

प्रार्थना

सुनहरे भविष्य का निर्माण

(विद्यार्थियों के लिए)



अनुक्रमणिका

१	प्रार्थना यानी क्या?	२
२	स्कूल में की जाने वाली प्रार्थना	३
३	सरस्वती वंदना	६
४	सुबह उठकर की जाने वाली प्रार्थना	८
५	याददाश्त बढ़ाने के लिए की जाने वाली प्रार्थना	९
६	पढ़ा हुआ याद रहे उसके लिए आसान प्रयोग	१०
७	रात में सोने से पहले की जाने वाली प्रार्थना	११
८	नौ कलमें - भावना से सुधरें जन्मोंजन्म	१२

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



प्रार्थना यानी क्या?

प्रार्थना कैसे करनी चाहिए?

बच्चों, आप हर रोज भगवान से प्रार्थना करते हो तो...
प्रार्थना यानी क्या? पता है?

प्रार्थना यानी भगवान को नमस्कार करके, हमें जिस प्रकार की भी मदद की आवश्यकता है, उसके लिए विनयपूर्वक याचना करना। प्रार्थना हमेशा हेतु सहित होनी चाहिए। लेकिन ध्यान रहे कि यह हेतु किसी के लिए हानिकारक न हो।

और प्रार्थना का फल कब मिलता है?

यदि हम सच्चे दिल से, पूर्ण एकाग्रता से प्रार्थना करें, तो वह परमात्मा तक अवश्य पहुँचती है और तब हमें उसका फल मिलता है। बस इसके लिए धीरज की आवश्यकता है!



स्कूल में की जाने वाली प्रार्थना...

(बच्चों का जीवन व्यवहार सुसंस्कारमय हो और मानव जीवन का मुख्य ध्येय सार्थक हो, बालक के लिए जो कुछ जरूरी है, उस सब की याचना हम भगवान से, इस प्रार्थना द्वारा करते हैं।)

अंतर्यामी परमात्मा को नमन,
शक्ति हमेशा मिलती रहे आपसे,
ऐसी कृपा कर दो,
अज्ञान दूर हो,
आत्म ज्ञान पाऊँ।

अंतर्यामी परमात्मा को नमन...

सद्बुद्धि प्राप्त हो,
व्यवहार आदर्श हो,
सेवामय जीवन रहे।

अंतर्यामी परमात्मा को नमन...

माता-पिता का उपकार न भूलें,
हरदम गुरु के विनय में रहें,
दोस्तों से स्पर्धा न करेंगे,
एकाग्र चित्त से पढ़ेंगे हम, (२)



आलस्य को टालो,
विकारों दूर कर दो,
व्यसनों से हम मुक्त रहे,
ऐसे कुसंगों से बचा लो हमें।

मन-वचन और काया से,
दुःख किसी को हम न दें,
चाहे न कुछ भी किसी का,
प्योरिटी ऐसी रखेंगे हम, (२)
कल्याण के हम सब,
निमित्त बने ऐसे,
विश्व में शांति फैलाएँ।
अंतर्यामी परमात्मा को नमन...

पूर्ण रूप से हम खिलें,
मुश्किलों से न डरें,
धर्मों के भेद मिटा दें जग में,
ज्ञान दृष्टि को पाकर हम, (२)



अभेद हो जाएँ,
लघुतम में रहकर हम,
प्रेम स्वरूप बन जाएँ।



अंतर्यामी परमात्मा को नमन...
सद्बुद्धि प्राप्त हो,
व्यवहार आदर्श हो,
सेवामय जीवन रहे।

अंतर्यामी परमात्मा को नमन,
शक्ति हमेशा मिलती रहे आपसे,
ऐसी कृपा कर दो,
अज्ञान दूर हो,
आत्म ज्ञान पाएँ।
अंतर्यामी परमात्मा को नमन...

नोट : यदि संभव हो तो आपके स्कूल में यह प्रार्थना ज़रूर करवाएँ। हमें मिलने वाले प्रतिसाद सूचित करते हैं कि यह प्रार्थना करने से बच्चों को आनंद तो होता ही है, साथ ही साथ इन सादे, सरल और हृदयस्पर्शी शब्दों से उन्हें उनके दैनिक जीवन में सुंदर मार्गदर्शन भी मिलता है।

सरस्वती वंदना...

(इस प्रार्थना से बच्चों की वाणी प्रेममय और मधुर होती है।)

सरस्वती देवी, आप अमारी विद्या नी देनारी,
माँगू हूँ आपनी पासे माता, प्रेमल मधुरी वाणी। (२)

वाणी नो दुरुपयोग ज्यां कर्यो,
झूठ, असत्य, प्रपंचथी।

सरस्वती माता क्षमा द्यो अमने,
फरी भूल एवी ना करीए।

हे शारदामाता, सन्मुखे उच्चरावो सवली वाणी,

मागूँ हूँ आपनी पासे...



