श्री राम

कर कृपा प्रभु दीन दयाला।।
तेरी ओट पूर्ण गोपाला।।

(आत्मा का भोजन)

यह प्रार्थना ''श्री रामजी'' द्वारा अलौकिक रूप में प्रकट हुई है अर्थात वाणी स्वतः प्रस्फुटित होती गई व ''श्री रामजी'' ने इसे प्रार्थना के रूप में लिपि बद्ध कर आप सबके लिये प्रस्तुत किया।

इससे अब तक अनेकानेक लोगों का उद्धार हुआ है। यह तो दैहिक, दैविक, भौतिक तापों का निवारण करने वाली अचूक औषधि है।

इसी प्रकार जैसे.....

सत सैया के दोहरे, ज्यों नाविक के तीर।
देखन में छोटे लगें, घाव करें गम्भर।

अतः इसे दिन में 5 बार अवश्य ही श्रद्धा और विश्वास से पढ़ें व मनोनीत फल प्राप्त करें।

1. पहली प्रार्थना सवेरे बिना कुछ खाए पीए।
2. दूसरी नाश्ते के समय।
3. तीसरी दोपहर के खाने के समय।
4. चौथी शाम के चाय के समय।
5. पाँचवी रात को सोते समय।

निष्काम भाव के करने पर शीघ्र ही प्रभु की अविरल भक्ति व पूर्ण कृपा प्राप्त होगी। इसमें किंचित भी सदेंह नही है।

रात्रि में थोड़ा समय ध्यान अर्थात प्रभु से एकाकर करने का अवश्य अभ्यास करना है। आलौकिक तत्व को प्राप्त करने का साधन व अपने आपको, अपने सतगुरू के दिव्य रूप को जानने समझने व दर्शन करने का एकमात्र उपाय ध्यान है। जितना अन्तर में झाँकोगे, उतना ही अधिक रहस्य युक्त आनन्द की प्राप्ति होगी।

श्री राम

जैसा शरीर के लिए भोजन की जरूरत है, ऐसे ही आत्मा के लिए नाम के भोजन की जरूरत है।

आत्मा के लिए Bed Tea

कर कृपा प्रभु दीनदयाल।
तेरी ओट पूर्ण गोपाला।।

(5 बार)

पहली कृपा मन पर रखना (मन शान्त रहे), दूसरी कृपा बुद्धि पर रखना (बुद्धि स्थिर रहे) तीसरी कृपा शुरीर पर रखना (शरीर स्वस्थ रहे), चौथी कृपा परिवार पर रखना (परिवार शान्त रहे), पाँचवी कृपा बाहर जाने वालों पर (गाड़ी आदि में आप याद रखें) सकुशल वापस घर आएँ।

''आत्मा के लिए नाश्ता''

कर कृपा प्रभु दीनदयाल।
तेरी ओट पूर्ण गोपाला।।

(5 बार)

क्या कृपा चाहिए?

श्वास श्वास सिमरू गोबिन्द,
मन अन्तर की उतरै चिन्त।।

II

जाचक जन जाचै प्रभु नाम,
कर किरपा देवहु हरि नाम।
साध जना की माँगू धूरि,
पारब्रह्म मेरी श्रद्धा पूरि।
सदा सदा प्रभु के गुण गाऊँ,
श्वास श्वास प्रभु तुम्हें ध्याऊँ।
चरण कमल सिंऊ लागे प्रीत,
भगति करूँ प्रभु की नित नीत।

