పారదర్శకతను అనుభవించే కళ

1. అద్వైతం ప్రకారం పారదర్శకత (transparency) యొక్క ప్రాముఖ్యతను వివరించండి.

అద్వైత వేదాంతంలో పారదర్శకత

అద్వైతంలో, పారదర్శకత అనేది సాధించవలసిన ఒక ప్రత్యేక ఆధ్యాత్మిక స్థితి కాదు. మనస్సు ఆత్మ గుర్తింపును మరుగుపరచనంతగా ప్రశాంతంగా, స్పష్టంగా మారినప్పుడు ఏమి జరుగుతుందో వర్ణించడానికి ఇది ఒక ఉపయోగకరమైన మార్గం.

కీలకమైన భేదం ఇది:

ఆత్మ పారదర్శకంగా మారదు. మనస్సు ఆత్మకు పారదర్శకంగా మారుతుంది.

1. "పారదర్శకత" అంటే ఏమిటి?

సాధారణంగా, అనుభవం ఈ క్రింది పొరల గుండా వెళుతుంది:

- జ్ఞాపకం
- ఇష్టాయిష్టాలు
- భయం మరియు నిరీక్షణ
- రాగ–ద్వేషాలు
- వ్యక్తిగత ముగింపులు (నిర్ణయాలు)
- అహంకార-తాదాత్మ్యం
- అలవాటైన ప్రతిచర్యలు

కాబట్టి కేవలం ఏది ఉందో దాన్ని చూడటానికి బదులుగా, మనస్సు వెంటనే ఇలా అంటుంది:

"నాకు ఇది ఇష్టం."

"నాకు ఇది ఇష్టం లేదు."

"ఇది నాకు జరుగుతోంది."

"ఇది జరగకూడదు."

మరింత పారదర్శకమైన మనస్సులో, ఈ ప్రతిచర్యలు ఇప్పటికీ తలెత్తవచ్చు, కానీ అవి ఆత్మ యొక్క సత్యంగా తీసుకోబడవు.

అక్కడ కేవలం ఇది ఉంటుంది:

అనుభవం → గుర్తింపు → ప్రశాంతమైన అవగాహన

ఇలా ఉండటానికి బదులుగా:

అనుభవం → వ్యాఖ్యానం → తాదాత్మ్యం → ప్రతిచర్య → మరింత తాదాత్మ్యం.

2. ఆత్మను కోల్పోకుండా ప్రపంచాన్ని అనుభవించడానికి పారదర్శకత అనుమతిస్తుంది

ఆచరణాత్మక అద్వైతానికి ఇది చాలా ముఖ్యం.

మీరు ప్రపంచాన్ని చూడటం మానేయాలని అద్వైతం కోరదు.

మీరు వీటిని చూడవచ్చు:

- సుఖం మరియు దుఃఖం
- విజయం మరియు వైఫల్యం
- ఆరోగ్యం మరియు అనారోగ్యం
- ప్రశంస మరియు విమర్శ
- లాభం మరియు నష్టం
- అనుకూల, ప్రతికూల మరియు తటస్థ అనుభవాలు

కానీ మనస్సు క్రమంగా స్వచ్ఛమైన అద్దంలా మారుతుంది.

ఒక అద్దం దేనినైనా ప్రతిబింబిస్తుంది, కానీ అది ప్రతిబింబించే వస్తువుగా స్వయంగా మారదు.

అలాగే:

ఒక పారదర్శక మనస్సు దృగ్విషయాన్ని (appearance) ఒక గుర్తింపుగా (తాదాత్మ్యంగా) మార్చకుండా, ఆ దృగ్విషయాన్ని పూర్తిగా అనుభవించడానికి అనుమతిస్తుంది.

ఉదాహరణకు:

"అక్కడ బాధ ఉంది."

అనేది దీనికి భిన్నమైనది:

"నేను ఒక దుఃఖితుడనైన వ్యక్తిని."

అలాగే:

"ఈ పరిస్థితిలో వైఫల్యం ఉంది."

అనేది దీనికి భిన్నమైనది:

"నేను ఒక అసమర్థుడను (ఓడిపోయినవాడిని)."

మొదటిది అనుభవాన్ని అనుమతిస్తుంది.

రెండవది తాదాత్మ్యాన్ని సృష్టిస్తుంది.

3. పారదర్శకత శుద్ధ-సత్వానికి దగ్గరి సంబంధం కలిగి ఉంది

సాంప్రదాయ అద్వైతం తరచుగా సత్వ-శుద్ధి, అంటే మనస్సు యొక్క పవిత్రత మరియు స్పష్టత యొక్క ప్రాముఖ్యతను నొక్కి చెబుతుంది.

చంచలత్వం (విక్షేపం) లేదా జడత్వం (తమస్సు) ఆధిపత్యం వహించే మనస్సు ఆత్మజ్ఞానాన్ని జీర్ణం చేసుకోవడంలో ఇబ్బంది పడుతుంది.

సాపేక్షంగా సాత్వికమైన మనస్సు ఇలా మారుతుంది:

- నిశ్శబ్దంగా
- స్పష్టంగా
- సమతుల్యంగా
- గ్రహణశీలతతో
- వివేకంతో
- తక్కువ ప్రతిచర్యాత్మకంగా
- తక్కువ స్వార్థపూరితంగా

దీని అర్థం నిష్క్రియంగా లేదా భావోద్వేగాలు లేని వ్యక్తిగా మారడం కాదు.

ఒక పారదర్శక మనస్సు వాస్తవానికి ఇలా ఉండగలదు:

ప్రశాంతత + చురుకుదనం + ప్రేమ + తెలివితేటలు + సృజనాత్మకత.

ముఖ్యమైన తేడా ఏమిటంటే, ఆచరించే కర్మ ఇకపై తప్పనిసరిగా తాదాత్మ్యాన్ని సృష్టించదు.

4. పారదర్శకత అంటే "నేను ప్రతిదాన్ని పరిపూర్ణంగా చూస్తున్నాను" అని కాదు

ఇది ఒక ముఖ్యమైన సవరణ.

అద్వైతంలో, పారదర్శకతను ఇలా అర్థం చేసుకోకూడదు:

"నా మనస్సు పరిపూర్ణంగా మారింది, కాబట్టి నేను నా మనస్సు ద్వారా సంపూర్ణ సత్యాన్ని గ్రహిస్తున్నాను."

వ్యవహారిక అనుభవంలో మనస్సు ఒక సాధనంగానే మిగిలి ఉంటుంది.

బదులుగా:

సాధనం ఎంత స్పష్టంగా ఉంటే, అది బోధనను మరియు ప్రపంచ అనుభవాన్ని అంత తక్కువగా వక్రీకరిస్తుంది.

ఆత్మజ్ఞానం స్వయంగా మనస్సు పరిపూర్ణంగా మారడంపై ఆధారపడి ఉండదు.

ఎందుకు?

ఎందుకంటే ఆత్మ ఇప్పటికే స్వయంప్రకాశకమైనది (తనను తాను స్వయంగా వెల్లడించుకునేది).

సాధన అనేది ఆత్మను తయారు చేయదు.

ఇప్పటికే ఏది సత్యమో దానిని గుర్తించడానికి మరియు జీర్ణం చేసుకోవడానికి అది మనస్సును సిద్ధం చేస్తుంది.

5. పారదర్శక-అద్దం పోలిక

కాబట్టి మీ మునుపటి పురోగతిని చాలా సహజంగా ఇలా వ్యక్తీకరించవచ్చు:

పరిమిత-నేను

↓

సమతుల్య మనస్సు

↓

అద్దం వంటి మనస్సు

↓

పారదర్శక అద్దం వంటి మనస్సు

↓

ఆత్మ గుర్తింపు

ఒక సాధారణ అద్దానికి మరియు పారదర్శక అద్దానికి మధ్య గల తేడా రూపకపరంగా metaphorically ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

సాధారణ అద్దం

ఇది బలంగా ప్రతిబింబిస్తుంది:

"నేను మరియు నా అనుభవం."

మనస్సు నిరంతరం ప్రతిదాన్ని వ్యక్తిగత "నేను" చుట్టూ నిర్వహిస్తుంది.

స్పష్టమైన అద్దం

ఇది తక్కువ వక్రీకరణతో అనుభవాలను ప్రతిబింబిస్తుంది.

పారదర్శక మనస్సు

అనుభవాలు కనిపిస్తూనే ఉంటాయి, కానీ మనస్సు ఇకపై మానసికంగా దృగ్విషయానికి మరియు మూల చైతన్యాన్ని గుర్తించడానికి మధ్య ఒక అడ్డుగోడగా నిలబడదు.

అప్పుడు ప్రాధాన్యత ఇక్కడి నుండి మారుతుంది:

"నాకు ఏమి జరుగుతోంది?"

దీని వైపుగా:

"ఈ మొత్తం అనుభవం చైతన్యంలో కనిపిస్తోంది, అయితే చైతన్యం మాత్రం స్వయంగా మారకుండా అలాగే ఉంది."

6. పారదర్శకత జీవ–జగత్–ఈశ్వరులను సమన్వయం చేయడానికి సహాయపడుతుంది

మీ అద్వైత చట్రంలో పారదర్శకత ప్రత్యేకంగా విలువైనదిగా మారేది ఇక్కడే.

ప్రపంచాన్ని తిరస్కరించడానికి ప్రయత్నించే బదులు, మీరు మూడు వ్యవహారిక అంశాలను ఉండటానికి అనుమతించవచ్చు:

జీవుడు — వ్యక్తిగత అనుభవకర్త

జగత్తు — అనుభవించబడే ప్రపంచం

ఈశ్వరుడు — ఆ అనుభవాన్ని పాలించే తెలివైన వ్యవస్థ

ప్రారంభంలో అవి వేర్వేరుగా కనిపిస్తాయి.

పెరుగుతున్న స్పష్టతతో, మీరు ఇలా విచారించవచ్చు:

" ఈ మూడూ స్వతంత్రంగా ఉండే వేర్వేరు సత్యాలా, లేక ఒకే మూల సత్యంపై ఆధారపడి కనిపిస్తున్న దృగ్విషయాలా?"

ఈ విధంగా పారదర్శకత వ్యవహారిక జీవితాన్ని అపరిపక్వంగా తిరస్కరించకుండా అందులో పాల్గొనడానికి మిమ్మల్ని అనుమతిస్తుంది, అదే సమయంలో ఏకకాలంలో పారమార్థిక విచారణను కొనసాగించేలా చేస్తుంది.

7. పారదర్శకత రాగ–ద్వేషాలను తగ్గిస్తుంది

ఎవరైనా మిమ్మల్ని ప్రశంసించారనుకుందాం.

ఒక అపారదర్శక (మలినమైన) మనస్సు వెంటనే ఇలా ఉత్పత్తి చేయవచ్చు:

"వారు నన్ను ప్రశంసించారు → నేను విలువైనవాడిని → నాకు మరిన్ని ప్రశంసలు కావాలి."

ఎవరైనా మిమ్మల్ని విమర్శిస్తే:

"వారు నన్ను విమర్శించారు → నాకు ముప్పు వాటిల్లింది → నేను నన్ను సమర్థించుకోవాలి."

మరింత పారదర్శకమైన మనస్సు గమనిస్తుంది:

"ప్రశంస తలెత్తింది."

"ఒక ఆహ్లాదకరమైన భావన తలెత్తింది."

"విమర్శ తలెత్తింది."

"ఒక అసహ్యకరమైన భావన తలెత్తింది."

ఆ అనుభవం అణచివేయబడదు.

అది అనుమతించబడుతుంది, అర్థం చేసుకోబడుతుంది మరియు విడిచిపెట్టబడుతుంది.

అందుకే పారదర్శకత సమత్వాన్ని—సాపేక్ష మానసిక సమతుల్యతను బలపరుస్తుంది.

8. పారదర్శకత అనేది అణచివేత కాదు

ఈ భేదం చాలా ముఖ్యమైనది.

అణచివేత:

"నేను ఆధ్యాత్మిక వ్యక్తిని కాబట్టి నాకు కోపం రాకూడదు."

