

TODAY'S HUKAMNAMA FROM SRI DARBAR SAHIB, Sri Amritsar.

[August 24th, 2024 – Saturday - 05:00 AM. IST]

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੪ ॥

ਹਰਿ ਕੀਰਤਿ ਮਨਿ ਭਾਈ ਪਰਮ ਗਤਿ ਪਾਈ ਹਰਿ ਮਨਿ ਤਨਿ ਮੀਠ ਲਗਾਨ ਜੀਉ ॥ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਾਇਆ ਗੁਰਮਤਿ ਹਰਿ
ਪਿਆਇਆ ਧੁਰਿ ਮਸਤਕਿ ਭਾਗੁ ਪੁਰਾਨ ਜੀਉ ॥ ਧੁਰਿ ਮਸਤਕਿ ਭਾਗੁ ਹਰਿ ਨਾਮਿ ਸੁਹਾਗੁ ਹਰਿ ਨਾਮੈ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਇਆ ॥
ਮਸਤਕਿ ਮਣੀ ਪ੍ਰੀਤਿ ਬਹੁ ਪ੍ਰਗਟੀ ਹਰਿ ਨਾਮੈ ਹਰਿ ਸੋਹਾਇਆ ॥ ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ ਮਿਲੀ ਪ੍ਰਭੁ ਪਾਇਆ ਮਿਲਿ ਸਤਿਗੁਰ ਮਨੁਆ ਮਾਨ
ਜੀਉ ॥ ਹਰਿ ਕੀਰਤਿ ਮਨਿ ਭਾਈ ਪਰਮ ਗਤਿ ਪਾਈ ਹਰਿ ਮਨਿ ਤਨਿ ਮੀਠ ਲਗਾਨ ਜੀਉ ॥੧॥ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਸੁ ਗਾਇਆ
ਪਰਮ ਪਦੁ ਪਾਇਆ ਤੇ ਉਤਮ ਜਨ ਪਰਧਾਨ ਜੀਉ ॥ ਤਿਨੁ ਹਮ ਚਰਣ ਸਰੋਵਹ ਖਿਨੁ ਖਿਨੁ ਪਗ ਧੋਵਹ ਜਿਨ ਹਰਿ ਮੀਠ ਲਗਾਨ
ਜੀਉ ॥ ਹਰਿ ਮੀਠਾ ਲਾਇਆ ਪਰਮ ਸੁਖ ਪਾਇਆ ਮੁਖਿ ਭਾਗਾ ਰਤੀ ਚਾਰੇ ॥ ਗੁਰਮਤਿ ਹਰਿ ਗਾਇਆ ਹਰਿ ਹਾਰੁ ਉਰਿ
ਪਾਇਆ ਹਰਿ ਨਾਮਾ ਕੰਠਿ ਧਾਰੇ ॥ ਸਭ ਏਕ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਸਮਤੁ ਕਰਿ ਦੇਖੈ ਸਭੁ ਆਤਮ ਰਾਮੁ ਪਛਾਨ ਜੀਉ ॥ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਸੁ
ਗਾਇਆ ਪਰਮ ਪਦੁ ਪਾਇਆ ਤੇ ਉਤਮ ਜਨ ਪਰਧਾਨ ਜੀਉ ॥੨॥ ਸਤਸੰਗਤਿ ਮਨਿ ਭਾਈ ਹਰਿ ਰਸਨ ਰਸਾਈ ਵਿਚਿ ਸੰਗਤਿ
ਹਰਿ ਰਸੁ ਹੋਇ ਜੀਉ ॥ ਹਰਿ ਹਰਿ ਆਰਾਧਿਆ ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਵਿਗਾਸਿਆ ਬੀਜਾ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਇ ਜੀਉ ॥ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਇ ਹਰਿ
ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸੋਇ ਜਿਨਿ ਪੀਆ ਸੋ ਬਿਧਿ ਜਾਣੈ ॥ ਧਨੁ ਧੰਨੁ ਗੁਰੂ ਪੂਰਾ ਪ੍ਰਭੁ ਪਾਇਆ ਲਗਿ ਸੰਗਤਿ ਨਾਮੁ ਪਛਾਣੈ ॥ ਨਾਮੋ ਸੋਵਿ ਨਾਮੋ
ਆਰਾਧੈ ਬਿਨੁ ਨਾਮੈ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਇ ਜੀਉ ॥ ਸਤਸੰਗਤਿ ਮਨਿ ਭਾਈ ਹਰਿ ਰਸਨ ਰਸਾਈ ਵਿਚਿ ਸੰਗਤਿ ਹਰਿ ਰਸੁ ਹੋਇ ਜੀਉ
॥੩॥ ਹਰਿ ਦਇਆ ਪ੍ਰਭ ਧਾਰਹੁ ਪਾਖਣ ਹਮ ਤਾਰਹੁ ਕਢਿ ਲੇਵਹੁ ਸਬਦਿ ਸੁਭਾਇ ਜੀਉ ॥ ਮੋਹ ਚੀਕੜਿ ਫਾਥੇ ਨਿਘਰਤ ਹਮ
ਜਾਤੇ ਹਰਿ ਬਾਂਹ ਪ੍ਰਭੁ ਪਕਰਾਇ ਜੀਉ ॥ ਪ੍ਰਭਿ ਬਾਂਹ ਪਕਰਾਈ ਉਤਮ ਮਤਿ ਪਾਈ ਗੁਰ ਚਰਣੀ ਜਨੁ ਲਾਗਾ ॥ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ
ਜਪਿਆ ਆਰਾਧਿਆ ਮੁਖਿ ਮਸਤਕਿ ਭਾਗੁ ਸਭਾਗਾ ॥ ਜਨ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰੀ ਮਨਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਮੀਠਾ ਲਾਇ ਜੀਉ ॥
ਹਰਿ ਦਇਆ ਪ੍ਰਭ ਧਾਰਹੁ ਪਾਖਣ ਹਮ ਤਾਰਹੁ ਕਢਿ ਲੇਵਹੁ ਸਬਦਿ ਸੁਭਾਇ ਜੀਉ ॥੪॥੫॥੧੨॥

