మౌనం-జాగ్రత్-స్వప్న-సుషుప్తి-తుర్యం

మనకు నాలుగు నివాస స్థానాలు ఉన్నాయి. జాగ్రత్ ఒకటి. స్వప్నం రెండవది. సుషుప్తి మూడవది. వీటి మూడింటిలోనే (3Dimensions లోనే) తిరుగుతూ ఉంటాడు జీవుడు. పోతే తురీయమైన సమాధి నాలుగవది (4th Dimension). మొదటి మూడూ గమకం. అంటే చేర్చే సాధనాలు. నాలుగవది గమ్యం. చేరబడే స్థానం.

లోకంలో ప్రతి మనిషీ ఈ 3 స్థానాల్లో లేదా స్థితుల్లో లేదా అవస్థల్లో కదులుతూ ఉంటాడు.

మనిషి మేల్కొని ఉంటాడు, ఇది జాగ్రదావస్థ.

కలలు కంటూ ఉంటాడు, ఇది స్వప్నావస్థ.

గాఢనిద్రలో ఉండే స్థితి సుషుప్తావస్థ.

జాగ్రదావస్థ

సాధారణంగా ఆత్మ యొక్క స్పృహ - మనస్సు ద్వారా, శరీరం ద్వారా బాహ్య ప్రపంచానికి వస్తుంది. ఇది జాగ్రదావస్థ Wakeful state. మనం మేల్కొని ఉన్నప్పుడు, ఇంద్రియాలు పనిచేస్తూ ఉంటాయి. అవి బాహ్య ప్రపంచంతో సంబంధం కలిగి ఉండి అనుభవాలను సంపాదిస్తాయి.

ఉదాహరణకి ఇది సూర్యోదయం తర్వాత సూర్యకిరణాల వ్యాప్తి లాంటిది. సూర్యాస్తమయంలో కిరణాలు ఎలా లయించిపోతాయో, అలాగే మనిషి నిద్రిస్తున్నప్పుడు అతడి ఇంద్రియాలన్నీ మనసులో లయించిపోతాయి. ఇంద్రియాలు పనిచేయకపోవడం వలన ఎలాంటి బాహ్య అనుభవాలు కలగవు.

శరీరం ఆదమరచి నిద్రిస్తున్నా ప్రాణశక్తులు మేల్కొని పని చేస్తూ ఉంటాయి. అవి విశ్రమించవు. హృదయం, పేగులు, మూత్రపిండాలు, వాటి పనులు అవి చేస్తూనే ఉంటాయి. తిన్న ఆహారం జీర్ణమవుతూ ఉంటుంది. రక్తం శుద్ధి కావడం వంటి పనులు నిద్రిస్తున్నప్పుడు కూడా జరుగుతూనే ఉంటాయి. ఇది ఎలాంటిదంటే, నగరం రాత్రివేళ గాఢనిద్రలో ఉన్నా, వీధి దీపాలు వెలుగుతూ ఉన్నట్టుగా.

స్వప్నావస్థ

జాగ్రదావస్థలో చూసి అనుభవించినవన్నీ సుప్త-చేతన మనసు(subconscious-mind)లో రికార్డ్ అవుతాయి. మనస్సులోకి వచ్చి ప్రవేశించిన జీవ చైతన్యం, కలలో ఇవి అన్నిటిగా అయిపోయి మళ్ళీ వాటిని అనుభవిస్తుంది. జాగ్రదావస్థలో మనం చూసినవి, విన్నవి కలలో సంభవించవచ్చు.

మూర్ఛా

ఈ 3 స్థితులే కాక స్వప్న, జాగ్రత్తులకు మధ్యలో వచ్చే మరొక దశ మూర్ఛా. సంధ్యస్థానమని దీనికి పేరు పెట్టింది శాస్త్రం.

సుషుప్తి

సుషుప్తి అంటే మంచి నిద్ర అని అర్థం. అంటే గాఢనిద్ర. స్వప్నం అనే వాసన కూడా లేని ఒక జడస్థితి. ఇది మూడవది. ఇందులో జీవుడికి తాను ఈశ్వరుడనే జ్ఞానం లేకున్నా బ్రహ్మసాయుజ్యం అప్రయత్నంగానే కలుగుతుంది. దానికి ఋజువు ఏమంటే, అతనికి ఆ దశలో కలిగే బ్రహ్మానందమే. చాలావరకు ఇది సమాధికి దగ్గరగా వచ్చే దశ.

సుషుప్తిలో శరీరం పడిపోకుండా దెబ్బ తినకుండా ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాస రూపంగా రాకపోకలు చేస్తూ కాపలా కాస్తుంది ప్రాణం. సుషుప్తిలో ప్రపంచం లేకపోయినా తన స్వరూపం ఫలానా అని గుర్తించలేడు మానవుడు, ఎందుకంటే వాసనలనేవి అడ్డు తగులుతాయి కాబట్టి. ఆలోచనలు లేనప్పటికీ వాసనలుంటాయి సుషుప్తిలో. ఈ వాసనలు ఉన్నంత వరకు సాధకుడి మనస్సు అశాంతిగానే ఉంటుంది.

