

Learning Jap Ji Sahib ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਸੰਬੰਧ

Lesson 3

Jap Ji Sahib Santhya : Paurhee 1

ਸੋਚੈ, ਸੋਚਿ ਨ ਹੋਵਈ, ਜੇ ਸੋਚੀ¹ ਲਖ ਵਾਰ ॥
ਚੁਪੈ, ਚੁਪ ਨ ਹੋਵਈ, ਜੇ ਲਾਇ ਰਹਾ¹ ਲਿਵ ਤਾਰ ॥
ਭੁਖਿਆ¹, ਭੁਖ ਨ ਉਤਰੀ, ਜੇ ਬੰਨ੍ਹਾ¹ ਪੁਰੀਆ¹ ਭਾਰ ॥
ਸਹਸ ਸਿਆਣਪਾ¹ ਲਖ ਹੋਹਿ¹, ਤ ਇਕ ਨ ਚਲੈ ਨਾਲਿ ॥
ਕਿਵ ਸਚਿਆਰਾ ਹੋਈਐ, ਕਿਵ ਕੂੜੈ ਤੁਟੈ ਪਾਲਿ ॥
ਹੁਕਮਿ ਰਜਾਈ ਚਲਣਾ, ਨਾਨਕ, ਲਿਖਿਆ ਨਾਲਿ ॥ ੧ ॥

Jap Ji Sahib Santhya : Paurhee 1

ਸੋਚੈ, ਸੋਚਿ ਨ ਹੋਵਈ, ਜੇ ਸੋਚੀ¹ ਲਖ ਵਾਰ ॥
ਚੁਪੈ, ਚੁਪ ਨ ਹੋਵਈ, ਜੇ ਲਾਇ ਰਹਾ¹ ਲਿਵ ਤਾਰ ॥
ਭੁਖਿਆ¹, ਭੁਖ ਨ ਉਤਰੀ, ਜੇ ਬੰਨ੍ਹਾ¹ ਪੁਰੀਆ¹ ਭਾਰ ॥
ਸਹਸ ਸਿਆਣਪਾ¹ ਲਖ ਹੋਹਿ¹, ਤ ਇਕ ਨ ਚਲੈ ਨਾਲਿ ॥
ਕਿਵ ਸਚਿਆਰਾ ਹੋਈਐ, ਕਿਵ ਕੂੜੈ ਤੁਟੈ ਪਾਲਿ ॥
ਹੁਕਮਿ ਰਜਾਈ ਚਲਣਾ, ਨਾਨਕ, ਲਿਖਿਆ ਨਾਲਿ ॥ ੧ ॥

Jap Ji Sahib Santhya : Paurhee 1

ਸੋਚੈ, ਸੋਚਿ ਨ ਹੋਵਈ, ਜੇ ਸੋਚੀ¹ ਲਖ ਵਾਰ ॥ ਚੁਪੈ, ਚੁਪ ਨ ਹੋਵਈ, ਜੇ ਲਾਇ ਰਹਾ¹ ਲਿਵ ਤਾਰ ॥ ਭੁਖਿਆ¹, ਭੁਖ ਨ ਉਤਰੀ,
ਜੇ ਬੰਨਾ¹ ਪੁਰੀਆ¹ ਭਾਰ ॥ ਸਹਸ ਸਿਆਣਪਾ¹ ਲਖ ਹੋਹਿ¹, ਤ ਇਕ ਨ ਚਲੈ ਨਾਲਿ ॥ ਕਿਵ ਸਚਿਆਰਾ ਹੋਈਐ, ਕਿਵ ਕੂੜੈ ਤੁਟੈ ਪਾਲਿ ॥
ਹੁਕਮਿ ਰਜਾਈ ਚਲਣਾ, ਨਾਨਕ, ਲਿਖਿਆ ਨਾਲਿ ॥ ੧ ॥

