭਾਂਡੇ ਵਾਂਗ', ਸਾਡੇ 'ਹਉਮੈ ਵੇੜ੍ਹੇ ਥੰਧੇ ਮਨ' ਦੇ 'ਉਪਰ ਦੀ' ਤਿਲਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ ਸ਼ੁਭ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਓਪਰਾ ਜਿਹਾ ਹੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿਚ ਹਉਮੈ ਦਾ 'ਬੀਜ' ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ 'ਅੰਧ-ਗੁਬਾਰ-ਹਨੇਰੇ' ਵਿਚ ਹੀ ਪੁੰਗਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਉਮੈ ਦੇ 'ਰੋਗੀ' ਬੂਟੇ ਨੂੰ ਆਤਮਿਕ 'ਪਿਉਂਦ' ਹੀ ਚਾੜ੍ਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਹਉਮੈ ਦੇ ਦੁਖਦਾਈ ਕੰਡਿਆਂ ਵਾਲੇ ਬੂਟੇ ਉਤੇ ਨੀਵੇਂ, ਮਾਇਕੀ, ਕੌੜੇ-ਕਸੈਲੇ, ਖੱਟੇ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮਿੱਠੇ, ਰਸਦਾਇਕ, ਲਾਭਦਾਇਕ, 'ਪ੍ਰੀਤ-ਪ੍ਰੇਮ-ਰਸ-ਚਾਉ' ਦੇ ਉਤਮ ਦੈਵੀ ਫਲ ਲਗ ਸਕਣ।

'ਹਉਮੈ ਦੇ ਬੂਟੇ' ਨੂੰ ਆਤਮਿਕ 'ਪਿਉਂਦ ਚਾੜ੍ਹਨੀ' ਹੀ—

"ਹਉਮੈ ਦੀਰਘ ਰੋਗੁ ਹੈ ਦਾਰੂ ਭੀ ਇਸ ਮਾਹਿ"

ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ 'ਉਲਟ ਖੇਲ ਪ੍ਰਿਮ ਦੀ' ਹੈ।

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਜੀਵਤੁ ਮਰੈ ਉਲਟੀ ਹੋਵੈ ਮਤਿ ਬਦਲਾਹੁ ॥
ਨਾਨਕ ਮੈਲੁ ਨ ਲਗਈ ਨਾ ਫਿਰਿ ਜੋਨੀ ਪਾਹੁ ॥ (ਪੰਨਾ–651)

ਤਾਂ ਤੇ ਸਾਡੇ ਹਉਮੈ–ਵੇੜੇ ਮਨ ਨੂੰ—

ਪਿਉਂਦ ਚਾੜ੍ਹਨੀ
ਉਲਟੀ ਖੇਲ
ਮਤਿ ਬਦਲਣ
ਹਉਮੈ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ
ਜੀਵਤ ਮਰੈ

ਲਈ—

ਸਾਧ ਸੰਗਤ
ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚਾਰ
ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਕਮਾਈ
ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ

ਦੀ ਅਤਿ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਬਾਬਤ ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਉਂ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕਰਦੀ ਹੈ—

ਜਿਚਰੁ ਇਹੁ ਮਨੁ ਲਹਰੀ ਵਿਚਿ ਹੈ ਹਉਮੈ ਬਹੁਤੁ ਅਹੰਕਾਰੁ ॥
ਸਬਦੈ ਸਾਦੁ ਨ ਆਵਈ ਨਾਮਿ ਨ ਲਗੈ ਪਿਆਰੁ ॥
ਸੇਵਾ ਥਾਇ ਨ ਪਵਈ ਤਿਸ ਕੀ ਖਪਿ ਖਪਿ ਹੋਇ ਖੁਆਰੁ ॥
ਨਾਨਕ ਸੇਵਕੁ ਸੋਈ ਆਖੀਐ ਜੋ ਸਿਰੁ ਧਰੇ ਉਤਾਰਿ ॥
ਸਤਿਗੁਰ ਕਾ ਭਾਣਾ ਮੰਨਿ ਲਏ ਸਬਦੁ ਰਖੈ ਉਰ ਧਾਰਿ ॥ (ਪੰਨਾ–1247)

ਮਨ ਕਹ ਅਹੰਕਾਰਿ ਅਫਾਰਾ ॥
ਦੁਰਗੰਧ ਅਪਵਿਤ੍ਰ ਅਪਾਵਨ ਭੀਤਰਿ ਜੋ ਦੀਸੈ ਸੋ ਛਾਰਾ ॥

ਜਿਨਿ ਕੀਆ ਤਿਸੁ ਸਿਮਰਿ ਪਰਾਨੀ ਜੀਉ ਪ੍ਰਾਨ ਜਿਨਿ ਧਾਰਾ ॥
ਤਿਸਹਿ ਤਿਆਗਿ ਅਵਰ ਲਪਟਾਵਹਿ ਮਰਿ ਜਨਮਹਿ ਮੁਗਧ ਗਵਾਰਾ ॥ (ਪੰ.–530)

