

మార్పు

మీరు గుర్తు పెట్టుకోవలసిన మొదటి విషయం ఏమిటంటే మీకు తెలిసిన ప్రతీది మారుతూనే ఉంటుందని. తెలుసుకునే మీరు తప్ప మిగతావన్నీ మారుతూనే ఉంటాయి. మార్పు చెందని, పరివర్తనం చెందని దేనినైనా మీరు చూసారా? ఈ మొత్తం ప్రపంచం మార్పు యొక్క మహాద్భుతం. కాకపోతే కొన్ని తొందరగా మారతాయి మరికొన్ని నెమ్మదిగా మారతాయి.

ఈ ప్రపంచంలో ఉన్నవన్నీ అశాశ్వతమైనవి, అంటే మార్పు చెందుతూనే ఉంటాయనే విషయాన్ని మీరు తెలుసుకోవాలి, ఎల్లప్పుడూ గుర్తుపెట్టుకోవాలి. ఎందుకంటే మీరు మార్పును గుర్తు పెట్టుకుంటే బంధరాహిత్యమనేది సంభవిస్తుంది కనుక. ప్రతీది మార్పు చెందుతున్నప్పుడు మీరు వాటితో బంధాన్ని ఎలా పెట్టుకోగలుగుతారు?

మీరు ఏదైనా అందమైన వస్తువును చూసినప్పుడు, అది శాశ్వతంగా అలానే ఉంటుందనే అనుభూతి మీకు కలుగుతుంది. అప్పుడు మీకు బంధం

ఏర్పడుతుంది. కాని లోతుగా అర్థం చేసుకోండి. ఏదీ కూడా శాశ్వతంగా అలానే ఉంటుందని ఎన్నటికీ ఆశించకండి. ఈ క్షణంలో అందంగా ఉంది కొంత సమయం తర్వాత వికారంగా తయారవుతుందని మీరు తెలుసుకుంటే మీరు బంధాన్ని ఎలా అనుభూతి చెందగలరు? అది అసాధ్యం. కాబట్టి ఎల్లప్పుడూ మారుతూనే ఉండే వాటిపై బంధాన్ని పెంచుకోవడమనేది బుద్ధిలేనితనానికి నిదర్శనం అనే విషయాన్ని ఎల్లప్పుడూ మదిలో ఉంచుకోండి.

మారకుండా ఉండేది ఏది అనే విషయం మీకు తెలియదని గుర్తుపెట్టుకోండి. తెలుసుకునేవాడు తప్ప మిగతావన్నీ మారుతూనే ఉంటాయి. కాని అది ఎప్పుడూ తెలుసుకుంటూనే ఉంటుంది. అది ఎన్నటికీ రూపంగా, విషయముగా (object) తయారవ్వదు. అది ఎప్పుడూ కర్తగానే (subject) ఉంటుంది. నేను మిమ్మల్ని చూడగలను, కాని అదే విధంగా నన్ను నేను ఎలా చూడగలను? ఇది అసాధ్యం ఎందుకంటే జ్ఞాన సంబంధం ఏర్పడాలంటే రెండు విషయాలు ఉండడం తప్పనిసరి,

తెలుసుకునేవాడు మరియు తెలుసుకునే
విషయము.

కాబట్టి నేను మిమ్మల్ని
చూసినప్పుడు మీరు తెలుసుకునే
విషయము మరియు నేను తెలుసుకునే
వాడిని, అలాగే అక్కడ జ్ఞానమనేది మన
ఇద్దరి మధ్య వారధిగా ఉంటుంది. కాని నా
గురించి నేను తెలుసుకోవాలని
ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు, నన్ను నేను
చూసుకోవడానికి వారధిని ఎలా
నిర్మించాలి. అప్పుడు నేను ఒక్కడినే
ఒంటరిగా ఉంటాను కదా! మరొక తీరము
లేదు కదా. కాబట్టి ఎలా వారధిని
సృష్టించడం? ఎలా నన్ను నేను
తెలుసుకోవడం? ఎలా శాశ్వతమైన
ఆత్మను నేను అనుభూతి చెందడం?

