

ನ್ಯೂ ಎನರ್ಜಿ- ತ್ರಿಗುಣಗಳ ಆಹಾರ

ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದಲ್ಲದೇ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಒಂದು ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅರ್ಪಣೆಯ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಸಹ ಸಮತೋಲನ ಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಗುಣಗಳು ಸಮಾನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ, ಈ ತ್ರಿಗುಣಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಲೇ ಅನೇಕ ತರಹದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಏರ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಇವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆಯೂ ಸಹ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವು ಆಧಾರಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ಮೂರು ತತ್ವಗಳು ಇವೆ. ಈ ತತ್ವಗಳೇ ವಿಶ್ವಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೂರು ಮುಖ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿಗಳು. ಇವೇ ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನೇ ನಾವು ಗುಣಗಳೆಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಬಂಧಿಸುವಂತಹವುಗಳನ್ನು ಗುಣಗಳೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಗುಣಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಅವು ನಮ್ಮನ್ನು ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

1. ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣ ಆಹಾರ

ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣ ಆಹಾರ ಎಂದಿಗೂ ತಾಜಾ ಹಾಗೂ ಸಹಜವಾದ ಆಹಾರ. ಅಂದರೆ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿ, ಹಾಲು, ತುಪ್ಪಗಳಂತಹವು. ಈ ಆಹಾರಗಳು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ, ಉಪ್ಪು, ಖಾರ ಹಾಕಿ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿರುವಂತಹವು ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸದೇ ಇರುವಂಥವು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸೇಬು, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೋಸಂಬಿ, ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು, ಸೀಬೆಕಾಯಿ, ಪಪ್ಪಾಯಿ ಮೊದಲಾದ ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಹಣ್ಣುಗಳು. ಅದೇ ರೀತಿ ಡೈ ಫ್ರೂಟ್ಸ್, ನೀರು, ತರಕಾರಿ, ಗೋಧಿ, ಜೋಳ, ಬೀನ್ಸ್, ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರಿಸದ ಹಾಗೂ ಏಕರೂಪದ ತಾಜಾ ಹಾಲು, ಎಲ್ಲಾ ತಾಜಾ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು (ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಕೆನೆ, ತಾಜಾ ಪನ್ನೀರು, ಮೊಸರು, ಲಸಿ ಇತ್ಯಾದಿ), ಮತ್ತು ಕಚ್ಚಾ ಜೇನು ಮೊದಲಾದವುಗಳು.

ಆಕಾಶ-ವಾಯುತತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಇದು ಸ್ನಾಯುಗಳ (ಮಾಂಸಖಂಡ) ನಿರ್ಮಾಣವನ್ನು, ಶ್ವಾಸದ ವಿಧಾನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಸ್ಪಂದನೆ, ಜೀವಕಣಗಳ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣವು ಸಮಾನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು, ವಿನಯವನ್ನು, ಹೊಂದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ತತ್ವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಮಾನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆಗ ಇದು ಭಯ, ಚಿಂತೆ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಗಿಸಬೇಕೆಂದರೆ, ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವು ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೇ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯಿಂದಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಂರಕ್ಷಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು (Preservatives), ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಔಷಧವಿಲ್ಲದೇ ಬೆಳೆಸಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿ, ಬೇಳೆ

ಕಾಳುಗಳು, ಸಿಹಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು (Sprouts), ಹೂಕೋಸು, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ತರಕಾರಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳು....ಮೊದಲಾದವು.

ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಾತ್ವಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಾತ್ವಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳವರು. ಅವರು ಸದಾ ಜೀವನದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಸಾನುಕೂಲವಾಗಿ (Positively) ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕರುಣೆಯ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಸಾತ್ವಿಕ ಜನರು ತಮ್ಮ ಮನೋಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಅಸಮಧಾನಪಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಕೋಪ ಬರಿಸುವುದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಸುಲಭದ ಮಾತಲ್ಲ. ಇವರು ಸದಾ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ, ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ನಿದ್ರೆಯು ಗುಣಮಟ್ಟದಿಂದ ಕೂಡಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇವರು ಕಡಿಮೆ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆಹೋದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

2. ರಜೋಗುಣ ಆಹಾರ:

ರಜೋಗುಣ ಆಹಾರಗಳು ತುಂಬಾ ಬಿಸಿಯಾಗಿ, ಖಾರವಾಗಿ, ಕಹಿಯಾಗಿ ಇಲ್ಲವೇ ಉಪ್ಪಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ರುಚಿಗಾಗಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ರಜೋಗುಣ ಆಹಾರಗಳು ಕೋಪ, ರೇಗಾಟ, ಕಿರಿಕಿರಿ ಮತ್ತು ಉದ್ರೇಕವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ತಯಾರು ಮಾಡಿರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಂದರೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಮೇಲೋಗರಗಳು (Readymade Curries) ರಾಜಸಿಕ ಆಹಾರಗಳು. ಅದೇ ರೀತಿ ಪ್ಯಾಕ್ಡ್ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳು, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ರಜೋಗುಣ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಲೋಭಪಡಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು (All Tempting Food) ಎಲ್ಲವೂ ರಜೋಗುಣ ಆಹಾರದ ವರ್ಗದಲ್ಲೇ ಬರುತ್ತವೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಮೂಲಂಗಿ, ಕಾಫಿ, ಟೀ, ತಂಪಾದ ಪಾನೀಯಗಳು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಪಾನೀಯಗಳು, ಬ್ರೌನ್ ಅಥವಾ ಬ್ಲ್ಯಾಕ್ ಚಾಕಲೇಟ್, ತಾಂಬೂಲ ಮೊದಲಾದವು. ಆತುರಾತುರವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಅದು ರಜೋಗುಣವನ್ನು ನಮಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಅಗ್ನಿ, ಜಲ ತತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ರಜೋಗುಣವು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಇದು ಶರೀರದ ಧಾತುಶಕ್ತಿಯನ್ನು (ಮೂಲಶಕ್ತಿಯನ್ನು) ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ಶರೀರದ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು, ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಇದು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇದರಿಂದಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿ, ಉಷ್ಣವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಗುಣ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಸಂತೋಷ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದುವೇಳೆ ಈ ಗುಣವು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರದಿದ್ದರೆ ಇದು ಕೋಪವನ್ನು, ಅಸೂಯೆಯನ್ನು, ದ್ವೇಷವನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.

ರಜೋಗುಣದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿಯಾಗಿ, ಅಹಂಭಾವದಿಂದ, ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕದ ತತ್ವದೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇತರರನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮನೋವೃತ್ತಿ ಇವರಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವರು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೇ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು, ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇವರು ಸದಾ ಎಲ್ಲವೂ

ಸರಿಯಾಗಿರಬೇಕೆಂದು (Perfect) ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ವೈಫಲ್ಯ ಭಯದಿಂದ ದುಃಖಿಸುತ್ತಾ ಕೋಪದಿಂದ ಮತ್ತು ಅಸೂಯೆಯಿಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಗುಣವು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅದೇ ರೀತಿ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಹ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾದರೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಇದು ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೇಗನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ನಿದ್ರೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟವು ಅಷ್ಟೊಂದು ಸರಿಯಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಆದುದರಿಂದ ಇವರಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

3. ತಮೋಗುಣ ಆಹಾರ:

ತಮೋಗುಣದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಅವು ತಾಜಾವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು ಸಹ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ. ಜಾಗರೂಕತೆ (Awareness) ಹಾಗೂ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ತಾಮಸಿಕ ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೋಪದಿಂದ ಅಥವಾ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಆ ಆಹಾರವನ್ನು ತಮೋಗುಣದ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ.

