

## నేను నేనే-1

Index	page no
1. భగవదర్పణం చేస్తే మాంసాహారం కూడా శాకాహారమే అవుతుంది	2
2. ఆభరణం-బంగారం	3
3. ఈ మాయా ప్రపంచం నుండి బయటపడటం ఎలా?	3
4. ప్రస్తుత క్షణంలో ఆలోచనలు లేకుండా ఆనందంగా ఉండడం ఎలా?	4
5. వ్యతిరేక ఆలోచనలను ఆపడం ఎలా, అనుకూల ఆలోచనలను చేయడం ఎలా?	4
6. పరమాత్మతో అనుసంధానం	5
7. Human drive-Divine drive	5
8. జరుగుతున్నదంతా దైవమే	7
9. సమస్య - పరిష్కారం	7
10. సినిమా తెర - కర్మలో అకర్మ	9
11. దత్త బోధ	10
12. ప్రయత్నం	11
13.దుఃఖం --> పరమానందం	13
14. మనోభావాలు	15
15. పాజిటివ్ తింకింగ్-డివైన్ తింకింగ్	16
16. ఆత్మ	18
17. మూడు పాపాలు	20
18.కరిగిపోండి-2	22

భగవదర్పణం చేస్తే మాంసాహారం కూడా శాకాహారమే అవుతుంది.

భగవదర్పణం చేయని శాఖాహారం కూడా మాంసాహారమే అవుతుంది.

పుణ్యం ద్వారా పుణ్య ఫలం, పాపం ద్వారా పాప ఫలం, ఆత్మజ్ఞానం ద్వారా ముక్తి మనకు లభిస్తాయి. పుణ్యఫలం అనేది బంగారు సంకెళ్ళు, పాపఫలం అనేది ఇనుప సంకెళ్ళు. ఇవి రెండూ భవిష్యత్తును సృష్టిస్తాయి. ఇవి ముక్తిని మనకు ప్రసాదించ లేవు. కాబట్టి మనం ఈ జన్మలోనే ముక్తిని పొందాలి అంటే మనం ఆత్మతో ఏకం కావాలి. ఇది జరగాలంటే మనం పుణ్య-పాపాలను విడుదల చేయాలి. విడుదల చేసిన తర్వాత ఏర్పడిన ఖాళీని కొత్త కర్మలతో నింపకుండా కేవలం ఆత్మశక్తితో నిండడానికి అవకాశం ఇవ్వాలి. అప్పుడే ఆత్మశక్తి మనలోకి ప్రవేశించి మనకు పాప-పుణ్యాల నుంచి జనన-మరణాల నుంచి ముక్తిని ప్రసాదిస్తుంది.

పాప-పుణ్యాలను విడుదల చేయడం అంటే మనం గతంలో చేసిన కర్మలను, భవిష్యత్తులో చేయబోయే కర్మలను, వర్తమానంలో చేస్తున్న కర్మలను ఎప్పటికప్పుడు ఆత్మకు సమర్పించాలి. అలాగే మనల్ని మనం కూడా ఆత్మకు సమర్పించుకోవాలి.

మనం రోజు నేనే కర్తనని భావిస్తూ ఏదో చేస్తుంటాం, వింటుంటాం, చూస్తుంటాం, ఆలోచిస్తుంటాం. ఇలా ఇంద్రియాల ద్వారా ఎన్నో కర్మలను చేస్తూ ఉంటాము. ఇవన్నీ మనమే చేస్తున్నాము అని అనుకుంటాం కాబట్టి ఇవన్నీ మనలో స్టోర్ అవుతాయి.

మొబైల్ లో చూసినవన్నీ విన్న వన్నీ ఒకవేళ మెమరీలో స్టోర్ అయితే ఏమవుతుంది, కొన్ని రోజుల తర్వాత స్టోరేజీ స్పేస్ నిండిపోయి మొబైల్ స్ట్రక్ అయిపోతుంది. అప్పుడు మనము ఏం చేస్తాము కొన్నింటిని డిలీట్ చేస్తాము లేదా గూగుల్ డ్రైవ్ లో స్టోర్ చేస్తాము. అప్పుడు మొబైల్ ఖాళీ అయి మళ్ళీ సూపర్ గా పనిచేస్తుంది.

అదే విధంగా మన జీవితంలో కూడా అనేక రకాల సమస్యలు ఉత్పన్నమవడానికి ఒకానొక కారణం, మనం చేసిన కర్మల తాలూకు జ్ఞాపకాలు శరీరంలో మనసులో నిలిచి పోవడమే. ఈ జ్ఞాపకాలను డిలీట్ చేయగలిగే ఆప్షన్ కేవలం ఆత్మ వద్దే ఉంది కనుక, మనం ఆత్మతో ఏకమవ్వాలి. ఇది జరగాలంటే ఈ జ్ఞాపకాలను మనము హ్యూమన్ డ్రైవ్ నుంచి డివైన్ డ్రైవ్ లోకి పంపించాలి. అప్పుడు

మన శరీరం మనస్సులో ఖాళి ఏర్పడుతుంది. మీరు కొత్త కర్మలు చేయకుండా ఖాళీని అలాగే ఉంచితే ఆత్మ శక్తి మీలోకి ప్రవేశించి మీకు ఆత్మ జ్ఞానాన్ని ప్రసాదిస్తుంది.

ఇక్కడ మీరు గమనించవలసినది ఏంటంటే మీరు మంచి పాటలతో నింపినా కూడా మొబైల్ స్ట్రక్ అవుతుందని. కనుక మీరు కేవలం మంచి పనులు చేసినా కూడా, ఎప్పటికప్పుడు వాటిని డివైన్ డ్రైవ్ లోకి పంపించకుంటే మీ జీవితం దుఃఖమయం అయ్యే అవకాశం ఉంది.

చెడ్డవారు అయినప్పటికీ మాంసాహారులైనప్పటికీ కర్మలను ఎప్పటికప్పుడు మీలో ఉంచుకోకుండా దైవానికి అర్పిస్తే, మీకు తప్పకుండా దైవానుగ్రహం లభిస్తుంది. గతంలో జరిగిన సంఘటనల ద్వారా దీనిని మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు.

కనుక నేను మంచివాణ్ణి, శాఖాహారిని అని మిమ్మల్ని మీరు గుర్తించు కోకుండా ఎప్పటికప్పుడు మీరు చేస్తున్న సమస్త కర్మలను డివైన్ డ్రైవ్ లోకి పంపించి మీరు నేనున్నాను అనే స్థితిలో ఉండండి. దీనిని మరొక భాషలో చెప్పాలంటే మిమ్మల్ని మీరు మరియు మీరు చేసిన-చేస్తున్న సమస్త మంచి-చెడు కర్మలను ఎప్పటికప్పుడు భగవంతుడికి అర్పించి స్వచ్ఛంగా పసిపాపల్లా ఉండండి. అప్పుడే మీరు దేవుడి రాజ్యంలోకి ప్రవేశిస్తారు.[www.darmam.com](http://www.darmam.com)

\*\*\*\*\*

## 2

ఆభరణం లో ఉన్న బంగారాన్ని కనుగొనడానికి.. -> ఆభరణాన్ని చెరిపి బంగారాన్ని చూడాలని ప్రయత్నించేవాడు సాధకుడు. -> ఆభరణంగా కనిపిస్తున్నప్పటికీ నీవు చూస్తున్నది బంగారాన్నే అని స్థిమితంగా ఉండేవాడు - సిద్ధ పురుషుడు.

\*\*\*\*\*

## 3....

ఈ మాయా ప్రపంచం నుండి బయటపడటం ఎలా?

ఆకాశాన్ని వదిలిపెట్టి వెళ్ళిపోవాలని అనుకుందట ఓ పక్షి. అలాంటిదే మీ కోరిక కూడా. అసాధ్యం అన్నదే సమాధానం. భగవంతుడిలో ప్రపంచం ఉంది, ప్రపంచంలో మనం ఉన్నాం, అని జ్ఞప్తి లో ఉంటే

బయటపడటం ఎలా? అనే ఆలోచన రాదు. భగవంతునిలో ప్రపంచం ఉందన్న విషయం మరిస్తే అది మాయా ప్రపంచం. జ్ఞప్తిలో ఉంటే అదే "దైవ రాజ్యం".

4...

ప్రస్తుత క్షణంలో ఆలోచనలు లేకుండా ఆనందంగా ఉండడం ఎలా? ఆనందమే నీ స్వభావం. మనుషుల మీద, వస్తువుల మీద అనవసరంగా మమకారం పెంచుకోవడం వలన, అవన్నీ పోగొట్టుకుంటామేమో అనే ఆలోచనతో, భయంతో ప్రస్తుత క్షణం అనేది కలుపితమైపోయి మన స్వభావమైన ఆనందం మరుగైపోతోంది. ఎవరితోనూ, దేనితోనూ అటాచ్మెంట్ ఉండొద్దు నీ లోపల. బయట అటాచ్మెంట్ ఉన్నట్టు నటించు. ఆధ్యాత్మికం అంటే ఇదే. ఇంకేమీ కాదు. రంగులరాట్నం లో కూర్చోని నేను నిశ్చలంగా ఉండాలంటే ఎలా? నిశ్చలత కావాలంటే రంగులరాట్నానికి విడిగా ఉండాలి. సంసారానికి కూడా నువ్వు అట్లా ఉండు విడిగా. ఇతరులకు మాత్రం నీవు రంగులరాట్నంలో తిరుగుతున్న వాడిగానే కనపడాలి. ఇదే గీతలో చెప్పిన "కర్మసు కౌశలం" అంటే.

\*\*\*\*\*

5. వ్యతిరేక ఆలోచనలను ఆపడం ఎలా? అనుకూల ఆలోచనలను చేయడం ఎలా?

ఆలోచన ప్రతిదీ వ్యతిరేకమే. మంచి-చెడు రెండు రకాలైన ఆలోచనలూ వ్యతిరేకమే. ఆలోచనలను మానడమే అనుకూలము. ఆలోచనలు మానడం అంటే, రాయిలా జడమై పోవడం కాదు.

ఆలోచించేది నీవు కాదు. ప్రతి ఆలోచన భగవంతునిదే. నేను ఆలోచిస్తున్నా అని భ్రమ పడుతున్నావు.

ప్రతి కదలికా భగవంతునిదే. నేను కదులుతున్నానని భ్రమ పడుతున్నావు.

శ్వాసించేది భగవంతుడే. నేను శ్వాసిస్తున్నానని భ్రమ పడుతున్నావు.

ఇంతకీ నా పాత్రేమి? అని అడుగుతారవేమో!

ఊరికే ఉండడమే నీ పని. దేవుని చేతిలో నేనొక సాధనం అని ఉండడమే నీ కర్తవ్యం. అంటే నేను హ్యూమన్ డూయింగ్ను కాదు, హ్యూమన్ బీయింగ్ని అని తెలుసుకోవాలి.

