

ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ ।

ਗੁਰੂ ਗਿਆਨ

ਨੌਲੀ

ਨੇਤੀ

4.575

ਧੋਤੀ

ਇੜਾ

ਪਿੰਗਲਾ

ਆਸਟ

ਧਾਰਨਾ

ਧਯਾਨ

ਸਮਾਧੀ

ਕੁੰਡਲਨੀ ਸਕਤੀ

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਪਰਾਪਤੀ

ਕ੍ਰਿਤ:—

ਸ਼੍ਰੀਮੀ ਨਿਤਜ ਨੰਦ

ਸਾਰੇ ਹਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ ।

੧ ਓ

ਫੂਟੋ ਆਂਡਾ ਭਰਮ ਕਾ ਮਨਹਿ ਭਇਆ ਪ੍ਰਤਾਸ ।
ਕਾਟੀ ਬੇੜੀ ਪਗਹਿ ਤੇ ਗਰ ਕੀਨੀ ਬੰਦ ਖਲਾਸ ।

ਗੁਰੂ-ਗਿਆਨ

ਲਿਖਤ

ਸ੍ਰੀ ੧੦੮ ਸਾਮੀ ਨਿਤਿਆਨੰਦ ਜੀ

ਉਦਾਸੀਨ

ਸਰਸਵਤੀ ਨੇ

ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਦੇ ਲਾਭ ਹਿਤ
ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ।

ਕੇਸਰੀ ਪ੍ਰੈਸ, ਕਟੜਾ ਸ਼ੇਰ ਸਿੰਘ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਚ
ਗਿਆਨੀ ਕੇਸਰ ਸਿੰਘ ਪ੍ਰਿੰਟਰ ਦੇ
ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੇਠ ਛਪਿਆ ।

ਤਤਕਰਾ

ਉ-ਅ-ੲ-ਸ

ਅਪਨੀ ਬਾਤ

੧-੫

ਯੋਗ ਕਿਸਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ?

ਯੋਗ ਕਿੰਨੀ ਤਰਾਂ ਦਾ ਹੈ

੫

ਸਰੀਰ ਦੇ ਭੇਦ

੬

ਕੋਸ਼ਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ

੮

ਯੋਗ ਦੇ ਸਾਧਨ

੯-੧੦

ਯਮ

੯

ਨਿਯਮ

੧੦

ਆਸਣ

੧੧-੧੨

ਪ੍ਰਾਣਾਜਾਮ

੧੩-੨੦

ਪ੍ਰਤਯਾਹਾਰ

੨੧-੨੨

ਧਾਰਨਾ

੨੩

ਧਿਆਨ

੨੩

ਸਮਾਧੀ

੨੪

ਚਿਤ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ

੨੪-੨੫

ਉਪ੍ਰੋਕਤ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਲਾਭ

੨੫-੩੦

ਕੁੰਡਲਨੀ ਸ਼ਕਤੀ

੩੩-੩੬

ਛੀ ਚਕਰਾਂ ਦਾ ਟਿਕਾਣਾ

੩੦-੩੮

ਇੜਾ ਪਿੰਗਲਾ ਤੇ ਸੁਖਮਨਾ

੩੦-੩੧

ਮੂਲਾਧਾਰ ਚਕਰ

੩੧

ਸ੍ਵਧਿਸੁਗਨ ਚਕ੍ਰ	੩੨
ਅਨਾਹਤ ਚਕ੍ਰ	..
ਮਣਿ ਪੁਰਕਾ ਚਕ੍ਰ	..
ਵਿਸੁਧ ਚਕ੍ਰ	..
ਆਗਯਾ ਚਕ੍ਰ	੩੩
ਕਵਲਾਂ ਦੇ ਦਲ	੩੪
ਚਕਰ ਭੇਦਨ ਵਿਧੀ	੩੮-੪੪
ਲਯ ਜੋਗ	੪੪-੪੬
ਹਠ ਜੋਗ:-ਨੌਲੀ, ਧੋਤੀ, ਵਸਤੀ, ਨੇਤਿ, ਤ੍ਰਾਟਕਾ ਰਾਜਕਰਮ, ਕਪਾਲ ਭਤਿ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਾਭ	੪੭-੬੪
ਮੰਤਰ ਜੋਗ	੬੫
ਰਾਜ ਯੋਗ	੬੬
ਚਾਰ ਮਾਰਗ	੬੭
ਕੇਹੜਾ ਯੋਗ ਕੌਣ ਕਰੇ	੬੮-੬੯
ਯੋਗਾਂ ਦੇ ਭੇਦ	੭੦-੭੧
ਕਿਹੜੀ ਸਿਧੀ ਕਿਕੁਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ	੭੨-੮੪
ਸਤਭੁਮਕਾ	੮੮-੮੮
ਅਨਾਹਤ ਸ਼ਬਦ	੯੦
ਤ੍ਰਿਬੰਧ	੯੧-੯੪
ਯੋਗ ਸਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਲਾਂ	੯੪-੧੧੨
ਗੁਰੂ ਗਿਆਨ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਅਸਲੀ ਰਾਹ	੧੧੪-੧੩੬