దీనికి పరిష్కారం ఏమిటంటే,
మార్పుచెందే శక్తిరూపాలను వదిలి
వేయకుండా, నశ్వరమైనవని భావించి
వైరాగ్యంతో ఉండకుండా, వాటిని పట్టుకుని
వ్రేలాడకుండా, వాటి నుంచి పారిపోవాలని
చూడకుండా, వాటితో యుద్ధం
చేయకుండా, స్వచ్ఛంగా ఉండి అంటే
ఆకాశాన్ని గట్టిగా పట్టుకొని వాటిలోకి
ప్రవేశించండి. మార్పు సంభవించడానికి
అనుమతిస్తూ, వాటితో అంటే

ముట్టనట్టుగా ఉంటూ, వాటితో పాటు పయనించండి.

అన్ని శక్తులు దైవం యొక్క ప్రతిరూపాలే. కాబట్టి వాటిని చూసి భయపడకండి మరియు పారిపోకండి. ఎక్కడికని మీరు పారిపోగలరు? ఎలా మీరు పారిపోగలరు? అంతటా మార్చే ఉన్నది, కనుక ఎక్కడికని మీరు వెళ్ళగలరు. మీరు ఎక్కడికి వెళ్ళినా అక్కడ కూడా మార్పు అనేది తప్పకుండా ఉంటుంది. కాబట్టి పారిపోవడమనేది వ్యర్థమైనది. కాబట్టి పారిపోవడానికి ప్రయత్నించకండి. అప్పుడిక ఏమి చేయాలి? మార్పులో జీవించండి. దానితో కష్టపడకండి. దానితో కదలండి. నదిలో ప్రవహించినట్టు దానితో మీరు ప్రవహించండి. ఈత కూడా కొట్టకండి. ఆ నదే మిమ్మల్ని తీసుకు వెళ్ళడానికి అనుమతించండి. దానితో యుద్ధం చేస్తూ మీ శక్తిని వృధా చేయకండి. కేవలం విశ్రాంతితో ఉండండి. శరీరాన్ని స్వేచ్ఛగా వదిలేసి నది ప్రవాహంతో మీరు పయనించండి. ఇలా చేస్తే మీరు అకస్మాత్తుగా మిమ్మల్ని మీరు మరియు శాశ్వతమైన ఆత్మను అనుభూతి చెందుతారు.

మీరు యుద్ధం

చేస్తున్నప్పుడు మీరు వీటిని అనుభూతి చెందలేరు. యుద్ధం చేయాల్సిన అవసరం లేదు, ఎందుకంటే మీరు స్వచ్ఛమైతే మీలోకి మార్పు అనేది ప్రవేశించలేదు. అంటే శాశ్వతమైన దానిలోకి, అశాశ్వతమైనవి మరియు మార్పుచెందేవి ప్రవేశించలేవని అర్థం. కాబట్టి మార్పు నుంచి బయటకు రావడానికి ఏదో ఒక మార్గాన్ని ఎంపిక చేసుకోకుండా దానిలో జీవించండి.

పట్టుకుని వ్రేలాడడం మరియు పారిపోవడం రెండూ వ్యర్థమే. దీనికి బదులు మార్పు జరగడానికి అనుమతించండి. మీకు మార్పుతో సంబంధంలేదు. అది జరుగుతూనే ఉన్నది, అది జరగడానికి మీ యొక్క అవసరమే లేదు. మీరు పుట్టక ముందు ఈ ప్రపంచం మారుతూనే ఉన్నది, అలాగే మీరు చనిపోయిన తర్వాత కూడా ఈ ప్రపంచం మారుతూనే ఉంటుంది, కాబట్టి అనవసరంగా ఎందుకు మార్పు గురించి వ్యాధా ప్రయాస చేయడం. అలాగే దేనితోను యుద్ధం చేయకండి. ఎందుకంటే యుద్ధం అనేది అలజడిని, చింతను, వేదనను సృష్టిస్తుంది. దీనివలన మీరు

అనవసరంగా కలత చెందుతారు. ప్రపంచం ఎలా ఉన్నదో అలానే ఉండడానికి అనుమతించండి.