అనగా సచ్చిదానంద స్థితి అనుభవంలోకి వచ్చేంత వరకు కరిగిపోయి "నేనున్నాను" అనే స్థితిలో ఉండడమే మన కర్తవ్యం అన్న మాట.

\*\*\*\*\*

6.

పరమాత్మతో అనుసంధానం వస్త్రాపహరణం జరిగిన తర్వాత, ద్రౌపతి కృష్ణున్ని ఇలా అడిగిందట. నేను రెండుసార్లు నీ సహాయం కోరాను, మొదటిసారి ఎందుకు రాలేదు అని. మొదటిసారి ఎలా సహాయం కోరావు అని అడిగాడట. ద్వారకాదేశ వచ్చి నన్ను రక్షించు అని సమాధానమిచ్చిందట. ద్వారకలోనే ఉన్నాను అని భావించావు కాబట్టి నేను సమయానికి రాలేకపోయాను అని చెప్పాడట. రెండవసారి ఏమని ప్రార్థించావు అని మళ్ళీ అడిగాడట కృష్ణుడు. అంతటా వ్యాపించి ఉన్న కృష్ణ పరమాత్మ నాకు సహాయం చెయ్యి అని వేడుకున్నాను అని సమాధానం ఇచ్చిందట. అంతటా వ్యాపించి ఉన్నాను అని అనుకున్నావు కాబట్టి రెండోసారి వెంటనే నీకు సహాయం చేశాను అని కృష్ణుడు సమాధానమిచ్చాడట.

కనుక ఇప్పటి నుంచి మీతో సహా అందరినీ అన్నింటినీ దేశ-కాల-వస్తువులకు పరిమితం చేయకుండా, పరమాత్మ స్వరూపులుగా భావించాలని మనం ఈ సంఘటన ద్వారా గ్రహించాలి. అంటే శ్రీధర్ పరమాత్మ, పాజిటివ్ పరమాత్మ, నెగిటివ్ పరమాత్మ, న్యూట్రల్ పరమాత్మ, విలన్ పరమాత్మ, హీరో పరమాత్మ, ఆరోగ్యం పరమాత్మ, అనారోగ్యం పరమాత్మ, అప్పు పరమాత్మ, ఆస్తి పరమాత్మ, భూమి-జలము-అగ్ని-వాయువు-ఆకాశం పరమాత్మ, తమో-రజో- సత్య గుణ పరమాత్మ, బ్రహ్మ-విష్ణు-మహేశ్వర పరమాత్మ, సరస్వతి-లక్ష్మీ-పార్వతి పరమాత్మ.

ఇలా ప్రతి దానికి వ్యాప్తిని జోడి చేసి కొద్దిసేపు మీరు మౌనంగా నిశ్చలంగా ప్రశాంతంగా ఉంటే, ఇప్పుడే ఇక్కడే మీ లోపల బయట అంతట అన్నింటిలో ఎప్పుడు అవన్నీ ఉంటాయి కనుక, వ్యతిరేకాల మధ్య సమన్వయం ఏర్పడి వెంటనే మన సమస్యలకు అద్భుతమైన పరిష్కారాలు లభిస్తాయి. ఇలా ఎందుకు జరుగుతుందంటే మనం మంచి-చెడు, గెలుపు-ఓటమి మొదలగు వాటన్నింటికీ సమానమైన విలువనిస్తూ, వాటిని వాటి మూల కారణమైన పరమాత్మతో అనుసంధానం చేస్తున్నాము కాబట్టి. [www.darmam.com](http://www.darmam.com)

\*\*\*\*\*

7.

Human drive-Divine drive

పుణ్యం ద్వారా పుణ్య ఫలం, పాపం ద్వారా పాప ఫలం, ఆత్మజ్ఞానం ద్వారా ముక్తి మనకు లభిస్తాయి. పుణ్యఫలం అనేది బంగారు సంకెళ్ళు, పాపఫలం అనేది ఇనుప సంకెళ్ళు. ఇవి రెండూ భవిష్యత్తును సృష్టిస్తాయి. ఇవి ముక్తిని మనకు ప్రసాదించ లేవు. కాబట్టి మనం ఈ జన్మలోనే ముక్తిని పొందాలి అంటే మనం ఆత్మతో ఏకం కావాలి. ఇది జరగాలంటే మనం పుణ్య-పాపాలను విడుదల చేయాలి. విడుదల చేసిన తర్వాత ఏర్పడిన ఖాళీని కొత్త కర్మలతో నింపకుండా కేవలం ఆత్మశక్తితో నిండడానికి అవకాశం ఇవ్వాలి. అప్పుడే ఆత్మశక్తి మనలోకి ప్రవేశించి మనకు పాప-పుణ్యాల నుంచి జనన-మరణాల నుంచి ముక్తిని ప్రసాదిస్తుంది.

పాప-పుణ్యాలను విడుదల చేయడం అంటే మనం గతంలో చేసిన కర్మలను, భవిష్యత్తులో చేయబోయే కర్మలను, వర్తమానంలో చేస్తున్న కర్మలను ఎప్పటికప్పుడు ఆత్మకు సమర్పించాలి. అలాగే మనల్ని మనం కూడా ఆత్మకు సమర్పించుకోవాలి.

మనం రోజు నేనే కర్తనని భావిస్తూ ఏదో చేస్తుంటాం, వింటుంటాం, చూస్తుంటాం, ఆలోచిస్తుంటాం. ఇలా ఇంద్రియాల ద్వారా ఎన్నో కర్మలను చేస్తూ ఉంటాము. ఇవన్నీ మనమే చేస్తున్నాము అని అనుకుంటాం కాబట్టి ఇవన్నీ మనలో స్టోర్ అవుతాయి.

మొబైల్ లో చూసినవన్నీ విన్న వన్నీ ఒకవేళ మెమరీలో స్టోర్ అయితే ఏమవుతుంది, కొన్ని రోజుల తర్వాత స్టోరేజ్ స్పేస్ నిండిపోయి మొబైల్ స్ట్రక్ అయిపోతుంది. అప్పుడు మనము ఏం చేస్తాము కొన్నింటిని డిలీట్ చేస్తాము లేదా గూగుల్ డ్రైవ్ లో స్టోర్ చేస్తాము. అప్పుడు మొబైల్ ఖాళీ అయి మళ్ళీ సూపర్ గా పనిచేస్తుంది.

అదే విధంగా మన జీవితంలో కూడా అనేక రకాల సమస్యలు ఉత్పన్నమవడానికి ఒకానొక కారణం, మనం చేసిన కర్మల తాలూకు జ్ఞాపకాలు శరీరంలో మనసులో నిలిచి పోవడమే. ఈ జ్ఞాపకాలను డిలీట్ చేయగలిగే ఆప్షన్ కేవలం ఆత్మ వద్దే ఉంది కనుక, మనం ఆత్మతో ఏకమవ్వాలి. ఇది జరగాలంటే ఈ జ్ఞాపకాలను మనము హ్యూమన్ డ్రైవ్ నుంచి డివైన్ డ్రైవ్ లోకి పంపించాలి. అప్పుడు మన శరీరం మనస్సులో ఖాళీ ఏర్పడుతుంది. మీరు కొత్త కర్మలు చేయకుండా ఖాళీని అలాగే ఉంచితే ఆత్మశక్తి మీలోకి ప్రవేశించి మీకు ఆత్మ జ్ఞానాన్ని ప్రసాదిస్తుంది.

ఇక్కడ మీరు గమనించవలసినది ఏంటంటే మీరు మంచి పాటలతో నింపినా కూడా మొబైల్ స్ట్రక్ అవుతుందని. కనుక మీరు కేవలం మంచి పనులు చేసినా కూడా, ఎప్పటికప్పుడు వాటిని డివైన్ డ్రైవ్ లోకి పంపించకుంటే మీ జీవితం దుఃఖమయం అయ్యే అవకాశం ఉంది.

చెడ్డవారు అయినప్పటికీ మాంసాహారులైనప్పటికీ కర్మలను ఎప్పటికప్పుడు మీలో ఉంచుకోకుండా దైవానికి అర్పిస్తే, మీకు తప్పకుండా దైవానుగ్రహం లభిస్తుంది. గతంలో జరిగిన సంఘటనల ద్వారా దీనిని మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు.

కనుక నేను మంచివాణ్ణి, శాఖాహారిని అని మిమ్మల్ని మీరు గుర్తించు కోకుండా ఎప్పటికప్పుడు మీరు చేస్తున్న సమస్త కర్మలను డివైన్ డ్రైవ్ లోకి పంపించి మీరు నేనున్నాను అనే స్థితిలో ఉండండి.

దీనిని మరొక భాషలో చెప్పాలంటే మిమ్మల్ని మీరు మరియు మీరు చేసిన-చేస్తున్న సమస్త మంచి-చెడు కర్మలను ఎప్పటికప్పుడు భగవంతుడికి అర్పించి స్వచ్ఛంగా పసిపాపల్లా ఉండండి. అప్పుడే మీరు దేవుడి రాజ్యంలోకి ప్రవేశిస్తారు. [www.darmam.com](http://www.darmam.com)

\*\*\*\*\*

8.

జరుగుతున్న కార్యములు మరియు వాటి కారణములను కూడా భగవంతుడిగా భావించాలి.

జరుగుతున్నదంతా దైవమే. ఈ సృష్టిలో ఏమి జరుగుతున్నా అది దైవనిర్ణయం ప్రకారం జరుగుతున్నదని భావన చేస్తే మనసు కలత చెందదు. మనకు జరుగుతున్న ప్రతివిషయాన్ని తలవంచి అంగీకరిస్తే మనలో ఉండే అహంకారమంతా తగ్గుతుంది. అహంకారం జారిన వాడికే దైవదర్శనం.

\*\*\*\*\*

9.

సమస్య - పరిష్కారం

సర్ ఒక ప్రాక్టికల్ ప్రశ్న.

నా దగ్గర లక్ష రూపాయలు సాయం చేయగలిగినంత డబ్బుంది. కానీ చాలా కష్టాల్లో వుండి నాకు తారసపడిన వ్యక్తికి సాయం చెయ్యను. కానీ ఆవ్యక్తి నాకు బాగా కావలసిన వాడయితే వెంటనే సాయం చేస్తాను. ఇది చాలా మందికి అనుభవంలో ఉంటుంది. ఆధ్యాత్మిక సాధనలో వున్న వాళ్ళు ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో, "అయ్యో నేను డబ్బు వుండి కూడా సాయం చెయ్యట్లేదే" అని వ్యధ చెందుతారు. ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో మనకు ఎటువంటి కర్మ అంటు కుంటుంది?

దైవం తోడు లేకుండా కేవలం మీరే సహాయం చేయాలని నిర్ణయం తీసుకున్నా, సహాయం చేయకూడదని నిర్ణయం తీసుకున్నా మీకు కర్మ అంటుతుంది. మీరు రాగద్వేషాలకు అతీతంగా చేరిన తర్వాతే మీకు దైవం తోడు లభిస్తుంది. దైవం తోడు లభించిన వెంటనే, కర్మ అలాగే కర్మ ఫలితం రెండు దగ్గం అయిపోతాయి.

