

न्यूएनर्जी-त्रिगुण-आहार

हम जो भोजन करते हैं, वह न केवल शरीर का पोषण करता है बल्कि हमारे मन और भावनाओं को भी प्रभावित करता है। यदि आप भोजन को पद्धति और समर्पण के साथ लेनेसे, न केवल शारीरिक स्वास्थ्य बल्कि मानसिक स्वास्थ्य भी संतुलित होंगे।

शुद्ध शक्ति में तीन गुण समान तुलना में रहते हैं। हमारे द्वारा खाए जाने वाले सभी आहार पदार्थों में, ये त्रिगुण अलग-अलग तुलना में रहता है। इसकी वजह से विभिन्न प्रकार के पदार्थ रूप लिया। ये हमारे सभी हिस्से को प्रभावित करते हैं। इसलिए हमारा स्वास्थ्य, हमारे द्वारा खाए जाने वाले भोजन पर निर्भर करता है।

प्रकृति में मूल रूप से तीन तत्त्व है। ये इस ब्रह्मांडीय बुद्धि की मुख्य ताकतें हैं। ये हमारे आध्यात्मिक विकास को निर्धारित करते हैं। इसे हम गुण कहते हैं। बाँधने वालों को गुण कहते हैं। यदि हम गुणों को गलत समझे तो, हमें वे बाहरी दुनिया में फंसा देंगे।

सत्वगुण आहार

सात्विक आहार हमेशा ताजा, प्राकृतिक रहता है। मतलब फल, सब्जियां, घी, दूध आदि। इन आहार पदार्थों को पकाया नहीं जाता; या कम नमक, मिर्च और तेल उपयोग करके पकाया जाता है।

उदाहरण: सभी प्रकार के फल जैसे सेब, केला, संतरा, आम, अमरूद, पपीता आदि। इसके अलावा सूखा फल, पानी, सब्जियां, मेवे, गेहूं, मक्का, बीन्स, बिना पाश्चराइज्ड और सजातीय ताजा दूध, सभी ताजे दूध के उत्पाद (घी, मक्खन, मलाई, ताजा पन्नियर, दही, लस्सी), और कच्चा शहद आदि।

आकाश और वायु तत्वों में सत्वगुण अधिक मात्रा में रहता है।

यह मांसपेशियों के निर्माण और श्वास को नियंत्रित करता है। यह हृदय गति और सेलुलर उत्पादन में योगदान देता है। अगर सत्वगुण सही तुलना में रहे तो यह रचनात्मकता, विनम्रता और निबाह क्षमता को बढ़ावा देता है। यदि यह सही तुलना में न रहे तो यह भय को ट्रिगर कर सकता है।

सात्विक भोजन न केवल स्वस्थ जीवन जीने में मदद करता है, बल्कि शांत मन के लिए भी योगदान देता है। किसी भी परिरक्षकों, कीटनाशकों के बिना उगाई जाने वाली फल सब्जियां जैसे: फल, सब्जियां, स्प्राउट्स, दाल, शकरकंद, लेट्यूस, हरी बीन्स, पालक, ब्रोकोली, शतावरी आदि।

सात्विक आहार का पालन करने वाले व्यक्ति को सात्विक व्यक्ति कहा जाता है। सात्विक व्यक्ति प्रेम करने वाले और पवित्र विचारों वाले होते हैं। वे हमेशा जीवन की घटनाओं का सामना आत्मविश्वास से करते हैं। वे सभी प्राणियों के लिए दया का अनुभव करते हैं। सात्विक लोगों का अपनी भावनाओं पर अच्छा नियंत्रण होता है। उन्हें परेशान या क्रोधित

करना आसान नहीं है। सात्विक लोग हमेशा ताजा, सतर्क, जागरूक और सूक्ष्म बुद्धि होते हैं। उनकी नींद की श्रेष्ठता बेहतर रहता है, इसलिए कम घंटे सोने पर भी उन्हें आराम मिलता है।

राजोगुण आहार

राजसिक आहार बहुत गर्म, मसालेदार, कड़वा, सूखा या नमकीन होता है। इसे स्वादिष्ट बनाने के लिए भोजन में नमक और मसालों का ज्यादा उपयोग करते हैं। राजसिक आहार पदार्थ चिड़चिड़े और उत्तेजक होते हैं। रेडीमेड करी, बोटलबंद फलों का रस, अचार और सभी मोहक आहार पदार्थ राजसिक भोजन की श्रेणी में आते हैं।

उदाहरण: काली मिर्च, अदरक, प्याज, मूली, लहसुन, कॉफी, चाय, कोला पेय और ऊर्जा पेय, भूरा या काला चॉकलेट, पान आदि। यदि हम जल्दी से भोजन लेंगे तो यह हमें रजोगुण प्रदान करता है।

अग्नि और जल तत्वों में रजोगुण अधिक मात्रा में रहता है।

यह शरीर की मूल शक्ति को बढ़ाता है। यह पाचन, शरीर के वजन और शरीर के तापमान की रक्षा करता है। यह दृष्टि, गर्मी, प्यास, खुशी और बुद्धि का भी कारण बनता है। यदि यह उचित मात्रा में नहीं रहे तो यह क्रोध, घृणा और ईर्ष्या पैदा कर सकता है।

जिन लोगों में राजसिक लक्षण अधिक होते हैं, वे महत्वाकांक्षी, आक्रामक, अहंकारी और प्रतिस्पर्धात्मक होते हैं, और स्वयं पर गर्व करते हैं। उनमें दूसरों को नियंत्रित करने की प्रवृत्ति होती है। वे ना केवल कड़ी मेहनत करते हैं बल्कि अधिकार, प्रतिष्ठा और हैसियत को पसंद करते हैं। इसके अलावा, वे हमेशा सही होने की उम्मीद करते हैं। वे विफलता के डर से पीड़ित होकर, गुस्सा और ईर्ष्या में रहते हैं। वे सिर्फ कुछ ही क्षण खुशी में रहते हैं।

कुछ लोगों का मानना है कि यह गुण स्वास्थ्य और बीमार दोनों का कारण नहीं है, और कुछ लोगों का मानना है कि यह बीमारी का कारण बनता है। वे जल्दी से अपनी मानसिक शक्ति खो देते हैं। उन्हें कम से कम 8 घंटे की नींद की आवश्यकता होती है, क्योंकि उनकी नींद की श्रेष्ठता इतनी अच्छी नहीं रहता।