ತಾಮಸಿಕ ಆಹಾರಗಳು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಉಪಶಮನದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆಹಾರಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಜಡತ್ವ ಅಥವಾ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಗೆ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಕ ಮರಗಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ಇವು ಅನಾರೋಗ್ಯದಾಯಕವಾದವುಗಳು. ಆದರೂ ನೋವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದುಃಖವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ತಮೋಗುಣ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಸಹ ತಾಮಸಿಕವೇ.

ಇನ್ನೂ ತಮೋಗುಣ ಆಹಾರ ಎಂದರೆ ಹುಳಿ, ಸಂರಕ್ಷಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ತರತರಹದ ಮಾಂಸಾಹಾರಗಳು, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಅಣಬೆ (Mushroom), ಪಿಜ್ಜಾ, ಬರ್ಗರ್ ಗಳು, ಸೋಡಾ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಪಾನೀಯಗಳು, ಅಫೀಮು ಮತ್ತು ಬಳಕೆಯ ಮುಂಚೆ ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟಿರುವ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು.

ಭೂಮಿ, ಜಲ ತತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ತಮೋಗುಣ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ ಎಲುಬುಗಳು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು, ನರಗಳು ಬಲಿಷ್ಟಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಜೀವಕಣಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೂಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಸಹ ಇದರ ಮೂಲಕವೇ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಇದರ ಮೂಲಕವೇ ನೀರು ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಮಾನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರಶಾಂತತೆ, ದಯಾಗುಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರದಿದ್ದರೆ ಅಸೂಯೆ, ದ್ವೇಷ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ತಮೋಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನಿರಾಶೆಯಿಂದ, ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅಧಿಕವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವಿಸುವುದು ಮೊದಲಾದ ಬಯಕೆಗಳ ಕಡೆಗೆ ಇವರು ಒಲವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅತಿಯಾದ ಆಸೆ, ಇತರರನ್ನು ತಮ್ಮ ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನೋಡುವುದು, ಭೌತಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು, ಹತಾಶೆ ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಪರಿಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು ಇಂಥಹ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಇವರು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ತಾಮಸಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು

ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಅವರು ಅನೇಕ ಸಾರಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವರಿಗೆ ಅಧಿಕ ನಿದ್ರೆಯೂ ಸಹ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ, ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಇದ್ದರೆ, ತಮೋಗುಣದಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಇಲ್ಲದ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳು ನಿಶ್ಯಬ್ದದಲ್ಲಿ ವಿಲೀನವಾದರೆ ತಮೋಗುಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳು ನಿದ್ರೆಯೊಳಗೆ ಜಾರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ ತಾಜಾ ಶಾಖಾಹಾರವು ಸಾತ್ವಿಕವಾದದ್ದು. ಆದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಖಾರ, ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಯಿಸಿದರೆ, ಅವು ರಜೋಗುಣದ ಆಹಾರವಾಗಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಈ ಬೇಯಿಸಿದವುಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟರೆ ತಮೋಗುಣದ ಆಹಾರವಾಗಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಉಷ್ಣದಿಂದ ತಾಜಾವಾಗಿ ಸುಟ್ಟಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ. ತಾಜಾವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಫ್ರೆಂಚ್ ಫ್ರೈಸ್ ಇಲ್ಲವೇ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಸಾಸಿವೆ ಗಳಂತಹ ಮಸಾಲೆ ದಿನಸಿಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದರೆ ಅದು ರಾಜಸಿಕ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟ ಫ್ರೆಂಚ್ ಫ್ರೈಸ್ ತಾಮಸಿಕ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂರು ಗುಣಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ:

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂರು ಗುಣಗಳು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಮೂರು ಗುಣಗಳು ಸಹ ನಾವು ಜೀವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹಾಗೆಯೇ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ನಾವು ಹೇಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವ ಗುಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇದೆಯೋ ಆ ಗುಣದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆನಂದವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ರಜೋಗುಣದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ (Actively) ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ತಮೋಗುಣದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅಚಲತೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಹೇಗೆ ಭೂಮಿಯು ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಇದು ಸಹ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆ ಶಕ್ತಿಯಂತೆಯೇ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು, ಸೀಮಿತದಲ್ಲಿರುವ (Limitations) ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ನಿರ್ಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ (Restrict). ಇಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಿಸಬೇಕಾದುದು ಏನೆಂದರೆ, ನಾವು ಅಂದುಕೊಂಡ ಬಯಕೆಯು ರೂಪವನ್ನು ತಾಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಶಾರೀರಕ, ಆರ್ಥಿಕ, ಬಾಂಧ್ಯವ್ಯಕ್ತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಲಭಿಸಬೇಕೆಂದರೆ, ತಮೋಗುಣವು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾತ್ವಿಕ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತತೆ, ಸ್ಪಷ್ಟತೆ, ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀವನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಮರ್ಥವಂತ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಈ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಲು ನಮಗೆ ರಜೋಗುಣದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹರಿಸಲ್ಪಟ್ಟನಂತರ ಈ ಕಾರ್ಯಕಲಾಪಗಳನ್ನು ಸಮಾಪ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ತಮೋಗುಣವೂ ಸಹ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲವೂ ನಾಶವಾಗಲು, ಹಾಳಾಗಲು, ಶಿಥಿಲವಾಗಲು ತಮೋಗುಣವು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಿಸಬೇಕು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕುಡಿಯುವುದು, ತಿನ್ನುವುದು-ಸೃಷ್ಟಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು-ಸ್ಥಿತಿ, ಅನಗತ್ಯವಾದವುಗಳು ಮಲ ಮೂತ್ರ ಮೊದಲಾದ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರ ಹಾಕುವುದು-ಲಯ (ನಾಶ) ಇಲ್ಲವೇ ಕೊನೆಗಾಣಿಸುವುದು. ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ಸಾಯಲೇಬೇಕು ಆದುದರಿಂದ ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಇದ್ದು ನಾಶವನ್ನೂ (ಲಯವನ್ನು) ಸಹ ಮಾಡಬೇಕು. ತಮೋಗುಣ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಯಾವುದನ್ನು ಕೊನೆಗಾಣಿಸಲಾರೆವು. ಕೊನೆಗಾಣಿಸದಿದ್ದರೆ ಸಮತೋಲನೆಯನ್ನು (ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್) ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಪರಮಾತ್ಮನು, ತ್ರಿಮೂರ್ತಿಗಳಾದ ಬ್ರಹ್ಮ-ವಿಷ್ಣು-ಮಹೇಶ್ವರರನ್ನು ಮೂರು ಗುಣಗಳಿಗೆ ಅಧಿಪತಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದನು. ಇವರು ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಸಮತೋಲನೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು. ಸೃಷ್ಟಿ-ಸ್ಥಿತಿ-ಲಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಲು ಮತ್ತು ಉತ್ಪನ್ನದ ಬಾಹ್ಯ ಚಲನೆಗಾಗಿ ನಮಗೆ ರಜೋಗುಣದ ಆಹಾರಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ರಜೋಗುಣ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದಾಗ, ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ತಮೋಗುಣದ ಆಹಾರ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಅತ್ಯಂತ ಉದ್ರೇಕದಿಂದ ಅಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದಾಗ, ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ತಮೋಗುಣದ ಆಹಾರ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಆಗ ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣದ ಆಹಾರವು ಸರಿಹೋಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದರ್ಥ. ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣವು ಅಹಿಂಸೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮುರಿಯುವ ಪ್ರತಿಭೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ತಮೋಗುಣವು ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಬ್ರೇಕ್ ಮಾಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ರಜೋಗುಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ತಮೋಗುಣದಿಂದ ರಜೋಗುಣಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ರಜೋಗುಣದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗಾಗ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ನಿಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ದುಃಖವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು, ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಆಘಾತಕ್ಕೆ (Shock) ಗುರಿಪಡಿಸುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ಉದ್ರೇಕವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು-ಇಂಥಹವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಸಾತ್ವಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು, ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣಗಳಾದ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಮತ್ತು ಅಹಿಂಸೆಗಳ ಮೂಲಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇದು ಅಂತರ್ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು, ಅಂತರ್ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರಾಜಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು, ರಜೋಗುಣಗಳಾದ ಉತ್ತೇಜನ, ಪ್ರೇರಣೆ, ಶಕ್ತಿ ವಿನಿಯೋಗಿಸುವಿಕೆ, ಪ್ರತಿಭಟಿಸುವಿಕೆ (Get rid of) ಮತ್ತು ತರ್ಕಿಸುವಿಕೆ ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ತಾಮಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು, ತಮೋಗುಣಗಳಾದ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಅಮಲಿನ ಮೂಲಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನ್ಯೂ ಎನರ್ಜಿ ಸಾಧನೆಯು ಈ ಮೂರು ಗುಣಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಬಾಹ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲದೇ, ಮೂರು ತರಹದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅಂತರಂಗದಲ್ಲೇ ಎಚ್ಚಿತ್ತಿಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಣುವಿನಲ್ಲೂ ಈ ಮೂರು ಗುಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಮೂರು ಗುಣಗಳೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಯಾವುದನ್ನೂ ಸಹ ಕೂಡಿಸಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಅದು ತುಂಡಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಕೇವಲ ಸಾತ್ವಿಕವೇ ಆಗಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಸಹ ಇಲ್ಲಿ ಇರಲಾರೆವು, ನೀವು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತೀರಿ ಇಲ್ಲವೇ ಸಾಯುತ್ತೀರಿ. ಅದು ಕೇವಲ ರಜೋ ಗುಣವೇ ಆಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ಅದು

