

ॐ (OM)

शान्तिप्रबोध स्तोत्रम्

(शान्ति एवं आत्म-जागरण प्रार्थना)

सनातन धर्म एवं वेदान्त की शाश्वत

आध्यात्मिक ज्ञान-परंपरा से प्रेरित

Prayers for Peace and Inner Awakening

(Verses for Inner Transformation)

Inspired by the Timeless Wisdom of

Sanatan Dharma and Vedantic

Contemplation

संस्कृत • हिंदी • English

संकलन एवं रचना Compiled and

Composed by

Madan Mohan

वैश्विक मानवता मिशन

Global Humanity Mission

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

शान्तिप्रबोध स्तोत्रम्

(शान्त्यात्मप्रबोधचालीसा)

उपोद्घातः

अयं स्तोत्रपाठः
मानवचित्तस्य अशान्तेः शान्तिं प्रति,
अज्ञानस्य आत्मप्रबोधं प्रति,
अहंकारस्य समर्पणं प्रति च
आन्तरिकयात्रायाः साधनरूपेण विरचितः अस्ति।
अत्र सत्यं, करुणा, समत्वं, श्रद्धा, आत्मविवेकः,
ईश्वरभक्तिः च सनातनधर्मस्य मूलभावरूपेण प्रतिष्ठिताः सन्ति।
श्रद्धया, शुद्धभावेन, एकाग्रचित्तेन च
अस्य पाठः साधकस्य अन्तःकरणे
शान्तिं, स्थैर्यं, आत्मप्रकाशं च जनयति।
शान्तिप्रबोध स्तोत्रम्

ॐ

हे परमात्मन्
असतो मा सद्गमय।
तमसो मा ज्योतिर्गमय।
मृत्योर्माऽमृतं गमय॥१॥

अशान्तेर्मा शान्तिं गमय।
संशयात् मा विश्वासं गमय।
भयात् मा निर्भयत्वं गमय॥२॥

अहंकारान्मा समर्पणं गमय।
ममतान्मा प्रेम गमय।
स्वार्थान्मा सेवां गमय॥३॥

मोहान्मा विवेकं गमय।
चञ्चलताया मा स्थैर्यं गमय।
क्लेशेभ्यो मा करुणां गमय॥४॥

द्वेषान्मा मैत्रीं गमय।
विभेदान्मा एकत्वं गमय।
कलहान्मा सौहार्दं गमय॥५॥

लोभान्मा संतोषं गमय।
क्रोधान्मा क्षमां गमय।
अविद्याया मा प्रज्ञां गमय॥६॥

निराशाया मा आशां गमय।
दुर्बलताया मा धैर्यं गमय।
बन्धनान्मा मुक्तिं गमय॥७॥

देहाभिमानान्मा आत्मबोधं गमय।
चित्तविक्षेपान्मा समाधिं गमय।
संसारसागरान्मा पारं गमय॥८॥

कामान्मा निर्मलतां गमय।

तृष्णाया मा तृप्तिं गमय।
विकारान्मा पवित्रतां गमय॥९॥

चिन्तायाः मा विश्रान्तिं गमय।
उद्वेगान्मा प्रसादं गमय।
अश्रुभ्यो मा आनन्दं गमय॥१०॥

अपेक्षाभ्यो मा समत्वं गमय।
आसक्तेर्मा अनासक्तिं गमय।
ग्रहणान्मा त्यागं गमय॥११॥

निन्दायाः मा समभावं गमय।
प्रशंसाया मा विनयं गमय।
स्पर्धाया मा सहयोगं गमय॥१२॥

दुःखान्मा धैर्यं गमय।
संघर्षान्मा शक्तिं गमय।
पतनान्मा उत्थानं गमय॥१३॥

बहिर्मुखत्वान्मा अन्तर्मुखतां गमय।
शब्दान्मा मौनं गमय।
विक्षेपान्मा एकाग्रतां गमय॥१४॥

सीमितत्वान्मा अनन्ततां गमय।
जडताया मा चेतनां गमय।
जीवभावान्मा शिवत्वं गमय॥१५॥

कर्तृत्वान्मा साक्षित्वं गमय।
फलाशाया मा निष्कामतां गमय।
कर्मबन्धनान्मा मुक्तिं गमय॥१६॥

श्रद्धाहीनताया मा श्रद्धां गमय।
विस्मृतेर्मा स्मृतिं गमय।
भ्रमणान्मा स्वधर्मं गमय॥१७॥

आलस्यान्मा पुरुषार्थं गमय।
प्रमादान्मा जागृतिं गमय।
दुर्बुद्धेर्मा सद्बुद्धिं गमय॥१८॥

अविश्वासान्मा आश्रयं गमय।
विखण्डनान्मा सामञ्जस्यं गमय।
कठोरताया मा कोमलतां गमय॥१९॥

ईर्ष्यायाः मा मुदितां गमय।
हिंसायाः मा दयां गमय।
प्रतिशोधनान्मा क्षान्तिं गमय॥२०॥

अस्थिरताया मा निश्चलतां गमय।
विश्वब्धेर्मा प्रशान्तिं गमय।
भयकम्पान्मा धृतिं गमय॥२१॥

विषयासक्तेर्मा वैराग्यं गमय।
इन्द्रियाणां मा संयमं गमय।
भोगान्मा योगं गमय॥२२॥

दैन्यात् मा गौरवं गमय।
आत्मविस्मृतेर्मा आत्मज्ञानं गमय।
पराधीनताया मा स्वाधीनतां गमय॥२३॥

कृत्रिमत्वान्मा सरलतां गमय।
कपटान्मा निष्कपटतां गमय।
बहुरूपताया मा स्वभावं गमय॥२४॥

विफलताया मा शिक्षां गमय।
हानेश्च मा धैर्यं गमय।
विपत्तेर्मा अवसरं गमय॥२५॥

जन्मभयान्मा आत्मनित्यतां गमय।
कालभयान्मा अखण्डतां गमय।
परिवर्तनान्मा सत्यं गमय॥२६॥

संग्रामान्मा शौर्यं गमय।
विषादान्मा उत्साहं गमय।
अवसादान्मा जीवनप्रभां गमय॥२७॥

प्रश्रेभ्यो मा अनुभूतिं गमय।
शास्त्रान्मा साक्षात्कारं गमय।
चिन्तनान्मा चैतन्यं गमय॥२८॥

अहमेवानिति भावान्मा त्वमेवेति भावं गमय।
पृथक्त्वान्मा एकरसतां गमय।
सीमाबोधान्मा ब्रह्मभावं गमय॥२९॥

यदा मनः क्लान्तं भवति,
त्वमेव मे विश्रान्तिः।
यदा मार्गो न दृश्यते,
त्वमेव मे दीपः॥३०॥

न मे केवलं सुखं देहि।
दुःखेऽपि स्थिरतां देहि।
न मे केवलं सिद्धिं देहि।
समत्वं देहि सर्वदा॥३१॥

न मे केवलं ज्ञानं देहि।
हृदये प्रेमापि देहि।

न मे केवलं शक्तिं देहि।
विनयमपि देहि प्रभो॥३२॥

त्वयि मे भक्तिर्निश्चला भवतु।
त्वयि मे चित्तं निरन्तरं लीयताम्।
त्वमेव लक्ष्यं मम जीवनस्य॥३३॥

यत्किञ्चिदस्ति मयि शुभाशुभम्।
तत्सर्वं तव चरणेषु समर्पयामि।
मां पालय, मां नय, मां धारय॥३४॥

आनन्दरूपममृतं यदस्ति।
शुद्धं शिवं सुन्दरं च यत्।
तदेव मे हृदि सदा विराजतु॥३५॥

त्वमेव माता च पिता त्वमेव।
त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव।
त्वमेव सर्वं मम देवदेव॥३६॥

यत् प्रेम शुद्धं निःस्वार्थं च।
यत् ज्ञानं मौनसमुद्भवम्।
यत् जीवनं करुणामयम्।
तदेव मे साधनं भवतु॥३७॥

अन्तकालेऽपि मे चित्तं
त्वयि एव लीयताम्।
अन्तिमः श्वासोऽपि
नामस्मरणमयो भवतु॥३८॥

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदम्
पूर्णात् पूर्णमुदच्यते।
पूर्णस्य पूर्णमादाय
पूर्णमेवावशिष्यते॥३९॥

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः।
सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु।
मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत्॥४०॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

फलश्रुतिः

यः श्रद्धया शान्तिप्रबोधस्तोत्रम्
नित्यं पठति, शृणोति वा,
तस्य चित्ते शान्तिः, बुद्धौ प्रकाशः,
हृदये करुणा च प्रादुर्भवति॥
अहंकारक्षयः, श्रद्धावृद्धिः,
आत्मविवेकः, समत्वभावश्च जायते।
भयक्लेशविक्षेपाः शनैः शनैरुपशाम्यन्ति॥

ईश्वरभक्तिर्दृढा भवति।
चित्तमन्तर्मुखं भवति।
जीवनमार्गे धैर्यं, विनयः, करुणा च वर्धन्ते॥
अन्ते साधकः शान्तिं,
आत्मप्रबोधं, ईश्वरानुग्रहं च प्राप्नोति॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥
इति शान्तिप्रबोधस्तोत्रम् सम्पूर्णम्॥

शान्तिप्रबोध स्तोत्र
(शांति और आत्म-जागरण चालीसा)

भाव-प्रस्तावना

यह स्तोत्र मानव-चित्त को अशांति से शांति,
अज्ञान से आत्म-जागरण,
और अहंकार से समर्पण की ओर ले जाने हेतु रचित एक आध्यात्मिक साधना-पाठ है।
इसमें सत्य, करुणा, समत्व, श्रद्धा, आत्मविवेक और ईश्वर-भक्ति जैसे
सनातन धर्म के मूल तत्त्वों का समावेश किया गया है।
श्रद्धा, शुद्ध भावना और एकाग्र चित्त से इसका पाठ
साधक के भीतर शांति, स्थिरता और आत्मप्रकाश उत्पन्न करने वाला माना गया है।

शान्तिप्रबोध स्तोत्र

ॐ

हे प्रभु,

मुझे असत्य से सत्य की ओर ले चलो।
अज्ञान के अंधकार से ज्ञान के प्रकाश की ओर ले चलो।
मृत्यु के भय से अमृत चेतना की ओर ले चलो॥१॥
अशांति से शांति की ओर ले चलो।
संदेह से विश्वास की ओर ले चलो।
भय से निर्भयता की ओर ले चलो॥२॥
अहंकार से समर्पण की ओर ले चलो।
ममता से शुद्ध प्रेम की ओर ले चलो।
स्वार्थ से सेवा की ओर ले चलो॥३॥
मोह से विवेक की ओर ले चलो।
चंचलता से स्थिरता की ओर ले चलो।
क्लेश से करुणा की ओर ले चलो॥४॥
द्वेष से मैत्री की ओर ले चलो।
विभाजन से एकत्व की ओर ले चलो।
कलह से सौहार्द की ओर ले चलो॥५॥
लोभ से संतोष की ओर ले चलो।
क्रोध से क्षमा की ओर ले चलो।
अज्ञान से प्रज्ञा की ओर ले चलो॥६॥
निराशा से आशा की ओर ले चलो।
दुर्बलता से धैर्य की ओर ले चलो।
बंधनों से मुक्ति की ओर ले चलो॥७॥
देह-अहंकार से आत्मबोध की ओर ले चलो।
चित्त की अशांति से समाधि की ओर ले चलो।
संसार-सागर से पार उतार दो॥८॥
कामनाओं से निर्मलता की ओर ले चलो।
तृष्णा से तृप्ति की ओर ले चलो।
विकारों से पवित्रता की ओर ले चलो॥९॥
चिंता से विश्राम की ओर ले चलो।
उद्वेग से प्रसन्न शांति की ओर ले चलो।
आँसुओं से आनंद की ओर ले चलो॥१०॥
अपेक्षाओं से समत्व की ओर ले चलो।
आसक्ति से अनासक्ति की ओर ले चलो।
पकड़ से त्याग की ओर ले चलो॥११॥
निंदा और प्रशंसा दोनों में समभाव दो।
स्पर्धा से सहयोग की ओर ले चलो।
मुझे विनम्रता प्रदान करो॥१२॥

दुःख में धैर्य दो।
 संघर्ष में शक्ति दो।
 पतन के बाद पुनः उठने का साहस दो॥१३॥
 बाहरी भटकाव से भीतर की यात्रा की ओर ले चलो।
 शब्दों से मौन की ओर ले चलो।
 विक्षेप से एकाग्रता की ओर ले चलो॥१४॥
 सीमितता से अनंतता की ओर ले चलो।
 जड़ता से चेतना की ओर ले चलो।
 जीवभाव से शिवभाव की ओर ले चलो॥१५॥
 कर्तापन से साक्षीभाव की ओर ले चलो।
 फल की इच्छा से निष्काम कर्म की ओर ले चलो।
 कर्मबंधन से मुक्ति दो॥१६॥
 श्रद्धाहीनता से श्रद्धा की ओर ले चलो।
 विस्मृति से स्मृति की ओर ले चलो।
 भटकाव से स्वधर्म की ओर ले चलो॥१७॥
 आलस्य से पुरुषार्थ की ओर ले चलो।
 प्रमाद से जागृति की ओर ले चलो।
 दुर्बुद्धि से सद्बुद्धि की ओर ले चलो॥१८॥
 अविश्वास से आश्रय की ओर ले चलो।
 विखंडन से सामंजस्य की ओर ले चलो।
 कठोरता से कोमलता की ओर ले चलो॥१९॥
 ईर्ष्या से हर्ष की ओर ले चलो।
 हिंसा से दया की ओर ले चलो।
 प्रतिशोध से क्षमा की ओर ले चलो॥२०॥
 अस्थिरता से निश्चलता की ओर ले चलो।
 विक्षोभ से प्रशांति की ओर ले चलो।
 भय से धृति की ओर ले चलो॥२१॥
 विषयासक्ति से वैराग्य की ओर ले चलो।
 इंद्रिय-विकार से संयम की ओर ले चलो।
 भोग से योग की ओर ले चलो॥२२॥
 हीनता से गौरव की ओर ले चलो।
 आत्मविस्मृति से आत्मज्ञान की ओर ले चलो।
 पराधीनता से स्वाधीनता की ओर ले चलो॥२३॥
 कृत्रिमता से सरलता की ओर ले चलो।
 कपट से निष्कपटता की ओर ले चलो।
 बाहरी मुखौटों से सच्चे स्वभाव की ओर ले चलो॥२४॥
 विफलता से सीख की ओर ले चलो।
 हानि में धैर्य दो।
 विपत्ति में अवसर दिखाओ॥२५॥
 जन्म-मृत्यु के भय से नित्य आत्मा का बोध दो।
 समय के भय से अखंडता की ओर ले चलो।
 परिवर्तन के बीच सत्य का अनुभव दो॥२६॥
 संघर्ष में शौर्य दो।
 विषाद में उत्साह दो।
 अवसाद में जीवन-ज्योति दो॥२७॥

प्रश्नों से अनुभूति की ओर ले चलो।
 शास्त्र से साक्षात्कार की ओर ले चलो।
 चिंतन से चेतना की ओर ले चलो॥२८॥
 “मैं ही सब हूँ” इस अहं से निकालकर
 “सब तुम ही हो” इस भाव में ले चलो।
 पृथक्ता से ब्रह्म-एकत्व की ओर ले चलो॥२९॥
 जब मन थक जाए,
 तुम ही मेरी विश्रान्ति बनो।
 जब मार्ग न दिखे,
 तुम ही मेरे दीप बनो॥३०॥
 मुझे केवल सुख मत दो,
 दुःख में भी स्थिरता दो।
 केवल सफलता नहीं,
 हर परिस्थिति में समत्व दो॥३१॥
 मुझे केवल ज्ञान मत दो,
 हृदय में प्रेम भी दो।
 केवल शक्ति नहीं,
 उसके साथ विनय भी दो॥३२॥
 मेरी भक्ति अचल हो जाए।
 मेरा चित्त निरंतर तुममें लीन रहे।
 तुम ही मेरे जीवन का लक्ष्य बनो॥३३॥
 मेरे भीतर जो भी शुभ या अशुभ है,
 वह सब तुम्हारे चरणों में समर्पित है।
 मुझे संभालो, मार्ग दिखाओ, धारण करो॥३४॥
 जो आनंद अमृतस्वरूप है,
 जो शुद्ध, शिव और सुंदर है,
 वही मेरे हृदय में सदा विराजे॥३५॥
 तुम ही मेरी माता हो,
 तुम ही मेरे पिता हो।
 तुम ही मेरे मित्र, सहायक और सर्वस्व हो॥३६॥
 शुद्ध और निःस्वार्थ प्रेम ही
 मेरे जीवन का आधार बने।
 मौन से उत्पन्न ज्ञान
 मेरी साधना बने॥३७॥
 अंतिम समय में भी
 मेरा चित्त तुममें ही लीन रहे।
 अंतिम श्वास भी
 तुम्हारे नाम के स्मरण से भरी हो॥३८॥
 यह समस्त जगत पूर्ण है।
 उसी पूर्णता से सब उत्पन्न होता है।
 पूर्ण से पूर्ण निकलने पर भी
 पूर्णता शेष रहती है॥३९॥
 सब सुखी हों।
 सब निरोग हों।
 सबका मंगल हो।
 कोई भी दुःख का भागी न बने॥४०॥
 ॐ शांतिः शांतिः शांतिः ॥

फलश्रुति

जो साधक श्रद्धा और एकाग्रता से इस शान्तिप्रबोध स्तोत्र का
नियमित पाठ या श्रवण करता है,
उसके चित्त में शांति, बुद्धि में प्रकाश और हृदय में करुणा प्रकट होती है।
उसका अहंकार धीरे-धीरे क्षीण होता है,
श्रद्धा और आत्मविवेक दृढ़ होते हैं,
तथा भय, क्लेश और मानसिक विक्षेप शांत होने लगते हैं।
ईश्वर के प्रति भक्ति दृढ़ होती है,
मन अंतर्मुखी बनता है,
और जीवन में धैर्य, विनय तथा समत्व की वृद्धि होती है।
अंततः साधक शांति, आत्म-जागरण और ईश्वर-कृपा का अनुभव प्राप्त करता है।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥
इति शान्तिप्रबोधस्तोत्रम् सम्पूर्णम्॥

Prayers for Peace and Inner Awakening (Verses for Inner Transformation)

Introduction

These prayers are inspired by the timeless spiritual wisdom of the Sanatan Dharma and the contemplative traditions of Vedantic thought, which guide the human being from ignorance to Self-realization, from inner unrest to peace, and from ego-centered living to Divine awareness. Rooted in universal spiritual aspirations expressed through ancient Indian wisdom traditions, these verses invoke transformation from falsehood to Truth, from darkness to Light, and from fear to inner freedom. They bring together sacred values such as Truth, Compassion, Humility, Self-awareness, Equanimity, Devotion, Selfless Service, Inner Stillness, and remembrance of the Divine Presence.

While inspired by the spiritual vision of Sanatan Dharma, these prayers are presented in a universal contemplative spirit so that seekers from all backgrounds may reflect upon inner awakening, harmony, and the realization of the deeper Self.

When recited with sincerity, devotion, and attentive awareness, these prayers are believed to cultivate peace in the heart, clarity in the mind, steadiness in life, and gradual spiritual illumination within consciousness.

Prayers for Peace and Inner Awakening (Verses for Inner Transformation)

ॐ" (Om)

Oh my God,

lead me from falsehood to Truth.
Lead me from darkness to Light.
Lead me from mortality to Immortality ||1 ||
Lead me from unrest to Peace.
Lead me from doubt to Trust.
Lead me from fear to Fearlessness ||2 ||
Lead me from ego to Surrender.
Lead me from possessiveness to Pure Love.
Lead me from selfishness to Service ||3 ||
Lead me from delusion to Wisdom.
Lead me from restlessness to Steadiness.
Lead me from suffering to Compassion ||4 ||
Lead me from hatred to Friendship.
Lead me from division to Oneness.
Lead me from conflict to Harmony ||5 ||
Lead me from greed to Contentment.
Lead me from anger to Forgiveness.
Lead me from ignorance to Insight ||6 ||
Lead me from despair to Hope.
Lead me from weakness to Courage.
Lead me from bondage to Liberation ||7 ||
Lead me from body-identification to Self-realization.
Lead me from mental disturbance to Inner Stillness.
Carry me across the ocean of worldly existence ||8 ||

Lead me from craving to Purity.
Lead me from endless thirst to Fulfillment.
Lead me from inner corruption to Holiness ||9 ||
Lead me from anxiety to Rest.
Lead me from agitation to Serenity.
Lead me from tears to Joy ||10 ||
Lead me from expectations to Equanimity.
Lead me from attachment to Freedom within love.
Lead me from grasping to Letting Go ||11 ||
Grant me balance amidst criticism and praise.
Lead me from competition to Cooperation.
Bless me with Humility ||12 ||
Give me patience in sorrow.
Give me strength in struggle.
Give me the courage to rise after every fall ||13 ||
Lead me from outward distraction to inward awareness.
Lead me from noise to Silence.
Lead me from distraction to Concentration ||14 ||
Lead me from limitation to Infinity.
Lead me from inertia to Consciousness.
Lead me from the individual self to the Divine Self ||15 ||
Lead me from doership to Witness-consciousness.
Lead me from desire for results to Selfless Action.
Free me from the bondage of karma ||16 ||
Lead me from lack of faith to Reverence.
Lead me from forgetfulness to Sacred Remembrance.
Lead me from wandering to Right Purpose ||17 ||
Lead me from laziness to Noble Effort.
Lead me from negligence to Wakefulness.
Lead me from distorted thinking to Right Understanding ||18 ||
Lead me from mistrust to Divine Refuge.
Lead me from fragmentation to Inner Unity.
Lead me from harshness to Gentleness ||19 ||
Lead me from jealousy to Appreciative Joy.
Lead me from violence to Compassion.
Lead me from revenge to Forgiveness ||20 ||
Lead me from instability to Stillness.
Lead me from turbulence to Calmness.
Lead me from trembling fear to Steadfastness ||21 ||
Lead me from sense-obsession to Detachment.
Lead me from indulgence to Self-restraint.
Lead me from mere pleasure to Spiritual Union ||22 ||
Lead me from inferiority to Dignity.
Lead me from self-forgetfulness to Self-knowledge.
Lead me from dependence to Inner Freedom ||23 ||
Lead me from artificiality to Simplicity.
Lead me from deceit to Sincerity.
Lead me from masks to Authentic Being ||24 ||

Lead me from failure to Learning.
 Give me patience amidst loss.
 Reveal opportunity within adversity ||25 ||
 Lead me beyond the fear of birth and death
 into the realization of the Eternal Self.
 Lead me beyond the fear of time into Wholeness ||26 ||
 Give me bravery in struggle.
 Give me enthusiasm amidst sorrow.
 Give me the light of life amidst depression ||27 ||
 Lead me from questioning to Direct Experience.
 Lead me from scripture to Realization.
 Lead me from thought to Living Awareness ||28 ||
 Lead me from the ego that says "I alone"
 into the surrender that says "Thou alone."
 Lead me from separateness to Divine Oneness ||29 ||
 When my mind grows weary,
 be my Rest.
 When the path disappears, be my Lamp ||30 ||
 Do not give me only happiness;
 grant me steadiness even in sorrow.
 Do not give me only success;
 grant me balance in every condition ||31 ||
 Do not give me only knowledge;
 fill my heart with Love as well.
 Do not give me only power;
 bless me also with Humility ||32 ||
 May my devotion become unwavering.
 May my mind remain absorbed in You.
 May You alone become the goal of my life ||33 ||
 Whatever is noble or flawed within me,
 I surrender all at Your feet.
 Protect me, guide me, sustain me ||34 ||
 May the immortal Bliss
 that is Pure, Auspicious, and Beautiful
 forever dwell within my heart ||35 ||
 You are my Mother and my Father.
 You are my Friend and Companion.
 You are my Support and my All ||36 ||
 May selfless and pure Love
 become the foundation of my life.
 May wisdom born of Silence
 become my path of practice ||37 ||
 Even at the final moment,
 may my mind merge in You alone.
 May my last breath
 be filled with remembrance of Your Name ||38 ||
 All this creation is Whole.
 From Wholeness arises all existence.
 Even when Wholeness emerges from Wholeness,
 Wholeness alone remains ||39 ||

May all beings be happy.
May all beings be free from illness.
May all behold what is auspicious.
May none suffer in misery ॥40॥

Om Peace Peace Peace

Fruits of the Prayer

Whoever recites or listens to these *Prayers for Peace and Inner Awakening* with sincerity, devotion, and attentive awareness gradually nurtures peace in the heart, clarity in the mind, and compassion in character.

Ego slowly diminishes, faith and inner discernment become stronger, and fear, anxiety, and mental agitation begin to fade. Devotion deepens, the mind turns inward, and qualities such as patience, humility, balance, love, and selfless service begin to blossom in life.

As these contemplative prayers are inspired by the spiritual wisdom of Sanatan Dharma and Vedantic reflection, they gently guide the seeker toward Self-awareness, inner harmony, spiritual awakening, and the living experience of Divine Grace.

Om Peace Peace Peace

Completion

Thus ends the

Prayers for Peace and Inner Awakening
(Verses for Inner Transformation)

बुद्धं शरणं गच्छामि
धम्मं शरणं गच्छामि
सङ्घं शरणं गच्छामि

बोधि-जागरण पयणा
(दुक्ख तो निब्बाण-सांति दिसा)
बोधि-जागरण प्रार्थना
(दुःख से निर्वाण-शांति की ओर)
Bodhi Awakening Prayer
(From Suffering toward Nirvanic Peace)

पाली-प्रेरित शैली • हिंदी

• English

Compiled and Composed by
Madan Mohan
Under the Aegis of
Global Humanity Mission

बोधि-जागरण पयणा
(दुक्ख तो निब्बाण-सांति दिसा)

भाव-प्यस्तावणा

एसा पयणा मनुस्स-चित्तं अविज्जा, तण्हा, दोस, मोह अ मानसिक-किलेस तो मुक्क करिदुं
सति, पज्जा, करुणा, समता अ निब्बाण दिसा परिवत्तइ काजे रचिदो एगो ज्ञाण-साधणा-पाठो णं।

एत्थ अनिच्चा, अनत्ता, करुणा, मैत्ति, मज्झिम-मग्ग, सम्मा-सति अ दुक्ख-निरोध जइस्से
बौद्ध-धम्मस्स मूल तत्त्वाणं समावेसो किदो णं।

सजगता, अप्प-निरीक्खण अ शांत-चित्तेण एदस्स चिंतणं
साधकस्स अंतरे जागरूकता, किलेस-खय, अंतर-सांति अ बोधि-दिसा प्रेरणा जागवइ ति मण्णइ॥

बोधि-जागरण पयणा

बुद्धं सरणं गच्छामि।

धम्मं सरणं गच्छामि।

सङ्घं सरणं गच्छामि॥१॥

अविज्जा तो पज्जा दिसा वढ्ढुं।
मिच्छा-दिट्ठि तो सम्मा-दिट्ठि दिसा वढ्ढुं।
असजगता तो जागरूकता दिसा वढ्ढुं॥२॥

तण्हा तो विराग दिसा वढ्ढुं।
उपादाण तो मुक्तता दिसा वढ्ढुं।
बंधण तो निब्बाण-मग्ग दिसा वढ्ढुं॥३॥

दोस तो मैत्ति दिसा वढ्ढुं।
क्रूरता तो करुणा दिसा वढ्ढुं।
विभाग तो सह-अस्तित्व दिसा वढ्ढुं॥४॥

मोह तो बोधि दिसा वढ्ढुं।
भम तो स्पष्ट-बोध दिसा वढ्ढुं।
अण्णाण तो पच्चक्ख-अणुभव दिसा वढ्ढुं॥५॥

चंचलता तो सजगता दिसा वढ्ढुं।
विक्खेप तो एकग्गता दिसा वढ्ढुं।
असांति तो ज्ञाण दिसा वढ्ढुं॥६॥

लोभ तो संतोस दिसा वढ्ढुं।
संग्गह तो सरलता दिसा वढ्ढुं।
भोग तो संतुलण दिसा वढ्ढुं॥७॥

कोध तो खमा दिसा वढ्ढुं।
उत्तेजणा तो धीरज दिसा वढ्ढुं।
प्रतिक्किरिया तो समता दिसा वढ्ढुं॥८॥

भय तो णिभयता दिसा वढ्ढुं।
असुरक्खा तो ठिरता दिसा वढ्ढुं।
व्याकुलता तो शांत-चित्त दिसा वढ्ढुं॥९॥

असांति तो मौण दिसा वढ्ढुं।
उद्वेग तो उपसम दिसा वढ्ढुं।
व्यथा तो अंतर-सांति दिसा वढ्ढुं॥१०॥

अहंकार तो अनत्ता-बोध दिसा वढ्ढुं।
“अहं” गहण तो मुक्त-जागरूकता दिसा वढ्ढुं।
पृथक्कता तो परस्पर-संबंध-बोध दिसा वढ्ढुं॥११॥

अपेक्षा तो समता दिसा वढूँ।
आसत्ति तो अणासत्ति दिसा वढूँ।
गहण तो मोच्चण दिसा वढूँ॥१२॥

इस्सा तो मुदिता दिसा वढूँ।
तुलणा तो अप्प-स्वीकार दिसा वढूँ।
असंतोस तो पमुदित-चित्त दिसा वढूँ॥१३॥

हिंसा तो अहिंसा दिसा वढूँ।
कठोरता तो दया दिसा वढूँ।
हानि तो रक्खा दिसा वढूँ॥१४॥

असच्च तो सम्मा-वाचा दिसा वढूँ।
कटुता तो मधुरता दिसा वढूँ।
वाणी तो मंगल दिसा वढूँ॥१५॥

असुद्ध-कम्म तो सम्मा-कम्म दिसा वढूँ।
स्वार्थ तो कल्याण दिसा वढूँ।
असज्ज-जीवण तो धम्ममय-जीवण दिसा वढूँ॥१६॥

पमाद तो जागृति दिसा वढूँ।
विस्मरण तो सम्मा-सति दिसा वढूँ।
अचेतण-जीवण तो सज्ज-जीवण दिसा वढूँ॥१७॥

भमण तो मज्झिम-मग्न दिसा वढूँ।
अति तो संतुलण दिसा वढूँ।
विक्रोभ तो संतुलित-चेतणा दिसा वढूँ॥१८॥

संदेह तो पच्चक्ख-अणुभव दिसा वढूँ।
सुत-णाण तो अणुभूत-पञ्जा दिसा वढूँ।
विचार तो बोधि दिसा वढूँ॥१९॥

बाहिर-सद्द तो अंतर-मौण दिसा वढूँ।
अव्यवस्था तो अंतर-संतुलण दिसा वढूँ।
विक्रोप तो समाधि दिसा वढूँ॥२०॥

क्षणभंगुरता जाणेमि।
अनिच्चा-सच्चं स्वीकरोमि।
परिवत्तणे वि सांति अणुभवेमि॥२१॥

दुक्खं जाणेमि।
दुक्खस्स कारणं पेक्खेमि।
दुक्ख-निरोध-मग्गे चरामि॥२२॥

सम्मा-दिट्ठि वढारेमि।
सम्मा-सति जागरूगा धरेमि।
अट्ठंगिक-मग्गं अणुसरामि॥२३॥

सम्मा-वाचा भासेमि।
सम्मा-कम्म करेमि।
सम्मा-आजीविका जीवेमि॥२४॥

तण्हा तो विरक्ति दिसा वढूँ।
उपादाण तो मुक्ति दिसा वढूँ।
चित्तं लहुकं करेमि॥२५॥

जण्ण-मरण-भय तो उवरेमि।
सव्व-संस्काराणं अनिच्चता जाणेमि।
निब्बाण-सांति अणुभवेमि॥२६॥

संघस्से धीरज वढारेमि।
दुक्खे सजग्गता धरूँ।
अंधकारे वि जागृति पेक्खेमि॥२७॥

पुच्छा तो अणुभूदि दिसा वढूँ।
विचार तो पच्चक्ख-बोध दिसा वढूँ।
चित्तण तो जागृत-चेतणा दिसा वढूँ॥२८॥

“अहमेव सब्बं” आग्रह तो मुक्क होऊँ।
सव्व-धम्माणं परस्परता जाणेमि।
करुणाए जीवणं जीवेमि॥२९॥

जदा मणो थकिदो होइ।
सति मम आधारो होउ।
धम्मो मम प्पकाशो होउ॥३०॥

जदा मग्गो कठिनो लागे।
धीरज ठिरो रहउ।
पज्जा दिशा दस्सइ॥३१॥

सुखे आसत्ति ण वढउ।
दुक्खे णिरासा ण आगच्छउ।
सव्व-परिस्थितीसु समता रहउ॥३२॥

केवल णाणं ण वढउ।
करुणा वि विकसित होउ।
जीवणं संतुलितं होउ॥३३॥

केवल ज्ञाणं ण होउ।
मैत्ति वि जागरूगा होउ।
साधणा संतुलिता होउ॥३४॥

सव्व-प्राणीसु।
मंगल-भाव जागउ।
हृदय विस्तीर्ण होउ॥३५॥

जं उप्पन्नं।
तं णस्सरं।
एषो बोधो ठिरो रहउ॥३६॥

तण्हा खीणा होउ।
किलेसा सांता होंतु।
निब्बाण-मग्गो स्पष्टो होउ॥३७॥

अंतिम-क्षणे वि।
सति जागरूगा रहउ।
चित्तं शांतं रहउ॥३८॥

बुद्धस्स मग्गे चरामि।
धम्मस्स प्पकाशं धारेमि।
सङ्गं तो प्रेरणा लभेमि॥३९॥

सव्वे पाणा सुखिया होंतु।
सव्वे पाणा दुक्खा तो मुक्का होंतु।
सव्वेसिं कल्याणं होउ॥४०॥

**बुद्धं सरणं गच्छामि।
धम्मं सरणं गच्छामि।
सङ्गं सरणं गच्छामि॥**

फलस्सुति

जो साधक सजग्गता, करुणा अ पज्जा-भावेण
एदं बोधि-जागरण पयणं णियमएण चिंतइ, पढइ वा सुणइ,

तस्स अंतरे धीरे-धीरे सति, समता अ जागरूकता वढइ।

चित्तं तण्हा, दोस अ मोह तो मुक्क होइ,
धीरज, करुणा, संतुलण अ अंतर-मुक्ति दिसा वढइ।

साधकस्स अंतरे अनिच्चा-बोध,
दुक्ख-स्स स्वरूप-समझ
अ धम्म-मग्गे ठिरता विकसित होइ।

अंते साधक
अंतर-सांति,
जागृत-चेतणा
अ निब्बाण-मग्ग-अणुभूदि दिसा उन्मुख होइ॥

इदि बोधि-जागरण पयणा संपुण्णं॥

बोधि-जागरण प्रार्थना

(दुःख से निर्वाण-शांति की ओर)

भाव-प्रस्तावना

यह प्रार्थना मानव-चित्त को अविद्या, तृष्णा, द्वेष, मोह और मानसिक क्लेशों से मुक्त होकर स्मृति, प्रज्ञा, करुणा, समत्व और निर्वाण की दिशा में रूपांतरित करने हेतु रचित एक ध्यान-साधना पाठ है।

इसमें अनित्यता (अनिच्चा), अनात्म, करुणा, मैत्री, मध्यम मार्ग, सम्यक स्मृति और दुःखनिरोध जैसे बौद्ध धर्म के मूल तत्त्वों का समावेश किया गया है।

सजगता, आत्मनिरीक्षण और शांत चित्त से इसका चिंतन साधक के भीतर जागरूकता, क्लेश-क्षय, अंतःशांति और बोधि की दिशा में प्रेरणा उत्पन्न करने वाला माना गया है।

बोधि-जागरण प्रार्थना

बुद्धं शरणं गच्छामि।
धम्मं शरणं गच्छामि।
सङ्घं शरणं गच्छामि॥१॥

अविद्या से प्रज्ञा की ओर बढ़ूँ।
मिथ्या दृष्टि से सम्यक दृष्टि की ओर बढ़ूँ।
अचेतनता से जागरूकता की ओर बढ़ूँ॥२॥

तृष्णा से विराग की ओर बढ़ूँ।
उपादान से मुक्तता की ओर बढ़ूँ।
बंधन से निर्वाण-पथ की ओर बढ़ूँ॥३॥

द्वेष से मैत्री की ओर बढ़ूँ।
क्रूरता से करुणा की ओर बढ़ूँ।
विभाजन से सहअस्तित्व की ओर बढ़ूँ॥४॥

मोह से जागृति की ओर बढ़ूँ।
भ्रम से स्पष्ट बोध की ओर बढ़ूँ।
अज्ञान से प्रत्यक्ष अनुभव की ओर बढ़ूँ॥५॥

चंचलता से सजगता की ओर बढ़ूँ।
विक्षेप से एकाग्रता की ओर बढ़ूँ।
अशांति से ध्यान की ओर बढ़ूँ॥६॥

लोभ से संतोष की ओर बढ़ूँ।
संग्रह से सरलता की ओर बढ़ूँ।
भोग से संतुलन की ओर बढ़ूँ॥७॥

क्रोध से क्षमा की ओर बढ़ूँ।
उत्तेजना से धैर्य की ओर बढ़ूँ।
प्रतिक्रिया से समत्व की ओर बढ़ूँ॥८॥

भय से निर्भयता की ओर बढ़ूँ।
असुरक्षा से स्थिरता की ओर बढ़ूँ।
व्याकुलता से शांत चित्त की ओर बढ़ूँ॥९॥

अशांति से मौन की ओर बढ़ूँ।
उद्वेग से उपशम की ओर बढ़ूँ।
व्यथा से अंतःशांति की ओर बढ़ूँ॥१०॥

अहंकार से अनात्मबोध की ओर बढ़ूँ।
“मैं” की पकड़ से मुक्त जागरूकता की ओर बढ़ूँ।
पृथक्ता से परस्पर-संबद्धता की समझ की ओर बढ़ूँ॥११॥