હાંસી ઉડાવી, કરી મશ્કરી,
જોખમ એમાં ભારી।
એ જીવમાં ભગવાન વિરાજે,
છુટિએ માફી માંગી।

આપના કાયદા પાળીને માતા, કરીએ તમને રાજી।

માગૂં હૂં આપની પાસે...

પ્રત્યક્ષ છે આ સરસ્વતી,
માલિકી વગર ની વાણી।
કાઢી નાખશે કામ વિશ્વ નું,
લાખોં હૃદય ને જગાવી।

અહો! ગજબ વીતરાગી દાદા, નમૂં હૂં વારી-વારી,
માંગૂં હૂં આપની પાસે માતા પ્રેમલ મધુરી વાણી।

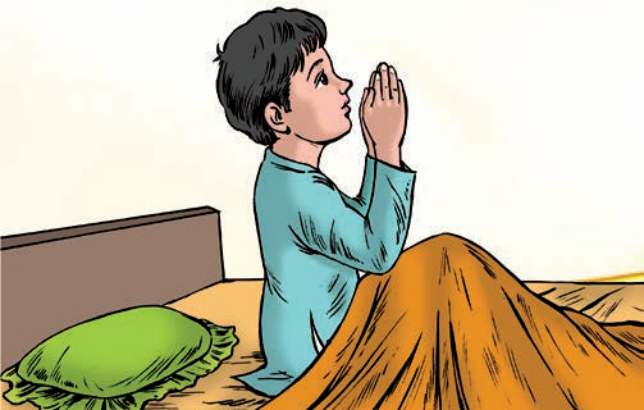


सुबह उठकर की जाने वाली प्रार्थना...



(रोज सुबह ध्येयपूर्वक भगवान से इतना अवश्य माँगिए। इससे हमें जीवन में सुख-शांति और आनंद मिलता है।)

‘हे अंतर्दामी परमात्मा! मेरे मन से, वाणी से और वर्तन (व्यवहार) से किसी को कभी दुःख न हो, ऐसी आप मुझे परम शक्ति दीजिए, शक्ति दीजिए, शक्ति दीजिए।’



याददाश्त बढ़ाने के लिए की जाने वाली प्रार्थना...

‘हे अंतर्यामी परमात्मा! मैं आपसे हृदयपूर्वक प्रार्थना करता हूँ कि मैं जो भी पढ़ूँ वह मुझे याद रहे, ऐसी आप मुझे शक्ति दीजिए। मेरी चित्तवृत्ति के जो-जो दोष हुए हैं, उनके लिए मैं क्षमा माँगता हूँ, मेरा चित्त पढ़ने में एकाग्र रहे ऐसी आप मुझे शक्ति दीजिए, शक्ति दीजिए, शक्ति दीजिए।’



पढ़ा हुआ याद रहे उसके लिए आशान प्रयोग...

१०

एक जगह स्थिरतापूर्वक बैठकर, आँखे बंद करके एक-एक शब्द पढ़ रहे हो, ऐसे दस मिनट तक

‘दादा भगवान के असीम जय जयकार हो’

बोलिए। उसके बाद पढ़ाई शुरू करें। ऐसा करने से चित्त एकाग्र होता है, जिससे आप जो कुछ भी पढ़ोगे, वह अच्छी तरह ग्रहण कर सकोगे और सब याद रह जाएगा। इस प्रकार नियमित करने से परीक्षा में अच्छे नंबर से पास होने में मदद रहेगी।

नोट : ‘दादा भगवान’ अर्थात् हमारे भीतर बैठे हुए आत्मारूपी भगवान को संबोधित है। ‘दादा भगवान’ की जगह आप जिन भगवान को मानते हैं, उनका भी नाम ले सकते हैं।



रात में सोने से पहले की जाने वाली प्रार्थना...

रोज रात को, पूरे दिन में हमसे यदि किसी को दुःख हो गया हो, ऐसी गलतियों को याद करके, हृदयपूर्वक पश्चात्ताप करके भगवान से माफी माँग लें।

‘हे भगवान! आज मुझसे यह गलती हो गई। उसकी मैं दिल से माफी माँगता हूँ। मैं फिर से ऐसी गलती कभी नहीं करूँगा।’

हम जब दिल से अपनी गलतियों की माफी माँगेंगे तो वे ज़रूर माफ हो जाएँगी। इसके बावजूद भी अगर अगले दिन फिर से किसी को दुःख हो जाए तो फिर से माफी माँग लेना। ऐसा करते रहने से धीरे-धीरे हमारी सभी गलतियाँ खत्म होती जाएँगी और हम सभी के साथ आनंद से रह पाएँगे। न तो हमसे कोई परेशान होगा और न ही हम किसी से परेशान होंगे!