एक ओट एको आधार,

ननक मांगे नाम प्रभु सार।

III

मंगल भवन अमंगल हारी,

द्रवहु सो दशरथ अजिर बिहारी।

दीनदयाल विरद संभारी,

हरहु नाथ मम सकंअ भारी ।

IV

राम कृपा नाशहिं सब रोगा,

जो एही भांति बने संयोगा।

V

जां पर कृपा राम की होई,

तां पर कृपा करे सब कोई।

VI

जां पर कृपा दृष्टि अनुकूला,

तांहि न व्याप त्रिविध भवशूला।।

VII

राखा एक हमारा स्वामी,

सगल घटा कर अन्तरयामी।

VIII

ऐसी कृपा करो प्रभु मेरे,

नाम न विसरे काहू बेरे।

IX

जगत जलंधा राख लै,

अपनी किरपा धार।

जित द्वारै उभरै,

तिते लेहु उभार।

X

सतगुरू सुख वेखालिआ,

सच्चा शब्द विचार।

नानक अवर न सूझई,

हरि बिन बख्शनहार।

XI

दंडवत वन्दना अनिक बार, सर्वकला समरथ।

डोलन तो राखो प्रभु, नानक दे कर हथ।।

XII

ज्ञान ध्यान किछु कर्म न जाणा,

सार न जाणा तेरी।

सब ते वडा सतगुरू नानक,

जिन कलि राखी मेरी।।

XIII

सर्वकला भरपूर प्रभु, विरथा जाननहार।

जां के सिमरन उधरिए, नानक तिस बलिहार।

XIV

करण कारण प्रभु एक है,

दूसर नाहीं कोय।

नानक तिस बलिहारणे,

जल थल महिअल सोय।।

XV

दीन दरद दुख भंजना,

हरि घट घट नाथ अनाथ।

शरण तुम्हारी आइओ,

नानक के प्रभु साथ।

XVI

सगल द्वार को छाड के,

गहओ तुहारो द्वार।

बाँह गहे की लाज अस,

गोविन्द दास तुम्हार।

XVII

मे मैं भूल विगाड़या,

न कर मैला चित्त।

साहिब गौरा लोड़िये,

नफर बिगाड़े नित।।

XVIII

जैसा कैसा हूँ मैं तेरा,

क्षमा करो सब अवगुण मेरा।

XIX

जेता समुद्र सागर नीर भरिआ,

तेते अवगुण हमारे।

दया करो किछ मेहर उपाओ,

डुबदे पत्थर तारे।

XX

त्वमेव माता व पिता त्वमेव,

त्वमेव बन्धु च सखा त्वमेव।

त्वमेव विद्या द्रविणम् त्वमेव,

त्वमेव सर्वम, मम देव देव।

श्रीराम, जय राम, जय जय राम,

शंकर हरि ऊँ, जय जय सिया राम,

जय जय हनुमान।।

XXI

कर कृपा प्रभु दीनदयाल।
तेरी ओट पूर्ण गोपाला।।

(पाचों ज्ञान इन्द्रियों आँख, कान, मुँह, ह्रदय और सिर की रक्षा के लिए कृपा माँगें)

1. आँखों पर हाथ रखते हुए–कर कृपा.....
2. मुख पर हाथ रखते हुए–कर कृपा.....
3. कानों पर हाथ रखते हुए–कर कृपा.....
4. ह्रदय पर हाथ रखते हुए–कर कृपा.....
5. सिर पर हाथ रखते हुए–कर कृपा.....

धर जीअड़े इक टेक तू,
लहे विडाणी आस।
नानक नाम धिआइऐ,
कारज आवे रास।

(रक्षा मंत्र) कवच

सब अंगों पर हाथ से स्पर्श करते हुए,

सिर मस्तक रक्षा पारब्रहम,
हस्त काया रक्षा परमेश्वरः,
आत्म रक्षा गोपाल स्वामी,
धन चरण रक्षा जगदीश्वरः,
सर्व रक्षा गुय दयालह,

