

న్యూఎనర్జీ - త్రిగుణాల ఆహారం

మనం తినే ఆహారం శరీరాన్ని పోషించడమే కాక, మన మనసును మరియు మనోభావాలను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఆహారాన్ని ఒక పద్ధతిలో మరియు అంకితభావంతో తీసుకుంటే, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని మాత్రమే కాకుండా, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కూడా సమతుల్యం చేసుకోవచ్చు.

స్వచ్ఛమైన ప్రకృతిలో మూడు గుణాలు సమపాళ్ళలో ఉంటాయి. మనం తినే ఆహార పదార్థాలన్నింటిలో, ఈ త్రిగుణాలు వేరు వేరు నిష్పత్తిలో ఉంటాయి. దీని వలననే అనేక రకాల పదార్థాలు ఏర్పడ్డాయి. ఇవి మనలోని అన్ని భాగాలను ప్రభావితం చేస్తాయి. కనుక మనం తీసుకునే ఆహారం మీద కూడా మన ఆరోగ్యం ఆధారపడి ఉంటుంది.

ప్రకృతిలో ప్రాథమికంగా మూడు తత్వాలు ఉన్నాయి. ఇవి ఈ విశ్వ ప్రజ్ఞకు సంబంధించిన ముఖ్య శక్తులు. ఇవే మన ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధిని నిర్ధారిస్తాయి. వీటినే మనం గుణాలని అంటున్నాం. బంధించే వాటిని గుణాలని అంటారు. గుణాలను తప్పుగా అర్థం చేసుకుంటే, అవి మనల్ని బాహ్య ప్రపంచంలో ఇరుక్కునేలా చేస్తాయి.

సత్యగుణ ఆహారం

సత్యగుణ ఆహారం ఎల్లప్పుడూ తాజాది, సహజమైనది. అంటే పండ్లు, కూరగాయలు, నెయ్యి, పాల లాంటివి. ఈ ఆహారాలు ఉప్పు, కారం, నూనె తక్కువగా వేసి వండినవి లేదా అసలే వండనివి.

ఉదాహరణలు: యాపిల్స్, సంత్ర, బత్తాయి, అరటి, మామిడి, జామకాయ, బొప్పాయి.. మొదలైన అన్ని రకాల పండ్లు. అలాగే డ్రై ఫ్రూట్స్, నీరు, కూరగాయలు, కాయలు, గోధుమలు, మొక్కజొన్న, బీన్స్, పాశ్చరైజ్ చేయని మరియు సజాతీయమైన తాజా పాలు, అన్ని తాజా పాల ఉత్పన్నాలు (నెయ్యి, వెన్న, క్రీమ్, తాజా పన్నీర్, పెరుగు, లస్సీ), మరియు ముడి తేనె మొదలైనవి.

ఆకాశం-వాయు తత్వాలలో, సత్యగుణం ఎక్కువ పాళ్ళలో ఉంటుంది.

ఇది కండరాల నిర్మాణాన్ని, శ్వాస విధానాన్ని నియంత్రిస్తుంది. హృదయ స్పందన, జీవకణ నిర్మాణానికి ఇది దోహదం చేస్తుంది. శరీరంలో సత్య గుణం సమపాళ్ళలో ఉంటే సృజనాత్మకతని, వినయాన్ని, సర్దుకు పోయే తత్వాన్ని పెంపొందిస్తుంది. ఒక వేళ సమపాళ్ళలో లేకుంటే అప్పుడు ఇది భయాందోళనలను కలిగిస్తుంది.

మనం ఆరోగ్యంగా జీవనం కొనసాగించడానికి, సాత్వికాహారం చాలా వరకూ దోహద పడటమే కాక, మానసికంగానూ ప్రశాంతతను చేకూరుస్తుంది. ఎటువంటి నిలువ ఉంచే పదార్థాలు(ప్రిజర్వేటివ్స్),

క్రిమికీటకాదుల నివారణం(పెస్టిసైడ్స్) లేకుండా పండించిన పండ్లు, కూరగాయలు, పప్పు దినుసులు, చిలగడదుంపలు, మొలకలు, కాలీఫ్లవర్, గుమ్మడికాయ, పాలకూర, బచ్చలికూర... మొదలైనవి.

సత్యగుణ ఆహారాన్ని అనుసరించే వ్యక్తిని సాత్విక వ్యక్తి అంటారు. సాత్విక వ్యక్తులు ప్రేమగలవారు మరియు స్వచ్ఛమైన మనస్సు గలవారు. వారు ఎల్లప్పుడూ జీవిత సంఘటనలను సానుకూలంగా ఎదుర్కొంటారు. వారు అన్ని జీవుల పట్ల కరుణను అనుభూతి చెందుతారు. సాత్విక ప్రజలు వారి మనోభావాలపై మంచి నియంత్రణను కలిగి ఉంటారు. వారిని కలత పెట్టడం లేదా కోపం తెప్పించడం అంత సులభం కాదు. వీరు ఎల్లప్పుడూ స్వచ్ఛంగా, అప్రమత్తంగా, ఎరుకతో మరియు సూక్ష్మ బుద్ధితో ఉంటారు. వీరి నిద్ర నాణ్యతతో కూడినదై ఉంటుంది, కాబట్టి వీరు తక్కువ గంటలు నిద్రపోయినా మంచి విశ్రాంతిని పొందుతారు.

రజోగుణ ఆహారం:

రజోగుణ ఆహారాలు చాలా వేడిగా, కారంగా, చేదుగా లేదా ఉప్పుగా ఉంటాయి. ఎక్కువ రుచి కోసం ఉప్పు మరియు మసాలాలు అధికంగా ఉపయోగిస్తారు. రజోగుణ ఆహారాలు చికాకును మరియు ఉత్తేజాన్ని కలుగజేస్తాయి. ఏదైనా తయారుగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు అంటే రెడిమేడ్ కర్రీస్ రాజసికమైనవి. అలాగే బాటిల్ ఫ్రూట్ జ్యూస్, పచ్చళ్ళు రజోగుణ ప్రవృత్తితో ఉంటాయి. ప్రలోభపెట్టే (All tempting foods) ఆహారాలు అన్నీ రజోగుణ ఆహార వర్గంలోకి వస్తాయి.

ఉదాహరణలు: మిరియాలు, అల్లం, ఉల్లిపాయ, ముల్లంగి, వెల్లుల్లి, కాఫీ, టీ, కోలా పానీయాలు మరియు ఎనర్జీ డ్రింక్స్, బ్రౌన్ లేదా బ్లాక్ చాక్లెట్, పాస్ మొదలైనవి. గాబరాగా ఆహారం సేవిస్తే, అది రజోగుణాన్నే మనకు అందిస్తుంది.

అగ్ని, జల తత్వాలలో రజోగుణం ఎక్కువ పాళ్ళలో ఉంటుంది.

ఇది శరీరపు ధాతుశక్తిని(మూలశక్తులను) పెంపొందిస్తుంది. జీర్ణశక్తిని, శరీరపుష్టిని, శరీర ఉష్ణోగ్రతని ఇది పరిరక్షిస్తుంది. అలాగే దీని వలన దృష్టి, వేడిని కలిగించే గుణం, దాహం, సంతోషం, తెలివితేటలు కలుగుతాయి. ఒక వేళ ఈ గుణం సరియైన పాళ్ళలో లేకపోతే, ఇది కోపాన్ని, అసూయ-ద్వేషాలను కలిగిస్తుంది.

రజోగుణ లక్షణాలు అధికంగా ఉన్న వ్యక్తులు దూకుడుతో, అహంభావంతో, పోటీ-తత్వంతో ఉంటారు మరియు తమను తాము చూసి గర్విస్తారు. ఇతరులను నియంత్రించే ధోరణి వీరికి ఉంటుంది. వీరు కష్టపడి పనిచేయడమే కాకుండా అధికారాన్ని, ప్రతిష్ఠను మరియు హోదాను ఇష్టపడతారు. అలాగే

వీరు ఎల్లప్పుడు అన్నీ సరిగ్గా(perfect) ఉండాలని భావిస్తారు. వీరు వైఫల్య భయంతో బాధపడుతూ, కోపంతో మరియు అసూయతో ఉంటారు. వీరు కొన్ని క్షణాలు మాత్రమే సంతోషాన్ని కలిగి ఉంటారు.

