



**Sikh Society of Michigan**

**ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ**

**Lesson #4**

**Grade 5**

- ❑ What is Naam?
- ❑ What is Naam Simran?
- ❑ Importance of Naam Simran!
- ❑ Why should we do Naam Simran?
- ❑ What are the rewards of Naam Simran?
- ❑ What are the other benefits of Naam Simran?
- ❑ How should we do Naam Simran?
- ❑ When should we do Naam Simran?
- ❑ How long should we do Naam Simran?
- ❑ Where should we do Naam Simran?
- ❑ Where do you get the Naam from?
- ❑ Why is it difficult to do Naam Simran?

# What is Naam?

- According to Gurbani, Vaheguru created Himself and then He created His Name:

ਆਪੀਨੈ ਆਪੁ ਸਾਜਿਓ ਆਪੀਨੈ ਰਚਿਓ ਨਾਉ ॥ (SGGS – page 463)

- **Naam** is the foundation, basis, essence of everything. It is the support of all creatures, solar systems and everything that exists in the universe.

ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਸਗਲੇ ਜੰਤ ॥ ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਖੰਡ ਬ੍ਰਹਮੰਡ ॥  
ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਬੇਦ ਪੁਰਾਨ ॥ ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਸੁਨਨ ਗਿਆਨ ਧਿਆਨ ॥  
ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਆਗਾਸ ਪਾਤਾਲ ॥ ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਸਗਲ ਆਕਾਰ ॥ (SGGS – page 284)

- In essence, **Naam** is Divine Wisdom (Brahm-Giaan), Law of Nature (Hukum), Amrit, Divine Virtues...

ਏਕੋ ਨਾਮੁ ਹੁਕਮੁ ਹੈ ਨਾਨਕ ਸਤਿਗੁਰਿ ਦੀਆ ਬੁਝਾਇ ਜੀਉ ॥੫॥ (SGGS – page 72)  
ਗੁਰ ਗਿਆਨੁ ਪਦਾਰਥੁ ਨਾਮੁ ਹੈ ਹਰਿ ਨਾਮੋ ਦੇਇ ਦ੍ਰਿੜਾਇ ॥ (SGGS – page 759)  
ਤਤੁ ਗਿਆਨੁ ਹਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਨਾਮੁ ॥ (SGGS – page 1146)

# What is Naam Simran?

- ❑ **Naam Simran** is praising God by repeatedly taking His Name ‘ਵਾਹਿਗੁਰੂ’
- ❑ ਵਾਹਿਗੁਰੂ means ਵਾਹਿ (wonderful) + ਗੁਰੂ (one who removes darkness and brings light) – God is great and through the Guru He removes darkness and brings light in our lives.
- ❑ The purpose of life is to merge with God and that can be done through **Naam Simran**.
- ❑ Message of Sri Guru Granth Sahib:
  - 1430 pages: Praise of Vaheguru - **Naam Simran**
  - Japji Sahib: Praise of Vaheguru - **Naam Simran**
  - Mool Mantar: Praise of Vaheguru - **Naam Simran**
- ❑ Every page in SGGS has a shabad which highlights the importance of **Naam** and the need to do **Naam Simran**.

# Importance of Naam Simran!

Japji Sahib:

ਭਰੀਐ ਮਤਿ ਪਾਪਾ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥ ਓਹੁ ਧੋਧੈ ਨਾਵੈ ਕੈ ਰੰਗਿ ॥

Rehras Sahib:

ਆਖਾ ਜੀਵਾ ਵਿਸਰੈ ਮਰਿ ਜਾਉ ॥ ਆਖਣਿ ਅਉਖਾ ਸਾਚਾ ਨਾਉ ॥  
ਸਾਚੇ ਨਾਮ ਕੀ ਲਾਗੈ ਭੂਖ ॥ ਉਤੁ ਭੂਖੈ ਖਾਇ ਚਲੀਅਹਿ ਦੂਖ ॥੧॥

