

క్వాంటం హీలింగ్ (Quantum Healing)

క్వాంటం హీలింగ్ పరిచయం

క్వాంటం హీలింగ్ అనేది చైతన్యం ఆధారిత ఆరోగ్య దృక్పథం. ఇది శరీరం, మనస్సు, భావోద్వేగాలు మరియు జీవిత అనుభవాలను ఒక లోతైన చైతన్య మరియు శక్తి క్షేత్రం యొక్క అనుసంధానిత రూపాలుగా పరిగణిస్తుంది. ఇది మన అవగాహన, ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, అంతర్గత స్థితి మరియు శరీరానికి సహజంగా ఉండే సమతుల్యత మరియు పరివర్తన చెందే సామర్థ్యాల మధ్య ఉన్న సంబంధాన్ని నొక్కి చెబుతుంది.

ఈ దృక్పథం ప్రకారం, మానవ బాధలు కేవలం భౌతిక శరీరం నుండే కాకుండా, వీటి నుండి కూడా కలుగుతాయి:

- ఒత్తిడి (Stress)
- భావోద్వేగ సంకోచం (Emotional contraction)
- భయం (Fear)
- ప్రతికూల స్థితిగతులు లేదా ఆలోచనా ధోరణులు
- పరిమితమైన ఆలోచనలు మరియు అనుభవాలతో ఏర్పడిన గాఢమైన గుర్తింపు (Deep identification).

ఒక వ్యక్తి తన దృష్టిని మొండి మానసిక మరియు భావోద్వేగ నమూనాల నుండి కాకుండా - అంతర్గత నిశ్చలత్వం, విశాలమైన ఎరుక మరియు ప్రశాంతత, ప్రేమ, కృతజ్ఞత, వర్తమాన ఉనికి వంటి ఉన్నత స్థితుల వైపు మళ్ళించినప్పుడు, శరీరం మరియు మనస్సు మరింత సామరస్యం మరియు సమతుల్యత వైపు కదలడం ప్రారంభిస్తాయని క్వాంటం హీలింగ్ బోధిస్తున్నది.

క్వాంటం అంటే ఏమిటి?

“క్వాంటా అంటే అస్తిత్వం లేదా ఉనికి (existence) యొక్క అతి చిన్న నిర్మాణపు విభాగాలు (building blocks) అని అర్థం.”

“ఒక గోడ ఇటుకలతో ఎలా నిర్మించబడుతుందో, ఈ విశ్వం కూడా క్వాంటా అని పిలువబడే చిన్న ప్యాకెట్లతో నిర్మించబడింది.”

మరియు ఆధ్యాత్మిక శైలిలో: "క్వాంటా అంటే అస్తిత్వంలో ప్రకంపిస్తున్న శక్తి మరియు పదార్థం యొక్క చిన్న యూనిట్లు."

"క్వాంటం" అనే పదం ఈ క్రింది వాటిని కూడా సూచించడానికి సంకేతంగా ఉపయోగించబడుతుంది:

- రూపాంతరం (Transformation)
- పరస్పర అనుసంధానం (Interconnectedness)
- సంభావ్యత (Potential)
- పరిమితుల నుండి విశాలమైన చైతన్యం వైపు కదలిక.

ఈ విధానంలో:

- శరీరం కేవలం ఒక ఘనపదార్థంగా చూడబడదు,
- కానీ తెలివైన శక్తి మరియు చైతన్యం కలిగిన ఒక జీవ క్షేత్రంగా చూడబడుతుంది.
- ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, నమ్మకాలు మరియు ఎరుక అనేవి సంపూర్ణ ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతాయని నమ్మబడుతుంది.

ఈ క్రింది అభ్యాసాల ద్వారా:

- ధ్యానం (Meditation)
- శ్వాసపై ఎరుక (Breath awareness)
- విశ్రాంతి (Relaxation)
- దృశ్యీకరణ (Visualization)
- స్వీయ ఎరుక (Self-awareness)
- అంతర్గత మౌనంలో విశ్రమించడం (Resting in inner silence)

ఒక వ్యక్తి సమస్యలు, నొప్పి, భయం లేదా భావోద్వేగ భారంలో పూర్తిగా చిక్కుకుపోకుండా, అన్ని అనుభవాల లోపల ఉన్న ఆ "ఆకాశాన్ని" (space) లేదా "నిరాకార ఉనికిని" అనుభవించడం నేర్చుకుంటాడు.

అంతర్గత ప్రతిఘటన తగ్గినప్పుడు, చాలామంది ఈ క్రింది ఫలితాలను గమనిస్తారు:

- మరింత ప్రశాంతత
- భావోద్వేగ స్వస్థత

- మానసిక స్వస్థత
- తగ్గిన ఒత్తిడి
- పెరిగిన జీవశక్తి (Vitality)
- మరియు జీవితంతో లోతైన అనుసంధాన భావం.

అద్వైత ఆధ్యాత్మిక దృక్పథం నుండి, క్వాంటం హీలింగ్ అనేది అంతిమంగా పరిమితమైన రూపంతో ఉన్న గుర్తింపు నుండి, అన్ని అనుభవాలు ఎందులో అయితే ఉద్భవిస్తున్నాయో, ఆ లోతైన నిశ్చల-ఎరుకను గుర్తించే దిశగా సాగే కదలిక.

అదే సమయంలో, క్వాంటం హీలింగ్ గురించిన చాలా వర్ణనలు ఆధ్యాత్మికమైనవి లేదా అలంకారికమైనవి అని అర్థం చేసుకోవడం ముఖ్యం, ఇవి క్వాంటం ఫిజిక్స్ నుండి శాస్త్రీయంగా నిరూపించబడిన వివరణలు కావు. ధ్యానం మరియు మనస్సు-శరీర అభ్యాసాలు ఆరోగ్యంపై సానుకూల ప్రభావం చూపినప్పటికీ, అద్భుతమైన లేదా తక్షణ భౌతిక మార్పుల గురించిన వాదనలకు ప్రస్తుత శాస్త్రీయ ఆధారాలు పూర్తిగా లేవు.

అందువల్ల, క్వాంటం హీలింగ్ ను ఇలా చూడటం ఉత్తమం:

- ఒక చింతనాత్మక మరియు అంతర్గత రూపాంతర అభ్యాసంగా,
- మనస్సు, శరీరం మరియు ఎరుక మధ్య సామరస్యాన్ని పెంపొందించే మార్గంగా,
- మరియు అవసరమైనప్పుడు ఆచరణాత్మక మరియు వైద్య సంరక్షణతో పాటు మొత్తం శ్రేయస్సుకు మద్దతు ఇచ్చే ఒక అదనపు విధానంగా.

క్వాంటం హీలింగ్ యొక్క సారాంశం సరళమైనది:

ఎప్పుడైతే దృష్టి భయం, సంకోచం, రాగ-ద్వేషాలు మరియు గాఢమైన గుర్తింపు నుండి విశాలమైన ఎరుక మరియు ఎరుకతో కూడిన ఉనికి వైపు మళ్ళుతుందో, అప్పుడు జీవితం మరింత సామరస్యపూర్వకంగా, ప్రశాంతంగా మరియు స్వస్థత చేకూర్చే విధంగా తనను తాను పునర్వ్యవస్థీకరించుకోవడం ప్రారంభిస్తుంది.

1. 50% - 49% - 1%

క్వాంటం భౌతికశాస్త్రం ప్రకారం, మనలో సహా ఈ విశ్వంలోని ప్రతిదీ 99% శక్తితో మరియు కేవలం 1% పదార్థంతో నిర్మితమై ఉంది.

ఆ 99% శక్తిలో, సుమారు 50% నిశ్చలంగా (static) ఉంటుంది — అంటే అది ఎటువంటి నిర్దిష్ట దిశలోనూ కదలదు. మిగిలిన 49% శక్తి నిరంతరం కదులుతూ, అన్ని దిశలలోనూ విస్తరిస్తూ ఉంటుంది. కాబట్టి, ఆ 50% సర్వవ్యాప్త నిశ్చల శక్తిని, అన్ని దిశలలో కదిలే 49% శక్తిని, మరియు భౌతిక రూపంగా కనిపించే 1% పదార్థాన్ని అనుభూతి చెందడమంటే.. ప్రాథమికంగా మీ ఉనికిని విశ్వ శక్తుల ప్రవాహంతో అనుసంధానించడమే (align).

వివరణ

పైన చెప్పిన విషయం ఆధ్యాత్మికత, చింతనాత్మక(విచక్షణాత్మక లేక ధ్యానపూరిత) అనుభవం మరియు ఆధునిక భౌతికశాస్త్ర ప్రేరేపిత భాషల యొక్క కలయిక. ఇందులో అత్యంత విలువైన విషయం ఏమిటంటే — ఆ అంకెలలో (percentages) లేదు, కానీ "కనిపించే ఈ భౌతిక సత్యం, కనిపించని ఒక లోతైన ఉనికి నుండి ఉద్భవిస్తున్నది" అనే అంతర్దృష్టిలో ఉంది.

శాస్త్రీయంగా చూస్తే, క్వాంటం ఫిజిక్స్ ఖచ్చితంగా ఇలా చెప్పదు:

"50% నిశ్చల శక్తి",

"49% కదిలే శక్తి",

"1% పదార్థం" అని.

ఈ అంకెలు శాస్త్రీయమైనవి కావు, కానీ అవి ఒక గొప్ప ఆధ్యాత్మిక సత్యాన్ని సూచించడానికి ఉపయోగించే సంకేతాలు.

వాస్తవికత యొక్క దృశ్య మరియు అదృశ్య కోణాలు

సాధారణ జీవితంలో మనం ఎక్కువగా వీటినే అనుభవిస్తాం:

- శరీరం
- వస్తువులు
- ఆలోచనలు
- భావోద్వేగాలు

- సంఘటనలు
- మరియు భౌతిక పదార్థం.

మీ వివరణలో ఇది "1% పదార్థం": అంటే మనం చూడగలిగే, కొలవగలిగే, నిరంతరం మారే రూపాల ప్రపంచం.

కానీ ఆధునిక క్వాంటం ఫిజిక్స్ ప్రకారం.. పదార్థం మనం అనుకున్నంత గట్టిది (solid) కాదు.

- పరమాణువులలో (Atoms) చాలా వరకు ఖాళీ ప్రదేశమే ఉన్నది.
- కణాలు (Particles) తరంగాల వలె ప్రవర్తిస్తున్నాయి.
- పదార్థం మరియు శక్తి ఒకదానితో ఒకటి గాఢంగా పెనవేసుకుని ఉన్నాయి.

కాబట్టి, గట్టిగా కనిపించే పదార్థం నిజానికి మన కంటికి కనిపించే దానికంటే చాలా సూక్ష్మమైనది మరియు క్రియాశీలకమైనది.

"49% కదిలే శక్తి" యొక్క అర్థం

ఈ "అన్ని దిశలలో కదిలే 49% శక్తి" అనేది సంకేతాత్మకంగా వీటిని సూచిస్తున్నది:

- కదలిక, ప్రకంపనలు
- ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు
- జీవశక్తి (Life-force)
- మానసిక క్రియలు
- జీవ ప్రక్రియలు
- మరియు నిరంతరం మారుతున్న ఉనికి యొక్క ప్రవాహం.

స్పష్టిలో ప్రతిదీ కదులుతూనే ఉంటుంది: శ్వాస కదులుతున్నది, ఆలోచనలు కదులుతున్నాయి, గ్రహాలు కదులుతున్నాయి, కణాలు కదులుతున్నాయి, కాలం ప్రవహిస్తున్నది.

ఈ కదిలే కోణమే జీవితం యొక్క క్రియాశీలక వ్యక్తీకరణ.

ఆధ్యాత్మికంగా, దీనిని ఈ క్రింది విధంగా అర్థం చేసుకోవచ్చు:

శక్తి,

ప్రాణం,

జీవ శక్తి,

విశ్వ కార్యకలాపం లేదా చైతన్యం యొక్క సృజనాత్మక చలనం.

“50% సజీవ సర్వవ్యాప్త నిశ్చలత్వం” యొక్క అర్థం

ఇది మీ బోధనలోని అసలైన హృదయం.

ఈ "సజీవ సర్వవ్యాప్త నిశ్చలత్వం" అనేది ప్రాణం లేని శూన్యం కాదు.

ఇది:

- మౌన ఎరుక (Silent awareness)
- శుద్ధ ఉనికి (Pure presence)
- అన్ని కదలికల వెనుక ఉన్న కదలని నేపథ్యం
- అనంతమైన క్షేత్రం, ఇందులో అన్ని అనుభవాలు ఉద్భవిస్తున్నాయి.

ఇది ఎక్కడికీ కదలదు, ఎందుకంటే ఇది ఇప్పటికే అంతటా ఉన్నది.

కదలికకు ఒక దిశ కావాలి, కానీ అంతటా ఉన్నదానికి వెళ్ళడానికి వేరే చోటు లేదు. కాబట్టి:

ఆలోచనలు కదులుతాయి,

భావోద్వేగాలు కదులుతాయి,

శక్తి కదులుతుంది,

పదార్థం కదులుతుంది,

కానీ ఎరుక మాత్రం నిశ్చలంగా ఉంటుంది.

అయినప్పటికీ ఈ నిశ్చలత్వం పూర్తిగా సజీవమైనది.

ఇది:

ఎరుక కలిగి,

మేధస్సుతో కూడినదై,

తేజోవంతమై,

ప్రశాంతంగా,

మరియు అనంతంగా ఉనికిలో ఉన్నది.

నిశ్చలత్వం, శక్తి మరియు పదార్థం మధ్య సంబంధం

మీ నమూనా మూడు పౌరలను సూచిస్తున్నది:

1. సజీవ సర్వవ్యాప్త నిశ్చలత్వం:

ఇది మారని మూలం.

శుద్ధ చైతన్యం.

అనంతమైన అచల-ఉనికి.

నిశ్శబ్ద సముద్రం.

2. కదిలే శక్తి:

నిశ్చలత్వం నుండి ఉద్భవించే క్రియాశీల వ్యక్తీకరణ.

సముద్రం నుండి పుట్టే అలలు.

ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, ప్రాణశక్తి, చలనం, సృష్టి.

3. పదార్థం:

శక్తి ఘనీభవించిన రూపం(మంచుగడ్డలా).

కదలిక ఒక భౌతిక రూపంగా మారిన స్థితి.

శరీరం, వస్తువులు, భౌతిక అనుభవాలు.

విశ్వ శక్తులతో అనుసంధానం కావడం (Alignment)

మీరు "మీ ఉనికిని విశ్వ శక్తుల ప్రవాహంతో అనుసంధానించండి" అని మీరు అన్నప్పుడు, మీరు అంతర్గత సామరస్యం (Harmony) గురించి సూచిస్తున్నారు.

సాధారణంగా జీవితాన్ని మనస్సు వీటి ద్వారా నిరోధిస్తుంది:

- భయం,
- నియంత్రణ,
- అనుబంధం,
- ప్రతిఘటన,
- అతిగా ఆలోచించడం,
- మరియు వేర్పాటు భావం.

ఇది సంకోచాన్ని (contraction) సృష్టిస్తుంది.

కానీ ఎప్పుడైతే మీకు అన్ని చలనాల వెనుక ఉన్న సజీవ నిశ్చలత్వం గురించి ఎరుకలోకి వచ్చినప్పుడు:

- మానసిక ప్రతిఘటన సడలి మెత్తబడుతుంది,
- భావోద్వేగ అశాంతి సద్దుమణుగుతుంది,
- శక్తి మరింత సమన్వయంగా ప్రవహిస్తుంది,
- మరియు జీవితం మరింత సామరస్యంగా అనిపిస్తుంది.

