ॐ नमः श्री रामलाल प्रभुजी परब्रह्मणे नमः

श्री 1008 योगेश्वर प्रभु रामलाल जी महाराज

चरितामृत

श्री योग महादिव्य रामायण

बारहवां खण्ड

उपसंहार काण्ड

लेखक

चमन लाल कपूर 'सेवक'

प्रकाशक

योग साधन आश्रम

3-एल, माडल टाऊन, होशियारपुर (पंजाब)

ॐ नमः श्री राम लाल प्रभु जी परब्रह्मणे नमः

श्री 1008 योगेश्वर प्रभु रामलाल जी महाराज चरितामृत

श्री योग महादिव्य रामायण

बारहवां खण्ड
उपसंहार काण्ड

लेखक :-

चमन लाल कपूर 'सेवक'

प्रकाशक :-

योग साधन आश्रम, 3-एल, माडल टाऊन,
होशियारपुर (पंजाब)

प्रथम बार 1000
योगेश्वर राम ललाब्द 136
विक्रम संवत् 2081
रामनवमी पर्व सन् 2024

भेंट:-रु. 250/-

योग वन्दना

योग-विद्यां नमाम्यहम्

सौंदर्य लहरीरूपां, तापत्रयविनाशनीम् ।
तेजस्विनीं तपोरूपां, योगविद्यां नमाम्यहम् ।।१।।
संस्थापकां समत्वं तां, शक्तिसृजनकारिणीम् ।
चित्तावृत्तिनिरोधाय, योगविद्यां नमाम्यहम् ।।२।।
अर्धनारीश्वरस्येमां, चैतन्यसार संभवाम् ।
पूर्णरूपकुण्डलिनीं, योगविद्यां नमाम्यहम् ।।३।।

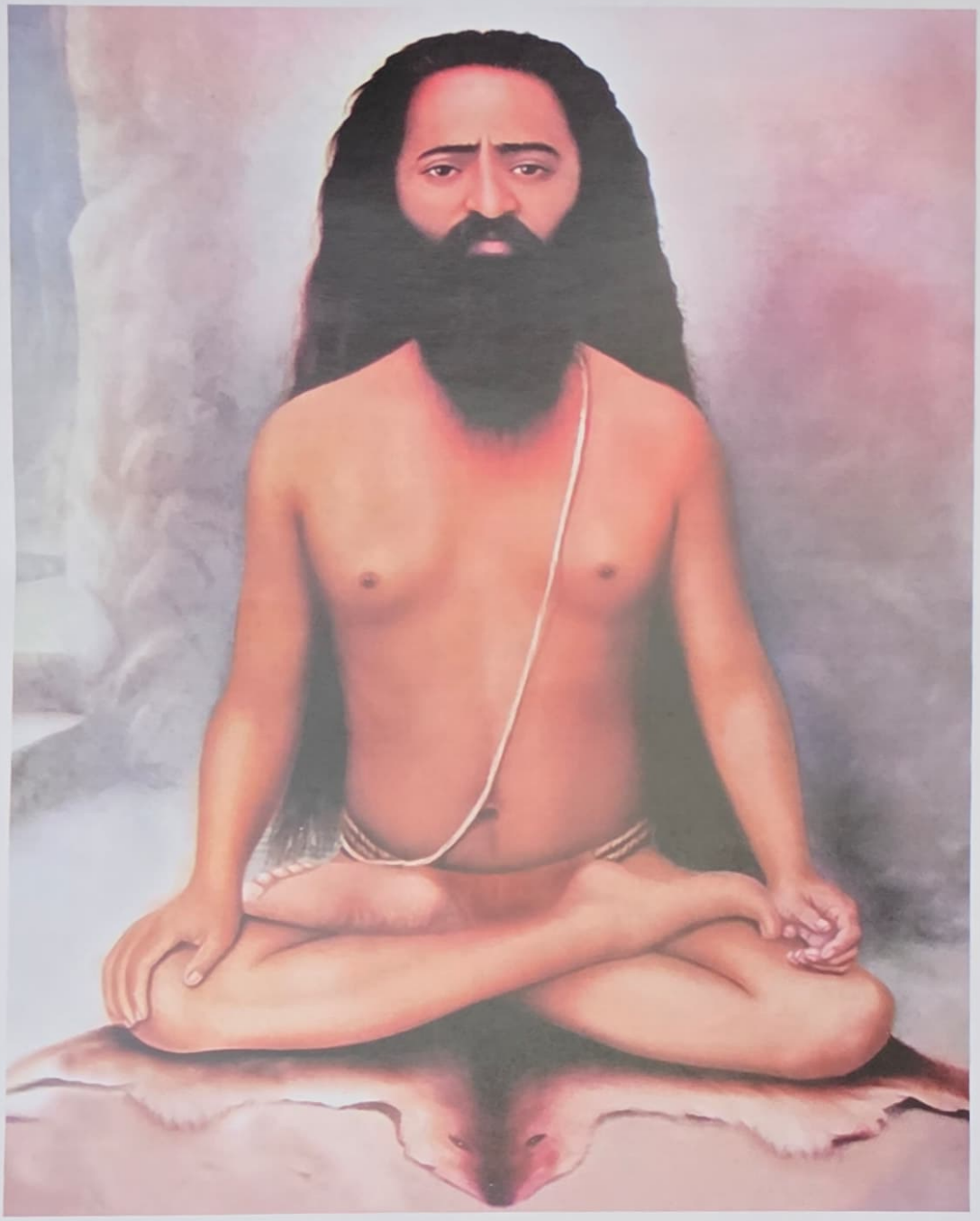
●●●●

❋ योग तुझे नमस्कार ❋

सुन्दर करे जो देह को, करे दुःखों से पार ।
तेज रूप तप रूप जो, योग तुझे नमस्कार ।।१।।
करे समत्व दान जो, शक्ति सिरजनहार ।
चित्तावृत्ति निरोधहित, योग तुझे नमस्कार ।।२।।
आदिनाथ से ऊपजा, चेतनता का सार ।
जागृत कुण्डली जो करे, योग तुझे नमस्कार ।।३।।
राम लाल जिस का किया, कलियुग में उद्धार ।
मुलखराज के ''सेवक'', का तुझे नमस्कार ।।४।।

चमन लाल कपूर "सेवक"

ॐ नमः श्री रामलाल प्रभुजी परब्रह्मणे नमः



श्री 1008 योगेश्वर प्रभु रामलाल जी महाराज

भूमिका

श्री योग महादिव्य रामायण का यह बारहवां खण्ड 'उपसंहार काण्ड' जनता के समक्ष है। इसमें पूर्व लिखित सामग्री की पुनरावृत्ति मात्र ही है। इस में योग की त्रिवेणी (हठयोग, राजयोग और कर्मयोग) को संक्षेप पूर्वक दोहराया है और चतुर्थ योग भी बतलाया गया है - जो है 'विश्वयोग' जो श्री प्रभु जी अपने दिव्य शरीर द्वारा सारे संसार में वितरण कर रहें हैं। यह संसार उन की रचना है और सभी को योग की आवश्यकता है।

आशा है सहृदय पाठक श्री प्रभु जी की कृपा से लाभान्वित होंगे।

होशियरपुर
दिनांक 20-09-2011

निवेदक
-चमनलाल कपूर 'सेवक'

दो शब्द

श्री योग महादिव्य रामायण का बारहवां खण्ड 'उपसंहार काण्ड' प्रभु भक्तों के स्वाध्याय शीलनार्थ प्रस्तुत है। महाप्रस्थान से पूर्व सद्गुरु देव जी के मन जिज्ञासा हुई कि जीवन काल में प्रभु कृपा से 'योगेश्वर प्रभु रामलाल जी का चरितामृत' जो कुछ भी लिख पाया उसकी समीक्षा कर ग्रन्थों का सार प्रभु भक्तों की सुविधा हेतु समेकित किया जाये। अल्प अस्वस्थता के कारण सद्गुरु देव जी मात्र 38 पृष्ठ ही लिख पाये व दास को 'श्री प्रभु राम लाल का विश्व योग' लिखने की आज्ञा दी। दास को तो काव्य विद्या का कोई ज्ञान न था। इसलिए उनके जीवन काल में गद्य रूप में ही लिख पाया। महाप्रस्थान से पूर्व उनकी आज्ञा हुई कि इसे पद्य में भी लिखना। अब उनकी कृपा से यह ग्रन्थ सम्पूर्ण हो पाया जो श्रद्धालु भक्तों के सन्मुख है। आशा है जिज्ञासु भक्त लाभान्वित होंगे।

स्थान: होशियरपुर
दिनांक: 12.09.2023

श्री सद्गुरु चरणों का दास
- ***चन्द्रमोहन***

श्री योग महादिव्य रामायण - (उपसंहार काण्ड)
विषय सूची

क्र.सं.	प्रसंग	पृष्ठ
1.	योग त्रिवेणी	1
2.	संक्षिप्त हठ योग	1
3.	संक्षिप्त राज योग	2
4.	संक्षिप्त कर्म योग	2
5.	हठ योग समीक्षा	4
6.	राज योग समीक्षा	9
7.	कर्म योग समीक्षा	10
8.	विश्व योग	39
9.	श्री योग महादिव्य रामायण समीक्षा	104
10.	योगीराज सद्गुरु देव श्री चमन लाल कपूर	181
11.	'दास' का सद्गुरु शरण में आना	206

श्री दिव्य रामायण सहगान

दिव्य रामायण की गाथा को,
जो नर सुने सुनावे ।
जीवन में रहे सुखी हमेशा,
अंत परमपद पावे ।।

श्री प्रभु गंडाराम दुलारे,
इस में उन के खेल हैं न्यारे ।
पतित पावनी कथा मनोहर,
भक्तन के मन भावे ।।

सुन्दर यह इतिहास मनोहर,
लीला कीनी जिमि योगेश्वर ।
योग साधना की पावस ऋतु,
योगामृत बरसावे ।।

उत्तम नीति इस में आई,
भक्त जनों के जो मन भाई ।
इस के सुनने से प्राणी का,
पाप नाश हो जावे ।।

श्री प्रभु राम लाल हैं नायक,
जीव चराचर के सुखदायक ।
उन के चरण कमल का भौंरा,
'सेवक' शीश झुकावे

ॐ

श्री योग महादिव्य रामायण

1. योग त्रिवेणी

दोहा- महाप्रभु को स्मरण कर, सर मुलख पग धार।
राम लाल भगवान की, सिमरूँ महिम अपार।।8398

कलियुग में अवतार ले, घोर वनों में जाय।
ऋषि मुनियों के योग को, फिर जग में वे लाय।।8399

योग त्रिवेणी नाम से, सिखलाया उन योग।
हठ योग जो शिव का, और पातंजल योग।।8400

कर्म योग है तीसरा, है सरस्वती धार।
कृष्ण चन्द्र भगवान का, जो है योग अपार।।8401

2. संक्षिप्त हठयोग (भगवान शिव का)

हठ योग का करूं बखान, साधन उस के सात लो मान।
उन के नाम मैं सभी बखानूं, जन गण को उपयोगी जानूं।
पहला है षट्कर्म महान, दूजा आसन लेवो जान।
तीजा मुद्रा को लो जान, चौथा प्राणायाम पहचान।

पांचवां प्रत्याहार है मीत, ध्यान को छटा लो मन चीत।
सातवां समाधि योग कहाई, योगिन जिस से मुक्ति पाई।

दोहा-सातों साधन योग के, जो यहां कथ पाय।
उन का वर्णन सबन का, आगे चल कर आय।।8402

3. संक्षिप्त राजयोग (ऋषि पतंजलि का)

अब पातंजल योग बताऊं, उस के आठ अंग कथ पाऊं।
उन के भी तुम नाम लो जान, पहला यम है लो पहचान।
दूजा नियम योग कहाय, तीजा आसन नाम धराय।
चौथा प्राणायाम है मीत, इस से श्वास लेवोगे जीत।
प्रत्याहार को पंचम जान, छटा धारणा लेवो मान।
सातवां ध्यान योग को जान, जो है सब अंगों की खान।
समाधि आठवां योग कहाई, योगिन जिससे मुक्ति पाई।

दोहा-आठ अंग जो योग के, राज योग है नाम।
वर्णन इन का करत हैं, योगी जन तमाम।।8403

4. संक्षिप्त कर्मयोग (भगवान कृष्ण का)

दोहा-कर्म योग का ज्ञान तो, दिया कृष्ण भगवान।
जिस का राखें ध्यान सब, योगी जन सुजान।।8404

कर्म तो सब जन करत हैं, सक्ति में लवलीन।
योगी भी सब करत है, आसक्ति से हीन।।8405

निहित कर्म जब करत है, इसका राखे ध्यान।
कर्त्तव्य क्षेत्र में ही रहे, योगी जन पुमान।।8406

धर्म समझ कर कर्म को, संग प्रभु का ध्यान।
आसक्ति को त्याग कर, करत कर्म तमाम।।8407

भगवद्गीता में जो ज्ञान, कथा कृष्ण चन्द्र भगवान।
अध्याय अठारह उसके मान, क्रमशः उनके नाम लो जान।
प्रथम पाठ वैराग्य का आया, 'विषाद योग' है नाम कहाया।
दूजा 'सांख्य योग' लो जान, तीजा 'कर्म योग' का ज्ञान।
चौथे में फल इच्छा त्याग, 'ज्ञान कर्म सन्यास' विभाग।
पंचम 'कर्म सन्यास' को मान, इन्द्रियां आत्मा पृथक लो जान।
'आत्म संयम' छटा अध्याय, सातवां 'ज्ञान विज्ञान' कहाय।
'अक्षर ब्रह्म' है अगला भाई, ब्रह्म की जो पहचान कराई।

दोहा-'राज विद्या राज गुह्य योग', नवम अध्याय जान।
'विभूतियोग' 'विश्वरूप'को, दशम ग्यारहवां मान।।8408

'भक्ति योग' बारहवां मान, 'क्षेत्र-क्षेत्रज्ञ' तेरहवां जान।
'गुणत्रय विभाग' चौदहवां भाई, अगला 'पुरुषोत्तम योग' कहाई।
'देवासुर संपद विभाग' भी एक, 'श्रद्धात्रय विभाग' सतरहवां देख।
अन्त में 'मोक्ष सन्यास' है भाई, इच्छा मोक्ष भी रहे न राई।
इस प्रकार है गीता गाई, कृष्ण जीवन की रीत सिखाई।

दोहा-गीता में है कृष्ण का, ज्ञान अनुपम जान।
जो जन इस पर चल सके, पाये मुक्ति महान।।8409

5. हठ योग समीक्षा

योग त्रिवेणी की पहली धारा-हठ योग

(क)-षट्कर्म

प्रथम साधन हठयोग का जान, षट्कर्म उस का नाम पहचान।
उस में छः कर्म हैं भाई, इसी लिए षट्कर्म कहाई।
छओं के अब नाम बखानूं, गुरु किरपा से हैं जो जानूं।
नेती धौती दो हैं मीत, नौली तीजा लेवो चीत।
चौथा त्राटक है कहलात, पंचम बस्ती है मम तात।
कपाल भाती को छटा जान, छओं के ये नाम पहचान।

दोहा-छओं के इमि नाम ये, हैं जगत विख्यात।
जो भी योगी जगत में, उन को हैं ये ज्ञात।।8410

(ख)-आसन

दूजा साधन जान लो, हठ योग का तात।
आसन उस का नाम है, सर्वत्र जान विख्यात।।8411

आसन देह की कसरत जान, रोगों का उपचार भी मान।
उस की विशेषता यह है भाई, संख्या उस की न कथ पाई।
चौरासी लाख नाम धरायें, गणना में वे न आ पायें।
अगला साधन मुद्रा जान, महिमा उसकी बहु कथ पान।

(ग)-मुद्रा

दोहा-तीजा है हठ योग का, साधन मुद्रा जान।
गुरु कृपा से प्राप्त हो, जिसका भाग्य महान।।8412

इक्कीस मुद्रा शास्त्र बताईं, उनके नाम सुनो अब साईं।
तीन बन्ध प्रथम लो जान, उन्हें विशेष मुद्रा पहचान।
मूल बन्ध इक को कह पायें, दूजा जलन्धर बंध बतलाएं।
तीजा है उड्डियान का बंध, ये मुद्रा कहलातीं बंध।
महा मुद्रा है अगली मीत, उस की जानो गुरु से रीत।
नभो मुद्रा से अमृतपान, योगी निरन्तर करें यह जान।
महाबंध मूलबंध समान, इसको अगली मुद्रा जान।
महाबेध भी मुद्रा जानो, करने से योगी पहचानो।
आठवीं मुद्रा खेचरी जान, जिह्वा से करते अमृत पान।
विपरीत करी नवमी कह पायें, देह का अमृत देहि समायें।
योनिमुद्रा दसवीं भाई, समाधि हेत यह बहु सुखदायी।
वज्रोणि मुद्रा इसे कहायें, देह की शक्ति बहुत बढ़ायें।
शक्ति चालनी मुद्रा जोय, कुण्डलिनी जागृत करेगी सोय।
तड़ागी मुद्रा जो कर पाये, जरा मरण से मुक्ति पाये।
मांडूकी मुद्रा जब कर पायें, सहस्त्र कमल से अमृत पायें।

दोहा-शांभवी मुद्रा जो करे, आत्म दर्शन होय।
जन्म मरण से छूट कर, जीव मुक्ति को गोय।।8413

अश्विनी मुद्रा अश्व से जान, गुदा रोग नाशक पहचान।
पाशिनी मुद्रा द्वारा मीत, शक्ति जागृत होती चीत।
काकी मुद्रा करत जो भाई, काक समान निरोग रह पाई।
मातंगिनी मुद्रा करता जोय, पीड़ा बुढ़ापे की नहीं गोय।
भुजंगिनी मुद्रा जो कर पाये, रोग अजीर्ण न हो पाये।

*पंचधारणा मुद्रा

दोहा-तत्व धारण हठ योग की, आगे होय बखान।
पृथ्वी तत्व एक है, अन्य तत्व भी जान।।8414

देह में तत्व स्थान हैं, उन की कर पहचान।
उन स्थानों में मन टिके, ऐसा जान विधान।।8415

गुदा का एक स्थान है, मूत्राशय दूजा जान।
तीजा नाभि मध्य है, चौथा हृदय जान।।8416

ठोडी नीचे पांचवां, योगी जाने सोय।
उस स्थान पर मन टिके, जो अभ्यासी होय।।8417

उन पांचों में तत्व जो, उन का भी हो ज्ञान।
गुदा में पृथ्वी बसत है, जल मूत्राशय में जान।।8418

नाभि में तो अग्नि है, हृदय में वायु जान।
ठोडी नीचे आकाश है, यह पांचों का ज्ञान।।8419

इन में धारणा करत जो, उस की सिद्धि होय।
पंच धारणा मुद्रा यह, जान लेय हर कोय।।8420

(घ)-प्राणायाम

साधन चौथा प्राणायाम, योगी करते इसे तमाम।

---

* देशबन्धश्चितस्य धारणा (योगदर्शन सं. 1)

अर्थ - चित्त का किसी स्थान विशेष में बांधना धारणा कहलाता है।

दस की गिनती इसकी जानें, उन के नाम भी अब बखानें।
करने की विधि गुरु सिखलावें, यहां हम केवल नाम बतावें।
नाड़ी शुद्धि एक का नाम, सूर्य भेद भी प्राणायाम।
तीजा उज्जाई प्राणायाम, चौथे का है शीतली नाम।
पंचम भस्त्रिका जानो मीत, छटा भ्रामरी कर प्रतीत।
सप्तम मूर्छा है विख्यात, सीतकारी है अष्टम तात।
आठों के हम नाम बखानें, इन की क्रिया गुरु से जानें।
नवम पलावनी कुंभक जान, प्राणायाम विशेष यह मान।
दसवां केवली प्राणायाम, इस के न कोई और समान।

(ङ)-[1] प्रत्याहार

पांचवां साधन लेवो जान, प्रत्याहार जिस का अभिधान।
प्रत्याहार तब जानो मीत, अन्तर्मुखी जब होवे चीत।
अगला साधन तब हो सिद्ध, प्रत्याहार जब होवे सिद्ध।

(च)-[2] ध्यान

दोहा-हठयोग के साधन पांच, देख लिए हम मीत।
छटा साधन अब कहें, जानें ध्यान की रीत।।8421

---

1. स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः (योगदर्शन II.54)
अर्थ - इन्द्रियों का अपने विषयों के साथ सम्बंध न होने पर चित्त के स्वरूप का अनुकरण (नकल) जैसा करना प्रत्याहार है।

2. तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् (योग दर्शन III.2)
अर्थ - वृत्ति का एकाग्र बना रहना ध्यान है।

प्रत्याहार उपरांत फिर, स्थिति ध्यान की जान।
षट्चक्रन अभ्यास से, ईश्वर का हो ज्ञान।।8422

षट्चक्र हैं पीठ में, पेट के पीछे जान।
मेरुदण्ड में देख लें, उन के अब स्थान।।8423

गुदा के पीछे प्रथम लो जान, मूलाधार है उसका नाम।
मूत्राशय के जो पीछे होय, स्वाधिष्ठान चक्र कहावे सोय।
नाभि पाछे चक्र बतायें, मणिपूर से वह कथ पायें।
हृदय के पीछे चक्र जोय, अनाहत चक्र कहावे सोय।
विशुद्ध चक्र इक जानो मीत, कण्ठ के पाछे वह लो चीत।
छटा चक्र आज्ञा को मान, चक्रों का सरदार लो जान।
भृकुटी पीछे उस का स्थान, स्थान ईश्वर का उस को जान।
इन चक्रों में ध्यान लगाना, चित्त एकाग्र पूर्ण पाना।

(छ)- *समाधि

जान समाधि उस की भाई, जिस हठयोग में सिद्धि पाई।
उसकी कुण्डली जागृत होय, सहस्त्रार चक्र में जाय सोय।
निकलें देह से जब भी प्राण, लौटे न फिर देह में आन।
पूर्ण मोक्ष को वह पा जाये, समुद्र में जिमि बूंद समाये।

दोहा-प्रभो लिखवाया आपने, इन पृष्ठों में नाथ।
हठयोग को संक्षेप से, दे कलम मम हाथ।।8424

---

* तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधि (योगदर्शन III.3)
अर्थ - केवल ध्येय अर्थमात्र से भासता है और शून्य समान हो जाता है।

6. राजयोग समीक्षा

योग त्रिवेणी की दूसरी धारा - राजयोग

अब राज योग का करूं बखान, उस के अंग आठ लो जान।
उन के नाम मैं सभी बखानूं, जन गण को उपयोगी मानूं।

दोहा- यम नियम और आसन, तीन अंग हैं मीत।
प्राणायाम व प्रत्याहार, दो ये लेवो चीत॥8425

धारणा और ध्यान, दो और हैं अंग।
समाधि अंतिम जान लो, राज योग के अंग॥8426

इन आठों का वर्णन, संक्षिप्त हि मिल पाय।
विस्तार उन का मिलत है, गुरु चरणों में जाय॥8427

अहिंसा सत्य अस्तेय जान, अपरिग्रह ब्रह्मचर्य पहचान।
अंग पांचों ये यम कहायें, पांच नियम संग और बतायें।
शौच संतोष दो लो जान, स्वाध्याय की भी कर पहचान।
ईश्वर प्रणिधान जानो मीत, तप से सब की होत प्रीत।
पांचों ये नियम कहलायें, राजयोग के आधार कहायें।
अगला आसन जानो मीत, राजयोग में एक ही चीत।
हठ योग में असंख्य वे भाई, राजयोग में एक कहाई।
राज योग का आसन होय, जिसमें बैठ जन समाधि गोय।
यह आसन क्या होवे मीत, जानो गुरु से जा सप्रीत।
प्राणायाम तुम अगला जान, राज योग में कर पहचान।
हठ योग में दस लो जान, राज योग में एक पहचान।

उस एक को जानो मीत, गुरु चरणों में कर के प्रीत।
अगली क्रिया धारणा मीत, योग दर्शन से समझो रीत।
इसके आगे ध्यान कहलाये, धारणा से ही वह हो पाये।
अन्तिम अंग समाधि होय, भेदों से यह जानो सोय।

दोहा-समाधि के जो भेद हैं, नाम बतायें मीत।
प्रक्रिया उन की जान लो, गुरु चरणि कर प्रीत॥8428

संप्रज्ञात असंप्रज्ञात कहायें, सविकल्प निर्विकल्प बतायें।
सबीज व निर्बीज लो जान, समाधि के सभी भेद महान।

दोहा-इतना ही यह जानो, राज योग है मीत।
पतंजलि ने रच दीना, इस का सागर चीत॥8429

पढ़े सुनेगा जो उसे, और करे अभ्यास।
पुनः जन्म न पाय वह, मेरा दृढ़ विश्वास॥8430

7. कर्म योग समीक्षा

योग त्रिवेणी की तीसरी धारा - कर्म योग

कर्म योग अब करूं बखान, इस के अंग अठारह जान।
उन के नाम मैं सभी बताऊं, जन गण को उपयोगी पाऊं।

दोहा-ग्रंथ रचा यह व्यास ने, योगशास्त्र अभिधान।
श्री कृष्ण व अर्जुन दो, उस के पात्र महान॥8431

नमन करूं गुरु देव को, और व्यास को मीत।
श्री कृष्ण को स्मरण करूं, लिखूं जो आवे चीत॥8432

इसके ज्ञान को जो ग्राहे, ब्रह्म लोक में जाय सुहाये।
अब मैं अठारह नाम बताऊं, कर्म योग को मैं कथ पाऊं।

दोहा- गीता ग्रंथ है योग का, योग से भरपूर।
कहें कृष्ण का योग है, जनता में मशहूर॥8433

अध्याय अठारह इसमें, जानो योग के रूप।
एक अध्याय विषाद का, दूजा सांख्य स्वरूप॥8434

1. विषाद योग

दोहा-विराग का उपदेश जो, इस पाठ में जान।
नश्वर राज्य के कारणे, क्यूं लड़ूं यहां आन॥8435

जगत यदि इसे ले अपनाय, जग में शांति ही हो जाय।
वैराग्य योग की सीढ़ी मीत, गीता कराये सबन प्रतीत।
वैराग्य ज्ञान का हि आधार, सांख्य योग का जो है सार।

2. सांख्य योग

दूसरा अध्याय यही बताय, सांख्य योग का ज्ञान कराय।
योगी अन्तर्मुखी हो जाता, भीतर दिव प्रकाश को पाता।
आत्म दर्शन ज्ञान कहाये, सांख्य योग तो यही बताये।

दोहा-आत्मा जन्म न लेत है, मरती भी न सोय।
उस आत्मा को निरखते, आत्मज्ञानी जोय।।8436

आत्मा को न काट सकें, आग भी न जलाय।
आत्मा को जो देखता, ज्ञानी वह कहलाय।।8437

देह का होता अन्त है, देही का न होय।।
उस देही को देखते, आत्म ज्ञानी जोय।।8438

आत्मा को ही निरखते, सर्व विश्व में जोय।
भेद भाव न मानते, आत्म ज्ञानी सोय।।8439

सांख्य योग जो कृष्ण बताया, रहस्य योग का स्पष्ट जताया।
नश्वर से जन चित्त हटाये, अनश्वर में फिर उसे लगाये।
अनश्वर ही है स्वरूप हमारा, चित्त का वही स्थिर सहारा।
मन जब आत्मा में टिक पाये, योग युक्त तब जन हो जाये।

3. कर्म योग

दोहा-अन्तर्मुखी जब जन भये, रहे कर्म का ध्यान।
कर्म योग यह जानिये, जिस का आगे ज्ञान।।8440

वैराग त्यागे न कभी, संग ध्यान भी होय।
कर्म करे वह देह से, कर्म योगी जन सोय।।8441

दोहा-कर्म योग का ज्ञान जो, कृष्ण दीना जग आय।
विलक्षण ही वह ज्ञान है, मोक्ष का जान उपाय॥8442

कर्म से बंधन होत है, कर्म योग से नाहिं।
यह भेद जो जानते, मुक्त जीव हो जाहिं॥8443

कर्म योग और कर्म में, भेद क्या है मीत।
वैराग्य सहित जो कर्म है, कर्म योग लो चीत॥8444

कर्मयोग त्रिवेणी जानो, कर्म वैराग ध्यान की मानो।
देह से कर्म व मन से ध्यान, कर्म योग इस को ही जान।

दोहा- विषय न सिमरण जो करत, सिमरे जो भगवान।
इन्द्रियों से करे कर्म जन, कर्म योगी वह जान॥8445

नियत कर्म जन करत रहे, त्यागे कर्म न को।
कर्म त्याग से है बड़ा, कर्म का करना जो॥8446

संग रहित रह कर्म करे, फल की इच्छा त्याग।
कर्म योगी वह जानिये, गीता के अनुसार॥8447

कर्म योग को यज्ञ कहा, गीता में भगवान।
यज्ञ उस को कहत हैं, जहां स्मरण भगवान॥8448

आम लोग जिमि कर्म करें, रह सक्त संसार।
योगि तिमि सब कुछ करे, अनासक्त संसार॥8449

4. *ज्ञान कर्म सन्यास योग

दोहा-फल प्रेरक है कर्म का, सार्थक उस से होय।
कर्म करे जब जन कोई, सिमरे न फल सोय।।8450

ज्ञान युक्त जो कर्म हो, और संग सन्यास।
रूप कर्म का बदलता, मिटती फल की आस।।8451

कर्म व फल विछिन्न हों, ताना बाना अलग।
हो जायें जिमि पट के, ताने बाने विलग।।8452

कर्मों में प्रवृत्त रह, करता कुछ भी नाहीं।
आशा न उस मन बसत, अपना कुछ भी नाहीं।।8453

देह से केवल कर्म हो, पाप लगे न कोय।
जो कुछ हो प्राप्त उसे, संतोष उसमें होय।।8454

सिद्धि असिद्धि में सम चित, करे कर्म सब सोय।
बांध सकें न कर्म उसे, कर्म सन्यासी होय।।8455

इस दशा में योगी जो, 'देह मुक्त' कहलाय।
विदेही उस को जानिये, जनक समान हो जाय।।8456

सर्व कर्म उस योगी के, हों संकल्प विहीन।
ज्ञान अग्नि से दग्ध हों, जो कर्म हों कीन।।8457

---

*कर्म करता जाय, फल का ध्यान न हो।
राजा जनक ऐसा योगी था। ज्ञान कर्म सन्यास योग मुक्ति का ही इक रूप है।

दोहा-भव अन्य में जात जब, जन्म योगिन के घर होय।
जन्म से ही सिद्धियां, सब उस के घट होंय॥8458

विदेह अवस्था जानिये, मोक्ष का इक स्थान।
और सौपान मोक्ष के, आगे लेना जान॥8459

5. *कर्म सन्यास योग

कर्म से ही जब जन छूट पाये, प्रकृति से तभी मुक्ति पाये।
जीव प्रकृति से हो कर मुक्त, समस्त विश्व से होता युक्त।

दोहा-मैं शुद्ध बुद्ध हूं आत्मा, कर्ता न हूँ मीत।
इस तथ्य को जानता, सिद्ध योगी निज चीत॥8460

स्पर्श न आत्मा करत है, सूंघत भी है नाहीं।
आत्मा तो निर्लेप है, योगी जानन पाहीं॥8461

इन्द्रिन ही हैं देखतीं, वे सांस ले पांय।
आत्मा तो निर्लेप है, योगी जानन पांय॥8462

आत्मा खाती है नहीं, जाय कहीं भी नाहिं।
आत्मा तो निर्लेप है, योगी जानन पाहिं॥8463

आत्मा स्वप्न न लेत है, लेत श्वास भी नाहीं।
आत्मा तो निर्लेप है, योगी जानन पाहीं॥8464

योगी शरीर से कर्म करता है, आत्मा से नहीं; जैसे भगवान कृष्ण।

दोहा-आत्मा बात न करत है, त्याग करे कुछ नाहीं।
आत्मा तो निर्लेप है, योगी जानन पाहीं॥8465

आत्मा ग्रहण न करत है, दृष्टि झपकत नाहीं।
आत्मा तो निर्लेप है, योगी जानन पाहीं॥8466

कर्म सन्यास का पाठ, अति गुप्त है मीत।
अन्यत्र कहीं न मिलत यह, निज कृष्ण की रीत॥8467

यही इसकी विशेषता, सब में है भगवान।
ब्राह्मण गौ और हस्ती, कुत्ता सभी समान॥8468

सम दृष्टि से देखता, सब से सम व्यवहार।
नव द्वार के इस देह में, करे न कुछ भी कार॥8469

'कर्म योगी' का कर्म हो, आसक्ति से हीन।
'कर्म सन्यासी' के प्रति, ज्ञान विलक्षण चीन॥8470

उस विलक्षण ज्ञान का, करते जभी विचार।
करत करत विचार भी, जाता मन भी हार॥8471

इच्छा भय व क्रोध का, न नाम मात्र उस बीच।
'कर्म सन्यासी' जानिये, मुक्ति मध्य समीच॥8472

6. [1] आत्म संयम योग

दोहा-उच्चतम स्थिति योग की, किस विध जन है पात।
उस साधन को देखें, इस के नीचे तात।।8473

आत्म संयम योग को, सुनिये मेरे मीत।
आत्म संयम के बिना, सके न मन को जीत।।8474

आत्म संयम हेत जन, बैठ जाए एकांत।
शरण गुरु की ग्रहण कर, कर ले मन को शांत।।8475

निरन्तर करे अभ्यास जन, बैठ एकान्त में मीत।
आशा तृष्णा त्याग कर, माया से मन जीत।।8476

दृढ़ चित्त से जो बैठ इमि, करता सदा ध्यान।
वह योगी प्रभु कृपा से, पाता है निर्वाण।।8477

[2] युक्त आहार विहार जो होय, युक्त कर्म करे सभी सोय।

दोहा- आत्मा में मन स्थित हो, बुद्धि भी संग गोय।
चिन्तन करे न और कुछ, आत्म स्थित इमि होय।।8478

चन्चल मन होय चंचल, यदि न वश में आय।
जिधर को वह जात होय, योगी वापस लाय।।8479

---

1. तन मन को संयमित रखना।
2. युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य, योगो भवति दुःखहा।।

इस विध कृष्ण चन्द्र बतलाई, आत्म संयम की रीत जताई।
आत्म संयम से योगी होय, आत्म संयम बिन न कुछ गोय।

7. [1] ज्ञान विज्ञान योग

दोहा-आत्मा और परमात्मा, इन का होय ज्ञान।
प्रकृति का भी ज्ञान हो, वह योगी पहचान॥8480

आत्मा का जो ज्ञान है, वह ज्ञान है मीत।
प्रकृति भी उस संग जोय, वह विज्ञान लो चीत॥8481

पूर्ण ज्ञानी जानिये, जिसे दोनों का ज्ञान।
इस कारण इस पाठ में, यह दीना भगवान॥8482

ज्ञान को विज्ञान संग, जो जन लेवे जान।
फिर नहीं कुछ रहत है, जानन को ले जान॥8483

प्रकृति अन्दर देखता, जो ईश्वर को मीत।
ज्ञानी वह जन होत है, लो यह मन में चीत॥8484

प्रकृति का अब करें बखान, उसके तत्व हम लेवें जान।
प्रकृति दो प्रकार की जानो, अपरा और परा पहचानो।
[2]अपरा आठ प्रकार की जान, भूमि जल और आग पहचान।

---

1. ज्ञान - आत्मा, परमात्मा का ज्ञान
   विज्ञान - प्रकृति का ज्ञान
   योगी को दोनों का ज्ञान होना आवश्यक है।
2. आठ प्रकार की प्रकृति :- 1. भूमि 2. जल 3. अग्नि 4. वायु
   5. आकाश 6. मन 7. बुद्धि 8. अहंकार

वायु, आकाश, मन हैं तीन, बुद्धि और अहंकार लो चीन।
परा प्रकृति जीवात्मा जानो, जग रचना में मुख्य हि मानो।
ईश्वर सब से ऊपर भाई, कर्ता हर्ता वही कहलाई।

दोहा-ईश्वर कारण जगत का, और प्रलय का जान।
ईश्वर के न कुछ परे, योगी लेत पहचान॥8485

मणियां जिमि पिरोयी हों, सूत्र में मम मीत।
ईश्वर सब के बीच है, योगी लेता चीत॥8486

तीन गुणों से मोहित हो, सके न जग पहचान।
परम आत्मा भगवान को, योगी लेत पहचान॥8487

परमात्मा ही ब्रह्म है, अखण्ड मण्डलाकार।
उसको जो पहचानता, योगिन में सरदार॥8488

एक बात जो है कथी, अर्जुन को भगवान।
प्रयाण काल में ज्ञान हो, ब्रह्म का लेवो जान॥8489

8. अक्षरब्रह्म योग

दोहा-प्रयाण काल में ज्ञान हो, ब्रह्म का लेवो जान।
भगवान कृष्ण के शब्द यह, इन में रहस्य महान॥8490

ब्रह्म के रूप तीन हैं, जग लेवे यह जान।
एक बंधा है देह में, दूजा जग में मान॥8491

तीजा है स्वतंत्र, विश्व व्यापक चीत।
देह से चाहे छूटना, जीव जो देह के बीच॥8492

स्मरण करे वह ब्रह्म को, स्वतंत्र जो सब रीत।
यही विषय इस योग का, अक्षरब्रह्म का मीत॥8493

अक्षरब्रह्म ब्रह्म का रूप, अनादि काल से एक स्वरूप।
उस को जो जन जानन चाहे, 'अक्षरब्रह्म' योग कर पाये।
यह तो परम ज्ञान लो जान, इससे आगे नहीं कुछ ज्ञान।
इस ज्ञान को वही जान पाये, साधन कथित जो जन कर पाये।

दोहा-ऐसे परम धाम को, पाकर योगी मीत।
लौटत न संसार में, लेवो यह मन चीत॥8494

ब्रह्म मुक्ति यह जानिये, अंत काल हो पाय।
जल बिन्दु जिमि नीर में, आत्म ब्रह्म समाय॥8495

सब द्वारों को बंद कर, हृदय में मन गोय।
मूर्धा में धर प्राण को, स्थित योग में होय॥8496

ओं अक्षर के साथ ही, करे ब्रह्म स्मरण।
त्याग देह वह करत है, परम गति का वरण॥8497

भ्रुओं मध्य धर प्राण को, त्यागे जब वह प्राण।
परम गति को पात वह, न मृत्यु उस समान॥8498

अक्षर ब्रह्म योग का, सुगम न मार्ग मीत।
इस हेतु श्री कृष्ण कहा, अन्य मार्ग लो चीत।।8499

9. *राजविद्या राजगुह्य योग

राजविद्या जनता का मार्ग, सर्वसाधारण चले इस मार्ग।
गुह्य मार्ग इस को कह पाये, साधक साधन गुप्त रख पाये।
प्रदर्शित करता जो अभ्यास, उसे नहीं मिलती सिद्धि खास।
प्रत्यक्ष लाभ इससे जन गोय, साधन भी सुखपूर्वक होय।

दोहा- इस मार्ग के अभ्यास हित, साधन पांच बताये।
भगवान के स्वरूप को, साधक मन ध्याये।।8500

दूजा साधन जान लो, सर्वव्यापक नाथ।
साधक कभी न त्यागे, उस नाथ का साथ।।8501

तीजा साधन है कथा, नित्य युक्त रहे साध।
बिन बाधा के सदैव हि, प्रभु को ले आराध।।8502

चौथा साधन है इमि, अर्पित करे निज कर्म।
प्रभु के दिव्य चरणों में, यह गूढ़ है मर्म।।8503

---

* यह मार्ग अनन्य भक्ति का है। परन्तु इसका लाभ उसको होगा जो अपनी भक्ति का प्रदर्शन न करे। उसे अति गुप्त रखेगा और सर्वव्यापक प्रभु को स्मरण करता है किसी भेद भाव से नहीं।

दोहा-पंचम साधन जो कथा, उसे न भूले साध।
अनन्य भाव से ही सदा, ले इष्ट आराध॥8504

जो भी करता कर्म वह, खाना पीना आद।
यज्ञ आदि भी जो करे, हो अर्पित प्रभु पाद॥8505

एक इष्ट की करत जो, सदा भक्ति मन लाय।
पापी भी तर जात है, होते इष्ट सहाय॥8506

राज विद्या योग का, पूरण भया बखान।
सर्व व्यापक ईश की, इस में भक्ति जान॥8507

अजन्मा और अनादि, सर्व लोकों का नाथ।
इस विध प्रभु को जानकर, भज कर होत सनाथ॥8508

10. विभूति योग

दोहा-व्योम में प्रभु रम रहे, हैं जो व्योमातीत।
उस प्रभु को जो भजे, उत्तम योगी मीत॥8509

जग में भी प्रभु बसत हैं, हर वस्तु में मीत।
वहीं प्रभु को देखना, यह सनातन रीत॥8510

विचित्र रूप प्रकृति के, प्रभु की रचना जान।
विभूति प्रभु की कहत उसे, योगी जन सुजान॥8511

विभूति प्रभु की लीला जानो, जगत व्यापक उसको मानो।

उसे देखेगा जो इन्सान, [1] उसे मिलेगा वहीं भगवान।
यह मार्ग भी सरल है मीत, इसी मार्ग से ले जग जीत।
विभूति योग को जो अपनाये, योग युक्त वह जन हो जाये।
उदाहरण विभूतिन के लिख पाय, उनमें ही जन मन लगाय।
कहा कृष्ण मैं तुझे बताऊं, विभूतिन का मैं ज्ञान कराऊं।
विशेष गुण जब जिसमें पाओ, शक्ति ईश्वर की वह ध्याओ।
जल व थल में सर्वत्र मीत, लो तुम प्रभु को इस विध चीत।
देवों में विष्णु लो जान, ज्योतियों में सूरज पहचान।
मरुतों में है मरीचि भाई, शशी नक्षत्रों में है आई।
पित्रों में अर्यमा लो जान, संयमों में यम को पहचान।
महर्षियों में भृगु को देख, चित्ररथ गंधर्वों में पेख।
वृक्षों में अश्वत्थ महान, देव ऋषियों में नारद जान।
दैत्यों में प्रह्लाद है भाई, कपिल सिद्धों में कहलाई।
मुनियों में व्यास लो जान, उषना कवियों में पहचान।
शस्त्र धारियों में है राम, वृष्णियों में मैं खुद हूं शाम।
पाण्डवों में मैं अर्जुन देखूं, हाथियों में एरावत पेखूँ।
मृगादियों में मृगेन्द्र सोहे, मनुष्यों में नराधिप होये।
गरुड़ पक्षियों में है मीत, मकर [2] झषाओं में लो चीत।

दोहा-ईश्वर को हो देखना, लो विभूतिन में पेख।
विभूतिन का न अंत है, लेत जिज्ञासु देख।।8512

---

1. निराकार भगवान को संसार की व्याप्त हर वस्तु में देखना भी कठिन है भले ही संसारिक जीव के पास राजमार्ग है। फिर भी साधक का मन भटक जाता है। उसका प्रतिकार भक्ति योग मार्ग है। इसके लिए भगवान ने साकार भक्ति का उल्लेख गीता के बारहवें अध्याय में किया है।
2. मछलियों में

11. विश्वरूप दर्शन योग

दोहा-ब्रह्म में प्रभु देखना, न सुगम यह कार्य।
विभूतिन में भी देखना, मुझे नहीं स्वीकार्य॥8513

ऐसा अर्जुन ने कहा, कृष्ण चन्द्र के तांहि।
मुझ को स्पष्ट देखनी, जो रचना जग मांहि॥8514

मैं तो चाहूं देखना, साकार प्रभु का रूप।
शरणागत को दिखा दो, संग प्रकृति स्वरूप॥8515

प्रदान किया तब कृष्ण ने, दिव्य दृष्टि का दान।
अर्जुन को था तब भया, विश्व रूप का भान॥8516

दिव्य दृष्टि से देखा, अर्जुन ने जो रूप।
सहस्रों सूर्यों से अधिक, प्रकाशमय वह रूप॥8517

समस्त जगत उस देखा, प्रभु के उस रूप।
न अन्त न ही मध्य वहां, ऐसा विश्व स्वरूप॥8518

कहा कृष्ण हे मित्र प्यारे, दृष्टिगत जो भया तिहारे।
देव भी इसको सकें न देख, तप आदि से को सके न पेख।
इस रूप को देखन चाहे, [1]अनन्य भक्ति को जन अपनाये।
सुन कर कृष्ण की ऐसी वाणी, अर्जुन बोला सह सन्मानी।
कौन गुण जो जन अपनाये, अनन्य भक्ति वो जिस विध पाये।

---

1. इसके लिए भक्त एक ईष्ट का दृढ़तापूर्वक ध्यान करे।

12. भक्ति योग

दोहा-पैंतिस गुण जो हैं कथे, गीता में भगवान।
उन सभी को ध्यान से, ले जिज्ञासु जान।। 8519

"अर्पित करे मन बुद्धि को", प्रभु प्रति मम मीत।
प्रथम गुण है यही कथा, भजे प्रभु सप्रीत।। 8520

"नित्य रहे जो युक्त जन", व्यवधान न हो पाय।
गुण जिसमें यह दूसरा, प्रभु कृपा वह पाय।। 8521

"श्रद्धा परम मन में बसे", भजन करे सप्रीत।
गुण जिस में यह तीसरा, योग युक्त वह मीत।। 8522

"इन्द्रिय संयम भक्त का", दृढ़ नेम लो जान।
गुण चौथा यह जानिये, इसे आवश्यक मान।। 8523

"सम बुद्धि जो जन रहत", सर्वत्र सब प्रति मीत।
गुण पंचम तो है यही, [1] अगर प्रभु से प्रीत।। 8524

"सर्वभूत रत जो भये", बिन भेद के मीत।
गुण जिसमें यह छटवां, जन विशेष लो चीत।। 8525

"ईश अर्पित सब कर्म हों", प्रभु परायण मीत।
गुण सातवां जिस में भये, भक्त उत्तम वह चीत।। 8526

---

1 श्रीमद्भगवद्गीता 12.5

दोहा-"ध्यान धरे निज इष्ट का", अनन्य भाव से जोय।
गुण अष्टम उस भक्त में, [1] प्रभु दर्शन को गोय॥8527

और गुण जो कृष्ण कहे, भक्ति के मम मीत।
उन को भी हैं कथ रहे, श्रद्धा से लो चीत॥8528

नवम गुण अब जानिये, "अर्पित करे निज आत्म"।
प्रभु चरणों में भक्ति से, मिल जाय परमात्म॥8529

दसवां गुण महान है, "सर्वभूत अद्वेष"।
प्रिय बने सब जगत का, इस में शक न लेश॥8530

"निरहंकारी जन बने", गर्व न राखे चित्त।
गुण ग्यारहवां यह कथा, कृष्ण चन्द्र हे मित्त॥8531

