

## మంచి లక్షణాలను అమృతంగా ఎందుకు పరివర్తన చేయాలి

ప్రొద్దున లేచినప్పుడు మనం ప్రశాంత స్థితిలో దైవంతో ఏకమై ఉంటాము. కాని మనసులో అసంపూర్ణమైన పాజిటివ్ ఆలోచనలు వచ్చిన వెంటనే, మనం కూడా అసంపూర్ణలమని భావించి ప్రశాంతతను కోల్పోయి, కోరికల వెంటనే పరిగెత్తి దైవానికి దూరమౌతున్నాము. అరే నువ్వు అల్పుడివి, నువ్వు ఇది సాధిస్తేనే అది సాధిస్తేనే ఆనందం వస్తుంది, పేరు ప్రతిష్ఠలు వస్తాయి అని తియ్యటి మాయ మాటలు చెప్పి అసంతృప్తితో ఉన్న పాజిటివ్ ఆలోచన, మనల్ని ప్రశాంత స్థితి నుంచి దైవ సామ్రాజ్యం నుంచి బయటకు లాగుతోంది.

కనుక మనల్ని నిత్యం నమ్మించి మోసం చేసేది ఎవరో కాదు అసంతృప్తితో ఉన్న పాజిటివ్. ఇది ఎరను చూపి చాపను పట్టడంలాగా, మనల్ని ప్రశాంత స్థితి నుంచి బయటకు లాగి సమస్యలలో ఇరుక్కునేలా చేస్తోంది. ఇది మాయ లేడి లాంటిది, ఇది మనకు రోజు బిస్కెట్ వేస్తూనే ఉంటుంది. దీని మాయ మాటలకు మనం నిత్యం బలై పోతూనే ఉన్నాం. ఎందుకంటే రోజు అది చివరికి నెగెటివ్ వద్దకే మనల్ని తీసుకుపోతోంది కనుక. ఒక వేళ మనం అది చెప్పింది సాధించినా, దాని వల్ల వచ్చిన సంతోషం కొంత సేపే ఉంటుంది. ఎందుకంటే వెంటనే తర్వాతేంటి అని కొత్త కోరిక పుట్టిస్తుంది. అంటే మనకు పాజిటివ్ శాశ్వతానందాన్ని ఇవ్వటం లేదు, క్షణికమైన సుఖాన్నే ఇస్తూ మాయలోనే కూరుకుపోయేలా చేస్తోంది.

ఇంకా చెప్పాలంటే నెగెటివ్ బెటర్. ఎందుకంటే నెగెటివ్ ముందే నేను నిన్ను చంపుతా అని భయపెడుతుంది, కాని పాజిటివ్ తియ్యటి మాటలు చెప్పి నమ్మక ద్రోహం చేస్తోంది. దీనిని మనం సరిగ్గా అర్థం చేసుకొని కేవలం ప్రాపంచికం వైపే ఉండకుండా, దైవం వైపు కూడా దృష్టిని నిలపాలి. కనుక పాజిటివ్ ఆలోచన వచ్చిన వెంటనే జాగ్రత్తగా ఉండండి, నెగెటివ్ ఆలోచనలను ఎలా చూస్తారో అలానే వీటిని చూడండి. పాజిటివ్ని గుడ్డిగా నమ్మి మీ ప్రశాంతతను కోల్పోకండి. అందుకే జ్ఞానులు కోరికలు ఉండకూడదని చెప్పింది. అలాగే దైవం వద్దకు చేరాలి అనే కోరిక అనేది ఒక వేళ మీకు ప్రశాంతత లేకుండా చేస్తే, అది కూడా పాజిటివ్ కోరికగా మారిపోయిందని గ్రహించి, ఉన్న స్థితిలో తృప్తిగా ఉండండి.

