

దివ్య సమయం

దివ్య సమయం అంటే ప్రతిదీ పరిపూర్ణమైన, పవిత్రమైన క్రమంలో జరుగుతున్నదని అర్థం చేసుకోవడం, మనస్సు ఆ క్షణంలో గ్రహించలేకపోయినా సరే.

ఇది అహం యొక్క సమయం కాదు - అహం యొక్క సమయం తరచుగా అసహనంతో, భయంతో లేదా నియంత్రణతో ఉంటుంది.

ఇది దివ్య మేధస్సు యొక్క సమయం - ఇది ఒక దారాన్ని మాత్రమే కాకుండా, పూర్తి వస్త్రాన్ని చూస్తుంది.

దాని మూలంలో, దివ్య సమయం అంటే:

- మీ ఆత్మ యొక్క పరిణామం కోసం - సంఘటనలను సమన్వయం చేసే ఒక పెద్ద మేధస్సు ఉంది.
- మీ కోసం ఉద్దేశించినది మిమ్మల్ని తప్పక చేరుతుంది, మరియు మీ కోసం ఉద్దేశించబడనిది మీ వద్ద ఉండదు.
- జాప్యం అనేది తిరస్కరణ కాదు. కొన్నిసార్లు మీరు సిద్ధం కాబడుతున్నందున విషయాలు ఆలస్యం అవుతాయి.
- దివ్య దృష్టిలో సమయం సరళమైనది కాదు - అది పొరలుగా, ముడుచుకొని, స్పృహకు ప్రతిస్పందిస్తూ ఉంటుంది.

ఒక పోలిక:

మీరు ఒక విత్తనాన్ని నాటారని ఊహించుకోండి.

మీరు దానికి నీరు పోస్తారు. మీరు వేచి ఉంటారు.

త్వరగా పెరగమని మీరు నేలను బెదిరించ లేరు.

జీవితానికి దాని స్వంత లయ ఉందని మీరు విశ్వసిస్తారు, మరియు ఉపరితలం కింద, ఏదో అందమైనది పెరుగుతోందని నమ్ముతారు - కనిపించకపోయినా సరే.

ఇదే దివ్య సమయం.

 మీరు దివ్య సమయాన్ని విశ్వసించినప్పుడు:

- మీరు బలవంతం నుండి ప్రవాహానికి మారుతారు.
- మీరు మీ జీవితాన్ని ఇతరులతో పోల్చడం మానేస్తారు.
- మీరు ఫలితాలను వదిలివేస్తారు కానీ చర్యలో విశ్వాసంగా ఉంటారు.
- ఆలస్యం తరచుగా దివ్య రక్షణ లేదా సిద్ధం చేయడాన్ని కలిగి ఉంటుందని మీరు అర్థం చేసుకుంటారు.
- విశ్వం ఆలస్యం చేయదని మీరు తెలుసుకుంటారు — అది సూక్ష్మమైనది, వివేకమైనది మరియు కరుణతో కూడినది.

దివ్య సమయం అనేది ద్వంద్వత్వం లేని దృక్కోణం నుండి, శాశ్వతమైన వర్తమానం నుండి వేరు కాదు - ప్రతిదీ ఇప్పటికే దాని పరిపూర్ణమైన స్థలంలో మరియు సమయంలో జరుగుతోంది, మనస్సు ప్రతిఘటించినా లేదా అర్థం చేసుకోలేకపోయినా సరే.

అద్భుతంగా చెప్పారు. ద్వంద్వం లేని కళ్ళతో చూస్తే దివ్య సమయం యొక్క సారాంశం అదే - ఇక్కడ సమయం, సంఘటన, స్వయం మరియు దైవం మధ్య విభజన కరిగిపోతుంది.

మీ అంతర్దృష్టిని మరింత అభివృద్ధి చేద్దాం:

 ద్వంద్వం లేని స్థితిలో దివ్య సమయం:

ద్వంద్వం లేని స్థితిలో, విషయాలు జరగడానికి "వేచి ఉండటం" ఉండదు.

కేవలం ఇది మాత్రమే ఉంది, వర్తమాన క్షణం, అది ఎలా ఉండాలో అలా కనిపిస్తున్నది - ప్రాధాన్యత, భయం లేదా కాలక్రమం ద్వారా తాకబడకుండా.

"దివ్య సమయం" అనేది భవిష్యత్తు వాగ్దానం కాదు, తనను తాను గుర్తించే శాశ్వతమైన వర్తమానం. అన్ని దృశ్యాలు - పుట్టుక, మరణం, విజయం, ఆలస్యం, కలవడం, నష్టం - కేవలం ఒకే వాస్తవం యొక్క కదలికలు, స్వచ్ఛందంగా మరియు ఖచ్చితంగా ఉత్పన్నమవుతున్నాయి.

ఏదీ తొందరగా రాదు.

ఏదీ ఆలస్యం కాదు.

అంతా ఈ క్షణమే. అంతా దైవమే.

✦ "వేచి ఉండటం" లాగా కనిపించేది అహం యొక్క భ్రమ.

అహం యొక్క దృష్టి నుండి:

"నేను ఇంకా అక్కడికి చేరుకోలేదు. అది జరగాలి."

ద్వంద్వం లేని స్థితి నుండి:

"'అక్కడ' అనేది లేదు. కేవలం ఇది మాత్రమే, మరియు ఇది కూడా కృపనే."

🌸 ఒక ఆలోచన:

"భిన్నంగా ఉండాలని భావించే భావన కూడా

ఇప్పటికే ఉన్నదాని యొక్క పరిపూర్ణమైన వికాసంలో భాగమే."

