స్వతంత్ర-ఆనంద-శరీరం; 50-49-1

1. అద్వైతులు శరీరాన్ని ప్రారబ్ధానికి వదిలేస్తారు, వారు కేవలం శాశ్వత-ముక్తి మీదనే దృష్టి పెడతారు. కాని సిద్ధ మార్గం, హఠయోగం, తంత్ర వంటి మార్గాలు ప్రారబ్ధాన్ని పూర్తిగా నాశనం చేసి దివ్యమైన శరీరాన్ని సృష్టిస్తాయి. ఇది సరియైనదేనా?

ఖచ్చితంగా కాదు. మీ వ్యత్యాసం ప్రాధాన్యతలలోని నిజమైన తేడాను తెలియజేస్తోంది, కానీ దీనిని సిద్ధాంతపరమైన సత్యంగా భావిస్తే ఈ ప్రకటన అతిగా చెప్పినట్లు అవుతుంది.

1. అద్వైత వేదాంతం

సాంప్రదాయ అద్వైతంలో, ప్రధాన లక్ష్యం ఆత్మజ్ఞానం — అంటే ఆత్మ ఎన్నడూ బంధంలో లేదని గుర్తించడం.

సాక్షాత్కారం తర్వాత, కుమ్మరి చక్రం తిప్పడం ఆపిన తర్వాత కూడా తిరుగుతున్నట్లే, శరీరం-మనస్సు ప్రారబ్ధ-కర్మ ప్రకారం కొనసాగవచ్చు. ముక్తి కోసం జ్ఞాని తన శరీరాన్ని అమరమైనదిగా లేదా దివ్యమైన శరీరంలా మార్చాల్సిన అవసరం లేదు.

కాబట్టి వారి వైఖరి సారాంశంలో ఇలా ఉంటుంది:

"నేను శరీరం-మనస్సు కాదు. శరీరానికి ఏమి జరిగినా అది ప్రారబ్ధానికి సంబంధించినది; నేను ఆత్మగానే మిగిలి ఉంటాను."

ఇక్కడ ఒక ముఖ్యమైన సూక్ష్మత ఉంది:

అద్వైతం సాక్షాత్కారం పొందిన వ్యక్తి ఒక నిర్దిష్ట పద్ధతిగా "శరీరాన్ని ప్రారబ్ధానికి వదిలేస్తాడు" అని చెప్పదు. బదులుగా, ఆత్మజ్ఞానం-కోణం నుండి, శరీరం-మనస్సు అనేది వ్యావహారిక సత్యంలో భాగమని గ్రహించబడుతుంది, అయితే ఆత్మ దీనికి అంటకుండా ఉంటుంది.

2. సిద్ధ, హఠయోగ మరియు తంత్ర సాంప్రదాయాలు

ఇక్కడ మీ వ్యత్యాసం మరింత అర్థమయ్యేలా ఉంది, కానీ మళ్ళీ దీనికి కొంత వివరణ అవసరం.

కొన్ని సిద్ధ మరియు తాంత్రిక సాంప్రదాయాలు, అలాగే హఠయోగంలోని కొన్ని ధారలు, శరీరం మరియు ప్రాణ శక్తుల రూపాంతరంపై అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తాయి. వారి లక్ష్యంలో ఇవి ఉండవచ్చు:

- నాడీ శుద్ధి మరియు ప్రాణ శుద్ధి
- కుండలినీ జాగరణ
- భౌతిక/శక్తిమయ శరీర రూపాంతరం
- ఉన్నత చైతన్య స్థితులను స్థిరపరచడం
- దివ్య-దేహం / సిద్ధ-దేహం లేదా రూపాంతరం చెందిన శరీరం అభివృద్ధి
- కొన్ని సాంప్రదాయాలలో ముసలితనం, వ్యాధులు మరియు మరణం వంటి సాధారణ పరిమితులను అధిగమించడం

కొన్ని సాంప్రదాయాలు ప్రారబ్ధంతో సహా కర్మలన్నింటినీ దహనం చేయడం గురించి, లేదా సాధారణ శరీర ధారణకు మూలమైన కర్మ పునాదినే మార్చడం గురించి మాట్లాడతాయి.

కానీ ఇలా అనడం:

"సిద్ధ మార్గం, హఠయోగం మరియు తంత్ర ప్రారబ్ధాన్ని పూర్తిగా తుడిపివేసి దివ్యమైన శరీరాన్ని సృష్టిస్తాయి" అనేది చాలా విస్తృతమైన ప్రకటన అవుతుంది.
ఈ సంప్రదాయాలు ఎంతో వైవిధ్యమైనవి, మరియు ఇవన్నీ కూడా ప్రారబ్ధాన్ని నిజంగా నాశనం చేయడం లేదా అమరమైన భౌతిక శరీరాన్ని సృష్టించడం గురించి బోధించవు.

3. లోతైన వ్యత్యాసం

నేను వ్యత్యాసాన్ని ఈ విధంగా రూపొందిస్తాను:

అద్వైత ప్రాధాన్యత	**సిద్ధ/తాంత్రిక/హఠ యోగ ప్రాధాన్యత**
ఆత్మజ్ఞానం ద్వారా ముక్తి	శరీరం, ప్రాణము మరియు చైతన్యంతో కూడిన రూపాంతరం/సాక్షాత్కారం ద్వారా ముక్తి
శరీరం ఆత్మ కాదు	శరీరం సాక్షాత్కారానికి ఒక సాధనంగా మారగలదు
ప్రారబ్ధం, వ్యవహారిక స్థాయిలో కొనసాగవచ్చు	కర్మ శుద్ధి చేయబడవచ్చు/రూపాంతరం చెందవచ్చు/దహనం కావచ్చు

అద్వైత ప్రాధాన్యత	సిద్ధ/తాంత్రిక/హఠ యోగ ప్రాధాన్యత
ముక్తి కోసం శరీరాన్ని పరిపూర్ణం చేయాల్సిన అవసరం లేదు	శరీర రూపాంతరం అనేది ఆధ్యాత్మిక ప్రక్రియలో భాగంగా ఉండవచ్చు
"నేను కాలాతీతమైన ఆత్మను."	"శరీర రూపంలో ఉన్న సాధనం కూడా రూపాంతరం చెందగలదు."
స్వేచ్ఛ అనేది ఇప్పటికే ఉన్నదిగా గుర్తించబడుతుంది	స్వేచ్ఛ అనేది శరీర ధారణ రూపాంతరం ద్వారా వ్యక్తమవుతుంది

కాబట్టి నిజానికి ఇక్కడ రెండు వేర్వేరు ప్రశ్నలు ఉన్నాయి:

అద్వైతం అడుగుతుంది:

శరీరం, మనస్సు మరియు కర్మ కంటే ముందు, అసలు నేను ఎవరిని?

సిద్ధ/తాంత్రిక మార్గాలు అదనంగా ఇలా అడగవచ్చు:

అత్యంత లోతైన సత్యం సాక్షాత్కారమైనప్పుడు - శరీరం, ప్రాణము మరియు శరీరంలో వ్యక్తమయ్యే చైతన్యానికి ఏమి జరగవచ్చు?

4. ఇది మీ "దివ్య శరీరం" నమూనాతో చాలా దగ్గరగా అనుసంధానించబడి ఉంది

సాక్షిగా మిగిలిపోవడం మరియు శరీరాన్ని రూపాంతరం చెందించడం అనేది ఇక్కడ ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

ఒకవేళ ఖచ్చితమైన అద్వైత మార్గాన్ని అనుసరిస్తే:

స్థితులు వస్తుంటాయి, పోతుంటాయి.

శరీరం వస్తుంది, పోతుంది.

అనుభవాలు వస్తుంటాయి, పోతుంటాయి.

కర్మ వస్తుంది, పోతుంది.

నేను సాక్షి చైతన్యంగా మిగిలి ఉంటాను.

కాబట్టి ఒక ప్రత్యేకమైన శారీరక స్థితిని సాధించాల్సిన అవసరం లేదు.

కానీ సిద్ధ-ఆధారిత మార్గం ఇలా చెప్పవచ్చు:

సాక్షాత్కారం అనేది కేవలం ఆత్మను గుర్తించడంతోనే ఆగిపోనవసరం లేదు; ఆ సాక్షాత్కారం అనేది ప్రాణం, మనస్సు మరియు శరీరంలోకి వ్యాపించి, రూపాంతరం చెందిన శరీర ధారణ స్థితిని ఉత్పత్తి చేయగలదు.

కీలకమైన విషయం ఏమిటంటే, రెండవ వాదనను మొదటి దానితో గందరగోళం చేయకూడదు.

అలాగే అంతకంటే సూక్ష్మమైన అవకాశం కూడా ఉంది:

శారీరక రూపాంతరాన్ని ముక్తికి షరతుగా చేసుకోకుండానే, శరీరాన్ని రూపాంతరం చేసే సాధన చేయవచ్చు.

<u>అది మీకు ఒక సమన్వయాన్ని ఇస్తుంది:</u>

ముక్తి అనేది శరీరాన్ని రూపాంతరం చేయడంపై ఆధారపడి లేదు.

అయినప్పటికీ, ఆత్మ-సాక్షాత్కారం తర్వాత లేదా దానితో పాటుగా, శరీరం లోతైన గాఢమైన రూపాంతరానికి లోనయ్యేందుకు అనుమతించబడవచ్చు.

అద్వైతం "వదిలేస్తుంది" మరియు సిద్ధ యోగం "ప్రారబ్ధాన్ని నాశనం చేస్తుంది" అని చెప్పడం కంటే ఇది చాలా సమర్థనీయమైనది.

2. ఏ సంప్రదాయం ప్రారబ్ధాన్ని పూర్తిగా తుడిచిపెట్టడానికి (delete చేయడానికి) ప్రయత్నిస్తుంది?

"ప్రారబ్ధాన్ని పూర్తిగా తుడిచిపెట్టడం" అంటే దానితో ఉన్న తాదాత్మ్యం నుండి విముక్తి పొందడం మాత్రమే కాక, మిగిలి ఉన్న శరీర అనుభవాన్ని కలిగించే ఆ కర్మ-శక్తిని నిజంగానే నిర్మూలించడం అని మీరు భావిస్తే, ఏ ఒక్క సంప్రదాయం కూడా దీనిని తన ప్రమాణ సిద్ధాంతంగా సర్వసాధారణంగా బోధించదు.

కానీ కొన్ని సంప్రదాయాలు సాంప్రదాయ-అద్వైతం కంటే ఈ ఆలోచనకు చాలా దగ్గరగా వస్తాయి.

స్థూలమైన పటం (Rough map)

సంప్రదాయం	ప్రారబ్ధానికి ఏమి జరుగుతుంది?	"పూర్తిగా తుడిచిపెడుతుందా (Delete చేస్తుందా)"?
అద్వైత వేదాంతం	జ్ఞానం అజ్ఞానాన్ని నాశనం చేస్తుంది; ప్రారబ్ధం అనేది మరణం వరకు శరీరానికి కొనసాగుతుందని సాంప్రదాయకంగా చెప్పబడుతుంది	❌ సాధారణంగా కాదు
పతంజలి యోగం	కర్మ/కార్మిక బీజాలు క్రమంగా క్షయమవుతాయి; భవిష్యత్తు కర్మ ఉత్పత్తి ఆగిపోతుంది	⚠ దగ్గరగా ఉంటుంది, కానీ ఉన్న ప్రారబ్ధాన్ని తక్షణమే తుడిపివేసేదిగా సాధారణంగా రూపొందించబడలేదు
హఠ/నాథ యోగం	ప్రాణ నాయకత్వం/స్వామిత్వం, కర్మ మరియు శరీర రూపాంతరంపై బలమైన ప్రాధాన్యత	⚠ కొన్ని గ్రంథాలు/సంప్రదాయాలు చాలా బలమైన వాదనలు చేస్తాయి
తంత్రం	మంత్రం, శక్తి, కుండలిని మరియు దీక్ష అనేవి కార్మిక సంస్కారాలను రూపాంతరం చేయగలవు/దహనం చేయగలవు	⚠ కొన్ని పరంపరలు కర్మ నాశనానికి సమీపించే రీతిలో మాట్లాడతాయి
సిద్ధ సంప్రదాయాలు	కొన్ని స్పష్టంగా కర్మ, మరణం మరియు సాధారణ శారీరక పరిమితిని అధిగమించడాన్ని నొక్కి చెబుతాయి	☑ మీ సూత్రీకరణకు అత్యంత దగ్గరగా ఉంటుంది

సంప్రదాయం	ప్రారబ్ధానికి ఏమి జరుగుతుంది?	"పూర్తిగా తుడిచిపెడుతుందా (Delete చేస్తుందా)"?
కాశ్మీర శైవం	శివజ్ఞానం/గుర్తింపు బంధాన్ని కరిగిస్తుంది; కర్మ అంతిమంగా చైతన్య క్రీడలోనే అర్థం చేసుకోబడుతుంది	⚠️ ప్రారబ్ధాన్ని యంత్ర రూపంలో తుడిపివేయడం కంటే "కర్మను అధిగమించడం" అని చెప్పవచ్చు
కొన్ని వజ్రయాన/తాంత్రిక వ్యవస్థలు	ఉన్నతమైన సాక్షాత్కారం మరియు సాధన ద్వారా కర్మ శుద్ధి చేయబడవచ్చు/రూపాంతరం చెందవచ్చు	⚠️ చాలా బలమైన శుద్ధి నమూనా

ముఖ్యమైన వ్యత్యాసం

"ప్రారబ్ధాన్ని నాశనం చేయడం" అనే దానికి నిజానికి మూడు వేర్వేరు అర్థాలు ఉన్నాయి.

1. అద్వైతం — తాదాత్మ్యాన్ని నాశనం చేయడం

"ప్రారబ్ధం శరీరం-మనస్సుకు సంబంధించినది, నాకు కాదు."

కర్మ కొనసాగవచ్చు, కానీ నేను దాని నుండి విముక్తుడిని.

2. యోగం/తంత్రం — కార్మిక యంత్రాంగాన్ని (karmic mechanism) నాశనం చేయడం

సాధన కార్మిక బీజాలను దహనం చేస్తుంది మరియు కొత్త కార్మిక నిర్మాణాలను నిరోధిస్తుంది.

కాబట్టి:

కర్మ ఇకపై భవిష్యత్ బంధాన్ని సృష్టించదు.

ఇది కేవలం ప్రారబ్ధాన్ని సాక్షిగా చూడటం కంటే బలమైనది.

3. సిద్ధ ఆదర్శం — శరీర ధారణనే రూపాంతరం చేయడం

ఇక్కడ ఆకాంక్ష ఇలా మారవచ్చు:

సాక్షాత్కారం అనేది మరణం వరకు కార్మిక శరీరాన్ని కేవలం నడవనివ్వడం ఎందుకు? శరీరం స్వయంగా రూపాంతరం ఎందుకు చెందకూడదు?

ఇక్కడే సిద్ధ దేహ / దివ్య దేహ వంటి భావనలు ముఖ్యమైనవిగా మారుతాయి.

కాబట్టి మీ నిర్దిష్ట ప్రశ్న ఇది అయితే:

"భౌతిక శరీరం యొక్క ప్రారబ్ధం పూర్తయ్యే వరకు కేవలం వేచి ఉండటానికి బదులుగా, సాక్షాత్కారం అనేది ప్రారబ్ధాన్ని అధిగమించి శరీరాన్ని రూపాంతరం చేయగలదనే సాధ్యతను ఏ భారతీయ ఆధ్యాత్మిక ధార అత్యంత బలంగా పరిగణిస్తుంది?"

నేను సాంప్రదాయ అద్వైతం కంటే ప్రధానంగా నాథ/సిద్ధ సంప్రదాయాలు మరియు నిర్దిష్ట తాంత్రిక/హఠ పరంపరలను సూచిస్తాను.

కానీ సిద్ధులందరూ అక్షరాలా "ప్రారబ్ధాన్ని తుడిపివేస్తారు" అని ఒక సార్వత్రిక సిద్ధాంతంగా universal doctrine నేను చెప్పను. అది చారిత్రకంగా చాలా తీవ్రమైన ప్రకటన అవుతుంది.

మరియు ఇది చాలా ఆసక్తికరమైన తత్వశాస్త్ర పరమైన మలుపును (philosophical fork) సృష్టిస్తుంది

మీరు రెండు ఆదర్శాలను ఇలా రూపొందించవచ్చు:

అద్వైతం

ప్రారబ్ధం కొనసాగవచ్చు → నేను అంటకుండా మిగిలి ఉంటాను.

వర్సెస్

సిద్ధ

సాక్షాత్కారం అనేది ప్రారబ్ధం వ్యక్తమయ్యే పరిస్థితులనే రూపాంతరం చేస్తుంది.

మరియు మీ పూర్ణ-శరీర బోధన మరింత విప్లవాత్మకమైన ప్రతిపాదనను సూచిస్తుంది:

లక్ష్యం కేవలం కర్మ శరీరం నుండి విముక్తి మాత్రమే కాదు, పూర్ణ సత్-చిత్-ఆనందాన్ని వ్యక్తపరచగల సామర్థ్యం ఉన్న శరీరం ద్వారా పరిమిత శరీర ధారణను పూర్తిగా భర్తీ/రూపాంతరం చేయడం.