ఈ గుణం ఆరోగ్యాన్ని అలాగే అనారోగ్యాన్ని కూడా కలుగజేయదని కొందరి అభిప్రాయం, మరి కొందరు ఇది అనారోగ్యాన్ని కలుగజేస్తుందని భావిస్తున్నారు. వీరు మానసిక శక్తిని త్వరగా కోల్పోతారు. వీరి నిద్ర నాణ్యత అంత మంచిగా ఉండదు కనుక వీరికి కనీసం 8 గంటల నిద్ర అవసరం.

తమోగుణ ఆహారం:

తమోగుణ ఆహారాలు తయారు చేయడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అవి తాజాగా ఉండవు మరియు జీర్ణం కావడం కష్టం. ఎరుకలో లేకుండా మరియు ఏకాగ్రత లేని మనస్సుతో తయారు చేసిన ఆహారాలు తామసిక స్వభావంతో ఉంటాయి. అలాగే ఆహారాన్ని తయారు చేసే వ్యక్తి కోపంగా లేదా వంట చేసేటప్పుడు ప్రతికూల మానసిక స్థితిలో ఉంటే, ఆ ఆహారాన్ని తమోగుణ ఆహారంగా పరిగణిస్తారు.

తామసిక ఆహారాలు మనస్సు మరియు శరీరంపై ఉపశమన ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. సాధారణంగా వీటిని హానికరంగా భావిస్తారు. ఈ ఆహారాలు మానసిక మందకొడి తనానికి మరియు శారీరక తిమ్మిరికి కారణమౌతాయి. శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి క్షీణిస్తుంది కనుక ఇవి అనారోగ్యదాయకం. అయినప్పటికీ, నొప్పి సమయాల్లో బాధలను తగ్గించడానికి తమోగుణ ఆహారాలను అనుమతిస్తారు. అతిగా భుజించడం కూడా తామసికమే.

ఇక తమోగుణ ఆహారం అంటే పులుపు, నిల్వ చేసిన పదార్థాలు, రక రకాలైన మాంసాహారాలు, చేపలు, గుడ్లు, పుట్టగొడుగు, పిజ్జాలు, బర్గర్లు, సోడాలు, ఆల్కహాల్ పానీయాలు, నల్లమందు మరియు వినియోగానికి ముందు రాత్రిపూట ఉంచిన ఏదైనా ఆహారం.

భూమి, జల తత్వాలలో తమోగుణం ఎక్కువ పాళ్ళలో ఉంటుంది.

దీని శక్తి వల్ల ఎముకలు, కండరాలు, నరాలు బలిష్ఠమౌతాయి. అంతే కాకుండా జీవకణాలను కలిపి వుంచే శక్తి కూడా దీని ద్వారానే ఏర్పడుతుంది. శరీరంలోని భాగాలన్నింటికి దీని ద్వారానే నీరు అందుతుంది. ఇది సమపాళ్ళల్లో వుంటే ప్రేమ, ప్రశాంతత, దయాగుణాలు వుంటాయి. ఒక వేళ సమపాళ్ళలో లేకపోతే అసూయ, ద్వేషం పెరుగుతుంది.

తమోగుణ లక్షణాలు అధికంగా ఉన్న వ్యక్తులు నిరాశతో, సోమరితనంతో ఉంటారు. అధికంగా తినడం, మద్యపానం సేవించడం మొదలైన కోరికల వైపు వీరు మొగ్గు చూపుతారు. అలాగే అత్యాశ,

ఇతరులను స్వాధీనంలో ఉంచుకోవాలని చూడడం, భౌతిక వస్తువుల విషయాల పట్ల బంధాన్ని కలిగి ఉండడం, చిరాకు మరియు ఇతరులను లెక్కచేయకపోవడం లాంటి లక్షణాలను వీరు కలిగి ఉంటారు. తామసిక వ్యక్తులు బద్ధకంగా ఉంటారు కనుక, పనిని పూర్తి చేయడానికి వారికి అనేక సార్లు ప్రయత్నించడం అవసరమౌతుంది. అలాగే వారికి అధిక నిద్ర కూడా అవసరమౌతుంది.

ఇక్కడ గమనించ వలసినది ఏమిటంటే, సత్యగుణంలో ఎరుకతో కూడిన ప్రశాంతత ఉంటే, తమో గుణంలో ఎరుకలేని ప్రశాంతత ఉంటుంది. సత్యగుణంలో అన్ని కార్యాలు నిశ్శబ్దంలో లయమైతే, తమో గుణంలో అన్ని కార్యాలు నిద్రలోకి జారుకుంటాయి.

అలాగే తాజా శాఖాహారం సాత్వికమైనది. కాని వాటికి అధికంగా కారాన్ని, మసాలాలను కలిపి ఎక్కువ సమయం ఉడికిస్తే-వేపితే, అవి రజోగుణ ఆహారంగా తయారవుతాయి. అలాగే ఈ వండిన వాటిని నిల్వ ఉంచితే తమోగుణ ఆహారంగా తయారవుతాయి. ఉదాహరణకు, ఆలు అనేది తక్కువ వేడితో తాజాగా కాల్చినప్పుడు లేదా ఉడికించినప్పుడు అది సంపూర్ణ సాత్వికాహారం. తాజాగా తయారు చేసిన ఫ్రైడ్ ఫ్రైస్, లేదా మిరపకాయలు, మిరియాలు మరియు ఆవాలు వంటి మసాలా దినుసులతో తయారు చేస్తే అది రాజసికాహారం అవుతుంది. కాని నిల్వ ఉంచిన ఫ్రైడ్ ఫ్రైస్ తామసికాహారమౌతుంది.

మూడు గుణాల ఆవశ్యకత

మనలో మూడు గుణాలు ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కో నిష్పత్తిలో ఉంటాయి. ఈ మూడు గుణాలు కూడా మనం జీవించడానికి, అలాగే జీవితంలో ఎదగడానికి అవశ్యకం. సంఘటనలకు మరియు పరిస్థితులకు మనం ఎలా స్పందిస్తాము అనేది మనలో ఏ గుణం ఎక్కువగా ఉంటే ఆ గుణం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

సత్యగుణ లక్షణాలు ఒక వ్యక్తిని ప్రశాంతంగా మరియు ఆనందంగా ఉంచుతాయి. రజోగుణ లక్షణాలు వ్యక్తిని చురుకుగా మరియు ఉద్వేగభరితం చేస్తాయి. అలాగే తమోగుణ లక్షణాలు నిలకడతనాన్ని మరియు స్థిరత్వాన్ని పెంపొందిస్తాయి. ఇది గురుత్వాకర్షణ శక్తిని నిలిపి ఉంచే కార్యాన్ని నిర్వర్తిస్తుంది. ఇది వస్తువులను, హద్దులతో ఉన్న ప్రత్యేకమైన రూపంలో ఉండేలా నిర్బంధిస్తుంది. ఇక్కడ గ్రహించవలసినది ఏమిటంటే, మనం అనుకున్న కోరిక రూపం దాల్చాలంటే, శారీరక, ఆర్థిక, బాంధవ్యపరమైన సమస్యలకు పరిష్కారం లభించాలంటే, తమోగుణం తప్పక అవసరమౌతుందని.

సాత్విక మనస్సు ప్రశాంతత, స్పష్టత, సృజనాత్మకతలతో నిండి ఉంటుంది. దీని వలన సులభంగా జీవితం యొక్క సమస్యలకు సమర్థవంతమైన పరిష్కారాలను కనుగొంటారు. ఈ

సృజనాత్మక ఆలోచనలు మరియు పరిష్కారాలను అమలు చేయడానికి మనకు రజోగుణం అవసరం. అలాగే సమస్య పరిష్కరించబడిన తర్వాత ఈ కార్యకలాపాలను అంతం చేయడానికి తమోగుణం కూడా అవసరం. అంటే జగత్తులో ఉన్నవన్ని నాశనమవ్వడానికి, కుళ్ళిపోవడానికి, శిథిలమవ్వడానికి తమోగుణం కారణం అవుతుందని ఇక్కడ గ్రహించండి.

