

## Yoga Darshan 3:

### ปราณา – พลังชีวิตแห่งจักรวาล

#### ทำไมเราถึงรู้สึกดีขึ้นเมื่อเราฝึกโยคะ

การเปลี่ยนแปลงชีวิตคือธรรมชาติของโยคะ การได้ประโยชน์ทั้งร่างกายและจิตใจนั้นเป็นสิ่งที่ได้รับการยอมรับโดยผู้คนหลากหลายเชื้อชาติ วัฒนธรรม และศาสนา เห็นได้จากทางยูเอ็นได้ประกาศให้มีวันโยคะสากลโลกขึ้นนั้นแสดงให้เห็นถึงประโยชน์ที่มีมากมายของโยคะ ผู้ฝึกจะได้รับประสบการณ์ในทางที่ดีขึ้น ทั้งทางรูปร่าง การหายใจ และการผ่อนคลายไม่มากก็น้อย สิ่งที่เราได้รับคือของขวัญอันล้ำค่าจากโยคีผู้ให้แสงสว่างชาวอินเดียในยุคก่อน โยคะนั้นเกี่ยวข้องกับเราในปัจจุบันเพื่อช่วยให้ชีวิตเราดีขึ้นเช่นเดียวกับผู้คนเมื่อ 5,000 ปีที่ผ่านมา

ในสมัยโบราณ โยคะถูกถ่ายทอดโดยใช้การพูดจากครูถึงศิษย์ เพราะฉะนั้นก็จะมีแปลความที่แตกต่างกันออกไป จึงทำให้เกิดการฝึกที่หลากหลาย แต่ในอีกมุมมองหนึ่งก็คือมันทำให้เกิดความสับสนและมีการแปลความที่ผิดเกี่ยวกับโยคะ การที่ทำความเข้าใจให้ถูกต้องเพื่อให้เราได้ประโยชน์อย่างสูงสุดจากศาสตร์อันเก่าแก่นี้ สิ่งสำคัญคือต้องทำความเข้าใจว่าโยคะนั้นคือวิทยาศาสตร์ประยุกต์และการฝึกปฏิบัติทั้งหมดก็เพื่อสร้างความสมดุลของพลังชีวิตของเรา ก็คือ **ปราณา** โยคะเป็นศาสตร์ของประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายในโดยที่ 99% คือการฝึกฝน อย่างไรก็ตาม จะครบถ้วนได้ก็ต่อเมื่อเราเข้าใจ 1% ของทฤษฎีของโยคะ เราจึงจะสามารถรับประสบการณ์อย่างลึกได้

#### ปราณาคืออะไร

ปราณาคือพลังชีวิตจักรวาล มันคือเป็นสิ่งที่รวบรวมพลังงานทั้งหมดในจักรวาลนี้ รวมทั้งพลังที่แสดงออกและพลังที่ซ่อนอยู่ในธรรมชาติ ปราณาเป็นสิ่งที่ละเอียดและไร้การเคลื่อนไหวในภาวะที่คงอยู่กับที่แต่จะมีการเคลื่อนไหวเมื่อถูกกระตุ้นโดยการสั่นสะเทือน แสดงออกโดยความร้อน แสง ไฟฟ้า และแรงดึงดูด คำว่าปราณามาจากภาษาสันสกฤตคือ *ปรา* หมายถึง ความต่อเนื่องและรากศัพท์ว่า *อณา* หมายถึงการเคลื่อนไหว เพราะฉะนั้น “ความต่อเนื่องการเคลื่อนไหว” หมายถึงลักษณะของแรงสั่นสะเทือนของพลังงาน จักรวาลนั้นเกิดจากพลังงาน จากทฤษฎีวิวัฒนาการของดาร์วินที่กล่าวว่าสิ่งมีชีวิตมีจุดเริ่มต้นเดียวกัน แล้วสายพันธุ์ที่ต่างกันไปนั้น เป็นผลมากจากการเปลี่ยนแปลงปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ในทางเดียวกัน พลังงานคือแหล่งที่มาของชีวิต ซึ่งปรากฏออกมาให้เห็นความแตกต่างมากมายในโลก เราอาศัยอยู่ในโลกในทางกายภาพที่ซึ่งจะมีสิ่งที่เป็นขั้วที่คู่กันเสมอ เช่น พระจันทร์และพระอาทิตย์ หยินและหยาง ชัคติและคิเว และอิดาและพิงกลา (ida and pingla) ปราณาจะอยู่ในทุกๆ สิ่งมีชีวิต และในทางตรงข้ามนั้น เมื่อปราณาออกจากร่างกายแล้ว ความไม่มีชีวิตก็เข้ามาแทนที่

