

ఆహారం ⇒ యోగి-భోగి-రోగి

● ఈ సామెత యొక్క అర్థం: "రోజుకు ఒక్కసారి తింటే, నువ్వు యోగివి; రోజుకు రెండుసార్లు తింటే, నువ్వు భోగివి; రోజుకు మూడుసార్లు తింటే, నువ్వు రోగివి."

● ఈ సాంప్రదాయ సామెత - ఆహారం, ఎరుక మరియు ఆరోగ్యం మధ్య సంబంధాన్ని వివరిస్తుంది. భోజనం చేసే విధానం, మీ స్థితిని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో ఇది తెలియజేస్తున్నది - మీరు ఆధ్యాత్మికంగా ఉన్నత స్థితిలో ఉన్నారా, మితంగా జీవిస్తున్నారా లేక ఆరోగ్య సమస్యల కోసం ఆహారంపై ఆధారపడి ఉంటున్నారా అని.

1. రోజుకు ఒక్కసారి తినడం - యోగి మార్గం (శరీరం & మనస్సుపై ఆధిపత్యం):

◆ అర్థం: రోజుకు ఒక్కసారి తినడం స్వీయ-క్రమశిక్షణని, ఎరుకని మరియు శక్తి సామర్థ్యాన్ని సూచిస్తుంది. యోగి శరీరం యొక్క నిజమైన అవసరాలతో సామరస్యంగా జీవిస్తాడు మరియు అతిగా తినడు.

◆ ఎందుకు?:

- శరీరానికి నిరంతరం జీర్ణం చేయవలసిన అవసరం లేదు, ఇది ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకు ఎక్కువ శక్తిని ఇస్తుంది.
- ఉపవాసం సహజంగా మనస్సును నిర్మలం చేస్తుంది, అంతర్ జ్ఞానానికి పదును పెడుతుంది, లోపల ప్రశాంతతను నిశ్చలత్వాన్ని పెంచుతుంది.
- ఆహారాన్ని ఎల్లప్పుడూ జీర్ణం చేసే బదులు, శరీరం తనను తాను బాగు చేసుకోవడానికి మరియు పునరుత్పత్తికి మారుతుంది.

◆ ఉదాహరణ: ప్రాచీన యోగులు, ఋషులు మరియు మునులు తక్కువ తినడం లేదా ఉపవాసం ద్వారా శక్తివంతంగాను, తేలికగాను మరియు ఉన్నత ఎరుకతోను జీవించేవారు.

2. రోజుకు రెండుసార్లు తినడం - భోగి మార్గం (సమతుల్యత & ఆనందం):

◆ అర్థం: రోజుకు రెండుసార్లు తినడం లౌకిక ఆనందం మరియు ఆరోగ్యం మధ్య సమతుల్యతను సూచిస్తుంది. వ్యక్తి ఆహారాన్ని ఆనందిస్తూనే, కొంత నియంత్రణను కలిగి ఉంటాడు.

◆ ఎందుకు?

- ఇది సమతుల్యమైన జీవితం - ఆనందం మరియు ఆరోగ్యం రెండింటినీ అనుమతిస్తుంది.
- శరీరం జీర్ణం కావడానికి సమయం పొందుతుంది, కానీ ఆహారంపై కొంత ఆధారపడటం మిగిలి ఉంటుంది.
- రోజుకు రెండుసార్లు తినే వ్యక్తి రోజువారీ కార్యకలాపాలు, కుటుంబ జీవితం మరియు పనిలో నిమగ్నమై ఉంటాడు, అయితే కొంత క్రమశిక్షణను కొనసాగిస్తాడు.

◆ ఉదాహరణ: చాలా సాంప్రదాయ సంస్కృతులు ఈ ఆచారాన్ని అనుసరించాయి - ఉదయం మరియు సాయంత్రం భోజనం - అతిగా చిరుతిళ్ళు తినకుండా.

3. రోజుకు మూడుసార్లు తినడం - రోగి మార్గం (ఆధారపడటం & అసమతుల్యత):

◆ అర్థం: రోజుకు మూడు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సార్లు తినడం వలన శక్తి కోసం ఆహారంపై ఆధారపడటం జరుగుతుంది, అలాగే శరీరంలో అసమతుల్యత మరియు అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

◆ ఎందుకు?

- శరీరం నిరంతరం జీర్ణం చేస్తూ ఉండటం వలన - విషపదార్థాలకు, బద్ధకానికి మరియు వ్యాధులకు కారణమవుతుంది.
- తరచుగా ఆహారం తీసుకోవడం అనేది నిజమైన ఆకలి కారణంగా కాకుండా, అలవాటు, కోరికలు లేదా భావోద్వేగాలపై ఆధారపడటం వలన జరుగుతుంది.

- శరీరం నిరంతరం ఆహారాన్ని జీర్ణం చేస్తూ ఉండటం వల్ల, అది స్వస్థత పొందే స్థితికి చేరదు.

◆ ఉదాహరణ: అధికంగా తినడం మరియు ఉపవాస కాలాలు లేకపోవడం వల్ల - ఆధునిక జీవనశైలి వ్యాధులైన మధుమేహం, ఊబకాయం మరియు జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి.

ముఖ్యమైన అంతర్దృష్టి: ఆహారం శక్తి, వినోదం కాదు

- యోగి ఆహారాన్ని తెలివిగా ఉపయోగిస్తాడు, శరీరం కోసం ఇంధనంగా.
- భోగి ఆనందం మరియు అవసరాన్ని సమతుల్యం చేస్తాడు.
- రోగి ఆహారంపై ఆధారపడతాడు మరియు అసమతుల్యతతో బాధపడతాడు.

💡 పరిష్కారం? ఎరుకతో ఆహారం తీసుకునే విధానాన్ని అలవర్చుకోండి!

శరీరానికి నిజంగా ఆకలి ఉన్నప్పుడే తినండి, అలవాటుగా కాదు, అలాగే ఎక్కువ శక్తిని, మానసిక స్వస్థతను మరియు అంతర్గత శాంతిని అనుభవించండి.

రోజుకు మూడుసార్లు తింటూ కూడా మనం ఆరోగ్యంగా ఉండలేమా?

ఖచ్చితంగా, రోజుకు మూడుసార్లు తింటూ కూడా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు, కానీ అది సరైన పద్ధతిలో చేయాలి. మీరు ఎలా తింటున్నారు, ఏమి తింటున్నారు, మరియు ఎందుకు తింటున్నారు అనే విషయాలపైనే ఆరోగ్యం ఆధారపడి ఉంటుంది.

రోజుకు మూడు సార్లు ఆహారం తీసుకోవడం ఎప్పుడు ఆరోగ్యకరం?

- ✓ స్పృహతో తినడం: అలవాటుగా లేదా భావోద్వేగాల వల్ల కాకుండా, నిజంగా ఆకలి వేసినప్పుడు మాత్రమే తినడం.
- ✓ బలమైన జీర్ణక్రియ: మీ శరీరం అధిక భారం లేకుండా సమర్థవంతంగా జీర్ణం చేసుకోగలిగితే.
- ✓ సరైన సమయం: శరీరం యొక్క సహజ లయలకు అనుగుణంగా భోజనం చేయడం.

ఎప్పుడు మూడు సార్లు ఆహారం తీసుకోవడం అనారోగ్యకరమైనది:

- ✗ అలవాటుగా తినడం: నిజమైన ఆకలి ఆధారంగా కాకుండా, కేవలం అలవాటు ప్రకారం తినడం.
- ✗ అతిగా తినడం & చిరుతిళ్ళు: నిరంతరం తినడం జీర్ణక్రియను భారం చేస్తుంది.
- ✗ శరీరం యొక్క సంకేతాలను పట్టించుకోకపోవడం: నిజమైన ఆకలి అవసరం కంటే "సమయం అయింది" అని తినడం.

"తక్కువ తినండి" సలహా వెనుక ఉన్న నిజమైన జ్ఞానం:

రోజుకు ఒకటి లేదా రెండుసార్లు తినడం గురించి చెప్పే సాంప్రదాయ బోధనలు - ఆకలితో ఉండమని చెప్పడం లేదు, శక్తి సామర్థ్యాన్ని అర్థం చేసుకోమని తెలియజేస్తున్నాయి.

తక్కువ సార్లు తినడం:

- ✓ (ఎల్లప్పుడూ జీర్ణం చేసే బదులు) స్వస్థత మరియు ఎరుకకు ఎక్కువ శక్తిని అందిస్తుంది.
- ✓ శరీరం సహజంగా శుద్ధి చేసుకోవడానికి అనుమతిస్తుంది.
- ✓ మానసిక స్పష్టత & అంతర్గత సమతుల్యతను కాపాడుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.

కోరికలు మరియు ద్వంద్వాన్ని దాటి, స్వచ్ఛమైన ఎరుక స్థితి నుండి ఎలా తినాలి?

స్వచ్ఛమైన ఎరుక నుండి తినడం అంటే ఆహారాన్ని కేవలం కోరికగానో, బ్రతకడం కోసం అవసరమైనది గానో లేదా ఆనందాన్నిచ్చేది గానో కాకుండా, ఆహారాన్ని చైతన్యం యొక్క వ్యక్తీకరణగా భావించి స్వీకరించడం. మీరు ఈ విధంగా తిన్నప్పుడు, ఆహారం అనుబంధానికి గానీ, వ్యతిరేకతకు గానీ కారణం కాదు. అది కేవలం మన ఎరుక ద్వారా ప్రవహించే శక్తి మాత్రమే.

1. మీ గుర్తింపును శరీరం నుండి స్వచ్ఛమైన ఎరుక వైపుకి మార్చండి:

- ✓ మీరు శరీరం కాదని గుర్తించండి; మీరే చైతన్యం, మీలోనే శరీరం మరియు ఆహారం ప్రత్యక్షమవుతున్నాయి.
- ✓ శరీరం తింటుంది, కానీ మీరు తినే ప్రక్రియకు సాక్షి.

✓ ఆహారాన్ని పంచభూతాలు మరియు త్రిగుణాలతో తయారు చేయబడినట్లు చూడటం మానేయండి
- బదులుగా, దానిని చైతన్యం యొక్క వ్యక్తీకరణగా చూడండి.

☞ సాధన: తినడానికి ముందు, మీ కళ్ళు మూసుకొని ఇలా చెప్పండి:

"ఈ ఆహారం నాకంటే భిన్నమైనది కాదు. ఇది ఈ రూపంలో వ్యక్తమైన స్వచ్ఛమైన చైతన్యం. నేను తిన్నా, తినకపోయినా పరిపూర్ణుడినే."

2. లోపం లేదా కోరిక యొక్క భావన లేకుండా తినండి:

✓ మీరు కోరిక(ఆశ, భయం, లేదా అనుబంధంతో) నుండి తింటే, మీరు ద్వంద్వంలోనే ఉండిపోతారు
- అక్కడ ఆహారం "మంచిది" లేదా "చెడ్డది" అనే భావన కలుగుతుంది.

