

सत्र से पहले और बाद में करने योग्य कार्य

01) स्थान की शुद्धि और सुरक्षा करें — अगरबत्ती, सेज, ताली बजाना, क्रिस्टल, शास्त्रीय हीलिंग संगीत आदि से।

02) स्रोत (Source) से जुड़ने के लिए यह एक छोटा अभ्यास करें। यह किसी भी आध्यात्मिक कार्य से पहले करने के लिए उत्तम है और आपको अपने केंद्र में लौटने व वर्तमान क्षण पर ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है।

03) दोनों हाथ अपने हृदय पर रखें और गहरी साँस अंदर-बाहर लें। कुछ क्षण अपने सुंदर हृदय से जुड़ें। लगभग 2 मिनट तक श्वास-प्रश्वास करते हुए हृदय से जुड़े रहें।

04) अब ये शब्द ज़ोर से कहें:

“मैं अभी गहन कृतज्ञता के साथ अपने हृदय और स्रोत से जुड़ रहा/रही हूँ।”

आप तुरंत अपने क्राउन चक्र के खुलने को महसूस करेंगे।

स्वर्ण ऊर्जा अब आपके भीतर प्रवाहित होने लगेगी।

यह आपका अनूठा और सुंदर संबंध है।

05) जो आप महसूस कर रहे हैं उस पर विश्वास रखें और अपने संबंध की शक्ति पर भरोसा करें।

इस अवस्था में आप किसी भी चीज़ के लिए अनुरोध कर सकते हैं —

ऊर्जा सुरक्षा, अधिक प्रेम, मार्गदर्शन, अंतर्दृष्टि या जो भी आप प्राप्त करना चाहते/चाहती हैं।