วิทยาศาสตร์สมัยใหม่ได้เข้ามาพิสูจน์ความเข้าใจของปราณา ทฤษฎีสัมพันธภาพของอัลเบิร์ต ไอน์สไตน์  $E=MC^2$  แสดงเกี่ยวกับสสารและพลังงานมีเอกลักษณ์ที่เหมือนกันที่สามารถเปลี่ยนแปลงซึ่งกันและกันได้ อีกความหมายคือ จักรวาลและมนุษย์นั้นถูกสร้างโดยพลังงาน

ทฤษฎีอื่นที่ศึกษาพบคือในควอนตัมฟิสิกส์ เช่น ทฤษฎีสตริง และ อนุภาคฮิกส์ ที่สนับสนุนแนวคิดของปราณา

## ปราณาทำงานอย่างไรในร่างกายเรา

หากปราศจากปราณาแล้ว เราก็จะไม่มีความรู้สึกตัว มันคือแก่นแท้ของความคงอยู่ของเรา ทารกในครรภ์ใช้ปราณา ร่วมกับกับของมารดาและคงอยู่แบบนั้นจนกระทั่งเดือนที่สี่ หลังจากนั้นทารกก็จะสร้างความรับรู้ของตนเองและพัฒนาไปเป็นปราณาในที่สุด ทุกกิจกรรมนั้นจะต้องใช้พลังงาน เมื่อเราเคลื่อนไหว พูด คิด รับความรู้สึกและ การดำรงชีวิต ผู้ที่มีสุขภาพที่ดีนั้นจะมีพลังกำลังที่ดี และมีเคลื่อนไหวของปราณาที่ดี โรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากการไหลเวียนของปราณาที่ไม่ดี มีการอุดตันของทางผ่านของพลังงาน ปราณานั้นเหมือนเชื้อเพลิงที่ถูกเติมเต็มโดยอาหารที่เราทาน น้ำ พลังงานแสงอาทิตย์ และที่สำคัญที่สุดคือ อากาศ หลักพื้นฐานของการเคลื่อนไหวของปราณาในร่างกายนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญที่ต้องทำความเข้าใจจึงจะสามารถรู้ถึงว่าโยคะสามารถสร้างความสมดุลให้ร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณเราได้อย่างไร การที่เรามีสติทันรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของปราณาในร่างกายนั้นจะขยายประโยชน์จากการฝึกโยคะยิ่งขึ้น

## การส่งผ่านพลังงานโดยทางนาทิจากจักระในร่างกาย

### นาทิจ

ปราณาจะถูกส่งผ่านไปทุก ๆ เลดีในร่างกายทางระบบที่ซับซ้อนถึง 72,000 ช่องทางพลังงานที่เรียกว่านาทิจ แหล่งรวมพลังงานจากมุลธาร (muladhara) หรือจักระราก อยู่พื้นฐานของกระดูกสันหลัง คำว่านาทิจมาจากภาษาสันสกฤตคือ นา หมายถึงการเคลื่อนไหว ในที่นี้คือช่องทางการเคลื่อนไหวของปราณา ในช่องทางพลังงานทั้งหลาย มีสามช่องทางนาทิจใหญ่ที่เป็นแหล่งช่องทางที่สำคัญทำหน้าที่ส่งพลังงานไปให้อวัยวะทั้งในร่างกาย จากสามช่องใหญ่นี้ มีนาทิจย่อยที่แตกสาขาออกไปทั่วทุกบริเวณร่างกาย

