

chalaṭ baisaṭ sovaṭ jaagaṭ gur manṭar ridai chitaar

ਮਾਰੂਮਹਲਾ ਵ 5 ] (1006-19)	maaroo mehlaa 5.	Maaroo, Fifth Mehl:
ਚਲਾਤ ਬੈਸਾਤ ਸੋਵਾਤ ਜਾਗਾਤ ਗੁਰ ਮਨਟਾਰ ਰਿਦਾਇ ਚੀਟਾਰ ]	chalaṭ baisaṭ sovaṭ jaagaṭ gur manṭar ridai chitaar.	While walking and sitting, sleeping and waking, contemplate within your heart the GurMantra.
ਚਰਨ ਸਰਨ ਭਜ ਸੰਗ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਸਾਗਰ ਉਤ੍ਰੇ ਪਾਰ ]1]	charan saran bhaj sang saaDhoo bhav saagar utreh paar.   1	Run to the Lord's lotus feet, and join the Saadh Sangat, the Company of the Holy. Cross over the terrifying world-ocean, and reach the other side.   1
ਮੇਰੇ ਮਨ ਨਾਮ ਹਿਰਦੈ ਢਹਾਰ ]	mayray man naam hirdai Dhaar.	O my mind, enshrine the Naam, the Name of the Lord, within your heart.
ਕਿਰ ਪਲੀਕ ਮਨੁ ਕਨੁ ਵੀ ਠਹਿਰਿ ਸਾ ਅਵਰ ਸਗਲ ਈਸੈਰ ]1] ਰਹਾਓ ]	kar pareet man tan laa-ay har si-o avar sagal visaar.   1   rahaa-o.	Love the Lord, and commit your mind and body to Him; forget everything else.   1  Pause
ਜੀ ਠਾਮਨੁ ਕਨੁ ਪਲੀਕ ਪੈਰ ਕੀ ਠਾਮਨੁ ਅਪਨੁ ਈਸੈਰ ]	jee-o man tan paraan parabh kay too aapan aap nivaar.	Soul, mind, body and breath of life belong to God; eliminate your self-conceit.
ਗੋਵਿੰਦ ਭਜ ਸਿਭ ਸੁਆਰਠ ਪਰਿਠ ਕਬਹੁ ਨ ਠਹਿਰ ]2]4]27]	govid bhaj sabh su-aarath pooray naanak kabahu na haar.   2  4  27	Meditate, vibrate on the Lord of the Universe, and all your desires shall be fulfilled; O Nanak, you shall never be defeated.   2  4  27