ਸ਼ਨਿਚਰਵਾਰ, ੯ ਭਾਦੋਂ (ਸੰਮਤ ੫੫੬ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ) ੨੪ ਅਗਸਤ, ੨੦੨੪ (ਅੰਗ: ੪੪੬)

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਆਖਿਆ:

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੪ ॥

(ਹੇ ਭਾਈ! ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ) ਮਨ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਪਿਆਰੀ ਲੱਗ ਗਈ, ਉਸ ਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਆਤਮਕ
ਅਵਸਥਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਈ, ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭੁ ਪਿਆਰਾ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪਿਆ । ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਤਿ ਲੈ
ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕੀਤਾ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਸੁਆਦ ਚੱਖਿਆ, ਉਸ ਦੇ ਮੱਥੇ ਉਤੇ ਧੁਰ ਦਰਗਾਹ ਤੋਂ ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਪਹਿਲੇ
ਭਾਗ ਜਾਗ ਪਏ । ਉਸ ਦੇ ਮੱਥੇ ਉਤੇ ਧੁਰ ਦਰਗਾਹ ਤੋਂ ਲਿਖਿਆ ਲੇਖ ਉੱਘੜ ਪਿਆ, ਹਰਿ-ਨਾਮ ਵਿਚ ਜੁੜ ਕੇ ਉਸ ਨੇ ਖਸਮ-ਪ੍ਰਭੁ
ਨੂੰ ਲੱਭ ਲਿਆ, ਉਹ ਸਦਾ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਵਿਚ ਜੁੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਦਾ ਹੀ ਹਰੀ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਦੇ ਮੱਥੇ ਉਤੇ
ਪ੍ਰਭੁ-ਚਰਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੀਤਿ ਦੀ ਮਣੀ ਚਮਕ ਉਠਦੀ ਹੈ । ਉਸ ਦੀ ਸੁਰਤਿ ਪ੍ਰਭੁ ਦੀ ਜੋਤਿ ਵਿਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਪ੍ਰਭੁ ਨੂੰ ਮਿਲ ਪੈਂਦਾ
ਹੈ, ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਮਨ (ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ) ਗਿੱਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । (ਹੇ ਭਾਈ! ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ
ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਪਿਆਰੀ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪਈ, ਉਸ ਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਈ, ਉਸ ਦੇ
ਮਨ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭੁ ਪਿਆਰਾ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ।੧।(ਹੇ ਭਾਈ!) ਜੇਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ
ਦਾ ਗੀਤ ਗਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਆਤਮਕ ਦਰਜਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਜਗਤ ਵਿਚ ਸ਼੍ਰੇਸ਼ਟ ਗਿਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
ਇੱਜ਼ਤ ਵਾਲੇ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । (ਹੇ ਭਾਈ!) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਪਿਆਰਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਅਸੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ
ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਪੈਰ ਧੋਂਦੇ ਹਾਂ । (ਹੇ ਭਾਈ!) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਪਿਆਰਾ ਲੱਗਾ, ਉਹਨਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚਾ
ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਮਾਣਿਆ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਉਤੇ ਚੰਗੇ ਭਾਗਾਂ ਦੀ ਸੁੰਦਰ ਮਣੀ ਚਮਕ ਪਈ । ਹੇ ਭਾਈ! ਜੇਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਤਿ
ਲੈ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਹਾਰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ
ਸਾਂਭਦਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਗਲ ਵਿਚ ਪਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਾਰੀ ਲੁਕਾਈ ਨੂੰ ਇਕ (ਪਿਆਰ-) ਨਿਗਾਹ ਨਾਲ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਸਮਝ ਕੇ ਵੇਖਦਾ ਹੈ,
ਉਹ ਹਰ ਥਾਂ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਵੱਸਦਾ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ । (ਹੇ ਭਾਈ!) ਜੇਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ
ਦਾ ਗੀਤ ਗਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਆਤਮਕ ਦਰਜਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਜਗਤ ਵਿਚ ਸ਼੍ਰੇਸ਼ਟ ਗਿਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
