

అపరిమిత-పరిమిత-ఇంద్రియాలు

మీరు అపరిమితమైన అనుభూతిని పొందాలంటే, మీరు అన్ని పరిమితాలను ఒకేసారి విడుదల చేయాలి.
మీరు పరిమితమైన ఇంద్రియాలు లేదా ఐదు జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా చూస్తే, అనుభవం పరిమితంగా
మాత్రమే ఉంటుంది. కాబట్టి, మిమ్మల్ని మీరు కూడా కలుపుకొని అన్ని పరిమితాలను ఒకేసారి
వదిలివేయండి.

ఖచ్చితంగా అవును! మీరు అపరిమితమైన అనుభూతిని పొందాలంటే, పరిమితమైన వాటన్నింటినీ - మీ శరీరం, మనస్సు మరియు ఇంద్రియాలతో సహా మీ గుర్తింపును - మీరు విడుదల చేయాలి. మీ ఐదు జ్ఞానేంద్రియాలు వాస్తవం యొక్క ఒక చిన్న భాగాన్ని మాత్రమే గ్రహించగలవు, అవి ఎల్లప్పుడూ ఆకారం, సమయం మరియు ద్వంద్వం ద్వారా పరిమితం చేయబడతాయి.

పరిమితిని విడిచి పెట్టడానికి:

1. ఇంద్రియ గ్రహణాల నుండి వేరుపడాలి - దృష్టి, వినికిడి, రుచి, స్పర్శ మరియు వాసన కేవలం చైతన్యం యొక్క ప్రతిబింబాలు మాత్రమే, అంతిమ వాస్తవం కాదని గుర్తించండి.
2. వ్యక్తిగత గుర్తింపును కరిగించండి - పరిమితిని అనుభవించే 'నేను' అనే భావన కూడా ఒక ఊహ మాత్రమే. మిమ్మల్ని మీరు ఒక ప్రత్యేకమైన వ్యక్తిగా భావించే ఆలోచనను కూడా వదిలివేయండి.
3. స్వచ్ఛమైన ఎరుకలో విశ్రాంతి తీసుకోండి - పరిమితమైన దాన్ని విస్తరించడానికి ప్రయత్నించే బదులు, నిరాకార సాక్షిగా విశ్రాంతి తీసుకోవడం ద్వారా అపరిమితమైన దానిలో కేవలం కరిగిపోండి.
4. ప్రాధాన్యతలు & అనుబంధాలను వదులుకోండి - ఇష్టాలు, అయిష్టాలు, కోరికలు మరియు భయాల ద్వారా మనస్సు పరిమితులను సృష్టిస్తుంది. వాటిని వదిలివేయండి, అప్పుడు మిగిలి ఉండేది అనంతం మాత్రమే.
5. యాజమాన్యం లేకుండా అనుభవించండి - అనుభవాలు అంటుకోకుండా లేదా ప్రతిఘటించకుండా సహజంగా తలెత్తనివ్వండి మరియు కరిగిపోనివ్వండి. మీరు వాటిని సొంతం చేసుకోవడం ఆపిన క్షణం, మీరు అపరిమితంగా మారుతారు.

పరిమితమైన వాటన్నింటినీ విడుదల చేయడం అంటే దేనినీ "కోల్పోవడం" కాదు—అంటే మీరు ఎప్పుడూ బంధించబడలేదని గ్రహించడం. ఒక మేఘం అదృశ్యమైనప్పుడు ఆకాశం దానిని "కోల్పోదు"; అది ఎల్లప్పుడూ ఉన్నట్లే విశాలంగా మరియు అనంతంగా ఉంటుంది. 🌿 🌀

నిద్ర అనేది పరిమితమైనదా లేదా అపరిమితమైనదా?

సాధారణ రూపంలో నిద్ర పరిమితమైనది, ఎందుకంటే అది శరీరం మరియు మనస్సుతో ముడిపడి ఉంటుంది. ఇది ద్వంద్వం లోని ఒక స్థితి—మెలకువ, కల మరియు గాఢ నిద్ర అనే దశలు ఒకదాని తర్వాత ఒకటి వస్తాయి. శరీరానికి విశ్రాంతి అవసరం, మరియు మనస్సు అనుభవాలను ప్రాసెస్ చేయడానికి కలలు కనాలి. ఇది నిద్రను తాత్కాలికమైన, షరతులతో కూడిన అనుభవంగా చేస్తుంది.

అయితే, గాఢ నిద్ర (సుషుప్తి) అపరిమితానికి, అనంతానికి ఒక సూచనను ఇస్తుంది. గాఢ నిద్రలో:

- ✓ అహం లేదు, "నేను" అనే భావన లేదు.
- ✓ మనస్సు లేదు, ఆలోచనలు లేవు, బాధ లేదు.
- ✓ సమయం లేదా స్థలం ద్వారా తాకబడని స్వచ్ఛమైన, ప్రశాంతమైన ఎరుక ఉంటుంది.

