అష్టాంగ యోగము

స్వామిని సత్యవ్రతానంద సరస్వతి

విషయసూచిక

1.	వ్యాధి అనగా ఏమిటి?	1
2.	మానసిక ఒత్తిడికి కారణము	6
3.	యోగము నిర్వచనము	9
4.	నేను అనగా ఎవరు	11
5.	ఆరోగ్యము నిర్వచనము	15
6.	అష్టాంగ యోగము	19
	1. యమములు	20
	2. నియమములు	20
	3. ఆసనము	30
	4. ప్రాణాయామము	31
	5. ప్రత్యాహారము	39
	6. ధారణ	41
	7. ధ్యానము	42
	8. సమాధి	44
7.	మన కర్తవ్యము	45

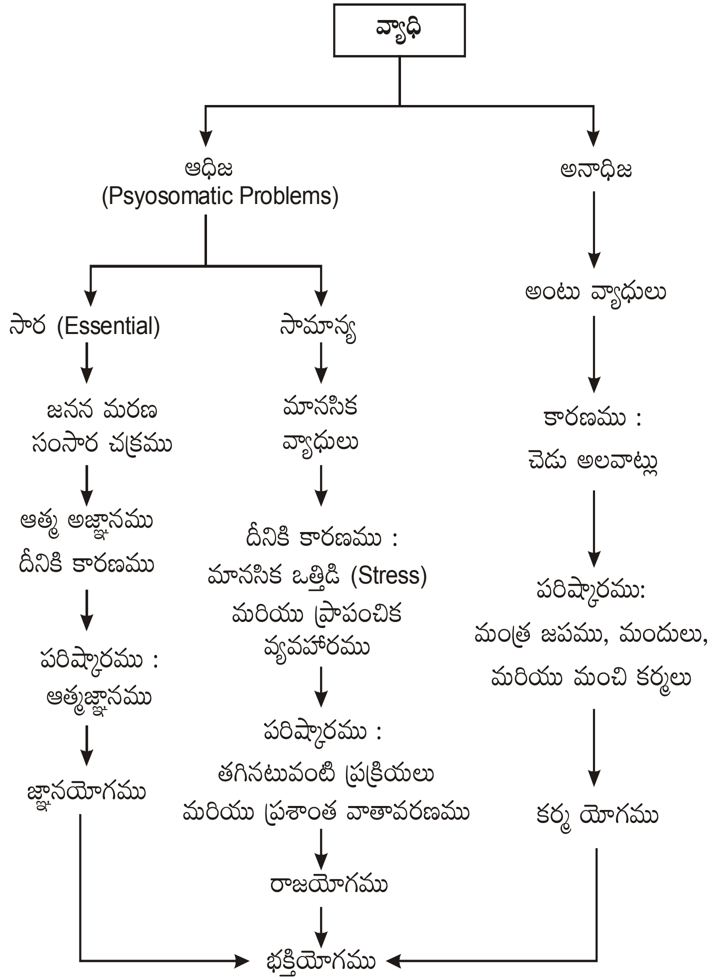
అష్టాంగ యోగము

మానవుడు జీవితాంతము ఆరోగ్యముగా జీవించవలెనని కోరుకొనును. సంఘజీవి ఐన మానవుడు తోటివారితో సహజీవనము చేయునప్పుడు విచక్షణతో మెలగుచుండును. ప్రతి ఒక్కరు తాము ఆనందముగా, సంతోషముగా ఉండ వలెనని కోరు కొందురు. అది చాలా సహజము. అయితే మన సుఖ సంతోషముల కొరకు ఒక్కొక్క సమయములో ఇతరులను బాధించుట కూడా జరుగుచుండును. మరి కొన్ని సమయములలో మన ప్రయత్నములకు, పొందే ఫలితములకు పొంతన ఉండదు. అప్పుడు నిరుత్సాహము మనల్ని ఆవరించును. అది క్రమముగా మానసిక ఒత్తిడికి దారి తీయును. నేనెవరు? నా స్వరూపమేమిటి? నా జీవిత లక్ష్యము ఏమిటి? అను జ్ఞానము లోపించుట వలన వ్యక్తి గందర గోళము, మానసిక సంఘర్షణకు లోనవును. ఈ 'మానసిక ఒత్తిడి'యే క్రమముగా వ్యాధులకు దారి తీయును.

వ్యాధి అనగా ఏమిటి?

మనకు శరీరములోని ఏ భాగమునందైనను సహజత్వము, సౌకర్యము (సుఖము) లోపించినట్లుగా అనిపించుట, మానసికముగా అశాంతికి గురవుటయే వ్యాధికి చిహ్నము. ఇది శారీరకమైనది.

వ్యాధులు రెండు రకములు



(Vyas నుండి సేకరణ)

మనము చర్చించవలసిన విషయము 'ఆధిజవ్యాధి' (Psycosomatic Problems). ఇది రెండు రకములు :

1.సార, 2. సామాన్య

1. సార (Essential) **:**

జనన మరణ చక్రమునకు గురవుటయే 'సార'. ఒకవేళ వ్యాధుల నుండి తప్పించుకొన్నప్పటికి ఈ జనన మరణములను నుండి ఎవ్వరు తప్పించుకొనలేరు. ఇది ఆత్మ అజ్ఞానము వలన కలుగును. దీని నుండి బయట పడుటకు గురుముఖముగా శాస్త్రాధ్యయనము చేసి ఆత్మజ్ఞానమును పొందుటయే మార్గము.

2. సామాన్య వ్యాధి (Psycosomatic Problems)**:**

మానసిక ఒత్తిడి మరియు ఇతరులతో చేయు వ్యవహారము కారణముగా వచ్చు వ్యాధి. దైనందిన జీవితములో ఉద్యోగ కారణముగా, కుటుంబము, బాంధవ్యాలు, బాధ్యతలు మొదలగు కారణములచేత మనలో మానసిక ఒత్తిడి ఏర్పడుచుండును. ఈ మానసిక ఒత్తిడి కలిగినప్పుడు నరములకు చురుకుదనము కలిగి రక్త ప్రసరణ గుండెకు పెరుగుట వలన శరీర ఉష్ణోగ్రత అధికమై తద్వారా ప్రాణ ప్రసరణలో మార్పులు (Physiological changes) దేహములో చోటు చేసుకొనును. ఆ సమయమున Sympathetic System వ్యక్తికి సహాయకారిగా నిలచును.

అప్పుడు మన శరీరములోని రక్షణ వ్యవస్థ మనకు అనుకూలముగా ఉండి మెదడు ద్వారా ఆదేశముల నిచ్చి నడిపించును. శరీరములో Sympathetic మరియు Para sympathetic system రెండును పనిచేయు చుండును. సహజముగా వ్యక్తి అభద్రతా

భావమునకు లోనగు సమయములో సింపథిటిక్ సిస్టమ్ అతనిలోని ఒత్తిడిని తగ్గించి విశ్రాంతి నిచ్చుటకు తోడ్పడును.

ఉదాహరణకు : 'పాము'ని చూచినప్పుడు భయ భ్రాంతులకు లోనగుట సహజము. ఆ సమయములో శరీరము చెమటలు పట్టుట, గుండె వేగముగా కొట్టుకొనుట మొదలగునవి సంభవించును. ఆ సమయములో సింపథిటిక్ సిస్టమ్ మెదడు ద్వారా మనకు 'పరిగెత్తమని', 'కర్రతో పాముని కొట్టమని' ఆదేశాలనిచ్చి తదనుగుణముగా మనల్ని ప్రవర్తింప జేయును.

మానసిక ఒత్తిడి శరీరంలోని బలహీనమైన అవయవములను ప్రభావితము చేసి వ్యాధి రూపమున బహిర్గత మవును.

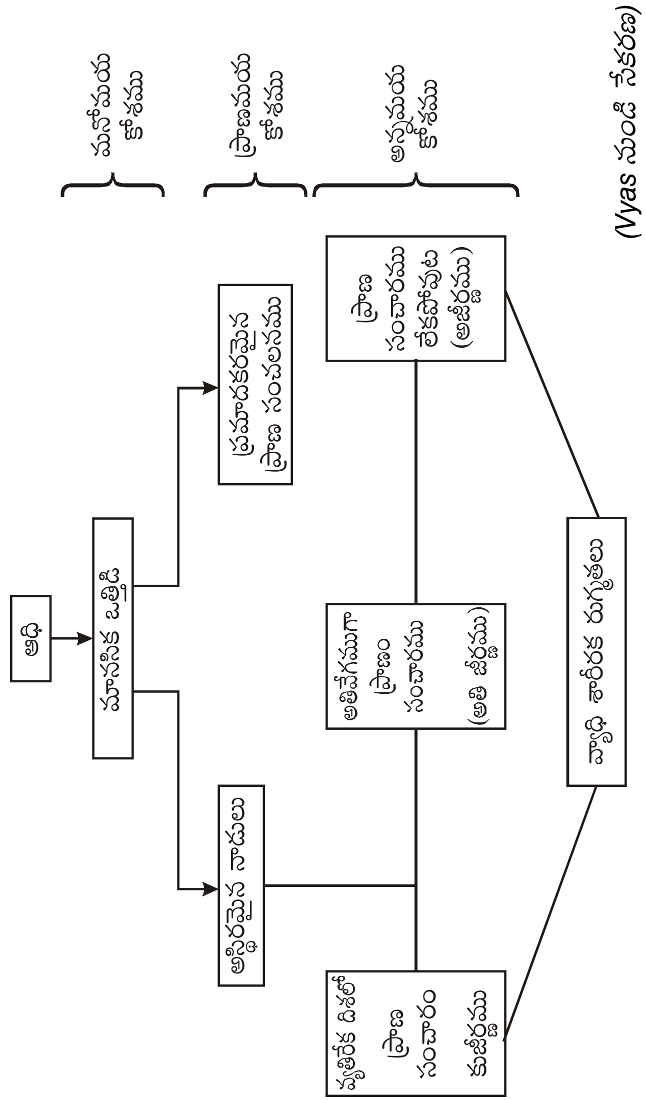
ఉదాహరణకు: ఊపిరితిత్తుల బలహీనత ఉబ్బసవ్యాధి (ఆస్తమా) గాను, పాంక్రియాస్ బలహీనత మధుమేహముగాను, కీళ్ళ బలహీనతలు కీళ్ళ వ్యాధి రూపములో బహిర్గతమౌతాయి.