Bani	Panjabi	English	Bani	Panjabi	English
ਸੋਚੈc	(ਸਰੀਰ ਦੀ) ਸੁਚਿ ਰੱਖਣ ਨਾਲ	By keeping Cleanliness (Purity) of (body)	ਭਾਰ	ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ	Loads of goods
ਸੁਚਿਃ	ਸੁੱਚ, ਪਵਿਤਰਤਾ	Cleanliness/Purity	ਸਹਸ	ਹਜ਼ਾਰਾਂ	Thousands
ਸੋਚਿ	ਇਸ਼ਨਾਨ ਆਦਿ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁੱਚ	Purity, Cleanliness with bath etc.	ਸਿਆਣਪਾਂ	ਚਤੁਰਾਈਆਂ	Cleverness/Sagacity (Prudent Subtleties)
ਨ ਹੋਵਈ	ਨਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ	Cannot be done/achieved	ਹੋਹਿ	ਹੋਏਂ, ਹੋਵਣ	May possess
ਸੋਚੀ	ਮੈਂ ਸੁੱਚ ਰਖਾਂ	I keep cleanliness	ਇਕ	ਇਕ ਭੀ	Even one
ਚੁਪੈc	ਚੁਪ ਕਰ-ਰਹਿਣ ਨਾਲ	By keeping Silence	ਕਿਵ	ਕਿਸ ਤਰਾਂ	How?
ਚੁਪ	ਸ਼ਾਂਤੀ, ਮਨ ਦੀ ਚੁਪ, ਮਨ ਦਾ ਟਿਕਾਉ	Silence (of the mind)	ਹੋਈਐ	ਹੋ ਸਕੀਦਾ ਹੈ	Can become
ਲਾਇ ਰਹਾਂ	ਮੈਂ ਲਾਈ ਰੱਖਾਂ	I remain (keep myself)	ਕੂੜੈc ਪਾਲਿ	ਕੂੜ ਦੀ ਕੰਧ (ਪੜਦਾ)	Wall of falsehood
ਲਿਵ ਤਾਰ	ਇਕ-ਤਾਰ ਸਮਾਧੀ	Absorbed in trance (Smadhi)	ਸਚਿਆਰਾ	ਸੱਚ-ਦਾ-ਘਰ	House-of-God
ਭੁਖ	ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ, ਲਾਲਚ	Hunger, Thirst, Avarice	ਹੁਕਮਿc	ਹੁਕਮ ਵਿਚ	In Hukam
ਨ ਉਤਰੀ	ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ	Is not appeased	ਰਜਾਈ	ਰਜਾ ਵਾਲਾ (ਰੱਬ)	Lord of Will (God)
ਬੰਨਾ	ਮੈਂ ਬੰਨ੍ਹਾਂ/ਸਾਂਭ ਲਵਾਂ	Even if I possess	ਨਾਲਿ	(ਜੀਵ ਦੇ) ਨਾਲ ਹੀ	With (Being)
ਪੁਰੀਆc	ਸਾਰੀਆਂ ਪੁਰੀਆਂ ਦੇ	Of the entire world	ਲਿਖਿਆ	(ਧੁਰ ਤੋਂ) ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ	Is Written (since the beginning of world)

Jap Ji Sahib Santhya : Paurhee 1

ਸੋਚੈ, ਸੋਚਿ ਨ ਹੋਵਈ, ਜੇ ਸੋਚੀ¹ ਲਖ ਵਾਰ ॥

By keeping purity (cleanliness of body by bathing at the places of pilgrimages), the purification of the (inner mind) cannot be done; even if I keep this purity (by bathing my body) hundred -thousand times.

Bani	Panjabi	English	Bani	Panjabi	English
ਸੋਚੈ	(ਸਰੀਰ ਦੀ) ਸੁਚਿ ਰੱਖਣ ਨਾਲ	By keeping Cleanliness (Purity) of (body)	ਭਾਰ	ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ	Loads of goods
ਸੁਚਿ	ਸੁੱਚ, ਪਵਿਤਰਤਾ	Cleanliness/Purity	ਸਹਸ	ਹਜ਼ਾਰਾਂ	Thousands
ਸੋਚਿ	ਇਸ਼ਨਾਨ ਆਦਿ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁੱਚ	Purity, Cleanliness with bath etc.	ਸਿਆਣਪਾਂ	ਚਤੁਰਾਈਆਂ	Cleverness/Sagacity (Prudent Subtleties)
ਨ ਹੋਵਈ	ਨਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ	Cannot be done/achieved	ਹੋਹਿ	ਹੋਏਂ, ਹੋਵਣ	May possess
ਸੋਚੀ	ਮੈਂ ਸੁੱਚ ਰਖਾਂ	I keep cleanliness	ਇਕ	ਇਕ ਭੀ	Even one
ਚੁਪੈ	ਚੁਪ ਕਰ-ਰਹਿਣ ਨਾਲ	By keeping Silence	ਕਿਵ	ਕਿਸ ਤਰਾਂ	How?
ਚੁਪ	ਸ਼ਾਂਤੀ, ਮਨ ਦੀ ਚੁਪ, ਮਨ ਦਾ ਟਿਕਾਉ	Silence (of the mind)	ਹੋਈਐ	ਹੋ ਸਕੀਦਾ ਹੈ	Can become
ਲਾਇ ਰਹਾਂ	ਮੈਂ ਲਾਈ ਰੱਖਾਂ	I remain (keep myself)	ਕੂੜੈ	ਕੂੜ ਦੀ ਕੰਧ (ਪੜਦਾ)	Wall of falsehood
ਲਿਵ ਤਾਰ	ਇਕ-ਤਾਰ ਸਮਾਧੀ	Absorbed in trance (Smadhi)	ਸਚਿਆਰਾ	ਸੱਚ-ਦਾ-ਘਰ	House-of-God
ਭੁਖ	ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ, ਲਾਲਚ	Hunger, Thirst, Avarice	ਹੁਕਮਿ	ਹੁਕਮ ਵਿਚ	In Hukam
ਨ ਉਤਰੀ	ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ	Is not appeased	ਰਜਾਈ	ਰਜਾ ਵਾਲਾ (ਰੱਬ)	Lord of Will (God)
ਬੰਨਾ	ਮੈਂ ਬੰਨ੍ਹਾਂ/ਸਾਂਭ ਲਵਾਂ	Even if I possess	ਨਾਲਿ	(ਜੀਵ ਦੇ) ਨਾਲ ਹੀ	With (Being)
ਪੁਰੀਆ	ਸਾਰੀਆਂ ਪੁਰੀਆਂ ਦੇ	Of the entire world	ਲਿਖਿਆ	(ਧੁਰ ਤੋਂ) ਲਿਖਿਆ	Is Written (since the

