

ਕਾਨੜਾ ਮਃ ਪ ਘਰੁ ਈ ॥

Kaanraa, Fifth Mehl, Ninth House:

ਤਾਂ ਤੇ ਜਾਪਿ ਮਨਾ ਹਰਿ ਜਾਪਿ ॥

This is why you should chant and meditate on the Lord, O mind.

ਜੇ ਸੰਤ ਬੇਦ ਕਹਤ ਪੰਥੁ ਗਾਖਰੋ ਮੋਹ ਮਗਨ ਅਹੰ ਤਾਪ ॥ ਰਹਾਉ ॥

The Vedas and the Saints say that the path is treacherous and difficult. You are intoxicated with emotional attachment and the fever of egotism. ||Pause||

ਜੇ ਰਾਤੇ ਮਾਤੇ ਸੰਗਿ ਬਪੁਰੀ ਮਾਇਆ ਮੋਹ ਸੰਤਾਪ ॥੧॥

Those who are imbued and intoxicated with the wretched Maya, suffer the pains of emotional attachment. ||1||

ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਸੋਊ ਜਨੁ ਉਧਰੈ ਜਿਸਹਿ ਉਧਾਰਹੁ ਆਪ ॥

That humble being is saved, who chants the Naam; You Yourself save him.

ਬਿਨਸਿ ਜਾਇ ਮੋਹ ਭੈ ਭਰਮਾ ਨਾਨਕ ਸੰਤ ਪ੍ਰਤਾਪ ॥੨॥੫॥੪੪॥

Emotional attachment, fear and doubt are dispelled, O Nanak, by the Grace of the Saints. ||2||5||44||