

విసుగుదల-కొత్తదనం(తాజాదనం)

పరమాత్మ లేదా సర్వోన్నత ఆత్మ - శాశ్వతమైనది(పురాతనమైనది), మరియు అదే సమయంలో ఎల్లప్పుడూ నిత్య నూతనమైనది. పరమాత్మ ఎల్లప్పుడూ తాజాదనంగా మరియు నిశ్చలంగా ఉంటూ, తన సృష్టికి గతిని ప్రసాదిస్తున్నాడు. అదేవిధంగా, మనతో సహా ఆయన సృష్టిలోని ప్రతీది(శరీరం, ఆహారం, మనస్సు, హృదయం, ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, అనుభూతి, బాహ్య ప్రపంచం...) ఎల్లప్పుడూ తాజాదనంతో, ఎదుగుతూ, రూపాంతరం చెందుతూ ఉంటున్నాయి. ఈ దృష్టితో ప్రతి దానిని దర్శిస్తే, మనకు విసుగు లేదా నిరాశ అనేది ఎప్పటికీ కలగదు.

ఈ దృక్పథంలో, మన జీవితం ఎప్పుడూ ఆసక్తికరంగా మరియు తాజాగా ఉంటుంది. ప్రతి క్షణం, ఎదుగుదల మరియు కొత్తదనానికి ఒక అవకాశంగా ఉంటుంది. దీని గురించి ఇంకా వివరంగా, కొన్ని ఉదాహరణలతో చూద్దాం.

1. అనంతాత్మ శాశ్వతమైనది (సనాతనమైనది), అయినప్పటికీ ఎల్లప్పుడూ నూతనమైనది.

పరమాత్మను శాశ్వతమైనది లేదా పురాతనమైనదిగా వర్ణించారు, అంటే అది కాలానికి అతీతమైనది. దీనికి ఆది గానీ, అంతం గానీ ఉండదు మరియు మన భౌతిక వాస్తవం యొక్క పరిమితులకు అతీతమైన స్థితిలో(ఉనికిలో) ఉంటుంది. ఈ కాలాతీత స్వభావం ఉన్నప్పటికీ, అంటే పరమాత్మ శాశ్వతంగా మరియు స్థిరంగా ఉన్నప్పటికీ, ఆయన(ఆమె లేదా అది) నిత్య నూతనంగా ఉంటూ, నిరంతరం తాజా(కొత్త) మార్గాల్లో విశ్వాన్ని సృష్టిస్తూ, పోషిస్తూ మరియు ప్రభావితం చేస్తున్నాడు. ఈ వైరుధ్యం(Paradox) మనకి పరమాత్మ యొక్క సారాంశం ఎప్పటికీ మారదు అని, అయినా కూడా అది ప్రతి క్షణం జీవితం యొక్క కొత్త వ్యక్తీకరణలను మరియు ఆవిర్భావాలను సృష్టిస్తున్నదని నొక్కి చెబుతోంది.

ఉదాహరణ: సూర్యుడు వందల కోట్ల సంవత్సరాలుగా ప్రకాశిస్తున్న ఒక పురాతనమైన ఖగోళం(వస్తువు లేదా శరీరం). అంత వయస్సు ఉన్నప్పటికీ, ప్రతి రోజు సూర్యుడు తాజా కాంతి మరియు శక్తితో ఉదయిస్తున్నాడు, ప్రపంచానికి కొత్త అనుభవాలను అందిస్తున్నాడు. సూర్యుడు పురాతనమైనప్పటికీ ప్రతి రోజు ఉదయించడంలో ఎల్లప్పుడూ కొత్తగా ఉన్నట్లే, సర్వోన్నత ఆత్మ

కాలాతీతమైనది, అయినప్పటికీ అది విశ్వంలో నిరంతరం కొత్త క్షణాలను, అనుభవాలను మరియు ప్రకటనలను సృష్టిస్తున్నది.

2. పరమాత్మ అచలంగా ఉంటూనే, సృష్టికి చలనాన్ని అందిస్తున్నాడు.

పరమాత్మ తన స్వరూపంలో ఎటువంటి మార్పు లేకుండా, నిశ్చలంగా ఉంటాడు. కానీ అతడే విశ్వంలోని అన్ని చలనాలకు మరియు మార్పులకు మూలం. పరమాత్మ తన సృష్టిని ముందుకు నడిపించడానికి అవసరమైన శక్తిని మరియు వేగాన్ని అందిస్తున్నాడు. వాస్తవానికి పరమాత్మ యొక్క ప్రభావం, అతి చిన్న కణాల నుండి గ్రహాలు లేదా పాలపుంతల వరకు అంతటా విస్తరించి ఉంటుంది. సర్వోన్నత ఆత్మ అనేది ఒక నిశ్శబ్ద, అచలమైన శక్తి - ఇది ఇప్పటికీ ఎప్పటికీ మొత్తం విశ్వాన్ని ప్రేరేపించి, నిర్దేశిస్తుంది. దీనిని ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే, ఒక "అదృశ్య శక్తి" గా ఉంటూ, విశ్వాన్ని నడిపిస్తున్నది.

ఉదాహరణలు

సముద్రం మరియు అలలు: సముద్రం చాలా విశాలమైనది. అది దాని మూలంలో (సముద్ర గర్భంలో) స్థిరంగా ఉంటుంది, కానీ దాని నుండి ఉత్పన్నమయ్యే అలలు మాత్రం నిరంతరం చలనంలో ఉంటాయి. అలలు సముద్రం యొక్క చలనం అయినప్పటికీ, సముద్రం స్వయంగా మార్పు చెందకుండా ఉంటుంది. అదేవిధంగా, పరమాత్మ నిశ్చలంగా మరియు కదలకుండా ఉంటూనే, సముద్రంలోని తరంగాల వలె సృష్టి యొక్క ప్రక్రియలను తేజోవంతంగా నడిపిస్తున్నాడు. ప్రతి అల (లేదా సృష్టి యొక్క అంశం) ఈ అదృశ్య, స్థిరమైన శక్తి ద్వారా కదిలించబడుతున్నది, అయినప్పటికీ సముద్రం(దైవం) స్వయంగా విశ్రాంతిగా ఉంటున్నది.

విద్యుత్ మరియు పరికరాలు: ఒకసారి విద్యుత్తు శక్తి గురించి ఆలోచించండి, అది అన్ని పరికరాలకు శక్తినిస్తుంది. విద్యుత్తు అనేది ఒక శక్తి మూలం. అది ఫ్యాన్లు, లైట్లు లేదా కంప్యూటర్లు వంటి అనేక వస్తువులను కదిలించేలా చేసే ఒక శక్తి వనరు. కానీ విద్యుత్తు స్వయంగా అదృశ్యంగా ఉంటుంది మరియు కదలదు. అదేవిధంగా, పరమాత్మ సృష్టిలోని ప్రతిదానికి శక్తిని అందించే అదృశ్య మూలం, పరమాత్మ తన చలన నియమాలకు తను లోబడకుండా(అతీతంగా) ఉంటున్నాడు. (పరమాత్మ స్వయంగా అదృశ్యంగా నిశ్చలంగా ఉంటున్నాడు.)

నిశ్చలం మరియు చలనం యొక్క పరస్పర విరుద్ధత (Paradox):

కదలికతో కూడిన నిశ్చలత: ఒక అయస్కాంతం నిశ్చలంగా ఉంటుంది గానీ నిరంతరం ఆకర్షిస్తుంది మరియు వికర్షిస్తుంది. దాని శక్తి, దాని స్వాభావిక లక్షణం(అయస్కాంత క్షేత్రం) నుండి వస్తుంది. దాని చుట్టూ ఉన్న వాటిని ప్రభావితం చేయడానికి, అది కదలవలసిన అవసరం లేదు. అదేవిధంగా, పరమాత్మ ఏ మార్పు లేనిదిగా మరియు నిశ్చలంగా ఉంటున్నది, కానీ ఇదే నిశ్శబ్ద, సర్వవ్యాప్త ప్రభావం ద్వారా విశ్వాన్ని సృష్టిస్తున్నది, పోషిస్తున్నది మరియు కదిలిస్తున్నది. అదేవిధంగా, మన జీవితాలు నిరంతర చలనంలో మరియు పరివర్తనలో ఉన్నప్పటికీ, మనం (సర్వోన్నత ఆత్మ వలె) కేంద్రీకృతంగా మరియు ప్రశాంతంగా ఉండగలం.

