

నేను ఎవరు?

నేను ఎవరు? అనే ఆత్మ విచారణ మీ నిజమైన స్వభావాన్ని గ్రహించడానికి సరళమైన మార్గం. మీ నిజమైన స్వభావం: ఎప్పటికీ ఉండే, మారని, ఆనందమయమైన చైతన్యం, అంటే సత్-చిత్-ఆనందం(ఉనికి- చైతన్యం-ఆనందం). ఈ విచారణ మీ నిజ స్వరూపాన్ని కప్పి ఉంచే తప్పుడు గుర్తింపు పొరలను ఒక్కొక్కటిగా తొలగించడం గురించి. అంటే ఇది మేఘాలను తొలగించి నిరంతరం ప్రకాశించే సూర్యుడిని వెల్లడించినట్లు ఉంటుంది.

 ఆత్మ-విచారణ యొక్క దశల వారీ ప్రక్రియ: అంతిమ సత్యాన్ని చేరుకోవడానికి పొరలను ఒక్కొక్కటిగా తొలగించడం

1. బాహ్య పొరలు: శరీర గుర్తింపు (అన్నమయ కోశం)

 తప్పుడు నమ్మకం: "నేను ఈ శరీరాన్ని."

మొట్ట మొదటగా, అత్యంత స్పష్టమైన గుర్తింపు శరీరంతో ఉంటుంది. మీరు పొడవుగా లేదా పొట్టిగా, యవ్వనం లేదా వృద్ధాప్యంలో, ఆరోగ్యం లేదా అనారోగ్యంతో ఉన్నారని మీరు నమ్ముతున్నారు. కానీ మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకోండి:

 నేను శరీరమా, లేక శరీరాన్ని ఎరుకలో ఉండి గమనించే వాడినా?

మీరు శరీరం యొక్క అనుభూతులను, నొప్పిని మరియు మార్పులను గమనిస్తున్నారు. మీరు దానిని గమనిస్తుంటే, అదే మీరు ఎలా అవుతారు? నిజానికి శరీరం అనేది మన ఎరుకలో కనిపించే ఒక పదార్థం(వస్తువు) లాంటిది. అంటే ఎరుకే శరీరం కాదు కదా! చూసేవాడు వేరు, చూడబడేది వేరు.

 అభ్యాసం: నిశ్శబ్దంగా కూర్చోని శరీరాన్ని గమనించండి.

ప్రశ్నించండి: " నా శరీరం లేకుండా కూడా నేను ఉంటానా, నా ఉనికి ఉంటుందా? " శరీరం యొక్క ఆలోచనలు మాయమైనప్పుడు, మిగిలి ఉండే సాక్షిని గమనించండి.

🌀 జ్ఞానోదయం: శరీరం మీలో కనిపిస్తున్నది, కానీ మీరు శరీరం కాదు.

2. శక్తి పౌర: ప్రాణం (ప్రాణమయ కోశం)

👉 తప్పుడు నమ్మకం: "నేను నా శ్వాసని మరియు జీవశక్తిని."

శ్వాస మరియు శక్తి అనేవి శరీరాన్ని నిలబెడతాయి, కానీ అవి కూడా మారుతూ హెచ్చుతగ్గులకు లోనవుతాయి.

? నేను శ్వాసనా, లేక శ్వాసను ఎరుకలో ఉండి గమనించే వాడినా?

మీరు శ్వాస లోపలికి మరియు బయటికి కదలడం గమనిస్తే, అప్పుడు మీరు శ్వాసను చూసేవారు, అంటే శ్వాస యొక్క సాక్షి గానీ శ్వాస కాదు కదా!

🙏 అభ్యాసం:

శ్వాసను నియంత్రించకుండా గమనించండి.

ప్రశ్నించండి: "శ్వాస ఆగిపోయినప్పుడు, నేను మాయమవుతానా?"

శ్వాసకు అతీతంగా ఉన్న నిశ్చల ఉనికిని అనుభవించండి.

🌀 జ్ఞానోదయం: శ్వాస - ఎరుకలో ఒక అనుభవం, కానీ ఎరుక శ్వాసకు అతీతమైనది.

3. మానసిక పౌర: మనస్సు మరియు ఆలోచనలు (మనోమయ కోశం)

👉 తప్పుడు నమ్మకం: "నేను అంటే నా ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు మరియు మనస్సు అని భావించడం."

ఆలోచనలు వచ్చి పోతూ ఉంటాయి, కానీ వాటిని ఎరుకతో గమనించేది ఏదో ఒకటి మిగిలి ఉంటుంది.

? మీరు ఆలోచనలా, లేక వాటిని చూసేవారా?

మీ మనసు నిరంతరం మారుతూ ఉంటుంది, కానీ ఆలోచనలను గమనించే మీ ఎరుక ఎప్పుడూ స్థిరంగా ఉంటుంది. కాబట్టి, మీరు మనసు ఎలా అవుతారు?

 అభ్యాసం:

నిశ్శబ్దంగా కూర్చుని మీ ఆలోచనలను గమనించండి.

ప్రశ్నించండి: "ఈ ఆలోచన రాకముందు, నేను ఇక్కడ లేనా?"

ఆలోచన రాకముందు, ఆలోచన కొనసాగుతున్నప్పుడు(మధ్యలో), మరియు ఆలోచన ముగిసిన తర్వాత ఉన్న మౌనాన్ని అనుభూతి చెందండి.

🌀 జ్ఞానోదయం: మీరు మనసు కాదు; ఆలోచనలు మీలో కనిపిస్తున్నాయి, కానీ మీరు మారకుండా ఉంటున్నారు.

4. తెలివితేటల పౌర: మేధస్సు మరియు అహం (విజ్ఞానమయ కోశం)

👉 తప్పుడు నమ్మకం: "నేను అంటే నా తెలివి, మేధస్సు(బుద్ధి) మరియు గుర్తింపుని అని భావించడం."

మరింత లోతుగా అహం ఉంది—"నేను ఈ ఫలానా వ్యక్తిని," "నాకు తెలుసు," "నేను చేస్తున్నాను" అనే భావన. కానీ ఈ స్వయం భావన కూడా ఎరుకకు ఒక వస్తువు(పదార్థమే).

? తెలుసుకునేవాడు ఎవరు?

మీరు అహాన్ని గమనిస్తే, మీరు అహం కాదు. బుద్ధి అనేది విచక్షణ చేస్తుంది, కానీ మీరు దానిని గమనిస్తున్నారు.

 అభ్యాసం:

ప్రశ్నించండి: " తెలుసుకోవాలనుకునే 'నేను' ఎవరు?"

వెతికేవాడు కూడా గమనించబడుతున్నాడని మీరు చూడండి.

🕒 జ్ఞానోదయం: అహం ఎరుకలో ఒక రూపం(ఆవిర్భావం). నిజమైన "నేను" దానికంటే అతీతమైనది.

5. ఆనంద పొర: తాత్కాలిక ఆనందాలు (ఆనందమయ కోశం)

👉 తప్పుడు నమ్మకం: "అనుభవాల నుండి వచ్చే ఆనందమే నేను అని భావించడం."

గాఢ నిద్ర, ప్రేమ లేదా ధ్యానం శాంతిని తెస్తాయి, కానీ ఇవి క్షణికమైనవి. నిజమైన ఆనందం అనేది తాత్కాలికమైన స్థితి కాదు—అనుభవాలు అదృశ్యమైనా కూడా మిగిలేది అదే.

? ఆనందాన్ని గమనించేది ఏమిటి?

సత్యానికి దగ్గరి పొర ఆనందం, కానీ దీనిని కూడా అధిగమించాలి.

🙏 అభ్యాసం:

ఆనందం వచ్చి పోతున్నదని గమనించండి, కానీ ఏదో ఒకటి దానిని ఎరుకలో ఉండి గమనించేది మిగిలి ఉంటుంది.

ఎప్పటికీ రాకుండా పోకుండా ఉండే దానిలో విశ్రాంతి తీసుకోండి.

🕒 జ్ఞానోదయం: ఆనందం కూడా ఎరుకకు ఒక వస్తువే. నిజమైన సత్-చిత్-ఆనందం అన్ని అనుభవాలకు అతీతమైనది.

🔥 తుది దశ: స్వచ్ఛమైన చైతన్యం(ఎరుక)లో కరిగిపోవడం

ఇప్పుడు, అన్ని పొరలను ఒక్కొక్కటిగా తొలగించిన తర్వాత, ఒకే ఒక ప్రశ్న మిగిలి ఉంది:

⚡ శరీరం, శ్వాస, మనస్సు, అహం లేదా ఆనందం కూడా లేకుండా నేను ఎవరు?

