



Sri Prabhakar

జై గురుదేవ్  
ఆనంద ఋషి ఫౌండేషన్  
సహజ ఆనంద యోగ  
**గురువాణి**



సేకరణ : విజయానంద్ జి



ఏమి తినకుండా ఉండటం - ఉపవాసం.

యుక్తాహారం → □ మితాహారం → □ నిరాహారం.

ఏమీ మాట్లాడకుండా ఉండటం - మౌనం.

యుక్తభాషణం → □ మితభాషణం → □ నిర్భాషణం.

ఏ ఆలోచన లేకుండా ఉండటం- ధ్యానం.

యుక్త యోచనం → □ మిత యోచనం → □ నిర్ యోచనం.



యుక్తము = అవసరం మేరకు స్వీకరించడం.

మితం = అవసరం కన్నా తక్కువ స్వీకరించడం

నిరా = అసలు స్వీకరించక పోవడం.

( జ్ఞాని తన భౌతిక అవసరాలను, క్రమ క్రమంగా తగ్గించుకుంటు వెళతారు )

