

ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫ ॥

Sorat'h, Fifth Mehl:

ਕਰਿ ਇਸਨਾਨੁ ਸਿਮਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ ਮਨ ਤਨ ਭਏ ਅਰੋਗਾ ॥

After taking your cleansing bath, remember your God in meditation, and your mind and body shall be free of disease.

ਕੋਟਿ ਬਿਘਨ ਲਾਥੇ ਪ੍ਰਭ ਸਰਣਾ ਪ੍ਰਗਟੇ ਭਲੇ ਸੰਜੋਗਾ ॥੧॥

Millions of obstacles are removed, in the Sanctuary of God, and good fortune dawns. ||1||

ਪ੍ਰਭ ਬਾਣੀ ਸਬਦੁ ਸੁਭਾਖਿਆ ॥

The Word of God's Bani, and His Shabad, are the best utterances.

ਗਾਵਹੁ ਸੁਣਹੁ ਪੜਹੁ ਨਿਤ ਭਾਈ ਗੁਰ ਪੂਰੈ ਤੂ ਰਾਖਿਆ ॥ ਰਹਾਉ ॥

So constantly sing them, listen to them, and read them, O Siblings of Destiny, and the Perfect Guru shall save you. ||Pause||

ਸਾਚਾ ਸਾਹਿਬੁ ਅਮਿਤਿ ਵਡਾਈ ਭਗਤਿ ਵਛਲ ਦਇਆਲਾ ॥

The glorious greatness of the True Lord is immeasurable; the Merciful Lord is the Lover of His devotees.

ਸੰਤਾ ਕੀ ਪੈਜ ਰਖਦਾ ਆਇਆ ਆਦਿ ਬਿਰਦੁ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲਾ ॥੨॥

He has preserved the honor of His Saints; from the very beginning of time, His Nature is to cherish them. ||2||

ਹਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਭੋਜਨੁ ਨਿਤ ਭੁੰਚਹੁ ਸਰਬ ਵੇਲਾ ਮੁਖਿ ਪਾਵਹੁ ॥

So eat the Ambrosial Name of the Lord as your food; put it into your mouth at all times.

ਜਰਾ ਮਰਾ ਤਾਪੁ ਸਭੁ ਨਾਠਾ ਗੁਣ ਗੋਬਿੰਦ ਨਿਤ ਗਾਵਹੁ ॥੩॥

The pains of old age and death shall all depart, when you constantly sing the Glorious Praises of the Lord of the Universe. ||3||

ਸੁਣੀ ਅਰਦਾਸਿ ਸੁਆਮੀ ਮੇਰੈ ਸਰਬ ਕਲਾ ਬਣਿ ਆਈ ॥

My Lord and Master has heard my prayer, and all my affairs have been resolved.

ਪ੍ਰਗਟ ਭਈ ਸਗਲੇ ਜੁਗ ਅੰਤਰਿ ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਕੀ ਵਡਿਆਈ ॥੪॥੧੧॥

The glorious greatness of Guru Nanak is manifest, throughout all the ages.
||4||11||