अपेक्षाओं से समत्व की ओर बढ़ूँ।
आसक्ति से अनासक्ति की ओर बढ़ूँ।
पकड़ से छोड़ने की ओर बढ़ूँ॥१२॥

ईर्ष्या से मुदिता की ओर बढ़ूँ।
तुलना से आत्मस्वीकृति की ओर बढ़ूँ।
असंतोष से प्रसन्नचित्तता की ओर बढ़ूँ॥१३॥

हिंसा से अहिंसा की ओर बढ़ूँ।
कठोरता से दया की ओर बढ़ूँ।
हानि से संरक्षण की ओर बढ़ूँ॥१४॥

असत्य से सम्यक वचन की ओर बढ़ूँ।
कटुता से मधुरता की ओर बढ़ूँ।
वाणी से मंगल की ओर बढ़ूँ॥१५॥

अशुद्ध कर्म से सम्यक कर्म की ओर बढ़ूँ।
स्वार्थ से कल्याण की ओर बढ़ूँ।
असजग जीवन से धम्ममय जीवन की ओर बढ़ूँ॥१६॥

प्रमाद से जागृति की ओर बढ़ूँ।
विस्मृति से सम्यक स्मृति की ओर बढ़ूँ।
अचेतन जीवन से सजग जीवन की ओर बढ़ूँ॥१७॥

भटकाव से मध्यम मार्ग की ओर बढ़ूँ।
अति से संतुलन की ओर बढ़ूँ।
विक्षोभ से संतुलित चेतना की ओर बढ़ूँ॥१८॥

संदेह से प्रत्यक्ष अनुभव की ओर बढ़ूँ।
श्रुत ज्ञान से अनुभूत प्रज्ञा की ओर बढ़ूँ।
विचार से बोध की ओर बढ़ूँ॥१९॥

बाहरी शोर से भीतर के मौन की ओर बढ़ूँ।
अव्यवस्था से अंतःसंतुलन की ओर बढ़ूँ।
विक्षेप से समाधि की ओर बढ़ूँ॥२०॥

क्षणभंगुरता को पहचानूँ।
अनित्य के सत्य को स्वीकारूँ।
परिवर्तन में शांति अनुभव करूँ॥२१॥

दुःख को समझूँ।
दुःख के कारणों को पहचानूँ।
दुःखनिरोध के मार्ग पर चलूँ॥२२॥

सम्यक दृष्टि विकसित करूँ।
सम्यक स्मृति जागृत रखूँ।
अष्टांगिक मार्ग अपनाऊँ॥२३॥

सम्यक वाणी बोलूँ।
सम्यक कर्म करूँ।
सम्यक आजीविका जीऊँ॥२४॥

तृष्णा से विरक्ति की ओर बढ़ूँ।
उपादान से मुक्ति की ओर बढ़ूँ।
चित्त को हल्का बनाऊँ॥२५॥

जन्म-मरण के भय से ऊपर उठूँ।
सभी संस्कारों की अनित्यता पहचानूँ।
निर्वाण-शांति का अनुभव करूँ॥२६॥

संघर्ष में धैर्य विकसित करूँ।
दुःख में सजगता बनाए रखूँ।
अंधकार में भी जागृति खोजूँ॥२७॥

प्रश्नों से अनुभूति की ओर बढ़ूँ।
विचार से प्रत्यक्ष बोध की ओर बढ़ूँ।
चिंतन से जागृत चेतना की ओर बढ़ूँ॥२८॥

“मैं ही सब हूँ” के आग्रह से मुक्त होऊँ।
सब धर्मों की परस्परता समझूँ।
करुणा में जीवन जीऊँ॥२९॥

जब मन थक जाए।
स्मृति मेरा सहारा बने।
धम्म मेरा प्रकाश बने॥३०॥

जब मार्ग कठिन लगे।
धैर्य स्थिर बना रहे।
प्रज्ञा दिशा दिखाती रहे॥३१॥

सुख में आसक्ति न बढ़े।
दुःख में निराशा न आए।
हर परिस्थिति में समत्व बना रहे॥३२॥

केवल ज्ञान न बढ़े।
करुणा भी विकसित हो।
जीवन संतुलित बने॥३३॥

केवल ध्यान ही न हो।
मैत्री भी जागृत हो।
साधना संतुलित बने॥३४॥

सब प्राणियों के प्रति।
मंगलभाव जागृत हो।
हृदय विस्तृत बने॥३५॥

जो उत्पन्न हुआ है।
वह नश्वर है।
यह बोध स्थिर बना रहे॥३६॥

तृष्णा क्षीण हो।
क्लेश शांत हों।
निर्वाण-पथ स्पष्ट हो॥३७॥

अंतिम क्षण तक।
स्मृति जागृत बनी रहे।
चित्त शांत बना रहे॥३८॥

बुद्ध के मार्ग पर चलूँ।
धम्म का प्रकाश धारण करूँ।
सङ्घ से प्रेरणा प्राप्त करूँ॥३९॥

सब प्राणी सुखी हों।
सब प्राणी दुःख से मुक्त हों।
सबका कल्याण हो॥४०॥

बुद्धं शरणं गच्छामि।
धम्मं शरणं गच्छामि।
सङ्घं शरणं गच्छामि॥

फलश्रुति

जो साधक सजगता, करुणा और प्रज्ञा-भाव से
इस बोधि-जागरण प्रार्थना का नियमित चिंतन, पाठ या श्रवण करता है,
उसके भीतर धीरे-धीरे स्मृति, समत्व और जागरूकता का विकास होने लगता है।

मन तृष्णा, द्वेष और मोह से मुक्त होकर
धैर्य, करुणा, संतुलन और अंतर्मुक्ति की दिशा में अग्रसर होने लगता है।

साधक के भीतर अनित्य का बोध,
दुःख के स्वरूप की समझ
और धम्ममार्ग के प्रति स्थिरता विकसित होती है।

अंततः साधक अंतःशांति,
जागृत चेतना
और निर्वाण-पथ की अनुभूति की ओर उन्मुख होता है।

इति बोधि-जागरण प्रार्थना सम्पूर्णम्॥

Bodhi Awakening Prayer
(From Suffering toward Nirvanic Peace)

Preface

This prayer is a contemplative meditation text composed to help transform the human mind

from ignorance, craving, aversion, delusion, and mental afflictions
toward mindfulness, wisdom, compassion, equanimity, and awakening.

It incorporates foundational principles of the Buddhist path such as impermanence, non-self, compassion, loving-kindness, the Middle Way, right mindfulness, interdependence, and the cessation of suffering.

Through mindful reflection, inner stillness, and compassionate awareness,
this prayer is intended to cultivate clarity, calmness, insight, inner balance, and the spirit of Bodhi within the practitioner.

Bodhi Awakening Prayer

I take refuge in the Buddha.
I take refuge in the Dharma.
I take refuge in the Sangha ||1||

May I move from ignorance toward wisdom.
May I move from wrong understanding toward the right view.
May I move from unconscious living toward mindful awareness ||2||

May I move from craving toward detachment.
May I move from clinging toward inner freedom.
May I move from bondage toward the path of Nirvana ||3||

May I move from hatred toward loving-kindness.
May I move from cruelty toward compassion.
May I move from division toward harmonious coexistence ||4||

May I move from delusion toward awakening.
May I move from confusion toward clear insight.
May I move from conceptual knowledge toward direct experience ||5||

May I move from restlessness toward mindfulness.
May I move from distraction toward concentration.
May I move from agitation toward meditative stillness ||6||

May I move from greed toward contentment.
May I move from accumulation toward simplicity.
May I move from indulgence toward balance ||7||

May I move from anger toward forgiveness.
May I move from reactivity toward patience.
May I move from emotional turbulence toward equanimity ||8||

May I move from fear toward fearlessness.
May I move from insecurity toward inner stability.
May I move from anxiety toward a peaceful mind ||9||

May I move from noise toward silence.
May I move from disturbance toward calmness.
May I move from sorrow toward inner peace ||10||

May I move from ego toward the realization of non-self.
May I move from possessiveness toward liberated awareness.
May I move from separateness toward interconnection ||11||

May I move from expectations toward balance.
May I move from attachment toward non-attachment.
May I move from grasping toward letting go ||12||

May I move from jealousy toward appreciative joy.
May I move from comparison toward self-acceptance.
May I move from dissatisfaction toward contentedness ||13||

May I move from violence toward non-harming.
May I move from harshness toward gentleness.
May I move from causing suffering toward protecting life ||14||

May I move from false speech toward truthful speech.
May I move from bitterness toward kindness in words.
May my speech become a source of peace ||15||

May I move from unwholesome actions toward the right action.
May I move from selfishness toward the welfare of all beings.
May I move from heedless living toward a Dharmic life ||16||

May I move from negligence toward awakening.
May I move from forgetfulness toward right mindfulness.
May I move from unconscious living toward mindful living ||17||

May I move from extremes toward the Middle Way.
May I move from imbalance toward harmony.
May I move from inner conflict toward balanced awareness ||18||

May I move from doubt toward direct realization.
May I move from borrowed knowledge toward experiential wisdom.
May I move from intellectual thought toward awakening ||19||

May I move from outer noise toward inner silence.
May I move from disorder toward inner harmony.
May I move from distraction toward meditative absorption ||20||

May I recognize the impermanent nature of all things.
May I accept the truth of change.
May I discover peace amidst impermanence ||21||

May I understand suffering.
May I recognize the causes of suffering.
May I walk the path leading to the cessation of suffering ||22||

May the right view arise within me.
May right mindfulness remain awakened within me.
May I follow the Noble Eightfold Path ||23||

May I speak rightly.
May I act rightly.
May I earn my livelihood rightly ||24||

May craving gradually fade away.
May clinging dissolve within the mind.
May the heart become light and free ||25||

May I rise above the fear of birth and death.
May I recognize the impermanence of all conditioned existence.
May I experience the peace of Nirvana ||26||

May patience arise within struggle.
May mindfulness remain present amidst pain.
May awakening be discovered even in darkness ||27||

May I move from endless questioning toward direct realization.
May I move from thought toward awakened insight.
May I move from reflection toward living awareness ||28||

May I be freed from the illusion of "I alone."
May I understand the interconnectedness of all phenomena.
May compassion guide my life ||29||

When the mind grows weary,
May mindfulness become my refuge.
May the Dharma become my light ||30||

When the path appears difficult,
May patience remain steady.
May wisdom continue to guide me ||31||

May attachment not increase in pleasure.
May despair not arise in suffering.
May equanimity remain in every condition ||32||

May knowledge alone not grow.
May compassion also deepen.
May life remain balanced ||33||

May meditation not become dry detachment alone.
May loving-kindness also awaken.
May practice become complete and harmonious ||34||

May goodwill arise toward all beings.
May the heart become vast and inclusive.
May compassion flow naturally ||35||

Whatever has arisen is impermanent.
Whatever is conditioned shall pass away.
May this understanding remain clear within me ||36||

May craving diminish.
May mental afflictions become peaceful.
May the path toward Nirvana become clear ||37||

Until the final moment,
may mindfulness remain awake.
May the mind remain peaceful ||38||

May I walk the path of the Buddha.
May I carry the light of the Dharma.
May I draw inspiration from the Sangha ||39||

May all beings be happy.
May all beings be free from suffering.
May the welfare of all prevail ||40||

Fruits of the Prayer

Whoever reflects upon, recites, or listens to this Bodhi Awakening Prayer
with mindfulness, compassion, sincerity, and contemplative awareness
may gradually develop clarity, balance, inner calmness, and awakened understanding.

The mind may slowly become free from craving, aversion, delusion, and inner agitation,
moving instead toward compassion, wisdom, patience, mindfulness, and liberation.

Awareness of impermanence,
understanding of suffering,
and steadiness upon the path of Dharma may gradually deepen within the practitioner.

Ultimately, this prayer is intended to inspire
inner peace, awakened consciousness, compassionate living,
and movement toward the realization of Nirvanic freedom.

Thus concludes the Bodhi Awakening Prayer

णमो अरिहंताणं
णमो सिद्धाणं
णमो आयरियाणं

णमो लोए सव्वसाहूणं॥

जैन धम्म • जैन धर्म • Jain Dharma

सम्मत्त-जागरण पयणा

(आत्मसुद्धि, अहिंसा अ मोख्वमग्ग-साधणा)

सम्यक्त्व-जागरण प्रार्थना

(आत्मशुद्धि, अहिंसा और मोक्षमार्ग साधना)

Samyaktva Awakening Prayer

(A Prayer for Self-Purification, Nonviolence, and Inner Liberation)

प्राकृत-प्रेरित शैली • संस्कृतनिष्ठ जैन हिंदी •
English

संकलन एवं रचना

Madan Mohan

वैश्विक मानवता मिशन

Global Humanity Mission

सम्मत्त-जागरण पयणा

(आत्मसुद्धि, अहिंसा अ मोख्वमग्ग-साधणा)

भाव-प्पस्तावणा

एसा पयणा जीवस्स मिच्छत्त, राग, दोस, मोह अ कम्मबंधण तो मुक्क होइ
सम्मत्त-दंसण, सम्मत्त-णाण, सम्मत्त-चरित्त, अहिंसा, अपरिग्गह अ अप्प-जागरण दिसा वढण-काजे
रचिओ एगो आध्यात्मिक साधणा-पाठो णं।

एत्थ संयम, खमा, मैत्ति, करुणा, तव, विराग, समभाव अ सब्ब-जीव-दया जइस्से
जैन धम्मस्स मूल आध्यात्मिक तत्त्वाणं समावेसो किदो णं।

सद्धा, सजग्गता अ सुद्ध-भावेण एदस्स पठनं वा सवणं
साधकस्स अंतरे अप्प-विवेग, संयम, संति अ कम्म-खय-भाव जागवइ ति मण्णइ॥

सम्मत्त-जागरण पयणा

णमो अरिहंताणं।

णमो सिद्धाणं।

णमो आयरियाणं॥

मिच्छत्त तो सम्मत्त-दंसण दिसा वढूँ।
अण्णाण तो अप्प-णाण दिसा वढूँ।
असांति तो अंतर-सांति दिसा वढूँ॥१॥

राग तो विराग दिसा वढूँ।
दोस तो मैत्ति दिसा वढूँ।
मोह तो अप्प-जागरण दिसा वढूँ॥२॥

अहंकार तो णिम्मत्ता दिसा वढूँ।
सय-अत्थ तो जीव-दया दिसा वढूँ।
हिंसा तो अहिंसा दिसा वढूँ॥३॥

कोह तो खमा दिसा वढूँ।
लोभ तो संतोस दिसा वढूँ।
ममता तो अपरिग्गह दिसा वढूँ॥४॥

भमण तो अप्प-चिंतण दिसा वढूँ।
चंचलता तो ठिरता दिसा वढूँ।
कम्मबंधण तो मुक्खि-मग्ग दिसा वढूँ॥५॥

असंजम तो संयम दिसा वढूँ।
असुद्धि तो अप्प-सुद्धि दिसा वढूँ।
पमाद तो सजग्गता दिसा वढूँ॥६॥

इस्सा तो पमोद दिसा वढूँ।
कटुता तो करुणा दिसा वढूँ।
प्रतिसोध तो खमा दिसा वढूँ॥७॥

भय तो णिभयता दिसा वढूँ।
दुब्बलता तो धीरज दिसा वढूँ।
णिरासा तो आसा दिसा वढूँ॥८॥

तिष्णा तो तिप्पि दिसा वढूँ।
वासणा तो णिम्मलता दिसा वढूँ।
भोग तो तव दिसा वढूँ॥९॥

चिंता तो विसाम दिसा वढूँ।
उद्वेग तो समभाव दिसा वढूँ।
अंसू तो अंतर-अणंद दिसा वढूँ॥१०॥

अपेक्खा तो संतुलण दिसा वढूँ।
आसत्ति तो स्वतंत्रता दिसा वढूँ।
गहण तो त्याग दिसा वढूँ॥११॥

णिंदा अ पसंसा मइझे समभाव धरूँ।
स्पद्धा तो सहयोग दिसा वढूँ।
णिम्मत्ता जीवणे धरेमि॥१२॥

दुक्खे सहणसक्ति वढारेमि।
संघस्से साहस जागारेमि।
पडण पच्छा पुणो उठिदुं सिक्खेमि॥१३॥

बाहिर-आक्खेप्प तो अंतर्जात्रा करेमि।
सद्द तो मौण दिसा वढूँ।
विक्खेप तो ज्ञाण दिसा वढूँ॥१४॥

सीमित-दिट्ठि तो विशाल-चेतणा दिसा वढूँ।
जडता तो जागरूगता दिसा वढूँ।
जीवभाव तो सुद्ध-अप्पभाव दिसा वढूँ॥१५॥

कर्त्ताभाव तो साखीभाव दिसा वढूँ।
फलासत्ति तो णिस्संग-कम्म दिसा वढूँ।
कम्मबंध तो अंतर-मुक्ति दिसा वढूँ॥१६॥

असद्धा तो सद्धा दिसा वढूँ।
विस्मरण तो अप्प-स्मरण दिसा वढूँ।
भम तो सच्च-मग्ग दिसा वढूँ॥१७॥

आलस्स तो पुरिसत्थ दिसा वढूँ।
दुब्बुद्धि तो सद्बुद्धि दिसा वढूँ।
असावधानी तो जागरूगता दिसा वढूँ॥१८॥

अविस्सास तो अप्प-विस्सास दिसा वढूँ।
विखंडण तो अंतर-एकत्ता दिसा वढूँ।
कठोरता तो कोमलता दिसा वढूँ॥१९॥

घिणा तो मैत्ति दिसा वढूँ।
हिंसा तो करुणा दिसा वढूँ।
असहिष्णुता तो समभाव दिसा वढूँ॥२०॥

अस्थिरता तो णिच्चलता दिसा वढूँ।
असांति तो समाधि दिसा वढूँ।
भय तो धृति दिसा वढूँ॥२१॥

इंदियासत्ति तो संयम दिसा वढूँ।
भोग-विलास तो साधणा दिसा वढूँ।
मोह तो विराग दिसा वढूँ॥२२॥

हीणभाव तो अप्प-गौरव दिसा वढूँ।
अप्प-विस्मरण तो अप्प-बोध दिसा वढूँ।
पराधीणता तो स्वाधीणता दिसा वढूँ॥२३॥

कवड तो णिक्कवडता दिसा वढूँ।
बणावट तो सरलता दिसा वढूँ।
असच्च तो सच्च दिसा वढूँ॥२४॥

विफलता तो सिक्खा गहेमि।
हाणि-मइझे धीरज धरूँ।
विप्पत्ति-मइझे अवसर पेक्खेमि॥२५॥

जण्ण-मरण-भय तो उवरेमि।
अणिच्च संसार-मइझे अप्पस्स सास्वतभाव जाणेमि।
काल तो परे संति अणुभवेमि॥२६॥

संघस्से सहणसक्ति वढारेमि।
विसादे उत्साह धरूँ।
अंधकारे अप्प-ज्योति जागारेमि॥२७॥

पुच्छा तो अणुभूदि दिसा वढूँ।
सुत्त तो अप्प-अणुभव दिसा वढूँ।
चित्तण तो चेतणा दिसा वढूँ॥२८॥

“अहं” अ “मम” मोह तो मुक्क होऊँ।
सव्व-जीवेसु सम-अप्पभाव पेक्खूँ।
भेद तो समभाव दिसा वढूँ॥२९॥

जदा मणो थकिदो होइ, अप्प-स्मरणे ठिर होऊँ।
जदा मग्ग अस्पुट होइ, विवेग जागारेमि।
जदा असांति वढइ, अंतर-मौण धारेमि॥३०॥

केवल सुखस्स इच्छा ण करेमि।
दुक्खे वि समभाव धरूँ।
सव्व-परिस्थितीसु संतुलण वढारेमि॥३१॥

केवल णाणं ण कमेमि।
हृदयेसु करुणा वि वढारेमि।
सक्ति-सह णिम्मत्ता धारेमि॥३२॥

मम सद्धा दढा होउ।
मम चित्तं अप्प-झाणे ठिर होउ।
सच्चं मे जीवण-मग्गो होउ॥३३॥

जं किंचि मयि शुभं वा अशुभं वा,
तं सजग्गताए जाणेमि।
अप्प-सुद्धि दिसा णिरंतरं वढेमि॥३४॥

जं सुद्धं, शांतं अ प्पभामयं,
तं मम अंतरे पगट होउ।
अप्प-ज्योति कदापि ण मंद होउ॥३५॥

सव्वे जीवा मम बंधू।
अहं कस्सइ वेरं ण धरूँ।
सव्व-जीवेसु मैत्ति भावं धरूँ॥३६॥

अहिंसा मम धम्मो होउ।
संयमो मम आचारो होउ।
समभावो मम स्वभावो होउ॥३७॥

णिस्संग-सेवा मम मग्गो होउ।
अप्प-चिंतण मम साधणा होउ।
विरागो मम अंतर-बलं होउ॥३८॥

अंतिम-काले वि,
मम चित्तं अप्प-स्मरणे ठिर होउ।
अंतिम-सासो वि संति-पूर्णो होउ॥३९॥

सव्वे जीवा सुखिया होंतु।
सव्वे जीवा णिभया होंतु।
सव्वे जीवा संति अणुभवेतु॥४०॥

णमो लोए सव्वसाहूणं॥

फलस्सुति

जो साधक सद्धा, सजग्गता अ अप्प-चिंतण-भावेण
एदं सम्मत्त-जागरण पयणं णियमएण पढइ वा सुणइ,

तस्स अंतरे संयम, समभाव, करुणा अ अप्प-जागरण-भाव वढइ।

धीरे-धीरे राग, दोस, मोह अ असांति कम होइ,
अहिंसा, अपरिग्गह, अप्प-संयम अ अप्प-सुद्धि दिसा चित्त ठिर होइ।

खमा, मैत्ति, णिम्मत्ता, विराग अ अप्प-विवेग वढइ,
अ तस्स जीवनं सच्च, संयम अ मोख्खमग्ग दिसा परिवत्तइ।

अंते साधक
अंतर-सांति,
अप्प-प्पकास
अ मोख्ख-अणुभूदि पावइ ॥

णमो अरिहंताणं ॥

इदि सम्मत्त-जागरण पयणा संपुण्णं ॥

सम्यक्त्व-जागरण प्रार्थना (आत्मशुद्धि, अहिंसा और मोक्षमार्ग साधना)

भाव-प्रस्तावना

यह प्रार्थना जीव को मिथ्यात्व, राग, द्वेष, मोह और कर्मबंधन से मुक्त कर
सम्यक् दर्शन, सम्यक् ज्ञान, सम्यक् चरित्र, अहिंसा, अपरिग्रह और आत्मजागरण की दिशा में
अग्रसर होने हेतु रचित एक आध्यात्मिक साधना-पाठ है।

इसमें आत्मसंयम, क्षमा, मैत्री, करुणा, तप, वैराग्य, समत्व और समस्त जीवों के प्रति दया जैसे
जैन धर्म के मूल आध्यात्मिक तत्त्वों का समावेश किया गया है।

श्रद्धा, सजगता और शुद्ध भावना से इसका पाठ
साधक के भीतर आत्मविवेक, संयम, शांति और कर्मक्षय की भावना जागृत करने वाला माना
गया है।

सम्यक्त्व-जागरण प्रार्थना

**णमो अरिहंताणं।
णमो सिद्धाणं।
णमो आयरियाणं॥**

मिथ्यात्व से सम्यक् दर्शन की ओर बढ़ूँ।
अज्ञान से आत्मज्ञान की ओर बढ़ूँ।
अशांति से आंतरिक शांति की ओर बढ़ूँ॥१॥

राग से वैराग्य की ओर बढ़ूँ।
द्वेष से मैत्री की ओर बढ़ूँ।
मोह से आत्मजागरण की ओर बढ़ूँ॥२॥

अहंकार से विनम्रता की ओर बढ़ूँ।
स्वार्थ से जीव-दया की ओर बढ़ूँ।
हिंसा से अहिंसा की ओर बढ़ूँ॥३॥

क्रोध से क्षमा की ओर बढ़ूँ।
लोभ से संतोष की ओर बढ़ूँ।
ममता से अपरिग्रह की ओर बढ़ूँ॥४॥

भटकाव से आत्मचिंतन की ओर बढ़ूँ।
चंचलता से स्थिरता की ओर बढ़ूँ।
कर्मबंधन से मुक्ति-पथ की ओर बढ़ूँ॥५॥

असंयम से संयम की ओर बढ़ूँ।
अशुद्धि से आत्मशुद्धि की ओर बढ़ूँ।
प्रमाद से सजगता की ओर बढ़ूँ॥६॥

ईर्ष्या से प्रसन्नता की ओर बढ़ूँ।
कटुता से करुणा की ओर बढ़ूँ।
प्रतिशोध से क्षमा की ओर बढ़ूँ॥७॥

भय से निर्भयता की ओर बढ़ूँ।
दुर्बलता से धैर्य की ओर बढ़ूँ।
निराशा से आशा की ओर बढ़ूँ॥८॥

तृष्णा से तृप्ति की ओर बढ़ूँ।
वासना से निर्मलता की ओर बढ़ूँ।
भोग से तप की ओर बढ़ूँ॥९॥

चिंता से विश्रान्ति की ओर बढ़ूँ।
उद्वेग से समत्व की ओर बढ़ूँ।
आँसुओं से आंतरिक आनंद की ओर बढ़ूँ॥१०॥

अपेक्षाओं से संतुलन की ओर बढ़ूँ।
आसक्ति से स्वतंत्रता की ओर बढ़ूँ।
पकड़ से त्याग की ओर बढ़ूँ॥११॥

निंदा और प्रशंसा में समभाव रखूँ।
स्पर्धा से सहयोग की ओर बढ़ूँ।
विनम्रता को अपने जीवन में धारण करूँ॥१२॥

दुःख में सहनशीलता विकसित करूँ।
संघर्ष में साहस जागृत करूँ।
हर पतन के बाद पुनः उठना सीखूँ॥१३॥

बाहरी आकर्षण से भीतर की यात्रा करूँ।
शब्दों से मौन की ओर बढ़ूँ।
विक्षेप से ध्यान की ओर बढ़ूँ॥१४॥

सीमित दृष्टि से व्यापक चेतना की ओर बढ़ूँ।
जड़ता से जागृति की ओर बढ़ूँ।
जीवभाव से शुद्ध आत्मभाव की ओर बढ़ूँ॥१५॥

कर्तापन से साक्षीभाव की ओर बढ़ूँ।
फलासक्ति से निष्कामता की ओर बढ़ूँ।
कर्मबंधन से आंतरिक स्वतंत्रता की ओर बढ़ूँ॥१६॥

श्रद्धाहीनता से श्रद्धा की ओर बढ़ूँ।
विस्मृति से आत्मस्मरण की ओर बढ़ूँ।
भ्रम से सत्य के मार्ग की ओर बढ़ूँ॥१७॥

आलस्य से पुरुषार्थ की ओर बढ़ूँ।
दुर्बुद्धि से सद्बुद्धि की ओर बढ़ूँ।
असावधानी से जागरूकता की ओर बढ़ूँ॥१८॥

अविश्वास से आत्मविश्वास की ओर बढ़ूँ।
विखंडन से आंतरिक एकता की ओर बढ़ूँ।
कठोरता से कोमलता की ओर बढ़ूँ॥१९॥

घृणा से मैत्री की ओर बढ़ूँ।
हिंसा से करुणा की ओर बढ़ूँ।
असहिष्णुता से समभाव की ओर बढ़ूँ॥२०॥

अस्थिरता से निश्चलता की ओर बढ़ूँ।
अशांति से समाधि की ओर बढ़ूँ।
भय से धृति की ओर बढ़ूँ॥२१॥

इंद्रियासक्ति से संयम की ओर बढ़ूँ।
भोग-विलास से साधना की ओर बढ़ूँ।
मोह से वैराग्य की ओर बढ़ूँ॥२२॥

हीनता से आत्मगौरव की ओर बढ़ूँ।
आत्मविस्मृति से आत्मबोध की ओर बढ़ूँ।
पराधीनता से स्वाधीनता की ओर बढ़ूँ॥२३॥

कपट से निष्कपटता की ओर बढ़ूँ।
बनावट से सरलता की ओर बढ़ूँ।
असत्य से सत्य की ओर बढ़ूँ॥२४॥

विफलता से शिक्षा ग्रहण करूँ।
हानि में धैर्य बनाए रखूँ।
विपत्ति में अवसर देखना सीखूँ॥२५॥

जन्म-मरण के भय से ऊपर उठूँ।
अनित्य संसार में आत्मा की शाश्वतता पहचानूँ।
काल से परे शांति का अनुभव करूँ॥२६॥

संघर्ष में सहनशक्ति विकसित करूँ।
विषाद में उत्साह बनाए रखूँ।
अंधकार में आत्मज्योति जागृत करूँ॥२७॥

प्रश्नों से अनुभूति की ओर बढ़ूँ।
शास्त्र से आत्मानुभव की ओर बढ़ूँ।
चिंतन से चेतना की ओर बढ़ूँ॥२८॥

“मैं” और “मेरा” के मोह से मुक्त होऊँ।
समस्त जीवों में समान आत्मा का अनुभव करूँ।
भेदभाव से समत्व की ओर बढ़ूँ॥२९॥

जब मन थक जाए, आत्मस्मरण में स्थित रहूँ।
जब मार्ग अस्पष्ट हो, विवेक को जागृत करूँ।
जब अशांति बढ़े, भीतर मौन धारण करूँ॥३०॥

केवल सुख की कामना न करूँ।
दुःख में भी समत्व बनाए रखूँ।
हर परिस्थिति में संतुलन विकसित करूँ॥३१॥

केवल ज्ञान न अर्जित करूँ।
हृदय में करुणा भी विकसित करूँ।
शक्ति के साथ विनम्रता भी धारण करूँ॥३२॥

मेरी श्रद्धा दृढ़ होती जाए।
मेरा चित्त आत्मध्यान में स्थिर रहे।
सत्य ही मेरे जीवन का मार्ग बने॥३३॥

जो कुछ भी मुझमें शुभ या अशुभ है,
उसे जागरूकता से पहचान सकूँ।
आत्मशुद्धि की दिशा में निरंतर बढ़ूँ॥३४॥

जो शुद्ध, शांत और प्रकाशमय है,
वही मेरे अंतर्मन में प्रकट हो।
आत्मज्योति कभी मंद न पड़े॥३५॥

सभी जीव मेरे बंधु हैं।
मैं किसी जीव से वैर न रखूँ।
समस्त प्राणियों के प्रति मैत्री रखूँ॥३६॥

अहिंसा मेरा धर्म बने।
संयम मेरा आचरण बने।
समत्व मेरा स्वभाव बने॥३७॥

निष्काम सेवा मेरा मार्ग बने।
आत्मचिंतन मेरी साधना बने।
वैराग्य मेरा आंतरिक बल बने॥३८॥

अंतिम समय में भी,
मेरा चित्त आत्मस्मरण में स्थित रहे।
अंतिम श्वास भी शांति से भरी हो॥३९॥

सभी जीव सुखी हों।
सभी जीव निर्भय हों।
सभी जीव शांति का अनुभव करें॥४०॥

णमो लोए सव्वसाहूणं॥

फलश्रुति

जो साधक श्रद्धा, सजगता और आत्मचिंतन की भावना से
इस सम्यक्त्व-जागरण प्रार्थना का नियमित पाठ या श्रवण करता है,
उसके भीतर संयम, समत्व, करुणा और आत्मजागरण की भावना विकसित होने लगती है।

धीरे-धीरे उसका चित्त राग, द्वेष, मोह और अशांति से मुक्त होकर
अहिंसा, अपरिग्रह, आत्मसंयम और आत्मशुद्धि की दिशा में स्थिर होने लगता है।

साधक के भीतर क्षमा, मैत्री, विनम्रता, वैराग्य और आत्मविवेक का विकास होता है,
और उसका जीवन सत्य, संयम और मोक्षमार्ग की दिशा में परिवर्तित होने लगता है।

अंततः साधक आंतरिक शांति,
आत्मप्रकाश
और आत्ममुक्ति की अनुभूति प्राप्त करता है।

णमो अरिहंताणं॥

इति सम्यक्त्व-जागरण प्रार्थना सम्पूर्णम्॥

Samyaktva Awakening Prayer
(A Prayer for Self-Purification, Nonviolence, and Inner Liberation)
Prefatory Reflection

This contemplative prayer has been composed to help the seeker gradually move beyond delusion, attachment, anger, fear, ego, and karmic bondage, and progress toward Right Vision, inner awareness, self-discipline, compassion, nonviolence, detachment, and liberation.

It draws inspiration from the essential spiritual principles of the Jain tradition, including self-restraint, forgiveness, equanimity, humility, simplicity, reverence for all life, and the awakening of the inner self.

When recited with sincerity, awareness, and contemplative reflection, this prayer is intended to cultivate peace of mind, purity of conduct, steadiness of consciousness, and gradual inner transformation.

Samyaktva Awakening Prayer

Namo Arihantanam I
Namo Siddhanam I
Namo Ayariyanam II

May I move from delusion toward Right Understanding.
May I move from ignorance toward Self-Knowledge.
May I move from unrest toward inner peace ||1||

May I move from attachment toward detachment.
May I move from hatred toward friendliness.
May I move from illusion toward inner awakening ||2||

May I move from ego toward humility.
May I move from selfishness toward compassion for all beings.
May I move from violence toward nonviolence ||3||

May I move from anger toward forgiveness.
May I move from greed toward contentment.
May I move from possessiveness toward non-attachment ||4||

May I move from distraction toward self-reflection.
May I move from restlessness toward steadiness.
May I move from karmic bondage toward liberation ||5 ||

May I move from lack of discipline toward self-restraint.
May I move from impurity toward inner purification.
May I move from negligence toward awareness ||6 ||

May I move from jealousy toward appreciative joy.
May I move from bitterness toward compassion.
May I move from revenge toward forgiveness ||7 ||

May I move from fear toward courage.
May I move from weakness toward patience.
May I move from despair toward hope ||8 ||

May I move from craving toward fulfillment.
May I move from sensual excess toward purity.
May I move from indulgence toward disciplined living ||9 ||

May I move from anxiety toward inner rest.
May I move from agitation toward equanimity.
May I move from sorrow toward inner joy ||10 ||

May I move from unhealthy expectations toward balance.
May I move from attachment toward inner freedom.
May I move from grasping toward letting go ||11 ||

May I remain balanced amidst criticism and praise.
May I move from rivalry toward cooperation.
May humility become established within me ||12 ||

May I develop patience amidst suffering.
May courage awaken within struggle.
May I learn to rise again after every fall ||13 ||

May I journey inward beyond external distractions.
May I move from noise toward silence.
May I move from distraction toward meditation ||14 ||

May I move from limited perception toward expanded awareness.
May I move from inertia toward awakening.
May I move from identification with the body toward awareness of the inner self ||15 ||

May I move from ego-centered action toward witness-consciousness.
May I move from attachment to outcomes toward selfless action.
May I move from karmic bondage toward inner freedom ||16 ||

May I move from forgetfulness toward self-remembrance.
May I move from confusion toward Truth.
May I move from wandering toward the right path ||17 ||

May I move from laziness toward sincere effort.
May I move from distorted thinking toward right understanding.
May I move from carelessness toward mindful awareness ||18 ||

May I move from self-doubt toward inner confidence.
May I move from inner fragmentation toward wholeness.
May I move from harshness toward gentleness ||19 ||

May I move from hatred toward friendliness.
May I move from violence toward compassion.
May I move from intolerance toward equanimity ||20 ||

May I move from instability toward stillness.
May I move from turmoil toward meditative peace.
May I move from fear toward steadiness ||21 ||

May I move from sensory attachment toward self-restraint.
May I move from luxury toward disciplined practice.
May I move from delusion toward detachment ||22 ||

May I move from inferiority toward inner dignity.
May I move from self-forgetfulness toward self-awareness.
May I move from dependence toward inner freedom ||23 ||

May I move from deceit toward sincerity.
May I move from artificiality toward simplicity.
May I move from falsehood toward Truth ||24 ||

May I learn wisdom through failure.
May I preserve patience amidst loss.
May I recognize opportunity within adversity ||25 ||

May I rise beyond the fear of birth and death.
May I realize the eternal nature of consciousness amidst impermanence.
May I experience peace beyond time ||26 ||

May endurance awaken within struggle.
May hope remain alive amidst sorrow.
May the light within awaken amidst darkness ||27 ||

May I move from questioning toward direct realization.
May I move from scriptures toward lived experience.
May I move from thought toward awakened awareness ||28 ||

May I become free from attachment to “I” and “mine.”
May I recognize the same essence within all beings.
May I move from division toward unity and equanimity ||29 ||

When the mind grows weary,
may I remain established in self-awareness.
When the path becomes unclear,
may discernment awaken within me.

When unrest increases,
may I enter inner silence ||30 ||

May I not seek only pleasure.
May I preserve balance even amidst suffering.
May equanimity remain within every condition ||31 ||

May I not pursue knowledge alone.
May compassion also blossom within my heart.
May humility accompany strength ||32 ||

May my reverence grow ever deeper.
May my awareness remain rooted in inner contemplation.
May Truth become the guiding path of my life ||33 ||

Whatever is noble or flawed within me,
may I recognize it with awareness.
May I continue progressing toward self-purification ||34 ||

May that which is pure, peaceful, and radiant
manifest within my inner being.
May the inner light never fade ||35 ||

All living beings are my companions.
May I hold enmity toward none.
May I cultivate friendship toward all life ||36 ||

May nonviolence become my dharma.
May self-restraint become my conduct.
May equanimity become my nature ||37 ||

May selfless service become my path.
May self-reflection become my practice.
May detachment become my inner strength ||38 ||

Even at the final moment,
may my awareness remain established in self-remembrance.
May my final breath be filled with peace ||39 ||

May all beings be happy.
May all beings be fearless.
May all beings experience peace ||40 ||

Namo Loe Savva-Sahunam ||

Fruits of the Prayer

Whoever regularly recites or listens to this prayer
with sincerity, awareness, and contemplative reflection
gradually begins to cultivate self-discipline, equanimity, compassion, and inner
awakening.

