

ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੧ ॥

Maaroo, First Mehl:

ਘਰਿ ਰਹੁ ਰੇ ਮਨ ਮੁਗਧ ਇਆਨੇ ॥

Remain in your own home, O my foolish and ignorant mind.

ਰਾਮੁ ਜਪਹੁ ਅੰਤਰਗਤਿ ਧਿਆਨੇ ॥

Meditate on the Lord - concentrate deep within your being and meditate on Him.

ਲਾਲਚ ਛੋਡਿ ਰਚਹੁ ਅਪਰੰਪਰਿ ਇਉ ਪਾਵਹੁ ਮੁਕਤਿ ਦੁਆਰਾ ਹੇ ॥੧॥

Renounce your greed, and merge with the infinite Lord. In this way, you shall find the door of liberation. ||1||

ਜਿਸੁ ਬਿਸਰਿਐ ਜਮੁ ਜੋਹਣਿ ਲਾਗੈ ॥

If you forget Him, the Messenger of Death will catch sight of you.

ਸਭਿ ਸੁਖ ਜਾਹਿ ਦੁਖਾ ਫੁਨਿ ਆਗੈ ॥

All peace will be gone, and you will suffer in pain in the world hereafter.

ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜੀਅੜੇ ਏਹੁ ਪਰਮ ਤਤੁ ਵੀਚਾਰਾ ਹੇ ॥੨॥

Chant the Name of the Lord as Gurmukh, O my soul; this is the supreme essence of contemplation. ||2||

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਰਸੁ ਮੀਠਾ ॥

Chant the Name of the Lord, Har, Har, the sweetest essence.

ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਰਿ ਰਸੁ ਅੰਤਰਿ ਡੀਠਾ ॥

As Gurmukh, see the essence of the Lord deep within.

ਅਹਿਨਿਸਿ ਰਾਮ ਰਹਹੁ ਰੰਗਿ ਰਾਤੇ ਏਹੁ ਜਪੁ ਤਪੁ ਸੰਜਮੁ ਸਾਰਾ ਹੇ ॥੩॥

Day and night, remain imbued with the Lord's Love. This is the essence of all chanting, deep meditation and self-discipline. ||3||

ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਗੁਰ ਬਚਨੀ ਬੋਲਹੁ ॥

Speak the Guru's Word, and the Name of the Lord.

ਸੰਤ ਸਭਾ ਮਹਿ ਇਹੁ ਰਸੁ ਟੋਲਹੁ ॥

In the Society of the Saints, search for this essence.

ਗੁਰਮਤਿ ਖੋਜਿ ਲਹਹੁ ਘਰੁ ਅਪਨਾ ਬਹੁੜਿ ਨ ਗਰਭ ਮਝਾਰਾ ਹੇ ॥੪॥

Follow the Guru's Teachings - seek and find the home of your own self, and you shall never be consigned to the womb of reincarnation again. ||4||

ਸਚੁ ਤੀਰਥਿ ਨਾਵਹੁ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਵਹੁ ॥

Bathe at the sacred shrine of Truth, and sing the Glorious Praises of the Lord.

ਤਤੁ ਵੀਚਾਰਹੁ ਹਰਿ ਲਿਵ ਲਾਵਹੁ ॥

Reflect upon the essence of reality, and lovingly focus your consciousness on the Lord.

ਅੰਤ ਕਾਲਿ ਜਮੁ ਜੋਹਿ ਨ ਸਾਕੈ ਹਰਿ ਬੋਲਹੁ ਰਾਮੁ ਪਿਆਰਾ ਹੇ ॥੫॥

At the very last moment, the Messenger of Death will not be able to touch you, if you chant the Name of the Beloved Lord. ||5||

ਸਤਿਗੁਰੁ ਪੁਰਖੁ ਦਾਤਾ ਵਡ ਦਾਣਾ ॥

The True Guru, the Primal Being, the Great Giver, is all-knowing.

ਜਿਸੁ ਅੰਤਰਿ ਸਾਚੁ ਸੁ ਸਬਦਿ ਸਮਾਣਾ ॥

Whoever has Truth within himself, merges in the Word of the Shabad.

