

## HRUDAYAMU — THE HEART- A Spiritual & Yogic Exposition

### What Is the Heart (Hrudayamu)?

The place where Prana (the life force) arises is called the Hrudaya — the Heart. Prana arises from the Atma (the Soul).

“Atmana Prano Jayate” — From the Atma, Prana is born.

Though the Atma is present everywhere, it reflects most clearly in a pure and refined place — just as the sun, though present everywhere, reflects most clearly in still, clean water.

**“Sada Sarvagatho-pyatma na sarvatra-abhasate | Buddhaivabhaseth svaccheshu pratibimbavat” (Atma Bodha - 17)**

Though the Atma is all-pervading, it reflects only in pure, refined spaces — just as a mirror or still water reflects clearly.

In the same way, within our physical body, the Atma reflects in the pure and refined space at the center of the head — the region between the eyebrows (Bhrumadhya). This is the Buddhi Guha — the Cave of Intelligence. In the brain, above the pituitary gland, in a triangular region, rests the Hypothalamus — the great nerve-center. From this precise point, Prana is born — meaning the vital life processes such as breathing, heartbeat, and all bodily functions begin here.

When an embryo is forming in the mother's womb, the head region develops first, followed by the rest of the body. Because the place of first birth is most important, Prana must reach there first. Similarly, as the roots are primary for a tree — water and nutrients must first reach the roots before anything else can flourish. In the same way, blood must flow in greater quantities to the Bhrumadhya region, the Hypothalamus.

When the blood supply to that region diminishes, hunger and thirst begin to increase continuously. If the blood supply stops entirely, or if the roots are destroyed, just as a tree perishes — Prana separates from the Atma and death occurs.

Since the Hypothalamus governs and sustains the body's very existence, it is called Hrudayam — the true Heart. All the Shrutis (scriptures) and the Gita declare that both Prana and the Mind must converge at this Heart-center.

**“Bhruvoor-madhye Pranamaveshya samyak sa tam param purusham-upaiti divyam” (Bhagavad Gita 8:10)**

By properly directing Prana into the Bhrumadhya (the space between the eyebrows) through Pranayama practice, one attains the Supreme Divine Being — the Luminous Purusha (the Radiant Self).

---

### The Inner Light — Jnana and the Heart

**“Jyotisham-api tat-jyotis tamasah param-uchyate | Jnanam jneyam jnana-gamyam hrudi sarvasyavisthitam” (Bhagavad Gita 13:17)**

That light which is beyond all lights, beyond all darkness — that is Jnana (true Knowledge). That itself is the Goal (Jneya). That which is reached through Jnana is also that light alone. And it dwells in the Heart of all beings.

The light that has no trace of darkness — that is Jnana (true Knowledge). It is the Goal itself. What is attained through Jnana is also that same Light. This resides in the Heart of all.

## "Bhruvoor-madhya Shiva-sthanam manastatra viliyate" (Shiva Yoga Darpana - 1)

The abode of Shiva is in the Bhrumadhya. The mind must dissolve there.

### The Technique of Yoga — Directing Prana to the Heart

#### "Sarva-dvarani samyamya mano hrudi nirudhya cha | Murdhaanya-dhaya-atmanah pranam asthito yoga-dharanam" (Bhagavad Gita 8:12)

Restraining all the gates (sense organs) of the body, locking the mind within the Heart, establishing one's Prana in the head — such a one is established in Yoga-dharana (yogic concentration).

The yogi who restrains the Prana from flowing outward through all the sense-gates, who establishes the mind in the Heart, and who holds Prana in the head — that one is truly the Yoga-dharana yogi.

Based on this, while the true spiritual Heart (Hrudayam) is in the head region, some practitioners meditate by imagining the Heart in another location. However, many people also call the physical organ on the left side of the chest — the blood-pumping organ — the 'Hrudaya' or Heart. Because blood circulation begins there, it too is called Hrudayam. That is the Sthula Hrudayam — the Gross Heart. The one in the Bhrumadhya is the Sukshma Hrudayam — the Subtle Heart. Both are connected through the network of nerves (Nadis). The sternum bone (the lower part of the breastbone, behind which the heart lies) is described in Mantra Pushpam as the location of Hrudayam — situated between the brain below and the navel above, at a span of distance.

"Adhonishtyaa vitasyante naabhyaam-uparitishtati" (Mantra Pushpam) — It rests below at a handspan's distance, above the navel.

Here it is said that the Hrudaya Padma (Heart Lotus) faces downward and is closed (like a bud facing down). In the Heart Lotus, the Paramatma (Supreme Self) abides as Vaishvanara — the Universal Digestive Fire — in the form of Jatharagni (the digestive fire within), dividing and digesting various forms of food.

### Yogic Anatomy — The Seven Chakras and the Five Pranas

The following diagram maps the seven chakras (energy centers) to their corresponding nerve plexuses in the physical body, the five Pranas, and the five elements (Pancha Bhutas). This is the yogic understanding of human anatomy, where the subtle energy body overlays the physical body.

