

**A State of Bliss is attainable  
in communion**

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੳ ॥

ਗੁਰਮੁਖਿ ਅੰਤਰਿ ਸਾਂਤਿ ਹੈ ਮਨਿ ਤਨਿ ਨਾਮਿ ਸਮਾਇ ॥

ਨਾਮੋ ਚਿਤਵੈ ਨਾਮੁ ਪੜੈ ਨਾਮਿ ਰਹੈ ਲਿਵ ਲਾਇ ॥

ਨਾਮੁ ਪਦਾਰਥੁ ਪਾਇਆ ਚਿੰਤਾ ਗਈ ਬਿਲਾਇ ॥

ਸਤਿਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਨਾਮੁ ਉਪਜੈ ਤਿਸਨਾ ਭੁਖ ਸਭ ਜਾਇ ॥

ਨਾਨਕ ਨਾਮੋ ਰਤਿਆ ਨਾਮੋ ਪਲੈ ਪਾਇ ॥੧॥

[SGGS: 653]

**Translation**

Within the God-oriented reigns blissful peace - their mind and body  
in Holy Name absorbed.

The Name they contemplate; the Name *their* focus.

In the Name their minds absorbed.

As blessing of Holy Name all worries are dispelled.

By contact with the holy Guru arises *devotion* to the Divine;

All temptation and avarice disappear.

Saith Nanak: By attachment to Holy Name is realization attained.

\* Based on translation by Prof. Gurbachan Singh Talib.