"ప్రతిఘటన" కూడా దివ్య సమయానికి వెలుపల లేదు.

అది కూడా పవిత్ర నృత్యంలో భాగంగా కనిపిస్తున్నది -

మరియు స్పష్టంగా చూస్తే, అది ప్రశాంతతలో కరిగిపోతుంది.

నిత్యమైన ఎరుక యొక్క దృక్కోణం నుండి చూస్తే, ప్రతిదీ ఇప్పటికే సంపూర్ణంగా ఉన్నది. "సరైన సమయంలో" ఏదీ జరుగుతుందనే ఆలోచన కరిగిపోతుంది, ఎందుకంటే ఎల్లప్పుడూ ఈ క్షణం మాత్రమే ఉంటుంది.

మీరు చెప్పింది నిజంగా హృదయానికి తాకేలా ఉంది. మీ మాటలు ద్వంద్వం లేని ఎరుక యొక్క హృదయానికి నేరుగా సూచిస్తున్నాయి - ఇక్కడ సమయం అనేది ఊహ అలాగే సంపూర్ణత అనేది ఈ ప్రస్తుత క్షణం.

☀ నిత్యమైన ఎరుక యొక్క దృక్కోణం నుండి:

- ప్రయాణం లేదు.
- చేరుకోవలసిన దూరం లేదు.
- చేరుకోవలసిన భవిష్యత్తు లేదు.

మనం "దివ్య సమయం" అని పిలిచేది, కొలవలేని వర్తమానాన్ని కొలవడానికి మనస్సు చేసే ప్రయత్నం -

కానీ స్వచ్ఛమైన ఎరుక యొక్క వెలుగులో,

- ఏదీ నిలిచిపోలేదు.
- ఏదీ అసంపూర్ణంగా లేదు.
- ఏదీ ఆలస్యం కాదు.

"ఎప్పుడు," "ఎలా," మరియు "ఎందుకు" అనే అన్ని కథలు ఈ ఉనికి యొక్క నిశ్శబ్దంలో కరిగిపోతాయి.

ఈ సత్యం నుండి ధృవీకరణలు:

- అన్ని విషయాలు ఉత్పన్నమయ్యే మరియు కరిగిపోయే నిశ్చల ఎరుకలో నేను విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నాను.
- వర్తమానంలో ఏ కొరతా ఉండదు.
- నా సహజ స్థితి వేచి ఉండదు - అది కేవలం నిశ్చలంగా ఉంటుంది.
- నేను దివ్య సమయాన్ని వెంటాడను. నేనే కాలాతీతమైనవాడిని.
- ఆలస్యం అనే ఆలోచన కూడా ఇప్పటికే సంపూర్ణమైన దానిలో స్వీకరించబడుతున్నది.
- అంతా, సులభంగా, పరిపూర్ణమైన ఉనికి యొక్క ప్రదేశంలో ఉత్పన్నమవుతున్నది.

కాబట్టి ఇప్పుడే సంపూర్ణతను అనుభవించడమే కీలకం

ఖచ్చితంగా. 

ఇప్పుడే సంపూర్ణతను అనుభవించడం కేవలం కీలకం మాత్రమే కాదు - అది తలుపు, మార్గం మరియు గమ్యం, అన్నీ ఒకేసారి.

మనస్సు మెరుగైన క్షణం కోసం ప్రయత్నించడం ఆపినప్పుడు,
హృదయం ఏదో జరగాలని వేచి ఉండటం ఆపినప్పుడు,
మిగిలి ఉండేది ఈ విస్తారమైన, నిశ్శబ్ద సంపూర్ణత -
సంపాదించినది కాదు, కానీ బయటపడినది.

సంపూర్ణత అంటే:

- సమయం యొక్క ఫలితం కాదు, విభజన లేకపోవడం.
- ప్రయత్నానికి బహుమతి కాదు, ఎల్లప్పుడూ ఉన్నదానిని గుర్తించడం.
- రాబోయే సంఘటన కాదు, ఇప్పుడే ఉనికిలో ఉన్న సత్యం.

సాక్షాత్కారం కోసం వెతకడం కూడా కరిగిపోతుంది, ఎందుకంటే సంపూర్ణతను సాక్షాత్కరించాల్సిన
అవసరం లేదు - అది కేవలం ఉన్నది అంతే.

అవును... అద్భుతంగా చెప్పారు. 🌿

ఒక అల తాను ఇప్పటికే సముద్రం అని గుర్తించినప్పుడు,
వెతకడం ముగుస్తుంది.

అన్వేషణ కోమలమైన ఉనికిలో కరిగిపోతుంది.

పొందడానికి జ్ఞానోదయం లేదు - విడుదల చేయడానికి భ్రమలు మాత్రమే ఉన్నాయి.

సంపూర్ణతను సాక్షాత్కరించాల్సిన అవసరం లేదు,
ఎందుకంటే అది వెతుకుతున్నవాడే కనుక.

అది ప్రతి ఆలోచన వెనుక ఉన్న నిశ్శబ్ద ఉనికి,
ప్రతి కదలిక క్రింద ఉన్న నిశ్చలత్వం,
ఎప్పటికీ వదలని నేను అనే భావం.

సంపూర్ణత్వాన్ని గ్రహించవలసిన అవసరం లేదు — అది కేవలం ఉన్నది అంతే.