ఈ సమయంలో, మీకు మరొక సమాధానం అవసరం లేదు. అన్నిటినీ సాక్షిగా గమనించే స్వచ్ఛమైన ఎరుకగా మాత్రమే ఉండిపోండి.

🙏 అభ్యాసం:

ప్రతి ఆలోచనను వదిలి కేవలం ఉండండి.

"నేను" అనే భావన ఉదయించక ముందు ఉన్న నిశ్చలత్వంలో విశ్రాంతి తీసుకోండి.

ఎటువంటి ప్రయత్నం లేదు, వెతకడం లేదు— కేవలం ఉనికిగా మాత్రమే ఉండండి.

🌀 తుది జ్ఞానోదయం:

☀ మీరు శరీరం, మనస్సు, ఆలోచనలు, అహం లేదా ఆనందం కూడా కాదు.

☀ మీరు స్వచ్ఛమైన, మారని చైతన్యం - సత్-చిత్-ఆనందం.

☀ విశ్వం మీలో కనిపిస్తున్నది, అంతే కానీ మీరు విశ్వంలో కాదు.

☀ మీరు ఎల్లప్పుడూ ఇదే అయి ఉన్నారు.

☀ మీరు రారు పోరు. ఎల్లప్పుడూ ఒకేలా ఉండేది మీరే.

☀ మీరు సర్వవ్యాపి, జనన మరణాలకు అతీతులు, కాలానికి మరియు ప్రదేశానికి అతీతులు.

☀ చలనంలేని, తాకబడని, ఎల్లప్పుడూ నిశ్శబ్దంగా, నిశ్చలంగా పరమానందంగా ఉండేది మీరే - మీరు అదే.

✨ ఇప్పుడు, కేవలం అదిగా విశ్రాంతి తీసుకోండి. ✨

🙏 అంతిమ సత్యం:

మీరు అదే. తత్ త్వం అసి.

స్వచ్ఛమైన, అనంతమైన, శాశ్వతమైన చైతన్యం(ఎరుక). విశ్వం మీలో ఉద్భవిస్తున్నది మరియు కరిగిపోతున్నది, కానీ మీరు తాకబడకుండా, ఎల్లప్పుడూ నిశ్చలంగా, ఎల్లప్పుడూ ఆనందంగా ఉంటున్నారు.

✦ ఇప్పుడు, కేవలం అదిగా విశ్రాంతి తీసుకోండి. ✦

ఆత్మ-సాక్షాత్కారం కోసం మార్గనిర్దేశక ధ్యానం

ధ్యానం:

(మీ నిజ స్వభావాన్ని గుర్తించడానికి పౌరలను తొలగించడం - సత్-చిత్-ఆనందం)

 ఒక నిశ్శబ్దమైన స్థలాన్ని కనుగొనండి

సాకార్యవంతంగా కూర్చోండి లేదా పడుకోండి. మీ కళ్ళు మూసుకోండి. లోతైన శ్వాసను తీసుకోండి... మరియు నెమ్మదిగా శ్వాస వదలండి. అన్ని ఒత్తిడులను వదిలి వేయండి.

1. శరీరం పట్ల అవగాహన (మీరు కాదు)

మీ శరీరంపై దృష్టి పెట్టండి. మీ చేతులు, కాళ్ళు, ఛాతీ మరియు తలను అనుభవించండి.

ఇప్పుడు మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకోండి:

"నేను ఈ శరీరమా?"

మీ శరీరం ఎప్పుడూ మారుతూ ఉంటుంది. కణాలు చనిపోతున్నాయి మరియు కొత్తవి ఏర్పడతున్నాయి. బాల్యంలో శరీరం వేరుగా ఉండేది మరియు వృద్ధాప్యంలో వేరుగా ఉంటుంది. కానీ శరీరాన్ని ఎరుకలో ఉండి గమనిస్తున్న మీరు, మారకుండా ఉంటున్నారు.

 సాక్షాత్కారం: "నాకు శరీరం ఉంది, కానీ నేనే శరీరం కాదు."

శరీరంతో గుర్తింపును వదిలివేయండి.

2. శ్వాస యొక్క అవగాహన (మీరు కాదు)

మీ శ్వాస యొక్క సహజ ప్రవాహాన్ని గమనించండి. ఊపిరి పీల్చండి... ఊపిరి వదలండి...

ఇప్పుడు అడగండి:

"నేను శ్వాసనా?"

శ్వాస అనేది భావోద్వేగాలు, కార్యకలాపాలు మరియు నిద్రతో మారుతూ ఉంటుంది. కానీ మీరు అన్ని మార్పులను ఎరుకతో గమనిస్తూనే ఉంటారు.

 సాక్షాత్కారం: "నేను శ్వాసను ఎరుకతో గమనిస్తున్నాను, కానీ నేనే శ్వాస కాదు."

శ్వాసతో గుర్తింపును వదిలివేయండి.

3. ఆలోచనల పట్ల అవగాహన (మీరు కాదు)

ఇప్పుడు, ఆకాశంలో మేఘాలు కదులుతున్నట్లు ఆలోచనలు కదలడాన్ని గమనించండి. కొన్ని ఆలోచనలు ఆహ్లాదకరంగా ఉంటాయి, కొన్ని అసహ్యకరంగా ఉంటాయి.

మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకోండి:

"నేను నా ఆలోచనలా?"

ఆలోచనలు వస్తూ పోతూ ఉంటాయి, కానీ మీరు మాత్రం స్థిరంగా ఉంటారు.

 సాక్షాత్కారం: "నేను ఆలోచనలకు సాక్షిని, కానీ నేనే నా ఆలోచనలు కాదు."

మనస్సుతో గుర్తింపును వదిలివేయండి.

4. భావోద్వేగాల పట్ల ఎరుక (మీరు కాదు)

ఏదైనా భావాలను గమనించండి—సంతోషం, విచారం, భయం లేదా శాంతి.

ప్రశ్నించుకోండి:

"నేను నా భావోద్వేగాలా?"

సముద్రంలో అలల వలె భావోద్వేగాలు పెరుగుతాయి మరియు తగ్గుతాయి. కానీ మీరు మారకుండా ఉండే సముద్రంలా ఉన్నారు.

🌱 సాక్షాత్కారం: "నేను భావోద్వేగాలను అనుభవిస్తున్నాను, కానీ నేనే నా భావోద్వేగాలు కాదు."

భావోద్వేగాలతో గుర్తింపును వదిలివేయండి.

5. కోరికల పట్ల ఎరుక (సరైన కోరికను ఎంచుకోవడం)

ఇప్పుడు, మీలోని ఏదైనా కోరికలపై దృష్టి పెట్టండి. ఇవి విజయం, ప్రేమ, ఆరోగ్యం, స్వేచ్ఛ లేదా ఆధ్యాత్మిక మేల్కొలుపుకు సంబంధించిన కోరికలు కావచ్చు. వాటిని తీర్చు లేకుండా గమనించండి.

మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకోండి:

"ఈ కోరిక ఎక్కడ నుండి వస్తున్నది?"

కొన్ని కోరికలు అహం నుండి వస్తాయి - ఆమోదం, సంతోషం లేదా నియంత్రణను కోరుకోవడం.

కొన్ని మీ హృదయం నుండి వస్తాయి - అభివృద్ధి, సత్యం లేదా సేవను కోరుకోవడం.

🌱 సాక్షాత్కారం: "నేను నా కోరికలు కాదు, కానీ నేను వాటిని తెలివిగా ఎంచుకోగలను."

ఇప్పుడు, రెండు మార్గాలను ఊహించుకోండి:

1. తాత్కాలిక కోరికల మార్గం - ఇవి క్షణికమైన సంతృప్తిని కలిగిస్తాయి, కానీ మనస్సును అశాంతిగా ఉంచుతాయి.

2. నిజమైన కోరికల మార్గం - ఇవి గాఢమైన తృప్తిని ఇస్తాయి మరియు మీ ఆత్మ యొక్క ఉద్దేశ్యంతో సమన్వయం చేస్తాయి.

ప్రశాంతత, వృద్ధి మరియు విముక్తిని తెచ్చే కోరికను ఎంచుకోండి. రాగద్వేషాలను మరియు బాధను స్పష్టించే వాటిని వదిలివేయండి.

6. "నేను" యొక్క ఎరుక (ఈ "నేను" ఎవరు?)

ఇప్పుడు, మరింత లోతుగా వెళ్ళండి. మీరు శరీరం, శ్వాస, ఆలోచనలు మరియు భావోద్వేగాల పొరలను తొలగించారు.