ఉదాహరణకి ధ్యానం చేసే యోగి గంటల తరబడి నిశ్చలంగా కూర్చోవచ్చు, అయినప్పటికీ వారి అంతర్గత స్థితి - శక్తి, అవగాహన మరియు పరివర్తనతో నిండి ఉంటుంది. శరీరం యొక్క నిశ్చలత్వం(స్థిరత్వం) అనేది మనస్సు మరియు ఆత్మకు ఉన్నత శక్తులను మరియు అవగాహనను పొందేందుకు అనుమతిస్తుంది, బాహ్య చలనం లేకుండానే అంతర్గత మార్పును ప్రేరేపిస్తుంది.

3. సృష్టి (శరీరం, ఆహారం, మనస్సు, హృదయం, ఆలోచనలు, భావనలు, అనుభూతులు మరియు బాహ్య ప్రపంచం) నిరంతరం తాజాగా, వృద్ధి చెందుతూ, మారుతూ ఉంటుంది

సృష్టి స్థిరంగా ఉండదు; అది ఎల్లప్పుడూ వికసిస్తూ, మారుతూ, తిరిగి కొత్తగా నవీకరణ చెందుతూ ఉంటుంది. శరీరం, మనస్సు, హృదయం, ఆలోచనలు, అనుభూతులు మరియు బాహ్య ప్రపంచం కూడా నిరంతర అభివృద్ధి, ఎదుగుదల, పరివర్తన మరియు మార్పు యొక్క స్థితిలో ఉన్నాయి. విశ్వంలో ఏది కూడా ఒకే స్థితిలో నిలిచిపోదు; ప్రతిదీ ఒక చైతన్యవంతమైన ప్రక్రియలో భాగమై ఉంటున్నది.

ఉదాహరణలు:

శరీరం: మానవ శరీరం నిరంతరం తనను తాను నవీకరించు కుంటున్నది. చర్మపు కణాలు కొన్ని వారాలలో పునరుత్పత్తి(పునర్జనన) చెందుతాయి, ఎముకలు కొన్ని సంవత్సరాలలో పునర్నిర్మాణం చెందుతాయి మరియు రక్తం కూడా నిరంతరం భర్తీ చేయబడుతుంది. మనం వృద్ధాప్యం

అనుభవిస్తున్నా, మన శరీరాలు కణాల స్థాయిలో ఎల్లప్పుడూ పునరుత్పత్తి చెందుతూ ఉంటాయి. శరీరంలోని ప్రతి కణం పునరుత్పత్తి చెందుతుంది మరియు మనం ఒక క్షణం నుండి మరొక క్షణం వరకు ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉండము. ఈ నవీకరణ చక్రం - జీవనం యొక్క చైతన్యవంతమైన మరియు ఎప్పటికప్పుడు మారుతున్న స్వభావాన్ని ప్రతిబింబిస్తున్నది.

మనం తినే ఆహారం, అది ఒకేలా మనకి కనిపించినప్పటికీ, ఈ నిరంతర పునరుద్ధరణను నిలబెట్టడానికి మరియు శక్తినివ్వడానికి పోషకాలుగా మార్చబడుతూ, రూపాంతరం చెందుతూనే ఉంటుంది. మనం పదే పదే ఒకే భోజనం తినవచ్చు, అయినప్పటికీ ప్రతి భోజనం మనల్ని ప్రతిసారీ భిన్నంగా పోషిస్తుంది. ఎందుకంటే మన శరీరానికి ఎప్పుడూ ఒకే రకమైన పోషకాలు అవసరం ఉండవు.

మనస్సు: మన మనస్సు నిరంతరం నేర్చుకుంటూ, దానికి అనుగుణంగా మారుతూ ఉంటున్నది. మనం కొత్త అనుభవాలను పొందుతున్నము, కొత్త జ్ఞాపకాలను ఏర్పరుచుకుంటున్నము, కొత్త దృక్కోణాలను అభివృద్ధి చేస్తున్నాము. మన జీవితంలో ఏ రెండు క్షణాలు ఒకేలా ఉండవు, మన ఆలోచనలు నిరంతరం వికసిస్తూ మారుతూ ఉంటున్నాయి. దానివల్ల మనం ప్రపంచాన్ని చూసే విధానం కూడా మారుతున్నది. ఉదాహరణకి ఒకప్పుడు అందరి ముందు మాట్లాడాలంటే భయపడే వ్యక్తి, తర్వాత ఆత్మవిశ్వాసాన్ని మరియు నైపుణ్యాన్ని పెంచుకుని బాగా మాట్లాడటం నేర్చుకోవచ్చు. ఇది వ్యక్తిగత పరివర్తనను అద్దం పడుతున్నది.

కొన్ని ఆలోచనా విధానాలు లేదా భావోద్వేగ అనుభవాలు తెలిసినట్లు అనిపించినప్పటికీ, అవి ఎప్పటికీ పూర్తిగా ఒకేలా ఉండవు. రోజు ఒకే పని చేసినా, మన మనస్సు జ్ఞానంతో వృద్ధి చెందుతున్నది, మన హృదయం కొత్త అనుభూతులు, అనుభవాలకు తెరవబడుతున్నాయి. చెట్టు ఆకులు ఋతువులతో మారినట్లే, మన అంతర్గత ప్రకృతి దృశ్యం ఎల్లప్పుడూ వృద్ధి చెందుతూ మరియు మారుతూ ఉంటుంది.

భావోద్వేగాలు మరియు అనుభూతులు: భావోద్వేగాలు మరియు అనుభూతులు తాత్కాలికమైనవి మరియు ప్రవాహంలా ఉంటాయి. ఒక క్షణంలో మనం ఆనందాన్ని అనుభవించవచ్చు, కానీ మరుక్షణంలో మనం విచారం, భయం లేదా ఉత్సాహాన్ని అనుభవించవచ్చు. ఈ భావాలు, భావోద్వేగ వృద్ధి యొక్క నిరంతర ప్రక్రియలో భాగం. ఒక వ్యక్తి కష్టమైన సంభాషణను ఆందోళనతో

ప్రారంభించవచ్చు, కానీ అది ముగిసే సమయానికి వారు ఉపశమనం మరియు అవగాహనను అనుభవించవచ్చు. అలాగే, దుఃఖం వంటి కష్టమైన భావోద్వేగాలు చివరికి స్వస్థత మరియు వృద్ధికి దారితీస్తాయి, కొత్త భావోద్వేగ అనుభవాలు ఉద్భవించడానికి అనుమతిస్తాయి.

మన ఉనికి యొక్క ఈ అంశాలు నిరంతరం ప్రవాహంలో ఉంటున్నాయి, వృద్ధి చెందుతున్నాయి, వికసిస్తున్నాయి మరియు పరివర్తన చెందుతున్నాయి. మనం అనుభవించే భావోద్వేగాలు ఎప్పుడూ స్థిరంగా ఒకేలా ఉండవు; అవి మన అనుభవాలకు ప్రతిస్పందనగా వికసిస్తున్నాయి. ఎందుకంటే కాలం గడిచే కొద్దీ మన ఆలోచనలు మారుతాయి, కొత్త దృక్పథాలను పొందడంతో విభిన్న అనుభూతులు తలెత్తవచ్చు. మనలోని ఈ నిరంతర మార్పు విశ్వంలోని వృద్ధి యొక్క పెద్ద చక్రాన్ని ప్రతిబింబిస్తున్నది.

