

ಮಿತ್ರತ್ವ

1. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾದ ಮಾತುಗಳು, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ, ಕೆಟ್ಟ ಹಾಗೂ ತಟಸ್ಥದ ಮಾತುಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.

2. ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳುಂಟಾದಾಗ, ಮೊದಲು ಶಕ್ತಿಯ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಿ. ಶಕ್ತಿಯ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೆಂದರೆ, ಮೊಬೈಲ್ ನಲ್ಲಿರುವ Flight Mode ಆಪ್ಷನ್ ನನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂಥಹುದು ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸಿರಿ. ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಶಕ್ತಿಯು ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗಬಾರದು ಎಂದರ್ಥ. ಹಾಗೆಯೇ ಹೊರಗಿನ ಶಕ್ತಿಗಳು ಸಹ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಾರದೆಂದು ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ನೀವು ಎಷ್ಟೇ ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗಿ ಒಳ್ಳೊಳ್ಳೆಯ ಮಾತನಾಡಿದರೂ, ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷದ ಭಾವನೆ ಇದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ನಿಂದಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಆ ಶಕ್ತಿಯು ಇತರರಿಗೆ ತಲುಪಿ, ಅವರಲ್ಲೂ ಸಹ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ದ್ವೇಷದ ಭಾವನೆ ಹೆಚ್ಚುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಅವರ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ನೀವು ಶತ್ರುಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ಅವರಿಂದಲೂ ಸಹ ನಿಮಗೆ ದ್ವೇಷವೇ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಶತ್ರುತ್ವವು ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನೀವು ಇಂಥಹ ವಿಷಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿದರೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರಿ.

3. ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ಭಾವನೆಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದಾಗ, ಮೊದಲು ಶಕ್ತಿಯ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಎಂದರೆ Flight Mode ನ್ನು ಆನ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ನಂತರ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆಯೇ, ನಿಮಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಬೈದುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಅತ್ತುಬಿಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕೆನ್ನುವುದು ನೀವೇ ತೀರ್ಮಾನಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಎಚ್ಚಿತ್ತುಕೊಂಡು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು Stop ಎಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಿ.

4. ನಂತರ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. "ನಾನು ಕರ್ಮ-ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ನಂಬುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಎಂದರೆ ಅರ್ಥ, ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ, ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಕೆಡುಕು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ". ಇದರ ಅರ್ಥ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ಕೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಆಲೋಚಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಕರ್ಮ ಬಂಧವು ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸಿರಿ. "ನಾನು ಗತದಲ್ಲಿ ನಿನಗೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದೆ, ಆದುದರಿಂದಲೇ ಗತದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮದಿಂದಾಗಿ ಏರ್ಪಟ್ಟ ಪ್ರತಿಫಲ ಈಗ ನನ್ನ ಬಳಿ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬಂದಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈಗ ನಾನು ನನ್ನ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಈ ಕ್ಷಣದಿಂದ ನಾನು ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬಾಹ್ಯದಿಂದ ಅಂತರಂಗದ ಕಡೆಗೆ ಬದಲಿಸಿ, ಅಂತರ್ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿ ಆತ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತೇನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಾನು ನಿನ್ನೊಂದಿಗೆ ಈ ರೀತಿ ನಡೆದುಕೊಂಡಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿಬಿಡು, ಹಾಗೆಯೇ ನಾನು ಸಹ ನಿನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ನಿನ್ನ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಕಬ್ಬಿಣದ ಸಂಕೋಲೆಯಂಥಹ ಕರ್ಮ ಬಂಧವನ್ನು, ಮುರಿದು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೇನೆ" ಎಂದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

5. "ಈ ಕ್ಷಣದಿಂದ ನಾವು ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಿ ಹೊಸ ಜೀವನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸೋಣ. ನಾನು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ನಿನ್ನ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತೇನೆ, ನೀನು ಸಹ ನನ್ನ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಬಯಸು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಒಬ್ಬರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ" ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನಂತರ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಬೇಕೆನ್ನುವ ಭಾವನೆಯು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು Flight Mode ನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಿ, ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸಲು ಸಹಕರಿಸಿ. ನಂತರ ಅದು ಹೊರ ಹೋಗಿ ಮರಳಿ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಯೇ ಬರುತ್ತದೆ.