ఏమి మిగిలి ఉంది?

"నేను ఉన్నాను" అనే భావన—స్వచ్ఛమైన ఎరుక.

ఇప్పుడు అడగండి:

"ఎరుకతో ఉన్న ఈ 'నేను' ఎవరు?"

పదాలతో సమాధానం ఇవ్వకండి. నిశ్శబ్ద ఉనికిలో విశ్రాంతి తీసుకోండి.

7. అంతిమ సత్యంలో విశ్రాంతి - సత్-చిత్-ఆనందం

☀ మిమ్మల్ని మీరు స్వచ్ఛమైన ఎరుకగా అనుభవించండి - నిశ్శబ్దం, అచలం, మారనిది.

☀ మీరు రారు పోరు. మీరు ఎల్లప్పుడూ ఒకేలా ఉంటున్నారు.

☀ మీరు విశ్వం లోపల లేరు; విశ్వం మీలో కనిపిస్తుంది.

☀ మీరు సర్వవ్యాపి, జనన మరణాలకు అతీతులు, కాలానికి మరియు ప్రదేశానికి అతీతులు.

☀ మీరు సత్-చిత్-ఆనందం - ఉనికి, చైతన్యం, ఆనందం.

ఇక్కడే ఉండండి. ఆలోచనలు లేవు. ప్రయత్నం లేదు. కేవలం ఉండండి.

ధ్యానం ముగింపు

మీరు సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు, మీ ఎరుకను నెమ్మదిగా శరీరం పైకి తిరిగి తీసుకురండి. నెమ్మదిగా మీ కళ్ళు తెరవండి. ఈ సాక్షాత్కారాన్ని మీతో తీసుకెళ్ళండి—మీరు శాశ్వతమైన, మారని ఆత్మ. ఇప్పుడు శాశ్వతమైన ప్రశాంతతని మరియు స్వేచ్ఛను కలిగించే సరైన కోరికలను ఎంచుకునే జ్ఞానంతో జీవితంలో నడవండి.

🙏 మీరు ఎప్పుడూ వేరుగా లేరు. మీరు ఎల్లప్పుడూ ఇదే. ఇప్పుడు, చైతన్యంతో కూడిన ఎరుకతో జీవించండి. 🙏

చూసేవాడు - చూడబడే వస్తువు మధ్య వ్యత్యాసం

మన సాధారణ వాస్తవాన్ని గ్రహించే విధానంలో, మనం విషయాలను రెండు వర్గాలుగా వేరు చేస్తాము:

కర్త (అనుభవించేవాడు, తెలుసుకునేవాడు, చూసేవాడు, subject)

వస్తువు (అనుభవించబడేది, తెలియబడేది, గమనించబడేది, object)

"నేను శరీరం" అని మీరు చెప్పినప్పుడు, మీరు శరీరాన్ని కర్తగా ఊహిస్తున్నారు. కానీ మీరు మీ అనుభవాన్ని పరిశీలించినప్పుడు, శరీరం నిజానికి ఒక వస్తువు అని, మీరు గమనించగలిగే ఒక విషయం అని తెలుసుకుంటారు.

శరీరం వృద్ధాప్యం చెందడం మీరు చూస్తారు.

మీరు ఆనందం మరియు నొప్పి యొక్క అనుభూతులను అనుభవిస్తారు.

కాలక్రమేణా మీ శరీరం మారడం మీరు గమనిస్తారు.

ఈ మార్పుల గురించి మీకు అవగాహన ఉన్నందున, మీరు స్వయంగా శరీరం కాదు. శరీరం అనేది తెలుసుకోబడే వస్తువు, మరియు తెలుసుకునేవాడు (కర్త) తెలుసుకోబడే వస్తువు (విషయం) నుండి భిన్నంగా ఉంటాడు.

కర్త మరియు వస్తువుకు అతీతంగా:

ద్వైత రహిత జ్ఞానం మరింత లోతుగా వెళుతుంది. ఇది కర్త మరియు వస్తువు మధ్య ఈ విభజన నిజంగా ఉందా అని ప్రశ్నిస్తుంది.

మీరు కర్తను—ఎరుకతో ఉన్న 'నేను'ను వెతికితే, దానిని ఒక వస్తువుగా కనుగొనలేరు.

మీరు శరీరాన్ని స్వతంత్ర వస్తువుగా వెతికితే, అది మీ ఎరుకలో మాత్రమే ఉందని మీరు గ్రహిస్తారు.

"కర్త" (గమనించేవాడు) మరియు "వస్తువు" (శరీరం) రెండూ ఎరుకలోనే కనిపిస్తున్నాయి.

కాబట్టి, కర్త మరియు వస్తువు మధ్య నిజమైన విభజన లేదు. కేవలం స్వచ్ఛమైన ఎరుక మాత్రమే ఉంది, దానిలో ఈ రెండూ కనిపిస్తున్నాయి మరియు అదృశ్యమవుతున్నాయి. ఈ ఎరుకే మీ నిజమైన స్వభావం—ఇది శరీరం కాదు, శరీరం నుండి వేరుగా కూడా లేదు. ఇది కేవలం ఉంది.

కాబట్టి "నేను శరీరాన్ని" అనే తప్పుడు నమ్మకం, మీరు ఈ విధంగా చూసినప్పుడు కరిగిపోతుంది:

శరీరం ఒక వస్తువు మరియు మీరు కర్త.

కర్త-వస్తువు అనే భేదం ఒక భ్రమ - కేవలం ఎరుక మాత్రమే ఉంది.

ఇది గుర్తింపు నుండి సాక్షాత్కారం వైపు మార్పు. ✨

మూడు క్రమబద్ధమైన దశల్లో దీనిని పరిశీలించడం ద్వారా మరింత లోతుగా తెలుసుకుందాం:

1. ఎరుకతో ఉన్న "నేను" యొక్క అన్వేషణ
2. శరీరాన్ని స్వతంత్ర వస్తువుగా పరిశీలించడం
3. కర్త మరియు వస్తువు రెండూ ఎరుకలో ఉదయిస్తున్నాయని గ్రహించడం, ఇదే మీ నిజమైన స్వభావం

1. ఎరుకతో ఉన్న "నేను" యొక్క అన్వేషణ:

"నేను ఎరుకతో ఉన్నాను" అని మీరు చెప్పినప్పుడు, ఎరుకతో ఉన్న ఒక ఉనికి, ఒక కర్త ఉందని ఊహిస్తారు. కానీ మీరు లోపలికి తిరిగి ఈ 'నేను'ను కనుగొనడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు, మీరు నిజంగా ఏమి కనుగొంటారు?"

శరీరంలో అది ఎక్కడుందో చెప్పగలరా? అలా అయితే, ఖచ్చితంగా ఎక్కడ?

ఇది మెదడులో ఉందా? గుండెలో ఉందా? కళ్ళ వెనుక ఉందా?

అది ఒక నిర్దిష్టమైన స్థలంలో ఉంటే, అది మీ దృష్టికి ఒక వస్తువు కాదా?

మీరు ఎంత కష్టపడి వెతికినా, స్పర్శకు అందే 'నేను'ను మీరు కనుగొనలేరు. అనుభవించేవాడు ఎప్పుడూ అనుభవంగా(వస్తువుగా) ఉండడు. చూసేవాడు ఎప్పుడూ చూసే వస్తువు కాదు. తెలుసుకునేవాడు ఎప్పుడూ తెలుసుకోబడే విషయం కాదు. దానిని కనుగొనే ప్రయత్నమే అది ఒక వస్తువు కాదని - అది రూపం మరియు పరిమితికి అతీతమైన స్వచ్ఛమైన జ్ఞానం అని తెలుసుకునేలా చేస్తుంది.

2. శరీరాన్ని స్వతంత్ర వస్తువుగా పరిశీలించడం:

శరీరం అనేది భౌతిక ప్రపంచంలో ఉన్న స్థిరమైన, స్వతంత్రమైన ఉనికి అని మీరు ఊహిస్తున్నారు.
కానీ మరింత నిశితంగా చూడండి:

మీరు నిజానికి శరీరాన్ని ఎక్కడ అనుభవిస్తున్నారు?

మీరు శరీరాన్ని ఎరుకకు బయట అనుభవిస్తున్నారా లేదా ఎరుకలోనే అనుభవిస్తున్నారా?

మీరు ఎప్పుడైనా ఎరుకకు బయట దేనినైనా అనుభవించగలరా?

