

అద్వైతం అంటే ఏమిటి?

అద్వైతం అంటే ఏమిటి? అద్వైతానుభవం ఎల్లప్పుడూ ఉండాలంటే ఏమి చేయాలి?

అద్వైతం (Advaita) అనేది భారతీయ వేదాంతంలో అత్యంత లోతైన మరియు గంభీరమైన సిద్ధాంతం. 'అద్వైతం' అంటే "రెండు లేనిది" (Non-duality) అని అర్థం.

దీని గురించి మరియు ఈ అనుభవాన్ని నిలబెట్టుకోవడం గురించి వివరణ ఇక్కడ ఉంది:

1. అద్వైతం అంటే ఏమిటి?

సరళంగా చెప్పాలంటే: చైతన్యం (బ్రహ్మం) మరియు ఈ జగత్తు వేరు వేరు కాదు; రెండూ ఒక్కటే.

ఆదిశంకరాచార్యుల వారు దీనిని ఒకే శ్లోక పాదంలో వివరించారు:

"బ్రహ్మ సత్యం జగన్మిథ్యా, జీవో బ్రహ్మైవ నాపరః" (బ్రహ్మం మాత్రమే సత్యం, జగత్తు అనేది ఒక ప్రతిభాస (మిథ్య), జీవుడు బ్రహ్మం కంటే వేరు కాదు.)

- **ఉదాహరణ:** మట్టితో చేసిన కుండలు ఎన్ని ఉన్నా, అందులో ఉన్న అసలు వస్తువు మట్టి మాత్రమే. కుండ అనేది కేవలం ఒక పేరు, రూపం. అలాగే, ఈ సృష్టిలో కనిపించే వైవిధ్యం అంతా ఆ ఒకే చైతన్యం యొక్క రూపాలే.

2. అద్వైతానుభవం ఎల్లప్పుడూ ఉండాలంటే ఏమి చేయాలి?

అద్వైతం అనేది కేవలం చదువుకునే విషయం కాదు, అది ఒక అనుభూతి. ఆ స్థితిలో నిరంతరం ఉండటానికి ప్రాచీన మునులు మూడు ప్రధాన మార్గాలను సూచించారు:

A. శ్రవణం, మననం, నిదిధ్యాసనం

1. శ్రవణం: "నేను ఈ శరీరాన్ని కాదు, నేను శుద్ధ చైతన్యాన్ని" అనే సత్యాన్ని గురువుల ద్వారా లేదా శాస్త్రాల ద్వారా వినడం.
2. మననం: విన్న విషయాన్ని తార్కికంగా విశ్లేషించుకోవడం. "నేను శరీరం అయితే, గాఢ నిద్రలో శరీరం లేనప్పుడు కూడా నేను ఉన్నాను కదా?" అని ఆలోచించి సందేహాలను తొలగించుకోవడం.
3. నిదిధ్యాసనం: విశ్లేషించిన సత్యాన్ని అనుభవంలోకి తెచ్చుకోవడానికి ధ్యానం చేయడం.

B. సాక్షి భావం (Witness Consciousness)

జీవితంలో ఏ సంఘటన జరిగినా (సుఖం వచ్చినా, దుఃఖం వచ్చినా), మీరు దానికి కర్త (Doer) గా కాకుండా, కేవలం ఒక సాక్షి (Observer) గా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి.

- "నాకు కోపం వస్తోంది" అనడం కంటే, "మనస్సులో కోపం అనే ఒక వృత్తి పుడుతోంది, నేను దానిని గమనిస్తున్నాను" అని భావించడం.

C. నామ-రూపాలను దాటి చూడటం

ప్రతి వ్యక్తిలోనూ, ప్రతి వస్తువులోనూ బయట కనిపించే రంగు, రూపం, కులం, మతం వంటి వేర్వేరు లక్షణాలను పక్కన పెట్టి, అందరిలోనూ ఉన్న ఆ ఒకే ప్రాణ శక్తిని (చైతన్యాన్ని) చూడటం అలవాటు చేసుకోవాలి.

3. ఒక చిన్న అభ్యాసం (Practical Practice)

ప్రతిరోజూ ఉదయం లేదా రాత్రి పడుకునే ముందు 5 నిమిషాలు ఇలా అనుకోండి:

- నేను పుట్టే ముందు ఉన్నాను, చనిపోయిన తర్వాత ఉంటాను.
- నేను మేల్కొన్నప్పుడు, కలలు కనేటప్పుడు, గాఢ నిద్రలోనూ 'సాక్షి'గా ఉన్నాను.
- ఈ ప్రపంచం నాలో పుట్టి, నాలో ఉండి, నాలోనే లయమవుతోంది.

ముగింపు: అద్వైతానుభవం అంటే కొత్తగా ఏదో పొందడం కాదు; మనల్ని మనం తప్పుగా (శరీరంగా) అర్థం చేసుకోవడాన్ని ఆపేయడం. మీ 'అహం' (Ego) ఎప్పుడైతే కరిగిపోతుందో, అక్కడ మిగిలేది అద్వైతమే.

