ਅੰਮ੍ਰਿਤਵਾਣੀ

(ਵਿਆਖਿਆ)

ਰਚਨਹਾਰ

ਸ਼੍ਰੀ ਸਵਾਮੀ ਸਤਿਆਨੰਦ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ

ਸ਼੍ਰੀ ਸਵਾਮੀ ਸਤਿਆਨੰਦ ਧਰਮਾਰਥ ਟਰੱਸਟ

੮ ਏ–ਰਿੰਗ ਰੋਡ, ਲਾਜਪਤ ਨਗਰ–੪,
ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ੧੧੦੦੨੪

website-shreeramsharnam.org
E-mail : shreeramsharnam@hotmail.com

ਸੰਮਤ ੨੦੬੬ (2066)
ਸੰਨ ੨੦੦੯ (2009)

ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ 3100 ਕਾਪੀਆਂ

ਛਾਪਕ : ਪ੍ਰਿੰਟਰੇਜ਼
549, ਤੇਜ ਮੋਹਨ ਨਗਰ, ਬਸਤੀ ਸ਼ੇਖ ਰੋਡ,
ਜਲੰਧਰ–144 001
ਫੋਨ. 0181–2202384, 5081334

卐 ॐ 卐

ਅੰਮ੍ਰਿਤਵਾਣੀ

ਅਜਿਹੇ ਵਚਨ-ਸ਼ਬਦ ਸਮੂਹ, ਜੋ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹਨ, ਅਜਿਹੇ ਬੋਲ, ਜੋ ਅਮਰਤਵ (ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਮਰਨ ਵਾਲੇ) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ-ਜੋ ਅਮਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਵਾਣੀ ਜਿਸਨੂੰ ਬੋਲਣ-ਗਾਉਣ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਅਮਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵਾਣੀ।

ਸਰਵਸ਼ਕਤੀਮਤੇ ਪਰਮਾਤਮਨੇ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮਾਯ ਨਮ:

ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪੰਨ (ਭਰਪੂਰ) *ਪਰਮਾਤਮਾ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ* ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ।

ਪਰਮਾਤਮਾ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ ਜੋ ਸਰਬਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਹਨ ਅਰਥਾਤ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੁੱਚੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਵਿਦਮਾਨ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਵਾਮੀ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ।

ਸਰਵ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਅੱਗੇ ਮੈਂ ਝੁਕਦਾ ਹਾਂ ਅਰਥਾਤ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਰਣ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹਾਂ।

ਪਰਮਾਤਮਾ : ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਆਤਮਾ (The Supreme Soul)

ਸ਼੍ਰੀ : ਸ਼੍ਰੀ ਮਾਨ

ਸ਼੍ਰੀ : ਸ਼ੋਭਾ, ਯਸ਼, ਐਸ਼ਵਰਿਆ (ਪ੍ਰਭੁਤਵ) ਜਿੱਤ, ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ, ਸਮੱਰਥ, ਮਹਿਮਾ, ਤੇਜ, ਲੱਛਮੀ (ਲਕਸ਼ਮੀ)

ਰਾਮ ਕ੍ਰਿਪਾ ਅਵਤਰਣ

(Descent of Ram's Grace)

: ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ ਕ੍ਰਿਪਾ ਦਾ ਨੀਚੇ ਉਤਰਨਾ।

: ਭਗਤ ਉੱਤੇ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ–ਕ੍ਰਿਪਾ ਦਾ ਹੋਣਾ।

: ਪ੍ਰਭੂ ਰਾਮ ਵਲੋਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਦਾ ਆਉਣਾ।

: ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ ਕ੍ਰਿਪਾ ਦਾ ਉਦਯ (ਪ੍ਰਗਟ) ਹੋਣਾ।

ਕ੍ਰਿਪਾ– ਅਨੁਗ੍ਰਹਿ (ਮਿਹਰਬਾਨੀ) ਕਰੁਣਾ, ਦਇਆ।

ਪਰਮ - ਕ੍ਰਿਪਾ ਸੁਰੂਪ ਹੈ, ਪਰਮ - ਪ੍ਰਭੂ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ।
ਜਨ ਪਾਵਨ ਪਰਮਾਤਮਾ, ਪਰਮ- ਪੁਰੁਸ਼- ਸੁਖ ਧਾਮ ॥ 1 ॥

ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ, ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ ਦਾ ਸੁੰਦਰ ਰੂਪ (Form) ਹੈ ਸਰਵਉਚ ਕ੍ਰਿਪਾ ਅਰਥਾਤ ਉਹ ਸ੍ਰੇਸ਼ਠਤਮ ਕ੍ਰਿਪਾ ਰੂਪ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਹੈ – ਕ੍ਰਿਪਾ। ਉਹ ਕ੍ਰਿਪਾ–ਰੂਪ ਪਰਮਾਤਮਾ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ ।ਪੁਰਸ਼ੋਤਮ (ਉੱਤਮ

ਪੁਰਸ਼) ਹਨ, ਸਭ ਤੋਂ ਉਪਰ–ਸਰਵਸ੍ਰੇਸ਼ਠ, ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਪੁਰਸ਼ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁੱਖ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਸਥਾਨ (Abode) ਹਨ।

ਪਰਮ– Supreme

ਸੁਖਦਾ ਹੈ ਸ਼ੁਭਾ-ਕ੍ਰਿਪਾ, ਸ਼ਕਤੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਸਵਰੂਪ।
ਹੈ ਗਿਆਨ ਆਨੰਦਮਈ, ਰਾਮ-ਕ੍ਰਿਪਾ ਅਨੂਪ ॥ 2 ॥

ਪ੍ਰਭੂ ਰਾਮ ਦਾ ਰੂਪ ਹੈ – ਪਰਮ ਕ੍ਰਿਪਾ (Supreme Grace) ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ *ਸਵਰੂਪ* (ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੁਭਾਅ) ਹੈ ਸੁੱਖ ਦੇਣ ਵਾਲਾ, ਮੰਗਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ–ਹਰਸ਼ (ਪਿਆਰ ਖੁਸ਼ੀ) – ਹਿੱਤ – ਅੱਛਾਈ (ਚੰਗਿਆਈ) – ਸੌਭਾਗਯ (ਵਧੀਆ ਕਿਸਮਤ) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਰਥਾਤ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ, ਜੋ ਅਤੁੱਲਯ (ਤੁਲਨਾ ਰਹਿਤ) ਹੈ, ਉਹ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹੈ, ਸ਼ਕਤੀ–ਸਮੱਰਥ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਆਨੰਦ ਦਾ ਅਕਸ਼ਯ (ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ) ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ।ਰਾਮ ਕ੍ਰਿਪਾ ਸੁਖ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਸਭ ਦਾ ਮੰਗਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਉਸਦੇ ਨਿਜ ਰੂਪ ਹਨ, ਉਹ ਆਨੰਦ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਅਨੁਪਮ (ਬੇਜੋੜ, ਉਪਮਾ–ਰਹਿਤ) ਹੈ।

ਰੂਪ ਸਵਰੂਪ : ਆਭੂਸ਼ਣ (ਗਹਿਣਿਆਂ) ਦਾ ਰੂਪ ਹੈ – ਹਾਰ, ਕੰਗਨ (ਚੂੜੀਆਂ ਜਾਂ ਕੜੇ) ਕੁੰਡਲ, ਅੰਗੂਠੀ ਪਰੰਤੂ ਉਸਦਾ ਸਵਰੂਪ ਹੈ – ਸਵਰਣ (ਸੋਨਾ)। ਮਿਸ਼ਰੀ ਚਪਟੀ (ਸਮਤਲ) ਹੈ ਕੂਜਾ ਹੈ, ਦਾਣੇਦਾਰ ਹੈ – ਇਹ ਮਿਸ਼ਰੀ ਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਰੂਪ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਮਿਸ਼ਰੀ ਦਾ ਸਵਰੂਪ ਹੈ – ਉਸਦੀ ਮਿਠਾਸ। ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਮਿਸ਼ਰੀ ਮਧੁਰ (ਮਿੱਠੀ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪਰਮ- ਪੁੰਨਯ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ, ਪਰਮ-ਈਸ਼ ਕਾ ਨਾਮ।

ਤਾਰਕ ਮੰਤਰ ਸ਼ਕਤੀਘਰ, ਬੀਜਾਕਸ਼ਰ ਹੈ ਰਾਮ॥ 3 ॥

ਪਰਮੇਸ਼ਵਰ – ਸਵਾਮੀ ਉੱਚਤਮ (ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚਾ) ਸ਼ਾਸਕ ਅਰਥਾਤ ਭਗਵਾਨ ਦਾ ਨਾਮ ਪਰਮ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ– ਪਰਮ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਦੀ ਮੂਰਤੀ ਹੈ–ਨਾਮ। "ਰਾਮ" ਜੋ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪੁੰਜ ਹੈ, ਪੂਰਣ ਅਰਥਾਤ ਮੂਲ *ਮੰਤਰ* ਹੈ, ਉਹ ਸੰਸਾਰ–ਸਾਗਰ ਤੋਂ ਪਾਰ ਉਤਾਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਉਧਾਰ (ਕਲਿਆਣ) ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਮੋਕਸ਼–ਦਾਤਾ ਹੈ।

ਮੰਤਰ : ਉਹ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਸ਼ਬਦ ਜਿਸਦਾ ਉਚਾਰਨ

ਸਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੇ, ਜੋ ਪਾਪ-ਮੋਚਕ (ਪਾਪ ਮੋੜਨ ਵਾਲਾ, ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ) ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਬਣਾ ਕੇ ਮੁਕਤ (ਬੰਧਨ-ਰਹਿਤ) ਕਰ ਦੇਵੇ।

ਬੀਜਾਕਸ਼ਰ : 'ਰੰ' ਅਗਨੀਬੀਜ, 'ਅੰ' ਸੂਰਜਬੀਜ, 'ਮੰ' ਚੰਦਰਬੀਜ। ਇੰਨਾ ਤਿੰਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਬੀਜਾਕਸ਼ਰ ਹੈ, ਰਾਮ-ਨਾਮ (ਰਾਮ ਸ਼ਬਦ)

ਸਾਧਕ-ਸਾਧਨ ਸਾਧੀਏ, ਸਮਝ ਸਕਲ ਸ਼ੁਭ-ਸਾਰ।
ਵਾਚਕ-ਵਾਚਯ ਏਕ ਹੈ, ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਧਾਰ ਵਿਚਾਰ ॥ 4 ॥

ਏਸ ਲਈ ਹੇ ਸਾਧਕ! ਰਾਮ ਮੰਤਰ ਨੂੰ ਸਮੁੱਚੇ ਸ਼ੁਭ (ਚੰਗਿਆਈਆਂ) ਦਾ ਤੱਤ (ਨਿਚੋੜ) ਸਮਝ ਕੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਾਧਨਾਂ (ਢੰਗਾਂ) ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਧਾਰਣ ਕਰੋ ਕਿ ਜਿਸ ਵਸਤੂ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਉਸਨੂੰ ਵਰਣਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਦੋਵੇਂ ਇੱਕ ਹਨ, ਅਰਥਾਤ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪੱਕਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖੋ ਕਿ ਨਾਮ ਅਤੇ ਨਾਮੀਂ, ਵਾਚਕ (ਸੂਚਕ, ਦੱਸਣ ਵਾਲਾ) ਅਤੇ ਵਾਚਯ (ਕਹਿਣ ਯੋਗ, ਜਿਸਦਾ ਗਿਆਨ ਇਸ਼ਾਰੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇ) ਇੱਕ ਹੀ ਹਨ।

ਮੰਤ੍ਰਮਯ ਹੀ ਮਾਨੀਏ, ਇਸ਼ਟ ਦੇਵ ਭਗਵਾਨ।
ਦੇਵਾਲਯ ਹੈ ਰਾਮ ਕਾ, ਰਾਮ ਸ਼ਬਦ ਗੁਣ ਖਾਨ ॥ 5 ॥

ਆਪਣੇ ਪੂਜਨੀਕ, ਆਰਾਧਯ (ਪੂਜਿਆ ਜਾਣਵਾਲਾ) ਦੇਵਤਾ ਸ਼੍ਰੀ ਭਗਵਾਨ ਨੂੰ ਮੰਤਰ ਵਿੱਚ ਵਿਰਾਜਮਾਨ ਜਾਣੋ, ਸਥਿਤ ਮੰਨੋ। ਰਾਮ ਸ਼ਬਦ ਜੋ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹੈ, ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ, ਪੁੰਜ ਹੈ, ਉਹ ਰਾਮ ਦਾ ਮੰਦਿਰ ਹੈ, ਨਿਵਾਸ ਸਥਾਨ ਹੈ।

ਰਾਮ -ਨਾਮ ਆਰਾਧੀਏ, ਭੀਤਰ ਭਰ ਯੇ ਭਾਵ।
ਦੇਵ-ਦਯਾ ਅਵਤਰਣ ਕਾ, ਧਾਰ ਚੌਗੁਣਾ ਚਾਵ ॥ 6 ॥

ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਉਕਤ ਵਰਣਿਤ (ਵਰਣਨ ਕੀਤੇ ਗਏ) ਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਭਰ ਕੇ ਅਤੇ ਫੇਰ ਰਾਮ ਦੀ ਦਇਆ ਉਤਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਬਲ ਇੱਛਾ–ਉਤਸੁਕਤਾ ਰਖਕੇ, ਆਤੁਰ (ਵਿਆਕੁਲ) ਹੋ ਕੇ ਰਾਮ–ਨਾਮ ਦੇ ਗੁਣਾਂ, ਅਰਥਾਂ ਦਾ ਚਿੰਤਨ ਕਰੋ, ਰਾਮ–ਨਾਮ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਮੰਤ੍ਰ ਧਾਰਣਾ ਯੋਂ ਕਰ, ਵਿਧੀ ਸੇ ਲੇਕਰ ਨਾਮ।

ਜਪੀਏ ਨਿਸ਼ਚਯ ਅਚਲ ਸੇ, ਸ਼ਕਤੀ-ਧਾਮ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ॥ 7 ॥

ਵਿਧੀ ਪੂਰਵਕ (ਪੂਰੀ ਵਿਧੀ ਨਾਲ) ਨਾਮ ਦੀ ਦੀਖਿਆ ਲੈ ਕੇ, ਰਾਮ-ਮੰਤਰ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਗ੍ਰਹਿਣ-ਧਾਰਣ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੇ ਚਿੱਤ (ਮਨ) ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ ਨਿਸ਼ਚੈ ਨਾਲ (ਸਥਿਰਤਾ ਨਾਲ) ਮੰਤਰ ਉੱਤੇ ਟਿਕਾ ਕੇ, ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ ਦਾ, ਜੋ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਘਰ ਹੈ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉਚਾਰਣ ਕਰੋ (ਜਾਪ ਕਰੋ)।

ਮੰਤਰ ਧਾਰਣਾ : ਚਿੱਤ (ਮਨ) ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਮੰਤਰ ਵਿਚ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਨਾਮ ਮੰਤਰ ਧਾਰਣਾ ਹੈ।

ਜਪ: ਰਾਮ ਨਾਮ ਦੇ ਅਰਥ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਸਦਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉਚਾਰਨ ਕਰਨਾ।

ਯਥਾ ਵ੍ਰਿਕਸ਼ ਭੀ ਬੀਜ ਸੇ, ਜਲ- ਰਜ ਰਿਤੁ-ਸੰਯੋਗ।

ਪਾ ਕਰ, ਵਿਕਸੇ ਕ੍ਰਮ ਸੇ, ਤਿਓਂ ਮੰਤਰ ਸੇ ਯੋਗ॥ 8 ॥

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੀਜ, ਪਾਣੀ, ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਮੌਸਮ ਦੇ

ਸਹਿਯੋਗ (ਮਦਦ, ਮੇਲ) ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਰੁੱਖ (ਦਰਖਤ) ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੰਤਰ-ਜਾਪ ਨਾਲ ਨਿਰੰਤਰ (ਲਗਾਤਾਰ) ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪ੍ਰਗਤੀ (ਤਰੱਕੀ) ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਮੰਤਰ ਯੋਗ : ਅਜਿਹੀ ਵਿਧੀ (ਢੰਗ), ਜੋ ਮੰਤਰ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਨਾਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰਵਾ ਦੇਵੇ।

ਧਾਰਣਾ (ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਵਿੱਚ ਚਿੱਤ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ) ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮਾਧੀ ਤਿੰਨਾਂ ਦਾ ਮੰਤਰ ਨਾਲ ਯੋਗ ਮੰਤਰ-ਯੋਗ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਅਰਥ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ (ਮਗਨ) ਮਸਤ ਹੋ ਜਾਓ – ਇਹ ਮੰਤਰ ਯੋਗ ਦੀ ਵਿਧੀ (ਢੰਗ) ਹੈ।

ਯਥਾ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਮੇਂ, ਵਿਦਯੁਤ - ਕੋਸ਼ ਸਮਾਨ।
ਹੈ ਮੰਤ੍ਰ ਤਿਉਂ ਸ਼ਕਤੀਮਯ, ਐਸਾ ਰੱਖੀਏ ਧਿਆਨ॥9॥

ਅਜਿਹਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਅਟੁੱਟ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਮਾਣੂ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ-ਘਰ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਕੋਸ਼ ਹੈ, ਠੀਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੰਤਰ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀ-ਕੋਸ਼ ਹੈ। ਇਸ ਮੰਤਰ ਵਿੱਚ ਪਾਪ-ਤਾਪ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁਲਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ।

ਧਰੁਵ ਧਾਰਣਾ ਧਾਰ ਯਹ, ਰਾਧੀਏ ਮੰਤਰ ਨਿਧਾਨ।
ਹਰੀ-ਕ੍ਰਿਪਾ ਅਵਤਰਣ ਕਾ, ਪੂਰਨ ਰੱਖੀਏ ਗਿਆਨ ॥ 10 ॥

ਅਜਿਹਾ ਅਟੁੱਟ ਵਿਸ਼ਵਾਸ (ਦ੍ਰਿੜ ਨਿਸ਼ਚੈ) ਰਖ ਕੇ ਮੰਤਰ-ਨਿਧੀ (ਖਜ਼ਾਨਾ), ਰਾਮ-ਮੰਤਰ ਦਾ ਚਿੰਤਨ ਕਰੋ (ਅਰਾਧੋ ਜਾਂ ਪੂਜੋ) ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹਰੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਜ਼ਰੂਰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਵੇਗੀ, ਜ਼ਰੂਰ ਉਤਰੇਗੀ।

ਧਰੁਵ ਧਾਰਣਾ : ਮੰਤਰ ਵਿਚ ਮਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਭਾਵ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹਣਾ।

ਮੰਤਰ ਨਿਧਾਨ : ਮੰਤਰਾਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ-ਬੀਜਅਖਰ ਸ਼ਬਦ।

ਆਤਾ ਖਿੜਕੀ ਦਵਾਰ ਸੇ, ਪਵਨ ਤੇਜ ਕਾ ਪੂਰ।
ਹੈ ਕ੍ਰਿਪਾ ਤਿਓਂ ਆ ਰਹੀ, ਕਰਤੀ ਦੁਰਗੁਣ ਦੂਰ ॥ 11 ॥

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿੜਕੀ (ਤਾਕੀ) ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੁਲ੍ਹਣ ਨਾਲ ਬਦਬੂ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਰਪੂਰ ਹਵਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਾਮ ਕ੍ਰਿਪਾ ਉਪਲਬੱਧ ਹੋਣ

ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਦੁਰਗੁਣ (ਮਾੜੇ ਗੁਣ) ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਦਗੁਣ (ਵਧੀਆ ਗੁਣ) ਭਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਬਟਨ ਦਬਾਨੇ ਸੇ ਯਥਾ, ਆਤੀ ਬਿਜਲੀ - ਧਾਰ।
ਨਾਮ ਜਾਪ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸੇ, ਤਿਓਂ ਕ੍ਰਿਪਾ -ਅਵਤਾਰ ॥12॥

ਬਟਨ ਦਬਾਉਣ ਨਾਲ ਜਿਵੇਂ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਧਾਰਾ (Current) ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਮ ਜਪਣ ਨਾਲ ਕ੍ਰਿਪਾ ਦਾ ਅਵਤਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਖੋਲਤੇ ਹੀ ਜਲ ਨਲ ਜਿਓਂ, ਬਹਿਤਾ ਵਾਰਿ ਬਹਾਵ।
ਜਪ ਸੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਅਵਤਰਿਤ ਹੋ, ਤਥਾ ਸਜਗ ਕਰ ਭਾਵ ॥13॥

ਟੂਟੀ - ਨਲ (ਨਲਕਾ) ਖੋਲ੍ਹਣ ਨਾਲ ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲਣ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਵਹਿਣ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਾਪ ਨਾਲ ਕ੍ਰਿਪਾ ਅਵਤਰਿਤ (ਪ੍ਰਾਪਤ, ਉਤਰਦੀ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜੀਵੰਤ (Live- faith) ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰਾਮ ਸ਼ਬਦ ਕੋ ਧਿਆਈਏ, ਮੰਤ੍ਰ ਤਾਰਕ ਮਾਨ ।

ਸਵਸ਼ਕਤੀ ਸੱਤਾ ਜਗ ਕਰੇ, ਉਪਰੀ ਚੱਕਰ ਕੋ ਯਾਨ ॥14॥

ਮੰਤਰ ਨੂੰ ਉਧਾਰਕ (ਉਧਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ) ਨਿਸਤਾਰਕ (ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦਾ ਭਾਵ) ਮੁਕਤੀਦਾਤਾ ਮੰਨ ਕੇ 'ਰਾਮ' ਸ਼ਬਦ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਆਤਮਾ–ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੋਣ ਦਾ ਭਾਵ – ਅਸਤਿਤਵ (ਹੋਂਦ, ਮੌਜੂਦਗੀ) ਜਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਉਪਰੀ *ਚੱਕਰ* ਵਲ ਗਮਨ (ਪਹੁੰਚ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਚੱਕਰ : ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਅਨੁਸਾਰ ਅੱਠ ਚੱਕਰ ਹਨ – ਮੂਲਾਧਾਰ, ਸਵਾਧੀਸ਼ਠਾਨ, ਮਣੀਪੂਰ (ਨਾਭੀਚੱਕਰ) ਅਨਾਹਤ (ਦਿਲ) ਵਿਸ਼ੁੱਧ (ਗਲਾ, ਕੰਠ) ਆਗਿਆ (ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ) ਬਿੰਦੂ (ਗ੍ਰੀਵਾ ਦਾ ਸ਼ਿਖਰ) ਅਤੇ ਸਹਸ੍ਰਾਰ (ਸਿਰ)।

ਉਪਰੀ ਚੱਕਰ: ਆਗਿਆ, ਬਿੰਦੂ ਅਤੇ ਸਹਸ੍ਰਾਰ।

ਦਸ਼ਮ ਦਵਾਰ ਸੇ ਹੋ ਤਭੀ, ਰਾਮ - ਕ੍ਰਿਪਾ ਅਵਤਾਰ।

ਗਿਆਨ ਸ਼ਕਤੀ ਆਨੰਦ ਸਹਿ, ਸਾਮ ਸ਼ਕਤੀ ਸੰਚਾਰ ॥15॥

ਤਦ ਦਸਵੇਂ *ਦਰਵਾਜ਼ੇ* ਤੋਂ ਰਾਮ–ਕ੍ਰਿਪਾ ਦਾ ਪ੍ਰਵੇਸ਼

(ਆਗਮਨ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਤਮਬੋਧ-ਪ੍ਰਬੁੱਧਤਾ (ਸੁਚੇਤਤਾ), ਬਲ, ਆਨੰਦ ਸਹਿਤ, ਮਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ-ਸੰਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦਸ਼ਮ ਦਵਾਰ: ਮਨੁੱਖੀ ਦੇਹ (ਸਰੀਰ) ਨੂੰ ਨੌ ਦਵਾਰਾਂ ਵਾਲੀ ਨਗਰੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ : ਦੋ ਦਵਾਰ ਅੱਖਾਂ ਦੇ, ਦੋ ਕੰਨਾਂ ਦੇ, ਦੋ ਨੱਕ ਦੇ, ਇੱਕ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਦੋ ਦਵਾਰ ਮੂਤਰ ਅਤੇ ਮਲ ਵਿਸਰਜਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ।ਦਸ਼ਮ-ਦਵਾਰ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਨੌ ਦਵਾਰਾਂ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੈ।

ਦੇਵ ਦਯਾ ਸਵਸ਼ਕਤੀ ਕਾ, ਸਹੱਸਰ ਕਮਲ ਮੇਂ ਮਿਲਾਪ।
ਹੋ ਸਤਪੁਰੁਸ਼ ਸੰਯੋਗ ਸੇ, ਸਰਵ ਨਸ਼ਟ ਹੋਂ ਪਾਪ॥16॥

ਸਤਪੁਰਖ ਦੀ ਨੇੜਤਾ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਦਇਆ ਨਾਲ, ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਹਜ਼ਾਰ ਪੱਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਕਮਲ - ਸਹਸ੍ਰਾਰ, ਬ੍ਰਹਮਧਾਮ ਵਿੱਚ ਮੇਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਪਾਪ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਦੇਵਦਇਆ ਨਾਲ ਸਵਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਹਜ਼ਾਰ ਪੱਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਕਮਲ-ਸਹਸਰ ਦਲ ਕਮਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਿਲਾਪ ਵਿੱਚ ਸਤਪੁਰਖ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ (ਮਦਦ) ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੀ ਜੀਵ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੋਸ਼ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰਮ ਕਲਿਆਣ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਦਇਆ, ਆਤਮ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸੰਤ ਦਇਆ ਤਿੰਨੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਥੇ ਦੇਵ-ਦਇਆ ਸਵਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸਤਪੁਰਖ ਸੰਯੋਗ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਨਮਸਕਾਰ ਸਪਤਕ

ਨਮਸਕਾਰ ਦੇ ਸੱਤ ਸਲੋਕ (ਪਦ)

ਕਰਤਾ ਹੂੰ ਮੈਂ ਵੰਦਨਾ, ਨਤ ਸ਼ਿਰ ਬਾਰੰਮਬਾਰ।
ਤੁਝੇ ਦੇਵ ਪਰਮਾਤਮਨ, ਮੰਗਲ ਸ਼ਿਵ ਸ਼ੁਭਕਾਰ ॥1॥

ਮੰਗਲ, ਕਲਿਆਣ ਅਤੇ *ਸ਼ੁਭ* ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇਵ, ਆਪ ਜੀ ਨੂੰ ਮੈਂ ਸਿਰ ਝੁਕਾ ਕੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪ੍ਰਣਾਮ (ਮੱਥਾ ਟੇਕਣਾ) ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਵੰਦਨਾ : ਨਮਸਕਾਰ

ਮੰਗਲ : ਕਲਿਆਣਕਾਰੀ, ਸਮਰਿਧੀ-ਅਜਿਹੀ ਉਨਤੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਅੱਗੇ ਹੀ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦੇ ਜਾਈਏ। (Benediction)

ਸ਼ਿਵ : ਸੌਭਾਗਯ (ਸੁੱਖ ਆਨੰਦ) ਸ਼ਾਂਤ

ਸ਼ੁਭ : ਸ਼ੁਭ ਸ਼ਕੁਨ, ਸਵਸਤੀ (Auspicious)

ਅੰਜਲਿ ਪਰ ਮਸਤਕ ਕੀਏ, ਵਿਨਯ ਭਕਤੀ ਕੇ ਸਾਥ।
ਨਮਸਕਾਰ ਮੇਰਾ ਤੁਝੇ, ਹੋਵੇ ਜਗ ਕੇ ਨਾਥ ॥2॥

ਦੋਹਾਂ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਮੱਥਾ ਝੁਕਾ ਕੇ, ਨਿਮਰਤਾ ਅਤੇ ਭਗਤੀ ਪੂਰਵਕ, ਹੇ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਵਾਮੀ! ਆਪ ਜੀ ਨੂੰ ਮੇਰਾ ਨਮਸਕਾਰ ਹੋਵੇ।

ਦੋਨੋਂ ਕਰ ਕੋ ਜੋੜ ਕਰ, ਮਸਤਕ ਘੁਟਨੇ ਟੇਕ।

ਤੁਝਕੋ ਹੋ ਪ੍ਰਣਾਮ ਮਮ, ਸ਼ਤ-ਸ਼ਤ ਕੋਟਿ ਅਨੇਕ ॥ 3 ॥

ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਅਤੇ ਮੱਥੇ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਧਰਤੀ ਤੇ ਟਿਕਾ ਕੇ, ਆਪ ਜੀ ਨੂੰ ਮੇਰਾ ਅਨੇਕਾਂ–ਸੈਂਕੜੇ–ਕਰੋੜ ਵਾਰ ਨਮਸਕਾਰ ਹੋਵੇ।

ਪਾਪ-ਹਰਣ ਮੰਗਲ-ਕਰਣ, ਚਰਨ-ਸ਼ਰਣ ਕਾ ਧਿਆਨ।

ਧਾਰ ਕਰੂੰ ਪ੍ਰਣਾਮ ਮੈਂ, ਤੁਝਕੋ ਸ਼ਕਤੀ - ਨਿਧਾਨ ॥ 4 ॥

ਪਾਪਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਮੰਗਲ ਕਾਰਕ (ਕਰਨ ਵਾਲੇ) ਸ਼ਰਣ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਦਾ ਧੁਰ–ਅੰਦਰ ਧਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੇ ਪੁੰਜ, ਆਪਜੀ ਨੂੰ, ਮੈਂ ਪ੍ਰਣਾਮ (ਮੱਥਾ ਟੇਕਣਾ) ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਭਕਤੀ-ਭਾਵ ਸ਼ੁਭ-ਭਾਵਨਾ, ਮਨ ਮੇਂ ਭਰ ਭਰਪੂਰ।

ਸ਼ਰਧਾ ਸੇ ਤੁਝਕੋ ਨਮੂੰ, ਮੇਰੇ ਰਾਮ ਹਜ਼ੂਰ ॥ 5 ॥

ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਭਗਤੀ ਪੂਰਨ ਅਤੇ ਸਦਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਓਤ-ਪੋਤ ਕਰਕੇ, ਹੇ ਮੇਰੇ ਪ੍ਰਭੂ ! ਆਪਜੀ ਨੂੰ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਨਮਨ (ਮੱਥਾ ਟੇਕਣਾ) ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਜਿਉਤਿਰਮਯ ਜਗਦੀਸ਼ ਹੇ, ਤੇਜੋਮਯ ਅਪਾਰ।
ਪਰਮ ਪੁਰਸ਼ ਪਾਵਨ ਪਰਮ, ਤੁਝ ਕੋ ਹੋ ਨਮਸਕਾਰ ॥ 6 ॥

ਹੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸਵਰੂਪ, ਅਸੀਮ (ਜਿਸਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਾ ਹੋਵੇ) ਉਰਜਸਵੀ (ਬਲਵਾਨ) ਜਗਤ (ਸੰਸਾਰ) ਦੇ ਸਵਾਮੀ ! ਹੇ ਸਭ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਵਿੱਤਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਰਵੋਤਮ ਪਰਮਾਤਮਾ (ਪੁਰਸ਼ੋਤਮ) ! ਆਪ ਜੀ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਹੋਵੇ।

ਸਤਿਯ ਗਿਆਨ ਆਨੰਦ ਕੇ, ਪਰਮ ਧਾਮ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ।
ਪੁਲਕਿਤ ਹੋ ਮੇਰਾ ਤੁਝੇ, ਹੋਵੇ ਬਹੁ ਪ੍ਰਣਾਮ ॥7 ॥

ਹੇ ਸਤਿਯ, ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਦੇ ਸਰਵ-ਉੱਚ ਮੰਦਿਰ, ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ ! ਗਦਗਦ (ਖੁਸ਼ ਹੋ ਕੇ) ਰੋਮਾਂਚਿਤ ਹੋ ਕੇ ਆਪਜੀ ਨੂੰ ਮੇਰਾ ਅਣਗਿਣਤ ਵਾਰ ਪ੍ਰਣਾਮ ਹੋਵੇ। ਇਥੇ ਰਾਮ ਨੂੰ ਸਤਿਯ, ਗਿਆਨ, ਆਨੰਦ ਦਾ ਪਰਮਧਾਮ ਅਰਥਾਤ ਅਨੰਤ ਬ੍ਰਹਮ-ਸਵਰੂਪ (ਸਰੂਪ) ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਤ: ਪਾਠ

ਪਰਮਾਤਮਾ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ ਪਰਮ- ਸਤਿਯ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼- ਰੂਪ,
ਪਰਮ ਗਿਆਨਾਨੰਦ ਸਵਰੂਪ, ਸਰਵ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ,
ਏਕੈਵਾਦਵਿਤੀਯ ਪਰਮੇਸ਼ਵਰ, ਪਰਮ ਪੁਰਸ਼,
ਦਿਆਲੂ ਦੇਵਾਧੀਦੇਵ ਹੈ, ਉਸਕੋ ਬਾਰ-ਬਾਰ,
ਨਮਸਕਾਰ, ਨਮਸਕਾਰ, ਨਮਸਕਾਰ, ਨਮਸਕਾਰ ॥

ਸਰਵੋਤਮ (ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ) ਮਹਾਨਤਮ (ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਾਨ), ਆਤਮਾ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ, ਪਰਮ ਸੱਤਯ (ਸੱਚ) (Absolute truth) ਅਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਤੱਤ, ਤੇਜੋਮਯ (ਚਮਕਦਾਰ) ਸਰਵ-ਉੱਚ ਗਿਆਨ - ਸਰਵਾਧਿਕ (ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ) ਆਨੰਦ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲਾ, ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਯੁਕਤ (ਭਰਪੂਰ) ਜਿਸਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੂਜਾ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਤੋਂ ਅਨਯਤਰ (ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾ) ਕੋਈ ਨਹੀਂ, ਸਭ ਦਾ ਸ਼ਾਸਕ, ਸਵਾਮੀ, ਪੁਰਸ਼ੋਤਮ, ਦਿਆਲੂ ਸਾਰੇ ਦੇਵਾਂ ਦਾ ਦੇਵ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਨਮਸਕਾਰ, ਨਮਸਕਾਰ, ਨਮਸਕਾਰ, ਨਮਸਕਾਰ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤਵਾਣੀ

ਰਾਮਾਮ੍ਰਿਤ ਪਦ ਪਾਵਨ ਵਾਣੀ,
ਰਾਮ - ਨਾਮ ਧੁਨ ਸੁਧਾ ਸਮਾਨੀ।
ਪਾਵਨ-ਪਾਠ ਰਾਮ- ਗੁਣ- ਗ੍ਰਾਮ,
ਰਾਮ- ਰਾਮ ਜਪ ਰਾਮ ਹੀ ਰਾਮ ॥1॥

ਰਾਮ ਅਮਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ, ਪਵਿੱਤਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬੋਲ ਹੈ; ਰਾਮ ਨਾਮ ਦਾ ਗਾਇਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਰਾਮ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਪਵਿੱਤਰ ਪਾਠ ਹੈ, ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਾਮ–ਰਾਮ, ਰਾਮ ਹੀ ਰਾਮ ਦਾ ਵਾਰ–ਵਾਰ ਉਚਾਰਨ ਕਰੋ।

ਪਰਮ ਸਤਿਯ ਪਰਮ ਵਿਗਿਆਨ,
ਜਿਓਤੀ-ਸਵਰੂਪ ਰਾਮ ਭਗਵਾਨ।
ਪਰਮਾਨੰਦ, ਸਰਵ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ,
ਰਾਮ ਪਰਮ ਹੈ ਰਾਮ ਮਹਾਨ ॥2॥

ਰਾਮ ਪਰਮ ਸੱਚ ਹੈ (Absolute truth) ਸਰਵਉੱਚ (ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚ) ਅਨੁਭਵ ਗਿਆਨ ਹੈ, ਰਾਮ ਭਗਵਾਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਰੂਪ

ਹਨ, ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਆਨੰਦ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪੰਨ ਹਨ, ਰਾਮ ਮਹਾਨ ਅਤੇ ਸਰਵੋਤਮ ਹਨ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵਾਣੀ ਨਾਮ ਉੱਚਾਰਣ,
ਰਾਮ - ਰਾਮ ਸੁਖਸਿਧੀ - ਕਾਰਣ।
ਅੰਮ੍ਰਿਤਵਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸ੍ਰੀ ਨਾਮ,
ਰਾਮ - ਰਾਮ ਮੁਦ ਮੰਗਲ - ਧਾਮ ॥ 3 ॥

ਰਾਮ ਨਾਮ ਦਾ ਉੱਚਾਰਣ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਬੋਲਣਾ ਹੈ, ਰਾਮ–ਰਾਮ ਸੁੱਖ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹੈ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬੋਲ ਹੈ, ਆਨੰਦ ਅਤੇ ਅਪਾਰ ਹਰਸ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਵਧੇਰੇ ਦਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ) ਹੈ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤਰੂਪ ਰਾਮ - ਗੁਣ ਗਾਨ,
ਅੰਮ੍ਰਿਤ-ਕਥਨ ਰਾਮ ਵਿਆਖਿਆਨ।
ਅੰਮ੍ਰਿਤ-ਵਚਨ ਰਾਮ ਕੀ ਚਰਚਾ,
ਸੁਧਾ ਸਮ ਗੀਤ ਰਾਮ ਕੀ ਅਰਚਾ ॥ 4 ॥

ਰਾਮ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਗਾਣ (ਸਤੁਤੀ) ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੇ ਸਮਾਨ

(ਬਰਾਬਰ) ਹੈ ਰਾਮ ਦੀ ਕਥਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹੈ, ਰਾਮ ਦੀ ਚਰਚਾ ਵਿੱਚ ਬੋਲ ਵੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਗੀਤ ਹੈ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਮਨਨ ਰਾਮ ਕਾ ਜਾਪ,

ਰਾਮ - ਰਾਮ ਪ੍ਰਭੁ ਰਾਮ ਅਲਾਪ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਚਿੰਤਨ ਰਾਮ ਕਾ ਧਿਆਨ,