మార్పు తీసుకురావాలని ప్రయత్నించే వాళ్ళలో 2 రకాల మనుషులు ఉన్నారు. ఒకరు ప్రపంచాన్ని ఉన్నది ఉన్నట్టుగా ఉండడానికి అనుమతించనివారు. వీరు ఈ ప్రపంచాన్ని మార్చాలని కష్టపడి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. వీరిని విప్లవకారులని అంటారు. రెండవ రకమైన వారు ఈ ప్రపంచం ముందు నుంచే మార్పు చెందుతూనే ఉన్నదని, ఆ మార్పు యొక్క తీవ్రతను పెంచలేమని, తగ్గించలేమని అలాగే దాని మార్పును ఆపలేమని అవగాహనతో ఉన్నవారు. ప్రపంచం ముందు నుంచే మారుతోంది కనుక మనల్ని మనం ఎందుకు కష్టపెట్టుకోవడమని భావిస్తారు. వీరిని మార్మికులని అంటారు.

మార్మికులు ఏమి చెబుతారంటే ప్రపంచాన్ని మార్చవలసిన అవసరం లేదని. కాని మార్మికులలో కూడా రెండు రకాల వారు వున్నారు. ఒకరు ఏమంటారంటే ప్రపంచాన్ని మార్చవలసిన అవసరం లేదు, కాని

ఎవరిని వారు మార్చుకోవడానికి ప్రయత్నించాలని. వీరు కూడా మార్చవలసిన అవసరం ఉన్నదని నమ్ముతారు, కాని అది ప్రపంచాన్ని కాకుండా ఎవరిని వారు మార్చుకోవాలని భావిస్తారు.

కాని రెండవవారు ఏమంటారంటే ఎవరిని వారు కూడా మార్చుకోవలసిన అవసరంలేదని. ఇది అన్నింటికంటే లోతైన ఆధ్యాత్మిక అవగాహన. న్యూ ఎనర్జీ ఫాలో అవుతున్నవారు కూడా సాధన చేసి ఈ స్థితికే చేరాలి. చీకటి=సంధ్య=వెలుగుల మాదిరిగా, విశ్రాంతి స్థితిలోనే ఉంటే, మాయ=దివ్యమాయ =దివ్యత్వం వారి ముందు ఒకదాని తర్వాత మరొకటి సహజంగా ప్రత్యక్షమౌతాయని, కనుక ఎక్కడికి ప్రయాణించ వలసిన అవసరం లేదని వీరు గ్రహిస్తారు. కనుక వారిని వారు కూడా మార్చుకోవడానికి ప్రయత్నించాల్సిన అవసరం లేదని గ్రహించి, అంటే పరిమితమైన జీవాత్మగా ఉన్న తాను సహజంగా మారుతూనే ఉంటానని గ్రహించి, విశ్రాంతిగా ఉంటూ అన్నింటినీ దివ్యంగా అనుభవిస్తారు.

కనుక మార్పును
 సృష్టించాలనే ప్రయత్నాన్ని
 విరమించుకున్నప్పుడే మీరు పూర్తిగా
 విశ్రాంతి తీసుకోగలుగుతారు. ఎందుకంటే
 ప్రయత్నం అనేది ఉంటే మీరు విశ్రాంతిని
 పొందలేరు కనుక. ఉత్సుకత అనేది
 ఉంటుంది, ఎందుకంటే భవిష్యత్తులో ఏదో
 అద్భుతం జరుగుతుందని భావిస్తారు
 కనుక. ఈ వైఖరి మిమ్మల్ని అలజడికి
 గురిచేస్తుంది.