Sohila Sahib:

ਹਮ ਗਰੀਬ ਮਸਕੀਨ ਪ੍ਰਭ ਤੇਰੇ ਹਰਿ ਰਾਖੁ ਰਾਖੁ ਵਡ ਵਡਾ ਹੇ ॥  
ਜਨ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰੁ ਟੇਕ ਹੈ ਹਰਿ ਨਾਮੇ ਹੀ ਸੁਖੁ ਮੰਡਾ ਹੇ ॥੪॥੪॥

Anand Sahib:

ਸਾਚਾ ਨਾਮੁ ਮੇਰਾ ਆਧਾਰੋ ॥ ਸਾਚੁ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰੁ ਮੇਰਾ ਜਿਨਿ ਭੁਖਾ ਸਭਿ ਗਵਾਈਆ ॥

Sukhmani Sahib:

ਜਹ ਮਾਤ ਪਿਤਾ ਸੁਤ ਮੀਤ ਨ ਭਾਈ ॥ ਮਨ ਉਹਾ ਨਾਮੁ ਤੇਰੈ ਸੰਗਿ ਸਹਾਈ ॥  
ਜਹ ਮਹਾ ਭਇਆਨ ਦੂਤ ਜਮ ਦਲੈ ॥ ਤਹ ਕੇਵਲ ਨਾਮੁ ਸੰਗਿ ਤੇਰੈ ਚਲੈ ॥

ਅਨਿਕ ਬਿਘਨ ਜਹ ਆਇ ਸੰਘਾਰੈ ॥ ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਤਤਕਾਲ ਉਧਾਰੈ ॥

ਸੰਤ ਕਾ ਸੰਗੁ ਵਡਭਾਗੀ ਪਾਈਐ ॥ ਸੰਤ ਕੀ ਸੇਵਾ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ ॥  
ਨਾਮ ਤੁਲਿ ਕਛੁ ਅਵਰੁ ਨ ਹੋਇ ॥ ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਪਾਵੈ ਜਨੁ ਕੋਇ ॥੮॥੨॥

# Why should we do Naam Simran?

- Gurbani tells us that if we **do not** do **Naam Simran** then we will go through a lot of **pain and suffering** as the following shabad explains:

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ //

Gauree, Fifth Mehla:

ਮਿਲੁ ਮੇਰੇ ਗੋਬਿੰਦ ਅਪਨਾ ਨਾਮੁ ਦੇਹੁ //

Meet me, O my Lord of the Universe. Please bless me with Your Name.

ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਧ੍ਰਿਗੁ ਧ੍ਰਿਗੁ ਅਸਨੇਹੁ //੧// ਰਹਾਉ //

Without the Naam, the Name of the Lord, cursed, **cursed is love and intimacy**. ||1||Pause||

ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਜੋ ਪਹਿਰੈ ਖਾਇ //

Without the Naam, one who dresses and eats well

ਜਿਉ ਕੂਕਰੁ ਜੁਠਨ ਮਹਿ ਪਾਇ //੧//

is like a dog, who falls in and **eats impure foods**. ||1||

ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਜੇਤਾ ਬਿਉਹਾਰੁ // ਜਿਉ ਮਿਰਤਕ ਮਿਥਿਆ ਸੀਗਾਰੁ //੨//

Without the Naam, all occupations are useless, like **decorations on a dead body**. ||2||

ਨਾਮੁ ਬਿਸਾਰਿ ਕਰੇ ਰਸ ਭੋਗ //

One who forgets the Naam and indulges in pleasures,

ਸੁਖੁ ਸੁਪਨੈ ਨਹੀ ਤਨ ਮਹਿ ਰੋਗੁ //੩//

shall find no peace, even in dreams; his **body shall become diseased**. ||3|| (SGGS – page 240)

# What are the rewards of Naam Simran?

- Guru Arjan Dev ji tells us in Sukhmani Sahib that there are a number of benefits from doing **Naam Simran**:

