

॥ प्रातः प्रार्थना ॥

सुबह उठने के बाद शांत मन से बिस्तर पर ही बैठ जायें।
और मन में प्रार्थना करें। हाथ नमस्ते में कर लें तो अति उत्तम।

हे ब्रह्माण्ड, इस शुद्ध आत्मा रूपी अस्तित्व के लिए धन्यवाद।

जीवन और असीम प्रेम लिए धन्यवाद।

शरीर, मन, भावनाओं और कर्मों के लिए धन्यवाद।

संसाधनों के लिए धन्यवाद। प्रकृति के लिए धन्यवाद।

बाहर जाती सांस द्वारा प्रतिकूल ऊर्जा से मुक्ति के लिए और

अंदर आती सांस द्वारा संतुलित एवं सकारात्मक ऊर्जा की पूर्ति के लिए धन्यवाद।

लगातार आशीर्वाद, शुद्धि, संतुलन, ऊर्जा पूर्ति, मार्गदर्शन, शान्ति, प्रेम, हर प्रकार के सशक्तिकरण एवं सुरक्षा के लिए धन्यवाद।

जाने या अनजाने में, कभी भी, किसी भी जन्म में, मेरे लिए या किसी और के लिए,

मेरे कारण उत्पन्न प्रतिकूल ऊर्जा के लिए, स्वयं से व पूरे ब्रह्मांड से क्षमा याचना।

जाने या अनजाने में, कभी भी, किसी भी जन्म में, मेरे लिए या मुझसे संबंधित

ऊर्जाओं के लिए, उत्पन्न हुई प्रतिकूल ऊर्जा के लिए स्वयं को व ब्रह्मांड को क्षमा दान।

हे ब्रह्माण्ड, इस अस्तित्व के और परिवार जनों के

स्वस्थ, सुखद, प्रेमपूर्ण, समृद्ध और सफल जीवन के लिए

सदा आशीर्वाद, उपचार, संरक्षण, सुरक्षा, मार्गदर्शन, संसाधन, शक्ति एवं विवेक प्रदान करने के लिए धन्यवाद।

अपना और विश्व का अच्छा करने वाला दिव्य संसाधन बनाने के लिए धन्यवाद।

हे ब्रह्माण्ड आपका धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद।

अब २१ बार नाड़ी शोधन प्राणायाम करें।

- सांस निकलने से प्रारम्भ करें। बाहर जाती सांस से शुद्धि की कामना और कल्पना करें।
- अंदर आती शीतल सांस से चमकदार संतुलित, सकारात्मक ऊर्जा पूर्ति की कामना और कल्पना करें।
- नासिका बदलते हुए संतुलित इड़ा, पिंगला और शुष्मना के प्रवाह की कल्पना करें।

मन में आभार, प्रेम, करुणा, क्षमा, शांति, संतुलन, धैर्य, साहस और यथा संभव कर्म करने के भाव रख कर दिन की शुरुआत करें।

केवल एक काम पूरा करने का निश्चय भी कर लें