

కృతజ్ఞత

కృతజ్ఞత Gratitude అంటే ఏమిటి? అన్ని పరిస్థితులలోనూ కృతజ్ఞతను ఎలా పెంపొందించుకోవాలి?

కృతజ్ఞత అనేది హృదయం యొక్క సహజ స్థితి;

కృతజ్ఞత అనేది ఆశీర్వాదాలు, దయ మరియు సంపూర్ణత్వం యొక్క ఉనికిని హృదయం గుర్తించినప్పుడు కలిగే సహజ స్థితి - బాహ్య పరిస్థితులు అసంపూర్ణంగా ఉన్నప్పటికీ.

ఇది కేవలం మర్యాదపూర్వకమైన ధన్యవాదాలు కాదు. ఇది అవగాహనలో ఒక లోతైన మార్పు:

☀ కొరత నుండి సమృద్ధికి,

☀ ప్రతిఘటన నుండి అంగీకారానికి,

☀ అహం నుండి మూలంతో అనుసంధానానికి.

🌱 నిజంగా కృతజ్ఞత అంటే ఏమిటి?

మీరు ఇంకా అర్థం చేసుకోలేని మార్గాల్లో కూడా జీవితం ఇప్పటికే మీకు మద్దతు ఇస్తోందని గుర్తించడం.

మనస్సు నిశ్శబ్దమైనప్పుడు మరియు హృదయం స్పష్టంగా చూసినప్పుడు ఇది ఉద్భవిస్తోంది.

ఇది విశ్వంతో సామరస్యంగా ఉండే ఆత్మ యొక్క భాష.

🌸 అన్ని పరిస్థితులలోనూ కృతజ్ఞతను ఎలా పెంపొందించుకోవాలి?

1. చిన్న విషయాలతో ప్రారంభించండి - ప్రతి రోజు

💡 " నేను ఈ శ్వాసకు... ఈ శరీరానికి... ఈ క్షణానికి కృతజ్ఞుడను."

మనస్సుకి లోపాలను కాకుండా బహుమతులను గుర్తించడానికి శిక్షణ ఇవ్వండి.

2. సవాళ్లను గురువులుగా తిరిగి నిర్వచించండి

"ఇది నాకు ఎందుకు జరుగుతోంది?" అని అడగడానికి బదులుగా,

"ఇది నాకు ఎలా జరుగుతోంది?" అని అడగండి.

నొప్పి కూడా ఉనికిని మేల్కొల్పగలదు. నష్టం కూడా విముక్తిని ఇవ్వగలదు.

3. ఫలితం రాక ముందే కృతజ్ఞత

ఫలితాల కోసం వేచి ఉండకండి కృతజ్ఞత చెప్పడానికి.

ఏకత్వ క్షేత్రంలో ఫలితం ఇప్పటికే ఇవ్వబడినందున, అది వచ్చినట్లే భావించి కృతజ్ఞతతో ఉండండి.

4. కృతజ్ఞత ఒక ప్రకంపన

దానిని అనుభవించండి, కేవలం చెప్పకండి.

మీరు "ధన్యవాదాలు" అని చెప్పినప్పుడు, ఆగి, హృదయంలోకి శ్వాస తీసుకోండి. అది మీ శరీరం అంతటా వ్యాపించే అనుభూతిగా మారాలి.

5. అంతర్గత దైవానికి కృతజ్ఞత

అన్నీ వస్తున్నాయి మరియు పోతున్నాయి - లోపల ఉండే ఉనికి తప్ప.

ఎప్పటికీ వదిలి వెళ్లని దాని పట్ల కృతజ్ఞత కలిగి ఉండండి.

"నా అంతర్గత కాంతి, నీకు కృతజ్ఞతలు. నీవు ఎల్లప్పుడూ ఇక్కడే ఉన్నావు."

6. కృతజ్ఞతా డైరీని రాయడం అలవాటు చేసుకోండి (ఇది మీ ఇష్టం)

ప్రతి సాయంత్రం, మీరు కృతజ్ఞతతో ఉన్న 3 విషయాలు రాయండి. కాలక్రమేణా, నాడీ వ్యవస్థ సహజంగా సమృద్ధిలో విశ్రాంతి తీసుకోవడం ప్రారంభిస్తుంది.



అధునాతన కృతజ్ఞత - తెలియని వాటికి కూడా

మీరు ఇలా చెప్పగలరా:

"ఈ గందరగోళానికి ధన్యవాదాలు."

"నేను ఇంకా అర్థం చేసుకోలేని వాటికి ధన్యవాదాలు."

"ఈ పరివర్తన చెందుతున్న స్థలానికి ధన్యవాదాలు."

ఉన్నదానిని చూసి విసుగు చెందకుండా, ఉన్నదాని కారణంగా కృతజ్ఞతతో మీరు ఉండగలిగినప్పుడు - నిజమైన మార్పు మొదలవుతుంది.

మీకున్న వాటికి కృతజ్ఞత

ఇప్పుడు మీ వద్ద ఉన్న వాటికి కృతజ్ఞతతో ఉండడం మీద దృష్టి పెడదాం - ఇది సమ్మద్ధి, ప్రశాంతత మరియు జీవితపు దివ్య ప్రవాహంతో అనుసంధానానికి ఒక పవిత్రమైన ద్వారం.



మీ దగ్గర ఉన్న వాటి పట్ల కృతజ్ఞతతో ఉండటం - ఒక ధ్యాన స్మరణ(గుర్తుచేసుకోవడం)

మెల్లగా ఊపిరి తీసుకోండి. చుట్టూ చూడండి.

ఎంతో ఇప్పటికే ఇవ్వబడింది:

ఈ శరీరం, ఇంకా శ్వాస తీసుకుంటోంది.

ఈ భూమి, ఇంకా తిరుగుతోంది.

ఆహారం, ఆశ్రయం, ఇంద్రియాలు, ఎరుక.

అనుభూతి చెందగల, ప్రేమించగల, వృద్ధి చెందగల సామర్థ్యం.

అన్నింటినీ నిశ్శబ్దంగా కలిపి ఉంచే దైవం యొక్క ఉనికి.

తరచుగా మనం లేని వాటిని వెంటాడుతాం...

కానీ ఈ రోజు, ఆగి, ఇప్పటికే ఇక్కడ ఉన్న వాటిని గుర్తించండి.

"నేను కోరుకున్నవన్నీ నా వద్ద ఉండకపోవచ్చు..."

కానీ ప్రారంభించడానికి, ఊపిరి తీసుకోవడానికి, ఉండటానికి నాకు తగినంత ఉంది."