Over time, attachment, anger, fear, ego, and inner unrest begin to weaken, while nonviolence, simplicity, self-restraint, humility, and inner clarity gradually deepen within the seeker.

Through continuous reflection and mindful living, life slowly moves toward Truth, balance, compassion, and liberation.

Ultimately, this prayer is intended to awaken inner peace, self-illumination, and freedom of consciousness.

Namo Arihantanam II

Thus concludes the Samyaktva Awakening Prayer.

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦ
ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ
ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਿਹ

ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਜਾਗਰਣ ਸਤੋਤ੍ਰ
(ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਜਾਗਰਣ ਲਈ ਸਿੱਖ ਧਿਆਨਮਈ ਸਤੋਤ੍ਰ)

ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਜਾਗਰਣ ਸਤੋਤ੍ਰ
(ਸ਼ਾਂਤਿ एवं आत्म-जागरण हेतु सिख ध्यानपरक स्तोत्र)

Naam-Simran Awakening Hymn
(Hymn for Peace and Inner Awakening)

ਸਿੱਖ ਆਧਿਆਤਮਿਕਤਾ, ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ, ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਹੁਕਮ ਦੀ
ਸਦੀਵੀ ਗਿਆਨ-ਧਾਰਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ

ਸਿੱਖ ਆਧਿਆਤਮਿਕਤਾ, ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ, ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਹੁਕਮ ਦੀ
ਸ਼ਾਸ਼ਤ ਜ਼ਾਨਧਾਰਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ

Inspired by the Timeless Wisdom of
Sikh Spirituality, Naam-Simran, Seva, and Divine Hukam

ਗੁਰਮੁਖੀ • ਹਿੰਦੀ • English

Compiled and Composed by
Madan Mohan

ਗਲੋਬਲ ਹਿਊਮੈਨਿਟੀ ਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਅਧੀਨ
ਵੈਸ਼ਵਿਕ ਮਾਨਵਤਾ ਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ
Under the Aegis of
Global Humanity Mission

ੴ ਸਤਿਨਾਮ ਵਾਹਿਗੁਰੂ

ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਜਾਗਰਣ ਸਤੋਤ੍ਰ
(ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਜਾਗਰਣ ਲਈ ਸਿੱਖ ਧਿਆਨਮਈ ਸਤੋਤ੍ਰ)

ਭਾਵ-ਪ੍ਰਸਤਾਵਨਾ

ਇਹ ਸਤੋਤ੍ਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਇਆ, ਡਰ, ਅਹੰਕਾਰ ਅਤੇ ਭਟਕਾਵ ਤੋਂ ਕੱਢ ਕੇ
ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ, ਸੇਵਾ, ਨਿਮਰਤਾ, ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਡੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਰਚਿਆ ਗਿਆ ਇੱਕ
ਆਤਮਿਕ ਸਾਧਨਾ-ਪਾਠ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੱਚ, ਸੇਵਾ, ਕਰੁਣਾ, ਸਮਭਾਵ, ਭਾਈਚਾਰਾ, ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਅਤੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਚਲਣ ਵਰਗੇ
ਸਿੱਖ ਪਰੰਪਰਾ ਦੇ ਮੂਲ ਆਤਮਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਸਮਾਵੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸ਼ਰਧਾ, ਪ੍ਰੇਮ, ਨਿਮਰਤਾ ਅਤੇ ਏਕਾਗ੍ਰ ਚਿੱਤ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਪਾਠ
ਸਾਧਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਹੌਸਲਾ, ਸੇਵਾ-ਭਾਵ, ਆਤਮ-ਜਾਗਰਣ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਪੈਦਾ ਕਰਨ
ਵਾਲਾ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਜਾਗਰਣ ਸਤੋਤ੍ਰ

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ
ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ

ਹੇ ਸਤਿਗੁਰੂ, ਨਿਰੰਕਾਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ,
ਹੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਤੋਂ ਸੱਚ ਵੱਲ ਲੈ ਚੱਲ ॥੧॥
ਅੰਧੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਦੀ ਜੋਤ ਜਗਾ ਦੇ
ਡਰ ਤੋਂ ਨਿਡਰਤਾ ਵੱਲ ਲੈ ਚੱਲ

ਅਹੰਕਾਰ ਤੋਂ ਨਿਮਰਤਾ ਵੱਲ ਲੈ ਚੱਲ ॥੨॥
ਮਮਤਾ ਤੋਂ ਸੱਚੇ ਪ੍ਰੇਮ (ਭਗਤੀ) ਵੱਲ ਲੈ ਚੱਲ
ਸੁਆਰਥ ਤੋਂ ਸੇਵਾ ਵੱਲ ਲੈ ਚੱਲ

ਮੋਹ ਤੋਂ ਗਿਆਨ ਵੱਲ ਲੈ ਚੱਲ ॥੩॥
ਚੰਚਲ ਮਨ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਦੇ
ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਕਿਰਪਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਾ

ਲੋਭ ਅਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਦੂਰ ਕਰ ਦੇ ॥੪॥
ਸੰਤੋਖ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਨ ਵਿੱਚ ਭਰ ਦੇ
ਅਗਿਆਨ ਤੋਂ ਸੱਚਾ ਵਿਵੇਕ ਦੇ

ਵੈਰ-ਭਾਵ ਮਿਟਾ ਦੇ ॥੫॥
ਭਾਈਚਾਰਾ ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਜਗਾ ਦੇ
ਸਭ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜੋਤ ਵਿੱਚ ਵੇਖਣਾ ਸਿਖਾ ਦੇ

ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਆਸ ਵੱਲ ਲੈ ਚੱਲ ॥੬॥
ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੋਂ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਬਖਸ਼
ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਦੇ

ਭਟਕਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਅਡੋਲ ਕਰ ਦੇ ॥੭॥
ਆਪਣੇ ਚਰਨਾਂ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਜੋੜ ਦੇ
ਮੈਨੂੰ ਸੰਸਾਰ-ਸਾਗਰ ਤੋਂ ਪਾਰ ਲੰਘਾ ਦੇ

ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਰਮ ਤੋਂ ਆਤਮ-ਬੋਧ ਦੇ ॥੮॥
ਮੈਨੂੰ ਤੇਰੀ ਜੋਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਾ
ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਖਾ ਦੇ

ਇੱਛਾਵਾਂ ਤੋਂ ਨਿਰਮਲਤਾ ਦੇ ॥੯॥
ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਤੋਂ ਸੰਤੋਖ ਦੇ
ਅੰਦਰਲੀ ਮੈਲ ਦੂਰ ਕਰ ਦੇ

ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ॥੧੦॥
ਉਦਵੇਗ ਤੋਂ ਅਡੋਲਤਾ ਦੇ
ਅੰਸੂਆਂ ਨੂੰ ਆਨੰਦ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦੇ

ਆਸਾਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਦੇ ॥੧੧॥
ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ
ਪਕੜ ਛੱਡਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦੇ

ਨਿੰਦਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਵਿੱਚ ਸਮਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ॥੧੨॥
ਸਪਰਧਾ ਤੋਂ ਸੇਵਾ ਦਾ ਭਾਵ ਦੇ
ਮੈਨੂੰ ਨਿਮਰ ਬਣਾ ਦੇ

ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਧੀਰਜ ਦੇ ॥੧੩॥
ਸੰਘਰਸ਼ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ
ਹਰ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉੱਠਣ ਦੀ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਦੇ

ਬਾਹਰੀ ਭਟਕਾਵ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਲੈ ਚੱਲ ॥੧੪॥
ਸ਼ੇਰ ਤੋਂ ਸਿਮਰਨ ਵੱਲ ਲੈ ਚੱਲ
ਮਨ ਦੀ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਦੂਰ ਕਰ

ਸੀਮਿਤ ਸੋਚ ਤੋਂ ਅਨੰਤ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ॥੧੫॥
ਜੜਤਾ ਤੋਂ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੇ
ਮੈਨੂੰ ਤੇਰਾ ਸਰੂਪ ਵਿਖਾ ਦੇ

ਅਹੰਕਾਰ “ਮੈਂ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਹਾਂ” ਮਿਟਾ ਦੇ ॥੧੬॥
“ਸਭ ਤੂੰ ਹੀ ਹੈਂ” ਦਾ ਭਾਵ ਦੇ
ਸਭ ਵਿੱਚ ਏਕਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਾ

ਕਰਤਾਪਣ ਤੋਂ ਸਾਖੀ-ਭਾਵ ਦੇ ॥੧੭॥
ਫਲ ਦੀ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਮ ਦੇ
ਕਰਮ-ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਛੁਡਾ ਲੈ

ਸ਼ਰਧਾ ਹੀਨਤਾ ਤੋਂ ਸ਼ਰਧਾ ਦੇ ॥੧੮॥
ਭਟਕਾਵ ਤੋਂ ਸਹੀ ਰਾਹ ਦੇ
ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਮਨ ਜੋੜ ਦੇ

ਆਲਸ ਦੂਰ ਕਰ ਸੇਵਾ-ਭਾਵ ਦੇ ॥੧੯॥
ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਸਮਝ ਦੇ
ਸਹੀ ਬੁਧੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ

ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੋਂ ਤੇਰਾ ਆਸਰਾ ਦੇ ॥੨੦॥
ਕਠੋਰਤਾ ਤੋਂ ਕੋਮਲਤਾ ਦੇ
ਅੰਦਰ ਏਕਤਾ ਜਗਾ ਦੇ

ਈਰਖਾ ਤੋਂ ਆਨੰਦ ਦੇ ॥੨੧॥
ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਦਇਆ ਦੇ
ਪ੍ਰਤਿਸ਼ੇਧ ਤੋਂ ਖਿਮਾ ਦੇ

ਅਸਥਿਰਤਾ ਤੋਂ ਸਥਿਰਤਾ ਦੇ ॥੨੨॥
ਡਰ ਤੋਂ ਨਿਡਰਤਾ ਦੇ
ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ

ਭੋਗ ਤੋਂ ਵੈਰਾਗ ਦੇ ॥੨੩॥
ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਉੱਤੇ ਸੰਯਮ ਦੇ
ਨਾਮ-ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਦੇ

ਕਪਟ ਤੋਂ ਸੱਚਾਈ ਦੇ ॥੨੪॥
ਬਣਾਵਟ ਛੱਡ ਅਸਲੀ ਸਰੂਪ ਦੇ
ਸਰਲਤਾ ਵਿੱਚ ਜੀਣਾ ਸਿਖਾ ਦੇ

ਵਿਫਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਦੇ ॥੨੫॥
ਹਾਨੀ ਵਿੱਚ ਧੀਰਜ ਦੇ
ਵਿਪੱਤੀ ਵਿੱਚ ਮੌਕਾ ਵਿਖਾ ਦੇ

ਜਨਮ-ਮੌਤ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰ ॥੨੬॥
ਅਮਰ ਆਤਮਾ ਦਾ ਬੋਧ ਕਰਾ
ਕਾਲ ਤੋਂ ਪਾਰ ਲੈ ਚੱਲ

ਸੰਘਰਸ਼ ਵਿੱਚ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ॥੨੭॥
ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਦੇ
ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਭਰ ਦੇ

ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਅਨੁਭਵ ਵੱਲ ਲੈ ਚੱਲ ॥੨੮॥
ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ ਅਨੁਭਵ ਦੇ
ਚੇਤਨਾ ਜਾਗਰਤ ਕਰ

ਅਹੰਕਾਰ ਤੋਂ “ਸਭ ਤੂੰ ਹੀ ਹੈਂ” ਦਾ ਭਾਵ ਦੇ ॥੨੯॥
ਭੇਦ-ਭਾਵ ਮਿਟਾ ਕੇ ਏਕਤਾ ਦੇ

ਜਦ ਮਨ ਥੱਕ ਜਾਵੇ ਤੂੰ ਸਹਾਰਾ ਬਣ ॥੩੦॥
ਜਦ ਰਾਹ ਨਾ ਦਿੱਸੇ ਤੂੰ ਦੀਵਾ ਬਣ
ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਾਲ ਰਹਿ

ਕੇਵਲ ਸੁਖ ਨਹੀਂ, ਸਥਿਰਤਾ ਵੀ ਦੇ ॥੩੧॥
ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਦੇ
ਹਰ ਵੇਲੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ

ਕੇਵਲ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ, ਪ੍ਰੇਮ ਵੀ ਦੇ ॥੩੨॥
ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਨਿਮਰਤਾ ਦੇ
ਹਰ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਵਸਾ ਦੇ

ਮੇਰੀ ਭਗਤੀ ਅਟੱਲ ਕਰ ਦੇ ॥੩੩॥
ਮੇਰਾ ਮਨ ਸਦਾ ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਲੱਗਾ ਰਹੇ
ਤੂੰ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਲਕਸ਼ ਬਣ

ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਹੈ ਸਭ ਤੇਰਾ ਹੈ ॥੩੪॥
ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ
ਮੈਨੂੰ ਰਾਹ ਵਿਖਾ

ਤੇਰਾ ਨਾਮ ਹੀ ਸੱਚਾ ਆਨੰਦ ਹੈ ॥੩੫॥
ਮੇਰੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਸਦਾ ਵੱਸ ਜਾ
ਤੇਰੀ ਜੇਤ ਜਗਦੀ ਰਹੇ

ਤੂੰ ਹੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈਂ ॥੩੬॥
ਤੂੰ ਹੀ ਮੇਰਾ ਸਹਾਰਾ ਹੈਂ
ਸਭ ਕੁਝ ਤੈਥੋਂ ਹੀ ਹੈ

ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਹੀ ਮੇਰਾ ਰਾਹ ਬਣੇ ॥੩੭॥
ਪ੍ਰੇਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਜੀਵਨ ਬਣ ਜਾਣ
ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਮਨ ਲੀਨ ਰਹੇ

ਅੰਤ ਵੇਲੇ ਵੀ ਤੇਰਾ ਨਾਮ ਰਹੇ ॥੩੮॥
ਆਖ਼ਰੀ ਸਾਹ ਵੀ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ
ਮਨ ਤੈਥੇ ਹੀ ਲੀਨ ਰਹੇ

ਸਭ ਕੁਝ ਤੇਰੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਹੈ ॥੩੯॥
ਤੇਰੀ ਰਜ਼ਾ ਹੀ ਪੂਰਨਤਾ ਹੈ
ਤੇਰੇ ਬਿਨਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ

ਸਭ ਸੁਖੀ ਹੋਣ, ਸਭ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ॥੪੦॥
ਸਭ ਉੱਤੇ ਤੇਰੀ ਕਿਰਪਾ ਬਣੀ ਰਹੇ
ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਦਾ ਦਇਆ ਕਰਨ

ੴ ਸਤਿਨਾਮ ਵਾਹਿਗੁਰੂ
ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ

ਫਲਸ਼ੁਤੀ

ਜੇ ਸਾਧਕ ਸ਼ਰਧਾ, ਪ੍ਰੇਮ ਅਤੇ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ
ਇਸ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਜਾਗਰਣ ਸਤੋਤ੍ਰ ਦਾ ਨਿਯਮਿਤ ਪਾਠ ਜਾਂ ਸ੍ਰਵਣ ਕਰਦਾ ਹੈ,
ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਹੌਸਲਾ, ਸੇਵਾ-ਭਾਵ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਸਥਿਰਤਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਮਨ ਹੌਲੇ-ਹੌਲੇ ਅਹੰਕਾਰ, ਡਰ, ਕ੍ਰੋਧ ਅਤੇ ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ
ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਰਜ਼ਾ, ਨਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਅਡੋਲ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਸਾਧਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ, ਨਿਮਰਤਾ, ਭਾਈਚਾਰਾ, ਕਰੁਣਾ ਅਤੇ ਸਮਭਾਵ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,
ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਨਾਮ, ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ,
ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ
ਅਤੇ ਆਤਮ-ਜਾਗਰਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ੴ ਸਤਿਨਾਮ ਵਾਹਿਗੁਰੂ

ਇਤਿ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਜਾਗਰਣ ਸਤੋਤ੍ਰ ਸੰਪੂਰਨਮ॥

ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਜਾਗਰਣ ਸਤੋਤ੍ਰ

(ਸ਼ਾਂਤਿ एवं आत्म-जागरण हेतु सिख ध्यानपरक ਸਤੋਤ੍ਰ)

भाव-प्रस्तावना

यह स्तोत्र मानव-मन को माया, भय, अहंकार और भटकाव से निकालकर
नाम-सिमरन, सेवा, विनम्रता, चढ़दी कला और वाहेगुरु की रज़ा में स्थिर करने हेतु रचित एक
आध्यात्मिक साधना-पाठ है।

इसमें सत्य, सेवा, करुणा, समभाव, भाईचारा, नाम-स्मरण और हुकम में चलने जैसे
सिख परंपरा के मूल आध्यात्मिक तत्वों का समावेश किया गया है।

श्रद्धा, प्रेम, नम्रता और एकाग्र चित्त से इसका पाठ
साधक के भीतर शान्ति, साहस, सेवा-भाव, आत्म-जागरण और वाहेगुरु की कृपा का अनुभव
उत्पन्न करने वाला माना गया है।

नाम-सिमरन जागरण स्तोत्र

१६॥सतिगुरु प्रसाद

वाहेगुरु जी का खालसा, वाहेगुरु जी की फतेह

हे सतगुरु, निराकार वाहेगुरु,

हे वाहेगुरु, मुझे झूठ (बुझ) से सच (सच) की ओर ले चल ॥१॥
अंधेरे मन में अपने नाम की ज्योति जगा दे
भय से निर्भयता की ओर ले चल

अहंकार से विनम्रता की ओर ले चल ॥२॥
ममता से सच्चे प्रेम (भक्ति) की ओर ले चल
स्वार्थ से सेवा की ओर ले चल

मोह से ज्ञान की ओर ले चल ॥३॥
चंचल मन को सिमरन में लगा दे
दुःख में अपनी कृपा का अनुभव करा

लोभ और क्रोध दूर कर दे ॥४॥
संतोष और शांति मन में भर दे
अज्ञान से सच्चा विवेक दे

वैर-भाव मिटा दे ॥५॥
भाईचारा और एकता जगा दे
सबको एक ज्योति में देखना सिखा दे

निराशा से आशा की ओर ले चल ॥६॥
कमजोरी से चढ़दी कला (ऊँची आत्म-शक्ति) दे
बंधनों से मुक्ति दे

भटकते मन को स्थिर कर दे ॥७॥
अपने चरणों में ध्यान जोड़ दे
मुझे संसार-सागर से पार ले चल

शरीर के भ्रम से आत्म-बोध दे ॥८॥
मुझे तेरी ज्योति का अनुभव करा
जीवन को सत्य रूप में दिखा दे

इच्छाओं से निर्मलता दे ॥९॥
तृष्णा से संतोष दे
भीतर की गंदगी दूर कर दे

चिंता से शांति दे ॥१०॥
उद्वेग से स्थिरता दे
आँसुओं को आनंद में बदल दे

आशाओं और अपेक्षाओं में संतुलन दे ॥११॥
बंधन से मुक्त प्रेम दे
पकड़ छोड़ने की शक्ति दे

निंदा और प्रशंसा में समान दृष्टि दे ॥१२॥
स्पर्धा से सेवा का भाव दे
मुझे विनम्र बना दे

दुःख में धैर्य दे ॥१३॥
संघर्ष में शक्ति दे
हर गिरावट के बाद उठने की चढ़दी कला दे

बाहरी भटकाव से भीतर ले चल ॥१४॥
शोर से सिमरन की ओर ले चल
मन की अशांति दूर कर

सीमित सोच से अनंत चेतना दे ॥१५॥
जड़ता से जागरूकता दे
मुझे तेरा स्वरूप दिखा दे

अहंकार “मैं सब हूँ” मिटा दे ॥१६॥
“सब तू ही है” का भाव दे
सबमें एकता का अनुभव करा

कर्तापन से साक्षी भाव दे ॥१७॥
फल की इच्छा से मुक्त कर्म दे
कर्म बंधन से छुड़ा ले

श्रद्धा हीनता से श्रद्धा दे ॥१८॥
भटकाव से सही मार्ग दे
सिमरन में मन लगा दे

आलस्य दूर कर सेवा भाव दे ॥१९॥
जागृति और समझ दे
सही बुद्धि प्रदान कर

अविश्वास से तेरा सहारा दे ॥२०॥
कठोरता से कोमलता दे
भीतर एकता जगा दे

ईर्ष्या से आनंद दे ॥२१॥
हिंसा से दया दे
प्रतिशोध से क्षमा दे

अस्थिरता से स्थिरता दे ॥२२॥
भय से निर्भयता दे
मन को शांत कर

भोग से वैराग्य दे ॥२३॥
इंद्रियों पर संयम दे
नाम-योग में जोड़ दे

कपट से सच्चाई दे ॥२४॥
बनावट छोड़कर असली स्वरूप दे
सरलता में जीना सिखा दे

विफलता में सीख दे ॥२५॥
हानि में धैर्य दे
विपत्ति में अवसर दिखा

जन्म-मृत्यु के भय से मुक्त कर ॥२६॥
अमर आत्मा का बोध करा
काल के पार ले चल

संघर्ष में उत्साह दे ॥२७॥
दुःख में चढ़ती कला दे
जीवन में प्रकाश भर दे

प्रश्नों से अनुभव की ओर ले चल ॥२८॥
ग्रंथों से साक्षात् अनुभव दे
चेतना जागृत कर

अहंकार से “सब तू है” का भाव दे ॥२९॥
भेदभाव मिटाकर एकता दे

जब मन थक जाए तू सहारा बन ॥३०॥
जब मार्ग न दिखे तू दीपक बन
हमेशा साथ रह

केवल सुख नहीं, स्थिरता भी दे ॥३१॥
हर स्थिति में संतुलन दे
हर हाल में शक्ति दे

केवल ज्ञान नहीं, प्रेम भी दे ॥३२॥
शक्ति के साथ विनम्रता दे
हर श्वास में नाम बसा दे

मेरी भक्ति अटूट कर दे ॥३३॥
मेरा मन सदा नाम में लगा रहे
तू ही जीवन लक्ष्य बन

जो कुछ भी मुझमें है सब तेरा है ॥३४॥
मुझे अपनी शरण में रख
मुझे मार्ग दिखा

तेरा नाम ही सच्चा आनंद है ॥३५॥
मेरे हृदय में सदा बस जाए
तेरी ज्योति जागती रहे

तू ही माता-पिता और सब कुछ है ॥३६॥
तू ही मेरा सहारा है
सब कुछ तुझमें है

निष्काम सेवा ही मेरा मार्ग बने ॥३७॥
प्रेम और सेवा जीवन बन जाए
नाम में मन लीन रहे

अंत समय में भी तेरा नाम रहे ॥३८॥
अंतिम श्वास भी सिमरन में हो
मन तुझमें ही लीन रहे

सब कुछ तेरे हुकम में है ॥३९॥
तेरी रज़ा ही पूर्णता है
तेरे बिना कुछ नहीं

सब सुखी हों, सब शांत हों ॥४०॥
सब पर तेरी कृपा बनी रहे
वाहेगुरु सदा दया करें

ॐ सतिनाम वाहेगुरु
वाहेगुरु जी का खालसा, वाहेगुरु जी की फतेह

फलश्रुति

जो साधक श्रद्धा, प्रेम और नाम-सिमरन की भावना से
इस नाम-सिमरन जागरण स्तोत्र का नियमित पाठ या श्रवण करता है,
उसके भीतर शांति, साहस, सेवा-भाव और आत्मिक स्थिरता प्रकट होने लगती है।

मन धीरे-धीरे अहंकार, भय, क्रोध और मोह से मुक्त होकर
वाहेगुरु की रज़ा, नाम और सेवा में स्थिर होने लगता है।

साधक के भीतर चढ़ती कला, विनम्रता, भाईचारा, करुणा और समभाव का विकास होता है,
और उसका जीवन नाम, सेवा और प्रेम की दिशा में परिवर्तित होने लगता है।

अंततः साधक वाहेगुरु की कृपा,
आंतरिक शांति
और आत्म-जागरण का अनुभव प्राप्त करता है।

ॐ सतिनाम वाहेगुरु

इति नाम-सिमरन जागरण स्तोत्र सम्पूर्णम्॥

**Naam-Simran Awakening Hymn
(Hymn for Inner Awakening through Divine Remembrance)**

Preface

This hymn is a spiritual contemplative composition created to guide the human mind from illusion, fear, ego, and distraction toward Naam-Simran, selfless service, humility, Chardi Kala, and surrender to the Divine Will of Waheguru.

It incorporates the essential spiritual principles of the Sikh tradition, including Truth, Seva, Compassion, Equality, Brotherhood, Divine Remembrance, and living in harmony with Hukam (Divine Order).

When recited with faith, love, humility, and focused awareness, this hymn is believed to awaken inner peace, courage, selfless service, spiritual awareness, and the grace of Waheguru within the seeker.

Naam-Simran Awakening Hymn

ੴ **Satgur Prasād**

Waheguru Ji Ka Khalsa, Waheguru Ji Ki Fateh

O Satguru, Formless Waheguru,
O Waheguru, lead me from falsehood (Koorh) to Truth (Sach) ||1||

Illuminate my darkened mind with the Light of Your Naam.
Lead me from fear to fearlessness.
Lead me from ego to humility ||2||

Lead me from attachment to true devotion and love.
Lead me from selfishness to selfless service.
Lead me from illusion to wisdom ||3||

Absorb my restless mind in Simran.
Let me experience Your grace amidst suffering.
Remove greed and anger from within me ||4||

Fill my mind with contentment and peace.
Grant me true discernment beyond ignorance.
Erase hostility from my heart ||5||

Awaken brotherhood and unity within humanity.
Teach me to see the One Divine Light in all beings.
Lead me from despair to hope ||6||

Grant me Chardi Kala — the spirit of rising inner strength.
Free me from worldly bondage.
Steady my wandering mind ||7||

Attach my awareness to Your Divine Feet.
Carry me across the ocean of worldly existence.
Lead me from bodily illusion to Self-realization ||8||

Grant me the experience of Your Divine Light.
Reveal the Truth of life to me.
Lead me from craving toward purity ||9||

Lead me from endless thirst toward contentment.
Cleanse the impurities within me.
Lead me from anxiety toward peace ||10||

Lead me from agitation toward steadiness.
Transform tears into inner joy.
Grant balance amidst hopes and expectations ||11 ||

Grant me love free from attachment.
Give me the strength to let go.
Grant equal vision in criticism and praise ||12 ||

Lead me from competition toward service.
Make me humble.
Grant me patience amidst suffering ||13 ||

Grant me strength in struggle.
Grant me the spirit to rise after every fall.
Lead me inward from outward distraction ||14 ||

Lead me from noise toward Simran.
Calm the unrest of my mind.
Expand my limited thinking into Infinite Awareness ||15 ||

Lead me from inertia toward awakening.
Reveal Your Divine Presence within me.
Dissolve the ego that says, "I alone" ||16 ||

Awaken the realization that "You alone are everything."
Let me experience unity within all existence.
Lead me from doership to witness-consciousness ||17 ||

Grant me selfless action free from desire for reward.
Liberate me from karmic bondage.
Lead me from lack of faith toward devotion ||18 ||

Lead me from confusion toward the true path.
Absorb my mind in Naam-Simran.
Remove laziness and awaken the spirit of service ||19 ||

Grant me awareness and right understanding.
Bless me with true wisdom.
Lead me from mistrust toward reliance upon You ||20 ||

Lead me from hardness toward gentleness.
Awaken inner unity within me.
Transform jealousy into joy ||21 ||

Lead me from violence toward compassion.
Lead me from revenge toward forgiveness.
Lead me from instability toward steadiness ||22 ||

Lead me from fear toward fearlessness.
Calm my mind.
Lead me from indulgence toward detachment ||23 ||

Grant mastery over the senses.
Unite me with the Yoga of Naam.
Lead me from deceit toward truthfulness ||24 ||

Strip away artificiality and reveal my authentic self.
Teach me to live in simplicity.
Lead me from failure toward wisdom ||25 ||

Grant me patience amidst loss.
Reveal opportunity within adversity.
Free me from the fear of birth and death ||26 ||

Awaken awareness of the immortal soul.
Carry me beyond the fear of time.
Grant me enthusiasm amidst struggle ||27 ||

Grant me Chardi Kala amidst sorrow.
Fill my life with Divine Light.
Lead me from questioning toward direct experience ||28 ||

Lead me from scriptures toward living realization.
Awaken consciousness within me.
Transform ego into the realization that "All is You" ||29 ||

Erase division and awaken unity.
When my mind grows weary, become my support ||30 ||

When the path disappears, become my guiding lamp.
Remain with me always.
Grant me not only happiness, but inner steadiness as well ||31 ||

Grant me balance in every condition.
Grant me strength in every circumstance.
Grant me not only knowledge, but love as well ||32 ||

Grant humility alongside strength.
Let Your Naam dwell within every breath.
Make my devotion unwavering ||33 ||

May my mind remain forever absorbed in Naam.
May You alone become the purpose of my life.
Everything within me belongs to You ||34 ||

Keep me within Your refuge.
Guide me upon the path.
Your Naam alone is the True Bliss ||35 ||

May Your Divine Light forever shine within my heart.
You alone are my Mother, Father, and everything.
You alone are my support ||36 ||

All existence rests within You.
May selfless service become my path.
May love and service become my life ||37||

May my mind remain immersed in Naam.
Even at the final moment, may Your Name remain upon my lips.
May my final breath arise in Simran ||38||

May my mind merge in You alone.
Everything exists within Your Hukam.
Your Divine Will alone is Perfect ||39||

May all beings be happy.
May all beings live in peace.
May Your Grace remain upon everyone.
May Waheguru forever shower compassion ||40||

ੴ Satnam Waheguru
Waheguru Ji Ka Khalsa, Waheguru Ji Ki Fateh

Fruits of the Hymn

Whoever regularly recites or listens to this Naam-Simran Awakening Hymn with faith, love, humility, and devotion gradually experiences inner peace, courage, selfless service, and spiritual steadiness within.

The mind slowly becomes free from ego, fear, anger, and attachment, and begins to rest in the Divine Will, Naam, and Seva of Waheguru.

Within the seeker awaken Chardi Kala, humility, brotherhood, compassion, and equality, and life gradually transforms toward Divine Remembrance, Service, and Love.

Ultimately, the seeker experiences the Grace of Waheguru, inner peace, and spiritual awakening.

ੴ Satnam Waheguru
Thus Ends the
Naam-Simran Awakening Hymn

**In the name of the Father,
and of the Son,
and of the Holy Spirit. Amen.**

**Prayer for Peace and Inner Awakening
(A Contemplative Christian Prayer)**

**शांति एवं आत्म-जागरण प्रार्थना
(ईसाई ध्यानपरक प्रार्थना)**

**Oratio Pacis et Interioris Excitationis
(Oratio ad Pacem et Interioris Animae Illuminationem)**

**Inspired by the Timeless Wisdom of Christian
Spirituality and Sacred Contemplation**

ईसाई आध्यात्मिकता और पवित्र ध्यान-परंपरा की शाश्वत ज्ञानधारा से प्रेरित

**Inspiratum ex Aeterna Sapientia Spiritualitatis
Christianae et Contemplationis Sacrae**

English • हिंदी • Latin-Inspired Ceremonial

Compiled and Composed by
Madan Mohan
Under the Aegis of
Global Humanity Mission

AMEN.

Prayer for Peace and Inner Awakening

**In the name of the Father,
and of the Son,
and of the Holy Spirit. Amen.**

Preface

This prayer is a contemplative spiritual offering composed to guide the human heart
from fear into faith,
from inner fragmentation into divine peace,
and from self-centeredness into loving communion with God.

It draws upon the universal Christian virtues of truth, humility, compassion, forgiveness,
grace, inner renewal, selfless love, and surrender to the Divine Will.

When recited with sincerity, reverence, and inward attentiveness, this prayer is intended
to awaken peace in the soul, clarity in the mind, tenderness in the heart, and deeper
communion with the Presence of God.

Prayer for Peace and Inner Awakening

O Heavenly Father,
lead me from falsehood to Truth.

Lead me from darkness to Your Light.
Lead me from spiritual death to Eternal Life ||1 ||

Lead me from unrest to Peace.
Lead me from doubt to Faith.
Lead me from fear to Trust in You ||2 ||

Lead me from pride to Humility.
Lead me from selfishness to Love.
Lead me from self-centeredness to Service ||3 ||

Lead me from temptation to Righteousness.
Lead me from bitterness to Compassion.
Lead me from sin to Inner Renewal ||4 ||

Lead me from hatred to Fellowship.
Lead me from division to Unity.
Lead me from conflict to Reconciliation ||5 ||

Lead me from greed to Contentment.
Lead me from anger to Forgiveness.
Lead me from ignorance to Wisdom ||6 ||

Lead me from despair to Hope.
Lead me from weakness to Courage.
Lead me from bondage to Spiritual Freedom ||7 ||

Lead me from attachment to the outer self
toward awakening in the Spirit.
Lead me from inner turmoil to Sacred Stillness ||8 ||

Lead me from craving to Purity.
Lead me from emptiness to Fulfillment in Your Grace.
Lead me from corruption to Holiness ||9 ||

Lead me from anxiety to Rest.
Lead me from agitation to Serenity.
Lead me from sorrow to Joy in Your Presence ||10 ||

Lead me from unhealthy expectations to Inner Balance.
Lead me from possessiveness to Selfless Love.
Lead me from grasping to Surrender ||11 ||

Grant me grace amidst criticism and praise.
Lead me from rivalry to Cooperation.
Bless me with Humility of heart ||12 ||

Give me patience in suffering.
Give me strength in struggle.
Give me courage to rise after every fall ||13 ||

Lead me from outward distraction to inward prayerfulness.
Lead me from noise to Sacred Silence.
Lead me from scatteredness to Inner Attention ||14 ||

Lead me from limitation to the vastness of Your Presence.
Lead me from spiritual sleep to Awakening.
Lead me from separation to Communion with You ||15 ||

Lead me from ego-driven action to surrendered living.
Lead me from attachment to results to Faithful Service.
Free me from the burden of self-will ||16 ||

Lead me from spiritual dryness to Devotion.
Lead me from forgetfulness to Remembrance of Your Presence.
Lead me from wandering to the Narrow Way ||17 ||

Lead me from laziness to Faithful Effort.
Lead me from negligence to Watchfulness.
Lead me from confusion to Right Discernment ||18 ||

Lead me from mistrust to Refuge in You.
Lead me from inner fragmentation to Wholeness.
Lead me from hardness to Gentleness ||19 ||

Lead me from jealousy to Rejoicing in others' goodness.
Lead me from violence to Mercy.
Lead me from revenge to Forgiveness ||20 ||

Lead me from instability to Steadfastness.
Lead me from turmoil to Calmness.
Lead me from fearfulness to Courage rooted in Faith ||21 ||

Lead me from worldly obsession to Spiritual Depth.
Lead me from indulgence to Self-restraint.
Lead me from fleeting pleasure to Eternal Meaning ||22 ||

Lead me from feelings of unworthiness to Sacred Dignity.
Lead me from self-forgetfulness to Awareness of Your Image within me.
Lead me from dependence on the world to Inner Freedom in You ||23 ||

Lead me from artificial living to Simplicity.
Lead me from deception to Sincerity.
Lead me from masks to Authentic Being ||24 ||

Lead me from failure to Wisdom.
Give me patience amidst loss.
Reveal grace within adversity ||25 ||

Lead me beyond the fear of death
into trust in Eternal Life.
Lead me beyond time into the Peace of Your Kingdom ||26 ||

Give me bravery in struggle.
Give me hope amidst sorrow.
Give me the light of life amidst inner darkness ||27||

Lead me from endless questioning to Living Faith.
Lead me from mere words to Spiritual Realization.
Lead me from restless thought to Living Awareness ||28||

Lead me from the ego that says "I alone"
into the surrender that says "Thy Will be done."
Lead me from separateness into Divine Communion ||29||

When my heart grows weary,
be my Rest.
When the path grows dim,
be my Guiding Light ||30||

Do not grant me only comfort;
grant me steadfastness in suffering.
Do not grant me only success;
grant me faithfulness in every condition ||31||

Do not grant me only knowledge;
fill my heart with Love as well.
Do not grant me only strength;
bless me also with Humility ||32||

May my faith remain steadfast.
May my heart remain centered in You.
May You alone become the purpose of my life ||33||

Whatever is noble or broken within me,
I place at Your feet.
Guide me, heal me, sustain me ||34||

May the eternal Joy
that is pure, holy, and beautiful
dwell forever within my soul ||35||

You are my Father and my Shepherd.
You are my refuge and my strength.
In You alone my soul finds rest ||36||

May selfless Love
become the foundation of my life.
May wisdom born of silence
become my spiritual path ||37||

Even at the final moment,
may my heart remain with You.
May my final breath
be filled with remembrance and peace ||38||

All creation rests in Your fullness.
From Your fullness flows all life.
And in Your fullness all things are made whole ||39||

May all people be blessed with peace.
May all hearts be healed.
May all creation awaken to Love.
May none remain lost in suffering ||40||

Amen.

Fruits of the Prayer

Whoever recites or listens to this prayer
with sincerity, faith, humility, and contemplative awareness
may gradually experience peace within the heart, clarity in the mind, and tenderness in
the soul.

Fear, pride, bitterness, and inner restlessness may slowly give way
to faith, forgiveness, compassion, courage, and surrender to Divine Grace.

Through prayerful reflection and inward openness,
the seeker may grow in humility, love, spiritual steadiness, and deeper communion with
God.

Ultimately, this prayer is intended to awaken
inner peace, spiritual renewal, loving awareness,
and a living experience of Divine Presence.

Amen.

