

न्यूएनर्जी-त्रिगुण-आहार

हम जो खाना खाते हैं वह न केवल हमारे शरीर को पोषण देता है, बल्कि हमारे मन और विचारों को भी प्रभावित करता है। अगर हम खाना एक निश्चित तरीके से और श्रद्धा के साथ लेते हैं, तो हम न केवल अपने शारीरिक स्वास्थ्य को संतुलित कर सकते हैं, बल्कि अपने मानसिक स्वास्थ्य को भी संतुलित कर सकते हैं।

शुद्ध प्रकृति में, तीन गुण समान अनुपात में मौजूद होते हैं। हम जो भोजन करते हैं, उनमें ये तीनों गुण अलग-अलग अनुपात में मौजूद होते हैं। इसके कारण, कई प्रकार के पदार्थ बने हैं। वे हमारे सभी अंगों को प्रभावित करते हैं। इसलिए, हमारा स्वास्थ्य भी हमारे खाने पर निर्भर करता है।

प्रकृति में तीन मुख्य तत्व हैं। ये ब्रह्मांडीय चेतना से संबंधित मुख्य शक्तियाँ हैं। वे हमारे आध्यात्मिक विकास को निर्धारित करती हैं। हम उन्हें गुण कहते हैं। गुण बंधनकारी शक्तियाँ हैं। यदि हम गुणों को गलत समझते हैं, तो वे हमें बाहरी दुनिया में बांध देंगे।

सात्विक आहार

सात्विक आहार हमेशा ताज़ा और प्राकृतिक होता है, जैसे कि फल, सब्जियाँ, घी, और दूध। ये आहार पदार्थ या तो कच्चे होते हैं या नमक, मिर्च, और तेल का कम से कम उपयोग करके पकाए जाते हैं।

उदाहरण: सेब, संतरे, केले, आम, कटहल, पपीते, आदि। सभी प्रकार के फल। इसी प्रकार, सूखे मेवे, पानी, सब्जियाँ, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, गेहूँ, मक्का, बीन्स, प्राकृतिक ताज़ा दूध, सभी ताज़े डेयरी उत्पाद (घी, मक्खन, क्रीम, ताज़ा पनीर, दही, लस्सी), और कच्चा शहद, आदि।

आकाश और वायु तत्वों में, सात्विक गुण अधिक मात्रा में उपस्थित होता है।

यह (सात्विक गुण) मांसपेशियों के विकास, साँस लेने के तरीके, हृदय गति, और कोशिकीय संरचना को नियंत्रित करता है। यदि शरीर में सात्विक गुण संतुलित है, तो यह रचनात्मकता, विनम्रता, और अनुकूलता को बढ़ावा देता है। लेकिन यदि यह असंतुलित है, तो यह चिंता और भय का कारण बनता है।

स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखने के लिए, सात्विक आहार न केवल शारीरिक रूप से मदद करता है बल्कि मानसिक शांति भी प्रदान करता है। फल, सब्जियाँ, दालें, जड़ वाली सब्जियाँ, अंकुरित, फूलगोभी, पेठा, पालक, बचाली के पत्ते, आदि जो किसी भी संरक्षक, कीटनाशक, या कीटनाशकों के बिना उगाए जाते हैं, सात्विक आहार हैं।

जो व्यक्ति सात्विक आहार का पालन करता है, उसे सात्विक व्यक्ति कहा जाता है। सात्विक लोग प्रेमी और शुद्ध मन वाले होते हैं। वे जीवन की घटनाओं का सामना हमेशा आत्मविश्वास से करते हैं। वे सभी जीवों के प्रति दया महसूस करते हैं। सात्विक लोगों का अपने विचारों पर अच्छा नियंत्रण होता है। उन्हें परेशान या क्रोधित करना मुश्किल होता है। वे हमेशा शुद्ध, सावधान, जागरूक, और सूक्ष्म-मानसिक रहते हैं। उनकी नींद की गुणवत्ता अच्छी होती है, इसलिए वे कम समय में भी अच्छी आराम प्राप्त करते हैं।

राजसिक आहार

राजसिक आहार पदार्थ बहुत गर्म, मसालेदार, कड़वे या नमकीन होते हैं। अधिक स्वाद के लिए नमक और मसालों का अत्यधिक उपयोग किया जाता है। राजसिक खाद्य पदार्थ चिंता और उत्तेजना का कारण बनते हैं। कोई भी तैयार-खाने के आइटम, जैसे कि तैयार- सब्जी , बोटलबंद फलों के रस, और अचार, राजसिक प्रकृति के होते हैं। सभी प्रलोभन करने वाले आहार पदार्थ राजसिक आहार श्रेणी में आते हैं।

उदाहरण: मिर्च, अदरक, लहसुन, मूली, प्याज, कॉफी, चाय, कोला पेय, और एनर्जी ड्रिंक्स, ब्राउन या ब्लैक चॉकलेट, पान मसाला, आदि। यदि हम भोजन जल्दबाजी में खाते हैं, तो यह भी हमें राजसिक प्रकृति प्रदान करता है।

रजोगुण मुख्य रूप से अग्नि और जल तत्वों में उपस्थित होता है।

यह शरीर की मूलभूत ऊर्जा (तत्वीय शक्ति) को बढ़ाता है। यह पाचन शक्ति, शारीरिक शक्ति, और शरीर के तापमान को बनाए रखता है। यह दृष्टि, गर्मी, प्यास, खुशी, और बुद्धिमत्ता को भी प्रदान करता है। लेकिन यदि यह गुण सही अनुपात में नहीं है, तो यह क्रोध, ईर्ष्या, और घृणा की ओर ले जाता है।

रजोगुण प्रधान व्यक्ति जोशीला, अहंकारी, और प्रतिस्पर्धी होते हैं, और वे स्वयं को प्रशंसा करते हैं। उनमें दूसरों को नियंत्रित करने की प्रवृत्ति होती है। वे न केवल कड़ी मेहनत करते हैं, बल्कि ताकत, प्रतिष्ठा, सम्मान, और पद की भी इच्छा रखते हैं। वे हमेशा सोचते हैं कि सब कुछ परफेक्ट होना चाहिए। वे असफलता के भय, क्रोध, और ईर्ष्या से पीड़ित होते हैं। वे केवल कुछ क्षणों के लिए ही खुशी का अनुभव करते हैं।

