

## రహస్యం

గతం అనేది నిర్ణీతంగా ఉంటుంది, అది ఎన్నటికీ చురుకుగా ఉండదు. కాని నిర్ణీతమైనప్పటికీ మీకు భారంగా ఉంటుంది. కనుక అది నిర్ణీతమైనప్పటికీ ఎందుకు పని చేస్తుందనే విషయాన్ని మీరు అర్థం చేసుకోవాలి. గతం ఎందుకు మిమ్మల్ని బలవంతం చేస్తుందంటే, అది మీకు తెలిసినది, అనుభవించినది కాబట్టి; మరియు మనసు ఎల్లప్పుడూ తెలియని దానికి, రహస్యంగా ఉన్నదానికి, ఇప్పటి వరకూ అనుభవించకుండా ఉన్నదానికి భయపడుతూనే ఉంటుంది.

మీరు రహస్యంగా ఉన్నదానిని ఎలా కోరుకోగలరు. మీరు తెలియని దానిని కోరుకోలేరు, తెలిసిన దానినే కోరుకోగలుగుతారు. కాబట్టి కోరికలంటే - పనులను మళ్ళీ మళ్ళీ అవే తెలిసిన పద్ధతులలో చేయడమే. మీరు అదే పద్ధతిలో కొనసాగుతూ ఉంటారు. మనసు అనేది మళ్ళీ మళ్ళీ తెలిసినది కోరుకునే పరికరంగా తయారవుతుంది. ఒక విషయాన్ని అదే తెలిసిన పద్ధతిలో చేస్తే అది మరింత భారంగా తయారవుతుంది, ఎందుకంటే పరికరమనేది లోతుగా పాతుకుపోతుంది కనుక.

కాబట్టి ఇక్కడ గమనించవలసిన విషయం ఏమిటంటే, నిర్ణీతంగా ఉన్న గతమే మిమ్మల్ని తెలిసినది కోరుకోమని బలవంతం చేస్తున్నదని. తెలిసిన పద్ధతిలో పనిచేయడం అనేది మీకు సులభంగా యాంత్రికంగా అనుకూలంగా ఉంటుంది. మీరు ఇలా యాంత్రికంగా పనులను చేస్తే మీరు ఎరుకలో ఉండవలసిన అవసరం ఉండదు. మీరు నిదురలో ఉండవచ్చు కాని మనసు అవ్వే పనులను యాంత్రికంగా చేస్తూనే ఉంటుంది.

కాని ఎరుకలో ఉండడం అనేది మీకు అనుకూలంగా ఉండదు. మీరు పూర్తిగా ఎరుకలో ఉంటే తప్ప మీరు కోరికలకు అతీతంగా చేరలేరు. రహస్యంలో కోరిక అనేది ఉండదు. రహస్యాన్ని గ్రహించలేం, ఊహించలేం, తెలుసుకోలేం. అందుకే మీరే దైవం కావాలని అనుకున్నా, అప్పుడు కూడా మీకు తెలిసిన దానినే కోరుకుంటారు, అంటే మీకు తెలిసిన ఆనందాన్ని, ప్రశాంతతను కోరుకుంటారు. మీరు కోరికలతో లేకుంటే అంటే రాగ-ద్వేషాలకు అతీతంగా చేరితే, రహస్యంగా ఉన్న దైవం మీ ముందు ప్రత్యక్షమౌతాడు. దానిని మీరు కోరుకోలేరు. కోరికలకు అతీతంగా ఉండడమే, రహస్యమైనది ప్రవేశించడానికి ద్వారంగా ఉంటుంది.

