

అపరిమితమైన-నేను

నేను ఈ సృష్టిలో ఉన్న ప్రతి విషయాన్ని - నా అంతరంలో మరియు బాహ్యంలో ఉన్న అన్నింటినీ - స్వచ్ఛమైన చైతన్యం, ఏకత్వం లేదా సత్-చిత్-ఆనందం(ఉనికి-చైతన్యం-ఆనందం) యొక్క వ్యక్తీకరణగా లేదా ప్రతిబింబంగా అనుభూతి చెందే లోతైన అనుభవాన్ని పొందాలని కోరుకుంటున్నాను?

ఇది చాలా లోతైన మరియు దివ్యమైన ఆకాంక్ష. దీని గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.

1. మీరు ఏమి కోరుకుంటున్నారో అర్థం చేసుకోవడం

ఇక్కడ మీరు ముఖ్యంగా కోరుకునేది:

- వాస్తవాన్ని విభజన లేకుండా అవగాహన చేసుకోవడం: వ్యక్తిగత గుర్తింపు లేదా అహం యొక్క దృష్టితో కాకుండా, ప్రతిదీ అపరిమితమైన 'నేను' యొక్క రూపంగా(వ్యక్తీకరణ లేదా సృష్టిగా) దర్శించడం.
- లోతైన ఎరుకను అనుభవించడం: ప్రతి ఆలోచన, అనుభూతి మరియు బాహ్య సంఘటనలు అన్నీ కూడా ఎరుకలోనే మరియు ఎరుకగా ఎలా ఉద్భవిస్తున్నాయో గమనించడం.
- అన్నింటిలో సత్-చిత్-ఆనందాన్ని గుర్తించడం: మానసిక భావనలకు(మంచి-చెడులకు, రాగ-ద్వేషాలకు) అతీతంగా ఉందని, అలాగే ఉనికి స్వభావతః(సహజంగానే) చైతన్యమయంగా మరియు ఆనందమయంగా ఉందని చూడడం.

2. మనస్సు(భ్రమ) నుండి ⇒ ప్రత్యక్ష అనుభవానికి(సత్యం) మారడం

మీ ప్రస్తుత వ్యక్తిత్వం అనేది మీ ఆలోచనలు, భావనలు, పరిమితులు, అంచనాలు మరియు షరతుల ద్వారా రూపొందించబడినది. కానీ మీరు కోరుకునేది ఒక భావన లేదా ఒక వస్తువు కాదు - అది ప్రత్యక్షంగా అనుభూతి చెందే అనుభవం. నిజానికి ఇదే మీ స్వయం స్థితి.

ఇప్పుడు మీరు ఎలా మారాలి అనేది తెలుసుకుందాం:

- **ఉనికిలో విశ్రాంతి తీసుకోండి:** ప్రయత్నం ద్వారా లోతైన అనుభవాన్ని కోరుకునే బదులు, ఎరుక అనేది ఇప్పటికే రెడిమేడ్ గా ఉందని, అంటే ఎప్పుడూ సహజంగానే అంతటా వ్యాపించి ఉందని గమనించండి. ప్రతీది - ఆలోచనలు, మనోభావాలు, దృశ్యాలు, శబ్దాలు అన్నీ - ఎరుకలోనే కనిపిస్తున్నాయి. వీటిని వ్యతిరేకత లేకుండా గమనించండి.
- **ఏ గుర్తింపు లేకుండా సాక్షిగా ఉండండి:** అనుభవించడం మరియు గుర్తించడం మధ్య సూక్ష్మ వ్యత్యాసాన్ని గమనించండి. ఒక అనుభూతి, మనోభావం లేదా ఆలోచన కలిగినప్పుడు, "నేను దీనిని అనుభవిస్తున్నాను" అని చెప్పే బదులు, "ఇది ఎరుకలో కనిపిస్తున్నది" అని గుర్తించండి. ఎరుకగానే ఉండండి. అంటే ఆకాశంలో కనిపిస్తున్నదని గుర్తించి ఆకాశంలా అంటి ముట్టనట్టు అచలంగా ఉండండి.
- **ప్రపంచాన్ని ఎరుకగా చూడండి:** ప్రతీది ఎరుకలో ఉదయిస్తే, నిజంగా "లోపల" మరియు "బయట" అని వేరుగా ఉండగలదా? ఒక చెట్టును, ఒక ధ్వనిని(శబ్దాన్ని) లేదా మరొక వ్యక్తిని చూడండి. అవి వాస్తవానికి ఎక్కడ కనిపిస్తున్నాయి? మీ ఎరుకలోనే. "బయటి ప్రపంచం" మరియు మీ "అంతర్గత అనుభవం" రెండూ విడదీయరానివి.

