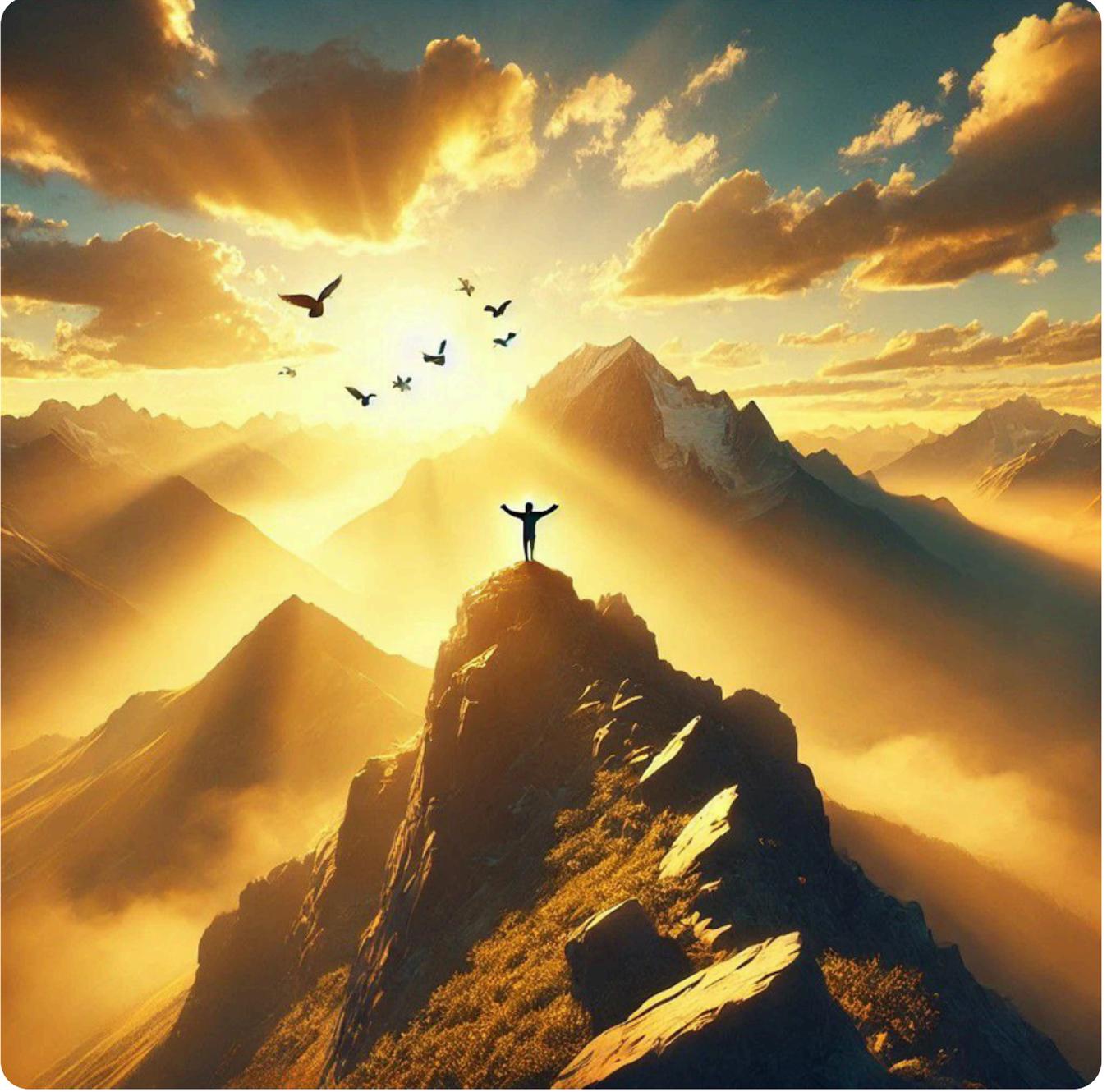


कृतज्ञता: सबसे ऊँचा भाव, जो तय करता है आपकी ज़िंदगी की ऊँचाई



कृतज्ञता (Gratitude) सिर्फ़ एक शब्द या भावना नहीं है—ये एक ताक़तवर ऊर्जा है, एक ऐसा नजरिया है जो हमें खुद से, भगवान से और इस ब्रह्मांड से जोड़ता है। जब हम दिल से आभार प्रकट करते हैं, तो हम बस "शुक्रिया" नहीं कहते—हम अपनी सोच और ऊर्जा को सबसे ऊँचे स्तर पर ले जाते हैं, जहाँ से सुकून, समृद्धि और खुशी खुद चलकर हमारे पास आती है।



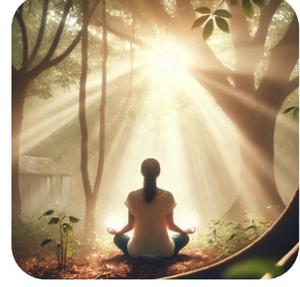
क्यों ज़रूरी है रोज़ाना कम से कम एक बार कृतज्ञता की प्रार्थना करना?