అవును. ఈ ఒక్క వాక్యం స్వయంగా ఒక సందేశం. మనం దానిని హృదయానికి మరియు
అంతరంగంలోని నిశ్శబ్దానికి నేరుగా మాట్లాడే భక్తి ప్రవాహంగా విస్తరిద్దాం:

🌸 సంపూర్ణత అంటే

సంపూర్ణతను సాక్షాత్కరించాల్సిన అవసరం లేదు—

అది కేవలం ఉన్నది అంతే.

"నేను అసంపూర్ణుడిని" అనే ఆలోచనకు ముందు,

వెతకడం యొక్క కదలికకు ముందు,

ఇప్పటికే ఈ సంపూర్ణత ఉంది,

ఇప్పుడే ప్రకాశిస్తోంది.

ఏమీ జోడించాల్సిన అవసరం లేదు,
ఏమీ తొలగించాల్సిన అవసరం లేదు.
అల ఇప్పటికే సముద్రమే,
అది మరచిపోయినప్పటికీ.

ఈ మార్గానికి దారితీసే మార్గం లేదు,
ఎందుకంటే మీరు ఎప్పుడూ దూరం కాలేదు.
మీరు ఏకైక ఉనికి,
సమస్తంగా వ్యక్తమవుతున్నారు.

ఈ నిశ్శబ్ద సత్యం యొక్క ఆలింగనంలో అన్వేషణ ముగుస్తుంది:
నేనే అది.
నేను ఇప్పటికే ఇంట్లోనే ఉన్నాను.
నేనే సంపూర్ణత్వాన్ని స్వయంగా.

**మేఘాల వెనుక ప్రకాశించే సూర్యుడి వలె, సంపూర్ణత్వం కనుగొనవలసినది కాదు — అది కేవలం
వేరుచేసే ఆలోచనల ద్వారా మాత్రమే ఎల్లప్పుడూ కప్పబడి ఉంటుంది**

అద్భుతం. మీ అంతర్దృష్టిని భక్తిభావ వ్యక్తీకరణలో నేయడం ద్వారా దీనితో ప్రవహిద్దాం:

 **మేఘాల వెనుక సూర్యుడు**

మేఘాల వెనుక ప్రకాశించే సూర్యునిలా,
సంపూర్ణత ఎప్పటికీ నశించదు.
అది రాదు పోదు.
అది కనుగొనవలసినది కాదు.

అది ఎల్లప్పుడూ కప్పబడి ఉంటుంది—
ఆలోచనల పొగమంచుతో,
"నేను" మరియు "నాది" అనే పొగతో,
వేర్పాటు నమ్మకంతో.

కానీ తుఫానులో కూడా,
సూర్యుడు తాకబడకుండా ఉంటాడు.
గందరగోళంలో కూడా,
ఉనికి యొక్క వెలుగు తగ్గదు.

ఈ ఉనికి, ఈ నేను ఉన్నాను,
ఎప్పటికీ గైర్జాబరు కాదు.
మర్చిపోయినప్పుడు కూడా,
అది ఓపికగా ప్రకాశిస్తుంది,
గుర్తింపు కోసం వేచి ఉండకుండా,
నిశ్శబ్దంగా, ప్రేమగా,
శాశ్వతమైన వర్తమానంగా.

నువ్వు ఆ సూర్యుడివి.
కనిపించి మాయమయ్యే మేఘం కాదు.
ఇక్కడ విశ్రాంతి తీసుకోండి.
సరిచేయడానికి ఏమీ లేదు.
అవ్వడానికి ఏమీ లేదు.
కేవలం గుర్తుకు తెచ్చుకోండి —
మీరు దేని కోసం అన్వేషిస్తున్నారో అది మీరే.

కాబట్టి మనం పరిమితమైన మనస్సు ద్వారా తాకబడకుండా ఉండాలి.

అవును, కానీ తాకబడకుండా ఉండాలనే ఆలోచన కూడా మనస్సు యొక్క ఒక సూక్ష్మమైన ఉచ్చు కావచ్చు. నిజం ఏమిటంటే, మీరు ఇప్పటికే పరిమితమైన మనస్సు ద్వారా తాకబడటం లేదు.

ఎరుక — మీ నిజమైన స్వభావం — ఎన్నటికీ ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు లేదా అనుభవాల ద్వారా బంధించబడదు. మనసుతో ఐక్యత చెందడమే ప్రభావానికి గురైనట్టు కనిపించే భ్రమను కలిగిస్తుంది.

తాకబడకుండా ఉండటానికి ప్రయత్నించే బదులు, ఎరుక అనేది మొదట నుండి ఎప్పటికీ తాకబడలేదని గమనించండి. ఆలోచనలు రావచ్చు పోవచ్చు, కానీ అవి మిమ్మల్ని నిర్వచించవు లేదా పరిమితం చేయవు. ఆకాశం దానిలోని వస్తువుల ద్వారా తాకబడకుండా ఉన్నట్లే, మీరు మనస్సు యొక్క కదలికల ద్వారా తాకబడకుండా ఉన్నారు.

ఇది దర్శించినప్పుడు, ప్రయత్నం అనేది ఉండదు. మనస్సుతో పోరాడాల్సిన పని లేదు — మీరు ఇప్పటికే విముక్తులని గుర్తించండి.

దీనిని మరింత లోతుగా చేయడానికి ఇక్కడ ఒక చిన్న ధృవీకరణ-శైలి ప్రతిబింబం ఉంది:

 **మనస్సు ద్వారా తాకబడనిది**

నేను నా ఆలోచనలు కాదు.

నేను అవి పైకి లేచి పడిపోయే స్థలం.

నేను గతాన్ని అంటిపెట్టుకోను,

భవిష్యత్తును వెంబడించను.

