

కరిగిపోండి

దైవం ఒక్కడే, అయినప్పటికీ లోపల మూడు భాగాలుగా ఉన్నట్టు నాకు అనిపిస్తోంది. అవి జీవాత్మ-ఆత్మ-పరమాత్మ. మనం భూమి మీదకి వచ్చిన లక్ష్యం: నేనే పరమాత్మనని తెలుసుకోవడమే. కాబట్టి మనం జీవాత్మ నుండి ఆత్మగా, ఆత్మ నుండి పరమాత్మగా పరివర్తన చెందాలి. ఇక్కడ జీవాత్మ మీలో ఉన్న ఒక్క గుణాన్నే పట్టుకుని దానిని మాత్రమే వ్యాపించి మిగతా వాటిని తిరస్కరిస్తుంది. ఆత్మ మీలో ఉన్న అన్నింటినీ కలిసికట్టుగా ఉపయోగించుకుంటూ, మీలో ఉన్న అన్ని శరీరాలను, అన్ని భాగాలను, అన్ని అవస్థలను వ్యాపించి ఉంటుంది. పరమాత్మ నిరాకారం మరియు సర్వవ్యాపకం కూడా, ఇది విశ్వమంతా అలాగే విశ్వంలోని అన్ని రూపాలలో కూడా వ్యాపించి ఉంటుంది, అలాగే ఈ విశ్వంలోని అన్ని రూపాలు కూడా తానై ఉంది.

మీ లోపల ఆలోచనలు వస్తూ-పోతూనే ఉంటాయి, వీటితో ఎలా వ్యవహరించాలి అనే సందేహం మీకు

కలుగవచ్చు? దీనికి నా సమాధానం -
 అసలు ఆలోచనలనేవే లేవని, ఉన్నది
 స్వచ్ఛమైన శక్తి మాత్రమే. కాని మనసు
 ఈ స్వచ్ఛమైన శక్తిని సాధ్యమైనన్ని
 ముక్కలుగా చేసి, శక్తి యొక్క వివిధ
 రూపాలను మీకు చూపిస్తుంది. ఉన్నది
 లేనట్టుగా, లేనిది ఉన్నట్టుగా మీకు
 చూపించగలిగే ఒక అద్భుతమైన పరికరం
 మనసు అని ఎల్లప్పుడూ మదిలో
 ఉంచుకోండి. దీనిని సరిగ్గా అవగాహన
 చేసుకుని మీ ఎదుగుదలకు దానిని ఎలా
 ఉపయోగించుకోవాలనేది మీరు సాధన
 చేసి తెలుసుకోవాలి.

ఉదాహరణకు మనం కొన్ని
 ఎంటర్టైన్మెంట్ ప్రోగ్రామ్స్లో డిస్కో
 లైట్లను చూస్తాం. మనకు స్టేజ్ మీద ఎన్నో
 రంగు రంగుల కాంతులు కనబడుతూ
 ఉంటాయి. కాని అవన్నీ నిజంగా
 ఉన్నాయా? లేవు, అక్కడ ఒక్క రంగులో
 ఉన్న బల్బు మాత్రమే ఉంటుంది. దాని
 చుట్టూ ఒక గ్లోబ్ లాంటిది తిరుగుతూ
 ఉంటుంది. దానికి ఎన్నో రంధ్రాలు ఉండి,
 వాటికి వివిధ రకాల రంగులతో ఉన్న
 పేపర్లు అంటించి ఉంటాయి. దాని వలననే
 మనకు అనేక రకాల రంగులు
 కనపడతాయి. కాని మనం అక్కడ
 ఉన్నది ఒక్క రంగు మాత్రమేననే

విషయాన్ని మరిచిపోతాం. అలాగే నాకు
ఈ రంగు నచ్చింది, ఆ రంగు నచ్చలేదనే
నిర్ణయానికి కూడా వస్తాం.

అదే విధంగా 'మనసు' కూడా
ఉన్న ఒక్క శక్తినే ముక్కలుగా విభజించి
మనకు అనేక రకాలుగా చూపిస్తుంది.
మనం ఇంతవరకు వీటిలో కొన్నింటిని
ఎంపిక చేసుకుని దానికి వ్యతిరేకంగా
అనిపించిన వాటితో యుద్ధం చేస్తూ
వచ్చాం. ఇలా చేస్తూ మనం ఎన్నో
అనుభవాలను పొందాం. కాని ఇదంతా
అనవసరంగా జరగలేదని, ద్వంద్వాల
గురించి లోతుగా అవగాహన
చేసుకోవడానికే ఇదంతా చేసామని అర్థం
చేసుకుని, మిమ్మల్ని మీరు
క్షమించుకుని ఆ అనుభవాలను
వదిలేయండి. అంటే ఇదంతా మాయ
ప్రభావం వలననే జరిగిందని గ్రహించండి.
అలాగే మనసు బంధానికి మరియు
మోక్షానికి కూడా ఉపయోగపడుతుందని,
అది మిమ్మల్ని అనేకం వైపు లేదా
ఏకత్వం వైపు కూడా తీసుకెళ్ళగలదని
గ్రహించండి.

