

## Anand Bhaya Meri Maye – Lyrics in Gurmukhi, Roman Punjabi, English & Hindi Meaning

“Anand Bhaya Meri Maye” is one of the most beloved lines from Anand Sahib, a sacred Sikh bani composed by Guru Amar Das in the holy scripture [Guru Granth Sahib](#).

The phrase expresses divine joy and spiritual awakening after finding the True Guru. The shabad is widely sung during Sikh prayers, kirtan gatherings, weddings, and spiritual events.

### Anand Bhaya Meri Maye Lyrics (Original Gurmukhi Text)

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥ ਅਨੰਦੁ ਭਇਆ ਮੇਰੀ ਮਾਏ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮੈ ਪਾਇਆ ॥ ਸਤਿਗੁਰੁ ਤ ਪਾਇਆ ਸਹਜ ਸੇਤੀ ਮਨਿ ਵਜੀਆ ਵਾਧਾਈਆ ॥ ਰਾਗ ਰਤਨ ਪਰਵਾਰ ਪਰੀਆ ਸਬਦ ਗਾਵਣ ਆਈਆ ॥ ਸਬਦੇ ਤ ਗਾਵਹੁ ਹਰੀ ਕੇਰਾ ਮਨਿ ਜਿਨੀ ਵਸਾਇਆ ॥ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਅਨੰਦੁ ਹੋਆ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮੈ ਪਾਇਆ ॥੧॥

ਏ ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਤੂ ਸਦਾ ਰਹੁ ਹਰਿ ਨਾਲੇ ॥ ਹਰਿ ਨਾਲਿ ਰਹੁ ਤੂ ਮੰਨ ਮੇਰੇ ਦੂਖ ਸਭਿ ਵਿਸਾਰਣਾ ॥ ਅੰਗੀਕਾਰੁ ਓਹੁ ਕਰੇ ਤੇਰਾ ਕਾਰਜ ਸਭਿ ਸਵਾਰਣਾ ॥ ਸਭਨਾ ਗਲਾ ਸਮਰਥੁ ਸੁਆਮੀ ਸੇ ਕਿਉ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰੇ ॥ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਮੰਨ ਮੇਰੇ ਸਦਾ ਰਹੁ ਹਰਿ ਨਾਲੇ ॥੨॥

ਸਾਚੇ ਸਾਹਿਬਾ ਕਿਆ ਨਾਹੀ ਘਰਿ ਤੇਰੈ ॥ ਘਰਿ ਤ ਤੇਰੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਹੈ ਜਿਸੁ ਦੇਹਿ ਸੁ ਪਾਵਏ ॥ ਸਦਾ ਸਿਫਤਿ ਸਲਾਹ ਤੇਰੀ ਨਾਮੁ ਮਨਿ ਵਸਾਵਏ ॥ ਨਾਮੁ ਜਿਨ ਕੈ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਵਾਜੇ ਸਬਦ ਘਨੇਰੇ ॥ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਚੇ ਸਾਹਿਬ ਕਿਆ ਨਾਹੀ ਘਰਿ ਤੇਰੈ ॥੩॥

ਸਾਚਾ ਨਾਮੁ ਮੇਰਾ ਆਧਾਰੇ ॥ ਸਾਚੁ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰੁ ਮੇਰਾ ਜਿਨਿ ਭੁਖਾ ਸਭਿ ਗਵਾਈਆ ॥ ਕਰਿ ਸਾਂਤਿ ਸੁਖ ਮਨਿ ਆਇ ਵਸਿਆ ਜਿਨਿ ਇਛਾ ਸਭਿ ਪੁਜਾਈਆ ॥ ਸਦਾ ਕੁਰਬਾਣੁ ਕੀਤਾ ਗੁਰੁ ਵਿਟਹੁ ਜਿਸ ਦੀਆ ਏਹਿ ਵਡਿਆਈਆ ॥ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੁਣਹੁ ਸੰਤਹੁ ਸਬਦਿ ਧਰਹੁ ਪਿਆਰੇ ॥ ਸਾਚਾ ਨਾਮੁ ਮੇਰਾ ਆਧਾਰੇ ॥੪॥

