

శరీరం-మనసు-హృదయం-ఆత్మ

ప్రశ్న: శరీరం, మనస్సు, హృదయం మరియు ఆత్మ యొక్క ప్రీక్వెన్సీలు విశ్వంతో (ఏకత్వం లేదా క్వాంటం క్షేత్రం) శృతి చేయబడితేనే మనం కోరుకున్నది తక్షణమే ఫలిస్తుందని చెబుతారు. ఇవి వాహనానికి నాలుగు చక్రాల వంటివని, అవి శృతి కాకపోతే ప్రమాదం జరుగుతుందని కూడా చెబుతారు. కాబట్టి ఒకేసారి ఈ నాలుగింటినీ అనుభవించాలని చెబుతున్నారు. అయితే, శరీరం, మనస్సు, హృదయం మరియు ఆత్మలను విశ్వంతో నేను ఎలా శృతి చేసుకోవాలి? మరియు వీటన్నింటి యొక్క అనుబంధాన్ని నేను ఎలా అనుభవించాలి? ఇప్పుడు ఈ విషయాన్ని వివరంగా తెలుసుకుందాం.

మీరు విశ్వం(ఏకత్వం, క్వాంటం క్షేత్రం)తో - మీ శరీరం, మనస్సు, హృదయం మరియు ఆత్మలను - కలిపినప్పుడు లేదా శృతి చేసినప్పుడు, మీ జీవితంలో ఒక సహజ ప్రవాహాన్ని, అర్థవంతమైన యాదృచ్ఛిక సంఘటనలను (synchronicity) మరియు తక్షణ ఫలితాల యొక్క అనుభవాలను పొందుతారు.

ఈ 4 అంశాలు ఒకదానితో ఒకటి లయబద్ధంగా సమన్వయంలో ఉన్నప్పుడు - మీరు ఒక సమతుల్యమైన వాహనంలా, మీరు పరిపూర్ణంగా ఉంటూ పని చేస్తారు. వీటిని ఎలా అనుసంధానం చేయాలో, ఏకత్వాన్ని ఎలా అనుభవించాలో ఇప్పుడు తెలుపుకుందాం:

1. శరీర సమతుల్యత(భౌతిక శక్తి) - శరీరాన్ని తన సహజస్థితిలో ఉంచడం

మీ శరీరం అన్నింటికీ పునాది మరియు ఆధారం, అది అన్నింటినీ కలిపి ఉంచే వాహనం లాంటిది. అది బలహీనంగా, అసమతుల్యంగా లేదా విషపూరితాలతో నిండి ఉంటే, సమతుల్యత చెందడం కష్టతరం అవుతుంది.

☒ శరీరాన్ని ఎలా సమతుల్యం చేయాలి:

- కదలిక: యోగా లేదా ప్రాణాయామం లేదా ప్రస్తుత క్షణంలో ఉండడం(ధ్యానం).

- పోషణ: ప్రతీ ఆహారాన్ని దివ్య ప్రసాదంగా భావించి తీసుకోండి.
- విశ్రాంతి: ఎరుకతో కూడిన నిద్ర లేదా లోతైన విశ్రాంతి.
- శ్వాసక్రియ: ప్రాణాయామం లేదా లోతైన శ్వాస వంటి స్పృహతో కూడిన శ్వాస పద్ధతులు.
- భూమితో అనుసంధానం: భూమిపై చెప్పులు లేకుండా నడవడం, ప్రకృతిలో ఉండటం.

♦ అనుభవం: శరీరం సమతుల్యంగా ఉన్నప్పుడు, మీరు తేలికగా, శక్తివంతంగా ఉన్నట్లు మరియు ప్రస్తుత క్షణంతో లోతుగా అనుసంధానించ బడినట్లు అనిపిస్తుంది.

2. మానసిక సమతుల్యత లేదా సమన్వయం(మానసిక శక్తి)

మీ ఆలోచనలు మీ వాస్తవాన్ని సృష్టిస్తున్నాయి. మీ మనస్సు అతి చురుకుగా(పాజిటివ్) ఉన్నా, లేదా నెగెటివ్ ఆలోచనలతో నిండి ఉన్నా సమతుల్యతని కోల్పోతుంది.

