



# वैश्विक पूर्वाभ्यास दिन ३ जुलाई २०२६

शुक्रवार दि. ३ जुलाई २०२६, प्रातः ६.०७ से ६.२८ तक

निम्नलिखित पद्धतीसे अपने-अपने स्थान पर ध्यान धारणा कीजिए:

शांत चित्त से आँखे बंद करके बैठिये।

शरीर अधिकाधिक ढीला छोड़िये।

अपनेआप होनेवाले श्वसनपर ध्यान दीजिए।

होनेवाली क्रियाओं को पूर्ण स्वातंत्र्य दीजिए।

सबसे महत्वपूर्ण है कि, यह सबके अंदर उपस्थित प्राणशक्ति की साधना है।

यह ध्यान करते हुए कुछ भी नहीं करना है।

जात, धर्म, पंथ इ. सभी से परे यह ध्यान को सभी अपने अपने स्थानपर प्रतिदिन कर सकते हैं।

**अधिक जानकारी के लिए:**

<https://mahayoga.org>