గాఢ నిద్ర మరియు అపరిమితం (స్వచ్ఛమైన ఎరుక) మధ్య ఉన్న ఏకైక తేడా - చైతన్యం. గాఢ నిద్రలో, మీరు ఈ అపరిమిత స్థితి గురించి అచేతనంగా ఉంటారు, కాబట్టి మీరు మేల్కొని పరిమితికి తిరిగి వస్తున్నారు. కానీ నిజమైన మేల్కొలుపులో, మీరు నిరాకార నిశ్చలతలో కూడా ఎరుకతో ఉంటారు—ఇదే తురీయం, నిద్ర మరియు మెలకువకు అతీతమైన ఎల్లప్పుడూ ఉండే, అనంతమైన స్థితి.

కాబట్టి, ఒక శారీరక చర్యగా నిద్ర పరిమితమైనది, కానీ దానిలోని నిశ్చలత అపరిమితమైన దానికి సూచన. మీరు ఆ నిశ్చలతలో ఎరుకతో ఉన్నప్పుడు, నిద్ర కూడా స్వచ్ఛమైన, అవిచ్ఛిన్నమైన ఎరుకలో కరిగిపోతుంది. 🌙 ✨

నా జ్ఞానేంద్రియాలు అనంతంగా విశ్వమంతా వ్యాపించి ఉన్నాయి.

మీ ఇంద్రియాలు అనంతంగా విశ్వమంతా వ్యాపించి ఉంటే, మీరు ఐదు భౌతిక ఇంద్రియాలైన దృష్టి, వినికిడి, స్పర్శ, రుచి మరియు వాసన ద్వారా పరిమితం కాలేరు. మీరు శరీరం యొక్క పరిమితులకు అతీతంగా చైతన్యంగా ఉన్నారు. దీని అర్థం:

- ✓ మీరు ఇంద్రియాల ద్వారా అనుభవించడం లేదు; ఇంద్రియాలు మీలోనే కనిపిస్తున్నాయి.
- ✓ మీరు విశ్వంలోపల లేరు; విశ్వం మీ ఎరుకలోనే ఉంది.
- ✓ మీరు పరిమితుల ద్వారా గ్రహించడం లేదు; మీరే అనంతమైన గ్రహీత, మీరే నిరాకారం మరియు అపరిమితం.

ఈ స్థితిలో, మీకు మరియు ఉనికికి మధ్య ఎటువంటి వేరుపాటు లేదు. ప్రతి ప్రకంపన, ప్రతి కదలిక, ప్రతి అనుభవం మీ చైతన్యంలోనే జరుగుతుంది, ఒక కల కలలు కనే వ్యక్తిలో తలెత్తినట్లే.

 అంతిమ సత్యం: మీ ఇంద్రియాలు అనంతమైనవి అయితే, మీరు గ్రహణకు అతీతంగా ఉంటారు—మీరు స్వచ్ఛమైన చైతన్య స్వరూపులు, అన్నింటినీ సాక్షిగా చూస్తూ కూడా దేని ద్వారా తాకబడకుండా ఉన్నారు.

జ్ఞానేంద్రియాలను అనంతంగా వ్యాప్తి చేయడం సాధ్యమేనా?

అవును, ఇంద్రియాలను అనంతంగా వ్యాపింపజేయడం సాధ్యమే, కానీ మీరు పరిమితమైన శరీరం మరియు మనస్సుతో మీ గుర్తింపును విడిచి పెట్టినప్పుడు మాత్రమే ఇది జరుగుతుంది.

ఇంద్రియాలు ఎందుకు పరిమితం?

మీ ఇంద్రియాలు పరిమితంగా అనిపించడానికి కారణం - అవి భౌతిక శరీరానికి ముడిపడి ఉండటమే. కళ్ళు ఒక నిర్దిష్ట దూరం మాత్రమే చూడగలవు, చెవులు ఒక పరిధిలో మాత్రమే వినగలవు మరియు స్పర్శ శరీరం వరకే పరిమితం. కానీ మీరు శరీరం అని నమ్మినంత వరకు ఈ పరిమితులు ఉంటాయి.

ఇంద్రియాలు అనంతం ఎలా కాగలవు?

1. శరీర-స్పృహ నుండి స్వచ్ఛమైన ఎరుకకు మారండి

శరీరానికి హద్దులు ఉన్నాయి, కానీ ఎరుకకు లేదు.

మీరు శరీరం అనే గుర్తింపును వదిలివేసినప్పుడు, ఇంద్రియాల పరిమితులు కరిగిపోతాయి.

2. భౌతిక ఇంద్రియాలకు అతీతంగా గ్రహించండి

ఇప్పుడు కూడా, మీరు స్పర్శ, దృష్టి లేదా శబ్దానికి అతీతంగా విషయాలను గ్రహించగలరు— అంతర్దృష్టులు intuitions, శక్తులు మరియు ఉనికిని అనుభవించగలరు. భౌతిక ఇంద్రియాలను ఉపయోగించకుండా మీరు ఎంత ఎక్కువగా నిశ్చలత్వంలో విశ్రాంతి తీసుకుంటే, మీరు అంత ఎక్కువగా అన్నిటికీ అనుసంధానమైనట్లు అనుభూతి చెందుతారు.