కాబట్టి లేని ఆలోచనలను
ఉన్నట్టుగా చూపించే మనసుతో మనం
ఎలా వ్యవహరించాలి? మీరు
ఆలోచనలను తేలికగా సరదాగా

చూడగలగాలి. కాని మీకు ఎల్లప్పుడు
ఇలానే చూడడం సాధ్యం కాదు. మీరు
మనసులో ఉన్నప్పుడు లేనివి
ఉన్నట్టుగా చూపిస్తున్న ఆలోచనలలో
ఏదో ఒక దానిని తప్పకుండా పట్టుకుని
దానికి వ్యతిరేకమైన వాటితో యుద్ధం
చేస్తూనే ఉంటారు. అలాగే పాతవాటిని
వదిలేసి కొత్త ఆలోచనలను
పట్టుకుంటారు. దీని వలననే వివిధ రకాల
సమస్యలు మీ జీవితంలో స్థిరపడి
ఉంటున్నాయి.

కాని మీరు ఈ ఆలోచనలను ఏమీ
చేయలేరు, ఎందుకంటే నిజానికి అవి
లేవు కాబట్టి. అంటే అవి నీడల్లాంటివే గాని
వాటికి స్వంత ఉనికి లేదని. కనుక లేని
వాటితో మీరు అనవసరంగా యుద్ధం
చేస్తున్నారని గ్రహించండి. కాబట్టి
ఆలోచనల నుంచి సులభంగా ముక్తి
పోందాలంటే, మీరు మనసుతో మిమ్మల్ని
మీరు గుర్తించుకోకుండా, ఆలోచనలను
పట్టించుకోకుండా, మీపైనే మీరు దృష్టిని
నిలపాలి. అంటే ఆలోచనలను చూడడం
ఆపి, భూ జల అగ్ని వాయు తత్వాలను,
సుఖదుఃఖాలను వదిలేసి, మిమ్మల్ని
మీరు మార్చుకోవడానికి, మీ దృష్టిని
మీవైపు తిప్పండి.

ఆ తర్వాత వేడికి మంచు ముక్క
 ఎలాగైతే కరిగిపోతుందో అలా మీరు
 కరిగిపోయి నిరాకారమైన తర్వాతనే,
 ఆత్మలాగా మీలో అన్ని భాగాలకు
 వ్యాపిస్తున్నట్టు ఉహించుకోండి.
 ఎందుకంటే నిరాకారమే అన్నింట్లోకి
 చొచ్చుకుపోయి వ్యాపించగలుగుతుంది
 కనుక. ఇలా జీవాత్మ అయిన మీరు,
 మనసులో మరియు శరీరంలో ఏమి
 జరుగుతున్నా ఆ ప్రక్రియలో చురుకుగా
 పాల్గొనకుండా, ప్రశాంతంగా ఉంటూ
 కేవలం నేను మాత్రమే కరిగిపోతున్నాను
 అనే భావనలో ఉంటూ, మంచు ముక్కలా
 కరిగిపోయి లోపలంతా వ్యాపించి అదే
 స్థితిలో ఉంటే, మీరు నిద్రలాంటి స్థితిలోకి
 వెళ్తారు, లేదా శరీరానికి మరియు
 మనసుకు అతీతంగా మీలో ఉన్న శూన్య
 స్థితిలో మీరు ఉన్నట్టు
 అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకుంటారు.

మరో రకంగా చెప్పాలంటే, లోపల
 మాట్లాడకుండా, ఆలోచించకుండా
 మరేపని చేయకుండా, కేవలం
 నేనున్నాననే భావనలో ఉండడమే
 కరిగిపోవడమంటే. ఇలా మీకు వీలైనంత
 సమయం ఏమీ చేయకుండా, నేను
 కరిగిపోయి లోపలంతా వ్యాపించి
 ఉన్నాను అనే భావనలో అనే

అనుభూతిలో ఉండిపోండి. అప్పుడు మీరు ఎంతో హాయిని, తేలిక తనాన్ని, తాజాతనాన్ని, ఆనందాన్ని అనుభూతి చెందుతారు. ఒక వేళ శరీరం మరియు మనసు ఎలా ఉన్నా మీరు హాయిగా ఉండలేకపోతే అప్పుడు ఏదో చేయాలని చూడకుండా కరిగిపోయే సాధనను మళ్ళీ కొనసాగించండి. ఇలా చేస్తే మీరు అద్భుతమైన ఫలితాలను సాధిస్తారు. ఇలా దేనికి ఆకర్షితులు కాకుండా గమనించే స్థితికి సహజంగా చేరేంతవరకు ఈ సాధనను కొనసాగించండి.

