

99%-1% సాధన లేదా 50%-49%-1%

మీరు 16.66% సాధనలో నిష్ణాతులైన తర్వాత, 99%:1% సాధనను ఆరంభించండి.

నేను 99%-1% సాధన ద్వారా, నేను కోరుకునే లక్ష్యాలను ఎలా సాధించాలి?

క్వాంటమ్ భౌతికశాస్త్రం ప్రకారం, ప్రతీది 99% శక్తితో మరియు 1% పదార్థంతో కూడి ఉంటుంది. ఈ 99% శక్తిలో - 50% శక్తి - అచలంగా లేక నిశ్చలంగా అంతటా వ్యాపించి కదలకుండా ఉంటుంది. అయితే మిగిలిన 49% శక్తి - నిరంతరం కదులుతూ, అన్ని దిశలలో అచలమంతటా వ్యాపిస్తుంది. మీరు ఈ 50% నిశ్చల శక్తిని, 49% నిశ్చలమంతటా అన్ని దిశలలో కదిలే శక్తిని మరియు భౌతికవాస్తవంగా వ్యక్తమయ్యే 1% పదార్థాన్ని అనుభవించడానికి, (ముందుగా) మీరు మీ ఉనికిని విశ్వం యొక్క శక్తుల ప్రవాహంతో కనెక్ట్ చేయాలి.

ఈ శక్తులు - నిశ్చలత, కదలిక మరియు పదార్థం అనేవి (ఇక్కడ పదార్థం కూడా శక్తి యొక్క మరొక రూపమే) మీరు కోరుకునే వాస్తవాన్ని సృష్టించడానికి కలిసి పని చేస్తాయి. ఈ ప్రక్రియను అవగాహన మరియు అభ్యాసం రెండింటి ద్వారా అర్థం చేసుకోవాలి. దీనికి విశ్వం యొక్క స్వభావంతో లోతైన అనుసంధానం అవసరం. ఈ శక్తులను ఎలా అనుభవించాలో మరియు ఎలా పొందాలో మరియు అవి వెనువెంటనే సృష్టి జరగడానికి ఎలా అనుమతిస్తాయో ఇప్పుడు వివరిస్తాను:

1. 50% సర్వవ్యాప్త నిశ్చల శక్తి (విశ్వ ఉనికి లేదా చైతన్యం)

50% సర్వ వ్యాప్తమైన నిశ్చల శక్తి అనేది ఉనికి యొక్క ప్రశాంతమైన, మార్పు లేని పునాదిని సూచిస్తుంది. ఇది మీ చుట్టూ మరియు మీలో ప్రతి దానిని వ్యాపించి ఉన్న ప్రశాంతత, ఆనందం, తాజాదనం మరియు నిశ్చలత యొక్క శాశ్వత ఉనికి. క్వాంటం భౌతిక శాస్త్రంలో, దీనిని శూన్య-స్థితితో పోల్చవచ్చు - రూపానికి ముందు ఉన్న సామర్థ్య-స్థితిగా పోల్చవచ్చు. (క్వాంటం ఫిజిక్స్ పరంగా పరమాత్మని శక్తిగా పరిగణిస్తుంది, ఆధ్యాత్మిక పరంగా మనం పరమాత్మని శక్తి మరియు చైతన్యం

యొక్క కలయికగా పరిగణిస్తున్నాం, ఇక్కడ 50% సర్వ వ్యాప్తమైన నిశ్చల శక్తి అంటే స్వచ్ఛమైన చైతన్యం మరియు స్వచ్ఛమైన శక్తి యొక్క కలయికగా గుర్తించండి.)

ఈ శక్తి మీ జీవితంలో పోషించే పాత్ర ఏమిటి మరియు మీకు ఏవిధంగా సహకరిస్తోంది:

- * మీ ఉనికి యొక్క సత్యంలో మిమ్మల్ని మీరు స్థిరపరుచు కోవడంలోను,
- * ప్రతీదానికి పునాదీగా ఉండడంలోను మరియు స్పష్టతను అందించడంలోను,
- * మీ లోతైన అంతర్గత ప్రశాంతత, స్పష్టత, ఎరుక మరియు విశ్వంతో ఏకత్వాన్ని అనుభవించడంలోను,
- * ఏ పరిస్థితిలోనైనా సమతుల్యంగా ఉండడంలోను మీకు సహకరిస్తుంది.

ఎందుకంటే మీరు ఈ శాశ్వత శక్తిలో భాగస్వామిగా ఉన్నారని మీకు తెలుసు కాబట్టి.

నిశ్చలత్వం లేదా అచలత్వాన్ని ఎలా అనుభవించాలి:

ధ్యానం: మీ ఉనికి యొక్క నిశ్చలత్వాన్ని అనుభవించడానికి ప్రతిరోజు ధ్యానం చేయండి. మౌనంగా కూర్చోండి, మీ శ్వాసపై దృష్టి పెట్టండి మరియు ఆలోచనలతో అంటిముట్టనట్టుగా ఉంటూ, వాటి రాకపోకల ప్రవాహాన్ని సహజంగా ఉండనివ్వండి. వీటిలో స్థిరపడుతూ ప్రశాంతతను అనుభవించడానికి మిమ్మల్ని మీరు అనుమతించండి.

మనస్ఫూర్తిగా ఉండండి Mindfulness: రోజంతా, నిశ్చల క్షణాలతో కనెక్ట్ అవుతూ ఉండండి. మీరు నడుస్తున్నప్పుడు, కూర్చున్నప్పుడు లేదా శ్వాసిస్తున్నప్పుడు ప్రస్తుత క్షణాన్ని గమనించండి మరియు ఉనికి యొక్క ప్రశాంతతని అనుభవించండి.

నిశ్చలత్వం యొక్క ధృవీకరణలు: * "నేను విశ్వంలోని సర్వవ్యాప్తంగా ఉన్న నిశ్చల స్థితిలో ఎల్లప్పుడూ స్థిరంగా ఉంటాను."

* "నేను నా చుట్టూ ఉన్న అనంతమైన శక్తి యొక్క ప్రశాంత కేంద్రాన్ని" వంటి జ్ఞానసూత్రాలతో, ఈ ప్రశాంత శక్తితో మీ సంబంధాన్ని తిరిగి నిర్ధారించండి.

2. 49% అన్ని దిశలలో కదిలే శక్తి (ప్రవాహం మరియు నిరంతరం చలించే సామర్థ్యం)

49% చలించే సజీవ శక్తి అనేది మార్పు, పరిణామం మరియు రూపాంతరాన్ని నడిపే కదలిక. ఈ శక్తి అన్ని దిశలలో కదులుతుంది, నిరంతరం ప్రవహిస్తుంది మరియు మారుతూ ఉంటుంది. ఇది మీరు

ఉపయోగించుకునేందుకు అనంతమైన సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంది అనడానికి సంకేతం - ఈ శక్తి ఎల్లప్పుడూ ప్రవాహంలో ఉంటుంది, ఎల్లప్పుడూ కొత్త అవకాశాలను సృష్టిస్తుంది మరియు ఎల్లప్పుడూ కదులుతుంది.

