



Sri Prabhakar

జై గురుదేవ్
ఆనంద ఋషి ఫౌండేషన్
సహజ ఆనంద యోగ
గురువాణి



సేకరణ : విజయానంద్ జి



మనిషి అంటే నాలుగు - భౌతిక శరీరం, మనస్సు, బుద్ధి, ఆత్మ.
మనిషికి కావలసినవి - సుఖం, సంతోషం, శాంతి, ఆనందం.

- సుఖం శరీరానికి సంబంధించినది.
- సంతోషం మనస్సుకు సంబంధించినది.
- శాంతం బుద్ధికి సంబంధించినది.
- ఆనందం ఆత్మకు సంబంధించినది.

పైవన్నీ ఉంటేనే "ఆరోగ్యం" అని పిలుస్తారు.

'ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము' అంటే ఇదేనన్న మాట.

