



Sri Prabhakar

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



సేకరణ : విజయానంద్ జి



**సత్యనారాయణ వ్రతం:-**

సత్య :- సత్యమేమిటంటే

నారాయణ :- నర అంటే దేహపదార్థం ., యానం అంటే ప్రయాణం .

అంటే దేహపదార్థాన్ని ప్రయాణింప చేయునది అని, అది 'ఆత్మే' కదా.

వ్రతం :- ఆచరించవలసినది.

\*మనం 'ఆత్మ పదార్థమని' తెలుసుకోవాలంటే చేయవలసిన వ్రతం "ధ్యానమే" కదా..\*

\*\*\*\*\*

శరీరం → మనస్సు → బుద్ధి → ఆత్మ → సర్వాత్మ. (మహా శూన్యం)

శరీరం నుండి సర్వాత్మ దగ్గరికి వెళ్లి,  
మళ్ళీ సర్వాత్మ దగ్గర నుండి శరీరానికి వచ్చే  
ప్రయాణం పేరే ' ధ్యానం ' .

