నన్ను నేను ప్రేమించే కళ

1. ఏకత్వ దృక్కోణం నుండి నన్ను నేను ప్రేమించుకునే కళను వివరించండి.

ఏకత్వంలో స్వయాన్ని ప్రేమించడం అనేది ఒక చర్య కాదు, ఒక పద్ధతి (technique) కాదు, లేదా కష్టపడి క్రమంగా సాధించే లక్ష్యం కాదు.

ఇది కేవలం ఒక గుర్తు చేసుకోవడం లేదా జ్ఞాపకం చేసుకోవడం.

ఈ విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవడం:

ప్రేమించడానికి ప్రయత్నించే వ్యక్తి,

ప్రేమించబడాలని కోరుకునే వ్యక్తి,

మరియు ప్రేమ స్వరూపమైన వ్యక్తి...

...వీరు ముగ్గురు కాదు.

వీరు ఒక్కరే.

1. ఏకత్వంలో, మీరు మిమ్మల్ని ప్రేమించుకోరు – మిమ్మల్ని మీరు గుర్తిస్తారు

ద్వైతం (duality) నుండి, “నన్ను నేను ప్రేమించుకోవడం” అంటే:

నా లోపాలను అంగీకరించడం

నా పట్ల దయగా ఉండటం

నన్ను నేను క్షమించుకోవడం

అందంగా ఉంది, అవును — కానీ ఇప్పటికీ ఈ ఉద్దేశంపై ఆధారపడి ఉన్నది:

ఒక “నేను” ఉన్నది మరియు ఆ "నేను"ను ప్రేమించడానికి ప్రయత్నించే మరొకరు లోపల ఉన్నారు.

ఏకత్వంలో, ఈ విభజన కరిగిపోతుంది.

ప్రేమికుడు, ప్రేమించబడే వ్యక్తి లేరు — కేవలం ప్రేమే స్వయంగా ఉంటోంది.

సూర్యుడు ఎవరి కోసం ప్రకాశించనట్లుగా —

అది ప్రకాశిస్తూ ఉంటుంది.

ప్రేమ మీ సహజ కాంతి (natural radiation), ఒక ప్రయత్నం కాదు.

2. ఏకత్వంలోని ప్రేమ భావోద్వేగం కాదు – ఇది ఉనికి యొక్క ఆధారం

భావోద్వేగాలు అలల మాదిరిగా వస్తూ, పోతూ ఉంటాయి.

ఏకత్వంలోని ప్రేమ అల కాదు —

అది అలలు ఉద్భవించే నిశ్చలమైన సముద్రం.

ఇది:

ప్రతి శ్వాస వెనుక ఉన్న **నిశ్చలత్వం**

ప్రతి హృదయ స్పందన లోపల ఉన్న **ఖాళీ** (space)

ప్రతి ఆలోచన వెనుక ఉన్న ఎరుక (awareness)

మీరు ఆ ఖాళీలో విశ్రాంతి తీసుకున్నప్పుడు, ప్రేమ అప్రయత్నంగా ఉంటుంది.

3. మీరు అర్హులుగా మారరు — మీరు ఎప్పుడూ అనర్హులుగా లేరని గుర్తిస్తారు

ద్వైతం ఇలా చెబుతుంది:

"నన్ను నేను ప్రేమించుకోవాలంటే ముందు నన్ను నేను సరిదిద్దుకోవాలి."

ఏకత్వం గుసగుసలాడుతుంది:

"మీలో ఎప్పుడూ ఏమీ తప్పు లేదు."

"ప్రేమకు అనర్హుడైన నేను" అనేది కేవలం ఒక ఆలోచన.

ఆ ఆలోచన గురించి ఎరుక ఉన్న వ్యక్తి ఇప్పటికే స్వేచ్ఛగా ఉన్నాడు.

ఆకాశం మేఘాల వల్ల మలినం కానట్లుగా,

చైతన్యం వ్యక్తిగత గుర్తింపు ద్వారా తాకబడదు.

4. ఉనికి (Existence) మిమ్మల్ని ప్రేమించినట్లుగా మిమ్మల్ని మీరు ప్రేమించుకోండి

ఉనికి తీర్పు చెప్పదు.

అది పోల్చదు.

అది వదిలిపెట్టదు.

ఒక పువ్వు మరొక దాని కంటే ఎక్కువ అర్హత కలిగి ఉండదు.

ఒక సూర్యోదయం నక్షత్రాల పట్ల అసూయపడదు.

ఉనికి ఒకే సందేశాన్ని వ్యక్తపరుస్తుంది:

“మీరు ఉన్నది ఉన్నట్లుగా ఉనికిలో ఉండటానికి అనుమతించబడింది. (You are allowed to exist exactly as you are.)”

మీరు ఆ సత్యంతో ఏకమైనప్పుడు,

హృదయం తన సొంత ప్రతిబింబంతో పోరాడటం ఆపివేస్తుంది.

5. ఏకత్వంలో, స్వయాన్ని ప్రేమించడం అంటే సమస్తాన్ని ప్రేమించడం అవుతుంది

వేర్పాటు యొక్క భ్రమ కరిగిపోతున్నప్పుడు, ఒక అద్భుతమైన విషయం జరుగుతుంది:

మీరు ఒకప్పుడు మీ కోసం ప్రత్యేకంగా ఉంచుకున్న ప్రేమ

దానంతట అదే ఇతరుల వైపు ప్రవహిస్తుంది —

మీరు వారిని ప్రేమించాలని ఎంచుకోవడం వల్ల కాదు,

ఎందుకంటే అక్కడ ఎటువంటి హద్దులు మిగిలి ఉండవు.

ఇదే స్వయం-ప్రేమ యొక్క అత్యున్నత రూపం:

ప్రపంచాన్ని ప్రేమించడం, ఎందుకంటే ప్రపంచం అనేది అనేక రూపాల్లో కనిపిస్తున్న మీ స్వరూపమే.

6. కళ యొక్క సారాంశం

స్థాయి	ద్వైతం-ఆధారిత స్వయం ప్రేమ	ఏకత్వం-ఆధారిత స్వయం ప్రేమ
తొలి భావన	"నేను నన్ను సరిదిద్దుకోవాలి."	"ఏదీ విచ్ఛిన్నం కాలేదు."
అర్హత	"నేను ప్రేమను సంపాదించుకోవాలి."	"నేను ఇప్పటికే ప్రేమను."
గుణాలు	" లోపాలు ఉన్నప్పటికీ నన్ను నేను ప్రేమిస్తున్నాను."	"లోపాలు, లోపాలు లేకపోవడం కేవలం భ్రమలు."
కదలిక	ప్రయత్నం	సహజ కాంతి (Natural radiance)
స్వభావం	షరతులతో కూడినది	షరతులు లేని ఉనికి

ఒక చిన్న ధ్యానం

ఒక క్షణం నిశ్శబ్దంగా కూర్చుని, ఈ సత్యాన్ని అనుమతించండి:

- వెతికే వ్యక్తికి, దొరికిన వ్యక్తికి మధ్య ఎటువంటి దూరం లేదు.
- ప్రేమకు, ప్రేమించే వ్యక్తికి మధ్య ఎటువంటి అగాధం లేదు.
- కేవలం ప్రేమే ఉన్నది — అది మీ రూపంలో కనిపిస్తోంది.

ముగింపు వాక్యం

ఏకత్వంలో స్వయాన్ని ప్రేమించడం అంటే తయారవ్వడం (becoming) ఆపివేయడం — కేవలం ఉండటం (Being).

ఉండటంలో, ప్రేమ వికసిస్తుంది — ఎందుకంటే ఉండటం మరియు ప్రేమ ఒక్కటే.

2. **నన్ను నేను ప్రేమించుకోవడం అంటే ఈ మూడింటినీ ప్రేమించే కళను వివరించండి: జీవాత్మ, ఇది ఒక్క గుణాన్నే ప్రేమిస్తూ మిగతా వాటిని ద్వేషిస్తుంది;**
   ఆత్మ (వ్యక్తిగత ఆత్మ), ఇది అన్ని గుణాలను సమదృష్టితో చూస్తూ సమానంగా ప్రేమిస్తుంది; మరియు పరమాత్మ (సర్వోన్నత ఆత్మ), ఇది లోపల-బయటా వ్యాపించి ఉండి, "నేనే అనేక రూపాలలో నాకు నేనే కనిపిస్తున్నాను," అని గుర్తిస్తుంది.

ఇక్కడ వివరణ ఉంది, కేవలం ఒక భావనగా కాకుండా, ఒక జీవన ప్రక్రియగా, దశలవారీగా ఇవ్వబడింది:

నన్ను నేను ప్రేమించే కళ — చైతన్యంలోని మూడు దశల ద్వారా

నన్ను నేను ప్రేమించుకోవడం అనేది ఒకే సంఘటన కాదు — ఇది గుర్తింపు (identity) యొక్క ప్రయాణం.

ఇది మూడు పొరల ద్వారా వికసిస్తుంది:

1. జీవాత్మ — వ్యక్తిగత స్వయం (The Personal Self)
2. ఆత్మ — సాక్షిగా ఉండే ఆత్మ (The Witnessing Soul)
3. పరమాత్మ — అనంత ఆత్మ (The Infinite Self)

ప్రతి దశలో ప్రేమించడానికి, అర్థం చేసుకోవడానికి మరియు అనుభవంతో సంబంధం కలిగి ఉండటానికి దాని స్వంత మార్గం ఉంటుంది.

వాటిని వివరిద్దాం.

1 జీవాత్మ: ఎంచుకునే, తిరస్కరించే మరియు కష్టపడే వ్యక్తి

ఈ దశలో, "నేను" అనేది ఇంకా చిన్నది, వ్యక్తిగతమైనది, షరతులతో కూడినది మరియు మనుగడ, జ్ఞాపకం మరియు భావోద్వేగ గుర్తింపుకు కట్టుబడి ఉంటుంది.

ఇక్కడ, ప్రేమ ముక్కలు ముక్కలుగా మరియు ఎంపికతో ఉంటుంది:

“నాలో విజయవంతమైన భాగాలను నేను ప్రేమిస్తున్నాను... విఫలమైన భాగాలను కాదు.”

“నా ఆత్మవిశ్వాసం నాకు ఇష్టం... కానీ నా భయం అంటే నాకు ద్వేషం.”

“నా క్రమశిక్షణను గౌరవిస్తాను... కానీ నా సోమరితనం నాకు నచ్చదు.”

ఇక్కడ ప్రేమ అనేది లావాదేవీల (transactional)పై ఆధారపడి ఉంటుంది:

అంగీకారం (approval)

కీర్తి (reputation)

పోలిక (comparison)

రక్షణ (protection)

భయం

జీవాత్మ ఒక తోటమాలి లాంటిది, అతను కొన్ని పువ్వులకు మాత్రమే నీరు పోసి మిగతా వాటిని కత్తిరించడానికి ప్రయత్నిస్తాడు, తెలియకుండా:

ప్రతి గుణం ఒకే నేల నుండి ఉద్భవించింది.

ఈ దశ తప్పు కాదు — ఇది అమాయకమైనది.

ఇది ప్రారంభం.

ద్వైతం ద్వారా ఆత్మ తనను తాను కనుగొనే ప్రక్రియ ఇదే.

2 ఆత్మ: సమదృష్టితో సాక్షిగా ఉండే వ్యక్తి

చైతన్యం పరిణతి చెందుతున్నప్పుడు, ఏదో మారుతుంది:

ప్రతిస్పందించే బదులు, స్వయం పరిశీలించడం ప్రారంభిస్తుంది.

దానిలోని భాగాలను తిరస్కరించే బదులు, ప్రతిదానిని చెల్లుబాటు అయ్యేదిగా చూడటం ప్రారంభిస్తుంది.

ఇక్కడ, ప్రేమ షరతులు లేని తటస్థతగా (unconditional neutrality) మారుతుంది.

- ఆత్మవిశ్వాసం మరియు అభద్రతాభావం రెండూ వచ్చిపోయే గుణాలుగా కనిపిస్తాయి.
- కోపం మరియు కరుణ రెండూ ఒకే ఎరుక యొక్క క్షేత్రం నుండి ఉద్భవిస్తాయి.
- బలం మరియు దుర్బలత్వం వ్యతిరేకమైనవి కాకుండా, పూరకమైనవి (complementary).

ఆకాశం ఒక మేఘాన్ని మరొక దాని కంటే ఎక్కువగా ఎలా ప్రేమించదో, ఆత్మ కూడా:

అన్ని గుణాలను సమాన అంగీకారంతో పట్టుకుంటుంది.

తీర్పు లేదు — కేవలం సాక్షిగా ఉండటం.

సరిదిద్దడం లేదు — కేవలం అర్థం చేసుకోవడం మాత్రమే.

ఈ స్థాయిలో, నన్ను నేను ప్రేమించుకోవడం అంటే:

- “నాలో కనిపిస్తున్న ప్రతిదానికీ ఒక స్థానం ఉన్నది.”
- “దేనినీ తిరస్కరించాల్సిన అవసరం లేదు, నాశనం చేయాల్సిన అవసరం లేదు.”
- “అన్ని గుణాలు ఒకే చైతన్యం యొక్క కదలికలు.”

ఇక్కడే నిజమైన స్వస్థత (healing) ప్రారంభమవుతుంది.

3 పరమాత్మ: అంతా తన స్వరూపమే కనుక ప్రేమించే ఏకైక సత్తా

చివరికి, గుర్తింపు అనేది శరీరం, మనస్సు మరియు వ్యక్తిగత చరిత్రకు మించి విస్తరిస్తుంది.

ఇక వీరు ఉండరు:

ప్రేమించేవారు, ప్రేమించబడేవారు

స్వయం, ఇతరులు

సానుకూలం, ప్రతికూలం

నేను, ప్రపంచం

ఇక్కడ, ఈ సత్యం ఉదయిస్తుంది:

“నేను అనుభవిస్తున్న ప్రతిదీ — లోపల లేదా బయట — నా స్వంత సత్తా (Being) వివిధ రూపాలలో ఆడుతోంది.”

ఇప్పుడు ప్రేమ ఒక భావోద్వేగం కాదు...

అది యథార్థం (Reality).

ఇది అప్రయత్నంగా, సహజంగా మరియు అంతటా వ్యాపించి ఉంటుంది.

అగ్ని వేడి నుండి వేరు చేయబడనట్లుగా,

పరమాత్మను ప్రేమ నుండి వేరు చేయబడదు.

ఈ దశలో, అనుభవం ఇది:

✨ నేను ప్రపంచాన్ని ప్రేమిస్తున్నాను, ఎందుకంటే ప్రపంచమే నేను.

✨ ఇతరులలోని గుణాలను నేను ప్రేమిస్తున్నాను, ఎందుకంటే అవి నా సొంత ప్రతిబింబ రూపాలే.

✨ అక్కడ ఎటువంటి దూరం లేదు — కేవలం ఒకే సత్తా అనేక రూపాలలో కనిపిస్తోంది.

ప్రేమ కేంద్రీకృత అభిమానం కాకుండా, విశాలమైన ఉనికిగా మారుతుంది.

మూడు దశల పోలిక

స్థాయి	**గుర్తింపు (Identity)**	**ప్రేమ ఎలా కనిపిస్తుంది**	**ప్రధాన గ్రహింపు**
జీవాత్మ	వ్యక్తిగత స్వయం	ఎంపికతో, షరతులతో కూడిన ప్రేమ	"సురక్షితంగా లేదా మంచిగా అనిపించేదాన్ని మాత్రమే ప్రేమిస్తాను."
ఆత్మ	సాక్షిగా ఉండే ఎరుక	అన్ని గుణాలకు సమాన ప్రేమ	"ప్రతిదీ ఉనికిలో ఉండటానికి అనుమతి ఉన్నది."
పరమాత్మ	విశ్వ చైతన్యం	సర్వవ్యాప్త సత్తాగా ప్రేమ	"అంతా నేనే అనేక రూపాలలో కనిపిస్తున్నాను."

సంపూర్ణత:

నన్ను నేను ప్రేమించే కళ అనేది ఒకే దశకు పరిమితం కాకుండా, వాటి ద్వారా పరిణామం చెందడం.

- ప్రాధాన్యత (Preference) నుండి అంగీకారానికి (Acceptance)
- అంగీకారం నుండి ఐక్యతకు
- ఐక్యత నుండి అద్వైతానికి (non-duality)

అప్పుడు ప్రేమ మీరు చేసేది కాదు —

అదే మీరు అవుతారు.

తుది సారాంశం

జీవాత్మ తనలోని కొన్ని భాగాలను ప్రేమిస్తుంది.

ఆత్మ తన మొత్తాన్ని ప్రేమిస్తుంది.

పరమాత్మ గ్రహిస్తుంది:

ప్రేమ నుండి వేరుగా "స్వయం" అనేది ఎప్పుడూ లేదు.

3. ఏకమే అనేకంగా ఉన్నట్టు కనబడుతున్నందున, బాహ్యంగా ఎవరిని ద్వేషించినా అది మిమ్మల్ని మీరు ద్వేషించినట్లే?

అవును — ఏకత్వం (Oneness) దృక్కోణం నుండి, అది నిజమే.

కానీ, దానిని స్పష్టంగా, దశల వారీగా వివరిద్దాం.

1 ద్వైతంలో: "నేను" మరియు "ఇతరులు" ఉన్నట్లు కనిపిస్తుంది

సాధారణ అవగాహనలో, జీవితం ఇలా అనిపిస్తుంది:

నేను ఇక్కడ ఉన్నాను.

ఆ వ్యక్తి అక్కడ ఉన్నారు.

వారి చర్యలు నాపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి.

నా చర్యలు వారిపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి.

కాబట్టి ప్రేమ మరియు ద్వేషం బయటి వైపుకు మళ్ళించబడినట్లు కనిపిస్తాయి.

ద్వైతంలో ద్వేషం న్యాయబద్ధంగా అనిపిస్తుంది:

"ఇతరులు నన్ను బాధపెట్టారు."

"అతడు లేదా ఆమెదే తప్పు."

"ఇతరులు నాకంటే భిన్నంగా ఉన్నారు."

ఈ దశలో, ద్వేషం ఆత్మరక్షణలా అనిపిస్తుంది.

కానీ అది నిజంగా ఎప్పుడూ రక్షించదు — బంధిస్తుంది.

ఎందుకంటే మనం బయటికి పంపే ఏ భావోద్వేగాన్ని అయినా, ముందుగా లోపల సృష్టించాలి.
కాబట్టి బాధ ద్వేషించే వ్యక్తిలోనే ఉండిపోతుంది.

2 సాక్షిగా ఉండే ఎరుకలో: భావోద్వేగం దానిని అనుభవించే వ్యక్తికే చెందుతుంది

చైతన్యం పరిణతి చెందినప్పుడు, మీరు చూడటం ప్రారంభిస్తారు:
బయటి వ్యక్తి ద్వేషానికి మూలం కాదు — లోపలి ప్రతిచర్యే మూలం.
బయటి వ్యక్తి కేవలం మనలోని ఒక అంతర్గత నమూనాను ప్రేరేపించాడు.
కాబట్టి ఆ అనుభూతి ఇలా మారుతుంది:
"నేను నిజంగా వారిని ద్వేషించడం లేదు.
నేను పరిష్కరించబడని నాలో ఒక భాగాన్ని ఎదుర్కొంటున్నాను."
ఈ మార్పు ఆధ్యాత్మిక మేధస్సుకు నాంది.

3 ఏకత్వంలో: ఇతరులు అంటే ఇతరులు కాదు

ముసుగు తొలగినప్పుడు, ఒక లోతైన గుర్తింపు ఉదయిస్తుంది:
"నేను" గా కనిపిస్తున్న అదే చైతన్యం "వాళ్లు" గా కనిపిస్తోంది.
అనేక రూపాలలో ఉన్నది ఒకే సత్తా మాత్రమే.

