

# Înregistrare Recunoștință

Webinar:

---

## 5 Citate Din Osho (Despre Recunoștință)

*[Descarc articolul în format .mp3](#)*

Ajunși în acest punct al modulului, cel mai probabil experiența ta cu practica recunoștinței este acum la un alt nivel. Acesta este ultimul articol aferent modulului 3. De aceea vreau să te fac atent asupra unui aspect foarte important: *Nu renunța la practică pe parcursul următoarelor module!*

Faptul că modulul 3 se încheie, nu înseamnă că trebuie să te oprești din a practica recunoștința. Beneficiile profunde care vin la pachet odată cu această minunată practică se văd uneori și după câteva luni. Dacă ai practicat zilnic recunoștința de la începutul acestui modul și până astăzi, cu siguranță poți deja observa rezultate palpabile în viața ta. Însă după câteva luni de practică, rezultatele se vor vedea și mai frumos decât se văd în acest moment.

Am ales să închei modulul cu un articol al cărui scop este acela de a-ți lărgi perspectivele cu privire la recunoștință. Am ales câteva citate din Osho despre recunoștință și le-am aprofundat pe fiecare dintre ele. Te invit să le parcurgi relaxat și să fii atent la a extrage cel puțin o idee care să te ajute pe viitor în practica recunoștinței. Succes!

## **5 Citate Din Osho(Despre Recunoștință)**

**1. Iluminarea ta este completă numai atunci când tăcerea a devenit o celebrare. Prin urmare, eu insist că după ce meditezi, trebuie să celebrezi. După ce ai fost tăcut, trebuie să te bucuri de asta, trebuie să oferi mulțumire. *Un sentiment profund de recunoștință merită oferit întregului pentru simplul fapt că ești, că poți medita, că poți fi tăcut, că poți râde.***

Pe parcursul modulului 4, vei avea ocazia să înveți niște tehnici de meditație pe care îmbinându-le cu practica recunoștinței vei obține o unealtă extrem de puternică pentru fericirea ta. Toate la timpul lor însă.

Adevărata celebrare a tăcerii vine numai prin meditație. Sau cel puțin meditația este singurul loc în care eu personal am învățat să celebrez și apreciez cu adevărat tăcerea. **Înțelepciunea liniștii este colosală.** Iar meditând, vei învăța să pășești și tu cu recunoștință în acel spațiu.

**2. O rugăciune reală nu are nimic să îi sugereze lui Dumnezeu**

cu excepția unui sentiment profund de *recunoștință și mulțumire*. Aceasta acceptă pur și simplu tot ceea ce Dumnezeu revarsă. Rugăciunea înseamnă să primești darul.

Iisus a fost cel care a spus: „*Cereți și vi se va da; căutați și veți afla; bateți și vi se va deschide*”(Matei 7:7), dar tot El a fost cel care a spus: „*Toate câte cereți, rugându-vă, să credeți că le-ați primit și le veți avea.*”(Marcu 11:24)

Ceea ce te invit eu să înțelegi este faptul că tot ceea ce îți dorești ți-a fost deja dăruit. Datoria ta este să permiți acestui dar să se manifeste conștientizând că tu înglobezi de fapt în interiorul tău întreg Universul.

**3. Întreg jocul existenței este atât de frumos încât râsul ar trebui să fie singurul tău răspuns. Numai râsul poate fi rugăciune adevărată, recunoștință.**

De câte ori nu ți se întâmplă în acest moment să te cerți, să te superi, să porți ranchiună sau să fii deconectat de la esența ta divină? Probabil că de multe ori și să știi că nu ești singurul om în această situație.

Cu cât mai mult vei practica însă recunoștința, cu atât mai mult vei putea aduce în situațiile de zi cu zi calmul, puritatea și frumusețea acestei practici.

