

## 16.66% లేదా 50:50 సాధన

33.33% త్రిగుణాల సాధన చేసి, వ్యతిరేకాల మధ్యలో సమన్వయం ఏర్పర్చడంలో నిష్ణాతులైన తర్వాత, జీవాత్మ ఆత్మ పరమాత్మలు కూడా ఉన్నాయని మీరు అనుభవంలో తెలుసుకుంటారు. ఇక్కడ జీవాత్మ అంటే మీలో ఉన్న ఒక్క గుణాన్నే పట్టుకుని, దానిని మాత్రమే వ్యాపించి మిగతా వాటిని తిరస్కరిస్తుంది. ఆత్మ అంటే మీలో ఉన్న అన్నింటినీ కలిసికట్టుగా ఉపయోగించుకుంటూ, మీలో ఉన్న అన్ని శరీరాలను, అన్ని భాగాలను, అన్ని అవస్థలను వ్యాపించి ఉంటుంది. పరమాత్మ అంటే నిరాకారం మరియు సర్వవ్యాపకం కూడా, ఇది విశ్వమంతా అలాగే విశ్వంలోని అన్ని రూపాలలో కూడా వ్యాపించి ఉంటుంది, అలాగే ఈ విశ్వంలోని అన్ని రూపాలు కూడా తానై ఉంది.

ఇలా నెగటివ్ పాజిటివ్ న్యూట్రల్ జీవాత్మ ఆత్మ పరమాత్మలు ఉన్నాయని తెలుసుకున్నప్పుడు, మీరు 16.66% లేదా 50:50 సాధనను ఆరంభించండి. అంటే మీకు 50% పరమాత్మకు సంబంధించినవి, 50% ప్రపంచానికి సంబంధించినవి శరీరం మనసు హృదయంలో ఉండాలి. అలాగే ఇక్కడ పరమాత్మకు సంబంధించిన 50% వాటిలో - 16.66% జీవాత్మగా ఉన్న నాకు సంబంధించినవి, 16.66% నా ఆత్మకు సంబంధించినవి, 16.66% పరమాత్మకు సంబంధించినవి ఉండాలని; అలాగే ప్రపంచానికి సంబంధించిన 50% వాటిలో - 16.66% పాజిటివ్, 16.66% నెగటివ్, 16.66% న్యూట్రల్ కు సంబంధించినవి ఉండాలని ఇక్కడ గ్రహించండి.

అంటే, 50% చూస్ వాడికి (subject) సంబంధించినవి, 50% చూడబడే వస్తువులకు (object) సంబంధించినవి ఉండాలి. చూస్ వాడికి సంబంధించిన 50%లో, 16.66% జీవాత్మ, 16.66% ఆత్మ, మరియు 16.66% పరమాత్మకు సంబంధించినవిగా ఉండాలి. అలాగే, చూడబడే వస్తువులకు సంబంధించిన 50%లో, 16.66% పాజిటివ్, 16.66% నెగటివ్, మరియు 16.66% తటస్థానికి సంబంధించినవిగా ఉండాలి.

ఇలా నాతో సహా నా లోపలా నా బయటా ఉన్నవన్నీ, ఈ ఆరు సమపాళ్లలో కలిసి ఏకమవడం వలన తయారైనాయని విడివిడిగా అనుభూతి చెందండి. అలాగే పాజిటివ్-నెగటివ్-న్యూట్రల్-జీవాత్మ-ఆత్మ-పరమాత్మ ఈ ఆరింటితో తయారైన అన్నింటినీ, అంటే జీవజగదీశ్వరుల మొత్తాన్ని ముద్దగా ఒకే సారి అనుభవించండి.

### ఆరు అంశాల యొక్క ఐక్యతను అనుభవించడం

ఇలా సాధన చేయడం వల్ల, మిమ్మల్ని మరియు ప్రపంచాన్ని ఒకే మొత్తంగా, పాజిటివ్, నెగటివ్, న్యూట్రల్, జీవాత్మ, ఆత్మ, పరమాత్మలతో కూడినదిగా మీరు అనుభూతి చెందుతారు.

దీని అర్థం లోపల మరియు బయటి ప్రపంచాలు ఒకే మూల సిద్ధాంతాలను ప్రతిబింబిస్తున్నాయి. కనుక వీటిని విడివిడిగా చూడటానికి బదులుగా, ఈ ఆరు అంశాలు ఒకే సమయంలో ఒకదానితో ఒకటి పరస్పరంగా పని చేస్తున్నాయని మీరు గ్రహించండి.

