

ਕਾਨੜਾ ਮਹਲਾ ੫ ॥

Kaanraa, Fifth Mehl:

ਹਰਿ ਕੇ ਚਰਨ ਹਿਰਦੈ ਗਾਇ ॥

Sing of the Lord's Feet within your heart.

ਸੀਤਲਾ ਸੁਖ ਸਾਂਤਿ ਮੂਰਤਿ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਨਿਤ ਧਿਆਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

Meditate, meditate in constant remembrance on God, the Embodiment of soothing peace and cooling tranquility. ||1||Pause||

ਸਗਲ ਆਸ ਹੋਤ ਪੂਰਨ ਕੋਟਿ ਜਨਮ ਦੁਖੁ ਜਾਇ ॥੧॥

All your hopes shall be fulfilled, and the pain of millions of deaths and births shall be gone. ||1||

ਪੁੰਨ ਦਾਨ ਅਨੇਕ ਕਿਰਿਆ ਸਾਧੂ ਸੰਗਿ ਸਮਾਇ ॥

Immerse yourself in the Saadh Sangat, the Company of the Holy, and you shall obtain the benefits of giving charitable gifts, and all sorts of good deeds.

ਤਾਪ ਸੰਤਾਪ ਮਿਟੇ ਨਾਨਕ ਬਾਹੁੜਿ ਕਾਲੁ ਨ ਖਾਇ ॥੨॥੧੧॥

Sorrow and suffering shall be erased, O Nanak, and you shall never again be devoured by death. ||2||11||