ఆహారం

'అశనేతి అన్నం' మనము భుజించుదానిని 'అన్నం' అని పిలిచెదము. సామాన్యులు స్థూలాహారాన్ని తీసుకొనెదరు. కాని యోగులు, యోగసిద్ధి బడసినకొలదీ స్థూలాహారముపై ఆధారపడక, తన ప్రాణాన్ని ఆహారంగా తీసుకొనెదరు. అందుచే ప్రాణమును కూడ అన్నమని పిలిచెదరు. మనము భుజించు ఆహారములో పిండి పదార్థములు, మాంస కృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థాలు, విటమిన్లు, ఖనిజ లవణములు, నీరు, తగుపాళ్ళలో తీసుకొనిన దానిని 'సమీకృత ఆహారం' (Balanced Diet) అంటాం. ఆహారముచే శరీరము మరియూ మనస్సు ఈ రెండును పోషింపబడుచున్నవి. ఈ ఆహారము లోపించినచో శరీరము శుష్కించిపోవును. మనస్సు కూడ బలహీన పడి, బుద్ధి పనిచేయకపోవుట అందరి అనుభవం. పంచకోశాదికమగు ఈ దేహత్రయములో బయట స్థూలముగా కన్పించు దేహమునే మనము జాగృదావస్థలో చూచుచున్నాము. ఇది స్థూలాహారముచే పోషింపబడుచున్నది. దీనిచే 'అన్నమయ' కోశమేర్పడుచున్నది.

'జాగ్రత్యన్నమయం కోశం స్థూలదేహంచ విద్ధివై' **(ఋభుగీత 4-73)**

మనము ఆహారమును శక్తి కొరకు తీసుకొనుచున్నాము. ఇది మన శరీరంలో హృదయస్థానము వద్ద జఠరాగ్ని వలన పచనమై శక్తిగా మారుచున్నది. ఈ శక్తి శరీరావయవములు మరియు మెదడు పనిచేయుటకును ఉపయోగపడుచున్నది. ఈ శక్తిని మనము కేలరీలుగా కొలుచుచున్నాము. సాధారణంగా మనము భుజించు ఆహారములోని ఒక గ్రాము పిండి పదార్థములు నాలుగు కేలరీలు, ఒక గ్రాము మాంసకృత్తులు 4.5 కేలరీలు, ఒక గ్రాము క్రొవ్వు పదార్థములు 9 కేలరీలు చొప్పున శక్తిని జనింపచేయుచున్నవని మనము ఋజువు చేసుకొనియున్నాము. అయితే ఆహారములో సాత్విక, రాజస, తామసాహారములని మూడు రకములు కలవు. ఈ భేదాన్ని ఆహారపు విలువలు తెలిపే న్యూట్రీషనిస్టులు మాత్రం తెలుసుకొనలేరు. మన మనసు తెలుసుకొన గలుగుతుంది కానీ కేలరీ మీటరు చెప్పలేదు. ఈ భేదముల ననుసరించియే మన మనసు పనిచేయుచుండును.

సాధుజంతువు, సత్వగుణజీవియగు ఆవుపాలను త్రాగు లేగదూడ చెంగుచెంగున

గంతులేయుచుండును. తమోగుణ జీవియగు గేదె పాలను త్రాగు లేగదూడ మందముగా తిరుగుచుండుట మనకు లోకానుభవమే కదా. గేదె పాలలో క్రొవ్వు శాతము ఎక్కువగా ఉండుటచే బలవర్ధకమనియూ, ఆవుపాలలో క్రొవ్వుశాతం తక్కువగా ఉండి, పలుచగా ఉండుటచే తక్కువశక్తి నిచ్చుననియూ అందరూ భావించెదరు. కాని ఆ జంతువుల లేగదూడల చైతన్యములు విరుద్ధముగా కనబడుచుండుటచే మనము తీసుకొను ఆహారములో గుణము (Quality) ప్రధానమైనది కాని, కేవలము కేలరీల పరిమాణం (Quantity) ప్రధానము కాదని గ్రహింపవలెను.

అన్నదోషేణ చిత్తస్య కాలుష్యం సర్వదా భవేత్
కలుషీకృత చిత్తానాం ధర్మ సమ్యక్ నభాసతే (శృతి)

అన్నదోషము వలన చిత్తము సదా కలుషితమగుచుండును. కలుషిత చిత్తమునకు జ్ఞానము బాగుగా కలుగదు. కావున ఆహారములోని గుణములను అనుసరించియే మనసులో గుణములు వృద్ధియగుచుండును.