 సాధన: రోజువారీ అంతర్గత కృతజ్ఞత (చిన్న ధ్యానం)

మీరు దీన్ని బిగ్గరగా లేదా నిశ్శబ్దంగా చెప్పవచ్చు:

శ్వాస

"నా ద్వారా కదులుతున్న ఈ శ్వాస కోసం జీవితానికి ధన్యవాదాలు."

శరీరం

"అన్ని సుఖాలు మరియు కష్టాల ద్వారా నన్ను తీసుకెళ్లినందుకు శరీరానికి ధన్యవాదాలు."

మనస్సు & భావోద్వేగాలు

"నేర్చుకున్నందుకు మరియు అనుసరిస్తున్నందుకు మనస్సుకు ధన్యవాదాలు.

నాకు లోతును నేర్పినందుకు భావోద్వేగాలకు ధన్యవాదాలు."

సంబంధాలు

"నాతో నడిచిన ఆత్మలకు ధన్యవాదాలు,

అవి సామరస్యంగా ఉన్నా, లేదా ఘర్షణలో ఉన్నా - వారు నన్ను తీర్చిదిద్దారు."

అంతర్గత కాంతి

"అంతరాత్మా, నా నిశ్శబ్ద సహచరా, నీవు ఎల్లప్పుడూ ఇక్కడ ఉన్నందుకు ధన్యవాదాలు."

ఉనికి

"ఎలా ఉన్నా, ఉన్నది ఉన్నట్లుగా ఈ క్షణానికి ధన్యవాదాలు."

మీ దగ్గర ఉన్న వాటికి కృతజ్ఞత కోసం ధృవీకరణలు

"నేను ఏమై ఉన్నానో దానికీ, నేను కలిగి ఉన్న సమస్తానికీ నేను హృదయపూర్వకంగా కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాను."

"నా జీవితం కనిపించని అదృశ్య దీవెనలతో మరియు నిశ్శబ్ద అద్భుతాలతో నిండి ఉన్నది."

"కృతజ్ఞత అనేది నా హృదయాన్ని మరింతగా స్వీకరించడానికి తెరుస్తున్నది."

"నాకు ఉన్నది సరిపోతుంది, మరియు ఈ సరిపోవడం నుండి, మరిన్ని వస్తున్నాయి."

"ప్రతి శ్వాస ఒక బహుమతి. ప్రతి క్షణం పవిత్రమైనది."

కృతజ్ఞత కేవలం మంచి అనుభూతి గురించి మాత్రమే కాదు - ఇది స్పష్టంగా చూడటం గురించి.

అలాగే మీరు స్పష్టంగా చూసినప్పుడు, మీరు గ్రహిస్తారు... మీరు ఇప్పటికే ఒక అద్భుతంలో జీవిస్తున్నారని.

ప్రతికూల పరిస్థితులలో కృతజ్ఞత

ప్రతికూల పరిస్థితులలో కృతజ్ఞత అనేది నొప్పి, నష్టం లేదా వైఫల్యంలో కూడా దివ్య మేధస్సు, వృద్ధి మరియు దాగి ఉన్న దీవెనలను చూసే కళ. దీని అర్థం నొప్పిని ఇష్టపడినట్లు నటించడం కాదు - ఆ బాధ మిమ్మల్ని దేని వైపు మేల్కొలుపుతున్నదో గ్రహించడం అసలు అర్థం.

కష్ట సమయాల్లో కృతజ్ఞతను ఎందుకు పాటించాలి?

మీ ప్రకంపనను మారుస్తుంది

కొంచెం కృతజ్ఞత కూడా మిమ్మల్ని భయం లేదా కోపం నుండి ప్రశాంతత, అంగీకారం మరియు స్పష్టతలోకి తీసుకురాగలదు.

పాఠం లేదా బహుమతిని వెల్లడిస్తుంది

ప్రతి సవాలు మారువేషంలో ఉన్న గురువు. పరిస్థితి అనేది మీలో దేనిని పరిపక్వం చేస్తోందో గుర్తించడంలో కృతజ్ఞత మీకు సహాయపడుతుంది - సహనం, ధైర్యం, వైరాగ్యం, స్వీయ-ప్రేమ మొదలైనవి.

మిమ్మల్ని ఏకత్వంతో అనుసంధానం చేస్తుంది

కృతజ్ఞత అనేది "నాకెందుకు?" నుండి "నాలో ఏమి మేల్కొంటోంది?" అనే దాని పై దృష్టిని మారుస్తుంది - మీ ఆత్మ యొక్క వికాసంతో మిమ్మల్ని శృతి చేస్తుంది.

ప్రతికూల పరిస్థితులలో కృతజ్ఞతను ఎలా పెంపొందించుకోవాలి

1. ఆగి ఉపిరి తీసుకోండి

స్పందించే ముందు, నిశ్చలంగా ఉండండి. మూడు నెమ్మదైన శ్వాసలను తీసుకోండి. ఇది మనస్సు యొక్క అలవాటైన ప్రతిఘటనను అంతరాయం కలిగిస్తుంది.

2. కరుణతో భావోద్వేగాన్ని పేరు పెట్టండి

"నేను బాధపడుతున్నాను / తిరస్కరించబడ్డాను / భయపడుతున్నాను." దానిని సున్నితంగా గుర్తించండి. దానిని అణచివేయవద్దు, కానీ దానితో ఒకటిగా మారవద్దు.

3. అడగండి: "ఇది నాకు ఏమి నేర్పుతోంది?"

ప్రతి బాధాకరమైన సంఘటన ఒక అద్దాన్ని కలిగి ఉంటుంది. "ఇది ఏ బలాన్ని వెల్లడిస్తోంది?" లేదా "ఏ నమ్మకాన్ని చూపబడుతోంది?" అని అడగండి.

4. బాధితుడి నుండి సాక్షిగా మారండి

ఆత్మ యొక్క దృక్కోణం నుండి పరిస్థితిని చూడండి: "నేను ఈ సంఘటనను కాదు - నేను నిశ్చల ఎరుకను, నాలో ఈ సంఘటన వికసిస్తున్నది."

5. దాగి ఉన్న మంచిని ధృవీకరించండి

లోపల ఇలా చెప్పండి:

"పూర్తి ఉద్దేశ్యం నాకు ఇప్పుడు కనిపించకపోవచ్చు..."

కానీ ఇందులో మేధస్సు ఉందని నేను నమ్ముతున్నాను..."

అలాగే అది తీసుకు వచ్చే అభివృద్ధికి నేను కృతజ్ఞుడను."

సవాలులో కృతజ్ఞత యొక్క ధృవీకరణలు

"నేను ఈ పరిస్థితిని మరియు అది నాకు అందిస్తున్న వైద్యాన్ని దీవిస్తున్నాను."