రకరకాలుగా డొంక తిరుగుడుగా పాజిటివ్ మిమ్మల్ని మాయ నుంచి బయటకు లాగాలని చూస్తుంది. అరే ధ్యానం చేయిరా, చేస్తే నీకు ఆనందం వస్తుంది అని చెబుతుంది. అప్పుడు మీరు వెంటనే ఎరుకలోకి వచ్చి ఇది చెప్పింది పాజిటివ్ లేదా దైవమా అని మిమ్మల్ని మీరే ప్రశ్నించుకోండి. ఇది

కిక్కుతో కూడిన ఆలోచననా లేదా అసంతృప్తితో ఉన్న ఆలోచననా!? కిక్కుతో ఉన్నదైతే అది వచ్చిన వెంటనే ఏమీ చేయకుండానే మీకు కిక్కు వస్తుంది. కిక్కు రాకుంటే, నీకు కిక్కు లేదు నాకు కిక్కు లేదు శ్వాసకు కూడా కిక్కులేదు. కనుక నువ్వు చెప్పితే నేను ధ్యానం చేయను, ఇండిపెండెంట్ కిక్కు చెప్పింది చేస్తా అని చెప్పి దానిని తిరస్కరించండి. తర్వాత పాజిటివ్-మీకు-ధ్యానానికి ఉన్న నామరూపక్రియలను వదిలేసి ప్రశాంతంగా ఉండండి. అలాగే ఏది చూసినా మీకు కిక్కు రాకుంటే, జీవ జగదీశ్వరులకు, పంచభూతాలకు, త్రిగుణాలకు, దేశకాల వస్తువులకు, పాజిటివ్ నెగెటివ్ న్యూట్రల్ జీవాత్మ ఆత్మ పరమాత్మకు ఉన్న నామరూపక్రియలను వదిలేసి ప్రశాంతంగా ఉండండి.

ఇక్కడ నేను కోరికలు అసలే ఉండకూడదని చెప్పటం లేదు. వాటి ప్రభావం మనపై అతిగా ఉండకూడదని చెబుతున్నాను. మనం కర్మలు చేయకుండా ఉండలేం కనుక ప్రశాంతతను కోల్పోకుండా కర్మలు చేయండి.

మనం చేసే అన్ని పనులలో చేసేవాడు-చూసేవాడు ఇద్దరూ తప్పకుండా ఉంటారు. ఎప్పుడైతే మీరు ఏమీ చేయకుండా కేవలం చూసేవాడిగా ప్రశాంతంగా విశ్రాంతిగా ఉంటారో, అప్పుడు ఏమీ చేయకుండా ఉండే దైవం తప్పక చేసేవాడిగా మారే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. మీరు చూస్తూ ఉంటారు, అక్కడే రహస్యంగా ఉన్న దైవం ప్రత్యక్షమై చేస్తూ ఉంటాడు. ఇలా జరిగినప్పుడు అద్భుతాలు సంభవమౌతాయి.

ఇక్కడ నామరూప క్రియలను వదిలేయడం అంటే, దేనికైనా పేరు ఉంటుంది, రూపం ఉంటుంది, మంచి చెడు లక్షణాలు ఉంటాయి. కాబట్టి మీతో సహా అన్నింటికి ఉన్న నామరూపక్రియలతో అంటి ముట్టనట్టుగా ఉంటే, అన్నింటి మధ్య సామరస్యం ఏర్పడి, స్వచ్ఛంగా ప్రశాంతంగా ఉంటాయి.

అంటే దైవం నుంచి మిమ్మల్ని మంచి ఎంత దూరం తీసుకెళ్లే, అంతే దూరం మీరు తిరుగు ప్రయాణం చేయాలి. ఈ లోపల మిమ్మల్ని చెడు ఇబ్బంది పెడితే మీరు దానిని ఎదుర్కోలేరు. కనుక మీరు పాజిటివ్లో నిశ్చలంగా స్థిరంగా ఉంటేనే, నెగెటివ్లో కూడా నిశ్చలంగా స్థిరంగా ఉండగలుగుతారు.

అతి సర్వత్ర వర్ణయేత్ - మాటైనా పాటైనా ఆటైనా ఏదైనా అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ చేయడం మంచిది కాదు. అతి మంచి వల్ల, అతి శుభ్రత వల్ల, అతి జాగ్రత్త వల్ల ముందు హాయిగా ఉన్నట్టు అనిపిస్తుంది, కానీ కొంత సమయం తర్వాత మంచి అలవాట్ల వలన కూడా ముందు మానసిక ఆ తర్వాత శారీరక సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కనుక కష్ట-సుఖాలలో నిశ్చలంగా, స్థిరంగా, ప్రశాంతంగా ఉంటేనే మీరు దైవానికి అందుబాటులో ఉంటారు. అప్పుడే ఏ సమస్య వచ్చినా వెంటనే

మీరు దైవం వద్దకు చేరగలుగుతారు. అప్పుడే దైవం సహాయంతో సమస్యలను సులభంగా పరిష్కరించుకోగలుగుతారు.

