A children-friendly phonetic transliteration
& a simplified translation of

BHOG DE SALOK

ੴ ਸਤਿ ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥
ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੯ ॥

There is One Supreme Power, the Truth & the Giver of Knowledge & Blessings:

Salok Mahalla Nau'vaa

ikk oh'ann-kaar sat gur'prasaad.
sa'lok mahallaa nau'vaa^{n}.

ਗੁਨ ਗੋਬਿੰਦ ਗਾਇਓ ਨਹੀ
ਜਨਮੁ ਅਕਾਰਥ ਕੀਨੁ ॥

Life is useless if we don’t appreciate & sing praises of our Creator.

gun gobind gaa’yoh nehee
janam a’kaarath keen.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਭਜੁ ਮਨਾ
ਜਿਹ ਬਿਧਿ ਜਲ ਕਉ ਮੀਨੁ ॥੧॥

O my mind: remember Vaheguru in the same way a fish appreciates water.||1||

kahu naanak har bhajj manaa
jih bidh jal ko meen.

ਬਿਖਿਅਨ ਸਿਉ ਕਾਹੇ ਰਚਿਓ
ਨਿਮਖ ਨ ਹੋਹਿ ਉਦਾਸੁ ॥

Stuck in bad thoughts, you don’t let go of them for even a second!

bikh’yan sio kaahey rach’yoh
nimakh na ho’eh u’daas.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਭਜੁ ਹਰਿ ਮਨਾ
ਪਰਹਿ ਨ ਜਮ ਕੀ ਫਾਸ ॥੨॥

O my mind: remember Vaheguru & you won't be trapped by death. ||2||

kahu naanak bhaj har manaa
par'eh na jamm kee faas.

ਤਰਨਾਪੋ ਇਉ ਹੀ ਗਇਓ
ਲੀਓ ਜਰਾ ਤਨੁ ਜੀਤਿ ॥

Young age passes by with old age overpowering our body.

tar'naapo e'oh hee ge'yoh
lee'o jaraa tan jeet.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਭਜੁ ਹਰਿ ਮਨਾ
ਅਉਧ ਜਾਤੁ ਹੈ ਬੀਤਿ ॥੩॥

O my mind: Life is flying away so remember & appreciate Vaheguru! ||3||

kahu naa'nak bhaj har manaa
au'Dh jaat hai beet.

ਬਿਰਧਿ ਭਇਓ ਸੂਝੈ ਨਹੀ
ਕਾਲੁ ਪਹੂਚਿਓ ਆਨਿ ॥

Become older & death getting closer, you still don't understand the Truth.

biraDh bhey'oh soo'jhai nehee
kaal pahooch'yoh aan.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਨਰ ਬਾਵਰੇ
ਕਿਉ ਨ ਭਜਹਿ ਭਗਵਾਨੁ ॥੪॥

O crazy person: Why don’t you remember & appreciate Vaheguru? ||4||

kahu naanak nar baa’varey
kio na bhaj’eh bhag’vaan.

ਧਨੁ ਦਾਰਾ ਸੰਪਤਿ ਸਗਲ
ਜਿਨਿ ਅਪੁਨੀ ਕਰਿ ਮਾਨਿ ॥

Wealth, partner & all the belongings you claim as your own,

Dhan daa'raa sann'pat sagal
jin apu'nee kar maan.

ਇਨ ਮਹਿ ਕਛੁ ਸੰਗੀ ਨਹੀ
ਨਾਨਕ ਸਾਚੀ ਜਾਨਿ ॥੫॥

- Know it to be true that none of them shall go along with you in the end. ||5||

en meh kachh sann'gee nehee
naanak saa'chee jaan.

ਪਤਿਤ ਉਧਾਰਨ ਭੈ ਹਰਨ
ਹਰਿ ਅਨਾਥ ਕੇ ਨਾਥ ॥

Vaheguru saves sinners, removes all fears & helps those who have no-one.

patit u’Dhaaran bhai haran
har a’naath key naath.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਤਿਹ ਜਾਨੀਐ
ਸਦਾ ਬਸਤੁ ਤੁਮ ਸਾਥਿ ॥੬॥

Guru Ji says: Realise that Vaheguru is always with you. ||6||

kahu naanak teh jaa-nee'yai
sadaa basat tum saath.

ਤਨੁ ਧਨੁ ਜਿਹ ਤੋ ਕਉ ਦੀਓ
ਤਾਂ ਸਿਉ ਨੇਹੁ ਨ ਕੀਨ ॥

You don’t have love for the One who gave you your body and wealth.

tan Dhan jeh toh ko dee’oh
taa sio ney’hu na keen.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਨਰ ਬਾਵਰੇ
ਅਬ ਕਿਉ ਡੋਲਤ ਦੀਨ ॥੭॥

O crazy person: No wonder you walk around shaken-up and in a panic. ||7||

kahu naanak nar baav'rey
ab kio doh'lat deen.

ਤਨੁ ਧਨੁ ਸੰਪੈ ਸੁਖ ਦੀਓ
ਅਰੁ ਜਿਹ ਨੀਕੇ ਧਾਮ ॥

Vaheguru gave you your body, wealth, property, comforts & beautiful home.

tan dhan samm’pai sukh dee’oh
ar jeh nee’key Dhaam.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨੁ ਰੇ ਮਨਾ
ਸਿਮਰਤ ਕਾਹਿ ਨ ਰਾਮੁ ॥੮॥

Listen O my mind: Why don't you appreciate & remember Vaheguru? ||8||

kahu naanak sun rey manaa
sim'rat kaa'eh na raam.

ਸਭ ਸੁਖ ਦਾਤਾ ਰਾਮੁ ਹੈ
ਦੂਸਰ ਨਾਹਿਨ ਕੋਇ ॥

All peace and happiness comes from Vaheguru, no one else.

sabh sukh daa’taa raam hai
doo’sar naa’hen ko’e.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨਿ ਰੇ ਮਨਾ
ਤਿਹ ਸਿਮਰਤ ਗਤਿ ਹੋਇ ॥੯॥

Listen, O mind: Remember Vaheguru
one achieves the highest. ||9||

kahu naanak sun rey manaa
teh sim'rat gath ho'e.

ਜਿਹ ਸਿਮਰਤ ਗਤਿ ਪਾਈਐ
ਤਿਹ ਭਜੁ ਰੇ ਤੈ ਮੀਤ ॥

O mind, my friend: Remember the One who can make you achieve the best.

jeh sim'rat gath paaee'yai
teh bhajj rey tai meet.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨੁ ਰੇ ਮਨਾ
ਅਉਧ ਘਟਤ ਹੈ ਨੀਤ ॥੧੦॥

Guru Ji says: Listen, mind: your life is getting shorter! ||10||

kahu naanak sun rey manaa
au'Dh gha'ttat hai neet.

ਪਾਂਚ ਤਤ ਕੋ ਤਨੁ ਰਚਿਓ
ਜਾਨਹੁ ਚਤੁਰ ਸੁਜਾਨ ॥

O smart person! Know that your body is made up of five elements.

paa^{n}’ch tat ko tan rach’yoh
jaan’hu cha’tur su’jaan.