సైకో=మనసు, సోమ=దేహము.

'సైకో సోమాటిక్' అనగా మొదట 'మనసు' ఒత్తిడి (stress)కి గురై 'ప్రాణమును' అలజడి (disturbance) కి గురిచేయును. ఫలితముగా 'ప్రాణము' అతివేగముగా ప్రసరించుట (అతిజీర్ణము) గాని, వ్యతిరేక దిశలో ప్రసరించుట (కుజీర్ణము) గాని మరియు అసలు ప్రసరించకపోవుట (అజీర్ణము) గాని జరుగును. ఇటువంటి స్థితియే శారీరక వ్యాధికి దారి తీయును.

'ఆధి' : మానసికమైనది

'వ్యాధి' : శారీరకమైనది



THE SCIENCE OF PSYCOSOMATIC ILLNESS

మానసిక ఒత్తిడికి కారణము

మానసిక ఒత్తిడికి కారణము జీవనగమ్యం పట్ల సరియైన అవగాహన లేకపోవుట. దీనిని అధిగమించుటకు మానసిక ప్రశాంతత, పరిశుభ్ర వాతావరణము, యోగా భ్యాసము, మానసిక స్థైర్యము, వివేకము మొదలైనవి అవసరము.

అష్టాంగయోగము ద్వారా ఆరోగ్యమైన దేహమును, మానసిక ఆరోగ్యమును పొందగలము. జీవితం పట్ల మితిమీరిన అంచనాలు కలిగి యుండుట, గతం గురించి అతిగా ఆలోచించుట ద్వారా ఒత్తిడి కలుగును. భవిష్యత్తు గురించి ప్రణాళికలు వేయుచు అవి అనుకొన్నట్లుగా జరగనప్పుడు నిరాశ ఆవరించి అది మానసిక ఒత్తిడిగా పరిణమించును. ఈ రెండు విధములుగా కలుగు మానసిక ఒత్తిడే ఆందోళనకు, వ్యాధులకి మూలకారణము.

మానసిక చింత, ఒత్తిడి మానవుని ఎంతగా ప్రభావితము చేయునో ఈ క్రింది శ్లోకము ద్వారా అర్థం చేసుకొనవచ్చును.

చితా చింతాద్వయోర్మధ్యే చింతా యేవ గరీయసీ ।
చితా దహతి నిర్జీవం చింతా ప్రాణయుతం వపుః ॥

'చితి' మంటలు నిర్జీవ కళేబరాన్ని మాత్రమే దహించి వేయును. కాని 'చింత' (దిగులు) అనునది మానవుని సజీవంగానే దహించును. అందుచేత 'చితి' కంటే 'చింత'యే బలమైనది అని ఈ శ్లోకము తెలియజేయును.

చింత వలన మరికొన్ని బాధలు కూడా ఉన్నవి.

"చింత యా నశ్యతే రూపం"

'చింత' మానవుని అందమైన రూపాన్ని కూడా దహించును.

'చింతయా నశ్యతే బలం'

'చింత' ఎంతటి బలవంతుడినైనా బలహీనుడిగా చేయును.

'చింతయా నశ్యతే జ్ఞానం'

'చింత' (దిగులు) వలన వ్యక్తి తన ఆలోచనా శక్తిని కూడా కోల్పోవును.

చివరకు, "వ్యాధిర్భవతి చింతయా"

'దిగులు' అనునది చివరకు మానవుని 'వ్యాధిగ్రస్తుడిగా' మార్చును. మానసిక ఒత్తిడి అనునది,

1. గతం గురించి చింతించుట వలన, గతంలో జరిగిన చేదు అనుభవాల స్మృతులను తలచుకొని దిగులు చెందుట వలన ఏర్పడును.
2. భవిష్యత్తు గురించిన అనగా రాబోవు వృద్ధాప్యము, తన కుటుంబము, పిల్లలు, వారి భవిష్యత్తు మొదలగు వాటి గురించిన ఆందోళన వలన ఏర్పడును. ఈ రెండు రకముల ఒత్తిళ్ళ కారణముగా మనిషి అశాంతికిలోనై ప్రస్తుత వర్తమాన జీవితాన్ని సుఖంగా గడుపలేక పోవుటచే వ్యాధిగ్రస్తుడగుచున్నాడు.

మన ఏవ మనుష్యాణాం కారణం బంధమోక్షయోః ।

'మనసే' మానవుని బంధించ గలదు. అదే మనసు మోక్షాన్నీ ప్రసాదించగలదు. అటువంటి మనసు ఒత్తిడికి లోనుకాకుండా ఉండుటకు దోహదపడునదే 'అష్టాంగ యోగము'.

అష్టాంగ యోగము ద్వారా ఆరోగ్యమైన దేహము, మానసిక ప్రశాంతత పొందగలము.

'యోగము' - నిర్వచనము (Concept of Yoga)

'యుజ్' అను ధాతువు నుండి 'యోగము' అను పదము వచ్చినది. 'యుజ్' అనగా 'దగ్గరకు చేర్చుట' (joining together) అని అర్థము. 'యోగము' అనగా జీవాత్మ – పరమాత్మల ఐక్యము. 'జీవాత్మ'నైన నేను ఆ 'పరమాత్మ'నే అను జ్ఞానమును పొందుటయే 'యోగము'. దీనికి శాస్త్రాధ్యయనము అవసరము. యోగము ద్వారా శరీరము మరియు మనస్సుల మధ్య సమన్వయము ఏర్పడి క్రమశిక్షణతో కూడిన జీవన విధానము అలవడును. బహిర్ముఖత్వం లక్షణంగా గల మనసు 'యోగము' ద్వారా అంతర్ముఖమవుట వలన మనోనిగ్రహము కలుగును. ఇటువంటి మనసు మానవునికి మిత్రునివలె సహకరించి ఉన్నత దిశకు నడిపించును. అందుచేతనే కృష్ణ పరమాత్మ, వ్యాసాచార్యులు, ఆదిశంకరాచార్యులు, మధుసూదన సరస్వతి... మొదలగు అనేకమంది ఆచార్యులచే 'యోగము' యొక్క ఆవశ్యకత ఉద్ఘాటించబడినది.

ఈ యోగశాస్త్రము మొదట పరమేశ్వరునిచే పార్వతీదేవికి ఉపదేశించబడినది. దానిని లోకానుగ్రహము కొరకు పార్వతీదేవి బ్రహ్మదేవునకు ఉపదేశించెను. బ్రహ్మదేవునిచే ఈ యోగశాస్త్రము

నారదుడు, పతంజలి మొదలగు మహర్షులకు బోధించబడినది. దీనిని పతంజలి మహర్షి మానవాళి ఉన్నతికై అష్టాంగ యోగముగా బోధించినాడు. మన ప్రాచీన ఋషులు ఈ 'యోగము'ను క్రింది విధముగా నిర్వచించారు.

1. పతంజలి మహర్షి,

'చిత్త వృత్తి నిరోధః యోగః'

అనగా మనస్సుని నిగ్రహించుటయే 'యోగము' అని నిర్వచించారు.

2. వశిష్ట మహర్షి 'యోగ వాశిష్ఠము'లో

'మనః ప్రశమన ఉపాయః యోగః'

మనసుని ప్రశాంతపరచు ఉపాయమే 'యోగము' అని నిర్వచించారు.

3. భవద్గీతలో కృష్ణ పరమాత్మ

'యోగః కర్మసుకౌశలమ్'

సరైన దృక్పథముతో కర్మలనాచరించుటే 'యోగము' అనియు మరియు

4. 'సమత్వం యోగ ఉచ్యతే'

సుఖదుఃఖముల యందు సమముగా ఉండుటయే 'యోగము' అనియు నిర్వచించినారు.

అందరు సర్వదా ఆనందమునే కోరుకొనుచున్నప్పటికీ దానికొరకై సరియైన మార్గములో ప్రయత్నించు వారెందరు? కనుక మానవ ప్రయత్నము కూడా అవసరము. ఆరోగ్యము అనగా పంచకోశముల సముదాయమైన దేహ పరిరక్షణ. ఇది అష్టాంగ యోగము ద్వారా సాధ్యము. మరి ఏ ఇతర విజ్ఞాన శాస్త్రము ఈ పంచకోశ పరిరక్షణ గురించి మాట్లాడలేవు. అందుచేతనే పాశ్చాత్యులు సైతం యోగ శాస్త్రము వైపు దృష్టి సారించుచున్నారు. 'యోగా' వ్యాధులను నివారించుటకు, ఆరోగ్యకరమైన జీవనానికి దోహదపడును.

'దేహము' అనగా ఏమిటి అని కృష్ణ యజుర్వేదము లోని తైత్తిరీయ ఉపనిషత్తులో చెప్పబడినది.

నేను అనగా ఎవరు? (WHO AM I?)

మానవదేహము పంచ కోశముల నిర్మితము. క్రింది చిత్రము దానిని సూచించును. అవి : అన్నమయకోశము, ప్రాణమయ కోశము, మనోమయ కోశము, విజ్ఞానమయ కోశము మరియు ఆనందమయ కోశము.

1. అన్నమయ కోశము (Physical Sheath) :

ఇది అన్నము (ఆహారము) ద్వారా తయారు చేయబడిన భౌతికకాయము.

