ਮੂਲ ਮੰਤਰ

ੴ ਸਤਿਨਾਮੁ
ਕਰਤਾ ਪੁਰਖ ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ
ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ
ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ॥

॥ ਜਪੁ ॥

ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ॥ ਹੈ ਭੀ ਸਚੁ॥
ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭੀ ਸਚੁ॥
ਸੋਚੈ ਸੋਚਿ ਨਾ ਹੋਵਈ ਜੇ ਸੋਚਿ ਲਖ ਵਾਰ॥
ਚੁਪੈ ਚੁਪ ਨ ਹੋਵਈ ਜੇ ਲਾਇ ਰਹਾ ਲਿਵ ਤਾਰ॥
ਭੁੱਖਿਆ ਭੁੱਖ ਨਾ ਉੱਤਰੀ ਜੇ ਬੰਨਾ ਪੁਰੀਆਂ ਭਾਰ॥
ਸਹਸ ਸਿਆਣਪਾ ਲਖ ਹੋਹਿ ਤ ਇੱਕ ਨ ਚੱਲੈ ਨਾਲਿ।
ਕਿਵ ਸਚਿਆਰਾ ਹੋਈਐ ਕਿਵ ਕੂੜੈ ਤੁਟੈ ਪਾਲਿ॥
ਹੁਕਮਿ ਰਜਾਈ ਚਲਣਾ ਨਾਨਕ ਲਿਖਿਆ ਨਾਲਿ॥ ੧॥

ਸਤਿਨਾਮ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ

दीप वन्दना

दीपज्योतिः परं ज्योतिः, दीपज्योतिः जनार्दनः।
दीपो हरतु मे पापं, दीपज्योतिः नमोऽस्तुते॥
शुभं करोतु कल्याणम्, आरोग्यं सुख सम्पदः।
द्वेषबुद्धिविनाशाय, आत्मज्योतिः नमोऽस्तुते।
आत्मज्योतिः प्रदीप्ताय, ब्रह्मज्योतिः नमोऽस्तुते।
ब्रह्मज्योतिः प्रदीप्ताय, गुरुर्ज्योतिः नमोऽस्तुते॥

मातृ प्रणाम....1,2, 3

सरस्वती वन्दना

या कुन्देन्दुतुषारहार धवला, या शुभ्रवस्त्रावृता
या वीणावरदण्डमण्डितकरा, या श्वेतपद्मासना।।
या ब्रह्माच्युतशंकरप्रभृतिभिर्, देवैः सदा वन्दिता,
सा माम् पातु सरस्वती भगवती, निःशेषजाड्यापहा ।।१ ।।

जो विद्या देवी भगवती सरस्वती कुन्द के फूल, चंद्रमा हिमराशि और मोती के हार की तरह धवल वर्ण की है, तथा जिन्होंने श्वेत कमलों पर आसन ग्रहण किया है, ब्रह्मा, विष्णु, शंकर तथा अन्य देवता जिनकी सदैव वंदना करते हैं, वही सम्पूर्ण जड़ता और अज्ञान को दूर कर देने वाली भगवती सरस्वती हमारी रक्षा करें।

शुक्लां ब्रह्मविचारसारपरमाम्, आद्याम् जगद्व्यापिनीम्।
वीणा-पुस्तक-धारिणीमभयदाम्, जाड्यान्धकारापहाम्।
हस्ते स्फाटिक मालिकाम्, विदधतीं पद्मासने संस्थिताम्
वन्दे ताम् परमेश्वरीम्, भगवतीम्, बुद्धिप्रदां शारदाम ।।२ ।।

शुक्ल वर्ण वाली, संपूर्ण चराचर जगत् में व्याप्त, आदिशक्ति परब्रह्म के विषय में किए गए विचार एवं चिन्तन के सार रूप परम उत्कर्ष को धारण करने वाली, सभी भयों से अभयदान देने वाली, अज्ञान के अंधकार को मिटाने वाली, हाथों में वीणा पुस्तक और स्फाटिक की माला धारण करने वाली, पद्मासन पर विराजमान, बुद्धि प्रदान करने वाली, सर्वोच्च ऐश्वर्य से अलंकृत, भगवती शारदा (सरस्वती देवी) की मैं वंदना करता हूँ।

नोट : सभी (ं) स्थान पर (म्) ऐसा उच्चारण करें।

वन्दना

हे हंसवाहिनी ज्ञानदायिनी,
अम्ब विमल मति दे, अम्ब विमल मति दे।।

जग सिरमौर बनाएं भारत, वह बल-विक्रम दे। अम्ब विमल मति दे॥
साहस शील हृदय में भर दे, जीवन त्याग तपोमय कर दे,
संयम, सत्य, स्नेह का वर दे। स्वाभिमान भर दे॥

हे हंस वाहिनी ज्ञान दायिनी
अम्ब विमल मति दे, अम्ब विमल मति दे।।

लव कुश, ध्रुव पह्लाद बनें हम, मानवता का त्रास हरें हम,
सीता-सावित्री, दुर्गा माँ, फिर घर-घर भर दे।