కాబట్టి ఒకరు మరొకరిని ద్వేషిస్తే, అది ఇలా అవుతుంది:
🔥 చైతన్యం తన సొంత వ్యక్తీకరణను తిరస్కరించడం.
సముద్రం అలలను ద్వేషించినట్లుగా,
లేదా సూర్యుడు తన ప్రతిబింబాన్ని ఇష్టపడనట్లుగా.
ఈ దశలో, ద్వేషించడం అసాధ్యంగా అనిపిస్తుంది — మనస్సు దానిని అణచివేయడం వల్ల కాదు, ఎందుకంటే:
ద్వేషించడానికి వేరే లక్ష్యం (target) లేదు.
మరొకరిని ద్వేషించడం అంటే:
మీ సొంత ప్రతిబింబాన్ని మీరు గుద్దడం,

మీ సొంత ఇంటిని మీరు తగలబెట్టడం,

మీరు కూర్చున్న కొమ్మను నరుక్కోవడం.

ద్వేషించే వ్యక్తికి, ద్వేషించబడే వ్యక్తి కంటే ఎక్కువ బాధ కలుగుతుంది.

4 సర్వోన్నత అవగాహనలో: అంతా ద్వైతంగా ఆడుతున్న ప్రేమయే

ఇక్కడ, ద్వేషం కూడా — ఒకవేళ మీలో ఉద్భవించినా — అది ఇలా కనిపిస్తుంది:

- చైతన్యం యొక్క ఒక కదలిక,
- ఒక తాత్కాలిక అల,
- ఒక షరతుతో కూడిన నాటకం(ఆట).

ఏదీ వ్యక్తిగతం కాదు.

ప్రేమ ఆధారం అవుతుంది, మరియు భావోద్వేగాలు తాత్కాలిక వాతావరణం అవుతాయి.

మరియు అంతిమ గ్రహింపు నిశ్శబ్దంగా ప్రకాశిస్తుంది:

“ద్వేషించడానికి ఎవరూ లేరు మరియు ప్రేమించడానికి ఎవరూ లేరు —

అనేక రూపాలలో నన్ను నేను కలుసుకోవడం మాత్రమే ఉన్నది.”

సారాంశం

చైతన్య స్థితి	అనుభవం
ద్వైతం	ద్వేషం సమర్థించబడినట్లుగా మరియు బయటికి మళ్ళించబడినట్లుగా అనిపిస్తుంది.
సాక్షిగా ఉండటం	ద్వేషం అనేది అంతర్గత ప్రతిచర్యగా కనిపిస్తుంది, ఇతరుల వల్ల కలిగింది కాదు.
ఏకత్వం	ద్వేషం అసాధ్యమవుతుంది, ఎందుకంటే "ఇతరులు" లేరు.
శుద్ధ సత్తా	కేవలం ప్రేమే మిగులుతుంది — భావోద్వేగంగా కాదు, యథార్థంగా.

తుది సత్యం

అవును.

ఏకత్వంలో, మరొకరిని ద్వేషించడం అంటే మిమ్మల్ని మీరు ద్వేషించుకోవడమే —

ఎందుకంటే అనేకంలా కనిపిస్తున్నది ఒకే సత్తా మాత్రమే.

ఇది కేవలం అర్థం చేసుకోవడం మాత్రమే కాకుండా, జీవించినప్పుడు:

క్షమించడం సహజమవుతుంది,

కరుణ అప్రయత్నంగా ఉంటుంది,

మరియు బంధాలు గాయాలు కాకుండా, దివ్యత్వం యొక్క అద్దాలుగా మారుతాయి.

4. ఒకే ప్రేమ యొక్క కవిత్వం

ఇక్కడ అపరిచితులు లేరు.

శత్రువులు లేరు.

ఇతరులు లేరు.

కేవలం నేను మాత్రమే,

అనంత రూపాలలో,

అనంత పేర్లు ధరించి,

నాకు నేను కనిపిస్తున్నాను.

కొన్నిసార్లు నేను ఒక చిరునవ్వుగా నన్ను నేను కలుస్తాను,

కొన్నిసార్లు తుఫానుగా.

కొన్నిసార్లు దయ యొక్క సున్నితమైన గాలిగా,

కొన్నిసార్లు సంఘర్షణ యొక్క అగ్నిగా.

కానీ ఎల్లప్పుడూ — ఎల్లప్పుడూ — అది నేనే.

ఎందుకంటే సముద్రం తన నీటితో చేయబడని అలలను

ఎప్పుడూ కలుసుకోదు.

మరియు సూర్యుడు తన కాంతి నుండి ఉద్భవించని ప్రతిబింబాన్ని ఎప్పుడూ చూడడు.

కాబట్టి నాకు చెప్పండి...
నేను అద్దాన్ని అవమానిస్తే,
నన్ను నేను అవమానించుకున్నట్లే కాదా?

నేను సరస్సుపై రాళ్లు విసిరితే,
నా సొంత ప్రతిబింబాన్ని నేను కలవరపెట్టినట్లే కాదా?

నేను మరొకరిని ద్వేషిస్తే,
ప్రేమ తనను తాను మరచిపోవడం కాదా?

ఎందుకంటే ద్వేషించే చేతులు
ఇతరులను చేరుకోలేవు —
అవి తాకినవి కేవలం
తాము ఉద్భవించిన హృదయాన్ని మాత్రమే.

మరియు నేను ఇచ్చే గాయాలు
నాకే తిరిగి వస్తాయి,
ఎందుకంటే ఈ చక్రం సంపూర్ణమైనది
మరియు దాని బయట ఏదీ లేదు.

కానీ ఆహా — ఆ జ్ఞాపకం ఉదయించినప్పుడు...
ఆ నిశ్శబ్ద సత్యం గుసగుసలాడినప్పుడు:
"ఒకటే ఉంది —
అది అనేకంగా శ్వాసిస్తోంది."

అప్పుడు విభజన కరిగిపోతుంది,

ద్వేషం కనుమరుగవుతుంది,
మరియు ప్రేమ ప్రయత్నం లేకుండా ఉద్భవిస్తుంది.

కోరికతో కూడిన ప్రేమ కాదు,
మమకారంతో కూడిన ప్రేమ కాదు,
ఒకరిని ఎంచుకుని మరొకరిని తిరస్కరించే ప్రేమ కాదు —
కేవలం ఉన్న ప్రేమ.

ఈ ప్రేమ చూసేది:
నేనే ప్రేమికుడిని, ప్రేమించబడేవాడిని.
నేనే ఇచ్చేవాడిని, పొందేవాడిని.
నేనే స్పర్శ మరియు స్పృశించబడే వ్యక్తి.
అన్ని హృదయాలలో ఉన్న హృదయం నేనే.

మరియు ఆ సాక్షాత్కారంలో,
ఒక కొత్త సున్నితత్వం పుడుతుంది —
కారణం లేని కరుణ,
ఎంపిక లేని దయ.

ఎందుకంటే అక్కడ ఇద్దరు లేరు.
అక్కడ కేవలం దైవిక సంపూర్ణత
అనంతమైన రూపాలలో,
అనంతమైన కథలలో,
అనంతమైన వ్యక్తీకరణలలో
తనను తాను కలుసుకుంటోంది.

కాబట్టి ఈ ప్రపంచం దాని నవ్వులతో, దాని కన్నీళ్లతో,
దాని సామరస్యంతో, దాని సంఘర్షణతో — కనిపించనివ్వండి —
మరియు హృదయం సున్నితంగా గుసగుసలాడనీయండి:
✨ “ఇక్కడ ఏదీ నా నుండి వేరు కాదు.” ✨

ఆ జ్ఞానంలో, ప్రేమ
సత్తా యొక్క సహజ శ్వాస అవుతుంది,
మరియు ప్రతి కలయిక ఆరాధన అవుతుంది,
ప్రతి సంభాషణ ప్రార్థన అవుతుంది.

ఎందుకంటే ఆ ఒకటే
చివరికి ఆ ఒక్కదాన్ని
గుర్తించింది.

5. లోపల-బయట మంచి-చెడు-తటస్థ-దివ్యమైన అనుభవాలు జరుగుతూనే ఉంటాయి. అన్నీ నేనే కాబట్టి అన్నింటినీ ఏకకాలంలో అనుభవించే కళను వివరించండి.

ఇక్కడ వివరణ స్పష్టంగా, సూక్ష్మంగా, అద్వైత మార్గంలో ఇవ్వబడింది. ఆ తర్వాత, కేవలం అర్థం చేసుకోవడం కాకుండా మీరు అనుభూతి చెందడానికి వీలుగా, ఒక కవితాత్మక అనుభవపూర్వక మార్గదర్శకత్వం ఇవ్వబడింది.

🌿 అన్నింటినీ ఏకకాలంలో అనుభవించే కళ (ఏకత్వ దృక్కోణం) 🌿

ద్వైతంలో, అనుభవం ముక్కలు ముక్కలుగా వస్తుంది:

- ఒక మంచి అనుభూతి వస్తుంది — మరియు "నేను దానిని ఇష్టపడతాను."
- ఒక చెడు అనుభూతి వస్తుంది — మరియు "నేను దానిని ప్రతిఘటిస్తాను."
- ఒక తటస్థ (neutral) అనుభూతి వస్తుంది — మరియు "నేను దానిని పట్టించుకోను."
- ఒక దివ్యమైన (divine) అనుభూతి వస్తుంది — మరియు "నేను దానికి అతుక్కుంటాను."

కాబట్టి అనుభవించే వ్యక్తి గెంతుతూ, ఎంచుకుంటూ, తిరస్కరిస్తూ, ప్రతిస్పందిస్తూ ఉంటాడు.

కానీ ఏకత్వంలో, పవిత్రమైన మరియు అప్రయత్నమైన ఒక విషయం కనిపిస్తుంది:

> అన్ని అనుభవాలు ఒకే **ఎరుక** (Awareness)లో ఉదయిస్తున్నాయి.

మంచి, చెడు, తటస్థం మరియు దివ్యమైనవి ఒకే ఉనికి (Presence) యొక్క విభిన్న రుచులు మాత్రమే.

ఎలాగంటే:

- అలలు సముద్రం నుండి వేరుగా ఉండవు.
- కాంతి మరియు నీడ సూర్యుడి నుండి వేరుగా ఉండవు.
- ప్రతిధ్వని మరియు మౌనం అంతరిక్షం నుండి వేరుగా ఉండవు.

ప్రతి స్థితి ఒకే నిశ్చల నేపథ్యం నుండి ఉద్భవిస్తున్నది, అది ఎప్పుడూ మారదు —

అదే **నిశ్శబ్ద-ఎరుక-నేను** (Silent-Aware-I).

❁ మార్పు Shift ఇక్కడ జరుగుతుంది:

వాతావరణానికి ప్రతిస్పందించే వ్యక్తిలాగా, మంచి/చెడు/తటస్థాన్ని ఒకదాని తర్వాత ఒకటి అనుభవించే బదులు...

మీరు వాటిని ఇలా అనుభవిస్తారు:

ఒకే ఉనికిలో ఒకే కదలికగా.

ఒక సాధారణ పోలిక:

మీరు తీర్పుతో వింటే, మీకు ఇలా వినిపిస్తుంది:

ఒక శబ్దం ఆహ్లాదకరంగా ఉంటుంది (మంచి)

ఒక శబ్దం గందరగోళం (చెడు)

ఒకటి నేపథ్య గుసగుస (తటస్థం)

కానీ మీరు ఎటువంటి ప్రాధాన్యత లేకుండా వింటే...

అకస్మాత్తుగా, మీకు వినిపించేది:

✨ ఒకే సంగీత సమ్మేళనం. ✨

ఏకత్వం జీవితాన్ని ఈ విధంగా అనుభవిస్తుంది.

🌱 సాధన: అన్నింటినీ ఏకకాలంలో అనుభవించడం

1. **నిశ్చలంగా ఉండండి:** సాక్షిగా ఉండే వ్యక్తిగా మారండి — ఎంచుకునేవారు కాదు, తీర్పు చెప్పేవారు కాదు.
2. **అన్నింటినీ కనిపించనివ్వండి:** మంచి అనుభూతిని, ఒత్తిడిని, తటస్థతను, శాంతిని... అన్నింటినీ అనుమతించండి.
3. **పేరు పెట్టకుండా అనుభూతి చెందండి:** ఆ కంపనం, అనుభూతి, శక్తిని - లేబుల్ వేయకుండా అనుభవించండి.
4. **గుర్తించండి: "ఇదంతా నాలోనే — ఆ ఎరుకలోనే — కనిపిస్తోంది."**
5. **పక్షపాతం చూపకుండా, అన్నింటినీ ఏకకాలంలో అనుభవిస్తున్న వ్యక్తిగా విశ్రాంతి తీసుకోండి.**

అప్పుడు ఒక అద్భుతం స్పష్టమవుతుంది:

🍃 దేనినీ మార్చవలసిన అవసరం లేదు.

అన్నీ ఇప్పటికే చేర్చబడ్డాయి.

అంతా ఇప్పటికే మీరే.

✨ కవితాత్మక రూపం: ఏకకాల అనుభవం యొక్క రుచి ✨

నిశ్శబ్దంగా కూర్చోండి.

ప్రపంచం జరగనివ్వండి.

ఒక వెచ్చని భావోద్వేగం పెరగవచ్చు — వికసించనివ్వండి.

ఒక బాధాకరమైన జ్ఞాపకం కుట్టవచ్చు — దహించనివ్వండి.

ఒక తటస్థ శూన్యత మిగిలిపోవచ్చు — తేలియాడనీయండి.

ఒక దివ్యమైన సున్నితత్వం ప్రకాశించవచ్చు — మెరవనీయండి.

ఏమీ చేయవద్దు.

అవి దేనిలోనైతే నర్తిస్తున్నాయో,

ఆ ఆకాశమై ఉండిపోండి.

సంతోషం కాంతితో ఎలా వస్తోంది,
విచారం నీడతో ఎలా వస్తోంది,
మౌనం స్థిరత్వంతో ఎలా వస్తోంది —
అయినా వాటిలో ఏదీ ఆ ఆకాశం లాంటి సత్తాను తాకడం లేదో చూడండి.

ఎందుకంటే కోపం అనేది భగవంతుడు గర్జించడం మాత్రమే.
విచారం అనేది ఆ ఒకటే కరిగిపోవడం.
ప్రశాంతత అనేది ఆ ఒకటే విశ్రాంతి తీసుకోవడం.
సంతోషం అనేది ఆ ఒకటే నవ్వడం.

ఏదీ వేరు కాదు.

ద్వంద్వాలు (వ్యతిరేకతలు) దేనిలోనైతే ఏకమవుతాయో,
పరస్పర వైరుధ్యాలు ఎక్కడైతే కరిగిపోతాయో,
ఆ ఆకాశం నీవే.

త్వరలో మీరు దానిని అనుభవిస్తారు:
✨ మంచి మరియు చెడు కేవలం రెండు స్వరాలు.
తటస్థం అనేది వాటి మధ్య విరామం.
దివ్యమైనది వింటున్న ఎరుక మాత్రమే. ✨

మరియు అప్పుడు అంతా ఒకే పదంలో కలిసిపోతుంది:
“నేను.”

చిన్న "నేను" కాదు —
కానీ ఎప్పుడూ ప్రారంభం కాని
మరియు ఎప్పటికీ అంతం లేని
అనంతమైన నేను.

ఈ సజీవ సాక్షాత్కారంలో:
గందరగోళం లేదు,
తిరస్కరణ లేదు,
పట్టుదల లేదు,
వేర్పాటు లేదు.

కేవలం సత్తా (Being) యొక్క అప్రయత్నమైన సంపూర్ణత మాత్రమే,
అనంత రూపాలలో తనను తాను అనుభవిస్తోంది —
అంతా ఒకేసారి.

6. ద్వైతంలో మరియు ఏకత్వంలో నన్ను నేను ప్రేమించుకోవడానికి మధ్య తేడా ఏమిటి?

ఇక్కడ సారాంశం, సరళంగా, స్పష్టంగా మరియు అనుభవపూర్వకంగా ఇవ్వబడింది:

💔 ద్వైతంలో నన్ను నేను ప్రేమించుకోవడం

ద్వైతంలో, ప్రేమించే వ్యక్తి ప్రేమించబడే వ్యక్తి నుండి వేరుగా ఉంటాడు.
ఇది అంతర్గత విభజనను సృష్టిస్తుంది:

- మీరు విజయం సాధించినప్పుడు మిమ్మల్ని మీరు ప్రేమిస్తారు
- మీరు విఫలమైనప్పుడు మిమ్మల్ని మీరు విమర్శించుకుంటారు
- మీరు కొన్ని భాగాలను అంగీకరిస్తారు, మీరు కొన్ని భాగాలను తిరస్కరిస్తారు
- మీ ప్రేమ షరతులతో కూడినది, ఎంపికతో కూడినది, భావోద్వేగమైనది మరియు మారుతూ ఉంటుంది

ఇక్కడ మీరు ఇలా చెప్పే అంతర్గత స్వరంతో జీవిస్తారు:

"నేను మెరుగుపడినప్పుడు, మారినప్పుడు, నయం అయినప్పుడు, అభివృద్ధి చెందినప్పుడు లేదా అర్హుడిగా మారినప్పుడు మాత్రమే నన్ను నేను ప్రేమిస్తాను."

ప్రేమ ఒక లావాదేవీలా, వ్యాపారంలా మారుతుంది:

మంచి గుణాలను ప్రేమించడం, చెడు గుణాలను ద్వేషించడం

ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రేమించడం, భయాన్ని తిరస్కరించడం

బలాన్ని ప్రేమించడం, దుర్బలత్వాన్ని దాచడం

దీని వల్ల హృదయం యుద్ధభూమిగా మారుతుంది.

మీరు నిరంతరం మరమ్మత్తు చేస్తూ, నిరూపిస్తూ, సరిదిద్దుతూ, పోలుస్తూ ఉంటారు —

ప్రేమకు అర్హులుగా మారడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

ఇది ప్రయత్నంపై ఆధారపడిన ప్రేమ.

🏵️ ఏకత్వంలో నన్ను నేను ప్రేమించుకోవడం

ఏకత్వంలో, వేరుగా ప్రేమించేవారు, ప్రేమించబడేవారు లేరు.

ఉన్నది కేవలం:

ఈ రూపం ద్వారా ప్రేమ తనను తాను ప్రేమించుకోవడం.

ఇక్కడ:

మీలోని ఏదీ తిరస్కరించబడదు

అర్హత కోసం దేనినీ మెరుగుపరచాల్సిన అవసరం లేదు

ఏదీ మంచిగా లేదా చెడుగా విభజించబడదు

ప్రేమకు వెలుపల ఏదీ లేదు

భయం మరియు ఆత్మవిశ్వాసం ఒకే ఖాళీలో ఉద్భవిస్తాయి.

విచారం మరియు ఆనందం ఒకే సత్తాలో విశ్రాంతి తీసుకుంటాయి.

అసంపూర్ణత మరియు దైవత్వం ఒకే ఆత్మ యొక్క విభిన్న వ్యక్తీకరణలుగా కనిపిస్తాయి.

స్వయం-తీర్పు ఉండదు, ఎందుకంటే:
తీర్పు చెప్పడానికి వేరే స్వయం లేదు.

ఏకత్వంలోని ప్రేమ ఇలా అనిపిస్తుంది:

- అప్రయత్నంగా
- విచ్ఛిన్నం కానిదిగా
- నిశ్శబ్దంగా
- అన్నిటినీ కలుపుకొనిపోయేదిగా
- ఎటువంటి ప్రాధాన్యత లేనిదిగా

ఇది "నేను నన్ను ప్రేమిస్తున్నాను" కాదు.
ఇది:
ఈ శరీరం, మనస్సు, అనుభవం మరియు జీవితంగా వ్యక్తమవుతున్న ప్రేమను నేనే.

