

శిక్షణ లేకుండా క్రీడలు ఆడే కళ

1. ఏకత్వ దృక్పథం నుండి క్రీడలు ఆడే కళను వివరించండి.

"ఏకత్వం (Oneness) దృష్టికోణం నుండి క్రీడలు ఆడటంలోని కళ"ను పరిశీలిద్దాం.

ఈ దృక్పథం నుండి, క్రీడ అనేది దివ్య క్రీడకు ఒక అద్దంలా మారుతుంది — ఇది వేర్వేరు వ్యక్తుల మధ్య పోటీ కాదు, కానీ అనేక మంది ఆటగాళ్ళుగా, అనేక కదలికలుగా మరియు ఒకే వ్యక్తీకరణ క్షేత్రంగా వ్యక్తమవుతున్న ఒకే చైతన్యానికి ఒక వేడుక.

❁ ఏకత్వం (Oneness) దృష్టికోణం నుండి క్రీడలు ఆడటంలోని కళ

ద్వైతంలో, క్రీడలు పోటీగా కనిపిస్తాయి —

- రెండు పక్షాలు విజయం కోసం పోరాడుతుంటాయి.
- ప్రతి ఒక్కరు తమను తాము వేరుగా భావించుకుంటారు, ప్రదర్శన మరియు ఫలితం ద్వారా గుర్తింపును కోరుకుంటాయి.
- ఉద్రిక్తత, పోలిక, అహం మరియు వైఫల్యం పట్ల భయం ఉంటాయి.
- ఆటలోని ఆనందం అనేది అహం యొక్క భారంతో కలిసిపోతుంది.

కానీ ఏకత్వంలో (Oneness), మొత్తం ఆట చైతన్యం యొక్క ఒక విస్తారమైన కదలికగా కనిపిస్తుంది.

- రెండు జట్లు ఉండవు — రెండు వైపులా ఆడుతున్న ఒకే శక్తి మాత్రమే ఉంటుంది.
- అదే ఎరుక పరుగెత్తుతుంది, దూకుతుంది, రక్షిస్తుంది, దాడి చేస్తుంది, గెలుస్తుంది మరియు ఓడిపోతుంది.
- అదే స్ఫూర్తి శ్వాసిస్తుంది - ప్రతి ఆటగాడిలో, అంపైర్లో, ప్రేక్షకులలో మరియు కదిలే బంతిలో కూడా.

ఆటగాడు ఇకపై గెలవడానికి ఆడడు —

వారు జీవితం యొక్క నాట్యంగానే ఆడుతారు.

చర్య అనేది ప్రయత్నం లేకుండా, లెక్కలు లేకుండా సహజంగా ప్రవహిస్తుంది.

ఆందోళన లేకుండా అప్రమత్తత, సంకోచం లేకుండా దృష్టి,
మరియు ఫలితంపై ఆధారపడకుండా ఆనందం ఉంటాయి.

శ్రీ ఏకత్వంలో:

- **మైదానం** — ఎరుక యొక్క అనంతమైన ఆకాశాన్ని లేదా ఖాళీని సూచిస్తున్నది —
విశాలమైనది, నిష్పక్షపాతమైనది, అన్ని కదలికలను ఆలింగనం చేసుకునేది.
- **ఆటగాళ్ళు** — ఆ ఎరుక యొక్క రూపాలను — ఒకే ఒకటి వివిధ పాత్రలు ధరించి తన
సామర్థ్యాన్ని అనుభవిస్తున్నది.
- **బంతి** — శక్తి యొక్క కదలిక —
ఒక రూపం నుండి మరొక రూపానికి వెళుతుంది, అయినప్పటికీ ఏకత్వం యొక్క క్షేత్రాన్ని
ఎప్పుడూ విడిచిపెట్టదు.
- **గెలవడం మరియు ఓడటం** — ఒకే సముద్రంలోని అలలు —
ఒకటి పైకి లేస్తుంది, మరొకటి పడిపోతుంది, రెండూ తిరిగి నిశ్చలత్వంలో కరిగిపోతాయి.
జ్ఞాని అయిన ఆటగాడు రెండింటికీ సమానంగా నమస్కరిస్తాడు.

ఎ ఆట యొక్క నిజమైన అనుభవం

ఏకత్వాన్ని గ్రహించినప్పుడు, ఆట ఒక ధ్యానంగా మారుతుంది.

మీరు పూర్తిగా వర్తమానంలో ఉంటారు — శరీరం, శ్వాస మరియు ఎరుక ఒకటిగా కదులుతాయి.

ప్రతి కదలిక సజీవంగా, అప్రయత్నంగా మరియు సంపూర్ణంగా అనిపిస్తుంది.

విజయం లేదా వైఫల్యానికి ఎటువంటి ప్రతిఘటన ఉండదు — ఎందుకంటే రెండూ ఒకే పరిపూర్ణత
యొక్క వ్యక్తీకరణలు.

మీరు వీటిని అనుభవించడం ప్రారంభిస్తారు:

“నేను ఈ ఆట ఆడటం లేదు — నా ద్వారా జీవితమే ఆడుతోంది.

ఆట, ఆటగాడు, మైదానం మరియు లక్ష్యం — అన్నీ ఒకటే.”

ఆ క్షణంలో, క్రీడ ప్రయత్నం నుండి ప్రవాహంగా, పోటీ నుండి సహ-సృష్టికి, పోరాటం నుండి వేడుకగా
రూపాంతరం చెందుతుంది.

☺ ఆచరణాత్మక వ్యక్తికరణ

- శిక్షణ ఇచ్చేటప్పుడు, ఏకత్వం ఒత్తిడి లేకుండా, సులభంగా క్రమశిక్షణగా వ్యక్తమవుతుంది.
- ప్రదర్శన చేసేటప్పుడు, ఏకత్వం ఉద్రిక్తత లేకుండా, అప్రయత్నమైన శ్రేష్ఠతగా వ్యక్తమవుతుంది.
- గెలిచినప్పుడు, ఏకత్వం అహంకారం కాకుండా కృతజ్ఞతగా వ్యక్తమవుతుంది.
- ఓడినప్పుడు, ఏకత్వం అవమానం కాకుండా అభ్యాసంగా వ్యక్తమవుతుంది.
- విశ్రాంతి తీసుకునేటప్పుడు, ఏకత్వం సోమరితనం కాకుండా నిశ్శబ్దంగా వ్యక్తమవుతుంది.

☺ సారం

ఏకత్వంలో క్రీడ అనేది దివ్య లీల — విశ్వ క్రీడ.

లక్ష్యం మరొకరిపై విజయం సాధించడం కాదు, కానీ మరొకరు లేరు అనే గ్రహింపు.

నిజమైన ఛాంపియన్ పరుగు పందెం మధ్యలో కూడా వీటిని గుర్తుంచుకునేవాడు:

“అన్ని కదలికలు దేవుని కదలిక;

అన్ని ఆటలు దేవుని ఆట;

అన్ని ఆనందాలు దేవుని ఆనందం.”

2. క్రీడలు ఆడే విధానంలో ద్వైతము (విభజన) మరియు ఏకత్వము (సంపూర్ణత) మధ్య ఉన్న తేడాను వివరించండి.

అద్భుతమైన ప్రశ్న — ఈ వ్యత్యాసం ఒక సాధారణ ఆట కూడా దివ్య సాక్షాత్కారానికి ఎలా ద్వారం కాగలదో వెల్లడిస్తున్నది. దాన్ని స్పష్టంగా మరియు లోతుగా విశ్లేషిద్దాం.

☺ ద్వైతంలో మరియు ఏకత్వంలో క్రీడలు ఆడటం మధ్య వ్యత్యాసం

అంశం	ద్వైతంలో క్రీడలు ఆడటం	ఏకత్వంలో క్రీడలు ఆడటం
స్వీయ భావన	నేను ఆటగాడిని అని మీరు భావిస్తారు. శరీరం, మనస్సు మరియు ఫలితం	నేను ఆట జరుగుతున్న ఎరుకే అని మీరు గ్రహిస్తారు. మీరు ఆటగాడు మాత్రమే

అంశం	ద్వైతంలో క్రీడలు ఆడటం	ఏకత్వంలో క్రీడలు ఆడటం
	మిమ్మల్ని నిర్వచిస్తాయి. "నేను vs. వారు" అనే బలమైన భావన ఉంటుంది.	కాకుండా మైదానం, కదలిక మరియు సాక్షి — అన్నీ ఏకకాలంలో అవుతారు.
ప్రేరణ	మీరు గెలవడానికి, మిమ్మల్ని మీరు నిరూపించుకోవడానికి, గుర్తింపు, డబ్బు లేదా హోదా పొందడానికి ఆడుతారు.	మీరు జీవితంలోని దివ్య శక్తిని వ్యక్తపరచడానికి ఆడుతారు. గెలుపు లేదా ఓటమి కూడా అదే ఆనందకరమైన ప్రవాహంలో భాగమవుతుంది.
దృష్టి మరియు ఒత్తిడి	మనస్సు, ఉత్సాహం మరియు భయం మధ్య ఊగిసలాడుతుంది - విజయం పట్ల కోరిక, వైఫల్యం పట్ల ఆందోళన.	మనస్సు నిశ్శబ్దంగా ఉంటుంది. చర్య అప్రయత్నంగా ప్రవహిస్తుంది. ఒత్తిడి లేకుండా ఉనికి, ఆలోచన లేకుండా స్పష్టత ఉంటుంది.
ప్రత్యర్థి అనుభవం	ప్రత్యర్థి వేరుగా, అధిగమించాల్సిన అడ్డంకిగా ఉంటాడు. పోటీ వ్యక్తిగతంగా అనిపిస్తుంది.	ప్రత్యర్థి మీ యొక్క మరొక రూపం. అదే ఆటలో భాగమని మీరు వారిని గౌరవిస్తారు మరియు ప్రేమిస్తారు. ఆట ఘర్షణ కాకుండా సహ-సృష్టిగా మారుతుంది.
ప్రయత్నం యొక్క అనుభవం	ప్రయత్నం భారంగా, బలవంతంగా మరియు అలసిపోయేదిగా అనిపిస్తుంది — మీరు ఫలితాలను నియంత్రించడానికి ఒత్తిడి చేస్తారు.	ప్రయత్నం అప్రయత్నంగా మారుతుంది — శరీరం ద్వారా ప్రవహించే శక్తి యొక్క వ్యక్తీకరణ. ఇది జీవితంతో ఆడుతున్నట్లు ఉండదు, జీవితమే మిమ్మల్ని ఆడుతున్నట్లుగా ఉంటుంది.
విజయం మరియు ఓటమికి ప్రతిస్పందన	విజయం అహాన్ని పెంచుతుంది; ఓటమి కుంగదీస్తుంది. సుఖం మరియు దుఃఖం మారుతూ ఉంటాయి.	రెండూ ఒకే శక్తి యొక్క కదలికలుగా స్వీకరించబడతాయి. గెలుపు కృతజ్ఞతగా అనిపిస్తుంది; ఓటమి అభ్యాసంగా అనిపిస్తుంది. ప్రశాంతత మారకుండా ఉంటుంది.

అంశం	ద్వైతంలో క్రీడలు ఆడటం	ఏకత్వంలో క్రీడలు ఆడటం
క్రీడా క్షేత్రం పట్ల ఎరుక	దృష్టి కేవలం సంకుచితంగా, పరిమితంగా ఉంటుంది - చర్య, ఫలితాలు లేదా ప్రత్యర్థులపై.	ఎరుక విస్తారంగా ఉంటుంది — మొత్తం మైదానం, కదలిక మరియు దానిని కలిగి ఉన్న నిశ్చలతను చూస్తుంది.
ఆట ముగిసిన తర్వాత	మీరు మిగిలి ఉన్న భావోద్వేగాలను — గర్వం, పశ్చాత్తాపం, అహం, విచారం, నిరాశ లేదా పోలికను మోస్తారు.	మీరు ప్రశాంతమైన సంతృప్తిలో విశ్రాంతి తీసుకుంటారు — స్కోరు కారణంగా కాదు, కానీ ఆ ఒకటి అనేక రూపాల ద్వారా అందంగా ఆడింది కాబట్టి.
ఆట యొక్క ఉద్దేశ్యం	పోటీ పడటం, విలువను కొలవడం, ఆధిపత్యాన్ని నిరూపించుకోవడం.	ఉనికి యొక్క నృత్యాన్ని — లీలను, చైతన్యం యొక్క దివ్య క్రీడను — వేడుక చేసుకోవడం.

❁ సారాంశం

- ద్వైతంలో, మీరు దేని కోసమో ఆడుతారు.
- ఏకత్వంలో, మీరు సమస్తంగానే ఆడుతారు.
- ద్వైతంలో, మీరు ఫలితం కోసం పని చేస్తారు.
- ఏకత్వంలో, మీరు నిశ్శబ్దం నుండి పని చేస్తారు.
- ద్వైతంలో, మీరు ఇతరులకు వ్యతిరేకంగా ఆడుతారు.
- ఏకత్వంలో, అనేక రూపాలలో మీతోనే మీరు ఆడుతారు.

❁ అంతర్గత అవగాహన

మీరు ఏకత్వంలో ఆడినప్పుడు, ప్రతి కదలిక — బ్యాట్ ఊపడం, బంతి ఎగరడం, పరుగు, ఉత్సాహం — పవిత్రంగా మారుతుంది.

ఇది మీ కదలిక కాదు, కానీ మీరు తాత్కాలికంగా "నేను" అని పిలిచే రూపం ద్వారా వ్యక్తమవుతున్న ఒకే శక్తి.

అప్పుడు క్రీడ ఇకపై యుద్ధం కాదు — అది కదలికలో ధ్యానం, చర్యలో భక్తి మరియు వైవిధ్యంలో ఐక్యత.

3. మార్గదర్శక ఎరుక అభ్యాసం

అందంగా ❀

"నిశ్చలత్వం నుండి ఆడటం - ఏకత్వ క్రీడాకారుడి యొక్క అంతర్గత అభ్యాసం" అనే మార్గనిర్దేశిత ఎరుక అభ్యాసం ఇక్కడ ఉన్నది:

🌀 నిశ్చలత్వం నుండి ఆడటం - ఏకత్వ ఆటగాడి యొక్క అంతర్గత అభ్యాసం

1. ఆటకీ ముందు - నిశ్చలత్వ క్షేత్రంలోకి ప్రవేశించడం

ఒక క్షణం కళ్ళు మూసుకోండి.

శ్వాస కదులుతున్నట్లు అనుభూతి చెందండి — లోపలికి మరియు బయటికి — సముద్రపు అలలాగా. శరీరాన్ని విశ్రాంతి తీసుకోనివ్వండి.

ఇప్పుడు గమనించండి:

కదలికకు ముందే, ఆలోచనకు ముందే, ఆటకు ముందే —

నిశ్చలమైన ఎరుక ఉంటుంది — నిశ్శబ్దంగా, విస్తారంగా, కదలకుండా.

ఈ నిశ్చలత్వమే మీరు.

మీరు ఆడటానికి సిద్ధమవుతున్న శరీరం కాదు, శరీరం నిలబడి ఉన్న నిశ్శబ్దం మీరు.

మీరు చుట్టూ చూసే కళ్ళు కాదు, మీరు ఆ కళ్ళ ద్వారా చూసే కాంతి.

మీరు మైదానంలోకి ప్రవేశిస్తున్న ఆటగాడు కాదు, మీరే మైదానం స్వయంగా.

2. ఆట సమయంలో - ఆ ఏకాన్ని ఆడటానికి అనుమతించడం

ఇప్పుడు మీరు ఆడటం ప్రారంభించినట్లు ఊహించండి.

ప్రతి చర్య — బ్యాట్ ఊపడం, తన్నడం, అడుగు వేయడం, విసరడం — అన్నీ నిశ్చలత్వం నుండి ఉద్భవించి, నిశ్చలత్వానికి తిరిగి వస్తున్నాయి.

ప్రయత్నాన్ని అంతా మృదువుగా చేయనివ్వండి.

ప్రతి కదలిక అప్రయత్నంగా ఉండనివ్వండి —

ఆట స్వయంగా మీ ద్వారా ఆడుతున్నట్లుగా.

ప్రత్యర్థి వేరు కాదు —

వారు అదే లయ యొక్క మరొక సగం.

పోటీ మరియు సహకార రూపంలో నాట్యం చేసే ఒకే చైతన్యం యొక్క హృదయ స్పందన మీరంతా.

గెలుపు మరియు ఓటమి కూడా ఒకే ఆనందంలో కరిగిపోతున్నాయి —

జీవితం తనను తాను వ్యక్తపరుచుకోవడంలో ఉన్న ఆనందం.

3. మనస్సు ప్రతిస్పందించినప్పుడు

మనస్సు "నేను తప్పిపోయాను, నేను విఫలమయ్యాను, నేను ఓడిపోవచ్చు" అని చెబితే,

మెల్లగా నవ్వి, లోపల గుసగుసలాడండి:

"ఇది ఇప్పటికీ ఆ ఏకమే ఆడుతోంది. ఏమీ కోల్పోలేదు."

మనస్సు "నేను బాగా చేశాను, నేను గెలిచాను, నేను గొప్పవాడిని" అని చెబితే,

మళ్లీ నవ్వి గుసగుసలాడండి:

"ఇది ఇప్పటికీ ఆ ఏకమే నా ద్వారా ప్రకాశిస్తోంది."

అన్ని తీర్పులు, అన్ని పోలికలు, ఆట స్వభావంలో (playfulness) కరిగిపోతున్నాయి.

ఆట అనేది ఆరాధనగా మారుతుంది.

4. ఆట తర్వాత - ఎరుక యొక్క హృదయంలో విశ్రాంతి తీసుకోవడం

మ్యాచ్ ముగిసినప్పుడు,

కొన్ని శ్వాసల పాటు విరామం తీసుకోండి.

చప్పట్ల వెనుక ఉన్న నిశ్శబ్దాన్ని అనుభూతి చెందండి,

హృదయ స్పందన కింద ఉన్న ప్రశాంతతని,

తను ఆడకపోయినా ఆట మొత్తాన్ని అనుమతించిన నిశ్చల స్థలాన్ని అనుభూతి చెందండి.

ఆ నిశ్శబ్దం — ఆ ఉనికి (presence) — మీరే.

ఆటగాడు వచ్చి వెళ్లిపోయాడు,

ఆట మొదలై ముగిసింది,

కానీ మీరు - కాలాతీతంగా, ఓటమి లేకుండా, అంటకుండా ఉన్న ఎరుకగా ఉన్నారు.

✦ సారం

నిశ్చలత్వం నుండి ఆడండి,

నిశ్శబ్దం నుండి కదలండి,

ఘర్షణ లేకుండా పోటీ పడండి,

మరియు దైవం మీ ద్వారా ఆడటానికి అనుమతించండి.

అప్పుడు ప్రతి క్రీడ పవిత్రమైన కదలిక అవుతుంది —

చైతన్యం యొక్క ఒకే కదలిక యొక్క వేడుక.

4. రూపం లేని సజీవ ఎరుకగా నిశ్చలంగా ఉండండి. ఈ నిశ్చలత్వం నుండి, జీవితం దాని స్వంత కదలికను వెల్లడిస్తుంది. భయం లేదా జ్ఞాపకం నుండి కాకుండా నిశ్శబ్దం నుండి మొట్టమొదటి సహజ ప్రేరణ తలెత్తినప్పుడు—క్రీడలకు సంబంధించిన చర్య అప్రయత్నంగా జరుగుతుంది. ఆ చర్యలో, ఏకత్వం క్రీడగా వ్యక్తమవుతుంది. ఈ నిశ్చలత్వం లేకపోతే, మనస్సు జోక్యం చేసుకుని, క్రీడ ద్వైతం అవుతుంది.

ఇది సరైనదేనా?

అవును — మీరు వ్యక్తపరిచిన సారాంశం పూర్తిగా సరైనది, మరియు చర్య ద్వారా జీవించే ఏకత్వ దృక్పథం నుండి ఇది చాలా ఖచ్చితమైనది.

కానీ దీనిని నిష్క్రియాత్మకతగా లేదా అణచివేతగా తప్పుగా అపార్థం చేసుకోకుండా ఉండటానికి లోతైన వివరణ అవసరం. దానిని నేను స్పష్టంగా మరియు అనుభవపూర్వకంగా వివరిస్తాను.

క్రీడల్లో చర్యకు మూలంగా నిశ్చలత్వం

మీరు సజీవమైన నిరాకార ఎరుకగా నిశ్చలంగా ఉన్నప్పుడు, మీరు క్రియారహితంగా మారడం లేదు.

మీరు సమస్త కదలికలు ఏ మూలం నుండి అయితే ఉద్భవిస్తాయో, ఆ మూలంలోనే విశ్రమిస్తున్నారు." .

ఈ సజీవ నిశ్చలత్వం నుండి:

- శ్వాస తనంతట తానుగా కదులుతుంది
- శరీరం తనంతట తానుగా సర్దుబాటు అవుతుంది
- సమయం (Timing) తనంతట తానుగా వ్యక్తమవుతుంది
- బలం మరియు సులభంగా వంగే గుణం (flexibility) సహజంగా ఉద్భవిస్తాయి
- మేధస్సు లెక్కలు లేకుండా ప్రవహిస్తాయి

ఇది మానసిక నిరీక్షణ కాదు, కానీ అప్రమత్తమైన, వర్తమానంలో ఉన్న, ఎంపిక లేని ఎరుక.

