

॥ मननी प्रार्थना ॥

- डॉ. जितेन्द्र अढिया એમ.ડી.

આપણા અર્ધજાગ્રત મનનું
પ્રોગ્રામિંગ કરવા માટેની પ્રાર્થના



RUDRA
PUBLICATION

...publishing positivity...

25/B, Govt. Society, B/h, Municipal Market.
Off. C.G. Road, Navrangpura, Ahmedabad - 380 009.
Ph. : 079-26447393 • Mobile : 098259 25947
email : rudrapublication1@gmail.com
www.rudrapublication.com
Buy online www.clickabooks.com

For Home Delivery : Mobile : +91-99241 43847

મનની પ્રાર્થના

ડૉ. જિતેન્દ્ર અઢિયા M.D.

Copyright @ Adhia International

All Rights reserved. No Part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise without the prior written permission of the copyright owner

૨૦મી આવૃત્તિ : ૯ જાન્યુઆરી, ૨૦૧૪

₹ 30/-

: Design & Layout :
Manu Patel
9898390057

: Printing :
Rudra Publication

: Publisher :
Adhia International
Ahmedabad
www.mindtraininginstitute.net



સપ્રેમ

આપ આ પ્રાર્થના ૨૧ દિવસ
સુધી સતત કરશો તો
આપના અર્ધજાગ્રત મનનું
હકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગ
આ પ્રાર્થનાનાં વાક્યોથી થઈ જશે
અને આમાં બોલાયેલા
દરેક શબ્દો આપના જીવનમાં
હકીકત બની જશે.
આપ જીવનમાં ખૂબ જ
સુખ, સમૃદ્ધિ અને મનની શાંતિ મેળવો
એવી સર્વે શુભેચ્છાઓ સાથે આ નાનકડી
ભેટ અર્પણ કરતા આનંદ અનુભવું છું.

મનની પ્રાર્થના શા માટે ?

મનના સિદ્ધાંત મુજબ જે વસ્તુ આપણે પ્રયત્નપૂર્વક ૨૧ દિવસ સુધી સતત કરીએ છીએ તે આપણી આદત બની જાય છે. સમાજમાં ઘણાં બધા લોકો નકારાત્મક વિચારો અને માન્યતાઓ સાથે જીવન જીવતા હોય છે. આ કારણે તેમના જીવનમાં નકારાત્મક બનાવો બનતા હોય છે. વિશ્વશક્તિનો એક નિયમ છે કે આપણી બહારની દુનિયા એ આપણી અંદરની દુનિયાનું પ્રતિબિંબ છે. એટલે જ આપણાં નકારાત્મક વિચારો અને માન્યતાઓ આપણી બહારની દુનિયામાં નકારાત્મક વાતાવરણ સર્જે છે.

આપણે જો બહારની દુનિયામાં હકારાત્મક બનાવો ઈચ્છતા હોઈએ તો આપણે આપણી અંદરની દુનિયા એટલે કે આપણાં વિચારો અને માન્યતાઓ હકારાત્મક બનાવવાં પડે. આ પ્રાર્થના દરેકનાં વિચારો અને માન્યતાઓ હકારાત્મક બનાવવા માટે લખવામાં આવી છે. ૨૧ દિવસ સુધી આ પ્રાર્થનાનું પઠન સતત કરશો તો તમારા વિચારો અને માન્યતાઓ હકારાત્મક બની જશે એવી મને ખાતરી છે.

આપના જીવનમાં આ પ્રાર્થના થકી જ્યારે પણ હકારાત્મક બનાવો બનવા લાગે ત્યારે મને પત્ર દ્વારા જાણ કરવા વિનંતી છે.

શુભેચ્છા સહ...

ડૉ. જિતેન્દ્ર અઢિયા

તા. ૨ ઓક્ટોબર, ૨૦૦૭

અતુકમણિકા

હું પ્રસન્નતાનું વરદાન લઈને જન્મ્યો છું.....	૭
મારું મન અગાધ શક્તિઓનો ધૂધવતો સમંદર છે	૮
હું મારા શરીરની ખૂબ કાળજી રાખું છું	૯
સદ્વિચાર એ મારા વ્યક્તિત્વનો પાયો છે	૧૦
હું મારા મન પાસે ધાર્યું કામ કરાવી શકું છું	૧૧
હું માત્ર બુદ્ધિશાળી નહીં - પરંતુ પ્રબુદ્ધ છું	૧૨
મારા મનના દ્વાર હંમેશા ખુલ્લા જ હોય છે	૧૩
મહત્વના નિર્ણય હું સ્વસ્થતાપૂર્વક લઈ શકું છું	૧૪
મારામાં જાગતી ઈચ્છાઓ શુભ હોય છે	૧૫
હકારાત્મકતા હવે મારી જીવનશૈલી બની ચૂકી છે	૧૬
મારી યાદશક્તિ ખૂબ જ કેળવાયેલી છે	૧૭
મને મારી જાત પર સંપૂર્ણ વિશ્વાસ છે	૧૮
મને મૃત્યુ મારી ઈચ્છા મુજબનું જ મળશે	૧૯
કોઈપણ સમસ્યાનો ઉકેલ મેળવવાની મારામાં શક્તિ છે	૨૦
મારું અર્ધજાગ્રત મન મને પ્રેરણા આપે છે	૨૧
મારું હૃદય વિશાળ છે, નિર્મળ છે	૨૨
મારા અર્ધજાગ્રત મનનું પ્રોગ્રામિંગ હું જાતે જ કરું છું.....	૨૩
મારા ધ્યેયના ચિત્રો મને સ્પષ્ટપણે દેખાય છે	૨૪
હું રોજ નિયમિત પ્રાર્થના કરું છું	૨૫
જીવનની પળેપળનો હું સદ્ઉપયોગ કરું છું	૨૬
અમારા પ્રકાશનો અને ઉત્પાદનો	૨૭
પ્રાપ્તિસ્થાનો	૨૯
હોમડિલિવરી	૩૨



