

੧੮ ਜੇਠ

1

JUNE

ਗੁਰ ਸਾਖੀ ਕਾ ਉਜੀਆਰਾ ॥
ਤਾ ਮਿਟਿਆ ਸਗਲ ਅੰਧਾਰਾ ॥ (ਅੰਗ - ੫੯੯)

ਗੁਰੂ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇ ਆਤਮਕ ਚਾਨਣ ਨਾਲ
ਅਗਿਆਨਤਾ ਦਾ ਹਨੇਰਾ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

As the Light of the Guru's teachings
dawns, all darkness dispells.

੧੯ ਜੇਠ

2

JUNE

ਸ਼ਬਦਿ ਮਰਹੁ ਫਿਰਿ ਜੀਵਹੁ ਸਦ ਹੀ

ਤਾ ਫਿਰਿ ਮਰਣੁ ਨ ਹੋਈ ॥ (ਅੰਗ - ੬੦੪)

ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਜੁੜ ਕੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਲੋਂ ਅਛੋਹ ਹੋ ਜਾਵੋ, ਫਿਰ
ਕਦੇ ਆਤਮਕ ਮੌਤ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗੀ।

Dying in the Shabad, one lives forever
and never dies again.



੨੦ ਜੇਠ

3

JUNE

ਦਾਤੈ ਦਾਤਿ ਰਖੀ ਹਥਿ ਅਪਣੈ
ਜਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਿਸੁ ਦੇਈ ॥ (ਅੰਗ-੬੦੪)

ਦਾਤਾਰ ਨੇ ਨਾਮ ਦੀ ਦਾਤਿ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਰੱਖੀ
ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

God keeps gifts in His Hands; and
gives to whom He is pleased.

੨੧ ਜੇਠ

4

JUNE

ਮਾਨੁ ਨ ਕੀਜੈ ਸਰਣਿ ਪਰੀਜੈ
ਕਰੈ ਸੁ ਭਲਾ ਮਨਾਈਐ ॥ (ਅੰਗ- ੬੧੨)

ਹੰਕਾਰ ਨ ਕਰੀਏ, ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿਚ ਪਈਏ।
ਜੋ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕਰੇ ਭਲਾ ਕਰ ਕੇ ਮੰਨੀਏ।

Do not be pompous; seek His
Sanctuary, and accept all that
He does.



੨੨ ਜੇਠ

5

JUNE

ਹਮਰੀ ਗਣਤ ਨ ਗਣੀਆ ਕਾਈ
ਅਪਣਾ ਬਿਰਦੁ ਪਛਾਣਿ ॥ (ਅੰਗ - ੬੧੯)

ਹੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ! ਅਸਾਂ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਕੀਤੇ ਮੰਦ-ਕਰਮਾਂ ਦਾ
ਕੋਈ ਖਿਆਲ ਨ ਕਰ । ਆਪਣੇ ਮੁੱਢ-ਕਦੀਮਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ
ਵਾਲੇ ਸੁਭਾਉ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਰੱਖ ।

O God! Do not take my conduct into
account; such is Your forgiving nature.

੨੩ ਜੇਠ

6

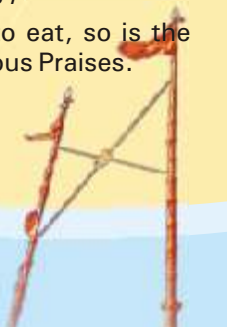
JUNE

ਭੂਖੇ ਖਾਵਤ ਲਾਜ ਨ ਆਵੈ ॥

ਤਿਉ ਹਰਿ ਜਨੁ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਵੈ ॥ (ਅੰਗ- ੬੨੯)

ਜਿਵੇਂ ਭੁੱਖਾ ਖਾਂਦਿਆਂ ਸ਼ਰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸੇਵਕ ਆਤਮਕ
ਭੁੱਖ ਮਿਟਾਣ ਲਈ ਚਾਅ ਨਾਲ ਹਰੀ ਦੇ ਗੀਤ ਗਾਂਦਾ ਹੈ।

As a hungry man is not ashamed to eat, so is the
humble servant singing Lord's Glorious Praises.



7 JUNE

ਪ੍ਰਭ ਜੀਉ ਖਸਮਾਨਾ ਕਰਿ ਪਿਆਰੇ ॥
ਬੁਰੇ ਭਲੇ ਹਮ ਥਾਰੇ ॥ (ਅੰਗ - ੬੩੧)

ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ ਜੀ ! ਖਸਮ ਵਾਲਾ ਫਰਜ਼ ਪੂਰਾ ਕਰੋ । ਭੈੜੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਚੰਗੇ ਹਾਂ,
ਅਸੀਂ ਤੇਰੇ ਹੀ ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨ ਕੱਟ ਦੇ ।

O Beloved God, make me Your own.
Whether good or bad, I am Yours.