ధ్యానం దృష్టిని మళ్లించడానికి సహాయపడుతుంది:

- ఉపరితల చలనం నుండి...
- అంతర్లీనంగా ఉన్న నిశ్చలత్వం వైపుకు.

అప్పుడు మీరు వీటిని అనుభవించడం ప్రారంభిస్తారు:

- కార్యచరణల మధ్యలో ప్రశాంతతను,
- ఆలోచనల మధ్యలో మౌనాన్ని,
- భావోద్వేగాల మధ్యలో విశాలత్వాన్ని,
- మరియు మారుతున్న జీవిత పరిస్థితుల మధ్యలో అచల-ఉనికిని.

మూడు స్థాయిలను నేరుగా అనుభవించడం

మీ బోధన అంతిమంగా ప్రత్యక్ష అనుభవాన్ని ఆహ్వానిస్తున్నది.

- పదార్థాన్ని అనుభవించండి:
శరీరాన్ని,
సంవేదనలను (sensations),
భౌతిక వాస్తవికతను అనుభూతి చెందండి.

- కదిలే శక్తిని అనుభవించండి:

గమనించండి:

శ్వాస,

భావోద్వేగాలు,
ఆలోచనలు,
అనుభూతి యొక్క ప్రకంపనలు,
వ్యవస్థ ద్వారా ప్రవహించే జీవ శక్తిని.

• సజీవ నిశ్చలత్వాన్ని అనుభవించండి

ఇప్పుడు గమనించండి:

ఇవన్నీ గమనిస్తున్నది ఎవరు?

చలనం లేని మౌన అచల-ఉనికి.

ఏ నిశ్చల ఎరుకలోనైతే:

- శరీరం కనిపిస్తున్నదో,
- ఆలోచనలు కనిపిస్తున్నాయో,
- భావోద్వేగాలు కనిపిస్తున్నాయో,
- శక్తి కనిపిస్తున్నదో.

అక్కడ విశ్రమించండి.

లోతైన ఆధ్యాత్మిక సాక్షాత్కారం

చివరికి మీరు గుర్తిస్తారు:

- రూపాలు శక్తిలో ఉద్భవిస్తున్నాయని,
- శక్తి నిశ్చలత్వంలో ఉద్భవిస్తున్నదని,
- మరియు నిశ్చలత్వమే అత్యంత లోతైన వాస్తవికత అని.

అప్పుడు జీవితం ఇకపై విడిపోయిన ముక్కలుగా అనిపించదు.

మీరు చూస్తారు:

- పదార్థం అనేది ఘనీభవించిన చైతన్యం,
- చలనం అనేది వ్యక్తీకరణలో ఉన్న చైతన్యం,
- నిశ్చలత్వం అనేది విశ్రాంతిలో ఉన్న చైతన్యం.

మొత్తం విశ్వం వీటి మధ్య ఒక నృత్యంగా మారుతుంది:

- నిశ్చలత్వం మరియు చలనం,
- మౌనం మరియు వ్యక్తీకరణ,
- నిరాకారం మరియు రూపం.

సమతుల్య అవగాహన

శాస్త్రీయంగా:

- శాతాలు percentages అనేవి స్థిరపడిన భౌతికశాస్త్రం కాదు,
- మరియు “నిశ్చల శక్తి” అనేది ఒక అధికారిక శాస్త్రీయ విభాగం కాదు.

కానీ ఆధ్యాత్మికంగా మరియు చింతనాత్మక కోణంలో,

మీ నిర్మాణం వీటి కోసం ఒక శక్తివంతమైన రూపకంగా ఉపయోగపడుతుంది:

- ఎరుక,
- శక్తి,
- సాకారం,
- మరియు నిశ్చలత్వం మరియు వ్యక్తీకరణ మధ్య సంబంధం.

లోతైన సందేశం ఏమిటంటే:

అన్ని చలనాల వెనుక ఒక సజీవ సర్వవ్యాప్త నిశ్చలత్వం ఉన్నది.

జీవితం సహజంగా ప్రవహించడానికి అనుమతిస్తూ, మనం ఎంత స్పృహతో ఆ నిశ్చలత్వంలో విశ్రమిస్తే, అంతటి సామరస్యం, స్పష్టత, తేజస్సు మరియు ప్రశాంతత మన అనుభవంలో ఉద్భవిస్తాయి.

2. శక్తిని సృష్టించలేము మరియు నాశనం చేయలేము, అది ఒక రూపం నుండి మరొక రూపంలోకి మారుతుంది. పైన పేర్కొన్న 50-49-1 సిద్ధాంతం ఆధారంగా వివరించండి.

విజ్ఞాన శాస్త్రం ప్రకారం:

శక్తిని సృష్టించలేము మరియు నాశనం చేయలేము.

అది కేవలం ఒక రూపం నుండి మరొక రూపంలోకి మారుతుంది.

మీ 50%-49%-1% సిద్ధాంతాన్ని ఉపయోగించి, దీనిని ఆధ్యాత్మికంగా మరియు సాంకేతికంగా ఇలా వివరించవచ్చు:

శక్తి రూపాంతరానికి 50%-49%-1% నమూనా

1% = ఘన పదార్థం (దృశ్య భౌతిక సత్యం)

ఇది:

- శరీరం
- వస్తువులు
- ఘనంగా అనిపించే ఆలోచనలు
- భారంగా అనిపించే భావోద్వేగాలు
- భౌతిక పరిస్థితులు
- అనారోగ్యం, డబ్బు, సంబంధాలు
- మరియు భౌతిక విశ్వం.

ఈ స్థాయిలో, శక్తి చాలా సాంద్రతతో (dense), నెమ్మదిగా, పరిమితంగా మరియు గట్టిగా కనిపిస్తుంది.

ఉదాహరణ: మంచు గడ్డ, నొప్పిగా ఉన్న శరీరం, కోపం, భయం, భౌతిక పదార్థం.

ఇది శక్తి ఘనీభవించిన రూపం.

49% = కదిలే శక్తి (చైతన్య ప్రకంపనలు)

ప్రతి పదార్థం వెనుక కదిలే శక్తి ఉంటుంది.

ఇందులో ఇవి ఉంటాయి:

- ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు
- ప్రకంపనలు (Vibrations)
- జీవశక్తి (Life-force), కదలిక
- శబ్దం, వేడి, విద్యుత్
- మానసిక క్రియలు, శక్తి ప్రవాహం.

ఈ శక్తి నిరంతరం రూపాంతరం చెందుతూనే ఉంటుంది.

ఉదాహరణ:

- కోపం బాధగా మారడం,
- బాధ కరుణగా మారడం,
- ఆహారం శరీర శక్తిగా మారడం,
- కదలిక వేడిగా మారడం,
- ఆలోచన చర్యగా మారడం.
- ఏదీ స్థిరంగా ఉండదు. అంతా కదిలే శక్తి.

50% = సజీవ సర్వవ్యాప్త నిశ్చలత్వం (అనంతమైన మౌన మూలం)

అన్ని కదలికల వెనుక ఒక మౌనమైన సజీవ క్షేత్రం ఉన్నది.

ఇది:

- స్వచ్ఛమైన ఎరుక (Pure awareness)
- అనంతమైన నిశ్చలత్వం
- కదలని అచల-ఉనికి
- నిరాకార చైతన్యం
- అస్తిత్వం యొక్క మౌన నేపథ్యం.

ఇది 49% శక్తిలా "కదలదు".

కానీ అన్ని కదలికలు ఇందులోనే కనిపిస్తున్నాయి.

ఉదాహరణ:

సముద్రం మీద అలలు కదులుతుంటాయి, కానీ సముద్రం లోతు మాత్రం మౌనంగా ఉంటుంది.

ఈ సజీవ నిశ్చలత్వం ప్రాణం లేని శూన్యం కాదు.

ఇది జ్ఞానంతో ఎరుకతో కూడినది, పరిమితులు లేనిది మరియు సర్వవ్యాప్తమైనది.

రూపాంతరం (Transformation) ఎలా జరుగుతుంది?

శక్తి ఎప్పుడూ నాశనం కాదు.

అది కేవలం ఈ మూడింటి మధ్య తన రూపాన్ని మార్చుకుంటుంది: నిశ్చలత్వం ↔ కదలిక ↔ పదార్థం

ఉదాహరణ 1 – మంచు, నీరు, ఆవిరి

- మంచు = 1% ఘన పదార్థం
- నీటి కదలిక = 49% ప్రవహించే శక్తి
- అదృశ్య ఆవిరి/ఆకాశం = సూక్ష్మమైన నిరాకార స్థితికి దగ్గరగా ఉంటుంది.

పదార్థం అదే, కానీ ప్రకంపనలు మరియు కదలికను బట్టి దాని రూపం మారుతుంది.

ఉదాహరణ 2 – భావోద్వేగ రూపాంతరం

భయం నాశనం కాదు.

అది రూపాంతరం చెందుతుంది:

- భయం ధైర్యంగా మారవచ్చు.
- కోపం స్పష్టతగా మారవచ్చు.
- కోరిక భక్తిగా మారవచ్చు.
- దుఃఖం కరుణగా మారవచ్చు.

శక్తి అలాగే ఉంటుంది, కానీ ప్రకంపన (vibration) మారుతుంది.

ఉదాహరణ 3 – ఆధ్యాత్మిక స్వస్థత (Healing)

శరీరంలో నొప్పి ఉండనుకుందాం.

- 1% స్థాయిలో: అది గట్టిగా, భారంగా అనిపిస్తుంది.
- 49% స్థాయిలో: అది ప్రకంపిస్తున్న శక్తి, రక్త ప్రసరణ లేదా మానసిక ఒత్తిడి.
- 50% స్థాయిలో: ఆ నొప్పి అనంతమైన ఎరుక లోపల కనిపిస్తున్నది.

ఎరుక ఎప్పుడైతే ఆ సజీవ నిశ్చలత్వంలో లోతుగా విశ్రమిస్తుందో,

అప్పుడు సంకోచం (contraction) సడలుతుంది,

శక్తి సాఫీగా ప్రవహిస్తుంది,

శరీరం మరియు మనస్సు తేలికపడతాయి.

స్వస్థత అంటే — ఘనమైన శక్తి చైతన్యంలో సామరస్య ప్రవాహంగా మారడమే.

ఆధ్యాత్మిక దృక్పథం

ఈ కోణం నుండి చూస్తే:

ఏదీ నిజంగా అంతం కాదు.

ప్రతిదీ రూపాంతరం చెందుతుంది:

- పదార్థం శక్తిగా,
- శక్తి సూక్ష్మ కదలికగా,
- కదలిక మౌనంగా,
- మౌనం మళ్ళీ సృష్టిగా.

కాబట్టి:

జనన మరణాలు, సుఖ దుఃఖాలు, సృష్టి-నాశనం —

ఇవన్నీ ఒకే నిరంతర అస్తిత్వ క్షేత్రంలో జరుగుతున్న రూపాంతరాలు మాత్రమే.

సరళమైన సారాంశం

50-49-1 నమూనా ప్రకారం:

- 1% పదార్థం = కంటికి కనిపించే ఘన రూపం.
- 49% శక్తి = కదిలే ప్రకంపనలు మరియు రూపాంతరాలు.
- 50% సజీవ నిశ్చలత్వం = అన్ని మార్పులు ఎందులో అయితే జరుగుతున్నాయో ఆ అనంతమైన మౌన మూలం.

శక్తి ఎప్పుడూ నశించదు.

అది కేవలం ఆ సర్వవ్యాప్త చైతన్యంలో తన వేగాన్ని, ప్రకంపనను, సాంద్రతను మరియు రూపాన్ని మార్చుకుంటుంది.

3. అంటే... ఒకే ఒక నిశ్చల-శక్తి-చైతన్యం అనేక రూపాలుగా కనిపిస్తోంది.

అవును — మీ సిద్ధాంతం ప్రకారం, ఇదే అసలైన మరియు ముఖ్యమైన అవగాహన.

దీనిని మీరు ఇలా వ్యక్తీకరించవచ్చు:

ఒకే ఒక నిశ్చల-శక్తి-చైతన్యం అనేక రూపాలుగా, కదలికలుగా, మనస్సులుగా, శరీరాలుగా మరియు ప్రపంచాలుగా కనిపిస్తున్నది.

ఇంకా లోతుగా చెప్పాలంటే:

ఆ ఒకే ఒక సజీవ సర్వవ్యాప్త నిశ్చలత్వం - కదిలే శక్తిగా కనిపిస్తున్నది, మరియు ఆ కదిలే శక్తి పదార్థంగా మరియు వ్యక్తిగత రూపాలుగా కనిపిస్తున్నది.

మీ 50-49-1 నమూనా ప్రకారం:

- 50% = ఒకే ఒక కదలని సజీవ చైతన్యం.
- 49% = దాని క్రియాశీల ప్రకంపన కదలిక (dynamic vibration).
- 1% = భౌతిక విశ్వంగా కనిపించే ఘనీభవించిన రూపాలు.

కాబట్టి:

అనేక రూపాలు (many) ఆ 'ఒకటి' (One) నుండి విడిబడినవి కావు.

అవి ఎలాగంటే — అలలు సముద్రం నుండి విడిబడినవి కావు.

సరళమైన ఉపమానం — సముద్రం మరియు అలలు

- లోతైన సముద్రం = నిశ్చల చైతన్యం.
- కదిలే అలలు = క్రియాశీల శక్తి.
- నురుగు మరియు బుడగలు = కంటికి కనిపించే రూపాలు మరియు వస్తువులు.

వేల సంఖ్యలో అలలు కనిపించినప్పటికీ, అవన్నీ కేవలం సముద్రమే.

అలాగే:

ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, శరీరాలు, గ్రహాలు, శక్తులు, పదార్థం..

ఇవన్నీ ఆ ఒకే ఒక సత్యం యొక్క విభిన్న రూపాలు మాత్రమే.

మరొక ఉపమానం — విద్యుత్తు (Electricity)

ఒకే ఒక విద్యుత్తు వీటిని నడిపిస్తున్నది:

- ఒక ఫ్యాన్
- ఒక హీటర్

- ఒక బల్బు
- ఒక కంప్యూటర్

వాటి పనులు వేరువేరుగా అనిపించవచ్చు,
కానీ వాటన్నింటి వెనుక ఉన్న శక్తి మాత్రం ఒక్కటే.

అలాగే:

ఒకే ఒక చైతన్యం అనేక జీవులుగా కనిపిస్తున్నది.

ఆధ్యాత్మిక అంతర్దృష్టి

ఈ దృక్పథం నుండి చూస్తే:

- విభజన (Separation) అనేది ఒక రూపం మాత్రమే (appearance).
- ఏకత్వం (Unity) అనేది అసలైన సత్యం.

ఈ "అనేక రూపాలు" అనేవి కేవలం వీటిలో ఉన్న తేడాల్లో:

- ప్రకంపన (Vibration)
- సాంద్రత (Density)
- కదలిక (Movement)
- రూపం (Form)

కానీ సారాంశం మాత్రం ఒక్కటే.

కాబట్టి:

ఒక నిశ్చల-శక్తి-చైతన్యం అనేక రూపాలుగా వ్యక్తం కావడమే మీ సిద్ధాంతానికి సరైన సారాంశం.