మీ లోపల సహాయం చేయాలని ఆలోచనలు సహాయం చేయకూడదని ఆలోచనలు వస్తాయి. అలాగే బాహ్యంగా ఇతరులు కూడా రకరకాల అభిప్రాయాలు మీకు చెబుతారు. కాబట్టి మీరు దీనిలో ఏదో ఒక దానిని ఎంపిక చేసుకుంటే మీకు కర్మ అంటుతుంది.

మీరు సహాయం చేయాలని నిర్ణయం తీసుకుంటే సహాయం చేయకూడదని సలహా ఇచ్చిన వాళ్ళు బాధ పడతారు. ఇలా ఏ నిర్ణయం తీసుకున్నా కొంత మంది సంతోషిస్తారు కొంత మంది బాధపడతారు.

మీరు బాధ పడ్డా పర్వాలేదు కానీ ఇతరులు బాధపడకూడదని నిర్ణయం తీసుకుంటే - మీకు శారీరక, మానసిక సమస్యలు ఉత్పన్నం కావచ్చు. కనుక ఇతరులకు బాధ కలిగించకపోవడం ఎంత ముఖ్యమో, మిమ్మల్ని మీరు కూడా బాధ పెట్టుకోకపోవడం అంతే ముఖ్యం. కనుక ఇతరులను మరియు మిమ్మల్ని మీరు బాధ పెట్టుకోకుండా అందరిని ఒకేసారి సంతోష పెట్టడం ఎట్లా అనే దాని గురించి ఆలోచించండి.

ఎలాగైతే షడ్రుచులను(6 రుచులు) అంటే మంచి, చెడు, తటస్థ రుచులను ఏ మాత్రం మార్చకుండా ఉన్నది- ఉన్నట్టుగా ఒకపాత్రలో కల్పి ఉగాది పచ్చడి అనే ఆహార పదార్థాన్ని తయారు చేస్తామో, అదే విధంగా మీ లోపల బయట లభించిన మంచి చెడు తటస్థ అభిప్రాయాలను ఉన్నది ఉన్నట్టుగా అంగీకరించి ఏకం చేయాలి.

ఎందుకంటే మనతో సహా ఇవన్నీ నిరాకారం నుంచే వచ్చాయి, కనుక ఇవి నిరాకారంలోనే అంటే కేవలం దైవంలోనే తిరిగి ఏకమవుతాయి. నెగెటివ్, పాజిటివ్, న్యూట్రల్ అభిప్రాయాలన్నీ దైవం నుంచి వచ్చినవే అని గుర్తించి, వాటన్నింటినీ దైవానికి అర్పించి మిమ్మల్ని మీరు కూడా దైవానికి అర్పించుకొని ప్రశాంతంగా ఉంటే, మీరు రాగద్వేషాలకు అతీతంగా ఉన్నట్టు.

ఇలా సాధన చేయడం వలన మీరు మరియు మిగతావన్నీ దైవంతో ఏకమౌతాయి. అప్పుడు మీరు- దైవం కలిసి ఆ సమస్యతో సృజనాత్మకంగా వ్యవహరించి దివ్యమైన పరిష్కారాన్ని కనుగొంటారు. అంటే ఆ సమస్యలో పాల్గొన్న మంచి చెడు తటస్థ ఆలోచనలన్నీ, పాత్రలన్నీ సంతృప్తి చెందుతాయన్నమాట.

ఈ పరిష్కారం మీ కల్యాణానికే కాకుండా లోకకల్యాణానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. అంటే భిన్నత్వంలో ఉండి ఏం చేసినా సమస్య సమస్యగానే కొనసాగుతుందని, కేవలం ఏకత్వ స్థితిలోనే సమస్యకు దివ్యమైన పరిష్కారం లభిస్తుందని ఇక్కడ గ్రహించండి.

కనుక అత్యవసర పరిస్థితిలో దైవాన్ని తలచుకుని వెంటనే స్పందిస్తూ, మిగతా సమస్యలన్నింటికీ వెంటనే స్పందించకుండా, ప్రశాంత స్థితికి చేరేంత వరకు దైవం తోడు లభించేంత వరకు, ఏం చేయాలి అనే నిర్ణయాన్ని వాయిదా వేయండి. ఈ సాధనను కేవలం పెద్ద సమస్యలకే పరిమితం చేయకుండా, నిత్యజీవితంలో ఏర్పడుతున్న చిన్న చిన్న సమస్యలకు కూడా ఉపయోగించండి. [www.darmam.com](http://www.darmam.com)

\*\*\*\*\*

10.

సినిమా తెర - కర్మలో అకర్మ

సినిమా ప్రారంభం కాక ముందు తెర తెల్లగా ఉంటుంది. సినిమా అయిపోయాక కూడా తెర తెల్లగా ఉంటుంది. మధ్యలో సినిమా జరుగుతున్నప్పుడు కూడా తెర తెల్లగానే ఉంటుంది. సినిమా నడుస్తున్నప్పుడు దీనిని జ్ఞప్తిలో ఉంచుకుంటే, నువ్వు సినిమా చూస్తున్నా చూడని వాడివే. ఇదే "కర్మలో అకర్మ" అంటే.

కానీ మనం తెరను మరిచి కేవలం పాత్రలలో లీనమౌతాము. మామూలుగా మనం మనకు వచ్చిన ఏదో ఒక పాత్రలో పరకాయ ప్రవేశం చేసి, ఆ పాత్ర సంతోష పడితే మనం సంతోష పడతాము, ఆ పాత్ర దుఃఖంలో ఉంటే మనం దుఃఖంలో మునిగి పోతాము.

కానీ మీరు అన్ని వ్యతిరేక పాత్రలలో ఒకేసారి పరకాయ ప్రవేశం చేయగలిగితే, మీకు సుఖ దుఃఖాలు ఒకేసారి అనుభవంలోకి వస్తాయి. అంటే మీరు మంచి-చెడు-తటస్థ పాత్రలనే కాకుండా దర్శకుడిగా కూడా సినిమాను చూస్తున్నారన్నమాట. ఇలా అన్ని వ్యతిరేక అనుభవాలు ఒకేసారి మీలోకి వచ్చినప్పుడు మీ అణువణువు పులకించి, మీరు ఆనందభాష్యాలతో నిండి పోతారు.

ఒకవేళ మీరు తెరను మరిచినా మీరు అన్ని పాత్రలలో ఒకేసారి పరకాయప్రవేశం చేయగలిగితే మీకు ఆనందభాష్యాలు వస్తాయి. తెరతో పాటు అన్ని పాత్రలలో ఒకే సారి ప్రవేశిస్తే మీరు నిశ్చలనంద స్థితిలో ఉంటారు. అప్పుడు మీరు గెలుపు-ఓటములకు, పాప-పుణ్యాలకు, మంచి-చెడులకు, జనన-మరణాలకు అతీతంగా ఉంటారు.

అలాగే ఈ సృష్టిలో ఆకాశం అనేది సినిమాలో తెర లాంటిది. అది నిశ్చలంగా అంతటా వ్యాపించి ఉన్నది. దాంట్లోనే ఈ గ్రహాలు నక్షత్రాలు తిరుగుతున్నాయి. ఈ గ్రహాలు నక్షత్రాలలో ఏమి జరిగినా ఆకాశం మాత్రం నిశ్చలంగా అంతట వ్యాపించి ఉంటుంది.

కనుక మీరు కేవలం మీ శరీరంలోనే ఉండకుండా, శరీరం దాటి బయటికి వచ్చి ఆకాశంతో పాటు అన్ని శరీరాలలో, అన్ని పాత్రలలో, అన్ని రూపాలలో, అన్ని గుణాలలో, అన్ని జాతులలో, మిగతా అన్నింటిలో ఒకేసారి ప్రవేశించి - అన్నీ అనుభవాలను ఒకేసారి అనుభవిస్తూ, నేనే అంతా-అంతా నేనే అనే బ్రహ్మానంద స్థితిలో ఉండాలని సంకల్పించండి.

ఇలా సంకల్పించి కొద్దిసేపు అన్నివైపులా, అన్నింటిలో ప్రవేశిస్తున్నట్లు అలాగే అన్నీ కూడా తిరిగి మీ శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తున్నట్లు ఊహించుకుని, తర్వాత మిమ్మల్ని మీరు ఆ సంకల్పాన్ని కూడా వదిలేసి ప్రశాంతంగా ఉండండి. ఇలా కొన్ని రోజులు సాధన చేస్తే సహజంగానే ఆ స్థితి మీ అనుభవంలోకి వస్తుంది.

\*\*\*\*\*

## 11. దత్త బోధ

- నేనే సత్యం, నేనే నిత్యం, నేనే జీవం, నేనే దైవం.
- నేను అనంతం, అమేయం, అఖండం, నాదే జగతికి అమోఘ చైతన్యం.
- ఆత్మ భువును నేను, స్వయం భువును నేను, ధర్మ దీపకుడను, కర్మ కారకుడను.
- సర్వ కర్తను, సర్వ భర్తను, సర్వ హర్తను సర్వజిత్తును.
- సర్వధారివై ఉన్నాను, సర్వాంతర్యామిని నేను.
- చతుర్వేదముల ఘోషలు, రచన లేని నా భాషలు, ఉపనిషత్తులు గీతలు, నేను చేసిన బోధలు.
- సృష్టిని నేను, స్థితిని నేను, లయం నేను లాస్యం నేను.
- అహమేవ బ్రహ్మః, అహమేవ విష్ణుః, అహమేవ మహేశ్వరహః.
- అహమేవహి సచ్చిదానంద స్వరూపహః - పరబ్రహ్మ.

\*\*\*\*\*

## 12. ప్రయత్నం

మనం పరమాత్మతో ఏకమవ్వడానికి రెండు రకాల ప్రయత్నాలు చేయాలి. ఒకటి సవ్య ప్రయత్నం, రెండవది అపసవ్య ప్రయత్నం.

సవ్య ప్రయత్నం అంటే దైవానుభూతి రాకుండా అడ్డుపడుతున్న వాటన్నింటినీ వదిలేయడం. అంటే పరిమితంగా ఉన్న నామ-రూప-క్రియలను, ఆలోచనలను, నమ్మకాలను, అభిప్రాయాలను, క్లుప్తంగా చెప్పాలంటే జీవుడిని, జగత్తును, మనం రూపంగా భావించే ఈశ్వరుణ్ణి వదిలేయాలి.

అపసవ్య ప్రయత్నం అంటే అన్నింటినీ వదిలేసి దైవం కోసం వేచి ఉండాలి. ఉదాహరణకి మనం ఇంట్లో చీకట్లో ఉన్నాము. సూర్యరశ్మి ఇంట్లోకి రావాలంటే ఏం చేయాలి? మనం మూసి ఉన్న కిటికీలను, తలుపులను తెరిస్తే సరిపోతుంది. రాత్రి ముగిసిన తర్వాత, సూర్యుడు ప్రత్యక్షం అయిన వెంటనే, వెలుతురు మన ఇంట్లోకి దానంతటదే ప్రవేశిస్తుంది.

