

੧੮ ਫੱਗਣ

1

MARCH

ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਸਤਿ ਸਰੂਪੁ ਹੈ
ਗੁਰਬਾਣੀ ਬਣੀਐ ॥ (ਅੰਗ - ੩੦੪)

ਬਾਣੀ ਸੱਚੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਸਰੂਪ ਹੈ ਤੇ
ਗੁਰਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਸਤਿ ਸਰੂਪ ਬਣ ਜਾਈਦਾ ਹੈ।

Bani is the embodiment of Truth;
Through Gurbani, one becomes
perfect.

੧੯ ਫੱਗਣ

2

MARCH

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਾਣੀ ਹਰਿ ਹਰਿ ਤੇਰੀ ॥

ਸੁਣਿ ਸੁਣਿ ਹੋਵੈ ਪਰਮ ਗਤਿ ਮੇਰੀ ॥ (ਅੰਗ - ੧੦੩)

ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਬਾਣੀ ਸੁਣ - ਸੁਣ ਕੇ

ਮੇਰੀ ਉੱਚੀ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਬਣਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

Hearing, Lord's Ambrosial words,
I am elevated to supreme heights.



੨੦ ਫ਼ਰਵਰੀ

3

MARCH

ਨਾਮੁ ਧਿਆਇ ਮਹਾ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ॥
ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਇ ਮੇਰਾ ਮਨੁ ਸੀਤਲਾਇਆ ॥

(ਅੰਗ - ੧੦੩)

ਨਾਮ ਸਿਮਰ ਕੇ ਮੈਂ ਬੜਾ ਆਨੰਦ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਹੈ।
ਗੁਣ ਗਾ ਕੇ ਮੇਰਾ ਮਨ ਠੰਢਾ-ਠਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

Meditating, I have found great peace.
Singing Praises, my mind is composed.

੨੧ ਫੱਗਣ

4 MARCH

ਸਾ ਧਰਤੀ ਭਈ ਹਰੀਆਵਲੀ
ਜਿਥੈ ਮੇਰਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਬੈਠਾ ਆਇ ॥ (ਅੰਗ - ੩੧੦)

ਜਿੱਥੇ ਪਿਆਰਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਆ ਕੇ ਬੈਠਾ,
ਉਹ ਧਰਤੀ ਹਰੀ-ਭਰੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।

Land, graced by my True Guru,
becomes blessed.



5 MARCH

ਸੋਈ ਸਿਆਣਾ ਸੋ ਪਤਿਵੰਤਾ
ਹੁਕਮੁ ਲਗੈ ਜਿਸੁ ਮੀਠਾ ਜੀਉ ॥ (ਅੰਗ- ੧੦੮)

ਉਹੀ ਮਨੁੱਖ ਅਕਲ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਵਾਲਾ ਹੈ,
ਜਿਸਨੂੰ ਇਲਾਹੀ ਹੁਕਮ ਪਿਆਰਾ ਲਗਦਾ ਹੈ।

Who lives cheerfully in Lord's Command,
is smart and commendable.

6

MARCH

ਅਬ ਨ ਭਜਸਿ ਭਜਸਿ ਕਬ ਭਾਈ ॥

ਆਵੈ ਅੰਤੁ ਨ ਭਜਿਆ ਜਾਈ ॥ (ਅੰਗ- ੧੧੫੯)

ਜੇ ਤੂੰ ਹੁਣ ਭਜਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਕਦੋਂ ਕਰੇਂਗਾ?
ਜਦੋਂ ਮੌਤ ਆ ਗਈ ਤਾਂ ਭਜਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੇਗਾ।

Meditate now or when will you?

As death looms, you will not be able to meditate.



੨੪ ਫੱਗਣ

7

MARCH

ਜਬ ਲਗੁ ਹੁਕਮੁ ਨ ਬੂਝਤਾ

ਤਬ ਹੀ ਲਉ ਦੁਖੀਆ ॥ (ਅੰਗ - ੪੦੦)

ਜਦ ਤਕ ਮਨੁੱਖ ਰਜ਼ਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ,
ਉਤਨਾ ਚਿਰ ਤਕ ਇਹ ਦੁਖੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

As long one does not recognize
God's Will, he remains miserable.

