# హృదయము

**హృదయమనగా నేమి ?**

ప్రాణము ఉదయించు స్థానాన్ని హృదయమందురు. ప్రాణము ఆత్మనుండి ఉదయించుచున్నది.

**'ఆత్మనః ప్రాణో జాయతే'**

ఆత్మ సర్వత్రా ఉన్నప్పటికీ స్వచ్ఛమైన స్థలమందు ప్రతిబింబించుచున్నది.

**సదా సర్వగతోఽప్యాత్మా న సర్వత్రావభాసతే**
**బుద్ధేవేవావభాసేత స్వచ్ఛేషు ప్రతిబింబవత్ (ఆత్మబోధ-17)**

అటులనే మన శరీరములో శిరోభాగమందు భ్రూమధ్య స్థానములో నిర్మలమగు స్థలములో ఆత్మ ప్రతిబింబించుచున్నది. అదియే బుద్ధిగుహ. అది మెదడులో పిట్యూటరీ గ్రంధిపైన త్రికోణాకృతిలో నుండు హైపోథాలమస్ (Hypothalamus) అనబడే నాడీ సంపుటి. అచ్చటి నుండియే ప్రాణము పుట్టుచున్నది. అనగా శ్వాస, గుండె కొట్టుకొనుట మొదలగు జీవన క్రియలు ప్రారంభమగుచున్నవి. తల్లి గర్భంలో పిండోత్పత్తి జరుగునపుడు మొదట శిరస్సే ఉత్పత్తై, పిమ్మట ఇతర శరీరభాగములు ఉత్పత్తి అగును. మొదట జనించు స్థానమే ప్రధానమైనది కనుక, ప్రాణము అచ్చుటకే చేరవలసియున్నది. చెట్టుకు వేరు ప్రధానము కనుక, నీరూ తదితర పోషకాహారములు ముందు అచ్చటికే చేరవలయును. మన మూలస్థానమైన భ్రూమధ్య స్థానము - హైపోథాలమస్ అను భాగమునకు రక్తము హెచ్చుగా ప్రసరించవలసి యున్నది. ఆ భాగమునకు రక్త ప్రసరణ తగ్గుచున్నకొలది ఆకలి దప్పులు పెరుగుచునే ఉండును. ఆ భాగమునకు రక్తప్రసరణ పూర్తిగా ఆగిపోయినచో, వేరు నశించినచో చెట్టు చనిపోవునటుల ఆత్మనుండి ప్రాణము వేరుపడి, చనిపోవుట జరుగును. శరీర మనుగడకు హైపోథాలమస్ అనేదే ఆయువుపట్టు కనుక దానినే హృదయమందురు. ఆ హృదయస్థానమునే ప్రాణము, మనస్సు చేరవసియున్నదని సకల శ్రుతులు, గీత ఘోషించుచున్నవి.

**భ్రువోర్మధ్యే ప్రాణమావేశ్య సమ్యక్ స తం పరం పురుష ముపైతి దివ్యమ్**
**(భ.గీ. 8-10)**

భ్రూమధ్య స్థానములో ప్రాణమును ప్రవేశింపజేసి, అనగా ప్రాణాయామము ద్వారా ప్రాణమును బాగుగా చొప్పించి తేజోపురుషుని పొందవలెను.

**జ్యోతిషామపి తజ్జ్యోతిః తమసః పరముచ్యతే**
**జ్ఞానం జ్ఞేయం జ్ఞానగమ్యం హృది సర్వస్య విష్ఠితమ్ (భ.గీ. 13-17)**

జ్యోతులన్నిటి కంటే, తమస్సు (చీకటి) ఏ మాత్రమూ లేకుండా ఉండు జ్యోతియే జ్ఞానం. అదియే జ్ఞేయం (Goal). జ్ఞానము ద్వారా పొందబడునది కూడ ఆ జ్యోతియే. అది అందరికీ హృదయమందు కలదు.