ਹਉਮੈ ਨਾਵੈ ਨਾਲਿ ਵਿਰੋਧੁ ਹੈ ਦੁਇ ਨ ਵਸਹਿ ਇਕ ਠਾਇ ॥
ਹਉਮੈ ਵਿਚਿ ਸੇਵਾ ਨ ਹੋਵਈ ਤਾ ਮਨੁ ਬਿਰਥਾ ਜਾਇ ॥
ਹਰਿ ਚੇਤਿ ਮਨ ਮੇਰੇ ਤੂ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਕਮਾਇ ॥
ਹੁਕਮੁ ਮੰਨਹਿ ਤਾ ਹਰਿ ਮਿਲੈ ਤਾ ਵਿਚਹੁ ਹਉਮੈ ਜਾਇ ॥
ਹਉਮੈ ਸਭੁ ਸਰੀਰੁ ਹੈ ਹਉਮੈ ਓਪਤਿ ਹੋਇ ॥
ਹਉਮੈ ਵਡਾ ਗੁਬਾਰੁ ਹੈ ਹਉਮੈ ਵਿਚਿ ਬੁਝਿ ਨ ਸਕੈ ਕੋਇ ॥
ਹਉਮੈ ਵਿਚਿ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਵਈ ਹੁਕਮੁ ਨ ਬੁਝਿਆ ਜਾਇ ॥
ਹਉਮੈ ਵਿਚਿ ਜੀਉ ਬੰਧੁ ਹੈ ਨਾਮੁ ਨ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥
ਨਾਨਕ ਸਤਿਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਹਉਮੈ ਗਈ
ਤਾ ਸਚੁ ਵਸਿਆ ਮਨਿ ਆਇ ॥ (ਪੰਨਾ-560)

ਹਉਮੈ ਏਹਾ ਜਾਤਿ ਹੈ ਹਉਮੈ ਕਰਮ ਕਮਾਹਿ ॥
ਹਉਮੈ ਏਈ ਬੰਧਨਾ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਜੋਨੀ ਪਾਹਿ ॥
ਹਉਮੈ ਕਿਥਹੁ ਊਪਜੈ ਕਿਤੁ ਸੰਜਮਿ ਇਹ ਜਾਇ ॥
ਹਉਮੈ ਏਹੋ ਹੁਕਮੁ ਹੈ ਪਇਐ ਕਿਰਤਿ ਫਿਰਾਹਿ ॥
ਹਉਮੈ ਦੀਰਘ ਰੋਗੁ ਹੈ ਦਾਰੂ ਭੀ ਇਸੁ ਮਾਹਿ ॥
ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ ਜੇ ਆਪਣੀ ਤਾ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਕਮਾਹਿ ॥
ਨਾਨਕ ਕਹੈ ਸੁਣਹੁ ਜਨਹੁ ਇਤੁ ਸੰਜਮਿ ਦੁਖ ਜਾਹਿ ॥ (ਪੰਨਾ-466)

ਨਾਨਕ ਨਦਰਿ ਕਰੇ ਸੋ ਪਾਏ ॥
ਆਸ ਅੰਦੇਸੇ ਤੇ ਨਿਹਕੇਵਲੁ ਹਉਮੈ ਸਬਦਿ ਜਲਾਏ ॥ (ਪੰਨਾ-468)

ਹਉ ਹਉ ਭੀਤਿ ਭਇਓ ਹੈ ਬੀਚੋ ਸੁਨਤ ਦੇਸਿ ਨਿਕਟਾਇਓ ॥
ਭਾਂਭੀਰੀ ਕੇ ਪਾਤ ਪਰਦੋ ਬਿਨੁ ਪੇਖੇ ਦੂਰਾਇਓ ॥
ਭਇਓ ਕਿਰਪਾਲੁ ਸਰਬ ਕੋ ਠਾਕੁਰੁ ਸਗਰੋ ਦੂਖੁ ਮਿਟਾਇਓ ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਹਉਮੈ ਭੀਤਿ ਗੁਰਿ ਖੋਈ
ਤਉ ਦਇਆਰੁ ਬੀਠਲੋ ਪਾਇਓ ॥ (ਪੰਨਾ-624)

ਨਾਨਕ ਹੁਕਮੈ ਜੇ ਬੁਝੈ ਤ ਹਉਮੈ ਕਹੈ ਨ ਕੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-1)

ਨਾਨਕ ਲੇਖੈ ਇਕ ਗਲ ਹੋਰੁ ਹਉਮੈ ਝਖਣਾ ਝਾਖ ॥ (ਪੰਨਾ-467)