ਰਾਮ ਸ਼ਬਦ ਮੇਂ ਸ਼ੁਚੀ ਸਮਾਧਾਨ ॥ 5 ॥

ਰਾਮ ਦਾ ਜਾਪ ਮਨ ਦਾ ਵਿਚਾਰ-ਰੂਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹੈ, ਰਾਮ-ਰਾਮ ਪ੍ਰਭੂ ਰਾਮ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸੰਵਾਦ ਹੈ। ਰਾਮ-ਧਿਆਨ, ਚਿੱਤ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਚਿੰਤਨ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਰਾਮ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਜਪ, ਧਾਰਣਾ, ਧਿਆਨ ਸਭ ਕੁਝ ਦਾ ਸੱਚਾ ਉਤਰ ਸਮਾਹਿਤ ਹੈ - ਰਾਮ ਸ਼ਬਦ ਇੰਨਾ ਸਾਰੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਲਈ ਉਪਯੁਕਤ ਹੈ।

ਮਨਨ, ਜਾਪ, ਅਲਾਪ, ਚਿੰਤਨ, ਧਿਆਨ, ਸਮਾਧਾਨ ਸਾਰੇ ਰਾਮ-ਨਾਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋ ਕੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਾਪ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨਨ ਅਰਥ ਦਾ।ਅਲਾਪ ਸਵਰ

ਦਾ ਅਤੇ ਚਿੰਤਨ ਤੱਤ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਸਰੂਪ ਦਾ ਅਤੇ ਸਮਾਧਾਨ (ਸਮਾਧੀ) ਵਿੱਚ ਤ੍ਰਿਪੁਟੀ (ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠ) (ਧਯੇਯ, ਧਿਆਤਾ, ਸੁਧਿਆਨ) ਦੀ ਲੈਅ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸਨਾ ਵਹੀ ਕਹਾਵੇ,
ਰਾਮ - ਰਾਮ ਜਹਾਂ ਨਾਮ ਸੁਹਾਵੇ।
ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕਰਮ ਨਾਮ ਕਮਾਈ,
ਰਾਮ - ਰਾਮ ਪਰਮ ਸੁਖਦਾਈ ॥ 6 ॥

ਜੀਭ ਜਿਸ 'ਤੇ ਰਾਮ ਰਾਮ ਸੋਹੰਦਾ ਹੈ, ਵਿਲਸਦਾ ਹੈ (ਸ਼ੋਭਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਉਹੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਤੁਲਯ (ਬਰਾਬਰ) ਮਧੁਰ ਹੈ। ਰਾਮ ਨਾਮ ਦੀ ਸੰਚਿਤ (ਜਮ੍ਹਾਂ) ਪੂੰਜੀ ਸੁਕ੍ਰਿਤ – ਸਤਕਰਮ ਹੈ, ਰਾਮ–ਰਾਮ ਅਵਿਨਾਸ਼ੀ (ਜਿਸਦਾ ਨਾਸ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ), ਅਤਿਅੰਤ–ਸੁਖ ਨੂੰ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਾਮ -ਨਾਮ ਜੋ ਹੀ ਧਿਆਵੇ,
ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪਦ ਸੋ ਹੀ ਜਨ ਪਾਵੇ।
ਰਾਮ - ਨਾਮ ਅੰਮ੍ਰਿਤ - ਰਸ ਸਾਰ,
ਦੇਤਾ ਪਰਮ ਆਨੰਦ ਅਪਾਰ ॥ 7 ॥

ਜੋ ਪ੍ਰਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਮਯ (ਅਮਰ) – ਮਧੁਰ ਰਾਮ ਨਾਮ ਉਪਰ

ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਅਵਿਨਾਸ਼ੀ-ਪਦ (ਮੁਕਤੀ ਪਦ) ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਜਿਥੋਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਉਸ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਰਸ-ਸਵਰੂਪ ਹੈ, ਅਵਿਨਾਸ਼ੀ ਹੈ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹੈ। ਉਸ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸ ਦਾ ਸਾਰ ਰਾਮ-ਨਾਮ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਮ ਸਰਵੋਤਮ ਆਨੰਦ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।

[ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪਦ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪ ਤਾਂ ਅਮਰ ਹੈ ਹੀ ਪਰ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਮਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥ ਹੈ।]

ਰਾਮ - ਰਾਮ ਜਪ ਹੇ ਮਨਾ,
ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵਾਣੀ ਮਾਨ।
ਰਾਮ - ਨਾਮ ਮੇਂ ਰਾਮ ਕੋ,
ਸਦਾ ਵਿਰਾਜਿਤ ਜਾਨ ॥ 8 ॥

ਹੇ ਮਨ। ਰਾਮ-ਰਾਮ ਨੂੰ ਅਮਰਤਵ (ਅਮਰ) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸ਼ਬਦ ਮੰਨ ਕੇ ਇਸ ਦਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉਚਾਰਨ ਕਰ, ਜਾਪਕਰ, ਇਸ ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ (ਨਿਰੁਪਾਧੀ ਬ੍ਰਹਮ) ਪਰਮਾਤਮਾ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ ਵਿਰਾਜਮਾਨ ਜਾਨ।

ਰਾਮ - ਨਾਮ ਮੁਦ ਮੰਗਲਕਾਰੀ,
ਵਿਘਨ ਹਰੇ ਸਭ ਪਾਤਕ ਹਾਰੀ।
ਰਾਮ - ਨਾਮ ਸ਼ੁਭ- ਸ਼ਕੁਨ ਮਹਾਨ,
ਸਵਸਤਿ ਸ਼ਾਂਤੀ ਸ਼ਿਵਕਰ ਕਲਿਆਣ।। 9।।

ਰਾਮ ਨਾਮ ਆਨੰਦ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਕਲਿਆਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਪਾਪਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਰਾਮ ਨਾਮ ਸ਼ੁਭ ਅਤੇ ਮਹਾਨ ਲੱਛਣ (Omen) ਹੈ। ਸ਼ਾਂਤੀ, ਮੰਗਲ, ਕਲਿਆਣ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਰਾਮ - ਰਾਮ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ - ਵਿਚਾਰ,
ਮਾਨੀਏ ਉੱਤਮ ਮੰਗਲਾਚਾਰ।
ਰਾਮ - ਰਾਮ ਮਨ ਮੁਖ ਸੇ ਗਾਨਾ,
ਮਾਨੋ ਮਧੁਰ ਮਨੋਰਥ ਪਾਨਾ ।।10।।

ਰਾਮ ਰਾਮ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਉਪਜਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਮੰਨੋ! ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਮਨ ਤੋਂ ਰਾਮ–ਰਾਮ ਗਾਉਣ

(Chanting) ਨਾਲ ਸਮਝੋ ਮਨਚਾਹੇ ਪਦਾਰਥ (ਫਲ) ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਰਥਾਤ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(*ਮਧੁਰ ਮਨੋਰਥ :* ਈਸ਼ਵਰ ਦਰਸ਼ਨ)

ਰਾਮ - ਨਾਮ ਜੋ ਜਨ ਮਨ ਲਾਵੇ,
ਉਸ ਮੇਂ ਸ਼ੁਭ ਸਭੀ ਬਸ ਜਾਵੇ।
ਜਹਾਂ ਹੋ ਰਾਮ -ਨਾਮ ਧੁਨ-ਨਾਦ,
ਭਾਗੇਂ ਵਹਾਂ ਸੇ ਵਿਸ਼ਮ- ਵਿਸ਼ਾਦ ॥ 11 ॥

ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਰਾਮ ਨਾਮ ਨੂੰ ਵਿਰਾਜਮਾਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਵਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ, ਸੁਖ, ਵਾਧਾ ਅਰਥਾਤ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਸ਼ੀਰਵਾਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਥੇ ਰਾਮ ਨਾਮ ਦੀ ਧੁਨ ਗੂੰਜਦੀ ਹੈ ਉਥੋਂ ਦੁੱਖ–ਦਰਦ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦੁੱਖ, ਸੰਕਟ ਦੌੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਵਿਸ਼ਮ ਵਿਸ਼ਾਦ – ਸਤਵਗੁਣ ਤੋਂ ਸੁਖ, ਰਜੋਗੁਣ ਤੋਂ ਦੁੱਖ

ਅਤੇ ਤਮੋਗੁਣ ਤੋਂ ਵਿਸ਼ਾਦ, ਆਲਸ, ਭਰਮ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਵਿਸ਼ਾਦ (ਦੁੱਖ) ਅਜਿਹਾ ਦੁੱਖ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਛੁੱਟਣ ਲਈ ਕੋਈ ਰਸਤਾ ਜਾਂ (ਉਪਾਯ) ਵਿਧੀ ਨਹੀਂ ਲੱਭਦੀ ਜਦੋਂ ਮੁਸੀਬਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸੋਝੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।

ਰਾਮ - ਨਾਮ ਮਨ- ਤਪਤ ਬੁਝਾਵੇ,
ਸੁਧਾ ਰਸ ਸੀਂਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲੇ ਆਵੇ।
ਰਾਮ - ਰਾਮ ਜਪੀਏ ਕਰ ਭਾਵ,
ਸੁਵਿਧਾ ਸੁਵਿਧੀ ਬਨੇ ਬਨਾਵ ॥12॥

ਰਾਮ ਨਾਮ, ਮਨ ਦੀ ਪੀੜਾ (ਦਰਦ) ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਉਸ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਤਤ ਨੂੰ ਸਿੰਜ ਕੇ (ਸਿੰਚਾਈ ਕਰਕੇ) ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰੇਮ–ਭਾਵ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਪੂਰਵਕ ਰਾਮ ਨਾਮ ਜਪੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਰਾਮ, ਸੁਖ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਰਾਮ - ਨਾਮ ਸਿਮਰੋ ਸਦਾ,

ਅਤਿਸ਼ਯ ਮੰਗਲ ਮੂਲ।

ਵਿਸ਼ਮ - ਵਿਕਟ ਸੰਕਟ ਹਰਣ,

ਕਾਰਕ ਸਭ ਅਨੁਕੂਲ ॥13॥

ਹੇ ਸਾਧਕ ! ਰਾਮ ਨਾਮ ਦਾ ਸਦਾ ਪ੍ਰੇਮ ਪੂਰਵਕ ਜਾਪ ਕਰੋ, ਉਸਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਜੋ ਅਤਿਅੰਤ ਮੰਗਲਮਯ (ਸ਼ੁੱਭ) ਹੈ। ਮੰਗਲ (ਸ਼ੁੱਭ) ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਸਹਿ ਅਤੇ ਭਿਆਨਕ ਦੁੱਖਾਂ-ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਕੂਲਤਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰੁਚੀਕਰ (ਚੰਗਾ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ) ਲਾਭਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੁਖਕਾਰੀ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਮ ਵਿਕਟ ਸੰਕਟ : ਸਾਰੇ ਪਾਸਿਓਂ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਅਸਹਿ ਅਤੇ ਭਿਆਨਕ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਆਉਣਾ।

ਜਪਨਾ ਰਾਮ-ਰਾਮ ਹੈ ਸੁਕ੍ਰਿਤ,
ਰਾਮ-ਨਾਮ ਹੈ ਨਾਸ਼ਕ ਦੁਸ਼ਕ੍ਰਿਤ।
ਸਿਮਰੇ ਰਾਮ-ਰਾਮ ਹੀ ਜੋ ਜਨ,
ਉਸਕਾ ਹੋ ਸ਼ੁਚਿਤਰ ਤਨ- ਮਨ ॥14॥

ਰਾਮ ਨਾਮ ਜਪਨਾ ਸਤਕਰਮ ਹੈ, ਪੁੰਨ-ਕਰਮ ਹੈ, ਰਾਮ-ਨਾਮ ਕੁਕਰਮਾਂ (ਪਾਪ ਕਰਮਾਂ) ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਜੋ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਰਾਮ-ਰਾਮ ਦਾ ਸ਼ਰਧਾ-ਪੂਰਵਕ ਜਾਪ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਤਨ ਅਤੇ ਮਨ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜਿਸਮੇਂ ਰਾਮ-ਨਾਮ ਸ਼ੁਭ ਜਾਗੇ,
ਉਸਕੇ ਪਾਪ-ਤਾਪ ਸਭ ਭਾਗੇ।
ਮਨ ਸੇ ਰਾਮ-ਨਾਮ ਜੋ ਉੱਚਾਰੇ,
ਉਸ ਕੇ ਭਾਗੇਂ ਭ੍ਰਮ ਭੈਅ ਸਾਰੇ ॥15॥

ਜਿਸ ਵਿਚ ਰਾਮ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਸ਼ੁੱਭ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਪਾਪ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਰਾਮ ਨਾਮ ਦਾ

ਮਨ ਨਾਲ ਅਰਥਾਤ ਮਨ ਲਗਾ ਕੇ ਉਚਾਰਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਸਾਰੇ ਭਰਮ ਅਤੇ ਭੈਅ (ਡਰ) ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਤਾਪ : ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਦੁੱਖ (1) ਅਧਿਆਤਮਿਕ (ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ) ਬੁਖਾਰ (ਤਾਪ), ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਚਿੰਤਾ, ਸ਼ੋਕ (ਸੋਗ) ਆਦਿ।(2) ਆਧਿਭੌਤਿਕ ਦੂਸਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੁੱਖ ਜਿਵੇਂ ਚੋਰ ਰਾਹੀਂ , ਸੱਪ–ਬਿੱਛੂ ਰਾਹੀਂ (3) ਆਧਿਦੈਵਿਕ – ਦੈਵੀ ਕਾਰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦੁੱਖ – ਭੂਚਾਲ, ਹੜ੍ਹ, ਸੋਕਾ ਆਦਿ।

ਭੈਅ : ਅਨਿਸ਼ਟ (ਹਾਨੀ ਬਖਾਧ, ਪਾਪ) ਹੋਣ ਦੀ ਅਸ਼ੰਕਾ ਜਿਵੇਂ ਧਨ, ਜਨ, ਮਾਣਹਾਨੀ, ਰੋਗ–ਮੌਤ ਤੋਂ ਭੈਅ (ਡਰ)

ਜਿਸਮੇਂ ਬਸ ਜਾਏ ਰਾਮ ਸੁਨਾਮ,
ਹੋਵੇ ਵਹ ਜਨ ਪੂਰਨ ਕਾਮ।
ਚਿਤ ਮੇਂ ਰਾਮ - ਰਾਮ ਜੋ ਸਿਮਰੇ,
ਨਿਸ਼ਚਯ ਭਵ - ਸਾਗਰ ਸੇ ਤਰੇ ॥16 ॥

ਰਾਮ ਦਾ ਸੁੰਦਰ, ਮਧੁਰ, ਸਮ੍ਰਿਧ (ਧਨਵਾਨ) ਨਾਮ ਜਿਸ

ਵਿਚ ਵਿਰਾਜਮਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੋ ਕੋਈ ਮਨ ਵਿੱਚ ਰਾਮ ਨਾਮ ਦਾ ਸਮਰਣ (ਯਾਦ, ਜਾਪ) ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਸਾਗਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ੱਕ (ਸੰਦੇਹ) ਦੇ – ਪੱਕਾ ਪਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰਾਮ - ਸਿਮਰਨ ਹੋਵੇ ਸਹਾਈ,
ਰਾਮ - ਸਿਮਰਨ ਹੈ ਸੁਖਦਾਈ।
ਰਾਮ - ਸਿਮਰਨ ਸਭ ਸੇ ਊਂਚਾ,
ਰਾਮ ਸ਼ਕਤੀ ਸੁਖ ਗਿਆਨ ਸਮੂਚਾ ॥17 ॥

ਰਾਮ ਜਾਪ ਸਹਾਇਕ ਹੈ (ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ) ਸੁਖ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ–ਸਾਰੇ ਕਰਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚਾ–ਕਰਮ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਰਾਮ–ਪ੍ਰਭੂ ਤਾਂ ਬਲ–ਸਾਮਰਥਯ (ਸਮੱਰਥ) ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੁਖ ਅਤੇ ਪੂਰਨ ਗਿਆਨ–ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੇ ਪੁੰਜ ਹਨ।

ਸਿਮਰਨ : ਸ਼ਰਧਾ ਭਾਵ ਦੇ ਨਾਲ ਭਗਵਾਨ ਦਾ ਨਾਮ ਉਚਾਰਨ।

ਰਾਮ - ਰਾਮ ਹੀ ਸਿਮਰ ਮਨ,
ਰਾਮ - ਰਾਮ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ।
ਰਾਮ ਰਾਮ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ - ਭਜ,
ਰਾਮ ਰਾਮ ਹਰੀਨਾਮ ॥ 18 ॥

ਰੇ ਮਨ! ਰਾਮ ਰਾਮ ਦਾ ਹੀ ਸਿਮਰਨ ਕਰ, ਰਾਮ ਰਾਮ ਪਰਮੇਸ਼ਵਰ ਰਾਮ ਹੈ।ਰਾਮ ਰਾਮ ਪ੍ਰਭੂ ਰਾਮ ਦਾ ਰਸ ਸਵਾਦ ਕਰ, ਰਾਮ–ਰਾਮ ਹਰੀ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ।

ਹਰੀ–ਪਾਪਾਂ ਨੂੰ ਹਰਣ ਵਾਲਾ ਪਰਮਾਤਮਾ।

(*ਭਜ*–ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਊ ਚਾਰਾ ਖਾ ਕੇ, ਜੁਗਾਲੀ ਕਰਕੇ ਰਸ ਜਾਂ ਸਵਾਦ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਰਾਮ ਦੀ ਸਮ੍ਰਿਤੀ (ਯਾਦ, ਜਾਪ) ਨੂੰ ਵਾਰ–ਵਾਰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਕਿ ਰਸ ਲੈਣਾ ਭਜਨ ਕਰਨਾ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਤ - ਪਿਤਾ ਬਾਂਧਵ ਸੁਤ ਦਾਰਾ,

ਧੰਨ ਜਨ ਸਾਜਨ ਸਖਾ ਪਿਆਰਾ।

ਅੰਤ ਕਾਲ ਦੇ ਸਕੇ ਨਾ ਸਹਾਰਾ,

ਰਾਮ - ਨਾਮ ਤੇਰਾ ਤਾਰਨ ਹਾਰਾ ॥19॥

ਮਾਤਾ, ਪਿਤਾ, ਭਰਾ, ਪੁੱਤਰ, ਪਤਨੀ, ਧੰਨ, ਸੰਬੰਧੀ (ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ) ਪਤੀ–ਪ੍ਰਿਯਤਮ, ਪਿਆਰਾ, ਮਿੱਤਰ ਮਰਨ–ਕਾਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸਿਰਫ ਰਾਮ–ਨਾਮ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਗ–ਰੱਖਿਅਕ ਹੈ।

ਸਿਮਰਨ ਰਾਮ - ਨਾਮ ਹੈ ਸੰਗੀ,

ਸਖਾ ਸਨੇਹੀ ਸੁਹ੍ਰਿਦ ਸ਼ੁਭ ਅੰਗੀ।

ਯੁਗ - ਯੁਗ ਕਾ ਹੈ ਰਾਮ ਸਹੇਲਾ,

ਰਾਮ - ਭਕਤ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਅਕੇਲਾ ॥20 ॥

ਰਾਮ ਨਾਮ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਤੇਰਾ ਸਾਥੀ ਹੈ, ਮਿੱਤਰ ਹੈ, ਪ੍ਰੇਮੀ ਹੈ, ਹਿਤਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸ਼ੁਭ–ਪ੍ਰਾਣੀ (ਵਿਅਕਤੀ) ਹੈ ਰਾਮ