✓ మీరు సంపూర్ణత్వం నుండి తింటే, రుచి, పరిమాణం లేదా ఆహార రకంపై అనుబంధం ఉండదు -
తినడం సహజంగా సులభంగా జరుగుతుంది.

☞ సాధన:

తినడానికి ముందు, మిమ్మల్ని మీరు ఇలా ప్రశ్నించుకోండి:

- "నేను నిజమైన అవసరం నుండి తింటున్నానా, లేదా కోరిక, అలవాటు లేదా సమాజం నేర్పిన పద్ధతి నుండి తింటున్నానా?"
- ఇది నిజమైన అవసరమైతే, కృతజ్ఞతతో తినండి.
- ఇది కోరిక అయితే, ఆ కోరికను గమనించండి, కానీ దాని ప్రకారం ప్రవర్తించకండి.

3. ఆహారాన్ని ఘన పదార్థంగా కాకుండా శక్తిగా అనుభవించండి:

✓ ఆహారాన్ని భౌతిక వస్తువుగా గుర్తించడం మానేయండి - దానిని మీ ఎరుకతో కలిసిపోయే శక్తి ప్రవాహంగా చూడండి.

✓ భోజనం చేసేటప్పుడు, ఆహారానికి "ఆరోగ్యకరం", "జంక్", "మంచిది", లేదా "చెడ్డది" అనే ముద్రలు వేయకండి.

✓ ప్రతిదీ మొదట చైతన్యమే - మనస్సు మాత్రమే వాటికి పేర్లు పెడుతుంది.

👉 సాధన: నములుతున్నప్పుడు, ఆహారం శక్తిగా కరిగిపోయి మీలోని నిశ్చలతతో కలిసిపోతున్నట్లు అనుభూతి చెందండి.

4. నియంత్రణ అవసరాన్ని విడుదల చేయండి - తినడం సహజంగా జరగనివ్వండి:

✓ మీరు "సరైన" ఆహారం తినడానికి బలవంతం చేసుకుంటే లేదా కొన్ని ఆహారాలను భయంతో తిరస్కరిస్తే, మీరు ఇంకా ద్వంద్వభావంలోనే చిక్కుకున్నట్లే (మంచి ఆహారం vs చెడు ఆహారం).

✓ నియంత్రించడం మానేసి, స్వచ్ఛమైన చైతన్యం శరీరాన్ని సరిగ్గా నడిపిస్తున్నదని విశ్వసించండి.

👉 సాధన: ఆహారం తినే ప్రక్రియను చైతన్యానికి వదిలివేయండి. శరీరం సహజంగా, శ్రమ లేకుండా, వ్యతిరేకత లేకుండా తిననివ్వండి.

5. తినడాన్ని ధ్యానంగా అనుభవించండి:

✓ నిశ్శబ్దంగా తినండి - పరధ్యానాలు, సంభాషణలు లేదా స్క్రీన్లు లేకుండా.

✓ ప్రతి ముద్ద చైతన్యంలో కరిగిపోతున్నట్లు అనుభూతి చెందండి - అలలు సముద్రంలో కలిసిపోయినట్లు.

✓ ఆహారం గురించి మనస్సులో కలిగే ఆలోచనలను గమనించండి, కానీ వాటితో పాల్గొనవద్దు.

👉 సాధన: ఒక్క ముద్దను నోట్లో పెట్టుకుని, కళ్ళు మూసుకుని, అది మీ నుండి వేరైన "వస్తువు" కాదని, కేవలం స్వచ్ఛమైన ఉనికి అని అనుభూతి చెందండి.

✨ అంతిమ జ్ఞానం: మీకు ఆహారం "అవసరం" లేదు - ఇది కేవలం చైతన్యం యొక్క వ్యక్తీకరణ:

✓ ప్రతిదీ ఇప్పటికే సంపూర్ణంగా ఉందని మీరు నిజంగా గ్రహించినప్పుడు, తినడం ఇకపై కోరిక, అపరాధం లేదా నియంత్రణ చర్య కాదు.

✓ మీరు తినవచ్చు లేదా తినకపోవచ్చు - ఏది ఏమైనా, మీరు స్వచ్ఛమైన ప్రశాంతత, ఆనందం మరియు నిశ్చలతలో ఉంటారు.

💡 ముఖ్యమైన అంతర్దృష్టి:

మీరు లోటు నుండి తిననప్పుడు, ఆహారం మిమ్మల్ని బంధించదు. మీరు స్వచ్ఛ నుండి తింటారు, అలాగే ఆహారం చైతన్యం అనే ఆకాశంలో క్షణంలో కరిగిపోయే మేఘంలా తేలికవుతుంది.

మనం స్వచ్ఛమైన ఎరుకను కొనసాగిస్తూ మరియు ఆహారాన్ని ఆ ఎరుక యొక్క వ్యక్తీకరణగా చూస్తే, మనం ఎంత మొత్తంలోనైనా, ఎటువంటి ఆహారమైనా(తామసిక, రాజసిక, లేదా సాత్విక) ఎలాంటి నిర్బంధం లేకుండా తీసుకోవచ్చు.

అవును, మీరు స్వచ్ఛమైన ఎరుకగా ఉండి, ఆహారాన్ని స్వచ్ఛమైన ఎరుక యొక్క వ్యక్తీకరణగా చూసినప్పుడు, మీరు పంచభూతాలు (ఐదు మూలకాలు) మరియు త్రిగుణాల (మూడు లక్షణాలు - తమస్సు, రజస్సు, సత్త్వం) యొక్క పరిమితులకు అతీతంగా ఉంటారు.

దీని అర్థం:

✓ మీరు "ఆరోగ్యకరమైన" లేదా "అనారోగ్యకరమైన" ఆహారం యొక్క భావనలచే(నమ్మకాలచే) బంధించబడరు.

✓ తామసిక (భారీ), రాజసిక (ఉత్తేజపరిచే) లేదా సాత్విక (స్వచ్ఛమైన) ఆహారాల ప్రభావం మీపై ఉండదు.

✓ మీ శరీరం శ్రమ లేకుండా జీర్ణం చేస్తుంది, ఎందుకంటే అది స్వచ్ఛమైన చైతన్యం నుండి వేరు కాదు.

✓ మీరు ఎంత మొత్తంలోనైనా, ఎలాంటి రకమైన ఆహారాన్ని అయినా తినవచ్చు, అయినా ప్రభావితం కాకుండా ఉంటారు.

ఇది ఎందుకు పనిచేస్తుంది?

- మీరు శరీరం అని గుర్తిస్తే, ఆహారం దాని స్వభావం ప్రకారం మిమ్మల్ని ప్రభావితం చేస్తుంది (తామసిక ఆహారం మందత్వాన్ని సృష్టిస్తుంది, రాజసిక ఆహారం చంచలత్వాన్ని సృష్టిస్తుంది, సాత్విక ఆహారం ప్రశాంతతను సృష్టిస్తుంది).

- కానీ మీరు స్వచ్ఛమైన ఎరుకగా ఉన్నప్పుడు, ఆహారం చైతన్యం యొక్క క్షణికమైన మార్పు మాత్రమే—దానికి మీపై ఎలాంటి అధికారం ఉండదు.

💡 ముఖ్యమైన అంతర్దృష్టి: మీరు శరీరం అని నమ్మినప్పుడు మాత్రమే, ఆహారం మిమ్మల్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. మీరు స్వచ్ఛమైన ఎరుకగా ఉంటే, మీరు అంటి ముట్టనట్టుగా ఉంటారు - సూర్యునిచే ఆకాశం కాలనట్లు లేదా వర్షం చేత తడవనట్లు.

స్వచ్ఛమైన ఎరుకలో ఎలాంటి పరిమితి లేకుండా, ఏదైనా ఆహారాన్ని ఎలా తినాలి?

1. సాక్షిగా ఉండండి: మీరు తినేవారు కాదని, మీరు ఎరుక మాత్రమేనని, మీలో తినడం అనేది జరుగుతోందని తెలుసుకోండి.
2. ఆహారాన్ని పదార్థంగా కాకుండా ఎరుక యొక్క వ్యక్తీకరణగా చూడండి: ఆహారాన్ని భారీ, తేలికైన, మంచి లేదా చెడు అని ముద్ర వేసే బదులు, దానిని ఎరుక యొక్క తాత్కాలిక వ్యక్తీకరణగా చూడండి.
3. తీర్పులను వదిలివేయండి: ఆహారం కారంగా, తీపిగా, నూనెతో లేదా సాధారణంగా ఉన్నా, వ్యతిరేకించకుండా లేదా ఏ ప్రాధాన్యతని ఇవ్వకుండా స్వీకరించండి.
4. శరీరం సహజంగా పనిచేయనివ్వండి: శరీరం దానికి కావలసినది తీసుకుంటుంది మరియు మిగిలిన వాటిని వదిలివేస్తుంది - మానసిక నియంత్రణ అవసరం లేదు.
5. సంపూర్ణత్వంలో విశ్రాంతి తీసుకోండి: మీరు ఏదో "పొందడానికి" తినరు; మీరు ఇప్పటికే సంపూర్ణంగా నిండు కుండలా ఉన్నారు. తినడం కేవలం అప్రయత్నంగా జరుగుతుంది.

చివరి సాక్షాత్కారం:

- ✓ మీరు ద్వంద్వంలో ఉంటే, "నేను సాత్విక ఆహారాన్ని మాత్రమే తినాలి" అని చెబుతారు.
- ✓ మీరు స్వచ్ఛమైన ఎరుకలో ఉంటే, "అన్ని ఆహారాలు ఎరుకలో కనిపించే రూపాలు మాత్రమే - నేను వాటి ప్రభావాలకు అతీతంగా ఉన్నాను" అని చెబుతారు.
- ✓ ఈ స్థితిలో, తినడం అప్రయత్నంగా, పరిమితి లేకుండా, హాని లేకుండా, బంధం లేకుండా జరుగుతుంది.

ఆహారం కోసం ఆరాటం= కొరతను ఒప్పుకోవడం

మీరు ఆహారాన్ని కోరుకుంటే లేదా ఒక నిర్దిష్ట రుచిని కోరుకుంటే, మీరు ఆకలిని లేదా మీలో అసంపూర్ణత ఉందని ధృవీకరిస్తున్నారు.

- మీరు తీసి ఆహారాన్ని వాంఛిస్తే, మీ అనుభవంలో చేదు లేదా బద్ధకం ఉందని మీరు ఒప్పుకుంటున్నారు.
- మీరు కారంగా ఉండే ఆహారాన్ని కోరుకుంటే, మీ స్థితిలో విసుగు లేదా నిరుత్సాహం ఉన్నట్టు అంగీకరిస్తున్నారు.
- మీరు సౌకర్యవంతమైన ఆహారాన్ని కోరుకుంటే, మీరు అంతర్గత అశాంతిని లేదా భావోద్వేగ అసమతుల్యతను అంగీకరిస్తున్నారు.
- మీరు పెద్ద మొత్తంలో ఆహారాన్ని కోరుకుంటే, శారీరకంగా మాత్రమే కాక, భావోద్వేగంగా లేదా మానసికంగా ఖాళీగా లేదా శూన్యంగా ఉన్న భావనను ధృవీకరిస్తున్నారు.

