

समग्र आत्म-चिकित्सा के लिए प्रार्थना

प्रिय और करुणामय _____,

मुझे शांति और प्रेम के माध्यम से सिखाएँ। मैं आपकी मार्गदर्शन सुनने के लिए शांत रहने को तैयार हूँ।

मुझे उस चीज़ के साथ सामंजस्य में रखें जो पहले से ही मेरी है। मैं बिना किसी प्रतिरोध के उसे स्वीकार करने के लिए तैयार हूँ।

मुझे दिखाएँ कि अब मेरे लिए क्या उपयुक्त नहीं है, और उसे छोड़ने की शक्ति दें।

हर साँस के लिए, हर सीख के लिए और हर उस क्षण के लिए धन्यवाद जो मुझे आकार देता है। भ्रम में भी अनुग्रह है। मेरे साथ सदैव रहने के लिए धन्यवाद।

यदि मैं खोया हुआ, निराश, असहाय या स्वयं पर क्रोधित महसूस करूँ, तो मुझे इन भावनाओं—क्रोध, दुःख, भय और उस भारीपन—को छोड़ने में सहारा दें जिन्हें मैं अनजाने में अपने ऊपर बोझ की तरह ढोता/ढोती हूँ। मुझे याद दिलाएँ कि आप केवल एक प्रार्थना की दूरी पर हैं।

मैं स्वयं को उस मुक्ति और राहत को महसूस करने की अनुमति देता/देती हूँ और उसे अपने भीतर बहने देता/देती हूँ। मैं स्वयं को छोड़ने की अनुमति देता/देती हूँ।

मुझे मार्ग दिखाएँ जिसे मैं अभी नहीं देख पा रहा/रही हूँ। मुझे मेरे सर्वोच्च कल्याण के साथ संरेखित करें, सही लोगों और सही अवसरों को मेरे जीवन में लाएँ और मुझे पूर्ण स्पष्टता प्रदान करें।

मैं आपके सहयोग को दृश्य और अदृश्य दोनों रूपों में स्वीकार करने के लिए खुला/खुली हूँ।

मैं अब समर्पण करता/करती हूँ। मैं यह छोड़ देता/देती हूँ कि चीज़ें कैसे होनी चाहिए और विश्वास करता/करती हूँ कि सब कुछ आपके दिव्य समय में हो रहा है। मैं अपना हृदय खोलता/खोलती हूँ, यह जानते हुए कि आप सदैव सुन रहे हैं। मैं विश्वास और श्रद्धा के साथ आगे बढ़ता/बढ़ती हूँ।

मैं अब आनंद, समृद्धि, शांति, प्रचुरता और उत्तम स्वास्थ्य को अपनी नई, सामान्य और स्थायी वास्तविकता के रूप में सह-निर्मित करता/करती हूँ।

धन्यवाद _____।