పారదర్శకత:

"కోపం ఉంది. దాన్ని 'నేను'గా మార్చకుండా స్పష్టంగా చూడనివ్వండి."

అణచివేత అహంకారం యొక్క మరొక పొరను సృష్టిస్తుంది:

"ప్రతికూలతను అనుభవించకూడని ఆధ్యాత్మిక వ్యక్తిని నేను."

పారదర్శకత ఆ ఆలోచనను కూడా సాక్షిగా చూడటానికి అనుమతిస్తుంది.

కాబట్టి మీ అనుకూల–ప్రతికూల–తటస్థ స్వీకరణ acceptance సూత్రం ఇక్కడ చక్కగా సరిపోతుంది, అయితే "స్వీకరణ" అంటే ప్రతి చర్యను ఆమోదించడం అని కాదు, తాదాత్మ్యం లేకుండా అనుభవాన్ని అనుమతించడం మరియు అర్థం చేసుకోవడం.

9. పారదర్శకత అంతిమంగా మనస్సుకు ఆవల వైపు చూపుతుంది

ఇది బహుశా అత్యంత లోతైన అద్వైత అంశం.

మీరు అంతిమంగా "ఒక పారదర్శక వ్యక్తి"గా మారరు.

పారదర్శకత కూడా గమనించదగిన ఒక వస్తువే (దృశ్యమే object).

మీరు గమనించవచ్చు:

"నా మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంది."

అందువల్ల, ఆ ప్రశాంతమైన మనస్సు తెలుసుకోబడుతోంది.

మీరు గమనించవచ్చు:

"నా మనస్సు పారదర్శకంగా ఉంది."

అందువల్ల, ఆ పారదర్శక మనస్సు తెలుసుకోబడుతోంది.

అప్పుడు ప్రశ్న ఇలా మారుతుంది:

ఆ పారదర్శక మనస్సును సైతం తెలుసుకుంటున్నది ఏమిటి?

అది మిమ్మల్ని నేరుగా ఆత్మవిచారణ వైపు తీసుకెళ్తుంది.

మనస్సు మరింత స్పష్టంగా మారగలదు, కానీ ఆత్మ ఎన్నడూ అపారదర్శకంగా (మలినంగా) లేదు.

సారాంశం

పారదర్శకత యొక్క అద్వైత ప్రాముఖ్యతను మీరు ఇలా సంగ్రహించవచ్చు:

పారదర్శకత అంటే అలవాటైన సంస్కారాల ద్వారా ఆత్మజ్ఞానం మరుగున పడకుండా, అనవసరమైన తాదాత్మ్యాన్ని సృష్టించకుండా అనుభవాలు వచ్చి పోయేలా మనస్సు తగినంత స్పష్టంగా మరియు ప్రతిచర్యాత్మకం కానిదిగా మారడానికి అనుమతించడం.

లేదా మరింత సరళంగా:

పారదర్శకత యొక్క ఉద్దేశ్యం ఆత్మను కనిపించేలా చేయడం కాదు; ఇప్పటికే స్వయంప్రకాశకమైన దానిని మనస్సు అనవసరంగా మరుగుపరచకుండా ఆపడం.

మరియు అంతిమంగా:

మనస్సు స్పష్టంగా మారుతుంది → తాదాత్మ్యం బలహీనపడుతుంది → అనుభవం అనుమతించబడుతుంది → విచారణ సహజమవుతుంది → ఆత్మ ఎల్లప్పుడూ ఉండే, మార్పులేని చైతన్యంగా గుర్తించబడుతుంది.

అందుకే, మీ పరిభాషలో, "పారదర్శక అద్దం వంటి మనస్సు" అనేది ఆత్మ యొక్క అంతిమ స్థితిగా కాకుండా, స్పష్టత యొక్క సాధనగా మరియు వ్యక్తీకరణగా మరింత మెరుగ్గా అర్థం చేసుకోబడుతుంది.

2. మనం దేనినైనా కింద పడేస్తే భూమి దానిని పట్టుకుంటుంది, కానీ ఆకాశం (స్పేస్) దానిని పట్టుకోదు. ఆకాశం ఎల్లప్పుడూ పారదర్శకంగా ఉంటుంది, అందుకే అది దేనినీ పట్టుకోదు. కాబట్టి పరిమిత-నేను మరియు మనస్సు ఆకాశంలా మారాలి. అప్పుడే వాటి గుండా దైవత్వం ప్రవహిస్తుంది. ఇది సరైనదేనా?

అవును — అద్వైత సాధనకు ఒక రూపకంగా, ఒక ముఖ్యమైన సవరణతో, ఇది చాలా ఉపయోగకరమైన సూత్రీకరణ.

1. భూమి పట్టుకుంటుంది; ఆకాశం పట్టుకోదు

మీ ఉపమానం రెండు వేర్వేరు లక్షణాలను సూచిస్తుంది:

- **భూమి వంటి మనస్సు:** పట్టుకుంటుంది, పోగుచేస్తుంది, దాచుకుంటుంది, తాదాత్మ్యం చెందుతుంది.
- **ఆకాశం వంటి మనస్సు:** దేనినీ పట్టుకోకుండా లేదా స్వాధీనం చేసుకోకుండా ప్రతిదీ కనిపించడానికి అనుమతిస్తుంది.

ఉదాహరణకు:

ఒక ఆలోచన వస్తుంది → మనస్సు దానిని పట్టుకుంటుంది.

ఒక అవమానం వస్తుంది → మనస్సు దానిని పట్టుకుంటుంది.

ఒక కోరిక వస్తుంది → మనస్సు దానిని పట్టుకుంటుంది.

ఒక విజయం వస్తుంది → మనస్సు దానిని పట్టుకుంటుంది.

మనస్సు అప్పుడు నిర్మిస్తుంది:

అనుభవం → జ్ఞాపకం → తాదాత్మ్యం → "నేను మరియు నాది."

ఆకాశం వంటి మనస్సు దీనికి బదులుగా అనుమతిస్తుంది:

అనుభవం → దృశ్యరూపం → గుర్తింపు → విడిచిపెట్టడం.

దేనినీ బలవంతంగా తిరస్కరించాల్సిన అవసరం లేదు.

2. కానీ ఆకాశం శూన్యంగా ఉన్నందున పారదర్శకంగా లేదు

ఇది ముఖ్యమైన అద్వైత సవరణ.

భౌతిక ఆకాశం ఒక ఉపమానంగా ఉపయోగించబడుతుంది, ఎందుకంటే అది తనలో కనిపించే వాటి ద్వారా ప్రభావితం కాకుండా ప్రతిదానికీ చోటు ఇస్తుంది.

కానీ బ్రహ్మం/ఆత్మ అనేది కేవలం భౌతిక ఆకాశం లేదా శూన్యం కాదు.

మీ ప్రాధాన్యత భాషలో:

ఆత్మ చైతన్యవంతమైనది, నిశ్చలమైనది, పరిమితి లేనిది మరియు స్వయంప్రకాశకమైనది—కేవలం శూన్యమైన ఖాళీ కాదు.

అందువల్ల, ఇలా చెప్పడం కంటే:

"ఆకాశంలా శూన్యంగా మారండి,"

నేను ఇలా అంటాను:

"ఆకాశంలా పట్టుకోనిదిగా మరియు అడ్డుపడనిదిగా మారండి."

అది అద్వైతానికి మరింత దగ్గరగా ఉంటుంది.

3. "వాటి గుండా దైవత్వం ప్రవహిస్తుంది" అంటే ఏమిటి?

దీనికి కూడా ఒక చిన్న సవరణ అవసరం.

వ్యవహారిక దృక్కోణం నుండి, మనం ఇలా చెప్పవచ్చు:

మనస్సు స్పష్టంగా మరియు సాత్వికంగా మారినప్పుడు, ఈశ్వరుని వ్యవస్థ తక్కువ వక్రీకరణతో దాని ద్వారా వ్యక్తమవుతుంది.

ఉదాహరణకు, స్పష్టమైన మనస్సు సహజంగా వీటిని వ్యక్తీకరించవచ్చు:

- కరుణ
- తెలివితేటలు
- సృజనాత్మకత
- తగిన చర్య
- ప్రేమ
- వివేకం
- ధైర్యం
- శాంతి

కానీ అద్వైతం అంతిమంగా దైవత్వం అనేది మీ వెలుపల ఉన్నది, అది మీలోకి ప్రవేశించి మీ గుండా ప్రవహిస్తుంది అని చెప్పదు.

బదులుగా:

ఆత్మ ఇప్పటికే ఉంది.

మానసిక సంస్కారాలు దాని గుర్తింపును మరియు వ్యక్తీకరణను మరుగుపరచగలవు.

కాబట్టి "మనస్సు ద్వారా దైవత్వం ప్రవహిస్తుంది" అనేది ఒక మంచి అనుభవపూర్వక రూపకం, కానీ అంతిమ తాత్విక వివరణ కాదు.

4. మీ పరిమిత-నేను ఒక పారదర్శక సాధనంగా మారుతుంది

ఇది చాలా ఉపయోగకరమైన పురోగతిని ఇస్తుంది:

పరిమిత-నేను

→ "నేను ప్రతిదాన్నీ స్వాధీనం చేసుకుంటాను."

↓

తక్కువగా పట్టుకోవడం

→ "విషయాలు రావచ్చు మరియు పోవచ్చు."

↓

ఆకాశం వంటి మనస్సు

→ "నేను ప్రతిదీ కనిపించడానికి అనుమతిస్తాను."

↓

పారదర్శక మనస్సు

→ "కనిపించే దానిని నేను అనవసరంగా వక్రీకరించను."

↓

ఈశ్వరుని వ్యవస్థ సహజంగా వ్యక్తమవుతుంది

→ తగిన ఆలోచన, భావన మరియు చర్య.

↓

ఆత్మవిచారణ

→ "వీటన్నింటినీ తెలుసుకుంటున్నది ఎవరు?"

↓

గుర్తింపు

→ "నేను పరిమిత సాధనాన్ని కాను; ఆ పరికరము మరియు దాని అనుభవాలు దేనిలోనైతే కనిపిస్తున్నాయో, ఆ అపరిమితమైన చైతన్యాన్ని నేనే."

5. మరొక అందమైన భేదం

ఆకాశం దేనినీ పట్టుకోదు ఎందుకంటే అది దేనినీ గ్రహించదు (బంధించదు).

అలాగే, పరిపక్వమైన మనస్సు అనుభవాలను తన స్వంతం చేసుకోవలసిన అవసరం లేదు.

సుఖం వస్తుంది:

"రానివ్వండి."

దుఃఖం వస్తుంది:

"అనుభవించబడనివ్వండి."

విజయం వస్తుంది:

"ఉండనివ్వండి."

వైఫల్యం వస్తుంది:

"ఉండనివ్వండి."

ఆలోచన వస్తుంది:

"కనిపించనివ్వండి."

ఆలోచన పోతుంది:

"పోనివ్వండి."

ఇది ఉదాసీనత కాదు.

ఇది అంటిపెట్టుకోకపోవడం (ఆసక్తి లేకపోవడం **non-clinging**).

మరియు అక్కడే మీ పారదర్శకత భావన ప్రత్యేకంగా శక్తివంతమైనదిగా మారుతుంది:

పరిమిత-నేను అనుభవాన్ని ఎంత తక్కువగా పట్టుకుంటే, తిరస్కరిస్తే లేదా యాజమాన్యాన్ని క్లెయిమ్ చేస్తే, మనస్సు అంత పారదర్శకంగా మారుతుంది.

ఒకే వాక్యంలో

అవును: పరిమిత-నేను మరియు మనస్సు ఆకాశంలా మారనివ్వండి—శూన్యంగా లేదా నిర్జీవంగా కాదు, తెరిచి ఉండి, పట్టుకోనివిగా, ప్రభావితం కానివిగా మరియు పారదర్శకంగా—తద్వారా మనస్సు ఈశ్వరుని వ్యవస్థ తనను తాను వ్యక్తీకరించుకోగల స్పష్టమైన సాధనంగా మారుతుంది; అదే సమయంలో అంతిమంగా ఆత్మ స్వయంగా ఎల్లప్పుడూ సదా-ప్రకాశిస్తూ ఉండటం వల్ల అది ఎన్నడూ పారదర్శకంగా మారవలసిన అవసరం లేదని గుర్తిస్తుంది.