Jap Ji Sahib Santhya : Paurhee 1

ਸੋਚੈ, ਸੋਚਿ ਨ ਹੋਵਈ, ਜੇ ਸੋਚੀ¹ ਲਖ ਵਾਰ ॥ ਚੁਪੈ, ਚੁਪ ਨ ਹੋਵਈ, ਜੇ ਲਾਇ ਰਹਾ¹ ਲਿਵ ਤਾਰ ॥ ਭੁਖਿਆ¹, ਭੁਖ ਨ ਉਤਰੀ,
ਜੇ ਬੰਨਾ¹ ਪੁਰੀਆ¹ ਭਾਰ ॥ ਸਹਸ ਸਿਆਣਪਾ¹ ਲਖ ਹੋਹਿ¹, ਤ ਇਕ ਨ ਚਲੈ ਨਾਲਿ ॥ ਕਿਵ ਸਚਿਆਰਾ ਹੋਈਐ, ਕਿਵ ਕੂੜੈ ਤੁਟੈ ਪਾਲਿ ॥
ਹੁਕਮਿ ਰਜਾਈ ਚਲਣਾ, ਨਾਨਕ, ਲਿਖਿਆ ਨਾਲਿ ॥ ੧ ॥

Bani	Panjabi	English	Bani	Panjabi	English
ਸੋਚੈ	(ਸਰੀਰ ਦੀ) ਸੁਚਿ ਰੱਖਣ ਨਾਲ	By keeping Cleanliness (Purity) of (body)	ਭਾਰ	ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ	Loads of goods
ਸੁਚਿ	ਸੁੱਚ, ਪਵਿਤਰਤਾ	Cleanliness/Purity	ਸਹਸ	ਹਜ਼ਾਰਾਂ	Thousands
ਸੋਚਿ	ਇਸ਼ਨਾਨ ਆਦਿ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁੱਚ	Purity, Cleanliness with bath etc.	ਸਿਆਣਪਾਂ	ਚਤੁਰਾਈਆਂ	Cleverness/Sagacity (Prudent Subtleties)
ਨ ਹੋਵਈ	ਨਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ	Cannot be done/achieved	ਹੋਹਿ	ਹੋਏਂ, ਹੋਵਣ	May possess
ਸੋਚੀ	ਮੈਂ ਸੁੱਚ ਰਖਾਂ	I keep cleanliness	ਇਕ	ਇਕ ਭੀ	Even one
ਚੁਪੈ	ਚੁਪ ਕਰ-ਰਹਿਣ ਨਾਲ	By keeping Silence	ਕਿਵ	ਕਿਸ ਤਰਾਂ	How?
ਚੁਪ	ਸ਼ਾਂਤੀ, ਮਨ ਦੀ ਚੁਪ, ਮਨ ਦਾ ਟਿਕਾਉ	Silence (of the mind)	ਹੋਈਐ	ਹੋ ਸਕੀਦਾ ਹੈ	Can become
ਲਾਇ ਰਹਾਂ	ਮੈਂ ਲਾਈ ਰੱਖਾਂ	I remain (keep myself)	ਕੂੜੈ ਪਾਲਿ	ਕੂੜ ਦੀ ਕੰਧ (ਪੜਦਾ)	Wall of falsehood
ਲਿਵ ਤਾਰ	ਇਕ-ਤਾਰ ਸਮਾਧੀ	Absorbed in trance (Smadhi)	ਸਚਿਆਰਾ	ਸੱਚ-ਦਾ-ਘਰ	House-of-God
ਭੁਖ	ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ, ਲਾਲਚ	Hunger, Thirst, Avarice	ਹੁਕਮਿ	ਹੁਕਮ ਵਿਚ	In Hukam
ਨ ਉਤਰੀ	ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ	Is not appeased	ਰਜਾਈ	ਰਜਾ ਵਾਲਾ (ਰੱਬ)	Lord of Will (God)
ਬੰਨਾ	ਮੈਂ ਬੰਨ੍ਹਾਂ/ਸਾਂਭ ਲਵਾਂ	Even if I possess	ਨਾਲਿ	(ਜੀਵ ਦੇ) ਨਾਲ ਹੀ	With (Being)
ਪੁਰੀਆ	ਸਾਰੀਆਂ ਪੁਰੀਆਂ ਦੇ	Of the entire world	ਲਿਖਿਆ	(ਧੁਰ ਤੋਂ) ਲਿਖਿਆ	Is Written (since the