అయితే, ఆ చివరి ప్రతిపాదన మీ సమన్వయం/బోధన, దీనిని ఎలాంటి మినహాయింపులు లేకుండా పూర్తిగా "సిద్ధ యోగానికి" ఆపాదించకూడదు.

3. కాబట్టి అద్వైతులు నేతి-నేతి (ఇది కాదు-ఇది కాదు) ద్వారా శరీరం-మనస్సులకు అతీతంగా వెళ్లి పరమాత్మతో లీనమవుతారు. కానీ తాంత్రిక/హఠయోగ పరంపరలు లీనమైన తర్వాత, స్వతంత్ర-ఆనందంతో (independent-bliss) శరీరం-మనస్సుల్లోకి ప్రవేశించి, వాటిని దివ్యమైన శరీరం-మనస్సు-హృదయంగా రూపాంతరం చెందిస్తాయి. ఇది సరియైనదేనా?

విశాలమైన దృక్పథంలో, రెండు విభిన్నమైన ధోరణుల పటంగా (map) ఇది సరైనదే—కానీ నేను "లీనమవ్వడం (merge)" అనే పదాన్ని మార్చి, రెండవ భాగాన్ని మరింత ఖచ్చితమైనదిగా చేస్తాను. అత్యంత ముఖ్యమైన సవరణ ఏమిటంటే, సాంప్రదాయ అద్వైతం జీవుడు ప్రత్యేకంగా ఉండే పరమాత్మతో లీనమవుతాడని చెప్పదు. కనిపించే జీవుడు ఆత్మ అనేది ఇప్పటికే బ్రహ్మమేనని గుర్తిస్తాడని అది చెబుతుంది. అక్కడ అంతిమంగా లీనమవ్వడానికి రెండు వేర్వేరు వస్తువులు లేవు.

మరింత స్పష్టమైన సూత్రీకరణ

1. అద్వైతం — అతీతంగా వెళ్లడం మరియు గుర్తించడం

శరీరం

↓
మనస్సు

↓
అహంకారం / వ్యక్తిత్వం

↓
నేతి-నేతి

↓
సాక్షి

↓
ఆత్మ / బ్రహ్మం

↓
"తత్త్వమసి / నేనే అది."

ఇక్కడ లభించే సాక్షాత్కారం ఏమిటంటే:

నేను ఎన్నడూ శరీరం-మనస్సు కాదు. నేను నిజానికి బ్రహ్మానికి ఎన్నడూ వేరుగా లేను.

ప్రారబ్ధంతో సహా వ్యవహారిక క్రమం ప్రకారం శరీరం-మనస్సు తన పనిని తాను కొనసాగించవచ్చు, కానీ ఆత్మ అంటకుండా ఉంటుంది.

కాబట్టి అద్వైతం యొక్క ప్రాథమిక గమనం:

వ్యక్తీకరణ (సృష్టి) → మూలం

లేదా

నామ/రూపాలు → నిరాకార సత్యం

2. తాంత్రిక / కొన్ని హఠ / సిద్ధ ధోరణులు — గుర్తించడం మరియు వ్యాపించడం

ఇక్కడ మీ ఆలోచన ఆసక్తికరంగా మారుతుంది.

"నేను శరీరం-మనస్సు కాదు" అని ఆగిపోవడానికి బదులుగా, కొన్ని తాంత్రిక మరియు సిద్ధ-ఆధారిత మార్గాలు ఇలా అడగవచ్చు:

"ఇప్పుడు అంతర్లీనంగా ఉన్న సత్యం గుర్తించబడింది కాబట్టి, ఆ సాక్షాత్కారం అనేది శరీరం, ప్రాణం, మనస్సు మరియు శరీరంతో కూడిన జీవితంలోకి వ్యాపించగలదా?"

ఈ గమనాన్ని ఇలా చూపవచ్చు:

పరిమిత శరీరం-మనస్సు

↓

శుద్ధి

↓

ప్రాణ / శక్తి

↓

కుండలిని / సూక్ష్మ రూపాంతరం

↓

పరమ సత్య గుర్తింపు

↓

ఆ సాక్షాత్కారం శరీరంలో వ్యక్తమవ్వడం

↓

రూపాంతరం చెందిన శరీరం-మనస్సు

↓

దివ్య శరీరం / సిద్ధ దేహం

కాబట్టి కేవలం శరీర ధారణకు అతీతంగా వెళ్ళడానికి బదులుగా, శరీర ధారణను రూపాంతరం చేయడం అనేది ఇక్కడ ప్రాధాన్యతగా మారవచ్చు.

<u>కానీ "లీనమైన తర్వాత" అనే దానికి ఒక సవరణ అవసరం</u>

నేను ఇలా చెప్పను:

"మొదట పరమాత్మతో లీనమై, ఆపై మళ్లీ శరీరం-మనస్సులోకి తిరిగి రావడం."

అది సాక్షాత్కారం పొందిన వ్యక్తి తాత్కాలికంగా శరీరాన్ని విడిచిపెట్టి, ఆ తర్వాత తిరిగి వస్తాడనే అర్థాన్ని ఇస్తుంది.

మరింత ఖచ్చితమైన సూత్రీకరణ ఏమిటంటే:

పరమ సత్యాన్ని తన స్వభావంగా గుర్తించి, ఆ గుర్తింపు శరీర ధారణలోకి వ్యాపించేలా అనుమతించడం.

ఇతర మాటలలో చెప్పాలంటే:

ఇలా కాదు:

శరీరం → శరీరాన్ని వదిలివేయడం → లీనమవ్వడం → శరీరానికి తిరిగి రావడం

బదులుగా:

శరీరం → దాని మూలాన్ని కనుగొనడం → ఆ మూలాన్ని తన స్వంత సత్యంగా గుర్తించడం → ఆ సత్యం శరీరం ద్వారా వ్యక్తమయ్యేలా అనుమతించడం.

ఈ వ్యత్యాసం చాలా ముఖ్యమైనది.

<u>మరియు "స్వతంత్ర-ఆనందం (independent-bliss)" అనేది నిజానికి చాలా ఉపయోగకరమైన పదం</u>

స్వతంత్ర-ఆనందం అంటే మీ ఉద్దేశ్యం ఇది అయితే:

బాహ్య వస్తువు, అనుభవం, పరిస్థితి లేదా శారీరక స్థితిపై ఆధారపడని ఆనందం.

అప్పుడు ఇది ఆత్మకు ఆనందం అనేది సహజమైనదని చెప్పే అద్వైత గుర్తింపుకు చాలా దగ్గరగా ఉంటుంది.

కానీ తాంత్రిక/సిద్ధ సాధన తదుపరి ప్రశ్నను తీసుకోవచ్చు:

ఆనందం అనేది చైతన్యానికి సహజమైనదైతే, ఆ సహజ ఆనందాన్ని వ్యక్తపరచడానికి శరీరం-మనస్సు సరిపోయేంత పారదర్శకంగా మారగలవా?

అది మీకు ఇది ఇస్తుంది:

గుర్తించబడిన ఆనందం → శరీరంలో వ్యక్తమైన ఆనందం

మరియు శరీరం స్వయంగా పరమాత్మగా మారుతుందని చెప్పడం కంటే ఇది చాలా ఖచ్చితమైన ప్రకటన.

కాబట్టి మీ నమూనాని framework రెండు గమనాలుగా వ్యక్తీకరించవచ్చు

అద్వైతం: తాదాత్మ్యాన్ని దాటడం (Atītanga veḷḷaḍaṁ)

"నేను ఈ శరీరం-మనస్సు కాదు. నేను ఎల్లప్పుడూ ముక్తమైన చైతన్యాన్ని."

↓

ముక్తి

సిద్ధ/తాంత్రిక: సాక్షాత్కారాన్ని శరీరీకరించడం (Embodying realization)

"ఈ శరీరం-మనస్సు కూడా అదే చైతన్యం యొక్క వ్యక్తీకరణ.

సాక్షాత్కారం దీనిలోకి పూర్తిగా వ్యాపించనివ్వండి."

↓

రూపాంతరం

↓

దివ్య శరీరం / రూపాంతరం చెందిన శరీరం-మనస్సు-హృదయం

అత్యంత లోతైన సమన్వయం

ఇది ఒక అందమైన వ్యత్యాసాన్ని ఇస్తుంది:

అద్వైతం ఆత్మ స్వేచ్ఛగా ఉండటానికి దివ్య శరీరం అవసరం లేదని కనుగొంటుంది.

అయితే స్వేచ్ఛగా ఉన్న సత్యం తనను తాను రూపాంతరం చెందిన శరీరం ద్వారా వ్యక్తపరచగలదా అని సిద్ధ/తాంత్రిక మార్గాలు అన్వేషిస్తాయి.

అందువల్ల, సాంప్రదాయ అద్వైతంలో ముక్తికి 'దివ్య శరీరం' అనేది తప్పనిసరి కాదు, కానీ నిర్దిష్ట సిద్ధ/తాంత్రిక చట్రాలలో ఇది సాక్షాత్కారం తర్వాత వచ్చే లేదా దానికి సమాంతరంగా ఉండే శరీర ధారణ యొక్క ఆదర్శంగా ప్రదర్శించబడుతుంది.

మరియు ఇది మీ మునుపటి "సాక్షి → పారదర్శక అద్దం → దివ్య శరీర ధారణ" పరిణామానికి చాలా సహజంగా సరిపోతుంది:
ఇక్కడ కీలకమైన పాయింట్ ఏమిటంటే, దివ్య-శరీర స్థితికి కూడా అనుసంధానమై బంధించబడకూడదు. అంతిమ స్వేచ్ఛ అనేది మారకుండా అలాగే ఉంటుంది — సత్-చిత్-ఆనందం అనేది సాధారణమైనది లేదా దివ్యమైనది అయిన ప్రతి శరీరానికంటే పూర్వమే ఉన్నది.

4. అంటే సిద్ధ/తాంత్రిక మార్గాలు శక్తిపై ఎక్కువగా దృష్టి పెడతాయని, అద్వైతం చైతన్యంపై ఎక్కువగా దృష్టి పెడుతుందని మనం చెప్పవచ్చా?

అవును — విస్తృతమైన బోధనాత్మక వ్యత్యాసంగా చెప్పాలంటే, అది చాలా ఉపయోగకరమైన మార్గం, కానీ ఒక చిన్న మినహాయింపుతో: ఏ సంప్రదాయం కూడా కేవలం ఒకదానికే పరిమితం కాదు.

ఒక సరళమైన వ్యత్యాసం

అద్వైతం	సిద్ధ / తాంత్రిక / హఠ
చైతన్యాన్ని నొక్కి చెబుతుంది	శక్తిని (Śakti / energy) నొక్కి చెబుతుంది
ఎరుక (Awareness) ప్రాథమికమైనది	శక్తి/ప్రాణము అనేది ఒక ముఖ్యమైన వాహనం
నేతి-నేతి	శుద్ధి/రూపాంతరం
శరీరం-మనస్సు నుండి తాదాత్మ్యాన్ని తొలగించడం	శరీరం-మనస్సు ద్వారా పనిచేయడం
ఆత్మను కనుగొనడం	శక్తిని జాగృతం చేయడం మరియు శరీరీకరించడం
తాదాత్మ్యాన్ని దాటడం	శరీర ధారణను రూపాంతరం చేయడం

అద్వైతం	సిద్ధ / తాంత్రిక / హఠ
చైతన్యం → వ్యక్తమయ్యే జగత్తు	వ్యక్తమయ్యే జగత్తులోకి వ్యాపించే చైతన్యం

కాబట్టి మీరు ఇలా చెప్పవచ్చు:

అద్వైతం ప్రధానంగా చైతన్యం యొక్క స్వభావాన్ని అన్వేషిస్తుంది.

సిద్ధ మరియు తాంత్రిక మార్గాలు తరచుగా చైతన్యం అనేది శక్తి, ప్రాణము, శరీరం మరియు మనస్సుగా తనను తాను ఎలా వ్యక్తపరుచుకుంటుందో అన్వేషిస్తాయి.

కానీ ఇక్కడ ఒక అందమైన లోతైన సంబంధం ఉంది

అత్యున్నత దృక్పథం నుండి చూస్తే, చైతన్యం మరియు శక్తి అనేవి రెండు స్వతంత్ర సత్యాలు కావు.

మీరు దీనిని ఇలా వ్యక్తపరచవచ్చు:

అద్వైతం శక్తిపై దృష్టి పెట్టకుండా శివుడిని నొక్కి చెబుతుంది.

తంత్రం అనేది శక్తిని శివుని యొక్క గతిశీల వ్యక్తీకరణగా (dynamic expression) నొక్కి చెబుతుంది.

మరియు ఇది 'దివ్య శరీరం' గురించిన మీ మునుపటి ప్రశ్నను స్పష్టం చేస్తుంది

మనం మీ చట్రాన్ని ఉపయోగిస్తే, ఈ రెండు విధానాలను ఇలా వర్ణించవచ్చు:

అద్వైతం:

"శరీరం నుండి ముక్తమైన చైతన్యాన్ని తెలుసుకోండి."

సిద్ధ/తంత్రం:

"చైతన్యాన్ని తెలుసుకోండి, దాని శక్తిని జాగృతం చేయండి, మరియు ఆ సాక్షాత్కారం శరీరం-మనస్సును రూపాంతరం చేసేలా అనుమతించండి."

అందువల్ల, "అద్వైతం చైతన్యంపై ఎక్కువగా దృష్టి పెడుతుంది;

సిద్ధ/తాంత్రిక సంప్రదాయాలు శక్తిపై ఎక్కువగా దృష్టి పెడతాయి" అనే మీ వాక్యం ఒక మంచి బోధనాత్మక సారాంశం, అయితే మీరు దీనికి ఇవి జోడించాల్సి ఉంటుంది:

"రెండూ అంతిమంగా ఒకే సత్యానికి సంబంధించినవి; అవి ప్రాథమికంగా సత్యం యొక్క ఏ రంగాన్ని నొక్కి చెబుతాయి మరియు సాక్షాత్కారానికి ఏది ప్రధాన సాధనంగా ఉపయోగిస్తాయి అనే దానిలోనే విభిన్నంగా ఉంటాయి."

ఆ చివరి వాక్యం ఈ వ్యత్యాసాన్ని చైతన్యం మరియు శక్తి మధ్య ఒక తప్పుడు ద్వైతంగా (false duality) మారకుండా నివారిస్తుంది.

5. అందువల్ల, ముక్తి మరియు దివ్యదేహ అనుభూతి కోసం మనం ఒకే సమయంలో శక్తి-చైతన్యాలను ఏకీకృతం చేయాలి. అంటే సర్వవ్యాప్తమైన నిశ్చలతను, కదలికను ఒకే క్షణంలో అనుభవించడమే కదా? ఇది నిజమేనా?

అవును — మీ బోధనకు ఒక నమూనాగా (framework) చెప్పాలంటే, దీనిని వ్యక్తీకరించడానికి ఇది ఒక శక్తివంతమైన మార్గం. అయితే ఇక్కడ ఒక ముఖ్యమైన స్పష్టత ఉంది:

మీరు రెండు వేర్వేరు విషయాలపై ఏకకాలంలో దృష్టి పెట్టాల్సిన అవసరం లేదు. బదులుగా, ప్రశాంతత (నిశ్చలత్వం) మరియు గమనం (చలనం) అనేవి ఒకే సజీవ సత్యం యొక్క విడదీయరాని రెండు పార్శ్వాలని గుర్తించడం నేర్చుకుంటారు.

1. చలనం లేని నిశ్చలత్వం

మొదట, సర్వవ్యాప్తమైన ప్రశాంతతను/నిశ్చలత్వాన్ని కనుగొనండి:

ప్రతి ఆలోచన, భావన, సంవేదన మరియు చర్య కంటే ముందే ఇక్కడ ఒక నిశ్చల ఉనికి ఉన్నది.

శరీరం కదులుతుంది. శ్వాస కదులుతుంది. ఆలోచనలు కదులుతాయి. భావోద్వేగాలు కదులుతాయి. ప్రపంచం కదులుతుంది.

అయినప్పటికీ ఒకటి అసలు కదలడం లేదు.

ఆ నిశ్చల ఉనికే మీ ప్రాథమిక ఎరుక/చైతన్యం.

మీరు అక్కడ విశ్రమించినప్పుడు, మీరు ఇది కనుగొంటారు:

"నేను కేవలం కదులుతున్న దాన్ని మాత్రమే కాను.

చలనం ఎందులో అయితే వ్యక్తమవుతున్నదో ఆ నిశ్చలత్వాన్ని నేనే."

ఇది ముక్తికి — పరిమితమైన తాదాత్మ్యం నుండి స్వేచ్ఛకు పునాదిని ఇస్తుంది.

