

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

Gauree, Fifth Mehl:

ਪਉ ਸਰਣਾਈ ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਜਾਤੇ ॥

Seek the Sanctuary of those who have come to know the Lord.

ਮਨੁ ਤਨੁ ਸੀਤਲੁ ਚਰਣੁ ਹਰਿ ਰਾਤੇ ॥੧॥

Your mind and body shall become cool and peaceful, imbued with the Feet of the Lord. ||1||

ਭੈ ਭੰਜਨ ਪ੍ਰਭ ਮਨਿ ਨ ਬਸਾਹੀ ॥

If God, the Destroyer of fear, does not dwell within your mind,

ਡਰਪਤ ਡਰਪਤ ਜਨਮ ਬਹੁਤੁ ਜਾਹੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

you shall spend countless incarnations in fear and dread. ||1||Pause||

ਜਾ ਕੈ ਰਿਦੈ ਬਸਿਓ ਹਰਿ ਨਾਮ ॥

Those who have the Lord's Name dwelling within their hearts

ਸਗਲ ਮਨੋਰਥ ਤਾ ਕੇ ਪੂਰਨ ਕਾਮ ॥੨॥

have all their desires and tasks fulfilled. ||2||

ਜਨਮੁ ਜਰਾ ਮਿਰਤੁ ਜਿਸੁ ਵਾਸਿ ॥

Birth, old age and death are in His Power,

ਸੋ ਸਮਰਥੁ ਸਿਮਰਿ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ॥੩॥

so remember that All-powerful Lord with each breath and morsel of food. ||3||

ਮੀਤੁ ਸਾਜਨੁ ਸਖਾ ਪ੍ਰਭੁ ਏਕ ॥

The One God is my Intimate, Best Friend and Companion.

ਨਾਮੁ ਸੁਆਮੀ ਕਾ ਨਾਨਕ ਟੇਕ ॥੪॥੮੭॥੧੫੬॥

The Naam, the Name of my Lord and Master, is Nanak's only Support. ||4||87||156||