ਜਿਹ ਤੇ ਉਪਜਿਓ ਨਾਨਕਾ
ਲੀਨ ਤਾਹਿ ਮਹਿ ਮਾਨੁ ॥੧੧॥

At the end you shall merge back into the elements you came from. ||11||

jeh tey up-je'oh naa'nakaa
leen taa'eh meh maan.

ਘਟ ਘਟ ਮਹਿ ਹਰਿ ਜੂ ਬਸੈ
ਸੰਤਨ ਕਹਿਓ ਪੁਕਾਰਿ ॥

The saints are not quiet in saying Vaheguru lives the hearts of all.

ghatt ghatt meh har joo bas’ai
sann’tan keh’yoh pu’kaar.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਤਿਹ ਭਜੁ ਮਨਾ
ਭਉ ਨਿਧਿ ਉਤਰਹਿ ਪਾਰਿ ॥੧੨॥

Remember Vaheguru so you can get through this scary world. ||12||

kahu naanak teh bhaj manaa
bho niDh ut'reh paar.

ਸੁਖੁ ਦੁਖੁ ਜਿਹ ਪਰਸੈ ਨਹੀ
ਲੋਭੁ ਮੋਹੁ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥

One who's undisturbed by pleasure or pain, nor greed, clinging on or pride:

sukh dukh jeh par'sai nehee
lobh moh'hu a'bhe-maan.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨੁ ਰੇ ਮਨਾ
ਸੋ ਮੂਰਤਿ ਭਗਵਾਨ ॥੧੩॥

Listen O mind: that person becomes a reflection of Vaheguru. ||13||

kahu naanak sun rey manaa
so moo'rat bhag'vaan.

ਉਸਤਤਿ ਨਿੰਦਿਆ ਨਾਹਿ ਜਿਹਿ
ਕੰਚਨ ਲੋਹ ਸਮਾਨਿ ॥

One who's undisturbed by good or bad comments & sees gold & iron the same:

us'tat ninn'diyaa naa'eh jeh
kann'chan loh sa'maan.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨਿ ਰੇ ਮਨਾ
ਮੁਕਤਿ ਤਾਹਿ ਤੈ ਜਾਨਿ ॥੧੪॥

O my mind, listen: Know that such a person has achieved the highest. ||14||

kahu naanak sun rey manaa
mu'kath taa'eh tai jaan.

ਹਰਖੁ ਸੋਗੁ ਜਾ ਕੈ ਨਹੀ
ਬੈਰੀ ਮੀਤ ਸਮਾਨਿ ॥

One who's undisturbed by joy or pain,
& treats opponents & friends equally:

harakh soh'g jaa kai nehee
bai'ree meet sa'maan.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨਿ ਰੇ ਮਨਾ
ਮੁਕਤਿ ਤਾਹਿ ਤੈ ਜਾਨਿ ॥੧੫॥

O mind, listen: Know that they have achieved the highest. ||15||

kahu naanak sun rey manaa
mu'kath taa'eh tai jaan.

ਭੈ ਕਾਹੂ ਕਉ ਦੇਤ ਨਹਿ
ਨਹਿ ਭੈ ਮਾਨਤ ਆਨ ॥

One who doesn’t frighten anyone and
Isn’t afraid of anyone else:

bhai kaa’hoo kau dey’t neh
neh bhai maa’nat aan.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨਿ ਰੇ ਮਨਾ
ਗਿਆਨੀ ਤਾਹਿ ਬਖਾਨਿ ॥੧੬॥

Guru Ji says - Listen, O mind: Such people are wise. ||16||

kahu naanak sun rey manaa
giyaa'nee taa'eh ba'khaan.

ਜਿਹ ਬਿਖਿਆ ਸਗਲੀ ਤਜੀ
ਲੀਓ ਭੇਖ ਬੈਰਾਗ ॥

Becoming free from the world means to give up all bad desires.

jeh bikh'yaa sag'lee tajee
lee'oh bhey'kh bai'raag.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨੁ ਰੇ ਮਨਾ
ਤਿਹ ਨਰ ਮਾਥੈ ਭਾਗੁ ॥੧੭॥

O my mind, listen: such a person is considered lucky & blessed. ||17||

kahu naanak sun rey manaa
teh nar maa'thai bhaag.

ਜਿਹ ਮਾਇਆ ਮਮਤਾ ਤਜੀ
ਸਭ ਤੇ ਭਇਓ ਉਦਾਸੁ ॥

One who lets get of clinging on to
worldly things & keeps their soul free:

jeh maa'yaa mam'taa tajee
sabh tey bhe'yoh u'daas.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨੁ ਰੇ ਮਨਾ
ਤਿਹ ਘਟਿ ਬ੍ਰਹਮ ਨਿਵਾਸੁ ॥੧੮॥

O mind, listen: one can see Vaheguru shining deep within them. ||18||

kahu naanak sun rey manaa
teh ghatt brah'm ne'vaas.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਾਨੀ ਹਉਮੈ ਤਜੀ
ਕਰਤਾ ਰਾਮੁ ਪਛਾਨਿ ॥

One who let's go ego & recognises that Vaheguru's Power works in their life:

jeh praa'nee hou'mai tajee
kar'taa raam pa'chhaan.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਵਹੁ ਮੁਕਤਿ ਨਰੁ
ਇਹ ਮਨ ਸਾਚੀ ਮਾਨੁ ॥੧੯॥

Guru Ji says: Know that such people become free from bad thoughts. ||19||

kahu naanak vahu mu'kath nar
eh man saa'chee maan.

ਭੈ ਨਾਸਨ ਦੁਰਮਤਿ ਹਰਨ
ਕਲਿ ਮਹਿ ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਮੁ ॥

In this time of Darkness, Vaheguru's Name destroys our fears & bad thoughts.

bhai naa'san dur'mat haran
kal meh har ko naam.

ਨਿਸਿ ਦਿਨੁ ਜੋ ਨਾਨਕ ਭਜਹਿ
ਸਫਲ ਹੋਹਿ ਤਿਹ ਕਾਮ ॥੨੦॥

Remembering Vaheguru day & night their efforts pay off. ||20||

nis din jo naanak bhaj'ai
safal ho'eh teh kaam.

ਜਿਹਬਾ ਗੁਨ ਗੋਬਿੰਦ ਭਜਹੁ
ਕਰਨ ਸੁਨਹੁ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ॥

**With the tongue praise Vaheguru &
with the ears listen to the Holy Name.**

jeh'baa gun gobind bhaj'hu
karan sun'hu har naam.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨਿ ਰੇ ਮਨਾ
ਪਰਹਿ ਨ ਜਮ ਕੈ ਧਾਮ ॥੨੧॥

O mind, listen: such a person is not caught in the trap of Death. ||21||

kahu naanak sun rey manaa
par'eh na jam kai Dhaam.

