

ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੪ ॥

Siree Raag, Fourth Mehl:

ਰਸੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਨਾਮੁ ਰਸੁ ਅਤਿ ਭਲਾ ਕਿਤੁ ਬਿਧਿ ਮਿਲੈ ਰਸੁ ਖਾਇ ॥

The Essence of the Ambrosial Naam is the most sublime essence; how can I get to taste this essence?

ਜਾਇ ਪੁਛਹੁ ਸੋਹਾਗਣੀ ਤੁਸਾ ਕਿਉ ਕਰਿ ਮਿਲਿਆ ਪ੍ਰਭੁ ਆਇ ॥

I go and ask the happy soul-brides, "How did you come to meet God?"

ਓਇ ਵੇਪਰਵਾਹ ਨ ਬੋਲਨੀ ਹਉ ਮਲਿ ਮਲਿ ਧੋਵਾ ਤਿਨ ਪਾਇ ॥੧॥

They are care-free and do not speak; I massage and wash their feet. ||1||

ਭਾਈ ਰੇ ਮਿਲਿ ਸਜਣੁ ਹਰਿ ਗੁਣੁ ਸਾਰਿ ॥

O Siblings of Destiny, meet with your spiritual friend, and dwell upon the Glorious Praises of the Lord.

ਸਜਣੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਪੁਰਖੁ ਹੈ ਦੁਖੁ ਕਢੈ ਹਉਮੈ ਮਾਰਿ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

The True Guru, the Primal Being, is your Friend, who shall drive out pain and subdue your ego. ||1||Pause||

ਗੁਰਮੁਖੀਆ ਸੋਹਾਗਣੀ ਤਿਨ ਦਇਆ ਪਈ ਮਨਿ ਆਇ ॥

The Gurmukhs are the happy soul-brides; their minds are filled with kindness.

ਸਤਿਗੁਰ ਵਚਨੁ ਰਤੰਨੁ ਹੈ ਜੋ ਮੰਨੇ ਸੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਖਾਇ ॥

The Word of the True Guru is the Jewel. One who believes in it tastes the Sublime Essence of the Lord.

ਸੇ ਵਡਭਾਗੀ ਵਡ ਜਾਣੀਅਹਿ ਜਿਨ ਹਰਿ ਰਸੁ ਖਾਧਾ ਗੁਰ ਭਾਇ ॥੨॥

Those who partake of the Lord's Sublime Essence, through the Guru's Love, are known as great and very fortunate. ||2||

ਇਹੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਵਣਿ ਤਿਣਿ ਸਭਤੁ ਹੈ ਭਾਗਹੀਣੁ ਨਹੀ ਖਾਇ ॥

This Sublime Essence of the Lord is in the forests, in the fields and everywhere, but the unfortunate ones do not taste it.

ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਪਲੈ ਨਾ ਪਵੈ ਮਨਮੁਖੁ ਰਹੇ ਬਿਲਲਾਇ ॥

Without the True Guru, it is not obtained. The self-willed manmukhs continue to cry in misery.

ਓਇ ਸਤਿਗੁਰ ਆਗੈ ਨਾ ਨਿਵਹਿ ਓਨਾ ਅੰਤਰਿ ਕ੍ਰੋਧੁ ਬਲਾਇ ॥੩॥

They do not bow before the True Guru; the demon of anger is within them.
||3||

ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਸੁ ਆਪਿ ਹੈ ਆਪੇ ਹਰਿ ਰਸੁ ਹੋਇ ॥

The Lord Himself, Har, Har, Har, is the Sublime Essence. The Lord Himself is the Essence.

ਆਪਿ ਦਇਆ ਕਰਿ ਦੇਵਸੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਚੋਇ ॥

In His Kindness, He blesses the Gurmukh with it; the Ambrosial Nectar of this Amrit trickles down.

ਸਭੁ ਤਨੁ ਮਨੁ ਹਰਿਆ ਹੋਇਆ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਵਸਿਆ ਮਨਿ ਸੋਇ ॥੪॥੫॥੬੯॥

Then, the body and mind totally blossom forth and flourish; O Nanak, the Lord comes to dwell within the mind. ||4||5||69||