

੧੮ ਕੱਤਕ

1

NOVEMBER

ਤਾਪੁ ਗਇਆ

ਬਚਨਿ ਗੁਰ ਪੂਰੇ ॥ (ਅੰਗ - ੩੭੮)

ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਦਾ ਤਾਪ ਲਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਤਮਕ-ਆਨੰਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

Adversities depart, by the Teachings of the Perfect Guru.



੧੯ ਕੱਤਕ

2

NOVEMBER

ਜਾ ਕਾ ਹਰਿ ਸੁਆਮੀ ਪ੍ਰਭੂ ਬੇਲੀ ॥

ਪੀੜ ਗਈ ਫਿਰਿ ਨਹੀ ਦੁਹੇਲੀ ॥ (੩੭੮)

ਪ੍ਰਭੂ ਜਿਸ ਦਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦਾ ਦੁੱਖ-ਦਰਦ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੁੜ ਕਦੇ ਦੁਖ ਘੋਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

Who has the Lord as Friend  
dispells pain and never becomes  
cheerless again.

੨੦ ਕੱਤਕ

3

NOVEMBER

ਮਹਾ ਕਿਲਬਿਖ ਕੋਟਿ ਦੋਖ ਰੋਗਾ

ਪ੍ਰਭ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਤੁਹਾਰੀ ਹਾਤੇ ॥ (ਅੰਗ - ੫੩੦)

ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਪਾਪ, ਕ੍ਰੋੜਾਂ ਐਬ ਤੇ ਰੋਗ ਪ੍ਰਭ ਦੀ  
ਮੇਹਰ ਨਾਲ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

Severe uneasiness or millions  
pains, diseases are destroyed  
by Your Gracious Gance, O God.



੨੧ ਕੱਤਕ

4

NOVEMBER

ਹੁਕਮੁ ਬੁਝੈ

ਸੋਈ ਪਰਵਾਨੁ ॥ (ਅੰਗ - ੩੮੬)

ਜੋ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਰਜਾ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ,  
ਉਹ ਕਬੂਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Understanding Lord's Command,  
one is acknowledged.

੨੨ ਕੱਤਕ

5

NOVEMBER

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਕਰਤਿਆ  
ਸਦਾ ਅਨੰਦੁ ਹੋਵੈ ਮੇਰੀ ਮਾਇ ॥

(ਅੰਗ - ੫੧੪)

ਹੇ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ! ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਕਰਦਿਆਂ  
ਸਦਾ ਮੌਜ਼ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ।

Chanting Waaho! Waaho!  
I am in eternal bliss, O my mother!



੨੩ ਕੱਤਕ

6

NOVEMBER

ਸਭੁ ਤਨੁ ਮਨੁ ਹਰਿਆ ਹੋਇਆ  
ਮਨੁ ਖਿੜਿਆ ਹਰਿਆ ਬਾਗੁ ॥ (ਅੰਗ ੮੪੯)

ਭਗਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਤਨ, ਮਨ, ਹਰਾ-ਭਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Be meditating, body and mind rejuvenate,  
Mind garden blossom forth in lush  
abundance.

੨੪ ਕੱਤਕ

7

NOVEMBER

ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸੋ ਭਲਾ ਪਿਆਰੇ  
ਤੇਰੀ ਅਮਰੁ ਰਜਾਇ ॥ (ਅੰਗ - ੪੩੨)

ਹੇ ਪਿਆਰੇ ! ਤੇਰਾ ਹੁਕਮ ਅਮਿੱਟ ਹੈ, ਉਹੀ ਕੰਮ  
ਭਲਾ ਹੈ ਜੋ ਤੈਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

Whatever pleases You is sweet,  
O Beloved; Your Will is Eternal.