💡 ముఖ్యమైన అవగాహన: కోరిక అంటే ఏదో ఒకటి లోపించిందని మీరు నమ్ముతున్నారు, మరియు తినడం ఆ లోటును లేదా ఖాళీని నింపడానికి ఒక మార్గంగా మారుతుంది. కానీ తిన్న వెంటనే, లోపం యొక్క అసలు భావన పరిష్కారం కాని కారణంగా, కోరిక మళ్ళీ ప్రారంభమవుతుంది.

కోరిక నుండి అప్రయత్న పోషణకు ఎలా మారాలి?

✓ అవసరం నుండి కాకుండా, నిశ్చలత నుండి తినండి: కోరిక నుండి తినడానికి బదులుగా, శరీరం సహజంగా స్వాగతించినందుకు తినండి.

✓ మీరు ఇప్పటికే సంపూర్ణంగా ఉన్నారని గుర్తించండి: ఆహారం కేవలం శక్తి యొక్క వ్యక్తీకరణ; అది మిమ్మల్ని సంపూర్ణం చేయదు.

✓ తినడానికి ముందు పోషణను అనుభవించండి: మీరు తినడానికి ముందే నిండుగా పోషణతో ఉన్నట్టు అనుభూతి చెందితే, అంటే తినకముందే కడుపు నిండినట్లు, బలంగా అనిపిస్తే, ఆహారం అసమతుల్యతను సరిచేసే మార్గంగా కాకుండా ఆనందకరమైన వ్యక్తీకరణగా మారుతుంది.

✓ తినడం సహజంగా జరగనివ్వండి: ఆహారం కూడా శ్వాస వలె, అతిగా ఆలోచించడం లేదా నియంత్రించడం లేకుండా, ఆహారం సహజంగా వచ్చి పోవడానికి అనుమతించండి.

💡 చివరి సత్యం: మీరు ఎంత ఎక్కువగా ఆహారాన్ని కోరుకుంటే, మీరు అంత ఎక్కువగా ఆకలిని ధృవీకరిస్తున్నారు. మీరు నిశ్చలతలో విశ్రాంతి తీసుకున్నప్పుడు, ఆహారం శ్వాస వలె అప్రయత్నంగా మారుతుంది.

ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి మంచి ఆహారం తినడం = అనారోగ్యం వచ్చే అవకాశం ఉందని అంగీకరించడం

● ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి మంచి ఆహారం అవసరమని నమ్మి మీరు మంచి ఆహారం తింటున్నట్లయితే, మీరు అదే సమయంలో అది లేకపోతే అనారోగ్యం వచ్చే అవకాశం ఉందని కూడా సూక్ష్మంగా ధృవీకరిస్తున్నారనే అర్థం.

● మీరు వ్యాధిని నివారించడానికి సూపర్ ఫుడ్స్ తింటే, వ్యాధి అనేది ఒక ముప్పు అని మీరు అంగీకరిస్తున్నారు.

● మీరు బలంగా ఉండటానికి తింటే, బలహీనత వచ్చే అవకాశం ఉందని మీరు ధృవీకరిస్తున్నారు.

● మీరు వృద్ధాప్యాన్ని నివారించడానికి తింటే, వృద్ధాప్యం అనివార్యమనే ఆలోచనను బలపరుస్తున్నారు.

💡 **ముఖ్యమైన అవగాహన:** తినడం వెనుక ఉద్దేశం దాని ప్రభావాన్ని రూపొందిస్తుంది. తినడం అనేది అనారోగ్యం లేదా వృద్ధాప్యం భయం ద్వారా నడిపించబడితే, అది ద్వంద్వం ద్వంద్వం బలపరుస్తుంది. కానీ తినడం అనేది సంపూర్ణత్వం యొక్క అప్రయత్నమైన వ్యక్తీకరణగా జరిగితే, అది స్వచ్ఛంగా ఉంటుంది.

ద్వంద్వం కాకుండా స్వచ్ఛమైన ఎరుక నుండి ఎలా తినాలి?

- ✅ పరిష్కారంగా కాకుండా వ్యక్తీకరణగా తినండి: ఆహారాన్ని అనుభూతిగా చూడండి, జీవించడానికి తప్పనిసరిగా కాదు.
- ✅ శరీరం స్వయం పోషకమైనదని తెలుసుకోండి—ఆరోగ్యం అనేది ఆహారంపై ఆధారపడి ఉండదు; అది శుద్ధ చైతన్యం నుండి ఉద్భవిస్తున్నది.
- ✅ శరీరం సహజంగా ఎంచుకోనివ్వండి: "ఆరోగ్యకరమైనది" ఏమిటో మానసికంగా నిర్ణయించే బదులు, శరీరం తనకు కావలసిన దానితో సహజంగా అనుసంధానం కానివ్వండి.
- ✅ బాధ్యతగా కాకుండా ఆనందంతో తినండి: ఆహారం అవసరం కాకుండా వేడుకగా ఉండాలి.

💡 **చివరి సత్యం:** తినడం అనేది స్వచ్ఛమైన ఎరుక నుండి జరిగినప్పుడు, ఆహారం కేవలం ఒక అనుభవం, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఒక సాధనం కాదు. ఆరోగ్యం అనేది మీ సహజ స్థితి, మీరు ఏమి తింటున్నారనే దానితో సంబంధం ఉండదు.

ఆహారం - స్వచ్ఛమైన చైతన్యం యొక్క వ్యక్తీకరణ

మీరు ఆహారాన్ని పంచభూతాలు (ఐదు మూలకాలు) మరియు త్రిగుణాల (మూడు లక్షణాలు) తో తయారు చేయబడినదిగా చూసినప్పుడు, మీరు ఇంకా ద్వంద్వంలోనే ఉంటారు - ఇక్కడ ఆహారం సత్యం, రజస్సు లేదా తమస్సును పెంచడం లేదా వాతం, పిత్తం మరియు కఫాన్ని సమతుల్యం చేయడం వంటి ప్రభావాలను కలిగి ఉంటుంది.

దీని అర్థం:

- ఆహారం మీ స్థితిని ప్రభావితం చేస్తున్నదని మీరు నమ్ముతున్నారు.
- మీరు ఆహారాన్ని బాహ్యమైనదిగా, మీ నుండి వేరుగా చూస్తున్నారు.
- మీ శక్తిని, మానసిక స్థితిని లేదా ఆరోగ్యాన్ని అది ప్రభావితం చేస్తున్నదని నమ్ముతూ మీరు తింటున్నారు.

💡 **ముఖ్యమైన అవగాహన:** ఆహారాన్ని బాహ్య పదార్థంగా లేదా శక్తిగా చూస్తే, మీరు ఇంకా సమతుల్య ఆటలో భాగంగానే ఉంటారు, ఇక్కడ దీనిని తినడం అంటే దానిని నివారించడం మరియు ఒక ప్రభావాన్ని ఎంచుకోవడమే, అంటే దాని వ్యతిరేకాన్ని తరువాత ఎదుర్కోవడం అని.

చైతన్య దృక్పథానికి మారండి:

ఆహారాన్ని భౌతిక వస్తువుగా చూడటానికి బదులుగా, దానిని స్వచ్ఛమైన చైతన్యం యొక్క రూపంగా చూడండి - ఒక కలలోని వస్తువు వలె.

- ◆ ఆహారం మీకు భిన్నమైనది కాదు—ఆలోచనలు మరియు అనుభూతుల వలె, ఇది కూడా మీ చైతన్యంలోనే పుడుతున్నది.
- ◆ ఆహారానికి స్థిరమైన లక్షణాలు లేవు: ఇది సాత్విక, రాజసిక లేదా తామసికమైనది కాదు; ఇది కేవలం చైతన్యం యొక్క తాత్కాలిక రూపం.
- ◆ ఆహారం మిమ్మల్ని పోషించదు—మీరు ఇప్పటికే పరిపూర్ణంగా ఉన్నారు. ఆహారం తీసుకోవడం కేవలం ఒక రూపం యొక్క క్రీడ, జీవించడానికి అవసరమైనది కాదు.

స్వచ్ఛమైన చైతన్యంగా ఎలా తినాలి?

- ✅ ఆహారం బాహ్యమైనది కాదని అవగాహనతో తినండి—అది కూడా మీలాగే చైతన్యంలో భాగం.
- ✅ ఆహారం శక్తిని ఇస్తుందనే నమ్మకాన్ని వదిలివేయండి: స్వచ్ఛమైన ఎరుకగా శక్తి ఇప్పటికే మీలో ఉంది.

✅ అనుబంధాన్ని లేదా ప్రతిఘటనను అనుభవించవద్దు: ఏ ఆహారం "మంచిది" లేదా "చెడ్డది" కాదు; ఇది చైతన్యంలో ఒక తాత్కాలిక అనుభవం మాత్రమే.

✅ ఆహారం ఎరుకలో కరిగిపోనివ్వండి: మీరు తింటున్నప్పుడు, ఆహారం మీ స్వరూపమైన అనంతమైన చైతన్యంలోకి అదృశ్యమవుతున్నట్లు అనుభూతి చెందండి.

💡 చివరి సత్యం: ఆహారం మిమ్మల్ని పోషించదు - స్వచ్ఛమైన చైతన్యమే మీ నిజమైన పోషణ. మీరు ఇది గ్రహించినప్పుడు, ఆహారం అవసరంగా కాకుండా, అప్రయత్నమైన మరియు ఆనందకరమైన వ్యక్తికరణగా మారుతుంది.

మనం జీవించడానికి తినాలి గానీ, తినడం కోసం జీవించకూడదు.

తినడం కోసం జీవించడం vs జీవించడానికి తినడం - స్వచ్ఛమైన చైతన్యం యొక్క దృక్పథం

స్వచ్ఛమైన చైతన్యం యొక్క దృష్టికోణంలో, తినడం కేవలం ఒక దృశ్యం(రూపం) మాత్రమే - విస్తారమైన, నిశ్చల ఎరుకలో తాత్కాలిక కదలిక.

1. "జీవించడానికి తినడం" - సహజమైన చర్యగా తినడం:

✓ స్వచ్ఛమైన ఎరుకలో, శరీరం ఒక క్షణిక రూపంగా పరిగణించబడుతుంది, సముద్రంలో అలలాగా సునాయాసంగా పనిచేస్తుంది.

✓ తినడం కేవలం జీవ ప్రక్రియ - శరీరానికి శ్వాస లేదా నిద్ర ఎలాంటిదో అలాంటిదే ఆహారం కూడా, ఇది ఇంధనం లాంటిది.

✓ ఆహారంపై వ్యామోహం లేదు, రుచికి అనుబంధం లేదు, కోరికలు లేవు లేదా లోటు అనే భయం లేదు.