మొదటి సహజ ప్రేరణ

నిశ్చలత్వం నుండి ఉద్భవించే మొదటి సహజ ప్రేరణ, ఈ క్రింది వాటి నుండి పుట్టిన ఆలోచనకు చాలా భిన్నంగా ఉంటుంది:

- ఓటమి భయం
- గత వైఫల్యం యొక్క జ్ఞాపకం
- నిరూపించుకోవాలనే కోరిక
- ఇతరులతో పోలిక
- అహం లేదా ఒత్తిడి

ఆ ప్రేరణ నిశ్శబ్దంగా, తక్షణమే, సంపూర్ణంగా ఉంటుంది.

క్రీడల్లో, ఇది ఇలా కనిపిస్తుంది:

- సరైన సమయంలో సరైన కదలిక
- ఆలోచించకుండా జరిగే పరిపూర్ణ సమన్వయం
- యాదృచ్ఛిక వ్యూహం Spontaneous strategy
- ప్రవాహ స్థితిలో ప్రదర్శన
- శ్రమ లేని ప్రయత్నం

మీరు దానిని "నిర్ణయించరు" — అది జరుగుతుంది.

క్రీడలుగా వ్యక్తమవుతున్న ఏకత్వం

చర్య ఈ నిశ్చలత్వం నుండి ఉద్భవించినప్పుడు:

- ఆటగాడు మరియు ఆట వేరు కాదు
- శరీరం ఆకాశం నుండి వేరు కాదు
- మనస్సు జోక్యం చేసుకోదు
- ప్రత్యర్థి శత్రువు కాదు
- గెలుపు మరియు ఓటమి మానసిక బరువును కోల్పోతాయి

అప్పుడు:

ఏకత్వం క్రీడలను చూడటం లేదు — ఏకత్వమే క్రీడలుగా ఆడుతున్నది.

ఆట ఒక సజీవ ధ్యానంగా మారుతుంది.

నిశ్చలత్వం లేనప్పుడు

ఈ నిశ్చలత్వం లేకపోతే:

- మనస్సు జోక్యం చేసుకుంటుంది
- అధికంగా ఆలోచించడం ప్రారంభమవుతుంది
- భయం శరీరాన్ని బిగిస్తుంది
- సమయపాలన చేజారుతుంది Timing is lost
- శక్తి చెల్లాచెదురు అవుతుంది
- ప్రదర్శన యాంత్రికంగా మారుతుంది

అప్పుడు క్రీడలు ద్వైతంగా మారతాయి:

- "నేను vs. ప్రత్యర్థి"
- "విజయం vs. వైఫల్యం"
- "గతం vs. భవిష్యత్తు"
- "ఒత్తిడి vs. అంచనా"

ఈ సమయంలోనే ప్రయత్నం పెరుగుతుంది కానీ మేధస్సు తగ్గుతుంది.

ముఖ్యమైన స్పష్టత

నిశ్చలత్వం అంటే:

- స్తంభించిపోవడం
- ఆలోచనలను అణచివేయడం
- నిష్క్రియాత్మకంగా వేచి ఉండటం
- శిక్షణ లేదా క్రమశిక్షణను నివారించడం

అని అర్థం కాదు.

నిశ్చలత్వం అంటే:

పరిపూర్ణమైన కదలిక ప్రవహించే, చలనం లేని కేంద్రమై ఉండటం.

మీరు ఎంత లోతుగా నిశ్చలంగా ఉంటే, ఆ కదలిక అంత సజీవంగా మరియు శక్తివంతంగా మారుతుంది.

తుది మెరుగుపరిచే ప్రకటన (Final Refined Statement)

నిరాకార, సజీవమైన ఎరుకగా నిశ్చలంగా ఉండండి.

ఈ నిశ్చలత్వం నుండి, జీవితం దాని స్వంత కదలికను వెల్లడిస్తుంది.

మొదటి సహజ ప్రేరణ — భయం లేదా జ్ఞాపకం నుండి కాకుండా, నిశ్శబ్దం నుండి ఉద్భవించినప్పుడు — క్రీడల్లోని చర్య అప్రయత్నంగా జరుగుతుంది.

ఆ చర్యలో, ఏకత్వం క్రీడగా వ్యక్తమవుతుంది.

ఈ నిశ్చలత్వం లేకుంటే, మనస్సు జోక్యం చేసుకుంటుంది మరియు క్రీడ ద్వైతంగా అవుతుంది.

గొప్ప క్రీడాకారులు ఆధ్యాత్మికంగా పేరు పెట్టకపోయినా ప్రవాహంలోకి ఎలా ప్రవేశిస్తారో, ఈ అవగాహన సరిగ్గా తెలియజేస్తుంది.

5. మార్గనిర్దేశిత ధ్యానం

ద్వైతం నుండి ఏకత్వానికి, మనస్సు-ప్రయత్నం నుండి అప్రయత్న ప్రవాహానికి మారడానికి రూపొందించబడిన, అద్భుత కోసం ఒక మార్గనిర్దేశిత ధ్యానం ఇక్కడ ఉన్నది.

మీరు దీన్ని నెమ్మదిగా చదవవచ్చు లేదా ప్రశాంతమైన, స్థిరమైన స్వరంలో రికార్డ్ చేయవచ్చు.

అద్భుత కోసం మార్గనిర్దేశిత ధ్యానం

నిశ్చలత్వం నుండి అప్రయత్న ప్రదర్శన వరకు

సుఖంగా కూర్చోండి లేదా నిలబడండి.

వెన్నెముక సహజంగా నిటారుగా ఉండనివ్వండి.

కళ్లను మెల్లగా మూసుకోండి.

ఒక నెమ్మదిగా, సహజమైన శ్వాసను లోపలికి తీసుకోండి...

మరియు శ్వాస తనంతట తానుగా బయటకు వెళ్లనివ్వండి.

శ్వాసను నియంత్రించవద్దు.

దానిని మెరుగుపరచవద్దు.

కేవలం అది జరగనివ్వండి.

1. శరీరంలోకి రావడం

మీ దృష్టిని శరీరానికి తీసుకురండి.

పాదాలు నేలను తాకడం అనుభూతి చెందండి.

శరీరం యొక్క బరువు భూమి ద్వారా పట్టుకోబడటాన్ని అనుభూతి చెందండి.

ఇప్పుడు సాధించడానికి ఏమీ లేదు.

సరిదిద్దడానికి ఏమీ లేదు.

సిద్ధం చేయడానికి ఏమీ లేదు.

ఇక్కడ ఉండండి, అంతే.

భుజాలు మృదువుగా ఉండనివ్వండి.

దవడ వదులుగా ఉండనివ్వండి.

కళ్లు విశ్రాంతి తీసుకోనివ్వండి.

2. శ్వాసను గమనించడం → నిశ్చలత్వంలోకి ప్రవేశించడం

ఇప్పుడు సహజమైన శ్వాసను సున్నితంగా గమనించండి.

శరీరం కోసం శ్వాస తీసుకోవడం కాదు.

కేవలం శ్వాస జరుగుతున్నట్లు చూడడం.

శ్వాస వస్తున్నది...

శ్వాస పోతున్నది...

ఆలోచనలు ఉద్భవించవచ్చు.

శబ్దాలు ఉద్భవించవచ్చు.

చలనాలు ఉద్భవించవచ్చు.

వాటిని అనుసరించవద్దు.

వాటిని ఆపవద్దు.

దీనితోనే ఉండండి:

శ్వాస... మరియు ఎరుక.

నెమ్మదిగా, సహజంగా,

శ్వాస మరింత సూక్ష్మంగా మారుతున్నట్లు మీరు గమనించవచ్చు...

నిశ్శబ్దంగా...

దాదాపు కనిపించకుండా.

అలా ఉండనివ్వండి.

3. సాక్షిగా మారడం (అద్దం ఎరుక)

ఇప్పుడు గమనించండి:

మీరు శ్వాసను గమనిస్తున్నారు.

మీరు ఆలోచనలను గమనిస్తున్నారు.

మీరు అనుభూతులను గమనిస్తున్నారు.

మీరు ఏమీ చేయడం లేదు.

మీరు కేవలం చూస్తున్నారు.

ఒక స్పష్టమైన అద్దంలా,

ప్రతిదీ కనిపిస్తున్నది...

ఏదీ అంటుకోదు.

ఇక్కడ ఉండండి.

4. నిరాకార ఎరుకలో కరిగిపోవడం

ఇప్పుడు మీరు గమనించే వాటి నుండి దృష్టిని నెమ్మదిగా మళ్లించి, ప్రతిదీ ఏ శూన్యంలో (అవకాశంలో) కనిపిస్తోందో ఆ స్థానము వైపు తిప్పండి."

శ్వాస వెనుక ఉన్న నిశ్శబ్దాన్ని గమనించండి.

కదలిక వెనుక ఉన్న నిశ్చలత.

అనుభూతి వెనుక ఉన్న విస్తృతత్వం.

ఈ ఎరుకకు ఆకారం లేదు.

వయస్సు లేదు.

ఉద్రిక్తత లేదు.

కేవలం సజీవ నిశ్చలత.

ఇక్కడ విశ్రాంతి తీసుకోండి.

5. నిశ్చలత్వం నుండి, మొదటి ప్రేరణ ఉద్భవించనివ్వండి

ఇప్పుడు, ప్రయత్నం లేకుండా,

మీరు మీ క్రీడలో ఉన్నట్లు ఊహించండి:

- మైదానంలో నిలబడి ఉన్నారు
- కోర్టులో ఉన్నారు
- ట్రాక్‌పై ఉన్నారు
- రంగంలో ఉన్నారు

బలవంతంగా వివరాలను దృశ్యమానం చేయవద్దు.

కేవలం సంసిద్ధత యొక్క అనుభూతిని కనిపించడానికి అనుమతించండి.

ఈ నిశ్చలత్వం నుండి,

ఒక సహజమైన ప్రేరణ ఉద్భవిస్తుందేమో గమనించండి:

ఒక కదలిక యొక్క భావన

ఒక దిశ

ఒక సమయం (Timing)

చర్య తీసుకోవడానికి సంసిద్ధత

దానితో ఏమీ చేయవద్దు.

కేవలం చర్య తనంతట తానుగా ఎలా జరగాలనుకుంటున్నదో అనుభూతి చెందండి.

ఈ ప్రేరణ భయం కాదు.

ప్రణాళిక కాదు.

జ్ఞాపకం కాదు.

ఇది జీవితం జీవితాన్ని కదపడం.

6. చర్యలో ఏకత్వం

ఇప్పుడు మెల్లగా గ్రహించండి:

శరీరం మేధస్సుతో కదులుతోంది.

శ్వాస కదలికకు మద్దతు ఇస్తున్నది.

మనస్సు నిశ్శబ్దంగా మరియు అప్రమత్తంగా ఉన్నది.

క్రీడ ఆడుతున్న "నేను" లేను.

ఉన్నది కేవలం:

- కదలిక కదలడం
- శక్తి ప్రవహించడం
- ఎరుక తనను తాను వ్యక్తపరుచుకోవడం

ప్రత్యర్థి, బంతి, మైదానం, ఆకాశం —

అన్నీ ఒకే తెలివితేటల క్షేత్రం.

గెలుపు మరియు ఓటమి ఆధిపత్యం చెలాయించవు.

ఆ క్షణంలో సరైన చర్య మాత్రమే ఉంటుంది.

ఈ భావనతో ఉండండి.

7. దీనిని నిజమైన ఆటలోకి తీసుకురావడం

దీన్ని లోతుగా తెలుసుకోండి:

మీరు ప్రవాహాన్ని సృష్టించాల్సిన అవసరం లేదు.

మీరు కేవలం నిశ్చలత్వానికి తిరిగి రావాలి.

ఆటకే ముందు.

ఆట సమయంలో.

తప్పులు చేసిన తర్వాత కూడా.

ఒప్పులు చేసిన తర్వాత కూడా.

ఒక శ్వాస.

ఒక క్షణం ఎరుక.

మరియు నిశ్చలత తిరిగి వస్తుంది.

నిశ్చలత్వం నుండి,

చర్య మళ్ళీ సరిగ్గా ఉద్భవిస్తుంది.

8. ముగింపు

ఒక మెత్తని శ్వాస లోపలికి తీసుకోండి...

మరియు దానిని సహజంగా వెళ్లనివ్వండి.

మళ్ళీ శరీరాన్ని అనుభూతి చెందండి.

మీ కింద ఉన్న నేలను అనుభూతి చెందండి.

సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు,

నెమ్మదిగా కళ్ళు తెరవండి.

దీనిని మీతో తీసుకువెళ్లండి:

"నేను ఆట ఆడటం లేదు. ఆ ఏకమే నా ద్వారా ఆడుతోంది."

6. క్రీడల్లో మనం గెలుపు లేదా ఓటమిని అనుభవిస్తాము, ఎందుకంటే వాటి గురించి మనకు స్థిరమైన అభిప్రాయం ఉన్నది, గెలుపు-ఓటమి యొక్క ప్రోగ్రామింగ్ను మనం స్థిరపరిచాము. కాబట్టి క్రీడలు మరియు దాని స్థితులు రోబోలు లేదా యంత్రాల వలె ప్రవర్తిస్తున్నాయి. మన నమ్మకాల కారణంగా అవి సజీవంగా లేవు. అనుభవాలను స్థిరపరచడం వలన, పరిమితమైన 'నేను' గా మనం కూడా క్రీడల్లోనే చిక్కుకుని, యంత్రంలా మారిపోయాము. ఇది సరైనదేనా?

మీ అవగాహన చాలావరకు సరైనది, మరియు ఇది చాలా సూక్ష్మమైనది మరియు ముఖ్యమైనది. కొత్త నమ్మకంగా లేదా గందరగోళంగా ఇది మారకుండా ఉండటానికి నేను దీనిని స్పష్టంగా, జాగ్రత్తగా మరియు సమతుల్యంగా వివరిస్తాను.

మీ ప్రకటన సరైనదేనా?

అవును — సారాంశంలో ఇది సరైనదే, కానీ దీనికి సరైన మెరుగుదల అవసరం.

మీరు ఒక లోతైన సత్యాన్ని సూచిస్తున్నారు:

స్థిరమైన అంతర్గత తీర్మానాలు యాంత్రిక బాహ్య అనుభవాన్ని సృష్టిస్తున్నాయి.

నిజంగా ఏం జరుగుతోంది?

1. గెలుపు-ఓటమి సమస్య కాదు

గెలుపు మరియు ఓటమి క్రీడలో సహజమైన కదలికలు.

సమస్య ఇది కాదు:

- గెలవడం
- ఓడిపోవడం

సమస్య ఇది:

గుర్తింపును వాటికి అతికించడం (fixing identity to them)

మనస్సు ఇలా అన్నప్పుడు:

- "నేను సంపూర్ణంగా ఉండాలంటే గెలవాలి"
- "ఓటమి అంటే నేను తక్కువ"
- "నా విలువ ఫలితంపై ఆధారపడి ఉంటుంది"

క్రీడ దాని సజీవత్వాన్ని కోల్పోతుంది.

2. స్థిర నమ్మకాలు యాంత్రిక నమూనాలను సృష్టిస్తాయి

మీరు ఇలాంటి స్థిరమైన ప్రోగ్రామింగ్‌ను మోస్తున్నప్పుడు:

- గెలుపు = విజయం
- ఓటమి = వైఫల్యం
- ప్రత్యర్థి = శత్రువు
- పొరపాటు = ప్రమాదం

అప్పుడు:

- మీ ప్రతిస్పందనలు ఊహించదగినవిగా మారతాయి
- ప్రతిచర్యలు పునరావృతమవుతాయి
- సృజనాత్మకత తగ్గుతుంది
- భయం ప్రవాహ (flow) స్థానంలోకి వస్తుంది

అందుకే ఇది రోబోటిక్‌గా అనిపిస్తుంది.

క్రీడ స్వయంగా నిర్ణీతంగా ఉండడం వల్ల కాదు,

చైతన్యం సంకుచితం కావడం వల్ల.

3. క్రీడ సజీవంగా ఉంది — కానీ మీరు దానిని సజీవంగా కలవడాన్ని ఆపివేస్తారు

క్రీడ స్వయంగా జీవితం యొక్క స్వచ్ఛమైన కదలిక.

కానీ పరిమితమైన-నేను ఇలా అన్నప్పుడు:

"గెలుపు అంటే ఏంటో నాకు తెలుసు, ఓటమి అంటే ఏంటో నాకు తెలుసు"

అందువలన జీవితం కొత్తదనం లేదా తాజాదనం లేకుండా కలుస్తుంది.

కాబట్టి అవును:

- క్రీడ యాంత్రికంగా కనిపిస్తుంది
- ఫలితాలు పునరావృతమవుతాయి
- ఒత్తిడి పెరుగుతుంది, ఆనందం తగ్గుతుంది

ఇది క్రీడ యంత్రంగా మారడం కాదు.

ఇది గుర్తింపు (identity) యంత్రంగా మారడం.

4. పరిమితమైన-నేను క్రీడ లోపల చిక్కుకుపోతుంది

ఈ భాగం చాలా ఖచ్చితమైనది:

"మనం పరిమితమైన-నేనుగా క్రీడ లోపల చిక్కుకుపోయి యంత్రంలా మారుతాము."

ఎందుకు?

ఎందుకంటే పరిమితమైన-నేను:

- ధృవీకరణను కోరుతుంది
- నష్టాన్ని చూసి భయపడుతుంది
- నిరంతరం పోలుస్తుంది
- ఫలితాలను నియంత్రించడానికి ప్రయత్నిస్తుంది

కాబట్టి చర్య ఇలా మారుతుంది:

- బలవంతంగా
- ఉద్రిక్తంగా
- పునరావృతమయ్యేదిగా

అడ్లెట్ వర్తమానం (presence) నుండి కాకుండా జ్ఞాపకం నుండి ఆడతాడు.

టర్నింగ్ పాయింట్ (చాలా ముఖ్యమైనది)

X తప్పుడు అవగాహన ఇలా ఉంటుంది:

"గెలుపు మరియు ఓటమి భ్రమ, కాబట్టి క్రీడలు ముఖ్యం కాదు."

అది విముక్తిని కాకుండా పలాయనాన్ని సృష్టిస్తుంది.

☑ సరైన అవగాహన ఇది:

గెలుపు మరియు ఓటమి ఉద్భవిస్తాయి, కానీ అవి నన్ను నిర్వచించవు.

అప్పుడు:

- గెలవడాన్ని పూర్తిగా ఆస్వాదిస్తారు

- ఓటమి నుండి స్పష్టంగా నేర్చుకుంటారు
- శక్తి స్వేచ్ఛగా ఉంటుంది
- ఆట సజీవంగా ఉంటుంది

నమ్మకాలు వదులైనప్పుడు ఏమి జరుగుతుంది?

స్థిరమైన ప్రోగ్రామింగ్ కరిగిపోయినప్పుడు:

- గెలుపు వ్యక్తీకరణగా మారుతుంది
- ఓటమి సమాచారంగా మారుతుంది
- క్రీడ ప్రవాహం (flow) అవుతుంది
- క్రీడాకారుడి, విశ్వ-మేధస్సు యొక్క సాధనంగా మారుతాడు

ఇప్పుడు:

- చర్య అప్రయత్నంగా ఉంటుంది
- నిర్ణయాలు అంతర్బుద్ధిగా intuitive ఉంటాయి
- ప్రదర్శన సహజంగా మెరుగుపడుతుంది
- ఆనందం తిరిగి వస్తుంది

ఇదే ఏకత్వ-క్రీడ (Oneness-Sports).

సారం (సాధారణ సత్యం)

క్రీడ సజీవంగా ఉన్నది.

చైతన్యం దానిని యాంత్రికంగా లేదా దైవికంగా చేస్తుంది.

గెలుపు-ఓటమికి గుర్తింపును స్థిరీకరించడం బంధాన్ని సృష్టిస్తుంది.

ఎరుకగా విశ్రాంతి తీసుకోవడం ఆట స్వభావం playfulness మరియు అత్యుత్తమ పనితీరును పునరుద్ధరిస్తుంది.

తుది స్పష్ట ప్రకటన

✓ మీ అంతర్బుద్ధి సారాంశంలో సరైనది

✓ సమస్య క్రీడ కాదు, గుర్తింపును స్థిరీకరించడం

✓ స్వేచ్ఛ అనేది క్రీడను తిరస్కరించడం ద్వారా కాకుండా, నిశ్చలత్వం నుండి ఆడటం ద్వారా వస్తుంది

7. మనం రూపాన్ని ఆధారంగా అనుభవిస్తే, అంటే పంచభూతాలు లేదా త్రిగుణాలు ఆధారమైతే, అంటే మనల్ని మరియు క్రీడలను భౌతికంగా భావించినట్లయితే - అప్పుడు 'ఏకత్వ-క్రీడ' ఆడటం సాధ్యం కాదు, ఎందుకంటే అది కర్మ వంటి అనేక అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కానీ మనం నిరాకార-నిశ్చలమైన-మౌనాన్ని ఆధారంగా అనుభవిస్తే, అప్పుడు 'ఏకత్వ-క్రీడ' ఆడటం ఖచ్చితంగా సాధ్యమే. ఇది సరైనదేనా?

ఈ సూక్ష్మ సత్యం అపార్థం చేసుకోబడకుండా లేదా మరొక నమ్మకంగా మార్చబడకుండా ఉండటానికి నేను దీనిని నెమ్మదిగా, లోతుగా మరియు స్పష్టంగా వివరిస్తాను.

మీరు అడుగుతున్న ప్రధాన ప్రశ్న

మనం రూపాన్ని (పంచభూతాలు / త్రిగుణాలు) ఆధారంగా అనుభవిస్తే, ఏకత్వ-క్రీడ సాధ్యం కాదు.

మనం నిరాకార-నిశ్చల-నిశ్శబ్దాన్ని ఆధారంగా అనుభవిస్తే,

ఏకత్వ-క్రీడ ఖచ్చితంగా సాధ్యమవుతుంది.

ఇది సరైనదేనా?

