

(From SGGS Page 1429 line 11 to page 1429 line 16).

ਮੁੰਦਾਵਣੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

Mundaavane, Fifth Mehl:

ਥਾਲ ਵਿਚਿ ਤਿੰਨਿ ਵਸਤੁ ਪਈਓ ਸਤੁ ਸੰਤੋਖੁ ਵੀਚਾਰੋ ॥

Upon this Plate, three things have been placed: Truth, Contentment and Contemplation.

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਠਾਕੁਰ ਕਾ ਪਇਓ ਜਿਸ ਕਾ ਸਭਸੁ ਅਧਾਰੋ ॥

The Ambrosial Nectar of the Naam, the Name of our Lord and Master, has been placed upon it as well; it is the Support of all.

ਜੇ ਕੋ ਖਾਵੈ ਜੇ ਕੋ ਭੁੰਚੈ ਤਿਸ ਕਾ ਹੋਇ ਉਧਾਰੋ ॥

One who eats it and enjoys it shall be saved.

ਏਹ ਵਸਤੁ ਤਜੀ ਨਹ ਜਾਈ ਨਿਤ ਨਿਤ ਰਖੁ ਉਰਿ ਧਾਰੋ ॥

This thing can never be forsaken; keep this always and forever in your mind.

ਤਮ ਸੰਸਾਰੁ ਚਰਨ ਲਗਿ ਤਰੀਐ ਸਭੁ ਨਾਨਕ ਬ੍ਰਹਮ ਪਸਾਰੋ ॥੧॥

The dark world-ocean is crossed over, by grasping the Feet of the Lord; O Nanak, it is all the extension of God. ||1||

ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੫ ॥

Shalok, Fifth Mehl:

ਤੇਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਤੋ ਨਾਹੀ ਮੈਨੋ ਜੋਗੁ ਕੀਤੋਈ ॥

I have not appreciated what You have done for me, Lord; only You can make me worthy.

ਮੈ ਨਿਰਗੁਣਿਆਰੇ ਕੋ ਗੁਣੁ ਨਾਹੀ ਆਪੇ ਤਰਸੁ ਪਇਓਈ ॥

I am unworthy - I have no worth or virtues at all. You have taken pity on me.

ਤਰਸੁ ਪਇਆ ਮਿਹਰਾਮਤਿ ਹੋਈ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਜਣੁ ਮਿਲਿਆ ॥

You took pity on me, and blessed me with Your Mercy, and I have met the True Guru, my Friend.

ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਮਿਲੈ ਤਾਂ ਜੀਵਾਂ ਤਨੁ ਮਨੁ ਥੀਵੈ ਹਰਿਆ ॥੧॥

O Nanak, if I am blessed with the Naam, I live, and my body and mind blossom forth. ||1||