

## 33.33% త్రిగుణాల సాధన

దైవంలో త్రిగుణాలు సమపాళ్ళలో కలిసి ఏకమై పోయి ఉన్నాయని. అంటే 33.33% రజోగుణం, 33.33% తమోగుణం, 33.33% సత్వగుణం ఉన్నాయి. కాని దైవం సృష్టించిన శక్తి రూపాలలో, గుణాల యొక్క మిశ్రమం అనేది వివిధ రకాలుగా ఉంటుంది. ఇలా మిశ్రమంలో తేడా ఉండడం వలననే ప్రకృతిలో ఎన్నో రూపాలు ఏర్పడ్డాయి. కనుక ప్రకృతిలోని వస్తువులన్నింటిలో కూడా ఈ మూడు గుణాలు అంటే పాజిటివ్-నెగెటివ్-న్యూట్రల్, లేదా ప్రోటాన్-ఎలక్ట్రాన్-న్యూట్రాన్లు తప్పక ఉంటాయని గ్రహించండి.

దైవం అంటేనే ఆనందం, పరమానందం. త్రిగుణాలు సమపాళ్ళలో కలిసి ఏకమైపోయి ఉండడం వలననే ఆయన ఎప్పుడూ ఆనందంగా ఉంటాడు. మనం ఈ ఆనంద స్థితికి చేరటానికి ఎన్నో మార్గాలు ఉన్నాయి. నేను సూచించిన కరిగిపోండి సాధన లేదా శ్వాస మీద ధ్యాస ద్వారా కూడా మీరు దైవం వద్దకు చేరవచ్చు.

మనం దైవం వద్దకు చేరిన తర్వాత ఆనందానుభూతిని పొందుతున్నాం, కాని కళ్ళు తెరిచిన వెంటనే మళ్ళీ మాయలో పడిపోతున్నాం. అంటే శరీరంలో, మనసులో మరియు హృదయంలో ఆనందాన్ని నిలుపుకోలేక పోతున్నాం. దీనికి కారణం ఏమిటని నాలో ప్రశ్నించుకున్నాను? అప్పుడు నాకు వచ్చిన మెసేజ్ ఏమిటంటే, ధ్యానం నుంచి బయటకు వచ్చిన వెంటనే మీరు త్రిగుణాలలో ఏదో ఒక్క దాన్నే ఎంపిక చేసుకుని మిగతా రెండింటితో యుద్ధం చేస్తున్నారు. దీని వలననే మీరు దైవానుభూతిని శరీరం, మనసు మరియు హృదయంలో పొందలేకపోతున్నారని. కనుక ఈ స్థాయిలలో కూడా త్రిగుణాలను ఎంపిక చేసుకుని ఏకం చెయ్యి అని వచ్చింది.

## 33.33% త్రిగుణాల సాధన

### శరీరం

మనం మామూలుగా శారీరక స్థాయిలో ఎల్లప్పుడూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలనే కోరుకుంటాం. ఇది అధర్మ నిర్ణయమని నాలోపల నుంచి వచ్చింది. ఎందుకంటే ధర్మంలో మూడు వ్యతిరేకాలు సమపాళ్ళలో కలిసి ఏకమై ఉంటాయి. అంటే 33.33% ఆరోగ్యం-33.33% అనారోగ్యం-33.33% తటస్థం, ఈ మూడూ సమపాళ్ళలో ఉంటాయి. కనుక ఈ మూడింటినీ ఎంపిక చేసుకో అని వచ్చింది. ఎందుకంటే అనారోగ్య లక్షణాలైన దగ్గు, తుమ్ములు, నొప్పులు, తిమ్మిరెక్కడం, మత్తుగా ఉండడం మొదలైనవి మనకు నిత్యజీవితంలో అవసరం. ఇవి రోజూ పని చేస్తేనే శరీరంలో ఏర్పడే అనవసరమైనవన్నీ బయటకు వస్తాయి.

అలాగే ప్రకృతిలో వచ్చే మార్పులకు తగ్గట్టు శరీరం తనను తాను శృతి చేసుకుంటూ ఎల్లప్పుడూ ఎదుగుతూనే ఉంటుంది. ఎలాగైతే మొబైల్ 2జి నుంచి 4జికి అప్డేట్ కావాలంటే కేవలం సిమ్ మార్చితే సరిపోదు, హార్డ్వేర్ అంటే మొబైల్ కూడా అప్డేట్ కావాలి. అదే విధంగా మీరు ఎదగాలంటే మీ భాగాలైన

శరీరం, మనసు, హృదయం మొదలైనవన్నీ ఎదగాలి. కనుక మీలోని భాగాలలో ఉన్నత స్థితి నెలకొనడానికి - అనారోగ్యం, ఆరోగ్యం మరియు తటస్థ శక్తులు, ఏకకాలంలో కలిసి కట్టుగా పని చేయడం అవసరం. కనుక మీరు శారీరక స్థాయిలో మూడింటిని ఎంపిక చేసుకుని వాటి మధ్య మిత్రత్వాన్ని సృష్టించండి. లేకుంటే శరీరంలో ధర్మ-స్థాపన జరగడం అసాధ్యం, అంటే శరీరంలోకి దైవం ప్రవేశించడం అసంభవం. మరింత సమాచారం కోసం అంతర్ ప్రయాణం మరియు శరీరం అనే టాపిక్లను చదవండి.

ఇక్కడ తటస్థం అంటే ఏదైనా ఒక ఆటలో గెలుపా ఓటమా అనే ఫలితం తేలని మధ్య స్థితి (Draw). మీ జీవితంలో ఈ మూడింటికి అవకాశం ఉంటుంది. ఇక్కడ డ్రా అంటే ఇద్దరు గెలవడమో లేదా ఓడిపోవడమూ కాదు, ఇద్దరూ సమానమేనని తెలియజేసింది. దీన్నే నేను తటస్థం లేదా సత్యగుణం అంటున్నాను. కనుక తటస్థం లేదా సత్యగుణం అంటే అనారోగ్యం ఆరోగ్యం సమపాళ్ళలో కలిసి ఏకమై ఉన్న స్థితి. తమోగుణం రజోగుణం సమపాళ్ళలో కలిసి ఏకమై ఉన్న స్థితి. కాబట్టి ఆరోగ్యం 33%, అనారోగ్యం 33%, ఆరోగ్యం-అనారోగ్యం యొక్క కలయిక 33% ఉండాలి అని భావించండి.