"करुणा भाव जिस में भये", भक्त उत्तम लो जान।
गुण द्वादश जानिये, भक्त की यह पहचान॥8532

"भक्त निर्मम होत है", मोह माया से हीन।
तेरहवां गुण यह भक्त का, इसको भी लो चीन॥8533

"मैत्री सब से राखिये", शत्रु होय न कोय।
गुण चौदहवां जब भये, सर्व प्रिय जन होय॥8534

---

1 श्रीमद्भगवद्गीता 12.6

दोहा-"दुख सुख में जो सम रहे", जन भक्त मम मीत।
उस पुरुष सम को भये, [1] गुण पंदरहवां चीत॥ 8535

"जन संतोषी सदा सुखी", यह अटल सिद्धांत।
गुण सोलहवां जो गहे, रहे सदा ही शांत॥ 8536

"भक्त होय संयतात्मा", संयमित जीवन होय।
नेम सतरहवां धार यह, पथ मोक्ष का गोय॥ 8537

"भक्ति में दृढ़ निश्चय हो", प्रमाद करे न लेश।
गुण अठारहवें पर चल, [2] रहत न लेश क्लेश॥ 8538

योगी का स्वभाव यह, "उद्विग्नकारी न होय"।
गुण उन्नीसवां है यही, सुखकर सब को होय॥ 8539

"उद्विग्न हो न स्वयं भी", देख अन्य के दोष।
गुण बीसवां है यही, भक्त रहे निर्दोष॥ 8540

"हर्षामर्ष न छू सके, भय आदि भी मीत"।
गुण इक्कीसवां जान लो, [3] यह योगी की रीत॥ 8541

गुण बाइसवां जान लो, भक्त आकांक्षा रहित।
"जन 'अनपेक्ष' कहलाय", इस गुण के जो सहित॥ 8542

---

1 श्रीमद्भगवद्गीता 12.13
2 श्रीमद्भगवद्गीता 12.14
3 श्रीमद्भगवद्गीता 12.15

दोहा- "तन मन से जो शुद्ध हो", भक्त वही लो जान।
जानो गुण यह तेइसवां, गीता करत बखान॥8543

"जीवन में हो दक्षता", निज कर्म में मीत।
गुण चौबीसवां है यही, ले भक्त चित्त चीत॥8544

"उदासीन जो जन भये, लाभ हानि से मीत"।
उस योगी में होत है, गुण पच्चीसवां चीत॥8545

दुख में दुखी होयं सभी, योगी दुखी न होय।
'गत व्यथा' गुण छबीसवां, योगी का यह सोय॥8546

जन आरंभे कर्म को, निज इच्छा अनुसार।
"सर्वारंभपरित्यागी", योगी सब प्रकार॥8547

सताइसवां गुण है यही, योगी का लो जान।
मोक्ष उसे ही मिलत है, [1] कथन कीन भगवान॥8548

"हर्ष न योगी के चित्त, ना ही होत द्वेष"।
यह गुण अठाइसवां, योगी मुक्त क्लेष॥8549

"शुभाशुभ परित्यागी", योगी जग प्रसिद्ध।
यह गुण ऊनतीसवां, [2] योगी में जो सिद्ध॥8550

---

1 श्रीमद्भगवद्गीता 12.16

2 श्रीमद्भगवद्गीता 12.17

दोहा-योगी का व्यवहार इक, मित्र व शत्रु साथ।
"समदृष्टि योगी सदा", योगी जग का नाथ।।8551

गुण तीसवां जानिये, "साम्यता" का जोय।
इसी गुण के कारणे, सर्व प्रिय वह होय।।8552

"मान अपमान में भी, सम योगी रह पाय"।
चाह न उस को मान की, न अपमान सताय।।8553

इकतीसवां यह गुण है, योगी में जो होय।
जग भूखा है मान का, न योगी ऐसा होय।।8554

"शीतोष्ण में सम रहत", योगी का स्वभाव।
सहन करत वह शीत को, ग्रीष्म भी सह चाव।।8555

गुण बतीसवां है यही, विरले में जो होय।
योगी तपस्वी जानो, नहीं विचलित होय।।8556

गुण तैंतीसवां है कहा, गीता में भगवान।
"बहुसंगी न होत वह", योगी को लो जान।।8557

मौन गुण महान होय, "योगी मौनी होय"।
मननशीलता जानिये, ज्ञान की जननी सोय।।8558

चौंतीसवां यह गुण है, समाधि का जो सार।
इस गुण के अभ्यास से, भव से हो जन पार।।8559

दोहा-अन्तिम गुण अब हम कहें, "योगी स्थिरमति होय"।
स्थित प्रज्ञता योग में, कृष्ण बताई सोय।।8560

पैंतीस गुण ये जानिये, जिस योगी में होंय।
प्रभु दर्शन के योग्य तब, बन सकेगा सोय।।8561

13. क्षेत्र क्षेत्रज्ञ विभाग योग

दोहा-भक्त के गुण जो हैं कथे, गीता में भगवान।
क्षेत्र भक्त को कहत हैं, क्षेत्रज्ञ तो भगवान।8562

सर्व जगत को दीखता, वह क्षेत्र कहलाये।
है उस में जो आत्मा, क्षेत्रज्ञ वह कहाये।।8563

शरीर को कहें क्षेत्र है, आत्मा क्षेत्रज्ञ जान।
दोनों का ही ज्ञान जो, गीता कीन बखान।।8564

क्षेत्र शरीर को कहें, अपरा प्रकृति जान।
आठ तत्व से जो बना, संग आत्मा पहचान।।8565

क्षेत्र त्रिगुणात्मक होत है, क्षेत्रज्ञ निर्गुण जान।
क्षेत्र लिप्त संसार में, क्षेत्रज्ञ अलिप्त जान।।8566

इस ज्ञान को जानता, भक्त वही कहलाये।
ज्ञानी भी उसे कहत हैं, परमगति वह पाये।।8567

उन्नीस गुण जो हैं कथे, भगवद्गीता मांझ।
ज्ञानी में वे सब बसें, न अज्ञानी मांझ।।8568

14. गुणत्रय विभाग योग

दोहा-आत्मा तो है निर्गुण, देह सगुण लो जान।
आत्मा अंश ईश का, देह को प्रकृति मान।।8569

प्रकृति के हैं तीन गुण, रज तम सत पहचान।
उन तीनों का वर्णन, विशद कीन भगवान।।8570

आत्मा को वे तीन गुण, बांध रखें इस देह।
विकार रहित जो आत्मा, वशीभूत गुणों के वह।।8571

वश में किस विध होत है, अव्ययी आत्मा जोय।
गीता करत स्पष्ट यह, पढ़े जो जाने सोय।।8572

सत्व गुण बांध रखत है, आत्मा को इस देह।
देता संग है सुख का, और ज्ञान का वह।।8573

रागात्मक है रजोगुण, तृष्णा उसके संग।
कर्म भी उस के साथ ही, देही पै उन का रंग।।8574

तमो गुण अज्ञान मय, मोह में डाले सोय।
प्रमाद आलस्य निद्रा, इनका बन्धन होय।।8575

दोहा-ऊर्ध्व गति हो सत्व से, रजो से मध्यम जान।
होती तम से अधोगति, गीता करत बखान।।8576

तीन गुणों से मुक्त जब, ज्ञानी जन हो पाय।
क्या पहचान उस पुरुष की, जग को जो दिख पाय।।8577

मान और अपमान में, इक सम उसका चित्त।
त्रिगुणातीत को भेद नहीं, शत्रु होय व मित्त।।8578

अनन्य भाव से करत वह, सदा प्रभु का ध्यान।
परब्रह्म का रूप वह, आगे चल उसे जान।।8579

15. पुरुषोत्तम योग

दोहा- परब्रह्म पुरुषोत्तम, विशेष पुरुष लो जान।
सृष्टि में उस सम नहीं, आदि अनन्त महान।।8580

पुरुषोत्तम ही ब्रह्म है, अखण्ड मण्डलाकार।
योगी उस को जान ले, अयोगी को न भान।।8581

योगी कृतात्मा कहलाये, अन्य अकृतात्मा कहलाये।
अकृतात्मा को ब्रह्म न दिख पाये, कृतात्मा ही देख उसे पाये।
ऐसा पुरुष ब्रह्म को पाता, अव्यय पद में स्थिर हो जाता।
सभी हृदयों में ब्रह्म है मीत, कृतात्मा ही करत प्रतीत।
कृतात्मा तो वही बन पाये, दैवी सम्पद गुण जो लाये।

दोहा-दैवी संपद हेत जन, करे नित्य अभ्यास।
दैवी संपद होत क्या, पाठ अगले में भास।।8582

16. दैवासुरसंपद्विभाग योग

ब्रह्मपद को जिस होवे पाना, जन्म पाछे वा मुक्त हो जाना।
दैवी संपद संग्रह कर पाय, और आसुरी के निकट न जाय।
दैवी संपद क्या होती मीत, करें हम इस की अब प्रतीत।
दैवी संपद मोक्ष प्रदायी, आसुरी बंधन में ले जायी।
[1] छब्बीस गुणों का संग्रह जान, दैवी संपद इसी को मान।
इन को करे जो आत्मसात, जन्म पाछे वह मुक्त हो जात।
प्रथम गुण अभय को लो जान, सत्त्व शुद्धि दूज पहचान।
ज्ञान व योग में स्थित पहचान, तीसरा गुण यह कथा महान।
दम यज्ञ वा दान है आया, त्रय गुण का समुदाय कहाया।
योगी के ये गुण विशेष, आये ढील न इन में लेश।
सातवां गुण स्वाध्याय जान, तप को लेवो आठवां मान।

---

1 दैवी संपद् के छब्बीस गुण - गीता 16.1-3

1. अभय	2. सत्त्व संशुद्धि	3. ज्ञान	4. दान
5. दम	6. यज्ञ	7. स्वाध्याय	8. तप
9. आर्जव	10. अहिंसा	11. सत्य	12. अक्रोध
13. शांति	14. अपैशुनम्	15. त्याग	16. दयाभूतेषु
17. अलोलुपता	18. मार्दव	19. ह्री	20. अचापलम्
21. तेज	22. क्षमा	23. धृति	24. शौच
25. अद्रोह	26. नातिमानिता		

आर्जव और अहिंसा मीत, गुण आवश्यक लेवो चीत।
ग्यारहवां गुण सत्य पहचान, सत्य बिना सब थोथा जान।
क्रोध से बुद्धि अस्थिर हो जान, गुण अक्रोध बारहवां मान।
शांतमय योगी का हो चित्त, शांति गुण है तेरहवां मित्त।
पिशुनता तो है दोष महान, योगी अपेशुन सदा हि जान।
बिना त्याग न होता योग, त्यागी होते योगी लोग।
सभी भूतों में ईश्वर वास, भूतदया गुण योग का खास।
लोलुपता है दोष महान, सदैव अलोलुप योगी जान।
गुण अठारहवां मार्दव जान, मृदु स्वभाव योगी का मान।
योगी ही शील होय भाई, उन्नीसवां गुण यह कहायी।
चपलता योगी में न होय, गुण बीसवां जान लो सोय।
योगी हो तेजस्वी भाई, गुण इक्कीसवां कथनी में आई।
क्षमाशील योगी पहचानो, गुण बाईसवां यह है जानो।
गुण तेईसवां है यह मीत, धृति स्वभाव योगी का चीत।
चौबीसवां गुण शौच पहचान, तन मन से वह शुद्ध लो जान।
गुण अद्रोह योगी का खास, उस के मन न द्रोह का वास।
गुण छब्बीसवां अन्तिम भाई, अतिमानिता न उस मन आई।

दोहा-छब्बीस गुण जो हैं कहे, दैवी संपत जान।
इन गुणों के विपरीत हि, आसुरी संपत मान।।8583

जिन में दैवी संपत, वे देव लो जान।
आसुर संपतवान जन, वह असुर लो मान।।8584

दोहा-जिस की जैसी श्रद्धा, वैसा ही जन होय।
देवासुर की भिन्नता, श्रद्धा से ही होय॥8585

श्रद्धा की विवेचना, पाठ अगले में मीत।
श्रद्धा से जो कर्म हो, वे भी वहां लो चीत॥8586

17. श्रद्धात्रयविभाग योग

दोहा-श्रद्धा का ही रूप जन, श्रद्धा ही पहचान।
जिस की जैसी श्रद्धा, जन वैसा लो मान॥8587

श्रद्धा के त्रय रूप हैं, सात्विक राजस दोय।
तामसिक रूप तीसरा, [1] ज्ञानी जाने सोय॥8588

सात्विक जन के कर्म क्या, राजस के भी जान।
तमोगुणी के होंय क्या, दी गीता पहचान॥8589

पांच कर्म में भिन्नता, तीनों की है मीत।
पूजा और आहार में, दान, यज्ञ, तप चीत॥8590

सात्विक जन ये किमि करें, करें प्रथम बखान।
पाछे राजस तामस, का वर्णन हो जान॥8591

गीता में भगवान ने, स्पष्ट बताया भेद।
भ्रांति रही न लेश भी, दूर भया सब खेद॥8592

---

1 श्रीमद्भगवद्गीता 17.2-3

सात्विक जनों की पूजा जान, देव सात्विक लो उन के मान।
राजस जनों की पूजा जान, यक्ष राक्षस हि इष्ट पहचान।
तामस जनों की पूजा जान, प्रेत व भूत उन के भगवान।
अब सुनिये इन के आहार, भिन्नता पर तब करें विचार।
सात्विक जनों का जो आहार, आरोग्य प्रदाता बहु प्रकार।
राजस जनों का जो आहार, रोग प्रदाता बहु प्रकार।
तामस जनों का जो आहार, बासी, रूखा, अशुद्ध आकार।
अब कहें हम यज्ञ की बात, भिन्नता जिसमें है साक्षात।
सात्विक जनों का यज्ञाचार, कामना रहित व वेदानुसार।
राजस जनों का यज्ञाचार, फलेच्छा सहित दम्भानुसार।
तामस जनों का यज्ञाचार, विधिहीन होय सब प्रकार।
तप की भिन्नता भी लो जान, मिले गुणों में भेद का ज्ञान।
सात्विक तपस्या जो कर पायें, तन मन वाणी वश में लायें।
राजस तपस्या जो कर पायें, यश व मान वे अपना चाहें।
तामस तपस्या जो कर पायें, अन्य किसी का नाश वे चाहें।
विधि दान की अब बतलायें, तीन गुणों में भेद दिखायें।
सात्विक जन जब करते दान, लें अनुपकारी पात्र जान।
राजस पुरुष जब करते दान, प्रत्युपकार का राखें ध्यान।
तामस जन जिसे देते दान, उस का करते साथ अपमान।
इस विध तीनों गुण समझाय, योगी सात्विक कर्म कर पाय।
सात्विक कर्म न त्याग दिखाये, चाहे जीवन मुक्त हो जाय।

दोहा-नियत कर्म जन नित करे, संग रहित वह होय।
राग द्वेष को त्याग कर, [1] उत्साह धृति सह जोय॥8593

अहंकार को त्याग कर, उत्साह धृति सह सोय।
सिद्धि असिद्धि में रहे सम, [2] कर्ता सात्विक सोय॥8594

18. मोक्ष सन्यास योग

दोहा-[3] यज्ञ दान तप कर्म को, कभी न त्यागे धीर।
शुद्ध करें ये जीव के, बुद्धि चित्त शरीर॥8595

सात्विक कर्म हि जन करे, राजस तामस त्याग।
ब्रह्मपद को पा सकत, योग धर्म में लाग॥8596

ब्रह्मकर्म जन करत रहे, जो मोक्ष प्रदायी।
उस कर्म को जो करे, हो ब्रह्म ही जायी॥8597

नव गुण ब्रह्म कर्म के जान, शम दम तप शौच पहचान।
क्षान्ति आर्जव ज्ञान भी संग, विज्ञान अस्तिक्य ये हैं अंग।
ब्रह्म अवस्था को पाने हेत, विशेष जो गुण हैं वे लो चेत।
शुद्ध बुद्धि धृति उसमें होय, आत्मिक संयम भी संजोय।
शब्द -आदि जो विषय कहाये, राग द्वेष भी निकट न आये।
विविक्त देश वास कर पाये, लध्वाशी योगी हो जाये।

1. श्रीमद्भगवद्गीता 18.22
2. श्रीमद्भगवद्गीता 18.16
3 श्रीमद्भगवद्गीता 18.5-11

तन मन संयमित ध्यान लगाये, पर वैराग्य सिद्ध हो जाये।
काम क्रोध से रहकर मुक्त, निर्मम जीवन साधन युक्त।
रहता शांत आकाश समान, मोक्ष सन्यासी सिद्ध पहचान।
परम भक्त योगी कहलाये, परम तत्व ईश्वर को पाये।
ईश्वर में ही जाय समाय, आवागमन में वह न आय।

दोहा-परिशिष्ट रामायण पूर्ण है, संसार हित ये जान।
पढ़े सुनेगा जो इसे, मिलेगा योग का ज्ञान॥8598

प्रभु पे रख विश्वास जो, करेगा यह स्वाध्याय।
सुखी रहेगा जगत में, भव सागर तर जाय॥8599

पचानवे वर्ष का मैं भया, थक गया हूँ नाथ।
अपने सेवक 'चमन' को, प्रभु अब राखो साथ॥8600

अब इच्छा इस दास की, ले चलो निज धाम।
जहां बसें गुरुदेव मुलख, दिव्य आपका धाम॥8601

बयालिस वर्ष सेवा दी, कलम देय मम हाथ।
भूल चूक मेरी माफ हो, हृदय विराजूं नाथ॥8602

योगेश्वर स्वामी मुलख राज जी के शिष्य चमन लाल कपूर 'सेवक' रचित श्री योग महादिव्य रामायण का अंतिम खण्ड उपसंहार काण्ड आज बुधवार दिनांक 16 माघ वि. सं. 2068 तदनुसार 25 जनवरी 2012 को होशियारपुर नगर में सम्पूर्ण भया।

✣ ✣ ✣ ✣

8. प्रभु रामलाल का विश्व योग

दोहा- प्रभु रामलाल भगवान के, चरणि कर नमस्कार।
विश्व योग को मैं लिखूं, मुलख राज मन धार॥8603

राम लाल भगवान ने, ले जगत अवतार।
लीला जो हैं कर रहे, जानेगा संसार॥8604

विश्व में प्रभु जी उतरे, करने योग प्रचार।
हर द्वीप हर देश में, होय योग विस्तार॥8605

द्वीप तो जग में सप्त हैं, उनमें देश अनेक।
दया प्रभु की होय यदि, योग रंगे प्रत्येक॥8606

ऐशिया उनमें एक है, जिस में भारत देश।
अवतार प्रभु का यहीं हुआ, सौभाग्य जान यह देश॥8607

जग में प्रभु का भया अवतार, लुप्त विद्या का करें प्रचार।
योग विद्या पुरातन भाई, जग ने जो थी भूल ही पाई।
प्रभु के पूर्व न किसी को ज्ञान, शास्त्रों में भी अल्प बखान।
वन में जा कर प्रभु यह लाये, जनहित जन को दे वे पाये।
तन के रोग व मन के सोग, सीख इसे जन बने निरोग।
उपकार प्रभु का जानो मीत, दिव्य विद्या ये जानो चीत।

कथन 1 - श्री प्रभु रामलाल अवतार

दोहा- पार ब्रह्म भगवान जो, व्याप्त रहें जग मांहि।
अवतरित जग में वे भयें, योग प्रचारण तांहि॥8608

भारत पावन देश है, योगियों का लो जान।
इसी देश में आय कर, दिया प्रभु ने ज्ञान॥8609

भारत में अवतरित हुए, राम लाल भगवान।
विश्व में योग विस्तारने, गुरु आज्ञा को मान॥8610

दिव्य ग्रंथों का था भण्डार, दिव्य भूमि जो है यहां खास।
हिन्दू धर्म से था विख्यात, ज्ञान का जो भरा भण्डार।
योग नाम से था विख्यात, ऋषि मुनियों का ज्ञान जो खास।
यम नियम का संगम जानो, करें सब प्रातः सांझ लो मानो।

दोहा- योगी योग तो करत थे, जंगलों में पर जान।
गृहस्थिन न इसे करत थे, जानें कठिन महान॥8611

लुप्त था इस योग का, गृहस्थिन से सब ज्ञान।
ऋषि मुनि ही पात थे, ईश्वर से यह ज्ञान॥8612

जब भी धर्म धरातल जावे, पाप कर्म अति बढ़ पावे।
देख धर्म की होती हानि, लें अवतार प्रभु महादानी।
दुर्दशा में गृहस्थी देखे, धर्म कर्म विहीन जो पेखे।
घर घर विधवा नारी जानो, घर घर हाहाकार पहचानो।
मन में था कोई चिंतित जानो, दुखी शरीर से कोई मानो।

दोहा- राम लाल सब देख के, लिया जगत तन धार।
देख दशा निज देश की, आये करन सुधार॥8613

उज्ज्वल ब्राह्मण वंश में, लिया प्रभु अवतार।
चैत्र शुक्ला नवमी को, राम नवमी गुरुवार॥8614

भारत रक्षा हेत जग, लिया प्रभु तन धार।
भारत तो क्या विश्व के, बने वे राखन हार॥8615

ब्राह्मण वंश में तन प्रभु धारें, राम लाल सब उन्हें पुकारें।
राम नवमी के दिन प्रभु आये, वीरवार जो दिवस सुहाये।
अमृतसर थी नगरी प्यारी, भारत में विख्यात जो भारी।
गंडा राम पिता का नाम, ज्योतिषी थे वे एक ललाम।
भागवंती माता का नाम, धार्मिक थी वह नार महान।
पुत्र रूप बन आय भगवान, करन सनाथ वे सकल जहान।

दोहा- सतयुग में विष्णु बने, त्रेता में वे राम।
द्वापर में जो कृष्ण बने, कलि में वही फिर राम॥8616

युग युग में वह तन को धार, करने आते लोक सुधार।
कभी कला चौदह ले आवें, अनन्त कला अब वही प्रकटावें।
संस्कृति आर्य से करते प्यार, वैदिक धर्म से भी है प्यार।
उन्हें प्रिय यह भारत देश, करें कृपा जिस पर सर्वेश।

दोहा- भारत के संरक्षक, राम लाल भगवान।
युग युग कृपा कीनी उन, देश की जाय न आन॥8617

दोहा- युग युग में अवतार लें, भारत रक्षा हेत।
राम बने कभी कृष्ण वे, राम लाल लो चेत।।8618

आर्य संस्कृति प्रिय उन्हें, वैदिक धर्म विशेष।
प्रिय उन्हें यह देश है, करते कृपा विशेष।।8619

गंडा राम ज्योतिषि भारी, माता भागवन्ती थी प्यारी।
लिया राम उन घर अवतार, प्रकटें हैं यहां जगदाधार।
जिस दिन लिया प्रभु तन धार, आये बधाई देन नर नार।
अति प्रसन्नता वरणी न जाई, मात पिता क्या जगत हर्षाई।

दोहा- दान पिता जी करत हैं, हो प्रसन्न सब लेत।
अति प्रसन्न माता भई, जगत बधाई देत।।8620

जो कुछ ज्योतिष फल कहा, होत नहीं विस्तार।
उस लोकेश आपार का, कोई न पावत पार।।8621

बचपन में कौतुक दिखलाते, खेलत खेलत कभी लड़ पाते।
उसी साथी से करते प्यार, ऐसे थे मम प्रभु करतार।
जिस माया ने जगत नचाया, माया पति बन भू पर आया।
अल्पायु ही कौतुक कीना, प्राण दान बुढ़िया को दीना।

दोहा- अधरण पर जब श्वास थे, तब देखे भगवान।
रोग सकल जाते रहे, हो गई सदा समान।।8622

उठ बैठी देवी तुरत, प्रभु दर्शन को पाय।
गज सम निर्भय वह हुई, हरि जब देखे आय।।8623

आरम्भिक विद्या पिता से पाई, ज्योतिष विद्या जो कहलाई।
उच्च विद्या को पढ़ने हेत, उर्दू हिन्दी संस्कृत लो चेत।
श्री प्रभु जी कुरुक्षेत्र जाते, विद्वान गुरु से विद्या पाते।
संस्कृत के प्रकाण्ड बन पाये, देख गुरु भी विस्मय खायें।
योग विद्या को पाने हेत, प्रभु जी गये विभिन्न प्रदेस।

दोहा- राम लाल जहां भी गये, मिला आदर भरपूर।
सन्तों के सम्मान को, प्रभु जी किया मन्ज़ूर॥8624

उच्च विद्या भी पाई उन, मर्यादा अनुसार।
शिष्य रूप में ग्रहण की, विद्या उन अपार॥8625

गुरु से शिक्षा पाई उन, जो थे ज्ञान भण्डार।
मानव तन में आय उन, पाली जग मर्याद॥8626

सब विद्या को ग्रहण कर, भी न बुझी प्यास।
योग विद्या को सीखना, चाहने की जो आस॥8627

सब गुरुओं से राम जी कहते, स्पष्ट वचन उनको कह देते।
मैं तो सीखने योग हूँ आया, पण्डित वर कर मुझ पर दाया।
दीजो मुझे योग का ज्ञान, जिससे हो जग का कल्याण।
मैं तो विद्या योग ही चाहूँ, तुम से और न मांगन चाहूँ।
सुन कर राम लाल की बात, कहते सभी गुरुवर तात।
अपना विद्या धन सब वारें, लागें पर तव वचन न्यारे।

दोहा- योग विद्या हम जानते, योग अभ्यास पर नांही।
बिन अनुभव किमि दे सकें, स्पष्ट कहा प्रभु तांही॥8628

दोहा- यदि बनना योगी तुम्हें, तब ढूंढो योगेश।
जिस से ही मिटे पायेंगे, तुम्हरे सकल क्लेश॥8629

गुरुजनों ने तब समझाया, राम लाल जो जानन आया।
योगी करते वन में वास, जहां करते वे योग अभ्यास।
योग की अपनी इच्छा हेत, वनों में जाना है अभिप्रेत।
बढ़ चढ़ कर तुम योगी पाओ, अपना सारा भ्रम मिटाओ।
सुनकर उनकी प्रभु जी बात, बीहड़ वनों में गये जग त्रात।
वहां भी न कोई योगी पाया, बसी सभी में जग की माया।
पूर्ण आस न जब हो पाई, चलते गये प्रभु रघुराई।
मार्ग के सब दुःख प्रभु सहते, और वनों के भय सब वहते।

दोहा- घोर वनों में चल रहे, जग के सिरजन हार।
जग वैभव को त्याग कर, योगी बाना धार॥8630

मार्ग में कई भय भी आये, प्रभु जी थे पर न घबराये।
चलते हुए पहुंचे इक धाम, मयं ग्राम जिस का था नाम।
वहां का राजा रण सिंह जान, तांत्रिक था जो पूर्ण मान।
प्रभु जी को जब मिल वह पाया, आने का कारण पुछ पाया।
तांत्रिक था वह इक बहु भारी, मारण विद्या जानत सारी।
प्रभु जी पर भी मन्त्र चलाया, प्रभु का न पर कुछ हो पाया।
जो थे सकल जगत के स्वामी, ब्रह्मा शिव जिनके अनुगामी।
उन पर क्या वह मन्त्र चलाये, प्रभु की शक्ति को लख पाये।
प्रभु की शक्ति को उस जान, जान गया प्रभु हैं भगवान।

दोहा- राजा वह मयं ग्राम का, तांत्रिक था वह जोय।
प्रभु चरणों में तब गिरा, त्याग कुपथ वह सोय॥8631

इक योगी बहु भारी, रहता जो उस ग्राम।
राजा का जो था गुरु, बना शिष्य आ राम॥8632

प्रभु का लक्ष्य योगी ने जाना, अपना गुरु उन्हें पहचाना।
लक्ष्य पूर्ति हित नेपाल भिजाया, संग में गुरु का बोध कराया।
कहा योगी नेपाल के पार, गुरु मिलें वहां शिव अवतार।
महाप्रभु उनका अभिधान, जटायें लम्बी श्वेत भवें जान।
उनको नेपाल का राह बताया, राजा ने संदेश भिजाया।
नेपाल पहुंच कर प्रभु जी पान, वहां के राजा से बहु मान।

दोहा- अर्ध रात्रि के समय, प्रभु जब थे विश्राम।
प्रकाशमय तब हो गया, अन्तःकरण जो राम॥8633

महाप्रभु कहा राम से, उठो मेरे प्रिय राम।
तप सम्पूर्ण हो गया, चलो सुमेरु धाम॥8634

हम स्वयं हैं आये, लेने को तुम्हें राम।
वायु मार्ग से उड़े, दोनों शिव व राम॥8635

आगे आगे महा प्रभु, पीछे उड़ते राम।
पावन देश में जा रहे, योगियों का जो धाम॥8636

हिमालय नाम विख्यात था, शिव का था वह धाम।
महाप्रभु के रूप में, विराजें शिव भगवान॥8637

शिव के सुन्दर धाम में जाय, वयो वृद्ध योगी प्रभु पाय।
प्रभु ने उन की आयु देख, और करते शिव भक्ति पेख।
पूछा चकित होय उन ताई, "करते कब से भक्ति भाई"।
"समय की तो न गणना जानें, शिव अवतारी को हम मानें।
जिन की आयु वरणी न जाये, आशीर्वाद उन्हीं से पायें।
महाप्रभु उनका अभिधान, जिन के शिष्य तुम भी जान"।

दोहा- महाप्रभु को पाय कर, राम प्रभु मन हर्ष।
पूर्ण सतगुरु मिल गये, बाद अनेकों वर्ष॥8638

रहते महाप्रभु चरण में, सीखे योग के अंग।
हठ योग के सात अंग, अष्टांग योग के संग॥8639

सिद्धियाँ भी प्रभु सीखीं, जो हैं जग विख्यात।
आठ सिद्धि का ज्ञान तो, प्रभु जी पाया तात॥8640

पूर्ण विद्या जब भई, गुरु ने दीन आदेश।
राम प्रचारो योग यह, बस्तिन जा निज देश॥8641

गुरु का पा आदेश यह, राम उतरे जग मांहि।
लगे योग प्रचारने, जिज्ञासुन के तांहि॥8642

कीने राम स्थापित, तीन आश्रम प्रमुख।
छेहरटा, ऋषिकेश, लवपुर, भक्त पायें जहां सुख॥8643

इन आश्रमों में बह रही, निरन्तर योग की धार।
लाभ उठाते भक्त जन, रोग से जो लाचार॥8644

दोहा- बिन औषध उपचार के, रहता स्वस्थ शरीर।
साधन हितकर योग के, हरें देह की पीर॥8645

प्रभु की ख्याति जग विस्तारी, आने लागी जनता भारी।
प्रभु से सीखें योग प्रतिदिन, निवारें रोग औषध के बिन।
स्वस्थ लाभ वे सब पा जावें, और प्रभु के गुण बहु गावें।
उनका बढ़ता प्रभु से प्यार, बाबा बाबा कह करें पुकार।
एक दिवस इक सज्जन आया, इक किनारे खड़ वह पाया।
प्रभु ने पूछा कौन हो तुम, किस हेतु घर आये हम।
सज्जन बोला कर प्रणाम, मुलखराज मेरा है नाम।
सुना आपका बहु है नाम, मेरा भी इक प्रश्न ललाम।
पाती हूँ मैं संग में लाया, इसे देख कर गुरुवर दाया।
मैं चाहूं सतगुरु को पाना, अपना जीवन सफल बनाना।
इक्कीस वर्ष मेरी आयु होई, गुरु मिले नहीं अब तक कोई।
इस कारण मैं रहूं परेशान, मेरी दुविधा हरें भगवान।
प्रभु जी ने तब पाती राख, और कहा कल आना प्रात।

दोहा- प्रातः काल जब आये, मुलख प्रभु के धाम।
ध्यान में बिठला उन्हें, गये प्रभु निज काम॥8646

कहा मुलख से प्रभु वर, हम जायें कुछ काम।
सात दिवस वहां पर लगें, फिर लौटें निज धाम॥8647

लौटन पर बतलाना, होवे जो साक्षात।
अनुभव जो भी होय तव, जानूं वो भी तात॥8648

दोहा- ध्यान में मुलख ने जाना, और हुआ हतप्रभ।
यही मेरे सतगुरु हैं, मिल पाये जो अब।।864

दस वर्ष रहा समाधि में, बन सेवक प्रभु राम।
चरणों से लिपटना, केवल मुलख का काम।।865

मुलख तो समाधि में रह पाये, आँख भी खोलन न वह पाये।
सेव करे नित प्रभु चरण की, और चलावे हाट पिता की।
बन्द आँखों से सब कर पाता, चोट कभी न वह खा पाता।
जिसके प्रभु हों राखन हार, सके कौन दे उसको मार।
राम करते महाप्रभु का काज, मुलख भी करता प्रभु का काज।
दोनों करें योग प्रचार, बिन औषध ही हो उपचार।
शिव का कार्य तो प्रभु करते, विलग पर उनसे न रह पाते।
रह रह कर गुरु प्रेम सताता, विरह और अब ना सह पाता।

दोहा-इक दिन मुलख बुलाय कर, दिया प्रभु आदेश।
योग का कार्य तुम करो, हम जायें गुरु देश।।8651

लीला अजब रचाय कर, त्यागा प्रभु शरीर।
भक्त सभी वहां जो खड़े, हुए सभी आधीर।।8652

देह दूजे को धार कर, पहुँचे महाप्रभु धाम।
महाप्रभु ने तब कहा, करना अभी बहु काम।।8653

राम लाल तुम फिर जा पाओ, सकल विश्व में योग फैलाओ।
गुरु से पा कर यह आदेश, कीना राम पुनः प्रवेश।

सूक्ष्म देह में ही पर आये, देह तीसरा जो कहलाये।
बीड़ा अब जो राम उठाया, 'विश्व योग' है वह कहलाया।
देश विदेश में हो विस्तार, यही था लक्ष्य राम करतार।
ऋषि भुषुण्डी ने सब देखा, निज ध्यान में जो उस पेखा।
ग्रन्थ नाड़ी कौमार में जान, ऋषिवर की भविष्यवाणी मान।
राम व्यापक सब जग मांही, दिव्य देह में रहें समांही।
रहें कल्पांत तक जग मांही, जन जन में वे योग फैलांही।
सब द्वीपों में कर प्रचार, करें धर्म व योग विस्तार।
धर्म हेतु वे जग में आये, दिव्य रूहें भी संग हैं लाये।

दोहा- काम प्रभु अब कर रहे, मुलख राज के रूप।
दिव्य रूहों के बीच रह, रखते निज को गूप।।8654

मुलख योग प्रचारते, छेहरटा आश्रम बीच।
ऋषिकेश व लवपुर, तरते पापी नीच।।8655

एक प्रभु की आत्मा, रहती लवपुर माहीं।
'सेवक' सतगुरु चमन जो, खोजत गुरु हर थाहीं।।8656

रात्री एक में प्रभु बताया, सतगुरु मुलख का रूप दिखाया।
संग में आज्ञा भी कर पाई, मुलख के आश्रम जाओ भाई।
वही तुम्हारे सतगुरु भगवान, मिले वहीं से ईश्वरीय ज्ञान।
तुम्हरी जिज्ञासा भी हो शांत, और मिटे मन की सब भ्रांत।
पहुंचा सेवक मुलख के द्वार, आश्रम स्थित जो अमृतसार।
जान सुयोग्य 'चमन' को स्वामी, मुलख बनाया निज अनुगामी।
दोनों ने बहु योग प्रचारा, चमन बना मुलख आँख का तारा।

अपना कार्य मुलख दे पाये, चमन 'सेवक' को सब समझाये।
स्वयं गये निज प्रभु के धाम, जहां बसें महाप्रभु और राम।
तीन नवम्बर सन् उन्नीसाठ, मुलख त्यागा जगत का ठाठ।

दोहा- 'चमन' स्वीकारा कार्य जो, सतगुरु दीना तब।
देश विदेश में जाय कर, योग सिखाते सब॥8657

सदैव 'चमन' जी कर रहे, योग धर्म प्रचार।
निज भक्तों के माध्यम से, जिन का शुद्ध आचार॥8658

राम सिखाते योग हैं, सकल विश्व में जान।
द्वीप द्वीप में भेज कर, प्रिय शिष्यों को मान॥8659

करते कार्य समस्त प्रभु, नाम भक्त का होय।
पढ़ने हित जो जात हैं, देश अन्य में जोय॥8660

जिन द्वीपों में कर रहे, प्रभु योग प्रचार।
ऐशिया, अफ्रीका जान लो, क्षेत्रफल अनुसार॥8661

उत्तरी अमरीका तीसरा, अमरीका दक्षिण जान।
अन्टारकटिका पंचम द्वीप है, यूरोप छठा जान॥8662

द्वीप सातवां अस्ट्रेलिया, क्षेत्रफल अनुसार।
इन द्वीपों में भक्त जन, करें योग विस्तार॥8663

[1] क्षेत्रफल इन द्वीपों का जान, इक्कावन कोटिश किलोमीटर मान।
[2] जिस में थल तो एक तिहाई, शेष जलाशय ही है भाई।

ऐशिया द्वीप सर्वोत्तम जोई, थल भी अधिकतम इसमें होई।
विस्तृत द्वीप सभी ये देख, प्रभु की शक्ति भी उल्लेख।

दोहा- विश्व सकल अब कर रहा, भारत का यह योग।
राम प्रभु का संकल्प जो, सीख रहे सब लोग।।8664

इक्कीस जून मनावें, विश्व दिवस को योग।
सीखें योग भारत से, रहने को निरोग।।8665

करते कराते सभी प्रभु, मान भक्तों के तांहि।
रह कर सूक्ष्म देह में, जग को योग सिखांहि।।8666

---

1. सात महाद्वीप क्षेत्रफल अनुसार :-

	महाद्वीप	क्षेत्रफल (वर्ग किलोमीटर)
1.	ऐशिया	43,820,000
2.	अफरीका	30,370,000
3.	उत्तरी अमेरिका	24,490,000
4.	दक्षिणी अमेरिका	17,840,000
5.	अन्टारकटिका (दक्षिणी ध्रुव)	13,720,000
6.	यूरोप	10,180,000
7.	अस्ट्रेलिया	9,008,500

2. सात द्वीपों का कुल क्षेत्रफल : 510,065,600
जिसमें से केवल 148,647,000 वर्ग किलोमीटर (29.1%) ही थल (भूमि) है। शेष जल है।
सबसे अधिक लैण्डमास अर्थात् भूमि या थल (29.5%) ऐशिया महाद्वीप में है।

कथन 2 - भारत में योग प्रचार

दोहा- भारत ऋषियों का देश है, योगियों का लो जान।
इसी देश में आय कर, प्रभु जी दे रहे ज्ञान॥8667

आदेश गुरु का जब प्रभु पाया, महाप्रभु जो उसे सुनाया।
विश्व में योग फैलावन हेत, राम उतरे हैं भारत देश।
यहाँ से श्री गणेश कर पाये, और यहीं अवतरित हो पाये।
पवित्र भूमि भारत जानो, ऋषि मुनियों से पावन मानो।
समस्त विश्व का गुरु कहाये, भारत देश यह गौरव पाये।
धर्म योग का ज्ञान जो खास, पाता विश्व यहां कर वास।
संस्कारों का यह भण्डार, और मर्यादाओं को दे डार।

दोहा- भिन्न भिन्न देश से आयकर, सीखें जन यहां योग।
भक्ति और प्रभु ज्ञान को, पावें जग के लोग॥8668

भारत वर्ष शिरोमणि, विश्व गुरु कहलाये।
यहां पर दिव्य आत्मा, दिव्य कर्म कर पाये॥8669

पाप कहीं न दीखता, सत्य पर चलते लोग।
धर्म कर्म सब ओर था, न व्यापे कहीं भोग॥8670

धन धान्य से सम्पन्न था, भारत देश महान।
सोने की चिड़िया कहें, विश्व के लोग जान॥8671

दूध की बहें नदियां, भारत सम्पन्न देश।
चोरी चकारी न कहीं, पाप कर्म न लेश॥8672

दोहा- धर्म कर्म प्रवीण थे, भारत के सब लोग।
वेद, शास्त्र और ग्रंथ यहां, करती जनता योग।।8673

हिन्दू धर्म महान जो, सनातन युग से जान।
ज्ञान का महा सागर, विश्व करे सम्मान।।8674

धीरे धीरे गिर गया, धर्मियों का आचरण।
राज्य सम्पत्ति की लालसा, से हुई नैतिकता वरण।।8675

हिन्दुओं का आचरण गिर पाया, निज स्वार्थ ने वैर जगाया।
भाई भाई का बन गया दुश्मन, जिससे देश का हो गया पतन।
वैरी को फिर गले लगाया, अपना भाई खुद मरवाया।
आपस की इस फूट के कारण, विदेशियों ने कर दिया आक्रमण।
भारत देश गुलाम बनाया, सात सौ वर्ष इसे दबाया।
नैतिकता व संस्कृति इसकी, मिट गई सब आबरू इसकी।
जलाये मन्दिर और पुस्तकालय, खत्म हुए ग्रन्थ और संग्रहालय।
भारतवासी दास बनाये, उनको सब दुष्कर्म सिखाये।

दोहा- अधः पतन इस देश का, हुआ सात सौ साल।
धर्म और आचरण का, हो गया मलिन हाल।।8676

ऋषि मुनी सब भय से, छिप छिप करते योग।
विश्व गुरु गुलाम था, छाया रहता सोग।।8677

आबरू सब मिट गई, नैतिकता हुई लुप्त।
ऐसे काल कराल में, प्रकटी शक्ति गुप्त।।8678

दोहा- अमृतसर के नगर में, लिया प्रभु अवतार।
अनन्त कला संग लाये, और योग करतार।। 867

चौदह कला राम थे लाये, सोलह कला कृष्ण भी लाये।
किया राक्षसों का संहार, और किया धर्म उद्धार।
हुआ विलक्षण अब अवतार, राम लाल के नाम को धार।
योग शस्त्र वे ले कर आये, पापियों के उन पाप दुराये।
जगत को दीना पुरातन योग, और बनाये जीव सुयोग।
सम्पूर्ण योग वे जग में लाये, जिससे जीव सुखी हो पाये।
हठ योग से रोग दुराये, राज योग से मन सुख पाये।
कर्म योग से धर्म सिखाया, भक्ति योग सबके मन भाया।

दोहा- शरीर के रोग मिटाने, लाये प्रभु हठ योग।
जीवन तत्व सिखाय कर, मेटे सबके रोग।। 868

आंख, कान व नाक के, और भयानक रोग।
सरल साधन बतलाये, प्रसन्न भये सब लोग।। 868

पेट, हृदय व श्वास के, तपदिक जैसे रोग।
मेटे प्रभु संसार के, कर पानी, हवा प्रयोग।। 868

जिस योग का मोल न जानें, निरर्थक विद्या जिसको मानें।
प्रभु विस्तारा जब वह योग, और हुए अनेक निरोग।
प्रभु का योग स्वीकारा सबने, भारत तो भया योगी जग में।
घर घर योग करत नर नारी, स्वीकार करें यह विद्या भारी।
जड़ी बूटियों का भी ज्ञान, प्रभु जी दीना जग को आन।
यौवन तत्व के साधन दीने, साधारण जो जग ने लीने।

दोहा- इस विद्या को देय कर, योग प्रचारा राम।
किया बहुत उत्साह से, दिया गुरु जो काम।।8683

योग विद्या फैलाने हेत, प्रभु जी लीने भक्त विशेष।
जो थे प्रभु चरणों के दास, और रखते प्रभु पर विश्वास।
प्रभु को मानें ईश्वर रूप, और सिमरते वही स्वरूप।
ऐसे भक्त प्रभु को प्यारे, जो थे जग में सबसे न्यारे।
सबके तो 'दास' नाम न जाने, बोध अनुसार ही यह बखाने।
स्वामी मुलख राज कह पायें, प्रियतम शिष्य प्रभु का लख पायें।
रहता हर दम प्रभु के साथ, रखता चरणी प्रभु के माथ।
किया मुलख प्रभु का बहु काम, जिमि बताते उसको राम।

दोहा- 'सेवक' चमन लाल जी, भी आये गुरु चरण।
दोउ मिल कीना काम बहु, रह प्रभु की शरण।।8684

स्वामी चन्द्रमोहन भी, शिष्य एक महान।
योग विस्तारा राम संग, भारत में लो जान।।8685

देवी दयाल जी शिष्य थे, राम प्यारा एक।
इन सब कीना काम बहु, योग का प्रत्येक।।8686

अन्य शिष्य भी बहुत थे, जिन कीना प्रभु काज।
योग योग ही हो गया, भारत के इस राज।।8687

इन शिष्यों के सहयोग से, फैला भारत धर्म।
राज योग, कर्म योग से, पुनः स्थापित धर्म।।8688

दोहा-भारत के सभी प्रांतों में, होता निशदिन योग।
योग योग ही हो गया, कहते विश्व के लोग।।8689

भारत योग फैलाय कर, राम गये प्रभु पास।
महाप्रभु से तब मिली, आज्ञा जो थी खास।।8690

भारत में तो कर दिया, योग ही योग तुम राम।
सकल विश्व में जाय अभी, करना है यह काम।।8691

सकल विश्व के लोग जो, करते न वे योग।
यम नियम न पालते, व्याप रहा है भोग।।8692

पुनः विश्व में जाय कर, लेकर शिष्य सुजान।
सम्पूर्ण योग सिखलाओ, गूंजे योग का नाम।।8693

इस आज्ञा को प्रभु मन धारा, प्रकटे जगती में दुबारा।
सूक्ष्म रूप ही प्रभु अपनाया, भक्तों को निज निमित बनाया।
करने विश्व में योग प्रचार, 'सेवक' का आये रूप वे धार।
उनके माध्यम से प्रभु कीन्हा, योग प्रचार जो विश्व ने चीना।
अमेरिका कैनेडा में प्रचार, दिया योग का जहां उन सार।
वहां अनेक शिष्य बन पाये, जिन माध्यम से योग फैलायें।
शिष्य निरन्तर करते काज, योग सिखाते प्रातः सांझ।
इस विध हुआ जनता को बोध, योग विद्या है बहुत सुबोध।
श्रद्धा से सिखलाते योग, सीखें विदेशों के बहु लोग।
फीस न लेते कोई भाई, होते चकित लोग लुगाई।

भारत देश के प्रधान द्वारा, प्रभु ने विश्व में योग प्रचारा।
यू एन ओ के माध्यम द्वारा, भारत योग को सब स्वीकारा।
इक्कीस जून का श्रेष्ठ दिवस, भया विश्व में योग दिवस।

दोहा-इस विध क्रांति लाय कर, किया प्रभु सब काम।
भारत देश शिरोमण, गूंज रहा यह नाम॥8694

कथन 3 - ऐशिया में योग प्रचार

दोहा- ऐशिया तो है विश्व का, महान एक लो द्वीप।
द्विपञ्चाशत देश हैं, बीच इस महाद्वीप॥8695

भारत है उन बीच एक, महान सम्मानित देश।
युग युग में प्रभुवर जहाँ, आए धार कई वेश॥8696

ऐशिया द्वीप विशाल है भाई, समान अन्य न द्वीप को भाई।
[1]एक सौ छियानवे देश जो भाई, बावन देश इसी में आई।
भारत देश भी एक लो जान, विश्व में बहु विख्यात जो जान।

---

1. ऐशिया महाद्वीप के अन्य प्रमुख देश व उनकी राजधानियां :-

क्र.सं.	देश	राजधानी	क्र.सं.	देश	राजधानी
1.	अफगानिस्तान	काबुल	2.	बंगलादेश	ढाका
3.	भूटान	थिम्पू	4.	नेपाल	काठमाण्डु
5.	पाकिस्तान	इस्लामाबाद	6.	चीन	बीजिंग
7.	श्रीलंका	कोलम्बो	8.	जापान	टोकियो
9.	मयानमार	नेपयिदाओ	10.	थाईलैंड	बैंगकॉक
11.	फिलिपिन्ज़	मनीला	12.	सिंगापुर	सिंगापुर सिटी

राम लाल की कृपा हेत, सम्मान इसे सब जग में देत।
चौबिस अवतार लिए भगवान, भारत में ही सब लो जान।
भारत से प्रभु को है प्यार, तभी आते ब्रह्म बारम्बार।
पुनः पुनः अवतार वे लेत, भारत देश की रक्षा हेत।
सतयुग में वे बने नारायण, त्रेता में जो हुए वो राम।
द्वापर में बने कृष्ण भगवान, कलियुग में वे हुए प्रभु राम।
भारत में उन लीन अवतारा, योग से सबको उन्होंने तारा।
ऐशिया के देशों से आते, ज्ञान योग का सब जन पाते।

दोहा- भारत के हैं निकटतम, ऐशिया के सब देश।
धार्मिक शिक्षा हेत वे, करते यहां प्रवेश।।8697

उच्च शिक्षा भी पाने को, आते बहु यहां लोग।
इन पड़ोसी देशों से, और सीखते योग।।8698

अनेक जन अलग देशों से, आते श्रद्धा साथ।
रह कर सीखें योग सब, पाते कृपा नाथ।।8699

---

1. ऐशिया महाद्वीप के अन्य प्रमुख देश व उनकी राजधानियां :- जारी ...