2. ప్రాణమయ కోశము (Vital Sheath) :

భౌతికదేహమును నిలిపి ఉంచునది 'ప్రాణము'. కనుక 'ప్రాణము' అత్యంత ప్రధానమైనది. సజీవ దేహమునకు, నిర్జీవ కళేబరానికి గల వ్యత్యాసము ప్రాణమే. ప్రాణమున్న సజీవ దేహమునకే 'జీవుడని పేరు. ప్రాణము కలిగి ఉండుట చేతనే జీవులకు 'ప్రాణులను' మరొక పేరు కలిగినది. విద్యుత్తు వలె 'ప్రాణము' కంటికి గోచరించదు. విద్యుత్తును 'స్పర్శ' ద్వారా తెలుసుకొనగలము. ప్రాణమును శ్వాస ద్వారా తెలుసుకొన గలము. ప్రాణము ఉండుట వలననే శ్వాస ప్రక్రియ ద్వారా శరీరము నిలచియున్నదని మనము తెలుసుకొనగలుగు చున్నాము.

3. మనోమయ కోశము (Astral Sheath) :

84 వేల కోట్ల జీవరాశులన్నింటికీ శరీరము, ప్రాణము సమానమే అయినప్పటికీ మానవునికి ఒక ప్రత్యేకత గలదు. అది మనసు. మానవదేహంలో 'మనసు' కూడా ఒక ముఖ్య పాత్రను పోషించుచున్నది. ఇతర జీవరాశుల కంటె మానవునిలో 'మనసు' అధిక పాళ్ళలో పరిణతి చెంది యుండును.

4. విజ్ఞానమయ కోశము (Wisdom Sheath) :

బుద్ధి మానవునకు భగవంతునిచే ప్రసాదించబడిన వరము. ఇదే ఇతర ప్రాణుల నుండి మానవుని ప్రత్యేకముగా నిలుపుచున్నది.

ఆరోగ్యకరమైన శరీరము, ప్రాణము, మనసు ఉన్నప్పటికీ కొందరు మానవులు మరయంత్రములవలె కదలక మెదలక అసాధారణంగా ఉందురు. వారు 'మానసిక రోగులు'. వారికి, సాధారణ మానవులకు గల వ్యత్యాసము వివేక బుద్ధి.

ఆహారనిద్రా భయమైథునంచ సామాన్యమేతత్ పశుభిర్నరాణామ్ ।
బుద్ధిర్హితేషాం అధికో విశేషః బుద్ధ్యావిహీనాః పశుభిస్సమానాః ॥

ఆహారము, నిద్ర, భయము, మైథునము అనునవి ప్రతి ప్రాణికి సహజము. కాని, విచక్షణ, వివేక బుద్ధి అనునవి ఒక్క మానవునికే ప్రసాదించబడినవి.

5. ఆనందమయ కోశము (Happiness Sheath):

యోగాభ్యాసము దేనికొరకు? ఆరోగ్యకరమైన దేహము కొరకు.

విద్యాభ్యాసము దేనికొరకు? ధన సంపాదనకు.

ధన సంపాదన దేనికి? ఆనందమయ జీవనమునకు.

'ఆనందము'గా ఉండవలెనను కోరిక ప్రతిజీవియొక్క సహజ స్వభావము. ఈ ఆనందము విషయ సంబంధము వలన కలుగును. దీనినే ప్రతిబింబానందము, అనుభవానందము అని చెప్పవచ్చు. ఈ విషయానందము ఎలా వచ్చుచున్నది? మనసు సత్వగుణ ప్రధానముగా ఉన్నప్పుడు ఇంద్రియ విషయసంబంధము వలన ఆత్మానందమే విషయానందముగా ప్రతిబింబించుచున్నది. నా స్వరూపమే 'ఆనంద స్వరూపము'. అది వెలుపలి వస్తువులలో, విషయములలో లేదు. అది 'నా'లోనే ఎల్లప్పుడూ ఉన్నది.

అది 'నేనే'! 'నేనే' ఆనంద స్వరూపుడను అని గ్రహించుటయే మానవ జీవిత లక్ష్యము. అది గురు ముఖముగా శాస్త్రాధ్యయనము చేయుట ద్వారా పొందగలం.

పంచకోశముల సంరక్షణ ద్వారా ఆరోగ్యకర దేహమును పొందగలము. ఆరోగ్యకరమైన దేహము మనకు శాస్త్రాధ్యయన మునకు సహకరించును.

'శరీరమాద్యం ఖలు ధర్మసాధనం'

(కాళిదాసు 'అభిజ్ఞాన శాకుంతలం')

ఆరోగ్యము నిర్వచనము?

WHO (World Health Organization) ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ తన పరిశోధనల అనంతరం 'పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడు' అని ఒక వ్యక్తిని ఏ విధంగా పరిగణంచగలమో వివరించినది.

ఎవరైతే శారీరకంగా ఎటువంటి వ్యాధులకు గురికాక, మానసిక ఉద్వేగాలకు లోనుకాక, స్పష్టమైన ఆలోచనా ధృక్పథము కలిగి, సామాజిక (సాంఘిక) పరంగా అసహజత్వం లేకుండా ఉండగలరో వారు మాత్రమే 'పరిపూర్ణ ఆరోగ్య వంతులు' అని ప్రకటించినది.

'సామాజిక ఆరోగ్యము' అనగా సాటి వారితో చక్కగా కలిసిమెలిసి జీవిస్తూ, తోటివారి కష్ట సుఖాలలో పాలు పంచుకొనుచు ఇతరులను సంతోషముగా ఉంచుచు, తాను కూడా ఆనందంగా ఉండగలుగుట. ఆవిధంగా కాకుండా తోటివారికి భయపడుచు, వారితో కలిసి జీవించలేక వారిని అనుమానిస్తూ, అవమానిస్తూ నిరంతరం

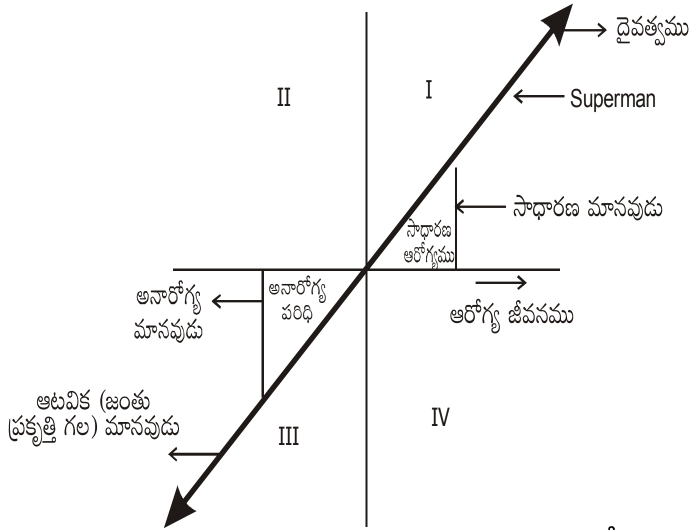
భయాందోళనలకు గురవుచూ, ఎదుటి వారి నుండి తనను తాను రక్షించుకొన వలెనను భావనతో వారికి హాని కలిగించువారు సామాజిక పరంగా అనారోగ్యులని చెప్పవచ్చు. అరిస్టాటిల్ చెప్పి నట్లుగా మనిషి ఒక సాంఘిక జంతువు. అటువంటి మానవునికి 'సామాజిక ఆరోగ్యము' (Social health) చాలా ముఖ్యము.

శారీరక, మానసిక, వైజ్ఞానిక మరియు సామాజిక ఆరోగ్యమే కాక మరొక ముఖ్యమైన ఆరోగ్యము కూడా మానవునికి అవసరమని WHO దశాబ్దాల క్రిందటే గుర్తించినది. అదే ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యము (Spiritual Health).

ఆధ్యాత్మికత లేని వ్యక్తి మిగిలిన నాలుగు విషయాల పరంగా అనగా శారీరక, మానసిక, వైజ్ఞానిక మరియు సాంఘిక పరంగా ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పటికీ అతడు ఒంటి రెక్కగల పక్షి వంటివాడు. ఒంటి రెక్కతో పక్షి ఏ విధంగా స్వేచ్ఛగా ఎగురలేదో 'ఆధ్యాత్మికత' లేని వ్యక్తి కూడా ఆరోగ్యకర జీవనము గడుపుట దుస్సాధ్యము.

ఆధ్యాత్మికత మానవుని జీవితమును ఎలా ప్రభావితము చేయునో ఈ క్రింది చిత్రము మనకు విశదపరచును.

CONCEPT OF HEALTH



(Vyas నుండి సేకరణ)

ఆటవిక ప్రవృత్తి నుండి మానవ ప్రవృత్తికి ఎదగవలెను. మానవ ప్రవృత్తి నుండి క్రమముగా 'దైవిక ప్రవృత్తి'కి ఎదగవలెనని పై రేఖాచిత్రము (Graph) తెలియ జేయుచున్నది.

ప్రాపంచిక విషయములతో బాటు మానవునికి అంతర్ముఖ దృష్టి కూడా అవసరము అని మన ప్రాచీన ఋషులు ఆనాడే నొక్కి వక్కాణించినారు. ఇదే హైందవ సంస్కృతిలోని ప్రధాన అంశము. ప్రతి జీవిలో ఉన్నది ఆ పరమాత్మే అనునదే ఆధ్యాత్మికత.

ఎంతగా పాశ్చాత్యదేశాల విపరీతపు పోకడలు, విధానాలు, సాంస్కృతిక ధోరణలు మన దేశములోనికి చొచ్చుకొని ప్రవహించు చున్నప్పటికీ అనాదిగా మన సంస్కృతికి పట్టు గొమ్మయై

మార్గదర్శకముగా నిలిచి ఉన్న పవిత్రమైన 'వేదములు' మనల్ని ఈ వైపరీత్యములో కొట్టుకొని పోకుండా సజీవంగా నిలిపి కాపాడుచున్నవి. అందుచేతనే 'భారత దేశము' పేరు వింటేనే ప్రపంచానికి సంస్కృతి, సంప్రదాయాల మేళవింపే స్ఫురణకు వస్తుంది.