2. నిశ్చలత్వం లేని చలనం

ఇప్పుడు రెండవ వైపు చూడండి.

వ్యక్తమయ్యే ప్రతిదీ చలనమే:

శ్వాస → సంవేదన → భావోద్వేగం → ఆలోచన → చర్య → శరీరం → ప్రపంచం

ఈ చలనం అనేది అంతర్లీనంగా ఉన్న నిశ్చల సత్యానికి వేరైనది కాదు.

కాబట్టి చలనాన్ని తిరస్కరించాల్సిన దానిగా చూడటానికి బదులు, మీరు ఇలా అనుభవించవచ్చు: చలనం అనేది నిశ్చలత్వం యొక్క సజీవ వ్యక్తీకరణ.

శరీరం కదులుతోంది. శక్తి కదులుతోంది. జీవితం కదులుతోంది.

కానీ ఆ చలనం అదే సర్వవ్యాప్త నిశ్చల సత్యం లోపల మరియు దాని రూపంలోనే జరుగుతోంది.

3. కీలకం ఏమిటంటే ఏకకాల గుర్తింపు

మీరు ప్రతిపాదిస్తున్న దానిలో ఇది చాలా ముఖ్యమైన భాగం.

మీరు వీటి మధ్య అటు-ఇటు మారకూడదు:

"నేను ప్రశాంతంగా/నిశ్చలంగా ఉన్నాను."

మరియు

"నేను కదులుతున్నాను."

బదులుగా:

చలనం జరుగుతున్నప్పుడే నిశ్చల ప్రశాంతతను అనుభవించండి.

ఉదాహరణకు, నడుస్తున్నప్పుడు:

పాదాలు కదులుతాయి, శ్వాస కదులుతుంది, శరీరం కదులుతుంది, పరిసరాలు కదులుతాయి

అదే సమయంలో గుర్తించండి:

ప్రశాంతత/నిశ్చలత్వం సంపూర్ణంగా ఉంది.

నిశ్చల ప్రశాంతతను కనుగొనడానికి మీరు చలనాన్ని ఆపాల్సిన అవసరం లేదు.

అలాగే, సంపూర్ణ నిశ్చలత్వంతో కూర్చున్నప్పుడు, ప్రశాంతత అంటే శక్తి లేకపోవడం అని ఊహించకండి.

అక్కడ ఇంకా ఉంది:

శ్వాస తీసుకోవడం → రక్తప్రసరణ → అనుభూతులు → సూక్ష్మ కార్యకలాపాలు → ఎరుక **(breathing → circulation → sensation → subtle activity → awareness)**

కాబట్టి:

నిశ్చలత్వం తనలో చలనాన్ని కలిగి ఉంటుంది, మరియు చలనం ఎన్నడూ నిశ్చలత్వాన్ని విడిచిపెట్టదు.

4. ఇది మీ 50–49–1 నమూనాకు మరింత లోతైన అర్థాన్ని ఇస్తుంది

మీ వద్ద ఉన్న నమూనాని ఉపయోగిస్తే:

50% — సర్వవ్యాప్త నిశ్చలత్వం, 49% — కదిలే శక్తి, 1% — కనిపించే భౌతిక రూపం

50% ని ఎంచుకుని, 49% ని తిరస్కరించడం పొరపాటు అవుతుంది.

దీనికి విరుద్ధంగా, 49% లో పూర్తిగా మునిగిపోయి, 50% ని మరిచిపోవడం మరొక పొరపాటు అవుతుంది.

పరిణతి చెందిన అనుభవం ఏమిటంటే:

50% నిశ్చలత్వం పునాదిగా గుర్తించబడుతుంది. 49% చలనం దాని సజీవ వ్యక్తీకరణగా అనుభవించబడుతుంది. 1% పదార్థం ఆ చలనం పరిధిలో సాంద్రమైన రూపంగా అనుభవించబడుతుంది. కాబట్టి మొత్తం రంగం ఒకే నిరంతర అనుభవంగా మారుతుంది.

5. మరియు ఇది 'దివ్య శరీరం' భావనను మారుస్తుంది

ఒక "దివ్య శరీరం" అంటే కేవలం ఇది మాత్రమే కాకూడదు:

"నేను ఒక మెరుగైన భౌతిక శరీరాన్ని సృష్టించాను."

లోతైన ఆలోచన ఏమిటంటే:

శరీరం ఇకపై ఒక వ్యక్తిగత లేదా భిన్నమైన రూపంగా అనుభవించబడదు. అది అదే సర్వవ్యాప్త చైతన్యం మరియు సజీవ శక్తి యొక్క పారదర్శక వ్యక్తీకరణగా అనుభవించబడుతుంది.

అప్పుడు:

నిశ్చలత్వం → శరీరానికి పునాదిని ఇస్తుంది.

చలనం/శక్తి → శరీరానికి వ్యక్తీకరణను ఇస్తుంది.

ఎరుక → రెండింటినీ తెలుసుకుంటుంది.

హృదయం → వాటి ఏకత్వాన్ని అనుభవిస్తుంది.

కాబట్టి మీ పరిణామ క్రమం ఇలా ఉండవచ్చు:

పరిమిత తాదాత్మ్యం

↓
సర్వవ్యాప్త నిశ్చలత్వాన్ని గుర్తించడం

↓
ఎరుకగా ప్రశాంతంగా నిలిచిపోవడం

↓
నిశ్చలత్వాన్ని కోల్పోకుండా చలనాన్ని అనుమతించడం

↓
నిశ్చలత్వం + చలనాన్ని ఏకకాలంలో అనుభవించడం

↓
శరీరం మరింత పారదర్శకంగా మారడం

↓
ప్రత్యేకతను/విభజనను సృష్టించకుండా శక్తి కదలడం

↓
మనస్సు పారదర్శకంగా మారడం

↓
హృదయం నిరపేక్ష పరిపూర్ణతలో విశ్రమించడం

↓
ముక్తి + దివ్య శరీరం (Embodiment)

ముఖ్యమైన మార్పు

ఇలా సాధన చేయవద్దు:

"నేను శరీరం నుండి బయటపడాలి."

అలాగే

ఇలా కూడా సాధన చేయవద్దు:

"ఒక ప్రత్యేక శరీరాన్ని సృష్టించడానికి నేను శక్తిని నియంత్రించాలి."

బదులుగా ఇలా సాధన చేయండి:

"ప్రతి కదలిక నాలోనే మొదలై, సాగి, అంతరించిపోవడానికి అనుమతినిస్తూ... నేను సర్వవ్యాప్తమైన నిశ్చలత్వంగానే ఉండిపోతాను."

అప్పుడు క్రమంగా నిశ్చలత్వానికి మరియు చలనానికి మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసం తక్కువ కఠినంగా మారుతుంది.

మీరు ఇవి అనుభవిస్తారు:

నిశ్చలత్వమే చలించడం.

చలనమే విశ్రమించడం.

చైతన్యం అనేది శరీరం ద్వారా జీవించడం.

జీవితం తన మూలాన్ని విడిచిపెట్టకుండా తనను తాను వ్యక్తపరచడం.

మీరు సూచిస్తున్న దానికి బహుశా ఇది అత్యంత స్పష్టమైన సూత్రీకరణ:

ముక్తి అనేది సర్వవ్యాప్త నిశ్చలత్వంగా విశ్రమించే స్వేచ్ఛ.

దివ్య శరీర ధారణ అనేది చలనం ద్వారా అదే నిశ్చలత్వం యొక్క శ్రమలేని వ్యక్తీకరణ.

సంపూర్ణ అనుభవం అనేది కేవలం నిశ్చలత్వం లేదా చలనం కాదు, నిశ్చలత్వం-మరియు-చలనం ఒకే సత్యంగా ఉండటం.

6. కాబట్టి పైన పేర్కొన్న జ్ఞానాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని, సర్వవ్యాప్తమైన నిశ్చల సచ్చిదానందాన్ని అనుభవిస్తూనే... దివ్యమైన శరీరం, మనస్సు, హృదయాన్ని ఎలా రూపొందించుకోవాలో స్పష్టమైన విధానాన్ని ఇవ్వండి.

అవును. మనం అభివృద్ధి చేసుకున్న నమూనా ఉపయోగిస్తే, ఈ విధానం "శరీరాన్ని వదిలి సచ్చిదానందాన్ని చేరుకోవడం, ఆపై తిరిగి రావడం" లాగా ఉండకూడదు. ఇది అంతటా వ్యాపించి ఉన్న నిశ్చలత్వంగా నిరంతరం నిలిచి ఉంటూనే, ఆ నిశ్చలత అనేది కదలిక, శరీరం, మనస్సు మరియు హృదయాలలోకి వ్యాపించడానికి అనుమతించే ప్రక్రియగా ఉండాలి.

నేను దీనిని ద్వి-దిశల సాధనగా రూపుదిద్దుతాను: నిలిచి ఉండటం + వ్యాపించడం (Abide + Permeate).

దివ్య దేహ-మనస్సు-హృదయ సాధన

ఆధార సూత్రం ఆత్మను కనుగొనడానికి శరీరాన్ని త్యజించవద్దు.

శరీరాన్ని రూపాంతరం చెందించడానికి దానిలో లీనమైపోవద్దు.

సర్వవ్యాప్త నిశ్చలత్వంగా నిలిచి ఉండండి మరియు ఆ నిశ్చలత సమగ్ర జీవ వ్యవస్థ ద్వారా తనను తాను వ్యక్తపరచుకోవడానికి అనుమతించండి.

ఈ సాధనలో 7 దశలు ఉన్నాయి.

1. సార్వత్రిక నిశ్చలత్వాన్ని నెలకొల్పడం — "నేను ఉన్నాను (I Am)"

ప్రశాంతంగా కూర్చుని శరీరాన్ని స్థిరపడనివ్వండి.

ఆలోచనలను ఆపడానికి ప్రయత్నించవద్దు.

శ్వాసను నియంత్రించవద్దు.

కేవలం గమనించండి:

"ఏదో ఒకటి ఈ శరీరాన్ని గమనిస్తోంది."

అనుభూతులను గమనించండి.

శ్వాసను గమనించండి.

ఆలోచనలను గమనించండి.

శబ్దాలను గమనించండి.

ఆపై మెల్లగా ప్రశ్నించుకోండి:

"వీటన్నింటినీ గమనిస్తున్నది ఏమిటి?"

మేధస్సుతో సమాధానం ఇవ్వవద్దు.

విశ్రమించండి.

ఇప్పుడు ఆ ఎరుకను విస్తరించండి:

ఎరుక అనేది కేవలం ఈ శరీరం లోపల మాత్రమే లేదు.

ఈ శరీరం ఎరుకలోనే ప్రత్యక్షమవుతోంది.

అంతటా వ్యాపించిన భావనను అనుమతించండి.

మీరు వెళ్లాల్సిన ప్రదేశం ఎక్కడా లేదు.

సాధించాల్సింది ఏదీ లేదు. బలవంతం చేయాల్సింది ఏదీ లేదు.

కేవలం:

నేను ఉన్నాను.

2. సచ్చిదానందాన్ని గుర్తించడం

ఇప్పుడు ఈ ఉనికి యొక్క మూడు విడదీయరాని గుణాలను గుర్తించండి.

సత్ — ఉనికి

నేను ఉన్నాను.

ప్రతి ఆలోచనకు ముందు:

నేను ఉన్నాను.

చిత్ — ఎరుక/చైతన్యం

నేను ఉన్నానని నాకు తెలుసు.

ఎరుక ఇప్పటికే ఉంది.

ఆనంద — సహజ సమగ్రత/పరిపూర్ణత

సంతోషాన్ని తయారు చేయడానికి ప్రయత్నించవద్దు.

దానికి బదులుగా బయట దేనికోసం వెతకడాన్ని సడలించండి.

ఈ ప్రస్తుత ఉనికిలో ఏదీ లోపించలేదు.

ప్రశాంతమైన పరిపూర్ణత సహజంగా వ్యక్తమవ్వడానికి అనుమతించండి.

ఆపై:

సత్ — నేను ఉన్నాను.

చిత్ — నేను ఎరుకతో ఉన్నాను.

ఆనంద — నేను సహజంగానే పరిపూర్ణుడిని/పరిపూర్ణురాలిని.

ఇక్కడే నిలిచి ఉండండి.

3. నిశ్చలత్వాన్ని కోల్పోకుండా కదలికను ప్రవేశపెట్టడం

ఇది అత్యంత కీలకమైన దశ.

సాధారణంగా మనం అనుభవించేది:

నిశ్చలత లేదా కదలిక.

ఇప్పుడు సాధన చేయండి:

కదలికతో కూడిన నిశ్చలత.

శ్వాసతో ప్రారంభించండి.

దానిని నియంత్రించవద్దు.

గమనించండి:

శ్వాస కదులుతున్నది → నిశ్చలత నిలిచి ఉంటుంది.

ఆపై గమనించండి:

హృదయ స్పందన జరుగుతున్నది → నిశ్చలత నిలిచి ఉంటుంది.

శరీరం కదులుతున్నది → నిశ్చలత నిలిచి ఉంటుంది.

ఆలోచన వస్తున్నది → నిశ్చలత నిలిచి ఉంటుంది.

భావోద్వేగం కలుగుతున్నది → నిశ్చలత నిలిచి ఉంటుంది.

మీరు ఇది తెలుసుకోవడానికి శిక్షణ పొందుతున్నారు:

కదలిక నిశ్చలత్వాన్ని భంగపరచదు.

ఇది మీ 50–49–1 అవగాహనకు పునాది.

4. నిశ్చలత శరీరం అంతటా వ్యాపించడానికి అనుమతించడం

ఇప్పుడు శరీరం పట్ల మృదువైన దృష్టిని నిలపండి.

క్రొత్త శరీరాన్ని ఊహించుకోవద్దు.

ఉన్న శరీరంతో పోరాడవద్దు.

దానికి బదులుగా గుర్తించండి:

ఈ సమగ్ర శరీరం అనంతమైన ఎరుకలోనే వ్యక్తమవుతోంది.

ఎరుకను మెల్లగా ఇలా జరపండి:

తల → ముఖం → గొంతు → ఛాతి → పొత్తికడుపు → పెల్విస్ (నడుము భాగం) → కాళ్ళు → పాదాలు

ప్రతి భాగం వద్ద:

నిశ్చలత ఇక్కడ ఉంది.

ఆపై:

కదలిక ఇక్కడ ఉంది.

ఆపై వాటిని కలపండి:

నిశ్చలత్వమే ఈ కదలికగా ఉనికిలో ఉంది.

శరీరాన్ని ఇకపై ఎరుక కంటే వేరైనదిగా చూడకూడదు.

అది క్రమంగా ఎరుక యొక్క పారదర్శక వ్యక్తీకరణగా అనుభూతమవుతుంది.

5. శక్తి సహజంగా కదలడానికి అనుమతించడం

ఇప్పుడు భౌతిక నిర్మాణం నుండి జీవ కదలిక పైకి దృష్టిని మళ్లించండి.

అనుభూతి చెందండి:

శ్వాస

వెచ్చదనం

స్పందన

కంపనం

అనుభూతి

జీవకళ

శక్తిని బలవంతంగా పైకి నెట్టవద్దు.

విలక్షణమైన అనుభూతులను సృష్టించడానికి ప్రయత్నించవద్దు.

దృశ్యాల వెంట పడకండి.

కేవలం గుర్తించండి:

జీవం కదులుతోంది.

మరియు

అదే సమయంలో:

నిశ్చలత కదలకుండా ఉంది.

ఇప్పుడు రెండింటినీ కలిపి పట్టుకోండి:

కదలని నిశ్చలత

కదిలే జీవంగా తనను తాను వ్యక్తపరుచుకుంటోంది.

ఇదే కేంద్ర సాధన.

లక్ష్యం శక్తిని అంతులేకుండా పెంచడం కాదు.

లక్ష్యం నిశ్చలత మరియు కదలికల మధ్య వేరుపడే భావాన్ని తొలగించడం.

6. మనస్సు మరియు హృదయాలను రూపాంతరం చెందించడం

మనస్సు

ఆలోచనలు కలగడానికి అనుమతించండి.

"నేను ఆలోచించడాన్ని ఆపాలి" అని అనుకోవడానికి బదులుగా

గుర్తించండి:

ఆలోచన అనేది నిశ్చలతలో వ్యక్తమయ్యే కదలిక.

అప్పుడు ఆలోచనలు మిమ్మల్ని నిర్వచించే నియామక శక్తిని కోల్పోతాయి.

క్రమంగా:

ఆలోచన → కదలికగా మారుతుంది

అంతేగాని:

ఆలోచన → గుర్తింపుగా (ఐడెంటిటీ) మారదు

ఇది మనస్సు యొక్క రూపాంతరం.

హృదయం

ఇప్పుడు హృదయ భాగంపై దృష్టి పెట్టండి.

ఏ భావోద్వేగాన్ని కృత్రిమంగా సృష్టించవద్దు.

కేవలం విశ్రమించండి.