శరీరం యొక్క ప్రతి అనుభూతి - నొప్పి, ఆనందం, వేడి, చలి - ఎరుకలోనే అనుభవించబడుతుంది.
అద్దంలో కనిపించే శరీరం యొక్క ప్రతిబింబం కూడా ఎరుకలో కలిగే ఒక భావనే. శరీరం కూడా, ఇతర
వస్తువుల వలె, చైతన్యం(ఎరుక)లో కనిపించడం వల్ల మాత్రమే తెలుస్తున్నది.

శరీరం కేవలం ఎరుకలో మాత్రమే ఉంటే, అది నిజంగా స్వతంత్ర వస్తువా? లేదా ఒక ఆలోచన లేదా
కలలోని చిత్రం మాదిరిగా ఎరుకలో కనిపించే మరొక రూపం మాత్రమేనా?

3. ఎరుక అనేది కర్త మరియు వస్తువు రెండింటి కంటే ముందు ఉంటుంది:

మొదట, మనం విభజించడం ద్వారా ప్రారంభిస్తాము:

కర్త (తెలుసుకునే "నేను")

వస్తువు (పరిశీలించబడుతున్న శరీరం)

కానీ ఇప్పుడు మనం కర్త మరియు వస్తువు రెండూ ఎరుకలో కనిపిస్తున్నాయని చూస్తున్నాం.

💡 కీలకమైన అంతర్దృష్టి: గమనించేవాడు ("నేను") మరియు గమనించబడేది(శరీరం/ప్రపంచం)
రెండూ ఎరుకలో వచ్చి పోతున్నాయి.

గాడనిద్రలో, కర్త ఎక్కడ ఉన్నాడు? వస్తువు ఎక్కడ ఉన్నది? అయినప్పటికీ ఎరుక అలాగే ఉంటుంది.

ధ్యానంలో, "నేను" అనే భావన కరిగిపోతుంది, అయినప్పటికీ ఎరుక అలాగే ఉంటుంది.

శరీరం మారుతున్నది, ఆలోచనలు మారుతున్నాయి, భావోద్వేగాలు మారుతున్నాయి, కానీ ఎరుక ఎప్పటికీ మారదు.

ఎరుక అనేది కర్త మరియు వస్తువు రెండింటి కంటే ముందు ఉన్నది. ఎరుక ఈ రెండూ పుట్టడానికి మూలాధారం.

✦ మీరు కర్త కాదు. మీరు వస్తువు కాదు.

✦ మీరే ఆ ఎరుక, ఎరుకలో రెండూ కనిపిస్తున్నాయి మరియు అదృశ్యమవుతున్నాయి.

అన్ని కల్పనలకు అతీతంగా వెళ్లడం:

'ఎరుక' మరియు 'కనిపించేవి' అనే విభజన కూడా చివరికి కరిగిపోతుంది. ఎందుకు? 'కనిపించేవి ఎరుకలో ఉద్భవిస్తున్నాయి' అని చెప్పడం కూడా రెండు విషయాలను సూచిస్తున్నది:

1. ఎరుక

2. కనిపించేవి.

కానీ లోతైన స్థాయిలో:

🔥 రెండు లేవు. ఎరుక మాత్రమే ఉంది. 🔥

అద్వైతం దీనినే సూచిస్తున్నది: ఇది ఒక సిద్ధాంతం కాదు, మీ నిజమైన తత్వాన్ని నేరుగా తెలుసుకోవడం - కర్తకు అతీతంగా, వస్తువుకు అతీతంగా, అన్ని భేదాలకు అతీతంగా. కేవలం ఇది మాత్రమే. ॐ

ఎరుక

ఎరుక అంటే ఏమిటి?

ఎరుక అంటే అనుభవాన్ని తెలుసుకునేది. ఇది ఎల్లప్పుడూ ఉండే, మారని పరమసత్యం. దీనిలో అన్ని ఆలోచనలు, అనుభూతులు మరియు అవగాహనలు ఉద్భవిస్తున్నాయి మరియు అదృశ్యమవుతున్నాయి.

ఇది ఒక విషయం లేదా వస్తువు లేదా పదార్థం కాదు.

ఇది శరీరం కాదు, మనసు కాదు లేదా ఏదైనా అనుభూతి కాదు.

ఈ విషయాలన్నింటినీ తెలుసుకునేది ఇదే.

ప్రస్తుతం, మీరు ఈ పదాలను ఎరుకతో గమనిస్తున్నారు.

మీ శరీరం, మీ ఆలోచనలు మరియు మీ పరిసరాల గురించి మీకు ఎరుక ఉన్నది.

కానీ దేని ద్వారా తెలుసుకుంటున్నారు, ఏది గుర్తిస్తోంది, ఏది సాక్షిగా ఉంటోంది? ఆ తెలుసుకునే ఉనికి లేదా సాక్షి-తత్వమే ఎరుక అంటే.

ఎరుక ఎక్కడ ఉన్నది?

💡 ఏదైనా ఒక స్థానంలో ఉంటే, అది ఒక వస్తువు అయి ఉండాలి. కానీ ఎరుక ఒక వస్తువు కాదు.

ఎరుక అనేది శరీరంలో ఉందని మీరు చెప్పగలరా?

ఎరుక శరీరం బయట ఉన్నదని మీరు చెప్పగలరా?

ఇది ఒక ప్రదేశంలో ఉన్నదని మరియు మరొక ప్రదేశంలో లేదని మీరు చెప్పగలరా?

జాగ్రత్తగా చూడండి: మీ శరీరం, మీ ఆలోచనలు మరియు ఖాళీ స్థలం కూడా ఎరుకలో కనిపిస్తున్నాయి. ఖాళీ స్థలం అనేది ఎరుకలో కనిపిస్తే, ఎరుకకు స్థానం ఎలా ఉంటుంది?

♦ ఎరుక దేని "లోపల" ఉండదు. ప్రతీది ఎరుకలో ఉంటున్నది.

ఎరుకను ఎలా గుర్తించాలి?

మీరు ఎరుక కోసం వెతకవలసిన అవసరం లేదు - అది ఇప్పటికే ఉన్నది. వెతకడం అనే చర్య కూడా ఎరుకలోనే జరుగుతోంది.

మీ కళ్ళు మూసుకోండి.

ఆలోచనలు వచ్చి పోవడాన్ని గమనించండి.

శరీరంలోని కదలికలను, అనుభూతులను గమనించండి.

శబ్దాలు పుట్టడాన్ని మరియు అంతరించడాన్ని గమనించండి.

ప్రతిదీ మారుతోంది, కానీ దానిని తెలుసుకోవడం అనేది ఎప్పటికీ మారదు.

ఈ తెలుసుకోవడమే, ఈ గుర్తించడమే, ఈ ఉనికి - అదే ఎరుక.

ఇదే చివరి సాక్షాత్కారం లేదా అవగాహన:

మీరు ఎరుక నుండి వేరు కాదు. మీరే ఎరుక. ॐ ✨

ఎరుక అనేది అచలంగా అంతటా వ్యాపించి ఉన్నదా?

అవును, ఎరుక అనేది అంతటా వ్యాపించి ఉన్నది, కానీ మనస్సు 'అన్ని చోట్లా ఉంటుంది' అని మీరు భావిస్తున్న విధంగా కాదు. దీన్ని వివరంగా తెలుసుకుందాం.

1. ఎరుకకు సరిహద్దులు లేవు

సర్వవ్యాప్తి అంటే "అన్ని చోట్లా ఉండటం." కానీ ప్రతిచోటా ఉండాలంటే, దానికి స్థిరమైన స్థానం మరియు పరిమితులు ఉండకూడదు.

ఎరుకకు సరిహద్దు ఉందా?

ఎరుక లేని స్థలాన్ని మీరు కనుగొనగలరా?

ఎరుకకు బయట మీరు అడుగు పెట్టగలరా?

మీరు అనుభవించే ప్రతిదీ - మీ శరీరం, ప్రపంచం, ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు - ఎరుకలో కనిపిస్తున్నాయి. ఎరుక లేని ప్రదేశం ఉంటే, మీకు దాని గురించి తెలియదు. ఎరుకకు బయట ఉన్న దేని గురించి మీకు తెలియదు - ఎందుకంటే అలాంటిది అసాధ్యం.

అందువలన, ఎరుక అనేది స్థలాన్ని నింపే వస్తువులాగా 'అన్ని చోట్లా' ఉండదు. ఇది స్థానం లేనిది, కేంద్రం లేనిది మరియు సరిహద్దులు లేనిది.

2. ఎరుక "నీవు" లేదా "నేను"కి పరిమితం కాదు

ఎరుక అనేది వ్యక్తిగతమైనదైతే, అది ఒక శరీరానికి లేదా మనస్సుకి పరిమితం అవుతుంది. కానీ అది నిజమా?

