సాక్షి

మనం భూమి మీదకు ఆనందంగా జీవించడానికి వచ్చాం. కాని సిరిసంపదల ద్వారా, విజయాల ద్వారా మనకు తాత్కాలికమైన సుఖమే లభిస్తోంది కాని శాశ్వతానందం మాత్రం లభించటం లేదు. ఈ ఆనందాన్ని, పరమానందాన్ని, తృప్తిని, కరుణను పొందాలంటే మీరు సాక్షిగా పరివర్తన చెందాలి. దీనికి ఏమి చేయాలనే విషయాన్ని ఇప్పుడు వివరిస్తాను.

ఏ అనుభవంలోనైనా మూడు విషయాలు తప్పక ఉంటాయి. గమనించేవాడు, గమనింపబడేది, మూడవది ఆ రెండింటినీ కలుపుతున్న సంబంధం, అనుభూతి. గమనించేవాడు మరియు గమనింపబడేది అనేవి సాక్షి యొక్క రెండు ముక్కలు. అవి రెండూ అనుభూతిలో, కరిగిపోతేనే, ఒకటైతేనే, సాక్షి అనేవాడు మొదటిసారి సంపూర్ణంగా ఉదయిస్తాడు. ఇక్కడ అనుభూతి అంటే పాజిటివ్ లేదా నెగెటివ్ లేదా న్యూట్రల్ అనుభూతి అని గ్రహించండి.

చాలామంది గమనించేవాడే సాక్షి అని అనుకుంటారు. కాని వాస్తవానికి గమనించేవాడు సాక్షి కాడు. గమనించేవాడు సాక్షిలో భాగం మాత్రమే. ఎప్పుడైతే భాగం సంపూర్ణమని భావిస్తుందో, అప్పుడు సమస్యలు ఉత్పన్నమౌతాయి. గమనించేవాడు కర్త, మరియు గమనింపబడేది వస్తువు. బాహ్యంగా

ఉన్న వస్తువులకు బయట ఉండి గమనించేవాడు గమనిస్తాడు, అలాగే తన శరీరాన్ని లోపల ఉండి గమనిస్తాడు. ఎప్పుడైతే గమనించేవాడు నిరాకారం అవుతాడో, అప్పుడు లోపల బయట అనే విభజన మాయమై సాక్షి అనేది మేల్కొంటుంది.

మీరు సాక్షి స్థితిని ఒక క్రమ పద్ధతిలో అభ్యాసం చేయలేరు. మీరు దీనిని అభ్యాసం చేస్తున్నట్లయితే, మీరు కేవలం గమనించడాన్నే అభ్యాసం చేస్తున్నట్టు. మరి సాక్షి స్థితికి చేరాలంటే ఏం చేయాలి? కర్త మరియు వస్తువు ఆ క్షణంలో ఏర్పడుతున్న అనుభూతిలో కరిగిపోవడానికి అనుమతించాలి. ఉదాహరణకు మీరు గులాబి పువ్వును చూస్తున్నప్పుడు, చూసే వస్తువు ఉన్నదని మీరు దానిని చూస్తున్నారనే విషయాన్ని పూర్తిగా మరిచిపోవాలి. ఆ క్షణంలో ఏర్పడుతున్న ఆనందం అనే అనుభూతి, మీ ఇద్దరినీ ముంచి వేయడానికి అనుమతించాలి. ఇలా చేయడం వలన మీరు మరియు గులాబి పువ్వు విడిగా లేకుండా, ఆనందపారవశ్యంలో ఐక్యమైపోతారు.

ఇంద్రియాల ద్వారా మీరు దేనిని గ్రహించినా, మీరు వాటితో ఐక్యమవ్వడానికి ప్రయత్నించండి. ఇలాంటి అనుభవము మళ్ళీ మళ్ళీ జరగడానికి అనుమతించండి. ఎన్ని ఎక్కువ సార్లు

జరిగితే అంత మంచిది. ఎందుకంటే ఇలా చేయడమనేది ఒక కళ కాదు, అదొక కౌశల్యం, నేర్పు. కౌశల్యాన్ని ఉపయోగించి దానిని ఎలా సాధించాలో మీరు తెలుసుకోవాలి. మీరు ఒకసారి దీనిని అనుభవంలో తెలుసుకుంటే, మీరు దానిని ఏ క్షణంలోనైనా, ఎక్కడైనా ఉత్తేజింప చేసుకోగలుగుతారు.