कुछ लोग मानते हैं कि यह गुण स्वास्थ्य और रोग दोनों को ला सकता है, जबकि अन्य लोग सोचते हैं कि यह केवल रोग का कारण बनता है। वे मानसिक शक्ति को जल्दी से खो देते हैं। चूंकि उनकी नींद की गुणवत्ता अच्छी नहीं होती है, इसलिए उन्हें कम से कम 8 घंटे की नींद की आवश्यकता होती है।

तामसिक आहार

तामसिक भोजन पदार्थों को तैयार करने में बहुत समय लगता है, वे ताज़े नहीं होते हैं, और उनका पाचन मुश्किल होता है। जो भोजन पदार्थ उत्साह के बिना और भटकते हुए मन से तैयार किए जाते हैं, उन्हें तामसिक माना जाता है। इसी तरह, यदि खाना बनाने वाला व्यक्ति खाना बनाते समय क्रोधित या नकारात्मक मानसिक स्थिति में होता है, तो खाना तामसिक माना जाता है।

तामसिक आहार पदार्थ मन और शरीर पर निद्राकारी प्रभाव डालते हैं। उन्हें आम तौर पर हानिकारक माना जाता है। ये खाद्य पदार्थ मानसिक मंदता और शारीरिक आलस्य का कारण बनते हैं। क्योंकि वे शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर करते हैं, वे अस्वस्थ होते हैं।

हालांकि, दर्द के समय तामसिक आहार पदार्थों की अनुमति दी जाती है ताकि पीड़ा कम हो। अत्यधिक खाना भी तामसिक माना जाता है।

तामसिक आहार में शामिल हैं: स्टोर किया हुआ या बचा हुआ भोजन, विभिन्न प्रकार के मांस, मछली, अंडे, मशरूम, पिज्जा, बर्गर जैसे फास्ट फूड, सोडा, अल्कोहलिक पेय, नशीली दवाएं, और कोई भी भोजन जो रात भर रखा हुआ हो और अगले दिन खाया जाए।

तामोगुण मुख्य रूप से पृथ्वी और जल तत्वों में उपस्थित होता है।

इसकी शक्ति हड्डियों, मांसपेशियों और नसों को मजबूत बनाती है। इसके अलावा, तामोगुण के माध्यम से कोशिकाओं को एक साथ रखने वाली ऊर्जा भी उत्पन्न होती है। तामोगुण के माध्यम से शरीर के सभी भागों में जल की आपूर्ति होती है। यदि यह संतुलित है, तो प्रेम, शांति और करुणा होती है। यदि यह असंतुलित है, तो ईर्ष्या और घृणा बढ़ती है।

जिन लोगों में तामसिक गुण प्रमुख होते हैं, वे अक्सर अवसाद, आलस्य से ग्रस्त होते हैं। वे विलासिता में लिप्त होते हैं, जैसे कि अत्यधिक खाना और पीना। वे लोभ, दूसरों पर नियंत्रण करने की इच्छा, भौतिक संपत्ति से मोह, चिड़चिड़ापन, और दूसरों की परवाह न करने जैसे गुण प्रदर्शित करते हैं। तामसिक व्यक्ति अक्सर प्रेरणा की कमी होती है, इसलिए उन्हें एक कार्य को पूरा करने के लिए कई बार प्रयास करने पड़ सकते हैं। उन्हें अधिक नींद की भी आवश्यकता होती है।

यह ध्यान रखें कि जबकि सत्व गुण जागरूकता के साथ शांति लाता है, तम गुण जागरूकता के बिना शांति लाता है। सत्व गुण में, सभी क्रियाएं मौन के साथ सामंजस्य में की जाती हैं, जबकि तम गुण में, सभी क्रियाएं गहरी नींद में फिसल जाती हैं।

इसी तरह, ताज़ा शाकाहारी भोजन सत्त्विक होता है। लेकिन अगर आप इसमें बहुत अधिक मिर्च या मसाले मिलाते हैं और इसे लंबे समय तक पकाते हैं, तो यह राजसिक भोजन बन जाता है।

अगर आप पके हुए भोजन को लंबे समय तक स्टोर करते हैं, तो यह तामसिक भोजन बन जाता है। उदाहरण के लिए, आलू पूरी तरह से सत्विक होते हैं जब उन्हें कम गर्मी के साथ भुना या उबाला जाता है। ताज़ा बने हुए फ्रेंच फ्राइज़ या मिर्च, लहसुन, और सरसों के बीज राजसिक होते हैं। लेकिन स्टोर किए हुए फ्रेंच फ्राइज़ तामसिक बन जाते हैं।

तीन गुणों की आवश्यकता

तीनों गुण हममें अलग-अलग अनुपात में मौजूद होते हैं। ये तीनों गुण हमारे जीवन में जीने और बढ़ने के लिए भी आवश्यक हैं। हम घटनाओं और स्थितियों का जवाब कैसे देते हैं, यह इस बात पर निर्भर करता है कि हममें कौन सा गुण प्रमुख है।

सत्व गुण के लक्षण व्यक्ति को शांत और आनंदित रखते हैं। रजस गुण के लक्षण व्यक्ति को ऊर्जावान और भावुक बनाते हैं। इसी तरह, तमस गुण के लक्षण स्थिरता और गतिहीनता को बढ़ावा देते हैं। यह गुरुत्वाकर्षण बल को पकड़ने का कार्य करता है। यह वस्तुओं को विशिष्ट आकार और सीमाओं के साथ प्रतिबंधित करता है। यहाँ समझने की बात यह है कि यदि हम वांछित लक्ष्य प्राप्त करना चाहते हैं, यदि हम शारीरिक, वित्तीय और रिश्ते समस्याओं का समाधान करना चाहते हैं, तो तमस गुण आवश्यक है।

एक सत्विक मन शांति, स्पष्टता और रचनात्मकता से भरा होता है। इससे जीवन की समस्याओं के प्रभावी समाधान ढूँढना आसान हो जाता है। इन रचनात्मक विचारों और समाधानों को लागू करने के लिए हमें रजस गुण की आवश्यकता है। इसी तरह, समस्या का समाधान होने के बाद, तमस गुण की भी आवश्यकता होती है ताकि इन गतिविधियों को पूरा किया जा सके। अर्थात्, तमस गुण विश्व में सब कुछ के विनाश, क्षय और विघटन का कारण है। यहाँ ध्यान दें।