కాని మీరు కష్టంలో దైవాన్ని ఉపయోగించుకుని సుఖం వచ్చినప్పుడు, దైవాన్ని వదిలేస్తున్నారు. అంటే మీరు దైవాన్ని వాడుకుని వదిలేస్తున్నారన్నమాట. దీని వలన మీకు కష్టంలో దైవ సహాయం లభించదు. కనుక ఇప్పటి నుంచి మీరు-దైవం ఇద్దరూ కలిసి సుఖాన్ని అనుభవించండి.

### శాశ్వత భాగస్వామి ( permanent partner)

గతంలో అనుభవించిన సుఖాలు సబ్కాన్సియస్ మైండో స్టోర్ అయి ఉన్నాయి. ఇవి మిమ్మల్ని అవ్వే సుఖాలను కోరుకోమని బలవంతం చేస్తాయి. కనుక వాటిని మీ అంతరం నుంచి డిలీట్ చేయాలి అంటే దివ్యమైన శక్తిగా అమృతంగా పరివర్తన చేయాలి. అప్పుడే వాటి నుంచి మీకు ముక్తి లభిస్తుంది.

సబ్కాన్సియస్ మైండో మీరే శక్తిని అణచి పెట్టారు కనుక మీరే వాటిని విడుదల చేయాలి. శక్తినంతా విడుదల చేసిన తర్వాతే, మీరు అంతరంలో దైవాన్ని అనుభూతి చెందగలుగుతారు. అంటే మీరు అణచి ఉంచిన వాటిని, ధ్యాన స్థితిలో ఉండి శూన్యంలో ఆకాశంలో వ్యక్తపరచండి. దీనిని ఇతరుల మీద ఉపయోగించకండి. ఎందుకంటే వారి పట్ల మీకు బంధం ఏర్పడుతుంది. దీని వలన పరిస్థితి మీ అదుపులో ఉండదు.

మీరు శూన్యంలో ఆకాశంలో వీటిని వ్యక్తపరిస్తే మీకు ఎలాంటి బంధం ఏర్పడదు, ఎందుకంటే ఆకాశం అనేది విశ్వమంతా వ్యాపించి నిరాకారంగా నిర్గుణంగా అచలంగా ఉంటుంది కనుక. ఇది ఎప్పుడు మారకుండా ఒకే స్థితిగా అంటి ముట్టనట్టుగా అన్నింటి లోపల బయట ఉంటుంది. ఆకాశాన్ని శస్త్రము చేదించలేదు, జలము తడపలేదు, అగ్ని దహించలేదు, వాయువు ఆర్పలేదు. చావు పుట్టుకలు లేకుండా నామరూప క్రియలన్నింటికీ ఆధారంగా ఉంది ఆకాశం. కాబట్టి ఆకాశాన్ని శాశ్వత భాగస్వామిగా (permanent partner) భావించి గట్టిగా పట్టుకోండి. మిగతా వాటిని తాత్కాలిక భాగస్వామిగా (Temporary partner) భావించి పట్టి పట్టనట్టుగా పట్టుకోండి.

అలాగే మీరు చూసే ప్రతి దాంట్లో కదిలేది ఉంటుంది కదలనిది ఉంటుంది. ఫ్యాన్లో కదలని రాడ్డు ఉంటుంది, కదిలే రెక్కలు ఉంటాయి. అలాగే మన శరీరంలో కూడా కదలని ఆకాశం ఉంది కదిలే భూ-జల-అగ్ని-వాయు తత్వాలు ఉన్నాయి. స్థిరంగా ప్రశాంతంగా బ్యాలెన్స్ గా మీరు ఎప్పుడూ ఉండాలంటే,

ఎప్పుడు స్థిరంగా ఉండే ఆకాశంతో మీరు ఏకం అవ్వాలి. కనుక మీరు ఎప్పుడు 50% కదలని ఆకాశంతో ఏకమై ఉండాలని ఆకాంక్షించండి.