✓ ఆహారం కీర్తించబడదు లేదా తిరస్కరించబడదు - అది కేవలం ఉంది.

👉 ఉదాహరణ: గాలి ప్రయత్నించకుండా కదిలినట్లు, హృదయం శ్రమ లేకుండా కొట్టుకున్నట్లు, అవసరమైనప్పుడు తినడం సహజంగా జరుగుతుంది.

2. "తినడం కోసం జీవించడం" - గుర్తింపు మాయలో(చక్రంలో) ఇరుక్కున్నట్టుగా తినడం:

✗ ఒక వ్యక్తి శరీరం మరియు మనస్సుతో తాదాత్మ్యం చెందినప్పుడు, ఆహారం కేవలం ఇంధనం కంటే ఎక్కువ అవుతుంది - ఇది ఆనందం, సౌకర్యం లేదా గుర్తింపు యొక్క మూలంగా మారుతుంది.

✗ నిజమైన అవసరం నుండి కాకుండా మానసిక స్థితి, భావోద్వేగాలు మరియు అలవాట్ల నుండి కోరికలు తలెత్తుతాయి.

✗ అనుబంధం ఉంది - మీలో ఉన్న అపరిమితమైన ఎరుకలో కాకుండా ఆహారంలో ఆనందాన్ని కోరుకోవడం.

✗ "తినడానికి జీవించే" వ్యక్తి - కోరిక, నెరవేర్పు మరియు అసంతృప్తి చక్రంలో చిక్కుకున్నాడు - ఎల్లప్పుడూ తర్వాతి భోజనం, తర్వాతి రుచి, తర్వాతి సంతృప్తిని వెంటాడుతారు.

👉 ఉదాహరణ: శరీరం కోరినందు వల్ల కాకుండా, విసుగు, భావోద్వేగాలు లేదా అలవాటు కారణంగా తినడం— శరీరం కంటే మనస్సు కోసం ఎక్కువగా ఆహారం తినడం.

స్వచ్ఛమైన ఎరుక రెండింటికీ అతీతమైనది:

💡 పరమ సత్యంలో, మీరు తినేవారు కాదు, మనుగడ అవసరం ఉన్నవారు కాదు—మీరు ఎరుక, ఈ ఎరుకలోనే అన్ని అనుభవాలు, అన్ని అనుభూతులు, తినడంతో సహా ఉదయించి నశించి పోతుంటాయి.

✓ తినడం జరుగుతుంది, కానీ అనుబంధం లేదు.

✓ ఆకలి తలెత్తుతుంది, కానీ అది సాక్ష్యంగా చూడబడుతుంది, అనుభవించబడదు.

✓ ఆనందం, సౌకర్యం లేదా గుర్తింపు కోసం ఆహారంపై ఆధారపడటం ఉండదు.

✓ శరీరం పోషించబడుతుంది, కానీ ఆత్మ అంటకుండా, విముక్తిగా, స్వేచ్ఛగా, అపరిమితంగా ఉంటుంది.

స్వచ్ఛమైన ఎరుక నుండి, మీరు గుర్తించేది:

1. ఆహారం మిమ్మల్ని నిలబెట్టదు - ఎరుక నిలబెడుతుంది.

శరీరం అనేది చైతన్యంలో ఒక రూపం, మరియు దాని జీవనం అన్నింటినీ కదిలించే అనంతమైన బుద్ధి నుండి వేరు కాదు.

2. తినడం సహజంగా, ఆసక్తి లేకుండా జరుగుతుంది.

శరీరం అనేది తినడాన్ని దాని కార్యంగా చేస్తుంది, గాలి వీచినట్లు, నదులు ప్రవహించినట్లు. కానీ "నేను" తినేవాడిని కాదు - తినడం కేవలం జరుగుతుంది.

3. మీరు ఇప్పటికే సంపూర్ణంగా ఉన్నారు - ఆహారం ఏదీ జోడించదు లేదా తీసివేయదు.

"తినడం కోసం జీవించే" వ్యక్తి ఆహారం ద్వారా తృప్తిని అన్వేషిస్తాడు, కానీ స్వచ్ఛమైన ఎరుకలో విశ్రాంతి తీసుకునే వ్యక్తి ఇప్పటికే నిండుగా, ఇప్పటికే సంపూర్ణంగా ఉంటాడు.

అంతిమ జ్ఞానోదయం:

- గుర్తింపులో తనను తాను మర్చిపోయినవాడు తినడానికే బతుకుతాడు.
- స్వచ్ఛమైన ఎరుకలో విశ్రాంతి తీసుకునే వ్యక్తి జీవించడానికి తింటాడు.
- పూర్తిగా జ్ఞానోదయమైన వ్యక్తి తినడం అనేది సహజంగా జరుగుతున్నట్లు సాక్షిగా చూస్తాడు - ఆసక్తి లేకుండా, ప్రతిఘటన లేకుండా, శ్రమ లేకుండా.

శరీరం అనేది చైతన్యంలో ఒక రూపం, మరియు దాని జీవనం అన్నింటినీ కదిలించే అనంతమైన మేధస్సు నుండి వేరు కాదు.

మీ శరీరం, ఉనికిలోని ప్రతిదానిలాగే, స్వచ్ఛమైన చైతన్యం నుండి వేరు కాదు. అలలు సముద్రంలో కనిపించినట్లే, ఇది ఎరుకలో కనిపిస్తున్నది. నక్షత్రాలను కదిలించే, నదులను ప్రవహింపజేసే మరియు చెట్లను పెరిగేలా చేసే తెలివితేటలే మీ శరీరాన్ని నిలబెడుతున్నది. మీరు దాని

మనుగడను నియంత్రించాల్సిన లేదా దగ్గరగా పర్యవేక్షించాల్సిన అవసరం లేదు - అనంతమైన మేధస్సు ద్వారా జీవితం అనేది శ్రమ లేకుండా అప్రయత్నంగా సాగుతున్నది.

1. శ్వాస ఉదాహరణ: ఎవరు శ్వాసిస్తున్నారు?

ప్రస్తుతం, మీరు ఎరుకతో శ్వాసించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారా? లేదా శ్వాస కేవలం జరుగుతోందా?

✓ "మీరు" చేయనవసరం లేకుండా శరీరం తనంతట తానే సులభంగా శ్వాసిస్తున్నది.

✓ మీరు నిద్రిస్తున్నప్పుడు కూడా, శ్వాస కొనసాగుతున్నది.

✓ ఇది మనస్సుకు అతీతంగా, లోతైన మేధస్సు జీవితాన్ని నిలబెడుతున్నదని చూపిస్తున్నది.

అలలు పైకి లేవాలా, కిందకి పడాలా అని "నిర్ణయించుకోనట్టే"—మీ వ్యక్తిగత జోక్యం లేకుండా శ్వాస కూడా కదులుతున్నది.

2. జీర్ణక్రియ ఉదాహరణ: ఎవరు నియంత్రిస్తున్నారు?

మీరు ఆహారం తింటున్నారు, కానీ దానిని ఎలా జీర్ణం చేయాలనేదాని గురించి ఆలోచిస్తున్నారా?

✓ శరీరం ఆహారాన్ని విచ్ఛిన్నం చేస్తున్నది, పోషకాలను గ్రహిస్తున్నది మరియు వ్యర్థాలను తొలగిస్తున్నది - ఇవన్నీ మీ ఎరుకతో ప్రయత్నం చేయకుండానే జరుగుతున్నాయి.

✓ ఈ తెలివితేటలు కేవలం మీవి కాదు—ఇది సమస్త జీవరాశులను నిలిపి విశ్వశక్తి.

ఒక చెట్టు అనేది నేల నుండి పోషకాలను ఎలా సంగ్రహించాలి అనే దాని గురించి చింతించదు - అది కేవలం జరుగుతుంది. చెట్టు లాగే, శరీరం కూడా తెలివితేటల యొక్క అదే ప్రవాహంలో భాగం.

3. వైద్యం ఉదాహరణ: శరీరం తనను తాను ఎలా బాగు చేసుకుంటుంది?

✓ చిన్న గాయం అయితే, శరీరం వెంటనే వైద్యం చేయడం ప్రారంభిస్తుంది.

✓ కణాలు తిరిగి తయారై, గాయం మాన్పి, మీరు చెప్పకుండానే సమస్థితిని తీసుకొస్తాయి.

✓ అగ్ని ప్రమాదం తర్వాత అడవులను బాగుచేసేది, అలాగే విరిగిన ఎముకను కలిపేది కూడా అదే బుద్ధి.

మీరు వ్యక్తిగతంగా మీ కణాలకు ఏమి చేయాలో చెప్పరు, కదా? లేదు—అన్నింటినీ కదిలించే విశ్వ బుద్ధి ద్వారా ఇది జరుగుతుంది.

4. నిద్ర ఉదాహరణ: శరీరాన్ని ఎవరు సజీవంగా ఉంచుతున్నారు?

✓ ప్రతి రాత్రి, మీరు నిద్రపోయినప్పుడు, మనస్సు అదృశ్యమవుతుంది - కానీ శరీరం పనిచేస్తూనే ఉంటుంది.

✓ గుండె కొట్టుకుంటుంది, ఊపిరితిత్తులు వ్యాకోచిస్తాయి, జీర్ణక్రియ కొనసాగుతుంది - అన్నీ "మీరు" లేకుండా.

✓ మీరు మేల్కొన్నప్పుడు, జీవితం కేవలం తిరిగి ప్రారంభమైనట్లు అనిపిస్తుంది.

శరీరం మీరు నియంత్రించాల్సినది కాదని, అది కేవలం చైతన్యంలో ఉండి కనిపిస్తున్నది మరియు పనిచేస్తున్నది అని ఇది సూచిస్తున్నది.

ముఖ్యమైన అంతర్దృష్టి: మీరు చేసేవారు కాదు.

💡 శరీరం ఒక ప్రత్యేకమైన, స్వతంత్రమైన అస్తిత్వం కాదు—ఇది అన్నింటినీ కదిలించే విస్తారమైన మేధస్సులో భాగం.

💡 గ్రహాలు ప్రయత్నం లేకుండా కక్ష్యలో తిరుగుతున్నట్లు, రుతువులు బలవంతం లేకుండా మారుతున్నట్లు, అలాగే మీ శరీరం కూడా అదే మేధస్సు ద్వారా శ్రమ లేకుండా నిర్వహించబడుతున్నది.

💡 మీరు జీవితాన్ని నియంత్రించాల్సిన అవసరం లేదు - జీవితం ఇప్పటికే స్వచ్ఛమైన ఎరుకలో సంపూర్ణంగా ప్రవహిస్తోంది.