**4. Ai încredere în viață, ai încredere în Dumnezeu și indiferent de experiențele care îți sunt dăruite, fii recunoscător. Bucură-te atât de profund și exprimă o asemenea recunoștință încât lucrurile nesemnificative o să devină sacre sub ochii tăi. Transformă totul în ceva sacru – profanul dispare atunci când aduci energia iubirii și a recunoștinței infinite în viața ta.**

Și eu îți pot confirma că atunci când ajungi să poți exprima recunoștință sinceră pentru o situație pe care inițial ai perceput-o ca negativă, viața ta va arăta cu totul altfel.

Iar să poți fi recunoscător pentru ceva „negativ” este o chestiune de practică. Cu cât nu vei renunța la practică, cu cât recunoștința va deveni o parte esențială a fiecărei zi din viața ta cu atât te vei apropia mai mult de conștiința non-dualității, de conștiința Întregului.

**5. Odată ce ai înțeles sentimentul de recunoștință și i-ai permis acestuia să se scufunde în interiorul tău, vei începe să simți recunoștință pentru absolut orice. Și cu cât mai recunoscător vei fi, cu atât te vei plânge mai puțin. Atunci când încetezi să te mai plângi, suferința dispare. Ea există numai atunci când te plângi. Suferința nu poate exista alături de recunoștință. Așadar acesta este unul dintre cele mai importante secrete pe care le poți învăța.**

Pe parcursul acestui modul, ai învățat unul dintre cele mai importante secrete ale vieții și fericirii tale. Continuă să practici recunoștința în fiecare zi și în viitor te vei felicita pentru alegerea înțeleaptă pe care ai făcut-o.

\*\*\*

Aici se încheie modulul 3. Urmează ca peste o săptămână să fac public primul articol despre Meditație. Până atunci însă, vreau să închei acest modul așa cum se cuvine cu un mesaj de mulțumire din partea mea:

**Sunt recunoscător pentru că îmi ești alături. Îți mulțumesc din tot sufletul pentru susținerea pe care mi-o oferi. Mă simt binecuvântat să te am alături și îți mulțumesc sincer și profund pentru că faci parte din viața mea!**

Cu recunoștință,

Cosmin Constantin-Cîmpanu

---

# De Ce Și Cum Funcționează De Fapt Recunoștința

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Până acum, în articolele aferente acestui modul ți-am explicat cum și de ce să practici recunoștința. Am toată încrederea că te bucuri deja de beneficiile acestei minunate practici. Iar când vei combina tehnicile și „antrenamentul” pe care îl faci pe parcursul acestui modul cu tehnicile de meditație pe care le vei învăța pe parcursul modulului 4, sunt convins că vei percepe realitatea ca fiind și mai splendidă decât o conștientizezi deja.

După cum îți spuneam, până acum am scris despre cum și de ce să practici recunoștința. Astăzi voi explica în cuvinte simple de ce și cum funcționează această practică. Așa că hai să începem.

## **Tu ești energie**

Pentru a înțelege de ce o atitudine recunoscătoare îți poate aduce atâtea și atâtea beneficii, te invit ca pentru început să înțelegi sau să îți reamintești că tu nu ești altceva decât energie în proporție de 100%.

În esență tu ești alcătuit din celule care sunt alcătuite din molecule care sunt alcătuite din atomi care sunt alcătuiți din electroni, protoni și neutroni. Ultima propoziție pe care ai citit-o nu este altceva decât știință unanim acceptată de toată comunitatea internațională.

