

ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੫ ॥

Maaroo, Fifth Mehl:

ਪ੍ਰਤਿਪਾਲਿ ਮਾਤਾ ਉਦਰਿ ਰਾਖੈ ਲਗਨਿ ਦੇਤ ਨ ਸੇਕ ॥

He nourishes and preserves mortals in the womb of the mother, so that the fiery heat does not hurt them.

ਸੋਈ ਸੁਆਮੀ ਈਹਾ ਰਾਖੈ ਬੁਝੁ ਬੁਧਿ ਬਿਬੇਕ ॥੧॥

That Lord and Master protects us here. Understand this in your mind. ||1||

ਮੇਰੇ ਮਨ ਨਾਮ ਕੀ ਕਰਿ ਟੇਕ ॥

O my mind, take the Support of the Naam, the Name of the Lord.

ਤਿਸਹਿ ਬੁਝੁ ਜਿਨਿ ਤੂ ਕੀਆ ਪ੍ਰਭੁ ਕਰਣ ਕਾਰਣ ਏਕ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

Understand the One who created you; the One God is the Cause of causes.
||1||Pause||

ਚੇਤਿ ਮਨ ਮਹਿ ਤਜਿ ਸਿਆਣਪ ਛੋਡਿ ਸਗਲੇ ਭੇਖ ॥

Remember the One Lord in your mind, renounce your clever tricks, and give up all your religious robes.

ਸਿਮਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਦਾ ਨਾਨਕ ਤਰੇ ਕਈ ਅਨੇਕ ॥੨॥੬॥੨੯॥

Meditating in remembrance forever on the Lord, Har, Har, O Nanak, countless beings have been saved. ||2||6||29||