

ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੧ ਘਰੁ ੭

Soohee, First Mehl, Seventh House:

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

One Universal Creator God. By The Grace Of The True Guru:

ਜੇਗੁ ਨ ਖਿੰਥਾ ਜੇਗੁ ਨ ਡੰਡੈ ਜੇਗੁ ਨ ਭਸਮ ਚੜਾਈਐ ॥

Yoga is not the patched coat, Yoga is not the walking stick. Yoga is not smearing the body with ashes.

ਜੇਗੁ ਨ ਮੁੰਦੀ ਮੂੰਡਿ ਮੁਡਾਇਐ ਜੇਗੁ ਨ ਸਿੰਝੀ ਵਾਈਐ ॥

Yoga is not the ear-rings, and not the shaven head. Yoga is not the blowing of the horn.

ਅੰਜਨ ਮਾਹਿ ਨਿਰੰਜਨਿ ਰਹੀਐ ਜੇਗ ਜੁਗਤਿ ਇਵ ਪਾਈਐ ॥੧॥

Remaining unblemished in the midst of the filth of the world - this is the way to attain Yoga. ||1||

ਗਲੀ ਜੇਗੁ ਨ ਹੋਈ ॥

By mere words, Yoga is not attained.

ਏਕ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਕਰਿ ਸਮਸਰਿ ਜਾਣੈ ਜੇਗੀ ਕਹੀਐ ਸੋਈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

One who looks upon all with a single eye, and knows them to be one and the same - he alone is known as a Yogi. ||1||Pause||

ਜੇਗੁ ਨ ਬਾਹਰਿ ਮੜੀ ਮਸਾਣੀ ਜੇਗੁ ਨ ਤਾੜੀ ਲਾਈਐ ॥

Yoga is not wandering to the tombs of the dead; Yoga is not sitting in trances.

ਜੇਗੁ ਨ ਦੇਸਿ ਦਿਸੰਤਰਿ ਭਵਿਐ ਜੇਗੁ ਨ ਤੀਰਥਿ ਨਾਈਐ ॥

Yoga is not wandering through foreign lands; Yoga is not bathing at sacred shrines of pilgrimage.

ਅੰਜਨ ਮਾਹਿ ਨਿਰੰਜਨਿ ਰਹੀਐ ਜੇਗ ਜੁਗਤਿ ਇਵ ਪਾਈਐ ॥੨॥

Remaining unblemished in the midst of the filth of the world - this is the way to attain Yoga. ||2||

ਸਤਿਗੁਰੁ ਭੇਟੈ ਤਾ ਸਹਸਾ ਤੂਟੈ ਧਾਵਤੁ ਵਰਜਿ ਰਹਾਈਐ ॥

Meeting with the True Guru, doubt is dispelled, and the wandering mind is restrained.

ਨਿਝਰੁ ਝਰੈ ਸਹਜ ਧੁਨਿ ਲਾਗੈ ਘਰ ਹੀ ਪਰਚਾ ਪਾਈਐ ॥

Nectar rains down, celestial music resounds, and deep within, wisdom is obtained.

ਅੰਜਨ ਮਾਹਿ ਨਿਰੰਜਨਿ ਰਹੀਐ ਜੋਗ ਜੁਗਤਿ ਇਵ ਪਾਈਐ ॥੩॥

Remaining unblemished in the midst of the filth of the world - this is the way to attain Yoga. ||3||

ਨਾਨਕ ਜੀਵਤਿਆ ਮਰਿ ਰਹੀਐ ਐਸਾ ਜੋਗੁ ਕਮਾਈਐ ॥

O Nanak, remain dead while yet alive - practice such a Yoga.

ਵਾਜੇ ਬਾਝਹੁ ਸਿੰਝੀ ਵਾਜੈ ਤਉ ਨਿਰਭਉ ਪਦੁ ਪਾਈਐ ॥

When the horn is blown without being blown, then you shall attain the state of fearless dignity.

ਅੰਜਨ ਮਾਹਿ ਨਿਰੰਜਨਿ ਰਹੀਐ ਜੋਗ ਜੁਗਤਿ ਤਉ ਪਾਈਐ ॥੪॥੧॥੮॥

Remaining unblemished in the midst of the filth of the world - this is the way to attain Yoga. ||4||1||8||