ਵਾਜੇ ਪੰਚ ਸਬਦ ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਸਭਾਰੈ ॥ ਘਰਿ ਸਭਾਰੈ ਸਬਦ ਵਾਜੇ ਕਲਾ ਜਿਤੁ ਘਰਿ ਧਾਰੀਆ ॥ ਪੰਚ ਦੂਤ ਤੁਧੁ ਵਸਿ ਕੀਤੇ ਕਾਲੁ ਕੰਟਕੁ ਮਾਰਿਆ ॥ ਧੁਰਿ ਕਰਮਿ ਪਾਇਆ ਤੁਧੁ ਜਿਨ ਕਉ ਸਿ ਨਾਮਿ ਹਰਿ ਕੈ ਲਾਰੇ ॥ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਤਹ ਸੁਖੁ ਹੋਆ ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਅਨਹਦ ਵਾਜੇ ॥੫॥

## Punjabi Translation

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਅੰਗ 917 'ਤੇ ਅੰਕਿਤ ਬਾਣੀ 'ਅਨੰਦ' (ਅਨੰਦ ਸਾਹਿਬ) ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਪੰਜ ਪਉੜੀਆਂ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਅਰਥ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪਉੜੀ 1 ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪੰਕਤੀ ਅਤੇ ਪਉੜੀ 4 ਦਾ ਅੰਤਿਮ ਹਿੱਸਾ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ; ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਆਮ ਸਮਝ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਪਰੰਪਰਾ ਦੇ ਸਟੀਕਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**ਪਉੜੀ 1:** ਹੇ ਮੇਰੀ ਮਾਂ! ਮੈਨੂੰ ਪੂਰਨ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਪਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਸਹਿਜੇ ਹੀ (ਸੁਭਾਵਿਕ) ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਵਾਜੇ ਵੱਜਣ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ। ਰਾਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਰਾਗ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਰੂਪੀ ਰਾਗਣੀਆਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਜਸ ਗਾਉਣ ਲਈ ਆਈਆਂ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਜਸ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਾਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਸਭ ਇਸ ਸ਼ਬਦ (ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਮਹਿਮਾ) ਨੂੰ ਗਾਵੇ। ਨਾਨਕ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰਨ ਅਨੰਦ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ।

**ਪਉੜੀ 2:** ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਤੂੰ ਸਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿ। ਹੇ ਮਨ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਤੇਰੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਸਵਾਰ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੇਰੇ ਹਰ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਹ ਮਾਲਕ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਹੈ, ਫਿਰ ਤੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਭੁਲਾਉਂਦਾ ਹੈ? ਨਾਨਕ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਤੂੰ ਸਦਾ ਹਰੀ (ਪਰਮਾਤਮਾ) ਦੇ ਨਾਲ ਰਹ।

**ਪਉੜੀ 3:** ਹੇ ਸੱਚੇ ਮਾਲਕ! ਤੇਰੇ ਘਰ (ਖਜ਼ਾਨੇ) ਵਿੱਚ ਕੀ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਤੇਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਕੁਝ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਪਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਉਸੇ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੂੰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੋਂ। ਅਜਿਹਾ ਜੀਵ ਸਦਾ ਤੇਰੀ ਸਿਫਤ-ਸਾਲਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੇਰੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਵਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਵੱਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ (ਆਤਮਿਕ ਅਨੰਦ ਦੇ) ਅਨੇਕਾਂ ਵਾਜੇ ਵੱਜਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਨਾਨਕ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਹੇ ਸੱਚੇ ਮਾਲਕ! ਤੇਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਭਾਵ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ)।

**ਪਉੜੀ 4:** ਸੱਚਾ ਨਾਮ ਹੀ ਮੇਰਾ ਆਸਰਾ ਹੈ। ਸੱਚੇ ਨਾਮ ਨੇ ਮੇਰੀ ਸਾਰੀ ਭੁੱਖ (ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ) ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਆਤਮਿਕ ਸੁੱਖ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਖਸ਼ੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਸਦਾ ਕੁਰਬਾਨ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਵਡਿਆਈ ਬਖਸ਼ੀ ਹੈ। ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦਾ ਜੱਸ ਗਾਉਣ ਲਈ ਅਨੇਕਾਂ ਪ੍ਰਤੱਖ ਵਾਜੇ ਵੱਜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 'ਅਨਹਦ' (ਹੱਦ ਤੋਂ ਰਹਿਤ) ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਦਾ ਪ੍ਰਗਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵ ਸੱਚੇ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਅਭੇਦ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਕਰਕੇ ਜੇ ਮਨ ਵਾਸਨਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਚੌਰਾਸੀ ਲੱਖ ਜੁਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭਟਕਦਾ ਸੀ, ਉਹ ਹੁਣ ਰੁਕ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਸਰੂਪ ਰੂਪੀ ਨਿਜ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਵੱਸ ਗਿਆ ਹੈ।

