

HAUMAI part 2

Just as T.B. is a serious and chronic disease of the body and from this T.B., many other diseases take root, in the same way, 'egotism' too is the

foremost
serious
demonic
chronic

disease of the mind.

1.1 *Ego is a chronic disease, but it contains its own cure as well.* 466 M1 L14

It is from the doubt ridden fallacy of egotism that we

loose the link with the Infinite Lord Wahiguru.

come out off His warm and joy giving bosom.

are devoid of the illumination of the Naam.

turn away from the 'hukam' (Divine Will) and move into disharmony.

live our life in the pitch darkness of ignorance.

find abode in the 3 attributes (of worldliness).

live in the midst of 'me-mineness'.

become slaves of the tenacious army of the 5 (lust, anger, greed, attachment and pride) operate in the hue of these '5' and experience pain and pleasure.

bring upon ourselves numerous mental diseases, jealousy, duality, hatred, enmity, conflict, anger-grievance and fights.

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।

ਕ੍ਰੈ-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, ਨਫਰਤ, ਵੈਰ, ਵਿਰੋਧ, ਰੋਸੇ-ਝਿਲੇ, ਲੜਾਈਆਂ ਸਹੇੜ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

ਬੇਅੰਤ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ ।
 ਕਰਮ-ਬੱਧ ਹੋ ਕੇ ਜ਼ਮਾਂ ਦੇ ਵਸ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ ।
 ਆਵਾਗਵਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਖੁਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ।

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

ਸਾਧ ਕੇ ਸੰਗਿ ਮਿਟੈ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥
 ਸਾਧ ਕੇ ਸੰਗਿ ਪ੍ਰਗਟੈ ਸੁਗਿਆਨੁ ॥ (ਪੰਨਾ-271)
 ਮਨ ਅੰਤਰਿ ਹਉਮੈ ਰੋਗੁ ਹੈ ਭ੍ਰਮਿ ਭੂਲੇ ਮਨਮੁਖ ਦੁਰਜਨਾ ॥
 ਨਾਨਕੁ ਰੋਗੁ ਗਵਾਇ ਮਿਲਿ ਸਤਿਗੁਰ ਸਾਧੁ 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)
 ਗੁਰੁ ਸਬਦੁ ਮੁਖਿ ਪਾਇਆ ਹਉਮੈ ਬਿਖੁ ਹਰਿ ਮਾਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ-1260)
 ਗੁਰ ਕੀ ਸੇਵਾ ਸਬਦੁ ਵੀਚਾਰੁ ॥
 ਹਉਮੈ ਮਾਰੇ ਕਰਣੀ ਸਾਰ ॥ ਪੰਨਾ-223)
 ਸਤਿਗੁਰੁ ਅਪਣਾ ਸਦਹੀ ਸੇਵਹਿ ਹਉਮੈ ਵਿਚਹੁ ਜਾਈ ਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ-1044)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਉਪਰਲੀਆਂ ਪੰਗਤੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ—

ਸਾਧ ਸੰਗਤ
 ਨਾਮ ਅਉਖਧ
 ਹਰਿ ਜਸ
 ਸਿਮਰਨ
 ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ
 ਸੇਵਾ

experiences numerous physical illnesses.
 fall prey to yamas (couriers of death) through the play of action &
 reaction.
 Suffer in the cycle of births and deaths.

In Gurbani, the cure for the chronic disease of 'egotism' is stated as follows -

- 2.1 *In the Company of the Holy, egotism is eliminated. In the Company of the Holy, spiritual wisdom is revealed.* 271 M5 L4
- 2.2 *Deep within the mind is the disease of ego; the self-willed manmukhs, the evil beings, are deluded by doubt. O Nanak, this disease is eradicated, only when one meets the True Guru, our Holy Friend.* 301 M4 L9
- 2.3 *Through the Shabad, conquer your ego, and in the True Mansion of the Lord's Presence, you shall find peace.* 429 M3 L4
- 2.4 *He becomes free of hope and fear, and burns away his ego with the Word of the Shabad.* 468 M1 L1
- 2.5 *The immaculate Naam, the Name of the Lord, washes off the filth of ego. True devotional worship brings lasting peace.* 664 M3 L4
- 2.6 *O Nanak, the Gurmukh remains merged with the Lord; he burns away his ego through the Word of the Shabad.* 653 M3 L14
- 2.7 *Chanting His Glories, your filth shall be washed off. The all-consuming poison of ego will be gone.* 284 M5 L2
- 2.8 *The Lord has placed the magic spell of the Shabad into his mouth, and destroyed the poison of ego.* 1260 M3 L15
- 2.9 *In the Guru's service is reflection upon the Shabad. Subduing ego, practice pure actions.* 223 M1 L13
- 2.10 *He serves his True Guru forever, and egotism is eradicated from within.* 1044

According to the above lines from Gurbani, through
 the congregation of the holy
 the panacea of Naam
 Wahiguru's eulogy (praise)
 simran
 the Guru's Grace
 service

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

ਨਿਸ਼ਚਿਆਂ

3

not only is the cure of the disease of egotism is being effected, but also man's

entire

all

whole

demonic

chronic

deeds of the past birth

diseases of the body, mind, sub-conscious get uprooted.

The foremost causes of egotism's disease are as follows -

1. Forgetting the Infinite Lord Wahiguru.
2. Doubt ridden fallacy of worldliness.
3. Low worldly company.
4. To spin the wheel of worldliness in the opposite direction. (not in harmony with Wahiguru's Will)
5. The unceasing meditation on the 'me-mineness'.

This is how a diagnosis of the demonic diseases can be conducted.

From the mind's numerous, varied and low worldly -

waves

thoughts

desires

emotions

zeal

determination,

L10-3

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-ਪੋਟੇ ਵਿਚ ਧੱਸ-ਵੱਸ-ਰਸ ਕੇ ਰੱਚਿਆ-ਮਿੱਚਿਆ 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, ਅਪਣੇ 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 'ਗਲੇ' 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)

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

ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਤੇ ਭੁਲਿਆਂ ਵਿਆਪਨਿ ਸਭੇ ਰੋਗ ॥

ਵੇਮੁਖ ਹੋਏ ਰਾਮ ਤੇ ਲਗਨਿ ਜਨਮ ਵਿਜੋਗ ॥ (ਪੰਨਾ-135)

and through the manifestation and effect of the overall

hue
appearance
smell
odour
results
deeds

a diagnosis analysis or understanding of the chronic disease of 'egotism' can take place.