### మనసు

మానసిక స్థాయిలో కూడా మూడింటిని ఎంపిక చేసుకోండి. అంటే మనకు మనసులో ఎప్పుడూ ఒకసారి ఒకే ఆలోచన వస్తుంది. అంటే మంచి ఆలోచనో లేదా చెడు ఆలోచనో లేదా తటస్థ ఆలోచనో వస్తుంది. మీరు ఏదో ఒక్క ఆలోచనను మాత్రమే ఎంపిక చేసుకుంటే మీరు అధర్మం చేసినట్టు అవుతుంది, ఎందుకంటే మీరు మూడింటినీ ఎంపిక చేసుకోలేదు కనుక.

అంటే మనసులో తిట్టరా అని ఆలోచన వచ్చిన వెంటనే మీరు దానిని ఎంపిక చేసుకోకుండా, నేను 33.33%తిట్టు-33.33%పొగడ్డ-33.33%తటస్థం మూడు సమపాళ్ళలో కలిసి ఉన్న స్వచ్ఛమైన శక్తిని ఎంపిక చేసుకుంటున్నానని అనుకోండి. అలాగే పొగడ్డరా అని ఆలోచన వచ్చినప్పుడు కూడా మీరు వెంటనే దానిని ఎంపిక చేసుకోకుండా, నేను తిట్టు-పొగడ్డ-తటస్థం మూడు సమపాళ్ళలో కలిసి ఉన్న స్వచ్ఛమైన శక్తిని ఎంపిక చేసుకుంటున్నానని అనుకోండి. అలాగే నేను ఆత్మను అని ఆలోచన వస్తే - నేను ఆత్మను 33%, దేహాన్ని 33%, న్యూట్రల్ 33% అనుకోండి. ఇది ప్రపంచం అని ఆలోచన వస్తే, ప్రపంచం 33%, పరమాత్మ 33%, న్యూట్రల్ 33% అనుకోండి.

ఇలా రోజూ ఏ ఆలోచన వచ్చినా దానికి సంబంధించిన మూడింటినీ ఎంపిక చేసుకుని కొద్ది సేపు వేచి ఉండండి. ప్రశాంత స్థితికి సమస్థితికి వచ్చిన తర్వాత ఏదైనా చేయడానికి పూనుకోండి. అంటే ఇలా చేయడం వలన మానసిక స్థాయిలో ఉన్నప్పుడే, మీకు దైవంతో కనక్షన్ ఏర్పడుతుంది. ఇలా నిరంతరం మానసిక స్థాయిలో సాధనను కొనసాగిస్తే, మీరు తప్పక మనసులోనే ధర్మ-స్థాపన చేయగలుగుతారు. మనసును

వదిలేసి దైవం వద్దకు చేరాల్సిన అవసరం లేకుండానే దైవం మీ మనసులోకే ప్రవేశిస్తాడు. ఎందుకంటే త్రిగుణాల కలయిక వలన, మీ మనసు స్వచ్ఛంగా ప్రశాంతంగా తయారైంది కనుక.

### హృదయం

హృదయంలో మంచి-చెడు-తటస్థ అనుభూతులు ఉంటాయి. మీకు భయం కలిగిన వెంటనే అది పూర్తిగా పోవాలని అనుకుంటే మీరు అధర్మం చేసినట్టు అవుతుంది. కనుక భయం నువ్వు తప్పక నాలో ఉండాలి కాని 33.33% మాత్రమే. మిగతా శక్తిని మిగిలిన రెండింటికి పంచి ముగ్గురు సమంగా ఉండి కలిసి ఏకమై పొమ్మని చెప్పండి. అలాగే ధైర్యం ఎక్కువ ఉన్నప్పుడు కూడా దానిని 33.33% మాత్రమే ఉండమని చెప్పండి. ఇలా 33.33% కంటే తక్కువ ఉంటే పెరగమని, 33.33% కంటే ఎక్కువ ఉంటే తగ్గమని సూచించి త్రిగుణాలను సమపాళ్ళలో నిలుపుకుని హృదయంలో ధర్మ-స్థాపన చేయండి.

కాని దీని వలన పాత స్థితే కొనసాగుతుంది. అలా కాకుండా పైన చెప్పినట్టు 2జి నుంచి 4జికి అప్డేట్ కావాలంటే దానిలో ఉన్న అన్నీ ఎదగాలి. అంటే దానిలో ఉన్న పాజిటివ్-నెగెటివ్-న్యూట్రల్ మూడూ ఎదగాలి. కనుక ఏది ఎక్కువ ఉంటే దానికి తగ్గట్టు మిగతా రెండింటినీ పెంచండి. అంటే భయం ఎక్కువ ఉంటే దానిని అలానే ఉండమని చెప్పి, దానికి సమానంగా ధైర్యాన్ని మరియు న్యూట్రల్ని పెరగమని చెప్పండి. అలాగే ధైర్యం ఎక్కువ ఉన్నప్పుడు, దానిని అలానే ఉండమని చెప్పి, భయాన్ని మరియు న్యూట్రల్ని దానికి సమానంగా పెరగమని చెప్పి హృదయంలో ధర్మ-స్థాపన చేయండి.

ఇలా నాతో సహా నా లోపలా నా బయటా ఉన్నవన్నీ, త్రిగుణాలు సమపాళ్ళలో కలిసి ఏకమవ్వడం వలన తయారైనాయని విడివిడాగా అనుభూతి చెందండి. అలాగే త్రిగుణాలు సమపాళ్ళతో తయారైన అన్నింటినీ, అంటే ప్రపంచం మొత్తాన్ని ముద్దగా ఒకే సారి అనుభవించండి.

### మూడు గుణాలను జయించాలి

మామూలుగా చెడు గుణాలైన కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాశ్చర్యాలు మనలో కలిగినప్పుడు - ఇంకా ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగటం లేదని, సాధన సరిగా చేయడం లేదని, తప్పు చేస్తున్నాననే భావన మనలో ఏర్పడి, బాధితుడిననే అనుభూతి అధికమవుతుంది. కాని అన్నీ సమపాళ్ళలో ఉండాలి అనే భావనతో నేను సూచించిన సాధన చేస్తే, మీలోని అపరాధ భావన మాయమౌతుంది.

