

ਵਡਹੰਸੁ ਮਹਲਾ ੩ ॥

Wadahans, Third Mehl:

ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਤੂ ਸਦਾ ਸਚੁ ਸਮਾਲਿ ਜੀਉ ॥

O my mind, contemplate the True Lord forever.

ਆਪਣੈ ਘਰਿ ਤੂ ਸੁਖਿ ਵਸਹਿ ਪੋਹਿ ਨ ਸਕੈ ਜਮਕਾਲੁ ਜੀਉ ॥

Dwell in peace in the home of your own self, and the Messenger of Death shall not touch you.

ਕਾਲੁ ਜਾਲੁ ਜਮੁ ਜੋਹਿ ਨ ਸਾਕੈ ਸਾਚੈ ਸਬਦਿ ਲਿਵ ਲਾਏ ॥

The noose of the Messenger of Death shall not touch you, when you embrace love for the True Word of the Shabad.

ਸਦਾ ਸਚਿ ਰਤਾ ਮਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਆਵਣੁ ਜਾਣੁ ਰਹਾਏ ॥

Ever imbued with the True Lord, the mind becomes immaculate, and its coming and going is ended.

ਦੂਜੈ ਭਾਇ ਭਰਮਿ ਵਿਗੁਤੀ ਮਨਮੁਖਿ ਮੋਹੀ ਜਮਕਾਲਿ ॥

The love of duality and doubt have ruined the self-willed manmukh, who is lured away by the Messenger of Death.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੁਣਿ ਮਨ ਮੇਰੇ ਤੂ ਸਦਾ ਸਚੁ ਸਮਾਲਿ ॥੧॥

Says Nanak, listen, O my mind: contemplate the True Lord forever. ||1||

ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਅੰਤਰਿ ਤੇਰੈ ਨਿਧਾਨੁ ਹੈ ਬਾਹਰਿ ਵਸਤੁ ਨ ਭਾਲਿ ॥

O my mind, the treasure is within you; do not search for it on the outside.

ਜੋ ਭਾਵੈ ਸੋ ਭੁੰਚਿ ਤੂ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਦਰਿ ਨਿਹਾਲਿ ॥

Eat only that which is pleasing to the Lord, and as Gurmukh, receive the blessing of His Glance of Grace.

ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਦਰਿ ਨਿਹਾਲਿ ਮਨ ਮੇਰੇ ਅੰਤਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਸਖਾਈ ॥

As Gurmukh, receive the blessing of His Glance of Grace, O my mind; the Name of the Lord, your help and support, is within you.

ਮਨਮੁਖ ਅੰਧੁਲੇ ਗਿਆਨ ਵਿਹੁਣੇ ਦੂਜੈ ਭਾਇ ਖੁਆਈ ॥

The self-willed manmukhs are blind, and devoid of wisdom; they are ruined by the love of duality.

ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਕੋ ਛੁਟੈ ਨਾਹੀ ਸਭ ਬਾਧੀ ਜਮਕਾਲਿ ॥

Without the Name, no one is emancipated. All are bound by the Messenger of Death.

ਨਾਨਕ ਅੰਤਰਿ ਤੇਰੈ ਨਿਧਾਨੁ ਹੈ ਤੂ ਬਾਹਰਿ ਵਸਤੁ ਨ ਭਾਲਿ ॥੨॥

O Nanak, the treasure is within you; do not search for it on the outside. ||2||

ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਜਨਮੁ ਪਦਾਰਥੁ ਪਾਇ ਕੈ ਇਕਿ ਸਚਿ ਲਗੇ ਵਾਪਾਰਾ ॥

O my mind, obtaining the blessing of this human birth, some are engaged in the trade of Truth.

ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੇਵਨਿ ਆਪਣਾ ਅੰਤਰਿ ਸਬਦੁ ਅਪਾਰਾ ॥

They serve their True Guru, and the Infinite Word of the Shabad resounds within them.

ਅੰਤਰਿ ਸਬਦੁ ਅਪਾਰਾ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਪਿਆਰਾ ਨਾਮੇ ਨਉ ਨਿਧਿ ਪਾਈ ॥

Within them is the Infinite Shabad, and the Beloved Naam, the Name of the Lord; through the Naam, the nine treasures are obtained.

ਮਨਮੁਖ ਮਾਇਆ ਮੋਹ ਵਿਆਪੇ ਦੁਖਿ ਸੰਤਾਪੇ ਦੂਜੈ ਪਤਿ ਗਵਾਈ ॥

The self-willed manmukhs are engrossed in emotional attachment to Maya; they suffer in pain, and through duality, they lose their honor.

ਹਉਮੈ ਮਾਰਿ ਸਚਿ ਸਬਦਿ ਸਮਾਣੇ ਸਚਿ ਰਤੇ ਅਧਿਕਾਈ ॥

But those who conquer their ego, and merge in the True Shabad, are totally imbued with Truth.

ਨਾਨਕ ਮਾਣਸ ਜਨਮੁ ਦੁਲੰਭੁ ਹੈ ਸਤਿਗੁਰਿ ਬੁਝ ਬੁਝਾਈ ॥੩॥

O Nanak, it is so difficult to obtain this human life; the True Guru imparts this understanding. ||3||

ਮਨ ਮੇਰੇ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੇਵਨਿ ਆਪਣਾ ਸੇ ਜਨ ਵਡਭਾਗੀ ਰਾਮ ॥

O my mind, those who serve their True Guru are the most fortunate beings.

ਜੋ ਮਨੁ ਮਾਰਹਿ ਆਪਣਾ ਸੇ ਪੁਰਖ ਬੈਰਾਗੀ ਰਾਮ ॥

Those who conquer their minds are beings of renunciation and detachment.

ਸੇ ਜਨ ਬੈਰਾਗੀ ਸਚਿ ਲਿਵ ਲਾਗੀ ਆਪਣਾ ਆਪੁ ਪਛਾਣਿਆ ॥

They are beings of renunciation and detachment, who lovingly focus their consciousness on the True Lord; they realize and understand their own selves.

ਮਤਿ ਨਿਹਚਲ ਅਤਿ ਗੂੜੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਹਜੇ ਨਾਮੁ ਵਖਾਣਿਆ ॥

Their intellect is steady, deep and profound; as Gurmukh, they naturally chant the Naam, the Name of the Lord.

ਇਕ ਕਾਮਣਿ ਹਿਤਕਾਰੀ ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਪਿਆਰੀ ਮਨਮੁਖ ਸੋਇ ਰਹੇ ਅਭਾਗੇ ॥

Some are lovers of beautiful young women; emotional attachment to Maya is very dear to them. The unfortunate self-willed manmukhs remain asleep.

ਨਾਨਕ ਸਹਜੇ ਸੇਵਹਿ ਗੁਰੁ ਅਪਣਾ ਸੇ ਪੂਰੇ ਵਡਭਾਗੇ ॥੪॥੩॥

O Nanak, those who intuitively serve their Guru, have perfect destiny. ||4||3||