ఆయుస్సత్వ బలారోగ్య సుఖప్రీతి వివర్ధనాః
రస్యాః స్నిగ్ధాః స్థిరాః హృద్యాః ఆహారాః సాత్త్విక ప్రియాః (భ.గీ. 17-8)

మనసుకు ప్రీతియూ మరియూ ఆనందమును వృద్ధిచేయగలుగునదియు, ఆయువును, బలమును, ఆరోగ్యమును కలుగజేయునదియూనగు రసముతో కూడినది (అనగా ఎక్కువశాతం శక్తినిచ్చునదియూ), స్థిరముగా ఉండునదియూ (అనగా వెనువెంటే చెడిపోకుండా ఉండునదియు), అగు ఆహారము సత్వజనులకు ప్రియముగా ఉండును.

కట్వామ్ల లవణాత్యుష్ణ తీక్ష్ణ రూక్ష విదాహినః
ఆహారా రాజసస్యేష్టా దుఃఖ శోకామయప్రదాః (భ.గీ. 17-9)

షడ్రసోపేతములగు ఆహారములో ఎక్కువ శాతం చేదు, పులుపు, ఉప్పు, కారము, అత్యుష్ణముగా నుండునదియూ, దాహాన్ని వృద్ధి చేయు ఆహారము రజోగుణ ప్రధానులకు ఇష్టము. మరియు అవి దుఃఖ శోకములను, రోగములను కలుగజేయును.

యాతయామం గతరసం పూతి పర్యుషితం చ యత్
ఉచ్ఛిష్టమపి చామేధ్యం భోజనం తామస ప్రియమ్ (భ.గీ. 17-10)

పచనమైన ఝాము కాలము (3 గంటలు) దాటినదియూ, అన్నరస మింకిపోయినదియూ, దుర్గంధభూయిష్టమైనదియూ, ఎంగిలితో కూడినదియూ, మనసుకింపుగా లేనిదీయగు భోజనం తమోజీవులకిష్టం. ఆయా రకముల ఆహారముల వలన ఆయా రకముల జీవులలో ఆయా గుణములు వృద్ధియగుచూ ఉండును. దైవీ సంపద గలవారలకు, తపస్సంపన్నులకూ, సాత్వికాహారము ఇష్టం. ఇంద్రియ భోగార్ధం కర్మలు చేయువారికి, రాజసాహారము ప్రియం. ప్రమాదాలస్యనిద్రలలో గడుపుచూ, ఇతర జీవులను హింసించు జంతు స్వభావులకు తమోగుణాహారం ప్రియం. అంతయేకాకుండా మనము భుజించు ఆహారము సూక్ష్మము, మధ్యమము, స్థూలములను మూడు విధములుగా విభజింపబడుచున్నది. ఆహారములో సూక్ష్మాంశము మనసునకు, మధ్యమాంశము శరీరమునకు చేరి, స్థూలాంశము మలముగా మారుచున్నది. అటులనే మనము తీసుకొను జలములోని సూక్ష్మాంశము ప్రాణమునకు, మధ్యమాంశము రక్తమునకు చేరి, స్థూలాంశము మూత్రముగా మారుచున్నది.

ఆహారము పచనమైన వెనువెంటనే తీసుకొనినచో సూక్ష్మాంశము ఆవిరి రూపంలో మనసునకెక్కుచుండును. మరియూ అధికశాతము జీర్ణమగును. అటులనే వేడినీరు కూడ. ఆహారము ఎక్కువ పరిమాణంలో తీసుకొనిన, అధికముగా శక్తిని పొందవచ్చునని చాలామంది అభిప్రాయం. కాని ఇది యథార్థము కాదు. మనము తీసుకొను ఆహారము ఒక బ్యాంకు చెక్కు (Cheque) వంటిది. కాని అది శక్తియను ధనముగా మారడమనేది, జఠరాశయమను బ్యాంకులో గల జఠరాగ్నిని అనుసరించియుండును. ఆ జఠరాగ్ని మనలో శ్వాసగతిని అనుసరించి యుండును. అంతేకాకుండా, వయస్సు, శారీరక, మానసిక కర్మలు, బయట వాతావరణము మొదలైనవి జఠరాగ్నిపై ప్రభావం చూపుతాయి. జీర్ణమైన పిదప అన్నరసము ప్రేవులనుండి సమాన వాయువు (Portal Circulation) సహాయంతో కాలేయమునకు చేరి, అచ్చుట గల ప్రాణముతో **(హృది ప్రాణో)** అనుసంధానమై, రక్తముగా మారుచున్నది. ఆహారము శక్తి రూపముగా మారిన పిమ్మట అన్నరసములోని సూక్ష్మ మధ్యమాంశములు వరుసగా మెదడుకు, మిగిలిన శరీర భాగములకు చేరుతూ, వాత పిత్త కఫములుగా మారుచుండును. స్థూలాంశము మల మూత్రములుగా పోవుచుండును. మన జీర్ణశక్తి మలమూత్ర విసర్జనముల ననుసరించి కూడ ఉండును. ఎంత విలువైన ఆహారము