ਇੱਜ਼ਤ ਵਾਲੇ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।੨।(ਹੇ ਭਾਈ!) ਹਰਿ-ਨਾਮ ਦੇ ਰਸ ਨਾਲ ਰਸੀ ਹੋਈ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ
ਵਿਚ ਪਿਆਰੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਦਾ ਸੁਆਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ
ਨਾਮ ਆਰਾਧਦਾ ਹੈ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ (ਉਸ ਦਾ ਹਿਰਦਾ) ਖਿੜ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਭੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾ
ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਸਦਾ । ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਭੀ ਪ੍ਰਭੁ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਸਦਾ, ਉਹ ਸਦਾ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ
ਹਰਿ-ਨਾਮ ਜਲ ਪੀਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਜੇਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਨਾਮ-ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਉਹੀ ਆਪਣੀ ਆਤਮਕ ਦਸ਼ਾ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ

(ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ) । ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਹਰ ਵੇਲੇ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰੂ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮਿਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈ ਕੇ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਲ ਡੂੰਘੀ ਸਾਂਝ ਪਾਂਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਹੀ ਸਿਮਰਦਾ ਹੈ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਹੀ ਆਰਾਧਦਾ ਹੈ । ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਪਿਆਰੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ । (ਹੇ ਭਾਈ!) ਹਰਿ-ਨਾਮ ਦੇ ਰਸ ਨਾਲ ਰਸੀ ਹੋਈ ਸਾਧ-ਸੰਗਤਿ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਪਿਆਰੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਦਾ ਸੁਆਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ੩। ਹੇ ਹਰੀ! ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਮੇਹਰ ਕਰ, ਸਾਨੂੰ ਕਠੋਰ-ਦਿਲਾਂ ਨੂੰ (ਸੰਸਾਰ-ਸਮੁੰਦਰ ਤੋਂ) ਪਾਰ ਲੰਘਾ ਲੈ, ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਜੋੜ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਜੋੜ ਕੇ ਸਾਨੂੰ (ਮੋਹ ਦੇ ਚਿੱਕੜ ਵਿਚੋਂ) ਕੱਢ ਲੈ । ਹੇ ਹਰੀ! ਅਸੀ (ਮਾਇਆ ਦੇ) ਮੋਹ ਦੇ ਚਿੱਕੜ ਵਿਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਹਾਂ, ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਵਲੋਂ ਅਸੀ ਡਿੱਗਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਫੜਾ । (ਹੇ ਭਾਈ! ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ) ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਫੜਾ ਦਿੱਤੀ ਉਸ ਨੇ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਮਤਿ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਈ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਜਾ ਪਿਆ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਹਰ ਵੇਲੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ, ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਉਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮੱਥੇ ਉੱਤੇ ਚੰਗਾ ਭਾਗ ਜਾਗ ਪਿਆ । ਹੇ ਦਾਸ ਨਾਨਕ! (ਆਖ—) ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਉਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਮੇਹਰ ਕੀਤੀ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਪਿਆਰਾ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਹੇ ਹਰੀ! ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਮੇਹਰ ਕਰ, ਸਾਨੂੰ ਕਠੋਰ-ਦਿਲਾਂ ਨੂੰ (ਸੰਸਾਰ-ਸਮੁੰਦਰ ਤੋਂ) ਪਾਰ ਲੰਘਾ ਲੈ, ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਜੋੜ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਜੋੜ ਕੇ ਸਾਨੂੰ (ਮੋਹ ਦੇ ਚਿੱਕੜ ਵਿਚੋਂ) ਕੱਢ ਲੈ । ੪। ੫। ੧੨।