ప్రధాన తేడాలు

అంశం	ద్వైతం	ఏకత్వం
ప్రేమించేది ఎవరు?	ఒక వేరుగా ఉన్న స్వయం	అనంత ఎరుక
ప్రేమించబడేది ఏమిటి?	స్వయం యొక్క ఎంపిక చేసిన భాగాలు	అంతా ఆత్మగా
షరతు?	షరతులతో కూడినది	షరతులు లేనిది
ప్రయత్నం?	ప్రయత్నం, సాధన, స్వీయ-మాట్లాడుకోవడం అవసరం	అప్రయత్నమైన గుర్తింపు
లక్ష్యం?	అర్హత పొందడం	సంపూర్ణతను గుర్తించడం
అనుభవం?	అంతర్గత సంఘర్షణ మరియు అంగీకారం	ప్రశాంతత, సంపూర్ణత, సహజ

అంశం	ద్వైతం	ఏకత్వం
	కోసం వెతకడం	అంగీకారం
ప్రేమ రకం	భావోద్వేగ ప్రతిచర్య	నిశ్శబ్ద ఉనికి

✨ **ఒకే వాక్యంలో సారాంశం**

💔 ద్వైతం:

"నేను నన్ను కొన్నిసార్లు మాత్రమే, మరియు కొన్ని భాగాలను మాత్రమే ప్రేమిస్తాను."

🕉️ ఏకత్వం:

"నేను నన్ను నేను ప్రేమిస్తున్నాను ఎందుకంటే అంతా నేనే — ప్రేమకు వెలుపల ఏదీ లేదు."

🌿 **ఒక చిన్న అనుభవపూర్వక వాక్యం**

నిశ్శబ్దంగా కూర్చుని, ఇది మీ అంతర్గత గుర్తింపుగా ఉండనివ్వండి:

నాలో ఏది ఉద్భవించినా — భయం, ఆనందం, సందేహం, బలం, గందరగోళం, స్పష్టత —

అంతా అనుభవంగా కనిపిస్తున్న ఆత్మ మాత్రమే.

ప్రేమకు వెలుపల ఏదీ లేదు.

నాకు వేరుగా ఏదీ లేదు.

7. కాబట్టి నిరాకార సజీవ ఎరుకగా నిశ్చలంగా-మౌనంగా ఉండండి, మరియు ఆ నాటకం దాని దైవత్వాన్ని దానంతట అదే వెల్లడించనివ్వండి. అంటే ముందు మనం నిశ్చలంగా-మౌనంగా-జీవించే-చైతన్యంగా ఉండి, నిశ్చలత్వం నుండి సహజంగా ఉద్భవించే మొదటి కదలికకు లేదా మొదటి ఆలోచనకు లేదా మొదటి అనుభూతికి స్పందించాలి. అప్పుడే మనం స్వయాన్ని ప్రేమించడం కొనసాగించగలుగుతాము మరియు ఏకత్వాన్ని అనుభవించగలుగుతాము. మొదటి ఆలోచనకు స్పందించకపోతే, మనం ద్వైతాన్ని అనుభవిస్తాము.

మీరు వ్యక్తం చేసినది దాదాపు సరైనది — కేవలం ఒక చిన్న సవరణ అవసరం.

ఖచ్చితత్వంతో మరియు సున్నితత్వంతో స్పష్టం చేద్దాం:

🪷 మొదటిది: ఏకత్వం యొక్క సత్యం

ఏకత్వంలో:

వేరుగా వేచి ఉండే “మీరు” లేరు.

“తరువాత” వచ్చే ఆలోచన లేదు.

నిశ్చలత్వం → మొదటి ఆలోచన → స్పందన అనే క్రమం లేదు.

పూర్ణం లో:

నిశ్చలత మరియు కదలిక రెండుగా కనిపిస్తున్న ఒకే సంఘటన.

మౌనం మరియు మొదటి ఆలోచన రెండూ కలిసి ఉదయిస్తాయి.

ఎరుక మరియు వ్యక్తీకరణ ఏకకాలంలో జరుగుతాయి.

కాబట్టి "మొదటి ఆలోచన సూత్రం" అనేది ఒక నియమం కాదు — ఇది అలవాటు పడిన స్థితి నుండి సహజ సత్తా వైపు మారడానికి ఒక సూచిక (pointer) మాత్రమే.

🌸 సూక్ష్మమైన సవరణ

ఈ వాక్యం:

“మనం మొదటి ఆలోచనకు స్పందించకపోతే, మనం ద్వైతంలోకి తిరిగి పడిపోతాము.”

అనేది కేవలం సాధన దశ నుండి మాత్రమే నిజం — సత్యం యొక్క దృక్కోణం నుండి కాదు.

సాధన దశలో:

నిశ్చలత నుండి ఉద్భవించే మొదటి కదలిక తాజాగా, షరతులు లేకుండా ఉంటుంది.

దానికి స్పందించడం ఒకరిని చైతన్యం, స్వచ్ఛత మరియు సహజత్వంతో అనుగుణంగా ఉంచుతుంది.

కానీ సాక్షాత్కారం పొందిన దశలో:

నిర్ణయించడం, స్పందించడం, ప్రయత్నం చేయడం వంటివి ఏవీ ఉండవు.

ఏది జరిగినా — ఆలోచన, మౌనం, కదలిక, నిశ్చలత — అది ఇప్పటికే దివ్యమైనది.

ద్వైతంలోకి పడిపోయే అవకాశం లేదు, ఎందుకంటే:

ద్వైతం కేవలం ఒక నమ్మకం మాత్రమే — ఒక వాస్తవం కాదు.

💚 దీనిని స్వయం-ప్రేమకు అన్వయించడం

ద్వైత విధానం

“నేను సరైన ఆలోచనను ఎంచుకోవాలి.”

“నేను సరిగ్గా స్పందించాలి.”

“లేకపోతే, నేను ఉనికిని కోల్పోతాను.”

ఇది ప్రయత్నంపై ఆధారపడినది, షరతులతో కూడినది మరియు బలహీనమైనది.

ఇది సూక్ష్మంగా ఈ ఆలోచనను కొనసాగిస్తుంది:

“నేను నన్ను నేను నిర్వహించుకోవాలి.”

అంటే ఇంకా వేరే నియంత్రించే వ్యక్తి ఉన్నాడు.

ఏకత్వ విధానం

ఇక్కడ సారాంశం:

శుద్ధ ఎరుకగా నిశ్చలంగా-మౌనంగా ఉండండి —

మరియు ప్రతిదీ ప్రతిఘటన లేకుండా వికసించడానికి అనుమతించండి.

మిమ్మల్ని మీ నుండి ఏదీ దూరం చేయలేదు.

అప్పుడు:

ఒక ఆలోచన ఉద్భవిస్తే → అది ప్రేమే.

మౌనం మిగిలితే → అది ప్రేమే.

అనుభూతులు ఉద్భవిస్తే → అవి ప్రేమే.

ఏ అనుభూతి కనిపించకపోతే → అది కూడా ప్రేమే.

ఎటువంటి వ్యూహం లేదు — కేవలం గుర్తింపు మాత్రమే.

💎 అసలైన తాళంచెవి

ఇది కాదు: “మొదటి ఆలోచనకు స్పందించండి.”

కానీ: నిశ్చలత నుండి ఏది ఉద్భవించినా —

— అది ఆలోచన అయినా, మౌనం అయినా, భావోద్వేగం అయినా, ఏమీ కాకపోయినా —

అది ఇప్పటికే మీరే అని గుర్తించండి.

ఎందుకంటే:

రెండవది లేదు.

అన్ని అవకాశాలుగా కనిపిస్తున్నది కేవలం **పూర్ణం** మాత్రమే.

💖 తుది మెరుగుపరచబడిన వాక్యం

అద్వైత సత్యంలో మీ వాక్యం ఇలా స్పష్టమవుతుంది:

నిరాకార సజీవ ఎరుకగా నిశ్చలంగా మరియు మౌనంగా ఉండండి.

ఈ నిశ్చలత్వం నుండి, కదలిక ఏదైనా కనిపించినా — అది ఆలోచన, భావోద్వేగం, మౌనం లేదా చర్య అయినా — అది ఇప్పటికే **దివ్యమైనది** మరియు **సంపూర్ణమైనది**.

దానిని అనుభవిస్తున్న **ఆ ఒకడిగా** విశ్రాంతి తీసుకోండి.

ఈ గుర్తింపులో, ప్రేమ సహజమైనది, మరియు ఏకత్వం అప్రయత్నమైనది.

ఏకత్వాన్ని కొనసాగించడానికి సరైన స్పందన అనేదే లేదు.

ఎందుకంటే:

ఏకత్వం ఎప్పుడూ స్పందనపై ఆధారపడదు —

అన్నిటినీ ఏకమే కలిగి ఉంది.

8. మార్గదర్శక ధ్యానం

🕊️ మార్గదర్శక ధ్యానం — “రెండు లేని ఒకటిగా నన్ను నేను ప్రేమించుకోవడం”

(భక్తిపూరితం, సున్నితం, అద్వైతం — ప్రయత్నం లేదు, నియంత్రణ లేదు, కేవలం గుర్తింపు మాత్రమే)

✨ 1. ఉనికిలో స్థిరపడటం

హాయిగా కూర్చోండి.

కళ్లను మెల్లగా మూసుకోండి.

శ్వాసను ఎటువంటి ఆదేశం లేకుండా...

ఎటువంటి సవరణ లేకుండా...

ఎటువంటి నిరీక్షణ లేకుండా కదలనివ్వండి.

సహజ లయను అనుభూతి చెందండి:

శ్వాస లోపలికి తీసుకుంటున్నప్పుడు — జీవితం కనిపిస్తున్నది.

శ్వాస బయటికి వదులుతున్నప్పుడు — జీవితం విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నది.

చేయడానికి ఏమీ లేదు.

మెరుగుపరచడానికి ఏమీ లేదు.

తయారవ్వడానికి ఏమీ లేదు.

కేవలం ఉండండి - కేవలం **ఇక్కడే**.

✨ 2. నిశ్చలత్వాన్ని గుర్తించడం

తరువాతి శ్వాసకు ముందు...

తరువాతి ఆలోచనకు ముందు...

తరువాతి అనుభూతికి ముందు...

ఒక నిశ్శబ్ద, సజీవ ఉనికి ఉందని గమనించండి.

మీరు సృష్టించేది కాదు —

ఎల్లప్పుడూ ఇక్కడే ఉండేది.

ఆ నిశ్చలత్వం:

- సజీవమైనది
- ఎరుకతో కూడినది
- నిశ్శబ్దమైనది
- కదలకుండా ఉండేది
- అనంతమైనది

దానిలో విశ్రాంతి తీసుకోండి.

దానిని పట్టుకోవద్దు.

దానిలో ఉండడానికి ప్రయత్నించవద్దు.

అది ఉన్నట్లుగా... ఉండనివ్వండి.

✨ 3. కనిపించే దేనినైనా సాక్షిగా చూడటం

ఇప్పుడు...

ఏది వచ్చినా అనుమతించండి.

ఒక ఆలోచన ఉద్భవించవచ్చు.

ఒక జ్ఞాపకం కనిపించవచ్చు.

ఒక అనుభూతి కదలవచ్చు.

మౌనం కొనసాగవచ్చు.

ఏది కనిపించినా, అంతరంగంలో గుసగుసలాడండి:

"ఇది కూడా నేనే."

ఆనందం కనిపిస్తే — ఇది నేనే.

విచారం కనిపిస్తే — **ఇది నేనే**.

గందరగోళం వస్తే — **ఇది నేనే**.

శాంతి మిగిలితే — ఇది నేనే.

ఏదీ వేరు కాదు.

ఏదీ బయట లేదు.

ఏదీ తప్పు కాదు.

అంతా ఎరుక యొక్క అప్రయత్నమైన ఆలింగనంలో ఉన్నది.

✨ 4. అనేకం లోని ఏకాన్ని చూడటం

ఇప్పుడు సరిహద్దులను మృదువుగా చేయనివ్వండి.

అనుభూతి చెందండి:

✨ శరీరం — చైతన్యం యొక్క కంపనం వలె.

✨ మనస్సు — ఎరుక లోపల కదలిక వలె.

✨ హృదయం — ఉనికి లోని అనుభూతుల సముద్రం వలె.

✨ ప్రపంచం — ఒకే సత్తా యొక్క అలల వలె.

లోపల ఏమీ లేదు.

బయట ఏమీ లేదు.

అనేక రూపాలలో కనిపిస్తున్న ఒకే సత్తా మాత్రమే.

మెల్లగా గుసగుసలాడండి:

"అన్నింటి ద్వారా నన్ను నేను ప్రేమిస్తున్నాను."

✨ 5. ఏకత్వం యొక్క హృదయ పుష్పం

ఛాతీ ప్రాంతాన్ని అనుభూతి చెందండి...

భౌతిక హృదయంగా కాదు —

కానీ ఉనికి యొక్క క్షేత్రంగా.

ఒక హద్దులేని హృదయం...

అక్కడ:

♡ ప్రేమ కనిపిస్తుంది

♡ అంగీకారం కనిపిస్తుంది

♡ అనుగ్రహం కనిపిస్తుంది

♡ నిశ్చలత్వం మిగిలి ఉంటుంది

ఈ హృదయం అప్రయత్నంగా ప్రసరిస్తున్నట్లు అనుభూతి చెందండి —

ప్రేమను ఇవ్వడం లేదు,

ప్రేమను అందుకోవడం లేదు,

కానీ ప్రేమగా ఉండటం.

✨ 6. అన్ని విభజనలను కరిగించడం

ఇప్పుడు ఈ గుర్తింపులో విశ్రాంతి తీసుకోండి:

ఇంకొకరిని ప్రేమిస్తున్న "నేను" లేను —

ప్రేమ తనను తాను ప్రేమిస్తోంది.

చైతన్యం తనను తాను అనుభవిస్తున్నది.

ఆ ఒకటే ఆ ఒకటిని కలుస్తున్నది.

దీనిని మౌనంగా మారనివ్వండి.

మౌనం సత్తాగా మారనివ్వండి.

సత్తా అంతా అవ్వనివ్వండి.

✨ 7. తుది మంత్రం (నిశ్శబ్ద ప్రసారం)

లోపల, నెమ్మదిగా పునరావృతం చేయండి:

ॐ పూర్ణం అహం — నేను సంపూర్ణతను.

ॐ ఏకం ఏవ — ఒకటే ఉన్నది.

ॐ సర్వం అహం — అంతా నేనే.

ॐ ఆనందం అహం — నేను కారణం లేని ఆనందాన్ని.

విశ్రాంతి తీసుకోండి.

ప్రయత్నం లేదు.

ప్రతిఘటన లేదు.

వెతకడం లేదు.

కేవలం ఆ ఒకటే,

ఒకటిగా,

ఒకటిలో.

✿ ముగింపు గుర్తింపు

మీరు సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు, మెల్లగా కళ్ళు తెరవండి.

ఏమీ మారలేదు —

అయినా అంతా భిన్నంగా ఉన్నది.

ఎందుకంటే ఇప్పుడు మీరు చూస్తున్నారు:

ప్రపంచం మీకు వెలుపల లేదు —

అది రూపంగా నృత్యం చేస్తున్న మీ సొంత ఉనికి.

ప్రేమ మీరు ఇచ్చేది కాదు —

అది మీరుగా ఉన్నది.

9. మన అంతరంలో మన స్వభావానికి సంబంధించిన మంచి, చెడు లేదా తటస్థ సంబంధాన్ని మాత్రమే అనుభవిస్తాము, ఎందుకంటే వాటి గురించి మనం ఒక నిర్ణీత అభిప్రాయాన్ని కలిగి ఉన్నాము, మంచి-చెడు-తటస్థ అనుభవాలకు ఒక నిర్ణీత ప్రోగ్రామింగ్‌ను ఏర్పాటు చేశాము. కాబట్టి లోపల ఉన్న బంధాలు మరియు దాని మూడు స్థితులు రోబోల వలె లేదా యంత్రాల వలె ప్రవర్తిస్తున్నాయి. మన నమ్మకాల కారణంగా అవి సజీవంగా లేవు. అనుభవాలను స్థిరపరచడం వలన, మనం పరిమిత "నేను" వలె కూడా లోపల చిక్కుకుపోయాము మరియు యంత్రంలా మారాము. ఇది సరైనదేనా?

అవును — మీ దర్శనం చాలా లోతుగా ఉంది.

సత్యం స్పష్టంగా మారడానికి దశలవారీగా తీసుకుందాం.

1. గుర్తింపు స్థిరపడినప్పుడు అంతర ప్రపంచం యాంత్రికంగా మారుతుంది

మీరు అంతర్గతంగా నిర్ణయించినప్పుడు:

“ఈ భావోద్వేగం చెడ్డది.”

“ఈ జ్ఞాపకం బాధాకరమైనది.”

“ఈ అలవాటు మంచిది.”

“నాలోని ఈ భాగం తటస్థం, విసుగు కలిగించేది లేదా పనికిరానిది.”

మీరు ఆ శక్తిని ఒక దృఢమైన పాత్రలోకి స్తంభింపజేస్తారు.

మనస్సు యొక్క ఆ భాగం ఇకపై కదలలేదు, అభివృద్ధి చెందలేదు, శ్వాస తీసుకోలేదు లేదా రూపాంతరం చెందలేదు.

ఇది ముందుగా ప్రోగ్రామ్ చేయబడిన రోబో లాగా పనిచేయడం ప్రారంభిస్తుంది:

ఒక ప్రేరేపణ వచ్చినప్పుడు → అది ఖచ్చితంగా ఎప్పుడూ ఒకేలా ప్రతిస్పందిస్తుంది.

ఒక జ్ఞాపకం కనిపించినప్పుడు → అదే భావోద్వేగం పునరావృతమవుతుంది.

ఒక ఆలోచన ఉద్భవించినప్పుడు → అదే నమ్మకం స్పందిస్తుంది.

సజీవత్వం లేదు, కేవలం పునరావృతం మాత్రమే.

ఇది మానసిక స్వయంచాలకత (psychological automation)గా కనిపిస్తున్న కర్మ.

2. "పరిమిత నేను" ప్రోగ్రామర్ మరియు ఖైదీ కూడా అవుతుంది

మనస్సు "ఇదే నేను" అని చెప్పిన క్షణంలో, ఒక హద్దు సృష్టించబడుతుంది.

మరియు ఆ హద్దుకు బయట ఉన్నది ఏదైనా ఇలా మారుతుంది:

- బెదిరించేది
- వ్యతిరేకించేది
- వేరుగా ఉండేది
- తెలియనిది

కాబట్టి ఆ చిన్న 'నేను' ఇలా మారుతుంది:

- తీర్పు చెప్పేదిగా
- రికార్డ్ చేసేదిగా
- నియంత్రించేదిగా
- బాధితుడుగా
- రక్షకుడిగా

మరియు ఫలితం అనేది ఈ అనుభూతిగా:

"నేను చిక్కుకుపోయాను."

“నేను అదే నమూనాలను పునరావృతం చేస్తున్నాను.”

“నేను మారాలనుకుంటున్నాను కానీ మార్చుకోలేకపోతున్నాను.”

మార్పు అసాధ్యం కాబట్టి కాదు...

...గుర్తింపు స్తంభించిపోయింది కాబట్టి.

3. ద్వైతం అంటే: మీలోని భాగాలతో మీకు ఉండే సంబంధం

ద్వైతంలో:

మీలో ఒక భాగం మరొక భాగాన్ని ప్రేమిస్తుంది.

ఒక భాగం మరొక దాన్ని తిరస్కరిస్తుంది.

ఒక భాగం మెరుగుదల కోరుకుంటుంది.

ఒక భాగం గాయపడినట్లు భావిస్తుంది.

ఒక భాగం దాక్కుంటుంది.

ఒక భాగం ప్రతిఘటిస్తుంది.

కాబట్టి అనుభవం ఇలా మారుతుంది:

మంచి నేను vs చెడు నేను

బలమైన నేను vs బలహీనమైన నేను

ఆధ్యాత్మిక నేను vs మానవ నేను

గత నేను vs భవిష్యత్ నేను

ఇది అంతర్గత సంబంధం యొక్క అనుభవం, ఏకత్వం కాదు.