ఉదాహరణకు తినడం, తాగడం - సృష్టి, వాటిని ఉపయోగించుకోవడం - స్థితి, అనవసరమైనది మలం-మూత్రం మొదలైన రూపాలలో బయటకు పంపించడం లయం లేదా అంతం చేయడం. పుట్టింది గిట్టక మానదు కనుక మనం ప్రతీ దానిని ఎరుకలో ఉండి లయం కూడా చేయాలి. తమోగుణం లేకుంటే మనం దేనినీ అంతం చేయలేము. చేయకుంటే బ్యాలెన్స్ కోల్పోయి, అనేక సమస్యలు ఉత్పన్నమౌతాయి. కనుకనే పరమాత్మ, త్రిమూర్తులైన బ్రహ్మ-విష్ణు-మహేశ్వరులను మూడు గుణాలకు అధిపతులుగా చేశాడు. వీరు ఈ జగత్తు యొక్క సమతుల్యతను కాపాడడానికి, సృష్టి-స్థితి-లయాలను చేస్తూ ఉంటారు.

అలాగే సృజనాత్మకతను ఉత్తేజ పరిచేందుకు మరియు చురుకైన బాహ్య కదలిక కోసం మనకు రజోగుణ ఆహారాలు అవసరం. రజోగుణం అధికంగా ఉన్నప్పుడు, స్థిరత్వాన్ని తీసుకురావడానికి తమోగుణ ఆహారం సహాయపడుతుంది. మనస్సు అతి ఉద్దేకంతో అస్థిరంగా ఉన్నప్పుడు, స్థిరత్వాన్ని పెంచడం కోసం తమోగుణ ఆహారం అవశ్యకం. అంటే అప్పుడు సత్వగుణ ఆహారం సరిపోదన్నమాట. సత్వగుణం అహింసవాది కనుక, దానికి అలవాట్లను బలవంతంగా బద్దలు చేసే టాలెంట్ ఉండదు. అలాగే తమోగుణం అతిగా ఉంటే దానిని బ్రెక్ చేయడానికి రజోగుణాన్ని ఉపయోగించుకుంటాము. తమోగుణం నుంచి రజోగుణానికి కదలడానికి, రజోచికిత్స తరచూ అవసరమౌతుంది. అంటే అణచి ఉన్న బాధను బయటకు తీయడానికి, మనిషిని షాక్కి గురిచేయటం లేదా ఉత్తేజాన్ని కలిగించడం లాంటివి చేస్తారు.

అలాగే సాత్వికమైన చికిత్సలు, సత్వగుణాలైన ప్రేమ, ప్రశాంతత మరియు అహింసల ద్వారా పనిచేస్తాయి. అలాగే ఇది అంతర్ ప్రకృతిని, అంతర్ మానసం యొక్క శక్తిని, ధ్యానాన్ని, ఉపయోగించుకుంటుంది. రాజసికమైన చికిత్సలు, రజోగుణాలైన ఉత్తేజం, ప్రేరణ, శక్తివినియోగం, ఉద్యమించడం మరియు తర్కించడం ద్వారా పనిచేస్తాయి. తామసికమైన చికిత్సలు, తామసిక గుణాలైన నిద్ర మరియు మత్తుల ద్వారా పని చేస్తాయి. న్యూఎనర్జీ సాధన ఈ మూడు గుణాలను

సమంగా స్వీకరిస్తుంది కనుక బాహ్య చికిత్సలు అవసరం లేకుండా, మూడు రకాల లక్షణాలను అంతరంలోనే మేల్కొల్పుకుని తనను తాను స్వస్థత పరుచుకుంటుంది.

ప్రతి అణువులో ఈ మూడు గుణాలు ఉంటాయి. ఈ మూడు గుణాలే లేకుంటే, మీరు దేనిని కూడా కలిపి పట్టుకోలేరు, అది ముక్కలై పోతుంది. అది కేవలం సత్వమే అయితే, మీరు ఒక్క క్షణం కూడా ఇక్కడ ఉండలేరు, మీరు అదృశ్యమౌతారు లేదా మరణిస్తారు. అది కేవలం రజోగుణమే అయితే అది ఏ మాత్రం స్థిరంగా నిలిచి ఉండలేదు. అలాగే అది కేవలం తమోగుణమే అయితే, మీరు ఎల్లప్పుడూ నిద్రపోతూనే ఉంటారు. కనుక మూడు గుణాలు కలిసి ఒక శృతిలో ఉండి పని చేయడం తప్పనిసరి అని ఇక్కడ గ్రహించండి.

అలాగే తమోగుణంలో శక్తి నెగెటివ్ రూపంలో ఉండి, విషయాలను పట్టి నిలిపి ఉంచుతుంది. రజోగుణంలో శక్తి పాజిటివ్ రూపంలో ఉండి, విషయాలలో చలనాన్ని, కదలికలని సృష్టిస్తుంది. సత్వగుణంలో శక్తి న్యూట్రల్ రూపంలో ఉండి, విషయాలను సమన్వయ పరుస్తుంది.

మామూలుగా మనం ఎరుకలో లేనప్పుడు రజో-తమో గుణాలు కలిసి పని చేస్తాయి. రజోగుణం అనేది శక్తిని అతిగా ప్రదర్శిస్తూ, చివరికి నీరసానికి అలసటకు దారి తీస్తుంది. ఈ అలసటలోనే తమోగుణం అనేది వ్యాపించి రాజ్యమేలుతుంది. ఉదాహరణకి ఆహారపదార్థాలకు, మందుకు, వస్తువులకు మరియు దేనికైనా అతిగా అలవాటు పడడం అనేది, రాజసంగా లేదా ప్రోత్సాహకరంగా, ఉత్తేజంగా, ప్రేరేపకంగా మొదట అనిపిస్తుంది. కాని ఇవి చివరికి తమోగుణ లక్షణాలైన అలుపు, శ్రమకు, ఆయసానికి మరియు శక్తి నిర్వీర్యం అవ్వడానికి దారి తీస్తుంది. అలాగే మానసికంగా కూడా రజో ప్రవర్తన అతిగా ఉండడం వలన, అంటే అల్లరిగా దౌర్జన్యంగా ఉండే మనోభావ స్థితి, చివరికి తమస్సుకు లేదా మానసిక మాంద్యానికి మరియు డిప్రెషన్ కు దారి తీస్తుంది.

కనుక సత్వగుణానికి చేరడానికి, ఎరుకలో ఉండి సాధన ద్వారా ముందు అతి రజోగుణం నుండి తమోగుణానికి, అతి తమోగుణం నుండి రజోగుణానికి చేరి, ఆ తర్వాతనే సత్వానికి చేరుతామని గ్రహించండి. అంటే అతి చురుకుగా చేసే పనులను నెమ్మదిగా చేయడం, అతి నెమ్మదిగా చేసే పనులను చురుకుగా చేయడం, ఇలా సాధన చేసి, తర్వాత సత్వగుణానికి అంటే ప్రశాంత స్థితికి చేరి, ఆ తర్వాత ఎన్లైటిస్ మెంట్ ని పొందుతాము.

