

ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੧ ॥

Maaroo, First Mehl:

ਸੂਰ ਸਰੁ ਸੋਸਿ ਲੈ ਸੋਮ ਸਰੁ ਪੋਖਿ ਲੈ ਜੁਗਤਿ ਕਰਿ ਮਰਤੁ ਸੁ ਸਨਬੰਧੁ ਕੀਜੈ ॥

Heat up the sun energy of the right nostril, and cool down the moon energy of the left nostril; practicing this breath-control, bring them into perfect balance.

ਮੀਨ ਕੀ ਚਪਲ ਸਿਉ ਜੁਗਤਿ ਮਨੁ ਰਾਖੀਐ ਉਡੈ ਨਹ ਹੰਸੁ ਨਹ ਕੰਧੁ ਛੀਜੈ ॥੧॥

In this way, the fickle fish of the mind will be held steady; the swan-soul shall not fly away, and the body-wall will not crumble. ||1||

ਮੂੜੇ ਕਾਇਚੇ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾ ॥

You fool, why are you deluded by doubt?

ਨਹ ਚੀਨਿਆ ਪਰਮਾਨੰਦੁ ਬੈਰਾਗੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

You do not remember the detached Lord of supreme bliss. ||1||Pause||

ਅਜਰ ਗਹੁ ਜਾਰਿ ਲੈ ਅਮਰ ਗਹੁ ਮਾਰਿ ਲੈ ਭ੍ਰਾਤਿ ਤਜਿ ਛੋਡਿ ਤਉ ਅਪਿਉ ਪੀਜੈ ॥

Seize and burn the unbearable; seize and kill the imperishable; leave behind your doubts, and then, you shall drink in the Nectar.

ਮੀਨ ਕੀ ਚਪਲ ਸਿਉ ਜੁਗਤਿ ਮਨੁ ਰਾਖੀਐ ਉਡੈ ਨਹ ਹੰਸੁ ਨਹ ਕੰਧੁ ਛੀਜੈ ॥੨॥

In this way, the fickle fish of the mind will be held steady; the swan-soul shall not fly away, and the body-wall shall not crumble. ||2||

ਭਣਤਿ ਨਾਨਕੁ ਜਨੋ ਰਵੈ ਜੇ ਹਰਿ ਮਨੋ ਮਨ ਪਵਨ ਸਿਉ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪੀਜੈ ॥

Nanak humbly prays, if the Lord's humble servant dwells upon Him, in his mind of minds, with his every breath, then he drinks in the Ambrosial Nectar.

ਮੀਨ ਕੀ ਚਪਲ ਸਿਉ ਜੁਗਤਿ ਮਨੁ ਰਾਖੀਐ ਉਡੈ ਨਹ ਹੰਸੁ ਨਹ ਕੰਧੁ ਛੀਜੈ ॥੩॥੯॥

In this way, the fickle fish of the mind will be held steady; the swan-soul shall not fly away, and the body-wall shall not crumble. ||3||9||