అద్వైతం అనే పదం యొక్క అర్థాన్ని మరింత లోతుగా వివరించండి.

అద్వైతం అనే పదం యొక్క అర్థం కేవలం 'ఒకటి' అని కాదు, అది అంతకంటే లోతైనది. సంస్కృతంలో 'ద్వైతం' అంటే రెండు అని అర్థం. దానికి 'అ' అనే వ్యతిరేక అక్షరాన్ని చేర్చడం వల్ల 'అద్వైతం' (రెండు లేనిది) అయింది.

దీని అంతరార్థాన్ని మూడు ప్రధాన కోణాల్లో అర్థం చేసుకోవచ్చు:

1. సంఖ్యాపరమైనది కాదు (Not One, but Non-Dual)

సాధారణంగా మనం "దేవుడు ఒక్కడే" అంటాం. కానీ అద్వైతం "అంతా ఒక్కటే" అంటుంది.

- **భేదం:** "దేవుడు ఒక్కడే" అన్నప్పుడు, దేవుడు వేరు, నేను వేరు అనే చిన్న 'రెండు లేదా ఇద్దరం' (ద్వైతం) భావన ఉంటుంది.
- **అద్వైతం:** ఇక్కడ 'నేను', 'దేవుడు', 'ప్రపంచం' అనే విడివిడి ఉనికి లేదు. ఉన్నదంతా ఒకే ఒక చైతన్యం. దీనిని వివరించడానికి బంగారం - ఆభరణాల ఉదాహరణ ఇస్తారు. హారం, ఉంగరం, గాజు... ఇలా పేర్లు వేరైనా, రూపాలు వేరైనా, వాస్తవానికి అక్కడ ఉన్నది 'బంగారం' మాత్రమే.

2. సత్యం - మిథ్య (The Reality vs Appearance)

అద్వైతంలో 'మిథ్య' అనే పదం చాలా ముఖ్యం. మిథ్య అంటే అబద్ధం అని కాదు, అది 'మారిపోయేది' అని అర్థం.

- **ఉదాహరణ:** సముద్రంలో అలలు వస్తుంటాయి, పోతుంటాయి. అల సముద్రం కంటే భిన్నమైనది కాదు. అల రూపం తాత్కాలికం (మిథ్య), కానీ నీరు శాశ్వతం (సత్యం).
- **అన్వయం:** ఈ ప్రపంచంలో మనుషులు, చెట్లు, గ్రహాలు అన్నీ అలల వంటివి. ఇవి కనిపిస్తాయి కానీ నిరంతరం మారుతుంటాయి. వీటి వెనుక ఉన్న ఆధారం (సముద్రం) మాత్రమే అద్వైత సత్యం.

3. మూడు సత్యాల విభజన (Levels of Reality)

అద్వైతం అస్థిత్యాన్ని మూడు స్థాయిల్లో వివరిస్తుంది:

1. **ప్రాతిభాసిక సత్యం:** కలలో కనిపించే ప్రపంచం. నిద్ర పోయినంత సేపు అది నిజమే, కానీ మెలకువ రాగానే మాయం.
2. **వ్యవహారిక సత్యం:** మన నిత్య జీవితం. మన శరీరం, ఆకలి, బంధువులు, గ్రహాలు — ఇవన్నీ ఈ స్థాయిలో సత్యాలే. ఇక్కడ మనం జ్యోతిష్యం లేదా వైద్యం పాటించాల్సిందే.
3. **పారమార్థిక సత్యం:** ఇక్కడ 'నేను' అనే వ్యక్తిగత అహంకారం ఉండదు. కేవలం శుద్ధ చైతన్యం మాత్రమే ఉంటుంది. ఇది అంతిమ స్థితి.

4. అద్వైతంలో 'అహం బ్రహ్మాస్మి'

"నేనే బ్రహ్మాన్ని" అనే వాక్యం వినడానికి అహంకారంగా అనిపించవచ్చు, కానీ అద్వైతంలో ఇది పరమ వినయం. ఎందుకంటే, ఇక్కడ "నేను" అంటే ఈ శరీరం కాదు. ఈ శరీరం లోపల ఉండి, కళ్ళ ద్వారా చూస్తున్న, చెవుల ద్వారా వింటున్న ఆ **సాక్షి చైతన్యం (Witness)**. ఆ చైతన్యం నాలోనూ, మీలోనూ, చివరకు ఒక చిన్న కీటకంలోనూ ఒకటే.

సారాంశం: అద్వైతం అంటే విభజనలు లేని స్థితి. ఎప్పుడైతే మనం 'పరిమిత-నేను' అనే పరిధిని దాటి, సమస్తం నాలోనే ఉన్నది లేదా నేనే సమస్తంలో ఉన్నాను అని గుర్తిస్తామో, అదే అద్వైత సాక్షాత్కారం.

అద్వైత జ్ఞానానికి సంబంధించిన టాపిక్లను చదవడానికి ఈ లింకును క్లిక్ చేయండి

<https://www.darmam.com/advaitam/>