YOGIC ANATOMY — Chakras, Nerve Plexuses & Functions	
Sahasrara Chakra (7th)	Hypothalamus — Crown of head; seat of Atma's reflection
Ajna Chakra (6th)	Cavernous Plexus + Nasociliary Plexus — Between eyebrows (Bhrumadhya); Pituitary Gland
Vishuddha Chakra (5th)	Pharyngeal Plexus — Throat region; Udana Vayu — Hormonal function
Anahata Chakra (4th)	Cardiac Plexus — Chest region; Prana Vayu — Respiration

<b>Manipuraka Chakra (3rd)</b>	Solar / Coeliac Plexus — Navel region; Vyana Vayu — Circulation
<b>Swadhisthana Chakra (2nd)</b>	Hypogastric Plexus — Lower abdomen; Samana Vayu — Digestion
<b>Mooladhara Chakra (1st)</b>	Pelvic Plexus — Base of spine; Apana Vayu — Excretion

### FIVE PRANAS — Subtle Winds and Their Functions

<b>Prana Vayu</b>	Resides in the Heart; governs inhalation and respiration
<b>Apana Vayu</b>	Resides at the base (Mooladhara); governs excretion and downward movement
<b>Samana Vayu</b>	Resides at the navel; governs digestion and assimilation
<b>Vyana Vayu</b>	Pervades the entire body; governs blood circulation and distribution
<b>Udana Vayu</b>	Resides in the throat; governs hormonal flow and upward movement; carries soul at death

### FIVE ELEMENTS (Pancha Bhutas) — Correspondence

<b>Akasha (Space/Ether)</b>	Udana Vayu — Throat Chakra
<b>Vayu (Air)</b>	Prana Vayu — Heart Chakra
<b>Agni (Fire)</b>	Vyana Vayu — Navel Chakra
<b>Jala (Water)</b>	Samana Vayu — Lower abdomen
<b>Bhumi (Earth)</b>	Apana Vayu — Base Chakra

## Prana and the Five Vayus — How Life Manifests in the Body

Prana, descending through inhalation, finds its place in the Heart — hence it is called 'Hridi Pranah' (Prana dwells in the Heart). 'Gude Apanah' — Apana dwells at the base (Mooladhara). 'Samano Nabhi Samsthitah' — Samana Vayu performs digestion at the navel. 'Vyana Sarva Sharira-gah' — Vyana Vayu pervades the entire body through blood circulation. 'Udaana Kantha Deshasthe' — Udana Vayu flows through the throat, through the endocrine glands, and through hormones, pervading the whole body.

In this way, Prana itself transforms into the five Vayus (five Pranas), spreading throughout the body. These five Pranas, having spread throughout the body, then travel back — crossing many resting

stations — to reach their birthplace at the Bhrumadhya. These stations are called the Shat Chakras (the six chakras).

As Prana descends, this creation comes into being — manifesting as the Pancha Bhutas (five elements) and Pancha Pranas (five life-forces), undergoing transformation. Apana becomes the earth element, Samana becomes the water element, Vyana Vayu becomes the fire element, Prana Vayu becomes the air element, and Udana Vayu becomes the space element.

## The Nervous System — Physical and Subtle

Within us, there are two principal nervous systems visible at the gross level: the Central Nervous System and the Autonomic Nervous System. The Central Nervous System is further divided into the Motor Nervous System and the Sensory Nervous System. The Autonomic Nervous System is divided into the Sympathetic Nervous System and the Para-Sympathetic Nervous System.

The Central Nervous System operates under the control of the mind (voluntary). The Autonomic Nervous System is beyond the mind's direct control (involuntary). Since the five Pranas reside within the Autonomic Nervous System — they are not directly under our voluntary control.

NERVOUS SYSTEM — Physical & Yogic Correspondence	
<b>Central Nervous System</b>	Motor + Sensory — Voluntary; under the mind's control
<b>Autonomic Nervous System</b>	Sympathetic + Para-Sympathetic — Involuntary; beyond mind's direct control
<b>Ida Nadi (Yogic)</b>	Corresponds to Para-Sympathetic Nervous System; left nostril breath
<b>Pingala Nadi (Yogic)</b>	Corresponds to Sympathetic Nervous System; right nostril breath
<b>Sushumna Nadi (Yogic)</b>	Corresponds to Spinal Cord and Central Canal; central path

In Yogic Anatomy, there are three subtle Nadis (channels): Ida, Pingala, and Sushumna. Ida Nadi corresponds to the Para-Sympathetic Nervous System. Pingala Nadi corresponds to the Sympathetic Nervous System. Sushumna Nadi corresponds to the Spinal Cord and its Central Canal. Ida flows on the left side of Sushumna, and Pingala on the right.

If you observe carefully while breathing in and out through your nostrils, you will notice that at any given moment, breath flows more predominantly through one nostril. After some time, it switches to the other side. When the water element (Para-Sympathetic System) is predominant in the body, breath flows more through the left nostril, and it becomes difficult to breathe through the right. When the fire element (Sympathetic System) predominates, breath flows more through the right nostril.

In this way, breathing continues naturally throughout life. At the time of death, the breath exits through the left nostril as Prana departs. Yogis and Pranayama practitioners, by controlling the breath, churn the Prana up from Mooladhara to Brahmarandhra, and back down again — generating inner fire, dissolving the water element, and causing Prana to ascend as the breath deepens and lengthens. When the Ida and Pingala are balanced, Prana travels upward through the central

Sushumna path — arising from the Heart Lotus (Hrudaya Kamalam) as described in Mantra Pushpam.

---

## The 101 Nadis of the Heart

**"Shatam chaika cha hrudayasya nadyas tasam murdhanam-abhiniH sarutaika | Tayordhva-maya-annam-ritattva-meti vishvangyaanaam utkramane bhavanti" (Katha Upanishad 6:16)**

From the Heart Lotus, there are one hundred and one Nadis (subtle channels). Of these, one single Nadi goes upward toward the head. By traveling through that one Nadi, one attains immortality — conquering death. Those who leave through the other hundred nadis are reborn.