उदाहरण के लिए, खाना और पीना सृजन है, उनका उपयोग पोषण है, और अनावश्यक अपशिष्ट जैसे मल और मूत्र को समाप्त करना विघटन या अंत है। चूंकि जो कुछ भी जन्म लेता है उसे अंत होना ही होता है, इसलिए हमें भी सब कुछ जागरूकता के साथ समाप्त करना होगा। अगर तमस गुण नहीं है, तो हम कुछ भी समाप्त नहीं कर सकते। अगर हम ऐसा नहीं

करते हैं, तो हम संतुलन खो देंगे और कई समस्याएं उत्पन्न होंगी। इसलिए, परमात्मा ने तीन गुणों के शासक के रूप में ब्रह्मा-विष्णु-महेश्वर, तीन देवताओं को बनाया। वे सृष्टि, स्थिति और विनाश का कार्य करके इस संसार का संतुलन बनाए रखते हैं।

इसी तरह, हमें रजस गुण आहार पदार्थों की आवश्यकता होती है ताकि रचनात्मकता को उत्तेजित किया जा सके और ऊर्जावान बाहरी गतिविधि के लिए। जब रजस गुण अधिक होता है, तो तमस गुण आहार पदार्थ स्थिरता लाने में मदद करता है। जब मन अत्यधिक अशांत और अस्थिर होता है, तो तमस गुण आहार पदार्थ स्थिरता बढ़ाने के लिए आवश्यक होता है। इसका मतलब है कि उस समय सत्व गुण आहार पदार्थ पर्याप्त नहीं है। चूंकि सत्व गुण अहिंसक है, इसलिए इसमें बलपूर्वक आदतों को तोड़ने की प्रतिभा नहीं है। इसी तरह, यदि तमस गुण अधिक है, तो हम इसे तोड़ने के लिए रजस गुण का उपयोग करते हैं। तमस गुण से रजस गुण में जाने के लिए, अक्सर रजो-चिकित्सा (रजस थेरेपी) आवश्यक होती है। इसका मतलब है, दबी हुई पीड़ा को बाहर निकालने के लिए, व्यक्ति को झटका देना या उत्तेजित करना किया जाता है।

इसी तरह, सात्विक उपचार सात्विक गुणों जैसे प्रेम, शांति और अहिंसा के माध्यम से कार्य करता है। इसमें आंतरिक प्रकृति, आंतरिक मन की शक्ति और ध्यान का भी उपयोग किया जाता है। राजसिक उपचार राजसिक गुणों जैसे उत्साह, प्रेरणा, ऊर्जा व्यय, गतिविधि और तर्क के माध्यम से कार्य करता है। तामसिक उपचार तामसिक गुणों जैसे नींद और नशा के माध्यम से कार्य करता है। न्यू एनर्जी प्रैक्टिस तीनों गुणों को समान रूप से स्वीकार करती है, इसलिए उसे बाहरी उपचार की आवश्यकता नहीं है। इसके बजाय, यह अपने भीतर तीनों प्रकार की विशेषताओं को जगाता है और स्व-उपचार करता है।

तीनों गुण हर एक परमाणु में मौजूद हैं। यदि ये तीनों गुण मौजूद नहीं हैं, तो आप कुछ भी एक साथ नहीं रख सकते, यह टूट जाएगा। यदि केवल सत्व है, तो आप एक पल के लिए भी यहाँ नहीं रह सकते, आप अदृश्य हो जाएंगे या मर जाएंगे। यदि केवल रजस है, तो यह बिल्कुल भी स्थिर नहीं रहेगा। इसी तरह, यदि केवल तमस है, तो आप हमेशा सो रहे होंगे। इसलिए, यहाँ यह समझा जाता है कि तीनों गुणों के लिए सामंजस्य में काम करना आवश्यक है।

इसी तरह, तमस में ऊर्जा नकारात्मक रूप में होती है, जो चीजों को रोकती है और उन्हें स्थिर रखती है। रजस में ऊर्जा सकारात्मक रूप में होती है, जो चीजों में गति और गतिविधि पैदा करती है। सत्व में ऊर्जा तटस्थ रूप में होती है, जो चीजों को संतुलित करती है।

आमतौर पर, जब हम अनजान (unaware) होते हैं, रजस और तमस गुण मिलकर काम करते हैं। रजस गुण, जो शुरू में अत्यधिक ऊर्जा दिखाता है, अंततः ऊब और थकान की ओर ले जाता है। इस थकान में, तमस गुण फैलता है और प्रभावी होता है। उदाहरण के लिए, भोजन, दवा, वस्तुओं, या किसी भी चीज़ के प्रति अत्यधिक आसक्ति, शुरू में सुखद, रोमांचक, या उत्तेजक लगती है, लेकिन अंततः तमसिक विशेषताओं जैसे कि आलस्य, सुस्ती, और ऊर्जा की कमी की ओर ले जाती है। इसी तरह, मानसिक रूप से, अत्यधिक रजस व्यवहार, जैसे कि बेचैनी, हिंसक, या आक्रामक होना, अंततः तमसिक प्रवृत्तियों, मानसिक मंदता, और अवसाद की ओर ले जाता है।

इसलिए, सत्व गुण तक पहुंचने के लिए, हमें पहले जागरूक होना चाहिए और आध्यात्मिक अनुशासन का अभ्यास करना चाहिए ताकि हम अत्यधिक रजस गुण से तमस गुण में और अत्यधिक तमस गुण से रजस गुण में संक्रमण कर सकें, और केवल तभी हम सत्व गुण तक पहुंच सकते हैं। इसका अर्थ है आध्यात्मिक अभ्यास के माध्यम से अत्यधिक गतिविधियों को धीमा करना और सुस्त गतिविधियों को तेज करना, और फिर सत्व गुण की शांतिपूर्ण अवस्था तक पहुंचना। उसके बाद, हम ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं।

रजस और तमस गुणों को संतुलित करना, अर्थात् रजस गुण की 50% ऊर्जा को स्थिर तमस गुण की 50% ऊर्जा के साथ मिलाना, यही सत्व गुण है। इसकी प्राप्ति के लिए, मन को पहले शुद्ध करना होगा। जैसा कि आंतरिक यात्रा के विषय में उल्लेख किया गया है, केवल आध्यात्मिक अभ्यास के माध्यम से ही दोनों को संतुलित किया जा सकता है। जैसे-जैसे सत्व गुण बढ़ता है, शांति और एकता भी बढ़ती है। इससे मोक्ष और भगवान की शुद्ध प्रकृति में लौटने का मार्ग प्रशस्त होता है। लेकिन अगर कोई सत्व गुण से जुड़ जाता है, अर्थात् स्वास्थ्य, नैतिकता, न्याय, प्रसिद्धि से चिपक जाता है, तो मन फँस जाता है और भगवान से दूर हो जाता है। इसलिए, सत्व गुण से भी अत्यधिक जुड़ने से बचना चाहिए।