शांति एवं आत्म-जागरण प्रार्थना
(ईसाई ध्यानपरक प्रार्थना)
पिता, पुत्र और पवित्र आत्मा के नाम पर। आमेन।

उपोद्घात

यह प्रार्थना मानव हृदय को
भय से विश्वास की ओर,
आंतरिक विखंडन से ईश्वरीय शांति की ओर,
और आत्म-केंद्रित जीवन से परमेश्वर के साथ प्रेमपूर्ण संगति की ओर ले जाने हेतु रचित एक
ध्यानपरक आध्यात्मिक प्रार्थना है।

इसमें सत्य, विनम्रता, करुणा, क्षमा, अनुग्रह, आत्मिक नवीनीकरण, निष्काम प्रेम, और परमेश्वर की
इच्छा के प्रति समर्पण जैसे सार्वभौमिक ईसाई आध्यात्मिक मूल्यों का समावेश किया गया है।

श्रद्धा, भक्ति और आंतरिक सजगता के साथ इसका पाठ
आत्मा में शांति,
मन में स्पष्टता,
हृदय में कोमलता,
और परमेश्वर की उपस्थिति के साथ गहन संगति उत्पन्न करने वाला माना गया है।

शांति एवं आत्म-जागरण प्रार्थना

हे स्वर्गीय पिता,
मुझे असत्य से सत्य की ओर ले चल।
अंधकार से तेरे प्रकाश की ओर ले चल।
आत्मिक मृत्यु से अनन्त जीवन की ओर ले चल॥१॥

मुझे अशांति से शांति की ओर ले चल।
संदेह से विश्वास की ओर ले चल।
भय से तुझ पर भरोसे की ओर ले चल॥२॥

मुझे अहंकार से विनम्रता की ओर ले चल।
स्वार्थ से प्रेम की ओर ले चल।
आत्म-केंद्रितता से सेवा की ओर ले चल॥३॥

मुझे प्रलोभन से धार्मिकता की ओर ले चल।
कटुता से करुणा की ओर ले चल।
पाप से आंतरिक नवीनीकरण की ओर ले चल॥४॥

मुझे घृणा से सहभागिता की ओर ले चल।
विभाजन से एकता की ओर ले चल।
संघर्ष से मेल-मिलाप की ओर ले चल॥५॥

मुझे लालच से संतोष की ओर ले चल।
क्रोध से क्षमा की ओर ले चल।
अज्ञान से ज्ञान की ओर ले चल॥६॥

मुझे निराशा से आशा की ओर ले चल।
दुर्बलता से साहस की ओर ले चल।
बंधन से आत्मिक स्वतंत्रता की ओर ले चल॥७॥

मुझे बाहरी व्यक्तित्व के मोह से हटाकर
आत्मिक जागरण की ओर ले चल।
आंतरिक अशांति से पवित्र स्थिरता की ओर ले चल॥८॥

मुझे तृष्णा से पवित्रता की ओर ले चल।
रिक्तता से तेरे अनुग्रह की पूर्णता की ओर ले चल।
भ्रष्टता से पवित्र जीवन की ओर ले चल॥९॥

मुझे चिंता से विश्राम की ओर ले चल।
व्याकुलता से शांति की ओर ले चल।
शोक से तेरी उपस्थिति के आनंद की ओर ले चल॥१०॥

मुझे असंतुलित अपेक्षाओं से आंतरिक संतुलन की ओर ले चल।
स्वामित्व-बोध से निष्काम प्रेम की ओर ले चल।
पकड़ से समर्पण की ओर ले चल॥११॥

निंदा और प्रशंसा दोनों में अनुग्रह प्रदान कर।
प्रतिस्पर्धा से सहयोग की ओर ले चल।
मेरे हृदय को विनम्रता से भर दे॥१२॥

दुःख में धैर्य प्रदान कर।
संघर्ष में शक्ति प्रदान कर।
हर गिरावट के बाद उठने का साहस प्रदान कर॥१३॥

मुझे बाहरी भटकाव से आंतरिक प्रार्थनामयता की ओर ले चल।
शोर से पवित्र मौन की ओर ले चल।
बिखराव से एकाग्रता की ओर ले चल॥१४॥

मुझे सीमाओं से तेरी उपस्थिति की विशालता की ओर ले चल।
आत्मिक निद्रा से जागृति की ओर ले चल।
वियोग से तेरे साथ संगति की ओर ले चल॥१५॥

मुझे अहंकार-प्रेरित कर्मों से समर्पित जीवन की ओर ले चल।
फल की आसक्ति से विश्वासपूर्ण सेवा की ओर ले चल।
स्वेच्छाचारिता के बोझ से मुक्त कर॥१६॥

मुझे आत्मिक शुष्कता से भक्ति की ओर ले चल।
विस्मृति से तेरी उपस्थिति के स्मरण की ओर ले चल।
भटकाव से संकीर्ण सत्य-पथ की ओर ले चल॥१७॥

मुझे आलस्य से निष्ठावान प्रयास की ओर ले चल।
लापरवाही से सजगता की ओर ले चल।
भ्रम से सही विवेक की ओर ले चल॥१८॥

मुझे अविश्वास से तेरी शरण की ओर ले चल।
आंतरिक विखंडन से पूर्णता की ओर ले चल।
कठोरता से कोमलता की ओर ले चल॥१९॥

मुझे ईर्ष्या से दूसरों की भलाई में आनंदित होने की ओर ले चल।
हिंसा से दया की ओर ले चल।
प्रतिशोध से क्षमा की ओर ले चल॥२०॥

मुझे अस्थिरता से दृढ़ता की ओर ले चल।
अशांति से शांति की ओर ले चल।
भय से विश्वासपूर्ण साहस की ओर ले चल॥२१॥

मुझे सांसारिक आसक्ति से आत्मिक गहराई की ओर ले चल।
भोग-विलास से आत्म-संयम की ओर ले चल।
क्षणिक सुख से अनन्त अर्थ की ओर ले चल॥२२॥

मुझे हीनता-बोध से पवित्र गरिमा की ओर ले चल।
आत्म-विस्मृति से तेरी छवि के आत्मबोध की ओर ले चल।
संसार पर निर्भरता से तुझमें आंतरिक स्वतंत्रता की ओर ले चल॥२३॥

मुझे कृत्रिम जीवन से सरलता की ओर ले चल।
छल से निष्कपटता की ओर ले चल।
मुखौटों से वास्तविक अस्तित्व की ओर ले चल॥२४॥

मुझे असफलता से बुद्धिमत्ता की ओर ले चल।
हानि में धैर्य प्रदान कर।
विपत्ति में अनुग्रह दिखा दे॥२५॥

मुझे मृत्यु के भय से ऊपर उठाकर
अनन्त जीवन के विश्वास में स्थिर कर।
समय से परे तेरे राज्य की शांति में ले चल॥२६॥

संघर्ष में वीरता प्रदान कर।
दुःख में आशा प्रदान कर।
आंतरिक अंधकार में जीवन का प्रकाश प्रदान कर॥२७॥

मुझे अंतहीन प्रश्नों से जीवित विश्वास की ओर ले चल।
केवल शब्दों से आत्मिक अनुभूति की ओर ले चल।
चंचल विचारों से जीवित सजगता की ओर ले चल॥२८॥

“मैं ही सब कुछ हूँ” कहने वाले अहंकार से निकालकर
“तेरी इच्छा पूर्ण हो” वाले समर्पण में ले चल।
विभाजन से ईश्वरीय संगति की ओर ले चल॥२९॥

जब मेरा हृदय थक जाए,
तू मेरा विश्राम बन जा।
जब मार्ग धुंधला पड़ जाए,
तू मेरा पथ-प्रकाश बन जा॥३०॥

मुझे केवल सुख न दे;
दुःख में भी स्थिरता प्रदान कर।
मुझे केवल सफलता न दे;
हर परिस्थिति में विश्वासयोग्यता प्रदान कर॥३१॥

मुझे केवल ज्ञान न दे;
मेरे हृदय को प्रेम से भी भर दे।
मुझे केवल शक्ति न दे;
उसके साथ विनम्रता भी प्रदान कर॥३२॥

मेरा विश्वास अडिग बना रहे।
मेरा हृदय सदा तुझमें केंद्रित रहे।
तू ही मेरे जीवन का उद्देश्य बन जाए॥३३॥

मेरे भीतर जो कुछ उत्तम या टूटा हुआ है,
सब तेरे चरणों में समर्पित है।
मेरा मार्गदर्शन कर, मुझे चंगा कर, और संभाले रख॥३४॥

वह अनन्त आनंद
जो पवित्र, निर्मल और सुंदर है,
सदा मेरी आत्मा में निवास करे॥३५॥

तू मेरा पिता और मेरा चरवाहा है।
तू मेरा आश्रय और मेरी शक्ति है।
तुझमें ही मेरी आत्मा विश्राम पाती है॥३६॥

निष्काम प्रेम
मेरे जीवन की नींव बन जाए।
मौन से उत्पन्न बुद्धिमत्ता
मेरा आत्मिक मार्ग बन जाए॥३७॥

अंतिम क्षण में भी
मेरा हृदय तुझमें स्थिर रहे।
मेरी अंतिम श्वास भी
स्मरण और शांति से भरी हो॥३८॥

समस्त सृष्टि तेरी पूर्णता में स्थित है।
तेरी पूर्णता से ही समस्त जीवन प्रवाहित होता है।
और तेरी पूर्णता में ही सब कुछ पूर्ण होता है॥३९॥

सभी लोग शांति से परिपूर्ण हों।
सभी हृदय चंगे हों।
समस्त सृष्टि प्रेम के प्रति जागृत हो।
कोई भी दुःख में खोया न रहे॥४०॥

आमेन।

फलश्रुति

जो व्यक्ति श्रद्धा, विश्वास, विनम्रता और ध्यानपूर्ण सजगता के साथ
इस शांति एवं आत्म-जागरण प्रार्थना का पाठ या श्रवण करता है,
उसके हृदय में शांति, मन में स्पष्टता और आत्मा में कोमलता विकसित होने लगती है।

भय, अहंकार, कटुता और आंतरिक अशांति धीरे-धीरे कम होने लगती है,
और उनके स्थान पर विश्वास, क्षमा, करुणा, साहस और ईश्वरीय अनुग्रह के प्रति समर्पण
विकसित होने लगता है।

प्रार्थनामय चिंतन और आंतरिक openness के माध्यम से
साधक विनम्रता, प्रेम, आत्मिक स्थिरता और परमेश्वर के साथ गहन संगति में बढ़ने लगता है।

अंततः यह प्रार्थना
आंतरिक शांति, आत्मिक नवीनीकरण, प्रेमपूर्ण सजगता
और ईश्वरीय उपस्थिति के जीवंत अनुभव को जागृत करने हेतु रचित है।

आमेन।

इति शांति एवं आत्म-जागरण प्रार्थना सम्पूर्णम्॥

**IN NOMINE PATRIS
ET FILII
ET SPIRITUS SANCTI. AMEN.**

**Oratio Pacis et Interioris Excitationis
(Prayer for Peace and Inner Awakening)**

Praefatio

**Haec oratio contemplativa composita est
ut cor humanum ducat
a timore ad fidem,
ab interiori divisione ad pacem divinam,
et ab amore sui ad communionem cum Deo.**

**Fundatur in virtutibus christianis universalibus:
veritate, humilitate, misericordia, remissione, gratia,
renovatione interiori, caritate,
et voluntati divinae deditio.**

**Cum sinceritate, reverentia, et contemplatione recitatur,
haec oratio pacem animae,
claritatem mentis,
et communionem profundam cum Deo
excitare intenditur.**

Oratio Pacis et Interioris Excitationis

O Pater Caelestis,

**Duc me de falsitate ad Veritatem.
Duc me de tenebris ad Lucem Tuam.
Duc me de morte spirituali ad Vitam Aeternam II1 II**

Duc me de inquietudine ad Pacem.
Duc me de dubitatione ad Fidem.
Duc me de timore ad Fiduciam in Te II2 II

Duc me de superbia ad Humilitatem.
Duc me de cupiditate sui ad Caritatem.
Duc me de amore sui ad Servitium II3 II

Duc me de tentatione ad Iustitiam.
Duc me de amaritudine ad Misericordiam.
Duc me de peccato ad Renovationem Interioris Vitae II4 II

Duc me de odio ad Fraternitatem.
Duc me de divisione ad Unitatem.
Duc me de conflictu ad Reconciliationem II5 II

Duc me de avaritia ad Contentmentum.
Duc me de ira ad Remissionem.
Duc me de ignorantia ad Sapientiam II6 II

Duc me de desperatione ad Spem.
Duc me de infirmitate ad Fortitudinem.
Duc me de servitute ad Libertatem Spiritualem II7 II

Duc me ab exteriori identitate
ad excitationem Spiritus.
Duc me de tumultu interiori ad Silentium Sacrum II8 II

Duc me de cupiditate ad Puritatem.
Duc me de vacuitate ad Plenitudinem Gratiae Tuae.
Duc me de corruptione ad Sanctitatem II9 II

Duc me de anxietate ad Requiem.
Duc me de agitatione ad Serenitatem.
Duc me de tristitia ad Gaudium in Praesentia Tua II10 II

Duc me de expectationibus ad Aequilibrium Interius.
Duc me de possessione ad Caritatem Gratuitam.
Duc me de apprehensione ad Deditionem II11 II

Concede mihi gratiam inter laudem et reprehensionem.
Duc me de rivalitate ad Cooperationem.
Benedic me Humilitate Cordis II12 II

Da mihi patientiam in dolore.
Da mihi fortitudinem in certamine.
Da mihi cor ad surgendum post omnem ruinam II13 II

Duc me de distractione exteriori ad Orationem Interioriorem.
Duc me de strepitu ad Silentium Sacrum.
Duc me de dispersione ad Attentionem Interioris Vitae II14 II

Duc me de limitatione ad Magnitudinem Praesentiae Tuae.
Duc me de somno spirituali ad Excitationem.
Duc me de separatione ad Communionem Tecum II15 II

Duc me ab actione egoistica ad Vitam Deditam.
Duc me ab appetitu fructuum ad Servitium Fidelitatis.
Libera me ab onere voluntatis propriae II16 II

Duc me de ariditate spirituali ad Devotionem.
Duc me de oblivione ad Memoriam Praesentiae Tuae.
Duc me de errore ad Viam Rectam II17 II

Duc me de negligentia ad Studium Fidelitatis.
Duc me de torpore ad Vigilantiam.
Duc me de confusione ad Rectum Discernimentum II18 II

Duc me de diffidentia ad Refugium in Te.
Duc me de fragmentatione interiori ad Integritatem.
Duc me de duritia ad Mansuetudinem II19 II

Duc me de invidia ad Gaudium pro bonitate aliorum.
Duc me de violentia ad Misericordiam.
Duc me de vindicta ad Remissionem II20 II

Duc me de instabilitate ad Constantiam.
Duc me de tumultu ad Tranquillitatem.
Duc me de timore ad Fortitudinem Fidei II21 II

Duc me de obsessione mundana ad Profunditatem Spiritualem.
Duc me de indulgentia ad Temperantiam.
Duc me de voluptate transitoria ad Sensum Aeternum II22 II

Duc me de indignitate ad Dignitatem Sacram.
Duc me de oblivione mei ad Imaginem Tuae Praesentiae.
Duc me de dependentia mundi ad Libertatem Interiorem in Te II23 II

Duc me de vita artificiosa ad Simplicitatem.
Duc me de deceptione ad Sinceritatem.
Duc me de larvis ad Veritatem Essendi II24 II

Duc me de defectu ad Sapientiam.
Da mihi patientiam in amissione.
Revela gratiam in adversitate II25 II

Duc me ultra timorem mortis
ad Fiduciam Vitae Aeternae.
Duc me ultra tempus ad Pacem Regni Tui II26 II

Da mihi fortitudinem in certamine.
Da mihi spem in tristitia.
Da mihi lumen vitae in tenebris interioribus II27 II

Duc me de interrogationibus infinitis ad Fidem Vivam.
Duc me de verbis tantum ad Realizationem Spiritualem.
Duc me de cogitatione inquieta ad Vivam Conscientiam II28 II

Duc me ab ego quod dicit "Ego solus"
ad deditionem quae dicit "Fiat voluntas Tua."
Duc me de separatione ad Communionem Divinam II29 II

Cum cor meum fatigatur,
esto mihi Requies.
Cum via obscuratur,
esto mihi Lux Ducens II30 II

Noli mihi dare solum consolationem;
da mihi constantiam in dolore.
Noli mihi dare solum prosperitatem;
da mihi fidelitatem in omni condicione II31 II

Noli mihi dare solam scientiam;
imple cor meum etiam Caritate.
Noli mihi dare solam fortitudinem;
benedic me etiam Humilitate II32 II

Fides mea permaneat stabilis.
Cor meum semper in Te maneat.
Tu solus fias finis vitae meae II33 II

Quidquid nobile aut fractum in me est,
omnia ad pedes Tuos pono.
Duc me, sana me, sustine me II34 II

Gaudium Aeternum,
quod purum, sanctum et pulchrum est,
semper in anima mea habitet II35 II

Tu es Pater meus et Pastor meus.
Tu es refugium meum et fortitudo mea.
In Te solo anima mea requiem invenit II36 II

Caritas gratuita
fundamentum vitae meae fiat.
Sapientia ex silentio nata
fiat via mea spiritualis II37 II

Etiam in ultimo momento,
cor meum apud Te permaneat.
Ultimus spiritus meus
memoriam et pacem contineat II38 II

Omnis creatio in plenitudine Tua requiescit.
Ex plenitudine Tua omnis vita fluit.
Et in plenitudine Tua omnia integra fiunt II39 II

**Omnes homines pace benedicantur.
Omnia corda sanentur.
Omnis creatio ad Caritatem evigilet.
Nemo in dolore pereat II40 II**

AMEN.

Fructus Orationis

**Qui hanc orationem
cum fide, humilitate, et contemplatione recitat vel audit,
paulatim pacem cordis, claritatem mentis,
et mansuetudinem animae experiri potest.**

**Timor, superbia, et inquietudo interior
sensim dissolvuntur,
dum fides, misericordia, caritas, et pax divina
in vita crescunt.**

**Haec oratio destinatur
ad excitationem pacis interioris,
renovationis spiritualis,
et viventis communionis cum Deo.**

AMEN.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
دعائے امن و بیداری
(دعا برای آرامش و بیداری درونی)

دُأ-ا-امر او بیداری
(امر اور آंतरیک جاगरण की दुआ)

Dua-e-Amn o Bedari
Prayer for Peace and Inner Awakening

برگرفته از حکمتِ جاودانِ روحانیتِ اسلامی و تأملاتِ صوفیانه

इस्लामी रूहानियत और सूफ़ियाना चिंतन की शाश्वत
आध्यात्मिक ज्ञान-परंपरा से प्रेरित

Inspired by the Timeless Wisdom of Islamic Spirituality
and Sufi Contemplation

हिंदी-उर्दू • English • فارسی

ترتیب، تدوین و تصنیف

مدن موہن

तर्तीब, तद्वीन ओ तस्लीफ़

Compiled and Composed by
Madan Mohan

زیر اہتمام

عالمی انسانیت مشن

ज़ेरे-एहतिमाम

वैश्विक मानवता मिशन Under the Aegis of Global Humanity Mission

آمین
Āmīn

دعائے امن و بیداری

(امن اور بیداری کی دعا)

تمہید (تمہید)

یہ دعا انسان کو بے چینی سے سکون،
غفلت سے بیداری،
اور غرور سے اللہ کی بندگی اور سپردگی کی طرف لے جانے کے لیے ترتیب دی گئی ایک روحانی دعا ہے۔

اس میں سچائی، رحمت، صبر، توازن، اخلاص، محبت، خدمت اور یادِ الہی جیسے
اسلامی روحانیت کے بنیادی اصول شامل کیے گئے ہیں۔

خلوص، یقین اور توجہ کے ساتھ اس دعا کا ورد
دل میں سکون، روح میں روشنی
اور کردار میں نرمی پیدا کرنے کا ذریعہ سمجھا جاتا ہے۔

دعائے امن و بیداری

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اے اللہ،
مجھے جھوٹ سے سچائی کی طرف لے چل۔
اندھیرے سے روشنی کی طرف لے چل۔
|| ۱ || فنا سے بقا کی طرف لے چل

بے چینی سے سکون کی طرف لے چل۔
شک سے یقین کی طرف لے چل۔
|| ۲ || خوف سے بے خوفی کی طرف لے چل

غرور سے سپردگی کی طرف لے چل۔
خود غرضی سے محبت کی طرف لے چل۔
|| ۳ || نفس پرستی سے خدمت کی طرف لے چل

دھوکے سے دانائی کی طرف لے چل۔
بے قراری سے استقامت کی طرف لے چل۔
|| ۴ || تکلیف سے رحمت کی طرف لے چل

نفرت سے دوستی کی طرف لے چل۔
تفرقے سے وحدت کی طرف لے چل۔
|| ۵ || جھگڑے سے ہم آہنگی کی طرف لے چل

لالچ سے قناعت کی طرف لے چل۔
غصے سے معافی کی طرف لے چل۔
ۥ ۶ ۥ جہالت سے بصیرت کی طرف لے چل

مایوسی سے امید کی طرف لے چل۔
کمزوری سے حوصلے کی طرف لے چل۔
ۥ ۷ ۥ قید سے آزادی کی طرف لے چل

جسمانی غرور سے خود شناسی کی طرف لے چل۔
ذہنی انتشار سے خاموشی کی طرف لے چل۔
ۥ ۸ ۥ دنیا کے بھنور سے پار اتار دے

خواہشوں سے پاکیزگی کی طرف لے چل۔
بے انتہا پیاس سے آسودگی کی طرف لے چل۔
ۥ ۹ ۥ اندرونی آلودگی سے طہارت کی طرف لے چل

فکر سے راحت کی طرف لے چل۔
اضطراب سے سکون کی طرف لے چل۔
ۥ ۱۰ ۥ آنسوؤں سے خوشی کی طرف لے چل

توقعات سے توازن کی طرف لے چل۔
وابستگی سے آزاد محبت کی طرف لے چل۔
ۥ ۱۱ ۥ پکڑ سے چھوڑ دینے کی طرف لے چل

ملامت اور تعریف دونوں میں توازن عطا فرما۔
مقابلے سے تعاون کی طرف لے چل۔
ۥ ۱۲ ۥ مجھے عاجزی عطا فرما

غم میں صبر عطا فرما۔
جدوجہد میں طاقت عطا فرما۔
ۥ ۱۳ ۥ ہر گراوٹ کے بعد اٹھنے کا حوصلہ عطا فرما

باہری بھٹکاو سے باطنی آگاہی کی طرف لے چل۔
شور سے خاموشی کی طرف لے چل۔
ۥ ۱۴ ۥ انتشار سے یکسوئی کی طرف لے چل

محدودیت سے لا محدودیت کی طرف لے چل۔
جمود سے شعور کی طرف لے چل۔
ۥ ۱۵ ۥ نفس سے حقیقتِ الہی کی طرف لے چل

کرنے کے غرور سے گواہ بننے کی طرف لے چل۔
صلے کی خواہش سے بے غرض عمل کی طرف لے چل۔
ۥ ۱۶ ۥ عمل کے بندھنوں سے آزادی عطا فرما

بے اعتقادی سے ایمان کی طرف لے چل۔
بھول سے یادِ حق کی طرف لے چل۔
ۥ ۱۷ ۥ بھٹکنے سے سیدھے راستے کی طرف لے چل

سستی سے کوشش کی طرف لے چل۔
غفلت سے بیداری کی طرف لے چل۔
ۥ ۱۸ ۥ غلط سوچ سے صحیح فہم کی طرف لے چل

بدا اعتمادی سے پناہ کی طرف لے چل۔
بکھراؤ سے اندرونی وحدت کی طرف لے چل۔
۱۹ || سختی سے نرمی کی طرف لے چل

حسد سے خوشی کی طرف لے چل۔
تشدد سے رحم کی طرف لے چل۔
۲۰ || انتقام سے درگزر کی طرف لے چل

بے ثباتی سے ٹھہراؤ کی طرف لے چل۔
ہنگامے سے سکون کی طرف لے چل۔
۲۱ || کانپتے خوف سے ثابت قدمی کی طرف لے چل

خواہش نفس سے بے رغبتی کی طرف لے چل۔
بے اعتدالی سے ضبط کی طرف لے چل۔
۲۲ || صرف لذت سے روحانی وصال کی طرف لے چل

احساس کمتری سے عزت نفس کی طرف لے چل۔
خود فراموشی سے خود آگاہی کی طرف لے چل۔
۲۳ || دوسروں پر انحصار سے باطنی آزادی کی طرف لے چل

بناوٹ سے سادگی کی طرف لے چل۔
فریب سے اخلاص کی طرف لے چل۔
۲۴ || نقابوں سے اصل وجود کی طرف لے چل

ناکامی سے سیکھ کی طرف لے چل۔
نقصان میں صبر عطا فرما۔
۲۵ || مصیبت میں موقع دکھا دے

پیدائش اور موت کے خوف سے ابدی حقیقت کی طرف لے چل۔
وقت کے خوف سے مکمل سکون کی طرف لے چل۔
۲۶ || تبدیلی کے بیچ سچائی عطا فرما

جدوجہد میں بہادری عطا فرما۔
غم میں ولولہ عطا فرما۔
۲۷ || مایوسی میں زندگی کی روشنی عطا فرما

سوالوں سے تجربہ حقیقت کی طرف لے چل۔
کتابوں سے معرفت کی طرف لے چل۔
۲۸ || سوچ سے زندہ شعور کی طرف لے چل

کے غرور سے نکال کر ”میں ہی سب کچھ ہوں“
کے احساس میں لے چل۔ ”سب تو ہی ہے“
۲۹ || جدائی سے وحدت کی طرف لے چل

جب میرا دل تھک جائے،
تو ہی میرا سکون بن جا۔
جب راستہ دکھائی نہ دے،
۳۰ || تو ہی میرا چراغ بن جا

مجھے صرف خوشی نہ دے،
غم میں بھی استقامت عطا فرما۔
مجھے صرف کامیابی نہ دے،
۳۱ || ہر حال میں توازن عطا فرما

مجھے صرف علم نہ دے،
دل میں محبت بھی عطا فرما۔
مجھے صرف طاقت نہ دے،
|| ۳۲ || اس کے ساتھ عاجزی بھی عطا فرما

میری عقیدت کو مضبوط بنا دے۔
میرا دل ہمیشہ تیری یاد میں رہے۔
|| ۳۳ || تو ہی میری زندگی کا مقصد بن جا

میرے اندر جو کچھ اچھا یا برا ہے،
سب تیرے حضور پیش ہے۔
|| ۳۴ || مجھے سنبھال، رہنمائی فرما، اور قائم رکھ

وہ ابدی خوشی
جو پاک، روشن اور خوبصورت ہے،
|| ۳۵ || ہمیشہ میرے دل میں بسی رہے

اے اللہ، تو ہی میرا رب ہے۔
تو ہی میرا رہنما ہے، میرا سہارا ہے، اور میری حفاظت کرنے والا ہے۔
|| ۳۶ || تیرے سوا میرا کوئی آسرا نہیں

بے غرض اور پاک محبت
میری زندگی کی بنیاد بن جائے۔
خاموشی سے پیدا ہونے والی دانائی
|| ۳۷ || میری راہ عمل بن جائے

آخری لمحے میں بھی
میرا دل تجھ ہی میں گم رہے۔
میری آخری سانس بھی
|| ۳۸ || تیرے ذکر سے مہکتی رہے

یہ ساری کائنات مکمل ہے۔
اسی مکمل حقیقت سے سب کچھ پیدا ہوتا ہے۔
مکمل سے مکمل نکلنے کے بعد بھی
|| ۳۹ || مکمل ہی باقی رہتا ہے

سب خوش رہیں۔
سب سلامت رہیں۔
سب بھلائی دیکھیں۔
|| ۴۰ || کوئی بھی غم کا حصہ نہ بنے

آمین۔

برکاتِ دعا

جو شخص خلوص، یقین اور توجہ کے ساتھ
اس دعائے امن و بیداری کا باقاعدہ ورد یا سماعت جاری رکھتا ہے،
اس کے دل میں سکون،
عقل میں روشنی،
اور کردار میں نرمی پیدا ہونے لگتی ہے۔

اس کا غرور کم ہونے لگتا ہے،
ایمان اور صبر مضبوط ہوتے ہیں،
اور دل آہستہ آہستہ اللہ کی یاد کی طرف متوجہ ہونے لگتا ہے۔

ٹر، بے چینی اور اندرونی بکھراؤ کم ہونے لگتے ہیں،
اور انسان کے اندر رحمت، توازن، محبت اور خدمت کا جذبہ بڑھنے لگتا ہے۔

آخر کار بندہ
اندرونی امن،
روحانی بیداری
اور اللہ کی رحمت کا احساس پانے لگتا ہے۔

آمین۔

اتمام

Dua-e-Amn o Bedari
(Prayer for Peace and Awakening)

Introduction

This prayer is a spiritual supplication inspired by the contemplative and compassionate traditions of Islamic spirituality and Sufi reflection. It is composed to guide the human being from restlessness toward peace, from heedlessness toward awakening, and from ego toward surrender to Allah.

It brings together sacred values such as Truth, Mercy, Patience, Humility, Balance, Sincerity, Love, Service, Inner Purification, and remembrance of the Divine. Rooted in the spirit of Islamic devotion and inward transformation, these verses seek to awaken tranquility in the heart, clarity in the mind, and gentleness in character.

Though inspired by Islamic spiritual wisdom, this prayer is presented in a universal contemplative spirit so that seekers from diverse backgrounds may reflect upon peace, surrender, compassion, and nearness to the Divine Presence.

When recited with sincerity, faith, humility, and attentive awareness, this prayer is believed to cultivate inner peace, spiritual illumination, steadiness of heart, and remembrance of Allah within consciousness.

Dua-e-Amn o Bedari (Prayer for Peace and Awakening)

Bismillāhir-Raḥmānir-Raḥīm

O Allah,

Lead me from falsehood to Truth.
Lead me from darkness to Light.
Lead me from perishability to Eternal Nearness ||1||

Lead me from restlessness to Peace.
Lead me from doubt to Certainty.
Lead me from fear to Fearlessness ||2||

Lead me from arrogance to Surrender.
Lead me from selfishness to Love.
Lead me from ego-centered living to Service ||3||

Lead me from deception to Wisdom.
Lead me from instability to Steadfastness.
Lead me from suffering to Mercy ||4||

Lead me from hatred to Brotherhood.
Lead me from division to Unity.
Lead me from conflict to Harmony ||5||

Lead me from greed to Contentment.
Lead me from anger to Forgiveness.
Lead me from ignorance to Insight ||6||

Lead me from despair to Hope.
Lead me from weakness to Courage.
Lead me from bondage to Inner Freedom ||7||

Lead me from bodily pride to Self-awareness.
Lead me from mental turmoil to Inner Silence.
Carry me safely across the storms of worldly existence ||8||

Lead me from restless desires to Purity.
Lead me from endless craving to Fulfillment.
Lead me from inner impurity to Spiritual Cleansing ||9||

Lead me from anxiety to Relief.
Lead me from agitation to Serenity.
Lead me from sorrow to Joy ||10||

Lead me from excessive expectations to Balance.
Lead me from attachment to Liberated Love.
Lead me from clinging to Letting Go ||11||

Grant me balance amidst criticism and praise.
Lead me from rivalry to Cooperation.
Bless me with Humility ||12||

Grant me patience in grief.
Grant me strength in struggle.
Grant me the courage to rise after every fall ||13||

Lead me from outward distraction to inward awareness.
Lead me from noise to Silence.
Lead me from scatteredness to Focus ||14||

Lead me from limitation to Vastness.
Lead me from stagnation to Awareness.
Lead me from the ego-self toward Divine Reality ||15||

Lead me from pride in action to Witness-consciousness.
Lead me from desire for reward to Selfless Deeds.
Free me from the chains of attachment to action ||16||

Lead me from disbelief to Faith.
Lead me from forgetfulness to remembrance of Truth.
Lead me from wandering to the Straight Path ||17||

Lead me from laziness to Noble Effort.
Lead me from heedlessness to Awakening.
Lead me from distorted thinking to Right Understanding ||18||

Lead me from mistrust to Divine Refuge.
Lead me from fragmentation to Inner Unity.
Lead me from harshness to Gentleness ||19||

Lead me from jealousy to Appreciative Joy.
Lead me from violence to Compassion.
Lead me from revenge to Forgiveness ||20||

Lead me from instability to Steadiness.
Lead me from turmoil to Peace.
Lead me from trembling fear to Firmness of heart ||21 ||

Lead me from slavery to desire toward Detachment.
Lead me from excess toward Self-restraint.
Lead me from mere pleasure toward Spiritual Nearness ||22 ||

Lead me from inferiority to Dignity.
Lead me from self-forgetfulness to Self-awareness.
Lead me from dependence to Inner Freedom ||23 ||

Lead me from artificiality to Simplicity.
Lead me from deceit to Sincerity.
Lead me from masks to Authentic Being ||24 ||

Lead me from failure to Learning.
Grant me patience amidst loss.
Reveal opportunity within hardship ||25 ||

Lead me beyond the fear of birth and death
into awareness of the Eternal Reality.
Lead me beyond fear of time into Complete Peace ||26 ||

Grant me bravery in struggle.
Grant me enthusiasm amidst sorrow.
Grant me the light of life amidst hopelessness ||27 ||

Lead me from questioning to Living Experience.
Lead me from books to Inner Knowing.
Lead me from thought to Living Awareness ||28 ||

Lead me from the arrogance that says "I alone"
into the surrender that says "You alone."
Lead me from separation to Unity ||29 ||

When my heart grows weary,
be my Peace.
When the path disappears,
be my Guiding Light ||30 ||

Do not grant me only happiness;
grant me steadfastness in sorrow as well.
Do not grant me only success;
grant me balance in every condition ||31 ||

Do not grant me only knowledge;
fill my heart with Love as well.
Do not grant me only strength;
bless me also with Humility ||32 ||

Strengthen my devotion.
May my heart remain absorbed in Your remembrance.
May You alone become the purpose of my life ||33 ||

Whatever goodness or weakness exists within me,
I place all before You.
Protect me, guide me, and sustain me ||34 ||

May the Eternal Joy
that is Pure, Luminous, and Beautiful
forever dwell within my heart ||35 ||

O Allah, You alone are my Lord.
You are my Guide, my Protector, and my Refuge.
Apart from You, I have no shelter ||36 ||

May selfless and pure Love
become the foundation of my life.
May wisdom born of Silence
become my path of practice ||37 ||

Even in my final moment,
may my heart remain immersed in You alone.
May my last breath
be filled with remembrance of Your Name ||38 ||

All creation exists within Divine Completeness.
From that fullness all existence emerges.
And even when fullness emerges from fullness,
Divine Fullness alone remains ||39 ||

May all beings live in peace.
May all beings remain safe.
May all behold goodness.
May none live in sorrow ||40 ||

Āmīn.

Fruits of the Prayer

Whoever recites or listens to this *Dua-e-Amn o Bedari* with sincerity, faith, humility, and attentive awareness gradually cultivates peace within the heart, illumination within the mind, and gentleness within character.

Arrogance slowly diminishes, faith and patience become stronger, and the heart gradually turns toward remembrance of Allah. Fear, anxiety, and inner fragmentation begin to fade, while mercy, balance, love, compassion, and service begin to blossom within life.

Inspired by the contemplative spirit of Islamic spirituality and Sufi reflection, this prayer gently guides the seeker toward inner peace, spiritual awakening, surrender to Divine Will, and the living experience of Allah's Mercy.

Āmīn.

