

## Forgetting God brings suffering

ਰਾਗ ਰਾਮਕਲੀ ਪਉੜੀ (ਸਲੋਕ ਮ:੫) (ਪੰ: ੯੬੪)

ਸਭੇ ਦੁਖ ਸੰਤਾਪ ਜਾਂ ਤੁਧਹੁ ਭੁਲੀਐ ॥

ਜੇ ਕੀਚਨਿ ਲਖ ਉਪਾਵ ਤਾਂ ਕਹੀ ਨ ਘੁਲੀਐ ॥

ਜਿਸਨੋ ਵਿਸਰੈ ਨਾਉ ਸੁ ਨਿਰਧਨੁ ਕਾਂਢੀਐ॥

ਜਿਸਨੋ ਵਿਸਰੈ ਨਾਉ ਸੁ ਜੋਨੀ ਹਾਂਡੀਐ॥

ਜਿਸੁ ਖਸਮੁ ਨ ਆਵੈ ਚਿਤਿ ਤਿਸੁ ਜਮੁ ਡੰਡਦੇ॥

ਜਿਸੁ ਖਸਮੁ ਨ ਆਵੀ ਚਿਤਿ ਰੋਗੀ ਸੇ ਗਣੇ॥

ਜਿਸੁ ਖਸਮੁ ਨ ਆਵੀ ਚਿਤਿ ਸੁ ਖਰੋ ਅਹੰਕਾਰੀਆ ॥

ਸੋਈ ਦੁਹੇਲਾ ਜਗਿ ਜਿਨਿ ਨਾਉ ਵਿਸਾਰੀਆ ॥੧੪॥

### Translation

#### Rag Ramkali Slok M.5 pauri\*

When I forsake Thee, O God, I am in immense pain

And how so ever I may strive, I look a stranger  
amidst all that is.

He who forsakes Thy Name is the Poorest of the  
Poor:

Yea, he who forsakes Thy Name wanders through a  
myriad wombs.

He who cherishes Thee not, is punished by deathly  
Yama.

Yea, he who cherishes Thee not, has a diseased  
mind.

He who cherishes Thee not is gripped utterly by his  
Ego:

Yea, he alone sorrows in the world who forsakes  
Thy Name.

[SGGS: 964]

\* *Sri Guru Granth Sahib - An anthology*, translation by Gopal Singh. Classics of East Series. The MP Birla Foundation (1989) Gen. Eds. P. Lal & Karan Singh