੨੫ ਜੇਠ

8

JUNE

ਸੌ ਪੜਿਆ ਸੌ ਪੰਡਿਤੁ ਬੀਨਾ

ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਕਰੇ ਵੀਚਾਰੁ ॥ (ਅੰਗ - ੩੫੦)

ਉਹ ਪੜਿਆ ਹੋਇਆ ਤੇ ਸਿਆਣਾ ਪੰਡਿਤ ਹੈ,
ਜੋ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

He alone is educated, a wise Pandit,
who contemplates Guru's Shabad.

੨੬ ਜੇਠ

9 JUNE

ਆਸਾ ਮਨਸਾ ਬੰਧਨੀ ਭਾਈ

ਕਰਮ ਧਰਮ ਬੰਧਕਾਰੀ ॥ (ਅੰਗ - ੬੩੫)

ਆਸਾਂ ਦੇ ਇਹ ਫੁਰਨੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਬੰਨ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਹਨ ।
ਧਾਰਮਿਕ ਕਰਮ ਕਾਂਡ ਵੀ ਬੰਧਨ ਹਨ ।

Hope and desire are entrapments, religious rituals and ceremonies are traps.

10 JUNE

ਬਹੁ ਪਰਪੰਚ ਕਰਿ ਪਰ ਧਨੁ ਲਿਆਵੈ ॥

ਸੁਤ ਦਾਰਾ ਪਹਿ ਆਨਿ ਲੁਟਾਵੈ ॥ (ਅੰਗ - ੬੫੬)

ਕਈ ਠੱਗੀਆਂ ਕਰ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਪਰਾਇਆ ਮਾਲ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ,
ਤੇ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਤੇ ਵਹੁਟੀ ਉਤੇ ਲੁਟਾਂਦਾ ਹੈ।

Practicing great hypocrisy, one acquires
others' wealth, and squanders it on wife
and children.



੨੮ ਜੇਠ

11 JUNE

ਜੇ ਸਉ ਖੇਲ ਖੇਲਾਈਐ
ਬਾਲਕੁ ਰਹਿ ਨ ਸਕੈ ਬਿਨੁ ਖੀਰੇ ॥

(ਅੰਗ - ੫੬੪)

ਜੇ ਬਾਲਕ ਨੂੰ ਸੌ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਪਰਚਾਇਆ ਜਾਏ, ਤਾਂ
ਤੀ ਉਹ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ।

A baby may be given hundreds of
games to play, yet he cannot survive
without milk.

੨੯ ਜੇਠ

12

JUNE

ਹਮ ਆਦਮੀ ਹਾਂ ਇਕ ਦਮੀ

ਮੁਹਲਤਿ ਮੁਹਤੁ ਨ ਜਾਣਾ ॥ (ਅੰਗ- ੬੬੦)

ਮਨੁੱਖ ਇਕ ਸਾਹ ਦਾ ਹੀ ਮਾਲਕ ਹੈ । ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ
ਪਤਾ ਕਿ ਮੌਤ ਦਾ ਵਕਤ ਕਦੋਂ ਆ ਜਾਣਾ ਹੈ ।

Human beings live for short moment;
Not knowing the appointed time of
departure.



੩੦ ਜੇਠ

13

JUNE

ਮਨ ਮੇਰੇ

ਭੂਲੇ ਕਪਟੁ ਨ ਕੀਜੈ ॥ (ਅੰਗ- ੬੫੬)

ਹੇ ਮੇਰੇ ਭੁੱਲੇ ਹੋਏ ਮਨ !

ਧੋਖਾ ਫਰੇਬ ਨਾਹ ਕਰਿਆ ਕਰ।

O my mind, do not practice
deception, even inadvertently.

੩੧ ਜੇਠ

14 JUNE

ਮੁਖਹੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਭੁ ਕੋ ਕਰੈ
ਵਿਰਲੈ ਹਿਰਦੈ ਵਸਾਇਆ ॥ (ਅੰਗ - ੫੬੫)

ਬਾਹਰੋਂ ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਨਾਮ ਉਚਾਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਵਿਰਲੇ ਨੇ
ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਇਆ ਹੈ।

Everyone chants Lord's Name vocally,
but only a few enshrine it in heart.