ఈ వాసనలు ఎంతగా పేరుకుని పోయాయంటే, ప్రపంచ దృశ్యాలు తొలగినా అవి తొలగిపోవు. చివరికి మనసులో ఆలోచనలు లయమైనా, వాసనలు లయం కావు. ప్రపంచంతో సంబంధం, మనసులో ఆలోచనలను ప్రేరేపిస్తే, ఆ ఆలోచనలు బాగా గట్టిపడి ఈ వాసనలుగా ఏర్పడ్డాయి. అవి ఒకసారి ఏర్పడితే చాలు, ఇక ప్రపంచ సంబంధం తొలగినా, ఆలోచనలు తొలగినా, అవి తొలగిపోవు. నీటిలో వండులాగా అలాగే నిలిచి ఉంటాయి. నిలిచి ఉండి మరలా ఆలోచనలను సృష్టిస్తాయి. వాటి ద్వారా మరలా మనకి సంసారంతో సంబంధం ఏర్పడుతూ ఉంటుంది. కనుక ఇది ఒక విడరాని సంబంధం. ఆత్మజ్ఞానం ఉదయిస్తేగాని ఈ వాసనలు పోవు. అందుకే పైపై అడ్లు ఎన్ని తొలగినా, మన అసలైన స్వరూపం మనకు స్పష్టంగా అనుభవానికి రావటం లేదు.

ఈ వాసనలనే నేను న్యూఎనర్జీ కాన్సెప్ట్‌లో నమ్మకాలు, అనుభూతులు, నిర్ణయాలు, జడ్జ్‌మెంట్స్ అని చెప్పాను. అలాగే మనం ఈ వాసనలనే ప్రారబ్ధం-ఆగామి-సంచిత కర్మలు అని కూడా పిలుస్తున్నాం. కనుక కర్మసిద్ధాంతం నుండి బయటపడాలంటే, వాసనలు ఎలా ఏర్పడుతాయి అనే విషయాన్ని మనం తెలుసుకోవాలి.

నేను చేసిన పాపపుణ్యాలకు, నేను అనుభవిస్తున్న కష్టసుఖాలకు కారణం నేనే లేదా నీవు లేదా వాడు లేదా పంచభూతాలు లేదా త్రిగుణాలు, లేదా జీవజగదీశ్వరులు, ఇలా పరిమితంగా ఉన్న వాటినే అంటే నామరూపక్రియలనే కారణంగా భావిస్తేనే, అవి కారణ శరీరంలో స్టోర్ అవుతాయి.

అలా కాకుండా నేను అలాగే ఇతరులు చేసిన పాపపుణ్యాలన్నింటికీ మూలకారణం అపరిమితంగా వ్యాపించి ఉన్న నిరాకారపరమాత్మేనని భావిస్తే, అప్పుడు ఆ కర్మల వలన వాసనలు ఏర్పడవు. కారణ శరీరంలో వీటికి సంబంధించి ఏ వాసనలు స్టోర్ కావు. ఇలా భావించడం వలన మనం ఎరుకలో తురీయ స్థితిలోకి ప్రవేశించి బ్రహ్మానందాన్ని అనుభవిస్తాం.

మనస్సు తన చైతన్యంలోనే లయమైన దశకు పేరు సుషుప్తి. కాని మనస్సు ఎందులో లయమైనదో దాన్ని గుర్తించలేడు జీవుడు. ఎందుకంటే చైతన్యం లేదా ఆత్మ లేదా దైవం ప్రత్యక్ష్యం అయ్యే సమయానికి జీవుడు మేల్కొని ఎరుకలో ఉండకుండా నిద్రిస్తూ ఉంటాడు కనుక. మేల్కొని గుర్తించగలిగితే అది అసలైన ఆత్మచైతన్యం. గుర్తిస్తూ దానితో ఏకమైతే అది సుషుప్తి కాదు, తురీయం-సమాధి.

తురీయం

జాగ్రత్ స్వప్న సుషుప్తులు అనే 3 దశలు దాటిపోయిన తర్వాత కలిగేది తురీయం, కనుక ఇది నాలుగవది. Fourth Dimension. ఇది జాగ్రత్, స్వప్న, సుషుప్తుల మూడింటికీ అతీతమైనది. ఎందుకంటే జాగ్రత్తులో ప్రపంచమున్నది. స్వప్నంలో దాని ప్రతిబింబమున్నది. సుషుప్తిలో ప్రపంచమూ లేదు, దాని ప్రతిబింబమూ లేదు, వాటితోపాటు చైతన్యం కూడా కనపడదు. పోతే ఈ తురీయదశ అలా కాదు. ఇందులో ప్రపంచమంతా పోయి ఒక్క చైతన్యమే ఉంటుంది. అదీ దీని విశేషం. అంటే ఏమన్న మాట. ఆత్మే తప్ప అనాత్మ లేని దశ అది.

అయితే ఈ తురీయదశ మొదటి 3 దశలలో కూడా ఉన్నప్పటికీ, అవిద్య అనే దోషం చేత అది మరుగు పడిపోయింది. ఎప్పుడూ ఒక్క తురీయమే ఉందని తెలియకపోవడమే అవిద్య. అందుచేత తురీయమే మన దృష్టికి జాగ్రత్-స్వప్న-సుషుప్తి అనే 3 స్థితులుగా కనిపిస్తున్నది. అలా కనిపించే సరికి ఈ 3 స్థితుల దృష్ట్యా, దాన్ని మనం తురీయమని భావిస్తున్నాం. అంతేకాని యదార్ధంలో అది తురీయం అనే కాదు, అన్ని దశలూ అదే. దాని యదార్ధ స్థితిని గుర్తించక పోవటమే ఇవన్నీ ఆవిర్భవించడానికి కారణం అయ్యాయి.