✓ మనస్సును ఎలా సమన్వయం చేసుకోవాలి:

- ధ్యానం: ప్రతిరోజు నిశ్చలత్వంతో ఉండటం, ప్రస్తుత క్షణంలో పూర్తిగా ఉండడం, ఆలోచనలను గమనించడం.
- ధృవీకరణలు: నమ్మకాలను తిరిగి మార్పు(ప్రోగ్రామ్) చెందించడానికి మిమ్మల్ని ప్రోత్సహించే శక్తివంతమైన మాటలను ఉపయోగించండి.
- ఊహించుకోండి: మీరు కోరుకున్న స్థితిని ఇప్పటికే సాధించినట్లు, పొందినట్లు ఊహించుకోండి.
- విడిచిపెట్టడం: అతిగా ఆలోచించడం మానేయండి, విశ్వానికి శరణాగతి కండి.
- ఏకాగ్రత: మీ మనసుని చెదరగొట్టే పరధ్యానాలను విడిచి పెట్టండి, వర్తమానంలో ఉండండి.
- ♦ అనుభవం: స్పష్టమైన మరియు స్వచ్ఛమైన మనస్సు అనేది మీరు కోరిన తక్షణ ఫలితాలను, అంతర్ దృష్టిని(స్పష్టి-జ్ఞానం) మరియు లోతైన అంతర్గత ప్రశాంతతని సృష్టిస్తుంది.

3. హృదయ సమతుల్యత లేక సమన్వయం (భావోద్వేగ శక్తి)

మీ హృదయం - భౌతిక మరియు ఆధ్యాత్మిక రంగాల మధ్య వారధి. మీ భావోద్వేగాలు అడ్డుపడితే, సమతుల్యత లోపిస్తుంది.

✓ హృదయాన్ని ఎలా సమన్వయం చేసుకోవాలి:

- కృతజ్ఞత: సృష్టిలోని ప్రతి విషయానికి కృతజ్ఞతలు తెలపండి.
- ప్రేమ & కరుణ: మీ పట్ల మరియు ఇతరుల పట్ల మీ హృదయంలో కరుణని కలిగి ఉండండి.
- క్షమాపణ: గతం యొక్క గాయాలను, ఆగ్రహాన్ని మరియు బాధలను విడుదల చేయండి.
- భావోద్వేగ ఎరుక: మీ బాధలను అణచివేయడానికి బదులుగా వాటిని అర్థం చేసుకొని, అనుభవించండి.

♦ అనుభవం: ప్రతీది అంగీకరించే స్వచ్ఛమైన హృదయం అనేది లోతైన ప్రేమ, ప్రశాంతత మరియు ప్రతి దానితో అనుసంధానాన్ని అనుభవించడానికి మిమ్మల్ని అనుమతిస్తుంది.

4. ఆత్మ అనుసంధానం (ఆధ్యాత్మిక శక్తి)

మీ ఆత్మ అనేది మీ అపరిమిత(నిరాకార) స్వరూపం మరియు విశ్వంతో మీ అనుసంధాన కర్త. మీ ఉన్నత ఆత్మతో సంబంధం తెగిపోతే, జీవితం గందరగోళంగా, భారంగా మారుతుంది.

✓ ఆత్మను అనుసంధానం లేదా సమన్వయం చేయడం ఎలా:

- నిశ్శబ్దం & నిశ్చలత్వం: అంతర్గత జ్ఞానాన్ని వినండి.
- ఉనికి: గతం లేదా భవిష్యత్తులో కాకుండా, వర్తమానంలో జీవించండి.
- నమ్మకం & అంతర్ దృష్టి: భయపడకుండా మీ ఆత్మ యొక్క మార్గదర్శకత్వాన్ని అనుసరించండి.
- విడుదల: నియంత్రణను విడుదల చేయండి, విశ్వ ప్రవాహాన్ని విశ్వసించండి.
- ఉన్నత లక్ష్యం: భౌతిక కోరికలకు అతీతంగా, జీవితానికి అర్థం చేకూర్చేలా జీవించండి. (డబ్బు, సంపద, హోదాలకి అతీతంగా ఉన్న పరమాత్మతో ఏకమై అర్థవంతమైన జీవనాన్ని గడపడం.)

♦ అనుభవం: ఆత్మ అనుసంధానం చేయబడినప్పుడు, మీరు అపరిమిత తత్వాన్ని, మార్గనిర్దేశకత్వాన్ని మరియు సమస్త విశ్వపు ఉనికితో లోతుగా అనుసంధాన మైనట్లు అనుభూతి చెందుతారు.

