

ਮਃ ੪ ॥

Fourth Mehl:

ਗੁਰ ਸਤਿਗੁਰ ਕਾ ਜੋ ਸਿਖੁ ਅਖਾਏ ਸੁ ਭਲਕੇ ਉਠਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ ॥

One who calls himself a Sikh of the Guru, the True Guru, shall rise in the early morning hours and meditate on the Lord's Name.

ਉਦਮੁ ਕਰੇ ਭਲਕੇ ਪਰਭਾਤੀ ਇਸਨਾਨੁ ਕਰੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਰਿ ਨਾਵੈ ॥

Upon arising early in the morning, he is to bathe, and cleanse himself in the pool of nectar.

ਉਪਦੇਸਿ ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਪੁ ਜਾਪੈ ਸਭਿ ਕਿਲਵਿਖ ਪਾਪ ਦੇਖ ਲਹਿ ਜਾਵੈ ॥

Following the Instructions of the Guru, he is to chant the Name of the Lord, Har, Har. All sins, misdeeds and negativity shall be erased.

ਫਿਰਿ ਚੜੈ ਦਿਵਸੁ ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਵੈ ਬਹਦਿਆ ਉਠਦਿਆ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ ॥

Then, at the rising of the sun, he is to sing Gurbani; whether sitting down or standing up, he is to meditate on the Lord's Name.

ਜੇ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ਧਿਆਏ ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸੇ ਗੁਰਸਿਖੁ ਗੁਰੂ ਮਨਿ ਭਾਵੈ ॥

One who meditates on my Lord, Har, Har, with every breath and every morsel of food - that GurSikh becomes pleasing to the Guru's Mind.

ਜਿਸ ਨੇ ਦਇਆਲੁ ਹੋਵੈ ਮੇਰਾ ਸੁਆਮੀ ਤਿਸੁ ਗੁਰਸਿਖ ਗੁਰੂ ਉਪਦੇਸੁ ਸੁਣਾਵੈ ॥

That person, unto whom my Lord and Master is kind and compassionate - upon that GurSikh, the Guru's Teachings are bestowed.

ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਧੂੜਿ ਮੰਗੈ ਤਿਸੁ ਗੁਰਸਿਖ ਕੀ ਜੇ ਆਪਿ ਜਪੈ ਅਵਰਹ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵੈ ॥੨॥

Servant Nanak begs for the dust of the feet of that GurSikh, who himself chants the Naam, and inspires others to chant it. ||2||