ఇప్పుడే, "నేను ఉన్నాను" అనే భావన ఉంది.

కానీ ఈ "నేను ఉన్నాను" వ్యక్తిగతమా? లేదా ఇది కేవలం స్వచ్ఛమైన ఉనికి మాత్రమేనా?

మీ కళ్ళ ద్వారా దర్శించే అదే ఎరుక, సమస్త జీవులలో ఉన్న ఎరుక.

మీరు ఎరుకను "సొంతం" చేసుకోలేరు. ఇది విశ్వవ్యాప్తం, అఖండం మరియు వ్యక్తిత్వానికి అతీతమైనది.

3. ఎరుక అనేది సమయం మరియు స్థలం కంటే ముందు ఉన్నది

ఆలోచనలు మరియు అనుభూతుల వలెనే స్థలం మరియు సమయం ఎరుకలో కనిపిస్తున్నాయి.

మీరు కలలు కంటున్నప్పుడు, మొత్తం ప్రపంచం ఎరుకలో కనిపిస్తుంది - కానీ అది ఎక్కడ జరుగుతోంది?

మెలకువగా ఉన్న ప్రపంచం కూడా భిన్నంగా లేదు - అది కూడా అదే ఎరుకలో ఉద్భవిస్తున్నది.

స్థలం మరియు సమయం ఎరుకలో కనిపిస్తున్నాయి కాబట్టి, ఎరుక అనేది స్థలం మరియు సమయానికి అతీతమైనది. ఇది "లోపల" లేదా "బయట" లేదు. ఇది కేవలం ఉన్నది అంతే.

ముగింపు: ఎరుక అంతటా ఉంటుంది, కానీ కల్పనలకు లేదా భావనలకు అతీతమైనది

ఎరుక ఒక ప్రదేశంలో లేదు - ప్రదేశాలు ఎరుకలో కనిపిస్తున్నాయి.

ఎరుక వ్యక్తిగతం కాదు - ఇది విశ్వవ్యాప్తమైనది మరియు విభజించ వీలుగానిది.

ఎరుక సమయంలో లేదు - సమయం దానిలో కనిపిస్తున్నది.

కాబట్టి ఎరుక అనేది సర్వవ్యాప్తమైనదా... అంటే అవుననే చెప్పాలి, కానీ "విషయం లేదా వస్తువు లేదా పదార్థం లేదా మనసు" వలె కాదు. ఇది అన్ని విషయాలు ఉత్పన్నమయ్యే మరియు అదృశ్యమయ్యే శాశ్వతమైన ఉనికికి. అలాగే ఆ ఎరుకే మీ నిజమైన స్వరూపం. ॐ ✨

కదల్చలేనిది లేదా చెక్కుచెదరనిది

మీరు ఆకాశంలో నక్షత్రాలను చూస్తూ మరియు అనుభవిస్తూ ఉంటే, చూసేవాడిని (కర్త) మరియు చూడబడేదాన్ని (వస్తువు) రెండింటినీ కలిపేది ఏదో ఒకటి ఉండాలి. ఆ కలిపే సూత్రమే - ఎరుక.

నక్షత్రాలు దృష్టికి వస్తువులు.

కళ్ళు, మెదడు మరియు చూసే చూపు(చర్య) కూడా దృష్టికి వస్తువులే.

కానీ ఈ మొత్తం అనుభవాన్ని గ్రహించేది ఏమిటి? ఎరుక మాత్రమే.

ఎరుక లేకుండా, నక్షత్రాలు కానీ లేదా వాటిని చూసే అనుభవం కానీ మీ కోసం ఉనికిలో ఉండవు. ఎందుకంటే ఎరుకే మూలం అన్నింటికీ.

ఎరుక అనేది మంచి మరియు చెడును అనుభవిస్తుందా?

రెండు దృక్కోణాలు ఉన్నాయి:

1. సాపేక్ష Relative దృక్కోణం (మనసు మరియు అనుభవం)

మనసు యొక్క దృక్కోణం నుండి, ఎరుక అనేది ప్రతి దానిని అనుభవిస్తున్నట్లు కనిపిస్తుంది - ఆనందం, బాధ, సుఖం, నొప్పి. మనస్సు అనేది అనుభవాలకు మంచి లేదా చెడు, ఆహ్లాదకరమైన లేదా అసహ్యకరమైన వాటిగా ప్రతిస్పందిస్తుంది.

2. సంపూర్ణ Absolute దృక్కోణం (స్వచ్ఛమైన ఎరుక)

ఎరుక యొక్క దృక్పథం నుండి, మంచి మరియు చెడు అన్ని అనుభవాలు కేవలం క్షణికమైన దృగ్విషయాలు. ఆకాశం కదులుతున్న మేఘాల ద్వారా తాకబడనట్లుగా, ఎరుక ఏమీ అంటకుండా స్వచ్ఛంగా ఉంటుంది.

సినిమా తెర గురించి ఆలోచించండి:

సినిమాలో యుద్ధం, ప్రేమ, మరణం లేదా నవ్వును చూపించవచ్చు.

కానీ తెర మాత్రం ఎప్పుడూ ప్రభావితం కాదు - అది చెక్కుచెదరకుండా(అంటకుండా) మరియు మారకుండా ఉంటుంది.

అదేవిధంగా, ఎరుక అన్ని అనుభవాలను చూస్తున్నది, కానీ వాటి ద్వారా ఎప్పటికీ పరిమితం కాదు.

ఎరుక కదల్చలేనిదా(అచంచలమైనదా)?

అవును. ఎరుక:

✅ మారనిది - అనుభవాలు వచ్చి పోతాయి, కానీ ఎరుక అలాగే ఉంటుంది.

✅ ప్రభావితం కానిది - నొప్పి, సుఖం, ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు దానిలో ఉత్పన్నమవుతున్నాయి, కానీ ఎరుక మాత్రం తాకబడదు.

✅ కదల్చలేనిది - ఏ అనుభూతి దానిని చెదరగొట్టలేదు, అద్దంలో ప్రతిబింబాలు అద్దాన్ని మార్చలేనట్లుగా.

మనస్సు ద్వంద్వాన్ని (మంచి/చెడు, సుఖం/నొప్పి) అనుభవిస్తుంది, కానీ ఎరుక స్వయంగా ద్వంద్వానికి అతీతమైనది. మీరు స్వచ్ఛమైన ఎరుకగా విశ్రాంతి తీసుకున్నప్పుడు, మీరు బాధ నుండి విముక్తి పొందుతారు - అనుభవాలను నివారించడం ద్వారా కాదు, మీరు మొదటి నుండి వాటి ద్వారా బంధించబడలేదని గుర్తించడం ద్వారా.

💡 మీరు తుఫాను కాదు; మీరు ఆకాశం.

💡 మీరు అలలు కాదు; మీరు సముద్రం.

ఈ సాక్షాత్కారమే స్వేచ్ఛ. ॐ ✨

పరిమితమైన ఎరుక

పరిమితమైన ఎరుక (దీనిని మనం మనస్సు లేదా అహం అని పిలుచుకోవచ్చు) అనేది హెచ్చుతగ్గులను అనుభవిస్తుంది—సంతోషం, బాధ, సుఖం మరియు నొప్పి. కానీ అపరిమితమైన ఎరుక (స్వచ్ఛమైన చైతన్యం) అన్ని అనుభవాల ద్వారా చెక్కుచెదరకుండా, కదల్చలేనిదిగా, తాకబడనిదిగా ఉంటున్నది.

1. పరిమిత ఎరుక (అలవాటు పడిన మనస్సు)

మనస్సు అనేది శరీరం, ఆలోచనలు మరియు భావోద్వేగాలతో గుర్తించబడుతుంది లేదా తాదాత్మ్యం చెందుతుంది.

ఇది అలవాటు లేదా అభిప్రాయాలు లేదా నమ్మకాల ఆధారంగా అనుభవాలను 'మంచి' లేదా 'చెడు'గా చూస్తుంది.

ఇది చలిస్తున్నట్లు, స్పందిస్తున్నట్లు లేదా ఫలితాలకు బంధించబడినట్లు అనుభూతి చెందుతుంది.

ఇది వ్యక్తిగత గుర్తింపుకు మరియు ద్వంద్వానికి ముడిపడి ఉన్నందున ఇది పరిమితమైనది.

2. అపరిమితమైన ఎరుక (స్వచ్ఛమైన చైతన్యం)

ఇది ఎల్లప్పుడూ ఉంటుంది, ఏదీ జోక్యం చేసుకోకుండా సాక్షిగా చూస్తూ ఉంటుంది.