Completion

Thus ends the

Dua-e-Amn o Bedari

(Prayer for Peace and Awakening)

दुआ-ए-अम्र ओ बेदारी
(अम्र और बेदारी की दुआ)

तमहीद (تمہید)

यह दुआ इंसान को बेचैनी से सुकून,
ग़फ़लत से बेदारी,
और गुरूर से अल्लाह की बंदगी और सुपुर्दगी की तरफ़ ले जाने हेतु रची गई एक रूहानी
दुआ है।

इसमें सच्चाई, रहमत, सब्र, तवाजुन, इख़लास, मोहब्बत, ख़िदमत और याद-ए-इलाही जैसे
इस्लामी रूहानियत के बुनियादी उसूलों का समावेश किया गया है।

खुलूस, यक्रीन और तवज्जोह के साथ इसका पाठ
दिल में सुकून, रूह में रोशनी और किरदार में नरमी पैदा करने वाला माना गया है।

दुआ-ए-अम्र ओ बेदारी

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ऐ अल्लाह,

मुझे झूठ से सच्चाई की तरफ ले चल।

अँधेरे से रोशनी की तरफ ले चल।

फ़ना से बक़ा की तरफ ले चल॥१॥

बेचैनी से सुकून की तरफ ले चल।

शक से यक्रीन की तरफ ले चल।

खौफ़ से बेखौफ़ी की तरफ ले चल॥२॥

गुरूर से सुपुर्दगी की तरफ ले चल।

खुदगर्ज़ी से मोहब्बत की तरफ ले चल।

नफ़्स-परस्ती से ख़िदमत की तरफ ले चल॥३॥

धोखे से दानाई की तरफ ले चल।

बेक्ररारी से इस्तिक़्ामत की तरफ ले चल।

तकलीफ़ से रहमत की तरफ ले चल॥४॥

नफ़रत से दोस्ती की तरफ ले चल।

तफ़रक़े से वहदत की तरफ ले चल।

झगड़े से हमआहंगी की तरफ ले चल॥५॥

लालच से क़नाअत की तरफ ले चल।

गुस्से से माफ़ी की तरफ ले चल।

जहालत से बसीरत की तरफ ले चल॥६॥

मायूसी से उम्मीद की तरफ ले चल।

कमज़ोरी से हौसले की तरफ ले चल।

क़ैद से आज़ादी की तरफ ले चल॥७॥

जिस्मानी गुरूर से खुद-शनासी की तरफ ले चल।

ज़ेहनी इंतिशार से ख़ामोशी की तरफ ले चल।

दुनिया के भँवर से पार उतार दे॥८॥

ख़्वाहिशों से पाकीज़गी की तरफ ले चल।

बेइतिहा प्यास से आसूदगी की तरफ ले चल।

अंदरूनी आलूदगी से तहारत की तरफ ले चल॥९॥

फ़िक़र से राहत की तरफ ले चल।

इज़्तिराब से सुकून की तरफ ले चल।

आँसुओं से खुशी की तरफ ले चल॥१०॥

तवक्क़ोआत से तवाज़ुन की तरफ़ ले चल।
वाबस्तगी से आज़ाद मोहब्बत की तरफ़ ले चल।
पकड़ से छोड़ देने की तरफ़ ले चल॥११॥

मलामत और तारीफ़ दोनों में तवाज़ुन अता फ़रमा।
मुक़ाबले से तआवुन की तरफ़ ले चल।
मुझे आज़िज़ी अता फ़रमा॥१२॥

ग़म में सब्र अता फ़रमा।
जद्दोज़हद में ताक़त अता फ़रमा।
हर गिरावट के बाद उठने का हौसला अता फ़रमा॥१३॥

बाहरी भटकाव से बातिनी आगाही की तरफ़ ले चल।
शोर से ख़ामोशी की तरफ़ ले चल।
इतिशार से यक्सूई की तरफ़ ले चल॥१४॥

महदूदियत से लामहदूदियत की तरफ़ ले चल।
ज़ुमूद से शऊर की तरफ़ ले चल।
नफ़्स से हक़ीक़त-ए-इलाही की तरफ़ ले चल॥१५॥

करने के गुरूर से गवाह बनने की तरफ़ ले चल।
सिले की ख़्वाहिश से बेग़र्ज़ अमल की तरफ़ ले चल।
अमल के बंधनों से आज़ादी अता फ़रमा॥१६॥

बेएतिक़ादी से ईमान की तरफ़ ले चल।
भूल से याद-ए-हक़ की तरफ़ ले चल।
भटकने से सही रास्ते की तरफ़ ले चल॥१७॥

सुस्ती से कोशिश की तरफ़ ले चल।
ग़फ़लत से बेदारी की तरफ़ ले चल।
ग़लत सोच से सही फ़हम की तरफ़ ले चल॥१८॥

बदएतिमादी से पनाह की तरफ़ ले चल।
बिखराव से अंदरूनी वहदत की तरफ़ ले चल।
सख़्ती से नरमी की तरफ़ ले चल॥१९॥

हसद से खुशी की तरफ़ ले चल।
तशद्दुद से रहम की तरफ़ ले चल।
इतिक़ाम से दरगुज़र की तरफ़ ले चल॥२०॥

बेसबाती से ठहराव की तरफ़ ले चल।
हंगामे से सुकून की तरफ़ ले चल।
काँपते ख़ौफ़ से साबितक़दमी की तरफ़ ले चल॥२१॥

ख़्वाहिश-ए-नफ़्स से बेरग़बती की तरफ़ ले चल।
बेएतिदाली से ज़ब्त की तरफ़ ले चल।
सिर्फ़ लज़्ज़त से रूहानी विसाल की तरफ़ ले चल॥२२॥

एहसास-ए-कमतरी से इज़्ज़त-ए-नफ़्स की तरफ ले चल।
ख़ुद-फ़रामोशी से ख़ुद-आगाही की तरफ ले चल।
दूसरों पर इनहिसार से बातिनी आज़ादी की तरफ ले चल॥२३॥

बनावट से सादगी की तरफ ले चल।
फ़रेब से इखलास की तरफ ले चल।
नक्राबों से अस्ल वजूद की तरफ ले चल॥२४॥

नाकामी से सीख की तरफ ले चल।
नुकसान में सब्र अता फ़रमा।
मुसीबत में मौक़ा दिखा दे॥२५॥

पैदाइश और मौत के ख़ौफ़ से अबदी हक़ीक़त की तरफ ले चल।
वक़्त के ख़ौफ़ से मुकम्मल सुकून की तरफ ले चल।
तब्दीली के बीच सच्चाई अता फ़रमा॥२६॥

जद्दोज़हद में बहादुरी अता फ़रमा।
ग़म में वलवला अता फ़रमा।
मायूसी में ज़िंदगी की रौशनी अता फ़रमा॥२७॥

सवालों से तज़ुर्बा-ए-हक़ीक़त की तरफ ले चल।
किताबों से मारिफ़त की तरफ ले चल।
सोच से ज़िंदा शऊर की तरफ ले चल॥२८॥

“मैं ही सब कुछ हूँ” के गुरूर से निकालकर
“सब तू ही है” के एहसास में ले चल।
जुदाई से वहदत की तरफ ले चल॥२९॥

जब मेरा दिल थक जाए,
तू ही मेरा सुकून बन जा।
जब रास्ता दिखाई न दे,
तू ही मेरा चराग़ बन जा॥३०॥

मुझे सिर्फ़ खुशी न दे,
ग़म में भी इस्तिक़्ामत अता फ़रमा।
मुझे सिर्फ़ कामयाबी न दे,
हर हाल में तवाज़ुन अता फ़रमा॥३१॥

मुझे सिर्फ़ इल्म न दे,
दिल में मोहब्बत भी अता फ़रमा।
मुझे सिर्फ़ ताक़त न दे,
उसके साथ आज़िज़ी भी अता फ़रमा॥३२॥

मेरी अकीदत को मज़बूत बना दे।
मेरा दिल हमेशा तेरी याद में रहे।
तू ही मेरी ज़िंदगी का मक़सद बन जा॥३३॥

मेरे अंदर जो कुछ अच्छा या बुरा है,
सब तेरे हुज़ूर पेश है।
मुझे सँभाल, रहनुमाई फ़रमा, और कायम रख॥३४॥

वह अबदी खुशी
जो पाक, रौशन और खूबसूरत है,
हमेशा मेरे दिल में बसी रहे॥३५॥

हे अल्लाह, तू ही मेरा रब है।
तू ही मेरा मार्गदर्शक है, मेरा सहारा है, और मेरी रक्षा करने वाला है।
तेरे सिवा मेरा कोई आश्रय नहीं॥३६॥

बेग़ार्ज और पाक मोहब्बत
मेरी ज़िंदगी की बुनियाद बन जाए।
ख़ामोशी से पैदा होने वाली दानाई
मेरी राह-ए-अमल बन जाए॥३७॥

आख़िरी लम्हे में भी
मेरा दिल तुझ ही में गुम रहे।
मेरी आख़िरी साँस भी
तेरे ज़िक्र से महकती रहे॥३८॥

यह सारी कायनात मुकम्मल है।
इसी मुकम्मल हकीकत से सब कुछ पैदा होता है।
मुकम्मल से मुकम्मल निकलने के बाद भी
मुकम्मल ही बाक़ी रहता है॥३९॥

सब खुश रहें।
सब सलामत रहें।
सब भलाई देखें।
कोई भी ग़म का हिस्सा न बने॥४०॥

आमीन।

बरकात-ए-दुआ (برکاتِ دعا)

जो शख्स खुलूस, यक़ीन और तवज्जोह के साथ
इस दुआ-ए-अम्र ओ बेदारी का नियमित पाठ या सुनना जारी रखता है,
उसके दिल में सुकून,
अक़ल में रौशनी,
और किरदार में नरमी पैदा होती है।

उसका गुरूर कम होने लगता है,
ईमान और सब्र मज़बूत होते हैं,
और दिल धीरे-धीरे अल्लाह की याद की तरफ़ मुतवज्जेह होने लगता है।

डर, बेचैनी और अंदरूनी बिखराव कम होते हैं,
और इंसान के अंदर रहमत, तवाजुन, मोहब्बत और ख़िदमत का जज़्बा बढ़ने लगता है।

आखिरकार बंदा
अंदरूनी अम्र,
रूहानी बेदारी
और अल्लाह की रहमत का एहसास पाने लगता है।

आमीन।

इति दुआ-ए-अम्र ओ बेदारी तमाम शुद॥

Islamic Sufi Tradition

التقاليد الصوفية الإسلامية

(*At-Taqālīd aṣ-Ṣūfiyyah al-Islāmiyyah*)

इस्लामी सूफ़ी परंपरा

دعاء المحبة الإلهية واليقظة الروحية

(Du‘ā’ al-Maḥabbah al-Ilāhiyyah wa al-Yaqzah ar-Rūḥiyyah)

**Prayer of Divine Love and Inner Awakening
(A Sufi-Inspired Prayer for Divine Love,
Remembrance, and Inner Transformation)**

**इश्क-ए-हक़ीक़ी और आत्म-जागरण प्रार्थना
(ईश्वर-प्रेम, ज़िक्र और आंतरिक रूपांतरण की सूफ़ी
प्रेरित प्रार्थना)**

المحبة الإلهية • الذكر • التسليم

इश्क • ज़िक्र • समर्पण

Divine Love • Remembrance • Surrender

العربية • हिंदी • English

Compiled and Composed by
Madan Mohan
Under the Aegis of
Global Humanity Mission

دعاء المحبة الإلهية واليقظة الروحية

(Du‘ā’ al-Maḥabbah al-Ilāhiyyah wa al-Yaqzah ar-Rūḥiyyah)

تمهيد

وُضع هذا الدعاء مستلهماً من التراث الصوفي الإسلامي، ذلك الطريق الروحي الذي يركّز على تزكية النفس، وتطهير القلب، وإحياء ذكر الله، والسير في طريق المحبة الإلهية والقرب من الحق سبحانه وتعالى.

وهو ليس بديلاً عن الأدعية والآيات الماثورة في الإسلام، بل تأملٌ روحيّ يجمع معاني المحبة، والإخلاص، والتواضع، والرحمة، والشكر، والتوبة، والخدمة، والتوكل، واليقظة القلبية التي أكد عليها أعلام التصوف الإسلامي عبر العصور.

وقد استلهمت معانيه من الإرث الروحي الذي عبّر عنه كثير من أهل التصوف، والذين رأوا أن الغاية ليست مجرد المعرفة، بل تحوّل القلب إلى مرآة تعكس الرحمة والمحبة والنور الإلهي.

ويُعتقد أن تلاوة هذا الدعاء أو التأمل فيه بصدق وخشوع ومحبة تساعد السالك على تنمية السكينة الداخلية، وصفاء القلب، والرحمة تجاه الخلق، والشعور بالقرب من الله تعالى.

دعاء المحبة الإلهية واليقظة الروحية

(١)

يا الله،

اهدني من الغفلة إلى الذكر.

ومن البعد إلى القرب.

ومن الظلمة إلى النور.

(٢)

اهدني من الخوف إلى الثقة بك.

ومن القلق إلى السكينة.

ومن الاضطراب إلى السلام.

(٣)

اهدني من الأنانية إلى الإخلاص.

ومن الكبر إلى التواضع.

ومن التعلّق بالنفس إلى محبة الحق.

(٤)

املاً قلبي بمحبتك.

وأحي روعي بذكرك.

واجعلني من الذاكرين الشاكرين.

(٥)

علّمني أن أراك في كل نعمة.

وأن أشكرك في كل حال.

وأن أرضى بحكمتك في كل أمر.

(٦)

طَهَّرْ قلبي من الحسد.
وطَهَّرْ لساني من الأذى.
وطَهَّرْ أعمالي من الرياء.

(٧)

اجعل الرحمة تسكن قلبي.
واجعل اللطف يوجّه كلماتي.
واجعل الخير يرافق أفعالي.

(٨)

إذا ضعفتُ فقَوِّني بكِ.
وإذا ضللتُ فاهدني إليكِ.
وإذا نسيتُ فذكّرني بحضوركِ.

(٩)

علّمني أن أخدم خلقك بمحبة.
وأن أساعد المحتاج برحمة.
وأن أرى كرامتك في كل إنسان.

(١٠)

اهدني من طلب الشهرة إلى طلب الحق.
ومن طلب المديح إلى طلب رضاك.
ومن طلب الدنيا إلى طلب قربك.

(١١)

اهدني من الغضب إلى الجلم.
ومن القسوة إلى الرحمة.
ومن الخصومة إلى الصفح.

(١٢)

اجعل قلبي لينًا بالمحبة.
واجعل روحي مطمئنة بذكرك.
واجعل حياتي نورًا بخدمتك.

(١٣)

.عَلِّمْنِي أَنْ أَسْتَمَعَ قَبْلَ أَنْ أَتَكَلَّمَ.

.وَأَنْ أَفْهَمَ قَبْلَ أَنْ أَحْكَمَ.

.وَأَنْ أَرْحَمَ قَبْلَ أَنْ أُدِينَ.

(١٤)

.اهْدِنِي مِنَ الْحَسَدِ إِلَى الْإِمْتِنَانِ.

.وَمِنَ الْمَقَارَنَةِ إِلَى الْقَنَاعَةِ.

.وَمِنَ التَّذَمُّرِ إِلَى الشُّكْرِ.

(١٥)

.اجْعَلْنِي مُحِبًّا لِلْخَيْرِ.

.سَاعِيًّا إِلَى الْإِصْلَاحِ.

.دَاعِيًّا إِلَى السَّلَامِ.

(١٦)

.إِذَا كَثُرَتِ الْفِتَنُ حَوْلِي،

.فَتَبَّتْ قَلْبِي عَلَى الْحَقِّ.

.وَإِذَا اضْطَرَبَتِ الدُّنْيَا،

.فَاجْعَلْ ذِكْرَكَ مُلْجِنِي.

(١٧)

.عَلِّمْنِي الصَّبْرَ فِي الْبَلَاءِ.

.وَالشُّكْرَ فِي النِّعْمَةِ.

.وَالرِّضَا فِي جَمِيعِ الْأَحْوَالِ.

(١٨)

.اهْدِنِي مِنَ التَّعَلُّقِ الزَّائِدِ بِالدُّنْيَا.

.إِلَى التَّعَلُّقِ بِمُحِبَّتِكَ.

.وَمِنَ الْإِنْشَغَالِ بِالْمَظَاهِرِ إِلَى مَعْرِفَةِ الْجَوَاهِرِ.

(١٩)

.اجْعَلْ عَمَلِي خَالصًا لَوَجْهِكَ.

واجعل نيتي صادقة

واجعل قلبي حاضراً معك

(٢٠)

علّمني أن أرى نعمك في كل يوم

وأن أكتشف حكمتك في كل تجربة

وأن أثق برحمتك في كل طريق

(٢١)

اهدني من الظن السيئ إلى حسن الظن

ومن الشك إلى الثقة

ومن التردد إلى اليقين

(٢٢)

اجعلني سبباً للخير

ومصدرًا للأمل

وأداةً للرحمة بين الناس

(٢٣)

علّمني أن أحب دون انتظار مقابل

وأن أعطي دون تفاخر

وأن أخدم دون طلب شهرة

(٢٤)

إذا أخطأت فامنحني التوبة

وإذا تعثرت فامنحني النهوض

وإذا ضعفت فامنحني القوة

(٢٥)

اهدني إلى الصدق في القول

والأمانة في العمل

والإخلاص في النية

(٢٦)

اجعل قلبي بيتاً للسلام.
واجعل فكري منبعاً للحكمة.
واجعل حياتي شهادةً للمحبة.

(٢٧)

علّمني أن أرى أخوتي في جميع البشر.
وأن أحترم اختلافهم.
وأن أحبهم لكرامتهم الإنسانية.

(٢٨)

اهدني من التعصب إلى الرحابة.
ومن الانغلاق إلى الفهم.
ومن الفرقة إلى الألفة.

(٢٩)

إذا فقدتُ الطريق،
فاجعل نورك دليلي.
وإذا اشتد الظلام،
فاجعل محبتك سراج قلبي.

(٣٠)

اجعل ذكرك رفيقي في وحدتي.
وسندي في ضعفي.
وراحتي في تعبتي.

(٣١)

علّمني أن أرى جمالك في الخلق.
وأن أرى حكمتك في الكون.
وأن أرى رحمتك في الحياة.

(٣٢)

اهدني من الانشغال بالناس إلى إصلاح نفسي.
ومن لوم الآخرين إلى محاسبة ذاتي.

ومن الكبر إلى المعرفة الحقيقية

(٣٣)

اجعل قلبي متواضعًا عند النجاح

وصابرًا عند الفشل

وشاكرًا في كل حال

(٣٤)

بارك أهلي وأحبتي

وأعن المحتاجين

وانشر السكينة بين عبادك

(٣٥)

احفظ الأطفال

وأكرم الشيوخ

وأعن الضعفاء والمظلومين

(٣٦)

اجعل الأرض عامرة بالسلام

والقلوب عامرة بالمحبة

والأرواح عامرة بالنور

(٣٧)

علّمني أن أترك أثرًا طيبًا

وأن أزرع الخير حيثما كنت

وأن أنشر الرحمة أينما ذهبت

(٣٨)

حتى آخر يوم من حياتي،

اجعلني ثابتًا على المحبة

ومواظبًا على الذكر

ومخلصًا في الخدمة

(٣٩)

اجعل السلام يسود بين الناس.
واجعل الرحمة تسكن القلوب.
واجعل العدل ينتشر في الأرض.

(٤٠)

واجعل غاية رحلتي إليك
ومقصد قلبي رضاك
ونهاية أمري قربك
آمين.

ثمرات الدعاء (Fruits of the Prayer)

من يواظب على تلاوة هذا الدعاء أو الاستماع إليه أو التأمل في معانيه بإخلاص ومحبة وخشوع، تنمو في قلبه شيئاً فشيئاً
صفات الرحمة، والتواضع، والصبر، والشكر، والسكينة.

وتبدأ ظلمات الأنانية، والغفلة، والكبر، والتعلق المفرط بالدنيا في الانحسار، بينما يزداد نور الذكر، والمحبة، والثقة بالله،
وخدمة الخلق.

ويتعلم السالك أن يرى في كل إنسان أثراً من آثار الرحمة الإلهية، وأن يتعامل مع الحياة بروح المحبة لا بروح الخصومة،
وبروح الخدمة لا بروح التفاخر.

ومع استمرار السير في هذا الطريق، يزداد القلب صفاءً، والنفوس طمأنينةً، ويشعر المرء بالقرب من الله تعالى في كل أحواله.

وفي النهاية، يُرجى أن يقود هذا الدعاء السالك إلى:

المحبة الإلهية،

ونقاء القلب،

والسكينة الداخلية،

وخدمة الخلق،

والقرب من الله تعالى.

خاتمة (Closing)

المحبة باقية.

الذكر باقي.

الرحمة باقية.

والله هو المقصود.

تم دعاء المحبة الإلهية واليقظة الروحية
(End of the Prayer of Divine Love and Spiritual Awakening)

ISLAMIC SUFI TRADITION

Prayer of Divine Love and Spiritual Awakening

(An Islamic Sufi-Inspired Prayer for Purification of the Heart, Remembrance of Allah, and Spiritual Awakening)

Preface

This prayer has been composed under the inspiration of the Islamic Sufi tradition, the spiritual path that emphasizes the purification of the soul, the cleansing of the heart, the remembrance of Allah, and the journey toward Divine Love and nearness to Allah.

It is not a substitute for the revealed prayers, supplications, and sacred verses of Islam. Rather, it is a contemplative spiritual prayer that gathers themes of love, sincerity, humility, mercy, gratitude, repentance, service, trust in Allah, and inner awakening—qualities that have been cherished and taught by many Sufi masters throughout the centuries.

Its meanings are inspired by the rich spiritual heritage of Islamic Sufism, whose teachers have often reminded seekers that the ultimate goal is not merely knowledge, but the transformation of the heart into a mirror reflecting Divine Mercy, Divine Love, and Divine Light.

It is hoped that reciting, listening to, or contemplating this prayer with sincerity, humility, love, and devotion may help cultivate inner peace, purity of heart, compassion toward creation, and a deeper awareness of the nearness of Allah.

Prayer of Divine Love and Spiritual Awakening

(1)

O Allah,

Guide me from heedlessness to remembrance.

Guide me from distance to nearness.

Guide me from darkness to light.

(2)

Guide me from fear to trust in You.

Guide me from anxiety to tranquility.

Guide me from restlessness to peace.

(3)

Guide me from selfishness to sincerity.

Guide me from pride to humility.

Guide me from attachment to the self to love of the Truth.

(4)

Fill my heart with Your Love.

Revive my soul through Your remembrance.

Make me among those who remember You and give thanks to You.

(5)

Teach me to see You in every blessing.

Teach me to thank You in every circumstance.

Teach me to be content with Your wisdom in every matter.

(6)

Purify my heart from envy.

Purify my tongue from harm.

Purify my actions from hypocrisy.

(7)

Let mercy dwell within my heart.

Let kindness guide my words.

Let goodness accompany my actions.

(8)

When I am weak, strengthen me through You.

When I lose my way, guide me back to You.

When I forget, remind me of Your Presence.

(9)

Teach me to serve Your creation with love.

Teach me to help those in need with compassion.

Teach me to recognize Your dignity reflected in every human being.

(10)

Guide me from seeking fame to seeking Truth.

Guide me from seeking praise to seeking Your pleasure.

Guide me from attachment to the world to longing for nearness to You.

(11)

Guide me from anger to patience.

Guide me from harshness to mercy.

Guide me from resentment to forgiveness.

(12)

Make my heart gentle through love.

Make my soul tranquil through Your remembrance.

Make my life radiant through service to You and Your creation.

(13)

Teach me to listen before I speak.

Teach me to understand before I judge.

Teach me to show mercy before I condemn.

(14)

Guide me from envy to gratitude.

Guide me from comparison to contentment.

Guide me from complaint to thankfulness.

(15)

Make me a lover of goodness.

Make me a seeker of reconciliation.

Make me a bearer of peace.

(16)

When trials increase around me,

keep my heart steadfast upon the Truth.

When the world becomes unsettled,

let Your remembrance be my refuge.

(17)

Teach me patience in hardship.

Teach me gratitude in blessing.

Teach me contentment in every condition.

(18)

Guide me from excessive attachment to this world
toward attachment to Your Love.

Guide me from preoccupation with appearances
toward the understanding of deeper realities.

(19)

Make my actions sincere for Your sake alone.

Make my intentions truthful and pure.

Make my heart ever present with You.

(20)

Teach me to recognize Your blessings each day.

Teach me to discover Your wisdom in every experience.

Teach me to trust in Your Mercy along every path.

(21)

Guide me from suspicion to goodwill.

Guide me from doubt to trust.

Guide me from uncertainty to certainty.

(22)

Make me a source of goodness.

Make me a fountain of hope.

Make me an instrument of mercy among Your creation.

(23)

Teach me to love without expecting a reward.

Teach me to give without seeking recognition.

Teach me to serve without seeking fame.

(24)

When I err, grant me sincere repentance.

When I fall, grant me the courage to rise again.

When I become weak, grant me strength through Your Grace.

(25)

Guide me to truthfulness in speech.

Integrity in action.

And sincerity in intention.

(26)

Make my heart a dwelling place of peace.

Make my thoughts a source of wisdom.

Make my life a testimony of love.

(27)

Teach me to recognize all people as members of one human family.

Teach me to honor their dignity.

Teach me to treat every person with mercy, respect, and compassion.

(28)

Guide me from prejudice to openness.

Guide me from narrowness to understanding.

Guide me from division to fellowship.

(29)

When I lose my way,

let Your Light be my guide.

When darkness surrounds me,

let Your Love become the lamp of my heart.

(30)

Let Your remembrance be my companion in solitude.

Let Your Strength support me in weakness.

Let Your Mercy become my comfort in weariness.

(31)

Teach me to behold Your Beauty in creation.

Teach me to perceive Your Wisdom in the universe.

Teach me to recognize Your Mercy throughout life.

(32)

Guide me from criticizing others toward improving myself.

Guide me from blaming others toward examining my own soul.

Guide me from pride toward true knowledge and understanding.

(33)

Keep my heart humble in success.

Keep me patient in failure.

Keep me grateful in every condition.

(34)

Bless my family and loved ones.

Assist those who are in need.

Spread peace and tranquility among Your servants.

(35)

Protect the children.

Honor the elderly.

Strengthen and support the weak and the oppressed.

(36)

Let the earth be filled with peace.

Let hearts be filled with love.

Let souls be filled with light.

(37)

Teach me to leave behind a legacy of goodness.

Teach me to sow seeds of kindness wherever I go.

Teach me to spread mercy wherever I am.

(38)

Until the final day of my life,

keep me steadfast in love.

Keep me constant in remembrance.

Keep me sincere in service.

(39)

Let peace prevail among humanity.

Let mercy dwell within hearts.

Let justice flourish throughout the earth.

(40)

Let the destination of my journey be You.

Let the deepest longing of my heart be Your pleasure.

Let the final treasure of my life be nearness to Allah.

Āmīn.

Fruits of the Prayer

Whoever regularly recites, listens to, or meditates upon this prayer with sincerity, love, humility, and devotion gradually develops the qualities of mercy, humility, patience, gratitude, and inner peace.

The darkness of selfishness, heedlessness, pride, and excessive attachment to the world slowly begins to fade, while the light of the remembrance of Allah, love of Allah, trust in Allah, and service to creation grows stronger within the heart.

The seeker learns to recognize a reflection of Divine Mercy in every human being and begins to approach life not with a spirit of hostility or rivalry, but with a spirit of love, service, and spiritual growth.

As one continues to walk this path, the heart becomes purer, the soul more tranquil, and the character more balanced. Gradually, one begins to feel the nearness of Allah in every circumstance of life.

In the end, it is hoped that this prayer may guide the seeker toward:

Love of Allah,

Purity of Heart,

Inner Peace,

Service to Creation,

and Nearness to Allah.

Closing

Love endures.

Remembrance endures.

Mercy endures.

And Allah alone is the Beloved and the Ultimate Goal.

End of the Prayer of Divine Love and Spiritual Awakening

इस्लामी सूफ़ी रिवायत

दुआ-ए-मुहब्बत-ए-इलाही और बेदारी-ए-रूहानी

(इश्क़-ए-हक़ीक़ी, ज़िक्र और बातिनी तब्दीली की सूफ़ी-प्रेरित दुआ)

तआरुफ़

यह दुआ इस्लामी सूफ़ी रिवायत से मुतास्सिर है, जो तज़किया-ए-नफ़्स, सफ़ाई-ए-क़ल्ब, ज़िक्र-ए-अल्लाह और अल्लाह की कुर्बत व मुहब्बत के रास्ते पर चलने की तालीम देती है।

यह इस्लाम की मसनून दुआओं, मुक़द्दस आयात या शरीअत में वारिद इबादात का बदल नहीं है, बल्कि मुहब्बत, इख़लास, तवाज़ो, रहमत, शुक्र, तौबा, ख़िदमत, तवक्कुल और बातिनी बेदारी जैसे उन रूहानी उसूलों का तफ़क्कुराती मजमूआ है जिन पर सूफ़िया-ए-किराम ने सदियों से ज़ोर दिया है।

इसके मआनी उस समृद्ध रूहानी विरासत से मुस्तफ़ाद हैं जिसे बेशुमार सूफ़ी बुजुर्गों, औलिया और सालिकों ने अपने अक़वाल, तालीमात और ज़िन्दगियों के ज़रिये बयान किया है। उनके नज़दीक सफ़र-ए-सुलूक का मक़सद सिर्फ़ इल्म हासिल करना नहीं, बल्कि क़ल्ब को ऐसा आईना बनाना है जिसमें अल्लाह की रहमत, मुहब्बत और नूर जलवा-गर हो जाए।

इस दुआ को इख़लास, अदब, मुहब्बत और ख़ुशूअ के साथ पढ़ना, सुनना या इसके मआनी में ग़ौर-ओ-फ़िक्र करना, सालिक के अंदर सुकून-ए-बातिन, सफ़ाई-ए-क़ल्ब, रहमत-ए-ख़ल्क और अल्लाह की कुर्बत का एहसास पैदा करने में मददगार माना जाता है।

उम्मीद की जाती है कि इस दुआ के ज़रिये सालिक के अंदर ज़िक्र-ए-अल्लाह की लज़्ज़त, मुहब्बत-ए-इलाही की गहराई, ख़िदमत-ए-ख़ल्क का जज़्बा और रूहानी बेदारी का नूर पैदा हो, और उसकी ज़िन्दगी रज़ा-ए-इलाही, रहमत-ए-इलाही और कुर्ब-ए-इलाही की जानिब गामज़न हो जाए।

दुआ-ए-मुहब्बत-ए-इलाही और बेदारी-ए-रूहानी

(१)

ऐ अल्लाह,

मुझे ग़फ़लत से ज़िक्र की तरफ़ ले चल।

मुझे दूरी से कुर्बत की तरफ़ ले चल।

मुझे तारीकी से नूर की तरफ़ ले चल।

(२)

मुझे ख़ौफ़ से तवक्कुल की तरफ़ ले चल।

मुझे परेशानी से सुकून की तरफ़ ले चल।

मुझे बेचैनी से सलामती की तरफ़ ले चल।

(३)

मुझे ख़ुदगर्ज़ी से इख़लास की तरफ़ ले चल।

मुझे तकब्बुर से तवाज़ो की तरफ़ ले चल।

मुझे नफ़स-परस्ती से मुहब्बत-ए-हक़ की तरफ़ ले चल।

(४)

मेरे क़ल्ब को अपनी मुहब्बत से भर दे।

मेरी रूह को अपने ज़िक्र से ज़िन्दा कर दे।

मुझे ज़िक्र करने वालों और शुक्र अदा करने वालों में शामिल कर।

(५)

मुझे हर नेअमत में तेरा जलवा देखना सिखा।

मुझे हर हाल में तेरा शुक्र अदा करना सिखा।

मुझे हर मामले में तेरी हिकमत पर राज़ी रहना सिखा।

(६)

मेरे क़ल्ब को हसद से पाक कर।

मेरी ज़बान को अज़ियत पहुँचाने से पाक कर।

मेरे आमाल को रियाकारी से पाक कर।

(७)

रहमत को मेरे क़ल्ब में ठहरने दे।

नमी को मेरी बातों की रहनुमाई करने दे।

भलाई को मेरे आमाल का साथी बना दे।

(८)

जब मैं कमज़ोर पड़ूँ, तो मुझे अपनी ताक़त अता कर।

जब मैं भटक जाऊँ, तो मुझे अपनी तरफ़ लौटा ले।

जब मैं ग़ाफ़िल हो जाऊँ, तो मुझे अपनी मौजूदगी का एहसास दिला।

(९)

मुझे तेरी मख़लूक़ की मुहब्बत से ख़िदमत करना सिखा।

मुझे मोहताजों की रहमत के साथ मदद करना सिखा।

मुझे हर इंसान में तेरी करामत का अक्स दिखा।

(१०)

मुझे शोहरत की चाह से हक़ की तलाश की तरफ़ ले चल।

मुझे तारीफ़ की ख्वाहिश से तेरी रज़ा की तरफ़ ले चल।

मुझे दुनिया की चाह से तेरी कुर्बत की तरफ़ ले चल।

(११)

मुझे गुस्से से सब्र की तरफ़ ले चल।

मुझे सख्ती से रहमत की तरफ़ ले चल।

मुझे अदावत से माफ़ी की तरफ़ ले चल।

(१२)

मेरे क़ल्ब को मुहब्बत से नर्म बना दे।

मेरी रूह को अपने ज़िक्र से मुतमइन कर दे।

मेरी ज़िन्दगी को ख़िदमत के नूर से रौशन कर दे।

(१३)

मुझे बोलने से पहले सुनना सिखा।

फ़ैसला करने से पहले समझना सिखा।

इल्ज़ाम लगाने से पहले रहम करना सिखा।

(१४)

मुझे हसद से शुक्र की तरफ़ ले चल।

मुझे मुक़ाबले से क़नाअत की तरफ़ ले चल।

मुझे शिकवे से शुक्रगुज़ारी की तरफ़ ले चल।

(१५)

मुझे भलाई का आशिक़ बना।

इस्लाह का तलबगार बना।

अमन का पैग़ामबर बना।

(१६)

जब मेरे चारों तरफ़ फ़ितने बढ़ जाएँ,
तो मेरे क़ल्ब को हक़ पर साबित-क़दम रख।
जब दुनिया में बेचैनी फैल जाए,
तो अपने ज़िक्र को मेरा पनाहगाह बना।

(१७)

मुझे मुसीबत में सब्र अता कर।
नेअमत में शुक्र अता कर।
और हर हाल में रज़ा अता कर।

(१८)

मुझे दुनिया की हद से ज़्यादा मुहब्बत से बचा।
मुझे अपनी मुहब्बत से वाबस्ता कर।
मुझे ज़ाहिर से बातिन की तरफ़ ले चल।

(१९)

मेरे आमाल को सिर्फ़ तेरे लिए ख़ालिस कर दे।
मेरी नीयत को सच्चा बना दे।
मेरे क़ल्ब को अपनी हाज़िरी में कायम रख।

(२०)

मुझे हर रोज़ तेरी नेअमतों को पहचानना सिखा।
हर तजुर्बे में तेरी हिकमत को देखना सिखा।
हर रास्ते पर तेरी रहमत पर भरोसा करना सिखा।

(२१)

मुझे बदगुमानी से हुस्र-ए-ज़न की तरफ़ ले चल।
मुझे शक से यक़ीन की तरफ़ ले चल।
मुझे तर्दुद से इत्मीनान की तरफ़ ले चल।

(२२)

मुझे भलाई का ज़रिया बना।

मुझे उम्मीद का चश्मा बना।

मुझे लोगों के दरमियान रहमत का वसीला बना।

(२३)

मुझे बग़ैर सिले की उम्मीद के मुहब्बत करना सिखा।

मुझे बग़ैर फ़ख़ के देना सिखा।

मुझे बग़ैर शोहरत चाहे ख़िदमत करना सिखा।

(२४)

जब मुझसे ख़ता हो जाए,

तो मुझे तौबा की तौफ़ीक़ अता कर।

जब मैं गिर पड़ूँ,

तो मुझे दोबारा उठने की हिम्मत अता कर।

जब मैं कमज़ोर हो जाऊँ,

तो मुझे अपनी कुव्वत अता कर।

(२५)

मुझे गुफ़्तगू में सिद्क़ अता कर।

आमाल में अमानतदारी अता कर।

नीयत में इख़्लास अता कर।

(२६)

मेरे क़ल्ब को अमन का घर बना दे।

मेरे फ़िक़्र को हिकमत का चश्मा बना दे।

मेरी ज़िन्दगी को मुहब्बत की गवाही बना दे।

(२७)

मुझे तमाम इंसानों में अपने भाई-बहनों को देखना सिखा।

मुझे इख्तिलाफ़ का एहताराम करना सिखा।

मुझे हर इंसान को उसकी इंसानी करामत की वजह से मुहब्बत करना सिखा।

(२८)

मुझे तअस्सुब से वुसअत की तरफ़ ले चल।

मुझे तंग-नज़री से फ़हम की तरफ़ ले चल।

मुझे तफ़रके से उल्फ़त की तरफ़ ले चल।

(२९)

जब मैं रास्ता खो दूँ,

तो अपने नूर को मेरा रहबर बना।

जब तारीकी गहरी हो जाए,

तो अपनी मुहब्बत को मेरे क़ल्ब का चिराग़ बना।

(३०)

अपने ज़िक्र को मेरी तन्हाई का रफ़ीक़ बना।

अपनी कुव्वत को मेरी कमज़ोरी का सहारा बना।

अपनी रहमत को मेरी थकान का सुकून बना।

(३१)

मुझे मख़लूक में तेरे हुस्र का दीदार अता कर।

मुझे कायनात में तेरी हिकमत का एहसास अता कर।

मुझे ज़िन्दगी में तेरी रहमत को पहचानना सिखा।

(३२)

मुझे लोगों की ऐबजोई से अपनी इस्लाह की तरफ़ ले चल।

मुझे दूसरों को मलामत करने से अपने नफ़्स का मुहासबा करने की तरफ़ ले चल।

मुझे तकब्बुर से हक़ीक़ी मारिफ़त की तरफ़ ले चल।

(३३)

कामयाबी में मेरे क़ल्ब को मुतवाज़े रख।

नाकामी में मुझे साबिर रख।
और हर हाल में मुझे शुक्रगुज़ार रख।

(३४)

मेरे अहल-ए-खाना और अज़ीज़ों पर अपनी बरकत नाज़िल फ़रमा।
मोहताजों की मदद फ़रमा।
और अपने बंदों के दरमियान सुकून फैला।

(३५)

बच्चों की हिफ़ाज़त फ़रमा।
बुजुर्गों को इज़्ज़त अता फ़रमा।
कमज़ोरों और मज़लूमों की मदद फ़रमा।

(३६)

ज़मीन को अमन से भर दे।
कुलूब को मुहब्बत से भर दे।
रूहों को नूर से भर दे।

(३७)

मुझे ऐसी ज़िन्दगी जीना सिखा
जो अपने पीछे नेक असर छोड़ जाए।
जहाँ भी रहूँ, वहाँ भलाई के बीज बो सकूँ।
जहाँ भी जाऊँ, वहाँ रहमत फैला सकूँ।

(३८)

मेरी ज़िन्दगी के आखिरी दिन तक
मुझे मुहब्बत पर क़ायम रख।
मुझे ज़िक्र पर दाइम रख।
मुझे खिदमत में मुखलिस रख।

(३९)

इंसानियत के दरमियान अमन क़ायम हो।

कुलूब में रहमत बस जाए।

ज़मीन पर अदल फैल जाए।

(४०)

मेरे सफ़र की मंज़िल तू ही हो।

मेरे क़ल्ब की आरजू तेरी रज़ा हो।

और मेरे अंजाम की दौलत तेरी कुर्बत हो।

आमीन।

समरात-ए-दुआ (Fruits of the Prayer)

जो शख्स इस दुआ को इख़लास, मुहब्बत और खुशूअ के साथ पढ़ता, सुनता या इसके मआनी में ग़ौर-ओ-फ़िक्क़ करता है, उसके क़ल्ब में धीरे-धीरे रहमत, तवाज़ो, सब्र, शुक्र और सुकून की सिफ़ात पैदा होने लगती हैं।

ख़ुदगर्ज़ी, ग़फ़लत, तकब्बुर और दुनिया की हद से ज़्यादा मुहब्बत की तारीकियाँ कम होने लगती हैं, जबकि ज़िक्र-ए-अल्लाह, मुहब्बत, तवक्कुल और ख़िदमत का नूर बढ़ने लगता है।

