

The Blessed State of Equipoise

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੯ ॥

ਜੋ ਨਰੁ ਦੁਖ ਮੈ ਦੁਖੁ ਨਹੀ ਮਾਨੈ ॥
ਸੁਖ ਸਨੇਹੁ ਅਰੁ ਭੈ ਨਹੀ ਜਾ ਕੈ ਕੰਚਨ ਮਾਟੀ ਮਾਨੈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਨਹ ਨਿੰਦਿਆ ਨਹ ਉਸਤਤਿ ਜਾ ਕੈ ਲੋਭੁ ਮੋਹੁ ਅਭਿਮਾਨਾ ॥
ਹਰਖ ਸੋਗ ਤੇ ਰਹੈ ਨਿਆਰਉ ਨਾਹਿ ਮਾਨ ਅਪਮਾਨਾ ॥੧॥
ਆਸਾ ਮਨਸਾ ਸਗਲ ਤਿਆਗੈ ਜਗ ਤੇ ਰਹੈ ਨਿਰਾਸਾ ॥
ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਜਿਹ ਪਰਸੈ ਨਾਹਨਿ ਤਿਹ ਘਟਿ ਬ੍ਰਹਮੁ ਨਿਵਾਸਾ ॥੨॥
ਗੁਰ ਕਿਰਪਾ ਜਿਹ ਨਰ ਕਉ ਕੀਨੀ ਤਿਹ ਇਹ ਜੁਗਤਿ ਪਛਾਨੀ ॥
ਨਾਨਕ ਲੀਨ ਭਇਓ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿਉ ਜਿਉ ਪਾਨੀ ਸੰਗਿ ਪਾਨੀ ॥੩॥੧੧॥

[SGGS: 633]

Translation

The man who in pain feels not pain
Who is affected not by pleasure, love or fear
and treats gold like dust. (Rahao);
Who is swayed not either by insult or praise,
Who suffers not from greed, worldly love and pride,
who remains unaffected by joy and sorrow
and who cares not for honor or dishonor,
He who renounces all expectation and yearning,
remains desire-free in the world,
and whom lust and wrath touch not -
Indeed within his mind abides the Lord.
The man who is blessed with the Grace of the
Guru, understands the way to this.
He, O Nanak, blends with the Universal Spirit.
As water mingles with water.

* Based on translation by Brinderpal Singh