ಕೇವಲ ತಮೋಗುಣವೇ ಆಗಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಸದಾ ನಿರ್ದ್ರಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಆದುದರಿಂದ ಮೂರು ಗುಣಗಳು ಸೇರಿ ಒಂದೇ ಶೃತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ ಎಂದು ಇಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಿಸಿರಿ.

ಹಾಗೆಯೇ ತಮೋಗುಣದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯು ನೆಗೆಟಿವ್ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು, ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ರಜೋಗುಣದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯು ಪಾಸಿಟಿವ್ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು, ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಚಲನೆಯನ್ನು, ಕದಲಿಕೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯು ನ್ಯೂಟ್ರಲ್ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಮನ್ವಯಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ರಜೋ-ತಮೋ ಗುಣಗಳು ಜೊತೆಗೂಡಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ರಜೋಗುಣ ಎನ್ನುವುದು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾ ಕೊನೆಗೆ ಬಲಹೀನತೆಗೆ ಮತ್ತು ಬಳಲಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬಳಲಿಕೆಯಲ್ಲೇ ತಮೋಗುಣ ಎನ್ನುವುದು ವ್ಯಾಪಿಸಿ ವಿಜೃಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ, ಆಯೋಹಾಲ್, ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದಕ್ಕಾದರೂ ಅತಿಯಾದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು, ರಾಜಸಿಕವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೇ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕವಾಗಿ, ಉದ್ರೇಕವಾಗಿ, ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಿ ಮೊದಲು ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇವು ಕೊನೆಗೆ ತಮೋಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ದಣಿವು. ಶ್ರಮ, ಆಯಾಸಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ವಿಲೇವಾರಿ (Dispose) ಆಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಸಹ ರಜೋ ವರ್ತನೆಯು ಅತಿಯಾಗಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಅಂದರೆ ತುಂಟತನದಿಂದ ದೌರ್ಜನ್ಯದಿಂದಿರುವ ಮನೋಭಾವ ಸ್ಥಿತಿ, ಕೊನೆಗೆ ತಾಮಸಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲವೇ ಮಾನಸಿಕ ಕುಂಠಿತ (ಮಂದ ಬುದ್ಧಿ) ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಗೆ (Depression) ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದುದರಿಂದ ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣವನ್ನು ತಲುಪಲು, ಜಾಗರೂಕರಾಗಿ ಇದ್ದು ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಮೊದಲು ಅತಿಯಾದ ರಜೋಗುಣದಿಂದ ತಮೋಗುಣಕ್ಕೆ, ಅತಿಯಾದ ತಮೋಗುಣದಿಂದ ರಜೋಗುಣಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದ ನಂತರವೇ ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣಕ್ಕೆ ತಲುಪುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸಿರಿ. ಅಂದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಚುರುಕಾಗಿ (ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ-Actively) ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು, ಅತ್ಯಂತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು, ಹೀಗೆ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ, ನಂತರ ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ ಪ್ರಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿದ ನಂತರ ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು (Enlightenment) ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ.

ರಜೋ-ತಮೋ ಗುಣಗಳು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು, ಅಂದರೆ 50% ರಜೋಗುಣ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು, 50% ಸ್ಥಿರವಾದ ತಮೋಗುಣ ಶಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸುವುದೇ ಸಾತ್ವಿಕ ಎಂದರೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ಮನೋಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಕ್ಲಿಯರ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ "ಅಂತರ್ ಪ್ರಯಾಣ" ಎನ್ನುವ ಟಾಪಿಕ್ ನಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಎರಡನ್ನೂ ಬೆರೆಸಲ್ಪಡುತ್ತೀರಿ. ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣವು ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಮತ್ತು ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ (Intimacy) ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮತ್ತು ದೈವದ ಸಮೀಪ ಮರಳಿ ಸೇರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣದೊಂದಿಗೆ ಬಂಧವಿದ್ದರೆ, ಅಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ, ನೀತಿ, ನ್ಯಾಯ, ಕೀರ್ತಿ, ಯಶಸ್ಸು ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ತೂಗಾಡುವುದರಿಂದ, ಮನಸ್ಸು ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ದೈವಕ್ಕೆ ದೂರವಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸಾತ್ವಿಕವನ್ನು ಸಹ ಅತಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಮಾನವರಾದ ನಮಗೆ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇದೆ. ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಒಳಗಿನಿಂದ ತೊಲಗಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾ,

ಅವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲೆವು ಇಲ್ಲವೆ ತಗ್ಗಿಸಬಲ್ಲೆವು. ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಮೂಲಕ, ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿ ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಿ, ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ತಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆದರೆ ಎಷ್ಟೇ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ನಾವು ಗುಣಗಳಿಗೆ ಬಂಧಿಯಾಗುವ ಅವಕಾಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳನ್ನು, ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿ, ಆತ್ಮಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದಾಗಲೇ, ಇದರಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ದೈವಕ್ಕೆ ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದುದರಿಂದ ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ಕೇವಲ ಫಲಗಳನ್ನು (ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು) ತ್ಯಜಿಸುವುದು, ತ್ರಿಗುಣಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, 33.33% ತ್ರಿಗುಣಗಳನ್ನು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಷ್ಟೇ ಸರಿಹೋಗದೆಂದು. ದೈವಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಿತರಾಗುವುದು, ಅವನೊಂದಿಗೆ ಮಿಲನವನ್ನೂ ಸಹ ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ ಎಂದು ಇಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಿಸಿರಿ.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ- ದೈವಿಕ ಚಿಂತನೆ (Positive thinking- Divine thinking):

ಬಯಕೆ ಎಂದರೆ ಪಾಸಿಟಿವಾ, ನೆಗೆಟಿವಾ!? ಯಾರೇ ಆಗಲೀ ತಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಕೋರಿಕೆಗಳನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದಾಗ ನಾವು ಪ್ರಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೇವರ ಸಮೀಪದಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆಲೋಚನೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣವೇ ನಾವು ಅಸಂಪೂರ್ಣರೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಕೋರಿಕೆಗಳ ಬೆನ್ನಟ್ಟಿ ದೈವಕ್ಕೆ ದೂರವಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನೀನು ಅಲ್ಪನು, ನೀನು ಏನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಆನಂದ ಸಿಗುತ್ತದೆ, ಖ್ಯಾತಿ, ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಿಹಿಯಾದ ಮಾಯಾಜಾಲದ ಮಾತುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಪಾಸಿಟಿವ್, ಪ್ರಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ದೈವ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಎಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಆದುದರಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ನಂಬಿಸಿ ಮೋಸ ಮಾಡುವುದು ಯಾವುದೂ ಅಲ್ಲ, ಪಾಸಿಟಿವ್ ಗಳೇ. ಇದು ಆಮಿಷವನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಮೀನನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ಹಾಗೆ, ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆಳೆದು ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾಯಾವಿಯಂತಹುದು. ಇದು ನಮಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಿಸ್ಕಿಟ್ ಹಾಕುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮಾಯಾ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ನಾವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಅದು ಕೊನೆಗೆ ನೆಗೆಟಿವ್ ಕಡೆಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾವು ಅದು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದರೂ, ಅದರಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾದ ಸಂತೋಷವು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಇರುತ್ತದಷ್ಟೆ. ಏಕೆಂದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಮುಂದೆ ಏನು ಎಂದು ಹೊಸ ಕೋರಿಕೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ನಮಗೆ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಶಾಶ್ವತ ಆನಂದವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕ್ಷಣಿಕ ಸುಖವನ್ನೇ ನೀಡುತ್ತಾ ಮಾಯೆಯಲ್ಲೇ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಇನ್ನೂ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ನೆಗೆಟಿವ್ ಗಳೇ ಉತ್ತಮ. ಏಕೆಂದರೆ ನೆಗೆಟಿವ್ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ "ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತೇನೆ" ಎಂದು ಭಯಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಹಾಗಲ್ಲ, ಸಿಹಿಯಾದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ನಂಬಿಕೆ ದ್ರೋಹವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಾವು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕೇವಲ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕದ ಕಡೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಇರದೇ, ದೈವದ ಕಡೆಗೂ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ಆದುದರಿಂದ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆಲೋಚನೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ

ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಿ. ನೆಗೆಟಿವ್ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನೋಡುತ್ತೀರೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಇವುಗಳನ್ನು ನೋಡಿರಿ. ಪಾಸಿಟಿವ್ ನ್ನು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ನಂಬಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿರಿ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕೋರಿಕೆಗಳು ಇರಬಾರದು ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ದೈವದ ಹತ್ತಿರ ತಲುಪಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಕೋರಿಕೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದೂ ಸಹ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಕೋರಿಕೆಯಾಗಿ ಬದಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸಿ, ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ತೃಪ್ತಿಯಾಗಿ ಇರಿ.

ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ನಾನು ಕೋರಿಕೆಗಳೇ ಇರಬಾರದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳ ಪ್ರಭಾವವು ಅತಿಯಾಗಿ ಇರಬಾರದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾವು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡದೇ ಇರಲಾರೆವು ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಾಂಶಾಂತವಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು ನಾನು ಸೂಚಿಸಿದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ, ಮೊದಲು ನೀವು ಪ್ರಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿರಿ. ಅಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ದೈವದಿಂದ ಎಷ್ಟು ದೂರ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೋ, ಅಷ್ಟೇ ದೂರ ನೀವು ಮತ್ತೇ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಡುವೆ ಕೆಟ್ಟದು ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅದನ್ನು ನೀವು ಎದುರಿಸಲಾರಿರಿ. ಆದುದರಿಂದ ನೀವು ಪಾಸಿಟಿವ್ ನಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ, ನೆಗೆಟಿವ್ ನಲ್ಲೂ ಸಹ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಕಷ್ಟ-ಸುಖಗಳಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ, ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ನೀವು ದೈವಕ್ಕೆ ಸಮೀಪ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಂದರೂ ತಕ್ಷಣವೇ ನೀವು ದೈವದ ಹತ್ತಿರ ಸೇರಬಹುದು. ಆಗ ದೈವದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ಅಂದರೆ ಆಗ ನೀವು ಮಾಯೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಲೇ ಮಾಯೆಗೆ ಅತೀತವಾಗಿ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಚಿಂತನೆ ಪ್ರಮಾದಕರವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ದೈವಿಕ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು (Divini Thinking) ಮಾಡಿರಿ. ರಾಗ-ದ್ವೇಷಗಳಿಗೆ ಅತೀತವಾಗಿ ಇದ್ದು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಅರ್ಥ, 33.33% ತ್ರಿಗುಣಗಳ ಸಾಧನೆಯೇ ದೈವಿಕ ಚಿಂತನೆ ಎಂದು.

ಶುದ್ಧ ಸಾತ್ವಿಕ

ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣದಲ್ಲಿ, ರಜೋ-ತಮೋ ಗುಣಗಳು ಬೀಜದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣವು ತಟಸ್ಥವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹತ್ತಿರ ಇರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ರಜೋ ತಮೋ ಗುಣಗಳು ಎಳೆದುಕೊಂಡು, ಅವೆರಡು ಒಂದರಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಂದು ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಬಲ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತವೆ. ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ತಮೋಗುಣದ ಕಡೆಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ರಜೋ ಗುಣದ ಕಡೆಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ತನ್ನ ಒಲವನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸದಾ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಘರ್ಷಣೆಯ ವಾತಾವರಣ ಏರ್ಪಟ್ಟು ಪ್ರಶಾಂತತೆಯು ಬರವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮೂರು ಗುಣಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಶಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಮೂರು ಗುಣಗಳನ್ನು ಸಮಾನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಬೇಕು. ಆಗ ನಾವು ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಮರೆಯದೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸದಾ ನಿಲ್ಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆವು.