కానీ ఇక్కడ రూపంతో కూడిన దైవాన్ని కాకుండా, మనం నిరాకారమైన పరమాత్మతో ఏకం అవ్వడం కోసం సాధన చేస్తున్నాము. పరమాత్మ - భూ, జల, అగ్ని, వాయు, ఆకాశతత్వాల కంటే సూక్ష్మమైన సత్-చిత్ స్వరూపంగా ఉంటాడు. ఈ సత్-చిత్, నేను-ఉన్నాను, చైతన్యం-శక్తి వీటినే మనం పరమాత్మ అని అంటున్నాం.

మనకు సత్-చిత్తులు అనుభవంలో లేవు, కానీ ఆకాశం మాత్రం మనకు అనుభవంలో ఉంది. ఆకాశం అంటే పైన ఎక్కడో ఉన్నది కాదు, మన ఇంట్లో ఉన్న ఖాళీ(space) కూడా ఆకాశమే. కనుక ముందు మనం ఈ ఆకాశంతో ఏకమవ్వాలి.

మనం ఎక్కడో ఉన్న ఒక వస్తువును పొందాలన్నా, లేదా ఎక్కడో ఉన్న దైవాన్ని కలవాలన్నా - మనం ఇక్కడి నుంచి అక్కడికి వెళ్లాలి. కానీ అంతటా వ్యాపించి ఉన్న ఆకాశాన్ని కలవాలంటే ఏం చేయాలి? ఇక్కడ మనం కదలవలసిన అవసరం లేదని గుర్తించండి. ఎందుకంటే ఇది ఇప్పుడే ఇక్కడే మన లోపల-బయట-అణువణువులో ముందే సిద్ధంగా ఉన్నది.

కనుక మీరు ప్రయత్నాలన్నీ ఆపి, సాధనలన్నీ ఆపి - ఒక అల సముద్రంలో ఎలా కలిసి పోతుందో, అలా మీరు ఆకాశంలో కరిగిపోండి లేదా మీరు ప్రశాంతంగా నిశ్శబ్దంగా కదలకుండా ఉండిపోండి.

ఇలా మీరు కదలకుండా ఉండటం అలాగే పనులను నిశ్శబ్దంగా ఉంటూ చేయడం అనే సాధనను కొనసాగిస్తే, మీరు ఆకాశంతో ఆ తర్వాత పరమాత్మతో ఏకమౌతారు. అంతటా వ్యాపించి నేనున్నాను అనే స్థితి అప్పుడు ఉంటుంది.

దీనినే జాగ్రత్-స్వప్న-సుషుప్తిని దాటిన తురీయస్థితి అని అంటారు. తురీయం అంటే ఏ మాత్రం కదలిక లేని నిశ్చలనంద స్థితి. ఆ తర్వాత స్థితి తురీయాతీతం. ఈ స్థితిలో మనం నిశ్చలనంద స్థితిలో ఉంటూనే సృష్టి-స్థితి-లయలను కూడా చేయగలుగుతాము. ఈ స్థితిలో ఎలాంటి సమస్యలకైనా అద్భుతమైన పరిష్కారాలు లభిస్తాయి.

అంటే జాగ్రదావస్థలో ప్రపంచం యొక్క అనుభవమే ఎరుకలో ఉంటుందని, పరమాత్మానుభూతి గుప్తంగా ఉంటుందని; తురీయావస్థలో పరమాత్మానుభూతి ఎరుకలో ఉంటుందని ప్రపంచం గుప్తంగా ఉంటుందని; తురీయాతీత స్థితిలో పరమాత్మ మరియు ప్రపంచం రెండింటి యొక్క ఎరుక ఎల్లప్పుడూ ఉంటుందని; అంటే నేనే ప్రపంచం నేనే పరమాత్మ, నేనే అంతా అంతా నేనే అనే అనుభవమే ఉంటుందని గ్రహించండి.

న్యూఎనర్జీ-అద్వైత సాధనను ఆరంభించిన తొలి దశలో, భూ-జల- అగ్ని-వాయుతత్వాల ప్రభావమే మీ పై ఎక్కువ శాతం ఉంటుంది. దీని అర్థం ఈ దశలో మనస్సు చంచలంగా ఉంటుందని. కనుక మీరు పాజిటివ్-నెగిటివ్ -న్యూట్రల్-ఆత్మ-పరమాత్మ అని అనుకుంటూ, లేదా నేను సూచించిన ఇతర సాధనలను మనసులో అనుకుంటూ పనులను కొనసాగించండి.

కాని ఇంతకు ముందు నేను సూచించిన సాధనలను మనసులో అనుకున్న తర్వాత మనసు ప్రశాంత స్థితికి వస్తే, మీరు ఆకాశతత్వంలో ఉన్నట్టు. కనుక మనసు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు- మనసులో ఏమీ అనుకోకుండా, నిశ్చలమైన-నిశ్శబ్దమైన మనస్సుతో మీరు ఉంటూనే, పనులను కొనసాగించాలనే విషయాన్ని మదిలో ఉంచుకోండి. ఎందుకంటే ఆలోచనలు లేని మనసే, ప్రశాంతంగా ఉన్న మనసే, నిశ్చలంగా నిశ్శబ్దంగా ఉన్న మనసే దైవం కనుక.

దీని అర్థం మానసిక స్థితిని బట్టి సాధనలను ఎంపిక చేసుకోవాలి. స్థూలం నుంచి సూక్ష్మం వైపు తీసుకెళ్లే సాధనలను ఎంపిక చేసుకోవాలి. అంటే శరీరం->మనస్సు->హృదయం->ఆత్మ-> పరమాత్మ; భూ->జల->అగ్ని-> వాయువు-> ఆకాశం->పరమాత్మ వైపు తీసుకెళ్లే సాధనలను ఎంపిక చేసుకోవాలని గ్రహించండి.

\*\*\*\*\*

### 13. దుఃఖం --> పరమానందం

మనలో తీవ్రమైన మనోభావాలు ఏర్పడినప్పుడు, వాటిని అణచి వేస్తే మనకు శారీరక మానసిక సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఒకవేళ ఇతరులపై వ్యక్త పరిస్థి, వారు మనకు శత్రువులు కావచ్చు. కనుక క్రింద సూచించిన విధంగా వ్యవహరించి, వాటి నుంచి విముక్తి పొందండి.

ఎవరైనా మిమ్మల్ని అవమానించినప్పుడు, ఓ లోతైన గాయాన్ని అనుభవించే అవకాశాన్ని మీకు అందించినందుకు, ఆ మనిషి పట్ల మీరు కృతజ్ఞులై ఉండండి. ఆ మనిషి మీలో ఉన్న ఒక గాయాన్ని పైకి లేపాడు, మీ జీవితంలో మీకు ఎదురైన ఎన్నో అవమానాల ఫలితంగా ఆ గాయం స్పష్టంపబడి ఉండవచ్చు. ఆ అవమానాలన్నింటికీ ఈ వ్యక్తి కారణం కాకపోయి ఉండవచ్చు. కాని మీలో ఓ ఆవేదన ప్రక్రియ చురుకుగా సాగేందుకు ఆ వ్యక్తి దోహదం చేశాడు.

గాయం నుంచి తప్పించుకుని పారిపోకుండా, మరే పనిలో నిమగ్నమై పోకుండా, దుఃఖాన్ని మరిచిపోయేందుకు చేసే ప్రయత్నాలన్నింటినీ కట్టిపెట్టి, ఆ దుఃఖంలోకే పూర్తిగా ప్రవేశించండి. ఓ స్నేహితుడి దగ్గరకు వెళ్ళడమో, ఒక సినిమాకు వెళ్ళడమో, ఓ రేడియో ముందో, లేక టీ.వి. ముందో కూర్చునే ప్రయత్నం చెయ్యకుండా, ఆ దుఃఖంలోకే పూర్తిగా ప్రవేశించండి. ఆ దుఃఖం నుంచి తప్పించుకుని పారిపోకుండా, దానికి వెన్ను చూపకుండా, వెంటనే అన్ని పనులను ఆపేయండి.

గది తలుపులు మూసేసుకుని, నిశ్శబ్దంగా ఒక చోట కూర్చుని, మిమ్మల్ని ఆవేదనకు గురి చేసిన వ్యక్తి మీద కోపం తెచ్చుకోకుండా, అతనిని మరిచిపోయి కేవలం ఆ ఆవేదన మీద ధ్యాస పెట్టి, మిమ్మల్ని ఆ వ్యక్తి తిరస్కరించినప్పుడు మీలో రేగిన అనుతాపం గురించి, అనుమానం గురించి, ఆ గాయం మీలో కలిగిస్తున్న నొప్పి గురించి తీవ్రంగా యోచిస్తూ, ధ్యానిస్తూ ఉండండి.

కొంతసేపటికి మీకు ఆశ్చర్యం కలిగే విధంగా, ప్రస్తుతం మిమ్మల్ని అవమానించిన మనిషితో పాటు, మీ జీవితంలో ఏర్పడిన అవమానాల పరంపరకు కారణమైన వ్యక్తులందరూ వరుసగా మీ జ్ఞాపకాల తెర మీద కదిలివస్తూ కనిపిస్తారు.

మీ జ్ఞాపకాల్లో ఆ మనుష్యులను గుర్తించడమే కాకుండా, వాళ్ళందరి వల్ల మీకు సంభవించిన అవమానాలన్నీ కూడా మీకు అత్యంత తీవ్రతతో మీకు గుర్తుకొస్తూ, అప్పటి అనుభవాల్ మళ్ళీ రెండోసారి అనుభవించే పరిస్థితి ప్రాప్తిస్తుంది.

అన్నింటినీ మళ్ళీ అనుభవించండి, ఆ బాధలన్ని మళ్ళీ పడండి. ఆ నొప్పులన్నింటినీ మళ్ళీ సహించండి. తప్పించుకునే ప్రయత్నాన్ని మాత్రం చెయ్యకండి. మీకు వేదన నిజంగా కలిగి మీరు ఆ బాధనంతా భరిస్తే తప్ప మీరు ఇరుక్కున్న కారాగారంలోంచి ఎప్పటికీ విడుదల కాలేరు.

ఏ రకమైన నొప్పి అయినా సరే, బాధ తీవ్రత ఎంత ఎక్కువగా ఉన్నా సరే, దాన్ని అలాగే ఉండనివ్వండి. ముందు ఆ తీవ్రతను పూర్తిగా అనుభవించండి. ఇదెంతో కష్టతరమైన హింసగానే ఉండచ్చు, మీ హృదయం బద్దలయి పోతున్నట్టుగా ఉండచ్చు. మీరు ఓ చిన్న పిల్లవాడిగా గట్టిగా ఏడుస్తూ ఉండవచ్చు. ఉన్నట్టుండి బాధ కేవలం మనసులో మాత్రమే కాదనీ, ఆ బాధ మీ శరీరాన్నంతా వ్యాపించిందని, మీ ప్రతి అణువులోనూ ఆ బాధ నిండి ఉందని, మీకు అర్థం కావచ్చు. మీ శరీరం మొత్తం కేవలం బాధగానే ఉందన్న ఎరుక మీకు కలుగవచ్చు.