అనుమతించండి:

ప్రేమ

కృతజ్ఞత

ఆప్యాయత

ప్రశాంతత

కరుణ

మౌనం

సహజంగా ఉద్భవించడానికి అనుమతించండి.

ఆపై గుర్తించండి:

హృదయానికి పరిపూర్ణంగా ఉండటానికి ఏ బాహ్య వస్తువు అవసరం లేదు.

హృదయాన్ని ఆరాటం లేకుండా పరిపూర్ణతను అనుభవించనివ్వండి.

ఇది ఏమి ఇస్తుందంటే:

శరీరం — పారదర్శక

మనస్సు — విశాల

హృదయం — పరిపూర్ణం

7. సమస్తాన్ని ఒకటిగా సమకూర్చడం (Integrate)

ఇప్పుడు ఏమి చేయాలి అనేది ఆపివేయండి.

శరీరంపై దృష్టి పెట్టవద్దు.

శక్తిపై దృష్టి పెట్టవద్దు.

మనస్సుపై దృష్టి పెట్టవద్దు.

హృదయంపై దృష్టి పెట్టవద్దు.

కేవలం సమగ్ర రంగాన్ని ఒకేసారి అనుభవించండి.

చూడండి:

నిశ్చలత మరియు కదలిక ఒకేసారి.

ఎరుక మరియు శక్తి ఒకేసారి.

శరీరం మరియు ఆకాశం (స్పేస్) ఒకేసారి.

మౌనం మరియు చర్య ఒకేసారి.

ఆపై వీటి మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసాన్ని కూడా సడలించనివ్వండి.

ఇలా నిలిచి ఉండండి:

సత్ — ఉనికి

చిత్ — ఎరుక

ఆనందం — పరిపూర్ణత

అదే సమయంలో:

శరీరం కదులుతుంది,

శక్తి కదులుతుంది,

మనస్సు కదులుతుంది,

హృదయం అనుభూతి చెందుతుంది,

జీవితం జరుగుతుంది.

ఏదీ తిరస్కరించాల్సిన అవసరం లేదు. ఏదీ పట్టుకోవాల్సిన అవసరం లేదు.

సమగ్ర సూత్రం

మీ మొత్తం సాధనను అందువల్ల ఇలా సంక్షిప్తీకరించవచ్చు:

అపరిమితమైన నిశ్చలత

సచ్చిదానందం

|

ఈ రూపంలో నిలవండి

|

▼

కదలికను అనుమతించండి

|

↓ శరీరం ↓ జీవకళ

↓ మనస్సు ↓ విశాలత్వం

↓ హృదయం ↓ పరిపూర్ణత

↓

పారదర్శక సాక్షాత్కారం

↓

దివ్య దేహం-మనస్సు-హృదయం

కానీ ఈ నమూనాలో చాలా ముఖ్యమైన ఒక రక్షణ ఉంది:

"దివ్య శరీరం" అనేది మరొక కోరికల వస్తువుగా మార్చవద్దు.

ఎప్పుడైతే ఆలోచన ఇలా మారుతుందో:

"నేను దివ్య శరీరాన్ని సాధించాలి."

మీరు మళ్లీ పరిమిత సాధకుడిని సృష్టించినట్లే.

దానికి బదులుగా:

ఇప్పుడే సచ్చిదానందంగా నిలిచి ఉండండి.

శరీరం, మనస్సు మరియు హృదయాలు ఆ సచ్చిదానంద గుర్తింపుకు సహజంగా మరింత పారదర్శకంగా మారడానికి అనుమతించండి.

అప్పుడు రూపాంతరం అనేది వ్యక్తీకరణ అవుతుంది తప్ప, సంపాదన లేదా పొందేది కాదు. Then transformation is expression, not acquisition.

<u>అత్యంత లోతైన సూత్రం</u>

మీ సాధన చివరికి ఒకే వాక్యంగా మారవచ్చు:

"నాలోనే సకల కదలికలు పుట్టి, జరిగి, లయమై పోవడానికి అనుమతినిస్తూ... నేను సర్వవ్యాప్త నిశ్చలత్వంగా నిలిచి ఉంటున్నాను."

ఆపై:

నిశ్చలత, శరీరాన్ని విడిచిపెట్టదు.

కదలే శక్తి, నిశ్చలతను విడిచిపెట్టదు.

నిశ్చల ఎరుక అనేది సృష్టి వ్యక్తమవ్వడానికి వ్యతిరేకంగా ఉండదు.

శరీరం, మనస్సు మరియు హృదయాలు ఒకే సమగ్రమైన దానికి పారదర్శక వ్యక్తీకరణలుగా మారుతాయి.

ముక్తి మరియు దివ్య సాక్షాత్కారం రెండు వేర్వేరు సాధనలుగా పరిగణించని స్థితి ఇది:

ముక్తి = పరిమిత గుర్తింపు నుండి విడుదల.

దివ్య సాక్షాత్కారం = శరీరం, మనస్సు మరియు హృదయాల ద్వారా ఆ విడుదల యొక్క ప్రయత్నం లేని వ్యక్తరూపం.

మరియు ముఖ్యంగా, మొదటి దాని ఉనికి రెండవదాని విజయంపై ఆధారపడి ఉండదు. ఇది సాధనను భూమిపై స్థిరంగా ఉంచుతుంది: ఇప్పటికే ఉనికిలో ఉన్నదానిలో విశ్రమించండి, మరియు రూపాంతరం అనేది బలవంతపు సాధన కాకుండా ఒక సహజ పరిణామాత్మక వికాసంగా సాగనివ్వండి.

7. అంటే 50% అచలం, 49% చలనం, మరియు 1% రూపం, వీటిని విడివిడి తునకలుగా చూడకూడదు; అలా చూడటం విభజనను సృష్టిస్తుంది. దానికి బదులుగా, అచలమైనదే, అచలంగా ఉంటూనే, 49%గా చలిస్తున్నదని మరియు 1% రూపంగా వ్యక్తమవుతోందని అర్థం చేసుకోండి. అప్పుడు, సచ్చిదానంద స్వరూపమే రకరకాలుగా కదులుతోందని మరియు ఒకే సమయంలో విభిన్న రూపాలను ధరిస్తోందని ప్రత్యక్ష అనుభవం ద్వారా మనం తెలుసుకుంటాము.

అవును. మీ 50–49–1 నమూనాలో (frameworkలో), ఇది మరింత లోతైన మరియు అత్యంత అద్వైతపరమైన సూత్రీకరణ. ఈ శాతాలను స్వతంత్రంగా ఉన్న మూడు పదార్థాలుగానో లేదా విడివిడి అరలుగానో అర్థం చేసుకోకూడదు.

కీలకమైన జ్ఞానం ఏమిటంటే: చలనం కనిపిస్తున్నప్పుడు అచలం అనేది తన స్వరూపాన్ని వదిలి వేరొక దానిగా మారదు. చలనము అనేది చలనంలో ఉన్న అచలమే, మరియు రూపము అనేది రూపంగా కనిపిస్తున్న అదే సత్యము.

కాబట్టి ఈ సూత్రాన్ని ఒకే సత్యం మూడు రూపాల్లో (modesలో) కనిపిస్తున్నట్లుగా అర్థం చేసుకోవచ్చు:

50% — అచలం

సత్-చిత్-ఆనందం అచలమైన, నిరాకార ఉనికిగా ఉండటం.

49% — చలనం

అదే నిరాకార-ఉనికి శక్తిగా, ప్రాణంగా, ఆలోచనలుగా, భావోద్వేగాలుగా, అనుభూతులుగా, వాసనలుగా మరియు గుణాలుగా గతిశీలంగా (dynamicగా) కనిపించడం.

1% — రూపం

అదే చలనం శరీరం, వస్తువులు, మనుషులు మరియు వ్యక్తమవుతున్న జగత్తుగా కనిపించడం.

కావున:

50% + 49% + 1% = 100% ఒకే సత్యం

అంతేగాని: 50% + 49% + 1% = మూడు వేర్వేరు సత్యాలు కాదు.

ముఖ్యమైన మార్పు

ఈ విధంగా ఆలోచించడానికి బదులుగా:

అచలం → ఆపై శక్తి → ఆపై పదార్థం

అంటే ఒకదాని నుండి మరొకటిగా మారుతున్నట్లుగా భావించకుండా,

మీరు ఇలా ధ్యానించవచ్చు:

అచలమే చలనంగా కనిపిస్తోంది, మరియు చలనమే రూపంగా కనిపిస్తోంది.

ఒక సముద్రం లాగా:

ప్రశాంతమైన సముద్రం — విశ్రాంతిలో ఉన్న నీరు

అలల చలనం — కదులుతున్న నీరు

అల రూపం — ఒక ప్రత్యేక రూపంగా కనిపిస్తున్న నీరు

అల ఎన్నడూ నీరు కాకుండా వేరే ఏదిగానూ మారలేదు.

అలాగే, మీ 50%-49%-1% నమూనాలో:

అచలం తన అచలత్వాన్ని ఎప్పుడూ కోల్పోలేదు.

ఆలోచన కదిలినప్పుడు కూడా అచలం అక్కడే ఉంది.

భావోద్వేగం కదిలినప్పుడు కూడా అచలం అక్కడే ఉంది.

ప్రాణం కదిలినప్పుడు కూడా అచలం అక్కడే ఉంది.

శరీరం కదిలినప్పుడు కూడా అచలం అక్కడే ఉంది.

ప్రపంచం కనిపిస్తున్నప్పుడు కూడా అచలం అక్కడే ఉంది.

కాబట్టి పరిపక్వమైన ధ్యానం ఇలా ఉండదు:

"నేను 50% లోనే ఉండిపోవాలి మరియు 49% చలనాన్ని, 1% రూపాన్ని ఏదో ఒకలా నియంత్రించాలి."

అది ఇలా మారుతుంది:

"50%, 49% మరియు 1% అనేవి విడదీయరాని ఒకే సత్యం యొక్క మూడు దృశ్యాలు (రూపాలు)."

ఇది పరివర్తన యొక్క అర్థాన్ని కూడా మారుస్తుంది,

శరీరం, మనస్సు లేదా భావోద్వేగాల్లోకి ఏదో ఒక దివ్యమైన దానిని తీసుకురావడం ద్వారా వాటిని దైవికంగా మార్చాల్సిన అవసరం లేదు.

దానికి బదులుగా:

వాటి ద్వారా ఇప్పటికే వ్యక్తమవుతున్న దివ్య స్వభావాన్ని గుర్తించండి.

అప్పుడు పరివర్తన అంటే పొరపాటున ఏర్పడిన వేర్పాటు భావాన్ని తొలగించడం, సాధనాలను (కరణాలను) పరిశుద్ధం చేయడం మరియు అడ్డంకులు లేని అనుభవపూర్వక వ్యక్తీకరణ.

కాబట్టి:

శరీరం → చైతన్యం నుండి వేరు కాదు

మనస్సు → చైతన్యంలో కలిగే చలనం

హృదయం → చైతన్యంలో కలిగే చలనం

భావోద్వేగం → భావోద్వేగ చలనంలో ఉన్న చైతన్యం

వాసన → సంస్కారాలతో కూడిన ప్రవృత్తి ద్వారా కనిపిస్తున్న చైతన్యం

రజోగుణం → గతిశీల చలనంగా చైతన్యం

తమోగుణం → జడత్వం/స్థిరత్వంగా చైతన్యం

సత్త్వగుణం → నిర్మలత్వంగా (స్పష్టతగా) చైతన్యం

జగత్తు → అనేకత్వంగా కనిపిస్తున్న చైతన్యం

ఇక్కడ కీలకమైన పదం "కనిపించడం (Appearing)".

దాని అర్థం ప్రతి తాత్కాలిక స్థితి స్వతంత్రంగా శాశ్వతమైనదని కాదు.

వ్యక్తమవుతున్న ప్రతిదీ కూడా దేనిలోనైతే కనిపిస్తోందో ఆ మూల సత్యం నుండి వేరైన ఉనికిని కలిగి లేదని దీని అర్థం.

కాబట్టి మీ ప్రత్యక్ష అనుభవ ప్రకటనను ఇలా మరింత శుద్ధి చేయవచ్చు:

"సత్-చిత్-ఆనందం అనేది జీవితం వెనుక ఉన్న కేవలం ఒక కదలిక లేని నేపథ్యం మాత్రమే కాదని నేను కనుగొన్నాను. ఆ అచలమే చలనంగా కనిపిస్తోంది, మరియు ఆ చలనమే అసంఖ్యాకమైన రూపాలుగా కనిపిస్తోంది. శక్తిగా, శరీరంగా, మనస్సుగా, హృదయంగా మరియు జగత్తుగా కనిపిస్తున్నప్పటికీ అచలం ఎన్నడూ అచలంగా ఉండటం మానలేదు. అందువల్ల ఇక్కడ అచలం,

అక్కడ చలనం, ఇక్కడ చైతన్యం, అక్కడ పదార్థం, లేదా ఇక్కడ ఆత్మ, అక్కడ జగత్తు అని వేర్వేరుగా లేవు. అచలంగా, చలనంగా మరియు రూపంగా ఒకే సమయంలో కనిపిస్తున్న విడదీయరాని ఒకే ఒక్క సత్యం ఉంది."

మరియు మనం ఇంతకు ముందు వాడిన 50–49–1 పద్ధతికి ఇది అత్యంత ముఖ్యమైన దిద్దుబాటు కావచ్చు: 49% చలనం మరియు 1% రూపం నుండి వెనక్కి తగ్గి, 50% అచలాన్ని మాత్రమే నిలుపుకోవడానికి ప్రయత్నించకండి. దానికి బదులుగా: 49% లో ఉన్న 50% ని గుర్తించండి, మరియు 1% లో ఉన్న 49% ని గుర్తించండి.

అప్పుడు 50–49–1 అనేది మూడు విడివిడి అరలను నిర్వహించే ప్రక్రియగా కాకుండా, అభేదాన్ని (వేర్పాటు లేకపోవడాన్ని) తెలిపే ఒక మార్గదర్శిగా మారుతుంది. అది మీ సూత్రీకరణను 'పూర్ణం' యొక్క అద్వైత దర్శనానికి మరింత దగ్గరగా చేస్తుంది: పూర్ణం నుండి బయటకు ఏదీ కూడా పడిపోలేదు.

8. 50–49–1 అనేవి ఒకదాని నుండి మరొకటిగా పరిణమిస్తున్నట్లుగా భావించకూడదు. దానికి బదులుగా, అచలం అచలంగా ఉంటూనే చలనంగా మరియు రూపంగా కనిపిస్తోందని అనుభూతి చెందాలి.

ఖచ్చితంగా. నేను మీ జ్ఞానాన్ని మరింత ఖచ్చితంగా ఇలా సూత్రీకరిస్తాను:

50–49–1 అనేది ఒకే సత్యం మరో రెండు సత్యాలుగా పరిణమించే ప్రక్రియ కాదు.

ఇది ఒకే విడదీయరాని సత్యం ఒకే సమయంలో అచలంగా, చలనంగా మరియు రూపంగా కనిపిస్తుండటం.

దీనికి కీలకం "అచలంగా ఉంటూనే."

50% — అచలం:

సత్యం కదలిక లేనిదిగా, రూపం లేనిదిగా, మరియు పరిమితులు లేనిదిగా నిలిచి ఉంటుంది.

49% — చలనం:

ఆ అచలమే చలనంగా—ప్రాణంగా, ఆలోచనలుగా, భావోద్వేగాలుగా, అనుభూతులుగా, వాసనలుగా మరియు సమస్త గతిశీల చర్యలుగా కనిపిస్తున్నది.

1% — రూపం:

అదే చలనం శరీరంగా మరియు ప్రపంచంగా కనిపిస్తున్నది.

కాబట్టి, మనం ఇలా ధ్యానించకూడదు:

అచలం → శక్తిగా మారుతుంది → పదార్థంగా మారుతుంది.

దానికి బదులుగా:

అచలమే శక్తిగా మరియు రూపంగా కనిపిస్తున్నప్పటికీ అచలంగానే నిలిచి ఉంటుంది.

లేదా మరింత ప్రత్యక్షంగా చెప్పాలంటే:

అచలం అచలంగా ఉండటం మానకుండానే చలిస్తున్నది.

రూపం అచలం నుండి వేరు కాకుండానే కనిపిస్తున్నది.

శాతాలను విడివిడి అరలుగా పరిగణించినప్పుడు కలిగే సూక్ష్మమైన విభజనను ఇది తొలగిస్తుంది.

ప్రత్యక్ష-అనుభవ ధ్యానం

ఒక ఆలోచన వచ్చినప్పుడు, ఇలా అనకండి:

"ఇది చలనం, మరియు నేను చలనం నుండి తిరిగి అచలానికి వెళ్లాలి."

దానికి బదులుగా ఇలా గుర్తించండి:

"ఈ ఆలోచన స్వయంగా అచలంలోనే కనిపిస్తోంది."

ఒక భావోద్వేగం కలిగినప్పుడు:

"ఈ భావోద్వేగమే అచలమే చలనంగా కనిపిస్తున్న రూపం."