ਅੰਤ ਵਿਚ ਇਹ ਗੱਲ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ 'ਹਉਮੈ' ਮਨ ਦੀ 'ਰੰਗਤ' ਜਾਂ 'ਭਾਵਨਾ' (consciousness) ਹੀ ਹੈ। ਹਉਮੈ ਦੇ ਮਾਰਨ ਜਾਂ 'ਨਾਸ਼' ਕਰਨ ਦਾ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। 'ਹਉਮੈ' ਦੀ ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦੀ 'ਭਾਵਨਾ', ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦੀ 'ਭੁਲ' ਜਾਂ 'ਅਣਹੋਂਦ' ਦਾ ਹੀ ਨਾਮ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ 'ਚਾਨਣ' ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਨੂੰ ਹੀ 'ਹਨੇਰਾ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ—

— 'ਹਉਮੈ' ਦਾ ਖਿਆਲ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦੀ 'ਭੁਲ' ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਉਪਜਦਾ ਹੈ।

— ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦੀ ਯਾਦ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਹਉਮੈ ਦਾ 'ਅਭਾਵ' ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

— ਹਉਮੈ ਦੀ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

— ਇਹ—

'ਉਲਟੀ ਹੋਵੈ ਮਤਿ ਬਦਲਾਹੁ'

'ਬੁਧ ਬਦਲੀ ਸਿਧ ਪਾਈ'

'ਉਲਟੀ ਖੇਲ ਪ੍ਰਿਮ' ਦੀ ਹੈ।

— 'ਹਉਮੈ' ਦੀ ਦੁਖਦਾਈ ਗੁਲਾਮੀ ਤੋਂ ਛੁਟ ਕੇ—

ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦੀ ਮਿਠੀ 'ਪ੍ਰੇਮ-ਬੰਧਨਾ' ਹੈ।

ਉਪਰਲੀਆਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਸਿਆ ਜਾ ਚੁਕਿਆ ਹੈ ਕਿ 'ਮਤਿ ਬਦਲਣ' ਜਾਂ ਪਿਉਂਦ ਚਾੜ੍ਹਨ ਦੀ ਉਲਟੀ ਖੇਲ (transformation of consciousness) ਲਈ—

1. ਉੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ, ਜੀਉਂਦੀ-ਜਾਗਦੀ 'ਸਾਧ ਸੰਗਤ'
2. ਅਟੁੱਟ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਕਮਾਈ
3. 'ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ' ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ 'ਸਾਧ ਸੰਗਤ' ਦੀ 'ਪਿਉਂਦ' ਦੁਆਰਾ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦਾ 'ਰੁਖ' ਉਲਟ ਕੇ 'ਆਤਮ-ਪ੍ਰਾਇਣ' (Divine consciousness) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਮਨ, ਤਨ, ਚਿਤ, ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਬਦਲਦੇ ਹੋਏ ਸਾਨੂੰ 'ਮਨਮੁਖ' ਤੋਂ 'ਗੁਰਮੁਖ' ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪਰ, ਇਹ 'ਉਲਟੀ ਖੇਲ ਪ੍ਰਿਮ' ਕੀ, 'ਛੂਹ-ਮੰਤਰ' ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

ਇਸ ਭਿਆਨਕ—

ਹਉਮੈ

ਘੁਮੰਡ

ਇੱਜ਼ਤ

ਮਾਣ

ਗਰਬ

ਦਿਖਾਵਾ

ਗੁਮਾਨ

ਰੂਪੀ 'ਦੀਰਘ ਰੋਗ' ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ—

ਖਿਆਲ
ਉੱਦਮ
ਪ੍ਰੇਰਨਾ
ਚਿੰਤਾ

ਉਦੋਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ 'ਪ੍ਰੇਮ ਛੋਹ' ਮਿਲਣ ਤੇ, ਉਸਦੇ ਰਸ ਵਿਚ 'ਹਉਮੈ' ਕਾਰਨ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਰਸੀਏ ਲਈ ਇਹ ਰੁਕਾਵਟ ਅਥਵਾ ਵਿਘਨ 'ਮੌਤ' ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਾਈ ਮੈ ਮਨ ਕੋ ਮਾਨੁ ਨ ਤਿਆਗਿਓ ॥
ਮਾਇਆ ਕੇ ਮਦਿ ਜਨਮੁ ਸਿਰਾਇਓ ਰਾਮ ਭਜਨਿ ਨਹੀ ਲਾਗਿਓ ॥...
ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਉਪਜੀ ਘਟ ਮਹਿ ਜਬ ਗੁਰ ਚਰਨਨ ਅਨੁਰਾਗਿਓ ॥
ਸੁਫਲੁ ਜਨਮੁ ਨਾਨਕ ਤਬ ਹੂਆ ਜਉ ਪ੍ਰਭੁ ਜਸ ਮਹਿ ਪਾਗਿਓ ॥ (ਪੰਨਾ-1008)