तमोगुण आहार

तामसिक आहार पदार्थों को तैयार होने में अधिक समय लगता है। वे ताजा नहीं होते और पचाना मुश्किल है। आहार पदार्थ जो अवचेतन मन या विचलित मन से तैयार किए जाते हैं, वे तामसिक स्वभाव के होते हैं। भोजन पकाते समय, यदि व्यक्ति गुस्से में या नकारात्मक मूड में रहे तो उस भोजन को तामसिक भोजन माना जाता है।

तामसिक भोजन मन और शरीर पर शामक प्रभाव डालते हैं। सामान्य तौर पर, उन्हें हानिकारक माना जाता है। यह पदार्थ मंदबुद्धि और शारीरिक सुन्नता पैदा करते हैं। क्योंकि तामसिक भोजन खाने से शरीर में प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है, इसलिए वे अस्वस्थ का कारण बन जाते हैं। फिर भी दर्द के समय पीड़ा कम करने के लिए, उनको अनुमति दी जाती है। अधिक मात्रा में खाना भी तामसिक है।

तामसिक आहार का अर्थ: खट्टा, संग्रहीत आहार पदार्थ, अनेक प्रकार के मांसाहार, मछली, अंडे, मशरूम, पिज्जा, बर्गर, सोडा, मादक पेय, अफीम और किसी भी आहार पदार्थ जो खाने से पहले रात भर रखा जाता है।

पृथ्वी और जल तत्वों में तमोगुण अधिक मात्रा में रहता है।

यह हड्डियों, मांसपेशियों और तंत्रिकाओं को मजबूत करता है। यह शक्ति भी उत्पन्न करता है जो कोशिकाओं को एक साथ बांधता है। सभी शरीर के अंगों को इसके माध्यम से ही पानी मिलता है। यदि यह सही मात्रा में रहे तो हमारे पास प्रेम, शांति और दया गुण रहेंगे। नहीं तो ईर्ष्या और द्वेष बढ़ती है।

तमोगुण अधिक मात्रा में रहने वाले व्यक्ति निराशा, आलसी के साथ रहते हैं। वे अधिक मात्रा में खाने पीने आदि की इच्छा रखते हैं। तामसिक लोग लालची, दूसरों को कबजा करने के लिए देखना, भौतिक चीजों से बंधन, चिड़चिड़े रहना और दूसरों को महत्व नहीं देना जैसे लक्षण उनमें रहते हैं। तामसिक लोगों में प्रेरणा की कमी होती है, उन्हें अपने कार्य को पूरा करने के लिए अधिक प्रयासों की आवश्यकता होती है। उन्हें अधिक नींद की जरूरत होती है।

सात्विक अवस्था में जागरूकता के साथ शांति रहती है, लेकिन तामसिक अवस्था में जागरूकता के बिना शांति रहती है। सात्विक में सभी काम निश्चिंत में लय हो जाते हैं, लेकिन तमस में सभी काम नींद में गिर जाएंगे।

ताजा शाकाहारी भोजन आमतौर पर सात्विक होता है; लेकिन उन्हें अधिक मिर्च और मसालों के साथ लंबे समय तक पकाने से राजसिक हो जाता है; और इसे लंबे समय तक रखने से तामसिक बन जाता है। उदाहरण के लिए आलू सात्विक भोजन होता है, जब कम गर्मी में ताजा उन्हें पकाया तो। मिर्च, काली मिर्च और सरसों जैसे मसालों के साथ तैयार ताजा फ्रेंच फ्राइज़ राजसिक बन जाता है। लेकिन लंबे समय तक रखने से फ्रेंच फ्राइज़ तामसिक बन जाता है।

तीन गुणों की आवश्यकता

हमारे अंदर तीन गुणों का मिश्रण हर एक में अलग-अलग तुलना में रहता है। ये त्रिगुण जीवित रहने के लिए और एक प्रगतिशील दिशा में आगे बढ़ने के लिए आवश्यक हैं। हम अपने जीवन की घटनाओं और परिस्थितियों में क्या प्रतिक्रिया देते हैं यह हमारे अंदर कौन सा गुण अधिक है उस गुण पर निर्भर करता है।

सात्विक लक्षण, व्यक्ति को शांत और आनंदित करते हैं; राजसिक लक्षण, व्यक्ति को सक्रिय और भावुक बनाता है; जबकि तामसिक लक्षण, व्यक्ति को दृढ़ता और स्थिरता को बढ़ावा देता है। यह गुरुत्वाकर्षण बल को बनाए रखने का कार्य करता है। यह चीजों को विशिष्ट सीमित रूपों में बाँधकर रखता है। यहां यह महसूस करें कि, यदि हम अपनी इच्छाओं को आकार देना चाहते हैं, यदि हम भौतिक, आर्थिक और रिश्ता मुद्दों के लिए परिणाम प्राप्त करना चाहते हैं, तो निश्चित रूप से तमोगुण की आवश्यकता है।

सात्विक मन शांत, स्पष्ट, रचनात्मक से भरा रहता है। इससे जीवन की समस्याओं के प्रभावी समाधान खोजने में आसानी होती है। फिर हमें इन रचनात्मक विचारों और समाधानों को लागू करने के लिए रजोगुण की आवश्यकता है। समस्या का समाधान होने के बाद, इन गतिविधियों को समाप्त करने के लिए तमोगुण की आवश्यक है। इसका मतलब है कि दुनिया में सभी चीजों को नष्ट, क्षय और बर्बाद करने के लिए, तमोगुण कारण बन जाता है।

उदाहरण के लिए: खाना, पीना - सृष्टि; उनका उपयोग - स्थिति; मल-मूत्र आदि के रूप में अनावश्यक बाहर भेजना लय है। क्योंकि जो भी जन्म लिया वह मर भी जाएगा, इसलिए हमें जागरूकता के साथ सब कुछ नष्ट करना चाहिए। तमोगुण के बिना, कुछ भी नष्ट नहीं किया जा सकता। यदि हम नष्ट नहीं करे तो यह असंतुलन पैदा करता है, और यह बहुत सारी समस्याएं पैदा कर सकता है। इसीलिए, परमात्मा ने ब्रह्मा-विष्णु-महेश्वर को तीनों गणों के लिए अधिपति नियुक्त किया। ब्रह्मांड में संतुलन बनाए रखने के लिए, वे सृजन-संचालन-विनाश करते हैं।