ప్రకాశం అనేది లేకపోవటం వలన అంధకారం ఒకటి ఏర్పడటానికి కారణమవుతుంది కదా. అలాగే ఇదీ. సర్వమూ ఆత్మేనని, మరల జ్ఞాపకం ఎప్పుడు వస్తుందో, అప్పుడు ఈ జాగ్రత్ స్వప్నాలూ లేవు. ఉన్నట్టు కనిపించినప్పుడు కూడా, అవి కాదు మనకు కనిపించటం - తురీయమైన ఆత్మ చైతన్యమే, మారువేషంలో మూడు దశలుగా సాక్షాత్కరిస్తున్నది. మరలా నేను ఆ తురీయమేనని అనుసంధానం చేసుకుంటే చాలు. దాని అనుభవం ఏర్పడుతుంది మనకు.

సాధన

సాధన అనేది జాగ్రదావస్థలోనే చేయాలి సాధకుడు. ఎలాగా అని ప్రశ్న. జాగ్రత్తు స్వప్నంలో లయం కావటం, స్వప్నం సుషుప్తిలో లయం కావటం, ఆ సుషుప్తి చివరకు తురీయమైన శుద్ధ చైతన్యంలో లయం కావాలి.

అంటే మనం మెలకువలో ఎంతో స్పష్టంగా చూసే ఈ ప్రపంచాన్ని, స్వప్నంలో మాదిరి అస్పష్టంగా చూడటం మనం నేర్చుకోవాలి. ఆ స్వప్నాన్ని కూడా సుషుప్తిలో మాదిరి అసలే లేకుండా మనం చూడాలి. పోతే ఈ సుషుప్తితోనే మనం నిలిచి పోకూడదు. ఎందుకంటే అక్కడ ప్రపంచంతోపాటు ఎరుక కూడా లేదు

కాబట్టి. ఎరుక లేదంటే అది అవిద్య. అందుచేత ఆ అవిద్యను మరలా విద్యగా మార్చుకోవాలి మనం. అంటే సుషుప్తిని ఎరుకతో దర్శించాలని అర్థం. అలా మనం దర్శించగలిగితే అది మూడు దశలు కూడా దాటి తురీయమవుతుంది. అయితే అప్పుడు అంతా ఆత్మే కాబట్టి, అన్ని దశలూ తురీయంగానే భాసిస్తాయి. దానితో తురీయమనే వ్యవహారం కూడా పోయి, అది అఖండాత్మ రూపంగానే అనుభవానికి వస్తుంది.

అనగా అతి స్థూలమైనది జాగ్రత్-ప్రపంచం. దాన్ని స్వప్నంలోకి మనం లయం చేసుకోవాలి. అంటే స్వప్నం మాదిరి ఈ ప్రపంచాన్ని మనం అంటీముట్టనట్టు దర్శించాలని అర్థం. స్వప్నాన్ని మరలా సుషుప్తిలో లయం చేసుకోవాలి. అంటే అది కూడా నామరూపాత్మకమే, కాబట్టి సుషుప్తి మాదిరి నామరూపరహితంగా మనం చూడాలని భావం. దాన్ని మరలా సమాధిలోకి లయం చేసుకోవాలి. అంటే నామరూపరహితమైన శూన్యాన్ని (ఆకాశాన్ని) మరలా శుద్ధ చైతన్యంతో (స్వచ్ఛమైన నేనుతో) భర్తీ చేసుకుని, అభావంగా కాక భావరూపంగా అనుభవానికి తెచ్చుకోవాలని తాత్పర్యం. అంటే ఆకాశం మరియు మౌన-నేను యొక్క కలయిక జరగాలన్నమాట. అప్పుడు అనాత్మ అనే భావన కూడా లేని ఆత్మ స్వరూపం అనుభవానికి వస్తుంది.

రూపాయి చేతికి తీసుకుని చూస్తే అది ఒకే ఒక నాణెం. అందులో 4 పావలాలు ఉన్నాయంటే, అవి వస్తురూపంగా లేవు. వాటి విలువలు మాత్రమే ఉన్నాయి అందులో. పావలా విలువ అర్ధరూపాయిలోనూ, అర్ధరూపాయి విలువ ముప్పావలాలోనూ, ముప్పావలా విలువ చివరకు రూపాయిలోనూ కలిసి వస్తుంది. అలాగే ప్రస్తుతం జాగ్రత్తనేది స్వప్నంలోనూ, స్వప్నమనేది సుషుప్తిలోనూ, సుషుప్తి చివరకు సమాధిలోనూ చేరిపోయేవే. అయితే మన అవిద్యా దోషం కారణంగా, అవి వేర్వేరుగా ఉన్నట్టు అనిపిస్తున్నాయి. ఇది మన భ్రమే కాబట్టి వాటిని మరలా లయం చేసుకోవటమే సాధకుడు చేయవలసిన పని.

అన్నింటికీ మూలకారణం ఆత్మ చైతన్యం.

అందులో నుంచి వచ్చిన అవ్యక్తమైన తత్త్వమే - సుషుప్తి.

అది కొంచెం వ్యక్తమైన సూక్ష్మరూపమే - స్వప్నం.