Jap Ji Sahib Santhya : Paurhee 1

ਸੋਚੈ, ਸੋਚਿ ਨ ਹੋਵਈ, ਜੇ ਸੋਚੀ¹ ਲਖ ਵਾਰ ॥ ਚੁਪੈ, ਚੁਪ ਨ ਹੋਵਈ, ਜੇ ਲਾਇ ਰਹਾ¹ ਲਿਵ ਤਾਰ ॥ ਭੁਖਿਆ¹, ਭੁਖ ਨ ਉਤਰੀ,
ਜੇ ਬੰਨਾ¹ ਪੁਰੀਆ¹ ਭਾਰ ॥ ਸਹਸ ਸਿਆਣਪਾ¹ ਲਖ ਹੋਹਿ¹, ਤ ਇਕ ਨ ਚਲੈ ਨਾਲਿ ॥ ਕਿਵ ਸਚਿਆਰਾ ਹੋਈਐ, ਕਿਵ ਕੂੜੈ ਤੁਟੈ ਪਾਲਿ ॥
ਹੁਕਮਿ ਰਜਾਈ ਚਲਣਾ, ਨਾਨਕ, ਲਿਖਿਆ ਨਾਲਿ ॥ ੧ ॥

Bani	Panjabi	English	Bani	Panjabi	English
ਸੋਚੈ	(ਸਰੀਰ ਦੀ) ਸੁਚਿ ਰੱਖਣ ਨਾਲ	By keeping Cleanliness (Purity) of (body)	ਭਾਰ	ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ	Loads of goods
ਸੁਚਿ	ਸੁੱਚ, ਪਵਿਤਰਤਾ	Cleanliness/Purity	ਸਹਸ	ਹਜ਼ਾਰਾਂ	Thousands
ਸੋਚਿ	ਇਸ਼ਨਾਨ ਆਦਿ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁੱਚ	Purity, Cleanliness with bath etc.	ਸਿਆਣਪਾਂ	ਚਤੁਰਾਈਆਂ	Cleverness/Sagacity (Prudent Subtleties)
ਨ ਹੋਵਈ	ਨਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ	Cannot be done/achieved	ਹੋਹਿ	ਹੋਣੇ, ਹੋਵਣ	May possess
ਸੋਚੀ	ਮੈਂ ਸੁੱਚ ਰਖਾਂ	I keep cleanliness	ਇਕ	ਇਕ ਭੀ	Even one
ਚੁਪੈ	ਚੁਪ ਕਰ-ਰਹਿਣ ਨਾਲ	By keeping Silence	ਕਿਵ	ਕਿਸ ਤਰਾਂ	How?
ਚੁਪ	ਸ਼ਾਂਤੀ, ਮਨ ਦੀ ਚੁਪ, ਮਨ ਦਾ ਟਿਕਾਉ	Silence (of the mind)	ਹੋਈਐ	ਹੋ ਸਕੀਦਾ ਹੈ	Can become
ਲਾਇ ਰਹਾਂ	ਮੈਂ ਲਾਈ ਰੱਖਾਂ	I remain (keep myself)	ਕੂੜੈ ਪਾਲਿ	ਕੂੜ ਦੀ ਕੰਧ (ਪੜਦਾ)	Wall of falsehood
ਲਿਵ ਤਾਰ	ਇਕ-ਤਾਰ ਸਮਾਧੀ	Absorbed in trance (Smadhi)	ਸਚਿਆਰਾ	ਸੱਚ-ਦਾ-ਘਰ	House-of-God
ਭੁਖ	ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ, ਲਾਲਚ	Hunger, Thirst, Avarice	ਹੁਕਮਿ	ਹੁਕਮ ਵਿਚ	In Hukam
ਨ ਉਤਰੀ	ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ	Is not appeased	ਰਜਾਈ	ਰਜਾ ਵਾਲਾ (ਰੱਬ)	Lord of Will (God)
ਬੰਨਾ	ਮੈਂ ਬੰਨ੍ਹਾਂ/ਸਾਂਭ ਲਵਾਂ	Even if I possess	ਨਾਲਿ	(ਜੀਵ ਦੇ) ਨਾਲ ਹੀ	With (Being)
ਪੁਰੀਆ	ਸਾਰੀਆਂ ਪੁਰੀਆਂ ਦੇ	Of the entire world	ਲਿਖਿਆ	(ਧੁਰ ਤੋਂ) ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ	Is Written (since the beginning of world)