అవును — ఇది ప్రాథమికంగా సరైనది, కానీ దీనికి కారణం సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవాలి.

1. రూపాన్ని ఆధారంగా తీసుకోవడం అంటే ఏమిటి

రూపం ఆధారంగా ఉన్నప్పుడు, దాని అర్థం:

మీరు మిమ్మల్ని ఇలా అనుభవిస్తారు:

- ఒక శరీరంగా
- వ్యక్తిగత చరిత్రతో
- బలాలు మరియు బలహీనతలతో
- సమయం, వయస్సు, గాయం, విజయం, వైఫల్యం ద్వారా పాలించబడుతున్నట్లుగా

క్రీడ ఇలా అనుభవించబడుతుంది:

- పోటీగా

- గెలుపు vs ఓటమిగా
- ప్రయత్నం vs ప్రయత్నంగా
- పోలికగా
- ఒత్తిడిగా

ఈ స్థితిలో:

- మీరు కర్మ లోపల ఉన్నారు
- చర్య దీని ద్వారా నడపబడుతుంది:
 - జ్ఞాపకం
 - భయం
 - ఆశయం
 - అంచనా
 - ప్రదర్శన

అనియంత్రితంగా హెచ్చుతగ్గులకు లోనవుతుంది

విజయం కూడా ఆందోళనను సృష్టిస్తుంది (నష్టం భయం)

ఇది ద్వైత-క్రీడ.

శ్రీ ఇక్కడ, క్రీడ దీనిపై ఆధారపడాలి:

- శారీరక పరిస్థితి
- జన్మశాస్త్రం
- గత శిక్షణ
- ప్రత్యర్థి
- అదృష్టం
- కర్మ

కాబట్టి ఏకత్వ-క్రీడ ఇక్కడ స్థిరంగా ఉండదు, అప్పుడప్పుడు "మంచి రోజులు" మాత్రమే ఉంటాయి.

2. కేవలం ప్రయత్నం మాత్రమే ఎందుకు దీన్ని పరిష్కరించలేదు

మీరు కష్టపడి శిక్షణ పొందినప్పటికీ:

- కర్త-గుర్తింపు (doer-identity) మిగిలి ఉంటుంది
- మనస్సు జోక్యం చేసుకుంటుంది
- ఓటమి భయం శరీరాన్ని బిగిస్తుంది
- గెలవాలనే కోరిక దృష్టిని విచ్ఛిన్నం చేస్తుంది

కాబట్టి క్రీడ యాంత్రికంగా మారుతుంది, సజీవంగా కాదు.

అందుకే చాలా మంది క్రీడాకారులు:

- కొన్నిసార్లు అద్భుతంగా ప్రదర్శిస్తారు
- ఊహించని విధంగా ఇతర సమయాల్లో కుప్పకూలిపోతారు

ఆధారం ఇప్పటికీ రూపం-గుర్తింపు (form-identity).

3. నిరాకార-నిశ్చల-నిశ్శబ్దాన్ని ఆధారంగా అనుభవించడం అంటే ఏమిటి

దీని అర్థం ఇది కాదు:

- ✗ శరీరాన్ని తిరస్కరించడం
- ✗ శిక్షణను తిరస్కరించడం
- ✗ సాంకేతికతను విస్మరించడం ignoring technique
- ✗ పోటీ నుండి తప్పించుకోవడం

దీని అర్థం:

- మీ గుర్తింపు "నేను పని చేస్తున్న శరీరం" నుండి
- " ఏ నిశ్చల ఎరుకలో అయితే శరీరం కదులుతోందో ఆ ఎరుకను నేను " అనే స్థితికి మారుతుంది.

ఇప్పుడు:

- నిశ్చలత్వం ప్రాథమికమైనది
- కదలిక ద్వితీయమైనది
- చర్య ఉద్రిక్తత నుండి కాకుండా నిశ్శబ్దం నుండి ఉద్భవిస్తుంది

ఇది నమ్మకంలో మార్పు కాదు, కేంద్ర స్థానం యొక్క సమూల మార్పు.

4. నిశ్చలత ఆధారంగా ఉన్నప్పుడు క్రీడల్లో ఏమి మారుతుంది

రూపం లేని నిశ్చలత ఆధారంగా ఉన్నప్పుడు:

- శరీరం తేలికగా మారుతుంది
- కదలికలు అప్రయత్నంగా మారుతాయి
- ప్రతిచర్య సమయం తక్షణమే అవుతుంది
- మనస్సు జోక్యం చేసుకోదు
- భయం పనితీరును అపహరించదు

ఇకపై మీరు క్రీడను ఆడటం లేదు.

క్రీడ క్రీడే మీ ద్వారా జరుగుతోంది.

ఇదే ఏకత్వ-క్రీడ.

5. ఇక్కడ కర్మ అదృశ్యమవుతుందా?

చాలా ముఖ్యమైన అంశం.

- ✗ కర్మ అదృశ్యం కాదు
- ✗ శరీర నియమాలు అదృశ్యం కావు
- ✗ క్రీడా నియమాలు అదృశ్యం కావు

అదృశ్యమయ్యేది:

- కర్మతో గుర్తింపు మాయమవుతుంది.
- ఫలితాలతో ఉన్న భావోద్వేగ బంధం పోతుంది.
- భయం-ఆధారిత ప్రయత్నం తొలగిపోతుంది.

కర్మ రూపం స్థాయిలో కొనసాగుతుంది,

కానీ మీరు ఇకపై దాని లోపల చిక్కుకోరు.

ఉదాహరణకు:

- అలలు కొనసాగుతాయి
- కానీ మిమ్మల్ని మీరు సముద్రంగా మీరు తెలుసుకుంటారు

6. ఇక్కడ ఏకత్వ-క్రీడ ఎందుకు సాధ్యమవుతుంది

ఎందుకంటే:

- నిశ్చలత్వం సమయములో లేదు
- నిశ్చలత్వం వ్యక్తిగతమైనది కాదు
- నిశ్చలత్వం భయపడదు
- నిశ్చలత్వం ప్రయత్నించదు

దీని నుండి:

- చర్య అప్రయత్నంగా ఉంటుంది
- తెలివితేటలు సంపూర్ణంగా ఉంటాయి
- శరీరం ఒకే యూనిట్‌గా స్పందిస్తుంది
- అంతర్గత విభజన ఉండదు

అందుకే క్రీడాకారులు కొన్నిసార్లు ఇలా వివరిస్తారు:

"నేను అక్కడ లేను... అది జరిగిపోయింది."

అది ఏకత్వ-క్రీడ యొక్క తాత్కాలిక అనుభవం.

7. ఏకత్వ-క్రీడలో గెలుపు మరియు ఓటమి

ద్వైతంలో:

- గెలుపు = అహంకారం
- ఓటమి = బాధ

ఏకత్వంలో:

- గెలుపు జరుగుతుంది
- ఓటమి జరుగుతుంది
- ఏదీ మిమ్మల్ని నిర్వచించదు

వైరుధ్యంగా Paradoxically:

- ఈ స్వేచ్ఛ అత్యుత్తమ ప్రదర్శనను పెంచుతుంది
- ఎందుకంటే భయం ఉండదు

8. నివారించవలసిన సూక్ష్మ ప్రమాదం

దీనిని ఈ విధంగా మార్చవద్దు:

- ✗ "నాకు శిక్షణ అవసరం లేదు"
- ✗ "కర్మ ముఖ్యం కాదు"
- ✗ "నేను శరీరం కంటే అతీతుడిని"

అది ఆధ్యాత్మిక అహం అవుతుంది.

సరైన అవగాహన:

శరీరానికి పూర్తిగా శిక్షణ ఇవ్వండి
నిరాకారంగా విశ్రాంతి తీసుకోండి
చర్యను సహజంగా ఉద్భవించనివ్వండి

9. తుది స్పష్ట ప్రకటన

ఈ విధంగా అర్థం చేసుకుంటే మీ ప్రకటన సరైనది:

- రూపం గుర్తింపు అయితే, క్రీడ ద్వంద్వంగా మరియు కర్మానుసారంగా ఉంటుంది.
- నిరాకార నిశ్చలత్వం గుర్తింపు అయితే, క్రీడ చర్యలో ఏకత్వం అవుతుంది.
- శరీరం ఆడుతుంది.
- నిశ్చలత నడిపిస్తుంది.
- ఫలితాలు వచ్చిపోతాయి.
- స్వేచ్ఛ మిగిలి ఉంటుంది.

ఒకే వాక్యం సారం

శరీరం ప్రయత్నం నుండి ఆడినప్పుడు, క్రీడ పోరాటం.

శరీరం నిశ్చలత్వం నుండి కదిలినప్పుడు, క్రీడ ప్రార్థన అవుతుంది.

8. శాస్త్రీయ సమాంతరాలు (ఆధునిక శాస్త్రం & అత్యుత్తమ పనితీరు)

మీ అద్వైత అంతర్దృష్టికి - నేటి న్యూరోసైన్స్ (మెదడు విజ్ఞానం) మరియు పెర్ఫార్మెన్స్ సైకాలజీకి - మధ్య ప్రత్యక్ష శాస్త్రీయ సమాంతరాలు direct scientific parallels ఉన్నాయి.

శ్రీ A. మెదడు స్థితులు: ప్రయత్నం vs ప్రవాహం

ద్వైత-క్రీడ (రూపం-ఆధారిత గుర్తింపు)

దీని ద్వారా ఆధిపత్యం చెలాయించబడుతుంది:

- ప్రీఫ్రంటల్ కార్టెక్స్ (అతిగా ఆలోచించడం)
- అమిగ్డాలా (ఓడిపోతామనే భయం)

ఫలితంగా:

- కండరాల ఉద్రిక్తత
- ప్రతిస్పందించడంలో ఆలస్యం
- పనితీరులో నిలకడలేకపోవడం

ఏకత్వ-క్రీడ (నిశ్చలత-ఆధారిత గుర్తింపు)

దీని ద్వారా ఆధిపత్యం చెలాయించబడుతుంది:

- సెన్సరీ టోటర్ ఏకీకరణ
- పారాసింపథెటిక్ నాడీ వ్యవస్థ

ఫలితంగా:

- వేగవంతమైన ప్రతిచర్యలు
- అప్రయత్నమైన సమన్వయం
- కాలాతీత "ప్రవాహ స్థితి"

క్రై సైన్స్ లో, దీనిని ట్రాన్సియెంట్ హైపోథెటాలిటీ అంటారు

క్రై అద్వైతంలో, దీనిని నిశ్చలత్వం నుండి ఉద్భవించే చర్య అంటారు

ఇది ఒకటే, కానీ భాషలు వేరే.

శ్రీ B. కండరాల తెలివితేటలు (Distributed Cognition)

శరీరం స్పందించడానికి మెదడు ఇచ్చే స్పృహతో కూడిన ఆదేశం కోసం వేచి చూడదు.

అత్యుత్తమ పనితీరు ఇలా ఉన్నప్పుడు జరుగుతుంది:

- స్పృహతో కూడిన నియంత్రణ విడుదలైనప్పుడు
- మోటారు కార్యక్రమాలు స్వయంచాలకంగా పని చేసినప్పుడు

ఇది అద్వైత సిద్ధాంతంతో సరిగ్గా ఏకీభవిస్తున్నది:

"నేను కర్తను కాదు; చర్య జరుగుతున్నది."

శ్రీ C. ప్రతిచర్య సమయ అధ్యయనాలు (Reaction Time Studies)

క్రీడాకారులు ఉత్తమంగా ప్రదర్శించేది ఎప్పుడంటే:

- మనస్సు నిశ్శబ్దంగా ఉన్నప్పుడు
- దృష్టి సంకుచితంగా కాకుండా విశాలంగా ఉన్నప్పుడు
- ప్రయత్నం లేకుండా ఉనికి (presence) ఉన్నప్పుడు

ఇది నిరాకార ఎరుక అనేది కదలికలు సహజంగా ఉద్భవించడానికి సమానం.

9. క్రీడాకారుల కోసం చిన్న చిన్న మంత్రాలు (హిప్పాటిక్ కానిది, వాస్తవికమైనది)

ఈ మంత్రం ప్రయత్నాన్ని (శ్రమని) సృష్టించడానికి కాదు, కేవలం ఆటంకాలను తొలగించడానికి మాత్రమే.

☞ Option 1 – ఆటకీ ముందు (అత్యంత విశ్వజనీనమైనది Most Universal)

"నిశ్చలత్వమే కదులుతుంది."

దీనిని ఒకటి లేదా రెండుసార్లు చెప్పండి, పదేపదే కాదు.

☞ Option 2 – భయం లేదా ఒత్తిడి సమయాల్లో

"నేను అనుమతిస్తున్నాను. చర్య జరుగుతున్నది."

ఇది నేను చేస్తున్నాను అనే కర్తృత్వపు-గుర్తింపును (doer-identity) తక్షణమే విడుదల చేస్తుంది.

☞ Option 3 – లోతైన ఏకత్వ ధోరణి కోసం

"నేను కాదు. మనసు కాదు. కేవలం కదలిక జరుగుతోంది."

చాలా శక్తివంతమైనది — క్రీడాకారుడు మానసికంగా స్థిరంగా, సమతుల్యంగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే ఉపయోగించండి.

⚠️ ముఖ్యమైనది:

- మంత్రం ఏకాగ్రత కోసం కాదు
- ఇది ఒక సూచిక కాదు, జపం కాదు
- మంత్రం తర్వాత నిశ్శబ్దం చాలా అవసరం

10. ఆట ప్రారంభానికి ముందు పాటించవలసిన నిశ్చలత్వ-నియమావళి Stillness Protocol (10 Minutes)

ఇది ప్రధానమైనది. ఇచ్చిన విధంగానే ఖచ్చితంగా ఉపయోగించండి.

⌚ **నిమిషం 1-2: శరీరాన్ని స్థిరీకరించడం (Grounding the Body)**

- హాయిగా కూర్చోండి లేదా నిలబడండి.
- కళ్ళు పూర్తిగా తెరవండి లేదా సగం మూసి ఉంచండి

అనుభూతి చెందండి:

- పాదాలు నేలను తాకడం
- శరీరం యొక్క బరువు
- ఏమీ ఊహించుకో (visualization) వద్దు

నిర్దేశం:

"శరీర భారాన్ని అనుమతించండి. భంగిమను (posture) సరిదిద్దవద్దు."

⌚ **నిమిషం 3-4: సహజ శ్వాస పరిశీలన (Natural Breathing Observation)**

- శ్వాసను నియంత్రించవద్దు

కేవలం గమనించండి:

- శ్వాస లోపలికి వెళ్ళడం
- శ్వాస బయటకు రావడం

ఆలోచనలు వస్తే:

"శ్వాస జరుగుతున్నది. ఆలోచన జరుగుతున్నది."

ఎటువంటి నియంత్రణ వద్దు.

⌚ నిమిషం 5-6: నిశ్చలత్వాన్ని గుర్తించడం (Stillness Recognition)

ఇప్పుడు సున్నితంగా గమనించండి:

- శ్వాస లోపలికి పీల్చడం మరియు బయటికి వదలడం మధ్య
- రెండు ఆలోచనల మధ్య
- రెండు అనుభూతుల మధ్య ఉన్న నిశ్చలత్వాన్ని గుర్తించండి

నిశ్చలంగా అడగండి (సమాధానం అవసరం లేదు):

"ఇక్కడ ఇప్పటికే ఒక నిశ్చల ఉనికి ఉందా?"

వెతకవద్దు. శోధించవద్దు.

⌚ నిమిషం 7-8: గుర్తింపు మార్పు (Identity Shift)

ఈ వాక్యాన్ని మనసులోకి ఇంకనివ్వండి (ఒకసారి):

"శరీరం ఆడుతుంది. నేను నిశ్చలంగా ఉంటాను."

తరువాత విశ్రాంతి తీసుకోండి.

పనితీరు గురించి ఏ ఊహలు గానీ, ఊహాచిత్రీకరణ గానీ వద్దు.

⌚ నిమిషం 9: ఫలితాన్ని విడుదల చేయండి (Release the Outcome)

లోపల ఇలా చెప్పండి:

"గెలుపు లేదా ఓటమి ఆటకు చెందినవి, నాకు చెందినవి కాదు."

ఉద్రిక్తత ఎలా పడిపోతున్నదో గమనించండి.

⌚ నిమిషం 10: చర్యలోకి ప్రవేశించడం (Entry into Action)

లేచి నిలబడటానికి లేదా కదలడానికి ముందు:

- ఏమి ప్లాన్ చేయవద్దు.
- శరీరాన్ని కదిలించడానికి మొదటి ప్రేరణను అనుమతించండి.
- ఆ మొదటి ప్రేరణే కీలకం.

దీనిని సరిగ్గా అనుసరిస్తే ఏమి జరుగుతుంది

- మనస్సు ఏ అణచివేత లేకుండా నిశ్శబ్దంగా మారుతుంది
- శరీరం తేలికగా మరియు స్పందించేదిగా అనిపిస్తుంది
- దృష్టి పనోరమిక్ గా (విశాలంగా, చుట్టూ అంతా గ్రహించేలా) మారుతుంది
- భయం అధికారాన్ని కోల్పోతుంది
- పనితీరు యాంత్రికంగా కాకుండా సజీవంగా మారుతుంది

ఇది ఆధ్యాత్మికత కాదు — ఇది న్యూరోఫిజియోలాజికల్ సమతుల్యత.

తుది సమన్వయ ప్రకటన (Final Integration Statement)

శిక్షణ శరీరాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది.

నిశ్చలత్వ-బుద్ధిని విముక్తం చేస్తుంది.

రెండూ కలిసినప్పుడు, క్రీడ కదలికలో ఏకత్వం అవుతుంది.

11. ఒక క్రీడాకారుడు క్రీడల్లో సరిగ్గా రాణించనప్పుడు అది అతన్ని బాధించినట్లయితే, అతను క్రీడలే బాధకు కారణమని నమ్ముతాడు మరియు సమస్య కేవలం క్రీడల్లోనే ఉందని భావించి, క్రీడలను మాత్రమే మార్చడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. అయితే, వాస్తవం ఏమిటంటే, సమస్య క్రీడల్లో లేదు; అది క్రీడాకారుడిలోనే ఉంది, అతను 'నేను క్రీడాకారుడిని' అనే పాత్రను గట్టిగా పట్టుకోవడం మరియు దానితో బలంగా గుర్తించడం వల్ల సమస్య వస్తుంది. ఆ వ్యక్తి తాను క్రీడాకారుడిని కాదని అర్థం చేసుకుని, ఆ పాత్రను వదిలివేసి, తాను నిజానికి నిరాకారుడిని అని, మరియు క్రీడలు కూడా నిరాకారమే రూపంగా కనిపిస్తున్నాయని అనుభవపూర్వకంగా గ్రహించినప్పుడు, ఊహించలేని ఫలితాలు లభిస్తాయి.

మీ అవగాహన అద్వైత దృక్పథం నుండి చాలావరకు సరైనది, కానీ దానిని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవడానికి మరియు తప్పుదోవ పట్టించే విధంగా లేదా అతిగా తీసుకోకుండా ఉండటానికి, దీనికి స్పష్టమైన

మెరుగుదల మరియు ఆధారం అవసరం. ఆధ్యాత్మిక సత్యాన్ని మరియు ఆచరణాత్మక క్రీడా వాస్తవికతను రెండింటినీ చెక్కుచెదరకుండా ఉంచుతూ, నేను దీనిని స్పష్టంగా, దశలవారీగా వివరిస్తాను.

1. గందరగోళం సాధారణంగా ఎక్కడ ఏర్పడుతుంది?

ఒక క్రీడాకారుడు సరిగ్గా ఆడనప్పుడు:

అతను/ఆమె ఇలా తీర్మానిస్తారు:

- "క్రీడలు / ప్రదర్శన / పోటీయే నా సమస్య."
- అందువల్ల, అన్ని ప్రయత్నాలు వీటిపైనే పెడతారు:
 - పద్ధతిని technique బలవంతంగా/పదేపదే మార్చడం
 - ప్రేరణను బలవంతం చేయడం
 - భయం, ఒత్తిడి లేదా వైఫల్యంతో పోరాడటం

ఇది ద్వంద్వ ఆలోచన:

"నేను క్రీడాకారుడిని, మరియు క్రీడ నాకు బయట ఉన్నది, నన్ను ఇబ్బంది పెడుతోంది."

2. నిజమైన సమస్య ఏమిటి (ఏకత్వం నుండి)

అద్వైతం నుండి, ప్రధాన సమస్య క్రీడలు కాదు, గుర్తింపును స్థిరీకరించడం.

అంతరాయం దీని కారణంగా తలెత్తుతుంది:

- ఆ వ్యక్తి ఈ పాత్రతో గట్టిగా గుర్తించాడు:
"నేను క్రీడాకారుడిని."

ప్రదర్శన ఇలా మారుతుంది:

- ఆత్మగౌరవానికి కొలమానం
- గుర్తింపుకు ముప్పు
- భయం మరియు ఒత్తిడికి మూలం

కాబట్టి బాధ దీని నుండి రాదు:

- ఓడిపోవడం
- సరిగ్గా ఆడకపోవడం

- పోటీ

ఇది దీని నుండి వస్తుంది:

తాత్కాలిక పాత్రను తన నిజమైన స్వభావంగా పొరపాటు పడటం.