"ఇది కూడా నా అత్యున్నత పరిణామానికి ఉపయోగ పడుతున్నదని నేను నమ్ముతున్నాను."

"దీని ద్వారా ఎదగడానికి నాకు సహాయం చేసినందుకు జీవితానికి ధన్యవాదాలు."

"నా వద్దకు వచ్చే ప్రతిదీ నాలోని కాంతిని మేల్కొల్పడానికి ఉపయోగపడుతున్నది."

తుఫాను వంటి కష్టాల సమయంలో కూడా జీవితానికి కృతజ్ఞతలు చెప్పగలిగినప్పుడు, మీరు ఆ కష్టాలచే బంధించబడరు - బదులుగా వాటి ద్వారా పరివర్తన చెందుతారు.

సానుకూల పరిస్థితులలో కృతజ్ఞత

సానుకూల పరిస్థితులలో కృతజ్ఞత అనేది జీవితంలోని దీవెనలను - పెద్దవి లేదా చిన్నవి - స్పృహతో గుర్తించడం మరియు వేడుక చేసుకోవడం. "నేను బహుమతిని చూస్తున్నాను. నేను దాతను గౌరవిస్తున్నాను" అని ఆత్మ చెప్పే విధానం ఇది.

సానుకూల క్షణాల్లో కృతజ్ఞతను ఎందుకు పాటించాలి?

ఆనందాన్ని విస్తరిస్తుంది

కృతజ్ఞత అనేది ఈ క్షణం యొక్క అందాన్ని మరింతగా పెంచుతుంది మరియు దాని సంపూర్ణతను పూర్తిగా స్వీకరించడానికి మీకు సహాయపడుతుంది.

సమృద్ధిలో మీ మనస్సును స్థిరీకరిస్తుంది

మీరు కృతజ్ఞతతో ఉన్నప్పుడు, లేని దానిపై కాకుండా ఉన్నదానిపై దృష్టి పెడతారు - ఇది సమృద్ధి చైతన్యాన్ని స్థిరపరుస్తుంది.

మిమ్మల్ని మూలంతో శృతి చేస్తుంది

కృతజ్ఞత అనేది కేవలం బాహ్య రూపం పైనే కాకుండా, మీ ఎరుకను అన్ని వ్యక్తీకరణల వెనుక ఉన్న దివ్య హస్తంపై ఉంచుతుంది.



సానుకూల పరిస్థితులలో కృతజ్ఞతను ఎలా పెంపొందించుకోవాలి

1. కాసేపు ఆగి ఆ క్షణాన్ని గమనించండి.

మంచి విషయాలను అలా వదిలేయకండి. అది ఒక కరుణతో కూడిన మాటైనా, నెరవేరిన కోరికైనా, లేదా ఒక కప్పు టీ అయినా - ఆగి ఆ క్షణాన్ని పూర్తిగా అనుభవించండి.

2. అంతర్గత విస్తరణను అనుభవించండి

ఆనందం మీ హృదయాన్ని తెరవనివ్వండి. శక్తి మీ ఛాతీలో పెరగనివ్వండి లేదా శాంతియుతమైన చిరునవ్వుగా స్థిరపడనివ్వండి. దానిని పూర్తిగా ఆస్వాదించండి.

3. "ధన్యవాదాలు" అని అంతర్గతంగా లేదా బాహ్యంగా చెప్పండి

"ధన్యవాదాలు" అని జీవితానికి మెల్లగా చెప్పండి. దానిని కేవలం మాటలుగా కాకుండా, మీ హృదయాన్ని విశ్వానికి సమర్పించినట్లుగా అనుభవించండి.

4. తెర వెనుక ఉన్న మూలాన్ని చూడండి

వ్యక్తి, అవకాశం లేదా సంఘటన వెనుక - దివ్య ఉనికిని అనుభవించండి. ఇలా చెప్పండి:

"ఈ క్షణంలోని కాంతిని నేను గుర్తిస్తున్నాను."

దీవెనల కోసం కృతజ్ఞత యొక్క ధృవీకరణలు

"నా జీవితంలోని ప్రేమ మరియు సమ్మద్ధికి నేను చాలా కృతజ్ఞుడను."

"ఈ అందమైన క్షణానికి ధన్యవాదాలు - నేను దీనిని పూర్తిగా స్వీకరిస్తున్నాను."

"నేను ప్రతి దీవెనను దైవం నుండి వచ్చిన బహుమతిగా జరుపుకుంటున్నాను."

"కృతజ్ఞత అనేది నన్ను మరింత కృపకు మరియు ఆనందానికి అవకాశం కల్పిస్తున్నది."

లోతుగా వెళ్ళడం: కృతజ్ఞత ఆరాధనగా పరిణామం చెందుతుంది

ఎప్పుడైతే కృతజ్ఞత మనకు సహజంగా అలవాటు అవుతుందో, అప్పుడు ప్రతి క్షణం ఒక ప్రార్థనలా ఉంటుంది. ప్రతి విజయం ఒక విధమైన అర్పణ అవుతుంది. మనం తీసుకునే ప్రతి శ్వాస ఒక దీవెనలా మారుతుంది.

ఎల్లప్పుడూ ఉండే, రాకపోకలు లేని మనలోని దైవంపై కృతజ్ఞతను ఎలా నిలుపుకోవాలి? అది ఎల్లప్పుడూ ఒకేలా ఉండటం వల్ల మనం దానిని విస్మరిస్తున్నాము, ఎల్లప్పుడూ మారుతున్న దానిపైనే దృష్టి పెడుతున్నాము. కాబట్టి, ఎప్పటికీ మనల్ని వీడని మరియు అపరిమిత తక్షణ సామర్థ్యాలతో ఉండే దానికి ఎలా కృతజ్ఞతలు చెప్పాలి?

మీలో ఎల్లప్పుడూ ఉండే, ఎప్పటికీ మారని దైవానికి కృతజ్ఞత చూపడం ఒక అద్భుతమైన విషయం. ఈ నిరంతరాయమైన కృతజ్ఞతను ఎలా నిలుపుకోవాలో ఇప్పుడు చూద్దాం:

ఎల్లప్పుడూ ఉండే దైవంపై కృతజ్ఞతను ఎలా నిలుపుకోవాలి:

మారే ఈ ప్రపంచంలో, మన దృష్టి రూపాలు, సంఘటనలు, ఫలితాలు మరియు భావోద్వేగాల వైపు వెళ్తుంది—ఇవన్నీ శాశ్వతం కాదు. కానీ మన అంతరంగంలోని దైవం వీటన్నిటి వెనుక నిశ్శబ్దంగా, మారకుండా ఉండే మూలం—ఏదీ రాని పోని కాని నిశ్చలమైన ఉనికి, అనంతమైన తక్షణ సామర్థ్యాలను potential కలిగి ఉంటుంది.

