

ಬದಲಾವಣೆ

ನೀವು ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮೊದಲ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಬದಲಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು. ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ನೀವು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲವೂ ಬದಲಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಬದಲಾಗದ, ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗದ ಏನನ್ನಾದರೂ ನೀವು ಕಂಡಿದ್ದೀರಾ? ಈ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವೇ ಬದಲಾವಣೆಯ ಮಹಾ ಅದ್ಭುತ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಬೇಗನೆ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ.

ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಎಲ್ಲವೂ ಅಶಾಶ್ವತವಾದವುಗಳು, ಅಂದರೆ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವ ವಿಷಯವನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಸದಾ ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಬಂಧರಹಿತ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀವು ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಂಧವನ್ನು ಹೇಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ?

ನೀವು ಯಾವುದಾದರೂ ಸುಂದರವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕಂಡಾಗ, ಅದು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆನ್ನುವ ಅನುಭೂತಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿಮಗೆ ಬಂಧವು ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಳವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವುದೇ ಆಗಲೀ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆಂದು ಎಂದಿಗೂ ಆಶಿಸಬೇಡಿ. ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸುಂದರವಾಗಿದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ವಿಚಾರವಾಗಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ನೀವು ಬಂಧವನ್ನು ಹೇಗೆ ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದಬಲ್ಲೀರಿ? ಅದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಆದುದರಿಂದ ಸದಾ ಬದಲಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುವವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಂಧವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎನ್ನುವುದು ಮೂರ್ಖತನಕ್ಕೆ ನಿದರ್ಶನ ಎನ್ನುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಸದಾ ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಬದಲಾಗದೇ ಇರುವುದು ಯಾವುದು ಎನ್ನುವ ವಿಷಯವು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯದೆಂದು ಗುರುತಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವವನನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಇನ್ನುಳಿದ ಎಲ್ಲವೂ ಬದಲಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅದು, ಯಾವಾಗಲೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಎಂದಿಗೂ ರೂಪವಾಗಿ, ವಿಷಯವಾಗಿ ತಯಾರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಕರ್ತನಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಬಲ್ಲನು, ಆದರೆ ಅದೇ ವಿಧವಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಹೇಗೆ ನೋಡಬಲ್ಲೆನು? ಇದು ಅಸಾಧ್ಯ, ಏಕೆಂದರೆ ಜ್ಞಾನ ಸಂಬಂಧವು ಏರ್ಪಡಬೇಕೆಂದರೆ ತಪ್ಪದೇ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳು ಇರಲೇಬೇಕು, ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವವನು ಮತ್ತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಿಷಯ.

ಆದುದರಿಂದ ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ- ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಿಷಯವು ಮತ್ತು ನಾನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವವನು, ಅದೇ ರೀತಿ ಅಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವೆನ್ನುವುದು ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಮಧ್ಯೆ ಸೇತುವೆಯಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ, ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೇತುವೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕು? ಆಗ ನಾನೊಬ್ಬನೇ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತೇನೆಲ್ಲಾ! ಮತ್ತೊಂದು ತೀರ ಇರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಸೇತುವೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಶಾಶ್ವತವಾದ ಆತ್ಮವನ್ನು ನಾನು ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದುವುದು ಹೇಗೆ?

ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೇನೆಂದರೆ, ಬದಲಾವಣೆಗೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿರೂಪಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸದೇ, ಕ್ಷಣಿಕವಾದವುಗಳೆಂದು (ನಶ್ವರವೆಂದು) ಭಾವಿಸಿ ವೈರಾಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಇರದೇ, ಅವುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ತೂಗಾಡದೇ, ಅವುಗಳಿಂದ

ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಓಡಿಹೋಗಬೇಕೆಂದು ನೋಡದೇ, ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಯುದ್ಧವನ್ನು ಮಾಡದೇ, ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದ್ದು ಅವುಗಳ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿರಿ. ಬದಲಾವಣೆ ಸಂಭವಿಸಲು ಅನುಮತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.

ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿಗಳು ದೈವದ ಪ್ರತಿರೋಧಗಳೇ. ಆದುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಭಯಪಡಬೇಡಿ ಮತ್ತು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಓಡಿಹೋಗಬೇಡಿರಿ. ಎಲ್ಲಿಗೆ ಎಂದು ನೀವು ಓಡಿಹೋಗಬಲ್ಲೀರಿ? ನೀವು ಹೇಗೆ ಓಡಿ ಹೋಗಬಲ್ಲೀರಿ? ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಇರುವುದು ಬದಲಾವಣೆಯೇ, ಆದುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಿ ಎಂದು ನೀವು ಹೋಗಬಲ್ಲೀರಿ. ನೀವೆಲ್ಲೇ ಹೋದರೂ ಅಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಬದಲಾವಣೆ ಎನ್ನುವುದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಓಡಿಹೋಗುವುದೆನ್ನುವುದು ವ್ಯರ್ಥವಾದದ್ದು. ಆದುದರಿಂದ ಓಡಿಹೋಗಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ಹಾಗಾದರೆ ಈಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲೇ ಜೀವಿಸಿರಿ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಕಷ್ಟಪಡಬೇಡಿ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಚಲಿಸಿ. ನದಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸಿದಂತೆ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರವಹಿಸಿ. ಈಜನ್ನು ಸಹ ಹೊಡೆಯಬೇಡಿರಿ. ಆ ನದಿಯೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ಅನುಮತಿಯನ್ನು ನೀಡಿರಿ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಯುದ್ಧವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಕೇವಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಇರಿ. ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಾಗಿ ಇರಲು ಬಿಟ್ಟು ನದಿಯ ಪ್ರವಾಹದೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ನೀವು ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತವಾದ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ.

ನೀವು ಯುದ್ಧವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀವು ಇವುಗಳನ್ನು ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯುದ್ಧ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಸ್ವಚ್ಛವಾದರೆ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಬದಲಾವಣೆ ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರವೇಶಿಸಲಾರದು. ಅಂದರೆ ಶಾಶ್ವತವಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಶಾಶ್ವತವಾದವು ಮತ್ತು ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುವವು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಅರ್ಥ. ಆದುದರಿಂದ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಸಲುವಾಗಿ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಅದರಲ್ಲೇ ಜೀವಿಸಿರಿ.

ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ತೂಗಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಓಡಿ ಹೋಗುವುದು ಎರಡೂ ವ್ಯರ್ಥವೇ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆ ಸಂಭವಿಸಲು ಅನುಮತಿಯನ್ನು ನೀಡಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಬದಲಾವಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಅದು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇದೆ, ಅದು ನಡೆಯಲು ನಿಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಹುಟ್ಟುವ ಮುಂಚೆಯೂ ಈ ಪ್ರಪಂಚ ಬದಲಾಗುತ್ತಲೇ ಇದೆ, ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಮರಣದ ನಂತರವೂ ಸಹ ಈ ಪ್ರಪಂಚ ಬದಲಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಏಕೆ ಬದಲಾವಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯರ್ಥ ಪ್ರಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಯಾವುದರೊಂದಿಗೂ ಯುದ್ಧವನ್ನು ಸಹ ಮಾಡಬೇಡಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಯುದ್ಧವೆನ್ನುವುದು ಕಳವಳವನ್ನು, ಚಿಂತೆಯನ್ನು, ಕೋಪವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಅಸಮಧಾನವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ. ಪ್ರಪಂಚವು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಲು ಅನುಮತಿಯನ್ನು ನೀಡಿರಿ.

ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇದ್ದಾರೆ. ಒಬ್ಬರು ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಲು ಅನುಮತಿಯನ್ನು ನೀಡದೇ ಇರುವವರು. ಇವರು ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕೆಂದು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇವರನ್ನು ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿಗಳೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಎರಡನೆಯ ವಿಧದವರು ಈ ಪ್ರಪಂಚವು ಮುಂಚಿನಿಂದಲೇ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತಲೇ ಇದೆ ಎಂದು, ಆ ಬದಲಾವಣೆಯ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲಾರೆವು, ತಗ್ಗಿಸಲಾರೆವು ಮತ್ತು ಅದರ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಾರೆವು

ಎನ್ನುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು. ಪ್ರಪಂಚವು ಮುಂಚಿನಿಂದಲೇ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಗುರಿಮಾಡುವುದು ಏಕೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರನ್ನು ಮಾರ್ಮಿಕರು (ರಹಸ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದವರು) ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಈ ಮಾರ್ಮಿಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಾರ್ಮಿಕರಲ್ಲೂ ಸಹ ಎರಡು ವಿಧದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇದ್ದಾರೆ. ಒಬ್ಬರು ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಆದರೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಬದಲಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಇವರೂ ಸಹ ಬದಲಾಗಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನಲ್ಲದೇ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಬದಲಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಎರಡನೆಯ ವಿಧದವರು ಏನೆನ್ನುತ್ತಾರೆಂದರೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಬದಲಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲವೆಂದು. ಇದು ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಆಳವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನ. ನ್ಯೂ ಎನರ್ಜಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವವರು ಸಹ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಬೇಕು. ಕತ್ತಲು↔ಸಂಧ್ಯಾ↔ಬೆಳಕುಗಳ ಹಾಗೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದರೆ, ಮಾಯೆ↔ದಿವ್ಯಮಾಯೆ↔ದಿವ್ಯತ್ವವು ಅವರ ಮುಂದೆ ಒಂದಾದ ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು ಸಹಜವಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗುತ್ತವೆಂದು, ಆದುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯಾಣಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಇವರು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೂ ಸಹ ಬದಲಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಗ್ರಹಿಸಿ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಇರುತ್ತಾ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ದಿವ್ಯವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆದುದರಿಂದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬೇಕೆನ್ನುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಹಿಂಪಡೆದಾಗಲೇ ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಯತ್ನವೆನ್ನುವುದು ಇದ್ದರೆ ನೀವು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲಾರಿರಿ. ಕುತೂಹಲ ಎನ್ನುವುದು ಇರುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಏನೋ ಅದ್ಭುತ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾದ್ದರಿಂದ. ಈ ಧೋರಣೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಗುರಿಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮುಂಚೆಯಿಂದಲೂ ಈ ಪ್ರಪಂಚ ಮತ್ತು ನೀವು ಬದಲಾಗುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೀರಿ. ಬದಲಾವಣೆ ಎನ್ನುವುದು ಉಪಸ್ಥಿತಿಯ (Presence) ಸಹಜವಾದ ತತ್ವ. ಆದುದರಿಂದ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ ಪಡಬೇಡಿ. ನೀವು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅದು ಮುಂಚಿನಿಂದಲೂ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕುತೂಹಲ ಇಲ್ಲದೇ ನೀವು ಕೇವಲ ಅದರಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಾ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿರಿ. ಆಗ ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಆ ಬದಲಾವಣೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ನೀವು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಬದಲಾಗದೇ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಇರುವ ಆತ್ಮದ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ.

ಹೀಗೆ ಏಕೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆಂದರೆ ನೀವು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಇದ್ದಾಗ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಅನುಭವಗಳೆನ್ನುವವು ನಿಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಖಾಲಿಯನ್ನು ವಿರಾಮವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ, ಅಂದರೆ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಅನುಭವಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಅರ್ಥ. ಆಗ ನೀವು ಶಾಶ್ವತವಾದುದನ್ನು ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಅಥವಾ ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಚಲಿಸದೇ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವ ಆತ್ಮವನ್ನು ನೀವು ಗುರುತಿಸಲಾರಿರಿ. ಬದಲಾವಣೆ ತರಬೇಕೆನ್ನುವ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ನೀವೂ ಸಹ ಚಲಿಸುತ್ತಾ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವುದರಿಂದಾಗಿ, ಚಲಿಸದೇ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವ ಆತ್ಮವನ್ನು ನೀವು ಗುರುತಿಸಲಾರಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೆಲ್ಲಾ ಇರುವುದು ಬದಲಾವಣೆಗಳೇ. ಬದಲಾವಣೆಗಳೇ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವವಾಗಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತಿವೆ, ಆದರೆ ನೀವು ಚಲಿಸದೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಆದುದರಿಂದ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇರುವುದೇ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯಾಗಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನೀವು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಈ ಕ್ಷಣವೇ ನಿಮಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಎನ್ನುವಂತಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಬದಲಾಗದಿರುವ ಆತ್ಮದ ಅರಿವನ್ನು (Awareness) ನೀವು ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ.

