

# मन की प्रार्थना

डॉ. जितेन्द्र अढ़िया - एम.डी.



RUDRA  
PUBLICATION

*...publishing positivity...*

25-बी, गवर्नमेन्ट सर्वन्ट सोसायटी, म्यु. मार्केट के पीछे, नवरंगपुरा

अहमदाबाद-380 009, फोन : 079-26447393

E-mail : [rudrapublication1@gmail.com](mailto:rudrapublication1@gmail.com)

[www.rudrapublication.com](http://www.rudrapublication.com)

\*Free Home Delivery : 98259 25947

# मन की प्रार्थना

लेखक : डॉ. जितेन्द्र अढ़िया 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.

Twelve Edition May, 2015

Rs. 35/-

o *Creative Consultant* o

**Rajiv Bhalani**

o *Composing* o

**Manu Patel**

o *Printing* o

**Rudra Publication**

o *Publisher* o

**Adhia International**

Ahmedabad-380 015. Gujarat, INDIA.

[www.mindtraininginstitute.net](http://www.mindtraininginstitute.net)

# मन की प्रार्थना

सुश्री..... को  
सप्रेम भेंट ।

आप यह प्रार्थना २१ दिन तक लगातार करते रहेंगे तो आपके अर्धजाग्रत मन का हकारात्मक प्रोग्रामिंग इस प्रार्थना के वाक्यों से हो जायेगा और इसमें कहे हुए हर एक शब्द आपके जीवन में हकीकत बन जायेंगी । आप जीवन में बहुत ही सुख, समृद्धि एवं मन की शांति प्राप्त करें एसी सभी शुभेच्छाओं के साथ यह छोटी सी भेंट आपको अर्पण करते हुए अति आनंद प्राप्त कर रहा हूँ ।

शुभेच्छा सह,

तारीख : .....

स्थल : .....

## किस लिये मन की प्रार्थना ?

मन के सिद्धांत के अनुसार हम जो भी क्रिया लगातार २१ दिन तक करते हैं, वह फिर हमारी आदत बन जाती है। हम जानते हैं कि हमारे समाज में बहुत सारे लोग नकारात्मक विचारों और नकारात्मक मान्यताओं के साथ ही जीते हैं, और उसी वजह से उनके जीवन में नकारात्मक घटनाएं ही बनती रहती हैं। विश्वशक्ति के सिद्धांत के अनुसार हमारा बाहरी विश्व हमारी अंदर की दुनिया का ही प्रतिबिंब है। इसी लिये हमारी नकारात्मक सोच और नकारात्मक मान्यताएँ हमारे बाहरी विश्व में नकारात्मक माहौल खड़ा करते हैं।

अगर हम अपनी बाहरी दुनिया में सकारात्मकता चाहते हैं, तो हमें अपनी अंदर की दुनिया में अर्थात् विचारों और मान्यताओं को ही सकारात्मक बनाना पड़ेगा। यह प्रार्थना हर इन्सान की सोच और मान्यताओं को सकारात्मक बनाने के हेतु से ही बनायी गई है। मुझे विश्वास है की लगातार २१ दिवस तक अगर आप इस प्रार्थना का पठन करेंगे तो आपकी सोच और मान्यताएं सकारात्मक बन जायेगी।

इस प्रार्थना से जब आपके जीवन में सकारात्मक घटनाएं बनने लगे तब अगर आप मुझे पत्र लिखोगे तो मुझे बहुत खुशी होगी।

शुभेच्छ सह...

डॉ. जितेन्द्र अढिया

ता. १ मई, २००७

## अनुक्रमणिका

मैं प्रसन्नता का वरदान लिये जन्मा हूँ.....	७
मेरा मन अनंत शक्तियों का विशाल समंदर है.....	८
मैं अपने शरीर को हमेशा स्वस्थ रखता हूँ.....	९
सद्‌विचार मेरे पूरे व्यक्तित्व की नींव है.....	१०
मैं जो चाहता हूँ वो अपने मन से करवा सकता हूँ.....	११
मैं सिर्फ बुद्धिवान नहीं बल्की प्रबुद्ध हूँ.....	१२
मेरे मन के द्वार सदैव खुले ही रहते हैं.....	१३
सभी महत्त्वपूर्ण निर्णय मैं स्वस्थतापूर्वक ले सकता हूँ.....	१४
मुझ में जागनेवाली सभी इच्छायें शुभ होती हैं.....	१५
सकारात्मकता अब मेरी जीवनशैली बन चुकी है.....	१६
मेरी याददाश्त अच्छी तरह से प्रशिक्षित है.....	१७
मुझे अपने आप पर विश्वास है.....	१८
मुझे विश्वास है कि मेरी मृत्यु भी मेरी इच्छा के अनुसार ही होगी.....	१९
किसी भी समस्या का हल पाने की मुझ में अद्भुत शक्ति है.....	२०
मेरा अर्धजाग्रत मन मुझे प्रेरणा देता है.....	२१
मैं हर प्रकार की अंधश्रद्धाओं से मुक्त हूँ.....	२२
मेरे अर्धजाग्रत मन का प्रोग्रामिंग मैं खुद ही करता हूँ.....	२३
मेरे ध्येय के चित्र मैं स्पष्ट रूप से देख सकता हूँ.....	२४
मैं रोज नियमित रूप से प्रार्थना करता हूँ.....	२५
जीवन के पल पल का मैं सद्‌उपयोग करता हूँ.....	२६
हमारे उत्पादन.....	२७
प्राप्तिस्थान.....	२९
होम डिलिवरी.....	३२