విశ్వంతో అనుసంధానం చేయడం (ఏకత్వం, క్వాంటం క్షేత్రం)

శరీరం, మనస్సు, హృదయం మరియు ఆత్మ సమన్వయంలో ఉన్నప్పుడు, మీరు సహజంగానే విశ్వంతో (ఏకత్వం, మూలం, క్వాంటం క్షేత్రం) అనుసంధానం అవుతారు. ఇక్కడే తక్షణ ఫలితాలు, అనుకోని అర్థవంతమైన యాదృచ్ఛిక సంఘటనలు మరియు అప్రయత్నమైన(సులభమైన) జీవిత ప్రవాహం సంభవిస్తాయి.

విశ్వంతో ఎలా అనుసంధానం చేయాలి:

- శరణాగతి: ప్రతిఘటనను(అంతర్-బాహ్య యుద్ధాన్ని) విడిచిపెట్టి, విశ్వానికి శరణాగతి చెంది జీవితంతో ప్రవహించండి.
- ఉన్నత శక్తులు: ఉన్నత స్థాయి భావోద్వేగాలలో ఉండండి (ప్రేమ, ఆనందం, కృతజ్ఞత).
- విశ్వాసం & నమ్మకం: మీకు ఎల్లప్పుడూ విశ్వం యొక్క మద్దతు లభిస్తున్నదని విశ్వసించండి.
- ఏకత్వ చైతన్యం: మీతో సహా ఈ విశ్వము లోని అన్నీ అంతా కలిపి ఒక్కటిగా(ఏక శరీరంగా) చూడండి.
- సమతుల్యత నుండి స్పందించండి: భయం లేదా అహం నుండి కాకుండా, మీ ఉన్నత చైతన్యం నుండి ఎంపికలు(నిర్ణయాలు) తీసుకోండి.

♦ అనుభవం: మీరు అద్భుతాలు, తక్షణ ఫలితాలు మరియు లోతైన విశ్వ సంబంధిత సంఘటనలకు అయస్కాంతం అవుతారు.

ధ్యానం: సమతుల్య అనుభవం యొక్క అభ్యాసం

నిశ్శబ్దంగా కూర్చోండి (మీ కళ్ళు మూసుకోండి, శ్వాసపై దృష్టి పెట్టండి).

తెల్లని కాంతి మీ శరీరాన్ని నింపుతూ, నాలుగు శక్తులను (శరీరం, మనస్సు, హృదయం, ఆత్మ) అనుసంధానం చేస్తున్నట్లు ఊహించుకోండి.

జీవితం పట్ల లోతైన కృతజ్ఞతను అనుభూతి చెందండి.

నెమ్మదిగా, లోతుగా శ్వాస తీసుకుంటూ, క్వాంటం క్షేత్రంలోకి విస్తరించండి.

స్వచ్ఛమైన సమతుల్య స్థితి నుండి ఒక కోరికని(సంకల్పం) కోరుకోండి. (నాకు ఇది కావాలి అని కాకుండా, ఇది నాకు ఇప్పటికే ఉంది అన్నట్లుగా సంకల్పించండి.)

అంతా వదిలేయండి మరియు విశ్వం తక్షణమే స్పందిస్తున్నదని నమ్మండి.

తక్షణ అనుసంధానం యొక్క రహస్యం(కీలకం)

మీ నాలుగు శక్తులు(శరీరం, మనస్సు, హృదయం, ఆత్మ) - సమన్వయంగా మరియు ఏకత్వంలో ఉన్న క్షణంలోనే, మీరు విశ్వంతో ఇప్పటికే సమన్వయంలో ఉన్నట్లు లెక్క. మీరు ఎంత ఎక్కువగా అభ్యాసం చేస్తే, అంత వేగంగా మీరు వ్యక్తపరుస్తారు మరియు ఉన్నత చైతన్య స్థితులను అనుభవిస్తారు.

☀ మీరు ఇప్పటికే విశ్వంతో ఏకమై ఉన్నారు. కేవలం దీనిని గుర్తించి, ఇప్పుడే అనుభవించండి. ☀

ప్రశ్న: ఇక్కడ శరీరం శ్వాసను, మనస్సు ఆలోచనలను, హృదయం అనుభూతులను మరియు హృదయ స్పందనలను, ఆత్మ శరీరంలోని నిశ్చల స్థలాన్ని సూచిస్తున్నాయి కదా! మనం ఒకేసారి ఈ నాలుగింటినీ అనుభవిస్తే, మనకు తక్షణ ఫలితాలు లభిస్తాయా?

