

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

Aasaa, First Mehl:

ਕਿਸ ਕਉ ਕਹਹਿ ਸੁਣਾਵਹਿ ਕਿਸ ਕਉ ਕਿਸੁ ਸਮਝਾਵਹਿ ਸਮਝਿ ਰਹੇ ॥

Unto whom do they speak? Unto whom do they preach? Who understands?
Let them understand themselves.

ਕਿਸੈ ਪੜਾਵਹਿ ਪੜਿ ਗੁਣਿ ਬੁਝੇ ਸਤਿਗੁਰ ਸਬਦਿ ਸੰਤੋਖਿ ਰਹੇ ॥੧॥

Who do they teach? Through study, they come to realize the Lord's Glorious
Virtues. Through the Shabad, the Word of the True Guru, they come to dwell
in contentment. ||1||

ਐਸਾ ਗੁਰਮਤਿ ਰਮਤੁ ਸਰੀਰਾ ॥

Through the Guru's Teachings, realize that He is pervading in all bodies;

ਹਰਿ ਭਜੁ ਮੇਰੇ ਮਨ ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰਾ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

O my soul, vibrate on the Profound, Unfathomable Lord. ||1||Pause||

ਅਨਤ ਤਰੰਗ ਭਗਤਿ ਹਰਿ ਰੰਗਾ ॥

Loving devotion to the Lord brings endless waves of joy and delight.

ਅਨਦਿਨੁ ਸੂਚੇ ਹਰਿ ਗੁਣ ਸੰਗਾ ॥

One who dwells with the Glorious Praises of the Lord, night and day, is
sanctified.

ਮਿਥਿਆ ਜਨਮੁ ਸਾਕਤ ਸੰਸਾਰਾ ॥

The birth into the world of the faithless cynic is totally useless.

ਰਾਮ ਭਗਤਿ ਜਨੁ ਰਹੈ ਨਿਰਾਰਾ ॥੨॥

The humble devotee of the Lord remains unattached. ||2||

ਸੂਚੀ ਕਾਇਆ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਇਆ ॥

The body which sings the Glorious Praises of the Lord is sanctified.

ਆਤਮੁ ਚੀਨਿ ਰਹੈ ਲਿਵ ਲਾਇਆ ॥

The soul remains conscious of the Lord, absorbed in His Love.

ਆਦਿ ਅਪਾਰੁ ਅਪਰੰਪਰੁ ਹੀਰਾ ॥

The Lord is the Infinite Primal Being, beyond the beyond, the priceless jewel.

ਲਾਲਿ ਰਤਾ ਮੇਰਾ ਮਨੁ ਧੀਰਾ ॥੩॥

My mind is totally content, imbued with my Beloved. ||3||

ਕਥਨੀ ਕਹਹਿ ਕਹਹਿ ਸੇ ਮੂਏ ॥

Those who speak and babble on and on, are truly dead.

ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਦੂਰਿ ਨਾਹੀ ਪ੍ਰਭੁ ਤੂੰ ਹੈ ॥

God is not far away - O God, You are right here.

ਸਭੁ ਜਗੁ ਦੇਖਿਆ ਮਾਇਆ ਛਾਇਆ ॥

I have seen that the whole world is engrossed in Maya.

ਨਾਨਕ ਗੁਰਮਤਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ ॥੪॥੧੭॥

O Nanak, through the Guru's Teachings, I meditate on the Naam, the Name of the Lord. ||4||17||