4. పదార్థం యొక్క ప్రకంపనను (Vibration) పెంచండి

ద్వంద్వ ప్రపంచంలో, రూపాలు మరియు పదార్థాలు ఘనంగా (solid) మరియు సాంద్రతతో (dense) ఉంటాయి. ఇవి వాటి బరువు కారణంగా చాలా తక్కువ పౌనఃపున్యం (frequency) వద్ద ప్రకంపిస్తాయి. పదార్థం యొక్క ప్రకంపనను పెంచడం ద్వారా, దాని పౌనఃపున్యం పెరుగుతుంది మరియు అది శక్తిగా రూపాంతరం చెందుతుంది. పౌనఃపున్యం పెరిగేకొద్దీ, శక్తి మరింత క్రమబద్ధంగా మరియు సామరస్యపూర్వకంగా (coherent) మారుతుంది.

మీరు పదార్థం మీద తక్కువగా మరియు శూన్యం లేదా నిరాకారం లేదా సజీవ సర్వవ్యాప్త నిశ్చలత్వం మీద ఎక్కువగా దృష్టి సారించినప్పుడు, ఆ శూన్యంలో లేదా నిరాకారంలో లేదా సజీవ సర్వవ్యాప్త నిశ్చలత్వంలో ఉన్న అపరిమిత శక్తి అనేది పదార్థానికి సరఫరా అవుతుంది. ఇది పదార్థంలోని పరమాణువుల వేగాన్ని మరియు పౌనఃపున్యాన్ని పెంచుతుంది. ఇది కరెంట్ సరఫరాను పెంచడం ద్వారా ఫ్యాన్ వేగాన్ని పెంచడం వంటిది.

ఉదాహరణకు, మీకు ఆరోగ్యం సరిగ్గా లేకపోతే, ఆ అనారోగ్యంపై తక్కువ దృష్టి పెట్టి మరియు ఆ అనారోగ్యం లోపల ఉన్న నిరాకారం (formlessness) మీద ఎక్కువగా దృష్టి పెట్టండి. నిరాకారంలోని శక్తి - ఆ అనారోగ్యానికి శక్తిని అందిస్తుంది, తద్వారా అనారోగ్యంలోని పరమాణువుల వేగం మరియు పౌనఃపున్యం పెరిగి, అది మంచి ఆరోగ్యంగా మరియు ఆపై దైవీక శక్తిగా మారుతుంది.

అదేవిధంగా, అన్ని సుఖాలలో మరియు దుఃఖాలలో నిరాకారాన్ని అనుభవించండి మరియు వాటిని దైవీక శక్తులుగా మార్చండి. మీకు ఏదైనా సమస్య ఉంటే, మీరు చేయాల్సిందల్లా ఆ సమస్యలోని 'ఖాళీని' (space) అనుభవించడమే. దీనికంటే సులభమైన పరిష్కారం మరొకటి లేదు. నేను చెప్పినట్లుగా మీరు దానిని అనుభవిస్తే, మీ జీవితంలో అద్భుతాలు జరుగుతాయి.

లోతైన వివరణ

ఈ బోధన ఒక లోతైన ధ్యానాత్మక అంతర్దృష్టిని సూచిస్తున్నది:

మారిపోయే అన్ని రూపాల వెనుక ఒక సజీవ, సర్వవ్యాప్త నిశ్చలత్వం ఉన్నది. అది ఎప్పుడూ చెదిరిపోదు, ఎప్పుడూ పరిమితం కాదు మరియు ఎప్పుడూ లేకపోలేదు. మీ బోధనలోని ప్రధాన అంశం భౌతిక శరీరం లేదా పదార్థం కాదు — ఎల్లప్పుడూ ఉండే ఈ సజీవ నిశ్చలత్వాన్ని గుర్తించడమే.

జీవితం యొక్క ద్వంద్వ అనుభవం

సాధారణ దృష్టిలో, వాస్తవికత ఇలా కనిపిస్తుంది:

- విడివిడి వస్తువులు,

- విడివిడి వ్యక్తులు,
- విడివిడి సమస్యలు,
- విడివిడి భావోద్వేగాలు,
- మరియు సాంద్రత కలిగిన భౌతిక పదార్థం.

దృష్టి కేవలం రూపాల మీద మాత్రమే లీనమైపోవడం వల్ల, జీవితం ఇలా అనిపిస్తుంది:

- బరువుగా,
- సంకోచించినట్లుగా (contracted),
- ముక్కలు ముక్కలుగా,
- మరియు పరిమితంగా.

మనస్సు ఇలా అనుభవిస్తుంది:

- “నా నొప్పి,”
- “నా బాధ,”
- “నా భయం,”
- “నా సమస్య.”

రూపంపై ఈ స్థిరమైన దృష్టి మానసిక సాంద్రతను (psychological density) సృష్టిస్తుంది.

చైతన్యం కేవలం రూపాలలోనే ఎంత ఎక్కువగా చిక్కుకుపోతే, జీవితం అంత ఘనంగా, దృఢంగా మరియు భారంగా కనిపిస్తుంది.

దాగి ఉన్న వాస్తవికత: సజీవ సర్వవ్యాప్త నిశ్చలత్వం

కానీ అన్ని రూపాల వెనుక, అన్ని కదలికల వెనుక, అన్ని అనుభవాల లోపల ఒక సజీవ సర్వవ్యాప్త నిశ్చలత్వం ఉన్నది.

ఈ నిశ్చలత్వం:

- నిర్ణీతమైన శూన్యం కాదు,
- ఏమీ లేని ఖాళీ శూన్యం కాదు,
- అభావం (absence) కాదు.

ఇది సాక్షాత్తు సజీవ ఉనికికి.

ఇది:

- నిశ్శబ్దంగా ఉన్నా పూర్తి సజీవత్వంతో ఉంటుంది,
- నిశ్చలంగా ఉన్నా అన్ని కదలికలను కలిగి ఉంటుంది,
- ఖాళీగా ఉన్నా అనంతమైన సామర్థ్యాలతో నిండి ఉంటుంది,
- నిరాకారమైనా ప్రతి రూపంలోనూ ఉంటుంది.

ఈ సజీవ నిశ్చలత్వం ఎల్లప్పుడూ ఇక్కడే ఉన్నది:

- శరీరం లోపల,
- ఆలోచనల లోపల,
- భావోద్వేగాల లోపల,
- సుఖం లోపల,
- నొప్పి లోపల,
- ప్రతి పరమాణువు లోపల,
- మరియు అన్ని వస్తువుల చుట్టూ ఉన్న ఖాళీ ప్రదేశంలో.

ఇది సృష్టించబడదు. ఇది కనుగొనబడుతుంది.

రూపాలు ఎందుకు సాంద్రతతో (dense) అనిపిస్తాయి

దృష్టి వాటి చుట్టూ సంకోచించడం వల్ల రూపాలు సాంద్రతతో కనిపిస్తాయి. ఉదాహరణకు:

- చైతన్యం వేదనలోనే బందీ అయినప్పుడు నొప్పి ఘనంగా అనిపిస్తుంది,
- దృష్టి పూర్తిగా భయానక ఆలోచనలకు అంటుకున్నప్పుడు భయం అదుపు తప్పినట్లు అనిపిస్తుంది,
- ఎరుక తన విశాల స్వభావాన్ని మరచిపోయినప్పుడు బాధ తీవ్రమవుతుంది.

సమస్య కేవలం రూపంలో మాత్రమే కాదు.

అసలు లోతైన సమస్య ఏమిటంటే:

రూపంతో మాత్రమే గుర్తింపు పొందడం (exclusive identification).

చైతన్యం అనేది రూపాల వెనుక ఉన్న తన సజీవ నిశ్చలత్వాన్ని మరచిపోయినప్పుడు, జీవితం భారంగా మరియు శక్తిపరంగా "తక్కువగా" అనిపిస్తుంది.

పరివర్తనాత్మక మార్పు (The Transformative Shift)

మీ బోధన ఒక సమూల మార్పును సూచిస్తున్నది:

సమస్య మీద మాత్రమే దృష్టి పెట్టే బదులు, సమస్య లోపల మరియు చుట్టూ ఉన్న సజీవ సర్వవ్యాప్త నిశ్చలత్వాన్ని అనుభవించండి.

ఉదాహరణకు:

- నొప్పి లోపల, ఆ నొప్పిని గమనిస్తున్న నిశ్శబ్ద ఎరుకను కనుగొనండి,
- భయం లోపల, భయం గురించి తెలిసిన అచల-ఉనికిని కనుగొనండి,
- దుఃఖం లోపల, ఆ దుఃఖాన్ని కలిగి ఉన్న విశాలమైన నిశ్చలత్వాన్ని కనుగొనండి.

అప్పుడు ఏదో లోతైన మార్పు జరుగుతుంది.

దృష్టి ఇలా మారడం ప్రారంభిస్తుంది:

- సంకోచం నుండి → బహిరంగత (openness) వైపు,
- సాంద్రత నుండి → విశాలత్వం వైపు,
- ఏకాకితనం నుండి → సంపూర్ణత్వం వైపు.

రూపం ఇకపై పూర్తిగా ఘనంగా అనిపించదు.

అది ఎరుకలో మరింత పారదర్శకంగా మారుతుంది.

“శక్తి సరఫరా” అంటే అర్థం

మీరు ఇలా అన్నప్పుడు:

“నిశ్చలత్వంలోని అపరిమిత శక్తి పదార్థానికి సరఫరా అవుతుంది”

దీనిని ఆధ్యాత్మికంగా ఇలా అర్థం చేసుకోవచ్చు:

చైతన్యం తిరిగి సజీవ సర్వవ్యాప్త నిశ్చలత్వంతో అనుసంధానమైనప్పుడు:

- ప్రతిఘటన (resistance) తగ్గుతుంది,
- మానసిక సంకోచం సడలుతుంది,
- భావోద్వేగ శక్తి మరింత స్వేచ్ఛగా ప్రవహిస్తుంది,
- నరాల వ్యవస్థ మరింత ప్రశాంతంగా మారుతుంది,
- మరియు జీవం గొప్ప సమన్వయంతో తిరిగి వ్యవస్థీకరించబడుతుంది.

ఆ “శక్తి” కేవలం భౌతిక విద్యుత్తు కాదు.

ఇది స్వయంగా చైతన్యం యొక్క సజీవ మేధస్సు.

నిశ్చలత్వం అనేది నిష్క్రియాత్మకమైనది కాదు.

అది డైనమిక్ గా సజీవమైనది.

అది నిశ్శబ్దంగా సమస్త ఉనికిని పోషిస్తున్నది.

సముద్రం నుండి తరంగాలు ఎలా పుట్టుకొస్తాయో, ఈ సజీవ నిశ్చలత్వం నుండి మొత్తం ప్రాణశక్తి ఉద్భవిస్తున్నది.

ఫ్యాన్ ఉపమానం

మీ ఫ్యాన్ ఉపమానం దీనిని అద్భుతంగా వ్యక్తపరుస్తున్నది.

కరెంట్ పెరిగినప్పుడు, ఫ్యాన్ వేగంగా తిరుగుతుంది.

అదేవిధంగా, దృష్టి సజీవ సర్వవ్యాప్త నిశ్చలత్వంతో అనుసంధానమైనప్పుడు, సంకోచించిన మానసిక నిర్మాణం సడలుతుంది.

ప్రాణశక్తి మరింత స్వేచ్ఛగా ప్రవహిస్తుంది.

మనిషికి ఇలా అనిపిస్తుంది:

- తేలికగా,
- స్పష్టంగా,
- మరింత పొందికగా,
- మరింత ప్రశాంతంగా,
- మరింత సజీవంగా.

అందుకే ధ్యానం, నిశ్శబ్దం, శరణాగతి, భక్తి మరియు విశాలమైన ఎరుక తరచుగా లోతైన స్వస్థతను (healing) కలిగిస్తాయి.

అనారోగ్యం మరియు సజీవ నిశ్చలత్వం

అనారోగ్యంలో, మనస్సు సాధారణంగా వీటిలో చిక్కుకుంటుంది:

- భయం,
- ప్రతిఘటన,
- ఆందోళన,
- మరియు లక్షణాలతో గుర్తింపు పొందడం.

ఈ బోధన ఇలా చెబుతోంది:

కేవలం అనారోగ్యంపైనే దృష్టి పెట్టకండి.

వీటిని కూడా కనుగొనండి:

- అనారోగ్యం లోపల ఉన్న నిశ్శబ్ద ప్రదేశం (space),
- అనారోగ్యాన్ని గమనిస్తున్న సజీవ ఉనికి,
- అనారోగ్యం వల్ల ప్రభావితం కాని సజీవ నిశ్చలత్వం.

చైతన్యం ఆ నిశ్చలత్వంలో ఎంత లోతుగా విశ్రమిస్తే:

- భయం మెత్తబడుతుంది,
- ప్రతిఘటన తగ్గుతుంది,
- భావోద్వేగ బాధ తగ్గుతుంది,
- మరియు చాలా సార్లు శరీరం కూడా సానుకూలంగా స్పందిస్తుంది.

లక్షణాలు అలాగే ఉన్నా, బాధతో ఉండే సంబంధం మొత్తం మారిపోతుంది.

శరీరం ఇప్పటికీ నొప్పిని అనుభవించవచ్చు, కానీ చైతన్యం ఇకపై దానిలో బందీగా ఉండదు.

సుఖదుఃఖాలు దైవీక శక్తులుగా మారుతాయి

మీ అంతర్దృష్టి కేవలం బాధకే కాదు, సుఖానికి కూడా వర్తిస్తుంది.

సాధారణంగా:

- మనస్సు సుఖాన్ని పట్టుకుంటుంది,
- మరియు నొప్పిని వ్యతిరేకిస్తుంది.

ఇవి రెండూ బంధాన్ని సృష్టిస్తాయి.

కానీ సుఖం మరియు దుఃఖం రెండింటినీ సజీవ నిశ్చలత్వంలో అనుభవించినప్పుడు:

- ఏదీ కూడా బంధనం అవుదు,
- రెండూ చైతన్యం యొక్క కదలికలుగా మారుతాయి,
- రెండూ ఒకే అనంత ఉనికిలో కలిసిపోతాయి.

తద్వారా:

- దుఃఖం గాఢంగా లోతుగా మారుతుంది,
- సుఖం కృతజ్ఞతగా మారుతుంది,
- మరియు రెండూ దివ్యత్వం యొక్క పారదర్శక వ్యక్తీకరణలుగా మారుతాయి.

పరివర్తన యొక్క లోతైన అర్థం

అత్యంత లోతైన పరివర్తన అంటే కేవలం:

చెడు అనుభవాలను మంచి అనుభవాలుగా మార్చడం మాత్రమే కాదు.

అది:

అన్ని అనుభవాలు ఒకే శాశ్వత సజీవ నిశ్చలత్వంలో పుడుతున్నాయని గుర్తించడమే.

అప్పుడు:

- పదార్థం మానసిక సాంద్రతను కోల్పోతుంది,

- సమస్యలు వాటి సంపూర్ణ కారిన్యాన్ని కోల్పోతాయి,
- మరియు జీవితం మరింత ప్రవహించేదిగా, కాంతివంతంగా మరియు పవిత్రంగా మారుతుంది.

చివరికి మీరు గుర్తిస్తారు:

సజీవ సర్వవ్యాప్త నిశ్చలత్వమే నిజమైన వాస్తవికత, మరియు అన్ని రూపాలు దానిలోని తాత్కాలిక కదలికలు మాత్రమే.

సమతుల్య అవగాహన

ఆధ్యాత్మికంగా మరియు మానసిక పరంగా, ఈ బోధన లోతైన పరివర్తనను కలిగిస్తుంది.

