

రాగ-ద్వేషాలు

సృష్టి ఆరంభం కాక ముందు స్వచ్ఛమైన శక్తి ఏ రూపం దాల్చకుండా ఉండేది, అప్పుడు దానిలో త్రిగుణాలు సమపాళ్ళలో కలిసి ఏకమై ఉండేవి. అంటే స్వచ్ఛమైన శక్తిలో 33.33% రజోగుణం, 33.33% తమోగుణం, 33.33% సత్వగుణం ఉంటుంది. కాని స్వచ్ఛమైన శక్తి సృష్టించిన శక్తి రూపాలలో గుణాల యొక్క మిశ్రమం అనేది వివిధ రకాలుగా ఉంటుంది. ఇలా మిశ్రమంలో తేడా ఉండడం వలననే ప్రకృతిలో ఎన్నో రూపాలు ఏర్పడ్డాయి. ఇలా ఏర్పడ్డ అన్ని రూపాలలో దైవం లేదా స్వచ్ఛమైన చైతన్యం ప్రవేశించింది. కనుక ప్రకృతిలోని వస్తువులన్నింటిలో కూడా ఈ మూడు గుణాలు అంటే పాజిటివ్-నెగెటివ్-న్యూట్రల్, లేదా ప్రోటాన్-ఎలక్ట్రాన్-న్యూట్రాన్లు తప్పక ఉంటాయని గ్రహించండి.

ఇక్కడ తమోగుణం అంటే బద్ధకం, అంధకారం, జడత్వం, సోమరితనం, ఆడతత్వం. రజోగుణం అనేది తమోగుణానికి వ్యతిరేకమైనది - మగతత్వం, చురుకుదనం, హుషారుతనం, ప్రకాశము అనేవి రజోగుణ లక్షణాలు. సత్వగుణమంటే ఆడ-మగ తత్వాల మధ్య సమతుల్యత మరియు కలయిక; వివేకం, అన్యోన్యత, స్థిరత్వం, సమతుల్యత, తేలికతనం, ఆనందం, తృప్తి, స్పష్టత, విస్తరణ, ప్రేమ, ప్రశాంతత అనేవి సత్వగుణ లక్షణాలు.

ఈ సృష్టిలోని అన్నింటిలో దాగివున్న స్వచ్ఛమైన చైతన్యం మరియు స్వచ్ఛమైన శక్తి శాశ్వతమైనవి, అలాగే స్వచ్ఛమైన శక్తి లోంచి పుట్టిన శక్తి-రూపాలన్నీ అశాశ్వతమైనవి, అంటే ఒక రూపంలోంచి మరో రూపంలోకి ఎల్లప్పుడూ పరివర్తన చెందుతూనే ఉంటాయి. కనుక ఎల్లప్పుడూ మార్పు చెందే శరీరం, మనసుతో సహా ఈ జగత్తులో ఉన్న అన్నింటి పై రాగ-ద్వేషాలు పెంచుకోవడమనేది మన అజ్ఞానానికి నిదర్శనమౌతుందని గుర్తించండి.

జగత్తులో మూడు గుణాలు వేటికవే ఆకర్షణీయమైనవి. ఇవి సాధారణ మానవుడి మనస్సును సులభంగా ప్రలోభపెడతాయి. ఆ గుణాన్ని లేక ఆ గుణానికి ప్రాతినిధ్యం వహించే వస్తువును పొందాలనే కాంక్ష మానవుడిని ప్రేరేపిస్తాయి. అలాగే ఈ మూడు గుణాలు ఒకదానికొకటి పరస్పర విరుద్ధమైనవి కావడం వలన, ఏదో ఒక గుణం యొక్క ఆకర్షణలో పడిన మానవుడు మిగతా రెండు గుణాల పట్ల అయిష్టత చూపడం ప్రారంభిస్తాడు. ఎందుకంటే అవి తాను ఇష్టపడే గుణానికి వ్యతిరేకంగా ఉన్నాయి కనుక.