ਸੁਖਮਨੀ ਸੁਖ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰਭ ਨਾਮੁ ॥ ਭਗਤ ਜਨਾ ਕੈ ਮਨਿ ਬਿਸ੍ਰਾਮ ॥ ਰਹਾਉ ॥

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਗਰਭਿ ਨ ਬਸੈ ॥ ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਦੂਖੁ ਜਮੁ ਨਸੈ ॥

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਕਾਲੁ ਪਰਹਰੈ ॥ ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਦੁਸਮਨੁ ਟਰੈ ॥

ਪ੍ਰਭ ਸਿਮਰਤ ਕਛੁ ਬਿਘਨੁ ਨ ਲਾਗੈ ॥ ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਅਨਦਿਨੁ ਜਾਗੈ ॥

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਭਉ ਨ ਬਿਆਪੈ ॥ ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਦੁਖੁ ਨ ਸੰਤਾਪੈ ॥

ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸਿਮਰਨੁ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥ ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਰੰਗਿ ॥੨॥ (SGGS – page 262)

By doing **Naam Simran**, we find peace, we do not enter the cycle of birth and death, our enemies stay away from us, we do not face any obstacle in life, we stay away from evil all the time, we are not afraid of anything and we do not go through any suffering.

# What are other benefits of Naam Simran?

- ❑ Healing power of **Naam** – Divine medicine helps cure all physical, mental and spiritual ills

ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦੁ ਨਾਮੁ ॥

The Naam is the panacea, the remedy to cure all ills.

ਕਲਿਆਣ ਰੂਪ ਮੰਗਲ ਗੁਣ ਗਾਮ ॥ (SGGS – page 274)

Singing the Glory of God is the embodiment of bliss and emancipation.

ਨਾਮੁ ਅਉਖਧੁ ਮੇ ਕਉ ਸਾਧੂ ਦੀਆ ॥

The Holy Saint has given me the Medicine of the Naam.

ਕਿਲਬਿਖ ਕਾਟੇ ਨਿਰਮਲੁ ਥੀਆ ॥ (SGGS – page 101)

My sins have been cut out, and I have become pure.

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਹੈ ਦਾਰੂ ਏਹੁ ਲਾਏਹੁ ॥ (SGGS – page 554)

The Name of the Lord is Ambrosial Nectar - take this healing medicine!

# How should we do Naam Simran?

- Gurbani tells us that we should do **Naam Simran** with a lot of **love and devotion**. A number of real life examples have been quoted to give us the message as the following lines indicate:

ਰੇ ਮਨ ਐਸੀ ਹਰਿ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਕਰਿ ਜੈਸੀ ਜਲ ਕਮਲੇਹਿ ॥

O mind, love the Lord, as the lotus loves the water.

ਰੇ ਮਨ ਐਸੀ ਹਰਿ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਕਰਿ ਜੈਸੀ ਮਛਲੀ ਨੀਰ ॥

O mind, love the Lord, as the fish loves the water.

ਰੇ ਮਨ ਐਸੀ ਹਰਿ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਕਰਿ ਜੈਸੀ ਚਾਤ੍ਰਕ ਮੇਹ ॥

O mind, love the Lord, as the song-bird loves the rain.

ਰੇ ਮਨ ਐਸੀ ਹਰਿ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਕਰਿ ਜੈਸੀ ਜਲ ਦੁਧ ਹੋਇ ॥

O mind, love the Lord, as the water loves the milk.

ਰੇ ਮਨ ਐਸੀ ਹਰਿ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਕਰਿ ਜੈਸੀ ਚਕਵੀ ਸੂਰ ॥

O mind, love the Lord, as the chakvee duck loves the sun. (SGGS – page 60)



ਰੇ ਮਨ  
ਐਸੀ ਹਰਿ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਕਰਿ  
ਜੈਸੀ ਚਾਤ੍ਰਕ ਮੇਹ ॥

— — — — —

O my mind! cherish such an affection  
for God as the pied-cuckoo has for the rain.