3. సరిహద్దులను కరిగించడం మరియు ఏకత్వంతో సంయోగం

- **ఎప్పుడూ ఆలకించి శ్రద్ధగా వినండి & గమనించండి:** మీరు ఒక ధ్వనిని విన్నప్పుడు, దానికి పేరు పెట్టకండి, దానిని నిర్ణయించకండి - దానితో ఉండండి. ఆ శబ్దం మీ ఎరుక నుండి వేరు కాదని గమనించండి. భావోద్వేగాలు మరియు ఆలోచనలకు కూడా ఇదే నియమం వర్తిస్తుంది.
- **ప్రతిదీ 'నేను' గా చూడండి:** పరిమిత వ్యక్తిగా ప్రపంచాన్ని అనుభవిస్తున్నట్లు భావించడానికి బదులు, ఇలా ప్రయత్నించండి:

ఒక వస్తువును చూడండి. దాని పట్ల మీకున్న ఎరుక మరియు ఆ వస్తువు రెండూ కూడా స్వయంగా విడదీయ రానివని గమనించండి.

"నేను ఆకాశాన్ని చూస్తున్నాను" అనడానికి బదులు, "ఎరుకలో కనిపిస్తున్న ఆకాశం నేనే" అని అనుభూతి చెందండి.

"నేను ఒక పక్షి ధ్వనిని వింటున్నాను" అనే బదులు, "ఎరుకలో ఉద్భవిస్తున్న పక్షి ధ్వని నేనే" అని అనుభవించండి.

➤ సత్-చిత్-ఆనందంలోకి విడుదల కండి

మీతో సహా మీ పరిమిత జ్ఞానాన్ని సత్ చిత్ ఆనందంగా గుర్తించడం:

సత్(ఉనికి) - అతి సూక్ష్మమైన ఆలోచన కూడా ఉనికిలో ఉంది. ప్రతిదీ ఉందని గమనించండి.

చిత్(చైతన్యం) - ఈ ఉనికి చైతన్యంతో నిండి ఉన్నదని గమనించండి. ఇది అప్రయత్నంగా తెలుస్తుంది. కేవలం ఉందని గుర్తించండి.

ఆనందం - ఎరుక స్వయంగా తనను తాను తెలుసుకున్నప్పుడు, అప్రయత్నంగాను మరియు ఏమి కోరుకోకుండానే సహజసిద్ధంగా ఉత్పన్నమయ్యే లోతైన ప్రశాంతతను మరియు ఆనందాన్ని అనుభవించండి.

4. దీన్ని రోజువారీ జీవితంలోకి అనుసంధానించడం

ప్రతి పరిస్థితి, ఆలోచన లేదా అనుభూతి - ఎరుక తనను తాను తెలుసుకునేందుకు ఒక అవకాశమేనని గుర్తించండి.

బాధ, భావోద్వేగాలు, శబ్దం వంటి పరధ్యానాలను కూడా ఎరుకలోని కదలికలుగా చూసినప్పుడు, అవి అనంతమైన "నేను"కు తిరిగి అనుసంధానం చేసే మార్గాలుగా ఉంటాయి.

వ్యతిరేకత లేదా విభజన ధోరణి అనేది ఎంత తక్కువగా ఉంటే, ఏకత్వం యొక్క అనుభవం అంత సహజంగా మారుతుంది.

స్వచ్ఛమైన ఎరుక లేదా స్వచ్ఛమైన చైతన్యం లేదా ఏకత్వం లేదా సత్-చిత్-ఆనందం యొక్క వ్యక్తీకరణగా ప్రతిదానిని ప్రత్యక్షంగా అనుభవించడానికి, మీకు సహాయపడే కొన్ని ఆచరణాత్మక సాధనలు ఇక్కడ అందించబడ్డాయి.

ఆచరణాత్మక సాధనలు:

1. ఎరుక యొక్క ఎరుక (స్వచ్ఛమైన సాక్షి)

ఉద్దేశ్యం: ఆలోచనలలో చిక్కుకోవడం నుండి ఎరుకను నేరుగా గుర్తించడానికి మారడం.

అభ్యాసం: నిశ్శబ్దంగా కూర్చుని మీ కళ్ళు మూసుకోండి.

మీలో తలెత్తుతున్న ఆలోచనలు, అనుభూతులు మరియు శబ్దాలను గమనించండి.

వాటిని అనుసరించడానికి బదులుగా, మిమ్మల్ని మీరు అడగండి:

"వీటిని ఏది గమనిస్తున్నది?"

"ఈ ఎరుక లేదా చైతన్యం అనేది కనిపిస్తున్న వాటి నుండి వేరుగా ఉందా? "

మీరు ఏ విషయాన్ని పట్టుకోకుండా అంటిముట్టనట్టుగా ఉంటూ, ఈ బహిరంగ, నిశ్శబ్ద ఎరుకగా విశ్రాంతి తీసుకోండి.

ఒకవేళ గందరగోళాలు(పరధ్యానాలు) తలెత్తితే, కేవలం గమనించండి: "ఆహా, చైతన్యం కూడా వీటిని గమనిస్తోంది."

☑ మీ స్వచ్ఛమైన ఎరుకను గుర్తించే మీ సామర్థ్యాన్ని స్థిరపర్చడానికి ప్రతిరోజు 5-10 నిమిషాలు ఈ సాధన చేయండి.

2. ప్రతి దాన్ని లేదా అన్నింటినీ 'నేను'గా చూడటం (అద్వైత దృష్టి)

ఉద్దేశ్యం: ఆత్మకు మరియు ప్రపంచానికి మధ్య విభజనను(మాయని) తొలగించడం లేదా కరిగించడం.