ਇਹ 'ਆਤਮਿਕ ਉਲਟੀ ਖੇਲ' ਔਖੀ ਅਤੇ 'ਦੇਰ ਪਾ' ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਦੁਆਰਾ ਸੌਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨਹੀ ਕਛੁ ਘਾਲ ॥
ਦਰਸਨੁ ਭੇਟਤ ਹੋਤ ਨਿਹਾਲ ॥ (ਪੰਨਾ-272)

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਜੀਵਤੁ ਮਰੈ ਉਲਟੀ ਹੋਵੈ ਮਤਿ ਬਦਲਾਹੁ ॥ (ਪੰਨਾ-651)

ਇਸ ਉਲਟੀ 'ਪ੍ਰੇਮ-ਖੇਲ' ਤੋਂ ਬਗੈਰ, ਅਸੀਂ ਹਉਮੈ ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਅੰਦਰ ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦੀ ਗੁਲਾਮੀ ਵਿਚ—

'ਨਰਕ ਘੋਰ ਕਾ ਦੁਆਰਾ'
'ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੈ ਧੰਧੈ ਮੋਹੁ'

ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਕਰਕੇ ਅਮੋਲਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਜਾਈਂ ਗਵਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਜਦ ਗੁਰੂ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਜੀਵ ਦੀ ਹਉਮੈ ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਦਾ ਪਰਦਾ ਲਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੀਵ ਦੀ ਆਤਮਿਕ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਉਂ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ—

ਪਾਇਆ ਲਾਲੁ ਰਤਨੁ ਮਨਿ ਪਾਇਆ ॥
ਤਨੁ ਸੀਤਲੁ ਮਨੁ ਸੀਤਲੁ ਥੀਆ ਸਤਗੁਰ ਸਬਦਿ ਸਮਾਇਆ ॥
ਲਾਥੀ ਭੂਖ ਤ੍ਰਿਸਨ ਸਭ ਲਾਥੀ ਚਿੰਤਾ ਸਗਲ ਬਿਸਾਰੀ ॥
ਕਰੁ ਮਸਤਕਿ ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਧਰਿਓ ਮਨੁ ਜੀਤੋ ਜਗੁ ਸਾਰੀ ॥
ਤ੍ਰਿਪਤ ਅਘਾਇ ਰਹੇ ਰਿਦ ਅੰਤਰਿ ਡੋਲਨ ਤੇ ਅਬ ਚੂਕੇ ॥

ਅਖੁਟੁ ਖਜਾਨਾ ਸਤਿਗੁਰਿ ਦੀਆ ਤੋਟਿ ਨਹੀ ਰੇ ਮੂਕੇ ॥
ਅਚਰਜੁ ਏਕੁ ਸੁਨਹੁ ਰੇ ਭਾਈ ਗੁਰਿ ਐਸੀ ਬੂਝ ਬੁਝਾਈ ॥
ਲਾਹਿ ਪਰਦਾ ਠਾਕੁਰੁ ਜਉ ਭੇਟਿਓ ਤਉ ਬਿਸਰੀ ਤਾਤਿ ਪਰਾਈ ॥
ਕਹਿਓ ਨ ਜਾਈ ਏਹੁ ਅਚੰਭਉ ਸੋ ਜਾਨੈ ਜਿਨਿ ਚਾਖਿਆ ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸਚ ਭਏ ਬਿਗਾਸਾ
ਗੁਰਿ ਨਿਧਾਨੁ ਰਿਦੈ ਲੈ ਰਾਖਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-215)

ਇਸ ਇਲਾਹੀ—

'ਉਲਟੀ ਖੇਲ'
'ਪਿਉਂਦ'
'ਮਤਿ-ਬੁਧ ਬਦਲੀ'
'ਅਚਰਜ ਕੌਤਕ'
'ਜਉ ਕ੍ਰਿਪਾ ਗੋਬਿੰਦ ਭਈ'

ਦੇ ਕ੍ਰਿਸ਼ਮਿਆਂ ਦਾ ਨਿਖੇਰਵਾਂ ਨਿਰਨਾ ਇਉਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ—