## สามช่องทางนาทิจใหญ่

- 1) **ปิงคลา นาทิจ (Pingala Nadi)** สัมพันธ์กับระบบประสาทซิมพาเทติกโดย ตั้งต้นจากจักระมุลธารเริ่มตรงฝั่งขวาของกระดูกสันหลัง ผ่านทางโค้งและผ่านจักระอื่นอีกหกจักระ นาทิจนี้สิ้นสุดตรงด้านขวาของอาชณา คือจักระตาที่สาม ที่ที่พลังงานถูกสะสมก่อนที่จะส่งผ่านไป ปิงคลานาทิจจะควบคุมปราณาซัคติ แหล่งพลังงานที่ควบคุมการทำงานของร่างกายและเชื่อมต่อกับพลังงานแสงอาทิตย์และพลังงานบวก
- 2) **อิทะ นาทิจ (Ida Nadi)** ตั้งต้นจากจักระมุลธารเริ่มตรงฝั่งซ้ายของกระดูกสันหลัง ผ่านทางโค้งและผ่านจักระอื่นอีกหกจักระ อิทะนาทิจนี้สิ้นสุดตรงด้านซ้ายของอาชณา คือจักระตาที่สามที่ที่พลังงานถูกสะสมก่อนที่จะส่งผ่านไป มันเป็นเหมือนกับกระจกสะท้อนตรงข้าม

กันกับปิงคลานาติ อิทะนาติจะควบคุมจิตตะซัคติ แหล่งพลังงานที่ควบคุมจิตใจและเชื่อมกับพระจันทร์และพลังงานทางลบ

- 3) **สุษุมนา นาติ (Sushumna Nadi)** ตั้งต้นจากจักระมูลธารและตรงขึ้นไปแนวกระดูกสันหลัง สิ้นสุดที่สหัสธาระ จักระที่กลางกระหม่อม จะควบคุมอัทมะซัคติ พลังงานทางจิตวิญญาณ ที่เชื่อมเรากับสิ่งที่สูงกว่า ซึ่งปิงคลานาติและอิทะนาติจะหมุนวนเข้าออกในสุษุมนานาติ สิ่งสำคัญคือความสมดุลและการเปิดทางของปราณาในสามช่องทางนาติใหญ่นี้ มีความจำเป็นมากต่อการพัฒนาทางจิตวิญญาณ

การฝึกหฐะโยคะมุ่งเพื่อสร้างความสมดุลและเพื่อทำให้เกิดความลื่นไหลของพลังงานในปิงคลานาติและอิทะนาติ คำว่าหฐะหมายถึงพระอาทิตย์และพระจันทร์ ซึ่งก็คือพลังงานแสงอาทิตย์ในปิงคลาและพระจันทร์ในอิทะ เพราะฉะนั้นจุดมุ่งหมายของการฝึกอาสนะนั้นก็เพื่อที่เพิ่มการไหลเวียนของปราณา

### ลมหายใจ-ตัวนำพาของปราณา

ปราณายมะคือทางที่เร็วและได้ประสิทธิภาพมากที่สุดที่จะรีชาร์จระบบของปราณะ การฝึกฝนที่ผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ เมื่อเราได้ฝึกการหายใจพร้อมกับการมีสติรับรู้ ปราณาก็จะสามารถไปจุดที่เราตั้งใจไว้ได้ คำว่าปราณายมะเป็นคำประสมของคำว่า ปราณา คือ พลังงาน และ ยามะ คือ ทิศทาง เพราะฉะนั้นปราณายมะคือการฝึกปฏิบัติที่จะนำพาพลังงานไปสู่ทิศทางต่างโดยการหายใจ ปราณายมะเป็นการฝึกขั้นสูงมีจุดมุ่งหมายเพื่อควบคุมการหายใจในลึกขึ้นและยาวขึ้น เมื่อการหายใจเข้าและออกมีความช้าลงแล้วนั้น การหายใจก็จะยาวขึ้นและสามารถยืดอายุชีวิตให้ยาวนานขึ้นซึ่งตรงข้ามกับการหายใจที่สั้น

การหายใจนั้นคือการตอบสนองภาวะจิตใจของคนๆหนึ่ง เมื่อมีการหายใจสั้นและตื้น คนๆนั้นจะมีอารมณ์โกรธ กลัว และเสียใจ เพียงแค่เราควบคุมการหายใจให้ยาวขึ้น คนๆ นั้นจะสามารถเปลี่ยนแปลงอารมณ์ให้ผ่อนคลายและสร้างความสมดุลของจิตใจได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้นการควบคุมการหายใจคือกุญแจที่สำคัญที่จะเปลี่ยนแปลงลักษณะนิสัยบุคลิกภาพของเรา ความคิดในแง่ลบจะดึงพลังงานออกไป ในขณะที่ความคิดในแง่บวกจะเพิ่มและสะสมพลังงาน

โยคะทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงของภาวะจิตใจ และดึงศักยภาพในตนเองออกมา ลักษณะนิสัยบุคลิกภาพของเราประกอบไปด้วยห้าชั้น ซึ่งปกคลุมตัวตนที่แท้จริงของเรา ในการฝึกปราณายมะจะทำให้ปราณายมะโกศะ ชั้นที่สองและเป็นส่วนของพลังงานที่สำคัญของร่างกาย มีความบริสุทธิ์และขจัดสิ่งรบกวนและปล่อยพลังและศักยภาพของเราออกมาจากการใช้ปราณาอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นเพราะว่าสมองใช้ออกซิเจน 25% น ร่างกายต้องได้รับการผ่อนคลายเพื่อให้พลังงานนั้นถูกใช้อย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกปราณายมะอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งสำคัญเพื่อที่จะไปถึงจุดที่สามารถผ่อนคลายทั้งกายและจิตใจได้

### ปราณะวายุทั้ง 5

ปราณะทั้ง 5 นี้คือประเภทของการเคลื่อนที่ของปราณะและการทำงานนั้น ๆ เพื่อที่จะควบคุมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทั้งทางกายหยาบและละเอียด วายูหมายถึงลม ในที่นี้คือการเคลื่อนไหวของพลังงานนั่นเอง

- 1) **ปราณะ** จะอยู่ที่บริเวณหัวใจแต่มีหน้าที่ให้พลังงานไปทุก ๆ ต่อมห้วร่างกายระหว่างจักระ anahata (หัวใจ) ถึง visuddha (ลำคอ) มันขับเคลื่อนระบบทางเดินหายใจและระบบการหมุนเวียนโลหิต การเคลื่อนไหวของปราณะจะเป็นในแนวขึ้น หากขาดการไหลเวียนของปราณะนี้สามารถแก้ไขได้โดยการฝึกปราณายมะ ทำเอนหลังและเปิดหน้าอก โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะเป็นประโยชน์ในผู้หญิงเพื่อที่จะเปิดหน้าอกเนื่องจากน้ำหนักธรรมชาติของเต้านมจะดึงไหลไปด้านหน้ามากกว่าเปิดออก
- 2) **อปานะวายู** จะอยู่ที่ฐานของกระดูกสันหลัง จะทำหน้าที่ให้กับต่อมระหว่างจักระมูลฐาน (ราก) และ จักระสวาธิษฐาน (กระเบนเหน็บ) ทำหน้าที่กำจัดของเสีย สิ่งสกปรกและเคลื่อนที่ในแนวลงล่าง ทำโยคะที่เกี่ยวกับกระดูกเชิงกรานทั้งหมดจะให้ประโยชน์ต่อวายูนี้
- 3) **สมานะวายู** จะอยู่บริเวณช่องท้องและทำหน้าที่เกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร และให้ปราณะแก่ต่อมหมวกไต การเคลื่อนที่ของพลังงานจะหมุนวนรอบลำตัว ทำอาสนะที่เกี่ยวกับการบิดหมุนลำตัวจะกระตุ้นสมานะ ทำให้ลดไขมันในร่างกายและควบคุมเบาหวานได้
- 4) **อุทานะวายู** จะอยู่ที่ลำคอกมีหน้าที่สำหรับการกลืนอาหาร สร้างสมดุลให้ต่อมไทรอยด์ ช่วยในการนอนหลับและสามารถแยกจิตวิญญาณออกจากร่างกายเมื่อสิ้นชีวิต การเคลื่อนไหวจะเป็นในแนวขึ้น การฝึกที่เกี่ยวกับการหมุนจะให้ประโยชน์ต่อพลังงานนี้
- 5) **วยานะวายู** คือพลังงานสำรองและรับผิดชอบระบบไหลเวียนเลือด การเคลื่อนไหวจะเป็นในแนวแบบหมุนออก

## 5 ปราณะย่อย

มี 5 ปราณะย่อย ที่รับผิดชอบต่อการทำงานที่เฉพาะเจาะจงของร่างกาย

- 1) นากา (การเรอ และ สะอึก)
- 2) คูรมา (การกระพริบตา)
- 3) คีร์คารา (ความรู้สึกหิวและกระหาย)
- 4) นากเดวาทัตตา (การหาวนอน)
- 5) ดานาอันจายา (การย่อยสลายของร่างกายเมื่อตาย)