This essence of 'egotism' has penetrated-settled-diffused into the warp and woof of our inner consciousness and it is intertwined and omnipresent in every facet of our lives.

The truth is we have become an embodiment or statue of 'egotism'.

If 'darkness' by itself cannot get rid of darkness, then we too with our wisdom, schemes-maxims cannot remove egotism easily. It is not 'like taking off a shirt'. This is so because, the off-spring of egotism is also present in our wisdom, schemes-maxims and efforts.

4.1 *As long as someone thinks that he is the one who acts, he shall have no peace.*

As long as this mortal thinks that he is the one who does things, he shall wander in reincarnation through the womb.

278 M5 L12

The foremost reason for all our mental diseases is in 'being unmindful of the Lord Wahiguru' or turning away from Him.

4.2 *Forgetting the Transcendent Lord, all sorts of illnesses are contracted. Those who turn their backs on the Lord shall be separated from Him and consigned to reincarnation, over and over again.*

135 M5 L5

ਭੂਲਿਓ ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਉਰਝਾਇਓ ॥

ਜੋ ਜੋ ਕਰਮ ਕੀਓ ਲਾਲਚ ਲਾਗਿ ਤਿਹ ਤਿਹ ਆਪੁ ਬੰਧਾਇਓ ॥ (ਪੰਨਾ-702)

ਹਉਮੈ ਕਰਤਿਆ ਨਹ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥

ਮਨਮਤਿ ਬੁਠੀ 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 ਡਾਚਾ ਚਿਮੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਫਰਕ 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 ਫਿਲਾਸਫੀਆਂ ਦੇ ਸੂਖਮ ਰੋਸ਼ਮ ਦੇ ਫੇਧਿਆਂ 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 ਪੜ੍ਹਿਓ ਅਰੁ ਬੇਦੁ ਬੀਚਾਰਿਓ ਨਿਵਲਿ ਭੁਅੰਗਮ ਸਾਧੇ ॥

ਪੰਚ ਜਨਾ ਸਿਉ ਸੰਗੁ ਨ ਛੁਟਕਿਓ ਅਧਿਕ ਅਹੰਬੁਧਿ ਬਾਧੇ ॥.....

ਪੂਜਾ ਅਰਚਾ ਬੰਦਨ ਡੰਡਉਤ ਖਟੁ ਕਰਮਾ ਰਤੁ ਰਹਤਾ ॥

ਹਉ ਹਉ ਕਰਤ ਬੰਧਨ ਮਹਿ ਪਰਿਆ ਨਹ ਮਿਲੀਐ ਇਹ ਜੁਗਤਾ॥(ਪੰਨਾ-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

5

5.1 *My mind is deluded, entangled in Maya. Whatever I do, while engaged in greed, only serves to bind me down.* 702 M9 L18

5.2 *Acting in egotism, peace is not obtained. The intellect of the mind is false; only the Lord is True. All who love duality are ruined. People act as they are pre-ordained.* 222 M1 L10

5.3 *O my mind, how can you forget the Lord's Name? When the body perishes, you shall have to deal with the Messenger of Death.* 1186 M9 L16

The disease of egotism not only afflicts the ordinary people, but the religious and contemporary spiritual institutions are also deeply entrenched in it.

The difference is that while ordinary people are victims of gross 'egotism' and worldliness, the egotism of religious institutions is 'subtle'.

It is easy to break loose the solid iron chains but it is very difficult to escape from the subtle, scintillating traps of maxims, schemes and philosophies of mind's intelligence.

5.4 *I am a great poet, of noble heritage; I am a Pandit, a religious scholar, a Yogi and a Sannyasi; I am a spiritual teacher, a warrior and a giver — such thinking never ends.* 974

5.5 *They read scriptures, and contemplate the Vedas; they practice the inner cleansing techniques of Yoga, and control of the breath. But they cannot escape from the company of the five passions; they are increasingly bound to egotism.* 642 M5 L16

Over numerous births we have been ceaselessly meditating (or focusing) on the 'me-mindness'. For this reason, the ghost of egotism has gone into our heads and through its 'obdurate army' it has got us trapped and according to its own will has caused us to

wonder aimlessly

be involved in quarrels

dance

5

ਮਾਰਦਾ

ਕੁਟਦਾ

ਸਜਾ ਦਿੰਦਾ

ਜਮਾਂ ਦੇ ਵਸ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ।

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

ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਬੂਠੇ ਧੰਧੈ ਮੌਹੁ ॥ (ਪੰਨਾ-133)

ਐਸਾ ਤੈਂ ਜਗੁ ਭਰਮਿ ਲਾਇਆ ॥

ਕੈਸੇ ਬੁਝੈ ਜਬ ਮੌਹਿਆ ਹੈ ਮਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-92)

ਹਉਮੈ ਅੰਦਰਿ ਖੜਕੁ ਹੈ ਖੜਕੇ ਖੜਕਿ ਵਿਹਾਇ ॥

ਹਉਮੈ ਵਡਾ ਰੋਗੁ ਹੈ ਮਰਿ ਜੰਮੈ ਆਵੈ ਜਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-592)

ਬਿਨੁ ਬੁਝੈ ਸਭੁ ਦੁਖੁ ਦੁਖੁ ਕਮਾਵਣਾ ॥

ਹਉਮੈ ਆਵੈ ਜਾਇ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਵਣਾ ॥ (ਪੰਨਾ-752)

ਦਾਤਿ ਜੋਤਿ ਸਭ ਸੂਰਤਿ ਤੇਰੀ ॥

ਬਹੁਤੁ ਸਿਆਣਪੁ ਹਉਮੈ ਮੋਰੀ ॥

ਬਹੁ ਕਰਮ ਕਮਾਵਹਿ ਲੋਭਿ ਮੋਹਿ ਵਿਆਪੇ

ਹਉਮੈ ਕਦੇ ਨ ਚੁਕੈ ਫੇਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ-1251)