ఈ శక్తి మీకు మీ జీవితంలో ఏవిధంగా సహకరిస్తుంది మరియు ఏ విధంగా మిమ్మల్ని అనుమతిస్తుంది:

- * మార్పును మరియు పరివర్తనని మనస్ఫూర్తిగా, ప్రేమగా ఆహ్వానించి స్వీకరించడంలోను,
- * సృష్టిలోని ప్రతీది విత్తన-రూపంలో సంసిద్ధంగా మరియు సహజంగా అందుబాటులో ఉండే అనంత సామర్థ్యాన్ని మరియు కొత్త అవకాశాలు పుట్టించే అపరిమిత శక్తిని ఉపయోగించుకోవడంలోను,
- * నవీన సృష్టిని వ్యక్తం చేయడానికి మీకు ప్రేరణ అందించి మిమ్మల్ని ఉత్తేజపరచడంలోను,
- * సృజనాత్మకత మరియు అభివృద్ధిని అనుభవించడంలో మీకు సహకరిస్తున్నది.

ఎందుకంటే ఈ శక్తి నిరంతరం మీ ద్వారా కదులుతుంది కనుక.

తేజోవంతమైన మరియు ఉత్సాహభరితమైన కదలికను ఎలా అనుభవించాలి:

ప్రవాహ స్థితి: మిమ్మల్ని అన్ని వైపులా సహజంగా ప్రవహించే తేజోవంతమైన శక్తి ప్రవాహ స్థితికి కనెక్ట్ చేసే పనులలో పాల్గొనండి. లేదా మీరు చేసే ప్రతి పనిని ధ్యానంగా చేయండి. అక్కడ సమయం అదృశ్యమవుతుంది మరియు మీరు పనిలో పూర్తిగా హాజరైనట్లు మరియు నిమగ్నమైనట్లు భావిస్తారు. ఇది కళాత్మక వ్యక్తీకరణ, రచన, నృత్యం, వ్యాయామం లేదా లోతైన సంభాషణ వంటి ఏదైనా కావచ్చు.

నియంత్రణను విడుదల చేయడం: మీ జీవితంలోని ప్రతి విషయాన్ని నియంత్రించాలనే కోరికను వదిలివేయండి. సంఘటనల సహజ ప్రవాహాన్ని విశ్వసించండి మరియు విశ్వం యొక్క సజీవ శక్తి ద్వారా మార్గదర్శకత్వం పొందడానికి మిమ్మల్ని మీరు అనుమతించండి.

కదలిక యొక్క ధృవీకరణలు: ధృవీకరించడం(సంకల్పించడం లేదా మననం చేయడం) ద్వారా ఈ సజీవ శక్తిని ఉపయోగించండి:

- * "నేను జీవిత ప్రవాహం యొక్క అనంతమైన అవకాశాల ద్వారా సులభంగా కదులుతున్నాను."

* "నేను అభివృద్ధి చెందుతున్నప్పుడు మరియు ఎదుగుతున్నప్పుడు, మార్పును మరియు రూపాంతరణను లేదా పరివర్తనను స్వాగతిస్తున్నాను."

3. 1% ఒక దిశలో కదిలే పదార్థం (భౌతిక వ్యక్తీకరణ)

1% పదార్థం అనేది మీ కోరికలు మరియు ఉద్దేశాల యొక్క భౌతిక వ్యక్తీకరణ. ఇది రూపంలో కనపడే శక్తి - మీరు మీ జీవితంలో అనుభవిస్తున్న భౌతిక వాస్తవం లేదా ప్రపంచం. ఇది ఉనికి యొక్క అత్యంత స్పష్టమైన అంశం - మీరు చూడగలిగే, తాకగలిగే మరియు సంభాషించగలిగే భౌతిక ప్రపంచం. అయినప్పటికీ, ఇది విశ్వ శక్తి యొక్క పూర్తి పరిధిలో 1% మాత్రమే.

నిశ్చలత్వం మరియు కదలిక యొక్క సమతుల్యత నుండి పదార్థం వ్యక్తమవుతుంది, అందుకే రూపం ఉనికిలోకి రావాలంటే లేక పుట్టాలంటే నిశ్చలత్వం, కదలిక రెండూ సమానంగా ఉండాలి. అంటే నిశ్చలత్వం లేకపోతే, పదార్థం ఏర్పడటానికి పునాది ఉండదు మరియు కదలిక లేకపోతే, సామర్థ్యాన్ని (విత్తనాన్ని) వాస్తవ రూపంలోకి మార్చే శక్తి ప్రవాహం ఉండదు.

ఈ శక్తి మీకు ఏవిధంగా సహకరిస్తోంది మరియు ఏవిధంగా మిమ్మల్ని అనుమతిస్తున్నది:

- * మీ కోరికలను భౌతిక రూపంలో వ్యక్తపరచడంలో.
- * మీరు మీ ఆలోచనలు, అనుభూతులను మరియు చర్యలను విశ్వ శక్తులతో అనుసంధానం చేయడం నేర్చుకుని, మీ వాస్తవాన్ని తక్షణమే సృష్టించడంలో మీకు సహకరిస్తుంది.

పదార్థాన్ని ఎలా వ్యక్తపరచాలి లేదా ఎలా సృష్టించాలి:

సంకల్పాలు లేదా ఉద్దేశ్యాలను స్పష్టంగా పెట్టుకోండి: స్పష్టమైన మరియు అవగాహనతో కూడిన సంకల్పాలు శక్తిని రూపంలోకి మార్చడానికి మార్గ-నిర్దేశకత్వం చేస్తాయి. మీరు ఏమి సృష్టించాలనుకుంటున్నారో దాని గురించి స్పష్టంగా ఉండండి మరియు అది ఖచ్చితంగా నేరవేరుతుంది అని నమ్మండి."

ఊహించుకోండి: మీ కోరికల భౌతిక రూపాన్ని ఊహించుకోండి. ఫలితం ఇప్పటికే పొందినట్టుగా అనుభూతి చెందండి మరియు అది సాక్షాత్కరించ గానే కలిగే ఆనందాన్ని అనుభవించండి.

స్ఫూర్తితో పని చేయడం: మీ కోరికలకు అనుగుణంగా పనులు చేయండి. మీరు నిశ్చలత మరియు చలనంతో సమానంగా కనెక్ట్ అయినప్పుడు మీకు స్ఫూర్తి కలుగుతుంది, అప్పుడు మీరు ఏమి చేయాలో మీకు తెలుస్తుంది.

వ్యక్తీకరణ యొక్క ధృవీకరణలు:

* "నేను నా భౌతిక వాస్తవానికి సృష్టికర్తను మరియు నేను నా కోరికలను అప్రయత్నంగా సులభంగా వ్యక్తపరుస్తున్నాను."

* "నేను విశ్వశక్తి ప్రవాహంతో (50%-49%) శృతై ఉన్నందున నా జీవితంలో పదార్థం(కోరిక) తక్షణమే ఏర్పడుతున్నది." అని చెప్పండి.

4. మూడు శక్తుల యొక్క సంయోగం - ఒక మహాశక్తి

మీరు 50% నిశ్చలత్వం, 49% కదలిక మరియు 1% పదార్థంతో శృతి చెందినప్పుడు, మీరు ఒక సామరస్య పూర్వకమైన చక్రాన్ని సృష్టిస్తారు. అక్కడ మీరు నిశ్చలత్వం మరియు మార్పును నడిపించే తేజోవంతమైన సజీవశక్తి యొక్క ప్రశాంత కేంద్రం(నిరాకారం) గాను, మరియు మీ భౌతిక వాస్తవం(పదార్థం) యొక్క సృష్టికర్త గాను రెండింటిగా ఉంటారు.