ముందు నుంచే ఈ ప్రపంచం
 మరియు మీరు మారుతూనే ఉన్నారు.
 మార్పు అనేది ఉనికి సహజ తత్వము.
 కాబట్టి దాని గురించి దిగులు పడవద్దు.
 మీరు లేకున్నా అది ముందునుంచే
 జరుగుతూనే ఉంది. కనుక భవిష్యత్తుకు
 సంబంధించిన ఉత్సుకత లేకుండా మీరు
 కేవలం దానిలో తేలుతూ
 అంటిముట్టనట్టుగా ఉంటూ ముందుకు
 కొనసాగండి. అప్పుడు అకస్మాత్తుగా ఆ
 మార్పు జరుగుతున్నప్పుడే మీరు
 మీలోపల మారకుండా కదలకుండా
 శాశ్వతంగా ఉన్న ఆత్మ యొక్క ఎరుకను
 పొందుతారు.

ఇలా ఎందుకు
 జరుగుతుందంటే మీరు విశ్రాంతిగా

ఉన్నప్పుడు మార్పు చెందుతున్న
 అనుభవాలనేవి మీకు కొంత ఖాళీని,
 విరామాన్ని ఇస్తాయి, అంటే మార్పు
 చెందుతున్న అనుభవాలనేవి కొంత
 సమయం ఉండవన్నమాట. అప్పుడు
 మీరు వాటితోపాటే నిద్రపోకుండా మేల్కొని
 ప్రశాంతంగా ఎరుకలో ఉంటే, శాశ్వతమైన
 దానిని అనుభూతి చెందుతారు.
 మిమ్మల్ని మీరు లేదా ఈ ప్రపంచాన్ని
 మార్చాలని ప్రయత్నించినప్పుడు,
 మీలోపల కదలకుండా స్థిరంగా ఉన్న
 ఆత్మను మీరు గుర్తించలేరు. మార్పు
 తీసుకురావాలనే ఉద్దేశ్యానికి
 అతుక్కుపోయి మీరు కూడా కదులుతూ
 ప్రయాణం చేయడం వలన, కదలకుండా
 స్థిరంగా ఉన్న ఆత్మను మీరు
 గుర్తించలేరు.

మీ చుట్టూ అంతా మార్చే. మార్చే
 మీ అనుభవముగా తయారవుతుంది,
 కాని మీరు కదలకుండా విశ్రాంతిగా
 ఉంటారు. కాబట్టి భవిష్యత్తుకు
 సంబంధించిన ఆలోచనలు మీ మనసులో
 ఉండవు. ఎందుకంటే మార్పులో
 విశ్రాంతిగా, స్వచ్ఛంగా కదలకుండా
 ఉండడమే మీ లక్ష్యంగా తయారవుతుంది.
 దీని వలన మీరు వర్తమానంలో ఉంటారు.

ఈ క్షణమే మీకు అంతా. అప్పుడే అకస్మాత్తుగా మారకుండా ఉన్న ఆత్మ యొక్క ఎరుకను పొందుతారు.

ఈ వైఖరిని ఊహించడమనేది కష్టతరమైనది. ఎందుకంటే మన మనసులు ఎప్పుడూ చురుకుగా ఉంటూ కదులుతూ ఏదో ఒకటి చేయాలని చూస్తాయి, కాని ఈ వైఖరిలో జీవాత్మయైన మీరు ఏమీ చేయకుండా కదలకుండా విశ్రాంతిగా ఉండాలి. కాని ఈ వైఖరి దాగి వున్న రహస్యాలలో ఒకటి. మీరు దీనిని అనుభూతి చెందగలిగితే మీరు దేని గురించి బెంగ పడవలసిన అవసరంలేదు. ఈ ఒక్క పద్ధతే (Technique) మీకు అన్నీ ఇస్తుంది.

