

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

Aasaa, First Mehl:

ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਮਨੈ ਮਹਿ ਮੁੰਦ੍ਰਾ ਖਿੰਥਾ ਖਿਮਾ ਹਢਾਵਉ ॥

Let the Word of the Guru's Shabad be the ear-rings in your mind, and wear the patched coat of tolerance.

ਜੇ ਕਿਛੁ ਕਰੈ ਭਲਾ ਕਰਿ ਮਾਨਉ ਸਹਜ ਜੋਗ ਨਿਧਿ ਪਾਵਉ ॥੧॥

Whatever the Lord does, look upon that as good; thus you shall obtain the treasure of Sehj Yoga. ||1||

ਬਾਬਾ ਜੁਗਤਾ ਜੀਉ ਜੁਗਹ ਜੁਗ ਜੋਗੀ ਪਰਮ ਤੰਤ ਮਹਿ ਜੋਗੰ ॥

O father, the soul which is united in union as a Yogi, remains united in the supreme essence throughout the ages.

ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਨਾਮੁ ਨਿਰੰਜਨ ਪਾਇਆ ਗਿਆਨ ਕਾਇਆ ਰਸ ਭੋਗੰ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

One who has obtained the Ambrosial Naam, the Name of the Immaculate Lord - his body enjoys the pleasure of spiritual wisdom. ||1||Pause||

ਸਿਵ ਨਗਰੀ ਮਹਿ ਆਸਣਿ ਬੈਸਉ ਕਲਪ ਤਿਆਗੀ ਬਾਦੰ ॥

In the Lord's City, he sits in his Yogic posture, and he forsakes his desires and conflicts.

ਸਿੰਝੀ ਸਬਦੁ ਸਦਾ ਧੁਨਿ ਸੋਹੈ ਅਹਿਨਿਸਿ ਪੂਰੈ ਨਾਦੰ ॥੨॥

The sound of the horn ever rings out its beautiful melody, and day and night, he is filled with the sound current of the Naad. ||2||

ਪਤੁ ਵੀਚਾਰੁ ਗਿਆਨ ਮਤਿ ਡੰਡਾ ਵਰਤਮਾਨ ਬਿਭੂਤੰ ॥

My cup is reflective meditation, and spiritual wisdom is my walking stick; to dwell in the Lord's Presence is the ashes I apply to my body.

ਹਰਿ ਕੀਰਤਿ ਰਹਰਾਸਿ ਹਮਾਰੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪੰਥੁ ਅਤੀਤੰ ॥੩॥

The Praise of the Lord is my occupation; and to live as Gurmukh is my pure religion. ||3||

ਸਗਲੀ ਜੋਤਿ ਹਮਾਰੀ ਸੰਮਿਆ ਨਾਨਾ ਵਰਨ ਅਨੇਕੰ ॥

My arm-rest is to see the Lord's Light in all, although their forms and colors are so numerous.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਣਿ ਭਰਥਰਿ ਜੋਗੀ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਲਿਵ ਏਕੰ ॥੪॥੩॥੩੭॥

Says Nanak, listen, O Bharthari Yogi: love only the Supreme Lord God.

॥4॥3॥37॥