ధర్మస్థాపన

www.darmam.com
నీ దివ్యత్వాన్ని సొంతం చేసుకో

భూమి మీదకు మనం ఆనందంగా జీవించడానికి, ప్రతీదాని గురించి అనుభవజ్ఞానాన్ని సంపాదించడానికి వచ్చాం. ఇక్కడ మనమందరం స్నేహితులం. మీ జీవితంలో జరుగుతున్న ప్రతీ సంఘటన ద్వారా అనుభవం పొందుతూ జ్ఞానాన్ని పెంచుకుంటున్నారు. జ్ఞానం అనంతం, ఇది ఒక ప్రవాహం లాంటిది. నిజానికి మనమందరం సృష్టికర్తలం. మన యొక్క సృష్టి అంతా మన లోపలే జరుగుతోందని మనము తెలుసుకోవాలి. మీ లోపల ఉన్న శక్తిని, మీరెవరో తెలుసుకునే ప్రయత్నాన్ని మొదలుపెట్టాలి. భూమి ఇప్పుడు చాలా మార్పులకు లోనవుతున్నది, మన చైతన్యం తన పరిమితిని ఎన్నడూ లేని విధంగా పెంచుకుంటూ ఎప్పుడూ సంతోషంగా, ఆనందంగా జీవించడానికి నిర్ణయించుకున్నది. మనం జ్ఞానాన్ని పెంచుకుంటూ చైతన్యం యొక్క మార్పుకు తగినట్టుగా మారాలి. నిజానికి మన వాస్తవాన్ని మనమే సృష్టించుకుంటున్నాం. మన సమస్యలకు పరిష్కారాన్ని బాహ్యంగా వెతకడం మానేసి, అంతరంలో వెతకాలి. కర్మ, తలరాత, నేనేమి చేయలేను... అని నిరాశ చెందకుండా, నా జీవితం నా చేతుల్లోనే ఉన్నది, నా జీవితానికి నేనే బ్రహ్మను అని ఎల్లప్పుడూ భావించాలి. ఇతరులను మార్చాలని చూడకుండా, ఎవరిని వారే మార్చుకుంటూ అంతర్ప్రయాణం చేసి ఆత్మస్థితికి చేరాలి. ఆత్మస్థితికి చేరడం అంటే పూర్తి ప్రేమ, ఆనందం సొంతం చేసుకోవడమే. అపరిమితమైన ప్రేమ, స్వేచ్ఛయే మన ఆత్మ యొక్క తత్వం. మనం అంతరంగా మార్పు చెందుతుంటే బాహ్య సమస్యలకు దానంతటదే పరిష్కారం లభిస్తుంది. మనం ఎల్లప్పుడూ దివ్యక్షణంలో అంటే వర్తమానంలో జీవిస్తుంటే మనకి ఏది కావాలో అది

కష్టపడకుండా, సులభంగా మన దగ్గరకు వస్తుంది. ఈ జ్ఞానంతో ఉంటూ క్రింది సూత్రాలను నిత్యజీవితంలో ఆచరణకు తీసుకురావాలి.

న్యూ ఎనర్జీ జ్ఞాన సూత్రాలు:

1. నా జీవితం నా చేతుల్లోకి రావాలి.
2. నేను కర్మ సిద్ధాంతం దాటి ముందుకు వెళ్ళాలి.
3. నేను జన్మ తీసుకునే ముందు ఏదైతే తలరాత రాసుకుని వచ్చానో దానిని చెరిపేస్తున్నాను.
4. నేను జీవించాలి, నేను ముక్తి పొందేంత వరకూ జీవించే ఉండాలి.
5. నా జీవితాన్ని ప్రతీక్షణం నేనే సృష్టించుకుంటున్నాను. ఏది జరిగినా నా లోపలే సృష్టి జరిగింది అని అనుకుని సమాధానం నా లోపలే వెతుకుతాను.
6. నాకు నేనే డాక్టర్ని, గురువును, దేవుణ్ణి అని నేను అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకోవాలి.
7. ఇప్పటి నుండి నన్ను నేను ప్రేమించుకుంటాను. నా శరీరాన్ని, నా మనస్సును, నా హృదయాన్ని నేను ప్రేమిస్తాను.
8. నా లోపల ఉన్న మంచి-చెడు శక్తులను లేదా త్రిగుణాలను సమానంగా ప్రేమిస్తాను. వాటి మధ్యలో ప్రేమను సృష్టిస్తాను.
9. ఇప్పటి నుండి నేను ఆధారపడే తత్వం నుండి, ఆధారపడని తత్వం వైపు పయనిస్తాను.
10. ఒక సమస్యకు సమాధానం నా లోపల ఉన్నప్పుడే, దానిని తట్టుకోగలిగే శక్తి నాకు ఉన్నప్పుడే ఆ సమస్య నా దగ్గరకి వస్తుంది. ఆ సమస్యకు కావలసిన శక్తి, జ్ఞానం నా లోపల ఉన్నప్పుడే అది నా దగ్గరకు వస్తుంది.
11. సమస్య వచ్చినప్పుడు ముందు నేను సాక్షి స్థితికి చేరి తర్వాత శరీరం, మనసు, హృదయం మీకు మీరే బాగుచేసుకోండి అని బాధ్యత వాటికే అప్పగిస్తాను. అప్పుడు లోపల ఉన్న శక్తులు పనిచేయడం ప్రారంభిస్తాయి.
12. ఇప్పటి నుంచి నేను ఏది తిన్నా దాని ద్వారా నాకు మంచి లభించదు, చెడు లభించదు, దీంట్లోనే