ਜਿਸ ਕਉ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮੇਲਿ ਮਿਲਾਏ ਤਿਸੁ ਚੂਕਾ ਜਮ ਭੈ ਭਾਰਾ ਹੇ ॥੬॥

One whom the True Guru unites in Union, is rid of the overpowering fear of death. ||6||

ਪੰਚ ਤਤੁ ਮਿਲਿ ਕਾਇਆ ਕੀਨੀ ॥

The body is formed from the union of the five elements.

ਤਿਸ ਮਹਿ ਰਾਮ ਰਤਨੁ ਲੈ ਚੀਨੀ ॥

Know that the Lord's jewel is within it.

ਆਤਮ ਰਾਮੁ ਰਾਮੁ ਹੈ ਆਤਮ ਹਰਿ ਪਾਈਐ ਸਬਦਿ ਵੀਚਾਰਾ ਹੇ ॥੭॥

The soul is the Lord, and the Lord is the soul; contemplating the Shabad, the Lord is found. ||7||

ਸਤ ਸੰਤੋਖਿ ਰਹਹੁ ਜਨ ਭਾਈ ॥

Abide in truth and contentment, O humble Siblings of Destiny.

ਖਿਮਾ ਗਹਹੁ ਸਤਿਗੁਰ ਸਰਣਾਈ ॥

Hold tight to compassion and the Sanctuary of the True Guru.

ਆਤਮੁ ਚੀਨਿ ਪਰਾਤਮੁ ਚੀਨਹੁ ਗੁਰ ਸੰਗਤਿ ਇਹੁ ਨਿਸਤਾਰਾ ਹੇ ॥੮॥

Know your soul, and know the Supreme Soul; associating with the Guru, you shall be emancipated. ||8||

ਸਾਕਤ ਕੂੜ ਕਪਟ ਮਹਿ ਟੇਕਾ ॥

The faithless cynics are stuck in falsehood and deceit.

ਅਹਿਨਿਸਿ ਨਿੰਦਾ ਕਰਹਿ ਅਨੇਕਾ ॥

Day and night, they slander many others.

ਬਿਨੁ ਸਿਮਰਨ ਆਵਹਿ ਫੁਨਿ ਜਾਵਹਿ ਗੁਭ ਜੋਨੀ ਨਰਕ ਮਝਾਰਾ ਹੇ ॥੯॥

Without meditative remembrance, they come and then go, and are cast into the hellish womb of reincarnation. ||9||

ਸਾਕਤ ਜਮ ਕੀ ਕਾਣਿ ਨ ਚੁਕੈ ॥

The faithless cynic is not rid of his fear of death.

ਜਮ ਕਾ ਡੰਡੁ ਨ ਕਬਹੂ ਮੁਕੈ ॥

The Messenger of Death's club is never taken away.

ਬਾਕੀ ਧਰਮ ਰਾਇ ਕੀ ਲੀਜੈ ਸਿਰਿ ਅਫਰਿਓ ਭਾਰੁ ਅਫਾਰਾ ਹੇ ॥੧੦॥

He has to answer to the Righteous Judge of Dharma for the account of his actions; the egotistical being carries the unbearable load. ||10||

ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਸਾਕਤੁ ਕਹਹੁ ਕੋ ਤਰਿਆ ॥

Tell me: without the Guru, what faithless cynic has been saved?

ਹਉਮੈ ਕਰਤਾ ਭਵਜਲਿ ਪਰਿਆ ॥

Acting egotistically, he falls into the terrifying world-ocean.

ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਪਾਰੁ ਨ ਪਾਵੈ ਕੋਈ ਹਰਿ ਜਪੀਐ ਪਾਰਿ ਉਤਾਰਾ ਹੇ ॥੧੧॥

Without the Guru, no one is saved; meditating on the Lord, they are carried across to the other side. ||11||

ਗੁਰ ਕੀ ਦਾਤਿ ਨ ਮੇਟੈ ਕੋਈ ॥

No one can erase the Guru's blessings.