मानव के रूप में, हम अपने शरीर और मन में मौजूद गुणों को बदलने की क्षमता रखते हैं। हम गुणों को भीतर से अलग और निकाल नहीं सकते, लेकिन हम सक्रिय होकर, बाहरी वस्तुओं के माध्यम से, विधियों का अभ्यास करके, और विचारों से प्रभावित होकर उन्हें बढ़ा या घटा सकते हैं। हम गुणों के साथ जुड़कर उन्हें बढ़ा या घटा सकते हैं।

लेकिन सावधानी बरतने के बावजूद भी गुणों में फँस जाने की संभावना रहती है। इसलिए, अपने आप को गुणों और विशेषताओं से मुक्त करने और आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करने के लिए तैयार रहना चाहिए। इसके लिए, आपको भगवान के चरणों में समर्पित होना होगा। इसलिए, आत्म-ज्ञान प्राप्त करने के लिए केवल परिणामों को त्यागना, तीनों गुणों पर नियंत्रण रखना और अपने भीतर तीनों गुणों को 33.33% बनाए रखना पर्याप्त नहीं है। भगवान को समर्पित होना और उनके साथ एकता स्थापित करना भी आवश्यक है। यहाँ समझ लें।

सकारात्मक सोच - दिव्य सोच

इच्छा क्या है? क्या यह सकारात्मक है या नकारात्मक? लोग आमतौर पर केवल उन सकारात्मक चीजों की इच्छा करते हैं जो उन्हें पसंद हैं। इसका मतलब है कि जब हम सुबह उठते हैं, तो हम शांत अवस्था में, एक स्थिर अवस्था में, भगवान के करीब होते हैं। लेकिन जैसे ही हमारे मन में सकारात्मक विचार आते हैं, हमें अधूरापन महसूस होता है, हम अपनी शांति खो देते हैं और इच्छाओं के पीछे भागते हैं, भगवान से दूर होते हैं।

तुम कमजोर हो, तुम्हें तभी खुशी मिलेगी जब तुम यह प्राप्त करोगे, तुम्हें तभी प्रसिद्धि और मान्यता मिलेगी जब तुम वह प्राप्त करोगे, सकारात्मक विचार हमें कहते हैं और हमें शांति की अवस्था से दूर कर देते हैं, भगवान के राज्य से दूर ले जाते हैं।

तो हमें रोजाना धोखा देने वाला कोई और नहीं है, बल्कि सकारात्मकता ही है। यह ऐसा है जैसे कि बैत (हुक या जाल में रखा हुआ भोजन) दिखाकर मछली को पकड़ना, हमें हमारी शांति की अवस्था से दूर खींचकर समस्याओं में उलझाना। यह सोने के हिरण की तरह है। यह हमें बिस्कुट देता है और हमारी जिंदगी को रोजाना बर्बाद करता है। हम अभी भी उसके जादुई शब्दों के आदी हैं। क्योंकि हर दिन, यह अंततः हमें नकारात्मकता की ओर ले जाता है। भले

ही हम वह हासिल कर लें जो यह कहता है, हमें जो खुशी मिलती है वह केवल अस्थायी होती है। क्योंकि एक नयी आकांक्षा जागृत होती है, जो पूछती है - अब क्या? इसका मतलब है कि सकारात्मकता हमें शाश्वत खुशी नहीं दे रही है, बल्कि केवल अशाश्वत सुख दे रही है, जो हमें भ्रम में उलझा रही है।

इसके अलावा, नकारात्मकता बेहतर है। क्योंकि नकारात्मकता हमें ईमानदारी से 'मैं तुम्हें मार दूंगा' कहकर डराती है, लेकिन सकारात्मकता हमें मीठे शब्दों से धोखा देती है। हमें इसे सही ढंग से समझने की जरूरत है और सिर्फ दुनियावी चीजों पर नहीं, बल्कि भगवान पर भी ध्यान केंद्रित करना चाहिए। इसलिए, जब कोई सकारात्मक विचार आता है, तो सावधान रहें और नकारात्मक विचारों की तरह ही उसे देखें। सकारात्मकता पर अंधविश्वास न करें और अपनी शांति खो न दें। इसलिए, ऋषि-मुनि कहते हैं कि इच्छाएं नहीं होनी चाहिए। इसी तरह, यदि भगवान तक पहुंचने की इच्छा आपकी शांति को दूर ले जाती है, तो समझें कि यह भी एक सकारात्मक इच्छा बन गई है और अपनी वर्तमान स्थिति में संतुष्ट रहें।

मैं यह नहीं कह रहा हूँ कि इच्छाएं बिल्कुल नहीं होनी चाहिए, मैं यह कह रहा हूँ कि उनका हमारे ऊपर बहुत अधिक प्रभाव नहीं होना चाहिए। चूंकि हम कर्म करने से बच नहीं सकते, इसलिए शांति खोए बिना कर्म करें। अगर आपका मन शांत नहीं है, तो सभी काम को अलग रखें और मेरे द्वारा सुझाए गए आध्यात्मिक अभ्यास करें, और पहले शांति की अवस्था में पहुंचें।

इसका मतलब है, भगवान से जितना दूर आप होंगे, उतना ही आप वापस यात्रा करना होगा। इस बीच, यदि नकारात्मकता हमला करती है, तो आप इसका सामना नहीं कर सकते। इसलिए, यदि आप सकारात्मकता में स्थिर हैं, तो आप नकारात्मकता में भी स्थिर हो सकते हैं। यदि आप कठिनाइयों और सुख में दोनों में शांत और स्थिर रहते हैं, तो आप भगवान के पास पहुंच सकते हैं। केवल तभी आप किसी भी समस्या के उत्पन्न होने पर तुरंत भगवान तक पहुंच सकते हैं। केवल तभी आप भगवान की मदद से समस्याओं को आसानी से हल कर सकते हैं।

इसका मतलब है, आप भ्रम में रह सकते हैं और साथ ही साथ उससे परे भी रह सकते हैं। इसलिए, सकारात्मक सोच को खतरनाक मानें। इसके बजाय, दिव्य सोच का अभ्यास करें।

पसंद और नापसंद से परे रहकर कर्म करना, यानी 33.33% त्रिगुण साधना, यही दिव्य सोच का अर्थ है।