ఎందుకంటే ఒకటిగా ఉన్న స్వచ్ఛమైన శక్తిని, మాయ మూడుగా విభజించి చూపిస్తోంది. కనుక మూడు తప్పక ఉండాలి కాని సమపాళ్ళలో ఉండాలి. కనుక నేను మూడు గుణాలకు ప్రతినిధిని, నేను త్రిగుణాలకు అధిపతిని కావాలి, నేను మూడు గుణాలను జయించాలి అనే తపన మీలో పెరుగుతుంది. దీని వలన నాకు 33.33% చెడు గుణాలు ఉండడం తప్పు కాదు అనే భావన మీలో స్థిరమౌతుంది.

5 వేళ్ళు విడిగా ఉన్నప్పటికీ వాటి మధ్య సఖ్యతను ఏర్పర్చి ఏకకాలంలో ఉపయోగించుకోవచ్చు. లేదా కలిపి ఒకటి చేసినా ఉపయోగించుకోవచ్చు. అప్పుడే వాటికి బలం చేకూరుతుంది. అలాగే మూడు వ్యతిరేకాలు విడిగా ఉన్నప్పుడు, వాటి మధ్య మిత్రత్వాన్ని సృష్టించి ఒకేసారి ఉపయోగించుకోండి. లేదా మూడింటిని కలిపి ఒకటి చేసి ఉపయోగించుకోండి. ఇలా కలయిక వలన, మిత్రత్వం వలన ఏర్పడే శక్తి నేను న్యూ ఎనర్జీ అని అంటున్నాను.

అలాగే మూడు గుణాల యొక్క మిశ్రమం ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కొక్క రకంగా ఉంటుంది. కనుక ఇలా చేస్తే, ఇలా కలిపితే, ఇలాంటి ఫలితం వస్తుందని ఊహించకుండా, అంతరంలో ఉన్న మూడు గుణాలను కలపడం ఎలా అనే దాని మీదనే మీ దృష్టిని నిలపండి. ఇలా మీలోని మూడు వ్యతిరేక శక్తులను కలుపుతూ ఉంటే మీకు బాహ్యంగా మూడు రకాల ఫలితాలు వస్తాయి. వాటిని దివ్యంగా అనుభవిస్తూ, బాహ్యంగా ఫలించిన శక్తులను మీలోపల ఉన్న మిశ్రమంలో కలిపితే, మీ మిశ్రమంలో మార్పు వస్తుంది. ఇలా సాధనను కొనసాగిస్తే మూడు గుణాలు సమపాళ్ళకు చేరి ఏకమైపోతాయి.

మరో విషయం ఏమిటంటే, గతంలో మూడు గుణాల యొక్క అనుభవాలు విడివిడిగా పొందిన వారే, నేను సూచించే ఈ జ్ఞానాన్ని ఆచరించడానికి అర్హులు. కనుక కేవలం తమో గుణ అనుభవాలు పొందుతున్న వారి ధర్మం ఏమిటంటే, ఆ గుణానికే ప్రాధాన్యతనిస్తూ మిగతా రెండింటిని పట్టించుకోకపోవడం. కేవలం రజో గుణ అనుభవాలు పొందుతున్నవారి ధర్మం ఏమిటంటే, ఆ గుణానికే ప్రాధాన్యతనిస్తూ మిగతా రెండింటిని పట్టించుకోకపోవడం. అలాగే కేవలం సత్వ గుణ అనుభవాలు పొందుతున్నవారి ధర్మం ఏమిటంటే, ఆ గుణానికే ప్రాధాన్యతనిస్తూ మిగతా రెండింటిని పట్టించుకోకపోవడం. కనుక ఇక్కడ ధర్మం అనేది వారి వారి స్థితులను బట్టి మారుతుందని గ్రహించండి.

## ఫలితాలు

ఇలా కళ్ళు మూసుకున్నప్పుడు కరిగిపోవడం సాధన, కళ్ళు తెరిచి ఉన్నప్పుడు త్రిగుణాలను ఎంపిక చేసుకోవడం వలన చాలా మందికి అద్భుతమైన ఫలితాలు వస్తున్నాయి. వైజాగ్ లో దంపతులిద్దరూ నెల రోజులు ఇలా చేయడం వల్ల పదేళ్ళ నుంచి అమ్ముడు పోని భూమి అమ్ముడైంది. వైజాగ్ లో ఒకరికి పోయిన బంగారం దొరికింది. ఒకామెకు ప్రతీ నెలా భరించలేనంతగా వచ్చే మెన్ సెస్ నొప్పి, నొప్పి నువ్వు 33శాతం ఉండు అని అనడం వలన నొప్పి చాలా తక్కువ వచ్చింది. ఒకతను బంగారానికి ఆకర్షితుడయ్యే వాడు. కాని ఈ సాధన చేయడం వలన అతనికి బంగారం పట్ల ఉన్న వ్యామోహం తగ్గింది.

రోజు 20 కి.మి అప్ అండ్ డౌన్ చేయమని బలవంతం చేసేది భార్య. బలవంతం చేయడాన్ని భర్త ద్వేషించేవాడు. ఈ జ్ఞానం తెలుసుకుని బలవంతం ఎనర్జీ నువ్వు 33 శాతం ఉండు అని అంతరంలో భర్త అనుకోవడం వలన, బాహ్యంగా భార్యలో మార్పు వచ్చి, అవును రోజు ప్రయాణం చేయడం వలన మీరు

అలసిపోతారు, కనుక సెలవు ఉన్నప్పుడు రమ్మని చెప్పిందట. అలాగే చాలా మందికి అంతరంలో ప్రశాంతంగా ఆనందంగా ఉంటున్నదని చెబుతున్నారు. కాబట్టి మీరు కూడా అంతరంలో ధర్మ-స్థాపన చేసి అన్ని రకాల సమస్యలకు పరిష్కారాన్ని కనుగొనండి.

### అనుభూతులు, ఆలోచనలు, నమ్మకాలు మరియు చర్యలు

మూడు గుణాలు సామరస్యంగా పనిచేసే సమతుల్య స్థితిని సాధించడానికి, మీరు కొన్ని అనుభూతులు, ఆలోచనలు, నమ్మకాలు మరియు చర్యలను అభివృద్ధి చేయాలి, అలాగే సమతుల్యతా లోపాన్ని సృష్టించే వాటిని విడుదల చేయాలి.