భారతదేశము ఆధ్యాత్మిక సహజీవనానికి పుట్టినిల్లుగా అలరారుచున్నది. మన ప్రాచీనులు జడపదార్థమైన ఈ దేహ భ్రమలో పడక, ప్రాపంచిక విషయములలో మెలగుచున్నప్పటికీ అంతర్ముఖులై ఆత్మతో అనుసంధానము కలిగి ఉండెడివారు. ఆత్మ స్వరూపమును వారెన్నప్పటికీ మరువలేదు. కనుక 'ఆధ్యాత్మికత' మానవునికెంతగానో అవసరము. ఇదే WHO అంగీకరించిన సత్యము.

శరీరములో వ్యాధి లేకపోవుటయే 'ఆరోగ్యము' కాదు. శరీరంలోని పంచకోశములు అన్నియు ఆరోగ్యముగా ఉన్నప్పుడే అతడు పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడు. అష్టాంగ యోగము ఇందుకు తోడ్పడును.

ఆధ్యాత్మికత లేని వ్యక్తి ఒత్తిడికి, ఆందోళనకు, అభద్రతా భావమునకులోనై అశాంతితో భవిష్యజ్జీవనమును ఆనందమయముగా గడుపలేకపోతాడు. ఇటువంటి సమయంలోనే మతము ముఖ్య పాత్రను వహించును. విలువలు, క్రమ శిక్షణతో కూడిన దైవారాధనయే మతము. మతము మన జీవితాలతో మమేకమై మనకు మార్గదర్శిగా నిలచును. అదే 'భక్తికి' నిర్వచనము.

'భక్తి' మానవునికి భద్రతను, విలువలను, ఆధ్యాత్మికతను అలవరచగా, 'అష్టాంగయోగము' అతనికి ఆరోగ్య వంతమైన జీవన విధానాన్ని కలిగించును.

అష్టాంగ యోగము (8 Limbed Astanga Yoga):

పతంజలి మహర్షి అందించిన ఈ అష్టాంగయోగము ఎనిమిది అంగముల (భాగముల) సమాహారము. అవి:

1. యమములు (Donts)
2. నియమములు (Dos)
3. ఆసనములు (Postures)
4. ప్రాణాయామము (Breathing)
5. ప్రత్యాహారము (withdrawal of sense organs from the external world)
6. ధారణ (Focusing mind)
7. ధ్యానము (Meditation)
8. సమాధి (Absorption)

1. యమములు (Donts) :

'యమ్' అను ధాతువు నుండి వచ్చినదే 'యమ'.

'యమ్' అనగా 'నిగ్రహించుట' (to restrain, to regulate)

అహింసా-సత్యాస్తేయ-బ్రహ్మచర్యాపరిగ్రహా యమాః

ఇవి ఐదు రకములు. వీటిని నిషేధించవలెను. 'పాటించ రాదు' అని వేదములో చెప్పబడినది.

2. నియమములు (Dos):

శౌచ-సంతోష-తపః-స్వాధ్యాయేశ్వరప్రణిధానాని నియమాః

ఇవి విధిగా పాటించవలసినవి. ఇవి కూడా ఐదు రకములు. ఈ యమ, నియమములను కలిపి "టెన్ కమాండ్‌మెంట్స్ ఆఫ్ హిందూఇజం" లేదా "టెన్ కమాండ్‌మెంట్స్ ఆఫ్ వేద" అందురు. వీటినే 'విలువలు' (values) లేదా 'ధర్మము' అందురు.

ఈ క్రింద పట్టిక ఐదు విధముల 'యమ' మరియు ఐదు విధముల 'నియమములను సూచించును.

	యమములు	నియమములు
1.	అహింస (Non-violence or Avoidance of injury)	శౌచం (Cleanliness)
2.	సత్యము (Speaking Truth)	సంతోషము (Contentment)
3.	అస్తేయం (Non-Stealing)	తపస్సు (Austerity)
4.	బ్రహ్మచర్యము (Celibacy)	స్వాధ్యాయము (Study of Scriptures)
5.	అపరిగ్రహము (Non Accumulation)	ఈశ్వర ప్రణిధానము (Surrender to the Lord)

'నియమములు' వ్యక్తికి సంబంధించినవి. వ్యక్తిగతము. అవి పాటించినచో 'వ్యక్తి'కి సంతోషమునిచ్చును. కాని 'యమములు' సమాజమునకు సంబంధించినవి. సార్వజనీనము.

1. యమములు (Donts) :

1. అహింస (Non-violence):

'న హింస్యాత్ సర్వభూతాని'

'హింస'ను చేయకూడదు. త్రికరణముల అనగా మనసా వాచా కర్మణా ఇతరులను బాధించరాదు. ఇతరుల గురించి చెడుగా ఆలోచించుట, పరుల గురించి చెడుగా మాట్లాడుట మరియు ఇతరుల పట్ల చెడుగా ప్రవర్తించుట చేయకూడదు. ఈ విలువను ఎవరు పంద్రెండు సంవత్సరములు ఆచరించెదరో వారి సమక్షమున బద్ధ విరోధులు కూడా వైరము మరచి స్నేహితులవుదురు. పురాణములలో ఎన్నో ఉదంతములు ఇందుకు నిదర్శనములుగా పేర్కొనబడినవి.

శృంగేరి పీఠమున ఇటువంటి నిదర్శనము జరిగినది.

'శిబి' చక్రవర్తి 'అహింస'ను పాటించి చరితార్థుడైనాడు.

దుష్యంతుడు కణ్వాశ్రమములో అడుగుపెట్టిన వెంటనే అతనిలోని వేటాడు క్రూరస్వభావము అంతరించి మనసున ప్రశాంతత, మృదుత్వము సంతరించుకొన్నవి. వెనువెంటనే అతడు ఈ సమీపమున ఎవరో మహాత్ములు ఉండి ఉండవలెనని నిర్ధారించుకొనును. రమణ భగవానుని ఆశ్రమములో కూడా ఇటువంటి సంఘటనలు సంభవించి ఉన్నవి.

అయితే ఈ సామాన్య విలువలు పాటించుటలో కొంత వెసులుబాటు ఉన్నది. ఇవి ఆత్యంతికము (Absolute) కావు. ఆపేక్షికము (Relative). ఉదాహరణకు 'ట్రాఫిక్ రూల్సు' అందరు ఖచ్చితముగా పాటించి తీరవలెను. కాని, అంబులెన్స్‌కి ఈ నిబంధనలు వర్తించవు. అలాగని ప్రజలందరు మేము ఈ నిబంధనలను పాటించము అని ఉల్లంఘించినచో అది వారికే ప్రమాదము. కనుక సందర్భమును బట్టి వీటిని అన్వయించు కొనవలెను.

బౌద్ధులు ఈ సామాన్య విలువలని ఆత్యంతికముగా ఎంచి వాటిని ఆచరించినారు. పాశ్చాత్య దేశస్థులు ఈ దేశమున ప్రవేశించి

వైదిక సంస్కృతి, సంప్రదాయములకు హాని కలిగించినప్పుడు వీరు 'అహింస' పేరిట సహనము వహించినారు. దాని పర్యవసానము అనేక 'విధర్మీయుల' దండయాత్ర వలన వైదిక సంస్కృతి అణగారిపోవు పరిస్థితులేర్పడినవి. అందుకే ఇటువంటి దర్శనములు (Philosophies) మన దేశమున దీర్ఘకాలము మనజాల లేకపోయినవి. హిందూ ధర్మములో 'అహింస' ఎన్నడూ ఆత్యంతికము (absolute) గా తీసుకొన బడలేదు. కనుకనే శ్రీకృష్ణుడు దుర్యోధనుని తుదముట్టించాడు. కారణం, అతడు సంఘవిద్రోహి. శరీరంలో ఒక భాగములో వ్రణము (పుండు) ఏర్పడినచో దానిని తొలగించి తీరవలెను. లేనిచో అది ప్రాణములకే హాని కలిగించును. శ్రీకృష్ణుడు ఒకవైపు 'అహింస'ను బోధిస్తు మరొకవైపు 'యుధ్యస్వ' (యుద్ధము చేయవలసినది) అని పార్థుడిని ప్రోత్సహించినాడు. ఏమిటీ ద్వంద్వవైఖరి? అదే ధర్మ సూక్ష్మం. యుద్ధ విముఖతను ప్రదర్శించిన అర్జునునికి 'ధర్మ పరిరక్షణ నీ కర్తవ్యము' అని బోధించుచు శ్రీకృష్ణుడు అతనిని యుద్ధోన్ముఖుని చేసెను. అది హింస కాదు. కనుక ధర్మమును అర్థం చేసుకొనుట చాలా కష్టము. శ్రీరాముడు వాలిని వధించుట అధర్మమని నేటికీ ప్రశ్నించెదరు. అది ధర్మ సూక్ష్మము. మన జీవితమే శాస్త్రమను కరదీపిక సహాయముతో సాగుచున్నది. కనుక అన్ని విలువలని అర్థం చేసుకొని పాటించుట వలన మానవ జీవనం సాఫీగా సాగుతుంది.

2. సత్యము (Truth) :

ఎల్లప్పుడు సత్యమునే పలుకవలెను. అనగా అబద్ధము ఆడరాదు. మరి కృష్ణపరమాత్మ ధర్మరాజుని యుద్ధములో ఎందుకు అసత్యము పలుకమని ప్రోత్సహించాడు? ఇక్కడే మనము జాగ్రత్తగా అర్థము చేసుకొనవలెను. ఎంతటి గొప్పవారైన అధర్మపక్షమున నిలచినప్పుడు

వారు శిక్షార్హులని ధర్మ శాస్త్రము చెప్పుచున్నది. అందుచేతనే శ్రీకృష్ణుడు కురుక్షేత్ర రణరంగములో ద్రోణుడిని నిలువరించుటకై ధర్మరాజు చేత 'అశ్వత్థామ హతః కుంజరః' అను అసత్యమును పలికించాడు. ఈ ధర్మ సూక్ష్మమును గ్రహించుట అత్యావశ్యకము. ఇది ఆపేక్షికము.

