

అష్టాంగ యోగ ములు

"యోగ ము" అనే అద్భుత ప్రక్రియకి ఎని మిది అంగాలు . వీటినే అష్టాంగ యోగ ములు అంటారు. అపి ఈ క్రింది విధంగా ఉన్నాయి.

I] యమము

ఈ యమములు ఐదు -

1. అహింస
2. సత్యము
3. ఆస్తియము (అంటే ఇతరుల సొత్తు, సంపద ఆశించక పోవటం)
4. బ్రహ్మచర్యము
5. అపరిగ్రహము (అంటే ఇతరులు ఏమిచ్చినా తీసుకోక పోవటం)

II] నియమము

ఈ నియమములు ఐదు

1. శౌచము
2. సంతోషము
3. తపస్సు
4. సద్గ్రంథ పఠనం
5. ఈశ్వర స్తుతి

III] ఆసన ము

IV] ప్రాణాయామ ము

ఈ ప్రాణాయామములు మూడు రకాలు

1. పూరక
2. కుంభక
3. రేచక

V] ప్రత్యాహార ము

ఐదు బహిరంగ సాధనములు

1. శబ్దము,
2. స్పర్శ,
3. రూపము,
4. రసము,
5. గంధము - వీటి మీదనుంచి బాహ్య ఇంద్రియముల దృష్టి మరల్చి మనస్సుతో ఏకం కావటమే ప్రత్యాహారం

VI] ధారణ

VII] ధ్యాన ము

VIII] సమాధి

Keywords:

yamamu

ee yamamulu aidu -

ahimsa

satyamu

aastEyamu (anTE itarula sottu, sampada aaSincaka pOvaTam)

brahmacharyamu

aparigrahamu (anTE itarulu Emiccinaa teesukOkapOvaTam)

niyamamu

ee niyamamulu aidu

Sauchamu

santOshamu

tapassu

sadgrantha paThanam

eeSwara stuti

aasanamu

prANAyAmamu

ee prANAyAmamulu mooDu rakaalu

pooraka

kumbhaka

rEchaka

pratyAhAramu

aidu bahiranga sAdhanamulu - Sabdamu, sparSa, roopamu, rasamu,
gandhamu - veeTimeedanunci baahya indriyamula dRshTi maralci manassutO

Ekam kaavaTamE pratyahaaram

dhAraNa

dhyAnamu

samAdhi