

ЗАРЧМУУДЫГ ХЭРЭГЖҮҮЛЭХ НЬ

Эдгээр зарчмууд бидний амьдралд хэрэгжсэнээр бид амьдралаас илүү их баяр баясгаланг олж сурна. Бид өөрсдийн дууг дуулж сурна, өөрийн үнэхээр хүссэн зүйлээ хийнэ. Бид өөртөө анхаарал тавьж, өөрийгөө аз жаргалтай байлгах зүйлийг л хийж өдөр бүрийг баяртай амьдрахыг чухалчилна. Бид дахин тоглож сурна. Бид өөрийгөө юу хийснийх нь төлөө биш зүгээр л байгаагаар нь хайрлаж сурна. Буяны үйл өөрөөсөө эхлэнэ, бид өөрийгөө хайрлаж сураагүй нөхцөлд бусдыг хайрлаж чадахгүй. Өөрийгөө мэдэж авна гэдэг нь өөрийгөө хайрлана гэсэн үг.

Өөрийгөө анагаах процессын нэгэн хэсэг нь өөрийн сэтгэлээ мэдэрч, сэтгэлийн хөдөлгөөнөө нэрлэж, хөндлөнгөөс нь ажиглаж, бодлоо болон цаана нь байгаа санаагий нь харж тэднийг дэмжиж эсвэл орхиж сурах юм. Бид өөрийгөө уучилснаар гэмших сэтгэлээс хагацана. Бид өөрийн сэтгэл санааны байдалд хариуцлагатай хандана. Бид зөн совиндоо итгэж дагаж сурна. Юу ч болж байсан бидний зорилго бол сэтгэлийн амар амгалан байна.

Зарчмуудыг амьдралдаа хэрэгжүүлснээр бид бусадтай сэтгэлээ хуваалцаж тэдний хайрыг хүлээн авч сурна. Бид бие биедээ туслах чин сэтгэлтэй байж сурна. Бидний өгсөн болгон бидэнд өгөгддөг учраас өгнө гэдэг нь хүлээн авна гэсэн үг болохыг бид ойлгоно. Бид ямар ч хариу харахгүйгээр бусдыг болзолгүйгээр хайрлахад бидний дотор байдаг төрөлхийн хайр улам өргөжин тэлж хоорондоо нэгдэн нийлдэг. Ингэж бид өөрийн үнэ цэнийг мэдсэнээр бусдаас хайр хүлээж авахад саад болж байгаа бүхнээс сална. Бид бусдыг хайрлаж, бусдын хайрыг хүртэх хүслээр дамжуулж өөрийгөө бусдаас тусгаарлаж ойлгох биш бусадтай нэгэн цул гэдгээ ойлгож, хэрхэн бие биетэйгээ нэгдэж нийлэхийг сурна.

Бид зарчмуудыг амьдралдаа хэрэгжүүлснээр одоо цагт амьдрах ухамсартай сонголт хийж одоо цагт амьдарч байгаагаа мэдрэнэ. Бид одоо цагийг өнгөрсний гэмшил, ичгүүр, болон бусад гажсан ой санамжийн цонхоор эсвэл ирээдүйд санаа зовсон, айж түгшсэн сэтгэлийн цонхоор харах гэдэг. Харин бид гэмших сэтгэлээ орхиж өөртөө болон бусдад энэрэнгүй нигүүслийн сэтгэлээр хандах хэрэгтэй. Бид өнгөрснөөс зөвхөн баяр баясгалан аз жаргалтай мөчүүдийг одоо цагтаа авчирч бусдыг ухамсартайгаар мартаж нь зөв юм. Өнгөрснөө мартаж орхисноор одоо цагийн мөч бүхэн хуучны загвар болон ирээдүйн айдасд баригдахгүй шинэхэн түүхийн шинэхэн хуудас байх болно. Ингэснээр бид аз жаргалтай, баяр баясгалантай, амар амгалан байна.

Бид зарчмуудаа өдрөөс өдөрт илүү сайн ухаарч ойлгох тусам бидний амьдрал улам утга учиртай болно. Бид зөвхөн өнөөдрөөр амьдрахыг сонгох болно, өнгөрсөндөө гэмших эсвэл ирээдүйдээ санаа зовох биш. Энэ мөч бол оршин байгаа гагцхүү мөч гэдгийг бид мэднэ. Ирээдүй бол хэзээ ч дуусахгүй амар тайван одоо цагийн үргэлжлэл юм. Бид нэг удаадаа нэг цаг амьдрах дасгал хийснээр өөрийн сэтгэл санааг мэдэрч хором тутамд амьдралынхаа үйл

явдлуудыг хэрхэн хүлээн авах сонголтыг хийх чадвартайгаа үргэлж санана. Ийнхүү бид байнга одоо цагтаа хайрын сэтгэлээр дүүрэн амар тайван амьдарч сурдаг.

Зарчмуудыг хэрэгжүүлэхдээ бид хамтдаа өөрчлөгдөх хүсэлтэй болно. Бид харилцаагаа сайжруулна. Бид бусдад болон өөртөө үнэнч байхыг хүсдэг. Бидний үйлдэл өөрийгөө болон бусдыг хайрлах зорилготой байна уу зөрчилдөх зорилготой байна уу гэдгийг өөрөөсөө асууна. Бидэнд тааламжтай нөхцөл байдал, харилцааг бид сонгож, тааламжгүйг нь орхино. Бид өршөөл, уучлал, харилцаагаа сайжруулах, гэр бүл дээрээ анхаарлаа төвлөрүүлэхийг сонгоно. Бид өөртөө эелдэг зөөлөн хандаж сурна. Бид алдааг, өөрийгөө хашраах эсвэл гэмших зүйл биш зүгээр л авах ёстой сургамж гэж харж сурна. Бид өөртөө болон бусдад нигүүслийн энэрэх сэтгэлээр хандаж сурна, хүн бүр чадлаараа хичээдэг гэдгийг ойлгоно.