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

ਬਣਾ ਛਡਿਆ ਹੈ ।

ਜਦ ਸਾਡੀ ਹਉਮੈ ਦੀ 'ਹੋਗਤਾ' 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-ਰੱਬ' ਕਹਿ ਉਠਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ 'ਰੱਬ' ਅੱਗੇ ਨਿਮਾਣੇ ਬਣ ਕੇ ਅਰਦਾਸਾਂ ਅਤੇ ਜੋਦੜੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਮਾਇਆ ਵਲੋਂ ਓਪਰਾ ਜਿਹਾ ਵੇਰਾਗ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 'ਦੁਖ' ਸਾਡੇ ਹਉਮੈ ਵੇੜੇ ਮਨ ਦਾ 'ਦਾਰੂ' ਬਣਦਾ ਹੈ ।

ਦੁਖੁ ਦਾਰੂ ਸੁਖੁ ਰੋਗੁ ਭਇਆ ਜਾ ਸੁਖੁ ਤਾਮਿ ਨ ਹੋਈ ॥

ਤੂੰ ਕਰਤਾ ਕਰਣਾ ਮੈਂ 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 ।

be hit

be walloped

be punished and

to face the yama (the couriers of death)

in the doubt ridden fallacy of worldliness.

In this way the doubt ridden fallacy of egotism has made our life into

6.1 *Entangled and enmeshed in the love of false occupations, the whole world is perishing.* 1313 M5 L17

6.2 *You have misled the world so deeply in doubt. How can people understand You, when they are entranced by Maya?* 92 L1 Bh.Kabir

6.3 *In egotism, one is assailed by fear; he passes his life totally troubled by fear. Egotism is such a terrible disease; he dies, to be reincarnated — he continues coming and going.* 592 m3 L9

6.4 *Without understanding, everything is suffering, earning only more suffering. In his ego, he comes and goes, wandering in confusion, deluded by doubt.* 752

6.5 *All gifts, light and beauty are Yours. Excessive cleverness and egotism are mine. The mortal performs all sorts of rituals in greed and attachment; engrossed in egotism, he shall never escape the cycle of reincarnation.* 1251 M3 L2

6.6 *I know nothing; I understand nothing. The world is a smouldering fire.* 1378

When the ego of our 'egotism' becomes so swell headed, we become blind and deaf and we do deeds that are low-down and wrong. As a result of this our egotism gets a shock in the form of some chronic pain or torment and we unknowingly gasp 'Oh God!'. We become meek and make supplications and requests before 'God'. In this way we experience some kind of emotion and the 'pain' becomes the 'medicine' for our ego ridden mind.

6.7 *Suffering is the medicine, and pleasure the disease, because where there is pleasure, there is no desire for God.* 469 M1 L4

The manifestation of the fact that 'Egotism is a chronic disease, the cure for which also lies within it' manifests itself in this way. But when the 'pain' goes off and over a period of time, we forget even God and once again fall into the pitch dark well of egotism.

ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਦੇ-ਸੁਣਦੇ ਭੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਤਸੰਗ ਭੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਅਸਰ ‘ਬੋਧੇ ਭਾਂਡੇ ਵਾਂਗ’, ਸਾਡੇ ‘ਹਉਮੈ ਵੇੜੇ ਬੰਧੇ ਮਨ’ ਦੇ ‘ਉਪਰ ਦੀ’ ਤਿਲਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ ਸੁਭ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਉਪਰਾ 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 ‘ਪਿਉਂਦਾ’ 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 ਦੇਵੀ ਫਲ ਲਗ ਸਕਣ।

‘ਹਉਮੈ ਦੇ ਬੂਟੇ’ ਨੂੰ ਆਤਮਿਕ ‘ਪਿਉਂਦਾ ਚਾੜ੍ਹਨੀ’ ਹੀ —

“ਹਉਮੈ ਦੀਰਘ ਰੋਗੁ ਹੈ ਦਾਰੂ ਭੀ ਇਸ ਮਾਹਿ”

ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ‘ਉਲਟ ਖੋਲ ਪ੍ਰਿਮ ਦੀ’ ਹੈ।

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਜੀਵਤੁ ਮਰੈ ਉਲਟੀ ਹੋਵੇ ਮਤਿ ਬਦਲਾਹੁ ॥

ਨਾਨਕ ਮੈਲੁ ਨ ਲਗਈ ਨਾ ਫਿਰਿ ਜੋਨੀ ਪਾਹੁ ॥ (ਪੰਨਾ-651)

ਤਾਂ ਤੇ, ਸਾਡੇ ਹਉਮੈ-ਵੇੜੇ ਮਨ ਨੂੰ —

ਪਿਉਂਦਾ ਚਾੜ੍ਹਨੀ

ਉਲਟੀ ਖੋਲ

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—

ਜਿਚਹੁ ਇਹੁ ਮਨੁ ਲਹਰੀ ਵਿਚਿ ਹੈ ਹਉਮੈ ਬਹੁਤੁ ਅਰੰਕਾਹੁ ॥

ਸਬਦੇ ਸਾਦੁ ਨ ਆਵਈ ਨਾਮਿ ਨ ਲਗੈ ਪਿਆਹੁ ॥

In this condition if we read Gurbani and even attend satsangs -holy gatherings then its effect ‘like and oily vessel’ slips over the ‘ego ridden oily mind’, thereby leaving behind only a residue effect of the virtuous messages.

In reality, the ‘seed’ of egotism germinates in the ‘pitch darkness’ of our mind. Therefore the only thing possible is to do a spiritual graft on the diseased ‘plant of egotism’ so that instead of base, worldly, bitter, sour and poisonous fruits on the thorny pain giving plant of egotism, sweet nectar filled, beneficial, ‘love overflowing with joy’, pure, divine fruits can take root.

Doing a ‘spiritual graft’ on to the ‘plant of egotism’ is (the message of the guru when he says) ‘Ego is a chronic disease, the cure for which is also within itself’

and this is infact the ‘reverse to the play of love’.

7.1 *By Guru's Grace, one remains dead while yet alive; his intellect is transformed, and he becomes detached from the world. O Nanak, no filth sticks to him, and he does not fall into the womb again.* 651 M3 L2

For our ego ridden mind to

be grafted

play the game of opposites

over haul the mind

cure the disease of egotism

die (to the worldly ways)

while still living,

there is a dire need for

the company of the holy

gurbani contemplation

the practice of simran

the Grace of the Guru.