Jap Ji Sahib Santhya : Paurhee 1

ਸੋਚੈ, ਸੋਚਿ ਨ ਹੋਵਈ, ਜੇ ਸੋਚੀ¹ ਲਖ ਵਾਰ ॥ ਚੁਪੈ, ਚੁਪ ਨ ਹੋਵਈ, ਜੇ ਲਾਇ ਰਹਾ¹ ਲਿਵ ਤਾਰ ॥ ਭੁਖਿਆ¹, ਭੁਖ ਨ ਉਤਰੀ,
ਜੇ ਬੰਨਾ¹ ਪੁਰੀਆ¹ ਭਾਰ ॥ ਸਹਸ ਸਿਆਣਪਾ¹ ਲਖ ਹੋਹਿ¹, ਤ ਇਕ ਨ ਚਲੈ ਨਾਲਿ ॥ ਕਿਵ ਸਚਿਆਰਾ ਹੋਈਐ, ਕਿਵ ਕੂੜੈ ਤੁਟੈ ਪਾਲਿ ॥
ਹੁਕਮਿ ਰਜਾਈ ਚਲਣਾ, ਨਾਨਕ, ਲਿਖਿਆ ਨਾਲਿ ॥ ੧ ॥

Bani	Panjabi	English	Bani	Panjabi	English
ਸੋਚੈ	(ਸਰੀਰ ਦੀ) ਸੁਚਿ ਰੱਖਣ ਨਾਲ	By keeping Cleanliness (Purity) of (body)	ਭਾਰ	ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ	Loads of goods
ਸੁਚਿ	ਸੁੱਚ, ਪਵਿਤਰਤਾ	Cleanliness/Purity	ਸਹਸ	ਹਜ਼ਾਰਾਂ	Thousands
ਸੋਚਿ	ਇਸ਼ਨਾਨ ਆਦਿ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁੱਚ	Purity, Cleanliness with bath etc.	ਸਿਆਣਪਾਂ	ਚਤੁਰਾਈਆਂ	Cleverness/Sagacity (Prudent Subtleties)
ਨ ਹੋਵਈ	ਨਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ	Cannot be done/achieved	ਹੋਹਿ	ਹੋਏਂ, ਹੋਵਣ	May possess
ਸੋਚੀ	ਮੈਂ ਸੁੱਚ ਰਖਾਂ	I keep cleanliness	ਇਕ	ਇਕ ਭੀ	Even one
ਚੁਪੈ	ਚੁਪ ਕਰ-ਰਹਿਣ ਨਾਲ	By keeping Silence	ਕਿਵ	ਕਿਸ ਤਰਾਂ	How?
ਚੁਪ	ਸ਼ਾਂਤੀ, ਮਨ ਦੀ ਚੁਪ, ਮਨ ਦਾ ਟਿਕਾਉ	Silence (of the mind)	ਹੋਈਐ	ਹੋ ਸਕੀਦਾ ਹੈ	Can become
ਲਾਇ ਰਹਾਂ	ਮੈਂ ਲਾਈ ਰੱਖਾਂ	I remain (keep myself)	ਕੂੜੈ ਪਾਲਿ	ਕੂੜ ਦੀ ਕੰਧ (ਪੜਦਾ)	Wall of falsehood
ਲਿਵ ਤਾਰ	ਇਕ-ਤਾਰ ਸਮਾਧੀ	Absorbed in trance (Smadhi)	ਸਚਿਆਰਾ	ਸੱਚ-ਦਾ-ਘਰ	House-of-God
ਭੁਖ	ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ, ਲਾਲਚ	Hunger, Thirst, Avarice	ਹੁਕਮਿ	ਹੁਕਮ ਵਿਚ	In Hukam
ਨ ਉਤਰੀ	ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ	Is not appeased	ਰਜਾਈ	ਰਜ਼ਾ ਵਾਲਾ (ਰੱਬ)	Lord of Will (God)
ਬੰਨਾ	ਮੈਂ ਬੰਨ੍ਹਾਂ/ਸਾਂਭ ਲਵਾਂ	Even if I possess	ਨਾਲਿ	(ਜੀਵ ਦੇ) ਨਾਲ ਹੀ	With (Being)
ਪੁਰੀਆ	ਸਾਰੀਆਂ ਪੁਰੀਆਂ ਦੇ	Of the entire world	ਲਿਖਿਆ	(ਧੁਰ ਤੋਂ) ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ	Is Written (since the beginning of world)