ਤਾਂ ਅਨਾਦੀਕਾਲ (ਬ੍ਰਹਮ, ਜਿਸ ਦਾ ਆਦਿ ਨਾ ਹੋਵੇ) ਤੋਂ ਹਰੇਕ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਥ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਾਮ ਦਾ ਭਗਤ ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਲਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।ਪ੍ਰਭੂ ਰਾਮ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਭਗਤ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਨਿਰਜਨ - ਵਨ ਵਿਪਦ ਹੋ ਘੋਰ,
ਨਿਬਿੜ - ਨਿਸ਼ਾ ਤਮ ਸਭ ਔਰ।
ਜੋਤ ਜਬ ਰਾਮ - ਨਾਮ ਕੀ ਜਗੇ,
ਸੰਕਟ ਸਰਵ ਸਹਜ ਸੇ ਭਗੇ ॥21॥

ਵੀਰਾਨ ਜੰਗਲ ਹੋਵੇ, ਭਿਆਨਕ, ਮੁਸ਼ਕਿਲ–ਸੰਕਟ ਹੋਵੇ ਘੋਰ ਹਨੇਰੀ ਰਾਤ ਦਾ ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ ਹਨੇਰਾ ਫੈਲਿਆ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਰਾਮ ਨਾਮ ਦੀ ਜੋਤੀ ਜਗਮਗਾਉਂਦੀ ਹੈ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਹੀ ਬੜੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ, ਦੁਰਭਾਗਯ (ਮਾੜਾ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਬਦਕਿਸਮਤੀ) ਦੁਰਦਿਨ (ਬੁਰੇ ਦਿਨ) ਦੂਰ ਭਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਬਾਧਾ ਬੜੀ ਵਿਸ਼ਮ ਜਬ ਆਵੇ,
ਵੈਰ ਵਿਰੋਧ ਵਿਘਨ ਬੜ੍ਹ ਜਾਵੇ।
ਰਾਮ-ਨਾਮ ਜਪੀਏ ਸੁਖ ਦਾਤਾ,
ਸੱਚਾ ਸਾਥੀ ਜੋ ਹਿਤਕਰ ਤਰਾਤਾ ॥22॥

ਜਦੋਂ ਉਲਝਣਾਂ ਭਰੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਆਉਣਾ ਹੋਵੇ, ਜਦੋਂ ਦੁਸ਼ਮਣੀ, ਪ੍ਰਤੀਕੂਲਤਾ ਅਤੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਣ, ਉਦੋਂ ਰਾਮ ਨਾਮ, ਜੋ ਸੱਚਾ ਮਿੱਤਰ ਹੈ, ਸਦਾ ਹਿੱਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਰੱਖਿਅਕ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਖ ਦਾ ਦਾਤਾ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਜਾਪ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਜਬ ਧੈਰਿਯ ਕੋ ਨਹੀਂ ਪਾਵੇ,
ਕੁਚਿੰਤਾ ਚਿਤ ਕੋ ਚੂਰ ਬਨਾਵੇ।
ਰਾਮ-ਨਾਮ ਜਪੇ ਚਿੰਤਾ ਚੂਰਕ,
ਚਿੰਤਾਮਣੀ ਚਿਤ ਚਿੰਤਨ ਪੂਰਕ ॥23॥

ਮਨ ਜਦੋਂ ਹਿੰਮਤ, ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਗਵਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਰਥਾਤ

ਸਥਿਰਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ, ਦੁਸ਼ਟ–ਚਿੰਤਾ (ਬੁਰੀ ਚਿੰਤਾ) ਮਨ ਦੇ ਟੁਕੜੇ–ਟੁਕੜੇ ਕਰ ਦੇਵੇ – ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਘੇਰ ਲੈਣ, ਉਦੋਂ ਰਾਮ ਨਾਮ ਜੋ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ – ਨਾਸ਼ਕ ਹੈ (ਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ) ਚਿੰਤਾਮਣੀ ਹੈ (ਭਾਵ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਦਵਾਈ ਹੈ) ਜੋ ਚਿੱਤ (ਮਨ) ਵਿਚ ਉੱਠਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਸੰਕਲਪਾਂ, ਸਾਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ ਉਸਦੀ ਆਵਰਤੀ (ਬਾਰ–ਬਾਰ ਕਰਨਾ) ਕਰੋ।ਉਸ ਨਾਮ ਨੂੰ ਜਪੋ।

ਚਿੰਤਾਮਣੀ : ਇਕ ਕਲਪਿਤ ਰਤਨ ਜੋ ਅਭੀਸ਼ਟ – ਮਨਚਾਹੇ ਫਲ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਸ਼ੋਕ ਸਾਗਰ ਹੋ ਉਮੜਾ ਆਤਾ,
ਅਤੀ ਦੁੱਖ ਮੇਂ ਮਨ ਘਬਰਾਤਾ।
ਭਜੀਏ ਰਾਮ-ਰਾਮ ਬਹੁ ਬਾਰ,
ਜਨ ਕਾ ਕਰਤਾ ਬੇੜਾ ਪਾਰ ॥24 ॥

ਜਦੋਂ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਸਮੁੰਦਰ ਹਾਹਾਕਾਰ ਮਚਾ ਦੇਵੇ ਅਰਥਾਤ ਸੰਕਟ ਸਾਗਰ ਵਿਚ ਹੜ੍ਹ ਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਦੁੱਖ

ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਨ ਘਬਰਾਉਣ ਲਗੇ, ਪੀੜਿਤ ਹੋਵੇ, ਵਿਆਕੁਲ ਹੋਵੇ (ਘਬਰਾਇਆ) ਉਦੋਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਰਾਮ ਰਾਮ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੰਕਟਾਂ-ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਿਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰੇਮ ਪੂਰਵਕ ਜਪੋ ਕਿਉਂਕਿ ਰਾਮ ਨਾਮ ਹੀ ਸੰਕਟ-ਸਾਗਰ (ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦੇ ਸਮੁੰਦਰ) ਵਿੱਚੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜੀਵਨ-ਰੂਪੀ ਕਿਸ਼ਤੀ ਨੂੰ ਪਾਰ ਲੈ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਕੜੀ ਘੜੀ ਕਠਿਨਤਰ ਕਾਲ,
ਕਸ਼ਟ ਕਠੋਰ ਹੋ ਕਲੇਸ਼ ਕਰਾਲ।
ਰਾਮ - ਰਾਮ ਜਪੀਏ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ,
ਸੁਖ ਦਾਤਾ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀਨ ਦਿਆਲ॥25॥

ਸੰਕਟ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਚੌਵੀ ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਕਠਿਨਾਈ ਭਰਪੂਰ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਕਠੋਰ ਕਸ਼ਟਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਭਿਆਨਕ ਵਿਥਿਆ (ਪੀੜ, ਦੁੱਖ ਕਲੇਸ਼, ਡਰ) - ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਘਿਰ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਸੁਖ ਦਾਤਾ, ਗਰੀਬਾਂ, ਕਮਜ਼ੋਰਾਂ ਤੇ ਦਇਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭੂ ਰਾਮ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਜਪੋ।

ਕਲੇਸ਼ – ਪੰਜ ਕਲੇਸ਼ (1) ਅਵਿਦਿਆ (2) ਅਸਮਿਤਾ (ਹੋਣ) ਅਹੰਕਾਰ (3) ਰਾਗ (ਮੋਹ, ਪਿਆਰ) (4) ਦਵੇਸ਼ (ਵਿਰੋਧ) (5) ਅਭਿਨਿਵੇਸ਼। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਵਿਦਿਆ ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਕਲੇਸ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਘਟਨਾ ਘੋਰ ਘਟੇ ਜਿਸ ਬੇਰ,

ਦੁਰਜਨ ਦੁਖੜੇ ਲੇਵੇਂ ਘੇਰ।

ਜਪੀਏ ਰਾਮ-ਨਾਮ ਬਿਨ ਦੇਰ,

ਰਖੀਏ ਰਾਮ-ਰਾਮ ਸ਼ੁਭ ਟੇਰ ॥26॥

ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਭਿਆਨਕ ਘਟਨਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਕੁਸੰਗ–ਬੁਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਘੇਰ ਲੈਣ ਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਦੇਰ ਕੀਤੇ – ਤੁਰੰਤ ਰਾਮ ਰਾਮ ਜਪੋ ਅਤੇ ਰਾਮ ਰਾਮ ਦੀ ਹਿਤੈਸ਼ੀ (ਭਲਾ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲੀ) ਅਨੁਗ੍ਰਹਿਸ਼ੀਲ (ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਭਰਪੂਰ) ਪ੍ਰਕਾਰ–ਰਟਨ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ ਅਰਥਾਤ ਆਰਤ ਹੋ ਕੇ (ਭਾਵ ਪੂਰਵਕ) ਪੁਕਾਰਦੇ ਰਹੋ।

ਰਾਮ-ਨਾਮ ਹੋ ਸਦਾ ਸਹਾਇਕ,

ਰਾਮ-ਨਾਮ ਸਰਵ ਸੁਖਦਾਇਕ।

ਰਾਮ-ਰਾਮ ਪ੍ਰਭੁ ਰਾਮ ਕੀ ਟੇਕ,

ਸ਼ਰਣ ਸ਼ਾਂਤੀ ਆਸ਼ਰਿਯ ਹੈ ਏਕ ॥27॥

ਰਾਮ ਨਾਮ ਰੋਜ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ, ਰਾਮ-ਨਾਮ ਉੱਚਿਤ ਸੁਖ ਦੇਵੇਗਾ।ਰਾਮ-ਰਾਮ ਪ੍ਰਭੂ ਰਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮਾਤਰ ਆਸਰਾ-ਸਹਾਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਹੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਸਥਾਨ ਹੈ।

ਪੂੰਜੀ ਰਾਮ - ਨਾਮ ਕੀ ਪਾਈਏ,
ਪਾਥੇਯ ਸਾਥ ਨਾਮ ਲੇ ਜਾਈਏ।
ਨਾਸ਼ੇ ਜਨਮ ਮਰਣ ਕਾ ਖਟਕਾ,
ਰਹੇ ਰਾਮ - ਭਕਤ ਨਹੀਂ ਅਟਕਾ ॥ 28॥

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਾਮ-ਨਾਮ ਦੀ ਸੰਪਤੀ ਅਰਜਿਤ ਅਤੇ ਸੰਚਿਤ ਕਰੋ, ਨਾਮ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਮਾਰਗ ਖਰਚ-ਸੰਬਲ (ਸਹਾਇਕ ਵਸਤੂ) ਬਣਾ ਕੇ ਲੈ ਜਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਜਨਮ-ਮਰਨ ਦਾ ਭੈਅ (ਡਰ) ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਰਾਮ ਭਗਤ ਦੀ ਯਾਤਰਾ (ਸਫਰ) ਨਿਰਵਿਘਨ (ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ) ਸੰਪੰਨ ਹੋਵੇਗੀ, ਉਹ ਕਿਤੇ ਵੀ ਰੁਕਿਆ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ।

ਰਾਮ - ਰਾਮ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ ਹੈ,
ਤੀਨ ਲੋਕ ਕਾ ਨਾਥ।
ਪਰਮ - ਪੁਰਸ਼ ਪਾਵਨ ਪ੍ਰਭੂ,
ਸਦਾ ਕਾ ਸੰਗੀ ਸਾਥ ॥ 29॥

ਰਾਮ ਰਾਮ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ ਤਿੰਨਾ ਲੋਕਾਂ (ਵਿਸ਼ਵ) ਦਾ ਸਵਾਮੀ ਹੈ, ਸਰਵੋਤਮ, ਸਰਵਉੱਚ, ਪਵਿੱਤਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪੁਰਸ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਤੀਨ ਲੋਕ: ਮ੍ਰਿਤਲੋਕ (ਭੂ–ਲੋਕ(ਧਰਤੀ) ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪਤਾਲ ਲੋਕ ਤੱਕ) ਅੰਤਰਿਕਸ਼ (ਭੂਵਰਲੋਕ) ਅਤੇ ਸਵਰਗਲੋਕ (ਸਵਰਗਲੋਕ ਤੋਂ ਸਤਯਲੋਕ ਤੱਕ)

ਯੱਗਯ ਤਪ ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਹੀ ਤਿਆਗ,
ਬਨ ਕੁਟੀ ਵਾਸ ਅਤੀ ਵੈਰਾਗ।
ਰਾਮ - ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਨੀਰਸ ਫੋਕ,
ਰਾਮ - ਰਾਮ ਜਪ ਤਰੀਏ ਲੋਕ ॥ 30॥

ਯੱਗਯ, ਤਪੱਸਿਆ, ਧਿਆਨ, ਤਿਆਗ, ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲਨ ਦੇ

ਸਾਰੇ ਸਾਧਨ, ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਕੁਟੀਆ ਬਣਾ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ, ਡੂੰਘਾ *ਵੈਰਾਗ*, ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਰਾਮ-ਨਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਸਹੀਣ, ਫਿੱਕੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਰਫ ਰਾਮ ਰਾਮ ਜਪੋ, ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ-ਸਾਗਰ ਨੂੰ ਤਰ ਜਾਓ।

ਯਗਯ: ਜਿਸ ਕਰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਰ-ਹਿਤ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਕਲਿਆਣ ਹੋਵੇ।

ਤਪ : ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਕਸ਼ਟ ਸਹਿਣੇ, ਜੋ ਸਹਿਣ ਹੋ ਸਕਣ, ਉਹ ਤਪ।

ਧਿਆਨ: ਮਨੋ-ਵਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ (ਵਲੋਂ) ਤੋਂ ਹਟਾ ਕੇ ਨਾਮ 'ਤੇ ਟਿਕਾਉਣਾ।

ਤਿਆਗ: ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਛੁੱਟ ਜਾਣਾ।

ਯੱਗ, ਦਾਨ ਅਤੇ ਤਪ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮ ਹਨ। ਤਿਆਗ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਦਾਨ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੰਕਾਰ ਅਤੇ ਫਲ ਦੀ ਇੱਛਾ ਛੱਡ ਕੇ ਉਪਯੋਗੀ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਸਮਰਪਣ ਦਾਨ ਜਾਂ ਤਿਆਗ ਕਹਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਵੈਰਾਗਯ: ਇਸ ਲੋਕ ਅਤੇ ਪਰਲੋਕ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਖਾਂ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਵਹੇਲਨਾ ਕਰਨਾ ਵੈਰਾਗਯ (ਵੈਰਾਗ) ਹੈ।

ਰਾਮ - ਜਾਪ ਸਭ ਸੰਯਮ ਸਾਧਨ,
ਰਾਮ - ਜਾਪ ਹੈ ਕਰਮ ਆਰਾਧਨ।
ਰਾਮ - ਜਾਪ ਹੈ ਪਰਮ- ਅਭਿਆਸ,
ਸਿਮਰੋ ਰਾਮ - ਨਾਮ 'ਸੁਖ-ਰਾਸ' ॥ 31 ॥

ਸੰਯਮ : ਮਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਉਪਰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਾਧਨ ਰਾਮ ਜਾਪ ਵਿਚ ਸਮਾਏ ਹੋਏ ਹਨ ਅਰਥਾਤ ਨਾਮ–ਜਾਪ, ਸੰਯਮ ਲਈ ਇੱਕਲਾ ਹੀ ਕਾਫੀ ਹੈ। ਪਰਮੇਸ਼ਵਰ ਅਰਾਧਨ (ਪੂਜਾ) ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮ ਵੀ ਰਾਮ ਜਾਪ ਵਿੱਚ ਵਿਰਾਜਮਾਨ ਹਨ। ਰਾਮ ਜਾਪ ਸਰਵੋਤਮ (ਸੰਪੂਰਨ) ਸਾਧਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਖ–ਸੰਚਯ (ਸੁੱਖਾਂ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਿਹ) ਰਾਮ ਨਾਮ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ।

ਸੰਯਮ : ਇਕ ਧਯੇਯ (ਉਦੇਸ਼) ਵਿਚ ਧਾਰਣਾ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮਾਧੀ ਲਗਾਉਣਾ ਸੰਯਮ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ : ਜਪ ਧਿਆਨ ਆਦਿ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ, ਰੋਜ਼, ਨਿਰੰਤਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ।

ਆਰਾਧਨ : ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਮਹਿਮਾ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਗਾਨ।

ਰਾਮ - ਜਾਪ ਕਹੀ ਉਂਚੀ ਕਰਣੀ,
ਬਾਧਾ - ਵਿਘਨ ਬਹੁ ਦੁੱਖ ਹਰਣੀ।
ਰਾਮ - ਰਾਮ ਮਹਾ- ਮੰਤ੍ਰ ਜਪਨਾ,
ਹੈ ਸੁਵ੍ਰਤ ਨੇਮ ਤਪ ਤਪਨਾ ॥32॥

ਰਾਮ ਜਾਪ ਇਕ ਅਲੌਕਿਕ ਕਰਮ, ਉੱਚ ਕਰਮ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ, ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਅਤੇ ਦੁੱਖ-ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਮਹਾਨ-ਮੰਤਰ ਰਾਮ ਰਾਮ ਦਾ ਜਪਨਾ ਪੁੰਨ-ਪ੍ਰਣ, ਸਹੁੰ ਹੈ, ਚੰਗਾ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਤਪ ਹੈ।

ਸੁਵ੍ਰਤ : ਰਾਮ–ਨਾਮ ਦਾ ਜਾਪ ਹਰ ਦੇਸ਼, ਹਰ ਕਾਲ ਅਤੇ ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਸੁਵ੍ਰਤ ਕਹਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਰਾਮ - ਜਾਪ ਹੈ ਸਰਲ - ਸਮਾਧੀ,
ਹਰੇ ਸਭ ਆਧਿ ਵਿਆਧਿ ਉਪਾਧੀ।
ਰਿਧੀ - ਸਿਧੀ ਔਰ ਨਵ - ਨਿਧਾਨ,
ਦਾਤਾ ਰਾਮ ਹੈ ਸਭ ਸੁਖ - ਖਾਨ ॥33॥

ਰਾਮ ਜਾਪ ਸਹਿਜ ਸਮਾਧੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ, ਦੋਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਦੈਵੀ ਸੰਕਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਨੌ ਨਿਧੀਆਂ (ਖਜ਼ਾਨਿਆਂ) ਦਾ ਦਾਤਾ ਅਤੇ ਸਾਰੇ – ਸੁਖਾਂ ਦੀ ਖਾਨ – ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੈ – ਰਾਮ।

ਰਿਧੀ ਸਿਧੀ: ਵਾਧਾ, ਸਫਲਤਾ – ਅੱਠ ਸਿਧੀਆਂ।

ਰਾਮ - ਰਾਮ ਚਿੰਤਨ ਸੁਵਿਚਾਰ,
ਰਾਮ - ਰਾਮ ਜਪ ਨਿਸ਼ਚਯ ਧਾਰ।
ਰਾਮ - ਰਾਮ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ-ਧਿਆਨਾ,
ਹੈ ਪਰਮ-ਪਦ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪਾਨਾ ॥34॥