੨੫ ਕੱਤਕ

8

NOVEMBER

ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸੋ ਭਲਾ

ਤੇਰੈ ਭਾਣੈ ਕਾਰਜ ਰਾਸਿ ॥ (ਅੰਗ - ੪੩੧)

ਜੋ ਤੈਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤੇਰੇ ਸੇਵਕ ਨੂੰ ਭੀ ਉਹੀ  
ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਰਜਾ ਵਿਚ ਤੁਰਿਆਂ ਸਾਰੇ ਕੰਮ  
ਸਿਰੇ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

Whatever is pleasing to You is  
delightful; by Your Sweet Will, my  
affairs are resolved.

੨੬ ਕੱਤਕ

9

NOVEMBER

ਗੁਣ ਵੀਚਾਰੇ ਗਿਆਨੀ ਸੋਇ ॥  
ਗੁਣ ਮਹਿ ਗਿਆਨੁ ਪਰਾਪਤਿ ਹੋਇ ॥

(ਅੰਗ - ੯੩੧)

ਉਹੀ ਮਨੁੱਖ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਸ ਦੇ  
ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਥਾਂ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

Contemplating Lord's Virtues, one  
becomes wise and from His Virtues,  
one receives spiritual  
wisdom.



੨੭ ਕੱਤਕ

10

NOVEMBER

ਚਿੰਤਤ ਹੀ ਦੀਸੈ ਸਭੁ ਕੋਇ ॥

ਚੇਤਹਿ ਏਕੁ ਤਹੀ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥ (ਅੰਗ- ੯੩੨)

ਹਰੇਕ ਜੀਵ ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਦਿੱਸਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੋ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ  
ਸਿਮਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਸੁਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

Everyone seems full of anxieties.

Peaceful is one, who meditates on  
One Lord.

੨੮ ਕੱਤਕ

11

NOVEMBER

ਕਰਮ ਕਰੈ ਤ ਬੰਧਾ

ਨਹ ਕਰੈ ਤ ਨਿੰਦਾ ॥ (ਅੰਗ - ੪੩੧)

ਜੋ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਧਾਰਮਿਕ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਜਾਲ ਵਿਚ ਜਕੜਿਆ ਹੈ, ਤੇ ਜੋ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਲੋਕ ਉਸ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

Doing rituals, one is entrapped in bondage; Not doing, he is slandered.



੨੯ ਕੱਤਕ

12

NOVEMBER

ਉਲਾਹਨੋ

ਮੈਂ ਕਾਹੂ ਨ ਦੀਓ ॥ (ਅੰਗ - ੯੭੮)

ਤੇਰਾ ਕੀਤਾ ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਮਿੱਠਾ ਹੈ,  
ਹੁਣ ਮੈਂ ਉਲਾਹਮਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ।

I don't blame anyone else.

੩੦ ਕੱਤਕ

13

NOVEMBER

ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਮਨੇ

ਸੋ ਸੂਰਾ ॥ (ਅੰਗ - ੧੦੨੩)

ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸਬਦ ਮੰਨਦਾ ਹੈ,  
ਉਹ ਸੂਰਮਾ ਹੈ।

Who follows Guru's Shabad  
is a spiritual hero.



14

ਕਾਇਆ ਕੰਚਨੁ  
ਸਬਦੁ ਵੀਚਾਰਾ ॥ (ਅੰਗ - ੧੦੬੪)

ਜੋ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ  
ਸਰੀਰ ਸੋਨੇ ਵਰਗਾ ਸੁੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Contemplating the Shabad,  
Body becomes healthy.

੨ ਮੱਘਰ

15

NOVEMBER

ਸਾਗਰੁ ਦੇਖਉ ਡਰਿ ਮਰਉ  
ਭੈ ਤੇਰੈ ਡਰੁ ਨਾਹਿ ॥ (ਅੰਗ - ੧੦੮੭)

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸੰਸਾਰ-ਸਮੁੰਦਰ ਨੂੰ ਵੇਖਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ  
ਸਹਿਮ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਪਰ ਤੇਰੇ ਡਰ ਵਿਚ ਰਿਹਾਂ  
ਇਹ ਡਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ।

Watching the world-ocean, I  
am frightened; but in Your  
Fear, I turn fearless.

