

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ ॥

Aasaa, Fifth Mehl:

ਜਾ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਸੁਖ ਨਿਵਾਸੁ ॥

Remembering Him in meditation, one abides in peace;

ਭਈ ਕਲਿਆਣ ਦੁਖ ਹੋਵਤ ਨਾਸੁ ॥੧॥

one becomes happy, and suffering is ended. ||1||

ਅਨਦੁ ਕਰਹੁ ਪ੍ਰਭ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਵਹੁ ॥

Celebrate, make merry, and sing God's Glories.

ਸਤਿਗੁਰੁ ਅਪਨਾ ਸਦ ਸਦਾ ਮਨਾਵਹੁ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

Forever and ever, surrender to the True Guru. ||1||Pause||

ਸਤਿਗੁਰੁ ਕਾ ਸਚੁ ਸਬਦੁ ਕਮਾਵਹੁ ॥

Act in accordance with the Shabad, the True Word of the True Guru.

ਥਿਰੁ ਘਰਿ ਬੈਠੇ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ ਪਾਵਹੁ ॥੨॥

Remain steady and stable within the home of your own self, and find God.  
||2||

ਪਰ ਕਾ ਬੁਰਾ ਨ ਰਾਖਹੁ ਚੀਤ ॥

Do not harbor evil intentions against others in your mind,

ਤੁਮ ਕਉ ਦੁਖੁ ਨਹੀ ਭਾਈ ਮੀਤ ॥੩॥

and you shall not be troubled, O Siblings of Destiny, O friends. ||3||

ਹਰਿ ਹਰਿ ਤੰਤੁ ਮੰਤੁ ਗੁਰਿ ਦੀਨਾ ॥

The Name of the Lord, Har, Har, is the Tantric exercise, and the Mantra, given by the Guru.

ਇਹੁ ਸੁਖੁ ਨਾਨਕ ਅਨਦਿਨੁ ਚੀਨਾ ॥੪॥੧੧॥੬੨॥

Nanak knows this peace alone, night and day. ||4||11||62||