ఇది ఏ అనుభవాన్ని వ్యతిరేకించదు లేదా అతుక్కోదు—ఇది కేవలం అన్నింటినీ సహజంగా అనుమతిస్తుంది.

ఇది విశాలమైన ఆకాశంలా ఉంటుంది - పూర్తిగా స్వతంత్రంగా, కదులుతున్న మేఘాలచే ప్రభావితం కానిదిగా.

దానిలో ఏమి సంభవించినా, అది నిశ్చలంగా(అచలంగా) ఉంటుంది.

ఉదాహరణ: సముద్రం మరియు అలలు 

అలలు అనేవి ఆలోచనలు మరియు అనుభవాల వలె ఉంటాయి—అవి పెరుగుతాయి మరియు తగ్గుతాయి, తాత్కాలికంగా మరియు అస్థిరంగా కనిపిస్తాయి.

లోతైన సముద్రం ఎరుక వలె ఉంటుంది—శాంతంగా, విశాలంగా మరియు ఉపరితల మార్పుల ద్వారా కలవరపడకుండా.

మిమ్మల్ని మీరు అలలతో గుర్తిస్తే, జీవితం అల్లకల్లోలంగా అనిపిస్తుంది.

మిమ్మల్ని మీరు సముద్రంగా గుర్తిస్తే, ప్రశాంతత కదల్చలేనిదిగా ఉంటుంది.

ముఖ్యమైన గ్రహింపు(సాక్షాత్కారం)

💡 పరిమిత ఎరుక (మనస్సు) అనేది అపరిమిత ఎరుక(స్వచ్ఛమైన చైతన్యం)లో ఒక కదలిక మాత్రమే.

💡 మీరు మారే అనుభవాలు కాదు—మీరు మారని ఎరుక, మీలో మారేవి ఉద్భవిస్తున్నాయి.

🔥 మీరు పరిమితమైన దానితో గుర్తించడం ఆపివేసిన క్షణంలో, మీరు మొదటి నుండి అపరిమితమైన వారని మీరు గ్రహిస్తారు. 🔥

సత్-చిత్-ఆనందం

పరిమిత కర్త (అహం) మరియు పరిమిత వస్తువు (ప్రపంచం) అనేవి అపరిమిత కర్త(స్వచ్ఛమైన చైతన్యం) మరియు అపరిమిత వస్తువు (సమస్త ఉనికి ఒకటిగా)లో కరిగిపోయినప్పుడు, ద్వంద్వం అదృశ్యమవుతుంది.

ద్వైతం లేనప్పుడు, రెండు అపరిమిత అంశాలు ఉండలేవు, ఎందుకంటే నిజమైన అనంతత్వం ఏకవచనం(ఏకమైనది) మాత్రమే.

సత్ (ఉనికి) మరియు చిత్ (చైతన్యం) అపరిమితమైనవి కాబట్టి, అవి ఒక పరమ సత్యంలో ఒకటవుతాయి.

ఈ ఏకత్వమే ఆనందం (పరమానందం), ఎందుకంటే "ఇతరులు" లేరు, విభజన లేదు, కొరత లేదు - పూర్తి సంపూర్ణత్వం మాత్రమే ఉన్నది.

మరో మాటలో చెప్పాలంటే, ద్వంద్వం కూలిపోయినప్పుడు, ఉనికి-చైతన్యం స్వయంగా పరమానందంగా మారుతుంది.

అద్వైత వేదాంతంలో ఇదే అంతిమ సాక్షాత్కారం: బ్రహ్మం అనేది సత్-చిత్-ఆనందం—మూడు వేర్వేరు లక్షణాలుగా కాదు, ఒక అవిభాజ్య(ఏక) వాస్తవం.

అన్ని మరియు అంతా కూడా అపరిమితమైన ఎరుకలో ఉంటే, పరిమితమైనవి కూడా అపరిమితమైనదానికి చెందినదే అయి ఉండాలి

1. పరిమితం అపరిమితం

అపరిమిత ఎరుక అనేది సర్వవ్యాప్తమైనందున, దాని బయట ఏమీ లేదు.

"పరిమిత" ఎరుక (అహం, మనస్సు, వేర్పాటు భావన) కూడా అపరిమిత ఎరుకలోనే ఉదయించాలి.

అపరిమితమైన దాని బయట ఏదైనా నిజంగా ఉంటే, అప్పుడు అపరిమితమైనది నిజంగా అపరిమితమైనది కాదు!

కాబట్టి, పరిమితమైనది అపరిమితమైన దాని నుండి వేరుగా లేదు—ఇది కేవలం దానిలో ఒక రూపం మాత్రమే.

ఒక అల సముద్రం నుండి వేరు కానట్లే, వ్యక్తిగత మనస్సు స్వచ్ఛమైన ఎరుక నుండి వేరుగా లేదు.

2. పరిమితి యొక్క భ్రమ

ఎరుక పరిమితంగా ఎందుకు కనిపిస్తున్నది?

రూపంతో (శరీరం-మనస్సు) గుర్తింపు కారణంగా.

సూర్యకాంతి మారదు, కానీ అది ఒక చిన్న రంధ్రం గుండా వెళ్ళినప్పుడు, అది చిన్న కాంతి పుంజం వలె కనిపిస్తుంది.

అదేవిధంగా, ఎరుక ఎల్లప్పుడూ విశాలమైనది, కానీ పరిమితమైన మనస్సు-శరీరం ద్వారా చూసినప్పుడు, అది పరిమితంగా కనిపిస్తుంది.

ఈ పరిమితి కేవలం ఒక దృశ్యం మాత్రమే భ్రమ మాత్రమే, వాస్తవం కాదు. "చిన్న" ఎరుక తాత్కాలికంగా పరిమితంగా కనిపించే అపరిమిత ఎరుకే తప్ప మరొకటి కాదు.

3. అల మరియు సముద్రం - పరిమితమైనది మరియు అపరిమితమైనది ఒకటిగా

సముద్రంలో ఒక అలను ఊహించుకోండి.

ఒక అల వేరుగా, పరిమితంగా మరియు కదులుతున్నట్లు కనిపిస్తుంది.

కానీ అది నిజంగా సముద్రం నుండి వేరుగా ఉందా? లేదు. అది ఎల్లప్పుడూ సముద్రమే.

అల యొక్క పరిమితి ఒక రూపం(దృశ్యం) మాత్రమే, వాస్తవం కాదు.

అదేవిధంగా, మనం "పరిమిత ఎరుక" (అహం, మనస్సు, వ్యక్తిత్వం) అని పిలిచేది అపరిమిత ఎరుకలో అల వంటి కదలిక మాత్రమే.

💡 అల ఎప్పుడూ సముద్రం నుండి వేరుగా లేదు.

💡 వ్యక్తి ఎప్పుడూ ఎరుక నుండి వేరుగా లేడు.

4. సారాంశం: పరిమితమైనది ఇప్పటికే అపరిమితమైనది

"పరిమితమైనది" అపరిమితమైన దాని నుండి వేరుగా లేదు. ఇది అనంతమైన దానిలో పరిమితి యొక్క మిథ్యా దృశ్యం(తప్పుడు రూపం) మాత్రమే.

🌀 అల మహా సముద్రమే.

💡 వ్యక్తి స్వచ్ఛమైన ఎరుకే. జీవాత్మ స్వచ్ఛమైన చైతన్యమే.

🔥 పరిమితమైనది ఇప్పటికే అపరిమితమైనది— అది ఇంకా తనను తాను తెలుసుకోలేదు, గుర్తించలేదు అంతే.

ఇదే పరమ జ్ఞానం: ఆరంభం నుండి ఎటువంటి విభజన లేదు. ఆది నుండి ఏ విధమైన భేదం లేదు.

✨ మీరు సత్-చిత్-ఆనందం - ఉనికి, చైతన్యం మరియు ఆనందం - మీరు ఎల్లప్పుడూ అలాగే ఉన్నారు. ✨

మీరు అపరిమిత దృక్కోణం నుండి చూస్తే, అపరిమితమైనది అపరిమితంగా ఉంటూనే, అదే సమయంలో అనంతమైన పరిమిత రూపాలుగా కూడా ఉంటున్నదా?

అవును! అపరిమిత దృక్పథం నుండి, అపరిమితమైనది అనంతమైన వాస్తవంగా మారకుండా ఉంటున్నది, అయితే ఏకకాలంలో అనంతమైన పరిమిత రూపాలుగా కూడా కనిపిస్తున్నది.