బాహ్య ప్రపంచం: మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం నిరంతర పరివర్తనలో ఉంటున్నది. ప్రకృతి ప్రపంచం ఎదుగుదల, నశించి పోవడం మరియు నవీకరణ చక్రాలను అనుభవిస్తున్నది (ఉదాహరణకి వసంతం నుండి శీతాకాలం వరకు), అదే సమయంలో మానవ సమాజాలు మరియు టెక్నాలజీలు కూడా అభివృద్ధి చెందుతున్నాయి. ప్రతి రోజు కొత్త అభివృద్ధులు, ఆలోచనలు మరియు ఆవిష్కరణలను తెలుస్తుంది. ఋతువులు మారడం, టెక్నాలజీ పెరగడం, కొత్త ఉద్యమాలు రావడం చూస్తే, ఏదీ ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉండదని తెలుస్తున్నది.

లోతైన స్థాయిలో, ప్రకృతి యొక్క మూలకాలు - భూమి, గాలి, నిప్పు, నీరు లాంటివి కూడా నిరంతరం చలనంలో ఉంటున్నాయి, మనం ఎల్లప్పుడూ గమనించని (అదృశ్యం) విధంగా మార్పులకు లోనవుతున్నాయి. ఈ నిరంతర పరివర్తన మనలోని అదే ప్రక్రియను ప్రతిబింబిస్తున్నది.

ఆహారం: మీరు ప్రతిరోజు ఒకే ఆహారం తింటున్నట్లు అనిపించినప్పటికీ, ఆహారం మాత్రం ఎప్పుడూ స్థిరంగా ఒకేలా ఉండదు. ఎందుకంటే ప్రతి భోజనాన్ని మీరు ప్రకృతి నుండి వచ్చే పదార్థాలతో తయారు చేస్తున్నారు, మరియు ఆ ప్రకృతి నిరంతర పరివర్తన స్థితిలో ఉంటున్నది.

మీరు ప్రతిరోజు ఒకే రకమైన ఆహారాన్ని తిన్నా, కాలానుగుణ మార్పులు (వివిధ కాలాల్లో ఆహార పదార్థాలలో వచ్చే మార్పులు), పదార్థాల తాజాదనం లేదా భోజనం చేసేటప్పుడు ఉన్న మీ మానసిక

స్థితి మరియు శక్తి కారణంగా సూక్ష్మమైన వ్యత్యాసాలు(చిన్న చిన్న మార్పులు) తప్పనిసరిగా ఉంటూనే ఉంటాయి. ఉదాహరణకు మీరు వేసవిలో తినే టమాటా రుచి, ఆకృతి మరియు తాజాదనం, శీతాకాలంలో టమాటా కంటే భిన్నంగా ఉంటుంది. అవి రెండూ ఒకేలా కనిపించినప్పటికీ, వాటి మధ్య ఏదో తేడా ఉంటుంది. అలాగే ఒకరోజు తయారు చేసిన ఆహారం అనేది మీ అనుభూతి, మీ చుట్టూ ఉన్న భౌతిక వాతావరణం లేదా మీ శ్రద్ధ స్థాయి కారణంగా భిన్నంగా అనిపించవచ్చు.

ఉదాహరణ:

ప్రకృతి చక్రం: ప్రతి సంవత్సరం 6 ఋతువులు మరియు 3 కాలాలు(వేసవి, వర్షాకాలం మరియు శీతాకాలం) మారుతూ ఉంటాయి. ప్రతి ఋతువు మరియు కాలంలో, ప్రకృతిలో అనేకానేక మార్పులు సంభవిస్తాయి. చెట్లు ఆకులు రాలుస్తాయి, కొత్త ఆకులు చిగురిస్తూ పెరుగుతాయి, తిరిగి రాలుస్తాయి. పువ్వులు వికసిస్తాయి, వాడిపోతాయి, మళ్ళీ వికసించడం కోసం. ప్రకృతిలో జీవిత చక్రం నిరంతరం తనను తాను నవీకరించుకుంటుంది మరియు ప్రతి ఋతువు కొత్త అనుభూతిని కొత్తదానిని అందిస్తుంది. ఈ చక్రం యధాతథంగా పునరావృతమైనప్పటికీ, ప్రతి చక్రంలోని అనుభవాలు వాటి వాటి ప్రత్యేకతలను, కొత్తదానిని మరియు తాజాదానిని కలిగి ఉంటాయి.

వ్యక్తిగత పరివర్తన: ఉద్యోగం పోవడం లేదా బాంధవ్యాలలో కష్టం రావడం లాంటి పెద్ద సమస్యలను అనుభవించిన వ్యక్తిని ఊహించుకోండి. ఆ సమయాలలో ఏమి చేయాలో తెలియక నిరాశతో మరియు బాధతో జీవితాన్ని గడుపుతారు. కానీ కాలం గడిచే కొద్దీ, దాని నుంచి ఎదుగుతారు - కొత్త అవకాశాలు వెతకడం, పరిస్థితులు మరియు కాలానికి తగ్గట్టుగా మారే స్వభావాన్ని అలవరచుకుంటారు. అలాగే నిజానికి మీకు ఏమి కావాలో తెలుసుకుంటారు. దీనివలన కష్టాల్లో కూడా జీవితం మీకు ఎదగడానికి, మారడానికి కొత్త అవకాశాలను అందిస్తూనే ఉంటుందని అనుభవపూర్వకంగా గ్రహిస్తారు.

4. దృష్టికోణం: ప్రతిదానిలో పరివర్తన మరియు తాజాదనం

మీరు ప్రతి దానిని నిరంతరం వృద్ధి మరియు పరివర్తన దృష్టి కోణం ద్వారా చూసినప్పుడు, ఎక్కువగా పునరావృతమయ్యే లేదా సుపరిచితమైన విషయాలు కూడా కొత్తగా మరియు ఆసక్తికరంగా మారతాయి. ఈ దృష్టికోణం విసుగును(boredom) అధిగమించడంలో ఎలా సహాయపడుతుందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం:

దినచర్య జీవంతో ఉంది: ప్రతిరోజు చేసే పనులను గుర్తు చేసుకోండి - తినడం, పని చేయడం, నడవడం. అవి ఒకేలా అనిపించవచ్చు. కానీ, అవి ఎప్పుడూ మారుతూ ఉంటున్నాయి. మనం వీటిని పరమాత్మ దృష్టితో చూస్తే - ఎల్లప్పుడూ తాజాగా, ఎల్లప్పుడూ నవీకరణ చెందుతున్నాయి - ప్రతి క్షణం అనంతమైన సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటున్నది. వాస్తవానికి జీవితంలోని ప్రతి క్షణం మనకి తెలిసినా లేదా తెలియక పోయినా కూడా అనంతమైన సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉన్నది. ఉదాహరణకు, మీరు ప్రతిరోజు ఒకే ఆహారాన్ని తిన్నా గానీ అది మీ శరీరంలో జీర్ణమయ్యే విధానం, పోషకాలు గ్రహించే విధానం, శరీరం స్పందించే విధానం ఎప్పుడూ కొత్తగా ఉంటున్నది. మీరు దానికి ఆహారం అందించిన ప్రతిసారీ, మీ శరీరం మార్పు చెందుతూనే ఉంటుంది, కాబట్టి ఆహారం ఒకేలా ఉన్నా, దాని ప్రభావం మాత్రం ఎప్పుడూ కొత్తగానే ఉంటుంది.

నిరంతరం వికసించే సంబంధాలు: మనుషులతో మాట్లాడటం రోజు ఒకేలా అనిపించవచ్చు. కానీ ప్రతి సంభాషణ మరియు ప్రతి కలయికలోను - మిమ్మల్ని మరియు ఎదుటివారిని సూక్ష్మమైన రీతిలో మార్చే, వృద్ధి చేసే సామర్థ్యం ఉంటుంది. చూడటానికి మొక్కలు కదలకుండా స్థిరంగా ఉన్నట్టు కనిపించినప్పటికీ, ప్రతిరోజు పెరుగుతూ మారుతూ ఉన్నట్లే, మీ సంబంధాలు కూడా మారుతూనే ఉంటాయి. మనం మన సంబంధాలను ఈ దృక్కోణంతో చూసినప్పుడు, అవి కొత్తగా, చైతన్యవంతంగా మరియు ఆసక్తికరంగా ఉంటాయి.