**ความสัมพันธ์ระหว่างจักระ ความรู้สึก และการเคลื่อนไหวของปราณะ**

ส่วนสำคัญที่สุดของร่างกายคือกระดูกสันหลัง โดยเชื่อมสมองเข้ากับทุกส่วนของร่างกายโดยผ่าน 7 จักรหลัก ศูนย์รวมพลังงาน ที่ตั้งอยู่ในแนวของกระดูกสันหลัง ศูนย์รวมพลังงานเหล่านี้เชื่อมเรากับอวัยวะรับสัมผัส ในทางโยคะศาสตร์ จะมีอยู่ด้วยกัน 7 ประสาทสัมผัส รวมทั้งอีก 5 อย่าง คือ การมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น รับรส และการสัมผัส และจะมีประสาทรับเกี่ยวกับการทรงตัวถูกควบคุมในหู และทางอารมณ์ที่อยู่ที่หัวใจ ประสาทเหล่านี้จะเชื่อมต่อเราภายในและโลกภายนอกเข้าด้วยกัน

จักรทั้ง 7 นี้เป็นขั้นตอนของการพัฒนาเปลี่ยนแปลง จักรระากหรือมูลธาน เป็นจักรที่อยู่ต่ำสุดในมนุษย์แต่เป็นจักรที่สูงที่สุดที่สุดในสัตว์ ศูนย์รวมพลังงานนั้นจะรับผิดชอบในทุกกิจกรรมการดำรงชีวิตของมนุษย์ ในฐานะเวามนุษย์ เราต้องเป็นมากกว่าแค่การดำรงชีวิตพื้นฐานและพยายามไปถึงจุดที่สูงสุดของจักรคือสหสวาระ เพื่อที่จะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสิ่งที่เหนือกว่า จักรนี้อยู่กลางกระหม่อม ถือเป็นฐานพลังงานของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ จักรอาชณา ที่คือตาที่สามที่เป็นจุดที่ปีงคลาและอิทะมาบรรจบกัน คือความสมดุลของการประสานกันจากทั้งสองระบบสร้างคามนิ่งมั่นคงให้กับร่างกายและจิตใจ พลังงานความแว่วแน่ จิตใจที่กระจ่างและมีสติที่เฉียบคมในร่างกายสามารถที่จะทำให้เกิดความสมดุลของการเคลื่อนที่ของพลังงานจากทั้งสองทาง การเปิดอาชณาทำให้เกิดความมั่นคงในจิตใจและจดจ่ออย่างใดอย่างหนึ่งได้ เข้าถึงสัมผัสประสาทที่ 6 และขยายขอบเขตของการรับรู้สติ การฝึกโยคะจนเข้าถึงระยะของการรับรู้ทำให้เราสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข มีชีวิตยาวนานและสามารถรู้ผัสชอบได้

จักรแต่ละที่แจกจ่ายพลังงานไปยังต่อมต่าง ๆ อย่างเฉพาะและสัมพันธ์กับอารมณ์นั้น ๆ ด้วยการเปิดและสร้างความสมดุลต่อศูนย์พลังงานนั้นจะแสดงให้เห็นลักษณะในแง่บวกในขณะที่ทางตรงข้ามจะแสดงออกมาในทางลบ

โยคะคือเครื่องมือที่จะช่วยให้เรารู้ถึงจุดแข็งในตัวเอง เช่น ผู้ที่พิการอาจไม่มีนาติครบทั้งสามแบบแต่อย่างไรก็ตาม ร่างกายก็สามารถที่จะปรับตัวกับเหตุการณ์ได้ และโยคะสามารถทำให้นาติย่อยได้ทำงานเต็มเต็มมาแทนช่องพลังงานที่ขาดหายไปได้อย่างรวดเร็ว สตีฟ ฮอว์คิง นักทฤษฎีฟิสิกส์ ก้องโลกที่ทรมานจากโรคเสื่อมที่หาได้ยากและสื่อสารได้โดยใช้กล้ามเนื้อแก้มของเขาเท่านั้น เป็นผู้ที่ให้แรงบันดาลใจ และเป็นตัวอย่างของการที่ร่างกายใช้การเคลื่อนไหวของปราณะในการชีวิตอย่างเต็มรูปแบบ

