

## Merā Man Lochē

SGGS p.96



ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੫ ਚਉਪਦੇ ਘਰੁ ੧ ॥  
ਮੇਰਾ ਮਨੁ ਲੋਚੈ ਗੁਰ ਦਰਸਨ ਤਾਈ ॥  
ਬਿਲਪ ਕਰੇ ਚਾਤ੍ਰਕ ਕੀ ਨਿਆਈ ॥  
ਤ੍ਰਿਖਾ ਨ ਉਤਰੈ ਸਾਂਤਿ ਨ ਆਵੈ ਬਿਨੁ ਦਰਸਨ ਸੰਤ ਪਿਆਰੇ ਜੀਉ ॥੧॥  
ਹਉ ਘੋਲੀ ਜੀਉ ਘੋਲਿ ਘੁਮਾਈ ਗੁਰ ਦਰਸਨ ਸੰਤ ਪਿਆਰੇ ਜੀਉ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥  
ਤੇਰਾ ਮੁਖੁ ਸੁਹਾਵਾ ਜੀਉ ਸਹਜ ਧੁਨਿ ਬਾਣੀ ॥  
ਚਿਰੁ ਹੋਆ ਦੇਖੇ ਸਾਰਿੰਗਪਾਣੀ ॥  
ਧੰਨੁ ਸੁ ਦੇਸੁ ਜਹਾ ਤੂੰ ਵਸਿਆ ਮੇਰੇ ਸਜਣ ਮੀਤ ਮੁਰਾਰੇ ਜੀਉ ॥੨॥  
ਹਉ ਘੋਲੀ ਹਉ ਘੋਲਿ ਘੁਮਾਈ ਗੁਰ ਸਜਣ ਮੀਤ ਮੁਰਾਰੇ ਜੀਉ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥  
ਇਕ ਘੜੀ ਨ ਮਿਲਤੇ ਤਾ ਕਲਿਜੁਗੁ ਹੋਤਾ ॥  
ਹੁਣਿ ਕਦਿ ਮਿਲੀਐ ਪ੍ਰਿਅ ਤੁਧੁ ਭਗਵੰਤਾ ॥  
ਮੋਹਿ ਰੈਣਿ ਨ ਵਿਹਾਵੈ ਨੀਦ ਨ ਆਵੈ ਬਿਨੁ ਦੇਖੇ ਗੁਰ ਦਰਬਾਰੇ ਜੀਉ ॥੩॥  
ਹਉ ਘੋਲੀ ਜੀਉ ਘੋਲਿ ਘੁਮਾਈ ਤਿਸੁ ਸਚੇ ਗੁਰ ਦਰਬਾਰੇ ਜੀਉ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥  
ਭਾਗੁ ਹੋਆ ਗੁਰਿ ਸੰਤੁ ਮਿਲਾਇਆ ॥  
ਪ੍ਰਭੁ ਅਬਿਨਾਸੀ ਘਰ ਮਹਿ ਪਾਇਆ ॥  
ਸੇਵ ਕਰੀ ਪਲੁ ਚਸਾ ਨ ਵਿਛੁੜਾ ਜਨ ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਤੁਮਾਰੇ ਜੀਉ ॥੪॥  
ਹਉ ਘੋਲੀ ਜੀਉ ਘੋਲਿ ਘੁਮਾਈ ਜਨ ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਤੁਮਾਰੇ ਜੀਉ ॥੧॥

mājh mēhlā panjvā<sup>n</sup> chaopade ghar pēhlā  
merā man lochē gur darshan tāi.  
bilap kare chātrik kī niāi.  
trikhā na utrē shānt na āvē bin darshan sant piāre jīo. ||1||  
hao gholī jīo ghol ghumāi gur darshan sant piāre jīo. ||1|| rahāo.  
terā mukh suhāvā jīo sahj dhun bāṇī.  
chir hoā dekhe sārīngpāṇī.  
dhan so des jahā tū<sup>n</sup> vasiā mere sajan mīt murāre jīo. ||2||  
hao gholī hao ghol ghumāi gur sajan mīt murāre jīo. ||1|| rahāo.  
ik gharī na milte tā kalijug hotā.  
huṇ kad milīe pria tudh bhagvantā.  
mohe rēṇ na vihāvē nīd na āvē bin dekhe gur darbāre jīo. ||3||  
hao gholī jīo ghol ghumāi tis sache gur darbāre jīo. ||1|| rahāo.  
bhāg hoā gur sant milāiā.  
prabh abhināsī ghar meh pāiā.  
sev karī pal chasā na vichhurā jan nānak dās tumāre jīo. ||4||  
hao gholī jīo ghol ghumāi jan nānak dās tumāre jīo. rahāo. ||1||

Quatrains composés dans le rāga Mājh par le 5<sup>e</sup> Gurū (Gurū Arjan)

Mon esprit se languit du *darshan* du Gurū  
Je pleure tel le rossignol assoiffé.

Ma soif n'est pas éteinte, et je ne puis trouver la paix, sans le *darshan* du saint, du bien-aimé. ||1||  
Je m'offre en sacrifice, j'offre mon âme en sacrifice pour le *darshan* du Gurū, du saint adoré. ||1||Pause||

Ton visage est si doux, ô bien-aimé! Le son de tes paroles me met en extase, facilement.  
Mais il y a si longtemps que l'oiseau de pluie n'en a vu la moindre goutte!  
Béni soit le pays où tu vis, ô mon ami, mon divin compagnon. ||2||  
Je m'offre en sacrifice, j'offre mon âme en sacrifice à l'ami, au divin compagnon. ||1||Pause||

Que je ne sois pas avec toi un seul instant, et le *Kali Yuga* sombre sur moi.  
Quand donc te rencontrerai-je, mon seigneur adoré?  
Je ne dors plus la nuit, depuis que je ne vois plus la cour du bien-aimé Gurū. ||3||  
Je m'offre en sacrifice, j'offre mon âme en sacrifice à la cour du bien-aimé Gurū. ||1||Pause||

Par un grand bonheur, j'ai rencontré le saint Gurū.  
J'ai trouvé le seigneur éternel en ma propre maison (en moi-même).  
Je te servirai pour toujours, et jamais nous ne serons séparés, même pour un instant. L'humble Nānak est ton serviteur, ô bien-aimé! ||4||  
Je m'offre en sacrifice, j'offre mon âme en sacrifice: l'humble Nānak est ton serviteur, ô bien-aimé! ||Pause||1||

