પ્રાર્થના

સોનેરી ભવિષ્યનું ચણતર

(સ્કૂલના બાળકો માટે)

અનુક્રમણિકા

૧	પ્રાર્થના એટલે શું ?	૨
૨	સ્કૂલમાં બોલવાની પ્રાર્થના	૩
૩	સરસ્વતી વંદના	૬
૪	સવારે ઊઠીને કરવાની પ્રાર્થના	૮
૫	યાદશક્તિ વધારવા માટેની પ્રાર્થના	૯
૬	વાંચેલું યાદ રહે તે માટેનો સરળ પ્રયોગ	૧૦
૭	રાત્રે સૂતા પહેલા બોલવાની પ્રાર્થના	૧૧
૮	નવ કલમો – ભાવના સુધારે ભવોભવ	૧૨

Dada Bhagwan Foundation, Trimandir sankul, Simandhar city,
Ahmedabad-Kalol highway, Adalaj, Dist. Gandhinagar: 382421,
Gujarat
Tel: 9328661166-77
kids.dadabhagwan.org
www.dadabhagwan.org
Price 3/-

© All Rights Reserved - Dada Bhagwan Foundation

DBF • અડાલજ

પ્રાર્થના એટલે શું ? કેવી રીતે કરાય ?

બાળકો ! તમે રોજ ભગવાનને પ્રાર્થના કરો છો ને ?...તો આ પ્રાર્થના એટલે શું ? ખબર છે ?

પ્રાર્થના એટલે ભગવાનને નમસ્કાર કરી, આપણને જે કોઈ બાબતની મદદ જોઈતી હોય, તે માટે આપણે વિનયપૂર્વક, ભગવાન પાસે તેની માંગણી કરવી. પ્રાર્થના હંમેશાં હેતુપૂર્વકની હોવી જોઈએ. પણ જોજો, આ હેતુ કોઈને નુકસાનકર્તા ના હોવો જોઈએ.

અને પ્રાર્થનાનું ફળ ક્યારે મળે ?

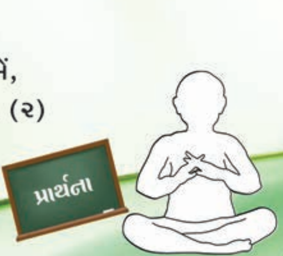
જો આપણે સાચા દિલથી, પૂર્ણ એકાગ્રતાથી પ્રાર્થના કરીએ, તો તે પરમાત્માને અવશ્ય પહોંચે છે અને ત્યારે આપણને એનું ફળ મળે છે. પણ એની ધીરજ હોવી ઘટે ને !

3 સ્કૂલમાં બોલવાની પ્રાર્થના...

(બાળકોનો જીવન વ્યવહાર સુસંસ્કારથી શોભિત થાય તેમજ માનવજીવનનો મુખ્ય ધ્યેય સાર્થક થાય, તે માટે બાળકને જે જે જરૂરી છે તે સર્વની માંગણી ભગવાન પાસે આ પ્રાર્થના દ્વારા કરીએ છીએ.)

અંતર્યામી પરમાત્મા કો નમન,
શક્તિ હંમેશાં મિલતી રહે આપસે,
ઐસી કૃપા કર દો,
અજ્ઞાન દૂર હો,
આતમ જ્ઞાન પાયે.
અંતર્યામી પરમાત્મા કો નમન...
સદ્‌બુદ્ધિ પ્રાપ્ત હો,
વ્યવહાર આદર્શ હો,
સેવામય જીવન રહે.
અંતર્યામી પરમાત્મા કો નમન...
માતાપિતા કા ઉપકાર ના ભૂલેં,
હરદમ ગુરુ કે વિનય મેં રહેં,
દોસ્તોં સે સ્પર્ધા ન કરેંગે,
એકાગ્ર ચિત્ત સે પઢેંગે હમ, (૨)