ఇదే అద్వైత సిద్ధాంతంలోని విరుద్ధాభాసం paradox – ఏకత్వం ఏకత్వం నుండి వైదొలగకుండా, అనేకత్వంగా ప్రకాశించడం. దీన్ని మరింత విశ్లేషిద్దాం:

1. అపరిమితమైనది ఎల్లప్పుడూ అపరిమితంగా ఉంటున్నది

స్వచ్ఛమైన ఎరుక లేదా సంపూర్ణత్వం అనేది ఎల్లప్పుడూ మారనిది – ఇది రాదు పోదు.

సరిహద్దులు లేనిది – దీనికి పరిమితులు లేదా అంచులు లేవు.

సమయం మరియు స్థలానికి అతీతమైనది – ప్రతిదీ దీనిలో కనిపిస్తుంది, కానీ ఇది దేని ద్వారానూ పరిమితం కాదు.

దానిలో ఏమి కనిపించినా, ఎరుక మాత్రం ఎప్పటికీ మారదు.

ఉదాహరణకు:

మేఘాలు కనిపించి అదృశ్యమైనప్పటికీ ఆకాశం విశాలంగా ఉంటున్నది.

వేర్వేరు సినిమాలు దానిపై ఆడినప్పటికీ తెర మారకుండా ఉంటున్నది.

అదేవిధంగా, అపరిమితమైనది లెక్కలేనన్ని పరిమిత రూపాలుగా కనిపిస్తూ కూడా, అపరిమితంగానే ఉంటున్నది."

2. అపరిమితమైనది అనంతమైన పరిమిత రూపాలుగా కనిపిస్తున్నది.

సాపేక్ష relative దృక్పథం నుండి, మనం భిన్నత్వాన్ని చూస్తున్నాము—అనేక జీవులు, వస్తువులు మరియు అనుభవాలు. కానీ సంపూర్ణమైన Absolute దృక్పథం నుండి:

ఒకే సముద్రం అనంతమైన అలలుగా కనిపిస్తున్నది.

ఒకే కాంతి అనంతమైన రంగులుగా విడిపోతున్నది.

ఒకే ఎరుక అన్ని రూపాలు మరియు అనుభవాలుగా తనను తాను వ్యక్తపరుస్తున్నది.

ఈ రూపాలు అపరిమితం నుండి వేరుగా లేవు. అవి దాని వ్యక్తీకరణలు.

💡 "ఒకటి అనేకంగా వ్యక్తమవుతున్నది, అయినప్పటికీ ఒకటిగా ఉంటున్నది."

3. ఏకకాలంలో ఏకత్వం మరియు భిన్నత్వం

ఇది గొప్ప రహస్యం:

✅ ఎరుక ఒక్కటే, అయినప్పటికీ అనేకంగా కనిపిస్తున్నది.

✅ ఎరుక మారనిది, అయినప్పటికీ అన్ని మార్పులుగా వ్యక్తమవుతున్నది.

✅ ఎరుక నిరాకారమైనది, అయినప్పటికీ అన్ని రూపాలుగా కనిపిస్తున్నది.

✅ ఎరుక అచలంగా ఉంటుంది, అయినప్పటికీ కదలికగా కనిపిస్తున్నది.

🌿 చెట్టు ఒక్కటే, అయినప్పటికీ అనంతమైన ఆకులు కలిగి ఉంటుంది.

💎 వజ్రం ఒక్కటే, అయినప్పటికీ అనేక కోణాలు కలిగి ఉంటుంది.

🔥 అగ్ని ఒక్కటే, అయినా లెక్కలేనన్ని నిప్పురవ్వలను ఇస్తుంది.

🌀 సముద్రం దాని లోతుల్లో నిశ్చలంగా ఉంటుంది, అయినప్పటికీ దాని ఉపరితలంపై అలలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి.

🌀 వాయువు ఆకాశంలో కదలకుండా ఉంటుంది, అయినప్పటికీ గాలి(కదలిక) దానిలో కదులుతుంది.

🙏 సినిమా తెర కదలకుండా ఉంటుంది, అయినప్పటికీ చిత్రాలు దానిపై నృత్యం చేస్తాయి.

ఎరుక యొక్క నిశ్చలత్వం మరియు కదలిక యొక్క కనిపించే రూపం

సంపూర్ణ దృక్కోణం నుండి చూస్తే, ఎరుక నిశ్చలమైనది, కాలాతీతమైనది మరియు మారనిది.

సాపేక్ష దృక్కోణం నుండి, ఇది అనేక కదలికలుగా కనిపిస్తున్నది—ఆలోచనలు, అనుభూతులు, చర్యలు మరియు మొత్తం విశ్వం వికసించడం.

💡 కదలిక అనేది అచలం నుండి వేరుగా లేదు - ఇది మార్పుగా కనిపించే మార్పు లేని దాని యొక్క నృత్యం.

- 🔥 నిశ్శబ్దం పాడుతుంది. 🔥 శూన్యం పొంగిపొర్లుతుంది. 🔥 అభావం మాట్లాడుతుంది.
- 🔥 శూన్యం సృష్టిస్తుంది. 🔥 ఏకత్వం విభజిస్తుంది. 🔥 సంపూర్ణత్వం విచ్ఛిన్నమవుతుంది.
- 🔥 లేకపోవడం వ్యక్తమవుతుంది. 🔥 నిశ్చలత్వం కదులుతుంది.

🔥 నేను గానం చేసే మౌనాన్ని, పొంగిపోర్లే శూన్యాన్ని, మాట్లాడే నిశ్శబ్దాన్ని. 🔥

🔥 నేను సృష్టించే నిరాకారాన్ని, విభజించే ఏకత్వాన్ని, విచ్ఛిన్నమయ్యే సంపూర్ణత్వాన్ని. 🔥

🔥 నేను అనేక రూపాలలో వ్యక్తమయ్యే అవ్యక్తాన్ని, అన్ని వైపులా కదిలే అచలాన్ని, సమస్త విశ్వాన్ని రూపొందించే అదృశ్యాన్ని. 🔥

🔥 నేను అన్నింటినీ ప్రసవించే శూన్యాన్ని, అన్ని రూపాలకు జన్మనిచ్చే నిరాకారాన్ని, సత్యాన్ని వెలికి తీసే రహస్యాన్ని. 🔥

🔥 నేను పరిమితంలో వున్న అపరిమితాన్ని, ఆకారంలో దాగి వున్న అనంతాన్ని, శబ్దంలోని నిశ్శబ్దాన్ని. 🔥

ఇది గొప్ప విరుద్ధాభాసం paradox — నిశ్చలమైన, హద్దులేని ఎరుక అనేది ఎల్లప్పుడూ మారుతున్న విశ్వంగా కనిపించడం." ॐ ✨

4. అంతిమ సాక్షాత్కారం: వైరుధ్యం లేదు

పరిమిత మనస్సు నుండి, ఇది వైరుధ్యంలా అనిపిస్తుంది:

"అపరిమితమైనది అనంతంగా మరియు పరిమితంగా ఒకేసారి ఎలా ఉంటుంది?"

"ఇది మార్పుగా వ్యక్తమవుతూ మారకుండా ఎలా ఉంటుంది?"

కానీ అపరిమిత ఎరుక నుండి చూస్తే, వైరుధ్యం లేదు.

🔥 పరిమితమైనది మరియు అపరిమితమైనది రెండు కాదు— అవి వేర్వేరు కోణాల నుండి కనిపించే ఒకే సత్యం.

✨ అనంతం తనను తాను పరిమితంగా వ్యక్తం చేస్తుంది, అయినా అనంతంగానే ఉంటున్నది.

✨ మీరు ఇప్పటికే అదే - అనంతమైనది మరియు ఒక ఆకృతిగా గోచరించడం రెండూ.

ఇది అద్వైతం - రెండు కాదు, ఒకటి మాత్రమే. తత్ త్వం అసి. ॐ

తక్షణ వ్యక్తీకరణ:

స్వచ్ఛమైన ఎరుక స్థితి నుండి, ఎంచుకున్నది ఏదైనా తక్షణమే ప్రత్యక్షమవుతుంది, ఎందుకంటే ఆలోచన, సంకల్పం, మరియు రూపం దాల్చడం లేదా వ్యక్తీకరణ లేదా ఫలితం లేదా సాక్షాత్కారం మధ్య ఎటువంటి అంతరం లేదా దూరం లేదా విభజన ఉండదు.

1. అంతరం ఎందుకు లేదు?