దాగి ఉన్న దైవ శక్తి లభిస్తుంది అనే భావనలో ఉంటూ తింటాను.

13. నమ్మకాలు ఇలా మార్చాలి: - 'యద్భావం తద్భవతి' అంటే మన నమ్మకాలే మన జీవితాన్ని నడిపిస్తున్నాయి. కాబట్టి మన నమ్మకాలు మారితేనే మన జీవితం మారుతుంది. ఉదా: నిమ్మకాయ తింటే జలుబు చేస్తుంది అనే నమ్మకం నాకు ఉంది, ఆ నమ్మకాన్ని ప్రేమ పూర్వకంగా బయటకి పంపుతున్నాను అని అనుకుని ఆ నమ్మకం బయటకు వెళ్ళింది అని ఊహించి, ఫీల్ కావాలి. ఇప్పుడు కొత్త నమ్మకం పెట్టుకోవాలి. ఇప్పటి నుండి నేను ఎప్పుడు నిమ్మకాయ తిన్నా దాని ద్వారా నాకు మంచి జరుగదు, చెడు జరుగదు, దాంట్లోనే దాగి ఉన్న దైవ శక్తి లభిస్తుంది అనే నమ్మకం నా లోపల స్థిరమైపోవాలి. పైన చెప్పిన విధంగా అనుకుని నిమ్మకాయ తింటేనే నమ్మకం మారుతుంది. భయపడి తినకపోతే ఆ పాత నమ్మకం అలాగే ఉంటుంది.

14. భూమి మీద ఉన్న ప్రతీ పాజిటివ్ - నెగటివ్ - న్యూట్రల్ (మంచి, చెడు, తటస్థ) పాత్రలను నేను గతజన్మలో ఎత్తేశాను అని అనుకుని ప్రేమిస్తాను. ఇలా పాత్రలతో మాట్లాడి ఫీల్ కావాలి. ఉదా: మై డియర్ దొంగ పాత్ర నేను ఇన్ని రోజులు నిన్ను ద్వేషించాను, పాపంగా భావించాను, ఇప్పటి నుంచి నేను నిన్ను ప్రేమిస్తాను, దివ్యంగా భావిస్తాను, నాకు సహాయం చెయ్యి, నేను గతజన్మలో దొంగ పాత్ర చేశాను, నువ్వు నాలో కలిసిపో అని అనుకుని, అంతరంలో ఆ పాత్ర చుట్టూ ఉన్న మనోభావాలన్నీ(బాధ, కోపం, చిరాకు, అసహ్యం...) పోయే వరకూ తిడుతూ, ద్వేషిస్తూ, ఏడుస్తూ ఉండండి. ఆ తర్వాత ఈ జన్మ పాత్ర – దొంగ పాత్ర మధ్య ప్రేమను సృష్టించి ధ్యానం చేయండి.

15. <u>శక్తి (బి.పి., షుగర్, ఆస్త్మా, భయం మొదలగునవి...)</u> మీకు ఏది కావాలో దానిని ఎరుకతో ఎంపిక చేసుకోండి. ఉదాహరణకు నాకు ఆరోగ్యం కావాలి, డబ్బు కావాలి అని. తర్వాత చెడు శక్తులతో ఈ క్రింది విధంగా మాట్లాడి ఫీల్ కావాలి. ఉదా: బి.పి. శక్తి,

నువ్వు ఎందుకు వచ్చావు, ఏమి నేర్పించడానికి వచ్చావు, నేర్పించు, నేను నేర్చుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాను, నేను మారడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాను. ఇన్ని రోజులు నిన్ను నేను ద్వేషించాను, చంపాలని చూసాను, శత్రువుగా భావించాను. ఇప్పటి నుండి నిన్ను నేను ప్రేమిస్తాను, మిత్రుడిగా భావిస్తాను, అలాగే నిన్ను దివ్యంగా అనుభవిస్తాను. నాకు సహాయం చెయ్యి, నేను ఏమి నేర్చుకోవాలో నాకు తెలిసేలా చెయ్యి, నాకు ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంచు, నువ్వే నన్ను ఆనందంతో కూడిన ఆరోగ్యస్థితికి తీసుకువెళ్ళు.