### అభివృద్ధి చేయాల్సిన అనుభూతులు, ఆలోచనలు, నమ్మకాలు మరియు చర్యలు (33.33% సమతుల్య సూత్రాన్ని సమర్థించడం)

ఈ అనుభూతులు, ఆలోచనలు, నమ్మకాలు మరియు చర్యలను మూడు గుణాలను ఏకం చేయాలనే లక్ష్యానికి శృతి కావడంలో సహాయపడతాయి.

#### 1. అభివృద్ధి చేయాల్సిన అనుభూతులు (హృదయ స్థాయి Heart)

- ✓ అంగీకారం - పాజిటివ్ మరియు నెగటివ్ అనుభూతులను సమానంగా స్వీకరించండి, అంగీకరించండి.
- ✓ సహనం - స్పందించే ముందు వేచి ఉండండి; మూడు గుణాలు స్థిరపడే వరకు ఆగండి.
- ✓ సమచిత్తం(సమదృష్టి) - విజయం, వైఫల్యం, ప్రశంస లేదా విమర్శలలో సమానంగా శాంతంగా ఉండండి.
- ✓ అంటి ముట్టనట్టుగా ఉండండి - అనుభూతులను అతుక్కోకుండా అంటి ముట్టనట్టుగా ఉంటూ గమనించండి.
- ✓ కరుణ - ఇతరుల గుణ అసమతుల్యతను జడ్జ్ చేయకుండా అర్థం చేసుకోండి.
- ▶ **ఉదాహరణ ఆచరణ:** తీవ్రమైన కోపం లేదా దుఃఖం అనుభవిస్తున్నప్పుడు, దానిని అడ్డుకోవడానికి బదులు ఇలా చెప్పండి:

"నేను ఈ అనుభూతిని 33% స్వాగతిస్తున్నాను. నేను దీనిని దాని వ్యతిరేక అనుభూతి మరియు తటస్థతతో సమతుల్యం చేస్తున్నాను."

#### 2. అభివృద్ధి చేయాల్సిన ఆలోచనలు (మానసిక స్థాయి Mind)



✓ సమతుల్య ఆలోచన - నిర్ణయం తీసుకునే ముందు మూడు(నచ్చిన, నచ్చని, తటస్థ) దృక్కోణాలను సమానంగా స్వీకరించండి.

✓ సమగ్ర ఆలోచన - జీవితాన్ని 'మంచి' లేదా 'చెడు' అని జడ్జ్ చేయకుండా గుణాలను నాటకంగా భావించి సమదృష్టితో చూడండి.

✓ సౌలభ్య ఆలోచన(Flexible Thought) - ఒకే గుణంలో చిక్కుకోకుండా పరిస్థితులకు తగినట్టు మార్పు చెందుతూ ఉండండి.

▶ **ఉదాహరణ ఆచరణ:**

"నేను ఎప్పుడూ సంతోషంగా ఉండాలి" అని ఆలోచిస్తున్నప్పుడు, దానిని ఇలా మార్చండి:

"నేను 33% సంతోషం, 33% దుఃఖం, మరియు 33% తటస్థం యొక్క మిశ్రమాన్ని ఎంచుకుంటున్నాను, ఇది దివ్యమైన సమతుల్యతను సృష్టిస్తుంది."

### 3. అభివృద్ధి చేయాల్సిన నమ్మకాలు (అవచేతన స్థాయి) (Subconscious Level)

✓ మూడు గుణాలు దివ్యమైనవి - ఏ గుణాన్ని తిరస్కరించకుండా, అవన్నీ ఒక ఉద్దేశానికి సహకరిస్తున్నాయని నమ్మండి.

✓ ధర్మం అంటే సమతుల్యత - నిజమైన ధర్మం అంటే మూడు గుణాలను సమానంగా స్వీకరించడం.

✓ ఆధ్యాత్మిక పరిణామం ఏకం చేయడం ద్వారా జరుగుతుంది - అభివృద్ధి అంటే గుణాలను తొలగించడం కాదు, వాటిని సమతుల్యం చేయడం.

▶ **ఉదాహరణ ఆచరణ:**

"నేను ఎప్పుడూ శాంతంగా ఉండాలి" అనే నమ్మకానికి బదులు, ఇలా నమ్మండి:

"శాంతం, కోపం, మరియు తటస్థత కలిసి నాలో దివ్యమైన సామరస్యాన్ని సృష్టిస్తున్నాయి."

### 4. అభివృద్ధి చేయాల్సిన చర్యలు (శరీరం & జీవనశైలి స్థాయి)

✓ జాగరూకతతో వ్యవహరించండి - పని చేసే ముందు, మూడు గుణాలు సమతుల్యంగా ఉన్నాయని నిర్ధారించుకోండి.

✓ సమతుల్య దినచర్య - పని చేయడానికి సమయం (రజస్సు), విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి సమయం (తమస్సు), మరియు ఆలోచించడానికి సమయం (సత్వము) ఉండేలా చూసుకోండి.

✓ సమతుల్యమైన మాట మరియు పని - దృఢత్వం, ప్రశాంతత మరియు నిష్పక్షపాతంతో కూడిన మిశ్రమంతో మాట్లాడండి మరియు పని చేయండి.

✔ ఆలోచించి స్పందించండి - స్పందించే ముందు విరామం ఇవ్వండి; అన్ని గుణాల దృక్పథాలను కలపండి.

▶ **ఉదాహరణ ఆచరణ:**

ఏదైనా నిర్ణయం తీసుకునే ముందు విరామం ఇచ్చి ఇలా అడగండి:

"నా పని సమతుల్యంగా ఉందా? నేను మూడు గుణాలను గౌరవిస్తున్నానా?"

**విడుదల చేయాల్సిన అనుభూతులు, ఆలోచనలు, నమ్మకాలు మరియు చర్యలు (గుణ అసమతుల్యతను కలిగించేవి)**

ఈ అనుభూతులు, ఆలోచనలు, నమ్మకాలు మరియు చర్యలు ప్రతిఘటనను సృష్టిస్తాయి, గుణాలను సమీకరించడాన్ని కష్టతరం చేస్తాయి.

**విడుదల చేయాల్సిన అనుభూతులు**

✘ చెడు అనుభూతుల భయం - వాటిని అణచివేయడానికి బదులుగా మంచి-చెడు-తటస్థ అన్ని భావోద్వేగాలను అనుమతించండి.

