

ਅਸਟਪਦੀ ॥
 ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਕਾ ਸੁਨਿ ਉਪਦੇਸੁ ॥
 ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਨਿਕਟਿ ਕਰਿ ਪੇਖੁ ॥
ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਿਮਰਹੁ ਗੋਬਿੰਦ ॥
ਮਨ ਅੰਤਰ ਕੀ ਉਤਰੈ ਚਿੰਦ ॥
 ਆਸ ਅਨਿਤ ਤਿਆਗਹੁ ਤਰੰਗ ॥
 ਸੰਤ ਜਨਾ ਕੀ ਧੂਰਿ ਮਨ ਮੰਗ ॥
 ਆਪੁ ਛੋਡਿ ਬੇਨਤੀ ਕਰਹੁ ॥
 ਸਾਧਸੰਗਿ ਅਗਨਿ ਸਾਗਰੁ ਤਰਹੁ ॥
 ਹਰਿ ਧਨ ਕੇ ਭਰਿ ਲੇਹੁ ਭੰਡਾਰ ॥
 ਨਾਨਕ ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਨਮਸਕਾਰ ॥੧॥

Ashtapadhee ||
 poore gur kaa sun aupadhes ||
 paarabraham nikaT kar pekh ||
saas saas simarahu gobi(n)dh ||
man a(n)tar kee autarai chi(n)dh ||
 aas anit tiaagahu tara(n)g ||
 sa(n)t janaa kee dhoor man ma(n)g ||
 aap chhodd benatee karahu ||
 saadhasa(n)g agan saagar tarahu ||
 har dhan ke bhar leh bha(n)ddaar ||
 naanak gur poore namasakaar ||1||

Ashtapadee:

*Listen to the Teachings of the Perfect Guru;
see the Supreme Lord God near you.*

*With each and every breath, meditate in remembrance on the Lord of the Universe,
and the anxiety within your mind shall depart.*

*Abandon the waves of fleeting desire,
and pray for the dust of the feet of the Saints.*

Renounce your selfishness and conceit and offer your prayers.

In the Saadh Sangat, the Company of the Holy, cross over the ocean of fire.

Fill your stores with the wealth of the Lord.

Nanak bows in humility and reverence to the Perfect Guru. ||1||