రజో-తమో గుణాలు సమతుల్యంగా ఉండడం, అనగా 50% రజోగుణ శక్తులను, 50% స్థిరమైన తమోగుణ శక్తులతో కలపడమే సత్వమంటే. ఇలా చేయాలంటే మనోభావాలను ముందు క్లియర్

చేసుకావాలి. అలాగే అంతర్ప్రయాణం అనే టాపిక్‌లో చెప్పినట్టు సాధన చేస్తేనే రెండింటినీ కలపగలుగుతారు. సత్యగుణం పెరగడం వలన ప్రశాంతత మరియు అన్యోన్యత పెరుగుతుంది. దీనివలన ముక్తినిచ్చే, స్వచ్ఛమైన ప్రకృతి మరియు దైవం దగ్గరకు తిరిగి చేరుతాము. కాని సత్యగుణంతో బంధం ఉంటే, అంటే ఆరోగ్యం, నీతి, న్యాయం, కీర్తి, యశస్సులు మొదలైన వాటిని పట్టుకుని వేలాడడం వలన, మనసు బంధింపబడి దైవానికి దూరమౌతాము. కనుక సత్వాన్ని కూడా అతిగా పట్టుకోవద్దు.

మానవులమైన మనకు, శరీరంలో మనసులో ఉన్న గుణాలను మార్చుకునే సామర్థ్యం ఉన్నది. గుణాలను విడదీసి లోపలి నుంచి తొలగించలేము. కాని చురుకుగా ప్రవర్తిస్తూ, వాటిని పెంచగలం లేదా తగ్గించగలం. బాహ్య వస్తువుల ద్వారా, పద్ధతులను అభ్యాసం చేయడం ద్వారా మరియు ఆలోచనల ద్వారా ప్రభావితమై వాటితో అన్యోన్యక్రియ జరిపి, గుణాలను పెంచుకోవచ్చు లేదా తగ్గించుకోవచ్చు.

కాని ఎంత జాగ్రత్త పడ్డా కూడా మనం గుణాలకు బంధీ అయ్యే అవకాశం ఉంది. కనుక అన్ని గుణాలను లక్షణాలను త్యాగం చేయడానికి సిద్ధపడి, ఆత్మానుభూతిని పొందినప్పుడే, దీని నుంచి ముక్తి లభిస్తుంది. ఇలా చేయాలంటే మిమ్మల్ని మీరు దైవానికి అర్పించుకోవాలి. కనుక ఆత్మ జ్ఞానం పొందడానికి, కేవలం ఫలితాలను వదిలేయడం, త్రిగుణాలను అదుపులో ఉంచుకోవడం, 33.33% త్రిగుణాలను మనలోపల నిలుపుకోవడం మాత్రమే సరిపోదని, దైవానికి అంకితమవ్వడం, ఆయనతో కలయికను కూడా ఏర్పర్చుకోవడం తప్పనిసరి అని ఇక్కడ గ్రహించండి.

పాజిటివ్ తింకింగ్-డివైన్ తింకింగ్

కోరిక అంటే పాజిటివ్, నెగెటివ్!? ఎవరైనా వారికి నచ్చిన పాజిటివ్ కోరికలే కోరుకుంటారు. అంటే ప్రొద్దున లేచినప్పుడు మనం ప్రశాంత స్థితిలో నిశ్చల స్థితిలో దైవానికి దగ్గరలోనే ఉంటాము. కాని మనసులో పాజిటివ్ ఆలోచనలు వచ్చిన వెంటనే, మనం అసంపూర్ణులమని భావించి నిశ్చలత్వాన్ని కోల్పోయి, కోరికల వెంటడి పరిగెత్తి దైవానికి దూరమవుతున్నాము. అరే నువ్వు అల్పుడివి, నువ్వు ఇది సాధిస్తేనే అది సాధిస్తేనే ఆనందం వస్తుంది, పేరు ప్రతిష్ఠలు వస్తాయి అని తియ్యటి మాయ మాటలు చెప్పి మనల్ని పాజిటివ్, ప్రశాంత స్థితి నుంచి దైవ సామ్రాజ్యం నుంచి బయటకు లాగుతోంది.

కనుక మనల్ని నిత్యం నమ్మించి మోసం చేసేది ఎవరో కాదు పాజిటివే. ఇది ఎరను చూపి చాపను పట్టడంలాగా, మనల్ని ప్రశాంత స్థితి నుంచి బయటకు లాగి సమస్యలలో ఇరుక్కునేలా చేస్తోంది. ఇది మాయ లేడి లాంటిది, ఇది మనకు రోజు బిస్కెట్ వేస్తూనే ఉంటుంది. దీని మాయ మాటలకు మనం నిత్యం బలై పోతూనే ఉన్నాం. ఎందుకంటే రోజు అది చివరికి నెగెటివ్ వద్దకే మనల్ని

తీసుకుపోతోంది కనుక. ఒక వేళ మనం అది చెప్పింది సాధించినా, దాని వల్ల వచ్చిన సంతోషం కొంత సేపే ఉంటుంది. ఎందుకంటే వెంటనే తర్వాతేంటి అని కొత్త కోరిక పుట్టిస్తుంది. అంటే మనకు పాజిటివ్ శాస్త్రానందాన్ని ఇవ్వటం లేదు, క్షణికమైన సుఖాన్నే ఇస్తూ మాయలోనే కూరుకుపోయేలా చేస్తోంది.

ఇంకా చెప్పాలంటే నెగెటివ్ బెటర్. ఎందుకంటే నెగెటివ్ ముందే నేను నిన్ను చంపుతా అని భయపెడుతుంది, కాని పాజిటివ్ తియ్యటి మాటలు చెప్పి నమ్మక ద్రోహం చేస్తోంది. దీనిని మనం సరిగ్గా అర్థం చేసుకొని కేవలం ప్రాపంచికం వైపే ఉండకుండా, దైవం వైపు కూడా దృష్టిని నిలపాలి. కనుక పాజిటివ్ ఆలోచన వచ్చిన వెంటనే జాగ్రత్తగా ఉండండి, నెగెటివ్ ఆలోచనలను ఎలా చూస్తారో అలానే వీటినీ చూడండి. పాజిటివ్ని గుడ్డిగా నమ్మి మీ ప్రశాంతతను కోల్పోకండి. అందుకే జ్ఞానులు కోరికలు ఉండకూడదని చెప్పింది. అలాగే దైవం వద్దకు చేరాలి అనే కోరిక అనేది ఒక వేళ మీకు ప్రశాంతత లేకుండా చేస్తే, అది కూడా పాజిటివ్ కోరికగా మారిపోయిందని గ్రహించి, ఉన్న స్థితిలో తృప్తిగా ఉండండి.

అంటే ఇక్కడ నేను కోరికలు అసలే ఉండకూడదని చెప్పటం లేదు. వాటి ప్రభావం మనపై అతిగా ఉండకూడదని చెబుతున్నాను. మనం కర్మలు చేయకుండా ఉండలేం కనుక ప్రశాంతతను కోల్పోకుండా కర్మలు చేయండి. ఒక వేళ ప్రశాంతంగా మీ మనసు లేకుంటే, పనులన్నీ పక్కనపెట్టి నేను సూచించిన సాధనలు చేసి, ముందు మీరు ప్రశాంత స్థితికి చేరండి. అంటే దైవం నుంచి మిమ్మల్ని మంచి ఎంత దూరం తీసుకెళ్లే, అంతే దూరం మీరు తిరుగు ప్రయాణం చేయాలి. ఈ లోపల మిమ్మల్ని చెడు ఇబ్బంది పెడితే మీరు దానిని ఎదుర్కోలేరు. కనుక మీరు పాజిటివ్లో నిశ్చలంగా ఉంటేనే, నెగెటివ్లో కూడా నిశ్చలంగా ఉండగలుగుతారు. ఇలా కష్ట-సుఖాలలో నిశ్చలంగా, ప్రశాంతంగా ఉంటేనే మీరు దైవానికి అందుబాటులో ఉంటారు. అప్పుడే ఏ సమస్య వచ్చినా వెంటనే మీరు దైవం వద్దకు చేరగలుగుతారు. అప్పుడే దైవం సహాయంతో సమస్యలను సులభంగా పరిష్కరించు కోగలుగుతారు.