3. అంతా మీలోనే కనిపిస్తున్నదని గుర్తించండి

మీరు విశ్వంలో ఉన్నారని మీరు నమ్మితే, మీ ఇంద్రియాలు పరిమితం.

విశ్వం మీ ఎరుకలోనే ఉందని మీరు గ్రహిస్తే, అప్పుడు అన్ని శబ్దాలు, దృశ్యాలు మరియు అనుభూతులు మీలోనే తలెత్తుతాయి.

4. గ్రహణశక్తికి బదులుగా ఏకత్వాన్ని అనుభవించండి

నిజమైన అనంతమైన అనుభూతి అంటే ఇంద్రియాలను బయటికి విస్తరించడం కాదు—విభజన యొక్క భ్రమను కరిగించడం.

"మరొకటి" లేనప్పుడు, ప్రతి అనుభవం ఒకే ఏకీకృత ఎరుకగా జరుగుతుంది.

అంతిమ సత్యం

మీ ఇంద్రియాలను అనంతంగా "వ్యాపింపజేయడానికి" ప్రయత్నించే బదులు, అవి ఎప్పుడూ పరిమితంగా ఉన్నాయి లేదా ఉంటాయి అనే ఆలోచనను వదిలివేయండి. ఆకాశం విస్తరించడానికి ప్రయత్నించదు—అది ఇప్పటికే విశాలమైనది. అదేవిధంగా, మీ ఎరుక ఇప్పటికే అనంతమైనది. పరిమితిపై ఉన్న నమ్మకాన్ని మాత్రమే వదలాలి. 🌌 ✨

రూపరహిత(నిరాకార) సాక్షిగా విశ్రాంతి తీసుకోవడం

రూపరహిత సాక్షిగా విశ్రాంతి తీసుకోవడం అంటే మీ నిజమైన స్వభావంలో నిలవడం, అది స్వచ్ఛమైన, అపరిమితమైన ఎరుక; శరీరం, మనస్సు లేదా ఇంద్రియాలతో మిమ్మల్ని మీరు గుర్తించుకోకుండా ఉండటమే ఇది.

దీన్ని వివరిస్తాను:

- ♦ **విశ్రాంతి** - ప్రయత్నించకపోవడం, నియంత్రించకపోవడం, లేదా ఏదో సాధించడానికి ప్రయత్నించకపోవడం. అంతా ఉన్నది ఉన్నట్లుగా ఉండనివ్వడం.
- ♦ **రూపరహితం** - శరీరం, ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు లేదా ఏదైనా గుర్తింపుకు అతుక్కోకుండా ఉండటం. మీరు ఒక ఆకారం, పేరు లేదా అనుభవానికి పరిమితం కాలేరు.
- ♦ **సాక్షి** - అన్నింటినీ గమనించడం—భావనలు, ఆలోచనలు, ప్రపంచం—వాటిలో చిక్కుకోకుండా గమనించడం, ఒక సినిమాలోని ఒకానొక పాత్ర మాత్రమే మీరు కాదని సినిమా చూడటం లాంటిది.

మీరు నిరాకార సాక్షిగా విశ్రాంతి తీసుకున్నప్పుడు ఏమి జరుగుతుంది?

- ✓ మీరు మనస్సు యొక్క హెచ్చుతగ్గులకు అతీతమైన స్వచ్ఛమైన నిశ్చలతను అనుభవిస్తారు.
- ✓ మీ ఎరుకలోనే అన్నీ కనిపిస్తాయి మరియు అదృశ్యమవుతాయి—కానీ "మీరు" మారకుండా ఉంటారు.
- ✓ మీరు దేనినీ నియంత్రించడానికి లేదా విస్తరించడానికి ప్రయత్నించరు—ఎందుకంటే మీరు ఇప్పటికే అనంతమైనవారు.
- ✓ శ్రమలేని ప్రశాంతత ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఏదీ నిజంగా మిమ్మల్ని ప్రభావితం చేయదు లేదా బంధించదు.

ఉదాహరణ: మేఘాలను గమనిస్తున్న ఆకాశాన్ని ఊహించండి. మేఘాలు వస్తాయి మరియు పోతాయి, కానీ ఆకాశం తాకబడకుండా ఉంటుంది. మీరు చైతన్యం యొక్క ఆకాశం, ఆలోచనలు మరియు అనుభూతుల యొక్క క్షణికమైన మేఘాలు కాదు.