6. ಅದೇ ರೀತಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಉಂಟಾದಾಗ, ಆ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸಹ Stop ಎಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಆ ಆಲೋಚನೆ ಸಂಭವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೊತೆ ಅಥವಾ ಆ ಪಾತ್ರದ ಜೊತೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿರಿ. "ಮೈ ಡೀಯರ್ ಪಾತ್ರ ನೀನು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದೆ, ಗತದಲ್ಲಿ ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಸಂತೋಷ ಪಡಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ನಾನು ನನ್ನ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ ಈ ರೀತಿ ನಡೆದಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ನಾನು ನಿನಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಈ ಪದ್ಧತಿಯು, ನನ್ನ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಇತರರ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಪಡುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನನ್ನ ನಿನ್ನ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಈ ಬಂಗಾರದ ಸಂಕೋಲೆಯಂಥಹ ಕರ್ಮ ಬಂಧವನ್ನು ಮುರಿದು, ನಾನು ನನ್ನೊಳಗೆ ಯಾರ ಮೇಲೂ ಆಧಾರಪಡದೇ ಇರುವಂಥಹ ಆನಂದವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತೇನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನನ್ನ ನಿಜವಾದ ಸ್ವರೂಪವೇ ಆನಂದ. ಅದೇ ರೀತಿ ನೀನೂ ಸಹ ನಿನ್ನೊಳಗೆ ಆನಂದವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೋ". ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದೇ ನೀವು ಆನಂದದಿಂದ ಇದ್ದು, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಕಷ್ಟ-ಸುಖಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ.

7. ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇರಬೇಕೆನ್ನುವ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ನೀವು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದಾಗ ಏನು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆಂದರೆ, ಮೊದಲು ನೀವು ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕೆನ್ನುವ ಭಾವನೆಯು ಸೃಷ್ಟಿಗೊಂಡು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಎಂದರೆ ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಏನೇ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಅದು ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಗೊಂಡು ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ನಿಮಗೆ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸಿರಿ. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇತರರಿಂದ ಬಯಸುವ ಗುಣ ಸಹಜವಾಗಿ ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಯಾವಾಗ ನೀವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇರಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರೋ, ಆಗಲೇ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಆನಂದದ ಅನುಭವ ನಿಮಗೆ ಲಭಿಸಿದೆ ಎಂದರ್ಥ.

8. ಶತ್ರುವನ್ನು ಮಿತ್ರನಂತೆ ಮತ್ತು ಮಿತ್ರನನ್ನು ದಿವ್ಯಾತ್ಮದಂತೆ ಕಾಣುವುದಕ್ಕಾಗಿ: ಶತ್ರುವು ಮಾಡಿದ ಕೆಡುಕನ್ನು ಮರೆತು ಕ್ಷಮಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ: ಹಾಗೂ ಸ್ನೇಹಿತನಿಂದ ಏನನ್ನೂ ಬಯಸದೇ ಇರುವುದಕ್ಕಾಗಿ: ಎಂದರೆ ಇವರಿಬ್ಬರಿಂದ ಬಂಧ-ವಿಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೆ ನೀವು ತುಂಬಾ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ನೀವು ಮಾಡುವ ಸಾಧನೆಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಆದುದರಿಂದ, ಒಂದು ವೇಳೆ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ವಿಫಲಗೊಂಡರೆ, ಆಗ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಕ್ಷಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

9. ನೀವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಇತರರು ಬದಲಾಗದೇ ಅವರು ಹಾಗೆಯೇ ಇದ್ದರೂ, ನಿಮಗೆ ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲರ ಬಗ್ಗೆ ಕರುಣೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಗುವಿನಂತೆ ಭಾವಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ನೀವು ತಾಯಿಯಾಗಿದ್ದು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು, ಅದನ್ನು ಆಧಾರಪಡುವ ತತ್ವದಿಂದ ಆಧಾರರಹಿತ ಎಂದರೆ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯ ಕಡೆಗೆ ಪಯಣಿಸಬೇಕೆಂದು ಸೂಚಿಸಿದರೆ, ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಉನ್ನತ-ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬೆಳೆದು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

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

<http://darmam.com/downloads/telugutopics/3.mithratvam.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>