సాక్షి ఉదయించినప్పుడు, సాక్షిగా గమనించేవాడు ఎవరూ ఉండరు. అలాగే గమనించడానికి కూడా ఏదీ మిగిలి ఉండదు. ఏకశక్తిగా ఉన్న స్వచ్ఛమైన చైతన్యం మరియు స్వచ్ఛమైన శక్తి మాత్రమే మిగిలి ఉంటాయి. ఈ కౌశల్యమనేది మారకుండా స్థిరంగా ఉండే ప్రక్రియ కాదు(విభజన నుంచి కలయిక వైపు నిరంతరం జరిగే సజీవమైన ప్రక్రియ). ఐకమత్యంతో కలిసి ప్రవహిస్తూ, పరివర్తన చెందుతూ కలిసిపోతూ కరిగిపోతూ ఉండే చురుకైన ప్రక్రియ. గులాబి మీలోకి చేరడం, మీరు గులాబిలోకి ప్రవేశించడం. ఇదంతా రెండు ఉనికిలు వాటినవి ఒకదానితో మరొకటి పంచుకోవడం లాంటిది. ఒకరినొకరు ఉన్నది ఉన్నట్టుగా అంగీకరించుకున్నప్పుడు మాత్రమే ఇది సాధ్యమౌతుంది.

కనుక గమనించేవాడే సాక్షి అనే భావనను మరిచిపోండి. గమనించడాన్ని అభ్యాసం చేయవచ్చు, కాని సాక్షి అనేది సంభవిస్తుంది, దానంతటఅదే సహజంగా

జరిగిపోతుంది. గమనించడమనేది ఒక విధమైన ఏకాగ్రత. గమనించడం వలన మీ అహం మరింత దృఢంగా తయారౌతుంది. మీరు ఎంత గమనించేవాడిగా తయారైతే, అంతగా విభజనను, దూరాన్ని అనుభూతి చెందుతారు.

శాస్త్రవేత్తలు గమనిస్తారు, మార్మికులు (Mystic) సాక్షిగా ఉంటారు. శాస్త్రవేత్తలు దేనిని వదలకుండా ప్రతీదానిని తీక్షణంగా గమనిస్తారు. కాని వారు దైవాన్ని తెలుసుకోలేకపోయారు. వారి గమనికలో నైపుణ్యం ఉన్నప్పటికీ దేవుడి యొక్క జాడను కనుక్కోలేకపోయారు. ఎందుకంటే వారు ఎంతగా గమనిస్తే, అంతగా వారు ఈ ఉనికి నుంచి విభజింపబడి దూరమైపోతారు. అప్పుడు ఇద్దరినీ కలిపే వారధి కూలిపోయి గోడలు పుట్టుకొస్తాయి. దీనివలన వారు తమ స్వంత అహంలో కూరుకుపోతారు. ఇక్కడ మార్మికుడంటే, రహస్యంగా దాగి ఉన్న దైవాన్ని మరియు దైవశక్తిని తెలుసుకున్నవాడని అర్థం.

మార్మికుడు సాక్షిగా ఉంటాడు. కాని గుర్తుపెట్టుకోండి, సాక్షి అనేది జరిగిపోయేది. ఏ క్షణంలోనైనా, ఏ పరిస్థితిలోనైనా, ఏ అనుభవంలోనైనా సంపూర్ణంగా ఉంటూ పాల్గొనడం వలన ఏర్పడే ఉపఫలితం(by-product). కనుక గమనించడం గురించి మరిచిపోండి. అది మీకు తెలుసుకోవాలనుకున్న దాని గురించి స్పష్టమైన సమాచారం ఇస్తుంది, కాని

మీరు మీ స్వంత-చైతన్యం గురించి పూర్తిగా మరిచిపోయి అలాగే ఉండిపోతారు.

శాస్త్రం అనేది వస్తువుకు (object) సంబంధించినది, కళ అనేది కర్తకు(subject or Doer) సంబంధించినది. కాని మతం లేదా ఆధ్యాత్మికత అనేది దీనికి మరియు దానికి సంబంధించినది కాదు. మతమనేది కర్త మరియు వస్తువు యొక్క కలయిక, మతమనేది అంతరంలో ఉన్న స్త్రీ-పురుషుల యొక్క సంగమం. ద్వంద్వ విభజన మాయమవ్వడమే మతమంటే. మతంలో, రూపం దాల్చిన ద్వంద్వ శక్తులు, అవి ఏర్పర్చుకున్న రూపాలను వదిలేసి, నిష్కపటంగా స్వచ్ఛంగా కలిసి నృత్యం చేసి సంయోగం చెందుతాయి. ఆ సంయోగమే సాక్షి.