అంటే అప్పుడు మీరు మాయలో ఉంటూనే మాయకు అతీతంగా కూడా ఉండగలుగుతారు. కనుక పాజిటివ్ తింకింగ్ డెంజర్ అని గ్రహించండి. దానికి బదులు డివైన్ తింకింగ్ చేయండి. రాగ-ద్వేషాలకు అతీతంగా ఉండి కర్మలు చేయడం, అనగా 33.33% త్రిగుణాల సాధనే డివైన్ తింకింగ్ అంటే.

శుద్ధ సాత్వికం

సత్య గుణంలో బీజ రూపంగా రజో-తమో గుణాలు కూడా ఉంటాయి. సత్యగుణం తటస్థంగా ఉంటుంది. దీని వద్ద ఉన్న శక్తిని, రజో తమో గుణాలు లాక్కుని, అవి రెండు ఒకదాని మీద మరొకటి ఆధిపత్యం చెలాయించుకుంటూ ఉంటాయి. సత్య గుణం నిత్య జీవితంలో ఏర్పడే ప్రతి పరిస్థితిలో, తమో

గుణం వైపో లేదా రజో గుణం వైపో తప్పకుండా మొగ్గు చూపాల్సి వస్తుంది. దీని వలన మనసులో ఎప్పుడు ఘర్షణ వాతావరణం ఏర్పడి ప్రశాంతత కరువౌతుంది. కనుక మూడు గుణాలు స్వచ్ఛమైన శక్తులుగా పరివర్తన చెందాలి. అంటే సమదృష్టితో మనం మూడు గుణాలను చూడాలి. అప్పుడే మనం ఆత్మస్వరూపాన్ని మరిచిపోకుండా మనసులో ఎల్లప్పుడూ నిలుపుకోగలుగుతాము.

మనం శుద్ధ సాత్వికాన్ని పెంపొందించుకోవడానికి నిరంతరం సాధన చేయాలి. ఇది రజో-తమో గుణాలను ఖండించదు. ఈ సృష్టి ఐకమత్యంగా కొనసాగడానికి తమో-రజోగుణాల యొక్క ఆవశ్యకత ఉందని శుద్ధ సాత్వికులు గ్రహిస్తారు. ఎప్పుడైతే ఇది ప్రబలంగా మన చైతన్యంలో ఉంటుందో, అప్పుడు మనం సమయం మరియు ప్రదేశాలకు అతీతంగా చేరి, ఆదిమధ్యాంతరహితమైన దానిని కనుగొంటాము. జీవాత్మ తన మౌలికమైన స్వచ్ఛతను తిరిగి పొంది, దైవంతో కలిసిపోతుంది.

మనం తమో-రజో-సత్వగుణ జన్మలు ఎత్తిన తర్వాత, శుద్ధ సాత్విక జన్మలను తీసుకుంటాము. న్యూఎనర్జీ-అద్వైత సాధన శుద్ధ సత్వంతో ఆరంభమౌతుంది. శుద్ధ సాత్వికం అంటే మూడు గుణాలను సమదృష్టితో చూడడం. అంటే 33.33% తమోగుణాన్ని, 33.33% రజోగుణాన్ని, 33.33% సత్వగుణాన్ని కలిగి ఉండడం. కృష్ణుడు ఈ మూడు గుణాలను ఒకేసారి ఉపయోగించుకున్నాడు. ఎలాగైతే సమబాహు త్రిభుజంలో (equilateral triangle) ఉన్న మూడు గీతలు సమానంగా ఉంటాయో, అలాగే కృష్ణుడి వ్యక్తిత్వంలో కూడా ఈ మూడు గుణాలు సమపాళ్ళలో కలిసి ఉండేవి. కనుకనే అందరూ కృష్ణుడిని సరిగ్గా సంపూర్ణంగా అర్థం చేసుకోలేకపోయారు.

తమో, రజో, సత్వ గుణాలలో ఏదో ఒక గుణం అత్యధికంగా ఉన్న వ్యక్తులు తప్పు-బప్పు, పాపం-పుణ్యం, మంచి-చెడు అనే భావనలతో ఉంటారు. ఎందుకంటే వీరు తాము పట్టుకున్న గుణమే సరియైనదని, మిగతావి సరియైనవి కావని భావించి, ఆ గుణానికి సంబంధించిన పాత్రలనే పోషిస్తారు. అలాగే వీరు తామే కర్తలం అని భావిస్తూ కర్మలను చేస్తారు.

శుద్ధసత్వ సాధకులు మూడు గుణాలు ఆవశ్యకమని గుర్తించి, పరిస్థితికి తగ్గట్టు అన్ని రకాల పాత్రలను పోషిస్తారు. వీరి నిద్ర కూడా ఒకేలా ఉండదు, పరిస్థితిని బట్టి ఎక్కువగా లేదా తక్కువగా ఉంటుంది. వీరు తప్పు-బప్పు, పాపం-పుణ్యం, మంచి-చెడులకు అతీతంగా చేరాలని ప్రయత్నిస్తారు. వీరు నేనే దైవాన్ని అని అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకునేంత వరకు, తామే కర్తలం అని భావించరు. పరమాత్మను కర్తగా భావిస్తూ, ఆయనకు అంకితమవ్వడానికి 33.33% త్రిగుణాల సాధన చేస్తారు. అంటే

దైవంతో కలయిక లేనంత వరకు దైవానికి అంకితమై ఉంటారు. కలయిక ఏర్పడిన వెంటనే సాక్షిగా ఉంటూనే, కర్మత్య భావనతో ఉంటూ కర్మలను కూడా చేస్తారన్నమాట.

ఎంత తినాలి

ఇంత వరకు మనం మూడు గుణాలు కూడా తప్పక అవసరం అని తెలుసుకున్నాము కనుక మనం నిత్య జీవితంలో మూడు గుణాలకు సంబంధించిన ఆహారాలను సమపాళ్ళలో తీసుకోవాలి. మీరు ఎంత తినగలుగుతారో దానిని మూడు భాగాలుగా చేయండి. ఉదాహరణకు మీరు ఒక పూట కిలో ఆహారం తింటారని అనుకుందాం. అప్పుడు మీరు 333.33gms సత్యగుణ ఆహారం, 333.33gms, రజోగుణ ఆహారం, 333.33gms తమోగుణ ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.

మీరు వీటిని విడిగానైనా లేదా కలిపి తినవచ్చు. పొద్దున పండ్లు, మధ్యాహ్నం వండినవి కడుపు నిండా తినడం, సాయంత్రం స్వల్పంగా తినడం, ఇలా రకరకాలుగా తింటూ త్రిగుణాలకు సంబంధించిన ఆహార పదార్థాల మధ్య సఖ్యతను సృష్టించండి. అలాగే రోజు మొత్తంలో మూడు సమంగా ఉండేలా చూసుకోండి. ఖచ్చితంగా 333.33gms తినాలనే నమ్మకాన్ని గట్టిగా పట్టుకోకండి. కొద్దిగా అటూ-ఇటూ అయినా పరవాలేదు, ఎందుకంటే మనం తినేటప్పుడు దైవాన్ని కూడా తోడుతీసుకుంటున్నాం. ఆయన మనలో ఉన్న అన్నింటికీ ఏది ఎంత అవసరమో దానిని అందించి అన్నింటినీ సమన్వయం చేస్తాడు.

ఏమి అనుకుని తినాలి

మీరు వర్తమానంలో ఉంటూ మీ సృజనాత్మకతను ఉపయోగించి మీ నిత్యజీవిత ఆహారాన్ని డిజైన్ చేసుకోండి. మీరు ఆహారాన్ని తీసుకునేటప్పుడు, అందులో ఉన్న పాజిటివ్-న్యూట్రల్-నెగిటివ్-ఆత్మ-పరమాత్మలు మరియు నాలో ఉన్న పాజిటివ్-న్యూట్రల్-నెగిటివ్-ఆత్మ-పరమాత్మల మధ్య కలయిక ఏర్పడాలి అనే భావన పెట్టుకుని, దైవ ప్రసాదాన్ని ఎలా స్వీకరిస్తారో అలా దివ్యమైన భావనతో తినండి. ఇక్కడ ఆత్మ అంటే, ఆ రూపానికి మాత్రమే పరిమితమైన దివ్యత్వం, పరమాత్మ అంటే విశ్వమంతా వ్యాపించి ఉన్న దివ్యత్వం అని గ్రహించండి. ఇది 33.33% త్రిగుణాల సాధన కాబట్టి, ఇలా అనుకుని తింటే మీరు ఆత్మ స్థితికి మాత్రమే చేరుతారని గ్రహించండి.