ఇలా సహజంగా ఆలోచనలను గమనించగలిగే స్థితిలో మీరు కొద్ది సమయం ఉండగలిగితే, ఆలోచనలు వాటంతట అవే కరిగిపోయి మీలో నిశ్శబ్దం ఏర్పడి, ఆ తర్వాత ఆత్మ ప్రత్యక్షమౌతుంది. అలాగే మీ అన్నిభాగాల మధ్య సమన్వయం ఏర్పడుతుంది.

ఎప్పుడైతే ఆత్మతో కలయిక జరుగుతుందో, అప్పుడు మీకు అర్థమౌతుంది - నిజానికి మీరు దేనిని కోల్పోలేదని, మీరు కొత్త అనుభవాలు పొందడానికి, భిన్నమైన మార్గాన్ని ఎంచుకోవడం వలనే దైవంతో విడిపోయినట్టు అనిపించిందని. అలాగే ఈ స్థితిని ఇంతకు ముందు పొందక

పోవడానికి కారణం: “సమస్యలను మళ్ళీ మళ్ళీ ఒకే రకంగా డీల్ చేస్తూ భిన్నమైన ఫలితాలను ఆశించడం వలననే అని.”

మీరు ఎప్పుడైతే నేను నిజంగా ఆత్మ నుంచి విడిపోలేదని గుర్తిస్తారో, అప్పుడు రేపు అనేది నిన్నటిలా ఉండకుండా మీరు ఊహించని విధంగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే మీలోని అన్ని భాగాల మధ్య సమన్వయం ఏర్పడింది కాబట్టి. అందువలన ఆలోచనలను పట్టుకుని అనుభవాలను పొందే మీ అలవాటును వదిలేసి, ఆత్మ స్థితికి చేరి, స్వచ్ఛమైన శక్తిని ఉపయోగించుకుని, స్వచ్ఛమైన అనుభవాలు పొందడానికి ఉత్సాహాన్ని చూపించమని సలహాయిస్తున్నాను.

అలాగే మనసు కూడా తనను తాను పరివర్తనం చేసుకుంటోంది. అది జ్ఞాపకాలను తనలో స్టోర్ చేసుకునే తత్వాన్ని వదిలేసి సృజనాత్మకంగా ప్రవహించే తత్వాన్ని పెంచుకుంటోంది. దీని ద్వారా మనకు కొత్త రకమైన జ్ఞానం, అవగాహన కలుగుతుంది. ఇది తనలోపల శాశ్వతంగా నిలిచిన జ్ఞాపకాలలోంచి వచ్చే ఆలోచనలకు కాకుండా అనుభూతులకు స్పందిస్తుంది. మీరు మనసుకు స్వేచ్ఛను ఇస్తే, అది

కూడా తనను తాను బాగు చేసుకుని,
తనలో అనవసరంగా ఉన్న జ్ఞాపకాలను
విడుదల చేసి, మీలో కొత్త సామర్థ్యాలు
మేల్కొనడానికి సహాయం చేస్తుంది.

అలాగే నేను సూచించినట్టు చేస్తే
మీరు విభజనలో కాకుండా కలయికలో
అంటే దివ్యత్వంలో ఉంటారు. దీని వలన
శక్తి స్వచ్ఛంగా, దివ్యంగా మీలోపలికి
ప్రవహిస్తుంది. అప్పుడు మీరు ఆనంద
తాండవం చేస్తారు. మీరు కలయికలో
ఉన్నప్పుడు స్వచ్ఛమైన శక్తి ఎంత
అధికంగా మీలోకి ప్రవహించినా మీకు
ఎలాంటి ఇబ్బంది కలగదని గ్రహించండి.
అలా కాకుండా మీరు ఆలోచనను
పట్టుకుంటే శక్తి ద్వంద్వాలగా,
ముక్కలుగా విభజింపబడి మీ జీవితంలో
కష్టాలు, భయాలు అధికమవ్వడానికి
కారణమవుతుంది.

చివరిగా నేను
చెప్పదలుచుకున్నది ఏమిటంటే, మీరు
దేనిని పట్టుకున్నా విభజన అనేది
ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి స్థిరంగా ఉండే
ఆత్మను పట్టుకుని, ఎప్పుడు మార్పు
చెందే వాటితో సరదాగా ఆడుకోండి; అలాగే
ధ్యానం చేయడం, మిమ్మల్ని మీరు
కరిగించుకోవడం అనే రెండు సాధనలను

రోజు కనీసం పది పది నిమిషాలైనా
చేయమని సలహా ఇస్తున్నాను.

**ఈ టాపిక్ గురించి ఆడియో రూపంలో
మరింత వివరంగా వినడానికి ఈ లింక్‌ను క్లిక్ చేయండి.
https://youtube.com/playlist?list=PL7sfndcUtXfmOgbL8mlgJ0JaEOOrWbEj7y&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>

శ్వాస మీద ధ్యాస

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 భ్రూమధ్యలో 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 ధ్యానం 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.