रचनात्मकता को प्रोत्साहित करने और सक्रिय बाहरी गति के लिए हमें राजसिक आहार पदार्थों की आवश्यकता है। जब अधिक मात्रा में रजोगुण रहते हैं, तब स्थिरता लाने के लिए तामसिक भोजन सहायक होगा। यदि मन अतिसक्रिय और अस्थिर है, तो स्थिरता को प्रोत्साहित करने के लिए तामसिक पदार्थ अनिवार्य है। इसका अर्थ है कि सात्विक भोजन इस स्थिति में उपायुक्त नहीं होंगे। क्योंकि सत्व अहिंसक है, इसलिए उसमें जबरदस्ती आदतों को तोड़ने की प्रतिभा नहीं है। यदि तमोगुण अधिक है, तो इसे तोड़ने के लिए रजोगुण का उपयोग अनिवार्य है। तमोगुण से रजोगुण की ओर जाने के लिए, अक्सर राजसिक उपचार की आवश्यकता होती है। इसका मतलब है कि दमनकारी दुख को बाहर लाने के लिए, मनुष्य को उत्तेजित करना या झटका देने की आवश्यक है।

सात्विक चिकित्सा प्रेम, शांति और अहिंसा के सात्विक गुणों के माध्यम से काम करते हैं। यह आंतरिक प्रकृति, आंतरिक मन की शक्ति और ध्यान का उपयोग करता है। राजसिक चिकित्सा उत्तेजना, स्फूर्ति, शक्ति का उपयोग करना, आंदोलन और तर्क के राजसिक गुणों के माध्यम से काम करती है। तामसिक चिकित्सा बेहोश करने और नींद के तामसिक गुणों के माध्यम से काम करती है। चूंकि न्यूननर्जी प्रैक्टिस इन तीनों गुणों को समान रूप से अपनाती है, इसलिए इसे बाहरी चिकित्सा की आवश्यकता नहीं होगी। शरीर अपने अंदर उत्पन्न होने वाले तीन प्रकार के लक्षणों की सहायता से स्वयं को ठीक कर सकता है।

हर परमाणु में ये तीन गुण रहता है। अगर ये तीनों गुण नहीं रहे तो आप कुछ भी एक साथ पकड़ नहीं सकते - यह टूट जाएगा। यदि यह सिर्फ सत्वगुण है तो आप एक पल के लिए भी यहाँ नहीं रहेंगे - आप अदृश्य हो जाएंगे या मर जाओगे। यदि यह सिर्फ रजोगुण है तो यह कभी स्थिर नहीं रह सकता। यदि यह सिर्फ तमोगुण है तो आप हर समय सो रहे होंगे। इसलिए यह महसूस करें कि, सभी गुण समानता में रहकर एक साथ काम करना अनिवार्य है।

तमोगुण में शक्ति नकारात्मक रूप में रहकर चीजों को एक स्थान पर रखती है। रजोगुण में शक्ति सकारात्मक रूप में रहकर चीजों में गति और संचालन शक्ति पैदा करती है। सत्वगुण में शक्ति तटस्थ रूप में रहकर चीजों का समन्वय करती है।

आम तौर पर जब हम जागरूक नहीं होते, तब रजस और तमस एक साथ काम करते हैं। रजस शक्ति का अधिक उपयोग करके अंततः हमें थकावट की ओर ले जाता है, जिसमें तमोगुण फैल कर राज्य करता है। उदाहरण के लिए, बहुत अधिक मसालेदार भोजन, शराब, या किसी भी चीज़, शुरू में राजसिक या उत्तेजक लगता है। ये अंततः थकान, श्रम, और शक्ति के पतन जैसे तामसिक लक्षणों को जन्म देते हैं। मानसिक स्तर पर रजस के अति प्रयोग के कारण, मतलब हल्ला मचाना, जबरदस्ती करना, जुल्म करना जैसे मानसिक स्थिति, अंततः हमें तमस, मानसिक नीरसता, डिप्रेशन की ओर ले जाती है।

तो यहाँ यह समझें कि, सत्वगुण तक पहुँचने के लिए, हमें जागरूकता के साथ अभ्यास करने की आवश्यकता है और सबसे पहले हमें अति रजस से तमस तक, और अति तमस से रजस तक पहुँचना चाहिए, और उसके बाद ही हम सत्व तक पहुँच सकते हैं। मतलब ऐसे काम जिनमें हम सक्रिय रूप से भाग ले रहे थे, अब हमें निष्क्रिय रहना चाहिए। और जिन कार्यों में हम निष्क्रिय थे, अब हमें सक्रिय रूप से काम करना चाहिए। इस तरह की साधना करने पर हम सत्वगुण तक मतलब हम शांतिपूर्ण स्थिति में पहुँच जाते हैं और फिर हमें आत्मज्ञान प्राप्त होता है।

रजो-तमो गुण संतुलित रहना, यानी 50% राजसिक शक्तियों को, 50% स्थिर तामसिक शक्तियों के साथ मिश्रित करना ही सत्वगुण है। इस तरह मिश्रण करने के लिए, पहले हमें अपनी भावनाओं को शुद्ध करना चाहिए। उसके बाद दोनों को मिलाने के लिए हमें आंतरिक यात्रा अध्याय में कहा गया अभ्यास करना चाहिए। सत्वगुण बढ़ने से शांति और पारस्परिकता बढ़ती है। इस वजह से हम फिर से शुद्ध प्रकृति और देवत्व तक पहुँच जाते हैं जो हमें मुक्ति प्रदान करता है। लेकिन अगर हम सत्वगुण के साथ बंधन रखे तो मतलब नैतिकता, न्याय, प्रतिष्ठा, प्रसिद्धि आदि अनुभवों को पकड़ने की वजह से मन कब्जा होगा और हम देवत्व से बहुत दूर चले जाएंगे। इसलिए सत्वगुण को भी बहुत अधिक न पकड़ें।

शरीर में मन में रहने वाले गुणों को बदलने की क्षमता मनुष्यों में है। गुणों को अलग या हटाया नहीं जा सकता है, लेकिन उनकी वृद्धि या कमी को प्रोत्साहित करने के लिए सचेत रूप से कार्य किया जा सकता है। बाहरी वस्तुओं के माध्यम से, तकनीकों का अभ्यास करके, विचारों से प्रभावित होकर गुणों को बढ़ाया या घटाया जा सकता है।

लेकिन कितना भी सावधान रहें, यह संभव है कि हम गुणों से बंदी हो सकते हैं। इसलिए सभी गुणों को लक्षणों को बलिदान करने के लिए तैयार होकर, आत्मानुभूति प्राप्त करने के बाद ही हमें गुणों से मुक्ति मिलती है। ऐसा करने के लिए, अपने आप को परमात्मा को अर्पित करना होगा। तो आत्मा ज्ञान प्राप्त करने के लिए, कर्मफल का त्याग करना, त्रिगुण