ఈ సమతుల్యత మిమ్మల్ని ఈ విధంగా అనుమతిస్తుంది:

అపరిమిత సామర్థ్యాలను వినియోగించుకోండి, అక్కడ ప్రతి అవకాశం మీకు అందుబాటులో ఉంటుంది. ఈ శక్తులతో మీ మనస్సు, శరీరం మరియు ఆత్మను ఏకం చేయడం ద్వారా దేనినైనా మీరు తక్షణమే సృష్టిస్తారు. మీరు ఈ సమతుల్యతతో ఏకమైనప్పుడు, విశ్వం మీ ఆలోచనలు, ఉద్దేశాలు మరియు చర్యలకు చాలా త్వరగా ఫలితాలనిస్తుంది.

మూడింటినీ ఎలా కలపాలి:

ఉదయపు దినచర్య: ప్రతి రోజు నిశ్చలత్వంలో మిమ్మల్ని మీరు స్థిరంగా ఉంచడం ద్వారా ప్రారంభించండి. కొన్ని నిమిషాలు నిశ్శబ్దంగా కూర్చోండి. ప్రశాంత-శక్తి మిమ్మల్ని నింపడానికి అనుమతించండి. అప్పుడు, శక్తి ప్రవాహం మీ ద్వారా అన్ని దిశలలో కదులుతున్నట్లు

ఊహించుకోండి. విశ్వం యొక్క అపరిమిత సామర్థ్యాన్ని అనుభవించండి. చివరిగా, మీ కోరికలు మీ జీవితంలో భౌతిక వ్యక్తీకరణలుగా రూపాంతరం చెందడాన్ని చూడండి.

మార్పును స్వీకరించడం: రోజంతా, శక్తి మీ ద్వారా ప్రవహిస్తూ ఉండడాన్ని గుర్తించండి. ఈ శక్తిని విశ్వసించండి మరియు దానితో ప్రవహించండి. మీరు ఘర్షణను ఎదుర్కొంటున్నట్లుగా అనిపిస్తే, మీలోని నిశ్చలత్వానికి తిరిగి వెళ్లండి(స్థిరపడండి) మరియు ఆ తర్వాత ప్రవాహం మిమ్మల్ని ముందుకు నడిపించడానికి అనుమతించండి.

సంకల్పాలు మరియు ఊహించుకోవడం: ఈ మూడు శక్తులతో మీ అనుసంధానాన్ని నిరంతరం బలపరచడానికి పైన చెప్పిన సంకల్పాల కలయికను ఉపయోగించండి. నిశ్చలత మరియు కదలిక యొక్క సమతుల్యతకు అనుగుణంగా ఉంటూ, మీ కోరికలు భౌతిక ప్రపంచంలో ఇప్పటికే ఉన్నట్లుగా ఊహించుకోండి.

కృతజ్ఞత అభ్యాసం: రోజు చివరిలో రాత్రిపూట, మిమ్మల్ని నిలబడేలా చేసే(సుస్థిర పరిచిన) నిశ్చలత్వానికి, మిమ్మల్ని ముందుకు నడిపే కదలికకు మరియు మీ ఉద్దేశాలను ప్రతిబింబించే వ్యక్తీకరణకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేయండి. కృతజ్ఞత మీకు సమృద్ధి ప్రవాహంలో ఉండటానికి మరియు విశ్వంతో అనుసంధానమై ఉండటానికి సహాయపడుతుంది.

5. అనుసంధానం ద్వారా తక్షణ సృష్టి:

మీరు 50% నిశ్చలత్వం మరియు 49% తేజోవంతమైన కదలికను అనుభవించినప్పుడు, 1% పదార్థం తక్షణమే వ్యక్తమవడానికి మీరు బహిరంగ మార్గంగా మారుతారు. ఎందుకంటే నిశ్చలత్వం మీకు ఏమి కావాలో ఖచ్చితంగా తెలుసుకోవడానికి స్పష్టతను మరియు పునాదిని ఇస్తుంది మరియు కదలిక దానిని సృష్టించడానికి మీకు శక్తిని ఇస్తుంది. ఈ రెండు శక్తులు కలిసి వచ్చినప్పుడు, భౌతిక పదార్థం వేగంగా ఏర్పడుతుంది.

తక్షణమే సృష్టించగల మీ సామర్థ్యం, నిశ్చలత్వంలో (దృష్టిని లక్ష్యం వైపు స్పష్టంగా నిలకడగా నిలిపి ఉంచడం) మరియు కదలికలో (ఆ లక్ష్యానికి తగినట్లుగా మీరు మీ శక్తిని ప్రవహింప చేయడం) స్థిరంగా ఉండటంలో ఉంది. అప్పుడు మీ వ్యక్తీకరణలు అప్రయత్నంగా సులభంగా ఫలవంతం అవుతాయి.

దీని అర్థం మీరు ప్రశాంతంగా ఉంటూనే, కదులుతూ ఉండగలిగితే, మీరు ఏదైనా సాధించగలరు అన్నమాట.

తక్షణ సృష్టి కోసం ధృవీకరణలు(సంకల్పాలు):

* "నేను నిశ్చలత్వం మరియు కదలిక యొక్క ఖచ్చితమైన సమతుల్యతను కలిగి ఉన్నాను మరియు నేను నా కోరికలను తక్షణమే సృష్టిస్తున్నాను."

* "విశ్వం నా ద్వారా ప్రవహిస్తున్నది, నా ఉద్దేశాలను ఖచ్చితమైన శృతిలో భౌతిక రూపంలోకి తీసుకు వస్తున్నది."

* "నేను ఒక గొప్ప సృష్టికర్తను మరియు నేను కోరుకునే ప్రతీది నా జీవితంలో అప్రయత్నంగా మరియు తక్షణమే వ్యక్తమవుతున్నది."

ముగింపు:

మీరు 50% నిశ్చల-శక్తి, 49% డైనమిక్-కదలిక మరియు 1% భౌతిక వ్యక్తీకరణలతో - మిమ్మల్ని ఐక్యం చేసుకోవడం ద్వారా, మీరు శక్తి యొక్క గొప్ప సమన్వయాన్ని సృష్టిస్తారు. ఇది మీకు అపరిమిత సామర్థ్యాలను అనుభవించడానికి అనుమతిస్తుంది, ఇక్కడ మీరు కోరుకునేది ఏదైనా సులభంగా సృష్టించవచ్చు మరియు వ్యక్తపరచవచ్చు. ఈ శక్తుల మధ్య సమతుల్యతను కాపాడుకోవడం చాలా ముఖ్యం; దీని అర్థం - అచలంలో మీరు స్థిరంగా ఉండటం, సహజంగా అన్ని వైపులా కదిలే కదలికతో పాటు మీరు ప్రవహించడం మరియు పదార్థం వ్యక్తమవడానికి అనుమతించడం.

ఈ సమతుల్యతను సాధించినప్పుడు, మీరు విశ్వం యొక్క అపరిమిత సామర్థ్యాన్ని చేరుకుంటారు, తక్షణమే వ్యక్తీకరణను అనుభవించే ఒక ఎరుకతో లేదా స్పృహతో కూడిన సృష్టికర్తగా మారుతారు.