ਜਿਸੁ ਬਖਸੇ ਤਿਸੁ ਤਾਰੇ ਸੋਈ ॥

The Lord carries across those whom He forgives.

ਜਨਮ ਮਰਣ ਦੁਖੁ ਨੇੜਿ ਨ ਆਵੈ ਮਨਿ ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਰ ਅਪਾਰਾ ਹੇ ॥੧੨॥

The pains of birth and death do not even approach those whose minds are filled with God, the infinite and endless. ||12||

ਗੁਰ ਤੇ ਭੁਲੇ ਆਵਹੁ ਜਾਵਹੁ ॥

Those who forget the Guru come and go in reincarnation.

ਜਨਮਿ ਮਰਹੁ ਫੁਨਿ ਪਾਪ ਕਮਾਵਹੁ ॥

They are born, only to die again, and continue committing sins.

ਸਾਕਤ ਮੂੜ ਅਚੇਤ ਨ ਚੇਤਹਿ ਦੁਖੁ ਲਾਗੈ ਤਾ ਰਾਮੁ ਪੁਕਾਰਾ ਹੇ ॥੧੩॥

The unconscious, foolish, faithless cynic does not remember the Lord; but when he is stricken with pain, then he cries out for the Lord. ||13||

ਸੁਖੁ ਦੁਖੁ ਪੁਰਬ ਜਨਮ ਕੇ ਕੀਏ ॥

Pleasure and pain are the consequences of the actions of past lives.

ਸੋ ਜਾਣੈ ਜਿਨਿ ਦਾਤੈ ਦੀਏ ॥

The Giver, who blesses us with these - He alone knows.

ਕਿਸ ਕਉ ਦੋਸੁ ਦੇਹਿ ਤੂ ਪ੍ਰਾਣੀ ਸਹੁ ਅਪਣਾ ਕੀਆ ਕਰਾਰਾ ਹੇ ॥੧੪॥

So who can you blame, O mortal being? The hardships you suffer are from your own actions. ||14||

ਹਉਮੈ ਮਮਤਾ ਕਰਦਾ ਆਇਆ ॥

Practicing egotism and possessiveness, you have come into the world.

ਆਸਾ ਮਨਸਾ ਬੰਧਿ ਚਲਾਇਆ ॥

Hope and desire bind you and lead you on.

ਮੇਰੀ ਮੇਰੀ ਕਰਤ ਕਿਆ ਲੇ ਚਾਲੇ ਬਿਖੁ ਲਾਢੇ ਛਾਰ ਬਿਕਾਰਾ ਹੇ ॥੧੫॥

Indulging in egotism and self-conceit, what will you be able to carry with you, except the load of ashes from poison and corruption? ||15||

ਹਰਿ ਕੀ ਭਗਤਿ ਕਰਹੁ ਜਨ ਭਾਈ ॥

Worship the Lord in devotion, O humble Siblings of Destiny.

ਅਕਥੁ ਕਥਹੁ ਮਨੁ ਮਨਹਿ ਸਮਾਈ ॥

Speak the Unspoken Speech, and the mind will merge back into the Mind.

ਉਠਿ ਚਲਤਾ ਠਾਕਿ ਰਖਹੁ ਘਰਿ ਅਪੁਨੈ ਦੁਖੁ ਕਾਟੇ ਕਾਟਣਹਾਰਾ ਹੇ ॥੧੬॥

Restrain your restless mind within its own home, and the Lord, the Destroyer, shall destroy your pain. ||16||

ਹਰਿ ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਕੀ ਓਟ ਪਰਾਤੀ ॥

I seek the support of the Perfect Guru, the Lord.

ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਰਿ ਲਿਵ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਾਤੀ ॥

The Gurmukh loves the Lord; the Gurmukh realizes the Lord.

ਨਾਨਕ ਰਾਮ ਨਾਮਿ ਮਤਿ ਊਤਮ ਹਰਿ ਬਖਸੇ ਪਾਰਿ ਉਤਾਰਾ ਹੇ ॥੧੭॥੪॥੧੦॥

O Nanak, through the Lord's Name, the intellect is exalted; granting His forgiveness, the Lord carries him across to the other side. ||17||4||10||