ఒక పరిణామ ప్రక్రియగా మనోభావాలు: మన జీవితంలో కోపం, సంతోషం, బాధ లాంటి భావోద్వేగాలు(మనోభావాలు) మళ్ళీ మళ్ళీ అవే పాత పద్ధతిలో పునరావృతమైనట్లు అనిపించినప్పటికీ, అవి మాత్రం నిరంతరం వికసిస్తూ, కొత్త అవగాహనలను అందిస్తాయి. మీకు బాగా తెలిసిన పరిస్థితుల పట్ల నిరాశగా అనిపించవచ్చు, కాని దాన్ని మీరు ఎదుర్కునే విధానం - కాలం, అనుభవం, ఆలోచనలకి అనుగుణంగా పరిణామం చెందుతుంది. భావోద్వేగ స్థితి ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉండదు, వాటి నుండి మీరు ఎల్లప్పుడూ నేర్చుకుంటూ, ఎదుగుతూనే ఉంటారు. ఇది గ్రహిస్తే మీకు విసుగు రాదు, ఎందుకంటే ఇలా మళ్ళీ మళ్ళీ వచ్చే మనోభావాలు కూడా కొత్త పాఠాలను నేర్పిస్తాయి మరియు అందిస్తాయి కనుక.

మనోభావాలు ఎప్పుడూ మారుతూ ఉంటాయి (ఒక పరివర్తన ప్రక్రియ): నిరాశ, ఆనందం, బాధ వంటి మనోభావాలు మళ్ళీ మళ్ళీ వస్తున్నా, అవి ఎప్పుడూ కొత్త విషయాలను మరియు అవగాహనను అందిస్తాయి. ఒకే పరిస్థితి మళ్ళీ ఎదురైనా, దాన్ని ఎదుర్కొనే విధానం మారుతుంది. కాలం, అనుభవం, ఆలోచనలతో మనలో మార్పు వస్తుంది. అందుకే భావోద్వేగాలు ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉండవు. వాటి నుండి మీరు ఎప్పుడూ నేర్చుకుంటూ, ఎదుగుతూనే ఉంటాం.

ఉదాహరణ: రోజూ చేసే పనిని కొత్తగా చూడటం

మీరు ఒకసారి ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే చేసే పళ్ళు తోముకునే ప్రక్రియని గమనించండి. ఇది మీకు ఏ కొత్తదనం లేని ఒక రోటీన్ పనిలా అనిపిస్తుంది. కానీ, మీ శరీరం ఎప్పుడూ మారుతోందని మీరు గుర్తించినప్పుడు, పళ్ళు తోముకోవడం వంటి సాధారణ పని కూడా మీ నిరంతర నవీకరణ ప్రక్రియలో భాగమని గ్రహించి మీరు అభినందించడం ప్రారంభిస్తారు. మీ దంతాలు నిరంతరం కొత్త కణాలతో తయారవుతూ మరియు చిగుళ్ళు పునరుద్ధరించ బడుతున్నాయి. ప్రతి బ్రషింగ్ తో మీరు మీ శరీర ఆరోగ్యానికి సహకరిస్తున్నట్టే.

మీరు ఏ పనినైనా, శాశ్వతమైన మరియు ఎల్లప్పుడూ నూతనంగా ఉండే పరమాత్మ దృష్టితో చూస్తే, ఆ పని ఇక ఏమాత్రం విసుగుగా అనిపించదు. ఎందుకంటే, అది ఉనికిలోని(విశ్వం) ప్రతి స్థాయిలో జరుగుతున్న సృష్టి మరియు పరివర్తన యొక్క నిరంతర ప్రక్రియలో భాగమవుతుంది. ఆ పని స్వయంగా చిన్నదైనప్పటికీ, ఈ విస్తృతమైన నవీకరణ చక్రంలో ఒక అవసరమైన భాగం. అంటే, ఈ సృష్టిలో మీరు చేసే ప్రతి పనికి ఒక ప్రత్యేకమైన విలువ(కారణం) ఉందన్న మాట.

5. ఈ దృష్టికోణంతో ప్రతిదాన్ని చూస్తే, విసుగుదల లేదా చిరాకుని అధిగమించవచ్చు

విసుగుని అధిగమించాలంటే, ఈ సృష్టిలోని మన శరీరాలు, మనస్సులు, మనోభావాలు, మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచమంతా - నిరంతర వృద్ధి, మార్పు మరియు నవీకరణ స్థితిలో ఉందనే ఆలోచనను స్వీకరించినప్పుడు, మనం జీవితాన్ని చైతన్యవంతమైన, నిరంతరం వికసిస్తున్న ప్రయాణంగా చూడటం ప్రారంభిస్తాము.

విషయాలు లేదా పరిస్థితులు మారకుండా స్థంబించి పోయి, అవే పదేపదే జరుగుతున్నట్లు అనిపించినప్పుడు, మనకి విసుగు పుడుతుంది. అలా కాకుండా నిజానికి ప్రతీది మరియు మనలో ప్రతిఒక్కరూ నిరంతరం వికసిస్తున్నారని గుర్తించేలా మన మనస్తత్వాన్ని మార్చుకున్నప్పుడు - ప్రతి క్షణంలో ఉత్సాహం, ఆశ్చర్యం మరియు కుతూహలం మనకి కలుగుతుంది. సర్వోన్నత ఆత్మ, తన శాశ్వత స్వభావం మరియు నిరంతర నవీకరణ ద్వారా, జీవితాన్ని నిరంతరం వికసించే ప్రక్రియగా అనుభవించడానికి మనకు శక్తిని మరియు గతిని అందిస్తున్నది.

ఉదాహరణ:

నిత్య జీవితం: మీరు ఒకే తరహా బోర్ కొట్టే ఉద్యోగం, లేదా మీకు ఆసక్తి లేని ఉద్యోగంలో పని చేస్తున్నారని అనుకుందాం. అక్కడ మీరు చేస్తున్న పనులను గమనిస్తే రోటీన్‌గాను మరియు ఏ మాత్రం కొత్తదనం లేనట్లుగాను అనిపిస్తాయి. అయితే, మీరు మీ దృక్పథాన్ని మార్చుకుని, సాధారణ పనులలో కూడా అభివృద్ధి జరుగుతున్నదని గ్రహిస్తే:

మీరు ఆ పని కోసం కొత్త విషయాలను నేర్చుకుంటారు, లేదా సరికొత్త పద్ధతిలో ఆ పనిని సమర్థవంతంగా చేయగల సామర్థ్యాన్ని కనుగొంటారు, లేదా ఒక కొత్త నైపుణ్యాన్ని నేర్చుకుంటారు - మీరు ఆ ప్రక్రియను తాజాగాను మరియు సామర్థ్యాలతో నిండినదిగా చూడడం ఆరంభిస్తారు.