The Heart Lotus has 101 Nadis. Of these, one ascends upward. If one travels through that one upward Nadi at the time of death, one attains immortality — one conquers death. If Prana exits through any of the other hundred Nadis, rebirth occurs.

The Ida and Pingala Nadis, with their countless subtle branches, converge and intertwine at various points, forming nodes — like a telephone wire junction box — called Chakras (Plexuses). Subtle Nadis, like telephone wires gathered and knotted together, form these circular plexuses. As a spiritual practitioner progresses, Prana passes through these chakras. The yogic experiences the practitioner receives depend on the chakra through which Prana is passing at that time.

However — and this is important — all of this as described above applies to the region below the neck in the physical body. Our great Guru Sri Swami Sivananda Paramahansa has declared clearly to spiritual seekers, so they are not confused: 'These are not the real chakras. The real chakras are the inner transformations that occur in the mind. Therefore, these outer descriptions are not necessary.' This description has been written only as an explanation for seekers — for no other purpose.

---

## Rajas, Shukla and the Inner Alchemy

**"Sindura-vrata-sankasham Ravi-sthane sthitam rajah | Sashi-sthane sthitam shuklam tayorai-kyam su-durlabham" (Yoga Chudamany Upanishad - 11)**

In every man and woman, there are two Dhatus (fundamental substances): Rajas and Shukla (Retas). Rajas — of the color of red vermilion — resides in the Heart region (below the chest, above the navel). When we eat food, the essence of that food arrives at this Ravi-sthana (sun station) and merges with Rajas, transforming it into red blood — not merely because of iron and hemoglobin.

In every man and woman, there exist two essential life-substances: Rajas and Shukla. Rajas — of the color of vermilion red — resides in the Heart region (below the chest, above the navel). The subtle essence of the food we eat arrives at this solar station (Ravi Sthana) and merges with Rajas — becoming red blood. This transformation occurs because of the presence of Prana at that Heart-center, not merely due to iron and hemoglobin.

Similarly, in the Bhrumadhya (the lunar station), Shukla (Retas — the vital essence, white in color) is produced. In males, though Shukla originates in the testes, it is actually first prepared in the Bhrumadhya and then descends. Here, 'Shukla' refers not only to the reproductive essence — it is the subtle vital energy present within the food one eats, which first reaches the head and transforms into Shukla.

When this Shukla and blood (Rakta) are purified through the Vayus (pranas), they transform into Ojas — and then into Tejas (radiant spiritual energy). Our Guru Sri Swami Ramananda Paramahansa and Sri Swami Sivananda Paramahansa called this 'Rasa Mani' — the Gem of Essence (the solidification of Shukla). Sri Nagarjuna Yogi called it 'Urdhva Pindam' (the upward-moving vital essence). When Rajas and Retas unite in men and women at the time of union, they form 'Adho Pindam' — the downward-moving essence — giving rise to physical creation.

"Tayoraikyam su-durlabham" — The union of Urdhva Pinda (upward essence) through Yoga is rare and difficult. The downward union (Adho Pinda) is natural and occurs in all — so that is easy. Through Yoga, by directing Prana from the Hrudaya Kamalam (the Heart Lotus) to the Sukshma Hrudayam (the subtle Heart — the Bhrumadhya), the Sahasrara Kamalam (the Thousand-Petaled Lotus) blossoms — as declared by Mantra Pushpam.

The Mantra through which the Heart Flower blossoms is the Mantra Pushpam itself. The single-syllable mantra — the Pranava — OM — is the mantra for this.

### **"Adho-mukham-tu hritpadmam uddritya pranaven-atuh" (Uttara Gita 4:32)**

The Heart Lotus, which faces downward, is to be caused to bloom and open upward by the power of Pranava (OM).

Lord Krishna in the Uttara Gita instructs Arjuna: 'The downward-facing Heart Lotus must be made to blossom upward through the power of Pranava (OM).'

### **"Samankaya shiro-greevam dharayan-achalam sthiram | Sampreksya nasikaagram svam dishascha-anavalokayan" (Bhagavad Gita 6:13)**

Keeping the body, neck, and head in a straight line, holding still and steady, gazing at the tip of the nose, not looking in any other direction — thus should one practice Yoga.

Some practitioners, while reciting only a mantra, bend the head downward and meditate near the Heart region. Others engage with various interpretations of these teachings and go astray. Just as said: 'Tasyante sushiram sukshmam tasmin sarvam pratishthitam' — this does not mean that within the physical body's middle region there is a hole containing the entire universe.

### **"Brahma-nadi mukhe randhram sukshmam parama-gocharam | Tasmin pratishthitam sarvam vishvam saha characharam" (Uttara Gita)**

At the opening of Brahma Nadi (the Sushumna opening at the Brahmarandhra — the crown), there is a subtle aperture, beyond ordinary perception. In that, the entire universe — all moving and non-moving creation — exists.

By directing Prana upward through the Sushumna path to the Brahmarandhra (the crown center), the individual soul (Vyashti Bhava) dissolves into the Universal Spirit (Samashti Bhava) — and one experiences being everywhere at once, becoming the sovereign of this entire moving and non-moving universe.

### **"Vayuna saha jeevo-rdhva jnani moksham-avapnuyat" (Vedanta Panchadashi — Vidyaranya Swami)**

The Jnani (the one with true knowledge), carrying the Prana (Jeeva) upward with the help of Vayu (breath), attains Liberation (Moksha).