ਅਪਨੀ ਬਾਤ

ਮੇਰਾ ਜਨਮ ਬੰਗਾਲ ਕਾ ਹੈ, ਏਕ ਯੋਗੀ ਜੀ ਹਮਾਰੇ ਨਗਰ ਮੈਂ ਕਭੀ ਕਭੀ ਆਇਆ ਕਰਤੇ ਥੇ, ਉਨ ਕਾ ਨਾਮ ਥਾ ਸ੍ਰੀ ਸ੍ਵਾਮੀ 'ਬ੍ਰਹਮਾਂ ਨੰਦ' ਜੀ । ਇਨਕਾ ਜੀਵਨ ਰਹਸਜਮਈ ਜੀਵਨ ਥਾ, ਵਾਕ ਸਤਯਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਥੀ, ਜੋ ਮੂੰਹ ਸੇ ਨਿਕਲਤਾ ਤਤਕਾਲ ਹੋ ਜਾਤਾ ਥਾ ।

ਮੇਰੀ ਆਯੂ ਆਜ ੧੩੫ ਸਾਲ ਸੇ ਉਪਰ ਹੈ, ਭਾਰਤ ਵਰਸਮੈਂ ਇਨ ਜੈਸੇ ਯੋਗੀ ਬਹੁਤ ਕਮ ਦੇਖਨੇ ਮੈਂ ਆਏ ਹੈਂ । ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਕੀ ਇਨ ਪਰ ਅਤਿ ਸ਼ਰਧਾ ਥੀ, ਏਕ ਦਿਨ ਯੇਹ ਹਮਾਰੇ ਘਰ ਕੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਪਰ ਆ ਖੜੇ ਹੁਏ, ਔਰ ਉਂਚੀ ਅਵਾਜ਼ ਸੇ ਕਹਾ 'ਮੇਰੀ ਇਮਾਨਤ ਲਾਓ' । ਇਸ ਸੇ ਪਹਿਲੇ ਆਪ ਕਭੀ ਨਗਰ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਆਏ ਥੇ; ਉਨ ਕੋ ਦੇਖ ਕਰ ਸਾਰਾ ਪ੍ਰਿਵਾਰ ਚਕ੍ਰਿਤ ਰਹਿ ਗਿਆ, ਯੋਗੀ ਜੀ ਨੇ ਜੋ ਕੁਛ ਕਹਾ ਉਸਨੇ ਔਰ ਭੀ ਵਿਸਮਤ ਕਰ ਦੀਆ, ਸਮਝਨੇ ਕੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਨੇ ਪਰ ਭੀ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨਾ ਸਮਝ ਸਕੇ, ਕਿ ਯੋਗੀ ਜੀ ਕਿਆ ਮਾਂਗਤੇ ਹੈਂ । ਯੋਗੀ ਜੀ ਨੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਕਭੀ ਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਥੀ 'ਇਮਾਨਤ ਕੌਨ ਸੀ ਮਾਂਗਤੇ ਹੈਂ? ਉਨਹੋਂ ਨੇ ਦੋ ਬਾਰ ਫਿਰ ਯਹੀ ਕਹਾ 'ਮੇਰੀ ਇਮਾਨਤ ਲਾਓ' ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੇ ਚਰਨ ਪਕੜ ਲੀਏ, ਔਰ ਕਹਾ ਆਪ ਕੌਨਸੀ ਇਮਾਨਤ ਮਾਂਗਤੇ ਹੈਂ? ਯੋਗੀ ਜੀ ਘਰ ਕੇ ਅੰਦਰ

TO READ THE ENTIRE BOOK PLEASE CONTACT US:

whatsapp: +92-3160770117

email: worldcentreforpunjabi@gmail.com



World Centre for Punjabi, Lahore, Pakistan.