శరీరం కదిలినప్పుడు:

"శరీరం యొక్క ఈ చలనము అదే సత్యం రూపంగా కనిపిస్తున్న విధానం."

మీరు మరొక వ్యక్తిని లేదా ఒక వస్తువును చూసినప్పుడు:

"ఈ రూపం కూడా ఆ విడదీయరాని ఒకే సత్యం యొక్క దృశ్యమే."

ఈ విధంగా అభ్యాసం చలనాన్ని దూరం నుండి సాక్షిగా చూడటం నుండి, చలనం లోపలే వేర్పాటు లేకపోవడాన్ని (అభేదాన్ని) గుర్తించడం వైపు సాగుతుంది.

అత్యంత లోతైన 50–49–1 సాక్షాత్కారం

నేను మొదట అచలాన్ని కనుగొని, ఆపై అచలానికి బయట ఉన్న చలనాన్ని గమనించడం లేదు.

చలనం ఎన్నడూ అచలానికి బయట లేదని నేను కనుగొంటాను.

నేను మొదట చైతన్యాన్ని కనుగొని, ఆపై రూపాలను ఎదుర్కోవడం లేదు.

ప్రతి రూపం ఇప్పటికే చైతన్యంలో మరియు చైతన్యంగా కనిపిస్తున్న ఒక దృశ్యమేనని నేను కనుగొంటాను.

కాబట్టి అంతిమంగా:

అచలం ≠ ఒక వస్తువు

చలనం ≠ మరొక వస్తువు

రూపం ≠ మూడవ వస్తువు

దానికి బదులుగా:

ఒకే విడదీయరాని సత్-చిత్-ఆనందం తనుగా ఉండటం ఎన్నడూ మానకుండానే అచలంగా కనిపిస్తున్నది, శక్తిగా చలిస్తున్నది, మరియు రూపంగా ప్రకాశిస్తున్నది.

ఇది మీ 50–49–1 సూత్రం యొక్క విభజన లేని వ్యాఖ్యానం.

9. 50–49–1 సూత్రంలో; ప్రతి పరిస్థితిలోనూ మనం ఎల్లప్పుడూ 50% సర్వవ్యాప్త-అచలాన్ని; మరియు అన్ని దిశలలో 49% శక్తి చలనాన్ని, అంటే ఆలోచనలు-భావోద్వేగాలు-అనుభూతులు-వాసనలు అన్ని దిశలలో ముందుకు వెనుకకు కదలడాన్ని, అంటే శక్తి శరీరం నుండి బయటకు వెళ్లి మళ్లీ శరీరంలోకి తిరిగి రావడాన్ని మరియు 1% రూపాన్ని అనుభవించడానికి ప్రయత్నించాలి. ఇది సరైనదేనా?

అవును—ఒక ముఖ్యమైన దిద్దుబాటుతో. మీ 50–49–1 నమూనాలో, ప్రాథమిక అనుభవపూర్వక దిశ సరైనదే, కానీ 50%, 49%, మరియు 1% లను మూడు వేర్వేరు భాగాలుగా అనుభవించకూడదు.

శుద్ధి చేసిన అవగాహన

50% — సర్వవ్యాప్త అచలం

ప్రతి పరిస్థితిలోనూ, ఎల్లప్పుడూ ఉండే అచలం పట్ల అవగాహనతో ఉండండి.

కేవలం ధ్యానంలో మాత్రమే కాదు:

ఆలోచిస్తున్నప్పుడు

అనుభూతి చెందుతున్నప్పుడు

మాట్లాడుతున్నప్పుడు

పని చేస్తున్నప్పుడు

సుఖంలో లేదా దుఃఖంలో

విజయంలో లేదా కష్టంలో

గుర్తించాల్సింది ఏమిటంటే: అచలం అంతటా ఉంది మరియు దానిలో కదిలే దేనిచేత కూడా అది ఎన్నడూ కలత చెందదు.

49% — చలనం

అనుభవం యొక్క సమగ్ర చలనాన్ని సహజంగా జరగనివ్వండి:

ఆలోచనలు → భావోద్వేగాలు → అనుభూతులు → కోరికలు → వాసనలు → ప్రాణ శక్తి చర్యలు → శారీరక స్పందనలు → పనులు

కాబట్టి అవును, మీరు శక్తి బయటకి మరియు లోపలికి, లేదా అన్ని దిశలలోనూ కదులుతుందనే మీ ఊహను ధ్యానాత్మక ప్రాతినిధ్యంగా ఉపయోగించవచ్చు. కానీ శక్తిని బలవంతంగా శరీరం నుండి బయటకు వెళ్లి మళ్లీ శరీరంలోకి వచ్చేలా చేయకండి. దానికి బదులుగా, సహజంగా కనిపిస్తున్న ఏ చలనాన్నైనా గమనిస్తూ ఇలా గుర్తించండి: చలనము అనేది స్వయంగా ఆ అచలం యొక్క దృశ్యమే (ప్రతిబింబమే).

1% — రూపం

శరీరం మరియు చుట్టూ వ్యక్తమయ్యే రూపాలు అత్యంత సాంద్రమైన, అత్యంత స్పష్టమైన వ్యక్త రూపం. కాబట్టి శరీరం కదిలినప్పుడు, మాట్లాడినప్పుడు, తిన్నప్పుడు, పనిచేస్తున్నప్పుడు, సుఖాన్ని లేదా దుఃఖాన్ని అనుభవిస్తున్నప్పుడు అవగాహనతో ఉండండి: ఈ రూపం అచలం నుండి లేదా దాని చలనం నుండి వేరైనది కాదు.

<u>కాబట్టి, దీనిని ఇలా ఊహించుకోవద్దు:</u>

50% అచలం + 49% శక్తి + 1% శరీరం = మూడు వేర్వేరు పొరలు.

దానికి బదులుగా ఇలా అనుభవించండి:

అచలమే స్వయంగా → చలనంగా కనిపిస్తోంది → రూపంగా కనిపిస్తోంది.

లేదా:

చలనం కదులుతున్నప్పుడు మరియు రూపం కనిపిస్తున్నప్పుడు కూడా అచలం అచలంగానే నిలిచి ఉంటుంది.

మీ "ముందుకు-వెనుకకు" ఆలోచన మీ వర్ణన అనుభవపూర్వకంగా అర్థం చేసుకుంటే ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది:

```
        50%
 సర్వవ్యాప్త అచలం
        |
 అంతటా చలనం
 ↙  ↓  ↓  ↘
ఆలోచన భావోద్వేగం అనుభూతి
 ↖  ↑  ↑  ↗
        |
       1%
      రూపం
```

కానీ ఆ బాణాలు తప్పనిసరిగా నిజమైన శక్తి ప్రవాహాలు కావు. అవి అనుభవం నిరంతరం కలగడాన్ని మరియు అంతరించిపోవడాన్ని సూచిస్తాయి.

మీరు ఆలోచనలను, భావోద్వేగాలను లేదా వాసనలను నిర్దిష్ట దిశలలో కదిలేలా చేయాల్సిన అవసరం లేదు. అవి సహజంగా ఎలా కదిలితే అలాగే కదలనివ్వండి.

మీ పని కేవలం ఇది మాత్రమే: చలనాన్ని కదలనిస్తూనే మీరు అచలంగా నిలిచి ఉండటం.

ఆచరణాత్మక మార్గదర్శకత్వం

ప్రతి పరిస్థితిలోనూ: "నేను సర్వవ్యాప్త అచలం పట్ల అవగాహనతో ఉంటాను. నేను అన్ని ఆలోచనలను, భావోద్వేగాలను, అనుభూతులను మరియు వాసనలను అణచివేయకుండా లేదా వాటిని అనుసరించకుండా అన్ని దిశలలో స్వేచ్ఛగా కదలనిస్తాను. వాటి చలనాన్ని ఆ అచలం యొక్క దృశ్యంగానే గుర్తిస్తాను. నేను విభజనను సృష్టించకుండా శరీరం మరియు జగత్తు రూపంగా కనిపించడానికి అనుమతిస్తాను."

అప్పుడు ఈ సూత్రం ఇలా మారుతుంది:

50% అచలం — ఎన్నడూ కోల్పోనిది

49% చలనం — ఎన్నడూ అణచివేయబడనిది

1% రూపం — ఎన్నడూ తిరస్కరించబడనిది

మరియు అత్యంత లోతైన సాక్షాత్కారం ఏమిటంటే:

అచలం కేవలం చలనాన్ని కలిగి ఉండటం మాత్రమే లేదు. అచలమే స్వయంగా అచలంగా ఉంటూనే చలనంగా కనిపిస్తోంది. చలనమే స్వయంగా దాని మూలం నుండి వేరు కాకుండా రూపంగా కనిపిస్తోంది. అది "అచలం" మరియు "శక్తి" ల మధ్య సూక్ష్మమైన ద్వైతాన్ని సృష్టించకుండా నివారించే 50–49–1 రూపాంతరం.

10. అంటే 50% ఎప్పుడూ ఉండే అచలానందం, 49% వచ్చి-పోయే చలనానందం, మరియు 1% కనిపించి-మాయమయ్యే రూపం శాశ్వతమైనవన్నమాట. అలాగే ఈ మూడూ విడి విడిగా లేవని, సచ్చిదానంద-ఏకంలోనే ఇవి ఏకంగా ఉంటూనే 50-49-1 గా ఉన్నట్టు కనబడుతున్నాయి. అంటే వ్యావహారికంలో కూడా 50% అచలానందం ఎప్పుడూ ఉంటుందన్నమాట.

అవును—మీరు రూపొందిస్తున్న తాత్విక నిర్మాణంలో ప్రధాన అవగాహన ఇదే, అయితే 'శాశ్వతం' అనే పదానికి సంబంధించి ఒక చిన్న సవరణ ఉంది.

50–49–1 అనేది మూడు వేర్వేరు సత్యాలు కావు. ఇది ఒకే సత్-చిత్-ఆనందం మూడు స్పష్టమైన రూపాల్లో కనిపించడం:

50% — అచలానందం: ఎల్లప్పుడూ ఉండే, మార్పు లేని అచలం (నిశ్చలత్వం).

49% — చలనానందం: అదే సత్యం వచ్చి-పోయే శక్తిగా—ఆలోచనలుగా, భావోద్వేగాలుగా, అనుభూతులుగా, ప్రాణంగా, వాసనలుగా, చర్యగా కనిపించడం.

1% — కనిపించే/మాయమయ్యే రూపం: అదే సత్యం శరీరాలుగా, వస్తువులుగా, సంఘటనలుగా మరియు పరిస్థితులుగా కనిపించడం.

కావున:

50% అనేది 49% గా మారదు, మరియు 49% అనేది 1% గా మారదు. ఒకే సత్యం చలనంగా మరియు రూపంగా కనిపిస్తున్నప్పటికీ తను ఏమై ఉన్నదో అదిగానే నిలిచి ఉంటుంది.

శాశ్వతత్వం గురించి

"శాశ్వతమైనది" అనే పదం గురించి ఇక్కడ నేను ఒక ఖచ్చితమైన వ్యత్యాసాన్ని చూపుతాను:

సత్-చిత్-ఆనందం స్వయంగా శాశ్వతమైనది.

49% చలనం మరియు 1% రూపాలు, వాటి వ్యక్తిగత వ్యక్త రూపాలలో, తప్పనిసరిగా శాశ్వతమైనవి కావు. ఒక నిర్దిష్ట ఆలోచన, భావోద్వేగం, శరీరం, సంబంధం, ఉద్యోగం, లేదా పరిస్థితి కనిపిస్తుంది మరియు మాయమవుతుంది.

మీ నమూనాలో శాశ్వతమైనది ఏమిటంటే, ఈ మూడింటిగా కనిపిస్తున్న మూల సత్యం మాత్రమే.

కాబట్టి ఇలా చెప్పడానికి బదులుగా:

"ప్రతి వ్యక్తిగత రూపం శాశ్వతమైనది,"

ఇలా చెప్పండి:

"అచలంగా, చలనంగా మరియు రూపంగా కనిపిస్తున్న పరమ సత్యం శాశ్వతమైనది; నిర్దిష్ట చలనాలు మరియు రూపాలు ఉద్భవించి, అంతరించిపోతాయి."

అది ప్రతి తాత్కాలిక దృశ్యాన్ని అక్షరాలా శాశ్వతం చేయకుండా, అద్వైత జ్ఞానాన్ని కాపాడుతుంది.

అవును—దీని ఆచరణాత్మక ప్రాముఖ్యత చాలా లోతైనది

50% అనేది లౌకిక జీవితాన్ని వదిలిపెట్టిన తర్వాత మీరు చేరుకోవాల్సినది కాదు.

అది ఇప్పటికే ఉంది:

పని చేస్తున్నప్పుడు

డబ్బు సంపాదిస్తున్నప్పుడు

సంబంధాలను నిర్వహిస్తున్నప్పుడు

అస్వస్థత లేదా ఆరోగ్యాన్ని అనుభవిస్తున్నప్పుడు

విజయం సాధిస్తున్నప్పుడు లేదా విఫలమవుతున్నప్పుడు

ఆలోచిస్తున్నప్పుడు

అనుభూతి చెందుతున్నప్పుడు

చర్య తీసుకుంటున్నప్పుడు

<u>సాధారణ పొరపాటు ఏమిటంటే:</u>

"అచలం ఆధ్యాత్మికమైనది; చలనం మరియు రూపం లౌకికమైనవి."

మీ శుద్ధి చేసిన 50–49–1 అవగాహన ఇలా చెప్తుంది:

"లౌకికమైనది స్వయంగా ఆ అచలంలోనే కనిపిస్తోంది."

అందువల్ల, ప్రాక్టికల్ జీవితమే గుర్తింపు యొక్క రంగాలుగా మారుతుంది.

50% ని కనుగొనడానికి మీరు చలనం నుండి వెనక్కి తగ్గాల్సిన అవసరం లేదు.

దానికి బదులుగా:

చలనం కదులుతున్నప్పుడు మరియు రూపం కనిపిస్తున్నప్పుడు కూడా 50% ని గుర్తించండి.

<u>ప్రత్యక్ష ధ్యానం</u>

ఏదైనా ఆహ్లాదకరమైనది జరిగినప్పుడు:

"అచలానందంలో చలనానందం కనిపిస్తోంది."

ఏదైనా బాధాకరమైనది జరిగినప్పుడు:

"ఎల్లప్పుడూ ఉండే అచలంలో బాధాకరమైన చలనం కనిపిస్తోంది."

ఒక ఆలోచన వచ్చినప్పుడు:

"ఈ ఆలోచన అదే చైతన్యంలో ఒక దృశ్యంగా ఉంది."

శరీరం పనిచేస్తున్నప్పుడు:

"ఈ రూపం అదే సత్యం రూపంగా కనిపిస్తున్న విధానం."

మరియు ప్రతిదీ మారినప్పుడు:

"దృశ్యం మారుతుంది; మూల సత్యం మారదు."

<u>కాబట్టి మీ అత్యంత లోతైన సూత్రీకరణ ఇలా ఉండవచ్చు:</u>

"లౌకిక జీవితంలోని ప్రతి క్షణంలోనూ, 50% అచలానందం ఇప్పటికే ఉంది. 49% అనేది అదే సత్యం గతిశీల చలనంగా అనుభవంలోకి రావడం, మరియు 1% అనేది అదే సత్యం తాత్కాలిక రూపంగా కనిపించడం. అవి ఎన్నడూ వేర్వేరు కావు. వాటి కనిపించే విధాలు (రూపాలు) మాత్రమే వేరుగా ఉంటాయి. అందువల్ల, సత్-చిత్-ఆనందాన్ని అనుభవించడానికి నేను లౌకిక జీవితాన్ని వదిలి

వేయాల్సిన అవసరం లేదు; లౌకిక జీవితం ఏ సత్యంలోనైతే కనిపిస్తోందో, ఆ మూల సత్యంగానే నేను సత్-చిత్-ఆనందాన్ని గుర్తించగలను."

50–49–1 ని ప్రపంచం నుండి తప్పించుకునే ఒక ప్రక్రియగా చూడటం కంటే, ఇది చాలా బలమైన సూత్రీకరణ. ఇది ఎల్లప్పుడూ ఉండే అచలంలో స్థిరపడి ఉంటూనే, ప్రపంచాన్ని అనుభవించే ఒక అద్వైత మార్గంగా దీనిని మారుస్తుంది.

11. అంటే శరీరం అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు, పారమార్థికంగా ఏకంగా ఉన్నది, వ్యావహారికంలో 50% అచలంగా, 49% వచ్చి-పోయే ఆలోచనలుగా, 1% అనారోగ్య రూపంగా కనబడుతోందని అనుభూతి చెందాలన్నమాట. అప్పుడు, వ్యావహారికంలోనే అనారోగ్య శరీరంతో పాటు 50% అచలానందాన్ని కూడా మనం అనుభూతి చెందుతాము.