Therefore, the true Heart — Hrudayam — is in the Bhrumadhya region. There itself, Prana must be dissolved through the Pranava (OM) sadhana — that is the Mantra Pushpam. Even the mind finds its meaning in the word Hrudayam.

### **"Hrudayam nirmalam kritva chintayit-yapya-namayam" (Shruti)**

Having purified the Heart, meditate upon That which is without beginning or end — the eternal Brahman.

Since the movement of Prana is the movement of the mind, through Pranayama alone the mind becomes still and pure. Therefore, the Bhrumadhya region is called the Heart Space — as declared by the great Sadguru Sri Nityananda.



# CHAPTER SUMMARY

---

## Key Teachings of This Chapter

- The true Heart (Hrudayam) in yogic understanding is not the physical heart in the chest but the Bhrumadhya — the space between the eyebrows, corresponding to the Hypothalamus in the brain.
- Prana (life force) arises from the Atma (Soul). The Atma, though all-pervading, reflects most clearly in the pure space of the Bhrumadhya — just as the sun reflects in still, clean water.
- The Hypothalamus is called the true Hrudayam because it is the master controller of all vital life processes — breathing, heartbeat, hormonal regulation, and all bodily functions.
- Both Prana and Mind must converge at this Heart-center (Bhrumadhya) for the highest yogic states to be reached. This is the core instruction of Bhagavad Gita 8:10 and 8:12.
- From the Hrudayam (Bhrumadhya), Prana transforms into the five Vayus — Prana, Apana, Samana, Vyana, and Udana — which govern all physiological functions.
- The five Vayus correspond to the five elements: Apana = Earth, Samana = Water, Vyana = Fire, Prana = Air, Udana = Space.
- The seven Chakras are the yogic correspondences of the nerve plexuses (from Pelvic Plexus at the base to Hypothalamus at the crown), through which Prana travels on its journey back to its source.
- The Ida, Pingala, and Sushumna Nadis correspond to the Para-Sympathetic, Sympathetic, and Central Nervous Systems respectively.
- From the Heart Lotus, 101 Nadis emerge. One goes upward — travel through this one Nadi leads to immortality (Moksha). The other hundred lead to rebirth. (Katha Upanishad 6:16)
- The food we eat is transformed into blood through Rajas at the Heart-center (Ravi Sthana), and into Shukla (vital essence) at the Bhrumadhya (Chandra Sthana). Through yogic practice, these are further refined into Ojas and Tejas — spiritual radiance.
- The Pranava mantra — OM — is the Mantra Pushpam, the mantra that causes the downward-facing Heart Lotus to bloom upward, leading to the blossoming of the Sahasrara (the Crown Lotus) and the attainment of liberation.
- Sri Swami Sivananda Paramahansa has clarified: the Chakras described are inner transformations of the mind, not external physical locations. The descriptions are given only for the understanding of seekers.

---

## KEY CONCEPTS GLOSSARY

---

### SPIRITUAL & YOGIC TERMINOLOGY — English Meanings

**Hrudayam**

The Heart — in yogic sense, the Bhrumadhya (space between eyebrows), not the physical heart

<b>Prana</b>	The vital life force; the breath of life; the energy sustaining all living beings
<b>Atma</b>	The individual Soul; the eternal Self; pure consciousness within every being
<b>Bhrumadhya</b>	The space between the eyebrows; the Ajna Chakra region; the subtle Heart-space
<b>Hypothalamus</b>	A region of the brain above the pituitary gland; yogically identified as the seat of Prana
<b>Buddhi Guha</b>	Cave of Intelligence; the inner chamber where the Atma reflects within the body
<b>Pranayama</b>	Yogic breath control; the practice of directing and expanding Prana through breath
<b>Brahmarandhra</b>	The opening at the crown of the head; the 'Door of Brahman'; gateway to liberation
<b>Sushumna</b>	The central subtle Nadi running along the spine; path of liberation; corresponds to spinal cord
<b>Ida Nadi</b>	Left subtle channel; lunar energy; corresponds to Para-Sympathetic Nervous System
<b>Pingala Nadi</b>	Right subtle channel; solar energy; corresponds to Sympathetic Nervous System
<b>Shat Chakras</b>	The six (or seven) energy centers along the spine; nodes where Nadis converge
<b>Sahasrara</b>	The Thousand-Petaled Lotus at the crown; the highest chakra; seat of pure consciousness
<b>Pancha Vayus</b>	The five Pranas (Prana, Apana, Samana, Vyana, Udana) governing bodily functions
<b>Pancha Bhutas</b>	The five elements: Space, Air, Fire, Water, Earth — corresponding to the five Pranas
<b>Ojas</b>	Refined vital energy produced from Shukla and Rakta through yogic practice; spiritual vitality
<b>Tejas</b>	Spiritual radiance; luminous energy beyond Ojas; the inner light of the yogi
<b>Rajas</b>	The vital red essence (in both men and women) residing at the Heart-center; associated with blood
<b>Shukla / Retas</b>	The vital white essence (in both genders) produced at Bhrumadhya; refined to Ojas and Tejas
<b>Rasa Mani</b>	The Gem of Essence; solidified Shukla; called so by Sri Swami Ramananda & Sivananda
<b>Urdhva Pinda</b>	The upward-moving vital essence, developed through Yoga; leads to liberation