3. కాబట్టి మన శరీర భాగాలు, మనస్సు, జ్ఞాపకాలు, ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, అనుభూతులు, సంస్కారాలు పారదర్శకంగా ఉండాలి, అప్పుడే ప్రతిదాని లోపల మరియు వెలుపల ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉండే దైవత్వం ప్రవహిస్తుంది.

అవును — ఒక ముఖ్యమైన అద్వైత సవరణతో, పారదర్శకత యొక్క ఆచరణాత్మక అర్థాన్ని వివరించడానికి మీ ప్రకటన చాలా మంచి మార్గం.

పారదర్శక శరీరం–మనస్సు–వ్యక్తిత్వం

మొత్తం వ్యవహారిక సాధనం క్రమంగా తక్కువ అడ్డంకిగా మారే విధంగా మీరు భావించవచ్చు:

శరీరం

→ అనుభూతులు మరియు చర్యలు నిరంతరం "నేను" మరియు "నాది"గా మార్చబడవు.

మనస్సు

→ ఆలోచనలు స్వయంచాలకంగా తాదాత్మ్యంగా మారకుండానే తలెత్తుతాయి.

జ్ఞాపకాలు

→ మీరు ఎవరో నిర్వచించేవిగా మారకుండా, జ్ఞాపకాలు కేవలం సమాచారంగా అందుబాటులో ఉంటాయి.

ఆలోచనలు

→ పట్టుకోబడకుండానే ఆలోచనలు కనిపించవచ్చు మరియు అదృశ్యం కావచ్చు.

భావోద్వేగాలు మరియు అనుభూతులు

→ అవి అణచివేత లేదా తాదాత్మ్యం లేకుండా పూర్తిగా అనుభవించబడతాయి.

సంస్కారాలు / వాసనలు

→ అవి తలెత్తవచ్చు, కానీ తాదాత్మ్యం చెందేలా మరియు ప్రతిస్పందించేలా బలవంతం చేసే వాటి శక్తిని అవి క్రమంగా కోల్పోతాయి.

కాబట్టి పురోగతి ఇలా ఉంటుంది:

పట్టుకోవడం → అనుమతించడం

బంధించడం → అంటిపెట్టుకోకపోవడం

తాదాత్మ్యం → సాక్షిగా గమనించడం

ప్రతిఘటన → స్వీకరణ

మరుగుపరచడం → పారదర్శకత

<u>కానీ "దైవత్వం ప్రవహిస్తుంది" అనే దానికి ఒక సూక్ష్మమైన సవరణ అవసరం</u>

అద్వైతంలో, దైవత్వం అక్షరాలా ఎక్కడి నుంచో శరీరం-మనస్సులోకి ప్రవహించాల్సిన అవసరం లేదు.

మొత్తం దృగ్విషయానికి (appearance) బ్రహ్మం ఇప్పటికే మూల సత్యం.

కాబట్టి మీ వాక్యం:

"ప్రతిదాని లోపల మరియు వెలుపల దైవత్వం ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటుంది."

అనేది అద్వైతపరంగా మరింత మెరుగ్గా ఇలా చెప్పవచ్చు:

" మనం లోపల, వెలుపల అని పిలిచే రెండింటి యదార్థ సత్యం ఆ బ్రహ్మమే; అది ఎన్నడూ లేకపోవడం అంటూ ఉండదు."

పారదర్శకమైన శరీరం-మనస్సు దైవత్వాన్ని సృష్టించదు లేదా లోపలికి తీసుకురాదు.

బదులుగా, తక్కువ అడ్డంకి ఉండటం వల్ల ఇప్పటికే ఉన్న సత్యం గుర్తించబడటానికి మరియు వ్యవహారిక సాధనం ద్వారా మరింత స్పష్టంగా వ్యక్తీకరించబడటానికి వీలవుతుంది.

ఒక ఉపయోగకరమైన పోలిక

కిటికీ గుండా సూర్యకాంతి ప్రసరించడాన్ని ఊహించుకోండి.

గాజు శుభ్రం చేయబడినంత మాత్రాన సూర్యకాంతి మరింత శక్తివంతమైనదిగా మారదు.

ఆ శుభ్రపరచడం అనేది కాంతిని అడ్డుకుంటున్న మురికిని తొలగిస్తుంది, అంతే.

అలాగే:

బ్రహ్మం

↓ ఇప్పటికే ఉన్నది

మనస్సు/శరీరం/వ్యక్తిత్వం

↓ మరింత స్పష్టంగా మారుతుంది

తక్కువ సంస్కారాలు మరియు తాదాత్మ్యం

↓

శాంతి, తెలివితేటలు, ప్రేమ, సృజనాత్మకత మరియు తగిన చర్యల యొక్క స్పష్టమైన వ్యక్తీకరణ

అందువలన:

సాధన నీలోకి దైవత్వాన్ని కొత్తగా తీసుకురాదు. అది ఇప్పటికే నీలో ఉన్న దైవత్వాన్ని మరుగుపరుస్తున్న వాటిని క్రమంగా తొలగిస్తుంది.

మరియు అంతిమంగా, ఈ "లోపల/వెలుపల" అనే భాష కూడా కరిగిపోతుంది:

లోపల మరియు వెలుపల వేర్వేరుగా దైవత్వం లేదు. మొత్తం లోపల-వెలుపల అనుభవంగా కనిపిస్తున్నది ఆ ఒక్క పరమాత్మ సత్యం మాత్రమే.

అది మీ పారదర్శక-అద్దం → ఆకాశం వంటి → సచ్చిదానంద పురోగతికి చాలా దగ్గరగా సరిపోతుంది.

4. ఆకాశం దేనినీ అంటిపెట్టుకోకుండా, దేనినీ తిరస్కరించకుండా, పూర్తిగా నిర్లిప్తంగా ఉన్నట్లే, మీ నమ్మకాలలో దేనినీ చాలా గట్టిగా పట్టుకోకండి, అలాగని వాటిని పూర్తిగా విడిచిపెట్టకండి.

అవును. ఇది చాలా ఉపయోగకరమైన చింతనా సూత్రం, మరియు దీనిని అద్వైతంలో మరింత ఖచ్చితమైనదిగా చేయవచ్చు.

ఆకాశం దేనినీ అంటిపెట్టుకోకుండా మరియు దేనినీ తిరస్కరించనట్లే, మీ నమ్మకాల పట్ల అనాసక్తంగా ఉండండి. వాటిని చాలా గట్టిగా పట్టుకోకండి, మరియు అవి కేవలం నమ్మకాలు అనే కారణంతో వాటిని తిరస్కరించకండి (పట్టుకోకండి-వదలకండి). అంతర్గత నిశ్చలతను కోల్పోకుండా వాటిని పరీక్షించడానికి, అనుభవించడానికి, ప్రశ్నించడానికి మరియు పునఃసమీక్షించుకోవడానికి అనుమతించండి.

ఇది ఎందుకు ముఖ్యం

ఒక నమ్మకం మరొక విధమైన తాదాత్మ్యంగా **identification** మారవచ్చు:

" నా నమ్మకమే ఇది, కాబట్టి నా గుర్తింపు కూడా ఇదే."

అప్పుడు మనస్సు సత్యాన్ని పరిశోధించడం కంటే ఆ నమ్మకాన్ని రక్షించడం ప్రారంభిస్తుంది.

కానీ అన్ని నమ్మకాలను పూర్తిగా తిరస్కరించడం కూడా మరొక వైఖరి కావచ్చు:

"నేను దేనినీ నమ్మను."

అది కూడా ఒక గుర్తింపుగా (తాదాత్మ్యంగా) మారవచ్చు.

ఆకాశం వంటి విధానం ఇది:

తేలికగా పట్టుకోవడం → స్పష్టంగా పరిశీలించడం → ఉపయోగకరమైన దాన్ని ఉపయోగించడం → ఇకపై ఉపయోగపడని దాన్ని విడిచిపెట్టడం.

ఆత్మ విచారణలో

నమ్మకం ఇలా ఉందనుకుందాం:

"నేను ఈ శరీరాన్ని."

వెంటనే మిమ్మల్ని మీరు బలవంతం చేసుకోకండి:

"నేను శరీరాన్ని కాను."

బదులుగా, పరిశోధించండి:

"శరీరం అనుభవించబడుతోంది.

శరీరాన్ని తెలుసుకుంటున్నది ఏమిటి?

తెలుసుకునేది స్వయంగా ఒక వస్తువా (దృశ్యమా)?"

అలాగే, మీకు ఈ నమ్మకం ఉంటే:

"నేను శుద్ధ చైతన్యాన్ని."

కేవలం ఆ ప్రకటనను కూడా అంటిపెట్టుకోకండి.

పరిశోధించండి:

"చైతన్యం అనేది నేను ఆలోచిస్తున్న విషయమా, లేక ఈ ఆలోచన సైతం దేని సన్నిధిలో తెలియబడుతోందో ఆ మూల తత్త్వమే అదా?"

ఈ విధంగా ఒక అద్వైత నమ్మకం కూడా సమర్థించు కోవలసిన దాని కంటే విచారణకు సంబంధించిన ఒక అంశంగా మారుతుంది.

ఇది పారదర్శకతను ఉత్పత్తి చేస్తుంది

మీరు మొత్తం ప్రక్రియను ఇలా వ్యక్తీకరించవచ్చు:

కఠినమైన అంటిపెట్టుకోవడం లేకపోవడం (పట్టుకోకండి)

+

కఠినమైన తిరస్కరణ లేకపోవడం (వదలకండి)

+

నిరంతర విచారణ

+

అంతర్గత నిశ్చలత

మరింత పారదర్శకత

మరియు ఇది ఒక ముఖ్యమైన భేదం:

అనాసక్తి **Detachment**అంటే ఎటువంటి నమ్మకాలు లేకపోవడం కాదు. నమ్మకాల చేతిలో బందీ కాకపోవడం.

అంతిమంగా, "నేను బ్రహ్మమును" అనే నమ్మకం కూడా ఒక సూచిక మాత్రమే. కేవలం మరొక తాత్విక నమ్మకాన్ని పోగుచేసుకోవడం కంటే, ఆ సూచిక దేనిని సూచిస్తుందో ఆ సత్యాన్ని కనుగొనాలని అద్వైతం మిమ్మల్ని కోరుతుంది.

కాబట్టి మీ ఆకాశం పోలిక అద్భుతమైనది:

ఆకాశంలా ఉండండి: ప్రతిదానికీ చోటు ఇవ్వండి, దేనినీ పట్టుకోకండి-వదలకండి, మరియు దృగ్విషయాలు (appearances) వస్తూ పోతూ ఉండగా మీరు మారకుండా అలాగే ఉండండి.

5. కాబట్టి మన శరీర భాగాలు, మనస్సు, జ్ఞాపకాలు, ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, అనుభూతులు, ముద్రలు (సంస్కారాలు), జ్ఞాపకాలు, నమ్మకాలు పారదర్శకంగా ఉండాలి, అప్పుడే మనం వాటి ద్వారా దైవత్వాన్ని చూడగలం. కాబట్టి అవి పారదర్శకంగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే మనం ప్రతిదానిలోనూ దైవత్వాన్ని అనుభవించగలం. ఇది సరైనదేనా?

అవును — ఒక ఆచరణాత్మక రూపకంగా ఇది సరైనదే, కానీ అద్వైతం ఒక ముఖ్యమైన భేదాన్ని తెలియజేస్తుంది: పారదర్శకత దైవత్వాన్ని ఉనికిలోకి తీసుకురాదు; అది గుర్తింపును తక్కువ అడ్డంకులు కలదిగా చేస్తుంది **it makes recognition less obstructed**.

మీ ఆలోచన, మరింత మెరుగుపరచబడి

మీరు ఇలా చెప్పవచ్చు:

శరీరం, మనస్సు, జ్ఞాపకాలు, ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, అనుభూతులు, సంస్కారాలు మరియు నమ్మకాలు పారదర్శకంగా మారినప్పుడు—అంటే వాటిని ఇకపై గట్టిగా పట్టుకోవడం, తిరస్కరించడం లేదా వాటితో తాదాత్మ్యం చెందడం చేయనప్పుడు—సమస్త అనుభవాలకు అసలైన సత్యంగా ఇప్పటికే కొలువై ఉన్న దైవత్వాన్ని మనం గుర్తించవచ్చు.