ఆ సూక్ష్మమైన స్వప్నం స్థూలంగా కనిపిస్తే - అది జాగ్రత్తు. కాబట్టి ముందు దశలు, తర్వాత దశలకు కారణాలు అవుతాయి. కారణాలు ఎప్పుడు అవుతాయో, అప్పుడు ఈ కార్యాలు ఆ కారణాల కంటే భిన్నం కావు. ఎలాగైతే ఆభరణాలు బంగారం కంటే భిన్నం కావో అలాగన్నమాట.

అంటే జాగ్రత్తు స్వప్నంలోనే ఉందని,

స్వప్నం సుషుప్తిలోనే ఉందని,

సుషుప్తి సమాధిలో ఉందని,

అన్నీ కలిసి మొత్తంగా అసలు పరిశుద్ధమైన ఆత్మలోనే ఇమిడి ఉన్నాయని అర్థం చేసుకోవాలి.

అంటే విత్తనంలో చెట్టు-ఆకులు-పూలు-కాయలు మొదలైనవి సూక్ష్మరూపంలో ఎలాగైతే ఏకమై ఉన్నాయో అలా అన్నమాట. ఇలా ఇమిడి ఉన్నాయి కాబట్టే వాటిని మళ్ళీ లయం చేసుకునే అవకాశం ఉంది. లేకుంటే మనం ఎంత ప్రయత్నించినా అది వ్యర్ధమే అవుతుంది.

భగవద్గీతలోని 8-10 శ్లోకం యొక్క సారాంశం

ఆత్మ లేదా చైతన్యశక్తి మనలోకి ప్రవేశించినప్పుడు ఒకటిగా ప్రవేశించలేదు. అది రెండుపాయలై ప్రవేశించింది. ఒకటి మనసు, రెండవది ప్రాణం. ఇందులో మనసనేది చిత్ శక్తి ప్రధానంగా అవతరిస్తే, ప్రాణం సత్ శక్తి ప్రధానంగా బయలుదేరింది. రెండింటినీ కూడా సాధకుడు ఆ మూలచైతన్యంలోకే మరలా లయం చేసుకోవాలి.

ప్రాణాన్ని మనం భ్రూమధ్యంలో ప్రవేశ పెట్టాలి. భ్రూమధ్యమంటే నాసికా మూలం(రెండు కనుబొమ్మల మధ్య ఉన్న భాగం). నాసిక మూలంపై దృష్టికేంద్రీకరిస్తే శూన్యమే కనిపిస్తుంది. శూన్యమంటే ఆకాశం. కాబట్టి ప్రాణశక్తిని ఆకాశంలో కలపాలని అర్ధం. ప్రాణమంటే ఒక చలనమే కదా. చలనాన్నంతటినీ చలనం లేని దశలోకి తర్జుమా చేయాలి. అప్పుడు అది సత్ రూపంగా నిలిచిపోతుంది.

ఎవరైతే ప్రాణ-అపాన వాయువులను స్థంబించి దృష్టిని భ్రూమధ్యమున పెట్టి, మనసును బుద్ధిని వశపరుచుకుంటారో అట్టివారికే ముక్తి వస్తుంది అని భగవద్గీతలో భగవానుడు చెప్పాడు.

ఒకటి కంటే ఎక్కువ వస్తువులు నిజంగా ఉన్నాయని నమ్మితే, మనసు బుద్ధి చచ్చినా మన వశం కావు. ఎందుకంటే అనేకత్వం వలన మనసు నిలకడగా ఉండదు కనుక.

అలా కాకుండా ఉన్నది ఒకటే మిగతావన్నీ దాని యొక్క నీడలే ప్రతిబింబాలేనని అర్ధం చేసుకుంటే, బుద్ధి పూర్వకంగా ఏకత్వాన్ని ఎంపిక చేసుకుంటే, ఎన్ని ఆలోచనలు వచ్చినా అవన్నీ ఏకం యొక్క ప్రతిబింబాలే కనుక, మీరు ప్రశాంతంగా మౌనంగా ఉంటారు. ఇలా మీరు ఉన్నది ఒకటే అని గ్రహించినప్పుడే మనసు-బుద్ధి మీ వశంలోకి వస్తాయి.

అలాగే ప్రాణ-అపాన, ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాసలనేవి రెండూ లేవు, ఉన్నది ఒకటే అని అనుకున్న వెంటనే శ్వాస సహజంగానే భ్రూమధ్యంలో ఉన్న శూన్యంలో ఆగిపోతుంది. అంటే మనసు-శ్వాస సహజంగా ఆగిపోతాయన్న మాట.

అంటే జాగ్రత్ లో పరమాత్మ తప్ప మిగతావనన్నీ కదులుతాయి.

స్వప్నంలో మనసు కదులుతుంది, శరీరం కదిలీ-కదలనట్టుగా ఉంటుంది.

సుషుప్తిలో శరీరం, మనసు, మీరూ విశ్రాంతి తీసుకుంటారు కాబట్టి అవి కదలవు.

సుషుప్తిలో కదలని వాసనలు, అలాగే కదిలే ప్రాణం ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే మీరు సుషుప్తిలో నిద్రించకుండా మేల్కొని ప్రశాంతంగా మౌనంగా ఎరుకలో ఉంటూ శ్వాసను గమనిస్తారో, కొంత సమయం

తర్వాత శ్వాస కూడా సహజంగా ఆగిపోయి, అన్నీ నిశ్చలం అవుతాయి. అప్పుడే మీరు ఎరుకతో తురీయస్థితిలోకి ప్రవేశించి బ్రహ్మానందమే మీరై పోతారు. అంటే మీరు సమాధి స్థితితో ఏకమౌతారన్నమాట.