ಈ ಧೋರಣೆಯನ್ನು ಉಹಿಸುವುದೆನ್ನುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟಕರವಾದದ್ದು. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಏನೋ ಒಂದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಈ ಧೋರಣೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮರಾದ ನೀವು ಏನನ್ನೂ ಮಾಡದೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಆದರೆ ಈ ಧೋರಣೆಯು, ಅಡಗಿರುವ ರಹಸ್ಯಗಳಲ್ಲೊಂದು. ನೀವು ಇದನ್ನು ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದಲ್ಪಟ್ಟರೆ ನೀವು ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಕಳವಳಪಡಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಒಂದು ಪದ್ಧತಿಯೇ ನಿಮಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ

ಜೀವನವೇ ಬದಲಾವಣೆ ಎನ್ನುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ, ಆದರೆ ಈ ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲೇ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವ ಆತ್ಮವು ಇದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೇವಲ ಅದರ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ. ಈ ಅನುಭೂತಿಯೇ ನಿಮಗೆ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸತ್ಯ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣವೇ ನೀವು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಆದುದರಿಂದ ನೆರಳಿನೊಂದಿಗೆ, ಛಾಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಯುದ್ಧವನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಇಡೀ ಜೀವನವೇ ನೆರಳಿನಂತಹದು, ಏಕೆಂದರೆ ಬದಲಾವಣೆ ಎಂದರೆ ಮತ್ತಿನ್ನೇನೋ ಅಲ್ಲ, ಅದು ನೆರಳೇ, ಶಾಶ್ವತವಾಗಿರುವುದರ ನೆರಳು. ಬದಲಾಗದೇ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಇರುವುದೇ ವಾಸ್ತವವಾದದ್ದು. ಪ್ರಪಂಚ ನಿಮ್ಮನ್ನು ದುಃಖಕ್ಕೆ ಗುರಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಾಗಲೇ, ನೀವೇ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿ ತಯಾರಾದಂತೆ ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದಿದಾಗಲೇ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಸಹಜವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಪಂಚದೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಶೃತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾವಣೆಯೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಾಗಲೇ, ಬದಲಾವಣೆ ನೀವು ಅಂದುಕೊಂಡಂತೆ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದಾಗಲೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ.

ನೀವು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇದ್ದಾಗ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಿಮಗೆ ದುಃಖವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಅನಾರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು, ನಾನು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪಾಲಾಗಿದ್ದೇನೆಂದು ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದಿದಾಗಲೇ, ನೀವು ದುಃಖಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತೀರಿ. ಹಾಗಲ್ಲದೇ ನೀವು ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಾಗ-ದ್ವೇಷಗಳಿಗೆ ಅತೀತವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿ ಗಮನಿಸಿದಾಗ, ಅನಾರೋಗ್ಯವೆನ್ನುವುದು ಪರಿಧಿಯ ಮೇಲೆಯೇ ಶರೀರದ ಮೇಲೆಯೇ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು, ಅದು ನಿಮಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅನಾರೋಗ್ಯವು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನು ಬದಲಾಗುತ್ತಾ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಪಯಣಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ, ಅದು ನಿಮಗೆ ದುಃಖವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಎಷ್ಟೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೂ ಪರಿಹಾರ

ಮಾತ್ರ ಒಂದೇ, ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುವವುಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಇರುವುದು. ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವವುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ತೂಗಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ನೀವು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕದಂತವರಾಗಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಯಾವುದನ್ನೂ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ತೂಗಾಡದೇ ಇದ್ದರೆ ಶಾಶ್ವತದವರಾಗಿ ನೀವಿರುತ್ತೀರಿ.

ಆದರೆ ಅಶಾಶ್ವತವಾದವರಂತೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಿರುವ ಜೀವಾತ್ಮರಾದ ನೀವು, ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆಯೇ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನಿಟ್ಟು, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಬದಲಾಗಿಸಿಕೊಂಡಾಗಲೇ, ನಿಮ್ಮ ಶಾರೀರಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅದೇ ರೀತಿ ಬಾಹ್ಯ ವಿಷಯಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆಂದು, ನೀವು ಬದಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಅವು ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತವೆನ್ನುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರಿ. ಅಂದರೆ ಓಡಿಹೋಗಬೇಕೆಂದು, ಸಾಯಿಸಬೇಕೆಂದು, ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕೆನ್ನುವ ಧೋರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಇರುವ ನೀವು, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಬೇಕು. ಆದುದರಿಂದ ಮೊದಲು ನೀವೇ ಬದಲಾಗಬೇಕೆಂದು, ನೀವು ಬದಲಾದಾಗಲೇ ಬಾಹ್ಯವು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕದೇ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆಂದು ಗ್ರಹಿಸಿರಿ.