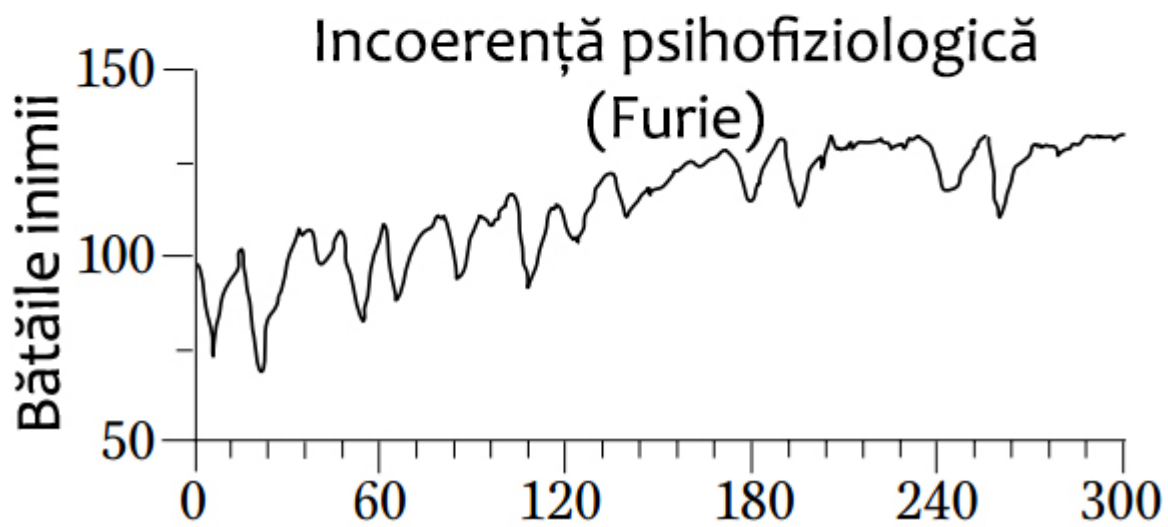
**Așadar, tu ești un conglomerat de atomi. Ești energie, la fel cum și orice altceva din jurul tău este energie.**

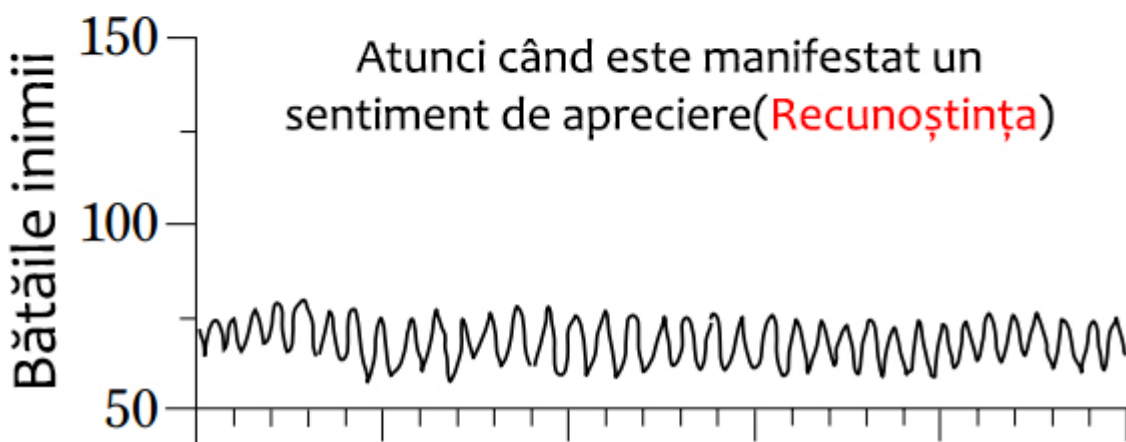
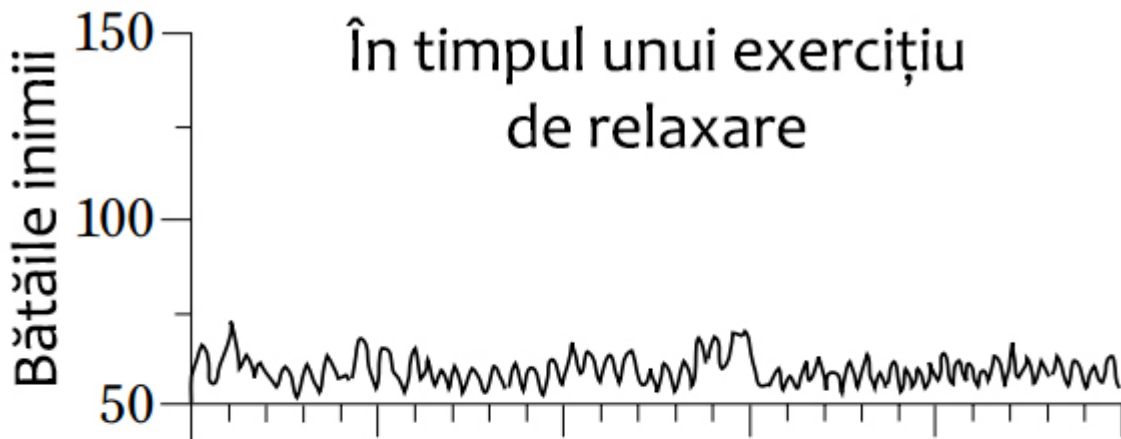
## **Energia este vibrație**