మరో ముఖ్య విషయం ఏమిటంటే, చురుకుదనమనేది మీ చైతన్యంలో ఉన్నదని, మనసులో లేదని. మీ చైతన్యం అనేది మనసుతో గుర్తింపును పొందితే, మనసు అనేది చురుకుగా తయారవుతుంది. ఈ చురుకుదనమనేది మీ స్వశక్తి, ఇది మీ మనసులోని భాగం కాదు. మీరు మనసులో చురుకుగా ఉంటారు. మీరు మీ మనసుతో మిమ్మల్ని మీరు గుర్తించుకుంటే, మీరే మనసు అని అనుకుంటే, అప్పుడు మనసు

అనేది చురుకుగా పనిచేస్తుంది. అప్పుడు మీ జీవితం ప్రోగుచేయబడ్డ గతం యొక్క జ్ఞాపకాల భారంగా ఉంటుంది. మిమ్మల్ని మీరు మనసుతో గుర్తించుకోకుండా ఉంటే, మనసు అనేది ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.

కాబట్టి శక్తి మరియు చురుకుదనమనేవి మీకు సంబంధించిన విషయాలని గుర్తుంచుకోండి. మీరు మనసే అయిపోతే, మీరు ఆ పరికరం ద్వారానే ప్రవహించాలి. దాని నుంచి తప్పించుకోలేరు. కాబట్టి ఎలా మిమ్మల్ని మీరు మనసుతో గుర్తించుకోకుండా ఉండడం, ఎలా మనసు వేరే - మీరు వేరే అనే విషయాన్ని సదా గుర్తుపెట్టుకోవడం? ఇది కష్టతరమైనదే కాని సాధ్యమే. అసాధ్యం మాత్రం కాదు.

ఒక్క క్షణమైనా మనసుకు అతీతంగా ఉన్న ఉనికిని అనుభూతి చెందినా, మీలో కొత్తది మేల్కొంటుంది. మనసు చురుకైనది కాదని, చురుకుదనం మరియు సజీవత్వం అనేవి మీకు సంబంధించినవేనని మీరు తెలుసుకుంటే, ఒక్క క్షణమైనా మీరే అధిపతులని తెలుసుకుంటే, అప్పుడు మీ మనసు మళ్ళీ మీకు అధిపతి కాలేదు. అప్పుడే మీరు రహస్యంలోకి ప్రవేశించగలుగుతారు.

కనుక ఏ విషయాన్నీ కూడా సమాచారంగా, ఎల్లప్పుడూ అనుసరించడానికి వీలుగా ఉండడానికి దానిని ఒక సూత్రంగా, జ్ఞానంగా మార్చాలని చూడకుండా ఉండేందుకు ప్రయత్నించండి. మీరు ఇలా చేయకుంటే మనసు చురుకుగా తయారై మిమ్మల్ని తన ఆధీనంలో ఉంచుకుంటుంది. ఒకవేళ సమాచారంగా ఉన్నా అవి మీకు మరిన్ని రహస్యాల తలుపులను తెరిచేటట్లు ఉండాలి. సమాచార విషయాలను రహస్య విషయాలుగా మార్చుకోలేనంత వరకు ఆధ్యాత్మికతలో మీరుండలేరు.

ఓ విజ్ఞాని ఓ రహస్యాన్ని గుట్టు రట్టు చేసి సమాచారంగా మార్చేస్తూ ఉంటాడు. ఆధ్యాత్మికంగా ఉన్న వ్యక్తి మామూలు విషయాలను సైతం రహస్యాలగా మార్చేస్తూ ఉంటాడు. ఇతనిని భవిష్యత్తులో ఏమి జరుగుతుంది లేదా దైవం ఎక్కడ ఉంటాడు అని అడిగితే, నాకు తెలియదు రహస్యం అని అమాయకంగా సమాధానమిస్తాడు. తెలిసిన చిన్న చిన్న మామూలు విషయాలకు కూడా ఈ విధంగానే స్పందిస్తాడు. పప్పు తింటే ఏమి జరుగుతుందని అడిగితే, ఏమో ఏదైనా జరగవచ్చు అని ఎలాంటి రక్షణ లేకుండా తెరిచి ఉంటాడు.