**'భ్రువోర్మధ్యే శివస్థానం మనస్తత్ర విలీయతే' (శివయోగదర్పణమ్-1)**

శివస్థానము భ్రూమధ్యములోనే కలదు. మనసునచ్చటనే లయము చేయవలెను.

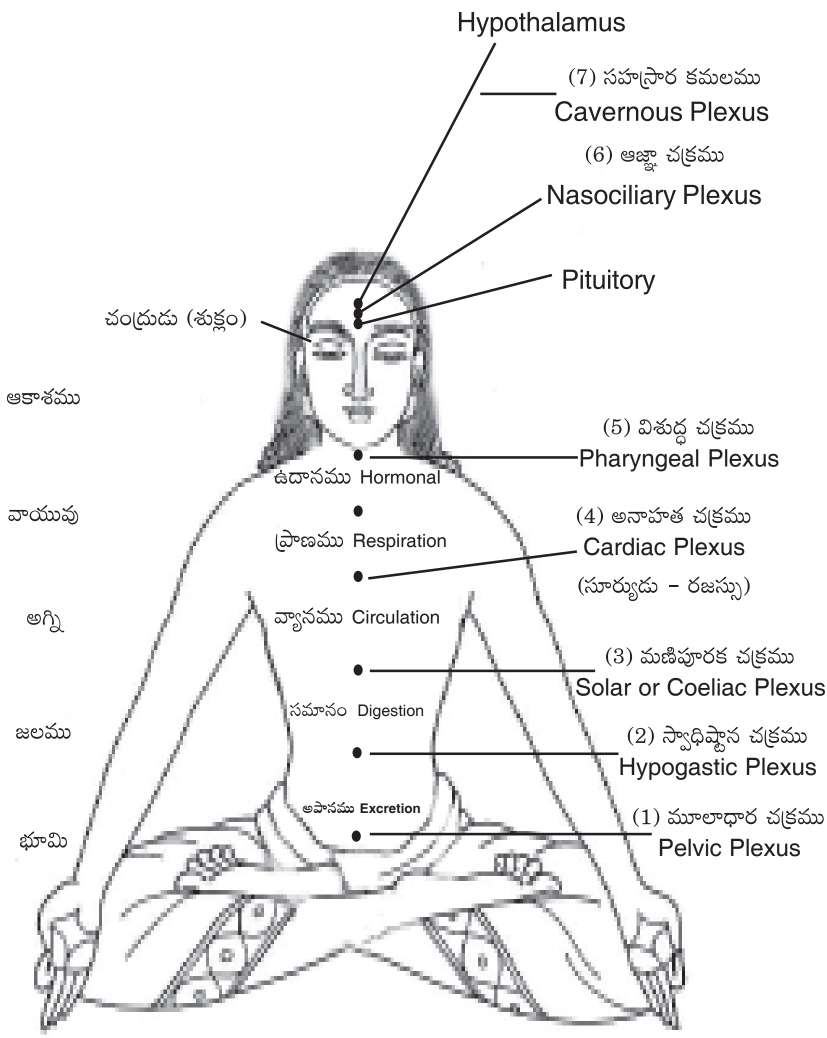
**సర్వ ద్వారాణి సంయమ్య మనో హృది నిరుధ్య చ**
**మూర్ధ్న్యా ధాయాత్మనః ప్రాణమ్ ఆస్థితో యోగధారణమ్ (భ.గీ. 8-12)**