వ్యక్తిగత అభివృద్ధి: ఒక వ్యక్తి తన జీవితంలో విసుగు లేదా నిరాశ చెందుతున్నట్లు ఊహించండి. అతను తన జీవితంలో విషయాలు ఎప్పటికీ మారవని భావించి, వ్యక్తిగత అభివృద్ధి లేకుండా ఆగి పోయినట్లు లేదా ముందుకు సాగనట్లు విసుగు చెందవచ్చు. అయితే, అతను తన ప్రతి ఆలోచన, భావోద్వేగం మరియు అనుభవం అనేది ఒక వృద్ధి చెందుతున్న, నిరంతరం వికసిస్తున్న ప్రక్రియలో భాగమని గ్రహించినప్పుడు, అతను వ్యక్తిగత-ఎదుగుదల మరియు రూపాంతరణ కోసం కొత్త కొత్త అవకాశాలను అందుకోవడం ప్రారంభిస్తాడు. ఇది ఒక కొత్త నైపుణ్యాన్ని నేర్చుకోవడం, కొత్త దృష్టికోణాన్ని అంగీకరించడం లేదా జీవితంపై తాజా దృక్పథాన్ని తీసుకువచ్చే చిన్న చిన్న నిర్ణయాలు తీసుకోవడం వంటి సాధారణ విషయాలు కూడా కావచ్చు.

ముగింపు

శాశ్వతమైన (సనాతనమైన) మరియు నిరంతరం కొత్తగా ఉండే పరమాత్మ యొక్క స్వభావం ద్వారా జీవితాన్ని చూడటం ద్వారా, మరియు సృష్టి—మనల్ని కలుపుకొని—ఎల్లప్పుడూ వృద్ధి, పరివర్తన మరియు నవీకరణ స్థితిలో ఉందని గుర్తించడం ద్వారా, మనం విసుగు అనే ఉచ్చులో చిక్కుకోకుండా ఉండవచ్చు. జీవితాన్ని పదేపదే ఒకే రకమైన అనుభవాలు, స్థిరమైన పరిస్థితులు జరిగే వరుస కాలక్రమ చక్రంగా చూడడం ఆపి, ప్రతి క్షణాన్ని నిరంతరం మార్పు మరియు సామర్థ్యాల ప్రక్రియలో ఒక భాగమని గుర్తించడం మొదలు పెట్టండి. అది మన శరీరం, మనస్సు, మనోభావాలు, ఆహారం లేదా బాహ్య ప్రపంచం అయినా... ప్రతిదీ నిరంతరం వృద్ధి చెందుతూ వికసిస్తూ ఉంటున్నది. అప్పుడు జీవితం మీకు అన్వేషణ, నేర్చుకోవడం మరియు వ్యక్తిగత అభివృద్ధి కోసం అంతులేని అవకాశాలను అందిస్తుంది. ఈ దృక్పథాన్ని అంగీకరించడం మరియు ఈ విధంగా ఆలోచించడం వల్ల - మనం జీవితంతో(దైవం) నిమగ్నమై ఉండగలిగి, దానిని ఒక చైతన్యవంతమైన మరియు ఉత్తేజకరమైన ప్రయాణంగా చూడగలం మరియు అనుభవించగలం.

సృష్టి ఎల్లప్పుడూ తాజాగా, ఎదుగుతూ మరియు రూపాంతరం చెందుతూ ఉంటే, మనం ఆ తాజాదనాన్ని ఎందుకు అనుభవించడం లేదు?

సృష్టి ఎప్పుడూ కొత్తగా, తాజాగా, ఎదుగుతూ, మారుతూ ఉన్నదని మీరు గ్రహించినప్పటికీ - మీరు తాజాదనాన్ని అనుభవించ లేకపోతున్నారంటే దానికి చాలా కారణాలే ఉండవచ్చు. అవి ఏమంటే జీవితం పట్ల మీ దృష్టికోణం, వ్యక్తిగత అనుభవం, లేదా జీవితంలో మీరు ఎదుర్కొన్న పరిస్థితుల యొక్క ప్రభావం కావచ్చు.

ఇప్పుడు కొన్ని కారణాలు చూద్దాం:

1. అలవాటు పడటం (Habituation) మరియు దినచర్య(Routine):

మనుషులు అలవాట్లకు బానిసలు(అలవాటుపడిన జీవులు). అలాగే కాలానుగుణంగా మన దినచర్యలకి అలవాటు పడి నడుస్తూ ఉంటాం. ఇవి సౌకర్యాన్ని మరియు స్థిరత్వాన్ని అందించినప్పటికీ, జీవితాన్ని పునరావృతంగా మరియు విసుగుగా అనిపించేలా కూడా చేయగలవు. మనం మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంతో చురుకుగా నిమగ్నం కాకపోతే లేదా మన రోజువారీ

అనుభవాలు తెలిసినట్లుగా లేదా ఊహించదగినవిగా అనిపిస్తుంటే, జీవితం యొక్క తాజాదనం రహస్యంగానే ఉంటుంది కదా! ఉదాహరణకు, ప్రతిరోజు సూర్యోదయం కొత్తదే, గానీ మనం దానిని సాధారణంగా భావిస్తాం, అలా.

2. అవగాహన లోపం:

తాజాదనం అనేది మనం ఎప్పుడూ చురుకుగా గమనించవలసిన లేదా వృద్ధి చెందించాల్సిన విషయం. మీ పరిసరాలలో, మీ సంబంధాలలో లేదా మీ స్వంత ఆలోచనలు మరియు భావాలలో ఉన్న కొత్తదనం గురించి మీకు స్పృహ లేకపోతే, విషయాలు స్తంభించినట్లుగా అనిపించవచ్చు. తాజాదనాన్ని అనుభూతి చెందాలంటే, మానసిక నిశ్చలత్వం మరియు ప్రస్తుత క్షణంలో పూర్తిగా ఉండటం చాలా అవసరం. ఈ స్థితి లేకపోతే, సృష్టి యొక్క నిరంతర పరివర్తనా స్వభావాన్ని మనం ఎప్పటికీ గమనించలేం.

3. బాహ్య పరిస్థితులు:

కొన్నిసార్లు, ఒత్తిడి, అనారోగ్యం లేదా కష్టతరమైన పరిస్థితులు వంటి బాహ్య సవాళ్లు అనేవి స్తంభించిన లేదా ఇరుక్కుపోయిన భావనను సృష్టిస్తాయి. మనం బాహ్య ఒత్తిళ్లకు లొంగిపోయినప్పుడు, ప్రపంచం యొక్క చైతన్యవంతమైన మరియు వికసించే స్వభావాన్ని కోల్పోవడం చాలా సులభం. ఎందుకంటే ఇటువంటి క్షణాలలో, జీవితం ఆగి పోయినట్లు లేదా కొత్తదనం అందుబాటులో లేనట్లు అనిపిస్తుంది కాబట్టి.

4. భావోద్వేగ లేదా మానసిక స్థితులు:

మానసిక ఆరోగ్యం, భావోద్వేగ సమతుల్యం మరియు జీవిత సంతృప్తి అనేవి మనం ప్రపంచాన్ని ఎలా అనుభవిస్తామనే దానిని బాగా ప్రభావితం చేస్తాయి. ఎవరైనా సంబంధాన్ని కోల్పోయినట్లు, నిరాశకు గురైనట్లు లేదా ఉత్సాహం లేనట్లుగా ఉన్నప్పుడు, వారు ప్రపంచాన్ని అసలు తాజాగా లేదా కొత్తగా చూడలేరు. భావోద్వేగ-లోపం(అసమతుల్యం) లేదా అసంతృప్తి, జీవితం యొక్క నిరంతర పరివర్తనల అవగాహనను కనపడకుండా చేస్తాయి.

5. అంచనాలు మరియు పోలికలు: నిరంతర మార్పులతో నిండిన ప్రపంచంలో, మనం కోరుకున్న విధంగా "కొత్తదనం" రావాలని ఆశిస్తుంటాం -వెంటనే కీర్తి ప్రతిష్టలు రావాలని, కొత్త పదవులు రావాలని లేదా అందరూ గుర్తించాలనే వాటిని ఆశిస్తాం. కానీ కొన్నిసార్లు జీవితంలో కొత్తదనం సూక్ష్మంగా మరియు నెమ్మదిగా ఉంటుంది. మీకు ఆదర్శవంతంగా అనిపించిన మనిషితో మిమ్మల్ని మీరు పోల్చుకుంటూ వారిలా కావాలని ఆశిస్తున్నా, లేదా మీరు పెద్ద ఉద్యోగాలు రావాలని ఎదురుచూస్తున్నా, మీ చుట్టూ కొత్తగాను లేదా పరివర్తనాత్మకంగాను ఏమీ జరగడం లేదని అనిపించవచ్చు.