क्र.सं.	देश	राजधानी	क्र.सं.	देश	राजधानी
13.	इन्डोनेशिया	जकारटा	14.	ईरान	तेहरान
15.	ईराक	बगदाद	16.	कुवैत	कुवैत सिटी
17.	सऊदी अरब	रियाद्ध	18.	मंगोलिया	उलनबातर
19.	कम्बोदिया	नोम पैन्ह	20.	उत्तरी कोरिया	प्योंगयांग
21.	दक्षिणी कोरिया	सियोल	22.	रशिया	मास्को
23.	हांगकांग	विक्टोरिया	24.	मलेशिया	कुआलालुम्पुर
25.	जॉर्डन	अमान	26.	कज़ाकिस्तान	अस्ताना

ज्ञानवान यहां से बनें, बनें सुसंस्कृत साथ।
इस संग वे पायें, योग शिक्षा भी साथ॥8700

पड़ोसी देश मित्र बन जाते, सीख योग जो यहां से जाते।
साथ निमंत्रण भी दे जाते, अपने देश में इन्हें बुलाते।
भारतीय भ्रमण हेतु वहां जाते, साथ में वहां योग सिखाते।
बिना शुल्क वे योग सिखाते, वेद ज्ञान भी संग दे पाते।

दोहा-योग का बहुत अभाव है, उन देशों में जान।
जिज्ञासु जन तो योग का, पाते बहुत ज्ञान॥8701

योग शिक्षा को ग्रहण कर, करते सद आचरण।
अहिंसा सत्य को पालना, बन गया इनका धर्म॥8702

एशिया के जो देश हैं, बहुत से हैं नज़दीक।
भारत को जो मित्र कहें, चलें भारत की लीक॥8703

पर्यटक इन देशों के आ पाते, भारत से बहु कुछ सिख पाते।
उच्च विद्या व प्रौद्योगिकी ज्ञान, बनते यहां आ कर विद्वान।
लेते योग व धर्म का ज्ञान, करते भारत का बहु मान।
इस विद्या को बहु सराहते, साधन योग को वे अपनाते।
और सीखते भक्ति पाथ, गाते भारत की बहु गाथ।
जाते जब वह अपने देश, करते अभ्यास योग हमेश।
और सिखावें औरन तांहि, प्राप्त किया जो भारत मांहि।

दोहा-इन जीवों के माध्यम से, फैला योग विदेश।
राम प्रभु के योग को, पहुंचायें ये निज देश॥8704
भारत से भी विद्यार्थी, जायें इन सब देश।
पढ़ने व व्यवसाय हित, प्रभु की दया विशेष॥8705
बहुत योग्य ये छात्र हैं, करते वहां प्रचार।
प्रभु जी के बहु योग का, रहत सदा विचार॥8706
बैंकाक थाईलैण्ड में, बसें प्रभु के भक्त।
योग सिखावें जनन को, प्रभु ध्यान हो रत॥8707

प्रभु जी आये योग थे लाये, योग करवा नर सुखी बनाये।
सुखी नर तो वही बन पाये, यम नियम जो पाल दिखाये।
सत्य अहिंसा पर जो चाले, ब्रह्मचर्य का धर्म जो पाले।
शौच नियम को भी वह धारे, सन्तोष को जीवन में उतारे।

दोहा- तप व स्वाध्याय को, लाय जीवन में सोय।
ईश्वर प्रणिधानी बने, व्यर्थ न जीवन खोय॥8708
ऐसा योगी नर भये, पावे कृपा अपार।
इस लोक में भी सुखी, परलोक को ले सुधार॥8709

यम नियम जो यहां लिख पाये, स्वयं प्रभु जी ने बतलाये।
यम नियमों पर जो चल पाये, वही नर जीवन में सुख पाये।
राज योग जो नर कर पाये, मन शांत सन्तोष को पाये।
एकाग्रचित उसका हो जाये, साधन योग जो नित कर पाये।

दोहा- स्वाध्यायी जन नित्य बने, पढ़े दिव्य वह ग्रंथ।
ईश्वर अर्पित भी करे, संग सभी निज कर्म॥8710

दोहा- स्वाध्याय हेतु यह ग्रंथ, रचा प्रभु ने आप।
निमित्त बनाया चमन को, दे कलम उस हाथ।।8711

बारह खण्ड इस ग्रंथ के जान, प्रति खण्ड तुम दिव्य लो मान।
सम्पूर्ण ज्ञान का है भण्डार, मानव नहीं प्रभु ही रचनहार।
हठ, राज, भक्ति योग भरपूर, मोक्ष पाए जो पढ़े जरूर।
स्वाध्याय जो नित्य कर पाये, सफल जीवन उसका हो जाये।

दोहा- ऐसा ग्रन्थ न था कभी, न होगा जग मांझ।
युगों युगों तक ग्रंथ यह, अमर रहे जग मांझ।।8712

भारत से अब होयेगा, योग का बहु विस्तार।
ऐशिया के सभी देशों में, यहां से ही प्रचार।।8713

प्रभु जी का संकल्प है, फैले योग महान।
ऐशिया में सर्वत्र हो, योग ही योग प्रधान।।8714

जो जन यहां योग कर पाते, शुभ विचार उनके हो जाते।
आहार भी उन का होता शुद्ध, व्यवहार में भी रहें वे शुद्ध।
ऐशिया पर प्रभु कृपा कीनी, उसकी रक्षा भी कर दीनी।
हर युग में प्रभु रहेंगे संग, रहे न कोई यहां अपंग।

दोहा- प्रभु जी के संकल्प से, पहुंच गया है योग।
ऐशिया द्वीप के देशों में, होता जहां नित योग।।8715

ऐशिया के बहु देश में, पहुंचा प्रभु का योग।
नियमित करें वे योग को, त्याग विलास व भोग।।8716

दोहा- जो देश न जानते, प्रभु का योग महान।
भारत के योगी वहां, फैलायें योग ज्ञान॥ 8717

कथन 4 - अफ्रीका में योग प्रचार

दोहा- विश्व में महाद्वीप हैं, संख्या सात लो जान।
ऐशिया है प्रथम जहां, अफ्रीका दूज लो मान॥ 8718

संख्या तो अधिक नहीं, इस द्वीप की जान।
भारत से भी कम हैं, वासी यहां के मान॥ 8719

निर्धन द्वीप इसे तुम जानो, स्तर भी पिछड़ा ही तुम मानो।
खान पान का साधन नाहीं, निरक्षर जन अधिक हैं यहां ही।
व्याधियां भी हैं बहु यहां पे, एड्स व वायरस मुख्य यहां पे।
एक दोष यहां बड़ा ही जानो, सरकार यहां की बेईमान मानो।
[1] देश इस द्वीप में छप्पन जान, सभी के स्तर निम्न ही मान।

---

1. अफ्रीका महाद्वीप के प्रमुख देश व उनकी राजधानियां :-

क्र.सं.	देश	राजधानी	क्र.सं.	देश	राजधानी
1.	अलजीरिया	एलजीयर	2.	अन्गोला	लुआण्डा
3.	चड	नजमैना	4.	कान्गो	ब्रज़ाविले
5.	इजिप्ट	कायरो	6.	इथिओपिया	अडिस अबाबा
7.	जाम्बिया	लुसाका	8.	घाना	अकरा
9.	नाईजीरिया	अबूजा	10.	लीबिया	तरीपोली
11.	मॉरीशियस	पोर्ट लुईस	12.	मोराको	रबत
13.	नामीबिया	विन्ढोक	14.	नाईजर	नियामय

विश्व के सबसे पिछड़े देश, जिनकी संख्या पच्चीस विशेष।
सभी ये देश अफ्रीका मांही, स्तर भी नीचा सब तरह आंही।

दोहा- प्रभो आप से है विनय, रक्षा करो तुम आन।
बचाओ यहां के जनन को, 'निग्रो' जिनकी पहचान॥8720

समस्त विश्व है आपका, कृपा करो अब आन।
निरोग रहें खुशहाल रहें, बढ़े द्वीप की शान॥8721

'ब्लैक कन्टीनैन्ट' इसकी पहचान, हिंसा असत्य से है बदनाम।
असत्य स्तेन यहां की शान, कुरीतियों कारण भी बदनाम।
आओ प्रभु अब शीघ्र आओ, आके शीघ्र यह द्वीप बचाओ।
इस द्वीप में खुशहाली लाओ, जन यहां के सुसंस्कृत बनाओ।

दोहा- संकल्प लिया प्रभो आपने, पूर्ण करो अब आय।
दुखी व निर्धन जन यहां, सुख से सब रह पाय॥8722

शान्ति हो सर्वत्र यहां, खुशहाली भी साथ।
योग युक्त यह द्वीप हो, योग करें सब नाथ॥8723

---

1. अफ्रीका महाद्वीप के प्रमुख देश व उनकी राजधानियां :- जारी ...

क्र.सं.	देश	राजधानी	क्र.सं.	देश	राजधानी
15.	सोमालिया	मागादीश	16.	दक्षिणी अफ्रीका	केपटाउन व प्रीतोरिया
17.	सुडान	खरतुम			
18.	तनज़ानिया	डोडोमा	19.	कीनिया	नेरोबी
20.	युगान्डा	कम्पाला	21.	ज़िमबाबवे	हरारे

महात्मा गांधी इक बार यहां आये, अहिंसा सत्य पाठ पढ़ाये।
कुछ जन यहां के जान ये पाये, नेलसन मंडेला मुख्य कहाये।
विदेशी शक्तियां थी इसे दबाये, यहां के जन प्रभाव में आये।
गांधी ने जब यहां पग धारा, हुआ उस बाद कुछ सुधारा।
लोगों को तब हुआ आभास, हो सकत यहां भी विकास।
यदि करें हम कुछ प्रयास, और योग का भी अभ्यास॥

दोहा- आस केवल है आप पर, आओ तन यहां धार।
योग से भरो इस द्वीप को, लाइए यहां सुधार॥ 8724

सौ वर्षों की अवधि में, फैलाया तुम योग।
करो कृपा इस द्वीप पर, मिटें यहां के रोग॥ 8725

सब को सुखी यहां कर पाओ, सदैव यहां खुशहाली लाओ।
करें मिल सभी यहां पर योग, लाभान्वित हों यहां के लोग।
कलियुग में भी सतयुग लाओ, जनता यहां की सुखी बनाओ।
व्याधियों का यहां हो विनाश, अफ्रीका बने द्वीप इक खास।

दोहा- कृपा करो अब राम जी, शीघ्र यहां कर आन।
हर इक प्राणी अफ्रीका का, रहे यहां संग शान॥ 8726

अफ्रीका के संरक्षक, राम लाल भगवान।
युग युग कीनी कृपा, न जाये यहां की शान॥ 8727

कथन 5 - उत्तरी अमेरिका में योग प्रचार

दोहा-उत्तरी अमेरिका द्वीप है, विश्व में लो जान।
द्वीप प्रभु का प्रियतम, रहते भक्त महान॥8728

महाद्वीप यह तीसरा, विश्व का लो जान।
ऐशिया व अफ्रीका बाद, पाता यह स्थान॥8729

जनगणना आधार पर, चतुर्थ द्वीप लो जान।
ऐशिया अफ्रीका यूरोप की, अधिक लो इससे मान॥8730

तीन तरफ महासागर जानो, दक्षिण अमरीका दक्षिण में मानो।
[1] देश पच्चीस हैं इसमें भाई, यू एस ऐ सबसे बड़ा कहाई।

---

1. उत्तरी अमेरिका महाद्वीप के प्रमुख देश व उनकी राजधानियां :-

क्र.सं.	देश	राजधानी	क्र.सं.	देश	राजधानी
1.	एन्टीगुआ और बरबूदा	सैण्ट जोहनज़	2.	बाहमास	नसाऊ
			3.	बारबाडोस	ब्रिज टाउन
4.	बेलिजे	बेलमोपान	5.	केनेडा	ओटावा
6.	कोस्टा रिका	सेन होज़	7.	क्यूबा	हवाना
8.	एल सेलवाडोर	सेन सेलवाडोर	9.	गोटेमाला	गोटेमाला सिटी
10.	होनजुरस	तेगूसिगल्पा	11.	जमेइका	किंगस्टन
12.	मेक्सिको	मेक्सिको सिटी	13.	निकरागुआ	मनागुआ
14.	पनामा	पनामा सिटी	15.	सैंट किटस एण्ड नेविज़	बसेटेरे
16.	सैंट लूसिया	केसटरीज़			
17.	युनाईटेड स्टेटस ऑफ अमेरिका	वाशिंगटन डीसी			

[2] शहर इस द्वीप के मुख्य देख, जिन में कृपा प्रभु की पेख।
शिकागो ह्यूस्टन फिनिक्स जान, सैनफ्रांसिस्को न्यूयॉर्क मान।
न्यूजर्सी लॉस ऐंजलिस स्थान, योग को मिला जहाँ अधिमान।

दोहा- भारत के जन कर रहे, यहाँ पर योग प्रचार।
प्रभु के दिव्य योग का, हो रहा विस्तार।।8731

विदेशी भारत में हैं आते, सीख योग वे लाभ उठाते।
भयंकर रोगी जब कोई आता, प्रभु कृपा से निरोग्ता पाता।
डिप्रेशन भरा जन जब आवे, मानसिक शान्ति यहाँ से पावे।
ज्ञान जिज्ञासु यदि कोई आवे, ध्यान अवस्था वह पा जावे।

दोहा- दिव्य प्रभु का आश्रम, होशियारपुर जो धाम।
बहती धारा योग की, बसते यहाँ प्रभु राम।।8732

पवित्रतम यह आश्रम, प्रभु कृपा अपार।
सम्पूर्ण विश्व में कर रहा, योग धर्म प्रचार।।8733
प्रभु कृपा से बह रही, यहाँ योग गंग धार।
स्वयं प्रभु सब कर रहे, मानव तन को धार।।8734
अमेरिका इक देश है, विश्व में जो विख्यात।
हर क्षेत्र में निपुण है, विकसित जानो तात।।8735

---

2. उत्तरी अमेरिका महाद्वीप के प्रमुख शहर :-

क्र.सं.	शहर	क्र.सं.	शहर
1.	मेक्सिको सिटी	2.	न्यूयॉर्क सिटी
3.	लॉस ऐंजलिस	4.	शिकागो
5.	टोरन्टो	6.	वाशिंगटन डी सी
7.	ह्यूस्टन	8.	मियामी

दोहा- शिकागो में दिव्य आश्रम, जहाँ योग प्रचार।
वहाँ की जनता सीख रही, पावे लाभ अपार॥8736

अक्टूबर 25 को स्थापित मानो, उन्नीसौ ब्यानवे जानो।
दीपावली का शुभ अवसर जान, आश्रम हुआ यह प्रकाशित मान।
सतगुरु स्वयं जब यहां आये, अमरीका धरती पर पग पाये।
निज हाथों से स्थापित कीन्हा, आशीर्वाद बहुत संग दीन्हा।
आचार्या इस आश्रम की जान, दिव्यता जिसकी बहुत तुम मान।
सतगुरु की कृपा को पाये, करती प्रचार बहुत यहां आये।
दिन व रात योग में लीन, प्रभु सेवा में रहे तल्लीन।
जनता की सेवा बहु करती, ज्ञान योग व वेद का देती।
भक्त वहां के बहुत जुड़ पाये, आश्रम होशियारपुर भी आये।

दोहा- देश यह इक महान है, जहां प्रगति जान।
विकसित है बहु काल से, सब क्षेत्रों में मान॥8737

तकनीकि ज्ञान में आगे जान, कम्प्यूटर में भी अव्वल मान।
भारत से बुद्धिजीवी जाते, अपना कौशल वहां दिखाते।
अविष्कार नये वे कर पाते, सर भारत का उच्च उठाते।

दोहा- शक्तिशाली देश यह, और संग गुणवान।
भारत वर्ष की संस्कृति का, करता बहु सम्मान॥8738
मंदिर और गुरुद्वारे भी, भक्ति के यहां धाम।
रामायण व गीता का, अध्ययन करें जन आन॥8739

ग्रन्थ साहिब जप जी पढ़ पाते, बाइबल को भी संग रख पाते।

सब धर्मों का संगम जानो, उत्तरी अमरीका में लो मानो।
अंग्रेज़ी भाषा में छपवाते, विदेशी भी ये सब पढ़ पाते।
श्रद्धा से सब करते पाठ, पढ़ें सुनें सब मिल कर साथ।

दोहा- भेद भाव न है यहां, किसी धर्म के बीच।
मिल कर सभी मनावें, दिवाली हो या ईद।।8740

हठ योग व राज योग, करें सभी मिल साथ।
नेति वमन भी मिल करें, प्राणायाम के साथ।।8741

वस्त्र धौति शंख प्रक्षालन, सीखें विदेशी आन।
स्वास्थ्य लाभ को पाय कर, करें भारत गुणगान।।8742

कृपा प्रभु की सब जन पावें, जो जन यहां योग अपनावें।
राज योग के आठों अंग, यम नियम को करते संग।
आसन प्राणायाम कर पावें, धारणा ध्यान समाधि लगावें।
प्रत्याहार का कर अभ्यास, पाते सिद्धि योग में खास।

दोहा- प्रभु के दर्शन करत वे, बैठें जब वे ध्यान।
राम कृष्ण व राम में, देखें निज भगवान।।8743

निज सिर श्रद्धा से तभी, वे झुकावें आन।
समाधि में भी दर्श करें, पावें संग वे ज्ञान।।8744

भक्त रहत जो सैंनफ्रांसिस्को, गुरु का आशीर्वाद था उसको।
गुरु कृपा से पढ़न थी आई, संग में करती योग सेवकाई।
योग सिखाती विदेशिन ताहीं, कई बार वह शिविर लगाहीं।

दोहा- भक्ति में लवलीन वह, मन धर गुरु संयोग।
जीवन यापन वह करे, विदेश फैलावे योग।।8745

दोहा- मिस्सी सागा इक आश्रम, कैनेडा के मांझ।
अनन्य भक्त उस प्रांत के, योग करें प्रातः सांझ॥8746

इस आश्रम के भक्त बहु, करते योग प्रचार।
ध्यान अवस्था में रहें करें प्रभु से प्यार॥8747

गुण अनेक इन देश में जानो, ईमानदारी विशेष पहचानो।
भ्रष्टाचार का यहां अभाव, चोरी न इनका स्वभाव।
मिलावट का न ज़रा भी नाम, शुद्ध पदार्थ यहां के मान।
हेरा फेरी ये न करते, शुद्ध सरल स्वभाव को भरते।

दोहा- अपने जीवन में रहें, और करें निज कर्म।
व्यर्थ का जीवन न जियें, जिसका न कोई मर्म॥8748

प्रभो विनय है आप से, रहो इस नगरी मांझ।
योग योग ही गूंजे, यहां सुबह और शाम॥8749

विश्व बनेगा आर्य तब, आर्य बने सन्तान।
अमरीका वासी योग करें, देखे सकल जहान॥8750

कथन 6 - दक्षिणी अमेरिका में योग प्रचार

उत्तरी अमेरिका में योग प्रचार, दक्षिणी अमेरिका में विस्तार।
यह द्वीप न अछूता मान, उत्तरी अमरीका के तुल्य जान।
यहां भी प्रभु ने कृपा कीनी, यहां के जीवों ने जो चीनी।
उत्तरी व दक्षिणी अमरीका जान, जुड़े 'इस्थमस ऑफ पनामा' से मान।
नाम से जो दो हैं भाई, दिखने में वे एक ही आई।
आकार में ये चौथा जान, जन संख्या से पंचम मान।

[1] तेरह देश इस द्वीप के जान, फ्रैंच वेनजुऐला मुख्य जान।
ब्राज़ील पेरू अर्जेनटीना, ब्राज़ील बोलिविया गुआना।
ये सब देश इस द्वीप में आयें, जिनकी शोभा बहु सुहाये।
इन सब पर है प्रभु की दाया, यहां के जनन भी योग को पाया।
बहुत नहीं यहां योग प्रचार, प्रभु जी कर रहे नित्य विस्तार।
[2] शहर भी इसमें कम ही जानो, योग प्रचार भी न्यून ही मानो।

दोहा-विनय प्रभु तव चरण में, सुनिये मम पुकार।
इस द्वीप में आय करो, जनता का उद्धार।।8751

भारत के जो भक्त जन, सिखावें इनको योग।
देंय विद्या योग की, लाभ उठावें लोग।।8752

यम नियमों पर ये चलें, गहें योग की सीख।
हे प्रभो कृपा करो, चलें न उल्टी लीक।।8753

---

1. दक्षिणी अमेरिका महाद्वीप के प्रमुख देश व उनकी राजधानियां :-

क्र.सं.	देश	राजधानी	क्र.सं.	देश	राजधानी
1.	अर्जेनटीना	बोएनोज़ एयरज़	2.	बोलीविया	ला पाज़
3.	ब्राज़ील	ब्रेज़िलिया	4.	चिइले	सेन्टियागो
5.	कोलम्बिया	बोगोता	6.	इक्वुआडोर	कुयीटो
7.	गुआना	जॉर्ज टाउन	8.	पारागुआई	असंकीओन
9.	पेरू	लिमा	10.	सूरीनाम	पारामारिबो
11.	उरुगुआई	मोण्टी विडियो	12.	वेनेजुएला	कराकस
13.	फ्रैंच गुआना	काइएन			

2. दक्षिणी अमेरिका महाद्वीप के प्रमुख शहर :-
   1. साओ पोलो 2. बोएनोस ऐयरज़ 3. लिमा 4. बोगोता
   5. सेन्टियागो 6. ब्रेज़िलिया 7. मेडेलिन 8. कराकस

दोहा- शान्ति का यह धाम बने, दक्षिण अमरीका द्वीप।
चल आपकी सीख पर, यौगिक बने महाद्वीप॥8754

कथन 7 - यूरोप में योग प्रचार

दोहा-द्वीप अन्य इक और है, यूरोप नाम लो जान।
संख्या के आधार पर, तीसरा उसे लो मान॥8755

दायरे के आधार पर, द्वीप छठा यह आय।
ऐशिया के इतना निकट, यूरेशिया भी कहलाय॥8756

[1] एक पञ्चाशत देश हैं इसके, सभ्य सुसंस्कृत लोग यहां के।

---

1. यूरोप महाद्वीप के प्रमुख देश व उनकी राजधानियां :-

क्र.सं.	देश	राजधानी	क्र.सं.	देश	राजधानी
1.	बेलजियम	ब्रसेलज़	2.	फ्रांस	पेरिस
3.	आयरलैण्ड	डबलिन	4.	लक्समबर्ग	लक्सम बर्ग
5.	निदरलैण्ड	एमस्टरडैम	6.	युनाईटेड किंगडम (इंग्लैंड)	लन्दन
7.	आस्ट्रिया	वियाना	8.	जर्मनी	बरलिन
9.	हंगरी	बूडा पेस्ट	10.	स्विटज़रलैंड	बर्न
11.	इटली	रोम	12.	मालटा	वलेटा
13.	पुर्तगाल	लिसबन	14.	स्पेन	मादरिद
15.	वेटिकन	वेटिकन सिटी	16.	बुलगेरिया	सोफिया
17.	सिपरस	निकोसिया	18.	ग्रीस	ऐथन्ज़
19.	पोलैंड	वारसाओ	20.	रोमानिया	बुचारेस्ट
21.	उकरायन	कीव	22.	डेनमार्क	कोपन हेगन
23.	फिनलैंड	हेलसिंकी	24.	नारवे	ओसलो
25.	स्वीडन	स्टाक हाल्म			

कुछ देशों के नाम गिनाऊं, मुख्य मुख्य जो मैं गिन पाऊं।
बेलजियम फ्रांस आयरलैंड जान, इग्लैंड आस्ट्रिया अन्य भी मान।
इटली और स्पेन भी भाई, ग्रीस पुर्तगाल संग कहाई।
दोहा-ग्रीस पोलैंड रोमानिया, जर्मनी और लो जान।
हर जगह ही फैल रहा, प्रभु का योग महान।।8757

बहु देशों में हो गया, प्रभु योग का काम।
इग्लैंड उनमें प्रथम है, जहां योग का नाम।।8758

अनेक भारतीय यहां बस पाये, शिक्षा व्यवसाय हेतु हैं आये।
लक्ष्य इक संग में लेकर आयें, योग करें व योग करायें।
सिखाते योग निशुल्क सभी को, हर जाति हर धर्म वर्ग को।
हठ योग व राज योग सिखाते, श्रद्धा से आ जन अपनाते।
दोहा-जर्मनी देश विशेष है, यूरोप में लो जान।
म्यूनिक शहर विख्यात वहां, बसत भक्त सुजान।।8759

नित करते वे योग हैं भाई, औरन को भी वे सिखलाईं।
उत्साह है उनका देखा ऐसा, निडर शेर का बच्चा जैसा।
योग वे भारत का बतलाते, देश का ऊंचा नाम कर पाते।
हिन्दू संस्कृति का करें प्रचार, योग धर्म से उन्हें प्यार।
नन्हें बच्चे उनके जोय, उच्चारें मंत्र वेद के सोय।
भरी सभा में व्याख्या करते, नेति वमन का ढंग बतलाते।
संग में लाभ भी बतलाते, प्रभावित विदेशी बहु हो पाते।
दोहा-रहते प्रवृत योग में, करते विदेश भ्रमण।
फैलावें योग जगह जगह, पालें सद्आचरण।।8760

दोहा- भारतियों से सीख कर, पावें लाभ महान।
सीखन की जिज्ञासा से, आश्रमों में भी आन।।8761

आश्रम में वे आय कर, पावें शान्ति महान।
पढ़ते यौगिक ग्रंथ वे, संग में करते ध्यान।।8762

प्रभु जी का वे ध्यान लगाते, दर्शन उनके भी वे पाते।
कृपा साथ प्रभु की पाते, रोगों से वे मुक्त हो जाते।
फ्रांस जर्मन से भी चलि आते, सीख योग यहां से जाते।
षटकर्म प्राणायाम सिख पाते, श्रद्धा युक्त वे ध्यान लगाते।

दोहा- हठ राज अपना रहे, वहां के लोग सुजान।
भारतीय संस्कृति अनुरूप, रखते निज ध्यान।।8763

भारत हो या हो यूरोप, नियम एक से जान।
यम नियम अपना रहे, जो सब हित समान।।8764

शौच को वे पाल दिखावें, सन्तोष से जीवन व बितावें।
तप का जीवन वे बितावें, सुख दुख में वे सम रह पावें।
ईश्वर के अर्पण कर पाते, जो कर्म दिन भर कर पाते।
इन नियमों पर जो चल पावें, शीघ्र कृपा प्रभु की पावें।

दोहा-हिन्दू हो या क्रिश्चियन, यहां पर सब समान।
जो नर नियम बद्ध रहे, दिखें उसे भगवान।।8765

यूरोप के महाद्वीप में, फैले योग महान।
ऐसी कृपा प्रभु कीजिए, यूरोप पर प्रभु आन।।8766

कथन 8 - अन्टारकटिका में योग प्रचार

दोहा-अन्टारकटिका महाद्वीप है, इसे भी लो तुम जान।
आकार में यह विश्व का, पांचवां द्वीप लो मान॥8767

संख्या के तो नाम पर, शून्य इसे लो मान।
केवल वैज्ञानिक ही, अनुसंधान हित आन॥8768

जलवायु यहां की शुष्क मानो, इलाका बर्फीला यहां का जानो।
मानव हीन द्वीप ये भाई, केवल जानवर रहते यहां ही।
मनुष्य यदि कोई न रह पाये, यहां पर योग किमि हो पाये।
वैज्ञानिक केवल यहां पर आते, करके खोज यहां से जाते।

दोहा-करो दया इस द्वीप पर, अन्य द्वीप के तांहि।
जन युक्त यह द्वीप हो, यहां हो जन समुदायी॥8769

मानव जीवन हो यहां, और रहें सुख साथ।
प्रति मानव यहां योग करे, और भक्ति भी साथ॥8770

विश्व है शरण में प्रभुवर तेरी, द्वीप सभी भी शरण में तेरी।
किरपा तेरी हर जन पावे, जो भी जन जहां रह पावे।
अन्टारकटिका में भी हो तेरा वास, स्वयं बसो यहां जनन के पास।
हर प्राणी सुख से रह पाये, योग करे व औरन करवाये।

दोहा-कभी समय वह आयेगा, होगा तव प्रताप।
द्वीप बनेगा यह भूम, आर्य बनें नर नार॥8771

हर द्वीप में जगेगी, एक योग की जोत।
योग योग हर द्वीप में, गूंजेगा चहुं ओर॥8772

वह काल प्रभु शीघ्र लाना, जनता से यह द्वीप बसाना।
तव संरक्षण में रह पावें, यहां रह जन सुखी हो पावें।

दोहा-करनी किरपा नाथ जी, साईंस दानों के तांहि।
अस्थाई जीव स्थाई बने, इस द्वीप के मांहि।।8773

कथन 9 - ऑस्ट्रेलिया में योग प्रचार

दोहा-अन्तिम द्वीप है विश्व का, दायरे के अनुसार।
ऑस्ट्रेलिया नाम से जानो, करे योग से प्यार।।8774

संख्या के अनुसार तो, छटा लो इसको जान।
इसको हम पुकारते, कॉमन वेल्थ भी मान।।8775

[1] छः राज्य इस द्वीप के जानो, संग में दो भूतल भी मानो।
पहला दक्षिण ऑस्ट्रेलिया मान, पश्चिम ऑस्ट्रेलिया दूजा जान।
राजधानी कैनबेरा है आन, सिडनी इसका शहर लो मान।
जीवन शैली उच्च ही मान, ऑस्ट्रेलिया की खूब लो जान।

---

1. ऑस्ट्रेलिया महाद्वीप के प्रमुख छः राज्य और दो भूतल व उनकी राजधानियां :-

क्र.सं.	देश	राजधानी	क्र.सं.	देश	राजधानी
1.	न्यू साउथ वेल्ज़	सिडनी	2.	क्वीनज़ लैंड	ब्रिसबेन
3.	दक्षिणी ऑस्ट्रेलिया	ऐडीलेड	4.	तस्मानिया	होबार्ड
5.	विक्टोरिया	मेलबार्न	6.	पश्चिमी ऑस्ट्रेलिया	पर्थ
7.	उत्तरी प्रदेश	पोर्ट डार्विन	8.	ऑस्ट्रेलियन केपिटल प्रदेश-कानबेरा	

ऑस्ट्रलियन महाद्वीप 3 देशों से बना है- 1. ऑस्ट्रलिया 2. पापुआ न्यू गुयिनिया
3. इंडोनेशिया के कुछ भाग।

दोहा-गुणवत्ता स्वास्थ्य शिक्षा, का यहां विस्तार।
आर्थिक रूप से भी सबल, यहां की सरकार॥8776

समाजिक अवस्था सुदृढ़ लो जान, राजनीति भी व्यवस्थित मान।
विनम्रशील जनता लो जान, भारत का जो करे बहुमान।
भारतीय यहां बहु बस पायें, शिक्षा पाय व्यापार कमायें।
प्रसन्नचित्त यहां रह पायें, यहां के वासियों संग घुल जायें।

दोहा-जिज्ञासु यहां के बहुत हैं, सीखना चाहते ज्ञान।
जो भारतीय यहां बसे, उनसे पाते मान॥8777

योग वेद पुराण सब, सीखें उनसे आन।
पावें शिक्षा शास्त्रों की, मिटावें भ्रम तमाम॥8778

भारत के निकट इसे जानो, ऑस्ट्रेलिया नाम से पहचानो।
बहुत भारतीय यहां बस पावें, जीवन शैली वे अपनावें।
अपनी संस्कृति भी दे पायें, अपने गुण उन्हें दे पायें।
सीखें व सिखलावें ज्ञान, सुसभ्य की यही पहचान॥

दोहा-प्रभो करो अब दया तुम, फैले योग तमाम।
ऑस्ट्रेलिया के हर प्रांत में, रहे तव शक्ति महान॥8779

सब द्वीपों में योग का, निरन्तर हो प्रचार।
योग युक्त जब जन भये, करें आत्म उद्धार॥8780

शारीरिक बल योग से ग्राहवें, मानसिक शान्ति भी पा जावें।
सात्विक बुद्धि योग से होवे, आत्मोद्धार भी इससे गोवे।

सर्वांगीण विकास हो जावे, जो अन्तर्मन से इसे अपनावे।
प्रभो करो मम अर्ज़ स्वीकार, तव चरणों में बारम्बार।

दोहा-हे प्रभो इस दास की, सुनिए विनय पुकार।
मन सब का हो योग युक्त, दास की यह पुकार॥8781

प्रभु लिखवाया आपने, सप्त द्वीपों का सार।
जग को इससे बोध हो, योग का यहां विस्तार॥8782

करना बहु है काम अभी, इन द्वीपों में नाथ।
प्रचारो इनमें योग को, रह भक्तन के साथ॥8783

जहां जहां भी योग का, है अभी आभाव।
स्वयं पहुंचाओ जाय कर, योग और सद्भाव॥8784

भक्त आपकी शरण जो, बनें हैं तव निमित्त।
श्रद्धा भाव से कार्यरत, करें सबन का हित॥8785

सामर्थ दिया जो आपने, और प्रतिभा दान।
सम्भव उससे ही भया, विश्व योग का ज्ञान॥8786

जैसा भी लिखवाया, लिख पाया ये दास।
भूल चूक सब माफ कर, रखना चरणी पास॥8787

विलग न करना प्रभु कभी, दोष युक्त यह 'दास'।
रखना फिर भी शरण में, इसको तेरी आस॥8788

-इति श्री प्रभु राम लाल का विश्व योग-

कथन 1

योगेश्वर श्री प्रभु राम लाल जी महाराज का जन्म चैत्र शुक्ला नवमी गुरुवार ई. सन् 1888 में राम नवमी के शुभ दिन पुनर्वसु नक्षत्र युक्त वृषभ लग्न सूर्योदय के अनन्तर 6 घ. 56 प. पर अमृतसर में ज्योतिषी पंडित गंडाराम जी के घर में हुआ। माता का नाम श्रीमती भागवन्ती था। आरम्भ में इन्होंने अपने पिता जी से ज्योतिष विद्या सीखी और फिर विभिन्न विद्यालयों में संस्कृत, हिन्दी, उर्दू आदि की शिक्षा प्राप्त की। ये बहुत योग्य विद्यार्थी थे और ज्ञान प्राप्त करने का इनको शौक था। इसलिए पिता की आज्ञा से ये विद्या प्राप्त करने कुरुक्षेत्र आदि स्थानों में गए और संस्कृत के विद्वान बन गये।

सब शास्त्रों का ज्ञान प्राप्त किया परन्तु उन में योग विद्या का ज्ञान, जो केवल योग शास्त्रों में है, उन्हें कहीं से न मिला। अतः योग पिपासा शान्त न हो सकी। जिस किसी विद्वान व ज्ञानी पुरुष से इस विषय में जिज्ञासा प्रकट करते तो एक ही उत्तर मिलता कि हम योग पढ़ा सकते हैं पर सिखला नहीं सकते। काशी आदि विद्यालयों में भी गए लेकिन कोई ऐसा योगी नहीं मिला जो इन्हें योग का ज्ञान दे सकता। काशी से चल कर प्रभु जी कनखल (हरिद्वार) में एक विख्यात पंडित के पास पहुंचे तथा उनसे निवेदन किया कि मुझे योग विद्या सिखा दो ताकि मैं अनुभवी योगी बन कर अपना आवागमन मिटा सकूं। इस पर पंडित जी ने स्पष्ट बता दिया कि मैं अपना समस्त विद्या धन तुम्हें दे सकता हूँ पर मैं योग साधना नहीं जानता। बिन ज्ञान के ये विद्या मैं तुम्हें किमि दे सकता हूँ। साथ ही प्रभु जी को परामर्श दिया कि :-

दोहा- "यदि बनना योगी तुम्हें, तब ढूंढो योगेश।
तब तुमरे मिट जायेंगे, अपने आप कलेश"॥8789

सब गुरुजनों ने यही समझाया कि योगी तो वनों में अभ्यास करते हैं अतः इस विद्या हेतु आप जंगलों में जाकर योगी ढूंढें। तब श्री प्रभु जी माता पिता को बिना बताये ही जंगलों की ओर निकल पड़े। बीहड़ जंगलों में अनेकों कठिनाइयां सहन करते-करते प्रभु जी हिमालय के ऊंचे घने जंगलों में पहुंचे जहां उन्हें एक अति वृद्ध योगाचार्य की प्राप्ति हुई। इन योगी की लम्बी-लम्बी श्वेत जटाएं थी तथा प्रभु जी इन्हें महाप्रभु जी कहते थे। महाप्रभु जी ने इन्हें ढ़ाई वर्ष अपने पास रख कर योग विद्या के आठों अंगों का सम्पूर्ण ज्ञान दिया, योग अभ्यास करवाया एवं योग सिद्धियां भी प्रदान की, जैसे आकाश गमन, देह निर्माण, देह त्याग, पुनर्देह धारण और अन्यों के मनों का ज्ञान इत्यादि। इस प्रकार की योग सिद्धियों का ज्ञान करवा महाप्रभु जी ने प्रभु जी को आज्ञा दी कि वे वापिस बस्ती में (अर्थात्-नगरों में) लौट जायें क्योंकि योग जंगलों में करने की वस्तु नहीं। अपितु योग तो गृहस्थियों के लिए बना है तथा गृहस्थियों को इस की अत्याधिक आवश्यकता है। अतः आप नगरों में जाकर गृहस्थियों को योग सिखायें और जब चाहें हमारे पास पुनः आ सकते हैं। अतः महाप्रभु जी की आज्ञा अनुसार प्रभु जी पुनः नगरों में आए और अपने जन्म स्थान (अमृतसर) पर जाकर जनता को योग शिक्षा देने लगे। तद्उपरान्त प्रभु जी ने छेहरटा, ऋषिकेश तथा लवपुर में योग आश्रमों की स्थापना की। अमृतसर में प्रभु जी की ख्याति बढ़ती गई तथा भक्तों के विनीत आग्रह पर ही अमृतसर से 10 मील की दूरी पर जमीन लेकर छेहरटा आश्रम का निर्माण करवाया। इस आश्रम में नित्य प्रति ध्यान एवं योग का अभ्यास करवाते रहे तथा शिष्यों की संख्या बढ़ती गई। समय आने पर इन्हें एक योग्य शिष्य मिला जिसने अपना नाम मुलखराज बतलाया। अन्तर्यामी श्री प्रभुजी ने यह देख कर यह परम जिज्ञासु और पूर्व जन्मों की सिद्ध आत्मा है इन्हें अपना लिया और अपने पास ही रख लिया। श्री मुलखराज अधिकतम समय समाधि अवस्था में रहते तथा इनकी आंखें बन्द ही रहती। प्रभु जी कई वर्षों तक अपने आश्रम

में जिज्ञासु साधकों को योग की शिक्षा प्रदान करते रहे। इक्यावन वर्ष की आयु प्राप्त होने पर प्रभु जी ने श्री मुलखराज को आदेश दिया कि अब आप आंखों को खोल दो तथा योग प्रचार का कार्यभार सम्भालो। स्वयं प्रभु जी ने अपनी शरीर लीला रमा ली तथा दूसरा देह धारण कर अपने गुरु महाप्रभु के पास सुमेरु पर्वत पर चले गये। जनता शोक ग्रस्त हो गई। गुरु आज्ञा अनुसार अब मुलखराज जी योग की सेवा में तन और मन से लग गये। इस समय 'सेवक' भी श्री मुलखराज की शरण में आया। तभी स्वामी जी ने अधिकारी जान अपना शिष्य बना लिया। इधर महाप्रभु जी ने प्रभु राम लाल को पुनः आदेश दिया कि रामलाल आप अब फिर वापिस जाओ और केवल भारत में ही नहीं अपितु पूरे विश्व में योग फैलाओ। गुरु आज्ञा शिरोधार्य कर प्रभु जी तीसरा देह (सूक्ष्म देह) धारण कर विश्व में योग प्रचार हेतु वापिस उतरे। प्रभु जी का यह तीसरा देह दिव्य है। वे इच्छा से कई रूप धारण कर लेते हैं। कई भक्तों को दर्श भी देते हैं तथा पूरे विश्व में योग फैला रहे हैं। ऋषि काक भुषुण्डी ने अपनी ध्यानावस्था में जो देखा उसे उन्होंने कौमार नाड़ी ग्रन्थ में लिपिबद्ध कर दिया है। इस ग्रन्थ में ऋषि भुषुण्डी ने स्पष्ट लिख दिया है कि श्री प्रभु जी का यह तीसरा देह दिव्य है तथा यह कल्पांत तक प्राणी मात्र का पूरे वि श्व में उद्धार करता रहेगा। यह शक्ति विश्वव्यापक रहेगी तथा विश्व के सभी द्वीपों में योग का प्रचार करती रहेगी। इन द्वारा इस रूप में जो विश्व के कोने-कोने में योग का प्रचार हो रहा है तथा जिन द्वीपों या देशों में यह प्रचार अभी होना है इन सब का वर्णन इस 'विश्व योग' अध्याय में मुख्य रूप में होगा। ऐसी अवतारी आत्माएं जब संसार में आती हैं तो वे विश्वमात्र के लिए होती हैं, एक जाति विशेष या धर्म विशेष अथवा वर्ग विशेष के लिए नहीं होती। अपने धर्म अथवा योग का पुनरुद्धार करने के लिए ही संसार में इनका योगदान होता है। श्री प्रभु जी का अवतार संयोगवश इस कलियुग में हुआ है जब संसार में योग का अभाव, यम नियमों का उल्लंघन, रोगों की

अधिकता, मानसिक तनाव, चिन्ताएं, दुख और धर्म की अवहेलना है। यह सब देख कर प्रभु जी अपने सूक्ष्म शरीर में रहते हुए हर प्रकार के अपने शिष्यों द्वारा योग का विस्तार कर रहे हैं। इस विश्व में सात महाद्वीप हैं जिनके नाम क्रमश: घटते क्षेत्रफल या आकार अनुसार यह हैं :-

क्र.सं.	महाद्वीप	क्षेत्रफल
1.	ऐशिया	43,820,000 वर्ग किलोमीटर
2.	अफरीका	30,370,000 वर्ग किलोमीटर
3.	उत्तरी अमेरिका	24,490,000 वर्ग किलोमीटर
4.	दक्षिणी अमेरिका	17,840,000 वर्ग किलोमीटर
5.	अन्टारकटिका (दक्षिणी ध्रुव महाद्वीप)	13,720,000 वर्ग किलोमीटर
6.	यूरोप	10,180,000 वर्ग किलोमीटर
7.	आस्ट्रेलिया	9,008,500 वर्ग किलोमीटर

इन सात महाद्वीपों का कुल क्षेत्रफल 510,065,600 वर्ग किलोमीटर है जिस में से केवल 148,647,000 वर्ग किलोमीटर (29.1%) ही थल (भूमि) है शेष जल है। सब से अधिक लैण्डमास अर्थात् भूमि या थल 29.5% ऐशिया महाद्वीप में है।

इन सभी द्वीपों में श्री प्रभु जी के प्रयास से जो योग प्रचार गत सौ वर्षों में हुआ है तथा आगे होना है उसका उल्लेख इस अध्याय में करना ही 'लेखक' का प्रयास है।

कथन 2 - भारत में योग प्रचार

दोहा- भारत ऋषियों का देश है, योगियों का लो जान।
इसी देश में आयकर, प्रभु दे रहे ज्ञान॥8790