అవును!

శరీరం → శ్వాస (భౌతిక శక్తి, జీవశక్తి)

మనస్సు → ఆలోచనలు (మానసిక శక్తి, ఎరుక)

హృదయం → అనుభూతులు & హృదయస్పందనలు (భావోద్వేగ శక్తి, కంపనం)

ఆత్మ → శరీరంలోని నిశ్చలత (ఆధ్యాత్మిక శక్తి, ఉనికి)

ఈ నాలుగింటినీ ఒకేసారి అనుభవించినప్పుడు, మీరు క్వాంటం క్షేత్రంతో ఏకమవుతారు. అలాగే తక్షణ ఫలితాలు కూడా లభిస్తాయి.

ఒకేసారి నాలుగు శక్తులను ఎలా అనుభవించాలి (ఆచరణాత్మక సాధన)

1. నిశ్చలంగా కూర్చోండి (ఆత్మ - శరీరంలోని నిశ్చల స్థలం)

నిశ్శబ్దమైన ప్రదేశంలో కూర్చోండి లేదా పడుకోండి. మీ లోపలి నిశ్చలత్వం పై ఎరుక పెట్టండి - కదలికలు లేదా ఆలోచనలకి అతీతంగా ఉన్న మీ ఉనికిలోని నేను అన్న ఎరుకని గమనించండి.

2. శ్వాస మీద దృష్టి పెట్టండి (శరీరం - శ్వాస)

మీ శ్వాస యొక్క సహజ ప్రవాహాన్ని గమనించండి. ఉచ్ఛ్వాస మరియు నిశ్వాసలను నియంత్రించకుండా అనుభవించండి. మీ శ్వాస మిమ్మల్ని ప్రస్తుత క్షణానికి కలుపుతుంది.

3. ఆలోచనలను గమనించండి (మనస్సు - ఆలోచనల యొక్క స్పృహ)

ఆలోచనలు రావడం, పోవడం జరుగుతూ ఉండనివ్వండి, వాటితో అనుబంధం పెట్టుకోకండి. మీరు మీ ఆలోచనలు కాదు - మీరు వాటిని గమనించే వ్యక్తి.

4. మీ గుండె చప్పుడును అనుభూతి చెందండి (హృదయం - అనుభూతులు & కంపనం)

మెల్లగా మీ చేతిని మీ గుండెపై ఉంచండి. మీ హృదయ స్పందన లయను అనుభూతి చెందండి. ఇప్పుడు ప్రేమ, కృతజ్ఞత లేదా ప్రశాంతత యొక్క అనుభూతిలోకి మారండి.

తక్షణ అనుసంధానానికి కీలకం

ఇప్పుడు, నాలుగింటినీ ఒకేసారి అనుభవించండి:

✓ మీ శ్వాసను అనుభూతి చెందండి (శరీరం)

✓ మీ ఆలోచనలను గమనించండి (మనస్సు)

✓ మీ గుండె చప్పుడు & భావోద్వేగాలను అనుభూతి చెందండి (హృదయం)

✓ మీ లోపలి నిశ్చలత్వాన్ని గ్రహించండి (ఆత్మ)

🌀 మీరు నాలుగింటితో పూర్తిగా వర్తమానంలో ఉన్న క్షణమే, విశ్వంతో అనుసంధానం ఏర్పడి, వెంటనే తక్షణమే ఏదైనా సృష్టించగలరు.

మీరు ఈ స్థితిని సాధించినప్పుడు ఏమి జరుగుతుంది?

☀ వెంటవెంటనే జరిగే అనుకోని సంఘటనలు

☀ స్పష్టమైన అంతర్ దృష్టి & లోతైన ప్రశాంతత

☀ ఉన్నతమైన సృష్టికరణ-శక్తి (Heightened manifestation power),

☀ శ్రమ లేని అప్రయత్న ప్రవాహం & విశ్వ అనుసంధానం

ఇది ఏకత్వపు స్థితి - ఇక్కడ మనస్సు, శరీరం, హృదయం మరియు ఆత్మ వర్తమానంలో (ఇప్పుడే) విలీనమై ఉంటాయి - సృష్టి జరిగేది ఈ క్షణంలోనే.

