

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

Gauree, Fifth Mehl:

ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਰਿਦ ਅੰਤਰਿ ਧਾਰੈ ॥

Those who implant the Word of the Guru's Shabad within their hearts

ਪੰਚ ਜਨਾ ਸਿਉ ਸੰਗੁ ਨਿਵਾਰੈ ॥

cut their connections with the five passions.

ਦਸ ਇੰਦ੍ਰੀ ਕਰਿ ਰਾਖੈ ਵਾਸਿ ॥

They keep the ten organs under their control;

ਤਾ ਕੈ ਆਤਮੈ ਹੋਇ ਪਰਗਾਸੁ ॥੧॥

their souls are enlightened. ||1||

ਐਸੀ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਤਾ ਕੈ ਹੋਇ ॥

They alone acquire such stability,

ਜਾ ਕਉ ਦਇਆ ਮਇਆ ਪ੍ਰਭ ਸੋਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

whom God blesses with His Mercy and Grace. ||1||Pause||

ਸਾਜਨੁ ਦੁਸਟੁ ਜਾ ਕੈ ਏਕ ਸਮਾਨੈ ॥

Friend and foe are one and the same to them.

ਜੇਤਾ ਬੋਲਣੁ ਤੇਤਾ ਗਿਆਨੈ ॥

Whatever they speak is wisdom.

ਜੇਤਾ ਸੁਨਣਾ ਤੇਤਾ ਨਾਮੁ ॥

Whatever they hear is the Naam, the Name of the Lord.

ਜੇਤਾ ਪੇਖਨੁ ਤੇਤਾ ਧਿਆਨੁ ॥੨॥

Whatever they see is meditation. ||2||

ਸਹਜੇ ਜਾਗਣੁ ਸਹਜੇ ਸੋਇ ॥

They awaken in peace and poise; they sleep in peace and poise.

ਸਹਜੇ ਹੋਤਾ ਜਾਇ ਸੁ ਹੋਇ ॥

That which is meant to be, automatically happens.

ਸਹਜਿ ਬੈਰਾਗੁ ਸਹਜੇ ਹੀ ਹਸਨਾ ॥

In peace and poise, they remain detached; in peace and poise, they laugh.

ਸਹਜੇ ਚੁਪ ਸਹਜੇ ਹੀ ਜਪਨਾ ॥੩॥

In peace and poise, they remain silent; in peace and poise, they chant. ||3||

ਸਹਜੇ ਭੋਜਨੁ ਸਹਜੇ ਭਾਉ ॥

In peace and poise they eat; in peace and poise they love.

ਸਹਜੇ ਮਿਟਿਓ ਸਗਲ ਦੁਰਾਉ ॥

The illusion of duality is easily and totally removed.

ਸਹਜੇ ਹੋਆ ਸਾਧੂ ਸੰਗੁ ॥

They naturally join the Saadh Sangat, the Society of the Holy.

ਸਹਜਿ ਮਿਲਿਓ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਨਿਸੰਗੁ ॥੪॥

In peace and poise, they meet and merge with the Supreme Lord God. ||4||

ਸਹਜੇ ਗ੍ਰਿਹ ਮਹਿ ਸਹਜਿ ਉਦਾਸੀ ॥

They are at peace in their homes, and they are at peace while detached.

ਸਹਜੇ ਦੁਬਿਧਾ ਤਨ ਕੀ ਨਾਸੀ ॥

In peace, their bodies' duality is eliminated.

ਜਾ ਕੈ ਸਹਜਿ ਮਨਿ ਭਇਆ ਅਨੰਦੁ ॥

Bliss comes naturally to their minds.

ਤਾ ਕਉ ਭੇਟਿਆ ਪਰਮਾਨੰਦੁ ॥੫॥

They meet the Lord, the Embodiment of Supreme Bliss. ||5||

ਸਹਜੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪੀਓ ਨਾਮੁ ॥

In peaceful poise, they drink in the Ambrosial Nectar of the Naam, the Name of the Lord.

ਸਹਜੇ ਕੀਨੋ ਜੀਅ ਕੋ ਦਾਨੁ ॥

In peace and poise, they give to the poor.

ਸਹਜ ਕਥਾ ਮਹਿ ਆਤਮੁ ਰਸਿਆ ॥

Their souls naturally delight in the Lord's Sermon.

ਤਾ ਕੈ ਸੰਗਿ ਅਬਿਨਾਸੀ ਵਸਿਆ ॥੬॥

The Imperishable Lord abides with them. ||6||

ਸਹਜੇ ਆਸਣੁ ਅਸਥਿਰੁ ਭਾਇਆ ॥

In peace and poise, they assume the unchanging position.

ਸਹਜੇ ਅਨਹਤ ਸਬਦੁ ਵਜਾਇਆ ॥

In peace and poise, the unstruck vibration of the Shabad resounds.

ਸਹਜੇ ਰੁਣ ਝੁਣਕਾਰੁ ਸੁਹਾਇਆ ॥

In peace and poise, the celestial bells resound.

ਤਾ ਕੈ ਘਰਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਸਮਾਇਆ ॥੭॥

Within their homes, the Supreme Lord God is pervading. ||7||

ਸਹਜੇ ਜਾ ਕਉ ਪਰਿਓ ਕਰਮਾ ॥

With intuitive ease, they meet the Lord, according to their karma.

ਸਹਜੇ ਗੁਰੁ ਭੇਟਿਓ ਸਚੁ ਧਰਮਾ ॥

With intuitive ease, they meet with the Guru, in the true Dharma.

ਜਾ ਕੈ ਸਹਜੁ ਭਾਇਆ ਸੋ ਜਾਣੈ ॥

Those who know, attain the poise of intuitive peace.

ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਤਾ ਕੈ ਕੁਰਬਾਣੈ ॥੮॥੩॥

Slave Nanak is a sacrifice to them. ||8||3||