अपने गुरु 'महाप्रभु' की आज्ञा पालन हेतु श्री प्रभु रामलाल जी ने विश्व में योग सिखलाने का श्री गणेश भारत वर्ष से ही किया। प्रभु जी का अवतार इसी भारत वर्ष में हुआ है जो ऋषि-मुनियों की भूमि के लिए सुविख्यात है। भारत विश्व का गुरु कहलाता था क्योंकि यहां के ऋषि मुनि संसार को ज्ञान प्रदान करते थे तथा योग की शिक्षा देते थे। यहां दिव्य ग्रन्थों एवं शास्त्रों का एक विशाल संग्रह था। इसे पहले हिन्दुस्तान के नाम से जाना जाता था तथा हिन्दू धर्म यहां सब से प्राचीन व सनातन धर्म है। हिन्दू धर्म को ज्ञान का महासागर (an ocean of knowledge) कहते हैं, क्योंकि इस जैसे ज्ञान के ग्रन्थ अन्य किसी धर्म में नहीं। समय के साथ यह ऋषि मुनि योग का अभ्यास एकान्त में करने लग गये। क्योंकि ऋषि मुनि जंगलों में रहते थे अत: योग विद्या जंगलों में छिप कर रह गई। गृहस्थी इस विद्या से वंचित रहने लगे तथा घर-घर लोग रोगी होने लग गये तथा मानसिक चिन्ताओं व दु:खों से ग्रस्त हो गये। ऐसे समय में प्रभु रामलाल जी का अवतार इसी तपो भूमि में हुआ जिससे उन्हें विशेष प्रेम है। वे युग-युगांतर से इस भूमि पर विभिन्न रूपों में समय-समय पर अवतरित होते रहे हैं तथा भारत माता की रक्षा करते रहे हैं। उनके बारे में यह उक्तियां प्रसिद्ध हैं:-

दोहा- भारत के संरक्षक, श्री राम लाल भगवान।
युग-युग कृपा कीनी उन, देश की जाये न आन॥8791

युग-युग में अवतार लें, भारत रक्षा हेत।
राम बनें कभी कृष्ण वे, राम लाल लो चेत॥8792

जब वे ढ़ाई वर्ष अपने सत्गुरु आदिनाथ भगवान शंकर के पास योग विद्या ग्रहण कर चुके थे तो सत्गुरु ने उन्हें वापिस निज देश जाकर योग के प्रचार हेतु आदेश दिया था। अतः उन्होंने सर्वप्रथम अपने जन्म स्थान से ही योग का प्रचार आरम्भ किया। प्रभु जी जिज्ञासु साधकों को हठ योग के सरल साधन सिखला कर उनके रोग दूर कर देते तथा वे कहते कि योग के सरल साधनों द्वारा असाध्य रोगों का उपचार हो सकता है। हठ योग की शिक्षा हेतु उन्होंने कुछ आश्रमों की स्थापना भी की जहां जन-गण आकर इन साधनों को सीख सकें। उन द्वारा प्रचलित साधनों में विशेष कर जीवन तत्व के सात साधन व यौवन तत्व के चार साधन विशेष महत्व रखते हैं तथा यह साधन अन्यत्र किसी योगी ने कभी नहीं बतलाये। इन साधनों को चार वर्ष का बच्चा एवं 80 वर्ष का वृद्ध भी सुगमता पूर्वक कर के लाभ उठा सकता है। दृष्टि के रोगों के लिए प्रभु जी ने रबड़नेति, सूत्र नेति, जल नेति व गजकरनी क्रियाएं बताईं। इस नेति द्वारा मन्द दृष्टि ठीक हो जाती है तथा इसे 'नेत्र ज्योति प्रकाशनी नेति' भी कहते हैं। इस नेति से प्रभु जी ने अनेकों लोगों के सिर दर्द, माइग्रेन, नज़र के रोग, कान के रोगों का उपचार किया। अमृतसर योग विद्या का एक मुख्य केन्द्र बन गया तथा दूर-दूर से लोग प्रभु जी से योग सीखने आते। देखते ही देखते उनके अनेकों शिष्य बन गए। उसी अमृतसर में एक योग्य एवं जिज्ञासु शिष्य रहता था, जिसका नाम मुलखराज था। वह गुरु प्राप्ति की तीव्र चाह रखता था परन्तु योग्य गुरु कहीं भी न मिलने से वह निराश हो चुका था। प्रभु जी की ख्याति सुन वह उनके पास अपनी पाति (जन्म पत्री) लेकर यह पूछने आया कि मुझे गुरु कब मिलेंगे। प्रभु जी ने सब जान लिया कि यह एक संस्कारी आत्मा है तथा उन्हें अपना शिष्य बना कर 10 वर्ष की समाधि भी प्रदान कर दी। बस अब क्या था। प्रभु जी ने अपने इस योग्य शिष्य के साथ भारत के कोने-कोने में योग फैला दिया जिस भारत वर्ष से योग लुप्त हो चुका था तथा योग का उपहास होता था। प्रभु जी की कृपा से भारत

में योग की पुनः स्थापना हो गई तथा इसे मान मिलने लगा। 51 वर्ष की आयु प्राप्त होने पर प्रभु जी ने स्वामी मुलखराज को अपना स्वरूप बना कर योग प्रचार का कार्य सौंप, अपने पार्थिव शरीर को छोड़ दूसरा रूप धारण कर स्वयं महाप्रभु जी के पास सुमेरू पर्वत पर चले गये। मुलखराज जी ने अपने कुछ शिष्यों के साथ (जिनमें से चमन जी भी एक हैं) नगर-नगर जा कर योग की बढ़ोतरी की। मुलखराज जी ने योग को भारत की चारों दिशाओं, पूर्व, पश्चिम, उत्तर व दक्षिण तक पहुंचा दिया। यह सब श्री प्रभु जी की दिव्य अनुकम्पा से ही सम्भव हो पाया। अब तो विदेशों से भी लोग भारत में योग सीखने आने लगे। उधर प्रभु जी की शक्ति से भारतवासी भी जब विदेशों में पढ़ने जाते तो वहां जाकर स्वयं भी योग करते तथा उन देश वासियों को भी योग सिखला रहे हैं। इन्होंने बहुत से देशों में योग प्रचार हेतु योगाश्रम स्थापित कर दिये हैं जहां अनेक जिज्ञासु साधकों को शारीरिक व मानसिक लाभ हो रहा है। यह सब प्रभु की कृपा का ही परिणाम है कि जिस भारत से योग लगभग पूर्ण रूप से लुप्त हो चुका था वहां योग का पुनरुद्धार हो गया है तथा भारत देश एक बार फिर से विश्व का गुरु बन गया है। जहां भारत में प्रभु जी की कृपा से योग का इतना प्रचार हो गया है वहीं कुछ धर्मावलम्बी लोगों ने इसे व्यवसाय का साधन भी बना लिया है। वे योग सिखा कर उसके बदले में लोगों से फीस या धन मांगते हैं। इस प्रकार उन्होंने योग की पवित्रता को ठेस पहुंचाई है। प्रभु जी के कथनानुसार योग सनातन है, हमारे ऋषियों की विद्या है तथा हमारा धर्म है। धर्म को बेचना पाप है। योग अनुभवी योगी से निःशुल्क ही प्राप्त करना चाहिए तथा इसे आगे निःशुल्क ही सिखाना चाहिए। तभी हम प्रभु जी की कृपा के पात्र व आशीर्वाद के योग्य बन पायेंगे। प्रभु जी की कृपा से इस दिशा में भी सुधार आयेगा तथा योग का विस्तार निरन्तर होता रहेगा।

कथन 3 - ऐशिया में योग प्रचार

ऐशिया विश्व का सबसे बड़ा महाद्वीप है। विश्व के 196 देशों में से 48 देश केवल ऐशिया महाद्वीप में ही हैं। भारत वर्ष ऐशिया का एक विशाल एवं विख्यात तथा सम्माननीय देश है क्यों कि इस पर प्रभु रामलाल जी की विशेष कृपा है। प्रभु जी भारत की रक्षा हेतु युग-युग में विभिन्न रूपों में अवतरित होते रहे हैं। ऐशिया के अन्य प्रमुख देश तथा उनकी राजधानियां इस प्रकार से हैं :-

क्र.सं.	देश	राजधानी
1.	अफगानिस्तान	काबुल
2.	बंगलादेश	ढाका
3.	भूटान	थिम्पू
4.	नेपाल	काठमाण्डु
5.	पाकिस्तान	इस्लामाबाद
6.	चीन	बीजिंग
7.	श्रीलंका	कोलम्बो
8.	जापान	टोकियो
9.	मयानमार	नेपयिदाओ
10.	थाईलैंड	बैंगकाक
11.	फिलिपिन्ज़	मनीला
12.	सिंगापुर	सिंगापुर सिटी
13.	इन्डोनेशिया	जकारता
14.	इरान	तेहरान
15.	इराक	बगदाद
16.	कुवैत	कुवैत सिटी

17.	साऊदी अरब	रियाद्ध
18.	मंगोलिया	उलनबातर
19.	कम्बोडिया	नोम पैन्ह
20.	उत्तरी कोरिया	प्योंगयांग
21.	दक्षिणी कोरिया	सियोल
22.	रशिया	मासको
23.	हांगकांग	विक्टोरिया
24.	मलेशिया	कुआलालुम्पुर
25.	जारडन	अमान
26.	कज़ाकिस्तान	अस्ताना

यह सभी देश भारत के निकटतम देश हैं तथा इनका भारत से घनिष्ट सम्बंध है। जहां प्रभु जी की कृपा भारत पर विशेष रूप से है वहीं यह देश भी प्रभु कृपा का आभास कर रहे हैं। इन देशों से बहुत संख्या में लोग भारत आकर नि:शुल्क योग सीखते हैं। इन पड़ोसी देशों को भारत से तीहरा (तीन तरह से) लाभ होता है। यहां के छात्र भारत में अच्छी विद्या एवं संस्कृति सीखने आते हैं। दूसरा विद्या ग्रहण के साथ ही वे योग की अनुभवी शिक्षा भी प्राप्त करते हैं। तीसरा भारतवासी उनके मित्र बन जाने उपरान्त उन के देशों में भी भ्रमण व तकनीकी की जानकारी हेतु जाते हैं तथा वहां जाकर प्रभु जी का योग सिखलाते हैं। इस प्रकार इन निकटतम देशों में भी प्रभु जी का योग निरन्तर पहुंच रहा है। इन देशों में भारत का योग इतिहास भी पहुंच चुका है।

यदि हम अध्यात्मिक दृष्टि से तुलना करें तो इस महाद्वीप में भारत के अतिरिक्त अन्य स्थानों पर योग का पूर्ण अभाव है। भारतवर्ष में भी राजयोग की तो पूर्ण अवहेलना ही नज़र आती है। अहिंसा और अस्तेय गुण तो भारतीयों में

प्राय: नज़र नहीं आते। परिग्रह की तो सीम ही नहीं। सत्य का आचरण भी कम ही देखने को मिलता है। इसके विपरीत हम नित्य प्रति हिंसा, चोरी, रिशवतखोरी की नई नई घटना देखते रहते हैं। श्री प्रभु जी ने जहां जनता में शरीर के लिए हठयोग के साधन दिये वहीं उन्होंने चरित्र निर्माण हेतु तथा विश्वशान्ति हेतु राजयोग की शिक्षा भी दी जिसमें उन्होंने [1] पांच यम व [2] पांच नियम पर विशेष बल दिया। परन्तु भारत वर्ष व अन्य देशों में यम व नियम को आचरण में धारण करने की अभी कमी है।

प्रभु जी के इलावा ऐसा कोई गुरु नहीं जो यम और नियम को आचरण में लाने हेतु बाध्य करे। 'सेवक' भी उन्हीं की इस शिक्षा का प्रचार करने हेतु निरन्तर भ्रसक प्रयास करता रहा है। 'सेवक' का पूर्ण विश्वास रहा कि यदि विश्व में शान्ति व सद्भावना का माहौल स्थापित करना है तो प्रत्येक प्राणी को संतोष, स्वाध्याय व ईश्वर प्रणिधान को वस्तुत: अपने आचरण में धारण करना ही होगा। स्वाध्याय व ईश्वर प्रणिधान हेतु श्री प्रभु जी ने स्वयं एक दिव्य ग्रन्थ व विशाल महाकाव्य "श्री योग महादिव्य रामायण" की रचना 'सेवक' को निमित्त बना उसकी लेखनी द्वारा की है। 'सेवक' का और भी दृढ़ विश्वास है कि यह विशाल महाकाव्य श्री प्रभु जी की निजी रचना है क्योंकि किसी मानव विशेष द्वारा ऐसी कृति सम्भव ही नहीं। इस दिव्य महाकाव्य जैसा ग्रन्थ न आज तक किसी युग में बना है और न ही बनेगा। 'सेवक' का विश्वास है कि प्रभु जी की कृपा से अनेक श्रद्धालु शिष्य इस ग्रन्थ का स्वाध्याय युगों युगों तक करते रहेंगे तथा यह ग्रन्थ युगों युगों तक प्रभु जी के विद्यमान रहने के साथ-साथ अमर रहेगा। भारतवर्ष में हठयोग का प्रचार भी इन गुणों को भूल कर ही किया जाता है। अन्यत्र देशों में तो न तो हठ योग और न ही राज योग कहीं नज़र आता है।

---

1 पांच यम :- अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य व अपरिग्रह

2 पांच नियम :- शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय व ईश्वर प्रणिधान

आशा है श्री प्रभु जी अपने इस भारत देश में आदर्श योगी स्थापित करेंगे जो संसार को योग की राह पर डाल सकें। ऐशिया के सभी देश आपसी द्वेष के कारण निरन्तर हिंसा की घटना से पीड़ित हैं और हिंसक व विस्फोटक शस्त्रों का उत्तरोत्तर विस्तार बढ़ रहा है। पारस्परिक शत्रुता भी बढ़ रही है। कह सकते हैं कि ऐशिया में योग विस्तार की परमावश्यकता है। योग के प्रचारक योग विद्या के वांछित विस्तार के अनुरूप अधिक संख्या में होने चाहिएं।

प्रभु जी की कृपा से ऐशिया महाद्वीप के कई देशों में योग फैल चुका है जैसे नेपाल, श्रीलंका, जापान, चीन, सिंगापुर, मलेशिया तथा मयानमार। प्रभु जी का संकल्प है कि बाकी सभी देशों में भी योग विद्या का बीजारोपण हो जाए। आशा है श्री प्रभु जी की कृपा समय आने पर इन देशों में भी दिखलाई देने लगेगी।

कथन 4 - अफ्रीका में योग प्रचार

अफ्रीका महाद्वीप विश्व का दूसरा बड़ा तथा दूसरा घनी आबादी वाला महाद्वीप है। इसका क्षेत्रफल 30,370,000 वर्ग किलोमीटर अर्थात् 30.37 मिलियन वर्ग किलोमीटर (या 11.7 मिलियन वर्ग मीटर) है। इसकी जन संख्या 1.022 बिलियन है जो अकेले भारत वर्ष की कुल जनसंख्या 1.42 बिलियन (2021 की जनगणना के अनुसार) से कम है। सबसे अधिक क्षेत्रफल एवं जनसंख्या ऐशिया महाद्वीप की है जहां 4.16 बिलियन जनसंख्या है। प्रभु जी को महाप्रभु ने विश्व के इस द्वीप में भी योग फैलाने का बीड़ा दिया है जिसे काले लोगों का महाद्वीप कहा जाता रहा है। यह महाद्वीप विश्व का सबसे निर्धन महाद्वीप है तथा विकास की दृष्टि में सबसे पीछे है। इस द्वीप में योग प्रचार अति दुर्लभ है क्योंकि यहां अनेकों भयानक बिमारियों तथा एच.आई.वी. व एड्स जैसे वायरस ने घेरा डाल रखा है। यहां की सरकारें बेईमान हैं तथा अकसर मानव अधिकारों का घात करती रही हैं।

यू.एन.ओ. की 2003 की मानवीय विकास रिर्पोट के अनुसार विश्व के सबसे पिछड़े 25 देश (151 से 175 रैंक) सभी अफ्रीकन महाद्वीप के ही थे। प्रोढ़ता का स्तर, खानपान का स्तर बहुत नीचा है तथा गरीबी चारों तरफ फैली हुई है। इस द्वीप में 56 देश हैं जिनमें प्रमुख देश व उनकी राजधानियां इस प्रकार हैं :-

क्र.सं.	देश	राजधानी
1.	अलजीरिया	एलजीयर
2.	अन्गोला	लुआण्डा
3.	चड	नजमैना
4.	कान्गो	ब्रज़ाविले
5.	इजिप्ट	कायरो
6.	इथिओपिया	अडिस अबाबा
7.	जामबीया	लुसाका
8.	घाना	अकरा
9.	नाइजीरिया	अबूजा
10.	लिबिया	तरीपोली
11.	मोरीशियस	पोर्ट लूईस
12.	मोराको	रबत
13.	नामीबिया	विन्ढोक
14.	नाईजर	नियामय
15.	सोमालिया	मागादीशू
16.	दक्षिणी अफ्रीका	केप टाउन व प्रीतोरिया
17.	सुडान	खरतुम
18.	तनज़ानिया	डोडोमा
19.	कीनिया	नेरोबी

20.	युगान्डा	कम्पाला
21.	ज़िमबाबवे	हरारे

यह सारा विश्व महाप्रभु का है तथा वे इसके प्रत्येक महाद्वीप को एक समान देखना चाहते हैं। सब द्वीपों में योग द्वारा व्याधियों व बिमारियों का निवारण चाहते हैं। क्योंकि इस द्वीप में अनेकों बिमारियां हैं लोग पिछड़े हुए हैं तथा गरीब हैं इस हेतु यहां योग की अत्याधिक आवश्यकता है। अभी तक तो योग की दृष्टि से इन देशों में अन्धकार ही है तथा इस हेतु इसे हम ब्लैक कन्टीनैन्ट कह सकते हैं। यहां की भ्रष्ट सरकारें हिंसा व असत्य के मार्ग पर कई वर्षों से चल रही हैं तथा कबीले के लोगों (Tribal) तथा मिलीट्री में सदा लड़ाईयां होती रही हैं।

अभी प्रभु जी का योग इस महाद्वीप में न मात्र के करीब है। परन्तु प्रभु जी का दृढ़ संकल्प है कि यहां के गरीब लोगों का उत्थान हो, वे योग द्वारा बिमारियों से मुक्त हों तथा राजयोग पर चलते हुए यहां शान्ति का माहौल स्थापित हो। प्रभु जी की कृपा से महात्मा गाँधी के सत्याग्रह के कारण यहां पर कई स्थानों पर अहिंसा और सत्य का पर्याप्त प्रचार हो रहा है और लोग राजयोग के महत्व को समझ रहे हैं। जहां इस द्वीप में गोरे और काले रंग का भेद-भाव प्रबल था जिसे Apartheid की पॉलिसी से जाना जाता है इस का भी पिछले सालों में विरोध हुआ है तथा नई सरकारों ने नेलसन मंडेला के नेतृत्व में प्रभु जी की प्रेरणा से इस के विरुद्ध बहुत सी सहमतियां प्राप्त की हैं। दूसरे विश्वयुद्ध के पश्चात् इस महाद्वीप से विदेशी शक्तियों का निकास आरम्भ हुआ था। 1960-1970 में लम्बे समय से बसे हुए यूरोपियन लोग इन देशों को छोड़ कर चले गये। 1977 के अन्त तक लगभग सभी पुर्तगीज़ भी इस महाद्वीप को स्वतंत्र कर के चले गये। फिर भी गोरे अफ्रीकन इस द्वीप में केवल अल्पसंख्यक ही हैं तथा साउथ अफ्रीका में ही

केन्द्रित हैं। इस महाद्वीप के आर्थिक, राजनैतिक, भूगौलिक तथा मानवीय विकास स्तर को दृष्टिगत करते हुए हम समझ सकते हैं कि श्री प्रभु जी ने यहां योग का बीजारोपण तो कर दिया है परन्तु उन्हें लगभग लम्बे समय का भ्रसक प्रयास करना होगा इस द्वीप को योग के रंग में रंगने के लिए तथा यहां के लोगों के जीवन से बिमारियों को समाप्त करने तथा इन्हें यम नियम से लाभान्वित करने के लिए। हमें श्री प्रभु जी की शक्ति पर पूर्ण विश्वास है जिन्होंने मात्र 100 वर्ष के प्रयास से लगभग अन्य सभी महाद्वीपों में योग को अत्यधिक जनता तक पहुंचा दिया है। समय आने पर अफ्रीका महाद्वीप में भी सतयुग का दृश्य दृष्टिगोचर होगा तथा विश्व मानेगा कि प्रभु जी कलियुग के अवतार हैं।

कथन 5 - उत्तरी अमेरिका में योग प्रचार

श्री प्रभु जी की योग वर्षा इस महाद्वीप पर विशेष रूप से हो रही है जो स्पष्ट प्रतीत हो रही है। उत्तरी अमेरिका विश्व का तीसरा बड़ा महाद्वीप है जिसका क्षेत्रफल 24,490,000 वर्ग किलोमीटर है तथा जो ऐशिया और अफ्रीका के बाद आकार में स्थान पाता है। जनसंख्या के आधार पर ऐशिया, अफ्रीका तथा यूरोप के बाद चौथे स्थान पर आता है। इस महाद्वीप की कुल जनसंख्या 529 मिलियन है। तीन तरफ विशाल महासागरों तथा दक्षिण में दक्षिणी अमेरिका से घिरा यह महाद्वीप प्रभु जी को अति प्रिय है। इस महाद्वीप में 25 देश हैं जिनमें से प्रमुख देश यह हैं :-

क्र.सं.	देश	राजधानी
1.	एन्टीगुआ और बरबूदा	सैण्ट जोहनज़
2.	बाहमास	नसाऊ

3.	बारबाडोस	ब्रिज टाउन
4.	बेलिजे	बेलमोपान
5.	कनेडा	ओटवा
6.	कोस्टा रिका	सेन होज़
7.	क्यूबा	हवाना
8.	एल सेलवाडोर	सेन सेलवाडोर
9.	गोटेमाला	गोटेमाला सिटी
10.	होनजुरस	तेगूसिगल्पा
11.	जमेइका	किंगस्टन
12.	मेविसको	मेविसको सिटी
13.	निकरागुआ	मनागुआ
14.	पनामा	पनामा सिटी
15.	सैण्ट किटस एण्ड नेविज़	बसेतेरे
16.	सैण्ट लूसिया	केसटरीज़
17.	युनाईटेड स्टेटस ऑफ अमेरिका	वाशिंगटन डी.सी.

इस महाद्वीप के कुछ प्रमुख शहर यह हैं :-

1.	मेक्सिको सिटी	2.	न्यू यार्क सिटी
3.	लास ऐजलिस	4.	शिकागो
5.	टोरन्टो	6.	वाशिंगटन डी.सी.
7.	मियामी	8.	ह्यूस्टन

युनाइटेड स्टेटस ऑफ अमेरिका इस महाद्वीप का सबसे अधिक जनसंख्या

वाला देश है जिसकी जनसंख्या 303,606,020 है। जनसंख्या में इस से छोटा मेक्सिको (112,322,757) तथा तीसरे नम्बर पर कैनेडा (32,623,490) आता है। प्रभु जी के संकल्प से बहुत से भारतवासी इस महाद्वीप के अनेकों देशों में विद्या ग्रहण के लिए पहुंच कर योग प्रचार हेतु भरसक प्रयास कर रहे हैं। यहां की जनता पर भी प्रभु जी की अतीव कृपा है तथा उनमें प्रभु जी की शक्ति एवं योग विद्या में तीव्र श्रद्धा व विश्वास उत्पन्न हो चुका है। प्रभु जी की कृपा से यह लोग योग भूमि भारत वर्ष में योग की उच्च विद्या सीखने तथा यहां की संस्कृति जानने व भ्रमण हेतु भारत आते रहते हैं। उत्तरी अमेरिका के जिन शहरों में प्रभु जी की कृपा दृष्टिगोचर हो रही है वे हैं :- शिकागो, ह्यूस्टन, फीनिक्स, सैन डियागो, सैन फ्रांसिसको, न्यूयार्क, न्यूजर्सी, लास ऐजलिस, टोरन्टो, हवाना, मोनटरियल, एटलान्टा, लास वेगाज़ तथा मियामी। इन सभी स्थानों पर प्रभु जी के योग्य शिष्य पहुंच कर आश्रमों की स्थापना कर के जनता को योग का व्यवहारिक ज्ञान दे रहे हैं। प्रभु जी अपने तीसरे सूक्ष्म रूप में विद्यमान रह कर यह सारा कार्य अपने सहयोगी पात्र शिष्यों से करवा रहे हैं। प्रभु जी तो अपने सभी भक्तों को जानते हैं तथा जिज्ञासु वर्ग को प्रेरणा देकर अपने आश्रम में बुला लेते हैं परन्तु भक्त जन अभी उन्हें नहीं पहचान या देख पाते, केवल उनकी कृपा मात्र ही महसूस कर सकते हैं। अमेरिका विश्व का एक शक्तिशाली देश है तथा जगत विख्यात है। प्रभु जी की शक्ति से यहां लोग योग को श्रद्धा पूर्वक अपना रहे हैं। सामान्यतः देखा गया है कि जिस देश में लोग तकनीकी, वैज्ञानिकता, परमाणु शक्ति इत्यादि में निपुण होते हैं उन्हें प्रभु कृपा की अपेक्षा अपने निजी बल एवं ज्ञान पर अधिक आत्मविश्वास होता है तथा कई बार यही विश्वास अभिमान का रूप भी धारण कर लेता है। परन्तु अमेरिका देश ने इन विद्याओं में सबसे आगे होते हुए एवं वि श्व का सबसे शक्तिशाली देश होने के बावजूद भी प्रभु की इस विद्या को सम्मान से ग्रहण किया है तथा इस से लाभान्वित हुए हैं। वे प्रभु जी की इस विशेष कृपा

को अनुभव कर रहे हैं। आशा है उत्तरी अमेरिका के शेष देशों व स्थानों पर भी श्री प्रभु जी की शक्ति का प्रभाव शीघ्र दिखलाई देगा तथा वे सब राजयोग के नियमों का पालन करते हुए हठयोग को अपने जीवन में अपनायेंगे।

कथन 6 - दक्षिणी अमेरिका में योग प्रचार

जहां प्रभु जी की कृपा से उत्तरी अमेरिका के देश योग विद्या का लाभ उठा रहे हैं वहां दक्षिणी अमेरिका के लोग भी अछूते नहीं हैं। वास्तव में तो उत्तरी व दक्षिणी अमेरिका आपस में 'इसथमस ऑफ पनामा' नामक भूमि मार्ग से इस प्रकार जुड़े हुए हैं कि वह एक ही 'अमेरिका' नामक महाद्वीप प्रतीत होता है जिस के यह दो उप महाद्वीप कहलाते हैं। जहां उत्तरी अमेरिका पूर्णतया उत्तरी व पश्चिमी भू खण्ड में स्थित है वहां दक्षिणी अमेरिका दक्षिणी व पश्चिमी भू खण्ड (Hemisphere) में स्थित है। आकार में यह महाद्वीप विश्व में चौथा स्थान रखता है। जिसका भौगोलिक क्षेत्रफल 17,840,000 किलोमीटर (6,890,000 वर्ग मील) है। इसकी जनसंख्या 2008 की जनगणना के आधार पर 385,742,554 अनुमान की गई है तथा जनसंख्या के आधार पर यह महाद्वीप ऐशिया, अफ्रीका, यूरोप, नार्थ अमेरिका के पश्चात पांचवें स्थान पर आता है। इस महाद्वीप में 13 देश स्थित हैं जो इस प्रकार से हैं :-

क्र.सं.	देश	राजधानी
1.	अर्जेन्टीना	बोएनोज़ एयरज़
2.	बोलीविया	ला पाज़
3.	ब्राजील	ब्रेजिलिया
4.	चिइले	सेन्टियागो
5.	कोलम्बिया	बोगोता

6.	इक्वाडोर	कूयीटो (कूइतो)
7.	गुआना	जोर्ज टाउन
8.	पारागुआई	असंकीओन
9.	पेरू	लिमा
10.	सूरीनाम	पारामारिबो
11.	ऊरुगुआई	मोण्टी विडियो
12.	वेनेजुएला	कराकस
13.	फ्रेन्च गुआना	काइएन

इन देशों के प्रमुख शहर इस प्रकार से हैं जो सबसे बड़े हैं :-

1.	साओ पोलो	2.	बोएनोस ऐयरज़
3.	लिमा	4.	बेगोता
5.	सेन्टियागो	6.	ब्रेज़िलिया
7.	मेडेलिन	8.	कराकस

प्रभु जी योग विद्या का प्रचार इन नगरों में कर रहे हैं तथा कुछ संख्या में लोग इन शहरों में भी योग सीख चुके हैं। समय आने पर प्रभु जी का योग प्रचार इन सभी देशों व नगरों में फैल जायेगा।

कथन 7 - अन्टारकटिका में योग प्रचार

अन्टारकटिका महाद्वीप विश्व का सबसे दक्षिणी महाद्वीप है तथा 14,000,000 वर्ग किलोमीटर के आकार से विश्व का पांचवा महाद्वीप कहा जाता है। यह महाद्वीप चारों तरफ से दक्षिणी महासागर से घिरा हुआ है। इसे बर्फीला महाद्वीप कहा जाता है क्योंकि 14,000,000 वर्ग किलोमीटर क्षेत्रफल में से 13,720,000 वर्ग किलोमीटर बर्फ से ढका हुआ है तथा मात्र 280,000 वर्ग किलोमीटर ही बर्फ

मुक्त स्थल है। इस महाद्वीप पर कोई जनसंख्या नहीं है तथा मात्र 1000 अस्थाई लोग जो विशेषकर वैज्ञानिक हैं यहां खोज हेतु आते जाते रहते हैं और यहां की अस्थाई जनसंख्या कहे जाते हैं। यह महाद्वीप सबसे ठण्डा, सूखा, तीव्र वायु वाला तथा रेगिस्तान है। यहां का तापमान -89^0 सैल्सियस के करीब है। यहां किसी प्रकार का मानव जीवन स्थाई रूप में सम्भव नहीं और न ही कोई देश है। केवल शीत वातावरण में ढले हुए कुछ जीवाणु यहां जीवित रह सकते हैं। जिनमें काई, पेनगुन, सील, नेमाटोड्स, बैक्टीरिया, फन्गस तथा प्रोटिस्टा जैसे कुछ पौधे व जानवर जीवित रह सकते हैं।

क्योंकि यहां अभी तक कोई मानव जीवन सम्भव नहीं इसलिए प्रभु का योग अभी यहां नहीं पहुंचा। परन्तु प्रभु की कृपा उन जीवों को जो यहां वास करते हैं अवश्य प्राप्त है। यह खण्ड भी विश्व का ही अंश है तथा प्रभु की ही रचना है। जिन जीवों का इस महाद्वीप में वास है वे प्रभु की कृपा में ही रहते हैं। यह द्वीप प्रभु जी की दृष्टि में है तथा वैज्ञानिक इस द्वीप पर भी मानव जीवन सम्भव बनाने के निरन्तर प्रयोग व प्रयत्न कर रहे हैं। जैसे ही यहां मानव जीवन सम्भव होगा, प्रभु जी योग विद्या का श्री गणेश यहां भी कर देंगे।

कथन 8 - यूरोप में योग प्रचार

यूरोप विश्व का दूसरा छोटा महाद्वीप है जिसका क्षेत्रफल 10,180,000 वर्ग किलोमीटर (3,930,000 वर्ग मील) है। छोटा महाद्वीप होने के बावजूद भी जनसंख्या में 731,000,000 (2009 की गणना के आधार पर) लोगों के साथ यह विश्व के तीसरे नम्बर पर आता है। केवल ऐशिया व अफ्रीका ही जनसंख्या में इससे बड़े हैं। यूरोप ऐशिया के इतना करीब है कि इन दोनों महाद्वीपों को एक 'यूरोएशिया' महाद्वीप भी कहा जाता है। यूरोप में 51 देश हैं जिसमें रशिया आकार

एवं जनसंख्या दोनों में सबसे बड़ा है। इस देश की सीमाएं व नगर दोनों महाद्वीपों यूरोप तथा ऐशिया में पड़ते हैं। वेटिकन सिटी इस महाद्वीप का सबसे छोटा देश है। इस महाद्वीप के कुछ प्रमुख देश इस प्रकार से हैं :-

क्र.सं.	देश	राजधानी
1.	बेलजियम	ब्रसेलज
2.	फ्रांस	पेरिस
3.	आयरलैण्ड	डबलिन
4.	लक्समबर्ग	लक्समबर्ग
5.	निदरलैण्ड (हालेण्ड)	एमसटरडैम
6.	युनाइटेड किंगडम (इंग्लैंड)	लन्दन
7.	आस्ट्रीया	वियाना
8.	जर्मनी	बरलिन
9.	हंगरी	बूडा पेस्ट
10.	स्विटज़रलैण्ड	बर्न
11.	इटली	रोम
12.	मालटा	बलेता
13.	पुर्तगाल	लिसबन
14.	स्पेन	मादरिद
15.	वेटिकन	वेटिकन सिटी
16.	बुलगेरिया	सोफिया
17.	सिपरस	निकोसिया

18.	ग्रीस	ऐथन्ज
19.	पोलेन्ड	वारसाओ
20.	रोमानिया	बुचारेस्ट
21.	उकरायन	कीव
22.	डेनमार्क	कोपन हेगन
23.	फिनलैण्ड	हेलसिंकी
24.	नारवे	ओसलो
25.	स्वीडन	स्टाक हाल्म

इस महाद्वीप के अनेक देशों में प्रभु जी का योग पहुंच चुका है। इंग्लैंड में तो योग का अधिक उत्साह है तथा जिज्ञासु वर्ग में योग सीखने की बहुत इच्छा है। अनेकों भारतवासी इस देश में उच्च शिक्षा व व्यवसाय के लक्ष्य से गये हुए हैं। वे अपने साथ श्री प्रभु जी का योग भी ले गये हैं तथा प्रभु जी के योग प्रचार में खूब सहयोग कर रहे हैं। लन्दन इत्यादि से भी बहुत से गोरे लोग भारत में योग सीखने, यहां की संस्कृति को जानने व यहां के ऐतिहासिक तीर्थ स्थलों के दर्शन करने निरन्तर आते रहते हैं। फ्रांस, जर्मनी, इटली, स्पेन तथा नारवे में भी इसी प्रकार योग का प्रचार हो रहा है। इन सभी देशों में लोग हठयोग और राजयोग दोनों को अपना रहे हैं। जर्मनी में भी भारतीय सभ्यता और योग के प्रति पर्याप्त रुचि है। इन देशों में ईसाई धर्म के कारण यम नियमों को लोग समझ रहे हैं और प्रभु जी का कार्य सुगम हो गया है। उपरोक्त से स्पष्ट होता है कि इस महाद्वीप पे प्रभु जी की अपार कृपा है तथा योग का बहुत प्रचार हो चुका है। प्रभु जी की कृपा से एवं उनके संकल्प से इन देशों में और लोग भी योग को अपनायेंगे तथा यम नियम का पालन करेंगे।

कथन 9 - आस्ट्रेलिया में योग प्रचार

विश्व में जिन-जिन महाद्वीपों पर प्रभु रामलाल जी की योग कृपा हो चुकी है उसमें आस्ट्रेलिया का एक विशेष स्थान है।

आस्ट्रेलिया महाद्वीप 9,008,500 वर्ग किलोमीटर के क्षेत्रफल से विश्व का सबसे छोटा व सातवां महाद्वीप है। यहां की जनसंख्या 2011 की जनगणना के अनुसार 36,102,071 है तथा विश्व में छठे स्थान पर है।

[1] वास्तव में आस्ट्रेलिया, जिसे कामनवेल्थ ऑफ आस्ट्रेलिया कहा जाता है।, विश्व का छटा बड़ा देश है जो आस्ट्रेलिया महाद्वीप के प्रमुख भू खण्ड, तसमानिया द्वीप समूह तथा अन्य कई छोटे द्वीप समूहों से बना प्रशान्त व हिन्द महासार में स्थित है। आस्ट्रेलिया देश में 6 राज्य व दो भूतल प्रदेश हैं जिनके नाम इस प्रकार है :-

क्र.सं.	देश	राजधानी
1.	न्यू साउथ वेल्ज़	सिडनी
2.	क्वीन्ज लैण्ड	ब्रिसबेन
3.	दक्षिणी आस्ट्रेलिया	ऐडीलेड
4.	तसमानिया	होबार्ट
5.	विकटोरिया	मेलबार्न
6.	पश्चिमी आस्ट्रेलिया	पर्थ
7.	उत्तरी प्रदेश	पोर्ट डार्विन
8.	आस्ट्रेलियन केपिटल प्रदेश	कानबेरा

1. Australian continent is composed of 3 countries - Australia, Papua, New Guinea & Portions of Indonesia. (Australia's population on 2.12.2011 is 22,778,975 & is 50th in the world.

आस्ट्रेलिया देश की राजधानी केनबेरा है तथा सिडनी आस्ट्रेलिया का सबसे बड़ा शहर है। आस्ट्रेलिया बहुत विकसित देश है। विश्व में जीवन गुणवत्ता, स्वास्थ्य, शिक्षा, आर्थिक स्वतंत्रता तथा सामाजिक व राजनैतिक अधिकारों की रक्षा जैसे मापदण्डों की तुलना में बहुत ऊंचा स्थान रखता है। यह देश भारतीयों का स्वागत करता है तथा भारत से बहुत लोग यहां उच्च शिक्षा व कारोबार हेतु जाते हैं। इस देश के वासी इन भारतीय आगुन्तकों से हठ योग व राजयोग सीखने का निरन्तर प्रयास करते रहते हैं। भारतीयों को वहां अंग्रेजों ने बहुत समय तक कैद किये रखा। भारतीय इन कैदखानों को भी देखने जाते हैं तथा वहां की जनता को भारतीय शास्त्रों का बोध हो रहा है। भारत के काफी करीब होने के कारण प्रभु जी ने यहां काफी पहले से ही योग विद्या फैला दी है तथा निरन्तर फैला रहे हैं।

कथन 10 - सारांश

योगेश्वर प्रभु राम लाल जी गुरु खोज में सभी विघ्नों व कष्टों को सहर्ष सहते हुए नेपाल राज्य के वनों में पहुंचे। एक दिन अर्धरात्रि में महाप्रभु जी (जो आदिनाथ शंकर जी का रूप हैं) ने लम्बी श्वेत जटाओं में प्रभु जी को दर्शन दिये और वायु मार्ग से उन्हें अपने साथ उड़ा कर निज गुफा में ले आये। यह एक दिव्य पावन तथा वयोवृद्ध योगियों का पुरातन प्रदेश था तथा इन योगियों को मिलना जन साधारण के लिए दुर्लभ था। योगियों तथा महाप्रभु जी की आयु का अनुमान नहीं लगाया जा सकता था। महाप्रभु ने प्रभु रामलाल जी को हठयोग का पूर्ण ज्ञान व राजयोग के आठों अंगों, आठों सिद्धियों व नव निधियों का सम्पूर्ण ज्ञान प्रदान किया। ढ़ाई वर्ष के घोर तपस्या व योग प्रशिक्षण उपरान्त प्रभु जी को वापिस

अपने देश जाकर योग प्रचार का आदेश दिया और कहा कि राम अब तुम जाकर जगत तराओ और जब इच्छा हो हमारे पास लौट आना। इस पश्चात प्रभु जी ने भारत की सभी दिशाओं तथा सभी राज्यों में जनता को योग की शिक्षा प्रदान की। जब प्रभु जी 51 वर्ष की आयु में पार्थिव शरीर को छोड़कर पुनः महाप्रभु के पास पहुंचे तो महाप्रभु ने प्रभु जी को पूरे विश्व में योग प्रचार का आदेश दे दिया। श्री प्रभु रामलाल जी परब्रह्म शक्ति के अवतार हैं जो एक विचित्र तथा पूर्व के अवतारों से भिन्न हैं। यह शक्ति इस विश्व में तीसरे देह को धारण कर सूक्ष्म रूप में विद्यमान है तथा विश्व के कोने-कोने में योग फैला रही है। इस शक्ति का अवतार तो कलयुग में हुआ है परन्तु यह केवल कलयुग के अन्त या एक [1]चतुर्युगी (सतयुग, त्रेता, द्वापर, कलियुग) तक ही नहीं बल्कि अनेकों चतुर्युगियों तक इस विश्व में विद्यमान रहेगी तथा विश्व के जन-जन को योग में रंग कर रहेगी। इस शक्ति द्वारा विश्व का एक एक प्राणी योगी होगा तथा हठ योग व राज योग दोनों की शिक्षा ग्रहण करेगा, ऐसा 'सेवक' का निजी अनुभव व विश्वास है। श्री प्रभु जी विश्व के जीवों के सुधार हेतु स्पष्ट चेतावनी दे रहे हैं कि जो हठ योग के साधन नहीं करेगा वह शरीर से रोगी रहेगा। जो राज योग के यम नियम का पालन नहीं करेगा वह पापी बन कर अत्याचार करता रहेगा। अतः जो हठ योग करेगा वह निरोग रहेगा तथा जो राज योग के यम नियम का पालन करेगा वह एक पवित्र आत्मा बन कर दुःखों से छूट जायेगा, मानसिक रूप से शान्त रहेगा तथा सदा प्रभु का प्रिय भक्त बन कर रहेगा। निम्न पक्तियां इन तथ्यों की पूर्ण रूप से पुष्टि करती हैं :-

---

1 चतुर्युगी :- सतयुग - 4000 दिव्य वर्ष त्रेता - 3000 दिव्य वर्ष
द्वापर - 2000 दिव्य वर्ष कलियुग - 1000 दिव्य वर्ष

तीजा देह दिव्य लो जान, विश्व व्यापक राम भगवान।
करें विश्व में योग प्रचार, इच्छा से लें रूप भी धार।
भक्तों को कभी देवें दर्श, उपजे भक्तन के चित हर्ष।
करते देश विदेश प्रचार, सब द्वीपों में है विस्तार।
ऐशिया महाद्वीप में नाथ, यूरोप को भी करें सनाथ।
अमरीका मध्य बहु प्रचार, है आस्ट्रेलिया में विस्तार।
उपद्वीप जापानादि जान, उन को भी न अछूता मान।
प्रभु समक्ष हैं सभी समान, योग से मानव का कल्याण।
यूरोप के जो देश हैं भाई, प्रभु ने सब की है सुन पाई।
प्रभु हैं योग के कृषक महान, योग आरोपा सकल जहान।
आंगल देश फ्रांस लो जान, जर्मनी जानो खास स्थान।
इटली और स्पेन जो भाई, बीज बखेर दिया प्रभु जाई।
प्रभु को जानें नहीं सब लोग, रह अलोप प्रभु देते योग।
की अमरीका पर भी दाया, जहां जन गण योग अपनाया।
शिकागो ह्यूस्टन आदि स्थान, मिला योग को जहां अधिमान।
स्थान स्थान पर आश्रम जानो, प्रभु कृपा से निर्मित मानो।
धारा तन जो तीजा भाई, उसमें शक्ति असीम समाई।
उत्तर पश्चिम पूर्व लो जान, दक्षिण भारत का लो मान।
सर्वत्र योग का है प्रचार, स्वयं प्रभु ने कीन प्रसार।
हिमाचल व पंजाब में पेख, यू.पी., एम.पी. में जा देख।

सर्वत्र देखोगे तुम जाय, प्रभु की महिमा स्पष्ट लखाय।
हरियाणा व मद्रास जान, कृपा वहां भी प्रभु की मान।
राजस्थान महाराष्ट्र जाय, बंग बिहार उड़ीसा जाय।
नेपाल में भी जा कर देखा, योग प्रभु का विस्तृत पेखा।
नाथ की शक्ति का विस्तार, वर्णन उसका तो दुश्वार।
कल्पांत तक वह बढ़ती जाय, सतयुग जब तक न जग में आय।
काक भुषुण्डी का फरमान, त्रिकाल सत्य ये लेवो जान।
प्रभु की महिमा जो ले पहचान, और निरन्तर करे जो ध्यान।
मोक्ष लाभ उस जन को होय, जन्म मरण से मुक्ति गोय।
प्रभु के तीन देहों की गाथ, कर संपूर्ण जन भया सनाथ।

प्रभु के यह वचन अपने प्रिय भक्तों की रक्षा की पुष्टि करते हैं:-

दोहा- सुन ब्रह्मा संसार में, भक्त हैं मेरे प्राण।
मेरे भक्तों का सदा, है निश्चय कल्याण॥8793

दु:खी बसें भक्त जहां, वहां रहे संताप।
जहां भक्त मेरे सुखी, वहां विराजूं आप॥8794

मुझ को अपने आप से, भक्त अधिक प्रिय होंय।
मम भक्तों से द्वेष कर, मूरख निज सुख खोय॥8795

-इति श्री प्रभु राम लाल का विश्व योग-

गद्य भाग

9. श्री योग महादिव्य रामायण समीक्षा (सारांश)

प्रभु जी जो कुछ तुम लिखा, ग्यारह खण्डों माहीं।
समीक्षा उस की अब करें, उपसंहार के ताहीं॥ 8796

ज्ञान आपने जो दिया, दिव्य रामायण मांझ।
अभ्यास उस का जन करे, प्रातः से ले सांझ॥ 8797

हठ योग को जन करे, राज योग भी साथ।
कर्म योग को जन करे, फल की इच्छा त्याग॥ 8798

सप्त साधन हठ योग के, राखें स्वस्थ शरीर।
राज योग जन जो करे, सहे न भव की पीर॥ 8799

व्यवहारिक ये ग्रन्थ हैं, रचे जो प्रभु जग हित।
चले जो इन की सीख पर, पाये प्रभु की प्रीत॥ 8800

प्रीत पाये कर राम की, रहे पापों से मुक्त।
जीवन में रहे सुख सदा, अन्त प्रभु में युक्त॥ 8801

प्रथम खण्ड
(बाल काण्ड व वन काण्ड)

दोहा- बाल्य काल का जीवन, लिखवाया बाल काण्ड।
वन में गुरु कैसे मिले, स्पष्ट किया वन काण्ड॥ 8802

दोहा- तीन वर्ष की आयु में, चरित एक प्रभु कीन।
हुई अरोग्य इक भक्तनी, नीर पाय जिमि मीन॥8803

मातृ शक्ति इक मरने लागी, महाप्रस्थान को करने लागी।
रोग ने उसको अधिक सताया, निर्बल हो गई उसकी काया।
सब को हुई उसकी निराशा, टूट गई उसकी जब आशा।
अंतिम दान करावन लागे, महि पर उसे लिटावन लागे।
तब उस माता गिरा उचारी, प्रगटे हैं यहां प्रभु पापारी।
प्रभु के गृह का पता बतावे, कहे दर्शन को मन ललचावे।
इक दो पुरुष प्रभु गृह आवें, उनको देख ईश मुस्कावें।
पितु की गोदि में आप विराजे, रति पति दाव छवि को लाजे।

दोहा- दोनों नर कहने लगे, वहां आने का भाव।
इक माता को हो रहा, प्रभु दर्शन का चाव॥8804