आजकल की तेज़ ज़िंदगी में हम अक्सर उस चीज़ की कमी महसूस करते हैं जो हमारे पास नहीं है। लेकिन आभार हमें ये दिखाता है कि हमारे पास पहले से कितना कुछ है, जो अनमोल है।

- ये हमारी सोच को कमी से भरेपन की ओर ले जाता है।
- ये हमारे मन और दिल को हल्का करता है—तनाव, उलझन और डर कम करता है।
- ये हमें हमारे भगवान या अपने आप के अंदर के "सच्चे रूप" से जोड़ता है।
- इससे रिश्तों में मिठास आती है, और दिल बड़ा बनता है। और सबसे ज़रूरी बात—ये हमें अंदर से मजबूत और शांत बनाता है।

कृतज्ञता की प्रार्थना कैसे करें? (बहुत आसान तरीका)

- दिन में एक बार किसी शांत जगह बैठ जाइए—सुबह उठते ही या रात को सोने से पहले।



- आँखें बंद कीजिए, 3-5 बार गहरी साँस लीजिए।

- एक हाथ अपने दिल पर रखिए और बस अपने अंदर की हलचल महसूस कीजिए।



- **अब दिल से बोलिए:**
हे ईश्वर / ब्रह्मांड,
मुझे तुमने बहुत कुछ दिया है...
तेरा शुक्रिया है, दिल से शुक्रिया है।
हर साँस, हर पल तेरा एहसास है।
मैं सुन रहा हूँ...
और अपने मन में दोहरा रहा हूँ —
"तेरा शुक्रिया है... तेरा शुक्रिया है।"

- धीरे-धीरे मन में दोहराइए:
"मुझे तुमने दिया, बहुत कुछ दिया है..."



- इन शब्दों को सिर्फ़ बोलिए मत, दिल से महसूस करिए। फिर थोड़ी देर के लिए शांत रहिए, उस एहसास में डूब जाइए।

कृतज्ञता का चमत्कारी असर (वैज्ञानिक और आध्यात्मिक रूप से)



- ये बात सिर्फ़ मन की नहीं है—ये ऊर्जा का खेल है। जब हम दिल से आभार मानते हैं:
- हमारी ऊर्जा सीधे 963 THz तक पहुंच जाती है—जो कि हमारे सिर के ऊपर वाला सहस्रार चक्र होता है।
- इस लेवल पर पहुंचकर हम दुनिया की उलझनों और नकारात्मकता से ऊपर उठ जाते हैं।
- हमें अपने असली रूप, आत्मा और भगवान से जुड़ाव महसूस होता है।
- हमारे चारों ओर की नेगेटिव एनर्जी हटती है और उसमें नई, ताज़ा, दिव्य ऊर्जा भर जाती है।

इस बात को हमेशा याद रखिए:

"कृतज्ञता सबसे ऊँचा भाव है, जो आपकी ज़िंदगी की ऊँचाई तय करता है।"

जिस चीज़ की आप कद्र करते हैं, वो बढ़ती है।

जिसे आप आशीर्वाद देते हैं, वो आपको भी आशीर्वाद देता है।

जिसका आप धन्यवाद करते हैं, वो और ज़्यादा रूप में आपके जीवन में लौटकर आता है।

तो आज ही कुछ देर रुकिए, गहराई से साँस
लीजिए और अपने दिल से कहिए—



"मुझे तुमने बहुत कुछ दिया है... तेरा शुक्रिया है..."
क्योंकि कृतज्ञता सिर्फ एक प्रार्थना नहीं—एक दरवाज़ा है,
एक रास्ता है आत्मिक शांति और समृद्धि की ओर।



Dr Anil K. Gupta

MBBS, MS, PhD, FFM

Director Shri Ganesh Vinayak Eye Hospital

Founder & Director Positive Health Zone

CONTACT ON 9109185022