అలాగే మనసు అనేది తెలిసిన వాటి ద్వారా తయారవుతుంది. కాబట్టి అది రహస్యంలోకి కదలలేదు. అందుకే మనసు ఎన్నటికీ సత్యాన్ని తెలుసుకోలేదు, దైవాన్ని, స్వచ్ఛను, జీవితాన్ని తెలుసుకోలేదు. మనసు మిమ్మల్ని బలవంతపెడుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది, కాని నిజంగా బలవంతం చేయడం లేదు, అది కేవలం తెలిసిన సులభమైన అనుకూలమైన పాత మార్గాలను మీకు అందిస్తుంది. అప్పుడు మీరు అనుకూలమైన దాని యొక్క మాయలోపడి దానిచే వంచించబడి బలిపశువై పోతారు. ఎందుకంటే పాత మార్గంలోనే పయనిస్తే మీకు అసంతృప్తే మిగులుతుంది కనుక.

కాని పాత మార్గాన్ని వదిలేసి కొత్త మార్గాన్ని సృష్టించి అందులో పయనించడం అనేది కష్టంగా మరియు అసౌకర్యంగా ఉంటుంది. ఇలా చైతన్యం ద్వారా సృష్టించిన కొత్త మార్గంలో పయనించడమంటే మీరు తపస్సులో ఉన్నారని అర్థం. ఇది ఎంతో కఠినంగా ఉంటుంది. కాని తపస్సు పూర్తి అయితే మీరు తప్పక పరమానందాన్ని అనుభవిస్తారు.

ఉదాహరణకు మీకు ఆకలి అయినప్పుడు, భోజనం చేయడాన్ని తిరస్కరించండి మరియు శరీరం బాధపడడాన్ని అనుమతించండి. ఆ ఆకలిని అణచివేయకండి, దానితో యుద్ధం చేయకండి, దానిని మార్చాలని చూడకండి, పారిపోకండి. ఆకలితో ఉండకని దానిని బలవంతపెట్టకండి. అది ఆకలితో ఉన్నది, అది మీకు తెలుసు. అయినప్పటికీ నేను నీ ఆకలి ఈ పూట తీర్చనని చెప్పి ఉపవాసం ఉండండి. ఆకలితో ఉంటూ, బాధని సహించండి. ఈ పూట తెలిసిన మార్గం ద్వారా పయనించను, నేను ఏమీ చేయనని అని అనుకోండి. ఎప్పుడైతే మీరు ఏమీ చేయకుండా ఉంటారో అప్పుడు దానంతట అదే సహజంగా ఏదో జరుగుతుంది.

ఎందుకంటే మనం చేసే అన్ని పనులలో చేసేవాడు-చూసేవాడు ఇద్దరూ తప్పకుండా ఉంటారు. ఎప్పుడైతే మీరు ఏమీ చేయకుండా ఉంటారో, అప్పుడు ఏమీ చేయకుండా ఉండే దైవం తప్పక చేసేవాడిగా మారే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. కనుక ప్రతి విషయంలో ముందు మీరు ప్రయత్నించి ఫలితం రాకుంటే దైవానికి అవకాశం ఇవ్వండి, అప్పుడే అద్భుతాలు జరుగుతాయి.

ఇలా చేస్తే మీరు గ్యాప్‌ను అనుభూతి చెందుతారు. శరీరం ఆకలితో ఉంటుంది, కాని మీకు మరియు మీ శరీరానికి మధ్య దూరం ఏర్పడినట్టు గుర్తిస్తారు. అంటే మీరు శరీరం దాటి మీలో ఉన్న చైతన్యంలో ప్రవేశించారని అర్థం. అప్పుడు మీ దైవంతో మీ కలయిక సంభవమౌతుంది. కాని మీరు ఆకలిని మరిచిపోవడం కోసం గుడికి వెళ్ళడం, కీర్తనలు పాడడం, సినిమాలు చూడడం మొదలైనవి చేసి మనసును ఆక్రమించితే అప్పుడు మీరు దూరాన్ని అనుభూతి చెందలేరు. మీరు ఆకలిని అనుభూతి చెందకుంటే మీరు చేరాలనుకున్న లక్ష్యాన్ని చేరలేరు.