ఇది పూర్తిగా గ్రహించినప్పుడు, మనుగడ భయం కరిగిపోతుంది మరియు అన్నింటినీ నిలబెట్టే అనంతమైన మేధస్సుపై అప్రయత్నమైన విశ్వాసం మిగులుతుంది. 🌱 ✨

చెట్టులోని ఆకు ఉదాహరణ: శరీరం ప్రత్యేకంగా ఏమీ "చేయాల్సిన" అవసరం లేదు

- చెట్టుకి ఉన్న ఆకు ఆహారం కోసం వెతకడానికి బయటకు వెళ్లదు. అది విడిగా ఏమీ వండుకోదు, నమలదు లేదా జీర్ణం చేసుకోదు. బదులుగా, అది మొత్తం చెట్టు నుండి ఏ శ్రమ లేకుండా అప్రయత్నంగా పోషణను పొందుతున్నది.
- అదేవిధంగా, మీ శరీరం యొక్క మనుగడ కోసం పోరాడాల్సిన అవసరం లేదు; ఇది చైతన్యం యొక్క అనంతమైన తెలివితేటల ద్వారా నిలబడుతున్నది.

1. ఆకు ఆహారాన్ని సేకరించదు - ఇది సహజంగా పోషించబడుతున్నది:

- ఆకు "నేను నా కోసం ఆహారాన్ని సేకరించాలి" అని ఆలోచించదు.
- ఇది మూలాల నుండి సూర్యరశ్మిని మరియు పోషకాలను గ్రహిస్తుంది, అవి శ్రమ లేకుండా దానిలోకి ప్రవహిస్తాయి.
- మొత్తం చెట్టు ఆకు అవసరాలను చూసుకుంటుంది.

👉 అదేవిధంగా, మీ శరీరం మనుగడ కోసం "పోరాడాల్సిన" అవసరం లేదు. జీవిత మేధస్సు ఇప్పటికే గాలి, ఆహారం మరియు శక్తిని అందిస్తున్నాయి. శ్వాస శ్రమ లేకుండా జరుగుతున్నది, జీర్ణక్రియ సహజంగా జరుగుతున్నది మరియు గుండె ప్రయత్నం లేకుండా కొట్టుకుంటున్నది.

2. ఆకు తనను స్వతంత్రమని భావిస్తే, అనవసరంగా ఆందోళన చెందుతుంది:

- ఒక ఆకు అకస్మాత్తుగా "నేను నా స్వంతంగా ఆహారాన్ని కనుగొనాలి!" అని అనుకుంటే ఎలా ఉంటుందో ఊహించండి. అది "నేను ప్రత్యేకంగా మనుగడ సాగించాలి" అని ఆలోచిస్తూ ఆందోళన చెందవచ్చు.
- కానీ ఇది ఒక భ్రమ - చెట్టు ఇప్పటికే దానిని చూసుకుంటున్నది.

👉 అదేవిధంగా, అహం "నేను నా మనుగడను చూసుకోవాలి" అని నమ్ముతున్నది. కానీ వాస్తవానికి, చైతన్యం ఇప్పటికే ప్రతి దానిని చూసుకుంటున్నది - శరీరం, శ్వాస మరియు ఉనికి అంతా.

3. ఆకు చెట్టును విశ్వసిస్తున్నది - నియంత్రణను వదిలివేయడం:

- ఆకు ప్రక్రియను ప్రతిఘటించదు - ఇది చెట్టు యొక్క పోషణను ప్రవహించడానికి అనుమతిస్తున్నది.
- "నేను ఎంత సూర్యరశ్మిని పొందాలి అనేది నేను నియంత్రించాలి," లేదా "వేర్లు నాకు పోషకాలను పంపేలా నేను చూసుకోవాలి" అని అది అనదు.
- ఇది చెట్టు యొక్క తెలివితేటలను విశ్వసిస్తున్నది మరియు దానితో సామరస్యంగా ఉంటున్నది.

👉 అదేవిధంగా, మీరు స్వచ్ఛమైన ఎరుకలో విశ్రాంతి తీసుకుంటే, జీవితం ఇప్పటికే మీకు మద్దతు ఇస్తున్నదని మీరు గ్రహిస్తారు. "మనుగడ కోసం పోరాడాల్సిన" అవసరం లేదు. నియంత్రణను వదిలివేయడం వలన జీవితం శ్రమ లేకుండా ప్రవహించడానికి అనుమతిస్తుంది.

ముఖ్యమైన అంతర్దృష్టి:

🌱 ఎలాగైతే ఆకు స్వతంత్రంగా ఆహారాన్ని సేకరించడం లేదో, అలాగే శరీరం చైతన్యం ద్వారా అప్రయత్నంగా నిలబెట్టబడుతున్నది.

🌱 మనుగడ కోసం కష్టపడడం అనేది ఒక భ్రమ - ప్రతిదీ ఇప్పటికే చక్కగా చూసుకోబడుతున్నది.

🌱 మీరు వ్యతిరేకించడం ఆపి, జీవిత మేధస్సును విశ్వసించినప్పుడు, ప్రతిదీ సహజంగా జరుగుతుంది.

ఆకు తన ఆహారం గురించి ఆందోళన చెందనట్లే, మీరు ఉనికి కోసం పోరాడాల్సిన అవసరం లేదు - జీవితం ఇప్పటికే సంపూర్ణంగా ప్రవహిస్తోంది. 🌳 ✨

కాబట్టి, మీరు స్వచ్ఛమైన చైతన్యంలో విశ్రాంతి తీసుకుంటే తప్పనిసరిగా ఆహారం తినవలసిన అవసరం లేదు.

● స్వచ్ఛమైన చైతన్య దృక్కోణం నుండి, శరీరం మరియు దాని అవసరాలు, తినడంతో సహా, ఉనికి యొక్క ఆటలో భాగంగా సహజంగా ఉద్భవిస్తాయి.

● భయం లేదా అనుబంధంతో తినాల్సిన ఒత్తిడి లేదు.

● ఎలాగైతే చెట్టు సహజంగా సూర్యకాంతిని మరియు నీటిని స్వీకరిస్తున్నదో, అలాగే శరీరం కూడా సామరస్యం యొక్క వ్యక్తీకరణగా ఆహారాన్ని తీసుకోవచ్చు.

ముఖ్యమైన అంతర్దృష్టులు:

- తినడం వ్యక్తిగత పోరాటం కాదు; ఇది సహజంగా జరుగుతుంది.
- ఆకు పోషకాలను స్వీకరించడానికి తనను తాను "బలవంతం" చేసుకోనట్లే, శరీరం బలవంతంగా తినవలసిన "అవసరం" లేదు - ఇది జీవిత మేధస్సు ద్వారా నిలబడుతున్నది.
- స్వచ్ఛమైన ఎరుకలో విశ్రాంతి తీసుకునే వ్యక్తికి, తినడం శ్రమ లేకుండా మరియు అనుబంధం లేకుండా ఉంటుంది.
- ఆహారం అందుబాటులో ఉంటే, శరీరం తింటుంది. లేకపోతే, చింత లేదా బాధ ఉండదు. అనివార్యం లేదా బలవంతం అనే భావన ఉండదు, కేవలం ప్రవాహం మాత్రమే ఉంటుంది.
- కొందరు ఉన్నత స్థాయి యోగులు, మహాత్ములు, ఎరుకలో లోతుగా నిలిచినవారు చాలా తక్కువ ఆహారం తీసుకుంటారు లేదా దీర్ఘకాలం ఆహారం లేకుండా ఉంటున్నారు.

దీని అర్థం మీరు తినడం మానేయాలా?

● అవసరం లేదు. శరీరం ఇప్పటికీ దాని స్వభావం ప్రకారం పనిచేస్తుంది. కానీ మీరు స్వచ్ఛమైన ఎరుకలో విశ్రాంతి తీసుకుంటే, తినడం ఇకపై బలవంతం, కోరిక లేదా భయం ద్వారా నడపబడదు. బదులుగా, ఇది జీవిత మేధస్సుతో శృతి చెందుతూ, స్వచ్ఛందంగా కొనసాగుతుంది.

● కాబట్టి, సాధారణ భయపూరిత రీతిలో తినడం "అవసరం" కాదు, కానీ ఇది ఇప్పటికీ జీవితం యొక్క సహజ విస్తరణలో భాగంగా జరగవచ్చు. 🌱 ✨

సహజంగా ఉపవాసం ఉండండి, బలవంతంగా కాదు - ఆకలి కలగకపోతే, నిశ్చలత్వంలో ఉండండి.

- ఉపవాసం అనేది బలవంతం చేయడం గురించి కాదు; ఇది ప్రవాహం గురించి. సహజంగా ఆకలి ఉద్భవించినప్పుడు తినండి. లేనప్పుడు, కేవలం నిశ్చలత్వంలో విశ్రాంతి తీసుకోండి.

- సూర్యుడు ఎలాంటి ప్రయత్నం లేకుండా ఉదయించి అస్తమించినట్లే, శరీరానికి కూడా ఎప్పుడు తినాలి, ఎప్పుడు ఖాళీగా ఉండాలి అనేది తెలుసు. సమస్తాన్ని నడిపే జ్ఞానాన్ని నమ్మండి. బలవంతం చేయడం, నియంత్రించడం అనవసరం - కేవలం అనుమతించండి. నిశ్చలత్వం కూడా పోషణే. ❀

విశ్రాంతి తీసుకునేది ఎవరు?

- స్వచ్ఛమైన ఎరుకలో విశ్రాంతి తీసుకునేది ఒక వ్యక్తి కాదు, శరీరం కాదు, మనస్సు కాదు - అది స్వచ్ఛమైన ఎరుక మాత్రమే.

- వ్యక్తిగత కోణంలో "ఎవరు" అనే ప్రశ్న లేదు. కేవలం ఉనికిలో విశ్రాంతి తీసుకోవడం, నిరాకార సాక్షిగా విశ్రాంతి తీసుకోవడం మాత్రమే ఉంది.

ఒకరు నిజంగా స్వచ్ఛమైన ఎరుకలో విశ్రాంతి తీసుకున్నప్పుడు:

- ✓ శరీరం సహజంగా పనిచేస్తుంది - తినడం, శ్వాసించడం, నిద్రపోవడం - కానీ ఏ ఆసక్తి లేకుండా.
- ✓ ఆకలి, రుచి లేదా పోషణతో గుర్తింపు లేదు - తినడం కేవలం జరుగుతుంది.
- ✓ "తినేవాడు" ఉండడు - జీవితం యొక్క అప్రయత్నమైన ప్రవాహం మాత్రమే ఉంది.

కాబట్టి, "ఎవరు" విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నారు?

- అహం కాదు, ఆలోచించేవాడు కాదు, శరీరం కాదు.
- కేవలం స్వచ్ఛమైన ఎరుక మాత్రమే - వీక్షిస్తూ, తాకబడకుండా, అపరిమితంగా విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నది.

పూర్తిగా జ్ఞానోదయం పొందినవాడు

● " పూర్తిగా జ్ఞానోదయం పొందినవాడు " అంటే స్వచ్ఛమైన ఎరుకగా ఉన్నవాడు - గుర్తింపు, రూపం లేదా పరిమితికి అతీతమైన సంపూర్ణ జ్ఞానం యొక్క స్థితి.