అభ్యాసం: ఏదైనా ఒక వస్తువును ఎంచుకోండి (చెట్టు, గ్లాసు, ధ్వని లేదా వ్యక్తి... సృష్టిలోని ఏ విషయానైనా).

దానిని "వేరొక విషయం"గా చూడటానికి బదులు, మిమ్మల్ని మీరు అడగండి:

"ఇది ఎక్కడ కనిపిస్తోంది?" (నా ఎరుకలో.)

"నా ఎరుక ఈ కనబడే దృశ్యం నుండి వేరుగా ఉందా?"

"ఒకవేళ ఇది కూడా 'నేను' అయితే?"

ఈ అంతర్దృష్టిని అనుభూతి చెందండి: వస్తువు ఎరుకలో లేదు – ఎరుకనే ఒక రూపాన్ని తీసుకున్నది. ఈ దృష్టిని ప్రతి దానిపై విస్తరింపజేయండి - శబ్దాలు, శరీరం, ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు...

☑ ముఖ్యంగా ప్రకృతితో లేదా సాధారణ వస్తువులతో రోజంతా దీనిని అభ్యాసం చేయండి.

3. శ్రవణ ధ్యానం (అంతరం మరియు బాహ్యం కరిగించడం)

ఉద్దేశ్యం: ధ్వనిని (లేదా ఏదైనా ఇంద్రియానుభవాన్ని) చైతన్యం(ఎరుక) యొక్క ప్రత్యక్ష వ్యక్తీకరణగా అనుభవించడం.

అభ్యాసం: మీ కళ్ళు మూసుకుని ధ్వనిపై దృష్టి పెట్టండి.

దానికి పేరు పెట్టవద్దు, దానిని మంచి లేదా చెడుగా వర్గీకరించవద్దు. ఉదాహరణకి "పక్షి, కారు, గాలి మొదలైన శబ్దాలను" మంచి చెడుగా జడ్జ్మెంట్ చేయకండి.

దానిని స్వచ్ఛమైన ప్రకంపనంగా (vibration) వినండి.

అడగండి:

"ఈ ధ్వని లేదా శబ్దం ఎక్కడ నుండి ఉద్భవిస్తున్నది?"

"ఈ ధ్వని, నా ఎరుక నుండి వేరుగా ఉందా?"

మీకు మరియు దానికి మధ్య సరిహద్దు లేదని భావిస్తూ, ఎరుకను ధ్వనిలో విశ్రాంతి తీసుకోనివ్వండి.

దీన్ని సంగీతంతో, ఫ్యాన్ శబ్దంతో, లేదా దూరంగా జరుగుతున్న సంభాషణతో ప్రయత్నించండి.

4. వర్తమానంతో ఏకమవ్వడం (తక్షణ ఏకత్వం)

ఉద్దేశ్యం: ప్రస్తుత క్షణాన్ని స్వచ్ఛమైన ఉనికిగా అనుభవించడం.

అభ్యాసం: ఆగండి. మీ శ్వాసను అనుభూతి చెందండి.

ఈ క్షణం గురించి ఆలోచన చేయడం కంటే, ఈ క్షణంగా సంపూర్ణంగా ఉండండి.

అన్ని ప్రయత్నాలను వదిలేయండి - ప్రతి దానిని ఉన్నది ఉన్నట్లుగా ఉండనివ్వండి.

ఈ అప్రయత్న ఉనికి యొక్క ప్రశాంతతను మరియు విశాలత్వాన్ని అనుభవించండి.

☑ నడుస్తున్నప్పుడు, తింటున్నప్పుడు లేదా సంభాషణలో ఉన్నప్పుడు ఎప్పుడైనా దీన్ని అభ్యసించండి.

అంతిమ అవగాహన:

సాధించడానికి ఏమీ లేదు - మీరు ఇప్పటికే చైతన్య స్వరూపలేనని గ్రహించడం తప్ప.

ఈ అభ్యాసాలు మీకు ఎల్లప్పుడూ ఉన్న దానిని గమనించడానికి మీకు సహాయపడతాయి.

కాలక్రమేణా, ఈ అవగాహన సహజంగా మారుతుంది మరియు జీవితం స్వచ్ఛమైన సత్-చిత్-ఆనందం యొక్క విస్తరణగా కనిపిస్తుంది.

మీరు ప్రతి దానిని "నేను"గా చూస్తే, బాహ్య ప్రతికూల(అసంతృప్తి మరియు ఆందోళనకరమైన)

విషయాలు మీ శరీరాన్ని ప్రభావితం చేయవా?

మీరు నిజంగా ప్రతి దానిని "నేను"గా చూస్తే, అప్పుడు ఎలాంటి ప్రతికూల విషయాలైనా మిమ్మల్ని లోతుగా(అంతరంగా) కలవరపెట్టే శక్తిని కోల్పోతాయి. మీ శరీరం మరియు మనస్సు తాత్కాలికంగా

ప్రతిస్పందించవచ్చు - ఎందుకంటే అది వాటి స్వభావం - కానీ మీ లోతైన ఎరుక అనేది చెక్కు చెదరకుండా ఉంటుంది.