ਜੋ ਪ੍ਰਾਨੀ ਮਮਤਾ ਤਜੈ
ਲੋਭ ਮੋਹ ਅਹੰਕਾਰ ॥

One who gives up their selfishness, greed, clinginess & big-headedness:

jo praa’nee mam’taa taj’ai
lobh moh a’hann-kaar.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਆਪਨ ਤਰੈ
ਅਉਰਨ ਲੇਤ ਉਧਾਰ ॥੨੨॥

they get successfully get through life & help others to do the same. ||22||

kahu naanak aa'pan tar'ai
au'ran ley't u'Dhaar.

ਜਿਉ ਸੁਪਨਾ ਅਰੁ ਪੇਖਨਾ
ਐਸੇ ਜਗ ਕਉ ਜਾਨਿ ॥

Understand the world to be like
watching a passing dream.

jio sup'naa ar pey'kh-naa
ai'sey jag kau jaan.

ਇਨ ਮਹਿ ਕਛੁ ਸਾਚੋ ਨਹੀ
ਨਾਨਕ ਬਿਨੁ ਭਗਵਾਨ ॥੨੩॥

Other than Vaheguru, nothing in this world lasts forever. ||23||

en meh kachh saa'cho nehee
naanak bin bhag'vaan.

ਨਿਸਿ ਦਿਨੁ ਮਾਇਆ ਕਾਰਨੇ
ਪ੍ਰਾਨੀ ਡੋਲਤ ਨੀਤ ॥

To collect money people, go out and about night & day.

nis din maa’yaa kaar’ney
praa’nee doh’lat neet.

ਕੋਟਨ ਮਹਿ ਨਾਨਕ ਕੋਊ
ਨਾਰਾਇਨੁ ਜਿਹ ਚੀਤਿ ॥੨੪॥

But, only a few in million keep Vaheguru in their thoughts. ||24||

ko'ttan meh naanak ko'oo
naa-raa'en jeh cheet.

ਜੈਸੇ ਜਲ ਤੇ ਬੁਦਬੁਦਾ
ਉਪਜੈ ਬਿਨਸੈ ਨੀਤ ॥

Just like a bubble rises from water & then disappears back into the water -

jai'sey jal tey budh'budhaa
up'jai bin'sai neet.

ਜਗ ਰਚਨਾ ਤੈਸੇ ਰਚੀ
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨਿ ਮੀਤ ॥੨੫॥

Guru Ji says: O my mind, my friend: The created world is the same. ||25||

jag rach'naa tai'sey rachee
kahu naanak sun meet.

ਪ੍ਰਾਨੀ ਕਛੂ ਨ ਚੇਤਈ
ਮਦਿ ਮਾਇਆ ਕੈ ਅੰਧੁ ॥

Caught up in the world-play one acts drunk & blind, ignoring their purpose.

praa'nee kachhoo na chey'teyee
madh maa'yaa kai ann'Dh.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਭਜਨ
ਪਰਤ ਤਾਹਿ ਜਮ ਫੰਧ ॥੨੬॥

Without remembering Vaheguru, one becomes trapped by Death. ||26||

kahu naanak bin har bhajan
parat taa'eh jam fann'Dh.

ਜਉ ਸੁਖ ਕਉ ਚਾਹੈ ਸਦਾ
ਸਰਨਿ ਰਾਮ ਕੀ ਲੇਹ ॥

If one desires to always have peace,
then go & take refuge of Vaheguru.

jo sukh ko chaa'hai sad'aa
sharan raam kee ley'h.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨਿ ਰੇ ਮਨਾ
ਦੁਰਲਭ ਮਾਨੁਖ ਦੇਹ ॥੨੭॥

Listen, O mind! (Don't miss out!) This human body is difficult to obtain.||27||

kahu naanak sun rey manaa
dur'labh maa'nukh dey'h.

ਮਾਇਆ ਕਾਰਨਿ ਧਾਵਹੀ
ਮੂਰਖ ਲੋਗ ਅਜਾਨ ॥

Unaware of one's of purpose, one chases temporary pleasures & gains.

maa'yaa kaa'ran Dhaa'vahee
moo'rakh loh'g a'jaan.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਭਜਨ
ਬਿਰਥਾ ਜਨਮੁ ਸਿਰਾਨ ॥੨੮॥

Life is being wasted without loving remembrance of the Giver of Life. ||28||

kahu naanak bin har bhajan
bir'thaa janam se'raan.

ਜੋ ਪ੍ਰਾਨੀ ਨਿਸਿ ਦਿਨੁ ਭਜਹਿ
ਰੂਪ ਰਾਮ ਤਿਹ ਜਾਨੁ ॥

One who loves Vaheguru day & night, know them as Vaheguru's reflection.

jo praa'nee nis din bhaj'ai
roop raam teh jaan.

ਹਰਿ ਜਨ ਹਰਿ ਅੰਤਰੁ ਨਹੀ
ਨਾਨਕ ਸਾਚੀ ਮਾਨੁ ॥੨੯॥

Truly accept, no difference remains between them & Vaheguru. ||29||

har jan har ann'tar nehee
naanak saa'chee maan.

ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਮਹਿ ਫਧਿ ਰਹਿਓ
ਬਿਸਰਿਓ ਗੋਬਿੰਦ ਨਾਮੁ ॥

Vaheguru's Name is forgotten when the mind gets stuck in the world-play.

man maa'yaa meh faDh reh'yoh
bis'riyoh go'bind naam.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਭਜਨ
ਜੀਵਨ ਕਉਨੇ ਕਾਮ ॥੩੦॥

Why waste life by not lovingly connecting with the Giver of Life? ||30||

kahu naanak bin har bhajan
jee'van kau'ney kaam.

ਪ੍ਰਾਨੀ ਰਾਮੁ ਨ ਚੇਤਈ
ਮਦਿ ਮਾਇਆ ਕੈ ਅੰਧੁ ॥

Caught up in the world-play one acts drunk & blind, they ignore Vaheguru.

praa'nee raam na chey'teyee
madh maa'yaa kai ann'Dh.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਭਜਨ ਬਿਨੁ
ਪਰਤ ਤਾਹਿ ਜਮ ਫੰਧ ॥੩੧॥

**With no love or devotion for Vaheguru,
one is trapped in the fear of death. ||31||**

kahu naanak har bhajan bin
parath taa'eh jamm fann'Dh.

ਸੁਖ ਮਹਿ ਬਹੁ ਸੰਗੀ ਭਏ
ਦੁਖ ਮਹਿ ਸੰਗਿ ਨ ਕੋਇ ॥

Many become companions in good times, but no one in times of distress.

sukh meh bahu sann'gee bheye
dukh meh sang na ko'e.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਭਜੁ ਮਨਾ
ਅੰਤਿ ਸਹਾਈ ਹੋਇ ॥੩੨॥

O mind, remember Vaheguru with love, who'll help you in your end time. ||32||

kahu naanak har bhaj manaa
ann't sahaa'ee ho'e.