# When should we do Naam Simran?

- Guru Nanak Dev ji tells us in Japji Sahib that the best time to do **Naam Simran** is the early morning hours:

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਸਚੁ ਨਾਉ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ ॥ (SGGS – page 2)

In the Amrit Vaylaa, the ambrosial hours before dawn, chant the True Name, and contemplate His Glorious Greatness.

- In another shabad, Guru Ram Das ji also tells us that the best time is the early morning hours:

ਗੁਰ ਸਤਿਗੁਰ ਕਾ ਜੋ ਸਿਖੁ ਅਖਾਏ ਸੁ ਭਲਕੇ ਉਠਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ ॥ (SGGS – page 305)

One who calls himself a Sikh of the Guru, the True Guru, shall rise in the early morning hours and meditate on the Lord's Name.

- Guru Amar Das ji also emphasizes the importance of **Naam Simran** in early morning hours:

ਵਡੜੈ ਝਾਲਿ ਝਲੰਭਲੈ ਨਾਵੜਾ ਲਈਐ ਕਿਸੁ ॥

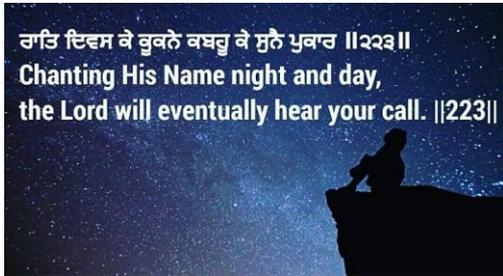
In the early hours of the morning, whose name should we chant?

ਨਾਉ ਲਈਐ ਪਰਮੇਸਰੈ ਭੰਨਣ ਘੜਣ ਸਮਰਥੁ ॥੬੨॥ (SGGS – page 1420)

Chant the Name of the Transcendent Lord, who is All-powerful to create and destroy. ||62||

# How long should we do Naam Simran?

- Our ultimate goal is to do **Naam Simran** with each and every breath (Saas Giras) that we take and that comes with practice and hard work. A few examples are quoted from Gurbani:



ਬਾਣੀ ਨਾਮਦੇਉ ਜੀਉ ਕੀ ਰਾਮਕਲੀ ਘਰੁ ੧

The Word Of Naam Dayv Jee, Raamkalee, First House:

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

One Universal Creator God. By The Grace Of The True Guru:

ਆਨੀਲੇ ਕਾਗਦੁ ਕਾਟੀਲੇ ਗੂਡੀ ਆਕਾਸ ਮਧੇ ਭਰਮੀਅਲੇ ॥

The boy takes paper, cuts it and makes a kite, and flies it in the sky.

ਪੰਚ ਜਨਾ ਸਿਉ ਬਾਤ ਬਤਉਆ ਚੀਤੁ ਸੁ ਡੋਰੀ ਰਾਖੀਅਲੇ ॥੧॥

Talking with his friends, he still keeps his attention on the kite string. ॥1॥

ਮਨੁ ਰਾਮ ਨਾਮਾ ਬੇਧੀਅਲੇ ॥ ਜੈਸੇ ਕਨਿਕ ਕਲਾ ਚਿਤੁ ਮਾਂਡੀਅਲੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

My mind has been pierced by the Name of the Lord,  
like the goldsmith, whose attention is held by his work. ॥1॥Pause॥

ਆਨੀਲੇ ਕੁੰਭੁ ਭਰਾਈਲੇ ਉਦਕ ਰਾਜ ਕੁਆਰਿ ਪੁਰੰਦਰੀਏ ॥ ਹਸਤ ਬਿਨੋਦ ਬੀਚਾਰ ਕਰਤੀ ਹੈ ਚੀਤੁ ਸੁ ਗਾਗਰਿ ਰਾਖੀਅਲੇ ॥੨॥