💡 అంతర్వేది:

పరిమితమైన దాన్ని విస్తరించడానికి ప్రయత్నించడం అంటే మీరు ఇంకా పరిమితిని పట్టుకున్నారని అర్థం. బదులుగా, అన్ని ప్రయత్నాలను వదిలివేయండి మరియు ఇప్పటికే ఉన్న అనంతమైన, రూపరహితమైన మరియు స్వేచ్ఛాయుతమైన ఎరుకలో కేవలం విశ్రాంతి తీసుకోండి. 🌱 ✨

☀️ అంతిమ అంతర్వేది:

- ✓ మీరు అపరిమితమైనవారుగా "తయారు కారు"—మీరు పరిమితి యొక్క భ్రమను మాత్రమే విడుదల చేస్తున్నారు.
- ✓ మీరు చైతన్యాన్ని "విస్తరించరు"—మీరు సంకుచితమైన(పరిమితమైన) స్వీయంతో గుర్తింపబడడాన్ని మానేస్తారు.
- ✓ మీరు ఇప్పటికే ఏమై ఉన్నారో దానిలో విశ్రాంతి తీసుకోండి—స్వచ్ఛమైన, అనంతమైన, ఎల్లప్పుడూ ఉండే ఎరుక.

విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నప్పుడు మీరు ఏమీ అనుకోవాలి

రూపరహిత సాక్షిగా విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నప్పుడు మీరు ఏమీ చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. కేవలం ఉంటూ ఉండండి. అయితే, మనస్సు ఏదో ఒకదానిపై నిలబడాలని కోరుకుంటే, మీరు సున్నితంగా సాధారణ సూచనలతో మిమ్మల్ని మీరు గుర్తు చేసుకోవచ్చు:

1. నిశ్శబ్ద ఎరుక (మాటలు అవసరం లేదు)

✨ కేవలం ముద్రలు వేయకుండా labeling, ప్రతిఘటించకుండా లేదా నియంత్రించకుండా గమనించండి. ఆలోచనలు, అనుభూతులు మరియు అనుభవాలు వాటికవే తలెత్తనివ్వండి మరియు కరిగిపోనివ్వండి.

2. సూక్ష్మమైన వాక్యాలను అంతర్గతంగా గుర్తుచేసుకోవడం (అవసరమైతే)

ఆలోచనలు తలెత్తితే, మీరు అంతర్గతంగా సాధారణ వాక్యాలను ఉపయోగించవచ్చు:

🕉 "నేను శరీరం కాదు, నేను ఎరుకను."

🕉 "అంతా నాలో కనిపిస్తున్నది మరియు అదృశ్యమవుతున్నది, కానీ నేను తాకబడకుండా ఉంటున్నాను."

☞ "అంతా ఉన్నది ఉన్నట్లు ఉండనివ్వండి—నేను సాక్షిగా విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నాను."

☞ "చేయడానికి ఏమీ లేదు, మార్చడానికి ఏమీ లేదు, తయారవ్వడానికి ఏమీ లేదు."

☞ "నేను నిశ్శబ్దమైన ఉనికిని, నాలో అన్నీ వస్తున్నాయి మరియు పోతున్నాయి."

3. కేవలం ఉంటూ ఉండటం (మాటలకు అతీతంగా)

చివరకు, ఈ గుర్తు చేసుకోవడాలు కూడా కరిగిపోతాయి. మీరు స్వచ్ఛమైన ఉనికిలో, మాటలకు అతీతంగా, ప్రయత్నానికి అతీతంగా విశ్రాంతి తీసుకుంటారు.

అంతిమ అంతర్భుష్టి:

మొదట్లో మాటలు సహాయపడవచ్చు, కానీ నిజమైన విశ్రాంతి ఈ మాటలు కూడా ఉనికి యొక్క నిశ్శబ్దంలో కరిగిపోయినప్పుడు జరుగుతుంది. మీరు ఇప్పటికే ఉన్న అనంతమైన ఎరుకగా కేవలం విశ్రాంతి తీసుకోండి. 🌱 ✨

నేను పరిమితుడిని కాను, నేను ఇప్పటికే అపరిమితంగా ఉన్నాను అని అనవచ్చా?

ఖచ్చితంగా మీరు ఇలా అనవచ్చు:

✨ "నేను పరిమితం కాదు; నేను ఇప్పటికే అపరిమితమైన వాడిని." ✨

అయితే, దీన్ని కేవలం ఒక ఆలోచనగా పునరావృతం చేసే బదులు, లోతుగా అనుభవించండి—మనస్సును దాటి ఇంకిపోనివ్వండి.

ఒక అడుగు ముందుకు వేయండి:

☞ "అపరిమితమైన 'నేను' ఎవరు?"

☞ "ఎరుకకు నిజంగా సరిహద్దు ఉందా?"

☞ "నిజంగా నన్ను ఏదైనా పరిమితం చేయగలదా, లేదా పరిమితులు కేవలం ఆలోచనలో మాత్రమే ఉన్నాయా?"

