

ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫ ॥

Sorat'h, Fifth Mehl:

ਜਾ ਕੈ ਸਿਮਰਣਿ ਹੋਇ ਅਨੰਦਾ ਬਿਨਸੈ ਜਨਮ ਮਰਣ ਭੈ ਦੁਖੀ ॥

Meditating on Him, one is in ecstasy; the pains of birth and death and fear are removed.

ਚਾਰਿ ਪਦਾਰਥ ਨਵ ਨਿਧਿ ਪਾਵਹਿ ਬਹੁਰਿ ਨ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਭੁਖੀ ॥੧॥

The four cardinal blessings, and the nine treasures are received; you shall never feel hunger or thirst again. ||1||

ਜਾ ਕੇ ਨਾਮੁ ਲੈਤ ਤੂ ਸੁਖੀ ॥

Chanting His Name, you shall be at peace.

ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਧਿਆਵਹੁ ਠਾਕੁਰ ਕਉ ਮਨ ਤਨ ਜੀਅਰੇ ਮੁਖੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

With each and every breath, meditate on the Lord and Master, O my soul, with mind, body and mouth. ||1||Pause||

ਸਾਂਤਿ ਪਾਵਹਿ ਹੋਵਹਿ ਮਨ ਸੀਤਲ ਅਗਨਿ ਨ ਅੰਤਰਿ ਧੁਖੀ ॥

You shall find peace, and your mind shall be soothed and cooled; the fire of desire shall not burn within you.

ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਕਉ ਪ੍ਰਭੁ ਦਿਖਾਇਆ ਜਲਿ ਥਲਿ ਤ੍ਰਿਭਵਣਿ ਰੁਖੀ ॥੨॥੨॥੩੦॥

The Guru has revealed God to Nanak, in the three worlds, in the water, the earth and the woods. ||2||2||30||