

## True Renunciation or Sanyasa

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ਰੇ ਮਨ ਐਸੇ ਕਰਿ ਸੰਨਿਆਸਾ ॥

ਬਨ ਸੇ ਸਦਨ ਸਬੈ ਕਰਿ ਸਮਝਹੁ ਮਨ ਹੀ ਮਹਿ ਉਦਾਸਾ ॥

ਜਤ ਕੀ ਜਟਾ ਜੋਗ ਕੇ ਮੱਜੁਨ ਨੇਮ ਕੇ ਮਖਨ ਬਢਾਓ ॥

ਗਿਆਨ ਗੁਰੂ ਆਤਮ ਉਪਦੇਸਹੁ ਨਾਮ ਬਿਭੂਤ ਲਗਾਓ ॥

ਅਲਪ ਅਹਾਰ ਸੁਲਪ ਸੀ ਨਿੰਦਾ ਦਯਾ ਛਿਮਾ ਤਨ ਪ੍ਰੀਤਿ ॥

ਸੀਲ ਸੰਤੋਖ ਸਦਾ ਨਿਰਬਾਹਿਬੋ ਹੈਬੋ ਤ੍ਰਿਗੁਣ ਅਤੀਤਿ ॥

ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਹੰਕਾਰ ਲੋਭ ਹਠ ਮੋਹ ਨ ਮਨ ਸਿਉ ਲਯਾਵੈ ॥

ਤਬ ਹੀ ਆਤਮ ਤਤ ਕੋ ਦਰਸੇ ਪਰਮ ਪੁਰਖ ਕਹ ਪਾਵੈ ॥

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ

### Translation\*

O man! Practise renunciation in this manner:

Regard your house as a forest (retreat) and live as a hermit in your heart.

Make continence your matted hair, communion with God your holy bath and performance of religious duties the growing of nails.

Make divine knowledge your religious preceptor, enlighten your own soul and smear your body with the ashes of God's Name.

Eat little and sleep little, love the practice of compassion and forbearance.

Be calm and contented and thus you will gain freedom from the Three states (*Rajas*, *Tamas* and *Satva*, implying attachment, ignorance and worldly goodness.)

Keep your mind free of lust, anger, pride, greed, obstinacy and worldly attachment.

Thus you will see the essence of your own soul and realise the Supreme Lord.

\* [Original hymn by Sri Guru Gobind Singh Ji. (1666-1708)]