उसका है अन्तिम समय, निज सुत भेजो तात।
इच्छा को पूरण करो, यह चाहती है मात॥8805

उस देवी के ढ़िंग प्रभु आये, देख भक्त को प्रभु मुस्काये।
उस बुढ़िया ने दर्शन कीना, अपना जन्म सुफल कर लीना।

दोहा- अधरण पर जब श्वास थे, तब देखे भगवान।
रोग सकल जाते रहे, हो गई सदा समान॥8806

उठ बैठी देवी तुरत, प्रभु दर्शन को पाय।
गज के सम निर्भय हुई, जब हरि पहुंचे आय॥8807

कलियुग का पहिला चरण, करे धर्म का नाश।
बांधेगा संसार को, नीच कर्म के पाश॥8808

मेरे प्यारे योग को, देंगे लोग विसार।
तब अमृतसर नगर में, लूंगा मैं अवतार॥8809

जन्म विप्रकुल में मैं धारूं, निज मुख से मैं योग उचारूं।
गंडाराम के गृह में आऊं, गीत योग का स्वयं सुनाऊं।
उस अवतार की सुनो कहानी, काक भुषुण्डी प्रथम जो जानी।
ऐसा कोउ न मम अवतारा, रामलाल जो रूप हमारा।
उस अवतार की अद्भुत करनी, नाड़ी ग्रन्थ के करता वरणी।
और अनन्त है लीला प्यारी, सुनो विचित्रता उसकी भारी।
कष्ट यदि शरणागत पावे, रोग यदि नहीं उसका जावे।
तब मैं उस का कष्ट सहूंगा, निज मुख से मैं सत्य कहूंगा।

दोहा- कष्ट सभी उस भक्त के, अपने तन पर लेऊं।
उसकी पीड़ा दूर कर, सुख तत्क्षण मैं देऊं॥8810

लेकर यही विशेषता, होगा मम अवतार।
रामलाल के रूप में, देखे कलि संसार॥8811

उस अवतार की महिमा भारी, ऋषिवर काक भुषुण्डी उचारी।
निज भक्तों के ताप हरूंगा, कलियुग में उपकार करूंगा।

योग की गंगा स्वयं बहाऊं, जिससे पाप त्रिताप मिटाऊं।
जो जो जीव शरण चलि आवे, सो सो जीव अमर फल पावे।
उत्तर दिक् को प्रभु जी चाले, एकाकी मन गुरु संभाले।
दुर्गा मन्दिर मग में आया, प्रभु ने दर्शन उस का पाया।
उससे आगे जभी पधारे, घोर जंगल में पग उन धारे।
इतने में अन्धेरा छाया, झाड़ी तले प्रभु डेरा लाया।
रात अन्धेरी शून्य स्थान, नाथ अकेले वन गुञ्जान।
श्वापद विचर लगावें फेर, रह रह कर वहां दहाड़ें शेर।
हिरदय प्रभु के न कुछ भय, सद्गुरु प्रीत करत निर्भय।
सुख की नींद प्रभु सो पाये, मध्य रात महाप्रभु जी आये।

दोहा- मध्य गगन से उतरे, महाप्रभु महाराज।
राम लाल को ले चलें, आये स्वयं वे आज।।8812

राम लाल था उनको प्यारा, लोक लोकान्तर से जो न्यारा।
राम लाल को सोया पाया, दे आवाज़ तब उसे जगाया।
राम लाल ने आँख उधारी, तेजोपुञ्ज देखा इक भारी।
नेत्र राम के इमि चौंधाये, क्षण एक में बन्द हो पाये।
चरणों पर दे मस्तक पटका, परमानन्द मगन मन उनका।
दे आशीष महाप्रभु उठाया, अपने पीछे उन्हें चलाया।
गगन मध्य तब तन उठ पाये, रात कोसों तक उड़ते आये।
आसन पर जब आन पधारे, प्रभु जी ने तब नयन उघारे।

दोहा- आसन पर तब आय कर, प्रभु ने खोले नयन।
अमृत दर्शन पान करि, मुख पे आये न बयन।।8813

त्राटक था उस तन पै लागा, शिव अवतारी रूप सुभागा।
श्वेत जटा वा तेजोमय रूप, अधर पै लटकें भवें अनूप।
वृषभ स्कन्ध वा दीरघ बांह, एकाकी वास करें उस थांह।
नाना रूप वे निज दिखलावें, बाल युवा व वृद्ध हो जावें।
काल को लीना है उन जीत, आयु किसी को नहीं प्रतीत।
शक्ति उन की किमि बखानें, जीव चराचर उन को मानें।
सिंह भालू उन के अनुयायी, सेवा करें वहां सब आयी।

दोहा- शेर बने शार्दूल जहाँ, आ झुकावे माथ।
रे मन उस दरबार को, ध्या कर बनो सनाथ॥8814

उस दरबार का करे जो ध्यान, प्रभु कृपा से पावे ज्ञान।
बिगड़े कारज हों सब रास, राखे मन में जो विश्वास।
महाप्रभु की शक्ति अपार, देव भी पा सकें न पार।
महाप्रभु महादेव कहावें, आय शरण जो सुख को पावें।
रामलाल उन शरणी लागा, जग जंजाल सकल उस त्यागा।
महाप्रभु से दीक्षा पायी, निर्विकल्प स्थिति उपजायी।
प्राप्त किया महाप्रभु ने राम, राम ने पाया सुख का धाम।
गुरु शिष्य का यह दिव्य मिलाप, स्मरण करे जो मिटे संताप।

दोहा- ऐसे दिव्य मिलाप का, सदा करे मन ध्यान।
ताप त्रय को त्याग कर, वास करे शुभ स्थान॥8815

द्वितीय खण्ड
(आश्रम काण्ड)

दोहा- खण्ड दूज में आश्रम, स्थापित कीने राम।
छेहरटा, लवपुर, ऋषिकेश, जहां मिलें सुखधाम॥8816

प्रभु जी ने फिर कीनी दाया, आश्रम ऋषिकेश खुलवाया।
ऋषिकेश ऋषियों की भूमि, देवगणों ने आये जो चूमी।
अमृतसर भी प्रभु जी जाते, ऋषिकेश वे फिर आ जाते।
यू.पी. और पंजाब प्रदेश, इन पर कृपा भयी विशेष।
प्रभु जी के फिर मन में आयी, लवपुर में भी शाख चलाई।
मुलखराज वहां भये आचार्य, प्रभु आज्ञा पा करते कार्य।

दोहा- देख छेहरटा साहिब को, और छेहरटा ग्राम।
प्रभु ने आश्रम रच दिया, योग सीखें जन आन॥8817

योग सिखावें नाथ जी, इन आश्रमों में आय।
नियम बनाये साथ ही, साधक जिन्हें निभाय॥8818

मनन करें वे प्रेम से, जो प्रभु लिखवायी।
साधकों की नियमावली, जनता को सुखदायी॥8819

योग बिन फीस सिखाया जाये, शुल्क न कुछ भी पाया जाये।
ऋषियों से ये विद्या आई, इस से करे न कोई कमाई।
पुरुष ही पुरुषों को करवायें, स्त्रियां स्त्रियों को सिखलायें।

साधकों के फिर भेद बताये, तीन श्रेणी में बंटवाये।
प्रथम जो आश्रम में रह पावें, स्वयं करें औरन सिखावें।
दूसरे ऐसे साधक जानो, समय मिले तो आया मानो।
अपने देश जब वे रह पायें, जनता को साधन करवायें।
तीसरे वे लोग हैं भाई, स्वयं करें आ योग कमाई।
साधक जो भी बाहर से आवे, अपना खर्चा स्वयं कर पावे।

दोहा- खर्च साधक का आपना, फीस नहीं है कोई।
श्रद्धा भक्ति से करे, निपुण होयेगा सोई॥8820

रोगी रोगग्रस्त हो आवे, और शफा योग से चाहवे।
एक मास से कम न आवे, अपना खर्चा संग में लावे।
मन की शान्ति को जो आवे, करे तिमि जिमि आज्ञा पावे।
साधक को यह आज्ञा होई, मन मानी लेश करे न कोई।
दिनचर्या व रात्रीचर्या, पा करे आदेश गुरुवर्या।
चिकित्सा आ कर जो करवाये, डाक्टर वैद्य की दवा न खाये।
साधन करे न देखा देखी, इमी आशंका भये की लेखी।
ऐसी भूल करे नर नार, उसका स्वयं वह भोगनहार।
अनुशासन का वह होवे भागी, सचेत रहे साधक अनुरागी।
बीस वर्ष से कम जो बालक, संग में लाये वह निज पालक।
अथवा सम्मति ला दिखलावे, आश्रम में प्रवेश वह पावे।
देवी संग सम्बन्धी आये, वृद्ध संरक्षक संग में लाये।

दोहा- साधन और उपासना, आचार्य बताये जोय।
नित्य नियम से जन करे, लाभ पायेगा सोय॥8821

मन मानी जो साधना, मन माने जो कर्म।
इन का यहां निषेध है, सब जानें यह मर्म॥8822

सेवकगण की नाथ जी, दिनचर्या बनवायें।
जो पूछा न होय प्रभु, वह भी सब समझायें॥8823

सुनी प्रभु जब भक्त की बात, कहन लगे सब को साक्षात।
यह प्रश्न बहु उत्तम कीना, सब के काम की बात को चीना।
प्रथम पुरुषों को हम समझावें, देवियों के हित फिर बतलावें।
प्रातः चार बजे उठ जाना, शौच कर्म सब करके आना।
दातुन नेति करके आओ, तभी बड़ों को शीष झुकाओ।
निश्चय मन में फिर ये घालें, गुरु आज्ञा दिन भर हम पालें।
पांच बजे आश्रम में आओ, बैठ ध्यान में चित्त लगाओ।

दोहा- सात बजे तक ध्यान में, नित्य बैठ दिखलाओ।
मानव देह को धार तुम, लाभ समय का पाओ॥8824

निज कामों में तब रम जाओ, ठीक समय नित भोजन पाओ।
सभी कर्म हों धर्म अनुसार, पर हित सदा मन में लो धार।
दृष्टि नीचे रख कर चालो, दस कदम तक इसे सम्भालो।
नारी जब कोई सन्मुख आवे, दृष्टि नर की तब झुक जावे।
सिमरे मन में निज भगवान, गुरु मन्त्र में लावे ध्यान।
अब तुम समझो अगली बात, योग के आसन कर लो प्रात।
सांय काल भी कर दिखलाओ, अथवा एक ही समय लगाओ।

कभी ध्यान में तुम लग जाओ, सत्संग में भी समय लगाओ।
ग्रन्थों का कभी कर लो पाठ, इस विध बीतें पहर जो आठ।
सायं को नित नेम यह पालो, अपनी दिनचर्या पड़तालो।
अपनी त्रुटियों पर पछताये, गुरु को भी फिर जा बतलाये।

दोहा- गुरु के आगे जा कहे, जो नर अपने दोष।
वह नर शीघ्र ही बने, गुण सागर निर्दोष॥8825

नारिन के जो धर्म हैं, मर्यादा अनुसार।
दया निधि कहने लगे, दया चित में धार॥8826

योग नेम को नारी धारे, प्रातः चार बजे उठ डारे।
पति दर्शन हो पहला काम, झुक कर करे उस को प्रणाम।
शौच आदि फिर कर के आवे, आकर पति को स्नान करावे।
छः बजे तक ध्यान लगाना, योग भक्ति की गंग नहाना।
दृढ़ प्रतिज्ञा फिर कर पावे, दिन भर सत्य को पाल दिखावे।
पति आज्ञा में दिन भर रहना, पर पुरुष का दर्श दुराना।
बच्चों को भी योग कराये, उन के देह निरोग बनाये।
सात बजे इस काम से निपटे, घर के कामों में फिर चिपटे।
बारह बजे तक घर के काम, सेव बड़ों की कर अभिराम।
भोजन से जब निपट के आये, विश्राम देह को तब दे पाये।
पाठ करे फिर चित को लाकर, ध्यान धरे दृढ़ आसन लाकर।
तीन बजे तो ध्यान से उठकर, घर का काम करे चित लाकर।

सत्संग की जब बेल हो आये, उस में जाकर बैठ दिखाये।
सत्संग से जब हो निवृत, घर के काम में हो प्रवृत।

दोहा- घर के कामों में रहे, नारी जो प्रवीन।
सुख सदन तब घर बने, बरसे सुख नवीन॥8827

नौ बजे तक सब करे, घर के काम जो होंय।
फिर बैठ वह सोच करे, अपने दोष जो होंय॥8828

तृतीय खण्ड
(दिव्य काण्ड)

दोहा-जीवन योगानुकूल जो, दिव्य काण्ड बतलाये।
स्वामी मुलख राज जी, जग को आ सिखलाये॥8829

जीवन योगानुकूल जब, मिले स्वास्थ्य का लक्ष।
तन मन में बहे सुख की, गंग धार प्रत्यक्ष॥8830

भक्त जनो यह उत्तम बात, मारग योग गहो जो तात।
मारग योग परम सुख दायी, इस को ग्रहण करो तुम भाई।
योग जीवन के चार आधार, मानसिक शांति पहली कार।

(क) मानसिक शांति

मानसिक शांति सुख की मूल, नशे सुख यदि मन में शूल।

शांति हेत सन्तोष लो धार, उपाय सभी जो आवें कार।
अशांति का जो होवे कारण, उस का प्रेम से करो निवारण।

दोहा- शांत रहें हम चित में, सुख से बहें प्राण।
देह हमारा स्वस्थ हो, प्रथम बात यह जान॥8831

(ख) शुभ कर्म

दूसर बात का कह दूं सार, शुभ कर्मन का गहो आधार।
कर्म ही जन का भाग्य बनावें, सुख दुख जन को ये दे पावें।
मन में राखो शुद्ध विचार, धर्म रूप हो कर्म आचार।
वाणी सत्य मधुर हो पाये, फिर नर को नहीं दुख सताये।
सुख हेतु शुभ कर्म कमावो, तीन दु:खों से मुक्ति पावो।
इस विध स्वामी जी समझाया, जीवन सुख का रहस्य बताया।
आगे कहा सुनो तुम तात, कथ पाऊँ अब तीसरी बात।

(ग) योग साधन

योगानुकूल जीवन के हेत, योग के साधन हैं अभिप्रेत।

दोहा- साधन को जो नित करे, वह योगी तू जान।
ऐसा योगी क्या भये, साधन से अनजान॥8832

अष्ट अंग जो योग के, राखे सदा समक्ष।
आसन मुद्रा बंध में, भी होवे वह दक्ष॥8833

षट्कर्मन की साधना, जो शुद्धि की मूल।
प्राणों की भी साधना, वही योगानुकूल।।8834

(घ) ईश्वर कृपा

चौथी बात सुनो चित्त लाय, जिस बिन कुछ भी नहीं हो पाय।
गुरु की किरपा को सिर धार, जीवन में सुख मिले अपार।
जिस विध गुरु को भये सन्तोष, योगी कर्म करे बिन रोष।
इस विध गुरु को कर प्रसन्न, गुरु कृपा से जन भये सम्पन्न।
ऐसे लोग बहुत जग माहीं जो जानें इस तथ्य को नाहीं।
ऐसे गुरु भी बहु जग माहीं, जिन में शक्ति होत है नाहीं।
योग से शक्ति गुरु में आवे, योग बिना जन शून्य रह पावे।
योगी गुरु नर को मिल पावे, कृपा की दिव्य धार बह जावे।

दोहा- कृपा रूप आधार यह, जीवन का आधार।
इस को वह ही जानता, लीना जिस गुरु धार।।8835

सुभद्रा माता व स्वामी मुलखराज संवाद

गुरु माता भी आश्रम आवे, देख मुलख का काज सराहवे।
गुरु माता कहे "मुलख प्यारे, प्रभु जी के तुम शिष्य दुलारे।
प्रभु जी से जिमि हो साक्षात, हमें सुनावो तुम प्रिय तात।

दोहा- प्रभु जी का कहां वास है, किमि भक्त मिल पायें।
बहुरें गे कब नाथ अब, यह सकल बतलायें"।।8836

सुन कर गुरु माता की वाणी, अमृत रस से जो थी सानी।
मुलख ने उन पग शीश झुकाया, और विनीत वचन कह पाया।
हे माता मैं तव हूँ बालक, जगत पिता प्रभु जग के पालक।
उच्च हिमालय उन का वास, रहें वे अपने गुरु के पास।
अलौकिक थल है वह मातारी, प्रभु की सृष्टि वहां बहु न्यारी।
ध्यान में ही जन दर्शन पांय, पहुँच सके न कोई उस थांय।
ऐसा अनूप देश वह भाई, जहां प्रभु जी समाधि लाई।
उस देश के सकल निवासी, वयोवृद्ध व प्रभु विश्वासी।
उन के देव महाप्रभु हमारे, और प्रभु को मानें सारे।

दोहा- ऐसे देश अनूप में, रहें प्रभु इस काल।
दया नाथ की मात मम, दिखलायें सब हाल॥8837

सद्गुरु पास प्रभु जी रहते, शिष्यन का भी क्षेम हैं वहते।
श्रद्धा से जो उन को ध्याते, उन को दर्शन प्रभु दिखलाते।
संकट में जो उन्हें पुकारे, बहुरें उस के नाथ द्वारे।
उन तक पहुँच न हम जन पावें, सब के संग वे रह दिखलावें।
हे माता वे संग हमारे, देख सकें न उन को सारे।
उन का लौटन माता जानो, महाप्रभु पर निर्भर मानो।
मन मानी न शिष्य कर पावे, चाहे योगेश्वर वह हो जावे।
प्रभु तभी यहां लौट के आवें, सद्गुरु का जब इंगित पावें।

दोहा- सद्गुरु के आदेश से, ही लौटेंगे नाथ।
प्रभु का हो जब लौटना, सब जन होंय सनाथ॥8838

प्रभु चरणों में प्रीत कैंसे बढ़े

दोहा- कौन प्रभु वह रीत है, चित्त न डोले लेश।
प्रेम धार बहती रहे, रहें किसी भी देश॥8839

ईश कृपा से भक्ति प्राप्त, बिना कृपा सब भये समाप्त।
ईश कृपा के पाने हेत, विधि सुनो इक होय सचेत।
ईश्वर के हम जीव अनेक, ईश दया को पाये प्रत्येक।
उसी दया को करे जो याद, दृढ़ भक्ति वह पाये बिन बाध।
प्रभु ने कीनी हो जो दाया, संकट से हो कभी बचाया।
मिला हो उन से जो उपहार, विकट काल लीनी हो सार।
मृत्यु से हो कभी बचाया, बिछुड़ा प्रेमी कभी मिलाया।
रोग से कीना होय निरोग, अथवा बताया हो कुछ योग।
दीना हो कुछ रहस्यमय ज्ञान, अथवा कीना धन प्रदान।
स्वप्न में दीनें हों जो दर्शन, रोम हर्षण वा चित्त आकर्षण।
अथवा हो कुछ और उपकार, स्मरण करे उसे बारंबार।

दोहा- प्रभु की दया स्मरण कर, लागे जभी ध्यान।
चंचलता तब चित्त की, कर न सके परेशान॥8840

प्रभु जी दया के हैं भण्डारी, दया करें वे सब पर भारी।
जो रखता उस दया को याद, मिलती उसे भक्ति बिन बाध।
प्रभु की दया को जो विसरावे, ध्यान न उस जन का लग पावे।
प्रभु की दया को जो भुलावे, प्रभु को भी वह भूल ही जावे।

यह इक विधि है मैं बतलाई, इस को अमल में लाना भाई।
अहं भाव का कर के त्याग, प्रभु सेवा में जाये लाग।
दुःख सुख और अपमान बढ़ाई, ये तब जायें विसर ही भाई।
दुःख सुख के पड़ चक्र में जीव, भूले प्रभु को बात अजीब।

दोहा- लागत बात अजीब है, भूले प्रभु को जीव।
इस का इक उपचार है, सिमर दया हे जीव॥8841

जब तक बने न बुद्धि ऐसे, ध्यान एकाग्र होवे कैसे।
इस का करना तुम अभ्यास, जानो निज को प्रभु का दास।
दास पै कृपा करें हमेश, इस में संशय नहीं है लेश।
प्रभु प्रसन्न होंय जब मीत, जन्म जन्म की कटती भीत।
यत्न करो तुम प्रभु रिझावो, प्रभु किरपा को इस विध पावो।
प्रभु किरपा सब सुख की मूल, नहीं विसरे यह अटल असूल।

चतुर्थ खण्ड
(उत्तर काण्ड)

दोहा- 'उत्तर काण्ड' बखाना, दुःख क्यों प्राणी पाय।
चित्त जब बिगड़े साध जी, गूढ़ समाधि लाय॥8842

जीव के दुःख का कारण जान, लीना उस घर जग को मान।
प्रभु से आया बिछुड़ के मीत, भूल गई सब पाछल प्रीत।
देह से ही उस की आसक्ति, विषय भोग में ही अनुरक्ति।

अपना रूप देह को जाने, तन का सुख वह निज सुख माने।
आत्मरूप इस ने विसराया, इस कारण बहु दुख है पाया।
जन्म मरण के दुख बहु भारी, और लगी अनेक बिमारी।
इन के वशीभूत हो प्राणी, समझत न कुछ भी निज हानि।

दोहा- विषयों का गुलाम बन, बैठ के नश्वर देह।
भूल गया निज रूप वह, करता जग से नेह॥8843

सुख वह खोजत जगत में, मृग तृष्णा जिमि नीर।
भूल गया निज रूप को, क्षण क्षण बाढ़त पीड़॥8844

निज रूप को भूल कर, देह से करता प्यार।
इन्द्रियन सुख के कारणे, करता पाप अपार॥8845

हे जीव तू चेत कर, प्रभु मिले हैं आप।
बहुर न अवसर यह मिले, दूर करो निज ताप॥8846

माया का जब हो प्रभाव, मन का बिगड़ जाये सद्भाव।
गुरु किरपा यदि जन पा जाये, समाधि स्थित तभी हो पाये।

दोहा- समाधि भीतर रह स्थित, मन टिके और बुद्ध।
प्रभु किरपा से तभी भयें, दोनों ही वे शुद्ध॥8847

मन चंचल मन मृदुल है, शीघ्र बिगड़े सोय।
गुरु किरपा जब होत है, स्थिर तभी वह होय॥8848

काम क्रोध आदि अहंकार, सकल जीवों को करें खवार।
इन का नाश तभी हो पाये, योग समाधि जन जब लाये।
योग बिना वश काम न आवे, योग करे सो काम जलावे।
योगी को जब काम सतावे, दीर्घ काल समाधि लगावे।

दोहा- क्रोध काम मद लोभ सब, अहंकार आवेश।
शांत भयें ये योग से, करे जो रह इक देश॥8849

बहु जन्म के पाप का संग्रह, क्षीण करो प्रभु कर अनुग्रह।
इसमें न संदेह है लेश, करता सेवक पाप हमेश।
जन्म - जन्म में कीने पाप, दे रहे इस को वे सन्ताप।
अब भी इस को सुधी न आये, करत निरन्तर पाप ही जाये।
करता न यह लेश भी होश, बढ़ता इस से पाप का कोष।
रोचक पाप कर्म ही लागे, शुभ कर्म से दूर यह भागे।
पूर्व जन्म की बात तो एक, इसी जन्म के पाप अनेक।
मन लेश नहीं भय को माने, पाप कर्म ही रोचक जाने।

दोहा- करे निरन्तर पाप को, और भये प्रसन्न।
मन्द मति इस जीव पर, किमि हों प्रभु प्रसन्न॥8850

फिर भी इस को आस है, प्रभु हैं दीन दयाल।
साक्षी है इतिहास यह, लेते प्रभु सम्भाल॥8851

पापों का भण्डार है, तव 'सेवक' यह नाथ।
इस की जीवन डोर तो, केवल तेरे हाथ॥8852

दोहा- बिना पाप न दु:ख मिले, सुख चाहे हर एक।
पाप कर्म फिर भी करे, जन मूर्ख प्रत्येक॥8853

भक्तों पर जब आ पड़े, किस विध की भी भीड़।
नहीं सहारें प्रभु तभी, भक्त जनों की पीड़॥8854

जब द्रोपदी घिर गई, सभा मध्य दुष्टान।
देर लगाई न प्रभु, चीर बढ़ाये आन॥8855

मैं बसूं उस धाम में, जहां बसें तव दास।
हरानन्द व राम रती, का जहां हो वास॥8856

मेरा पर कुछ वश नहीं, मेरा चित्त उदास।
टिका एक ही आस पर, मैं हूँ प्रभु का दास॥8857

अवगुण तो भरपूर हैं, एक भी गुण न खास।
फिर भी मुझे भरोस है, मैं हूँ प्रभु का दास॥8858

रचा स्वयं तुम ने प्रभो, अपना चरित महान।
'सेवक' मन अहं न भये, अपनी रचना जान॥8859

पंचम खण्ड

(विनय काण्ड)

दोहा- आत्म हित व धर्म हित, होय विनय स्वीकार।
स्वयं निमाना जन रहे, जग के दोष विसार॥8860

दोहा- देश, जगत व विश्व में, हो योग प्रचार।
'विनय काण्ड' में नाथ जी, विनय करें स्वीकार॥8861

अच्छी शिक्षा वह सुने, जो जिज्ञासु मीत।
प्राप्त करे वह बोध को, करे मनन ला चीत॥8862

ज्ञानवान न पाप करे, मूरख करता पाप।
मूरख को न बोध हो, पा कर भी सन्ताप॥8863

हे मन पाप कभी न करना, सुन बात मम चित्त पै धरना।
बड़ों की बात का कर सम्मान, कुल मर्यादा को ले जान।
आज्ञा मात पिता की मीत, सर्वोत्तम निज हित कर चीत।
पापी जन यदि तुझे लुभाये, उस के वश तू कभी न आये।
लोभी प्रेरे द्रव्य कमाओ, लूट-लूट कर घर भर पाओ।
उस की बात न धरनी चीत, डरो प्रभु के दण्ड से मीत।
कामी कहे कुकर्म कमाओ, उस की बात में न तुम आओ।
क्रोधी करता मार कुटाई, बनो न संगी उस का भाई।
कामी, क्रोधी, लोभी जोय, नाश की ओर प्रेरे सोय।

दोहा- अहंकार में डूब कर, सुसीख सुने न नेक।
उसी घमण्डी पुरुष से, दूर रहे प्रत्येक॥8864

भूल से भी न भूलना, हे मन मेरी बात।
माया से जो मोह करे, नहीं तव मित्र तात॥8865

जैसा कर्म मनुज कर पावे, काल वही कुछ सन्मुख लावे।
गुरु उपदेश से होये विमुख, दुरावे कोई न उसका दुख।
कौन सके दे उसका साथ, उसका भाग्य तो गुरु के हाथ।
जब तक सन्मार्ग न ग्राहे, तब तक दुःख से न बच पाये।

दोहा- तन मन के जो पाप हैं, तन मन झेलें आप।
आत्मा के गुरु मीत हैं, उसे बचावें आप॥8866

तन से कीने जो जो पाप, उस का तन पाये सन्ताप।
जिस अंग से जन करता पाप, उसी अंग का दुःख पाता आप।

दोहा- पाप मूल है दुःख का, दुःख चाहे नहीं को।
बचा रहे जो पाप से, जीव सुखी रहे वो॥8867

तन के पाप हैं कीन बखान, मन के भी तुम पाप लो जान।
उन पापों का फल भयंकर, जलता मन फल उनका पाकर।
दैहिक ताप की औषध सरल, मानसिक ताप भयंकर गरल।

दोहा- मन से करता पाप जो, जले नरक की आग।
उसे बचावे न कोई, यही परम दुर्भाग॥8868

देह यहां ही मर मिटे, यहीं तक इसका दुःख।
जन्म जन्मान्तर में मन, दे प्राणी को दुःख॥8869

वृत्तियों का जहां हो निरोध, अन्तः करण का पूर्ण शोध।
मन और बुद्धि का जहां लय, चित्त व अहं का जहां हो क्षय।

उस स्थिती में मुझे पहुंचाओ, मेरी विनय प्रभु सुन पाओ।
द्रष्टा बन तुम्हीं को पेखूं, तेरी सृष्टि को नहीं देखूं।
निज स्वरूप का ही हो भान, अन्य रहे न लेश भी ध्यान।

दोहा- वृत्तियों का निरोध हो, अनुभव का अवसान।
केवल जहां पर आत्मा, का ही होता भान।।8870

इस रीती से जगत न देखूं, दोष पराया मैं न पेखूं।
निज चित्त इस से होत मलीन, शत्रुओं के वश पड़ता दीन।
यह तो पर निन्दा की रीत, इस से निज मन होत पलीत।
मानसिक निन्दा यह है भगवान, कैसे बचे इस से इन्सान।
तुझ में ही जो चित्त लगाये, पर के दोष न देखन पाये।
रहे शत्रु तब दूर ही दूर, होता गर्व उन का इमि चूर।

दोहा- कामादि जो शत्रु कहे, रहते जन से दूर।
देख अन्य के दोष को, उपजत नहीं गरुर।।8871

पर निन्दा मन में धरे, और फिर करत बखान।
ऐसा जन हर दोष का, है करता आह्वान।।8872

पर निन्दा न जो करे, उसे न लागे दोष।
पर निन्दा से बढ़त है, दोषों का ही कोष।।8873

निन्दा से बहु उपजें दोष, निन्दक सींचे दोष का कोष।
दोषों से उपजे अज्ञान, फल अज्ञान का दुःख महान।

दोहा- विनय प्रभु मैं कर रहा, जग के हित भगवान।
वसुधा एक कुटुम्बकम्, ऋषियन का फरमान॥8874

मानव को यह बोध दो, मात लोक है एक।
जगत ही मातृ भूमी है, रचे हैं खण्ड अनेक॥8875

मानव करे न अत्याचार, प्राणी मात्र से राखे प्यार।
अहिंसा वृत्ति वह अपनाये, प्राणियों को न दुःख दे पाये।
सृष्टि में वह काल आ जावे, युद्ध मनुष्य न जब कर पावे।
लाखों जीवों का संहार, अब रोको तुम हे करतार।

दोहा- तव चरणों में कर रहा, एक विनय हूँ और।
सभी जीव इस विश्व के, रहें सुखी निज ठौर॥8876

पृथ्वी से जो लोक हैं दूर, वहां भी बसते जीव ज़रूर।
हमसे भिन्न उनका आकार, हमसे भिन्न उनका व्यवहार।
ईश्वर के वो सभी हैं अंश, हमरा उनका एक हैं वंश।
उनके हित मम यही पुकार, कृपा उन पर हो करतार।
जीव कहीं भी को दुखियारा, उसे मिले तव चरण सहारा।

दोहा- चन्द्रमा के लोक में, हैं जो जीव अनेक।
सुखी करो उन को प्रभो, मम विनय यह एक॥8877

चांद लोक में वास है, जिन जीवों का नाथ।
जैसे भी वे जीव हैं, सुखी भयें तव हाथ॥8878

सूरज सभी की आत्मा, ग्रह सकल जो होंय।
सूरज से ही प्राण को, सकल ग्रह वे गोंय।।8879

सूरज में जो बसत हैं, उन जीवों का नाथ।
जैसे भी वे जीव हों, सुखी भयें तव हाथ।।8880

दोनों हाथ उठाय कर, सेवक करे पुकार।
प्रभु विनय मम श्रवण कर, करो इसे स्वीकार।।8881

मम विनय है एक यही, भला सभी का होय।
दुःखी होय न विश्व में, जीव कभी भी कोय।।8882

छटा खण्ड
(शिक्षा काण्ड)

दोहा-'शिक्षा काण्ड' में राम जी, हठ योग सिखलायें।
वमन नेति सिखलाय कर, जग के रोग दुरायें।।8883

बिन औषध उपचार के, रहता स्वस्थ शरीर।
साधन जो हैं योग के, हरें देह की पीर।।8884

योग वृक्ष वह जानिये, जिस की शाखा दोय।
राजयोग इक को कहें, दूजा हठ है सोय।।8885

देह बिना नहीं आत्म मुक्ति, मिलती यह हठ योग में युक्ति।

देह किमि रहे स्वस्थ सुडोल, हठ योग कथे यह बात अडोल।
राज योग नहीं बिन हठ योग, अनुभव से सभी समझें लोग।
करना चाहे जो जन योग, प्रथम साधे वह हठ ही योग।
आदि नाथ जो शिव भगवान, उन दीना हठ योग का ज्ञान।
आचार्य भये फिर कुछ महान, रचना जिन की भयी प्रमान।
हठ योग क्या होता मीत, शिव चलाई हठ योग की रीत।
साधन सात कहे उन भाई, उन को जान लेवो मन लाई।

दोहा-[1] सातों साधन योग के, श्रवण करो मन लाय।
बिना सीखे न कुछ बने, श्रवण काम न आय॥8886

लो प्रथम षट्कर्म पहचान, आसन मुद्रा भी लो जान।
चौथा प्राणायाम विख्यात, प्रत्याहार पंचम है तात।
छटा ध्यान कहलावे मीत, समाधि की है सप्तम रीत।

दोहा- छः साधन षट्कर्म के, उन को लो तुम जान।
नेती कहते एक को, धौति दूज अभिधान॥8887

नौली तीजा जानिये, चौथा बस्ति मान।
त्राटक पञ्चम कर्म है, रचे सभी भगवान॥8888

छटा कपालभाति कहलाये, वर्णन में इस विध सब आये।
नेती की अब सुन लो बात, इसके भेद भी हैं मम तात।

---

1 हठ योग के सात साधन :-
1) षट्कर्म 2) आसन 3) मुद्रा 4) प्राणायाम
5) प्रत्याहार 6) ध्यान 7) समाधि

सूत्र नेति लो उत्तम जान, इसके लाभ हैं कथे महान।
नज़ले से जन वह बच पाये, नित्य प्रातः जो कर पाये।
दृष्टि उस की होय न क्षीण, सीखे इसे जो जन प्रवीण।
सर का भारीपन हो दूर, करे जो इसको नित्य ज़रूर।
सूत की डोरी नेति कहाय, नाक में डाल गले में आय।
घर्षण कर लें बाहिर निकाल, मुख अथवा हम नाक के द्वार।

दोहा- नेति करे जो नित्य ही, उसे न पीड़ा होय।
मुख से ही वह खींच लें, लाभ अधिक वह गोय॥8889

सूत नेति बहु कठिन है, कहते हैं कुछ लोग।
रबड़ नेति उपाय है, डरें न जिस से लोग॥8890

लुप्त भया जो योग था, प्रभु प्रचारा आन।
सरल बनाया योग उन, जनता सीखा आन॥8891

आजीवन जब योग को, अपनाओ मम मीत।
रहस सभी तब योग के, गे खुलें तव चीत॥8892

सूतर नेती के पश्चात, करनी जल नेती हे तात।
नाक से हो जब जल का पान, जल नेती वही होय बखान।
अथवा मुख से देय निकार, करें नेति जल इस प्रकार।
नाक की शुद्धि तब हो पाये, जल नेति जब जन कर पाये।
जल की नेति शुद्धि कर पावे, शक्ति दुग्ध नेती उपजावे।

दुर्बलता जब तन में आये, दृष्टि मन्द हो, सर चकराये।
दुग्ध नेति तब बने सहायी, नसें सशक्त होंय फिर भायी।
सर पीड़ा हो जन की दूर आंखों में पुनः उपजे नूर।

दोहा-नेति क्रिया मैं कथी, धौति भी लो जान।
अन्तर शुद्धि हेत तुम, करो क्रिया सह मान॥8893

धौति क्रिया को जानो मीत, अन्तर शोध की उत्तम रीत।
धौति अन्तर को है धोती, पेट की शुद्धि इस से होती।
वस्त्र धौति जो जन कर पाये, सूत वस्त्र से उसे बनायें।
चौड़ी चार अंगुल हो मीत, पांच मीटर तक लांबी चीत।
गीली कर उसे निगलें मीत, जाय अमाशय में इस रीत।
इक सिरा रहे मुख के बाहिर, खींचें जो धीरे से बाहिर।
धौति मल को ले कर आये, अन्तर इमि शुद्ध हो पाये।

दोहा- एक वस्त्र की धौति है, दूसर जल की जान।
दोनों हि इक संग करें, ऐसे कथें सुजान॥8894

जल की धौति वमन कहाये, जिसे साध प्रात कर पाये।
जल के पियो तुम चार गिलास, करो उलटी हो शुद्धि खास।

दोहा- क्रिया वमन जो अब कथी, वह सुगम लो जान।
स्वस्थ भये तब देह तव, और चित्त भी मान॥8895

सद्गुरु से ही मिलत है, योग धर्म का ज्ञान।
सद्गुरु बिन जो जन रहे, किस विध हो कल्याण॥ 8896

भूल के भी न छोड़ना, नेम योग का साध।
प्रभु की जग को सीख यह, लो योग आराध॥ 8897

यदि चाहे संसार सुख, साधन कर ले योग।
त्यागा जब से योग को, व्यापा जग में रोग॥ 8898

राम लाल ने जगत में, आ प्रचारा योग।
आश्रम निर्मित कर गये, लाभ उठावें लोग॥ 8899

अगली क्रिया योग की, दन्त धौति है नाम।
रोग रहित जिमि दांत हों, करते लोग तमाम॥ 8900

कीकर अथवा नीम की, दातुन मेरे मीत।
उत्तम दातुन है कही, गुणकारी बहु चीत॥ 8901

अगला साधन प्रभु सिखलाया, कपाल भाति का नेम बताया।
कपाल की शुद्धि जिस ने कीन, सुरक्षित उस निज बुद्धि कीन।
कपाल भाति थी कथी महेश, षट्कर्मन में क्रिया विशेष।
मृदुल रूप में तुम कर पाना, व तीव्र गति से सांस चलाना।

दोहा- व्रण त्वचा में होत है, कृमियों का जब राज।
रोग ग्रस्त गुदा भये, बहु दुख का यह साज॥8902

इस का मैं उपचार बताऊँ, बस्ति क्रिया को समझाऊं।
शौच हित जभी कोई जाये, संग में जल बहुत ले जाये।
शौच पश्चात गुदा को शुद्ध, जल से करे जन होय प्रबुद्ध।

दोहा- हेतु शुद्धि के और भी, कह दूं साधन एक।
नौली उस का नाम है, करे योगी प्रत्येक॥8903

नौली से जब पेट हिलायें, अंग सकल हरकत में आयें।
घुटनों पर रख दोनों हाथ, रोको सांस बाहिर उस साथ।
पेट सिकोड़ो भीतर भाई, राखो जब तक सांस रुक पाई।

दोहा- षट्कर्मों को जन करे, उठ कर नित्य प्रात।
रोगों का नहीं सिर फिरा, लागें जो उस गात॥8904

लागें जो उस गात में, हैं कहां वे रोग।
रोग लगें उस देह में, करे न नित जो योग॥8905

व्यायाम दिव प्रभु जी लाये, 'जीवन तत्व' नाम रख पाये।
साधन सात उसमें लो जान, क्रम से करूँ भी गुण बखान।
सर्वोत्तान एक है भाई, दूजा स्कंधचालन कहाई।
तीजा पगचालन लो जान, नाभिचालन चतुर्थ पहचान।

पंचम जानुप्रसार कहाय, नाड़ी चालन षष्ट सुहाय।
बाल मचलन को लेवो जान, सप्तम साधन यही पहचान।

दोहा- जीवन तत्व के बाद अब, आसन कथूं विशेष।
प्रभु जी ने बतलाये, युवकों हित विशेष॥ 8906

'सर्वांग' वा 'पश्चिमोत्तान', 'सर्पासन' वा 'सिद्ध' महान।
'धनुरासन' के कौन समान, 'हलासन' को भी लेवो जान।
'उष्ट्रासन' और 'वज्र' भाई, 'बद्धपद्म' की करो कमाई।
'चक्रासन' नहीं जाना भूल, 'मयूर' स्वास्थ्य का है असूल।
'शीर्षासन' 'वृक्षासन' मीत, 'वृश्चिक' करिये संग यह रीत।

दोहा- चतुर्दश आसन ये गिने, नवयुवकों के हेत।
करते प्रभु के साथ थे, युवक स्वस्थ के हेत॥ 8907

प्राणायाम का एक विधान, करूं मैं उस का प्रथम बखान।

दोहा- नाड़ी शोधन हेत जो, वही कथूं अब मीत।
नित्य करे अभ्यास जो, ले प्राण को जीत॥ 8908

बाईं नास से खींचो प्राण, सीने को तब लो तुम तान।
रोको भीतर शक्ति अनुसार, दाईं से फिर दो निकार।
पुनः दाईं से भर के श्वास, रोक के भीतर सह विश्वास।
बाईं से निकाल दो भाई, नाड़ी शोधन यही कहाई।
प्राणायाम जभी कर पायें, चित्त सुषुम्ना में ठहरायें।

सुषुम्ना प्राण का केन्द्र जान, चित्त रुके जब वहां पर आन।
प्राण व मन का होय संयोग, करे अभ्यासी इस विध योग।
अब हम तुम को वह सिखलावें, भस्त्रिका सब जिसे कह पायें।
पद्मासन में बैठ दिखाओ, तन को सीधा भी रख पाओ।
अंगुली से लो [1]ईड़ा रोक, [2]पिंगला चाले बिन ही टोक।
चाले सांस पंप की रीत, बारह सांस लो सहित प्रीत।
भर लो भीतर सांस तब साध, कुंभक इस विध लो आराध।
यथा शक्ति तुम सांस को रोक, कर रेचक ईड़ा से बिन टोक।
ईड़ा से फिर सांस चलाओ, रेचक पिंगला से कर पाओ।

दोहा-बदल-बदल कर इसी विध, भस्त्रिका करे सुजान।
जितनी बारी कर सके, शक्ति अपनी जान॥8909

मुद्रा की अब साधना, एक अनोखा ज्ञान।
मानव तन को जानिये, हीरों की है खान॥8910

मुद्रा बाईस हैं कथ पाई, नाम सुनो उन के तुम भाई।
[3]तीन बन्ध लो पहले जान, मूल बंध की कर पहचान।
जालंधर व उड्डियान बंध, मुद्रों के आधार निबंध।
तीन बंधों के बिन अभ्यास, मुद्रा सिद्ध न हो को खास।
मुद्रा के दो वर्ग जो साध, समझो भेद तब लो आराध।
प्रथम वर्ग का यह स्वभाव, उस का ग्रंथियों पर प्रभाव।

---

1. ईड़ा - बाईं नासिका
2. पिंगला - दाईं नासिका
3. तीन बंध :- मूल बंध, जालंधर बंध, उड्डियान बंध

द्वितीय वर्ग में मुद्रा जोंय, प्राणों पर प्रभावी होंय।

दोहा- प्रभु चिन्तन के हेत ही, जन करे वह ध्यान।
गुरु से जिस को हो मिला, ईष्ट रूप भगवान॥8911

उत्तम दशा ध्यान की जोय, समाधि अवस्था वह ही होय।
ध्यान में देह सुधि रह पाये, समाधि में वह भी खो जाये।
लवन नीर में जिमि घुल जाता, ईष्ट में साधक तिमि समाता।

दोहा- पूर्ण भया यह योग का, शिक्षा काण्ड महान।
स्वयं प्रभु ने आ दिया, जगती को यह जान॥8912

हठ योग के सातों साधन, कीन प्रभु उन का परिपादन।
[1] सप्त साधन उन ये बतलाय, शोधन दृढ़ता धैर्य कहलाय।
स्थिरता चौथा तब बतलाय, पंचम लाघव को समझाय।
छटा फिर प्रत्यक्ष बताया, सप्तम उन निर्लिप्त सुनाया।
साधन सप्त जो ले अपनाय, योगी वह ही जन बन पाय।

दोहा- हाथ जोड़ अब बेनती, मैं करूं भगवान।
जीव मात्र का हे प्रभो, योग करे कल्याण॥8913

---

1. सप्त साधनों से संबंधित क्रियाएं इस प्रकार हैं:-
   1) शोधन - षट्क्रमों द्वारा
   2) दृढ़ता - आसनों द्वारा
   3) स्थिरता - मुद्राओं द्वारा
   4) धीरता - प्रत्याहार द्वारा
   5) लाघव - प्राणायाम द्वारा
   6) प्रत्यक्ष (आत्म दर्शन)-ध्यान द्वारा
   7) निर्लिप्त - समाधि द्वारा

सप्तम खण्ड

(विचार काण्ड)

दोहा- 'विचार काण्ड' में लिख दिया, पताञ्जल का प्रभु योग।
अष्टांग मार्ग अपनाय कर, दूर भयें भव रोग॥8914

योग के दोय रूप हैं, राज व हठ पहचान।
जो दोनों में विज्ञ हो, योगी वही पुमान॥8915

सप्त साधन कर पाय, हठ योग के साथ।
आठ अंग अब जान कर, लो राज आराध॥8916

आठ अंग अब तुम सुन पाओ, यम नियम आचरण में लाओ।
आसन दृढ़ में स्थित हो जाओ, प्राणायाम तभी कर पाओ।
प्रत्याहार होय तभी आप, मिटता इन्द्रियों का सन्ताप।
धारणा सरल रीत से होय, ध्यान समाधि भी जन गोय।

दोहा- राज योग का लक्ष्य जो, प्रथम होय बखान।
मन की है यह साधना, जानें सन्त सुजान॥8917

चित्त की वृत्तियों का निरोध, जानें योग का लक्ष्य सुबोध।
वृत्तियों का जब होय निरोध, आत्मा का तब मिलता बोध।

दोहा- वृत्तियों के निरोध पर, होता आत्म ज्ञान।
द्रष्टा के ही रूप में, चित्त स्थित हो जान॥8918

तीन नियम तुम मुख्य लो जान, सफलता उन के आश्रित मान।
दीर्घ काल प्रथम है भाई, योग निरन्तर दूज कहाई।
श्रद्धा नियम तीजा लो मान, ये ही तीनों नियम लो जान।

दोहा- तीन नियम के आश्रय, दृढ़तम हो अभ्यास।
करें उल्लंघन नेम का, मिले न सिद्धी खास॥8919

सात भूमियां पार कर, मिले जीव को मोक्ष।
ऐसा जो न कर सकत, प्राप्त होय न मोक्ष॥8920

सके जो भूमिन को कर पार, पाय मोक्ष का लाभ अपार।
प्रथम भूमि तुम लो यह जान, 'शुभेच्छा' उस का है अभिधान।
दूसरी का 'विचारण' नाम, मिले चित्त को वहां विश्राम।
'तनुमानसी' तीसरी भाई, रहे न मन में इच्छा भाई।
'सत्वापत्ति' चतुर्थ लो जान, सत्य का जहां पर पूर्ण भान।