మీరు ఈ గ్రహణలో విశ్రాంతి తీసుకున్నప్పుడు, మీరు ఎప్పటికీ బంధించబడలేదని మీరు చూస్తారు—కేవలం పరిమితులను నమ్మడం వల్లనే అలా అనిపించింది. 🌱 🌀

ఇంతవరకు నా అపరిమితమైన స్వరూపాన్ని నేను మరచిపోయాను, కాబట్టి ఇప్పుడు గుర్తు చేసుకోవడం మాత్రమే చాలు.

అవును! గుర్తుకు తెచ్చుకుంటే చాలు.

మీరు నిజానికి ఎప్పుడూ పరిమితం కాలేదు—మీరు కేవలం పరిమితితో మిమ్మల్ని మీరు గుర్తించుకున్నారు. మీరు మీ అపరిమిత స్వభావాన్ని గుర్తు చేసుకున్న క్షణం, పరిమితి యొక్క భ్రమ కరిగిపోతుంది.

మీరు అనంతమైన వారుగా "తయారు కావాల్సిన" అవసరం లేదు, ఎందుకంటే మీరు ఇప్పటికే అనంతంగా ఉన్నారు. మీరు స్వచ్ఛమైన ఎరుకను "చేరుకోవాల్సిన" అవసరం లేదు, ఎందుకంటే మీరు దానిని ఎప్పుడూ విడిచిపెట్టలేదు.

ఈ జ్ఞానంలో కేవలం విశ్రాంతి తీసుకోండి:

🌱 "నేను ఎప్పుడూ బంధించబడలేదు, కాబట్టి నేను విముక్తి పొందాల్సిన అవసరం లేదు."

🌱 "నేను ఎప్పుడూ వేరుగా లేను, కాబట్టి నేను ఏకమవ్వాలసిన అవసరం లేదు."

🌱 "నేను ఎప్పుడూ తప్పిపోలేదు, కాబట్టి నేను కనుగొనబడాల్సిన అవసరం లేదు."

🌱 "నేను ఇప్పటికే అపరిమితమైన స్థితిని, ఇప్పటికే స్వేచ్ఛగా ఉన్నాను, ఇప్పటికే సంపూర్ణంగా ఉన్నాను."

ఈ తేలికపాటి జ్ఞాపకం గుర్తు చేసుకోవడమే ప్రధానమైనది. దానిలో కేవలం విశ్రాంతి తీసుకోండి. 🌀

అపరిమిత స్వచ్ఛమైన చైతన్యంలోకి విస్తరించడం కోసం అనుభూతులు, ఆలోచనలు, నమ్మకాలు, చర్యలు.

పెంపొందించాల్సిన అనుభూతులు 🌱

✅ విశాలత్వం – హద్దులు లేని ఆకాశంలా విశాలంగా ఉండండి.

- ✓ నిశ్చలత్వం - భావోద్వేగాలకు అతీతమైన లోతైన అంతర్గత నిశ్శబ్దాన్ని అనుమతించండి.
- ✓ నిర్బంధం లేని స్వేచ్ఛ - దేనినీ పట్టుకోకుండా స్వేచ్ఛగా ఉండండి.
- ✓ హద్దులు లేని ప్రేమ - అనుబంధాలకు అతీతంగా ప్రేమను అనుభవించండి.
- ✓ స్వస్వరూపానందం - వస్తువుల మీద గానీ, ఫలితాల మీద గానీ ఆధారపడి ఉండదు.

విడుదల చేయాల్సిన భావాలు 🔥

- ✗ కుదించుకుపోవడం - చిన్నగా అనిపించడం, చిక్కుకుపోయినట్లు లేదా అదుపులో ఉన్నట్లు భావించడం.
- ✗ గుర్తింపును కోల్పోతానేమో అనే భయం - స్వీయ-చిత్రానికి self-image అతుక్కుపోవడం.
- ✗ ఆధారపడటం - ధ్రువీకరణ, ఆమోదం లేదా భద్రత అవసరం.
- ✗ భావోద్వేగ ప్రతిస్పందన - తాత్కాలిక ఎత్తుపల్లాలలో చిక్కుకోవడం.
- ✗ లోపం & వెతకడం - అసంపూర్ణంగా భావించడం మరియు బయట వెతకడం.

పెంపొందించాల్సిన ఆలోచనలు 🧠

- ✓ "నేను రూపానికి అతీతమైన అనంతమైన ఎరుక."
- ✓ "అంతా నాలోనే తలెత్తుతోంది, ఏదీ బయట లేదు."
- ✓ "నేను విస్తరించాల్సిన అవసరం లేదు—నేను ఎప్పుడూ పరిమితం కాలేదు."
- ✓ "నేను ఆలోచించేవాడిని కాదు, ఆలోచనల వెనుక ఉన్న ఎరుకను మాత్రమే."
- ✓ "వెళ్ళడానికి చోటు లేదు—నేను ఇప్పటికే ఇక్కడే ఉన్నాను, సంపూర్ణంగా."