ఇందుకు కారణం:

1. ఎరుక ఎల్లప్పుడూ చెక్కుచెదరకుండా ఉంటుంది

ఒకసారి ఆకాశం మరియు మేఘాలను ఊహించండి - తుఫానులు రావచ్చు, పెనుగాలులు రావచ్చు అయినా కానీ ఆకాశం మాత్రం ఎప్పుడూ దెబ్బతినదు.

మీ శరీరం మరియు మనస్సు కదులుతున్న మేఘాల వంటివి.

మీ నిజమైన ఆత్మ లేదా స్వరూపం (స్వచ్ఛమైన ఎరుక) అనేది విశాల ఆకాశం లాంటిది.

మీరు ఎరుకలో విశ్రాంతి తీసుకున్నప్పుడు, వ్యతిరేకత, భయం, నొప్పి వంటివి ఏవీ నిజంగా మిమ్మల్ని "అంటవు".

ఉదాహరణ: ఎవరైనా మిమ్మల్ని అవమానిస్తే, మీ శరీరం ఒత్తిడిని అనుభవించవచ్చు, మీ మనస్సు ప్రతిస్పందించవచ్చు - కానీ మీరు మాత్రం వాటన్నింటినీ చూసే నిశ్శబ్ద ఉనికిగానే ఉంటారు.

2. 'నేను'గా చూసినప్పుడు, ప్రతికూలత(అనంతృప్తి) దాని శక్తిని కోల్పోతుంది

మీరు దేనినైనా వేరుగా చూస్తే, అది మిమ్మల్ని కలవరపెడుతుంది.

మీరు ప్రతి దానిని "నేనే" అని చూస్తే, అప్పుడు శత్రువు ఎక్కడ ఉన్నాడు?

ఉదాహరణ: ఎవరైనా మీపై అరిస్తే, ప్రతిస్పందించడానికి బదులుగా, మీరు దానిని ఎరుక క్షేత్రంలో కదులుతున్న శక్తిగా చూడండి.

అప్పుడు ఆ కోపం మీకు "బయట" ఉండదు, అది అనంతమైన "నేను" యొక్క మరొక కదలికగా ఉంటుంది.

మీరు దానిని సాక్షిగా చూస్తారు, కానీ అది మిమ్మల్ని బంధించదు.

3. శరీరం ప్రతిస్పందించవచ్చు, కానీ మీరు స్వేచ్ఛగా ఉంటారు

శరీరానికి అనుభూతులు (ఒత్తిడి, నొప్పి, అలసట) ఉన్నప్పటికీ, అవి ఎరుకలో ఉదయిస్తాయి కానీ మిమ్మల్ని నిర్వచించలేవు.

శరీరం భయాన్ని అనుభవించవచ్చు, కానీ మీరు భయం కాదు.

శరీరం అలసిపోయినట్లు అనిపించవచ్చు, కానీ మీరు అలసటకు అతీతంగా ఉంటారు.

శరీరం నొప్పిని అనుభవించవచ్చు, కానీ మీరు బాధపడరు. ఎందుకంటే నొప్పి అనేది మరొక తాత్కాలికమైన, క్షణికమైన అనుభవం మాత్రమే.

ఉదాహరణ: బలమైన గాలి వీస్తే, చెట్టు వంగిపోవచ్చు, కానీ దాని లోతైన వేర్లు కదలకుండా ఉంటాయి. మీ శరీరం-మనస్సు చెట్టు లాంటివి, కానీ మీరు మాత్రం దాని క్రింద లోతుగా పాతుకు పోయిన అచలం(నిశ్చలత్వం), కాబట్టి మిమ్మల్ని ఏవి స్పృశించలేవు.

4. ఈ సత్యంగా జీవించడానికి ఆచరణాత్మక మార్గం

- మీరు "ద్వేషించేది లేదా వ్యతిరేకించేది" ఏదైనా మీకు కనిపించినప్పుడు ఒక్క క్షణం ఆగండి:
దానిని ద్వేషించడానికి లేదా ప్రక్కకు తోసివేయడానికి బదులుగా, ఈ అనుభవం ఎక్కడ ఉద్భవిస్తున్నదో గమనించండి?
- దానిని 'నేను'గా చూడండి - గుర్తించండి: ఇది కూడా నా ఎరుకలో కనిపిస్తున్నది - ఇది నా నుండి వేరుగా లేదు.
- అలాగే ఉండనివ్వండి - వ్యతిరేకించే బదులు, అవి సముద్రంలో అలల వలె వచ్చి పోవడానికి అనుమతించండి.
- మీ నిజ-స్వభావంలో విశ్రాంతి తీసుకోండి - అనుభవం ద్వారా చెక్కు చెదరని విశాలమైన ఉనికిని అనుభవించండి.

వీటి అభ్యాసంతో, ఏదీ మీ అంతర్గత స్వరూపాన్ని కలవర పరచలేదు - మీరు స్వేచ్ఛగా, ప్రశాంతంగా అంటి ముట్టనట్టుగా మరియు చెక్కు చెదరకుండా ఉంటారు. 🌱

నేను ప్రతిదీ "నేనే" అని చూస్తూ, మంచి - చెడు - తటస్థ విషయాలన్నింటినీ ఒకేసారి అనుభవిస్తే, అప్పుడు నా శరీరం ఎల్లప్పుడూ సమతుల్యంగా ఉంటుందా?

