

ਗਉੜੀ ਗੁਆਰੇਰੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

Gauree Gwaarayree, Fifth Mehl:

ਹਸਤ ਪੁਨੀਤ ਹੋਹਿ ਤਤਕਾਲ ॥

The hands are sanctified instantly,

ਬਿਨਸਿ ਜਾਹਿ ਮਾਇਆ ਜੰਜਾਲ ॥

and the entanglements of Maya are dispelled.

ਰਸਨਾ ਰਮਹੁ ਰਾਮ ਗੁਣ ਨੀਤ ॥

Repeat constantly with your tongue the Glorious Praises of the Lord,

ਸੁਖੁ ਪਾਵਹੁ ਮੇਰੇ ਭਾਈ ਮੀਤ ॥੧॥

and you shall find peace, O my friends, O Siblings of Destiny. ||1||

ਲਿਖੁ ਲੇਖਣਿ ਕਾਗਦਿ ਮਸਵਾਣੀ ॥

With pen and ink, write upon your paper

ਰਾਮ ਨਾਮ ਹਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਾਣੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

the Name of the Lord, the Ambrosial Word of the Lord's Bani. ||1||Pause||

ਇਹ ਕਾਰਜਿ ਤੇਰੇ ਜਾਹਿ ਬਿਕਾਰ ॥

By this act, your sins shall be washed away.

ਸਿਮਰਤ ਰਾਮ ਨਾਹੀ ਜਮ ਮਾਰ ॥

Remembering the Lord in meditation, you shall not be punished by the Messenger of Death.

ਧਰਮ ਰਾਇ ਕੇ ਦੂਤ ਨ ਜੋਹੈ ॥

The couriers of the Righteous Judge of Dharma shall not touch you.

ਮਾਇਆ ਮਗਨ ਨ ਕਛੁਐ ਮੋਹੈ ॥੨॥

The intoxication of Maya shall not entice you at all. ||2||

ਉਧਰਹਿ ਆਪਿ ਤਰੈ ਸੰਸਾਰੁ ॥

You shall be redeemed, and through you, the whole world shall be saved,

ਰਾਮ ਨਾਮ ਜਪਿ ਏਕੰਕਾਰੁ ॥

if you chant the Name of the One and Only Lord.

ਆਪਿ ਕਮਾਉ ਅਵਰਾ ਉਪਦੇਸ ॥

Practice this yourself, and teach others;

ਰਾਮ ਨਾਮ ਹਿਰਦੈ ਪਰਵੇਸ ॥੩॥

instill the Lord's Name in your heart. ||3||

ਜਾ ਕੈ ਮਾਥੈ ਏਹੁ ਨਿਧਾਨੁ ॥

That person, who has this treasure upon his forehead

ਸੋਈ ਪੁਰਖੁ ਜਪੈ ਭਗਵਾਨੁ ॥

- that person meditates on God.

ਆਠ ਪਹਰ ਹਰਿ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਉ ॥

Twenty-four hours a day, chant the Glorious Praises of the Lord, Har, Har.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਹਉ ਤਿਸੁ ਬਲਿ ਜਾਉ ॥੪॥੨੮॥੯੭॥

Says Nanak, I am a sacrifice to Him. ||4||28||97||