## సాధన

మనం రోజూ తిన్న ఆహారము అదే రోజు జీర్ణమై శక్తిగా పరివర్తన చెందాలి. ఎంత మంచి ఆహారమైనా అదే రూపంలో కడుపులో నిలిచి ఉండకూడదు. అలా ఉంటే అజీర్తి చేస్తుంది. అలాగే ఇంద్రియాలు, మనసు ద్వారా గ్రహించిన మంచి-చెడు నామరూపక్రియలను (Thoughts or Names, Forms, Actions), అదే స్థితిలో ఉంచకుండా అదే రోజు దివ్యమైన శక్తిగా పరివర్తన చేయాలి. లేకుంటే అనేక రకాల సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కనుక మంచి లక్షణాలను కూడా అమృతంగా పరివర్తన చేయండి.

కనుక మీకు సుఖానుభూతి అతిగా వస్తున్నప్పుడు మీరు ప్రశాంతంగా కూర్చోలేరు కనుక, మీరు దానిని శూన్యంలో వ్యక్తపరచండి. మీరు దానిని అంతరం నుంచి బాహ్యానికి కదలడానికి అనుమతించి దానిని శూన్యంలో వ్యక్తపరచండి. లేదా పాట ద్వారా లేదా నృత్యం ద్వారా మీకు నచ్చిన మరే ఇతర మార్గాల ద్వారా గాని ఆ అనుభూతిని వ్యక్తపరచండి. ధ్యానంగా భావించి ఈ శుద్ధి చేసుకునే ప్రక్రియను ఆచరించినట్లయితే, మీ సబ్కాన్వీయస్ మైండ్ మీకు ఉపశమనాన్ని, స్వేచ్ఛను ఇస్తుంది.

ఇలా చేసి మీరు సుఖంతో ప్రశాంతంగా ఉండగలిగినప్పుడు, కళ్ళు మూసుకుని మీకున్న నామరూప క్రియలను వదిలేసి ప్రశాంతంగా ఉంటూనే సుఖం మీద కూడా ధ్యానం చేయండి. లోతుగా తవ్వుతూ సుఖం ఎక్కడి నుంచి వస్తున్నదో కనుక్కోండి. మనం మామూలుగా వ్యతిరేకంగా చేస్తాము. మనకు సుఖం వచ్చినప్పుడు, దానికి బాహ్య కారణాన్ని, బాహ్యంగా దానిని సృష్టించినవాడి గురించి అంటే బాహ్య వ్యక్తి లేదా బాహ్య గురువు లేదా బాహ్య దైవం లేదా బాహ్య విషయం గురించి ఆలోచిస్తాం. కాని ఇప్పటి నుంచి బాహ్యాన్ని వదిలేసి అంతరంలోని దాని కేంద్రాన్ని కనుక్కోండి. ఇక్కడ మీ శరీరాన్ని, మనసులో కలిగే ఆలోచనలను, అలాగే మీలో మీరు చేసే విశ్లేషణను కూడా బాహ్య కారణంగా భావించండి.

మీరు సుఖంలో ఉన్నప్పుడే కేంద్రం వైపు పయనించడం చాలా సులభం అవుతుంది. ఎందుకంటే అప్పుడు మీరు భావోద్వేగంతో ఉంటారు కాబట్టి. ఆ మనోభావం యొక్క వెచ్చదనాన్ని ఒక దారిలా ఉపయోగించుకుని, చాలా సులభంగా దాని ద్వారా అంతర్ కేంద్రం వైపు ప్రయాణించగలరు.

ఇలా కేంద్రం వైపు ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు మీకు రకరకాల ఆలోచనలు వస్తాయి. ఈ ఆలోచనలతో యుద్ధం చేసినా వాటిని తిరస్కరించినా మీరు అంతర్ ప్రయాణం చేయలేరు. కనుక వాటిని ఉన్నది ఉన్నట్టుగా అంగీకరిస్తూ, ఆకాశాన్ని గట్టిగా పట్టుకొని సుఖంతో అంటి ముట్టనట్టుగా ఉంటూ అంతర్ ప్రయాణాన్ని కొనసాగించండి.