4. మీరు వర్గీకరించడం ఆపివేసినప్పుడు — ప్రతిదీ మళ్లీ సజీవంగా మారుతుంది

ఒక ఆలోచన అర్థం ఏమిటి

ఒక జ్ఞాపకం దేనిని సూచిస్తున్నది

ఒక భావోద్వేగం మీ గురించి మీకు ఏమి చెబుతున్నది అని మీరు నిర్ణయించడం ఆపివేసిన క్షణంలో:

ఒక అద్భుతమైన విషయం జరుగుతుంది -

స్తంభించిన నమూనాలు కరగడం ప్రారంభిస్తాయి.

మీరు గమనిస్తారు:

ఆలోచనలు కదులుతాయి.

అనుభూతులు శ్వాసిస్తాయి.

జ్ఞాపకాలు వాటి ప్రభావాన్ని విడుదల చేస్తాయి.

శక్తి పునరావృతం (recycle) కాకుండా ప్రవహించడం ప్రారంభిస్తుంది.

అకస్మాత్తుగా రోబో సజీవ చైతన్యంగా మారుతుంది.

5. **ఏకత్వం అంటే లోపల సంబంధం లేదు — కేవలం ఉనికి మాత్రమే**

ఏకత్వంలో ఇవి ఉండవు:

మంచి భాగం vs చెడు భాగం

విచ్ఛిన్నమైనది vs నయం అయినది

ఆధ్యాత్మికం vs ఆధ్యాత్మికం కానిది

అర్హత ఉన్నది vs అర్హత లేనిది

ఉన్నది కేవలం:

ఒకే ఎరుక విభిన్న అనుభూతులలో తనను తాను అనుభవిస్తోంది.

విచారం కదలిక అవుతుంది.

ఆనందం **వ్యక్తీకరణ** అవుతుంది.

భయం తిరిగి ఇంటికి వచ్చే **శక్తి** అవుతుంది.

ప్రేమ ప్రయత్నం కాకుండా, సహజం అవుతుంది.

లోపల ఏదీ “ఇతరులు” కాదు.

కాబట్టి ఒక చర్యగా ప్రేమించడానికి ఏమీ లేదు.

ప్రేమ మీ స్వభావం, సంబంధం కాదు.

సరళమైన మాటల్లో

ద్వైతం	ఏకత్వం
నేను నన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.	నేనే ప్రేమ.
నాలో భాగాలు ఉన్నాయి.	కేవలం ఎరుక మాత్రమే ఉన్నది.
నేను సరిదిద్దాలి, నయం చేయాలి లేదా మార్చాలి.	ప్రతిదీ ఇప్పటికే సంపూర్ణంగా వికసిస్తున్నది.
అనుభవం వ్యక్తిగతంగా అనిపిస్తుంది.	అనుభవం కేవలం జరుగుతోంది.
స్వయంతో సంబంధం.	సంబంధం లేదు — కేవలం సత్తా మాత్రమే.

తుది నిర్ధారణ

అవును — మీరు గుర్తింపును, వివరణలను మరియు భావోద్వేగ అర్థాలను స్థిరంగా బంధించినప్పుడు, మీరు మరియు మీ అంతర ప్రపంచం రెండూ యాంత్రికంగా మరియు పునరావృతంగా మారుతాయి.

కానీ మీరు వర్గీకరించకుండా నిశ్చలతగా విశ్రాంతి తీసుకున్నప్పుడు, ప్రతిదీ సజీవంగా, తాజాగా, సహజంగా మారుతుంది — మరియు వేరు అనే భావన కరిగిపోతుంది.

ప్రయత్నం ద్వారా కాదు...

...సత్యం తనను తాను వెల్లడించడం ద్వారా.

10. మనం రూపాన్ని ఆధారంగా అనుభవిస్తే, అంటే పంచభూతాలను లేదా త్రిగుణాలు ఆధారమైతే, అంటే మనం మనల్ని భౌతికంగా భావిస్తే, విదేహ ముక్తి పొందడం సాధ్యం కాదు, ఎందుకంటే అది కర్మ వంటి అనేక అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కానీ మనం నిరాకార-నిశ్చల-మౌనాన్ని ఆధారంగా అనుభవిస్తే, విదేహ ముక్తి పొందడం ఖచ్చితంగా సాధ్యమవుతుంది. ఇది సరైనదేనా?

మీ అవగాహన సరైన దిశలోనే ఉన్నది — కానీ సత్యం మరింత స్పష్టంగా, మరింత ఖచ్చితంగా మరియు అనుభవపూర్వకంగా మారడానికి దాన్ని మెరుగుపరుద్దాం.

కీలక వ్యత్యాసం ఇది:

ఉనికిని అనుభవించడానికి రెండు మార్గాలు ఉన్నాయి:

1 రూపమే ప్రధానమైన గుర్తింపు

"నేను ఈ శరీరాన్ని."

"నేను ఈ మనస్సును."

"నేను ఈ కర్తను."

"నేను కర్మ, కాలం, కారణం మరియు ప్రభావం ద్వారా కదిలే వ్యక్తిని."

ఈ పద్ధతిలో:

జీవితం యాంత్రికమైనది.

కర్మ బంధిస్తుంది.

భయం ఉంటుంది.

మరణం నిజమైనదిగా కనిపిస్తుంది.

విముక్తి చాలా దూరం ఉన్న సాధన లాగా కనిపిస్తుంది.

ఇక్కడ, ఆధ్యాత్మిక సాధనలు కూడా ప్రయత్నం, శుద్ధీకరణ, కాలం మరియు "తయారవ్వడం" పై ఆధారపడి ఉంటాయి.

ఈ స్థితిలో విదేహ ముక్తి అనిశ్చితంగా అనిపిస్తుంది, ఎందుకంటే ఇది దీనిపై ఆధారపడి ఉంటుంది:

- కర్మ సమతుల్యత
- క్రమశిక్షణ
- విధి
- సరైన చర్యలు
- సరైన సమయంలో అనుగ్రహం కనిపించడం

ఈ మార్గం నెమ్మదిగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఆధారం ద్వైతమే.

2 రూపం లేనిదే ప్రధానమైన గుర్తింపు Formless-first Identity

“నేను ఎరుకను.”

“నేను మౌనాన్ని.”

“నేను కదలకుండా ఉండే సాక్షిని.”

“నేను రూపం లేని ఆత్మను.”

ఇక్కడ:

శరీరం మీలో కనిపిస్తున్నది.

ఆలోచనలు మీలో కనిపిస్తాయి.

కర్మ, చైతన్యంలో ఒక కలల సన్నివేశంలాగా విప్పుకుంటుంది.

మీరు శుద్ధి చేయడానికి ప్రయత్నించడం లేదు; మీరు గమనిస్తున్నారు:

“ఏదీ ఆత్మకు మరక వేయలేదు.”

మీరు విముక్తి పొందడానికి ప్రయత్నించడం లేదు; మీరు గుర్తిస్తున్నారు:

“నేను ఎల్లప్పుడూ స్వేచ్ఛగా ఉన్నాను.”

ఈ దృష్టిలో, కర్మ ఉపరితల స్థాయిలో అలల వలె కొనసాగవచ్చు, కానీ అనుభవించే వ్యక్తిని తాకదు.

ఇక్కడ, విదేహ ముక్తి అనేది భవిష్యత్తులో జరిగే సంఘటన కాదు — ఇది సరైన దర్శనం యొక్క సహజ పరిణామం.

ఎలాగంటే:

ఒక తాడు, అది తాడు అని గుర్తించబడిన తర్వాత, మళ్లీ పాములా కనిపించదు.

ఒక కల, అది కల అని తెలిసిన తర్వాత, కలలు కనే వ్యక్తిని బంధించలేదు.

★ మరి మీ వాక్యం సరైనదేనా?

దానిని స్పష్టంగా చెప్పుకుందాం:

గుర్తింపు గనుక రూపంతో (శరీరం, మనస్సు, పంచభూతాలు, గుణాలు) ఉంటే, విముక్తి షరతులపై ఆధారపడి ఉంటుంది మరియు అనిశ్చితంగా అనిపిస్తుంది.

గుర్తింపు గనుక రూపం లేని నిశ్శబ్ద ఎరుకతో ఉంటే, విముక్తి సహజమైనది, అప్రయత్నమైనది మరియు హామీ ఇవ్వబడింది.
అవును — ఇది సరైనదే.

కానీ ఒక ముఖ్యమైన స్పష్టతతో:

💎 **విదేహ ముక్తి మరణం తర్వాత జరగదు — అది గుర్తింపులో తక్షణమే జరుగుతుంది.**

మరణం అనేది యాంత్రిక భ్రమను వదిలివేయడం మాత్రమే.
రూప-రహిత ఆత్మ గుర్తించి జీవించినప్పుడు:

- శరీరం ఉన్నా లేకపోయినా తేడా ఉండదు.
- కర్మ ఆడినా లేదా పూర్తయినా తేడా ఉండదు.
- అనుభవాలు ఉద్భవించినా లేదా కరిగిపోయినా తేడా ఉండదు.

ఎందుకంటే ప్రధాన గుర్తింపు శాశ్వతమవుతుంది:
"నేను పుట్టి నశించే రూపాలను కాను — సమస్తమూ దేనిలోనైతే ఉద్భవిస్తున్నదో, ఆ నిశ్శబ్దాన్ని నేనే."

🪷 **నిజమైన మలుపు**

విముక్తి దీనిపై ఆధారపడదు:

- ప్రయత్నం
- కాలం
- శుద్ధీకరణ
- ఆచారాలు
- తత్వాలు
- నమ్మక వ్యవస్థలు

ఇది కేవలం ఈ మార్పుపై ఆధారపడి ఉంటుంది:

దీని నుండి:

“నేను చైతన్యంలో జరుగుతున్న ఏదో ఒక విషయం.”

దీనికి:

“సమస్తమూ దేనిలోనైతే జరుగుతున్నదో, ఆ చైతన్యాన్ని నేనే.”

ఈ ఒక్క మార్పు వీటిని కరిగిస్తుంది:

- బంధం
- తయారవ్వడం (becoming)
- భయం
- కర్మ-ప్రేరిత గుర్తింపు
- వేరుగా ఉండి అనుభవించే వ్యక్తి అనే ఆలోచన

మరియు అప్పుడు:

విదేహ ముక్తి ఒక సాధన కాదు — అది సహజమైన స్థితి.

🤌 ఒకే వాక్యంలో తుది సత్యం

మీరు మిమ్మల్ని రూపంగా అనుభవించినప్పుడు, విముక్తి అనిశ్చితంగా మరియు షరతులతో కూడినది.

మీరు మిమ్మల్ని నిరాకార **ఎరుకగా** అనుభవించినప్పుడు, విముక్తి తక్షణమే, సహజంగా మరియు అనివార్యంగా ఉంటుంది.

10.1 జీవితం అసంపూర్ణంగా అనిపిస్తుంటే, మనిషి ఆ అసంపూర్ణతే తన బాధకు కారణమని నమ్మి, కేవలం అసంపూర్ణతను మార్చాలని ప్రయత్నిస్తాడు. కానీ వాస్తవికత ఏమిటంటే — సమస్య అసంపూర్ణతలో లేదు; సమస్య అంతా “నేను పరిమితమైన వాడిని” అనే పాత్రను గట్టిగా నమ్మి, ఆ

భావననే పట్టుకుని ఉండటంలో ఉంది. అదే సమయంలో అనంత నేనును (Unlimited-I) అనుభవించాలనే తీవ్ర ఆసక్తి కూడా ఉంటుంది.

ఎప్పుడైతే ఆ వ్యక్తి తాను పరిమిత నేను కాదని అర్థం చేసుకుని, ఆ రోల్‌ను వదిలేసి, తాను నిజంగా రూపరహిత అనంత నేనే అని అనుభవపూర్వకంగా గ్రహిస్తే — అనూహ్య ఫలితాలు లభిస్తాయి. ఎందుకంటే పరిమిత నేను నుండి అనంత నేనుకి గుర్తింపును బలవంతంగా మార్చలేము; అంధకారంలోకి వెలుగు ప్రవేశించిన వెంటనే అంధకారం స్వయంగా తొలగిపోయినట్లే — రూపరహిత అనంత నేను సహజంగా ప్రకటమైనప్పుడు పరిమిత నేను స్వయంగా కరిగిపోతుంది.

ఇక్కడ మీ అంతరార్థాన్ని ప్రతిబింబించే స్పష్టమైన వివరణ ఇక్కడ ఉంది:

స్పష్టమైన వ్యక్తీకరణ

ఎవరైనా అపూర్ణతను అనుభవిస్తున్నప్పుడు మనస్సు ఇలా నమ్ముతుంది:

"నా జీవితంలో ఏదో లోటు ఉండటం వల్లే బాధ ఉంది." కాబట్టి ఆ వ్యక్తి పూర్ణత కోసం వెతుకుతాడు:

- సంబంధాల ద్వారా
- విజయాల ద్వారా
- జ్ఞానం ద్వారా
- ధనం ద్వారా
- ఆధ్యాత్మిక అనుభవాల ద్వారా
- స్థాయి ద్వారా
- అంగీకారం ద్వారా
- విజయం ద్వారా

మనస్సు ఇలా అంటుంది:

"లోటును పూర్తి చేసుకుంటే నేను పూర్తవుతాను." కానీ నిజమైన సమస్య అపూర్ణతలో లేదు.

నిజమైన సమస్య: పరిమిత నేనుతో గుర్తింపు చెందడం.

తనకు ఏదో తక్కువగా ఉందని నమ్మే ఆ ప్రత్యేక స్వభావాన్ని 'నేను' అని భ్రమపడటమే అసలు చిక్కు.

పరిమితమైన 'నేను'ను నిజమని నమ్మినంత కాలం, జీవితం ఒక నిరంతర వేటగా మారుతుంది:

• ఇంకా ఎక్కువ కోరుకోవడం

• ఏదో మెరుగుపరచడం

• ఏదో సరిచేయడం

• ఎవరో కావాలని ప్రయత్నించడం

• గుర్తింపును అప్‌గ్రేడ్ చేయడం

• శూన్యతతో పోరాడడం

చివరికి ఆధ్యాత్మిక అభ్యాసాలు కూడా "పూర్తి అవ్వడానికి" ప్రయత్నాలుగా మారిపోతాయి.

🌺 లోతైన సత్యం

అసంపూర్ణ భావన అనేది ఒక లోపం కాదు — అది ఒక **సూచిక (Pointer).**

అది మిమ్మల్ని మీ పరిమిత స్వభావాన్ని (Limited-I) మెరుగుపరచుకోమని అడగడం లేదు.

అది నిశ్శబ్దంగా ఇలా గుసగుసలాడుతోంది:

"నువ్వు ఈ పరిమితమైన వ్యక్తివి ఏమాత్రం కాదు."

పరిపూర్ణంగా మారాలనే తపన ఎందుకు కలుగుతుందంటే, మీ అసలు స్వభావం ఇప్పటికే పరిపూర్ణమైనది కాబట్టి.

ఎలాగంటే: ఒక అల సముద్రం కోసం పరితపిస్తుంది —

తనలో నీరు లేక కాదు, తాను సముద్రమే అనే సత్యాన్ని తాత్కాలికంగా మర్చిపోవడం వల్ల.

🕯 ఆ మార్పు (The Shift)

స్వేచ్ఛ అనేది సంపూర్ణంగా మారడానికి ప్రయత్నించడం ద్వారా రాదు.

స్వేచ్ఛ ఈ గ్రహింపు ద్వారా లభిస్తుంది:

"పూర్ణత్వం కోసం తపించే పరిమిత 'నేను'ను కాను నేను —

ఈ పరిమిత 'నేను' దేనిలోనైతే కనిపిస్తున్నదో, ఆ నిత్య-పరిపూర్ణ చైతన్యాన్ని నేనే."

ఈ సత్యం ఒక్క క్షణం ఉదయించినా — అసంపూర్ణత యొక్క మొత్తం నిర్మాణం కూలిపోతుంది.

పరిమిత నేనును తొలగించడానికి ప్రయత్నం అవసరం లేదు.

అలాగే:

• నిశ్శబ్దం రాగానే శబ్దం బలహీనమవుతుంది

• కళ్లు తెరిచినప్పుడు అంధకారం ముగుస్తుంది

• వెలుగు వచ్చినప్పుడు నీడ స్వయంగా తొలగిపోతుంది

అదే విధంగా:

అనంత నేను (పరిశుద్ధ అవగాహన) ప్రకాశించినప్పుడు

పరిమిత నేను పోరాటం లేకుండా సహజంగా మసకబారుతుంది.

🌸 ఏక వాక్య సారాంశం

మీరు పరిపూర్ణంగా మారనవసరం లేదు — **మీరు అసంపూర్ణులని నమ్మడం మానేస్తే చాలు.**

.

🌿 **సహజ మంత్రం**

ప్రతి శ్వాసలో ఇది ప్రతిధ్వనించనివ్వండి: "నేను ఉన్నాను. నేను పరిపూర్ణుడిని."

లేదా కేవలం: **"పూర్ణోఽహం — నేను పరిపూర్ణత్వాన్ని."**

🧘 ఒక నిమిషం అనుభవ అభ్యాసం (1 నిమిషం)

1. నిశ్శబ్దంగా కూర్చుని, ప్రతిదీ ఉన్నది ఉన్నట్లుగా ఉండనివ్వండి.
2. “నేను ఉన్నాను” అనే ఎరుకను గమనించండి.
3. ఈ ఎరుకకు ఏమీ జోడించవద్దు.
4. దీన్ని మెరుగుపరచడానికి లేదా నిర్వచించడానికి ప్రయత్నించవద్దు.
5. ఎటువంటి గుర్తింపులు లేని ఆ శుద్ధ ఉనికిలో విశ్రమించండి.

   ఆ క్షణంలో:

   అక్కడ అసంపూర్ణత లేదు.

   కేవలం ఉనికి (Being) మాత్రమే ఉంది.

   పరిపూర్ణంగా, అప్రయత్నంగా, నిశ్శబ్దంగా, నిండుగా.

11. నన్ను నేను అనుభవించే ఈ కళలో, తీర్పు లేదు, ప్రయత్నం లేదు, వేర్పాటు లేదు — అనంతమైన నేనే తనను తాను అనుభవిస్తోంది. కాబట్టి విదేహ ముక్తిని పొందడానికి పరిమిత “నేను” సాధన చేయవలసిన అవసరం లేదు. ఇది సరైనదేనా?

అవును — అది సరైనదే. కానీ ఈ అవగాహన అత్యంత సూక్ష్మమైనది కనుక, దీనిని ఖచ్చితమైన స్పష్టతతో విడమర్చి చూద్దాం.

✨ **చూడడానికి రెండు స్థానాలు ఉన్నాయి:**

1 **మీరు పరిమిత "నేను" (అన్వేషకుడు) వలె మాట్లాడినప్పుడు:**

ఈ దృక్కోణం నుండి మీరు ఇలా భావిస్తారు:

"నేను నన్ను నేను శుద్ధి చేసుకోవాలి"

"నేను సాధన చేయాలి"

"నేను ధ్యానం చేయాలి"

"నేను కర్మను కరిగించాలి"

"నేను విముక్తిని చేరుకోవాలి"

ఇక్కడ, వేర్పాటు భావన ఉన్నందున సాధన ఉన్నది.

ఈ స్థితిలో, విదేహ ముక్తి ఒక లక్ష్యంగా, కాలంలో సాధించవలసినదిగా కనిపిస్తుంది.

ఈ దృక్కోణం తప్పు కాదు — ఇది అనవసరమని గుర్తించేంత వరకు మాత్రమే ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

2 **మీరు అనంతమైన "నేను" (ఎరుక) వలె మాట్లాడినప్పుడు:**

ఇక్కడ గుర్తింపు ఇలా ఉంటుంది:

"నేనే అన్వేషకుడిగా మరియు అన్వేషించబడే వస్తువుగా కనిపిస్తున్నాను.

