

ਰੇ ਮਨ ਇਹ ਬਿਧਿ ਜੋਗੁ ਕਮਾਓ ॥

ਸਿੰਠੀ ਸਾਚ ਅਕਪਟ ਕੰਠਲਾ,
ਧਿਆਨ ਬਿਭੂਤ ਚੜਾਓ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਤਾਤੀ ਗਹੁ ਆਤਮ ਬਸਿ ਕਰ ਕੀ,
ਭਿੱਛਾ ਨਾਮ ਅਧਾਰੰ ॥

ਬਾਜੇ ਪਰਮ ਤਾਰ ਤਤੁ ਹਰਿ ਕੋ,
ਉਪਜੈ ਰਾਗ ਰਸਾਰੰ ॥੧॥

ਉਘਟੈ ਤਾਨ ਤਰੰਗ ਰੰਗ
ਅਤਿ ਗਿਆਨ ਗੀਤ ਬੰਧਾਨੰ ॥

ਚਕਿ ਚਕਿ ਰਹੇ ਦੇਵ ਦਾਨਵ ਮੁਨਿ
ਛਕਿ ਛਕਿ ਬਯੋਮ ਬਿਵਾਨੰ ॥੨॥

ਆਤਮ ਉਪਦੇਸ ਭੇਸੁ ਸੰਜਮ ਕੋ,
ਜਾਪ ਸੁ ਅਜਪਾ ਜਾਪੈ ॥

ਸਦਾ ਰਹੈ ਕੰਚਨ ਸੀ ਕਾਯਾ,
ਕਾਲ ਨ ਕਬਹੂੰ ਬਯਾਪੈ ॥੩॥੨॥

O Mind, practice yoga in this way:

Let Truth be your horn, sincerity your
necklace, and let meditation be the
ashes you apply to your body.

Make self-restraint your lyre,
and the Naam, the Name of God,
your support.

Vibrate the strings of the
Sound-Current, and hear the
sweet Songs of the Lord.

The waves of sweet sound bring ecstasy,
and through the Songs of the Lord,
Divine Knowledge is infused.

The demons and demi-gods in their
heavenly chariots will be amazed,
and the sages intoxicated with delight.

Instruct your soul, wear the loin-cloth
of self-restraint, and chant the
Name of the Lord, even while silent.

In this way, your body shall remain
forever like gold, and death shall
never draw near you.

Ray man ih bidh jog kamaa-o

Singee saach akapat kanṭhalaa
dhi-aan bibhoot charaa-o

Taatee gaho aatam bas kar kee
bhichhaa naam adhaarang

Baajay param taar tat har ko
upajai raag rasaarang

Ughatai taan tarang rang
at gi-aan geet bandhaanang

Chak chak rehay dayv daanav mun
chhak chhak bayom bivaanang

Aatam upadays bhays sanjam ko
jaap so ajapaa jaapai

Sadaa rehai kanchan see kaayaa
kaal na kabahoo(n) bayaapai