✘ 'చెడు' లక్షణాలు కలిగి ఉన్నందుకు అపరాధ భావం - మీలోని అన్ని అంశాలు దివ్యమైన సమతుల్యతలో భాగమని గ్రహించి అంగీకరించి, చెడు పట్ల ఉండే అపరాధభావనను విడుదల చేయండి.

✘ ఏదైనా ఒక భావోద్వేగానికి అతిగా అతుక్కోవడం - ఏ ఒక్క భావోద్వేగంతోనూ అతిగా గుర్తించ బడడాన్ని విడుదల చేయండి.

▶ **ఉదాహరణ ఆచరణ:**

దుఃఖాన్ని తిరస్కరించడానికి బదులుగా, ఇలా చెప్పండి: "సంతోషం మరియు శాంతి వలె, దుఃఖం నా అనుభవంలో 33% ఉంటుంది. నేను దానిని పూర్తిగా అంగీకరిస్తున్నాను."

**విడుదల చేయాల్సిన ఆలోచనలు**

✘ "నేను కేవలం సంతోషంగా ఉండాలి" అని అనుకున్నప్పుడు - ఇది దుఃఖం మరియు తటస్థ అంశాలను తిరస్కరించడం ద్వారా అసమతుల్యతను సృష్టిస్తుంది.

✘ "నేను ప్రతి దానిని నియంత్రించాలి" అని ఆలోచనను పట్టుకుంటే - గుణాల సమన్వయం లోపిస్తుంది. ఎందుకంటే గుణాలు సహజంగా సమతుల్యం చెందడానికి అనుమతిస్తేనే, అవి వాటి నిజమైన సామరస్యం యొక్క సామర్థ్యాన్ని కనపరుస్తాయి.

✘ "కొన్ని గుణాలు చెడ్డవి, కొన్ని మంచివి" అని జడ్జ్ చేయకుండా - సమతుల్యంలో ఉన్న అన్ని గుణాలు దివ్యమైనవేనని గ్రహించండి.

▶ ఉదాహరణ ఆచరణ:

"నేను కోపాన్ని అణిచి వేయాలి" అని ఆలోచించే బదులు, ఇలా ఆలోచించండి:

"కోపం, శాంతి మరియు తటస్థత కలిసి నన్ను సంపూర్ణం చేస్తున్నాయి."

విడుదల చేయాల్సిన నమ్మకాలు

✗ "ఆధ్యాత్మికత అంటే సత్త్వం మాత్రమే" - వికాసానికి రజస్సు, తమస్సు రెండూ కూడా సమానంగా ఉండాలి.

✗ "నేను నా ప్రతికూల గుణాలను తొలగించాలి" - తొలగించడానికి బదులు వాటిని సమతుల్యం చేయండి.

✗ "నేను మంచిగా ఉంటేనే దేవుడు నన్ను అంగీకరిస్తాడు" - మీరు మూడు గుణాలను ఏకం చేసినప్పుడు మరియు సమానంగా స్వీకరించినప్పుడే దైవం వ్యక్తమవుతాడు.

▶ ఉదాహరణ ఆచరణ:

"నేను భయాన్ని తొలగించాలి" అనే నమ్మకానికి బదులు, ఇలా నమ్మండి:

"భయం, ధైర్యం మరియు తటస్థత కలిసి నాలో దైవ బలాన్ని సృష్టిస్తున్నాయి."

విడుదల చేయాల్సిన చర్యలు

✗ అతి చురుకుతనం (అధిక పని, రజో గుణాన్ని అతిగా ఉపయోగించడం) - ఇది అలసట మరియు అసమతుల్యతకు దారితీస్తుంది.

✗ అతి బద్ధకం (సోమరితనం, తమస్సును అతిగా ఉపయోగించడం) - ఇది స్తబ్ధత మరియు నీరసానికి దారితీస్తుంది.

✗ ప్రపంచం నుండి దూరంగా ఉండటం (సత్వాన్ని అతిగా ఉపయోగించడం) - ఇది భూమితో ప్రాపంచికంతో సంబంధం లేని వైరాగ్యానికి దారి తీస్తుంది.

✗ సమతుల్యం లేకుండా స్పందించడం - మూడు గుణాలను ఏకం చేయకుండా ఆవేశంతో చర్య తీసుకోవడం.

▶ ఆచరణ:



మీరు అతిగా బద్ధకంగా (తమస్సు) ఉన్నట్లయితే, వెంటనే బలవంతంగా తీవ్రమైన పనులు (రజస్సు) చేయడానికి బదులుగా, కొంచెం చురుకుతనాన్ని (రజస్సు) మరియు స్పష్టతను (సత్వము) జోడించడం మంచిది.

### చివరి సారాంశం: గుణ సమతుల్యతకు మీ మార్గం

- ✓ అభివృద్ధి చేయండి: సమతుల్య అనుభూతులు, ఆలోచనలు, నమ్మకాలు, మరియు చర్యలు.
- ✓ విడుదల చేయండి: ఏదైనా ఒక గుణంపై అతి ఆసక్తి.
- ✓ ఆచరణ: అనుభూతులు, ఆలోచనలు, నమ్మకాలు మరియు చర్యలలో 33.33% నియమాన్ని అనుసరించండి.
- ✓ గమనించండి: ఏ గుణం ఆధిపత్యంలో ఉందో క్రమం తప్పకుండా పరిశీలించి, దానిని సమతుల్యం చేయండి.

ఈ విధానాన్ని క్రమం తప్పకుండా పాటిస్తే, మీరు దైవశక్తితో సులభంగా అనుసంధానం అవుతారు, అలాగే మీరు కోరుకున్న ఫలితాలు వాటంతట అవే లభిస్తాయి. 🌱 ✨

### త్రిగుణ సమతుల్య ధ్యానం (33.33%కి శృతి చేయడం) ✨

సమయం: 20-30 నిమిషాలు

ఉద్దేశం: మీ అనుభూతులు, ఆలోచనలు, నమ్మకాలు మరియు చర్యలను - సత్త్వం, రజస్సు, మరియు తమస్సు యొక్క సమతుల్యతతో శృతి చేయడం, అదే సమయంలో మీ కోరికలను సమతుల్య మార్గంలో ఎంచుకొని వాటిని మీ జీవితంలో కలపడం.