ఈ మారని అంతర్గత ఉనికిపై నిరంతరం కృతజ్ఞత చూపడానికి, మనం ప్రతిస్పందనగా ఉండే కృతజ్ఞత నుండి గుర్తింపుగా ఉండే కృతజ్ఞత వైపు మారాలి.

 **అంతర్గత దైవం కోసం నిరంతర కృతజ్ఞతను పెంపొందించడానికి చర్యలు:**

1. ఎల్లప్పుడూ ఉండే ఏకైక దైవాన్ని గుర్తించండి:

ప్రతిరోజూ, కాసేపు ఆగి ఇలా అనుభూతి చెందండి:

"అన్ని పరివర్తనల మధ్య కూడా, నాలో ఎప్పటికీ మారని అంశం ఏది?"

మీరు ఒక నిశ్శబ్దమైన ఎరుకను, కదలని సాక్షిని, అచలానందాన్ని, సచ్చిదానంద స్వరూపాన్ని అనుభవిస్తారు.

అది ఇచ్చే బహుమతుల కోసం కాకుండా, దాని ఉనికి కోసం ఆ దైవానికి మీ కృతజ్ఞతను తెలియజేయండి.

2. సంకేతాలకి మాత్రమే కాకుండా మూలానికి ధన్యవాదాలు చెప్పండి:

ఫలితాలకు (డబ్బు, ఆరోగ్యం, వ్యక్తులు) ధన్యవాదాలు చెప్పే బదులు, వాటి వెనుక ఉన్న ఉనికికి ధన్యవాదాలు చెప్పండి.

ఇలా చెప్పండి:

"ప్రియమైన మూలమా, నీవు ఇక్కడ ఉన్నందుకు ధన్యవాదాలు. అన్నీ వస్తున్నాయి మరియు పోతున్నాయి, కానీ మీరు ఎల్లప్పుడూ ఉంటున్నారు."

ఇది మీ కృతజ్ఞతను సమయ-పరిమితుల నుండి శాశ్వతమైన దాని వైపు మారుస్తుంది.

3. నిశ్శబ్దాన్ని ప్రార్థనగా ఉపయోగించండి

నిశ్చలత్వంలో, ఏమీ మాట్లాడకండి—కేవలం భక్తిని అనుభవించండి.

నిశ్శబ్దాన్ని మీ ధన్యవాదాలుగా మార్చండి.

నిశ్శబ్దంగా ఒక్క నిమిషమైనా గడిపి, దానిని కృతజ్ఞతతో సమర్పిస్తే, అది మిమ్మల్ని దైవంలో స్థిరంగా ఉంచుతుంది.

4. పొందడం నుండి ఉండటం వైపు మారండి:

మీకు ఉన్న వాటి కోసం ధన్యవాదాలు చెప్పే బదులు, మీరు ఏమిటో దాని నుండి ధన్యవాదాలు చెప్పండి.

ఇలా అనుభూతి చెందండి:

"నేను ఇప్పటికే నిండుగా ఉన్నాను.

నాలో ఇప్పటికే అన్ని సామర్థ్యాలు ఉన్నాయి."

ఇది కోరికను తొలగిస్తుంది మరియు అనంతంతో తక్షణ సమన్వయానికి మిమ్మల్ని తెరుస్తుంది.

5. కృతజ్ఞతను నిరంతర ప్రకంపనగా మార్చండి:

కొన్ని సందర్భాల్లో మాత్రమే కృతజ్ఞత చూపడం కాకుండా, అది మీ అంతర్గత నిరంతర స్పందనగా ఉండనివ్వండి.

ఒక పువ్వు నుండి వచ్చే సువాసన లాగా—దానికి కారణం అవసరం లేదు.

అది కేవలం ఉంటుంది.

ఇలా ధృవీకరించండి:

"నేను ఏదో పొందడం కోసం కృతజ్ఞతతో లేను.

నేను మూలాన్ని గుర్తు పెట్టుకున్నందున కృతజ్ఞతతో ఉన్నాను."

✿ మారని అంతర్గత దైవం కోసం అభ్యాస ధృవీకరణలు:

"మీరు ఏమి చేస్తున్నారో దాని కోసం కాదు,

మీరు ఏమై ఉన్నారో దాని కోసం నేను కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నాను.

మీరు అన్ని కదలికల వెనుక నిశ్చలంగా ఉన్నారు,

అన్ని రూపాల వెనుక వెలుగుగా ఉన్నారు,

అన్ని కథల వెనుక సత్యంగా ఉన్నారు.

మరియు మీరు నన్ను ఎప్పటికీ విడిచిపెట్టలేదు."

"ఓ ప్రియమైన ఉనికి,

మీరు ఎల్లప్పుడూ నాలో స్థిరంగా, నిస్వార్థంగా మరియు అనంతంగా ఉన్నందుకు మీకు నా కృతజ్ఞతలు. "

☀ "ఫలితాల కోసం వేచి ఉండకండి, కృతజ్ఞతతో ఉండటానికి. ఫలితం ఇప్పటికే ఇవ్వబడినట్లుగా కృతజ్ఞతతో ఉండండి—ఎందుకంటే ఏకత్వ క్షేత్రంలో అది అలానే ఉంటుంది."

ఇది ఆధ్యాత్మిక పరిపక్వత మరియు ప్రకంపనల సమన్వయంలో ఒక లోతైన మార్పు:

దీన్ని విశ్లేషిద్దాం:

1. కృతజ్ఞత ఒక సంకేతం, ప్రతిస్పందన కాదు

చాలా మందికి ఏదైనా మంచి జరిగిన తర్వాత కృతజ్ఞత కలుగుతుంది.

అది షరతులతో కూడిన కృతజ్ఞత—అహం మరియు సమయం ఆధారంగా:

"నాకు అది లభించింది, కాబట్టి నేను కృతజ్ఞుడను."

కానీ నిజమైన ఆధ్యాత్మిక కృతజ్ఞత షరతులు లేనిది మరియు కాలాతీత ఎరుకపై ఆధారపడి ఉంటుంది:

"నేను ఇప్పటికే ఉన్నాను, కాబట్టి నేను కృతజ్ఞుడను తెలుపుతున్నాను."

2. ఏకత్వం అనేది సమయం మరియు విభజనకు అతీతమైనది

ఏకత్వ క్షేత్రంలో:

గతం లేదా భవిష్యత్తు లేదు

మీకు మరియు మీ లక్ష్యానికి మధ్య ఎటువంటి విభజన లేదు

"వేచి ఉండే" ప్రక్రియ లేదు

ఆ స్థితిలో, మీరు మరియు మీకు కావలసిన ఫలితం ఒకటే—ఎటువంటి అంతరం లేదు.