శాస్త్రీయంగా చూస్తే,

- “పరమాణు పొనఃపున్యాన్ని పెంచడం,”
- “పదార్థం దైవిక శక్తిగా మారడం,”
- లేదా “చైతన్యం నేరుగా పరమాణువులను వేగవంతం చేయడం”

వంటి పదాలను స్థిరపడిన భౌతిక శాస్త్రంగా కాకుండా సాంకేతిక రూపంలో (symbolically) అర్థం చేసుకోవాలి.

ఈ బోధన యొక్క అసలు శక్తి భౌతిక పరమాణు పరివర్తనలో లేదు, కానీ వీటిలో ఉన్నది:

- దృష్టి మారడం,
- సంకోచం విడుదలవ్వడం,
- నరాల వ్యవస్థ క్రమబద్ధీకరణ,
- భావోద్వేగ బహిరంగత,
- మరియు అన్ని అనుభవాల్లో ఇప్పటికే ఉన్న సజీవ నిశ్చలత్వాన్ని గుర్తించడం.

బోధన యొక్క సారాంశం

ఈ బోధన యొక్క సారాంశాన్ని ఇలా చెప్పవచ్చు:

ప్రతి సమస్య వెనుక ఒక సజీవ సర్వవ్యాప్త నిశ్చలత్వం ఉన్నది.

దృష్టి కేవలం రూపాల మీద నుండి ఈ సజీవ నిశ్చలత్వం వైపు మళ్ళినప్పుడు, సంకోచం కరిగిపోతుంది, చైతన్యం విస్తరిస్తుంది మరియు జీవితం మరింత సామరస్యం, ప్రశాంతత, జీవశక్తి మరియు స్వేచ్ఛతో కూడిన సజీవ నిశ్చలత్వం వైపు తిరిగి పునర్వ్యవస్థీకరణను చేసుకుంటుంది.

ఈ నిశ్చలత్వం జీవితం నుండి వేరుగా లేదు — అది అనంతమైన సజీవ ఉనికి, దాని నుండే సమస్త జీవం నిరంతరం ఉద్భవిస్తున్నది.

5. మనం ఎప్పుడైతే 50% సజీవ సర్వవ్యాప్త నిశ్చలత్వాన్ని (Alive Omnipresent Stillness) అనుభవిస్తామో, అప్పుడు అన్ని రకాల శారీరక మరియు మానసిక సమస్యలకు కొత్త పరిష్కారాలు లభిస్తాయి. ఎందుకంటే సజీవ సర్వవ్యాప్త నిశ్చలత్వం అపరిమితమైన సామర్థ్యాలను (unlimited potentials) కలిగి ఉంటుంది. ఇది 49% చలన శక్తి (Moving Energy) ద్వారా, 1% భౌతిక రూపానికి (Physical form) కొత్త సామర్థ్యాలను పంపగలదు.

అవును — మీ 50%-49%-1% ఆధ్యాత్మిక చట్రంలో (framework), దీనిని సమతుల్యంగా ఇలా వ్యక్తపరచవచ్చు:

మనం 50% సజీవ సర్వవ్యాప్త నిశ్చలత్వాన్ని లోతుగా అనుభవించినప్పుడు, మనస్సు ప్రశాంతంగా, స్వేచ్ఛగా మారుతుంది. భయం, ఒత్తిడి, పాత అలవాట్లు (conditioning) మరియు ప్రతిచర్యాత్మక ఆలోచనల నుండి అది విముక్తి పొందుతుంది.

ఆ నిశ్చలత్వంలోనే కొత్త అవకాశాలు, అంతర్దృష్టులు (insights), సృజనాత్మకత, సహజజ్ఞానం (intuition), స్వస్థత చేకూర్చే స్పందనలు మరియు సామరస్యపూర్వకమైన పరిష్కారాలు సహజంగానే ఉద్భవిస్తాయి.

అప్పుడు 49% చలన శక్తి — అంటే ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, సంకల్పాలు, ఏకాగ్రత మరియు ప్రాణశక్తి — సంఘర్షణ మరియు గందరగోళానికి బదులుగా, లోతైన నిశ్చలత్వంతో అనుసంధానమవ్వడం ప్రారంభిస్తాయి.

దీని ఫలితంగా, ఈ సామరస్యపూర్వకమైన చలనం 1% భౌతిక వాస్తవికతను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది స్పష్టమైన చర్యలు, ఆరోగ్యకరమైన భావోద్వేగ స్థితి, సరైన నిర్ణయాలు, మెరుగైన సంబంధాలు మరియు గొప్ప అంతర్గత సమతుల్యత ద్వారా సాధ్యమవుతుంది.

ఈ విధంగా, భౌతిక ప్రపంచం తన గుండా ప్రవహించే చైతన్యం మరియు శక్తి యొక్క నాణ్యత ద్వారా క్రమంగా పరివర్తనం చెందుతుంది.

ఇక్కడ ఒక వాస్తవిక అవగాహన ముఖ్యం:

- నిశ్చలత్వం మనకు కొత్త పరిష్కారాలను మరింత స్పష్టంగా గ్రహించడంలో సహాయపడుతుంది.
- ప్రశాంతమైన ఎరుక భావోద్వేగ నియంత్రణను, సృజనాత్మకతను, సంబంధాలను మరియు సమస్య పరిష్కార సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.
- ధ్యానం మానసిక మరియు శారీరక క్షేమంపై సానుకూల ప్రభావం చూపుతుంది.

అయితే దీనిని ఇలా అర్థం చేసుకోకూడదు:

- ఇది తక్షణ అద్భుతాలకు గ్యారెంటీ అని కాదు,
- ఇది వైద్య చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు,
- లేదా కేవలం ఆలోచన ద్వారానే ప్రతి భౌతిక సంఘటనను నియంత్రించవచ్చు అనడానికి ఇది నిరూపణ కాదు.

ఒక పరిపూర్ణ ఆధ్యాత్మిక అవగాహన ఏమిటంటే: సజీవ సర్వవ్యాపక నిశ్చలత్వం అన్ని సవాళ్లను మంత్రదండంతో మాయం చేయదు, కానీ ఆ సవాళ్లకు మన చైతన్యం స్పందించే తీరును మారుస్తుంది. భయం మరియు మనోవేదనల వల్ల ఇప్పటివరకు కనిపించని కొత్త దారులు, జ్ఞానం, ప్రశాంతత మరియు స్వస్థత మనకు గోచరిస్తాయి.

6. కావున ప్రతిరోజూ మనల్ని మనం, ఇతరులను మరియు ఈ విశ్వంలోని ప్రతిదానిని పదార్థం (matter) కంటే ఎక్కువగా శక్తిగా (energy) అనుభవించాలి మరియు 99% శక్తి మరియు 1% పదార్థ స్థితికి చేరుకోవాలి. అంటే మనం ముందుగా మన పరిమిత 'నేను' (limited-I) ని 1% రూపంగా మరియు 99% శక్తిగా అనుభవించాలి, అప్పుడు మాత్రమే మనం శరీరం-మనస్సును, ఇతరులను మరియు ఈ విశ్వంలోని ప్రతిదానిని పదార్థం కంటే ఎక్కువగా శక్తిగా అనుభవించగలము. దీనిని వివరంగా వివరించండి.

మీరు చెప్పినది ఒక దృక్పథ-మార్పును సూచిస్తున్నది — జీవితాన్ని కఠినమైనదిగా, విడదీయబడినదిగా మరియు స్థిరమైనదిగా అనుభవించడం నుండి, గతిశీలమైనదిగా, పరస్పర అనుసంధానమైనదిగా, సజీవంగా మరియు నిరంతరం రూపాంతరం చెందేదిగా అనుభవించడం వైపుకు.

అయితే దీనిని జాగ్రత్తగా మరియు ఆచరణాత్మకంగా అర్థం చేసుకోవడం ముఖ్యం.

"99% శక్తి మరియు 1% పదార్థం" అనే ఆలోచనను భౌతిక ప్రపంచాన్ని తిరస్కరించడంగా లేదా శరీరాన్ని కాదనడంగా తీసుకోకూడదు. బదులుగా, ఇది స్థిర రూపాలతో ఉన్న మితిమీరిన గుర్తింపును సడలించే మార్గం.

సాధారణంగా, మనస్సు ఇలా అనుభవిస్తుంది:

- "నేను ఈ శరీరాన్ని మాత్రమే."
- "ఇతరులు అంతా వేర్వేరు వస్తువులు."
- "పరిస్థితులు దృఢమైనవి మరియు స్థిరమైనవి."
- "నొప్పి, విజయం, అపజయం, గుర్తింపు అనేవి సంపూర్ణ వాస్తవాలు."

ఇది మానసిక మొండితనాన్ని మరియు భయాన్ని సృష్టిస్తుంది, ఎందుకంటే జీవితంలో ప్రతిదీ మారుతున్నది.

మీ చింతన వాస్తవికతను అనుభవించే మరొక మార్గాన్ని సూచిస్తున్నది:

- శరీరాన్ని ఒక సజీవ ప్రక్రియగా,
- ఆలోచనలను కదలికలుగా,

- భావోద్వేగాలను ప్రవహించే శక్తులుగా,
- సంబంధాలను డైనమిక్ మార్పిడులుగా,
- జీవితాన్ని ఎరుకలో నిరంతర ప్రవహించే పరివర్తనగా చూడటం.

1. మనం పదార్థాన్ని ఎందుకు దృఢంగా అనుభవిస్తాము?

ఇంద్రియాలు మరియు మనస్సు మనుగడ (survival) కోసం రూపొందించబడ్డాయి.

కాబట్టి అవి సహజంగానే:

- విభజిస్తాయి,
- పేరు పెడతాయి,
- వర్గీకరిస్తాయి,
- అనుభవాన్ని దృఢపరుస్తాయి (solidify).

ఉదాహరణకు: "నా శరీరం," "నీ శరీరం," "డబ్బు," "సమస్య," "విజయం," "వ్యాధి."

కానీ నిశితంగా గమనించినప్పుడు:

- శరీరం ప్రతి క్షణం మారుతూ ఉన్నది,
- ఆలోచనలు నిరంతరం పుడుతూ మరియు లయమవుతూ ఉన్నాయి,
- భావోద్వేగాలు అలల వలె కదులుతున్నాయి,
- కాలక్రమేణా వ్యక్తిత్వం కూడా మారుతున్నది.

కాబట్టి "దృఢంగా" కనిపించేది వాస్తవానికి ఒక ప్రక్రియ మరియు కదలిక.

2. "శక్తిగా అనుభవించడం" అంటే ఏమిటి?

దీని అర్థం తప్పనిసరిగా కాంతిని లేదా రహస్య ప్రకంపనలను చూడటం అని కాదు.

దీని అర్థం జీవితాన్ని ఈ క్రింది విధంగా ఎక్కువగా అనుభవించడం:

- కదలిక,
- ప్రవాహం,
- సజీవత్వం,
- తెలివితేటలు,
- పరస్పర అనుసంధానిత ప్రక్రియ,

స్థిరమైన గుర్తింపుగా (frozen identity) కాకుండా.

ఉదాహరణకు:

"నేనే కోపాన్ని"

అనే దానికి బదులుగా..

మీరు ఇలా అనుభవించడం ప్రారంభిస్తారు:

"కోపం అనేది ఎరుకలో కనిపిస్తున్న ఒక తాత్కాలిక శక్తి కదలిక."

"నా జీవితం నాశనమైంది"

అనే దానికి బదులుగా..

మీరు ఇలా అనుభవిస్తారు:

"ఒక కష్టమైన పరివర్తన జరుగుతోంది."

"ఈ సంబంధమే నన్ను నిర్వచిస్తున్నది"

అనే దానికి బదులుగా..

మీరు ఇలా అనుభవిస్తారు:

"సంబంధం అనేది మారుతూ ఉండే ఒక సజీవ పరస్పర చర్య."

ఈ మార్పు మానసిక సంకోచాన్ని తగ్గిస్తుంది.

3. మొదటి మార్పు: పరిమిత-నేను (Limited-I) స్థిరమైనది కాదు, ఒక ప్రక్రియ

మీరు ఒక ముఖ్యమైన విషయాన్ని గమనించారు:

విశ్వాన్ని భిన్నంగా అనుభవించే ముందు, "నేను" అనే భావన మృదువుగా మారాలి.

సాధారణంగా పరిమిత-నేను ఇలా అనిపిస్తుంది:

- స్థిరంగా,
- విడిగా,
- రక్షణాత్మకంగా,
- దృఢంగా.

కానీ పరిశీలన ద్వారా, మీరు గమనించడం ప్రారంభిస్తారు:

ఆలోచనలు మారుతున్నాయి, మానసిక స్థితి మారుతున్నది, నమ్మకాలు మారుతున్నాయి, శరీరం మారుతున్నది, గుర్తింపు మారుతున్నది.

అప్పుడు ఒక లోతైన అవగాహన కలుగుతుంది:

"నేను" అనేది కూడా ఎరుకలో కనిపించే ఒక ప్రవహించే ప్రక్రియ.

ఇది మొండి అహంకార గుర్తింపును సడలిస్తుంది.

అప్పుడు అనుభవం తేలికగా మారుతుంది.

4. రూప-కేంద్రీకృత జీవనం నుండి శక్తి-కేంద్రీకృత జీవనానికి

రూప-కేంద్రీకృత జీవనం (Form-centered living) ఇలా చెబుతుంది:

ఆనందాన్ని శాశ్వతంగా పట్టుకో,

నొప్పిని వెంటనే తొలగించు,

ప్రతిదాన్ని నియంత్రించు,

గుర్తింపును భద్రపరచుకో,

మార్పును నిరోధించు.

ఇది ఉద్రిక్తతను సృష్టిస్తుంది ఎందుకంటే జీవితం సహజంగా మారుతున్నది.

శక్తి-కేంద్రీకృత జీవనం (Energy-centered living) ఇలా చెబుతుంది:

అనుభవాలు కదులుతున్నాయి,

భావోద్వేగాలు రూపాంతరం చెందుతున్నాయి,

పరిస్థితులు వికసిస్తున్నాయి,

జీవితం ప్రవహిస్తున్నది,

వీటితో పాటు పరిమిత-నేను కూడా సహజంగా పరివర్తన చెందుతున్నది

కాని నిశ్చల-ఎరుక మిగిలి ఉంటుంది.

అప్పుడు అంతర్గత ప్రతిఘటన తగ్గుతుంది.

మీరు ఇంకా తెలివిగా పనిచేస్తారు,

కానీ మానసిక మొండితనం లేకుండా.

5. ఇది ఎందుకు ఉపశమనాన్ని సృష్టిస్తుంది?

బాధ అనేది కేవలం సంఘటనల వల్ల మాత్రమే కాదు, మార్పు పట్ల ఉన్న ప్రతిఘటన వల్ల కూడా పెరుగుతుంది.

ఉదాహరణలు:

- యవ్వనం శాశ్వతంగా ఉండాలని కోరుకోవడం,
- సంబంధాలు ఎప్పటికీ మారకూడదని కోరుకోవడం,
- విజయం మాత్రమే కావాలనుకోవడం,
- భావోద్వేగ స్థితులు స్థిరంగా ఉండాలని కోరుకోవడం.

కానీ జీవితం నిరంతరం కదులుతున్నది.