को नियंत्रित करना, 33.33% त्रिगुण को अंदर रखना पर्याप्त नहीं है। अपने आप को परमात्मा को अर्पित करना और उसके साथ एक हो जाना भी आवश्यक है।

सकारात्मक सोच-दिव्य सोच

इच्छा का अर्थ सकारात्मक या नकारात्मक? हर कोई सकारात्मक इच्छाएं चाहता है जो उन्हें पसंद है। सुबह नींद से उठते समय हम शांति स्थिति में, निश्चल स्थिति में, दिव्यता के करीब होते हैं। लेकिन सकारात्मक विचार मन में आते ही, हमें लगता है कि हम असंपूर्ण हैं और अपनी निश्चल स्थिति खो कर हम अपनी इच्छाओं का पीछा करते हैं और देवत्व से दूर चले जाते हैं। अरे, आप छोटे हैं, आप खुशी, नाम प्रतिष्ठा तभी हासिल करेंगे जब आप इसे-उसे हासिल करेंगे, इस तरह मीठे जादू शब्द कह कर सकारात्मक आपको शांति और दिव्य साम्राज्य से बाहर निकालते हैं।

इसलिए हर दिन, यह सकारात्मक ही हमें विश्वासघात कर रहा है। यह चारा दिखा कर मछली को पकड़ने जैसा है। सकारात्मक हमें शांति स्थिति से बाहर खींच कर हमें परेशानी में डाल रहा है। यह स्वर्ण मृग की तरह है। यह लगातार अपने जादू बातों से हमें चकित करती है। यह अंततः हमें नकारात्मक तरफ ही ले जाता है। अगर हम सकारात्मक इच्छा को प्राप्त करते हैं, तो इसके साथ जो खुशी आती है, वह केवल छोटी अवधि के लिए रहेगी। क्योंकि तुरंत फिर से यह नई इच्छा उत्पन्न करता है। मतलब सकारात्मक हमें शाश्वत आनंद नहीं दे रहा है, यह हमें अशाश्वत खुशी देता है और हमें भ्रम में फंसाता है।

दूसरे शब्दों में, नकारात्मक ही बेहतर है। क्योंकि खुले तौर पर यह कहेगा कि, मैं तुम्हें मारने जा रहा हूँ। लेकिन सकारात्मक मीठे बातें बोलकर विश्वासघात कर रहा है। हमें इसे ठीक से समझ कर, न केवल भौतिक दुनिया पर बल्कि दिव्य दुनिया पर भी दृष्टि रखना चाहिए। इसलिए जैसे ही सकारात्मक सोच आते हैं, इसे सावधान रहें। सकारात्मक विचारों को देखें ठीक वैसे ही जैसे आप नकारात्मक विचारों को देखते हैं। आँख बंद करके सकारात्मक को विश्वास करके अपनी शांति नहीं खोना। इसीलिए ज्ञानी कहते हैं कि इच्छाएं नहीं होनी चाहिए। यदि परमात्मा तक पहुंचने की इच्छा आपको शांत नहीं रखती, तो यह समझे कि यह भी सकारात्मक इच्छा में बदल गया है, और मौजूदा स्थिति से संतुष्ट रहे।

यहाँ मेरा मतलब यह नहीं है कि हमें कोई इच्छा नहीं होनी चाहिए। हम पर उनका प्रभाव अधिक नहीं होना चाहिए। क्योंकि हम कर्म किए बिना नहीं रह सकते, इसलिए बिना शांति खोए कर्म करना चाहिए। यदि आपका मन शांतिपूर्ण नहीं है, तो सभी कार्यों को छोड़कर, जो अभ्यास मैंने सुझाए हैं, उन्हें अभ्यास करके पहले शांतिपूर्ण स्थिति में आएं। सकारात्मक शब्द सुनने के बाद, आप परमात्मा से कितनी दूर की यात्रा कर चुके हैं, उतनी ही दूरी आपको वापस यात्रा करने की आवश्यकता है। इस बीच अगर नकारात्मक हमला करे तो आप इससे नहीं निपट सकते। इसलिए यदि आप सकारात्मक में निश्चल स्थिति में अभि रह सकते हैं, तभी आप नकारात्मक में भी निश्चल स्थिति में रह सकते हैं। इस तरह यदि आप अच्छी-बुरी स्थितियों में स्थिर और शांत रह सकते हैं, तो आप हमेशा परमात्मा के लिए उपलब्ध रहेंगे।

फिर जब भी समस्या आती है, तो आप तुरंत परमात्मा तक पहुंच सकते हैं। तभी दिव्य समर्थन से आप अपनी समस्याओं को आसानी से हल कर सकते हैं।

मतलब आप एक साथ माया में रहते हुए, माया के अतीत भी रह सकते हैं। इसलिए महसूस करें कि सकारात्मक सोच खतरनाक है, पॉजिटिव थिंकिंग हानिकारक है। इसके बजाय दिव्य सोच यानी डिवाइन थिंकिंग कीजिए। राग-द्वेष से परे जाकर काम करना, मतलब 33.33% त्रिगुण कॉन्सेप्ट का अभ्यास करना दिव्य सोच है।

शुद्ध सत्व

सत्वगुण में, रजो और तमोगुण भी बीज रूप में रहता है। सत्वगुण तटस्थ रहता है। रजो और तमोगुण दोनों ही सात्विक शक्ति को छीन कर, एक दूसरे पर हावी होने की कोशिश करते हैं। हर दिन होने वाली हर परिस्थिति में सत्वगुण को, या तो रजस या तमस का पक्ष लेना पड़ेगा। इस वजह से, मन हमेशा संघर्ष में रहेगा और यह अस्थिरता का कारण बनेगा। इसीलिए सभी त्रिगुणों को शुद्ध शक्ति में परिवर्तन करना चाहिए। मतलब त्रिगुणों को समान रूप से देखना चाहिए। तभी हम आत्मा को बिना भूले ध्यान में रख पाएंगे।

शुद्ध सत्व विकसित होने के लिए हमें निरंतर अभ्यास करना चाहिए। यह रजो-तमो गुणों को इनकार नहीं करता। इस सृष्टि को एकता में जारी रखने के लिए उनके जरूरत को शुद्ध सात्विक समझता है। जब हमारी चेतना में शुद्ध सत्व अधिक होता है, तब हम समय और स्थान से परे जाकर आदिमध्यांतरहित को खोज लेंगे। जीवात्मा अपनी पवित्रता को प्राप्त करके, परमात्मा के साथ एक हो जाता है।

