

ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

Soohee, Fifth Mehl:

ਸਾਧਸੰਗਿ ਤਰੈ ਭੈ ਸਾਗਰੁ ॥

Cross over the terrifying world-ocean in the Saadh Sangat, the Company of the Holy.

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਸਿਮਰਿ ਰਤਨਾਗਰੁ ॥੧॥

Remember in meditation the Name of the Lord, Har, Har, the source of jewels. ||1||

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਜੀਵਾ ਨਾਰਾਇਣ ॥

Remembering, remembering the Lord in meditation, I live.

ਦੁਖ ਰੋਗ ਸੋਗ ਸਭਿ ਬਿਨਸੇ ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਮਿਲਿ ਪਾਪ ਤਜਾਇਣ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

All pain, disease and suffering is dispelled, meeting the Perfect Guru; sin has been eradicated. ||1||Pause||

ਜੀਵਨ ਪਦਵੀ ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਉ ॥

The immortal status is obtained through the Name of the Lord;

ਮਨੁ ਤਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਸਾਚੁ ਸੁਆਉ ॥੨॥

the mind and body become spotless and pure, which is the true purpose of life. ||2||

ਆਠ ਪਹਰ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਧਿਆਈਐ ॥

Twenty-four hours a day, meditate on the Supreme Lord God.

ਪੂਰਬਿ ਲਿਖਤੁ ਹੋਇ ਤਾ ਪਾਈਐ ॥੩॥

By pre-ordained destiny, the Name is obtained. ||3||

ਸਰਣਿ ਪਏ ਜਪਿ ਦੀਨ ਦਇਆਲਾ ॥

I have entered His Sanctuary, and I meditate on the Lord, Merciful to the meek.

ਨਾਨਕੁ ਜਾਚੈ ਸੰਤ ਰਵਾਲਾ ॥੪॥੨੮॥੩੪॥

Nanak longs for the dust of the Saints. ||4||28||34||