**ਪਉੜੀ 5:** ਉਸ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲੇ ਹਿਰਦੇ-ਰੂਪੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸ਼ਬਦ (ਆਤਮਿਕ ਨਾਦ) ਵੱਜਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਉੱਥੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਟਿਕਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਜੇ ਵਿਕਾਰਾਂ (ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ) ਨੂੰ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਡਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੱਥੇ 'ਤੇ ਪੂਰਬਲੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਲੇਖ ਲਿਖਿਆ ਸੀ, ਉਹ ਹਰੀ ਦੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਗਏ ਹਨ। ਨਾਨਕ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜੀਵ ਸੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਅਨਹਦ ਨਾਦ ਵੱਜਦਾ ਹੈ।

## English Transliteration

Ik Oankar Satgur Prasaad ॥

Anand Bhaya Meri Maye Satguru Main Paya ॥  
Satguru Ta Paya Sahaj Seti Man Vajia Vadhaiya ॥  
Raag Ratan Parvaar Paria Sabad Gaavan Aaiya ॥  
Sabdo Ta Gaavahu Hari Kera Man Jini Vasaya ॥  
Kahai Nanak Anand Hoa Satguru Main Paya ॥1॥

Ae Man Meriya Tu Sada Rahu Har Naale ॥  
Har Naal Rahu Tu Mann Mere Dookh Sabh Visaarna ॥  
Angikaar Ohu Kare Tera Kaaraj Sabh Savarna ॥  
Sabhna Gala Samrath Suami So Kio Manahu Visaare ॥  
Kahai Nanak Mann Mere Sada Rahu Har Naale ॥2॥

Saache Sahibaa Kia Naahi Ghar Terai ॥  
Ghar Ta Terai Sabh Kichh Hai Jis Deh So Paave ॥  
Sada Sifat Salaah Teri Naam Man Vasaave ॥  
Naam Jin Kai Man Vasia Vaaje Sabad Ghanere ॥  
Kahai Nanak Sache Sahib Kia Naahi Ghar Terai ॥3॥

Saacha Naam Mera Aadhaarō ॥  
Saach Naam Aadhaar Mera Jin Bhukha Sabh Gavaaiya ॥  
Kar Shaant Sukh Man Aae Vasia Jin Ichha Sabh Pujaaiya ॥  
Sada Kurbaan Kita Guru Vitahu Jis Dia Eh Vadiaaiya ॥  
Kahai Nanak Sunahu Santahu Sabad Dharahu Piaaro ॥  
Saacha Naam Mera Aadhaarō ॥4॥

Vaaje Panch Sabad Tit Ghar Sabhaagai ॥  
Ghar Sabhaagai Sabad Vaaje Kala Jit Ghar Dhaaria ॥  
Panch Doot Tudh Vas Kite Kaal Kantak Maaria ॥  
Dhur Karam Paya Tudh Jin Kau Si Naam Har Kai Laage ॥  
Kahai Nanak Tah Sukh Hoa Tit Ghar Anhad Vaaje ॥5॥

## English Translation

Ramkali Mahala 3 Anand Ik Onkar Satgur Prasad ( Anand Bhaya Meri Mai Satguru Mein Paya...)

"By the Grace of the Lord-Sublime, Truth personified & attainable through the Guru's guidance."