ਰਾਮ ਰਾਮ 'ਤੇ ਚਿੱਤ ਟਿਕਾਉਣਾ ਸੁੰਦਰ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਅਰਥਾਤ ਰਾਮ ਨਾਮ ਦਾ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਸਣਾ, ਹਰ ਸਮੇਂ ਭਗਵਦ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਫੁਰਨਾ ਉੱਦਾਤ (ਉੱਚੀ) ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਦ੍ਰਿੜ ਨਿਸ਼ਚੈ ਨਾਲ ਰਾਮ–ਰਾਮ ਜਪੋ। ਰਾਮ–ਰਾਮ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ ਨੂੰ ਧਿਆਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਉੱਚਤਮ (ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚਾ) ਧਾਮ–ਅਵਸਥਾ ਰੂਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ।

ਪਰਮ ਪਦ : ਬ੍ਰਹਮਧਾਮ! ਜਿੱਥੇ ਸੂਰਜ, ਚੰਦਰ ਅਤੇ ਅੱਗ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ (ਚਾਨਣ) ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜੋ ਆਪ ਜਯੋਤਿਸ਼ਮਾਨ (ਰੋਸ਼ਨੀਵਾਲਾ) ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਜੀਵ ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਉਹ ਪਰਮ–ਧਾਮ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਰਮ ਆਨੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਦੁੱਖ, ਸੋਗ, ਬੁੜਾਪੇ, ਮੌਤ ਰਹਿਤ ਹੈ ਉਹ ਪਰਮ ਪਦ ਹੈ।

ਰਾਮ - ਰਾਮ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ ਹਰੀ,
ਸਹਿਜ ਪਰਮ ਹੈ ਯੋਗ।
ਰਾਮ - ਰਾਮ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ - ਜਪ,
ਦਾਤਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ - ਭੋਗ ॥35॥

ਰਾਮ ਰਾਮ, ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ (ਹਰੀ–ਨਾਮ) ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਅਤੇ ਅਸਾਨ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਰਾਮ–ਰਾਮ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰੋ ਜਿਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਨਾਮ ਚਿੰਤਾਮਣੀ ਰਤਨ ਅਮੋਲ,
ਰਾਮ - ਨਾਮ ਮਹਿਮਾ ਅਨਮੋਲ।
ਅਤੁਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤਿ -ਪ੍ਰਤਾਪ,
ਰਾਮ -ਨਾਮ ਕਹਾ ਤਾਰਕ ਜਾਪ ॥36॥

ਰਾਮ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਚਿੰਤਾਮਣੀ ਅਜਿਹਾ ਰਤਨ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਅਰਥਾਤ ਅਮੁੱਲ ਹੈ। ਰਾਮ–ਨਾਮ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਕੀਮਤੀ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਰਾਮ–ਨਾਮ ਤਾਂ

ਉਧਾਰਕ (ਉੱਧਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ) ਜਾਪ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਇਸ ਦਾ ਜਾਪ ਮੁਕਤੀਦਾਤਾ ਹੈ।

ਬੀਜ ਅਕਸ਼ਰ ਮਹਾ-ਸ਼ਕਤੀ-ਕੋਸ਼,
ਰਾਮ - ਰਾਮ ਜੱਪ ਸ਼ੁਭ - ਸੰਤੋਸ਼।
ਰਾਮ - ਰਾਮ ਸ੍ਰੀ ਰਾਮ -ਰਾਮ ਮੰਤ੍ਰ,
ਤੰਤ੍ਰ - ਬੀਜ ਪਰਾਤਪਰ ਯੰਤ੍ਰ ॥37॥

ਰਾਮ ਨਾਮ ਦਾ ਮੂਲ ਅੱਖਰ ਮਹਾਂਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ (ਖਾਨ) ਹੈ, ਰਾਮ ਰਾਮ ਦਾ ਜਾਪ ਸ਼ੁੱਭ ਸੰਤੋਸ਼ (ਸੰਤੋਖ Satisfaction) ਹੈ ਸੰਤੋਖ ਦੇ ਕੇ ਨਿਹਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਰਾਮ ਰਾਮ ਸ੍ਰੀ ਰਾਮ–ਮੰਤਰ ਤਾਂਤਰਿਕ–ਵਿਦਿਆ ਦਾ ਵੀ ਮੂਲ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰੱਖਿਆ ਕਵਚ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੋਈ ਤੰਤਰ, ਯੰਤਰ ਨਹੀਂ ਅਰਥਾਤ ਰਾਮ– ਮੰਤਰ ਤੰਤਰ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਯੰਤਰ ਵੀ ਹੈ। ਜੋ ਰਾਮ ਦਰਬਾਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਿਆ, ਉਹ ਹੋਰ ਕਿਤੋਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ।

ਤੰਤ੍ਰ : ਤਾਂਤਰਿਕ ਵਿਦਿਆ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ, ਮੰਤਰ ਸਾਧਨਾ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਧੀਆਂ।

ਯੰਤ੍ਰ : ਤਾਬੀਜ, ਸਿੱਧ ਮੰਤਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕਾਰਜ ਸਿੱਧੀ ਦਾ ਢੰਗ, ਅਸ਼ਟਦਲ ਕਮਲ ਆਦਿ ਕਈ ਚੱਕਰਾਕਰਿਤੀ।

ਬੀਜਾਕਸ਼ਰ ਪਦ ਪਦਮ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ੇ,
ਰਾਮ-ਰਾਮ ਜਪ ਦੋਸ਼ ਵਿਨਾਸ਼ੇ।
ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਬੋਧੇ ਸੁਸ਼ੁਮਣਾ ਖੋਲੇ,
ਰਾਮ-ਮੰਤ੍ਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ-ਰਸ ਘੋਲੇ ॥38॥

ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਅੰਦਰ ਸਥਿਤ ਕਮਲ–ਚੱਕਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖਿਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਰਾਮ ਰਾਮ ਦਾ ਜਾਪ ਦੋਸ਼ ਦੁਰਗੁਣ (ਬੁਰੇ ਗੁਣਾਂ) ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ (ਖਤਮ) ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। *ਕੁੰਡਲਿਨੀ* ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ (ਜਗਾਉਣਾ) ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।ਅਤੇ ਸੁਸ਼ਮਣਾ ਨਾੜੀ ਖੋਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਰਾਮ ਮੰਤਰ, ਅੰਦਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰੂਪੀ ਰਸ ਘੋਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ – ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸ ਭਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕੁੰਡਲਿਨੀ: ਸੱਪ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਸੁਸ਼ੁਪਤ (ਗਹਿਰੀ ਨੀਂਦ

ਵਿਚ ਸੁੱਤੀ ਹੋਈ) ਸ਼ਕਤੀ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਨੀਚੇ ਸਥਿਤ ਮੂਲਾਧਾਰ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਨਿਵਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸੁਸ਼ਮਣਾ : ਕਮਲ-ਨਾਲ ਵਿਚ ਇੰਗਲਾ-ਪਿੰਗਲਾ ਵਿਚਕਾਰ ਸਥਿਤ ਮੱਧ ਨਾੜੀ।ਇਸੇ ਵਿਚ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਉਪਰਲੇ ਚੱਕਰਾਂ ਵਲ ਗਮਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਉਪਜੇ ਨਾਦ ਸਹਜ ਬਹੁ- ਭਾਂਤ,
ਅਜਪਾ ਜਾਪ ਭੀਤਰ ਹੋ ਸ਼ਾਂਤ।
ਰਾਮ-ਰਾਮ ਪਦ ਸ਼ਕਤੀ ਜਗਾਵੇ,
ਰਾਮ- ਰਾਮ ਧੁਨ ਜਭੀ ਰਮਾਵੇ ॥39॥

ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਦਿਵਯ ਧੁਨੀਆਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਯਤਨ ਦੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਜਾਪ ਨਿਰੰਤਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਰਾਮ-ਰਾਮ ਦੀ ਮਧੁਰ ਧੁਨ ਵਿਚ ਮਗਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਦੋਂ ਰਾਮ ਰਾਮ ਦੇ ਪਦ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨਾਦ : ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਸੁਣਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸੂਖਮ ਸ਼ਬਦ।

ਰਾਮ - ਨਾਮ ਜਬ ਜਗੇ ਅਭੰਗ,
ਚੇਤਨ - ਭਾਵ ਜਗੇ ਸੁਖ- ਸੰਗ।
ਗਰੰਥੀ ਅਵਿਦਿਆ ਟੂਟੇ ਭਾਰੀ,
ਰਾਮ - ਲੀਲਾ ਕੀ ਖਿਲੇ ਫੁਲਵਾਰੀ॥40॥

ਜਦੋਂ ਅਵਿਰਾਮ (ਬਿਨਾਂ ਆਰਾਮ ਕੀਤੇ) ਨਿਰੰਤਰ ਰਾਮ ਨਾਮ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗੂੰਜਨ – ਜਾਗਣ ਨਾਲ "ਮੈਂ ਆਤਮਾ ਹਾਂ" ਅਜਿਹੀ ਚੇਤੰਨ ਭਾਵਨਾ ਪਰਮਾਨੰਦ ਪੂਰਵਕ –ਸੁਖ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਵਿਦਿਆ ਦੀ ਗ੍ੰਥੀ (ਗੰਢ) – "ਮੈਂ ਦੇਹ (ਸਰੀਰ) ਹਾਂ" ਖੁਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਰਾਮ ਨਾਮ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨਾਲ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦਾ ਹਨੇਰਾ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਰਾਮ ਲੀਲਾ–ਰਚਨਾ ਰੂਪੀ ਫੁਲਵਾੜੀ ਖਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪਤਿਤ - ਪਾਵਨ ਪਰਮ -ਪਾਠ,
ਰਾਮ - ਰਾਮ ਜਪ ਯਾਗ।
ਸਫਲ ਸਿੱਧੀ ਕਰ ਸਾਧਨਾ,
ਰਾਮ - ਨਾਮ ਅਨੁਰਾਗ ॥41॥

ਰਾਮ ਰਾਮ ਦੀ ਆਵਰਤੀ ਜਪ–ਯਗ ਹੈ। ਇਹ ਯਗ ਪਤਿਤਾਂ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਕਰਨਾ ਵਾਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਮ ਅਧਿਐਨ (ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਪਾਠਯ ਸਮੱਗਰੀ) ਹੈ।ਰਾਮ ਨਾਮ ਵਿਚ ਪ੍ਰੀਤੀ ਸਾਧਨਾ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਸੰਪੰਨ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਤੀਨ ਲੋਕ ਕਾ ਸਮਝੀਏ ਸਾਰ,
ਰਾਮ - ਨਾਮ ਸਭ ਹੀ ਸੁਖਕਾਰ।
ਰਾਮ - ਨਾਮ ਕੀ ਬਹੁਤ ਬੜਾਈ,
ਵੇਦ ਪੁਰਾਣ ਮੁਨੀ ਜਨ ਗਾਈ ॥42 ॥

ਸੁਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਰਾਮ ਨਾਮ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਆਤਮਾ ਹੈ, ਤੱਤ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਸਮਝ ਲਓ।ਰਾਮ ਨਾਮ ਦੀ

ਮਹਾਤਮ, ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਤਾਪ ਤਾਂ ਵੇਦਾਂ, ਪੁਰਾਣਾਂ ਅਤੇ ਮੁਨੀਆਂ ਨੇ ਭਰਪੂਰ ਗਾਇਆ ਹੈ।

ਤੀਨ ਲੋਕ ਕਾ ਸਾਰ: ' ਰੰ ' ਅਗਨੀਬੀਜ (ਅਗਨੀ (ਅੱਗ ਦਾ ਸਥਾਨ ਹੈ ਭੂ-ਲੋਕ) ' ਅੰ ' ਆਦਿਤਯ ਬੀਜ (ਸੂਰਜ ਦਾ ਸਥਾਨ ਹੈ ਸਵਰਗਲੋਕ) ' ਮੰ ' ਚੰਦਰਬੀਜ (ਚੰਦਰ ਦਾ ਸਥਾਨ ਦੋਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰਿਕਸ਼ ਲੋਕ ਹੈ) ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਰਾਮ ਨਾਮ ਤਿੰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਾਰ ਹੈ।

ਮੁਨੀ: ਜੋ ਮਨਨ (ਜਾਪ) 'ਚ ਮਗਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਯਤੀ ਸਤੀ ਸਾਧੂ- ਸੰਤ ਸਿਆਨੇ,

ਰਾਮ -ਨਾਮ ਨਿਸ਼- ਦਿਨ ਬਖਾਨੇ।

ਤਾਪਸ ਯੋਗੀ ਸਿੱਧ ਰਿਸ਼ੀਵਰ,

ਜਪਤੇ ਰਾਮ - ਰਾਮ ਸੱਭ ਸੁਖਕਰ ॥43॥

ਯਤੀ, ਪਤੀਵਰਤਾ-ਸਾਧਵੀ, ਸਾਧੂ-ਸੰਤ ਅਤੇ ਬੁਧੀਮਾਨ ਸਾਰੇ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਰਾਮ ਨਾਮ ਦਾ ਗੁਣ-ਗਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤਪਸਵੀ, ਯੋਗੀ, ਸਿੱਧ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ੀ-ਮਹਾਂਰਿਸ਼ੀ ਸਾਰੇ

ਸੁਖਾਂ ਦੇ ਦਾਤਾ ਰਾਮ–ਰਾਮ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਹਨ।

(*ਯਤੀ* : ਇੰਦਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮਨ ਦਾ ਦਮਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ)

(*ਸਤੀ* :ਪਤੀਵ੍ਰਤਾ)

(*ਸਿੱਧ* : ਜਿਸਨੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਣ)

ਭਾਵਨਾ ਭਕਤੀ ਭਰੇ ਭਜਨੀਕ,
ਭਜਤੇ ਰਾਮ - ਨਾਮ ਰਮਣੀਕ।
ਭਜਤੇ ਭਕਤ ਭਾਵ - ਭਰਪੂਰ,
ਭ੍ਰਮ - ਭੈਅ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਸੇ ਦੂਰ ॥44॥

ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਭਗਤੀਪੂਰਨ ਭਜਨ ਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਗਾਇਕ–ਭਗਤ ਅਤੀ ਸੁੰਦਰ ਰਾਮ ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਹਨ।ਭਗਤ, ਭਾਵ–ਭਰੇ – ਪ੍ਰੇਮਪੂਰਵਕ ਭਜਨ – ਗੁਣ–ਗਾਨ ਦੁਆਰਾ ਸੰਦੇਹ, ਭੈਅ ਅਤੇ ਪੱਖਪਾਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪੂਰਨ ਪੰਡਿਤ ਪੁਰਸ਼ - ਪ੍ਰਧਾਨ,
ਪਾਵਨ -ਪਰਮ ਪਾਠ ਹੀ ਮਾਨ।
ਕਰਤੇ ਰਾਮ-ਰਾਮ ਜੱਪ-ਧਿਆਨ,
ਸੁਨਤੇ ਰਾਮ ਅਨਾਹਦ - ਤਾਨ ॥45॥

ਪੂਰੇ ਵਿਦਵਾਨ, ਮੁਖੀਆ ਜਨ ਇਸ ਪਾਠ ਨੂੰ ਪਰਮ ਪਵਿਤਰ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮੰਨ ਕੇ ਰਾਮ–ਰਾਮ ਦਾ ਰੋਜ ਜਾਪ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਰਾਮ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਸੂਖਮ–ਦਿਵਯ ਧੁਨੀ ਸੁਣ ਕੇ ਆਨੰਦ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਅਨਾਹਦ ਤਾਨ – ਜੀਭ ਦੇ ਅੱਗਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਵਾਣੀ ਬੈਖਰੀ ਕਹਿਲਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਕੰਠ (ਗਲੇ) ਵਿੱਚ ਮਧਿਅਮਾ, ਹਿਰਦੈ (ਦਿਲ) ਵਿਚ ਪਸ਼ਯੰਤੀ ਅਤੇ ਨਾਭੀ (ਧੁੰਨੀ) ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਟ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪਰਾ–ਵਾਣੀ ਕਹਿਲਾਉਂਦੀ ਹੈ।ਪਸ਼ਯੰਤੀ ਦੇ ਨਾਦ ਨੂੰ ਅਨਾਹਦ ਜਾਂ ਅਨਹਦ ਨਾਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਪਾ ਜਾਪ ਵਿੱਚ ਇਹ ਨਾਦ ਚਲਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਮੇਂ ਸੁਰਤਿ ਸੁਰ ਰਮਾਤੇ,

ਰਾਮ - ਰਾਮ ਸਵਰ ਸਾਧ ਸਮਾਤੇ।

ਦੇਵ ਦੇਵੀਗਣ ਦੈਵ ਵਿਧਾਤਾ,

ਰਾਮ - ਰਾਮ ਭਜਤੇ ਗਣਤ੍ਰਾਤਾ ॥46॥

ਰਾਮ–ਨਾਮ ਧੁਨੀ–ਨਾਦ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਮੀ–ਅਨੁਰਕਤ (ਪ੍ਰੇਮ ਯੁਕਤ ਪਿਆਰ) ਦੇਵਤਾ ਅਤੇ ਸਾਧੂ ਲੀਨਤਾ ਲਾਭ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਗੁੰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਆਨੰਦ ਮਗਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਰਾਮ ਨਾਮ ਨੂੰ ਤਾਂ ਦੇਵਤਾ, ਦੇਵੀਆਂ, ਦਿਵਯਲੋਕ – ਵਾਸੀ, ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕਰਤਾ ਅਤੇ ਜਨ ਰੱਖਿਅਕ ਸਾਰੇ ਜਪਦੇ ਹਨ ਅਰਥਾਤ ਵੈਸ਼ਨਵ, ਸੈਵ, ਸ਼ਾਕਤ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਇਸ਼ਟਾਂ (ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਮੰਨਦੇ ਹਨ) ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ ਰਾਮ ਰਾਮ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸੁਰ: ਇੰਦਰ ਆਦਿ ਦੇਵਤਾ

ਦੇਵ: ਬ੍ਰਹਮ, ਸ਼ਿਵ ਆਦਿ ਦੇਵਤਾ

ਦੇਵੀਗਣ: ਸਰਸਵਤੀ, ਲਕਸ਼ਮੀ, ਪਾਰਵਤੀ

ਦੈਵ: ਦਿਵਯਲੋਕ ਵਾਸੀ

ਵਿਧਾਤਾ: ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕਰਤਾ

ਗਣਤ੍ਰਾਤਾ: ਸ਼ਿਵ, ਵਿਸ਼ਨੂੰ, ਸ਼ਕਤੀ, ਗਣਪਤੀ ਆਦਿ।

ਰਾਮ - ਰਾਮ ਸੁਗੁਣੀ ਜਨ ਗਾਤੇ,

ਸਵਰ - ਸੰਗੀਤ ਸੇ ਰਾਮ ਰਿਝਾਤੇ।

ਕੀਰਤਨ- ਕਥਾ ਕਰਤੇ ਵਿਦਵਾਨ,

ਸਾਰ ਸਰਸ ਸੰਗ ਸਾਧਨਵਾਨ ॥47॥

ਚੰਗੇ ਗੁਣਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਰਾਮ-ਰਾਮ ਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਮਧੁਰ (ਮਿੱਠੇ) ਸਵਰ, ਸੁੰਦਰ ਗੀਤਾਂ ਨਾਲ ਰਾਮ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਸਤਰਕਾਰ ਅਤੇ ਸਾਧਕ ਰਾਮ ਦੀ ਕੀਰਤੀ ਗਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਥਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤੱਤ ਸਮੇਤ ਮਧੁਰ (ਮਿੱਠੀ) ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮੋਹਕ ਮੰਤ੍ਰ ਅਤਿ ਮਧੁਰ,

