இலகுவான வெற்றிக்கு ஒரு நிமிட தியானம்

OMMES

(One Minute Meditation for Easy Success)

இலகுவான வெற்றிக்கு ஒரு நிமிட தியானம் எனும் முனைப்பானது தியானத்தின் மூலம் மன சக்தியை அதிகரிப்பதனால் உணர்வு பூர்வமாக வெற்றியையும் சுபீட்சத்தையும் அனுபவிப்பதற்பிக்கான திட்டமாகும்.

குறைந்தபட்சம் ஒரு நாளின் ஒரு நிமிடத்தையேனும் ஒதுக்குங்கள்!

அகமுகமாக பயணிப்பதன் மூலம் சுயத்திற்காகவும் குடும்ப நலனுக்காகவும் சுவிஸ் தேசத்திற்காகவும் தியானத்தின் மூலம் சக்தி வாய்ந்த எண்ணங்களை உருவாக்குங்கள்.உணர்வுபூர்வமான ஒவ்வொரு எண்ணமும் வெற்றிகரமான வாழ்க்கைக்கான விதையாகும். நேர்முகமான தூய எண்ணங்கள் மூலம் உண்மையான பராமரிப்பினை வழங்கமுடியும். சக்தி வாய்ந்த மனம் கொண்ட பிரஜைகளினால் நமது நாடு செழிப்படைகின்றது.

சுயத்திற்கான சிந்தனை
அமைதியான சூழலில் அமர்ந்திருந்து எனது எண்ணங்களை அவதானிக்கின்றேன். அவை ஆக்கப்பூர்வமான தூய எண்ணங்கள் என்பதனை உறுதிப்படுத்துகின்றேன். எனது சுய மரியாதை ஆசனத்தில் அமர்ந்திருந்து என்னை அமைதியானவராக, சக்திவாய்ந்தவராகக் கருதுகின்றேன். இறைவனுடைய நினைவில் எனது மனம் அமைதி அடைகின்றது. இதுவே எனது ஒவ்வொரு செயலினதும் வெற்றியின் ஆதாரமாகும்.

குடும்ப நலனுக்கான சிந்தனை
எனது குடும்பத்தில் எனது பாகத்திற்கு நானே பொறுப்பு. எனது குடும்ப அங்கத்தவர்கள் ஒவொருவரும் தத்தமது வாழ்வின் பயணத்தில் இணைந்துள்ளனர். நான் அவர்களுக்கு நல்லாசிகளினாலும் தூய உணர்வுகளினாலும் உற்சாகப்படுத்துகின்றேன். நான் எனது குடும்பத்தினரை நேசிப்பதுடன் அவர்களில் மரியாதையைக் கொண்டிருக்கின்றேன். நான் அமைதி நிறைந்த அன்பான அதிர்வுகளை எனது வீட்டுச் சூழலில் பரப்புகின்றேன்.

சுவிஸ் தேசத்திற்கான சிந்தனை
இறைவனுடைய நினைவில் எனது மனம் அமைதி அடைகின்றது. இந்த சக்தி வாய்ந்த அன்பான அதிர்வுகளை இந்தத் தேசமெங்கினும் அதற்கு அப்பாலும் பரப்புகின்றேன். சக்தி வாய்ந்த எண்ணங்களினால் நான் வாழும் சூழலைப் பாதுகாக்கின்றேன். அமைதி எனது சக்தியாகும். ஆக்கபூர்வமான வார்த்தைகளினால் அனைவருக்கும் உற்சாகமளிப்பதுடன் எனது ஒவ்வொரு செயலிலும் முன்னுதாரணமாக இருக்கின்றேன்.

இந்த எண்ணங்களை தியானியுங்கள்! உங்களுக்குள் விரிவுபடுத்துங்கள்! அவற்றை உங்களுடையதாக்குங்கள்!

உறுதி மொழி

நான் இவ்வெண்ணங்களைத் தியானிப்பதற்காக தினமும்

01 ☐ 05 ☐ 10 ☐ ----- ☐ நிமிடங்களை வழங்குவேன்.

எவ்வளவு நிமிடங்கள் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளன என பார்வையிடவும் உங்களுடைய கருத்தினைப் பகிரவும்

scan this QR code

THE BRAHMA KUMARIS

Regensbergstrasse 240, 8050 Zürich@ch.brahmakumaris.org +41 76 722 59 00 www.brahmakumaris.ch