సత్యం బ్రూయాత్ప్రియంబ్రూయాత్ న బ్రూయాత్సత్యమప్రియమ్ ।
ప్రియం చ నానృతం బ్రూయాత్ ఏషోధర్మ సనాతనః॥

సత్యమునే మాట్లాడుచున్నప్పటికిని అది ఎదుటివారికి ప్రియముగా ఉన్నప్పుడే పలుకవలెను. అది ఎదుటివారిని బాధించు పక్షమున సత్యము అయినప్పటికిని పలుకరాదు. అలాగని అసత్యము పలుకుట వలన ఎదుటి వానికి అది ఆనందకరముగా ఉన్నప్పటికిని దానిని పలుకరాదు అని పై శ్లోక తాత్పర్యము.

సత్యహరిశ్చంద్రుని జీవితమే ఇందుకు తార్కాణము. హరిశ్చంద్రుని పేరు తలచినంతనే మన మదిలో 'సత్యమే' మెదలును.

3. అస్తేయం (Non-Stealing) :

ఇతరుల యొక్క సంపదలను ఆశించకుండుటయే 'అస్తేయము'. చివరకు తన సొంత సోదరి, సోదరుల నుండి కూడా ఆశించకూడదు. ఇతరుల పేరు ప్రఖ్యాతులు దొంగి లించుట, అటువంటి భావన కూడా ఉండకూడదు.

4. బ్రహ్మచర్యము (Celibacy) :

న్యాయబద్ధము కానటువంటి సన్నిహిత సంబంధములు, అసాంఘిక వాంఛలు ఉండకూడదు.

5. అపరిగ్రహము (Non-accumulation) :

అమితంగా ధనమును చేర్చుకోకుండా అవసరమైనంత మేరకే ధనమును కలిగి యుండవలెను. అందుచేతనే శాస్త్రములో "నిరాడంబరముగా జీవించుము, ఉన్నతముగా ఆలోచించుము" (Simple living-high thinking) అని చెప్పబడినది.

ఏ సమయమునందైనా ఒకవేళ ఈ విలువలను పాటించలేని పక్షములో ఏమిటి దారి? అన్న సందేహము కలిగినచో దానికి 'ప్రాయశ్చిత్తమే' పరిష్కారము.

పూజలు, వ్రతములు, ఏకాదశి, ద్వాదశి నియమములు మొదలగునవి ప్రాయశ్చిత్తముగా ఆచరించవలెను.

కనుక ఈ 'యమములు' (Donts) అనునవి అన్ని మతముల వారికి వర్తించును.

2. నియమములు (Dos) :

1. శౌచము (Cleanliness) :

మనసావాచా కర్మణా పరిశుద్ధత కలిగి ఉండుట. అనగా మన దేహమును, పరిసరములను పరిశుభ్రముగా ఉంచుకొనవలెను. మనసునందు కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద మాత్సర్యములనెడు మాలిన్యములను కలిగి ఉండక నిర్మలముగా ఉండవలెను. మనము చేయు కర్మలు కూడా మంచికర్మలుగా ఉండవలెను. అందుచేతనే గృహస్థులు పూజ, జపము, ధ్యానము మొదలగునవి ఆచరించవలెను. కారణము వీటిని ఆచరించునపుడు మనసు శుద్ధతనొందును.

మానసం వాచకం పాపం కర్మణా సముపార్జితమ్ ।
శ్రీరామ స్మరణే నైవ వ్యపోహతి న సంశయః ॥

మానవునిచే త్రికరణముల ద్వారా సంపాదించుకొనబడు పాపము 'శ్రీరామ' స్మరణచేత నిస్సందేహముగా తొలగించబడును.

మలనిర్మోచనం పుంసాం జలస్నానం దినేదినే ।
సకృద్గీతాంభసి స్నానం సంసార మలమోచనం ॥

(గీతా మహాత్మ్యము-3)

మానవుని యొక్క శారీరక మాలిన్యమును ప్రతి దినము చేయు స్నానముచే తొలగించుకొనవచ్చును. సంసారమనెడి మాలిన్యమును భగవద్గీతా శాస్త్రాధ్యాయనము చేత మాత్రమే తొలగించుకొనగలము.

2. సంతోషము (Contentment) :

ఇది 'తుష్' అను ధాతువు నుండి వచ్చినది.

సం + తుష్ = చక్కగా

'సమ్యక్ తృప్తి' అనగా తృప్తిగా ఉండుట.

సాధారణముగా భగవంతుడు నాకేమిచ్చాడని మానవుడు చూడక తనకేమి ఇవ్వలేదని చూచును. తనకున్న దాని పట్ల తృప్తిచెందక తనకు లేనిదాని గురించే ఎప్పుడూ అసంతృప్తితో ఉండును.

సానుకూల ఆలోచనగల మనసు ఎల్లప్పుడూ ఆశావహ దృక్పథంతో ఉండును. వ్యతిరేక ఆలోచనలు గల మనసు ఎప్పుడూ నిరాశాపూరితముగా ఉండును. కనుక మానవుడు తనకున్నదానితో తృప్తిగా జీవించుట అలవరచుకొనవలెను.

3. తపస్సు (Austirity) :

ఇష్టపూర్వకముగా, ప్రయత్నముతో తనకు ఇష్టమైన వాటికి దూరముగా ఉండుట. ఉదాహరణకు ప్రతిరోజు మనము ఆహారములో లవణము (ఉప్పు)నకు ప్రాధాన్యత ఇస్తాము. ఒక రోజు ఉప్పు తినకూడదని దానిని తినకుండా ఉండుట ఒక 'తపస్సు'. ఏకాదశి వ్రతము ఒక 'తపస్సు'.

శాస్త్రమెన్నడూ శరీరమును కృశింపజేయమని చెప్పదు. ప్రతి విషయములోను మితముగా ఉండమంటుంది. అలా ఉండ గలుగుటయే 'తపస్సు'.

4. స్వాధ్యాయము (Scriptural Study) :

స్వ అధ్యాయము 'స్వాధ్యాయము'. అనగా ఓంకార జపము. మన ఋషులు మనకందించిన శాస్త్రమును అధ్యయనము చేయుట.

ప్రతి రోజు నియమముగా శ్లోకములు, స్తోత్రములు మొదలగునవి పఠించుట. ఇది శబ్ద ప్రధానము. అనగా అర్థము మనకు తెలియనప్పటికీ వాటిని పఠించుట.

విష్ణు సహస్రనామ పారాయణము, లలితా సహస్రనామ పారాయణము, భగవద్గీత శ్లోక పారాయణము మొదలగునవి ఈ కోవకు చెందును.

'స్వాధ్యాయాన్మా ప్రమధి తవ్యం' అని తైత్తిరీయ ఉపనిషత్తు తెలియజేయుచున్నది.

5. ఈశ్వర ప్రణిధానము : (శరణాగతి)

"ప్రకర్షేణ నిధానం ప్రణిధానం"

ఆ భగవంతుడే నాకు సర్వస్వము. తల్లి, తండ్రి, గురువు, మార్గదర్శి. నిరంతరము భగవన్నామ జపము, నన్ను నేను దైవానికి అర్పించుకొనుట. సర్వమూ పరమాత్మునికి సమర్పించుకొనవలెను. అనగా భగవంతునికి శరణాగతులమవుటయే 'ఈశ్వర ప్రణిధానము'.

ఈ విధముగా 'యమ, నియమముల' ద్వారా మనస్సుకి శిక్షణ ఇచ్చి ధ్యానమునకు, భగవచ్ఛింతనకు అనువుగా మలచుకొనవలెను.

నియమములలో తపస్సు, స్వాధ్యాయము అనునవి మతమును బట్టి మారుచుండును.

ఈ యమ, నియమములు ప్రతి ఉపాసకునికి తప్పనిసరి. ఇవి సాధకునికి నైతిక వ్యక్తిత్వమును (Moral personality) పెంపొందించును.

3. ఆసనములు (Postures) :

స్థిర సుఖమాసనమ్ (ప.సూ. 2.46)

ధ్యానము చేయుటకు సాధకుడు వజ్రాసనము, పద్మాసనము, సిద్ధాసనము లేదా స్వస్థికాసనములలో ఏదో ఒక ఆసనములో ఆసీనుడు కావలెను. ఎటువంటి అసౌకర్యము లేక సునాయాసముగా ఆసీనుడు కాగల శక్తి సాధకునికి ఉండవలెను. ఇందుకు శారీరక ఆరోగ్యము ఎంతో అవసరము.

ఆప్యాయంతు మమాంగాని వాక్ప్రాణశ్చక్షుః శ్రోత్ర మథోబలమింద్రియాణి చ సర్వాణి । సర్వం బ్రహ్మౌప నిషదం మాహం బ్రహ్మనిరాకుర్యాం మా మా బ్రహ్మ నిరాకరోద నిరాకరణ మస్త్వ నిరాకరణం మేస్తు । తదాత్మని నిరతే య ఉపనిషత్సు ధర్మాస్తేమయి సన్తు తేమయి సన్తు । ఓం శాంతి శాంతి శాంతిః

ఈ శాంతి మంత్రము ద్వారా "ఓ భగవంతుడా! నాకు ఆరోగ్యకరమైన ఇంద్రియములు, దేహము మొదలగునవి నా జీవిత పర్యంతము ప్రసాదించుము తండ్రీ'' అని ప్రార్థించెదము. పంచకోశముల సముదాయమైన 'దేహము'లోని అన్నమయ కోశము ఈ ఆసనముల ద్వారా పరిరక్షించబడును.