మామూలుగా మానవుడు మూడు గుణాలలో ఏదో ఒక్క గుణాన్నే ఇష్టపడతాడు. అది అతని స్వభావాన్ని అనుసరించి ఉంటుంది. కాని దేన్ని ఇష్టపడినా మిగతా రెండింటి పట్ల అయిష్టత చూపటమనేది తప్పనిసరి. దీనివలనే రాగ-ద్వేషాలు ఏర్పడతాయి. ఇక్కడ రాగం అంటే ఇష్టం, మమకారం, అహంకారం, అభిమానం. ద్వేషం అంటే అయిష్టం, ఈర్ష్య, అసూయ, పగ, ప్రతీకారం.

రాగ-ద్వేషపూరితమైన మనస్సుతో మానవుడు కర్మ చేస్తే, తానిష్టపడే గుణానికి ప్రాతినిధ్యం వహించే కర్మనే అధికంగా చేస్తాడు. తాను ఇష్టపడని గుణాలకు సంబంధించిన కర్మలను ద్వేషభావం వలన సాధ్యమైనంత వరకూ ఆచరించడు. ఇలా అతని కర్మాచరణలో, ఏదో ఒక గుణం యొక్క శాతం ఎక్కువగా ఉండడం వలన అతను సత్యాన్ని తెలుసుకోలేడు. ఎందుకంటే సత్యంలో మూడుగుణ కర్మలకూ సమాన ప్రాతినిధ్యం ఉండవలసినదే.

కాని గుణాల ఆకర్షణకు లోబడకుండా, రాగ-ద్వేషాలు లేకుండా కర్మనాచరించినప్పుడు మానవుడు ప్రత్యేకించి ఏ గుణకర్మనూ ఇష్టపడడు మరియు ఏ గుణకర్మనూ ద్వేషించడు. పరిస్థితిని బట్టి మూడు గుణకర్మలనూ ఆచరిస్తాడు. ఈ విధంగా అతని జీవితంలో మూడు గుణాలకూ సమాన ప్రాతినిధ్యం ఏర్పడుతుంది. ఏ ఒక్క గుణం కూడా మిగతా రెండు గుణాలపై ఆధిపత్యాన్ని చెలాయించదు. ప్రతి గుణం కూడా మిగతా రెండు గుణాలకు చోటు పట్టేంత పరిమిత స్థాయిలోనే ఉండి, అవి మూడు సమన్వయం చెందటం వలన సత్యాన్ని తెలుసుకోగలుగుతాడు. ఈ స్థితిలో పరస్పర వ్యతిరేకాలైన గుణాలు పరస్పర ఆశ్రితాలై స్నేహభావంతో మెలుగుతాయి.

కొనసాగింపు

మామూలుగా ప్రతి కర్మా తిరిగి ఇంకొక కర్మకు కారణం అవుతుంది. కాని రాగ-ద్వేషాలకు అతీతంగా ఉండి చేసిన కర్మ తిరిగి ఇంకొక కర్మకు కారణం కాదు. ఆ కర్మ అంతటితో అంతరిస్తుంది. ఇది ఎలా జరుగుతుందంటే, కర్మ కొనసాగింపుకు కారణం దాని వెనుక ఉన్న రాగ-ద్వేషం. ఈ రెండు ఒకే నాణానికి ఉన్న బొమ్మ-బొరుసు లాంటివి. మనం ఒక వస్తువుని గాని లేదా మనిషినిగాని, ప్రేమించినా లేక ద్వేషించినా ఎల్లప్పుడూ దాని గురించే ఆలోచిస్తాం. ఈ రాగ-ద్వేషాలే కర్మ ఫలితంతో కర్మకు సంబంధాన్ని కలుగజేస్తాయి.

కాని రాగ-ద్వేషాలకు అతీతంగా చేరి కర్మలు చేస్తే, కర్మఫలితం మనకు అంటదు. కనుక ఈ స్థితిలో మంచి చేసినా లేక చెడు చేసినా, ఆయా కర్మలకు మనం అతీతులం అవుతాం. ఇట్టి స్థితిలో ఉండి చేసిన కర్మ తిరిగి ఇంకొక కర్మని సృష్టి చేయలేదు. ఎందుకంటే దాని కొనసాగింపుకు అవశ్యకమైన రాగ-ద్వేషాలు ఉండవు.

