

మిత్రత్వం

1. మనసులో నిరంతరం మాటలు, ఆలోచనలు కొనసాగుతూనే ఉంటాయి. ఇందులో మంచి, చెడు మరియు తటస్థ ఆలోచనలు ఉంటాయి.

2. చెడు ఆలోచనలు వచ్చినప్పుడు, ముందు శక్తి చలనాన్ని ఆపు చేయండి. శక్తి చలనాన్ని ఆపడమంటే, మొబైల్‌లో ఉన్న flight mode ఆప్షన్‌ని వినియోగించుకోవడం లాంటిదని గ్రహించండి. అంటే మీ లోపలి శక్తులు బయటకు వెళ్ళకూడదని అలాగే మీ లోపలికి బయటి శక్తులు ప్రవేశించకూడదని సంకల్పించండి. ఎందుకంటే బయట మంచిగా మాట్లాడినప్పటికీ, ఇతరులను మీరు మీలో ద్వేషించినప్పుడు లేదా తిట్టుకున్నప్పుడు, ఆ శక్తి ఇతరులకు చేరి, వారిలో కూడా మీ పట్ల ద్వేష భావన పెరిగి, వారి ఆలోచనలు కలుషితమై పోతాయి. దీని వలన మీరు వారికి శత్రువుగా తయారవుతారు. అప్పుడు వారి దగ్గరి నుంచి కూడా మీకు ద్వేషమే తిరిగి వస్తుంది. దీని వలన శత్రుత్వం కొనసాగుతూనే ఉంటుంది. కాబట్టి మీరు ఈ విష

వలయం నుంచి బయటకు రావాలని
అనుకుంటే ఈ విధంగా చేయండి.

3. ఇతరుల పట్ల చెడు ఆలోచనలు
లేదా మనోభావాలు మీలో
కలిగినప్పుడు, ముందు శక్తి చలనాన్ని
ఆపి, అంటే flight mode ని ఆన్ చేసి,
లోపలే కసితీరా తిట్టుకోండి లేదా
ఏడ్వండి. ఎంత సమయమనేది మీరే
నిర్ణయించుకోండి. తరువాత ఎరుకలోకి
వచ్చి ఈ ప్రక్రియను stop అని ఆపండి.

4. తర్వాత మీలో ఇలా అనుకోండి.
నేను కర్మ-సిద్ధాంతాన్ని బలంగా
నమ్ముతున్నాను. అంటే మంచి చేస్తే
మంచి జరుగుతుంది, చెడు చేస్తే చెడు
జరుగుతుందని. అంటే ప్రతి actionకి
equal reaction ఉంటుంది. ఇక్కడ
లోపల చెడుగా ఆలోచించడం కూడా
కర్మబంధాన్ని సృష్టిస్తుందని గ్రహించండి.
నేను గతంలో నిన్ను ఇబ్బంది
పెట్టాను, కనుకనే గతంలో చేసిన కర్మ
వల్ల ఏర్పడిన ప్రతిఫలం ఇప్పుడు తిరిగి
నా వద్దకు వచ్చింది. కాబట్టి నేను
ఇప్పుడు నా పద్ధతిని
మార్చుకుంటాను. నేను ఇప్పటి నుంచి
ఆలోచనలను బాహ్యం నుంచి అంతరం
వైపు మరల్చి, అంతర్ ప్రయాణం చేసి
ఆత్మ స్థితికి చేరుతాను. కనుక ఇంత

వరకు నేను నీకు చేసిన దానికి నన్ను
క్షమించు, అలాగే నేను కూడా నిన్ను
క్షమిస్తాను. నీకు నాకు మధ్య ఉన్న
కర్మ బంధాన్ని, ఇనుప-సంకెళ్ళను
తెంపివేస్తున్నాను అని అనుకోండి.

5. ఇప్పటి నుంచి మనం
మిత్రులుగా కొత్త జీవితాన్ని ఆరంబిద్దాం.
నేను ఎల్లప్పుడూ నీ బాగునే
కోరుకుంటాను, నువ్వు కూడా నా
బాగునే కోరుకో. అలాగే ఒకరి
ఎదుగుదలకు మరొకరం సహాయం
చేసుకుందాం అని అనుకోండి. తర్వాత
బాగు పడాలనే అనుభూతి మీలోపల
సృష్టి చేసి flight modeని ఆపుచేసి,
దానిని ఈ సృష్టిలో ఉన్న అందరికీ
అన్నింటికీ వ్యాపించనివ్వండి. ఆ
తర్వాత అది బయటకు వెళ్ళి, తిరిగి
మీ వద్దకు వస్తుంది.