లేదా సంకల్పం సులభంగా ఉండాలంటే మై డియర్ ఆహారం, నీలో ఉన్న దివ్యత్వం నాకు కావాలి అని అనుకుని తినండి. అప్పుడు దివ్యత్వం మనకు లభిస్తుంది. ఎలాగైతే కరెంటు, బల్బుకు తగ్గట్టు వెలుగుగా, ఫ్యానుకు తగ్గట్టు గాలిగా మారిపోతుందో, అలాగే దివ్యత్వం నిరాకారం కనుక, మనలోని భాగాలకు ఏది ఎంత అవసరమో ఆ రూపంగా మారి వాటికి కావలసినది అందిస్తుంది.

నేను పుస్తకాలలో, ఇంటర్నెట్‌లో చదివి పై జ్ఞానాన్ని తెలుసుకుని మీకు ఇంత వరకు వివరించాను. జ్ఞానం అనంతం కనుక మనకెవ్వరికీ పరిపూర్ణమైన జ్ఞానం లేదని నా అభిప్రాయం. దీనికి నిదర్శనం మనం ఎంత మంచిగా ఎంత పద్ధతిగా జీవించినా, మనం సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఆనందంగా జీవించలేకపోవడం. అలాగే శరీరాన్ని, మనసును, మరియు మిగతా భాగాలను మనం సృష్టించ లేదు. కనుక దేనికి ఏది ఎంత అవసరమే మనము పూర్తిగా తెలుసుకోవడం అసాధ్యం. అది కేవలం తయారు చేసిన దైవానికే తెలుస్తుంది. ఉదాహరణకు మన శరీరంలో కోటాను కోట్ల అణువులు ప్రతి క్షణం పుడుతున్నాయి-చస్తున్నాయి. ఇలా మన లోపల ఎల్లప్పుడూ సృష్టి-స్థితి-లయలు జరుగుతూనే ఉన్నాయి. ఇలా ప్రతిక్షణం జరగక పోతే మనలోని భాగాలలో సమన్వయ లోపం ఏర్పడి అనేక సమస్యలకు దారి తీస్తుంది.

కాని మనం తినేటప్పుడు, ఈ ఆహారం నాలోని అణువులు చనిపోవడానికి ఉపయోగపడాలి అని భావించి తినటం లేదు. కేవలం ఆరోగ్యం కావాలని భావిస్తున్నాము. నిజంగా శరీరంలో ఏం జరుగుతుందో పూర్తిగా ఎవరికీ తెలియదు కనుక, పైన చెప్పిన విధంగా అనుకుని తింటే ఏ భాగానికి ఏది ఎంత అవసరమో, దైవం నిర్ణయించి వాటికి అందిస్తుంది. కనుక దైవానికి అంకితమై, మన జీవితాన్ని నడిపించే బాధ్యతను అప్పజెప్పి, సూటిగా దైవం నుంచే సలహాలు తీసుకోవడం ఉత్తమం.

నాకు ఒకసారి దైవంతో కలయిక ఏర్పడినప్పుడు, శరీరంలో ఏం జరుగుతుంది అని అడిగితే, అరేయ్ శరీరంలో ఏం జరుగుతుందో స్పష్టంగా వివరించడం అసంభవం, అదొక మినీ ప్రపంచం, కనుక సాధ్యమైనంత తక్కువ తెలుసుకో, తక్కువ విశ్లేషించు, శరీరం-మనసు మొదలైన భాగాలలో అవసరమైన మార్పులు చేయడానికి నాకు అవకాశం ఇప్పు అని సూచించాడు. మరింత సమాచారం కోసం [శరీరం](#) మరియు [బిపి,షుగర్](#) అనే టాపిక్‌లను చదవండి.

అందువలన ఆహారం పట్ల మనకున్న నమ్మకాలను అభిప్రాయాలు వదిలేసి, అంతా దివ్యమే అన్నీ దివ్యత్వంలోంచే వచ్చాయి అనే కొత్త నమ్మకాన్ని పెట్టుకోండి. ఎలా నమ్మకాలు మార్చాలి అనే విషయం తెలుసుకోవడానికి [న్యూఎనర్జీ పాంప్లెట్](#) ను చదవండి. ఇలా అంతా దివ్యమే అని చెప్పాను కదా అని, ఒకేసారి విషాన్ని తినడానికి ప్రయత్నించకండి, ముందు తినగలిగే వాటిని నేను చెప్పినట్టు అనుకుని తిని దైవంతో కలయికను ఏర్పరుచుకోండి. ఆ తర్వాత దైవం ఎలా చెబితే అలా చేయండి.

మన ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పు తెచ్చుకోవడం ఎల్లప్పుడూ అంత తేలికైన పని కాదు. కానీ మీరు చిన్న చిన్నగా అడుగులు వేస్తూ ప్రతిరోజూ సమతుల్య ఆహారాన్ని ఎరుకతో ఎంచుకుని తినండి.

కొంత సమయం తరువాత, మీరు అప్రయత్నంగానే సరియైన ఎంపికలు చేయగలుగుతారు, ఎందుకంటే మీ శరీరం సహజంగానే దీన్ని చేయమని చెబుతుంది కనుక.

మనసు

మనం తిన్న ఆహారం కడుపులోకి వెళ్ళిన తర్వాత జీర్ణమై, వివిధ భాగాలకు కావలసిన విటమిన్లుగా, ప్రోటీన్లుగా మారి, అనవసరమైనది వివిధ రూపాలలో బయటకు వస్తుంది. అలాగే ఆహారం స్వచ్ఛమైన శక్తిగా కూడా పరివర్తన చెందుతుంది. అప్పుడే మనకు తృప్తి, ఆనందం కలుగుతుంది. అంటే నిరాకారమే ఆహార రూపంగా సాకారమై చివరికి మళ్ళీ నిరాకారంగా మారుతోందన్నమాట. ఒక వేళ ఆహారం తిన్న రూపంలోనే కడుపులో ఉంటే, అజీర్తి చేసి అనేక అనారోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. అంటే ఇక్కడ అన్ని రూపాలు మళ్ళీ నిరాకారంగా తప్పకుండా పరివర్తన చెందాలని గ్రహించండి.

అలాగే మనం అనేక విషయాలను మనసు ద్వారా గ్రహించి, మన లోపల ఆలోచనలు-మనోభావాలు-అనుభూతులు-నమ్మకాల రూపంలో నిలువ చేస్తున్నాము. ఎలాగైతే ఆహారాన్ని శక్తిగా పరివర్తన అవ్వడానికి సాధన చేస్తామో, అదే విధంగా మనసు ద్వారా గ్రహించిన విషయాలను, పొందిన అనుభవాలను కూడా స్వచ్ఛమైన శక్తిగా పరివర్తన అవ్వడానికి సాధన చేయడం మన భాధ్యత. ఇలా చేయకుంటే చేసిన కర్మలు లోపలే నిలిచి ఉంటాయి. ఇది మానసిక సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. తర్వాత అవి శారీరక సమస్యలుగా కూడా మారిపోతాయి.

కనుక అన్ని అనుభవాలను, విషయాలను, భూమి మీద ఉన్న అన్ని పాత్రలను, సృష్టిలో జరుగుతున్న ప్రతి దానిని మనం జీర్ణం చేసుకొని, సాక్షిగా దివ్యంగా చూడగలగాలి. ఇలా చూడాలంటే, అలాగే దైవం నుంచి సూటిగా సలహాలు తీసుకోవాలంటే ఏం చేయాలి అనే విషయం తెలుసుకోవడానికి, [మార్గదర్శకుడు](#), [అంతర్ ప్రయాణం](#) అనే టాపిక్లు చదవండి.