కనుక కొత్తదనం లేకుండా మనకు అవ్వే కష్ట-సుఖాలు మళ్ళీ మళ్ళీ పునరావృతమవ్వడానికి ప్రధానమైన కారణం మనకు రాగము మరియు ద్వేషము ఉండడమే. అనుకున్నవి జరిగితే రాగము, అనుకున్నవి జరగకపోతే ద్వేషము కలుగుతుంది. రాగము, ద్వేషము, తటస్థంగా ఉండడం అనేవి మనసు చేసే పనులు. సుఖ-దుఃఖాలు, పొంగడం-కుంగడం అనేవి రాగ-ద్వేషాల వల్లనే కలుగుతాయి. కనుక నచ్చిన వాటి పట్ల రాగాన్ని తొలగిస్తే, నచ్చని వాటి పట్ల ఉన్న ద్వేషం దానంతట అదే తగ్గిపోతుంది.

నచ్చినవి చూసినప్పుడు రాగాన్ని, నచ్చనివి చూసినప్పుడు ద్వేషాన్ని కలిగించుకోవడం అనేది మనకు అలవాటైపోయింది. ఈ అలవాటును సాధన చేయడం ద్వారా అధిగమించాలి. చేయవలసిన సాధన ఏమిటంటే, మొదట రాగ-ద్వేషాలు ఏవి విషయాలలో కలుగుతున్నాయో గుర్తించాలి. రాగ-ద్వేషాలు కలిగిన వెంటనే బాహ్యంగా ప్రతిస్పందించకుండా, ఆ అనుభూతిని నన్ను రాగ-ద్వేషాలకు అతీతంగా తీసుకెళ్ళమని చెప్పి దానిని అంతరంలో అణచి వేయకుండా సంపూర్ణంగా అనుభవించాలి. రాగ-ద్వేషాలకు అతీతంగా ఉన్న ప్రశాంత స్థితికి చేరిన తర్వాతనే స్పందించాలి. ఇలా చేయడం వలన అతీతంలో దాగి ఉన్న దైవం మరియు దైవశక్తితో, మీరు మరియు మీ భాగాలైన శరీరం, మనసుల యొక్క కలయిక జరిగి అన్ని ఏకమైపోతాయి. ఈ స్థితిలో మీరు విభజనలేని ఏకత్వంలో ఉంటారు. అంటే రాగ-ద్వేషాలను తిరస్కరించకుండా వాటిని ఉన్నది ఉన్నట్టుగా అంగీకరించి, వాటినే వాహకంగా ఉపయోగించుకుని అతీతపు-స్థితికి చేరే కొత్త అలవాటుని మీరు పెంపొందించు కోవాలనే విషయాన్ని ఎల్లప్పుడూ మదిలో ఉంచుకోండి.

ఉదాహరణకు మీరు చాక్లెట్ తినాలనిపించిన వెంటనే, తినకుండా అతీతపు స్థితికి చేరిన తర్వాత తింటే, చాక్లెట్ పట్ల మీకున్న వ్యామోహం తగ్గుతుంది. అలాగే నాకు ఎవరి మీదైనా కోపం వస్తే, సంఘటన జరిగినప్పుడు సాధ్యమైనంత తక్కువగా ప్రతిస్పందించడానికి ప్రయత్నిస్తాను, తర్వాత నేనే ఈ సమస్యని సృష్టించుకున్నానని బాధ్యత తీసుకుని, ప్రశాంత స్థితికి చేరిన తర్వాత స్పందిస్తాను. ఇలా రాగ-ద్వేషాలకి అతీతంగా చేరిన తర్వాత వచ్చే స్పందన ఒక్కొక్కసారి ఒక్కొక్కరకంగా (కఠినంగా లేదా సౌమ్యంగా) ఉంటుంది. ఎలా స్పందించినా దాని వలన ఇద్దరి ఎదుగుదల ఉంటుంది.

