

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ ॥

Aasaa, Fifth Mehl:

ਸਦਾ ਸਦਾ ਆਤਮ ਪਰਗਾਸੁ ॥

Forever and ever, the soul is illumined;

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਹਰਿ ਚਰਣ ਨਿਵਾਸੁ ॥੧॥

in the Saadh Sangat, the Company of the Holy, it dwells at the Feet of the Lord. ||1||

ਰਾਮ ਨਾਮ ਨਿਤਿ ਜਪਿ ਮਨ ਮੇਰੇ ॥

Chant the Lord's Name each and every day, O my mind.

ਸੀਤਲ ਸਾਂਤਿ ਸਦਾ ਸੁਖ ਪਾਵਹਿ ਕਿਲਵਿਖ ਜਾਹਿ ਸਭੇ ਮਨ ਤੇਰੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

You shall find lasting peace, contentment and tranquility, and all your sins shall depart. ||1||Pause||

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਜਾ ਕੇ ਪੂਰਨ ਕਰਮ ॥

Says Nanak, one who is blessed with perfect good karma,

ਸਤਿਗੁਰ ਭੇਟੇ ਪੂਰਨ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ॥੨॥੩੪॥

meets the True Guru, and obtains the Perfect Supreme Lord God. ||2||34||