ਜਨਮ ਜਨਮ ਭਰਮਤ ਫਿਰਿਓ
ਮਿਟਿਓ ਨ ਜਮ ਕੋ ਤ੍ਰਾਸੁ ॥

The fear of death doesn’t go for those
who spend many lives wandering lost.

janam janam bhar’mat fer’yoh
mitt’yoh na jamm ko traas.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਭਜੁ ਮਨਾ
ਨਿਰਭੈ ਪਾਵਹਿ ਬਾਸੁ ॥੩੩॥

O mind! Remember Vaheguru & find a
place of rest that's beyond fear. ||33||

kahu naanak har bhaj manaa
nir'bhai paa'veh baas.

ਜਤਨ ਬਹੁਤੁ ਮੈ ਕਰਿ ਰਹਿਓ
ਮਿਟਿਓ ਨ ਮਨ ਕੋ ਮਾਨੁ ॥

I've tried many efforts, but my mind's big-headedness does not go away.

jatan bahut mai kar reh'yoh
mitt'yoh na man ko maan.

ਦੁਰਮਤਿ ਸਿਉ ਨਾਨਕ ਫਧਿਓ
ਰਾਖਿ ਲੇਹੁ ਭਗਵਾਨ ॥੩੪॥

Vaheguru save me from being caught in the trap of corrupt thinking! ||34||

dur'mat sio naanak faDh'yoh
raakh ley'hu bhag'vaan.

ਬਾਲ ਜੁਆਨੀ ਅਰੁ ਬਿਰਧਿ ਫੁਨਿ
ਤੀਨਿ ਅਵਸਥਾ ਜਾਨਿ ॥

Know that childhood, youth & old age are three stages of life.

baal ju’aanee ar biraDh funn
teen a’vas-thaa jaan.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਭਜਨ ਬਿਨੁ
ਬਿਰਥਾ ਸਭ ਹੀ ਮਾਨੁ ॥੩੫॥

But without connecting with the Divine Source of Life they are wasted.||35||

kahu naanak har bhajan bin
bir'thaa sabh hee maan.

ਕਰਣੋ ਹੁਤੋ ਸੁ ਨਾ ਕੀਓ
ਪਰਿਓ ਲੋਭ ਕੈ ਫੰਧ ॥

Caught in the web of greed, what should've been done was left undone.

kar'Noh hu'toh su naa kee'oh
par'yoh lobh kai fann'Dh.

ਨਾਨਕ ਸਮਿਓ ਰਮਿ ਗਇਓ
ਅਬ ਕਿਉ ਰੋਵਤ ਅੰਧ ॥੩੬॥

O blind! It's pointless crying in repent when the time to act has passed! ||36||

naanak sam'yoh ramm ge'yoh
ab kio ro'vat ann'Dh.

ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਮਹਿ ਰਮਿ ਰਹਿਓ
ਨਿਕਸਤ ਨਾਹਿਨ ਮੀਤ ॥

The mind engrossed in attachment to the world-play cannot escape it:

man maa'yaa meh ramm re'yoh
nik'sat naa'hen meet.

ਨਾਨਕ ਮੂਰਤਿ ਚਿਤ੍ਰ ਜਿਉ
ਛਾਡਿਤ ਨਾਹਿਨ ਭੀਤਿ ॥੩੭॥

it is like a picture painted on a wall cannot leave the wall. ||37||

naanak moo'rat chitar jio
chhaa'dit naa'hen bheet.

ਨਰ ਚਾਹਤ ਕਛੁ ਅਉਰ
ਅਉਰੈ ਕੀ ਅਉਰੈ ਭਈ ॥

One wishes for something, but
something totally different happens.

nar chaa'hat kachh aur
au'rai kee au'rai bheyee.

ਚਿਤਵਤ ਰਹਿਓ ਠਗਉਰ
ਨਾਨਕ ਫਾਸੀ ਗਲਿ ਪਰੀ ॥੩੮॥

Plotting to deceive others, one puts a noose around their own neck. ||38||

chit'vat reh'yoh Tha'gaur
naanak faa'see gal par'ee.

ਜਤਨ ਬਹੁਤ ਸੁਖ ਕੇ ਕੀਏ
ਦੁਖ ਕੋ ਕੀਓ ਨ ਕੋਇ ॥

One makes all sorts of efforts for the sake of comforts, but not for distress.

jatan bahut sukh key kee’e
dukh ko kee’yoh na ko’e.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨਿ ਰੇ ਮਨਾ
ਹਰਿ ਭਾਵੈ ਸੋ ਹੋਇ ॥੩੯॥

Listen O mind: whatever pleases Vaheguru, that comes to happen. ||39||

kahu naanak sun rey manaa
har bhaa'vai so ho'e.

ਜਗਤੁ ਭਿਖਾਰੀ ਫਿਰਤੁ ਹੈ
ਸਭ ਕੋ ਦਾਤਾ ਰਾਮੁ ॥

The Provider for all is Vaheguru, yet the world still roams around begging.

jagat bhe'khaaree firat hai
sabh ko daa'taa raam.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਮਨ ਸਿਮਰੁ ਤਿਹ
ਪੂਰਨ ਹੋਵਹਿ ਕਾਮ ॥੪੦॥

O mind! Remember the One who will help to accomplish all your tasks.||40||

kahu naanak man simar teh
poo'ran ho'veh kaam.

ਝੂਠੈ ਮਾਨੁ ਕਹਾ ਕਰੈ
ਜਗੁ ਸੁਪਨੇ ਜਿਉ ਜਾਨੁ ॥

Why take false pride in that which is temporary? The world is like a dream.

jhoo'Thai maan kahaa kar'ai
jag sup'ney jio jaan.

ਇਨ ਮਹਿ ਕਛੁ ਤੇਰੋ ਨਹੀ
ਨਾਨਕ ਕਹਿਓ ਬਖਾਨਿ ॥੪੧॥

Guru Ji explains: None of these worldly things is yours permanently. ||41||

en meh kachh tey'ro nehee
naanak keh'yoh ba'khaan.

ਗਰਬੁ ਕਰਤੁ ਹੈ ਦੇਹ ਕੋ
ਬਿਨਸੈ ਛਿਨ ਮਹਿ ਮੀਤ ॥

You take pride in your body (strength & beauty), but it can go at any anytime.

garab karat hai dey'h ko
bin'sai chhin meh meet.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਾਨੀ ਹਰਿ ਜਸੁ ਕਹਿਓ
ਨਾਨਕ ਤਿਹਿ ਜਗੁ ਜੀਤਿ ॥੪੨॥

Whoever starts praising Vaheguru has won over the pull of the world. ||42||

jih praa’nee har jass keh’yoh
naa’nak teh jag jeet.

ਜਿਹ ਘਟਿ ਸਿਮਰਨੁ ਰਾਮ ਕੋ
ਸੋ ਨਰੁ ਮੁਕਤਾ ਜਾਨੁ ॥

The are known as a free soul, in whose heart is Vaheguru’s remembrance.

jeh ghatt sim’ran raam ko
so nar muk’taa jaan.

ਤਿਹਿ ਨਰ ਹਰਿ ਅੰਤਰੁ ਨਹੀ
ਨਾਨਕ ਸਾਚੀ ਮਾਨੁ ॥੪੩॥

It is the Truth: there is no difference between them and Vaheguru. ||43||

teh nar har ann'tar nehee
naanak saa'chee maan.