੩ ਮੱਘਰ

16

NOVEMBER

ਜੋ ਜਨ ਲੁਝਹਿ ਮਨੈ ਸਿਉ  
ਸੇ ਸੂਰੇ ਪਰਧਾਨਾ ॥ (ਅੰਗ - ੧੦੮੯)

ਜੋ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨਾਲ ਲੜਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸੂਰਮੇ  
ਬਣਦੇ ਹਨ।

Who struggle with their minds,  
are brave, distinguished heroes.

੪ ਮੱਘਰ

17

NOVEMBER

ਜਿਨ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਮਨੁ ਜੀਤਿਆ  
ਜਗੁ ਤਿਨਹਿ ਜਿਤਾਨਾ ॥ (ਅੰਗ - ੧੦੮੯)

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ  
ਜਿੱਤਿਆ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਜਗਤ ਜਿੱਤ ਲਿਆ ਹੈ।

By Guru's Grace, who conquer their  
own minds, conquer the world.



੫ ਮੱਘਰ

18

NOVEMBER

ਜਿਸ ਨੋ ਬਖਸੇ ਸਿਫਤਿ ਸਾਲਾਹ ॥

ਨਾਨਕ ਪਾਤਿਸਾਹੀ ਪਾਤਿਸਾਹੁ ॥ (ਅੰਗ- ੫)

ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਬਖਸਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਪਾਤਸ਼ਾਹਾਂ ਦਾ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੀਰਤੀ ਕਰਨੀ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਦਾਤ ਹੈ।

O Nanak, whosomever God grants His praises, becomes the king of kings, singing His praises is the highest gift.

੬ ਮੱਘਰ

19

NOVEMBER

ਇਕ ਜਾਗੰਦੇ ਨਾ ਲਹੰਨਿ  
ਇਕਨਾ ਸੁਤਿਆ ਦੇਇ ਉਠਾਲਿ ॥

(ਅੰਗ - ੮੩)

ਪ੍ਰਭੂ ਕਈ ਜਾਗਦੇ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨਹੀਂ  
ਦਿੰਦਾ ਤੇ ਕਈ ਸੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਉਠਾ ਕੇ ਦਾਤਾਂ ਦੇ  
ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

Some remain awake yet do not  
receive bounties, while others are  
awakened to be rewarded.



੭ ਮੱਘਰ

20

NOVEMBER

ਜੀਵਨ ਤਲਬ

ਨਿਵਾਰਿ ਸੁਆਮੀ ॥ (ਅੰਗ - ੮੭੬)

ਹੇ ਮਾਲਿਕ-ਪ੍ਰਭੂ ! ਮੇਰੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ  
ਵਧਦੀਆਂ ਖਾਹਸ਼ਾਂ ਦੂਰ ਕਰ।

O my Lord and Master!

Please rid me of the pulsating  
desires in life.

੮ ਮੱਘਰ

21

NOVEMBER

ਉੱਚਾ ਨਹੀਂ ਕਹਣਾ ਮਨ ਮਹਿ ਰਹਣਾ  
ਆਪੇ ਜਾਣੈ ਆਪਿ ਕਰੇ ॥ (ਅੰਗ- ੮੭੭)

ਉੱਚੀ ਬੋਲ ਕੇ ਦੱਸਣ ਦੀ ਭੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅੰਤਰ ਆਤਮੇ  
ਹੀਂ ਟਿਕੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਸਭ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਦੀ  
ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਆਪ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

Do not speak out loud - remain humble.  
Lord Himself knows, Himself acts.



੯ ਮੱਘਰ

22

NOVEMBER

ਜਬ ਆਸਾ

ਅੰਦੇਸਾ ਤਬ ਹੀ ॥ (ਅੰਗ - ੯੭੭)

ਜਦ ਤਕ ਮਨ ਵਿਚ ਆਸਾਂ ਹਨ,  
ਤਦ ਤਕ ਸਹਿਮ-ਫ਼ਿਕਰ ਹਨ।

As long as there is hope,  
there is anxiety.