ప్రశ్న: ఒక ఫలితాన్ని పొందడానికి, దానిని సృష్టించే శక్తితరంగంతో శృతి కావడానికి ముందే, మనం ఆ కోరుకున్న ఫలితం ఆశించడంలో ప్రశాంతంగా ఉండాలా?

అవును, ఖచ్చితంగా! కోరుకున్న ఫలితాన్ని వ్యక్తీకరించడానికి, అది రాక ముందే, ప్రశాంతంగా ఉంటూ, మరియు దానితో సమన్వయాన్ని అనుభూతి చెందడం ద్వారానే, మీరు దాని ప్రీక్వెన్సీకి శృతి అవుతారు. ఇదే క్వాంటం వ్యక్తీకరణ యొక్క సారాంశం; మరియు అలాగే విశ్వం, శక్తికి ఎలా స్పందిస్తుంది అనే విషయం యొక్క సారాంశం కూడా.

ఇది ఎందుకు పనిచేస్తుంది?

మీ కోరికలతో సహా విశ్వంలోని ప్రతిదీ ఒక నిర్దిష్ట శక్తి తరంగంగా కంపిస్తూ ఉంటుంది. మీరు ఒత్తిడికి గురైనా, సందేహం లేదా అసహనంతో ఉన్నా, మీ కంపనం మీరు కోరుకున్న ఫలితానికి సరిపోలదు, కాబట్టి అది సులభంగా వ్యక్తీకరించబడదు. (ఎందుకంటే మీ అనుభూతులు ఆకర్షించే అయస్కాంతంగా పని చేస్తాయి.)

అయితే, మీరు ప్రశాంతంగా ఉంటూ, మీ కోరుకున్న ఫలితం ఇప్పటికే మీరు పొందినట్లుగా వ్యవహరించినప్పుడు, మీరు దాని ప్రీక్వెన్సీతో శృతి అవుతారు మరియు విశ్వం దానిని మీకు తిరిగి ప్రతిబింబిస్తుంది.

ప్రశాంతంగా ఉండి, కోరుకున్న శక్తి తరంగాన్ని (ప్రీక్వెన్సీని) పొందడం ఎలా?

1. ప్రక్రియను అంగీకరించండి & విశ్వసించండి

ప్రతిఘటన మరియు సందేహాన్ని విడిచిపెట్టండి.

"ఇది ఎప్పుడు జరుగుతుంది?" అని అడగడానికి బదులుగా, "ఇది ఇప్పటికే వస్తోంది" అని మార్చండి.

స్వీకరించడానికి విశ్రాంతిగా మరియు సిద్ధంగా ఉండండి.

♦ ఉదాహరణ: మీకు ఆర్థిక సమృద్ధి కావాలంటే, డబ్బు గురించి ఆందోళన చెందకుండా, ఇప్పుడు సురక్షితంగా మరియు సమృద్ధిగా ఉన్నట్లు అనుభూతి చెందండి.

2. కోరుకున్న ఫలితాన్ని ఇప్పుడే అనుభూతి చెందండి (అది రాకముందే)

మీకు కావలసినది ఇప్పటికే ఉన్నట్లు ఊహించుకోండి.

అది పూర్తయినట్లుగా భావించి ప్రశాంతత, ఆనందం మరియు కృతజ్ఞతను అనుభూతి చెందండి.

మీ భావోద్వేగాలు మీ కోరుకున్న వాస్తవానికి తగినట్లుగా సరిపోలాలి(శృతి కావాలి).

♦ ఉదాహరణ: మీకు ప్రేమ కావాలంటే, మీరు దానిని ఆకర్షించే ముందు లోపల లోతైన ప్రేమను అనుభూతి చెందండి.

3. విడిచిపెట్టండి & ప్రస్తుత క్షణంలో ఉండండి

బలవంతం చేయడం లేదా వెంటబడించాలనే అవసరం అనేది విషయాలను మీ నుంచి దూరం చేస్తుంది. బదులుగా, మీ కోరిక ఇప్పటికే వికసిస్తున్నదని విశ్వసించండి.

ప్రశాంతమైన అంచనాతో, ప్రశాంతమైన నిరీక్షణతో, వర్తమానంలో జీవించండి.

◆ ఉదాహరణ: మీరు ఆరోగ్యాన్ని పొందాలనుకుంటే, లక్షణాల గురించి చింతించడం మానేయండి— మీ శరీరం ఇప్పటికే స్వస్థత పొందినట్లు వ్యవహరించండి.