### అసలు సత్యాన్ని గ్రహించడం

ఈ అభ్యాసం ద్వారా, మీరు ఒక స్థితికి చేరుకుంటారు, అక్కడ:

- \* మీరు సమస్తాన్ని శక్తి మరియు చైతన్యం యొక్క ఏక క్షేత్రంగా అనుభూతి చెందుతారు.
- \* లోపల మరియు బయట మధ్య భేదం, నేను మరియు ప్రపంచం మధ్య భేదం, ఆకారం మరియు నిరాకారం మధ్య భేదం(విభజన) కరిగిపోవడం ప్రారంభమవుతుంది.
- \* ఏ ఒక్క అంశం పట్ల ప్రత్యేకంగా మొగ్గు చూపకుండా, లేదా వ్యతిరేకించకుండా, అన్ని అంశాలు అవసరమైనవిగా మరియు సమానంగా ఉన్నాయని మీరు గ్రహిస్తారు.
- \* మీరు అన్ని స్థితులు - మంచి, చెడు, తటస్థం - దైవశీలలో భాగమని, వాటికి మించినది పరమాత్మ యొక్క నిశ్చలత్వం అని గ్రహిస్తారు.
- \* ఈ సాధన ఫలితంగా, పూర్తి సమతుల్యత సిద్ధిస్తుంది, ద్వంద్వ భావం తొలగిపోయి, ఉనికిలోని అన్ని స్థాయిలలో ఏకత్వం అనుభవంలోకి వస్తుంది.

### అనుభూతులు, ఆలోచనలు, నమ్మకాలు, చర్యలు

50:50 సమతుల్య సాధన స్థితిని సాధించడానికి, జీవాత్మ, ఆత్మ, మరియు పరమాత్మను పాజిటివ్, నెగటివ్, మరియు న్యూట్రల్ తో కలిపి ఏకంగా అనుభవించడానికి, కొన్ని అనుభూతులు, ఆలోచనలు, నమ్మకాలు, మరియు చర్యలను పెంపొందించుకోవాలి, అలాగే అసమతుల్యతను సృష్టించే వాటిని వదిలివేయాలి.

### పెంపొందించుకోవాల్సిన అనుభూతులు, ఆలోచనలు, నమ్మకాలు, మరియు చర్యలు

(ఇవి ఆరు అంశాలను ఏకం చేయడంలో సహాయపడతాయి: పాజిటివ్, నెగటివ్, న్యూట్రల్, జీవాత్మ, ఆత్మ, పరమాత్మ)

### పెంపొందించుకోవాల్సిన అనుభూతులు

- సమచిత్తం, సమదృష్టి - సుఖంలోనూ, దుఃఖంలోనూ స్థిరంగా ఉండడం.

- ✓ అంగీకారం - మంచి, చెడు, తటస్థం అనే తేడా లేకుండా అన్ని అనుభవాలను మొత్తంలో భాగమని స్వీకరించడం.
- ✓ కరుణ - మీ పట్ల మరియు ఇతరుల పట్ల ప్రేమ మరియు అవగాహనను కలిగి ఉండటం.
- ✓ శరణాగతి - ప్రతిదీ నియంత్రించాలనే అవసరాన్ని వదిలివేయడం; విశ్వంపై భరోసా ఉంచడం.
- ✓ నిశ్చలత - భావోద్వేగాలకు అతీతంగా ఉన్న లోతైన అంతర్ ప్రశాంతతను అనుభవించడం.
- ✓ ఐక్యత - అన్ని జీవులతో మరియు విశ్వంతో అనుసంధానమైన భావనను కలిగి ఉండడం.

### పెంపొందించుకోవాల్సిన ఆలోచనలు

- ✓ అద్వైతం - వ్యతిరేకాలు (కాంతి-చీకటి, సంతోషం-బాధ) అనేవి ఒకే పరిపూర్ణత్వంలో భాగమని అవగాహన చేసుకోవడం.
- ✓ ఆత్మవిచారణ - తరచూ అడగడం: నేను ఎవరు? నేను జీవాత్మనా, ఆత్మనా, లేక పరమాత్మనా?
- ✓ ఏకత్వం - మిమ్మల్ని మీరు ఒక వ్యక్తిగా మరియు అదే సమయంలో విశ్వంగా రెండింటిగా చూడడం.
- ✓ తటస్థ లేదా నిష్పక్షపాత దృక్పథం - ఏదీ కూడా మంచి లేదా చెడు కాదని, అది కేవలం ఉన్నది ఉన్నట్లుగా ఉందని గ్రహించడం.
- ✓ సమతుల్య ఆలోచన - జీవితంలోని ఆధ్యాత్మిక మరియు భౌతిక విషయాలకు సమాన విలువను ఇవ్వడం.
- ✓ ముద్రలను వదిలించుకోవడం - అనుభవాలను "మంచి" లేదా "చెడు" అని జడ్జ్ చేయకుండా, వాటి పాత్ర యొక్క ఉద్దేశాన్ని, అవసరాన్ని, ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకోవడం.