ನಾವು ಶುದ್ಧ ಸಾತ್ವಿಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ರಜೋ-ತಮೋ ಗುಣಗಳನ್ನು ಖಂಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯು ಏಕೀಕೃತವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗುವುದಕ್ಕೆ ತಮೋ-ರಜೋ ಗುಣಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆಂದು ಶುದ್ಧ ಸಾತ್ವಿಕದವರು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವಾಗ ಇದು ಪ್ರಭಲವಾಗಿ

ನಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೋ ಆಗ ನಾವು ಸಮಯ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ (Time & Space) ಅತೀತವಾಗಿ ತಲುಪಿ, ಆದಿ ಮಧ್ಯಂತರ ರಹಿತವಾದವುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಜೀವಾತ್ಮ ತನ್ನ ಮೂಲಭೂತದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆದು, ದೈವದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ.

ನಾವು ತಮೋ-ರಜೋ-ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣಗಳ ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರ, ಶುದ್ಧ ಸಾತ್ವಿಕದ ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ನ್ಯೂ ಎನರ್ಜಿ-ಅದ್ವೈತ ಸಾಧನೆ ಶುದ್ಧ ಸಾತ್ವಿಕದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ ಸಾತ್ವಿಕ ಎಂದರೆ ಮೂರು ಗುಣಗಳನ್ನು ಸಮಾನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಅಂದರೆ 33.33% ತಮೋಗುಣವನ್ನು, 33.33% ರಜೋಗುಣವನ್ನು, 33.33% ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು. ಕೃಷ್ಣನು ಈ ಮೂರು ಗುಣಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಹೇಗೆ ಸಮಕೋನ ತ್ರಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮೂರು ಭುಜಗಳು ಸಮವಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆಯೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಕೃಷ್ಣನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲೂ ಸಹ ಈ ಮೂರು ಗುಣಗಳು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇದ್ದವು. ಆದುದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಕೃಷ್ಣನನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ.

ತಮೋ, ರಜೋ, ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಗುಣ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಪ್ಪು-ಒಪ್ಪು, ಪಾಪ-ಪುಣ್ಯ, ಒಳ್ಳೆಯದು-ಕೆಟ್ಟದು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವರು ತಾವು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಗುಣವೇ ಸರಿಯಾದುದೆಂದು, ಇನ್ನುಳಿದವು ಸರಿಯಾದುದಲ್ಲವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಆ ಗುಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನೇ ಪೋಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಇವರು, ತಾವೇ ಕರ್ತರು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಶುದ್ಧ ಸಾತ್ವಿಕ ಸಾಧಕರು ಮೂರು ಗುಣಗಳು ಅವಶ್ಯಕವೆಂದು ಗುರುತಿಸಿ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ನಿದ್ರೆಯೂ ಸಹ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಇಲ್ಲವೇ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವರು ತಪ್ಪು-ಒಪ್ಪು, ಪಾಪ-ಪುಣ್ಯ, ಒಳ್ಳೆಯದು-ಕೆಟ್ಟದಕ್ಕೆ ಅತೀತವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ತಾವೇ ದೇವರೆಂದು ಅನುಭವಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ, ತಾವೇ ಕರ್ತರು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಮಾತ್ಮನು ಕರ್ತನೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾ, ಅವನಿಗೆ ಸಮರ್ಪಣೆಯಾಗಲು 33.33% ತ್ರಿಗುಣಗಳ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ದೈವದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯದೇ ಇರುವತನಕ ಅವರು ದೈವಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ದೈವದೊಂದಿಗೆ ಮಿಲನ ಏರ್ಪಟ್ಟ ತಕ್ಷಣವೇ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಇದ್ದು, ಕರ್ತೃತ್ವ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾ ಕರ್ಮಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಎಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬೇಕು?

ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಾವು ಮೂರು ಗುಣಗಳು ಸಹ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆವು ಆದುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಗುಣಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸಮಾನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನೀವು ಎಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬಲ್ಲರೋ ಅದನ್ನು ಮೂರು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿರಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನೀವು ಒಂದು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಒಂದು ಕೆ.ಜಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತೀರೆಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ಆಗ ನೀವು 333.33 ಗ್ರಾಮ್ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ, 333.33 ಗ್ರಾಮ್ ರಜೋಗುಣ ಆಹಾರ, 333.33 ಗ್ರಾಮ್ ತಮೋಗುಣ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ನೀವು ಇವುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಬೆರೆಸಿಯಾದರೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ತಿನ್ನುವುದು, ಸಾಯಂಕಾಲ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿನ್ನುವುದು ಹೀಗೆ ವಿಧವಿಧವಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾ ತ್ರಿಗುಣಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಮೈತ್ರಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿರಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ಇಡೀ ದಿನ ಮೂರೂ ಸಮವಾಗಿ ಇರುವ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಖಚಿತವಾಗಿ 333.33 ಗ್ರಾಮ್ ತಿನ್ನಲೇಬೇಕೆನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಅತ್ತ-ಇತ್ತ ಆದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ತಿನ್ನುವಾಗ ದೈವವನ್ನು ಸಹ ಜೊತೆಯಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅವನು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಅಗತ್ಯವೋ ಅಷ್ಟನ್ನು ನೀಡಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಏನೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು?

ನೀವು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಜೀವನದ ಆಹಾರವನ್ನು ಡಿಸೈನ್ (Design) ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪಾಸಿಟಿವ್-ನ್ಯೂಟ್ರಲ್-ನೆಗೆಟಿವ್-ಆತ್ಮ-ಪರಮಾತ್ಮ ಮತ್ತು ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಪಾಸಿಟಿವ್-ನ್ಯೂಟ್ರಲ್-ನೆಗೆಟಿವ್-ಆತ್ಮ-ಪರಮಾತ್ಮ ಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಮಿಲನ ಏರ್ಪಡಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ದೇವರ ಪ್ರಸಾದವನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದೇ ರೀತಿ ದಿವ್ಯವಾದ ಭಾವನೆಯಿಂದ ತಿನ್ನಿ. ಇಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಎಂದರೆ, ಆ ರೂಪಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾದ ದಿವ್ಯತ್ವ, ಪರಮಾತ್ಮ ಎಂದರೆ ವಿಶ್ವವೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ದಿವ್ಯತ್ವ ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸಿರಿ. ಇದು 33.33% ತ್ರಿಗುಣಗಳ ಸಾಧನೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಹೀಗೆಂದುಕೊಂಡು ತಿಂದರೆ ನೀವು ಆತ್ಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ತಲುಪುತ್ತೀರೆಂದು ಗ್ರಹಿಸಿರಿ.