ఈ అనుభవాన్ని మీరు పొందగలిగితే - ఎంతో ప్రాముఖ్యతను సంతరించుకున్న అంశం ఇది. ఆ బాధను మీలోనే ఇముడ్చుకునే ప్రయత్నాన్ని ప్రారంభించండి. ఆ బాధను వదిలించుకునే ప్రయత్నం ప్రారంభించకండి. అది ఎంతో విలువైన శక్తి, దాన్ని వృధా చేసుకోకండి. దాన్ని మీలోకి జుర్రుకోండి, మీలోకి పీల్చుకుని ఆస్వాదించండి, స్వీకరించండి, ఆహ్వానించండి, దాని పట్ల కృతజ్ఞులుగా ఉండండి.

మీకు మీరే చెప్పుకోండి. ఈసారి దీని నుంచి నేను తప్పించుకోను; ఈసారి దీన్ని నేను తిరస్కరించను, అణచివేయను; ఈసారి దీన్ని ఇతరులపై విసిరిపారేసే ప్రయత్నం చెయ్యను; ఈ సారి దీన్ని పానం చేస్తాను; ఈ సారి దీన్ని నేను 'అతిథి' లా ఆదరిస్తాను, ఈ సారి దీన్ని నేను 'జీర్ణం' చేసుకుంటాను.

ఆ బాధ జీర్ణమయ్యే సామర్థ్యం వచ్చేందుకు మీకు కొన్ని రోజులు పట్టవచ్చు. ఆ బాధని తదేకంగా అనుభవిస్తున్న కొద్దీ, మిమ్మల్ని ఆత్మ లోతుల్లోకి తీసుకువెళ్ళే దారికి అడ్డుగా ఉన్న వాటిని మీరు గుర్తించి విడుదల చేస్తారు. ఓ కొత్త పయనం మీ జీవితంలో ప్రారంభమవుతుంది. ఓ నవ్య వ్యక్తిత్వం వైపుకు మీరు నడుస్తున్నారు.

ఎందుకంటే, వెంటనే ఏ క్షణాన మీరు ఆ బాధను భరించేందుకు అంగీకరిస్తారో లేదా దానిని మార్చాలని చూడకుండా, దాని ద్వారానే కరిగిపోయి మీరు స్వచ్ఛం అవ్వడానికి ఎప్పుడైతే సిద్ధపడతారో, ఏ క్షణంలో మీలో ఏ కోశానా ఆ బాధను తిరస్కరించే తలంపు ఉండదో, సరిగ్గా ఆ క్షణం నుంచే దాని శక్తి, దాని స్వభావం రెండూ పూర్తిగా పరివర్తనం చెందుతాయి. అప్పటి నుంచి అది బాధగా ఉండదు. ప్రతి ఒక్కరిని ఆశ్చర్యచకితులను చేసే పరివర్తనం ఇది - నమ్మకశక్యం కానిది, బాధ 'పారవశ్యం' గా - వేదన 'పరమానందం' గా మారుతుంది. ఇది ఎవరూ ఊహించలేని విషయం!

నేను 2004లో అతిషా ప్రజ్ఞావేదం అనే పుస్తకంలో ఈ జ్ఞానాన్ని చదివిన తర్వాత ఈ పద్ధతిని సాధన చేయడానికి భయపడ్డాను. కానీ ఆడవాళ్ళు పడే పురిటి నొప్పులు నాకు గుర్తుకు వచ్చాయి. వాళ్ళకు భరించలేనంత నొప్పి వస్తుంది అయినా కూడా వాళ్ళు ఆ నొప్పిని అనుభవించడానికి సాహసించి

పిల్లలను కంటున్నారు. దీనిని గుర్తించిన తర్వాత నేను కన్నతల్లులను ఆదర్శంగా తీసుకుని, నాలో ఉన్న బాధలను అనుభవించడానికి సిద్ధ పడ్డాను. ఇలా చేయడం వల్ల నాలో ఉన్న ఎమోషనల్ బ్లాక్స్ అన్ని క్లియర్ అయ్యాయి. అలాగే నేను నా శారీరక మరియు మానసిక సమస్యలను, నా అంతట నేను 2004 నుంచి తగ్గించుకుంటున్నాను. న్యూ ఎనర్జీ జ్ఞానాన్ని ఫాలో అవుతున్న వాళ్లందరూ ఇదే విధంగా ఎమోషన్స్ క్లియర్ చేసుకుంటున్నారు.

కనుక ఈ జ్ఞానం మీకు నచ్చితే మీరు కూడా సాహసం చేయడానికి సిద్ధపడి, మీకున్న అనారోగ్య లక్షణాలతో సహా అన్ని రకాల మంచి-చెడు మనోభావాలతో ఇదే విధంగా వ్యవహరించి అన్ని పరమానందంగా పరివర్తన అవ్వడానికి సహకరించండి. దీని గురించి మరింత లోతుగా తెలుసుకోవడానికి darmam డాట్ కామ్ అనే వెబ్ సైట్ ను సందర్శించి, లైబ్రరీ ఆఫ్స్ ను క్లిక్ చేసి, తెలుగు టాపిక్స్ లో ఉన్న మార్గదర్శకుడు అనే టాపిక్ ను చదవండి. లేదా ఈ లింక్ ని క్లిక్ చేసి మార్గదర్శకుడు టాపిక్ ను డౌన్ లోడ్ చేసుకోండి.

\*\*\*\*\*

#### 14. మనోభావాలు

మీలో తేలికైన మనోభావాలు ఉన్నప్పుడు ఈ విధంగా సాధన చేయండి. ఉదాహరణకు - ఓ దుఃఖం మీకు కలిగింది. దాని నుంచి తప్పించుకుని పారిపోకుండా, మరే వ్యాపకంలో, పనిలో నిమగ్నమై పోకుండా, దుఃఖాన్ని మరిచిపోయేందుకు చేసే ప్రయత్నాలన్నింటినీ కట్టిపెట్టి, ఆ దుఃఖంలోకి ప్రవేశించండి. కళ్ళు మూసుకోండి, అది ఏమిటో, అది ఎందుకు వచ్చిందో దాన్ని జాగ్రత్తగా పరీక్షించండి, దానిని తృణీకరించకుండా పరీక్షించండి, మీరు ఆ దుఃఖాన్ని తృణీకరిస్తే పూర్తిగా దానిని దర్శించలేరు.

ఎలాంటి జడ్జిమెంట్ చెయ్యకుండా, ఆ దుఃఖాన్ని పరీక్షించండి. జడ్జిమెంట్ చేస్తే ఆ దుఃఖాన్ని పూర్తిగా దర్శించలేరు. ఎలాంటి జడ్జిమెంట్ చెయ్యకుండా, ఏ తృణీకారము చెయ్యకుండా, ఏ విలువలు దానికి ఆపాదించకుండా, దాని నుంచి పారిపోవాలని చూడకుండా, దానిని చంపాలని చూడకుండా, దానిని మార్చాలని చూడకుండా, దానిని ఉన్నది ఉన్నట్లుగా అంగీకరించి, దానిని దివ్యమైన శక్తిగా భావించి, దానిని నిశితంగా, జాగ్రత్తగా గమనించండి. మీరు ప్రశాంతంగా ఉంటూ ఆ దుఃఖాన్ని గమనించండి. దానిని ఓ పువ్వు చూసినట్లు చూడండి. ఓ మబ్బును చూస్తున్నట్లు చూడండి, కానీ జడ్జిమెంట్ మాత్రం చెయ్యకండి.

అలా చూస్తేనే ఆ దుఃఖపు అన్ని ముఖాలను మీరు గమనించ గలుగుతారు. అప్పుడే మీరు ఆశ్చర్యచకితులవుతారు. ఎంత లోతుగా మీరు దుఃఖంలోకి ప్రవేశిస్తారో అంతగా అది మాయమైపోతూ ఉంటుంది. ఓ

మనిషి సూటిగా పూర్తిగా వెళ్ళగలిగితే, తన దుఃఖం పూర్తిగా ఆవిరిలా మాయమైపోవడాన్ని గమనించగలుగుతాడు. ఆ దుఃఖం అలా ఆవిరిలా మాయమైపోవడమే ఆనందం, బ్రహ్మానందం. బ్రహ్మానందం బాహ్యంలో దుఃఖంతో పాటు కనిపించదు. అంతరం లోతుల్లో ఉన్న ఆ దుఃఖం వెనకే దాక్కుని బ్రహ్మానందం ఉంటుంది. ఆ దుఃఖ-భూమిని మీరు త్రవ్వితే ఆ ఆనంద జలాలు పెల్లుబికి పైకి వస్తాయి. ఏకమే అనేకంగా ఉన్నట్టు కనబడుతోంది, అన్నింటికీ మూలం దైవమే. కనుక అనేకత్వం లో ఉన్న అన్ని రకాల మంచి-చెడు-తటస్థ మనోభావాలకు మూలకారణం కూడా దైవమే అంటే సచ్చిదానంద స్వరూపమే. కనుక పైన చెప్పిన విధంగా సాధన చేసి వాటి మూల కారణమైన దైవాన్ని కనుక్కుని దైవంతో ఏకమవ్వండి. ఎమోషన్స్ తేలికగా ఉన్నప్పుడు వాటిని సరిగ్గా డీల్ చేయకుంటే, అవి తీవ్రమైన అంటే అతి మంచి-అతి చెడు ఎమోషన్స్ గా మారే అవకాశం ఉంది. కనుక తేలికగా ఉన్నప్పుడే ఎమోషన్స్ ను ఎప్పటికప్పుడు స్వచ్ఛం చేస్తూ, మీ శరీరాన్ని మనసుని హృదయాన్ని మిగతా అన్ని భాగాలను బ్రహ్మానందంలో ముంచేయండి. ఇలా ఎప్పుడైతే మీరు అన్ని భాగాలను బ్రహ్మానందంలో ముంచేస్తారో, అప్పుడు మీకున్న శారీరక మానసిక ఆర్థిక బాంధవ్య ఆధ్యాత్మిక మొదలగు సమస్యలన్నింటికీ అద్భుతమైన పరిష్కారాలు లభిస్తాయి. కానీ నిన్ను ఈరోజు చెప్పిన ఈ రెండు పద్ధతులు రిస్క్ తో కూడుకున్నవి. కనుక మీరు అన్ని రకాల ప్రయత్నాలు చేసిన తర్వాత, ఒకవేళ మీకు ఫలితం రాకుంటే, చివరి ప్రయత్నంగా ఈ సాధనను ఎంపిక చేసుకోండి. ఎందుకంటే ఇది రిస్కుతో కూడుకున్నది కనుక. ఏమి జరిగినా మీరే దానికి బాధ్యత వహించాలి కనుక. నాకున్న సమస్యలకు ఎక్కడా పరిష్కారం లభించక పోవడంతో నేను 2004 నుంచి ఈ సాధనను ఎంపిక చేసుకొని, చనిపోవడానికి కూడా సిద్ధపడి ఈ సాధన కొనసాగిస్తూ, నా సమస్యలను నేనే పరిష్కరించుకుంటున్నాను. కనుక మీరు వీటన్నింటినీ పరిగణనలోకి తీసుకుని ఏం చేయాలనేది నిర్ణయించుకోండి.