ਏਕ ਭਗਤਿ ਭਗਵਾਨ ਜਿਹ
ਪ੍ਰਾਨੀ ਕੈ ਨਾਹਿ ਮਨਿ ॥

One who does not feel devotion in their mind for Vaheguru, the Ultimate One,

ey'k bhagat bhag'vaan jeh
praa'nee kai naa'eh man.

ਜੈਸੇ ਸੂਕਰ ਸੁਆਨ
ਨਾਨਕ ਮਾਨੋ ਤਾਹਿ ਤਨੁ ॥੪੪॥

consider them to be like a stray pig or dog that lives to merely survive. ||44||

jai'sey soo'kar su'aan
naanak maa'no taa'eh tan.

ਸੁਆਮੀ ਕੋ ਗ੍ਰਿਹੁ ਜਿਉ ਸਦਾ ਸੁਆਨ ਤਜਤ ਨਹੀ ਨਿਤ ॥

Like a pet dog never abandons the home of the owner;

su'aamee ko greh jio sad'aa su'aan tajat nehee nit.

ਨਾਨਕ ਇਹ ਬਿਧਿ ਹਰਿ ਭਜਉ
ਇਕ ਮਨਿ ਹੁਇ ਇਕ ਚਿਤਿ ॥੪੫॥

in the same way, single-mindedly remember the One who Gives you life.

naanak eh biDh har bhaj'o
ikk man hu'e ikk chit.

ਤੀਰਥ ਬਰਤ ਅਰੁ ਦਾਨ ਕਰਿ
ਮਨ ਮਹਿ ਧਰੈ ਗੁਮਾਨੁ ॥

Visiting sacred places, fasting & giving charity with the mind still full of pride:

teerath barat ar daan kar
man meh Dhar'ai gu'maan.

ਨਾਨਕ ਨਿਹਫਲ ਜਾਤ ਤਿਹ
ਜਿਉ ਕੁੰਚਰ ਇਸਨਾਨੁ ॥੪੬॥

it all becomes useless like an elephant who bathes but then rolls in dirt.||46||

naanak nih'fal jaat teh
jio kunn'char ish'naan.

ਸਿਰੁ ਕੰਪਿਓ ਪਗ ਡਗਮਗੇ
ਨੈਨ ਜੋਤਿ ਤੇ ਹੀਨ ॥

With old age one's head shakes, feet stagger, & eyesight becomes weak.

sir kamm'piyoh pag dag'maggey
nain jot tey heen.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਇਹ ਬਿਧਿ ਭਈ

ਤਉ ਨ ਹਰਿ ਰਸਿ ਲੀਨ ॥੪੭॥

Despite the condition old age brings one's soul still goes empty of joy.||47||

kahu naanak eh biDh bhey'ee

ta'oo na har rass leen.

ਨਿਜ ਕਰਿ ਦੇਖਿਓ ਜਗਤੁ ਮਹਿ
ਕੋ ਕਾਹੂ ਕੋ ਨਾਹਿ ॥

**We look upon the world as our own,
but no one remains anyone's forever.**

nij kar dey'kh-yoh jagat meh
ko kaa'hoo ko naa'eh.

ਨਾਨਕ ਥਿਰੁ ਹਰਿ ਭਗਤਿ ਹੈ
ਤਿਹ ਰਾਖੋ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥੪੮॥

Remember that devotion to Vaheguru permanently stays to help one.||48||

naanak thir har bhagat hai
teh raa'kho man maa'eh.

ਜਗ ਰਚਨਾ ਸਭ ਝੂਠ ਹੈ
ਜਾਨਿ ਲੇਹੁ ਰੇ ਮੀਤ ॥

O friends, be aware that the whole created world is only temporary.

jag rach'naa sabh jhooTh hai
jaan ley'hu rey meet.

ਕਹਿ ਨਾਨਕ ਥਿਰੁ ਨਾ ਰਹੈ
ਜਿਉ ਬਾਲੂ ਕੀ ਭੀਤਿ ॥੪੯॥

Like a wall built of sand has a limited life, the world is not permanent.||49||

keh naanak thir naa rehai
jio baa'loo kee bheet.

ਰਾਮੁ ਗਇਓ ਰਾਵਨੁ ਗਇਓ
ਜਾ ਕਉ ਬਹੁ ਪਰਵਾਰੁ ॥

Both kings, *Raam* & *Raavan*, who had large families, had to leave the world.

raam ge'yoh raa'van ge'yoh
jaa ko bahu par'vaar.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਥਿਰੁ ਕਛੁ ਨਹੀ
ਸੁਪਨੇ ਜਿਉ ਸੰਸਾਰੁ ॥੫੦॥

Nothing lasts forever; the world (relations/wealth) is like a dream.||50||

kahu naanak thir kachh nehee
sup'ney jio sann'saar.

ਚਿੰਤਾ ਤਾ ਕੀ ਕੀਜੀਐ
ਜੋ ਅਨਹੋਨੀ ਹੋਇ ॥

One should worry if something impossible were to happen.

chinn’taa taa kee keejee’yai
jo an’honee ho’e.

ਇਹੁ ਮਾਰਗੁ ਸੰਸਾਰ ਕੋ
ਨਾਨਕ ਥਿਰੁ ਨਹੀ ਕੋਇ ॥੫੧॥

It’s the way of the world that nothing is permanent. ||51||

eh’u maa’rag sann’saar ko
naanak thir nehee ko’e.

ਜੋ ਉਪਜਿਓ ਸੋ ਬਿਨਸਿ ਹੈ
ਪਰੋ ਆਜੁ ਕੈ ਕਾਲਿ ॥

Whatever is born shall die; death will take one away, sooner or later.

jo up'jio so binas hai
par'o aaj kai kaal.

ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਗੁਨ ਗਾਇ ਲੇ
ਛਾਡਿ ਸਗਲ ਜੰਜਾਲ ॥੫੨॥

Therefore, forsake all entanglements & instead sing Divine Praises.||52||

naanak har gun gaa'e ley
chhaad sagal jann'jaal.

ਦੋਹਰਾ ॥

Double-lined verse.

dohraa.

ਬਲੁ ਛੁਟਕਿਓ ਬੰਧਨ ਪਰੇ
ਕਛੂ ਨ ਹੋਤ ਉਪਾਇ ॥

Losing spiritual strength, the mind is imprisoned & nothings seems possible.

bal chhutt'kiyoh bann'Dhan parey
kachh'oo na hoh't u-paa'e.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਅਬ ਓਟ ਹਰਿ
ਗਜ ਜਿਉ ਹੋਹੁ ਸਹਾਇ ॥੫੩॥

Now, like *Gajj* the elephant got divine help, take Vaheguru's help. ||53||

kahu naanak ab oh'tt har
gaj jio ho'hu sahaa'e.

ਬਲੁ ਹੋਆ ਬੰਧਨ ਛੁਟੇ
ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਹੋਤ ਉਪਾਇ ॥

Gaining spiritual strength, the mind is freed and everything seems possible.

bal ho'aa bann'Dhan chhutt'ey
sabh kichh hoh't u'paa'e.