'ਹਉਮੈ' ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ	'ਨਾਮ' ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ
ਮਾਇਆ ਦਾ ਅੰਧ ਗੁਬਾਰ	ਆਤਮ ਪ੍ਰਕਾਸ਼
ਮਾਇਆ ਦਾ ਸਿਮਰਨ	ਹਰੀ ਦਾ ਸਿਮਰਨ
ਮਾਇਆ ਦਾ 'ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵਾ'	ਨਾਮ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼
ਮੈਂ-ਮੇਰੀ	ਤੂੰ-ਤੇਰੀ
ਮਾਇਆ ਦੀ ਗੁਲਾਮੀ	ਇਲਾਹੀ ਆਜ਼ਾਦੀ
'ਮਨ' ਦਾ ਹੁਕਮ	ਇਲਾਹੀ ਹੁਕਮ
ਹਉਮੈ ਦੀ ਕਾਲ ਕੋਠੜੀ ਦੀ 'ਕੈਦ'	ਆਤਮਿਕ ਆਜ਼ਾਦੀ
ਅਨੇਕਤਾ	ਏਕਤਾ- '੧ਓ'
ਦੂਜਾ-ਭਾਉ	ਆਪੇ-ਆਪ
ਰੱਬ ਦੀ 'ਭੁਲ'	ਰੱਬ ਦੀ 'ਯਾਦ'
ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ	'ਸਗਲ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨ ਬੁਝ ਗਈ'
'ਤਾਤ ਪਰਾਈ'	'ਸਗਲ ਸੰਗ ਬਣ ਆਈ'
'ਦੂਤ-ਦੁਸਟ'	'ਸਭ ਸਜਨਈ'
ਮਲੀਨ ਬੁੱਧ	ਬਿਬੇਕ ਬੁੱਧ
ਹਉਂ ਦੀ ਹੰਗਤਾ	ਨਿਮਰਤਾ-'ਰਿਦੈ ਗਰੀਬੀ'
ਆਪਣਾ ਭਾਣਾ	ਰੱਬੀ ਭਾਣਾ

ਦੁਖ–ਕਲੇਸ਼	ਅਟੱਲ ਸੁਖ, ‘ਅਬਿਨਾਸੀ ਖੇਮ’
ਚਿੰਤਾ–ਫਿਕਰ	‘ਚਿੰਤਾ ਸਗਲ ਬਿਨਾਸੀ’
ਬਾਹਰ ਢੂੰਢਣਾ	‘ਸਭ ਕਿਛੁ ਘਰ ਮਹਿ’
‘ਦਾਵੇ ਦਾਝਨ ਹੋਤ ਹੈ’	‘ਨਿਰਦਾਵੈ ਰਹੈ ਨਿਸੰਗ’
ਅਨੇਕ ਚਿੰਤਨ	‘ਏਕ ਚਿੰਤਨ’
‘ਏਕੁ ਬੋਲੁ ਭੀ ਖਵਤੋ ਨਾਹੀ’	‘ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਸੀਤਲਈ’
ਦਿਮਾਗੀ ਗਿਆਨ	ਆਤਮਿਕ ਤਤ–ਗਿਆਨ
ਘਿਰਨਾ	ਪਿਆਰ
ਝੂਠੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ	‘ਕਾਇਮ ਦਾਇਮ ਸਦਾ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ’
ਮਨਮੁਖ	ਗੁਰਮੁਖ
ਜਮਾਂ ਦੀ ਸਜ਼ਾ	‘ਆਉ ਬੈਠੁ ਆਦਰੁ ਸੁਭ ਦੇਊ’
ਜਉ ਲਉ ਪੋਟ ਉਠਾਈ ਚਲਿਆਉ	‘ਪੋਟ ਡਾਰਿ ਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਮਿਲਿਆ
ਤਉ ਲਉ ਡਾਨ ਭਰੇ	ਤਉ ਨਾਨਕ ਨਿਰਭਏ’
ਹਉਮੈ ਦੇ ਗਰਬ–ਗੁਮਾਨ ਦਾ ‘ਅਫਰੇਵਾਂ’	‘ਮਨ ਮਤਵਾਰੋ ਨਾਮ ਰਸ ਪੀਵੈ’
‘ਝੂਠੁ ਝੂਠੁ ਝੂਠੁ ਝੂਠੁ ਦੁਨੀ ਗੁਮਾਨੁ’	‘ਖੂਬੁ ਖੂਬੁ ਖੂਬੁ ਖੂਬੁ ਖੂਬੁ ਤੇਰੋ ਨਾਮੁ’

ਜਦ ਬੂਟੇ ਨੂੰ ‘ਪਿਉਂਦ’ ਚਾੜ੍ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੂਟੇ ਵਿਚ ‘ਜੀਵਨ ਰੌਂ’ ਤਾਂ ਓਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ‘ਜੀਵਨ–ਰੌਂ’ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ‘ਰੰਗਣ’ ਜਾਂ ‘ਤੱਤ’ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਲਕੇ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਤਾਂ ਓਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਠੰਢੀ–ਤੱਤੀ ਟੈਂਕੀ (water cooler or geyser) ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੋਇਆ, ਉਹ ਪਾਣੀ ਠੰਢਾ–ਤੱਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਯਾ ਮਾੜੀ ‘ਸੰਗਤ’ ਦੁਆਰਾ ‘ਪਿਉਂਦ ਚਾੜ੍ਹਨ’ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਮਤਿ, ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੇ—