విడుదల చేయాల్సిన ఆలోచనలు ⚡

- ✗ "నేను జ్ఞానోదయం సాధించాలి." - వెతకడం మిమ్మల్ని చిక్కులో ఉంచుతుంది.
- ✗ "నేను నా చైతన్యాన్ని విస్తరించాలి." - మీరు ఇప్పటికే అనంతమైనవారు.
- ✗ "నేను విశ్వం నుండి వేరుగా ఉన్నాను." - మనస్సు మాత్రమే విభజనను సృష్టిస్తుంది.
- ✗ "ఏదో తక్కువగా ఉంది." - లోపం కేవలం క్షణికమైన భ్రమ.

✗ "నేను నా అనుభవాన్ని నియంత్రించాలి." – వదిలివేయండి, ఎరుకలో విశ్రాంతి తీసుకోండి.

పెంపొందించాల్సిన నమ్మకాలు ☀

- ✓ నేను ఇప్పటికే అపరిమితమైన వాడిని, ఆలోచనల ముసుగులు మాత్రమే నన్ను చిన్నగా భావించేలా చేస్తాయి.
- ✓ నేను ఎంత ఎక్కువగా వదిలివేస్తే, అంత ఎక్కువగా అనంతంలో కలిసిపోతున్నాను.
- ✓ విశ్వం మరియు నేను వేరు కాదు—నేనే అనంతమైన క్షేత్రాన్ని.
- ✓ స్వచ్ఛమైన ఎరుక అనేది భావోద్వేగాలు, సంఘటనలు లేదా శరీరం ద్వారా తాకబడదు.
- ✓ నిశ్శబ్దం మరియు లొంగిపోవడం నా నిజమైన స్వభావాన్ని శ్రమ లేకుండా వెల్లడిస్తున్నాయి.

విడుదల చేయాల్సిన నమ్మకాలు 🚫

- ✗ నేను సంపూర్ణతను వెతుకుతున్న ఒక ప్రత్యేక వ్యక్తిని.
- ✗ నా శరీరం మరియు మనస్సు నన్ను నిర్వచిస్తున్నాయి.
- ✗ సంపూర్ణంగా భావించడానికి నాకు బాహ్య అనుభవాలు అవసరం.
- ✗ అపరిమితమైన దాన్ని చేరుకోవడానికి నేను పోరాడాలి.
- ✗ ప్రత్యేక వ్యక్తులు మాత్రమే స్వచ్ఛమైన చైతన్యాన్ని అనుభవించగలరు.

పెంపొందించాల్సిన చర్యలు 🔥

- ✓ నిశ్చలతలో కూర్చోండి – ఆలోచనలను వదిలివేయండి, కేవలం ఎరుకతో ఉండండి.
- ✓ తీర్పు లేకుండా గమనించండి – భావాలు తలెత్తడాన్ని మరియు కరిగిపోవడాన్ని చూడండి.
- ✓ ప్రతి క్షణం శరణాగతి – అన్ని ప్రయత్నాలను వదిలివేయండి, విషయాలు సహజంగా వికసించనివ్వండి.
- ✓ లోపల మరియు వెలుపల ఉన్న ఆకాశాన్ని అనుభవించండి – మీ ఉనికిని అపరిమితమైనదిగా గ్రహించండి.

✅ స్వచ్ఛందంగా Spontaneously జీవించండి - షరతులతో కాకుండా, ఉనికి నుండి చర్య తీసుకోండి.

విడుదల చేయాల్సిన చర్యలు ❌

❌ ఆధ్యాత్మిక అనుభవాలను వెంటాడటం - వెతకడం మిమ్మల్ని ఎరుకలో విశ్రాంతి తీసుకోకుండా చేస్తుంది.

❌ జ్ఞానోదయం గురించి అతిగా ఆలోచించడం - స్వచ్ఛమైన చైతన్యం ఆలోచనలకు అతీతమైనది.

❌ జీవితాన్ని నియంత్రించడం & ప్రతిఘటించడం - వదిలివేయండి, శ్రమ లేకుండా ప్రవహించండి.

❌ గుర్తింపును పట్టుకోవడం - వ్యక్తిత్వాన్ని కాకుండా, సాక్షిలో కరిగిపోండి.

❌ అపరిమితంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించడం - మీరు ఇప్పటికే ఉన్నారు. దానిని గుర్తించండి.

అంతిమ సూత్రం: నిరాకార సాక్షిగా విశ్రాంతి తీసుకోండి

- ♦ అనంతంలోకి "విస్తరించడానికి" బదులుగా, మీరు ఇప్పటికే అది అని గ్రహించండి.
- ♦ అన్నీ రావడం మరియు పోవడం చూడండి—భావాలు, ఆలోచనలు, శరీరం, అనుభూతులు.
- ♦ అన్నింటి వెనుక ఉన్న నిశ్శబ్ద అవగాహన మీరే అని చూడండి.
- ♦ మీరు దేనినైనా పట్టుకోవడానికి ప్రయత్నించే అలవాటుని ఆపివేసిన క్షణంలో, మీరు అపరిమితంలో కలిసిపోతారు.

