

ನಿಮ್ಮ ದಿವ್ಯತ್ವವನ್ನು ನಿಮ್ಮದಾಗಿ ಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಜೀವಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಭವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬಂದಿರುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಸ್ನೇಹಿತರು (ಸಹಜೀವಿಗಳು). ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಘಟನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀವು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಜ್ಞಾನವನ್ನುವುದು ಅನಂತ ಹಾಗೂ ಪ್ರವಾಹವಿದ್ದಂತೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತರು. ನಮ್ಮ ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮೊಳಗೆಯೇ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ನೀವು ಯಾರು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಈಗ ಭೂಮಿಯು ತುಂಬಾ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಚೈತನ್ಯವು ತನ್ನ ಪರಿಮಿತಿಯನ್ನು ಇನ್ನೆಂದೂ ಇಲ್ಲದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಸದಾ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಜೀವಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಚೈತನ್ಯದ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬದಲಾಗಬೇಕು. ನಿಜ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ನಮ್ಮ ವಾಸ್ತವವನ್ನು ನಾವೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಬೇಕು. ಕರ್ಮ, ಹಣೆಬರಹ ನಾನೇನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.....ಎಂದು ನಿರಾಶೆ ಹೊಂದದೇ, ನನ್ನ ಜೀವನವು ನನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇದೆ, ನನ್ನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ನಾನೇ ಬ್ರಹ್ಮನು ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಇತರರನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕೆಂದು ನೋಡದೇ, ಸ್ವತಃ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಅಂತರ್ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಮಾಡಿ ಆತ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು. ಆತ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೇರುವುದೆಂದರೆ ಪ್ರೀತಿ, ಸೋತೋಷವನ್ನು ಸ್ವಂತವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಎಂದರ್ಥ. ಅಪರಿಮಿತ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯೇ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮದ ತತ್ವ. ನಾವು ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಾಕು ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಷ್ಕಾರ ಸ್ವತಃ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸದಾ ದಿವ್ಯ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಎಂದರೆ ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಮಗೇನು ಬೇಕೋ ಅದು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಮೀಪಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಜ್ಞಾನದೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತಾ ಕೆಳಗಿನ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಬೇಕು.

ನ್ಯೂ ಎನರ್ಜಿ ಜ್ಞಾನ ಸೂತ್ರಗಳು

- 1) ನನ್ನ ಜೀವನ ನನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.
- 2) ನಾನು ಕರ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ದಾಟಿ ಮುಂದೆ ಹೋಗಬೇಕು
- 3) ನಾನು ಹುಟ್ಟುವ ಮುನ್ನ ಯಾವ ವಿಧಿಲಿಖಿತ ಬರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವೆನೋ ಅದನ್ನು ಅಳಿಸಿ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.
- 4) ನಾನು ಜೀವಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದುವವರೆಗೂ ಜೀವಿಸಿಯೇ ಇರಬೇಕು.
- 5) ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣ ನಾನೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಏನೇ ಸಂಭವಿಸಿದರೂ ನನ್ನೊಳಗೆಯೇ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ನನ್ನೊಳಗೆಯೇ ಹುಡುಕುತ್ತೇನೆ.

6) ನನಗೆ ನಾನೇ ಡಾಕ್ಟರ್, ಗುರುವು, ದೇವರು ಎಂದು ಅನುಭವ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

7) ಈ ಕ್ಷಣದಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಪ್ರೀತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು, ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು, ನನ್ನ ಹೃದಯವನ್ನು ನಾನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ.

8) ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ತ್ರಿಗುಣಗಳನ್ನು ಸಮಾನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ. ಮತ್ತು ಅದರ ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತೇನೆ.

9) ಇಂದಿನಿಂದ ನಾನು ಆಧಾರಪಡುವ ತತ್ವದಿಂದ ಆಧಾರರಹಿತ ತತ್ವದ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತೇನೆ.

10) ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗಲೇ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ನನ್ನಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೇ ಆ ಸಮಸ್ಯೆ ನನ್ನ ಬಳಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾನ ನನ್ನಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೇ ಅದು ನನ್ನ ಬಳಿ ಬರುತ್ತದೆ.

11) ಸಮಸ್ಯೆ ಬಂದಾಗ ನಾನು ಮೊದಲು ಸಾಕ್ಷಿ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಿ, ನಂತರ ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಅವುಗಳಿಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇನೆ. ಆಗ ಒಳಗಿರುವ ಶಕ್ತಿಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

12) ಇಂದಿನಿಂದ ನಾನು ಏನೇ ತಿಂದರೂ ಅದರ ಮೂಲಕ ನನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದೂ ಆಗದು, ಕೆಡಕೂ ಆಗದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ದೈವ ಶಕ್ತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯಿಂದಿದ್ದು ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ.

13) ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಬದಲಾಗಿಸಬೇಕು:- "ಯದ್ಭಾವಂ ತದ್ಭವತಿ" ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಗಳೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿವೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಬದಲಾದಾಗಲೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನವೂ ಸಹ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: "ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ತಿಂದರೆ ಶೀತವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ನನ್ನಲ್ಲಿದೆ, ಆ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೇಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹೊರಗಡೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು, ಆ ನಂಬಿಕೆ ಹೊರ ಹೋಗಿದೆ" ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಫೀಲ್ ಆಗಬೇಕು. ತದನಂತರ ಹೊಸದೊಂದು ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. "ಇಂದಿನಿಂದ ನಾನು ಯಾವಾಗ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ತಿಂದರೂ ಅದರಿಂದಾಗಿ ನನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದೂ ಆಗದು, ಕೆಡಕೂ ಆಗದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ದೈವ ಶಕ್ತಿಯು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ನನ್ನೊಳಗೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಬೇಕು". ಈ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಯಿಂದ, ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಆ ನಂಬಿಕೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಭಯಪಟ್ಟು ತಿನ್ನದೇ ಇದ್ದರೆ, ಆ ಹಳೆಯ ನಂಬಿಕೆಯು ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದು ಬಿಡುತ್ತದೆ.

14) ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಾಸಿಟಿವ್-ನೆಗೆಟಿವ್-ನ್ಯೂಟ್ರಲ್ (ಒಳ್ಳೆಯ-ಕೆಟ್ಟ-ತಟಸ್ಥ) ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ನಾನು ಈಗಾಗಲೇ ಗತಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಪಡೆದಿರುವೆನೆಂದುಕೊಂಡು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪಾತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ ಫೀಲ್ ಆಗಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಳ್ಳನ ಪಾತ್ರ: "ಮೈ ಡೀಯರ್ ಕಳ್ಳನ ಪಾತ್ರ, ನಾನು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ನಿನ್ನನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸಿದೆ, ನಿನ್ನ ಪಾತ್ರವು ಪಾಪದ್ದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಇಂದಿನಿಂದ ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ, ದಿವ್ಯವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ, ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡು. ನಾನು ನನ್ನ ಗತಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಕಳ್ಳನ ಪಾತ್ರವಹಿಸಿದ್ದೆನು. ನೀನು ನನ್ನೊಳಗೆ ವಿಲೀನವಾಗಿಬಿಡು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಆ ಪಾತ್ರದ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಮನೋಭಾವನೆಗಳೆಲ್ಲವೂ (ಕೋಪ, ಅಸಹ್ಯ, ನೋವು, ಬೇಸರ....) ಹೋಗುವವರೆಗೆ ನಿಂದಿಸುತ್ತಾ,

ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಾ, ಅಳುತ್ತಾ ಇರಿ. ಅನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಈಗಿನ ಜನ್ಮದ ಪಾತ್ರ ಹಾಗೂ ಆ ಕಳ್ಳನ ಪಾತ್ರದ ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿ.

15) ಶಕ್ತಿಗಳಾದ ಬಿ.ಪಿ, ಪುಗರ್, ಅಸ್ಥಮಾ, ಭಯ.... ಇತ್ಯಾದಿ, ನಿಮಗೆ ಯಾವುದು ಬೇಕೋ ಅದನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನನಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಬೇಕು, ನನಗೆ ಹಣ ಬೇಕು ಎಂದು. ಅನಂತರ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ ಫೀಲ್ ಆಗಬೇಕು. "ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬಿ.ಪಿ ಶಕ್ತಿ: ಬಿ.ಪಿ ಶಕ್ತಿ, ನೀನು ಏಕೆ ಬಂದಿರುವೆ, ಏನು ಪಾಠ ಕಲಿಸಲು ಬಂದಿರುವೆ ಅದನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡು. ನಾನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಬದಲಾಗಲು ಸಿದ್ಧನಿದ್ದೇನೆ. ಇಷ್ಟೊಂದು ದಿನ ನಿನ್ನನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ ಹಾಗೂ ಸಾಯಿಸಲು ನೋಡಿದೆ. ನಿನ್ನನ್ನು ಶತ್ರುವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಇಂದಿನಿಂದ ನಿನ್ನನ್ನು ನಾನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ. ಸ್ನೇಹಿತನೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ ಹಾಗೂ ನಿನ್ನನ್ನು ದಿವ್ಯವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡು. ನಾನು ಯಾವ ಪಾಠವನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕೋ ಅದನ್ನು ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಕಲಿಸಿಕೊಡು. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸು. ನೀನೇ ನನ್ನನ್ನು ಆನಂದದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗು.