दोहा

शुभ चिन्तन गोविन्द रमण,
निर्मल साधू संग।
नाम न वीसरे इक घड़ी,
कर किरपा भगवंत।

आपे हर इक रंग है, आपे बहुरंगी।
जो तिस भावे नानका, साई गल चंगी।।

III

पूरा प्रभु आराधिआ, पूरा जा का नाम।
नानक पूरा पाइआ, पूरे के गुझा गाओ।।

IV

राम रमहु वडभागिओ,
जल थल महिअल सोय।
नानक नाम आराधिए,
विघ्न न लागे कोय।।

V

रे मन ता को ध्याईए,
सब विध्धि जा के हाथ।
राम नाम धन संचिऐ,
सदा ही निबहे साथ।।

VI

परब्रह्म परमेश्वरः पूर्ण सच्चिदानन्द।
नमस्कार मेरी आपको, भक्तन के अंग संग।

VII

सत्गुरू मेरा सूरमा, करे शब्द की चोट।
मारे गोला ज्ञान का, ढाहे भ्रम का कोट।।

VIII

परमानन्द कृपायतन, मन परिपूरन काम।
प्रेम भक्ति अनपायनी, देहु हमें श्रीराम।।

IX

बार बार वर माँगहु, हर्ष देहु श्री रंग।
पद सरोज अनपायिनी, भगति सदा सतसंग।

X

नाथ एक वर माँगहु, राम कृपा कर देहु।
जन्म जन्म पद कमल रति, कबहुं घटे जनि नेहु।

सियापति राम जय जय राम,
मेरे प्रभु राम जय जय राम,
करो कल्याण जय जय राम,
जपाओ नाम जय जय राम,
लगाओ ध्यान जय जय राम,
रहो मेरे पास जय जय राम,
कभी न हूँ उदास जय जय राम,
शंकर हरि ओइम् जय जय सिया राम,
जय जय हनुमान।
कर कृपा प्रभु दीन दयाल।
तेरी ओट पूर्ण गोपाला।।

आनन्द साहिब (33)

आनन्द भइया मेरी माई, सतगुरू मैं पाइआ।
सतगुरू तां पाइआ सहज सेती,
मन वजिआं वधाइआं।
राग रतन परिवार भरिया, शब्द गांवण आइआं।
शब्दों ता गावहु हरि केरा, मन जिनी वसाइआ।
कहे नानक आनन्द हो आ, सतगुरू मैं पाइआ।
एह मना मेरेआ तूँ सदा रहो हरि नाले।
हरि नाल रहो तूँ मन मेरे दुख सब विसारना।
अंगीकार ओह करे तेरा, कारज सब संवारना।
सभना गला समरथ स्वामी, सो क्यों मनो विसारे।
कहे नानक मन मेरे सदा रहो हरि नाले।

साचे सहिबा क्या नही घर तेरे,

घर तां तेरे सब किछ हैं, जिस देवे सो पावे।

सदा सिफल सालाह तेरी नाम मन वसाएं।

नाम जिनके मन वसिया, बाजे शब्द घनेरे।

कहे नानक सच्चे साहिबा, क्या नहीं घर तेरे।

साचा नाम मेरा आधारो,

साच नाम आधार मेरा, जिन भुखां सब गवांइआ।

कर शान्त सुख मन आय वसिया,

जिन इच्छा सब पुजाइआं।

सदा कुरबाण कीता गुरू विटहु,

जिस दिआ एह वडआइआं।

कहे नानक सुणो संतो शब्द धरो प्यारो,

साचा नाम मेरा आधारो।

बाजे पंच शब्द तित घर सभागे,

घर सभागे शब्द बाजे कला जित घर धारिआ।

पंच दूत तुध वस कीते, काल कंटक मारिआ,

धुर करम पाइआ तुध

जिनको, से नाम हरि के लागे।

कहे नानक तह सुख होआ,

तित घर अनहद बाजे।

आनन्द सुनहु बड भागिओ, सगल मनोरथ पूरे।

पारब्रहम प्रभु पाइआ, उतरे सगल वसूरे।

दुखः रोग संताप उतरे, सुणी सच्ची वाणी।

संत साजन भये सरसे, पूरे गुर ते जाणी।

सुनते पुनीत कहते पवित, सतगुरू रहिआ भरपूरे।

बिनवंत ''नानक'' गुरू चरण लागे।

बाजे अनहद तूरे।।

'श्लोक'