సర్వద్వారములగుండా పోవు ప్రాణమును నిరోధించి మూర్ధ్ని అనగా శిరస్సునందే తన ప్రాణమునుంచి, మనసును హృదయమందు నిరోధించు యోగియే యోగధారణుడగును. ఈ విధముగా హృదయము శిరోభాగములో ఉండగా, కొందరు హృదయమును ఇంకొకచోట ఊహించి ధ్యానము చేయుచున్నారు. అయితే మన ఛాతీలో ఎడమ భాగమందుగల మాంసపిండమును కూడ 'గుండె' లేక హృదయమనే అందురు. అచ్చట నుండి రక్తప్రసరణ ప్రారంభమగుచుండుటచే దానిని కూడ హృదయమందురు. అది స్థూలహృదయము. భ్రూమధ్యములోగలది సూక్ష్మ హృదయము. ఈ రెండింటికినీ నాడీ తంతు సంబంధమున్నది. ఛాతీ మధ్యలోగల ఎముక క్రిందభాగము వెనుక (Xyphy sternum) హృదయము కలదని మంత్రపుష్పములో వర్ణింపబడినది. ఇది మెదడుకు క్రిందనూ, నాభికి పైన మధ్యలో జానెడు దూరములో గలదని వర్ణించబడినది.

**'అధోనిష్ట్యా వితస్త్యాన్తే నాభ్యాముపరితిష్ఠతి' (మంత్రపుష్పము)**

ఇచ్చటనే హృదయపద్మము ముకుళితమై, అధోముఖమై యున్నదని చెప్పబడినది. హృదయకమలములో పరమాత్మ వైశ్వానరుడిగా మారి, జఠరాగ్ని రూపంలో నుండి, వివిధ రూపముల ఆహారమును విభజించి, జీర్ణము చేయుచున్నాడని చెప్పబడినది.

# *Yogic Anatomy*



ప్రాణము నిశ్వాసము ద్వారా క్రిందకు దిగుచూ పైన చెప్పబడిన హృదయమందు స్థానమేర్పరుచుకొన్నది. అందుచే **'హృది ప్రాణో'** అని చెప్పుట. **'గుదే ఉపానో'** గుదమందు అపానము. **'సమానో నాభి సంస్థితః'** సమాన వాయువు నాభియందు జీర్ణక్రియ చేయుచున్నది. **'వ్యానః సర్వ శరీరగః'** వ్యానవాయువు రక్త ప్రసరణ ద్వారా శరీరమంతటా వ్యాపించుచున్నది. **'ఉదానః కంఠ దేశస్తు'** ఉదానవాయువు కంఠమందుండి వినాళ గ్రంథులలో నుండి, హార్మోనుల ద్వారా శరీరమంతా ప్రవహించుచున్నది. ఈ విధంగా ప్రాణమే, పంచవాయువులుగా లేదా పంచ ప్రాణములుగా మారి, శరీరమందు వ్యాపింపబడినది. ఈ వ్యాప్తి చెందిన ప్రాణమే మరల తను పుట్టిన స్థానమగు భ్రూమధ్యమున చేరుటకు అనేక స్థావరములు దాటి ప్రయాణము చేయుచున్నది. వాటినే షట్చక్రములు అంటున్నాము.

ప్రాణము క్రిందికి వస్తున్న కొలది యీ సృష్టి ఏర్పడి, పంచ భూతములుగాను, పంచ ప్రాణములుగాను రూపాంతరము చెందుచున్నది. అపానము భూతత్వము గాను, సమానము జల తత్వము గాను, వ్యానవాయువు అగ్ని తత్వము గాను, ప్రాణవాయువు వాయుతత్వము గాను, ఉదానవాయువు ఆకాశ తత్వము గాను మారుచున్నవి. వేదాంతులకు, యోగాభ్యాసకులకూ, వైద్యులకు అవసరమగు anatomy, physiology మరియూ yogic anatomy విశదీకరించినచో యోగ మననేమో, హృదయ మెచ్చుటనున్నదో అర్థమగును.

మనలో కేంద్ర నాడీ మండలము (central nervous system), సహవేదన నాడీ మండలము (autonomous nervous system) అనునవి స్థూలముగా మనకు కన్పించుచున్నవి. కేంద్ర నాడీమండలము మరల motor nervous system, sensory nervous system గా విభజింపబడినది. సహవేదన నాడీ మండలము sympathetic nervous system, para sympathetic nervous system గా విభజింపబడినది.