The young girl in the city takes a pitcher, and fills it with water.  
She laughs, and plays, and talks with her friends, but she keeps her attention focused on the pitcher of water. ॥2॥

ਮੰਦਰੁ ਏਕੁ ਦੁਆਰ ਦਸ ਜਾ ਕੇ ਗਊ ਚਰਾਵਨ ਛਾਡੀਅਲੇ ॥ ਪਾਂਚ ਕੋਸ ਪਰ ਗਊ ਚਰਾਵਤ ਚੀਤੁ ਸੁ ਬਛਰਾ ਰਾਖੀਅਲੇ ॥੩॥

The cow is let loose, out of the mansion of the ten gates, to graze in the field.  
It grazes up to five miles away, but keeps its attention focused on its calf. ॥3॥

ਕਹਤ ਨਾਮਦੇਉ ਸੁਨਹੁ ਤਿਲੋਚਨ ਬਾਲਕੁ ਪਾਲਨ ਪਉਢੀਅਲੇ ॥ ਅੰਤਰਿ ਬਾਹਰਿ ਕਾਜ ਬਿਰੂਧੀ ਚੀਤੁ ਸੁ ਬਾਰਿਕ ਰਾਖੀਅਲੇ ॥੪॥੧॥

Says Naam Dayv, listen, O Trilochan: the child is laid down in the cradle.  
Its mother is at work, inside and outside, but she holds her child in her thoughts. ॥4॥1॥ (SGGS – page 972)

# Where should we do Naam Simran?

- In the company of Holy people:

**ਭਈ ਪਰਾਪਤਿ ਮਾਨੁਖ ਦੇਹੁਰੀਆ ॥ ਗੋਬਿੰਦ ਮਿਲਣ ਕੀ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬਰੀਆ ॥**

This human body has been given to you.  
This is your chance to meet the Lord of the Universe.

**ਅਵਰਿ ਕਾਜ ਤੇਰੈ ਕਿਤੈ ਨ ਕਾਮ ॥ ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ॥੧॥** (SGGS – page 12)

Nothing else will work.

Join the Saadh Sangat, the Company of the Holy; vibrate and meditate on the Jewel of the Naam. ||1||

- The ultimate goal is to do **Naam Simran** all the time and everywhere with each and every breath:

**ਉਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਹਰਿ ਧਿਆਈਐ ਸਗਲ ਅਵਰਦਾ ਜੀਉ ॥੧॥** (SGGS page 101)

While standing and sitting, while sleeping and while awake, meditate on the Lord, all your life. ||1||

**ਉਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਸਦਾ ਸਦਾ ਹਰਿ ਧਿਆਈਐ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥** (SGGS page 379)

Sitting down, standing up, sleeping and waking, forever and ever, meditate on the Lord. ||1||Pause||

**ਉਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਹਰਿ ਜਪਨੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥** (SGGS page 1298)

Standing up and sitting down, while sleeping and awake, with each and every breath, I meditate on the Lord. ||1||Pause||

# Where do we get Naam from?

- Guru Arjan Dev ji tells us that we can get **Naam** from the Guru only with blessings from Vaheguru:

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਸੋਈ ਜਨੁ ਲੇਇ ॥

That humble being repeats the Name of the Lord,

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਨਾਨਕ ਜਿਸੁ ਦੇਇ ॥੮॥੧੦॥ (SGGS – page 240)

O Nanak, whom the Lord blesses with His Mercy. ||8||10||

ਵਿਸਰੁ ਨਾਹੀ ਦਾਤਾਰ ਆਪਣਾ ਨਾਮੁ ਦੇਹੁ ॥

Never forget me, O Great Giver - please bless me with Your Naam.

