

## मित्रता

1. मन में निरंतर विचार और शब्दों का प्रवाह होता है, जिसमें अच्छे, बुरे और तटस्थ विचार शामिल होते हैं।
2. जब बुरे विचार उत्पन्न हों, तो पहले ऊर्जा के प्रवाह को रोकें। समझें कि ऊर्जा के प्रवाह को रोकना आपके मोबाइल फोन पर फ्लाइंग मोड विकल्प का उपयोग करने जैसा है। इसका अर्थ है कि आपकी आंतरिक ऊर्जा बाहर नहीं जानी चाहिए, और बाहरी ऊर्जा आपके भीतर नहीं आनी चाहिए। क्योंकि भले ही आप बाहर अच्छी तरह से बोलें, लेकिन जब आप अंदर दूसरों से नफरत करते हैं या डांटते हैं, तो वह ऊर्जा उन तक पहुंचती है और आपके प्रति उनकी नकारात्मक भावनाओं को बढ़ाती है, उनके विचारों को मलिन करती है। इससे आप उनके लिए दुश्मन बन जाते हैं। फिर, आपको भी उनकी ओर से नफरत मिलेगी। इससे दुश्मनी जारी रहती है। इसलिए, यदि आप इस जहरीले चक्र से बचना चाहते हैं, तो इस तरह करें।
3. जब आपके मन में दूसरों के प्रति बुरे विचार या भावनाएं हों, तो पहले ऊर्जा के प्रवाह को रोकें, यानी फ्लाइंग मोड चालू करें, और फिर अपने भीतर ही अपनी नकारात्मक भावना को डांटें या रोएं। तय करें कि आपको इसके लिए कितना समय चाहिए। फिर, जागरूकता के साथ इस प्रक्रिया को रोकें।
4. फिर, अपने आप से सोचें: मैं कर्म-सिद्धांत को दृढ़ता से विश्वास करता हूं - अच्छा करो, और अच्छा होगा; बुरा करो, और बुरा होगा। हर क्रिया की समान प्रतिक्रिया होती है। यहां तक कि अंदर नकारात्मक सोचने से भी कर्म बनता है। मैंने भूतकाल में तुम्हें परेशान किया, और अब मुझे अपने भूतकाल के कार्यों के परिणामों का सामना करना पड़ रहा है। इसलिए, मैं अब अपने तरीके बदलूंगा। अब से, मैं अपने विचारों को भीतर की ओर मोड़ूंगा, अंतर्यात्रा पर निकल पड़ूंगा, और आत्म-साक्षात्कार की अवस्था तक पहुंचूंगा। इसलिए, मैंने जो तुम्हारे साथ अब तक किया, उसके लिए मुझे माफ कर दो, और मैं भी तुम्हें माफ करता हूं। मैं तुम्हारे और मेरे बीच के कर्म बंधन और लोहे की जंजीरों को तोड़ रहा हूं।
5. अब से, हम दोस्तों के रूप में एक नई जिंदगी शुरू करें। मैं हमेशा आपके लिए कल्याण की कामना करूंगा, और आप भी मेरे लिए ऐसा करें। आइए एक दूसरे की वृद्धि में मदद करें। फिर अपने भीतर आनंदमयी भावना पैदा करें और "फ्लाइंग मोड" को बंद करें। यह आपके भीतर उत्पन्न आनंदमयी भावना इस ब्रह्मांड में सभी लोगों और सब कुछ में फैलने दें। और आप देखेंगे कि यही आनंदमयी भावना बाहर जाती है और आपके पास वापस आती है।

6. इसी तरह, जब आपके भीतर अच्छे विचार उत्पन्न हों, तो उन्हें भी रोकें। फिर, जिस व्यक्ति ने उन विचारों को उत्पन्न किया, उनसे इस तरह कहें: 'आप ने मुझे खुशी दी, और यह इसलिए है क्योंकि मैंने भूतकाल में आपको खुशी दी या आपके लिए कल्याण की कामना की। इसके लिए धन्यवाद। लेकिन, यह दृष्टिकोण मुझे खुशी के लिए दूसरों और बाहरी वस्तुओं पर निर्भर बनाता है। इसलिए, मैं इन सोने की जंजीरों को तोड़ दूंगा और अपने भीतर एक ऐसा आनंद पैदा करूंगा जो किसी भी चीज पर निर्भर नहीं है। क्योंकि मेरा सही स्वभाव आनंद है। इसी तरह, आप भी अपने भीतर आनंद पैदा करें।' इसका मतलब है कि बाहरी परिस्थितियों से प्रभावित हुए बिना, आप आनंदपूर्वक जीवन जीते हैं और अच्छे और बुरे अनुभवों को समान रूप से आनंद लेते हैं।

7. इस तरह जब आप दूसरों और अपने लिए कल्याण का विचार बनाते हैं, तो क्या होता है, पहले वह दिव्य भावना आपके भीतर उत्पन्न होती है और फिर वह आपके भीतर पूरी तरह से फैल जाती है। इसका अर्थ है कि जो आप दूसरों के लिए चाहते हैं, वह पहले आपके भीतर उत्पन्न होता है और आपको तुरंत प्रभावित करता है। यदि आप इसे अभ्यास करते हैं, तो आप स्वाभाविक रूप से दूसरों से अपेक्षा करना बंद कर देते हैं। क्योंकि, जब आप आनंदमयी विचार बनाते हैं, तो उसी समय आपको अपने भीतर वह आनंदमयी भावना का अनुभव होता है।

8. दुश्मन को मित्र के रूप में देखना और मित्र को दिव्य आत्मा के रूप में देखना; दुश्मन द्वारा किए गए नुकसान के लिए उन्हें क्षमा करना और भूल जाना, और साथ ही मित्र से कुछ भी उम्मीद नहीं करना; इसका अर्थ है दोनों बंधनों से मुक्ति प्राप्त करना। आपको इस तकनीक को सहनशीलता से अभ्यास करना होगा। इसमें लगने वाला समय आपके अभ्यास पर निर्भर करता है। इसलिए, यदि आप उपरोक्त बातों को करने का प्रयास करते हैं और असफल होते हैं, तो अपने आप को क्षमा करें।

9. यदि आप हर स्थिति में इस तरह से व्यवहार करते हैं, तो भले ही दूसरे लोग न बदलें, आपकी दया और करुणा हर किसी के प्रति बढ़ेगी। फिर, आपकी सभी समस्याएं आसानी से हल हो जाएंगी। अपने मन को अपने बच्चे के रूप में मानें और एक माँ की तरह अपने मन को हर स्थिति के बारे में समझाएं, ताकि मन स्पष्ट रूप से समझ सके और आपके स्पष्टीकरण से संतुष्ट हो और इसे परतंत्रता से स्वतंत्रता की ओर ले जाने के लिए मार्गदर्शन करें। फिर आपका मन निश्चित रूप से उच्च स्तर पर बढ़ता है और हमेशा के लिए शांति से रहता है। \*\* 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>