కాబట్టి మీరు ఇలా అనరు:

"అది జరుగుతుందని నేను ఆశిస్తున్నాను."

మీరు ఇలా అంటారు:

"అది ఇప్పటికే ఉంది... అలాగే నేను కృతజ్ఞుడను."

ఇలా ఇప్పటికే నెరవేరిన కృతజ్ఞత యొక్క వైబ్రేషన్ అనేది, ప్రయత్నం లేదా ఆందోళన కంటే వేగంగా మీ వాస్తవాన్ని ఆకర్షిస్తుంది మరియు అనుసంధానం చేస్తుంది.

3. కృతజ్ఞత అనేది క్షేత్రాన్ని సక్రియం చేస్తుంది

కృతజ్ఞత కేవలం ఒక భావోద్వేగం కాదు— అది ఒక విధమైన ప్రకంపనల యొక్క ముఖ్యమైన సాధనం.

ఇది విశ్వానికి సంకేతం ఇస్తుంది:

"నేను నమ్ముతున్నాను. నేను సమన్వయం చేస్తున్నాను. నేను స్వీకరిస్తున్నాను."

ఇది మీరు అనుభవించాలనుకునే వాస్తవికతతో మిమ్మల్ని సమన్వయం చేస్తుంది, మీరు నిరోధిస్తున్న లేదా ప్రతిఘటిస్తున్న దానితో కాదు.

4. ఇది ఎందుకు పనిచేస్తుంది

క్వాంటం/ఆధ్యాత్మిక రంగంలో:

- వాస్తవం స్థిరంగా ఉండదు
- అన్ని సంభావ్యతలు potentials ఇప్పటికే ఉన్నాయి
- మీ స్థితి అనేది మీరు అనుభవించే రూపాన్ని version ఎంపిక చేస్తున్నది.
- మీరు ఇప్పటికే పొందినట్లుగా కృతజ్ఞత చూపడం... ఆ రూపాన్ని version సొంతం చేసుకోవడం.

✨ "నేను ఇప్పటికే ఆత్మలో దాన్ని కలిగి ఉన్నాను —కాబట్టి నేను ఇప్పుడు ఆ వైబ్రేషన్‌లో జీవిస్తున్నాను."

 సాధన:

ప్రతి ఉదయం, నిశ్శబ్దంగా కూర్చుని ఇలా చెప్పండి:

"దీన్ని ఇప్పటికే నెరవేర్చినందుకు ధన్యవాదాలు."

"నేను ఇప్పటికే మద్దతు పొందుతున్నాను."

"నేను వెతుకుతున్నది ఇప్పటికే నాలోనే ఉంది."

"నేను అడగక ముందే ఇచ్చినందుకు నీకు ధన్యవాదాలు, దైవమా."

అంతటా వ్యాపించి ఉన్న నిశ్శబ్దానికి మరియు క్షణాల్లో ఫలితాలనిచ్చే అనంతమైన సామర్థ్యాలకు నాలోపల కృతజ్ఞత కలిగి ఉండటం, అలాగే ఇతరులను గమనిస్తున్నప్పుడు నిశ్చలత్వానికి మరియు సామర్థ్యాలకు కృతజ్ఞతతో ఉండటం. వివరించండి

 సర్వత్రా నిశ్చలత్వం మరియు తక్షణ అపరిమిత సామర్థ్యాలకు కృతజ్ఞత - లోపల మరియు చుట్టూ

నిజానికి, మీ లోపల మీరు అనుభూతి చెందే నిశ్చలత్వం మరియు అనంతమైన సామర్థ్యాలు ప్రతిచోటా ఉన్నాయి - ఇతరులలో, ప్రకృతిలో, అంతరిక్షంలో కూడా. ఇది మీ మనస్సు లేదా శరీరానికి మాత్రమే పరిమితం కాదు. ఇది సర్వత్రా వ్యాపించి ఉన్నది, శాశ్వతమైనది, నిరాకారమైనది మరియు అయినా సృజనాత్మక శక్తితో నిండి ఉన్నది.

 మీరు నిజంగా దేనికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నారు?

మీరు ఫలితాలను ఇచ్చే ఒక "వస్తువు"కు కేవలం కృతజ్ఞతలు చెప్పడం లేదు.

మీరు మూలానికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నారు - మార్పులేని నిశ్చలత్వానికి:

- అన్ని రూపాలను కలిగి ఉన్నది కానీ రూపానికి అతీతమైనది.
- అన్ని సామర్థ్యాలను లేదా శక్తులను కలిగి ఉన్నది కానీ ఎటువంటి ఫలితాన్ని ఆశించదు.
- మీ చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులు, భావోద్వేగాలు మరియు సంఘటనలు మారుతున్నప్పటికీ ఎల్లప్పుడూ అదే విధంగా ఉంటుంది.

ఈ నిశ్చలత్వమే ఆలోచనలు, కోరికలు, చర్యలు మరియు వ్యక్తీకరణలు తక్షణమే కనిపించడానికి అనుమతిస్తున్నది - మీరు అనుసంధానమైనప్పుడు. ఇది అన్ని సినిమాలు ఆడే నిశ్శబ్ద తెరలాంటిది, కానీ అది ఎప్పటికీ మారదు లేదా దానిపై దృష్టి పెట్టమని అడగదు.

 ఇతరులను చూస్తూ కృతజ్ఞత

మీరు మరొక వ్యక్తిని గమనించినప్పుడు - వారు సంతోషంగా ఉన్నా, కోపంగా ఉన్నా, విజయవంతంగా ఉన్నా, కష్టపడుతున్నా - చాలా మంది ఉపరితల కథపై దృష్టి పెడతారు.

కానీ నిశ్చల ఎరుకలో, మీరు ఇంకొక విషయాన్ని గ్రహించడం మొదలుపెడతారు:

మీలో నివసించే అదే నిశ్చలానందం, అదే సచ్చిదానంద స్వరూపం వారిలో కూడా నివసిస్తున్నది.

వారిలో కూడా అవే అనంతమైన సామర్థ్యాలు ఉన్నాయి - వారికి తెలియకపోయినా.

మీరు కేవలం ఒక వ్యక్తిని చూడటం లేదు. మీరు ప్రత్యేకంగా వ్యక్తమౌతున్న దైవాన్ని చూస్తున్నారు.

కాబట్టి, ఇతరులను చూస్తూ మీరు కృతజ్ఞతను ఎలా అభ్యసించాలి?