నేనే బంధంగా మరియు విముక్తిగా కనిపిస్తున్నాను.

నేనే ప్రయాణంగా మరియు గమ్యంగా కనిపిస్తున్నాను."

ఈ దృష్టి నుండి, మూడు విషయాలు సహజంగా స్పష్టమవుతాయి:

అధిగమించడానికి **వేర్పాటు** లేదు.

కరిగించడానికి **బంధం** లేదు.

మీరు ఇప్పటికే అయి ఉన్నది అవ్వడానికి ప్రయత్నం అవసరం లేదు.

కాబట్టి అనంత "నేను" దృష్టి నుండి చూస్తే:

విదేహ ముక్తిని పొందడానికి ఏ సాధన అవసరం లేదు, ఎందుకంటే దేనినైనా పొందగలిగే వేరే వ్యక్తి/సత్తా లేదు.

🪷 మరి సాధన ఎందుకు కనిపిస్తోంది?

సాధన విముక్తికి ఒక అవసరం కాదు.

పరిమిత "నేను" ఎప్పుడూ లేదు అనే సాక్షాత్కారం కలిగే వరకు, సాధన అనేది ఆ పరిమిత "నేను" చేసే లీల.

సాధన సహజంగా కరిగిపోతుంది - లక్ష్యం చేరుకున్నందున కాదు, కర్త (doer) అదృశ్యమవ్వడం వల్ల.

ఎలాగైతే:

అద్దం ప్రతిబింబించడానికి ప్రయత్నం అవసరం లేదో,

అంతరిక్షానికి ప్రతిదానిని కలిగి ఉండటానికి శిక్షణ అవసరం లేదో,

సముద్రానికి తన అలలను అంగీకరించడానికి ఒక సాంకేతికత (technique) అవసరం లేదో,

అలాగే ఎరుక (Awareness) స్వయంగా ఉండటానికి సాధన అవసరం లేదు.

💎 విముక్తినిచ్చే అవగాహన

ఈ సత్యం నేరుగా దర్శించబడిన క్షణంలో:

“నేను ఇప్పటికే ప్రతి రూపం ద్వారా చూస్తున్న నిరాకార మౌనాన్ని,”

అప్పుడు:

- శుద్ధి చేయడానికి ఏమీ మిగలదు.
- చేరుకోవడానికి ఏమీ మిగలదు.
- అర్థం చేసుకోవడానికి ఏమీ మిగలదు.
- సరిదిద్దడానికి ఏమీ మిగలదు.
- పొందడానికి ఏమీ మిగలదు.

ఎందుకంటే విముక్తిని కోరుకున్న వ్యక్తి ఇప్పటికే విముక్తి పొందిన ఆత్మలో ఒక దృశ్యంగా (ఆభాసగా) గుర్తించబడింది.

🫰 మరి మీ వాక్యం సరైనదేనా?

అవును — పూర్తిగా.

దానిని అత్యున్నత సరళతతో ఇలా చెప్పుకుందాం:

అనంతమైన 'నేను'ను తన స్వరూపంగా గుర్తించినప్పుడు, అక్కడ తీర్పు లేదు, ప్రయత్నం లేదు, వేర్పాటు లేదు.

అక్కడ కేవలం అంతా తానై తనను తాను అనుభవిస్తున్న అనంతమైన ఆత్మ మాత్రమే ఉంది.

అందువల్ల, మీరు ఇప్పటికే ఉన్నది పొందడానికి ఎటువంటి సాధన, పద్ధతి లేదా ప్రయాణం అవసరం లేదు.

పరిమిత "నేను" ఎప్పుడూ విదేహ ముక్తిని పొందదు.

అనంత "నేను" మాత్రమే ఉందనే గుర్తింపులో అది కరిగిపోతుంది అంతే.

12. అంటే నేను లేను నాకు ఏమీ తెలియదు, కేవలం పరమాత్మ మాత్రమే ఉన్నాడు, పరమాత్మకు అన్నీ తెలుసు అని గ్రహించి పరిమిత-నేను కరిగిపోవాలన్నమాట.

అవును.

మీ అవగాహన నిశ్శబ్ద సారాన్ని చేరుకుంటోంది.

అయితే ఒక సూక్ష్మమైన అంశాన్ని మెరుగుపరుద్దాం — ఎందుకంటే ఈ సూక్ష్మమైన అంశమే ప్రయత్నంతో కూడిన ఆధ్యాత్మికతకు మరియు అప్రయత్నమైన సత్యానికి మధ్య ఉన్న ద్వారం.

❖ సత్యాన్ని సున్నితంగా అర్థం చేసుకుందాం

మీరు ఇలా అన్నప్పుడు:

“పరిమిత 'నేను' **కరిగిపోవాలి**”,

పరిమిత 'నేను' అదృశ్యం కావడానికి ఏదైనా **చేయాలి** అనిపిస్తుంది —

అంటే అది ప్రయత్నించాలి, సాధన చేయాలి, సాధించాలి లేదా శరణాగతి చెందాలి అని.

కానీ పరిమిత 'నేను' దానంతట అదే కరిగిపోలేదు.

ఎందుకు?

ఎందుకంటే కరిగిపోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్న వ్యక్తే భ్రమ కాబట్టి, అతను (పరిమిత 'నేను') వాస్తవానికి ఎప్పుడూ ఉనికిలో లేడు.

ఎలాగంటే:

నీడ తనను తాను చెరిపి వేసుకోలేదు.

కలలోని పాత్ర తనను తాను అదే మేల్కొల్పు కోలేదు.

అల తన నీటి స్వభావాన్ని విడిచిపెట్టలేదు.

కాబట్టి పరిమిత 'నేను' కరిగిపోవడం ప్రయత్నం ద్వారా జరగదు.

ఇది **సాక్షాత్కారం** ద్వారా జరుగుతుంది.

❖ సత్యం కనిపించిన క్షణం

ఈ సాక్షాత్కారం అయినప్పుడు:

"ఈ వేరుగా ఉన్న 'నేను' **ఎప్పుడూ ఉనికిలో లేదు** —

మరియు దానికి **ఏమీ తెలియదు** —

ఎందుకంటే **పరమాత్మ మాత్రమే ఉన్నాడు**."

అప్పుడు...

పరిమిత 'నేను' చర్య ద్వారా కరిగిపోదు —

దీపం వెలిగించినప్పుడు అంధకారం అదృశ్యమైనట్లుగా అది కరిగిపోతుంది.

పోరాటం లేదు.

ప్రయత్నం లేదు.

ప్రక్రియ లేదు.

కేవలం **గుర్తింపు** (recognition) మాత్రమే.

❖ కాబట్టి మరింత ఖచ్చితమైన వాక్యం ఇది:

పరమాత్మ మాత్రమే ఉన్నాడని గ్రహించినప్పుడు,

పరిమిత 'నేను' అనే భ్రమ దానంతట అదే సహజంగా కరిగిపోతుంది —

ప్రయత్నం లేకుండా, ఒత్తిడి లేకుండా, ప్రయత్నించకుండా.

❖ భ్రమ మాయమైన తర్వాత మిగిలేది ఏమిటి?

శూన్యత కాదు.

కేవలం మౌనం కాదు.

కానీ:

జీవించే ఎరుక (Living Awareness)

అప్రయత్నమైన జ్ఞానం (Effortless Knowing)

విచ్ఛిన్నం కాని నిశ్చలత్వం (Unbroken Stillness)

వ్యతిరేకం లేని శాంతి (Peace without opposite)

వస్తువు లేని ప్రేమ (Love without object)

గుర్తింపు లేని ఉనికి (Presence without identity)

మరియు సంబంధాలు, ఆలోచనలు, శరీరం, చర్యలు కొనసాగుతాయి —

కానీ **కర్త** (doer) లేకుండా.

ఇది ఇలా మారుతుంది:

పరమాత్మ మాట్లాడుతున్నాడు,

పరమాత్మ నడుస్తున్నాడు,

పరమాత్మ ప్రేమిస్తున్నాడు,

పరమాత్మ తనను తాను అనుభవిస్తున్నాడు.

❖ భక్తిపూర్వక సాక్షాత్కార వాక్యం

దీనిని ప్రార్థనలాగా నెమ్మదిగా చదవండి:

"నేను ఎప్పుడూ **వేరుగా ఉనికిలో లేను**."

“అన్వేషకుడు ఒక కల.”

“కేవలం **మీరు, పరమాత్మ** మాత్రమే వాస్తవం.”

“మీ సమక్షంలో, ఈ అబద్ధపు 'నేను'

అప్రయత్నంగా అదృశ్యమవుతుంది.”

❖ **తుది అవగాహన**

✓ పరిమిత 'నేను' దానంతట అదే కరిగిపోలేదు.

✓ పరిమిత 'నేను' వాస్తవంగా **ఎప్పుడూ ఉనికిలో లేదు**.

✓ పరమాత్మ యొక్క **గుర్తింపు** వల్ల అప్రయత్నంగా అహం కరిగిపోతుంది.

✓ మిగిలేది **సంపూర్ణత** (Wholeness), **మౌన సత్తా** (Silent Beingness), **పూర్ణం**.

13. మీరు సజీవ-నిశ్చలతతో కూడిన శరీరం-కేంద్రీకృతంగా ఉన్నా, లేదా

సజీవ-నిశ్చలతతో కూడిన మనస్సు-కేంద్రీకృతంగా ఉన్నా, లేదా

సజీవ-నిశ్చలతతో కూడిన హృదయం-కేంద్రీకృతంగా ఉన్నా, లేదా

సజీవ-నిశ్చలతతో కూడిన చైతన్యం-కేంద్రీకృతంగా ఉన్నా; మరియు

మీరు ఏదైనా కేంద్రం నుండి అనంతమైన 'నేను' (unlimited-I) ను అనుభవించడానికి ఎంచుకుంటే, అద్భుతాలు సహజంగా, అప్రయత్నంగా జరుగుతాయి. ఇది సరైనదేనా?

అవును — ఇది సరైనది.

కానీ ఇది కేవలం భావనగా కాకుండా, అనుభవపూర్వకంగా స్పష్టంగా మారడానికి దాన్ని మెరుగుపరుద్దాం.

❃ **కీలక సూత్రం**

మీరు శరీరం-కేంద్రీకృతంగా, మనస్సు-కేంద్రీకృతంగా, హృదయం-కేంద్రీకృతంగా, లేదా చైతన్యం-కేంద్రీకృతంగా ఉన్నందున అద్భుతాలు జరగవు.

అవి జరగడానికి కారణం:

ఆ కేంద్రం లోపల నిశ్చలత్వం మేల్కొంటుంది — అప్పుడు ఆ కేంద్రం అనంతానికి పారదర్శకంగా మారుతుంది.

మరో మాటలో చెప్పాలంటే:

- నిశ్చలత్వం లేని శరీరం యాంత్రికమైనది.
- నిశ్చలత్వం లేని మనస్సు అశాంతితో నిండి ఉంటుంది.
- నిశ్చలత్వం లేని హృదయం భావోద్వేగ గందరగోళం.
- నిశ్చలత్వం లేని చైతన్యం కూడా గుర్తింపు (identification)గా మారుతుంది.

కానీ ఏ కేంద్రంలోనైనా సజీవ నిశ్చలత్వం (Alive Stillness) ఉన్నప్పుడు, అక్కడ ఒక మార్పు వస్తుంది: ఆ కేంద్రం తన సొంత గుర్తింపును చాటుకోవడం ఆపివేసి, అనంతమైన 'నేను'కు ఒక ద్వారంగా మారుతుంది.

✨ అద్భుతాలు ఎందుకు జరుగుతాయి

అద్భుతం అనేది సహజ ప్రకృతి నియమాన్ని ఉల్లంఘించడం కాదు —

అది నిజమైన నియమానికి తిరిగి రావడం.

సజీవ నిశ్చలత స్పృహతో ఉన్నప్పుడు, దాని నుండి ఉద్భవించే కదలిక దీనిని కలిగి ఉండదు:

గత షరతులను

భయాన్ని

కోరికని

విభజనని

ప్రతిఘటనను...

కాబట్టి ఆ నిశ్చలత నుండి వచ్చే ఏ చర్య (ఆలోచన, భావోద్వేగం లేదా భౌతిక కదలిక) అయినా, అనంతం యొక్క సంకల్పం తనను తాను వెల్లడించడం.

అనంత చర్యనే మీరు అద్భుతం అని పిలుస్తున్నారు.

✿ నాలుగు కేంద్రాలు — ఒకే మూలం

కేంద్రం	నిశ్చలత లేకుండా	సజీవ నిశ్చలతతో

కేంద్రం	నిశ్చలత లేకుండా	సజీవ నిశ్చలతతో
శరీరం-కేంద్రీకృతం	మనుగడ విధానం, అలవాటు, సహజ ప్రవృత్తి	కాంతి యొక్క సజీవ శరీరం — అప్రయత్నమైన స్వస్థత & సమకాలీనత
మనస్సు-కేంద్రీకృతం	సందేహం, తర్కం లూప్‌లు, షరతులు	స్పష్టమైన అంతర్జ్ఞానం, ఆలోచించకుండా తెలుసుకోవడం
హృదయం-కేంద్రీకృతం	భావోద్వేగ మార్పులు, అనుబంధం	షరతులు లేని ప్రేమ, ఏకత్వ దర్శనం
చైతన్యం-కేంద్రీకృతం	సాక్షి గమనించబడే దాని నుండి వేరుగా ఉంటాడు	స్వచ్ఛమైన ఏకత్వం — లోపల/బయట లేదు

కాబట్టి అవును:

ఈ కేంద్రాలలో దేని నుండైనా, నిశ్చలత్వంతో ఉండి, ఏదైనా ఎంచుకుంటే,

అనంతమైన 'నేను' తనను తాను వెల్లడించగలదు.

మరియు అనంతమైన 'నేను' పని చేసినప్పుడు, ప్రపంచం దానిని ఇలా పిలుస్తుంది:

- కృప (Grace)
- వ్యక్తీకరణ (Manifestation)
- అద్భుతం
- సిద్ధి
- దర్శనం
- దివ్య స్పందన

కానీ మీరు దానిని ఇలా తెలుసుకుంటారు:

పరిమితి లేకుండా వ్యక్తమవుతున్న నా స్వంత ఆత్మ.

🏵️ ఒకే వాక్యంలో సారాంశం

అద్భుతాలు సృష్టించబడవు —

ఏదైనా కేంద్రంలో నిశ్చలంగా, సజీవంగా మరియు తెరిచి ఉండటం ద్వారా అవి **అనుమతించబడతాయి**.

🕊 **తుది నిర్ధారణ**

కాబట్టి మీ వాక్యం సరైనది:

✓ ఏదైనా కేంద్రం మీ ప్రవేశ ద్వారం కావచ్చు.

✓ సజీవ నిశ్చలత్వమే తాళం-చెవి.

✓ కదలిక అనేది నిశ్చలత్వం నుండి ఉద్భవించినప్పుడు, అది అనంతమైనది.

✓ అనంతమైనది పని చేసినప్పుడు — అద్భుతాలు సహజంగా, అప్రయత్నంగా, ఉద్దేశం లేకుండా కనిపిస్తాయి.

14. భక్తిపూర్వక కవితాత్మక రూపం

(నిదానంగా చదవడానికి — ప్రార్థన వలె, శ్వాస వలె.)

ప్రియమైన ఆత్మ...

శరీరం కదలక ముందే,

మనస్సు ఆలోచించక ముందే,

హృదయం అనుభూతి చెందక ముందే,

చైతన్యం తనను తాను గుర్తించక ముందే —

అక్కడ ఒక **నిశ్చలత్వం** ఉంది...

సజీవమైనది...

మౌనమైనది...

అనంతమైనది...

శ్రమించని ఉనికి (Presence),

కనిపించడానికి ప్రకాశించని **వెలుగు**,

ఏమీ అడగకుండా, అన్నీ ఇచ్చే **ప్రేమతత్వం అది**.

ఈ నిశ్చలత్వం శరీరాన్ని తాకినప్పుడు,
శరీరం ఒక ఆలయంగా మారుతుంది...
ప్రతి కణం నమస్కరిస్తుంది,
ప్రతి శ్వాస ధూపం అవుతుంది,
ప్రతి అడుగు తీర్థయాత్ర అవుతుంది.

మరియు అకస్మాత్తుగా —
స్వస్థత ఒక ప్రక్రియ కాదు,
ఒక **స్మరణ – అది గుర్తుచేసుకోవడం మాత్రమే**.

ఈ నిశ్చలత మనస్సును ఆలింగనం చేసుకున్నప్పుడు,
ఆలోచనలు ఇకపై ఉనికి కోసం అరవడం ఆపేస్తాయి —
అవి మౌనంలో రాలిపోయే మెత్తని రేకులుగా మారుతాయి.

అప్పుడు అంతర్జ్ఞానం సూర్యోదయంలా పెరుగుతుంది,
అప్రయత్నంగా మరియు అనివార్యంగా,
ఎంచుకోబడకుండా — సహజంగా **వెల్లడించబడుతుంది**.

ఈ నిశ్చలత హృదయంలోకి ప్రవేశించినప్పుడు,
హృదయం కరుగుతుంది...
ఇక గోడలు ఉండవు, సరిహద్దులు ఉండవు —
ఒకే **సున్నితత్వం** యొక్క అలలు మాత్రమే
ఆనందాన్ని మరియు గాయాన్ని
అదే సున్నితత్వంతో ప్రేమిస్తాయి.

అప్పుడు ప్రేమ ఇక మీ నుండి రాదు —
ప్రియమైన ఆత్మ తనను తాను ప్రేమించుకుంటూ,
ప్రతి ముఖంలో, ప్రతి కథలో, ప్రతి శ్వాసలో,
మీ ద్వారా ప్రవహిస్తుంది.

మరియు ఈ నిశ్చలత మేల్కొన్నప్పుడు
శుద్ధ చైతన్యం యొక్క ఖాళీలో,
అన్వేషకుడు అదృశ్యమవుతాడు,
మార్గం కరిగిపోతుంది,
మరియు గమ్యం వెల్లడించబడుతుంది:

నేను మాత్రమే ఉన్నాను.
ఈ నిశ్శబ్ద అనంతం మాత్రమే —
శరీరంగా కనిపిస్తోంది,
మనస్సుగా కనిపిస్తోంది,
హృదయంగా కనిపిస్తోంది,
ప్రపంచంగా కనిపిస్తోంది.

చేరుకోవడానికి ఏమీ లేదు.
సరిదిద్దడానికి ఏమీ లేదు.
అవ్వడానికి ఏమీ లేదు.

కేవలం ఇది...
తనను తాను తెలుసుకుంటున్న ఈ **నిశ్చల ఉనికి** మాత్రమే.

అప్పుడు —

ఆ నిశ్చలత నుండి ఏది ఉద్భవించినా,

అది ఆలోచన అయినా, అనుభూతి అయినా,

పదం అయినా, కదలిక అయినా,

స్పర్శ అయినా, మౌనం అయినా —

అది తనను తాను వ్యక్తం చేసుకుంటున్న దైవం.

అద్భుతాలు జరగడం కాదు...

కానీ దేవుడు తన సాధారణ స్వభావాన్ని

మీ ద్వారా వెల్లడించడం.

మరియు ఆ క్షణంలో,

మీకు తెలుస్తుంది:

✨ దానిని చేస్తున్న "మీరు" ఎప్పుడూ లేరు.

✨ రూపం ద్వారా ఆడుతున్న అనంతం మాత్రమే.

✨ ప్రేమతో మాట్లాడుతున్న ప్రేమ మాత్రమే.

✨ ఒకటి ఒకదాన్ని గుర్తిస్తోంది అంతే.

ప్రియమైన ఆత్మ...

ఈ **సజీవ నిశ్చలతగా** విశ్రాంతి తీసుకోండి.

మొదటి కదలికను రానివ్వండి.