కేంద్రాన్ని చేరినట్టు మీకు ఎలా తెలుస్తుంది? మీరు ఇప్పటివరకు బాహ్య దృష్టిలోనే ఉంటూ, బాహ్యవిషయాలను పట్టుకుని ఉండడం వలన మనోభావ-కేంద్రానికి పయనించలేదు. ఇప్పుడు బాహ్య కారణాన్ని విడుదల చేసి, మీ దృష్టిని బాహ్యానికి వ్యతిరేక దిశలో ఉన్న అంతర్-కేంద్రం వైపుకు మరల్చి, ఆ కేంద్రం వైపు పయనించి మీరు దాని వద్దకు చేరండి. అక్కడ మీరు మరియు సుఖం ఇద్దరు మాత్రమే మిగిలి ఉంటారు. సుఖానికి కారణమైన బాహ్య మనిషి లేదా బాహ్య గురువు లేదా బాహ్య ధైవం లేదా బాహ్య విషయం యొక్క ఆలోచనలు ఎంత మాత్రం ఉండవు. ఎందుకంటే ఆ సుఖానికి కారణం మీలోనే ఉందని గుర్తిస్తారు కనుక.

రాగద్వేషాలకు అతీతంగా ఉండి నిశ్చలంగా శరీరమంతా వ్యాపించి ఉన్న ఆకాశంతో మీరు ఏకమైతూనే, అంటే శరీరమంతా వ్యాపించిన అనుభవాన్ని పొందుతూ, అదే సమయంలో సుఖంలోకి కూడా ప్రశాంతంగా ప్రవేశించి దాని మధ్యలో వున్న కేంద్రం దగ్గర నిశ్శబ్దంగా గమనిస్తూ కదలకుండా ప్రశాంతంగా కూర్చోండి. అంటే కదిలే సుఖం మరియు సుఖంలోనే ఉన్న కదలని ఆకాశంతో మీరు ఏకమై ఉండండి. సుఖం మరియు నిశ్శబ్దంగా గమనించడమనేది, చలనం మరియు నిశ్చలం అనేది వ్యతిరేకమైనవే గాని ప్రభావవంతమైనవి. ఎప్పుడైతే నిశ్శబ్ద గమనిక అనేది సుఖంలోకి ప్రవేశిస్తుందో అంటే శాశ్వతం మరియు అశాశ్వతం యొక్క కలయిక సహజంగా జరుగుతుందో, అది శక్తిని మార్పు చెందిస్తుంది. సుఖం యొక్క రసాయనిక మిశ్రమము మారుతుంది, మరియు సుఖం అమృతంగా పరమానందంగా బ్రహ్మానందంగా పరివర్తన చెందుతుంది.

కష్టసుఖాలకు మరియు అమృతానికి మధ్య తేడా ఏమిటంటే, కష్టసుఖాలు కేవలం ఒకే వైపు చలిస్తూ బాహ్యమైన వాటి మీద ఆధారపడి ఉంటాయి. కాని అమృతం అనేది స్థిరంగా అన్ని వైపులా కదులుతూ అంతటా ఉన్న పరమాత్మతో సదా ఏకమై ఉంటుంది.

మనం తెలిసిన కష్టసుఖాలనే మళ్ళీమళ్ళీ అనుభవించడం వలన జీవితం అనేది బోర్ కొడుతోంది. కనుక మనం ఎప్పుడూ ఎదగాలి. అంటే మనం చాలా పనులు ఒకే సారి స్పీడ్ గా చేయగలగాలి.

ఉదాహరణకు వాహనానికి ఒక స్పీడ్ లిమిట్ ఉంటుంది. అంతకంటే స్పీడ్ ఎక్కువైతే అది అదుపుని కోల్పోయి పడిపోతుంది. కనుక స్పీడ్ పెరగాలంటే దానికి తగ్గట్టే స్థిరత్వం కూడా పెరగాలి. కనుకనే గతానికి సంబంధించిన కష్టసుఖాలను పరివర్తన చేసి, శూన్య స్థితికి ఆ తర్వాత ఏకత్వ క్షేత్రంలోకి ప్రవేశించి, మరింత స్థిరంగా కదిలే కొత్త సంకల్పాలను ఎంపిక చేసుకొని, కొత్త కొత్త అనుభూతులను అనుభవించండి. దీని గురించి మరింత లోతుగా తెలుసుకోవాలంటే, క్రింద ఉన్న లింక్‌ను క్లిక్ చేసి ద్వందం శూన్యం ఏకత్వం, సచ్చిదానంద స్వరూపం మరియు క్వాంటం సంకల్ప ధ్యానం అనే టాపిక్‌లను చదవండి. <https://darmam.com/telugutopics.html>

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

<https://youtube.com/playlist?list=PL7sfndcUtXfmc3vQjnCOUaoGX0FVdXqsv&si=kTMSIFVb7olxxTB6>