#### దశ 1: సిద్ధం కావడం (2 నిమిషాలు)

కూర్చోవడానికి లేదా పడుకోవడానికి ప్రశాంతంగా, హాయిగా ఉండే చోటును వెతుక్కోండి.

మీ కళ్ళు మూసుకొని లోతైన శ్వాస తీసుకోండి... కాసేపు ఆపండి... మరియు నెమ్మదిగా వదలండి.

మరో రెండు సార్లు పునరావృతం చేయండి. ప్రతి శ్వాసతో మీ శరీరం హాయిగా మారుతున్నట్లుగా అనుభూతి చెందండి.

#### ఉద్దేశాన్ని నిర్ధారించండి:

🙏 "నాలో ఉన్న మూడు (సత్వ, రజో మరియు తమో) గుణాల సమతుల్యతను నేను స్వాగతిస్తున్నాను. నేను దివ్య సామరస్యంతో మరియు నా నిజమైన కోరికలతో అనుసంధానం అవుతున్నాను."

#### దశ 2: శ్వాస ద్వారా స్థిరపడటం: (3 నిమిషాలు)

మీరు శ్వాస తీసుకున్నప్పుడు, మృదువైన బంగారు కాంతి మీ శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తున్నట్లు ఊహించండి.

మీరు శ్వాస విడుదల చేస్తున్నప్పుడు, మీలోని ఒత్తిడిని లేదా అసమతుల్యతను విడుదల చేయండి.

ప్రతి శ్వాసతో, శక్తి మీ శరీరంలోని మూడు కేంద్రాలకు సమానంగా ప్రవహిస్తున్నట్లు ఊహించండి:

తల (సత్వము - స్పష్టత, శాంతి, జ్ఞానం)

హృదయం (రజస్సు - ఆసక్తి, చర్య, కదలిక)

కడుపు (తమస్సు - స్థిరత్వం, విశ్రాంతి, భూమితో సంబంధం)

శ్వాసించడం కొనసాగించండి మరియు ఈ మూడు శక్తులు మీలో సహజీవనం చేస్తున్నట్లు అనుభవించండి.


### దశ 3: త్రిగుణాలను ఊహించుకోవడం (5 నిమిషాలు)

ఇప్పుడు, మీలోని మూడు గుణాలను సమతుల్యం చేద్దాం.

#### 1. తమస్సు (స్థిరత్వం, విశ్రాంతి, చీకటి)


మీ శరీరం కడుపు నుంచి క్రింది భాగంలో గాఢమైన, నల్లని, స్థిరమైన శక్తి ఉన్నట్లు ఊహించుకోండి.

మనసులో ఈవిధంగా అనుకోండి:


 “ఓ తమో గుణమా, నీవు నా పునాదివి. నేను నిన్ను సమతుల్యతతో స్వాగతిస్తున్నాను.”

దాని యొక్క శాంతపరిచే, విశ్రాంతినిచ్చే మరియు స్థిరపరిచే శక్తి మీ ద్వారా ప్రవహిస్తున్నట్లు అనుభూతి చెందండి.

#### 2. రజస్సు (అభిరుచి, చర్య, అగ్ని)

మీ హృదయ స్థలంలో ప్రకాశవంతమైన ఎరుపు-నారింజ  జ్వాలను ఊహించండి.

మనసులో ఈవిధంగా అనుకోండి:


 “ఓ రజో గుణమా, నీవు నా కదలికవి. నేను నిన్ను సమతుల్యతతో స్వాగతిస్తున్నాను.”

దీని ప్రేరణ మరియు అభిరుచి యొక్క శక్తి మిమ్మల్ని ఉత్తేజపరుస్తున్నట్లు అనుభూతి చెందండి.

#### 3. సత్వం (స్పష్టత, పవిత్రత, కాంతి)


మీ తల మరియు శిరస్సులో ప్రకాశవంతమైన తెల్ల-బంగారు కాంతిని ఊహించండి.

మనసులో ఈవిధంగా అనుకోండి:

 “ఓ సత్వ గుణమా, నీవు నా జ్ఞానానివి. నేను నిన్ను సమతుల్యతతో స్వాగతిస్తున్నాను.”

స్పష్టత, శాంతి మరియు దైవిక అవగాహన మీ ఉనికిని నింపుతున్నట్లు అనుభూతి చెందండి.

ఇప్పుడు, ఈ మూడు శక్తులు మీ హృదయంలో అన్ని అంశాలలో సమానంగా ఉంటూ ఒక కాంతి గోళంగా కలిసి ఉన్నట్లు చూడండి.

 తమస్సు, రజస్సు, సత్వము ఇప్పుడు ఏకమైపోయాయి.

### దశ 4: అనుసంధానం (5 నిమిషాలు)

ఇప్పుడు, మీ అనుభూతులు, ఆలోచనలు, నమ్మకాలు, మరియు చర్యలను మూడు గుణాల సమతుల్యతతో శృతి చేద్దాం.

## ❤️ అనుభూతులు (హృదయం)

మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించండి: “నేను ఏ అనుభూతులను వ్యతిరేకిస్తున్నాను?”

వాటికి భిన్నమైన వాటితో సమానంగా సమతుల్యం అయినట్లు ఊహించుకోండి.

సానుకూల మరియు ప్రతికూల అనుభూతులను స్వీకరిస్తూ ప్రేమ మరియు తటస్థతను అనుభవించండి.

## 🧠 ఆలోచనలు (మనస్సు)

ఉద్భవించే ఆలోచనను గమనించండి - అది మంచి, చెడు, లేదా తటస్థ ఆలోచనైనా కూడా దానిని తీర్పు చేయకుండా, ఇలా చెప్పండి:

🗣️ “ఈ ఆలోచన నా మనస్సులో 33% ఉండాలి. నేను దీనిని దీనికి భిన్నమైన ఆలోచనలతో సమతుల్యం చేస్తున్నాను.”

ప్రశాంతమైన మరియు నిశ్చలమైన సమతుల్యతలో మీ ఆలోచనలు స్థిరపడుతున్నట్లు అనుభూతి చెందండి.

## 🙏 నమ్మకాలు (అవచేతనం)

నిర్ధారించండి:

🗣️ “నాలోని ప్రతిదీ దివ్యమైన నిష్పత్తిలో ఉన్నాయి. నేను సంపూర్ణంగా ఉన్నాను.”

సమతుల్యత ఎప్పటి నుంచో మీలో ఉంది అనే లోతైన విశ్వాసాన్ని అనుభూతి చెందండి.