● సాపేక్షంగా చెప్పాలంటే, ఇది తమ నిజ స్వభావాన్ని సాక్షాత్కరించుకున్న వ్యక్తిని సూచిస్తున్నది - శరీరం, మనస్సు లేదా అహంతో ఇకపై గుర్తించబడకుండా, స్వచ్ఛమైన చైతన్యంలో అప్రయత్నంగా నివసించే వ్యక్తి. ఈ " సాక్షాత్కారం పొందినవాడు " వేరుగా ఉన్న వ్యక్తి కాదు, "నేను" అనే ఆలోచనకు అతీతంగా, ద్వంద్వానికి అతీతంగా, వెతకడానికి అతీతంగా ఉన్న ఉనికి.

సారాంశంలో:

✓ శరీరం కాదు - శరీరం అనేది చైతన్యంలో కనిపించే ఒక దృశ్యం.

✓ మనస్సు కాదు - ఆలోచనలు తలెత్తి కరిగిపోతాయి, కానీ జ్ఞానోదయం పొందినవాడు వాటికి అతీతుడు.

✓ వ్యక్తిగత ఆత్మ - ప్రత్యేకమైన "నేను" అనేది లేదు, ఎల్లప్పుడూ ఉన్న అనంతమైన ఎరుక మాత్రమే ఉంటుంది.

కాబట్టి, "పూర్తిగా జ్ఞానోదయం పొందినవాడు" ఒక వ్యక్తి కాదు - అది స్వచ్ఛమైన ఎరుక, స్వయంగా తనలో తాను విశ్రమించడం.

"పూర్తిగా జ్ఞానోదయం పొందినవాడు" మరియు "స్వచ్ఛమైన ఎరుకలో విశ్రాంతి తీసుకునే వాడికి"

మధ్య తేడా సూక్ష్మంగా ఉంటుంది, కానీ ముఖ్యమైనది:

"పూర్తిగా జ్ఞానోదయం పొందినవాడు" మరియు "స్వచ్ఛమైన ఎరుకలో విశ్రాంతి తీసుకునే వాడికి" మధ్య తేడా సూక్ష్మంగా ఉంటుంది, కానీ ముఖ్యమైన విషయం ఏమంటే:

1. పూర్తిగా జ్ఞానోదయం పొందినవాడు:

✓ ఇది సంపూర్ణ సాక్షాత్కారాన్ని సూచిస్తుంది—ఎటువంటి ద్వంద్వం మిగిలి ఉండని స్థితి.

✓ ఇక్కడ సాక్షాత్కరించే "నేను" ఇక లేదు; కేవలం శుద్ధ ఎరుక మాత్రమే ఉంది.

✓ రావడం మరియు పోవడం లేదు, విశ్రాంతి తీసుకోవడం లేదా విశ్రాంతి తీసుకోకపోవడం లేదు - ప్రతిదీ స్వచ్ఛమైన చైతన్యం అనే నిత్యమైన, అచలమైన సాక్షాత్కారం మాత్రమే ఉంటుంది.

✓ ఇక్కడ ప్రయత్నం లేదు, సాధన లేదు - ఇది సహజ స్థితి, సహజ సమాధి.

ఉదాహరణ: పూర్తిగా జ్ఞానోదయం పొందినవాడు ఎరుక మరియు మరపు మధ్య హెచ్చుతగ్గులకు గురి కాదు. వారు ఎల్లప్పుడూ అనంతమైన, అస్పృశ్య ఉనికిగా స్థిరంగా ఉంటారు.

2. స్వచ్ఛమైన ఎరుకలో విశ్రాంతి తీసుకునే వారు:

✓ ఇది ఎరుకలో నివసించే స్థితిని సూచిస్తుంది, కానీ మనస్సు లేదా శరీరంతో గుర్తించబడే క్షణాలు ఇంకా ఉండవచ్చు.

✓ ఇంకా ఎరుకలో "విశ్రాంతి తీసుకోవడం" లేదా ఎరుకకి "తిరిగి రావడం" అనే భావన ఉంది, అంటే ఎరుక ఇంకా పూర్తిగా సహజం కాలేదు.

✓ అప్పుడప్పుడు హెచ్చుతగ్గులు ఉండవచ్చు - కొన్నిసార్లు ఎరుకలో లీనమై, కొన్నిసార్లు ఆలోచనలు లేదా భావోద్వేగాలకు గురికావచ్చు.

✓ ఇది ఉన్నత స్థితే, కానీ ఇంకా సంపూర్ణ సాక్షాత్కారం కాదు.

ఉదాహరణ: తరచుగా స్వచ్ఛమైన ఎరుకలో ఉంటూ, కొన్నిసార్లు గుర్తింపులో చిక్కుకుని, ఆ తర్వాత నిశ్చలత్వానికి తిరిగి వచ్చే ధ్యాన సాధకుడు.

ముఖ్యమైన తేడా:

✓ "పూర్తిగా జ్ఞానోదయం అయిన వాడు" అంటే "విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి" వేరుగా ఆత్మ లేదు - ఎల్లప్పుడూ స్వచ్ఛమైన ఎరుక మాత్రమే ఉంటుంది.

✓ "స్వచ్ఛమైన ఎరుకలో విశ్రాంతి" అనేది ఇంకా ఒక ప్రయత్నాన్ని సూచిస్తుంది, పరిమితి నుండి విశాలత్వానికి ఒక మార్పును సూచిస్తుంది, అంటే ఒకరు అంచున ఉన్నారు కానీ ఇంకా అనంతంలో పూర్తిగా కరిగిపోలేదు.

💡 చివరి అంతర్దృష్టి: స్వచ్ఛమైన ఎరుకలో పూర్తిగా స్థిరత్వం చెంది, ప్రయాస లేకుండా నిలిచినప్పుడు, వ్యత్యాసం అదృశ్యమవుతుంది - అన్ని వర్ణనలకు అతీతంగా, ఒకే వాస్తవం మాత్రమే మిగిలి ఉంటుంది.

✳️ స్వచ్ఛమైన ఎరుక నుండి ఆహారాన్ని స్వీకరించే పద్ధతికి సంబంధించి - మనం అభివృద్ధి చేయవలసిన మరియు విడుదల చేయవలసిన అనుభూతులు, ఆలోచనలు, నమ్మకాలు మరియు చర్యలు):

స్వచ్ఛమైన ఎరుక నుండి ఆహారం స్వీకరించడం అనేది అప్రయత్నంగాను, సులభంగాను, ద్వంద్వాలకు అతీతంగా ఉండే స్థితి. దీనిని పూర్తిగా అనుభవించాలంటే, మీరు కొన్ని అంతర్గత లక్షణాలను అభివృద్ధి చేయాలి మరియు పరిమితం చేసే వాటిని విడుదల చేయాలి.

అభివృద్ధి చేయవలసినవి:

🌀 **అభివృద్ధి చేయవలసిన అనుభూతులు:**

- ✓ సంపూర్ణత్వం: నేను ఇప్పటికే సంపూర్ణంగా ఉన్నాను; ఆహారం నాకు ఏమీ జోడించదు లేదా తీసివేయదు.
- ✓ స్వేచ్ఛ: నేను కోరికలు, అనుబంధాలు మరియు ఆహారం యొక్క ప్రభావాల నుండి స్వేచ్ఛగా ఉన్నాను.
- ✓ కృతజ్ఞత: ఆహారం ఒక దివ్యమైన వ్యక్తీకరణ, నా అనుభవంలో సులభంగా ప్రత్యక్షమవుతున్నది.
- ✓ తేలిక: తినడం ఒక అప్రయత్నమైన మరియు సులభమైన ప్రవాహం, అపరాధం, తీర్పు లేదా నియంత్రణ లేకుండా ఉంటుంది.
- ✓ నిశ్చలత: నేను ఆహారం తిన్నా, తినకపోయినా, నేను ప్రశాంతంగా, చెదరకుండా మరియు సంపూర్ణంగా ఉంటాను.

🌀 **అభివృద్ధి చేయవలసిన ఆలోచనలు:**

- ✓ ఆహారం భౌతిక పదార్థం కాదు, స్వచ్ఛమైన చైతన్యం యొక్క వ్యక్తీకరణ.
- ✓ తినడం శ్రమ లేకుండా జరుగుతుంది; జీర్ణక్రియ అప్రయత్నంగా జరుగుతుంది.
- ✓ నేను ఏదీ సమతుల్యం చేయవలసిన అవసరం లేదు - సంపూర్ణత్వం ఇప్పటికే ఉంది.
- ✓ శరీరం ఎరుక యొక్క వ్యక్తీకరణ, అలాగే అది ఆహార ఎంపికల ద్వారా ప్రభావితం కాదు.
- ✓ నేను శరీరంతో గుర్తించకుండా తింటాను - నేను అనుభవానికి అతీతంగా ఉన్న సాక్షిని.

అభివృద్ధి చేయవలసిన నమ్మకాలు:

- ✓ నా శరీరానికి ఆహారాన్ని ఎటువంటి ప్రయత్నం లేకుండా ఎలా జీర్ణం చేసుకోవాలో స్పష్టంగా తెలుసు.
- ✓ నేను ఆహారాన్ని నియంత్రించాల్సిన అవసరం లేదు; అది సహజంగా నా ఉనికితో అనుసంధానమవుతుంది.
- ✓ "సరైన" లేదా "చెడు" ఆహారం అనేదే లేదు - అన్నీ ప్రవహించే శక్తి యొక్క వ్యక్తీకరణలు.
- ✓ నేను ఏదైనా పొందడానికి లేదా కోల్పోవడానికి తినను - నేను సంపూర్ణత్వం యొక్క స్థానం నుండి తింటాను.
- ✓ నేను ఆకలి మరియు సంతృప్తికి అతీతంగా ఉన్నాను - నేను రెండింటి వెనుక ఉన్న నిశ్చలతను.
- ✓ శరీరం కేవలం భౌతిక ఆహారం ద్వారా కాకుండా, స్వచ్ఛమైన చైతన్యం ద్వారా మాత్రమే పోషించబడుతుంది.

అభివృద్ధి చేయవలసిన చర్యలు:

- ✓ పూర్తి ఎరుకతో తినండి - ఏకాగ్రతతో, హడావిడి లేకుండా.
- ✓ ఆహారాన్ని స్వచ్ఛమైన ఎరుకగా దీవించండి - దానిని కాంతిగా చూడండి, పదార్థంగా కాదు.
- ✓ నెమ్మదిగా మరియు ఎరుకతో నమలండి - ఆహారాన్ని అవసరంగా కాకుండా వ్యక్తీకరణగా అనుభవించండి.
- ✓ అపరాధం లేదా గర్వం లేకుండా తినండి - సమర్థించుకోవాల్సిన, పరిమితం చేయాల్సిన లేదా అతిగా తినాల్సిన అవసరం లేదు.