Jap Ji Sahib Santhya : Paurhee 1

ਸੋਚੈ, ਸੋਚਿ ਨ ਹੋਵਈ, ਜੇ ਸੋਚੀ¹ ਲਖ ਵਾਰ ॥ ਚੁਪੈ, ਚੁਪ ਨ ਹੋਵਈ, ਜੇ ਲਾਇ ਰਹਾ¹ ਲਿਵ ਤਾਰ ॥ ਭੁਖਿਆ¹, ਭੁਖ ਨ ਉਤਰੀ,
ਜੇ ਬੰਨਾ¹ ਪੁਰੀਆ¹ ਭਾਰ ॥ ਸਹਸ ਸਿਆਣਪਾ¹ ਲਖ ਹੋਹਿ¹, ਤ ਇਕ ਨ ਚਲੈ ਨਾਲਿ ॥ ਕਿਵ ਸਚਿਆਰਾ ਹੋਈਐ, ਕਿਵ ਕੂੜੈ ਤੁਟੈ ਪਾਲਿ ॥
ਹੁਕਮਿ ਰਜਾਈ ਚਲਣਾ, ਨਾਨਕ, ਲਿਖਿਆ ਨਾਲਿ ॥ ੧ ॥

Bani	Panjabi	English	Bani	Panjabi	English
ਸੋਚੈ	(ਸਰੀਰ ਦੀ) ਸੁਚਿ ਰੱਖਣ ਨਾਲ	By keeping Cleanliness (Purity) of (body)	ਭਾਰ	ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ	Loads of goods
ਸੁਚਿ	ਸੁੱਚ, ਪਵਿਤਰਤਾ	Cleanliness/Purity	ਸਹਸ	ਹਜ਼ਾਰਾਂ	Thousands
ਸੋਚਿ	ਇਸ਼ਨਾਨ ਆਦਿ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁੱਚ	Purity, Cleanliness with bath etc.	ਸਿਆਣਪਾਂ	ਚਤੁਰਾਈਆਂ	Cleverness/Sagacity (Prudent Subtleties)
ਨ ਹੋਵਈ	ਨਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ	Cannot be done/achieved	ਹੋਹਿ	ਹੋਣੇ, ਹੋਵਣ	May possess
ਸੋਚੀ	ਮੈਂ ਸੁੱਚ ਰਖਾਂ	I keep cleanliness	ਇਕ	ਇਕ ਭੀ	Even one
ਚੁਪੈ	ਚੁਪ ਕਰ-ਰਹਿਣ ਨਾਲ	By keeping Silence	ਕਿਵ	ਕਿਸ ਤਰਾਂ	How?
ਚੁਪ	ਸ਼ਾਂਤੀ, ਮਨ ਦੀ ਚੁਪ, ਮਨ ਦਾ ਟਿਕਾਉ	Silence (of the mind)	ਹੋਈਐ	ਹੋ ਸਕੀਦਾ ਹੈ	Can become
ਲਾਇ ਰਹਾਂ	ਮੈਂ ਲਾਈ ਰੱਖਾਂ	I remain (keep myself)	ਕੂੜੈ ਪਾਲਿ	ਕੂੜ ਦੀ ਕੰਧ (ਪੜਦਾ)	Wall of falsehood
ਲਿਵ ਤਾਰ	ਇਕ-ਤਾਰ ਸਮਾਧੀ	Absorbed in trance (Smadhi)	ਸਚਿਆਰਾ	ਸੱਚ-ਦਾ-ਘਰ	House-of-God
ਭੁਖ	ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ, ਲਾਲਚ	Hunger, Thirst, Avarice	ਹੁਕਮਿ	ਹੁਕਮ ਵਿਚ	In Hukam
ਨ ਉਤਰੀ	ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ	Is not appeased	ਰਜਾਈ	ਰਜਾ ਵਾਲਾ (ਰੱਬ)	Lord of Will (God)
ਬੰਨਾ	ਮੈਂ ਬੰਨ੍ਹਾਂ/ਸਾਂਭ ਲਵਾਂ	Even if I possess	ਨਾਲਿ	(ਜੀਵ ਦੇ) ਨਾਲ ਹੀ	With (Being)
ਪੁਰੀਆ	ਸਾਰੀਆਂ ਪੁਰੀਆਂ ਦੇ	Of the entire world	ਲਿਖਿਆ	(ਧੁਰ ਤੋਂ) ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ	Is Written (since the beginning of world)