3. "నేను క్రీడాకారుడిని కాదు" అంటే నిజంగా ఏమిటి

దీని అర్థం ఇది కాదు:

- క్రీడలను వదిలివేయడం
- శిక్షణను నిర్లక్ష్యం చేయడం
- నిష్క్రియాత్మకంగా లేదా అజాగ్రత్తగా మారడం

దీని అర్థం:

- క్రీడాకారుడు ఒక పాత్ర అని గుర్తించడం

దీనిని చూడడం:

- శరీరం ఆడుతుంది
- నైపుణ్యాలు వ్యక్తమవుతాయి
- ఫలితాలు వస్తాయి

కానీ ఇదంతా దేనిలో కనిపిస్తుందో ఆ నిరాకార ఎరుక మీరే

అద్వైత పదాలలో:

- మీరే నిరాకారుడు (రూపం లేని ఎరుక)
- క్రీడలు దానిలో కనిపిస్తున్న నామ-రూపం (పేరు-రూపం)

4. పాత్రను విడుదల చేయడం ఎందుకు పరివర్తనను తెస్తుంది

గుర్తింపు పట్ల పట్టు సడలితే:

- ఓటమి పట్ల భయం తగ్గుతుంది
- అధిక ఆలోచన తగ్గుతుంది
- శరీర తెలివితేటలు చురుకుగా మారుతాయి
- చర్య సహజంగా ప్రవహిస్తుంది

ఇది మాయాజాలం magic కాదు.

ఇది ఎందుకు జరుగుతుందంటే:

- నాడీ వ్యవస్థ విశ్రాంతి తీసుకుంటుంది
- మనస్సు జోక్యం చేసుకోవడం ఆగిపోతుంది
- శిక్షణ తనను తాను పూర్తిగా వ్యక్తపరుస్తుంది

ఆధునిక మనస్తత్వశాస్త్రం దీనిని ప్రవాహ స్థితి (flow state) అని పిలుస్తున్నది
అద్వైతం దీనిని నిశ్చలత్వం నుండి చర్య అని పిలుస్తున్నది

5. "ఊహించలేని ఫలితాలు" — దీని నిజమైన అర్థం ఏమిటి

దీని అర్థం ఇది కాదు:

- హామీ ఇవ్వబడిన విజయం
- అతీంద్రియ శక్తులు
- ప్రయత్నం లేదా క్రమశిక్షణ నుండి తప్పించుకోవడం

దీని అర్థం:

- అంతర్గత బాధ నుండి స్వేచ్ఛ
- స్థిరమైన ప్రదర్శన
- ఒత్తిడిలో స్పష్టత
- ఆనందం, ఉనికి మరియు తెలివితేటలతో ఆడటం

కొన్నిసార్లు ఫలితాలు నాటకీయంగా మెరుగుపడతాయి.

కొన్నిసార్లు ఫలితాలు అలాగే ఉంటాయి — కానీ బాధ అదృశ్యమవుతుంది.

రెండూ సరైన ఫలితాలే.

6. మీ ప్రకటనకు ముఖ్యమైన సవరణ

ఒక చిన్న సవరణే కానీ కీలకమైన మెరుగుదల:

నిరాకారాన్ని గ్రహించినప్పుడు క్రీడలు అదృశ్యమవుతాయని కాదు.

గుర్తింపు యొక్క భారం అదృశ్యమవుతుంది.

క్రీడ కొనసాగుతుంది.

శిక్షణ కొనసాగుతుంది.

పోటీ కొనసాగుతుంది.

కానీ ఇప్పుడు:

- క్రీడ మీ ద్వారా జరుగుతుంది
- మీకు కాదు
- మీరు గా కాదు

7. సరిదిద్దబడిన మరియు మెరుగుపరచబడిన సంస్కరణ (స్పష్టంగా & సమతుల్యంగా)

ఒక క్రీడాకారుడు సరిగ్గా ఆడలేక ఇబ్బంది పడితే, వారు క్రీడలే బాధకు కారణమని నమ్ముతారు మరియు బాహ్య కారకాలను మాత్రమే మార్చడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కాని, ఏకత్వం దృక్పథం నుండి, "నేను క్రీడాకారుడిని" అనే పాత్రతో చాలా గట్టిగా గుర్తించడం నుండే నిజమైన అంతరాయం తలెత్తుతుంది. ఆ వ్యక్తి ఈ పాత్ర కేవలం తాత్కాలిక వ్యక్తికరణ అని, మరియు వారి నిజమైన స్వభావం నిరాకార ఎరుక అని, దీనిలో క్రీడలు మరియు ప్రదర్శన రెండూ కనిపిస్తున్నాయని అనుభవపూర్వకంగా గుర్తించినప్పుడు, అంతర్గత ప్రతిఘటన కరిగిపోతుంది.

ఈ విడుదలలో, చర్య అప్రయత్నంగా మారుతుంది, భయం తగ్గుతుంది మరియు ప్రదర్శన సహజంగా ప్రవహిస్తుంది. క్రీడలు అప్పుడు గుర్తింపుకు ముప్పుగా కాకుండా, నిరాకారం నుండి ఉద్భవించే రూపం యొక్క క్రీడగా జీవించబడుతుంది.

8. తుది సారం (ఒక వాక్యం)

క్రీడలు వ్యక్తిని ఇబ్బంది పెట్టవు; గుర్తింపు మాత్రమే ఇబ్బంది పెడుతుంది.

గుర్తింపు నిరాకార ఎరుకలో విశ్రాంతి తీసుకున్నప్పుడు, క్రీడ అనేది బాధకు మూలం కాకుండా సంతోషకరమైన వ్యక్తికరణగా మారుతుంది.

12. నిరాకారమే క్రీడగా కనిపిస్తోంది కాబట్టి, క్రీడ అనేది ఎక్కడో ఒకచోట స్థిరంగా లేదు, అది ఎక్కడా లేదు మరియు ప్రతిచోటా ఉన్నది. అందువల్ల, అది ఎక్కడైనా కనిపించగలదు. ద్వంద్వత్వం (Duality) మరియు ఏకత్వం (Oneness) ప్రకారం క్రీడ యొక్క స్థానాన్ని వివరించండి?

ఇది చాలా సూక్ష్మమైన మరియు ముఖ్యమైన ప్రశ్న, మరియు మీరు ద్వంద్వ గ్రహణశక్తి మరియు అద్వైత సాక్షాత్కారం మధ్య ఉన్న సరిహద్దును ఖచ్చితంగా తాకుతున్నారు. నేను దీనిని స్పష్టంగా, అనుభవపూర్వకంగా మరియు రహస్యం లేకుండా వివరిస్తాను.

1. ద్వైతంలో క్రీడల యొక్క స్థానం లేదా అడ్డస్

ద్వైతంలో, క్రీడలు ఒక ప్రదేశంలో ఉన్నాయని భావిస్తారు.

ద్వైతంలో క్రీడలు ఎక్కడ ఉన్నాయి:

- క్రీడలు వ్యక్తికి బయట ఉంటాయి

క్రీడలు ఇలా ఉన్నాయి:

- ఒక స్టేడియంలో
- ఒక మైదానంలో / కోర్టులో
- నియమాలు, పరికరాలు, ప్రత్యర్థుల రూపంలో

క్రీడాకారుడు ఇక్కడ, క్రీడలు అక్కడ

ప్రదర్శన శరీరం-మనస్సు లోపల జరుగుతుంది

ఫలితం గెలుపు లేదా ఓటమిగా బయట జరుగుతుంది

కాబట్టి మోడల్:

నేను (లోపల) ↔ క్రీడలు (బయట)

ఈ విభజన కారణంగా:

- ఒత్తిడి తలెత్తుతుంది
- ఓటమి పట్ల భయం తలెత్తుతుంది
- పోలిక తలెత్తుతుంది
- గుర్తింపు పోరాటం తలెత్తుతుంది

క్రీడలు ఇలా మారుతాయి:

- ఒక స్థలం
- ఒక పరిస్థితి
- మరెక్కడో జరుగుతున్న ఒక సంఘటన

2. ద్వైతంలో దాగి ఉన్న ఊహ

ద్వైతం ఊహిస్తుంది:

- క్రీడలు ఒక వస్తువు
- ఆ వస్తువుకు ఒక స్థానం లేదా అడ్రస్ ఉన్నది
- ఆ స్థానం ఎరుక నుండి వేరుగా ఉంటుంది

కానీ మీరు జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే:

- ఆట ఎక్కడ అనుభవించబడుతున్నది?
- ప్రత్యర్థి గురించి ఎక్కడ తెలుస్తోంది?
- విజయం లేదా ఓటమి ఎక్కడ అనుభూతి చెందుతున్నారు?

ఇవన్నీ ఎరుకలో మాత్రమే జరుగుతున్నాయి.

3. ఏకత్వంలో క్రీడల స్థానం లేదా అడ్రస్

అద్వైత దృక్పథం నుండి:

- నిరాకార ఎరుకే ఆధారం
- క్రీడలు దానిలో ఒక కనిపించే రూపం
- అందువల్ల, క్రీడలకు స్వతంత్ర ఉనికి లేదా అడ్రస్ లేదు

ఏకత్వంలో:

- క్రీడలు "అక్కడ" లేవు
- క్రీడాకారుడు "ఇక్కడ" లేడు
- మైదానం, శరీరం, కదలిక, నిర్ణయం, ఫలితం - అన్నీ ఎరుకలో ఏకకాలంలో తలెత్తుతాయి

కాబట్టి దీనికి బదులుగా:

నేను క్రీడల్లో ఉన్నాను

ఇది ఇలా చూడబడుతుంది:

క్రీడలు నాలో కనిపిస్తున్నాయి

4. క్రీడలు "ఏదో ఒక చోట లేవు మరియు ప్రతిచోటా" ఎందుకు

నిరాకార ఎరుకకు:

- పరిమితి లేదు
- కేంద్రం లేదు
- అంచు లేదు
- లోపల లేదా బయట లేదు

క్రీడలు ఈ ఎరుక యొక్క కదలికగా కనిపిస్తున్నాయి కాబట్టి:

- ఇది ఏదో ఒక చోట లేదు (ఎందుకంటే ఇది ఒక బిందువుకు పరిమితం కాలేదు)
- ఇది ప్రతిచోటా ఉంది (ఎందుకంటే ఎరుక ఎక్కడ ఉన్నదో, అక్కడ క్రీడలు కనిపించవచ్చు)

ఉదాహరణ:

- మైదానంలోకి ప్రవేశించడానికి ముందు → క్రీడలు ఊహగా (anticipation) మాత్రమే ఉంటుంది
- ఆడుతున్నప్పుడు → క్రీడలు కదలికగా ఉంటాయి
- మ్యాచ్ తర్వాత → క్రీడలు జ్ఞాపకంగా ఉంటాయి
- కలలలో కూడా → క్రీడలు కనిపించవచ్చు

కాబట్టి క్రీడలు ఎక్కడ ఉన్నాయి?

- కేవలం మైదానంలో కాదు
- కేవలం శరీరంలో కాదు
- కేవలం మనస్సులో కాదు

ఎక్కడైతే ఎరుక చలనాన్ని ప్రకటిస్తుందో, అక్కడ అది ఉంటుంది.

5. ద్వైతం vs ఏకత్వం – సాధారణ వైరుధ్యం

ద్వైతం:

- క్రీడలు ఒక ప్రదేశంలో ఉన్నాయి

- అద్దెట్ క్రీడలకు వెళతాడు
- ఆ క్రీడా ప్రమాణాల ఆధారంగా ప్రదర్శనను కొలుస్తారు.
- విభజన కారణంగా భయం తలెత్తుతుంది

ఏకత్వం:

- క్రీడలు ఎరుక యొక్క వ్యక్తీకరణ
- ఎరుక తనను తాను అద్దెట్గా, మైదానంగా, చర్యగా వ్యక్తపరుస్తుంది
- విభజన లేదు
- అంతర్గత సంఘర్షణ లేకుండా చర్య ప్రవహిస్తుంది

6. ముఖ్యమైన స్పష్టత (అపార్థాన్ని నివారించడానికి)

దీని అర్థం ఇది కాదు:

- నియమాలు అదృశ్యమవుతాయి
- స్టేడియం అవాస్తవం
- శిక్షణ అనవసరం

దీని అర్థం:

- విభజన భావన అదృశ్యమవుతుంది
- "నేను ప్రదర్శన ఇస్తున్నాను" అనే భారం అదృశ్యమవుతుంది

ఆట ఇంకా జరుగుతుంది,

కానీ ఎవరూ దాని లోపల చిక్కుకోరు.

7. తుది అనుభవ ప్రకటన

ద్వైతంలో, క్రీడలు స్వీయానికి బయట ఎక్కడో ఉన్నట్లు కనిపిస్తాయి.

ఏకత్వంలో, క్రీడలకు స్థిర స్థానం లేదు; ఇది నిరాకార ఎరుక యొక్క కదలికగా శరీరం, మైదానం, ప్రత్యర్థి, చర్య మరియు ఫలితంగా ఏకకాలంలో కనిపిస్తుంది.

8. సారాంశం (Essence) ఒకే వాక్యంలో

క్రీడలు మీరు వెళ్ళే చోటు కాదు;
ఇది ఎరుక చేసే ఒక క్రియ.

13. క్రీడలలో మనం గాయాలను, పరిపూర్ణ ఫిట్‌నెస్‌ను అనుభవించవచ్చు;

అదే ఆటలో, అదే రోజున ఒడిదుడుకులు కూడా అనుభవిస్తాము;

చివరకు గెలుపు-ఓటమి-ద్రాను అనుభవించవచ్చు. ఏకత్వం (Oneness) దృష్టికోణం నుండి, ఒకే శక్తి

అనేక రూపాలుగా కనిపిస్తోంది కాబట్టి, వ్యతిరేక అంశాలుగా కనిపించే వాటిని ఏకకాలంలో అనుభూతి

చెందే కళను వివరించండి?

అందమైన ప్రశ్న ఊ — ఇది కదలికలో ఏకత్వం యొక్క సారాంశం, వ్యతిరేకతల ద్వారా
విభజించబడకుండా వాటితో ఆడే పవిత్ర కళ.

దశలవారీగా — కవితాత్మకంగా మరియు అంతర్దృష్టితో — వివరిద్దాం.

☞ ఏకత్వం నుండి క్రీడలను అనుభవించే కళ

1. ఒకే శక్తి, అనేక ముఖాలు

ఏకత్వం దృక్పథం నుండి,

ఆటగాడు, మైదానం, ప్రత్యర్థి, బంతి, విజయం, ఓటమి,

గాయం మరియు వైద్యం — అన్నీ ఒకే చైతన్యం

వివిధ దుస్తులలో (వేషాల్లో) ఆడుతున్నాయి.

దెబ్బ కొట్టడానికి చేతిని కదిలించే అదే జీవశక్తి

గాయపడినప్పుడు మోకాలిని కూడా వంచుతుంది —

అదే శక్తి విజయంగా మరియు ఎదురుదెబ్బగా కనిపిస్తుంది,

లయంగా మరియు విశ్రాంతిగా కనిపిస్తుంది.

మీరు దీనిని గ్రహించినప్పుడు,

మీరు అనుభవాన్ని మంచి మరియు చెడుగా విభజించడం ఆపివేస్తారు,

మరియు దానిని ఒకే దివ్య క్రీడగా చూడటం ప్రారంభిస్తారు.

2. గాయం మరియు ఫిట్నెస్

ద్వైతంలో, మనం ఇలా అంటాము — "గాయం - వైఫల్యం, ఆరోగ్యం - బలం."

కానీ ఏకత్వం లోతుగా చూస్తుంది:

- గాయం: శరీరాన్ని నెమ్మదింపజేస్తుంది, తద్వారా ఎరుక లోతుగా మారుతుంది — ఇది శరణాగతిని, సహనాన్ని, వినయాన్ని, నిశ్చలత్వాన్ని బోధిస్తుంది.
- ఫిట్నెస్ లేదా ఆరోగ్యకరమైన దేహం విస్తరణను అనుమతిస్తుంది — చైతన్యవంతమైన వ్యక్తికరణ, శక్తి మరియు ప్రవాహం.

రెండూ సమతుల్యత యొక్క పవిత్ర కదలికలు.

ఒకటి సంకోచిస్తుంది, మరొకటి విస్తరిస్తుంది — రెండూ కలిసి సామరస్యాన్ని నిర్వహిస్తాయి.

రెండూ జీవితం తన లయను సరిదిద్దుకోవడమే.

ఏకత్వంలో, మీరు నొప్పి మరియు పరిపూర్ణతను రెండింటినీ ఏకకాలంలో అనుభూతి చెందుతారు — కణాన్ని పగలగొడుతున్న అదే తెలివితేటలు, దానిని నయం చేసే పనిలో కూడా ఉన్నాయని మీరు గుర్తిస్తారు.

3. హెచ్చుతగ్గులు (Ups and Downs)

ఏ కదలికైనా పైకి మాత్రమే ఉండదని ఏకత్వానికి తెలుసు —

అల పెరగాలి మరియు పడాలి.

హెచ్చు మీ కాంతిని వెల్లడిస్తుంది,

తగ్గు మీ మూలాలను వెల్లడిస్తుంది.

రెండూ ఒకే దివ్య కదలిక యొక్క శ్వాస.

మీరు ఏకత్వం నుండి ఆడినప్పుడు,

మీరు "తగ్గు" ను ప్రతిఘటించరు లేదా "హెచ్చు" ను పట్టుకోరు.

మీరు రెండింటిలోనూ నృత్యం చేస్తారు,

ప్రతి పతనమూ, కేవలం విశ్వాస తన లయను మార్చడమే అని అనుభూతి చెందుతారు.

4. గెలుపు, ఓటమి మరియు ధ్రా

ద్వైతంలో, గెలుపు ఉబ్బిస్తుంది మరియు ఓటమి తగ్గించేస్తుంది.

ఏకత్వంలో, రెండూ ఉనికిలో కరిగిపోతాయి.

- గెలుపు విస్తరణ యొక్క ఆనందాన్ని చూపుతుంది — విశ్వం "అవును" అని చెప్పడం.
- ఓటమి సంకోచం యొక్క కృపను చూపుతుంది — విశ్వం "కాసేపు ఆగు" అని చెప్పడం.
- డ్రా సమతుల్యతను చూపుతుంది — "మధ్యలో విశ్రాంతి తీసుకోండి."

ఆ మూడు కూడా, తన స్వంత కదలికను నేర్చుకుంటున్న ఒకే చైతన్యం (consciousness) యొక్క సమానమైన వ్యక్తీకరణలు.

ఆ ఒకటే తనతో తాను ఆడుతున్నది — కొన్నిసార్లు విజేతగా, కొన్నిసార్లు ఓడిపోయినట్లుగా, మరియు కొన్నిసార్లు రెండింటికీ అతీతంగా సాక్షిగా.

5. వాటిని ఏకకాలంలో అనుభవించడం

ఎరుక పరిపక్వం చెందినప్పుడు, మీరు ఈ వ్యతిరేకతలన్నింటినీ ఒకేసారి అనుభూతి చెందడం ప్రారంభిస్తారు.

మీరు గెలుస్తున్నప్పటికీ, ఓటమి యొక్క వినయాన్ని మీరు అనుభూతి చెందవచ్చు.

మీరు గాయపడినప్పటికీ, పరిపూర్ణత విప్పుతున్నట్లు గ్రహించవచ్చు.

మీరు ఓడిపోతున్నప్పటికీ, లోపల ఉన్న అఖండ ప్రశాంతతని అనుభూతి చెందవచ్చు.

అప్పుడు, ఉపరితలం దాని నాటకాన్ని ఆడుతుంది,

కానీ లోతైన అంతరంగంలో — నిశ్చలత చూస్తుంది, నవ్వుతూ.

6. ఆటగాడు మరియు ఆట ఒకటిగా మారడం

ఈ దశలో,

మీరు ఇకపై "నేను ఆట ఆడుతున్నాను" అని అనరు.

మీరు అనుభూతి చెందుతారు — "ఆటే నా ద్వారా తనను తాను ఆడుతోంది."

ప్రయత్నం కరిగిపోతుంది,

తీర్పు అదృశ్యమవుతుంది,

మరియు మీరు పవిత్రమైన ఏకకాలీనతను simultaneity అనుభవిస్తారు
విజయం మరియు ఓటమి, కదలిక మరియు నిశ్చలత, శరీరం మరియు ఆత్మ.

మీరు కాలంలో ఉన్న అద్దెట్ కాదు —
మీరు శాశ్వత ఎరుక,
అద్దెట్, బంతి, ఆట మరియు ఫలితంగా —
అన్నీ ఒకేసారి — వ్యక్తమవుతున్నారు.

సారం కవితాత్మక సారాంశం

గాలిపటాన్ని పైకి లేపే అదే గాలి
దాన్ని పడిపోయేలా కూడా చేస్తుంది.
చర్మాన్ని కాలేజీ అదే అగ్ని
కండరాన్ని బలంగా మారుస్తుంది.

గెలుపు మరియు ఓటమిలో,
ఎగరడంలో మరియు విశ్రాంతి తీసుకోవడంలో,
ఒకే శక్తి ఆడుతుంది.

జ్ఞాని అయిన అద్దెట్ నవ్వుతాడు —
ఎందుకంటే ఆట, లక్ష్యం మరియు మైదానం
అన్నీ కదలికలో ఉన్న ఒకే ఉనికి.

14. కాబట్టి, క్రీడలలో సంతృప్తికి (fulfillment) కలుపుకొనిపోవడం (inclusiveness) చాలా ముఖ్యం.
అంటే క్రీడాకారుడు ప్రత్యర్థులు, ప్రేక్షకులు మొదలైన వారి మంచి-చెడు లక్షణాలను లేదా క్రీడలకు
సంబంధించిన ప్రవర్తనలను అంగీకరించాలి.

అవును — మీ అవగాహన సరైనది, మరియు ఇది ఏకత్వం (Oneness) దృక్పథం నుండి క్రీడలలో సంపూర్ణత యొక్క ప్రధాన రహస్యాన్ని తాకుతున్నది. నేను దీనిని స్పష్టంగా, అనుభవపూర్వకంగా మరియు ఆచరణాత్మకంగా, అతిశయోక్తి లేకుండా వివరిస్తాను.

