

ਰਾਗ ਸੂਹੀ ਛੰਤ ਮਹਲਾ ੩ ਘਰੁ ੨

Raag Soohi, Chhant, Third Mehl, Second House:

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

One Universal Creator God. By The Grace Of The True Guru:

ਸੁਖ ਸੋਹਿਲੜਾ ਹਰਿ ਧਿਆਵਹੁ ॥

Meditate on the Lord, and find peace and pleasure.

ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਰਿ ਫਲੁ ਪਾਵਹੁ ॥

As Gurmukh, obtain the Lord's fruitful rewards.

ਗੁਰਮੁਖਿ ਫਲੁ ਪਾਵਹੁ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵਹੁ ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੇ ਦੁਖ ਨਿਵਾਰੇ ॥

As Gurmukh, obtain the fruit of the Lord, and meditate on the Lord's Name; the pains of countless lifetimes shall be erased.

ਬਲਿਹਾਰੀ ਗੁਰ ਅਪਣੇ ਵਿਟਹੁ ਜਿਨਿ ਕਾਰਜ ਸਭਿ ਸਵਾਰੇ ॥

I am a sacrifice to my Guru, who has arranged and resolved all my affairs.

ਹਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰੇ ਹਰਿ ਜਾਪਹੁ ਸੁਖ ਫਲੁ ਹਰਿ ਜਨ ਪਾਵਹੁ ॥

The Lord God will bestow His Grace, if you meditate on the Lord; O humble servant of the Lord, you shall obtain the fruit of peace.

ਨਾਨਕੁ ਕਹੈ ਸੁਣਹੁ ਜਨ ਭਾਈ ਸੁਖ ਸੋਹਿਲੜਾ ਹਰਿ ਧਿਆਵਹੁ ॥੧॥

Says Nanak, listen O humble Sibling of Destiny: meditate on the Lord, and find peace and pleasure. ||1||

ਸੁਣਿ ਹਰਿ ਗੁਣ ਭੀਨੇ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਏ ॥

Hearing the Glorious Praises of the Lord, I am intuitively drenched with His Love.

ਗੁਰਮਤਿ ਸਹਜੇ ਨਾਮੁ ਧਿਆਏ ॥

Under Guru's Instruction, I meditate intuitively on the Naam.

ਜਿਨ ਕਉ ਧੁਰਿ ਲਿਖਿਆ ਤਿਨ ਗੁਰੁ ਮਿਲਿਆ ਤਿਨ ਜਨਮ ਮਰਣ ਭਉ ਭਾਗਾ ॥

Those who have such pre-ordained destiny, meet the Guru, and their fears of birth and death leave them.

ਅੰਦਰਹੁ ਦੁਰਮਤਿ ਦੂਜੀ ਖੋਈ ਸੋ ਜਨੁ ਹਰਿ ਲਿਵ ਲਾਗਾ ॥

One who eliminates evil-mindedness and duality from within himself, that humble being lovingly focuses his mind on the Lord.

ਜਿਨ ਕਉ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕੀਨੀ ਮੇਰੈ ਸੁਆਮੀ ਤਿਨ ਅਨਦਿਨੁ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਏ ॥

Those, upon whom my Lord and Master bestows His Grace, sing the Glorious Praises of the Lord, night and day.

ਸੁਣਿ ਮਨ ਭੀਨੇ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਏ ॥੨॥

Hearing the Glorious Praises of the Lord, I am intuitively drenched with His Love. ||2||

ਜੁਗ ਮਹਿ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਨਿਸਤਾਰਾ ॥

In this age, emancipation comes only from the Lord's Name.

ਗੁਰ ਤੇ ਉਪਜੈ ਸਬਦੁ ਵੀਚਾਰਾ ॥

Contemplative meditation on the Word of the Shabad emanates from the Guru.

ਗੁਰ ਸਬਦੁ ਵੀਚਾਰਾ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਪਿਆਰਾ ਜਿਸੁ ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ ਸੁ ਪਾਏ ॥

Contemplating the Guru's Shabad, one comes to love the Lord's Name; he alone obtains it, unto whom the Lord shows Mercy.

ਸਹਜੇ ਗੁਣ ਗਾਵੈ ਦਿਨੁ ਰਾਤੀ ਕਿਲਵਿਖ ਸਭਿ ਗਵਾਏ ॥

In peace and poise, he sings the Lord's Praises day and night, and all sins are eradicated.

ਸਭੁ ਕੇ ਤੇਰਾ ਤੂ ਸਭਨਾ ਕਾ ਹਉ ਤੇਰਾ ਤੂ ਹਮਾਰਾ ॥

All are Yours, and You belong to all. I am Yours, and You are mine.

ਜੁਗ ਮਹਿ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਨਿਸਤਾਰਾ ॥੩॥

In this age, emancipation comes only from the Lord's Name. ||3||

ਸਾਜਨ ਆਇ ਵੁਠੇ ਘਰ ਮਾਹੀ ॥

The Lord, my Friend has come to dwell within the home of my heart;

ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਵਹਿ ਤ੍ਰਿਪਤਿ ਅਘਾਹੀ ॥

singing the Glorious Praises of the Lord, one is satisfied and fulfilled.

ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਇ ਸਦਾ ਤ੍ਰਿਪਤਾਸੀ ਫਿਰਿ ਭੂਖ ਨ ਲਾਗੈ ਆਏ ॥

Singing the Glorious Praises of the Lord, one is satisfied forever, never to feel hunger again.

ਦਹ ਦਿਸਿ ਪੂਜ ਹੋਵੈ ਹਰਿ ਜਨ ਕੀ ਜੋ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਏ ॥

That humble servant of the Lord, who meditates on the Name of the Lord, Har, Har, is worshipped in the ten directions.

ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਆਪੇ ਜੋੜਿ ਵਿਛੋੜੇ ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਕੋ ਦੂਜਾ ਨਾਹੀ ॥

O Nanak, He Himself joins and separates; there is no other than the Lord.

ਸਾਜਨ ਆਇ ਵਠੇ ਘਰ ਮਾਹੀ ॥੪॥੧॥

The Lord, my Friend has come to dwell within the home of my heart. ||4||1||