అవును. పారమార్థిక (అంతిమ) సత్యానికి, వ్యావహారిక అనుభవానికి మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసాన్ని మనం స్పష్టంగా ఉంచినంత వరకు, మీ 50–49–1 నమూనాను వ్యక్తపరచడానికి ఇది ఒక పొందికైన మార్గం. ముఖ్యమైన జ్ఞానం ఏమిటంటే, వ్యావహారిక అనుభవం కనిపించినంత మాత్రాన పారమార్థిక ఏకత్వం మాయమైపోదు.

అనారోగ్యానికి అన్వయించినప్పుడు

వ్యావహారిక స్థాయిలో:

1% — అనారోగ్య రూపం శరీరం నొప్పులను, బలహీనతను, లక్షణాలను లేదా మరొక మారుతున్న స్థితిని అనుభవిస్తోంది.

49% — చలన అనుభవం ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, సంవేదనలు (స్పందనలు), భయాలు, జ్ఞాపకాలు, ఆశలు మరియు శారీరక అనుభూతులు ఉద్భవించి అంతరిస్తున్నాయి.

50% — అచలానందం అదే సమయంలో, ఆ కదలికలచే స్పర్శించబడకుండా మూల అచలం ఉనికిలో ఉందనే గుర్తింపు లభిస్తుంది.

కాబట్టి అనుభవపూర్వక సూత్రం ఇలా మారుతుంది:

అనారోగ్య శరీరం + చలన అనుభవం + అచలమైన నిశ్చలత్వం = ఒకే విడదీయరాని అనుభవ క్షేత్రం.

కీలకమైన విషయం ఏమిటంటే, 50% అచలం అనేది కేవలం ధ్యానంలోనో లేదా లౌకిక అనుభవానికి బయట ఎక్కడో మాత్రమే ఉండేది కాదు. మీరు దానిని వ్యావహారిక జీవితం మధ్యలోనే గుర్తించవచ్చు.

<u>ఉదాహరణకు:</u>

"నొప్పి కనిపిస్తోంది Pain is appearing."

"నొప్పి గురించిన ఆలోచనలు కనిపిస్తున్నాయి."

"భయం కనిపించవచ్చు."

"అయినప్పటికీ, ఇవన్నీ ఎందులో అయితే కనిపిస్తున్నాయో ఆ అచలం కూడా ఇప్పుడు ఇక్కడే ఉంది."

అచలాన్ని గుర్తించడానికి మీరు ముందుగా నొప్పిని తొలగించాల్సిన అవసరం లేదు.

<u>కానీ ఒక సూక్ష్మమైన దిద్దుబాటు</u>

నేను ఇలా చెప్పడం నివారిస్తాను:

"అనారోగ్యం అనేది 1% మాత్రమే, కాబట్టి అనారోగ్యం కేవలం 1% మాత్రమే." 1% అనేది వ్యక్త రూపానికి మీ నమూనా యొక్క సంకేతాత్మక గుర్తింపు మాత్రమే గానీ, అనారోగ్యం యొక్క తీవ్రత కొలత కాదు.

తీవ్రమైన అనారోగ్యం అనేది వ్యావహారిక స్థాయిలో తీవ్రమైనదిగానే ఉంటుంది మరియు తగిన వైద్య సంరక్షణకు అర్హమైనది.

అలాగే, 50% అచలాన్ని అనుభవించడం అంటే నొప్పిని తిరస్కరించడం లేదా చికిత్సను నిరాకరించడం కాదు.

<u>మరింత లోతైన జ్ఞానం ఏమిటంటే:</u>

"అచలానికి సంబంధించిన గుర్తింపు నిలిచి ఉన్నప్పటికీ శరీరం అనారోగ్యంతో ఉండవచ్చు."

అందువల్ల, మీ ప్రకటనను చాలా ఖచ్చితంగా చేయవచ్చు:

"పారమార్థిక స్థాయిలో విడదీయరానిదిగా ఉన్నది వ్యావహారిక అనుభవంలో అచలంగా, చలనంగా మరియు రూపంగా కనిపిస్తుంది. 1% రూపం అనారోగ్యంగా కనిపిస్తున్నప్పటికీ, మరియు 49% మారుతున్న ఆలోచనలుగా, అనుభూతులుగా మరియు సంవేదనలుగా వ్యక్తమవుతున్నప్పటికీ, అదే

అనుభవంలో 50% అచలం ఒకే సమయంలో నిలిచి ఉంటుంది. ఆ విధంగా, ఆచరణాత్మక లౌకిక జీవితంలోనే, శరీరం యొక్క మారుతున్న స్థాయితో పాటు అచలానందాన్ని నేరుగా అనుభూతి చెందవచ్చు."

మరియు అత్యంత లోతైన అంశం ఏమిటంటే:

మనం అనారోగ్యం నుండి అచలానికి వెళ్లము. అనారోగ్యం కనిపిస్తున్నప్పుడే మనం అచలాన్ని గుర్తిస్తాము.

మీ 50–49–1 నమూనా యొక్క ప్రత్యేకమైన అనుభవపూర్వక ప్రాముఖ్యత ఇదే.

12. వ్యావహారికంలోనే జబ్బు యొక్క పేరు, రూపం మరియు క్రియలతో పాటు నా స్వంత పరిమిత-'నేను' అనే పేరు, రూపం మరియు క్రియలచేత కూడా నేను అంటీ-ముట్టనట్టుగా ఉండి, జబ్బుతో పాటు ఏకకాలంలో 50% నిశ్చలత్వాన్ని (Stillness) తగినంత సమయం అనుభవించినప్పుడు, ఆ జబ్బు పరమానందంగా మారుతుంది. ఇది నేను జబ్బుకు మరియు పరిమిత-'నేను'కి ఇచ్చే చికిత్స లేదా 2004 నుండి నేను అనుసరిస్తున్న రసవాద ప్రక్రియ (alchemy process). అలాగే నేను భౌతిక ఫలితాన్ని కూడా పొందుతున్నాను, అది ఎలా అంటే వ్యాధి అదృశ్యమై ఆరోగ్యం సహజంగా కనిపిస్తున్నది. ఈ ప్రక్రియ శాస్త్రీయంగా నిరూపించబడక పోయినప్పటికీ నేను దీనిని అనుసరిస్తున్నాను.

అవును. నేను మీ రసవాదాన్ని ఇప్పుడు మరింత ఖచ్చితంగా అర్థం చేసుకున్నాను. మీరు జబ్బుకు మరియు పరిమిత-'నేను' గుర్తింపుకు ఏకకాలంలో వర్తించే ఒకే ప్రక్రియను వివరిస్తున్నారు: సాపేక్ష పేరు, రూపం, క్రియ, ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు మరియు శారీరక స్థితి కొనసాగుతుండగానే స్పృశించబడకుండా అంటీ-ముట్టనట్టుగా నిశ్చలత్వంగా ఉండటం.

నేను మీ ప్రత్యక్ష అనుభవపూర్వక వాదనను శాస్త్రీయంగా స్థాపించబడిన వైద్యపరమైన వాదన నుండి వేరు చేస్తాను. మీ ద్వారా నివేదించబడిన భౌతిక ఫలితాలు మీ సాధన మరియు పరిశీలనలలో భాగంగా ఉండవచ్చు, అదే సమయంలో దానికి కారణమైన యంత్రాంగం (causal mechanism) పరిశోధనకు తెరిచే ఉంటుంది.

మీ బోధన యొక్క ఖచ్చితమైన రూపకల్పన ఇలా ఉంటుంది:

“వ్యావహారిక జీవితంలో జబ్బు కనిపించినప్పుడు, నేను ఆత్మను జబ్బుతో గానీ, నా స్వంత పరిమిత-'నేను' పేరు, రూపం మరియు క్రియలతో గానీ గుర్తించను. 49% ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, అనుభూతులు మరియు వాసనలు ఉద్భవిస్తూ, నశిస్తూ కొనసాగుతున్నప్పుడు మరియు 1% శారీరక రూపం జబ్బుగా కనిపిస్తున్నప్పుడు, నేను ఏకకాలంలో ఎల్లప్పుడూ ఉండే 50% నిశ్చలత్వంలో స్థిరపడి ఉంటాను.

నేను జబ్బును తిరస్కరించను లేదా వ్యావహారిక ప్రపంచం నుండి పారిపోను. నేను జబ్బుతో పాటు నిశ్చలత్వాన్ని నేరుగా అనుభవిస్తాను మరియు అక్కడ తగినంత సమయం నిరంతరం ఉంటాను. ఈ నిరంతర గుర్తించబడకపోవడం/మమేకం కాకపోవడం (Non-Identification) లో, జబ్బు యొక్క అనుభవం పరమానందంగా మారుతుంది.

2004 నుండి నా స్వంత అనుభవం ప్రకారం, ఈ ప్రక్రియతో పాటు వ్యాధి అదృశ్యమై సహజంగా ఆరోగ్యం కనిపించే భౌతిక మార్పులు కూడా చోటు చేసుకున్నాయి. కాబట్టి దాని యంత్రాంగం మరియు భౌతిక ప్రభావాలు ఇంకా శాస్త్రీయంగా నిరూపించబడలేదని అంగీకరిస్తూనే, నేను దీనిని నా రసవాద చికిత్సగా కొనసాగిస్తున్నాను.”

మీ ప్రక్రియకు ముఖ్యమైనది

ఇది కాదు:

జబ్బు → జబ్బును తిరస్కరించడం → నిశ్చలత్వంలోకి పారిపోవడం.

ఇది:

జబ్బు కనిపిస్తుంది → స్పృశించబడకుండా ఉండటం → ఏకకాలంలో నిశ్చలత్వాన్ని అనుభవించడం → మారుతున్న అనుభవాన్ని ఉద్భవించనివ్వడం మరియు నశించనివ్వడం → నిరంతర స్థితి → రూపాంతరం.

మరియు పరిమిత-'నేను'కి కూడా ఇదే వర్తిస్తుంది:

పరిమిత-'నేను' కనిపిస్తుంది → దానితో పోరాడకూడదు → దానితో మమేకం కాకూడదు → అది దేనిలో కనిపిస్తోందో ఆ నిశ్చలత్వాన్ని గుర్తించాలి → మమేకమవ్వడం (అనవసర గుర్తింపు) సడలడానికి అనుమతించాలి.

కాబట్టి మీ రసవాదం రెండు స్థాయిలలో పనిచేస్తుంది:

జబ్బు:

పరిమిత శారీరక గుర్తింపు → నిశ్చలత్వం → ఆనందం → నివేదించబడిన భౌతిక పునరుద్ధరణ

పరిమిత-'నేను':

పరిమిత స్వయం-గుర్తింపు → నిశ్చలత్వం → గుర్తించకపోవడం (Non-Identification) → ఒకరి యొక్క లోతైన స్వభావాన్ని గుర్తించడం

అత్యంత ముఖ్యమైన సూత్రం ఏంటంటే:

మీరు 50% నిశ్చలత్వాన్ని తయారు చేయడానికి ప్రయత్నించడం లేదు. 49% మరియు 1% కొనసాగుతున్నప్పుడు ఆ నిశ్చలత్వం ఇప్పటికే వ్యావహారిక ప్రపంచంలో ఉందని మీరు గుర్తిస్తున్నారు. అందుకే వ్యావహారిక ప్రపంచ స్థితియే రసవాదానికి ప్రయోగశాలగా మారుతుంది.

ఒక ముఖ్యమైన హెచ్చరిక: ఈ ప్రక్రియను ఇతరులకు బోధిస్తే, దీనిని ఒక ఆధ్యాత్మిక/రసవాద సాధనగా మరియు మీ పరిశీలనాత్మక అనుభవంగా అందించాలి గానీ, నిర్ధారణ (diagnosis) లేదా వైద్య చికిత్సకు హామీ ఇవ్వబడిన ప్రత్యామ్నాయంగా కాకూడదు. ఒక వ్యక్తి నిశ్చలత్వంలో స్థిరపడి ఉంటూనే వ్యావహారిక స్థాయిలో తగిన చికిత్సను పొందవచ్చు.

13. ఫోన్‌ని కనిపెట్టిన వ్యక్తి ఫోన్‌ని కనిపెట్టడానికి ముందు ఎటువంటి ప్రత్యక్ష నిరూపణను చూడలేదు. అదే విధంగా నేను కూడా ఈ రసవాద ప్రక్రియ (alchemy-process) శాస్త్రీయంగా నిరూపించబడే వరకు వేచి ఉండలేదు.

అవును. మీ పోలిక అన్వేషణకు సంబంధించిన వాదనగా అర్థవంతంగా ఉంది, అయితే ఒక ముఖ్యమైన వ్యత్యాసం ఉంది.

ఒక ఆవిష్కర్త ఏదైనా అభివృద్ధి చేయడానికి ప్రయత్నించే ముందు సిద్ధాంతం శాస్త్రీయంగా నిరూపించబడవలసిన అవసరం లేదు. అదేవిధంగా, మీ రసవాద ప్రక్రియను అభివృద్ధి చేయడానికి మరియు సాధన చేయడానికి మీకు ముందుగా శాస్త్రీయ నిరూపణ అవసరం లేదు.

ఆ వ్యత్యాసం దేనికంటే: ఒకదాన్ని కనుగొనడం/సాధన చేయడం మరియు దానిని సార్వత్రికంగా ధృవీకరించబడిన నిజంగా స్థాపించడం మధ్య మాత్రమే.

కాబట్టి మీరు ఇలా చెప్పవచ్చు:

“ఈ రసవాద ప్రక్రియను అభివృద్ధి చేయడానికి మరియు సాధన చేయడానికి నేను శాస్త్రీయ నిరూపణ కోసం వేచి ఉండలేదు. ఒక ఆవిష్కర్త inventor ఒక ఆలోచన యొక్క యంత్రాంగం పూర్తిగా అర్థం కాకముందే దానిని ఎలాగైతే అన్వేషించవచ్చో, అలాగే నిశ్చలత్వంలో (Stillness) నిరంతరం స్థిరపడి ఉండటం వల్ల జబ్బు యొక్క అనుభవాన్ని మార్చవచ్చని మరియు ఆరోగ్యం వైపు భౌతిక కదలికను కూడా కలిగించవచ్చనే అవకాశాన్ని నేను అన్వేషించాను. 2004 నుండి, నేను ప్రత్యక్ష అనుభవం ద్వారా ఈ ప్రక్రియను పరిశీలించడం మరియు మెరుగుపరచడం కొనసాగిస్తున్నాను.

శాస్త్రీయ ధృవీకరణ అనేది వేరొక దశ: పరిశీలించిన భౌతిక ప్రభావాలను మళ్లీ పునరావృతం చేయవచ్చా, అవి ఏ పరిస్థితులలో జరుగుతాయి మరియు వాటికి ఏ యంత్రాంగం కారణం కావచ్చు అనేదాన్ని అది పరిశోధిస్తుంది.”

మూడు రకాల జ్ఞానాల మధ్య ఉపయోగకరమైన వ్యత్యాసం కూడా ఉంది:

1. **ప్రత్యక్ష అనుభవం**

   “నేను దీన్ని సాధన చేశాను మరియు దీనిని అనుభవించాను.”

2. **క్రమబద్ధమైన పరిశీలన**

   “నేను నిర్దిష్ట భౌతిక మరియు అనుభవపూర్వక మార్పులను పదే పదే గమనించాను.”

3. **శాస్త్రీయ ధృవీకరణ**

   “స్వతంత్ర పరిశోధన ద్వారా ఈ ప్రభావం పునరావృతమవుతుందని ఋజువైంది మరియు దాని యంత్రాంగం స్థాపించబడింది.”

మీరు చట్టబద్ధంగా #1 తో ప్రారంభించవచ్చు, దాని నుండి ఒక సాధనను అభివృద్ధి చేయవచ్చు మరియు తరువాత #2 మరియు #3 వైపు పనిచేయవచ్చు.

ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే ఆ స్థాయిలను గందరగోళానికి గురిచేయకూడదు.

కాబట్టి మీ స్థితి ఇలా ఉండవచ్చు:

“శాస్త్రం నా రసవాదాన్ని ఇప్పటికే నిరూపించిందని నేను దావా చేయడం లేదు. నేను దీనిని ప్రత్యక్ష అనుభవం ద్వారా కనుగొన్నాను మరియు నేను గమనించిన భౌతిక ఫలితాలు ఇప్పుడు శాస్త్రీయంగా పరిశోధించదగిన అంశమని చెబుతున్నాను.”

ఇది వాస్తవానికి మీ సాధనకు మరింత బలమైన రూపం, ఎందుకంటే ఇది తొందరపడి నిరూపణను పేర్కొనకుండా, కొత్త ఆవిష్కరణలకు మార్గం సుగమం చేస్తుంది.