ఇక్కడ కదిలే శరీరానికి, మాట్లాడే మనసుకు మరియు కదిలే జీవాత్మకు - సుషుప్తి మరియు తురీయంలోకి లేదా దైవంలోకి ప్రవేశించే అర్హత లేదని గ్రహించండి. కాని మౌనం, నిశ్చలాకాశం అనేవి జాగ్రత్-స్వప్న-సుషుప్తి-తురీయం ఈ నాలుగు దశలలోనూ ఉంటాయి. అంటే మొదటి 3 దశలలో కదిలేవి-కదలనివి రెండూ ఉంటాయని, తురీయంలో కేవలం అచలమే ఉంటుందని గ్రహించండి.

మౌనం

మనం అన్ని స్థితులలో ఎప్పుడూ మేల్కొని మౌనంగా ఎరుకలో ఉంటేనే దైవంతో కలయిక సాధ్యమౌతుంది కాబట్టి, జాగ్రదావస్థలోనే మౌనంగా నిశ్చలంగా ప్రశాంతంగా ఉండాలి. ఇలా ఉంటూనే బాహ్యంగా అన్ని పనులు చేయగలగాలి. అంటే లోపల నిశ్చలం - బయట చలనం, లోపల ఏకత్వం - బయట భిన్నత్వం, లోపల మౌనం - బయట మాటలు. అంటే జాగ్రదావస్థలో మౌనమే మాట్లాడాలన్నమాట. ఇలా జాగ్రదావస్థలోనే ద్విపాత్రాభినయం చేస్తే, మీరు అన్ని స్థితులలోకి ఎరుకలో ప్రవేశించగలుగుతారు.

ఇన్ని రోజులు మనసులో ఎన్ని ఆలోచనలు వచ్చినా, మీరు బుద్ధితో 33.33%, 16.66% అలాగే నేను సూచించిన మిగతా సాధనలను ఎంపిక చేసుకున్నారు. దీని వలన మీరు మనసు సహాయంతోనే ప్రశాంతతను, నిశ్చలత్వాన్ని అనుభవించారు. కాని మీరు దీనిని మాటల ద్వారానే సంకల్పించి సాధించారు. దీని వలన మీరు సుషుప్తి మరియు తురీయంలో మేల్కొని ఎరుకలో ఉండలేకపోయారు, ఎందుకంటే అక్కడ మాట్లాడే మనసు ఉండదు కనుక.

అంటే ఇన్ని రోజులు మీరు పూజారి సహాయంతో దైవాన్ని దర్శించారు లేదా గురువు సహాయంతో ఆత్మజ్ఞానాన్ని, ఆత్మానుభూతిని పొందారు. ఇప్పుడు మీకు గురువు లేదా పూజారి సహాయం అవసరం లేదు, గురువు చెప్పిన సంకల్పాలు కూడా అవసరం లేదు, అలాగే అహంబ్రహ్మాస్మి, తత్వమసి లాంటి మాహావాక్యాలు కూడా అవసరం లేదు. ఇప్పుడు మీరు ఎవరి సహాయం అవసరం లేకుండానే దైవంతో ఏకమయ్యే సమయం ఆసన్నమైంది.

మౌనం అంటేనే దైవం కనుక, మీరు మౌనంగా ఉన్న వెంటనే దైవంతో ఏకమౌతారు. కనుక జాగ్రదావస్థలోనే మాటల ద్వారా సంకల్పించకుండా, డైరెక్ట్‌గా మౌనంగా నిశ్చలంగా ప్రశాంతంగా ఉంటూ శ్వాసను కూడా గమనించడాన్ని మీరు అలవాటు చేసుకోండి. అంటే మనసు ఎల్లప్పుడూ వాగుతున్నప్పటికీ, మీరు మాత్రం ముందు మౌనంగా ఉండండి. మనసు వేసే ప్రశ్నలకు సమాధానాలు చెప్పకుండా మీరు మౌనంగా ఉండండి.

దీని వలన మనసుకు మీకు మధ్య దూరం ఏర్పడి, మీపై మనసు యొక్క ఆధిపత్యం తగ్గిపోతుంది. అప్పటి నుంచి మీరు మనసు మీద అతిగా ఆధారపడరు. అంటే మీరు మనసు సహాయం లేకుండానే

దైవంతో ఏకమయ్యే విద్య నేర్చుకున్నారన్నమాట. ఇలా మీరు కొన్నిరోజులు అభ్యాసం చేస్తే అన్ని స్థితులలోకి మీరు ఎరుకలో ఎప్పుడంటే అప్పుడు ప్రవేశించగలుగుతారు.

ఇన్నిరోజులు మీరు ఎల్లప్పుడూ లోపల మాట్లాడుతూ మనసుకు కూడా మాట్లాడే అవకాశమిచ్చారు. అంటే మీ నుంచే శక్తిని-చైతన్యాన్ని తీసుకుని మనసు ఎల్లప్పుడూ ఆలోచిస్తూ, మాట్లాడుతూ, మీపైనే ఆధిపత్యాన్ని చెలాయించిందన్నమాట. ఎప్పుడైతే మీరు మౌనంగా ఉంటారో, అప్పుడు మీ నుంచి శక్తి-చైతన్యం మనసుకు లభించదు. దీని వలన మనసు కూడా కొన్ని రోజుల తర్వాత సహజంగా ఆగిపోయి మౌనంగా ఉంటుంది. ఎక్కడ మనసు మూగబోతుందో అక్కడ సమాధానం ఉంటుంది.