ಇಲ್ಲವೇ ಸಂಕಲ್ಪವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಇರಬೇಕೆಂದರೆ "ಮೈ ಡೀಯರ್ ಆಹಾರ, ನಿನ್ನಲ್ಲಿರುವ ದಿವ್ಯತ್ವವು ನನಗೆ ಬೇಕು" ಎಂದುಕೊಂಡು ತಿನ್ನಿರಿ. ಆಗ ದಿವ್ಯತ್ವವು ನಮಗೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಶಕ್ತಿ ಬಲ್ಬ್ ಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬೆಳಕು, ಫ್ಯಾನ್ ಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಗಾಳಿ ಆಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುತ್ತದೋ ಅದೇ ರೀತಿ ದಿವ್ಯತ್ವವು ನಿರಾಕಾರವಾದುದರಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಅಗತ್ಯವೋ ಆ ರೂಪವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು ಅವುಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದುದು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನಾನು ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ, ಇಂಟರ್ ನೆಟ್ ನಲ್ಲಿ ಓದಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ನಿಮಗೆ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ವಿವರಿಸಿದೆ. ಜ್ಞಾನವು ಅನಂತವಾದದ್ದು, ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನ ಇಲ್ಲವೆಂದು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿದರ್ಶನ ನಾವು ಎಷ್ಟೇ ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗಿ ಒಂದು ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಜೀವಿಸಿದರೂ, ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಆನಂದವಾಗಿ ಜೀವಿಸಲಾಗದೆ ಇರುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇನ್ನುಳಿದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ನಾವು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಏನು ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಅಗತ್ಯವೋ ಎಂದು ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದು ಕೇವಲ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಆ ದೈವಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಅಣುಗಳು ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಹುಟ್ಟುತ್ತಿವೆ-ಸಾಯುತ್ತಿವೆ. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಒಳಗೆ ಸದಾ ಸೃಷ್ಟಿ-ಸ್ಥಿತಿ-ಲಯ ಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ನಡೆಯದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ಭಾಗಗಳ ನಡುವೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ (Coordination) ಲೋಪ ಏರ್ಪಟ್ಟು ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ನಾವು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವಾಗ, ಈ ಆಹಾರವು ನನ್ನಲ್ಲಿಯ ಅಣುಗಳು ಸಾಯಲು ಉಪಯೋಗವಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಆರೋಗ್ಯ ಬೇಕೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯದು, ಆದ್ದರಿಂದ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಅಂದುಕೊಂಡು ತಿಂದರೆ ಯಾವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಯಾವುದು ಎಷ್ಟು ಅಗತ್ಯವೋ, ದೈವವೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಆದುದರಿಂದ ದೈವಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಿತರಾಗಿದ್ದು ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ವಹಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ದೈವದಿಂದಲೇ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ನನಗೆ ಒಮ್ಮೆ ದೈವದೊಂದಿಗೆ ಮಿಲನ ಏರ್ಪಟ್ಟಾಗ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ, "ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತದೋ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸುವುದು ಅಸಂಭವ, ಅದೊಂದು ಕಿರು ಪ್ರಪಂಚ, ಆದುದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ತಿಳಿದುಕೋ, ಕಡಿಮೆ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸು, ಶರೀರ-ಮನಸ್ಸು ಮೊದಲಾದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ನನಗೆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡು" ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿದನು. ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳಿಗೆ "ಶರೀರ" ಮತ್ತು "ಬಿ.ಪಿ. ಪುಗರ್" ಎನ್ನುವ ಟಾಪಿಕ್ ನ್ನು ಓದಿರಿ.

ಆದುದರಿಂದ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗಿರುವ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ಎಲ್ಲವೂ ದಿವ್ಯವೇ ಎಲ್ಲವೂ ದಿವ್ಯತ್ವದಿಂದಲೇ ಬಂದಿವೆ ಎನ್ನುವ ಹೊಸ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾರ್ಪಡಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ "ನ್ಯೂ ಎನರ್ಜಿ-ಕರಪತ್ರ"ವನ್ನು ಓದಿರಿ. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ದಿವ್ಯವೇ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಒಮ್ಮೆಗೇ ವಿಷವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿರಿ, ಮೊದಲು ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು, ನಾನು ತಿಳಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಅಂದುಕೊಂಡು ತಿಂದು ದೈವದೊಂದಿಗೆ ಮಿಲನವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆನಂತರ ದೈವವು ಹೇಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೋ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿರಿ.

ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸದಾ ಅಷ್ಟೊಂದು ಸುಲಭವಾದ ಕೆಲಸ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀವು ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸಮತೋಲನೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಅಯ್ಯಿಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ನೀವು ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದೇ ಸರಿಯಾದ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತೀರಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರವು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇದನ್ನು ಮಾಡು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸು

ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೋದನಂತರ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ, ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನಾಗಿ (Vitamins), ಪ್ರೋಟೀನ್ ಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು, ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದದ್ದು ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆಹಾರವು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಸಹ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ನಮಗೆ ತೃಪ್ತಿ, ಆನಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ನಿರಾಕಾರವೇ ಆಹಾರ ರೂಪವಾಗಿ ಸಾಕಾರಗೊಂಡು ಕೊನೆಗೆ ಮತ್ತೇ ನಿರಾಕಾರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆಹಾರವು ತಿಂದ ರೂಪದಲ್ಲೇ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ, ಅಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಅನೇಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ರೂಪಗಳು ಮತ್ತೇ ನಿರಾಕಾರವಾಗಿ ತಪ್ಪದೇ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಲೇಬೇಕೆಂದು ಗ್ರಹಿಸಿರಿ.

ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ಗ್ರಹಿಸಿ, ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು-ಮನೋಭಾವನೆಗಳು-ಅನುಭೂತಿಗಳು-ನಂಬಿಕೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹೇಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದೇ ವಿಧವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ಗ್ರಹಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು, ಪಡೆದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸಹ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮಗಳು ಒಳಗೆಯೇ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ, ನಂತರ ಅವು ಶಾರೀರಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಿಯೂ ಸಹ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ.

ಆದುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳನ್ನು, ವಿಷಯಗಳನ್ನು, ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು, ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ನಾವು ಜೀರ್ಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ದಿವ್ಯವಾಗಿ ನೋಡಲ್ಪಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ನೋಡಬೇಕೆಂದರೆ, ಅದೇ ರೀತಿ ದೇವರಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು "ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನು", "ಅಂತರ್ ಪ್ರಯಾಣ" ಎನ್ನುವ ಟಾಪಿಕ್ ಗಳನ್ನು ಓದಿರಿ.