Gurbani guides and encourages one on this subject in the following way-

7.2 *As long as his mind is disturbed by waves, he is caught in ego and egotistical pride. He does not find the taste of the Shabad, and he does not embrace love for the Name.* 1247 M3 L12

ਸੇਵਾ ਥਾਇ ਨ ਪਵਈ ਤਿਸ ਕੀ ਖਪਿ ਖਪਿ ਹੋਇ ਖੁਆਰੁ ॥
ਨਾਨਕ ਸੇਵਕ ਸੋਈ ਆਖੀਐ ਜੋ ਸਿਰੁ ਧਰੇ ਉਤਾਰਿ ॥
ਸਤਿਗੁਰ ਕਾ ਭਾਣਾ ਮੰਨਿ ਲਏ ਸਬਦੁ ਰਖੈ ਉਰ ਧਾਰਿ ॥ (ਪੰਨਾ-1247)

ਮਨ ਕਹ ਅਹੰਕਾਰਿ ਅਫਾਰਾ ॥
ਦੁਰਗੰਧ ਅਪਵਿਤ੍ਰੁ ਅਪਾਵਨ ਭੀਤਰਿ ਜੋ ਦੀਸੈ ਸੋ ਛਾਰਾ ॥
ਜਿਨਿ ਕੀਆ ਤਿਸੁ ਸਿਮਰਿ ਪਰਾਨੀ ਜੀਉ ਪ੍ਰਾਨ ਜਿਨਿ ਧਾਰਾ ॥
ਤਿਸਹਿ ਤਿਆਗਿ ਅਵਰ ਲਪਟਾਵਹਿ ਮਰਿ ਜਨਮਹਿ ਮੁਗਧ ਗਵਾਰਾ ॥ (ਪੰਨਾ-530)

ਹਉਮੈ ਨਾਵੇ 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 ਉਪਜੈ 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 ॥
ਭਾਂਡੀਰੀ ਕੇ ਪਾਤ ਪਰਦੇ ਬਿਨੁ ਪੇਖੇ ਦੂਰਾਇਓ ॥
ਭਇਓ ਕਿਰਪਾਲੁ ਸਰਬ ਕੋ ਠਾਕੁਰੁ ਸਗਰੋ ਦੂਖੁ ਮਿਟਾਇਓ ॥

- 8.1 *His service is not accepted; worrying and worrying, he wastes away in misery. O Nanak, he alone is called a selfless servant, who cuts off his head, and offers it to the Lord* 1247 M3 L12
- 8.2 *O mind, why are you so puffed up with egotism? Whatever is seen in this foul, impure and filthy world, is only ashes. || 1 || Pause || Remember the One who created you, O mortal; He is the Support of your soul, and the breath of life. One who forsakes Him, and attaches himself to another, dies to be reborn; he is such an ignorant fool!* 530 M5 L13
- 8.3 *Egotism is opposed to the Name of the Lord; the two do not dwell in the same place. In egotism, selfless service cannot be performed, and so the mind goes unfulfilled. || 1 || O my mind, think of the Lord, and practice the Word of the Guru's Shabad. If you submit to the Hukam of the Lord's Command, you shall meet with the Lord, and then egotism will depart from within. || Pause || Egotism is within all bodies; through egotism, we come to be born. Egotism is utter darkness; in egotism, no one can understand anything. || 2 || In egotism, devotional worship cannot be performed, and the Hukam of the Lord's Command cannot be understood. In egotism, the soul is in bondage, and the Naam does not come to abide in the mind. || 3 || O Nanak, meeting with the True Guru, egotism is eliminated, and then, the True One comes to dwell in the mind.* 560 M3 L10
- 8.4 *This is the nature of ego, that people perform their actions in ego. This is the bondage of ego, that time and time again, they are reborn. Where does ego come from? How can it be removed? This ego exists by the Lord's Order; people wander according to their past actions. Ego is a chronic disease, but it contains its own cure as well. If the Lord grants His Grace, one acts according to the Teachings of the Guru's Shabad. Nanak says, listen, people: in this way, troubles depart.* 466 M2 L13
- 8.5 *O Nanak, when the Lord grants His Grace, He is obtained. He becomes free of hope and fear, and burns away his ego with the Word of the Shabad.* 468M1L1
- 8.6 *The wall of egotism and pride separates us, but I can hear Him nearby. There is a veil between us, like the wings of a butterfly; without being able to see Him, He seems so far away. The Lord and Master of all has become merciful; He has dispelled all my sufferings.* 624 M5 L9

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਹਉਮੈ ਭੀਤਿ ਗੁਰਿ ਖੋਈ
ਤਉ ਦਇਆਰੁ ਬੀਠਲੋ ਪਾਇਓ ॥ (ਪੰਨਾ-624)

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

ਨਾਨਕ ਲੇਖੇ 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 ਹੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਇਹ —

'ਉਲਟੀ ਹੋਵੇ ਮਤਿ ਬਦਲਾਹੁ'
'ਬੁਧ ਬਦਲੀ ਸਿਧ ਪਾਈ'
'ਉਲਟੀ ਖੇਲ ਖ੍ਰਿਮ' 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 ਕਰਮਾਈ
3. 'ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ' ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

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

9.1 Says Nanak, when the Guru tore down the wall of egotism, then, I found my Merciful Lord and Master. 624 M5 L9

9.2 O Nanak, one who understands His Command, does not speak in ego 1M1 L11

9.3 O Nanak, only one thing is of any account: everything else is useless babbling and idle talk in ego. 467 M1 L13

In the end it is important to clarify that 'egotism' is indeed the 'hue' or consciousness of the mind. The question of killing or 'destroying' egotism does not arise. The consciousness of me-mineness of egotism is the name given to a state of forgetfulness or the non-existence of the Infinite Lord Waheguru, in the same way as the non-existence of light is called darkness.

From these deliberations it is clear that -

- The thought of egotism emerges from the state of 'forgetfulness' of the Lord Waheguru.
- The disappearance of egotism can only take place through the remembrance of the Infinite Lord Waheguru or simran.
- The consciousness of me-mineness of egotism needs to be changed.
- This
 - 'mind changes and transformation takes'
 - "With the changing of the mind miraculous powers are obtained"
 - 'The reverse play of love'
- By escaping from the painful enslavement of egotism -
(you come into) the sweet love bondage of the Infinite Lord Waheguru.

Through the above deliberations it has been explained that - to 'alter the mind map' or (bring) about a transformation of consciousness there is a need for

1. Lofty, pure vibrant company of holy souls.
2. The cultivation of the ceaseless meditation of Naam Simran.
3. The Grace of the Guru.