सालिक हर इंसान में रहमत-ए-इलाही का अक्स देखना सीखता है। वह ज़िन्दगी को दुश्मनी और मुक़ाबले की निगाह से नहीं, बल्कि मुहब्बत, ख़िदमत और रूहानी तरक्की की निगाह से देखने लगता है।

ज्यों-ज्यों वह इस रास्ते पर आगे बढ़ता है, उसका क़ल्ब ज़्यादा साफ़, उसकी रूह ज़्यादा मुतमइन और उसका वजूद ज़्यादा मुतवाज़िन होता जाता है। उसे अपनी ज़िन्दगी के हर हाल में अल्लाह की कुर्बत का एहसास होने लगता है।

आखिरकार, उम्मीद की जाती है कि यह दुआ सालिक को—

मुहब्बत-ए-इलाही,

सफ़ाई-ए-क़ल्ब,

सुकून-ए-बातिन,

ख़िदमत-ए-ख़ल्क़,

और कुर्ब-ए-इलाही

की तरफ़ रहनुमाई करेगी।

**खातिमा
(Closing)**

मुहब्बत बाक़ी है।

ज़िक्र बाक़ी है।

रहमत बाक़ी है।

और अल्लाह ही मक़सूद है।

**दुआ-ए-मुहब्बत-ए-इलाही और बेदारी-ए-रूहानी मुकम्मल हुई
(End of the Prayer of Divine Love and Spiritual Awakening)**

शिन्तो धर्म (Shinto Tradition)

神々との調和と目覚めの祈り
(Kami to no Chōwa to Mezame no Inori)

**Prayer for Harmony with the Kami and Inner
Awakening**

(A Shinto-Inspired Prayer of Purity, Gratitude, and Harmony)

शिन्तो शांति, सामंजस्य और आत्म-जागरण प्रार्थना (शुद्धता, कृतज्ञता और प्रकृति-संतुलन की साधना)

神道 (Shintō)

Purity • Gratitude • Harmony

清らかさ • 感謝 • 調和

शुद्धता • कृतज्ञता • सामंजस्य

日本語 (Japanese) • English • हिंदी

Compiled and Composed by
Madan Mohan
Under the Aegis of
Global Humanity Mission

神々との調和と目覚めの祈り

(清らかさ、感謝、そして内なる目覚めのための神道に着想を得た祈り)

(Kami to no Chōwa to Mezame no Inori)

序文 (Preface)

この祈りは、人の心を不浄、混乱、感謝の欠如、そして自然との断絶から導き、清らかさ、感謝、調和、気づき、そして神々（神）の存在への敬意へと向かわせるために作られました。

この祈りには、自然への敬意、祖先への感謝、心身の浄化、謙虚さ、感謝の心、調和ある暮らし、共同体との結びつき、そしてあらゆる命への尊重など、神道の大切な精神が込められています。

真心と敬意、静かな心、そして自然への感受性をもって唱え、あるいは心に思い描くとき、

この祈りは内なる平和、感謝、調和、そして目覚めを育む助けとなるでしょう。

神々との調和と目覚めの祈り

(1)

神々の聖なる御存在を敬います。
祖先の記憶を敬います。
自然の尊い命を敬います。

(2)

不浄から清らかさへ進みます。
乱れから調和へ進みます。
分離からつながりへ進みます。

(3)

傲りから謙虚さへ進みます。
自己中心性から感謝へ進みます。
無関心から気づきへ進みます。

(4)

恐れから信頼へ進みます。
不安から平和へ進みます。
落ち着きのなさから安定へ進みます。

(5)

自然を単なる資源としてではなく、
神聖な存在として見つめます。
地球への敬意を育みます。

(6)

木々の中に命を敬います。
川の流れの中に清らかさを見出します。
山々の中に忍耐を学びます。

(7)

昇る太陽の中に希望を見出します。
夕暮れの空の中に安らぎを見出します。
移り変わる季節の知恵を受け入れます。

(8)

怒りから穏やかさへ進みます。
敵意から善意へ進みます。
対立から理解へ進みます。

(9)

真実が私の言葉を導きますように。
誠実さが私の行いを導きますように。
清らかさが私の心に宿りますように。

(10)

祖先を敬います。
その恵みを忘れません。
その遺産を大切にします。

(11)

感謝を日々の実践とします。
人生の恵みに気づきます。
一日一日を贈り物として受け取ります。

(12)

貪りから足ることを知る心へ進みます。
過剰から簡素さへ進みます。
蓄積から調和ある生き方へ進みます。

(13)

自然と争うのではなく、共に歩みます。
周囲との調和を大切にします。
均衡のとれた生活を育みます。

(14)

騒がしさから静けさへ進みます。
気の散りから集中へ進みます。
忙しさから今この瞬間への気づきへ進みます。

(15)

毎日を新たな始まりとして迎えます。
あらゆる経験から学びます。
すべての瞬間に目覚めて生きます。

(16)

水を敬います。
風を敬います。
大地を敬います。

(17)

すべての命を尊びます。
不必要な害を避けます。
平和な共生を育みます。

(18)

嫉妬から感謝へ進みます。
比較から自己受容へ進みます。
不満から満足へ進みます。

(19)

厳しさから優しさへ進みます。
無関心から思いやりへ進みます。
孤立から参加へ進みます。

(20)

私の家が平和の場となりますように。
私の行いが尊敬に値するものとなりますように。
私の人生が他者のために役立つものとなりますように。

(21)

過去を敬います。
現在を十分に生きます。
未来に対して責任を持って行動します。

(22)

自らの過ちを認めます。
それを正す勇気を持ちます。
絶えず成長し続けます。

(23)

自然の理から学びます。
調和と均衡の価値を理解します。
あらゆる過度を避けます。

(24)

心を清らかに保ちます。
言葉を穏やかに保ちます。
行いを正しく保ちます。

(25)

共同体の幸福に貢献します。
人々との絆を深めます。
共通の善のために尽くします。

(26)

当然と思う心より感謝を育みます。
求めることより責任を果たします。
受け取ることより与えることを大切にします。

(27)

自然の美しさの中に喜びを見出します。
簡素な暮らしの中に満足を見出します。
静寂の中に深い意味を見出します。

(28)

神々の御存在を常に心に留めます。
日々を敬いの心で生きます。
すべての行いに尊重を込めます。

(29)

恐れの時にも忍耐を保ちます。
暗闇の時にも希望を失いません。
不確かな時にも調和を保ちます。

(30)

分断ではなく結びつきを広げます。
敵対ではなく対話を育みます。
争いではなく調和を築きます。

(31)

成功の中でも謙虚でありますように。
失敗の中でも学び続けますように。
いかなる時も均衡を保てますように。

(32)

この身体を大切にします。
この心を養います。
この人生を意味あるものとします。

(33)

繁栄だけを求めるのではなく、
人格を育みます。
達成だけを求めるのではなく、
徳を育みます。

(34)

心が疲れた時、
自然が力を与えてくれますように。
静けさが明晰さを取り戻してくれますように。

(35)

迷いが生じた時、
真実を求めます。
心の乱れが増した時、
再び調和を取り戻します。

(36)

すべての家族が栄えますように。
すべての共同体が繁栄しますように。
すべての国々が平和に暮らせますように。

(37)

すべての命が守られますように。
すべての文化が尊重されますように。
すべての人生が豊かに花開きますように。

(38)

大地が健やかでありますように。
水が清らかでありますように。
森が豊かでありますように。

(39)

人生の最後の日まで、
感謝が私と共にありますように。
敬意が私と共にありますように。
調和が私と共にありますように。

(40)

神々の祝福がすべての人にありますように。
人と自然との調和が広がりますように。
すべての命が平和を味わえますように。

祈りの結び

神々の聖なる御存在が尊ばれますように。
祖先の記憶が尊ばれますように。
自然の恵みが尊ばれますように。

祈りの功德

この祈りを真心と感謝の心をもって唱え、聞き、あるいは黙想する人は、
少しずつ自然への敬意、人生への感謝、そして心の清らかさを育んでいきます。
やがて心は不安や不調和、過度な自己中心性から解放され、
調和、謙虚さ、気づき、そして平和な生き方へと導かれていきます。
修習者の内には、祖先への敬意、共同体への責任感、自然への感受性、そしてあらゆる
命への尊重が育まれます。
その人生は次第に、清らかさ、感謝、調和、そして平和な共生を映し出すものとなります。

最終的に、修習者は
内なる平和、
自然との一体感、
そして生命の神聖さへの目覚めを体験するでしょう。

神々との調和と目覚めの祈り 完

編纂・作成

マダン・モハン

世界人類使命機構

Global Humanity Mission

Prayer for Harmony with the Kami and Inner Awakening
(A Shinto-Inspired Prayer of Purity, Gratitude, and Harmony)

Preface

This prayer is composed to guide the human heart from impurity, imbalance, forgetfulness, and separation from nature toward purity, gratitude, harmony, awareness, and reverence for the presence of the Kami.

It incorporates the essential spiritual values of the Shinto tradition, including respect for nature, honor for ancestors, inner purification, humility, gratitude, balanced living, communal harmony, and reverence for all forms of life.

When contemplated, recited, or listened to with sincerity, purity of heart, mindfulness, and sensitivity toward nature, this prayer is believed to cultivate peace, harmony, gratitude, reverence, and inner awakening within the practitioner.

Prayer for Harmony with the Kami and Inner Awakening

I honor the sacred presence of the Kami.
 I honor the memory of the ancestors.
 I honor the living sacredness of nature. ||1||
 May I move from impurity toward purity.
 May I move from disorder toward harmony.
 May I move from separation toward connectedness. ||2||
 May I grow from pride toward humility.
 May I grow from self-centeredness toward gratitude.
 May I grow from carelessness toward mindfulness. ||3||
 May I move from fear toward trust.
 May I move from anxiety toward peace.
 May I move from restlessness toward stability. ||4||
 May I see nature not merely as a resource,
 but as a sacred presence.
 May I cultivate reverence for the Earth. ||5||
 May I honor the life within trees.
 May I recognize purity within rivers.
 May I learn patience from the mountains. ||6||
 May I find hope in the rising sun.
 May I find rest in the evening sky.
 May I accept the wisdom of the changing seasons. ||7||
 May I move from anger toward gentleness.
 May I move from hostility toward goodwill.
 May I move from conflict toward understanding. ||8||
 May truth guide my words.
 May sincerity guide my actions.
 May purity dwell within my heart. ||9||
 May I honor my ancestors.
 May I remember their gifts.
 May I cherish their legacy. ||10||
 May gratitude become my daily practice.
 May I recognize life's blessings.
 May I receive each day as a gift. ||11||
 May I move from greed toward contentment.
 May I move from excess toward simplicity.
 May I move from accumulation toward balance. ||12||
 May I learn cooperation with nature.
 May I live in harmony with my surroundings.
 May I cultivate a balanced way of life. ||13||
 May I move from noise toward silence.
 May I move from distraction toward attention.
 May I move from busyness toward presence. ||14||
 May I welcome each day as a new beginning.
 May I learn from every experience.
 May I remain aware in every moment. ||15||
 May I honor the waters.
 May I honor the winds.
 May I honor the Earth. ||16||

May I respect every living being.
 May I avoid causing unnecessary harm.
 May I nurture peaceful coexistence. ||17 ||
 May I move from jealousy toward appreciation.
 May I move from comparison toward self-acceptance.
 May I move from dissatisfaction toward contentment. ||18 ||
 May I move from harshness toward kindness.
 May I move from indifference toward compassion.
 May I move from isolation toward participation. ||19 ||
 May my home become a place of peace.
 May my actions become honorable.
 May my life become beneficial to others. ||20 ||
 May I honor the past.
 May I live fully in the present.
 May I act responsibly toward the future. ||21 ||
 May I acknowledge my mistakes.
 May I find courage to correct them.
 May I continue to grow in wisdom. ||22 ||
 May I learn from the laws of nature.
 May I understand the value of balance.
 May I avoid every harmful excess. ||23 ||
 May my mind remain clear.
 May my speech remain gentle.
 May my conduct remain pure. ||24 ||
 May I contribute to the well-being of my community.
 May I strengthen bonds of fellowship.
 May I support the common good. ||25 ||
 May gratitude replace entitlement.
 May responsibility replace selfish demand.
 May giving become greater than receiving. ||26 ||
 May I find joy in nature's beauty.
 May I find contentment in simplicity.
 May I find depth within silence. ||27 ||
 May I remember the presence of the Kami.
 May I live each day with reverence.
 May I act with respect in all things. ||28 ||
 May I remain patient in times of fear.
 May I remain hopeful in times of darkness.
 May I remain balanced in times of uncertainty. ||29 ||
 May I promote unity rather than division.
 May I encourage dialogue rather than hostility.
 May I foster harmony rather than conflict. ||30 ||
 May I remain humble in success.
 May I remain teachable in failure.
 May I remain balanced in both. ||31 ||
 May I honor my body.
 May I nourish my mind.
 May I make my life meaningful. ||32 ||
 May I seek not only prosperity,
 but also character.

May I seek not only achievement,
but also virtue. ||33||
When my heart grows weary,
may nature renew my strength.
May silence restore my clarity. ||34||
When confusion arises,
may I seek truth.
When unrest increases,
may I restore harmony within. ||35||
May all families flourish.
May all communities prosper.
May all nations live in peace. ||36||
May all living beings be safe.
May all cultures be honored.
May all lives thrive. ||37||
May the Earth remain healthy.
May the waters remain pure.
May the forests remain abundant. ||38||
Until my final days,
may gratitude remain with me.
May reverence remain with me.
May harmony remain with me. ||39||
May the blessings of the Kami be upon all.
May harmony prevail between humanity and nature.
May all beings experience peace. ||40||

Closing Invocation

May the sacred presence of the Kami be honored.
May the memory of the ancestors be honored.
May the blessings of nature be honored.

Fruits of the Prayer

Whoever regularly recites, listens to, or reflects upon this **Prayer for Harmony with the Kami and Inner Awakening** with sincerity, gratitude, and a pure heart, gradually develops a deeper respect for nature, a spirit of gratitude for life, and greater purity in thought and conduct.

The mind slowly becomes free from unrest, imbalance, and excessive self-centeredness, and naturally moves toward harmony, humility, awareness, and balanced living.

Within the practitioner there arises a deeper respect for ancestors, a stronger sense of responsibility toward the community, greater sensitivity toward nature, and reverence for all forms of life.

As these qualities mature, life increasingly reflects purity, gratitude, harmony, and peaceful coexistence.

Ultimately, the practitioner experiences
inner peace,

a sense of unity with nature,
and an awakened awareness of the sacredness of life.

神々との調和と目覚めの祈り 終

(Kami to no Chōwa to Mezame no Inori — End)

Thus Ends the Prayer for Harmony with the Kami and Inner Awakening.

神々との調和と目覚めの祈り

शिनतो शांति, सामंजस्य और आत्म-जागरण प्रार्थना

(शुद्धता, कृतज्ञता और प्रकृति-संतुलन की साधना)

भाव-प्रस्तावना

यह प्रार्थना मानव-हृदय को अशुद्धि, असंतुलन, विस्मृति और प्रकृति से विच्छेद की भावना से मुक्त कर

शुद्धता, कृतज्ञता, सामंजस्य, सजगता और कामी (पवित्र उपस्थिति) के प्रति श्रद्धा की दिशा में उन्मुख करने हेतु रचित एक आध्यात्मिक साधना-पाठ है।

इसमें प्रकृति के प्रति आदर, पूर्वजों का सम्मान, आंतरिक शुद्धता, विनम्रता, कृतज्ञता, संतुलित जीवन, सामुदायिक सद्भाव और समस्त जीवन के प्रति सम्मान जैसे

शिनतो परंपरा के मूल आध्यात्मिक तत्त्वों का समावेश किया गया है।

श्रद्धा, निर्मल हृदय, सजगता और प्रकृति के प्रति संवेदनशीलता के साथ इसका चिंतन, पाठ या श्रवण

साधक के भीतर शांति, संतुलन, कृतज्ञता, प्रकृति-सामंजस्य और आंतरिक जागरण की भावना को विकसित करने वाला माना गया है।

आरम्भ

कामी की पवित्र उपस्थिति को नमन।

पूर्वजों की स्मृति को नमन।

प्रकृति की जीवंत पवित्रता को नमन॥१॥

अशुद्धि से शुद्धता की ओर बढ़ूँ।

अव्यवस्था से संतुलन की ओर बढ़ूँ।

विच्छेद से सामंजस्य की ओर बढ़ूँ॥२॥

अहंकार से विनम्रता की ओर बढ़ूँ।
 स्वार्थ से कृतज्ञता की ओर बढ़ूँ।
 असावधानी से सजगता की ओर बढ़ूँ॥३॥
 भय से विश्वास की ओर बढ़ूँ।
 उत्कंठा से शांति की ओर बढ़ूँ।
 व्याकुलता से स्थिरता की ओर बढ़ूँ॥४॥
 प्रकृति को संसाधन नहीं,
 पवित्र उपस्थिति के रूप में देखूँ।
 पृथ्वी के प्रति आदर विकसित करूँ॥५॥
 वृक्षों में जीवन का सम्मान करूँ।
 नदियों में पवित्रता का अनुभव करूँ।
 पर्वतों में धैर्य को पहचानूँ॥६॥
 सूर्योदय में आशा देखूँ।
 संध्या में विश्रांति अनुभव करूँ।
 ऋतुओं में परिवर्तन को स्वीकारूँ॥७॥
 क्रोध से सौम्यता की ओर बढ़ूँ।
 कटुता से सद्भाव की ओर बढ़ूँ।
 विरोध से समझ की ओर बढ़ूँ॥८॥
 शब्दों में सत्य रखूँ।
 कर्मों में ईमानदारी रखूँ।
 हृदय में निर्मलता रखूँ॥९॥
 पूर्वजों के प्रति सम्मान रखूँ।
 उनके उपकार स्मरण करूँ।
 उनकी विरासत को आदर दूँ॥१०॥
 कृतज्ञता को दैनिक अभ्यास बनाऊँ।
 छोटी कृपाओं को पहचानूँ।
 जीवन को उपहार मानूँ॥११॥
 लोभ से संतोष की ओर बढ़ूँ।
 अधिकता से सरलता की ओर बढ़ूँ।
 संग्रह से संतुलन की ओर बढ़ूँ॥१२॥
 प्रकृति के साथ संघर्ष नहीं,
 सहयोग करना सीखूँ।
 संतुलित जीवन जीऊँ॥१३॥
 अशांति से मौन की ओर बढ़ूँ।
 विक्षेप से एकाग्रता की ओर बढ़ूँ।
 व्यस्तता से उपस्थिति की ओर बढ़ूँ॥१४॥
 हर दिन को नया अवसर मानूँ।
 हर अनुभव से सीखूँ।
 हर क्षण में जागरूक रहूँ॥१५॥
 जल का सम्मान करूँ।
 वायु का सम्मान करूँ।
 पृथ्वी का सम्मान करूँ॥१६॥
 प्रत्येक जीव में जीवन का आदर करूँ।
 अनावश्यक हानि से बचूँ।
 सह-अस्तित्व को बढ़ावा दूँ॥१७॥

ईर्ष्या से प्रसन्नता की ओर बढ़ूँ।
 तुलना से आत्मस्वीकृति की ओर बढ़ूँ।
 असंतोष से संतुष्टि की ओर बढ़ूँ॥१८॥
 कठोरता से कोमलता की ओर बढ़ूँ।
 असंवेदनशीलता से करुणा की ओर बढ़ूँ।
 उदासीनता से सहभागिता की ओर बढ़ूँ॥१९॥
 अपने घर को शांति का स्थान बनाऊँ।
 अपने कर्मों को सम्मानजनक बनाऊँ।
 अपने जीवन को उपयोगी बनाऊँ॥२०॥
 अतीत का सम्मान करूँ।
 वर्तमान को पूर्णतः जीऊँ।
 भविष्य के प्रति उत्तरदायी रहूँ॥२१॥
 अपनी भूलों को स्वीकारूँ।
 उन्हें सुधारने का साहस रखूँ।
 निरंतर विकसित होता रहूँ॥२२॥
 प्रकृति के नियमों से सीखूँ।
 संतुलन को समझूँ।
 अति से बचूँ॥२३॥
 मन को निर्मल रखूँ।
 वाणी को मधुर रखूँ।
 आचरण को शुद्ध रखूँ॥२४॥
 समुदाय के साथ सहयोग करूँ।
 भाईचारा बढ़ाऊँ।
 सामूहिक कल्याण में योगदान दूँ॥२५॥
 अहंकार के स्थान पर कृतज्ञता चुनूँ।
 अधिकार के स्थान पर उत्तरदायित्व चुनूँ।
 लेने से अधिक देने का अभ्यास करूँ॥२६॥
 प्रकृति की सुंदरता में आनंद पाऊँ।
 सरल जीवन में संतोष पाऊँ।
 मौन में गहराई पाऊँ॥२७॥
 कामी की उपस्थिति को स्मरण रखूँ।
 प्रत्येक दिन श्रद्धा से जीऊँ।
 प्रत्येक कर्म में सम्मान रखूँ॥२८॥
 भय के समय धैर्य रखूँ।
 अंधकार के समय आशा रखूँ।
 अनिश्चितता में संतुलन रखूँ॥२९॥
 विभाजन के स्थान पर एकता बढ़ाऊँ।
 विरोध के स्थान पर संवाद बढ़ाऊँ।
 शत्रुता के स्थान पर सद्भाव बढ़ाऊँ॥३०॥
 सफलता में विनम्र रहूँ।
 विफलता में सीखूँ।
 दोनों में संतुलित रहूँ॥३१॥
 अपने शरीर का सम्मान करूँ।
 अपने मन का पोषण करूँ।
 अपने जीवन को सार्थक बनाऊँ॥३२॥
 केवल समृद्धि नहीं,
 चरित्र भी विकसित करूँ।

केवल उपलब्धि नहीं,
 सदाचार भी विकसित करूँ॥३३॥
 जब मन थक जाए,
 प्रकृति से शक्ति प्राप्त करूँ।
 मौन से स्पष्टता प्राप्त करूँ॥३४॥
 जब भ्रम बड़े,
 सत्य को खोजूँ।
 जब अशांति बड़े,
 संतुलन को पुनः स्थापित करूँ॥३५॥
 सभी परिवार सुखी हों।
 सभी समुदाय समृद्ध हों।
 सभी राष्ट्र शांतिपूर्ण हों॥३६॥
 सभी जीव सुरक्षित रहें।
 सभी संस्कृतियाँ सम्मानित हों।
 सभी जीवन फलें-फूलें॥३७॥
 पृथ्वी स्वस्थ रहे।
 जल शुद्ध रहे।
 वन समृद्ध रहें॥३८॥
 अंतिम समय तक
 कृतज्ञता मेरे साथ रहे।
 सम्मान मेरे साथ रहे।
 सामंजस्य मेरे साथ रहे॥३९॥
 कामी का आशीर्वाद सब पर बना रहे।
 प्रकृति और मानव में संतुलन बना रहे।
 सभी प्राणी शांति का अनुभव करें॥४०॥

समापन

कामी की पवित्र उपस्थिति को नमन।
 पूर्वजों की स्मृति को नमन।
 प्रकृति की अनंत कृपा को नमन।

फलश्रुति

जो साधक श्रद्धा, कृतज्ञता और निर्मल भाव से
 इस **शान्ति, सामंजस्य और आत्म-जागरण प्रार्थना** का नियमित पाठ, श्रवण या चिंतन
 करता है,
 उसके भीतर धीरे-धीरे प्रकृति के प्रति सम्मान, जीवन के प्रति कृतज्ञता और आचरण की शुद्धता
 का विकास होने लगता है।
 मन अशांति, असंतुलन और अहंकार से मुक्त होकर
 सामंजस्य, विनम्रता, सजगता और संतुलित जीवन की दिशा में अग्रसर होने लगता है।
 साधक के भीतर पूर्वजों के प्रति सम्मान, समुदाय के प्रति उत्तरदायित्व, प्रकृति के प्रति
 संवेदनशीलता और समस्त जीवन के प्रति आदर का भाव विकसित होता है,
 और उसका जीवन शुद्धता, कृतज्ञता, सामंजस्य और सद्भाव की दिशा में रूपांतरित होने लगता
 है।
 अंततः साधक
 आंतरिक शांति,
 प्रकृति के साथ एकत्व की अनुभूति,
 और जीवन की पवित्रता के प्रति जागृत चेतना प्राप्त करता है।

神々との調和と目覚めの祈り 終

(Kami to no Chōwa to Mezame no Inori Owari)

इति शिन्तो शांति, सामंजस्य और आत्म-जागरण प्रार्थना सम्पूर्णम्॥

यहूदी धर्म (*Judaism / Jewish Tradition*)

תְּפִלַּת שְׁלוֹם וְהִתְעוֹרְרוּת הַנֶּפֶשׁ

(Tefillat Shalom VeHit'or'rut HaNefesh)

**Shalom and Inner Awakening Prayer
(*A Prayer for Peace and Spiritual
Awakening*)**

शालोम और आत्म-जागरण प्रार्थना (यहूदी आध्यात्मिक परंपरा से प्रेरित)

Shalom

Adonai Echad

Peace • Remembrance • Compassion

English • हिंदी • Hebrew

**Compiled and Composed by
Madan Mohan
Under the Aegis of
Global Humanity Mission**

תפילת שלום והתעוררות
(Tefillat Shalom VeHit'or'rut HaNefesh)
Prayer for Peace and Inner Awakening

הקדמה

(Contemplative Introduction)

תפילה זו נכתבה כדי להוביל את לב האדם
מן הפחד אל האמונה,
מן הבלבול אל הבהירות,
ומן חוסר השקט אל השלום הפנימי – שלום
, יש בה יסודות של אמת, רחמים, צדק, ענווה, הודיה, חסד וזכירת ה'
כפי שמודגש במסורת הרוחנית היהודית
הנאמרת בכוונה, בענווה ובלב פתוח
תפילה זו נועדה לעורר שלום פנימי
חכמה מוסרית, תקווה וקרבת אלוהים.

תפילת שלום והתעוררות הנפש

ברוך אתה אדוני

(Blessed are You, O Lord)

אדוני,

הולכיני מן השקר אל האמת

מן האי-שלום אל השלום

||1 מן הפחד אל האמונה

| הוֹלִיכְנִי מִן הַחֹשֶׁךְ אֶל הָאוֹר
 | מִן הַבְּלוּל אֶל הַהִבְנָה
 || 2 || מִן הַמָּאוּשׁ אֶל הַתְּקֵנָה
 | הוֹלִיכְנִי מִן הַנֶּאֱנָה אֶל הַעֲנָנָה
 | מִן הָאֲנֻכִּיּוֹת אֶל הַתְּסֵד
 || 3 || מִן קְשִׁיחוֹת הַלֵּב אֶל הַרְחָמִים
 | הוֹלִיכְנִי מִן הַשְּׁנָאָה אֶל אֶהְבָּה
 | מִן הַפְּרוּד אֶל הָאֲחֻדוֹת
 || 4 || מִן הַמְּחֻלָּקֶת אֶל הַשְּׁלוֹם
 | הוֹלִיכְנִי מִן הַתְּאֵנָה אֶל הַהִסְתַּפְּקוֹת
 | מִן הַכַּעַס אֶל הַסְּלִיחָה
 || 5 || מִן הַקִּנְיָאָה אֶל הַהוֹדָנָה
 | הוֹלִיכְנִי מִן הַשִּׁכְחָה אֶל זְכוֹרֹן קְדוֹשׁ
 | מִן הַתְּרַדְמָה הַרוֹחֲנִית אֶל הַתְּעוֹרְרוֹת
 || 6 || מִן הַפְּזוּר אֶל נֹכְחוֹת פְּנִימִית
 | הוֹלִיכְנִי מִן הַדְּאָגָה אֶל הַבְּטָחוֹן
 | מִן הַסְּעָרָה הַפְּנִימִית אֶל הַשְּׁלָנָה
 || 7 || מִן הַסֵּר הַמְּנוּחָה אֶל הַדְּמָמָה
 | הוֹלִיכְנִי מִשְׁפָּטוֹת שְׂגוּיָה אֶל חֻקֵּיהֶם
 | מִקְשִׁיחוֹת אֶל רַכּוּת
 || 8 || מִדַּעַת קְדוּמָה אֶל הַבְּנָה
 | הוֹלִיכְנִי מִחֻלְשָׁה אֶל אִמְץ
 | מִן הַסִּפְקָה אֶל אֲמוּנָה יְצִיבָה
 || 9 || מִן הַתְּעוֹת אֶל הַדְּרֹךְ הַיְשָׁרָה
 | הוֹלִיכְנִי מִטִּינָה אֶל רְפוּי
 | מִמְרִירוֹת אֶל רַכּוּת הַלֵּב
 || 10 || מִנְקָמָה אֶל שְׁלוֹם
 | הוֹלִיכְנִי מִפֶּחַד הָאֵד אֶל בְּטָחוֹן בָּרָה
 | מִהֶאֱחָזוֹת אֶל הַרְפָּיָה
 || 11 || מִחֶסֶר בְּטָחוֹן אֶל עֹז פְּנִימִי
 | הוֹלִיכְנִי מִרִּיקְנוּת אֶל מְשֻׁמְעוֹת קְדוּשָׁה
 | מִיָּבֶשׁ רוֹחֲנִי אֶל אֲמוּנָה חַיָּה
 || 12 || מִבְּדִידוֹת אֶל קְרִבַּת אֱלֹהִים
 | הוֹלִיכְנִי מִרַעַשׁ חִיצוֹנִי אֶל דְּמָמָה קְדוּשָׁה
 | מִפְּזוּר אֶל תְּפִלָּה פְּנִימִית
 || 13 || מִתְּהוּ אֶל סֶדֶר פְּנִימִי
 | הוֹלִיכְנִי מִחֶסֶר יִשָּׁר אֶל חֵם לֵב
 | מִמְרָמָה אֶל כְּנוּת
 || 14 || מִמְּסֻכּוֹת אֶל אֲמִתּוֹת
 | הוֹלִיכְנִי מִמָּאוּשׁ בִּסְבָּל אֶל סִבְלָנוּת
 | מִצָּעַר אֶל רַחֲמִים
 || 15 || מִנִּסְיוֹן אֶל צְמִיחָה רוֹחֲנִית
 | הוֹלִיכְנִי מִשְׁפִּיטָה אֲחֵרִים אֶל בְּחִינָה עֲצִמִית
 | מִהֶאֱשָׁמָה אֶל אֲחֵרִיוֹת
 || 16 || מִנֶּאֱנָה אֶל יִרְאָה
 | הוֹלִיכְנִי מֵאֲלִימוֹת אֶל שְׁלוֹם
 | מֵאֲכֻרִיּוֹת אֶל תְּסֵד
 || 17 || מֵאֲדִישוֹת אֶל דְּאָגָה לַזּוּלָּת

הוֹלִיכֵנִי מִפֶּסֶד הַמֶּנֶת אֶל אֲמוּנָה בְּסִי עוֹלָם
מִהֶאֱחָזוֹת בְּזַמְנִי אֶל הַנֶּצֶחַ
||18|| מִחֶסֶר תִּקְוָה אֶל שְׁלֵוָה
| הוֹלִיכֵנִי מֵעֲרֹן רוּחֵנִי אֶל רֵאִיָּה פְּנִימִית
מִבּוֹרוֹת אֶל חֲכָמָה
||19|| מִבְּלָבוֹל אֶל הַבְּחִינָה
הוֹלִיכֵנִי מִזֹּאֵשׁ אֶל הַתְּסֻדּוֹת
מִעֲנִיפּוֹת אֶל פֶּחַ
||20|| מִחֹשֶׁךְ הַלֵּב אֶל שְׂמִיחָה
כַּאֲשֶׁר לִבִּי עֲנֶה
הִנֵּה מִחֲסִי
כַּאֲשֶׁר הַדָּרֶךְ נִעְלָמָה
||21|| הִנֵּה אוֹרִי
אֵל תִּמְנָן לִי רַק נֹחֹת
תֵּן לִי עֲמִידָה בְּקִשִּׁי
||22|| אֵל תִּמְנָן לִי רַק הַצֵּלָה — תֵּן לִי צֶדֶק
אֵל תִּמְנָן לִי רַק דַּעַת
מִלֹּא אֶת לִבִּי גַם בְּאַהֲבָה
||23|| אֵל תִּמְנָן לִי רַק פֶּחַ — תֵּן לִי עֲנִיָּה
תִּהְיֶה אֲמוּנָתִי יְצִיבָה
יְהֵא לִבִּי קְרוֹב אֵלֶיךָ
||24|| תִּהְיֶה נֹכַחְתְּךָ מִנְּחָה אֶת סִי
כָּל הַשְּׁבוֹר וְהַשְּׁלֵם שְׁבִי
אֲנִי מֵנִים לְפָנֶיךָ
||25|| רַפְּאֵנִי, הַנְּחֵנִי, קְנִימֵנִי
תִּשְׁכּוֹן שְׁלֹוֹתְךָ בְּלִבִּי
תִּמְאֵר חֲכָמְתְּךָ אֶת מוֹחִי
||26|| יִנְחֵנוּ רַחֲמֶיךָ אֶת מַעֲשֵׂי
אַתָּה מִחֲסִי וְעֹזִי
אַתָּה מוֹרִי וְתִקְוָתִי
||27|| אַתָּה מְקוֹר סִי
עוֹרֵר בִּי הוֹדֵיָה
הַזֶּרֶם בִּי רַחֲמִים
||28|| יִחַדּוּ יִלְכוּ בִּי צֶדֶק וְחֶסֶד
הוֹלִיכֵנִי מִגִּאֲוָה רוּחֲנִית אֶל יִרְאָה
מִעֲקֻשְׁנוֹת אֶל פְּתִיחוֹת
||29|| מִפֶּסֶד אֶל בְּטָחוֹן בָּךְ
כַּאֲשֶׁר אֶפֶל, הַקִּימֵנִי בְּרַחֲמִים
כַּאֲשֶׁר אֵלֶיךָ לֶאֱזֹן, הַנְּחֵנִי
||30|| כַּאֲשֶׁר אֵירָא, הִנֵּה עֲמָדִי
יְהִי דְבָרִי מִבִּיאֵי שְׁלוֹם
יִשְׁקָפוּ מַעֲשֵׂי חֶסֶד
||31|| יְהִיו סִי בְּרִכָּה לְאַחֵרִים
הוֹלִיכֵנִי מִטִּינָה אֶל סְלִיחָה
מִפְּצִיעָה אֶל רְפוּי
||32|| מִפְּרוֹד אֶל פִּיּוּס
תְּנוּם נִפְשִׁי בְּנִכּוּחֹתְךָ
יִתְעוֹרֵר לִבִּי לְאוֹרְךָ
||33|| יִשְׁקָפוּ סִי אֶת שְׁלוֹמְךָ

למדני ללכת בענוה.
 למדני לחיות ברחמים.
 ||34|| למדני לבקש אמת בכנות.
 אזכה לראות צלם אלהים בכל אדם.
 אכבד את פבוד כל חיים.
 ||35|| אלה בדרך השלום
 יהיו מחשבותי האחרונות בד.
 יהיה נשמתי מלאה הודנה.
 ||36|| תנוח נפשי בשלומך.
 יהיו כל האנשים בבטחון.
 ידעו כל הלקבות רחמים.
 ||37|| תשכון שלום בכל העולם
 יגבר הצדק על העושה.
 יגברו הרחמים על השנאה.
 ||38|| יגבר השלום על האלימות
 תתעורר האנושות לחכמה.
 יתעוררו העמים לאחדות.
 ||39|| יתמלא העולם שלום
 יברכו כל הבירות.
 ימצאו כל הלקבות שלום.
 ||40|| תשכון השכינה בתוך העולם
 שלום. אמן.

ברכת התפלה

(Fruits of the Prayer)

כל האומר או שומע תפלה זו
 בכונה, באמונה ובלב ענו
 ימלא לבו שלום, חכמה ורחמים
 הפחד, הפעס והפרוד יתלשו מעט מעט
 והאמונה, התקנה והחסד יתחזקו בקרבו
 ובסוף דבר
 יזכה האדם לשלום פנימי
 להתעוררות הנפש ולקרבת אלהים.

שלום. אמן.

תם ונשלם

תפלת שלום והתעוררות הנפש

נאסף ונכתב על-ידי

Madan Mohan

בקסות

Global Humanity Mission

Shalom and Inner Awakening Prayer
(A Prayer for Peace and Spiritual Awakening)

Contemplative Introduction

This prayer is composed to guide the human heart from fear, division, inner unrest, and forgetfulness toward faith in God, compassion, righteousness, inner peace (Shalom), and spiritual awakening. It draws upon the essential spiritual values of the Jewish contemplative tradition — truth, justice, mercy, gratitude, humility, sacred remembrance, compassion, and walking in the presence of the Divine.

When recited with sincerity, reverence, and attentive awareness, this prayer is believed to cultivate inner peace, moral clarity, courage, spiritual balance, and a living awareness of God's presence within life.

