

ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੩ ॥

Maaroo, Third Mehl:

ਕਾਇਆ ਕੰਚਨੁ ਸਬਦੁ ਵੀਚਾਰਾ ॥

Contemplating the Word of the Shabad, the body becomes golden.

ਤਿਥੈ ਹਰਿ ਵਸੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰਾਵਾਰਾ ॥

The Lord abides there; He has no end or limitation.

ਅਨਦਿਨੁ ਹਰਿ ਸੇਵਿਹੁ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ਹਰਿ ਜੀਉ ਸਬਦਿ ਮਿਲਾਇਦਾ ॥੧॥

Night and day, serve the Lord, and chant the True Word of the Guru's Bani.
Through the Shabad, meet the Dear Lord. ||1||

ਹਰਿ ਚੇਤਹਿ ਤਿਨ ਬਲਿਹਾਰੈ ਜਾਉ ॥

I am a sacrifice to those who remember the Lord.

ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਤਿਨ ਮੇਲਿ ਮਿਲਾਉ ॥

Through the Word of the Guru's Shabad, I unite in Union with the Lord.

ਤਿਨ ਕੀ ਧੂਰਿ ਲਾਈ ਮੁਖਿ ਮਸਤਕਿ ਸਤਸੰਗਤਿ ਬਹਿ ਗੁਣ ਗਾਇਦਾ ॥੨॥

I touch the dust of their feet to my face and forehead; sitting in the Society of
the Saints, I sing His Glorious Praises. ||2||

ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਣ ਗਾਵਾ ਜੇ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭ ਭਾਵਾ ॥

I sing the Glorious Praises of the Lord, as I am pleasing to the Lord God.

ਅੰਤਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਸਬਦਿ ਸੁਹਾਵਾ ॥

With the Lord's Name deep within my inner being, I am adorned with the
Word of the Shabad.

ਗੁਰਬਾਣੀ ਚਹੁ ਕੁੰਡੀ ਸੁਣੀਐ ਸਾਚੈ ਨਾਮਿ ਸਮਾਇਦਾ ॥੩॥

The Word of the Guru's Bani is heard throughout the four corners of the
world; through it, we merge in the True Name. ||3||

ਸੋ ਜਨੁ ਸਾਚਾ ਜਿ ਅੰਤਰੁ ਭਾਲੇ ॥ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਹਰਿ ਨਦਰਿ ਨਿਹਾਲੇ ॥

That humble being, who searches within himself, through the Word of the
Guru's Shabad, sees the Lord with his eyes.

ਗਿਆਨ ਅੰਜਨੁ ਪਾਏ ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਨਦਰੀ ਨਦਰਿ ਮਿਲਾਇਦਾ ॥੪॥

Through the Guru's Shabad, he applies the ointment of spiritual wisdom to his eyes; the Gracious Lord, in His Grace, unites him with Himself. ||4||

ਵਡੈ ਭਾਗਿ ਇਹੁ ਸਰੀਰੁ ਪਾਇਆ ॥

By great good fortune, I obtained this body;

ਮਾਣਸ ਜਨਮਿ ਸਬਦਿ ਚਿਤੁ ਲਾਇਆ ॥

in this human life, I have focused my consciousness on the Word of the Shabad.

ਬਿਨੁ ਸਬਦੈ ਸਭੁ ਅੰਧ ਅੰਧੇਰਾ ਗੁਰਮੁਖਿ ਕਿਸਹਿ ਬੁਝਾਇਦਾ ॥੫॥

Without the Shabad, everything is enveloped in utter darkness; only the Gurmukh understands. ||5||

ਇਕਿ ਕਿਤੁ ਆਏ ਜਨਮੁ ਗਵਾਏ ॥

Some merely waste away their lives - why have they even come into the world?

ਮਨਮੁਖ ਲਾਗੇ ਦੂਜੈ ਭਾਏ ॥

The self-willed manmukhs are attached to the love of duality.

ਏਹ ਵੇਲਾ ਫਿਰਿ ਹਾਥਿ ਨ ਆਵੈ ਪਗਿ ਖਿਸਿਐ ਪਛੁਤਾਇਦਾ ॥੬॥

This opportunity shall not into their hands again; their foot slips, and they come to regret and repent. ||6||

ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਪਵਿਤ੍ਰੁ ਸਰੀਰਾ ॥

Through the Word of the Guru's Shabad, the body is sanctified.

ਤਿਸੁ ਵਿਚਿ ਵਸੈ ਸਚੁ ਗੁਣੀ ਗਹੀਰਾ ॥

The True Lord, the ocean of virtue, dwells within it.

ਸਚੋ ਸਚੁ ਵੇਖੈ ਸਭ ਥਾਈ ਸਚੁ ਸੁਣਿ ਮੰਨਿ ਵਸਾਇਦਾ ॥੭॥

One who sees the Truest of the True everywhere, hears the Truth, and enshrines it within his mind. ||7||

ਹਉਮੈ ਗਣਤ ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਨਿਵਾਰੇ ॥

Egotism and mental calculations are relieved through the Word of the Guru's Shabad.

ਹਰਿ ਜੀਉ ਹਿਰਦੈ ਰਖਹੁ ਉਰ ਧਾਰੇ ॥

Keep the Dear Lord close, and enshrine Him in your heart.

ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਸਦਾ ਸਾਲਾਹੇ ਮਿਲਿ ਸਾਚੇ ਸੁਖੁ ਪਾਇਦਾ ॥੮॥

One who praises the Lord forever, through the Guru's Shabad, meets with the True Lord, and finds peace. ||8||

ਸੋ ਚੇਤੇ ਜਿਸੁ ਆਪਿ ਚੇਤਾਏ ॥

He alone remembers the Lord, whom the Lord inspires to remember.

ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਏ ॥

Through the Word of the Guru's Shabad, He comes to dwell in the mind.

ਆਪੇ ਵੇਖੈ ਆਪੇ ਬੁਝੈ ਆਪੈ ਆਪੁ ਸਮਾਇਦਾ ॥੯॥

He Himself sees, and He Himself understands; He merges all into Himself. ||9||

ਜਿਨਿ ਮਨ ਵਿਚਿ ਵਥੁ ਪਾਈ ਸੋਈ ਜਾਣੈ ॥

He alone knows, who has placed the object within his mind.

ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦੇ ਆਪੁ ਪਛਾਣੈ ॥

Through the Word of the Guru's Shabad, he comes to understand himself.

ਆਪੁ ਪਛਾਣੈ ਸੋਈ ਜਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਬਾਣੀ ਸਬਦੁ ਸੁਣਾਇਦਾ ॥੧੦॥

That humble being who understands himself is immaculate. He proclaims the Guru's Bani, and the Word of the Shabad. ||10||

ਏਹ ਕਾਇਆ ਪਵਿਤੁ ਹੈ ਸਰੀਰੁ ॥

This body is sanctified and purified;

ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਚੇਤੈ ਗੁਣੀ ਗਹੀਰੁ ॥

through the Word of the Guru's Shabad, it contemplates the Lord, the ocean of virtue.

ਅਨਦਿਨੁ ਗੁਣ ਗਾਵੈ ਰੰਗਿ ਰਾਤਾ ਗੁਣ ਕਹਿ ਗੁਣੀ ਸਮਾਇਦਾ ॥੧੧॥

One who chants the Glorious Praises of the Lord night and day, and remains attuned to His Love, chants His Glorious Virtues, immersed in the Glorious Lord. ||11||

ਏਹੁ ਸਰੀਰੁ ਸਭ ਮੂਲੁ ਹੈ ਮਾਇਆ ॥

This body is the source of all Maya;

ਦੂਜੈ ਭਾਇ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਇਆ ॥

in love with duality, it is deluded by doubt.

ਹਰਿ ਨ ਚੇਤੈ ਸਦਾ ਦੁਖੁ ਪਾਏ ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਚੇਤੇ ਦੁਖੁ ਪਾਇਦਾ ॥੧੨॥

It does not remember the Lord, and suffers in eternal pain. Without remembering the Lord, it suffers in pain. ||12||

ਜਿ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੇਵੇ ਸੋ ਪਰਵਾਣੁ ॥

One who serves the True Guru is approved and respected.

ਕਾਇਆ ਹੰਸੁ ਨਿਰਮਲੁ ਦਰਿ ਸਚੈ ਜਾਣੁ ॥

His body and soul-swan are immaculate and pure; in the Court of the Lord, he is known to be true.

ਹਰਿ ਸੇਵੇ ਹਰਿ ਮੰਨਿ ਵਸਾਏ ਸੋਹੈ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਇਦਾ ॥੧੩॥

He serves the Lord, and enshrines the Lord in his mind; he is exalted, singing the Glorious Praises of the Lord. ||13||

ਬਿਨੁ ਭਾਗਾ ਗੁਰੁ ਸੇਵਿਆ ਨ ਜਾਇ ॥

Without good destiny, no one can serve the True Guru.

ਮਨਮੁਖ ਭੂਲੇ ਮੁਏ ਬਿਲਲਾਇ ॥

The self-willed manmukhs are deluded, and die weeping and wailing.

ਜਿਨ ਕਉ ਨਦਰਿ ਹੋਵੈ ਗੁਰ ਕੇਰੀ ਹਰਿ ਜੀਉ ਆਪਿ ਮਿਲਾਇਦਾ ॥੧੪॥

Those who are blessed by the Guru's Glance of Grace - the Dear Lord unites them with Himself. ||14||

ਕਾਇਆ ਕੋਟੁ ਪਕੇ ਹਟਨਾਲੇ ॥

In the body fortress, are the solidly-constructed markets.

ਗੁਰਮੁਖਿ ਲੇਵੈ ਵਸਤੁ ਸਮਾਲੇ ॥

The Gurmukh purchases the object, and takes care of it.

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇ ਦਿਨੁ ਰਾਤੀ ਉਤਮ ਪਦਵੀ ਪਾਇਦਾ ॥੧੫॥

Meditating on the Name of the Lord, day and night, he attains the sublime, exalted status. ||15||

ਆਪੇ ਸਚਾ ਹੈ ਸੁਖਦਾਤਾ ॥

The True Lord Himself is the Giver of peace.

ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਪਛਾਤਾ ॥

Through the Shabad of the Perfect Guru, He is realized.

ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਸਲਾਹੇ ਸਾਚਾ ਪੂਰੈ ਭਾਗਿ ਕੋ ਪਾਇਦਾ ॥੧੬॥੭॥੨੧॥

Nanak praises the Naam, the True Name of the Lord; through perfect destiny, He is found. ||16||7||21||