### పెంపొందించుకోవాల్సిన నమ్మకాలు

- ✓ అంతా దైవస్వరూపమే - అన్ని విషయాలను (బాధను కూడా) పరమ సత్యం యొక్క రూపాలుగా చూడటం.

- ✓ సమతుల్యతే కీలకం - పరమాత్మ మరియు భౌతిక విషయాల రెండింటికీ సమాన శ్రద్ధను చూపడం అనేది మోక్షానికి దారి తీస్తుందని నమ్మడం.
- ✓ జీవితం అనేది శక్తి యొక్క ఆట(లీల) - ప్రతి అనుభవం ఈ ఆరు అంశాల నుండి పుడుతున్నాయని గ్రహించడం.
- ✓ మీరు మనస్సుకు అతీతంగా ఉన్నారు - మీరు కేవలం ఆలోచనలు మరియు భావోద్వేగాలు కాదని, నిశ్శబ్ద సాక్షి అని గ్రహించడం.
- ✓ చర్య మరియు నిశ్చలత రెండూ ముఖ్యం - పని మరియు ధ్యానం ఒకదానికొకటి పూరకంగా ఉంటున్నాయని గుర్తించడం.
- ✓ విశ్వం మీలో ఉంది - జీవాత్మ, ఆత్మ, పరమాత్మ వేరు కాదని తెలుసుకోవడం.

### పెంపొందించుకోవాల్సిన చర్యలు

- ✓ రోజువారీ జీవితంలో జాగరూకత - మీ పనులను, ఆలోచనలను, భావోద్వేగాలను ఆసక్తి లేకుండా గమనించడం.
- ✓ సమతుల్య జీవనం - మీ ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధికి మరియు ప్రపంచ బాధ్యతలకు సమాన ప్రాధాన్యతను అందించడం.
- ✓ గమనించడం, ప్రతిస్పందించడం కాదు - భావోద్వేగాలచే నియంత్రించ బడకుండా వాటిని గమనించడం.
- ✓ నిశ్శబ్దంలో కూర్చోవడం - పరమాత్మ యొక్క నిశ్చలతను అనుభవించడానికి ధ్యానం చేయడం.
- ✓ నిస్వార్థ సేవ - ప్రతిఫలం ఆశించకుండా ఇతరులకు సహాయం చేయడం, వారిని మీలో భాగంగా చూడటం.
- ✓ అన్ని అనుభవాలకు కృతజ్ఞత - ఆహ్లాదకరమైన మరియు అసహ్యకరమైన పరిస్థితులను ఆధ్యాత్మిక పాఠాలుగా భావించి కృతజ్ఞతలు చెప్పడం, అలాగే వాటిని పూర్తి ప్రేమతో స్వీకరించడం.

✔ లోపల మరియు బయట వాటిని సమన్వయం చేయడం - ఉన్నత ఆత్మతో అనుసంధానమై ఉంటూ ప్రపంచంలో జీవించడం.

### విడుదల చేయవలసిన అనుభూతులు, ఆలోచనలు, నమ్మకాలు, చర్యలు

(ఇవి ఆరు అంశాల మధ్య విభజనను సృష్టిస్తాయి మరియు సమతుల్యతను అడ్డుకుంటాయి.)

#### విడుదల చేయవలసిన అనుభూతులు

✘ మంచి అనుభవాలపై రాగాన్ని కలిగి ఉండడం - కష్టాలను అభివృద్ధిలో భాగంగా స్వీకరించడానికి బదులు వాటిని తప్పించుకోవడం.

✘ చెడు పట్ల భయం - బాధాకరమైన అనుభవాలను జీర్ణించుకునే బదులు వాటిని నిరాకరించడం.

✘ అందరి కంటే నేనే గొప్ప లేదా నేనే తక్కువ అన్న భావన - ఆధ్యాత్మిక లేదా భౌతిక స్థాయిలో ఇతరులతో మిమ్మల్ని మీరు పోల్చుకోవడం.

✘ మార్పును ప్రతిఘటించడం - పరిణామం చెందడానికి బదులుగా పాత గుర్తింపులను పట్టుకుని ఉండడం.

✘ అహంకారంతో అతిగా గుర్తించడం - మీరు కేవలం జీవాత్మ మాత్రమేనని, సంపూర్ణం కాదని నమ్మడం.

#### విడుదల చేయవలసిన ఆలోచనలు

✘ ద్వైత ఆలోచన ధోరణి - విషయాల ఏకత్వాన్ని తెలుసుకోకుండా మంచి చెడులుగా మాత్రమే చూడటం.

✘ జడ్జ్‌మెంట్ చేసే మనస్తత్వం - పరిస్థితులను మరియు వ్యక్తులను ఉన్నది ఉన్నట్లుగా అంగీకరించడానికి బదులుగా వాటిపై మంచి లేదా చెడు ముద్రలు వేయడం.