จิตใจคือแหล่งสะสมประสบการณ์ในอดีต ความทรงจำ และอารมณ์ทั้งหลายและความประทับใจอื่น ๆ ความคิดเหล่านี้ทำให้จิตใจเราสับสนเพื่อไม่ให้เราอยู่กับปัจจุบันที่โอกาสและความสร้างสรรค์นั้นตั้งอยู่ โยคะองค์รวมควรถูกฝึกให้เป็นกิจวัตรประจำวัน เพื่อให้เราสามารถใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน นอกจากนั้นการฝึกอาสนะ ปราณายมะ และสมาธินั้นเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำจิตใจหนึ่ง การฝึกจินตนาการถึงเปลวไฟที่กลางหว่างคิ้วในระหว่างที่ฝึกสมาธิเป็นการฝึกที่มีประสิทธิภาพมากเพื่อที่ให้เกิดความผ่อนคลายลึก เปลวไฟหมายถึงจิตวิญญาณ การที่เราจดจ่ออยู่กับจิตวิญญาณเราแทนที่จะอยู่กับสภาวะของจิต ความสงบนิ่งก็เข้ามาแทนและความคิดทั้งหลายก็

เลื่อนลงไป จิตใจทำให้เกิดคลื่นสมองที่สามารถวัดขึ้นสภาวะจิตใจที่หลากหลายได้ คลื่นเบต้า หมายถึงภาวะที่จิตรู้ คลื่นอัลฟาหมายถึงการผ่อนคลายลึก และคลื่นธัต้าหมายถึงการเข้าสู่สมาธิ เราสามารถทำให้คลื่นสมองจากเบต้าไปธัต้าได้โดยการทำสมาธิ ความกระฉ่างชัดของจิตใจที่จะเกิดขึ้นขณะที่ทำสมาธินั้นคือเวลาที่ที่ดีที่สุดที่จะทำการตัดสินใจ โดยไม่มีภาวะอารมณ์เข้ามาบงก

ความอยากที่จะเข้าสู่ภาวะรู้ตื่น บางทีก็มีการสอนที่บิดเบือนว่าการทำทำยืนด้วยศีรษะคือทางที่จะใช้แรงโน้มถ่วงของโลกเพื่อที่จะให้ปรากฏที่จักระกลางกระหม่อมนั้นทำงาน ทำนี้ในทางร่างกาย อาจจะทำให้รู้สึกว่าได้แต่มันไม่ใช่ทางลัดเพื่อที่จะไปสู่การเปลี่ยนแปลงใจจิตใจ เราจะต้องรู้จักเลือกฝึกและเข้าใจถึงจุดมุ่งหมายของการฝึกเพื่อให้ได้ประโยชน์ เช่น การหายใจแบบสุนัขช่วยให้เรารู้จักตื่นตัวและทำให้มีความสนใจอยู่กับปัจจุบัน คนที่เวียนศีรษะในขณะที่ทำท่าเด็กหอบควร จะยกศีรษะสูงขึ้นโดยวางไว้ที่กำปั้น

เราสามารถเรียนที่จะควบคุมและสร้างความสมดุลในการเคลื่อนไหวของปรภาวะและสามารถ รักษาตัวเองได้โดยการฝึกโยคะ

ในฐานะผู้ฝึก เราได้รับประโยชน์จากการฝึกโยคะทั้งทางร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ เมื่อ 2,000 กว่าปีที่แล้วที่ปัทมุชลีได้ถ่ายทอดปัญญาอันล้ำค่าคือมรรคแปดของโยคะ ที่อธิบายไว้ อย่างเป็นขั้นตอนในการที่จะใช้ชีวิตอยู่อย่างเต็มศักยภาพ มันถึงเวลาที่เราจะตอบแทนโดยการ แบ่งปันคุณค่าของโยคะสู่สังคมเพื่อจะให้ผู้คนได้เกิดการพัฒนา มาร่วมปลูกฝังสิ่งที่ปัทมุชลีได้ไว้ ต่อคนอื่นเพื่อที่จะให้พวกเขาเหล่านั้นได้เก็บเกี่ยวผลประโยชน์ต่อไป