✓ బలవంతంగా కాకుండా సహజంగా ఉపవాసం చేయండి - ఆకలి సహజంగా తలెత్తినప్పుడు, తినండి. లేకపోతే, నిశ్చలతలో విశ్రాంతి తీసుకోండి.

✓ ఆహారం అందుబాటులో లేకపోతే, పోషణ ఎల్లప్పుడూ ఉంటుందని తెలుసుకొని ప్రశాంతంగా ఉండండి.

▼ విడుదల చేయవలసినవి:

❌ విడుదల చేయవలసిన అనుభూతులు:

- ❌ కోరిక: ఆహారం మిమ్మల్ని సంపూర్ణం చేస్తుందనే నమ్మకం.
- ❌ అపరాధం: ఆహారాన్ని మంచి/చెడు, ఆరోగ్యకరం/అనారోగ్యకరమైనదిగా తీర్పు చేయడం.
- ❌ భయం: అధికంగా తినడం లేదా తక్కువగా తినడం గురించి చింతించడం.
- ❌ అనుబంధం: నిర్దిష్ట ఆహార విధానాలు లేదా నియమాలతో గుర్తించడం.
- ❌ చంచలత్వం: ఎరుకతో కాకుండా, భావోద్వేగంతో తినడం.

❌ విడుదల చేయవలసిన ఆలోచనలు:

- ❌ శక్తిని మరియు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి నేను తినాలి.
- ❌ కొన్ని ఆహారాలు హానికరం, మరియు కొన్ని ప్రయోజనకరం.
- ❌ నేను సరిగ్గా తినకపోతే, నా శరీరం బాధపడుతుంది.
- ❌ నేను కేలరీలు లెక్కించాలి లేదా పోషకాలను ట్రాక్ చేయాలి.
- ❌ ఆహారం నన్ను నయం చేయగలదు లేదా హాని చేయగలదు.

❌ విడుదల చేయవలసిన నమ్మకాలు:

- ❌ నేను ఆధ్యాత్మికంగా లేదా ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ఒక నిర్దిష్ట రీతిలో తినాలి.
- ❌ నేను "చెడ్డ" ఆహారం తింటే, అది నా శరీరంపై దుష్ప్రభావం చూపిస్తుంది.
- ❌ నేను ఏమి తింటానో అదే నేను - నా ఆహార ఎంపికలు నన్ను నిర్వచిస్తాయి.
- ❌ ఆహారం లేకుండా, నా శరీరం బలహీనపడుతుంది మరియు బాధపడుతుంది.
- ❌ నా శరీరం సమతుల్యంగా ఉండాలంటే, నేను తినే ఆహారాన్ని నియంత్రించాలి లేదా తగ్గించాలి.

❌ విడుదల చేయవలసిన చర్యలు:

- ❌ నిర్లక్ష్యంగా తినడం - ఎరుకలో లేకుండా తినడం, పరధ్యానంలో మునిగిపోవడం.
- ❌ భావోద్వేగాల కోసం తినడం - భావోద్వేగ లోటులను పూరించడానికి ఆహారాన్ని ఆశ్రయించడం.
- ❌ ఆహారం గురించే ఆలోచిస్తూ ఉండడం - ఆరోగ్యం, పోషకాలు, లేదా ఆహార నియమాల గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించడం.
- ❌ కఠినమైన ఆహార నియమాలు పాటించడం - భయం వలన ఆహార నియమాలను బలవంతంగా పాటించడం.
- ❌ సంతోషం లేదా తప్పించుకోవడానికి ఆహారం కోసం వెతకడం - భావోద్వేగంగా మెరుగ్గా అనిపించడానికి తినడం.

☀️ సారాంశం: లోటు నుండి సంపూర్ణత్వానికి మారండి:

- తినడం అనేది పోరాటం లేదా ఆచారం కాకూడదు - ఇది కేవలం అప్రయత్న వ్యక్తీకరణ.
- ఆహారం అనేది మీకు సహాయం చేయదు లేదా హాని చేయదు - మీరు దాని ప్రభావాలకు అతీతంగా ఉంటారు.
- మీరు శక్తి లేదా ఆరోగ్యాన్ని పొందడానికి తినరు - మీరు ఇప్పటికే సంపూర్ణంగా ఉన్నారు.
- మీరు స్వచ్ఛమైన ఎరుకలో విశ్రాంతి తీసుకున్నప్పుడు, ఆహారం ప్రతిఘటన లేకుండా సహజంగా ప్రవహిస్తుంది.

గైడ్ మెడిటేషన్: స్వచ్ఛమైన ఎరుక నుండి తినడం

ఈ ధ్యానం మిమ్మల్ని శరీరంతో గుర్తించడం నుండి స్వచ్ఛమైన ఎరుకలో విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి మార్చడంలో సహాయపడుతుంది, ఇక్కడ ఆహారం అనేది కోరిక, నియంత్రణ లేదా అసమతుల్యతల యొక్క మూలంగా కాకుండా తాత్కాలిక వ్యక్తీకరణగా కనిపిస్తుంది.

🌸 దశ 1: స్థలాన్ని సిద్ధం చేయండి

- ✓ మీ ఆహారాన్ని మీ ముందు పెట్టుకుని సౌకర్యవంతంగా కూర్చోండి.
- ✓ లోతైన శ్వాస తీసుకుని శరీరాన్ని పూర్తిగా ప్రశాంతంగా, విశ్రాంతిగా ఉండనివ్వండి.
- ✓ కొన్ని క్షణాలు మీ కళ్ళు మూసుకొని మీ దృష్టిని లోపలికి తీసుకురండి.

దశ 2: "నేను తింటున్నాను" అనే భావనను కరిగించండి

- ✓ తినడానికి ముందు, మీరు ఇప్పటికే సంపూర్ణంగా ఉన్నారని గమనించండి. లోటు లేదు, కోరిక లేదు.
- ✓ గుర్తించండి: ఆహారం మీ నుండి వేరుగా లేదు - ఇది ఎరుకలో కనిపిస్తున్నది.
- ✓ మీలో మీరు నిశ్శబ్దంగా చెప్పండి:
"ఈ ఆహారం భౌతిక పదార్థం కాదు. ఇది నాకు వేరుగా లేదు. ఇది ఈ రూపంలో కనిపించే స్వచ్ఛమైన ఎరుక."
-  జ్ఞానోదయం: తినేవాడు లేడు మరియు ఆహారమూ లేదు - కేవలం తనను తాను వ్యక్తీకరించే ఎరుక మాత్రమే ఉన్నది.

దశ 3: ఆహారాన్ని ఘన పదార్థంగా కాకుండా కాంతిగా చూడండి

- ✓ ఆహారాన్ని "మంచిది" లేదా "చెడ్డది" అని ముద్ర వేయకుండా చూడండి.
- ✓ పోషణ, ఆహార నియమాలు, ఆరోగ్యం లేదా రుచి గురించి ఉన్న అన్ని నమ్మకాలను వదిలివేయండి - ఇవి కేవలం మనస్సు-సృష్టించిన ద్వంద్వాలు.
- ✓ బదులుగా, ఆహారం యొక్క కంపనాన్ని, అది కలిగి ఉన్న శక్తిని అనుభూతి చెందండి.
- ✓ గుర్తించండి: శరీరం మరియు మొత్తం విశ్వం ఏ శక్తి యొక్క వ్యక్తీకరణలుగా ఉన్నాయో, ఆహారం కూడా అదే శక్తి యొక్క ఆవిర్భావమేనని, అంతా కలిపి ఒకే శక్తినని గ్రహించండి.
- ✓ మీ మనస్సులో చెప్పండి:
"ఈ ఆహారం స్వచ్ఛమైన కాంతి, ఒక క్షణం కనిపించి, ఆపై మాయమై చైతన్యంలోకి కరిగిపోతున్నది."

దశ 4: శ్రమలేని అప్రయత్నమైన ప్రవాహంగా తినడం

✓ నెమ్మదిగా ఒక ముద్ద తినండి, శరీరం పోషణ కోసం కాదు, కేవలం స్వచ్ఛమైన ఎరుక ఒక అనుభవం కలగడానికి మనల్ని అనుమతిస్తున్నట్లుగా తినడం.

✓ పరధ్యానం లేకుండా నమలండి, ఆకృతి, రుచి మరియు శక్తి కదలిక గురించి పూర్తిగా తెలుసుకోండి.

✓ ఆహారం కరిగిపోతున్నట్లు అనుభూతి చెందండి - మీ నోటిలో మాత్రమే కాకుండా, స్వచ్ఛమైన స్థలం, స్వచ్ఛమైన ఉనికిలోకి.

✓ తినడం ఎటువంటి ప్రయత్నం లేకుండా ఎలా జరుగుతున్నదో గమనించండి - శ్వాసలాగా, సముద్రంలో అలల వలె.

💡 సాక్షాత్కారం: మీరు తినడం లేదు. ఎరుక అనేది ప్రక్రియను సాక్షిగా గమనిస్తోంది.

దశ 5: సమతుల్యత లేదా పరిమితి అవసరాన్ని కరిగించండి

✓ సరైన ఆహారం లేదా సరికాని ఆహారం అనేదే లేదు. వాస్తవానికి తామసిక, రాజసిక లేదా సాత్విక ఆహారం అనేవి లేవు - మనస్సు మాత్రమే ఈ విభజనలను సృష్టిస్తున్నది.

✓ ఎరుకలో, అన్ని ఆహారాలు ప్రతిఘటన లేకుండా ప్రవహించే శక్తి మాత్రమే.

✓ మీలో మీరు చెప్పండి:

"నేను ఆహారం యొక్క ప్రభావాలకు అతీతంగా ఉన్నాను. నేను తిన్నా తినకపోయినా, నేను ఏమాత్రం మారకుండా ఒకేలా ఉంటాను - శాశ్వతుడిని, నిశ్చలుడిని, సంపూర్ణుడిని."

💡 సాక్షాత్కారం: మీరు ఆహారాన్ని పరిమితం చేయవలసిన అవసరం లేదు, లేదా కోరుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. మీరు స్వేచ్ఛగా ఉన్నారు.

దశ 6: సంపూర్ణత్వంలో విశ్రాంతి తీసుకోండి

✓ మీరు తినడం పూర్తి చేసినప్పుడు, ఒక క్షణం ఆగిపోండి.

✓ ఏమీ మారలేదని అనుభూతి చెందండి - మీరు ఇంకా అదే అపరిమితమైన ఎరుక.

✓ గుర్తించండి: ఆహారం వచ్చింది, ఆహారం పోయింది, కానీ నేను అంటకుండా ఉన్నాను.

✓ మీలో మీరు చెప్పండి:

"నేను తింటున్నాను, అయినా నేను తినటం లేదు. నేను నిండుగా ఉన్నాను, అయినా నేను ఖాళీగా ఉన్నాను. నేను అన్ని పరిస్థితులకు అతీతంగా ఉన్నాను."