O my mother! O Saints! Since the time I have met the True Lord and perfect Guru, my heart is thrilled and I am enjoying real bliss of life. The meeting with the Guru has taken place in the normal course of events, without any special efforts and I have realised the True Guru in the fourth stage of equipoise, and my heart is beyond myself with joy. During this occasion of joy all the Ragas and Ragnis have come along with many beautiful fairies to sing songs of joy and happiness. O Lord! All these people have gathered together to sing praises of Your grandeur and vastness, including other good qualities like detachment, Truth, contentment and thinking basically they have come for singing praises of the Lord.

O Brother! You should also join those Guru-minded persons, in singing the Guru's Word, who have inculcated the love of the Lord in their hearts. O Nanak ! I have been enjoying bliss and joy of life since the time I have been given the company of the True Guru. (1)

O my mind! Why do you not keep company with the Lord, as all your ills and sufferings will give way in His company? O Man! The Lord would help complete all your jobs and would accept you in His presence, provided you remember Him always; infact He would support you in all respects. O my mind! Why have you forgotten the Lord who is omni- potent and all powerful? He would help you complete all your worldly chores and support you in all your efforts. O Nanak! You should always keep company with the Lord. O my mind! Try to keep the True Master always in your mind, as He is your greatest friend. (2)

O my True Master! Is there anything which could not be attained through You, at Your Court? Infact, everything is available at Your Court, but is to be achieved only by those persons, who are blessed by You and they only attain Your benedictions. Such Guru-minded persons always sing Your praises and meditate on True Name in their hearts. The persons who have inculcated Your True Name in their hearts always hear the Unstrung music of Nature and enjoy the bliss of Your True Name through such hymns being sung by Nature. O Nanak! What is naught in the Lord's Presence or is there anything lacking in the Lord's Court?

Infact, everything is available at the Lord's Court, once someone is accepted there. (3)

My only support and mainstay in life is the Lord's True Name and this support of True Name is so helpful that my desire for worldly possessions is completely satisfied and my thirst for worldly pleasures is quenched. Once I was able to inculcate the Lord's love in my heart, I attained peace and tranquillity of mind, which has helped me to satisfy all my worldly desires. So I always offer myself as a sacrifice to the Guru, who has bestowed all these honours and privileges on me. O Nanak! I would request my saintly friends to listen to the Guru's Word carefully and preserve it for future. Infact, my only support and help is the Lord's True Name. (4)

These great hymns and songs celestial are sung and heard in the abode of some fortunate and God-blessed persons. The abode, where the Lord's power is enshrined, resounds with the Unstrung music of Nature which is heard in their body and their company even. Infact, such Guru-mined persons have curbed and controlled all the five vices like sexual desires, anger and greed. They have also overpowered the Yama, the god of death, who was responsible for the fear-complex. Now there is no fear of death. The persons, who have been blessed by the Lord, with His Grace to perform noble deeds, are always engaged in the recitation of Lord's True Name. O Nanak! The persons with such noble actions, have their hearts filled with joy and they always hear within their hearts, the unstrung music of Nature, and hear the Lord's praises being sung all around in Nature. (5)

## Hindi Transliteration

१ॐ सतिगुर प्रसादि ॥

अनंदु भइआ मेरी माए सतिगुरू मै पाइआ ॥  
सतिगुरु त पाइआ सहज सेती मनि वजीआ वधाईआ ॥  
राग रतन परिवार परीआ सबद गावण आईआ ॥  
सबदो त गावहु हरी केरा मनि जिनी वसाइआ ॥  
कहै नानकु अनंदु होआ सतिगुरू मै पाइआ ॥१॥

ए मन मेरिआ तू सदा रहु हरि नाले ॥  
हरि नालि रहु तू मंन मेरे दूख सभि विसारणा ॥  
अंगीकारु ओहु करे तेरा कारज सभि सवारणा ॥  
सभना गला समर्थु सुआमी सो किउ मनहु विसारे ॥  
कहै नानकु मंन मेरे सदा रहु हरि नाले ॥२॥

साचे साहिबा किआ नाही घरि तेरै ॥  
घरि त तेरै सभु किछु है जिसु देहि सु पावए ॥  
सदा सिफति सलाह तेरी नामु मनि वसावए ॥  
नामु जिन कै मनि वसिआ वाजे सबद घनेरे ॥  
कहै नानकु सचे साहिब किआ नाही घरि तेरै ॥३॥