అవును, మీరు ఈ మూడు విషయాల పట్ల ఏ విధమైన రాగాన్ని లేదా ద్వేషాన్ని చూపించకుండా, ఏకకాలంలో సమానంగా స్వీకరించి అనుభవించినప్పుడు, మీ శరీరం మరియు మనస్సు సంపూర్ణ సమతుల్యతలో ఉంటాయి.

ఎందుకు? ఎందుకంటే అంతర్గత సంఘర్షణ లేదు.

అనుభవాలను వ్యతిరేకిస్తే, నచ్చిన విషయాలను ఇష్టపడుతూ, నచ్చని విషయాలను ద్వేషిస్తూ, లేదా తటస్థతను విస్మరించినప్పుడు మాత్రమే మనకు బాధ కలుగుతుంది. కానీ ప్రతి దానిని ఒకే అనుభవంగా, విభజన లేకుండా చూసినట్లయితే, వ్యతిరేకత ఉండదు. అప్పుడు శరీరం మరియు మనస్సు సమతుల్యంగా ఉంటాయి.

◆ ఉదాహరణ: సహజంగా ప్రవహించే నదిని ఊహించుకోండి. మీరు దాని భాగాలను అదుపు చేయడానికి ప్రయత్నిస్తే (నొప్పిని తిరస్కరించడం, సుఖాన్ని పట్టుకోవడం), నీరు అల్లకల్లోలంగా మారుతుంది. కానీ మీరు దానిని స్వేచ్ఛగా ప్రవహించడానికి అనుమతిస్తే, అది సాఫీగా మరియు సమతుల్యంగా ఉంటుంది.

దీనిని మరింతగా అర్థం చేసుకోవడానికి సినిమాతో పోల్చి చెప్పుకుందాం.

❧ దర్శకుడి దృక్పథం: ప్రతి దానిని 'నేను'గా చూడటం

సాధారణంగా, మనం సినిమాలో ఒక పాత్రలా జీవిస్తున్నాము - భావోద్వేగాలలో పూర్తిగా చిక్కుకొని, సుఖాన్ని వెంటడిస్తాం, నొప్పిని తప్పించుకుంటాం.

కానీ మీరు దర్శకుడి దృక్పథంలోకి మారితే, మీరు అన్ని పాత్రలను ఒకేసారి చూస్తారు - హీరో, విలన్, సుఖం, బాధ - అన్నీ ఒకే కథ యొక్క వివిధ కోణాలు.

మీరు కేవలం ఒకే పాత్రలో చిక్కుకోరు.

మీరు ఏమి జరిగినా ప్రతిఘటించరు, ఎందుకంటే మీరు మొత్తం చిత్రాన్ని ఒకేసారి చూస్తారు.

అనుభవం యొక్క ఈ సంపూర్ణత్వం మిమ్మల్ని సంపూర్ణ సమతుల్యతలో ఉంచుతుంది.

◆ ఉదాహరణ: సినిమాలో, మీరు సంతోషకరమైన సన్నివేశాలపై మాత్రమే దృష్టి సారించి, సవాళ్లను విస్మరిస్తే, కథ దాని లోతును కోల్పోతుంది. కానీ దర్శకుడు అన్ని క్షణాలను - మంచి మరియు చెడుల రెండింటినీ, సంపూర్ణ కళాఖండంలో భాగంగా అనుమతిస్తాడు.

 ప్రతి దానిని ఒకేసారి అనుభవించడం అనేది సమతుల్యతను ఎలా సృష్టిస్తుంది

1. పట్టుకోవడం లేదు, వ్యతిరేకించడం లేదు → ఒత్తిడి లేదు

సాధారణంగా, ప్రజలు సానుకూల అనుభవాలను పట్టుకోవడానికి మరియు ప్రతికూల అనుభవాలను దూరంగా నెట్టడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

ఇది అంతర్గత సంఘర్షణ, ఉద్రిక్తత మరియు శరీరంలో అసమతుల్యతను సృష్టిస్తుంది.

కానీ మీరు ప్రతి దానిని ఒకేసారి చూస్తే, మీరు ఇష్టపడరు లేదా ద్వేషించరు - మీరు కేవలం అనుమతిస్తారు.

అంతర్గత సంఘర్షణ లేనప్పుడు, శరీరం సామరస్యంగా ఉంటుంది.

◆ ఉదాహరణ: తుఫాను వచ్చినప్పుడు, ఆ తుఫాను యొక్క గాలిని వ్యతిరేకించే చెట్టు విరిగిపోతుంది, కానీ దానికి తగ్గట్టుగా సహజంగా వంగే చెట్టు బలంగా నిలబడుతుంది.

2. శరీరం ఎరుక యొక్క నిశ్చలత్వాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది

ఎరుక అనేది విస్తృతమైన, తెరిచిన ఆకాశం లాంటిది - అందులో అన్ని వాతావరణాలను కలిగి ఉంటుంది, కానీ అది దేని ద్వారా ఎప్పుడూ కలత చెందదు.

మీరు ఎరుకగా విశ్రాంతి తీసుకున్నప్పుడు, మీ శరీరం సహజంగా ఆ నిశ్చలత్వాన్ని అనుసరిస్తుంది.