੧ ਹਾੜ

15 JUNE

ਸਾਹਿਬੁ

ਨਿਤਾਣਿਆ ਕਾ ਤਾਣੁ ॥ (ਅੰਗ- ੭੦)

ਮਾਲਕ-ਪ੍ਰਭੂ ਕਮਜ਼ੋਰਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਹੈ।

God is might of the powerless.

16

JUNE

ਦਮਿ ਦਮਿ ਸਦਾ ਸਮਾਲਦਾ
ਦੰਮੁ ਨ ਬਿਰਥਾ ਜਾਇ ॥ (ਅੰਗ - ੫੫੬)

ਸੁਆਸ ਸੁਆਸ ਉਸ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਕਰੀਏ,
ਇੱਕ ਭੀ ਸੁਆਸ ਖ਼ਾਲੀ ਨਾ ਜਾਵੇ।

Remember God with each and every gasp, let not a single breath should pass in vain.



ਸ਼ਹੀਦੀ—ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ

੩ ਹਾੜ

17

JUNE

ਪਾਪ ਕਮਾਵਦਿਆ

ਤੇਰਾ ਕੋਇ ਨ ਬੇਲੀ ਰਾਮ ॥ (ਅੰਗ - ੫੪੬)

ਹੇ ਪਾਪ ਕਮਾਣ ਵਾਲੇ,
ਕੋਈ ਭੀ ਤੇਰਾ ਸਦਾ ਦਾ ਸਾਥੀ ਨਹੀਂ ।

O sinner ! No one is your friend.

18 JUNE

ਰਾਜੁ ਨ ਚਾਹਉ ਮੁਕਤਿ ਨ ਚਾਹਉ
ਮਨਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ਚਰਨ ਕਮਲਾਰੇ ॥ (ਅੰਗ - ੫੩੪)

ਹੇ ਪਿਆਰੇ ਪ੍ਰਭੂ ! ਮੈਂ ਰਾਜ ਨਹੀਂ ਮੰਗਦਾ, ਮੁਕਤੀ ਨਹੀਂ
ਮੰਗਦਾ, ਮੇਹਰ ਕਰ, ਸਿਰਫ ਤੇਰੇ ਸੋਹਣੇ ਕੋਮਲ ਚਰਨਾਂ ਦਾ
ਪਿਆਰ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹੇ।

I do not seek an empire or liberation. Let
my mind be in love with Your Lotus Feet.



19

JUNE

ਮਾਨ ਮੋਹ ਮੇਰ ਤੇਰ ਬਿਬਰਜਿਤ

ਏਹੁ ਮਾਰਗੁ ਖੰਡੇ ਧਾਰ ॥ (ਅੰਗ - ੫੩੪)

ਅੰਕਾਰ ਤੋਂ, ਮੋਹ ਤੋਂ, ਮੇਰ-ਤੇਰ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿਣਾ
ਇਹ ਰਸਤਾ ਖੰਡੇ ਦੀ ਧਾਰ ਵਰਗਾ ਬਰੀਕ ਹੈ।

Pride, attachment, mine-thine are
forbidden. Staying away from
these is a tedious path.



20

JUNE

ਖਾਵਹਿ ਖਰਚਹਿ ਰਲਿ ਮਿਲਿ ਭਾਈ॥

ਤੋਟਿ ਨ ਆਵੈ ਵਧਦੋ ਜਾਈ ॥ (ਅੰਗ ੧੮੬)

ਜੋ ਨਾਮ ਭੰਡਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪ ਵਰਤਦੇ ਤੇ ਵੰਡਦੇ ਹਨ,
ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਹੋਰ ਹੋਰ
ਵਧਦਾ ਹੈ।

Meet, eat and spend spiritual
treasures which never diminish; rather
continue to increase.



੭ ਹਾੜ

21 JUNE

ਜੌ ਰਾਜ ਦੇਹਿ ਤ ਕਵਨ ਬਡਾਈ ॥

ਜੌ ਭੀਖ ਮੰਗਾਵਹਿ ਤ ਕਿਆ ਘਟਿ ਜਾਈ ॥ (੫੨੫)

ਜੇ ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਰਾਜ ਦੇ ਦੇਵੇਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਵੱਡਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ ਤੇ
ਜੇ ਕੰਗਾਲ ਕਰ ਦੇਵੇਂ, ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਕੁਝ ਘਟ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ।

If You give an empire, what glory would be in it?
If You make me beg, what would I loose?

22

JUNE

ਜੀਅ ਕੀ ਬਿਰਥਾ ਹੋਇ

ਸੁ ਗੁਰ ਪਹਿ ਅਰਦਾਸਿ ਕਰਿ ॥ (ਅੰਗ - ੫੧੯)

ਦਿਲ ਦਾ ਜੋ ਵੀ ਦੁੱਖ ਹੋਵੇ

ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਅਗੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ।

If soul is feeling sad,
offer prayers to the Guru.