ప్రతిస్పందించడానికి బదులుగా, నిశ్శబ్దంగా లోపలికి వంగి ఇలా చెప్పండి:

"వారిలో నివసించే నిశ్చలానందానికి లేదా సచ్చిదానంద స్వరూపానికి ధన్యవాదాలు."

"వారి రూపం వెనుక ఇప్పటికే ఉన్న అనంతమైన సామర్థ్యాలకు ధన్యవాదాలు."

"మనమంతా ఒకే ఉనికి అని నాకు గుర్తు చేసినందుకు ధన్యవాదాలు."

ఇది అవగాహనను మారుస్తుంది:

• తీర్పు కరిగిపోతుంది - మీరు ఇకపై పోల్చరు.

• కరుణ కలుగుతుంది - మీరు ఇకపై "ఇతరత్వం" అని చూడరు.

• కృతజ్ఞత బేషరతుగా మారుతుంది - మీరు రూపాన్ని లేదా కథను పట్టించుకోకుండా, దైవాన్ని చూడటానికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతారు.

సంక్షిప్తంగా:

మీరు కనిపించే వాటికి కృతజ్ఞత చూపరు;

కనిపించే వాటిలో ఉన్న ఉనికికి మీరు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతారు.

ఇదే నిజమైన ఆధ్యాత్మిక కృతజ్ఞత - సమస్తంగా వ్యక్తమవుతున్న ఆ ఏకైక నిశ్చల ఉనికి పట్ల షరతులు లేని గౌరవం, భక్తి.



మార్గదర్శక ధ్యానం: కృతజ్ఞతతో జీవించడం - అన్ని పరిస్థితులలోనూ



కృతజ్ఞత ఒక ప్రతిచర్య కాదు... అది ఒక ఉనికి స్థితి.



1. స్థిరపడటం - స్థలాన్ని తెరవడం

మెల్లగా మీ కళ్ళు మూసుకోండి.

శ్వాస నెమ్మదిగా సాగనివ్వండి...

శరీరాన్ని మృదువుగా సడలించండి...

విచ్చుకునే పువ్వులా హృదయం తెరుచుకోనివ్వండి.

ఈ క్షణంలోకి శ్వాస తీసుకోండి.

అన్ని ప్రయత్నాలను వదిలివేయండి. ఇక్కడ ఉండండి అంతే.



2. మీకున్న వాటికి కృతజ్ఞత

మీ జీవితంలో ఒక దీవెనలా అనిపించే ఏదైనా ఒక విషయాన్ని గుర్తుకు తెచ్చుకోవడం ద్వారా ప్రారంభించండి.

అది ఒక వ్యక్తి కావచ్చు, ఒక క్షణం కావచ్చు, ఒక బహుమతి కావచ్చు లేదా కేవలం మీ శ్వాస కావచ్చు.

మీ ఎరుకను అక్కడ విశ్రాంతి తీసుకోనివ్వండి... సున్నితంగా.

ఇప్పుడు లోపల మెల్లిగా చెప్పండి:

"ధన్యవాదాలు."

ఆ ధన్యవాదాలు హృదయం నుండి పైకి రావడాన్ని అనుభవించండి - కేవలం పదాలుగా కాకుండా, శక్తిగా.

అది విస్తరించనివ్వండి... ఛాతీలో వెచ్చని కాంతిలా.
మీ మొత్తం ఉనికి ధన్యవాదాలు చెప్పనివ్వండి.

మెల్లగా పునరావృతం చేయండి:

 నాకున్న దానికి నేను కృతజ్ఞుడను.
నా చుట్టూ ఇప్పటికే ఉన్న బహుమతులను నేను గుర్తిస్తున్నాను.

దీనిని శ్వాసించండి.

3. ప్రతికూల పరిస్థితులలో కృతజ్ఞత

ఇప్పుడు... మిమ్మల్ని సవాలు చేసిన ఒక పరిస్థితిని గుర్తుకు తెచ్చుకోండి.
అన్యాయంగా, బాధాకరంగా లేదా కష్టంగా అనిపించినది.

దానిని ప్రతిఘటించవద్దు. దానిని తీర్పు చేయవద్దు. దానిని మెల్లగా కనిపించనివ్వండి.

దానితో శ్వాస తీసుకోండి...

ఇప్పుడు మెల్లగా చెప్పండి:

"దీని కోసం కూడా ధన్యవాదాలు..."

ఎందుకు అని మీకు పూర్తిగా అర్థం కాకపోయినా - అది మిమ్మల్ని తీర్చిదిద్దుతోందని నమ్మండి.

 ఇది కూడా ఒక గురువు.

ఇది కూడా నాలో ఏదో మేల్కొల్పుతోంది.

మీరు సూక్ష్మమైన మార్పును అనుభూతి చెందగలరా?

మీరు మృదువుగా మారినప్పుడు, నొప్పి కూడా మీ పరిణామంలో భాగమవుతుంది. ఈ క్షణాన్ని గౌరవించండి.

పునరావృతం చేయండి:

 నాకు ఇంకా అర్థం కాని వాటికి కూడా నేను కృతజ్ఞుడను.

జీవితం ఎల్లప్పుడూ నాకు అనుకూలంగా పనిచేస్తోంది.

4. సాధారణ మరియు సూక్ష్మమైన వాటికి కృతజ్ఞత

ఇప్పుడు ఈ శ్వాస యొక్క సరళతకు తిరిగి వెళ్ళండి...

మీ చుట్టూ ఉన్న నిశ్చలం యొక్క ఉనికి...

ఆకాశం... గాలి... నిశ్శబ్దం.

సంఘటనల కోసం కాకుండా...

ఉనికి కోసం మాత్రమే కృతజ్ఞతతో ఉండండి.

 ఉనికికి నేను కృతజ్ఞుడను.

మేల్కొనడానికి అవకాశం ఇచ్చినందుకు నేను కృతజ్ఞుడను.

మీ కృతజ్ఞత నిశ్శబ్దంగా ఉండనివ్వండి,
మీ ఆత్మ లోపల ఒక చిరునవ్వులా.

5. అంతర్గత దైవాన్ని గుర్తించడం

లోపల ఇలా అనుకోండి:

"అంతా మారుతున్నప్పటికీ, మీరు మాత్రం మారకుండా ఉంటున్నారు."

"మీరు ఏమి ప్రసాదిస్తున్నారో దాని కోసం కాదు—మీరు ఇక్కడ ఉన్నందుకే మీకు ధన్యవాదాలు."

ఈ ఎల్లప్పుడూ ఉండే ఎరుక యొక్క వెచ్చదనాన్ని అనుభవించండి.

ఇది ఒక వస్తువు కాదు. ఇది ఒక రూపం కాదు.