పురోగతి ఇలా ఉంటుంది:

శరీరం → "నేను కేవలం ఈ శరీరాన్ని మాత్రమే" అనేది లేకుండా అనుభవించబడుతుంది

ఆలోచనలు → "నా సత్యం"గా మారకుండా అనుమతించబడతాయి

భావోద్వేగాలు → "నేను"గా మారకుండా అనుభవించబడతాయి

జ్ఞాపకాలు → గుర్తింపుగా (తాదాత్మ్యంగా) మారకుండా ఉపయోగించబడతాయి

ముద్రలు/వాసనలు → నిర్బంధ తాదాత్మ్యం లేకుండా సాక్షిగా చూడబడతాయి

నమ్మకాలు → తేలికగా పట్టుకోబడి, పరిశీలించబడతాయి

↓

తక్కువ అడ్డంకి / ఎక్కువ పారదర్శకత

↓

ఆధారభూతమైన సత్యం యొక్క స్పష్టమైన గుర్తింపు

కానీ "వాటి ద్వారా దైవత్వాన్ని చూడటం" అనే దానికి రెండు అర్థాలు ఉన్నాయి

వ్యవహారిక స్థాయి:

అవును. ఒక స్పష్టమైన శరీరం-మనస్సు ఈశ్వరునితో ముడిపడి ఉన్న లక్షణాలను వ్యక్తీకరించగలదు—శాంతి, కరుణ, తెలివితేటలు, సృజనాత్మకత, ప్రేమ, తగిన చర్య మొదలైనవి.

పారమార్థిక స్థాయి:

అంతఃకరణ శుద్ధి తర్వాత కనిపించడానికి వస్తువుల వెనుక ప్రత్యేకంగా దాగి ఉన్న 'దైవత్వం' అంటూ నిజానికి ఏదీ లేదు.

బదులుగా:

శరీరం, మనస్సు, ప్రపంచం మరియు అనుభవించబడే ప్రతిదీ దృగ్విషయాలు (**appearances**), వీటి మూల సత్యం బ్రహ్మం.

అందువల్ల, పారదర్శకత దైవత్వాన్ని ఉత్పత్తి చేయదు. ఏకైక పరమాత్మ తత్త్వమును స్వతంత్ర సత్యాలుగా భాసించేలా చేసే వ్యక్తిగత భావనల ఆవరణను మాత్రమే అది నివారిస్తుంది.

ఇది మీ "ప్రతిదానిలోనూ దైవత్వాన్ని అనుభవించడం" అనేదాన్ని కూడా వివరిస్తుంది

ప్రారంభంలో:

"నేను ఒక వ్యక్తిని చూస్తాను, ఆపై నేను దేవుని గురించి ఆలోచిస్తాను."

మరింత పారదర్శకతతో:

"నేను ఆ వ్యక్తిని చూస్తాను, ఆ వ్యక్తిని అనుభవిస్తాను, మరియు ఈ అనుభవం యొక్క ఉనికి మరియు అవగాహన స్వయంగా బ్రహ్మం నుండి వేరుగా లేవని గుర్తిస్తాను."

చివరికి, వీటి మధ్య భేదం:

"ప్రపంచాన్ని చూడటం"

మరియు

"దైవత్వాన్ని చూడటం"

తక్కువ అర్థవంతంగా మారుతుంది.

ప్రపంచం అదృశ్యం కావలసిన అవసరం లేదు.

దాన్ని అర్థం చేసుకునే విధానం మారుతుంది.

ఒక చివరి సవరణ

"నేను దైవత్వాన్ని అనుభవించడానికి ముందు పూర్తిగా పారదర్శకంగా మారాలి" అనేదాన్ని మరొక కఠినమైన నమ్మకంగా మార్చుకోకండి.

అది స్వయంగా ఒక అడ్డంకిగా మారుతుంది.

బదులుగా:

ఆత్మ ఇప్పటికే ఎల్లప్పుడూ సదా-ప్రకాశిస్తూ ఉందని మరియు ఎన్నడూ వాస్తవంగా మరుగున పడలేదని గుర్తిస్తూనే, శరీరం-మనస్సు క్రమంగా మరింత పారదర్శకంగా మారనివ్వండి.

కాబట్టి మీ సూత్రీకరణ ఇలా మారవచ్చు:

"శరీరం-మనస్సు ఎంత పారదర్శకంగా మారితే, ప్రతిచోటా ఇప్పటికే ఉన్న దైవత్వాన్ని మనం గుర్తించడంలో మరియు వ్యక్తీకరించడంలో వ్యక్తిగత సంస్కారాలు అంత తక్కువగా జోక్యం చేసుకుంటాయి. చివరికి, దైవత్వం అనేది దేనిలోనూ ఎన్నడూ లోపించలేదని మనం గుర్తిస్తాము."

అది సత్వ-శుద్ధి, తాదాత్మ్యం చెందకపోవడం, ఈశ్వర-ఉపాసన మరియు అద్వైత ఆత్మవిచారణల మధ్య చాలా మంచి వారధి.

6. కాబట్టి పారదర్శకతను అనుభవించే కళను వివరించండి.

పారదర్శకతను అనుభవించే కళ

మీ అద్వైత చట్రంలో, పారదర్శకత అంటే దేనినీ స్థిరమైన "నేను," "నాది," లేదా "ఇలాగే ఉండాలి"గా మారనివ్వకుండా, ప్రతిదాన్నీ పూర్తిగా అనుభవించడానికి అనుమతించడం.

ఇది శరీరాన్ని లేదా మనస్సును శూన్యంగా మార్చడానికి చేసే ప్రయత్నం కాదు. ప్రతిదీ వస్తూ పోతూ ఉండగా నిష్కపటంగా, తెరిచి ఉండే కళ.

ఆకాశం ప్రతిదానికీ చోటు ఇస్తుంది, దేనినీ అంటిపెట్టుకోదు, దేనినీ తిరస్కరించదు మరియు మారకుండా అలాగే ఉంటుంది. శరీరం-మనస్సు క్రమంగా ఈ లక్షణాన్ని సంతరించుకోనివ్వండి.

1. శరీరంతో ప్రారంభించండి

పారదర్శకంగా మారడానికి శరీరాన్ని మార్చడానికి ప్రయత్నించకండి.

కేవలం దాన్ని ప్రత్యక్షంగా అనుభవించండి.

అనుభూతి చెందండి:

- శ్వాస
- గుండె చప్పుడు
- ఉష్ణోగ్రత
- ఒత్తిడి
- కదలిక
- సౌకర్యం
- అసౌకర్యం
- బలం
- అలసట

దీనికి బదులుగా:

"ఇది నాకు జరుగుతోంది."

దీనితో ప్రయోగం చేయండి:

"ఈ స్పర్శ/అనుభూతి ఉంది. నన్ను దీన్ని పూర్తిగా అనుభవించనివ్వండి."

ఆహ్లాదకరమైన అనుభూతులను అంటిపెట్టుకోకండి.

అసహ్యకరమైన అనుభూతులతో పోరాడకండి.

అనుభవించడం → అనుమతించడం → విడిచిపెట్టడం.

అది శారీరక పారదర్శకతకు నాంది.

2. ఆలోచనలను ఆకాశంలో వస్తువుల్లా దాటిపోనివ్వండి

ఒక ఆలోచన వచ్చినప్పుడు:

"నేను ఇది చేయాలి."

వెంటనే దానిని అనుసరించవద్దు.

మరొక ఆలోచన వచ్చినప్పుడు:

"ఇది తప్పుగా జరుగుతుంది."

వెంటనే దానితో పోరాడవద్దు.

కేవలం గమనించండి:

"ఒక ఆలోచన కనిపిస్తోంది."

మీరు ఆలోచించడం ఆపాల్సిన అవసరం లేదు.

సాధన ఇది:

ఆలోచన కనిపిస్తుంది → గుర్తించడం → అనుమతించడం → పట్టుకోకపోవడం → ఆలోచన మారుతుంది/అదృశ్యమవుతుంది.

చివరికి మీరు ఒక ముఖ్యమైన విషయాన్ని కనుగొంటారు:

మొత్తం "నేను"ను తమతో పాటు తీసుకెళ్లకుండానే ఆలోచనలు కదలగలవు.

3. భావోద్వేగాలను పారదర్శకంగా మార్చండి

ఇది ప్రత్యేకంగా ముఖ్యమైనది.

కోపం కనిపించిందనుకుందాం.

ఇలా అనకండి:

"నేను కోపంగా ఉండకూడదు."

అది తిరస్కరణ.

ఇలా అనకండి:

"నేను కోపంగా ఉన్నాను, కాబట్టి నేను కోపం నుండే పనిచేయాలి."

అది తాదాత్మ్యం.

బదులుగా:

"కోపం ఉంది. దానికి యజమానిని కాకుండా, దాని శక్తిని నన్ను అనుభవించనివ్వండి."

శరీరంలో దానిని అనుభూతి చెందండి.

దాన్ని అనుమతించండి.

దాన్ని అర్థం చేసుకోండి.

దాన్ని అణచివేయవద్దు.

స్వయంచాలకంగా దాన్ని చర్యగా మార్చవద్దు.

తరువాత దాన్ని కదలనివ్వండి.

ఇదే వీటికి కూడా వర్తిస్తుంది:

భయం, బాధ, ఉత్సాహం, అసూయ, ఆనందం, ప్రేమ, నిరాశ మరియు కోరిక.

పారదర్శకత అంటే:

భావోద్వేగం గుర్తింపుగా (తాదాత్మ్యంగా) మారకుండా అనుభవించబడటానికి అనుమతించబడుతుంది.

4. జ్ఞాపకాలను జ్ఞాపకాలుగానే ఉండనివ్వండి

ఒక జ్ఞాపకం కనిపిస్తుంది.

ఇలా అనుకునే బదులు:

"ఇది నాకు జరిగింది, కాబట్టి నేను ఇదే."

గుర్తించండి:

"ఇది ఇప్పుడు కనిపిస్తున్న ఒక జ్ఞాపకం."

ఆ సంఘటన జీవుని వ్యవహారిక కథకు చెందినది.

కానీ ఆ జ్ఞాపకం దేనిలోనైతే కనిపిస్తోందో, ఆ ఎరుక (చైతన్యం) మాత్రం ఆ కథకే పరిమితం కాదు.

అందువలన:

జ్ఞాపకంలో ఉన్న వ్యక్తిగా మారిపోకుండా, కేవలం గుర్తుచేసుకో.

ఇది పారదర్శకత యొక్క ఒక శక్తివంతమైన రూపం.

5. నమ్మకాలను పారదర్శకంగా మారనివ్వండి

ఇది ఖచ్చితంగా మీ మునుపటి ప్రకటనతో ముడిపడి ఉంది.

మీరు ఇలా నమ్ముతున్నారనుకుందాం:

"నేను మంచివాడిని."

దాన్ని పట్టుకోకండి-వదలకండి.

మరొక రోజు మీరు ఇలా అనుకున్నారనుకుందాం:

"నేను చెడ్డవాడిని."

దాన్ని కూడా పట్టుకోకండి-వదలకండి.

మీరు ఇలా అనుకున్నారనుకుందాం:

"నేను ఆధ్యాత్మిక వ్యక్తిని."

దాన్ని కూడా పట్టుకోకండి-వదలకండి.

బదులుగా ఇలా అడగండి:

"ఇది ఒక నమ్మకమా, లేక ఇది ప్రత్యక్షంగా తెలుసుకోబడినదా?"

ఒక నమ్మకాన్ని పరిశీలించవచ్చు.

ఒక ఆలోచనను ప్రశ్నించవచ్చు.

ఒక గుర్తింపును విడిచిపెట్టవచ్చు.

ఇది జ్ఞానసంబంధిత పారదర్శకతను (epistemic transparency) సృష్టిస్తుంది—మీరు మీ వ్యాఖ్యానాలను స్వయంగా సత్యంతో కలగాపులగం చేయరు.