## ⚡ పనులు (శరీరం)

మీ రోజువారీ జీవితంలో సమతుల్యంగా, సామరస్యంగా పని చేస్తున్నట్లు ఊహించుకోండి.

మీరు త్రిగుణ సమతుల్యతతో కదులుతూ, మాట్లాడుతూ, స్పందిస్తున్నట్లు చూడండి.

నిర్ధారించండి:

🗣️ “నా చర్యలు దైవిక సమతుల్యతను ప్రతిబింబిస్తున్నాయి. నేను శాంతిని, అభిరుచిని మరియు స్థిరత్వాన్ని సమంగా కలిగి ఉన్నాను.”

## 🌟 దశ 5: మీ కోరికను ఎంచుకోవడం (5 నిమిషాలు)

ఒక కోరికను మీ ఎరుకలోకి తీసుకురండి.

అది ఆరోగ్యం, సంపద, సంబంధాలు, లేదా ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకు సంబంధించినది కావచ్చు.

ఉదాహరణకి: “నేను ఆర్థిక సమ్మద్ధిని కోరుకుంటున్నాను.”

మీ కోరికను మూడు గుణాలతో సమతుల్యం చేయండి:

తమస్సు (విడుదల & స్వీకరణ):

🗣️ “నా ప్రస్తుత వాస్తవాన్ని ఉన్నది ఉన్నట్లుగా స్వీకరిస్తున్నాను, అంగీకరిస్తున్నాను. నేను స్థిరంగా మరియు సురక్షితంగా ఉన్నాను.”

రజస్సు (పని చేయడం & శక్తి):

☝ "నేను నా లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి ఉత్సాహంగా ప్రేరణ పొందే పనులను చేస్తున్నాను."

సత్వం (ఉన్నత జ్ఞానం & శరణాగతి):

☝ "దివ్య జ్ఞానంతో విశ్వం నాకు అద్భుత మార్గాన్ని అందిస్తున్నదని నేను నమ్ముతున్నాను."

**మీ కోరికకు మూడు గుణాలు మద్దతునిస్తున్నట్లు అనుభూతి చెందండి:**

మీ కోరిక చెదిరి పోకుండా నిలకడగా ఉండడానికి, తమస్సు దానికి ఆధారాన్ని అందిస్తున్నట్లు ఊహించుకోండి.

మీ కోరికకు రజస్సు శక్తిని ఇస్తున్నట్లు భావించండి, దాని వల్లనే మీరు పని చేస్తున్నారు.

మీ కోరిక మీ అత్యుత్తమ ప్రయోజనానికి అనుగుణంగా ఉండేలా సత్వము దానిని జ్ఞానవంతం చేస్తున్నట్లుగా భావించండి.

మూడు శక్తులు కలిసి ఒకే బంగారపు వెలుగుగా ప్రకాశిస్తున్నాయి.

మీ కోరిక పరిపూర్ణ సమతుల్యతతో సాకారమవుతున్నట్లు చూడండి.

**నిర్ధారించండి:**

☝ "నా కోరిక ఇప్పటికే సంపూర్ణ సమతుల్యతలో ఉంది. నేను దానిని సులభంగా నా వాస్తవంలోకి ప్రవహించడానికి అనుమతిస్తున్నాను."

### ☀ **దశ 6: స్వచ్ఛమైన శక్తిలో విశ్రాంతి (5 నిమిషాలు)**

ప్రయత్నాలన్నింటినీ వదిలివేయండి.

ఉనికి యొక్క స్వచ్ఛమైన, ఏకీకృత శక్తిలో విశ్రాంతి తీసుకోండి.

గుణాలకు అతీతంగా స్వచ్ఛమైన ఉనికిగా మిమ్మల్ని మీరు అనుభూతి చెందండి.

సమస్తంతో శాంతి, ప్రేమ మరియు ఐక్యతను అనుభూతి చెందండి.

శక్తి మిమ్మల్ని లోతైన నిశ్శబ్దంలోకి నిశ్చలంలోకి మరియు సామరస్యంలోకి తీసుకువెళ్లనివ్వండి.

### ☀ **దశ 7: ముగింపు & కృతజ్ఞత (3 నిమిషాలు)**

బంగారు కాంతి మిమ్మల్ని ఆవరించబడినట్లు ఊహించుకోండి.

నెమ్మదిగా మీ శరీరంపైకి స్పృహను తీసుకురండి

మూడు లోతైన శ్వాసలు తీసుకోని ఇలా చెప్పండి:

☝ "నేను పరిపూర్ణ సమతుల్యతలో ఉన్నాను. ఈ సమతుల్యత స్థితిని అందించిన ఓ విశ్వమా! నీకు నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు. నేను నీకు సదా కృతజ్ఞుడను. నీవు అందించిన ఈ శక్తిని రోజంతా నాలో నిలుపుకుంటాను."

మీ కళ్ళను నెమ్మదిగా తెరవండి, ఉత్తేజంతో అనుసంధానమై ఉన్నట్లు అనుభూతి చెందండి.

## ✦ ఈ ధ్యానం యొక్క ఫలితాలు & ప్రయోజనాలు

- ✓ మీరు భావోద్వేగ స్థిరత్వాన్ని అనుభవిస్తారు-అన్ని అనుభూతులను ఘర్షణ లేకుండా స్వాగతిస్తారు.
- ✓ మీ మనస్సు స్పష్టంగా మరియు కేంద్రీకృతంగా ఉంటుంది—ఏ ఒక్క గుణం ఆధిపత్యం చెలాయించదు.
- ✓ మీ నమ్మకాలు సమతుల్యతను సమర్థించేలా మారుతాయి—మీరు జీవితంతో సులభంగా ప్రవహిస్తారు.
- ✓ మీ పనులు కరుణను మరియు సామరస్యాన్ని ప్రతిబింబిస్తాయి—కోరుకున్న ఫలితాలను సులభంగా తీసుకువస్తాయి.
- ✓ మీ కోరికలు మరింత సులభంగా నెరవేరుతాయి—ఎందుకంటే అవి సమతుల్య స్థితి నుండి వస్తాయి.

☑ మీలో త్రిగుణ సమతుల్యతను పెంపొందించడానికి దీనిని ప్రతిరోజూ సాధన చేయండి. కాలక్రమేణా, మీరు అంతర్గత శాంతి, శ్రమలేని సాక్షాత్కారం మరియు దైవంతో ఆధ్యాత్మిక అనుబంధాన్ని అనుభవిస్తారు.