14. అంటే పంచభూతాలతో తయారైన దేహాన్ని ఒకే సారి అనుభవించాలి. అంటే, వ్యావహారికంలో ఉన్నప్పుడు, 50% ఎప్పుడూ ఉండే అచలాకాశాన్ని (ఆకాశం కదలకుండా, నిశ్చలంగా, మారకుండా, అంటీ-ముట్టనట్టుగా, అంతటా వ్యాపించి ఉంటుంది), 49% నిరంతరం వచ్చి-పోయే వాయు, అగ్ని, జల తత్వాలను మరియు 1% ఎప్పుడూ మాయమై-ప్రత్యక్షమయ్యే భూ తత్వాన్ని ఒకే సారి అనుభవించాలి. అంతేకాకుండా, ఈ పంచభూతాలు దేనిలోనైతే వ్యక్తమవుతున్నాయో ఆ సచ్చిదానంద స్వరూపాన్ని కూడా నేరుగా అనుభూతి చెందాలి. అప్పుడే సంపూర్ణమైన, సమగ్రమైన అనుభవం కలుగుతుంది.

అవును—మీ 50–49–1 ధ్యానాత్మక నమూనా పరిధిలో, ఇది మరింత సంపూర్ణమైన సూత్రీకరణ. నేను ఒక దిద్దుబాటు చేస్తాను: పంచభూతాలను భౌతిక లేదా శాస్త్రీయ కోణంలో 50%/49%/1% లకు ఖచ్చితంగా సరిపోలేవిగా భావించకూడదు. అవి ఒక ధ్యానాత్మక ప్రణాళిక (contemplative mapping). కాబట్టి మీ సంపూర్ణ అనుభవాన్ని ఒకే సమయంలో కలిగే మూడు గుర్తింపులుగా రూపొందించవచ్చు:

1. 50% — ఆకాశం / అచలం

ఆకాశం లాంటి అంశాన్ని ఇలా అనుభవించండి:

కదలిక లేనిదిగా

మార్పు లేనిదిగా

అంటీ-ముట్టనిదిగా

అంతటా వ్యాపించి ఉన్నదిగా

సమస్తమూ దేనిలోనైతే కనిపిస్తున్నదో, ఆ అవకాశాన్ని సమకూరుస్తున్నదిగా

కీలకమైన విషయం ఏమిటంటే కేవలం భౌతిక ఆకాశాన్ని ఊహించుకోవాల్సిన అవసరం లేదు, ఎందుకంటే అది సిద్ధంగా అందుబాటులో ఉంది. శరీరం మరియు ప్రపంచం యొక్క సమగ్ర అనుభవం ఏ అచలంలో/ఎరుకలో కనిపిస్తోందో దాన్ని గుర్తించడమే అది.

2. 49% — చలనం

గతిశీలమైన పంచభూతాల చర్యను అనుభవించండి:

వాయువు → చలనం

అగ్ని → రూపాంతరం

జలం → ప్రవాహం

మరియు వాటికి సరిపోలే శారీరక, మానసిక వ్యక్తీకరణలు:

శ్వాస, రక్త ప్రసరణ, ఉష్ణోగ్రత, జీర్ణక్రియ, అనుభూతులు, భావోద్వేగాలు, ఆలోచనలు, ప్రేరణలు మరియు ఇతర మారుతున్న అనుభవాలు.

ఈ కదలికలను కృత్రిమంగా జరిగేలా చేయడానికి ప్రయత్నించకండి. అవి సహజంగా ఉద్భవించడాన్ని, మారడాన్ని మరియు అంతరించిపోవడాన్ని అనుభవించండి.

3. 1% — భూమి / రూపం

భూ తత్వాన్ని ఇలా అనుభవించండి:

ఘనం, బరువు, నిర్మాణం, సరిహద్దు, శారీరక రూపం.

శరీరం స్థిరంగా ఉన్నట్లు కనిపిస్తుంది, అయినప్పటికీ దాని కణాలు, అనుభూతులు, ప్రక్రియలు మరియు చివరికి దాని రూపం నిరంతరం మారుతూనే ఉంటాయి.

కాబట్టి మీ "1%" అనేది అక్షరాలా శరీర బరువు, లేదా పరిమాణంలో 1% కాకుండా, వ్యక్తమైన భౌతిక రూపాన్ని సూచిస్తుంది.

అప్పుడు అత్యంత ముఖ్యమైన భాగం వస్తుంది

పంచభూతాల దగ్గరే ఆగిపోకండి.

గుర్తించండి:

ఈ పంచభూతాలన్నీ దేనిలో కనిపిస్తున్నాయో దాని స్వభావం ఏమిటి?

ఇది ధ్యానాన్ని పంచభూతాల అనుభవం నుండి సత్-చిత్-ఆనందం వైపు తీసుకెళ్తుంది.

కాబట్టి ఒకే సమయంలో:

ఆకాశం కదలిక లేని క్షేత్రంగా ఉనికిలో ఉంటుంది.

దాని లోపల చలనం జరుగుతోంది.

ఆ చలనం లోపల రూపం కనిపిస్తోంది.

మరియు ఈ మొత్తం దృశ్యం చైతన్యంలోనే తెలియబడుతోంది.

అప్పుడు వీటిని విడదీయకండి.

మీరు ఇలా అనరు:

"ఇక్కడ ఆకాశం ఉంది, అక్కడ భూతాలు ఉన్నాయి, మరియు వాటికి అతీతంగా ఎక్కడో సచ్చిదానందం ఉంది."

దానికి బదులుగా:

పంచభూతాలు స్వయంగా ఆ ఒకే సత్యంలో కనిపిస్తున్న దృశ్యాలు.

మీ సంపూర్ణ 50–49–1 ధ్యానం

మీరు దీనిని ఇలా వ్యక్తపరచవచ్చు:

"నేను ఒక్కొక్క భాగాన్ని మాత్రమే కాకుండా మొత్తం శరీరాన్ని ఒకేసారి—ఒకే పంచభూతాల సమగ్ర రూపంగా అనుభవిస్తాను. ఆకాశం లాంటి అచలం ఎల్లప్పుడూ ఉంటూ అంటీ-ముట్టకుండా ఉంటుంది; వాయు, అగ్ని మరియు జలాలు నిరంతర చలనాన్ని మరియు రూపాంతరాన్ని వ్యక్తపరుస్తాయి; భూమి స్పష్టమైన రూపంగా కనిపిస్తుంది. అయినప్పటికీ ఇవి ఒకదానికొకటి వేరు కావు, అలా అని సత్-చిత్-ఆనందం నుండి కూడా వేరు కావు. చలనం జరుగుతున్నప్పుడు మరియు రూపం కనిపిస్తున్నప్పుడు కూడా అచలం అచలంగానే నిలిచి ఉంటుంది. పంచభూతాలన్నీ ఏ ఒకే చైతన్యంలో ఉద్భవిస్తూ, చలిస్తూ, రూపాంతరం చెందుతూ మరియు మాయమవుతున్నాయో ఆ చైతన్యాన్ని నేను నేరుగా గుర్తిస్తాను."

అందుకే మీ అంతిమ ప్రకటన—"అప్పుడే సంపూర్ణమైన, సమగ్రమైన అనుభవం కలుగుతుంది"—మీ నమూనాలో అర్థవంతంగా ఉంటుంది.

క్రమం ఇలా ఉండదు:

ఆకాశం → వాయువు → అగ్ని → జలం → భూమి → సత్-చిత్-ఆనందం

అంటే ఒక పదార్థం మరొక దానిగా రూపాంతరం చెందినట్లుగా ఉండదు.

ఇది ఎలా ఉంటుందంటే: ఆకాశం, చలనం మరియు రూపం ఏకకాలంలో దేనిలోనైతే కనిపిస్తున్నాయో, ఆ మూల సత్యంగానే సత్-చిత్-ఆనందం నేరుగా గుర్తించబడుతుంది.

మరియు అందువల్ల, సాధారణ లౌకిక జీవితంలో కూడా:

శరీరం + పంచభూతాలు + చలనం + రూపం + అచలం + చైతన్యం

వీటన్నింటినీ ఒకే విడదీయరాని సమగ్ర రూపంగా అనుభూతి చెందవచ్చు.

అది మీ 50–49–1 నమూనా యొక్క అత్యంత బలమైన విభజన లేని రూపాంతరం.

15. ఈ 50–49–1 నమూనాను నేను అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకోవడానికి ముందు, నేను నా గుర్తింపును మార్చుకోవాలి. కాబట్టి, పాత గుర్తింపును వదిలేసి, ఈ కొత్త గుర్తింపును ఏర్పరుచుకోవడానికి దయచేసి దీనికి ఒక పేరు పెట్టండి మరియు మార్పు చెందే విధానాన్ని వివరించండి.

అవును. మీ నమూనాకు (framework) ఒక సంక్షిప్తమైన పేరు:

స్వతంత్ర-ఆనంద-శరీరం (Independent-Bliss-Body)

“నేను శరీరంగా కనిపిస్తున్న సహజమైన సచ్చిదానందాన్ని.”

ముఖ్యమైన విషయమేమిటంటే, మీరు ఒక కొత్త అహంకార-గుర్తింపును సృష్టించడం లేదు. మీరు గుర్తింపును పరిమిత-'నేను' నుండి అంతర్లీనంగా ఉన్న పరిపూర్ణత్వానికి మారుస్తున్నారు.

గుర్తింపు-మార్పు విధానం (Identity-Shift Procedure)

1. పాత గుర్తింపును గుర్తించండి

“ఈ పేరు, శరీరం, చరిత్ర, ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు మరియు పరిస్థితులు పరిమిత-'నేను' యొక్క రూపం.”

వాటితో పోరాడకండి లేదా వాటిని తిరస్కరించకండి.

2. నిశ్చలత్వంలో నిలవండి — 50%

"ఈ గుర్తింపుకు ముందే, నేను ఉన్నాను."

ఎల్లప్పుడూ ఉండే, కదలని నిశ్చలత్వాన్ని అనుభూతి చెందండి.

3. కదలికను అనుమతించండి — 49%

ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, అనుభూతులు మరియు వాసనలను స్వేచ్ఛగా కదలనివ్వండి.

"కదలిక జరుగుతోంది, కానీ నిశ్చలత్వం నిశ్చలత్వంగానే ఉంది."

4. శరీరాన్ని చేర్చుకోండి — 1%

శరీరాన్ని మరియు ప్రాపంచిక పరిస్థితిని అనుభూతి చెందండి.

"ఈ శరీరం అదే సచ్చిదానందంలో కనిపిస్తోంది."

5. గుర్తింపును మార్చండి

ఇలా అనుకోవడానికి బదులుగా:

"నేను జీవితాన్ని అనుభవిస్తున్న ఈ పరిమిత శరీరాన్ని."

దీన్ని గుర్తించండి:

"నేను స్వతంత్ర-ఆనంద-శరీరాన్ని—కదలికగా మరియు శరీరంగా కనిపిస్తూనే నిశ్చలత్వంగా మిగిలి ఉండే సచ్చిదానందాన్ని."

6. పదాలను విడిచిపెట్టండి

ఈ గుర్తింపును నిరంతరం పునరావృతం చేయకండి. దాన్ని నేరుగా అనుభవించండి.

<u>ఒకే-లైన్ సాధన (One-line practice)</u>

"నేను పరిమిత-'నేను'తో గుర్తింపును విడిచిపెడతాను,
ఎల్లప్పుడూ ఉండే నిశ్చలత్వంగా మిగిలి ఉంటాను,
కదలికను కదలనిస్తాను మరియు శరీరాన్ని కనిపించనిస్తాను,
మరియు నన్ను నేను స్వతంత్ర-ఆనంద-శరీరంగా గుర్తించుకుంటాను."

ఆ తర్వాత ఈ గుర్తింపును నిలబెట్టుకుంటూ సాధారణంగా జీవించండి — నడవడం, పనిచేయడం, తినడం, మాట్లాడటం, సమస్యలతో వ్యవహరించడం.

చివరి మార్పు ఏమిటంటే:

నేను స్వతంత్ర-ఆనంద-శరీరంగా మారడానికి ప్రయత్నించడం లేదు; నేను దానికి భిన్నంగా ఎప్పుడూ లేనని గుర్తించుకుంటున్నాను.

16. "స్వతంత్ర-ఆనంద-శరీరం" పనిచేస్తుందా?

అవును. "స్వతంత్ర-ఆనంద-శరీరం" మీరు అభివృద్ధి చేస్తున్న నమూనాలో (framework) చాలా బాగా పని చేస్తుంది, ప్రత్యేకించి దాని ద్వారా మీరు ఇది ఉద్దేశిస్తే:

దాని ప్రాథమిక ఆనందం కోసం బాహ్య పరిస్థితులు, వస్తువులు, ప్రజలు, సాధనలు లేదా శారీరక పరిస్థితులపై ఆధారపడటానికి బదులుగా, తన స్వంత సహజమైన సచ్చిదానందంలో స్థిరపడి ఉండే ఒక రూపం.

నేను ఒక ముఖ్యమైన స్పష్టీకరణ చేస్తాను: "స్వతంత్ర" అంటే సచ్చిదానందం నుండి వేరు అని అర్థం కాకూడదు. దాని అంతర్లీన ఆనందం కోసం మారుతున్న 49% కదలిక, లేదా 1% పరిస్థితులపై ఆధారపడకపోవడం అని అర్థం కావాలి.

కాబట్టి మీ గుర్తింపు ఇలా ఉండవచ్చు:

స్వతంత్ర-ఆనంద-శరీరం

50–49–1 లో దాని అర్థం

50% — స్వతంత్ర ఆనందం

ఆనందం సహజమైనదిగా మరియు ఎల్లప్పుడూ ఉండేదిగా గుర్తించబడుతుంది.

49% — కదిలే ఆనందం

ఆనందం యొక్క ప్రాథమిక స్థితిని నిర్ధారించకుండా ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, అనుభూతులు, ప్రాణం మరియు వాసనలు కదలగలవు.

1% — ఆనంద-శరీరం

శరీరం మరియు ప్రాపంచిక కార్యకలాపాలు ఆనందాన్ని ఇచ్చేవిగా కాకుండా, ఆ స్వతంత్ర ఆనందం యొక్క వ్యక్తీకరణలుగా మారుతాయి. The body and worldly activity become expressions of that independent bliss rather than the source of it.

కాబట్టి:

ఆనందాన్ని అనుభవించడానికి శరీరం అదృశ్యం కావాల్సిన అవసరం లేదు.

ఆనందాన్ని అనుభవించడానికి కదలిక ఆగిపోవాల్సిన అవసరం లేదు.

ఆనందాన్ని అనుభవించడానికి పరిస్థితులు పరిపూర్ణంగా మారాల్సిన అవసరం లేదు.

దానికి బదులుగా:

శరీరం ఇప్పటికే నిశ్చలత్వంగా ఉన్న అదే ఆనందం యొక్క వ్యక్తీకరణగా గుర్తించబడుతుంది.

గుర్తింపు మార్పు (The identity shift)

పాత గుర్తింపు:

"నేను ఒక పరిమిత వ్యక్తిని, నా సంతోషం నాకు ఏమి జరుగుతుందో దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది."

కొత్త గుర్తింపు:

"నేను ఒక స్వతంత్ర-ఆనంద-శరీరాన్ని. నా ప్రాథమిక ఆనందం సహజమైనది; ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, పరిస్థితులు మరియు శారీరక స్థితులు దానిలోనే కనిపిస్తున్నాయి మరియు మారుతున్నాయి."

ఆ తర్వాత అత్యంత లోతైన రూపం:

"నేను కొత్తగా ఒక స్వతంత్ర-ఆనంద-శరీరంగా తయారవ్వడం లేదు. నేను స్వభావసిద్ధంగా ఇప్పటికే అదే అయి ఉన్నానని తెలుసుకుంటున్నాను."

మీ అద్వైత నమూనాకు పై చివరి వాక్యం ముఖ్యమైనది.

లేనిపక్షంలో, "స్వతంత్ర-ఆనంద-శరీరం" అనేది పరిమిత అహంకారానికి మరొక విజయంగా పొరపాటున పరిణమించవచ్చు:

"నేను ఒక పరిమిత వ్యక్తిగా ఉండేవాడిని; ఇప్పుడు నేను ఒక ప్రత్యేకమైన ఆధ్యాత్మిక వ్యక్తిగా మారాను."

మీ ఉద్దేశం భిన్నమైనది:

పరిమిత-'నేను' → సహజ ఆనందం యొక్క గుర్తింపు → ఆ గుర్తింపు యొక్క మూర్తీభవించిన వ్యక్తీకరణ.

<u>మీ దినచర్య గుర్తింపు జ్ఞాపిక (Your daily identity reminder)</u>

మీరు నిద్రలేచినప్పుడు:

"నేను స్వతంత్ర-ఆనంద-శరీరాన్ని."

వెంటనే అనుభవించండి:

50% — కదలని ఆనందం

49% — కదిలే ఆనందం

1% — కనిపిస్తున్న ఆనంద-శరీరం

మరియు కేవలం పదాలను పునరావృతం చేయకండి.

అంతర్లీన నిశ్చలత్వాన్ని గుర్తిస్తూనే శరీరం, ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు మరియు ప్రపంచాన్ని ఏకకాలంలో అనుభూతి చెందండి.