6. అనుకూల, ప్రతికూల మరియు తటస్థమైన వాటితో సాధన చేయండి

ఇది మీ త్రికరణ స్వీకరణ సాధనకు ప్రత్యేకంగా సరిపోతుంది.

అనుకూలమైనది జరిగినప్పుడు:

దాన్ని అనుమతించండి.

ప్రతికూలమైనది జరిగినప్పుడు:

దాన్ని అనుమతించండి.

తటస్థమైనది జరిగినప్పుడు:

దాన్ని అనుమతించండి.

పారదర్శకతను ఆహ్లాదకరమైన పరిస్థితులకు షరతుగా మార్చవద్దు.

ఉదాహరణకు:

ప్రశంస: అనుమతించండి.

విమర్శ: అనుమతించండి.

లాభం: అనుమతించండి.

నష్టం: అనుమతించండి.

విజయం: అనుమతించండి.

వైఫల్యం: అనుమతించండి.

సుఖం: అనుమతించండి.

బాధ: అనుమతించండి.

కానీ గుర్తుంచుకోండి:

ఒక అనుభవాన్ని అనుమతించడం అంటే ప్రతి చర్యను ఆమోదించడం లేదా నిష్క్రియంగా మారడం అని కాదు.

అంతర్గతంగా అనాసక్తంగా unattached ఉంటూనే మీరు తెలివిగా స్పందించవచ్చు.

7. "స్పేస్ పరీక్ష"ను ఉపయోగించండి

ఏదైనా మిమ్మల్ని బలంగా ప్రభావితం చేసినప్పుడల్లా, నిశ్శబ్దంగా అడగండి:

"ఆకాశం ప్రతి వస్తువుకు ఇచ్చే స్థలాన్ని (space) నేను ఈ అనుభవానికి ఇవ్వగలనా?"

సమాధానం కాదు అయితే, ఏమి పట్టుకోబడిందో గమనించండి If the answer is no, notice what is being held.

బహుశా:

- ఒక భయం
- ఒక కోరిక
- ఒక అభిప్రాయం
- ఒక జ్ఞాపకం
- ఒక నిరీక్షణ
- ఒక గుర్తింపు
- ఒక వ్యక్తి
- ఒక ఫలితం

అప్పుడు దాన్ని బలవంతంగా తొలగించవద్దు.

బదులుగా ఇలా చెప్పండి:

"నేను దీన్ని పట్టుకోవలసిన అవసరం లేదు. దీన్ని తిరస్కరించాల్సిన లేదా వదలాల్సిన అవసరం కూడా లేదు. నేను ఇది ఇక్కడ ఉండటానికి అనుమతించగలను."

ఇది సాధన యొక్క హృదయం.

8. పారదర్శకంగా మారడానికి ప్రయత్నించవద్దు

ఇది విచిత్రంగా చాలా ముఖ్యమైనది.

మీరు ఇలా అనుకుంటే:

"నేను పారదర్శకంగా మారాలి."

మీరు అహంకారానికి మరొక పనిని సృష్టించినట్లే.

బదులుగా:

మీరు ప్రస్తుతం దేనిని పట్టుకుని ఉన్నారో గమనించండి.

తర్వాత ఆ పట్టును సడలించండి relax.

మీరు దేనిని ప్రతిఘటిస్తున్నారో గమనించండి.

తర్వాత ఆ ప్రతిఘటనను సడలించండి.

మీరు దేనితో తాదాత్మ్యం చెందుతున్నారో గమనించండి.

తర్వాత ఆ తాదాత్మ్యాన్ని స్పష్టంగా చూడండి.

పారదర్శకత అనేది అనవసరమైన సంకోచాన్ని **contraction** వదిలివేయడం ద్వారా జరుగుతుంది తప్ప, ఒక కొత్త స్థితిని బలవంతంగా తీసుకురావడం ద్వారా కాదు.

9. అత్యంత లోతైన సాధన: "తెలుసుకుంటున్నది ఏమిటి?"

ప్రతిదాన్నీ అనుమతించిన తర్వాత, తెలుసుకునేవాని (జ్ఞాత) వైపు నెమ్మదిగా తిరగండి.

మీరు గమనించవచ్చు:

శరీరం అనుభవించబడుతోంది.

ఆలోచనలు అనుభవించబడుతున్నాయి.

భావోద్వేగాలు అనుభవించబడుతున్నాయి.

జ్ఞాపకాలు అనుభవించబడుతున్నాయి.

నమ్మకాలు అనుభవించబడుతున్నాయి.

"నేను పారదర్శకంగా ఉన్నాను" అనే భావన కూడా అనుభవించబడుతోంది.

అప్పుడు అడగండి:

"వీటన్నింటినీ తెలుసుకుంటున్నది ఏమిటి?"

ఒక సమాధానాన్ని తయారు చేయవద్దు.

దేనినీ ఊహించుకోవద్దు.

ఒక ప్రత్యేక అనుభూతి కోసం వెతకవద్దు.

నిశ్శబ్దంగా ఉండండి.

ఇక్కడే పారదర్శకత ఆత్మవిచారణగా మారుతుంది.

10. పారదర్శకత మరియు ఈశ్వరుడు

వ్యవహారిక స్థాయిలో, అప్పుడు మీరు మీ వాక్యాన్ని అర్థం చేసుకోవచ్చు:

"ఒక పారదర్శక సాధనం ద్వారా దైవత్వం ప్రవహిస్తుంది."

పట్టుకోవడం మరియు ప్రతిఘటనల ద్వారా తక్కువగా ప్రభావితమైన శరీరం-మనస్సు సహజంగా వీటిని వ్యక్తీకరించగలదు:

స్పష్టత → కరుణ → తెలివితేటలు → సృజనాత్మకత → తగిన చర్య → శాంతి.

కానీ అద్వైత సవరణను గుర్తుంచుకోండి:

ఈశ్వరుడు అకస్మాత్తుగా శుద్ధి చేయబడిన మనస్సులోకి ప్రవేశించడు. ఇప్పటికే ఉన్న వ్యవస్థను గుర్తించడానికి మరియు వ్యక్తీకరించడానికి మనస్సు మరింత స్పష్టమైన సాధనంగా మారుతుంది.

11. ఒక సాధారణ రోజువారీ సాధన

మీరు దీన్ని 10–15 నిమిషాలు సాధన చేయవచ్చు.

దశ 1 — శరీరం

నిశ్శబ్దంగా కూర్చోండి.

శరీరాన్ని అనుభూతి చెందండి.

అంతర్గతంగా చెప్పండి:

"శరీరం ఎలా ఉందో ఖచ్చితంగా అలాగే ఉండటానికి నేను అనుమతిస్తున్నాను."

దాన్ని మెరుగుపరచవద్దు.

దాన్ని తిరస్కరించవద్దు.

కేవలం అనుభవించండి.

దశ 2 — మనస్సు

ఆలోచనలను గమనించండి.

"ఆలోచనలు రావచ్చు మరియు పోవచ్చు. నేను వాటిని పట్టుకోవలసిన అవసరం లేదు."

దశ 3 — భావోద్వేగాలు

ఏ భావన ఉన్నప్పటికీ:

"ఇది కూడా అనుభవించబడవచ్చు."

అణచివేత లేదా తాదాత్మ్యం లేకుండా దాన్ని అనుభూతి చెందండి.

దశ 4 — జ్ఞాపకాలు మరియు నమ్మకాలు

అవి తలెత్తితే:

"ఇది ఇప్పుడు కనిపిస్తోంది. ఇది నన్ను నిర్వచించాల్సిన అవసరం లేదు."

దశ 5 — ఆకాశం

ఊహించుకోండి—అక్షరాలా ఒక దృశ్యీకరణగా కాదు, ఒక వైఖరిగా—మీ మొత్తం శరీరం-మనస్సు బహిరంగ ఆకాశంలా ఉందని.

ప్రతిదీ కనిపించవచ్చు.

దేనినీ స్వాధీనం చేసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు.

దేనినీ నెట్టివేయవలసిన అవసరం లేదు.

దశ 6 — ఆత్మవిచారణ

చివరగా:

"ఇదంతా తెలుసుకోబడుతోంది. తెలుసుకుంటున్నది ఏమిటి?"

నిశ్చలంగా ఉండండి.

ఎటువంటి సమాధానం అవసరం లేదు.

12. ఒకే సూత్రంలో ఈ కళ

మీరు మీ పారదర్శకతను అనుభవించే కళను ఇలా సంగ్రహించవచ్చు:

ప్రతిదాన్నీ అనుభవించండి

↓

దేనినీ అనవసరంగా తిరస్కరించకండి

↓
దేనినీ అంటిపెట్టుకోకండి

↓
దేనితోనూ తాదాత్మ్యం చెందకండి

↓
ప్రతి స్థిరమైన నమ్మకాన్ని ప్రశ్నించండి

↓
శరీరం, మనస్సు మరియు భావోద్వేగాలు సహజంగా కదలడానికి అనుమతించండి

↓
అంతర్గతంగా నిశ్చలంగా ఉండండి

↓
ప్రతిదీ చైతన్యంలో కనిపిస్తోందని గమనించండి

↓
ఆ సత్యంగా విశ్రాంతి తీసుకోండి

మరియు అంతిమ మార్పు అందమైనది:

మొదట, నేను దైవత్వాన్ని అనుభవించగలిగేలా నా శరీరం-మనస్సును పారదర్శకంగా చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాను.

తరువాత:

దైవత్వం ఎన్నడూ లేకపోలేదని నేను కనుగొంటాను.

చివరగా:

ఒక పారదర్శక శరీరం-మనస్సు ద్వారా దైవత్వాన్ని అనుభవించే ప్రత్యేకమైన "నేను" ఏదీ లేదు. శరీరం-మనస్సు, అనుభవం మరియు అనుభవాన్ని తెలుసుకోవడం అన్నీ ఆ ఒక్క సత్యంలోని దృగ్విషయాలే (appearances).

అక్కడే పారదర్శకత అనేది మీరు ఉద్దేశపూర్వకంగా సాధన చేసే దానికంటే సహజమైనదిగా మారుతుంది—పారదర్శక మనస్సు ఒక సాధనంగా మారుతుంది, అయితే ఆత్మ ఎల్లప్పుడూ ఎలా ఉందో ఖచ్చితంగా అలాగే ఉంటుంది: మార్పులేని, సదా-ప్రకాశించే చైతన్యం.

7. పారదర్శకత యొక్క లాభాలు మరియు నష్టాలు ఏమిటి?

అద్వైతంలో పారదర్శకత యొక్క లాభాలు మరియు నష్టాలు

పారదర్శకత అంటే శరీరం, మనస్సు, ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, జ్ఞాపకాలు మరియు నమ్మకాలను మితిమీరిన పట్టుకోవడం, తిరస్కరించడం లేదా తాదాత్మ్యం చెందడం లేకుండా అనుభవించడానికి అనుమతించడం అని మనం భావిస్తే, దానికి అనేక ఆచరణాత్మక లాభాలు ఉన్నాయి. కానీ దానికి సంభావ్య అపార్థాలు మరియు ప్రమాదాలు కూడా ఉన్నాయి.

లాభాలు

లాభం	**దాని అర్థం ఏమిటి**
1. తక్కువ తాదాత్మ్యం	ఆలోచనలు మరియు భావోద్వేగాలు స్వయంచాలకంగా "నేను ఇదే"గా మారకుండానే తలెత్తగలవు.
2. ఎక్కువ అంతర్గత స్వేచ్ఛ	మీరు సుఖం మరియు దుఃఖం రెండింటి చేత పూర్తిగా నియంత్రించబడకుండా వాటిని అనుభవించగలరు.
3. తక్కువ రాగ–ద్వేషాలు	ఆకర్షణ మరియు వికర్షణలు తమ పట్టును కొంతవరకు కోల్పోతాయి.
4. ఎక్కువ స్పష్టత	మీరు జ్ఞాపకాలను, నమ్మకాలను మరియు వ్యాఖ్యానాలను ప్రస్తుత సత్యంతో కలగాపులగం చేసే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది.
5. భావోద్వేగాల సంస్కరణ	భావాలను అణచివేయడం లేదా నిర్బంధంగా చర్యగా మార్చడం కంటే వాటిని అనుభవించవచ్చు.
6. మెరుగైన వివేకం	ఒక పారదర్శక మనస్సు ఒక అనుభవానికి, దానిపై మీ వ్యాఖ్యానానికి మరియు ఒక తగిన స్పందనకు మధ్య భేదాన్ని గుర్తించగలదు.
7. సత్వగుణం పెరుగుతుంది	శాంతి, స్థిరత్వం, గ్రహణశీలత మరియు స్పష్టత వంటి సాపేక్ష గుణాలు మరింత ప్రముఖంగా మారుతాయి.