ਗੁਣ ਗਾਵਾ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ ਨਾਨਕ ਚਾਉ ਏਹੁ ॥੮॥੨॥੫॥੧੬॥ (SGGS – page 762)

To sing Your Glorious Praises day and night - O Nanak, this is my heart-felt desire. ||8||2||5||16||

ਨਾਨਕ ਕਉ ਗੁਰਿ ਦੀਆ ਨਾਮੁ ॥

The Guru has blessed Nanak with the Naam;

ਸੰਤਨ ਕੀ ਟਹਲ ਸੰਤ ਕਾ ਕਾਮੁ ॥੪॥੧੫॥੨੬॥ (SGGS – page 891)

he serves the Saints, and works for the Saints. ||4||15||26||

# Why is it difficult to do Naam Simran?

- Gurbani tells us that ego is the biggest reason that prevents us from doing **Naam Simran**:

ਹਉਮੈ ਵਿਚਿ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਵਈ ਹੁਕਮੁ ਨ ਬੁਝਿਆ ਜਾਇ ॥

In egotism, devotional worship cannot be performed, and the Hukam of the Lord's Command cannot be understood.

ਹਉਮੈ ਵਿਚਿ ਜੀਉ ਬੰਧੁ ਹੈ ਨਾਮੁ ਨ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥੩॥ (SGGS – page 560)

In egotism, the soul is in bondage, and the Naam, the Name of the Lord, does not come to abide in the mind. ||3||

- Another reason why we have difficulty doing **Naam Simran** is that our mind keeps wandering in all directions running after Maya:

ਮਨੁਆ ਡੋਲੈ ਦਹ ਦਿਸ ਧਾਵੈ ਬਿਨੁ ਰਤ ਆਤਮ ਗਿਆਨਾ ॥

Their minds waver and wander in ten directions, without loving devotion and enlightenment of the soul.

ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਛੋਡਿ ਮਹਾ ਬਿਖੁ ਪੀਵੈ ਮਾਇਆ ਕਾ ਦੇਵਾਨਾ ॥ (SGGS – page 1013)

They abandon the Ambrosial Nectar, and drink the deadly poison, driven mad by Maya.

## Homework:

**Question 1:** In one paragraph answer the following questions in Punjabi:

What is Naam? What is Naam Simran?

Why is Naam Simran important in Sikhism?

How should we do Naam Simran? When should we do it and where?

Where do you get the Naam from? Why is it difficult to do Naam Simran?

What is meant by Saas Giras Simran?

**Question 2:** From pages 165 and 496 of SGGS a few lines from the shabads are quoted below. Select any one shabad and explain in your own words the importance of Naam

ਗਉੜੀ ਗੁਆਰੇਰੀ ਮਹਲਾ ੪ ॥

ਸਤਿਗੁਰ ਸੇਵਾ ਸਫਲ ਹੈ ਬਣੀ ॥

ਜਿਤੁ ਮਿਲਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ ਹਰਿ ਧਣੀ ॥

ਜਿਨ ਹਰਿ ਜਪਿਆ ਤਿਨ ਪੀਛੈ ਛੂਟੀ ਘਣੀ ॥੧॥

ਗੁਰਸਿਖ ਹਰਿ ਬੋਲਹੁ ਮੇਰੇ ਭਾਈ ॥

ਹਰਿ ਬੋਲਤ ਸਭ ਪਾਪ ਲਹਿ ਜਾਈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ page 165

ਗੁਜਰੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਸਭਿ ਕਿਲਵਿਖ ਨਾਸਹਿ ਪਿਤਰੀ ਹੋਇ ਉਧਾਰੋ ॥

ਸੋ ਹਰਿ ਹਰਿ ਤੁਮ੍ਹ ਸਦ ਹੀ ਜਾਪਹੁ ਜਾ ਕਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰੋ ॥੧॥

ਪੂਤਾ ਮਾਤਾ ਕੀ ਆਸੀਸ ॥

ਨਿਮਖ ਨ ਬਿਸਰਉ ਤੁਮ੍ਹ ਕਉ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਦਾ ਭਜਹੁ ਜਗਦੀਸ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ page 496