

RE MAN EH BIDH JOG
KAMAA-O

SINGHI SAACH AKAPAT
KANTHALAA DHI-AAN-
BIBHUUT CHARAA-O

TAATII GHO AATAM BAS
KAR KII BHICHHAA
NAAM ADHAARANG

BAAJE PARAM TAAR-
TAT-HAR KO-(U)P(A)-
JE RAAGRASAARANG

UGHTE TAAN TARANG
RANG AT GI-AAN GIIT
BANDHAANANG

CHAK CHAKREHE DEV
DAANAV MUN CHHAK
CHHAK BIOM BIVAANANG

AATAM UPADES BHIS
SANJAM KO JAAP SO-
(A)JAPAA JAAPE

SADAA REHE KANCHAN
SII KAIKAA KAAL NA
KAB(A)HU(N) BIAAPE

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-restrict your lyre, and
the Naam, the Name of God, your
support.

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

The waves of sweat 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-restrict, 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.

O Mente, pratica in questa maniera lo
yoga:

Lascia che la Verità sia la tua guida,
la sincerità la tua collana, e la
meditazione le ceneri da applicare al
tuo corpo.

Il Riserbo la tua Lyra, ed il Naam - il
Nome di Dio - il tuo supporto.

Vibra le corde del Suono-corrente, e
ascolta le dolci canzoni di Dio.

Le vibrazioni del dolce suono portano
all'estasi, ed attraverso le Canzoni di
Dio, viene infusa la Divina Conoscenza.

I Demoni e i Semi-Dei nei loro carri
paradisiaci ne resteranno stupefatti, ed
i saggi deliziosamente inebriati.

Istruisci la tua anima, indossa la
stoffa per coprire il tuo corpo, e canta
il Nome di Dio, anche quando sei in
silenzio.

In questo modo il tuo corpo resterà
sempre come l'oro, e la morte non ti
sarà mai vicina.