

JAP MAN SAT NAAM

ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੪ (੬੬੯-੧੯)

dhanāsri mehlā chothā

Dhanaasaree, Fourth Mehl

ਇਛਾ ਪੂਰਕੁ ਸਰਬ ਸੁਖਦਾਤਾ ਹਰਿ ਜਾ ਕੈ ਵਸਿ ਹੈ ਕਾਮਧੇਨਾ ॥

ichhā pūrkh sarab sukh-dātā har jā kai vas hai kāmdhenā

The Fulfiller of desires, the Giver of total peace, Har! Kamadhenu, the wish-fulfilling cow, is in His power.

ਸੋ ਐਸਾ ਹਰਿ ਧਿਆਈਐ ਮੇਰੇ ਜੀਅੜੇ ਤਾ ਸਰਬ ਸੁਖ ਪਾਵਹਿ ਮੇਰੇ ਮਨਾ ॥੧॥

so aisā har dhiāīai mere jāre tā sarab sukh pāveh mere manā. ||1||

So meditate on Har, O my soul. Then, you shall obtain total happiness, O my mind. ||1||

ਜਪਿ ਮਨ ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਸਦਾ ਸਤਿ ਨਾਮੁ ॥

jap man sat nām sadā sat nām.

O my mind, chant Sat Nām, always Sat Nām.

ਹਲਤਿ ਪਲਤਿ ਮੁਖ ਊਜਲ ਹੋਈ ਹੈ ਨਿਤ ਧਿਆਈਐ ਹਰਿ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰੰਜਨਾ ॥ ਰਹਾਉ ॥

halat palat mukh ūjal hoī hai nit dhiāīai har purkh niranjanā. rahāo.

In this world, and in the world beyond, your face shall be radiant, by meditating continually on the immaculate being, Har! ||Pause||

ਜਹ ਹਰਿ ਸਿਮਰਨੁ ਭਇਆ ਤਹ ਉਪਾਧਿ ਗਤੁ ਕੀਨੀ ਵਡਭਾਗੀ ਹਰਿ ਜਪਨਾ ॥

jeh har simran bhaiā teh upādh gat kīnī vadbhāgī har japnā.

Wherever anyone remembers the Divine in meditation - Har! - disaster runs away from that place. By great good fortune, we meditate on the Divine - Har!

ਜਨ ਨਾਨਕ ਕਉ ਗੁਰਿ ਇਹ ਮਤਿ ਦੀਨੀ ਜਪਿ ਹਰਿ ਭਵਜਲੁ ਤਰਨਾ ॥੨॥੬॥੧੨॥

jan nānak kao gur eh mat dīnī jap har bhavjal tarnā. ||2||6||12||

The Gurū has blessed servant Nānak with this understanding, that by meditating on the Divine (or repeating Har) we cross over the terrifying world-ocean. ||2||6||12||