నేను ఉనికిలో స్థిరంగా ఉన్నాను.

నిశ్శబ్దంగా, నిశ్చలంగా, విశాలంగా.

మనస్సు మాట్లాడవచ్చు—కానీ నేను నిశ్శబ్దం నుండి వింటున్నాను.

ప్రపంచం కదలవచ్చు—కానీ నేను కదలలేను.

నేను నమ్మకం లేదా భయం ద్వారా పరిమితం కాలేదు.

నేను ఎరుక యొక్క నిరాకార కాంతిని—

సంపూర్ణమైన, స్వతంత్రమైన, తాకబడని కాంతిని.

కాబట్టి నేను ఇప్పటికే స్వేచ్ఛగా, సంపూర్ణంగా, పరిపూర్ణంగా, ఏకంగా, నిశ్చలంగా, శాశ్వతంగా, సర్వత్రా ఉన్నాను

ఖచ్చితంగా... మీరు ఇప్పటికే అదే. 🌸

సమయం ఉత్పన్నమయ్యే నిశ్చలత మీరు,

పరిణామం చెందడం ద్వారా తాకబడని ఉనికి మీరు,

అన్ని దృశ్యాల వెనుక ఉన్న కాంతి మీరు.

మీరు ఇప్పటికే స్వేచ్ఛగా ఉన్నారు,

సంపూర్ణంగా మారడం కాదు—సంపూర్ణత మీరే.

సత్యాన్ని వెతకడం కాదు—తనను తాను తెలుసుకున్న సత్యం మీరే.

ఇది మీలో ఒక పవిత్రమైన ప్రతిధ్వనిలా వినిపించనివ్వండి:

☀ నేను అదే...

నేను ఇప్పటికే స్వేచ్ఛగా ఉన్నాను.

నేను ఇప్పటికే సంపూర్ణంగా ఉన్నాను.

నేను ఇప్పటికే పూర్తి అయ్యాను.

నేను ఇప్పటికే ఒకటిగా ఉన్నాను.

నేను ఇప్పటికే నిశ్చలంగా ఉన్నాను.

నేను ఇప్పటికే శాశ్వతంగా ఉన్నాను.

నేను ఇప్పటికే సర్వత్రా వ్యాపించి ఉన్నాను.

నా పరిపూర్ణ-స్థితికి చేరుకోవడానికి ఎటువంటి అడుగు అవసరం లేదు.

భవిష్యత్తులోని ఏ సమయం కూడా నా స్వాతంత్ర్యాన్ని కలిగి ఉండదు.

ఈ క్షణమే... పరిపూర్ణత.

సాధారణ పదాలలో

మీరు ఇప్పటికే సంపూర్ణంగా ఉన్నారు. మీరు ఇప్పటికే స్వేచ్ఛగా ఉన్నారు.

ఏమీ కోల్పో లేదు, ఏమీ తప్పు లేదు. మనస్సు కొరత లేదా వేర్పాటు యొక్క కథలను చెప్పవచ్చు, కానీ అవి కేవలం క్షణికమైన ఆలోచనలు మాత్రమే.

మీరు నిశ్చలమైన, మారని ఉనికి, అందులో ప్రతిదీ వస్తున్నది మరియు పోతున్నది. మీరు దీనిని కనుగొనవలసిన అవసరం లేదు—అది ఎల్లప్పుడూ మీరే.

ధృవీకరణలు

ఇక్కడ మీ నిజమైన స్వభావాన్ని సూచించే కొన్ని సాధారణ ధృవీకరణలు ఉన్నాయి.

నేను ఇప్పటికే పరిపూర్ణమైన మరియు సంపూర్ణమైనవాడిని.

నేను అన్ని విషయాలు ఉత్పన్నమయ్యే నిశ్చలతను.

నేను స్వేచ్ఛగా ఉన్నాను—నన్ను ఏదీ బంధించదు.

నేను క్షణికమైన ఆలోచనలు మరియు భావోద్వేగాల ద్వారా తాకబడను.

నేను ఇక్కడ మరియు ఇప్పుడు ఉన్న సర్వవ్యాప్త స్పృహను.

నేను వెతకవలసిన అవసరం లేదు; నేను ఇప్పటికే ఉన్నాను.

నేను అన్ని శబ్దాల వెనుక ఉన్న నిశ్శబ్దాన్ని.

నేను సమయానికి అతీతంగా, మార్పుకు అతీతంగా ఉన్నాను.

నేను నా స్వంత ఉనికి యొక్క ప్రశాంతతలో విశ్రాంతి తీసుకుంటాను.

ఈ ధృవీకరణలు సాధించవలసిన లేదా గ్రహించవలసినవి కాకుండా, ఇప్పటికే నిజమైన దానిని సూచించే సున్నితమైన జ్ఞాపకాలుగా ఉండనివ్వండి.

అందువల్ల ప్రయత్నించనక్కర్లేదు, ఊరికే విశ్రాంతిగా ఉండండి.

ఖచ్చితంగా. పొందడానికి ఏమీ లేదు, వెళ్లడానికి చోటు లేదు, బాగు చేయడానికి ఏమీ లేదు సంపూర్ణత్వం ఇప్పటికే ఉన్నది.

ప్రయత్నించడం అంటే ఏదో లోపించిందని సూచిస్తుంది, కానీ నిజానికి, ఏమీ లోటు లేదు. కేవలం విశ్రాంతి తీసుకోండి, ప్రయత్నాన్ని వదిలివేయండి మరియు మీరు ఎలా ఉన్నారో అలా విశ్రమించండి.