✘ వ్యక్తిగత గుర్తింపుకు అతుక్కుని ఉండడం - మీరు అనంతమైన చైతన్యం కాదని, కేవలం శరీరం మరియు మనస్సు మాత్రమేనని నమ్మడం.

✘ అతిగా ఆలోచించడం మరియు అతిగా విశ్లేషించడం - సహజ ప్రవాహానికి లొంగిపోయే బదులు మానసికంగా జీవితాన్ని నియంత్రించడానికి ప్రయత్నించడం.

✘ మూర్ఖపు నమ్మకాలు - తెరవబడిన మనసుతో ఆలోచించడానికి బదులుగా, ఆధ్యాత్మికం లేదా ప్రాపంచికం గురించి స్థిరమైన భావాలను పట్టుకుని ఉండటం.

### విడుదల చేయవలసిన నమ్మకాలు

✘ "ప్రతిదీ నా ఆధీనంలో ఉండాలి" - విశ్వ సమతుల్యతపై నమ్మకం ఉంచకుండా, అన్ని ఫలితాలను నేనే నియంత్రించగలనని భావించడం.

✘ "దుఃఖం చెడ్డది" - బాధను ఒక గురువుగా పరిగణించడానికి బదులు దానికి ఒక ఉద్దేశం, అర్థం లేదని భావించడం.

✘ "ప్రపంచం ఒక మాయ, కాబట్టి ఇది ముఖ్యమైనది కాదు" - ఆధ్యాత్మికతతో సమన్వయం చేయకుండా, ప్రాపంచిక ధర్మాలను విస్మరించడం.

✘ "నేను విశ్వానికి చెందిన వాడిని కాదు" - ఏకత్వాన్ని తెలుసుకోవడానికి బదులుగా వేర్పాటు భావనను కలిగి ఉండడం.

✘ "ఆధ్యాత్మికత మాత్రమే ముఖ్యం" - రెండింటినీ సమన్వయం చేయడానికి బదులుగా భౌతిక జీవితాన్ని తిరస్కరించడం.

### విడుదల చేయవలసిన చర్యలు

✘ ప్రశంస కోసం ఎదురుచూడడం - అంతర్గత సత్యాన్ని అనుసరించడానికి బదులు, ఇతరుల ఆమోదంపై ఆధారపడటం.

✘ వాస్తవికత నుండి పారిపోవడం - ఆధ్యాత్మికత పేరు చెప్పి లౌకిక ధర్మాలను తప్పించుకోవడం.

✘ పరిస్థితులకు అతిగా ప్రతిస్పందించడం - అవగాహనతో వ్యవహరించకుండా భావోద్వేగాల ఆధీనంలో ప్రతిస్పందించడం.

✘ ధ్యానం లేదా పనిని నిర్లక్ష్యం చేయడం - బాధ్యతలను విస్మరిస్తూ ఆధ్యాత్మిక సాధనలపై అతిగా దృష్టి పెట్టడం, లేదా దీనికి విరుద్ధంగా చేయడం.

✘ జ్ఞానోదయాన్ని బలవంతంగా పొందడానికి ప్రయత్నించడం - సహజ వికాసాన్ని అనుమతించడానికి బదులు, ఆధ్యాత్మిక అనుభవాలను వెంబడించడం.

### సంపూర్ణ సమన్వయం లేదా కలయిక

అవసరమైన అనుభూతులు, ఆలోచనలు, నమ్మకాలు, చర్యలను పెంపొందించుకోవడం, అలాగే అడ్డంకులు కలిగించే వాటిని విడుదల చేయడం ద్వారా, మీరు:

✔ వ్యక్తిగత(subject) మరియు వస్తుగత(object) వాస్తవికతల (అంతర్గత మరియు బాహ్య ప్రపంచాల) మధ్య సమన్వయాన్ని సాధిస్తారు.

✔ జీవాత్మ, ఆత్మ, మరియు పరమాత్మను ఒకే సంపూర్ణమైన ఏకత్వంగా అనుభవిస్తారు.

✔ పాజిటివ్, నెగటివ్, మరియు న్యూట్రల్‌ను సమాన ప్రాధాన్యత కలిగిన శక్తులుగా చూస్తారు.

✔ అహాన్ని అధిగమించి, ప్రపంచంలో పని చేస్తూనే విశ్వ చైతన్యంలో విలీనమవుతారు.