చిన్నప్పుడు మనం stop game ఆడేవాళ్ళం కదా, అంటే స్టాప్ అనగానే కదలకుండా ఉండే వాళ్ళము. అలాంటి ఆటే ఇప్పుడూ ఆడండి. ఇప్పటి నుంచి గంటకు ఒకసారైన మనసా-వాచా-కర్మణా ఎంత సేపు ఉండగలిగితే అంత సమయం కదలకుండా మౌనంగా ఉండండి. అప్పుడు మీలోపల బయట ఉన్నవన్నీ స్వచ్ఛమౌతాయి. అలాగే దైవంతో కూడా ఏకమౌతారు.

అలాగే రోజు ఒక మంచి విషయాన్ని, ఒక చెడు విషయాన్ని తీసుకుని ఆ విషయంలో ఏ మాత్రం స్పందించకుండా మౌనంగా ఉండండి. చిన్న సమస్యలతోటి ఈ సాధనను ఆరంభించండి. దీని గురించి మరింత సమాచారం కోసం మార్గదర్శకుడు అనే టాపిక్‌ని కూడా చదవండి. కొన్ని రోజులు ఇలా మౌనంగా ఉండడాన్ని కొనసాగిస్తే మీ జీవితంలో అద్భుతాలు జరుగుతాయి. మార్గదర్శకుడు అనే టాపిక్‌ని చదవడానికి ఈ లింక్‌ను క్లిక్ చేయండి.

http://darmam.com/downloads/telugutopics/11.margadarshakudu.pdf

బుద్ధి కర్మానుసారిణి మాత్రమే కాదు

మాములుగా బుద్ధి గతాన్ని లేదా కర్మను లేదా ప్రారబ్ధాన్ని లేదా తలరాతను లేదా తెలిసిన పద్ధతినే అనుసరిస్తుంది. దీని వలన సురక్షితంగా ఉన్నట్టు అనిపించినప్పటికీ కొత్తదనం లేక రోబోలాగా మీ జీవితం గడుస్తుంది. ఎప్పుడైతే మీరు మాయా ప్రపంచం నుండి మౌన ప్రపంచంలోకి ప్రవేశిస్తారో, అప్పటి నుంచి బుద్ధి మౌనం(దైవం) చెప్పింది చేస్తుంది లేదా ఆకాశవాణి మాట వింటుంది. ఇంకా చెప్పాలంటే మౌనమే మాట్లాడుతుంది. ఇలా బుద్ధి దైవానుసారిణి అయినప్పుడే అద్భుతాలు జరుగుతాయి.

ఈ అద్భుతాలన్నీ కూడా వాసనల రూపంలో, సుషుప్తిలో లేదా కారణ-శరీరంలో స్టోర్ అవుతాయి. అంటే మంచి-చెడు-తటస్థ అనుభవాలతో పాటు దివ్యమైన అనుభవాలు కూడా సుషుప్తిలో స్టోర్ అవుతాయన్నమాట. ఇక్కడ మీరు గ్రహించవలసిన విషయం ఏమంటే, మనం ఎప్పుడూ కొత్త కొత్త దివ్యమైన అనుభవాలు పొందుతాం కాబట్టి, గతానికి సంబంధించిన దివ్యమైన పాత అనుభవాలను కూడా

డిలీట్ చేయాలని. ఒక వేళ మీరు దివ్యమైన వాటిని డిలీట్ చేయకుంటే, మంచి-చెడు-తటస్థ అనుభవాలకు సంబంధించిన వాసనలు కూడా డిలీట్ కావు.

ఉంటే అన్నీ అనుభవాలు ఉంటాయి, లేకుంటే ఏ అనుభవాలూ ఉండవు, ఎందుకంటే దివ్యమైన అనుభవాలు కూడా మామూలు ప్రాపంచికమైన అనుభవాల మీద ఆధారపడి ఉన్నాయి. అంటే మామూలు మనుషులు అధర్మాలు చేస్తేనే భగవంతుడు కొత్త కొత్త అవతారాలు ఎత్తే అవకాశం ఉంది. కనుక దివ్యమైన అనుభవాలకు కూడా స్పందిచకుండా మౌనంగా సాక్షిగా ఉండి తురీయంలోకి ప్రవేశించి వాటిని కూడా డిలీట్ చేయండి.

మనస్సనేది స్వచ్ఛమైన అద్దం లాంటిది. ఇంద్రియాల ద్వారా అంటే చూడడం వినడం మాట్లాడటం మొదలైనవి చేయడం ద్వారా మీరు ఎన్నో అనుభవాలను పొందారు. ఇవన్నీ ఆలోచనల రూపంలో వాసనల రూపంలో మనసులో లేదా కారణశరీరంలో లేదా సుషుప్తిలో స్టోర్ అవుతాయి. అంటే ఆడవాళ్లు అద్దం మీద బొట్టు బిల్లలను అతికించినట్టన్నమాట. ఇలా అద్దం మొత్తం బొట్టుబిల్లలతో నిండిపోతే, బింబం ఎదురుగా ఉన్నా ప్రతిబింబం మనకు కనబడదు. అంటే బొట్టుబిల్లలను తీసివేస్తేనే ప్రతిబింబం కనిపిస్తుంది.