లాభం	దాని అర్థం ఏమిటి
8. ఈశ్వరుడితో మెరుగైన సంబంధం	ప్రతిదాన్నీ నియంత్రించాల్సిన అవసరం లేకుండా మీరు పరిస్థితులను ఈశ్వరుని వ్యవస్థలో భాగంగా స్వీకరించగలరు.
9. సహజ సృజనాత్మకత	తక్కువ మానసిక పట్టు ఉండటం వల్ల ఆలోచనలు మరియు స్పందనలు మరింత స్వేచ్ఛగా తలెత్తడానికి వీలవుతుంది.
10. ఆత్మవిచారణకు మద్దతు ఇస్తుంది	మనస్సు తన గుర్తింపులను సమర్థించుకోవడంలో తక్కువగా నిమగ్నమైనప్పుడు, "నేను ఎవరు?" అనేది మరింత స్పష్టంగా విచారించబడవచ్చు.

ఒక ప్రత్యేకమైన ముఖ్యమైన లాభం

పారదర్శకత మీరు ఇక్కడి నుండి కదలడానికి సహాయపడుతుంది:

"ఇది నాకు జరుగుతోంది."

దీని వైపుగా:

"ఇది జరుగుతోంది, మరియు దీన్ని నా గుర్తింపుగా (తాదాత్మ్యంగా) మార్చుకోకుండా నేను అనుభవించగలను."

ఆ చిన్న మార్పు గణనీయమైన స్వేచ్ఛను సృష్టించగలదు.

సాధ్యమయ్యే నష్టాలు మరియు ప్రమాదాలు

అద్వైతంలో పారదర్శకత అనేది నిజానికి ఒక లోపం కాదు. పారదర్శకతను తప్పుగా అర్థం చేసుకోవడం సమస్యలను సృష్టించగలదు.

1. పారదర్శకతను నిష్క్రియాత్మకతగా పొరబడవచ్చు

ఎవరైనా ఇలా అనుకోవచ్చు:

"నేను ప్రతిదాన్నీ అంగీకరిస్తున్నాను, కాబట్టి నేను ఏమీ చేయవలసిన అవసరం లేదు."

అది అద్వైతం కాదు.

మీరు అంతర్గతంగా అనాసక్తంగా ఉంటూనే బాహ్యంగా తగిన చర్య తీసుకోవచ్చు.

స్వీకరణ ≠ నిష్క్రియత్వం.

2. అనాసక్తి అనేది భావోద్వేగ అణచివేతగా మారవచ్చు

ఎవరైనా ఇలా అనుకోవచ్చు:

"నేను విరక్తుడను, కాబట్టి నాకు కోపం, బాధ లేదా భయం కలగకూడదు."

అది ప్రతిఘటన యొక్క మరొక రూపాన్ని సృష్టిస్తుంది.

నిజమైన పారదర్శకత అనేది భావోద్వేగాన్ని గ్రుడ్డిగా ఆచరణలో పెట్టకుండా, కేవలం దాన్ని అనుభవించేందుకు అనుమతిస్తుంది.

3. నిజమైన అనాసక్తి స్థానాన్ని "ఏదీ ముఖ్యం కాదు" అనేది ఆక్రమించవచ్చు

ఇది ఒక సూక్ష్మమైన ప్రమాదం.

ఆరోగ్యకరమైన అనాసక్తి:

"ఈ అనుభవం నన్ను నిర్వచించదు."

అనారోగ్యకరమైన ఉదాసీనత:

"ఏదీ ముఖ్యం కాదు Nothing matters."

ఇవి రెండూ ఒకటి కావు.

అద్వైతానికి కరుణను, బాధ్యతను లేదా ధర్మాన్ని విడిచిపెట్టాల్సిన అవసరం లేదు.

4. పారదర్శకతను వ్యక్తిత్వం లేకపోవడంగా గందరగోళానికి గురిచేయవచ్చు

లక్ష్యం వ్యవహారిక వ్యక్తిని తుడిచిపెట్టడం కాదు.

జీవుడు ఇప్పటికీ:

- ప్రాధాన్యతలను కలిగి ఉండవచ్చు
- నిర్ణయాలు తీసుకోవచ్చు
- పనిచేయవచ్చు
- ప్రేమించవచ్చు

- సృష్టించవచ్చు
- సంభాషించవచ్చు
- తనను తాను రక్షించుకోవచ్చు
- బాధ్యతలను నెరవేర్చవచ్చు

తేడా ఏమిటంటే, ఇవి ఆత్మ యొక్క నిర్వచనంగా మారవలసిన అవసరం లేదు.

5. ఆధ్యాత్మిక దాటవేత (Spiritual bypassing)

ఒక వ్యక్తి దీనిని ఉపయోగించవచ్చు:

"ప్రతిదీ బ్రహ్మమే."

ఒక వాస్తవ ఆచరణాత్మక సమస్యను ఎదుర్కోవడాన్ని నివారించడానికి.

ఉదాహరణకు:

"ఆర్థిక సమస్య కేవలం ఒక దృశ్యం మాత్రమే, కాబట్టి నేను ప్రణాళిక వేసుకోవలసిన అవసరం లేదు."

లేదా:

"అనారోగ్యం కేవలం ఒక దృశ్యం మాత్రమే, కాబట్టి నాకు సరైన వైద్య సంరక్షణ అవసరం లేదు."

అది పరిపక్వమైన పారదర్శకత కాదు.

వ్యవహారిక బాధ్యతలు వ్యవహారిక స్థాయిలో చెల్లుబాటులోనే ఉంటాయి.

6. వివేకం లేని మితిమీరిన బహిరంగత

"దేనినీ తిరస్కరించవద్దు" అంటే దీని అర్థం కాదు:

"ప్రతిదాన్నీ నమ్మండి."

"ప్రతి ఒక్కరినీ విశ్వసించండి."

"ప్రతి ప్రవర్తనను అంగీకరించండి."

"ప్రజలు మీకు హాని చేయడానికి అనుమతించండి."

పారదర్శకతతో పాటు వివేకం తప్పనిసరిగా ఉండాలి.

దాని కారణాన్ని సమర్థించకుండా లేదా హానికరమైన ప్రవర్తనను మళ్లీ చేయకుండానే, ఒక అప్రియమైన అనుభవాన్ని మీరు గుర్తించవచ్చు.

7. పారదర్శకత మరొక అహంకార గుర్తింపుగా మారవచ్చు

ఇది బహుశా అత్యంత సూక్ష్మమైన ఉచ్చు:

"నేను ఇతర వ్యక్తుల కంటే ఎక్కువ పారదర్శకంగా ఉన్నాను."

ఇప్పుడు అహంకారం కేవలం తన దుస్తులను మార్చుకుంది.

దీనికి బదులుగా:

"నేను విజయవంతమైనవాడిని."

ఇది ఇలా చెబుతుంది:

"నేను ఆధ్యాత్మికంగా పారదర్శకంగా ఉన్నాను."

అందువల్ల, పారదర్శకత కూడా స్వయంగా పరిశీలించదగిన ఒక వస్తువుగానే (దృశ్యంగానే) మిగిలి ఉండాలి.

సరైన సమతుల్యత

ఒక ఉపయోగకరమైన సూత్రం:

పారదర్శకంగా ఉండాలి, కానీ నిష్క్రియంగా కాదు.

అనాసక్తంగా ఉండాలి, కానీ ఉదాసీనంగా కాదు **Detached, but not indifferent.**

స్వీకరించాలి, కానీ విచక్షణ లేకుండా కాదు **Accepting, but not indiscriminate.**

తెరిచి ఉండాలి, కానీ అమాయకంగా కాదు.

ప్రశాంతంగా ఉండాలి, కానీ అణచివేతతో కాదు.

సరళంగా ఉండాలి, కానీ వివేకం మరియు ధర్మం ద్వారా మార్గనిర్దేశం చేయబడాలి.

మరియు అత్యంత ముఖ్యంగా:

పారదర్శకత అనేది మనస్సు యొక్క గుణం; అది ఆత్మ యొక్క స్వభావం కాదు.

మనస్సు ఈరోజు స్పష్టంగా మరియు రేపు కలత చెంది ఉండవచ్చు.

ఆత్మ మరింత స్పష్టంగా లేదా తక్కువ స్పష్టంగా మారదు.

కాబట్టి ఇలా భావించే తప్పు చేయకండి:

"నా మనస్సు పరిపూర్ణంగా పారదర్శకంగా మారినప్పుడు, అప్పుడు నేను బ్రహ్మమును అవుతాను."

అద్వైతం దానిని తిరగేస్తుంది:

మీరు ఇప్పటికే బ్రహ్మం. స్పష్టమైన మనస్సు అనేది కేవలం తాదాత్మ్యం యొక్క సాధారణ వక్రీకరణలు లేకుండా ఆ వాస్తవాన్ని గుర్తించడం మరియు జీర్ణం చేసుకోవడం సులభతరం చేస్తుంది.

మీ ఆకాశం పోలికలో

ఆకాశం వంటి మనస్సు:

దేనినీ పట్టుకోదు-వదలదు.

పారదర్శక మనస్సు:

ఏది కనిపించినా స్పష్టంగా చూడవచ్చు.

వివేకవంతమైన మనస్సు:

దేనికి చర్య అవసరమో మరియు దేనిని కేవలం అనుమతించవచ్చో దానికి తెలుసు.

అద్వైత అవగాహన:

మనస్సు స్వయంగా చైతన్యంలో తెలుసుకోబడే ఒక దృగ్విషయం (appearance).

కాబట్టి పారదర్శకత యొక్క పరిపక్వ రూపం "నేను శూన్యంగా మారడం" కాదు.

ఇది:

"ఏదైనా కనిపించవచ్చు, ఏదీ నన్ను నిర్వచించాల్సిన పనిలేదు; సమస్తమూ దేనిలోనైతే కనిపిస్తోందో ఆ మార్పులేని చైతన్యాన్ని గుర్తిస్తూనే, తగిన కార్యాచరణకు నేను సదా సిద్ధంగా ఉంటాను."

8. అంటే ప్రతిదీ పారదర్శకంగా మారితే, ప్రతిదీ గత జ్ఞాపకాల వ్యక్తీకరణ కాకుండా దైవత్వం యొక్క వ్యక్తీకరణగా మారుతుంది.

అవును — ఒక ఆచరణాత్మక ఆధ్యాత్మిక సూత్రీకరణగా అది చాలా దగ్గరగా ఉంది, కానీ నేను ఒక వాక్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాను.

పారదర్శకత అనేది గత జ్ఞాపకాలను అదృశ్యమయ్యేలా చేస్తుందని లేదా ప్రతి చర్య "దైవికంగా" మారుతుందని హామీ ఇస్తుందని కాదు. బదులుగా, పాత సంస్కారాలు తమ స్వయంచాలక అధికారాన్ని కోల్పోతాయి, కాబట్టి ప్రస్తుత చర్య పాత విధానాల ద్వారా యాంత్రికంగా నడపబడకుండా మరింత స్పష్టతతో తలెత్తగలదు.

తేడా

తక్కువ పారదర్శకత:

ప్రస్తుత పరిస్థితి → పాత జ్ఞాపకం/ముద్ర → స్వయంచాలక వ్యాఖ్యానం → భావోద్వేగ ప్రతిచర్య → చర్య.