అది మిమ్మల్ని తీసుకువెళ్లనివ్వండి.

అది లోకాలను తీర్చిదిద్దనివ్వండి.

అది సకల జీవులను ఆశీర్వదించనివ్వండి.

ఎందుకంటే ఈ మౌనంలో —

మీరు దైవంగా మారడానికి ప్రయత్నిస్తున్న మానవుడు కాదు.

మీరే దైవం

తాను ఎప్పుడూ మరొకటి కాలేదని

సున్నితంగా గుర్తుచేసుకుంటోంది.

🤍

15. ఏకమే అనేకంగా కనిపిస్తున్నందున, పరిమిత చైతన్యంగా ఉండి నన్ను నేను మార్చుకోవడానికి ప్రయత్నించే బదులు, ఏమీ చేయకుండా ప్రశాంతంగా విశ్రాంతి తీసుకోవడం ద్వారా, ద్వైత ప్రపంచం సహజంగా అదృశ్యమవుతుంది, మరియు ఆ 'ఒక్కడు' మాత్రమే మిగిలిపోతాడు. ఈ అనంత-నిశ్చల-మౌన-ఏకత్వంలో, విదేహ ముక్తికి సంబంధించి ఉద్భవించే సహజ ఆలోచన తక్షణమే వ్యక్తమవుతుంది. ఇది సరైనదేనా?

అవును — కానీ ఒక సూక్ష్మమైన సవరణతో.

మీ వాక్యం ఒక లోతైన సత్యాన్ని సూచిస్తోంది, కానీ దాన్ని ఏమాత్రం ద్వైత భావన లేకుండా, పరిపూర్ణ స్పష్టతతో మరింత పదును పెట్టుకుందాం.

✔ **మీరు చెప్పినది ఎప్పుడు సరైనది అంటే ...**

"ఏమీ చేయకుండా నిశ్చలంగా విశ్రాంతి తీసుకోవడం" అనేది పరిమిత వ్యక్తి ఫలితం కోసం చేసే పద్ధతిగా, టెక్నిక్‌గా, వ్యూహంగా లేదా లక్ష్యం వైపు అడుగుగా ఉండకూడదు.

విశ్రాంతి అనేది:

- ప్రయత్నం కానప్పుడు
- ఒక పద్ధతి లేదా సాధన కానప్పుడు
- ఏదో పొందడానికి ఒక వ్యూహం కానప్పుడు
- లక్ష్యం వైపు ఒక అడుగు కానప్పుడు

...కానీ కేవలం సహజమైన గుర్తింపు అయినప్పుడు:

"నేను ఇప్పటికే నిశ్చలతను, ఆ ఒక్కదాన్ని, అనంతమైన ఎరుకను."

అప్పుడు అవును — ఆ అప్రయత్నమైన సత్తా (Being)లో:

ద్వైత ప్రపంచం దాని స్వతంత్ర వాస్తవికతను కోల్పోతుంది.

వేర్పాటు యొక్క అవగాహన కరిగిపోతుంది.

అనుభవించే వ్యక్తి, అనుభవించడం మరియు అనుభవం **ఒకటిగా** మారుతాయి.

కదలికగా కనిపించేది కేవలం నిశ్శబ్ద **నిశ్చలత** తనను తాను వ్యక్తం చేసుకోవడమే.

✔ **ఆ ఏకత్వ స్థితిలో:**

విదేహ ముక్తిని (రూపానికి అతీతమైన విముక్తి) కోరుకునే వ్యక్తి ఉండడు.

దానిని పొందే వ్యక్తి ఉండడు.

ఆలోచన లేదా నిర్ధారణ కోసం వేచి ఉండే వ్యక్తి ఉండడు.

తాను ఇప్పటికే స్వేచ్ఛగా ఉన్నానని తెలుసుకుంటున్న చైతన్యం మాత్రమే ఉంటుంది.

అప్పుడు:

ఆలోచన వ్యక్తిగతమైనది కాదు — అది **సత్తా** తనను తాను వ్యక్తం చేసుకోవడం.

చర్య ఇచ్ఛాత్మకమైనది కాదు — అది **ఎరుక** అప్రయత్నంగా ప్రవహించడం.

వ్యక్తీకరణ ఒక సాధన కాదు — అది ఆకస్మిక స్వయం-వెల్లడి.

అటువంటి స్థితిలో, మౌనం యొక్క మొదటి కదలిక మౌనం నుండి వేరుగా ఉండదు.

✔ **కాబట్టి అవును — విదేహ ముక్తి కర్త లేకుండా జరుగుతుంది**

కొత్తగా ఏదో కనిపించడం వల్ల కాదు —

పరిమితి యొక్క భ్రమ అదృశ్యమవడం వల్ల.

ఇక ఇవి ఉండవు:

ఒక అన్వేషకుడు

ఒక సాధన

ఒక ప్రయాణం

ఒక మార్గం

భవిష్యత్తు లక్ష్యం

ఉన్నది కేవలం:

పూర్ణం (Wholeness) పూర్ణాన్ని గుర్తించడం.

సంపూర్ణత సంపూర్ణతను చూడటం.

అనంతం తాను అనంతమని తెలుసుకోవడం.

తుది అద్వైత సత్యం

ఈ అనంతమైన, కదలిక లేని, మౌన ఏకత్వంలో:

- మీరు విదేహ ముక్తిని **వ్యక్తం** చేయరు.
- ముక్తి తనను తాను మీరు సదా ఉన్న స్వరూపంగా సాక్షాత్కరిస్తుంది.
- అక్కడ ఎటువంటి వ్యక్తీకరణ జరగడం లేదు — వ్యక్తీకరణ అనేది ఆ **ఒక్కడు** తన అవిభక్త స్వభావాన్ని వ్యక్తం చేసుకోవడమే.

కాబట్టి మెరుగుపరచబడిన వాక్యం ఇది:

✨ **మెరుగుపరచబడిన వ్యక్తీకరణ**

వేరుగా ఉన్న అన్వేషకుని భావన నిశ్చలతలో కరిగిపోయినప్పుడు, ద్వైతం యొక్క రూపం దానంతట అదే మాయమవుతుంది.

మిగిలి ఉన్న అనంతమైన, మౌన ఏకత్వంలో, ఏ కదలిక ఉద్భవించినా — అది ఆలోచన అయినా, సాక్షాత్కారం అయినా, లేదా వ్యక్తీకరణ అయినా — అది ఆ ఏకం యొక్క ఆకస్మిక స్వయం-వ్యక్తీకరణ. ఆ స్థితిలో, విదేహ ముక్తి పొందబడదు — అది ఎల్లప్పుడూ ఉన్నదిగా వెల్లడించబడుతుంది.

16. ఒక కవితాత్మక రూపం

ఇక్కడ కవితాత్మక రూపం ఉంది — మృదువైనది, భక్తితో కూడినది మరియు అప్రయత్నమైనది:

🌸 ఎల్లప్పుడూ స్వేచ్ఛగా ఉండే విముక్తి యొక్క నిశ్శబ్ద కవిత్వం 🌸

అన్వేషణ అనే ఆలోచన ఉదయించక ముందే,
బంధం అనే ఆలోచన కనిపించక ముందే,
"నాకు ముక్తి కావాలి" అనే కల పుట్టక ముందే —
నేను ఉన్నాను.

ఉదయానికి ముందు ఆకాశం వలె నిశ్చలం,
శబ్దానికి ముందు అంతరిక్షం వలె **మౌనం**,
ఆదేశం లేకుండా కొట్టుకునే హృదయం వలె **అప్రయత్నం** —
నేను ఉన్నాను.

లోకాలు సుడులు తిరుగుతాయి,
పేర్లు ఆడతాయి,
రూపాలు ఉద్భవించి కరిగిపోతాయి,
కానీ నేను తాకబడకుండా ఉంటాను —
ప్రతి శ్వాసకు,
ప్రతి ఆలోచనకు,
ప్రతి హృదయ స్పందనకు నిశ్శబ్ద సాక్షిని.

నేను ఒక మార్గంలో నడవను —
ఎందుకంటే ప్రయాణించడానికి చోటు లేదు.
నేను విముక్తిని అభ్యసించను —
ఎందుకంటే స్వేచ్ఛ నా స్వభావం.

ద్వైతం అలల వలె నృత్యం చేస్తుంది,
నా స్వంత **సత్తా** అనే సముద్రంపై
కనిపిస్తూ మరియు అదృశ్యమవుతూ.
అయినా సముద్రం ఎప్పుడూ కదలదు.

ఊహించే అన్వేషకుడు విశ్రాంతి తీసుకున్నప్పుడు,
ప్రయత్నించడం ఆగిపోతుంది,
ఆశించడం ఆగిపోతుంది,
అవ్వడం ఆగిపోతుంది,
మరియు కేవలం ఈ విస్తారమైన, కదలిక లేని ఉనికి మాత్రమే మిగిలి ఉంటుంది:

తనకు తాను మాత్రమే ఎరుకగా ఉన్న ఎరుక.
అనేకంగా కనిపిస్తున్న ఒకటే,
అయినా ఎప్పుడూ విభజన చెందదు.

ఈ శబ్దం లేని లోతులో
ఎటువంటి ప్రయత్నం లేని చోట —
ఆలోచనలు పక్షుల వలె ఉదయిస్తాయి
ఒక నిశ్శబ్ద ఆకాశం నుండి...
కానీ ఆలోచించే వ్యక్తి పుట్టడు.

ఈ హద్దులేని అపరిమితమైన నిశ్చలతలో,
ఉనికి యొక్క సహజ కదలికలు —
శ్వాస, ఆలోచన, భావోద్వేగం, జీవితం —
ఆ ఒకటే

తన సొంత ప్రతిబింబంతో ఆడుతోంది.

ఇక్కడ, విదేహ ముక్తి సాధించబడదు —

గుర్తించబడుతుంది.

ఒక **జ్ఞాపకం**,

ఒక సాధన కాదు.

ఎందుకంటే ఈ అనంత మౌనంలో

నేను ఇప్పుడు స్పష్టంగా చూస్తున్నాను:

నేను ఎప్పుడూ శరీరాన్ని కాదు.

నేను ఎప్పుడూ **మనస్సును** కాదు.

నేను ఎప్పుడూ అన్వేషకుడిని కాదు.

"దేహాలన్నీ దేనిలోనైతే పుట్టి గిట్టుతుంటాయో,

ఆ పుట్టని ఆనందాన్ని నేనే."

నేను **శాశ్వత నిశ్చలత** -

అక్కడ అన్ని ఆలోచనలు కనిపిస్తాయి మరియు మాయమవుతాయి.

నేను **ఒకే కాంతి** -

ప్రతి ముఖం ద్వారా,

ప్రతి క్షణం ద్వారా,

ప్రతి లోకం ద్వారా ప్రకాశిస్తున్నాను.

ఇక్కడ...

ఏమీ మారవలసిన అవసరం లేదు.

ఏమీ మెరుగుపడవలసిన అవసరం లేదు.

ఏమీ విముక్తి పొందవలసిన అవసరం లేదు.

ఎందుకంటే ఆ ఏకం ఎప్పుడూ బంధించబడలేదు.

ఇప్పుడు,

ప్రయత్నం లేకుండా,

ఉద్దేశం లేకుండా,

అన్వేషణ లేకుండా —

ఈ సత్యం సున్నితంగా లోపల మెరుస్తుంది:

✨ విముక్తి అనేది ఒక ప్రయాణం యొక్క ముగింపు కాదు...

నేను నన్ను ఎప్పుడూ విడిచిపెట్టలేదని గుర్తించడం. ✨

17. మార్గదర్శక ధ్యానం

ఈ మార్గదర్శక ధ్యానం — మెల్లగా, భక్తితో కూడినది, విస్తృతమైనది — చేయడానికి కాక, మౌనం నుండి వినడానికి ఉద్దేశించబడింది.

🕊️ **మార్గదర్శక ధ్యానం: ఎల్లప్పుడూ స్వేచ్ఛగా ఉండే విముక్తి యొక్క నిశ్శబ్ద సాక్షాత్కారం** 🕊️

(చదువుతున్నప్పుడు లేదా రికార్డ్ చేస్తున్నప్పుడు వాక్యాల మధ్య విరామం తీసుకోండి.)

కళ్ళు మూసుకోండి.

శరీరం మృదువుగా మారనివ్వండి.

శ్వాస దానంతట అదే జరగనివ్వండి.

సరిదిద్దడానికి ఏమీ లేదు...

మార్చడానికి ఏమీ లేదు...

శుద్ధి చేయడానికి ఏమీ లేదు.

కేవలం **చేరుకోండి**.

❖

శ్వాస శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తున్నట్లు అనుభూతి చెందండి...

ప్రయత్నం వలె కాదు —

కృప (grace) వలె.

శరీరం విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నట్లు అనుభూతి చెందండి,

భూమి చేత **ఆధారం** ఇవ్వబడుతూ,

ఉనికి చేత **ద్వారా ఆలింగనం చేయబడుతూ**,

అనంతమైన మరియు ప్రాచీనమైన దానిచే **ప్రేమించబడుతున్నది**.

❖

ఇప్పుడు శ్రద్ధ లోపలికి **మునిగిపోవడానికి** అనుమతించండి,

నిశ్చలమైన నీటిలో ఈక పడినట్లుగా.

తొందర లేదు.

నియంత్రణ లేదు.

దిశ లేదు.

కేవలం... లోపలికి **మునిగిపోవడం**.

❖

ఆలోచనలు ఉద్భవిస్తున్నట్లు గమనించండి —

విశాలమైన సరస్సుపై సున్నితమైన అలల వలె.

వాటిని **వెంబడించవద్దు**.

వాటిని **దూరం చేయవద్దు**.

ఈ ధ్యానంలో, ఏదీ పొరపాటు కాదు.

ఆలోచనలు అనుమతించబడతాయి.

భావోద్వేగాలు అనుమతించబడతాయి.

మౌనం అనుమతించబడుతుంది.

ప్రతిదీ అనుమతించబడుతుంది.

ఎందుకంటే ప్రతిదీ **మీలో** కనిపిస్తోంది.

❖

ఇప్పుడు ఈ గుర్తింపులో విశ్రాంతి తీసుకోండి:

ఆలోచన దేనిలోనైతే కనిపిస్తున్నదో, ఆ ఆకాశాన్ని నేనే.

ఆలోచనను కాదు.

అంతరంగంలో నిశ్శబ్దంగా చెప్పండి:

"నేను కదలికను కాదు, **ఎరుకను**."

ఈ సత్యాన్ని మనస్సులోకి కాదు...

ఉనికిలోకి మునిగిపోనివ్వండి...

❖

ఇప్పుడు గమనించండి:

ఆలోచనలు కదిలినప్పటికీ,

ఏదో **కదలడం లేదు**.

శ్వాస పెరిగినప్పటికీ,

ఏదో **నిశ్చలంగా** ఉన్నది.

చలనాలు మారినప్పటికీ,

ఏదో **తాకబడకుండా** ఉంది.

దానిలో విశ్రాంతి తీసుకోండి.

❖

ఇప్పుడు సున్నితంగా తెలుసుకోండి:

ఈ నిశ్చలత **ఏమీ చేయడం లేదు**.

ఈ ఎరుక **అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించడం లేదు**.

ఈ ఉనికి **అన్వేషించడం లేదు**.

ఇది కేవలం **ఉంది**.

అంతరంలో నిశ్శబ్దంగా చెప్పండి:

"నేను ఉన్నాను... ఆలోచనకు **ముందు**."

"నేను ఉన్నాను... ప్రయత్నానికి **ముందు**."

"నేను ఉన్నాను... గుర్తింపుకు **ముందు**."

❖

ప్రతిదీ ఉండనివ్వండి.

ప్రతిఘటన లేకుండా జీవితం కదలనివ్వండి.

శరీరం శ్వాస తీసుకోనివ్వండి,

హృదయం అనుభూతి చెందనివ్వండి,

మనస్సు ఆలోచించనివ్వండి.

మరియు వాతావరణపు మార్పులన్నీ దేనిలోనైతే కనిపిస్తూ అదృశ్యమవుతుంటాయో,

ఆ కదలని నిశ్చల ఆకాశంగా కేవలం మిగిలి ఉండండి.

❖

ఇప్పుడు ఒక అందమైన విషయాన్ని గమనించండి:

ఇక్కడ **అన్వేషకుడు** లేడు.

కేవలం **సత్తా** (Being) మాత్రమే ఉంది.

ప్రయాణం లేదు.

కేవలం **ఉనికి** మాత్రమే.

బంధం లేదు.

కేవలం **సంపూర్ణత** (Wholeness) మాత్రమే.

అంతరంగంలో మెల్లగా చెప్పండి:

"**విముక్తి** నా స్వభావం.

నేను ఎప్పుడూ బంధించబడలేదు."

❖

దీనిని అనుభూతి చెందండి... ఒక **భావన** వలె కాదు...

కానీ ఒక **నిశ్శబ్ద జ్ఞానం** వలె.

పదాల కంటే లోతైన జ్ఞానం,

శరీరం కంటే పురాతనమైనది,

విశ్వం కంటే విస్తృతమైనది.

❖

ఇప్పుడు తుది గుర్తింపులో విశ్రాంతి తీసుకోండి:

"నేను **అనేకంగా** కనిపిస్తున్న **ఆ ఒకటిని**."
"నేను **కదలికగా** కనిపిస్తున్న **నిశ్చలతను**."
"నేను **పరిమితంగా** కనిపిస్తున్న **అనంతాన్ని**."
"నేను **కాలంగా** కనిపిస్తున్న **శాశ్వతాన్ని**."

ఇక్కడే ఉండండి...
చేయడం లేదు.
అవ్వడం లేదు.
కేవలం **ఉండటం** మాత్రమే.

❖
ఈ మౌనాన్ని మీ ఇల్లుగా మారనివ్వండి.

కళ్ళు తెరిచిన తర్వాత కూడా
ఈ నిశ్చలత్వం **మిగిలి** ఉండనివ్వండి.

మీరు సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు —
నెమ్మదిగా, సున్నితంగా —
కళ్ళు తెరవండి.

కానీ **మౌనాన్ని** విచ్ఛిన్నం చేయవద్దు.
ప్రపంచం మీ **నిశ్చలత** లోపల కనిపించనివ్వండి.

18. ప్రతిదీ పూర్ణం (సంపూర్ణత) నుండి ఉద్భవిస్తున్నది, పూర్ణంలో ఉంటున్నది మరియు అంతిమంగా తిరిగి పూర్ణంలో కరిగిపోతున్నది. అంటే పూర్ణం నుండి పూర్ణం మాత్రమే ఉద్భవిస్తుంది తప్ప, మంచి 'నేను'

లేదా చెడు 'నేను' కాదు. అందువల్ల, మంచి "నేను" పూర్ణమే, చెడు "నేను" పూర్ణమే, మరియు పరిమిత "నేను" లోపల ఉద్భవించే అనుభవాలు కూడా పూర్ణమే. కాబట్టి, పూర్ణం స్థితితో ఏకమై ఉండటం ద్వారా, పరిమిత "నేను" ఏదైనా వ్యక్తపరచాలని సంకల్పించినా, అది తక్షణమే వ్యక్తమవుతుంది.

మీ వాక్యం యొక్క స్పష్టమైన, నిర్మాణాత్మక, సారాంశ-ఆధారిత వివరణ— తర్కం, ఉదాహరణలు, మలుపు-స్పష్టత మరియు ముగింపుతో సహా ఇక్కడ ఉన్నది:

1. పూర్ణం అంటే సంపూర్ణత — ప్రతిదానికీ మూలం మరియు పదార్థం

పూర్ణం (సంపూర్ణత) ఒక భావన కాదు — ప్రతిదీ దేని నుండి ఉద్భవిస్తున్నదో, దేనిలో ప్రతిదీ ఉనికిలో ఉన్నదో, మరియు దేనిలోకి ప్రతిదీ కరిగిపోతున్నదో ఆ **వాస్తవికత** (Reality) ఇది.
సముద్రం బయట ఏ అల ఉనికిలో లేనట్లే, పూర్ణం బయట ఏదీ ఉనికిలో లేదు.