తీసుకొన్ననూ (Cheque విలువ ఎంతైననూ) జఠరాగ్ని మలమూత్ర విసర్జనను అనుసరించియే శక్తిగా మారుచుండును. ఈ జీర్ణక్రియ, మలవిసర్జన క్రియ రెండునూ మనలోగల రక్తశుద్ధిని, నాడీశుద్ధిని అనుసరించి యుండును. అనగా శ్వాసక్రియలోగల ప్రాణాపాన వాయువుల గతిననుసరించి యుండును. శ్వాస అధోగతియగుచుండగా జీర్ణక్రియ మందగించుచుండును. కాబట్టి ప్రాణాపానములను సమము చేయు ప్రాణాయామం ఆచరింపవలసి యున్నది.

అహం వైశ్వానరో భూత్వా ప్రాణినాం దేహమాశ్రితః
ప్రాణాపాన సమాయుక్తః పచామ్యన్నం చతుర్విధమ్ (భ.గీ. 15-14)

"నేను జఠరాగ్ని రూపంలో ప్రాణుల దేహమందాశ్రయించి, భక్ష్య, భోజ్య, చోష్య, లేహ్యములను చతుర్విధములగు ఆహారములను ప్రాణాపాన సమాయుక్తమై పచనము చేయుచున్నాను" అని చెప్పుటచే, పరమాత్మయే ఆహారమును జీర్ణము చేయునని భావిస్తూ, భోజనమునకు ముందు, పై శ్లోకమును పఠనము చేయుచున్నారు. ప్రాణాపాన 'సమాయుక్త' అన్నారు కాని ప్రాణాపాన 'యుక్త' అని పరమాత్మ చెప్పలేదు. ప్రాణాపానములు సమముగా యున్నచో, వారు జీర్ణము చేయుచుందురనియూ, సమము చేసుకోవడం మన కర్తవ్యమే కాని, పరమాత్మది కాదని మనము తెలుసుకొనవలసి యున్నది. అటులైనచో ఏ ఒక్కరికీ అజీర్ణ బాధలు కలుగక, వైద్యుల వద్దకు పోవలసిన అవసరముండెడిది కాదు కదా! కాని అట్లుగాక ఎక్కువమంది అజీర్ణ సమస్యలతో జీవించుచున్నారంటే వారి కర్తవ్యలోపమేయని స్పష్టమగుచున్నది.

మలము జారవిడుచు మరిప్రాయుగావున
మలముచేత బలము మనుజునకు
మలము బిగిసెనేని మరి ప్రాణహానియౌ
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ (శ్రీ యోగి వేమన పద్యం)

మలము ఎక్కువగా పోయిననూ లేక బిగిసిపోయిననూ ప్రాణహాని కలుగుచున్నది. మలముచే మనుషులకు బలమనుటలో, జీర్ణక్రియ సరిగానున్నచో మలము కూడ తగుమాత్రమే ఏర్పడుననియూ, అతిసారమైనచో ఆహారబలము పోవుననియూ, మలబద్ధకము వలన శ్వాసకు అంతరాయం కలిగి, ప్రాణహానిగా

మారుననియూ, యోగీశ్వరులగు వేమనగారి భావం. ఆహారము కూడ హితముగా, మితముగా, ఋతముగా ఉండవలయును. హితమనగా సుఖానందములు కలుగజేయు సాత్వికాహారము. మితమనగా ...