## నిర్ధారణలు (Affirmations)

ఇవి మీ రోజువారీ జీవితంలో త్రిగుణ సమతుల్యత (33.33%)ను సుస్థిరం చేసే శక్తివంతమైన నిర్ధారణలు.



### ☀ త్రిగుణ సమతుల్య నిర్ధారణలు (33.33%)

#### 🌸 1. సహజమైన త్రిగుణాల అనుసంధానం

- ◆ “నేను సత్వం, రజస్సు, మరియు తమస్సు యొక్క సంపూర్ణ సమతుల్యతను కలిగి ఉన్నాను.”
- ◆ “మూడు గుణాలు నాలో సామరస్యంగా ఉన్నాయి, నా శరీరం, మనస్సు, మరియు ఆత్మను శక్తివంతం చేస్తున్నాయి.”
- ◆ “నేను ఆరోగ్యం, అనారోగ్యం, మరియు తటస్థతను సమపాళ్ల నిష్పత్తిలో స్వాగతిస్తున్నాను, అవి నా పరిణామానికి సేవ చేస్తున్నాయని తెలుసుకుంటున్నాను.”
- ◆ “నేను చర్య, స్థిరత్వం మరియు స్పష్టతను నా దివ్యమైన ప్రయాణంలో సమాన భాగాలుగా స్వీకరిస్తున్నాను.”

#### 🌀 2. శారీరక స్థాయి (శరీరం)

- ◆ “నా శరీరం ఒక పవిత్రమైన పాత్ర, ఇక్కడ ఆరోగ్యం, అసౌకర్యం మరియు తటస్థం మూడూ కలిసికట్టుగా దివ్య సమతుల్యతలో సహజీవనం చేస్తున్నాయి.”
- ◆ “నా శరీరం యొక్క సహజమైన మార్పులను నేను గౌరవిస్తున్నాను మరియు దాని జ్ఞానాన్ని విశ్వసిస్తున్నాను

◆ “నేను నా ఆరోగ్యాన్ని నియంత్రించాలనే అవసరాన్ని విడుదల చేసి, దివ్య సమతుల్యతకు శరణాగతి చేస్తున్నాను.”

### 3. మానసిక స్థాయి (మనస్సు & ఆలోచనలు)

◆ “నేను స్పష్టత, చర్య, మరియు విశ్రాంతి యొక్క సంపూర్ణ సమతుల్యతను ప్రతిబింబించే ఆలోచనలను ఎంచుకుంటున్నాను.”

◆ “నేను సానుకూల, ప్రతికూల, మరియు తటస్థ ఆలోచనలను ప్రతిఘటించకుండా ఉండనిస్తున్నాను.”

◆ “నేను నా ఆలోచనలను తీర్పు చేయడం మానేస్తున్నాను. వాటిని సామరస్యంగా కలుపుకుంటున్నాను.”

### 4. అనుభూతి స్థాయి (హృదయం & భావోద్వేగాలు)

◆ “నేను అన్ని అనుభూతులను - సంతోషం, దుఃఖం, మరియు తటస్థతను - సమాన గురువులుగా స్వాగతిస్తున్నాను.”

◆ “నేను భయం, ధైర్యం, మరియు స్థిరత్వానికి 33.33% స్థలం ఇస్తున్నాను, అవి సహజంగా సమతుల్యం కావడానికి అనుమతిస్తున్నాను.”

◆ “నేను భావోద్వేగాలను అణచివేయను - వాటిని సమతుల్యం చేసి స్వీకరిస్తున్నాను.”

### 5. కోరిక & సాక్షాత్కారం

◆ “స్థిరత్వం, చర్య మరియు జ్ఞానం అనే దివ్య సమతుల్యతలో నా కోరికలను నేను ఎంచుకుంటాను.”

◆ “నా మనస్సు, హృదయం మరియు శరీరం ఏకత్రాటిపై ఉన్నందున నేను సులభంగా నా కోరికలను సాకారం చేసుకుంటున్నాను.”

◆ “విశ్వ సమతుల్యతతో, పరిపూర్ణ సామరస్యంతో నా కోరికలు నా వద్దకు ప్రవహిస్తున్నాయి.”

### 6. ఆధ్యాత్మిక అనుసంధానం & ధర్మం

◆ “నేను ఏ ఒక్క గుణానికి బంధించబడలేదు-నేను సమతుల్యత ద్వారా అతీతానికి చేరుకుంటున్నాను.”

◆ “సత్వము, రజస్సు మరియు తమస్సుల పరిపూర్ణ కలయికగా దైవం నాలో ఉన్నాడు.”

◆ “నేను నా ప్రస్తుత పరిస్థితిని వ్యతిరేకించను - ఎందుకంటే సృష్టి అంతా పరమాత్మ యొక్క ప్రకటనే కనుక.”



## ఈ నిర్ధారణలను ఎలా ఉపయోగించాలి

- ✓ ఉదయం ఆచరణ: ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు వీటిని పునరావృతం చేయండి.
- ✓ రోజంతా: మీరు సమతుల్యంగా ఉన్నప్పుడల్లా వీటిని ఉపయోగించండి.
- ✓ నిద్రపోయే ముందు: మీ అవచేతన మనస్సును అనుసంధానం చేయడానికి వీటిని పలకండి.
- ✓ వ్రాయండి & ప్రతిబింబించండి: మీ అనుభవాలతో ఈ ధృవీకరణలను డైరీలో రాయండి.
- 📧 మీరు సమతుల్యతను ఎంత ఎక్కువగా ధృవీకరిస్తే, అది మీ జీవితంలో అంత సులభంగా సాక్షాత్కారం చెందుతుంది!

\*\*\* ఈ 33.33% త్రిగుణాల సాధన చేసి, వ్యతిరేకాల మధ్యలో సమన్వయం ఏర్పర్చడంలో నిష్ణాతులవ్వాలంటే, మీరు దివ్యమానవుడు పుస్తకం తప్పకుండా చదివి అర్థం చేసుకొను నిత్య జీవితంలో ఆచరణ చేయాలి. కనుక దివ్యమానవుడు పుస్తకం చదవడానికి ఈ లింక్ ను క్లిక్ చేయండి..

<https://darmam.com/mobileview.html>