੨੫ ਫੱਗਣ

8

MARCH

ਮਨ ਮੇਰੇ ਗੁਰੁ ਹਰਿ ਨਾਮ ਕਾ ਓਲਾ ॥

ਤੁਝੈ ਨ ਲਾਗੈ ਤਾਤਾ ਝੋਲਾ ॥ (ਅੰਗ- ੧੭੯)

ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ ! ਨਾਮ ਦਾ ਆਸਰਾ ਫੜ, ਤੈਨੂੰ ਦੁਖ ਕਲੇਸ਼ਾਂ
ਦਾ ਤੱਤਾ ਬੁੱਲਾ ਵੀ ਪੋਹ ਨਹੀਂ ਸਕੇਗਾ ।

O my mind! Be firm in Lord's Name.
No trouble shall ever even touch you.



੨੬ ਫੱਗਣ

9

MARCH

ਜਿਨਿ ਸੇਵਿਆ

ਤਿਨਿ ਪਾਇਆ ਮਾਨੁ ॥ (ਅੰਗ - ੨)

ਜੋ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ,
ਉਹ ਵਡਿਆਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

Those, who meditate, receive the
honours.

੨੭ ਫੱਗਣ

10

MARCH

ਦੁਖੁ ਸੁਖੁ

ਭਾਣੈ ਤਿਸੈ ਰਜਾਇ ॥ (ਅੰਗ - ੨੨੩)

ਦੁਖ ਤੇ ਸੁਖ ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਰਜਾ ਵਿਚ ਹੀ,
ਭਾਣੇ ਵਿਚ ਹੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

Pain and delight dwell in
accepting His Command.



੨੮ ਫੱਗਣ

11 MARCH

ਨਾਨਕ ਗਾਵੀਐ
ਗੁਣੀ ਨਿਧਾਨੁ॥ (ਅੰਗ - ੨)

ਹੇ ਨਾਨਕ ! ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਖਜ਼ਾਨੇ ਹਰੀ ਦੀ
ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਕਰੀਏ, ਕੀਰਤੀ ਗਾਵੀਏ ।

O Nanak ! Sing praises of lord,
the treasure of virtues.



੨੯ ਫੱਗਣ

12

MARCH

ਸੌ ਕਿਉ ਬਿਸਰੈ

ਜਿਨਿ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਦੀਆ ॥ (ਅੰਗ - ੨੯੦)

ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਭੁੱਲੀਏ

ਜਿਸ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

Why forget Him, Who has given
us everything?



੩੦ ਫ਼ਗਣ

13

MARCH

ਜਹਾਂ ਸਬਦੁ ਵਸੈ

ਤਹਾਂ ਦੁਖੁ ਜਾਏ ॥ (ਅੰਗ - ੩੬੪)

ਜਿਸ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਵੱਸਦਾ ਹੈ,
ਉਥੋਂ ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Where Shabad resides,
sufferings depart.

੧ ਚੇਤਰ

14

MARCH

ਨਾਵੈ ਜੇਵਡੁ ਹੋਰੁ ਧਨੁ ਨਾਹੀ ਕੋਇ
ਜਿਸ ਨੋ ਬਖਸੇ ਸਾਚਾ ਸੋਇ ॥ (ਅੰਗ- ੩੬੪)

ਨਾਮ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਧਨ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਇਹ
ਸਿਰਫ ਉਸਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਚਾ-ਥਿਰ
ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਬਖਸ਼ਦਾ ਹੈ।

No wealth is as great as the Naam.
It is bestowed only by the True Lord.



੨ ਚੇਤਰ

15

MARCH

ਦੁਖੁ ਸੁਖੁ ਤੇਰੈ ਭਾਣੈ ਹੋਵੈ

ਕਿਸ ਥੈ ਜਾਇ ਰੁਆਈਐ ॥ (ਅੰਗ- ੪੧੮)

ਦੁਖ ਹੋਵੇ ਚਾਹੇ ਸੁਖ ਹੋਵੇ, ਤੇਰੀ ਰਜ਼ਾ ਹੀ ਹੈ।

ਤੈਥੋਂ ਬਿਨਾ ਹੋਰ ਕਿਸ ਪਾਸ ਜਾ ਕੇ ਦੁੱਖ ਫਰੋਲੀਏ ?

Pain and Pleasure happen in Your Will.

Unto whom should we go and complain?



੩ ਚੇਤਰ

16

MARCH

ਅਨਦੋ ਅਨਦੁ ਘਣਾ

ਮੈਂ ਸੌ ਪ੍ਰਭੂ ਡੀਠਾ ਰਾਮ ॥ (ਅੰਗ - ੪੫੨)

ਆਨੰਦ ਹੀ ਆਨੰਦ ਬਣ ਗਿਆ !