6. అలాగే మీలో మంచి ఆలోచనలు
వస్తున్నప్పుడు కూడా, ఆ
ఆలోచనలను కూడా stop అని ఆపి,
మీ లోపల అది జరగడానికి కారణమైన
వ్యక్తితో, పాత్రతో, లోపల ఈ విధంగా
మాట్లాడండి. మైడియర్ పాత్ర నువ్వు
నన్ను సంతోష పెట్టావు, ఇది నేను
గతంలో నిన్ను సంతోష పెట్టడం లేదా

నా అంతరంలో నీ బాగును కోరుకోవడం వలన జరిగింది, దానికి నీకు నేను ధ్యాంక్స్ చెప్పుకుంటున్నాను. కానీ ఈ పద్ధతి నన్ను సంతోషం కోసం, ఇతరుల మీద మరియు బాహ్య వస్తువుల మీద ఆధారపడేలా చేస్తోంది. కనుక ఈ బంగారు-సంకెళ్ళను కూడా తెంపేసి నేను నాలోపల దేని మీదా ఆధారపడకుండా ఉండే ఆనందాన్ని సృష్టి చేస్తాను. ఎందుకంటే నా నిజ స్వరూపమే ఆనందం కాబట్టి. అలాగే నువ్వు కూడా నీ లోపలే ఆనందాన్ని సృష్టి చేసుకో అని అనుకోండి. అంటే పరిస్థితులకు ప్రభావితం కాకుండా, మీరు ఆనందంగా ఉంటూనే, జీవితంలో ఎదురయ్యే కష్ట-సుఖాలను అనుభవిస్తారన్న మాట.

7. ఇలా మీతో పాటు అందరూ బాగుపడాలనే ఆలోచనను మీలోపల మీరు సృష్టి చేసినప్పుడు ఏం జరుగుతుందంటే, ముందు మీలో బాగుపడాలనే అనుభూతి సృష్టించబడి, అది మీలోనే అంతా వ్యాపిస్తుంది. అంటే ఇతరుల గురించి మీరు ఏమి ఆలోచిస్తున్నా, అది ముందు మీ మనసులో సృష్టించబడి, మొదట మీపైనే ప్రభావం చూపిస్తుందని

గ్రహించండి. ఇలా చేయడం వలన ఇతరుల నుంచి ఆశించడం అనేది మీ నుండి సహజంగా దూరమౌతుంది, ఎందుకంటే ఎప్పుడైతే బాగుపడాలనే ఆలోచనను సృష్టించారో, అప్పుడే మీకు కావలసిన ఆనందానుభూతి మీకు లభించింది కనుక.

8. శత్రువును మిత్రుడిగా మరియు మిత్రుడిని దివ్యాత్మగా చూడడానికి; శత్రువులు చేసిన కీడును మరచి అతనిని క్షమించడానికి, అలాగే మిత్రుడి నుంచి ఏమీ ఆశించకుండా ఉండడానికి; అంటే వీరి ఇద్దరి నుండి బంధ-విముక్తిని పొందడానికి మీరు ఓపికతో సాధన చేయాలి. దీనికి ఎంత సమయం పడుతుందనేది మీరు చేసే సాధన మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. కనుక ఒకవేళ మీరు పైన చెప్పిన విధంగా చేయడానికి ప్రయత్నించి విఫలమైతే, అప్పుడు మిమ్మల్ని మీరే క్షమించుకోండి.

9. మీరు ప్రతి పరిస్థితికి ఇదే విధంగా చేస్తే, ఇతరులు మారకుండా అలాగే ఉన్నప్పట్టికీ, మీకు మాత్రం అందరి పట్ల కరుణ పెరుగుతుంది. ఆ తర్వాత మీ సమస్యలన్నీ సులభంగా పరిష్కారమౌతాయి. మనసుని పసిపాపలా భావించి, మీరు దానికి

తల్లిగా ఉంటూ, మనసుకు
అర్థమయ్యేలా చెప్పి, దానిని
ఆధారపడే-తత్వం నుంచి స్వతంత్రత
వైపు పయనించమని సూచిస్తే,
తప్పకుండా మీ మనసు ఉన్నత-స్థితికి
ఎదిగి ఎల్లప్పుడు ప్రశాంతంగా
ఉంటుంది.

**ఈ టాపిక్ గురించి ఆడియో రూపంలో మరింత
వివరంగా వినడానికి ఈ లింక్ను క్లిక్ చేయండి.
https://youtube.com/playlist?list=PL7sfndcUtXfm0gbL8mlgJ0JaEOrWbEj7y&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>

ధ్యానం చేసే విధానం

సుఖాసనంలో కూర్చుని లేదా పడుకుని,
కళ్ళు రెండు 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.