ಸಂಕಲ್ಪ-ಸಾಧನೆ

ಮೊದಲು ನಾವು ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಹೇಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವುದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬಂದ ತಕ್ಷಣ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲದರ ಸಹಕಾರ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಆದುದರಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಾಯುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುವ ಆಲೋಚನೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಸಾಯುತ್ತೇನೆ-ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ-ತಟಸ್ಥ-ಆತ್ಮ-ಪರಮಾತ್ಮ ಎಂದು, ಹಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುವ ಆಲೋಚನೆ ಬಂದಾಗ, ಹಣ ಬರುತ್ತದೆ-ಹಣ ಹೋಗುತ್ತದೆ-ತಟಸ್ಥ-ಆತ್ಮ-ಪರಮಾತ್ಮ ಎಂದು, ಜಗಳ ಆಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಆಲೋಚನೆ ಬಂದಾಗ, ಶತ್ರುತ್ವ-ಮಿತ್ರತ್ವ-ತಟಸ್ಥ-ಆತ್ಮ-ಪರಮಾತ್ಮ ಎಂದು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಂತರ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಹೀಗೆ ಏಕೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಿರೋ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವ ಹಾಗೆ ನೀವು ಹೇಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಮನಸ್ಸು ಸಹಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದರೆ ತಾನೇ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದವುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ನೀವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಸಹ ಅದನ್ನು ಅರ್ಥ ಆಗುವ ಹಾಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಆ ನಂತರ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಹಣ ಬರುವುದನ್ನು-ಹೋಗುವುದನ್ನು-ತಟಸ್ಥವನ್ನು-ಆತ್ಮ-ಪರಮಾತ್ಮ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ವಿಧವಿಧವಾಗಿ ಉಹಿಸಿಕೊಂಡು ಅನುಭವಿಸಿರಿ. ಆನಂತರ ಸಹಜವಾಗಿ ಏರ್ಪಡುವ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ನಿಶ್ಚಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಶರಣಾಗತಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಇರುತ್ತೀರಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಯಾವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತೀರೋ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚೈತನ್ಯವು ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನೀವು ಶುದ್ಧ ಸಾತ್ವಿಕವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚೈತನ್ಯವೇ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ನೀವು 33.33% ಮಾತ್ರವೇ ತ್ರಿಗುಣಗಳನ್ನು ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸಲು ನಿಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ನಂತರ 33.33% ತಟಸ್ಥವಾಗಿ ಅಂದರೆ ಮಾಡಿ-ಮಾಡದಿರುವ ಹಾಗೆ ಇದ್ದು ಸಂಧಾನದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿ. ನಂತರ

33.33% ತ್ರಿಗುಣಗಳ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಸಹ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಿ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸದೇ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಇದ್ದು ಬಿಡಿ. ಆನಂತರವೇ ತ್ರಿಗುಣಗಳನ್ನು ಸಮಾನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಲ್ಪಡುವ ಚೈತನ್ಯ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆನಂತರ ನೀವು ದಿವ್ಯ ಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತೀರಿ. ಈ ಪರಿಣಾಮಗಳು ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲದೇ, ಲೋಕ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೂ ಸಹ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳಿಗಾಗಿ "ಧರ್ಮ", "ಸಮರ್ಪಣೆ" ಎನ್ನುವ ಟಾಪಿಕ್ ಗಳನ್ನು ಓದಿರಿ.

ಸೂಚನೆ:

1) ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ತಪ್ಪದೇ ಸೇವಿಸಬೇಕೆನ್ನುವ ನಿಯಮವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ- ಮಾಂಸಾಹಾರ, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ಸಿಗರೆಟ್ ಗಳು, ಔಷಧಿಗಳು ಮೊದಲಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಜನರು ಗುಲಾಮರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಂದು ಅವುಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ತ್ಯಜಿಸಿದರೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ತುಂಬಾ ಜನರಿಗೆ ಹೀಗೆ ಸಂಭವಿಸಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ವಿಧವಾಗಿ ಅಂದುಕೊಂಡು ದಿವ್ಯಭಾವನೆಯಿಂದ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಅವುಗಳಿಂದ ನೀವು ಸಹಜವಾಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತೀರಿ. ಅಂದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸದೇ ಜಯಿಸುತ್ತೀರೆಂದು ಅರ್ಥ. ಇಲ್ಲವೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಕೇವಲ ತಿಂದ ಹಾಗೆ ಊಹಿಸಿಕೊಂಡು, ಒಳಗೆ ಏರ್ಪಡುವ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು, ಮನೋಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ಅನುಭೂತಿಗಳನ್ನು ದಿವ್ಯವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿ ಜಯಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ನಾನು ಸೂಚಿಸಿದ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ತುಂಬಾ ಜನರು ಅವುಗಳ ಚಟದಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ಹೊರಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿರಿ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳಿಗಾಗಿ "ಮಾಂಸಾಹಾರ" ಎನ್ನುವ ಟಾಪಿಕ್ ನ್ನು ಓದಿರಿ.

2) ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿರಿ. ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು, ಆನಂತರ ನಿಮಗೆ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ತ್ಯಜಿಸಿದವುಗಳನ್ನು, ನಾನು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಅಂದುಕೊಂಡು ದಿವ್ಯವಾಗಿ ತಿನ್ನಿರಿ. ಆಗ ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಆನಂದದಿಂದ ತಿನ್ನಲ್ಪಡುತ್ತೀರಿ. ಹೀಗೆ ತುಂಬಾ ಜನರು ತಮಗೆ ಆಗದೇ ಇರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ದೇವರ ಪ್ರಸಾದವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ತಿಂದು ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಜಯಿಸಿರಿ. ಹೀಗೆ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಗುಲಾಮರಾಗದೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಜಯಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶೃತಿಗೊಳ್ಳದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ-ಸಹಜವಾಗಿ-ಭಯಪಡದೇ-ದಿವ್ಯವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸುತ್ತೀರಿ.

3) ಭಾನುವಾರ ಉಲ್ಲಾಸಕರದ ದಿನವಾದ್ದರಿಂದ, ವಾರದ ಆ ಒಂದು ದಿನ, ನಾನು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆಟ್ಟು ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿರಿ.

4) ನಿಮಗೆ ಹಸಿವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಿರಿ, ದಾಹವೆನಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಧ್ಯ ರಾತ್ರಿ ಹಸಿವಾದರೆ ಆಗಲೂ ತಿನ್ನಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಹಾಯಾಗಿ ಹಗುರವಾಗಿ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಿರಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಜಾಸ್ತಿ ತಿಂದರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ತಿನ್ನಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಸಮಯಾನುಸಾರವಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ ಅದರಿಂದ ಏರ್ಪಡುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸಹ ದೇವರ ಪ್ರಸಾದವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ದಿವ್ಯವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿರಿ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ "ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನು" ಎನ್ನುವ ಟಾಪಿಕ್ ನ್ನು ಓದಿರಿ. ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ತಿಂದರೆ, ದಾಹವಾಗದಿದ್ದರೂ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂದು ಗ್ರಹಿಸಿರಿ. ಎಷ್ಟು ಕುಡಿಯಬೇಕು

ಎನ್ನುವುದು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರತತ್ವದ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನೀವೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. "ಲಂಕಂಣಂ ಪರಮೌಷಧಂ" ಎಂದು ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹಸಿವು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ತಿನ್ನಬೇಡಿರಿ, ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಏರ್ಪಡುವ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ದಿವ್ಯವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿರಿ. ಹೀಗೆ ಉಪವಾಸ ಇರುವುದು ಸಹ ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಏಕೆಂದರೆ ಆಗ ಶರೀರವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟಿರುವುದುಗಳನ್ನು (ಕೊಬ್ಬನ್ನು-Fats) ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಜೀವಿಸುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ.

5) ರಸಗಳನ್ನು (Juices) ತಿನ್ನಬೇಕು ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಇದರ ಅರ್ಥ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಗೆದು ದಿವ್ಯವಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಆಹಾರದ ಸ್ವಾದವನ್ನು ಆನಂದಿಸಬೇಕೆಂದು ಅರ್ಥ.