4. ప్రాణాయామము (Breathing) :

'ప్రాణ అనగా శ్వాస, శక్తి లేదా ప్రాణము

'అయామ' అనగా విస్తరించుట

'ప్రాణము' అనునది అత్యంత సూక్ష్మమైన వాయు సంచారము. ఈ ప్రాణ సంచారము లేనిచో దేహము జీవించలేదు.

"ప్రాణస్య ఆయామః ప్రాణాయామః"

శ్వాసమీదనే ధ్యాస (మనసు)ను ఉంచుచు శ్వాసను క్రమ బద్ధీకరించవలెను. తద్వారా చంచలమైన మనసుని కట్టడిచేసి ప్రశాంతతను సాధించగలము.

రమణ మహర్షి ఉపదేశసారములో:

వాయు రోధనా ల్లీయతేమనః ।

జాలపక్షివద్రోధసాధనం ॥ (ఉ. సారము 11)

వలలో బంధించబడిన పక్షి ఏ విధముగా స్వేచ్ఛగా ఎగురలేదో, ప్రాణాయామము అభ్యసించుట ద్వారా చంచలమైన, అస్థిరమైన మనసుని నియంత్రించి వలలో చిక్కుకొన్న పక్షివలె అటునిటు చలించక స్థిరముగా, ప్రశాంతముగా ఉండునట్లు చేయగలము.

"తస్మిన్ సతి శ్వాస ప్రశ్వాసయోః విచ్ఛేదః ప్రాణాయామ"

ఆసనసిద్ధి సాధించగలిగినప్పుడే, 'ప్రాణా యామము' చేయు విధానము తెలుసుకొనవలెనని పతంజలి మహర్షి సూచించినారు. ఈ ప్రాణాయామము ద్వారా దేహములోని ప్రాణమయకోశము సంరక్షించబడును.

యోగశాస్త్రములో లోనికి గాలి పీల్చుటను 'పూరకము' (Inhalation) అందురు. (పుర్ అనగా పూరించుట). పీల్చిన గాలిని వెలుపలకు వదులు ప్రక్రియను రేచకము(Exhalation) అని అందురు (రిచ్ అనగా ఖాళీ చేయుట). లోనికి పీల్చిన గాలిని కొద్దిసేపు పట్టి ఉంచుటను 'కుంభకము' (Retention) అని అందురు.

'కుంభకము' రెండు రకములు. బాహ్యకుంభకము మరియు అంతరకుంభకము.

1. బాహ్యకుంభకము :

గాలిని వెలుపలకు వదలిన పిమ్మట కొద్దిసేపు శ్వాసను బిగించి ఉంచుట.

2. అంతర కుంభకము :

గాలిలోనికి పీల్చిన తర్వాత దానిని వెలుపలకు వదలక బిగించి ఉంచుట.

శ్వాస క్రియను నెమ్మదిగా చేయవలెను.

అతి నెమ్మదిగా శ్వాసించు జీవి దీర్ఘకాలము జీవించును.

ఉదా॥ తాబేలు

అతివేగముగా శ్వాసించు జీవి అల్పకాలము జీవించును.

ఉదా॥ కుందేలు

సాధారణముగా మనలో ఎన్నో రకముల భావోద్వేగము లుండును. అత్యంత సంతోషకర సమయములో లేదా బాధాకర పరిస్థితులలో ఇవి మనలో కలుగుట సహజము. ఈ ఉద్వేగములు మన శ్వాసను ప్రభావితం చేయును. అది అత్యంత సూక్ష్మమైన విషయము గనుక దానిని మనము గమనించలేము.

ఉదాహరణకు 'నేను' మానసికముగా బలహీనుడిని అనుకొందాము. అతి స్వల్ప విషయములకే కోపించుట, ఒత్తిడికి గురవుట జరుగుచున్నచో మనస్సును శ్వాసపై కేంద్రీకరించి నెమ్మదిగా, దీర్ఘముగా శ్వాసించవలెను. తద్వారా మనలోని ఉద్వేగములు, ఒత్తిడి తగ్గి ప్రశాంతత ఏర్పడును. దీనిని గుర్తుంచుకొని ప్రాణ యామము చేయుట ద్వారా మన భావోద్వేగములను నియంత్రించ గలము. తద్వారా ఇతరులపై మన ఉద్వేగములను చూపక ప్రశాంతముగా ఉండగలము. అప్పుడు ప్రశాంత వాతా వరణము నెలకొనగలదు. ఇచ్ఛాశక్తి, క్రియాశక్తి, జ్ఞాన శక్తులకు ముందు 'ప్రాణశక్తి' అవసరము. ప్రాణములో ఐదు విభాగములు కలవు.

అవి: 1. ప్రాణ, 2. అపాన, 3. సమాన, 4. వ్యాన, 5. ఉదాన,

1. ప్రాణ (శ్వాసప్రక్రియ):

ఈ ప్రాణ వాయువు నాసికారంధ్రముల నుండి ఊపిరితిత్తుల వరకు ప్రయాణించును. శ్వాసప్రక్రియ ద్వారా గాలిలోని ఆమ్లజని (O_2) పీల్చుకొని ఉదజని (CO_2) ని వెలుపలకు పంపును.

2. అపాన ప్రాణము (Excretory system):

ఇది ఉదర క్రింది భాగమున సంచరించును. ఇది అన్ని మల, మూత్ర విసర్జన క్రియలను నియంత్రించును. శరీరములోని మలినములను వెలుపలకు పంపుటలో ముఖ్య పాత్ర వహించును.

ఉదాహరణ మూత్రవిసర్జన, చెమట పట్టుట, మలవిసర్జన మొదలగునవి. ఈ ప్రాణము సరిగ్గా పనిచేయ నప్పుడు శరీరములోని మలినాలు వెలుపలికి వెళ్ళలేక అవి రక్తములో కలిసి హాని చేయును. కనుక మలమూత్ర విసర్జన క్రియలను పని ఒత్తిడి పేరుతో వాయిదా వేయరాదు. విద్యావంతులు కూడా ఈ విషయములో కొన్ని సార్లు నిర్లక్ష్యము వహించుట జరుగును. కాని అది ఆరోగ్యమునకు హానికరము.

3. సమాన ప్రాణము (Digestive System) :

ఇది మన జీర్ణ వ్యవస్థ పని తీరును నియంత్రించును. ఉదరములోని జాఠరాగ్ని యొక్క పని తీరును సంరక్షించు చుండును. ఈ జాఠరాగ్ని సరిగ్గా పనిచేసినప్పుడే మనకు 'ఆకలి' కలుగును.

ఈ సమాన ప్రాణము మనము భుజించిన ఆహారమును 'శక్తి' రూపములో అన్ని అవయవములకు సమానముగా చేరవేయును. ఈ సమాన ప్రాణము పనితీరు సరియైన రీతిలో ఉన్నప్పుడే మన శరీరములోని అన్ని అవయవములకు శక్తి అందించబడి ఆరోగ్యముగా ఉండగలము.

4. వ్యానప్రాణము (Circulatory system) :

ఇది శరీరమంతటా వ్యాపించి శక్తిని సమానముగా విభజించును.

5. ఉదాన ప్రాణము

ఈ ప్రాణము శరీరములోని Expulsory system (వ్యుత్క్రమ వ్యవస్థ)ను పరిరక్షించు చుండును.

వాంతులు, వెక్కిళ్ళు, ఆవులింతలు మొదలగునవి ఈ ప్రాణము వల్ల జరుగును. శరీరములోనికి వెలుపల నుండి ఏదైనా ప్రవేశించి నప్పుడు వెంటనే శరీరము జాగరూకతతో దానిని 'తుమ్ము' ద్వారా వెలుపలకు త్రోసివేయును.

మరణ సమయములో ఈ 'ఉదాన ప్రాణము' అత్యంత చురుకుగా పనిచేయును.

ఈ ఐదు రకముల ప్రాణములు ఒక్క 'ప్రాణా యామము' ద్వారా రక్షించబడును. ప్రాణాయామము ద్వారా 'ముఖ్య ప్రాణము'ను సంరక్షించినచో అది మిగిలిన నాలుగు ప్రాణములను రక్షించును. అలా కాని పక్షమున శరీరము అనారోగ్యమునకు గురియగును.

ప్రతిరోజు క్రమం తప్పక ఒక నిర్ణీత సమయములో ప్రాణాయామము చేయుట మంచిది. ఈ ఐదు ప్రాణములతో పాటు మరి ఐదు ఉపప్రాణములు (subsidiary pranas) కూడా కలవు. అవి:

1. నాగ, 2. కూర్మ, 3. క్రీకార, 4. దేవదత్త, 5. ధనుంజయ.

1. నాగవాయువు:

ఇది మన ఉదరములోని పీడనమును తగ్గించును. (పొట్ట ఉబ్బటం) ఆయాసము కలిగినప్పుడు ఈ వాయువు వెలువడుట ద్వారా ఉపశమనం కలుగును.

2. కూర్మ ప్రాణ వాయువు :

దీనినే 'కూర్మ వాయువు' అని కూడా అందురు. ఇది కనురెప్పల కదలికలను నియంత్రించును. వెలుపల నుండి వచ్చు దుమ్ము, ధూళి కణముల నుండి రెప్పలు మూయుట ద్వారా కళ్ళను రక్షించును. ఈ వాయువు చురుకుగా పనిచేయనప్పుడు కనురెప్పలు కదలలేవు.

3. క్రీకార వాయువు :

వెలుపల నుండి దుమ్ము, ధూళి కణములు నాసికా రంధ్రములలో ప్రవేశించినప్పుడు, ఈ వాయువు 'తుమ్ము' ద్వారా వాటిని వెలుపలకు నెట్టివేయును.