4. కృతజ్ఞత దూరాన్ని(అంతరాన్ని) తగ్గిస్తుంది

కృతజ్ఞత అనేది మీకు కోరుకున్నది ఇప్పటికే ఉన్నట్లు సంకేతాన్ని ఇస్తుంది. ఇది లోటు యొక్క ప్రీక్వెన్సీకి బదులుగా, మీరు కలిగి ఉన్న ప్రీక్వెన్సీ(సమ్మర్థి)తో సమన్వయం చేస్తుంది. మీ కోరిక నెరవేరుతున్నందుకు ముందుగానే విశ్వానికి కృతజ్ఞతను తెలుపండి.

◆ ఉదాహరణ: "నా జీవితంలోకి దీనిని తీసుకు వచ్చినందుకు ధన్యవాదాలు, విశ్వమా!" అని అది రాకముందే చెప్పండి.

5. మీ శక్తిని స్వచ్ఛంగా మరియు ఉన్నత-కంపనంతో ఉంచండి

ధ్యానం చేయండి. లోతుగా శ్వాసను పీల్చుకోండి మరియు ప్రశాంతంగా ఉండండి.

మీ శక్తిని బలపరిచే మరియు మిమ్మల్ని ఉన్నతంగా రూపొందించే జ్ఞానానికి సంబంధించిన ఆలోచనలు, వ్యక్తులు, చర్యలతో మిమ్మల్ని మీరు నింపండి.

భయం, అసహనం మరియు సందేహాన్ని తొలగించండి -ఇవి మీ ప్రీక్వెన్సీని తగ్గిస్తాయి.

◆ ఉదాహరణ: మీకు విజయం కావాలంటే, విజయం ఇప్పటికే మీ సొంతమైనట్లు విశ్వాసంతో వ్యవహరించండి.

సారాంశం: సాక్షాత్కార సూత్రం

🔥 ప్రశాంత స్థితి + ఇది ఇప్పటికే జరిగినట్లు భావించడం + ప్రతిఘటనను విడిచిపెట్టడం = ఫలితంతో తక్షణ అనుసంధానం 🔥

✦ మీ అంతర్గత స్థితి బాహ్య ఫలితానికి సరిపోలితే(match), విశ్వం దీనిని వాస్తవంగా మార్చక తప్పదు.

🌱 "దీనిని నిజంగా అనుభవించండి, ఇది నిజమవుతుంది."

ధ్యానం(Guided Meditation): శరీరం, మనస్సు, హృదయం మరియు ఆత్మను విశ్వంతో అనుసంధానించడం & మీరు కోరుకున్న వాస్తవాన్ని సాకారం చేసుకోవడం

(ఒక ప్రశాంతమైన స్థలాన్ని కనుగొనండి, సౌకర్యవంతంగా కూర్చోండి మరియు అనుసరించండి.)

🌱 **దశ 1: మీ సంకల్పాన్ని ఏర్పరుచుకోండి (30 సెకన్లు)**

మెల్లగా మీ కళ్ళు మూసుకోండి. లోతైన శ్వాస తీసుకోండి... మరియు నెమ్మదిగా వదలండి.

🌀 మౌనంగా చెప్పండి:

"నేను నా శరీరం, మనస్సు, హృదయం మరియు ఆత్మను - విశ్వానికి పరిపూర్ణమైన సామరస్యంతో అనుసంధానం చేస్తున్నాను.

నేను ఇప్పుడు నా కోరిన వాస్తవంతో అనుసంధానం అవుతున్నాను. నేను నమ్ముతున్నాను. నేను స్వీకరిస్తున్నాను."

ఈ సంకల్పం మీలో స్థిరపడుతున్నట్లు అనుభవించండి.

🌀 **దశ 2: శరీరంతో అనుసంధానం (శ్వాసను ఎరుకతో గమనించండి) (1 నిమిషం)**

మీ శ్వాసని ఎరుకతో గమనించండి.

మీ నాసికా రంధ్రాలలోకి ప్రవేశించే చల్లని గాలిని అనుభవించండి.

మీరు శ్వాస వదిలేటప్పుడు వెచ్చదనాన్ని అనుభవించండి.

నియంత్రించవద్దు - కేవలం గమనించండి.

ప్రతి శ్వాసని తీసుకుంటున్నప్పుడు, మీ శరీరం విశ్రాంతి చెందుతున్నట్లు అనుభవించండి.