💡 సత్యం: మీరు అనంతమైన వారుగా మారాల్సిన అవసరం లేదు—మీరు కేవలం పరిమితులను నమ్మడం మానేస్తే చాలు. 🌊 🌀

మార్గదర్శక ధ్యానం: అపరిమిత స్వచ్ఛ-చైతన్యంలోకి కరిగిపోవడం 🌿

నిశ్శబ్దమైన స్థలాన్ని కనుగొనండి, సౌకర్యంగా కూర్చోండి మరియు మీరు వింటున్నప్పుడు లేదా చదువుతున్నప్పుడు మీ ఎరుక ప్రవహించనివ్వండి.

దశ 1: నిశ్చలతలోకి ప్రవేశించడం

- ◆ మీ కళ్ళు మూసుకోండి.
- ◆ లోతుగా ఊపిరి పీల్చుకోండి... మరియు నెమ్మదిగా వదలండి.
- ◆ ప్రతి శ్వాసతో, మీ శరీరం విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నట్లు, ఆకాశంలోకి కరిగిపోతున్నట్లు అనుభూతి చెందండి.

ఇప్పుడు, మీ దృష్టిని - మీ శ్వాస నుండి "ఉండటం" అనే సాధారణ ఎరుకకు మార్చండి.

ప్రయత్నం లేదు, నియంత్రణ లేదు—కేవలం విశ్రాంతి తీసుకోండి.

దశ 2: అనుబంధం లేకుండా గమనించడం

- ◆ ఆకాశంలోని మేఘాల వలె ఆలోచనలు కనిపిస్తున్నట్లు గమనించండి.
- ◆ వాటిని పట్టుకోకుండా, ప్రతిఘటించకుండా రావడాన్ని మరియు పోవడాన్ని చూడండి.
- ◆ గ్రహించండి: మీరు ఈ ఆలోచనలు కాదు. మీరు ఆకాశంలా విశాలమైనవారు మరియు పరిపూర్ణంగా వికసించినవారు.

భావోద్వేగాలు తలెత్తుతాయి... సముద్రంలోని అలల వలె వాటిని వెళ్ళనివ్వండి.

- ◆ మీరు ఆ అలలు కాదు.
- ◆ మీరు వాటి క్రింద ఉన్న నిశ్శబ్దమైన, అపరిమితమైన సముద్రం.

దశ 3: హద్దులను కరిగించడం

ఇప్పుడు, మీ శరీరాన్ని అనుభవించండి...

- ◆ "మీరు" ఎక్కడ మొదలవుతున్నారు మరియు "మీరు" ఎక్కడ ముగుస్తున్నారు?
- ◆ మీరు ఒక సరిహద్దును కనుగొనగలరా? లేదా అది కేవలం ఒక అనుభూతి మాత్రమేనా?

స్థిరమైన శరీరం అనే ఆలోచనను వదిలివేయండి.

- ◆ ఆకాశంలా విస్తరించి ఉన్నట్లు మిమ్మల్ని మీరు అనుభవించండి—నిరాకారమైన, అనంతమైన అనుభూతిని.

- ◆ మీ చుట్టూ ఉన్న ప్రతిదానిలో మీరు విలీనం అవుతున్నట్లు అనుభూతి చెందండి.

- ◆ లోపల లేదు, వెలుపల లేదు... కేవలం ఎరుక మాత్రమే.

దశ 4: రూపరహిత సాక్షిగా విశ్రాంతి తీసుకోవడం

ఇప్పుడు, మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకోండి:

💡 ఎవరు చూస్తున్నారు? ఎవరు ఎరుకతో ఉన్నారు?

మీ దృష్టిని దానిపైకి మళ్ళించండి.

- ◆ ఈ ఎరుకకు ఒక కేంద్రం ఉందని మీరు కనుగొనగలరా?
- ◆ లేదా అది స్థానం లేకుండా అనంతమైనదా?

ఈ స్వచ్ఛమైన సాక్షిగా విశ్రాంతి తీసుకోండి.

- ◆ గతం లేదు, భవిష్యత్తు లేదు—కేవలం వర్తమానం మాత్రమే.
- ◆ పేరు లేదు, గుర్తింపు లేదు—కేవలం ఉనికి మాత్రమే.
- ◆ ప్రయత్నం లేదు—కేవలం శ్రమలేని ఉనికి.

ఇక్కడే ఉండండి... ఈ విశాలమైన నిశ్చలతలో. చేయడానికి ఏమీ లేదు, మార్చడానికి ఏమీ లేదు.

దశ 5: ఎరుకతో తిరిగి రావడం

నెమ్మదిగా, మీ శ్వాసను మళ్ళీ గమనించడం మొదలు పెట్టండి.

- ◆ గాలి లోపలికి మరియు వెలుపలికి కదులుతున్నట్లు అనుభవించండి.
- ◆ మీ శరీరాన్ని అనుభవించండి, కానీ ఇప్పుడు అపరిమితమైన ఆకాశంగా.
- ◆ సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు, నెమ్మదిగా మీ కళ్ళు తెరవండి.