సంకల్పం-సాధన

ముందు మనం సంకల్పం ఎలా పెట్టాలి అనేది తెలుసుకోవాలి. అంటే ఆలోచనలు వచ్చిన వెంటనే, దానికి సంబంధించిన అన్నింటి యొక్క సహకారం అవసరం కనుక అన్నింటినీ ఎంపిక చేసుకోవడాన్ని అభ్యాసం చేయాలి. ఉదాహరణకు చనిపోతావు అని ఆలోచన వచ్చిన వెంటనే చనిపోతాను-చనిపోను-తటస్థం-ఆత్మ-పరమాత్మ అని, డబ్బులు పోతాయి అని ఆలోచన వచ్చినప్పుడు, డబ్బులు వస్తాయి-డబ్బులు పోతాయి-తటస్థం-ఆత్మ-పరమాత్మ అని, గొడవలు

అవుతాయి అని ఆలోచన వచ్చినప్పుడు, శత్రుత్వం-మిత్రత్వం-తటస్థం-ఆత్మ-పరమాత్మ అని ఎంపిక చేసుకోవాలి.

తర్వాత సంకల్పం ఇలా ఎందుకు పెడుతున్నారో మనసుకు అర్థమయ్యేలా మీరు చెప్పాలి. లేకుంటే సాధన చేయడానికి మనసు సహకరించదు. డబ్బులు పోతేనే కదా కావలసిన వాటిని కొంటాము అని మీరు అర్థం చేసుకుని మనసుకు కూడా అర్థమయ్యేలా చెప్పాలి. ఆ తర్వాత పైన చెప్పినట్లు డబ్బులు రావడాన్ని-పోవడాన్ని-తటస్థాన్ని-ఆత్మను-పరమాత్మను ఇలా అన్నింటినీ రకరకాలుగా ఊహించుకుని అనుభవించండి. ఆ తర్వాత సహజంగా ఏర్పడే విశ్రాంతి స్థితిలో, లేదా నిశ్చల స్థితిలో, లేదా సరెండర్ స్థితిలో మీరు ఉంటారు. ఇలా చేస్తే అన్ని సమస్యలకు పరిష్కారం లభిస్తుంది.

మీరు ఏ ప్రయత్నం చేస్తే దానికి సంబంధించిన చైతన్యం మేల్కొంటుంది. కనుక మీరు శుద్ధసత్వాన్ని ప్రయత్నిస్తే దానికి సంబంధించిన చైతన్యమే మేల్కొంటుంది. అంటే మీరు 33.33% మాత్రమే త్రిగుణాలను సమన్వయం చేయడానికి మీ అంతట మీరే ప్రయత్నించండి, తర్వాత 33.33% తటస్థంగా అంటే చేసి-చేయనట్టుగా ఉండే సంది స్థితిలో ఉండండి, తర్వాత 33.33% త్రిగుణాల సాధనను కూడా పూర్తిగా వదిలేసి ఏ మాత్రం ప్రయత్నించకుండా నిశ్చలంగా ఉండండి. ఆ తర్వాతనే త్రిగుణాలను సమదృష్టితో చూడగలిగే చైతన్యం మేల్కొంటుంది. ఆ తర్వాత మీరు ఆ దివ్యచైతన్యంతో కలిసి కర్మలు చేసి ఫలితాలు సాధిస్తారు. ఈ ఫలితాలు మీ కల్యాణానికి మాత్రమే కాకుండా, లోక-కల్యాణానికి కూడా ఉపయోగపడతాయి. దీని గురించి మరింత సమాచారం కోసం [ధర్మం](#), [అంకితం](#) అనే టాపిక్లు చదవండి.

గమనిక:

1) పైన చెప్పిన ఆహార పదార్థాలు అన్నీ తప్పకుండా తినాలని నియమం ఏమీ లేదు. ఉదాహరణకు - మాంసాహారం, ఆల్కహాలు, సిగరెట్లు, మెడిసిన్లు మొదలైన వ్యసనాలకు చాలా మంది బానిసైపోయారు. అలాగని వెంటనే వదిలేస్తే అది అనేక సమస్యలకు దారి తీయవచ్చు. చాలా మందికి ఇలా జరిగింది కనుక, నేను పైన చెప్పిన విధంగా అనుకుని దివ్యమైన భావనతో తీసుకుంటే, వాటి నుండి మీరు సహజంగా బయటకు వస్తారు. అంటే వాటిని అణచి వేయకుండా జయిస్తారన్నమాట. లేదా మనసులో కేవలం తిన్నట్లు ఊహించుకుని, లోపల ఏర్పడే ఆలోచనలను, మనోభావాలను, అనుభూతులను దివ్యంగా అనుభవించి జయించవచ్చు. ఇలా నేను సూచించిన విధంగా చేసి చాలా

మంది బానిసత్వం నుండి సహజంగా బయటకు వచ్చారు. కనుక దీనిని మనసులో పెట్టుకుని సాధనను కొనసాగించండి. దీని గురించి మరింత సామాచారం కోసం [మాంసాహారం](#) అనే టాపిక్ ని చదవండి.

2) మీరు రోజూ తినే ఆహారాల పదార్థాలతో సాధనను ఆరంభించి వాటిని జయించండి. తర్వాత మీకు నచ్చిన వాటిని, ఆ తర్వాత మీకు ఆహారం పడదు అని భావించి వదిలేసిన వాటిని, నేను పైన చెప్పినట్లు అనుకుని దివ్యంగా తినండి. అప్పుడు మీరు వాటిని కూడా ఆనందంగా తినగలుగుతారు. ఇలా చాలా మంది పడని వాటిని దైవప్రసాదంగా భావించి తిని తృప్తిని పొందుతున్నారు. ఆ తర్వాత వాటిని కూడా జయించండి. ఇలా దేనికి బానిసైపోకుండా అన్నింటినీ జయించారు కనుక, శరీరానికి శృతి కాని ఆహార పదార్థాలను సులభంగా-సహజంగా-భయపడకుండా-దివ్యంగా వదిలేస్తారు.

3) సండే జాలీడే కనుక, వారానికి ఒక్కరోజు నేను పైన చెప్పిన నియమాలను పక్కన పెట్టి మీకు నచ్చిన ఆహార పదార్థాలను తినండి.

4) మీకు ఆకలి వేసినప్పుడే తినండి, దాహం వేసినప్పుడే నీరు త్రాగండి. ఒక వేళ మధ్య రాత్రి ఆకలైతే అప్పుడు కూడా తినవచ్చు. మీ కడుపు తేలికగా హాయిగా ఉండడానికి అవసరమైన ఆహారాన్ని తినండి. ఒక వేళ ఎక్కువ తింటే, లేదా ఆకలి లేకున్నా తినాల్సి వస్తే, లేదా సమయం ప్రకారం తినాల్సి వస్తే, దాని వలన ఏర్పడే ఇబ్బందిని కూడా దైవ ప్రసాదంగా భావించి దివ్యంగా అనుభవించండి. దీని గురించి [మార్గదర్శకుడు](#) అనే టాపిక్ చదవండి. ఆకలి లేకున్నా తింటే, దాహం వేయకున్నా నీళ్ళు త్రాగాలని గ్రహించండి. ఎంత తాగాలి అనేది మీ శరీర తత్వాన్ని బట్టి మీరే నిర్ణయించుకోండి. లంకణం పరమోషధం అని అన్నారు జ్ఞానులు. కనుక ఆకలి కానప్పుడు తినకండి, కాని అప్పుడు ఏర్పడే అనుభూతిని దివ్యంగా అనుభవించండి. ఇలా ఉపవాసం ఉండడం కూడా మంచిదే, ఎందుకంటే అప్పుడు శరీరం మనలో నిలిచి ఉన్న వాటిని(కొవ్వును) ఉపయోగించుకుని జీవిస్తుంది కనుక.