1. క్రీడల్లో "కలుపుకొనిపోవడం (inclusiveness)" అంటే నిజంగా ఏమిటి

కలుపుకొనిపోవడం అంటే ఇది కాదు:

- చెడు ప్రవర్తనను ఆమోదించడం
- నిష్క్రియంగా మారడం
- పోటీ తత్వాన్ని కోల్పోవడం Losing competitive edge
- అన్యాయాన్ని సహించడం

కలుపుకొనిపోవడం అంటే: లోపల ఏదీ తిరస్కరించబడదు.

బయటి చర్య ఇంకా దృఢంగా, వ్యూహాత్మకంగా మరియు బలంగా ఉండవచ్చు — కానీ అంతర్గత ప్రతిఘటన అదృశ్యమవుతుంది.

2. క్రీడల్లో, తిరస్కరణ అనేది ఎందుకు అంతర్గత సంఘర్షణను సృష్టిస్తుంది?

ఒక క్రీడాకారుడు:

- ప్రత్యర్థుల దూకుడును ప్రతిఘటిస్తే
- ప్రేక్షకులను ద్వేషిస్తే
- రిఫరీలను విమర్శిస్తే
- సహచరుల తప్పులకు ప్రతిస్పందిస్తే

అప్పుడు అంతర్గతంగా:

- శక్తి వృధా అవుతుంది
- దృష్టి విచ్ఛిన్నమవుతుంది
- భయం మరియు కోపం తలెత్తుతాయి
- ప్రదర్శన పడిపోతుంది

ఇది ఎందుకు జరుగుతుంది అంటే:

క్రీడాకారుడు అచేతనంగా నమ్ముతాడు

“ఇది జరగకూడదు.”

ఆ నమ్మకం అంతర్గత విభజనను సృష్టిస్తుంది.

3. ఏకత్వం దృక్పథం నుండి కలుపుకొనిపోవడం

ఏకత్వం నుండి:

- ప్రత్యర్థి ప్రవర్తన
- ప్రేక్షకుల శబ్దం
- రిఫరీ నిర్ణయాలు
- విజయం మరియు ఓటమి
- ప్రశంస మరియు నింద

అన్నీ ఒకే ఎరుక యొక్క కదలికలు.

కాబట్టి దీనికి బదులుగా:

"వారు నా ఆటను భంగపరుస్తున్నారు"

ఇది ఇలా మారుతుంది:

"ఆట వీటన్నింటినీ కలుపుకొని ఉన్నది."

ఎరుక క్షేత్రానికి బయట ఏమీ లేదు.

4. మంచి-చెడు పాత్రలు ఒకే ఆటలో భాగం

క్రీడల్లో, పాత్రలు ఇలా కనిపిస్తాయి:

- ప్రశాంత ప్రత్యర్థులు - దూకుడు ప్రత్యర్థులు
- నిష్పక్షపాత రిఫరీలు - పక్షపాత రిఫరీలు
- మద్దతు ఇచ్చే ప్రేక్షకులు - శత్రుత్వం చూపే ప్రేక్షకులు

ద్వైతం నుండి:

- కొన్ని పాత్రలు స్వాగతించబడతాయి
- కొన్ని తిరస్కరించబడతాయి

ఏకత్వం నుండి:

- అన్ని పాత్రలు పాత్రలుగా అంగీకరించబడతాయి
- ఏ పాత్ర కూడా వ్యక్తిగతమైనది కాదు
- ఏ పాత్ర కూడా శాశ్వతమైనది కాదు

ఇక్కడ అంగీకారం అంతర్గత అంగీకారం, ప్రవర్తనాపరమైన అనుమతి (behavioral permission) కాదు.

5. కలుపుకొని పోవడం అనేది సంపూర్ణత్వాన్ని మరియు అత్యుత్తమ ప్రదర్శనను ఎందుకు తెస్తుంది

ప్రతిదీ కలుపుకొనిపోయినప్పుడు:

- దృష్టి సంపూర్ణంగా ఉంటుంది
- శక్తి సంరక్షించబడుతుంది
- ప్రతిచర్య అనేది స్పందనగా మారుతుంది
- చర్య అప్రయత్నంగా మారుతుంది
- ప్రవాహ స్థితి సహజంగా తలెత్తుతుంది

అందుకే:

- గొప్ప క్రీడాకారులు ఒత్తిడిలోనూ ప్రశాంతంగా కనిపిస్తారు
- వారు బలంగా ఉన్న జట్టుకు వ్యతిరేకంగా మెరుగైన ప్రదర్శన ఇస్తారు
- వారు రెచ్చగొట్టడం ద్వారా ప్రభావితం కారు

ప్రత్యర్థులు బలహీనంగా ఉన్నందున కాదు,

అంతర్గతంగా దేనినీ తిరస్కరించకపోవడం (excluded) వలన.

6. కలుపుకొనిపోవడం పోటీతత్వాన్ని బలహీనపరచదు

ముఖ్యమైన స్పష్టత:

- మీరు ఒక ప్రత్యర్థిని అంతర్గతంగా అంగీకరిస్తూనే, వారిని బయట పరాక్రమంగా ఓడించగలరు
- మీరు విమర్శలను అంతర్గతంగా అంగీకరిస్తూనే, మీ వ్యూహాన్ని త్వరగా మెరుగుపరచగలరు

కలుపుకొనిపోవడం అనేది అంతర్గత ప్రతిఘటనను తొలగిస్తుంది, బాహ్య తెలివితేటలను కాదు.

7. క్రీడల కలుపుకొనిపోవడం కోసం ఒక సాధారణ అంతర్గత సూత్రం

ఆటకీ ముందు లేదా ఆట ఆడే సమయంలో, నిశ్శబ్దంగా గుర్తించండి:

“ఇది కూడా ఆటలో భాగమే.”

“ఇక్కడ ఏదీ నాకు వ్యతిరేకం కాదు.”

“అన్ని కదలికలు ఇందులో చేర్చుకోబడ్డాయి.”

ఎటువంటి విశ్లేషణ వద్దు.

ఎటువంటి అణచివేత వద్దు.

కేవలం గుర్తించడం మాత్రమే.

8. క్రీడల యొక్క సంపూర్ణత విషయంలో ద్వైతం vs ఏకత్వం

ద్వైతం:

- "మంచి పరిస్థితులు నాకు సహాయపడతాయి"
- "చెడు పరిస్థితులు నన్ను ఇబ్బంది పెడతాయి"
- సంపూర్ణత అనేది నియంత్రణపై ఆధారపడి ఉంటుంది

ఏకత్వం:

- అన్ని పరిస్థితులను కలుపుకొని పోవడం జరిగింది
- సంపూర్ణత అనేది ఫలితం నుండి స్వతంత్రంగా ఉంటుంది
- ప్రదర్శన సహజంగా ప్రవహిస్తుంది

9. తుది సారం

సంపూర్ణమైన క్రీడాకారుడు ఆటను నియంత్రించేవాడు కాదు,

కానీ మొత్తం ఆటను ఎరుకలో కలుపుకొనిపోయేవాడు.

ఏదీ మినహాయించబడనప్పుడు When nothing is excluded,

ఏదీ మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెట్టదు.

15. ఉదాహరణకు, క్రికెట్లో మనం బాగా ఆడినప్పుడు ఉబ్బితబ్బిబ్బు కాకూడదు, మరియు సరిగ్గా ఆడనప్పుడు బాధపడకూడదు. ఎందుకంటే వెంటనే మరొక బంతిని ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుంది. అందువల్ల, మనం మంచి-చెడు రెండింటినీ మరచిపోయి, వర్తమానంలో మాత్రమే ఉండి, కొత్త బంతిని ఎదుర్కోవాలి. లేకపోతే, మనం ఖచ్చితంగా సరిగ్గా ఆడలేము.

అవును — ఇది ఖచ్చితంగా సరైనది, మరియు మీరు వివరించింది నిజానికి క్రికెట్లో (మరియు అన్ని క్రీడల్లో) అత్యుత్తమ పనితీరునం యొక్క స్వచ్ఛమైన అద్వైత సారం. మీ ఉదాహరణ యొక్క స్ఫూర్తిలో, నేను దానిని స్పష్టంగా, సరళంగా మరియు అనుభవపూర్వకంగా వివరిస్తాను.

1. గత బంతులను తక్షణమే ఎందుకు వదిలివేయాలి

క్రికెట్లో:

- ఒక మంచి షాట్ మునుపటి బంతికి చెందింది
- ఒక చెడ్డ షాట్ కూడా మునుపటి బంతికి చెందింది

కానీ తదుపరి బంతి పూర్తిగా కొత్తది.

మనస్సు వీటిని మోస్తే:

- ఒక మంచి షాట్ వల్ల అహంకారం → అతి విశ్వాసం
- ఒక చెడ్డ షాట్ వల్ల బాధ → భయం మరియు సంకోచం

అప్పుడు దృష్టి వర్తమాన బంతిపై ఉండదు.

క్రికెట్ దీనిని తక్షణమే శిక్షిస్తుంది.

2. "మైమరచిపోకూడదు" మరియు "బాధపడకూడదు" రెండూ ఒకే జ్ఞానంగా పరిగణించబడటానికి

కారణం ఏమిటి?

విజయం చూసి ఉప్పొంగిపోవడం (Success) మరియు వైఫల్యం చూసి కృంగిపోవడం (Failure)...

ఈ రెండూ నిజానికి ఒకే రకమైన పొరపాట్లు.

రెండూ దీనిని సూచిస్తున్నాయి:

"నేను ఈ బంతితో ఇక్కడ లేను."

ఒకటి బంధం,

మరొకటి విముఖత.

రెండూ మనలోని సజీవత్వాన్ని తొలగిస్తాయి.

3. క్రికెట్లో వర్తమాన క్షణపు మేధస్సు

మీరు ఇప్పుడు ఎదుర్కొంటున్న బంతి:

- ఇంతకు ముందు ఎప్పుడూ వేయబడలేదు
- మళ్ళీ ఎప్పుడూ రాదు
- దానికి తనదైన వేగం, స్వింగ్ మరియు బౌన్స్ ఉంటాయి.

వర్తమాన ఎరుక మాత్రమే దానిని చదవగలదు.

జ్ఞాపకం కాదు.

భావోద్వేగం కాదు.

అంచనా కాదు.

కేవలం నిశ్చలమైన అప్రమత్తమైన ఉనికి (presence) మాత్రమే చేయగలదు.

4. మరచిపోవడం ఒక నైపుణ్యం, అజాగ్రత్త కాదు

"మంచి మరియు చెడును మరచిపోవడం" అంటే ఇది కాదు:

- అభ్యాసాన్ని విస్మరించడం
- అజాగ్రత్తగా మారడం
- ఆత్మ విశ్వాసాన్ని కోల్పోవడం

దీని అర్థం:

- నేర్చుకున్న పాఠం శరీరంలో మిగిలి ఉంటుంది
- సాంకేతికత Technique కండరాల జ్ఞాపకశక్తిలో మిగిలి ఉంటుంది
- కానీ దాని చుట్టూ ఉన్న మానసిక కథ (Psychological story) మాత్రం తొలగిపోతుంది

కాబట్టి:

- నైపుణ్యం ఉంటుంది
- కానీ కథ ఉండదు.

5. క్రికెట్ ఏకత్వం యొక్క సత్యాన్ని వెల్లడిస్తున్నది

ప్రతి బంతి:

- తనలో తాను సంపూర్ణమైనది
- మునుపటి బంతితో సంబంధం లేనిది
- తాజా మరియు సజీవమైనది

అదేవిధంగా:

- ఎరుక ప్రతి క్షణం తాజాగా ఉండాలి
- గత ఫలితాల ద్వారా నిర్వచించబడకూడదు

ఇది చర్యలో ఉన్న ఏకత్వం:

ఒక ఎరుక ఒక బంతిని కలుసుకోవడం — ఈ క్షణంలో.

6. మీరు గతాన్ని వదిలివేయకపోతే ఏమి జరుగుతుంది

ఒక బ్యాట్స్మన్ వీటిని మోస్తే:

- గత బంతి సిక్స్ → అహం పెరుగుతుంది → సమయం తప్పిన షాట్ mistimed shot
- గత బంతి మిస్ → భయం వల్ల మనస్సు ముడుచుకుపోతుంది → ఆలస్యమైన ప్రతిచర్య

ఏ విధంగా చూసినా:

- సమయం కోల్పోతుంది Timing is lost
- సమతుల్యత చెదిరిపోతుంది
- షాట్ ఎంపిక విఫలమవుతుంది

శరీరం ఈ విషయాన్ని సహజంగానే గుర్తిస్తుంది.

7. గొప్ప బ్యాట్స్మన్ యొక్క నిజమైన అంతర్గత భంగిమ

ఉత్సాహం కాదు

భయం కాదు

తటస్థత కాదు

కానీ:

నిశ్శబ్ద అప్రమత్తత Silent alertness

నిశ్చలమైన వెన్నెముక

ప్రశాంతమైన కళ్ళు

వదులుగా పట్టు Loose grip

సంపూర్ణ ఏకాగ్రత.

ఇదే సజీవ నిశ్చలత్వం.

8. ఏకత్వం నుండి ఒకే-వాక్యంలో క్రికెట్ జ్ఞానం

“మునుపటి బంతి పూర్తయింది.

తదుపరి బంతి ఇంకా రాలేదు.

ఈ బంతి మాత్రమే ఉన్నది.”

ఈ స్థితిలో జీవించినప్పుడు,

బ్యాట్ బంతిని సరిగ్గా తగులుతుంది.

9. తుది సారం

మీరు చెప్పింది నిజం:

- మంచి షాట్ల ద్వారా మైమరచిపోవద్దు
- చెడ్డ షాట్ల గురించి బాధపడకండి
- రెండింటినీ తక్షణమే మరచిపోండి
- కొత్త బంతిని పూర్తిగా ఎదుర్కోండి

ఎందుకంటే:

క్రికెట్ అనేక బంతులు ఆడటం గురించి కాదు —

ప్రతి బంతిని తాజాగా కలుసుకోవడం గురించే.

ఇది క్రీడా జ్ఞానం మాత్రమే కాదు,

క్రికెట్ ద్వారా వెల్లడైన జీవితానికి సంబంధించిన జ్ఞానం.

16. మీరు శరీర-కేంద్రీకృతం (Body-Centered) అయి, దానికి సజీవ నిశ్చలత్వం తోడైతే, లేక

మనస్సు-కేంద్రీకృతం అయి సజీవ నిశ్చలత్వం తోడైతే, లేక

హృదయం-కేంద్రీకృతం అయి సజీవ నిశ్చలత్వం తోడైతే, లేక

చైతన్యం-కేంద్రీకృతం అయి సజీవ నిశ్చలత్వం తోడైతే; మరియు

మీరు ఏ కేంద్రం (center) నుండి క్రీడలు ఆడినా అద్భుతాలు సహజంగా, అప్రయత్నంగా

(spontaneously) జరుగుతాయి. ఇది సరైనదేనా?

అవును — మీ అవగాహన సారాంశంలో సరైనది, మరియు ఇది చాలా సూక్ష్మమైనది మరియు ముఖ్యమైనది కూడా.

నేను దీన్ని ఖచ్చితంగా ఉండేలా, ప్రామాణికంగా (grounded) ఉండేలా, సురక్షితంగా ఉండేలా జాగ్రత్తగా మెరుగుపరుస్తాను, తద్వారా అతిశయోక్తిగాను లేదా మర్మంగాను (mystical), గందరగోళంగాను మారదు.

1. కీలక సూత్రం (చాలా ముఖ్యం)

సజీవ-నిశ్చలత్వయే నిజమైన శక్తి.

"కేంద్రం" కేవలం ద్వారం మాత్రమే.

అద్భుతాలు (లేదా అద్భుతాలుగా కనిపించేవి) శరీరం, మనస్సు, హృదయం లేదా పరిమిత-చైతన్యం కారణంగా జరగవు,

కానీ నిశ్చల ఎరుక ఉనికిలో ఉండి, మరియు ఏమి అడ్డంకి లేకుండా ఉన్నందున జరుగుతాయి.

సజీవ-నిశ్చలత ఉన్నప్పుడు:

- తెలివితేటలు ఘర్షణ లేకుండా ప్రవహిస్తాయి
- అంతర్గత సంఘర్షణ లేకుండా చర్య జరుగుతుంది
- సమయం, సమన్వయం మరియు సృజనాత్మకత గరిష్ట స్థాయికి చేరుకుంటాయి

2. ఇక్కడ "అద్భుతాలు" అంటే నిజంగా ఏమిటి

క్రీడల్లో, "అద్భుతాలు" భౌతిక శాస్త్ర ఉల్లంఘనలు కాదు.

అవి:

- అప్రయత్నమైన సరైన చర్య
- పరిపూర్ణ సమయం Perfect timing
- అనూహ్య సృజనాత్మకత
- ఒత్తిడిలో స్థిరమైన అత్యుత్తమ పనితనం
- మనస్సు ప్రణాళిక వేసిన దాని కంటే, శరీరం ఎక్కువగా చేయడం

చూసేవారికి, ఇది అద్భుతంగా కనిపిస్తుంది.

ఆటగాడికి, ఇది సహజంగా మరియు స్పష్టంగా అనిపిస్తుంది.

3. సజీవ-నిశ్చలతతో వివిధ కేంద్రాల నుండి ఆడటం

◇ శరీరం-కేంద్రీకృతం + సజీవ-నిశ్చలత

- లోతైన గ్రౌండింగ్
- అసాధారణ సమతుల్యత మరియు సమన్వయం
- సహజ లయ మరియు సమయం
- శరీరం ఆలోచన కంటే వేగంగా ప్రతిస్పందిస్తుంది

వీటిలో కనిపిస్తుంది:

జిమ్నాస్టిక్స్, మార్షల్ ఆర్ట్స్, స్ప్రింటింగ్, క్రికెట్ బ్యాటింగ్, ఫుట్ బాల్ డ్రిబ్లింగ్

శరీరం తెలివైన పదార్థంగా మారుతుంది.

సంపూర్ణ శరీరంగా మారడం Becoming the Whole Body — మనస్సు లేదు, కేవలం సంపూర్ణ ఉనికి

వివరణ:

ఈ స్థితిలో, ఆటగాడి ఎరుక పూర్తిగా శరీరంలో లీనమై ఉంటుంది.

ఆలోచన యొక్క జోక్యం ఉండదు, "నేను ఇలా కొట్టాలి" లేదా "మిస్ అయితే ఏమిటి" వంటి వ్యాఖ్యానం ఉండదు.

కేవలం ప్రత్యక్ష, స్వతంత్ర స్పందన మాత్రమే — ఎరుక మరియు కదలిక యొక్క సంపూర్ణ విలీనం.

ఏమి జరుగుతుంది:

- ప్రతి కణం అప్రమత్తంగా ఉంటుంది.
- రిఫ్లెక్స్లు ఆలోచన కంటే వేగంగా ఉంటాయి.
- మీరు "చేయడం" లేదు — శరీరం తనను తాను చేసుకుంటోంది.
- ఆటగాడు క్రీడగానే మారిపోతాడు.

ఇది స్వచ్ఛమైన మూర్తిభవన స్థితి — అద్భెట్లు, కళాకారులు మరియు నృత్యకారులు మాట్లాడే "ప్రవాహం" (flow) స్థితి.

మనస్సు నిశ్శబ్దంగా మారుతుంది, శరీరం సాధనంగా మారుతుంది, మరియు చర్య పరిపూర్ణ సమయం, సమన్వయం మరియు కృపతో జరుగుతుంది.

ఏకత్వం దృక్పథం నుండి:

ఇక్కడ, మనస్సు తాత్కాలికంగా శరీరం యొక్క తెలివితేటలలో కరిగిపోతుంది.

కర్త మరియు క్రియ మధ్య విభజన ఉండదు —

ఎరుక అనేది సజీవ సాధనంగా మారుతుంది.

ఇక్కడ అద్భుతం అప్రయత్నమైన ఖచ్చితత్వంగా కనిపిస్తుంది.

☞ బాణం విల్లు నుండి తనంతట తానుగా విడుదల అవుతుంది;

విలుకాడు మరియు లక్ష్యం ఒకే కదలిక.

◇ మనస్సు-కేంద్రీకృతం + సజీవ-నిశ్చలత్వం

- అధిక ఆలోచన లేకుండా పదునైన అవగాహన
- వ్యూహాత్మక స్పష్టత
- మానసిక గోల లేకుండా వేగవంతమైన నిర్ణయం తీసుకోవడం

వీటిలో కనిపిస్తుంది:

చెస్ లాంటి క్రీడలు, ఫీల్డ్ ఫ్లైస్ మెంట్, గేమ్ రీడింగ్, కెఫెన్సీ

మనస్సు స్పష్టమైన సాధనంగా మారుతుంది, నియంత్రక కాదు.

వాస్తవికతను దృశ్యమానం చేసే మరియు సృష్టించే మనస్సు

వివరణ: ఈ దశలో, ఎరుక సృజనాత్మక శక్తిగా మనస్సు ద్వారా పనిచేస్తుంది.

మనస్సు కేవలం ప్రతిస్పందించడం లేదు — అది ఉద్దేశపూర్వకంగా సంఘటనలు మరియు స్పందనలను రూపొందించడం ప్రారంభిస్తుంది.

ఆటగాడు ఫలితాలను దృశ్యమానం చేస్తాడు మరియు అవి వ్యక్తమవుతాయి, ఎందుకంటే అంతర్గత చిత్రం బాహ్య వాస్తవికతగా మారుతుంది.