हे हंस वाहिनी ज्ञान दायिनी
अम्ब विमल मति दे, अम्ब विमल मति दे।।

ब्रह्मनाद-3 बार (ॐ ध्वनि)

एक मिनट का मौन

गायत्री महा-मन्त्र

ॐ भूर्भुव स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं
भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्।।

भावार्थ : उस प्राण स्वरूप, दुखनाशक, सुखस्वरूप, श्रेष्ठ, तेजस्वी, पापनाशक, देवस्वरूप परमात्मा को हम अन्तरात्मा में धारण करें। वह परमात्मा हमारी बुद्धि को सन्मार्ग में प्रेरित करें।

भारत माता वन्दना

रत्नाकराधौतपदां हिमालयकिरीटिनीम्।
ब्रह्मराजर्षिरत्नाढ्यां वन्दे भारतमातरम्।।

भावार्थ : बहुमूल्य रत्नों से भरा हुआ समुद्र, जिसके चरण धोता है, जिसके मस्तक पर हिमालय का मुकुट शोभायमान है तथा जो अपने अनेक ब्रह्मर्षि और राजर्षि रूपी पुत्र रत्नों से समृद्धिशालिनी है, ऐसी भारत माता की मैं वन्दना करता हूँ।

शांति पाठ

(गायत्री मंत्र के समान ही शान्ति पाठ का गायन भी त्रिस्वरी में करना है)

ओ३म् द्यौः शान्तिः अन्तरिक्ष ४ शान्तिः पृथिवी शान्तिः आपः शान्तिः
औषधयः शान्तिः वनस्पतयः शान्तिः विश्वेदेवाः शान्तिः
ब्रह्मः शान्तिः सर्व४ शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः सा मा शान्तिरेधि।।
ओ३म् शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।। (यजुर्वेद- ३६/२७)

भावार्थः हे प्रभु! आपकी कृपा से द्युलोक, अन्तरिक्ष और पृथ्वी सभी शान्ति देने वाले हों। जल, औषधि, वनस्पति आदि हमें शान्ति प्रदान करें। सभी देव-वृन्द ब्रह्मा हमें शान्ति देने वाले हों। आधिभौतिक, अधिदैविक और आध्यात्मिक सभी प्रकार की शान्ति ही शान्ति हो। यह शान्ति हममें सदैव निरन्तर वृद्धिगत होती रहे।

मातृ प्रणाम 1, 2, 3............

भोजन प्रार्थना

अन्न ग्रहण करने से पहले विचार मन में करना है।
किस हेतु से इस शरीर का, रक्षण पोषण करना है।
हे परमेश्वर! एक प्रार्थना, नित्य तुम्हारे चरणों में।
लग जाये तन-मन-धन मेरा मातृभूमि की सेवा में।।

भोजन मन्त्र

ओ३म् ब्रह्मार्पणं ब्रह्माहविर्ब्रह्माग्नौ ब्रह्मणा हुतम्।
ब्रह्मैव तेन गन्तव्यं ब्रह्माकर्मसमाधिना।।
ॐ सह नाववतु। सह नौ भुनक्तु। सह वीर्यं करवावहै।
तेजस्विनावधीतमस्तु। मा विद्विषावहै।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।।

भावार्थ : परमात्मा हम दोनों अर्थात् गुरु-शिष्य की साथ-साथ रक्षा करें। हम दोनों का साथ-साथ पालन करें। हम दोनों साथ-साथ सब प्रकार से बल प्राप्त करें। हमारा अध्ययन तेजस्वी हो। हम द्वेष न करें। हे परमेश्वर! हमारे अपने व्यक्तिगत जीवन में, अपने राष्ट्र में तथा सम्पूर्ण विश्व में सर्वत्र शांति हो।

एकता मन्त्र

यं वैदिका मन्त्रदृशः पुराणा इन्द्रं यमं मातरिश्वानमाहुः।
वेदान्तिनोऽनिर्वचनीयमेकं यं ब्रह्मशब्देन विनिर्दिशान्ति।। 1।।
शैवा यमीशं शिव इत्यावोचन् यं वैष्णवा विष्णुरिति स्तुवन्ति।
बुद्धस्तथाऽर्हन्निति बौद्धजैनाः स्त-श्री-अकालेति च सिक्खसन्तः ।।2।।
शास्तेति केचित् प्रकृतिः कुमारः स्वामीति मातेति पितेति भक्तया।
यं प्रार्थयन्ते जगदीशितारं स एक एव प्रभुरद्विितीयः ।।3।।