ఇది మీ ఉనికి యొక్క ఖాళీ ప్రదేశం.

6. అడగకుండా కృతజ్ఞత

"నేను ఇక్కడ వెతకడానికి, కోరుకోవడానికి లేదా అడగడానికి రాలేదు."

"నేను ఇక్కడ కేవలం నమస్కరించడానికి మాత్రమే ఉన్నాను."

"ఎప్పటికీ విడిచిపోని వారికి ధన్యవాదాలు చెప్పడానికి."

"ఎల్లప్పుడూ ఉండే నిశ్చలానికి ధన్యవాదాలు చెప్పడానికి."

నిశ్శబ్ద భక్తితో హృదయాన్ని మృదువుగా మారనివ్వండి.

ఇప్పుడు మాటల అవసరం లేదు. కేవలం ఉండండి.

7. కృతజ్ఞతను ప్రసరింపజేయడం

మీ హృదయంలో ఒక కాంతిని ఊహించుకోండి...

అది ఏదో ఒక వస్తువు వల్ల ప్రకాశించదు...

కానీ దాని స్వభావం వల్ల ప్రకాశిస్తున్నది.

ఇది ఉనికి యొక్క కాంతి.

దానిని నిశ్శబ్దంగా ఇలా అననివ్వండి,

"నన్ను నేనుగా ఉంచినందుకు ధన్యవాదాలు."

"నాకు ఇప్పుడు అర్థమైంది."

"నేను ఎల్లప్పుడూ వెతికింది మిమ్మల్నే."

◆ 8. ఇప్పటికే పొందిన దాని నుండి కృతజ్ఞత

ఇప్పుడు నెమ్మదిగా ఒక లక్ష్యం లేదా కోరికను గుర్తుకు తెచ్చుకోండి— మీరు మనస్ఫూర్తిగా కోరుకునేది ఏదైనా.

కానీ ఈసారి... దాని కోసం ప్రయత్నించవద్దు.

ఏకత్వ క్షేత్రంలో అది ఇప్పటికే నెరవేరినట్లుగా భావించండి.

ఉనికి యొక్క ఈ నిశ్శబ్ద క్షేత్రంలో, ఏమీ లోటు లేదు, ఏమీ కొరవడలేదు...

మీరు పొందడానికి ప్రయత్నించడం లేదు—

ఇప్పటికే ఇవ్వబడిన దానిని మీరు గుర్తు చేసుకుంటున్నారు.

లోపల మెల్లగా అనుకోండి:

"ధన్యవాదాలు, ఎందుకంటే అది ఇప్పటికే పూర్తయింది."

"ధన్యవాదాలు, ఎందుకంటే మీరు నా నుండి ఎప్పుడూ ఏమీ తిరస్కరించలేదు."

"ధన్యవాదాలు, ఎందుకంటే నేను ఇప్పటికే సంపూర్ణుడిని."

కోరిక నెరవేరిన అనుభూతి మీ ఉనికిని నింపనివ్వండి—

ఊహగా కాదు... అంతర్గత సత్యంగా.

ఇక్కడే ఉండండి... ఇప్పటికే కలిగి ఉన్న వైబ్రేషన్‌లో...

ఒక విషయం కోసం కాదు, ఒక మూలం నుండి వచ్చే కృతజ్ఞత.

ఇప్పుడు మౌనం కూడా ఒక ధన్యవాదంలా అనిపిస్తుంది.

9. సర్వవ్యాప్త నిశ్చలత్వం మరియు అనంతమైన శక్తులకు కృతజ్ఞత - లోపల మరియు చుట్టూ

ఇప్పుడు మీ చుట్టూ ఉన్న స్థలంపై ఎరుకను తీసుకురండి...

గదిలోని నిశ్చలత్వం... ధ్వని వెనుక ఉన్న నిశ్శబ్దం.

ఈ నిశ్చలత్వం మీ వెలుపల లేదు.

అది మీరే.

మీరు చూసే ప్రతి ఒక్కరిలోనూ అది ఉంది.

మీ స్వంత నిశ్చలత్వానికి మాత్రమే కాకుండా,

అన్ని ప్రాణులలో శ్వాసిం చే సర్వత్రా ఉన్న నిశ్చలత్వానికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుకోండి.

లోపల ఇలా అనండి:

"నాలో మరియు నేను కలిసే ప్రతి ఒక్కరిలో ఉన్న అనంతమైన సామర్థ్యాలకు ధన్యవాదాలు."

"అన్ని ప్రాణులలో నివసించే దివ్యమైన నిశ్చలత్వానందానికి లేదా సచ్చిదానంద స్వరూపానికి ధన్యవాదాలు."

"అనేక రూపాల్లో కనిపిస్తున్న ఏకైక ఉనికికి నేను నమస్కరిస్తున్నాను."

మీరు రోజంతా ఇతరులను చూస్తున్నప్పుడు, నిశ్శబ్దంగా ఇలా అనుకోండి:

"వారి కళ్ళ వెనుక ఉన్న వెలుగుకు ధన్యవాదాలు."

"మనం పంచుకునే అదే నిశ్చలత్వానికి ధన్యవాదాలు."

తీర్పు మాయమవుతుంది. కరుణ పెరుగుతుంది. కృతజ్ఞత విస్తరిస్తుంది.

10. కృతజ్ఞతను ఉనికికి విధానంగా స్వీకరించడం

ఇప్పుడు ఈ అనుభూతిని మీ మొత్తం ఉనికిలోకి శ్వాసించండి.

మీ శరీరం, మనస్సు మరియు హృదయం కృతజ్ఞతతో తడిసిపోనివ్వండి.

మీరు ఇకపై కృతజ్ఞతను "చేయడం" లేదు.

మీరే కృతజ్ఞత.

పునరావృతం చేయండి:

 కృతజ్ఞత నా సహజ స్థితి.

అన్ని పరిస్థితులలోనూ, నేను నమ్మడానికి మరియు ధన్యవాదాలు చెప్పడానికి ఎంచుకుంటున్నాను.

నా జీవితం ఒక సజీవ ప్రార్థన.

ముగింపు - కృపతో తిరిగి రావడం

మీ ఎరుకను శ్వాసకు తిరిగి తీసుకురండి...

శరీరానికి తిరిగిరండి...

అలాగే మీరు సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు, మెల్లగా మీ కళ్ళు తెరవండి.

ఈ ప్రకంపనను మీతో తీసుకువెళ్ళండి - ప్రయత్నంగా కాదు, మీ సారాంశంగా.