शुद्ध सत्व

सत्व गुण तटस्थ है और इसमें रजो और तमो गुणों की संभावना है। सत्व गुण में मौजूद शक्ति रजो और तमो गुणों द्वारा आकर्षित होती है, जो एक दूसरे को प्रभावित करते हैं। जीवन की हर स्थिति में, सत्व गुण अनिवार्य रूप से तमो या रजो गुण की ओर झुक जाता है। इससे मन में एक विरोधी वातावरण बनता है, जिससे शांति की कमी होती है। इसलिए, तीनों गुणों को शुद्ध ऊर्जा में परिवर्तित होना चाहिए। इसका मतलब है कि हमें तीनों गुणों को समता के साथ देखना चाहिए। केवल तभी हम अपनी सच्ची स्व-जागरूकता को बनाए रख सकते हैं और इसे अपने मन में हर समय बनाए रख सकते हैं।

शुद्ध सत्व को विकसित करने के लिए, हमें निरंतर साधना का अभ्यास करना चाहिए। यह रजो और तमो गुणों को नकार नहीं रहा है। शुद्ध सत्त्विक लोग समझते हैं कि तमो और रजो गुण इस सृष्टि की एकता और निरंतरता के लिए आवश्यक हैं। जब शुद्ध सत्व हमारे चेतना में प्रमुख होता है, तो हम समय और स्थान को पार कर जाते हैं और आरंभहीन, मध्यहीन, और अंतहीन को खोजते हैं। जीवात्मा अपनी सहज शुद्धता को प्राप्त करता है और भगवान में विलीन हो जाता है।

तमो, रजो और सत्व गुणों में जन्म लेने के बाद, हम शुद्ध सत्व में जन्म लेते हैं। न्यू-एनर्जी-अद्वैत साधना शुद्ध सत्व से शुरू होती है। शुद्ध सत्व का अर्थ है तीनों गुणों को समता से देखना। अर्थात्, 33.33% तमो गुण, 33.33% रजो गुण और 33.33% सत्व गुण होना। कृष्ण ने इन तीनों गुणों का एक साथ उपयोग किया। जैसे एक समबाहु त्रिभुज के तीनों भुजाएं बराबर होती हैं, वैसे ही कृष्ण की व्यक्तित्व में ये तीनों गुण बराबर अनुपात में थे। इसलिए कोई भी कृष्ण को पूरी तरह से समझ नहीं पाया।

जिन लोगों में तीनों गुणों - तमो, रजो या सत्व - में से किसी एक की अधिकता होती है, वे सही और गलत, पाप और पुण्य, अच्छाई और बुराई के रूप में सोचते हैं। इसका कारण यह है कि वे मानते हैं कि उन्होंने जिस गुण को अपनाया है, वही एकमात्र सही है, और अन्य गलत हैं। वे उस गुण से संबंधित भूमिकाएं निभाते हैं और स्वयं को कर्मों के कर्ता मानते हैं। वे मानते हैं कि वे ही कर्म कर रहे हैं।

शुद्ध सत्व के साधक तीनों गुणों की आवश्यकता को पहचानते हैं और विभिन्न परिस्थितियों में विभिन्न भूमिकाएं निभाकर अनुकूलन करते हैं। उनके नींद के पैटर्न भी परिस्थितियों के अनुसार बदलते हैं। वे सही और गलत, पाप और पुण्य, अच्छाई और बुराई की धारणाओं से परे जाने का प्रयास करते हैं। जब तक वे अनुभवजन्य रूप से 'मैं भगवान हूँ' को नहीं जानते, तब तक वे स्वयं को कर्मों के कर्ता नहीं मानते। वे महसूस करते हैं कि परमात्मा ही कर्मों का कर्ता है, और 33.33% त्रिगुण साधना के माध्यम से वे स्वयं को उसे समर्पित करते हैं। इसका अर्थ है कि वे भगवान के साथ मिलन तक समर्पित रहते हैं। एक बार मिलन होने पर, वे क्रियाएं करते रहते हैं और साथ ही साथ यह भी महसूस करते हैं कि वे ही कर्मों के कर्ता हैं और कार्य करते हैं, और साथ ही इसके साक्षी भी होते हैं।

हमें कितना खाना चाहिए?

अब जब हम तीनों गुणों की आवश्यकता को समझते हैं, तो हमें अपने दैनिक जीवन में तीनों गुणों से संबंधित आहार पदार्थों को समान अनुपात में सेवन करना चाहिए। अपने दैनिक भोजन को तीन भागों में बांटें। उदाहरण के लिए, यदि आप एक भोजन में एक किलोग्राम भोजन खाते हैं, तो 333.33 ग्राम सात्विक भोजन, 333.33 ग्राम राजसिक भोजन और 333.33 ग्राम तामसिक भोजन लें।

आप तीनों गुणों से संबंधित आहार पदार्थों को अलग-अलग या साथ में खा सकते हैं। सुबह फल खाकर, दोपहर में पका हुआ भोजन खाकर, और शाम को कम भोजन खाकर, और इसी तरह, तीनों गुणों से संबंधित खाद्य पदार्थों में सामंजस्य बनाए रखें। साथ ही, सुनिश्चित करें कि तीनों गुण पूरे दिन संतुलित हैं। यह जरूरी नहीं है कि आप exactly 333.33gms खाएं;

थोड़ा बदलाव ठीक है। क्योंकि जब हम खाते हैं, तो हमें ईश्वर की भी सहायता मिलती है। वह हमें जो चाहिए, उसे सही मात्रा में प्रदान करता है, और हमारे भीतर सब कुछ सामंजस्य में रखता है।

भोजन करते समय क्या जपना है

अपनी रचनात्मकता का उपयोग करके वर्तमान क्षण में अपने दैनिक भोजन को डिज़ाइन करें। भोजन लेते समय, यह विचार रखें कि भोजन में और मेरे भीतर स्थित सकारात्मक-तटस्थ-नकारात्मक-आत्मा-परमात्मा का मिलन होना चाहिए। दिव्य प्रसाद (भेंट) की तरह दिव्य दृष्टिकोण के साथ खाएं। यहाँ, आत्मा से तात्पर्य उस रूप में सीमित दिव्यता से है, और परमात्मा से तात्पर्य सम्पूर्ण ब्रह्मांड में व्याप्त दिव्यता से है। चूंकि यह 33.33% त्रिगुण साधना है, इसलिए समझें कि इस तरह सोचकर और खाकर आप केवल आत्मा की अवस्था तक पहुँचेंगे।