ఇది సత్యమైన ఆధ్యాత్మిక అవగాహనకు దారి తీస్తుంది, ఇక్కడ మీరు సమస్తాన్ని ఒకే ఏకత్వ ఉనికికి యొక్క క్షేత్రంగా అనుభూతి చెందుతారు - గుర్తింపులకు అతీతంగా, ద్వంద్వ భావనకు అతీతంగా, విభజనకు అతీతంగా అనుభూతి చెందుతారు. మీరు నిశ్శబ్దంగా గమనించే సాక్షిగా, కర్మ చేసే కర్తగా మరియు విశ్వంగా, ఒకే సమయంలో ఉంటారు. 🌱 🌀

## 16.66% ధ్యానం

ఈ ధ్యానం ఆరు అంశాలను (పాజిటివ్, నెగటివ్, న్యూట్రల్, జీవాత్మ, ఆత్మ, పరమాత్మ) సమతుల్యం చేయడానికి మరియు స్పష్టత, సమన్వయం మరియు వైరాగ్యం యొక్క స్థానం నుండి స్పృహతో ఒక కోరికను ఎంచుకోవడానికి మీకు సహాయపడుతుంది.

### దశ 1: మిమ్మల్ని మీరు సిద్ధం చేసుకోవడం (3-5 నిమిషాలు)

కూర్చోవడానికి లేదా పడుకోవడానికి ప్రశాంతమైన మరియు సౌకర్యవంతమైన స్థలాన్ని కనుగొనండి.

మీ కళ్ళు మూసి కొన్ని దీర్ఘ శ్వాసలు తీసుకోండి - ముక్కు ద్వారా లోపలికి బాగా పీల్చండి, కాసేపు ఆపండి, ఆపై నోటి ద్వారా నెమ్మదిగా వదలండి.

ఉద్దేశాన్ని నిర్ధారించండి: "నా లోపల మరియు బయట ప్రపంచాలను సమన్వయం చేస్తూ, నాలోని అన్ని శక్తులను సమతుల్యం చేస్తున్నాను."

### దశ 2: ఆరు అంశాల గురించి అవగాహన (6 నిమిషాలు)

ఇప్పుడు, మీ స్పృహను ఈ ఆరు అంశాల మీద ఒక్కొక్కటిగా కేంద్రీకరించండి. వాటిలో ప్రతి ఒక్కదాన్ని మీలోపల మరియు మీ చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంలో అనుభూతి పొందండి.

#### 1. జీవాత్మ

మీ అస్తిత్వంపై ధ్యానం పెట్టండి - మీ పేరు, స్వభావం మరియు వ్యక్తిగత అనుభూతులు.

మిమ్మల్ని మీరు ఒక సినిమాలో నటిస్తున్న వ్యక్తిగా చూడండి, ఈ జీవితంలో ఒక పాత్రను పోషిస్తున్నట్లుగా.

నిర్ధారించండి: "నేను జీవాత్మను, నా వాస్తవాన్ని అనుభవించే వ్యక్తిని."

#### 2. ఆత్మ

వ్యక్తిగత గుర్తింపుకు అతీతంగా మీ అవగాహనను విస్తరించండి.

ఒక్క గుణాన్నే పట్టుకుని దానిని మాత్రమే వ్యాపించకుండా, మీలో ఉన్న అన్నింటినీ కలిసికట్టుగా ఉపయోగించుకుంటూ, మీరు అన్నింటినీ వ్యాపించి ఉన్నట్టు అనుభూతి చెందండి.



నిర్ధారించండి: "నేను ఆత్మను, అన్ని అనుభవాలకు నిశ్శబ్ద సాక్షిని."

### 3. పరమాత్మ

అన్ని సరిహద్దులను వదిలేయండి - మీ చైతన్యం మీ శరీరానికి అతీతంగా విస్తరిస్తున్నట్లు ఊహించండి.

మీ చుట్టూ ఉన్న శూన్యంతో, ప్రకృతితో, సమస్త విశ్వంతో మీరు లీనమవుతున్నట్లు అనుభూతి పొందండి.

నిర్ధారించండి: "నేను పరమాత్మను, అన్నింటిలోనూ మరియు అన్నింటికీ అతీతంగా ఉన్న అనంతమైన ఉనికిని."

### 4. పాజిటివ్ (విస్తరణ, వృద్ధి, కాంతి)

పాజిటివ్ యొక్క ఉత్తేజకరమైన శక్తిని అనుభవించండి - ప్రేమ, ఆనందం, కృతజ్ఞత.

మీ హృదయంలో బంగారు వెలుగు నిండి, అది బయటకు వ్యాపిస్తున్నట్లు ఊహించండి.

నిర్ధారించండి: "పాజిటివ్ నా ద్వారా ప్రవహిస్తుంది, ప్రకాశాన్ని మరియు విస్తరణను కలిగిస్తుంది."

### 5. నెగటివ్ (సంకోచం, సవాలు, చీకటి)

నెగటివ్ కు విశ్వంలో ఒక స్థానం ఉందని అంగీకరించండి. దాని బరువును అనుభవించండి, కానీ దానిని వ్యతిరేకించకండి.