6. అతిభారం లేదా సమాచార అలసట: ఆధునిక ప్రపంచంలో, వేగంగా పెరుగుతున్న టెక్నాలజీ సమాచారం, డ్రైవర్స్ చేసే సోషల్ మీడియాలు మరియు మన చుట్టూ జరిగే సంఘటనలు - ఇవన్నీ కలిసి మనల్ని కొన్నిసార్లు ఒత్తిడికి గురి చేయవచ్చు. అంటే వాటిని అనుసరిస్తే తాజాగా అనిపించడానికి బదులు, మనం అలసిపోయిన లేదా సృష్టి యొక్క నిరంతర ప్రక్రియ నుండి విడిపోయిన, లేదా జీవితం నుండి దూరమైన అనుభూతి కలుగవచ్చు. అటువంటి సందర్భాలలో, మన జీవితంలోని అందం మరియు కొత్తదనాన్ని గుర్తించడం కష్టమవుతుంది.

7. వ్యక్తిగత అభివృద్ధి నిలిచిపోవడం: కొన్నిసార్లు, మనుషులు తమకి వ్యక్తిగత అభివృద్ధి లేదని కోల్పోయామని, అదే స్థిరమని భావించి, ఆ భ్రమలోనే చాలా కాలంపాటు జీవిస్తారు. ఇది నా సమయం కాదని నిర్ణయించేస్తారు. నిత్యం ప్రపంచం మారుతున్నప్పటికీ, మనం చురుకుగా వృద్ధి చెందడానికి, పరివర్తన చెందడానికి లేదా కొత్త సాధ్యతలను అన్వేషించడానికి ప్రయత్నించకపోతే, మనం ఆ తాజా మరియు వికసించే ప్రక్రియలో భాగం కానట్లు అనిపించవచ్చు.

తాజాదనాన్ని మళ్ళీ అనుభవించడానికి, మీ దృక్పథంలో మార్పు లేదా చైతన్యవంతమైన, వికసించే ప్రపంచంతో మళ్ళీ సంబంధం పెట్టుకోవడానికి ఉద్దేశపూర్వక ప్రయత్నం చాలా అవసరం.

- మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచే సాధనలు,
- అలవాటైన పనులు కాకుండా కొత్తవి చేయడం,
- కొత్త విషయాలు నేర్చుకోవడం, లేదా

- మీ చుట్టూ జరిగే చిన్న, నిరంతర మార్పులను గమనించడానికి సమయం కేటాయించడం వంటి అభ్యాసాలు... సృష్టిలో ఎల్లప్పుడూ ఉండే తాజాదనపు భావనను మళ్ళీ జాగృతం చేయడంలో సహాయపడతాయి.

మనం నిశ్శబ్దంగా నిశ్చలంగా ప్రశాంతంగా ఉండి గమనిస్తేనే, నిరంతరం మార్పు చెందుతూ ఉండే ఈ ప్రపంచాన్ని గుర్తించగలం మరియు అనుభవించగలం.

నిశ్శబ్దంగా, నిశ్చలంగా గమనించడం అనేది విశ్వం యొక్క నిరంతర పరివర్తనను గుర్తించడానికి మరియు అనుభవించడానికి ఒక శక్తివంతమైన మార్గంగా ఉంటుంది. మన ఆలోచనలు, తీర్పులు మరియు కోరికల యొక్క ఊగిసలాటలకు స్పందించకుండా - మనం ఒక్కక్షణం ఆగి, విరామం ఇచ్చి, కేవలం గమనించినప్పుడు, మనం వాస్తవం యొక్క లోతైన పొరలలోకి ప్రవేశించిడానికి మనల్ని మనం అనుమతిస్తాము. అంటే మన ఆలోచనలు, తీర్పులు, కోరికలు పక్కన పెట్టి, కాసేపు ఆగి, ప్రశాంతంగా చూస్తే, సత్యం(పరమాత్మ) యొక్క లోతైన అర్థాలు మనకు తెలుస్తాయి.

విశ్వం యొక్క తాజా పరివర్తనను అనుభవించడానికి నిశ్శబ్ద-నిశ్చలత్వం ఎందుకు ముఖ్యమైనదో ఇప్పుడు చూద్దాం:

1. ప్రస్తుత క్షణంలో ఉండటం (Being Present in the Moment)

శబ్దాలతో, గందరగోళాలతో మరియు పనుల ఒత్తిడులతో నిండిన ఈ ప్రపంచంలో, నిశ్శబ్దంగా గమనించడం (silent observation) అనేది మనల్ని పూర్తిగా ప్రస్తుత క్షణంలో ఉండేలా చేస్తుంది. మన మనస్సును ప్రశాంత పరచడం ద్వారా, మనం మానసిక గందరగోళం నుండి బయటకు వస్తాం. ఎందుకంటే ఈ గందరగోళం తరచుగా మనల్ని మార్పు యొక్క సూక్ష్మాలను గమనించనివ్వకుండా అడ్డుకుంటున్నది. నిశ్శబ్దంలో, మనం మన చుట్టూ జరుగుతున్న రూపాంతరణ యొక్క సూక్ష్మ అంశాలను(వివిధ రంగులను) స్పష్టంగా నిజంగా గమనించగలం.

2. అనిత్యత్వాన్ని(అశాశ్వతత్వం) అంగీకరించడం (Embracing Impermanence)

సృష్టి ఎల్లప్పుడూ మార్పుల ప్రవాహంలో ఉంటుంది, నిరంతరం అభివృద్ధి చెందుతుంది. నిశ్శబ్దంగా గమనించడం(silent observation) అన్ని వస్తువుల యొక్క అనిత్య స్వభావాన్ని గమనించడానికి మనల్ని అనుమతిస్తుంది. ఒక క్షణాన్ని నియంత్రించాలనే లేదా స్థిరంగా ఉంచాలనే తపనను వదిలివేసినప్పుడు, ప్రతిదీ ఎలా కదులుతుందో మనం గమనించవచ్చు: ప్రకృతి యొక్క చక్రాలు, సమయ ప్రవాహం, మన స్వంత ఆలోచనలు మరియు భావాలు. ఇది జీవితం యొక్క తాజాదనాన్ని అనుభవించడంలో మనకు సహాయపడుతుంది, ఎందుకంటే మనం దాని యొక్క నిరంతరం మారుతున్న స్వభావంతో మరింత సమన్వయం చెందుతున్నాము కనుక.

3. చురుకైన ఇంద్రియ అవగాహన(గమనిక)

మనం నిశ్చలంగా మౌనంగా ఉన్నప్పుడు, మన ఇంద్రియాలు మరింత పదునెక్కుతాయి. మనం సాధారణంగా పట్టించుకోని చిన్న వివరాలు, శబ్దాలు, రంగులు, పదార్థాల ఆకృతి మరియు పర్యావరణంలోని మార్పులను ఇంకా స్పష్టంగా గమనించగలం. ఈ సున్నితమైన అవగాహన ప్రపంచంలో నిరంతరం జరిగే మార్పులను గ్రహించడంలో మనకు సహాయపడుతుంది, లేకపోతే అవి మన దృష్టికి రాకపోవచ్చు.

4. తీర్పు(జడ్జ్మెంట్) లేదా విశ్లేషణను ఆపడం

నిశ్శబ్దంగా గమనించడం అంటే తీర్పు లేదా విశ్లేషణ యొక్క దృక్పథాన్ని ప్రక్కన పెట్టి విషయాలను చూడటం. తరచుగా, మన మనస్సు మనం చూసిన వాటిని వేగంగా విభజించడం లేదా నిర్ణయించడమో చేస్తూ ఉంటుంది. నిజానికి ఈ పని, విషయాల యొక్క లోతైన సారాన్ని అర్థం చేసుకోకుండా అడ్డుకున్నట్టే. నిశ్చలత్వంలో, మనం మన గత అభిప్రాయాలను ప్రపంచంపై రుద్దకుండా అనుభవించవచ్చు. ఇది ప్రతిదానిలోని కొత్తదనాన్ని మరియు సూక్ష్మమైన మార్పులను అభినందించడానికి మనల్ని అనుమతిస్తుంది.