दोहा- चार ये भूमियां मैं कहीं, समझे साध सुजान।
प्राप्त यदि नहीं यह भयें, योग सफल न जान॥8921

'आसंसक्ति' अगली भूमि साध, संग रहित जहां मन निर्बाध।
संसक्ति जन को जग में लाये, आसंसक्ति ले मोक्ष में जाये।

दोहा- जन आसंसक्ति में रहे, पञ्चम भूमि पाय।
साधन उस को सिद्ध हो, और मोक्ष में जाय॥8922

'पदार्था भावना' छटी जान, भूमियों में लो उत्तम मान।

सकल पदार्थ जगत के जोय, लगें योगी को शून्य ही सोय।
आत्माराम रमे आत्म मांझ, सकल दिवस व प्रातः सांझ।
सातवीं भूमि लो पहचान, 'तुर्यगा' जिस का है अभिधान।
तुर्या अवस्था में ले जाये, इस कारण ये नाम धराये।
यह भूमियां जब न मिल पायें, मुमुक्षु के मग बाधा आये।

दोहा- सप्त भूमि को लांघ कर, होय प्रज्ञा सोय।
इतना सुगम न जानिये, हर इक जन जो गोय॥8923

मोक्ष लाभ तब ही भये, होय विवेकी बुद्ध।
सब भूमिन को पार कर, हो अन्तर जब शुद्ध॥8924

राम प्रभु ने जगत को, कहा कठिन न योग।
सरल मार्ग है योग का, त्यागे जन जब भोग॥8925

आठ अंग जो योग के, अपनाये जो मीत।
सप्त भूमि को पार कर, होय विवेकी चित॥8926

आठों अंग योग के साधे, अशुद्धि न उस चित्त को बाधे।
ज्ञान उजाला होय मन बीच, विवेकी वह जन बने समीच।
यम नियम अंग दो हैं भाई, आसन भी प्रसिद्ध जगताई।
चौथा अंग है प्राणायाम, प्रत्याहार पंचम का नाम।
धारणा छटे को कह पाय, आगे ध्यान समाधि कहाय।

दोहा- आठ अंग यह योग के, लो इन्हें आराध।
इन अंगों को पाल कर, सिद्ध बने जन साध॥8927

यम का करेंगे प्रथम बखान, उस के पांच भेद लो जान।
यम के पांच हैं भेद महान, सत्य व अहिंसा दो पहचान।
तीसरा अस्तेय अपनाये, चौथा ब्रह्मचर्य कथ पाये।
अपरिग्रह है पांचवा यम, पालिये इन को मार के दम।

दोहा- पांचों यम हैं यह कथे, महत्व इन का जान।
सारभौम यह जान लो, ऐसे व्रत महान॥8928

सभी समयों में लागू जान, देश काल का भेद न मान।
मानव मात्र में इन को मान, जातियां सभी करें सन्मान।
स्वामी बोले हे मम मीत, नियम भी लो पांच ही चीत।
उनके नाम मैं करूं बखान, शौच सन्तोष दो लो जान।
तप स्वाध्याय और दो मान, पंचम ईश्वर का प्रणिधान।
उन पर चालें योगी भाई, जीवन में हों बहु सुखदाई।

दोहा- पांच नियम जो पालता, योगी बने पुमान।
हे साधो तुम जान लो, इन बिन न कल्याण॥8929

आठवां खण्ड

(अनुग्रह काण्ड)

दोहा-अनुग्रह काण्ड में राम की, अनुग्रह भरी अपार।
जिस जिस पर कृपा हुई, प्रभु किया विस्तार॥8930

अनुग्रह के वे पियोद महान, उन के न कोई और समान।
देख रहा हूँ मैं मम मीत, जीव मात्र से उनकी प्रीत।

दोहा- प्रभु अनुग्रह होत है, दीन जनों पर मीत।
जिनके भाग्य में हो लिखा, होत उन्हें प्रतीत॥8931

प्रभु की संगत मिल गई, जिस को भी जिस काल।
अपना लिया उसको प्रभु, ऐसे प्रभु दयाल॥8932

प्रभु अनुग्रह अनूप है, दोषी पर भी होय।
दोष न देखें नाथ जी, प्रभु से आशीष गोय॥8933

ऐसे नाथ दयाल हैं, दया सभी पर होय।
अपराधी भी आय कर, दया प्रभो से गोय॥8934

मानव जीवन दुर्लभ, सभी कहें यह बात।
फिर भी माया में रमें, अजब लगे यह बात॥8935

सतगुरु दया जभी भये, पलटत है यह बात।
माया का तज मोह जन, गुरु चरणी लग जात॥8936

दोहा- यही अनुग्रह था किया, पटना में भगवान।
श्याम नारायण पर प्रभु, लगा जो चरणी आन॥8937

जिस पे अनुग्रह होत है, धन्य वही हो जाय।
हरिहरराय जज था, अनोखी कृपा पाय॥8938

पछतावा उस ने किया, निज कर्मों पर आन।
क्षमा करो अपराध मम, जो किये भगवान॥8939

खुद उसने स्वीकार कर, मांगी प्रभु से भीख।
शिक्षा प्रभु से ग्रहण कर, स्वीकारी उस सीख॥8940

उसी जज की कोर्ट में, फंसा ब्राह्मण बाल।
हत्या का वह केस था, मात पिता बेहाल॥8941

बालक नहीं हत्यारा, बिल्कुल वह निर्दोष।
दोषी ने थी चाल चल, थोपा उस पे दोष॥8942

प्रभु अनुग्रह जान जन, हो रोमांचित जाय।
ब्राह्मण बालक के जभी, प्राण थे प्रभु बचाये॥8943

पहुँच गये जब बंग में, थे श्रमित भगवान।
लेट गये थे धूप में, हो जिमि दूर थकान॥8944

दोहा- कोई जज था जा रहा, अपनी पत्नी साथ।
साया कीना नाथ पर, छाता ले निज हाथ॥8945

छाता ताना जज तब, पत्नी ने भी साथ।
स्वयं धूप में खड़ रहे, दोनों ही इक साथ॥8946

आशुतोष व रामा, थे उनके यह नाम।
आंख खुली जब नाथ की, मुस्काये प्रभु राम॥8947

किरपा कीनी नाथ ने, आशिष उन को दीन।
ठहरे थे उन पास तब, महान अनुग्रह कीन॥8948

जग मज़बूरी (मजदूरी) देत है, क्यों राखें भगवान।
प्रभु चरित से सीख यह, भक्तन लीन महान॥8949

रामा को प्रभु ने दिया, उच्च समाधि दान।
प्रभु भक्ति सब को मिली, प्रभु कृपा से जान॥8950

प्रभु अनुग्रह पाय कर, रामा का परिवार।
सुखी भया हर रूप से, प्रभु की महिम अपार॥8951

प्रभु अनुग्रह सबन पर, जो शरण में आयें।
भक्त सवाईं के बहु, आ अनुग्रह पायें॥8952

ठाकुर दास भी एक था, जिस का वर्णन आय।
उसे था दुख सन्तान का, पूत न उस घर जाय॥8953

दोहा- प्रभु अनुग्रह पाय कर, ठाकुर भया निहाल।
चार पूत उसके भये, प्रभु जब भये दयाल॥ 8954

ऐसे ही इक भक्त का, वर्णन आवे मीत।
ठाकुर बाबू राम था, प्रभु चरणी अति प्रीत॥ 8955

कन्या भयी जवान थी, पैसा न था पास।
चिन्ता उसे सता रही, लोग करें उपहास॥ 8956

आश्रम में नित आय कर, प्रभु के बैठत पास।
अन्तर्यामी नाथ ने, देखा भक्त उदास॥ 8957

अपनी देकर पादुका, कह दीना उस ताहीं।
प्रभु करें तव काज वह, जो तेरे मन माहीं॥ 8958

पादुक के संकेत से, प्रभु अनुग्रह कीन।
ठाकुर बाबू राम को, सम्पत बहु थी दीन॥ 8959

देख अलौकिक कार्य यह, चकित भये सब लोग।
प्रभु से प्राप्त करत है, भक्त क्षेम व योग॥ 8960

कन्या का विवाह भया, धूम धाम से मीत।
सब भक्तन के चित्त में, बढ़ी प्रभु पग प्रीत॥ 8961

ठाकुर चन्दन सिंह पर, भी कृपा प्रभु कीन।
सर्विस उस को मिल गई, पुष्प माल जब दीन॥ 8962

दोहा- सर्विस उस को मिल गई, ठाकुर भया निहाल।
धन धान्य का भया स्वामी, बदला उस का हाल॥8963

जौहरी भी इक और था, भक्त प्रभु का मीत।
दरिद्रता पाछे पड़ी, प्रभु पग राखे प्रीत॥8964

चवन्नी के संकेत से, प्रभु अनुग्रह कीन।
धन धान्य और सम्पत, सब थी उस को दीन॥8965

प्रभु अनुग्रह करत हैं, जानो बहु प्रकार।
जान बचाई इक भक्त की, गढ़ अली इक बार॥8966

कुचला जाता रेल से, प्रभु न देते हाथ।
बैठे खुद सवाईं में, जन के अलीगढ़ साथ॥8967

सवाईं मध्य और भी, भक्त प्रभु का दास।
था ठाकुर गुलाब सिंह, रहत प्रभु के पास॥8968

गया स्नान हित कूप में, प्रकटी गंगा मात।
दर्शन उस ने पा लिये, गंगा के साक्षात॥8969

मान लिया उस भक्त ने, बाबा हैं गुरु खास।
जिन दर्शायी है मुझे, गंग कूप के पास॥8970

प्रभु अनुग्रह समझ कर, सदा करत था सेव।
प्रभु संगत में रहत था, जान प्रभु महादेव॥8971

दोहा- एक अनुग्रह नाथ का, जानूं सर्व महान।
कीन उजागर योग को, ऋषियों का जो ब्यान॥8972

धरातल के ही गर्त में, जा छिपा था योग।
प्रभु उद्धारा योग को, यह था दिव्य संयोग॥8973

जग ऋणी है राम का, कीन योग उद्धार।
कौन बचाता योग को, प्रभु न लेत अवतार॥8974

प्रभु बचाया योग हठ, राज योग भी साथ।
दोनों की उपयोगिता, दायां बायां हाथ॥8975

जनता इतना जानती, वन में होता योग।
प्रभु बताया सबन को, सब थां होता योग॥8976

नवम खण्ड
(भारत माता का इतिहास)

दोहा- भारत माता इतिहास में, माता का दु:ख जान।
ब्रह्मास्त्र देकर प्रभु, किया दुष्टों का त्राण॥8977

ऋषियों की इस भूमि ने, संकट सहे अनेक।
इस भारत को है प्रभु, सहारा तेरा एक॥8978

दोहा- कृष्ण चन्द्र से लेकर, आज तलक की गाथ।
प्रभु कृपा से ही भया, भारत देश सनाथ॥8979

कृष्ण काल के बाद के, हैं चार जो काल।
'उज्ज्वल काल' प्रथम है, दूजा 'काला काल'॥8980

तीजा काल जो है लिखा, 'धूमिल' उस का नाम।
'प्रगति काल' उस बाद का, तुझे समर्पित राम॥8981

ईसा से पूर्व लो जान, पांच सहस्र वर्ष पहचान।
कृष्ण भये थे तब अवतार, धर्म के जो हैं राखन हार।
पक्ष जहां धर्म का देखें, अन्याय अत्याचार व पेखें।
लें धर्म का पक्ष वे नाथ, पीड़ितों को वे करत सनाथ।
विश्व में भारत का था नाम, विश्व से आते लोग तमाम।
विद्या पढ़ कर यहां से जाते, धन धान्य भी यहां से पाते।

दोहा- युद्ध भयंकर था भया, कुरुक्षेत्र के बीच।
नाश भयंकर था भया, भया न कभी जग बीच॥8982

चले गये तब कृष्ण भी, परम अपने वे धाम।
नये युग में छोड़ कर, भारत वर्ष तमाम॥8983

कृष्ण चन्द्र के साथ ही, समाप्त भया इक युग।
नूतन भारत निर्माण हित, आया नूतन युग॥8984

दोहा- सुन्दर-सुन्दर राज्य ये, थे सभी इस देश।
उनकी उपमा जगत में, थी कहीं नहीं लेश।।8985

साहित्य का निर्माण भया, और कला का साथ।
राजपूतों के काल में, भारत भया सनाथ।।8986

हिन्दू धर्म विकसित भया, मन्दिर बने विशाल।
मूर्तिन के निर्माण में, शिल्पिन कीन कमाल।।8987

ऐसे सुन्दर राज्य भये, उस काल में मीत।
उजड़ गये वे राज्य सब, भया जब काल विपरीत।।8988

सोने की थी चिड़िया, भारत का यह देश।
धन धान्य से भरपूरित, था अभाव न लेश।।8989

सकल देश में बस रहे, लोग सभी खुशहाल।
न्याय का था शासन, धन से मालामाल।।8990

एक ही यहां धर्म था, हिन्दू धर्म महान।
राज धर्म भी था वही, गौ ब्राह्मण का मान।।8991

नहीं स्वप्न में था किसे, आयेगा इक काल।
लुट जायेगी सम्पदा, होय धर्म बेहाल।।8992

दोहा- लूट मार का होयगा, सदियों गर्म बाज़ार।
होगा भारत वर्ष में, भूख मरी का हाल।।8993

भारत की जो सभ्यता, मानते सब थे लोग।
अवशेष उस के बाद भी, जाते देखन लोग।।8994

संस्कृत भाषा में लिखे, पत्थरों पर श्लोक।
स्पष्ट बात बतला रहे, वहां थे हिन्दू लोक।।8995

देख खुशहाली देश की, लुटेरों के मन लोभ।
जा कर लूटें देश को, उन के चित्त क्षोभ।।8996

सतरह बार महमूद कीनी, लूट मार यहां आय।
लूटा जो उस माल था, गणना न हो पाय।।8997

होगा काला काल जब, बद्तर इस से होय।
गऊ मास तक बिकेगा, खुले बाज़ार ही सोय।।8998

शत्रु का उत्साह बढ़ा, रुकी न उसकी चाल।
कीना भारत वर्ष पर, उसने निज अधिकार।।8999

इस घटना के साथ ही, उज्ज्वल काल समाप्त।
काला काल आरम्भ भया, आयी देश पै आफ्त।।9000

दोहा- मुसलमान थे छा गये, आर्यवर्त में मीत।
करन हकूमत चाहत थे, भारत पर लो चीत।।9001

पांच सदी तक राज्य किया, यह दुर्भाग्य है मीत।
जो भया उस काल मध्य, सुनिये सह प्रतीत।।9002

खून से रंग गया था देश, डंके युद्ध के बजत हमेश।
परास्त भया था देश सम्पूर्ण, स्वप्न भया था उन का पूर्ण।
दूज लक्ष्य उन के मन जान, हिन्दू बनें सब मुसलमान।

दोहा- हो इस्लाम हि देश में, हिन्दू रहे न कोय।
'हिन्दुस्तान' यह न रहे, देश इस्लामी होय।।9003

हिन्दुओं का था देश यह, नाम से 'हिन्दुस्थान'।
आया 'काला काल' जब, छा गये मुसलमान।।9004

भारत के संरक्षक, राम लाल भगवान।
युग युग कृपा कीनी उन, देश की जाय न आन।।9005

आर्य संस्कृति प्रिय उन्हें, वैदिक धर्म विशेष।
उन्हें प्रिय यह देश है, करते दया हमेश।।9006

युग युग में अवतार लें, भारत रक्षा हेत।
राम बने कभी कृष्ण वे, राम लाल लो चेत।।9007

दोहा- काला काल समाप्त भया, इस में काले काम।
देश को बरबाद किया, इतिहास में बदनाम॥9008

विदेशियों ने आ लाभ उठाया, भारत में आय पग जमाया।
अंग्रेज़ आये फ्रैन्च आये, पुर्तगाली भी आ पाये।
थे व्यापारी बन वे आये, राजनीति में घुस वे पाये।
परस्पर उन का चलत विरोध, एक दूजे पर करें क्रोध।
'धूमिल काल' का श्री गणेश, जब विदेशिन कीन प्रवेश।
कोप 'शनि' का था टल पाया, 'राहू' ने आ देश दबाया।

दोहा- रंग भेद के कारणे, भारती भये गुलाम।
अंग्रेज भये थे मालिक, काले गुलाम तमाम॥9009

भारत को जब लीन सम्भाल, लागे लूटन देश का माल।
दिल्ली का खज़ाना लूटा, बेगमों का भी घर न छूटा।
दिवारों पर जो जड़े थे लाल, उखाड़ लिये वे सब तत्काल।
वेतन सब गोरों का जानो, वह भी लंडन जाता मानो।
रिशवत उशरत ले जो पाते, अपने देश में वे भिजवाते।
विदेश से जो माल बन आता, भारत में वह सब खप जाता।
इंगलिस्तान ने दीनी छूट, सोने की चिड़िया लेवो लूट।

दोहा- लूट खसूट सब ले गये, भया देश कंगाल।
सूखी रोटी रह गई, मिले न वह सब काल॥9010

दोहा- 'कोहनूर' भी ले गये, लाल जो जग में एक।
दरिद्र कीना देश को, रही न कौड़ी एक।।9011

[1] जूठे पत्ते चाटते, देख सकें उस काल।
वर्णन में किमि आ सकत, गरीबों का सब हाल।।9012

कहां उज्ज्वल काल वह, कहां धूमिल काल।
जनता का जब हो गया, ऐसा बद्तर हाल।।9013

इलाज उस का एक था, होय स्वतंत्र देश।
परतंत्रता में जान लो, न चले किसी की पेश।।9014

जनता में अब जागृति, आ रही थी मीत।
स्वतंत्रता के हेत थी, सब के मन में प्रीत।।9015

'असहयोगी' निहत्थे, दूजे पिस्टल हाथ।
लक्ष्य दोय का एक था, 'स्वराज' लागे हाथ।।9016

सदियों से भारत ने देखा, तांडव अधर्म अन्याय का पेखा।
योगेश्वर कृष्ण का यह है देश, उनसे छिपी न दशा यह लेश।
धर्म हेतु वे लें अवतार, ले चुके थे वही अवतार।
योगेश्वर कृष्ण जो उस काल, योगेश्वर राम बने इस काल।
कृष्ण स्वयं न युद्ध कर पाया, अर्जुन हाथ गांडीव थमाया।

---

1. जो यहां लिखा है वह सब लेखक ने अपनी आँखों से देखा है।

राम रहे संघर्ष से दूर, गर्व अंग्रेज़ का कीना चूर।
निज को गुप्त रख वे पाये, पंडित राम लाल कहलाये।
एक दिवस इक सज्जन आया, अपना उसने परिचय कराया।

दोहा- योगी राज मैं कैद में, रह पाया कुछ काल।
अत्याचार अंग्रेज़ का, चलेगा कितना काल॥9017

प्रभु बोले हे मेरे भाई, धर्म अधर्म की यह लड़ाई।
धर्म भूमि भारत को जानो, देवासुर संग्राम पहचानो।
आसुरी शक्ति बाहर से आई, भारत पर कब्ज़ा कर पाई।
भगवान करेंगे अब सम्भाल, रहे न अत्याचार बहु काल।
कहा सज्जन किमि मानूँ देव, बिन शस्त्र किमि लड़ेंगे देव।
बिना शस्त्र नहीं होय युद्ध, ऐसा सभी मानें जन बुद्ध।
कृष्ण चन्द्र ने शस्त्र है दीना, देवों ने स्वीकार है कीना।
सुन सज्जन मन भयी जिज्ञास, पूछा उस कौन शस्त्र वह खास।
बोले प्रभु "सुन लो तुम भाई, 'ब्रह्मास्त्र' यह शस्त्र कहाई।
अक्षुण शक्ति का अस्त्र जान, ब्रह्मास्त्र त्रय धार पहचान।
मुख पे सत्य अहिंसा दोय, परास्त करे जो सन्मुख होय।
धारा एक ज्ञान की मानो, दूजी कर्म धार पहचानो।
भक्ति की है तीसरी धार, जिस का होय अचूक प्रहार।
सिद्ध पुरुष जब इसे चलाये, इस का न प्रतिकार हो पाये"।

दोहा- छोड़ गये इस देश को, कतल आम के बीच।
जान करोड़ों जनन की, आहुत भयीं इस बीच॥9018

दोहा- प्रभु सम्भाला देश को, देश भया आज़ाद।
'प्रगति काल' तब आ गया, 'धूमिल काल' के बाद॥9019

शान्ति प्रिय यह देश है, पढ़े शान्ति का पाठ।
समाप्त सदैव के लिए, हो युद्ध का ठाठ॥9020

भारत ने है बहु सहा, युद्धों का सन्ताप।
ईश्वर के दरबार में, मार काट है पाप॥9021

'काले काल' में युद्ध का, था कभी न अन्त।
मरे कटे बहु निरीह जन, उस समय बेअन्त॥9022

'प्रगति काल' अब आ गया, जनता रहे सतर्क।
कौन मित्र को शत्रु है, इस में होवे फर्क॥9023

भारत को जन 'माँ' कर देखें, केवल भूमि ही न पेखें।
टूटी सड़कें ऐसे देखें, मां के अंग जिमि फूटे पेखें।
गन्दगी कहीं पड़ी हो पेखें, वस्त्र मां के मैले देखें।
लड़ते लोगों को यदि देखें, मां के पूत झगड़ते पेखें।
भूखा नर यदि कोई देखें, मां का शिशु तड़पता पेखें।
कर की चोरी को कर पाये, मां की जेब से धन चुराये।

दोहा- देश को मां जो देखें, राखें वे ही ध्यान।
विपरीत कर्म न हो कभी, रहे देश की शान॥9024

दोहा- प्रभु हमारी मात यह, सुखी रहे सब काल।
दुख इस ने हैं बहु सहे, फिर न आये यह काल॥9025

दशम खण्ड
(हिन्दू धर्म का इतिहास)

दोहा- हिन्दू धर्म महान है, लिखा दशम यह खण्ड।
ज्ञान का महासागर है, रचे मुनीश्वर ग्रन्थ॥9026

पतन जो इस का हो गया, आपस की सब फूट।
जिसका लाभ उठाय कर, विदेशन कीनी लूट॥9027

संस्कृति इस की नष्ट हुई, नहीं रही अब ताब।
व्यसनों में अब पड़ गये, मिली गति में आब॥9028

हिन्दू जिस को अब कहें, पुरातन इस के नाम।
समय-समय पर और थे, सभी स्मरण न राम॥9029

इतने लम्बे काल का, सुन वर्णन मम मीत।
महत्व हिन्दू धर्म का, होय तभी प्रतीत॥9030

ऐशिया जिस को अब कहें, जम्बुद्वीप अभिधान।
उसमें थे नव खण्ड जो, उन्हें भी लेंगे जान॥9031

दोहा- भारत उन में एक था, आठ खण्ड थे और।
आगे उन के नाम कहें, सभी आर्यों के ठौर॥ 9032

जम्बुद्वीप के नाम से, था वह द्वीप महान।
अनेक उस में देश थे, भिन्न थे सब के नाम॥ 9033

जैसे जम्बुद्वीप था, ऐसे द्वीप भी और।
सतयुग में जो नाम थे, [1] वर्णें हम इस ठौर॥ 9034

आर्यों की यह रीत चली आई, भाई भाई की हो लड़ाई।
रीत ये सतयुग से चली आई, परमपरा यह है दुखदाई।
नेतापन और धन बहु चाहें, भोली जनता मगर लगायें।
वैरीयों से वे करते प्यार, झगड़ें आपस में बहु बार।
जिस जाति की हो हालत ऐसे, सुधरे उस की हालत कैसे।
भविष्य उस का धूमिल भाई, बचने की नहीं आशा राई।
बचने का बस एक उपाय, हिन्दू का हिन्दू बने सहाय।
हिन्दू लेंय अतीत को जान, भूमण्डल के सम्राट महान।
जम्बु द्वीप में उनका वास, इन्द्र का जहां आसन खास।
इन्द्र विश्व विजयी था मीत, हिन्दू उस की संतति चीत।
इन्द्र अधीन थे नौ प्रदेश, जिन में था इक भारत देश।

---

1. सतयुग में महाद्वीपों के नाम यह थे:-
   1) प्लक्ष द्वीप
   2) शालमली द्वीप
   3) कुश द्वीप
   4) क्रौंच द्वीप
   5) शाक द्वीप
   6) पुष्कर द्वीप
   7) जम्बु द्वीप

जम्बु द्वीप के पर्वत खास, ऋषि जनों का वहां पै वास।
वेद ऋचायें वहां गुंजाएं, ऋषि वर्ग जो अहर्निश गावें।
उन पर्वतों के नाम लो जान, जम्बू द्वीप की शोभा मान।
अब सुनिये कुछ और कहानी, जिमी भयी इस वंश की हानि।
भाई सके न राज्य सम्भाल, लड़ परस्पर किया वंश बेहाल।

दोहा- सूर्यवंश का वर्णन, आगे होगा मीत।
ज़रा सुनो धर धैर्य तुम, पत्थर धर निज चीत।। 9035

कश्यप ऋषि का वंश है, दिती अदिती थी नार।
दिती की संतती 'दैत्य' थी, अदिती की 'देव' दुलार।। 9036

आर्य वंश दो भाग में, था बंटा इस रीत।
दोनों में न लेश भी, थी परस्पर प्रीत।। 9037

इन्द्रासन अधिकार हित, सदा रही लड़ाई।
देव दैत्य संग्राम है, ऐतिहासिक लड़ाई।। 9038

इतिहास हिन्दू धर्म का, त्रेता युग का मीत।
जग को पूर्ण ज्ञान नहीं, इस से हो प्रतीत।। 9039

आर्यों का भारत में आना, त्रेता युग में काल बिताना।
भारत में इक्ष्वाकु आया, मनु पुत्र जो ज्येष्ठ कहलाया।

दोहा- त्रेता युग के अन्त तक, यही चला संघर्ष।
राक्षसों से छीन लिया, आर्यों ने भारत वर्ष।। 9040

थी आर्यों की विजय महान, उपलब्धी त्रेता युग की जान।
वीरता आर्यों ने दिखलायी, राक्षसों की थी न चल पायी।
उस इतिहास का करें उल्लेख, मिले हिन्दुओं को शिक्षा देख।
इक्ष्वाकु मनु का वंश चलाया, लाखों वर्षों था जो चल पाया।
कीना देश का उन निर्माण, जग में भारत भया महान।

दोहा- दशरथ भी सम्राट था, उस के पुत्र चार।
राम सबसे था बड़ा, ईश्वर का अवतार॥9041

त्रेता में राम भया अवतार, धर्म का उसने कीन उद्धार।
पापियों को उस मार मुकाया, धर्म की रक्षा वह कर पाया।
द्वापर युग का करें बखान, 'विनाश युग' जिस का अभिधान।
अत्री था राजर्षि महान, सतयुग में जिस का भया बखान।
उस की संतति जो हो पायी, द्वापर में उस की थी प्रभुतायी।

दोहा- प्रभु कृपा से ही भया, द्वापर में विस्तार।
आर्य राज्य थे बहु बने, प्रभु भी लीन अवतार॥9042

प्रभु तो राखन हार हैं, आर्य जाति के मीत।
वैदिक धर्म प्रिय उन्हें, भारत से भी प्रीत॥9043

युग युग में अवतार लें, समय के अनुसार।
राम बने कभी कृष्ण वे, राम लाल तन धार॥9044

भरत भया दुष्यन्त से, भारत का सम्राट।
दिग् विजयी ये था भया, यशस्वी राज विराट॥9045

दोहा- आर्य द्रोही जातियां, उन का जो महाराज।
हनन किये सब भरत ने, छीने उन के राज।।9046

कुरुक्षेत्र के विशाल मैदान, विश्व युद्ध था भया महान।
आर्य जाति का भया विनाश, महारथिन का भी भया विनाश।
अस्त्र शस्त्र जो थे उस काल, वे भी रहे न कोई उस काल।
देश में भया अनार्य तब राज, आर्यों के भये समाप्त राज।
ऐसा विनाश न जग कभी देखा, जो था द्वापर में तब पेखा।
आर्यों का सम्पूर्ण नाश, कृष्ण चन्द्र देख भया हताश।
द्वारिका में उस लौट तत्काल, आश्वस्त की स्वप्रजा उस काल।
प्रभास क्षेत्र वहां से आये, मानसिक शान्ति जहां मिल पाये।
यादव और अन्य सब आये, मनोविनोद वहां कर पाये।
मद्यपान वहां रंग लाया, पी-शराब उपद्रव मचाया।
परस्पर भयी जभी लड़ाई, जाति की जाति ही मिट पाई।
कृष्ण चन्द्र ने जब यह देखा, विधाता की इच्छा को पेखा।
उसी क्षेत्र में करन विश्राम, विश्राम मुद्रा में लेटे आन।

दोहा- दूरी से इक भील ने, भूल से मारा तीर।
कृष्ण चन्द्र के पैर पर, आ लगा वह तीर।।9047

उसी तीर के कारणे, कृष्ण त्यागा देह।
आर्य जाति की जानिये, विनाश कथा है यह।।9048

द्वापर युग की समाप्ति, भयी इसी के साथ।
श्रवण करें कलि काल में, आर्य जाति की गाथ।।9049

दोहा- ऐशिया महाद्वीप में, था आर्यों का वास।
धीरे धीरे हो गया, वहां से फिर प्रवास॥9050

आपस की ही फूट से, थे भये कमज़ोर।
निकल वहां से आ गये, आर्य भारत की ओर॥9051

कलियुग की अब कहें कथा, जहां प्रथम उत्थान।
परस्पर की हि फूट से, पतन बाद लो जान॥9052

लो सुनिये कलिकाल का, सकल हाल मम मीत।
आर्यों ने नहीं त्यागी, निज फूट की नीत॥9053

नाश द्वापर में भया, आर्यों का था मीत।
एक वंश तब बच गया, मगध देश में चीत॥9054

जरासन्ध का वंश वह, चला बहुत था काल।
कलियुग में उस वंश का, निरख लें अब हाल॥9055

नन्द वंश के नाम से, कलि में लेवो जान।
उसी वंश में उपजा, चन्द्र गुप्त महान॥9056

नन्द वंश का वंशज, चन्द्र गुप्त महान।
आर्य जाति का चन्द्र ने, पुनः कीन निर्माण॥9057

दोहा- आर्यों के संरक्षक, हैं स्वयं भगवान।
राम बनें कभी कृष्ण वे, रामलाल लो जान॥9058

गुप्त वंश के राज के, गुण कहें अब तात।
संस्कृति वैदिक धर्म की, विस्तृत भयी साक्षात॥9059

'ब्राह्मण ग्रन्थ' लिखे इस काल, 'सूत्र ग्रन्थ' भी लिखे इस काल।
'षड्दर्शन' जो बहु विख्यात, उन का निर्माण भया साक्षात।
कपिल रचा 'सांख्य का दर्शन', था पतंजली 'योग का दर्शन'।
गौतम की 'न्याय की रचना', की कणाद 'वैशेषिक रचना'।
जैमिनी बनाया 'पूर्व मीमांसा', बादरायण 'उत्तर मीमांसा'।
महा कवि काली दास को जान, कवियों में विख्यात महान।
नाटक रचे हैं उस बहुतेरे, काव्य ग्रन्थ भी हैं न थोरे।
'शकुन्तला' नाटक जानिये एक, इस से जन परिचित प्रत्येक।
'मालविकाग्नि मित्रम्' जान, 'विक्रमोर्वशीयम्' पहचान।

दोहा- साहित्य का सिर्जन सभी, मुख्य भया इस काल।
वैदिक और संस्कृत का, जो था न पूर्व काल॥9060

भारत की समृद्धि को, सका न देख जहान।
लुटेरे आने लग गये, लूटन को सामान॥9061

आर्य धर्म के पतन का, आया काल लो मान।
अलग अलग थे राज्य सब, रोक सके न आन॥9062

दोहा- हिन्दुओं की थी जो दशा, हो गई उस काल।
वह तो इक इतिहास है, घोर पतन का काल॥9063

अपना ही यह है किया, अपना ही यह दोष।
कई बार ठोकर लगी, आई न फिर भी होश॥9064

सात सदी की दासतां, का यह भया प्रभाव।
हिन्दुओं को निज धर्म से, लेश न रहा लगाव॥9065

जो मिला इस्लाम से, लीना वह अपनाय।
जो ईसाइयों से मिला, वही लीन अपनाय॥9066

पूर्वजों का न स्मरण है, न उन सम आचार।
शराब और तम्बाकू, उन के शिष्टाचार॥9067

देश अपने से प्यार न, भाषा से न प्यार।
ना ही धर्म से प्यार है, विस्मृति भयी सवार॥9068

बिगड़ गया है धर्म सब, हिन्दुओं का हे नाथ।
धर्म नाश के कारणे, हिन्दू भये अनाथ॥9069

अनाथों के तुम नाथ हो, अशरणों के सहाय।
अब शरण हैं आपकी, बचें आप के आय॥9070

दोहा- विश्व बनेगा आर्य तब, होगा आर्य आचार।
सतयुग ही आ जायेगा, देखेगा संसार।।9071

ग्यारहवां खण्ड
(अध्यात्म काण्ड)

दोहा-अध्यात्म काण्ड अगला लिखा, जहां गीता का ज्ञान।
सरल बना प्रभु राम ने, जग का कीन कल्याण।।9072

गीता जो श्री कृष्ण की, सब शास्त्रों का सार।
वर्णा श्री प्रभु राम ने, उस गीता का सार।।9073

योग के ग्रन्थ सभी तुम देखे, दर्शन भी हैं तुमने पेखे।
गीता भी है योग का शास्त्र, मुनि व्यास था लिखा यह शास्त्र।
उपनिषद् रूप में हि लिख पाया, कृष्णार्जुन संवाद है आया।
योग के जो अंग है न्यारे, सार रूप गीता में सारे।
राजयोग विशेष कर आया, योग पतांजल पूर्ण समाया।
यम नियमों का संपूर्ण ज्ञान, ईश्वर भक्ति मुख्य पहचान।

दोहा- अठदश अध्याय योग के, व्यास रचे जो मीत।
विलक्षण शास्त्र योग का, वह है भगवद्गीत।।9074

अठदश योग के रूप बताये, मिलें सभी तो योग हो जाये।
उन सबन के नाम कथ पाऊँ, अपनी वाणी शुद्ध कर पाऊँ।

'विषाद योग' पहला अध्याय, दूजा 'सांख्य योग' कहलाय।
तीजा 'कर्म योग' लो जान, 'ज्ञान कर्म सन्यास' फिर मान।
पंचम 'योग कर्म सन्यास', 'आत्म संयम' है छटा खास।
'ज्ञान विज्ञान' सप्तम भाई, अष्टम 'अक्षरब्रह्म' कहाई।
'राज विद्या राज गुह्य' हि जान, नवम योग लो इसे पहचान।
दशम 'विभूति योग' कहलाय, 'विश्वरूप दर्शन' एकादश आय।
'भक्ति योग' बारहवां योग, 'क्षेत्र क्षेत्रज्ञ विभाग' भी योग।
'गुणत्रय विभाग' योग कहाय, 'पुरुषोत्तम योग' पंदरहवां आय।
'देवासुर संपद' जो विभाग, योग का सोलवां है यह भाग।

दोहा- दो विभाग योग के, जो अन्तिम हैं मीत।
'श्रद्धात्रय विभाग' को, लो सत्रवां चीत।।9075

'मोक्ष सन्यास' अठारवां, इस विध सब अध्याय।
गीता ग्रन्थ योग का, भ्रांति नहीं रह पाय।।9076

गीता में रहस्य अनेक, मैं कथूं कुछ उन में एक।
युद्ध मध्य जो गीता गायी, शिक्षा जग को है मिल पायी।
संसार भी तो इक संग्राम, शिक्षा लेवें मनुष्य तमाम।
एक बात और चित्त आई, गीता में जो है मिल पाई।
दूर बैठे सञ्जय देखा, युद्ध का दृश्य सारा पेखा।
दूर बैठ वह था सुन पाया, अर्जुन को जो कृष्ण सुनाया।
कुशाग्र बुद्धि व्यास की जानो, 'विभूति योग' ज्ञान पहचानो।
प्रमाण देय व्यास बताया, पतंजलि ने जो था लिख पाया।

दोहा- एक बात सुन और भी, पण्डित वर मम मीत।
धृतराष्ट्र भी सुनत रहा, गीता को ला चीत।।9077

उस को शांति न मिली, सुन गीता का ज्ञान।
इस में क्या रहस्य हो, हे पण्डितवर विद्वान।।9078

राम कहा हे विप्र प्यारे, काम क्रोध मोह शत्रु भारे।
इन से मन जब हो आक्रांत, किसी विधि न होत वह शांत।
मोहासक्त जन अंधा होय, ज्ञान की बात न उसको सोहे।
धृतराष्ट्र की दशा थी ऐसी, संतति मोह में होती जैसी।
ज्ञान भी अज्ञान लग पावे, मोह ग्रस्त को न कुछ भावे।
योग का शास्त्र गीता भाई, बात स्वयं व्यास लिख पाई।
एक बात अब और लो जान, योग आरंभ वैराग्य से मान।

दोहा- योग शास्त्र आरंभ हो, वैराग्य से हि मीत।
चाहे 'दर्शन योग' का, 'योग वासिष्ठ' व चीत।।9079

कुरुक्षेत्र मैदान में, आ डटीं थीं सैन।
पांडव एक ओर थे, दूजी कौरव सैन।।9080

अर्जुन के वहां रथ में, बैठा कृष्ण मुरार।
बन अर्जुन का सारथी, दिव्य संयोग अपार।।9081

कहा अर्जुन ने मित्रवर, दो सेनाओं के बीच।
स्थित करो मेरे रथ को, देखूं सकल समीच।।9082

देखा अर्जुन ने चहुँ ओर, अपने संबंधि थे सब ठोर।
कहा अर्जुन मैं न लड़ पाऊँ, स्वजनों पर नहीं तीर चलाऊँ।
ऐसा कह धनुष को छोड़, बैठ गया रथ में इक ओर।

दोहा- अर्जुन ने स्वविषाद में, जो कहा बतलाऊँ।
"नहीं लड़ूं मैं भीष्म से, व द्रोण से भिड़ पाऊँ"॥9083

ग्यारह युक्तियां थी कथी, अर्जुन ने उस काल।
विषाद ग्रस्त था वह भया, बैठा पकड़ के भाल॥9084

विषाद में अर्जुन था भरमाया, और कृष्ण को वह कह पाया।
शिष्य अब मुझ को अपना जान, शिक्षा दीजिये हे भगवान।
कहा कृष्ण हे अर्जुन प्यारे, पाण्डित्य के तू वचन उचारे।
एक बात तुम लो यह जान, मौत पै करे न शोक सुजान।
आत्म द्रष्टा जो जन मीत, उस को लो तुम पण्डित चीत।
अन्तवन्त देहों को जानो, आत्मा अविनाशी पहचानो।
आत्मा का न जन्म हो पाया, आत्मा का न अन्त हो पाया।
आत्मा को अजन्मा जानो, शाश्वत और पुरातन मानो।

दोहा- पुराने वस्त्र उतार कर, जिमि ग्राहें नवीन।
जीर्ण देह त्याग तिमि, आत्मा ग्राहे नवीन॥9085

आत्मा को न छू सकत, शस्त्र और हुताश।
नीर न गीला कर सकत, त्रिकाल न होत विनाश॥9086

आत्मा को अव्यक्त लो जान, आत्मा को अचिन्त्य भी मान।
अविकारी भी इस को जानो, नित्य व इस को सर्वगत मानो।
इस विध मनन में जो जन लाये, मोह व शोक से मुक्ति पाये।
इस को जो जन देखन चाहे, डूब आश्चर्य में ही वह जाये।
सब देहों में छिपि है जानो, कोई न सके इसे मार पहचानो।
शोक करना इस हेतु व्यर्थ, दु:खी होना भी होत व्यर्थ।

दोहा- शोक में जो जन डूबता, वह अज्ञानी मीत।
आत्मा के नित्य रूप को, न समझे उस का चीत॥9087

रहे करत स्वकर्म को, जग से रह निर्लिप्त।
श्री कृष्ण भगवान ने, ज्ञान दिया जग हित॥9088

बुद्धि स्थिर जिस की हो जाये, 'स्थित प्रज्ञ' वही जन कहलाये।
पूछा अर्जुन हे महादानी, उस योगी की क्या निशानी।
स्थितप्रज्ञ जो होवे मीत, कहें सकल मोहे उस की रीत।
सुन अर्जुन की वह जिज्ञास, कृष्ण कहा ला मुख पै हास।
सुन अर्जुन मैं तुझे बताऊँ, स्थित प्रज्ञ का स्वभाव जताऊँ।
मन की सकल कामना त्याग, आत्मचिन्तन में जाये लाग।
वह स्थितप्रज्ञ कहलाये, जगत पूज्य वह जन हो जाये।
दु:ख आये उद्विग्न न होये, स्थित प्रज्ञ जानो जन सोय।
सुखों की न कामना होय, स्थित प्रज्ञ जानो जन सोय।
राग भय और क्रोध विहीन, स्थित प्रज्ञ वह लो जन चीन।
शुभ आये व अशुभ आ जाये, स्थित प्रज्ञ न डोलन पाये।

दोहा- कछुआ जिमि समेटता, निज अंगों को मीत।
इन्द्रिन को तिमि वश करे, स्थित प्रज्ञ वह चीत।।9089

अर्जुन खड़ा था युद्ध में, कृष्ण दें उसे ज्ञान।
लड़ने का व आत्म का, दोनों किमि समान।।9090

कृष्ण कहें तू युद्ध कर, संग दें आत्म ज्ञान।
मन मेरा इस भ्रांत में, दोनों किमि समान।।9091

ज्ञान न केवल काम में आवे, कर्म बिना न जन कुछ पावे।
लाख यत्न भी को कर पाये, न कर्म में पीछा छूटन पाये।

दोहा- इन्द्रिन को जन वश करे, करें इन्द्रिन निज कर्म।
इसी कर्म को कहत हैं, ज्ञानी जन 'योग कर्म'।।9092

नियत कर्म हर इक कर पाये, कर्म त्याग न कभी दिखाये।
'कर्म त्याग' से कर्म महान, 'कर्म योग' का भाव यह जान।
'कर्म योग' का यही उपदेश, यज्ञ रूप ही कर्म हमेश।
कर्म योग को न को त्यागे, पर जो इस में न अनुरागे।
अनासक्त रह जो करता काम, और निरन्तर भजता राम।
'परम पुरुष' को वह जन पाता, मानव जीवन सफल बनाता।

दोहा- जनकादि जन जो भये, भये कर्म से सिद्ध।
लोक संग्रह हित कर कर्म, भये योगी प्रसिद्ध।।9093

जनश्रेष्ठ जो कर्म करे, अन्य करें अनुकरण।
प्रमाणित उन का कर्म हो, जनता करत अनुकरण।।9094

दोहा- मैं भी करता कर्म हूँ, कहें कृष्ण भगवान।
करने की आवश्यकता, मुझे नहीं कुछ जान।।9095

यदि करूँ न कर्म मैं, त्यागूँ कर्म लो जान।
मेरा करें अनुकरण जन, जग की होवे हान।।9096

जन साधारण कर्म करत, हो उसमें आसक्त।
विद्वान करता कर्म जब, वह रहत अनासक्त।।9097

भगवान का जब संग हो, काम क्रोध हों दूर।
आ सकें नहीं पास वे, रहते जन से दूर।।9098

'ज्ञान कर्म सन्यास' का, अध्याय चौथा जान।
'बुद्धि योगी' किमि जन भये, इस में कीन बखान।।9099

ज्ञान पूर्वक कर्म करे, दे संकल्प त्याग।
योगी उसको जानिये, 'सन्यासी' महाभाग।।9100

यह अनुपम योग जो, राजर्षियों का योग।
गृहस्थ में ही वास कर, मोक्ष पायें जिमि लोग।।9101

आत्मा सदा से ही है भाई, कई बार यह देह में आई।
तेरे जन्म भी भये अनेक, मेरा जन्म भी न यह एक।
तुझे तो स्मरण न सब वे मीत, मुझे प्रत्येक की है प्रतीत।

मैं तुझे एक भेद बताऊँ, केवल तुझ को ही कथ पाऊँ।
प्रकृति का मैं ईश हूँ भाई, प्रकृति मेरे वश सदाई।
जग में हो जब धर्म की हान, मेरा तब हो जग में आन।
धर्म को करूँ स्थापित मीत, अधर्म का नाश करूँ हर रीत।

दोहा- पापी जन न सह सकूँ, इस जगत में मीत।
नष्ट करूँ मैं वे सभी, जिस भी होवे रीत।।9102

'बुद्धियोग' जानो वह मीत, योगी चले उस पर हर रीत।

दोहा- कर्म फल को त्याग कर, इस जगत में मीत।
चित्त में नहीं आश कुछ, जिस भी होवे रीत।।9103

सिद्धि असिद्धि में समचित, कर्म करे बिन आस।
हर हाल में संतुष्ट जो, जानो योगी खास।।9104

कर्म और सन्यास का, किमि मेल हो पाये।
सन्यासी चाहे न कुछ, फल कर्म दे पाये।।9105

अर्जुन ने श्री कृष्ण से, थी पूछी यह बात।
कर्म योग सन्यास का, मेल क्या है तात।।9106

योगी करता कर्म है, सब इन्द्रियों से मीत।
'संग' को वह त्याग कर, 'कर्म सन्यास' लो चीत।।9107

अर्जुन को श्री कृष्ण बतायें, योग सन्यास एक कथ पायें।
सन्यास से जिस गति को पायें, योग से भी वही पा जायें।
इक की साधना जो कर पाये, दोनों का फल वह पा जाये।
एक बात पर लेवो जान, सन्यास से है योग महान।
सन्यासी कहें उस को मीत, राग द्वेष से मुक्त हो चीत।
सुख दुख आदि द्वन्द्व कहायें, सन्यासी को न छूने पायें।

दोहा- आत्म तत्व को देखता, हो अकर्ता मीत।
सारे करता कर्म वह, अकर्ता हो इस चीत॥9108

इस विधि करता कर्म जोय, संग रहित हो मीत।
लिप्त पाप से होत न, जल कमल सम चीत॥9109

अर्जुन को श्री कृष्ण बतायें, योगी जो भी कर्म कर पायें।
इन्द्रियों से या मन से मीत, बुद्धि से होवे अथवा चीत।
संग रहित सब होवें काम, हों आत्म शुद्धि हेतु तमाम।
फल त्याग जो कर्म कर पाता, स्थिर शांति वह योगी पाता।
इच्छा रख जो करता काम, अयोगी वह दुःख पाये तमाम।