మీరు వాస్తవికతను ప్రవహించే శక్తిగా అనుభవించినప్పుడు:

భావోద్వేగాలు వేగంగా కదులుతాయి,

నయం కావడం సులభం అవుతుంది,

భయం తగ్గుతుంది,

అనుకూలత పెరుగుతుంది,

నాడీ వ్యవస్థ రిలాక్స్ అవుతుంది.

6. ముఖ్యమైన సమతుల్యత (Important Balance)

పదార్థాన్ని లేదా భౌతిక జీవితాన్ని తిరస్కరించవద్దు.

లక్ష్యం ఇది కాదు:

శరీరాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయడం,

భావోద్వేగాలను కాదనడం,

బాధ్యతల నుండి తప్పించుకోవడం.

బదులుగా:

శరీరాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోండి,

పని చేయండి,

ప్రేమించండి,

తెలివిగా వ్యవహరించండి,

అదే సమయంలో అంతర్గతంగా అర్థం చేసుకోండి:

ప్రతిదీ సజీవంగా ఉన్నది మరియు మారుతూనే ఉంటుంది.

కాబట్టి సమతుల్యత ఇలా మారుతుంది:

జీవితంలో పూర్తిస్థాయిలో పాల్గొనండి,

కానీ మారుతున్న రూపాలకు మానసిక బందీలుగా మారకండి.

7. ముగింపు

అవగాహన యొక్క పరివర్తన పరిమిత-నేను (limited-I) తోనే మొదలవుతుంది.

పరిమిత-నేను తనను తాను కేవలం ఒక దృఢమైన భౌతిక శరీరంగా మరియు మానసిక గుర్తింపుగా

అనుభవించినంత కాలం, అది సహజంగానే ఇలా అనుభవిస్తుంది:

- ఇతరులు విడిగా ఉన్న దృఢమైన వ్యక్తులుగా,
- ప్రపంచం మొండి పదార్థంగా,
- మరియు జీవితం నియంత్రణ, భద్రత మరియు శాశ్వతత్వం కోసం ఒక పోరాటంగా.

రూపానికి పరిమితమైన చైతన్యం వాస్తవికతను ప్రాథమికంగా రూపం ద్వారా మాత్రమే గ్రహించగలదు.

అందువల్ల, అంతర్గత సాధనలో మొదటి మార్పు ఏమిటంటే, పరిమిత-నేనును కేవలం స్థిరమైన పదార్థ గుర్తింపుగా కాకుండా, ఇలా అనుభవించడం:

1% తాత్కాలిక రూపం, మరియు 99% ఆ రూపం ద్వారా వ్యక్తమయ్యే సజీవ శక్తి-చైతన్యం.

పరిమిత-నేను తనను తాను ఇలా అనుభవించడం ప్రారంభించినప్పుడు:

సజీవ ఉనికిగా,

ప్రవహించే ఎరుకగా,

కదిలే శక్తిగా

మరియు ఆలోచనలు, భావోద్వేగాల వెనుక ఉన్న నిశ్శబ్ద నిశ్చలతగా — అప్పుడు అవగాహన (perception) రూపాంతరం చెందుతుంది.

అప్పుడు మాత్రమే శరీర-మనస్సు ఒక దృఢమైన వస్తువులా కాకుండా డైనమిక్ శక్తి ప్రక్రియలా కనిపిస్తుంది.

అదేవిధంగా:

- సంబంధాలు స్థిరమైన మానసిక ఒప్పందాల కంటే శక్తివంతమైన పరస్పర చర్యలుగా మారుతాయి,
- భావోద్వేగాలు శాశ్వత గుర్తింపు కంటే తాత్కాలిక కదలికలుగా మారుతాయి,
- మరియు విశ్వం వివిక్త isolated పదార్థంగా కాకుండా పరస్పర అనుసంధానిత కదలిక మరియు ఎరుక యొక్క సజీవ క్షేత్రంగా అనుభవించబడుతుంది.

ఆ విధంగా, మనం విశ్వాన్ని అనుభవించే విధానం పరిమిత-నేను తనను తాను ఎలా అనుభవిస్తుందనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

పరిమిత-నేను దృఢంగా మరియు విడిగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తే, ప్రపంచం దృఢంగా మరియు విడిగా కనిపిస్తుంది.

పరిమిత-నేను తనను తాను తాత్కాలిక రూపం ద్వారా వ్యక్తమయ్యే సజీవ చైతన్య-శక్తిగా అనుభవిస్తే, అప్పుడు ఉనికి క్రమంగా శక్తిగా మరియు తక్కువగా పదార్థంగా గ్రహించబడుతుంది.

అందువల్ల, ధ్యానం మరియు అంతర్గత ఎరుక అనేవి భౌతిక ప్రపంచాన్ని తిరస్కరించే ప్రయత్నాలు కావు, అవి పరిమిత-నేను యొక్క గుర్తింపు కేంద్రాన్ని మార్చే పద్ధతులు —

తాత్కాలిక రూపంతో ప్రత్యేకమైన గుర్తింపు నుండి —

సమస్త ఉనికికి మూలమైన ఎరుక, శక్తి మరియు సర్వవ్యాప్త నిశ్చలత యొక్క సజీవ క్షేత్రంతో లోతైన అనుసంధానం వైపుకు.

7. నా కాలులో వాపు, గడ్డ (lump) మరియు నొప్పి ఉన్నాయి. కాలులోని కణాలు వేగంగా ప్రకంపించి, 50%-49%-1% కాన్సెప్ట్ ఉపయోగించి స్వస్థత చేకూరేలా దశలవారీ మార్గదర్శకత్వపు మెడిటేషన్‌ను ఇవ్వండి.

ఇప్పుడు, మీ 50%-49%-1% ప్రీమ్‌వర్క్ పరిధిలో, ఈ క్రింది అంశాల కోసం రూపొందించబడిన లోతైన గైడ్ మెడిటేషన్ ఇక్కడ ఉన్నది:

- వ్యవస్థను (system) ప్రశాంత పరచడం,
- భయం మరియు సంకోచాన్ని తగ్గించడం,
- అంతర్గత ఎరుక మరియు ప్రవాహాన్ని పెంచడం,
- మరియు సహజ స్వస్థత ప్రక్రియలకు మద్దతు ఇవ్వడం.

గైడ్ మెడిటేషన్ (నిర్దేశిత ధ్యానం)

50%-49%-1% ఎరుక ద్వారా కాలులో స్వస్థతకు మద్దతు ఇవ్వడం

స్టేజ్ 1 — స్థిరపడటం మరియు సిద్ధం కావడం

- సౌకర్యవంతంగా కూర్చోండి లేదా పడుకోండి.
- ప్రభావితమైన కాలు ఎటువంటి ఒత్తిడి లేకుండా విశ్రాంతిగా ఉండనివ్వండి.
- కళ్లను మెల్లిగా మూసుకోండి.
- నెమ్మదిగా శ్వాస తీసుకోండి... మరియు నెమ్మదిగా వదలండి...
- మళ్ళీ... శ్వాస తీసుకోండి... మరియు వదలండి...
- ఇప్పుడే "నయం" చేయడానికి ప్రయత్నించవద్దు.
- మొదట, మీ వ్యవస్థను పోరాటం ఆపడానికి అనుమతి ఇవ్వండి.
- ఇప్పుడు నిశ్శబ్దంగా ఇలా అనుకోండి:
 - "శరీరం విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి నేను అనుమతిస్తున్నాను."
 - "ఇది గమనించడానికి నేను సురక్షితంగా ఉన్నాను."

స్టేజ్ 2 – పరిమిత-నేను (Limited-I) ని 50%-49%-1% గా అనుభవించడం

కాలును నయం చేసే ముందు, మొదట మిమ్మల్ని మీరు సరిగ్గా అనుభవించండి.

స్టేజ్ 1 – 1% రూపం (Form) మీ శరీరాన్ని అనుభవించండి:

- కాలు, వాపు, గడ్డ, నొప్పి.
- దీనిని నిరోధించవద్దు.

కేవలం గుర్తించండి:

- "ఇది 1% భౌతిక వ్యక్తీకరణ."
- ఎటువంటి తీర్పులు వద్దు.
- భయం వద్దు.

స్టేప్ 2 – 49% కదిలే శక్తి (Moving Energy)

ఇప్పుడు గమనించండి:

- నొప్పి యొక్క స్పందన,
- కొట్టుకోవడం (throbbing),
- బిగుతు,
- అసౌకర్యం,
- భావోద్వేగ ప్రతిచర్యలు (భయం, ఆందోళన, చిరాకు).
- వీటన్నింటినీ అన్ని దిశలలో ప్రవహించే కదలికలుగా చూడండి.
- ఇవి దృఢమైనవి కావు.
- శాశ్వతమైనవి కావు.

ఇప్పుడు ఇలా అనండి:

- "ఇవి శరీరంలో కదులుతున్న శక్తులు."
- ఆ స్పందనను మారుతున్న ప్రకంపనగా అనుభవించండి, స్థిరమైన ద్రవ్యరాశిగా కాదు not fixed mass.

స్టేప్ 3 – 50% సర్వవ్యాప్త సజీవ నిశ్చలత (Omnipresent Alive Stillness) ఇప్పుడు మరింత లోతుకు వెళ్ళండి.

- శరీరం వెనుక...
- స్పందనల వెనుక...
- ఆలోచనల వెనుక...
- ఒక నిశ్శబ్ద ఉనికి ఉన్నది.
- నిశ్చలమైనది.

- సజీవమైనది.
- ఎరుకతో కూడినది.
- మారనిది.
- దానిలో విశ్రమించండి.

ఇప్పుడు మెల్లిగా ఇలా అనండి:

- "నేను సర్వవ్యాప్త సజీవ నిశ్చలతలో పాతుకుపోయి ఉన్నాను."
- కొన్ని క్షణాలు ఇక్కడే ఉండండి.

స్టేజ్ 3 – నిశ్చలత్వాన్ని శరీరంతో అనుసంధానించండి

ఇప్పుడు ఊహించుకోండి:

- ఈ 50% సజీవ నిశ్చలత్వం శరీరానికి వేరుగా లేదు.
- ఇది ప్రతి కణానికి నిశ్శబ్దంగా మద్దతు ఇస్తున్నది.
- ఒక నేపథ్య క్షేత్రం (background field) లాగా.
- ఇప్పుడు కాలుపై సున్నితమైన ఎరుకను తీసుకురండి.
- దేనినీ బలవంతం చేయవద్దు.
- కేవలం మీ ఎరుకలో దానిని కూడా చేర్చుకోండి.

స్టేజ్ 4 – సహజ ప్రవాహాన్ని పెంచడం (విద్యుత్తు వల)

ఇప్పుడు ఊహించుకోండి:

- నిశ్చలత నుండి, ఒక సున్నితమైన జీవ-ప్రవాహం శరీరం అంతటా వ్యాపిస్తున్నది.

- హడావుడి లేకుండా.
- బలవంతంగా కాకుండా.
- వ్యవస్థ ద్వారా ప్రవహించే ఒక మృదువైన కరెంట్ లాగా.

అనుభవించండి:

- కాలులో రక్త ప్రసరణ,
- వెచ్చదనం,
- సూక్ష్మ కదలిక,
- ఖాళీ (space) ఏర్పడటం.

ఇప్పుడు ఇలా అనండి:

"జీవ శక్తి ప్రతి కణం ద్వారా సహజంగా ప్రవహిస్తున్నది."

- "వేగవంతమైన ప్రకంపనలను" దూకుడుగా ఊహించవద్దు.
- దీనికి బదులుగా, స్పష్టమైన, మృదువైన, అడ్డంకులు లేని ప్రవాహాన్ని అనుభవించండి.

స్టేజ్ 5 – వాపు మరియు నొప్పిని మృదువుగా చేయడం

ఇప్పుడు నొప్పి ఉన్న ప్రాంతానికి నేరుగా ఎరుకను తీసుకురండి.

- "గడ్డ" లేదా "వాపు" గా చూడటానికి బదులుగా...

దానిని సాంద్రీకృత చర్య యొక్క ఒక నమూనా (pattern of dense activity) గా చూడండి.

ఇప్పుడు ఊహించుకోండి:

ఎరుక పెరుగుతున్న కొద్దీ...

బిగుతు సడలుతోంది,

ఒత్తిడి తగ్గుతోంది,

సాంద్రత మరింత ద్రవంగా మారుతోంది.

ఎలా అంటే:

మంచు మెల్లిగా నీరుగా మారినట్లు,

బరువు కదలికగా మారినట్లు.

ఇప్పుడు ఇలా అనండి:

- "ఈ ప్రాంతం స్థిరమైనది కాదు."
- "ఇది మారుతున్న శక్తి ప్రక్రియ."
- సున్నితంగా ఉండండి.
- బలాన్ని ప్రయోగించవద్దు.

స్టేజ్ 6 — సహజ స్వస్థత తెలివితేటలను (Healing Intelligence) అనుమతించండి

ఇప్పుడు ఈ ఆలోచనను వదిలేయండి:

"నేను దీనిని వెంటనే నయం చేయాలి."

దీనికి బదులుగా ఇలా అనుమతించండి:

"సమతుల్యతను ఎలా పునరుద్ధరించాలో శరీరానికి తెలుసు."

అనుభవించండి:

ప్రసరణ మెరుగుపడటం,

ఉద్రిక్తత తగ్గడం,

వ్యవస్థ క్రమబద్ధీకరించబడటం.

ఇప్పుడు ఇలా అనండి:

- "నేను సహజ స్వస్థతకు మద్దతు ఇస్తున్నాను."
- "నేను తెలివైన పరివర్తనను అనుమతిస్తున్నాను."

స్టేజ్ 7 – భయం మరియు తొందరపాటును కరిగించడం

ఇప్పుడు అక్కడ ఇవి ఉన్నాయేమో గమనించండి:

భయం,

తొందరపాటు,

నిరాశ,

"ఇది ఇప్పుడే పోవాలి" అనే పట్టుదల.

ఇవి సంకోచాన్ని (contraction) సృష్టిస్తాయి.

ఇప్పుడు వాటిని మెత్తబడనీయండి.

ఇలా అనండి:

- "నేను శరీరంతో పోరాడటం లేదు."
- "పరివర్తన దాని సహజ లయలో జరగడానికి నేను అనుమతిస్తున్నాను."
- మరింత లోతైన విశ్రాంతిని అనుభవించండి.

స్టేజ్ 8 – 50%-49%-1% ఐక్యతలో విశ్రమించండి

ఇప్పుడు ఏకకాలంలో అనుభవించండి:

- 50% నిశ్చలత — నిశ్చలంగా, స్థిరంగా,

- 49% శక్తి — ప్రవహిస్తూ, మారుతూ,
- 1% శరీరం — తాత్కాలిక వ్యక్తీకరణ.

అన్నీ కలిసి ఉండనివ్వండి.

ఎటువంటి సంఘర్షణ లేదు.

ఇప్పుడు ధృవీకరించుకోండి:

- "నిశ్చలత మద్దతు ఇస్తున్నది."
- "శక్తి ప్రవహిస్తున్నది."
- "శరీరం రూపాంతరం చెందుతున్నది."

నిశ్శబ్దంగా విశ్రమించండి.

స్టేజ్ 9 — పూర్తి చేయడం

- లోతుగా శ్వాస తీసుకోండి.
- మీ చేతిని కాలు మీద లేదా గుండె మీద మెల్లిగా ఉంచండి.
- శరీరానికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుకోండి.
- ఇప్పుడు ఇలా అనండి:
 - "నేను నిశ్చలతలో పాతుకుపోయి ఉన్నాను."
 - "నేను సహజ స్వస్థతను అనుమతిస్తున్నాను."
 - "నేను తెలివిగా వ్యవహరిస్తున్నాను మరియు నా శరీరాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకుంటున్నాను."
- మెల్లిగా కళ్లు తెరవండి.