ਰਾਮ - ਰਾਮ ਜੱਪ ਧਿਆਨ।

ਹੋਤਾ ਤੀਨੋਂ ਲੋਕ ਮੇਂ,

ਰਾਮ - ਨਾਮ ਗੁਣ - ਗਾਨ ॥48॥

ਰਾਮ ਰਾਮ ਦਾ ਉਚਾਰਨ (ਜੱਪ) ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਅਤਿਅੰਤ

ਮਧੁਰ ਅਤੇ ਆਕਰਸ਼ਕ – ਮਨ ਨੂੰ ਮਸਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮੰਤਰ ਹੈ।ਤਿੰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਗੁਣ–ਗਾਣ – ਯਸ਼ ਦਾ ਗਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਿਥਿਆ ਮਨ-ਕਲਪਿਤ ਮਤ-ਜਾਲ,
ਮਿਥਿਆ ਹੈ ਮੋਹ - ਕੁਮਦ - ਬੈਤਾਲ।
ਮਿਥਿਆ ਮਨ- ਮੁਖੀਆ - ਮਨੋਰਾਜ,
ਸੱਚਾ ਹੈ ਰਾਮ -ਨਾਮ ਜੱਪ ਕਾਜ॥49॥

ਮਨ ਦੁਆਰਾ ਰਚਿਤ – ਮਨ ਘੜਤ ਭਿੰਨ–ਭਿੰਨ ਪੰਥ ਅਸਤ (ਜੋ ਝੂਠਾ ਹੋਵੇ) ਹਨ – ਨਸ਼ਵਰ ਹਨ, ਮੋਹ ਘੁਮੰਡ ਦਾ ਭੂਤ ਵੀ ਅਸਤ ਹੈ।ਮਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮੁਖਤਾ (ਪ੍ਰਧਾਨਤਾ) ਦੇਣੀ, ਮਨ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ – ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਹੋਣਾ ਅਰਥਾਤ ਮਨ ਦੇ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਵੀ ਮਿਥਿਆ ਝੂਠ ਹੈ। ਰਾਮ–ਨਾਮ ਜੱਪ ਰੂਪੀ ਕਾਰਜ ਹੀ ਸੱਚ ਹੈ।

ਮਿਥਿਆ ਹੈ ਵਾਦ - ਵਿਵਾਦ ਵਿਰੋਧ,
ਮਿਥਿਆ ਹੈ ਵੈਰ ਨਿੰਦਾ ਹਠ ਕਰੋਧ।
ਮਿਥਿਆ ਦਰੋਹ ਦੁਰਗੁਣ ਦੁੱਖ ਖਾਨ,
ਰਾਮ - ਨਾਮ ਜੱਪ ਸਤਿਯ ਨਿਧਾਨ ॥50॥

ਖੰਡਨ–ਮੰਡਨ, ਵਿਅਰਥ (ਬੇਕਾਰ) ਦਾ ਤਰਕ ਵਿਤਰਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕੂਲਤਾ ਅਸਤ (ਝੂਠੀ) ਹੈ।ਦੁਸ਼ਮਣੀ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ, ਕ੍ਰੋਧ, ਹਠ, ਬੁਰੀ ਭਾਵਨਾ, ਬੁਰੇ–ਗੁਣ ਮਿਥਿਆ (ਝੂਠ) ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹਨ।ਸਿਰਫ ਰਾਮ–ਨਾਮ ਜਾਪ ਹੀ ਸੱਚ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹੈ।

ਸਤਿਯ - ਮੂਲਕ ਹੈ ਰਚਨਾ ਸਾਰੀ,
ਸਰਵ- ਸਤਿਯ ਪ੍ਰਭੂ-ਰਾਮ ਪਸਾਰੀ।
ਬੀਜ ਸੇ ਤਰੂ ਮੱਕੜੀ ਸੇ ਤਾਰ,
ਹੂਆ ਤਿਉਂ ਰਾਮ ਸੇ ਜਗ ਵਿਸਤਾਰ ॥51॥

ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਮੂਲ ਵਿੱਚ ਸੱਚ ਹੈ।ਇਹ ਸਾਰੇ ਸੱਚਾਂ ਦੇ

ਸੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਰਾਮ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਈ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਪ੍ਰਭੂ–ਰਾਮ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾਇਆ ਹੈ।ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੀਜ ਤੋਂ ਰੁੱਖ ਅਤੇ ਮੱਕੜੀ ਰਾਹੀਂ ਤਾਰਾਂ ਦਾ ਜਾਲ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰਾਮ ਦੁਆਰਾ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਵ - ਵਰਿਕਸ਼ ਕਾ ਰਾਮ ਹੈ ਮੂਲ,
ਉਸਕੋ ਤੂੰ ਪ੍ਰਾਣੀ ਕਭੀ ਨ ਭੂਲ।
ਸਾਂਸ - ਸਾਂਸ ਸੇ ਸਿਮਰ ਸੁਜਾਨ,
ਰਾਮ - ਰਾਮ ਪ੍ਰਭੂ - ਰਾਮ ਮਹਾਨ ॥52॥

ਵਿਸ਼ਵ (ਸੰਸਾਰ) –ਰੂਪੀ ਦਰਖਤ ਦਾ ਆਦਿ ਮੂਲ (ਬੀਜ) ਰਾਮ ਹੈ।ਹੇ ਪ੍ਰਾਣੀ! ਤੂੰ ਇਸ ਤੱਥ (ਸੱਚ) ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਭੁੱਲ। ਇਸ ਲਈ ਹੇ ਬੁੱਧੀਜੀਵ! ਤੂੰ ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸ ਮਹਾਨ ਪ੍ਰਭੂ ਰਾਮ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਰਣ (ਯਾਦ) ਕਰ।

ਲੈ ਉਤਪਤੀ ਪਾਲਨਾ - ਰੂਪ,
ਸ਼ਕਤੀ - ਚੇਤਨਾ ਆਨੰਦ - ਸਵਰੂਪ।
ਆਦਿ ਅੰਤ ਔਰ ਮਧਯ ਹੈ ਰਾਮ,
ਅਸ਼ਰਣ - ਸ਼ਰਣ ਹੈ ਰਾਮ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ॥ 53 ॥

ਰਾਮ ਜੋ ਬੇ–ਸਹਾਰਾ – ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ (ਆਸਰਾ) ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਣ ਅਰਥਾਤ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਉਹ ਵਿਧਵੰਸ (ਨਾਸ਼) ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਪਾਲਣ–ਕਰਤਾ ਰੂਪ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਪਰਾ ਸ਼ਕਤੀ, ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਆਨੰਦ– ਸਚਿਦਾਨੰਦ, ਉਹੀ ਰਾਮ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਆਰੰਭ (ਸ਼ੁਰੂਆਤ) ਆਦਿ, ਮੱਧ ਅਤੇ ਅੰਤ ਹੈ।

ਰਾਮ - ਨਾਮ ਜਪ ਭਾਵ ਸੇ,
ਮੇਰੇ ਅਪਨੇ ਆਪ।
ਪਰਮ - ਪੁਰਸ਼ ਪਾਲਕ - ਪ੍ਰਭੁ,
ਹਰਤਾ ਪਾਪ ਤ੍ਰਿਤਾਪ ॥ 54 ॥

ਇਸ ਲਈ ਹੇ ਮੇਰੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ। ਤੂੰ ਪ੍ਰੇਮ ਪੂਰਵਕ ਬੜੇ ਭਾਵ–ਚਾਅ ਨਾਲ ਰਾਮ ਨਾਮ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰ। ਰਾਮ ਤਾਂ

ਪੁਰਸ਼ੋਤਮ ਹੈ, ਸਵਾਮੀ ਹੈ ਸਭ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਪ-ਸਮੁੱਚੇ ਅਤੇ ਤਿੰਨਾਂ ਤਾਪਾਂ ਦਾ ਹਰਣ-ਵਿਧਵੰਸ (ਨਾਸ਼) ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਰਾਮ - ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਵ੍ਰਿਥਾ ਵਿਹਾਰ,
ਧਨ - ਧਾਨਿਯ ਸੁਖ - ਭੋਗ ਪਸਾਰ ।
ਵ੍ਰਿਥਾ ਹੈ ਸਭ ਸੰਪਦ ਸੰਮਾਨ,
ਹੋਵੇ ਤਨ ਯਥਾ ਰਹਿਤ ਪ੍ਰਾਣ ॥ 55 ॥

ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਮਨੋਰੰਜਨ, ਭੋਗ ਅਤੇ ਭੋਗ ਸਮੱਗਰੀ-ਧਨ ਅੰਨ ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ, ਰਾਮ-ਨਾਮ ਬਿਨਾਂ ਨਿਰਾਰਥਕ-ਨੀਰਸ (ਬੇਸੁਆਦ) ਹੈ। ਸਾਰਾ ਐਸ਼ਵਰਿਆ, ਮਾਨ ਇੱਜ਼ਤ ਵੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਅਰਥ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰਾਣ ਦੇ ਸਰੀਰ ਹੋਵੇ।

ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਸਭ ਨੀਰਸ ਸਵਾਦ,
ਜਿਉਂ ਹੋ ਸਵਰ ਬਿਨਾ ਰਾਗ ਵਿਸ਼ਾਦ।
ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਨਹੀਂ ਸਜੇ ਸਿੰਗਾਰ,
ਰਾਮ - ਨਾਮ ਹੈ ਸਭ ਰਸ ਸਾਰ ॥ 56 ॥

ਰਾਮ ਨਾਮ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਸਭ ਸਵਾਦ ਅਜਿਹੇ ਰਸਹੀਣ–ਫਿੱਕੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਚੰਗੇ ਸੁਰਾਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਸੰਗੀਤ, ਉਦਾਸੀ ਭਰੇ–ਚੰਗੇ ਨਾ ਲਗਣ ਵਾਲੇ ਗੀਤ ਹੋਣ। ਨਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਿੰਗਾਰ (ਸਜਾਵਟ) ਵੀ ਆਕਰਸ਼ਿਤ (ਖਿੱਚਦੀ) ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ – ਪ੍ਰਭਾਵਹੀਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰਾਮ–ਨਾਮ ਹੀ ਸਾਰੇ ਸਵਾਦਾਂ ਦਾ ਨਿਚੋੜ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਣ ਹੈ।

ਜਗਤ ਕਾ ਜੀਵਨ ਜਾਨੋ ਰਾਮ,
ਜਗ ਕੀ ਜਿਓਤੀ ਜਾਜਵਲਿਆਮਾਨ।
ਰਾਮ - ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਮੋਹਿਨੀ - ਮਾਯਾ,
ਜੀਵਨ - ਹੀਨ ਯਥਾ ਤਨ - ਛਾਯਾ ॥57॥

ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਆਤਮਾ ਰਾਮ ਨੂੰ ਜਾਣੋ (ਵਿਸ਼ਵਾਤਮਾ ਅਰਥਾਤ ਸਰਵਾਤਮਾ) ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਜਗਮਗਾਉਂਦੀ ਹੋਈ ਜਯੋਤੀ ਹੈ – 'ਰਾਮ'। ਰਾਮ ਨਾਮ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਰਾਮ ਦੀ ਭ੍ਰਮਿਤ (ਭ੍ਰਮ 'ਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ) ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ – ਮਾਇਆ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਸਾਰਾ ਕਾਰਜ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜੀਵਨ ਸਿਫਰ (Zero) – ਨਿਸ਼ਪ੍ਰਾਣ (ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰਾਣ ਦੇ) ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪਰਛਾਵਾਂ।

ਸੂਨਾ ਸਮਝੀਏ ਸਭ ਸੰਸਾਰ,
ਜਹਾਂ ਨਹੀਂ ਰਾਮ-ਨਾਮ ਸੰਚਾਰ।
ਸੂਨਾ ਜਾਨੀਏ ਗਿਆਨ-ਵਿਵੇਕ,
ਜਿਸ ਮੇਂ ਰਾਮ - ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਏਕ ॥ 58 ॥

ਰਾਮ ਨਾਮ ਦੀ ਵਿਆਪਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਉਜਾੜ ਹੀ ਸਮਝੋ। ਉਹ ਗਿਆਨ – ਵਿਵੇਕ ਵੀ ਖੋਖਲਾ, ਹੋਛਾ ਹੈ ਜੋ ਰਾਮ ਨਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੈ।

ਸੂਨੇ ਗ੍ਰੰਥ ਪੰਥ ਮਤ ਪੋਥੇ,
ਬਨੇ ਜੋ ਰਾਮ-ਨਾਮ ਬਿਨ ਥੋਥੇ।
ਰਾਮ-ਨਾਮ ਬਿਨ ਵਾਦ-ਵਿਚਾਰ,
ਭਾਰੀ ਭ੍ਰਮ ਕਾ ਕਰੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ॥ 59 ॥

ਸਾਰੇ ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥ–ਸ਼ਾਸਤਰ, ਸੰਪਰਦਾਇ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਵੱਡੀਆਂ–ਵੱਡੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਰਾਮ ਨਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰੱਦੀ ਹਨ। ਬਿਨਾਂ ਰਾਮ ਨਾਮ ਦੇ ਚਰਚਾ, ਤਰਕ (Logic), ਚਿੰਤਨ, ਭਾਰੀ ਭ੍ਰਮ (Confusion) ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਨ।

ਰਾਮ - ਨਾਮ ਦੀਪਕ ਬਿਨਾ,
ਜਨ - ਮਨ ਮੇਂ ਅੰਧੇਰ।
ਰਹੇ, ਇਸ ਸੇ ਹੇ ਮਮ-ਮਨ,
ਨਾਮ ਸੁਮਾਲਾ ਫੇਰ ॥60॥

ਰਾਮ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਦੀਪਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਅੰਧਕਾਰ ਫੈਲਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਤੂੰ ਰਾਮ ਨਾਮ ਦੀ ਸੁੰਦਰ ਮਾਲਾ ਫੇਰ।

ਰਾਮ - ਰਾਮ ਭਜ ਕਰ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ,
ਕਰੀਏ ਨਿਤਯ ਹੀ ਉੱਤਮ ਕਾਮ।
ਜਿਤਨੇ ਕਰਤਵਯ ਕਰਮ ਕਲਾਪ,
ਕਰੀਏ ਰਾਮ - ਰਾਮ ਕਰ ਜਾਪ ॥61॥

ਰਾਮ–ਰਾਮ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਗੁਣ–ਗਾਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਰੋਜ਼ ਹੀ ਸ੍ਰੇਸ਼ਠ ਕਰਮ ਸੁਕ੍ਰਿਤ ਸਤਿਕਰਮ (ਸੱਚੇ ਕਰਮ) ਕਰੋ। ਰਾਮ ਨਾਮ ਜਪ, ਪੂਜਾ, ਸਿਮਰਨ, ਚਿੰਤਨ, ਧਿਆਨ ਹੀ ਤਾਂ ਸਰਵਸ੍ਰੇਸ਼ਠ–ਸਰਵੋਤਮ ਕਰਮ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਸਭ ਤੋਂ

ਉਤਮ ਕਰਮ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਫਰਜ਼, ਕਰਮ, ਵਪਾਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਧੰਦੇ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ 'ਰਾਮ – ਰਾਮ' ਜਪਦੇ ਰਹੋ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ 'ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਰਾਮ ਰਾਮ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਉਤਮ ਕੰਮ ਕਰੀਏ।'

ਕਰੀਏ ਗਮਨਾਗਮ ਕੇ ਕਾਲ,
ਰਾਮ-ਜਾਪ ਜੋ ਕਰਤਾ ਨਿਹਾਲ।
ਸੋਤੇ ਜਗਤੇ ਸਭ ਦਿਨ ਯਾਮ,
ਜਪੀਏ ਰਾਮ - ਰਾਮ ਅਭਿਰਾਮ ॥62॥

ਆਉਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਰਾਮ–ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਇਹ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।ਸੌਂਦੇ–ਜਾਗਦੇ, ਹਰ ਸਮੇਂ – ਦਿਨ ਰਾਤ ਅੱਠੋ ਪਹਿਰ–ਰੋਜ਼ ਸੁੰਦਰ ਮਨੋਹਰ ਰਾਮ–ਰਾਮ ਜਪਦੇ ਰਹੋ।

ਜਪਤੇ ਰਾਮ - ਨਾਮ ਮਹਾ - ਮਾਲਾ,

ਲਗਤਾ ਨਰਕ - ਦਵਾਰ ਪੈ ਤਾਲਾ।

ਜਪਤੇ ਰਾਮ - ਰਾਮ ਜਪ ਪਾਠ,

ਜਲਤੇ ਕਰਮਬੰਧ ਯਥਾ ਕਾਠ॥63॥

ਰਾਮ–ਨਾਮ ਦੀ ਮਹਾਂ–ਮਾਲਾ ਜਪਦੇ–ਜਪਦੇ ਨਰਕ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਤਾਲਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ ਰਾਮ–ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲੇ ਭਗਤ ਨਰਕ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ,ਬਲਕਿ ਰਾਮ– ਰਾਮ ਦੇ ਜਾਪ ਨਾਲ ਅਤੇ ਵਾਰ–ਵਾਰ ਰਾਮ ਨੂੰ ਧਿਆਉਣ ਨਾਲ, ਕਰਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਰਜਿਤ ਬੰਧਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਲਦੇ ਹਨ – ਜਿਵੇਂ ਲਕੜੀ ।

ਬੰਧਨ : ਸਵਾਰਥ, ਅਹੰਕਾਰ, ਦਵੇਸ਼, ਈਰਖਾ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਮ ਬੰਨ੍ਹਦੇ ਹਨ।

ਤਾਨ ਜਬ ਰਾਮ - ਨਾਮ ਕੀ ਟੂਟੇ,

ਭਾਂਡਾ - ਭਰਾ ਅਭਾਗਯ ਭੈ ਫੂਟੇ।

ਮਨਕਾ ਹੈ ਰਾਮ - ਨਾਮ ਕਾ ਐਸਾ,

ਚਿੰਤਾ-ਮਣੀ ਪਾਰਸ-ਮਣੀ ਜੈਸਾ॥64॥

ਜਦੋਂ ਰਾਮ ਨਾਮ ਦੀ ਧੁਨ ਧੁਰ–ਅੰਦਰ ਨਿਰੰਤਰ ਗੂੰਜਦੀ ਹੈ ਉਦੋਂ ਭੈਅ (ਡਰ) ਅਤੇ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਭਾਂਡਾ ਵੀ ਟੁੱਟ–ਫੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਟੋਟੇ–ਟੋਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਾਮ–ਨਾਮ ਦਾ ਮਣਕਾ (Bead) ਚਿੰਤਾਮਣੀ, ਪਾਰਸ–ਮਣੀ ਵਰਗਾ ਹੈ।

ਪਾਰਸ–ਮਣੀ : ਅਨਮੋਲ ਪੱਥਰ ਜੋ ਸਪਰਸ਼ (ਛੋਹਣ) ਨਾਲ ਹੀ ਲੋਹੇ ਨੂੰ ਸੋਨੇ ਦਾ ਬਣਾ ਦੇਵੇ।

ਰਾਮ - ਨਾਮ ਸੁਧਾ - ਰਸ ਸਾਗਰ,
ਰਾਮ - ਨਾਮ ਗਿਆਨ ਗੁਣ-ਆਗਰ।
ਰਾਮ - ਨਾਮ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ - ਮਹਾਰਾਜ,
ਭਵ - ਸਿੰਧੁ ਮੇਂ ਹੈ ਅਤੁਲ - ਜਹਾਜ ॥65॥