ఇక్కడ గమనింపబడే వస్తువంటే, ఈ జగత్తులో ఉన్నదేదైనా కావచ్చు, అలాగే మీ శరీరంలో, మనసులో, హృదయంలో ఉన్నదేదైనా కావచ్చు. అంటే కేవలం మంచితోనే కాకుండా, చెడుతో కూడా గమనించేవాడి యొక్క కలయిక జరగాలని గ్రహించండి. అనగా చెడు లక్షణాలతో కూడా మీ సంగమం జరిగి, దాని ద్వారా కూడా సాక్షి ఉదయించాలి. అప్పుడే ఏ సమస్యకైనా మీరు పరిష్కారాన్ని కనుగొంటారు.

ఉదాహరణకు మీరు నిరుత్సాహానికి లోనైతే, మీరు దానితోనే ఉండండి, ఏం

జరుగుతుందో వేచి చూడండి. మీరు ఎక్కువ కాలం నిరుత్సాహంలో ఉండలేరు. దైవం-దైవశక్తి తప్ప ఈ సృష్టిలో ఏదీ శాశ్వతంగా ఉండదు. ఈ రూపందాల్చిన సృష్టి ఎప్పుడూ మారుతూ పరివర్తన చెందుతూనే ఉంటుంది. ఈ సృష్టి తను నిర్మించుకున్న చట్టాన్ని మార్చుకోదు. కాబట్టి మీరు శాశ్వతంగా నిరుత్సాహంతో ఉండలేరు, ఎందుకంటే ప్రతీది ఎల్లప్పుడు కదులుతూ పరివర్తన చెందుతూనే ఉంటుంది.

కేవలం మిమ్మల్ని శాశ్వతంగా నిరుత్సాహంలో ఉంచడానికి సృష్టి తను నిర్మించుకున్న చట్టాన్ని ఉల్లంఘించదు. మీరు నిరుత్సాహాన్ని సరిగా గమనించినట్లయితే, అది ప్రతీక్షణం కదులుతూ తనను తాను నవీకరించుకోవడాన్ని గుర్తిస్తారు. కాబట్టి మొదలు ఏమీ చేయకుండా కొంత సమయం దానితో ఉంటూ దానిని గమనించండి. మీరు ఏమీ చేయకుండా దానిని ఉన్నది ఉన్నట్టుగా అంగీకరించినప్పుడే ఇద్దరిలో పరివర్తన అనేది మొదలౌతుంది.

ఆ తర్వాత నిరుత్సాహాన్ని అనుభూతి చెందండి, దాని రుచిని చూడండి, తిట్టుకోండి, ఏడ్వండి, పొగడండి, దానితో సరదాగా ఆడుకోండి, దానికి మీ ప్రేమను అందించండి, అదే మీరై పోండి. ఇలా వివిధ రకాలుగా నిరుత్సాహంలో

వచ్చే మార్పుకు తగ్గట్టుగా మిమ్మల్ని మీరు శృతి చేసుకుంటే, అకస్మాత్తుగా నిరుత్సాహంతో మీ కలయిక సంభవమౌతుంది. ఆ తర్వాత అందులోంచి స్వచ్ఛమైన ఎరుక లేదా సాక్షి ప్రత్యక్షమౌతుంది.

ఎవరైతే నిరుత్సాహాన్ని కూడా అంగీకరిస్తారో వారు నిరుత్సాహంగా ఉండలేరు. దానిపట్ల తిరస్కార భావనతో ఉన్నప్పుడే నిరుత్సాహం అనేది అదే రూపంలో మీతో ఉండిపోతుంది, అప్పుడే దానిని వదిలించుకోవడానికి మీరు ప్రయత్నిస్తారు. కాబట్టి ప్రతీదానిలో ఈ అశాశ్వత తత్వాన్ని గుర్తించండి. అలాగే చెడు శక్తి అయిన దుఃఖంతో మీరు ఎలా ఐక్యమవ్వాలో, దుఃఖాన్ని పరమానందంగా ఎలా పరివర్తన చెందించాలనే విషయం తెలుసుకోవడానికి మార్గదర్శకుడు అనే టాపిక్‌ని చదవండి.