గుర్తింపు

జీవితమే మార్పు అనే విషయాన్ని గ్రహించండి, కాని ఈ మార్పులోనే స్థిరంగా ఉండే ఆత్మ ఉందని తెలుసుకోండి. కేవలం దాని యొక్క ఎరుకను పొందండి. ఈ అనుభూతే మీకు స్వేచ్ఛను ఇస్తుంది. ఇదే సత్యం. దీనిని తెలుసుకున్న వెంటనే మీరు ప్రత్యేకమైనవారిగా తయారవుతారు.

కాబట్టి నీడలతోటి, ఛాయలతోటి యుద్ధం చేయకండి. మొత్తం జీవితమే నీడవంటిది, ఎందుకంటే మార్పు అంటే

మరేదో కాదు నీడనే, శాశ్వతమైన దాని
యొక్క నీడ. మారకుండా స్థిరంగా
అచలంగా ఉండేదే వాస్తవమైనది.

ప్రపంచం మిమ్మల్ని బాధ పెట్టదు.
మీరు ప్రపంచంలో చిక్కుకుపోయినప్పుడే,
మీరే మార్పుగా తయారయినట్టు
అనుభూతి చెందినప్పుడే, సమస్యలు
స్పష్టింపబడతాయి. సహజంగా మార్పు
చెందే ప్రపంచంతో మిమ్మల్ని మీరు శృతి
చేసుకుంటే, మార్పు చెందే వాటితో
అంటిముట్టనట్టుగా ఉంటే సమస్యలు
స్పష్టింపబడవు. మార్పుతో మిమ్మల్ని
మీరు గుర్తించుకున్నప్పుడే, మార్పు
మీరు అనుకున్నట్టుగా లేదని
భావించినప్పుడే సమస్యల స్పష్టి
జరుగుతుంది.

అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు,
అనారోగ్యం అనేది నిజంగా మిమ్మల్ని
బాధ పెట్టదు. అనారోగ్యంతో మిమ్మల్ని
మీరు గుర్తించుకుని(Identify), నేను
అనారోగ్యం పాలయ్యానని అనుభూతి
చెందినప్పుడే, బాధకు మీరు గురౌతారు.
లేదా ఆరోగ్యంతో మిమ్మల్ని మీరు
గుర్తించుకున్నప్పుడు మీకు బాధ
కలుగుతుంది.

అలాగే మాట్లాడే విధానాన్ని కూడా మార్చుకోండి. ఇది నా ఆలోచన అని చెప్పకండి, అలా అంటే ఆ ఆలోచనతోటి మిమ్మల్ని మీరు గుర్తించుకున్నట్టు అవుతుంది. ఇది నా మనసుకి, నా గత మనసుకి సంబంధించినదని చెప్పండి. అప్పుడు కేవలం మాట వల్ల, భాష వల్ల స్పష్టింపబడే దూరాన్ని అనుభూతి చెందండి.

నేను అనారోగ్యంతో ఉన్నాను అంటే దూరమే ఉండదు. నా శరీరం అనారోగ్యంతో ఉన్నది అంటే కొంత దూరం స్పష్టింపబడుతుంది. శరీరం అనారోగ్యంతో ఉందని నేను ఎరుకలో ఉన్నాను అని అంటే అప్పుడు మరింత దూరం స్పష్టింపబడుతుంది. ఎంత దూరం ఉంటే అంత తక్కువగా అనారోగ్యాన్ని మీరు అనుభూతి చెందుతారు.

కనుక మీరు అనారోగ్యాన్ని రాగ-ద్వేషాలకు అతీతంగా చేరి గమనించినప్పుడు, అనారోగ్యం అనేది పరిధి మీదనే శరీరం మీదనే జరుగుతోందని అది మీకు జరగటంలేదని అవగాహన చేసుకుని, అనారోగ్యం దానంతట అదే మారుతూ ఆరోగ్యం వైపు

పయనిస్తోందని అర్థం చేసుకునప్పుడు,
అది మీకు బాధను కలిగించదు.