भावार्थ : प्राचीन काल के मन्त्रद्रष्टा ऋषियों ने जिसे इन्द्र, यम, मातरिश्वान कहकर पुकारा और जिस एक अनिर्वचनीय का वेदान्ती ब्रह्म शब्द से निर्देश करते हैं, शैव जिसकी शिव और वैष्णव जिसकी विष्णु कहकर स्तुति करते हैं, बौद्ध और जेन जिसे बुद्ध और अर्हन् कहते हैं तथा सिक्ख संत जिसे सत् श्री अकाल कहकर पुकाराते हैं, जिस जगत् के स्वामी को कोई शास्ता, तो कोई प्रकृति पूजक है, तो कोई कुमार स्वामी कहते हैं, कोई जिसके स्वामी, माता, पिता कहकर भक्तिपूर्वक प्रार्थना करते हैं, वह प्रभु एक ही है और अद्वितीय है, अर्थात् उसका कोई जोड़ नहीं है।

शान्ति मन्त्र

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चित् दुःख भाग भवेत्॥

भावार्थ : सभी सुखी हों, सभी निरोग रहें, सभी मंगलमय घटनाओं के साक्षी बनें और किसी को भी दुख का भागी न बनना पड़े।

ਮੂਲ ਮੰਤਰ

ੴ ਸਤਿਨਾਮੁ
ਕਰਤਾ ਪੁਰਖ ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ
ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ
ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ॥

॥ ਜਪੁ॥

ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ॥ ਹੈ ਭੀ ਸਚੁ॥
ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭੀ ਸਚੁ॥
ਸੋਚੈ ਸੋਚਿ ਨਾ ਹੋਵਈ ਜੇ ਸੋਚਿ ਲਖ ਵਾਰ॥
ਚੁਪੈ ਚੁਪ ਨ ਹੋਵਈ ਜੇ ਲਾਇ ਰਹਾ ਲਿਵ ਤਾਰ॥
ਭੁੱਖਿਆ ਭੁੱਖ ਨਾ ਉੱਤਰੀ ਜੇ ਬੰਨਾ ਪੁਰੀਆਂ ਭਾਰ॥
ਸਹਸ ਸਿਆਣਪਾ ਲਖ ਹੋਹਿ ਤ ਇੱਕ ਨ ਚੱਲੈ ਨਾਲਿ।
ਕਿਵ ਸਚਿਆਰਾ ਹੋਈਐ ਕਿਵ ਕੂੜੈ ਤੁਟੈ ਪਾਲਿ॥
ਹੁਕਮਿ ਰਜਾਈ ਚਲਣਾ ਨਾਨਕ ਲਿਖਿਆ ਨਾਲਿ॥ ੧॥

ਸਤਿਨਾਮ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ

दीप वन्दना

दीपज्योतिः परं ज्योतिः, दीपज्योतिः जनार्दनः।
दीपो हरतु मे पापं, दीपज्योतिः नमोऽस्तुते॥
शुभं करोतु कल्याणम्, आरोग्यं सुख सम्पदः।
द्वेषबुद्धिविनाशाय, आत्मज्योतिः नमोऽस्तुते।
आत्मज्योतिः प्रदीप्ताय, ब्रह्मज्योतिः नमोऽस्तुते।
ब्रह्मज्योतिः प्रदीप्ताय, गुरुर्ज्योतिः नमोऽस्तुते॥

ਮੂਲ ਮੰਤਰ

ੴ ਸਤਿਨਾਮੁ

ਕਰਤਾ ਪੁਰਖ ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ

ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ

ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ॥

॥ ਜਪੁ॥

ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ॥ ਹੈ ਭੀ ਸਚੁ॥

ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭੀ ਸਚੁ॥

ਸੋਚੈ ਸੋਚਿ ਨਾ ਹੋਵਈ ਜੇ ਸੋਚਿ ਲਖ ਵਾਰ॥

ਚੁਪੈ ਚੁਪ ਨ ਹੋਵਈ ਜੇ ਲਾਇ ਰਹਾ ਲਿਵ ਤਾਰ॥

ਭੁੱਖਿਆ ਭੁੱਖ ਨਾ ਉੱਤਰੀ ਜੇ ਬੰਨਾ ਪੁਰੀਆਂ ਭਾਰ॥

ਸਹਸ ਸਿਆਣਪਾ ਲਖ ਹੋਹਿ ਤ ਇੱਕ ਨ ਚੱਲੈ ਨਾਲਿ।

ਕਿਵ ਸਚਿਆਰਾ ਹੋਈਐ ਕਿਵ ਕੂੜੈ ਤੁਟੈ ਪਾਲਿ॥

ਹੁਕਮਿ ਰਜਾਈ ਚਲਣਾ ਨਾਨਕ ਲਿਖਿਆ ਨਾਲਿ॥ ੧॥

ਸਤਿਨਾਮ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ

दीप वन्दना

दीपज्योतिः परं ज्योतिः, दीपज्योतिः जनार्दनः।

दीपो हरतु मे पापं, दीपज्योतिः नमोऽस्तुते॥

शुभं करोतु कल्याणम्, आरोग्यं सुख सम्पदः।

द्वेषबुद्धिविनाशाय, आत्मज्योतिः नमोऽस्तुते।

आत्मज्योतिः प्रदीप्ताय, ब्रह्मज्योतिः नमोऽस्तुते।

ब्रह्मज्योतिः प्रदीप्ताय, गुरुर्ज्योतिः नमोऽस्तुते॥