Shalom and Inner Awakening Prayer

Barukh Atah Adonai

(Blessed are You, O Lord)

O Adonai,

lead me from falsehood to Truth.
Lead me from unrest to Shalom.
Lead me from fear to Faith ||1||
Lead me from darkness to Light.
Lead me from confusion to Understanding.
Lead me from despair to Hope ||2||
Lead me from pride to Humility.
Lead me from selfishness to Compassion.
Lead me from hardness to Mercy ||3||
Lead me from hatred to Loving-kindness.
Lead me from division to Unity.
Lead me from conflict to Reconciliation ||4||
Lead me from greed to Contentment.
Lead me from anger to Forgiveness.
Lead me from jealousy to Gratitude ||5||
Lead me from forgetfulness to Sacred Remembrance.
Lead me from spiritual sleep to Wakefulness.
Lead me from distraction to Presence ||6||
Lead me from anxiety to Trust.
Lead me from inner turmoil to Serenity.
Lead me from restlessness to Stillness ||7||
Lead me from false judgment to Wisdom.
Lead me from harshness to Gentleness.
Lead me from prejudice to Understanding ||8||

Lead me from weakness to Courage.
 Lead me from doubt to Steadfast Faith.
 Lead me from wandering to the Right Path ||9 ||
 Lead me from resentment to Healing.
 Lead me from bitterness to Tenderness.
 Lead me from revenge to Peace ||10 ||
 Lead me from fear of loss to Trust in Your Providence.
 Lead me from attachment to Surrender.
 Lead me from insecurity to Inner Strength ||11 ||
 Lead me from emptiness to Sacred Meaning.
 Lead me from spiritual dryness to Living Faith.
 Lead me from isolation to Divine Nearness ||12 ||
 Lead me from outer noise to Holy Silence.
 Lead me from distraction to Prayerful Awareness.
 Lead me from chaos to Inner Order ||13 ||
 Lead me from dishonesty to Integrity.
 Lead me from deception to Sincerity.
 Lead me from masks to Truthfulness ||14 ||
 Lead me from despair in suffering to Endurance.
 Lead me from sorrow to Compassion.
 Lead me from trials to Spiritual Maturity ||15 ||
 Lead me from judgment of others to Self-reflection.
 Lead me from blame to Responsibility.
 Lead me from arrogance to Reverence ||16 ||
 Lead me from violence to Peacefulness.
 Lead me from cruelty to Kindness.
 Lead me from indifference to Care ||17 ||
 Lead me from fear of death to Trust in Eternal Life.
 Lead me from attachment to the temporary
 toward awareness of the Eternal ||18 ||
 Lead me from spiritual blindness to Insight.
 Lead me from ignorance to Wisdom.
 Lead me from confusion to Discernment ||19 ||
 Lead me from hopelessness to Renewal.
 Lead me from weariness to Strength.
 Lead me from darkness of heart to Joy ||20 ||
 When my heart grows weary,
 be my Refuge.
 When the path disappears,
 be my Light ||21 ||
 Do not grant me only comfort;
 grant me steadfastness in difficulty.
 Do not grant me only success;
 grant me righteousness in every condition ||22 ||
 Do not grant me only knowledge;
 fill my heart with Compassion as well.
 Do not grant me only strength;
 bless me also with Humility ||23 ||

May my faith remain steadfast.
May my heart remain near to You.
May Your Presence guide my life ||24||
Whatever is broken or whole within me,
I place before You.
Heal me, guide me, sustain me ||25||
May Your peace dwell within my heart.
May Your wisdom illuminate my mind.
May Your mercy shape my actions ||26||
You are my Shelter and my Strength.
You are my Guide and my Hope.
You are the Source of my life ||27||
May gratitude awaken within me.
May compassion flow through me.
May justice and mercy walk together within me ||28||
Lead me from spiritual pride to reverence.
Lead me from stubbornness to openness.
Lead me from fear to trust in You ||29||
When I fall, raise me with compassion.
When I am lost, guide me gently.
When I am afraid, remain beside me ||30||
May my words carry peace.
May my actions reflect kindness.
May my life become a blessing to others ||31||
Lead me from resentment to forgiveness.
Lead me from woundedness to healing.
Lead me from separation to reconciliation ||32||
May my soul rest in Your Presence.
May my heart awaken to Your Light.
May my life reflect Your Peace ||33||
Teach me to walk with humility.
Teach me to live with compassion.
Teach me to seek truth with sincerity ||34||
May I recognize Your image in every being.
May I honor the dignity of all life.
May I walk the path of peace ||35||
May my final thoughts rest in You.
May my final breath carry gratitude.
May my soul abide in Your Peace ||36||
May all people live in safety.
May all hearts know compassion.
May all creation dwell in Shalom ||37||
May justice prevail over oppression.
May mercy prevail over hatred.
May peace prevail over violence ||38||
May humanity awaken to wisdom.
May nations awaken to harmony.
May the earth awaken to peace ||39||

May all beings be blessed.

May all hearts find Shalom.

May the Divine Presence dwell among all ||40||

Shalom. Amen.

Fruits of the Prayer

Whoever recites or listens to this prayer
with sincerity, reverence, and inward attention
gradually cultivates peace within the heart, clarity within the mind, and compassion within
conduct.

Fear, anger, resentment, and inner fragmentation slowly begin to diminish,
while faith, gratitude, humility, courage, and trust in the Divine Presence grow stronger.

Through continual contemplation and prayerful remembrance,
the soul becomes more rooted in peace, moral awareness, reconciliation, and sacred purpose.

In time, the seeker begins to experience
inner Shalom, spiritual awakening, and closeness to the Divine.

Shalom. Amen.

Thus ends the Shalom and Inner Awakening Prayer.

बहाई धर्म (*Bahá'í Faith*)

**दुआ-ए-वहदत ओ नूर
(बहाई प्रेरित शांति और आत्म-जागरण
प्रार्थना)**

**Prayer of Unity and Divine Light
(*Bahá'í-Inspired Prayer for Peace and Inner
Awakening*)**

**एकत्व और दिव्य प्रकाश प्रार्थना
(बहाई प्रेरित शांति और आत्म-जागरण
प्रार्थना)**

Unity • Light • Peace • Humanity

हिंदी • English • Persian-Urdu Inspired Style

Compiled and Composed by
Madan Mohan
Under the Aegis of
Global Humanity Mission

दुआ-ए-वहदत ओ नूर
(बहाई प्रेरित शांति और आत्म-जागरण प्रार्थना)

तमहीद

यह दुआ इंसान को तफ़रक़े, गुरूर, ख़ौफ़ और ग़फ़लत से उठाकर
वहदत, मोहब्बत, ख़िदमत, इंसाफ़ और नूर-ए-इलाही की तरफ़ ले जाने हेतु रची गई एक
रूहानी प्रार्थना है।

इसमें इंसानी एकता, खुलूस, रहमत, ख़िदमत-ए-ख़ल्क़,
बराबरी, अम्र-ए-आलम और तमाम इंसानों को एक ख़ानदान मानने जैसे
बहाई रूहानियत के बुनियादी उसूलों का समावेश किया गया है।
ख़ुलूस, तवज्जोह और मोहब्बत के साथ इसका पाठ
दिल में सुकून, किरदार में नरमी,
और रूह में नूर पैदा करने वाला माना गया है।

दुआ-ए-वहदत ओ नूर

بِسْمِ اللَّهِ الْأَبْهَى

(Bismillāh al-Abhā)

ऐ परवरदिगार,

मुझे झूठ से हक़ीक़त की तरफ़ ले चल।
तफ़रक़े से वहदत की तरफ़ ले चल।
तारीकी से अपने नूर की तरफ़ ले चल॥१॥
बेचैनी से इत्मीनान की तरफ़ ले चल।
शक से यक़ीन की तरफ़ ले चल।
ख़ौफ़ से अम्र की तरफ़ ले चल॥२॥
गुरूर से आज़िज़ी की तरफ़ ले चल।
ख़ुदगर्ज़ी से ख़िदमत की तरफ़ ले चल।
मोहब्बत को तमाम इंसानियत तक फैला दे॥३॥
नफ़रत से रहमत की तरफ़ ले चल।
झगड़ों से हमआहंगी की तरफ़ ले चल।
दूरियों से कुर्बत की तरफ़ ले चल॥४॥
ज़ेहनी उलझन से साफ़ फ़हम की तरफ़ ले चल।
ग़फ़लत से बेदारी की तरफ़ ले चल।
बेकरारी से इस्तिक़्ामत की तरफ़ ले चल॥५॥
लालच से क़नाअत की तरफ़ ले चल।
गुस्से से दरगुज़र की तरफ़ ले चल।
सख़्ती से नरमी की तरफ़ ले चल॥६॥
तअस्सुब से बराबरी की तरफ़ ले चल।
नस्ती और मज़हबी तफ़रक़ों से इंसानी वहदत की तरफ़ ले चल।
महदूद सोच से आलमी भाईचारे की तरफ़ ले चल॥७॥
ग़म से सब्र की तरफ़ ले चल।
मुश्किलात से ताक़त की तरफ़ ले चल।
आज़माइशों से रूहानी तरक्क़ी की तरफ़ ले चल॥८॥
इल्म से मारिफ़त की तरफ़ ले चल।
मारिफ़त से नूर-ए-दिल की तरफ़ ले चल।
नूर-ए-दिल से तेरी याद की तरफ़ ले चल॥९॥
बे-मक़सद ज़िंदगी से मअनीख़ेज़ ज़िंदगी की तरफ़ ले चल।
सुस्ती से अमल की तरफ़ ले चल।
अमल से ख़िदमत की तरफ़ ले चल॥१०॥

बेएतिमादी से ईमान की तरफ़ ले चल।
 भटकाव से सीरत-ए-मुस्तक़ीम की तरफ़ ले चल।
 अंधी पैरवी से तलाश-ए-हक़ की तरफ़ ले चल॥११॥
 हसद से खुशी की तरफ़ ले चल।
 मुक़ाबले से तआवुन की तरफ़ ले चल।
 दुश्मनी से भाईचारे की तरफ़ ले चल॥१२॥
 "मैं" की कैद से "हम" की वुसअत की तरफ़ ले चल।
 अपनी ज़ात तक सीमित रहने से इंसानियत की ख़िदमत की तरफ़ ले चल।
 जुदाई से वहदत की तरफ़ ले चल॥१३॥
 फ़िक़र से राहत की तरफ़ ले चल।
 इज़्तिराब से सुकून की तरफ़ ले चल।
 आँसुओं से उम्मीद की तरफ़ ले चल॥१४॥
 तंग-नज़री से वुसअत-ए-नज़र की तरफ़ ले चल।
 उलझन से वुजूह की तरफ़ ले चल।
 भ्रम से सच्चाई की तरफ़ ले चल॥१५॥
 कमज़ोरी से हिम्मत की तरफ़ ले चल।
 बेसबाती से ठहराव की तरफ़ ले चल।
 ख़ौफ़ से साबितक़दमी की तरफ़ ले चल॥१६॥
 नफ़्सानी ख़्वाहिशों से पाकीज़गी की तरफ़ ले चल।
 इंद्रिय लिप्सा से एतिदाल की तरफ़ ले चल।
 बे-क़नाअती से दिली तृप्ति की तरफ़ ले चल॥१७॥
 मलामत और तारीफ़ दोनों में तवाज़ुन दे।
 मुझे आज़िज़ी अता फ़रमा।
 मुझे ख़िदमत में साबितक़दम रख॥१८॥
 ग़फ़लत से जागृति की तरफ़ ले चल।
 सुस्ती से ज़द्वोज़हद की तरफ़ ले चल।
 अंदरूनी अंधेरे से रूहानी आगाही की तरफ़ ले चल॥१९॥
 तशद्दुद से रहम की तरफ़ ले चल।
 इंतिक़ाम से माफ़ी की तरफ़ ले चल।
 कठोरता से मोहब्बत की तरफ़ ले चल॥२०॥
 बिखराव से यक्सूर्ई की तरफ़ ले चल।
 शोर से ख़ामोशी की तरफ़ ले चल।
 इतिशार से तवज्जोह की तरफ़ ले चल॥२१॥
 एहसास-ए-कमतरी से इज़्ज़त-ए-नफ़्स की तरफ़ ले चल।
 बे-यक़ीनी से एतमाद की तरफ़ ले चल।
 इनहिसार से रूहानी आज़ादी की तरफ़ ले चल॥२२॥
 फ़रेब से इख़लास की तरफ़ ले चल।
 बनावट से सादगी की तरफ़ ले चल।
 नक़ाबों से अस्ल वजूद की तरफ़ ले चल॥२३॥
 नाकामी से सीख की तरफ़ ले चल।
 नुक़सान से सब्र की तरफ़ ले चल।
 मुसीबत से मौक़े की तरफ़ ले चल॥२४॥
 फ़ना के ख़ौफ़ से रूह की अबदियत की तरफ़ ले चल।
 वक़्त की पाबंदी से मुकम्मलियत की तरफ़ ले चल।
 तारीकी से नूर-ए-इलाही की तरफ़ ले चल॥२५॥

जद्दोजहद में हौसला दे।
मायूसी में उम्मीद दे।
कमज़ोरी में कुव्वत दे॥२६॥
सवालों से तजुर्बा-ए-हक़ीक़त की तरफ़ ले चल।
किताबों से मारिफ़त की तरफ़ ले चल।
सोच से ज़िंदा शऊर की तरफ़ ले चल॥२७॥
“मैं ही सब कुछ हूँ” के गुरूर से निकालकर
“हम सब एक हैं” की शऊरी वहदत तक पहुँचा दे।
जुदाई से इंसानी यकजहती की तरफ़ ले चल॥२८॥
जब दिल थक जाए,
तू ही मेरा सुकून बन।
जब रास्ता ओझल हो जाए,
तू ही मेरा नूर बन॥२९॥
मुझे सिर्फ़ आराम न दे,
मुश्किलों में इस्तिक़्ामत भी दे।
मुझे सिर्फ़ कामयाबी न दे,
हर हाल में तवाजुन भी दे॥३०॥
मुझे सिर्फ़ इल्म न दे,
दिल में मोहब्बत भी दे।
मुझे सिर्फ़ ताक़त न दे,
उसके साथ रहमत भी दे॥३१॥
मेरे ईमान को मज़बूत कर।
मेरे दिल को तेरी याद में ज़िंदा रख।
मेरी ज़िंदगी को इंसानियत की ख़िदमत बना॥३२॥
जो कुछ भी मुझमें अच्छा या कमज़ोर है,
सब तेरे हुज़ूर पेश है।
मुझे सँभाल, राह दिखा और थामे रख॥३३॥
तेरा नूर मेरे दिल में रौशन रहे।
तेरी रहमत मेरी रूह को नर्म रखे।
तेरी मोहब्बत मुझे हक़ पर क़ायम रखे॥३४॥
तू ही मेरा आसरा है।
तू ही मेरा रहनुमा है।
तू ही मेरी पनाह है॥३५॥
बेग़र्ज़ ख़िदमत मेरा दीन बन जाए।
मोहब्बत और इंसाफ़ मेरी राह बन जाएँ।
इंसानियत की भलाई मेरा मक़सद बन जाए॥३६॥
मेरा जीवन अम्र का चराग़ बने।
मेरे कर्म रहमत का ज़रिया बनें।
मेरे अल्फ़ाज़ मोहब्बत का पैग़ाम बनें॥३७॥
आख़िरी लम्हे तक
मेरा दिल तेरी याद में ज़िंदा रहे।
मेरी आख़िरी साँस भी
तेरे नूर से महकती रहे॥३८॥
तमाम इंसानियत एक ख़ानदान बन जाए।
दुनिया में अम्र और इंसाफ़ क़ायम हो।
हर दिल मोहब्बत से भर जाए॥३९॥

सब सलामत रहें।
सब पर रहमत हो।
हर रूह में वहदत और नूर जाग उठे॥४०॥

اللَّهُ أَبْهَى

(Alláh-u-Abhá)

बरकात-ए-दुआ

जो शख्स ख़ुलूस, मोहब्बत और तवज्जोह के साथ
इस दुआ-ए-वहदत ओ नूर का नियमित पाठ या श्रवण करता है,
उसके दिल में अम्र, रहमत और इंसानी यकजहती का एहसास पैदा होने लगता है।
उसका मन धीरे-धीरे गुरूर, नफ़रत, तफ़रक़े और ख़ौफ़ से निकलकर
मोहब्बत, ख़िदमत, बराबरी और नूर-ए-इलाही की तरफ़ मुतवज्जेह होने लगता है।
बंदे के अंदर इंसाफ़, करुणा, भाईचारा और आलमी अम्र की तड़प जागती है,
और उसकी ज़िंदगी इंसानियत की भलाई की राह पर चलने लगती है।

आख़िरकार इंसान

अंदरूनी सुकून,

रूहानी बेदारी

और नूर-ए-इलाही का एहसास पाने लगता है।

اللَّهُ أَبْهَى

इति दुआ-ए-वहदत ओ नूर तमाम शुद॥

Prayer of Unity and Divine Light
(Bahá'í-Inspired Prayer for Peace and Inner Awakening)

Prelude

This prayer has been composed to guide the human heart
from division, pride, fear, and forgetfulness
toward unity, love, service, justice, and the Divine Light.
It reflects essential spiritual principles inspired by the Bahá'í teachings —
the oneness of humanity, compassion, sincerity, service to humankind,
equality, universal peace, and the recognition of all people as one human family.
Recited with sincerity, reverence, attentiveness, and love,
this prayer is believed to awaken peace in the heart,
gentleness in character,
and illumination within the soul.

Prayer of Unity and Divine Light
In the Name of God, the All-Glorious

O Lord,
lead me from falsehood to Truth.
Lead me from division to Unity.
Lead me from darkness to Thy Light ||1||
Lead me from restlessness to Peace.
Lead me from doubt to Certainty.
Lead me from fear to Inner Security ||2||
Lead me from pride to Humility.
Lead me from selfishness to Service.
Expand my love toward all humanity ||3||
Lead me from hatred to Compassion.
Lead me from conflict to Harmony.
Lead me from separation to Nearness ||4||
Lead me from confusion to Clarity.
Lead me from heedlessness to Awakening.
Lead me from agitation to Steadfastness ||5||
Lead me from greed to Contentment.
Lead me from anger to Forgiveness.
Lead me from harshness to Gentleness ||6||
Lead me from prejudice to Equality.
Lead me from racial and religious division to Human Oneness.
Lead me from narrowness to Universal Brotherhood ||7||
Lead me from sorrow to Patience.
Lead me from trials to Strength.
Lead me from hardship to Spiritual Growth ||8||

Lead me from knowledge to Wisdom.
 Lead me from wisdom to Illumination of the heart.
 Lead me from illumination to Remembrance of Thee ||9 ||
 Lead me from a purposeless life to a meaningful life.
 Lead me from passivity to Noble Action.
 Lead me from action to Service ||10 ||
 Lead me from mistrust to Faith.
 Lead me from wandering to the Straight Path.
 Lead me from blind imitation to the Search for Truth ||11 ||
 Lead me from envy to Appreciative Joy.
 Lead me from rivalry to Cooperation.
 Lead me from hostility to Brotherhood ||12 ||
 Lead me from the prison of "I"
 to the vastness of "We."
 Lead me from self-centeredness to Service of Humanity ||13 ||
 Lead me from anxiety to Rest.
 Lead me from turmoil to Serenity.
 Lead me from tears to Hope ||14 ||
 Lead me from narrow vision to Expansiveness of heart.
 Lead me from confusion to Understanding.
 Lead me from illusion to Reality ||15 ||
 Lead me from weakness to Courage.
 Lead me from instability to Firmness.
 Lead me from fear to Steadfastness ||16 ||
 Lead me from selfish desires to Purity.
 Lead me from excess to Moderation.
 Lead me from endless craving to Inner Fulfillment ||17 ||
 Grant me balance amidst blame and praise.
 Bless me with Humility.
 Keep me steadfast in Service ||18 ||
 Lead me from negligence to Wakefulness.
 Lead me from laziness to Striving.
 Lead me from inner darkness to Spiritual Awareness ||19 ||
 Lead me from violence to Mercy.
 Lead me from revenge to Forgiveness.
 Lead me from hardness to Lovingkindness ||20 ||
 Lead me from distraction to Concentration.
 Lead me from noise to Silence.
 Lead me from scatteredness to Inner Attention ||21 ||
 Lead me from inferiority to Dignity.
 Lead me from insecurity to Trust.
 Lead me from dependence to Spiritual Freedom ||22 ||
 Lead me from deceit to Sincerity.
 Lead me from artificiality to Simplicity.
 Lead me from masks to Authentic Being ||23 ||
 Lead me from failure to Learning.
 Lead me from loss to Patience.
 Lead me from adversity to Opportunity ||24 ||

Lead me beyond the fear of mortality
into the awareness of the soul's eternity.
Lead me from darkness to Divine Radiance ||25||
Grant me courage in struggle.
Grant me hope amidst despair.
Grant me strength amidst weakness ||26||
Lead me from questions to Living Experience.
Lead me from words to Realization.
Lead me from thought to Living Consciousness ||27||
Lead me beyond the pride that says "I alone."
Awaken within me the spirit of shared humanity.
Lead me from separation to Human Unity ||28||
When my heart grows weary,
be Thou my Peace.
When the path disappears,
be Thou my Light ||29||
Do not grant me comfort alone;
grant me steadfastness in difficulty.
Do not grant me success alone;
grant me balance in every condition ||30||
Do not grant me knowledge alone;
fill my heart with Love as well.
Do not grant me power alone;
bless me also with Mercy ||31||
Strengthen my faith.
Keep my heart alive in remembrance of Thee.
Make my life a service to humanity ||32||
Whatever is noble or weak within me,
I place before Thee.
Guide me, sustain me, and uphold me ||33||
May Thy Light shine within my heart.
May Thy Mercy soften my soul.
May Thy Love keep me steadfast upon Truth ||34||
Thou art my Refuge.
Thou art my Guide.
Thou art my Shelter ||35||
May selfless service become my path.
May love and justice become my way.
May the well-being of humanity become my purpose ||36||
May my life become a lamp of peace.
May my actions become instruments of mercy.
May my words become messages of love ||37||
Until the final moment,
may my heart remain alive in Thy remembrance.
May my final breath
be filled with Thy Light ||38||
May all humanity become one family.
May peace and justice prevail upon the earth.
May every heart awaken to love ||39||

May all be safe.

May all be blessed.

May unity and divine light awaken in every soul ॥40॥

Alláh-u-Abhá ॥

Fruits of the Prayer

Whoever recites or listens to this Prayer of Unity and Divine Light
with sincerity, reverence, attentiveness, and love
gradually awakens peace, compassion, and a spirit of human unity within the heart.

The mind slowly turns away from pride, hatred, fear, and division
toward love, service, equality, and remembrance of the Divine Light.

Within the seeker arise justice, kindness, brotherhood, and a longing for universal peace,
and life itself begins to move toward the service and upliftment of humanity.

In time, the soul begins to experience
inner peace,
spiritual awakening,
and the radiance of Divine Light.

Alláh-u-Abhá ॥

Thus ends the Prayer of Unity and Divine Light.

एकत्व और दिव्य प्रकाश प्रार्थना

(बहाई प्रेरित शांति और आत्म-जागरण प्रार्थना)

भाव-प्रस्तावना

यह प्रार्थना मानव-हृदय को विभाजन, अहंकार, भय और अज्ञान से उठाकर एकता, प्रेम, सेवा, सत्य, विश्व-बंधुत्व और ईश्वर के प्रकाश की ओर ले जाने हेतु रचित एक आध्यात्मिक साधना-पाठ है।

इसमें मानव-एकता, करुणा, न्याय, आत्म-विकास, सेवा-भाव, स्त्री-पुरुष समानता, विश्व-शांति और समस्त मानवता को एक परिवार मानने जैसे बहाई मत के मूल आध्यात्मिक तत्त्वों का समावेश किया गया है।

श्रद्धा, विनम्रता, प्रेम और एकाग्र चित्त से इसका पाठ साधक के भीतर शांति, सेवा-भाव, आत्म-जागरण, विश्व-प्रेम और ईश्वर की ज्योति का अनुभव उत्पन्न करने वाला माना गया है।

एकत्व और दिव्य प्रकाश प्रार्थना

बिस्मिल्लाह-उल-अभा

(ईश्वर के परम गौरवमय नाम से)

हे प्रभु,

मुझे असत्य से सत्य की ओर ले चल।

विभाजन से एकता की ओर ले चल।

अज्ञान से तेरे प्रकाश की ओर ले चल॥१॥

भय से विश्वास की ओर ले चल।

अशांति से शांति की ओर ले चल।

निराशा से आशा की ओर ले चल॥२॥

अहंकार से विनम्रता की ओर ले चल।

स्वार्थ से सेवा की ओर ले चल।

ममता से विश्व-प्रेम की ओर ले चल॥३॥

घृणा से करुणा की ओर ले चल।

प्रतिस्पर्धा से सहयोग की ओर ले चल।

कलह से सौहार्द की ओर ले चल॥४॥

अंधकारमय विचारों से निर्मल चिंतन की ओर ले चल।

भ्रम से विवेक की ओर ले चल।

चंचलता से स्थिरता की ओर ले चल॥५॥

लोभ से संतोष की ओर ले चल।

क्रोध से क्षमा की ओर ले चल।

कठोरता से कोमलता की ओर ले चल॥६॥

भेदभाव से समानता की ओर ले चल।

जाति और वर्ण के विभाजन से मानव-एकता की ओर ले चल।

संकुचितता से विश्व-बंधुत्व की ओर ले चल॥७॥

दुःख से धैर्य की ओर ले चल।

संघर्ष से शक्ति की ओर ले चल।

विपत्ति से आत्म-विकास की ओर ले चल॥८॥

अज्ञान से ज्ञान की ओर ले चल।

ज्ञान से प्रज्ञा की ओर ले चल।

प्रज्ञा से ईश्वर-स्मरण की ओर ले चल॥९॥

भ्रमित जीवन से उद्देश्यपूर्ण जीवन की ओर ले चल।

निष्क्रियता से कर्मशीलता की ओर ले चल।

कर्म से सेवा की ओर ले चल॥१०॥

अविश्वास से आस्था की ओर ले चल।
 भटकाव से सही मार्ग की ओर ले चल।
 अंधानुकरण से सत्य-अन्वेषण की ओर ले चल॥११॥
 नफ़रत से प्रेम की ओर ले चल।
 द्वेष से भाईचारे की ओर ले चल।
 विरोध से मेल-मिलाप की ओर ले चल॥१२॥
 अहं-केन्द्रित जीवन से ईश्वर-केन्द्रित जीवन की ओर ले चल।
 स्वयं तक सीमित रहने से मानवता की सेवा की ओर ले चल।
 पृथक्ता से समग्रता की ओर ले चल॥१३॥
 चिंता से विश्रान्ति की ओर ले चल।
 व्याकुलता से आंतरिक शांति की ओर ले चल।
 आँसुओं से आशा की ओर ले चल॥१४॥
 सीमित सोच से विशाल दृष्टि की ओर ले चल।
 संदेह से स्पष्टता की ओर ले चल।
 भ्रम से सत्य की ओर ले चल॥१५॥
 अस्थिरता से धैर्य की ओर ले चल।
 भय से निर्भयता की ओर ले चल।
 कमज़ोरी से साहस की ओर ले चल॥१६॥
 इंद्रियासक्ति से आत्मसंयम की ओर ले चल।
 भोग से संतुलन की ओर ले चल।
 तृष्णा से तृप्ति की ओर ले चल॥१७॥
 निंदा और प्रशंसा दोनों में समभाव दे।
 मुझे विनम्रता प्रदान कर।
 मुझे सेवा में स्थिर रख॥१८॥
 आलस्य से पुरुषार्थ की ओर ले चल।
 ग़फलत से जागृति की ओर ले चल।
 अंधेपन से अंतर्दृष्टि की ओर ले चल॥१९॥
 हिंसा से दया की ओर ले चल।
 प्रतिशोध से क्षमा की ओर ले चल।
 कठोरता से प्रेमपूर्ण व्यवहार की ओर ले चल॥२०॥
 बिखराव से एकाग्रता की ओर ले चल।
 बाहरी शोर से आंतरिक मौन की ओर ले चल।
 विक्षेप से ध्यान की ओर ले चल॥२१॥
 हीनता से आत्म-गरिमा की ओर ले चल।
 असुरक्षा से विश्वास की ओर ले चल।
 पराधीनता से आत्मिक स्वतंत्रता की ओर ले चल॥२२॥
 कपट से निष्कपटता की ओर ले चल।
 बनावट से सरलता की ओर ले चल।
 झूठे आवरणों से सच्चे व्यक्तित्व की ओर ले चल॥२३॥
 विफलता से शिक्षा की ओर ले चल।
 हानि से धैर्य की ओर ले चल।
 विपत्ति से अवसर की ओर ले चल॥२४॥
 मृत्यु के भय से आत्मा की अमरता की ओर ले चल।
 क्षणभंगुरता से शाश्वत सत्य की ओर ले चल।
 अंधकार से दिव्य ज्योति की ओर ले चल॥२५॥

संघर्ष में साहस दे।
 अवसाद में आशा दे।
 कमजोरी में शक्ति दे॥२६॥
 प्रश्नों से अनुभव की ओर ले चल।
 पुस्तकों से आत्मबोध की ओर ले चल।
 विचार से जीवंत चेतना की ओर ले चल॥२७॥
 “मैं” के अहंकार से निकालकर
 “हम” की चेतना में स्थापित कर।
 समस्त मानवता में एक ही आत्मा का दर्शन करा॥२८॥
 जब मन थक जाए,
 तू ही मेरा विश्राम बन।
 जब मार्ग न दिखे,
 तू ही मेरा प्रकाश बन॥२९॥
 मुझे केवल सुख न दे,
 दुःख में भी संतुलन दे।
 मुझे केवल सफलता न दे,
 हर परिस्थिति में समत्व दे॥३०॥
 मुझे केवल ज्ञान न दे,
 हृदय में प्रेम भी दे।
 मुझे केवल शक्ति न दे,
 उसके साथ करुणा भी दे॥३१॥
 मेरी श्रद्धा को दृढ़ कर।
 मेरा मन तेरी स्मृति में स्थिर रख।
 मेरा जीवन मानवता की सेवा में लगा॥३२॥
 जो कुछ भी मुझमें शुभ या अशुभ है,
 सब तेरे चरणों में समर्पित है।
 मुझे दिशा दे, संभाल और धारण कर॥३३॥
 तेरा प्रेम मेरे हृदय में सदा जागृत रहे।
 तेरी ज्योति मेरे अंतर्मन को प्रकाशित करे।
 तेरी कृपा मुझे सत्य-पथ पर स्थिर रखे॥३४॥
 तू ही मेरा आश्रय है।
 तू ही मेरा मार्गदर्शक है।
 तू ही मेरा सहारा है॥३५॥
 निष्काम सेवा ही मेरा धर्म बने।
 प्रेम और करुणा ही मेरा मार्ग बने।
 मानवता की भलाई ही मेरा उद्देश्य बने॥३६॥
 मेरा जीवन एक दीपक बने।
 मेरे कर्म शांति के साधन बनें।
 मेरे शब्द प्रेम का संदेश बनें॥३७॥
 अंतिम क्षण तक
 मेरा हृदय तेरी स्मृति में स्थिर रहे।
 मेरी अंतिम श्वास भी
 तेरे प्रकाश से भरी हो॥३८॥
 समस्त मानवता एक परिवार बने।
 विश्व में शांति और न्याय स्थापित हो।
 सभी हृदय प्रेम से भर जाएँ॥३९॥

सब सुखी हों।
सब सुरक्षित हों।
सबमें प्रेम और एकता जागृत हो॥४०॥
अल्लाह-उ-अभा॥

फलश्रुति

जो साधक श्रद्धा, विनम्रता और प्रेमपूर्वक
इस बहाई प्रार्थना का नियमित पाठ या श्रवण करता है,
उसके भीतर शांति, सेवा-भाव, विश्व-बंधुत्व और आत्मिक जागृति का विकास होने लगता है।
उसका मन धीरे-धीरे भय, घृणा, अहंकार और विभाजन से मुक्त होकर
प्रेम, करुणा, एकता और ईश्वर-स्मरण में स्थिर होने लगता है।
साधक के भीतर मानवता के प्रति सम्मान,
न्याय, सहअस्तित्व और सेवा की भावना प्रकट होती है,
और उसका जीवन विश्व-कल्याण की दिशा में परिवर्तित होने लगता है।
अंततः साधक
आंतरिक शांति,
मानव-एकता का अनुभव
और ईश्वर की ज्योति का स्पर्श प्राप्त करता है।

अल्लाह-उ-अभा॥

इति बहाई प्रार्थना सम्पूर्णम्॥

ताओ धर्म (*Taoism / Daoist Tradition*)

**道之和平與覺醒祈禱文
(道家靈性啟悟祈禱)**

**Tao Prayer for Peace and Inner Awakening
(A Tao-Inspired Prayer for Inner Harmony)**

**ताओ शांति और सहज-जागरण प्रार्थना
(ताओ प्रेरित आंतरिक संतुलन साधना)**

**Tao • Harmony • Simplicity • Inner Balance
中文 • English • हिंदी**

Compiled and Composed by
Madan Mohan
Under the Aegis of
Global Humanity Mission

道之和平與覺醒祈禱文

(道家靈性啟悟祈禱)

序言

此祈禱文旨在引導人心

從紛亂、執著、恐懼與虛妄之中，

回歸自然、平衡、寧靜與道之流轉。

其中融入了道家思想中的核心精神——

無為、柔和、簡樸、平衡、內觀、

與天地萬物和諧共生。

若以平靜、專注與真誠之心誦念，

此祈禱文被認為能夠

喚醒內在安寧、清明與自然覺悟。

道之和平與覺醒祈禱文

道啊，

引我離虛妄而入真實。

引我離紛亂而入寧靜。

引我離黑暗而入光明 ||1||

引我離強求而入自然。

引我離衝突而入和諧。

引我離執著而入自在 ||2||

引我離傲慢而入謙卑。

引我離自私而入慈悲。

引我離分離而入合一 ||3||

引我離迷惑而入清明。

引我離躁動而入安定。

引我離痛苦而入柔和 ||4||

引我離貪欲而入知足。

引我離憤怒而入寬容。

引我離空虛而入充實 ||5||

引我離恐懼而入安穩。

引我離疑慮而入信任。

引我離不安而入平衡 ||6||

引我離外在喧囂而入內在寂靜。

引我離散亂而入專注。

引我離漂泊而入歸根 ||7||

引我離過度追逐而入簡樸生活。

引我離疲憊而入自然流動。

引我離壓迫而入輕盈 ||8||

引我離比較而入自知。
引我離嫉妒而入欣喜。
引我離競爭而入合作 II9 II
引我離虛假而入真誠。
引我離造作而入自然。
引我離面具而入本真 II10 II
引我離混亂而入秩序。
引我離極端而入中和。
引我離失衡而入圓滿 II11 II
引我離急躁而入耐心。
引我離衝動而入沉著。
引我離焦慮而入安息 II12 II
引我離僵硬而入柔軟。
引我離封閉而入開放。
引我離狹隘而入廣闊 II13 II
引我離表象而入本質。
引我離空談而入體悟。
引我離知識而入智慧 II14 II
引我離控制而入信任。
引我離勉強而入無為。
引我離對抗而入順流 II15 II
引我離自我中心而入天地一體。
引我離孤立而入萬物相連。
引我離有限而入無限 II16 II
引我離內在污染而入純淨。
引我離沉重而入輕安。
引我離束縛而入自由 II17 II
引我離冷漠而入溫暖。
引我離傷害而入慈愛。
引我離報復而入寬恕 II18 II
引我離逃避而入覺察。
引我離麻木而入清醒。
引我離遺忘而入記得本心 II19 II
引我離軟弱而入安靜的力量。
引我離崩潰而入穩定。
引我離絕望而入希望 II20 II
引我離感官沉迷而入節制。
引我離放縱而入平衡。
引我離短暫快樂而入深層安寧 II21 II
引我離依賴而入內在自由。
引我離不安而入自足。
引我離匱乏而入豐盛 II22 II
引我離虛浮而入厚重。
引我離漂流而入扎根。
引我離迷失而入歸真 II23 II

引我離失敗的恐懼而入學習。
引我離損失而入理解。
引我離逆境而入成長 ||24 ||
引我超越生死之懼。
於無常之中看見永恆之道。
於變化之中體悟不變之理 ||25 ||
願我在困難中保持平衡。
願我在黑暗中保持清明。
願我在痛苦中保持柔和 ||26 ||
引我離疑問而入體驗。
引我離思辨而入覺知。
引我離概念而入真實 ||27 ||
引我離「唯我」之執。
引我進入萬物一體之心。
引我由分離而入合一 ||28 ||
當我疲憊時，
願寂靜成為我的安息。
當道路消失時，
願道成為我的引領 ||29 ||
不要只賜我順境。
也賜我面對逆境的平靜。
不要只賜我成功。
也賜我平衡之心 ||30 ||
不要只賜我知識。
也賜我慈悲與柔和。
不要只賜我力量。
也賜我謙遜 ||31 ||
願我的心與自然和諧。
願我的生命順道而行。
願我的靈魂安住於寧靜 ||32 ||
凡我內在失衡之處，
願其回歸平衡。
凡我內在剛硬之處，
願其化為柔和 ||33 ||
願我如水般謙下。
願我如天空般廣闊。
願我如大地般安穩 ||34 ||
願我的生命成為和平之源。
願我的言語帶來安慰。
願我的行動帶來和諧 ||35 ||
願我在沉默中得智慧。
願我在簡樸中得豐盛。
願我在自然中得覺悟 ||36 ||
願慈悲成為我的道路。
願平衡成為我的中心。
願柔和成為我的力量 ||37 ||

直到最後一刻，
願我仍安住於道。
直到最後一息，
願我仍與天地和諧 ||38||
願萬物安寧。
願天地和諧。
願眾生平安 ||39||
願人人心中生出清明。
願人人心中生出慈愛。
願人人回歸自然與和平 ||40||
道中有和平。
道中有平衡。
道中有合一。

祈禱之功德

若有人以真誠、寧靜與專注之心
持誦或聆聽此《道之和平與覺醒祈禱文》，
其心將漸漸回歸平衡、柔和與清明。
內在的恐懼、執著、躁動與紛亂
將慢慢轉化為安定、簡樸與自然和諧。
修習者將逐漸生起慈悲、謙遜、耐心與智慧，
生命亦將更順應天地自然之道。
最終，修習者將體悟
內在和平、
自然覺醒、
以及萬物合一之境。
道之和平與覺醒祈禱文 終。

(A Tao-Inspired Prayer for Inner Harmony)

Preface

This prayer is composed to guide the human heart
from imbalance, fear, ego, and restlessness
toward simplicity, harmony, stillness, and alignment with the Tao.
It embodies the essential principles of Taoist wisdom—
naturalness, humility, balance, inner silence, compassion,
and flowing in harmony with the Way of existence.
Recited with calmness, sincerity, and awareness,
this prayer is believed to awaken
inner peace, clarity, gentleness, and spiritual harmony.