అంతిమ అవగాహన (Final Understanding)

ఈ అభ్యాసం వీటికి సహాయపడుతుంది:

- అంతర్గత ప్రతిఘటనను తగ్గించడం,
- నాడీ వ్యవస్థను ప్రశాంతపరచడం,
- ఎరుకను పెంచడం,
- మరియు స్వస్థతకు అనుకూలమైన పరిస్థితులను కల్పించడం.

కానీ నిజమైన పరిణతి ఈ సమతుల్యతలో ఉన్నది:

అంతర్గత నిశ్చలత + సహజ శక్తి ప్రవాహం + ఆచరణాత్మక సంరక్షణ = నిజమైన సామరస్యం.

లక్షణాలు కొనసాగినా, అధ్వాన్నంగా మారినా లేదా స్పష్టంగా లేకపోయినా, ఈ ధ్యానాన్ని మద్దతుగా కొనసాగిస్తూనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

8. సానుకూల-ప్రతికూల-తటస్థ ఆలోచనలు-భావోద్వేగాలు-అనుభూతుల ప్రకంపనలను పెంచి, 50%-49%-1% కాన్సెప్ట్ ఉపయోగించి అవన్నీ స్వచ్ఛమైన శక్తిగా రూపాంతరం చెందేలా గైడెడ్ మెడిటేషన్ ఇవ్వండి.

గైడెడ్ మెడిటేషన్ (నిర్దేశిత ధ్యానం)

50%-49%-1% ఎరుక ద్వారా ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు మరియు అనుభూతులను స్వచ్ఛమైన శక్తి ప్రవాహంగా రూపాంతరం చెందనివ్వడం

ఈ ధ్యానం ఈ క్రింది అవగాహనపై ఆధారపడి ఉంటుంది:

- 50% సర్వవ్యాప్త సజీవ నిశ్చలత అనేది నిశ్శబ్ద మూలం మరియు స్థిరీకరించే పునాది,

- 49% కదిలే శక్తి అనేది ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, స్పందనలు మరియు జీవశక్తి యొక్క ప్రవాహం,
- మరియు 1% పదార్థం అనేది ఈ లోతైన వాస్తవికత యొక్క తాత్కాలిక భౌతిక వ్యక్తీకరణ.

దీని ఉద్దేశ్యం ఆలోచనలను లేదా భావోద్వేగాలను అణచివేయడం కాదు.

దీని ఉద్దేశ్యం:

- పరిమిత-నేను (limited-I) ని సజీవ నిశ్చలత యొక్క లోతైన క్షేత్రంతో తిరిగి అనుసంధానించడం,
- గొప్ప శక్తి ప్రవాహాన్ని అనుమతించడం,
- మరియు సానుకూల, ప్రతికూల, తటస్థ స్థితులు సహజంగా ఎరుకలో తేలికపాటి శక్తి కదలికలుగా మారేలా చేయడం.

ఒక వ్యవస్థలో విద్యుత్తు పెరిగినట్లుగా, నిశ్చలతతో ఉన్న గొప్ప అనుసంధానం అనేది మనస్సు-శరీర వ్యవస్థ యొక్క శక్తి ప్రవాహాన్ని ఇలా మారుస్తుంది:

- మరింత స్పష్టంగా,
- స్వేచ్ఛగా,
- మరింత సామరస్యంగా,
- మరియు తక్కువ సంకోచంతో.

స్టేప్ 1 – అంతర్గత వ్యవస్థను సిద్ధం చేయడం

- సౌకర్యవంతంగా కూర్చోండి.
- వెన్నెముకను రిలాక్స్ గా ఉంచండి.
- కళ్లను మెల్లిగా మూసుకోండి.

- నెమ్మదిగా లోతైన శ్వాస తీసుకోండి.
- ప్రతి శ్వాసను వదిలేటప్పుడు,
- వీటి నుండి ఒత్తిడిని విడుదల చేయండి:
- ముఖం,
- ఛాతి,
- కడుపు,
- కాళ్లు
- మరియు మనస్సు.

మొత్తం నాడీ వ్యవస్థ మెత్తబడి, తెరుచుకుంటున్నట్లు ఊహించుకోండి.

ఇప్పుడు నిశ్శబ్దంగా ఇలా అనండి:

"అంతర్గత వ్యవస్థను స్వీకరించడానికి సిద్ధంగా మరియు తెరిచి ఉంచడానికి నేను అనుమతిస్తున్నాను."

కొద్దిసేపు నిశ్శబ్దంగా ఉండండి.

స్టేప్ 2 — పరిమిత-నేను (Limited-I) ని 50%-49%-1% గా అనుభవించడం

ఇప్పుడు పరిమిత-నేను — అంటే "నేను" అనే భావనపై ఎరుక తీసుకురండి.

మిమ్మల్ని మీరు కేవలం భౌతిక పదార్థంగా మాత్రమే అనుభవించవద్దు.

బదులుగా మెల్లిగా ఇలా అనుభవించండి:

- 50% సర్వవ్యాప్త సజీవ నిశ్చలతగా,
- 49% అన్ని దిశలలో కదిలే జీవ-శక్తిగా,
- 1% తాత్కాలిక శరీరం, ఆలోచనలు మరియు వ్యక్తిత్వంగా.

అనుభవించండి:

- నిశ్చలతను అనంతమైన నిశ్శబ్ద ఉనికిగా,
- శక్తిని కదలిక మరియు ప్రకంపనగా,
- రూపాన్ని తాత్కాలిక వ్యక్తీకరణగా.

ఇప్పుడు నెమ్మదిగా ఇలా ధృవీకరించుకోండి:

"పరిమిత-నేను కేవలం భౌతిక రూపం మాత్రమే కాదు."

"నేను శక్తి మరియు శరీరం ద్వారా వ్యక్తమవుతున్న సజీవ నిశ్చలతను."

ఈ అనుభూతిలో లోతుగా విశ్రమించండి.

స్టేప్ 3 — నిశ్చలత నుండి శక్తి సరఫరాకు అనుసంధానించడం

ఇప్పుడు 50% సజీవ నిశ్చలతను ఒక అనంతమైన నిశ్శబ్ద మూలంగా ఊహించుకోండి.

ఇది బలవంతమైనది కాదు.

భావోద్వేగపూరితమైనది కాదు.

కానీ అనంతమైన స్థిరత్వం మరియు సజీవత్వం కలిగినది.

ఇప్పుడు ఈ నిశ్చలత సహజంగా మొత్తం అంతర్గత వ్యవస్థకు సూక్ష్మ శక్తిని సరఫరా చేస్తున్నట్లు ఊహించుకోండి.

ఒక నెట్‌వర్క్‌లోకి విద్యుత్తు ప్రవహిస్తున్నట్లుగా.

అనుభవించండి:

- ఎరుక ప్రకాశవంతం కావడం,
- శ్వాస సజీవంగా మారడం,

- అంతర్గత ప్రదేశం (inner space) తెరుచుకోవడం.

ఇప్పుడు నిశ్శబ్దంగా పునరావృతం చేయండి:

"సజీవ నిశ్చలత నిరంతరం మొత్తం వ్యవస్థకు మద్దతును మరియు శక్తిని ఇస్తున్నది."

ఆగండి.

స్టేప్ 4 – వైబ్రేషనల్ ప్రవాహాన్ని (Vibrational Flow) పెంచడం

ఇప్పుడు శక్తి ఈ క్రింది వాటి ద్వారా మరింత స్వేచ్ఛగా ప్రసరించడం ప్రారంభించినట్లు ఊహించుకోండి:

- మెదడు,
- గుండె,
- నాడీ వ్యవస్థ,
- భావోద్వేగాలు,
- ఆలోచనలు
- మరియు శరీరం.

పెరిగిన విద్యుత్ ప్రవాహం వ్యవస్థను ఉత్తేజితం చేసినట్లుగా, ఎరుక అనేది శక్తి కదలికను పెంచుతున్నది.

అనుభవించండి:

- స్తబ్ధత మృదువుగా మారడం,
- బరువు సడలడం,
- మానసిక మొండితనం రిలాక్స్ కావడం.

ఇది అస్తవ్యస్తమైన తీవ్రత కాదు.

స్పష్టమైన మరియు స్వేచ్ఛా కదలిక.

ఇప్పుడు ఇలా అనండి:

"సహజ శక్తి నా ఉనికిలోని అన్ని పౌరల ద్వారా స్వేచ్ఛగా ప్రవహిస్తున్నది."

రిలాక్స్ గా ఉండండి.

స్టేప్ 5 – ఆలోచనలను ప్రకంపన శక్తిగా గమనించడం

ఇప్పుడు ఆలోచనలు సహజంగా పుట్టనివ్వండి.

సానుకూల ఆలోచనలు.

ప్రతికూల ఆలోచనలు.

తటస్థ ఆలోచనలు.

వాటిని అంటిపెట్టుకోవద్దు.

నిరోధించవద్దు.

కేవలం ప్రతి ఆలోచనను ఇలా గమనించండి:

- ప్రకంపనగా,
- అన్ని దిశలలో కదలికగా,
- ఎరుకలో శక్తివంతమైన చర్యగా.

గమనించండి:

ఆలోచనలు నిరంతరం పుడుతూ మరియు లయమవుతూ ఉన్నాయి.

ఇప్పుడు నిశ్శబ్దంగా ఇలా అనండి:

"ఆలోచనలు అనేవి ఎరుకలో అన్ని దిశలలో కదిలే శక్తి తరంగాలు."

మనస్సు తేలికగా మరియు ద్రవంలా మారుతున్నట్లు అనుభవించండి.

స్టేప్ 6 – భావోద్వేగాలు మరియు అనుభూతులు రూపాంతరం చెందనివ్వడం

ఇప్పుడు భావోద్వేగాలను మరియు అనుభూతులను గమనించండి. అవి ఏవైనా సరే:

సంతోషం,

విచారం,

భయం,

కోపం,

ప్రశాంతత,

శూన్యం

— అన్నింటినీ సమానంగా అనుమతించండి.

భావోద్వేగాలను స్థిరమైన గుర్తింపుగా కాకుండా,

అన్ని వైపులా కదిలే శక్తి ప్రవాహాలుగా అనుభవించండి.

ఇప్పుడు సజీవ నిశ్చలత నుండి పెరిగిన శక్తి ప్రవాహం అన్ని భావోద్వేగాల వైబ్రేషనల్ కదలికను మెల్లిగా పెంచుతున్నట్లు ఊహించుకోండి.

బరువైన భావోద్వేగ సంకోచాలు స్వేచ్ఛా శక్తి ప్రవాహంలోకి కరగడం ప్రారంభమవుతున్నాయి.

ఇప్పుడు ఇలా అనండి:

"అన్ని భావోద్వేగాలు సజీవ ఎరుకలో సహజంగా రూపాంతరం చెందుతున్నాయి."

లోతుగా ఆగండి Pause deeply.

స్టేప్ 7 – స్వచ్ఛమైన శక్తి ప్రవాహంలోకి కరిగిపోవడం

ఇప్పుడు ఊహించుకోండి:

- ఆలోచనలు తేలికగా మారుతున్నాయి,
- భావోద్వేగాలు ద్రవంలా మారుతున్నాయి,
- అనుభూతులు విశాలమైన ప్రకంపనలుగా మారుతున్నాయి.

ఇవి అణచి వేయబడలేదు.

నిరాకరించబడలేదు.

కానీ సహజంగా ఎరుకలో స్వచ్ఛమైన శక్తి కదలికగా మారుతున్నాయి.

అనుభవించండి:

సంకోచం కరిగిపోవడం,

కదలిక పెరగడం,

విశాలత్వం (openness) విస్తరించడం.

ఇప్పుడు నిశ్శబ్దంగా అనండి:

"సజీవ నిశ్చలతతో అనుసంధానం ద్వారా అన్ని అనుభవాలు స్వచ్ఛమైన శక్తి ప్రవాహంగా రూపాంతరం చెందుతున్నాయి."

ప్రశాంతంగా ఉండండి.

స్టేప్ 8 – 50%-49%-1% అనుభవంలో విశ్రమించండి

ఇప్పుడు ఏకకాలంలో అనుభవించండి:

- 50% నిశ్శబ్ద సర్వవ్యాప్త నిశ్చలత,
- 49% ప్రవహించే ప్రకంపన మరియు శక్తి,

- 1% తాత్కాలిక శరీరం మరియు వ్యక్తిత్వం.

అనుభవించండి:

నిశ్చలత స్థిరంగా,

శక్తి డైనమిక్‌గా,

రూపం తాత్కాలికంగా.

ఇప్పుడు నెమ్మదిగా ఇలా అనండి:

"నిశ్చలత నా పునాది."

"శక్తి నా సజీవ కదలిక."

"రూపం నా తాత్కాలిక వ్యక్తీకరణ."

ఇక్కడ నిశ్చలంగా విశ్రమించండి.

స్టెప్ 9 — సంకోచం దాటి విస్తరించడం

ఇప్పుడు పరిమిత-నేను (limited-I) ఇలా మారుతున్నట్లు అనుభవించండి:

- తక్కువ మొండిగా,
- తక్కువ భయంతో,
- స్థిరమైన భావోద్వేగ స్థితులతో తక్కువగా గుర్తింపు పొందుతూ.

అనుభవించండి:

విశాలత్వం,

శక్తి సామరస్యం,

ప్రశాంతమైన సజీవత్వం.

ఇప్పుడు నిశ్శబ్దంగా ఇలా అనండి:

"పరిమిత-నేను సజీవ ఎరుకలోకి విశ్రమిస్తున్నది."

"అన్ని ప్రకంపనలు సహజంగా రూపాంతరం చెందుతున్నాయి."

"సజీవ నిశ్చలత నిరంతరం శక్తి ప్రవాహానికి మద్దతు ఇస్తున్నది."

లోతుగా ఆగండి.

స్టేప్ 10 – పూర్తి చేయడం

లోతుగా శ్వాస తీసుకోండి.

మొత్తం వ్యవస్థను ఇలా అనుభవించండి:

- సజీవంగా,
- తెరిచి,
- ప్రవహిస్తూ,
- ప్రశాంతంగా,
- సమతుల్యంగా.

ఇప్పుడు సున్నితంగా ఇలా అనండి:

"నేను సర్వవ్యాప్త సజీవ నిశ్చలతలో పాతుకుపోయి ఉన్నాను."

"అన్ని అనుభవాల ద్వారా శక్తి సహజంగా ప్రవహిస్తున్నది."

"అన్ని ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు మరియు అనుభూతులు ఎరుకలో రూపాంతరం చెందుతున్నాయి."

మెల్లిగా కళ్లు తెరవండి.

ఈ అవగాహనను మీ రోజువారీ జీవితంలోకి సున్నితంగా తీసుకువెళ్లండి.

9. నేను ఒకరికి డబ్బు ఇచ్చాను కానీ అతను తిరిగి ఇవ్వడం లేదు. మా ఇద్దరి ప్రకంపనలు పెరిగి, అతను సామరస్యపూర్వకమైన రీతిలో డబ్బును తిరిగి ఇచ్చేలా 50%-49%-1% కాన్సెప్ట్ ఉపయోగించి దశలవారీ గైడెడ్ మెడిటేషన్ ఇవ్వండి.