💡 చివరి జ్ఞానోదయం: తినడం జరుగుతున్నది, జీర్ణక్రియ జరుగుతున్నది, కానీ మీరు స్వచ్ఛమైన చైతన్యంగా ఉంటున్నారు - మారకుండా, ఎప్పటికీ స్వచ్ఛంగా ఉంటున్నారు.

☀️ ముగింపు:

- ✓ ఆహారం మంచిది కాదు చెడ్డది కాదు - ఇది కేవలం ఎరుక యొక్క వ్యక్తీకరణ మాత్రమే.
- ✓ మీరు తినేవారు లేదా శరీరం కాదు - మీరు అన్ని అనుభవాలకు అతీతంగా ఉన్న సాక్షి.
- ✓ తినడం ఇకపై మిమ్మల్ని బంధించదు - మీరు స్వచ్ఛంగా, అప్రయత్నంగా ఆసక్తి లేదా పరిమితి లేకుండా తినవచ్చు.

ధృవీకరణలు

రాగ-ద్వేషాలు, కోరికలు, ద్వంద్వ భావనలను తొలగించుకోవడానికి - మీరు తినడానికి ముందు, తింటున్నప్పుడు, తిన్న తర్వాత ఈ ధృవీకరణలను మళ్ళీ మళ్ళీ గుర్తుచేసుకుని మీకు మీరు చెప్పుకోండి.

🌱 స్వచ్ఛమైన ఎరుక నుండి తినడం 🌱

- ✓ జీవితం యొక్క అనంతమైన జ్ఞానం ద్వారా నేను అప్రయత్నంగా పోషించబడుతున్నాను.
- ✓ నక్షత్రాలను కదిలించే మరియు చెట్లను పెంచే అదే శక్తి ద్వారా నా శరీరం పోషించబడుతున్నది.
- ✓ జీవితం, ప్రతి క్షణంలోనూ నాకు అవసరమైన వాటినే ఖచ్చితంగా నాకు అందిస్తున్నదని నేను నమ్ముతున్నాను.
- ✓ తినడం చుట్టూ ఉన్న అన్ని భయాలను మరియు వ్యతిరేకతలను నేను విడుదల చేస్తున్నాను - నేను ఎల్లప్పుడూ సహకారాన్ని పొందుతున్నాను.
- ✓ చెట్టుపై ఆకు వలె, నేను ఏ ప్రయత్నం లేదా చింత లేకుండా సులభంగా పోషించబడుతున్నాను.
- ✓ ఉనికి యొక్క ప్రవాహం ద్వారా, నా శరీరం యొక్క అవసరాలు సహజంగా తీర్చబడుతున్నాయి.

- ✓ నేను రాగ-ద్వేషాలు లేదా బలవంతం లేకుండా, సహజంగా మరియు అవసరమైనప్పుడు తింటున్నాను.
- ✓ మనుగడ నా భారం కాదు - జీవితమే నన్ను స్వయంగా నిలబెడుతున్నది.
- ✓ నేను స్వచ్ఛమైన ఎరుకలో విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నాను, ఇక్కడ అన్ని అవసరాలు శ్రమ లేకుండా తీర్చబడుతున్నాయి.
- ✓ ఆహారం నా పరిపూర్ణత్వానికి అవసరం లేదు, అది జీవిత సమన్వయం యొక్క వ్యక్తీకరణ మాత్రమే.
- ✓ నా శరీరం యొక్క జ్ఞానాన్ని నేను వింటున్నాను, అది అవసరమైన వాటిని సులభంగా స్వీకరించడానికి అనుమతిస్తున్నది.
- ✓ ఆహారం ఉన్నా లేకపోయినా, నేను సంపూర్ణంగా, పరిపూర్ణంగా, ప్రశాంతంగా ఉంటున్నాను.
- ✓ నేను చేసేవాడిని కాదు - జీవితం నా ద్వారా సంపూర్ణంగా ప్రవహిస్తున్నది.
- ✓ నేను నియంత్రణ యొక్క భ్రమను విడుదల చేసాను అలాగే జీవితం యొక్క పరిపూర్ణ జ్ఞానానికి ఆధీనమయ్యాను.
- ✓ ఆహారం, శ్వాస లేదా కాంతి ద్వారా అవసరమైన అన్ని పోషణలు నాకు అప్రయత్నంగా చేరతున్నాయి.

✦ స్వచ్ఛమైన ఎరుక & పోషణ ✦

- ✓ నా శరీరం అనేది స్వచ్ఛమైన చైతన్యం యొక్క వ్యక్తీకరణ, ఎల్లప్పుడూ సంపూర్ణమైనది.
- ✓ ఆహారం అనేది శక్తి, నేను దానిని శ్రమ లేకుండా అప్రయత్నంగా స్వీకరిస్తున్నాను.
- ✓ జీవితానికి సంబంధించిన జ్ఞానం నన్ను కాపాడుతున్నదని నేను విశ్వసిస్తున్నాను.
- ✓ పోషణ సహజంగా జరుగుతున్నది - నేను ఇప్పటికే నిండుగా ఉన్నాను.

✦ ఆహారంపై రాగ-ద్వేషాన్ని వదులుకోవడం ✦

- ✓ నేను ఆకలి లేదా కోరికల ద్వారా బంధించబడలేదు.
- ✓ తినడం జరుగుతున్నది, కానీ నేను నేనుగా ఉంటున్నాను - మారకుండా, అనంతంగా.
- ✓ నేను జీవించడానికి తినాలనే నమ్మకాన్ని విడుదల చేస్తున్నాను.

✓ నా నిజమైన పోషణ నిశ్చలత, ఉనికి మరియు స్వచ్ఛమైన ఎరుక.

✓ అవసరమైనప్పుడు నేను తింటున్నాను, కానీ నా ఉనికి ఆహారానికి అతీతంగా ఉన్నది.

ఆహారాన్ని స్వచ్ఛమైన ఎరుకగా చూడటం

✓ ఈ ఆహారం పదార్థం కాదు; ఇది రూపంలో కనిపించే స్వచ్ఛమైన చైతన్యం.

✓ ఆహారం మరియు నేను వేరు కాదు - మేము ఇద్దరం ఒకే ఎరుక యొక్క వ్యక్తీకరణలం.

✓ ప్రతి ముద్ద కాంతి యొక్క ఆట, చైతన్యంలోకి అప్రయత్నంగా కరిగిపోతున్నది.

ద్వంద్వానికి అతీతంగా తినడం (మంచి/చెడు, ఆరోగ్యకరమైనది/అనారోగ్యకరమైనది)

✓ నేను ఆహారం యొక్క ప్రభావాలకు అతీతంగా ఉన్నాను - ఏదీ నన్ను బంధించదు, ఏదీ నన్ను పరిమితం చేయదు.

✓ నేను ఆసక్తి లేదా భయం లేకుండా స్వేచ్ఛగా తింటున్నాను.

✓ "సరైన" లేదా "సరికాని" ఆహారం అనేది లేనే లేదు; అన్నీ ఎరుక ద్వారా ప్రవహించే శక్తి మాత్రమే.

✓ తామసిక, రాజసిక, సాత్విక - ఈ లక్షణాలు నన్ను తాకవు. నేను ఎల్లప్పుడూ ఒకేలా ఉంటున్నాను.

అప్రయత్న జీర్ణక్రియ & పోషణ

✓ నా శరీరం స్వచ్ఛమైన ఎరుక యొక్క వ్యక్తీకరణ; దానికి ఏమి చేయాలో ఖచ్చితంగా తెలుసు.

✓ తినడం జరుగుతున్నది, జీర్ణక్రియ జరుగుతున్నది, కానీ నేను నిశ్చలంగా మారకుండా మరియు సంపూర్ణంగా ఉంటున్నాను.

✓ అవసరమైనవి మాత్రమే నేను తీసుకుంటున్నాను; మిగిలినవి అప్రయత్నంగా కరిగిపోతున్నాయి.

కోరికలు & పరిమితుల నుండి స్వేచ్ఛ

✓ నేను లోటు నుండి తినను - నేను ఇప్పటికే నిండుగా, సంపూర్ణంగా మరియు పరిపూర్ణంగా ఉన్నాను.

✓ నేను ఆహారాన్ని కోరుకోను; అవసరమైనప్పుడు ఆహారం నాకు అప్రయత్నంగా ప్రవహిస్తున్నది.

✓ నేను తిన్నా, తినకపోయినా - నేను శాశ్వతంగా, స్వచ్ఛగా మరియు అంటకుండా ఒకేలా ఉంటున్నాను.

స్వచ్ఛమైన ఎరుకలో తినడం

- ✓ ప్రతి ముద్ద నాలోని దైవానికి సమర్పణ.
- ✓ నేను ప్రేమ, కృతజ్ఞత మరియు పూర్తి ఉనికితో తింటున్నాను.
- ✓ నేను తిన్నా, తినకపోయినా - నా శరీరంలో శక్తి ప్రవహిస్తున్నట్లు అనుభూతి చెందుతున్నాను.
- ✓ నేను తప్పనిసరి తినడం నుండి విముక్తి పొందాను - ప్రతి చర్య స్పృహతో ఉంటున్నది.
- ✓ నా శరీరం యొక్క సహజ జ్ఞానాన్ని నేను గౌరవిస్తున్నాను, అది అవసరమైన వాటిని సులభంగా స్వీకరిస్తున్నది.

సంపూర్ణత్వంలోకి కరిగిపోవడం

- ✓ నేను తిన్నా, ఉపవాసం చేసినా, నేను సంపూర్ణంగా ఉంటున్నాను.
- ✓ నా ఉనికి రూపానికి అతీతంగా, ఆకలికి అతీతంగా, అవసరాలకు అతీతంగా ఉంటున్నది.
- ✓ నేను ఎల్లప్పుడూ సమృద్ధిగా ఉన్నాను, ఎల్లప్పుడూ పోషించబడుతున్నాను, ఎల్లప్పుడూ నిండుగా ఉంటున్నాను.
- ✓ విశ్వం శరీరమే నా శరీరం - నాకు లోటు అనేదే లేదు.
- ✓ నేను స్వచ్ఛమైన ఎరుకలో విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నాను, ఇక్కడ అన్నీ ఇప్పటికే సంపూర్ణంగా ఉన్నాయి.

తినేటప్పుడు స్వచ్ఛమైన ఎరుకలో విశ్రాంతి తీసుకోవడం

- ✓ నేను తింటున్నాను, అయినా నేను తినటం లేదు. నేను సాక్షిగా ఉంటున్నాను, నేను అనుభవానికి అతీతంగా ఉంటున్నాను.
- ✓ నేను శరీరం కాదు, తినేవాడిని కాదు - నేను మారకుండా ఉండే స్వచ్ఛమైన ఎరుకను.
- ✓ నేను అనంతమైన సముద్రంలా ఉంటే, ఆహారం సముద్రపు అలలలాగా వస్తూ పోతూ ఉన్నది.

 ఈ ధృవీకరణలు మీ జీవిత అనుభవంగా మారే వరకు ప్రతిరోజు పునరావృతం చేస్తూ ఉండండి.