సవాళ్లు బలాన్ని, లోతైన అనుభవాన్ని మరియు పరివర్తనను కలిగిస్తున్నాయని గుర్తించండి.

నిర్ధారించండి: "నెగటివ్ నా గురువు, నన్ను లోతైన అవగాహన వైపు నడిపిస్తున్నది."

### 6. న్యూట్రల్ (సమతుల్యం, నిశ్చలత, సమస్థితి)

మీరు ఒక త్రాసు మధ్యలో సంపూర్ణ సమతుల్యంలో ఉన్నట్లు దృశ్యమానం చేసుకోండి.

మీలోని నిశ్చలతను అనుభవించండి - భావోద్వేగాలకు, ఆలోచనలకు అతీతమైన స్థలం.

నిర్ధారించండి: "నేను నిశ్శబ్ద కేంద్రాన్ని, అన్ని ద్వైతాలకు అతీతంగా ఉన్నాను."

\* అలాగే ఈ ఆరింటిని కలిసి కట్టుగా ముద్దగా ఒకే సారి అనుభూతి చెందండి.

### ✦ దశ 3: మీ కోరికను ఎన్నుకోవడం (5-7 నిమిషాలు)

ఇప్పుడు, ఈ సమతుల్య స్థితి నుండి, మీ ఉన్నత ఆత్మకు అనుగుణంగా ఉండే ఒక కోరికను మీరు ఎంచుకోండి.

మీ లోతైన కోరికను మనస్సులోకి తీసుకురండి.

ఇది ఆరోగ్యం, సంబంధాలు, వృత్తి, ఆధ్యాత్మిక వృద్ధి, లేదా వ్యక్తిగత పరివర్తనకు సంబంధించినది కావచ్చు.

దాని పై బంధం లేకుండా, కేవలం దానిని ఎరుకతో గమనించండి.

**మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకోండి:**

ఈ కోరిక జీవాత్మ, ఆత్మ, లేదా పరమాత్మ నుండి వస్తోందా?

ఇది పాజిటివ్, నెగటివ్, మరియు న్యూట్రల్ శక్తుల మధ్య సమతుల్యంగా ఉందా?

ఈ కోరిక తీరడం నాకు, ఇతరులకు ప్రశాంతతను కలిగిస్తుందా?

కోరిక సమన్వయంగా ఉందని అనిపిస్తేనే, దానిని బలపరచండి.

మీరు దాన్ని ఇప్పటికే జీవిస్తున్నట్లు దృశ్యమానం చేసుకోండి. అది తెచ్చే ఆనందం, ప్రశాంతత మరియు తృప్తిని అనుభూతి చెందండి.

**నిర్ధారించండి:** "నేను ఈ కోరికను సమతుల్యత మరియు జ్ఞానంతో నా జీవితంలోకి స్వాగతిస్తున్నాను."

కోరిక అసమతుల్యంగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తే, దాన్ని సవరించండి.

దానిని మీ వ్యక్తిగత అభివృద్ధి మరియు విశ్వ సామరస్యం రెండింటికీ సేవ చేసేలా పరివర్తన చేయండి.

**నిర్ధారించండి:** నా ఉన్నత శ్రేయస్సుకు సరిపోయే కోరికను నేను ఎంచుకుంటున్నాను."

### 🎨 దశ 4: శరణాగతి మరియు నమ్మకం (5 నిమిషాలు)

లోతైన శ్వాస తీసుకోండి మరియు కోరికను విశ్వంలోకి విడుదల చేయండి.

అది ఎలా, ఎప్పుడు వ్యక్తమవుతుందనే ఆసక్తిని వదిలేయండి.

**నిర్ధారించండి:** "నాకు రావలసినది సరైన సమయంలో వస్తుందని నేను విశ్వసిస్తున్నాను."

కొద్ది సేపు మౌనంగా కూర్చోని, నిశ్శబ్దమైన అవగాహనలో విశ్రాంతి పొందండి.

### దశ 5: ధ్యానాన్ని ముగించడం (2-3 నిమిషాలు)

మీ ఎరుకను నెమ్మదిగా మీ శరీరానికి తిరిగి తీసుకురండి.

వేళ్లు మరియు కాళి వేళ్లను కదిలించండి, సున్నితంగా సాగదీయండి.

చివరిలో ఒక లోతైన శ్వాస తీసుకోండి మరియు నెమ్మదిగా కళ్ళు తెరవండి.

కృతజ్ఞతను వ్యక్తం చేయండి - మౌనంగా లేదా బిగ్గరగా: "నేను సంపూర్ణుడిని. నేను సమతుల్యంగా ఉన్నాను. నేను సదా తెరవబడిన మనస్సు మరియు హృదయంతో సమృద్ధిమయ జీవితాన్ని స్వీకరిస్తున్నాను, నేను అనంత అవకాశాలను అందుకోవడానికి సదా సిద్ధంగా ఉన్నాను."