Tao Prayer for Peace and Inner Awakening

O Eternal Tao,
lead me from artificiality to simplicity.
Lead me from illusion to natural truth.
Lead me from unrest to inner peace ||1||
Lead me from struggle to harmony.
Lead me from forcefulness to effortless flow.
Lead me from rigidity to gentleness ||2||
Lead me from ego to humility.
Lead me from selfishness to compassion.
Lead me from separation to oneness ||3||
Lead me from confusion to clarity.
Lead me from restlessness to stillness.
Lead me from suffering to inner softness ||4||
Lead me from greed to contentment.
Lead me from anger to patience.
Lead me from emptiness to fulfillment ||5||
Lead me from fear to trust.
Lead me from insecurity to inner stability.
Lead me from anxiety to calmness ||6||
Lead me from outer noise to inner silence.
Lead me from distraction to awareness.
Lead me from wandering to rootedness ||7||
Lead me from excessive striving to simple living.
Lead me from exhaustion to natural flow.
Lead me from heaviness to lightness ||8||
Lead me from comparison to self-understanding.
Lead me from jealousy to appreciative joy.
Lead me from competition to cooperation ||9||
Lead me from pretension to authenticity.
Lead me from deception to sincerity.
Lead me from masks to true being ||10||
Lead me from chaos to balance.
Lead me from extremes to moderation.
Lead me from disorder to harmony ||11||
Lead me from impatience to serenity.
Lead me from impulsiveness to steadiness.
Lead me from agitation to peaceful rest ||12||

Lead me from hardness to softness.
 Lead me from closedness to openness.
 Lead me from narrowness to vastness ||13 ||
 Lead me from appearances to essence.
 Lead me from empty words to direct experience.
 Lead me from information to wisdom ||14 ||
 Lead me from control to trust.
 Lead me from forceful action to effortless action.
 Lead me from resistance to flowing with life ||15 ||
 Lead me from self-centeredness to unity with existence.
 Lead me from isolation to interconnectedness.
 Lead me from limitation to infinity ||16 ||
 Lead me from inner impurity to purity.
 Lead me from heaviness to lightness of spirit.
 Lead me from bondage to freedom ||17 ||
 Lead me from coldness to warmth.
 Lead me from harm to compassion.
 Lead me from revenge to forgiveness ||18 ||
 Lead me from unconsciousness to awareness.
 Lead me from numbness to wakefulness.
 Lead me from forgetfulness to remembrance of my true nature ||19 ||
 Lead me from weakness to quiet strength.
 Lead me from collapse to balance.
 Lead me from despair to hope ||20 ||
 Lead me from sensory obsession to moderation.
 Lead me from indulgence to self-restraint.
 Lead me from fleeting pleasure to deep peace ||21 ||
 Lead me from dependence to inner freedom.
 Lead me from insecurity to self-contentment.
 Lead me from scarcity to inner abundance ||22 ||
 Lead me from superficiality to depth.
 Lead me from drifting to rootedness.
 Lead me from losing myself to returning to my true nature ||23 ||
 Lead me from fear of failure to learning.
 Lead me from loss to understanding.
 Lead me from adversity to growth ||24 ||
 Lead me beyond the fear of birth and death.
 Help me realize the Eternal Tao within impermanence.
 Help me perceive the changeless within change ||25 ||
 Grant me balance amidst struggle.
 Grant me clarity amidst darkness.
 Grant me gentleness amidst suffering ||26 ||
 Lead me from questioning to direct experience.
 Lead me from overthinking to awareness.
 Lead me from concepts to living truth ||27 ||
 Lead me from the ego that says "I alone."
 Lead me into the realization of universal unity.
 Lead me from separateness to oneness ||28 ||
 When my mind grows weary,
 let silence become my resting place.

When the path disappears,
let the Tao become my guide ||29||
Do not give me only comfort.
Grant me peace amidst difficulty.
Do not give me only success.
Grant me balance in all conditions ||30||
Do not give me only knowledge.
Grant me compassion and gentleness as well.
Do not give me only power.
Grant me humility too ||31||
May my heart live in harmony with nature.
May my life flow effortlessly with the Tao.
May my spirit remain peaceful and clear ||32||
Whatever within me is imbalanced,
bring it into harmony.
Whatever within me is rigid,
transform it into softness ||33||
May I become humble like water.
May I become vast like the sky.
May I become patient like the earth ||34||
May my life become a source of peace.
May my words bring comfort.
May my actions bring harmony ||35||
May silence awaken wisdom within me.
May simplicity reveal abundance within me.
May nature awaken my spirit ||36||
May compassion become my path.
May balance become my center.
May gentleness become my strength ||37||
Until my final moment,
may I remain aligned with the Tao.
Until my final breath,
may I remain in harmony with existence ||38||
May all beings live in peace.
May heaven and earth remain in harmony.
May all life flourish in balance ||39||
May clarity awaken in every heart.
May compassion awaken in every soul.
May all beings return to peace and natural harmony ||40||
Peace in the Tao.
Balance in the Tao.
Oneness in the Tao.

Fruits of the Prayer

Whoever recites or listens to this
"Tao Prayer for Peace and Inner Awakening"
with sincerity, calmness, and awareness,
gradually begins to experience inner balance, gentleness, and clarity.
Fear, restlessness, attachment, and inner conflict
slowly transform into simplicity, harmony, and natural peace.

Within the practitioner arise humility, compassion, patience, and silent wisdom,
and life begins to flow in greater alignment with the Tao.
Ultimately, the seeker experiences
inner peace,
natural awakening,
and unity with all existence.

Thus ends the

Tao Prayer for Peace and Inner Awakening.

**ताओ शांति और सहज-जागरण प्रार्थना
(ताओ प्रेरित आंतरिक संतुलन साधना)**

भाव-प्रस्तावना

यह प्रार्थना मानव-मन को असंतुलन, अहंकार, संघर्ष और कृत्रिमता से निकालकर
सहजता, संतुलन, मौन, करुणा और ताओ के प्राकृतिक प्रवाह में स्थापित करने हेतु रचित एक
आध्यात्मिक साधना-पाठ है।

इसमें सरलता, विनम्रता, संतुलन, निष्क्रिय कर्म (Wu Wei),
प्रकृति के साथ सामंजस्य, आंतरिक शांति और सहज जीवन जैसे
ताओवादी दर्शन के मूल तत्त्वों का समावेश किया गया है।
शांत चित्त, सजगता और सहज भाव से इसका पाठ
साधक के भीतर स्थिरता, संतुलन, कोमलता,

आंतरिक जागरण और जीवन के प्राकृतिक प्रवाह के प्रति समर्पण उत्पन्न करने वाला माना गया है।

ताओ शांति और सहज-जागरण प्रार्थना

हे अनंत ताओ,

मुझे कृत्रिमता से सहजता की ओर ले चल।
असत्य से प्राकृतिक सत्य की ओर ले चल।
अशांति से मौन शांति की ओर ले चल॥१॥
मुझे संघर्ष से सामंजस्य की ओर ले चल।
अत्यधिक नियंत्रण से सहज प्रवाह की ओर ले चल।
कठोरता से कोमलता की ओर ले चल॥२॥
मुझे अहंकार से विनम्रता की ओर ले चल।
स्वार्थ से करुणा की ओर ले चल।
अलगाव से एकत्व की ओर ले चल॥३॥
मुझे अति-चिंतन से सरल जागरूकता की ओर ले चल।
भटकाव से केंद्रित उपस्थिति की ओर ले चल।
उलझन से स्पष्टता की ओर ले चल॥४॥
मुझे लालच से संतोष की ओर ले चल।
अधिक संचय से सरल जीवन की ओर ले चल।
तृष्णा से आंतरिक पूर्णता की ओर ले चल॥५॥
मुझे क्रोध से धैर्य की ओर ले चल।
प्रतिक्रिया से संतुलन की ओर ले चल।
हिंसा से करुणा की ओर ले चल॥६॥
मुझे भय से विश्वास की ओर ले चल।
असुरक्षा से आंतरिक स्थिरता की ओर ले चल।
चिंता से विश्रान्ति की ओर ले चल॥७॥
मुझे बाहरी शोर से भीतर के मौन की ओर ले चल।
विक्षेप से ध्यान की ओर ले चल।
अस्थिरता से स्थिर चेतना की ओर ले चल॥८॥
मुझे कृत्रिम महत्वाकांक्षा से स्वाभाविक विकास की ओर ले चल।
अत्यधिक प्रयास से सहज कर्म की ओर ले चल।
थकावट से जीवन-प्रवाह की ओर ले चल॥९॥
मुझे तुलना से आत्म-स्वीकार की ओर ले चल।
ईर्ष्या से प्रसन्नता की ओर ले चल।
प्रतिस्पर्धा से सहयोग की ओर ले चल॥१०॥
मुझे विभाजन से संतुलन की ओर ले चल।
अत्यधिकता से मध्यम मार्ग की ओर ले चल।
अराजकता से सामंजस्य की ओर ले चल॥११॥
मुझे बाहरी पहचान से आंतरिक सत्य की ओर ले चल।
दिखावे से वास्तविकता की ओर ले चल।
मुखौटों से सच्चे स्वभाव की ओर ले चल॥१२॥
मुझे बेचैनी से धैर्य की ओर ले चल।
जल्दबाजी से शांत गति की ओर ले चल।
भाग-दौड़ से सजग जीवन की ओर ले चल॥१३॥
मुझे कठोर विचारों से खुलेपन की ओर ले चल।
पूर्वाग्रह से निष्पक्षता की ओर ले चल।
संकीर्णता से विशाल दृष्टि की ओर ले चल॥१४॥

मुझे अंधे अनुसरण से आत्म-अनुभव की ओर ले चल।
 शब्दों से मौन ज्ञान की ओर ले चल।
 सूचना से प्रज्ञा की ओर ले चल॥१५॥
 मुझे अधिकार-भाव से सेवा की ओर ले चल।
 नियंत्रण से विश्वास की ओर ले चल।
 अहंकारी कर्म से सहज कर्म की ओर ले चल॥१६॥
 मुझे स्वयं को सिद्ध करने की इच्छा से मुक्त कर।
 मुझे जैसा हूँ वैसा स्वीकारना सिखा।
 मुझे ताओ के प्रवाह में विश्राम देना सिखा॥१७॥
 मुझे निराशा से आंतरिक आशा की ओर ले चल।
 कमजोरी से शांत शक्ति की ओर ले चल।
 टूटन से पुनर्संतुलन की ओर ले चल॥१८॥
 मुझे भीतर की अशुद्धियों से निर्मलता की ओर ले चल।
 अव्यवस्था से संतुलन की ओर ले चल।
 भ्रम से सजगता की ओर ले चल॥१९॥
 मुझे कठोर शब्दों से मधुरता की ओर ले चल।
 असंवेदनशीलता से सहानुभूति की ओर ले चल।
 दूरियों से आत्मीयता की ओर ले चल॥२०॥
 मुझे असंतुलित इच्छाओं से संयम की ओर ले चल।
 भोग से सजग आनंद की ओर ले चल।
 लिप्सा से आंतरिक संतुष्टि की ओर ले चल॥२१॥
 मुझे बाहरी उपलब्धियों के मोह से मुक्त कर।
 मुझे वर्तमान क्षण में जीना सिखा।
 मुझे साधारणता में सौंदर्य दिखा॥२२॥
 मुझे भ्रमित मन से निर्मल चेतना की ओर ले चल।
 मुझे भयभीत हृदय से खुले हृदय की ओर ले चल।
 मुझे अस्थिरता से जड़ित शांति की ओर ले चल॥२३॥
 मुझे असत्य संबंधों से सच्चे संबंधों की ओर ले चल।
 मुझे उपयोग से सम्मान की ओर ले चल।
 मुझे स्वार्थ से साझा कल्याण की ओर ले चल॥२४॥
 मुझे विफलता से सीख की ओर ले चल।
 हानि से समझ की ओर ले चल।
 विपत्ति से आंतरिक विकास की ओर ले चल॥२५॥
 मुझे जन्म और मृत्यु के भय से ऊपर उठने दे।
 परिवर्तनशील जीवन में निरंतर प्रवाह को पहचानने दे।
 क्षणभंगुरता में शाश्वत ताओ का अनुभव करने दे॥२६॥
 मुझे संघर्ष में संतुलन दे।
 दुःख में कोमलता दे।
 अंधकार में आंतरिक प्रकाश दे॥२७॥
 मुझे प्रश्नों से अनुभव की ओर ले चल।
 विचारों से प्रत्यक्ष जागरूकता की ओर ले चल।
 ज्ञान से जीवित प्रज्ञा की ओर ले चल॥२८॥
 “मैं ही सब कुछ हूँ” के अहंकार से मुक्त कर।
 मुझे सम्पूर्ण अस्तित्व के साथ एकत्व का अनुभव करा।
 अलगाव से सार्वभौमिक सामंजस्य की ओर ले चल॥२९॥
 जब मन थक जाए,
 मुझे मौन में विश्राम देना।

जब दिशा खो जाए,
मुझे ताओ के प्रवाह में मार्ग दिखाना॥३०॥
मुझे केवल सफलता न देना।
हर परिस्थिति में संतुलन देना।
मुझे केवल सुख न देना,
दुःख में भी शांति देना॥३१॥
मुझे केवल ज्ञान न देना।
उसके साथ विनम्रता भी देना।
मुझे केवल शक्ति न देना,
उसके साथ करुणा भी देना॥३२॥
मेरा मन प्रकृति के साथ सामंजस्य में रहे।
मेरा जीवन सहजता में प्रवाहित हो।
मेरा हृदय शांत और निर्मल बना रहे॥३३॥
जो कुछ भी मुझमें असंतुलित है,
उसे संतुलन में परिवर्तित कर।
जो कुछ भी कठोर है,
उसे कोमलता में बदल दे॥३४॥
मुझे जल की तरह विनम्र बनाना।
मुझे आकाश की तरह विस्तृत बनाना।
मुझे धरती की तरह धैर्यवान बनाना॥३५॥
मुझे वृक्षों की तरह स्थिरता देना।
मुझे वायु की तरह स्वतंत्रता देना।
मुझे प्रकाश की तरह सरलता देना॥३६॥
मेरा जीवन शांति का स्रोत बने।
मेरे कर्म सामंजस्य के वाहक बनें।
मेरी उपस्थिति दूसरों को विश्रान्ति दे॥३७॥
अंतिम क्षण तक
मेरा मन सहज शांति में स्थित रहे।
अंतिम श्वास तक
मैं ताओ के प्रवाह में लीन रहूँ॥३८॥
समस्त जीवन संतुलन में रहे।
समस्त प्राणी शांति में रहें।
समस्त अस्तित्व सामंजस्य में प्रवाहित हो॥३९॥
सभी के भीतर शांति जागे।
सभी के भीतर करुणा जागे।
सभी के भीतर सहज प्रकाश प्रकट हो॥४०॥
ताओ में शांति।
ताओ में संतुलन।
ताओ में एकत्व।

फलश्रुति

जो साधक शांत मन, सजगता और सहज भाव से
इस ताओ शांति और सहज-जागरण प्रार्थना का नियमित पाठ या श्रवण करता है,
उसके भीतर धीरे-धीरे संतुलन, धैर्य, कोमलता और आंतरिक शांति प्रकट होने लगती है।
मन अत्यधिक नियंत्रण, संघर्ष, भय और कृत्रिमता से मुक्त होकर
सहजता, संतुलन और जीवन के प्राकृतिक प्रवाह में स्थापित होने लगता है।
साधक के भीतर विनम्रता, करुणा, सरलता और मौन प्रज्ञा का विकास होता है,
और उसका जीवन ताओ के साथ सामंजस्यपूर्ण होने लगता है।

अंततः साधक
आंतरिक शांति,
सहज जागरण
और सार्वभौमिक एकत्व का अनुभव प्राप्त करता है।
इति ताओ शांति और सहज-जागरण प्रार्थना सम्पूर्णम्॥

儒家傳統 (Confucian Tradition)

仁愛與和諧祈禱文

(Rén'ài yǔ Héxié Qídǎowén)

儒家傳統 (Confucian Tradition)

Prayer of Humaneness and Harmony

(A Confucian-Inspired Prayer for Moral Awakening and Social Harmony)

मानवता, सदाचार और सामंजस्य प्रार्थना

(कन्फ्यूशियस प्रेरित नैतिक जागरण और सामाजिक संतुलन प्रार्थना)

儒家

Confucianism

仁 • 義 • 禮 • 智 • 信

Humaneness • Righteousness • Propriety • Wisdom • Trustworthiness

मानवता • धर्मनिष्ठा • मर्यादा • प्रज्ञा • सत्यनिष्ठा

中文 (Chinese) • English • हिंदी

編纂與創作

馬丹·莫漢

(Madan Mohan)

全球人類使命

Global Humanity Mission

仁愛、德行與和諧祈禱文

(受儒家思想啟發的道德覺醒與社會和諧祈禱)

序文

此祈禱文旨在引導人們超越自私、無知、失禮與社會失和，走向仁愛、德行、智慧、誠信、責任與和諧的人生。

其中融入了儒家傳統的重要價值觀：

仁、義、禮、智、信、

以及孝道、自我修養、社會責任與天下為公的精神。

懷著真誠、自省與追求美德的心誦讀此祈禱文，

有助於培養謙遜、道德覺悟、責任感與和諧精神，

使個人與社會共同走向更美好的境界。

仁愛、德行與和諧祈禱文

第一節

願我由無知走向智慧。

由迷惘走向明辨。

由輕率走向覺察。

第二節

願我由自私走向仁愛。

由冷漠走向關懷。

由分裂走向和諧。

第三節

願我由傲慢走向謙遜。

由自負走向樸實。

由自我中心走向自我修養。

第四節

願我由虛偽走向誠信。

由欺瞞走向真誠。

由失信走向守信。

第五節

願我由失禮走向禮敬。

由無序走向秩序。

由混亂走向平衡。

第六節

願我在憤怒中保持克制。

在言語中保持溫和。

在行為中保持謙恭。

第七節

願我尊敬父母。

銘記祖先的恩德。

維護家族的尊嚴。

第八節

願我對朋友忠誠。

對社會負責。

在各種關係中值得信賴。

第九節

願我勤於學習。

善於反思。

將知識化為智慧與行動。

第十節

願我不只追求成功。

也培養高尚的人格。

不只追求成就。

也追求德行。

第十一節

願我認識自己的缺點。

承認自己的錯誤。

不斷完善自己。

第十二節

願我由懶惰走向勤奮。
由粗心走向謹慎。
由疏忽走向責任。

第十三節

願我由嫉妒走向欣賞。
由競爭走向合作。
由比較走向自我成長。

第十四節

願我由貪婪走向知足。
由過度走向節制。
由浪費走向自律。

第十五節

願我的言語真實。
願我的言語有禮。
願我的言語有益於人。

第十六節

願我的判斷公正。
願我的行為公平。
願我的職責忠實完成。

第十七節

願我明白權利與責任並重。
願我以責任實踐自由。
願我兼顧個人利益與公共福祉。

第十八節

願我由知識走向理解。
由理解走向智慧。
由智慧走向明智的判斷。

第十九節

願我由自負走向謙遜。
由虛榮走向樸實。
由自我讚美走向自我修養。

第二十節

願我尊重他人。
尊重每個人的尊嚴。
關心他人的幸福與福祉。

第二十一節

當成功來臨時，
願我保持謙遜。
當失敗來臨時，
願我保持學習之心。

第二十二節

願我在困難中保持耐心。
在逆境中保持勇氣。
在挑戰中保持平衡。

第二十三節

願我由急躁走向審慎。
由衝動走向深思。
由反應走向理解。

第二十四節

願我為社會福祉作出貢獻。
尊重公共利益。
積極參與共同進步。

第二十五節

願我不只關心自己的家庭。
也關心全人類。
由狹隘走向廣闊胸懷。

第二十六節

願我追求真理。
實踐正義。
堅持高尚品德。

第二十七節

願我尊敬長者。
關愛孩童。
善待每一個人。

第二十八節

願我學會傾聽。
學會理解。
學會以智慧言說。

第二十九節

願我的思想保持平衡。
願我的情感保持平衡。
願我的行為保持平衡。

第三十節

願我尊重差異。
接納多樣性。
走向和諧共處。

第三十一節

願我將公義置於便利之上。
將真理置於利益之上。
將德行置於私欲之上。

第三十二節

願我不僅增長知識。
也培養品德。
不僅提升能力。
也承擔責任。

第三十三節

願我的心志受到約束。
願我的言語受到節制。
願我的行動得到完善。

第三十四節

願我有智慧選擇正確之事。
有勇氣拒絕錯誤之事。
有決心追求高尚之道。

第三十五節

願我認識自己的局限。
發展自己的才能。
不斷提升自己的品格。

第三十六節

願家庭充滿和睦。
願社會充滿信任。
願國家充滿道德。

第三十七節

願教育充滿智慧。
願領導充滿公義。
願權力充滿責任。

第三十八節

願人類充滿仁愛。
願社會充滿合作。
願世界充滿和平。

第三十九節

只要生命仍在，
願我繼續學習。
繼續進步。
繼續服務他人。

第四十節

願仁愛之光日益增長。
願德行之道更加堅固。
願和諧遍及天下。

功德

凡以真誠、自省與追求德行之心，
誦讀、聆聽或思惟此《仁愛、德行與和諧祈禱文》者，
其內心將逐漸培養出謙遜、責任感、誠信與道德勇氣。
自私、傲慢與無知將漸漸減少，
而仁愛、公義、智慧與平衡的人生觀將逐步建立。
修習者將更加尊重家庭，
關懷社會，
並對全人類懷抱善意與責任感。
其生命將逐漸成為
德行、禮敬、智慧與和諧的體現。
最終，
修習者將走向道德成熟、
社會責任感、
以及人性卓越的境界。

完結

仁愛長存。
德行長存。
和諧長存。

《仁愛、德行與和諧祈禱文》終。

編纂與創作

馬丹·莫漢

(Madan Mohan)

全球人類使命團

Prayer of Humaneness, Virtue, and Harmony

(A Confucian-Inspired Prayer for Moral Awakening and Social Harmony)

Preface

This prayer is composed to inspire humanity to rise above selfishness, ignorance, disrespect, and social discord, and to move toward humaneness, virtue, wisdom, integrity, responsibility, and harmonious living.

It embodies the essential values of the Confucian tradition, including **Humaneness (Ren)**, **Righteousness (Yi)**, **Propriety (Li)**, **Wisdom (Zhi)**, **Trustworthiness (Xin)**, respect for family, social responsibility, self-cultivation, and service to the common good.

Recited with sincerity, reflection, and a commitment to ethical living, this prayer is intended to awaken humility, moral awareness, social responsibility, and harmony within the individual and society.

Prayer of Humaneness, Virtue, and Harmony

O Eternal Way of Truth and Virtue,

1

Lead me from ignorance to wisdom.
Lead me from confusion to clarity.
Lead me from thoughtlessness to awareness.

2

Lead me from selfishness to humaneness.
Lead me from indifference to compassion.
Lead me from division to harmony.

3

Lead me from pride to humility.
Lead me from arrogance to simplicity.
Lead me from self-importance to self-cultivation.

4

Lead me from dishonesty to integrity.
Lead me from deception to sincerity.
Lead me from unreliability to trustworthiness.

5

Lead me from disrespect to respect.
Lead me from impropriety to proper conduct.
Lead me from disorder to balance.

6

Teach me restraint in anger.
Teach me gentleness in speech.
Teach me humility in conduct.

7

May I honor my parents.
May I remember the contributions of my ancestors.
May I uphold the dignity of my family.

8

May I be loyal in friendship.
May I be responsible in society.
May I be trustworthy in all relationships.

9

May I seek knowledge.
May I reflect upon what I learn.
May I transform knowledge into wise action.

10

May I seek not only success.
May I cultivate noble character.
May I pursue not only achievement, but virtue.

11

May I recognize my faults.
May I admit my mistakes.
May I continually improve myself.

12

Lead me from laziness to diligence.
Lead me from carelessness to attentiveness.
Lead me from negligence to responsibility.

13

Lead me from jealousy to appreciation.
Lead me from rivalry to cooperation.
Lead me from comparison to self-development.

14

Lead me from greed to contentment.
Lead me from excess to moderation.
Lead me from wastefulness to self-restraint.

15

May my speech be truthful.
May my speech be courteous.
May my speech be beneficial.

16

May my judgments be just.
May my conduct be fair.
May my duties be fulfilled faithfully.

17

May I understand responsibilities along with rights.
May I exercise freedom with responsibility.
May I seek the common good alongside personal benefit.

18

Lead me from education to understanding.
Lead me from understanding to wisdom.
Lead me from wisdom to enlightened judgment.

19

Lead me from ego to humility.
Lead me from vanity to simplicity.
Lead me from self-praise to self-cultivation.

20

Teach me to respect others.
Teach me to honor their dignity.
Teach me to care for their well-being.

21

When success comes,
keep me humble.
When failure comes,
keep me teachable.

22

Grant me patience in struggle.
Grant me courage in adversity.
Grant me balance in difficulty.

23

Lead me from haste to prudence.
Lead me from impulse to thoughtful reflection.
Lead me from reaction to understanding.

24

Make me a contributor to society's well-being.
Teach me to honor the public good.
Help me participate in collective progress.

25

Let me not be concerned only with my own family.
Help me care for all humanity.
Lead me from narrowness to broad-mindedness.

26

Inspire me to seek truth.
Give me strength to embrace what is right.
Give me courage to live what is noble.

27

Teach me to honor elders.
Teach me to protect children.
Teach me to show compassion to all.

28

Teach me to listen.
Teach me to understand.
Teach me to speak with wisdom.

29

May my thoughts be balanced.
May my emotions be balanced.
May my actions be balanced.

30

Teach me to respect differences.
Teach me to embrace diversity.
Teach me to walk the path of harmony.

31

Teach me to place justice above convenience.
Teach me to place truth above gain.
Teach me to place virtue above self-interest.

32

May I become not only knowledgeable,
but also virtuous.
May I become not only capable,
but also responsible.

33

May my mind be disciplined.
May my speech be restrained.
May my actions be refined.

34

Grant me wisdom to choose what is right.
Grant me courage to reject what is wrong.
Grant me inspiration to pursue what is noble.

35

May I recognize my limitations.
May I develop my abilities.
May I continually elevate my character.

36

May harmony prevail in families.
May trust prevail in society.
May morality prevail among nations.

37

May wisdom guide education.
May justice guide leadership.
May responsibility guide authority.

38

May compassion grow within humanity.
May cooperation grow within society.
May peace grow throughout the world.

39

As long as I live,
may I continue learning.
May I continue improving.
May I continue serving.

40

May the light of humaneness increase.
May the path of virtue grow stronger.
May harmony be established throughout the world.

Fruits of the Prayer

Whoever recites, reflects upon, or listens to this Prayer of Humaneness, Virtue, and Harmony with sincerity, self-examination, and a commitment to ethical living gradually develops humility, responsibility, integrity, and moral courage.

The mind slowly moves away from selfishness, arrogance, and ignorance, and turns toward humaneness, justice, compassion, and balanced living.

Respect for family, responsibility toward society, and goodwill toward all humanity begin to flourish within the practitioner.

Over time, life itself becomes a reflection of virtue, propriety, wisdom, and harmony.

Ultimately, the practitioner is guided toward moral maturity, social responsibility, and the realization of human excellence.

Thus ends the Prayer of Humaneness, Virtue, and Harmony.

**मानवता, सदाचार और सामंजस्य प्रार्थना
(कन्फ्यूशियस प्रेरित नैतिक जागरण और सामाजिक संतुलन प्रार्थना)**

भाव-प्रस्तावना

यह प्रार्थना मनुष्य को अविवेक, स्वार्थ, असम्मान और सामाजिक असंतुलन से ऊपर उठाकर मानवता, सदाचार, सत्यनिष्ठा, प्रज्ञा और सामंजस्यपूर्ण जीवन की दिशा में प्रेरित करने हेतु रचित एक नैतिक-आध्यात्मिक साधना-पाठ है।

इसमें मानवता (Ren), धर्मनिष्ठा (Yi), मर्यादा (Li), प्रज्ञा (Zhi), सत्यनिष्ठा (Xin), परिवार-समादर, आत्म-संस्कार, उत्तरदायित्व और लोककल्याण जैसे कन्फ्यूशियस परंपरा के मूल तत्त्वों का समावेश किया गया है।

श्रद्धा, आत्मचिंतन और सदाचार की भावना से इसका पाठ साधक के भीतर नैतिक जागरूकता, सामाजिक उत्तरदायित्व, विनम्रता और सामंजस्य की भावना जागृत करने वाला माना गया है।

प्रारम्भ

हे सत्य और सदाचार के शाश्वत मार्ग,
मुझे अविवेक से विवेक की ओर ले चलो।
मुझे भ्रम से स्पष्टता की ओर ले चलो।
मुझे अज्ञान से प्रज्ञा की ओर ले चलो॥१॥
मुझे स्वार्थ से मानवता की ओर ले चलो।
मुझे कठोरता से करुणा की ओर ले चलो।
मुझे विभाजन से सामंजस्य की ओर ले चलो॥२॥
मुझे अहंकार से विनम्रता की ओर ले चलो।
मुझे दंभ से सरलता की ओर ले चलो।
मुझे आत्ममोह से आत्मसंस्कार की ओर ले चलो॥३॥

॥४॥

मुझे असत्य से सत्यनिष्ठा की ओर ले चलो।
मुझे कपट से निष्कपटता की ओर ले चलो।
मुझे अविश्वास से विश्वासयोग्यता की ओर ले चलो॥
॥५॥

मुझे असम्मान से सम्मान की ओर ले चलो।
मुझे अशिष्टता से मर्यादा की ओर ले चलो।
मुझे अव्यवस्था से संतुलन की ओर ले चलो॥
॥६॥

मुझे क्रोध में संयम प्रदान करो।
मेरी वाणी में मधुरता बनाए रखो।
मेरे व्यवहार में विनम्रता स्थापित करो॥

॥७॥

मुझे माता-पिता का आदर करना सिखाओ।
मुझे पूर्वजों के उपकार स्मरण रखने दो।
मुझे परिवार की गरिमा बनाए रखने दो॥

॥८॥

मुझे मित्रता में निष्ठावान बनाओ।
मुझे समाज के प्रति उत्तरदायी बनाओ।
मुझे संबंधों में विश्वसनीय बनाओ॥

॥९॥

मुझे ज्ञान प्राप्त करने की प्रेरणा दो।
मुझे ज्ञान पर चिंतन करने की बुद्धि दो।
मुझे ज्ञान को आचरण में उतारने की शक्ति दो॥

॥१०॥

मुझे केवल सफलता का आकांक्षी न बनाओ।
मुझे श्रेष्ठ चरित्र का साधक बनाओ।
मुझे उपलब्धि के साथ सदाचार भी प्रदान करो॥

॥११॥

मुझे अपने दोष पहचानने की दृष्टि दो।
 मुझे अपनी भूल स्वीकारने का साहस दो।
 मुझे स्वयं को सुधारने की प्रेरणा दो॥
 ॥१२॥
 मुझे आलस्य से पुरुषार्थ की ओर ले चलो।
 मुझे लापरवाही से सजगता की ओर ले चलो।
 मुझे प्रमाद से उत्तरदायित्व की ओर ले चलो॥
 ॥१३॥
 मुझे ईर्ष्या से प्रशंसा की ओर ले चलो।
 मुझे स्पर्धा से सहयोग की ओर ले चलो।
 मुझे तुलना से आत्मविकास की ओर ले चलो॥
 ॥१४॥
 मुझे लोभ से संतोष की ओर ले चलो।
 मुझे अतिशय संग्रह से संतुलन की ओर ले चलो।
 मुझे अपव्यय से संयम की ओर ले चलो॥
 ॥१५॥
 मेरी वाणी सत्य से युक्त हो।
 मेरी वाणी शिष्टता से युक्त हो।
 मेरी वाणी लोकहितकारी हो॥
 ॥१६॥
 मेरे निर्णय न्यायपूर्ण हों।
 मेरा व्यवहार निष्पक्ष हो।
 मेरे कर्तव्य निष्ठापूर्वक पूर्ण हों॥
 ॥१७॥
 मुझे अधिकारों के साथ कर्तव्यों का बोध हो।
 मुझे स्वतंत्रता के साथ उत्तरदायित्व निभाने दो।
 मुझे अपने हित के साथ लोकहित देखने दो॥
 ॥१८॥
 मुझे शिक्षा से समझ की ओर ले चलो।
 मुझे समझ से विवेक की ओर ले चलो।
 मुझे विवेक से प्रज्ञा की ओर ले चलो॥
 ॥१९॥
 मुझे आत्मप्रशंसा से आत्मसंस्कार की ओर ले चलो।
 मुझे दंभ से सरलता की ओर ले चलो।
 मुझे अहंकार से विनम्रता की ओर ले चलो॥
 ॥२०॥
 मुझे दूसरों का सम्मान करना सिखाओ।
 मुझे उनकी गरिमा का आदर करना सिखाओ।
 मुझे उनके कल्याण का विचार करना सिखाओ॥
 ॥२१॥
 जब सफलता मिले,
 मुझे विनम्र बनाए रखो।
 जब असफलता मिले,
 मुझे सीखने योग्य बनाए रखो॥
 ॥२२॥

संघर्ष में मुझे धैर्य दो।
 विपत्ति में मुझे साहस दो।
 कठिनाइयों में मुझे संतुलन दो॥
 ॥२३॥
 मुझे जल्दबाज़ी से विवेक की ओर ले चलो।
 मुझे आवेग से विचारशीलता की ओर ले चलो।
 मुझे प्रतिक्रिया से समझदारी की ओर ले चलो॥
 ॥२४॥
 मुझे समाज के कल्याण में योगदान देने योग्य बनाओ।
 मुझे सार्वजनिक हित का सम्मान करना सिखाओ।
 मुझे सामूहिक उन्नति का सहभागी बनाओ॥
 ॥२५॥
 मुझे केवल अपने परिवार तक सीमित न रहने दो।
 मुझे समस्त मानवता का हित सोचने दो।
 मुझे संकीर्णता से व्यापकता की ओर ले चलो॥
 ॥२६॥
 मुझे सत्य की खोज करने की प्रेरणा दो।
 मुझे उचित को अपनाने की शक्ति दो।
 मुझे श्रेष्ठ को जीवन में उतारने का साहस दो॥
 ॥२७॥
 मुझे बुजुर्गों का आदर करना सिखाओ।
 मुझे बालकों का संरक्षण करना सिखाओ।
 मुझे सभी के प्रति करुणा रखना सिखाओ॥
 ॥२८॥
 मुझे सुनना सिखाओ।
 मुझे समझना सिखाओ।
 मुझे उचित समय पर बोलना सिखाओ॥
 ॥२९॥
 मेरे विचार संतुलित हों।
 मेरी भावनाएँ संतुलित हों।
 मेरा आचरण संतुलित हो॥
 ॥३०॥
 मुझे भिन्नताओं का सम्मान करना सिखाओ।
 मुझे विविधता को स्वीकारना सिखाओ।
 मुझे सामंजस्य का मार्ग अपनाना सिखाओ॥
 ॥३१॥
 मुझे न्याय को सुविधा पर वरीयता देना सिखाओ।
 मुझे सत्य को लाभ पर वरीयता देना सिखाओ।
 मुझे सदाचार को स्वार्थ पर वरीयता देना सिखाओ॥
 ॥३२॥
 मैं केवल ज्ञानवान ही न बनूँ।
 मैं सद्गुणी भी बनूँ।
 मैं केवल सक्षम ही न बनूँ।
 मैं उत्तरदायी भी बनूँ॥
 ॥३३॥

मेरे मन में अनुशासन हो।
मेरी वाणी में संयम हो।
मेरे कर्मों में परिष्कार हो॥

॥३४॥

मुझे उचित को अपनाने की बुद्धि दो।
मुझे अनुचित को त्यागने का साहस दो।
मुझे श्रेष्ठ की ओर बढ़ने की प्रेरणा दो॥

॥३५॥

मुझे अपनी सीमाओं का बोध हो।
मुझे अपनी क्षमताओं का विकास करने दो।
मुझे अपने चरित्र को ऊँचा उठाने दो॥

॥३६॥

परिवारों में सद्भाव बना रहे।
समाज में विश्वास बना रहे।
राष्ट्रों में नैतिकता बनी रहे॥

॥३७॥

शिक्षा में विवेक हो।
नेतृत्व में न्याय हो।
सत्ता में उत्तरदायित्व हो॥

॥३८॥

मानवता में करुणा बढ़े।
समाज में सहयोग बढ़े।
विश्व में शांति बढ़े॥

॥३९॥

जब तक जीवन है,
मैं सीखता रहूँ।
मैं सुधरता रहूँ।
मैं सेवा करता रहूँ॥

॥४०॥

मानवता का प्रकाश बढ़े।
सदाचार का मार्ग दृढ़ हो।
सामंजस्य समस्त जगत में स्थापित हो॥

फलश्रुति

जो साधक श्रद्धा, आत्मचिंतन और सदाचार की भावना से इस प्रार्थना का नियमित पाठ या चिंतन करता है, उसके भीतर धीरे-धीरे विनम्रता, उत्तरदायित्व, सत्यनिष्ठा और नैतिक साहस का विकास होने लगता है।

उसका मन स्वार्थ, अहंकार और अविवेक से दूर होकर मानवता, न्याय, करुणा और संतुलित जीवन की ओर अग्रसर होने लगता है।

साधक के भीतर परिवार के प्रति सम्मान, समाज के प्रति उत्तरदायित्व और समस्त मानवता के प्रति सद्भाव विकसित होता है।

धीरे-धीरे उसका जीवन सदाचार, मर्यादा, प्रज्ञा और सामंजस्य का प्रतिबिंब बनने लगता है।

अंततः साधक नैतिक परिपक्वता, सामाजिक उत्तरदायित्व और मानवीय उत्कृष्टता की दिशा में उन्मुख होता है।

समापन

मानवता (करुणामय मानव-प्रेम) सदैव बनी रहे।

सदाचार और नैतिक गुण सदैव बने रहें।

सामंजस्य और सौहार्द सदैव बना रहे।
इति मानवता, सदाचार और सामंजस्य प्रार्थना सम्पूर्णम्।