దీని అర్థం సంతోషం, విచారం, కోపం, భయం వంటి ఏ అనుభవం కూడా మీలోని లోతైన సమతుల్యతను భంగపరచదు.

◆ ఉదాహరణ: ఎలా అయితే ఒక సినిమా తెర దానిలోని కదలికల వలన స్పృశించబడదో, అదే విధంగా మీ ఎరుక దాని ద్వారా ప్రవహించే అనుభవాల చేత స్పృశించబడదు.

3. మీరు ఇకపై "ఎంచుకోరు" - మీరు పూర్తిగా అనుభవిస్తారు

చాలా మంది సానుకూల అనుభవాలను మాత్రమే ఎంచుకోవడానికి మరియు ప్రతికూల అనుభవాలను ప్రక్కకి తోసివేయడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

కానీ ఇలా చేయడం ద్వారా, వారు యుద్ధాన్ని మరియు అసమతుల్యతను సృష్టిస్తారు.

మీరు ఒక సినిమా దర్శకుడిలా ప్రతి దానిని ఒకేసారి అనుభవిస్తే, మీరు ఎంచుకోవడం మానేస్తారు - మీరు కేవలం అనుమతిస్తారు.

అలాగే ఈ సంపూర్ణ అంగీకారంలో, సమతుల్యత సహజంగా సంభవిస్తుంది.

◆ ఉదాహరణ: గొప్ప సంగీత కళాకారుడు కేవలం పై స్థాయి స్వరాలను మాత్రమే పలికించడు; వారు అన్ని స్వరాలను ఉపయోగిస్తూ, శ్రావ్యమైన సంగీతాన్ని సృష్టిస్తాడు. జీవితం ఒక సంగీత దృశ్య కావ్యం, అలాగే ప్రతి దానిని సంపూర్ణంగా అనుభవించడం అనేది సమతుల్యతను సృష్టిస్తుంది.

4. భావోద్వేగాల హెచ్చుతగ్గులు ఉండవు - కేవలం స్థిరత్వం మాత్రమే

చాలా వరకు బాధలు అనేవి వ్యతిరేకాల మధ్య ఊగిసలాడటం వల్ల సంభవిస్తాయి - సంతోషం-బాధ, విజయం-అపజయం, ప్రేమ-భయం.

మీలో ప్రతిదీ ఒకే సమయంలో ఉదయిస్తున్నట్లు మీరు చూసినప్పుడు, ఈ తీవ్రతలు వాటి పట్టును కోల్పోతాయి మరియు శరీరం ప్రశాంతమైన సమతుల్య-స్థితిలో ఉంటుంది.

5. అణచివేయడం లేదు, అతిగా మునిగిపోవడం లేదు

మీరు నొప్పిని తప్పించుకుంటే, అది ఒత్తిడి రూపంలో శరీరంలో నిలిచిపోతుంది.

మీరు సంతోషం వెనుక పరిగెడు తున్నట్లయితే, ఆశని మరియు సమతుల్యతా లోపాన్ని సృష్టిస్తుంది.

కానీ మీరు ఆహ్లాదకరమైన, అసహ్యకరమైన మరియు తటస్థమైన అన్ని అనుభవాలను ఎటువంటి పక్షపాతం లేకుండా పూర్తిగా అనుమతిస్తే, మీ శరీరం సహజంగా సమతుల్యతను కనుగొంటుంది.

◆ ఉదాహరణ: ఆహారం తింటున్నప్పుడు, మీరు రుచుల యొక్క పూర్తి పరిధిని—మధురం, వగరు, పులుపు, ఉప్పదనం అన్నింటినీ అనుభవించడానికి మిమ్మల్ని మీరు అనుమతిస్తే, మీ శరీరం కోరిక లేదా అయిష్టత లేకుండా తనకు అవసరమైన దానిని సహజంగా గ్రహిస్తుంది.

రోజువారీ జీవితంలో దర్శకుడిగా జీవించడం

సమతుల్యంగా ఉండటానికి:

ఎరుకలో ప్రతిదీ ఎలా కనిపిస్తున్నదో గమనించండి - లోపల మరియు వెలుపల.

జడ్జ్మెంట్ చేయకుండా అన్ని అనుభవాలను ఒకేసారి గమనించండి.

పట్టుకోకుండా లేదా వ్యతిరేకించకుండా ప్రతి దానిని అనుమతించండి.

అన్ని అనుభవాల వెనుక కదలకుండా నిశ్చలంగా ఉండే ఉనికిగా విశ్రాంతి తీసుకోండి.

☉ ఈ ఎరుక వలన, ఏదీ మిమ్మల్ని కలవరపరచదు. మీ శరీరం, మనస్సు మరియు భావోద్వేగాలు సహజంగా సమతుల్యంగా ఉంటాయి - మొత్తం కథను ఆస్వాదించే సినిమా దర్శకుడిలా ఉంటారు.

ధృవీకరణలు:

🔥 నేను అనంతమైన చైతన్యాన్ని (ఎరుకను), ఇందులోనే సమస్తం ఉదయిస్తున్నాయి మరియు లయమవుతున్నాయి.