అలాగే చాలా మంది నేను ఎరుకతో ఉంటున్నాను, సాక్షిగా ఉంటున్నాను, అయినా కూడా సమస్య మరియు దానికి సంబంధించిన భయం అలాగే ఉంటోందని నాతో చెబుతున్నారు. మీ దగ్గర ఉన్న సమస్యకు భయపడుతున్నా లేదా అది మిమ్మల్ని ఏరకంగానైనా ప్రభావితం చేస్తున్నా, అది సరియైన సాక్షి స్థితి కాదని అంటే కేవలం గమనించే వాడిగానే ఉంటున్నారు గాని సాక్షిగా ఉండట్లేదని నేను వారికి చెబుతున్నాను. మీరు దానికి

ఏ మాత్రం ప్రభావితం చెందకుండా దానిని దివ్యమైనదిగా చూస్తూ దానికి అతీతంగా మీరు చేరి, ఆనంద స్థితిలో ఉండి, దానిలో హాయిగా ఉన్నప్పుడే అది సరియైన సాక్షి స్థితి అని చెబుతున్నాను.

ఉదాహరణకు మీరు ఈత నేర్చుకోవాలని అనుకున్నప్పుడు, మొదట మీరు నీటిని చూసి భయపడతారు. కాని సాహసించి మీరు దానిలో దూకినప్పుడు ముందు మీకు భయం వేస్తుంది ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతారు. అయినా కూడా ప్రయత్నాన్ని కొనసాగిస్తారు. అయినా రాకుంటే ఇతరుల సహాయం తీసుకుని నేర్చుకుంటారు. అప్పుడు మీకు ఈదడం వస్తుంది. అప్పుడే మీకు నీటి పట్ల ఉన్న భయం తొలగిపోతుంది.

అంటే మీరు నీటితో ఏకమైపోతారు. అప్పుడు మీరు దాని మీద ఒక బంతిలా హాయిగా తేలుతూ ఉండగలుగుతారు. ఈ తేలే స్థితినే, అంటీ ముట్టనట్టుగా ఉండే స్థితిని నేను సాక్షి స్థితి అని అంటున్నాను. ఎలాంటి భయము లేకుండా దానితో ఉండడమే మీ లక్ష్యం. మీరు నీటిలో దూకకుండా దానిని ఎంత సేపు గమనించినా దానిపట్ల మీకున్న భయం అలానే ఉంటుంది. దాని పక్కనుంచి నడుస్తూ మీరు సముద్రానికి చేరినా, మీ భయం ఇంకా పెరుగుతుందే తప్ప తగ్గదు. ఎందుకంటే సముద్రం అనంతమైన

విస్తరణను, అనంతమైన లోతుని కలిగి ఉంటుంది కనుక.

ఇక్కడ గ్రహించవలసిన విషయం ఏమిటంటే, అన్నింటితో మీ కలయిక వెంటనే సంభవం కాదని. మీకు ఇష్టమైన వాటితో సులభంగా కలిసిపోతారు. మీకు ఇష్టంలేని వాటితో మీరు కలిసిపోలేరు. మీకు వాటిపట్ల అయిష్టత లేదా భయం ఉంటుంది. కనుక ముందు వీటి గురించి తెలుసుకోండి. అవి ఎప్పుడు శత్రువుగా ఉంటాయి, ఎప్పుడు మిత్రువుగా ఉంటాయి. వాటి వల్ల లాభ-నష్టాలేంటి అనే విషయాలన్ని అనుభవించడం ద్వారా మరియు గమనించడం ద్వారా తెలుసుకోండి.

శక్తిరూపాలన్నింటిలోను సహాయం చేసే గుణము మరియు చంపే గుణము ఉంటుంది. ఇష్టంలేని వాటిలో సహాయం చేసే గుణం ఉందని అనుభవంలో మీరు ఎంతగా తెలుసుకుంటారో, అంతగా వాటితో మీ కలయిక సంభవమౌతుంది.

అంటే చెడు శక్తులతో శత్రుత్వాన్ని పెంచుకోవడాన్ని అలవాటు చేసుకున్న మీరు, వాటితో మిత్రత్వాన్ని ఏర్పర్చుకోవడానికి కావలసిన జ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకుని, వాటి పట్ల విశ్వాసం పెరిగిన తర్వాతే, ఒక సినిమా డైరెక్టర్ లాగా, మీరు రాగద్వేషాలకు అతీతంగా ఉండి, వాటితో ఐక్యమవడానికి సాహసిస్తారనే విషయాన్ని గ్రహించండి.