साचा नामु मेरा आधारो ॥  
साचु नामु अधारु मेरा जिनि भुखा सभि गवाईआ ॥  
करि सांति सुख मनि आइ वसिआ जिनि इच्छा सभि पुजाईआ ॥  
सदा कुरबाणु कीता गुरू विटहु जिस दीआ एहि वडिआईआ ॥  
कहै नानकु सुणहु संतहु सबदि धरहु पिआरो ॥  
साचा नामु मेरा आधारो ॥४॥

वाजे पंच सबद तितु घरि सभागै ॥  
घरि सभागै सबद वाजे कला जितु घरि धारीआ ॥  
पंच दूत तुधु वसि कीते कालु कंटकु मारिआ ॥  
धुरि करमि पाइआ तुधु जिन कउ सि नामि हरि कै लागे ॥  
कहै नानकु तह सुखु होआ तितु घरि अनहद वाजे ॥५॥

## आनंद साहिब – पहली 5 पौड़ियों का हिन्दी अर्थ

### पहली पौड़ी

हे मेरी माँ! ( Anand Bhaya Meri Maye ) मेरे भीतर आनंद उत्पन्न हो गया है, क्योंकि मुझे सतगुरु प्राप्त हो गए हैं। सतगुरु सहज भाव से मिले हैं और मेरे मन में बधाइयों की ध्वनि गूँज उठी है। ऐसा प्रतीत होता है मानो राग, रत्न और उनके परिवार सभी ईश्वर की महिमा गाने के लिए आ पहुँचे हों। तुम भी उसी परमात्मा के शब्द का गायन करो, जिसे प्रेमियों ने अपने मन में बसाया है। गुरु नानक देव जी कहते हैं – मुझे सतगुरु मिल गए हैं, इसलिए मेरे भीतर आनंद छा गया है।

### दूसरी पौड़ी

हे मेरे मन! तू सदा परमात्मा के साथ जुड़ा रह। यदि तू परमात्मा के साथ रहेगा, तो तेरे सारे दुख दूर हो जाएँगे। वह प्रभु तेरा सहारा बनेगा और तेरे सभी कार्य सँवार देगा। वह स्वामी सब कुछ करने में समर्थ है, फिर मन से उसे क्यों भुलाना? गुरु नानक देव जी कहते हैं – हे मेरे मन! सदा प्रभु के साथ जुड़ा रह।

## तीसरी पौड़ी

हे सच्चे मालिक! तेरे घर में ऐसी कौन-सी वस्तु है जो नहीं है?  
तेरे घर में सब कुछ मौजूद है; जिसे तू देता है, वही प्राप्त करता है।  
जो व्यक्ति तेरी सदा स्तुति करता है और तेरे नाम को अपने मन में बसाता है,  
उसके भीतर अनगिनत दिव्य शब्द गूँजने लगते हैं।  
गुरु नानक देव जी कहते हैं — हे सच्चे प्रभु! तेरे घर में किसी चीज़ की कमी नहीं।

## चौथी पौड़ी

सच्चा नाम ही मेरा आधार है।  
उस परमात्मा का सच्चा नाम मेरा सहारा बन गया है, जिसने मेरी सारी भूख और इच्छाएँ मिटा दी हैं।  
उसने मेरे मन में शांति और सुख भर दिया है तथा मेरी सभी इच्छाएँ पूर्ण कर दी हैं।  
मैं उस गुरु पर सदा बलिहार जाता हूँ, जिसने मुझे इतनी महान महिमा प्रदान की है।  
गुरु नानक देव जी कहते हैं — हे संतजनो! गुरु के शब्द से प्रेम करो।  
सच्चा नाम ही मेरा आधार है।

## पाँचवीं पौड़ी

भाग्यशाली हृदय-घर में पाँच प्रकार के दिव्य शब्द बजते हैं।  
जिस हृदय में प्रभु अपनी शक्ति स्थापित करता है, वहाँ अनहद शब्द गूँजते हैं।  
उसने पाँच विकारों को अपने वश में कर लिया है और मृत्यु के भय को नष्ट कर दिया है।  
जिन्हें प्रारब्ध से यह कृपा प्राप्त होती है, वे प्रभु के नाम में जुड़ जाते हैं।  
गुरु नानक देव जी कहते हैं — उस हृदय में सच्चा सुख उत्पन्न होता है और वहाँ अनहद नाद निरंतर बजता रहता है।