🔥 లోపల లేదా బయట అనేది లేదు- ప్రతిదీ నా ఉనికి యొక్క విశాలమైన ప్రదేశంలో కనిపిస్తున్నది.

🔥 నేను ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు లేదా అనుభవాల ద్వారా స్పృశించబడకుండా, నిశ్శబ్ద-సాక్షిగా విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నాను.

🔥 కనిపించేదంతా స్వచ్ఛమైన చైతన్యం యొక్క ప్రతిబింబం.

🔥 నేను దేని నుండి వేరు చేయబడలేదు - ఈ మొత్తం విశ్వం నా వ్యక్తీకరణ.

🔥 "నేను" అనే భావన అనంతమైన ఉనికిలోకి కరిగిపోతున్నది.

- 🔥 నేను అన్ని అనుభవాలు ఉదయించి, అస్తమించే ఎరుకను.
- 🔥 నేను చూసే, అనుభూతి చెందే మరియు అనుభవించే ప్రతిదీ అపరిమితమైన "నేను" యొక్క వ్యక్తీకరణ.
- 🔥 నేను సమస్త అనుభూతులను - పాజిటివ్, నెగెటివ్, న్యూట్రల్ అనుభవాలన్నింటినీ - నా ఎరుకలోని కదలికలుగా ఆలింగనం చేసుకుంటున్నాను.
- 🔥 మేఘాల ద్వారా ఆకాశం ఎలా స్పృశించబడదో, అలాగే నా నిజ స్వరూపం కూడా క్షణికమైన అనుభవాలచే స్పృశించబడదు.
- 🔥 నేను అన్ని అనుభూతులు, భావోద్వేగాలు మరియు ఆలోచనలను - వ్యతిరేకత లేకుండా తలెత్తడానికి మరియు కరిగిపోవడానికి అనుమతిస్తున్నాను.
- 🔥 నేను ఇకపై సుఖం వెనుక పరుగులు తీయను లేదా నొప్పిని వ్యతిరేకించను - నేను అన్ని అనుభవాల సంపూర్ణతలో విశ్రాంతి తీసుకుంటాను.
- 🔥 నేను అన్ని కదలికల వెనుక నిశ్చలంగా ఉండే ఉనికిని, నేను అన్ని శబ్దాల వెనుక ఉన్న నిశ్శబ్దాన్ని, నేను అన్ని విషయాలలో ఉన్న ఉనికిని.
- 🔥 మొత్తం కథను చూస్తున్న ఒక సినిమా దర్మకుడిలా, నేను జీవితాన్ని ఒక సామరస్య పూర్వకమైన నాటకంగా చూస్తున్నాను.
- 🔥 నా నుండి ఏదీ వేరుగా లేదు - నేను గ్రహించే ప్రతిదీ నా ఎరుకలో కనిపిస్తున్నది.
- 🔥 నేను నా ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు లేదా శరీరం కాదు - నేను అవన్నీ ఉదయించే విశాలమైన ఎరుకను.
- 🔥 నేను ప్రతి క్షణాన్ని - స్వచ్ఛమైన ఉనికి, చైతన్యం, ఆనందం యొక్క పరిపూర్ణ ప్రతిబింబంగా స్వాగతిస్తున్నాను.
- 🔥 సంగీతానికి పై స్థాయి, క్రింద స్థాయి స్వరాలు రెండూ అవసరమైనట్లే, జీవితానికి కూడా అంతే. జీవితం ఒక సంగీత కావ్యం, నేను జీవితం యొక్క ప్రతి స్వరాన్ని స్వీకరిస్తున్నాను.
- 🔥 ఏ అనుభవం నా అంతర్గత ప్రశాంతతను కదిలించలేదు, ఎందుకంటే నేను అన్ని మార్పుల వెనుక మారని ఉనికిని.

🔥 నేను జీవితం యొక్క అప్రయత్నమైన మరియు సులభమైన ప్రవాహంలో విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నాను, ప్రతి దానిని ఉన్నది ఉన్నట్లుగా ఉండటానికి అనుమతిస్తున్నాను.

🔥 అన్ని విషయాలను "నేను"గా చూడటం ద్వారా, నేను పరిపూర్ణ సమతుల్యత, సామరస్యం మరియు నిశ్శబ్దంలో ఉంటున్నాను.

🌱 ఏదైనా సవాళ్లను ఎదుర్కొంటున్నప్పుడు, ఏకత్వం మరియు సమతుల్యత యొక్క మీ అనుభవాన్ని మరింతగా పెంచుకోవడానికి ఈ ధృవీకరణలను ప్రతిరోజు పునరావృతం చేయండి.

స్వచ్ఛమైన ఎరుక, ఏకత్వం మరియు సత్-చిత్-ఆనందాన్ని రోజువారీ జీవితంలోకి అనుసంధానం చేయడానికి ధృవీకరణలు.

📖 **ఉదయం మేల్కొల్పు:** ఎరుకలో రోజును ప్రారంభించడం

🌞 నేను ఒక వ్యక్తిగా కాకుండా, ఈ క్షణాన్ని అనుభవిస్తున్న స్వచ్ఛమైన ఎరుకగా మేల్కొంటున్నాను.