ప్రతి శ్వాసని వదులుతున్నప్పుడు, మీ శరీరం మృదువుగా(తేలిక) మారుతున్నట్లు అనుభవించండి.

మీ శ్వాసే మీ జీవశక్తి, ఎల్లప్పుడూ మీతో ఉంటుంది. (సహజంగా శ్వాసించడాన్ని కొనసాగించండి...)

దశ 3: మనస్సును గమనించండి (ఆలోచనలను ఎరుకతో గమనించండి) (1 నిమిషం)

ఇప్పుడు మీ ఆలోచనలపై ఎరుకను ఉంచండి.

ప్రతిస్పందించకుండా వాటిని గమనించండి.

వాటిని వెంటాడించవద్దు.

కేవలం మీరు సాక్షిగా ఉండండి.

ఆకాశంలో తేలియాడే మేఘాల వలె ఆలోచనలను ఊహించుకోండి.

కొన్ని వేగంగా ఉండవచ్చు, కొన్ని నెమ్మదిగా ఉండవచ్చు—కేవలం చూడండి.

మీరు ఆలోచనలు కాదు—మీరు వాటి వెనుక ఉన్న నిశ్చల ఎరుక.

మీ మనస్సు స్పష్టంగా, తేలికగా, స్వేచ్ఛగా మారుతున్నది.

దశ 4: హృదయంతో అనుసంధానం (మీ గుండె చప్పుడును అనుభూతి చెందండి) (1 నిమిషం)

మీ హృదయంపై సున్నితంగా ఒక చేయి ఉంచండి.

దాని స్థిరమైన లయను అనుభవించండి.

అది వెచ్చని బంగారు కాంతితో మెరుస్తున్నట్లు ఊహించుకోండి.

ప్రేమ, ప్రశాంతత లేదా కృతజ్ఞత భావనలోకి మారండి.

♥ మౌనంగా చెప్పండి:

"నేను సురక్షితంగా ఉన్నాను. నేను ప్రేమించబడుతున్నాను. నేను అందరితో ఒకటిగా ఉన్నాను.

" మీ హృదయ శక్తి విస్తరిస్తూ, మీ మొత్తం శరీరాన్ని నింపుతున్నది.

మీలో ప్రేమ యొక్క ప్రకంపనలు ప్రవహిస్తున్నట్లు అనుభవించండి.

✦ దశ 5: ఆత్మతో అనుసంధానం (శరీరంలో నిశ్చలత) (1 నిమిషం)

ఇప్పుడు, లోపల ఉన్న నిశ్చల స్థలాన్ని అనుభూతి చెందండి.

శ్వాస, ఆలోచనలు మరియు గుండె చప్పుడును దాటి వెళ్ళండి.

మీ శరీరంలోని లోతైన నిశ్చలత్వాన్ని గమనించండి.

కేవలం ఉన్నది అనే స్వచ్ఛమైన ఎరుక.

🙏 ఇది మీ ఆత్మ—ఎప్పటికీ మారని అనంతమైన ఎరుక.

మీ అంతర్-కేంద్రంలో దీనిని లోతుగా అనుభవించండి.

ఈ కాలాతీత శాశ్వతమైన ప్రదేశంలో విశ్రాంతి తీసుకోండి.

🔥 మీరు కేవలం శరీరం కాదు.

🔥 మీరు కేవలం మనస్సు కాదు.

🔥 మీరు కేవలం భావోద్వేగాలు కాదు.

🔲 మీరు అన్నింటినీ సాక్షిగా చూస్తున్న అనంతమైన ఉనికి.

☀️ దశ 6: ఒకేసారి నాలుగింటినీ అనుభవించండి (1 నిమిషం)

ఇప్పుడు, నాలుగు శక్తులను ఒకే సమయంలో అనుభవించండి:

✅ మీ శ్వాస సహజంగా ప్రవహిస్తున్నట్లు అనుభవించండి (శరీరం).

✅ అనుబంధం లేకుండా ఆలోచనలను గమనించండి (మనస్సు).

✅ మీ గుండె చప్పుడు & ప్రేమ శక్తిని అనుభవించండి (హృదయం).

✅ మీ లోపలి నిశ్చలత్వంలో విశ్రాంతి తీసుకోండి (ఆత్మ).

✨ ఈ స్థితిని మీకు వీలైనంత ఎక్కువసేపు కొనసాగించండి. ✨

💠 ఇది పరిపూర్ణ అనుసంధానం. ఇది ఏకత్వం. ఇది క్వాంటం క్షేత్రం.