మరో సాధన - మిమ్మల్ని ఇతరులు అవమానించడం వలన మీకు కోపం కలిగింది. కోపం కలిగిన వెంటనే ఒక్క క్షణం ఆగండి. శ్వాసను వెంటనే ఒక్క క్షణం ఆపండి. ఇలా సాధ్యమైనంత సేపు ఆపిన తర్వాత మళ్ళీ శ్వాసించండి. అప్పుడు మీకు మరియు కోపానికి మధ్య ఉన్న సంబంధం తొలగిపోయి, గ్యాప్ అనేది ఏర్పడుతుంది. అప్పుడు మీరు కోపం నుంచి బయటకు వచ్చి దానిని గమనిస్తారు. అంటే మామూలుగా జరిగే యాంత్రికమైన ప్రక్రియకు మీరు అడ్డు తగిలినట్టు అవుతుంది.

ఇలా మీరు దేని నుంచి దూరం కావాలనుకున్న శ్వాసను ఆపండి. అలాగే ఇతరులు మీ పట్ల కోపంతో ఉన్నారని వారు మిమ్మల్ని తిట్టబోతున్నారని ముందే గుర్తించి శ్వాసను ఆపితే, అతనికి మరియు మీకు మధ్య గ్యాప్ ఏర్పడుతుంది, దీని వలన మీకు అద్భుతమైన ఫలితాలు లభిస్తాయి.

కాని మనసు ఆ మనిషిని తిట్టమని బలవంత పెడుతుంది. అప్పుడు నేను ఈ సారి ప్రతిస్పందించనని, తిట్టనని, తెలిసిన మార్గంలో పయనించనని మనసుకు చెప్పి దానిని తిరస్కరించండి. కోపం ఉండనివ్వండి. ఆకలితో చేసిన విధంగా చేయండి. అప్పుడు కోపం ఎక్కడో ఉందని మీరు అనుభూతి చెందుతారు. అది మీ చుట్టూ ఉంటుంది, కాని అది మీలోపల ఉండదు. అది మీకు సంబంధించినదిగా ఉండదు. అది మళ్ళీ మళ్ళీ వస్తూ మీ సహకారం కోసం వేచి వుంటుంది. అది మిమ్మల్ని ప్రలోభపెట్టడానికి ఆకర్షించడానికి చూస్తుంది. నేను పాత మార్గం ద్వారా పయనించకుండా కేవలం గమనిస్తానని మనసును సున్నితంగా తిరస్కరించండి. అప్పుడు కోపం దానంతట అదే కరిగిపోతుంది.

అలాగే ఏ పరిస్థితిలోనైనా మామూలుగా చేసే విధంగా చేయకుండా కొత్తగా చేయడానికి ప్రయత్నించండి. ఎవరైనా మిమ్మల్ని అవమానించినప్పుడు, నవ్వండి, కృతజ్ఞతతో ఉండండి, ఆలింగనం చేసుకోండి. ఇంత వరకు చేయనిది చేయండి. ఎవరైనా మిమ్మల్ని తిడితే నవ్వండి, మరియు మీలో తేడాను గమనించండి.

అలాగే మీరు సంతోషంగా ఉన్నప్పుడు, కోపాన్ని నటించండి. ఇలా కొత్తగా ప్రయత్నించండి. అలాగే ఈ కొత్త ప్రయత్నాలను కూడా మళ్ళీ మళ్ళీ మారుస్తూ ఉండండి. ఇలా చేస్తే పాత అలవాటుల నుంచి మీరు బయటపడతారు. పాత అలవాటులకు మీరు బానిస కాకండి. ఇలా కొత్తగా స్పందిస్తే, మీ జీవితానికి మీరే అధిపతి అవుతారు. మీపై గతం యొక్క ప్రభావం తగ్గుతుంది.