అలాగే మనసనే అద్దం ఆలోచనలతో వాసనలతో నిండి పోవడం వలన, ఎలాగైతే మొబైల్ స్పేస్(space) లేక స్టక్ అవుతుందో, అలాగే శరీరం మనసు మొదలైనవి స్థంభించి పోతున్నాయి. దీని వలన మనకు శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక సమస్యలు ఉత్పన్నమౌతున్నాయి. కనుక మౌనం వహించి ఆత్మస్థితికి చేరి నామరూపక్రియలనే వాసనలను డిలీట్ చేయండి.

రివర్స్

ఇన్ని రోజులు మిమ్మల్ని మీరు జీవాత్మగా భావించి సాధన చేసారు. ద్వంద్వంలో ఒక భాగంగా ఉంటూ మిగతా భాగాలను అలాగే ఏకత్వాన్ని అనుభూతి చెందారు. ఇలా చేయడం వలన మీరు ఎంతో ఎదిగారు. కాని ఇలా భావించడం వలన జీవాత్మ పరమాత్మ అనే ద్వంద్వ భావన కొనసాగింది. అంటే ఇప్పటివరకు అన్నింటిని రివర్స్‌గా చూసారన్నమాట.

ద్వంద్వాన్ని ఆధారంగా చేసుకుని ఏకత్వాన్ని,

ద్వైతాన్ని ఆధారంగా చేసుకుని అద్వైతాన్ని,

జాగ్రత్‌ని ఆధారంగా చేసుకుని తురీయాన్ని,

నేను జీవాత్మనని భావిస్తూ పరమాత్మను,

నేను శరీరం, మనసు, బుద్ధి, హృదయాన్ని అని భావిస్తూ ఆత్మను,

నేను పాత్రధారిని అని భావిస్తూ సూత్రధారిని,

ఇలా మీరు అన్నీ ఉల్టాగా చూసి అనుభవాలు పొందారు.

అంటే ఇన్ని రోజులు మీరు నేనే దైవాన్ని అని మరిచిపోయి, మానవుడిగా భావించి మానవ అనుభవాలను పొందారు. అంతా మన మంచికే జరిగింది అని అనుకుని, ఇప్పటి వరకు మీరు పొందిన మంచి-చెడు అనుభవాలను, తప్పు-ఒప్పు అనే భావనతో మార్చాలని చూడకుండా వాటిని ఉన్నది ఉన్నట్టుగా అంగీకరించండి. ఇలా అంగీకరించి మళ్ళీ అన్నింటినీ రివర్స్‌గా అంటే దైవదృష్టితో చూస్తూ దైవమే మీరైపోయి జీవించండి. ఇక్కడ గ్రహించవలసిన విషయం ఏమిటంటే, మీరు ఉన్నది ఉన్నట్టుగా అంగీకరించి, జరిగింది-జరుగుతున్నది-జరగబోతున్నదంతా దివ్యమేనని గ్రహించి, రాగ-ద్వేషాలకు అతీతంగా చేరినప్పుడు మాత్రమే, మీరు మళ్ళీ అన్నింటినీ రివర్స్‌గా దివ్యంగా చూడగలుగుతారని.

మనసు జాగ్రత్-స్వప్నావస్థలో ఎప్పుడూ మాట్లాడుతూనే ఉంటుంది. సుషుప్తి-తురీయంలో తాత్కాలికంగా నిశ్శబ్దంగా ఉంటుంది. ఆత్మ అంటేనే మౌనం. ఆత్మ అవసరం ఉన్నప్పుడు మౌనంగా ప్రశాంతంగా ఉంటూనే మాట్లాడుతుంది. కనుక మనసుకు మాట్లాడటం సహజస్థితి, ఆత్మకు మౌనంగా ఉండడం సహజస్థితి. కనుక మీరు సహజ-మౌనంగా ఉండాలంటే మీరు మనసుతో కాకుండా ఆత్మతో ఏకమవ్వాలి. ఇన్నిరోజులు మీరు మనసుతో అంటే మాటలతో ఏకమై తప్పని పరిస్థితిలో బలవంతంగా నిశ్శబ్దంగా ఉన్నారు. కాని ఇప్పుడు ఆత్మతో ఏకమై సహజ-మౌనమే మీరై పొండి.

అలాగే ఇన్ని రోజులు నేను పరమాత్మనని మరిచిపోయి కేవలం నేను జీవాత్మనని భావించాను, కనుక ఇప్పటి నుండి నేను పరమాత్మగా ఉంటూనే జీవాత్మగా కూడా నటిస్తున్నానని భావించి మౌనంగా ఉండండి. లేదా నేను పరమాత్మగా ఉంటూనే జీవుళ్ళుగా-జగత్తుగా-ఈశ్వరుడిగా ఒకే సారి నటిస్తున్నానని భావించి మౌనంగా ఉండండి. ఇలా మాటల ద్వారా కొన్ని రోజులు అనుకుని, ఆ తర్వాత మనసు ద్వారా ఏమీ అనుకోకుండా డైరెక్ట్‌గా మౌనంగా ఉండండి. దీని వలన విభజన కరిగిపోయి ఏకత్వానుభూతి మిగులుతుంది.