## मन की प्रार्थना



---

हे, अंतर मन, तुम श्रेष्ठ हो ।  
मैं तुम्हारी शक्ति को पहचानता हूँ ।  
मुझे तुम पर पूरा विश्वास है ।

## मैं प्रसन्नता का वरदान लिये जन्मा हूँ

यह मेरी प्रार्थना है। मेरी अपनी प्रार्थना।  
प्रार्थना में कितनी ताकत होती है ये मैं जानता हूँ  
और इसी लिए मैं रोज ये प्रार्थना करता हूँ।  
सच्चे हृदय से करता हूँ।  
इस पृथ्वी पर मेरा आगमन कोई अकस्मात नहीं है।  
कोई निश्चित हेतु से मेरा निर्माण हुआ है।  
कोई विशिष्ट कार्य करने के लिये मेरा जन्म हुआ है।  
मुझ में मेरी अपनी कई विशिष्टताएँ हैं  
जिन्हे मैं अच्छी तरह से पहचानता हूँ।  
मेरे जीवन में मेरी विशेषताओं का मैं पूरी तरह से उपयोग कर रहा हूँ।  
कुछ विशिष्ट कार्य करने के मेरे ध्येय भी निश्चित ही हैं।  
मैं क्या पाना चाहता हूँ और क्या देना चाहता हूँ  
यह मैं स्पष्ट रूप से जानता हूँ।  
मैं ये भी जानता हूँ कि सफलता से ही सुख मिलता है और सुख से ही शांति।  
मैं रोज किसी न किसी बात में सफल हो रहा हूँ।  
मुझे रोज कई प्रकार के सुख मिलते हैं।  
मैं रोज ही शांति का अनुभव करता हूँ।  
मैं प्रसन्नता का वरदान लिये जन्मा हूँ।  
हमेशा प्रसन्न रहता हूँ और प्रसन्नता फैला रहा हूँ।

---

*मुझ में अनंत शक्ति है।*

*मैं अपने मन की शक्तियों का भरपूर उपयोग कर रहा हूँ।*

## मेरा मन अनंत शक्तियों का विशाल समंदर है

मैं जानता हूँ कि मेरा अस्तित्व यानि मैं, मेरा तन और मेरा मन,  
सफलता, सुख और शांति पाने के लिये  
मैं तन के उपरांत मेरे मन का भी उपयोग करता हूँ,  
क्यूं कि मेरा मन अनंत शक्तियों का विशाल समंदर है,  
वो सर्वशक्तिमान है और सर्वव्यापी है।  
मैं हर क्षेत्र में मेरे मन की अपार शक्तियों का उपयोग करता हूँ।  
किन्तु मेरा पुरुषार्थ सिर्फ तन का नहीं होता।  
मैं मन से भी मेहनत करता हूँ।  
मेरी मेहनत सही दिशा में और सही पद्धति की रहती है।  
मेरा सारा पुरुषार्थ अपने ध्येय को समर्पित रहता है।  
भौतिक, सामाजिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक  
इन चारों क्षेत्रों में मेरे कुछ निश्चित लक्ष्य हैं  
और इन लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिये  
मैं अपने मन की शक्तियों का उपयोग करता हूँ।  
मेरा एक मन मालिक है तो दूसरा उसका सेवक।  
एक जाग्रत है तो दूसरा अर्धजाग्रत।  
ये दोनों मन का संकलन मुझे सुख और शांति प्रदान करता है  
और इसी लिए मैं सदा प्रसन्न रहता हूँ।

मुझ में अनंत शक्ति है।

मैं अपने मन की शक्तियों का भरपूर उपयोग कर रहा हूँ।