

## वायु तत्व द्वारा कर्म-मुक्ति (AIR ELEMENT)

- 01) किसी आरामदायक स्थान पर बैठें।
- 02) स्वयं को ग्राउंड और केंद्रित करें।
- 03) कुछ गहरी साँसें लें।
- 04) ऑरा क्लीनिंग अभ्यास 4 बार करें।
- 05) एक नासिका से श्वास-प्रश्वास करें या अगरबत्ती जलाकर 4-5 बार फूँक दें।
- 06) कर्म-मुक्ति कथन को 15 बार दोहराएँ और तत्व को अलग कर दें।
- 07) प्रक्रिया के दौरान:
  - a) पैर ज़मीन पर टिके रहें।
  - b) हाथ या पैर क्रॉस न करें।
  - c) अगरबत्ती सामने रखें।

कर्म-मुक्ति कथन:

मैं वायु की शुद्धता में सभी पुराने और वर्तमान कर्मिक बंधनों को घोलकर मुक्त करता/करती हूँ।