<b>Adho Pinda</b>	The downward-moving vital essence; leads to physical creation and rebirth
<b>Pranava / OM</b>	The primal mantra; the Mantra Pushpam; the sound-vibration that opens the Heart Lotus
<b>Mantra Pushpam</b>	The Flower of Mantra; the sacred text describing the Heart Lotus and its blossoming through OM
<b>Jnana</b>	True Knowledge; spiritual wisdom that dissolves ignorance and reveals the Atma
<b>Moksha</b>	Liberation; freedom from the cycle of birth and death; union with Brahman
<b>Brahman</b>	The Supreme Reality; the all-pervading, eternal, absolute consciousness
<b>Jatharagni</b>	The digestive fire; Paramatma as Vaishvanara residing in the Heart Lotus
<b>Hrudaya Kamalam</b>	The Heart Lotus; in yogic anatomy, the subtle chakra in the chest region
<b>Vyashti Bhava</b>	Individual soul-consciousness; the sense of being a separate self
<b>Samashti Bhava</b>	Universal Spirit-consciousness; the experience of being one with all existence

---

## REFLECTIVE QUESTIONS & ANSWERS

---

### For Contemplation and Practice

1. Q: According to this text, where exactly is the true Hrudayam (Heart)?

A: The true Hrudayam is in the Bhrumadhya — the space between the eyebrows, corresponding to the Hypothalamus region in the brain. It is not the physical heart in the chest. The physical heart is the Sthula Hrudayam (Gross Heart), while the Bhrumadhya is the Sukshma Hrudayam (Subtle Heart). Both are connected through the network of Nadis.

1. Q: Why is the Hypothalamus called the Hrudayam?

A: Because the Hypothalamus is the master life-center — all vital functions like breathing, heartbeat, hormonal regulation, hunger, thirst, and the preservation of life depend on it. When blood supply to the Hypothalamus is sufficient, life flourishes. When it stops, life ends. Just as the roots are the source of life for a tree, the Hypothalamus is the root-center of life in the body — hence it is the true Hrudayam.

1. Q: How does the Atma relate to the Hrudayam?

A: The Atma (Soul) is all-pervading, present everywhere. But it reflects most clearly in the pure space of the Bhrumadhya — just as sunlight reflects most clearly in still, pure water. That clear reflection of the Atma at the Bhrumadhya is what makes it the true Heart-space.

2. Q: What is the significance of the verse from Bhagavad Gita 8:10?

A: Gita 8:10 instructs that through the practice of Pranayama, by properly directing Prana to the Bhrumadhya at the time of death, one attains the Supreme Divine Being — the Radiant Purusha. This shows that the Bhrumadhya is not only the yogic Heart during life but also the gateway to liberation at the time of death.

3. Q: What are the five Pranas and where do they reside?

A: The five Pranas are: (1) Prana Vayu — in the Heart/chest, governs breathing; (2) Apana Vayu — at the base/Mooladhara, governs excretion; (3) Samana Vayu — at the navel, governs digestion; (4) Vyana Vayu — throughout the body, governs blood circulation; (5) Udana Vayu — in the throat, governs hormonal flow and carries the soul upward at death.

4. Q: What is the spiritual significance of the 101 Nadis from the Heart Lotus?

A: From the Heart Lotus, 101 subtle channels emerge. Only one of these goes upward to the Brahmarandhra (crown). If Prana exits through this upward Nadi at death, one attains immortality — Moksha. If it exits through any of the other 100 Nadis, rebirth occurs. This is the teaching of Katha Upanishad 6:16 and the core purpose of all yogic practice — to direct Prana up through this one Nadi.

5. Q: What is the relationship between Rajas, Shukla, Ojas, and Tejas?

A: Rajas (red vital essence, located at the Heart region) combines with the subtle energy of food we eat to form blood. Shukla (white vital essence, produced at the Bhrumadhya) is the subtle energy from food that reaches the head. Through yogic practice, when Shukla and Rakta (blood) are purified and charged by the Pranas, they transform into Ojas (vital spiritual energy) and then into Tejas (luminous spiritual radiance). This inner alchemy is the foundation of spiritual power and spiritual illumination.

6. Q: Why does Sri Swami Sivananda say the Chakras are not real in the physical sense?

A: Sri Swami Sivananda Paramahansa clarified that the descriptions of Chakras as physical locations along the spine are not the ultimate reality. The real Chakras are the inner transformations and states of consciousness that occur in the mind during spiritual practice. The descriptions of physical plexuses and locations are provided only to give seekers a conceptual understanding — but should not be taken literally as fixed physical points.

7. Q: What is the Pranava (OM) and why is it the Mantra Pushpam?

A: Pranava (OM) is the primal, single-syllable mantra — the primordial sound vibration. It is called Mantra Pushpam because it is the mantra that causes the Heart Lotus (which naturally faces downward, closed) to bloom and open upward — leading to the awakening of the Sahasrara (Crown Lotus). Lord Krishna explicitly states in Uttara Gita 4:32 that the OM mantra is the means to open the Heart Lotus upward, leading to immortality.

8. Q: How does Pranayama purify the mind and lead to liberation?

A: The movement of the mind and the movement of Prana are inseparably linked — when Prana moves, the mind moves; when Prana is still, the mind is still. Through Pranayama, when Prana is balanced and directed through the Sushumna channel upward to the Brahmarandhra, the mind becomes naturally still and pure. This dissolution of the individual mind into the Supreme Consciousness is what the scriptures call Moksha — Liberation. This is why the Bhrumadhya is called the Heart Space.