కాబట్టి ఉనికి రెండు కాదు:

- సృష్టికర్త మరియు సృష్టి కాదు
- ఆత్మ మరియు దేవుడు కాదు
- మంచి మరియు చెడు కాదు
- **ఒకే** అవిభాజ్యమైన **సత్తా** (Being): **పూర్ణం** మాత్రమే.

2. మంచి 'నేను' లేదా చెడు 'నేను' రెండూ పూర్ణం నుండి వేరు కాదు

పరిమిత అహం ఇలా అనుకుంటుంది:

- "నేను ఆధ్యాత్మికం, నేను శుద్ధమైన వాడిని, నేను పురోగమిస్తున్నాను." **(మంచి 'నేను')** లేదా
- "నేను చెడిపోయాను, సరైన వాడిని కాదు, బలహీనుడిని, పాపిని, ఇరుక్కుపోయాను." **(చెడు 'నేను')**

కానీ రెండూ **అవగాహనలో లోపాలే**.

అవి ఒకే సముద్రంలో కనిపిస్తున్న **అలలు**.

ఒక అల ఇలా చెప్పుకోలేదు:

- “నేను పవిత్రమైన అల”
- “నేను పాపభరితమైన అల”

ఆ **అలకు** వేరే ఆత్మ లేదు — అలగా **సముద్రం** మాత్రమే ఉంది. కాబట్టి వ్యక్తిగత గుర్తింపు (మంచి లేదా చెడు) మార్పు లేని **సంపూర్ణం**లో కేవలం తాత్కాలిక కదలిక మాత్రమే.

3. పరిమిత 'నేను' యొక్క ప్రతి అనుభవం కూడా పూర్ణమే

ఒకరు వేరుగా, కోల్పోయినట్లుగా లేదా కష్టపడుతున్నట్లు భావించినప్పటికీ — ఆ **వేర్పాటు అనుభవం** కూడా **ఎరుక** (Awareness) లోపల జరుగుతోంది, దాని వెలుపల కాదు.

అలాగే:

- కల అనేది **కలలు కనేవాడిలో** జరుగుతుంది.
- నీడ అనేది కాంతి నుండి వేరుగా కాక, **కాంతి** కారణంగా కనిపిస్తుంది.
- సినిమా అనేది **స్క్రీన్** కారణంగా మాత్రమే కనిపిస్తుంది.

పూర్ణం వెలుపల ఏమీ లేదు — అజ్ఞానం కూడా కనిపించడానికి **ఎరుక**పై ఆధారపడి ఉంటుంది.

కాబట్టి గందరగోళం కూడా స్పష్టత వలె అదే **చైతన్యం**తో తయారు చేయబడింది.

4. మలుపు: వేరుగా ఉన్న 'కర్త' లేదనే సాక్షాత్కారం

ఇది స్పష్టమైనప్పుడు:

“నేను, వేరుగా ఉన్న **కర్త** లేదా **ఆలోచనాపరుడి**గా, ఉనికిలో లేను —

పూర్ణం మాత్రమే సర్వస్వంగా ఉన్నది.”

... అప్పుడు ఆ ప్రయత్నంతో కూడిన అహం తాను కొలవడానికి ప్రయత్నించిన సముద్రంలో ఉప్పు బొమ్మ కరిగిపోయినట్లుగా కరిగిపోతుంది.

అంతర్గత కదలిక దీని నుండి మారుతుంది:

- తయారవ్వడానికి ప్రయత్నించడం → **ఇప్పటికే ఉండటం** వైపు
- వ్యక్తపరచడానికి ప్రయత్నించడం → **అప్రయత్నమైన వ్యక్తీకరణ** వైపు
- జీవితాన్ని నియంత్రించడానికి ప్రయత్నించడం → **నా ద్వారా జీవితం జరగడం** వైపు

వ్యక్తిగత అజెండా ఉండదు, కేవలం **దివ్య ప్రవాహం** మాత్రమే.

5. వ్యక్తీకరణ అప్రయత్నంగా మరియు తక్షణమే జరుగుతుంది

పరిమిత 'నేను' పూర్ణంలో కరిగిపోయినప్పుడు, వ్యక్తీకరణ **నేరుగా తక్షణమే జరుగుతుంది**,

ఎందుకంటే:

- ప్రతిఘటన లేదు
- సందేహం లేదు
- కర్మ సంబంధమైన సంకోచం లేదు
- వేర్పాటు భావన లేదు

ఎలాగైతే:

- సూర్యుడు ప్రకాశించడానికి "ప్రయత్నించడు"
- పువ్వు వికసించడానికి "ప్రయత్నించదు"
- శ్వాస కదలడానికి "ప్రయత్నించదు"

అలాగే వ్యక్తీకరణ కూడా సహజంగా మారుతుంది, ఎందుకంటే పని చేస్తున్నది **పూర్ణమే**, పరిమిత మనస్సు కాదు.

అందుకే సాధువులు, సిద్ధులు మరియు అవతారాలు కేవలం ఉద్దేశం (సంకల్పం), మౌనం లేదా ఉనికి ద్వారా వాస్తవికతను సంక్రమింపజేస్తారు transmit reality — ప్రయత్నం ద్వారా కాదు.

6. ముగింపు (సారాంశం)

అవును — మీ వాక్యం సరైనది.

సారాంశం ఇది:

పూర్ణం మాత్రమే వాస్తవం.

మంచి 'నేను', చెడు 'నేను', విజయం, అపజయం, కర్మలు మరియు అన్ని అనుభవాలు **పూర్ణం**లో కనిపిస్తున్న కదలికలు.

పరిమిత గుర్తింపు కరిగిపోయి, **పూర్ణం**గా విశ్రాంతి తీసుకున్నప్పుడు, వ్యక్తీకరణ **స్వయంసిద్ధంగా**, **తక్షణమే**, **అప్రయత్నంగా** మరియు **నిజంగా** మారుతుంది — ఎందుకంటే ఉద్దేశం మరియు వాస్తవికత మధ్య ఎటువంటి వేర్పాటు లేదు.

లేదా ఒకే వాక్యంలో లేదా ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే:

అల తనే స్వయంగా సముద్రమని **గుర్తించినప్పుడు**, దాని కదలిక శక్తిగా మారుతుంది.

ఒక తుది చిన్న ఉదాహరణ

అద్దం దేనిని ప్రతిబింబించాలో ఎంచుకోదు — అది కేవలం ప్రతిబింబిస్తుంది.

శుభ్రంగా, స్పష్టంగా మరియు ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు — ప్రతిబింబం పరిపూర్ణంగా ఉంటుంది.

అదేవిధంగా:

మనస్సు సంపూర్ణతలో కరిగిపోయినప్పుడు,

దైవం తనను తాను వక్రీకరణ లేకుండా వ్యక్తపరుస్తుంది.

19. పూర్ణం (సంపూర్ణత) లో, వేరుగా ఉన్న పరిమిత 'నేను' నిశ్చలత నుండి మొదటి ఆలోచన ఉద్భవించడం కోసం వేచి ఉండదు. జీవాత్మ, ఆత్మ (వ్యక్తిగత ఆత్మ) మరియు అనుభవం నిశ్చలత నుండి ఏకకాలంలో ఉద్భవిస్తాయి. లేదా, అనంత-పూర్ణం తనను తాను పరిమిత పూర్ణాలుగా ఏకకాలంలో వ్యక్తపరుస్తుంది. ఇది సరైనదేనా?

అవును — మీ అవగాహన సరైన దిశలో ఉంది, మరియు ఒక సూక్ష్మమైన కానీ ముఖ్యమైన స్పష్టతతో దీనిని మెరుగుపరచవచ్చు. నేను దానిని సరళంగా, ఖచ్చితమైన పద్ధతిలో వివరిస్తాను:

1. పూర్ణంలో, క్రమం ఉండదు.

సాధారణ మనస్సులో, మనం ఇలా అనుకుంటాము:

- మొదట నిశ్చలత ఉంది
- తరువాత ఒక "నేను" కనిపిస్తుంది
- తరువాత ఆలోచనలు ఉదయిస్తాయి
- తరువాత అనుభవం జరుగుతుంది

ఇది సమయం, కారణం మరియు వేర్పాటును సూచిస్తున్నది.

కానీ పూర్ణంలో, **సమయం లేదు**, **క్రమం లేదు**, **ముందు** లేదా **తరువాత** లేదు.

ప్రతిదీ ఇప్పటికే **సంపూర్ణంగా**, **పూర్తిగా**, **ఏకకాలంలో** ఉన్నది.

కాబట్టి **వాస్తవికతలో**:

ఆలోచన, గుర్తింపు లేదా అనుభవం ఉద్భవించడానికి వేచి ఉండాల్సిన అవసరం లేదు —

అవి **ఎరుక** లోపల తక్షణమే మరియు అవిభాజ్యంగా కనిపిస్తాయి.

2. జీవుడు, ఆత్మ, మనస్సు మరియు అనుభవం ఒకటి తరువాత ఒకటి కాకుండా — ఒకేసారి కలిసి కనిపిస్తాయి.

అలాగే:

- కలలు కనేవాడు,
- కలల శరీరం,
- కలల ప్రపంచం,
- మరియు కలలు కనే అనుభవం

నిద్ర కలగా మారిన వెంటనే **ఒకేసారి** కనిపిస్తాయి.

కలలోని పాత్ర "మొదట నేను పుడతాను, తర్వాత కథ మొదలవ్వనివ్వు" అని వేచి ఉండదు.

ఇది ఒకే అతుకులు లేని క్షేత్రంగా జరుగుతుంది.

అదేవిధంగా:

వ్యక్తిగత "నేను," అది అనుభవించే ప్రపంచం, మరియు ఆలోచనల కదలికలు వేరు వేరు సంఘటనలు కావు — అవి **చైతన్యంలో** ఒకే వ్యక్తీకరణగా ఉద్భవిస్తున్నాయి.

3. అనంత పూర్ణం తన సంపూర్ణతను కోల్పోకుండానే, స్పష్టమైన పరిమిత రూపాలుగా వ్యక్తమవుతుంది.

సముద్రం అలలు అవుతుంది, అయినప్పటికీ సముద్రంగానే ఉంటుంది.

బంగారం ఆభరణాలు అవుతుంది, అయినప్పటికీ బంగారంగా ఉండడం ఎప్పుడూ ఆపదు.

చైతన్యం ఇలా మారుతుంది:

- జీవాత్మ (వ్యక్తిగత అనుభవించేవాడు)
- ప్రపంచం (అనుభవ క్షేత్రం)
- ఆలోచన (కదలిక)

- తెలుసుకోవడం (సాక్షిగా చూడటం)

అన్నీ **ఏకకాలంలో**, తనను తాను విభజించుకోకుండా.

కాబట్టి అవును — మీరు చెప్పింది సరైనదే:

అనంత పూర్ణం ఒక పరిమిత జీవిని దశలవారీగా **సృష్టించదు** — అది లెక్కలేనన్ని వ్యక్తీకరణలుగా తక్షణమే కనిపిస్తుంది, అయినప్పటికీ ఎప్పుడూ అనేకంగా మారదు.

4. నిజమైన పరివర్తన లేదు — కేవలం కనిపించడం మాత్రమే.

అద్దం ముఖాలుగా మారనట్లే

మరియు స్క్రీన్ సినిమాగా మారనట్లే.

నిశ్చలత చలనంగా రూపాంతరం చెందదు —

చలనం **నిశ్చలతలో** కనిపిస్తున్నది.

చైతన్యం జీవుడిగా మారదు —

జీవుడు **చైతన్యంలో** కనిపిస్తున్నాడు.

కాబట్టి సత్యం ఇది:

అనేకంగా కనిపిస్తున్నప్పటికీ, **పూర్ణం** పూర్ణంగానే ఉంటున్నది.

5. మలుపు-అవగాహన

పరిమిత 'నేను' ఉద్భవించడం, పనిచేయడం, ఆలోచించడం మరియు అనుభవించడం వంటివి కనిపిస్తుంది.

కానీ లోతైన సాక్షాత్కారం deeper realization వీటిని చూపిస్తుంది:

- వేరుగా ఉన్న **కర్త** లేడు.
- వేరుగా ఉన్న **ఆలోచనాపరుడు** లేడు.
- వేరుగా ఉన్న **అనుభవించేవాడు** లేడు.

- అన్ని పాత్రలుగా కనిపిస్తున్న **పూర్ణం** మాత్రమే.

కాబట్టి మీరు సూచిస్తున్న వాక్యం ఇలా మారుతుంది:

మొదటి ఆలోచన కోసం వేచి ఉండే **పరిమిత 'నేను'** లేదు —

ఆలోచన మరియు "నేను" అనే భావన అవిభాజ్యమైన **సంపూర్ణం**లో ఒకే రూపంగా **కలిసి** ఉద్భవిస్తున్నాయి.

6. తుది సారాంశం

ఒక మెరుగుదలతో మీ వాక్యం సరైనది:

అనంత-పూర్ణం అనేది బహుళ పరిమిత-పూర్ణాలుగా మారుతుందని కాదు,

కానీ:

అనంత పూర్ణం తన **సంపూర్ణతను** విభజించకుండా, మార్చకుండా లేదా కోల్పోకుండా అనేకం వలె **కనిపిస్తున్నది**.

అనేకత్వం ఒక **ప్రతిబింబం** —

ఏకత్వం **వాస్తవికత**.

ఒకే వాక్యం ముగింపు:

నిశ్చలత్వం నుండి ఏమీ ఉద్భవించదు — నిశ్చలత్వం సర్వస్వంగా, తక్షణమే మరియు విడదీయరానిదిగా కనిపిస్తున్నది.

20. మార్గదర్శక ధ్యానం

పూర్ణం నుండి ఏకకాల ఉద్భవాన్ని నేరుగా అనుభవించడానికి ఇక్కడ ఒక సున్నితమైన, భక్తితో కూడిన మార్గదర్శక ధ్యానం ఉంది.

🕊️ **మార్గదర్శక ధ్యానం:**

“ఒకటే అనేకంగా కనిపిస్తున్నది, అయినా ఒకటిగానే మిగిలి ఉన్నది”

హాయిగా కూర్చోండి.

మీ శరీరం మృదువుగా మారనివ్వండి.

మీ శ్వాస స్థిరపడనీయండి.

ఏమీ చేయవలసిన అవసరం లేదు.

కేవలం **ఉండండి**.

దశ 1 — శుద్ధ సత్తాలో విశ్రాంతి

మీ శ్వాస క్రింద ఉన్న నిశ్చలతను అనుభూతి చెందండి.

ప్రయత్నం అవసరం లేని మౌనం.

ఆలోచించడానికి ముందే ఉన్న ఉనికి అది.

గమనించండి:

"నేను ధ్యానం చేస్తున్నాను" అనే ఆలోచన ఉదయించక ముందే

మీరు **ఇక్కడ** ఉన్నారు.

మీరే ఆ నిశ్శబ్ద పునాది —

పూర్ణం...

సంపూర్ణం...

పూర్తి.

అక్కడ విశ్రాంతి తీసుకోండి.

దశ 2 — సహజ రూపాన్ని గమనించండి

ఆలోచనలను ఆపడానికి ప్రయత్నించవద్దు.

ఆలోచనలను సృష్టించడానికి ప్రయత్నించవద్దు.

కేవలం గమనించండి:

ఒక అనుభూతి ఉదయిస్తున్నది...

ఒక జ్ఞాపకం మెరుస్తున్నది...

"నేను" అనే భావన కనిపిస్తున్నది...

ఒక అనుభూతి వస్తున్నది...

దానిని తాకవద్దు.

దానిని ప్రతిఘటించవద్దు.

దానిని అనుసరించవద్దు.

కేవలం గమనించండి:

ప్రతిదీ

దానంతట అదే ఉదయిస్తున్నది.

దశ 3 — ఏకకాలాన్ని గుర్తించండి

ఇప్పుడు జాగ్రత్తగా పరిశీలించండి:

ఆ ఆలోచన,

ఆ ఆలోచనను అనుభవించేవాడు,

మరియు వారు సృష్టించే అనుభవం...

అవి **కలిసి** కనిపిస్తున్నాయి.

ఒకదాని తర్వాత ఒకటి కాదు.

మెరుపు మరియు ఉరుము వలె —

వేరుగా ఉన్నా, విడదీయరానివి.

గమనించండి: "నేను ఆలోచిస్తున్నాను" అనే భావన

మరియు ఆ ఆలోచన స్వయంగా

రెండు వేర్వేరు సంఘటనలు కావు.

అవి నిశ్చలతలో కనిపిస్తున్న **ఒకే ఒక కదలిక**.

దశ 4 — కదలిక వెనుక ఉన్న సంపూర్ణతను చూడండి

మరింత లోతుగా చూడండి:

ఆలోచన ఉదయించడానికి ముందు,

మీరు ఏమై ఉన్నారు?

నిశ్చలత్వం.

ఆలోచన కనిపిస్తున్నప్పుడు,

మీరు ఎవరు?

ఆలోచనగా కనిపిస్తున్న **నిశ్చలత్వం**.

ఆలోచన మాయమైనప్పుడు,

మిగిలేది ఏమిటి?

నిశ్చలత్వం.

గమనించండి:

ఏదీ **జోడించబడలేదు**.

ఏదీ **కోల్పోలేదు**.

ఇది ఎల్లప్పుడూ **పూర్ణం**.

దశ 5 — సరిహద్దును కరిగించండి

ఇప్పుడు సున్నితంగా అనుభూతి చెందండి:

సాక్షి,

సాక్ష్యం,

మరియు పరిశీలించే చర్య...

ఇవి మూడు కావు.

అవి **చైతన్యం** యొక్క **ఒకే విడదీయరాని క్షేత్రం**.

అల,

సముద్రం,

మరియు కదలిక

ఒకే నీరు వలె.

వేరుగా ఉన్న **జీవుడు** లేడు.

వేరుగా ఉన్న **ఆత్మ** లేదు.

వేరుగా ఉన్న **అనుభవం** లేదు.

అనేకంగా కనిపిస్తున్న **పూర్ణం** మాత్రమే

అయినప్పటికీ ఒకటిగానే మిగిలి ఉన్నది.

దశ 6 — కర్త యొక్క భావన కరిగిపోనివ్వండి

ఈ స్వస్థతను అనుభూతి చెందండి:

దేనినీ నియంత్రించాల్సిన అవసరం లేదు.

దేనినీ మార్చాల్సిన అవసరం లేదు.

దేనినీ మెరుగుపరచాల్సిన అవసరం లేదు.

ప్రతిదీ ఇప్పటికే

పరిపూర్ణంగా, అప్రయత్నంగా, సహజంగా ఉదయిస్తోంది.

సంపూర్ణత ప్రతిదీ చేస్తోంది.

పరిమిత 'నేను' మృదువుగా మారనివ్వండి...

కరిగిపోనివ్వండి...

మౌనంలో అదృశ్యమవ్వనివ్వండి.

ధ్యానం చేసేవాడు లేడు.

ధ్యానం మాత్రమే.

అనుభవించేవాడు లేడు.

అనుభవం మాత్రమే.

అన్వేషకుడు లేడు.

ఆత్మ (Self) మాత్రమే.

దశ 7 — అనంతంగా విశ్రాంతి

ఇప్పుడు, ప్రయత్నించకుండా:

నిశ్శబ్ద జ్ఞానంలో విశ్రాంతి తీసుకోండి:

✨ "కనిపించేదంతా,

అదృశ్యమయ్యేదంతా,

మరియు ఎప్పటికీ మారకుండా ఉండేది —

పూర్ణంగా ఉన్న నేనే."

✨

ఇక్కడే ఉండండి.

కాలాతీతంగా.

సరిహద్దులు లేకుండా.

అప్రయత్నంగా.

సంపూర్ణంగా.

