

## मित्रता

1. शब्द और विचार मन में हमेशा बहते हैं। इनमें अच्छे, बुरे और तटस्थ विचार होते हैं।

2. जब बुरे विचार आते हैं, तो सबसे पहले शक्ति के प्रवाह को रोकना होगा। शक्ति के प्रवाह को रोकने का मतलब, मोबाइल में फ्लाइट मोड (Flight mode) ऑप्शन का इस्तेमाल करने की तरह है। अर्थात् हमें संकल्प लेना है कि, बाहर की शक्ति अंदर प्रवेश नहीं करना चाहिए और अंदर की शक्ति बाहर नहीं जाना चाहिए। भले ही आप दूसरों के साथ बाहर अच्छी तरह से व्यवहार करते हैं, लेकिन जब आप उन्हें अंदर नफरत करते हैं या गाली देते हैं, तो द्वेष की अनुभूति उन तक पहुंचकर, उनके विचार भी अपवित्र हो जाते हैं। इसलिए आप उनके दुश्मन बन जाते हैं। और उनसे भी आपको सिर्फ द्वेष ही वापस आते हैं। इसकी वजह से आप दोनों के बीच दुश्मनी जारी रहती है। इसलिए यदि आप इस दुष्चक्र से बाहर निकलना चाहते हैं, तो इस प्रकार आपको करना है।

3. अगर आपको दूसरों के खिलाफ बुरे विचार या मनोभावनाएं आते हैं, तो सबसे पहले आप अंदर फ्लाइट मोड (Flight mode) को चालू करके, शक्ति की प्रवाह को रोकिए। और अपने अंदर गाली देते हुए या रोते हुए, कुछ समय बिताइए। फिर चेतना में आकर इस प्रक्रिया को स्टॉप (stop) कहकर रोकिए।

4. फिर अपने अंदर इस तरह कहिए: मैं कर्म-सिद्धांत को मज़बूती से विश्वास करता हूं। इसका मतलब है अच्छा करने से अच्छा मिलेगा और बुरा करने से बुरा ही मिलेगा। अर्थात्, हर क्रिया के लिए एक समान प्रतिक्रिया होती है। यहाँ समझो कि, केवल अंदर बुरा सोचने से भी, कर्म बंधन पैदा होता है। इसलिए, मेरे जीवन में जो भी समस्या है, वह मेरे पिछले कार्यों का परिणाम है। मैंने आपको भूतकाल में चोट पहुंचाई है, इसलिए अब मैं वही प्राप्त कर रहा हूं। इसलिए अब मैं अपना स्वभाव बदलूंगा। अब से मैं अपने विचारों की दिशा बाहर से अंदर की ओर बदलकर, अंतर प्रयाण करके, आत्मा स्थिति को पहुंचूंगा। इसलिए अब तक मैंने जो कुछ भी किया है, उसके लिए मुझे क्षमा कर दो; इसी तरह से, मैं भी आपको क्षमा करूंगा। हमारे बीच में जो कर्म बंधन है, लोहे के हथकड़िया है, उसे मैं तोड़ रहा हूं। इस तरह अपने अंदर महसूस कीजिए।

5. अब से हम दोस्तों की तरह, नया जीवन आरंभ करेंगे। मैं सदैव आपकी भलाई चाहूंगा, और आप भी मेरी भलाई चाहिए। हम अपने आपसी विकास के लिए एक दूसरे की मदद करेंगे। ऐसा कहने के बाद आनंद अनुभूति को आप में सृष्टि करके, फ्लाइट मोड (Flight mode) को बंद (off) करके, उस अनुभूति को इस ब्रह्मांड में रहने वाले, हर एक जीव और हर एक चीज में व्यापित कीजिए। उसके बाद यह अनुभूति बाहर जाकर, आपके पास फिर वापस आने का महसूस कीजिए।

6. अच्छे विचार आने पर भी, उन विचारों को भी चेतना से स्टॉप (Stop) कहकर रोकना है, और जो व्यक्ति या पात्र इस विचार का कारण है, उससे इस तरह बात कीजिए। माय डियर पात्र, आपने मुझे खुश किया, ऐसा इसलिए हुआ क्योंकि मैंने तुम्हें भूतकाल में खुश किया था, या अपने अंदर तुम्हारे खुशी की कामना की, इसलिए मैं आपको धन्यवाद कह रहा हूं। लेकिन यह तरीका, मुझे

अपने आनंद के लिए, दूसरों और बाहरी वस्तुओं पर, निर्भर बना रहा है। इसलिए यह सोने के हथकड़ियों को भी तोड़कर, मैं अपने अंदर किसी से निर्भर ना रहने वाला आनंद पैदा करूंगा, क्योंकि मेरा वास्तविक स्वरूप, आनंद है। इसी तरह, आप भी अपने अंदर आनंद को पैदा कीजिए। अर्थात् आप बाहरी स्थितियों से प्रभावित ना होते हुए, आनंद से रहते हुए, जिंदगी में आने वाले सुख-दुख दोनों को भी, एक जैसा अनुभव करेंगे।

7. इस तरह जब आप खुद की और दूसरों की भलाई के बारे में सोचते हैं, तो सबसे पहले आपके अंदर भलाई होने की अनुभूति पैदा होगी, और यह अनुभूति आपके अंदर ही पूरी तरह से फैल जाएगा। आपको पता होना चाहिए कि, आप दूसरों के बारे में जो भी सोचते हैं, वह सबसे पहले आपके मन में पैदा होगा, और आपको तुरंत प्रभावित करेगा। इस तरह अभ्यास करने से, आप स्वाभाविक रूप से दूसरों से अपेक्षा करना बंद करेंगे। क्योंकि, जब आप आनंदित विचार सृष्टि करेंगे, तो उसी समय आपके अंदर, उस अनुभूति का अनुभव होगा।

8. अपने दुश्मन को दोस्त की तरह और दोस्त को दिव्य आत्मा की तरह देखने के लिए, और जो भी नुकसान आपके दुश्मन ने किया है उसे क्षमा करने के लिए, और अपने दोस्त से कुछ भी अपेक्षा ना करने के लिए, अर्थात् दुश्मन-दोस्त इन दोनों से बंधनमुक्त होने के लिए, आपको सब्र से साधना करने की आवश्यकता है। इस स्थिति को पहुंचने के लिए कितना समय लगेगा, यह पूरी तरह आपके अभ्यास पर निर्भर करता है। यदि आपने कोशिश किया, फिर भी ऊपर जो बोला है उस स्थिति को पहुंचने में विफल रहे, तो अपने आप को क्षमा कीजिये।

9. यदि आप हर स्थिति में इसी प्रकार करेंगे, तो भले ही दूसरे लोग ना बदले, लेकिन आपके अंदर दूसरों के लिए करुणा बढ़ेगी। उसके बाद आपकी सभी समस्याएं, आसानी से गायब हो जाएगी। आप अपने मन को एक शिशु की तरह मानो, और आप मां बन के, हर स्थिति के बारे में, अपने मन को समझाइए, और उसे परतंत्र से स्वतंत्र की ओर जाने के लिए मार्गदर्शन कीजिए। आपका मन निश्चित रूप से, उच्च स्थिति तक बढ़कर, हमेशा शांत रहेगा।

\*\* यह ज्ञान तेलुगु भाषा से अनुवादित है। तेलुगु या अन्य भाषाओं में यह ज्ञान पढ़ने के लिए इस

लिंक पर क्लिक करें <http://darmam.com/library.html>