మీరు కోపంతో ఉన్నప్పుడు ఎప్పుడూ పాత మార్గమేనా! కొత్తదాన్ని, కొత్త పద్ధతులను కనిపెట్టి అమలు చేయండి. మీ ఊహ శక్తిని ఉపయోగించండి. సృజనాత్మకంగా ఉంటూ పాత అలవాటులను మరియు మనసును గందరగోళానికి గురి చేయండి. మీరు ఏమి చేస్తారో మనసుకు అర్థం కాకూడదు. కాబట్టి ఊహించని విధంగా తయారవ్వండి. మీరు ఊహించిన విధంగా ఉంటే, మీరు మనిషిగా కాకుండా ఒక వస్తువులా జీవిస్తున్నట్టు. మీరు ఎంత ఊహించని విధంగా ఉంటే, అంత సజీవంగా మీరు ఉన్నట్టు.

కాబట్టి అవమానిస్తే కోపగించుకోవడం, పొగడితే సంతోషపడడమనే సాధారణమైన లాజిక్‌ని అధిగమించండి, ఎందుకంటే తెలిసినది లాజికల్‌గా, ఊహించిన విధంగా, మామూలుగా ఉంటుంది. కాబట్టి మామూలుగా ఊహించగలిగేది లాజికల్ అవుతుంది. మనసును, గతాన్ని, పాత పద్ధతులను మరియు పాత అలవాటులను అధిగమించాలంటే మీరు తప్పకుండా ఇల్లాజికల్‌గా తయారవ్వడానికి సాహసించాలి.

నిజంగా మీరు అర్థం చేసుకుంటే జీవితం, మరణం, ప్రేమ, దైవం ఇవన్నీ కూడా ఇల్లాజికల్‌నని గుర్తిస్తారు. కాబట్టి అంతరంలో ఇల్లాజికల్ తత్వాన్ని సృష్టించండి. లాజికల్‌గా ఉండడమనేది పాత మనసు, సనాతన మనసు, సాంప్రదాయ మనసు యొక్క పునాది. ఇల్లాజికల్‌గా ఉండడం అనేది కొత్త మనసు యొక్క ఆరంభం కావాలి. అలాగని లాజికల్‌ని ద్వేషించకుండా దానిని కూడా అంగీకరించి పరిస్థితిని బట్టి దానిని కూడా ఉపయోగించుకోండి.

కాని ఇలా ఇల్లాజికల్‌గా ఉండడం అనేది మీరు మొదట ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు మీతో మీరు చేయండి. మీరు ఇలా ఉండడంలో ప్రావీణ్యాన్ని సాధించిన తర్వాత, దీని ద్వారా మీరు ఫలితాలను సాధించిన తర్వాత, ఇతరుల ముందు ఇల్లాజికల్‌గా ఉండడానికి సాహసించండి లేకుంటే మీరు చేసిన దానిని సమర్థించుకోలేక ఇబ్బందుల పాలౌతారు. మీకు పిచ్చి పట్టించని ఇతరులు అనుకుంటారు. కాబట్టి త్వరపడకుండా రాగ-ద్వేషాలకు అతీతంగా చేరి నిర్ణయం తీసుకోండి.

ఇలా సాధనను కొనసాగిస్తే అకస్మాత్తుగా మొత్తం పరిస్థితిలో మార్పు సంభవిస్తుంది. మీ సహకారం లేకుంటే మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే మీ సహకారమే మనసును చురుకుగా చేస్తుంది కనుక. అది మీ శక్తి. ఇలా చేస్తే మీరు మొదటిసారి మనసుకు సంబంధించినది కాకుండా మీకు మాత్రమే సంబంధించిన శక్తి యొక్క ఎరుకను పొందుతారు.