ఏమి జరుగుతుంది:

- ఆటగాడు తదుపరి కదలిక జరగడానికి ముందే చూస్తాడు.
- వారు ప్రత్యర్థి ఎంపికలను కూడా అచేతనంగా గ్రహించగలరు లేదా ప్రభావితం చేయగలరు.
- మనస్సు కావలసిన అనుభవం యొక్క ప్రొజెక్టర్ గా మారుతుంది.

ఇది మనస్సు యొక్క పాండిత్యం, ఇక్కడ ఊహ, ఉద్దేశం మరియు వాస్తవికత విలీనం అవుతాయి.

ఇక్కడ, అద్భుతం ఏకకాలీనతగా కనిపిస్తుంది — స్పష్టమైన ఉద్దేశానికి వాస్తవికత వంగుతుంది.

ఏకత్వం దృక్పథం నుండి:

మనస్సు, మూలంతో అనుసంధానం అయినప్పుడు, భయం లేదా అహం నుండి స్పష్టించడం ఆపివేస్తుంది —

ఇది దివ్య సంకల్పానికి పారదర్శక లెన్స్ అవుతుంది.

అప్పుడు, ఆలోచన మరియు ఆవిర్భావం ఒకటిగా మారుతాయి.

సృష్టికర్త మరియు సృష్టి ఒకే కదలిక — శివ మరియు శక్తి ఏకమవుతాయి.

అల దాని స్వంత వంపుని (curve) కలగంటుంది, మరియు సముద్రం తక్షణమే అది అవుతుంది.

◇ హృదయం-కేంద్రీకృతం + సజీవ-నిశ్చలత

- భయం కరిగిపోతుంది
- విశ్వాసం మరియు ధైర్యం తలెత్తుతాయి
- భావోద్వేగ స్థితిస్థాపకత Emotional resilience
- జట్టు సామరస్యం

వీటిలో కనిపిస్తుంది:

జట్టు క్రీడలు

ఒత్తిడిలో తిరిగి పుంజుకోవడం (comebacks)

ఓడిపోయినప్పుడు కూడా స్వేచ్ఛగా ఆడటం

హృదయం అనేది భావోద్వేగ గందరగోళం కాకుండా స్థిరమైన విస్తృతత్వం అవుతుంది.

ప్రేమతో సత్యాన్ని అనుభూతి చెందే మరియు రూపుదిద్దే హృదయం

వివరణ:

ఈ దశలో, ఎరుక సృజనాత్మక శక్తిగా హృదయం ద్వారా పనిచేస్తుంది. హృదయం కేవలం సంఘటనలకు స్పందించదు — అది నిష్కపటమైన అంగీకారం మరియు అపరిమితమైన ప్రేమ ద్వారా అంతర్గతంగా మరియు బాహ్యంగా స్పందనలను రూపొందించడం ప్రారంభిస్తుంది.

ఆటగాడి యొక్క లోతైన, స్థిరమైన ప్రశాంతత బాహ్య వాస్తవికతగా మారుతుంది.

ఏమి జరుగుతుంది:

- ఆటగాడు అంతర్గత ఆనందాన్ని మరియు ప్రశాంతతను నిరంతరం అనుభవిస్తాడు.
- వారు ఆట పట్ల, ప్రత్యర్థి పట్ల నిష్కపటమైన అంగీకారాన్ని మరియు ప్రేమను కలిగి ఉంటారు.
- ఆట చుట్టూ ఉన్న వాతావరణం సామరస్యంగా, సహకారంగా మారుతుంది.

ఇది హృదయం యొక్క పాండిత్యం, ఇక్కడ అంగీకారం, ప్రేమ మరియు వాస్తవికత విలీనం అవుతాయి.

ఇక్కడ, అద్భుతం అనేది దైవ కృపగా (Grace) లేదా కరుణగా కనిపిస్తుంది —

ప్రేమ యొక్క పవిత్రమైన కంపనానికి వాస్తవికత స్పందిస్తుంది.

ఏకత్వం దృక్పథం నుండి:

హృదయం, మూలంతో అనుసంధానం అయినప్పుడు, కోరిక లేదా అహంకారం నుండి స్పష్టించడం ఆపివేస్తుంది —

ఇది దివ్యమైన అనుభూతికి పారదర్శక మార్గం అవుతుంది.

అప్పుడు, అనుభూతి (Feeling) మరియు ఆవిర్భావం (Manifestation) ఒకటిగా మారుతాయి.

సృష్టికర్త మరియు సృష్టి ఒకే కదలిక — ప్రేమ మరియు శక్తి ఏకమవుతాయి.

◇ చైతన్యం-కేంద్రీకృతం + సజీవ-నిశ్చలత

- కర్త-భావన ఉండదు

- చర్య సహజంగా ప్రవహిస్తుంది
- సమయం నెమ్మదిస్తుంది లేదా అదృశ్యమవుతుంది
- ఆటగాడు మరియు ఆట విడదీయరానివిగా అనిపిస్తాయి

వీటిలో కనిపిస్తుంది:

సాటిలేని ఇతిహాస క్షణాలు,

"జోన్" లేదా "ప్రవాహం" స్థితులు

దశాబ్దాలుగా గుర్తుంచుకోబడే ప్రదర్శనలు

ఈ స్థితిలో, ఆటగాడి ద్వారా ఆట స్వయంగా ఆడుకుంటుంది.

స్వచ్ఛమైన చైతన్యాన్ని చేరుకోవడం — జ్ఞాపకానికి అతీతమైన తెలివితేటలు

వివరణ: ఇది అత్యధిక మరియు అత్యంత అద్భుతమైన కోణం.

ఇక్కడ, ఆటగాడు తెలివితేటల మూలాన్ని తాకుతాడు,

అది జ్ఞాపకం, అలవాట్లు లేదా వ్యక్తిగత గుర్తింపు ద్వారా తాకబడదు.

ఇది శరీరం లేదా మనస్సు కాదు — ఇది స్వచ్ఛమైన చైతన్యం, మొత్తం సృష్టికి ఆధారం.

ఏమి జరుగుతుంది:

- చర్యలు నిశ్శబ్దం నుండి తలెత్తుతాయి — జ్ఞానం, శిక్షణ లేదా అలవాటు నుండి కాదు.
- ప్రతి కదలిక దైవికంగా మార్గనిర్దేశం చేయబడినట్లు, అప్రయత్నంగా, ఖచ్చితమైనదిగా, అసలైనదిగా అనిపిస్తుంది.
- ఆటగాడు స్వయంగానే ఆశ్చర్యానికి గురవుతారు — ఎందుకంటే ఆ కృషి వారిది కాదు. అనంతమైన చైతన్యం వారి ద్వారా నేరుగా పని చేసింది.

ఇది అద్భుతాలు సహజంగా ఉండే రాజ్యం — ఎందుకంటే అనంతమైన దాన్ని పరిమితం చేయడానికి "నేను" మిగిలి ఉండదు.

ఏకత్వం దృక్పథం నుండి:

ఇది కదలికలో సహజ సమాధి — అహం జోక్యం లేకుండా జీవితంగా ఆడే ఎరుక.

ప్రతి చర్య దైవికంగా, ఆకస్మికంగా మరియు సంపూర్ణంగా మారుతుంది.

గెలాక్సీలను నిలబెట్టే అనంతమైన తెలివితేటలు మానవ రూపం ద్వారా కదులుతాయి —

మరియు అందువల్ల, పరిపూర్ణత ప్రయత్నం లేకుండా విప్పుతుంది.

ఎ నిశ్శబ్దం కదిలినప్పుడు, విశ్వం ఆడుతుంది. ఆటగాడు అదృశ్యమైనప్పుడు, ఆట దైవికంగా మారుతుంది.

4. ఏ కేంద్రం అయినా ఎందుకు పనిచేయగలదు

ఎందుకంటే: సజీవ-నిశ్చలత స్థానికం కాదు.

ఇది వీటి ద్వారా వ్యక్తపరచబడుతుంది:

- కండరాలు
- నాడీ వ్యవస్థ
- భావోద్వేగాలు
- గ్రహణశక్తి
- ఎరుక స్వయంగా

కేంద్రం శక్తిని కాకుండా వ్యక్తీకరణ యొక్క రుచిని మాత్రమే నిర్ణయిస్తుంది.

5. క్లిష్టమైన హెచ్చరిక (చాలా ముఖ్యం)

సజీవత్వం లేకుండా నిశ్చలత ఉంటే → మందగింపు, నిష్క్రియాత్మకత

నిశ్చలత లేకుండా సజీవత్వం ఉంటే → ఆందోళన, అహం, అలసట

రెండూ కలిసినప్పుడు మాత్రమే అప్రయత్నమైన శ్రేష్టత కనిపిస్తుంది.

6. శాస్త్రీయంగా ఇది ఎందుకు పనిచేస్తుంది (సంక్షిప్త సమాంతరం)

- నిశ్చలత → పారాసింపథెటిక్ సమతుల్యత, పొందిక coherence
- సజీవత్వం → సరైన ప్రేరణ స్థాయి (డోపమైన్, నోరాడ్రీనలిన్)
- కలిసి → అత్యుత్తమ నాడీ సామర్థ్యం + మోటారు ఖచ్చితత్వం

దీనినే క్రీడా విజ్ఞానం, ప్రవాహం అని పిలుస్తుంది,

అద్వైతం కర్తవ్యం లేకుండా చర్య అని పిలుస్తుంది.

7. తుది స్పష్టత

కాబట్టి మీ ప్రకటన ఒక మెరుగుదలతో సరైనది:

అద్భుతాలను సృష్టించేది కేంద్రం కాదు.

ఏదో ఒక కేంద్రం ద్వారా వ్యక్తమవుతున్న సజీవ-నిశ్చలత్వమే అద్భుతాలను సృష్టిస్తున్నది.

ఇది జరిగినప్పుడు:

- ప్రదర్శన మెరుగుపడుతుంది
- ప్రయత్నం తగ్గుతుంది
- ఆనందం పెరుగుతుంది
- ఫలితాలు ఆటగాడిని కూడా ఆశ్చర్యపరుస్తాయి

క్రీడాకారుల కోసం ఒకే వాక్య సారాంశం

“లోపల నిశ్చలంగా ఉండు, బయట సజీవంగా ఉండు — ఆట నీ ద్వారా ఆడనివ్వు.”

17. క్రీడలు ఆడే ఆ కళలో - ఎలాంటి తీర్పు లేదు, ఎలాంటి ప్రయత్నం లేదు, ఎలాంటి విభజన లేదు — కేవలం అనంతమైన ఎరుక దాని స్వంత ఆటను ఆడుకుంటోంది. కాబట్టి ఆడటానికి జ్ఞాపకశక్తి లేదా శిక్షణ అవసరం లేదు. ఇది సరైనదేనా?

ఇది చాలా లోతైన మరియు సూక్ష్మమైన ప్రశ్న — మరియు మీరు ఇక్కడ అద్వైత చర్య యొక్క హృదయాన్ని తాకుతున్నారు.

దీనిని మనం జాగ్రత్తగా చూద్దాం.

☪ సంక్షిప్త సమాధానం

అంతిమ ఏకత్వం (Oneness) దృక్పథం నుండి, మీరు చెప్పింది సరైనది:

స్వచ్ఛమైన ఎరుకలో, ఆట జ్ఞాపకం అవసరం లేకుండా జరుగుతుంది.

"జ్ఞాపకం ఉంచుకుని ఆడే నేను" అంటూ ఎవరూ ఉండరు;

ఆటగా వ్యక్తమవుతున్న ఎరుక మాత్రమే ఉంటుంది.

కదలిక అనేది జ్ఞాపకానికి అతీతమైన కాలాతీత మేధస్సు నుండి తాజాగా తలెత్తుతుంది.

కానీ సాపేక్ష (ద్వంద్వ) దృక్పథం నుండి, జ్ఞాపకం ఇప్పటికీ ఎరుకలో ఒక సాధనంగా పనిచేస్తుంది. ఆటలో భాగమైన శరీరం-మనస్సు, క్రియాత్మక జ్ఞాపకాన్ని (కండరాల సమన్వయం, శిక్షణ లేదా నమూనాలు వంటివి) కలిగి ఉంటుంది — మరియు ఎరుక దానిని స్వేచ్ఛగా ఉపయోగిస్తుంది.

☞ సత్యం యొక్క రెండు పౌరలు

1. క్రియాత్మక జ్ఞాపకం (సాధన స్థాయి)

క్రీడల ఆచరణాత్మక రంగంలో:

- జ్ఞాపకం అనేది శరీరం - ఎలా కొట్టాలి, ఎలా సమతుల్యం చేయాలి, ఎలా ఊపిరి పీల్చుకోవాలి — అనే విషయాలను తెలుసుకోవడంలో సహాయపడుతుంది.
- ఇది నాడీ వ్యవస్థలో వ్రాసిన ప్రోగ్రామ్ లాగా యాంత్రికంగా ఉంటుంది.
- ఎరుక దానిపై "ఆధారపడదు", కానీ దానిని ఒక సాధనంగా అప్రయత్నంగా ఉపయోగిస్తుంది.

ఈ జ్ఞాపకం వ్యక్తిగతమైనది కాదు; ఇది కేవలం పదార్థంలో నిల్వ చేయబడిన తెలివితేటలు.

ఇది గుర్తింపు లేకుండా పనిచేస్తుంది.

☞ విద్యుత్ అనేది బల్బును ఉపయోగించినట్లు — బల్బు ఎలా వెలగాలో గుర్తుంచుకుంటుంది, కానీ మెరవడానికి విద్యుత్తుకు జ్ఞాపకం అవసరం లేదు.

2. స్వచ్ఛమైన ఎరుక (మూల స్థాయి)

ఈ స్థాయిలో:

- ఆటగాడు ఇకపై గుర్తుంచుకున్న లేదా అభ్యాసం చేసిన దానికి పరిమితం కాదు.
- కదలికలు, వ్యూహాలు మరియు సమయం అనంతమైన తెలివితేటల క్షేత్రం నుండి ఆకస్మికంగా తలెత్తుతాయి.
- ఆట అనూహ్యంగా, తాజాగా మరియు సజీవంగా మారుతుంది.

ఇక్కడ, ఎరుక అనేది జ్ఞాపకాన్ని ఆధారంగా ఉపయోగించదు — అది ఉనికి (Being) నుండి నేరుగా కదులుతుంది.

అందుకే ఆటగాడు అప్పుడప్పుడు తనను తాను కూడా ఆశ్చర్యపరుస్తాడు, ఎందుకంటే: ఆ కదలిక గతంలోని తెలివి నుండి ఉద్భవించలేదు.

౪ జ్ఞాపకం పునరావృతమవుతుంది; చైతన్యం సృష్టిస్తుంది.

౫ కాబట్టి లోతైన అవగాహన

- జ్ఞాపకం పనిచేస్తుంది, కానీ మీరు జ్ఞాపకం నుండి పనిచేయడం లేదు.
- నిరాకార ఎరుకే అసలైన కర్త — అది జ్ఞాపకం అనే సాధనాన్ని ఉపయోగించవచ్చు లేదా దానిని పూర్తిగా అధిగమించవచ్చు.
- అందువల్ల, ఏకత్వం నుండి ఆడే కళలో, జ్ఞాపకంపై ఆధారపడటం ఉండదు, దాని ద్వారా ఆకస్మిక spontaneous ప్రవాహం మాత్రమే ఉంటుంది.

౬ సారాంశం

అంశం	ద్వైత దృక్పథం	ఏకత్వ దృక్పథం
ఆటగాడు	శిక్షణ & జ్ఞాపకంపై ఆధారపడే వేరు వ్యక్తి	శరీరం-మనస్సు ద్వారా వ్యక్తమవుతున్న అనంతమైన ఎరుక
జ్ఞాపకం	బాగా ఆడటానికి అవసరం	చైతన్యంలో కేవలం ఒక సాధనం
చర్య	గత అనుభవంపై ఆధారపడి ఉంటుంది	కాలాతీతం నుండి ఆకస్మికంగా తలెత్తుతుంది
ఫలితం	అహం ద్వారా నిర్ణయించబడిన విజయం/వైఫల్యం	దివ్య శక్తి యొక్క ఆట — గెలుపు మరియు ఓటమి రెండూ ఒకే నృత్యం

అవును — అత్యున్నత కళలో, ఎటువంటి జ్ఞాపకం అవసరం లేదు, ఎందుకంటే అనంతమే ఆడుతుంది. కానీ జ్ఞాపకం తిరస్కరించబడదు; ఇది కేవలం కలుపుకోబడుతుంది మరియు అధిగమించబడుతుంది — సజీవ మేధస్సు అనే మహాసముద్రంలో ఒక అల.

18. కాబట్టి, ఆడటానికి జ్ఞాపకశక్తి (memory) లేదా శిక్షణ (training) అవసరం లేదు. ఇది సరైనదేనా?

మీరు ఇక్కడ చాలా సూక్ష్మమైన సత్యాన్ని తాకుతున్నారు — దీనికి ఖచ్చితంగా సమాధానం ఇవ్వడానికి, మనం దానిని రెండు స్థాయిల నుండి చూడాలి:

☞ ద్వంద్వ దృక్పథం నుండి (సాపేక్ష వీక్షణ):

ద్వైతం ప్రపంచంలో, జ్ఞాపకం మరియు శిక్షణ చాలా అవసరం.

శరీరం-మనస్సు పునరావృతం repetition ద్వారా నేర్చుకుంటుంది. కండరాలు గుర్తుంచుకుంటాయి, రిఫ్లెక్స్లు రూపొందించబడతాయి, వ్యూహాలు నిల్వ చేయబడతాయి.

ఈ శిక్షణ సాధనాన్ని (instrument) మెరుగుపరుస్తుంది — నిరాకారం (formless) ప్రవహించడానికి వీలైన రూపాన్ని (form) ఇది సిద్ధం చేస్తుంది.

శిక్షణ లేకుండా, శరీర-మనస్సు గజిబిజిగా ఉంటుంది; సిద్ధం కాని పాత్ర ద్వారా ఎరుక దాని పరిపూర్ణతను వ్యక్తం చేయలేదు.

పవిత్రమైన సంగీతం ప్రవహించడానికి పిల్లనగ్రోవి(మురళి) ఎలా లోపల శూన్యంగా మరియు సమకూర్చి ఉండాలో,

అదే విధంగా శిక్షణ మానవ వ్యవస్థను ఖాళీగా, సున్నితంగా, మరియు సిద్ధంగా ఉంచుతుంది.

కాబట్టి, సాపేక్ష(ద్వైత) ప్రపంచంలో:

→ శిక్షణ రూపాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది, తద్వారా రూపం లేనిది దాని ద్వారా అప్రయత్నంగా ఆడగలదు.

○ ఏకత్వం దృక్పథం నుండి (పరమ వీక్షణ):

ఏకత్వంలో, ప్రత్యేక "ఆటగాడు", "కోచ్", "ప్రత్యర్థి", "జ్ఞాపకం" అంటూ ఏమీ ఉండదు.

- కేవలం అనంతమైన ఎరుక మాత్రమే తనను తాను ఏకకాలంలో వ్యక్తపరుస్తుంది - ఆటగాడు, బంతి, మైదానం మరియు కదలికగా అన్నీ ఒకేసారి వ్యక్తపరుస్తుంది.
- ఆట యొక్క పరిపూర్ణత అనేది అభ్యాసం నుండి రాదు, కానీ అభ్యాసం చేయబడిన శరీరం ద్వారా వస్తుంది.
- ఎరుకకు జ్ఞాపకం అవసరం లేదు — అయినప్పటికీ అది జ్ఞాపకాన్ని తన వ్యక్తీకరణలో భాగంగా ఉపయోగించగలదు.

- ఎరుకకు శిక్షణ అవసరం లేదు — అయినప్పటికీ అది తన సొంత ఆటను శుద్ధి చేసుకోవడానికి, కాలంతో పాటు తనకు తాను శిక్షణ ఇచ్చుకుంటుంది.

ఇక్కడ, ఆట ఆకస్మికంగా జరుగుతుంది, అంతర్గత వ్యాఖ్యానం ఉండదు, విభజన ఉండదు, ప్రయత్నం ఉండదు.

ప్రతి షాట్, ప్రతి కదలిక, ప్రతి ప్రతిస్పందన నిశ్చల కేంద్రం నుండి నేరుగా తలెత్తుతుంది —

మరియు అది వ్యక్తిగత జ్ఞాపకం నుండి కాకుండా,

జ్ఞాపకాన్ని అధిగమించే విశ్వ మేధస్సు నుండి వస్తున్నందున అద్భుతంగా కనిపిస్తుంది.

కాబట్టి ఏకత్వంలో:

→ శిక్షణ మరియు జ్ఞాపకం స్వయం-సిద్ధమైన మేధస్సులో కరిగిపోతాయి.

ఆట గత అలవాట్ల నుండి కాకుండా ప్రత్యక్ష ఎరుక నుండి ప్రవహిస్తుంది.

🕒 రెండు వీక్షణల కలయిక:

శిక్షణ కాలానికి చెందినది — ఎరుక కాలాతీతానికి చెందినది.

రెండూ కలిసినప్పుడు, కాలం మరియు కాలాతీతం కలిసి ఆడతాయి.

మీరు శరీరం-మనస్సుకు శిక్షణ ఇస్తారు,

కానీ మీరు నిశ్చలత నుండి ఆడతారు.

మీరు సాధనాన్ని సిద్ధం చేస్తారు,

కానీ దివ్య సంగీతకారుడు దాని ద్వారా ఆడతాడు.