ಈ ರೀತಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಹಿಸಿಕೊಂಡು ಫೀಲ್ ಆಗಿ, ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ನಂಬಿದರೆ, ನೀವು ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿದ್ದು ನಿಮಗೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ (ಆರೋಗ್ಯ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಸಂಪತ್ತು, ಬಾಧವ್ಯ....) ಪರಿಹಾರ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಜನರು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿರುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳು ಒದಗಿವೆಯೂ ಸಹ. ಆದುದರಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾ, ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ, ಒಳ್ಳೆಯ ಶಕ್ತಿಯ ಕಡೆಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯುವಂತೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆ ಎರಡೂ ಶಕ್ತಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಯುದ್ಧವಲ್ಲದೇ ಪ್ರೀತಿಯು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿ ಅವೆರಡೂ ಶಕ್ತಿಗಳು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಬೆರೆತು ಒಂದಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ನಾವು ನಿರ್ಗುಣ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತೇವೆ. ಎಂದರೆ, ಪಾಪ-ಪುಣ್ಯ, ಒಳ್ಳೆಯದ್ದು-ಕೆಟ್ಟದ್ದು, ಸರಿ-ತಪ್ಪು, ಪಾಸಿಟಿವ್-ನೆಗೆಟಿವ್, ರಾಗ-ದ್ವೇಷಗಳಿಗೆ ಅತೀತವಾಗಿ ತಲುಪುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲವೂ ದಿವ್ಯವೇ ಎನ್ನುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತೇವೆ.

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಅಥವಾ ಮಲಗಿಕೊಂಡು, ಕಣ್ಣೆರಡೂ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ "ಉಚ್ಚಾಸ-ನಿಶ್ವಾಸ" ವನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ. ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬಂದರೂ ಸಹ ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಚುರುಕಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳದೇ ಕೇವಲ ಅವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿರಿಸಿರಿ. ಈ ರೀತಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಶ್ವಾಸವು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಾ ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕದೇ ಸಹಜವಾಗಿ ತಲುಪಿ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆಲೋಚನಾರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿ ನಿಮಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಇಲ್ಲೇ ಅನಂತವಾಗಿರುವ ನ್ಯೂ ಎನರ್ಜಿ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮಗೆ ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನದ ಅನುಭವವೂ ಸಹ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ನ್ಯೂ ಎನರ್ಜಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಚರಿಸಿದರೆ, ಆಲೋಚನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳು ಬೆಳೆದು ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ದೈವದೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ವಿಲೀನಗೊಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ನ್ಯೂ

ಎನರ್ಜಿಗೆ ಇರುವುದರಿಂದಾಗಿ, ನೀವು ದಿವ್ಯ-ಮಾನವರಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು ಆನಂದದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಈ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಯಾರಾದರೂ, ಯಾವಾಗಲಾದರೂ, ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ, ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ, ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ನೀವು ಯಾವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಹಿಸುತ್ತಾ ಮಾಡಿ. ಈ ರೀತಿ ಕೆಲಸವನ್ನು ಧ್ಯಾನದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಂತಹ ಕೆಲಸವೂ ಸಹ ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ, ದಣಿವಿಲ್ಲದೇ ಮಾಡಬಲ್ಲೀರಿ.

** ಇದನ್ನು ತೆಲುಗು ಭಾಷೆಯಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ತೆಲುಗು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಓದಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವವರು ಈ ಲಿಂಕನ್ನು ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿ ಓದಬಹುದು.

<http://darmam.com/downloads/telugutopics/1.newenergy-telugu-pamphlet.pdf>

** ನ್ಯೂ ಎನರ್ಜಿ-ಅದ್ವೈತ ಕಾನ್ಸೆಪ್ಟ್ ಅನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಕೇಳಬೇಕೆಂದು (To Listen) ಬಯಸುವವರು ಈ ಲಿಂಕನ್ನು ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿ ಕೇಳಬಹುದು (Listen).

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL7sfndcUtXfluvXK-CsihXrxGyyIjh8n6>

** ನ್ಯೂ ಎನರ್ಜಿ-ಅದ್ವೈತ ಕಾನ್ಸೆಪ್ಟ್ ಅನ್ನು ತೆಲುಗು, ಇಂಗ್ಲೀಷ್, ಕನ್ನಡ, ಹಿಂದಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಓದಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವವರು ಈ ಲಿಂಕನ್ನು ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿ ಓದಬಹುದು. <http://darmam.com/library.html>

** ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕನ್ನು ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿ ಆಡಿಯೋಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಮತ್ತು ಟಾಪಿಕ್ ಗಳನ್ನು ಓದಿದರೆ ನಿಮಗೆ ನ್ಯೂ ಎನರ್ಜಿ-ಅದ್ವೈತ ಕಾನ್ಸೆಪ್ಟ್ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

<http://darmam.com/important-topics.html>