Зарчмуудыг хэрэгжүүлэхдээ бид бие биетэйгээ сэтгэл санаагаа илэн далангүй хуваалцах итгэлтэй орчиныг бий болгодог. Ийнхүү итгэлтэй болсноор бид өөрийгөө болон бусдыг буруутгах биш хайрлах нүдээр харж сурна. Болзолгүй хайр нь өөртөө болон бусдад өгөх бидний бэлэг гэдгийг бид ойлгоно. Бид өөрийгөө буруутгаж нүүрээ буруулснаар өөрийгөө болзолгүйгээр хайрлаж чадахгүй байна гэдгээ ойлгоно. Хүн бүр сайн муугаараа хэлүүлэх гэж биш, хайрлуулах гэж бидэнтэй хамт оршин тогnoj, бидний хэсэг болж байдаг. Бид бусдын зан байдал үйлдлийг тэднийг буруутгах материал биш тэднийг ойлгох арга зам гэж харж сурна.

Бид өвчин зовлонгоо анаагаах чадваргүй байж болох ч энэхүү байдалд хандах хандлага, санаа бодлоо өөрчлөх чадвартай гэдгээ ойлгоно. Бид өөртөө уян зөөлөн хандаж, өөрийн сэтгэлийн хөдөлгөөнөө буруутгахгүй, харин ч тэднийг чөлөөтэй байлгаж мэдэж авснаар өөрсдийгөө таньж, сэтгэлийн амар амгаланг олж авдаг. Бид өөрийгөө болон өөрийнхөө орсон нөхцөл байдлыг хөндлөнгөөс харж элэгсгээр шоолон элэглэж сурна. Бид зөрчлийг биш амар амгаланг харж сурна.

Бид зарчмуудыг дагаж мөрдөх догма мэт биш харин амьдрах хэрэгсэл гэж хүлээн авна. Бид зарчмуудыг өөрийн болон бусдын амьдралтай холбож хөгжүүлнэ.

Бид өөрсдийгөө таньж мэдэхийн тулд өөрийн санаа бодол, сэтгэл мэдрэмжээ ажиглана. Ингэх шилдэг арга зам нь сэтгэлээ бусадтайгаа хуваалцах явдал юм. Бидний ертөнцийг харах үзэл нь бидний дотоод сэтгэлийн гадаад тусгал байдаг гэдгийг бид ойлгоно. Бид бусдад хэрхэн хандаж байгаа нь бидний өөрсдийн бодол санааны илрэл болохоос бодит байдал биш юм. Бид бусдыг хардаг шигээ өөрийгөө хардаг болсон цагт л жинхэнээрээ сэтгэлээ хуваалцаж, нэгдэн нийлэх болно.

Зарчмуудыг хэрэгжүүлэх явцад бид өөрийгөө цогц байдлаар харж сурна, тэгээд тэр цогц байдлын үзэл бодлыг анхааран ажиллана. Өвчтэй бол бид өөрийгөө анагаах үйл явцад идэвхтэй оролцоно, түүнээс эмчилгээг идэвхгүй хүлээн авч өөрийн өвчний золиос болохгүй. Бид эрүүл мэнддээ хариуцлагатай хандаж, өөрийгөө эрүүл ухаанаар халамжлана. Бид эмчилгээний арга барилуудаа үргэлжлүүлж өрнө, дорнын болон альтернатив эмчилгээний аргуудыг хослуулж болно.

Бид зөвхөн биеийнхээ эрүүл мэндийг төдийгүй сэтгэлийнхээ эрүүл мэндэд анхаарна. Бид оюун санаагаа ашиглаж төсөөлөх зэргээр өөрийгөө анагаах болон бусдыг цогц байдлаар харж тэднийг анагаах болно.

Бид зарчмуудын үнэ цэнийг ойлгох тусам үхлийг амьдралын нэгэн хэсэг гэдгийг ойлгож хүлээн зөвшөөрнө. Бид хэн нэгэнд тохиолдсон уй гашууг хамтдаа хуваалцаж гашуудаж сурна. Амьдралын бусад үйл явдлуудад оролцоно. Бид итгэл, найдвар, сүсэг бишрэлийг дэмжинэ. Бид өөрсдийгөө анагаах нь аливаа өвчнийг эмчилэхээс илүү гэдгийг ойлгоно. Бид хором тутамд байгаагаараа байж, чадлаараа хийж бүтээх болно.

Зарчмууд нь бид бүгд хайрыг хүсдэгийг бидэнд сануулдаг. Бидний хайрыг хүсэх сэтгэл нь олонтаа айдсаас үүдэлтэй ба дайралт хэлбэрээр илэрдэг гэдгийг бид мэднэ. Бусад хүмүүсийн хайрын дуудлагыг хараад бид өөрийн сэтгэлээ анагаах боломжтой болдог. Бид хэн нэгний өнгөрсөн үеийн зан байдлын загварыг ойлгомогц энэ мэдлэгээ тэр хүнийг хүлээн авахад ашиглана, түүнээс түүнийг буруутгах эсвэл ангилан ялгахын тулд биш. Тэгээд бид зөрчилтэй биш амар амгалан байхыг сурна. Бид өөрийгөө болон бусдыг шүүх биш хайрлах үүднээс харвал бид амар тайван байх болно гэдгээ бид мэднэ. Бид бусдыг өөрчилөх гэж оролдохгүйгээр бие биеэ сонсож сурна - өөрийгөө болон бусдыг байгаагаар нь хүлээн авч сурна.