

ਮੁੰਦ੍ਰਾ ਮੇਨਿ ਦਇਆ ਕਰਿ ਝੋਲੀ ਪਤ੍ਰ ਕਾ ਕਰਹੁ ਬੀਚਾਰੁ ਰੇ ॥

Make silence your ear-rings, and compassion your wallet; let meditation be your begging bowl.

ਖਿੰਥਾ ਇਹੁ ਤਨੁ ਸੀਅਉ ਅਪਨਾ ਨਾਮੁ ਕਰਉ ਆਧਾਰੁ ਰੇ ॥੧॥

Sew this body as your patched coat, and take the Lord's Name as your support. ||1||

ਐਸਾ ਜੋਗੁ ਕਮਾਵਹੁ ਜੋਗੀ ॥

Practice such Yoga, O Yogi.

ਜਪ ਤਪ ਸੰਜਮੁ ਗੁਰਮੁਖਿ ਭੋਗੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

As Gurmukh, enjoy meditation, austerities and self-discipline. ||1||Pause||

ਬੁਧਿ ਬਿਭੂਤਿ ਚਢਾਵਉ ਅਪੁਨੀ ਸਿੰਗੀ ਸੁਰਤਿ ਮਿਲਾਈ ॥

Apply the ashes of wisdom to your body; let your horn be your focused consciousness.

ਕਰਿ ਬੈਰਾਗੁ ਫਿਰਉ ਤਨਿ ਨਗਰੀ ਮਨ ਕੀ ਕਿੰਗੁਰੀ ਬਜਾਈ ॥੨॥

Become detached, and wander through the city of your body; play the harp of your mind. ||2||

ਪੰਚ ਤਤੁ ਲੈ ਹਿਰਦੈ ਰਾਖਹੁ ਰਹੈ ਨਿਰਾਲਮ ਤਾੜੀ ॥

Enshrine the five tatvas - the five elements, within your heart; let your deep meditative trance be undisturbed.

ਕਹਤੁ ਕਬੀਰੁ ਸੁਨਹੁ ਰੇ ਸੰਤਹੁ ਧਰਮੁ ਦਇਆ ਕਰਿ ਬਾੜੀ ॥੩॥੭॥

Says Kabeer, listen, O Saints: make righteousness and compassion your garden. ||3||7||