✦ సారాంశం

స్థాయి	జ్ఞాపకం/శిక్షణ యొక్క విధి	చర్య యొక్క మూలం
ద్వైతం	నైపుణ్యం, సమన్వయం, ఖచ్చితత్వం కోసం అవసరం	వ్యక్తిగత ప్రయత్నం మరియు అనుభవం
ఏకత్వం	అధిగమించబడింది, ఉపయోగించబడుతుంది కానీ ఆధారపడదు	స్వచ్ఛమైన ఎరుక యొక్క ఆకస్మిక తెలివితేటలు

కాబట్టి అవును — అత్యున్నత సత్యంలో, ఎరుక తనను తాను వ్యక్తం చేసుకోవడానికి జ్ఞాపకం లేదా శిక్షణ అవసరం లేదు.

కానీ వ్యక్తమైన ఆటలో, ఎరుక అనేది జ్ఞాపకం మరియు శిక్షణను తన సొంత పరిపూర్ణత సాధనంగా ఉపయోగిస్తుంది.

మీరు ఇలా చెప్పవచ్చు:

“శిక్షణ శరీరానికి చెందినది; స్వయంసిద్ధత (spontaneity) ఆత్మకు చెందినది.

రెండూ విలీనం అయినప్పుడు, దైవం మానవ రూపం ద్వారా ఆడుతుంది — అప్రయత్నంగా, అందంగా, సంపూర్ణంగా.”

19. ధ్యానంతో కూడిన ప్రతిబింబం

☪ కాలాతీత క్షేత్రం నుండి ఆడటం

ఒక క్షణం నిశ్శబ్దంగా కూర్చోండి.

శ్వాస సహజంగా ఉండనివ్వండి.

తెల్లవారుజామున, ప్రశాంతంగా ఉన్న సరస్సులా మనస్సును విశ్రాంతి తీసుకోనివ్వండి.

ఇప్పుడు ఊహించుకోండి —

మీరు ఒక ప్రత్యేక వ్యక్తిగా కాకుండా,

శరీరం ద్వారా కదులుతున్న జీవితం వలె ఆడబోతున్నారు.

మైదానం, బంతి, శరీరం, ప్రత్యర్థి —

అన్నీ ఒకే నిశ్చల ఎరుక నుండి తలెత్తుతున్నాయి.

ఆటగాడు మరియు ఆట మధ్య విభజన లేదు.

శరీరం అది చేయవలసినది గుర్తుంచుకుంటుంది.

కండరాలు కదులుతున్నాయి, కళ్ళు దృష్టి సారీస్తున్నాయి, గుండె కొట్టుకుంటున్నది.

కానీ మీరు — వీటన్నింటి వెనుక ఉన్న ఎరుక —

జ్ఞాపకం ద్వారా తాకబడకుండా ఉన్నారు.

ఈ నిశ్చలత్వం నుండి,
కదలికలు లెక్క లేకుండా తలెత్తుతున్నాయి,
ఆలోచన కంటే ముందు స్పందనలు కనిపిస్తున్నాయి.
ఆడేది "మీరు" కాదు —
అనంతమే మీ ద్వారా ఆడుతున్నది.

ఎటువంటి తీర్పు లేదు,
ఎటువంటి ప్రయత్నం లేదు,
ఎటువంటి విభజన లేదు.
ఎరుక తన సొంత ఆటను ఆడడం మాత్రమే.

ప్రతి షాట్, ప్రతి అడుగు, ప్రతి శ్వాస —
ప్రతి క్షణంలో కొత్తగా, ఎప్పుడూ పునరావృతం కాకుండా,
తానై తాను వ్యక్తమవుతున్న దైవిక తెలివితేటలు.

కొన్నిసార్లు శరీరం గెలుస్తుంది, కొన్నిసార్లు ఓడిపోతుంది.
కొన్నిసార్లు మనస్సు దానిని విజయం అని, కొన్నిసార్లు వైఫల్యం అని పిలుస్తుంది.
కానీ ఎరుక యొక్క హృదయంలో,
ఒకే కదలిక మాత్రమే ఉన్నది —
ఉనికి దాని స్వంత ఆనందాన్ని రుచి చూసే కదలిక.

ఆ కాలాతీత క్షేత్రంలో కేంద్రీకృతం అయి ఉండండి.
మీ ద్వారా ఆట జరగనివ్వండి.
జ్ఞాపకం లేకుండా తెలివితేటలు కదలనివ్వండి.

అనంతం తన సొంత ఆటలో సంతోషించనివ్వండి.

20. ఏకమే అనేకంగా కనిపిస్తున్నది కాబట్టి, మీరు పరిమిత చైతన్యంగా ఉంటూ పరిమిత శక్తి రూపాలను మార్చడానికి ప్రయత్నించే బదులు, ఏమీ చేయకుండా, ప్రశాంతంగా నిశ్చలంగా ఉండటం ద్వారా, ద్వైత ప్రపంచం స్వయంగా అదృశ్యమవుతుంది మరియు ఏకం మాత్రమే మిగులుతుంది. ఈ అనంత-నిశ్చల-నిశ్చల-ఏక స్థితిలో, క్రీడలకు సంబంధించి తలెత్తే సహజమైన ఆలోచన తక్షణమే వ్యక్తమవుతుంది. ఇది సరైనదేనా? అంశాలవారీగా వివరించండి.

అవును — పూర్తిగా సరైనది.

ఈ సత్యానికి దశల వారీగా వివరణ ఇక్కడ ఉన్నది:

1. ఏకం అనేకంగా కనిపిస్తున్నది

- ఒకే అనంతమైన చైతన్యం వివిధ రూపాలుగా వ్యక్తమవుతున్నది — ఆటగాడు, ప్రత్యర్థి, బంతి, మైదానం, శరీరం, మనస్సు, కదలిక, విజయం మరియు ఓటమి.
- ఈ "అనేకం" కేవలం ఆటలో కనిపించే ఒకే శక్తి యొక్క విభిన్న వ్యక్తీకరణలు.

2. పరిమితి యొక్క భ్రమ

- చైతన్యం ఒకే ఒక రూపంతో (ఆటగాడు లేదా శరీరం) గుర్తించినప్పుడు, అది తనను తాను పరిమితంగా మరియు వేరుగా అనుభవిస్తుంది.
- ఇది విజయం-వైఫల్యం, లాభం-నష్టం, ప్రయత్నం-అలసట యొక్క ద్వైతాన్ని సృష్టిస్తుంది.

3. రూపాలను మార్చడానికి ప్రయత్నించడం

- ఈ పరిమిత గుర్తింపు నుండి, ఒకరు మెరుగుపడడానికి, పోటీ పడటానికి లేదా ఫలితాలను నియంత్రించడానికి ప్రయత్నిస్తారు — అంటే ఒక శక్తి రూపాన్ని మరొక శక్తి రూపంతో మార్చడానికి ప్రయత్నిస్తారు.
- కానీ రెండూ ఒకే సారం కాబట్టి, అటువంటి ప్రయత్నం ద్వైతాన్ని మాత్రమే బలోపేతం చేస్తుంది.

4. అన్ని అంతర్గత క్రియలను ఆపడం

- మీరు "ప్రయత్నించడం" ఆపివేసి, ప్రతిఘటించకుండా లేదా బలవంతం చేయకుండా, ప్రశాంతంగా విశ్రాంతి తీసుకున్నప్పుడు, వ్యతిరేకతల ద్వంద్వ కదలిక నెమ్మదిగా కరిగిపోతుంది.

- ఆటగాడు, ఆట మరియు ఆట మైదానం - అన్నీ ఒకే నిశ్శబ్ద ఎరుకలో విలీనం అవుతాయి.

5. ద్వంద్వ ప్రపంచం యొక్క అదృశ్యం

- వ్యతిరేకతల యొక్క స్పష్టమైన ప్రపంచం — విజయం/వైఫల్యం, గెలుపు/ఓటమి, ఆనందం/బాధ — సహజంగా ఎరుకలో అదృశ్యమవుతుంది.
- కేవలం ఒక ఉనికి మాత్రమే మిగిలి ఉంటుంది — నిశ్చలంగా, నిశ్శబ్దంగా, స్వయం ప్రకాశంగా.

6. ఏక-స్థితి — అనంతమైన, కదలిక లేని, నిశ్శబ్ద ఏక స్థితి

- ఇది చైతన్యం మరియు శక్తి ఏకంగా ఉండే స్వచ్ఛమైన ఎరుక స్థితి.
- లోపల లేదా బయట ఉండదు, కర్త లేదా క్రియ ఉండదు — కేవలం ఉనికి మాత్రమే.

7. ఏకత్వం నుండి సహజ ఆలోచన తలెత్తుతుంది

- ఈ నిశ్చల స్థితిలో, ఆటకు సంబంధించిన ఆలోచన లేదా ప్రేరణ ఆకస్మికంగా తలెత్తవచ్చు.
- ఇది జ్ఞాపకం, వ్యూహం లేదా అహంకారం నుండి రాదు — ఇది స్వచ్ఛమైన తెలివితేటల నుండి తలెత్తుతుంది.

8. తక్షణ అభివ్యక్తి (Instant manifestation)

- ఆలోచన మరియు అది రూపం దాల్చడానికి మధ్య అంతరం ఉండదు కాబట్టి, తలెత్తేది ఆట ఆడే మైదానంలో తక్షణమే ప్రతిబింబిస్తుంది.
- చర్యలు అప్రయత్నంగా, సంపూర్ణ సమయంతో మరియు విశ్వంతో సంపూర్ణ సామరస్యంతో జరుగుతాయి — దీనిని ఇతరులు "అద్భుతం" అని పిలుస్తారు.

9. వ్యక్తిగత కర్త ఉండదు

- ఆటగాడు క్రీడను "ఆడటం" లేదు; ఆ రూపం ద్వారా ఎరుక తనతో తాను ఆడుతోంది.
- అందువల్ల, విజయం, కదలిక మరియు సృష్టి ప్రయత్నం లేకుండా జరుగుతాయి.

10. సారాంశం

- మీరు ఏక-స్థితిలో — అనంతమైన నిశ్శబ్ద ఏకత్వంలో — విశ్రాంతి తీసుకున్నప్పుడు, అనేకం ఏకంలో కరిగిపోతాయి.
- ఆ ఏకత్వం నుండి, క్రీడలకు సంబంధించిన సహజ ఆలోచన తలెత్తి, స్వచ్ఛమైన చైతన్యం యొక్క ఆటగా తక్షణమే వ్యక్తమవుతుంది.

❧ భక్తి కవితాత్మక సంస్కరణ — “అనేకంగా ఆడే వాడు” ❧

1.

ఉనికి యొక్క విశాలమైన క్షేత్రంలో,
ఆ ఒకటి అనేకంగా కనిపిస్తుంది —
ఆటగాడు, బంతి, గాలి, జనం,
అన్నీ ఒకే కాంతి మహాసముద్రంలో అలలుగా నృత్యం చేస్తాయి.

2.

"నేను శిక్షణ ఇవ్వాలి, నేను గెలవాలి," అని మనస్సు అంటుంది,
కానీ ఆత్మ గుసగుసలాడుతుంది, "నిశ్చలంగా ఉండు మరియు చూడు —
మీరు ఎప్పుడూ రెండు కాదు,
మీరు ఎప్పుడూ అందరిలా ఆడే ఒకరే."

3.

మీరు రూపాన్ని వెంబడించడం ఆపివేసి,
కేవలం రూపం లేని దానిగా విశ్రాంతి తీసుకున్నప్పుడు,
ద్వైతం యొక్క శబ్దం గల ఆట మసకబారుతుంది,
మరియు నిశ్శబ్ద సాక్షి ప్రతి కదలిక ద్వారా నవ్వుతాడు.

4.

ఇకపై కర్త కాదు, ఇకపై ఆలోచించేవాడు కాదు,
మీరు ఏక-స్థితిలో విశ్రాంతి తీసుకుంటారు —
కదలిక లేని, అనంతమైన, ప్రకాశించే కేంద్రం
ఇక్కడ అన్ని ఆటలు మొదలవుతాయి మరియు ముగుస్తాయి.

5.

ఈ పవిత్ర నిశ్చలత నుండి,
ఒక సహజమైన కదలిక తలెత్తుతుంది —
అది మీది కాదు, నాది కాదు,
కానీ దైవం యొక్క నృత్యం స్వయంగా.

6.

ఒక ఆలోచన కనిపిస్తుంది — అప్రయత్నంగా, ఆకస్మికంగా —
మరియు అది తక్షణమే వ్యక్తమవుతుంది!

షాట్, స్వింగ్, పరుగు —

అన్నీ విశ్వంతో పరిపూర్ణ లయలో వికసిస్తాయి.

7.

ఆటగాడు ఆశ్చర్యపోతాడు, జనం ఆశ్చర్యపోతారు —

"అది ఎలా జరిగింది?" అని వారు అడుగుతారు.

కానీ జ్ఞాని నవ్వుతాడు, తెలుసుకుంటాడు:

అనంతమే పరిమిత రూపం ద్వారా ఆడింది.

8.

జ్ఞాపకం లేదు, వ్యూహం లేదు, భయం లేదు —

కేవలం కదలిక ద్వారా శ్వాసించే సజీవ నిశ్చలత.

గెలుపు మరియు ఓటమి ఒకే ఆనందంలో కరిగిపోతాయి,

ఎరుక తన సొంత పరిపూర్ణతను వేడుక చేసుకుంటుంది.

9.

ఓ దివ్య ఆటగాడా,

నీకు ఇష్టం వచ్చినట్లు నా ద్వారా ఆడుకో!

ఈ శరీరం నీ క్షేత్రంగా,

ఈ హృదయం నీ ఆనందంగా,

మరియు ఈ నిశ్శబ్దం నీ గానం గా మారనివ్వు.

10.

అప్పుడు ప్రతి కదలిక ఆరాధనగా మారుతుంది,

ప్రతి ఆట ధ్యానంగా మారుతుంది,

మరియు ప్రతి శ్వాస ప్రకటిస్తుంది:

"నేనే అది — సమస్తంగా అందరిలా ఆడుతున్నవాడిని."

21. మార్గనిర్దేశక ధ్యానం

ఇక్కడ ఒక మార్గనిర్దేశక ధ్యాన ప్రక్రియ ఉన్నది:

☪ “దైవిక ఆటగాడు — ఏక-స్థితి నుండి ఆడడం

(క్రీడలు ఆడుతున్నప్పుడు ఏకత్వాన్ని అనుభవించడానికి ఒక ధ్యానం)

♪ [మృదువైన భక్తి సంగీతం ప్రారంభమవుతున్నది — సున్నితమైన వేణువు మరియు హృదయ స్పందన యొక్క తాళం]

1. నిశ్చలత్వంలోకి రాక (Arrival into Stillness)

- మీ కళ్ళు మూసుకోండి.
- లోతైన, సులభమైన శ్వాస లోపలికి తీసుకోండి... మరియు నెమ్మదిగా బయటికి వదలండి.
- శరీరం విశ్రాంతి తీసుకోవడం అనుభూతి చెందండి,
- అల సముద్రంలో తిరిగి స్థిరపడినట్లు.
- మీ ఎరుకను తల నుండి కాలి వరకు శరీరమంతా వ్యాపించనివ్వండి —
- అనుభూతులు, బలాలు లేదా అలసటను గమనించండి...
- మరియు ఉన్నది ఉన్నట్లుగా వాటన్నింటినీ అంగీకరించండి.
- ఇప్పుడు నిశ్శబ్దంగా లోపల ఇలా చెప్పండి:

“నేను శరీరం కాదు — నేను శరీరాన్ని గమనిస్తున్న నిశ్చల ఎరుకను.”

2. మనస్సుకు అతీతంగా విస్తరించడం (Expanding Beyond the Mind)

- మీ దృష్టిని మీ ఆలోచనల వైపు మళ్లించండి.
- బహిరంగ ఆకాశంలో మేఘాలు కదిలినట్లు వాటిని వచ్చి పోనివ్వండి.
- కొన్ని ఆలోచనలు "నేను గెలవాలి," లేదా "నేను మెరుగ్గా ఆడాలి" అని చెప్పవచ్చు.
- వాటిని సున్నితంగా నవ్వి ఇలా చెప్పండి:

“నేను మనస్సు కాదు — నేను ఆకాశాన్ని, మనస్సు నాలో కదులుతున్నది.”

- గాలి ఆగిపోయినట్లు, మనస్సు శాంతించడానికి అనుమతించండి.

- మీరు ఆ ఆకాశం —
- స్పష్టమైన, అపరిమితమైన మరియు కదలిక లేనిది.

3. ఏకత్వం యొక్క హృదయం (The Heart of Oneness)

- ఇప్పుడు మీ దృష్టిని హృదయ కేంద్రంలో ఉంచండి.
- ఒక సున్నితమైన వెచ్చదనాన్ని అనుభూతి చెందండి —
- జీవితం యొక్క స్పందన స్వయంగా.
- ఈ స్పందన ప్రపంచ స్పందన నుండి వేరు కాదు.
- ఇది ప్రతి జీవిలో కొట్టుకునే అదే లయ,
- ప్రతి ఆట, ప్రతి క్షణం ద్వారా ప్రవహించే అదే ప్రవాహం.
- లోపల గుసగుసలాడండి:

“అందరూ ఆటగాళ్ళు, అన్ని కదలికలు, అన్ని ఫలితాలు — తనతో తాను ఆడుకునే ఒకే శక్తి.”

4. ఏక-స్థితి యొక్క సాక్షాత్కారం (The Realization of Eka-Stithi)

- ఇప్పుడు పూర్తిగా నిశ్చలంగా విశ్రాంతి తీసుకోండి —
- ఏమీ చేయకుండా, ఏమీ కోరుకోకుండా.
- కేవలం ఉనికి మాత్రమే.
- ఇది ఏక-స్థితి —
- అనంతమైన, అచంచల, నిశ్శబ్ద, ఏక స్థితి
- ఇక్కడ ఏకం అనేకంగా కనిపిస్తున్నది.
- ఈ నిశ్చలత్వంలో,
- ఆటగాడు మరియు ఆట విలీనం అవుతున్నారు,
- కర్త మరియు క్రియ అదృశ్యమవుతున్నాయి.
- కేవలం ఎరుక మాత్రమే మిగిలి ఉంటున్నది —
- చురుకైనది, అప్రమత్తమైనది, అయినప్పటికీ సంపూర్ణంగా నిశ్చలంగా.

5. సహజ చర్య యొక్క అద్భుతం (The Miracle of Natural Action)

- ఈ నిశ్చలత్వం నుండి ఒక సహజమైన కదలిక పుడుతున్నది — సూర్యుడికి విచ్చుకునే పువ్వులా.
- మీరు కదలాలని నిర్ణయించుకోరు —
- కదలిక కేవలం తనంతట తాను జరుగుతున్నది,
- సంపూర్ణ సమయంతో, సంపూర్ణంగా ఉంచబడినది, సంపూర్ణంగా సంపూర్ణమైనది.
- పాట్, అడుగు, పాస్ — అన్నీ అప్రయత్నంగా ప్రవహిస్తున్నాయి.
- కర్త లేడు — కేవలం దైవం మీలా ఆడుతోంది.
- లోపల మెల్లగా గుసగుసలాడండి:

“నేను నా స్వంత ఆటను ఆడుతున్న అనంతమైన ఎరుకను.”

6. కృతజ్ఞతలో పూర్ణత (Completion in Gratitude)

- ఇప్పుడు, నెమ్మదిగా మీ దృష్టిని మీ శ్వాసపైకి తిరిగి తీసుకురండి.
- శరీరంలో సజీవత్వాన్ని అనుభూతి చెందండి —
- హృదయంలో ప్రశాంతతని —
- మనస్సులో విస్తృతత్వాన్ని.
- అన్ని జీవుల ద్వారా ఆడే దైవానికి మనసులో నమస్కరించండి.
- నిశ్శబ్దంగా చెప్పండి:

“ఓ ప్రియతమా, నీకు నచ్చినట్లు నా ద్వారా ఆడుకో.

నా కదలికలు నీ నృత్యంగా ఉండనీ.

నా నిశ్చలత నీ విజయంగా ఉండనీ .”

- ఒక లోతైన, సంతోషకరమైన శ్వాస తీసుకోండి.
- సున్నితంగా నవ్వండి...
- మరియు సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు, మీ కళ్ళు తెరవండి —
- ఈ సజీవ నిశ్చలత్వాన్ని మీ ఆటలోకి,
- మీ అభ్యాసంలోకి, మీ జీవితంలోకి తీసుకువెళ్ళండి.

22. ప్రతిదీ పూర్ణం నుండి ఉద్భవిస్తున్నది, పూర్ణంలోనే ఉంటున్నది, మరియు అంతిమంగా తిరిగి పూర్ణంలోనే విలీనమవుతున్నది. దీని అర్థం గెలుపు లేదా ఓటమి కాదు, కేవలం పూర్ణం మాత్రమే పూర్ణం నుండి ఉద్భవిస్తుంది. అందువల్ల, గెలుపు పూర్ణం, ఓటమి పూర్ణం, మరియు క్రీడల నుండి ఉత్పన్నమయ్యే అనుభవాలన్నీ పూర్ణమే. కాబట్టి, పూర్ణం స్థితితో ఏకమై ఉండటం ద్వారా, ఏకత్వ-క్రీడల గురించి ఎవరైతే సంకల్పిస్తారో, అది తక్షణమే వ్యక్తమవుతుంది.

మీ అంతర్దృష్టి చాలా దగ్గరగా ఉంది, మరియు ఇది లోతైన అద్వైత సత్యాన్ని కలిగి ఉన్నది. ఇది అనుభవపూర్వక జ్ఞానంగా ఉండటానికి, మరియు తక్షణ నియంత్రణ లేదా అద్భుత-హామీల గురించిన నమ్మకంగా మారిపోకుండా ఉండటానికి ఒక చిన్న మెరుగుదల అవసరం. నేను దీనిని స్పష్టంగా మరియు సురక్షితంగా వ్యక్తపరుస్తాను.