రోజువారీ అభ్యాసం లేదా నిత్య సాధన

50% నిశ్చలత్వం, 49% కదలిక మరియు 1% పదార్థాన్ని కలిపే రోజువారీ అభ్యాసం: ఇది మీకు విశ్వ ప్రవాహంతో కనెక్ట్ అవ్వడానికి, మీ కోరికలను వ్యక్త పరచడానికి మరియు తక్షణ సృష్టిని

అనుభవించడానికి సహాయపడుతుంది. ఈ శక్తులతో ప్రతిరోజూ మిమ్మల్ని మీరు అనుసంధానం చేసుకోవడానికి మీకు సహాయపడే నిర్మాణాత్మకమైన, సులభంగా అనుసరించదగిన అభ్యాసం ఇక్కడ ఉంది.

నిశ్చలత్వం, కదలిక మరియు పదార్థాన్ని పొందేందుకు రోజువారీ అభ్యాసం

1. ఉదయపు దినచర్య: నిశ్చలత్వంతో ప్రారంభించండి

ఉదయం లేదా ఉషోదయం, మీ రోజంతా ఎలా ఉండాలనేది నిర్ణయిస్తుంది. మీరు రోజంతా స్పష్టతను, ప్రశాంతతను మరియు పరమాత్మతో సదా అనుసంధానం కలిగి ఉండడానికి - మీ రోజును 50% సర్వవ్యాప్తమైన నిశ్చల శక్తిలో మిమ్మల్ని మీరు స్థిరంగా ఉంచడం ద్వారా ప్రారంభించండి.

ఉద్దేశ్యాన్ని నిర్ణయించండి: మీరు నిద్రలేచిన వెంటనే, రోజంతా నిశ్చలత్వం, కదలిక మరియు వ్యక్తీకరణ శక్తులతో శృతిలో ఉండాలి అని నిర్ధారించుకోండి లేదా నిర్ణయించుకోండి.

ఉదాహరణకు: "ఈ రోజు నేను - నన్ను స్థిరంగా ఉంచే నిశ్చలత్వంతో, నా ద్వారా ప్రవహించే సజీవమైన మరియు తేజోవంతమైన కదలికతో మరియు నా వాస్తవాన్ని సులభంగా సృష్టించే సృష్టికరణ-శక్తి లేదా సృజనాత్మక-శక్తితో నేను లోతుగా అనుసంధానమై ఉన్నాను."

***ధ్యానం (10-15 నిమిషాలు):

సౌకర్యవంతమైన స్థానంలో కళ్ళు మూసుకుని ప్రశాంతంగా కూర్చోండి మరియు మీ శ్వాసపై దృష్టి పెట్టండి. ఈ క్షణంలో స్థిరపడటానికి మిమ్మల్ని మీరు అనుమతించండి, లోతుగా శ్వాస తీసుకోండి మరియు ఏ ఆలోచనలైనా ఏ అడ్డు లేకుండా సహజంగా ప్రవహించడానికి అనుమతించండి. మీ చుట్టూ మరియు మీలోపల ఉన్న నిశ్చలత్వాన్ని అనుభవించండి. ఈ నిశ్చల-శక్తి మీ శరీరాన్ని నింపుతున్నట్లు, మీ మనస్సును ప్రశాంత పరుస్తున్నట్లు మరియు మిమ్మల్ని వర్తమానంలో స్థిరంగా ఉంచుతున్నట్లు ఊహించుకోండి.

ఈ ప్రశాంత స్థితిలో ఉన్నప్పుడు - విశ్వం యొక్క సామర్థ్యాన్ని potential గ్రహించడానికి మిమ్మల్ని మీరు అనుమతించండి. అదే సమయంలో మీ ద్వారా ప్రవహించడానికి సజీవ శక్తి సిద్ధంగా ఉన్నది.

ఇప్పుడు నిశ్చలత మరియు కదలిక మధ్య సంబంధాన్ని అనుభవించండి. అవి ఒకదానితో ఒకటి ముడిపడి ఉండడాన్ని అనుభూతి చెందండి.

మీలోపల ఈవిధంగా అనుకోండి..

- * "నేను విశ్వంలోని సర్వవ్యాప్త నిశ్చలతలో స్థిరంగా ఉన్నాను."
- * "నేను అనంతమైన శక్తి యొక్క ప్రశాంత కేంద్రాన్ని."

అలా కొంతం సేపు ప్రశాంతంగా ఉండి, నెమ్మదిగా కళ్ళు తెరవండి. ***

నిశ్చలత్వం కోసం ధృవీకరణలు:

మీ ధ్యాన సమయంలో లేదా ఆ తరువాతైనా, నిశ్చల శక్తితో మీ సంబంధంపై దృష్టి పెట్టి ఈ ధృవీకరణలను(జ్ఞానసూత్రాలను) పునరావృతం చేయండి:

- * "నేను విశ్వంలోని సర్వవ్యాప్త నిశ్చలతలో పాతుకుపోయాను."
- * "నేను అనంతమైన శక్తి యొక్క ప్రశాంత కేంద్రాన్ని."

2. రోజంతా కదలికను స్వీకరించడం

నిశ్చలత్వంలో స్థిరపడిన తర్వాత, మీ వాస్తవాన్ని వ్యక్తపరచడానికి మరియు సృష్టించడానికి మీకు సహాయపడే 49% కదిలే శక్తిని చురుకుగా మరియు ఉత్సాహంగా స్వీకరించవలసిన సమయం ఇది.

సజీవంగా ఉదయపు కదలిక (5-10 నిమిషాలు):

మీ ద్వారా ప్రవహించే శక్తి యొక్క ప్రవాహాన్ని అనుభవించడానికి మీకు సహాయపడే శారీరక వ్యాయామాలలో పాల్గొనండి.

సులభమైన వ్యాయామాలు లేదా యోగా చేయండి: శరీరాన్ని సడలించడానికి మరియు శక్తి స్వేచ్ఛగా ప్రవహించేలా చేయడానికి.

న్యత్యం: సంగీతం పెట్టుకుని, మీ శరీరాన్ని స్వేచ్ఛగా దానికి అనుగుణంగా శరీరాన్ని కదలనివ్వండి.

శ్వాస వ్యాయామాలు: శక్తి ప్రసరించడాన్ని అనుభవించడానికి ప్రాణాయామాన్ని లేదా డీప్ బ్రీతింగ్ని అభ్యసించండి.

మీరు కదులుతున్నప్పుడు, శక్తి మీ ద్వారా ప్రవహిస్తున్నట్లు, అడ్డంకులను చేదిస్తున్నట్లు మరియు మిమ్మల్ని మీ లక్ష్యాల వైపు తీసుకుని వెళుతున్నట్లు ఊహించుకోండి.

ఉద్దేశంతో కదలండి:

రోజు గడుస్తున్నప్పుడు, మీరు మీ చుట్టూ ఉన్న కదలికతో ఉండండి. మీరు ఎప్పుడైనా గందరగోళంలో చిక్కుకున్నట్లు అనిపిస్తే, లోతైన శ్వాస తీసుకోండి మరియు శారీరకంగా కదలండి. దీని అర్థం - అన్ని వైపులా కదిలే సజీవ-శక్తితో స్పృహలో ఉంటూ కాసేపు నడవడం, శరీరాన్ని సులభమైన వ్యాయామాలతో కదలించడం, లేదా మీ పనులలో మరింత సౌకర్యవంతంగా మరియు సరళంగా ఉండటానికి మీ శరీరాన్ని కదలించడం లాంటిది.