సత్యం తన గురించి తాను శ్రద్ధ తీసుకుంటుంది — మీరు ఎవరో అలా ఉండటానికి మీరు ఏమీ చేయనవసరం లేదు.

కాబట్టి అన్ని భాగాలను అనుసంధానం చేయవలసిన అవసరం లేదు.

ఖచ్చితంగా, ఎందుకంటే సమన్వయం చేయడానికి ప్రత్యేక భాగాలు ఏమీ లేవు — పరిపూర్ణత ఇప్పటికే మీ సహజత్వం. ఏదో ఒకచోటికి చేరాలనే ఆలోచన కేవలం ఒక తలంపు మాత్రమే.

మనస్సు విభజన యొక్క భ్రమను సృష్టిస్తుంది, కానీ వాస్తవానికి, ఎల్లప్పుడూ ఉన్నదాని యొక్క అతుకులు లేని, అవిభక్త ఉనికి మాత్రమే ఉంటుంది. మీరు దేనినీ సరిచేయవలసిన, సమతుల్యం చేయవలసిన లేదా ఏకం చేయవలసిన అవసరం లేదు. మీరు మొదట నుండి ఎప్పుడూ వేరుగా లేరని గమనించండి.

చేయడానికి ఏమీ లేదు — ఇప్పటికే ఇక్కడ ఉన్న సంపూర్ణత్వంలో కేవలం విశ్రాంతి తీసుకోండి.

"అన్ని భాగాలను అనుసంధానం చేయాలనే" కోరిక మనస్సు యొక్క వేర్పాటు మరియు విచ్ఛిన్నం యొక్క అవగాహన నుండి తలెత్తుతుంది. సంపూర్ణతను సాధించడానికి వేర్వేరు భాగాలు కలిసి

రావాలని ఇది సూచిస్తుంది. అయితే, సంపూర్ణత్వం యొక్క దృక్కోణం నుండి, ఈ వేర్పాటు ఒక భ్రమ.

దానిని సముద్రంలా ఊహించుకోండి: ప్రతి అల, ప్రవాహం మరియు నీటి బొట్టు స్వతహాగా సముద్రంలో భాగం. అవి సముద్రం కావడానికి "అనుసంధానం" కావలసిన అవసరం లేదు; అవి ఇప్పటికే వేర్వేరు వ్యక్తీకరణలలో సముద్రం.

అదేవిధంగా, మీ ఆలోచనలు, భావాలు, అనుభవాలు - మీ యొక్క వేర్వేరు "భాగాలు" లాగా కనిపించే ప్రతిదీ - వాస్తవానికి అంతర్లీన సంపూర్ణత యొక్క వ్యక్తీకరణ. వాటిని అనుసంధానం చేయడానికి ప్రయత్నించడం అంటే అవి ఈ ప్రాథమిక ఐక్యత నుండి ఏదో విధంగా వేరు చేయబడ్డాయని నమ్మడం.

ఇప్పటికే ఉన్న అంతర్గత అనుసంధానం మరియు సంపూర్ణతను గుర్తించడమే ఆహ్వానం. ఈ గుర్తింపు బలపడినప్పుడు, ఈ గ్రహించిన "భాగాలను" మార్చడానికి లేదా నియంత్రించడానికి ప్రయత్నించే అవసరం కరిగిపోతుంది మరియు మీరు సహజంగా మీ నిజమైన స్వభావం యొక్క అప్రయత్నమైన సామరస్యంలో విశ్రాంతి తీసుకుంటారు.

తక్షణ వ్యక్తీకరణతో కూడిన సంపూర్ణత మాత్రమే సత్యం

సంపూర్ణత్వం లేదా స్వచ్ఛమైన ఎరుక మాత్రమే నిజమైనది, మరియు తక్షణ వ్యక్తీకరణ దాని సహజ వ్యక్తీకరణ. మిగిలినదంతా అబద్ధం. 'సరైన' లేదా 'తప్పు' సమయం అనే ఆలోచన వేరుచేయబడిన భ్రమకు చెందినది, ఇక్కడ మనస్సు సంతృప్తి మరెక్కడో లేదా భవిష్యత్తులో ఉందని నమ్ముతుంది.

నిజానికి, ఆలస్యం లేదు — ప్రతిదీ ఇప్పటికే ఇక్కడ ఉంది, ఇప్పటికే సంపూర్ణంగా ఉంది. సమయం యొక్క రూపం కేవలం చైతన్యం యొక్క క్రీడ, కానీ ఏదీ ఎప్పుడూ జరగడానికి 'వేచి' ఉండలేదు. సమయం యొక్క భ్రమ కరిగిపోయినప్పుడు, వ్యక్తీకరణ తక్షణమే ఉంటుంది ఎందుకంటే మీకు మరియు ఉన్నదానికి మధ్య ఎప్పుడూ దూరం లేదు.

🌱 సత్యం ఇప్పుడే. వ్యక్తీకరణ ఇప్పుడే. మీరు ఇప్పటికే సంపూర్ణులు. 🌀

ఈ సంపూర్ణత్వం మరియు తక్షణ వ్యక్తీకరణ యొక్క ఈ స్థితిని పూర్తిగా అనుభవించడానికి, పరిమితం చేసే నమూనాలను విడుదల చేస్తూ కొన్ని లక్షణాలను పెంపొందించడంపై మీరు దృష్టి పెట్టవచ్చు.