तमो-रजो-सत्वगुण के जन्म लेने के बाद हम शुद्ध सात्विक जन्म लेते हैं। न्यूएनर्जी-अद्वैत साधना शुद्ध सत्व से शुरू होती है। शुद्ध सत्व का अर्थ त्रिगुणों को समान रूप से देखना, अर्थात् 33.33% तमोगुण, 33.33% रजोगुण, 33.33% सत्वगुण को संभाल के रखना। भगवान कृष्ण ने सभी त्रिगुणों को एक साथ उपयोग किया। जैसे समबाहु त्रिभुज में तीन रेखाएँ कैसे समान होती हैं, वैसे ही भगवान कृष्ण का व्यक्तित्व में भी त्रिगुण समान तुलना में मिलकर रहते थे। इस वजह से, कृष्ण को समझना सबको बहुत मुश्किल होता था।

किसी एक गुण पर हावी हुई व्यक्ति, अच्छे-बुरे, सही-गलत, पाप-पुण्य की स्थिति में रहता है। क्योंकि वे मानते हैं कि उनके द्वारा धारण किया गया गुण सही है और बाकी गलत है। इसलिए वे केवल उसी गुण के संबंधित पात्रों को निभाते हैं। वे खुद को कर्ता मानकर कार्य करते हैं।

शुद्ध सत्व साधक त्रिगुणों की आवश्यकता पहचान के, स्थिति के अनुसार सभी प्रकार की भूमिकाएँ निभाते हैं। उनकी नींद एक जैसी नहीं रहता, यह परिस्थिति के अनुसार कम या ज्यादा रहता है। वे अच्छे-बुरे, सही-गलत, पाप-पुण्य से परे जाने की कोशिश करते हैं। जब तक वे अनुभवात्मक रूप से नहीं जानते कि मैं दिव्य हूँ, तब तक उन्हें यह नहीं लगेगा कि वे कर्ता हैं। उन्हें लगता है कि परमात्मा कर्ता है, और आत्मसमर्पण की स्थिति में पहुंचने के लिए, वे 33.33% त्रिगुणों का अभ्यास करते हैं। जब तक परमात्मा से मुलाकात नहीं होती, वे उसके

प्रति समर्पित भाव में रहते हैं। परमात्मा के साथ विलय के तुरंत बाद, साक्षी स्थिति में रहते हुए कर्तृत्व भाव में रहकर कार्य करते हैं।

हमें कितना खाना चाहिए

अब तक हमने जाना कि सभी 3 गुणों की आवश्यकता हमें है, इसलिए रोजाना हमें त्रिगुण के आहार समान तुलना में खाना चाहिए। आप कितना खा सकते हैं उसके अनुसार अपने भोजन को तीन भागों में विभाजित करें। उदाहरण के लिए, यदि आप एक बार एक किलो भोजन खाते हैं। फिर 333.33 ग्राम सात्विक भोजन, 333.33 ग्राम राजसिक भोजन, 333.33 ग्राम तामसिक भोजन खाएं।

आप इन पदार्थों को अलग से या संयोजन में खा सकते हैं। सुबह ताजे फल खाना, दोपहर को पेट भर भोजन खाना, शाम को हल्का भोजन खाना; या किसी अन्य तरीके से खाते हुए, इन तीन प्रकार के पदार्थों के बीच सहयोग बनाएं। हमेशा सुनिश्चित करें कि तीन प्रकार के आहार पूरे दिन एक ही मात्रा में हों। इसके अलावा दृढ़ता से विश्वास न करें कि हर दिन आपको त्रिगुण भोजन को समान रूप से खाना चाहिए। मात्रा में कम या ज्यादा होना भी स्वीकार है, क्योंकि हम भोजन करते समय दैवीय मदद भी लेते हैं। वह हर हिस्से को क्या चाहिए कितना चाहिए उसे प्रदान करके सब कुछ समन्वयित करता है।

किस भाव में खाना चाहिए

आप वर्तमान में रहकर अपनी रचनात्मकता का उपयोग करके अपने भोजन को योजना करें। भोजन में मौजूद सकारात्मक-तटस्थ-नकारात्मक-आत्मा-परमात्मा, मुझमें मौजूद सकारात्मक-तटस्थ-नकारात्मक-आत्मा-परमात्मा का मिलन होने का भाव रखकर, ऐसे खाओ जैसे आप दिव्य प्रसाद खा रहे हो। यहा अत्मा का अर्थ, दिव्यता जो केवल उस रूप तक सीमित है; परमात्मा का अर्थ, दिव्यता जो पूरे ब्रह्मांड में व्याप्त है। क्योंकि यह 33.33% त्रिगुण अभ्यास है, यदि आप इस मानसिकता के साथ खाते तो आप केवल आत्म स्थिति में पहुंचेंगे।

या आसानी से चुनने के लिए, इस तरह से बात कीजिए, मेरा प्रिय भोजन, मुझे वह दिव्यता चाहिए जो आप में मौजूद है। तब हमें दिव्यता प्राप्त होता है। जैसे करंट, बल्ब के लिए रोशनी में और पंखे के लिए हवा में बदलती है, ठीक उसी तरह दिव्यता निराकार होने की वजह से, यह हर हिस्से को क्या चाहिए कितना चाहिए उस रूप में बदलकर, सभी हिस्से को संतुष्ट करता है।

अब तक आपको समझाया गया ज्ञान, मुझे इंटरनेट पर और किताबें पढ़ने के बाद मिला। चूंकि ज्ञान अनंत है, इसलिए मेरी राय में किसी को भी पूर्ण ज्ञान नहीं है। इसका प्रमाण यह है कि चाहे हम कितने भी अच्छे तरीके से रहें, हम स्वस्थ खुशहाल जीवन नहीं जी रहे हैं। इसके अलावा, शरीर, मन और बाकी चीजें हमने सृष्टि नहीं की है। इसलिए हमारे लिए यह जानना असंभव है कि उनके लिए क्या और कितना आवश्यक है। केवल परमात्मा, जिसने इसे सृष्टि किया वह इसे जानता है। उदाहरण के लिए, हमारे शरीर में, हर पल अरबों परमाणु