6) ಎಷ್ಟೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಹಣ್ಣಾಗಿದ್ದರೂ ಅದರಲ್ಲೂ ಸಹ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಅದು ಕೊಳೆತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಯಾವುದನ್ನೂ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಡಿರಿ, ಏಕೆಂದರೆ ತ್ರಿಗುಣಗಳು ಅಶಾಶ್ವತವಾದವುಗಳು, ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಂಟಿ ಅಂಟದ ಹಾಗೆ ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ, ಈಗಲೇ ಇಲ್ಲೇ ಇರುವ ಶಾಶ್ವತವಾದ ದೈವದೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಿಲನ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ದೇವರನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ತ್ರಿಗುಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

7) ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿ ಬೆಳೆಸಿದ ಬೆಳೆಗಳಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ನಾನು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಅಂದುಕೊಂಡು ತಿಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಒದಗುತ್ತಿವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಔಷಧಿಗಳ ಬೆಳೆಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಔಷಧಿ ಸಿಂಪಡಿಸಿದ ಬೆಳೆಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಲಭ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

8) ನೀವು ಅಗ್ಗವಾದ, ಸೀಸನ್ ನಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುವ ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳು ಮೊದಲಾದವನ್ನು ತಿನ್ನಿರಿ. ಅಂದರೆ ಅಧಿಕ ಬೆಲೆಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಇಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಿಸಿರಿ.

9) ಪಾಸಿಟಿವ್-ನೆಗೆಟಿವ್-ನ್ಯೂಟ್ರಲ್-ಆತ್ಮ-ಪರಮಾತ್ಮ ಎಂದು ಇದೇ ಕ್ರಮಾಂಕದಲ್ಲಿ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಯಾವ ಕ್ರಮಾಂಕದಲ್ಲಾದರೂ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲವುಗಳೊಂದಿಗೆ, ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಇರುವ ಎಲ್ಲವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಿಲನ ಏರ್ಪಡಬೇಕೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು.

10) ತಿನ್ನುವಾಗ ನಾಲಿಗೆಯ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಬೇಕಾ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಬೇಕಾ!? ಕೇವಲ ನಾಲಿಗೆಯ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಅಧಿಕವಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ, ಆಗ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೋಪ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೋಗಲಿ ಕೇವಲ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾತು ಕೇಳಿದರೆ ನಾಲಿಗೆಯು ಸಹಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಆಗ ಹಸಿವಾಗಿದ್ದರೂ ರುಚಿಸುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ತಿನ್ನಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಮೂಲಕ ಗ್ರಹಿಸಬೇಕಾದುದೇನೆಂದರೆ, ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಸಹಕಾರ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವೆಂದು, ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ದೈವದ ಸಹಕಾರ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಂದು.

11) ಹೇಗೆ ನಿರ್ದೇಶಕನು, ವಿರುದ್ಧ ಪಾತ್ರಗಳಾದ ಹೀರೋ-ವಿಲನ್-ಜೋಕರ್ ಇವರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿತ್ರದ ಮೂಲಕ ತಾನು ಅಂದುಕೊಂಡು ಸಂದೇಶವನ್ನು ಜನರಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತಾನೋ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಹ ದೇವರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ತ್ರಿಗುಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ನೀವು ಅಂದುಕೊಂಡ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿರಿ.

12) ಅನ್ನ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಸ್ವರೂಪವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಆ ದೈವದ ಪ್ರತಿರೂಪಗಳೇ ಎಂದರ್ಥ. ಆದುದರಿಂದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು, ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು, ಮನೋಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ಅನುಭೂತಿಗಳನ್ನು, ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು, ಪಂಚಭೂತಗಳನ್ನು, ತ್ರಿಗುಣಗಳನ್ನು ನಾನು ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅವೆಲ್ಲವೂ ದಿವ್ಯ ಔಷಧಿಗಳಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿ, ನಿಮಗಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಜ್ಞಾನಿಯು ವಿಷವನ್ನೂ ಸಹ ಔಷಧಿಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅಜ್ಞಾನಿಯು ಔಷಧಿಯನ್ನೂ ಸಹ ವಿಷವನ್ನಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

13) ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಆಹಾರದ ಪ್ರಭಾವ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತಾ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನನ್ನ ಉತ್ತರವೇನೆಂದರೆ, ನೀವು ದೇವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನೀವು ಯಾವ ಭಾವನೆಯಿಂದ ತಿನ್ನುತ್ತೀರೋ ಅದೇ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ದೈವದೊಂದಿಗೆ ಬಂಧವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಮಾಯೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ, ಮಾಯೆಯ ಪ್ರಭಾವವೇ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವು ಮಾಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವುದು, ಆದ್ದರಿಂದ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಅಂದುಕೊಂಡು ತಿನ್ನಿರಿ. ಅಂದರೆ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಚಿಪ್ಸ್ ತಿನ್ನದೇ ನಾನು ಇರಲಾರೆನು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ ಅದರ ಪ್ರಭಾವವೇ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಇದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಚಿಪ್ಸ್ ತಿನ್ನದಿದ್ದರೂ ಆನಂದವಾಗಿ ಇರಬಲ್ಲವರಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವವೇ ಅದರ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸಿರಿ.

14) ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ, ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಲಭಿಸುವ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಅದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಿಂದರೆ ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣ, ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿದವುಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ರಜೋಗುಣ, ಶೇಖರಿಸಿದವುಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ತಮೋಗುಣ ಎಂದು ನಾನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವ ಸಾರಾಂಶ. ಆದುದರಿಂದ "ಬದನೆಕಾಯಿ ಯಾವ ಗುಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು ಸಾರ್" ಎಂದು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳಬೇಡಿರಿ, ಇಂಟರ್ ನೆಟ್ ನಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಿ ನೀವೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನನಗೆ 33.33% ಮರೆಯುವ ಸ್ವಭಾವವೂ ಸಹ ಇದೆ. ಯಾವುದು ಯಾವ ಗುಣಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆಯೋ ನಾನು ಖಚಿತವಾಗಿ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಾರೆನು!!!

** ಇದನ್ನು ತೆಲುಗು ಭಾಷೆಯಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ತೆಲುಗು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಓದಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವವರು ಈ ಲಿಂಕನ್ನು ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿ ಓದಬಹುದು. <http://darmam.com/downloads/telugutopics/20.1newenergy-trigunaala-aahaaram.pdf>

** ನ್ಯೂ ಎನರ್ಜಿ-ಅದ್ವೈತ ಕಾನ್ಸೆಪ್ಟ್ ಅನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಕೇಳಬೇಕೆಂದು (To Listen) ಬಯಸುವವರು ಈ ಲಿಂಕನ್ನು ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿ ಕೇಳಬಹುದು (Listen) <https://www.youtube.com/playlist?list=PL7sfndcUtXfluvXK-CsihXrxGyyIjh8n6>

** ನ್ಯೂ ಎನರ್ಜಿ-ಅದ್ವೈತ ಕಾನ್ಸೆಪ್ಟ್ ಅನ್ನು ತೆಲುಗು, ಇಂಗ್ಲೀಷ್, ಕನ್ನಡ, ಹಿಂದಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಓದಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವವರು ಈ ಲಿಂಕನ್ನು ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿ ಓದಬಹುದು. <http://darmam.com/library.html>

** ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕನ್ನು ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿ ಆಡಿಯೋಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಮತ್ತು ಟಾಪಿಕ್ ಗಳನ್ನು ಓದಿದರೆ ನಿಮಗೆ ನ್ಯೂ ಎನರ್ಜಿ-ಅದ್ವೈತ ಕಾನ್ಸೆಪ್ಟ್ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. <http://darmam.com/important-topics.html>

** Click this link to know how to clear health problems just by changing food habits

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