కదలిక కోసం ధృవీకరణలు:

శక్తి ప్రవాహంతో మీ సంబంధాన్ని ధృవీకరించండి:

- * "నేనే విశ్వ ప్రవాహం, నా చుట్టూ ఉన్న శక్తితో సునాయాసంగా కదులుతున్నాను."
- * "నా ద్వారా శక్తి యొక్క అనంతమైన కదలికను నేను స్వాగతిస్తున్నాను మరియు అది తీసుకువచ్చే మార్పును స్వీకరిస్తున్నాను."

3. వ్యక్తికరణ అభ్యాసం: పదార్థంతో అనుసంధానం

చివరి దశ 1% పదార్థాన్ని మీ అవగాహనలోకి తీసుకురావడం. ఇది మీ ఆలోచనలు మరియు శక్తి నుండి ఏర్పడే భౌతిక ప్రపంచం. మీ యొక్క వ్యక్తపరచగల సామర్థ్యం అనేది నిశ్చలత (లక్ష్యంపై దృష్టి సారించడం) మరియు కదలిక (లక్ష్యానికి అనువుగా కదలడం) రెండింటితో మీకున్న సంబంధంపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

మీ కోరికలను ఊహించుకోండి (5-10 నిమిషాలు):

నిశ్శబ్ద ప్రదేశంలో కూర్చోండి మరియు మీ లక్ష్యాలపై దృష్టి పెట్టండి. అవి ఇప్పటికే మీ జీవితంలో ఉన్నట్లుగా వాటిని మీ ఊహశక్తితో ఊహించండి. వివరాలను స్పష్టంగా చూడండి మరియు అవి వ్యక్తం అయిన తర్వాత కలిగే ఆనందాన్ని అనుభవించండి.

మీ కోరికలు వ్యక్తమైనప్పుడు మీ వాస్తవం ఎలా కనిపిస్తుందో, ఎలా అనిపిస్తుందో మరియు ఎలా వినిపిస్తుందో ఊహించుకోండి. మీరు ఈ వాస్తవాన్ని మీ మనస్సులో ఎంత స్పష్టంగా చూడగలిగితే, అది మీ భౌతిక ప్రపంచంలో అంత వేగంగా ప్రత్యక్షమౌతుంది.

మీరు ఏదైనా ప్రత్యేకమైనది (ఒక ప్రాజెక్ట్, ఒక సంబంధం లేదా సమ్మర్ది వంటివి) సాధించాలనుకుంటే, ఆ ఫలితాన్ని చాలా వివరంగా అనుభవిస్తున్నట్టు మరియు దాని దృశ్యాలను ఒక సినిమాలానూ ఊహించుకోండి.

మీ ఉద్దేశాలను వ్రాయండి:

మీ విజువలైజేషన్(ఊహ) తర్వాత, స్పష్టమైన ఉద్దేశాలు లేదా లక్ష్యాలను వ్రాయడానికి కొన్ని నిమిషాలు కేటాయించండి. మీరు ఏమి సృష్టించాలనుకుంటున్నారో స్పష్టంగా చెప్పండి, అయితే అది ఎలా జరుగుతుందో చూడటానికి సిద్ధంగా ఉండండి.

ఉదాహరణ: "నేను సులభంగా మరియు దయతో [X]ని నా జీవితంలోకి ఆకర్షిస్తున్నాను. ఈ వ్యక్తీకరణకు సరైన సమయం కోసం నేను సిద్ధంగా ఉన్నాను." (ఇక్కడ X అంటే మీ కోరిక.)

వ్యక్తీకరణ కోసం ధృవీకరణలు:

ఒక సృష్టికర్తగా మీ శక్తిలో మిమ్మల్ని స్థిరపడేలా చేసే ధృవీకరణలను ఉపయోగించండి:

* "నేను నా వాస్తవాన్ని స్పష్టతతో మరియు సులభంగా సృష్టిస్తున్నాను."

* "నేను నా భౌతిక ప్రపంచానికి అధిపతిని మరియు నేను నా కోరికలను తక్షణమే వ్యక్తపరుస్తున్నాను."

4. రోజువారీ అనుసంధానం: రోజంతా ఈ శక్తులను కొనసాగించడం

సమతుల్యతలో జీవించండి:

ప్రతిరోజూ మీరు మీ పనుల్లో ఉన్నప్పుడు, నిశ్చలత్వం, కదలిక మరియు వ్యక్తీకరణ మధ్య సమతుల్యతను గుర్తు చేసుకోండి.

ఉదాహరణకి మీరు ఒత్తిడికి లేదా గందరగోళానికి గురైనట్లు మీకు అనిపిస్తే, మీరు ఒక్క క్షణం ఆగి మళ్ళీ అక్కడే ఉన్న నిశ్చలత్వానికి కనెక్ట్ అవ్వండి. (లేతైన శ్వాసలు తీసుకోవడం లేదా మైండ్‌ఫుల్‌నెస్‌తో(ధ్యానం) మిమ్మల్ని మీరు స్థిరంగా ఉంచుకోండి).

మీరు సవాళ్ళను లేదా ప్రతిఘటనను ఎదుర్కొన్నప్పుడు, కదలిక యొక్క ప్రవాహాన్ని నమ్మండి. మిమ్మల్ని మీరు అదుపు చేసుకోవడాన్ని వదిలివేయండి మరియు శక్తి మిమ్మల్ని ముందుకు నడిపించడానికి అనుమతించండి.

మీరు ఏదైనా నిర్ణయం తీసుకోవాల్సి వచ్చినప్పుడు లేదా ఏదైనా పని చేసేటప్పుడు, మీ అంతర్ సృష్టికర్తతో ఏకమవ్వండి. మీ ఆలోచనలు మరియు పనులు నేరుగా మీ వాస్తవాన్ని సృష్టిస్తున్నాయని గుర్తుంచుకోండి.

రోజులో గుర్తుచేసుకోవాల్సిన ధృవీకరణలు:

రోజంతా ధృవీకరణల ప్రవాహాన్ని కొనసాగించండి. మీరు వర్తమాన క్షణంలో మిమ్మల్ని మీరు నిలబడేలా చేసుకోవాల్సినప్పుడు వాటిని నిశ్శబ్దంగా లేదా బిగ్గరగా మాట్లాడండి. ఉదాహరణకు:

* "నేను నిశ్చలత, కదలిక మరియు వ్యక్తీకరణ యొక్క ఖచ్చితమైన సమతుల్యతను కలిగి ఉన్నాను."

* "నేను శక్తి ప్రవాహాన్ని విశ్వసిస్తున్నాను మరియు నేను నా కోసం పరిపూర్ణమైన జీవితాన్ని సృష్టిస్తున్నానని నాకు తెలుసు."

5. సాయంత్రం అభ్యాసం: ప్రతిబింబించండి మరియు అనుసంధానం చేయండి

నిశ్చలత, కదలిక మరియు వ్యక్తీకరణ గురించి మీ అనుభవాన్ని గుర్తు చేసుకుంటూ మీ రోజును ముగించండి.