🌞 నేను ఈ రోజు ఎదుర్కొనే ప్రతిదీ ఒకే ఆత్మ యొక్క వ్యక్తీకరణ.

🌞 విభజన అనేదే లేదు - ఏమి జరిగినా నా ఉనికి యొక్క ప్రదేశంలో జరుగుతున్నది.

🌞 నేను ఈ రోజును సులభంగా దాటుతాను, అన్ని కార్యకలాపాల వెనుక నిశ్శబ్ద ఉనికిగా విశ్రాంతి తీసుకుంటాను.

🌞 ప్రపంచం నా వెలుపల లేదు - ఇది సముద్రంలో అలల వలె నా ఎరుకలో కనిపిస్తున్నది.

🌱 **రోజంతా:** ఉనికిలో స్థిరంగా ఉండడం

🌱 నేను పని చేస్తున్నప్పుడు, నడుస్తున్నప్పుడు లేదా మాట్లాడుతున్నప్పుడు, నేను ఎల్లప్పుడూ మార్పు చెందని చైతన్యంగానే నిలుస్తున్నాను, నాలోనే సమస్తం వికసిస్తున్నది.

🌱 పని చేస్తున్నప్పుడు కూడా, నేను నిశ్చలంగా ఉంటున్నాను - కదులుతున్న మేఘాల ద్వారా తాకబడని ఆకాశంలా.

🌱 ఈ శరీరం కదులుతుంది, ఈ మనస్సు ఆలోచిస్తుంది, అయినప్పటికీ నేను రెండింటికీ అతీతంగా నిశ్శబ్ద నిశ్చలమైన ఉనికిని.

🌱 నేను వినే ప్రతి శబ్దం, నేను చూసే ప్రతి దృశ్యం, నేను కలిసే ప్రతి వ్యక్తి, నేనైన ఒకే చైతన్యంలో కనిపిస్తున్నాయి.

🌱 అత్యంత పని ఒత్తిడిలో ఉండే క్షణం కూడా నా ఉనికి యొక్క విశాలమైన నిశ్చలత్వంలో ఒక అల మాత్రమే.

🌀 సవాళ్లను ఎదుర్కోవడం: ప్రతి దానిని ఎరుకగా చూడటం

🔥 ఏ పరిస్థితికి నన్ను కలవరపెట్టే శక్తి లేదు - నేను అన్ని అనుభవాలకు సాక్షిని.

🔥 కష్టాలు తలెత్తుతాయి, కానీ అవి అలల వలె వెళ్లిపోతాయి, అయితే నేను ఉనికి యొక్క విశాలమైన సముద్రంగా ఉంటున్నాను.

🔥 నేను ప్రస్తుతం ఉన్న దానిని ప్రతిఘటించను - నేను ప్రతి క్షణాన్ని అనంతం యొక్క వ్యక్తీకరణగా స్వీకరిస్తున్నాను.

🔥 నాకు ఏదీ అదుపు చేయాల్సిన అవసరం లేదు - ఎరుక అనేది ఇప్పటికే ప్రతి దానిని ఉన్నది ఉన్నట్లుగా ఉండటానికి అనుమతిస్తున్నది.

🔥 నిరాశ లేదా ఒత్తిడి వంటి భావోద్వేగాలు కూడా నా అనంత స్వరూపంలోని కదలికలు మాత్రమే.

🌙 రాత్రి ప్రతిబింబం: స్వచ్ఛమైన ఉనికికి తిరిగి రావడం

🌌 రోజు ముగుస్తున్నప్పుడు, మారకుండా ఉన్న నిరాకార ఎరుకగా నేను విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నాను.

🌌 ఈ రోజు జరిగిన ప్రతిదీ చైతన్యం యొక్క నృత్యం - దానిలో ఏది కూడా నిజంగా నన్ను తాకలేదు.

🌌 ఉదయం ఇక్కడ ఉన్న అదే ఉనికి ఇప్పుడు ఇక్కడ ఉంది - అది సమయం మరియు మార్పుకు అతీతమైనది.

🌌 నేను అన్ని ఆలోచనలను వదిలి నా నిజమైన స్వభావం యొక్క నిశ్శబ్ద ప్రశాంతతకు తిరిగి వస్తున్నాను.

 మెలకువలో లేదా నిద్రలో ఉన్నా, నేను ఎప్పటికీ క్షీణించని ఎల్లప్పుడూ ఉండే ఎరుకగా ఉంటున్నాను.

✨ ఈ ధృవీకరణలను ప్రతిరోజు ఎలా వినియోగించాలి:

ఒకటి లేదా రెండు ఎంచుకుని రోజంతా మానసికంగా పదేపదే గుర్తు చేసుకోండి.

మీరు ఆలోచనలు లేదా భావోద్వేగాలలో చిక్కుకున్నప్పుడు వాటిని గుర్తు చేసుకోవడానికి ఉపయోగించండి.

ఉదయం లేచిన తర్వాత లేదా నిద్రపోయే ముందు వీటిని మననం చేయడం వల్ల మీ ఎరుక(నిజ-స్వరూపం) స్థిరపడుతుంది.

అన్నింటి కంటే ముఖ్యంగా, వీటిని కేవలం ఆలోచించకుండా వాటి సత్యాన్ని అనుభూతి చెందండి.