ಪ್ರಯತ್ನ:

ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಾಧನೆಯೇ ಆಗಲಿ ನೀವು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಆ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಿದರೆ, ಮಾಡುವುದೆನ್ನುವುದು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಅದು ಪ್ರಯತ್ನದಂತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಕಂಡರೆ, ಸಾಧನೆ ಎನ್ನುವುದು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಮೇಯವೇ ಇಲ್ಲದೇ ಅದಷ್ಟಕ್ಕದೇ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೀವು ಯಾವ ಪ್ರಯತ್ನವೂ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಪ್ರಯತ್ನವೆನ್ನುವುದು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ನಡೆಯಲು ನೀವು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕು.

ನಾನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪದ್ಧತಿಗಳೆಲ್ಲದರ ಗುರಿ ಒಂದೇ, ನೀವು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೇರುವುದು. ಅಂತರ್ ಪರಿವರ್ತನೆ ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಯತ್ನವೆನ್ನುವುದು ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಯತ್ನವೆನ್ನುವುದು ಇದ್ದರೆ ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲಾರಿರಿ. ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಇಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯಂತೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ನೀವು ಅದನ್ನು ಬಿಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ. ಅಂದರೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲು ಕಾರಣ, ಆ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಎನ್ನುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿರಿ.

ಇಲ್ಲಿ ನೀವು ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಬಾರದೆಂದು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಆಗ ನೀವು ಹೇಗಿದ್ದಿರೋ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಏನೋ ಒಂದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು, ಏಕೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಏನೋ ಒಂದನ್ನು ಮಾಡೆಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಅಂದುಕೊಂಡದ್ದು ಸಾಧಿಸಲಾರವು ಎನ್ನುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಮಾಡುವುದೆನ್ನುವುದು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ, ಯಾರೂ ಇದನ್ನು ಬಿಡಲಾರರು, ಯಾರೂ ಇದಕ್ಕೆ ಅತೀತರು ಅಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಅದರ ಮೂಲಕವೇ ಪ್ರಯಾಣಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಅದರ ಮೂಲಕ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಾ, ಅದನ್ನು ಅತಿಕ್ರಮಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಇರುವುದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಎಂದರೆ

ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕೆಂದೋ, ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದೋ ಅಥವಾ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕೆಂದೋ ನೋಡುವುದು, ಎನ್ನುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿರಿ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಕರ್ತ ಎನ್ನುವವನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಬೇಕೆಂದು ಗುರಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಮಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಎರಡು ತರಹದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಇವೆ, ಒಂದು ಸವ್ಯ (Euphoric effort- ಉತ್ಸಾಹ ಭರಿತ) ಪ್ರಯತ್ನ, ಎರಡನೆಯದು ಅಸವ್ಯ ಪ್ರಯತ್ನ (distorted effort). ಸವ್ಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೆಂದರೆ ನೀವು ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಲೇ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು, ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನೀವು ಮಾಡಿದಾಗಲೇ ಅಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಅಸವ್ಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೆಂದರೆ ನೀವೇನೂ ಮಾಡಬಾರದು. ಆದರೆ ಅವಷ್ಟಕ್ಕವೇ ಸಂಭವಿಸುವುದನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿ, ಸಂಭವಿಸಲು ಸಮ್ಮತಿಸಬೇಕು, ನಡೆಯಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲ್ಪಡಬಲ್ಲವರಾಗಿ ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಆಗ ಅವಷ್ಟಕ್ಕವೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡಬೇಡಿ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸಹಜವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲಾರಿರಿ. ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗಿ, ಆಗ ಅದಷ್ಟಕ್ಕದೇ ಸಹಜವಾಗಿ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಬರುತ್ತದೆ, ಆಗ ನೀವು ಕೇವಲ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಇರಬಲ್ಲ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತೀರಿ.

** ಇದನ್ನು ತೆಲುಗು ಭಾಷೆಯಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ತೆಲುಗು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಓದಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವವರು ಈ ಲಿಂಕನ್ನು ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿ ಓದಬಹುದು. <http://darmam.com/downloads/telugutopics/25.maarpu.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>