पैदा होंगे और मरेंगे। इस तरह सृष्टि-संचालन-विनाश हमारे अंदर हमेशा से होता रहा है। अगर हर बार ऐसा नहीं होता तो, यह हमारे बीच के हिस्सों में तालमेल की कमी पैदा करेगा, जिससे कई समस्याएं पैदा हो सकती हैं।

लेकिन भोजन करते समय हम विश्वास नहीं रख रहे हैं कि, इस भोजन का उपयोग अनावश्यक परमाणुओं को मारने के लिए होना चाहिए। बस हम स्वास्थ्य को ही चुनते हैं। क्योंकि कोई नहीं जानता कि वास्तव में शरीर में क्या चल रहा है, यदि आप मेरे द्वारा सुझाई गई बातों का पालन करते हैं, तो परमात्मा ही यह तय करता है कि हमारे हिस्सों को क्या, कितना चाहिए। इसलिए परमात्मा के सामने आत्मसमर्पण करो और उसे हमारे जीवन का नेतृत्व करने की अनुमति देकर, भगवान से सीधे सलाह लेना बेहतर है।

जब मैंने एक बार दिव्य के साथ बैठक में, मैंने पूछा कि शरीर में क्या हो रहा है, उन्होंने सुझाव दिया कि, क्योंकि शरीर एक छोटा दुनिया है, इसलिए इसमें क्या हो रहा है यह स्पष्ट रूप से समझाना असंभव है। इसलिए इसके बारे में कम जानने की कोशिश करें, कम विश्लेषण करें और मुझे शरीर, मन और अन्य भागों में आवश्यक परिवर्तन करने का अवसर दें। अधिक जानकारी के लिए शरीर और रक्तचाप-मधुमेह-नाड़ी रीडिंग अध्याय पढ़ें।

इसलिए, हमें भोजन के बारे में अपनी पुरानी विश्वास और राय छोड़ कर, नई विश्वास स्थापित करनी चाहिए कि: सब कुछ परमात्मा है, और सब कुछ परमात्मा से आया है। यह जानने के लिए कि कैसे विश्वास को बदलना है न्यूएनर्जी ज्ञान सूत्र अध्याय पढ़ें। जब आपको पता चला कि सब कुछ दिव्य है, तो जहर खाने की कोशिश न करें। जैसा कि मैंने ऊपर बताया भाव में पहले खाने योग्य आहार पदार्थ लें, और दिव्य संबंध स्थापित करें। फिर ईश्वरीय मार्गदर्शन का पालन करें।

हमारे आहार की आदतों में बदलाव करना हमेशा आसान काम नहीं है। लेकिन आप हर दिन संतुलित आहार पदार्थ चुनकर छोटे कदम उठा सकते हैं। कुछ समय बाद, आप सहजता से सही चुनाव करेंगे, क्योंकि आपका शरीर स्वाभाविक रूप से आपको यह करने के लिए कहेगा!

मन

भोजन पेट में जाने के बाद पचाकर यह विभिन्न भागों के लिए आवश्यक विटामिन, प्रोटीन आदि बन जाता है और अनावश्यक विभिन्न रूपों में बाहर आता है। भोजन शुद्ध शक्ति में भी बदल जाता है, तभी हम तृप्ति और संतुष्ट महसूस करते हैं। मतलब निराकार, भोजन के रूप में रूपांतरित हो रहा है और अंत में निराकार में बदल रहा है। अगर भोजन पेट में उसी रूप में रहे तो यह अजीर्ण का कारण बनकर इससे कई बीमारियां हो सकती हैं। इसका अर्थ है कि सभी रूपों को फिर से निराकार में बदलना चाहिए।

उसी तरह हम मन के माध्यम से, विचार-मनोभाव-अनुभूति-विश्वासों के रूप में, कई चीजों को ग्रहण करके संग्रहित करते हैं। जिस तरह हम भोजन को शुद्ध शक्ति में बदलने का अभ्यास करते हैं, उसी तरह यह हमारा कर्तव्य है कि, हम जो जानकारी मन के माध्यम से

संग्रहित करते हैं और अनुभवों के माध्यम से प्राप्त करते हैं, उसे शुद्ध शक्ति में परिवर्तन करना है। यदि हम ऐसा नहीं करें तो कर्म अंदर ही संग्रहित होते हैं। इससे मानसिक समस्या पैदा हो सकती है। वे बाद में स्वास्थ्य समस्याओं में परिवर्तित हो जाती हैं।

इसलिए हमें सभी अनुभव, सभी चीजें, पृथ्वी पर होने वाले सभी पात्रों को, सृष्टि में होने वाली हर चीज को हज़म करके साक्षी बन के दिव्य रूप में देखने में सक्षम होना चाहिए। दिव्यता से प्रत्यक्ष सलाह कैसे लेना, यह जानने के लिए, आपको मार्गदर्शक और आंतरिक यात्रा अध्याय को पढ़ना चाहिए।

संकल्प-अभ्यास

पहले हमें यह जानना होगा कि संकल्प को कैसे रखा जाए। मतलब जैसे ही विचार आएगा, हमें सब कुछ चुनने का अभ्यास करना होगा। क्योंकि संकल्प सफल होने में सभी संबंधितों के सहयोग आवश्यकता होती है। उदाहरण के लिए, जैसे ही विचार आता है कि, तुम मरने जा रहे हो, मृत्यु-जन्म-तटस्थ-आत्मा-परमात्मा को चुन लेना; जब विचार मन में आता है कि, आप अपना पैसा खो देंगे, तो हार-लाभ-तटस्थ-आत्म-परमात्मा चुनें; जब यह विचार मन में आता है कि, लड़ाई होती है, तो शत्रु-मित्र-तटस्थ-आत्म-परमात्मा को चुनें।

फिर आप ऐसा क्यों चुन रहे हैं, यह आपने मन को आप स्पष्ट रूप से समझा ने की आवश्यकता है। अन्यथा मन अभ्यास के लिए समर्थन नहीं करेगा। आपको पहले समझने की जरूरत है और फिर मन को स्पष्ट करना है कि, जब पैसा बाहर जाती है तभी आप जो चाहें खरीद सकते हैं। फिर विभिन्न तरीकों से कल्पना करके अनुभव करें की, धन का आना-जाना-तटस्थ-आत्मा-परमात्मा। उसके बाद आप स्वाभाविक रूप से होने वाली, आराम की स्थिति या निश्चल या समर्पण की स्थिति में होंगे। यदि आप ऐसा करें तो आप सभी समस्याओं को हल करने में सक्षम होंगे।

