# 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 మళ్లీ 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, పరిస్థితులన్నింటికి 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 ఒక్కోవిధంగా 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! పచ్చకామెర్ల 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 పాత్రకి ఒక ఎమోషన్ ని అందిస్తూ నా అంతర్ ప్రపంచాన్ని నడిపిస్తున్నానని గ్రహించాను. (అంటే ఒక రచయిత్రిలా 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 అన్నింటిని, 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 రిఫ్రెష్ అవుతున్నట్టు"గా ఫీలయ్యాను. అంటే నాలో భిన్నత్వం ఏర్పడినప్పుడల్లా,

ఏకత్వపు స్థితితో తిరిగి కనెక్ట్ అవడానికి రిఫ్రెష్ బటన్ను ఉపయోగించుకుంటున్నానని గ్రహించండి.

ప్రతి ఉచ్ఛ్వాస ద్వారా - నాలో నాతో సహా అన్ని ఏకమవుతున్నట్టు, 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.

**ఈ టాపిక్ గురించి ఆడియో రూపంలో మరింత వివరంగా వినడానికి ఈ లింక్‌ను క్లిక్ చేయండి. https://youtube.com/playlist?list=PL7sfndcUtXfm0gbL8mlgJOJaEOrWbEj7y&si=_e9P4-iTKXdkmhrT

న్యూఎనర్జీ-అద్వైత జ్ఞానం గురించి మరింత లోతుగా తెలుసుకోవడానికి http://www.darmam.com అనే వెబ్ సైట్ ను సందర్శించి, లైబ్రరీ ఆప్షన్ను క్లిక్ చేయండి.

*******************