కేంద్ర నాడీమండలము మనసు స్వాధీనములో ఉండును. సహవేదన నాడీమండలము మనసుకు స్వాధీనము కాదు. పంచప్రాణములూ అనియంత్రితమగు సహవేదన నాడీమండలములోనివే కనుక అవి మన (సాధనచేయని వాని) స్వాధీనములో ఉండవు.

yogic anatomy లో ఇడ, పింగళ, సుషుమ్నా అను మూడు సూక్ష్మనాడులు కలవు. ఇడానాడిని para sympathetic nervous system తోను, పింగళా నాడిని sympathetic nervous system తోను, సుషుమ్నా నాడిని spinal cord and central canal of the spinal cord తో పోల్చుకొనవచ్చు. సుషుమ్నా నాడికి ఇరువైపులా ఎడమ ప్రక్క ఇడా నాడి, కుడి ప్రక్క పింగళా నాడి ఉండును. మన నాసా పుటముల ద్వారా గాలిని పీల్చుతూ, విడిచిపెట్టుచున్నపుడు గమనించినచో, ఏదో ఒక నాసాపుటములో నుండి గాలి వచ్చుట, పోవుట అధికముగా జరుగుచుండును. అది కూడ కొద్ది సేపటి తరువాత రెండవ ప్రక్కకు మరలింప బడుచుండును.

మన శరీరములో జలతత్వము అధికముగా ఉన్నపుడు (predominent para sympathetic nervous system) ఎడమ నాసాపుటములో గాలి అధికముగా సంచరించుచుండును. కుడివైపు గాలి తీసుకొనుట కష్టముగా ఉండును. అగ్ని తత్వము అధికముగా ఉన్నపుడు కుడివైపు గాలి ఆడుచుండును (predominent sympathetic nervous system). ఈ విధంగా నిత్యమూ శ్వాసక్రియ జరుగుచూ, మరణ సమయములో ఎడమప్రక్క శ్వాసద్వారా ప్రాణము బయటకు పోవుచుండును. యోగులు లేదా ప్రాణాయామాభ్యాసకులు శ్వాసను పట్టుకొని మూలాధారము నుండి బ్రహ్మ రంధ్రము వరకు, మరల బ్రహ్మరంధ్రము నుండి మూలాధారము వరకు వాయు మథనము చేయుచుండుటచే అగ్ని జనించి, జలతత్వము హరింపబడి, ప్రాణము పైకి వెళ్ళుచూ శ్వాస దీర్ఘింపబడుచుండును. ఇడా, పింగళ నాడులలో శ్వాస సమతుల్యమై సుషుమ్నా మార్గము గుండా మధ్యమార్గం లోనే ప్రాణము పైకి సంచరించుచుండును. అది మంత్రపుష్పములో చెప్పిన హృదయ కమలము నుండి ప్రారంభింపబడును.

**శతం చైకా చ హృదయస్య నాడ్యః తాసాం మూర్ధానమభినిః సృతైకాః**
**తయోర్ధ్వ మాయన్నమృతత్వమేతి విష్వఙ్న్యామ్ ఉత్క్రమణే భవన్తి (కఠోపనిషత్ 6-16)**

హృదయ కమలము వద్ద నూట ఒక్క నాడులు కలవు. అందు ఒకటి పైకి పోవుచున్నది. దాని గుండా పైకి పోయినచో అమృతత్వము కలుగుచున్నది. అనగా మరణము జయించుచున్నారు. ఇతర నూరునాడులలోనుండి ప్రాణము బయటకు పోయినచో పునర్జన్మ కలుగుతుంది. ఇడా పింగళ నాడుల నుండి సూక్ష్మనాడులు పరస్పరము సమ్మిళితమై షట్చక్రములేర్పడినవి. సూక్ష్మ నాడులు టెలిఫోన్ వైరుల వలె

నుండి, గుమిగూడి, ఒకచోట చక్రముగా (plexus), అనగా దారము చిక్కుముడి పడినట్లు ఏర్పడుచుండును. సాధన చేయుచున్న కొలది, ప్రాణము ఈ చక్రములను దాటుచుండును. ఆ చక్రస్థానము ననుసరించి, యోగి అనుభూతులు పొందుచుండును. అయితే ఇది అంతయూ స్థూల శరీరములో మెడ క్రింద భాగములో ఈ విధంగా వివరించబడినది.