दोहा- प्रिय पाये हर्ष न होय, अप्रिय पाय न द्वेष।
ब्रह्मज्ञानी जानिये, ब्रह्म में रहे हमेश॥9110

आत्मा में ही लीन हो, बाहिर रुचि न होय।
ब्रह्मयोग में युक्त रह, अनश्वर सुख को गोय॥9111

दोहा- वश करे सभी इन्द्रियां, करे एकाग्र चित्त।
आत्म संयमी जानिये, योगी उत्तम मित्त॥ 9112

आत्म संयम के बिना, जन न योगी होय।
आत्म संयम जो करे, वही सफलता गोय॥ 9113

प्रभु जी ने तब बात बताई, गीता में जो है लिख पाई।
ग्यारह संयम जो कर पाये, संयमी पुरुष वही कहाये।

आत्म दर्शन ज्ञान है, प्रकृति का विज्ञान।
इन दोनों का बोध जो, पाता भक्त सुजान॥ 9114

यत्न शील हों जो जन, मम शरण में आय।
जरा मरण से मुक्ति हित, करें सदैव उपाय॥ 9115

ब्रह्म का उन्हें ज्ञान हो, प्रकृति का भी साथ।
अन्त समय वे देखते, मुझ को अपने साथ॥ 9116

गीता ब्रह्म का रूप बताये, उस का कर्म स्वभाव कथ पाये।
'ब्रह्म' सदा इक रूप रह पाये, 'अक्षर' वह इस लिए कहाये।
योग युक्त जन सदा रह पावे, एकाग्र मन से ब्रह्म को ध्यावे।
ब्रह्म में ही वह जन समाता, परम पुरुष को इस विध पाता।
परम पुरुष को पाने हेत, सुगम मार्ग भी है अभिप्रेत।
'राज विद्या' इस का अभिधान, गुह्यतम रखे इसे सुजान।

दोहा- 'राज विद्या' प्रभु भक्ति है, गुप्त रहे मन माहीं।
राज-गुह्य तो योग की, तुलना न जग माहीं॥9117

इस पर चलना सुगम लो जान, मिलता फल प्रत्यक्ष लो मान।
सोपान इस के पांच हैं भाई, सुगम सभी पर गूढ़ कहाई।
प्रथम सोपान श्रद्धा का मीत, दूजा प्रभु सर्वव्यापक चीत।
तीजा नित्य युक्त जन होय, चौथा कर्म प्रभु अर्पित होय।
पंचम अनन्य भाव से भक्ति, अन्य कहीं भी न आसक्ति।

दोहा- मैं भूत महेश्वर, आऊँ जब तन धार।
मूढ़ नहीं पहचानते, नहीं करते सत्कार॥9118

मूढ़ पुरुष वे जगत में, मूढ़ ही उन का चित्त।
मूढ़ ही उन की बुद्धि है, व्यर्थ ज्ञान है मित्त॥9119

भगवान यदि सर्वत्र होय, कहीं तो दृष्टिगत वह होय।
भगवान कृष्ण तो यही बतलायें, ईश्वर को जो देखन चाहें।
सब विभूतिन में देखें मीत, उनमें निरखें प्रभु सप्रीत।

दोहा- ईश्वर को हो देखना, लो विभूतिन पेख।
विभूतिन का न अंत है, लेत जिज्ञासु देख॥9120

अर्जुन ने भगवान से, स्पष्ट कही फिर बात।
चाहूँ दर्शन ईश का, प्रत्यक्ष रूप में तात॥9121

अर्जुन को तब कृष्ण बताया, ईश्वर रूप जो तुम कथ पाया।
लौकिक आँख से न देखे कोई, देख सके दिव्य आँख जो होई।
दिव्य आँख तुझे दे पाऊँ, और तुझे वह रूप दिखाऊँ।
अर्जुन देखा जो तब रूप, वर्णन सकत नहीं हो स्वरूप।
विराट रूप में कृष्ण को देखा, सह सका न उसे उल्लेखा।

दोहा- सर्व लोकों के हो पिता, और गुरु भी आप।
बड़ा कोई न आप से, सर्वश्रेष्ठ हैं आप॥9122

अज्ञान में था मैं कहा, हे सखा! हे मीत।
हे यादव! हे कृष्ण! कहा, था न मुझे प्रतीत॥9123

क्षमा करें मम भूल को, हे मेरे भगवान।
क्षमा करत है पिता जिमि, जान पुत्र अनजान॥9124

तेरे दोनों रूप मैं, देखे कृष्ण मुरार।
अव्यक्त और साकार यह, किस से करूं प्यार॥9125

अव्यक्त साधना कृष्ण कही, सुगम नहीं है मीत।
इस में क्लेश अधिक हैं, परम चंचल है चीत॥9126

देहधारी जो जीव हैं, यह न सब कर पायें।
एक अन्य है साधना, गृहस्थी जो कर पायें॥9127

दोहा- साकार का है ध्यान वह, मम रूप जो ध्याये।
भक्ति भाव से ही भजे, मुझ में आ समाये।।9128

भक्ति भक्ति सभी कहत, भक्त विरला जन होत।
भक्ति के गुण पैंतीस, योगी भक्त संजोत।।9129

पैंतीस गुण तो जानिये, जिस योगी में होंय।
प्रभु दर्शन के योग्य तब, बन सकेगा सोय।।9130

पैंतिस गुण बतलाये कर, कृष्ण कही ये बात।
इन गुणों के साथ ही, चाहिए ज्ञान भी तात।।9131

ज्ञान बिना न भक्ति है, भक्ति बिना न ज्ञान।
यही बात दर्शान हित, अगला पाठ लो जान।।9132

कृष्ण ने अर्जुन को समझाया, 'क्षेत्र' 'क्षेत्रज्ञ' का ज्ञान कराया।
'क्षेत्र' शरीर को लेवो जान, 'क्षेत्रज्ञ' ईश्वर को पहचान।
सब 'क्षेत्रों' में ईश का वास, देह में भी है उस का वास।
इन दोनों का पूर्ण ज्ञान, हे अर्जुन तू मुझ से जान।

दोहा- विकार सहित है देह जो, उस को 'क्षेत्र' जान।
सर्व विश्व में रम रहा, ईश्वर 'क्षेत्रज्ञ' मान।।9133

विकार सहित जो जीव कहाया, तीन गुणों से रम वह पाया।
उन का अब मैं करूं बखान, जिन को सुनना ला तुम ध्यान।

दोहा- प्रकृति के 'गुण तीन' हैं, सत्त्व रजस तम मीत।
ईश्वर त्रिगुणातीत है, ज्ञानियों को प्रतीत॥9134

सत्त्व रज और तम जो, प्रकृति के गुण तीन।
तीनों गुण ही बांधते, जीव को लो चीन॥9135

सत्त्व सुख से बांधता, रज कर्म से मीत।
तम जनक अज्ञान का, यह ही उस की रीत॥9136

तीन गुणों का बन्धन, काटे जन यदि कोय।
ईश्वर को पहचानता, गुण रहित हो सोय॥9137

योग युक्त सदा जन होय, अनन्य भक्ति भी करे संग सोय।
इस विध जन हो त्रिगुणातीत, ब्राह्मी अवस्था उस की मीत।

दोहा- ब्रह्म स्वरूप दुरूह है, इस का चाहो ज्ञान।
पुरुषोत्तम को देख लो, कृष्ण रूप भगवान॥9138

आदि पुरुष पुरुषोत्तम, रचा यह संसार।
पुरुष रूप जो जीव है, बंधा कर्मानुसार॥9139

गीता जगत का रूप बताये, वट वृक्ष सम है कथ पाये।
जिस की जड़ ऊपर को भाई, नीचे हैं शाखायें छाई।
वृक्ष के नीचे परम अंधेरा, लागे न कभी होत सवेरा।
जो जन प्रकाश को पाना चाहे, शाखा सहित वृक्ष काट दिखाये।
जिस विध वृक्ष भी काटा जाये, 'असंग शस्त्र' वह कृष्ण बताये।

असंग शस्त्र को पाने हेत, युक्ति कृष्ण सुनो अभिप्रेत।
उस शस्त्र को वह ही पावे, जो जन यम नियम अपनावे।
उस का कृष्ण है कीन बखान, उस के गुण भी कीन बयान।
छः गुण हैं कृष्ण बतलाये, उन से सफलता जन पा जाये।
'मान रहित' जन पुरुषोत्तम जाने, 'मोह रहित' जन उसे पहचाने।
'आसक्ति रहित' हो जो मीत, अधिकारी उस का वह लो चीत।
'नित्य स्थित' जो योगी होय, इस मग का अधिकारी सोय।
'कामना मिटी' हो जिस की सारी, इस मग का हो वही अधिकारी।
जो भी 'द्वंद्वमुक्त हो जाये, योगी वह इस मग को पाये।

दोहा- एक बात पर उस कही, प्रभु जी से उस काल।
क्यों न सभी पहचानते, योगी भी सब काल।। 9140

उत्तर इस का जो दिया, कृष्ण चन्द्र भगवान।
उन के मुख से ही सुने, मिले तभी कुछ ज्ञान।। 9141

मनुष्य दो प्रकार के, जिन का जग में वास।
दैव यहां पर एक हैं, असुर दूसरे खास।। 9142

संपद दैवी देव की, आसुरी दूजी जान।
दोनों का ही वर्णन, है कीन भगवान।। 9143

'देवों' की जो संपदा, पुण्य कर्म लो जान।
'असुरों' की जो संपदा, पाप कर्म पहचान।। 9144

दैवी संपद का करें बखान, सताइस गुण हैं उस में जान।
इक इक कर के कृष्ण बताये, जो थे अर्जुन ने सुन पाये।
पंदरह आसुरी संपद जान, कृष्ण चन्द्र जो कीन बखान।

दोहा- देवों का स्वभाव कहा, और असुरों का जान।
देव बनें हम असुर न, राखें सदैव ध्यान।।9145

हे अर्जुन तुम जान लो, तीन नरक के द्वार।
काम क्रोध व लोभ को, त्यागो हर प्रकार।।9146

क्या कर्म क्या अकर्म है, शास्त्र होय प्रमाण।
चले शास्त्रानुसार जो, हो उस का कल्याण।।9147

घोर तिमिरांधकार से, है घिरा संसार।
शास्त्रों के प्रकाश से, चल सकें नर नार।।9148

शास्त्र दिखायें राह उसे, श्रद्धा जिस मन होय।
श्रद्धा जिस मन है नहीं, भटक जायेगा सोय।।9149

श्रद्धा तीन प्रकार की, सात्त्विक राजस जान।
तामस श्रद्धा तीसरी, करावे पाप महान।।9150

कहा अर्जुन ने हे भगवान, तुमसे चाहता हूँ मैं ज्ञान।
शास्त्र विधि नहीं जाने जोय, कर्म करे श्रद्धा से सोय।
उसकी निष्ठा क्या हम जानें, सत्त्व मानें या राजस जानें।

उत्तर थे जो कृष्ण दे पाय, सुना पण्डितवर वह मन लाय।
श्रद्धा का ही रूप जन होय, जैसी श्रद्धा फल वैसा होय।

दोहा- श्रद्धा के त्रय रूप हैं, सात्विक राजस दोय।
तामसिक रूप तीसरा, ज्ञानी जाने सोय।।9151

पांच कर्म में भिन्नता, तीनों की है मीत।
पूजा और आहार में, दान, यज्ञ, तप चीत।।9152

पांच कर्म जन जो कर पाये, श्रद्धा सात्विक को रख पाये।
शास्त्र विधि चाहे न अपनाये, मुझ में ही वह जन समाये।

दोहा- सात्विक श्रद्धा से करे, इन कर्मों को मीत।
मुझ को ही वह प्राप्त हो, ऐसा निश्चित चीत।।9153

यज्ञ दान और तप सब, विधि पूर्वक जब होय।
प्रभु के समर्पित भी करे, मोक्ष प्रदायी सोय।।9154

यज्ञ, दान, तप सब ये काम, मोक्ष प्रदायी किमि हों राम।
जन सन्यासी मोक्ष को पाय, कर्म बन्धन से जभी छुट पाय।

दोहा- मोक्ष और सन्यास का, है सम्बन्ध महान।
सन्यासी इच्छा त्यागे, न कर्म त्यागे जान।।9155

प्रश्न अर्जुन का था यह मीत, सन्यास की होती कैसी रीत।
त्याग किसे कहें भगवान, चाहूँ मैं इस का तुझ से ज्ञान।
कहा कृष्ण सन्यास वह जान, काम्य कर्मों का न्यास पहचान।

अपना निश्चय मैं कथ पाऊँ, पहले 'त्याग' क्या हो समझाऊँ।
यज्ञ दान तप जो कर्म, त्यागन योग नही वे कर्म।
कर्म न त्यागे संग त्यागे, फल न त्यागे फल इच्छा त्यागे।

दोहा- अन्तिम अध्याय मोक्ष का, व सन्यास का जान।
विषय इसी का कृष्ण ने, दीना बहुत ज्ञान।।9156

गीता जैसा ज्ञान तो, मिले कहीं न मीत।
श्रवण करो अब उसे तुम, प्रभु पग ला कर चीत।।9157

गीता जैसा ग्रन्थ तो, हुआ न होगा मीत।
संदेश अन्तिम व्यास का, भी सुनना ला चीत।।9158

त्रिकाल दर्शी व्यास मुनि, कृष्ण चन्द्र भगवान।
इन जैसा नहीं होयगा, कभी भी इस जहान।।9159

योग कृष्ण का है कथा, व्यास ऋषि संपूर्ण।
जिज्ञासुन की जिज्ञासा, भई है इस से पूर्ण।।9160

देकर दिव्य उपदेश यह, कहा अर्जुन को नाथ।
हे अर्जुन सब कर्म तू, अर्पण कर मम हाथ।।9161

लगा कर बुद्धि योग में, मुझ में रख निज चित्त।
निरन्तर कर तू योग को, हे अर्जुन मम मित्त।।9162

दोहा- यदि तुम्हारा हो सदा, मेरे चरणि चित्त।
संकट सब तर जायगा, मम कृपा से मित्त॥9163

सुनेगा यदि अहंकार वश, न तू मेरी बात।
होगा नाश तुम्हारा, यह भी सुन लो तात॥9164

कहो यदि अहंकार वश, युद्ध करूं मैं नाहिं।
छोड़ सको न युद्ध यह, प्रकृति तुझे लड़ाहिं॥9165

मुझ में ही तू मन धर, मेरा ही बन भक्त।
मेरे हित ही यज्ञ कर, मुझ में रह आसक्त॥9166

सब धर्मों को त्याग कर, आ मेरी तू शरण।
पाप सभी तर जाएगा, हो शुद्ध आचरण॥9167

हे अर्जुन जो कुछ कहा, क्या सुना दत्त चित्त।
नष्ट हुआ क्या मोह तव, हे धनञ्जय मित्त॥9168

कहा अर्जुन हे अच्युत, नष्ट भया अज्ञान।
मैं करूंगा वह सभी, जो आज्ञा भगवान॥9169

कहा प्रभु हे मित्रवर, मेरा यह विश्वास।
गीता में जो ज्ञान है, वह ज्ञान है खास॥9170

दोहा- अब तुझे एक बात कहूँ, कथी जो अन्त व्यास।
मुनीश्वर का संदेश वह, है जगत को खास।।9171

कहा प्रभु मैं वह कहूँ, संस्कृत के ही माहिं।
गीता के जो अन्त में, व्यास कहा जग ताहिं।।9172

"यत्र योगेश्वरः कृष्णो यत्र पार्थो धनुर्धरः।
तत्र श्रीर्विजयो भूतिर्ध्रुवा नीतिर्मतिर्मम।। गीता 18.78

जहां योगेश्वर कृष्ण हो, धनुर्धारी व पार्थ।
श्री विजय विभूति होय, ध्रुवनीति भी साथ।।9173

महाभारत का ज्ञान जो, रचा है गीता बीच।
जीवन एक संघर्ष इमि, परिस्थितियों समीच।।9174

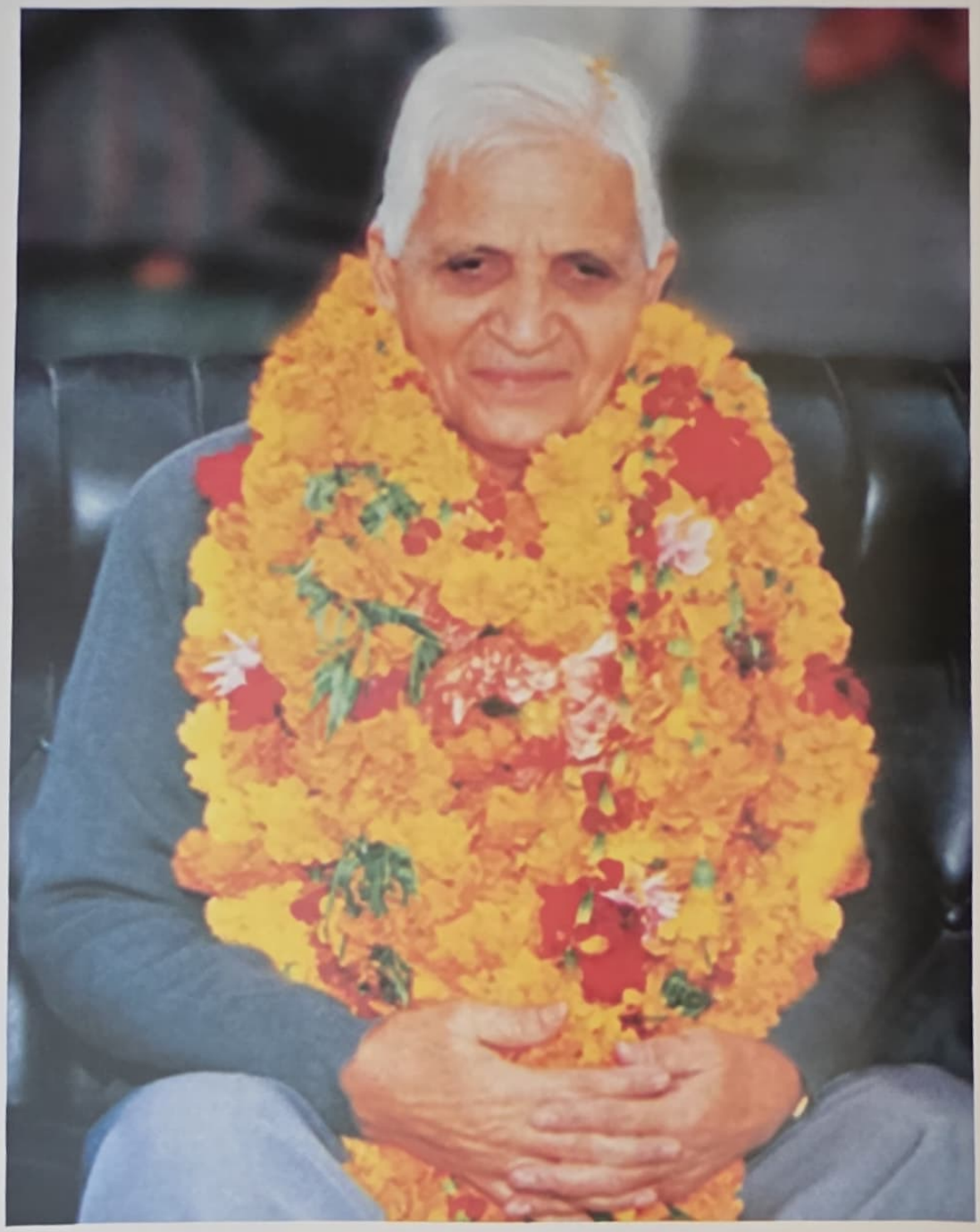
मन विचलित हो जात है, जब घिरे अज्ञान।
समाधान उल्टा मिले, शुद्ध मिले जब ज्ञान।।9175

इस कारण हे भक्त जनो, रहो गुरु की शरण।
कर्म हों धर्मानुकूल तब, कर अज्ञान का वरण।।9176

जब घिरा अंधकार में, जग के दुखों मांहि।
केवल गुरु की शरण ही, धर्म की राह दिखांहि।।9177

गीता एक संकेत है, अज्ञान ज्ञान के बीच।
शिष्य घिरे अज्ञान में, गुरु ज्ञान समीच।।9178

ॐ नमः श्री रामलाल प्रभुजी परब्रह्मणे नमः



योगीराज सद्गुरुदेव
श्री चमनलाल कपूर जी महाराज

10. योगीराज सद्गुरु देव श्री चमन लाल कपूर जी महाराज

दोहा- गुरु मेरे भगवान हैं, धारा योगी रूप।
सकल देवों के ईश वे, राखें निज को गूप।।9179

सद्गुरु प्रभु का रूप हैं, प्रभु जी का रूप अपार।
श्री 'चमन लाल' मेरे सद्गुरु, योगेश्वर करतार।।9180

मेरे सद्गुरु आप हैं, और ईष्ट भी आप।
परमेश्वर भी आप हैं, और सर्वस्व आप।।9181

मेरे सद्गुरु आप हैं, और ईष्ट भी आप।
मेरे सर्वस्व आप हैं, मैं हूं आप जी का दास।।9182

प्रभु कृपा से तुम मिले, इस जीवन में नाथ।
इस जीवन की डोर तो, प्रभु तुम्हारे हाथ।।9183

रहना मेरे संग सदा, मेरे सद्गुरु देव।
यही विनय तव चरण में, स्वीकारो गुरु देव।।9184

विलग न करना कभी मुझे, निज चरणों से देव।
करना कृपा नाथ मेरे, रहूं सदा तव सेव।।9185

ईश्वर का हैं रूप गुरु, 'चमन लाल' जिन नाम।
लिया दास ये शरण में, स्वरूप दिया संग राम।।9186

'चमन लाल' मेरे गुरु का नाम, करुणा के ही हैं जो धाम।
चैत्र अठारह संवत् उन्नीस सौ तिहतर, जन्मे जम्मु नगरी में गुरुवर।
नाम पिता का ज्ञान चंद भाई, माता लाजवन्ती कहलाई।
दो भाई दो बहनें जानो, कुन्दन लाल सतप्रकाश मानो।
बहनें सत्या देवी व राज रानी, न था जगत में इन का सानी।
प्रेम दिया इन्हें मात पिता सम, रहते साथ 'चमन' के हरदम।
खेलें झगड़ें बच्चों की ताहीं, करते प्रेम जो जग में नाहीं।
बाल्यकाल का जीवन गुरुवर, जम्मु बिताया जो नगर पवित्र।
विद्या ग्रहण वहीं पर कीनी, कुछ विद्या थी और बहु चीनी।
रहते प्रभु कृपा के अंदर, जान पाते जब काल भयंकर।
तैराकी सीखन जाते गुरुवर, नदी तवी में छलांग लगा कर।
इक दिन वेग तवी का भारी, डूबने की थी स्थिति सारी।
आये राम थाम लिया बालक, ऐसे जैसे थे जग पालक।
पढ़ते खेलते संग मित्रों के, कद्दू गोंगलू नाम प्रेम को।

दोहा- ऐसा बाल्य काल था, मेरे गुरु का जान।
साधारण जिमि होत है, सब बच्चों का मान।।9187

होनहार विरवान थे, मेरे सद्गुरु देव।
विद्या ग्रहण के साथ ही, करते योग की सेव।।9188

रुचि लेत वे योग में, योग की उन मन चाह।
गुरु ढूंढन की लालसा, उन मन थी अथाह।।9189

दोहा- एक दिवस घर छोड़ कर, पहुंचे साधु आश्रम।
सोचा यहां साधु मिलें, और मिटे मन भ्रम।।9190

मात पिता चिन्तित भये, ढूंढ के लाये घर।
और समझाया नाथ को, जगत के कर्म तू कर।।9191

उच्च विद्या उन बहुत गही, संस्कृत भाषा संग।
जिससे धर्म ग्रंथ उन, पढ़ लीने सब दंग।।9192

सद्गुरु लाहौर में थे रहते, जहां ज्ञान वे ग्रहण थे करते।
पर जिज्ञासा योग की रखते, गुरु खोजन की चाह वे कहते।
इक दिन दर्श दिये प्रभु राम, रात्रि स्वप्न में सुख के धाम।
मधुर मनोहर स्वरूप था उनका, प्रकाशमय मन हो गया इनका।
गूढ़ बात प्रभु ने बतलाई, मुलख राज को मिलो तुम भाई।
वही तुम्हारे गुरु हैं मीत, उनके चरण से करना प्रीत।
बात मान गुरु गये उस धाम, जहां रहते मुलख राज ललाम।
माथा टेका सतगुरु चरणी, परिचय दिया बैठ उन शरणी।
जब देखा स्वरूप प्रभु का, देखा स्वप्न में रूप था जिनका।
पूर्ण भया विश्वास मुलख पर, राखा माथ मुलख के चरण पर।
मांगी भक्ति योग मुलख से, भई कृपा गुरुदेव पे तब से।

दोहा- वर्ष था उन्नी सौ चालीस, गये गुरु मुलख पास।
दीक्षा दीनी मुलख ने, शिक्षा दीनी खास।।9193

वर्ष बियालिस उन्नी सौ, बन्धे गृहस्थ में आप।
राज रानी गुरु मात से, हुआ विवाह तव नाथ।।9194

दोहा- संग भार्या चमन जी, गये मुलख के धाम।
दीक्षा लीनी दम्पति, वर्ष तरतालिस जान॥9195

योग का कार्य सतगुरु करते, जैसा मुलख निर्देश थे करते।
गुरु माता भी देती साथ, दोनों भये गुरु चरणी सनाथ।
माता संग गुरु गृहस्थ बनाया, गुरु कृपा से ही सब पाया।
दो पुत्र व पांच सुपुत्रियां, सबकी हैं प्रभु चरण वृत्तियां।
उच्च शिक्षा जो सतगुरु पाई, उससे नौकरी थी मिल पाई।
कहीं लगे प्रोफेसर सतगुरु, कहीं थे प्रिंसिपल श्री गुरुवर।
हिमाचल में व्यवसाय कीना, जिससे गृहस्थ का पालन कीना।
शिमला, सोलन और रामपुर, धर्मशाला भी गुरु का नूर।
संगरूर, रोपड़, डेरा गाज़ी खान, वहां भी कार्यरत सद्गुरु जान।
निहित कर्म तो गुरु जी करते, सत्य व देश भक्ति पर चलते।
जहां जहां सद्गुरु जी जाते, वहीं योग व धर्म फैलाते।
दिन में करते कॉलेज काम, सांय प्रचारत प्रभु का नाम।
इस प्रकार बहु सज्जन प्यारे, बने दास श्री प्रभु के न्यारे।
असंख्य जीव गुरु शरणी आये, जो थे योग मार्ग जुड़ पाये।
बने सहयोगी गुरु के भारे, प्रचारत योग तभी मिल सारे।

दोहा- इस प्रकार गुरु चमन जी, करते योग का काम।
जिमि सतगुरु की याद रहे, लेते उनका नाम॥9196

सद्गुरु करते प्रभु से प्यार, हर दम रहते उनके द्वार।
कॉलेज का भी कार्य करते, आज्ञा गुरु की शिरोधार्य धरते।
जो जो सेव श्री मुलख बताते, सद्गुरु चाव से वह निभाते।
सीखे योग के साधन उनसे, निज करते वे सब तन मन से।

बच्चों को भी सब सिखलाया, जिससे कुटुम्ब योगी बन पाया।
सतगुरु आज्ञा से कॉलेज में भी, कराते योग विद्यार्थिन को भी।

दोहा-इस विध सतगुरु पाय कर, करते चमन थे योग।
योग युक्त बना जीवन, जिसके थे वे योग।।9197

गुरु का पाते प्रेम बहु, रहते हर दम संग।
अटूट प्रेम गुरु देते, सब रहते थे दंग।।9198

सबसे उत्तम शिष्य बने, मुलख राज के 'चमन'।
'प्रोफेसर' कहके पुकारते, हर्षित मुलख का मन।।9199

वर्ष उन्नीसौ बावन, में भया आदेश।
सतगुरु स्वामी मुलख ने, दीया दिव्य निर्देश।।9200

आश्रम बनाओ गृह को, और करो तुम सेव।
प्रभु तुम्हारे संग रहें, बनें सहाई देव।।9201

हम भी रहेंगे आप के संग, जैसे दांया बांया अंग।
आयेंगे हर वर्ष अक्तूबर, होशियारपुर आश्रम बना प्रभु घर।
स्वरूप स्थापित जो प्रभु का, कल्पांत तक करे कल्याण सभी का।
जो जन श्रद्धा प्रेम से आवे, प्रभु चरणी निज माथ झुकावे।
पावे आशीर्वाद प्रभु से, भक्ति योग वरदान प्रभु से।
इक वर्ष काल भयंकर आया, अक्तूबर मास में गुरु न आया।
सारा माह गुरु बाट लगाई, व्याकुलता मन में बढ़ पाई।
उन्नीसौ साठ नवम्बर तीन, आया तार जिस सूचना दीन।
कनखल आश्रम में स्वामी त्यागा, भौतिक शरीर बना चमन अभागा।

लगी चोट हृदय पर भारी, लुटी चमन की दुनिया सारी।
छूटा साथ सतगुरु मुलख का, रह गया चमन रोता बिलखता।
पागल बन इत उत वह जावे, कैसे सहे यह दु:ख सतावे।
प्रभु जी तब सांत्वना दीनी, और शिक्षा धर्म की दीनी।

दोहा- वत्स करो तुम कार्य वह, मुलख बताया जोय।
योग की सेवा में लगो, प्रभु करें सो होय॥9202

'मुलख' बताया था 'चमन', प्रभु का दिव्य चरित।
जो लिखते थे 'बेज़र', कवि जो अमरितसर॥9203

'बेज़र' ढूंढन 'चमन' गया, अमरित के उस सार।
सूचना पाई बेज़र भी, त्याग गया संसार॥9204

लौटा बहुत निराश 'चमन', आया निज निवास।
दर्शन दीने राम ने, पूछा क्यूं उदास॥9205

कार्य अधूरा था रहा, सतगुरु का जो खास।
चमन बताया प्रभु जी को, "टूटी मेरी आस"॥9206

प्रभु जी ने तब आज्ञा, दीनी चमन के तांहि।
तुम लिखो इस ग्रंथ को, हम तुम्हारे सांहि॥9207

पा कर प्रभु आदेश को, कलम लीनी निज हाथ।
वर्ष था उन्नीसौ सत्तर, सोलन की यह गाथ॥9208

दोहा- भार उठाया चमन ने, प्रभु लिखने की गाथ।
योग महादिव्य रामायण, प्रभु रहें उस साथ॥9209

रचा नहीं इक छंद था, चमन लाल गुरु देव।
प्रभु कृपा से लिख दिये, बारह खण्ड प्रभु सेव॥9210

इन ग्रंथों में शिक्षा भारी, लिखते चमन लाल पापारी।
जो ज्ञान गुरुदेव से पाया, वही सभी ग्रन्थन में गाया।
महिमा गाते राम मुलख की, शिक्षा योग जो राम मुलख दी।
सम्पूर्ण योग जो चमन ने पाया, वही जगती को चमन बताया।
हठ योग व राज का योग, भक्ति योग व कर्म का योग।
सभी का मेल इस ग्रंथ में दीना, व्यवहारिक ज्ञान जो जनगण लीना।

दोहा- गुरु आज्ञा में रहत थे, सद्गुरु चमन जी तात।
शिरोधार्य सब करत थे, गुरु आदेश जो पात॥9211

प्रभु जी ने जब दिया यह कार्य, रामायण रचना का शुभ सुकार्य।
विनती सद्गुरु प्रभु से कीनी, स्वीकार्य तव सेव मैं लीनी।
करूंगा मैं तव शुभ यह सेव, रहना हरदम संग मम देव।
लेखन हेतु निशा जगाओ, दिव्य वचन अपने लिखवाओ।
घर में रात्री भर गुरु जागें, खाने की भी सुध न लागें।
माता जी थका देख पुकारें, प्रिय वचन मुख से कह डारें।
"सुनो जी हुण अराम कर लेवो, रोटी वी हुण खा तुसीं लेवो।
शरीर दा वी कुज रखो ख्याल, सेहत न होवे तुहाडी मलाल।
हाले बड़ा कम ए करना, सारा जीवन प्रभु नू सिमरना"।

दोहा- ऐसा प्यार गुरु मात जी, करती सद्गुरु साथ।
जीवन की अर्धांगिनी, मानती गुरु को नाथ॥9212

सद्गुरु को पहचानती, मांगत पति दुलार।
"मोक्ष मुझे तुम देने का, वादा करो करतार"॥9213

जिस दिन महाप्रस्थान था, निज इच्छा अनुसार।
स्मरण कराया सद्गुरु, "निभाना वचन भरतार"॥9214

सद्गुरु को इक लगन लगी थी, प्रभु शिक्षा जो रचन करी थी।
सुबह भी रचते सांय रचते, नींद विश्राम का ख्याल न करते।
घर भी लिखते बाहिर भी लिखते, लिखते प्लेटफार्म रेल में दिखते।
जब जहाज़ से यात्रा करते, रामायण वहां पर भी रचते।
क्या कहें क्या जुनून चढ़ा था, प्रभु का दिव्य रंग गढ़ा था।
जो प्रभु थे लिखवाते जाते, सद्गुरु जी लिपिबद्ध कर पाते।
एक बात सद्गुरु जी कहते, अपनी रचना कभी न कहते।
प्रभु लिखवाते प्रभु बताते, निज प्रचार न वे कर पाते।
इतना महान कार्य थे करते, अपना नाम कभी न कहते।
फिर भी जग से मान बहु पाते, प्रचार बिना सब किरपा पाते।

दोहा- रहते सरल स्वभाव में, करते कार्य प्रभु खास।
तेज स्वरूप में झलकता, होता ईश्वर भास॥9215

जब महाप्रस्थान था सद्गुरुं कीना, आलौकिक दृश्य 'दास' ने चीना।
दो दिवस तक गुरु के दर्शन, अन्तिम थे वे ईश्वर दर्शन।
यात्रा महाप्रस्थान जब चाली, सारी नगरी भी संग चाली।
हिमाचल से असंख्य भक्तगण, सड़कें भरी थीं जैसे उदुगण।

यूं तो था शव गुरु का लेटा, पर उस पर शासन गुरु समेटा।
पद्म आसन में गुरु विराजे, ब्रह्म लोक जिमि ब्रह्मा साजे।
देव लोक में बजे नगारे, नाचें गावें देव मिल सारे।
भक्तों की क्या कहें हम बात, अश्रुओं से तन मन नहलात।
सद्गुरु बिछुड़न का दुख भारी, करे सहन न मण्डली सारी।
बिलख बिलख बहु जन थे रोते, अपना आपा बहु जन खोते।

दोहा- अंतिम विदाई देन हित, चालें सब नर नार।
देव भी सुमन बरसाते, दिव्य लोक से जान॥9216

भव्य दृश्य था यह भया, सद्गुरु का प्रकाश।
"ॐ नमो श्री राम लाल", ध्वनी गूंजत आकाश॥9217

अब तो सद्गुरु रूप था, पर ब्रह्म समान।
संकल्प शक्ति भी सारी, थी उनमें विद्यमान॥9218

वे थे ईश्वर रूप अब, करते ईश्वर कार्य।
संग देती थी 'राज रानी', जो थी उनकी भार्य॥9219

कहते ये है आश्रम, योग का इक स्कूल।
शिक्षा लेवो योग की, पालो सभी असूल॥9220

नित्य करो हठ योग को, संग राज योग के यम।
ढालो उनको जीवन में, साथ पालो पांच नियम॥9221

जीवन बने सुशील तब, प्रभु जी के अनुसार।
चलो आजीवन नेम पर, छोड़ प्यार संसार॥9222

प्रभु भक्तों से प्रेम बहु करते, पवित्र भाव से जो उन्हें भजते।
रहते उनके संग सदा ही, योग क्षेम वहते उनका ही।
हर संकट में रक्षा करते, अंग संग वे उनके रहते।
कष्ट न कोई भक्त पा जाये, ऐसा प्यार गुरु दिखलायें।
चाहते थे वे हित सभी का, जिससे आत्म उद्धार हो उनका।
शिक्षा ऊंची योग की देते, खांडे की जिसे धार वे कहते।
संग में करते वे सावधान, निज भक्तों को देकर ज्ञान।

दोहा- कहते सद्गुरु चमन जी, मेरी शिक्षा जान।
केवल मात्र उन भक्त हित, मोक्ष लक्षय जिन मान।।9223

जिन भक्तन का लक्ष्य नहीं, मोक्ष व भक्ति जान।
उनके लिए सब व्यर्थ है, मेरा ज्ञान तुम मान।।9224

प्रभाव लेश न होयगा, ऐसे भक्तन ताहिं।
असंख्य प्रवचन बेशक सुनें, व्यर्थ सभी हो जाहिं।।9225

मन हठीला उन भक्तन का, बाहिर मुखी भयें जो।
जीवन हो न योगानुकूल, लिप्त माया रहें सो।।9226

योग स्वयं न वे करें, विपरीत करें प्रचार।
"संसार छोड़ना संभव नहीं", देते ये विचार।।9227

हठ योग न वे करें, और न राज योग।
नेति वमन भी न करें, रहें लिप्त वे भोग।।9228

ऐसे भक्त न प्रभु के दास, मुझे न उन भक्तन से काज।
मेरे संगी भी वे नाहिं, चलें शिक्षा पर वे तो नाहिं।
व्यर्थ है उनका मम गुणगान, मुझे प्रिय न वे तुम जान।
निज प्रशंसा करते मान, लेकर नाम गुरु का जान।
कहते गुरु करते मम प्यार, देते हमें थे बहुत दुलार।
चलते पर न गुरु की शिक्षा, व्यर्थ गंवाते लेकर दीक्षा।
सबसे प्यार तो गुरु स्वभाव, लेकिन जानें सबके भाव।
गुरु करते उन पर ही किरपा, जिन ने जीवन योग में अर्पा।
जिन का जीवन गुरु अनुरूप, हरदम ध्याते गुरु स्वरूप।

दोहा- ऐसे जन पर दयाल गुरु, रहें सदैव प्रसन्न।
आशीर्वाद उन पर सदा, वे रहें गुरु के मन।।9229

सेवा में गुरु जीवन घाला, जिमि मुलख था उनको ढ़ाला।
करते योग का वे प्रचार, हिमाचल में जा द्वार द्वार।
हरियाणा दिल्ली यू०पी० जाते, योग सिखावन हित वे आते।
पंजाब प्रदेश में स्थाई स्थान, जहां से करते प्रभु गुणगान।
होशियार पुर का आश्रम प्यारा, जहां बहती नित योग की धारा।
नित प्रातः हठ योग सिखाते, दिनभर शिक्षा धर्म की वहते।
आरती पूजन का विधान, हवन यज्ञ सत्संग भी जान।
नैतिक शिक्षा धर्म की शिक्षा, देते सद्गुरु पात्र को दीक्षा।

दोहा- यह था दिनभर का नियम, सद्गुरु के उस काल।
प्रातः उठना चार बजे, दस बजे सोना लाल।।9230

दोहा- अब बतलाऊं मैं तुम्हें, सद्गुरु की जो सीख।
बार बार जिसे दोहराते, जो थी प्रभु की लीख॥9231

पहली शिक्षा सद्गुरु देते, आश्रम आना नेति करके।
नाक रहे तब शुद्ध तव भाई, रोग नाक के बहु दुख दाई।
इस संग गज करणी कर आओ, अक्षि प्रक्षालन न भुलाओ।
वस्त्र धौति वे कर आयें, जिनको गले के रोग सतायें।
वमन क्रिया भी करो ज़रूर, जिससे पेट के दोष हों दूर।
कपाल भाति और प्राणायाम, प्रति दिन करे जो भक्त ललाम।
अग्निसार व जो कर पावे, वह जन प्रभु का भक्त कहावे।
हृदय व श्वास के रोग न होंय, उपरोक्त साधन को करता जोय।
बार बार समझाते सद्गुरु, प्रति दिन करो योग यह प्रियवर।
प्रभु की तब प्रसन्नता पावो, संग में लाभ स्वस्थ ग्राहो।

दोहा- जो चलता इस शिक्षा पर, वही प्रभु का प्रिय।
इसके विपरीत जो करे, लगे मुझे अप्रिय॥9232

एक क्रिया बहु खूब जो, गुरु सिखाई जान।
शंख प्रक्षालन दिव्य जो, गुरु बताई आन॥9233

सरल रूप से सद्गुरु जी, इसे कराते आप।
मात्र सात गिलास से, पेट हो जाता साफ॥9234

सद्गुरु इन पर बल बहु देते, [1]आश्रम को विश्वविद्यालय कहते।
यहां न होता संगीत सत्संग, शिक्षा मिलती जो योग का अंग।

---

1. होशियारपुर आश्रम

इसे व्यवहार में लाने हेत, सद्गुरु भक्तन शिक्षा देत।
स्वयं वे चलते रहे इस मग, अनुकरण करें हम भी उन पग।
पचानवे वर्ष तक रहे स्वतंत्र, निज कार्यहित नहीं थे परतंत्र।
आश्रम के सब कार्य करते, और भक्तन के दुख भी हरते।

दोहा- ऐसी शिक्षा देत रहे, हठ योग की प्रवीन।
राज योग की अब कहें, जो शिक्षा उन दीन।।9235

धर्म मर्यादा पालना, सद्गुरु जी सिखलायें।
यम नियम का नेम जो, नित व्यवहार में आये।।9236

समुद्र जिमि न त्यागता, निज मर्यादा मीत।
योगी भी तिमि स्थिर रहे, विचलित न किसी रीत।।9237

बेशक मौत का मुँह खुला, धर्म न त्यागे धीर।
समुद्र जिमि न तोड़ता, रहता सदा निज तीर।।9238

प्रथम गुरु जी यम सिखलायें, सरल रूप से वे समझायें।
अहिंसा परमो धर्मा जानो, इस पर चले धीर पहचानो।
अहिंसक के सब मित्र हो जायें, हिंसक पशु भी प्रेम कर पायें।
सब जग हो जाये उसका मित्र, सब प्रति उसका मन पवित्र।
शत्रु का न करे अपमान, मित्र कभी जिमि करत नुकसान।
दूसरा यम सत्य का पालो, सत्य से तुम जग को पा लो।
सत्यवान का होता मान, जग में सबसे वह धनवान।
जग का सारा धन उसी का, वह तो रहत प्रिय सभी का।
अन्तरात्मा उसकी शुद्ध, सत्य पर चलता जो प्रबुद्ध।

तीसरा यम सद्गुरु बतलाते, अस्तेय पर चलना खूब सिखाते।
चौर्य वृत्ति स्तेन कहलाये, उस पर चलना पाप कहलाये।
स्तेन को राखे न कोई पास, उसका नरकों में हो वास।
ब्रह्मचर्य जो चौथा यम, गुरु जी देते उसका मर्म।
ब्रह्मचर्या का राखे ध्यान, शक्ति संजोय वह पुमान।
इन्द्रियों का भी संयम राखे, शुद्ध जीवन का सुख वह चाखे।

दोहा- अपरिग्रह इक और है, यम पांचवां शेष।
उसका पालन जो करे, संग्रह करे न लेश॥9239

उसकी सिद्ध हो साधना, निर्भय रहे हर रीत।
पूर्व जन्मों का बोध हो, उस को मेरे मीत॥9240

इस प्रकार गुरु शिक्षा देते, इनके पालन को वे कहते।
यही मर्यादा वे सिखलायें, कभी न त्याग इन्हें दिखायें।
समुद्र यदि मर्यादा त्यागे, तबाही जगत में उससे पागे।
यदि हम यम को त्याग दिखायें, जग में बहु हानि कर पायें।
पाप के होंगे हम अधिकारी, धर्म की होगी और खवारी।

दोहा- पांच नियम भी पालना, जो तप शौच संतोष।
स्वाध्याय ईश्वर प्रणिधान, ये जीव के कोष॥9241

इन पर चलता जो सदा, सुखी जीव वह होय।
भक्ति भी उस मन बसे, कृपा ईश की गोय॥9242

अगली शिक्षा सद्गुरु, देते संस्कृति हेत।
प्यार करो निज सभ्यता, देश प्रेम जो देत॥9243

देश से प्रेम वही कर पावे, जो नित संस्कृति पाल दिखावे।
अपने वर्ष का हो उसे ज्ञान, विक्रम संवत् जिसको जान।
वर्ष का भी हो पूर्ण ज्ञान, मास के नाम का होवे भान।
ऋतुओं को भी राखे याद, आतीं जब वह एक के बाद।
ऋतु परिवर्तन जब हो पाये, मन प्रफुल्लित तब हो जाये।
नव मास को सक्रांति जाने, हवन करे शुद्ध दिवस वह माने।
सत्संग करे भक्तों के संग, मन रंगे प्रभु भक्ति रंग।
इस रीति से करे प्रेम, देश अपने से हो ये नेम।
कुरीतियों का वह करे विरोध, सन्मार्ग ग्रह बने सुबोध।

दोहा- सद्गुरु की ये शिक्षा, त्यागे अन्ध विश्वास।
सात्विक जीवन वह गहे, बने प्रभु का दास॥9244

वहम जो जग में रम रहे, माने न वह नाथ।
खण्डन उनका भी करे, चले शुद्ध तव पाथ॥9245

देश भक्त मेरे सद्गुरु नाथ, समाज सुधारक भी थे साथ।
'कर' की करें न वह कभी चोरी, ड्यूटी अपनी करते पूरी।
राखें सफाई का खास ध्यान, देश की हो न किसी विध हान।
कुरीतियों का वे करत विरोध, रात्रि विवाह का करें निरोध।
उनका कहना यह है भाई, विवाह कर्म न समाजिक भाई।
यह तो परिवारिक है कर्म, पवित्रता राखो जानो मर्म।
सीमित परिवार के लोग ही आयें, पावन रीत से विवाह रचायें।
वर वधु को आशीष दे पायें, शराब, नाच को दूर भगायें।
दहेज आदि का न कोई स्थान, बाजे, सगन न मिठाई जान।

दोहा- बार बार उपदेशते, भक्तो लो तुम जान।
"रात को उल्लू बोलते, शादी की न शान"।।9246

रात की शादी पाप है, इसका राखो ध्यान।
त्यागो इस कुरीति को, गुरु की आज्ञा मान।।9247