੧੦ ਮੱਘਰ

23

NOVEMBER

ਜਿਤੁ ਕੋ ਲਾਇਆ

ਤਿਤ ਹੀ ਲਗਾਨਾ ॥ (ਅੰਗ - ੯੧੪)

ਜਿਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲਾਇਆ  
ਹੈ, ਉਸੇ ਵਿਚ ਹੀ ਉਹ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

As the Lord assigns us tasks,  
so we do.



੧੧ ਮੱਘਰ

24

NOVEMBER

ਨਾ ਕੋ ਮੂੜਾ

ਨਹੀ ਕੋ ਸਿਆਣਾ ॥ (ਅੰਗ - ੯੧੪)

ਨਾਹ ਕੋਈ ਜੀਵ ਮੂਰਖ ਹੈ, ਨਾਹ ਕੋਈ ਸਿਆਣਾ ਹੈ।

No one is foolish, no one is wise.

੧੨ ਮੱਘਰ

25

NOVEMBER

ਜਿਉ ਸਾਬੁਨਿ ਕਾਪਰ ਉਜਲ ਹੋਤ ॥  
ਨਾਮ ਜਪਤ ਸਭੁ ਭ੍ਰਮੁ ਭਉ ਖੋਤ ॥

(ਅੰਗ - ੯੧੪)

ਜਿਵੇਂ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ,  
ਤਿਵੇਂ ਨਾਮ ਜਪਦਿਆਂ ਵਹਿਮ, ਡਰ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

As soap cleanses garments,  
chanting Naam, all doubts and fears  
dispell.



੧੩ ਮੱਘਰ

26

NOVEMBER

ਦੂਖ ਭੂਖ ਸੰਸਾ ਮਿਟਿਆ

ਗਾਵਤ ਪ੍ਰਭ ਨਾਮ ॥ (ਅੰਗ ੮੧੯)

ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਦਿਆਂ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ, ਭੁੱਖਾਂ,  
ਸਹਿਮ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

Pain, hunger, scepticism dispell,  
by singing the Name of God.



੧੪ ਮੱਘਰ

27

NOVEMBER

ਠਾਕਹੁ ਮਨੁਆ  
ਰਾਖਹੁ ਠਾਇ ॥ (ਅੰਗ - ੯੩੩)

ਇਸ ਚੰਚਲ ਮਨ ਨੂੰ ਰੋਕ ਰੱਖੋ,  
ਥਾਂ ਸਿਰ ਅੰਤਰ ਆਤਮੇ ਟਿਕਾ ਰੱਖੋ।

Control your mind,  
keep it in its place.



੧੫ ਮੱਘਰ

28

NOVEMBER

ਖੰਡਿਤ ਨਿਦ੍ਰਾ ਅਲਪ ਅਹਾਰੰ

ਨਾਨਕ ਤਤੁ ਬੀਚਾਰੋ ॥ (ਅੰਗ - ੯੩੯)

ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਘੱਟ ਤੇ ਖੁਰਾਕ ਭੀ ਥੋੜ੍ਹੀ  
ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਚਸਕਿਆਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।

Sleep little, eat little;

O Nanak, this is the essence of  
wisdom.

੧੬ ਮੱਘਰ

29

NOVEMBER

ਟੂਟਿ ਪਰੀਤਿ ਗਈ

ਬੁਰ ਬੋਲਿ ॥ (ਅੰਗ - ੯੩੩)

ਮੰਦਾ ਬੋਲ ਬੋਲਿਆਂ ਪ੍ਰੀਤ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

Love cracks as the speech  
goes sour.



੧੭ ਮੱਘਰ

30

NOVEMBER

ਜੇਹਾ ਬੀਜੈ ਸੋ ਲੁਣੈ

ਕਰਮਾ ਸੰਦੜਾ ਖੇਤੁ ॥ (ਅੰਗ - ੧੩੭)

ਸਰੀਰ ਕੀਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਖੇਤ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਝ ਮਨੁੱਖ ਬੀਜਦਾ ਹੈ ਉਹੀ ਫਸਲ ਵੱਢਦਾ ਹੈ।

As one plants, so does harvests;  
such is the field of karma.