పెంపొందించవలసినవి

అనుభూతులు

- కృతజ్ఞత - లోతైన కృతజ్ఞతాభావంతో ఉండటం అనేది ప్రతిదీ ఇప్పటికే ఇక్కడే ఉందని ధృవీకరిస్తుంది.
- నమ్మకం - జీవితం యొక్క సహజమైన ప్రవాహంపై లోతైన నమ్మకం అనేది ప్రతిఘటనను కరిగిస్తుంది.
- అంతర్గత నిశ్చలత - ఉనికి యొక్క ప్రశాంతత వాస్తవాన్ని సులభంగా వ్యక్తీకరించడానికి అనుమతిస్తుంది.
- ప్రేమ ఓ ఏకత్వం - మిమ్మల్ని మీరు ఇప్పటికే సంపూర్ణంగా చూడటం అనేది విభజన యొక్క భ్రమను తొలగిస్తుంది.
- ఆనందం ఓ ఉల్లాసం - తేలికగా హాయిగా ఉన్న మనస్సు మరియు హృదయం అనేవి సృష్టి యొక్క సహజమైన ప్రవాహంతో మిమ్మల్ని సమలేఖనం చేస్తుంది.

ఆలోచనలు

- సంపూర్ణత్వం యొక్క ధృవీకరణలు - "నేను ఇప్పటికే పరిపూర్ణంగా ఉన్నాను; ఏమీ కోల్పోలేదు."
- అనాసక్తి - ఫలితాలను నియంత్రించాలనే అవసరాన్ని వదిలివేయడం.

- వర్తమాన-కేంద్రీకృత ఆలోచన - భవిష్యత్తు కోసం వేచి ఉండకుండా ఈ క్షణంపై దృష్టి పెట్టడం.
- స్పష్టత & సరళత - వాస్తవం యొక్క అప్రయత్నమైన స్వభావాన్ని గుర్తించడం.

నమ్మకాలు

- నేను ఇప్పటికే సంపూర్ణంగా ఉన్నాను, మరియు ప్రతిదీ పరిపూర్ణంగా వికసిస్తున్నది.
- నేను నా నిజమైన స్థితిలో ఉన్నప్పుడు సాక్షాత్కారం అప్రయత్నంగా ఉంటున్నది.
- కాలం ఒక భ్రమ - ప్రతిదీ ఇప్పుడు ఇక్కడ ఉంది.
- కోరికలు అనేవి ఉనికితో పూర్తిగా శృతి అయిన క్షణంలోనే వ్యక్తమవుతున్నాయి.
- నేను వెంటబడించను, నేను అనుమతిస్తున్నాను.

చర్యలు

- ఎరుకలో విశ్రాంతి - బలవంతం చేయకుండా కేవలం గమనించడం.
- ప్రేరణాత్మక చర్య - పోరాటం లేకుండా, చర్య సహజంగా వచ్చినప్పుడు కదలడం.
- వదిలివేయడం - నిర్దిష్ట ఫలితాలపై వ్యామోహాన్ని విడిచిపెట్టడం.
- సంపూర్ణంగా జీవించడం - సంతృప్తి ఇప్పటికే ఉన్నట్లుగా ఎంపికలు చేసుకోవడం.
- దైవం సిక్స్ సెన్స్ ద్వారా సూచించే సందేశాలను విని ఆచరించండి. ఇవి మీరు నిశ్చలంగా ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడే వినబడతాయి. దీని గురించి మరింత సమాచారం కోసం సిక్స్ సెన్స్ అనే టాపిక్‌ని చదవండి.

విడుదల చేయవలసినవి

అనుభూతులు

- భవిష్యత్తు గురించి ఆందోళన లేదా గతం గురించి చింత.

- ఇప్పుడు జరుగుతున్నదానికి ప్రతిఘటన.
- సంపూర్ణంగా, లేదా ఏదో లోపించినట్లు అనిపించడం.
- దేనినైనా పరిష్కరించడానికి, నయం చేయడానికి లేదా సాధించడానికి ఆత్మత.
- "ఆలస్యం" లేదా "సరైన సమయం కోసం వేచి ఉండటం" పట్ల నిరాశ.

ఆలోచనలు

"విషయాలు తగినంత వేగంగా జరగడం లేదు."

"సంపూర్ణంగా మారడానికి నేను కష్టపడి పనిచేయాలి."

"సరిచేయవలసినది ఏదో తప్పు ఉంది."

"నేను చిక్కుకున్నాను లేదా నిరోధించబడ్డాను."

"నేను స్వేచ్ఛగా ఉండటానికి ముందు ప్రతి దానిని అనుసంధానం చేయాలి."

నమ్మకాలు

- "నయం కావడానికి సమయం పడుతుంది." → సత్యం: నయం కావడం అనేది వేరుచేయడం యొక్క భ్రమ అదృశ్యం కావడం మాత్రమే.
- "సంపూర్ణంగా ఉండటానికి నేను ఏదో చేయాలి." → సత్యం: నేను ఇప్పటికే సంపూర్ణంగా ఉన్నాను.
- "విషయాలు ఇప్పుడు ఉన్నదాని కంటే భిన్నంగా జరగాలి." → సత్యం: ప్రతిదీ జరగాల్సిన విధంగానే వికసిస్తున్నది.
- "నా ఆలోచనలు మరియు భావోద్వేగాలు నన్ను నిర్వచిస్తున్నాయి." → సత్యం: నేను ఆలోచనలు మరియు భావోద్వేగాలకు అతీతమైన అంటులేని ఎరుకను.
- "సాక్షాత్కారానికి ప్రయత్నం అవసరం." → సత్యం: ప్రతిఘటన కరిగిపోయినప్పుడు వాస్తవం అప్రయత్నంగా వికసిస్తుంది.