आप जो भी कोशिश करते हैं वह, संबंधित चेतना को जागृत करता है। इसलिए यदि आप शुद्ध सत्व की कोशिश करेंगे, तो इससे जुड़ी चेतना जागृत होगी। मतलब आपको केवल 33.33% त्रिगुणों को संतुलित करने के लिए प्रयास करने होंगे; उसके बाद 33.33% तटस्थ रहे, मतलब करना-नाकरना मिश्रित स्थिति में रहना; और फिर 33.33% त्रिगुणों की अभ्यास पूरी तरह से छोड़ दें और बिना कुछ कोशिश किए निश्चल रहें। तभी त्रिगुणों को समान रूप से देखने की चेतना जागृत होगी। तब आप इस दिव्य चेतना के साथ मिलकर काम करके परिणाम प्राप्त करेंगे। ये परिणाम, न केवल आपकी भलाई के लिए उपयोग होंगे, बल्कि विश्व कल्याण के लिए भी उपयोगी होंगे। इस के बारे में अधिक जानकारी के लिए धर्म, आत्मसमर्पण अध्याय पढ़ें।

सूचना:

1) ऊपर बताई गई सभी आहार पदार्थ खाने कि कोई नियम नहीं है। उदाहरण के लिए - मांस, शराब, सिगरेट, दवा आदि व्यसन से बहुत लोग गुलाम हो गए। यदि आप इने तुरंत छोड़ दिया तो यह नई समस्याएं पैदा कर सकती है। क्योंकि ऐसा बहुत लोगों के साथ हुआ।

आप स्वाभाविक रूप से उनसे बाहर आएं, यदि आप उन्हें दिव्य भावना के साथ लेते हैं जैसा कि मैंने ऊपर उल्लेख किया। मतलब आप उन्हें दबाए बिना उन्हें जीत सकते हैं। या बस मन में उनको लेने की कल्पना करें, और अंदर उत्पन्न होने वाले विचारों को, मनोभावों को अनुभूतियों को अनुभव करके जीता जा सकता है। मेरे सुझाव का पालन करके, स्वाभाविक रूप से बहुत लोग नशे की गुलाम से बाहर आएं। इसलिए इसे ध्यान में रखकर अभ्यास को जारी रखें। इस बारे में अधिक जानकारी के लिए मांमसाहार अध्याय पढ़ें।

2) उन आहार पदार्थों के साथ अभ्यास करना शुरू करें, जिन्हें आप हर दिन खाते हैं, और उन पर विजय प्राप्त करें। फिर जो आपको पसंद है उसे खाएं, उसके बाद उन आहार पदार्थों को खाएं जिन्हें आप हजम नहीं कर सकते। तब आप उनका आनंद भी ले पाएंगे। इस तरह, कई लोगों ने अनुपयुक्त आहार पदार्थों को दिव्य प्रसाद मानकर सेवन करके संतुष्टि का अनुभव किया। फिर इन आहार पदार्थों से भी आगे बढ़ें। क्योंकि दबाएं बिना आपने सभी आहार पदार्थों को पार कर लिया, आप उन आहार पदार्थों को आसानीसे-सहजसे-निर्भयसे-दिव्य रूप से छोड़ सकते हैं, जो शरीर किसी अन्य कारण से हजम नहीं कर सकते।

3) क्योंकि संडे जॉली डे होता है, सप्ताह में एक बार, ऊपर बताए गए दिशा-निर्देशों को छोड़कर, अपनी पसंद का खाना खाएं।

4) भूख लगने पर ही खाएँ, प्यास लगने पर ही पानी पियें। भले ही आधी रात हो, भूख लगे तो आप खाना खा सकते हैं। अपने पेट को हल्का और आरामदायक रखने के लिए ज़रूरी खाना खाएं। यदि आप बहुत अधिक खाते हैं, या यदि कोई ऐसी स्थिति उत्पन्न होती है जिसमें आप बिना भूख के भोजन करते हैं, या यदि आप नियमित समय पर भोजन करने की आवश्यकता पड़े तो इससे होने वाली बेचैनी को दिव्य प्रसाद मानकर दिव्य रूप से अनुभव करें। इसके बारे में अधिक जानकारी के लिए मार्गदर्शक अध्याय पढ़ें। अगर आप बिना भूख के खाते तो पानी भी बिना प्यास पिएं। अपने शरीर की प्रकृति के अनुसार यह तय करें कि आपको कितना पानी चाहिए। ज्ञानियों का कहना है कि, उपवास परम औषधि है। तो अगर भूख नहीं है तो मत खाएं। लेकिन उस अनुभूति का अनुभव करें जो उपवास से उत्पन्न होती है। उपवास करना भी अच्छा है, क्योंकि शरीर जीवित रहने के लिए अंदर संग्रहित हुई चीजों (वसा) का उपयोग करता है।

5) जूस को खाना चाहिए, आहार को पीना चाहिए। मतलब आप भोजन को धीरे-धीरे चबाएं और दिव्य रूप से खाते हुए भोजन का आनंद लें।

6) फल चाहे कितना भी अच्छा क्यों न हो, उसमें अस्वास्थ्यकर गुण भी होते हैं। इसीलिए कुछ समय के बाद यह खराब हो जाती है। इसलिए किसी भी आहार पदार्थ को अधिक मात्रा में ना खाएं। क्योंकि त्रिगुण अशाश्वत है, यदि आप छुआ-ना छुआ की स्थिति में रहने से ही, अभी यहां मौजूद रहने वाले दिव्य के साथ आपका मिलन होगा। फिर परमात्मा को कस कर पकड़ें और त्रिगुणों के साथ खेलें।

7) भले ही फसलों को कीटनाशकों के साथ पैदा किया, यदि आप उन्हें पानी में धोकर, जैसा कि मैंने ऊपर कहा उसी भाव में रहकर खाया तो अच्छे परिणाम आ रहे हैं। इसलिए भले ही फसलों को कीटनाशकों के साथ पैदा किया, उन्हें सत्वगुण समझ कर अभ्यास जारी रखें। क्योंकि जैविक आहार पदार्थ सभी के लिए उपलब्ध नहीं हो सकते।

8) मौसमी फल और सब्जियां खाएं जो सस्ते में मिलते हैं। मतलब आपको महंगे आहार पदार्थ खरीदने की आवश्यकता नहीं है।