ਮੈਂ ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ।

It is Joy, Grand Joy !

I have seen the Lord God.



੪ ਚੇਤਰ

17

MARCH

ਹਰਿ ਹਰਿ ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ ਹੈ

ਦੁਖ ਮੋਟਣਹਾਰਾ ॥ (ਅੰਗ - ੭੨੫)

ਹੇ ਹਰੀ ! ਤੇਰਾ ਨਾਮ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ
ਸਮਰੱਥ ਹੈ।

Your Name, O Lord, is the
Destroyer of sorrows.

੫ ਚੇਤਰ

18

MARCH

ਨਾਨਕ ਮਨੁ ਸਮਝਾਈਐ
ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਸਾਲਾਹ ॥ (ਅੰਗ- ੨੩)

ਹੇ ਨਾਨਕ ! ਗੁਰ-ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ
ਸਮਝਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

O Nanak ! Instruct your mind
through Guru's Shabad.



੬ ਚੇਤਰ

19 MARCH

ਤੁਧੁ ਸੰਸਾਰੁ ਉਪਾਇਆ ॥

ਸਿਰੇ ਸਿਰਿ ਧੰਧੇ ਲਾਇਆ ॥ (ਅੰਗ- ੭੧)

ਤੂੰ ਹੀ ਜਗਤ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਲੇਖ ਲਿਖ
ਕੇ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਧੰਧਿਆਂ ਵਿਚ ਲਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

O God! You created the world and
assigned tasks to one and all.

ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ—ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ

੭ ਚੇਤਰ

20 MARCH

ਹਰਿ ਆਪੇ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਇਦਾ
ਹਰਿ ਆਪੇ ਹੀ ਮਤਿ ਦੇਇ ॥ (ਅੰਗ - ੮੨)

ਪ੍ਰਭੂ ਆਪ ਹੀ ਭਟਕਣਾ ਤੇ ਕੁਰਾਹੇ ਪਾਂਦਾ ਹੈ,
ਆਪ ਹੀ ਸਹੀ ਜੀਵਨ ਵਾਸਤੇ ਅਕਲ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

God Himself leads us astray in doubt;
Himself imparts righteous way too.

੯ ਚੇਤਰ

21 MARCH

ਸਭੇ ਸਾਝੀਵਾਲ ਸਦਾਇਨਿ
ਤੂੰ ਕਿਸੈ ਨ ਦਿਸਹਿ ਬਾਹਰਾ ਜੀਉ ॥ (ਅੰਗ- ੯੭)

ਸਾਰੇ ਜੀਅ ਜੰਤ ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਂਝ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।
ਕੋਈ ਜੀਵ ਐਸਾ ਨਹੀਂ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੂੰ ਨਾਹ ਹੋਵੇਂ।

All share Your Grace;
none is beyond You.

੯ ਚੇਤਰ

22

MARCH

ਝੂਠਾ ਮੰਗਣੁ ਜੇ ਕੋਈ ਮਾਰੈ ॥

ਤਿਸ ਕਉ ਮਰਤੇ ਘੜੀ ਨ ਲਾਰੈ ॥ (ਅੰਗ - ੧੦੯)

ਜੋ ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਪਦਾਰਥ ਮੰਗਦਾ ਰਹੇ,

ਉਸ ਨੂੰ ਆਤਮਕ ਮੌਤ ਸਹੇੜਦਿਆਂ ਚਿਰ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ।

Asking for worldly donations, one takes
an instant to die a spiritual death.



੧੦ ਚੇਤਰ

23

MARCH

ਸਬਦੁ ਸੂਝੈ ਤਾ ਮਨ ਸਿਉ ਲੂਝੈ

ਮਨਸਾ ਮਾਰਿ ਸਮਾਵਣਿਆ ॥ (ਅੰਗ - ੧੧੩)

ਜਦੋਂ ਸ਼ਬਦ ਅੰਤਰ-ਆਤਮੇ ਟਿਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਮਨ ਨਾਲ ਟਾਕਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਕਾਮਨਾ ਮਾਰ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ-ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

Understanding Shabad, one wrestles with his mind; subdues desires and unites with the Lord.

