

# GURBANI BEFORE EATING...

ਦਢਾ ਦਾਤਾ ਏਕੁ ਹੈ ਸਭ ਕਉ ਦੇਵਨਹਾਰ ॥

**dadhaa daataa ek hai sabh ko devanhaar ॥**

THE ONE LORD IS THE GREAT GIVER; HE IS THE GIVER TO ALL.

ਦੇਵੇ ਤੋਟਿ ਨ ਆਵਈ ਅਗਨਤ ਭਰੇ ਭੰਡਾਰ ॥

**dendey tot na aaviee aganat bhare phandaar ॥**

THERE IS NO LIMIT TO HIS GIVING. HIS COUNTLESS  
WAREHOUSES ARE FILLED TO OVERFLOWING.

ਜਿਸ ਦਾ ਦਿਤਾ ਖਾਵਣਾ ਤਿਸੁ ਕਹੀਐ ਸਾਬਾਸਿ ॥

**jis da ditaa khaavanaa tis kahiye saabaas ॥**

LET US ALL CELEBRATE HIM,  
FROM WHOM WE RECEIVE OUR NOURISHMENT.

ਨਾਨਕ ਹੁਕਮੁ ਨ ਚਲਈ ਨਾਲਿ ਖਸਮ ਚਲੈ ਅਰਦਾਸਿ ॥

**naanak hukam na chaliee naal khasam**

**chalai ardaas ॥**

O NANAK, NO ONE CAN ISSUE COMMANDS TO THE  
LORD MASTER; LET US OFFER PRAYERS INSTEAD.

ਇਕੋ ਦਾਤਾ ਮੰਗੀਐ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਪਲੈ ਪਾਇ ॥

**iko daataa mangiye sabh kich palai paai ॥**

BEG FROM THE ONE LORD, THE GREAT GIVER,  
AND YOU WILL BE BLESSED WITH EVERYTHING.

ਮਨਿ ਤਨਿ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ਪ੍ਰਭੁ ਇਕੋ ਇਕੁ ਧਿਆਇ ॥

**man tan saas giraas prabh iko ik dhiaai ॥**

IN YOUR MIND AND BODY, WITH EACH BREATH AND MORSEL  
OF FOOD, MEDITATE ON THE ONE AND ONLY LORD GOD.

ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਤੇਰੇ ਭਾਨੇ ਸੱਰਭਤ ਦਾ ਭਲਾ ॥

NANAK NAAM CHARDIKALA, TERE PHANEY SARBAT DA PHALA.