అలాగే ఒక అమ్మాయికి వివాహమైన ఆరు నెలలకే pregnancy వచ్చింది. ఇప్పుడే వద్దని నిర్ణయించుకుని అబార్షన్ చేయించుకుంది. కాని రెండేళ్ళ తర్వాత ఎంత ప్రయత్నించిన ఫలితం రాలేదు. అప్పుడు డాక్టర్ కి చూపిస్తే, శరీరంలో సమస్యలున్నాయి, గర్భం దాల్చడం దాదాపు అసాధ్యం అని చెప్పారట. అప్పుడు నాకు ఫోన్ చేసి నేను పాపం చేసాను, గర్భం తీయించుకున్నాను అందుకే ఇలా జరిగిందని చెప్పింది. అప్పుడు నేను అన్నాను రెండు చేతులు కలిపి కాని చప్పుడు రాదు. ఆత్మ వెళ్ళి పోవాలని అనుకుంది గనకే నీకు అలా అనిపించి అబార్షన్ చేయించుకున్నావు. కనుక ఇక్కడ ఇద్దరిదీ తప్పే. దీనికి పరిష్కారం, బాధను మరియు గిట్టి ఫీలింగ్ ని అణచి వేయకుండా అనుభవించి రాగ-ద్వేషాలకతీతంగా చేరు. ఒంటరిగా నీకు సాధ్యం కాకపోవచ్చు, కాని దైవం మరియు దైవ శక్తి నీకు తోడైతే ఏమి జరుగుతుందో చూడు అని చెప్పాను. ఇలా నేను చెప్పింది చేయడం వలన నెల తిరగక ముందే pregnancy confirm అయ్యింది.

కనుక మీకు ఏ సమస్య ఎదురైనా ముందు తీసుకోవలసిన నిర్ణయం రాగ-ద్వేషాలకు అతీతంగా ఉన్న ప్రశాంత స్థితికి చేరడం, ఆ తర్వాత మీకేదనిపిస్తే అది చేయండి. ఇలా నిత్యజీవితంలో ఎదురౌతున్న చిన్నచిన్న

సమస్యలకు కూడా ఇలా చేస్తేనే, అంటే శరీరంలోని అన్ని లక్షణాలకు, అలాగే మనసులో మెదిలే అన్ని ఆలోచనలకు, హృదయంలోని అనుభూతులకు ఇలా చేస్తే, పెద్ద సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు కూడా సరియైన నిర్ణయం తీసుకోగలుగుతారు. దీని వలన రాగ-ద్వేషాలు సృష్టించుకునే అలవాటనేది మాయమౌతుంది.

అలాగే సుఖంలో మరియు దుఃఖంలో రెండింటిలో కూడా రాగ-ద్వేషాలకు అతీతంగా చేరి దైవం మరియు దైవశక్తితో సంబంధాన్ని పెంపొందించుకోండి. ఎందుకంటే ఇప్పుడు లేని వారి కంటే, అన్నీ ఉన్న వారికే దైవం యొక్క ఆవశ్యకత ఉంది. ఎందుకంటే బీదవారు కష్టాలకు అలవాటు పడిపోయారు. కాని చాలా మంది సిరి సంపదలతో ఆరోగ్యంతో ఉన్నప్పటికీ, మనశ్శాంతి కరువై ఏమి చేయాలో తోచక, ఏది తింటే ఏ రోగం వస్తుందోనని భయపడి, అన్నీ ఉండి భయంతో దేనినీ సంపూర్ణంగా అనుభవించలేక, స్వర్గంలోనే నరకాన్ని అనుభవిస్తున్నారు. కనుక అన్ని పరిస్థితులలో దైవం-దైవశక్తి యొక్క సహకారం తప్పక అవసరమౌతుందని గ్రహించండి.

అలాగే మీ జీవితంలో ఏర్పడుతున్న కష్ట-సుఖాలను దివ్యత్వం లోంచి పుట్టిన శక్తులుగా భావించి వాటిని అణచివేయకుండా అంతరంలో అనుభవించిన తర్వాత మీరు రాగ-ద్వేషాలకు అతీతంగా చేరుతారనే విషయాన్ని గుర్తించండి. నేను మార్గదర్శకుడు టాపిక్లో సూచించినట్టు కష్ట-సుఖాలను అనుభవించకుండా, కేవలం మనసులో ఈ జ్ఞానాన్ని నిలుపుకుని విశ్లేషించుకుంటే, మీరు అతీతపు-స్థితికి చేరలేరని గ్రహించండి.