હે, આંતર મન, તું શ્રેષ્ઠ છે.
મેં તારી શક્તિ જોઈ છે.
મને તારા ઉપર વિશ્વાસ છે.

॥ હું પ્રસન્નતાનું વરદાન લઈને જન્મ્યો છું ॥

આ મારી પ્રાર્થના છે, મારી પોતાની પ્રાર્થના.

પ્રાર્થનાની તાકાત કેટલી હોય છે એ હું જાણું છું

અને એટલે જ હું રોજ આ પ્રાર્થના કરું છું,

સાચા હૃદયથી કરું છું.

આ પૃથ્વી પર એક માનવ તરીકે મારું આગમન એ કોઈ અકસ્માત નથી.

કોઈ ચોક્કસ હેતુથી મારું સર્જન થયું છે.

કંઈક વિશિષ્ટ કાર્ય કરવા માટે મારો જન્મ થયો છે.

મારામાં મારી પોતાની ઘણી વિશેષતાઓ છે જેને હું બરાબર જાણું છું.

મારા જીવનમાં મારી વિશેષતાઓનો હું પૂરો ઉપયોગ કરી રહ્યો છું.

કંઈક વિશિષ્ટ કરી જવા માટેના મારા ધ્યેય પણ નિશ્ચિત છે.

મારે શું પામવું છે અને મારે શું આપવું છે એ હું સ્પષ્ટ રીતે જાણું છું.

હું જાણું છું કે સફળતાથી જ સુખ પ્રાપ્ત થાય છે અને સુખથી જ શાંતિ.

હું રોજ કોઈ ને કોઈ બાબતમાં સફળ થઉં છું.

મને રોજ અનેક પ્રકારનું સુખ મળે છે.

મને રોજ શાંતિનો અનુભવ થાય છે.

હું પ્રસન્નતાનું વરદાન લઈને જન્મ્યો છું.

હું હંમેશા પ્રસન્નતા પામું છું - પ્રસન્નતા ફેલાવું છું.

મારામાં અનંત શક્તિઓ છે.

હું મારા મનની શક્તિઓનો પૂરો ઉપયોગ કરું છું.

॥ મારું મન અગાધ શક્તિઓનો ઘૂઘવતો સમંદર છે ॥

હું જાણું છું કે મારું અસ્તિત્વ એટલે હું, મારું તન અને મારું મન.
સફળતા, સુખ અને શાંતિ પામવા હું તન ઉપરાંત મારા મનનો પણ
ઉપયોગ કરું છું કારણ કે મારું મન અગાધ શક્તિઓનો ઘૂઘવતો
સમંદર છે. એ સર્વશક્તિમાન અને સર્વવ્યાપી છે.

હું દરેક ક્ષેત્રમાં મારા મનની અપાર શક્તિઓનો ઉપયોગ કરું છું.

હું પુરુષાર્થ તો કરું છુ પણ

મારો પુરુષાર્થ માત્ર તનનો નથી હોતો. હું મનથી પણ મહેનત કરું છું.

મારી મહેનત યોગ્ય દિશાની અને યોગ્ય પદ્ધતિની હોય છે.

મારો સઘળો પુરુષાર્થ કોઈ ચોક્કસ ધ્યેય માટેનો હોય છે.

ભૌતિક, સામાજિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક

આ ચારેય ક્ષેત્રે મારાં ચોક્કસ ધ્યેય છે અને આ ધ્યેયને પ્રાપ્ત કરવા

હું મારા મનની શક્તિઓનો ઉપયોગ કરું છું.

મારું એક મન માલિક છે તો બીજું એનો સેવક.

એક જાગ્રત છે તો બીજું અર્ધજાગ્રત.

આ બંને મનનું સંકલન મને સુખ અને શાંતિ આપે છે

અને એટલે જ હું સદાય પ્રસન્ન રહું છું.

મારામાં અનંત શક્તિઓ છે.

હું મારા મનની શક્તિઓનો પૂરો ઉપયોગ કરું છું.