આલસ કો ટાલો,
વિકારોં દૂર કર દો,
વ્યસનોં સે હમ મુક્ત રહેં,
ઐસે કુસંગોં સે બચા લો હમેં.
મન-વચન ઔર કાયા સે,
દુ:ખ કિસી કો હમ ના દેં,
ચાહેં ના કુછ ભી કિસી કા,
પ્યૉરિટી ઐસી રખેંગે હમ, (૨)
કલ્યાણ કે હમ સબ,
નિમિત્ત બનેં ઐસે,
વિશ્વ મેં શાંતિ ફૈલાયેં.
અંતર્યામી પરમાત્મા કો નમન...
પૂર્ણ રૂપ સે હમ ખીલેં,
મુશ્કિલોં સે ના ડરેં,
ધર્મોં કે ભેદ મિટા દેં જગમેં,
જ્ઞાનદૃષ્ટિ કો પા કર હમ, (૨)



અભેદ હો જાયેં,
લઘુતમ મેં રહ કર હમ,
પ્રેમ સ્વરૂપ બન જાયેં.
અંતર્યામી પરમાત્મા કો નમન...
સદ્બુદ્ધિ પ્રાપ્ત હો,
વ્યવહાર આદર્શ હો,
સેવામય જીવન રહે.
અંતર્યામી પરમાત્મા કો નમન,
શક્તિ હંમેશાં મિલતી રહે આપસે,
ઐસી કૃપા કર દો,
અજ્ઞાન દૂર હો,
આતમ જ્ઞાન પાયે.
અંતર્યામી પરમાત્મા કો નમન...

નોંધ : જો શક્ય હોય તો આપની સ્કૂલમાં આ પ્રાર્થના ગવડાવવી. અમને મળેલ પ્રતિસાદ સૂચવે છે કે આ પ્રાર્થના ગાવાથી બાળકોને આનંદ તો થાય છે, સાથે સાથે આ સાદા, સરળ અને હૃદયસ્પર્શી શબ્દોથી તેમને તેમના રોજિંદા જીવનમાં સુંદર માર્ગદર્શન પણ મળી રહે છે.

સરસ્વતી વંદના...

(આ પ્રાર્થનાથી બાળકોની વાણી પ્રેમળ અને મધુરી થાય છે.)

સરસ્વતી દેવી, આપ અમારી વિદ્યાની દેનારી,
માંગું હું આપની પાસે માતા, પ્રેમલ મધુરી વાણી. (૨)
વાણીનો દુરુપયોગ જ્યાં કર્યો,
જૂઠ, અસત્ય, પ્રપંચથી.
સરસ્વતી માતા ક્ષમા દ્યો અમને,
ફરી ભૂલ એવી ના કરીએ.

હે શારદામાતા, સન્મુખે ઊચરાવો સવળી વાણી,
માંગું હું આપની પાસે...

હાંસી ઉડાવી, કરી મશ્કરી,
જોખમ એમાં ભારી.
એ જીવમાં ભગવાન બિરાજે,
છૂટીએ માફી માંગી.
આપના કાયદા પાળીને માતા, કરીએ તમને રાજી.
માંગું હું આપની પાસે...
પ્રત્યક્ષ છે આ સરસ્વતી,
માલિકી વગરની વાણી.
કાઢી નાખશે, કામ વિશ્વનું,
લાખો હૃદયને જગાવી.
અહો ગજબ ! વીતરાગી દાદા નમું હું વારી વારી,
માંગું હું આપની પાસે માતા, પ્રેમલ મધુરી વાણી.

સવારે ઊઠીને કરવાની પ્રાર્થના...

(રોજ સવારે ધ્યેય સ્વરૂપે ભગવાન પાસે આ અવશ્ય માગવું. આનાથી આપણને જીવનમાં સુખ-શાંતિ અને આનંદ મળે છે.)

'હે અંતર્યામી પરમાત્મા ! મારા મનથી, વાણીથી અને વર્તનથી કોઈને ક્યારેય દુઃખ ના થાય, એવી આપ મને પરમ શક્તિ આપો, શક્તિ આપો, શક્તિ આપો.'