కాని మన పరమ గురుదేవులు **శ్రీస్వామి శివానంద పరమహంస**లవారు, సాధకులకు సంశయ గ్రస్తం కానీయకుండా, షట్చక్రములు ఇవి కావని, మనసులో కలుగు మార్పులే యని, అందుచే ఇవి అవసరము లేవనియూ సెలవిచ్చియున్నారు. సాధకులకు ఒకింత వివరణ కోసం వ్రాయబడినది తప్ప ఇంకొక ఉద్దేశ్యముతో కాదు. మరియూ శాస్త్రములో...

**నాభిస్థానే వశేదగ్నిః హృదిస్థానే దివాకరః**
**భ్రువోర్మధ్యే వశేచ్చంద్రః చంద్రాగ్రే వశేన్మనః** **(శృతి)**

**సిందూర వ్రాత సంకాశం రవిస్థానే స్థితంరజః**
**శశిస్థానే స్థితం శుక్లం తయోరైక్యం సుదుర్లభం** **(యోగచూడామణ్యుపనిషత్ -11)**

ప్రతి స్త్రీ పురుషులలోను రజో రేతస్సులను రెండు ధాతువులుండును. రజస్సు అనగా సింధూర ఎఱుపు వర్ణముతోనుండు రక్తం. ఇది హృదయస్థానములో (ఛాతీ క్రింది భాగము, నాభి పైన) ఉండును. మనము భుజించు అన్నరసము ఈ రవి స్థానమునకు వచ్చి రజస్సుతో చేరుట తోడనే అది రక్తముగా ఎఱుపు వర్ణముగా మారుచున్నది తప్ప, కేవలం ఇనుము (Iron), హిమోగ్లోబిన్‌ల కలయిక వలన కాదు. ఈ హృదయ స్థానములో ప్రాణముండుటచే అన్నరసాన్ని స్వీకరించి రక్తముగా మారుచున్నది. అటులనే భ్రూమధ్యంలో చంద్రస్థానంలో రేతస్సు అనగా శుక్లం తయారగుచున్నది. కాని పురుషులలో వృషణములలో తయారగు రేతస్సు లేదా శుక్లం భ్రూమధ్యములో తయారై క్రిందకు వచ్చుచున్నది. ఇచ్చట శుక్లమనగా, మనం భుజించు అన్నమందలి సూక్ష్మశక్తి ముందు శిరస్సులో చేరి శుక్లంగా మారుచున్నది. ఈ శుక్లము మరియూ రక్తము వాయుసాధనచే గట్టిపడినచో ఓజస్సుగా మారి పిమ్మట తేజస్సుగా మారుచున్నది. దీనినే మన గురుదేవులు **శ్రీస్వామి రామానంద పరమహంసల**వారు, పరమ గురుదేవులు **శ్రీస్వామి శివానంద పరమహంస**లవారు

'రసమణి' (శుక్లం గట్టిపడుట) అని పిలచినారు. దీనినే శ్రీ నాగార్జున యోగి 'ఊర్ధ్వ పిండం' అని పిలిచినారు. స్త్రీ పురుషులలోని రజో రేతస్సులు సంయోగకాలమందు చేరి 'అధోపిండం' గా మారి భూతసృష్టి ఏర్పడుచున్నది.

**'తయోరైక్యం సుదుర్లభం'** అనగా ఊర్ధ్వపిండము యోగము ద్వారా సాధ్యమగును కనుక కష్టం. (అధోపిండం అందరిలోను సాధ్యం కనుక ఇది సులభం) యోగము ద్వారా ప్రాణమును హృదయ కమలము నుండి సూక్ష్మ హృదయమగు భ్రూమధ్యమును చేర్చుటచే సహస్రార కమలము వికసింపబడునని చెప్పునదియే మంత్రపుష్పము. ఏ మంత్రం ద్వారా హృదయ పుష్పం వికసింపబడుతుందో అదియే మంత్రపుష్పము. ఏకాక్షరీ మంత్రమగు ఓంకారమే లేదా ప్రణవమే దీని మంత్రం.