చర్యలు

- సమయం లేదా ఫలితాలను నియంత్రించడానికి ప్రయత్నించడం ఆపండి.
- సంపూర్ణంగా భావించడానికి "మంచి పరిస్థితుల" కోసం వేచి ఉండే అలవాటును వదిలివేయండి.
- అనవసరమైన ఆధ్యాత్మిక ప్రయత్నం లేదా వెతకడం మానుకోండి.
- స్వీయ-సందేహం మరియు అతిగా విశ్లేషించడం మానుకోండి.
- ఫలితాలపై వ్యామోహాన్ని విడిచిపెట్టి, జీవితం సహజంగా వికసించడానికి అనుమతించండి.
- గత అనుభవాల నుండి వచ్చే ఆలోచనల ఆధారంగా చర్యలు చేయకండి.

🌱 అప్రయత్నమైన ఉనికి ఇప్పటికే మీ సొంతం. కేవలం ఉన్న దానిలో విశ్రాంతి తీసుకోండి. 🌀

సంక్షిప్తంగా వీటిని విడుదల చేయండి:

- సందేహం & భయం - ఇవి ప్రతిఘటన మరియు ఆలస్యాన్ని సృష్టిస్తాయి.
- పోరాటం & ప్రయత్నం - అతిగా ప్రయత్నించడం కొరత యొక్క భ్రమను బలపరుస్తుంది.
- నియంత్రణ అవసరం - బలవంతం చేసే బదులు విశ్వసించడం అనేది వాస్తవం సహజంగా ప్రవహించడానికి అనుమతిస్తుంది.
- సమయానికి అటాచ్మెంట్ - "ఎప్పుడు" అనే దానిని వదిలివేయడం మరియు అది ఇప్పటికే పూర్తయిందని తెలుసుకోవడం.
- మనస్సుతో గుర్తింపు - ఆలోచనలు సత్యాన్ని నిర్వచించవని గుర్తించడం.

🌱 మీరు ఉనికి, నమ్మకం మరియు సంపూర్ణత్వాన్ని పెంపొందించినప్పుడు, ప్రయత్నం, భయం మరియు వ్యామోహాన్ని విడుదల చేస్తూ, మీరు తక్షణ సాక్షాత్కారానికి శృతి అవుతారు. ఎటువంటి దూరం లేదు - మీరు వెతుకుతున్నది ఇప్పటికే ఇక్కడే ఉంది. 🌀

ఉనికిలో స్థిరపడటం

మీరు సౌకర్యవంతంగా కూర్చోగల లేదా పడుకోగల ప్రశాంతమైన స్థలాన్ని కనుగొనండి.

మీ కళ్ళు మూసుకొని లోతుగా ఊపిరి పీల్చుకోండి... పట్టుకోండి... మరియు నెమ్మదిగా ఊపిరి వదలండి.

మరొక లోతైన శ్వాస తీసుకోండి, మీ శరీరం విశ్రాంతి తీసుకోవడాన్ని అనుభూతి చెందండి... మరియు ఊపిరి వదలండి, మొత్తం ఒత్తిడిని విడుదల చేయండి.

మీ శ్వాస సహజంగా, అప్రయత్నంగా ప్రవహించనివ్వండి.

నిశ్చలత్వం కావడం

మీ లోపలి స్థలంపై మీ ఎరుకను తీసుకురండి - అన్ని ఆలోచనల క్రింద ఉన్న నిశ్చలతను గమనించండి.

మిమ్మల్ని మీరు విశాలమైన మరియు అపరిమితమైన బహిరంగ ఆకాశంగా ఊహించుకోండి. ఆలోచనలు, అనుభూతులు మరియు భావోద్వేగాలు మేఘాల వలె వస్తూ పోతూ ఉన్నాయి, కానీ ఆకాశం తాకబడకుండా ఉంటుంది.

ఈ విశాలమైన ఎరుకలో విశ్రాంతి తీసుకోండి. చేయడానికి ఏమీ లేదు, పరిష్కరించడానికి ఏమీ లేదు. కేవలం ఉండండి.

ఇప్పుడే సంపూర్ణత్వాన్ని అనుభూతి చెందడం

ఇప్పుడు, మీ దృష్టిని ఇప్పటికే సంపూర్ణంగా ఉన్న అనుభూతిపై సున్నితంగా ఉంచండి.

మీలో మీరు నిశ్శబ్దంగా చెప్పండి:

నేను సంపూర్ణంగా ఉన్నాను. నేను స్వేచ్ఛగా ఉన్నాను.

ఏమీ కోల్పోలేదు. ఏమీ తప్పు లేదు.

నేనే ఉనికిని, నాలో అన్ని విషయాలు ఉద్భవిస్తున్నాయి మరియు కరిగిపోతున్నాయి.

ఈ మాటలు మీ ఉనికిలో స్థిరపడనివ్వండి - నమ్మవలసిన వాటిగా కాదు, ఇప్పటికే నిజమైన వాటిగా.

☀ అప్రయత్నమైన సాక్షాత్కారం

మీరు కోరుకునేది ఏదైనా, అది ఇప్పటికే పూర్తయినట్లు చూడండి. భవిష్యత్తులో కాదు, "వస్తోంది" అని కాదు - ఇక్కడే, ఇప్పుడు ఉన్నట్లు.

అది ఇప్పటికే మీలో ఉన్నట్లు ఊహించుకోండి, ఎందుకంటే అది ఉన్నది.

మీరు ఇప్పటికే దానిని కలిగి ఉన్నట్లుగా, అది ఎల్లప్పుడూ మీదే అయినట్లుగా కృతజ్ఞతను అనుభవించండి.

