

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

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

ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੯ ॥

Raag Gauree, Ninth Mehl

ਸਾਧੋ ਮਨ ਕਾ ਮਾਨੁ ਤਿਆਗਉ ॥

: Holy Saadhus: forsake the pride of your mind.

ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਸੰਗਤਿ ਦੁਰਜਨ ਕੀ ਤਾ ਤੇ ਅਹਿਨਿਸਿ ਭਾਗਉ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

Sexual desire, anger and the company of evil people - run away from them, day and night. ||1||Pause||

ਸੁਖੁ ਦੁਖੁ ਦੋਨੋ ਸਮ ਕਰਿ ਜਾਨੈ ਅਉਰੁ ਮਾਨੁ ਅਪਮਾਨਾ ॥

One who knows that pain and pleasure are both the same, and honor and dishonor as well,

ਹਰਖ ਸੋਗ ਤੇ ਰਹੈ ਅਤੀਤਾ ਤਿਨਿ ਜਗਿ ਤਤੁ ਪਛਾਨਾ ॥੧॥

who remains detached from joy and sorrow, realizes the true essence in the world. ||1||

ਉਸਤਤਿ ਨਿੰਦਾ ਦੋਉ ਤਿਆਗੈ ਖੋਜੈ ਪਦੁ ਨਿਰਬਾਨਾ ॥

Renounce both praise and blame; seek instead the state of Nirvaanaa.

ਜਨ ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਖੇਲੁ ਕਠਨੁ ਹੈ ਕਿਨਹੂੰ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਾਨਾ ॥੨॥੧॥

O servant Nanak, this is such a difficult game; only a few Gurmukhs understand it! ||2||1||