సమదృష్టి

ప్రాపంచికమైనవారు, కనబడుతున్న వాటికే విలువనిస్తూ కనబడని దైవాన్ని గుర్తించలేక పోతున్నారు. ఆధ్యాత్మికంలో ఉన్నవారు, కనబడని ఆత్మను నేను అని తెలుసుకుని కనబడే దేహాన్ని, మనసుని మరియు ఈ జగత్తుని అల్పమైనవిగా భావించి సరిగా పట్టించుకోవటం లేదు. కాని మీరు న్యూ ఎనర్జీ కాన్సెప్ట్స్ ని ఫాలో కావాలనుకంటే మీరు ఆత్మకి, దేహంలో ఉన్న అన్ని లక్షణాలకి, మనసులో ఉన్న అన్ని ఆలోచనలకు, అలాగే ఈ జగత్తులో ఉన్న అన్నింటికీ ఎలాంటి వ్యత్యాసాన్ని చూపించకుండా అన్నింటికీ సమానమైన విలువనివ్వాలి. ప్రాపంచికానికి-ఆధ్యాత్మికానికి, శక్తికి-చైతన్యానికి, ప్రకృతి-పురుషుల మధ్య పక్షపాతంతో వ్యవహరించకుండా సమదృష్టితో చూడాలి. ఎందుకంటే ఆత్మ అంటేనే శక్తి-చైతన్యం యొక్క కలయిక కనుక.

క్రియేషన్ ద్వారా క్రియేటర్ కి మరియు క్రియేటర్ ద్వారా క్రియేషన్ కి మధ్యనున్న సంబంధాలు బలపడి ఒకరంటే మరొకరికి గౌరవం పెరగాలే గాని తరగకూడదు. ఒకరిద్వారా మరొకరు ఎదగాలే కాని ఒకరికి ఇంకొకరు బానిస కాకుడదు. కనుక వ్యత్యాసం చూపించే అలవాటుని కొనసాగిస్తే మీరు సృష్టించిన వాటికే మీరు బానిసైపోతున్నాం. ఇక్కడ శరీరము, మనసు - మీ క్రియేషన్స్, మరియు మీరు వాటి యొక్క క్రియేటర్.

నేను ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే ఆనందంగా ఉంటాను, నువ్వు లేకుంటే నేనుండలేను, విజయాలు సాధిస్తేనే నాకు విలువ ఉంటుంది, నాకు ఉద్యోగం వచ్చిన తర్వాత నేను ఆనందంగా ఉంటాననే దృక్పథంతో జీవిస్తే, మీరు

ఎన్ని సాధించినా తప్పకుండా మీరు బలహీనులౌతారు, తప్పకుండా బాహ్య విషయాల్లో మిమ్మల్ని డామినేట్ చేస్తాయి. అంటే ఇక్కడ మీకు మానసిక అంగవైకల్యం ఉన్నట్టు, ఎందుకంటే మీ ఆనందం మీ మీద కాకుండా కేవలం బాహ్య ప్రతిభ మీదే, ఇతరుల మీదే ఆధారపడి ఉంది కనుక.

అలా కాకుండా రాగ-ద్వేషాలకతీతంగా చేరే విద్య మీకు తెలిస్తే, దీని మీదా ఆధారపడని శాశ్వతమైన ఆత్మానందం మీకు లభిస్తుంది. ఆ స్థితిలో మీరు ఏది సాధించినా, దాని వలన మీకు మరియు మీ సృష్టికి సమానమైన విలువ మీలోపల ఏర్పడుతుంది. అలాగే ఆధారపడే తత్వం లేకపోవడం వలన మీ పనులలో సృజనాత్మకత నెలకొంటుంది. ఇలా జరిగితేనే మీరు సన్మార్గంలో పయనిస్తున్నట్టు.

ఇలా అన్నింటినీ సమానంగా గౌరవించినప్పుడే మీరు రాగ-ద్వేషాలకు అతీతంగా చేరుతారు. అప్పుడే సత్యంతో, అంటే రాగ-ద్వేషాలకు అతీతంగా ఉన్న స్వచ్ఛమైన చైతన్యం-స్వచ్ఛమైన శక్తితో మీ కలయిక సంభవమౌతుంది. అప్పుడే అసంభవమని మీరనుకుంటున్న సమస్యలన్నింటికీ అద్భుతమైన పరిష్కారాలు లభిస్తాయి.

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

శ్వాస మీద ధ్యాన

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 ధ్యాన పెట్టండి. ఇలా ప్రశాంతంగా గమనిస్తూ ఉంటే శ్వాస క్రమ క్రమంగా చిన్నదవుతూ భ్రూమధ్యంలో 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 ధ్యాన 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.