या, यदि आप अपनी पसंद को आसान बनाना चाहते हैं, तो इस विचार के साथ खाएं, 'मेरे प्यारे भोजन, मैं तुममें स्थित दिव्यता को चाहता हूँ।' फिर, दिव्यता प्राप्त होगी। जैसे कि बिजली बल्ब के लिए प्रकाश और पंखे के लिए हवा बन जाती है; दिव्यता, जो निराकार है, हमारे विभिन्न अंगों के लिए आवश्यक चीज़ में परिवर्तित हो जाती है, जो आवश्यक है वह प्रदान करती है।

मैंने अब तक किताबों और इंटरनेट से प्राप्त ज्ञान की व्याख्या की है। चूंकि ज्ञान अनंत है, मेरा मानना है कि किसी के पास भी पूर्ण ज्ञान नहीं है। इसका प्रमाण यह है कि एक अच्छा और अनुशासित जीवन जीने के बावजूद, हम एक पूर्ण स्वस्थ और खुशहाल जीवन जीने में असमर्थ हैं। इसी तरह, हमने अपने शरीर, मन और अन्य पहलुओं को नहीं बनाया, इसलिए यह असंभव है कि हमें पता हो कि प्रत्येक भाग को क्या चाहिए। केवल रचयिता भगवान को पता है। उदाहरण के लिए, हमारे शरीर में, लाखों कोशिकाएं हर पल जन्म लेती हैं और मर

जाती हैं। सृष्टि, पालन और विनाश हमारे भीतर लगातार होता रहता है। यदि यह हर पल नहीं होता, तो हमारे अंगों में असंतुलन होगा, जिससे कई समस्याएं उत्पन्न होंगी।

जब हम खाते हैं, तो हमें यह नहीं सोचते कि यह भोजन हमारे शरीर में अनावश्यक कोशिकाओं को मारने के लिए उपयोग किया जाना चाहिए। हम बस अच्छे स्वास्थ्य की इच्छा करते हैं। चूंकि किसी को भी पूरी तरह से पता नहीं होता कि शरीर में क्या होता है, इसलिए पहले बताए गए तरीके से सोचकर खाने से, भगवान को तय करने और प्रत्येक भाग को जो चाहिए वह प्रदान करने की अनुमति मिलती है। इसलिए, भगवान के हवाले करना, अपने जीवन के प्रबंधन की जिम्मेदारी सौंपना, और सीधे भगवान से समय पर सलाह लेना सबसे अच्छा है।

एक बार जब मुझे भगवान से मिलन हुआ, तो मैंने पूछा कि शरीर में क्या होता है। भगवान ने उत्तर दिया, 'शरीर में क्या होता है, यह समझाना असंभव है, यह एक छोटी दुनिया की तरह है। जितना कम हो सके, उतना कम जानो, जितना कम हो सके, उतना कम विश्लेषण करो, और मुझे शरीर, मन और अन्य अंगों में आवश्यक परिवर्तन करने का अवसर दो।' अधिक जानकारी के लिए 'शरीर' और 'रक्तचाप-मधुमेह-नाड़ी रीडिंग' विषयों को पढ़ें।

इसलिए, भोजन के बारे में अपने विश्वासों और राय को छोड़ दें और एक नया विश्वास अपनाएं कि सब कुछ दिव्य है और दिव्यता से आता है। विश्वासों को कैसे बदलना है, यह समझने के लिए न्यू एनर्जी पैम्फलेट पढ़ें। 'सब कुछ दिव्य है' कहते हुए शुरुआत में जहर खाने की कोशिश न करें। पहले खाने योग्य आहार पदार्थ लें, जैसा कि मैंने ऊपर सुझाया है, और दिव्य संबंध स्थापित करें। फिर, जैसा भगवान कहता है, वैसा करें।

अपनी खाने की आदतों को बदलना कभी आसान नहीं होता है, लेकिन छोटे-छोटे कदम उठाकर और हर दिन जागरूक निर्णय लेकर, आप एक संतुलित आहार विकसित कर सकते हैं। समय

के साथ, आप पाएंगे कि आप स्वाभाविक रूप से सही विकल्प कर रहे हैं बिना अधिक प्रयास के, क्योंकि आपका शरीर आपको ऐसा करने के लिए स्वाभाविक रूप से मार्गदर्शन करेगा।

मन

हम जो भोजन खाते हैं, वह पेट में जाता है, पचता है और शरीर के विभिन्न अंगों के लिए विटामिन और प्रोटीन में परिवर्तित होता है, और अनावश्यक विभिन्न रूपों में बाहर निकल जाते हैं। इसी तरह, भोजन शुद्ध ऊर्जा में भी परिवर्तित हो जाता है। तभी हम संतुष्ट और खुश महसूस करते हैं। इसका मतलब है कि निराकार (ऊर्जा) भोजन का रूप लेता है, और अंत में, यह फिर से निराकार (ऊर्जा) बन जाता है। यदि भोजन उसी रूप में पेट में रहता है जिसे हमने खाया था, तो यह अपच का कारण बनता है और कई स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म देता है। इसका अर्थ है कि यहाँ हर चीज़ को निराकार में बदलना होगा, समझे?

इसी तरह, हम अपने मन के माध्यम से विभिन्न विचारों, मनोभाओं, अनुभवों और विश्वासों को अपने अंदर ग्रहण और संचित करते हैं। जिस तरह हम भोजन को ऊर्जा में परिवर्तित करने के लिए प्रयास करते हैं, हमारी जिम्मेदारी है कि हम अपने मन से ग्रहण किए गए चीजों और अनुभवों को शुद्ध ऊर्जा में परिवर्तित करें। यदि हम ऐसा नहीं करते हैं, तो हमारे द्वारा किए गए कर्म हमारे अंदर बने रहेंगे और मानसिक समस्याओं को जन्म देंगे, जो बाद में शारीरिक समस्याओं में बदल सकते हैं।

इसलिए, हमें पृथ्वी पर सभी अनुभवों, सभी चीजों, और सभी भूमिकाओं को पचाना चाहिए, और सृष्टि में होने वाली सभी चीजों को साक्षी बनकर देखना चाहिए। इस तरह से देखने के लिए और भगवान से समय पर सलाह प्राप्त करने के लिए, 'मार्गदर्शक' और 'आंतरिक यात्रा' विषयों को पढ़ें ताकि आपको पता चले कि क्या करना है।