# తెలుగు విభాగము

## Telugu Section

అధ్యాయ సారాంశము • కీలక భావనలు • ప్రశ్నలు మరియు జవాబులు

### అధ్యాయ సారాంశము

#### హృదయము — ముఖ్య బోధనలు

- యోగిక దృష్టిలో నిజమైన హృదయము (హృదయము) వక్షస్థలంలో ఉన్న శారీరక గుండె కాదు, అది భ్రూమధ్యము — రెండు కనుబొమ్మల మధ్య స్థానము, మెదడులోని హైపోథాలమస్ కు సంబంధించినది.
- ప్రాణము ఆత్మ నుండి జన్మిస్తుంది. ఆత్మ సర్వత్రా ఉన్నప్పటికీ, భ్రూమధ్య స్థానంలో అత్యంత స్పష్టంగా ప్రతిబింబిస్తుంది — నిర్మలమైన నీటిలో సూర్యుడు ప్రతిబింబించినట్లు.
- హైపోథాలమస్ నిజమైన హృదయముగా పిలవబడుతుంది ఎందుకంటే అది శ్వాస, హృదయ స్పందన, హార్మోనల్ నియంత్రణ మొదలైన సర్వ జీవన ప్రక్రియలను నిర్వహిస్తుంది.
- ప్రాణము మరియు మనసు రెండూ ఈ హృదయ కేంద్రమైన భ్రూమధ్యమందు కలవాలి — ఇది భగవద్గీత 8:10, 8:12 లో చెప్పబడిన ముఖ్య సాధన.
- హృదయము (భ్రూమధ్యము) నుండి ప్రాణము అయిదు వాయువులుగా మారుతుంది — ప్రాణ, అపాన, సమాన, వ్యాన, ఉదాన — ఇవి శరీరంలో సర్వ శారీరక కార్యాలను నిర్వహిస్తాయి.
- అయిదు వాయువులు అయిదు తత్వాలకు అనుగుణంగా ఉంటాయి: అపాన = భూమి, సమాన = జలము, వ్యాన = అగ్ని, ప్రాణ = వాయువు, ఉదాన = ఆకాశము.
- సప్త చక్రాలు యోగిక శాస్త్రంలో నాడీ జాలాల (నర్వ్స్ ఫ్లెక్సస్) యొక్క అనుగుణ స్థానాలు — మూలాధారము నుండి సహస్రారము వరకు.
- ఇడా, పింగళ, సుషుమ్నా నాడులు వరుసగా పారాసింపథటిక్, సింపథటిక్, కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థలకు అనుగుణంగా ఉంటాయి.
- హృదయ కమలము నుండి 101 నాడులు బయలుదేరుతాయి. ఒకటి మాత్రమే ఊర్ధ్వముగా వెళ్ళుతుంది — ఆ నాడి ద్వారా వెళ్ళినవారు అమృతత్వమును పొందుతారు. మిగతా వంద నాడుల ద్వారా వెళ్ళినవారు పునర్జన్మ పొందుతారు. (కరోపనిషత్ 6:16)
- మనము తినే ఆహారం హృదయ కేంద్రంలో (రవి స్థానంలో) రజస్సుతో కలిసి రక్తంగా మారుతుంది; భ్రూమధ్యంలో (చంద్ర స్థానంలో) శుక్లంగా మారుతుంది. యోగాభ్యాసం ద్వారా ఇవి ఓజస్సుగా, తేజస్సుగా మారుతాయి.
- ప్రణవ మంత్రము — ఓంకారము — మంత్రపుష్పమే. అది అధోముఖంగా ఉన్న హృదయ పద్మాన్ని ఊర్ధ్వముగా వికసింపజేసి సహస్రారమును తెరిచి మోక్షమును ప్రసాదిస్తుంది.
- శ్రీ స్వామి శివానంద పరమహంస స్పష్టం చేశారు: చక్రాలు శారీరక స్థానాలు కావు — అవి మనస్సులో జరిగే అంతర మార్పులే. ఈ వివరణ సాధకుల అవగాహన కోసం మాత్రమే ఇవ్వబడింది.

# కీలక భావనల పదకోశము

## ముఖ్యమైన సంస్కృత / తెలుగు ఆధ్యాత్మిక పదాలు

కీలక భావనలు — అర్థాలు	
హృదయము	నిజమైన హృదయము; యోగిక దృష్టిలో భ్రూమధ్యము (కనుబొమ్మల మధ్య స్థానము)
ప్రాణము	జీవశక్తి; జీవనిలయమైన శ్వాసరూపక శక్తి
ఆత్మ	వ్యక్తిగత ఆత్మ; శాశ్వతమైన సచ్చిదానంద స్వరూపము
భ్రూమధ్యము	రెండు కనుబొమ్మల మధ్య స్థానము; ఆజ్ఞా చక్ర ప్రాంతము; సూక్ష్మ హృదయము
హైపోథాలమస్	మెదడులో పియూష గ్రంథి పైన ఉండే ప్రాంతము; ప్రాణానికి జన్మస్థానము
బుద్ధిగుహ	జ్ఞానపు గుహ; శరీరంలో ఆత్మ ప్రతిబింబించే స్థానము
ప్రాణాయామము	శ్వాస నియంత్రణ; ప్రాణాన్ని నిర్దేశించే యోగిక అభ్యాసము
బ్రహ్మరంధ్రము	శిరస్సు పై భాగంలో ఉన్న 'బ్రహ్మ ద్వారము'; మోక్ష మార్గం
సుషుమ్నా	వెన్నువూస వెంబడి ఉన్న కేంద్ర నాడి; మోక్ష మార్గము
ఇడా నాడి	ఎడమ నాడి; చంద్ర శక్తి; పారాసింపథటిక్ నాడీ వ్యవస్థకు అనుగుణము
పింగళ నాడి	కుడి నాడి; సూర్య శక్తి; సింపథటిక్ నాడీ వ్యవస్థకు అనుగుణము
పట్ చక్రాలు	వెన్నువూస వెంబడి ఆరు శక్తి కేంద్రాలు; నాడులు సమ్మిళితమయ్యే స్థానాలు
సహస్రారము	వేయి రేకుల పద్మము; శిరస్సు పై ఉన్న అత్యున్నత చక్రము
పంచ వాయువులు	ప్రాణ, అపాన, సమాన, వ్యాన, ఉదాన — శారీరక కార్యాలు నిర్వహించే అయిదు ప్రాణాలు