According to gurbani, through the graft of the company of holy souls, the attitude of the mind will take a flip into divine consciousness and our mind, body, self, consciousness and sub-consciousness will slowly change and transform us from manmukhs (mind orientated) to gurmukhs (guru orientated).

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

ਇਸ ਭਿਆਨਕ—

ਹਉਮੈ
ਘਮੰਡ
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 ਮੰਦਿ ਜਨਮੁ ਸਿਰਾਇਓ ਰਾਮ ਭਜਨਿ ਨਹੀ ਲਾਗਿਓ ॥

ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਉਪਜੀ ਘਟ ਮਹਿ ਜਬ ਗੁਰ ਚਰਨਨ ਅਨੁਰਾਗਿਓ ॥

ਸੁਫਲੁ ਜਨਮੁ ਨਾਨਕ ਤਬ ਹੂਆ ਜਉ ਪ੍ਰਭੁ ਜਸੁ ਮਹਿ ਪਾਗਿਓ ॥ (ਪੰਨਾ-1008)

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

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨਹੀ ਕਛੁ ਘਾਲ ॥

ਦਰਸਨੁ ਭੇਟਤੁ ਹੋਤ ਨਿਹਾਲ ॥ (ਪੰਨਾ-272)

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

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

But this 'transformation of love' cannot be achieved through some 'magic chant'.

This terrifying

egotism
pride
respect
arrogance
vanity
show
conceit

is a form of 'chronic disease and to do away with it, the

thought
effort
encouragement
worry

will only come when the disciple on receiving the 'infection of love', finds that egotism is causing an interruption in his bliss or regards this hindrance as 'death' itself.

10.1 *O my mother, I have not renounced the pride of my mind. I have wasted my life intoxicated with Maya; I have not focused myself in meditation on the Lord..... When this anxiety arises in the heart, then, one comes to love the Guru's feet. My life becomes fruitful, O Nanak, only when I am absorbed in the Praises of God.*
1008 M9 L11

This 'divine play of about turn' is certainly difficult and time consuming but with the company of the holy souls and through the grace of the guru it becomes easy.

10.2 *In the Company of the Holy, there is no suffering. The Blessed Vision of their Darshan brings a sublime, happy peace.*
272 M5 L1

10.3 *By Guru's Grace, one remains dead while yet alive; his intellect is transformed, and he becomes detached from the world.*
651 M3 L2

Without this transformation's 'play of love', we, in the doubt ridden fallacy of egotism,

L10.10

ਦੀ ਗੁਲਾਮੀ ਵਿਚ —

‘ਨਰਕ ਘੋਰ ਕਾ ਦੁਆਰਾ’

‘ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੁਠੇ ਧੰਧੇ ਮੌਹੁ’

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 ਬੀਆ ਸਤਗੁਰ ਸਬਦਿ ਸਮਾਇਆ ॥

ਲਾਥੀ ਭ੍ਰਖ ਤ੍ਰਿਸਨ ਸਭ ਲਾਥੀ ਚਿੰਤਾ ਸਗਲ ਬਿਸਾਰੀ ॥

ਕਰੁ ਮਸਤਕਿ ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਧਰਿਓ ਮਨੁ ਜੀਤੈ ਜਗੁ ਸਾਰੀ ॥

ਤ੍ਰਿਪਤ ਅਘਾਇ ਰਹੇ ਰਿਦ ਅੰਤਰਿ ਡੋਲਨ ਤੇ ਅਬ ਚੁਕੇ ॥

ਅਖੁਟੁ ਖਜਾਨਾ ਸਤਿਗੁਰਿ ਦੀਆ ਤੋਟਿ ਨਹੀ ਰੇ ਮੂਕੇ ॥

ਅਚਰਜੁ ਏਕੁ ਸੁਨਹੁ ਰੇ ਭਾਈ ਗੁਰਿ ਐਸੀ ਬੂਝ ਬੁਝਾਈ ॥

ਲਾਹਿ ਪਰਦਾ ਠਾਕੁਰੁ ਜਉ ਭੋਟਿਓ 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 ਕ੍ਰਿਸਮਿਆਂ ਦਾ ਨਿਖੇਰਵਾਂ ਨਿਰਨਾ ਇਉਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ—

ਹਉਮੈ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ

ਮਾਇਆ ਦਾ ਅੰਧ ਗੁਬਾਰ

ਮਾਇਆ ਦਾ ਸਿਮਰਨ

ਮਾਇਆ ਦਾ ‘ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵਾ’

‘ਨਾਮ’ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ

ਆਤਮ ਪ੍ਰਕਾਸ਼

ਹਰੀ ਦਾ ਸਿਮਰਨ

ਨਾਮ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼

under the enslavement of ‘me-mineness’ will lead a life that

‘leads to the horrifying door of hell’

‘ensnared and enmeshed in false occupations and attachments
the whole world perishes’

and simply waste away our precious life.

When through the blessings of the Guru, the veil of man’s doubt-ridden fallacy of egotism comes off, then the divine state of man is depicted in Gurbani as follows

11.1 ***I have found the jewel of my Beloved within my mind. My body is cooled, my mind is cooled and soothed, and I am absorbed into the Shabad, the Word of the True Guru. || 1 || Pause || My hunger has departed, my thirst has totally departed, and all my anxiety is forgotten. The Perfect Guru has placed His Hand upon my forehead; conquering my mind, I have conquered the whole world. || 1 || Satisfied and satiated, I remain steady within my heart, and now, I do not waver at all. The True Guru has given me the inexhaustible treasure; it never decreases, and never runs out. || 2 || Listen to this wonder, O Siblings of Destiny: the Guru has given me this understanding. I threw off the veil of illusion, when I met my Lord and Master; then, I forgot my jealousy of others. || 3 || This is a wonder which cannot be described. They alone know it, who have tasted it. Says Nanak, the Truth has been revealed to me. The Guru has given me the treasure; I have taken it and enshrined it within my heart.*** 215 M5 L4

This divine miraculous

‘right about turn play’

‘grafting’

‘transformation of consciousness’

‘wondrous miracles’

‘when God of the world

becomes merciful’

can be clearly represented as follows -

State under egotism

State under ‘Naam’