24 MARCH

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਾਣੀ ਗੁਰ ਕੀ ਮੀਠੀ ॥

ਗੁਰਮੁਖਿ ਵਿਰਲੈ ਕਿਨੈ ਚਖਿ ਡੀਠੀ ॥ (ਅੰਗ- ੧੧੩)

ਬਾਣੀ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਤੇ ਮਿਠਾਸ ਭਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ,
ਪਰ ਕਿਸੇ ਵਿਰਲੇ ਗੁਰਮੁਖ ਨੇ ਰਸ ਲੈ ਕੇ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਵੇਖੀ ਹੈ।

Nectar of Guru's Bani is sweet.

Rare are the Gurmukhs who relish it.



੧੨ ਚੇਤਰ

25

MARCH

ਚਾਰਿ ਪਦਾਰਥ ਜੇ ਕੋ ਮਾਰੈ ॥

ਸਾਧ ਜਨਾ ਕੀ ਸੇਵਾ ਲਾਰੈ ॥ (ਅੰਗ - ੨੬੬)

ਜੇ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਚਾਰ ਪਦਾਰਥ (ਧਰਮ, ਅਰਥ, ਕਾਮ, ਮੋਖ)
ਲੈਣਾ ਚਾਹਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਲੱਗੇ।

Want four prime blessings (dharma, arth, kam, moksh)? Commit yourself to the service of saints.

੧੩ ਚੇਤਰ

26

MARCH

ਸਭਨਾ ਉਪਰਿ ਨਦਰਿ ਪ੍ਰਭ ਤੇਰੀ ॥

ਕਿਸੈ ਥੋੜੀ ਕਿਸੈ ਹੈ ਘਣੇਰੀ ॥ (ਅੰਗ- ੧੧੯)

ਤੇਰੀ ਮਿਹਰ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਉੱਤੇ ਹੈ,
ਕਿਸੇ ਉੱਤੇ ਥੋੜੀ ਕਿਸੇ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤੀ ਹੈ।

His Glance of Grace is on everyone.
Upon some less, others more.



27

MARCH

ਮਾਹ ਦਿਵਸ ਮੂਰਤ ਭਲੇ

ਜਿਸ ਕਉ ਨਦਰਿ ਕਰੇ ॥ (ਅੰਗ - ੧੩੬)

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਮਿਹਰ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ
ਸਾਰੇ ਮਹੀਨੇ, ਦਿਹਾੜੇ, ਮੁਹੂਰਤ ਸੁਲੱਖਣੇ ਹਨ।

Attaining Lord's Glance of Grace,
all months, days, moments turn
auspicious.

28

MARCH

ਹਕੁ ਪਰਾਇਆ ਨਾਨਕਾ
ਉਸੁ ਸੂਅਰ ਉਸੁ ਗਾਇ ॥ (ਅੰਗ - ੧੪੧)

ਹੇ ਨਾਨਕ ! ਕਿਸੇ ਦਾ ਹੱਕ ਖਾਣਾ ਯੋਗ ਨਹੀਂ।
ਇਹ ਤਾਂ ਸੂਰ ਅਤੇ ਗਾਂ ਖਾਣ ਸਮਾਨ ਹੈ।

To grab other's assets,
is like eating pork or beef.



੧੬ ਚੇਤਰ

29

MARCH

ਪੜਿਆ ਮੂਰਖੁ ਆਖੀਐ

ਜਿਸੁ ਲਬੁ ਲੋਭੁ ਅਹੰਕਾਰਾ ॥ (ਅੰਗ - ੧੪੦)

ਉਸ ਪੜੇ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮੂਰਖ ਆਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
ਜਿਸਦੇ ਅੰਦਰ ਲੋਭ ਤੇ ਅਹੰਕਾਰ ਹੈ।

The scholar - full of greed, pride and
egotism- is branded as a fool.

੧੭ ਚੇਤਰ

30

MARCH

ਸਤਿਗੁਰੁ ਆਖੈ ਕਾਰ

ਸੁ ਕਾਰ ਕਮਾਈਐ ॥ (ਅੰਗ - ੧੪੫)

ਉਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ,
ਜੋ ਗੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖੇ।

Do the work which
Guru asks you to do.



੧੮ ਚੇਤਰ

31

MARCH

ਸਤਿਗੁਰੁ ਖੋਟਿਅਹੁ ਖਰੇ ਕਰੇ

ਸਬਦਿ ਸਵਾਰਣਹਾਰੁ ॥ (ਅੰਗ - ੧੪੩)

ਗੁਰੂ ਮਾੜੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸ਼ਬਦ
ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਖਰੇ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੈ।

Guru converts counterfeit into
genuine; through Shabad, He
smartens and exalts us.