ఆహారస్య చ భాగౌ ద్వౌ తృతీయ ముదకస్య చ
వాయో స్సంచలనార్థాయ చతుర్థ మవశేషయేత్ (సన్యాసోపనిషత్ 2-14)

జఠరాశయమున నాలుగింట రెండు భాగములను ఘన పదార్థములతోను, మూడవ భాగమును నీటితోను నింపి, నాల్గవ భాగమును వాయు సంచరణార్థం ఖాళీగా వదిలిపెట్టవలెను. ఋతమనగా ప్రతిదినము ఒకే సమయంలో ఆహారము తీసుకొనవలయును. అట్లైనచో జీర్ణ రసములు సమృద్ధిగా ఊరుచుండును. ఆహారము ఎక్కువగా కాని లేక తక్కువగా కాని తీసుకొనరాదు.

యుక్తాహార విహారస్య యుక్తచేష్టస్య కర్మసు
యుక్త స్వప్నావ బోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా (భ.గీ. 6-17)

నాత్యశ్నతస్తు యోగోఽస్తి నచైకాంత మనశ్నతః
నచాతిస్వప్న శీలస్య జాగ్రతో నైవచార్జున (భ.గీ. 6-16)

ఆహారము ఎక్కువగా తీసుకొన్నచో జీర్ణముకాక కఫముగా మారి, రోగము లెక్కువగును. తక్కువగా తీసికొన్నచో బుద్ధిశక్తి తక్కువై, సాధనకు కూడ శక్తి చాలకపోవును. ఆహారముతో పాటు నీటిని తీసుకొనుటలో జాగరూకత చాలా అవసరం. ఎక్కువ నీటిని తీసుకొన్నచో ఆహారము బాగా జీర్ణమగుననియూ, మలమూత్రాదులు నిరాటంకంగా పోవునని చాలామంది అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఇది ఎంతమాత్రమూ సత్యముకాదు. ఆహారము ఎంత మోతాదులో అవసరమో నీటి పరిమాణం కూడా కూడ 2:1 నిష్పత్తిలో ఉండేలా తీసుకొనవలయును. మనము తీసుకొన్న ఆహారము, శరీరంలో గల ప్రాణాన్ని, జఠరాగ్నిని అనుసరించి జీర్ణమగును కాని ఎక్కువ మోతాదులో నీటిని తీసుకోవడం వలన కాదు. పైగా, ఎక్కువగా నీటిని త్రాగినచో జీర్ణరసాలు జలపూరితమై (Dilute) జీర్ణశక్తి మందగించును. నీటితోనుండు పచ్చికట్టెలను పొయ్యిలో పెట్టినచో పొగ (Carbon dioxide, water vapour, Corbon Monoxide) వంటి మాలిన్యములు వచ్చునట్లు, హెచ్చు నీటితో కూడిన ఆహారముతో ఎక్కువ మలినములు

తయారగును. ఆ మలినములే ఆమ్లములు (Acids)గా మారి, దాహము పెరుగుటకు కారణమగుచుండును. దాహము వలన నీరెక్కువ తీసుకొనుట, దీనివలన దాహము పెరుగుట అను విషవలయములో చిక్కుకొందురు. దీంతో శరీరము స్థూలమగుచుండును. ఈ కారణముననే స్థూలకాయులు ఆహారమెంత తగ్గించిననూ, నీటి పరిమాణము తగ్గకుండుటచే వారి శరీర బరువు తగ్గకపోవుట యనునది అందరమూ ఆశ్చర్యపోవు విషయము.

అత్యంబుపానాత్ అతిమైధునాత్ చ దివ ప్రసుప్త నిశిజాగరాత్ చ
మలస్య మూత్రస్య చ సన్నిరోధాత్ షడ్భిః ప్రకారైః ప్రబలంతి రోగాః (ఆయుర్వేదం)