5. శక్తి యొక్క సూక్ష్మ చలనాలతో శృతికావడం

సృష్టిలో జరిగే మార్పులు ఎప్పుడూ అందరికీ కనిపించేలా స్పష్టంగా ఉండవు. విశ్వంలోని పరివర్తన చాలా వరకూ సూక్ష్మమైన, శక్తివంతమైన స్థాయిలలో జరుగుతున్నది - అది ఒక మొక్క యొక్క ఎదుగుదల అయినా, ఋతు పరివర్తన అయినా లేదా మన అంతర్గత ప్రపంచం యొక్క పరిణామం

అయినా. నిశ్శబ్దంగా గమనించడం వల్ల, ఇది మనల్ని ఈ సూక్ష్మమైన మార్పులకి శృతి చేస్తూ, పరివర్తన యొక్క సౌందర్యాన్ని దాని నిశ్శబ్ద(సూక్ష్మ) రూపాల్లో దర్శించటానికి మనకు అనుమతిస్తుంది.

6. నియంత్రణ లేదా అదుపుని విడిచిపెట్టడం

తరచుగా, మన జీవితాల ప్రవాహాన్ని లేదా మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని నియంత్రించాల్సిన అవసరాన్ని మనం అనుభవిస్తాము. నిశ్శబ్ద-నిశ్చలత్వంలో, మనం నియంత్రణ యొక్క అవసరాన్ని దైవానికి స్వాధీనం చేస్తూ, విశ్వం సహజంగా వికసించడానికి సహకరిస్తాము. ఈ సమర్పణ భావం అనేది మన పట్టుదలని విడిచిపెట్టేలా చేసి, విశ్వం యొక్క పరివర్తనను ఉన్నది ఉన్నట్టుగా అనుభవించడానికి మనకి తగినంత సమయాన్ని స్థలాన్ని సృష్టిస్తుంది.

7. జీవిత ప్రవాహంతో కనెక్ట్ అవ్వడం

మనం నిశ్శబ్దంగా మరియు స్థిరంగా ఉన్నప్పుడు, మనం ఒక లోతైన, విశ్వ ప్రవాహంలోకి ప్రవేశిస్తాము. విశ్వం నిరంతర చలనంలో ఉంటుంది, నిరంతరం తనను తాను సరికొత్తగా ఉంచుకుంటుంది. మనస్సు యొక్క అలజడుల నుండి దూరంగా ఉండటం ద్వారా, మనం ఈ ప్రవాహంతో కనెక్ట్ అవ్వగలం మరియు మనం దానిలో ఒక భాగమని గుర్తించవచ్చు. ఈ బంధం మనకు మరింత స్థిరత్వాన్ని మరియు ప్రతి క్షణంలో వికసిస్తున్న తాజాదనాన్ని అవగాహన చేసుకోవడంలో సహాయపడుతుంది.

8. అహంకారం నుండి విడిపోవడం

మన అహం తరచుగా ప్రతి విషయం ఖచ్చితంగా ఉండాలని, అలాగే మనకు తెలిసిన విషయాల్లో జరగాలని కోరుకుంటుంది. అయితే, నిశ్శబ్దంగా గమనించడం అనేది అహంకారం ఆధారిత అలవాట్లు మరియు ఖచ్చితత్వ స్వభావం యొక్క అవసరం నుండి విడిపోవడం. మనం ఖచ్చితమైన నిర్ణయాలు మరియు అంచనాలకు కట్టుబడి ఉండడాన్ని వదిలి వేసినప్పుడు, మనం రూపాంతరం యొక్క స్వచ్ఛమైన(నిజ) ప్రవాహాన్ని అనుభవించగలం. ఈ విడిపోవడమనే భావన అనేది, మనల్ని గతంలో లేదా ఒకేరకమైన సంఘటనా చక్రంలో ఇరుక్కు పోనివ్వకుండా, జీవితం యొక్క తాజాదనం మరియు పరిణామాన్ని ఆలింగనం చేసుకోవడంలో సహకరిస్తుంది.

9. సూక్ష్మ మార్పుల పట్ల అవగాహన

నిశ్శబ్దంగా గమనించడం అనేది మన చుట్టూ జరిగే సూక్ష్మమైన మరియు కంటికి కనిపించని అదృశ్యమైన మార్పులను కూడా గ్రహించగలిగే సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. విశ్వం తన మార్పులను ఎప్పుడూ స్పష్టంగా అందరికీ తెలిసేలా ప్రకటించదు. ఈ నిశ్శబ్దంలోనే మనం అత్యంత సూక్ష్మమైన మార్పులను గమనించడం ప్రారంభిస్తాము: ఆకు విచ్చుకోవడం, కాంతి కిరణాల ప్రకాశంలోని మార్పు, లేదా మన అంతర్గత స్థితి యొక్క ఉచ్చాస-నిశ్వాసాలు. ఈ ప్రశాంతమైన అవగాహనలోనే నిజమైన పరివర్తనని అనుభవించగలం, ఎందుకంటే మనం సృష్టి యొక్క రహస్యమైన(అదృశ్య) అంశాలకు అనుగుణంగా మన హృదయాలను తెరచి ఉంచుతున్నాం.

10. విశ్వ ప్రవాహంతో ఏకీభవించడం

విశ్వం అనేది విశాలమైన, అనంతమైన మరియు పరస్పరం అనుసంధానించబడిన ఒక అతిపెద్ద నెట్‌వర్క్. ఇక్కడ ప్రతీది ఒకదానితో ఒకటి సంబంధాన్ని కలిగి, నిరంతరం మార్పు చెందుతూ ఉంటున్నది. నిశ్శబ్ద నిశ్చల సాక్షిస్థితి, మనల్ని ఈ గొప్ప ప్రవాహానికి కలుపుతుంది. ప్రపంచం నుండి వేరు చేయబడిన లేదా ఒంటరిగా ఉన్నట్టు అనిపించడానికి బదులుగా, నిరంతరం మారుతున్న సృష్టి యొక్క నృత్యంలో మన స్థానం యొక్క గొప్పతనం గురించిన అవగాహనని పొందుతాం. ఈ ఏకత్వపు స్థితిలో, విశ్వం యొక్క తాజాదనం మరియు రూపాంతరం అనేది మన బయట లేదని, మన ఉనికి యొక్క లోతైన(అంతర్) సత్యానికి ప్రతిబింబమని మనం గ్రహిస్తాము.

ముగింపు

దీని సారాంశమేమంటే, నిశ్శబ్దంగా మరియు నిశ్చలంగా గమనించడం అనేది ప్రపంచం మరియు మనస్సు యొక్క గందరగోళాన్ని అధిగమించే మార్గం. విశ్వాన్ని దాని నిజమైన స్వరూపంలో - సజీవంగా, ఎల్లప్పుడూ మారుతూ మరియు తాజాగా - అనుభవించడానికి మనల్ని అనుమతిస్తుంది. మన చుట్టూ నిశ్శబ్దంగా జరుగుతున్న మార్పులను మరింతగా గమనించడం ద్వారా, మన ఉనికిని రూపొందించే నిరంతర సృజన మరియు వృద్ధి యొక్క సౌందర్యాన్ని మనం గుర్తించగలం.