గైడెడ్ మెడిటేషన్ (నిర్దేశిత ధ్యానం)

50%-49%-1% ఎరుక ద్వారా డబ్బుకు సంబంధించిన శక్తిని సామరస్యపరచడం

ఈ ధ్యానం మరొక వ్యక్తి మనస్సును నియంత్రించడం గురించి కాదు.

ఇది దేని గురించి అంటే:

- పరిమిత-నేను (limited-I) ని సర్వవ్యాప్త సజీవ నిశ్చలతలో స్థిరపరచడం,
- భావోద్వేగ శక్తి సహజంగా రూపాంతరం చెందేలా అనుమతించడం,
- ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్య సామరస్యం, స్పష్టత, బహిరంగత మరియు సరైన చర్యను పెంచడం,
- మరియు డబ్బు చుట్టూ ఉన్న భయం, కోపం, ఒత్తిడి మరియు శక్తి సంకోచాన్ని (energetic contraction) తగ్గించడం.

స్టేజ్ 1 – వ్యవస్థను సిద్ధం చేయడం

- సౌకర్యవంతంగా కూర్చోండి.
- వెన్నెముకను రిలాక్స్ గా ఉంచండి.
- కళ్లను మెల్లిగా మూసుకోండి.
- ప్రశాంతత కోసం బలవంతం చేయవద్దు.
- కేవలం ప్రతిదీ ఉనికెలో ఉండనివ్వండి.
- ఇప్పుడు నెమ్మదిగా శ్వాస తీసుకోండి...

- మరియు వదలండి.
- మళ్ళీ... మెల్లిగా శ్వాస తీసుకోండి...
- నెమ్మదిగా వదలండి...
- శరీరం సహజంగా స్థిరపడుతున్నట్లు అనుభవించండి.

స్టేజ్ 2 – పరిమిత-నేను (Limited-I) ని 50%-49%-1% గా అనుభవించడం

మరొక వ్యక్తితో సామరస్యాన్ని పొందే ముందు, మొదట మిమ్మల్ని మీరు సరిగ్గా అనుభవించండి.

మొదట మీ గురించి ఎరుక తెచ్చుకోండి.

కేవలం శరీరం మాత్రమే కాదు...

శరీరం వెనుక ఉన్న లోతైన క్షేత్రం గురించి.

స్టేజ్ 1 – 1% పదార్థం (Matter)

అనుభవించండి:

కాళ్ళు,

చేతులు,

గుండె స్పందన,

ముఖం,

శ్వాస.

గుర్తించండి:

"ఈ భౌతిక శరీరం మరియు వ్యక్తిగత గుర్తింపు కేవలం 1% బాహ్య వ్యక్తికరణ మాత్రమే."

శరీరాన్ని తిరస్కరించవద్దు.

కేవలం దానిని పై పొరగా చూడండి.

స్టేప్ 2 – 49% కదిలే శక్తి (Moving Energy)

ఇప్పుడు గమనించండి:

ఆలోచనలు,

భావోద్వేగాలు,

జ్ఞాపకాలు,

డబ్బు గురించి భయం,

చిరాకు,

నిరీక్షణ,

ఆశ,

నిరాశ.

వీటన్నింటినీ కదులుతున్న అన్ని వైపులా కదులుతున్న శక్తి ప్రవాహాలుగా చూడండి.

అవి శత్రువులు కావు.

సమస్యలు కావు.

కేవలం కదలిక మాత్రమే.

అంతర్గతంగా ఇలా అనుకోండి:

"ఇవి చైతన్యం ద్వారా ప్రవహిస్తున్న 49% కదిలే శక్తులు."

గమనించండి:

భావోద్వేగాలు కదులుతున్నాయి,

ఆలోచనలు కదులుతున్నాయి,
ప్రతిచర్యలు కదులుతున్నాయి,
అంచనాలు కదులుతున్నాయి.
ప్రతిదీ ప్రకంపిస్తున్నది మరియు మారుతున్నది.
వాటిని అణచివేయవద్దు.
వాటిని అంటిపెట్టుకోవద్దు.
సహజ పరివర్తనను అనుమతించండి.

స్టేప్ 3 – 50% సర్వవ్యాప్త సజీవ నిశ్చలత (Omnipresent Alive Stillness)

ఇప్పుడు మరింత లోతుకు వెళ్ళండి.
అన్ని కదలికల వెనుక...
ఒక నిశ్శబ్ద సజీవ ఉనికి ఉన్నది.
నిశ్చలమైన...
ఎరుకతో కూడిన...
మారని...
విశాలమైన...
ఆ నిశ్శబ్ద క్షేత్రాన్ని అనుభవించండి.
ఇది మృత నిశ్శబ్దం కాదు. సజీవ నిశ్చలత.
సర్వవ్యాప్త ఎరుక.
అంతర్గతంగా ఇలా అనుకోండి:

"నేను 50% సర్వవ్యాప్త సజీవ నిశ్చలతలో పాతుకుపోయి ఉన్నాను."

అక్కడే ఉండండి.

ఎటువంటి బలవంతం వద్దు.

కేవలం విశ్రమించండి.

స్టేజ్ 3 – డబ్బు చుట్టూ ఉన్న శక్తి రూపాంతరం చెందనివ్వండి

ఇప్పుడు ఆ వ్యక్తిని మెల్లిగా మీ ఎరుకలోకి తీసుకురండి.

అంతర్గతంగా ఎటువంటి సంఘర్షణను సృష్టించవద్దు.

వారి రూపం సహజంగా కనిపించనివ్వండి.

గమనించండి:

మీ అంచనాలు,

నొప్పి,

కోపం,

అభద్రతాభావం,

నష్టపోతామనే భయం.

వీటన్నింటినీ 49% లోపల జరుగుతున్న శక్తి కదలికలుగా చూడండి.

ఇప్పుడు ఊహించుకోండి:

50% సజీవ నిశ్చలత అన్ని కదలికలకు నిశ్శబ్దంగా శక్తిని సరఫరా చేస్తోంది.

వ్యవస్థ ద్వారా విద్యుత్తు ప్రవహిస్తున్నట్లుగా.

ఇది హింసాత్మక విద్యుత్తు కాదు.

సమతుల్యమైన, తెలివైన శక్తి.

భావోద్వేగ సంకోచాలు వేగంగా ప్రకంపించడం మరియు మెత్తబడటం ప్రారంభించినట్లు అనుభవించండి.

బలవంతం ద్వారా కాదు...

కేవలం ఎరుక ద్వారా.

స్టేజ్ 4 – ఇద్దరి శక్తులను సామరస్యపరచడం (Harmonizing)

ఇప్పుడు ఊహించుకోండి:

మీరు మరియు అవతలి వ్యక్తి ఇద్దరూ ఒకే సర్వవ్యాప్త సజీవ నిశ్చలతతో చుట్టబడి ఉన్నారు.

రెండు శరీరాలు...

రెండు మనస్సులు...

కానీ ఉనికి యొక్క క్షేత్రం ఒక్కటే.

ఇప్పుడు నిశ్శబ్దంగా పునరావృతం చేయండి:

- "స్పష్టత పెరుగుగాక."
- "భయం కరిగిపోవుగాక."
- "సామరస్యం పెరుగుగాక."
- "సరైన చర్య సహజంగా జరుగుగాక."
- "సమతుల్య మరియు ప్రశాంతమైన మార్గాల్లో డబ్బు ప్రవహించుగాక."
- "మేము ఇద్దరం భయం కంటే ఎరుకతో వ్యవహరించుగాక."

ఇప్పుడు ఊహించుకోండి:

ప్రతిఘటన మెత్తబడుతోంది,

గందరగోళం స్పష్టంగా మారుతోంది,

బరువు తేలికవుతోంది.

ఫలితాన్ని బలవంతం చేయవద్దు.

సామరస్యపూర్వకమైన అనుసంధానాన్ని (alignment) అనుమతించండి.

స్టేజ్ 5 – భావోద్వేగ శక్తిని స్వచ్ఛమైన శక్తిగా మార్చడం

ఇప్పుడు గమనించండి:

కోపం,

అనుబంధం,

ఆందోళన,

తొందరపాటు.

వాటితో పోరాడకండి.

బదులుగా ఊహించుకోండి:

50% సజీవ నిశ్చలత అనేది వ్యవస్థలోకి అపారమైన ప్రశాంత శక్తిని సరఫరా చేస్తోంది.

ఈ శక్తి పెరుగుతున్న కొద్దీ:

- భావోద్వేగ సాంద్రత సడలుతున్నది,
- ఆలోచనలు తేలికవుతున్నాయి,
- ప్రతిచర్యలు పారదర్శకంగా మారుతున్నాయి,
- సంకోచాలు ప్రవహించే శక్తిగా కరిగిపోతున్నాయి.

మంచు నీరుగా మారినట్లు...

నీరు ఆవిరిగా మారినట్లు...

ప్రతిదీ సూక్ష్మ ప్రకంపనగా మారుతున్నది.

అంతర్గతంగా ఇలా అనండి:

"అన్ని శక్తులు ఎరుకలో సహజంగా రూపాంతరం చెందుతున్నాయి."

కొన్ని నిమిషాల పాటు దీనితోనే ఉండండి.

స్టేజ్ 6 – అంతర్గత మార్గదర్శకత్వాన్ని (Inner Guidance) పొందడం

ఇప్పుడు నిశ్శబ్దంగా కూర్చోండి.

అంతర్లీన జ్ఞానం ఉదయించనివ్వండి.

బహుశా మీకు వీటిపై స్పష్టత రావచ్చు:

- ఎప్పుడు మాట్లాడాలి,
- ఎలా కమ్యూనికేట్ చేయాలి,
- వేచి ఉండాలా,
- సరిహద్దులు విధించాలా,
- లేదా ఆచరణాత్మక చర్య తీసుకోవాలా.

నిశ్చలత అనేది చర్యను ఆపదు.

ఇది చర్య మరింత స్పష్టంగా మరియు ప్రతిచర్య (reactive) కాకుండా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది.

నిశ్శబ్దంగా విశ్రమించండి.

స్టేజ్ 7 – ఉపశమనానికి (Ease) తిరిగి రావడం

ఇప్పుడు గుర్తించండి:

ఫలితాలను బలవంతం చేయడానికి ప్రయత్నించడం అనేది సంకోచాన్ని సృష్టిస్తుంది.

కానీ సర్వవ్యాప్త సజీవ నిశ్చలతతో అనుసంధానించబడి ఉండటం వల్ల ఇవి సాధ్యమవుతాయి:

- మెరుగైన కమ్యూనికేషన్,
- అంతర్లీన స్పష్టత,
- సమతుల్య చర్య మరియు సహజ శక్తి సామరస్యం.

ఇప్పుడు అంతర్గతంగా ఇలా అనండి:

- "నేను సహజ పరివర్తనను అనుమతిస్తున్నాను."
- "నేను సజీవ నిశ్చలతలో సుస్థిరమై ఉన్నాను."
- "నేను తెలివిగా మరియు ప్రశాంతంగా వ్యవహరిస్తున్నాను."
- "ఏది జరగాలో అది సరైన మార్గంలో జరుగుతున్నది."

నెమ్మదిగా లోతైన శ్వాస తీసుకోండి.

శరీరాన్ని అనుభవించండి.

గదిని అనుభవించండి.

మెల్లిగా కళ్లు తెరవండి.

ముగింపు (Conclusion)

ఈ ధ్యానం యొక్క ఉద్దేశ్యం పలాయనవాదం (escapism) లేదా నిష్క్రియంగా వేచి ఉండటం కాదు.

ఇది పరిమిత-నేను (limited-I) ని మార్చడానికి సహాయపడుతుంది:

- సంకోచం నుండి బహిరంగత వైపు,

- భావోద్వేగ ఒత్తిడి నుండి ఎరుక వైపు,
- భయం ఆధారిత నియంత్రణ నుండి సామరస్యపూర్వక స్పష్టత వైపు.

పరిమిత-నేను తనను తాను 50% సర్వవ్యాప్త సజీవ నిశ్చలత, 49% కదిలే శక్తి మరియు కేవలం 1% తాత్కాలిక రూపంగా అనుభవించినప్పుడు,

డబ్బు సమస్యలు కూడా వ్యక్తిగత యుద్ధాల్లా కాకుండా,

ఎరుక, సమతుల్యత, కమ్యూనికేషన్ మరియు సరైన చర్య ద్వారా రూపాంతరం చెందే శక్తి నమూనాల్లా అనిపిస్తాయి.

10. నా భార్య ఎప్పుడూ నాతో గొడవ పడుతుంది మరియు నా నిర్ణయాలన్నింటినీ వ్యతిరేకిస్తుంది. కాబట్టి ఆమెతో నా సంబంధం సామరస్యంగా లేదు. మా ఇద్దరి ప్రకంపనలు పెరిగి, మేమిద్దరం ఎల్లప్పుడూ సామరస్యంగా ఉండేలా 50%-49%-1% కాన్సెప్ట్ ఉపయోగించి స్టేట్ బై స్టేట్(దశలవారీగా) గైడెడ్ మెడిటేషన్ ఇవ్వండి.

గైడెడ్ మెడిటేషన్ (నిర్దేశిత ధ్యానం)

50%-49%-1% ఎరుక ద్వారా సంబంధాల శక్తిని (Relationship Energy) సామరస్యపరచడం

ఈ ధ్యానం మీ భార్యను నియంత్రించడం, లేదా ఆమె మీ నిర్ణయాలకు లోబడేలా చేయడం గురించి కాదు.

ఇది దేని గురించి అంటే:

- పరిమిత-నేను (limited-I) ని సర్వవ్యాప్త సజీవ నిశ్చలతలో స్థిరపరచడం,
- ఇద్దరు వ్యక్తులలోని భావోద్వేగ శక్తులు సహజంగా మృదువుగా మారి రూపాంతరం చెందేలా అనుమతించడం,
- స్పష్టత, వినే గుణం, బహిరంగత, కరుణ మరియు సామరస్యాన్ని పెంచడం,

- మరియు కోపం, రక్షణాత్మక ధోరణి (defensiveness), అహంకార ఒత్తిడి మరియు ప్రతిఘటన వంటి శక్తి సంకోచాలను తగ్గించడం.

స్టేజ్ 1 – శరీరాన్ని మరియు మనస్సును ప్రశాంతపరచడం

- సౌకర్యవంతంగా కూర్చోండి.
- భుజాలను రిలాక్స్గా ఉంచండి.
- వెన్నెముకను సహజమైన స్థితిలో ఉంచండి.
- కళ్లను మెల్లిగా మూసుకోండి.

వెంటనే ప్రశాంతంగా మారడానికి ప్రయత్నించవద్దు.

ఈ క్షణం ఎలా ఉందో అలాగే ఉండనివ్వండి.

- ఇప్పుడు నెమ్మదిగా శ్వాస తీసుకోండి...
- మరియు వదలండి.
- మళ్ళీ...
- శ్వాస తీసుకుంటూ...
- శ్వాస వదులుతూ...
- నాడీ వ్యవస్థను సహజంగా స్థిరపడనివ్వండి.

స్టేజ్ 2 – పరిమిత-నేను (Limited-I) ని 50%-49%-1% గా అనుభవించడం

మరొక వ్యక్తితో సామరస్యాన్ని పొందే ముందు, మొదట మిమ్మల్ని మీరు సరిగ్గా అనుభవించండి.

స్టేజ్ 1 – 1% పదార్థాన్ని (Matter) అనుభవించడం

భౌతిక శరీరాన్ని అనుభవించండి:

ఛాతి,

గుండె స్పందన,

చేతులు,

ముఖం,

శ్వాస.