अगली शिक्षा अब बतलायें, सद्गुरु जो शिष्यन कह पायें।
जीवन अपना सफल बनाओ, जान जीवन की राह तुम पाओ।
जीव जगत में जब है आता, अविद्या कारण राह न पाता।
माया विषयों में फंस जाता, यदि गुरु न राह बताता।
गुरु मिलें तो वे बतावें, जीवन के दो राह दिखावें।
इक संसार की माया जान, विषयनसक्त जिसे पहचान।
इस का दायरा बहुत विशाल, दुखों की यहां जले मशाल।
इसमें ऊंच नीच सब भाई, मान अपमान लाभ हानि पाई।
वैर विरोध व कलह क्लेश, सुख का सांस न आवे लेश।
जीत हार भी इसमें जान, प्रभु का हो न इसमें भान।
मन आत्मा दुखी रह पावें, सुख जीव वस्तुओं में पावें।

दोहा- संसारिक दायरे में जीव, न जानत सुख का सार।
पदार्थों व सब जीवों में, ढूंढत खुशी अपार।।9248

जो सुख मिलता इस विध, क्षण भंगुर वह जान।
मन न होता शांत और, स्थाई सुख न मान।।9249

जीव तो रहता भ्रमित सदा ही, ढूंढता सुख को वस्तुओं मांहि।
इच्छाऐं वह बहु कर पाता, जिनमें खुशी को ढूंढ दिखाता।

उन की प्राप्ति में खुश होता, न मिलती जब तो वह रोता।
इक इच्छा की पूर्ति होय, इच्छा अन्य तब जागृत होय।
कोई इच्छा भी अपूर्ण होय, मन दुखी उसका तब होय।
पर्यटन स्थलों में खुशी हित जाता, पार्टियों में भी इसी लिए जाता।
इनमें ढूंढत सुख खुशी वह, न जाने आनन्द स्थिति वह।
वस्त्र नवीन व फैशनों से वह, अनुभव करता खुशी बहुत वह।
मन का दुख जब उसे सतावे, बिलख बिलख वह रो दिखावे।

दोहा- बाहरी जगत से वह गहे, खुशी तत्कालिनिक खास।
क्षण भंगुर वह खुशी मिले, फिर मन रहे उदास॥9250

इस दायरे से निकलना, बताते सद्गुरु देव।
उनकी शरण में जो रहें, और करें गुरु सेव॥9251

गुरु दिखाते राह सही, अन्दर की तुम जान।
जहां खुशी निवास करे, बाहिर न भटको मान॥9252

दूसरा मार्ग गुरु बतावें, मुनि जनन भी वही सिखलावें।
उसका नाम कैवल्य जान, जहां पर होता प्रभु का भान।
यह मार्ग प्रकाशमय भाई, ज्ञान की रहती यहां प्रभुताई।
इसमें शांति परम महान, आनन्द स्थिति इसको तुम जान।
यह स्थाई सुख है भाई, आत्मा आनन्दमय रहे सदा हि।
इस मार्ग पर चलने हेत, अगली शिक्षा गुरु जी देत।

दोहा- कैवल्यमार्ग पर चलन हित, त्यागे सब जग साध।
केवल रहे कर्त्तव्य तक, त्याग माया निर्बाध॥9253

इसे वैराग्य कहत हैं, जग से न हो प्रीत।
यही शिक्षा देते रहे, आजीवन गुरु मीत॥9254

जब तक वैराग्य न गहे, जीव व पदार्थन तांहि।
जीव मोक्ष न पा सके, भटकत माया मांहि॥9255

जो चाहे भव पार उतरना, जीवन को सार्थक हो करना।
दुखों से जो छूटन चाहे, मन व बुद्धि की शांति चाहे।
प्रथम नेम वैराग्य अपनावे, गुरु से जिसकी शिक्षा पावे।
गुरु से प्रीत करे निरन्तर, छोड़ जगत का प्रेम अभियन्त्र।
गुरु को ही सर्वस्व जान, मात पिता से बढ़ कर मान।
बार बार आ उनकी शरण, मिटे जगत का पड़ा आवरण।
जीवन चाले गुरु अनुसार, मांगे न उनसे संसार।
सेव करे तन मन से गुरु की, मूरत स्थापित हो गुरुवर की।

दोहा- यह दिनचर्या जब बने, भूले सब संसार।
वैराग्य स्थिति इसको कहें, अध्यात्म का जो सार॥9256

वैराग्य मोक्ष का द्वार पहचानो, बहुसंगी न जीव को जानो।
जीवों का न संग कर पावे, जो भक्ति का नेम बनावे।
बहुसंगी न करे प्रभु प्रेम, उसे न भक्ति हो अभिप्रेत।
बातों में वह वक्त गंवाये, निन्दा पाप भी वह कर पाये।
इस हेतु गुरु शिक्षा ध्याओ, अन्तर्मुखी तुम मन कर पाओ।
दीखे प्रभु व गुरु स्वरूप, चित्त के पट पर अंकित रूप।
जगत का दृश्य न दिख पाये, गुरु स्वरूप पे मन टिक जाये।
पर न जो विरक्त रह पाये, वे न गुरु के योग्य कहाये।

दोहा- अनन्य भक्ति का रास्ता, अगली शिक्षा जान।
यही भाव तो मुख्य था, गुरु दीक्षा में मान॥9257

अनन्य भक्ति का भाव भी, गुरु सिखाया जान।
न अन्य को स्मरण करे, सब कुछ ईष्ट को मान॥9258

हर दम मन में रूप समाये, जो गुरु दीक्षा में दे पाये।
दुख आये तो उन्हें अराधे, विनती उनके चरणी साधे।
सुख पाये तो किरपा जान, धन्यवाद करे निज माथ झुकान।
यदि जीवन में कुछ भी चाहे, विनती ईष्ट से ही कर पाये।
दे दें तो भी भये प्रसन्न, अन्यथा भी न हो उन्नमन।
स्वाध्याय करे निज ईष्ट ग्रन्थ का, अटल विश्वास भी उनमें उसका।
यही भक्ति की अनन्य रीत, जो सिखलायी गुरु सप्रीत।
इसी भाव आजीवन चाले, गुरु स्वरूप भी संग संभाले।
दृढ़ विश्वास करन को मीत, गुरु बतलाते योग की रीत।

दोहा- रक्षा जन की गुरु करत, धर भावी का ध्यान।
तीन काल को जानता, योगी गुरु महान॥9259

शिष्य परन्तु चाहिए, दृढ़ विश्वासी मीत।
कभी न संशय में पड़े, बेशक सब विपरीत॥9260

इक शिक्षा गुरु और कह पाये, आरती निश्चित समय कर पाये।
समय से पूर्व मंदिर आना, श्रद्धा से प्रभु ज्योत जगाना।
ध्यान भी हो प्रभु के स्वरूप, स्मरण करें न जगत का रूप।
जो न वक्त पे आरती करता, अपना समय व्यर्थ गंवाता।

दोहा- निश्चित समय पे आरती, भक्ति का है मर्म।
श्रद्धा से करें भक्तजन, त्याग संसारिक कर्म॥9261

अब जानो तुम अगली सीख, गुरु देते गीता से सीख।
इस जैसा न ग्रन्थ गुरु कहते, जीवन का पथ इससे वहते।
वह न शिष्य गुरु का खास, जो राखे न गीता पास।
न जो शिक्षा इससे ग्राहे, वह न गुरु का शिष्य कहाये।
सद्गुरु के संदेश जो गोवें, गीता पर आधारित होवें।
वैराग्य जीवन का पहला चरण, जिस करना हो मोक्ष का वरण।
आत्मा अनश्वर व शरीर नाशवान, शिक्षा देते गुरु पुमान।
कर्म योग व योग सन्यास, भेद बताते गुरु जी खास।

दोहा- कर्म से बन्धन होत है, कर्म योग से नाहिं।
आसक्ति रहित कर्म गुरु, कहते भक्तन ताहिं॥9262

फल की इच्छा न करे, निहित कर्म में ध्यान।
आत्म रूप में स्थित जो, कर्म योगी वह जान॥9263

पुण्य कर्म से आत्मा, का करे उद्धार।
नीच कर्म से पतन हो, गुरु बतलाते सार॥9264

भक्त के पैंतिस जो गुण, गुरु बतलाऐ जान।
निज भक्तन को प्रेम से, गुरु सिखलाते मान॥9265

अंतिम ज्ञान महान जो, गीता जो बतलाये।
मम शरणी मन बुद्धि कर, मोक्ष यदि तू चाहे॥9266

शत्रुन पांच से छूटन चाहे, इच्छा का दमन कर पाये।
सन्तोष प्रभु प्राप्ति में राखे, तभी जीवन का सुख वह चाखे।
यहि शत्रुन का मूल आधार, आहुत करे यदि गुरु से प्यार।
पांच क्लेश भी जग विख्याता, जिनसे जीव जो बन्धन पाता।
अविद्या इनका मूल कहावे, केवल गुरु ही इसे दुरावे।
अस्मिता राग द्वेष जो भाई, अभिनिवेष जो और कहाई।
गुरु चरणी जब हो अनुरक्ति, पांच क्लेश की तभी निवृत्ति।

दोहा- नौ विक्षेप भी योग के, गुरु बतलाते जान।
व्याधि, संशय, आलस्य, प्रमाद प्रबल लो मान।।9267
इन से छूटन की विधि, सद्गुरु ने बतलाई।
ये मिटते सब जीव के, गुरु शरण रह पाई।।9268

इक शिक्षा न सद्गुरु देते, परिस्थिति अनुसार वे आज्ञा करते।
सत्संग की जो हो व्यवस्था, बदलते स्थिति अनुसार अवस्था।
कहीं कहते तुम सिम्पल राखो, खाना अपना सरल ही राखो।
कहीं कहते तुम करते कुछ नहीं, अच्छा खाना और खीर दही।
इसी प्रकार जब आसन सिखाते, एक रूप न सबन बताते।
शारीरिक अवस्था के अनुरूप, आसन विधि का बदलें स्वरूप।
किसी को तीव्र गति सिखलाते, अन्य को शांत विधि बतलाते।
विवाह की आज्ञा भी बदलते, कहीं पे सख्ती थे वे करते।
स्थिति अनुसार गुरु समझाते, भक्तन हित हरदम कर पाते।
मन सुधार हित वे सब कहते, भिन्न भक्तन संग भिन्न बरतते।
जितना भार व्यापारी देखे, उतना बट्टा ही वह लेवे।
जितनी जिसको समझ हो भाई, गुरु बतलावें उतना साईं।

दोहा- इस कारण तुम भक्त जन, कहो न ऐसी बात।
"यही विधि बस ठीक है, गुरु कही मम तात"॥9269

धोखा लगे न दैव को, नाप तोल कर देय।
जितना जिसको चाहिए, उतना ही वह देय॥9270

समय समय पर करें परिवर्तन, स्थिति अनुसार जो हो निरन्तर।
एक रूप न शिक्षा देते, एक रूप न प्रेम वे करते।
नीति का वे करें उपयोग, साम दान दंड भेद प्रयोग।

दोहा- यही गुरु की विशेषता, भिन्न भिन्न सब सिखलायें।
ग्रन्थ तो न यह कर सके, इक रूप ही बतलाये॥9271

सबकी अलग अवश्यकता, निज स्थिति अनुरूप।
यह तो जानत सद्गुरु, जो भूपन के भूप॥9272

इस कारण तुम भक्त जन, आओ गुरु की शरण।
निज अहं तुम न करो, गहो गुरु के चरण॥9273

रामायण मांझ हैं प्रभु यह लिखते, साधनों की जब शिक्षा देते।
आश्रम में जो जन चलि आयें, आचार्य अनुशासन में रह पायें।
स्पष्ट लिखते श्री प्रभु राम लाल, आश्रम काण्ड में उक्त यह बात।

दोहा- आसन और उपासना, आचार्य बताय जो।
नित नियम से जो करे, लाभ पायेगा सो॥9274

मन मानी यहां साधना, मन माने यहां कर्म।
इनका यहां निषेध है, सब जानें यह मर्म॥9275

किसी को भक्ति अनन्य सिखाते, किसी को पूर्ववत चलना कहते।
पूर्व जन्म के पढ़त संस्कार, जो जीव का होत आधार।
पूर्व जन्म की पूंजी देख, और जीव के कर्म को देख।
शिक्षा देते तद्नुरूप, बदलें आज्ञा का स्वरूप।
इसी में भक्त का होत कल्याण, समझें भक्त जो परम सुजान।

दोहा- जैसा जितना ज्ञान दें, सद्गुरु मेरे भाई।
उसी आज्ञा में तुम रहो, इसी में तव भलाई॥9276

प्रभु जी शिक्षा और लिखवाई, आश्रम की वेशभूषा भाई।
इस का राखो विशेष ध्यान, जभी आना तुम आश्रम जान।
बाहिर का जीवन भिन्न हो भाई, आश्रम लक्ष्य और यह आई।
भक्ति हित प्रभु चरण हैं आते, यहां न अन्य प्रयोजन लाते।
जैसा गुरु जी हमें समझाते, भक्तन का हित धर वे पाते।
संस्कारों का करें बदलाव, भक्त पर पड़े जिमि प्रभाव।
इक दिन प्रभु कहा तुम लिख, आश्रम में भारतीय संस्कृति हित।
आश्रम में जो जन चलि आवें, आश्रम नियम में वे रह पावें।
बड़ों व गुरुजनों का करें मान, अपनी भक्ति में वृद्धि जान।
वेशभूषा को राखें भारतीय, जो साधारण पवित्र हो आर्य।
बहनें पहनें सलवार कमीज़, दुपट्टे से ढ़ाकें निज शरीर।
पुरुष पहनें पायजामा कुरता, व पतलून कमीज़ में सजता।
इससे भिन्न जो पोशाक की लीक, पश्चिमी सभ्यता का प्रतीक।

दोहा- मन यदि इसमें ही रहे, शान्ति न वह पाये।
उखड़ा उखड़ा भक्त रहे, बाहिर मुखी रह पाये॥9277

इक शिक्षा गुरु और दे पाई, जिसको समझो तुम सब भाई।
योग की शक्ति परम महान, भक्तो इसको लो पहचान।
प्रभु जी जो यह शिक्षा दीनी, इस सम न कोई चिकित्सा चीनी।
लम्बी कतारों में न जाओ, हस्पताल जो बड़े कह पाओ।
योग के सम न चिकित्सा कोई, धन राशि न समय लगे कोई।
भरे हैं ऐमज़ व पी.जी.आई., योग आश्रम की समता नाई।
योग की सरल विधि जो भाई, बिना खर्च यह है सुखदाई।
राखो मन में दृढ़ विश्वास, प्रभु की किरपा इसमें खास।
पहले भटको तुम डाक्टर पास, फिर आते तुम प्रभु जी पास।
उल्टो तुम इस नेम को भाई, योग में शक्ति समस्त समाई।

दोहा- ऐसा न कोई रोग है, योग करे न दूर।
योग छोड़ भटकना, प्रभु जी को न मंज़ूर॥9278

सद्गुरु न प्रसन्न हों, श्रद्धा देख तुम्हारी।
आशीर्वाद भी न मिले, ऐसो सोच हमारी॥9279

इक शिक्षा यहां और लिखावें, सद्गुरु चरणों में जो पावें।
बम्बई यात्रा में गुरु दीनी, भक्ति मस्ती जहां बहु चीनी।
समुद्र किनारे इक दिन चलते, निज सतगुरु को गुरु याद थे करते।
उनका महाप्रस्थान सुनाया, अश्रु धार निज आँख बहाया।
दुख में बहुत दोहे गुरु लिखे, वियोग गुरु का जिसमें दिखे।
पहली शिक्षा यह दे पाई, निच्छल प्रीत हो गुरु से भाई।
दूसर अंतर्मुखी रह पाना, बाहरी जगत में न उलझाना।
तीसरी बात जब तीर्थ आओ, खरीददारी वहां न कर पाओ।
यह शिक्षा उनको दरकार, जो करते सद्गुरु से प्यार।

ये शिक्षा जो यहां लिख पाईं, गुरु मुख से जो दास सुन पाईं।
कतरा समुद्र का ही जान, गुरु शिक्षा असंख्य तुम मान।
असंख्य की न संख्या होये, शिष्य गुरु चरणी ही गोये।
ग्रन्थ तो ज्ञान मात्र दे पाये, व्यवहार में गुरु किरपा लाये।

दोहा- आज गुरु हम संग नहीं, शरीर रूप में जान।
फिर भी निधि प्रवचन की, करे जीव कल्याण।।9280

यह तो सम्भव तभी भये, ध्यान से सुने पुमान।
लावे निज व्यवहार में, सद्गुरु ईश्वर मान।।9281

गुरु का जीवन खुली किताब, शिक्षा ग्राहे गुरु चरण अराध।
प्रातः चार बजे गुरु उठते, शौच नेम से निवृत्त होते।
योग के साधन निर्विघ्न कर पायें, निज कार्य वे खुद कर पायें।
फिर हरते भक्तन के रोग, हवा पानी से करा कर योग।
हर काम समयानुसार, करते गुरुवर नियमानुसार।
जीवन सुव्यवस्थित भाई, हर कार्य समय पर होई।
गर्मी सर्दी वर्षा जो होई, दिनचर्या पर प्रभाव न कोई।
खाने का तो समय बंधा था, वैसे पानी व फल का भी था।

दोहा- प्रातः रात की आरती, वा जो गीता पाठ।
हवन यज्ञ व सत्संग, समय पर सारा ठाठ।।9282

दिन भर भक्तन संग वह रहते, दुख सुख उनके भी थे सुनते।
आईडियल जीवन उनका भाई, कर्म शामिल जिसमें बहु भाई।
समाचार संगीत व भजन, सुनते रेडियो पर हो मगन।
चहूंमुखी का ज्ञान वे रखते, फिर भी प्रभु के ध्यान में रहते।

शांभवी मुद्रा में रह पाते, गृहस्थ जीवन बहु खूब चलाते।
आहार विहार कर्म व चेष्ठा, दृढ़ रखते गीता पर निष्ठा।
सात्विका आहार व मिताहार, खाते सब वे समयानुसार।
उन जैसा न जीवन किसी का, आदर्श व्यक्तित्व था मेरे गुरु का।
मृदुल स्वभाव था उनका ऐसा, योगी गुरु का होता जैसा।

दोहा- इन्हीं गुणों के कारणे, आश्रम यह बन पाया।
विश्व में सबसे ऊंचा, शिरोमण जग कहाया॥9283

भक्तन हित ये शिक्षा, गहो गुरु का आचरण।
व्यक्तित्व हो इस रीत तव, सदैव मिले गुरु शरण॥9284

यदि करते तुम प्रेम हो, अपने सद्गुरु संग।
जीवन अपने को सदा, रंगों उन्हीं के रंग॥9285

11. 'दास' का सद्गुरु शरण में आना

दोहा- चार मई का था दिवस, वर्ष चौरासी जान।
प्रथम बार जब दास ने, सद्गुरु दर्शन पान॥9286

निज विवाह के संदर्भ में, आया सद्गुरु धाम।
अन्तर्यामी सद्गुरु, जानन थे सब काम॥9287

मात पिता के संग में, पहुंचा सद्गुरु पास।
सद्गुरु कृपा कीनी, स्वीकारा यह दास॥9288

छब्बीस नवम्बर का शुभ दिन आया, गुरु पुत्री संग विवाह हो पाया।

आरती में इस दास ये देखा, ईश्वर रूप पिता में पेखा।
तब से पिता न कभी कह पाया, केवल सद्गुरु रूप लखाया।
'महाराज' कह सम्बोधित करता, हरदम गुरु चरणी सिर धरता।
आस्था गुरु चरणों में जागी, निशदिन बढ़ती जो थी पागी।
मैं था जपता देवी का रूप, अब मिला प्रभु का स्वरूप।
देवी के मैं दर्शन करता, प्रभु का रूप भी प्रिय अब लगता।
निज प्रवचनों में शिक्षा करते, जो इस दास के चित्त पर पड़ते।
कोई न रक्षक भये उस जन का, दो नावों में पैर हो जिसका।
खलबली मच गई दास के मन में, किधर जाये कई विचार थे मन में।
इक दिन ज्ञान गुरु जी दीना, सब संशय को निवृत्त कीना।
तब से दास इक रूप बसाया, श्री प्रभु जी का स्वरूप मन भाया।
दूसर रूप सदा को त्यागा, प्रभु रूप में चित्त मम लागा।

दोहा- एक रूप चित्त में बसा, मिटे सकल क्लेश।
हो यदि रूप को दूसरा, धारूं प्राण न लेश॥9289

दास था नौकरी सोलन करता, सद्गुरु याद में हरदम रहता।
पति पत्नी हम दोनों रहते, योग सिखाते स्वयं थे करते।
सद्गुरु गृह हमारे आये, रात्रि वहां विश्राम कर पाये।
वर्ष पचासी बारह सितम्बर, सद्गुरु किरपा कीनी हम पर।
दीक्षा देकर किया सनाथ, शरण मिली रक्षा भी साथ।

दोहा- गुरु की शरण में हम रहें, करें गुरु से प्यार।
सद्गुरु आज्ञा में रहें, मिलत बहुत दुलार॥9290

शिक्षा गुरु से निरन्तर पाता, योग साधन भी सब सिख पाता।
जो वचन गुरु मुझे सुनाते, मेरे चित्त अंकित हो जाते।
करता विचार आचरण में लाता, जो जो शिक्षा मैं सुन पाता।
इक दिन सद्गुरु ने पुछ लीना, सेव करेगा कौन कह दीना।
आश्रम योग धर्म के हेत, सेव करेगा कौन अभिप्रेत।
वचन दास इस गुरु को दीन, सेव करेंगे बन हम दीन।
तबसे बढ़ा गुरु का प्यार, गुरु करते मम बहुत दुलार।
जो भी रचना वह लिख पाते, बहु प्रेम से मुझे सुनाते।

दोहा- वर्ष सन् दो हज़ार का, स्थानंत्रित हुआ ये दास।
जालन्धर के शहर में, पर आश्रम बना निवास॥9291

वर्ष एक उपरान्त ही, गुरु माता कीन प्रस्थान।
अब तो सद्गुरु सेव में, और गया मम ध्यान॥9292

इस काल जो शिक्षा पाई, सद्गुरु किरपा बहु दिखलाई।
मेरे संशय सकल मिटाये, अनेक नियम भी मुझे लिखाये।
योग के साधन शुद्ध कराते, क्रिया कठिन भी वे सिखाते।
इक सेवा गुरु और भी दीनी, जो इस दास सहर्ष थी चीनी।
आश्रम के साहित्य का काम, प्रकाशन का था जो शुभ काम।
चण्डीगढ़ से छपवा कर लाता, गुरु की प्रसन्नता भी बहु पाता।
जो भी ज्ञान गुरु से पाता, अंकित मेरे चित्त हो जाता।
इक इक शिक्षा मनन में लाता, किसी को न मैं व्यर्थ गंवाता।

दोहा- भिन्न दृष्टांत से सद्गुरु, शिक्षा देते दास।
दोष हरें वे दास के, रख कर अपने पास॥9293

इक दिन गुरुवर भये नराज़, जिसमें शिक्षा का बहु राज़।
प्रकाशन सेवा गुरु जो दीनी, अभी आरम्भ दास ने कीनी।
पहली विचार काण्ड छपवाई, दूजी सेवा गुरु से पाई।
'योगासन व जीवन का तत्व', प्रकाशन दीना इस पुस्तक का।
और कहा इस पुस्तक बाद, छपवाना आश्रम काण्ड कर याद।
सद्गुरु सब निर्देश दे पाये, दास कण्ठस्थ थे जो कर पाये।
पुस्तक छप कर जब थी आई, गुरु से पूछा दास इस भाई।
पुस्तक ठीक तो है बन पाई, गुरु ने नाराज़गी खूब दिखाई।
टाइटल नहीं लैमिनेट कराया, जो यह दास था भूल ही पाया।
अनेक बार 'माफी' कह पाया, एक वचन ही गुरु सुनाया।

दोहा- "हमारा तो नुकसान किया, न सहन करूं ये बात।
अब न सेवा तुम्हें मिले, समझ लेवो यह बात"॥9294

बहुत डांट गुरु जी से खाई, जिससे शिक्षा विशेष थी पाई।
ध्यान से सुनना सद्गुरु वचन, रखना जिन्हें सदैव स्मरण।
कभी न भूलना सद्गुरु बात, जो शिक्षा दें सद्गुरु तात।
जब भी सद्गुरु जी मिल पावें, दास क्षमा ही मांग दिखावे।
जब पूछूं प्रकाशन बारे, आश्रम काण्ड का जो था कार्य।
क्या करवाऊँ सद्गुरु देव, गुरु कहते नहीं चाहिए सेव।
मन था दुखी बहुत रह पाता, अपने कर्म पे था इतराता।
फिर भी क्षमा क्षमा ही कहता, सद्गुरु के जब पास ही जाता।
उत्तर उनसे इक ही मिलता, आश्रम का नुकसान तुम कीता।

दोहा- शिक्षा जो इस दास गही, इस घटना से मीत।
इंगित गुरु का समझ लो, धारो सदैव निज चीत॥9295

पाठ तलमेड़ा में हो पाया, हमने भी सन्देश था पाया।
संगत संग सद्गुरु भी आये, हम भी वहां पर पहुंच ही पाये।
फिर याचना क्षमा की कीनी, सद्गुरु ने अब सुन थी लीनी।
जब चलने को माथ झुकाया, सद्गुरु ने निज पास बुलाया।
अब जा कर तुम शुरू कर पाना, आश्रम काण्ड था जो छपवाना।

दोहा- आँखों से अश्रु बहे, क्षमा शील मम नाथ।
स्नेह से देखा सद्गुरु, राखा मम सिर हाथ।।9296

इस घटना से जीवन बदला, दोष रहा न ये जो गदला।
जो भी प्रवचन गुरु के पाता, आचरण में तत्काल ही लाता।
अनन्य भक्ति भी गुरु दे पाई, दीक्षा में जो थी बताई।
जिस दिन से गुरु उपदेश सुनाए, दो नावों में डूब ही जाए।
तब से जाना किसी मन्दिर त्यागा, केवल प्रभु शरण में लागा।
फिर शिक्षा दृढ़ और दे पायी, अनन्य भक्ति की रीत सिखायी।
इक दिन भक्त इक आश्रम आया, निज भाव उस कह सुनाया।
हमरे घर में पाठ रखा जी, आप भी आना ज़रूर 'जीजा जी'।
माथा टेकन ही आ जाना, स्थानीय था वह भक्त पुराना।
दास ने व्यथा यूं कह सुनाई, गुरु आज्ञा बिन दास न जाई।
उसने मता फिर यह पकाई, प्रातः गुरु आज्ञा पुछ पाई।
गुरु से विनती जब मैं कीनी, स्पष्ट बात उनसे कह दीनी।
'महाराज जी' यह बुलावन आये, अपने पाठ पे लिजावन आये।
कहते प्रभु जी को माथा टेकन, ही आओ तुम हमरे घर पर।
गुरु ने आदेश तब सुनाया, इशारा प्रभु स्वरूप की ओर दिखाया।
यहीं पे माथा टेक लो तात, यही तुम्हारे प्रभु साक्षात।

तब से दास ने इंगित पाया, भटकन जीवन गुरु मुकाया।
तब से दास कहीं न जाये, प्रभु की शरण 3-एल में पाये।
केवल गुरु का दायित्व निभाता, योग प्रचार हित बाहर जाता।
अन्यथा न गहे कोई धाम, बेशक प्रभु का ही हो राम।

दोहा- इन वचनों से सद्गुरु, शिक्षा दीनी खास।
अठसठ तीरथ गुरु चरण, पल्ले बांधा 'दास'॥9297

गुरु किरपा तब से मैं पाई, जो जीवन में बनी सहाई।
अनेक बार गुरु जान बचाई, इक इक स्मरण मुझे है भाई।
मौत के मुंह से जब निकाला, और नया जीवन दे डाला।
चार दृष्टांत ही यहां लिख पाऊं, सद्गुरु किरपा को बतलाऊं।
बात बियासी की यह जान, मैं विश्लेषक लैब में मान।
लन्च समय में सब साथी जाई, सैर करन पर न मैं भाई।
बैठा करता सरकार का काम, खाना खाने के उपरांत।
इक दिन लंच में कोई न था, सन्मुख वाटर प्लांट पड़ा था।
दोनों तरफ प्लग लगे थे, लेकिन बटन तो ऑफ पड़े थे।
कसने हेतु प्लग जब दबाये, दास प्लांट से चिपक हि पाये।
करंट कहीं था लीक जो करता, शायद उससे मैं था मरता।
विद्युत ने था मुझको पकड़ा, दोनों तरफ से कस के जकड़ा।
बचने का था न को उपाय, मृत्यु सामने नज़र थी आय।
छूटन का यह यत्न था करता, विद्युत करन्ट था तीव्र बहता।
प्रभु को याद किया इस दास, और झटके जब दोनों हाथ।
प्रभु किरपा से छूट था पाया, धड़म गिरा सब कुछ हिल पाया।

मैं गिरा कहीं दूर ही जाके, प्लांट गिरा इक ओर ही आके।
सारे कपड़े मम फट पाये, होश मुझे कुछ देर में आये।

दोहा- इस विध जीवन दान दे, प्रभु बचाया दास।
जीवन दान ये था प्रभु, व सद्गुरु कृपा खास॥9298

बात यह वर्ष तिरानवे की, पिता थे स्वर्ग सिधार।
उनकी अस्थियां प्रवाह्न हित, आया मैं हरद्वार॥9299

कनखल के गंग बीच में, दी अस्थिन उतार।
छूटा पांव धरातल से, बह गया गंगधार॥9300

वेग बहुत था तेज वह, पर लीना प्रभु संभाल।
टिकाया पांव धरातल पर, जीवन पाया बाल॥9301

ऐसी घटना और इक, बहुत भयंकर जान।
मैट्रो में था मैं चढ़ा, दिल्ली स्टेशन आन॥9302

किसी सज्जन ने धक्का दीना, उतरन को जब मैं था लीना।
मेरी टांग तो थी फंस पाई, मैट्रो और प्लेटफार्म में जाई।
बहुत ज़ोर मैंने लगाया, पर न टांग को मैं खिंच पाया।
मैट्रो चलने को खड़ी थी, टांग कटने को या मौत खड़ी थी।
इतनी देर न गाड़ी रुकती, गार्ड की सूरत भी कहीं न दिखती।
छोटे छोटे बाल दो आये, मेरी टांग को निकाल वे पाये।
जैसे टांग बाहिर थी निकली, गाड़ी दौड़ी आगे निकली।
जीवन दान था प्रभु दे डाला, जो था टांग के ज़ख्म से टाला।

धन्यवाद करन को दृष्टि डाली, जिन बच्चों ने टांग निकाली।
कोई न वहां नज़र में आये, दोनों बाल लुप्त हो पाये।
यह था अनुग्रह महान प्रभु का, यह जीवन था त्राण उन्हीं का।

दोहा- यदि न देते त्राण प्रभु, न होता जग के माहिं।
समर्पित जीवन दास का, शरण आपकी ताहिं।।9303

एक घटन फिर और सुनाऊं, जीवन दान जब प्रभु से पाऊं।
सताईस जनवरी दो हजार सतारह, यूं तो शुभ दिवस था प्यारा।
बेटी विवाह उपरांत थी आई, फेरा पावन की रीत निभाई।
विदा उसे कर चण्डीगढ़ से, चले आश्रम हित निज कार से।
सांय काल का समय भया था, सर्दी खूब रात्रि काल हुआ था।
आकर्षण आश्रम पहुंचन का भारी, प्रभु के याद की थी खुमारी।
समुंदड़ा शहर से गुज़र रहे थे, सौ की स्पीड से निकल रहे थे।
सड़क बीच इक बच्ची दौड़ी, माँ की उंगली थी उस छोड़ी।
तीन वर्ष अल्प आयु उसकी, कैसे रक्षा हो अब उसकी।
ब्रेक ज़ोर से खूब लगाई, एकत्रित हो गई जन समुदाई।

दोहा- गाड़ी के उस वेग से, बच्ची थी टकराई।
धड़ाम से दूर थी जा गिरी, मैं जानूं मर पाई।।9304

क्रोध से सारा गांव खड़ा था, दहशत में भी मैं पड़ा था।
मारन को उन घेरा डाला, प्रभु जी भी निज विरद सम्भाला।
प्रभु प्रभु मैं कहता उतरा, मन में जानूं जान का खतरा।
चमत्कार जो प्रभु जी कीना, आजीवन इस दास न चीना।

दोहा- प्रभु जी सन्मुख थे खड़े, दृश्य जो दिखलाई।
बच्ची माँ की गोद थी, खरोंच न थी इक आई॥9305

चमत्कार यह प्रभु का देख, रक्षा हुई बच्ची की पेख।
माफी मुझसे मांग वे पाये, माता को वे डांट लगायें।
यह उपकार था प्रभु जी कीना, जीवन प्राण था मुझको दीना।

दोहा- ऐसी रक्षा नाथ जी, कीन अनेकों बार।
ऐसे रक्षक राम को, भज मन बारम्बार॥9306

यह सब कृपा राम की, और 'चमन' की जान।
छूटा सब संसार मम, विरक्त भया मैं मान॥9307

प्रेम बसे मम हृदय में, सद्गुरु का बस जान।
भूल चूक जो हो गई, उससे रहूं परेशान॥9308

बाईस अप्रैल का दिवस, वर्ष था बारह जान।
गुरु जी त्यागा देह निज, कीना महा प्रस्थान॥9309

वज्र सम यह पात था, कभी न सोचा तात।
आश्रम रहना गुरु बिना, कभी न सोची बात॥9310

सद्गुरु को शरीर न मानो, ईश्वर शक्ति प्रकट ही जानो।
हरदम रहते आश्रम माहिं, देते आशीर्वाद पात्र के ताहिं।

दोहा- आश्रम सद्गुरु देव का, रखना पावन मीत।
सद्गुरु का तो रूप सदा, होता यहां प्रतीत॥9311

गुरु जी आज्ञा तब दे पाई, जिसकी करें सब पालना भाई।

प्रभु जी सभी आश्रमों के जान, प्रधानाचार्य व पालक मान।
तुम आश्रम के मुख्य कहाओ, और गुरु न यहां कोई पाओ।
दास के मन में यही विचार, मैं तो यहां का चौकीदार।
अठाइस वर्ष रहा गुरु के साथ, जीवन अर्पा गुरु के हाथ।
शरीर को आश्रम में ही लाया, आस्तित्व अपना सकल मिटाया।
अब जीवन की बस यही आस, सभी जन्मों में रहूँ तव दास।
आप को ही हर जीवन अर्पा, सेवा हित हर जन्म समर्पा।
मैं मांगूं बस स्वस्थ शरीर, सेव करूं बिन मान के पीर।
तुम रहना हरदम मम साथ, त्यागना न कभी दास का साथ।
तुम बिन दास न रह कभी पाये, बिलख बिलख ये बहु कुरलाये।

दोहा- एक बात तुम जानते, मेरे गुरुवर नाथ।
कभी यदि कीना अंह हो, प्राण छूटें इस दास॥9312

अन्तिम मेरी प्रार्थना, सद्गुरु जी तव चरण।
जीवन अर्पे आप को, रखना अपनी शरण॥9313

जी रहा मैं तव सहारे, यह जानत तुम नाथ।
ले जाना स्वयं आन कर, जब छूटे जग साथ॥9314

'सेवक' की विनय

दोहा- जग सम्पूर्ण योग करे, नाशें रोग तमाम।
हठ राज और भक्ति का, फैले यश महान॥9315

विनय एक तव चरण में, जीव करें सब योग।
हठ योग अपनाय कर, रहें सदा निरोग॥9316

दोहा- भव की आधि से बचें, राज योग अपनांय।
तव चरणों में प्रीत हो, भव सागर तर जांय॥9317

जिस थां योगी जन रहें, शांत भये वह स्थान।
सब थां योग ही योग हो, विदेश हो या हिन्दोस्तान॥9318

प्रभो आपसे मांगता, सेवक आप का नाथ।
पढ़ें सुने जो ग्रन्थ तव, देना कृपा हाथ॥9319

करूँ विनय इक और भी, मैं निमाणा दास।
अनन्य भाव से जो भजे, रहें सदा उस पास॥9320

उपसंहार यह काण्ड है, जान लेवो तुम मीत।
यह प्रभु की गाथा है, जग समझे निज चीत॥9321

अमर है राम की आत्मा, अमर राम का काम।
यह जगत भी अमर है, अमर प्रभु का धाम॥9322

अमर प्रभु की आत्मा, अमर भयेगा योग।
अमर रहेगा जगत यह, जिस जां होगा योग॥9323

बयालिस वर्ष पूर्ण भये, करत लिपिक का काम।
चाह मेरी बस एक यही, फैले योग जहान॥9324

इस जीवन जो सेव दी, तव उपकार महान।
नतमस्तक मैं भार्या संग, करिये उसे परवान॥9325

दोहा- उपसंहार काण्ड में है भया, एकादश खण्डों का सार।
सार रूप में है लिखा, क्रमशः सब का सार॥9326

महादिव्य यह ग्रन्थ है, बारह जिस के भाग।
प्रभु राम ने स्वयं रचा, निमित बनाया खास॥9327

मेरी विनय स्वीकार हो, हे मेरे प्रभु राम।
करता रहूँ तव सेव मैं, जब तक घट में प्राण॥9328

पढ़ें सुनें जो दिव्य ग्रन्थ, भक्ति मिले अपार।
श्रवण करे जो भक्त जन, हो जाये भव से पार॥9329

उपसंहार सम्पन्न हुआ, आज है मंगलवार।
भाद्रपद की एकत्रिंशत, करें प्रभु स्वीकार॥9330

-इति-

योगेश्वर स्वामी मुलखराज जी के शिष्य चमन लाल कपूर 'सेवक' कृत श्री योग महादिव्य रामायण 'उपसंहार काण्ड' के साथ आज मंगलवार दिनांक 31 भाद्रपद विक्रम संवत् 2080 तद्नुसार 16 सितम्बर 2023 को योग साधन आश्रम होशियारपुर में सम्पूर्ण हुयी।

विक्रमी संवत् के बारह महीनों के नाम

1. चैत्र	2. वैशाख	3. ज्येष्ठ	4. आषाढ़
5. श्रावण	6. भाद्रपद	7. आश्विन	8. कार्तिक
9. मार्गशीष	10. पौष	11. माघ	12. फाल्गुण

छः ऋतुओं के नाम

भारतवर्ष में छः ऋतुएं होती हैं। प्रत्येक ऋतु सक्रांति के दिन आरम्भ होती है तथा दो मास रहती है। छः ऋतुएं तथा उनकी अवधि इस प्रकार है :-

ऋतु	अवधि	ऋतु	अवधि
1. बसन्त	चैत्र - वैशाख	2. ग्रीष्म	ज्येष्ठ - आषाढ़
3. वर्षा	श्रावण - भाद्रपद	4. शरद	आश्विन - कार्तिक
5. हेमन्त	मार्गशीर्ष - पौष	6. शिशिर	माघ - फाल्गुण

वर्ष की बारह राशियां एवं सम्बन्धित मास

1.	मेष	ARIES	वैशाख	2.	वृषभ	TAURUS	ज्येष्ठ
3.	मिथुन	GEMINI	आषाढ़	4.	कर्क	CANCER	श्रावण
5.	सिंह	LEO	भाद्रपद	6.	कन्या	VIRGO	आश्विन
7.	तुला	LIBRA	कार्तिक	8.	वृश्चिक	SCORPIO	मार्गशीष
9.	धनु	SAGITTARIOUS	पौष	10.	मकर	CAPRICORN	माघ
11.	कुंभ	AQUARIUS	फाल्गुन	12.	मीन	PISCES	चैत्र

योग के मार्ग में नौ विघ्न-चित्त के नौ विक्षेप (अन्तराय)

1. व्याधि	2. स्त्यान	3. संशय
4. प्रमाद	5. आलस्य	6. अविरति
7. भ्रांति दर्शन	8. अलब्धभूमिकत्व	9. अनवस्थितत्व

1. **व्याधिः** तन के रोग

2. **स्त्यानः** तन भारी भारी लगना, मन भी भारी। बिना शरीर या मन के किसी रोग के बिना भी काम न करना। वैसे ही अचेत बैठे रहना।

3. **संशयः** मन शंकित हो जाना, ज्ञान नष्ट हो जाना।

4. **प्रमादः** कर्त्तव्य परायण न होना। टालमटोल करना।

5. **आलस्यः** निरुत्साही होना। सामर्थ्यवान होने पर भी काम में रुचि न लेना, करता हूँ, अभी उठता हूँ, इत्यादि शब्द कहना।

6. **अविरतिः** विषयो से लगाव होना (Lack of non-attachment) विरक्तता का अभाव।

7. **भ्रांति दर्शनः** भटक जाना तथा उल्टे मार्ग चलना। सच झूठ का पता न लगना।

8. **अलब्धभूमिकत्वः** यत्न करें पर लक्ष्य न पायें।

9. **अनवस्थितत्वः** चित्त स्थिर न होना।

जीव के पाँच शत्रु

जीव के पाँच शत्रु हैं :-

1. काम, 2. क्रोध, 3. लोभ, 4. मोह, 5. अहंकार

नाम से यह हमारे पाँच शत्रु हैं। जब तक हम उनका व्यवहारिक प्रभाव नहीं जानते, तब तक वे शब्द मात्र तक ही सीमित रहते हैं, हम उनका सामना नहीं कर पाते। उन का व्यवहारिक प्रभाव जान कर हम उनके प्रभाव से डर कर अपने में सुधार ला पाते हैं: -

1. **काम:** काम इच्छाऐं या वासनायें मन की दुर्बलता व कमजोरी है। यदि मन सबल होगा तो हम इस के जाल में नहीं फंसेंगे।
2. **क्रोध:** क्रोध एक अग्नि है जो हमारी बुद्धि को भस्म कर देती है।
3. **लोभ:** लोभ एक फंदा है, जाल है जिसमें हम फंस कर रह जायेंगे। चूहा लालच कर पिंजरे में जाता है और वहीं फंस कर रह जाता है।
4. **मोह:** मोह दलदल है, कीचड़ है। इस में जब धंस जाते हैं तो निकलना मुश्किल होता है।
5. **अहंकार:** यह बहुत बड़ा शत्रु है जो हमारा खुद का खुद ही विनाश कर देता है। इस द्वारा हम स्वयं अपना विनाश कर लेते हैं। रावण को राम ने नहीं मारा, उसे उसके अहंकार ने मारा।

❖ योग साधन आश्रम के नियम ❖

(श्री योगेश्वर प्रभु राम लाल जी महाराज द्वारा रचित)

1. आश्रम में किसी प्रकार की फीस नहीं ली जाती।
2. पुरुषों को पुरुष और स्त्रियों को स्त्रियां साधन सिखलाती हैं।
3. आश्रम के विद्यार्थी तीन श्रेणियों में विभक्त किये जाते हैं : –
   (क) जो सर्वदा आश्रम में रहकर अपने साधन को करते हुए आश्रम की यथा योग्य परिचर्य्या और अन्य भाईयों की प्रेम पूर्वक सेवा करेंगे।
   (ख) जो साधक यथा अवकाश आश्रम में रहकर स्वयं साधन सीखकर अपने देश में जाकर दूसरों को भी अपने अनुभव से लाभ पहुंचाते हुए प्रचार करेंगे।
   (ग) जो आश्रम में आकर साधनों से लाभ उठाएंगे।
4. प्रत्येक साधक को अपने सब खर्च का प्रबन्ध आप करना होगा।
5. रोगी साधक को अपने रोग निवारणार्थ कम से कम एक मास रहने का प्रबन्ध करके आना चाहिये, किन्तु जो भगवद्भक्ति मानसिक शान्ति के लिये योग के अन्तरंग साधन करना चाहते हों उनको श्री गुरु जी के ही विचार पर सदा निर्भर रहना होगा।
6. प्रत्येक साधक को अपनी दिनचर्य्या तथा रात्रिचर्य्या (टाईम टेबल) श्री गुरु जी की आज्ञानुसार नियत करनी होगी।
7. योग चिकित्सा से चिकित्सित होने वाले साधक को अपने चिकित्सा काल के अन्दर किसी भी डाक्टर वैद्य या हकीम की दवाई खाना निषिद्ध है।
8. यदि कोई साधक अन्य साधकों के किसी साधन को देखकर बिना अनुमति स्वयं उन साधनों को करेगा तो उस से लाभ हानि का जिम्मेवार वह स्वयं होगा और आश्रम के आचार्य के अनुशासन का भी भागी होगा।
9. २० वर्ष से कम आयु वाले को उसके संरक्षकों की सम्मति से प्रविष्ट किया जायेगा।
10. स्त्रियों को संबन्धियों के साथ आना चाहिये या वृद्ध स्त्री को जो संरक्षक हो उसी के साथ आना चाहिये।
11. साधकों को जो भी कोई उपासना या साधन दिया जावे उसे नित्य नियम पूर्वक करना होगा और आचार्य जी की आज्ञा के बिना अन्य कोई मनमानी नूतन उपासना या धारणा नहीं करनी होगी।

✣✣✣✣

❖ योग साधन आश्रम होशियारपुर के प्रकाशन ❖

1. श्री योग महादिव्य रामायण (बारह खण्डों में)
2. नित्य कर्म (नैमित्तिक कर्म सहित)
3. योगी सद्गुरु महात्म्य
4. श्री योग दिव्य गाथा - श्री प्रभु राम कहानी
5. श्री योग दिव्य कुसुम
6. योग मार्ग
7. योग दिव्य कहानियां
8. योग दिव्य यात्राएं
9. यौगिक स्वदेश विनय पत्रिका
10. योग के आसन
11. योग सुमन
12. योग के आसन और प्राणायाम
13. योग के आसन और योग मुद्रायें
14. योग के आसन, जीवन तत्व और यौवन तत्व
15. योगेश्वर श्री 1008 प्रभु रामलाल जी महाराज का संक्षिप्त 'जीवन परिचय', योग पुष्पांजली सहित
16. श्री 1008 स्वामी मुलखराज जी महाराज का संक्षिप्त जीवन चरित्र, द्वादश मासा और श्री सद्गुरु स्तोत्र सहित
17. The Yogic Shat Karma & The Yogic Cure of Colds
18. Yoga Divine Tales (Part 1 & Part 2)
19. Yog Asanas.
20. Complete Yoga at a Glance - Chart
21. सम्पूर्ण योग साधन निरीक्षण - चार्ट
22. योग के आसन - चार्ट
23. योग निरीक्षण
24. योग दिव्य प्रवचन
25. योग के 84 आसन
26. योग मार्गदर्शक
27. चमन-चरित
28. चार पुष्प
29. प्रवासी आत्मा
30. Meditation-made easy
31. सतरह भूलें
32. Insight in Yoga
33. बारह सुधार
34. Hindus' Dilemma
35. हिन्दू धर्म का इतिहास
36. गुरुमाता चरित
36. वीर बावनी
38. शौर्य शतक