కాబట్టి ఎన్ని సమస్యలు ఉన్నా
పరిష్కారం మాత్రం ఒక్కటే, మార్పుచెందే
వాటితో మిమ్మల్ని మీరు
గుర్తించుకోకుండా జాగ్రత్తగా ఉండడం.
మార్పుచెందే దానిని పట్టుకుని
వ్రేలాడినప్పుడే మీరు
ప్రాపంచికమైనవారిగా తయారవుతారు.
మీరు దేనినీ పట్టుకుని వ్రేలాడకుంటే
శాశ్వతులుగా మీరుంటారు.

కాని అశాశ్వతమైన వారిగా
భావిస్తున్న జీవాత్మయైన మీరు, మీ
మీదనే దృష్టి పెట్టి, మీ ప్రయత్నంతో
మిమ్మల్ని మీరు మార్చుకున్నప్పుడే, మీ
శారీరక, మానసిక సమస్యలు అలాగే
బాహ్య విషయాలు మారుతాయని, మీరు
మారకుంటే అవి అలానే ఉంటాయనే
విషయాన్ని గుర్తించండి. అంటే
పారిపోవాలని, చంపాలని, మార్చాలనే
వైఖరినితో ఉండే మీరు, అన్నింటినీ
ఉన్నది ఉన్నట్టుగా అంగీకరించి విశ్రాంతి
స్థితికి చేరాలి. కనుక ముందు మీరే
మారాలని, మీరు మారితేనే బాహ్యం
దానంతట అదే మారుతుందని
గ్రహించండి.

ప్రయత్నం

ఏ సాధననైనా మీరు ప్రయత్నం చేయడంతోనే మొదలుపెడతారు. మీరు ఆ సాధనలో సాఫల్యాన్ని పొందితే, చేయడమనేది కనుమరుగౌతుంది. మొదట్లోనే అది ప్రయత్నంలా కనబడుతుంది. మీరు దానిలో సాఫల్యాన్ని పొందితే, సాధన అనేది మీ ప్రమేయం లేకుండా దానంతట అదే జరిగిపోతుంది. మీరు అప్పుడు ఏ ప్రయత్నం చేయవలసిన అవసరం లేదు. అప్పుడు ప్రయత్నం అనేది విశ్రాంతిగా పరివర్తనం చెందుతుంది. కాని ఇది జరగడానికి మీరు ఓపికతోటి అభ్యాసం చేసి సాధించాలి.

నేను సూచిస్తున్న వివిధ రకాల పద్ధతులన్నీంటి యొక్క లక్ష్యం ఒక్కటే, మీరు విశ్రాంతి స్థితికి చేరడం. అంతర్ పరివర్తనం అనేది ప్రయత్నం చేయడం ద్వారా సంభవించదు. ప్రయత్నమనేది ఒత్తిడిని కలుగజేస్తుంది, ప్రయత్నం అనేది ఉంటే మీరు సంపూర్ణ విశ్రాంతిని పొందలేరు. ప్రయత్నమే ఇక్కడ అడ్డుగా తయారవుతుంది. ఈ విషయాలను మనసులో ఉంచుకుని ప్రయత్నిస్తే, మీరు దానిని వదిలేసి సామర్థ్యాన్ని కూడా

పొందుతారు. అంటే ప్రయత్నం చేయడానికి కారణం, ఆ ప్రయత్నాన్ని సహజంగా వదలడానికేననే విషయాన్ని గ్రహించండి.

ఇక్కడ మీరు ఏమీ చేయకూడదని నేను చెప్పడం లేదు, ఎందుకంటే అప్పుడు మీరు ఎలా ఉన్నారో అలానే ఉంటారు. మీరు ఏదో ఒకటి చేయాలి, ఎందుకంటే మనసు మిమ్మల్ని ఏదో ఒకటి చేయమని బలవంతపెడుతుంది కనుక. కేవలం ప్రయత్నం చేయడం ద్వారానే అనుకున్నది సాధించలేం అనే విషయాన్ని ఎరుకలో ఉంచుకుని సాధనను కొనసాగించాలి.