੯ ਹਾੜ

23

JUNE

ਜਿਨ੍ਹਾ ਦਿਸੰਦੜਿਆ ਦੁਰਮਤਿ ਵੰਵੈ
ਮਿਤ੍ਰ ਅਸਾਡੜੇ ਸੇਈ ॥ (ਅੰਗ - ੫੨੦)

ਸਾਡੇ ਅਸਲ ਮਿੱਤਰ ਓਹੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੀਦਾਰ
ਹੋਇਆਂ ਭੈੜੀ ਮੱਤ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

Only they are my true friends who
drive out my evil-mindedness.

੧੦ ਹਾੜ

24

JUNE

ਚੰਗਿਆਈ ਆਲਕੁ ਕਰੇ
ਬੁਰਿਆਈ ਹੋਇ ਸੇਰੁ ॥ (ਅੰਗ - ੫੧੮)

ਚੰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਆਲਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ
ਭੈੜੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੇਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

Reluctant to do good, man is eager
to practice evil.

25

JUNE

ਨਿਤ ਜਪੀਐ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ
ਨਾਉ ਪਰਵਦਿਗਾਰ ਦਾ ॥ (ਅੰਗ - ੫੧੮)

ਪਾਲਣਹਾਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸਾਹ ਲੈਂਦਿਆਂ,
ਖਾਂਦਿਆਂ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਜਪਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

With every breath and morsel of
food, chant Lord's Name.

26

JUNE

੧੨ ਹਾੜ

ਸੌ ਜਪੁ ਸੌ ਤਪੁ

ਜਿ ਸਤਿਗੁਰ ਭਾਵੈ ॥ (ਅੰਗ - ੫੦੯)

ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਭਾ ਜਾਣਾ, ਚੰਗਾ ਲੱਗ ਪੈਣਾ
ਇਹੀ ਜਪ ਹੈ, ਇਹੀ ਤਪ ਹੈ।

That alone is chanting and
meditation, which is pleasing to
the Guru.



27

JUNE

ਜਿਸੁ ਮਾਨੁਖ ਪਹਿ ਕਰਉ ਬੇਨਤੀ
ਸੋ ਅਪਨੈ ਦੁਖਿ ਭਰਿਆ ॥ (ਅੰਗ - ੪੯੭)

ਮੈਂ ਜਿਸ ਭੀ ਮਨੁੱਖ ਕੋਲ ਆਪਣਾ ਦੁੱਖ ਦੱਸਦਾ ਹਾਂ,
ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਦਿੱਸਦਾ ਹੈ।

Whoever I approach for help,
is full of his own troubles.

੧੪ ਹਾੜ

28

JUNE

ਦਿਨੁ ਰਾਤੀ ਆਰਾਧਹੁ ਪਿਆਰੋ
ਨਿਮਖ ਨ ਕੀਜੈ ਢੀਲਾ ॥ (ਅੰਗ - ੪੯੮)

ਪਿਆਰੇ ਹਰੀ ਨੂੰ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਹਰ ਵੇਲੇ ਸਿਮਰੋ,
ਅੱਖ ਝਮਕਣ ਜਿੰਨੀ ਭੀ ਢਿੱਲ ਨ ਕਰੀਏ।

Worship, day and night, O my dear!
do not delay for a moment.



29

JUNE

ਕੋਟਿ ਮਧੇ ਕੋ ਵਿਰਲਾ ਸੇਵਕੁ
ਹੋਰਿ ਸਗਲੇ ਬਿਉਹਾਰੀ ॥ (ਅੰਗ - ੪੯੫)

ਕ੍ਰੋੜਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਸੱਚਾ ਭਗਤ ਹੈ,
ਦੁਰਮਤਿ ਕਾਰਨ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਮਤਲਬੀ ਹੀ ਹਨ।

Out of millions, hardly anyone is a
true servant. All others are mere
traders.

੧੬ ਹਾੜ

30

JUNE

ਅੰਸ੍ਰਿਤੁ ਪੀਵਹੁ ਸਦਾ ਚਿਰੁ ਜੀਵਹੁ
ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਅਨਦ ਅਨੰਤਾ ॥ (ਅੰਗ- ੪੯੬)

ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਨਾਮ-ਜਲ ਸਦਾ ਪੀਂਦੇ ਰਹੁ,
ਉੱਚਾ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ।

Drinking Ambrosial Nectar you may live
long and get unlimited bliss in meditation.

