



Sri Prabhakar

జై గురుదేవ్
ఆనంద ఋషి ఫౌండేషన్
సహజ ఆనంద యోగ
గురువాణి



సేకరణ : విజయానంద్ జి



భగవద్గీతలో 'సమఃకాయ శిరోగ్రీవం' అన్నారు.

కాయం అంటే శరీరం, శిరం అంటే తల, గ్రీవం అంటే మెడ.

ఈ మూడు తిన్నగా అని కాదు!

సమఃకాయ శిరోగ్రీవం అంటే

- ➡ శిరస్సు నుండి వచ్చే 'ఆలోచన'లనీ (మనసా)
- ➡ గ్రీవం అంటే కంఠం ద్వారా 'వాక్కు'ని (వాచా)
- ➡ కాయం అంటే శరీరం చేసే 'కర్మ'లని (కర్మణా) అర్థం.



shutterstock.com • 116465911

మనసా, వాచా, కర్మణా సమంగా అంటే "త్రికరణశుద్ధి" గా ఉండమని అంతరార్థం.



- ➡ రేపు అనేవాడు అధముడు.
- ➡ ఇవాళ అనేవాడు మధ్యముడు.
- ➡ ఇప్పుడు అనేవాడు ఉత్తముడు.
- ➡ అందరిచేత ఇప్పుడే చేయించేవాడే ఉత్తమోత్తముడు.



RELAXASAN