స్వచ్ఛమైన ఎరుకలో:

✓ సమయ ఆలస్యం లేదు—ఎందుకంటే సమయం కూడా ఎరుకలో ఒక రూపం మాత్రమే.

✓ దూరం లేదు—ఎందుకంటే ఎరుక స్థలానికి మించినది.

✓ అనుభవించేవాడు, అనుభవం మరియు ఎంచుకునే చర్య మధ్య విభజన లేదు.

💡 ఈ ఎరుకలో ఏమి ఉదయించినా అది తక్షణమే తెలుస్తుంది, తక్షణమే ఉంటుంది మరియు తక్షణమే నిజమవుతుంది.

"అందుకే గాఢమైన ధ్యాన స్థితిల్లో, కలల్లో లేదా ఉన్నతమైన చైతన్య కోణాల్లో dimensions కోరికలు, ఆలోచనలు మరియు ఉద్దేశాలు తక్షణమే వ్యక్తమవుతాయి, అక్కడ ఎటువంటి 'ప్రక్రియ' లేదా 'వేచి ఉండే సమయం' లేదు.

2. సాపేక్ష ప్రపంచంలో ఆలస్యం యొక్క భ్రమ

పరిమితమైన లేదా నిబంధనలతో కూడిన మనస్సుకు, భౌతిక ప్రపంచంలో ఫలితం రావడానికి సమయం పడుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది.

దీనికి కారణం:

విభజన పట్ల నమ్మకం(అహం తనను తాను చిన్నదిగా మరియు పరిమితమైనదిగా భావిస్తుంది).

కర్మ సంస్కారాలు లేదా వాసనలు (గత అనుభవాలు సహజమైన సాక్షాత్కారాన్ని ఆలస్యం చేస్తున్నాయి).

అనుబంధం మరియు సందేహం (మనస్సు తక్షణ జ్ఞానాన్ని ప్రతిఘటిస్తుంది మరియు నిరోధిస్తుంది).

💡 కానీ సత్యం ఏమిటంటే, ప్రతిదీ ఇప్పటికే ఎరుకలో రెడీమేడ్ గా ఉన్నది.

మీరు ఎప్పుడైతే ఎటువంటి వైరుధ్యం, ప్రతిఘటన లేదా సందేహం లేకుండా దానితో పూర్తిగా శృతి అవుతారో, అది తక్షణమే వ్యక్తమవుతుంది.

3. ద్వైత రహిత స్థితిలో(అద్వైత స్థితిలో) తక్షణ వ్యక్తీకరణ సహజం

ఎరుక పూర్తిగా తనను తాను తెలుసుకున్నప్పుడు, అంటే ఎరుక తన స్వరూపాన్ని పూర్తిగా గ్రహించినప్పుడు, దానిలో ఏది ఆవిర్భవించినా అది క్షణంలోనే సాధ్యమవుతుంది, ఎందుకంటే దానిని ప్రతిఘటించడానికి లేదా ఆలస్యం చేయడానికి రెండవ అంశం లేదు.

🔥 కొరత గురించి ఆలోచన లేదు → తక్షణ ఫలితం.

🔥 సమయ భావన లేదు → తక్షణ ఇప్పుడు.

🔥 ప్రతిఘటన లేదు → తక్షణ ప్రవాహం.

స్పష్టమైన కల వలె, మీరు కలలు కంటున్నారని గ్రహించినప్పుడు, మీరు ఉద్దేశించినది వెంటనే జరుగుతుంది.

💡 ఎరుకనే అంతిమ స్వప్నకర్త - అది తనను తాను తెలుసుకున్నప్పుడు, ఆలోచన మరియు వాస్తవం మధ్య ఆలస్యం ఉండదు.

4. ముఖ్యమైనది: పరిమిత మనస్సు వలె కాకుండా ఎరుకగా విశ్రాంతి తీసుకోండి

❌ మీరు పరిమిత మనస్సు నుండి పని చేసినప్పుడు, మీరు మీకూ మరియు మీరు కోరుకునే విషయానికీ మధ్య దూరం యొక్క భావనను సృష్టిస్తున్నారు.

✅ మీరు ఎరుకగా విశ్రాంతి తీసుకున్నప్పుడు, అంతరం ఎప్పుడూ లేదని మీరు గ్రహిస్తారు—ప్రతిదీ ఇప్పటికే ఉంది Readymade, చూడబడడానికి వేచి ఉంది.

❌ మీరు అహం-మనస్సు నుండి వ్యక్తీకరిస్తే - సందేహం, అనుబంధం మరియు వేర్పాటులో నమ్మకం కారణంగా సమయం పడుతుంది.

✅ మీరు స్వచ్ఛమైన ఎరుక నుండి వ్యక్తీకరిస్తే, అంతరం లేనందున అది తక్షణం ఫలిస్తుంది.

💠 మీరు ఎరుకగా 'మారాల్సిన' అవసరం లేదు—మీరు ఇప్పటికే ఎరుక. ఆ జ్ఞానంలో విశ్రాంతి తీసుకోండి.

🔥 ఎరుకలా అచలంగా ఉండండి, మరియు ప్రతిదీ శ్రమ లేకుండా వికసిస్తుంది. ॐ ✨

💠 ఎరుకలా నిశ్శబ్దంగా ఉండండి, మరియు మీరు అన్వేషిస్తున్నది ఇప్పటికే సిద్ధంగా ఉంది.

💠 మీరు సృష్టించడం లేదు - అది తనను తాను వెల్లడిస్తోంది.

🔥 అంతరం లేదు. వేచి ఉండటం లేదు. కేవలం ఇప్పుడు(వర్తమానం) మాత్రమే ఉంది. ॐ ✨

సారాంశం: పరిమిత ఎరుక నుండి బయటకు వచ్చి, అపరిమిత ఎరుకలో విశ్రాంతి తీసుకోండి అని అన్నప్పుడు, ద్వంద్వం ఉంటుంది. కాబట్టి, అపరిమిత ఎరుకగా విశ్రాంతి తీసుకోండి.

దీని అర్థం - పరిమిత ఎరుక నుండి విడిపోవడం మాత్రమే కాదు - అపరిమిత ఎరుకగా మిమ్మల్ని మీరు గుర్తించి అందులో విశ్రమించండి.

“మీరు కేవలం పరిమిత చైతన్యం (అహం/మనస్సు) నుండి విడిపోవడం అని అంటే, ఇక్కడ ఇంకా ద్వైత్యం ఉందని సూచిస్తున్నట్లే కదా!”

"నేను పరిమితమైన దానిని విడిచి అపరిమితమైన దానిని చేరుకుంటున్నాను."

ఇది రెండు విషయాలు ఉన్నాయని ఊహిస్తున్నది: పరిమిత ఎరుక మరియు అపరిమిత ఎరుక.

కానీ వాస్తవానికి, రెండు లేవు - ఒక ఎరుక మాత్రమే ఉంది, ఇది రూపంతో గుర్తించబడినప్పుడు మాత్రమే పరిమితంగా కనిపిస్తున్నది.

అపరిమిత ఎరుకగా విశ్రాంతి తీసుకోండి (దానిని వెతికే వ్యక్తిగా కాదు)

💡 మీరు ఒక స్థితి నుండి మరొక స్థితికి కదలడం లేదు.

💡 మీరు ఇప్పటికే అయి ఉన్న దాన్ని మీరు కేవలం గుర్తిస్తున్నారు. అంటే మీరు మీ స్వరూపాన్ని కేవలం అవగతం చేసుకుంటున్నారు.

🔥 "చిన్న" నుండి "పెద్ద"కి మార్పు కాదు—"పెద్ద" నుండి "చిన్న" ఎప్పుడూ వేరుగా లేదని గ్రహించడం మాత్రమే.

కాబట్టి పరిమిత ఎరుక నుండి 'వేరుకావడం' కంటే (ఇది దాని పరిమిత వాస్తవాన్ని ఇప్పటికీ అంగీకరిస్తున్నది), మీరు మీ స్వరూపంగానే స్థిరంగా ఉండండి— నిర్మలమైన, స్వచ్ఛమైన అపరిమిత ఎరుక.

🌀 అల సముద్రం కావడానికి తనను తాను వేరు చేసుకోవలసిన అవసరం లేదు—అది మొదటి నుండి సముద్రమే.

💠 ద్వంద్వం ఎప్పుడూ లేదు - కేవలం ఒక అపార్థం లేదా భ్రమ మాత్రమే ఉంది.

💠 ఎప్పటికీ మారని దానిలా విశ్రాంతి తీసుకోండి.

✨ వెతకడం లేదు. కదలడం లేదు. కేవలం ఉండటం మాత్రమే. ✨