

ਗੁੜ ਕਰਿ ਗਿਆਨੁ ਧਿਆਨੁ ਕਰਿ ਮਹੁਆ ਭਉ ਭਾਠੀ ਮਨ ਧਾਰਾ ॥

Make spiritual wisdom the molasses, meditation the flowers, and the Fear of God the fire enshrined in your mind.

ਸੁਖਮਨ ਨਾਰੀ ਸਹਜ ਸਮਾਨੀ ਪੀਵੈ ਪੀਵਨਹਾਰਾ ॥੧॥

The Shushmanaa, the central spinal channel, is intuitively balanced, and the drinker drinks in this wine. ||1||

ਅਉਧੁ ਮੇਰਾ ਮਨੁ ਮਤਵਾਰਾ ॥

O hermit Yogi, my mind is intoxicated.

ਉਨਮਦ ਚਢਾ ਮਦਨ ਰਸੁ ਚਾਖਿਆ ਤ੍ਰਿਭਵਨ ਭਇਆ ਉਜਿਆਰਾ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

When that wine rises up, one tastes the sublime essence of this juice, and sees across the three worlds. ||1||Pause||

ਦੁਇ ਪੁਰ ਜੋਰਿ ਰਸਾਈ ਭਾਠੀ ਪੀਉ ਮਹਾ ਰਸੁ ਭਾਰੀ ॥

Joining the two channels of the breath, I have lit the furnace, and I drink in the supreme, sublime essence.

ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਦੁਇ ਕੀਏ ਜਲੇਤਾ ਛੂਟਿ ਗਈ ਸੰਸਾਰੀ ॥੨॥

I have burnt both sexual desire and anger, and I have been emancipated from the world. ||2||

ਪ੍ਰਗਟ ਪ੍ਰਗਾਸ ਗਿਆਨ ਗੁਰ ਗੰਮਿਤ ਸਤਿਗੁਰ ਤੇ ਸੁਧਿ ਪਾਈ ॥

The light of spiritual wisdom enlightens me; meeting with the Guru, the True Guru, I have obtained this understanding.

ਦਾਸੁ ਕਬੀਰੁ ਤਾਸੁ ਮਦ ਮਾਤਾ ਉਚਕਿ ਨ ਕਬਹੂ ਜਾਈ ॥੩॥੨॥

Slave Kabeer is intoxicated with that wine, which never wears off. ||3||2||