5) జ్యూసులను తినాలి, ఆహారాన్ని తాగాలి. అంటే దీని అర్థం నెమ్మదిగా నమిలి దివ్యంగా తింటూ ఆహారాన్ని ఎంజాయి చేయాలన్నమాట.

6) ఎంత మంచి పండు అయినప్పటికీ, అందులో కూడా అనారోగ్య లక్షణాలు ఉంటాయి. అందుకే కొంత సమయం తర్వాత అది కుళ్ళి పోతుంది. కనుక దీనిని అతిగా తినకండి, ఎందుకంటే త్రిగుణాలు అశాశ్వతమైనవి, వాటితో అంటి-ముట్టనట్టుగా ఉంటేనే, ఇప్పుడే ఇక్కడే ఉన్న శాశ్వతమైన దైవంతో మీ కలయిక సంభవం అవుతుంది. అప్పుడు దైవాన్ని గట్టిగా పట్టుకుని, త్రిగుణాలతో ఆడుకోండి.

7) మందులు వేసి పండించిన పంటలైనప్పటికీ, వాటిని నీళ్ళతో కడిగి నేను పైన చెప్పినట్టు అనుకుని తింటే సత్యశీతాలు వస్తున్నాయి. కనుక మందుల పంటలైనప్పటికీ వాటిని సత్యగుణంగా భావించి సాధనను కొనసాగించండి. ఎందుకంటే మందులు వెయ్యని పంటలు అందరికీ అందుబాటులో ఉండవు కనుక.

8) మీరు చౌకగా, సీజన్లో లభించే పండ్లు-కూరగాయలు మొదలైన వాటిని తినండి. అంటే అధిక ధరలు పెట్టి ఆహార పదార్థాలను కొనవలసిన అవసరం లేదని ఇక్కడ గ్రహించండి.

9) పాజిటివ్-నెగిటివ్-న్యూట్రల్-ఆత్మ-పరమాత్మ అని ఇదే వరుస క్రమంలో అనుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. ఏ వరుసలోనైనా అనుకోవచ్చు. మొత్తానికి ఆహారంలో ఉన్న అన్నింటితో, మనలోపల ఉన్న అన్నింటితో కలయిక ఏర్పడాలని భావించాలి.

10) తినేటప్పుడు నాలుక మాట వినాలా, పొట్ట మాట వినాలా!? కేవలం నాలుక మాట వింటే అధికంగా తింటాము, అప్పుడు పొట్టకు కోపం వస్తుంది. పోని కేవలం పొట్ట మాట వింటే, నాలుక సహకరించదు, అప్పుడు ఆకలైనా రుచి ఉండదు కనుక తినలేము. దీని ద్వారా గ్రహించాల్సినది ఏమిటంటే, ఏది చేసినా దానికి అన్ని భాగాల మధ్య సహకారం అవసరమని, ఇలా చేయడానికి దైవం యొక్క సహకారం తప్పక అవసరం అవుతుందని.

11) ఎలాగైతే డైరెక్టర్, వ్యతిరేక పాత్రలైన హీరో-విలన్-జోకర్లను ఉపయోగించుకుని సినిమా ద్వారా తను అనుకున్న మెసేజ్ను ప్రజలకు అందిస్తాడో, అదే విధంగా మీరు కూడా దైవం తోడును మరియు త్రిగుణాలను ఉపయోగించుకుని మీరు అనుకున్న లక్ష్యాలను సాధించండి.

12) అన్నం పరబ్రహ్మ స్వరూపం అని అంటారు. అంటే అన్ని ఆయన ప్రతి రూపాలేనని అర్థం. కనుక ఆహార పదార్థాలను, ఆలోచనలను, మనోభావాలను, అనుభూతులను, నమ్మకాలను, పంచభూతాలను, త్రిగుణాలను నేను పైన సూచించిన విధంగా ఉపయోగించుకుంటే, అవన్నీ దివ్యోషధాలుగా పని చేసి, మీకున్న అన్ని సమస్యలకు పరిష్కారాలను అందిస్తాయి. అంటే జ్ఞాని విషాన్ని కూడా ఔషధంగా మార్చుకుంటాడు, కాని అజ్ఞాని ఔషధాన్ని కూడా విషంగా మార్చుకుంటాడు.

13) నిజంగా ఆహార ప్రభావం మనపై ఉంటుందా అనే ప్రశ్నకు నా సమాధానం ఏమిటంటే, మీరు దైవంతో కలిసి ఉన్నప్పుడు, మీ ప్రభావమే ఎక్కువ ఉంటుంది కనుక, మీరు ఏ భావనతో తింటే అదే జరుగుతుంది. మీరు దైవంతో బంధాన్ని కోల్పోయి మాయలో పడిపోతే, మాయ ప్రభావమే మీపై ఉంటుంది. ఆహారం మాయకు సంబంధించినదే కనుక పైన చెప్పినట్టు అనుకుని తినండి. అంటే ఆలు

చిప్ప తినకుండా నేనుండలేను అని భావిస్తే, దాని ప్రభావమే మీపై ఉందని, ఆలు చిప్ప తినకుండా కూడా ఆనందంగా ఉండగలిగితే, మీ ప్రభావమే దానిపై ఉంటుందని గ్రహించండి.

14) క్లుప్తంగా చెప్పాలంటే సహజంగా లభించే పండ్లు కూరగాయలను అదే రూపంలోనే తింటే సత్యగుణం, వండినవి తింటే రజోగుణం, నిల్వ ఉంచినవి తింటే తమోగుణం అని నేను తెలుసుకున్న సారాంశం. కనుక వంకాయ ఏ గుణానికి సంబంధించింది సార్ అని నన్ను అడగకండి, నెట్లో సర్ప్ చేసి మీరే తెలుసుకోండి. ఎందుకంటే నాకు 33.33% మతిమరుపు కూడా ఉన్నది. ఏది ఏగుణానికి చెందుతుందో నేను కచ్చితంగా గుర్తుపెట్టుకోలేను!!

**ఈ టాపిక్ గురించి ఆడియో రూపంలో మరింత వివరంగా వినడానికి ఈ లింక్ను క్లిక్ చేయండి.

https://youtube.com/playlist?list=PL7sfndcUtXfmOgbl8mlgJOJaEOrWbEj7y&si=_e9P4-iTKXdkmhrT

**ఈ లింక్ని క్లిక్ చేసి ఆడియోలు వరుసగా వింటే మరియు టాపిక్స్ చదివితే, మీకు న్యూఎనర్జీ-అద్వైతం కాన్సెప్ట్ స్పష్టంగా అర్థమౌతుంది. <http://darmam.com/important-topics.html>

** నేను పైన సూచించిన టాపిక్లను చదవడానికి, ఆ పదం పైన క్లిక్ చేస్తే సరిపోతుంది. అప్పుడు ఆ టాపిక్ మీ ముందు ప్రత్యక్షమౌతుంది లేదా డౌన్లోడ్ అవుతుంది. ఈ సౌలభ్యం కేవలం నెట్ కనెక్షన్ ఉన్న కంప్యూటర్, ల్యాప్టాప్, మొబైల్స్ లోనే సాధ్యమౌతుంది. లేదా ఈ క్రింది లింక్ని క్లిక్ చేయండి. <http://darmam.com/telugutopics.html>

విరాళాలు

ఈ న్యూఎనర్జీ-అద్వైత జ్ఞానాన్ని ఆచరించి లబ్ధి పొందినవాళ్ళు, మరెవరైనా విరాళాలు ఇవ్వదల్చుకుంటే, ఈక్రింద చెప్పిన బ్యాంక్ ఎకౌంట్లో డబ్బులు వేయగలరు. మీ సహాయం న్యూ ఎనర్జీ జ్ఞానాన్ని చాలామందికి పంచడంలో మాకు ఉత్తేజాన్ని, ప్రోత్సాహాన్ని అందిస్తుంది. A/C Details: P.Sreedhar, SBI A/C No: 30603897922, Branch: Hanumakonda, IFSC Code: SBIN0003422. Mobile No: 9390151912. This number also has googlePay and PhonePe.