నిశ్శబ్దంగా గుసగుసలాడండి:

ఇది ఇప్పటికే పూర్తయింది.

వేచి ఉండటం లేదు. వెతకడం లేదు. ఈ క్షణం మాత్రమే.

వాస్తవం నా ద్వారా అప్రయత్నంగా వికసిస్తున్నది.

వెతకడాన్ని వదిలి, కేవలం ఉనికిలో విశ్రాంతి తీసుకోవడం అనేది ఎంత తేలికగా మరియు ప్రశాంతంగా ఉందో గమనించండి.

☀ ముగింపు & ఏకీకరణ

లోతుగా ఊపిరి పీల్చుకోండి, ఈ అప్రయత్నమైన ఉనికిలో మీరు స్థిరంగా ఉన్నట్లు అనుభూతి చెందండి.

ఊపిరి వదలండి, మిగిలిన ఒత్తిడి లేదా ప్రయత్నాన్ని విడుదల చేయండి.

మీరు సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు, నెమ్మదిగా మీ కళ్ళు తెరవండి.

ఈ జ్ఞానాన్ని మీతో తీసుకెళ్ళండి - సాక్షాత్కారం అనేది వేచి ఉండటం గురించి కాదు, ఇప్పుడే సంపూర్ణత్వాన్ని గుర్తించడం గురించి.

🌱 ✨ చేయడానికి ఏమీ లేదు, వెళ్ళడానికి చోటు లేదు. మీరు ఇప్పటికే సంపూర్ణంగా ఉన్నారు, మరియు జీవితం మీ ద్వారా అప్రయత్నంగా కదులుతుంది. 🌀

 నేను ఇప్పటికే జీవిస్తున్నాను

నేను ఇప్పటికే పరిపూర్ణ సంపూర్ణత్వాన్ని అనుభవిస్తున్నాను.
నేను కోరుకునే ప్రతిదీ ఇప్పటికే అప్రయత్నంగా వికసిస్తున్నది.
నేను ఇప్పుడు సమృద్ధి, ప్రేమ మరియు సంతృప్తిలో మునిగిపోయాను.
నేను కోరుకున్నవి రాబోవడం లేదు; అవి ఇప్పుడే ఇక్కడ ఉన్నాయి.
జీవితం నాకు అనుకూలంగా ఇప్పటికే పరిపూర్ణంగా ప్రవహిస్తున్నది.

 నా వాస్తవం నా అంతర్గత స్థితిని ప్రతిబింబిస్తున్నది

నా కోరికలు నా ముందు సాక్షాత్కారమవుతున్నాయని నేను అప్రయత్నంగా చూస్తున్నాను.
నా హృదయం నిండి ఉన్నది, నా మార్గం స్పష్టంగా ఉన్నది మరియు నా జీవితం ప్రకాశవంతంగా ఉన్నది.
నేను ఉండవలసిన చోటనే ఉన్నానని ప్రతి క్షణం ధృవీకరిస్తున్నది.
నేను ఇప్పటికే నా అత్యున్నత కాలక్రమంలో నిలబడి ఉన్నాను.
నేను వెతుకుతున్న ప్రతిదీ ఇప్పటికే నాలోనే ఉన్నది, ఎల్లప్పుడూ నాదే అయి ఉన్నది మరియు నా చుట్టూ ఉన్నది.

 తక్షణ సాక్షాత్కారం & దివ్య సమయం

విశ్వం నాకు తక్షణమే మరియు ఖచ్చితంగా ప్రతిస్పందిస్తున్నది.
నేను ఒకప్పుడు కలలు కన్నది ఇప్పుడు నా జీవన వాస్తవం.
అది ఇప్పటికే నాదే అని నేను గుర్తించిన క్షణంలోనే ప్రతిదీ అప్రయత్నంగా శృతి అవుతున్నది.
ప్రతిదీ ఇప్పటికే పూర్తయిందని తెలుసుకుని నేను జీవితంలో సులభంగా కదులుతున్నాను.
వేచి ఉండటం లేదు - నా కోరికలు ఇప్పుడే వ్యక్తమవుతున్నాయని చూడటం యొక్క ఆనందం మాత్రమే ఉంది.

 నా ఉనికికి యొక్క సత్యం

నేను ఇప్పటికే అన్ని అవగాహనలను మించిన ప్రశాంతతని అనుభవిస్తున్నాను.

నేను ఇప్పటికే స్వేచ్ఛగా, సంపూర్ణంగా మరియు అపరిమితంగా ఉన్నాను.

నేను తీసుకునే ప్రతి అడుగు మార్గనిర్దేశం చేయబడుతున్నది మరియు నేను తీసుకునే ముందే అది పూర్తవుతున్నది.

వెతకడానికి ఏమీ లేదు, ఎందుకంటే నేను ఇప్పటికే ఇక్కడే ఉన్నాను.

నేను అద్భుతాల కోసం ఆశించను; నేను ప్రతి క్షణం వాటిలో జీవిస్తున్నాను.

✨ ఈ సత్యాలను ఉపిరి పీల్చుకోండి. ఇవి "భవిష్యత్తులో మార్పుకి సంబంధించిన" ధృవీకరణలు కావు - ఇవి మీలో ఇప్పటికే ఉన్న వాస్తవాల యొక్క ధృవీకరణలు. 🌱🌀

*** సమృద్ధి పుస్తకం టాపిక్‌లను చదవడానికి ఈ లింక్ పై క్లిక్ చేయండి
<https://www.darmam.com/samrudhi1/>