

# జీవన్ముక్తి

పరమహంస నిత్యానంద బోధామృతం

Unabridged edition in Telugu

నీలో అసాధారణమైన శక్తి నిక్షిప్తమై ఉంది.

దాన్ని మేల్కొల్పితే శరీరం, మనస్సు అనేవాటికి అతీతంగా

ఉన్నతమైన చేతనస్థితికి తీసుకువెళుతుంది.

ఆ అత్యున్నతమైన చేతనస్థితిని అనుభవించండి!

Living  
Enlightenment  
Gospel of Paramahansa Nithyananda



ఎమెస్కో

## విషయసూచిక

<b>1. నీ భావోద్వేగాలే నీవు</b>	<b>11</b>
ప్రేమ వాహినిలో తేలి ఆడండి .....	13
వ్యథ చెందటానికి ఏమీలేదు .....	49
వత్తిడి లేని ఉత్తమస్థితి .....	77
భయాలకి ఎదురు నిలవండి, స్వేచ్ఛని పొందండి.....	95
బాధ ఒక గొప్ప గురువు .....	107
కోరిక చైతన్యవంతమైన శక్తి.....	127
అపరాధ భావం అసలైన పాపం .....	143
నీకునీవే సర్వశ్రేష్ఠుడివి, ఇక పోల్చుకోవటం ఎందుకు? .....	175
మీరు ఎవరని అనుకుంటున్నారో అది మీరు కాదు .....	189
కృతజ్ఞత చాలు.....	209
<b>2. లోతైన జీవిత సత్యాలు</b>	<b>231</b>
మానసిక అయోమయాల నుంచి విముక్తి పొందగలరు .....	233
కర్మచక్రాన్ని ఛేదించవచ్చు.....	275
మరణం ఒక ఉత్సవం .....	321
మీరే మేధ.....	367
బాధ్యత మిమ్మల్ని ఉన్నతస్థితికి చేర్చుతుంది .....	401
నాయకత్వం ఒక స్థితి, హోదా కాదు .....	411

తీవ్రత - అపజయం లేని మార్గం .....	435
జీవిత ద్వారాల్ని తెరిచే అమాయకత్వం .....	471
సమష్టిచైతన్యంలో మీరూ ఒక భాగం .....	517
విశ్వశాంతి మీ నుంచి ప్రారంభమవుతుంది .....	547
సన్న్యాసం అంటే అంతిమద్యూతం .....	559
మీ సామ్రాజ్యానికి తాళం చెవి జ్ఞానోదయం .....	629

### **3. ఆనందజీవితానికి మార్గాలు 655**

ధ్యానం ఎందుకు .....	657
నిత్యధ్యానం - నిత్యానంద ధ్యానం .....	687
నిత్యయోగ - శరీరం, మనస్సులకి అతీతమైనవాటి కోసం .....	697
నిత్యానందస్థితిలో ఉంచే ఎనిమిది మెట్లు .....	709

### **4. గురుదేవులు - జీవన్ముక్తులు 725**

గురుదేవులు - జీవన్ముక్తులు .....	727
----------------------------------	-----

### **5. జీవన్ముక్తికి ధ్యానపద్ధతులు 781**

జీవన్ముక్తికి ధ్యానపద్ధతులు .....	783
-----------------------------------	-----

### **6. దివ్యశక్తి స్పర్శ 827**

నిత్య ఆధ్యాత్మికచికిత్స- మీరు కూడా చికిత్స చేయవచ్చు .....	829
జ్ఞానోదయమైన యోగీశ్వరుని స్పర్శానుభూతిని పొందండి .....	839

### **7. సంతోషంగా పంచుకోవడం 847**

- ప్రేమ వాహినిలో తేలి ఆడండి
- వ్యథ చెందటానికి ఏమీలేదు
- వత్తిడి లేని ఉత్తమస్థితి
- భయాలకి ఎదురు నిలవండి, స్వేచ్ఛని పొందండి
- బాధ ఒక గొప్ప గురువు
- కోరిక చైతన్యవంతమైన శక్తి
- అపరాధ భావం అసలైన పాపం
- నీకునీవే సర్వశేషుడివి, ఇక పోల్చుకోవటం ఎందుకు?
- మీరు ఎవరని అనుకుంటున్నారో అది మీరు కాదు
- కృతజ్ఞత చాలు