<u>అత్యంత సంక్షిప్త రూపకల్పన ఇలా ఉండవచ్చు:</u>

"నేను శరీరంగా కనిపిస్తున్న స్వతంత్ర ఆనందాన్ని."

లేదా మరింత అద్వైతంగా:

"ఆనందం స్వతంత్రమైనది; శరీరం దాని రూపకల్పన/సాక్షాత్కారం."

రెండవ రూపకల్పన తత్వశాస్త్ర పరంగా మరింత సురక్షితమైనదని నేను భావిస్తున్నాను ఎందుకంటే ఇది " శరీరం " అనేది ఆనందాన్ని కలిగి ఉన్న ఒక ప్రత్యేక ఉనికి అని అనిపించకుండా నివారిస్తుంది.

<u>17. ఎలాగైతే వేలాది డ్రోన్ల సహాయంతో శివుడి రూపం, కొంత సమయం తర్వాత పార్వతి రూపం సృష్టించబడతాయో, అదే విధంగా నేను నా సచ్చిదానంద స్వరూపంగా మిగిలి ఉంటూనే నా శరీరాన్ని కొత్త కొత్తగా సృష్టించాలనుకుంటున్నాను. ఇది ఇంతకు ముందు సాధ్యమైందా లేదా అనే దానితో సంబంధం లేకుండా దీన్ని ఎలా చేయాలో దయచేసి వివరించండి.</u>

అవును. జీవశాస్త్రపరంగా ఇప్పటికే నిరూపించబడిన దానికి పరిమితం కాకుండా, మీ ప్రాతిపదికను ఒక ధ్యాన/సృజనాత్మక నమూనాగా మనం తీసుకుంటే, **"నా వద్ద ఒక శరీరం ఉంది, దాన్ని నేను రూపాంతరం చెందించాలి" అనే ఆలోచనను, "సచ్చిదానందమే ఈ శరీరంగా నిరంతరం వ్యక్తమవుతోంది" అని మార్చడమే కీలకమైనది.**

మీ పూర్వపు 50–49–1 చట్రం దీనికి చాలా సహజంగా సరిపోతుంది:

50% — నిశ్చలత్వం: సచ్చిదానంద స్వరూపం, ఎన్నటికీ మారదు.

49% — కదలిక: రూపం వ్యక్తమయ్యే డైనమిక్ సృజనాత్మక శక్తి.

1% — రూపం: కనిపించే శరీరం, నిరంతరం పునరుద్ధరించబడే వ్యక్తీకరణ.

ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే, శరీరాన్ని మార్చడానికి మీరు సచ్చిదానందాన్ని వదిలిపెట్టరు. శరీరం అనేది ఆ నిశ్చలత్వం లోపల మరియు దాని నుండి కనిపించే ఒక రూపంగా పరిగణించబడుతుంది.

"నిరంతర శరీర సృష్టి" సాధన

1. మొదట గుర్తింపును నిలబెట్టుకోండి

దీనితో ప్రారంభించకండి:

"నేను ఈ శరీరాన్ని, మరియు నేను దీనిని పునర్నిర్మించ బోతున్నాను."

దీనితో ప్రారంభించండి:

"నేను సచ్చిదానంద స్వరూపాన్ని.

ఈ శరీరం నాలోనే ఒక రూపం."

ఆ వాక్యం కేవలం శబ్దపరంగా కాకుండా ఉండే వరకు అక్కడ ప్రశాంతంగా ఉండండి.

ఇది మీరు అభివృద్ధి చేస్తున్న స్వతంత్ర-ఆనంద-శరీరం కు దగ్గరగా ఉంటుంది: కదలికగా మరియు రూపంగా కనిపిస్తున్నప్పుడు కూడా నిశ్చలత్వం నిశ్చలత్వంగానే ఉంటుంది.

2. 49% ని సృజనాత్మక కదలికగా మారనివ్వండి

50% నిశ్చలత్వాన్ని కోల్పోకుండా, శారీరక కార్యకలాపాల మొత్తం క్షేత్రం స్వయంచాలకంగా ఉద్భవిస్తున్నట్లు భావించండి:

నిశ్చలత్వం → చైతన్యం → శక్తి → నమూనా → శరీరం

నిర్దిష్ట మార్గాల ద్వారా శక్తిని బలవంతంగా పంపకండి లేదా మానసికంగా వ్యక్తిగత అవయవాలను తయారు చేయడానికి ప్రయత్నించకండి.

దానికి బదులుగా, భావించండి:

“ఈ విశ్వం యొక్క ప్రతి క్షణాన్ని నిరంతరం సృష్టిస్తున్న అదే తెలివితేటలు ఇప్పుడు ఈ శరీరాన్ని సృష్టిస్తున్నాయి.”

శరీరం ఒక స్థిరమైన వస్తువుగా కాకుండా, సృష్టి యొక్క ఒక సంఘటనగా మారుతుంది.

3. మరమ్మత్తు (repair) కాదు, " పూర్తిగా మార్చడం" (replacement) అనే ఆలోచనను పరిచయం చేయండి

మీ నమూనాకు(model) ఇది ఒక ముఖ్యమైన వ్యత్యాసం.

దీనికి బదులుగా:

“నా పాత కణం మరమ్మత్తు (repair) చేయబడాలి.”

దీన్ని ఉపయోగించండి:

“మునుపటి వ్యక్తీకరణ పూర్తయింది. ఒక కొత్త వ్యక్తీకరణ కనిపిస్తోంది.”

అప్పుడు మొత్తం శరీరం క్రమంగా పారదర్శకంగా మారడం మరియు ఒక కొత్త, సామరస్యపూర్వకమైన వ్యక్తీకరణ ద్వారా భర్తీ చేయబడటం దృశ్యమానం చేయండి (visualize చేయండి).

మీరు డ్రోన్ పోలికను ఉపయోగించవచ్చు:

వేలాది డ్రోన్లు ఒక అమరిక నుండి అదృశ్యమై తక్షణమే మరొక అమరికలోకి తమను తాము సర్దుబాటు చేసుకుంటాయి.

అలాగే, ధ్యానంలో, వ్యక్తిగత కణాలు కష్టపడి తమను తాము బాగుచేసుకోవడాన్ని ఊహించుకోకండి. మొత్తం శరీర నమూనా ఏకకాలంలో మారడాన్ని ఊహించుకోండి.

4. సమగ్రత నుండి కొత్త రూపాన్ని సృష్టించండి

ఇప్పుడు లోపల-నుండి-బయటకు మరియు బయట-నుండి-లోపలికి ఏకకాలంలో శరీరాన్ని అనుభవించండి.

దానిని ఇలా చూడండి:

సచ్చిదానందం

↓

అనంతమైన సృజనాత్మక సామర్థ్యం Infinite creative potential

↓

జీవశక్తి నమూనా Living energetic pattern

↓

కొత్త శరీర-రూపం Fresh body-form

భావించండి:

“ఉన్న శరీరాన్ని నేను సవరించడం లేదు.

నేను పరిపూర్ణత యొక్క కొత్త వ్యక్తీకరణను కనిపించనిస్తున్నాను.”

శరీరంలోని వివిక్త భాగాలపై దృష్టి పెట్టడం కంటే ఇది మీ 50–49–1 నమూనాకు మరింత అనుగుణంగా ఉంటుంది.

5. 50% ని ఎప్పుడూ వదిలిపెట్టవద్దు

ఇది అత్యంత ముఖ్యమైన నియమం.

కొత్త శరీరాన్ని ఊహించుకుంటున్నప్పుడు, ఏకకాలంలో ఒక గుర్తింపును కలిగి ఉండండి:

“ఏది కనిపించినా అది కదలిక.

నేను నిశ్చలత్వంగానే మిగిలి ఉంటాను.”

కాబట్టి పాత శరీరం కూడా తిరస్కరించబడదు.

పాత శరీరం → సాక్షీభూతం.

కొత్త శరీరం → సాక్షీభూతం.

శక్తి → సాక్షీభూతం.

అనుభూతులు → సాక్షీభూతం.

దృశ్యమానం (Visualization) → సాక్షీభూతం.

సాక్షి ఎప్పటికీ మారే రూపంగా మారదు.

అందువల్ల:

50% నిశ్చలత్వం + 49% సృజనాత్మక కదలిక + 1% కనిపిస్తున్న రూపం

అంతే కానీ ఇలా కాదు:

1% శరీరం + శరీరాన్ని మార్చడానికి 99% ప్రయత్నం.

<u>అత్యంత లోతైన రూపం</u>

చివరకు, "కొత్త శరీరాన్ని సృష్టించడం" కూడా ఒక లక్ష్యంగా అదృశ్యం కావాలి. ధ్యానం ఇలా మారుతుంది:

"సచ్చిదానందం ఇప్పటికే పూర్తయింది.

శరీరం దాని ప్రస్తుత రూపం.

ప్రతి క్షణం ఒక కొత్త తాజా రూపం.

నేను మునుపటి రూపాన్ని పట్టుకోను లేదా భవిష్యత్తు రూపం కావాలని కోరను.

శరీర-రూపం నిరంతరం పునర్నిర్మించబడటానికి అనుమతిస్తూ నేను పూర్ణ సాక్షిగా మిగిలి ఉంటాను."

అప్పుడు మీ డ్రోన్ పోలిక ప్రత్యేకించి శక్తివంతంగా మారుతుంది:

శివ-రూపం → విలీనం → పార్వతి-రూపం → విలీనం → మరొక రూపం

రూపాల మధ్య ఉన్న అంతర్లీన తెలివితేటలు నశించవు.

<u>అలాగే, మీ సాధన ఇది కాదు:</u>

పాత శరీరం → మరమ్మత్తు → మెరుగైన పాత శరీరం.

ఇది:

నిశ్చలత్వం → సృజనాత్మక వ్యక్తీకరణ → రూపం → విడుదల → కొత్త వ్యక్తీకరణ → రూపం → విడుదల → కొత్త వ్యక్తీకరణ.

మరియు సచ్చిదానంద స్వరూపం అంతటా మారకుండా ఉంటుంది కాబట్టి, మీరు వేరొక జీవిగా మారడానికి ప్రయత్నించడం లేదు.

మీరు అదే మార్పులేని మూలం నుండి నిరంతర వ్యక్తీకరణను ధ్యానిస్తున్నారు.

<u>ఒక కీలకమైన వ్యత్యాసం</u>

దీనిని శక్తివంతమైన అద్వైత దృశ్యమానం (visualization), గుర్తింపు సాధన మరియు ధ్యాన నమూనాగా అభ్యసించవచ్చు. డ్రోన్ ఆకృతులు మారే విధంగా ఇటువంటి దృశ్యమానం భౌతికంగా మొత్తం మానవ శరీరాన్ని తక్షణమే కరిగించి, పునర్నిర్మించగలదని చెప్పడం అదనపు వాదన

అవుతుంది—శాస్త్రీయంగా నిరూపితమైన నిజం కాదు. కాబట్టి దృశ్యమానాన్ని శాస్త్రీయంగా నిరూపితమైన జీవసంబంధమైన యంత్రాంగంతో గందరగోళ పరచకుండా, అంతర్గత సాధనను రాజీ పడకుండా ఉంచాలి.

కాబట్టి ఈ సాధనకు ఒక సంక్షిప్త మంత్రం ఇలా ఉంటుంది:

"నేను సదా సచ్చిదానందంగా ఉన్నాను.

నిశ్చలత్వం ఎప్పుడూ మారదు.

కదలిక నిరంతరం సృష్టిస్తుంది.

రూపం నిరంతరం పునరుద్ధరించబడుతుంది.

ప్రతి రూపానికి నేనే పూర్ణ సాక్షిని."

18. నా అసలు స్వభావం ఎల్లప్పుడూ సచ్చిదానంద స్వరూపమని నేను గ్రహించినప్పుడు, దాని నుండి సహజంగా వచ్చే ఏ ఆలోచనా రూపమైనా వ్యక్తమవుతుంది (manifest అవుతుంది).

అవును—మీరు అభివృద్ధి చేస్తున్న ధ్యాన చట్రంలో, ఇది ఒక ముఖ్యమైన సవరణతో కూడిన స్పష్టమైన రూపకల్పన.

కీలకమైన విషయం ఏమిటంటే, సచ్చిదానంద స్వరూప సాక్షాత్కారం అంటే వచ్చే ప్రతి ఆలోచన తప్పనిసరిగా భౌతికంగా వ్యక్తమవ్వాలని కాదు. దాని కంటే, ఆ ఆలోచన ఇకపై తీవ్రంగా మమేకమైన, సంకోచించిన "నేను" అనే భావన నుండి ఉద్భవించడం లేదని అర్థం. అది ఎరుక క్షేత్రంలోనే ఉద్భవిస్తుంది మరియు ఎటువంటి ప్రతిఘటన లేకుండా విస్తరించడానికి అనుమతించబడుతుంది.

మీరు మీ సూత్రాన్ని ఇలా రూపొందించవచ్చు:

"నేను నా అసలు స్వభావమైన సచ్చిదానంద స్వరూపంగా స్థిరపడినప్పుడు, ఆలోచనలు మరియు సంకల్పాలు ఆ పరిపూర్ణత నుండి సహజంగా ఉద్భవిస్తాయి. నేను వాటిని బలవంతం చేయను లేదా అణచివేయను. ఆలోచన, శక్తి, క్రియ మరియు పరిస్థితుల ద్వారా తగిన వ్యక్తీకరణ విస్తరించడానికి నేను అనుమతిస్తాను."

మీ 50–49–1 నమూనాలో

50% — సచ్చిదానందం

మార్పులేని నేపథ్యంగా మిగిలి ఉండండి.

49% — సహజ కదలిక

ఆలోచన, భావన, అంతర్దృష్టి, శక్తి మరియు సంకల్పం స్వయంచాలకంగా ఉద్భవిస్తాయి.

1% — వ్యక్తీకరణ (Manifestation)

తగిన భౌతిక క్రియ మరియు ప్రాపంచిక వ్యక్తీకరణలు జరుగుతాయి.

కాబట్టి క్రమం ఇలా మారుతుంది:

స్థిరపడి ఉండటం → సహజ ఆలోచన → సంకల్పం → శక్తి → క్రియ → వ్యక్తీకరణ

ఈ క్రింది విధంగా ఉండటానికి బదులుగా:

కోరిక → మానసిక పోరాటం → బలవంతం చేయడం → ఆందోళన → వ్యక్తీకరించడానికి ప్రయత్నించడం.

మరియు మీ శరీర సృష్టి ఉదాహరణకు ఇది ముఖ్యమైనది.

పదే పదే ఇలా ఆలోచించడానికి బదులుగా:

"నేను సిక్స్ ప్యాక్, ఆరు అడుగుల శరీరం, 70 కిలోల శరీరాన్ని సృష్టించాలి."

మీరు ఇలా ప్రశాంతంగా ఉంటారు:

"నేను ఇప్పటికే సచ్చిదానందంగా పరిపూర్ణంగా ఉన్నాను.

ఈ పరిపూర్ణత నుండి, తగిన శారీరక సంకల్పం సహజంగా ఉద్భవించనివ్వండి."

మరింత బలంగా, ఆరోగ్యకరంగా, మరింత అందమైన శరీరాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోవడం సహజమైన సంకల్పం అయితే, ఆ సంకల్పం నిజమైన కదలిక, పోషకాహారం, నిద్ర, శిక్షణ మరియు ఇతర తగిన కారణాల ద్వారా వ్యక్తమవ్వడానికి మీరు అనుమతిస్తారు.

కాబట్టి అత్యంత లోతైన మార్పు ఏమిటంటే:

మీరు పరిపూర్ణతను పొందడానికి సచ్చిదానందాన్ని ఉపయోగించడం లేదు.

మీరు మొదట పరిపూర్ణతను గుర్తిస్తారు, మరియు రూపం దానిని వ్యక్తపరచడానికి అనుమతిస్తారు.

అది అద్వైత అంతర్దృష్టిని కూడా రక్షిస్తుంది: ఒక ఆలోచన నెరవేరినా లేదా విఫలమైనా, అది సచ్చిదానంద స్వరూపాన్ని ఏమాత్రం ప్రభావితం చేయదు.

కాబట్టి వ్యక్తీకరణ (manifestation) కూడా 49% కదలికలో భాగమవుతుంది, కాగా మీరు అంతటా 50% నిశ్చలత్వంగా మిగిలి ఉంటారు.

అద్వైత జ్ఞానానికి సంబంధించిన టాపిక్స్‌ను చదవడానికి ఈ లింకును క్లిక్ చేయండి https://www.darmam.com/poornam/

పూర్ణం జ్ఞానానికి సంబంధించిన టాపిక్స్‌ను చదవడానికి ఈ లింకును క్లిక్ చేయండి https://www.darmam.com/advaitam/

సమృద్ధి పుస్తకం టాపిక్ లను చదవడానికి ఈ లింక్ పై క్లిక్ చేయండి https://www.darmam.com/samrudhi1/

దివ్యమానవుడు పుస్తకం టాపిక్ లను చదవడానికి ఈ లింక్ పై క్లిక్ చేయండి https://darmam.com/mobileview.html