\*\*\*\*\*

## 15. పాజిటివ్ తింకింగ్-డివైన్ తింకింగ్

కోరిక అంటే పాజిటివ్, నెగెటివ్!? ఎవరైనా వారికి నచ్చిన పాజిటివ్ కోరికలే కోరుకుంటారు. అంటే ప్రొద్దున లేచినప్పుడు మనం ప్రశాంత స్థితిలో నిశ్చల స్థితిలో దైవానికి దగ్గరలోనే ఉంటాము. కాని మనసులో పాజిటివ్ ఆలోచనలు వచ్చిన వెంటనే, మనం అసంపూర్ణమని భావించి నిశ్చలత్వాన్ని కోల్పోయి, కోరికల వెంబడి పరిగెత్తి దైవానికి దూరమవుతున్నాము.

అరే నువ్వు అల్పుడివి, నువ్వు ఇది సాధిస్తేనే అది సాధిస్తేనే ఆనందం వస్తుంది, పేరు ప్రతిష్ఠలు వస్తాయి అని తియ్యటి మాయ మాటలు చెప్పి మనల్ని పాజిటివ్, ప్రశాంత స్థితి నుంచి దైవ సామ్రజ్యం నుంచి బయటకు లాగుతోంది.

కనుక మనల్ని నిత్యం నమ్మించి మోసం చేసేది ఎవరో కాదు పాజిటివ్. ఇది ఎరను చూపి చాపను పట్టడంలాగా, మనల్ని ప్రశాంత స్థితి నుంచి బయటకు లాగి సమస్యలలో ఇరుక్కునేలా చేస్తోంది.

ఇది మాయ లేడి లాంటిది, ఇది మనకు రోజు బిస్కెట్ వేస్తూనే ఉంటుంది. దీని మాయ మాటలకు మనం నిత్యం బలై పోతూనే ఉన్నాం. ఎందుకంటే రోజు అది చివరికి నెగెటివ్ వద్దకే మనల్ని తీసుకుపోతోంది కనుక.

ఒక వేళ మనం అది చెప్పింది సాధించినా, దాని వల్ల వచ్చిన సంతోషం కొంత సేపే ఉంటుంది. ఎందుకంటే వెంటనే తర్వాతేంటి అని కొత్త కోరిక పుట్టిస్తుంది. అంటే మనకు పాజిటివ్ శాశ్వతానందాన్ని ఇవ్వటం లేదు, క్షణికమైన సుఖాన్నే ఇస్తూ మాయలోనే కూరుకుపోయేలా చేస్తోంది.

ఇంకా చెప్పాలంటే నెగెటివ్ బెటర్. ఎందుకంటే నెగెటివ్ ముందే నేను నిన్ను చంపుతా అని భయపెడుతుంది, కాని పాజిటివ్ తియ్యటి మాటలు చెప్పి నమ్మక ద్రోహం చేస్తోంది. దీనిని మనం సరిగ్గా అర్థం చేసుకొని కేవలం ప్రాపంచికం వైపే ఉండకుండా, దైవం వైపు కూడా దృష్టిని నిలపాలి.

కనుక పాజిటివ్ ఆలోచన వచ్చిన వెంటనే జాగ్రత్తగా ఉండండి, నెగెటివ్ ఆలోచనలను ఎలా చూస్తారో అలానే వీటిని చూడండి. పాజిటివ్ని గుడ్డిగా నమ్మి మీ ప్రశాంతతను కోల్పోకండి. అందుకే జ్ఞానులు కోరికలు ఉండకూడదని చెప్పింది. అలాగే దైవం వద్దకు చేరాలి అనే కోరిక అనేది ఒక వేళ మీకు ప్రశాంతత లేకుండా చేస్తే, అది కూడా పాజిటివ్ కోరికగా మారిపోయిందని గ్రహించి, ఉన్న స్థితిలో తృప్తిగా ఉండండి.

అంటే ఇక్కడ నేను కోరికలు అసలే ఉండకూడదని చెప్పటం లేదు. వాటి ప్రభావం మనపై అతిగా ఉండకూడదని చెబుతున్నాను. మనం కర్మలు చేయకుండా ఉండలేం కనుక ప్రశాంతతను కోల్పోకుండా కర్మలు చేయండి. ఒక వేళ ప్రశాంతంగా మీ మనసు లేకుంటే, పనులన్నీ పక్కనపెట్టి నేను సూచించిన సాధనలు చేసి, ముందు మీరు ప్రశాంత స్థితికి చేరండి.

అంటే దైవం నుంచి మిమ్మల్ని మంచి ఎంత దూరం తీసుకెళ్లే, అంతే దూరం మీరు తిరుగు ప్రయాణం చేయాలి. ఈ లోపల మిమ్మల్ని చెడు ఇబ్బంది పెడితే మీరు దానిని ఎదుర్కోలేరు. కనుక మీరు పాజిటివ్లో నిశ్చలంగా ఉంటేనే, నెగెటివ్లో కూడా నిశ్చలంగా ఉండగలుగుతారు. ఇలా కష్ట-సుఖాలలో నిశ్చలంగా, ప్రశాంతంగా ఉంటేనే మీరు దైవానికి అందుబాటులో ఉంటారు. అప్పుడే ఏ సమస్య వచ్చినా వెంటనే మీరు దైవం వద్దకు చేరగలుగుతారు. అప్పుడే దైవం సహాయంతో సమస్యలను సులభంగా పరిష్కరించు కోగలుగుతారు.

అంటే అప్పుడు మీరు మాయలో ఉంటూనే మాయకు అతీతంగా కూడా ఉండగలుగుతారు. కనుక పాజిటివ్ తింకింగ్ డెంజర్ అని గ్రహించండి. దానికి బదులు డివైన్ తింకింగ్ చేయండి. రాగ-ద్వేషాలకు అతీతంగా ఉండి కర్మలు చేయడం, అనగా 33.33% త్రిగుణాల సాధనే డివైన్ తింకింగ్ అంటే.

ఈ టాపిక్ గురించి మరింత లోతుగా తెలుసుకోవడానికి darmam డాట్ కామ్ అనే వెబ్ సైట్ ను సందర్శించి, లైబ్రరీ ఆఫ్స్ ను క్లిక్ చేసి, తెలుగు టాపిక్స్ లో ఉన్న న్యూ ఎనర్జీ త్రిగుణాల ఆహారం అనే టాపిక్ ను చదవండి. లేదా ఈ లింక్ ని క్లిక్ చేసి టాపిక్ ను డౌన్ లోడ్ చేసుకోండి.

\*\*\*\*\*

## 16. ఆత్మ

ఆత్మ అనే పదం సంస్కృత భాషకు సంబంధించినది. దీనిని తెలుగులో నేను అని అంటారు. కనుక నేను అన్నా, ఆత్మ అన్నా ఒకటే. ఆత్మ అంటే చైతన్యం-శక్తి, నేనున్నాను, సత్తు-చిత్తు యొక్క కలయిక.

ఆత్మను శస్త్రములు ఛేదించలేవు, అగ్ని దహించలేదు, నీరు తడపలేదు, గాలి ఆర్పలేదు; అది నిత్యమైనది, చలింపనిది, స్థిరమైనది, సనాతనమైనది అలాగే అత్యంత నూతనమైనది కూడా.

ఇలాంటి ఆత్మ నిజంగా ఉందా అనే సందేహం మనకు కలగవచ్చు. నేను ఆత్మను మీకు చూపించలేను, కానీ దానికి సన్నిహితంగా ఉన్న దానిని చూపించగలను, అది ఏమిటంటే ఆకాశం.

ఆకాశాన్ని కూడా శస్త్రములు ఛేదించలేవు, అగ్ని దహించలేదు, నీరు తడపలేదు, గాలి ఆర్పలేదు. ఈ ఆకాశం మన శరీరం లోపల బయట అణువణువులో, అలాగే విశ్వమంతా వ్యాపించి ఉన్నది. దానిలోనే నక్షత్రాలు, గ్రహాలు అన్నీ తిరుగుతున్నాయి.

ఈ ఆకాశానికి శబ్దమనే గుణం ఉంది, కానీ ఆత్మ శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధాలకు అతీతమైనది, అంటే పంచభూతాలకు మరియు త్రిగుణాలకు అతీతమైనది.

శరీరం వరకే వ్యాపించి ఉన్న దాన్ని ఆత్మ అని, విశ్వమంతా వ్యాపించి ఉన్న దాన్ని పరమాత్మ అని నేను భావిస్తున్నాను. పరమాత్మ నిశ్శబ్దంగా వుంటాడు, ఆత్మ నేనున్నాను అంటుంది, జీవాత్మ నేను శ్రీధర్గా ఉన్నాను అని అంటుంది.

అన్నింటికీ మూలం పరమాత్మ. దాని నుంచి ఆకాశం, తర్వాత వాయువు, తర్వాత అగ్ని, తర్వాత జలం, తర్వాత భూమి పుట్టాయి.

ఉదాహరణకు మనం ఇంట్లో డోర్లు మూసుకొని కూర్చున్నాము. బయటి నుంచి గాలి వచ్చే అవకాశం లేదు, అలాగే ఇంట్లో కరెంట్ కూడా లేదు. అప్పుడు గాలి రావాలంటే ఏం చేయాలి? విసనకర్రతో విసురుకోవాలి. అంటే ఆకాశంలో ఏదో ఒక చర్య చేస్తే అక్కడే ఉన్న గాలి ప్రత్యక్షమైంది.

అలాగే ఆ గాలి గడ్డకట్టి అగ్ని అయ్యింది. అగ్ని గడ్డకట్టి నీరు అయ్యింది. ఆ నీరు గడ్డకట్టి భూమి అయ్యింది. ఇలా పంచభూతాలు ఏర్పడ్డాయి.

అంటే ఆకాశంలో భూ-జల-అగ్ని-వాయువు, అలాగే వాయువులో భూ-జల-అగ్ని, ఇలా అన్నింటిలో దాని కంటే స్థూలమైనవి గుప్తంగా ఉంటాయని గ్రహించండి. అంటే సూక్ష్మంలో స్థూలాలన్నీ గుప్తంగా ఉంటాయని, సూక్ష్మమే - స్థూలం వెనక ఉండి నడిపిస్తోందని గ్రహించండి.