ਰਾਮ ਨਾਮ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦਾ ਸਾਗਰ ਹੈ। ਰਾਮ–ਨਾਮ ਆਤਮ ਵਿਦਿਆ ਅਤੇ ਸਦਗੁਣਾਂ ਦਾ ਅਕਸ਼ਯ–ਭੰਡਾਰ (ਕਦੇ ਨਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲਾ) ਹੈ। ਰਾਮ–ਨਾਮ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ ਮਹਾਰਾਜ– ਮਹਾਨ ਸਵਾਮੀ, ਸੰਸਾਰ ਰੂਪੀ ਸਾਗਰ ਵਿਚ ਅਦਿਵਤੀਯ (ਕੇਵਲ ਇਕੋ ਇਕ) ਜਹਾਜ ਹੈ।

ਰਾਮ - ਨਾਮ ਸਭ ਤੀਰਥ - ਸਥਾਨ,

ਰਾਮ - ਰਾਮ ਜਪ ਪਰਮ - ਸਨਾਨ।

ਧੋ ਕਰ ਪਾਪ-ਤਾਪ ਸਭ ਧੂਲ,

ਕਰ ਦੇ ਭੈ - ਭ੍ਰਮ ਕੋ ਉਨਮੂਲ ॥66॥

ਰਾਮ–ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਾਰੇ ਤੀਰਥ ਸਥਾਨ ਸਮਾਏ ਹੋਏ ਹਨ, ਰਾਮ–ਨਾਮ ਦਾ ਜਾਪ ਸਰਵੋਤਮ (ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ) ਇਸ਼ਨਾਨ–ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਧੁਰ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਪ ਅਤੇ ਤਾਪ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਧੋ ਕੇ ਭੈਅ ਡਰ, ਸੰਸ਼ਯ (ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸ਼ੱਕ, ਸੰਦੇਹ) ਭ੍ਰਮ (ਭ੍ਰਾਂਤੀ) ਨੂੰ ਜੜ੍ਹ ਤੋਂ ਉਖਾੜ ਕੇ ਪਰੇ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਰਾਮ - ਜਾਪ ਰਵੀ-ਤੇਜ ਸਮਾਨ,

ਮਹਾ - ਮੋਹ -ਤਮ ਹਰੇ ਅਗਿਆਨ।

ਰਾਮ - ਜਾਪ ਦੇ ਆਨੰਦ ਮਹਾਨ,

ਮਿਲੇ ਉਸੇ ਜਿਸੇ ਦੇ ਭਗਵਾਨ॥67॥

ਰਾਮ ਜਾਪ ਸੂਰਜ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ (ਰੋਸ਼ਨੀ) ਵਰਗਾ ਹੈ ਜੋ ਮੋਹ ਅਤੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਘੋਰ ਹਨੇਰੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।ਅਸਲ

ਵਿਚ ਰਾਮ–ਜਾਪ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਨੰਦ (ਪਰਮਾਨੰਦ) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਆਨੰਦ ਉਸਨੂੰ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਖੁਦ ਆਪ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਰਾਮ - ਨਾਮ ਕੋ ਸਿਮਰੀਏ,
ਰਾਮ - ਰਾਮ ਇਕ ਤਾਰ।
ਪਰਮ - ਪਾਠ ਪਾਵਨ-ਪਰਮ,
ਪਤਿਤ ਅਧੱਮ ਦੇ ਤਾਰ ॥68॥

ਰਾਮ ਨਾਮ ਦਾ ਅਖੰਡ ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ, ਅਵਿਰਾਮ (ਇਕੋਸਾਰ) ਅਨਵਰਤ (ਲਗਾਤਾਰ) ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਸਿਮਰੋ (ਸਮਰਣ ਕਰੋ (ਯਾਦ ਕਰੋ)। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪਾਠ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਵਿੱਤਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੀਚ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਾਪੀ, ਅਤਿ–ਦੁਸ਼ਟ ਦਾ ਵੀ ਉਧਾਰ (ਕਲਿਆਣ) ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਮਾਂਗੂੰ ਮੈਂ ਰਾਮ - ਕ੍ਰਿਪਾ ਦਿਨ ਰਾਤ,
ਰਾਮ-ਕ੍ਰਿਪਾ ਹਰੇ ਸਭ ਉਤਪਾਤ।
ਰਾਮ-ਕ੍ਰਿਪਾ ਲੇਵੇ ਅੰਤ ਸੰਭਾਲ,
ਰਾਮ - ਪ੍ਰਭੂ ਹੈ ਜਨ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ ॥69॥

ਮੈਂ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਰਾਮ ਕ੍ਰਿਪਾ ਮੰਗਦਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਰਾਮ ਕ੍ਰਿਪਾ ਸਾਰੇ ਅਨਰਥਾਂ ਤੋਂ, ਦੁਰਦਸ਼ਾ ਤੋਂ, ਉਥਲ-ਪੁਥਲ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਰਾਮ ਕ੍ਰਿਪਾ ਅੰਤਲੇ ਸਮੇਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਰਾਮ ਪ੍ਰਭੂ ਤਾਂ ਸਭ ਦੇ ਪਾਲਣਹਾਰ - ਰੱਖਿਅਕ ਹਨ।

ਰਾਮ - ਕ੍ਰਿਪਾ ਹੈ ਉੱਚਤਰ - ਯੋਗ,
ਰਾਮ - ਕ੍ਰਿਪਾ ਹੈ ਸ਼ੁਭ ਸੰਯੋਗ।
ਰਾਮ - ਕ੍ਰਿਪਾ ਸਭ ਸਾਧਨ- ਮਰਮ,
ਰਾਮ - ਕ੍ਰਿਪਾ ਸੰਯਮ ਸਤਿਯ ਧਰਮ ॥ 70 ॥

ਰਾਮ-ਕ੍ਰਿਪਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਯੋਗ ਹੈ।ਰਾਮ ਕ੍ਰਿਪਾ ਪਰਮ-ਸੌਭਾਗਯ (ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮਤ) ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਹੈ, ਦੈਵ-ਯੋਗ ਹੈ।ਰਾਮ ਕ੍ਰਿਪਾ ਸਾਰੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਾਧਨਾਂ-

ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਰਹੱਸ ਹੈ ਗੁਪਤ ਤੱਤ ਹੈ। ਰਾਮ–ਕ੍ਰਿਪਾ ਹੀ ਅਸਲ ਇੰਦਰੀ–ਦਮਨ, ਮਨੋਨਿਗ੍ਰਹ (ਮਨ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦਾ ਭਾਵ) ਅਤੇ ਸੱਚਾ ਧਰਮ ਹੈ।

ਰਾਮ - ਨਾਮ ਕੋ ਮਨ ਮੇਂ ਬਸਾਨਾ,
ਸੁਪਥ ਰਾਮ - ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਾ ਹੈ ਪਾਨਾ।
ਮਨ ਮੇਂ ਰਾਮ - ਧੁਨ ਜਬ ਫਿਰੇ,
ਰਾਮ - ਕ੍ਰਿਪਾ ਤਬ ਹੀ ਅਵਤਰੇ ॥ 71 ॥

ਮਨ ਵਿਚ ਰਾਮ–ਨਾਮ ਨੂੰ ਵਸਾਉਣਾ ਰਾਮ–ਕ੍ਰਿਪਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਸੁੰਦਰ ਰਸਤਾ – ਸਾਧਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਵਿਚ ਰਾਮ–ਧੁਨ ਦੀ ਝੰਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਗੂੰਜਦੀ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਹੀ ਰਾਮ ਕ੍ਰਿਪਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਧੁਨ : ਸੁਰ–ਤਾਲ ਸਮੇਤ ਰਾਮ–ਨਾਮ ਦਾ ਧੁਰ ਅੰਦਰ ਚਲਣਾ ਧੁਨੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਧਵਨੀ (ਗੂੰਜ, ਮੁੜਵੀਂ ਆਵਾਜ਼)।

ਰਹੂੰ ਮੈਂ ਨਾਮ ਮੇਂ ਹੋ ਕਰ ਲੀਨ,
ਜੈਸੇ ਜਲ ਮੇਂ ਹੋ ਮੀਨ ਅਦੀਨ।
ਰਾਮ-ਕ੍ਰਿਪਾ ਭਰਪੂਰ ਮੈਂ ਪਾਊਂ,
ਪਰਮ ਪ੍ਰਭੂ ਕੋ ਭੀਤਰ ਲਾਊਂ ॥72॥

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੱਛੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਿਡਰ ਹੋ ਕੇ ਮਸਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮੈਂ ਰਾਮ–ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਮਗਨ (ਮਸਤ) ਹੋ ਕੇ ਰਹਾਂ।ਮੈਂ ਪ੍ਰਚੂਰ (ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ) ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਰਾਮ ਕ੍ਰਿਪਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਸਵਾਮੀ ਨੂੰ ਧੁਰ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਾਂ – ਅਰਥਾਤ ਰਾਮ ਅਤੇ ਰਾਮ ਕ੍ਰਿਪਾ ਵਿੱਚ ਅਭਿੰਨਤਾ (ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ) ਹੈ।

ਭਕਤੀ - ਭਾਵ ਸੇ ਭਕਤ ਸੁਜਾਨ,
ਭਜਤੇ ਰਾਮ-ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਾ ਨਿਧਾਨ।
ਰਾਮ-ਕ੍ਰਿਪਾ ਉਸ ਜਨ ਮੇਂ ਆਵੇ,
ਜਿਸ ਮੇਂ ਆਪ ਹੀ ਰਾਮ ਬਸਾਵੇ ॥73॥

ਬੁਧੀਮਾਨ – ਸ਼ਰਧਾਲੂ – ਭਗਤ ਪ੍ਰੇਮਪੂਰਵਕ (ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ),

ਭਗਤੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਕ੍ਰਿਪਾ ਦੇ ਪੁੰਜ ਰਾਮ ਨੂੰ ਭਜਦੇ ਹਨ। ਰਾਮ ਕ੍ਰਿਪਾ ਉਸ ਭਗਤ ਵਿੱਚ ਅਵਤਰਿਤ (ਪ੍ਰਗਟ, ਅਵਤਾਰ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਉਹ ਆਪ ਖੁਦ ਕ੍ਰਿਪਾ ਬਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕ੍ਰਿਪਾ - ਪ੍ਰਸਾਦ ਹੈ ਰਾਮ ਕੀ ਦੇਨੀ,
ਕਾਲ-ਵਿਆਲ ਜੰਜਾਲ ਹਰ ਲੇਨੀ।
ਕ੍ਰਿਪਾ-ਪ੍ਰਸਾਦ ਸੁਧਾ-ਸੁਖ-ਸਵਾਦ,
ਰਾਮ - ਨਾਮ ਦੇ ਰਹਿਤ ਵਿਵਾਦ ॥ 74 ॥

ਕ੍ਰਿਪਾ ਰੂਪੀ ਪ੍ਰਸਾਦ ਤਾਂ ਰਾਮ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਭੇਂਟ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਲ–ਰੂਪੀ ਸਪ–ਨਾਗ ਦੀ ਲਪੇਟ–ਕੁੰਡਲੀ ਤੋਂ, ਵੇਦਨਾ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਰਸੰਦੇਹ (ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕ ਦੇ) ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਵਾਦ (ਬਹਿਸ) ਦੇ ਰਾਮ ਦਾ ਨਾਮ, ਕ੍ਰਿਪਾ ਰੂਪੀ ਪ੍ਰਸਾਦ ਦੁਆਰਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸੁਖ ਦਾ ਸੁਆਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਭੂ - ਪ੍ਰਸਾਦ ਸ਼ਿਵ - ਸ਼ਾਂਤੀ - ਦਾਤਾ,

ਬ੍ਰਹਮ - ਧਾਮ ਮੇਂ ਆਪ ਪਹੁੰਚਾਤਾ।

ਪ੍ਰਭੂ - ਪ੍ਰਸਾਦ ਪਾਵੇ ਵਹ ਪ੍ਰਾਣੀ,

ਰਾਮ - ਰਾਮ ਜਪੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ - ਵਾਣੀ ॥ 75 ॥

ਪ੍ਰਭੂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਕ੍ਰਿਪਾ ਪ੍ਰਸਾਦ ਅਰਥਾਤ ਪ੍ਰਭੂ–ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ, ਮੰਗਲਮਯ (ਸ਼ੁਭ) ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਸਾਦ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮ–ਧਾਮ (ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਘਰ) ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਸਾਦ ਉਸੇ ਜੀਵਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਰਾਮ–ਰਾਮ ਰੂਪੀ ਦਿਵਯ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਨਿਰੰਤਰ ਉਚਾਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਔਸ਼ਧ ਰਾਮ - ਨਾਮ ਕੀ ਖਾਈਏ,

ਮ੍ਰਿਤਯੂ ਜਨਮ ਕੇ ਰੋਗ ਮਿਟਾਈਏ।

ਰਾਮ - ਨਾਮ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸ-ਪਾਨ,

ਦੇਤਾ ਅਮਲ ਅਚਲ ਨਿਰਵਾਣ ॥ 76 ॥

ਰਾਮ ਨਾਮ ਦੀ ਬੂਟੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਨਮ–ਮਰਣ ਦੇ ਰੋਗ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਓ, ਰੋਗ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਵੋ। ਰਾਮ–ਨਾਮ

ਰੂਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸ਼ੁੱਧ – ਸੁਸਪਸ਼ਟ (very clear) ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਮੁਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਰਾਮ - ਰਾਮ ਧੁਨ ਗੂੰਜ ਸੇ,
ਭਵ - ਭੈ ਜਾਤੇ ਭਾਗ।
ਰਾਮ - ਨਾਮ ਧੁਨ ਧਿਆਨ ਸੇ,
ਸਭ ਸ਼ੁਭ ਜਾਤੇ ਜਾਗ ॥ 77 ॥

ਰਾਮ–ਰਾਮ ਦੀ ਧੁਨੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਧਵਨੀ (ਗੂੰਜ) ਨਾਲ ਜਨਮ ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਮ ਧੁਨੀ (sound) 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕਰਾਉਣ ਨਾਲ ਇਕਾਗਰਚਿਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਾਰੀਆਂ ਚੰਗਿਆਈਆਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਚੰਗੀ ਕਿਸਮਤ ਜਾਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਾਂਗੂੰ ਮੈਂ ਰਾਮ - ਨਾਮ ਮਹਾਦਾਨ,
ਕਰਤਾ ਨਿਰਧਨ ਕਾ ਕਲਿਆਣ।
ਦੇਵ-ਦਵਾਰ ਪਰ ਜਨਮ ਕਾ ਭੂਖਾ,
ਭਕਤੀ ਪ੍ਰੇਮ ਅਨੁਰਾਗ ਸੇ ਰੂਖਾ ॥ 78 ॥

ਮੈਂ ਰਾਮ–ਨਾਮ ਦਾ ਵਸਿਸ਼ਠ (ਅਦਭੁੱਤ, ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲਾ)

ਦਾਨ ਮੰਗਦਾ ਹਾਂ–ਪ੍ਰਭੂ ਰਾਮ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਧੁਰ ਨਾਮ ਦਾ ਮਹਾਨ – ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਦਾਨ ਮੰਗਦਾ ਹਾਂ ਇਹ ਨਿਰਧਨ (ਗਰੀਬ), ਨਿਰਬਲ (ਕਮਜੋਰ) ਦਰਿੱਦਰੀ (ਆਲਸੀ) ਦਾ ਉੱਧਾਰ–ਕਲਿਆਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ।ਮੈਂ ਜਨਮ–ਜਨਮਾਂਤਰਾਂ ਦਾ ਭੁੱਖਾ ਰਾਮ–ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਖੜਾ ਹਾਂ, ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਭਗਤੀ, ਨਾ ਪ੍ਰੇਮ, ਨਾ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅਨੁਰਕਤੀ (ਪ੍ਰੀਤ) ਹੈ।

‘ ਪਰ ਹੂੰ ਤੇਰਾ ’- ਯਹ ਲਿਏ ਟੇਰ,
ਚਰਣ ਪੜੇ ਕੀ ਰੱਖੀਓ ਮੇਰ।
ਅਪਨਾ ਆਪ ਵਿਰਦ-ਵਿਚਾਰ,
ਦੀਜੀਏ ਭਗਵਨ !ਨਾਮ ਪਿਆਰ ॥ 79 ॥

ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹ ਮੇਰੀ ਕਰੁਣਾ ਪੁਕਾਰ ਹੈ ਕਿ "ਮੈਂ ਤੇਰਾ ਹਾਂ" ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਚਰਣਾਂ 'ਚ ਡਿੱਗੇ ਹੋਏ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲੋ, ਮੇਰੇ’ ਤੇ ਮਿਹਰ ਕਰੋ, ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰੋ। ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ ! ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਔਗੁਣਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸਮੱਰਥਾ, ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਅ, ਆਪਣੀ ਉੱਚੀ ਜਸ–ਕੀਰਤੀ (ਜਸ, ਚਮਕ, ਵਿਸਥਾਰ) ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਦੀ ਪ੍ਰੀਤ ਦਿਓ।

ਰਾਮ - ਨਾਮ ਨੇ ਵੇ ਭੀ ਤਾਰੇ,
ਜੋ ਥੇ ਅਧਰਮੀ - ਅੱਧਮ ਹਤਿਆਰੇ।
ਕਪਟੀ - ਕੁਟਿਲ - ਕੁਕਰਮੀ ਅਨੇਕ,
ਤਰ ਗਏ ਰਾਮ - ਨਾਮ ਲੇ ਏਕ ॥80॥

ਰਾਮ ਨੇ ਉਹ ਵੀ ਤਾਰ ਦਿੱਤੇ ਅਰਥਾਤ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਕਲਿਆਣ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਧਰਮਹੀਣ–ਨਾਸਤਿਕ ਸਨ, ਨੀਚ ਸਨ, ਖ਼ੂਨੀ ਸਨ, ਛਲੀ, ਧੋਖੇਬਾਜ਼ ਸਨ, ਘ੍ਰਿਣਾਯੋਗ – ਬੇਸ਼ਰਮ – ਬੁਰੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਾਪੀ ਸਨ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਵੀ ਇੱਕ ਰਾਮ ਨਾਮ ਲੈ ਕੇ ਤਰ ਗਏ।

ਤਰ ਗਏ ਧ੍ਰਿਤੀ - ਧਾਰਣਾ ਹੀਨ,
ਧਰਮ - ਕਰਮ ਮੇਂ ਜਨ ਅਤਿ ਦੀਨ।
ਰਾਮ - ਰਾਮ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ- ਜਪ ਜਾਪ,
ਹੂਏ ਅਤੁਲ - ਵਿਮਲ - ਅਪਾਪ ॥81॥

ਜੋ ਦ੍ਰਿੜ–ਨਿਸ਼ਚੈ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ, ਅਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਸਨ,

ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਅਸਥਿਰ–ਭਗਵਾਨ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦਾ, ਅਨੈਤਿਕ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਰਥਾਤ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਕਰਮ, ਧਰਮ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਅਜਿਹੇ ਧਰਮ ਅਤੇ ਕਰਮਹੀਣ–ਹੋਛੇ ਕਰਮੀ ਵੀ, ਰਾਮ–ਰਾਮ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ ਦਾ ਜਾਪ ਜਪਕੇ ਨਿਸ਼ਪਾਪ (ਪਾਪ ਰਹਿਤ) ਹੋ ਗਏ, ਅਜਿਹੇ ਪਵਿੱਤਰ ਹੋ ਗਏ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਅਰਥਾਤ ਉਹ ਸਾਰੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਿਰਮਲ (ਬਹੁਤ ਪਵਿੱਤਰ), ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਤੋਂ ਰਹਿਤ (ਸਵੱਛ) – ਪਾਪ ਰਹਿਤ ਹੋ ਗਏ।

ਧ੍ਰਿਤੀ: ਧੀਰਜ – ਅਟੁੱਟ (ਪੱਕਾ) ਨਿਸ਼ਚੈ – ਦ੍ਰਿੜ ਸੰਕਲਪ (Steadiness)

ਰਾਮ - ਨਾਮ ਮਨ ਮੁੱਖ ਮੇਂ ਬੋਲੇ,
ਰਾਮ - ਨਾਮ ਭੀਤਰ ਪਟ ਖੋਲੇ।
ਰਾਮ - ਨਾਮ ਸੇ ਕਮਲ - ਵਿਕਾਸ,
ਹੋਵੇਂ ਸਭ ਸਾਧਨ ਸੁਖ - ਰਾਸ ॥82॥

ਰਾਮ ਨਾਮ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਅਤੇ ਮਨ ਤੋਂ ਬੋਲਣ ਨਾਲ ਧੁਰ ਅੰਦਰ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਗਿਆਨਤਾ ਦਾ ਪਰਦਾ ਹਟ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਾਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਰਾਮ ਨਾਮ ਨਾਲ ਹਿਰਦੈ-ਕਮਲ ਖਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾ ਸੁਖਮਈ – ਆਨੰਦਮਈ (ਸੁੱਖ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ) ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਰਥਾਤ ਸਫਲੀਭੂਤ (ਸਿੱਧ) ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਰਾਮ - ਨਾਮ ਘਟ ਭੀਤਰ ਬਸੇ,
ਸਾਂਸ - ਸਾਂਸ ਨੱਸ - ਨੱਸ ਸੇ ਰਸੇ।
ਸਪਨੇ ਮੇਂ ਭੀ ਨਾ ਬਿਸਰੇ ਨਾਮ,
ਰਾਮ - ਰਾਮ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ - ਰਾਮ - ਰਾਮ ॥83॥

ਜਦੋਂ ਰਾਮ ਨਾਮ ਸ਼ਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਹਰ ਸਾਹ ਅਤੇ (ਰੋਮ ਰੋਮ) ਨਾੜੀ-ਨਾੜੀ ਵਿੱਚੋਂ ਟਪਕਣ ਰਿਸਣ ਲਗੇ (ਡਿੱਗਣ ਲਗੇ) ਅਰਥਾਤ ਰਾਮ ਨਾਮ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੁਰ ਅੰਦਰ ਸਮਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਹਰੇਕ ਰੋਮ ਅੰਗ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਕਾ (cell) ਵਿੱਚੋਂ ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਿਸੇ – ਜਿਵੇਂ ਪਹਾੜੀ ਚਸ਼ਮੇ ਤੋਂ ਜਲ ਰਿਸਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਸਮੇਂ ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰਾਮ ਨਾਮ ਦਾ ਵਿਸਮਰਣ (ਕਦੇ ਨਾ ਭੁੱਲਣ ਵਾਲਾ, ਅਭੁੱਲ) ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਰਾਮ–ਰਾਮ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ–ਰਾਮ–ਰਾਮ ਰੋਜ਼ ਯਾਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ – ਨਾਮ ਸਮਰਣ ਰੋਜ਼ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਰਾਮ - ਨਾਮ ਕੇ ਮੇਲ ਸੇ,
ਸਧ ਜਾਤੇ ਸਭ - ਕਾਮ।
ਦੇਵ - ਦੇਵ ਦੇਵੇ ਯਦਾ,
ਦਾਨ ਮਹਾ - ਸੁਖ - ਧਾਮ ॥84॥

ਰਾਮ ਨਾਮ ਦੇ ਸੰਯੋਗ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪੂਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀ ਨਿਹਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਗਦ–ਗਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਅਤਿਅੰਤ ਸੁਖ ਦਾ ਕਦੀ ਨਾਸ਼ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਧਾਮ–ਭੰਡਾਰ ਮਹਾਂ–ਦਾਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦੇਵਾਂ ਦੇ ਦੇਵ ਪ੍ਰਭੂ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਅਹੋ ! ਮੈਂ ਰਾਮ - ਨਾਮ ਧਨ ਪਾਇਆ,
ਕਾਨ ਮੇਂ ਰਾਮ - ਨਾਮ ਜਬ ਆਇਆ।
ਮੁਖ ਸੇ ਰਾਮ - ਨਾਮ ਜਬ ਗਾਇਆ,
ਮਨ ਸੇ ਰਾਮ - ਨਾਮ ਜਬ ਧਿਆਇਆ ॥85॥

ਮੇਰੀ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮਤ ! ਮੈਂ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਰਾਮ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਧਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਰਾਮ–ਨਾਮ ਮੇਰੇ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਮੈਂ ਰਾਮ–ਨਾਮ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਗਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਰਾਮ ਨਾਮ–ਮੰਤਰ ਉੱਪਰ ਮੇਰਾ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੋਇਆ – ਮੇਰਾ ਧਿਆਨ ਲੱਗਣ ਲਗ ਪਿਆ।

ਪਾ ਕਰ ਰਾਮ - ਨਾਮ ਧਨ - ਰਾਸ਼ੀ,
ਘੋਰ - ਅਵਿੱਦਿਆ ਵਿਪਦ ਵਿਨਾਸ਼ੀ।
ਬੜਾ ਜਬ ਰਾਮ - ਪ੍ਰੇਮ ਕਾ ਪੂਰ,
ਸੰਕਟ - ਸੰਸ਼ੈ ਹੋ ਗਏ ਦੂਰ ॥86॥

ਰਾਮ ਨਾਮ ਦੀ ਪੂੰਜੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਕੇ ਡੂੰਘੀ ਅਗਿਆਨਤਾ (ਮਹਾਂ–ਅਗਿਆਨਤਾ) ਰਾਹੀਂ ਉਤਪੰਨ ਅਤੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ

ਘੋਰ ਦੁੱਖ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਰਾਮ ਨਾਮ ਦੀ ਪੂੰਜੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ'ਤੇ ਮਹਾਂ ਅਗਿਆਨਤਾ ਅਤੇ ਮਹਾਂ ਦੁਖਾਂ ਦਾ ਵਿਨਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਰਾਮ ਪ੍ਰਤਿ ਅਨੁਰਾਗ ਨਾਲ ਦਿਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਇਆ ਨਾਲ ਹੀਂ ਸਾਰੇ ਸੰਕਟ ਅਤੇ ਸੰਸ਼ਯ (ਸ਼ੱਕ) ਦੂਰ ਹੋ ਗਏ। ਮੰਨਣ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਹੜ੍ਹ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਕਸ਼ਟ, ਭ੍ਰਮ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਬਹਾ ਕੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਾਮ ਨਾਮ ਅਵਿਦਿਆ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਚੂਕ (ਕਦੇ ਨਾ ਚੂਕਣ ਵਾਲਾ ਭਾਵ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ) ਮੰਤਰ ਹੈ।

ਰਾਮ - ਨਾਮ ਜੋ ਜਪੇ ਏਕ ਬੇਰ,
ਉਸ ਕੇ ਭੀਤਰ ਕੋਸ਼ - ਕੁਬੇਰ।
ਦੀਨ - ਦੁਖੀਆ - ਦਰਿੱਦਰ - ਕੰਗਾਲ,
ਰਾਮ - ਰਾਮ ਜਪ ਹੋਵੇ ਨਿਹਾਲ ॥87॥

ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਜੋ ਕੋਈ ਇਕ ਵਾਰ ਵੀ ਰਾਮ–ਨਾਮ ਜਪਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਇਸ ਨਾਮ ਦੀ ਉਨੀ ਹੀ ਸੰਪੱਤੀ ਸੰਚਿਤ

(ਇਕੱਠੀ) ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੇ ਕੋਸ਼ਾਧਯਕਸ਼ (ਖਜਾਨਚੀ) ਕੁਬੇਰ ਦੇ ਥੈਲੇ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਰਾਮ ਨਾਮ ਦੇ ਜਪਨ ਨਾਲ ਬਚਾਰੇ-ਤਰਸਯੋਗ, ਗਰੀਬ-ਨਿਰਬਲ (ਕਮਜੋਰ), ਦੁਖੀ, ਆਲਸੀ, ਵਯਥਿਤ (ਡਰੇ ਹੋਏ) ਵੀ ਨਿਹਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਧਨੀ, ਅਮੀਰ ਅਤੇ ਕਿਸਮਤਵਾਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹਿਰਦੈ ਰਾਮ - ਨਾਮ ਸੇ ਭਰੀਏ,
ਸੰਚੈ ਰਾਮ - ਨਾਮ ਧੰਨ ਕਰੀਏ।
ਘਟ ਮੇਂ ਨਾਮ ਮੂਰਤੀ ਧਰੀਏ,
ਪੂਜਾ ਅੰਤਰਮੁਖ ਹੋ ਕਰੀਏ ॥੪੪॥

ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਰਾਮ-ਨਾਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਕਰ ਲਓ, ਅਤੇ ਰਾਮ-ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਧਨ ਹੀ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ, ਇਸ ਸੱਚੇ ਧਨ ਦਾ ਇਕੱਠ ਕਰੋ।ਆਪਣੇ ਧੁਰ ਅੰਦਰ ਰਾਮ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਮੂਰਤੀ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰ ਲਓ ਅਤੇ ਧੁਰ ਅੰਦਰ ਵਲ ਮੁੜ ਕੇ ਪੂਜਾ ਅਰਾਧਨਾ ਕਰੋ - ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਮਾਤਮਾ - ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਿਰਾਜਮਾਨ ਪ੍ਰਭੂ ਰਾਮ ਦੀ ਉਪਾਸਨਾ (ਪੂਜਾ) ਕਰੋ।

ਆਂਖੇਂ ਮੂੰਦ ਕੇ ਸੁਨੀਏ ਸਿਤਾਰ,
ਰਾਮ - ਰਾਮ ਸੁਮਧੁਰ ਝੰਕਾਰ।
ਉਸ ਮੇਂ ਮਨ ਕਾ ਮੇਲ ਮਿਲਾਓ,
ਰਾਮ - ਰਾਮ ਸੁਰ ਮੇਂ ਹੀ ਸਮਾਓ ॥89॥

ਧੁਰ ਅੰਦਰ ਵੱਜ ਰਹੀ ਸਿਤਾਰ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਰਾਮ–ਰਾਮ ਦੀ ਮਧੁਰ ਮਿੱਠੀ ਝੰਕਾਰ – ਗੂੰਜ – ਧੁਨੀ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਅਰਥਾਤ ਧੁਰ–ਅੰਦਰ ਵੱਜ ਰਹੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਰਸ ਭਰਪੂਰ ਰਾਮ–ਰਾਮ ਗੂੰਜਾਂਦੀ – ਝੰਕਾਰਦੀ ਹੋਈ, ਸਿਤਾਰ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਸੁਣੋ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਮਨ ਨੂੰ ਇੱਕਮਿਕ ਕਰ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਾਮ–ਰਾਮ ਧੁਨ ਵਿੱਚ, ਲੈਅ ਵਿੱਚ ਅਲੋਪ (ਅਦਿਖ) ਹੋ ਜਾਓ ਗੁੰਮ ਜਾਓ।

ਜਪੂੰ ਮੈਂ ਰਾਮ - ਰਾਮ ਪ੍ਰਭੂ ਰਾਮ,
ਧਿਆਊਂ ਮੈਂ ਰਾਮ - ਰਾਮ ਹਰੇ ਰਾਮ।
ਸਿਮਰੂੰ ਮੈਂ ਰਾਮ - ਰਾਮ ਪ੍ਰਭੂ ਰਾਮ,
ਗਾਊਂ ਮੈਂ ਰਾਮ - ਰਾਮ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ ॥90॥

ਹੇ ਰਾਮ! ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਰਾਮ–ਰਾਮ ਹੀ ਜਪਾਂ। ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਾਮ ਰਾਮ ਉੱਤੇ ਹੀ ਧਿਆਨ ਲਗਾਵਾਂ! ਹੇ ਹਰੀ! ਹੇ ਸਵਾਮੀ! ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਾਮ ਰਾਮ ਹੀ ਸਿਮਰਾਂ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਾਮ–ਰਾਮ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ ਹੀ ਗਾਵਾਂ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤਵਾਣੀ ਕਾ ਨਿਤਯ ਗਾਨਾ,
ਰਾਮ - ਰਾਮ ਮਨ ਬੀਚ ਰਮਾਨਾ।
ਦੇਤਾ ਸੰਕਟ - ਵਿਪਦ ਨਿਵਾਰ,
ਕਰਤਾ ਸ਼ੁਭ ਸ਼੍ਰੀ ਮੰਗਲਾਚਾਰ ॥91॥

ਇਸ ਦਿਵਯ ਅਮਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਵਾਣੀ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਸੰਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਮਨ–ਮੰਦਰ ਵਿਚ ਰਾਮ ਰਾਮ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨਾ। ਰੋਜਾਨਾ ਪਾਠ ਦੁਖ,

ਅੜ੍ਹਚਨਾ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਛੁਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮਤ, ਵੈਭਵ (ਸੁਖ, ਮਹਿਮਾ, ਪ੍ਰਭੂਤਾ, ਦੌਲਤ), ਐਸ਼ਵਰਿਆ (ਦੌਲਤ, ਪੈਸਾ, ਹਕੂਮਤ, ਮਲਕੀਅਤ) ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਸੁਖ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਮੰਗਲਮਈ ਹੈ, ਸ਼ੁਭ-ਆਰੰਭ ਹੈ।

ਰਾਮ - ਨਾਮ ਜਪ - ਪਾਠ ਸੇ,
ਹੋ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸੰਚਾਰ।
ਰਾਮ - ਧਾਮ ਮੇਂ ਪ੍ਰੀਤਿ ਹੋ,
ਸੁਗੁਣ - ਗਣ ਕਾ ਵਿਸਤਾਰ ॥92॥

ਰਾਮ ਨਾਮ ਦਾ ਜਾਪ ਅਤੇ ਸੰਕੀਰਤਨ-ਗੁਣਗਾਣ ਨਾਲ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦਾ (ਮਾਦੁਰਯ ਦਾ, ਮਿਠਾਸ ਦਾ) ਸੰਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਇਹ ਮਿਠਾਸ ਨੂੰ ਉੱਨਤ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਫੈਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਰਾਮ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਨਿਵਾਸ-ਸਥਾਨ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਚੰਗੇ-ਚੰਗੇ ਅਲੌਕਿਕ ਗੁਣਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤਾਰਕ-ਮੰਤ੍ਰ ਰਾਮ ਹੈ,
ਜਿਸ ਕਾ ਸੁਫਲ ਅਪਾਰ।
ਇਸ ਮੰਤ੍ਰ ਕੇ ਜਾਪ ਸੇ,
ਨਿਸ਼ਚਯ ਬਨੇ ਨਿਸਤਾਰ ॥93॥

ਰਾਮ ਤਾਰਨ ਵਾਲਾ ਮੰਤਰ ਹੈ, ਉਧਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਜੋ ਅਣਗਿਣਤ ਲਾਭ, ਸੁਖ-ਭੋਗ, ਸਫਲਤਾ, ਸਿੱਧੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਆਨੰਦ ਦਾ ਉਪਭੋਗ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੰਤਰ ਨੂੰ ਜਪਣ ਨਾਲ ਮੁਕਤੀ (ਮੋਕਸ਼) ਪ੍ਰਾਪਤੀ, ਨਿਰਵਾਣ, ਰਾਮ-ਘਰ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ, ਪਰਮ ਪਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ, ਆਤਮਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਮਿਲਨ-ਸਮਾਨਤਾ, ਇਕਰੂਪਤਾ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਕੇ ਰਹੇਗਾ, ਅਜਿਹਾ ਅਟੁੱਟ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖੋ।

* * * ਸੰਪੂਰਨ * * *

ਧੁਨ

1. ਬੋਲੋ ਰਾਮ, ਬੋਲੋ ਰਾਮ, ਬੋਲੋ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ।
2. ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ, ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ, ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ।
3. ਜੈ ਜੈ ਰਾਮ, ਜੈ ਜੈ ਰਾਮ, ਜੈ ਜੈ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ।
4. ਜੈ ਰਾਮ, ਜੈ ਰਾਮ, ਜੈ ਜੈ ਰਾਮ,
ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ, ਜੈ ਜੈ ਰਾਮ।
5. ਪਤਿਤ ਪਾਵਨ ਨਾਮ, ਭਜਲੇ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ।
ਭਜ ਲੇ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ, ਭਜ ਲੇ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ।।
6. ਅਸ਼ਰਣ ਸ਼ਰਣ ਸ਼ਾਂਤੀ ਕੇ ਧਾਮ,
ਮੁਝੇ ਭਰੋਸਾ ਤੇਰਾ ਰਾਮ।
ਮੁਝੇ ਭਰੋਸਾ ਤੇਰਾ ਰਾਮ,
ਮੁਝੇ ਭਰੋਸਾ ਤੇਰਾ ਰਾਮ।।
7. ਰਾਮਾਯ ਨਮः ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮਾਯ ਨਮः,
ਰਾਮਾਯ ਨਮः ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮਾਯ ਨਮः।
8. ਅਹੰ ਭਜਾਮਿ ਰਾਮਮ, ਸਤਿਅਮ ਸ਼ਿਵਮ ਮੰਗਲਮ
ਸਤਿਅਮ ਸ਼ਿਵਮ ਮੰਗਲਮ, ਸਤਿਅਮ ਸ਼ਿਵਮ ਮੰਗਲਮ।।

....

ਅੰਮ੍ਰਿਤਵਾਣੀ

ਵ੍ਰਿਧੀ ਆਸਤਿਕ ਭਾਵ ਕੀ, ਸ਼ੁਭ ਮੰਗਲ ਸੰਚਾਰ।
ਅਭਿਉਦਯ ਸਦ ਧਰਮ ਕਾ, ਰਾਮ ਨਾਮ ਵਿਸਤਾਰ॥

: ਪਰਮੇਸ਼ਵਰ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ :

ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਈਸ਼ਵਰ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾਈ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸ਼ਰਧਾ - ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧੇ, ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਭ ਅਤੇ ਮੰਗਲ ਫੈਲੇ।ਸੱਚੇ ਧਰਮ ਦਾ ਉਦਯ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਰਾਮ-ਨਾਮ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ (ਫੈਲਾਅ-ਪਸਾਰ) ਹੋਵੇ।

ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ
ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ
ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ
ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ
ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ
ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ
ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ
ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ
ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ
ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ
ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ
ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ
ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ
ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ
ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ
ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ
ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ

ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ
ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ
ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ
ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ
ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ
ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ
ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ
ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ
ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ
ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ
ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ
ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ
ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ
ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ
ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ
ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ
ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