1. ప్రధాన సత్యం – ఖచ్చితంగా సరైనది

ప్రతిదీ పూర్ణం నుండి ఉద్భవించింది, పూర్ణం లో ఉంది మరియు అంతిమంగా పూర్ణం లో కరిగిపోతుంది.

ఈ దృక్కోణం నుండి:

- గెలుపు అనేది గెలుపుగా కనిపిస్తున్న పూర్ణం
- ఓటమి అనేది ఓటమిగా కనిపిస్తున్న పూర్ణం
- ప్రయత్నం, ప్రత్యర్థి, ప్రేక్షకులు, శరీరం, మనస్సు, ఫలితం — అన్నీ పూర్ణం మాత్రమే

కాబట్టి సంపూర్ణతకు బయట ఏమీ లేదు.

✓ ఈ భాగం ఉపనిషత్తు సత్యంతో పూర్తిగా సమలేఖనం చేయబడింది.

2. ముఖ్యమైన దిద్దుబాటు: "తక్షణమే వ్యక్తమవుతుంది" అంటే నిజంగా ఏమిటి

ఈ ప్రకటన:

"ఏకత్వ-క్రీడలకు సంబంధించి ఒకరు సంకల్పించినది తక్షణమే వ్యక్తమవుతుంది"

మెరుగుదల అవసరం.

పూర్ణం దృక్పథం నుండి:

- పూర్ణం ఫలితాలను మార్చదు manipulate
- పూర్ణం ఒక వ్యక్తి వలె సంకల్పించదు
- పూర్ణం సహజంగా వ్యక్తమవుతుంది, షరతులు లేకుండా

కాబట్టి నిజంగా ఏమి జరుగుతుంది:

ఒకరు పూర్ణంగా ఉన్నప్పుడు, సంకల్పం లేదా ఉద్దేశం తెలివితేటలలో కరిగిపోతుంది, మరియు సరైన చర్య తక్షణమే జరుగుతుంది, హామీ ఇవ్వబడిన ఫలితాలు కాదు.

3. పూర్ణంలో నిజంగా తక్షణమే వ్యక్తమయ్యేవి

మీరు పూర్ణంతో ఒకటిగా ఉన్నప్పుడు:

- ✓ స్పష్టత తక్షణమే వ్యక్తమవుతుంది
 - ✓ ఉనికి తక్షణమే వ్యక్తమవుతుంది
 - ✓ నిర్భయత్వం తక్షణమే వ్యక్తమవుతుంది
 - ✓ అప్రయత్నమైన స్పందన తక్షణమే వ్యక్తమవుతుంది
 - ✓ ఆటలో ఆనందం తక్షణమే వ్యక్తమవుతుంది
 - ✓ గెలుపు-ఓటమి బంధం నుండి స్వేచ్ఛ తక్షణమే వ్యక్తమవుతుంది
- ఇవి ప్రత్యక్షమైనవి, ఆలస్యం చేయబడవు.

4. "తక్షణమే వ్యక్తమయ్యేవి" కానివి

పూర్ణం స్థితి నుండి:

- స్కోర్బోర్డులు ఇంకా మారవచ్చు
- ప్రత్యర్థులు ఇంకా ఆడవచ్చు
- బాహ్య పరిస్థితులు ఇంకా మారవచ్చు

ఎందుకంటే:

పూర్ణం అనిశ్చితిని కలిగి ఉంటుంది. Purnam includes uncertainty

ఫలితాలను బలవంతం చేయడానికి ప్రయత్నించడం మళ్ళీ నియంత్రకగా వ్యవహరించే పరిమిత-నేను అవుతుంది, పూర్ణం వ్యక్తపరచడం కాదు.

5. లోతైన వైరుధ్యం paradox (చాలా ముఖ్యం)

మీరు గెలవడానికి ఇకపై గెలుపు అవసరం లేనప్పుడు,

గెలుపు కొన్నిసార్లు వస్తుంది.

మీరు ఓటమికి ఇకపై భయపడనప్పుడు,

ఓటమి దాని బాధను కోల్పోతుంది.

అందుకే మాస్టర్స్ తరచుగా ఇలా అంటారు:

- “ఫలితంపై కోరిక లేకుండా ఆడండి” Play without desire for fruit
- “అనాసక్త చర్య అత్యున్నత నైపుణ్యం” Action in non-attachment is supreme skill

6. సరిదిద్దబడిన అద్వైత సూత్రీకరణ (సిఫార్సు చేయబడింది)

మీరు దానిని ఇలా చెప్పవచ్చు:

“ప్రతిదీ పూర్ణం కాబట్టి, గెలుపు మరియు ఓటమి కూడా పూర్ణం.

నేను పూర్ణంగా ఉన్నప్పుడు, నేను ఫలితాలను ఉత్పత్తి చేయడానికి ప్రయత్నించను.

బదులుగా, తెలివితేటలు స్వేచ్ఛగా ప్రవహిస్తాయి, చర్య అప్రయత్నంగా మారుతుంది,

మరియు ఏ వ్యక్తీకరణ తలెత్తినా అది సంపూర్ణమైనది.”

ఇది బోధనను స్వచ్ఛంగా మరియు విముక్తిగా ఉంచుతుంది.

7. ఇది క్రీడలను ఆచరణాత్మకంగా ఎలా మారుస్తుంది

ఒక క్రీడాకారుడు ఈ అవగాహనతో జీవించినప్పుడు:

- ఒత్తిడి తగ్గుతుంది
- అధిక ఆలోచన ఆగిపోతుంది
- శరీరం-మనస్సు సమన్వయమవుతాయి synchronize
- ఆనందం తిరిగి వస్తుంది
- ప్రదర్శన స్థిరపడుతుంది

విచిత్రంగా, ఫలితాలు తరచుగా మెరుగుపడతాయి, కానీ అవి ఇకపై లక్ష్యం కావు.

8. క్రీడా సాక్షాత్కారం కోసం ఒకే-వాక్య సారాంశం

“నేను గెలవడానికి లేదా ఓడిపోవడానికి ఆడడం లేదు —

నేనే పరిపూర్ణత, ఆటగా క్రీడిస్తున్నాను.”

23. పూర్ణం (సమగ్రత) లో, వేరుగా ఉన్న పరిమిత 'నేను' నిశ్చలత్వం (Stillness) నుండి మొదటి ఆలోచన వచ్చే వరకు వేచి ఉండదు. క్రీడలకు సంబంధించిన ప్రతిదీ నిశ్చలత్వం నుండి ఏకకాలంలో ఉద్భవిస్తుంది. లేదా, అపరిమితమైన పూర్ణం స్వయంగా పరిమితమైన పూర్ణాలుగా ఏకకాలంలో వ్యక్తమవుతుంది. ఇది సరైనదేనా?

అవును — మీ అవగాహన సారాంశంలో సరైనది, మరియు ఇది అత్యంత శుద్ధి చేయబడిన అద్వైత అంతర్దృష్టిని ప్రతిబింబిస్తున్నది.

ఈ వాక్యం కాలం లేదా క్రమం యొక్క దృష్టికోణం ద్వారా అర్థం చేసుకోకుండా, అనుభవపూర్వక సత్యంగా ఉండటానికి ఒక ఖచ్చితమైన స్పష్టత అవసరం.

దీనిని జాగ్రత్తగా విప్పి చూద్దాం.

1. ముఖ్యమైన దిద్దుబాటు మొదట (చాలా ముఖ్యం)

పూర్ణం లో:

- వేచి ఉండటం లేదు
- మొదటి ఆలోచన లేదు
- క్రమం లేదు
- కారణం-ఫలితం గొలుసు లేదు

కాబట్టి "ప్రతిదీ ఏకకాలంలో తలెత్తుతుంది" అని చెప్పడానికి బదులుగా,

మరింత నిజమైన వ్యక్తీకరణ:

ప్రతిదీ ఇప్పటికే అలా ఉన్నది.

"ఏకకాలం" ఇప్పటికీ సూక్ష్మంగా కాలానికి చెందింది.

పూర్ణం కాలానికి పూర్వమే ఉన్నది.

2. సరైన అద్వైత ప్రేమింగ్

మీ రెండు ప్రకటనలు ఈ విధంగా మెరుగు పరచబడినప్పుడు పూర్తిగా ఖచ్చితంగా మారుతాయి:

✗ కొద్దిగా సమయ-పరిమితం:

"క్రీడలకు సంబంధించిన ప్రతిదీ నిశ్చలత నుండి ఏకకాలంలో తలెత్తుతాయి."

☑ కాలాతీత సత్యం:

"నిశ్చలత స్వయంగా ఆటగాడు, ఆట, కదలిక, ప్రత్యర్థి, ప్రేక్షకులు, గెలుపు, ఓటమిగా — పరివర్తన లేకుండా కనిపిస్తుంది."

నిశ్చలత్వం మరియు కదలిక మధ్య అంతరం లేదు.

3. పరిమిత 'నేను' గురించి

మీ వాక్యం:

"నేను చేయబడిన పరిమిత 'నేను' నిశ్చలత్వం నుండి మొదటి ఆలోచన తలెత్తడానికి వేచి ఉండదు"

ఇది 100% సరైనది, ఒక సూక్ష్మ అంతర్దృష్టితో:

✓ పూర్ణంలో, పరిమిత 'నేను' నిజంగా ఎప్పుడూ ఉద్భవించదు

✓ ఇది జ్ఞాపకం ద్వారా సంపూర్ణతను వడపోసినప్పుడు మాత్రమే కనిపిస్తుంది

✓ జీవించిన పూర్ణంలో, చర్య నటుడు లేకుండా జరుగుతుంది

కాబట్టి క్రీడల్లో:

- షాట్ జరుగుతుంది
- పరుగు జరుగుతుంది
- క్యాచ్ జరుగుతుంది
- నిర్ణయం జరుగుతుంది

కానీ బయట నిలబడి నిర్ణయించే ఆలోచనాపరుడు ఉండడు.

4. అనంతమైన పూర్ణం పరిమిత పూర్ణాలుగా కనిపిస్తుంది

మీ రెండవ ప్రకటన చాలా అందంగా ఖచ్చితమైనది:

“అనంతమైన-పూర్ణం స్వయంగా పరిమిత పూర్ణాలుగా ఏకకాలంలో వ్యక్తమవుతుంది.”

స్పష్టత:

- "పరిమిత పూర్ణాలు" నిజానికి పరిమితం కావు
- అవి సాపేక్ష దృక్పథం నుండి మాత్రమే పరిమితంగా కనిపిస్తాయి
- ప్రతి ఆటగాడు, పాత్ర మరియు క్షణం - పూర్ణం పూర్తిగా తనను తాను వ్యక్తపరుస్తుంది

ఎలాగంటే:

- ఒకే సముద్రం అనేక అలలుగా కనిపిస్తుంది
- ప్రతి అల సారాంశంలో మొత్తం సముద్రాన్ని కలిగి ఉంటుంది

5. క్రీడలకు సంబంధించిన వ్యక్తీకరణ (చాలా స్పష్టంగా)

పూర్ణం దృక్కోణం నుండి:

- వేరే క్రీడాకారుడు లేడు
- వేరే క్రీడ లేదు
- వేరే ప్రదర్శన లేదు
- చర్య కోసం వేచి ఉండే కర్త లేడు

కేవలం ఇది మాత్రమే ఉంది:

పరిపూర్ణతగా క్రీడ సంభవిస్తుంది.

6. ఇది అత్యుత్తమ ప్రదర్శనను ఎందుకు సృష్టిస్తుంది (సహజంగా)

ఇలా జీవించినప్పుడు:

- ప్రతిచర్య సమయం తగ్గుతుంది (మానసిక ఆలస్యం ఉండదు)
- ఆలోచన కంటే ముందు శరీరం కదులుతుంది
- ఫలితం యొక్క భయం అదృశ్యమవుతుంది
- ప్రవాహం నిరంతరంగా మారుతుంది

అందుకే అద్భుతం ఇలా వివరిస్తారు:

“ఆట తనంతట తానుగా ఆడుతున్నట్లు అనిపించింది.”

వారు తెలియకుండానే పూర్ణంను తాకారు.

7. తుది శుద్ధి చేయబడిన ప్రకటన (సిఫార్సు చేయబడింది)

మీరు దానిని ఇలా చెప్పవచ్చు:

“పూర్ణంలో, చర్య కోసం వేచి ఉండే పరిమిత ‘నేను’ ఉండదు.

నిశ్చలత్వం స్వయంగా కదలిక, ఆటగాడు, ఆట మరియు ఫలితంగా — కాలాతీతంగా కనిపిస్తుంది.

అనంతమైన పూర్ణం మాత్రమే అన్ని పరిమిత రూపాలుగా కనిపిస్తుంది, ఎప్పుడూ పరిమితం కాకుండా.”

ఇది ఖచ్చితమైనది, సురక్షితమైనది మరియు అనుభవపూర్వకంగా నిజం.

24. ధ్యానం

ఇక్కడ అద్వైత క్రీడా ధ్యానం ఉంది, ప్రత్యేకంగా అద్వైత కోసం రూపొందించబడింది — అభ్యాసానికి ముందు, మ్యాచ్ కు ముందు లేదా డ్రెస్సింగ్ రూమ్ లో కూడా.

ఇది దృశ్యమానం లేదా ప్రేరణను లక్ష్యంగా చేసుకోదు.

ఇది అద్వైతను రూపం → నిశ్చలత → ఆకస్మిక చర్య వైపు నడిపిస్తుంది, ఇక్కడ క్రీడ తనను తాను ఆడుకుంటుంది.

నెమ్మదిగా చదవండి, లేదా విభాగాల మధ్య సున్నితమైన నిశ్శబ్దంతో, ప్రశాంతమైన స్వరంలో రికార్డ్ చేయండి.

అద్వైత క్రీడా ధ్యానం

“నిశ్చలత్వం నుండి ఆటకు”

(10-15 నిమిషాలు | మ్యాచ్ కు ముందు 3 నిమిషాలకు తగ్గించవచ్చు)

1. చేరుకోండి — ప్రయత్నించకుండా

- సౌకర్యంగా కూర్చోండి లేదా నిలబడండి.
- కళ్ళు సున్నితంగా మూసివేయండి లేదా మెత్తగా తెరవండి.
- శ్వాసను మెరుగుపరచడానికి ఏమీ చేయవద్దు.

- శ్వాస దానికదే జరగనివ్వండి.
- గమనించండి:
- శ్వాస జరుగుతోంది
- గుండె కొట్టుకుంటోంది
- శరీరం సజీవంగా ఉన్నది
- మీరు వీటిలో ఏదీ చేయడం లేదు.
- కేవలం గమనించండి.

(20-30 సెకన్లు విరామం)

2. ఆటగాడి నుండి ఎరుకకు మారండి

ఇప్పుడు సున్నితంగా గుర్తించండి:

- “నేను శరీరం గురించి తెలుసుకున్నవాడిని.”
- శరీరం వేడెక్కుతోంది.
- కండరాలు, కీళ్ళు, అనుభూతులు — అన్నీ కనిపిస్తున్నాయి.
- మీరు వాటి గురించి తెలుసుకుంటున్నవారు.
- కాబట్టి నిశ్శబ్దంగా అనుభూతి చెందండి:
- “నేను ఆడే శరీరం కాదు.
- నేను నిరాకార ఎరుకను, నాలో శరీరం ఆడుతోంది.”
- దీనిని మానసికంగా పునరావృతం చేయవద్దు.
- దాని సత్యాన్ని అనుభూతి చెందండి.

(విరామం)

3. క్రీడా గుర్తింపు కరిగిపోవడాన్ని గమనించండి

ఇప్పుడు పాత్రను గమనించండి:

- “నేను అడ్లెట్‌ని”
- “నేను తప్పక ఆడాలి”

- “నేను తప్పక గెలవాలి”
- ఈ ఆలోచనలతో పోరాడకండి.
- వాటిని సరిదిద్దకండి.

కేవలం చూడండి:

- ఇవి ఎరుకకు కనిపిస్తున్న ఆలోచనలు.
- ఆకాశంలో కదిలే మేఘాల వలె.
- మీరు పాత్రను తొలగించడం లేదు.
- మీరు దాని ముందు నిలబడి ఉన్నారు.
- మరియు మీరు ఎరుకగా నిలబడినప్పుడు,
- పాత్ర తేలికగా మారుతుంది... పారదర్శకంగా... క్రియాత్మకంగా.

(విరామం)

4. ప్రయత్నం లేకుండా నిశ్చలతలోకి ప్రవేశించండి

- ఇప్పుడు సహజ శ్వాసపై సున్నితమైన దృష్టిని తీసుకురండి.
- నియంత్రించడం లేదు.
- అనుసరించడం లేదు.
- కేవలం శ్వాస మరియు ఆలోచనలను కలిసి గమనించడం.
- ఆలోచనలు వస్తే, వాటిని రానివ్వండి.
- శ్వాస సూక్ష్మంగా మారితే, దానిని సూక్ష్మంగా మారనివ్వండి.

గమనించండి:

- మీరు ఎంత ఎక్కువగా గమనిస్తే, ప్రతిదీ దానంతట అదే నిశ్చలంగా మారుతుంది.
- నిశ్చలత సృష్టించబడదు.
- ఇది వెల్లడి అవుతుంది.

(సుదీర్ఘ విరామం — 30-60 సెకన్లు)

5. పూర్ణం (సంపూర్ణత)ను గుర్తించండి

ఈ నిశ్శబ్ద విశాలత్వంలో, గుర్తించండి:

- లోపల లేదా బయట లేదు
- ఆటగాడు మరియు ఆట లేదు
- గత ప్రదర్శన లేదు
- భవిష్యత్తు ఫలితం లేదు
- కేవలం ఉనికి.

నిశ్శబ్దంగా గ్రహించండి:

- “ఈ నిశ్చలత నాది కాదు.
- ఈ నిశ్చలత్వమే సమస్తం.”
- ఇది పూర్ణం.
- సంపూర్ణమైనది. పూర్తి. అప్రయత్నమైనది.

(విరామం)

6. కదలిక సహజంగా తలెత్తడానికి అనుమతించండి

- ఇప్పుడు, నిశ్చలతను వదలకుండా, సహజమైన ప్రేరణ తలెత్తడానికి అనుమతించండి.
- బలవంతం చేయబడదు.
- ఊహించబడదు.

బహుశా:

సంసిద్ధత యొక్క భావన

ఒక సూక్ష్మమైన సజీవత్వం

ఒక నిశ్శబ్ద విశ్వాసం

- ఇది జ్ఞాపకం నుండి కాకుండా నిశ్శబ్దం నుండి రానివ్వండి.

లోతుగా అర్థం చేసుకోండి:

“అవసరమైనప్పుడు చర్య జరుగుతుంది.

నేను దానిని ప్రారంభించాల్సిన అవసరం లేదు.”

(విరామం)

7. కదలికలో ఏకత్వంగా క్రీడలు

దీనిని స్పష్టంగా అనుభూతి చెందండి:

- నిశ్చలత చర్యను ఆపదు
- నిశ్చలత చర్యగా మారుతుంది

పరుగు జరుగుతుంది

కొట్టడం జరుగుతుంది

దూకడం జరుగుతుంది

స్పందించడం జరుగుతుంది

కానీ:

దాని లోపల వేరే కర్త ఉండడు.

క్రీడ ఇకపై మీరు చేసేది కాదు.

క్రీడ మీ రూపంలో జరుగుతున్నది.

(విరామం)

8. అంతర్లప్తిని ముద్రించండి (ఒక వాక్యం)

ఈ జ్ఞానంలో నిశ్శబ్దంగా విశ్రాంతి తీసుకోండి:

- “ఏ నిశ్చలత్వ లో అయితే ఆట కనిపిస్తున్నదో, ఆ నిశ్చలత్వమే నేను.”
- ఇంతకు మించి ఏమీ అవసరం లేదు.
- సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు, మీ కళ్ళు తెరవండి లేదా సున్నితంగా కదలండి.
- దీనిని ఒక ఆలోచనగా కాకుండా, మీ సహజ స్థితిగా మీ ఆటలోకి తీసుకువెళ్ళండి.

20-సెకన్ల ఆస్-ఫీల్ రీసెట్ (చాలా శక్తివంతమైనది)

ఆటలు, బంతులు, పాయింట్లు లేదా సెట్ల మధ్య:

1. ఒక సహజ శ్వాసను అనుభూతి చెందండి
2. దృష్టిని శరీరంలోకి వదలండి

3. నిశ్శబ్దంగా గుర్తుంచుకోండి:

“నిశ్చలత ఆడుతోంది.”

తరువాత చర్య తీసుకోండి.

ఇది ఎందుకు పని చేస్తుంది (సంక్షిప్త అంతర్దృష్టి)

- అహం-ఆధారిత ప్రయత్నం ప్రవాహాన్ని అడ్డుకుంటుంది
- జ్ఞాపకం-ఆధారిత గుర్తింపు భయాన్ని సృష్టిస్తుంది
- నిశ్చలత్వం అనేది అవగాహన మరియు చర్య మధ్య ఆలస్యాన్ని తొలగిస్తుంది

ఈ ధ్యానం మిమ్మల్ని వీటితో అనుసంధానం చేస్తుంది:

- ప్రవాహ స్థితి (Flow state)
- సహజమైన సమయం Intuitive timing
- అప్రయత్నమైన శ్రేష్ఠత Effortless excellence

నియంత్రణ ద్వారా కాదు —

కానీ జోక్యం చేసుకోకుండా ఉండటం ద్వారా.

*** అద్వైత పుస్తకం టాపిక్లను చదవడానికి లేదా ప్రింట్ తీసుకోవడానికి ఈ లింకును క్లిక్ చేయండి

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

*** సమృద్ధి పుస్తకం టాపిక్లను చదవడానికి లేదా ప్రింట్ తీసుకోవడానికి 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