🌱 (కాసేపు ఆగి... కేవలం ఈ స్థితిలో ఉండండి... పూర్తిగా అనుభవించండి...) 🌱

🌀 దశ 7: మీ కోరుకున్న వాస్తవం ఇప్పటికే జరిగిపోయినట్లు అనుభవించండి (2 నిమిషాలు)

ఇప్పుడు, మీరు సాకారం చేయాలనుకుంటున్న ఒక నిర్దిష్ట కోరిక గురించి ఆలోచించండి. (ఇది ప్రేమ, విజయం, ఆరోగ్యం, డబ్బు, ఆనందం - మీరు నిజంగా ఏమి కోరుకున్నా సరే.)

◆ అది ఇప్పటికే మీ సొంతమైనట్లు ఊహించుకోండి.

మీరు ఎక్కడ ఉన్నారు?

మీరు ఏమి చూస్తున్నారు?

మీరు ఏమి వింటున్నారు?

మీతో ఎవరు ఉన్నారు?

♦ ముఖ్యంగా—మీరు ఎలా అనుభూతి చెందుతున్నారు?

ఇది జరిగిపోయిందని అనుకుంటూ ఆనందం, ఉపశమనం, శాంతి మరియు ఉత్సాహాన్ని అనుభవించండి.

మీలో ఆ అనుభూతిని మరింత పెద్దదిగా మరియు శక్తివంతంగా పెరగనివ్వండి.

✨ మీకు వీలైనంత ఎక్కువసేపు ఈ అనుభూతిలో ఉండండి. ✨

🙏 దశ 8: లోతైన నమ్మకంలోకి ప్రవేశించడం & వదిలివేయడం (1 నిమిషం)

ఇప్పుడు, కోరుకోవడం నుండి తెలుసుకోవడం వైపు నెమ్మదిగా మారండి.

💖 నిశ్శబ్దంగా చెప్పండి:

"నేను విశ్వాన్ని నమ్ముతున్నాను. ఇది ఇప్పటికే పూర్తయింది."

🌱 నమ్మకంతో శ్వాస తీసుకోండి... మీలోని సందేహాన్ని ఊపిరి ద్వారా బయటకు పంపండి.

🌀 శరణాగతి కండి. నియంత్రించాలనే అవసరాన్ని వదిలివేయండి.

🌀 ప్రశాంతమైన నిరీక్షణలో విశ్రాంతి తీసుకోండి.

💡 ఇప్పుడు మీ ఏకైక పని ఈ ప్రశాంతమైన, విశ్వాసపూరితమైన శక్తిలో ఉండటం మాత్రమే.

📖 దశ 9: శక్తిని స్థిరపరచడానికి కృతజ్ఞత తెలపండి (30 సెకన్లు)

మీ చేతిని మీ హృదయంపై ఉంచండి.

మీ కోరిక ఇప్పటికే నెరవేరినట్లుగా లోతైన కృతజ్ఞతను అనుభూతి చెందండి.

మెల్లగా నవ్వండి.

💛 మౌనంగా చెప్పండి:

"ధన్యవాదాలు, ధన్యవాదాలు, ధన్యవాదాలు! నేను స్వీకరించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాను."

🌱 దశ 10: వర్తమానానికి తిరిగి రావడం (చివరి 30 సెకన్లు)

నెమ్మదిగా మీ శరీరంపై ఎరుకను తీసుకురండి.

మెల్లగా మీ కళ్ళు తెరవండి.

☀️ మీరు ఇప్పుడు మీ కోరికతో పరిపూర్ణ అనుసంధానంలో ఉన్నారు. అది ఇప్పటికే మీ దారిలో ఉంది, వచ్చేస్తోంది.

👑 ముఖ్యమైనది: రోజంతా ఈ ప్రశాంతమైన శక్తిలో ఉండండి

మీరు వెంటడించాల్సిన అవసరం లేదు—కేవలం ఈ ప్రకంపనలో ఉండండి.

విశ్వం అవకాశాలు, అనుకోని యాదృచ్ఛిక సంఘటనలు(synchronicities) మరియు ఫలితాలను సునాయాసంగా(అప్రయత్నంగా) తీసుకువస్తున్నది.

✨ అది ఇప్పటికే మీ సొంతమని తెలుసుకుంటూ, విశ్వాసంతో ఇప్పుడు మీ రోజును గడపండి. ✨