संकल्प-अभ्यास

सबसे पहले, हमें यह जानने की आवश्यकता है कि संकल्प कैसे करें। यानी, जैसे ही विचार आते हैं, हमें संबंधित सभी विकल्पों को चुनने का अभ्यास करना चाहिए, क्योंकि सब कुछ के लिए सहयोग की आवश्यकता होती है। उदाहरण के लिए, जब 'मैं मर जाऊंगा' का विचार आता है, तो 'मृत्यु-जन्म-तटस्थ-आत्मा-परमात्मा' चुनें। जब 'मैं पैसा खो दूंगा' का विचार आता है, तो 'खोना-जीतना-तटस्थ-आत्मा-परमात्मा' चुनें। जब 'लड़ाई होगी' का विचार आता है, तो 'लड़ाई-मित्रता-तटस्थ-आत्मा-परमात्मा' चुनें।

इसके बाद, आपको अपने मन को समझाना चाहिए कि आप यह संकल्प क्यों कर रहे हैं, नहीं तो आपका मन आपके आध्यात्मिक अभ्यास में सहयोग नहीं करेगा। आपको पहले समझना होगा और फिर मन को स्पष्ट करना होगा कि जब पैसा बाहर जाता है, तो आप जो चाहें वह खरीद सकते हैं। फिर, जैसा कि मैंने पहले उल्लेख किया है, पैसा आने-जाने-तटस्थ-आत्मा-परमात्मा जैसी सभी संभावनाओं को कल्पना करें और अनुभव करें। इसके बाद, आप स्वाभाविक रूप से विश्राम, या शांति, या समर्पण की स्थिति में होंगे। यदि आप ऐसा करते हैं, तो आप सभी समस्याओं का समाधान पाएंगे।

जो भी प्रयास आप करते हैं, उसके अनुसार चेतना जागृत होती है। इसलिए, यदि आप पवित्रता के लिए प्रयास करते हैं, तो उसके अनुसार चेतना जागृत होती है। यानी, तीनों गुणों को संतुलित करने के लिए केवल 33.33% प्रयास करें, फिर 33.33% तटस्थ रहें, साम्यावस्था में, और अंत में, 33.33% गुणों को संतुलित करने के प्रयास को छोड़ दें और शांत रहें, कोई प्रयास न करें। तभी गुणों को समता से देखने की चेतना जागृत होगी। फिर, आप उस दिव्य चेतना के साथ कार्य करेंगे और परिणाम प्राप्त करेंगे। ये परिणाम न केवल आपके स्वयं के कल्याण के लिए बल्कि विश्व के कल्याण के लिए भी लाभकारी होंगे। इस विषय में अधिक जानकारी के लिए, 'धर्म' और 'आत्मसमर्पण' विषयों को पढ़ें।

सूचना:

1. यह कोई नियम नहीं है कि आपको पहले बताए गए सभी आहार पदार्थों का सेवन करना होगा। उदाहरण के लिए, कई लोग मांसाहारी भोजन, शराब, सिगरेट और दवाओं के आदी होते हैं। हालांकि, यदि आप उन्हें तुरंत बंद कर देते हैं, तो इससे कई समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। कई लोगों ने इस समस्या का सामना किया है, इसलिए मैं सुझाव देता हूँ कि आप उन्हें दिव्य तरीके से लें, जैसा कि मैंने पहले बताया था। इसका मतलब है कि आप उन्हें दबाने के बजाय स्वाभाविक रूप से उनसे बाहर निकल जाएंगे। या आप कल्पना कर सकते हैं कि आपने उन्हें अपने मन में खाया है और जो विचार, मनोभाओं और भावनाएं आपके अंदर उत्पन्न होती हैं, उन्हें दिव्य तरीके से अनुभव करें और उन्हें पार करें। इस तरीके का पालन करके कई लोग अपनी व्यसन से स्वाभाविक रूप से बाहर निकल गए हैं। इसलिए, इस बात को ध्यान में रखें और अपने आध्यात्मिक अभ्यास को जारी रखें। इस विषय में अधिक जानकारी के लिए, 'मांसाहार' विषय को पढ़ें।

2. अपने आध्यात्मिक अभ्यास को उन आहार पदार्थों से शुरू करें जो आप दैनिक खाते हैं और उन्हें पार करें। फिर, दिव्य रूप से उन खाद्य पदार्थों का सेवन करें जो आप पसंद करते हैं, और फिर उन खाद्य पदार्थों का सेवन करें जिन्हें आपने अपने स्वास्थ्य के लिए हानिकारक मानकर छोड़ दिया था, जैसा कि मैंने पहले बताया था। ऐसा करने से आप उन्हें भी आनंद ले पाएंगे। बहुत सारे लोग पहले से ही ऐसा कर रहे हैं और अनुचित खाद्य पदार्थों को भगवान का प्रसाद मानकर तृप्ति महसूस कर रहे हैं। उसके बाद, उन खाद्य पदार्थों को भी पार करें। किसी भी चीज़ का गुलाम न बनकर और सब कुछ पार करके, आप अपने शरीर के लिए अनुपयुक्त अस्वस्थ खाद्य पदार्थों को आसानी, स्वाभाविक रूप से और निर्भयता से दिव्य तरीके से छोड़ देंगे।

3. क्योंकि रविवार एक छुट्टी का दिन है, इसलिए मैंने पहले बताए गए नियमों को एक दिन के लिए अलग रखें और सप्ताह में एक दिन अपने पसंदीदा खाद्य पदार्थों का सेवन करें। इस दिन, आप अपने मनपसंद खाद्य पदार्थों का आनंद ले सकते हैं और अपने आप को पुरस्कृत

कर सकते हैं। इससे आपको अपने आध्यात्मिक अभ्यास में मदद मिलेगी और आपको अपने लक्ष्यों की ओर बढ़ने के लिए प्रेरित करेगा।