నీరెక్కువ త్రాగుట, సంభోగ క్రియలో ఎక్కువగా పాల్గొనుట, పగలు నిద్రపోవుట, రాత్రి మెలకువగా నుండుట, మల మూత్రములు నిరోధించుట అను ఈ ఆరింటి వలన రోగములు ప్రబలమగును. నీరెంత ప్రాణాధారమో అంత హానికరము కూడా అను సంగతి అందరికీ తెలియవలసియున్నది. నీరెంత అవసరమో అందులకు దాహమును, ఆహారమెంత అవసరమో అందులకు ఆకలిని భగవంతుడు సృష్టించియున్నారు. అంతకుమించి తీసుకొన్నచో ఈ రెండునూ విషతుల్యమగును. మూత్రమార్గములో రాళ్ళు ఏర్పడినపుడు వాటిని బయటకు తోసివేయుటకు నీటినెక్కువగా తీసుకొనవలసి యున్ననూ, సమస్య తీరిని పిమ్మట నీరు త్రాగుట తగ్గించుకొనవలయును. నీరెక్కువ త్రాగకపోయినచో మరల మూత్ర మార్గములో రాళ్ళు ఏర్పడునను భయముతో, జీవితాంతము నీరెక్కువ త్రాగి, కఫమెక్కువై రోగములను తెచ్చుకొనకూడదు. నీరెక్కువ త్రాగువారికి 'ఇడ' యనునాడి ద్వారా శ్వాస జరుగుచూ, పింగళ (కుడి నాసాపుటము) యనునాడి బంధింపబడి, ద్రవము (Secretions) ఎక్కువై, మెదడుకు పోవు రక్తప్రసరణ మందగింపబడుటచే, మెదడు నందలి కణములు నిస్తేజమై, బుద్ధి మాంద్యము, నిద్రమత్తు ఎక్కువగుచుండును. దీనినే తమస్సు అనుచున్నాము.

'తమస్త్వజ్ఞానజం విద్ధి' (భ.గీ. 14-8)

తమస్సే అజ్ఞానమని తెలుసుకొనుము. వైద్య శాస్త్రంలో Water intoxication అను పదము కలదు. అది నీరెక్కువ త్రాగువారికి సంభవించు రోగము. అయితే మనము త్రాగు నీరంతయూ చెమట ద్వారా, మూత్రము ద్వారా పోవుచుండుననియూ,

మనలోగల మలినములను త్వరగా బైటకు పంపించుటకు వీలగుచున్నదని అందరికీ ప్రగాఢ నమ్మకం. అసలు మలినములు ఎక్కడ, ఎందుకు తయారగుచున్నవో తెలుసుకొనకుండా, నీటి ద్వారా శుద్ధము చేసుకొందామను ప్రయత్నము, కుండలో గల మలినములను శుద్ధము చేయుటకు బదులు కుండకు చిల్లుపెట్టి ఆ నీటినంతయూ ఖాళీ చేయుట వంటిది.

మనలో అగ్ని ఎక్కువగా ఉన్నచో, నీరెక్కువ అవసరం ఉండదు. అగ్ని తక్కువ గలవారికి నీరెక్కువ అవసరం. అట్టివారు బహు జాగ్రత్తతో నీటిని తీసుకొనవలయును. లేనిచో ఉన్న అగ్నికూడ తగ్గిపోయి నీరు శరీరమందు నిల్వయుండి, ముక్కు ప్రక్కలోగల గాలి గదులలోను, కీళ్ళలోనూ, ఊపిరితిత్తుల పైపొరలలోను, ఉదరములోను నీరు చేరి అనేక రోగములకు కారణమగును.

మనము తీసుకొన్న ఆహారము సూర్య గమనమును అనుసరించి యుండును. రాత్రియందు జీర్ణశక్తి తక్కువగా ఉండును. అందుచే పగటి మధ్యలో ఎక్కువ ఆహారమును ఉదయం, సాయంత్రం సంధ్యా సమయాలలో అల్పాహారమును తీసుకొనవలయును. అర్థరాత్రిలో నీటిని కాని, ఆహారమును కాని ఎట్టి పరిస్థితులలోను తీసుకొనరాదు. ఆహారము తీసుకొనుటకు ముందుకాని, తినిన వెంటనే కాని నీటిని హెచ్చు పరిమాణములో తీసుకొనినచో జీర్ణక్రియ మందగించును.

మనలో 25 సంవత్సరముల వయస్సు వరకు ఎముకలు పెరుగుదల జరిగి, అటుపిమ్మట ఆగిపోవును. యుక్తవయసులో ఆహార నియమములను హెచ్చుగా పాటించకపోయిననూ, ప్రాణశక్తి అధికముగా ఉండుటచే దోషములు అధిగమింపబడినా, తరువాతి కాలములో శరీరము స్థూలమగుట ప్రారంభించును. దానిని 'తనివి' గా భావించరాదు. శరీరము నీరు, క్రొవ్వు పదార్థములతో స్థూలమై అనారోగ్య స్థితికి దిగజారుతున్నదని గ్రహించవలెను.