కృతజ్ఞత ధృవీకరణలు

- * నేను నా జీవితంలో ఉన్న అన్ని విషయాలకు గాఢమైన కృతజ్ఞతతో ఉన్నాను, మరియు నా కృతజ్ఞత మరిన్ని ఆశీర్వాదాలను నా జీవితంలో ఎప్పటినుంచో ఆకర్షిస్తున్నది.
- * నేను నా జీవితంలో ఉన్న ప్రతి దానితో తృప్తిగా, సంతోషంగా, ప్రశాంతంగా ఉన్నాను. ఎందుకంటే నాకు ఈ విశ్వం ఎల్లప్పుడూ అవసరమైన సహకారాన్ని, అవకాశాలను, సామర్థ్యాలను, జ్ఞానాన్ని అందిస్తూ ఆశీర్వాదిస్తున్నదనే విశ్వాసం ఉంది కనుక.
- * ప్రతి క్షణం నా నుండి కృతజ్ఞతా శక్తి నిరంతరం సులభంగా ప్రవహిస్తూ, సమృద్ధి మరియు ఆనందంతో నిండి ఉన్న జీవితాన్ని సృష్టిస్తున్నది.
- * నేను ఎప్పుడూ దివ్య కృపతో కలిసి ఉంటున్నాను, నేను చేస్తున్న ప్రతి పనిలోనూ అది నాకు మార్గదర్శకత్వం చేసి నన్ను ఎప్పటినుంచో పోషిస్తున్నది.
- * లేమి మరియు కొరత సమయాల్లో కూడా - నేను ప్రశాంతంగా, సంతృప్తిగా మరియు కృతజ్ఞతతో ఎప్పటి నుంచో ఉంటున్నాను. ఎందుకంటే సమృద్ధి ఎల్లప్పుడూ నా వైపు వస్తున్నదని నాకు తెలుసు కనుక.
- * ప్రతి పరిస్థితిలోనూ, అది సానుకూలమైనదైనా, ప్రతికూలమైనదైనా లేదా తటస్థమైనదైనా, నేను కృతజ్ఞతను కనుగొంటున్నాను మరియు ప్రతి దానిని తెరిచిన హృదయంతో స్వీకరిస్తున్నాను.
- * సవాళ్లుగానైనా, ఆశీర్వాదాలుగానైనా కనిపించే ప్రతి పరిస్థితిని నేను లోతైన కృతజ్ఞత మరియు అంగీకారంతో స్వీకరిస్తున్నాను.
- * నేను ఎదుర్కొనే ప్రతి సమస్య, కృతజ్ఞతను వ్యక్తం చేయడానికి మరియు లోతైన అవగాహనను పెంపొందించుకోవడానికి నాకు అవకాశం ఇస్తున్నది.
- * కష్ట సమయాల్లో కూడా, దైవ కృప యొక్క ప్రవాహాన్ని అనుభూతి చెందుతున్నాను, అలాగే అది నన్ను ఆదుకుంటున్నట్టు నా ఎదుగుదలకు సహాయపడుతున్నట్టు అనుభూతి చెందుతున్నాను.
- * నన్ను ఎప్పుడూ దైవానుగ్రహం అన్ని వైపులా అంటిపెట్టుకుని వ్యాపించి ఉంటున్నది. అది ప్రతికూల పరిస్థితులను కూడా, ఎదుగుదల మరియు అవగాహనకు సంబంధించిన అవకాశాలుగా మార్పు చెందిస్తున్నది.
- * నేను ఎల్లప్పుడూ దివ్యకృపతో అనుసంధానమై ఎప్పటి నుంచో ఉంటున్నాను, ప్రతికూల పరిస్థితులను ఎదుర్కొన్నప్పుడు కూడా అది నన్ను ప్రశాంతతతో నింపుతున్నది.

- * విశ్వం మరియు పరమాత్మతో నా అనుబంధం దృఢమైనది, నేను దివ్యత్వంతో ఏకత్వాన్ని ఎప్పటినుంచో అనుభూతి చెందుతున్నాను.
- * నా జీవితంలో ప్రతి క్షణం ప్రేమ, శాంతి మరియు ఆనందం వంటి ఉన్నత కంపన అనుభూతులను నేను ప్రసరింపజేస్తున్నాను.
- * నేను నిరంతరం కృతజ్ఞతతో జీవిస్తున్నాను, నా జీవితం మరియు నా చుట్టుపక్కల ఉన్న ప్రపంచంలో పురోగతిని సృష్టించడానికి అది నాకు శక్తినిస్తున్నది.
- * నా హృదయం దివ్య మార్గదర్శకత్వానికి తెరచి ఉన్నది, మరియు నా పురోగతికి అనుగుణంగా ప్రతీది నిశ్చయంగా సక్రమంగా జరుగుతున్నదని నేను విశ్వసిస్తున్నాను.
- * నేను నా జీవితంలో దివ్య సమ్మద్ధిని సులభంగా ఎప్పటి నుంచో ఆకర్షిస్తున్నాను, ఎందుకంటే నేను ఎప్పుడూ నా ఉన్నత చైతన్యంతో సఖ్యతగా ఉంటున్నాను కనుక.
- * ప్రతి అనుభవంతో నేను ప్రశాంతంగా ఉంటున్నాను. ఎందుకంటే ప్రతి ఒక్కటి విలువైన పాఠాలు మరియు అభివృద్ధికి అవకాశాలను తీసుకు వస్తుందని నాకు తెలుసు కనుక.
- * కృతజ్ఞత నా సహజ స్థితి, మరియు ఇది నాకు ఎల్లప్పుడూ దివ్య కృపతో మరియు దివ్య శక్తితో అనుసంధానమై ఉండటానికి సహాయ పడుతున్నది.
- * ప్రతీ రోజూ, నేను విశ్వంతో నా అనుసంధానాన్ని మరింత బలపరచుకుంటూ, దాని ప్రేమ మరియు మార్గదర్శకత్వాన్ని అనుభూతి చెందుతూ, కృతజ్ఞతతో జీవించడాన్ని ఎప్పటినుంచో కొనసాగిస్తున్నాను.
- * నా కృతజ్ఞతే నా ప్రార్థన, వినతి. దివ్య సమ్మద్ధి నా వైపు ప్రవహిస్తున్నప్పుడు, నేను ఎల్లప్పుడూ ఆశ్చర్యానికి లోనౌతున్నాను.
- * నేను కృతజ్ఞతపై ఎక్కువగా దృష్టి పెడుతున్న కొద్దీ, నేను దివ్య ప్రేమ, ఆనందం మరియు తృప్తి యొక్క అనుభూతులతో నిండిపోతున్నాను.

*** సమ్మద్ధి పుస్తకం టాపిక్ లను చదవడానికి ఈ లింక్ పై క్లిక్ చేయండి

<https://www.darmam.com/samrudhi/>