### సంపూర్ణ సమన్వయం

\* ఈ సమతుల్యతను మీ రోజువారీ జీవనంలో కొనసాగించండి. ఎంపిక చేయాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడినప్పుడల్లా, ఆగి పరిశీలించండి: నేను జీవాత్మ, ఆత్మ, లేదా పరమాత్మ నుండి పనిచేస్తున్నానా?

\* మీ కోరికలపై నమ్మకం ఉంచండి - సమతుల్య స్థితి నుండి ఎన్నుకున్నప్పుడు అవి సహజంగా వికసిస్తాయి.

\* ప్రవాహంలో జీవించండి - పాజిటివ్, నెగటివ్, మరియు న్యూట్రల్ శక్తుల నృత్యాన్ని వ్యతిరేకించకుండా స్వీకరించండి.

\* ఈ ధ్యానాన్ని క్రమం తప్పకుండా చేయడం ద్వారా, మీరు మీలోని మరియు విశ్వంలోని అన్ని అంశాలకు మీ అనుబంధాన్ని గాఢతరం చేసుకుంటారు, మరింత స్పష్టత, సామరస్యం మరియు లక్ష్యంతో జీవిస్తారు.



### జీవాత్మ, ఆత్మ, పరమాత్మలను సమతుల్యం చేయడం & కోరికను ఎన్నుకోవడం కోసం నిర్ధారణలు

సమతుల్యతతో, స్పష్టతతో, మరియు విశ్వ ప్రవాహంతో సమన్వయం కావడానికి, ఈ నిర్ధారణలను ప్రతిరోజూ ధ్యాన సమయంలో, లేదా నిర్ణయాలు తీసుకునేటప్పుడు ఉపయోగించండి.

#### జీవాత్మ కోసం నిర్ధారణలు

- ◆ నేను ఈ దేహం మరియు మనస్సు కంటే గొప్పవాడినని తెలుసుకుంటూనే, నా ప్రత్యేకమైన అస్తిత్వాన్ని గౌరవిస్తున్నాను.
- ◆ నేను పొందే ప్రతి అనుభవం నా ఉన్నతమైన ఆత్మ వైపు నాకు మార్గం చూపే ఒక పాఠం.
- ◆ నా ప్రయాణంలో భాగంగా నా బలాలు మరియు బలహీనతలను రెండింటినీ నేను అంగీకరిస్తున్నాను.
- ◆ నా కోరికలను ఎరుక మరియు జ్ఞానంతో స్వీకరిస్తున్నాను.
- ◆ నేను ఆనందంతో మరియు విశాల హృదయంతో ఈ జీవిత ప్రయాణాన్ని స్వీకరిస్తూ, ప్రతి అనుభవం ద్వారా నేర్చుకుంటూ, ఎదుగుతూ ముందుకు సాగుతున్నాను

#### ఆత్మ కోసం నిర్ధారణలు

- ◆ నేను ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, మరియు గుర్తింపుకు అతీతమైన నిశ్శబ్ద సాక్షిని.
- ◆ నేను జీవితంతో సంపూర్ణంగా వ్యవహరిస్తూనే, నిశ్చలత్వంలో కేంద్రీకృతమై ఉంటున్నాను.
- ◆ నా అంతర్గత జ్ఞానం, నా అత్యున్నత సత్యం వైపు నన్ను నడిపిస్తున్నదని నేను నమ్ముతున్నాను.
- ◆ నేను రాగ-ద్వేషాల నుండి విముక్తుడను అయినప్పటికీ, ప్రస్తుత క్షణంలో సంపూర్ణంగా పాల్గొంటున్నాను.

◆ నాలోని అన్ని భాగాలను నేను సమన్వయం చేసుకుంటున్నాను - మనస్సు, దేహం, హృదయం మరియు ఆత్మ.

### పరమాత్మ కోసం నిర్ధారణలు

- ◆ నేను అనంతమైన, రూపరహితమైన, మరియు ఎల్లప్పుడూ ఉన్న చైతన్యంతో ఒకటిగా ఉన్నాను.
- ◆ సమస్త విశ్వం నాలోనే ఉంది, మరియు నేను దాని లయతో సునాయాసంగా ప్రవహిస్తున్నాను.
- ◆ అంతా జరగాల్సిన విధంగానే జరుగుతోందని విశ్వసిస్తూ, నేను దైవ బుద్ధికి పూర్తిగా లొంగిపోతున్నాను.
- ◆ నా చుట్టూ ఉన్న ప్రతి దానిలోనూ, ప్రతి ఒక్కరిలోనూ నేను దైవాన్ని చూస్తున్నాను.
- ◆ నాలో నిశ్చలత మరియు విస్తరణ ఎల్లప్పుడూ ఉంటున్నాయి.