ਤੱਤ
ਅੰਸ਼

ਰੰਗਣ
ਖਿਆਲ
ਭਾਵਨਾ
ਸ਼ਰਧਾ
ਵਲਵਲੇ
ਮਰਜ਼ੀ

ਰੀਝਾਂ
ਚਾਉ
ਉਮੰਗ
ਜੋਸ਼
ਸੁਆਦ
ਸਿਆਣਪਾਂ
ਉਕਤੀਆਂ
ਜੁਗਤੀਆਂ
ਕਰਮ
ਆਦਤਾਂ
ਜੀਵਨ
ਭਾਗ

ਸਭ ਕੁਝ ਉਕਾ ਹੀ 'ਬਦਲ' ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਲਈ ਜਦ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਲਾਹੀ ਰੰਗਣ ਦੀ ਪਿਉਂਦ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਇਲਾਹੀ 'ਹੁਕਮ' ਦੀ ਰਵਾਨਗੀ ਵਿਚ 'ਸੁਰ' ਹੋ ਕੇ—

'ਜਿਉ ਤੂ ਚਲਾਇਹਿ ਤਿਵ ਚਲਹ ਸੁਆਮੀ' ...॥ (ਪੰਨਾ–919)

ਜਿਉ ਬੁਲਾਵਹੁ ਤਿਉ ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਬੋਲੈ ॥ (ਪੰਨਾ–292)

ਜਿ ਕਰਾਵੈ ਸੋ ਕਰਣਾ ॥ (ਪੰਨਾ–627)

ਜਹ ਬੈਸਾਲਹਿ ਤਹ ਬੈਸਾ ਸੁਆਮੀ
ਜਹ ਭੇਜਹਿ ਤਹ ਜਾਵਾ ॥ (ਪੰਨਾ–993)

'ਜਿਵ ਤੂ ਰਖਹਿ ਤਿਵ ਰਹਉ' (ਪੰਨਾ–1395)

ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਮਤਿ ਦੀ ਇਸ 'ਉਲਟੀ–ਖੇਲ' ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਉਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ—

ਹੁਕਮਿ ਰਜਾਈ ਚਲਣਾ ਨਾਨਕ ਲਿਖਿਆ ਨਾਲਿ ॥ (ਪੰਨਾ–1)

ਅਪੁਸਟ ਬਾਤ ਤੇ ਭਈ ਸੀਧਰੀ ਦੂਤ ਦੁਸਟ ਸਜਨਈ ॥
ਅੰਧਕਾਰ ਮਹਿ ਰਤਨੁ ਪ੍ਰਗਾਸਿਓ ਮਲੀਨ ਬੁਧਿ ਹਛਨਈ ॥
ਜਉ ਕਿਰਪਾ ਗੋਬਿੰਦ ਭਈ ॥
ਸੁਖ ਸੰਪਤਿ ਹਰਿ ਨਾਮ ਫਲ ਪਾਏ ਸਤਿਗੁਰ ਮਿਲਈ ॥

ਮੋਹਿ ਕਿਰਪਨ ਕਉ ਕੋਇ ਨ ਜਾਨਤ ਸਗਲ ਭਵਨ ਪ੍ਰਗਟਈ ॥
ਸੰਗਿ ਬੈਠਨੋ ਕਹੀ ਨ ਪਾਵਤ ਹੁਣਿ ਸਗਲ ਚਰਣ ਸੇਵਈ ॥
ਆਢ ਆਢ ਕਉ ਫਿਰਤ ਢੂੰਢਤੇ ਮਨ ਸਗਲ ਤ੍ਰਿਸਨ ਬੁਝਿ ਗਈ ॥
ਏਕੁ ਬੋਲੁ ਭੀ ਖਵਤੋ ਨਾਹੀ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਸੀਤਲਈ ॥
ਏਕ ਜੀਹ ਗੁਣ ਕਵਨ ਵਖਾਨੈ ਅਗਮ ਅਗਮ ਅਗਮਈ ॥
ਦਾਸੁ ਦਾਸ ਦਾਸ ਕੋ ਕਰੀਅਹੁ ਜਨ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਸਰਣਈ ॥ (ਪੰਨਾ-402)

ਸੋ ਸਿਖੁ ਸਖਾ ਬੰਧਪੁ ਹੈ ਭਾਈ ਜਿ ਗੁਰ ਕੇ ਭਾਣੇ ਵਿਚਿ ਆਵੈ ॥
ਆਪਣੈ ਭਾਣੈ ਜੋ ਚਲੈ ਭਾਈ ਵਿਛੁੜਿ ਚੋਟਾ ਖਾਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-601)

ਏਹੜ ਤੇਹੜ ਛਡਿ ਤੂ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਪਛਾਣੁ ॥ (ਪੰਨਾ-646)

ਫਰੀਦਾ ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨ ਹਢਾਇ ॥
ਦੇਹੀ ਰੋਗੁ ਨ ਲਗਈ ਪਲੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਪਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-1382)