- | | | |
|----|---|-----------------------|
| 1. | pitch darkness of worldliness | divine illumination |
| 2. | the meditation of worldliness | Waheguru’s meditation |
| 3. | the doubt ridden fallacy of worldliness | manifestation of Naam |

ਮੈਂ-ਮੇਰੀ
ਮਾਇਆ ਦੀ ਗੁਲਾਮੀ
'ਮਨ' ਦਾ ਹੁਕਮ
ਹਉਮੈ ਦੀ ਕਾਲ ਕੋਠੜੀ ਦੀ 'ਕੈਦ'
ਅਨੇਕਤਾ
ਦੂਜਾ-ਭਾਉ
ਰੱਬ ਦੀ 'ਭੁਲ'
ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਾ
'ਤਾਤ ਪਰਾਈ'
'ਦੂਤ-ਦੁਸਟ'
ਮਲੀਨ ਬੁੱਧ
ਹਉ' ਦੀ ਹੰਗਤਾ
ਆਪਣਾ ਭਾਣਾ
ਦੁਖ-ਕਲੇਸ਼
ਚਿੰਤਾ-ਫਿਕਰ
ਬਾਹਰ ਢੂੰਢਣਾ
'ਦਾਵੇ ਦਾਬਨ ਹੋਤ ਹੈ'
ਅਨੇਕ ਚਿੰਤਨ
'ਏਕੁ ਬੋਲੁ ਭੀ ਖਵਤੋ ਨਾਹੀ'
ਦਿਮਾਗੀ ਗਿਆਨ
ਘਿਰਨਾ
ਝੂਠੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ
ਮਨਮੁਖ
ਜਮਾਂ ਦੀ ਸਜਾ
ਜਉ ਲਉ ਪੋਟ ਉਠਾਈ ਚਲਿਆਉ
ਤਉ ਲਉ ਡਾਨ ਭਰੇ'
ਹਉਮੈ ਦੇ ਗਰਬ-ਗੁਮਾਨ ਦਾ 'ਅਫਰੋਵਾਂ'
'ਝੂਠੁ ਝੂਠੁ ਝੂਠੁ ਝੂਠੁ ਦੁਨੀ ਗੁਮਾਨੁ'

ਤੂੰ-ਤੋਰੀ
ਇਲਾਹੀ ਆਜ਼ਾਦੀ
ਇਲਾਹੀ ਹੁਕਮ
ਆਤਮਿਕ ਆਜ਼ਾਦੀ
ਏਕਤਾ-'ੴ'
ਆਪੇ-ਆਪ
ਰੱਬ ਦੀ 'ਯਾਦ'
'ਸਗਲ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਬੁਝ ਗਈ'
'ਸਗਲ ਸੰਗ ਬਣ ਆਈ'
'ਸਭ ਸਜਨਈ'
ਬਿਬੇਕ ਬੁੱਧ
ਨਿਮਰਤਾ-'ਰਿਦੈ ਗਰੀਬੀ'
ਰੱਬੀ ਭਾਣਾ
ਅਟੱਲ ਸੁਖ, 'ਅਬਿਨਾਸੀ ਖੰਮ'
'ਚਿੰਤਾ ਸਗਲ ਬਿਨਾਸੀ'
'ਸਭ ਕਿਛੁ ਘਰ ਮਹਿ'
'ਨਿਰਦਾਵੇ ਰਹੈ ਨਿਸੰਗ'
'ਏਕ ਚਿੰਤਨ'
ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਸੀਤਲਈ'
ਆਤਮਿਕ ਤਤ-ਗਿਆਨ
ਪਿਆਰ
'ਕਾਇਮ ਦਾਇਮ ਸਦਾ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ
ਗੁਰਮੁਖ
'ਆਉ ਬੈਠੁ ਆਦਰੁ ਸੁਭ ਦੇਉ'
'ਪੋਟ ਡਾਰਿ ਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਮਿਲਿਆ
ਤਉ ਨਾਨਕ ਨਿਰਭਏ'
'ਮਨ ਮਤਵਾਰੋ ਨਾਮ ਰਸ ਪੀਵੇ'
'ਖੂਬੁ ਖੂਬੁ ਖੂਬੁ ਖੂਬੁ ਖੂਬੁ ਤੇਰੇ ਨਾਮੁ'

ਜਦ ਬੂਟੇ ਨੂੰ 'ਪਿਉਂਦਾ' ਚਾੜ੍ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੂਟੇ ਵਿਚ 'ਜੀਵਨ ਰੋ' ਤਾਂ ਓਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ 'ਜੀਵਨ-ਰੋ' 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 ਲਘਦਾ ਹੋਇਆ, ਉਹ ਪਾਣੀ ਠੰਡਾ-ਤੱਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- | | | |
|-----|--|---|
| 4. | me-mineness | you-yours |
| 5. | enslavement within worldliness | spiritual freedom |
| 6. | 'command' of the mind | divine command |
| 7. | solitary confinement in the cell of egotism | divine freedom |
| 8. | scatteredness | focused- One Waheguru |
| 9. | duality | He and only He |
| 10. | forgetfulness of Waheguru | Remembrance of Waheguru |
| 11. | desire | 'gone are all the desires' |
| 12. | in the presence stranger | 'all are connected' |
| 13. | 'foe-enemy' | 'all are friends' |
| 14. | polluted consciousness | pure consciousness |
| 15. | the desire for projecting the self | humility 'demure disposition of the heart' |
| 16. | one's own will | Waheguru's will |
| 17. | pain and anxiety | eternal peace 'permanent bliss |
| 18. | worry - anguish | 'all anxiety has vanished' |
| 19. | search without (or outside) | 'everything is within the house or self' |
| 20. | heart burning arises by asserting claim | one without claim remains carefree |
| 21. | numerous thoughts | thought of One |
| 22. | cannot bear even one reproach | calm in the company of the holy |
| 23. | intellectual knowledge | divine essence of knowledge |
| 24. | hatred | love |
| 25. | false emperor | eternal emperorship |
| 26. | mind orientated | guru orientated |
| 27. | sentence of death's couriers | come sit and be honoured by all |
| 28. | As long as I walked along carrying bundle of worldliness, till then I continued to pay the fine. | When I Nanak threw away the bundle (of worldliness), I met the perfect guru and was rendered fearless then. |
| 29. | bloating from the pride of egotism | O intoxicated mind, relax and drink the nectar of the Naam |
| 30. | false, false, false, false is the worldly pride | abundant, abundant, abundant, abundant, abundant is your Naam. |

When a tree is bud-grafted, the 'life-current' in the tree is same, but that 'life current experiences a new 'hue' or essence.