4. केवल तब खाएं जब आपको भूख लगे, और केवल तब पानी पिएं जब आपको प्यास लगे। यदि आपको रात के बीच में भूख लगती है, तो आप तब भी खा सकते हैं। उतना खाद्य पदार्थ खाएं जो आपके पेट को हल्का और आरामदायक महसूस कराए। यदि आप अपनी जरूरत से अधिक खाते हैं, या यदि आपको भूख न लगने पर भी खाना पड़ता है, या यदि आपको एक विशिष्ट समय पर खाना पड़ता है, तो जो असुविधा होती है उसे दिव्य प्रसाद मानें और उसे दिव्य रूप से अनुभव करें। इसके बारे में अधिक जानकारी के लिए 'मार्गदर्शक' विषय पढ़ें। समझें कि भूख न लगने पर खाना और प्यास न लगने पर पानी पीना अच्छा नहीं है। अपने शरीर की जरूरतों के आधार पर तय करें कि कितना पानी पीना है। बुद्धिमान लोगों ने कहा है कि भूख सबसे अच्छी दवा है, इसलिए भूख न लगने पर न खाएं, लेकिन तब उत्पन्न होने वाली संवेदना को दिव्य रूप से अनुभव करें। उपवास भी अच्छा है क्योंकि शरीर उस समय में संग्रहित ऊर्जा (वसा) का उपयोग करके अपने आप को बनाए रखता है।

5. रस खाएं और भोजन पिएं। इसका मतलब है कि अपने भोजन को धीरे-धीरे चबाएं और उसे दिव्य रूप से स्वाद लें, अपने भोजन का आनंद लें।

6. कोई भी फल कितना ही अच्छा क्यों न हो, उसमें भी अस्वस्थ पहलू होते हैं। इसलिए, वह कुछ समय के बाद सड़ जाता है। इसलिए, किसी भी चीज का अत्यधिक सेवन न करें, क्योंकि तीनों गुण (सत्व, रजस और तमस) अशाश्वत हैं। यदि आप उनसे अलग रहते हैं, तो आप यहाँ वर्तमान क्षण में मौजूद शाश्वत दिव्य से जुड़ सकते हैं। फिर, भगवान को कसकर पकड़ें और गुणों के साथ खेलें।

7. भले ही फसलें रसायनों का उपयोग करके उगाई जाती हों, यदि आप उन्हें पानी से धोते हैं और पहले बताए गए मनोवृत्ति के साथ खाते हैं, तो अच्छे परिणाम मिलते हैं। इसलिए, भले ही

वे रासायनिक रूप से उगाई गई फसलें हों, उन्हें सात्विक (शुद्ध) मानें और अपने आध्यात्मिक अभ्यास को जारी रखें। क्योंकि जैविक फसलें (organic crops) सभी के लिए उपलब्ध नहीं होती हैं।

8. मौसमी फल और सब्जियां खाएं जो सस्ते में उपलब्ध हों। इसका मतलब है कि आपको आहार पदार्थ खरीदने के लिए बहुत पैसा खर्च नहीं करना पड़ेगा।

9. आपको सकारात्मक-नकारात्मक-तटस्थ-आत्मा-परमात्मा के बारे में इस क्रम में सोचने की आवश्यकता नहीं है। आप उन्हें किसी भी क्रम में सोच सकते हैं। अंततः, आपको भोजन के सभी पहलुओं और अपने अंदर के सभी पहलुओं के साथ एकीकृत होने का प्रयास करना चाहिए।

10. खाने के समय, क्या हमें अपनी जीभ की सुननी चाहिए या अपने पेट की? अगर हम केवल अपनी जीभ की सुनते हैं, तो हम अधिक खाने लगते हैं, और फिर हमारा पेट परेशान हो जाता है। दूसरी ओर, अगर हम केवल अपने पेट की सुनते हैं, तो हमारी जीभ सहयोग नहीं करेगी, और भले ही हम भूखे हों, हम स्वाद का आनंद नहीं ले पाएंगे और खा नहीं पाएंगे। हमें इस बात को समझने की जरूरत है कि हम जो भी करते हैं, सभी अंगों के बीच सहयोग आवश्यक है, और ऐसा करने के लिए, भगवान का सहयोग भी आवश्यक है।

11. जिस तरह एक निर्देशक अपने संदेश को दर्शकों तक पहुंचाने के लिए फिल्म में नायक, खलनायक और मजाकिया किरदारों का उपयोग करता है, उसी तरह आप भी अपने इच्छित लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए भगवान के सहयोग और तीनों गुणों (प्रकृति के गुणों) का उपयोग कर सकते हैं।

12. भोजन को परब्रह्म का रूप कहा जाता है। इसका मतलब है कि सब कुछ दिव्य का प्रकटीकरण है। इसलिए, यदि आप भोजन, विचार, मनोभाव, अनुभव, विश्वास, पांच तत्व और तीनों गुणों (प्रकृति के गुणों) का उपयोग मैंने पहले बताए अनुसार करते हैं, तो वे सभी दिव्य औषधि के रूप में काम करेंगे और आपकी सभी समस्याओं का समाधान प्रदान करेंगे। इसका मतलब है कि एक बुद्धिमान व्यक्ति जहर को भी दवा में बदल सकता है, जबकि एक अज्ञानी व्यक्ति दवा को भी जहर में बदल सकता है।

13. मेरा खाने के प्रभाव के बारे में प्रश्न का उत्तर यह है कि जब आप भगवान से जुड़े होते हैं, तो आपका प्रभाव अधिक होता है, इसलिए आप जो कुछ भी एक विशेष मनोवृत्ति के साथ खाते हैं, वही होता है। यदि आप भगवान से अपना संबंध खो देते हैं और भ्रम में फंस जाते हैं, तो भ्रम का प्रभाव ही आपको प्रभावित करता है। चूंकि खाना भ्रम से जुड़ा हुआ है, इसलिए जैसा कि मैंने पहले बताया है, वैसा सोचें और खाएं। अर्थात्, यदि आप सोचते हैं कि आलू के चिप्स के बिना आप जी नहीं सकते हैं, तो इसका प्रभाव ही आपको प्रभावित कर रहा है। लेकिन यदि आप आलू के चिप्स के बिना भी खुश रह सकते हैं, तो आपका प्रभाव ही आलू को प्रभावित कर रहा है।

14. संक्षेप में, मैंने निष्कर्ष निकाला है कि प्राकृतिक रूप से उपलब्ध फल और सब्जियां अपने कच्चे रूप में सत्व गुण से जुड़ी होती हैं, पकी हुई रजोगुण से जुड़ी होती हैं, और संग्रहीत हुई तमो गुण से जुड़ी होती हैं। इसलिए, मुझसे यह न पूछें कि एक बैंगन किस गुण से संबंधित है, ऑनलाइन खोजें और स्वयं पता करें! क्योंकि मुझे भी 33.33% स्मृति हानि है, मैं ठीक से याद नहीं कर सकता कि कौन सा किस गुण से संबंधित 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>