યાદશક્તિ વધારવા માટેની પ્રાર્થના...

'હે અંતર્યામી પરમાત્મા ! હું આપને હૃદયપૂર્વક પ્રાર્થના કરું છું કે હું જે ભણું તે મને યાદ રહે એવી આપ મને શક્તિ આપો. મારી ચિત્તવૃત્તિના જે જે દોષો થયા હોય, તેની હું આપની પાસે ક્ષમા માગું છું, મારું ચિત્ત ભણવામાં એકાગ્ર રહે એવી આપ મને શક્તિ આપો, શક્તિ આપો, શક્તિ આપો.'

વાંચેલું યાદ રહે તે માટેનો સરળ પ્રયોગ...

એક જગ્યાએ સ્થિર બેસી દસ મિનિટ આંખ બંધ કરી શબ્દેશબ્દ વંચાય તેવી રીતે,

'દાદા ભગવાનના અસીમ જય જયકાર હો'

બોલવું અને ત્યાર બાદ ભણવાનું શરૂ કરવું. આવું કરવાથી ચિત્ત એકાગ્ર થાય છે. એટલે તમે જે કાંઈ વાંચો, તે તમને સરસ ગ્રહણ થશે અને બધું યાદ રહી જશે. આ પ્રમાણે નિયમથી રોજ કરવાથી તમને પરીક્ષામાં સારા નંબરે પાસ થવામાં મદદ મળશે.

નોંધ : 'દાદા ભગવાન' એટલે આપણી અંદર બેઠેલા આત્મારૂપી ભગવાન છે. 'દાદા ભગવાનની' જગ્યાએ તમને જે ભગવાનમાં શ્રદ્ધા હોય, તે ભગવાનનું નામ લઈને પણ આંખ બંધ કરી, શબ્દેશબ્દ વંચાય તેમ અવશ્ય બોલી શકાય છે.

૧૧

રાત્રે સૂતા પહેલા બોલવાની પ્રાર્થના...

રોજ રાત્રે આખા દિવસમાં આપણાથી કોઈને દુઃખ થયું હોય એવી ભૂલોને યાદ કરી, ખૂબ જ દિલથી પસ્તાવા સાથે આપણે ભગવાન પાસે માફી માગી લેવી.

'હે ભગવાન ! આજે મારાથી આ ભૂલ થઈ ગઈ. તેની હું દિલથી આપની પાસે માફી માગું છું. હું ફરી આવી ભૂલ ક્યારેય નહીં કરું.'

આપણે દિલથી આપણી ભૂલની માફી માગીએ તો તે જરૂર માફ થાય. તેમ છતાં બીજા દિવસે આપણાથી ફરી કોઈને દુઃખ અપાઈ જાય, તો ફરી માફી માગી લેવાની. આમ કરતા કરતા આપણી બધી ભૂલો ધોવાતી જાય અને બધા સાથે આનંદથી રહેવાય. આપણે કોઈને હેરાન ના કરીએ અને કોઈ આપણને હેરાન ના કરે.

બોલો, મજા પડે ને પછી ?

નવ કલમો
ભાવના સુધારે ભવોભવ...

(આ ભાવના દરરોજ ભાવવાથી આપણી સર્વ પ્રકારની કચાશો દૂર થતી જાય છે. પૂર્વે થયેલ તમામ પ્રકારની ભૂલો અને વિરાધનાઓ ધોવાતી જાય છે અને આપણને જબરદસ્ત અંતરશાંતિ વર્તાય છે.)

૧. હે અંતર્યામી પરમાત્મા ! મને કોઈ પણ દેહધારી જીવાત્માનો કિંચિત્‌માત્ર પણ અહમ્ ન દુભાય, ન દુભાવાય કે દુભાવવા પ્રત્યે ન અનુમોદાય એવી પરમ શક્તિ આપો.
મને કોઈ પણ દેહધારી જીવાત્માનો કિંચિત્‌માત્ર પણ અહમ્ ન દુભાય એવી સ્યાદ્‌વાણી વાણી, સ્યાદ્‌વાદ વર્તન અને સ્યાદ્‌વાદ મનન કરવાની પરમ શક્તિ આપો.