पनव गुरू पाणी पिता, माता धरत महत,
दिवस रात दोय दाई दाया खेले सगल जगत।
चंगआईआं बुरआइआं वाचै धर्म हदूर,
करमी आपो आपणी कै नेडे कै दूर।
जिनी नाम धिआइआ, गए मुशक्कत घाल,
नानक ते मुख उजले, केती छुटटी नाल।

'अरदास' (34)

तूँ ठाकुर तुम पै अरदास,
जिऊ पिंड सब तेरी रास।
तुम माता पिता हम बालक तेरे,
तुम्हरी किरपा ते सुख घनेरे।
कोई न जाणे तुम्हरा अन्त,
ऊँचे ते ऊँचा भगवंत।
स्गल समग्री तुम्हरे सूत्र धारी,
तुम ते होय सो आज्ञाकारी
तुम्हारी गति मित तुम्ही जानी,
नानक दास सदा कुरवाणी।
तुध आगे अरदास हमारी,
जीऊ पिंड सब तेरा वाहिगुरू।
कहो ''नानक'' सब तेरी वडिआई,
कोई नाम न जाने मेरा वाहिगुरू।

राम जी राम राम

'हे राम जी'

हमारी बुद्धियों को अपनी ओर प्रेरित करो।
ऊँ भूर्भवः स्वाहः तत्सवितुर्वरेण्यिम्
भर्गो देवस्यः धीमहि धियो योः नः प्रचोदयात्।

(3 बार)

।। ऊँ शन्ति शन्ति शन्तिः।।

हे! सर्व शक्तिमान पिता

हम आप के बच्चे हैं।

आप हमारी रक्षा करना।

हमें दुर्गुणों से बचाना।

हमें सदगुण प्रदान करना।

हम क्रोध को शान्ति से जीते।

लोभ को संयम से जीतें।

मोह को प्यार से जीतें।

अहंकार का विनम्रमा से जीतें।

पलपल में आपका ध्यान करें।

हमारी द्वेत बुद्धि को मिटाना।

सब के घर में सुख शन्ति देना।

रोगों का नाश हो।

क्लेशों का नाश हो।

बस यही प्रार्थना है

स्वीकार करो, स्वीकार करो, स्वीकार करो

आरती
(सतगुरू भगवान जी की)

ऊँ जय सतगुरू देवा, मेरे प्यारे गुरू देवा।

अपने भक्तों के संकट, तुम दूर करो देवा।

ऊँ जय.....

2.

तुम हो अलख अविनाशी, तुम अन्तर्यामी।

तुम ही कर्ता धर्ता, तुम सबके स्वामी।।

ऊँ जय.....

3.

अपना रूप दिखाते, कण–कण व्याप रहे।

तेरी कृपा का मेरे सतगुरू, हर पल ध्यान रहे।।

ऊँ जय.....

4.

हर पल तुझको ध्याऊँ, तेरे गुण गाऊँ।

बार–बार चरणों में, मै प्रभु शीश नवाऊँ।।

ऊँ जय.....

5.

घट में आप विराजों, मन मन्दिर साजे।

बाजे अनहद बाजे, जय श्रीराम हरे।।

ऊँ जय.....

6.

जग मग ज्योति सुहावे, रूप तेरा प्यारा।

श्वेत वर्ण उजियारा, सतगुरू है मेरा।।

ऊँ जय.....

7.

स्ब पर कृपा करो, मेरे प्यारे गुरूदेवा।

क्षमा करो सब अवगुण, बस तेरी सेवा।।

ऊँ जय.....

8.

तेरे द्वारे आये प्रभु जी, करना आप रक्षा।

इक पल भी न विसरे, नाम प्रभु जी तेरा।।

ऊँ जय.....