बोलो, है न आसान?!



नौ कलमें भावना से सुधरें जन्मोंजन्म

(यह भावना हर रोज करने से हमारी सभी प्रकार की कमियाँ दूर होती जाती हैं। पूर्व में हो चुकी सभी प्रकार की भूलें और विराधनाएँ धूल जाती हैं और हमें जबरदस्त अंतरशांति का अनुभव होता है।)

१. हे अंतर्यामी परमात्मा! मुझे, किसी भी देहधारी जीवात्मा का किंचित्मात्र भी अहम् न दुभे (ठेस न पहुँचे), न दुभाया जाए या दुभाने के प्रति अनुमोदना न की जाए, ऐसी परम शक्ति दीजिए।

मुझे किसी भी देहधारी जीवात्मा का किंचित्मात्र भी अहम् न दुभे, ऐसी स्याद्वाद वाणी, स्याद्वाद वर्तन और स्याद्वाद मनन करने की परम शक्ति दीजिए।

२. हे अंतर्यामी परमात्मा! मुझे, किसी भी धर्म का किंचित्मात्र भी प्रमाण न दुभे, न दुभाया जाए या दुभाने के प्रति अनुमोदना न की जाए, ऐसी परम शक्ति दीजिए।

९ कलमें

मुझे किसी भी धर्म का किंचित्मात्र भी प्रमाण न दुभाया जाए ऐसी स्याद्वाद वाणी, स्याद्वाद वर्तन और स्याद्वाद मनन करने की परम शक्ति दीजिए।

३. हे अंतर्यामी परमात्मा! मुझे किसी भी देहधारी उपदेशक, साधु-साध्वी या आचार्य का अवर्णवाद, अपराध, अविनय न करने की परम शक्ति दीजिए।

४. हे अंतर्यामी परमात्मा! मुझे, किसी भी देहधारी जीवात्मा के प्रति किंचित्मात्र भी अभाव, तिरस्कार कभी भी न किया जाए, न करवाया जाए या कर्ता के प्रति अनुमोदना न की जाए, ऐसी परम शक्ति दीजिए।

५. हे अंतर्यामी परमात्मा! मुझे, किसी भी देहधारी जीवात्मा के साथ कभी भी कठोर भाषा, तंतीली भाषा न बोली जाए, न बुलवाई जाए या बोलने के प्रति अनुमोदना न की जाए, ऐसी परम शक्ति दीजिए। कोई कठोर भाषा, तंतीली भाषा बोले तो मुझे, मृदु-ऋजु भाषा बोलने की शक्ति दीजिए।

९ कलमें

६. हे अंतर्यामी परमात्मा! मुझे, किसी भी देहधारी जीवात्मा के प्रति स्त्री-पुरुष या नपुंसक, कोई भी लिंगधारी हो, तो उसके संबंध में किंचित्मात्र भी विषय-विकार संबंधी दोष, इच्छाएँ, चेष्टाएँ या विचार संबंधी दोष न किए जाए, न करवाए जाए या कर्ता के प्रति अनुमोदना न की जाए, ऐसी परम शक्ति दीजिए।
मुझे निरंतर निर्विकार रहने की परम शक्ति दीजिए।

७. हे अंतर्यामी परमात्मा! मुझे किसी भी रस में लुब्धता न हो ऐसी शक्ति दीजिए। समरसी आहार लेने की परम शक्ति दीजिए।

८. हे अंतर्यामी परमात्मा! मुझे, किसी भी देहधारी जीवात्मा का प्रत्यक्ष अथवा परोक्ष, जीवित अथवा मृत, किसी का किंचित्मात्र भी अवर्णवाद, अपराध, अविनय न किया जाए, न करवाया जाए या कर्ता के प्रति अनुमोदना न की जाए ऐसी परम शक्ति दीजिए।

९. हे अंतर्यामी परमात्मा! मुझे जगत् कल्याण करने में निमित्त बनने की परम शक्ति दीजिए, शक्ति दीजिए, शक्ति दीजिए।

९ कलमें

दुनिया में तीन लोगों का उपकार जीवन में

कभी भी नहीं भूलना चाहिए...

माता, पिता और गुरु

जिन्होंने हमें सही रास्ते पर चलाया।

- दादाश्री