Jap Ji Sahib Santhya : Paurhee 1

ਸੋਚੈ, ਸੋਚਿ ਨ ਹੋਵਈ, ਜੇ ਸੋਚੀ¹ ਲਖ ਵਾਰ ॥ ਚੁਪੈ, ਚੁਪ ਨ ਹੋਵਈ, ਜੇ ਲਾਇ ਰਹਾ¹ ਲਿਵ ਤਾਰ ॥ ਭੁਖਿਆ¹, ਭੁਖ ਨ ਉਤਰੀ,
ਜੇ ਬੰਨਾ¹ ਪੁਰੀਆ¹ ਭਾਰ ॥ ਸਹਸ ਸਿਆਣਪਾ¹ ਲਖ ਹੋਹਿ¹, ਤ ਇਕ ਨ ਚਲੈ ਨਾਲਿ ॥ ਕਿਵ ਸਚਿਆਰਾ ਹੋਈਐ, ਕਿਵ ਕੂੜੈ ਤੁਟੈ ਪਾਲਿ ॥
ਹੁਕਮਿ ਰਜਾਈ ਚਲਣਾ, ਨਾਨਕ, ਲਿਖਿਆ ਨਾਲਿ ॥ ੧ ॥

Bani	Panjabi	English	Bani	Panjabi	English
ਸੋਚੈ	(ਸਰੀਰ ਦੀ) ਸੁਚਿ ਰੱਖਣ ਨਾਲ	By keeping Cleanliness (Purity) of (body)	ਭਾਰ	ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ	Loads of goods
ਸੁਚਿ	ਸੁੱਚ, ਪਵਿਤਰਤਾ	Cleanliness/Purity	ਸਹਸ	ਹਜ਼ਾਰਾਂ	Thousands
ਸੋਚਿ	ਇਸ਼ਨਾਨ ਆਦਿ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁੱਚ	Purity, Cleanliness with bath etc.	ਸਿਆਣਪਾਂ	ਚਤੁਰਾਈਆਂ	Cleverness/Sagacity (Prudent Subtleties)
ਨ ਹੋਵਈ	ਨਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ	Cannot be done/achieved	ਹੋਹਿ	ਹੋਏਂ, ਹੋਵਣ	May possess
ਸੋਚੀ	ਮੈਂ ਸੁੱਚ ਰਖਾਂ	I keep cleanliness	ਇਕ	ਇਕ ਭੀ	Even one
ਚੁਪੈ	ਚੁਪ ਕਰ-ਰਹਿਣ ਨਾਲ	By keeping Silence	ਕਿਵ	ਕਿਸ ਤਰਾਂ	How?
ਚੁਪ	ਸ਼ਾਂਤੀ, ਮਨ ਦੀ ਚੁਪ, ਮਨ ਦਾ ਟਿਕਾਉ	Silence (of the mind)	ਹੋਈਐ	ਹੋ ਸਕੀਦਾ ਹੈ	Can become
ਲਾਇ ਰਹਾਂ	ਮੈਂ ਲਾਈ ਰੱਖਾਂ	I remain (keep myself)	ਕੂੜੈ ਪਾਲਿ	ਕੂੜ ਦੀ ਕੰਧ (ਪੜਦਾ)	Wall of falsehood
ਲਿਵ ਤਾਰ	ਇਕ-ਤਾਰ ਸਮਾਧੀ	Absorbed in trance (Smadhi)	ਸਚਿਆਰਾ	ਸੱਚ-ਦਾ-ਘਰ	House-of-God
ਭੁਖ	ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ, ਲਾਲਚ	Hunger, Thirst, Avarice	ਹੁਕਮਿ	ਹੁਕਮ ਵਿਚ	In Hukam
ਨ ਉਤਰੀ	ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ	Is not appeased	ਰਜਾਈ	ਰਜ਼ਾ ਵਾਲਾ (ਰੱਬ)	Lord of Will (God)
ਬੰਨਾ	ਮੈਂ ਬੰਨ੍ਹਾਂ/ਸਾਂਭ ਲਵਾਂ	Even if I possess	ਨਾਲਿ	(ਜੀਵ ਦੇ) ਨਾਲ ਹੀ	With (Being)
ਪੁਰੀਆ	ਸਾਰੀਆਂ ਪੁਰੀਆਂ ਦੇ	Of the entire world	ਲਿਖਿਆ	(ਧੁਰ ਤੋਂ) ਲਿਖਿਆ	Is Written (since