సాయంత్రం ధ్యానం (10 నిమిషాలు):

నిశ్చలంగా కూర్చోని రోజంతా ఎలా గడిచిందో ఆలోచించండి. మీరు నిశ్చలతను మరియు కదలికను ఎలా అనుభవించారో గమనించండి. అవి మిమ్మల్ని మరియు మీ కోరికలకు ఎలా దగ్గరకి తీసుకు వచ్చాయో చూడండి. మీరు సృష్టిస్తున్న శక్తిపై దృష్టి పెట్టండి.

కృతజ్ఞతా అభ్యాసం: త్వరలో నెరవేరబోయే మీ కోరికలకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ ముగించండి. మీరు సాధిస్తున్న సమతుల్యతకు మరియు మీరు అనుభవించబోయే తక్షణ వ్యక్తికరణలకు సంతోషించండి.

నిద్రకు ముందు ధృవీకరణలు:

నిద్రపోయే ముందు, మీ ఉద్దేశాలు శక్తి ప్రవాహంతో అనుసంధానమై ఉన్నాయని నిర్ధారించుకోండి.

ఉదాహరణకు:

* "నన్ను నడిపే నిశ్చలత్వానికి, నా ఎదుగుదలకు ఊతమిచ్చే కదలికకు మరియు నా వాస్తవంగా వ్యక్తమయ్యే పదార్థానికి నేను కృతజ్ఞతతో ఉన్నాను."

* "నా కోరికలు ఇప్పటికే రూపం దాల్చి నిజమవుతున్నాయని నేను నమ్ముతున్నాను మరియు నేను సృష్టించే ప్రతిదీ సునాయాసంగా జరుగుతుందని తెలిసి నేను ప్రశాంతంగా నిద్రపోతున్నాను."

చివరి గమనికలు:

ఈ ఉదయపు సాధన, రోజంతా కదలిక మరియు సాయంత్రం అనుసంధానాన్ని క్రమం తప్పకుండా చేయడం ద్వారా, మీరు 50% నిశ్చలత్వం, 49% కదలిక మరియు 1% పదార్థ శక్తులతో మీ అనుబంధాన్ని మరింత బలపరుచుకుంటారు. ఈ సాధన మీ కోరికలను సునాయాసంగా నెరవేర్చడానికి, విశ్వ ప్రవాహంతో అనుసంధానంగా ఉండటానికి మరియు తక్షణ సృష్టిని అనుభవించడానికి మీకు తోడ్పడుతుంది.

పునర్నిర్మించండి

మీరు 50% అచలానందాన్ని, 49% అన్ని దిశలలో ప్రవహించే సర్వవ్యాపక శక్తిని మరియు 1% పరిమిత-తాత్కాలిక ఆలోచనలు లేదా భావాలు లేదా రూపాలను(పాజిటివ్, నెగటివ్ లేదా న్యూట్రల్) అనుమతిస్తూ సమతుల్యతను కొనసాగించాలనుకుంటే, పరిమిత-తాత్కాలికాలన్నింటినీ పునర్నిర్మించండి. ఇక్కడ మనం గ్రహించవలసినది ఏమిటంటే - అచలాన్ని, కదలికను మరియు రూపాన్ని వేరు చేయలేమని.

ఉదాహరణ: టీవీ టవర్ ఒకే ప్రదేశంలో నిలకడగా ఉంటుంది, ఇది సర్వవ్యాప్తమైన అచలాన్ని సూచిస్తున్నది. ఇది సిగ్నల్ ప్రసారానికి ఆధారంగా ఉంటుంది. టీవీ టవర్ నుండి విడుదలయ్యే సిగ్నల్ సజీవమైన శక్తి లాంటిది, అది అన్ని దిశల్లో వ్యాపిస్తుంది. ఈ సిగ్నల్ అదృశ్యమైనది, నిరంతరం కదులుతూ ఉంటుంది, కానీ అది ఒకే దిశకి పరిమితం కాదు. ఇది సజీవంగా, చైతన్యంతో నిండి, ప్రతిచోటా వ్యాపిస్తుంది. ఈ సిగ్నల్ మీ టెలివిజన్ కు చేరినప్పుడు, అది చిత్రాలు మరియు ధ్వనిగా మార్పు చెందుతుంది. అంటే అదృశ్యమైన సిగ్నల్స్ ను మీరు అనుభవించగల భౌతిక రూపంగా మారుస్తుందన్నమాట.

టీవీ టవర్ యొక్క నిశ్చలత్వం, సిగ్నల్ యొక్క కదలిక మరియు తెరపై చిత్రం మూడూ ఒకదానితో ఒకటి ఎలా ముడిపడి ఉన్నాయో, అదేవిధంగా మీ అనుభవంలోని నిశ్చలత్వం, కదలిక మరియు రూపం మూడూ కూడా ఒకదానికొకటి అనుసంధానమై నిరంతరంగా కొనసాగుతున్నాయి. నిశ్చలమైన టవర్ (పునాది), కదిలే సిగ్నల్ (శక్తి), మరియు తుది రూపం (అనుభవం) లేకపోతే, సంభాషణ సాధ్యం కాదు.

మీతో సహా పరిమిత రూపాలన్నీ 50% నిశ్చలత్వం నుండి వస్తున్నాయి కాబట్టి, వాటన్నింటినీ పునర్నిర్మించడం ద్వారా మూలానికి అనుసంధానం అవుతారు. ఇలా చేయడం వల్ల అన్ని రూపాలు, ఆలోచనలు, భావాలు - ఇక్కడే మరియు ఎప్పుడూ ఉండే 50%-49% తో శృతి అవుతాయి. ఇది మిమ్మల్ని మీ నిజ స్వభావంతో సామరస్యంగా ఉంచుతుంది, దీని వలన మీ అనుభవాలు మీ సమతుల్యతను ప్రతిబింబిస్తాయి.

ఈ పునర్నిర్మాణం ఆరోగ్యం, ఆర్థికం, సంబంధాలు, వృత్తి, కర్మ, బాహ్య ప్రపంచ అనుభవాలతో సహా జీవితంలోని అన్ని రంగాలకు వర్తిస్తుంది. ఇలా నిరంతరం చేయడం ద్వారా, శరీరం, మనస్సు, హృదయం, ఆత్మ, పరమాత్మ మధ్య పరిపూర్ణ అనుసంధానం ఏర్పడుతుంది. ఈ అనుసంధానం మీ లక్ష్యాలను త్వరగా, సామరస్యంగా సాధించడానికి సహాయపడుతుంది, ఎందుకంటే అన్ని 1% పరిమితాలు, 99% అపరిమితాలతో అనుసంధానమై సమతుల్యతతో ఉన్నాయి కనుక.

ఈ 50% అనేది శాశ్వత, అపరిమిత, సర్వవ్యాప్త అచలానందమని, అలాగే 49% అనేది తేజోవంతంగా అన్ని దిశలలో ప్రవహించే శాశ్వత సర్వవ్యాప్త తాజా శక్తి అని గ్రహించండి.

కనుక సహజంగా ఆలోచన రాగానే మనస్సును ఆపి, అన్ని ఆలోచనలను పునర్నిర్మించడం ఎలాగో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం:

పాజిటివ్ ఆలోచన: "నేను నా శరీరాన్ని అనుభవిస్తున్నాను."