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੋਮਬੱਤੀ ਜਾਂ ਦੀਵੇ ਦੀ ਮੱਧਮ ਜਿਹੀ ਲੋਅ ਦੀ ਹਸਤੀ, ਸੂਰਜ ਦੀ ਤੀਖਣ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਚ 'ਮਾਤ' ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ 'ਲੈ' ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਅੰਧ-ਗੁਬਾਰ ਵਿਚ, ਜਦ ਸਾਡੇ ਅੰਤ੍-ਆਤਮੇ ਗੁਰ-ਕਿਰਪਾ ਦੁਆਰਾ ਨਾਮ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਇਸ ਅਲੌਕਿਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੇ 'ਤੇਜ਼' ਨਾਲ ਇਤਨਾ 'ਚੁੰਧਿਆ' ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਬਿਸਮਾਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਆਪ-ਮੁਹਾਰੇ ਇਹ ਪੰਗਤੀ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ—

ਖੂਬੁ ਖੂਬੁ ਖੂਬੁ ਖੂਬੁ ਖੂਬੁ ਤੇਰੋ ਨਾਮੁ ॥ (ਪੰਨਾ-1137)

ਏਹੋ ਜਿਹੇ ਬਿਸਮਾਦੀ ਝਲਕੇ ਦਾ ਸਾਡੇ ਮਨ-ਬੁੱਧੀ ਉਤੇ ਐਸਾ ਅਲੌਕਿਕ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਜੀਵ 'ਵਜੱਦ' ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਕਹਿ ਉਠਦਾ ਹੈ।

ਦੇਖਹੁ ਅਚਰਜ ਭਇਆ ॥
ਜਿਹ ਠਾਕਰੁ ਕਉ ਸੁਨਤ ਅਗਾਧਿ ਬੋਧਿ ਸੋ ਰਿਦੈ ਗੁਰ ਦਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-612)

ਦਰਸਨ ਦੇਖਤ ਹੀ ਸੁਧਿ ਕੀ ਨ ਸੁਧਿ ਰਹੀ
ਬੁਧਿ ਕੀ ਨ ਬੁਧਿ ਰਹੀ ਮਤਿ ਮੈ ਨ ਮਤਿ ਹੈ।
ਸੁਰਤਿ ਮੈ ਨ ਸੁਰਤਿ ਅਉ ਧਿਆਨ ਮੈ ਨ ਧਿਆਨੁ ਰਹਯੋ
ਗਿਆਨ ਮੈ ਨ ਗਿਆਨ ਰਹਿਓ ਗਤਿ ਮੈ ਨ ਗਤਿ ਹੈ।
ਧੀਰਜ ਕੋ ਧੀਰਜੁ ਗਰਬ ਕੋ ਗਰਬੁ ਗਇਓ
ਰਤਿ ਮੈ ਨ ਰਤਿ ਰਹੀ ਪਤਿ ਰਤਿ ਪਤਿ ਹੈ।
ਅਦਭੁਤ ਪਰਮਦਭੁਤ ਬਿਸਮੈ ਬਿਸਮ
ਅਸਚਰਜੈ ਅਸਚਰਜ ਅਤਿ ਅਤਿ ਹੈ ॥ (ਕ. ਭਾ. ਗੁ. 25)

ਆਤਮਿਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਜੀਵ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਜਿਸ ਹਉਮੈ ਦੀ 'ਹੰਗਤਾ' ਜਾਂ 'ਗੁਮਾਨ' ਨੂੰ ਉਸ ਨੇ ਜਨਮਾਂ-ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਦੇ ਪੱਠੇ ਪਾ-ਪਾ ਕੇ ਪਾਲਿਆ, ਪੋਸਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਫੁਲਤ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਉਹ 'ਹਉਮੈ' ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਝੂਠ, ਕੂੜ, ਦੂਜਾ-ਭਾਉ ਹੀ ਸੀ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਜਾਂ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਅਧਾਰ ਉਤੇ ਜਿਹੜੇ ਖਿਆਲ, ਨਿਸਚੇ, ਕਲਪਨਾ ਅਤੇ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਦੇ ਦਾਵੇ ਕਰਦਾ ਆਇਆ ਸੀ ਉਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਕੂੜ, ਝੂਠ, ਦੂਜਾ-ਭਾਉ ਹੀ ਸੀ। ਜਿਸ ਦੀ ਵਜਾਹ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਅਮੋਲਕ ਜੀਵਨ ਅਜਾਈਂ ਹੀ ਗੁਆਇਆ ਹੈ।

ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੇ ਧੰਧੈ ਮੋਹੁ ॥ (ਪੰਨਾ-133)