పంచభూతాలు	ఆకాశ, వాయు, అగ్ని, జల, భూమి – అయిదు తత్త్వాలు
ఓజస్సు	యోగాభ్యాసం ద్వారా శుక్లం నుండి పరిశుద్ధమైన జీవిత శక్తి
తేజస్సు	ఓజస్సు కంటే ఉన్నతమైన ఆధ్యాత్మిక కాంతి; యోగి యొక్క అంతరంగ జ్యోతి
రజస్సు	హృదయ కేంద్రంలో ఉండే ఎర్రని జీవతత్త్వము; రక్తంగా మారేది
శుక్లము	బ్రూమధ్యంలో తయారయ్యే తెల్లని జీవతత్త్వము; ఓజస్సు, తేజస్సుగా మారేది
రస మణి	శుక్లం గట్టిపడటం; శ్రీ స్వామి రామానంద, శివానంద పేర్కొన్న పదము
ఊర్వ పిండము	యోగాభ్యాసం ద్వారా ఊర్వముగా కదిలే జీవతత్త్వము; మోక్షానికి దారి
అధో పిండము	క్రిందికి కదిలే జీవతత్త్వము; భూత సృష్టికి దారి
ప్రణవ / ఓంకారము	మంత్రపుష్పము; హృదయ పద్మాన్ని వికసింపజేసే ఆదిమంత్రము
మంత్రపుష్పము	హృదయ పద్మాన్ని వికసింపజేసే మంత్రాన్ని వివరించే గ్రంథము
జ్ఞానము	నిజమైన జ్ఞానము; అజ్ఞానాన్ని నాశనం చేసే ఆత్మ బోధ
మోక్షము	జనన మరణ చక్రం నుండి విముక్తి; బ్రహ్మాంతో ఐక్యము
బ్రహ్మము	పరమ సత్యము; సర్వత్రా వ్యాపించిన శాశ్వత చేతన శక్తి
హృదయ కమలము	హృదయ పద్మము; వక్షస్థల ప్రాంతంలో యోగిక సూక్ష్మ చక్రము
వ్యష్టి భావము	వ్యక్తిగత ఆత్మ స్పృహ; వేరే అనే అనుభవము
సమష్టి భావము	విశ్వ ఆత్మ స్పృహ; సర్వమూ తానే అనే అనుభవము

## విచారణా ప్రశ్నలు మరియు జవాబులు

ధ్యానానికి మరియు అభ్యాసానికి

9. ప్రశ్న: ఈ గ్రంథం ప్రకారం నిజమైన హృదయము (హృదయము) ఎక్కడ ఉంది?

జవాబు: నిజమైన హృదయము భ్రూమధ్యంలో ఉంది — రెండు కనుబొమ్మల మధ్య స్థానం, మెదడులో హైపోథాలమస్ కు అనుగుణమైన ప్రాంతం. వక్షస్థలంలో ఉన్న శారీరక గుండె స్థూల హృదయము; భ్రూమధ్యము సూక్ష్మ హృదయము. రెండూ నాడుల ద్వారా అనుసంధానించబడి ఉంటాయి.

2. ప్రశ్న: హైపోథాలమస్ ను హృదయముగా ఎందుకు అంటున్నారు?

జవాబు: హైపోథాలమస్ శ్వాస, హృదయ స్పందన, హార్మోన్ నియంత్రణ, ఆకలి, దప్పిక వంటి సర్వ జీవన ప్రక్రియలను నిర్వహిస్తుంది. ఆ ప్రాంతానికి రక్తప్రసారం తగ్గితే జీవితం సవ్యంగా సాగదు; పూర్తిగా ఆగిపోతే మరణం సంభవిస్తుంది. చెట్టుకు వేరు ప్రధానమైనట్లు, శరీరానికి హైపోథాలమస్ మూల కేంద్రము — అందుకే అది నిజమైన హృదయము.

2. ప్రశ్న: ఆత్మ మరియు హృదయమునకు ఏమి సంబంధము?

జవాబు: ఆత్మ సర్వత్రా ఉంది. కానీ నిర్మలమైన భ్రూమధ్య స్థానంలో అత్యంత స్పష్టంగా ప్రతిబింబిస్తుంది — నిర్మలమైన నీటిలో సూర్యుడు స్పష్టంగా కనిపించినట్లు. ఆ ప్రతిబింబమే హృదయమును శ్రేష్ఠ స్థానంగా చేస్తుంది.

10. ప్రశ్న: భగవద్గీత 8:10 శ్లోకం యొక్క ప్రాముఖ్యత ఏమిటి?