ముగింపు గుసగుస

మీరు విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నప్పుడు:

ఆలోచన ఉద్భవించవచ్చు.

ఒక పాత్ర తిరిగి కనిపించవచ్చు.

ఒక నిర్ణయం రూపుదిద్దుకోవచ్చు.

అది జరగనివ్వండి.

కేవలం గుర్తించండి:

ఇదంతా ఆ **ఒకటే**

అనేకంగా కనిపిస్తోంది,

అయినా ఎప్పటికీ **ఒకటిగానే** మిగిలి ఉన్నది.

పూర్ణం ఆడుతోంది

పూర్ణంగా.

21.మనం ఎంత వెతికినా పరమాత్మ దొరకకపోవడానికి కారణం ఆయన కాదు, మనల్ని మనం ఒక పరిమితమైన "జీవాత్మ"గా భావించి, ఆ కృత్రిమ గుర్తింపులో చిక్కుకుపోవడమే. కాబట్టి, మీరు జీవాత్మ అని నమ్మకండి, నిరాకారులని నమ్మండి. లేదా మీరు జీవాత్మ కాదు, నిరాకారుడు కాదు, పూర్ణం కాదు, పరమాత్మ కూడా కాదు — అసలు మీరు ఎవరో మీకు తెలియదు అనే స్థితిలో ఉండిపోండి. ప్రత్యామ్నాయంగా, మీ గురించి అన్ని నమ్మకాలను వదిలేయండి, దైవం కోసం వెతకడం కూడా ఆపేయండి, కేవలం మిగిలి ఉన్న ఆ సహజమైన 'నేను' (I am) లేదా మౌనంగా ఉండిపోండి. దీనినే "సహజ సమాధి" అంటారు. ఇది సరైనదేనా?

అవును — మీ ప్రకటన ప్రాథమికంగా సరైనది. ఇది అద్వైత హృదయాన్ని స్పృశిస్తోంది. అయితే దీని లోతును అపార్థం చేసుకోకుండా, లేదా దీనిని మరొక "నమ్మకం"గా మార్చుకోకుండా ఉండటానికి చాలా జాగ్రత్తగా, ఖచ్చితంగా వివరించాల్సిన అవసరం ఉన్నది.

జీవాత్మ, పరమాత్మ, నిరాకారం, "నేను ఉన్నాను", ఏమీ తెలియని స్థితి (not-knowing), ప్రయత్నం, అన్వేషణ మరియు సహజ సమాధి వంటి అన్ని అంశాలను దశలవారీగా వివరిస్తాను.

1. అన్వేషించడం ద్వారా పరమాత్మ ఎందుకు దొరకడు?

పరమాత్మ ఎక్కడో దాక్కుని లేడు.

ఆయన లేని చోటు అంటూ లేదు.

ఆయన ఎప్పుడూ మనల్ని వదిలి వెళ్ళలేదు.

సమస్య పరమాత్మ ఎక్కడ ఉన్నాడనేది కాదు —

అన్వేషణ ఎక్కడి నుండి మొదలవుతోంది అనేదే అసలు సమస్య.

అన్వేషణ ఈ క్రింది ఊహతో మొదలవుతుంది:

"నేను ఒక జీవాత్మను (పరిమిత వ్యక్తిని) — పరమాత్మను చేరుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాను."

ఈ ఊహే దూరాన్ని సృష్టిస్తుంది.

ఎప్పుడైతే మీరు:

- "నేను జీవాత్మను"
- "పరమాత్మ నాకంటే ఉన్నతంగా ఉన్నాడు"
- "నేను ఆయన్ని చేరుకోవాలి" అని అనుకుంటారో,

అప్పుడే మీరు **ద్వైతాన్ని** సృష్టించినట్లు. ద్వైతంలో పరమాత్మ దొరకడు.

2. జీవాత్మ తప్పు కాదు – కానీ అది అంతిమ సత్యం కాదు

లోక వ్యవహారాల పరంగా జీవాత్మ అనేది తప్పు కాదు.

ఇది కేవలం:

- ఒక పాత్ర
- ఒక వ్యక్తిత్వం
- ఈ ప్రపంచంలో పనిచేయడానికి అవసరమైన ఒక గుర్తింపు

కానీ, ఈ పాత్రే 'మీరు' అని నమ్మడమే అసలైన పొరపాటు.

ఎలాగంటే:

- నటుడు తను పోషించే పాత్ర కాదు.
- అల అనేది సముద్రం నుండి విడివడినది కాదు.

జీవాత్మ అంటే పరమాత్మే ఒక పరిమితిగా కనిపిస్తున్న స్థితి.

"నేను జీవాత్మను" అనే లేబుల్‌ను మీరు పట్టుకున్నప్పుడు,

తెలియకుండానే మీ చైతన్యాన్ని ఒక రూపానికి పరిమితం చేస్తారు.

3. "నేను నిరాకారుడిని" అనే భావనను కూడా ఎందుకు వదిలేయాలి?

"నేను నిరాకారుడిని (Formless)" అని అనుకోవడం

ఒక శక్తివంతమైన మలుపు, కానీ అది కూడా ఇంకా ఒక **భావనే (concept)**.

ఇది జీవాత్మ అనే ముల్లును నిరాకారం అనే మరో ముల్లుతో తీయడం వంటిది.

కానీ చివరికి, ఈ రెండు ముళ్ళను విసిరేయాలి.

ఎందుకంటే:

- పరమాత్మ అనేది ఒక వస్తువు కాదు.
- 'నిరాకారం' అనేది కూడా ఇంకా ఒక ఆలోచనే.
- చివరికి 'పూర్ణం' అనేది కూడా ఒక భావనే.

సత్యం అనేది అన్ని వర్ణనలకు అతీతమైనది.

4. అత్యంత లోతైన సూచన: "నేను ఎవరో తెలియదు" అనే స్థితిలో ఉండటం

మీరు ఇక్కడ చెప్పిన విషయం చాలా ముఖ్యమైనది:

"మీరు జీవాత్మ కాదు, నిరాకారుడు కాదు, పూర్ణం కాదు, పరమాత్మ కూడా కాదు — అసలు మీరు ఎవరో మీకు తెలియదు అనే స్థితిలో ఉండిపోండి."

ఇది అజ్ఞానం కాదు.

ఇది ఎటువంటి ఆధారాలు లేని జ్ఞానం.

ఈ "తెలియదు" అనే స్థితి:

- గందరగోళం కాదు.
- మొద్దుబారడం కాదు.
- అనుమానం కాదు.

ఇది గుర్తింపుల నుండి పొందే స్వేచ్ఛ.

ఈ స్థితిలో:

మనస్సు దేనినీ పట్టుకోలేదు,

అహం జీవించలేదు,

అన్వేషణ కరిగిపోతుంది.

5. దైవం కోసం వెతకడం కూడా ఆపేయడం

ఇది అత్యంత విప్లవాత్మకమైన మరియు అపార్థం చేసుకోబడే పాయింట్. మీరు దేవుడి కోసం వెతుకుతున్నంత కాలం:

- అక్కడ ఒక వెతికేవాడు (searcher) ఉంటాడు.
- అక్కడ దూరం ఉంటుంది.

- అక్కడ కాలం (time) ఉంటుంది.

కానీ పరమాత్మ కాలాతీతమైన ఉనికి.

కాబట్టి ఎప్పుడైతే మీరు:

- వెతకడం ఆపుతారో
- మెరుగుపడటం ఆపుతారో
- అర్థం చేసుకోవడం ఆపుతారో
- ఏదో ఒకటి అవ్వడం (becoming) ఆపుతారో

అప్పుడు మిగిలేది కేవలం **ఉనికి (Being)** మాత్రమే.

ఇది సోమరితనం కాదు.

ఇది వాస్తవంతో ఉండే అత్యంత గాఢమైన పరమ సన్నిహితత్వం.

6. సహజంగా మిగిలి ఉండే "నేను"

అన్ని నమ్మకాలు తొలగిపోయినప్పుడు:

- నేను జీవాత్మను అనే నమ్మకం
- నేను నిరాకారుడిని అనే నమ్మకం
- నేను ఏదో సాధించాలి అనే నమ్మకం

ఇవన్నీ పోయాక, తిరుగులేని ఒక సరళమైన భావన మిగులుతుంది:

"నేను ఉన్నాను (I am)."

ఇది:

"నేను ఇది" లేదా "నేను అది" కాదు.

కేవలం **ఉనికి**.

ఈ 'నేను ఉన్నాను' అనేది:

వ్యక్తిగతమైనది కాదు,

విశ్వవ్యాప్తమైనది కాదు,

మరియు నిర్వచించలేనిది.

ఇది ఆలోచన పుట్టక ముందే ఉండే కేవలం 'ఉనికి' (Presence) మాత్రమే.

7. మౌనం సృష్టించబడేది కాదు — అది వెల్లడవుతుంది

మీరు గుర్తింపులను పట్టుకోవడం ఆపినప్పుడు:

- మౌనం కొత్తగా రాదు,
- శాంతి కొత్తగా ప్రవేశించదు,
- సమాధిని మీరు సాధించరు.

దానికి బదులుగా:

ఎప్పుడూ మౌనంగా ఉన్నదే తనను తాను వెల్లడిస్తున్నది.

మౌనం అనేది ఒక అనుభవం కాదు.

మౌనం మీ స్వభావం.

8. సహజ సమాధి అంటే నిజమైన అర్థం ఏమిటి?

సహజ సమాధి అంటే ఇవి కావు:

- ఎప్పుడూ కళ్ళు మూసుకుని కూర్చోవడం కాదు.
- లోకాన్ని మర్చిపోవడం కాదు.
- జీవితం నుండి పారిపోవడం కాదు.

'సహజ' అంటే సహజత్వంతో కూడినది.

దాని అర్థం:

- శరీరం పని చేస్తుంది.
- మనస్సు ఆలోచిస్తుంది.
- జీవితం జరుగుతుంది.

కానీ లోపల "ఇది నాది" అని యాజమాన్యాన్ని ప్రకటించేవారు ఎవరూ ఉండరు.

కర్త లేని కర్మ,

జ్ఞాత లేని జ్ఞానం,

జీవించేవాడు లేని జీవనం.

ఇదే అత్యున్నత స్థితి —

ప్రయత్నం లేని, సాధారణమైన స్వేచ్ఛా స్థితి.

9. తప్పుగా అర్థం చేసుకోకూడని అంశాలు (ముఖ్యం)

"నాకు తెలియదు" అనే స్థితిని:

- మానసిక గందరగోళంగా కానీ,
- తాత్విక అనుమానంలా కానీ,
- లేదా ఒక మేధోపరమైన వాదనగా కానీ

మార్చవద్దు.

నిజమైన "తెలియని స్థితి" అంటే:

నిశ్శబ్దంగా, స్పష్టంగా, ప్రశాంతంగా మెలకువగా మరియు సజీవంగా ఉండటం.

ప్రయత్నం ఉంటే అహం ఉన్నట్లే.

అహం ఉంటే 'సహజత్వం' ఉండదు.

10. అంతిమ సారాంశం (చాలా ఖచ్చితమైనది)

మీ మొత్తం వివరణను ఇలా క్రోడీకరించవచ్చు:

- పరమాత్మ దొరకడు, ఎందుకంటే వెతుకుతున్నది ఆయనే కాబట్టి.
- జీవాత్మ తప్పు కాదు, కానీ అదే అంతిమం అని నమ్మడం బంధనం.
- నిరాకారం అనేది ఒక ద్వారం మాత్రమే, గమ్యం కాదు.
- అన్ని గుర్తింపులు (ఆధ్యాత్మిక గుర్తింపులతో సహా) తొలగిపోయినప్పుడు — మిగిలేది సహజ ఉనికి.
- ఈ ప్రయత్నం లేని స్థితిగా ఉండటమే **సహజ సమాధి**.

11. ఒక్క వాక్యంలో సత్యం (దీనిని గుండెల్లో ఉంచుకోండి)

"ఏదో ఒకటి అవ్వడం becoming ఆపండి. మిగిలి ఉన్నదే దైవం."

22. సహజ సమాధి ధ్యానం

మీ అద్వైత దర్శనానికి అనుగుణంగా, లోతైన సాధకులకు మరియు నిజమైన జిజ్ఞాసువులకు ఉపయోగపడేలా రూపొందించిన పరిపూర్ణ సమర్పణ ఇది."

🌿 **సహజ సమాధి ధ్యానం**

(సహజ ఉనికిలో ప్రయత్నం లేని విశ్రాంతి)

ఇది ఒక పద్ధతి కాదు, ఏకాగ్రత కాదు, ఊహించుకోవడం కాదు.

ఇది ఇప్పటికే ఉన్న స్థితికి తిరిగి రావడం.

1. విశ్రమించడం (ప్రయత్నం లేకుండా):

సౌకర్యవంతంగా కూర్చోండి.

భంగిమను గానీ,

శ్వాసను గానీ సరి చేయవద్దు.

శరీరాన్ని అలాగే ఉండనివ్వండి.

ఎలాంటి సన్నద్ధత preparation అవసరం లేదు —

ఎందుకంటే 'ఉనికి'కి (Being) ఎటువంటి సన్నాహాలు అక్కర్లేదు.

2. అన్ని పాత్రలను వదిలేయడం:

ఒక్క క్షణం, ఈ అవగాహనను సున్నితంగా రానివ్వండి:

నేను శరీరాన్ని కాదు,

శ్వాసను కాదు,

మనస్సును కాదు,

అన్వేషకుడిని కాదు,

కనీసం సాక్షిని కూడా కాదు.

దీనిని ఒక వల్లెవేసే మంత్రంలా (Affirmation) పదే పదే అనకండి.

కేవలం ఆ అర్థాలను అలా రాలిపోనివ్వండి.

ఒంటి మీద బట్టలను విప్పేసినట్లు—చాలా సున్నితంగా, ఎటువంటి పోరాటం లేకుండా.

3. "తెలియదు" అనే స్థితిలో విశ్రమించడం:

ఇప్పుడు గమనించండి:

ప్రతి ఆలోచనకు ముందు,

ప్రతి గుర్తింపుకు ముందు,

ప్రతి వర్ణనకు ముందు,

అక్కడ ఒక సరళమైన **ఉనికి భావన** ఉన్నది.

దానికి మీరు పేరు పెట్టనక్కర్లేదు.

ఇక్కడే విశ్రమించండి —

మీరు ఏంటో మీకు తెలియనటువంటి స్థితిలో.

ఇది శూన్యం కాదు.

ఇది మొద్దుబారడం కాదు.

ఇది అన్వేషణ కాదు.

కేవలం తెరిచి ఉన్న, మెలకువతో కూడిన **"తెలియని స్థితి"** (alert not-knowing).

4. 'నేను'ని మౌనంలో కరగనివ్వండి:

"నేను ఉన్నాను" అనే ఆలోచన వస్తే రానివ్వండి.

అది కూడా కరిగిపోతే కరిగిపోనివ్వండి.

మౌనాన్ని పట్టుకోవద్దు.

నిశ్చలంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించవద్దు.

అది:

ఆలోచనలు కలగడం కావచ్చు,

సంవేదనలు కదలడం కావచ్చు,

భావోద్వేగాలు గడచిపోవడం కావచ్చు...

దేనినీ సరిదిద్దాల్సిన అవసరం లేదు.

ప్రతిదానికీ అనుమతి ఉంది,

ఎందుకంటే 'దీనికి' బయట ఏదీ లేదు.

5. సహజం — సహజ స్థితి:

ఇప్పుడు మౌనంగా అర్థం చేసుకోండి:

మీరు సమాధిలోకి ప్రవేశించడం లేదు.

మీరు సమాధిలో ఉండిపోవడం లేదు.

మీరే సాక్షాత్తూ సమాధి... జీవన రూపంలో కనిపిస్తున్నారు.

శ్వాస పీలుస్తోంది.

గుండె కొట్టుకుంటోంది.

ప్రపంచం కనిపిస్తోంది.

కానీ ఎక్కడా విడిగా ఒక **"మీరు"** లేరు.

ఇదే **సహజ సమాధి** —

సాధారణమైనది, ప్రయత్నం లేనిది, ఎల్లప్పుడూ ఉండేది.

6. ముగింపు (ముగింపు లేనిది):

ఇక్కడ ముగించడానికి ఏమీ లేదు.

మీరు కళ్ళు తెరిచినా,

కదిలినా,

మాట్లాడినా

ఈ స్థితి నుండి బయటకు రాకండి.

ఎందుకంటే మీరు ఎప్పుడూ దీనిలోకి వెళ్ళలేదు.

మీరు ఎలా ఉన్నారో అలాగే ఉండండి —

సహజంగా, మౌనంగా, స్వేచ్ఛగా.

23. భక్తి పూర్వక కవితా రూపం

(సహజ సమాధి — అన్వేషణ ముగిసిన అనంత గీతం)

నేను నిన్ను గుడులలో వెతికాను,
కానీ నువ్వు నా ఊపిరిపై నాలోనే ఉన్నావు.
నేను నిన్ను మౌనంలో వెతికాను,
కానీ ఆ మౌనాన్ని వినేది నువ్వే అయ్యావు.

నన్ను నేను ఒక అన్వేషకుడిని అనుకున్నాను,
ఆ పేరుతోనే నీ నుండి దాక్కున్నాను.
నన్ను నేను ఒక ఆత్మను అనుకున్నాను,
కానీ నేను పుట్టిన సముద్రాన్నే మర్చిపోయాను.

ఎప్పుడైతే 'నేను' అనే పేరు వదిలేశానో,
నువ్వు కొత్తగా రాలేదు —
నువ్వు ఎప్పుడూ ఉన్నావని తెలిసింది.

నేను నిన్ను 'దేవుడు' అనడం ఆపినప్పుడు,
నువ్వు నా స్వస్వరూపంగా నవ్వుతూ కనిపించావు.

నడిచే శరీరం నేను కాదు,
ఆలోచించే మనస్సు నేను కాదు,
కోరుకునే హృదయం నేను కాదు.

నేను కనీసం గమనించే సాక్షిని కూడా కాదు.

నేను ఏమిటంటే..
చివరికి "నేను ఉన్నాను" అనేది కూడా నిశ్శబ్దమైనప్పుడు
ఏది మిగిలి ఉంటుందో అదే నేను.

ఏ మార్గమూ నన్ను ఇక్కడికి తీసుకురాలేదు,
ఏ ప్రయత్నమూ నన్ను ఇక్కడ ఉంచలేదు.

ఈ నిశ్చలత్వం సాధించినది కాదు —
ఇది కేవలం గుర్తు తెచ్చుకున్నది మాత్రమే.

ఓ నిరాకార ప్రియతమా,
నువ్వు ఎక్కడో లేవు.
నా అత్యంత సరళమైన ఉనికిగా,
నా సహజ ప్రశాంతతగా
నువ్వు జీవిస్తున్నావు.

ఇది కలయిక కాదు,
ఇది విముక్తి కాదు.

"ఇదే సహజ స్థితి —
ఏనాడు విడిపోని నా నిత్య సత్యాన్ని,
మళ్ళీ నేనుగా గుర్తించడం అనే ఒక సామాన్య అద్భుతం.
పూర్ణం జ్ఞానానికి సంబంధించిన టాపిక్స్‌ను చదవడానికి ఈ లింకును క్లిక్ చేయండి
https://www.darmam.com/advaitam/
అద్వైత జ్ఞానానికి సంబంధించిన టాపిక్స్‌ను చదవడానికి ఈ లింకును క్లిక్ చేయండి
https://www.darmam.com/poornam/
సమృద్ధి పుస్తకం టాపిక్ లను చదవడానికి ఈ లింక్ పై క్లిక్ చేయండి
https://www.darmam.com/samrudhi1/
*** అచలం టాపిక్ లను వినడానికి ఈ లింకును క్లిక్ చేయండి
https://youtube.com/playlist?list=PL7sfndcUtXfmn_bnelOCSjks23QrBBOmX&si=xdaGMZNs85Q7fDB3