

ਗਉੜੀ ਕਬੀਰ ਜੀ ॥

Gauree, Kabeer Jee:

ਪਿੰਡਿ ਮੂਐ ਜੀਉ ਕਿਹ ਘਰਿ ਜਾਤਾ ॥

When the body dies, where does the soul go?

ਸਬਦਿ ਅਤੀਤਿ ਅਨਾਹਦਿ ਰਾਤਾ ॥

It is absorbed into the untouched, unstruck melody of the Word of the Shabad.

ਜਿਨਿ ਰਾਮੁ ਜਾਨਿਆ ਤਿਨਹਿ ਪਛਾਨਿਆ ॥

Only one who knows the Lord realizes Him.

ਜਿਉ ਗੁੰਗੇ ਸਾਕਰ ਮਨੁ ਮਾਨਿਆ ॥੧॥

The mind is satisfied and satiated, like the mute who eats the sugar candy and just smiles, without speaking. ||1||

ਐਸਾ ਗਿਆਨੁ ਕਥੈ ਬਨਵਾਰੀ ॥

Such is the spiritual wisdom which the Lord has imparted.

ਮਨ ਰੇ ਪਵਨ ਦ੍ਰਿੜ ਸੁਖਮਨ ਨਾਰੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

O mind, hold your breath steady within the central channel of the Sushmanaa. ||1||Pause||

ਸੋ ਗੁਰੁ ਕਰਹੁ ਜਿ ਬਹੁਰਿ ਨ ਕਰਨਾ ॥

Adopt such a Guru, that you shall not have to adopt another again.

ਸੋ ਪਦੁ ਰਵਹੁ ਜਿ ਬਹੁਰਿ ਨ ਰਵਨਾ ॥

Dwell in such a state, that you shall never have to dwell in any other.

ਸੋ ਧਿਆਨੁ ਧਰਹੁ ਜਿ ਬਹੁਰਿ ਨ ਧਰਨਾ ॥

Embrace such a meditation, that you shall never have to embrace any other.

ਐਸੇ ਮਰਹੁ ਜਿ ਬਹੁਰਿ ਨ ਮਰਨਾ ॥੨॥

Die in such a way, that you shall never have to die again. ||2||

ਉਲਟੀ ਗੰਗਾ ਜਮੁਨ ਮਿਲਾਵਉ ॥

Turn your breath away from the left channel, and away from the right channel, and unite them in the central channel of the Sushmanaa.

ਬਿਨੁ ਜਲ ਸੰਗਮ ਮਨ ਮਹਿ ਨ੍ਹਾਵਉ ॥

At their confluence within your mind, take your bath there without water.

ਲੋਚਾ ਸਮਸਰਿ ਇਹੁ ਬਿਉਹਾਰਾ ॥

To look upon all with an impartial eye - let this be your daily occupation.

ਤਤੁ ਬੀਚਾਰਿ ਕਿਆ ਅਵਰਿ ਬੀਚਾਰਾ ॥੩॥

Contemplate this essence of reality - what else is there to contemplate? ||3||

ਅਪੁ ਤੇਜੁ ਬਾਇ ਪ੍ਰਿਥਮੀ ਆਕਾਸਾ ॥

Water, fire, wind, earth and ether

ਐਸੀ ਰਹਤ ਰਹਉ ਹਰਿ ਪਾਸਾ ॥

- adopt such a way of life and you shall be close to the Lord.

ਕਹੈ ਕਬੀਰ ਨਿਰੰਜਨ ਧਿਆਵਉ ॥

Says Kabeer, meditate on the Immaculate Lord.

ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਜਾਉ ਜਿ ਬਹੁਰਿ ਨ ਆਵਉ ॥੪॥੧੮॥

Go to that home, which you shall never have to leave. ||4||18||