त्वमेव माता च पिता त्वमेव,

त्वमेव बन्धु च सखा त्वमेव।

त्वमेव विद्या द्रविणम त्वमेव,

त्वमेव सर्वम्, मम देव देव।।

श्रीराम, जय राम, जय जय राम,

शंकर हरि ओम् जय जय सिया राम।।

सर्वे भवन्तु सुखिनाः,

सर्वे सन्तु निरामया।

सर्वे भद्राणी पश्यन्तु माम,

कश्चिद दुखः भाग भवेत।।

आरती (नारायण भगवान जी की)

ऊँ जय श्री नारायण शरणम्–2

शरण में आए हम आपकी।

हम सबके पाप हरणम्।।

ऊँ जय श्री नारायण.....

ज्ब–जब पाप बढ़े पृथ्वी पर,

तब–तब दर्श दियो।

संतो की रक्षा कारण, दुष्टों का नाश किओ।

ऊँ जय श्री नारायण.....

अपने भक्तों के कारण, युग–युग रूप धरयो।

राम, कृष्ण, गुरूनानक, स्वंय को प्रकट कियो।

ऊँ जय श्री नारायण.....

पिछले अवगुण बक्शो, आगे मार्ग दियो।

अपनी शरण में रखकर सगरे पाप हरो।।

ऊँ जय श्री नारायण.....

ज्ञान, भक्ति हमें दीजो, तामस दूर करो।

सात्विक श्रद्धा बढ़ा कर हमरे कष्ट हरो।।

ऊँ जय श्री नारायण.....

शरण में आए हम आपकी, विनती स्वीकार करो।

ज्ञान हीन हमें जानके, भव से पार करो।।

ऊँ जय श्री नारायण.....

परिक्रमा

नारायाण हरि, नारायण हरि।

नारायण हरि, नारायण हरि।

पहली परिक्रमा तेरी करी,

नारायण हरि, नारायण हरि।

विध्न बाधा सब दूर करी,

नारायण हरि, नारायण हरि।

दूजी परिक्रमा तेरी करी,

नारायण हरि, नारायण हरि।

शीतल शांत दयाल दयी,

नारायण हरि, नारायण हरि।

तीजी परिक्रमा तेरी करी,

नारायण हरि, नारायण हरि।

आनंद आनंद आनंद दयीं,

नारायण हरि, नारायण हरि। –2

चौथी परिक्रमा तेरी करी,

नारायण हरि, नारायण हरि। – 2

सबकी मनोकामना पूरन करी,

नारायण हरि, नारायण हरि। – 2

आरती (श्री शंकर भगवान जी की)

ऊँ जय शिव शंकर, जय महादेवा,

जय सच्चिदानन्द नमो नमः।

शरण में आए अब हम तेरी,

कृपा कर दो नमो नमः।।

ऊँ जय शिव.....

मात–पिता, भाई, सुत, बन्धु,

तुम ही हो सब नमो नमः।

ऊँ जय शिव.....

भक्ति, शक्ति दे दो हमको,

पूर्ण आशा नमो नमः।

ऊँ जय शिव.....

विनती हमारी सुनलो स्वमी,

करूपा सागर नमो नमः।

ऊँ जय शिव.....

विवके, वैराग्य, ध्यान, समाधि,

हमारी भी लगा दो नमो नमः।

हम सबकी लगा दो नमो नमः।

ऊँ जय शिव.....

सब पर दया करो भगवान।

सब पर कृपा करो भगवान।

सबका सब विधि हो कल्याण।

सब जन लेवें तुम्हारा नाम।

तभी लोग सबका कल्याण।

धर्म की जय हो।

अधर्म का नाश हो।

प्राणियों में सद्भावना हो।

विश्व का कल्याण हो।

हर हर महादेव, हर हर महादेव,

पार्वती पतियः नमः –2

जय जय श्री रोध – 3 बार

जय जय श्री राम