Jap Ji Sahib Santhya : Paurhee 1

ਸੋਚੈ, ਸੋਚਿ ਨ ਹੋਵਈ, ਜੇ ਸੋਚੀ¹ ਲਖ ਵਾਰ ॥ ਚੁਪੈ, ਚੁਪ ਨ ਹੋਵਈ, ਜੇ ਲਾਇ ਰਹਾ¹ ਲਿਵ ਤਾਰ ॥ ਭੁਖਿਆ¹, ਭੁਖ ਨ ਉਤਰੀ,
ਜੇ ਬੰਨਾ¹ ਪੁਰੀਆ¹ ਭਾਰ ॥ ਸਹਸ ਸਿਆਣਪਾ¹ ਲਖ ਹੋਹਿ¹, ਤ ਇਕ ਨ ਚਲੈ ਨਾਲਿ ॥ ਕਿਵ ਸਚਿਆਰਾ ਹੋਈਐ, ਕਿਵ ਕੂੜੈ ਤੁਟੈ ਪਾਲਿ ॥
ਹੁਕਮਿ ਰਜਾਈ ਚਲਣਾ, ਨਾਨਕ, ਲਿਖਿਆ ਨਾਲਿ ॥ ੧ ॥

Bani	Panjabi	English	Bani	Panjabi	English
ਸੋਚੈ	(ਸਰੀਰ ਦੀ) ਸੁਚਿ ਰੱਖਣ ਨਾਲ	By keeping Cleanliness (Purity) of (body)	ਭਾਰ	ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ	Loads of goods
ਸੁਚਿ	ਸੁੱਚ, ਪਵਿਤਰਤਾ	Cleanliness/Purity	ਸਹਸ	ਹਜ਼ਾਰਾਂ	Thousands
ਸੋਚਿ	ਇਸ਼ਨਾਨ ਆਦਿ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁੱਚ	Purity, Cleanliness with bath etc.	ਸਿਆਣਪਾਂ	ਚਤੁਰਾਈਆਂ	Cleverness/Sagacity (Prudent Subtleties)
ਨ ਹੋਵਈ	ਨਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ	Cannot be done/achieved	ਹੋਹਿ	ਹੋਏਂ, ਹੋਵਣ	May possess
ਸੋਚੀ	ਮੈਂ ਸੁੱਚ ਰਖਾਂ	I keep cleanliness	ਇਕ	ਇਕ ਭੀ	Even one
ਚੁਪੈ	ਚੁਪ ਕਰ-ਰਹਿਣ ਨਾਲ	By keeping Silence	ਕਿਵ	ਕਿਸ ਤਰਾਂ	How?
ਚੁਪ	ਸ਼ਾਂਤੀ, ਮਨ ਦੀ ਚੁਪ, ਮਨ ਦਾ ਟਿਕਾਉ	Silence (of the mind)	ਹੋਈਐ	ਹੋ ਸਕੀਦਾ ਹੈ	Can become
ਲਾਇ ਰਹਾਂ	ਮੈਂ ਲਾਈ ਰੱਖਾਂ	I remain (keep myself)	ਕੂੜੈ ਪਾਲਿ	ਕੂੜ ਦੀ ਕੰਧ (ਪੜਦਾ)	Wall of falsehood
ਲਿਵ ਤਾਰ	ਇਕ-ਤਾਰ ਸਮਾਧੀ	Absorbed in trance (Smadhi)	ਸਚਿਆਰਾ	ਸੱਚ-ਦਾ-ਘਰ	House-of-God
ਭੁਖ	ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ, ਲਾਲਚ	Hunger, Thirst, Avarice	ਹੁਕਮਿ	ਹੁਕਮ ਵਿਚ	In Hukam
ਨ ਉਤਰੀ	ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ	Is not appeased	ਰਜਾਈ	ਰਜਾ ਵਾਲਾ (ਰੱਬ)	Lord of Will (God)
ਬੰਨਾ	ਮੈਂ ਬੰਨ੍ਹਾਂ/ਸਾਂਭ ਲਵਾਂ	Even if I possess	ਨਾਲਿ	(ਜੀਵ ਦੇ) ਨਾਲ ਹੀ	With (Being)
ਪੁਰੀਆ	ਸਾਰੀਆਂ ਪੁਰੀਆਂ ਦੇ	Of the entire world	ਲਿਖਿਆ	(ਧੁਰ ਤੋਂ) ਲਿਖਿਆ	Is Written (since the