9) सकारात्मक-नकारात्मक-तटस्थ-आत्मा-परमात्मा, इसी क्रम का अनुसरण करने की कोई आवश्यकता नहीं है। आप किसी भी क्रम में कह सकते हैं। अंततः हमें यह मानना है कि भोजन में हर चीज, हमारे अंदर मौजूद चीजों के साथ मिलन होना चाहिए।

10) भोजन करते समय, हमें जीभ के शब्द या पेट के शब्दों को सुनना चाहिए!? अगर हम सिर्फ जीभ के सुनते तो हम बहुत ज्यादा खाते हैं, तब पेट को गुस्सा आता है। अगर आप सिर्फ पेट की बात सुनते तो जीभ सहयोग नहीं करती, तब स्वाद नहीं रहने की वजह से हम खा नहीं सकते। इससे हमें यह समझना चाहिए कि, हम जो कुछ भी करते हैं, उसके लिए सभी भागों के सहयोग आवश्यक है। ऐसा करने के लिए, हमें निश्चित रूप से दिव्य की समर्थन आवश्यक है।

11) नायक-खलनायक-जोकर जैसे विरुद्ध भूमिकाओं को निर्देशक उपयोग करके, फिल्म के जरिए जनता तक संदेश पहुंचाते हैं। आप भी उसी तरह परमात्मा की मदद से, त्रिगुण का उपयोग करके, आप अपने इच्छित लक्ष्यों को प्राप्त करें।

12) अन्न परब्रह्म स्वरूप कहते हैं। और हर रूप ईश्वरीय रूप है। इसलिए यदि आप आहार पदार्थ, विचार, मनोभावों, अनुभूतियों, विश्वासों, पंचभूतों और त्रिगुणों को, मेरे सुझाव के अनुसार उपयोग करें तो, वे दिव्य औषधि की तरह काम करके, आपकी सभी समस्याओं का समाधान प्रस्तुत करता है। मतलब जानी ज़हर को भी दवा में बदल देता है, लेकिन अजानी दवा को भी ज़हर में बदल देता है।

13) क्या वास्तव में भोजन का प्रभाव हम पर रहता है? इस सवाल का मेरा जवाब है कि, जब आप दिव्य के साथ एक होकर रहे तो आपका प्रभाव अधिक होंगे, इसलिए भोजन करते समय जो आप मानते हैं वही होगी। यदि आप परमात्मा के साथ बंधन खोकर माया में रहे तो, माया का असर आप पर होगा। क्योंकि भोजन भी माया का हिस्सा है, ऊपर बताया भाव में रहकर खाना खाएं। अगर आपको ऐसा लगता है कि मैं चिप्स खाए बिना नहीं रह सकता, तो समझें कि चिप्स का प्रभाव आप पर है। यदि आप चिप्स खाए बिना आनंदपूर्वक रह सके तो आप का प्रभाव चिप्स पर होगा।

14) इस ज्ञान से जो सार मुझे मिला वह यह है कि, यदि प्राकृतिक रूप से उपलब्ध फल और सब्जियाँ खाया तो हमें सत्वगुण प्राप्त होते हैं; यदि पका हुआ भोजन खाया तो हमें रजोगुण प्राप्त होते हैं; और यदि संग्रहीत भोजन खाया तो हमें तमोगुण प्राप्त होते हैं। तो मुझे मत पूछो, सर बैंगन, किस श्रेणी के अंतर्गत आता है, नेट पर खोज कर अपने आप जान

लीजिए। चूँकि मेरे पास भी 33.33% भूलने की बीमारी है, मैं हमेशा याद नहीं रख सकता कि कौन सी वस्तु किस श्रेणी में आती है!!

** यह ज्ञान तेलुगु भाषा से अनुवादित है। तेलुगु या अन्य भाषाओं में यह ज्ञान पढ़ने के लिए इस लिंक पर क्लिक करें <http://darmam.com/library.html>

पिघलजाओ

यदि आप अपने भाग: शरीर, मन और हृदय से परे जाकर आत्मा तक पहुंचना चाहते हैं, तो पहले यह पहचान लें कि, आप उनसे प्रभावित हैं और उनमें कैद होकर रह रहे हैं। उसके बाद अपना ध्यान अपने भागों से बदल के स्वयं पर लगाएँ, और फिर पिघलने का अभ्यास करें। जो कुछ भी होता है, इस प्रक्रिया में भाग लेने के बिना, आप अंदर जप करें कि, "केवल मैं पिघल रहा हूँ", और बर्फ के घन की तरह पिघल कर शुद्ध हो जाओ। इसके बाद अंदर फैल जाओ। बिना बात के, बिना सोचे समझे, बिना कुछ करते हुए, केवल इस भावना में रहना है कि मैं पूरे शरीर में मौजूद हूँ। फिर आप नींद की स्थिति में प्रवेश करेंगे, या अपने भागों से बाहर आकर खाली जगह में रहेंगे। इस स्थिति में यदि आप कुछ समय के लिए रह सकते हैं, तो विचार अपने आप ही पिघल जाते हैं और मौन अंदर रहेगा, और उसके बाद आत्मा प्रकट होगा। तब आप सुखदता, हल्कापन, ताजगी और आनंद का अनुभव करेंगे। अपनी आँखें तुरंत खोले बिना, इस आनंद को अपने सभी भागों में फैलाएँ। तब आपको सभी समस्याओं का समाधान मिल जाएगा। साथ ही आपके सभी भागों के बीच समन्वय होगा। इस ध्यान का अभ्यास कोई भी, कभी भी, कहीं भी, और बिना समय सीमा के, किया जा सकता है। इस ध्यान को रोजाना कम से कम 10 मिनट तक अभ्यास करें।

दान

न्यूएनर्जी-अद्वैत ज्ञान से प्रेरित कोई व्यक्ति या कोई भी, दान करना चाहता है, तो कृपया निम्नलिखित बैंक खाते में पैसा जमा करें। आपकी मदद हमें इस ज्ञान को बहुत सारे लोगों तक फैलाने के लिए प्रोत्साहित करेगी। Name: P.Sreedhar; SBI Bank A/c No: 30603897922. Branch: Hanamkonda; City: Hanamkonda, Warangal District, India. IFSC Code: SBIN0003422 Mobile No: 9390151912. आपकी उदारता और समर्थन की सराहना की जाती है! This mobile No. also has GooglePay and PhonePe.

** सिर्फ खान-पान की आदतों में बदलाव करके स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को दूर करने के लिए इस लिंक पर क्लिक करें <http://coronakaal.tv>

<http://darmam.com/downloads/englishtopics/28.dip-gol-english.pdf>