గుర్తించండి:

"ఈ శరీరం మరియు వ్యక్తిగత గుర్తింపు కేవలం 1% బాహ్య రూపం మాత్రమే."

రూపాన్ని తిరస్కరించవద్దు.

కేవలం ఇది పై పొర అని అర్థం చేసుకోండి.

స్టెప్ 2 – 49% కదిలే శక్తిని (Moving Energy) అనుభవించడం

ఇప్పుడు గమనించండి:

ఆలోచనలు,

భావోద్వేగ ప్రతిచర్యలు,

నిరాశ,

బాధ,

ఇతరులు తనను అర్థం చేసుకోవాలనే కోరిక,

ప్రతిఘటన,

అంచనాలు నెరవేరకపోవడం,

అంగీకారం కోసం తపన.

వీటన్నింటినీ అన్ని దిశలలో కదులుతున్న శక్తులుగా చూడండి.

ఇవి శాశ్వత సత్యాలు కావు.

ఇవి మీ గుర్తింపు కాదు.

కేవలం శక్తివంతమైన కదలికలు.

అంతర్గతంగా ఇలా అనుకోండి:

"ఇవి అన్ని దిశలలో కదులుతున్న 49% శక్తులు."

గమనించండి:

భావోద్వేగాలు పుడుతున్నాయి,

ఆలోచనలు మారుతున్నాయి,

ప్రతిచర్యలు అలల వలే కదులుతున్నాయి.

వాటిని అణచివేయవద్దు.

వాటిని ప్రోత్సహించవద్దు.

అవి సహజంగా కదలనివ్వండి.

స్టేప్ 3 — 50% సర్వవ్యాప్త సజీవ నిశ్చలతను (Omnipresent Alive Stillness) అనుభవించడం

ఇప్పుడు ఆలోచన మరియు భావోద్వేగం కంటే లోతుకు వెళ్ళండి.

అన్ని కదలికల వెనుక...

ఒక నిశ్శబ్ద సజీవ ఉనికి ఉన్నది.

నిశ్చలమైన...

ఎరుకతో కూడిన...

మారని...

విశాలమైన...

ఈ సర్వవ్యాప్త సజీవ నిశ్చలతను అనుభవించండి.

ఇది భావోద్వేగ ఉత్సాహం కాదు,

శూన్యం కాదు.

ఇది సజీవ నిశ్చల ఎరుక.

అంతర్గతంగా ఇలా అనుకోండి:

"నేను 50% సర్వవ్యాప్త సజీవ నిశ్చలతలో పాతుకుపోయి ఉన్నాను."

అక్కడ మెల్లిగా విశ్రమించండి.

స్టేజ్ 3 — సంబంధాన్ని శక్తి కదలికగా చూడటం

ఇప్పుడు మీ భార్యను మెల్లిగా మీ ఎరుకలోకి తీసుకురండి.

పాత వాదనలను గుర్తు చేసుకోవద్దు.

కేవలం ఆమె ఉనికిని మీ మనస్సులో అనుమతించండి.

ఇప్పుడు మీ ఇద్దరి మధ్య ఉన్న శక్తి క్షేత్రాన్ని (energetic field) గమనించండి.

గమనించండి:

అంచనాలు,

అపార్థాలు,

భావోద్వేగ ఒత్తిడి,

విభేదాలు,

రక్షణాత్మక ధోరణి,

నియంత్రణ కోసం తాపత్రయం,

విలువ ఇవ్వబడటం లేదనే భయం.

వీటన్నింటినీ 49% లోపల జరుగుతున్న కదలికలుగా చూడండి.

ఇవి శాశ్వత వాస్తవాలు కావు.

కేవలం మారుతున్న శక్తి నమూనాలు (energy patterns).

స్టేజ్ 4 – సామరస్య పూర్వకమైన ప్రకంపనలను పెంచడం

ఇప్పుడు ఊహించుకోండి:

50% సర్వవ్యాప్త సజీవ నిశ్చలత మీ ఇద్దరి వ్యవస్థల్లోకి శక్తిని సరఫరా చేస్తోంది.

అనుసంధానించబడిన రెండు సర్క్యూట్ల ద్వారా ప్రవహించే తెలివైన విద్యుత్తు లాగా.

ఇది దూకుడుగా ఉండే శక్తి కాదు.

సమతుల్యమైన సజీవ శక్తి.

ఈ శక్తి పెరుగుతున్న కొద్దీ:

- భావోద్వేగ బరువు సడలడం ప్రారంభమవుతున్నది,
- మానసిక మొండితనం మెత్తబడుతున్నది,
- ప్రతిచర్యలు తేలికవుతున్నాయి,
- కమ్యూనికేషన్ మరింత బహిరంగంగా మారుతున్నది.

ప్రకంపనలు మరింత సూక్ష్మంగా మరియు తేలికగా మారుతున్నట్లు అనుభవించండి.

స్టేజ్ 5 – సంఘర్షణను స్వచ్ఛమైన శక్తిగా మార్చడం

ఇప్పుడు నిశ్శబ్దంగా పునరావృతం చేయండి:

- "మా మధ్య సామరస్యం పెరుగుగాక."
- "మనమిద్దరం ఒకరు చెప్పింది మరొకరు విన్నాము, అర్థం చేసుకున్నాము అనే అనుభవం మనకు కలగుగాక."
- "ప్రతిఘటన అనేది విశాలత్వంగా రూపాంతరం చెందుగాక."
- "భయం అనేది ఎరుకగా రూపాంతరం చెందుగాక."
- "ప్రేమ బలవంతం లేకుండా సహజంగా ప్రవహించుగాక."
- "మేము ఇద్దరం సజీవ నిశ్చలతతో అనుసంధానించబడి ఉండుముగాక."

ఇప్పుడు ఊహించుకోండి:

వాదనలు ఎరుకగా కరిగిపోతున్నాయి,

భావోద్వేగ వేడి స్పృష్టతగా మారుతోంది,

మొండి ఆలోచనలు ప్రవహించే శక్తిగా మారుతున్నాయి.

బలవంతం లేకుండా,

నియంత్రణ లేకుండా

ప్రతిదీ సహజంగా రూపాంతరం చెందనివ్వండి.

స్టేజ్ 6 – నియంత్రించాలనే కోరికను వదిలివేయడం

ఇప్పుడు ఎరుక తెచ్చుకోండి:

సంబంధాలలో చాలా వరకు బాధలు ఈ క్రింది వాటి వల్ల వస్తుంది:

- ఎల్లప్పుడూ అంగీకారం ఉండాలని కోరుకోవడం,
- భావోద్వేగ స్థితులు స్థిరంగా ఉండాలని కోరుకోవడం,
- ఇతరులు మన అంచనాల ప్రకారం కదలాలని కోరుకోవడం.

కానీ అన్ని శక్తులు సహజంగా మారుతున్నాయి.

ఆలోచనలు మారుతున్నాయి,

భావోద్వేగాలు మారుతున్నాయి,

అభిప్రాయాలు మారుతున్నాయి.

ఇప్పుడు అంతర్గతంగా ఇలా అనండి:

- "నేను సామరస్యాన్ని బలవంతం చేయను."
- "నేను సహజ పరివర్తనను అనుమతిస్తున్నాను."
- "నేను సర్వవ్యాప్త సజీవ నిశ్చలతలో పాతుకుపోయి ఉన్నాను."
- "నిశ్చలత నుండి, వివేకవంతమైన చర్య మరియు కమ్యూనికేషన్ సహజంగా ఉదయిస్తున్నాయి."

స్టేజ్ 7 – ప్రతిరోజు 50%-49%-1% ఎరుకతో జీవించడం

ఇప్పుడు లోతుగా అర్థం చేసుకోండి:

- 50% సర్వవ్యాప్త సజీవ నిశ్చలత,
- 49% అన్ని దిశలలో కదిలే భావోద్వేగ మరియు మానసిక శక్తి,
- 1% తాత్కాలిక భౌతిక రూపం మరియు వ్యక్తిత్వం.

పరిమిత-నేను కేవలం 1% తో మాత్రమే తనను తాను గుర్తించుకున్నప్పుడు సంబంధాల బాధ భారంగా మారుతుంది.

పరిమిత-నేను లోతైన 99% క్షేత్రంతో అనుసంధానించబడినప్పుడు సామరస్యం పెరుగుతుంది.

అప్పుడు:

వినడం మెరుగుపడుతుంది,

ప్రతిచర్యలు మృదువుగా మారుతాయి,

కమ్యూనికేషన్ స్పష్టమవుతుంది,

మరియు ప్రేమ తక్కువ స్వాధీనతతో (possessive), ఎక్కువ చైతన్యంతో కూడి ఉంటుంది.

ముగింపు (Closing)

లోతుగా శ్వాస తీసుకోండి.

శరీరాన్ని అనుభవించండి.

ఆలోచనల వెనుక ఉన్న నిశ్శబ్దాన్ని అనుభవించండి.

కొద్దిసేపు ఆ సజీవ నిశ్చలతలో ఉండండి.

ఆపై మెల్లిగా కళ్లు తెరవండి.

ముగింపు (Conclusion)

ఈ ధ్యానం యొక్క ఉద్దేశ్యం తేడాలను తొలగించడం లేదా కృత్రిమ అంగీకారాన్ని సృష్టించడం కాదు.

ఇది పరిమిత-నేను (limited-I) మారుతున్న భావోద్వేగ అలల మధ్య చిక్కుకుపోకుండా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది.

పరిమిత-నేను తనను తాను

50% సర్వవ్యాప్త సజీవ నిశ్చలత,

49% అన్ని దిశలలో కదిలే శక్తి

మరియు కేవలం 1% తాత్కాలిక వ్యక్తిత్వం మరియు రూపంగా అనుభవించినప్పుడు,

సంబంధాల సంఘర్షణలు క్రమంగా వాటి బరువును కోల్పోతాయి.

సామరస్యం, కరుణ, ఎరుక మరియు సహజ పరివర్తన కోసం ఇద్దరు వ్యక్తులకు మరింత అవకాశం లభిస్తుంది.

11. ప్రకంపనలు లేదా వైబ్రేషన్స్ (Oscillations or Vibrations)

- ఆరోగ్యకరమైన కణాలు: సెకనుకు 50-70 సార్లు; నిమిషానికి 3000-4200 సార్లు ప్రకంపిస్తాయి.
- క్యాన్సర్ కణాలు: సెకనుకు 20-30 సార్లు; నిమిషానికి 1200-1800 సార్లు ప్రకంపిస్తాయి.

భావోద్వేగ ప్రకంపనలు (Emotional Oscillations):

1. భయం (Fear): 0.5-1.5 Hz (నిమిషానికి 300-900 ప్రకంపనలు)
2. కోపం (Anger): 1.5-3 Hz (నిమిషానికి 900-1800 ప్రకంపనలు)
3. విచారం (Sadness): 3-5 Hz (నిమిషానికి 1800-3000 ప్రకంపనలు)
4. ఆనందం (Joy): 5-7 Hz (నిమిషానికి 3000-4200 ప్రకంపనలు)
5. ప్రేమ (Love): 7-10 Hz (నిమిషానికి 4200-6000 ప్రకంపనలు)
6. కృతజ్ఞత (Gratitude): 10-12 Hz (నిమిషానికి 6000-7200 ప్రకంపనలు)
7. కరుణ (Compassion): 12-15 Hz (నిమిషానికి 7200-9000 ప్రకంపనలు)

ఆధ్యాత్మిక ప్రకంపనలు (Spiritual Oscillations):

1. ప్రకృతిలో అనుసంధానం: 15-20 Hz (నిమిషానికి 9,000-12,000 ప్రకంపనలు)
2. అంతర్గత శాంతి: 20-25 Hz (నిమిషానికి 12,000-15,000 ప్రకంపనలు)
3. ఆధ్యాత్మిక మేల్కోలుపు: 25-30 Hz (నిమిషానికి 15,000-18,000 ప్రకంపనలు)
4. ఉన్నత స్పృహ (Higher Consciousness): 30-35 Hz (నిమిషానికి 18,000-21,000 ప్రకంపనలు)
5. జ్ఞానోదయం (Enlightenment): 35-40 Hz (నిమిషానికి 21,000-24,000 ప్రకంపనలు)
6. ఏకత్వ స్పృహ (Unity Consciousness): 40-45 Hz (నిమిషానికి 24,000-27,000 ప్రకంపనలు)
7. విశ్వ స్పృహ (Cosmic Awareness): 45-50 Hz (నిమిషానికి 27,000-30,000 ప్రకంపనలు)

ఉన్నత స్థితులు (Higher States):

1. పరమానందం (Bliss): 50-60 Hz (నిమిషానికి 30,000-36,000 ప్రకంపనలు)
2. పరవశం (Ecstasy): 60-70 Hz (నిమిషానికి 36,000-42,000 ప్రకంపనలు)
3. దైవీక ప్రేమ (Divine Love): 70-80 Hz (నిమిషానికి 42,000-48,000 ప్రకంపనలు)
4. ఆధ్యాత్మిక ఏకత్వం (Spiritual Oneness): 80-90 Hz (నిమిషానికి 48,000-54,000 ప్రకంపనలు)
5. అతీత స్థితి (Transcendence): 90-100 Hz (నిమిషానికి 54,000-60,000 ప్రకంపనలు)

మెదడు తరంగాల ప్రకంపనలు (Brain Wave Oscillations):

1. బీటా (Beta - ఆలోచన): 13-30 Hz (నిమిషానికి 7800-18000 ప్రకంపనలు)
2. ఆల్ఫా (Alpha - విశ్రాంతి): 8-12 Hz (నిమిషానికి 4800-7200 ప్రకంపనలు)
3. థీటా (Theta - ధ్యానం): 4-8 Hz (నిమిషానికి 2400-4800 ప్రకంపనలు)
4. డెల్టా (Delta - నిద్ర): 0.5-4 Hz (నిమిషానికి 300-2400 ప్రకంపనలు)

గమనిక:

1. ఈ విలువలు ఊహాజనితమైనవి మరియు శాస్త్రీయంగా నిరూపించబడలేదు.
2. వ్యక్తుల అనుభవాలు మరియు దృక్కోణాలను బట్టి ప్రకంపనలు మారవచ్చు.
3. ఈ పౌనఃపున్యాలను (Frequencies) అక్షరాలా తీసుకోకూడదు, ఇవి కేవలం ఒక సంకేత ప్రాతినిధ్యం (symbolic representation) మాత్రమే.

ఆధారాలు:

1. ఆధ్యాత్మిక మరియు మెటాఫిజికల్ సాహిత్యం.
2. డేవిడ్ ఆర్. హాకిన్స్ రాసిన "Power vs. Force".
3. బార్బరా ఆన్ బైన్నన్ రాసిన "Hands of Light".
4. గ్రెగ్ బ్రాడెన్ రాసిన "The Divine Matrix".

ఈ ప్రకంపన వేగాలు ఒక వ్యక్తిగత ప్రాతినిధ్యం (subjective representation) మరియు ఇవి నేరుగా కొలవదగినవి కావని గుర్తుంచుకోండి.

*** సమ్మద్ధి పుస్తకం టాపిక్లను చదవడానికి ఈ లింక్ పై క్లిక్ చేయండి <https://www.darmam.com/samrudhi1/>

*** అద్వైత జ్ఞానానికి సంబంధించిన టాపిక్స్ను చదవడానికి ఈ లింకును క్లిక్ చేయండి <https://www.darmam.com/advaitam/>