జవాబు: గీత 8:10 లో, ప్రాణాయామ అభ్యాసం ద్వారా మరణ సమయంలో ప్రాణమును భ్రూమధ్యంలో సరిగా స్థాపించినవాడు పరమ దివ్య పురుషుని (తేజోమయ పరమాత్మను) పొందుతాడని చెప్పబడింది. ఇది జీవిత కాలంలో మాత్రమే కాకుండా మరణ సమయంలో కూడా భ్రూమధ్యమే మోక్ష ద్వారమని నిరూపిస్తుంది.

11. ప్రశ్న: పంచ వాయువులు ఏవి? అవి ఎక్కడ ఉంటాయి?

జవాబు: (1) ప్రాణ వాయువు — హృదయంలో, శ్వాసను నిర్వహిస్తుంది; (2) అపాన వాయువు — మూలాధారంలో, విసర్జనను నిర్వహిస్తుంది; (3) సమాన వాయువు — నాభిలో, జీర్ణ క్రియను నిర్వహిస్తుంది; (4) వ్యాన వాయువు — శరీరమంతా వ్యాపించి, రక్తప్రసారాన్ని నిర్వహిస్తుంది; (5) ఉదాన వాయువు — కంఠంలో, హార్మోన్ ప్రవాహాన్ని నిర్వహిస్తుంది మరియు మరణ సమయంలో ఆత్మను ఊర్ధ్వముగా తీసుకుపోతుంది.

12. ప్రశ్న: హృదయ కమలం నుండి 101 నాడులు అనే విషయం యొక్క ఆధ్యాత్మిక ప్రాముఖ్యత ఏమిటి?

జవాబు: హృదయ కమలం నుండి 101 సూక్ష్మ నాడులు బయలుదేరుతాయి. వాటిలో ఒకే ఒక్క నాడి బ్రహ్మరంధ్రం వైపు ఊర్ధ్వముగా వెళ్ళుతుంది. మరణ సమయంలో ఆ నాడి ద్వారా ప్రాణము వెళ్ళినవాడు అమృతత్వాన్ని పొందుతాడు. మిగతా నూరు నాడుల ద్వారా వెళ్ళినవారు పునర్జన్మ పొందుతారు. (కరోపనిషత్ 6:16). ఇదే సర్వ యోగ సాధన యొక్క లక్ష్యము.

13. ప్రశ్న: రజస్సు, శుక్లము, ఓజస్సు, తేజస్సుల మధ్య సంబంధమేమిటి?

జవాబు: మనం తినే ఆహారం హృదయ కేంద్రంలో (రవి స్థానంలో) రజస్సుతో కలిసి రక్తంగా మారుతుంది. భ్రూమధ్యంలో (చంద్ర స్థానంలో) ఆహారం శుక్లంగా మారుతుంది. యోగాభ్యాసం ద్వారా శుక్లం మరియు రక్తం పవిత్రమైనప్పుడు ఓజస్సుగా, తర్వాత తేజస్సుగా మారుతాయి. ఇది ఆధ్యాత్మిక శక్తి మరియు జ్ఞానోదయానికి పునాది.

14. ప్రశ్న: శ్రీ స్వామి శివానంద 'చక్రాలు వాస్తవంగా లేవు' అని ఎందుకు అన్నారు?

జవాబు: శ్రీ స్వామి శివానంద పరమహంస స్పష్టం చేశారు: వెన్నుపూస వెంబడి శారీరక స్థానాలుగా చక్రాల వివరణ అంతిమ సత్యం కాదు. నిజమైన చక్రాలు అంటే సాధన సమయంలో మనస్సులో జరిగే అంతర పరివర్తనలే. శారీరక ప్లైకస్స్ వివరణలు సాధకులకు అవగాహన కోసం మాత్రమే ఇవ్వబడ్డాయి.

15. ప్రశ్న: ప్రణవం (ఓంకారం) ఏమిటి? అది మంత్రపుష్పమెందుకు?

జవాబు: ప్రణవం (ఓంకారం) ఒకే అక్షరం గల ఆదిమంత్రము – సర్వ శబ్దాలకు మూలమైన నాదం. అది మంత్రపుష్పమని అంటారు ఎందుకంటే అది సహజంగా అధోముఖంగా ఉండి మూసుకొని ఉన్న హృదయ పద్మాన్ని ఊర్ధ్వముగా వికసింపజేసి సహస్రారాన్ని తెరుస్తుంది. శ్రీకృష్ణుడు ఉత్తర గీత 4:32 లో స్పష్టంగా చెప్పారు: 'ఓంకారంతో హృదయ పద్మాన్ని ఊర్ధ్వముగా వికసింపజేయాలి.'

16. ప్రశ్న: ప్రాణాయామం మనస్సును ఎలా శుద్ధి చేసి మోక్షానికి దారితీస్తుంది?

జవాబు: ప్రాణం కదిలితే మనస్సు కదులుతుంది; ప్రాణం నిలిస్తే మనస్సు నిలుస్తుంది – ఇవి వేర్వేరు కావు. ప్రాణాయామం ద్వారా ప్రాణం సమతుల్యమై సుషుమ్నా మార్గంలో బ్రహ్మరంధ్రానికి చేరుకుంటే మనస్సు సహజంగా నిశ్చలమై నిర్మలమవుతుంది. వ్యక్తిగత మనస్సు పరమ చేతనలో లీనమవడమే శాస్త్రాలు చెప్పే మోక్షము. అందుకే భూమధ్యమే హృదయ స్పేస్ అని శ్రీ నిత్యానంద సద్గురువులు ప్రకటించారు.



**ఓం తత్ సత్ | Om Tat Sat**

All glory to the Guru Parampara | సర్వ గురు పరంపరకు జయము