ఇలా పైన చెప్పిన విధంగా అనుకుని ఫీలయ్యి, ధ్యానం చేస్తూ మిమ్మల్ని మీరు నమ్మితే, మీరు ఎరుకతో ఎంపిక చేసుకున్నది లభిస్తుంది. ఈ రకంగా చేయడం వల్ల అన్ని రకాల సమస్యలకు (ఆరోగ్యం, చదువు, డబ్బు, రిలేషన్స్...) ఫలితాలు వస్తాయి. చాలా మందికి ఇలా చేయడం వల్ల ఫలితాలు వచ్చాయి. కాబట్టి మీరు చెడు శక్తులను ప్రేమిస్తూ, వాటితో మాట్లాడుతూ, వాటిని మంచి శక్తుల వైపు తీసుకువెళ్ళమని చెప్పండి. దీని వలన ఈ రెండింటి మధ్య యుద్ధం కాకుండా ప్రేమ సృష్టి జరిగి అవి రెండూ శాశ్వతంగా కలిసిపోతాయి. అప్పుడు మనం నిర్గుణ స్థితికి చేరుకుంటాము. అంటే పాపం – పుణ్యం, మంచి – చెడు, తప్పు – ఒప్పు, పాజిటివ్ – నెగటివ్‌లకు అతీతంగా, రాగ-ద్వేషాలకు అతీతంగా చేరుతాము, అంతా దివ్యం అనే స్థితికి చేరుతాము.

ధ్యానం చేసే విధానం

సుఖాసనంలో కూర్చుని లేదా పడుకుని, కళ్ళు రెండూ మూసుకుని, సహజంగా జరుగుతున్న "ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాస"లను మీరు ప్రశాంతంగా హాయిగా నిశ్చలంగా ఉంటు గమనించండి. ఆలోచనలు వస్తున్నా వాటితో మీరు చురుకుగా పాల్గొనకుండా, కేవలం వాటిని గమనిస్తూనే శ్వాస మీద ధ్యాస పెట్టండి. ఇలా ప్రశాంతంగా గమనిస్తూ ఉంటే శ్వాస క్రమ క్రమంగా చిన్నదవుతూ భ్రూమధ్యంలో అంటే మూడవ కన్ను వద్దకు తనంతట తాను సహజంగా చేరుకుని ఆగిపోతుంది. అప్పుడు ఆలోచనా రహిత స్థితి సహజంగా లభిస్తుంది. దీని వలన ఇక్కడే అనంతంగా ఉన్న న్యూ

ఎనర్జీ మీలోకి ప్రవేశిస్తుంది. అలాగే మీకు ఆత్మ జ్ఞానం కూడా లభిస్తుంది. న్యూ ఎనర్జీ సహాయంతో జ్ఞానాన్ని ఆచరిస్తే, ఆలోచనలతో సహా మీలోని భాగాలన్నీ ఎదిగి దివ్యమైన శక్తులుగా పరివర్తన చెందుతాయి. అలాగే దైవంతో మిమ్మల్ని కలిపే సామర్థ్యం న్యూ ఎనర్జీకి ఉండడం వలన, మీరు దివ్య-మానవుడిగా పరివర్తన చెంది ఆనంద స్థితిలో ఉండిపోతారు. ఈ ధ్యానాన్ని ఎవరైనా, ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా, ఏ సమయంలోనైనా, ఎంత సమయమైనా చేసుకోవచ్చు. ప్రతిరోజు కనీసం 30 నిమిషాలైనా ధ్యానం చేయండి. అలాగే మీరు ఏ పని చేస్తున్నా, ఆ పనిని శ్వాస మీద ధ్యాస పెడుతూ చేయండి. ఇలా పనిని మరియు ధ్యానాన్ని కలిపి చేయడం వలన ఆ పనులలో కూడా సృజనాత్మకత నెలకొంటుంది. దీని వలన ఆ పనులను ప్రశాంతంగా, సరదాగా, ఆడుతూ-పాడుతూ, ఎలాంటి అలజడి లేకుండా చేయగలుగుతారు.

న్యూ ఎనర్జీ క్లాసెస్ మరియు కౌన్సిలింగ్స్‌కు సంప్రదించండి:

P.SREEDHAR – 9390151912.
K.PRASANNA – 9032431443.

ఈ టాపిక్ గురించి ఆడియో రూపంలో మరింత వివరంగా వినడానికి ఈ లింక్‌ను క్లిక్ చేయండి. https://youtube.com/playlist?list=PL7sfndcUtXfm0gbL8mlgJOJaEOrWbEj7y&si=_e9P4-iTKXdkmhrT
ఈ లింక్‌ని క్లిక్ చేసి ఆడియోలు వరుసగా వింటే మరియు టాపిక్స్ చదివితే, మీకు న్యూఎనర్జీ-అద్వైతం కాన్సెప్ట్ స్పష్టంగా అర్థమవుతుంది. **http://darmam.com/important-topics.html**