English Translation:

AASAA, FOURTH MEHL:

One whose mind is pleased with the Kirtan of the Lord's Praises, attains the supreme status; the Lord seems so sweet to her mind and body. She obtains the sublime essence of the Lord, Har, Har; through the Guru's Teachings, she meditates on the Lord, and the destiny written on her forehead is fulfilled. By that high destiny written on her forehead, she chants the Name of the Lord, her Husband, and through the Name of the Lord, she sings the Lord's Glorious Praises. the jewel of immense love sparkles on her forehead, and she is adorned with the Name of the Lord, Har, Har. Her light blends with the Supreme Light, and she obtains God; meeting the True Guru, her mind is satisfied. One whose mind is pleased with the Kirtan of the Lord's Praises, attains the supreme status; the Lord seems sweet to her mind and body. || 1 || Those who sing the Praises of the Lord, Har, Har, obtain the supreme status; they are the most exalted and acclaimed people. I bow at their feet; each and every moment, I wash the feet of those, unto whom the Lord seems sweet. The Lord seems sweet to them, and they obtain the supreme status; their faces are radiant and beautiful with good fortune. Under Guru's Instruction, they sing the Lord's Name, and wear the garland of the Lord's Name around their necks; they keep the Lord's Name in their throats. They look upon all with equality, and recognize the Supreme Soul, the Lord, pervading among all. Those who sing the Praises of the Lord, Har, Har, obtain the supreme status; they are the most exalted and acclaimed people. || 2 || One whose mind is pleased with the Sat Sangat, the True Congregation, savors the sublime essence of the Lord; in the Sangat, is this essence of the Lord. He meditates in adoration upon the Lord, Har, Har, and through the Word of the Guru's Shabad, he blossoms forth. He plants no other seed. There is no Nectar, other than the Lord's Ambrosial Nectar. One who drinks it in, knows the way. Hail, hail to the Perfect Guru; through Him, God is found. Joining the Sangat, the Naam is understood. I serve the Naam, and I meditate on the Naam. Without the Naam, there is no other at all. One whose mind is pleased with the Sat Sangat, savors the sublime essence of the Lord; in the Sangat, is this essence of the Lord. || 3 || O Lord God, shower Your Mercy upon me; I am just a stone. Please, carry me across, and lift me up with ease, through the Word of the Shabad. I am stuck in the swamp of emotional attachment, and I am sinking. O Lord God, please, take me by the arm. God took me by the arm, and I obtained the highest understanding; as His slave, I grasped the Guru's feet. I chant and meditate in adoration upon the Name of the Lord, Har, Har, according to the good destiny written upon my forehead. The Lord has showered His Mercy upon servant Nanak, and the Name of the Lord, Har, Har, seems so sweet to his mind. O Lord God, shower Your Mercy upon me; I am just a stone. Please, carry me across, and lift me up with ease, through the Word of the Shabad. || 4 || 5 || 12 ||