ఈ పంచభూతాలను నడిపించేది త్రిగుణాలకు అధిపతులైన బ్రహ్మ విష్ణు మహేశ్వరులు, లక్ష్మీ పార్వతి సరస్వతులు. అలాగే వీళ్లను నడిపించేది ఈశ్వరుడు మాయశక్తి. చివరిగా వీళ్లకు కూడా మూలమైనవాడు పరమాత్మ.

కనుక ఆధ్యాత్మిక సాధన అంటే ఆది-ఆత్మ గురించి తెలుసుకోవడం. తెలుసుకొని ఆత్మతో ఏకం అవ్వడం. చాలామంది నేను ఆత్మ స్థితిలో ఉన్నాను అని చెబుతున్నారు. కానీ చిన్న నొప్పి వస్తే తట్టుకోలేక ఆస్పత్రికి వెళ్తున్నారు. అంటే ఇక్కడ వాళ్ళు అగ్నితత్వం లోనే ఉన్నారు కానీ ఆత్మ స్థితిలో లేరు అని అర్థం.

కనుక మీ పై ఏ తత్వం యొక్క ప్రభావం ఉంటే, ఆ తత్వం లోనే ఉన్నాను అని ఒప్పుకోండి. ఉదాహరణకు మీ శరీరం వేడిగా ఉంటే, నొప్పిగా ఉంటే నేను అగ్నితత్వంలో ఉన్నాను అని గుర్తించండి. తర్వాత మై డియర్ అగ్ని దేవుడా, నువ్వే నన్ను వాయు-తత్వం, ఆకాశ-తత్వం అలాగే ఆత్మతత్వం వైపు తీసుకెళ్ళు అని, అగ్ని దేవుడికి సరెండర్ అయి భక్తుడిలా ఉండండి. ఇలా మీరు అగ్ని తత్వంలో ఒక భక్తుడిలా ఉంటే మీకు ఆత్మ స్థితి అనుభవంలోకి వస్తుంది.

ఏ తత్వంలో ఉన్నారో మీకు తెలియకుంటే - శరీరం పంచభూతాలతోనే తయారైంది కనుక, మై డియర్ పంచభూతాలు మీరే నన్ను దగ్గరుండి ఆత్మ స్థితికి తీసుకెళ్ళండి అని సరెండర్ అయి వాటి ద్వారా ముందు మీరే కరిగిపోయి స్వచ్ఛం అవ్వడానికి సిద్ధపడండి.

నాకు ఏ సమస్య వచ్చినా నేను స్థూలం నుంచి సూక్ష్మం వైపు పయనించాలని సంకల్పించడం వలన, అలాగే నన్ను నేను అలాగే నా శరీరాన్ని, నా మనసును, నా హృదయాన్ని, నాకున్న నమ్మకాలను మిగతా అన్నింటిని, వాటి యొక్క సృష్టికర్త లైన ప్రకృతికి, ఆత్మకు, పంచభూతాలకు, పరమాత్మకు అర్పించుకోవడం వలన, నేను అద్భుతమైన ఫలితాలను సాధించాను.

ఈ జ్ఞానం మీకు వచ్చితే, ఇలానే మీరు కూడా మొదట చిన్న చిన్న సమస్యల మీద ప్రయత్నించి చూడండి.

న్యూఎనర్జీ-అద్వైత జ్ఞానం గురించి మరింత లోతుగా తెలుసుకోవడానికి darmam డాట్ కామ్ అనే వెబ్ సైట్ ను సందర్శించి, లైబ్రరీ ఆప్షన్ను క్లిక్ చేయండి.

\*\*\*\*\*

## 17. మూడు పాపాలు

మనం మామూలుగా మంచి చేయడం పుణ్య కార్యమని, చెడు చేయడం పాప కార్యమని నమ్ముతున్నాము. కానీ ఉపనిషత్తులు అలాగే అద్వైతం దీనికి భిన్నంగా చెబుతున్నాయి.

మూడు విధాలైన పాపాలు మనిషిని పట్టి పీడిస్తున్నాయి అని అద్వైతం చెబుతోంది. ఒకటి అవిద్య. రెండవది కామం. మూడవది కర్మ.

నా అఖండ తత్వాన్ని గ్రహించకపోవటం అవిద్య. అంటే నేనే అంతా అంతా నేనే, నేను తప్ప ఈ స్పష్టిలో ఏమీ లేదు, నేనే అనేక రూపాలలో నిత్యం నాకే కనిపిస్తున్నాను అనే జ్ఞానం అనుభవంలో లేకపోవడం. అంటే భిన్నత్వం లేదు ఉన్నది ఏకత్వమే అనేది అనుభవంలో లేకపోవడమే మొదటి పాపం.

అఖండం ఖండమై కనిపిస్తే దాన్ని పొందాలని అభిలషించటం కామం. ఎప్పుడైతే ఒకటి కంటే ఎక్కువ వాస్తవంగా ఉన్నాయని నమ్ముతామో, అప్పుడు విభజన ద్వంద్వం అనేకత్వం ఏర్పడుతుంది. మనకు అన్యంగా ఏదో ఉంది అని అనిపిస్తుంది. అప్పుడు అన్యంగా ఉన్న దాన్ని పొందాలి అని కోరిక పుడుతుంది. ఇదే రెండవ పాపం.

పొందటానికి చేసే ప్రయత్నం కర్మ. ఎప్పుడైతే నా దగ్గర లేనిది బయట ఏదో ఉంది అని అనుకుంటారో, అప్పుడు ఆ బయట ఉన్న దానిని పొందడానికి, మీరు ప్రశాంత స్థితిని వదులుకొని కదులుతూ ప్రయత్నిస్తారు. ఇదే కర్మ అంటే, ఇదే మూడవ పాపం అంటే.

ఇవి మూడూ ఒకదానికొకటి కారణమై అన్నీ కలిసి చివరకు మనల్ని ఈ సంసార సాగరంలో పడేసాయి. దీన్ని తప్పించుకోవాలంటే అన్నింటికీ మూలకారణమైన అవిద్యను ముందు నిర్మూలించాలి. దాన్ని నిర్మూలిస్తే చాలు. మిగతాదంతా నిర్మూలమై పోతుంది.

అవిద్యకి విరుగుడు విద్యే. అంటే అఖండమైన జ్ఞానమే. అంటే మనం భిన్నత్వం నుంచి ఏకత్వం వైపు, ద్వైతం నుంచి అద్వైతం వైపు పయనించి అద్వైత స్థితితో ఏకమైనప్పుడే - ఈ పాపాల నుంచి మనకు ముక్తి లభిస్తుంది.

అంటే దైవంతో ఏకమవ్వకుండా, దైవం వైపు అడుగులు వేయకుండా, దైవిక గుణాలను పెంచుకోకుండా, దైవాన్ని స్మరించుకోకుండా మీరు ఎంత గొప్ప పని చేసినా అది పాపమే అవుతుందని గ్రహించండి.

అందువలన మీరు బాహ్యంగా ఏదో పొందాలి అనే ఉద్దేశ్యంతో కర్మ చేయడాన్ని కొంత సేపు ఆపి, దానికి సంబంధించిన కోరికను గుర్తించి దాన్ని కూడా వదిలేసి, అలాగే ఆ కోరికకు కారణమైన అవిద్యను గుర్తించి అంటే దైవం నాకంటే విడిగా ఎక్కడో ఉన్నాడనే అజ్ఞానపు స్థితిని గుర్తించి దాన్ని కూడా వదిలేసి, ముందు ఏకత్వ స్థితితో మమేకమవ్వండి.

మీరు ఏవైతే బాహ్యంగా పొందాలని అనుకుంటున్నారో, అవన్నీ సూక్ష్మరూపంలో అంటే విత్తనంలో వ్యక్షం ఉన్నట్టు, మీలోనే ముందే సిద్ధమై ఉన్నాయి. కనుక మీరు ఏకత్వ స్థితిలో ఉంటే సూక్ష్మ రూపంలో ఉన్న వాటిని చాలా సులభంగా స్థూల రూపంలోకి తీసుకురావచ్చు. అంటే ఏకత్వ స్థితిలో మీరు ఎంపిక చేసుకున్న సత్-సంకల్పం సులభంగా నెరవేరుతుందని గ్రహించండి.

అందువలన మీరు మంచి చేయడం పుణ్యకార్యమని, చెడు చేయడం పాపకార్యమనే సాధారణమైన మామూలు జ్ఞానాన్ని అధిగమించి, పైన చెప్పిన మూడు రకాల పాపాలే అసలైన పాపాలని గుర్తించి, వాటిని కూడా అధిగమించి, మనలోనే సిద్ధంగా ఉన్న "నేనే అంతా అంతా నేనే" అనే అద్వైత స్థితితో ఏకమై, "అహంబ్రహ్మస్మి" అంటే "నేనే దైవాన్ని" అని అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకోండి.

న్యూఎనర్జీ-అద్వైత జ్ఞానం గురించి మరింత లోతుగా తెలుసుకోవడానికి darmam డాట్ కామ్ అనే వెబ్ సైట్ ను సందర్శించి, లైబ్రరీ ఆఫ్స్ ను క్లిక్ చేయండి.

\*\*\*\*\*

## 18. కరిగిపోండి-2

ఆధ్యాత్మిక సాధన చేయడం ద్వారా, నన్ను నేను స్వచ్ఛం చేసుకుంటున్నానని, అంటే నాలోని రాగద్వేషాలు, నా మనోభావాలు, నా కర్మలన్నీ దగ్ధం అయ్యి నేను స్వచ్ఛం అవుతున్నానని భావిస్తాం.

కానీ కొన్ని సార్లు మళ్ళీ అవే పాత మనోభావాలు తిరిగి వస్తున్నప్పుడు, మనకి అర్థం కాని ఒక గందరగోళ స్థితి ఏర్పడుతుంటుంది. అలాంటి సమయాల్లో నన్ను నేను ప్రశ్నించుకున్నప్పుడు, నాకు ఒక విషయం అర్థం అయ్యింది.

అది ఏమంటే, నేను నా అంతరంలో కేవలం నాకు సంబంధించిన రాగద్వేషాలను స్వచ్ఛం చేస్తున్నానని, నాలో ఉన్న ఇతరులకి సంబంధించిన నమ్మకాలు, అభిప్రాయాలు, మనోభావాలు ఏవైతే ఉన్నాయో, అవి అలాగే ఉంటున్నాయని గ్రహించాను.

అంటే నేను సాధన చేస్తున్నాను కాబట్టి నేను స్వచ్ఛం అయిపోతున్నాను, కానీ బాహ్యంగా నా చుట్టూ ఉన్న వాళ్ళు ఈ సాధన చేసి ఎదగడం లేదనే భావన మాత్రం నా అంతరంలో అలాగే ఉంటోందనే విషయాన్ని గుర్తించాను.

అప్పుడు నా లోపలే మూడు ముక్కలు కనపడ్డాయి. ఎలా అయితే ఈ బాహ్య ప్రపంచంలో నేను వేరు, ఈ ప్రపంచం వేరు, భగవంతుడు వేరు అనిపిస్తుందో, అదే విధంగా నా లోపల కూడా నేను వేరు, నా చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం వేరు, భగవంతుడు వేరు అనే భావన స్పష్టంగా కనబడింది.