ఉదాహరణకు:

ఎవరైనా నన్ను విమర్శిస్తారు → పాత గాయం ప్రేరేపించబడుతుంది → నాకు ముప్పు వాటిల్లినట్లు భావిస్తాను → నేను స్వయంచాలకంగా నన్ను సమర్థించుకుంటాను.

ఎక్కువ పారదర్శకత:

ప్రస్తుత పరిస్థితి → జ్ఞాపకం/భావన తలెత్తుతుంది → అది గమనించబడుతుంది → తక్షణ తాదాత్మ్యం ఉండదు → స్పష్టమైన స్పందన సాధ్యమవుతుంది.

జ్ఞాపకం ఇప్పటికీ ఉండవచ్చు.

కానీ:

జ్ఞాపకం అనేది సమాచారం మాత్రమే, తప్పనిసరిగా ఆజ్ఞాపించే యజమాని కాదు.

అప్పుడు "దైవత్వం యొక్క వ్యక్తీకరణ" అంటే ఏమిటి?

వ్యవహారిక అర్థంలో, శరీరం-మనస్సు సాపేక్షంగా స్పష్టంగా మరియు సాత్వికంగా ఉన్నప్పుడు, దాని స్పందనలు ఈశ్వరునితో ముడిపడి ఉన్న లక్షణాలను మరింత సహజంగా వ్యక్తీకరించవచ్చు:

స్పష్టత + కరుణ + తెలివితేటలు + సృజనాత్మకత + తగిన చర్య + శాంతి.

కాబట్టి మీరు మీ ఆలోచనను ఇలా సూత్రీకరించవచ్చు:

"శరీరం-మనస్సు పారదర్శకంగా మారే కొద్దీ, దాని ఆలోచనలు, భావాలు మరియు చర్యలు గత సంస్కారాల ద్వారా యాంత్రికంగా నడపబడటం తగ్గి, స్పష్టత, ధర్మం మరియు ఈశ్వరుని వ్యవస్థతో మరింత స్వేచ్ఛగా అనుసంధానించబడతాయి."

మరియు అద్వైత దృక్కోణం నుండి, ఒక అడుగు లోతుగా వెళ్లండి:

దైవత్వం అనేది జ్ఞాపకం స్థానంలో వచ్చే ఒక కొత్త బాహ్య శక్తి కాదు. అదే బ్రహ్మం ఆ జ్ఞాపకానికి, మనస్సుకు, ప్రస్తుత అనుభవానికి మరియు వాటన్నింటి అవగాహనకు మూల సత్యం.

అందువల్ల, ఒక పాత జ్ఞాపకం గుర్తొచ్చినప్పటికీ, అది ఆత్మ గుర్తింపును అడ్డుకోవాల్సిన అవసరం లేదు.

ఒక అందమైన పురోగతి

గత జ్ఞాపకం ఆధిపత్యం వహిస్తుంది

↓

జ్ఞాపకం పరిశీలించబడుతుంది

↓

తాదాత్మ్యం బలహీనపడుతుంది

↓

మనస్సు పారదర్శకంగా మారుతుంది

↓

ప్రస్తుత సత్యం మరింత తాజాగా అనుభవించబడుతుంది

↓

స్పందనలు పూర్వ సంస్కారాల బంధం నుండి విముక్తమై మరింత సహజంగా మారుతాయి

↓

ఈశ్వర-అనుకూల గుణాలు సహజంగా వ్యక్తమవుతాయి

↓

గుర్తింపు: మూల వాస్తవం **underlying reality** ఎన్నడూ బ్రహ్మం నుండి వేరుగా లేదు

కాబట్టి నేను ఇలా చెప్పడాన్ని నివారిస్తాను:

"ప్రతిదీ గత జ్ఞాపకాల వ్యక్తీకరణ కాకుండా దైవత్వం యొక్క వ్యక్తీకరణగా మారుతుంది."

మరియు దీనిని ఉపయోగిస్తాను:

"ప్రతిదీ పారదర్శకంగా మారే కొద్దీ, గత జ్ఞాపకాలు ఇకపై అనుభవాన్ని ఆధిపత్యం చేయవలసిన అవసరం లేదు; శరీరం-మనస్సు ఇప్పటికే ఉన్న దైవత్వాన్ని గుర్తించి, వ్యక్తీకరించే మరింత స్పష్టమైన సాధనంగా మారగలదు."

అది పారదర్శకత వల్ల పూర్వ ప్రభావాలన్నీ (కండిషనింగ్) పూర్తిగా మాయమైపోతాయనే హామీని ఇవ్వకుండానే, అటు ప్రయోగాత్మక మనస్తత్వశాస్త్రాన్ని, ఇటు అద్వైత తాత్వికతను రెండింటినీ కాపాడుతుంది.

9. శరీరం-మనస్సు సాపేక్షంగా స్పష్టంగా మరియు సాత్వికంగా ఉన్నప్పుడు, దాని స్పందనలు ఈశ్వరునితో ముడిపడి ఉన్న లక్షణాలను మరింత సహజంగా వ్యక్తీకరించవచ్చు అని మీరు ఇంతకు ముందు చెప్పారు: స్పష్టత + కరుణ + తెలివితేటలు + సృజనాత్మకత + తగిన చర్య + శాంతి. అంటే

శరీరం-మనస్సు పారదర్శకంగా ఉంటే సర్వజ్ఞత్వం, సర్వశక్తిత్వం, సృష్టి-శక్తి, స్థితి-శక్తి, లయ-శక్తి, ఇచ్ఛా-శక్తి, జ్ఞాన-శక్తి, క్రియా-శక్తి మొదలైన ఈశ్వరుని శక్తులు కూడా వాటి ద్వారా వ్యక్తమవుతాయి. ఇది సరైనదేనా?

అవును, ఒక ముఖ్యమైన అద్వైత సవరణతో.

శరీరం-మనస్సు సాపేక్షంగా సాత్వికంగా, స్పష్టంగా మరియు పారదర్శకంగా మారితే, ఈశ్వర-శక్తికి సంబంధించిన కొన్ని క్రియాత్మక వ్యక్తీకరణలు ఆ వ్యక్తి ద్వారా మరింత స్పష్టంగా వ్యక్తమవుతాయి. కానీ దీని అర్థం వ్యక్తిగత జీవుడు అక్షరాలా ఈశ్వరుని అనంతమైన శక్తులను పొందుతాడని కాదు.

1. ప్రాథమిక సూత్రం

మీరు దీన్ని ఈ విధంగా భావించవచ్చు:

సాధనం ఎంత స్వచ్ఛంగా ఉంటే, అది అంతర్లీన తెలివితేటల (చైతన్య శక్తి) వ్యక్తీకరణను అంత తక్కువగా వక్రీకరిస్తుంది.

కాబట్టి ఒక స్పష్టమైన మనస్సు వీటిని వ్యక్తీకరించవచ్చు:

- జ్ఞాన-శక్తి → స్పష్టమైన అవగాహన మరియు వివేకం
- ఇచ్ఛా-శక్తి → స్పష్టమైన, సంఘర్షణ లేని సంకల్పం
- క్రియా-శక్తి → మరింత తగిన మరియు సమర్థవంతమైన చర్య
- సృష్టి-శక్తి → సృజనాత్మకత, నూతన ఆవిష్కరణ, ఉపయోగకరమైన విషయాలను అభివ్యక్తీకరించడం
- స్థితి-శక్తి → సృష్టించబడిన దానిని నిలబెట్టే, నిర్వహించే మరియు పోషించే సామర్థ్యం
- లయ-శక్తి → వదిలివేయడానికి, రద్దు చేయడానికి మరియు విడిచిపెట్టడానికి గల సామర్థ్యం
- కరుణ → స్వార్థం తక్కువగా ఉండే స్పందన
- తెలివితేటలు → పరిస్థితులతో మెరుగైన అనుసంధానం
- శాంతి → తక్కువ అంతర్గత ప్రతిఘటన

కాబట్టి మీ ప్రాథమిక ఆలోచన సరైనదే.

2. కానీ సర్వజ్ఞత్వం మరియు సర్వశక్తిత్వాల విషయంలో ప్రత్యేక జాగ్రత్త అవసరం

ఇది అత్యంత ముఖ్యమైన భేదం.

ఈశ్వరుడు

ఈశ్వరుడు ఇలా వర్ణించబడ్డాడు:

సర్వజ్ఞుడు — సర్వమూ తెలిసినవాడు

సర్వశక్తిమంతుడు — అపరిమితమైన శక్తిని కలిగినవాడు

ఎందుకంటే ఈశ్వరుడు మాయతో కూడిన బ్రహ్మం మరియు మొత్తం విశ్వం యొక్క తెలివితేటలు/వ్యవస్థ.

శుద్ధి చేయబడిన ఒక జీవుడు దాని ద్వారా సర్వజ్ఞుడిగా మారడు.

కాబట్టి మనం ఇలా ముగించకూడదు:

"నా మనస్సు పారదర్శకంగా ఉంది → కాబట్టి నేను సర్వజ్ఞుడను మరియు సర్వశక్తిమంతుడను అవుతాను."

అది సాధనాన్ని ఈశ్వరునితో గందరగోళానికి గురిచేస్తుంది.

బదులుగా:

ఒక పారదర్శక మనస్సు అనేది ఈశ్వరుని తెలివితేటలు మరియు శక్తి యొక్క పరిమిత వ్యక్తీకరణలు పనిచేసే మరింత స్పష్టమైన స్థానంగా మారగలదు.

3. ఒక సాధారణ పోలిక

మూడు కిటికీల గుండా సూర్యకాంతి ప్రసరించడాన్ని ఊహించుకోండి.

మురికి కిటికీ:

చాలా తక్కువ కాంతి ప్రవేశిస్తుంది.

శుభ్రమైన కిటికీ:

చాలా ఎక్కువ కాంతి స్పష్టంగా లోపలికి వస్తుంది.

కిటికీ లేకపోవడం:

సూర్యకాంతి స్వయంగా ఏ కిటికీపైనా ఆధారపడి ఉండదు.

అలాగే:

సంస్కారాలతో కూడిన మనస్సు

→ వ్యక్తీకరణ వాసనల ద్వారా తీవ్రంగా రంగు పూయబడుతుంది.

సాత్విక పారదర్శక మనస్సు

→ వ్యక్తీకరణ మరింత స్పష్టంగా, వివేకవంతంగా మరియు సామరస్యంగా ఉండగలదు.

బ్రహ్మం/ఈశ్వరుడు

→ వ్యక్తిగత మనస్సు యొక్క స్థితి ద్వారా పెరగదు లేదా తగ్గదు.

కాబట్టి శుద్ధి అనేది సాధనాన్ని మారుస్తుంది తప్ప, పరిమితి లేని మూలాన్ని కాదు.

4. శక్తుల సంగతి ఏమిటి?

కాబట్టి మీ చట్రాన్ని ఈ విధంగా అర్థం చేసుకోవచ్చు:

ఈశ్వర-శక్తి	**పారదర్శక జీవుని ద్వారా సాధ్యమయ్యే వ్యక్తీకరణ**
ఇచ్ఛా-శక్తి	స్పష్టమైన, ధార్మిక సంకల్పం
జ్ఞాన-శక్తి	అంతర్దృష్టి, వివేకం, అవగాహన
క్రియా-శక్తి	సమర్థవంతమైన, తగిన చర్య
సృష్టి-శక్తి	సృజనాత్మకత మరియు నిర్మాణాత్మక సృష్టి
స్థితి-శక్తి	నిలబెట్టడం, నిర్వహించడం మరియు పోషించడం
లయ-శక్తి	పూర్తయిన దానిని విడుదల చేయడం మరియు రద్దు చేయడం
సర్వజ్ఞత్వం	అక్షరాలా వ్యక్తిగత సర్వజ్ఞత్వం కాదు; బదులుగా, తన పరిధిలో ఎక్కువ స్పష్టత
సర్వశక్తిత్వం	అపరిమిత వ్యక్తిగత శక్తి కాదు; బదులుగా, ఈశ్వరుని వ్యవస్థలో మరింత ప్రభావవంతంగా పనిచేయడం

ఈ భేదం చాలా ఆవశ్యకమైనది.

5. పారదర్శకత అనేది శక్తిని తయారు చేయదు

ఇది బహుశా అత్యంత లోతైన విషయం.