మన వయసు పెరుగుచున్నకొలదీ, జీర్ణశక్తి మందగించి, శరీరం స్థూలమగుచుండును. శరీరం స్థూలమగుచున్న కొలదీ, మనం భుజించు ఆహారం శక్తిగా మారుచుండుట తగ్గుచుండును. అందుచే ఆహారం హెచ్చు శక్తిగా మారునట్లు జాగ్రత్త పడవలెను. శరీర వ్యాయామము, యోగాసనములు, యోగాభ్యాసము ఈ మూడింటిలో ప్రాధాన్యత ననుసరించి, 25 సంవత్సరముల పైబడిన వారు పాటించుచుండవలెను.

ఆహారము తీసుకొనుట ఒక యజ్ఞము వంటిది. **'యజ్ఞో వై విష్ణుః'** యజ్ఞమునకు విష్ణువెటుల అధిపతి యగుననగా... మనము భుజించు ఆహారము పచనమగుచుండగా అందలి సూక్ష్మాంశము మనస్సగు విష్ణువును చేరుచున్నది. **'మనోహి విష్ణుః'** కావున ఆహారము తీసుకొనుట ఒక పవిత్ర యజ్ఞముగా భావించి, మౌనముగా తీసుకొనుచూ, సాత్వికాహారముతో యజ్ఞహవిస్సును మనస్సునకర్పించవలెను. అప్పుడే బుద్ధిశక్తి పెరుగును. ఆహారమును జీవించుట కొరకే తీసుకొనవలెను కాని కేవలము ఆహారము కొరకు జీవించరాదు. 'Eat to live; but not live to eat'

పృథివ్యాం యాన్తి భూతాని జిహ్వోపస్థ నిమిత్తకమ్
జిహ్వోపస్థ పరిత్యాగే పృధివ్యాం కిం ప్రయోజనమ్ (ఉత్తరగీత 3-6)

ఈ భూమియందలి జీవులన్నియూ జిహ్వోపస్థల కోసమై బ్రతుకుచున్నవి. ఇవి లేకున్నచో ఈ భూమిపైనుండవలసిన పనిలేదు. జిహ్వా, ఉపస్థ (స్త్రీ, పురుష జననేంద్రియములు) ఈ రెండును పంచభూతములలో జలాంశముతో సృష్టింపబడినవి. పంచ జ్ఞానేంద్రియములలో జిహ్వా, పంచకర్మేంద్రియములలో ఉపస్థ ఈ రెండూ జలాంశములు. కావున శరీరములో జలము ఎక్కువ నుండు వారు రుచులయందు, (శుక్లం పలుచనగుటచే) సంభోగ క్రియలందు హెచ్చుగా మనసు చూపుచుందురు. ఈ రెండునూ బ్రహ్మచర్యమునకు విఘాతం కల్గించుచుండును. ప్రాపంచిక భోగములందు మొగ్గుచూపుచూ జీవులను అధోగతిపాలు చేయుచుండును. కావున జిహ్వోపస్థల ప్రభావము మనస్సుపై పడకుండుటకు శరీరమున జలాంశము తగ్గించి, అగ్ని అంశమును పెంచకొనవలయును.

యథా పర్వత ధాతూనాం దహ్యంతే దహనాన్మలాః
తద్వైవ ఇంద్రియ కృతా దోషాః దహ్యన్తే ప్రాణనిగ్రహాత్ (అమృతనాదోపనిషత్ -7)

పర్వత ధాతువులను దావానలము దహించివేయునట్లు, ఇంద్రియములచే ఏర్పడు దోషములన్నియూ, ప్రాణవాయు నిగ్రహముచే అనగా ప్రాణాయామముచే దగ్ధము గావింపబడుచున్నవి. అందుచే ఆహార నియమమునూ, ఇంద్రియ నియమములనూ ఒక్క యోగియే పాటించగలడు. కనుక ఆహారము, అందలి నీటి పరిమాణము ఎంతవరకు అవసరమన్నది ఒక్క యోగికే తెలియును. మనము భుజించు ఆహారము

పవిత్రమైనదై, స్వార్జితమై ఉండవలెను. ఇతరుల శ్రమతో కూడిన ఆహారము అపవిత్రమై వారి మనోదోషములు భుజించువారలపై ప్రభావము చూపుచుండును. అందుచే సాధన చేయువారు అశాస్త్రీయ ధనమును గాని, ఆహారమును గాని స్వీకరించరాదని 'యమ' అను అష్టాంగ యోగములో 'అపరిగ్రహ' మను భాగములో చెప్పబడినది.

'యోగేశ్వర' భగవాన్ శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