ఈ శక్తి స్వచ్ఛమైనది, దీని ద్వారా మీరు రహస్యంలోకి ప్రవేశించగలుగుతారు. మనసుతో సంబంధం ఏర్పరుచుకోనప్పుడు, కోరికతో లేనప్పుడు, ఈ శక్తి ఏదో ఒకవైపు కాకుండా అన్ని వైపులా విస్తరిస్తూ రహస్యంలోకి కదులుతుంది. ఒకవేళ మనసుతో సంబంధం ఉంటే తెలిసిన మార్గంలోకి కదులుతుంది. తెలిసిన మార్గంలో పయనిస్తే, అది కోరిక రూపాన్ని ధరిస్తుంది. రహస్యంలోకి పయనిస్తే, కోరికకు అతీతంగా ఉన్న రూపాన్ని ధరిస్తుంది. అప్పుడు శుద్ధమైన కదలిక జరుగుతుంది. ఇలా ఉప్పొంగి ప్రవహించే శక్తి రహస్యంలోకి కదులుతుంది.

మీరు మనసు నుంచి వేరుపడిన తర్వాత కూడా శక్తి అనేది కదలాలి, అది కదలకుండా ఒక చోట ఉండలేదు. కదలడం అనేది శక్తి యొక్క సహజ లక్షణం. కదలడమే దాని జీవితం కాబట్టి కదులుతుంది. మనసుకు ప్రతిస్పందించకుంటే, అప్పుడు కూడా కదులుతుంది. కాని అప్పుడు కొత్త మార్గంలో పయనిస్తుంది. ఈ పయనం ఒక ఆటలా, లీలగా, సృజనాత్మకంగా ఉంటుంది. ఈ కదలిక ఆధ్యాత్మికమైనది మరియు కోరికతో లేనిది. కదలడం తప్ప మరేమీ చేయలేరు కనుక కదులుతున్నారు, కాని కోరిక తీర్చుకోవడం కోసం మీరు కదలటం లేదు. మీరే శక్తి మరియు కదలిక. కనుక ఈ తేడాను గమనించండి.



మీరు మనసుకు అతీతంగా చేరితే అంటే గతాన్ని వదిలేయగలిగితే, అప్పుడు కదలిక అనేది తాజాగా, స్వేచ్ఛగా ఉంటుంది. అలాగే శక్తి దేని కోసమో కదలదు, అది శక్తి కాబట్టి కదులుతుంది. ఈ తేడాను స్పష్టంగా గుర్తుపెట్టుకోండి. రహస్యంలోకి పయనించిన తర్వాతే, చివరికి మీరు దైవం దగ్గరకు చేరుతారు. అది తప్పకుండా జరుగుతుంది. మీ కదలిక స్వచ్ఛమైనదైతే, మీరు తప్పక చేరుతారు. మీరే స్వచ్ఛమైన శక్తిగా తయారైతే, ప్రతి అడుగు రహస్యంలోకి పయనిస్తుంది. అప్పుడే మీ జీవితం ఆనందమయం అవుతుంది. ఎందుకంటే పాతది మళ్ళీ మళ్ళీ పునరావృతం అవ్వదు కనుక. అప్పుడు ప్రతీ క్షణం ద్రిల్లింగా ఉంటుంది. ప్రతి క్షణం ఏదో కొత్తది సృష్టింపబడుతుంది. దీని వలన మీరు విసుగు చెందకుండా ఎప్పుడు తాజాగా ఉంటారు.

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

నేను అలజడితో ఉన్నాను అంటే దూరమే ఉండదు. నా మనసు అలజడితో ఉన్నది అంటే కొంత దూరం సృష్టింపబడుతుంది. మనసు అలజడితో ఉందని నేను ఎరుకలో ఉన్నాను అని అంటే అప్పుడు మరింత దూరం సృష్టింపబడుతుంది. ఎంత దూరం ఉంటే అంత తక్కువగా అలజడిని మీరు అనుభూతి చెందుతారు.