అలాగే, పరమాత్మ అంటే బ్రహ్మానందం లేదా సచ్చిదానందం. పరమాత్మ సర్వత్రా వ్యాపించి ఉన్నందున, నిశ్శబ్దంగా మరియు నిశ్చలంగా గమనించడం అనేది ప్రతిచోటా బ్రహ్మానందాన్ని

గుర్తించడానికి ఒక శక్తివంతమైన సాధన. ఎందుకంటే ఇది మనస్సును ప్రశాంతపరుస్తుంది, అహంకారాన్ని కరిగిస్తుంది మరియు ఆత్మ యొక్క నిజమైన స్వభావాన్ని బహిర్గతం కావడంలో సహకరిస్తుంది. మనం జడ్జిమెంట్లు లేదా రాగద్వేషాలు(బంధాలు) లేకుండా గమనించినప్పుడు, అన్ని విషయాల యొక్క ఏకత్వాన్ని, మరియు అనంతమైన, సర్వత్రా వ్యాపించి ఉన్న బ్రహ్మం యొక్క ఆనందాన్ని నేరుగా అనుభవించగలుగుతాం.

ఈ నిశ్చలత్వంలో, అహంకారం పక్కకు తప్పుకుంటుంది, మనస్సు యొక్క అలజడులు మాయమవుతాయి; మీ వ్యక్తిగత-స్థితి, విశ్వవ్యాప్త-స్థితితో విలీనమవుతుంది, తద్వారా బ్రహ్మం యొక్క నిరంతర ఆనంద స్థితిని(బ్రహ్మానందాన్ని) బహిర్గతం చేస్తుంది. అందువల్ల, నిశ్శబ్దంగా గమనించడం ద్వారా, మనం నిజంగా బ్రహ్మానందాన్ని లోపల మరియు బయట రెండింటిలోనూ గుర్తించగలం మరియు అనుభవించగలం.

తాజాదనం జ్ఞానసూత్రాలు

* పరమాత్మ నిశ్చలంగా ఉంటూనే సమస్త సృష్టికి గతిని ఉత్సాహాన్ని ఇస్తున్నట్లు, నేను కూడా అచలంగా స్థిరంగా ఉంటూనే ప్రతి క్షణం నిరంతరం ఎదుగుతూ, పరిణామం చెందుతూనే ఉన్నాను.

* నా జీవితం అనంతమైన అవకాశాలతో నిండిన నిరంతరమైన ప్రవాహం. నా జీవితం ప్రతీ క్షణంలోనూ తాజాదనం, ఉల్లాసం, సజీవత్వాలతో నిండి ఉన్నదని, అలాగే అది ఎప్పటికప్పుడు మారుతూ, పరిణమిస్తూ ఉంటున్నదని ఎప్పటినుంచో నేను గ్రహిస్తున్నాను.

* నాలోనూ, నా చుట్టూరా ఉన్న నిరంతరమైన మార్పును నేను స్వీకరిస్తున్నాను, నాకు బోర్ కొట్టడం అనేది ఎప్పటి నుంచో లేనేలేదు.

* ఈ విశ్వంలో ప్రతి దానికి నూతనత్వాన్ని, ఎదుగుదలను అందించే శాశ్వతమైన శక్తి ప్రవాహానికి నేను ఎప్పటినుంచో లోతుగా అనుసంధానించబడ్డాను.

* నేను కొత్త అనుభవాలకు ఎప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంటాను. మార్పును ఆసక్తితో, ఉత్సాహంతో స్వాగతిస్తున్నాను.

* ప్రతి అనుభవం, అది ఎంత చిన్నదైనా, నాలో ఉత్సాహాన్ని నింపుతున్నది. అందులో అనంతమైన సామర్థ్యాలు దాగి ఉన్నాయి.

- * నాలో మరియు ఈ సృష్టిలో కూడా ఏర్పడుతున్న దివ్యమైన కదలికలను గుర్తించి, వాటి నిరంతర అభివృద్ధితో నేను ఎప్పటినుంచో సమన్వయంతో ఉన్నాను.
- * నా మనస్సు సజీవంగా ఉంటూ, ఎల్లప్పుడూ విస్తరిస్తూ, జీవితం యొక్క వికసించే ప్రక్రియలోని అందాన్ని ముందు నుంచే ఆస్వాదిస్తున్నది.
- * విశ్వం యొక్క నిరంతర పునరుజ్జీవన(నవీకరణ) శక్తి మీద నాకు నమ్మకం ఎల్లప్పుడూ ఉంటున్నది, మార్పు యొక్క ప్రవాహంలో లోతైన శాంతిని నేను ఎప్పటినుంచో అనుభవిస్తున్నాను.
- * నా జీవితం నిరంతరం పరిణమిస్తున్నందుకు నేను కృతజ్ఞుడను, అలాగే ఈ వికసించే ప్రయాణంలో నేను ఆనందాన్ని ఎప్పటినుంచో కనుగొంటున్నాను.
- * నేను జీవించే ప్రతి క్షణం ఆశ్చర్యంతో మరియు సామర్థ్యాలతో నిండి ఉన్నది, మరియు నేను ఎప్పుడూ ఎరుకతో ఉంటూ సజీవంగా జీవిస్తూ ఉన్నాను.
- * జీవితం యొక్క నిరంతర పరిణామ ప్రవాహంలో నేను ఉత్సాహంగా ఈడుతున్నాను, కాబట్టి నాకు ఎప్పుడూ చిక్కుకుపోయినట్లు లేదా విసుగు చెందుతున్నట్లు అనిపించడం లేదు.
- * శరీరం నుండి బాహ్య ప్రపంచం వరకు (శరీరం, ఆహారం, మనసు, హృదయం, ఆలోచనలు, మనోభావాలు, అనుభూతులు మరియు బాహ్య ప్రపంచం), ప్రతి దానిలో శాశ్వతమైన తాజాదనాన్ని నేను అనుభవిస్తున్నాను. అలాగే నా జీవితం అనేది నిరంతర ఎదుగుదల మరియు పరివర్తన యొక్క ప్రతిబింబం.
- * పరమాత్మ యొక్క శాశ్వతమైన, సనాతనమైన మరియు నవ్య నూతనమైన శక్తితో నేను పూర్తిగా ఏకమై ఉన్నాను, అలాగే ఈ దృక్పథం నాకు ప్రతిరోజు మార్గదర్శకంగా ఉంటున్నది.
- * ప్రతి అనుభవంలో నేను సంతృప్తి మరియు ఆనందాన్ని ఎప్పటి నుంచో కనుగొంటున్నాను, ఎందుకంటే నాలాగే జీవితం ఎప్పటికప్పుడు తనను తాను నవీకరించుకుంటున్నది కనుక.
- * నేను ప్రతి క్షణంలోనూ సంపూర్ణంగా ఉన్నాను, చుట్టూ ఉన్న నిరంతర తాజాదనం మరియు మార్పులకు నేను ఎప్పటి నుంచో తెరిచి ఉన్నాను.
- * నేను నిశ్చలంగా ఉంటూ జీవితం యొక్క అందమైన వికాసాన్ని మరియు అభివృద్ధిని ఎప్పటి నుంచో దర్శిస్తున్నాను, మార్పును సౌభాగ్యంగా భావిస్తూ ఆలింగనం చేసుకుంటున్నాను.
- * నియంత్రణ యొక్క ఆవశ్యకతను విడుదల చేసి, సహజంగా ప్రవహించే సృష్టి యొక్క అనంతమైన సామర్థ్యాలను వ్యక్తం చేయడానికి నేను అనుమతిస్తున్నాను.

* మౌనంగా అచలంగా ఉంటూ గమనించడం ద్వారా, నేను పరిణామం చెందుతున్న విశ్వంతో అనుసంధానించబడి దాని నిరంతరమైన నూతనత్వాన్ని ఎప్పటినుంచో అనుభవిస్తున్నాను.

* నేను నిశ్శబ్దమైన మనసుతో - విశ్వపు ఉనికికి యొక్క నిరంతరమైన పరివర్తనను ఎదుగుదలను గుర్తిస్తున్నాను, అలాగే దాని ఎదుగుదలను నేను ఆహ్వానిస్తున్నాను.