

ਮਨੁ ਪਰਦੇਸੀ ਜੇ ਥੀਐ ਸਭੁ ਦੇਸੁ ਪਰਾਇਆ ॥

If the man becomes a stranger to God, then all the world becomes a stranger to him.

ਕਿਸੁ ਪਹਿ ਖੋਲ੍ਹੋ ਗੰਠੜੀ ਦੁਖੀ ਭਰਿ ਆਇਆ ॥

Unto whom should I tie up and give the bundle of my pains?

ਦੁਖੀ ਭਰਿ ਆਇਆ ਜਗਤੁ ਸਬਾਇਆ ਕਉਣੁ ਜਾਣੈ ਬਿਧਿ ਮੇਰੀਆ ॥

The whole world is overflowing with pain and suffering; who can know the state of my inner self?

ਆਵਣੇ ਜਾਵਣੇ ਖਰੇ ਡਰਾਵਣੇ ਤੋਟਿ ਨ ਆਵੈ ਫੇਰੀਆ ॥

Comings and goings are terrible and dreadful; there is no end to the rounds of reincarnation.

ਨਾਮ ਵਿਹੁਣੇ ਉਣੇ ਝੁਣੇ ਨਾ ਗੁਰਿ ਸਬਦੁ ਸੁਣਾਇਆ ॥

Without the Naam, he is vacant and sad; he does not listen to the Word of the Guru's Shabad.

ਮਨੁ ਪਰਦੇਸੀ ਜੇ ਥੀਐ ਸਭੁ ਦੇਸੁ ਪਰਾਇਆ ॥੭॥

If the mind becomes a stranger to God, then all the world becomes a stranger to him. ||7||