మీకు కోరికలు లేనప్పుడు మీరు కొంత సమయం చురుకుగా లేకుండా ఉంటారు. ఈ సమయం మీరు ఓపికతో ఉండగలిగితే, ఆ సమయం అయిన తర్వాత మీరు మళ్ళీ ఈ శరీరంలోనే పునర్జన్మను తీసుకుంటారు. అప్పుడు శక్తి కోరికలు లేకుండానే కదులుతుంది. మీరు ఎరుకను పెంచుకోవడానికి నేను సూచించిన కొత్త పద్ధతులను ఆచరిస్తే, చురుకుదనం అనేది అకస్మాత్తుగా తగ్గకుండా కొద్ది కొద్దిగా తగ్గుతుంది. చర్యలు మెల్లిగా తగ్గు ముఖం పడతాయి. క్రమక్రమంగా అంతరంలో మార్పు అనేది సంభవిస్తుంది. కోరికలు-చర్యలు తగ్గుతాయి, కాని ఎవరు కూడా మీరు సోమరిగా, ఏమీ చేయకుండా ఉంటున్నారని గుర్తించలేరు.

ఇది క్రమక్రమంగా జరిగే ప్రక్రియ కాబట్టి తొందరపడకండి. ఇక్కడ మనసు, పాత మార్గాలు, పాత అలవాట్లు వాటంతట అవే రాలిపోవడానికి సమయం తీసుకుంటాయి. పాతవన్నీ రాలిపోవాలి మరియు అన్నీ కొత్తగా రూపుదిద్దుకోవాలి. కాబట్టి దైవం దగ్గరకు చేరాలని త్వరపడి సంకల్పించకండి. అంతరం పరివర్తనం చెందకుండా దైవశక్తి ప్రవేశిస్తే మీరు దానిని తట్టుకోలేక కోమాలోకి వెళ్ళే పరిస్థితి ఏర్పడవచ్చు. మనసుకీ పూర్తిగా దూరమవ్వడం వలన ఇలా జరుగుతుంది. మనసుతో సంబంధం ఉన్నప్పుడే ఈ భౌతిక ప్రపంచంలో ఉండగలుగుతారు. కాబట్టి కేవలం మనసులోని ఒక్క ఆలోచననే తీసుకుని దానిని సంపూర్ణంగా అర్థం చేసుకుని ఆ ఆలోచన స్థానాన్ని కొత్త ఆలోచనతో కాకుండా దైవ శక్తితో నింపండి.

ఇలా కొనసాగిస్తూ, మనసును మొత్తం దైవ శక్తితో, స్వచ్ఛమైన శక్తితో నింపండి. కాబట్టి నేను తట్టుకోగలిగే శక్తి నాలోకి ప్రవేశించాలి అని అనుకోండి. అలాగే ఒక్కొక్క అడుగును ఆస్వాదించుకుంటూ ముందుకు సాగండి. మీ అర్హతకు తగ్గట్టు ఫలితాలను మీరు పొందుతారు.

కాబట్టి మీకు మరియు మనసుకు మధ్య దూరాన్ని సృష్టించండి. మీరు ఎరుకలో ఉన్నాకూడా, మనసు ఉంటుంది కాని మీరు దానికి బయటే ఉంటారు. మీరు మనసు నుండి బయటికి వచ్చి మరింత లోతుగా అంతర్ ప్రయాణం చేస్తే, మీరు మీ వ్యక్తిగత చైతన్యంలోకి ప్రవేశిస్తారు. అలాగే మీ వ్యక్తిగత చైతన్యాన్ని దాటి విశ్వ చైతన్యంలోకి ప్రవేశిస్తారు. అంటే అంతర్ ప్రయాణం ద్వారా ఆత్మను మరియు పరమాత్మను కనుగొంటారు. ఆ తర్వాత భౌతిక ప్రపంచంలోకి ఆత్మను పరమాత్మను అనుమతించి దివ్యమానవుడిగా పరివర్తన చెంది మీరు జీవితాన్ని ఆనందిస్తారు.

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

### ధ్యానం చేసే విధానం

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 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 ధ్యాస 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.