అంటే శాస్త్రవేత్తలాగా తనను తాను పట్టించుకోకుండా కేవలం వస్తువులను విషయాలను గమనిస్తూ వాటి గురించి జ్ఞానం పొందడం తప్పనిసరని, అలాగే నేను ఎవరిని అని తెలుసుకోవడానికి వస్తువులను పట్టించుకోకుండా, కేవలం తనను తానే అంటే కర్తనే గమనించుకోవడం కూడా తప్పనిసరి అని గుర్తించండి. కాని ఈ రెండు పరిస్థితులలో నేనుకు మరియు వస్తువులకు మధ్య విభజన అలాగే ఉండడం వలన ఈ జ్ఞానం అనేది మీకు తాత్కాలికమైన సుఖమే ఇస్తుంది. వాటి మధ్య కలయిక జరిగినప్పుడే శాశ్వతానందం లభిస్తుందని, అందువలననే జ్ఞానం కంటే యోగం గొప్పదని తెలుసుకోండి.

శత్రుత్వం నుంచి మిత్రత్వం, మిత్రత్వం నుంచి ఏకత్వం వైపు మీ పయనం సాగాలని గ్రహించండి. మీరు మిత్రులుగా ఉన్నప్పటికి మీకు తాత్కాలికమైన సుఖమే లభిస్తుంది, ఎందుకంటే ఇంకా విభజన అనేది కొనసాగుతూనే ఉన్నది కనుక. అలాగే మిత్రత్వం ఏ క్షణంలోనైనా శత్రుత్వంగా మారే అవకాశం ఉంది కనుక. కలిసి ఏకమైనప్పుడే శాశ్వతానందం లభిస్తుంది.

చివరగా నేను చెప్పదలుచుకున్నదేమిటంటే, కలయిక అనేది మీరు సృజనాత్మకంగా దేనితో ఉన్నా సంభవిస్తుంది. కనుక ఇక్కడ మీరు ఏమి

చేస్తున్నారనేది ప్రశ్నకాదు, మీరు ఎలా చేస్తున్నారనేదే ఇక్కడ ప్రశ్న. మీరు చేస్తున్నారా లేదా దానంతటఅదే జరగడానికి అనుమతిస్తున్నారా అనేదే అంతిమ ప్రశ్న. మీరు సంయోగం జరగడానికి అనుమతిస్తే, సృజనాత్మక కలయిక జరిగినప్పుడల్లా, మీరు అకస్మాత్తుగా సాక్షిగా తయారవుతారు. కేవలం గమనించేవాడు గమనింపబడేది, రెండింటి మధ్య ఏర్పడుతున్న అనుభూతిలో, ఆ రెండూ కలిసి ఏకమైపోయినప్పుడే ఇది సంభవమౌతుంది.

ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే పంచభూతాలతో త్రిగుణాలతో తయారైన శరీరాన్ని మనసును హృదయాన్ని ఒకేసారి ముద్దగా అనుభవించండి. అంటే 50% కదలని ఆకాశాన్ని, 50% కదిలే భూ జల అగ్ని వాయు తత్వాలను త్రిగుణాలను ఒకేసారి అనుభవించండి. ఇలా అనుభవించడం వలన అన్ని బ్రహ్మానందంతో నిండిపోయి అన్ని సమస్యలకు పరిష్కారం లభిస్తుంది.

** ఈ లింక్‌ని క్లిక్ చేసి ఆడియోలు వరుసగా వింటే మరియు టాపిక్స్ చదివితే, మీకు న్యూఎనర్జీ-అద్వైతం కాన్సెప్ట్ స్పష్టంగా అర్థమవుతుంది. http://darmam.com/important-topics.html

విరాళాలు

ఈ న్యూ ఎనర్జీ కాన్సెప్ట్‌ను ఆచరించి లబ్ధి పొందినవాళ్ళు మరెవరైనా విరాళాలు ఇవ్వదల్చుకుంటే, ఈక్రింద చెప్పిన బ్యాంక్ ఎకౌంట్‌లో డబ్బులు వేయగలరు. మీ సహాయం న్యూ ఎనర్జీ జ్ఞానాన్ని చాలామందికి పంచడంలో మాకు ఉత్తేజాన్ని, ప్రోత్సాహాన్ని అందిస్తుంది. A/C Detalis: P.Sreedhar, SBI A/C No: 30603897922, Branch: Hanumakonda, IFSC Code: SBIN0003422. Mobile No: 9390151912. This number also has GooglePay and PhonePe.