Similarly, the water in the pipe is the same but as it passes through a cooler or heater, the water becomes hot or cold.

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 ਬੋਲੇ ॥ (ਪੰਨਾ-292)

ਜਿ ਕਰਾਵੇ ਸੇ ਕਰਣਾ ॥ (ਪੰਨਾ-627)

ਜਹ ਬੈਸਾਲਹਿ ਤਹ ਬੈਸਾ ਸੁਆਮੀ

ਜਹ ਭੇਜਹਿ ਤਹ ਜਾਵਾ ॥ (ਪੰਨਾ-993)

'ਜਿਵ ਤੂ ਚਖਹਿ ਤਿਵ ਰਹਉ' (ਪੰਨਾ-1395)

ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

In the same way the graft of good or bad company on our mind will
bring about a complete transformation in the

essence,

off-spring

colour

thought

desire

faith

emotions

wishes

longing

joy

yearning

enthusiasm

relish

intelligence

schemes

maxims

actions

habits

life

fortune

of our intellect, reason and the sub-conscious.

For this reason when the graft of divine hue envelops our mind, then
our mind harmonises with the 'flow of the Divine 'Command' and we live
our life according to

13.1 As You make me walk, so do I walk, O my Lord ... 919 M3 L1

13.2 As You inspire him to speak, O Lord, so does servant Nanak speak. 292 M5 L5

13.3 Whatever You cause us to do, we do. Nanak 627 M5 L2

13.4 Wherever You seat me, there I sit, O my Lord and Master; wherever You send
me, there I go. 993 M3 L12

13.5as You keep me, I remain; as You protect me, I survive. 1395 L14

ਗੁਰਮਤਿ ਦੀ ਇਸ 'ਉਲਟੀ-ਖੋਲ' ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਉਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ—

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

ਅਪੁਸ਼ਟ ਬਾਤ ਤੇ ਭਈ ਸੀਧਰੀ ਦੂਤ ਦੁਸ਼ਟ ਸਜਨਈ ॥
ਅੰਧਕਾਰ ਮਹਿ ਰਤਨ ਪ੍ਰਗਾਸਿਓ ਮਲੀਨ ਬੁਧਿ ਹਫਨਈ ॥
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 ਢੁਢਤੇ 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 ਬੰਧੁ 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 ਰੰਗੁ ਨ ਲਗਈ ਪਲੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਪਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-1382)

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੱਥੜੀ ਜਾਂ ਦੀਵੇ ਦੀ ਮੱਧਮ ਜਿਹੀ ਲੋਅ ਦੀ ਹਸਤੀ, ਸੂਰਜ ਦੀ ਤੀਖਣ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਚ 'ਮਾਤ' ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ 'ਲੋ' ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਅੰਧ-ਗੁਬਾਰ ਵਿਚ, ਜਦ ਸਾਡੇ ਅੰਤ੍ਰ-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 -

ਖੂਬ ਖੂਬ ਖੂਬ ਖੂਬ ਖੂਬ ਤੇਰੇ ਨਾਮੁ ॥ (ਪੰਨਾ-1137)

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

ਦੇਖਹੁ ਅਚਰਜ ਭਇਆ ॥

ਜਿਹ ਠਾਕੁਰ 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।

14nhyyh

14.1 Nanak, it is written that you shall obey the Hukam of His Command, and walk in the Way of His Will. 1 M1 L8

14.1 That which was upside-down has been set upright; the deadly enemies and adversaries have become friends. In the darkness, the jewel shines forth, and the impure understanding has become pure. || 1 || When the Lord of the Universe became merciful, I found peace, wealth and the fruit of the Lord's Name; I have met the True Guru. || 1 || Pause || No one knew me, the miserable miser, but now, I have become famous all over the world. Before, no one would even sit with me, but now, all worship my feet. || 2 || I used to wander in search of pennies, but now, all the desires of my mind are satisfied. I could not bear even one criticism, but now, in the Saadh Sangat, the Company of the Holy, I am cooled and soothed. || 3 || What Glorious Virtues of the Inaccessible, Unfathomable, Profound Lord can one mere tongue describe? Please, make me the slave of the slave of Your slaves; servant Nanak seeks the Lord's Sanctuary. 402 M5 L5

14.2 He alone is a Sikh, a friend, a relative and a sibling, who walks in the Way of the Guru's Will. One who walks according to his own will, O Siblings of Destiny, suffers separation from the Lord, and shall be punished. 601 M3L18

14.3 Renounce your petty arguments, and realize the Word of the Guru's Shabad. 646 M3 L13

14.4 Fareed, answer evil with goodness; do not fill your mind with anger. Your body shall not suffer from any disease, and you shall obtain everything. 1382 BbFRL11

Just as the weak light of a candle lamp pales before the powerful light of the sun and disappears, in the same way, in the pitch darkness of worldliness, when the manifestation of the Naam takes place within our inner being through the grace of the guru, then our mind is so 'overwhelmed' by the power of the wondrous manifestation that in that wondrous state, spontaneously, the following line escape our lips -

14.6 : Excellent, excellent, excellent, excellent, excellent is Your Name. 1137m5L17

These divine flashes have such an supernatural awesome effect on our intellect and reason, that man inevitably bursts out and says-

14.7 Behold, a wondrous miracle has happened! That Lord and Master, whose wisdom is said to be unfathomable, has been enshrined within my heart, by the Guru. 612 M5 L11

14.8 On seeing Satguru face to face I lost awareness of all awareness, lost all discrimination of the discriminating mind and lost all wisdom of the intellect kabir B.G 25

L10.14

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 'ਹੰਗਤ' ਜਾਂ 'ਗੁਮਾਨ' ਨੂੰ ਉਸ ਨੇ ਜਨਮ-ਜਨਮ ਤੋਂ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਦੇ ਪੱਠੇ ਪਾ-ਪਾ ਕੇ ਪਾਲਿਆ, ਪੋਸਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਉਹ 'ਹਉਮੈ' ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਝੂਠ, ਕੂੜ, ਦੂਜਾ-ਭਾਉ ਹੀ ਸੀ । ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਜਾਂ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਅਧਾਰ ਉੱਤੇ ਜਿਹੜੇ ਖਿਆਲ, ਨਿਸ਼ਚੇ, 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 ਗਵਾਇਆ ਹੈ ।

ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੇ ਧੰਧੇ 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 ਅੰਤ੍ਰ-ਆਤਮ 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 ਤਾਰਾਜੁ 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

15.1 *Consciousness did not remain in the conscience, attention lost its concentration, knowledge lost its knowledge and salvation lost its liberation .*
Patience lost its serenity, pride lost its egotism;
love lost its love, and honour remained not in honour.
He is the wonder of the wondrous, rapture of the rapturous,
awe of the awesome, unlimited and limitless Kabit.BG 25

Man for the first time realised through divine manifestation, that the arrogance or pride of egotism, which he over numerous births has pandered to, brought into being and nurtured into bloom was absolute falsehood. Based on such doubt ridden fallacy or ignorance, all the thoughts, desires, imagination and me-mine assertions he has been making, all of them were defiled, false and (having their roots in) the love of worldliness. It is for this reason that man has simply wasted away his precious life.

15.2 *Entangled and enmeshed in the love of false occupations, the whole world is perishing.* 133 M5 L17

15.3 *The false ones love falsehood, and forget their Creator.* 468 M1 L6

Thus, for as long as realisation does not dawn upon man, about his doubt ridden fallacy of egotism or the worldly love, until then, sincere humility, gentleness, meekness, 'desire to serve' can never surface within our inner being.

What ever we do for the sake of public opinion, social etiquette or humility, all this is outer show, socially expected etiquette, falsehood an hypocrisy. Gurbani has this to say about humility that is tied up with social etiquette -

15.4 *Everyone bows down to himself; no one bows down to another.*
When something is placed on the balancing scale and weighed, the side which descends is heavier.
The sinner, like the deer hunter, bows down twice as much.
But what can be achieved by bowing the head, when the heart is impure? 470 M1 L12

15.5 *In ego he becomes true or false. In ego he reflects on virtues or vice.* 466 M1 L9

On the other side gurbani has this to say about sincere humility and modesty -

L10.15

ਗਿਆ ਹੈ—

ਹਮ ਨਹੀ ਚੰਗੇ ਬੁਰਾ ਨਹੀ ਕੋਇ ॥

ਪ੍ਰਣਵਤਿ ਨਾਨਕੁ ਤਾਰੇ ਸੋਇ ॥

(ਪੰਨਾ-728)

ਕਬੀਰ ਸਭ ਤੇ ਹਮ ਬੁਰੇ ਹਮ ਤਜਿ ਭਲੇ ਸਭੁ ਕੋਇ ॥

ਜਿਨਿ ਐਸਾ ਕਰਿ ਬੁਝਿਆ ਮੀਤੁ ਹਮਾਰਾ ਸੋਇ ॥

(ਪੰਨਾ-1364)

ਪੈਰੀ ਪੈ ਪਾਖਾਕ ਹੋਇ ਮਨ ਬਚ ਕਰਮ ਭਰਮ ਭਉ ਖੋਈ ।

ਹੋਇ ਪੰਚਾਇਣੁ ਪੰਜਿ ਮਾਰ ਬਾਹਰਿ ਜਾਂਦਾ ਰਖਿ ਸਗੋਈ

ਬੋਲ ਅਮੋਲੁ ਸਾਧ ਜਨ ਓਈ ॥

(ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 23/21)

ਹਉਮੈ ਗਰਬੁ ਨਿਵਾਰੀਐ ਗੁਰਮੁਖਿ ਰਿਦੇ ਗਰੀਬੀ ਆਵੇ ।

ਗਿਆਨ ਮਤੀ ਘਟਿ ਚਾਨਣਾ ਭਰਮ ਅਗਿਆਨੁ ਅੰਧੇਰੁ ਮਿਟਾਵੇ ।

ਹੋਇ ਨਿਮਾਣਾ ਢਹਿ ਪਵੇ ਦਰਗਹ ਮਾਣੁ ਨਿਮਾਣਾ ਪਾਵੇ ।

ਖਸਮੈ ਸੋਈ ਭਾਵਦਾ ਖਸਮੈ ਦਾ ਜਿਸੁ ਭਾਣਾ ਭਾਵੇ ॥

ਭਾਣਾ ਮੰਨੇ ਮੰਨੀਐ ਅਪਣਾ ਭਾਣਾ ਆਪਿ ਮਨਾਵੇ ।

ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚਿ ਪਰਾਹੁਣਾ ਦਾਵਾ ਛਡਿ ਰਹੇ ਲਾ-ਦਾਵੇ ।

ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਹੁਕਮਿ ਕਮਾਵੇ ॥

(ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 29/13)

ਹਾਂ ਜੀ—

ਨਾਨਕ ਹੁਕਮੈ ਜੇ ਬੂਝੈ ਤ ਹਉਮੈ ਕਹੇ ਨ ਕੋਇ ॥

(ਪੰਨਾ-1)

16.1 *I am not good; no one is bad. Prays Nanak, He alone saves us!* 728 M1 L19

16.2 *Kabeer, I am the worst of all. Everyone else is good. Whoever understands this is a friend of mine.* 1364 B.Kabir L15

16.3 *Those who become the dust of (people's) feet and lie at their feet, in mind words or deeds they shed their doubts and fears. In the company of the holy (satsang), they overcome (the temptations of) their five senses and venture outside with control over their mind. These as the holy people and their words are precious.* Var BG 23/21

16.4 *In the heart of gurmukh people humility resides in their heart because they have given up their pride and egotism.*

Because of the teachings of the Guru, their hearts are illuminated and the darkness of ignorance and doubt gets erased.

Becoming meek, the gurmukh falls to his feet and in so doing this person who has shed his pride receives honour in God's Court.

Waheguru likes one who happily accepts His Will.

Everyone accepts that the Will of Waheguru has to be followed, but Waheguru's Will Waheguru Himself brings it into being.

In the world one must regard oneself as a guest, let go of all claims and live without making any claims.

He should meet the company of the holy and cultivate the command (of Waheguru as revealed by the guru). command (of Var BG 29/13

O yes!

16.5 *O Nanak, one who understands His Command, does not speak in ego.*

1 M1 L12