ਨਾਨਕ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਤੁਮਰੈ ਹਾਥ ਮਹਿ
ਤੁਮ ਹੀ ਹੋਤ ਸਹਾਇ ॥੫੪॥

**Vaheguru! Everything is in Your hands;
You alone are my Help & Support.||54||**

naanak sabh kichh tum'rai haath meh
tum hee hoh't sahaa'e.

ਸੰਗ ਸਖਾ ਸਭਿ ਤਜਿ ਗਏ
ਕੋਊ ਨ ਨਿਬਹਿਓ ਸਾਥਿ ॥

All relations & friends forsake one on death when no one remains.

sang sakhaa sabh taj ge'ey
ko'oo na nib'hiyoh saath.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਇਹ ਬਿਪਤਿ ਮਹਿ
ਟੇਕ ਏਕ ਰਘੁਨਾਥ ॥੫੫॥

In this difficulty, the only sanctuary available is Vaheguru. ||55||

kahu naanak eh bipat meh
tey'k ey'k raghu'naath.

ਨਾਮੁ ਰਹਿਓ ਸਾਧੂ ਰਹਿਓ
ਰਹਿਓ ਗੁਰੁ ਗੋਬਿੰਦੁ ॥

In the end, only *Naam*, *Gurbani*, & the Guru-Creator will stay with the soul.

naam reh'yoh, saa'Dhoo reh'yoh,
reh'yoh gur go'bind.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਇਹ ਜਗਤ ਮਹਿ
ਕਿ ਨ ਜਪਿਓ ਗੁਰ ਮੰਤੁ ॥੫੬॥

Whilst you are in this world, why don't you practise the Guru's Teachings.||56||

kahu naanak eh jagat meh
ke na jap'yoh gur mann't.

ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਉਰ ਮਹਿ ਗਹਿਓ
ਜਾ ਕੈ ਸਮ ਨਹੀ ਕੋਇ ॥

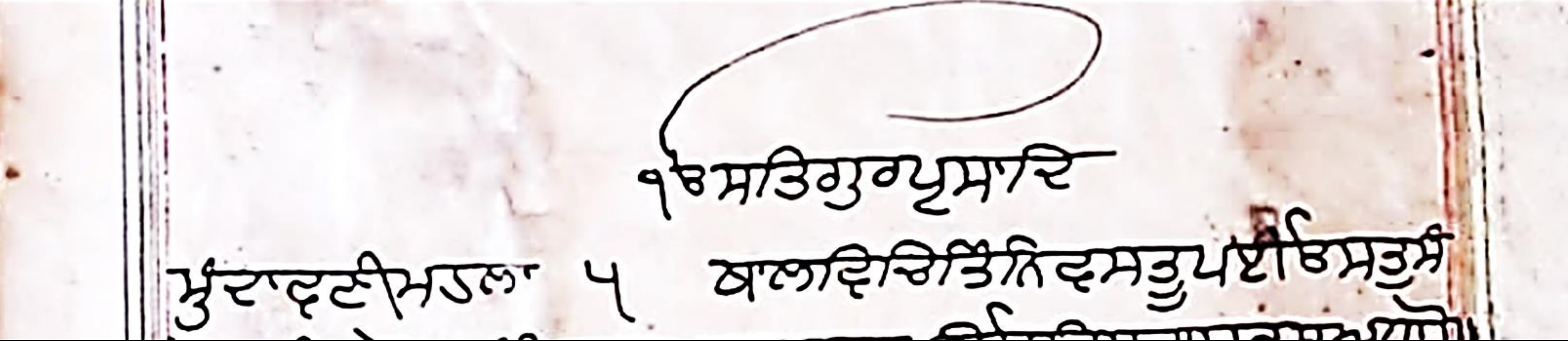
Enable me to keep Vaheguru's Name in my heart, for there is nothing like it.

raam naam ur meh geh'yoh
jaa kai samm nehee ko'e.

ਜਿਹ ਸਿਮਰਤ ਸੰਕਟ ਮਿਟੈ
ਦਰਸੁ ਤੁਹਾਰੋ ਹੋਇ ॥੫੭॥੧॥

Holy meditation is such, that it removes all distress & one gets to meet Vaheguru.

jeh sim'rat sann'katt mitt'ai
daras tu'haaro ho'e.



The One is the source of all, manifest; the Truth; known by the Guru's Grace:

Mundaavanee (the Final Seal), By the Fifth Guru:

ikk oh'ann'kaar sat, gur'prasaad.
munn'daavaNee, mahallaa panj'vaa.

ਥਾਲ ਵਿਚਿ ਤਿੰਨਿ ਵਸਤੂ ਪਈਓ
ਸਤੁ ਸੰਤੋਖੁ ਵੀਚਾਰੋ ॥

Within Sri Guru Granth Sahib Ji, You've placed Truth, Contentment & Wisdom.

thaal vich, tin vas'too peyee'oh,
sat sann'tokh vee'chaaro.

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਠਾਕੁਰ ਕਾ ਪਇਓ
ਜਿਸ ਕਾ ਸਭਸੁ ਅਧਾਰੋ ॥

You've placed in it Your Sound that gives life to the soul & is support of all.

amm'rit naam, Thaa'kur kaa peye'oh,
jis kaa sabhas a'Dhaaro.

ਜੇ ਕੋ ਖਾਵੈ ਜੇ ਕੋ ਭੁੰਚੈ
ਤਿਸ ਕਾ ਹੋਇ ਉਧਾਰੋ ॥

In this world, those will be saved who eat & enjoy this food of the soul.

jéy ko khaa'vai, jey ko bhunn'chai,
tis kaa ho'e u'Dhaaro.

ਏਹ ਵਸਤੁ ਤਜੀ ਨਹ ਜਾਈ
ਨਿਤ ਨਿਤ ਰਖੁ ਉਰਿ ਧਾਰੋ ॥

Never let go of this food for the soul & forever keep it carefully in your mind.

ey'h vast, tajee neh jaa’ee,
nit nit rakh ur Dhaa’ro.

ਤਮ ਸੰਸਾਰੁ ਚਰਨ ਲਗਿ ਤਰੀਐ
ਸਭੁ ਨਾਨਕ ਬ੍ਰਹਮ ਪਸਾਰੋ ॥੧॥

Holding *Gurbani* one is *saved* from the world & Your Light seen everywhere.||1||

tam sann'saar, charan lag taree'yai,
sabh naa'nak brahm pasaa'ro.

ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੫ ॥

Verse by the Fifth Guru:

salok mahallaa panj-vaa.

ਤੇਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਤੋ ਨਾਹੀ
ਮੈਨੋ ਜੋਗੁ ਕੀਤੋਈ ॥

Make me appreciate You, as I’ve not been grateful for what You’ve done.

tey’raa kee’taa, jaa’toh naa’hee,
mai’noh jog kee’tohee.