4. దేవదత్త వాయువు :

ఇది శరీరమునకు తగినంత ఆక్సిజన్ (ఆమ్లజని) అందనప్పుడు ఆవులింతల ద్వారా ఆక్సిజన్‌ను సరఫరా చేయును. పని ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు 'ఆవులింతలు' కలిగించుట ద్వారా అధిక ఆక్సిజన్‌ని శరీరము తీసుకొనుటకు ఈ వాయువు దోహద పడును.

5. ధనుంజయ వాయువు :

ఈ ప్రాణవాయువు మరణము తరువాత కూడా కొంత సమయము వరకు దేహములో ఉండును. ఇది ముఖ్య ప్రాణమునకు సహాయకారిగా ఉండును. ఉదరము (పొట్ట) ఉబ్బునట్లు చేయును. ముఖము వాయుట, నిర్జీవ దేహము బరువుగా తయారవుట ఈ ప్రాణము వల్ల జరుగును.

వృక్షములోని ఒక కొమ్మను కదిలించినచో మిగిలిన కొమ్మలు కూడా అప్రయత్నముగానే కదులును. ఒక కొమ్మను కదలకుండా స్థిరముగా ఉంచినచో మిగిలిన కొమ్మలూ కదలక స్థిరముగా ఉండును.

అదే విధముగా ప్రాణ నియంత్రణ ద్వారా సునాయాసముగా మనసునీ ప్రశాంత పరచ గలము. అటు వంటి ప్రశాంతమైన మనసు మహావాక్య జ్ఞానార్జనకు సహాయపడును.

5. ప్రత్యాహారము :

అనగా ఇంద్రియములను విషయముల నుండి నియంత్రించుట. ఈ ఇంద్రియ నిగ్రహమునే వేదాంతములో 'దమము' అందురు. ఉదాహరణకు నాలుక (జిహ్వా) మాట్లాడుట మరియు రుచిని ఆస్వాదించుట అను రెండు పనులు నిర్వర్తించగలదు. కాని, ఎంత భుజించవలెను? ఎంత వరకు మాట్లాడవలెను? అనునది తెలిసి ఉండవలెను.

"జితేరసం జితే సర్వం"

నాలుకను నిగ్రహించగలిగినచో మిగిలిన నాలుగు ఇంద్రియములు అనగా శబ్ద (చెవి), స్పర్శ (చర్మము), రూప (కన్ను) మరియు ఘ్రాణేంద్రియము (ముక్కు)లను నియంత్రించుట చాలా సులభము. కనుకనే ఆదిశంకరాచార్యులు

"యోగస్య ప్రథమ ద్వారః వాఙ్నిరోధః"

మౌనము యోగాభ్యాసమునకు మొదటి మెట్టు అని చెప్పారు.

లోకములో మూడు విధములైన వ్యక్తులుందురు.

1. ***వివేకంతులు :*** ఎన్నడూ అనవసరముగా, అతిగా మాట్లాడరు.
2. ***మధ్యములు :*** ఎప్పుడూ గతములో జరిగిన వాటి గురించే మాట్లాడుదురు.

3. ***అధములు :*** ఎల్లప్పుడూ ఇతరుల గురించే మాట్లాడుదురు.

ఇంద్రియములు ఎంతో శక్తివంతమైనవి. విషయ దర్శనం దోషము కాదు. కాని విషయ ధ్యానము అనగా ఎప్పుడూ విషయముల కొరకు ఆరాటపడుట ప్రమాదకరము. శంకరా చార్యుల వారు వివేక చూడామణిలో ఇంద్రియములెంత శక్తివంతమో ఈ క్రింది శ్లోకము ద్వారా వివరించుచున్నారు.

శబ్దాధిభిః పంచభిరేవ పంచ పంచత్వమాపుః స్వగుణేన బద్ధాః ।
కురంగ మాతంగ పతంగ మీన భృంగానరః పంచభిరంచితః కిమ్ ॥
(వి.చూ. 78)

జింక శబ్దమునకు బానిస కాగ మగ ఏనుగు ఆడ ఏనుగు స్పర్శ కొరకు తపించి కందకములో చిక్కుకొనును. దీపపు పురుగు (మిడుత) దీపానికి ఆకర్షితమై అందులో కాలిపోవును. చేప ఎరకు లొంగిపోయి ప్రాణము లొదులును. తేనెటీగ పుష్ప వాసనకు ఆకర్షించ బడును. ఒక్క ఇంద్రియములోలత్వము చేతనే ఇవి తమ నాశనమునే కొనితెచ్చుకొనుచున్నవి. పంచేంద్రియ విషయములకు ఆకర్షితుడైన మానవుని పరిస్థితి వేరే చెప్పనవసరము లేదు.

ప్రత్యాహారము ద్వారా సాధకుడు మనసుని అంతర్ముఖము చేయగలడు.

మనో ఏకాగ్రత (ధారణ) పొందుటకు మునుపే సాధకుడు ప్రత్యాహారను అభ్యసించవలెను.

6. ధారణ (ఏకాగ్రత, Focussing mind):

'దేశ బంధశ్చిత్తస్య ధారణా (ప.యో.సూ. 3.1). మనస్సుని ఇష్టదేవత మీదగాని లేదా మంత్రము మీదగాని కేంద్రీకరించుట. ఈ 'ధారణ'కి ఏకాగ్రత గల మనసు, ప్రయత్నము అవసరము.

ధనుర్గృహీత్వోపనిషదం మహాస్త్రం
శరం హి ఉపాసానిశితం సన్ధయీత ।
ఆయమ్య తద్భాగవతేన చేతసా
లక్ష్యం తదేవాక్షరం సోమ్యవిద్ధి ॥

(ముం.ఉప. 2.2.3)

అర్జునుడు, ద్రోణాచార్యుల ప్రియ శిష్యుడవుటకు కారణము.

ఏకాగ్రచిత్తము !!

ఈ చిత్త ఏకాగ్రత చాలా కష్టము. కాని ఇది ఉన్నప్పుడే 'అహం బ్రహ్మోస్మి' జ్ఞానము సాధ్యము.

కశ్చిద్ధీరః ప్రత్యగాత్మానమైక్షత్ ఆవృత్త చక్షురమృతత్త్వ మిచ్ఛన్॥

(కఠ. ఉప. 2.1.1)

7. ధ్యానము (Meditation):

'తత్ర ప్రత్యయ ఏకతానతాధ్యానమ్' (ప.యో.సూ. 3.2)

ఒకే విషయముపై చింతన చేయుటయే ధ్యానము. 'ధారణ'లో స్థిరపడినప్పుడే సాధకునకు ఇది సాధ్యము.

ఆజ్యధారయా స్రోతసా సమమ్ ।
సరళచింతనం విరళతః పరమ్ ॥ (ఉప.సా. 7)

తైల ధార ఏ విధముగా విరామము లేకుండా కొనసాగునో 'మనసు' కూడా ఆ విధముగా ఎటువంటి చలనము లేక ఒకే విషయముపై ఏకాగ్రతతో నిలచి ఉండుటయే 'ధ్యానము'.

ఉదాహరణకు కృష్ణుని ధ్యానించునప్పుడు మనసు కృష్ణుని మీదనే కేంద్రీకృతమై ఉండవలెను.

విజాతీయ ప్రత్యయ అనంతరిత సజాతీయ ప్రత్యయ ప్రవాహః ధ్యానం.

కాని నూటికి 99 శాతం సాధకులకు 'నాకు ధ్యానము కుదురుట లేదను భావన' మనసులో కలుగుట సహజము.

ధ్యానము రెండు రకములు.

సగుణఈశ్వర ధ్యానము మరియు నిర్గుణ బ్రహ్మధ్యానము.

1. సగుణ ఈశ్వర ధ్యానమే 'ఉపాసన'. వేదాంత శ్రవణమునకు ముందే సాధకుడు దీనిని పూర్తి చేసియున్నచో వేదాంత శ్రవణము సులభముగా జరుగును.
2. నిర్గుణ బ్రహ్మ ధ్యానము అనగా ఆత్మధ్యానము. దీనినే 'నిది ధ్యాసనము' అందురు. 'అహం బ్రహ్మోస్మి', నేను బ్రహ్మ స్వరూపమునే అను చింతన.

యథా దీపో నివాతస్థః నేంగతే సోపమా స్మృతా ।
యోగినో యతచిత్తస్య యుంజతో యోగమాత్మనః ॥

(భ.గీ. 6.19)

గాలి లేని చోట దీపము ఏవిధముగా నిలకడగా ఉండునో మనసు కూడా ఆ విధముగా ఉండవలెను. ఇది నిరంతర అభ్యాసము వల్ల సాధ్యము.

'అంతర్ముఖ సమారాధ్యా బహిర్ముఖ సుదుర్లభా' లలితా సహస్ర నామములోని ఈ స్తోత్రము బహిర్ముఖమైన మనసుకి లలితాదేవి నిజ స్వరూపము అవగతము కాదని తెలియజేయు చున్నది.

8. సమాధి (Absorption) :

అష్టాంగయోగ సమాధి రెండు రకములు

1. సవికల్పక సమాధి, 2. నిర్వికల్పక సమాధి

1. **సవికల్పక సమాధిలో** నేను ధ్యానించువాడిని (ధ్యాత) అను అహంకారము బీజ స్థితిలో ఉండును.

2. **నిర్వికల్పక సమాధిలో** 'నేను' ధ్యానించువాడిని అను భావన కూడా ఉండదు. ఇది ఎటువంటి 'వృత్తులు' (ఆలోచనలు) లేని స్థితి. కాని వేదాంత శాస్త్రము ప్రకారము 'నేను వికల్పములు లేని ఆత్మ స్వరూపమును' అను వృత్తి ప్రవాహమే నిర్వికల్పక సమాధి.

ఇదే ఎనిమిది సోపానముల 'అష్టాంగయోగము'. ఈ అష్టాంగ యోగాభ్యాసము ప్రతి ఆధ్యాత్మిక సాధకునికి అత్యంత ఆవశ్యకము.