૨. હે અંતર્યામી પરમાત્મા ! મને કોઈ પણ ધર્મનું કિંચિત્‌માત્ર પણ પ્રમાણ ન દુભાય, ન દુભાવાય કે દુભાવવા પ્રત્યે ન અનુમોદાય એવી પરમ શક્તિ આપો.

૯ કલમો

મને કોઈ પણ ધર્મનું કિંચિત્માત્ર પણ પ્રમાણ ન દુભાવાય એવી સ્યાદ્વાદ વાણી, સ્યાદ્વાદ વર્તન અને સ્યાદ્વાદ મનન કરવાની પરમ શક્તિ આપો.

૩. હે અંતર્યામી પરમાત્મા ! મને કોઈ પણ દેહધારી ઉપદેશક, સાધુ, સાધ્વી કે આચાર્યનો અવર્ણવાદ, અપરાધ, અવિનય ન કરવાની પરમ શક્તિ આપો.

૪. હે અંતર્યામી પરમાત્મા ! મને કોઈ પણ દેહધારી જીવાત્મા પ્રત્યે કિંચિત્માત્ર પણ અભાવ, તિરસ્કાર ક્યારેય પણ ન કરાય, ન કરાવાય કે કર્તા પ્રત્યે ન અનુમોદાય એવી પરમ શક્તિ આપો.

૫. હે અંતર્યામી પરમાત્મા ! મને કોઈ પણ દેહધારી જીવાત્મા સાથે ક્યારેય પણ કઠોર ભાષા, તંતીલી ભાષા ન બોલાય, ન બોલાવાય કે બોલવા પ્રત્યે ન અનુમોદાય એવી પરમ શક્તિઓ આપો.

કોઈ કઠોર ભાષા, તંતીલી ભાષા બોલે તો મને મૃદુ-ઋજુ ભાષા બોલવાની શક્તિ આપો.

૬. હે અંતર્યામી પરમાત્મા ! મને કોઈ પણ દેહધારી જીવાત્મા પ્રત્યે સ્ત્રી-પુરુષ અગર નપુંસક, ગમે તે લિંગધારી હોય, તો તેના સંબંધી કિંચિત્‌માત્ર પણ વિષય-વિકાર સંબંધી દોષો, ઈચ્છાઓ, ચેષ્ટાઓ કે વિચાર સંબંધી દોષો ન કરાય, ન કરાવાય કે કર્તા પ્રત્યે ન અનુમોદાય એવી પરમ શક્તિ આપો.

મને નિરંતર નિર્વિકાર રહેવાની પરમ શક્તિ આપો.

૭. હે અંતર્યામી પરમાત્મા ! મને કોઈ પણ રસમાં લુબ્ધપણું ન કરાય એવી શક્તિ આપો. સમરસી ખોરાક લેવાય એવી પરમ શક્તિ આપો.

૮. હે અંતર્યામી પરમાત્મા ! મને કોઈ પણ દેહધારી જીવાત્માનો પ્રત્યક્ષ અગર પરોક્ષ, જીવંત અગર મૃત્યુ પામેલાનો, કોઈનો કિંચિત્‌માત્ર પણ અવર્ણવાદ, અપરાધ, અવિનય ન કરાય, ન કરાવાય કે કર્તા પ્રત્યે ન અનુમોદાય એવી પરમ શક્તિ આપો.

૯. હે અંતર્યામી પરમાત્મા ! મને જગતકલ્યાણ કરવાનું નિમિત્ત બનવાની પરમ શક્તિ આપો, શક્તિ આપો, શક્તિ આપો.

આ દુનિયામાં ત્રણનો ઉપકાર જિંદગીમાં
ભૂલાય તેમ નથી...

માતા, પિતા અને ગુરુ

જેમણે આપણને રસ્તે ચઢાવ્યા હોય.

– દાદાશ્રી