ਮੈ ਨਿਰਗੁਣਿਆਰੇ ਕੋ ਗੁਣੁ ਨਾਹੀ
ਆਪੇ ਤਰਸੁ ਪਇਓਈ ॥

You’ve shown me kindness, though I may lack worth and goodness.

mai nir-guN’yaaréy, ko guN naa’hee,
aa’péy t̲aras pe’yohee.

ਤਰਸੁ ਪਇਆ ਮਿਹਰਾਮਤਿ ਹੋਈ
ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਜਣੁ ਮਿਲਿਆ ॥

Showing kindness, You blessed me with the True Guru as my Best Friend.

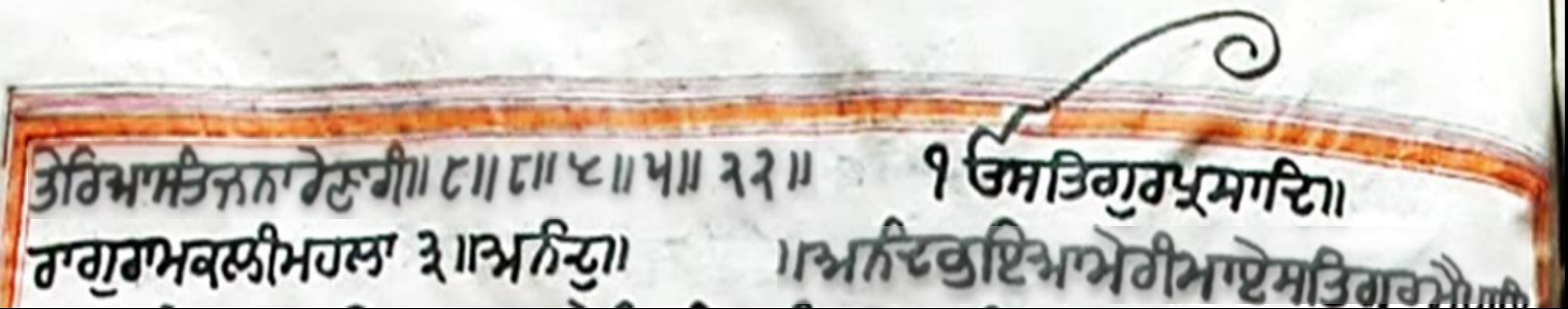
taras peyaa, mih'raamat ho'ee,
sat'gur sajaN mil'yaa.

ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਮਿਲੈ ਤਾਂ ਜੀਵਾਂ
ਤਨੁ ਮਨੁ ਥੀਵੈ ਹਰਿਆ ॥੧॥੨॥

Connecting with Your Sound my mind & body come to life with joy. ||1||2||

naa’nak, naam mil’ai, taa^{n} jee’vaa^{n},
tan man thee’vai har’yaa.

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖ਼ਾਲਸਾ।
ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫ਼ਤਹਿ।


ਤੇਰਿਆਸੰਤਜਨਾਰੇਣੁਜੀ॥੮॥੮॥੯॥੫॥ ੨੨॥ ੧ੳਸਤਿਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ॥
ਰਾਗੁਰਾਮਕਲੀਮਹਲਾ ੩॥ਅਨੰਦੁ॥ ॥ਅਨੰਦੁਭਇਆਮੇਰੀਮਾਏਸਤਿਗੁਰੂ

There's One Ultimate Power who is the Truth & the Giver of Wisdom & Blessings:

Written in *Raamkalee* (emotion of being corrected by a teacher) by the Third Guru: *Anand* ~ The Song Of Bliss

ikk o'ann-kaar sat, gur'prasaad.
raag raam'kalee, mahalla tee'jaa, a'nand.

ਅਨੰਦੁ ਭਇਆ ਮੇਰੀ ਮਾਏ
ਸਤਿਗੁਰੂ ਮੈ ਪਾਇਆ ॥

Dear intelligence! Finding the True Guru, I have found true happiness.

a’nand bheyaa, mey’ree maa’e,
sat’guroo mai paa’yaa.

ਸਤਿਗੁਰੁ ਤ ਪਾਇਆ ਸਹਜ ਸੇਤੀ
ਮਨਿ ਵਜੀਆ ਵਾਧਾਈਆ ॥

The Guru helped me find peace inside me & now happiness flows within my mind.

sat'gur ta, paa'yaa sehaj sey'tee,
man vajee'yaa^n vaa'Dhaaee'yaa^n.

ਰਾਗ ਰਤਨ ਪਰਵਾਰ ਪਰੀਆ
ਸਬਦ ਗਾਵਣ ਆਈਆ ॥

It feels like within me beautiful music & tunes are singing *Gurbani*.

raag ratan par'vaar paree'yaa^n,
shabad gaa'vaN aaee'yaa^n.

ਸਬਦੋ ਤ ਗਾਵਹੁ ਹਰੀ ਕੇਰਾ
ਮਨਿ ਜਿਨੀ ਵਸਾਇਆ ॥

Those who fill their mind with Vaheguru, sing *Gurbani*.

shab'do ta gaa'vahu haree key'raa,
man jinnee vasaa'yaa.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਅਨੰਦੂ ਹੋਆ
ਸਤਿਗੁਰੂ ਮੈ ਪਾਇਆ ॥੧॥

Guru Ji says: I found true happiness finding the True Guru. ||1||

kehai naa'nak, a'nand ho'aa,
sat'guroo mai paa'yaa. (1)

ਏ ਮਨ ਮੇਰਿਆ
ਤੂ ਸਦਾ ਰਹੁ ਹਰਿ ਨਾਲੇ ॥

Dear mind! Always stay with Vaheguru.

ey man mey’riyaa,
too sadaa rahu har naa’ley.

ਹਰਿ ਨਾਲਿ ਰਹੁ ਤੂ ਮੰਨ ਮੇਰੇ
ਦੂਖ ਸਭਿ ਵਿਸਾਰਣਾ ॥

Always staying with Vaheguru you will forget all your pains.

har naal rahu, too mann mey'rey,
dookh sabh visaar'Naa.

ਅੰਗੀਕਾਰੁ ਓਹੁ ਕਰੇ ਤੇਰਾ
ਕਾਰਜ ਸਭਿ ਸਵਾਰਣਾ ॥

Vaheguru will help you in completing all tasks.

angee'kaar, oh'hu karey tey'raa,
kaa'raj sabh savaar'Naa.

ਸਭਨਾ ਗਲਾ ਸਮਰਥੁ ਸੁਆਮੀ
ਸੋ ਕਿਉ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰੇ ॥

Why forget the Powerful Master who can make anything happen?

sabh'naa galaa^n, sam'rath su'aamee,
so k'yo man'hu visaarey.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਮੰਨ ਮੇਰੇ
ਸਦਾ ਰਹੁ ਹਰਿ ਨਾਲੇ ॥੨॥

Guru Ji says: O dear mind! Always stay with Vaheguru. ||2||

kehai naa'nak, mann mey'rey,
sadaa rahu har naa'ley. (2)

ਸਾਚੇ ਸਾਹਿਬਾ
ਕਿਆ ਨਾਹੀ ਘਰਿ ਤੇਰੈ ॥

True Master! There is nothing that you don’t have in Your House!

saa’chey saa’hibaa,
k’yaa naa’hee ghar tey’rai.