పునర్నిర్మాణం: "నేను 50% అంతటా వ్యాపించి ఉన్న నిశ్చలనందాన్ని, 49% అన్ని దిశలలో కదులుతున్న తాజా శక్తిని మరియు 1% నా శరీరాన్ని అనుభవిస్తున్నాను."

నెగటివ్ ఆలోచన: "నేను కోరుకున్న ప్రేమను ఎప్పటికీ కనుగొనలేను."

పునర్నిర్మాణం: "నేను 50% అంతటా వ్యాపించి ఉన్న నిశ్చలనందాన్ని, 49% అన్ని దిశలలో కదులుతున్న తాజా శక్తిని మరియు 1% నేను కోరుకున్న ప్రేమను ఎప్పటికీ కనుగొనలేననే ఆలోచనను అనుభవిస్తున్నాను."

పాజిటివ్ ఆలోచన: " ప్రపంచంలో మార్పు వస్తూ, ప్రపంచం మెరుగైన దిశగా సాగుతోందని నేను నమ్ముతున్నాను."

పునర్నిర్మాణం: "నేను 50% అంతటా వ్యాపించి ఉన్న నిశ్చలనందాన్ని, 49% అన్ని దిశలలో కదులుతున్న తాజా శక్తిని మరియు 1% ప్రపంచంలో మార్పు వస్తూ, ప్రపంచం మెరుగైన దిశగా సాగుతోందనే నమ్మకాన్ని అనుభవిస్తున్నాను."

నెగటివ్ అనుభూతి: "నేను భయాన్ని హృదయంలో అనుభూతి చెందుతున్నాను."

పునర్నిర్మాణం: "నేను 50% అంతటా వ్యాపించి ఉన్న నిశ్చలనందాన్ని, 49% అన్ని దిశలలో కదులుతున్న తాజా శక్తిని మరియు 1% నేను భయాన్ని హృదయంలో అనుభూతి చెందుతున్నాను."

పాజిటివ్ అనుభూతి: " నేను హృదయంలో ప్రేమను అనుభూతి చెందుతున్నాను."

పునర్నిర్మాణం: "నేను 50% అంతటా వ్యాపించి ఉన్న నిశ్చలనందాన్ని, 49% అన్ని దిశలలో కదులుతున్న తాజా శక్తిని మరియు 1% నేను హృదయంలో ప్రేమను అనుభూతి చెందుతున్నాను."

నెగటివ్ అనుభూతి: " ఒక పరిమితమైన వ్యక్తిగా నేను శరీరంలో ఇరుక్కున్నానని అనుభూతి చెందుతున్నాను."

పునర్నిర్మాణం: "నేను 50% అంతటా వ్యాపించి ఉన్న నిశ్చలనందాన్ని, 49% అన్ని దిశలలో కదులుతున్న తాజా శక్తిని మరియు 1% నేను ఒక పరిమితమైన వ్యక్తిగా నేను శరీరంలో ఇరుక్కున్నానని అనుభూతి చెందుతున్నాను."

ఇలా ప్రతీ దానిని పునర్నిర్మించండి. ఇక్కడ లక్ష్యం ఏమిటంటే, 1% ఆలోచనలతో సహా అన్ని పరిమితాలను సహజంగా ఉత్పన్నం కావడానికి అనుమతించడం, అలాగే వాటిని వెంటనే 50%-49% శక్తి యొక్క ప్రదేశంతో ఏకం చేయడం. ఈ విధానం, దేనినైనా స్వీకరిస్తూ, జాగరూకతతో, స్థిరంగా రోజువారీ కార్యకలాపాలలో నిమగ్నం కావడానికి సహాయపడుతుంది.

కొన్ని రోజులు ఈ సాధనను నిరంతరం కొనసాగిస్తే, మీరు మరియు మనస్సు సహజంగా పరివర్తన చెందుతారు. దీని వలన 50%-49%-1%తో కూడిన కొత్త ఆలోచనలు వస్తాయి. అప్పుడు మీరు పునర్నిర్మించాల్సిన పని ఉండదు. కేవలం నిశ్చలంగా ఉండి మనస్సు, శరీరం, హృదయం, బాహ్య ప్రపంచాన్ని సాక్షిగా గమనిస్తూ ఉండవచ్చు.

50% సర్వవ్యాప్త నిశ్చలనందాన్ని మీ స్వరూపంగా పునాదిగా అనుభవించడం ద్వారా, మీరు ప్రశాంత ఉనికికి యొక్క బలమైన అనుభవాన్ని పొందుతారు. అలాగే 49% సర్వవ్యాప్త తేజోవంతమైన తాజా శక్తి నిరంతరం అన్ని దిశలలో ప్రవహిస్తూ మీకు తోడ్పాటును అందిస్తుంది.

ఈ సమతుల్యంలో ఉన్నప్పుడు మీరు దేనినైనా క్షణంలో ఎంచుకొని సాధించగలరు. నిశ్చలత్వం మిమ్మల్ని స్థిరంగా ఉంచుతుంది. శక్తి మీ సంకల్పాలకు బలం చేకూరుస్తుంది. దీంతో మీ కోరికలు సునాయాసంగా, మీ నిజ స్వభావానికి అనుగుణంగా నెరవేరుతాయి.

మార్గనిర్దేశక ధ్యానం: 50-49-1 సమతుల్యతను పునర్నిర్మించడం మరియు అనుభవించడం:

(అనంతమైన నిశ్చలత, తేజోవంతమైన శక్తి, విశ్వంతో ఏకమైన అవగాహన మరియు తక్షణ సృష్టి వైపు 25 నిమిషాల యాత్ర.)

సిద్ధమవడం(2 నిమిషాలు)

మీకు అంతరాయం కలగని ప్రశాంతమైన స్థలాన్ని కనుగొనండి.

మీ వెన్నెముక నిటారుగా ఉండేలా సౌకర్యవంతంగా కూర్చోండి లేదా విశ్రాంతి స్థితిలో పడుకోండి.

మీ కళ్ళు మూసుకోండి మరియు లోతుగా ఊపిరి పీల్చుకోండి... నెమ్మదిగా ఊపిరి వదలండి.

మీ శరీరం నిశ్చలత్వంలో స్థిరపడటానికి అనుమతించండి.

దశ 1: ఆలోచనలు & భావాలను పునర్నిర్మించడం (6 నిమిషాలు)

ఆలోచనలు లేదా భావోద్వేగాలు సహజంగా తలెత్తినప్పుడు, వాటిని గమనించండి.

సానుకూల(+ve) ఆలోచన కనిపిస్తే, దానిని పునర్నిర్మించండి:

"1% నేను ఈ ఆలోచనను అంగీకరిస్తున్నాను, 49% నేను శక్తివంతమైన తాజా శక్తిని అనుభవిస్తున్నాను మరియు 50% నేను ఆనందకరమైన నిశ్చలత్వంలో విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నాను."

ప్రతికూల(-ve) ఆలోచన తలెత్తితే, దానిని పునర్నిర్మించండి:

"1% నేను ఈ భావనను అంగీకరిస్తున్నాను, 49% నేను శక్తివంతమైన తాజా శక్తిని అనుభవిస్తున్నాను మరియు 50% నేను ఆనందకరమైన నిశ్చలత్వంలో విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నాను."

అన్ని ఆలోచనలను ఈ సమతుల్య స్థితిలోకి సున్నితంగా మార్చండి, అవి సులభంగా కరిగిపోవడానికి అనుమతించండి.