ਕੂੜਿ ਕੂੜੇ ਨੇਹੁ ਲਗਾ ਵਿਸਰਿਆ ਕਰਤਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-468)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦ ਤਾਈਂ ਜੀਵ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਦੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਅਥਵਾ 'ਦੂਜੇ-ਭਾਉ' ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਦ ਤਾਈਂ ਸਾਡੇ ਅੰਤ੍-ਆਤਮੇ ਸੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਨਿਮਰਤਾ, ਹਲੇਮੀ, ਗਰੀਬੀ, 'ਦਾਸ-ਭਾਵਨਾ' ਉਪਜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ।

ਇਹ ਜੋ ਅਸੀਂ 'ਲੋਕਾਚਾਰੀ', ਰਸਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਅਤੇ ਗਰੀਬੀ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਸਭ ਦਿਖਾਵਾ, ਲੋਕ-ਪਚਾਰਾ, ਕੂੜ ਅਤੇ ਪਖੰਡ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਰਸਮੀ ਨਿਮਰਤਾ ਨੂੰ ਇਉਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ—

ਸਭੁ ਕੋ ਨਿਵੈ ਆਪ ਕਉ ਪਰ ਕਉ ਨਿਵੈ ਨ ਕੋਇ ॥
ਧਰਿ ਤਾਰਾਜੂ ਤੋਲੀਐ ਨਿਵੈ ਸੁ ਗਉਰਾ ਹੋਇ ॥
ਅਪਰਾਧੀ ਦੂਣਾ ਨਿਵੈ ਜੋ ਹੰਤਾ ਮਿਰਗਾਹਿ ॥
ਸੀਸਿ ਨਿਵਾਇਐ ਕਿਆ ਥੀਐ ਜਾ ਰਿਦੈ ਕੁਸੁਧੇ ਜਾਹਿ ॥ (ਪੰਨਾ-470)

ਹਉ ਵਿਚਿ ਸਚਿਆਰੁ ਕੂੜਿਆਰੁ ॥
ਹਉ ਵਿਚਿ ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਵੀਚਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-466)

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਨਿਮਰਤਾ-ਗਰੀਬੀ ਨੂੰ ਇਉਂ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ—

ਹਮ ਨਹੀ ਚੰਗੇ ਬੁਰਾ ਨਹੀ ਕੋਇ ॥
ਪ੍ਰਣਵਤਿ ਨਾਨਕੁ ਤਾਰੇ ਸੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-728)

ਕਬੀਰ ਸਭ ਤੇ ਹਮ ਬੁਰੇ ਹਮ ਤਜਿ ਭਲੋ ਸਭੁ ਕੋਇ ॥
ਜਿਨਿ ਐਸਾ ਕਰਿ ਬੂਝਿਆ ਮੀਤੁ ਹਮਾਰਾ ਸੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-1364)

ਪੈਰੀ ਪੈ ਪਾਖਾਕ ਹੋਇ ਮਨ ਬਚ ਕਰਮ ਭਰਮ ਭਉ ਖੋਈ।
ਹੋਇ ਪੰਚਾਇਣੁ ਪੰਜਿ ਮਾਰ ਬਾਹਰਿ ਜਾਂਦਾ ਰਖਿ ਸਗੋਈ।
ਬੋਲ ਅਬੋਲੁ ਸਾਧ ਜਨ ਓਈ । (ਵਾ. ਭਾ. ਗੁ. 23/21)

ਹਉਮੈ ਗਰਬੁ ਨਿਵਾਰੀਐ ਗੁਰਮੁਖਿ ਰਿਦੈ ਗਰੀਬੀ ਆਵੈ।
ਗਿਆਨ ਮਤੀ ਘਟਿ ਚਾਨਣਾ ਭਰਮ ਅਗਿਆਨੁ ਅੰਧੇਰੁ ਮਿਟਾਵੈ।
ਹੋਇ ਨਿਮਾਣਾ ਢਹਿ ਪਵੈ ਦਰਗਹ ਮਾਣੁ ਨਿਮਾਣਾ ਪਾਵੈ।
ਖਸਮੈ ਸੋਈ ਭਾਵਦਾ ਖਸਮੈ ਦਾ ਜਿਸੁ ਭਾਣਾ ਭਾਵੈ ।
ਭਾਣਾ ਮੰਨੈ ਮੰਨੀਐ ਅਪਣਾ ਭਾਣਾ ਆਪਿ ਮਨਾਵੈ।
ਦੁਨੀਆ ਵਿਚਿ ਪਰਾਹੁਣਾ ਦਾਵਾ ਛਡਿ ਰਹੈ ਲਾਦਾਵੈ।
ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਹੁਕਮਿ ਕਮਾਵੈ । (ਵਾ. ਭਾ. ਗੁ. 29/13)

ਹਾਂ ਜੀ—

ਨਾਨਕ ਹੁਕਮੈ ਜੇ ਬੁਝੈ ਤਾ ਹਉਮੈ ਕਹੈ ਨਾ ਕੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-1)

(ਸਮਾਪਤ)