### పాజిటివ్, నెగటివ్, & న్యూట్రల్ శక్తులను సమతుల్యం చేయడం కోసం నిర్ధారణలు

- ◆ నా వికాసంలో చీకటి-వెలుగులను అవసరమైన శక్తులుగా భావించి రెండింటినీ సమానంగా ఆహ్వానించి గౌరవిస్తున్నాను.
- ◆ కష్టాలను వ్యతిరేకించకుండా, వాటిని జ్ఞానంగా పరివర్తన చేస్తున్నాను.
- ◆ నేను లేబుల్స్ కు (గుర్తింపులకు) అతుక్కోవడాన్ని విడిచిపెట్టాను - ఏదీ మంచి కాదు, చెడు కాదు, అది కేవలం అలా ఉంది అంతే.
- ◆ నేను తటస్థతను అన్ని అనుభవాల కేంద్ర బిందువుగా స్వీకరిస్తున్నాను.
- ◆ జీవితంలో ఎలాంటి పరిస్థితులు ఎదురైనా సరే, నేను స్థిరంగా మరియు ప్రశాంతంగా ఉంటున్నాను.

### కోరికలను ఎన్నుకోవడం & సమన్వయం చేయడం కోసం నిర్ధారణలు

- ◆ నా కోరికలు సమతుల్యత, స్పష్టత, మరియు జ్ఞానం యొక్క స్థలం నుండి ఉద్భవిస్తున్నాయి.
- ◆ నా ఆత్మ యొక్క ఉన్నత ఉద్దేశంతో సమన్వయమైన కోరికలను మాత్రమే నేను ఎంచుకుంటున్నాను.
- ◆ నాకు రావలసినది సరైన సమయంలో వస్తున్నదని విశ్వంపై నమ్మకాన్ని ఉంచుతున్నాను.

◆ ఫలితాలను నియంత్రించాల్సిన అవసరాన్ని విడుదల చేసి, విషయాలు సహజంగా ప్రవహించడానికి అనుమతిస్తున్నాను.

◆ ఇప్పుడు నా వద్ద ఉన్నదానికి కృతజ్ఞతతో ఉంటూ, రాబోయే దానికి తెరిచి ఉంటున్నాను.

### శరణాగతి & నమ్మకం కోసం నిర్ధారణలు

◆ నేను ఉండవలసిన స్థానంలోనే సరిగ్గా ఉన్నాను, అలాగే ప్రతిదీ పరిపూర్ణంగా వికసిస్తోంది.

◆ నేను ప్రతిఘటనను వదిలివేసాను అలాగే జీవితం నా ద్వారా సునాయాసంగా ప్రవహించడానికి అనుమతిస్తున్నాను.

◆ పూర్తి చిత్రం కనిపించకపోయినా నేను ప్రక్రియపై నమ్మకం ఉంచుతున్నాను.

◆ నేను అల మరియు సముద్రం రెండూ - నేను పరిమిత జీవంతో కదులుతూనే అనంతంగా మరియు నిశ్చలంగా ఉంటున్నాను.

◆ నేను ఈ క్షణంలో సంపూర్ణంగా, పరిపూర్ణంగా మరియు ప్రశాంతంగా ఉన్నాను.

### ఈ నిర్ధారణలను ఎలా ఉపయోగించాలి

✓ ధ్యానం లేదా ఆత్మవిమర్శ సమయంలో వాటిని ప్రతిరోజూ పఠించండి.

✓ వాటి శక్తిని బలపరచడానికి ఒక డైరీలో రాయండి.

✓ ఎంపికలు చేసేటప్పుడు లేదా సవాళ్లను ఎదుర్కోసేటప్పుడు వాటిని మంత్రాలుగా ఉపయోగించండి.

✓ పూర్తి అవగాహన మరియు నమ్మకంతో వాటిని బిగ్గరగా పఠించండి.

ఈ సత్యాలను నిర్ధారించడం ద్వారా, మీరు జీవాత్మ, ఆత్మ, మరియు పరమాత్మను మీలో విలీనం చేసుకుంటున్నారు, అదే సమయంలో పాజిటివ్, నెగటివ్, మరియు న్యూట్రల్ శక్తుల మధ్య సంపూర్ణ సమతుల్యతను కాపాడుతున్నారు. 🌱 🌀

\*\*\*\* ఈ 16.66% సాధన చేసి, వ్యతిరేకాల మధ్యలో సమన్వయం ఏర్పరచడంలో నిష్ణాతులవ్వాలంటే, మీరు దివ్యమానవుడు పుస్తకం తప్పకుండా చదివి అర్థం చేసుకోవాలి. కనుక దివ్యమానవుడు పుస్తకం చదవడానికి ఈ లింక్ ను క్లిక్ చేయండి..

<https://darmam.com/mobileview.html>