సాధన అవసరం లేదు

ద్వంద్వాలు నిజంగా ఉన్నాయి అని జాగ్రదావస్థలో నమ్మడం వలన, మనం వాటిలో ఏదో ఒక వైపు ఉంటూ మిగతా వాటిని శత్రువులుగా భావించి యుద్ధం చేస్తున్నాం. దీని వలన మనము అలసిపోయి ఎరుకను కోల్పోయి స్వప్నంలోకి ప్రవేశిస్తున్నాం. అలా కాకుండా జాగ్రదావస్థలో దేనితోనూ యుద్ధం చేయకుండా, ఉన్నది ఒకటేనని అనుభవపూర్వకంగా గ్రహిస్తే, మీరు ఏ సాధన ఏ ప్రయత్నం అవసరం లేకుండానే సహజంగా ఎరుకతో ప్రశాంతంగా మౌనంగా ఉంటారు. దీని వలన మీరు స్వప్నంలోకి, ఆ తర్వాత సుషుప్తిలోకి సహజంగా ఏ సాధన చేయకుండానే ప్రవేశించగలుగుతారు.

మీరు బలవంతంగా నిశ్శబ్దంగా ఉంటే మీరు ఎరుకలో వీటిలోకి ప్రవేశించలేరు. ఉన్నది ఒకటే మిగతావన్నీ దాని నీడలే, నేను నీడలతోటి ఇన్నిరోజులు యుద్ధం చేసాను అనే పరమార్థాన్ని నిత్యజీవితంలో జరిగే ప్రతి సంఘటన ద్వారా గ్రహించినప్పుడే, మీరు సహజంగా ప్రశాంతంగా మౌనంగా

ఉంటారు. ఈ అవగాహన మీకు కలగాలంటే www.darmam.com వెబ్ సైట్ లో ఉన్న టాపిక్‌లను చదవాలి మరియు ఆడియోలు వినాలి.

దేవుడి వద్దకు మనం వెళ్ళితే అది మరణంతో సమానంగా అనిపిస్తుంది, ఎందుకంటే అహాన్ని వదిలితేగాని మనం దేవుని వద్దకు చేరలేం కనుక. అలా కాకుండా మన వద్దకే దేవుడు వస్తే మనకు మోక్షం లభిస్తుంది. అంటే మనం సహజంగానే మౌనంగా ఉంటే దేవుడే మనవద్దకే వచ్చి అంటే ఇప్పుడే ఇక్కడే ఉన్న దేవుడు ప్రత్యక్షమై మోక్షాన్ని ప్రసాదిస్తాడు.

మొదట్లో సాధన చేస్తున్నట్టు, ఒకస్థితి నుంచి మరొక స్థితికి మీరు వెళ్తున్నట్టు అనిపిస్తుంది. కాని ఎప్పుడైతే ఉన్నది ఒకటే మిగతావన్ని దాని యొక్క మారువేషాలే అనే పరమార్థం రోజురోజుకూ బలపడుతుందో, అప్పుడు ఒక సమయం వస్తుంది, మీరు సహజంగానే అచలంగా ప్రశాంతంగా మౌనంగా ఉంటారు. అప్పుడు మీ జీవితంలో అద్భుతాలు జరుగుతాయి.

కనుక ఇక్కడ గ్రహించ వలసిన విషయం ఏమంటే, దైవంతో ఏకమవ్వడానికి సాధన అవసరం లేదని, ఎందుకంటే దైవం అంతటా వ్యాపించి ఉండడం వలన కదలాల్సిన అవసరం లేదు కనుక. అలాగే కర్మలను, ఆలోచనలను నామరూపక్రియలను దగ్ధం లేదా డిలీట్ చేయడానికి కూడా సాధన అవసరం లేదు. ఎందుకంటే డిలీట్ ఆప్షన్ తురీయంలో లేదా ఆత్మస్థితిలోనే ఉంది. కనుక ఈ స్థితితో ఏకమవ్వాలంటే మీరు తప్పనిసరిగా మేల్కొని ఎరుకలో మౌనంగా ప్రశాంతంగా ఉండాలనే విషయాన్ని ఎల్లప్పుడూ జ్ఞప్తిలో ఉంచుకోండి.

చివరిగా నేను చెప్పదలుచుకున్నది ఏమిటంటే,

శరీరంలో మనం ఉంటే శరీరం ప్రభావం మనపై ఉంటుంది,

మనలో శరీరం ఉంటే మన ప్రభావం శరీరం పై ఉంటుంది.

అలాగే జగత్తులో మనం ఉంటే జగత్తు ప్రభావం మనపై ఉంటుంది,

మనలో జగత్తు ఉంటే మన ప్రభావం జగత్తు పై ఉంటుంది.

కనుక మనం మౌనంగా-ప్రశాంతంగా-నిశ్చలంగా ఉండి లోపల-బయట-అంతటా వ్యాపించి ఉన్న పరమాత్మతో లేదా ఆకాశంతో ఏకమైనప్పుడు, జీవజగదీశ్వరులు మనలో ఉంటారు. అప్పుడు మన ప్రభావమే వారిపై-వాటిపై ఉంటుంది కాబట్టి మన జీవితంలో అద్భుతాలు జరుగుతాయి. అంటే జీవితమే అద్భుతమని గ్రహిస్తాము.

ఈ టాపిక్ గురించి ఆడియో రూపంలో మరింత వివరంగా వినడానికి ఈ లింక్‌ను క్లిక్ చేయండి. https://youtube.com/playlist?list=PL7sfndcUtXfky7AfSrqVdH1jDhfiOktpO&si=Si57dylvtqtsUk6a

Click this link to Download NewEnergy App from play Store

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.app.newenergyadvaitam