Următorul lucru simplu pe care te invit să îl înțelegi sau să ți-l reamintești este acela că energia este vibrație. **Există modalități infinite în care energia poate vibra.** Furia are o anumită vibrație. Iubirea are o altă vibrație. Nepăsarea are o altă vibrație și tot așa. **Fiecare sentiment, dar și fiecare om sau obiect lipsit de viață are o anumită vibrație specifică lui.**

Interesant și util de știut este faptul că **vibrațiile asemănătoare se atrag, pe când cele diferite se resping.** Undele energetice vor tinde să rezoneze cu alte unde energetice care vibrează identic cu ele. Acesta este modul în care este construit Universul. Poate că ar fi interesant să ne întrebăm de ce vibrațiile identice se atrag, dar răspunsul la această întrebare nu este esențial pentru scopul final al articolului pe care tocmai îl citești.

Pentru a te ajuta să percepi mai ușor faptul că energia este vibrație, ți-am pregătit niște poze pe care le poți viziona mai jos.





După câte poți vedea, sentimentele de apreciere și recunoștința au cea mai armonioasă vibrație. Pe grafic aproape că nu mai apar „vârfuri ascuțite”, ci apar majoritar „curbe maxime” și „curbe minime”.

Și așa cum spuneam mai sus, energiile cu o anumită vibrație atrag energii cu aceleași vibrații. Cu alte cuvinte: **vibrezi furie, atragi** energie care rezonază cu **furia**. **Vibrezi recunoștință, atragi** energie care rezonază cu **recunoștința**.

## Concluzie

Acestea fiind spuse, am încredere că tocmai ai parcurs una dintre cele mai simple și clare explicații referitor la de ce și cum funcționează efectiv recunoștința. Dacă ar fi să reții *un singur lucru* din tot ce ai citit, acesta ar suna în felul următor: **Observi și atragi în viața ta, gânduri, emoții,**

**oameni și obiecte cu a căror frecvență rezonezi. Practică zilnic recunoștința și vei atrage zilnic în viața ta gânduri, emoții și oameni frumoase și armonioase așa cum și sentimentul de recunoștință este.**

*Succes în practicarea recunoștinței! Și continuă să faci asta pentru tot restul vieții. Îți vei fi ție însuși recunoscător.*

Iar combinând toată experiența pe care ai acumulat-o pe parcursul acestui modul, cu tehnicile de meditație pe care le vei învăța pe parcursul modulului 4, vei obține o unealtă extraordinar de puternică pentru fericirea ta. Până acolo însă, este important să continui zilnic cu practica recunoștinței.

Cu recunoștință,

Cosmin Constantin-Cîmpanu

- 
1. Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2010). [Coherence: Bridging personal, social and global health](#). ALTERNATIVE THERAPIES, jul/aug 2010, VOL. 16, NO. 4.