దశ 2: తేజోవంతమైన శక్తిని మేల్కొల్పడం (4 నిమిషాలు)

ఇప్పుడు, అన్ని దిశలలో బయటికి ప్రవహించే కనిపించని, ప్రకాశవంతమైన శక్తిని అనుభూతి చెందండి.

ఈ 49% శక్తి - స్వచ్ఛమైన కదలికా శక్తి, ఇది సజీవమైనది, తాజాది, శక్తివంతమైనది.

ఈ శక్తి మీ నుండి విస్తరిస్తూ, ప్రసార సంకేతం(signals) వలె ప్రతిచోటా చేరుకోవడం చూడండి.

నిశ్చలంగా చెప్పండి: "నేను అన్నివైపులా ప్రవహించే తేజోవంతమైన శక్తిని. అన్ని వైపులా సులభంగా విస్తరిస్తున్నాను."

మీ అంతరంలో కదలికల నాట్యాన్ని అనుభూతి చెందండి, మీ అంతులేని ప్రవాహాన్ని మేల్కొల్పండి.

దశ 3: లోతైన నిశ్చలతలోకి ప్రవేశించడం (4 నిమిషాలు)

ఇప్పుడు కదలిక సహజంగా స్థిరపడటానికి అనుమతించండి... సరస్సుపై అలలు తగ్గినట్లు.

ఊపిరి పీల్చుకోండి... ఊపిరి వదలండి...

మిమ్మల్ని మీరు విశాలమైన, అనంతమైన ఆకాశంలా మారుతున్నట్లు అనుభూతి చెందండి.

మిమ్మల్ని మీరు సుస్థిరంగా, కదలకుండా, నిశ్చలంగా ఉన్న ఒక టీవీ టవర్ వలె ఊహించుకోండి.

ఈ 50% నిశ్చలత్వం- మీ శాశ్వతమైన, మారని స్వభావం.

నిశ్చలంగా చెప్పండి: "నేను సంపూర్ణమైన నిశ్చలత్వాన్ని. నేను మారను. నేను సమయానికి అతీతంగా ఉన్నాను. నేను ఎల్లప్పుడూ ఒకేలా ఉంటాను."

ప్రతి శ్వాసతో, ఈ అనంతమైన ఉనికిలోకి లోతుగా మునిగిపోండి.

దశ 4: 50-49-1 స్థితిలోకి విలీనం చేయడం (4 నిమిషాలు)

అన్ని మానసిక ప్రయత్నాలను వదిలివేయండి... కేవలం స్వచ్ఛమైన అనుభవంలో విశ్రాంతి తీసుకోండి.

మీరు 50% శాశ్వతమైన, చెక్కుచెదరని స్థిరత్వం - ఈ ఉనికిలో ఉన్న ప్రతీదానికి పునాది.

మీరు 49% హద్దులు మరియు పరిమితులు లేకుండా ప్రవహించే శక్తి - అన్ని దిశలలో సులభంగా ప్రసరిస్తుంది.

మీరు 1% పరిమిత ఆలోచనలు మరియు రూపాలను సహజంగా కనిపించడానికి(ప్రత్యక్షం) మరియు మాయమవ్వడానికి(అదృశ్యం) అనుమతిస్తున్నారు.

నిశ్చలంగా చెప్పండి: "నేను నిశ్చలత్వం, తేజోవంతమైన శక్తి మరియు అనుభవం యొక్క పరిపూర్ణ సమతుల్యతను."

ఈ లోతైన సమన్వయాన్ని అనుభూతి చెందండి... అది మీ సహజ స్థితిగా మారనివ్వండి.

దశ 5: తక్షణ సృష్టి & వ్యక్తీకరణ (5 నిమిషాలు)

ఇప్పుడు అపరిమిత సామర్థ్యం యొక్క స్థలంలోకి ప్రవేశించండి... మీరు కోరుకునే ప్రతిదీ ఇక్కడ ఇప్పటికే ఉంది.

ఈ 50% నిశ్చలత్వంలో, అన్ని అవకాశాలు సమయానికి అతీతంగా ఉన్నాయి.

ఈ 49% తేజోవంతమైన శక్తిలో, అన్ని కదలికలు మరియు వ్యక్తీకరణలు సులభంగా ప్రవహిస్తాయి.

"నాకు ఇది కావాలి" అని చెప్పడానికి బదులుగా, అది ఇప్పటికే నిజమై ఉందని నమ్మండి.

నిశ్శబ్దంగా చెప్పండి: "నేను అనంతమైన సామర్థ్యంతో ఏకమై ఉన్నాను. నా కోరికలు తక్షణమే సహజంగా వ్యక్తమవుతాయి."

మీరు ఎంచుకున్నది ఇప్పటికే నిజమని, సమయానికి అతీతంగా సరైన సమయంలో వెల్లడి అవుతుందని అనుభూతి చెందండి మరియు విశ్వసించండి.

ఆ కోరికని వదిలివేయండి మరియు శక్తి పరిపూర్ణమైన మార్గంలో రూపాన్ని తీసుకుంటుందని విశ్వసించండి.

దశ 6: ముగింపు & ఏకీకరణ (4 నిమిషాలు)

ఈ స్థితిలో, మిమ్మల్ని మీరు పూర్తిగా విలీనం చేస్తున్నట్టు అనుభూతి చెందండి... ఇంకా స్థిరమవుతున్నట్టు మరియు మరింతగా స్వేచ్ఛను పొందుతున్నట్టు అనుభూతి చెందండి.

లోతుగా ఊపిరి పీల్చుకోండి... ఉండండి... మరియు నెమ్మదిగా ఊపిరి వదలండి.

నెమ్మదిగా ఇప్పుడు మీ శరీరం పై తిరిగి దృష్టిని పెడుతూ, మీ చేతి వేళ్లను మరియు కాళి వేళ్లను కదిలించండి.

మీరు సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు, మీ కళ్ళు తెరవండి, నిశ్చలత్వం మరియు తేజోవంతమైన శక్తి యొక్క ఈ సమతుల్యతను మీ నిత్య జీవితంలోకి తీసుకువస్తున్నారు.

ముగింపు ఆలోచన:

ప్రతి నిత్యం ఈ సాధనను అభ్యసించడం ద్వారా, ఈ 50-49-1 సమతుల్యత సులభం అవుతుంది. ఆలోచనలు తలెత్తుతాయి కానీ మీ స్థితిని ఇకపై కలవర పరచవు. ఎందుకంటే నిశ్చలత్వం మీ

పునాదిగా ఉంటుంది మరియు తేజోవంతమైన శక్తి మీ అన్ని చర్యలలో మీకు మద్దతుగా నిలుస్తుంది. ఈ స్థితి లేదా స్థలం నుండి, వ్యక్తీకరణ ఇకపై ప్రయత్నంగా ఉండదు, ఒక దివ్య లీలలా ఉంటుంది. ఎందుకంటే ఇప్పుడు మీరు అనంతమైన మరియు సర్వ వ్యాప్తమైన విశ్వ శక్తి సామర్థ్యంతో ఏకమై ఉన్నారు కనుక.

సమృద్ధి పుస్తకం టాపిక్ లను చదవడానికి ఈ లింక్ ను క్లిక్ చేయండి..

<https://darmam.com/samrudhi1/>