ਘਰਿ ਤ ਤੇਰੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਹੈ
ਜਿਸੁ ਦੇਹਿ ਸੁ ਪਾਵਏ ॥

Your House has everything, but we only get when You give.

ghar ta tey'rai, sabh kichh hai,
jis deh su paa'veye.

ਸਦਾ ਸਿਫਤਿ ਸਲਾਹ ਤੇਰੀ
ਨਾਮੁ ਮਨਿ ਵਸਾਵਏ ॥

Those who fill their mind with Your Sound, always sing Your Praises.

sadaa sifat, salaah tey'ree,
naam man vasaa'veye.

ਨਾਮੁ ਜਿਨ ਕੈ ਮਨਿ ਵਸਿਆ
ਵਾਜੇ ਸਬਦ ਘਨੇਰੇ ॥

Filling the mind with Your Sound, is like hearing countless beautiful instruments.

naam jin kai, man vas'yaa,
vaa'jey shabad ghaney'rey.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਚੇ ਸਾਹਿਬ
ਕਿਆ ਨਾਹੀ ਘਰਿ ਤੇਰੈ ॥੩॥

Guru Ji says: Vaheguru! There is nothing that you don’t have in Your House! ||3||

kehai naa’nak, sachey saa’hib,
k’yaa naa’hee ghar tey’rai. (3)

ਸਾਚਾ ਨਾਮੁ ਮੇਰਾ ਆਧਾਰੋ ॥
ਸਾਚੁ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰੁ ਮੇਰਾ ਜਿਨਿ ਭੁਖਾ ਸਭਿ ਗਵਾਈਆ ॥

Vaheguru's Name is my help & food for my soul that gets rid of all my different wants.

saa'chaa naam mey'raa aa'Dhaaro.
saach naam, a'Dhaar mey'raa,
jin bhukh'aa^n, sabh gavaaee'yaa^n.

ਕਰਿ ਸਾਂਤਿ ਸੁਖ ਮਨਿ ਆਇ ਵਸਿਆ
ਜਿਨਿ ਇਛਾ ਸਭਿ ਪੁਜਾਈਆ ॥

I get peace & comfort with Your Sound in my mind & You fulfil all my wishes.

kar shaa^{n}t sukh man aa'e vas'yaa,
jin ichhaa sabh pujaaee'yaa^n.

ਸਦਾ ਕੁਰਬਾਣੁ ਕੀਤਾ ਗੁਰੂ ਵਿਟਹੁ
ਜਿਸ ਦੀਆ ਏਹਿ ਵਡਿਆਈਆ ॥

I forever adore the Guru who has these great powers.

sadaa kur'baaN kee'taa, guroo vitt'hu,
jis dee'aa^{n} ey'eh vad'yaaee'yaa^{n}.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੁਣਹੁ ਸੰਤਹੁ ਸਬਦਿ ਧਰਹੁ ਪਿਆਰੋ॥
ਸਾਚਾ ਨਾਮੁ ਮੇਰਾ ਆਧਾਰੋ ॥੪॥

Guru Ji says: Listen, saints love *Gurbani*.
Vaheguru’s Name is my help . ||4||

kehai naanak, suN’hu sant’hu, shabad Dhar’hu piyaaro.
saa’chaa naam mey’raa aa’Dhaaro.

ਵਾਜੇ ਪੰਚ ਸਬਦ ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਸਭਾਗੈ ॥
ਘਰਿ ਸਭਾਗੈ ਸਬਦ ਵਾਜੇ ਕਲਾ ਜਿਤੁ ਘਰਿ ਧਾਰੀਆ॥

The five positive emotions play inside the lucky one who's received the power of *Naam*.

vaajey panch shabad, tit ghar sabhaagai.
ghar sabhaagai shabad vaajey, kalaa jit ghar Dhaaree'aa.

ਪੰਚ ਦੂਤ ਤੁਧੁ ਵਸਿ ਕੀਤੇ
ਕਾਲੁ ਕੰਟਕੁ ਮਾਰਿਆ ॥

They control their 'five negative emotions' & kill their fear of death being scary.

pann'ch doot, tuDh vass kee'tey,
kaal kann'ttak maar'yaa.

ਧੁਰਿ ਕਰਮਿ ਪਾਇਆ ਤੁਧੁ ਜਿਨ ਕਉ
ਸਿ ਨਾਮਿ ਹਰਿ ਕੈ ਲਾਗੇ ॥

Only those You have been blessed by You are lucky to be connected with Your Sound.

Dhur karam paa'yaa, tuDh jin kau,
se naam har kai laa'gey.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਤਹ ਸੁਖੁ ਹੋਆ
ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਅਨਹਦ ਵਾਜੇ ॥੫॥

Guru Ji says: They enjoy peace & *Kirtan* automatically plays within their hearts.
||5||

kehai naa'nak, teh sukh ho'aa,
tit ghar an'had vaajey. (5)

ਅਨੰਦੁ ਸੁਣਹੁ ਵਡਭਾਗੀਹੋ
ਸਗਲ ਮਨੋਰਥ ਪੂਰੇ ॥

The lucky ones listen to the teachings of *Anand Sahib* to complete their goals.

a'nand suN'hu, vad'bhaagee'ho,
sagal manorath poorey.

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਪ੍ਰਭੁ ਪਾਇਆ
ਉਤਰੇ ਸਗਲ ਵਿਸੂਰੇ ॥

Connecting with Vaheguru they forget all their worries.

paar'brahm pra<u>bh</u> paa'yaa,
u<u>t</u>'rey, sagal visoorey.

ਦੂਖ ਰੋਗ ਸੰਤਾਪ ਉਤਰੇ
ਸੁਣੀ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥

Troubles, illnesses & pains go away of those who truly listen to *Gurbani*.

dookh rog, sann'taap ut'rey,
su'Nee sachee baa'Nee.

ਸੰਤ ਸਾਜਨ ਭਏ ਸਰਸੇ
ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਤੇ ਜਾਣੀ ॥

The saintly *Gurmukhs* who learn from the Perfect Guru fill their souls with joy.

sann'<u>t</u> saa'jan <u>bh</u>eye sar'sey
poo'rey gur <u>t</u>ey jaa'Nee.

ਸੁਣਤੇ ਪੁਨੀਤ ਕਹਤੇ ਪਵਿਤੁ
ਸਤਿਗੁਰੁ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰੇ ॥

The listeners & readers of *Gurbani* become purified & begin to see Guru Ji everywhere.

suN'tey pu'neet, keh'tey pavit,
sat'gur reh'yaa bhar'poorey.

ਬਿਨਵੰਤਿ ਨਾਨਕੁ ਗੁਰ ਚਰਣ ਲਾਗੇ
ਵਾਜੇ ਅਨਹਦ ਤੂਰੇ ॥੪੦॥੧॥

Guru Ji says: Linking with the Guru, *Kirtan* automatically plays within the heart. ||40||1||

bin'vant naa'nak, gur charaN laa'gey,
Vaa'jey an'had too'rey. (40)(1)