‘ఆలోచనలు మెదడు నుంచి, భావావేశాలు హృదయంనుంచి వస్తాయి’ అని సైకాలజిస్టులు చెబుతారు. ‘అవి ఎక్కడినుంచి వచ్చినా, ఆలోచనలు, భావాలు వేరువేరు కాదు. ఆలోచనలు మనని తయారు చేస్తాయి’ అని ప్రాచీన గ్రంథాలు చెబుతున్నాయి. మన భావావేశాలు ఏమిటో మనం అదే విధంగా ఉంటాం. మన జీవితాలలో మార్పు రావాలి అంటే మన భావావేశాలతో చక్కగా వ్యవహరించగలగటం ముఖ్యం.

## ప్రేమ అంటే ఏమిటి?

మనం దేనినైనా మొదటిసారి చూడగానే, దానినుంచి ఏమి పొందగలమో లెక్కలు కడతాం. మనం చూసింది ఒక వ్యక్తి వైపు గాని లేదా ఒక వస్తువు వైపుగాని, ఏదైనా కావచ్చు. మనం దాన్ని గురించి ఆలోచించేటప్పుడు ఆ ఆలోచనలవెనుక భయంకాని, ఆశ కాని ఉంటుంది. మన ఏకాగ్రత ఆ వస్తువు మీద ఉంటుంది.

మన ఏకాగ్రతను మన అంతరంగం వైపు తిప్పి, ఇలా అడగవచ్చు ‘నేను ఏమి ఇవ్వగలను? నేను దీన్ని మరింతగా ఎలా అభివృద్ధి చేయగలను.’ ఇలా కాకుండా, ‘నేను దీని నుంచి ఏమి పొందగలను’ అని అనుకుంటే, మన కోరికముందుకు నడుస్తుంది. అవిధంగా కాకుండా నేను ఎలా అభివృద్ధి చేయగలననుకుంటే అది ప్రేమ అవుతుంది. కోరిక అడిగే శక్తి. ప్రేమ ఇచ్చే శక్తి.

నిజాయితీగా చెప్పాలంటే, ప్రేమని నిర్వచించటం చాలా కష్టం. కేవలం మాటలతో దాన్ని పూర్తిగా నిర్వచించలేం. నేను అక్కడక్కడ కొన్ని పదాలని ఉపయోగిస్తున్నాను. అప్పుడు ఏదో ఒక పదం మీ అంతరంగాన్ని స్పృశించవచ్చు.

ప్రేమ అంటే అంతరంగంలో జరిగే ఒక లోతయిన గొప్ప అనుభవం. చాలామంది ప్రేమ అంటే ఎంపిక అనుకుంటారు. మనం ప్రేమని వెల్లడించటం, అనుభవించటం అనేవి మనం ఎంచుకోవటం అనుకుంటాం. మనం కావాలి అనుకుంటే మనం ప్రేమతో వ్యవహరించగలం అనుకుంటాం. లేకపోతే దాన్ని వదిలి వేద్దాం అనుకుంటాం. అది సరికాదు. మనం అనుకున్నట్లు అది మన ఎంపిక కాదు. అది జీవితానికి కావలసిన ప్రాథమిక అవసరం.

జీవితం అంటే కేవలం స్వాసతీసుకుంటూ జీవించి ఉండటం కాదు. జీవించటం అంటే మీ అంతరంగంలో, ఆత్మస్థాయిలో జీవించగలగటం. చేతన స్థితిలో జీవించగలగటం. ప్రేమని వెల్లడి చేయగలిగి, దాన్ని అనుభవించ గలిగితే చేతన స్థితిలో జీవిస్తున్నట్టే అర్థం. మీరు ప్రేమని వెల్లడి చేయలేకపోతే, దాన్ని అనుభవించలేకపోతే, మీరు ఆత్మస్థాయిలో జీవించటం లేదు అని