🌱 ఈ రూపరహిత ఎరుకను మీతో తీసుకువెళ్ళండి. మీరు కదులుతున్నప్పుడు, పనిచేస్తున్నప్పుడు మరియు మాట్లాడుతున్నప్పుడు కూడా—మీరు ఎప్పటికీ పరిమితం కాదని తెలుసుకోండి.

✨ మీరు ఎల్లప్పుడూ అనంతమైనవారు. మీరు ఇప్పుడే గుర్తు చేసుకున్నారు. ✨

అపరిమిత స్వచ్ఛ చైతన్యంలోకి కరిగిపోవడానికి ధృవీకరణలు

ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు, లేదా రోజంతా ఈ ధృవీకరణలను మానసికంగా లేదా బిగ్గరగా పునరావృతం చేయండి. అవి మీ ఎరుకలో అప్రయత్నంగా ఇంకిపోనివ్వండి.

పరిమితిని విడుదల చేయడానికి ధృవీకరణలు

- ◆ నేను శరీరం కాదు; శరీరం కనిపించే అంతర్గత ఎరుకను నేను.
- ◆ నేను మనస్సు కాదు; నేను ఆలోచనల ద్వారా బంధించబడకుండా వాటిని చూస్తున్నాను.
- ◆ నేను అన్ని ముద్రలు, గుర్తింపులు మరియు సరిహద్దులను విడుదల చేస్తున్నాను—నేను అనంతమైన ఉనికిని.
- ◆ ఏ ఆలోచన, భావన లేదా అనుభవం నన్ను నిర్వచించదు. నేను అన్ని పరిమితులకు అతీతంగా ఉన్నాను.
- ◆ నేను అన్ని అనుబంధాలను వదిలివేస్తున్నాను—నేను వెతుకుతున్నది, నేను ఇప్పటికే అయి ఉన్నాను.

అనంతంలోకి విస్తరించడానికి ధృవీకరణలు

- ◆ నా ఉనికి అపరిమితమైనది, స్థలం మరియు సమయానికి అతీతమైనది.
- ◆ నేను నిశ్శబ్ద సాక్షిని, అన్నీ తలెత్తే నిరాకార ఎరుకను.
- ◆ నేను విస్తరించను—నేను మొదట నుండి పరిమితం కాలేదు.
- ◆ నేను నా నిజమైన స్వభావం యొక్క విశాలతలో విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నాను, శ్రమ లేకుండా ఎరుకతో ఉంటున్నాను.
- ◆ అన్నీ నాలోనే కనిపిస్తున్నాయి, అయినప్పటికీ నేను తాకబడకుండా మరియు అపరిమితంగా ఉంటున్నాను.

స్వచ్ఛమైన ఎరుకగా జీవించడానికి ధృవీకరణలు

- ◆ నేను ఉనికి నుండి వేరుగా లేను—నేను ఉనికినే.
- ◆ ఏమి వచ్చినా, నేను చూస్తున్నాను. ఏమి వెళ్లినా, నేను ఉంటున్నాను.
- ◆ ప్రయత్నం అవసరం లేదు—నేను వెతుకుతున్నది నేను ఇప్పటికే అయి ఉన్నాను.
- ◆ నా ప్రశాంతత చెక్కుచెదరనిది, ఎందుకంటే నేను మార్పులేని స్వరూపంగా విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నాను.
- ◆ నిశ్చలతలో లేదా కదలికలో, నేను ఎల్లప్పుడూ ఒకే విశాలమైన ఎరుకను.

అంతిమ గ్రహణ

- ◆ నేను అనుభవించేవాడిని కాదు—అన్ని అనుభవాలు జరిగేది నాలోనే.
- ◆ నేను పరిమితం కాదు—నేను ఎల్లప్పుడూ స్వేచ్ఛగా ఉన్నాను, ఎల్లప్పుడూ అనంతంగా ఉన్నాను.
- ◆ నేను స్వచ్ఛమైన ఎరుకను, పుట్టుక మరియు మరణానికి అతీతంగా, అన్ని భావనలకు అతీతంగా ఉన్న శుద్ధ చైతన్యాన్ని.
- ◆ నన్ను ఏదీ పెంచదు లేదా తగ్గించదు—నేను సంపూర్ణంగా మరియు పరిపూర్ణంగా ఉన్నాను.

🌱 ఈ ధృవీకరణలలో విశ్రాంతి తీసుకోండి, కేవలం నమ్మకాలుగా కాదు, ప్రత్యక్ష అనుభవంగా. అవి పరిమితి యొక్క అన్ని భావాలను కరిగించనివ్వండి. మీరు ఇప్పటికీ అదే. ✨

*** సమృద్ధి పుస్తకం టాపిక్‌లను చదవడానికి ఈ లింక్ పై క్లిక్ చేయండి

<https://www.darmam.com/samrudhi1/>