చేయడం అనేది మొదట్లో అవసరం, ఎవరూ దీనిని వదిలేయలేరు, ఎవరూ దీనికి అతీతులు కారు. అందరూ దాని ద్వారానే పయనించాలి. కాని దాని ద్వారానే పయనిస్తూ, దానిని అధిగమించాలి, మరియు విశ్రాంతిగా ఉండడాన్ని సాధించాలి. అలాగే ఇక్కడ ప్రయత్నం అంటే మార్పును పెంచాలనో, తగ్గించాలనో లేదా ఆపాలనో చూడడమేననే విషయాన్ని గ్రహించండి.

విశ్రాంతిని సాధించడం కోసమే ప్రయత్నాన్ని కొనసాగించాలి. అంటే కర్త

అన్నవాడు విశ్రాంతి స్థితికి చేరాలని లక్ష్యం పట్టుకుని, చేసే స్థితి నుంచి విశ్రాంతిగా ఉండే స్థితికి చేరడం కోసం ప్రయత్నం చేయాలి.

అంటే రెండు రకాల ప్రయత్నాలు ఉన్నాయి, ఒకటి సవ్య ప్రయత్నం, రెండవది అపసవ్య ప్రయత్నం. సవ్య ప్రయత్నాలు అంటే మీరు తప్పకుండా చేసి తీరాల్సిన ప్రయత్నాలు, అలా ప్రయత్నాలు మీరు చేసినప్పుడే అక్కడ ఏదయినా జరుగుతుంది.

అంటే మీరు గట్టిగా పట్టుకున్న వాటితో అంటిముట్టనట్టుగా ఉండడం, అంటే పాజిటివ్ నెగిటివ్ న్యూట్రల్ తో, మంచి చెడు తటస్తాలతో, భూ జల అగ్ని వాయు తత్వాలతో అంటిముట్టనట్టుగా ఉండడం, మారకుండా స్థిరంగా అచలంగా ఉండే ఆత్మను లేదా ఆకాశాన్ని గట్టిగా పట్టుకోవడమే సవ్య ప్రయత్నం అంటే.

అపసవ్య ప్రయత్నం అంటే మీరేమీ చెయ్యకూడదు. కానీ వాటంతట అవే జరిగే వాటిని సమ్మతించాలి, స్వాగతించాలి, జరగనీయాలి. వాటిని స్వాగతించి స్వీకరించగలిగేలా విచ్చుకుని ఉండాలి. అప్పుడు వాటంతట అవే ఎదుగుతాయి.

అందువలన మీ ప్రయత్నాన్ని విశ్రమించనీయకండి. అలా చేస్తే సహజమైన విశ్రాంతిని పొందలేరు. మీకు తెలిసిన అన్ని ప్రయత్నాలను చేస్తూ పొండి, అప్పుడు దానంతట అదే సహజంగా ఓ క్షణం వస్తుంది, మీరు కేవలం చిన్న ప్రయత్నంతోనే, చిటికెలో విశ్రాంతిగా ఉండగలిగే స్థితికి చేరుతారు.

**ఈ టాపిక్ గురించి మరింత వివరంగా ఆడియో రూపంలో వినడానికి ఈ లింక్‌ను క్లిక్ చేయండి.

<https://youtube.com/playlist?list=PL7sfndcUtXfmc3vQjnCOUaoGX0FVdXqsv&si=7TAI9QqONN9n8X02>

** ఈ లింక్‌ని క్లిక్ చేసి ఆడియోలు వరుసగా వింటే మరియు టాపిక్స్ చదివితే, మీకు న్యూఎనర్జీ-అద్వైతం కాన్సెప్ట్ స్పష్టంగా అర్థమవుతుంది.

<http://darmam.com/important-topics.html>