అంటే నా అంతరంలో...

1) నాకు(జీవాత్మ) సంబంధించిన నమ్మకాలు,

2) అలాగే నా కంటికి కనపడే నా శరీరం మొదలుకొని నా చుట్టూ ఉన్న మనుషులు, ప్రకృతి, పరిస్థితులన్నింటికీ సంబంధించి నా మనసులో వున్న ఆలోచనలు మరియు అభిప్రాయాలు,

3) అలాగే భగవంతునికి సంబంధించిన అభిప్రాయాలను అనుభూతి చెందాను... దీనిని బట్టి మన అంతర్ ప్రపంచమే బాహ్య ప్రపంచంగా ప్రతిబింబిస్తోందని గ్రహించాను.

మనకు కనబడే ప్రపంచాన్ని ఒక్కొక్కరు ఒక్కొక్కరి విధంగా చూస్తూ ఉంటారు. ఒక్కొక్కరి దృష్టి కోణం ఒక్కొక్క విధంగా ఉంటుంది. ఎవరి అవగాహన బట్టి వారికి ఈ ప్రపంచం లోని విషయాలు అర్థం అవుతూ ఉంటాయి. ఏ ఇద్దరి మానసిక స్థితి ఒకేలా ఉండదని మన అనుభవంలో మనకి సుపరిచితమే కదా! పచ్చకామెల్ల వాడికి లోకమంతా పచ్చగా కనపడినట్టుగా, ప్రతి ఒక్కరి అంతర్ ప్రపంచం భిన్నభిన్నంగా ఉంటుందని అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ఎందుకంటే నా అంతర్ ప్రపంచంలో ఉన్న అభిప్రాయాలన్నీ నాకు సంబంధించినవే. నాలోని ప్రతీదీ, అంటే మనుషులు, పరిస్థితులు మరియు ప్రకృతి గురించిన నమ్మకాలన్నీ నేను అంగీకరిస్తేనే నా అంతర్ ప్రపంచంలో భాగంగా ఉండగలిగాయి. అంటే నేను పుట్టినప్పటి నుంచి నా చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం గురించి నేను అర్థం చేసుకున్న విషయాలే కదా ఇవన్నీ కూడా.

ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే, నేనే నా అంతర్ ప్రపంచం యొక్క సృష్టికర్తను. ఇవన్నీ నా లోపల స్టోర్ అవ్వడానికి కారణం నేనే కదా. అంటే నా దృష్టి కోణం ద్వారా, ప్రసన్న అనే పాత్ర దృష్టికోణం ద్వారా ఈ ప్రపంచంలోని ప్రతీ విషయాన్ని అర్థం చేసుకుని, వాటిని రకరకాలుగా నా లోపల పట్టి ఉంచుతున్నది నేనేనని అర్థమైంది.

నేనే నా అంతరంలో ఈ అనేకత్వపు, విభజన ప్రపంచాన్ని సృష్టించానని, అంటే మంచి చెడు తటస్థ భావాలను సృష్టించుకున్నానని, - అంటే నేనే ఇన్ని పదార్థాలుగా, ఇన్ని విషయాలుగా, ఇన్ని నమ్మకాలుగా, ఇంత మంది జీవాత్మలుగా ఆత్మలుగా విభజింపబడి - నా లోపల ఉన్నానని, ఇవన్నీ నేనే అని, నాతో సహా ప్రతి పాత్రకీ ఒక ఎమోషన్ ని అందిస్తూ నా అంతర్ ప్రపంచాన్ని నడిపిస్తున్నానని గ్రహించాను. (అంటే ఒక రచయిత్రీలా నా చుట్టూ ఒక కథ అల్లుకుని ఒక సినిమా నడిపిస్తున్నానని అర్థమైంది.)

నేను మేల్కొన్నప్పుడు నాతోపాటు ఈ ప్రపంచం అంతా మేల్కొంటుంది, నేను పడుకున్నప్పుడు ఈ ప్రపంచమంతా నాతోపాటు పడుకుంటోంది. ఉన్నది ఒకటే పదార్థం, ఉన్నది పరమాత్మ ఒక్కడే అంటే ఇదే కదా! అని అర్థమైంది.

ఆధ్యాత్మిక సాధనలో కేవలం నేను మాత్రమే స్వచ్ఛం కావడం అసాధ్యమని, అయితే నాతోపాటు నా ప్రపంచం అంతా కలిసి స్వచ్ఛమవుతుంది, లేదా ఏదీ స్వచ్ఛం కాదని అనిపించింది. అంటే నాతో పాటు నేను ఏర్పరచుకున్న , అన్ని జీవాత్మలు-ఆత్మలు, అలాగే జగత్ భావం, ఈశ్వర భావం అంతా ఒకేసారి "నేనున్నాను" అనే స్వచ్ఛమైన స్థితిలో కలిసి ఏకమవ్వాలి.

ఇసుక రేణువులో సమస్త విశ్వం దాగి ఉంటుందని అంటారు కదా! అలాగే మనతో సహా మన చుట్టూ ఉన్న అందరిలో ఈ సమస్త విశ్వం దాగి ఉంది కనుక, మనం చూసే ప్రతి ఒక్కరిని మంచి చెడు తటస్థమనే అభిప్రాయాలకి పరిమితం చేయడం వలన మనం కూడా అదేవిధంగా పరిమితం అయిపోతున్నాం.

నేను నా చుట్టూ ఉన్న బయట వ్యక్తుల్ని మార్చలేను, కానీ నా లోపల ఇతరులకు సంబంధించిన అభిప్రాయాలను మార్చుకోగలను. ఎందుకంటే అవి నేను పట్టుకున్నవే, కనుక వాటిని విడుదల చేయాల్సిన బాధ్యత కూడా నాదే. అంటే నాతోపాటు నాలో ఉన్న ఇతరులకు సంబంధించిన వివరాలన్నింటినీ స్వచ్ఛం చేసుకుని ఏకమవ్వచ్చు కదా!

ఇతరులు సాధన చేయకపోవచ్చు కానీ మనం సాధన చేస్తున్నాము కదా! మన లక్ష్యం నేనే అంతా - అంతా నేనే అని తెలుసుకోవడమే కదా!

అప్పుడు నా లోపల నేను మాత్రమే కరిగిపోకుండా - అంటే ప్రసన్న అనే పేరు, పాత్ర మాత్రమే కాకుండా, ఆ పాత్ర చుట్టూ అల్లుకొన్న ప్రపంచమనే సినిమాలోని అన్నింటినీ, అంటే నేను కూతుర్ని అయితే నాతో పాటు నా తల్లి పాత్రను, నేను అక్కని అయితే నాతోపాటు చెల్లి పాత్రను, అలాగే దానికి సంబంధించిన మొత్తం సన్నివేశాలన్నీ ఒకేసారి కరిగిపోయి స్వచ్ఛం కావాలి.

అంటే నాలో ఉన్న "అన్ని జీవాత్మలు, అన్ని ఆత్మలు, ప్రపంచంలో ఉన్న అన్నీ..." ఒకే సారి గ్రూప్ మెడిటేషన్ చేస్తూ, అన్ని ఒకేసారి మంచు ముక్కల్లా కరిగిపోయి "నేనున్నాను" అనే స్వచ్ఛమైన స్థితిలో విలీనం కావాలని అర్థమైంది.

అప్పటి నుంచి, "నేను కరిగిపోండి సాధన చేస్తున్నా, లేదా పడుకున్నా - నాతో పాటు నాలోని అన్నీ పరమాత్మలో అంటే నేను ఉన్నాను అనే స్థితిలో ఏకం అవుతున్నట్లు" అనుభూతి చెందాను.

అలాగే "మెలకువగా ఉండి పనులు చేస్తున్నప్పుడు కూడా, మధ్య మధ్యలో నా లోపల బయట అన్నీ రిఫైష్ అవుతున్నట్లు"గా ఫీలయ్యాను. అంటే నాలో భిన్నత్వం ఏర్పడినప్పుడల్లా, ఏకత్వపు స్థితితో తిరిగి కనెక్ట్ అవడానికి రిఫైష్ బటన్ను ఉపయోగించు కుంటున్నానని గ్రహించండి.

ప్రతి ఉచ్ఛ్వాస ద్వారా - నాలో నాతో సహా అన్ని ఏకమవుతున్నట్లు, నిశ్వాస ద్వారా - నేనున్నాను అనే స్థితితో పాటు నేనే విశ్వంలోని అన్ని పాత్రలలోకి ఒకేసారి లేటెస్ట్ వెర్షన్ తో (అంటే 4g నుంచి 5g కి అప్డేట్ అయ్యి) ప్రవేశించి నటిస్తున్నట్లు అనుభూతి చెందాను.

ఇలా చేసిన తర్వాత నాలోనూ మరియు నా చుట్టూ ఉన్న వాళ్ళలో మార్పుని గమనించాను. అంటే గతం తాలూకు ప్రభావం లేకుండా, స్వచ్ఛంగా అందరితో నేను కొత్తగా ఉన్నట్టు, అలాగే అందరు నాతో కొత్తగా ఉన్నట్టు అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకున్నాను.

అప్పుడు నాకు అర్థమైంది - మనమే మన అంతరంలో స్వచ్ఛమైన శక్తిని భావనా పరంగా ముక్కలుగా విభజించి పరిపాలిస్తున్నామని, మనమే విభజనకు ఆకర్షితులవుతూ ఏకత్వాన్ని, బ్రహ్మానందాన్ని, సచ్చిదానంద స్వరూపాన్ని దూరం చేసుకుంటున్నాం అని.

కరిగిపోండి అనే టాపిక్ లో అన్నింటినీ వదిలేసి కేవలం మిమ్మల్ని మాత్రమే కరిగిపోమని సూచించాము. కానీ మనకు ఇప్పుడు పంచభూతాల గురించి, త్రిగుణాల గురించి, ఆత్మ-పరమాత్మ గురించి, అద్వైతం గురించి పూర్తి అవగాహన వచ్చింది. కనుక ఇప్పుడు కరిగిపోండి-2 లో మనతో సహా అన్ని జీవాత్మలు అన్ని ఆత్మలు, జగత్తుకు, ఈశ్వరుడికి సంబంధించిన వన్నీ కలిసికట్టుగా ఉండి, గ్రూప్ మెడిటేషన్ చేసి, నేనున్నాను అనే స్థితిలో అందరూ ఒకేసారి కరిగిపోవాలనే విషయాన్ని గ్రహించగలరు.

న్యూఎనర్జీ-అద్వైత జ్ఞానం గురించి మరింత లోతుగా తెలుసుకోవడానికి darmam డాట్ కామ్ అనే వెబ్ సైట్ ను సందర్శించి, లైబ్రరీ ఆప్షన్ను క్లిక్ చేయండి.

\*\*\*\*\*