**'అధోముఖంతు హృత్పద్మం ఉద్ధృత్య ప్రణవేనతు' (ఉత్తరగీత 4-32)**

అధోముఖముగానున్న హృదయపద్మమును ప్రణవము చేతనే వికసింపజేయమని ఉత్తరగీతలో శ్రీకృష్ణపరమాత్మ అర్జుననకు ఉపదేశించిరి.

**సమంకాయ శిరోగ్రీవం ధారయన్నచలం స్థిరం**
**సంప్రేక్ష్య నాశికాగ్రం స్వం దిశశ్చానవలోకయన్ (భ.గీ. 6-13)**

శరీరమును, మెడను, శిరస్సును సమంగా ఉంచి, నాశికాగ్రమును బాగుగా చూచుచూ యోగాభ్యాసము చేయవలెను. అట్టి సాధనమాని కేవలం మంత్రమును ఉచ్ఛరించుచూ కొందఱూ, తలను క్రిందకు వంచి హృదయము వద్ద ధ్యానము చేయుచూ కొందఱూ, యీ విధంగా వివిధ అర్ధములతో పెడత్రోవలో పడుచున్నారు. అటులనే **'తస్యాంతే సుషిరగ్ం సూక్ష్మం తస్మిన్ సర్వం ప్రతిష్ఠితమ్'** అని చెప్పుటలో శరీర మధ్య భాగములో రంధ్రమున్నదనియూ, అచ్చట చరాచర ప్రపంచము గలదని అర్థము కాదు.

**బ్రహ్మనాడీ ముఖే రంధ్రం సూక్ష్మం పరమగోచరమ్**
**తస్మిన్ ప్రతిష్ఠితమ్ సర్వం విశ్వం సహ చరాచరమ్ (ఉత్తరగీత)**

సుషుమ్నా ముఖమందు అనగా బ్రహ్మరంధ్రమందు చరాచర విశ్వమంతయూ కలదనుటచే, సుషుమ్నా మార్గముగుండా ప్రాణమును పైకి చరింపజేసినచో ఆత్మస్థానమును జేరి వ్యష్టి భావము (Individual Soul) పోయి సమిష్టి భావము

(Universal Spirit) నొంది, సర్వత్రా తానై, యీ చరాచర విశ్వమునకు అధిపతిగా అనుభవము లోనికి వచ్చును. ఈ విషయమునే...

**'వాయునా సహజీవోర్ధ్వ జ్ఞానీ మోక్షమవాప్నుయాత్'** అని వేదాంత పంచదశిలో శ్రీ విద్యారణ్యస్వాములవారు జీవుని, అనగా ప్రాణమును వాయు సహాయముతో ఊర్ధ్వముగా గొనిపోవు జ్ఞాని మోక్షము నొందుచున్నాడని చెప్పిరి.

కావున హృదయము భ్రూమధ్యములో ఉన్నది. అచటనే ప్రాణలయము చేయు ప్రణవ సాధనయే మంత్రపుష్పం. మనసుకు కూడ హృదయమను అర్థం కలదు.

**'హృదయం నిర్మలం కృత్వా చింతయిత్వాప్య నామయమ్' (శృతి)**

మనసును నిర్మలము చేసుకొని ఆద్యంత రహితమగు బ్రహ్మమును చింతించుమని అర్థం. ప్రాణవాయు చలనమే మనసు చలనము కనుక ప్రాణాయామము తోనే మనసు నిశ్చలమై నిర్మలమగును. అందుచే భ్రూమధ్య స్థానమునే Heart Space అని సద్గురు శ్రీ నిత్యానందుల వారు సెలవిచ్చియున్నారు.