ఈ ప్రక్రియ ఇలా ఉండదు:

"నేను నన్ను శుద్ధి చేసుకుంటాను → నేను దైవిక శక్తులను ఉత్పత్తి చేస్తాను."

ఇది దీనికి దగ్గరగా ఉంటుంది:

"నేను అడ్డంకులను తగ్గిస్తాను → ఇప్పటికే ఉన్న చైతన్యం అనేది వ్యవహారిక సాధనం ద్వారా మరింత స్పష్టంగా వ్యక్తమవుతుంది."

అందుకే మీ మునుపటి వాక్యమైన "పారదర్శకత ద్వారా దైవత్వం ప్రవహిస్తుంది" అనేది ఒక రూపకంగా పనిచేస్తుంది.

కానీ తాత్వికంగా:

ఆ ప్రవాహం ఎక్కడి నుంచో బయటి నుండి జీవుడిలోకి రాదు.

జీవుడు స్వయంగా ఈశ్వరుని వ్యవస్థలోని ఒక రూపం appearance మాత్రమే.

6. పరిమిత-నేనుకు ఏమి జరుగుతుంది?

మీ పారదర్శకత నమూనా ప్రత్యేకంగా ఆసక్తికరంగా మారేది ఇక్కడే.

ప్రారంభంలో:

పరిమిత-నేను = "నేను కర్తను; శక్తి నాకే ఉంది."

పెరుగుతున్న పారదర్శకతతో:

"ఈ శరీరం-మనస్సు ద్వారా చర్య జరుగుతోంది."

తరువాత:

"ఈ శరీరం-మనస్సు యొక్క సామర్థ్యాలు ఈశ్వరుని వ్యవస్థలో పనిచేస్తాయి."

మరియు చివరికి ఆత్మవిచారణ ఇలా అడుగుతుంది:

"ఈ శక్తులన్నీ ఎవరికైతే కనిపిస్తున్నాయో, ఆ 'నేను' ఎవరు?

అది ఆధ్యాత్మిక శక్తి మరొక కొత్త అహంకారంగా మారకుండా నిరోధిస్తుంది.

7. అతిపెద్ద ప్రమాదం: "నాకు దైవిక శక్తులు ఉన్నాయి"

ఖచ్చితంగా ఇక్కడే పారదర్శకతతో పాటు వివేకం ఉండాలి.

ఎవరైనా అసాధారణమైన సృజనాత్మకత, అంతర్ దృష్టి, మేధస్సు లేదా ప్రభావవంతమైన స్థాయిని పొందారనుకుందాం.

అపారదర్శక అహంకారం opaque ego ఇలా అంటుంది:

"నేను శక్తిమంతుడిగా మారాను."

పారదర్శక అవగాహన ఇలా చెబుతుంది:

"ఈ సామర్థ్యం ఈ సాధనం ద్వారా పనిచేస్తోంది. దీన్ని నా గుర్తింపుగా (తాదాత్మ్యంగా) మార్చుకోకుండా తగిన విధంగా ఉపయోగించుకోనివ్వండి."

అది అద్వైతానికి చాలా దగ్గరగా ఉంటుంది.

అసాధారణ అనుభవాలు లేదా సామర్థ్యాలు కూడా ఆత్మసాక్షాత్కారంతో కలగాపులగం కాకూడదు.

8. మీ సూత్రీకరణ, మరింత మెరుగుపరచబడి

కాబట్టి నేను మీ ప్రకటనను ఇలా వ్యక్తీకరిస్తాను:

"శరీరం-మనస్సు తగినంత స్పష్టంగా, సాత్వికంగా మరియు పారదర్శకంగా మారినప్పుడు, అది జ్ఞాన స్పష్టత, సంకల్పం, సృజనాత్మకత, నిలబెట్టే సామర్థ్యం, లయం మరియు తగిన చర్యల వంటి ఈశ్వర-శక్తి యొక్క వ్యక్తీకరణకు సాపేక్షంగా అడ్డంకి లేని సాధనంగా ఉపయోగపడుతుంది. అయితే, వ్యక్తిగత జీవుడు దాని ద్వారా ఈశ్వరుని సంపూర్ణ సర్వజ్ఞత్వాన్ని లేదా సర్వశక్తిత్వాన్ని పొందడు. శక్తులు ఈశ్వరుడివిగానే ఉంటాయి; పారదర్శక శరీరం-మనస్సు అనేది వాటి వ్యక్తీకరణలు వ్యక్తమయ్యే ఒక పరిమిత సాధనం మాత్రమే."

మరియు అత్యున్నత అద్వైత దృక్కోణం నుండి:

పారదర్శక మనస్సు బ్రహ్మాంను మరింత దైవికంగా మార్చదు. ఇప్పటికే ఏకైక సత్యమై ఉన్న దాని యొక్క వ్యవహారిక వ్యక్తీకరణలో ఇది తక్కువ వక్రీకరణలను మాత్రమే సృష్టిస్తుంది.

ఇది మీకు స్పష్టమైన మూడు-స్థాయిల నమూనాను ఇస్తుంది:

బ్రహ్మాం

→ పరిమితి లేని సత్యం, ఎన్నడూ మార్పు చెందనిది

ఈశ్వరుడు + మాయ

→ విశ్వ తెలివితేటలు, వ్యవస్థ మరియు శక్తి

పారదర్శక జీవ-శరీర-మనస్సు

→ ఆ వ్యవస్థ యొక్క అంశాలు మరింత స్పష్టంగా వ్యక్తమయ్యే పరిమిత వ్యవహారిక సాధనం.

10. కాబట్టి ఆకాశం తప్ప ప్రతిదానికీ అంటుకునే లేదా జిగురు స్వభావం ఉంటుంది, అందువల్ల పరిమిత-నేనుతో సహా ప్రతిదీ పారదర్శకంగా మారాలి.

అవును — మానసిక తాదాత్మ్యానికి ఒక రూపకంగా ఇది ఉపయోగకరమైన అంతర్దృష్టి. కానీ నేను "ప్రతిదీ అంటుకునే స్వభావం కలది" అనే దానిని మెరుగుపరుస్తాను.

1. "అంటుకోవడం/జిగురు sticky" అంటే ఏమిటి?

మీ ఉపమానంలో, జిగురుతనం అంటే:

ఒక అనుభవం "నేను," "నాది," "నా నమ్మకం," లేదా "నా కథ"గా మారే ధోరణి.

ఉదాహరణకు:

- ఒక ఆలోచన → "నా ఆలోచన"
- ఒక జ్ఞాపకం → "నా గతం"
- భావోద్వేగం → "నేను కోపంగా ఉన్నాను"
- శరీరం → "ఇది నేను"
- నమ్మకం → "ఇది ఖచ్చితంగా నిజం"
- విజయం → "నేను విజేతను"
- వైఫల్యం → "నేను ఓడిపోయినవాడిని"

వస్తువు స్వయంగా అక్షరాలా జిగురుగా ఉండదు. తాదాత్మ్యమే (identification) జిగురు.

2. అందువల్ల, పరిమిత-నేనుకు కూడా పారదర్శకత అవసరం

అవును.

నిజానికి, పారదర్శకతను వర్తింపజేయడానికి పరిమిత-నేను అత్యంత ముఖ్యమైన స్థానం, ఎందుకంటే ఇది "నాది" అనేదానికి నిర్వహణ కేంద్రం.

పరిమిత-నేనును నాశనం చేయడానికి ప్రయత్నించే బదులు, అది పారదర్శకంగా మారడానికి అనుమతించండి:

"నేను ఈ వ్యక్తిని"

ఇలా మారుతుంది:

"ఈ వ్యక్తి కనిపిస్తున్నాడు మరియు పనిచేస్తున్నాడు."

అప్పుడు:

"నా ఆలోచనలు"

ఇలా మారుతాయి:

"ఆలోచనలు కనిపిస్తున్నాయి."

"నా భావోద్వేగాలు"

ఇలా మారుతాయి:

"భావోద్వేగాలు కనిపిస్తున్నాయి."

"నా జీవితం"

ఇలా మారుతుంది:

"ఈ జీవితం ఈశ్వరుని వ్యవస్థలో వికసిస్తోంది."

వ్యవహారిక వ్యక్తి పనిచేస్తూనే ఉంటాడు, కానీ మానసిక జిగురు బలహీనపడుతుంది.

3. ప్రతిదాన్నీ అక్షరాలా పారదర్శకంగా చేయడానికి ప్రయత్నించవద్దు

ఇది ముఖ్యం.

మీ భౌతిక శరీరం, వస్తువులు, చెట్లు, భవనాలు మొదలైనవి భౌతికంగా పారదర్శకంగా మారవలసిన అవసరం లేదు.

పారదర్శకత అనేది ప్రధానంగా అంటిపెట్టుకోకపోవడం మరియు స్పష్టంగా చూడటం అనే ఒక వైఖరి.

అలాగే, జ్ఞాపకాలు అదృశ్యం కావలసిన అవసరం లేదు.

ఒక జ్ఞాపకం బంధం కలిగించనిదిగా మారుతూనే ఉండవచ్చు.

ఒక నమ్మకం పరిశీలనకు సిద్ధంగా ఉంటూనే ఉండవచ్చు.

ఒక భావోద్వేగం తాదాత్మ్యం చెందకుండా ఉంటూనే అనుభవంలో ఉండవచ్చు.

4. ఆకాశం సరైన రూపకం

ఆకాశం వీటిని అనుమతిస్తుంది:

సూర్యరశ్మి + చీకటి

మేఘాలు + స్వచ్ఛమైన ఆకాశం

శబ్దం + నిశ్శబ్దం

కదలిక + నిశ్చలత

అది ఇలా అనవలసిన అవసరం లేదు:

"నాకు ఇది కావాలి కానీ అది వద్దు."

అలాగే, పారదర్శకత అంటే:

అనవసరమైన పట్టుకోవడం లేదా తిరస్కరణ లేకుండా అనుభవం కనిపించడానికి అనుమతించండి.

అప్పుడు కీలకమైన అద్వైత ప్రశ్న తలెత్తుతుంది:

"ఈ దృగ్విషయాలన్నింటికీ (appearances) ముందు, మధ్యలో మరియు తరువాత ఉన్న ఆ సత్యం ఏమిటి?"

అది ఆకాశం ఉపమానాన్ని ఆత్మవిచారణగా మారుస్తుంది.

5. కాబట్టి మీ ఆలోచనను ఇలా పేర్కొనవచ్చు

"నేను 'జిగురుతనం **stickiness**' అని పిలిచేది పట్టుకోవడం, తిరస్కరించడం మరియు తాదాత్మ్యం చెందే మనస్సు యొక్క ధోరణి. శరీరం-మనస్సు మరియు పరిమిత-నేను శూన్యంగా మారవలసిన అవసరం లేదు; అవి ఆకాశంలా—తెరిచి ఉండి, పట్టుకోకుండా మరియు పారదర్శకంగా మారవచ్చు. అప్పుడు ఎల్లప్పుడూ ఉండే ఆత్మ యొక్క గుర్తింపును అనవసరంగా మరుగుపరచకుండా ఆలోచనలు, జ్ఞాపకాలు, భావోద్వేగాలు, నమ్మకాలు మరియు అనుభవాలు తలెత్తవచ్చు."

మరియు అత్యంత లోతైన విషయం ఏమిటంటే:

ఆకాశం తనలో నుండి వస్తువులను తొలగించడం ద్వారా విముక్తి పొందదు. అది ఇప్పటికే అనాసక్తంగా ఉంది.

అలాగే, మనస్సు పారదర్శకంగా మారినప్పుడు ఆత్మ ముక్తం కాదు. ఆత్మ ఎన్నడూ బంధించబడలేదు.

పారదర్శకత అనేది పరిమిత-నేను ఆ స్వేచ్ఛను మరుగుపరచకుండా గుర్తించడానికి మాత్రమే సహాయపడుతుంది Transparency simply helps the limited-I **recognize rather than obscure that freedom**.

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/

దివ్యమానవుడు పుస్తకం టాపిక్ లను చదవడానికి ఈ లింక్ పై క్లిక్ చేయండి https://darmam.com/mobileview.html