

ਮੰਤ੍ਰੰ ਰਾਮ ਰਾਮ ਨਾਮੰ ਧ੍ਰਾਨੰ ਸਰਬਤ੍ਰ ਪੂਰਨਹ ॥

Through the Mantra of the Name of the Lord, Raam, Raam, one meditates on the All-pervading Lord.

ਗੁਾਨੰ ਸਮ ਦੁਖ ਸੁਖੰ ਜੁਗਤਿ ਨਿਰਮਲ ਨਿਰਵੈਰਣਹ ॥

Those who have the wisdom to look alike upon pleasure and pain, live the immaculate lifestyle, free of vengeance.

ਦਯਾਲੰ ਸਰਬਤ੍ਰ ਜੀਆ ਪੰਚ ਦੋਖ ਬਿਵਰਜਿਤਹ ॥

They are kind to all beings; they have overpowered the five thieves.

ਭੋਜਨੰ ਗੋਪਾਲ ਕੀਰਤਨੰ ਅਲਪ ਮਾਯਾ ਜਲ ਕਮਲ ਰਹਤਹ ॥

They take the Kirtan of the Lord's Praise as their food; they remain untouched by Maya, like the lotus in the water.

ਉਪਦੇਸੰ ਸਮ ਮਿਤ੍ਰ ਸਤ੍ਰੁਹ ਭਗਵੰਤ ਭਗਤਿ ਭਾਵਨੀ ॥

They share the Teachings with friend and enemy alike; they love the devotional worship of God.

ਪਰ ਨਿੰਦਾ ਨਹ ਸ੍ਰੋਤਿ ਸ੍ਰਵਣੰ ਆਪੁ ਤ੍ਰਿਗਿ ਸਗਲ ਰੇਣੁਕਹ ॥

They do not listen to slander; renouncing self-conceit, they become the dust of all.

ਖਟ ਲਖੁਣ ਪੂਰਨੰ ਪੁਰਖਹ ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਸਾਧ ਸ੍ਰਜਨਹ ॥੪੦॥

Whoever has these six qualities, O Nanak, is called a Holy friend. ||40||