మనకర్తవ్యము

చిత్తఏకాగ్రత సాధించిన వ్యక్తి అతి సూక్ష్మమైన ఆత్మ విషయమును అర్థము చేసుకొనగలడు. శాస్త్రాధ్యయనము, విశ్లేషణల ద్వారా ఆలోచనాశక్తిని, విచక్షణా జ్ఞానమును మెరుగుపరచుకొన గలము. తద్వారా విజ్ఞానమయ కోశ పరిరక్షణ సాధ్యపడును.

మనము చేయు పూజ, అభిషేకము, వ్రతములు, యోగాభ్యాసము మొదలగు వాని అంతిమ లక్ష్యము మన అంతరంగిక వికాసమే. (Internal maturity)

అష్టాంగయోగాభ్యాసకులకు 'యమ, నియమములు' (moral personality) నైతిక వ్యక్తిత్వమునకు, 'ఆసన, ప్రాణయామము'లు

శారీరక ఆరోగ్యమునకు (Physical personality), "ప్రత్యాహార, ధారణలు" మానసిక వికాసమునకు (emotional personality) మరియు 'ధ్యాన, సమాధు'లు ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతికి (spiritual personality) తోడ్పడును.

మానవదేహము సత్వ, రజస్తమో గుణముల నిర్మితము.

తమోగుణ లక్షణములు నిద్ర, ఆలస్యము, సోమరితనము మొదలగునవి. ఆసనములు, సూర్య నమస్కారముల అభ్యాసము వలన తమోగుణము తగ్గి వ్యక్తిలో చురుకుదనము పెరుగును. రాజసిక స్వభావము కొందరిలో అధిక పాళ్ళలో ఉండును. వీరు ఏ పనినీ సరిగ్గా నిర్వర్తించలేరు. ఆలోచనా శక్తిని, బుద్ధిని ఉపయోగించ వలసినప్పుడు 'సత్వగుణము' అవసరము. ప్రశాంతమైన, నిర్మలమైన మనస్సు ఏ విషయమునైనను చక్కగా, సులభముగా గ్రహించగలదు. కనుక సాత్విక జీవనము, సాత్విక ఆహారము చాలా అవసరము.

అందుచేత తామసిక స్వభావులు క్రమముగా రాజసిక స్వభావమును పెంపొందించుకొనుటకు ప్రయత్నించవలెను. రాజసిక స్వభావులు సత్వగుణ ప్రధానులుగా మారుటకు ప్రయత్నించవలెను. కారణం, సత్వగుణ ప్రధానులు మాత్రమే 'శాస్త్రాధ్యయనము'నకు అర్హులు.

సత్వాత్ సంజాయతే జ్ఞానం. (భ.గీ. 14.17)

ఇందు కొరకు అష్టాంగ యోగము మనకు దోహదపడును. అష్టాంగ యోగము ద్వారా దృఢమైన, ఆరోగ్యమైన దేహమును పొందగలము.

కనుక వ్యాధి అనేది ఎక్కడ ఉన్నది? మన జీవన విధానము, మన ఆలోచనా సరళి మాత్రమే యీ వ్యాధులకు మూల కారణమని

గ్రహించవలెను. మన పూర్వీకులు చక్కని ఆరోగ్యకరమైన, ప్రశాంత జీవనమును గడుపుటకు కారణము వారి సామాన్య జీవనము, ఉన్నత ఆలోచనా శక్తియే. (Simple living-high thinking)

కనుక వ్యాధికి మూలకారణమైన మన మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళనలు జీవితం పట్ల మనకు గల అనవసరమైన, దోష పూరితమైన ఆలోచనల వల్లనేనని గ్రహించవలెను. కనీస అవసరములు కోరుకొనుట తప్పుకాదు. కాని అవసరమునకు మించి ఆడంబర జీవనము కోరుకొనుట శ్రేయస్కరము కాదు. కనుక 'సజ్జన సాంగత్యము' ద్వారా జీవితం పట్ల సరైన దృక్పథము కలుగును. మనము కోరుకొను ఆనందము, శాంతి ఎచ్చట పొందగలమో శాస్త్రము మనకు నిర్దేశించును. కనుక శాస్త్రాధ్యయనము ప్రతి ఒక్కరికి చిన్న వయసు నుండే అవసరము. 'గురువు' మాత్రమే శాస్త్రాలను సరియైన రీతిలో మనకు బోధించగలరు. ఇదే కృష్ణ పరమాత్మ భగవద్గీతలో బోధించెను.

కనుక ఈ మానవ జీవిత లక్ష్యమేమిటో తెలుసుకొని ఆ లక్ష్య సాధనకు ఏవి ఉపకరించునో తెలుసుకొనవలెను. ఆ లక్ష్యసాధనకు ఈ దేహము ఏ విధముగా సహాయపడునో తెలుసుకొని దాని పరిరక్షణకు, ఆరోగ్యమునకు సహాయపడు అష్టాంగయోగమును అభ్యసించవలెను.

యోగేన చిత్తస్య పదేన వాచాం మలం శరీరస్యచ వైద్యకేన ।
యోపాకరోత్తం ప్రవరం మునీనాం పతంజలిం ప్రాంజలిరానతోస్మి॥

సమస్త మానవాళికి ఈ అష్టాంగయోగమును ప్రసాదించిన పతంజలి మహర్షికి ప్రణామములు.

అక్షర విద్యా ట్రస్టు ప్రచురణలు

A. నాదయోగము MP3 CD/Tapes

1. స్తోత్రమాల
2. భజనావళి
3. భగవద్గీతా పారాయణము

B. ప్రవచనములు (తెలుగు) MP3 CD/Tapes

I. **భగవద్గీత (18 అధ్యాయములు)**

II. **భగవద్గీత భాష్యము**

III. **ఉపనిషత్తులు**

1. ముండకోపనిషత్తు
2. కేనోపనిషత్తు
3. కఠోపనిషత్తు
4. కైవల్యోపనిషత్తు
5. ఈశావాస్యోపనిషత్తు
6. తైత్తిరియోపనిషత్తు
7. మాండూక్యోపనిషత్తు
8. ఐతరేయ ఉపనిషత్తు
9. ప్రశ్నోపనిషత్తు
10. ఛాందోగ్యోపనిషత్తు

IV. **ప్రకరణ గ్రంథములు**

1. తత్త్వబోధ

2. భజగోవిందం
3. ఆత్మబోధ
4. వివేకచూడామణి
5. విష్ణు సహస్ర నామములు
6. నారద భక్తి సూత్రములు
7. శ్రీరామగీత

C. ఇతర పుస్తక ప్రచురణలు:

I. **తెలుగులో**

1. ప్రార్థన
2. కర్మయోగము
3. వర్ణాశ్రమ ధర్మములు
4. ఈశ్వర స్వరూపము మొదటి భాగము
5. ఈశ్వర స్వరూపము రెండవ భాగము
6. మంత్ర జపము
7. ఆచార్య దేవోభవ
8. అష్టాంగ యోగము
9. నాదయోగ – స్తోత్రమాల
10. నాదయోగ – భజనావళి

II. **ఇంగ్లీషులో**

1. కర్మయోగము
2. వర్ణాశ్రమ ధర్మములు
3. మంత్ర జపము
5. ఈశ్వర స్వరూపము, భాగము–1
6. ఆచార్య దేవోభవ

III. **తమిళములో**

1. నాదయోగ – స్తోత్రమాల
2. నాదయోగ – భజనావళి
3. కర్మయోగ
4. వర్ణాశ్రమ ధర్మము
5. మంత్ర జపము

D. DISCOURSES (English) MP3 CD/Tapes

I. Bhagavadgita

1. Gita (18 Chapters)
2. Gita - Shankara Bhashyam
3. Gita - Summary (Chapters 1-18)
4. Uddhava Gita

II. Upanishads

1. Mundakopanishad
2. Kenopanishad
3. Kathopanishad
4. Prasnopanishad
5. Kaivalyopanishad
6. Isavasyopanishad
7. Taittiriyopanishad
8. Mandukyopanishad
9. Chandogyopanishad
10. Brihadaranyakopanishad
11. Aitareyopanishad

12. Swetaswaratara Upanishad
13. Summary of Upanishads

III. Upanishad Bhashyam

1. Mundaka Upanishad Bhashyam

IV. Brahma Sutras

V. Prakarana Granthas

1. Aditya Hridayam & Patanjanli Yoga Sutras
2. Advaita Makarandam
3. Aparokshanubhuti
4. Ashtavakra Gita
5. Bhajagovindam
6. Dakshinamurti Stotram
7. Dakshinamurti Stotram with Manasollasa
8. Deep Relaxation Technique & Introduction to Yoga
9. DrikDrisyaViveka
10. Eka Sloki, Vidura Neeti & Concept of Health & Yoga
11. Guru Stotram
12. Hastamalakiyam & Nirvana Shatkam
13. JivaYatra & Sadhana Panchakam
14. Kamalajadaitashtakam
15. Kapila Gita
16. Narada Bhakti Sutras
17. Panchadasi
18. Rama Gita
19. Saddarshanam

20. Sanat Sujatiyam
21. Shivananda Lahari
22. Shivaparadha Kshamapana Stotram/Gayatri Mantram
23. Tattva Bodha
24. Upadesa sahasri
25. UpadesaSaram
26. VairagyaSatakam & Guided Meditation
27. Vakya Vritti
28. Vedanta Dindima
29. Vedantasara
30. Vishnu Sahasranama

VI. General Talks

1. Gurupoornima Talks
2. Shivaratri Talks
3. Dayananda Panchakam

VII. Videos

1. Bhishma Sandesham (Telugu)
2. Yogasanas (English)
3. Nadopasana

    1. Mind Management - Part 1
    2. Mind Management - Part 2
    3. Mind Management - Part 3
    3. Mind Management - Part 4