



YOGA FOR LIFE AND BEYOND

RAMACHANDRA RAJU KALIDINDI

Expert in Astanga yoga, Nada yoga, Laya yoga, Swara Yoga
Yoga Technical Expert & Lead Examiner- TQ Cert Serv. of TATA Projects

How to control Mind

Lesson-1

We all know that the mind wavers all the time due to various reasons. Let's look into the many reasons, one by one.

Living in the past: we always tend to think of our past, whether it's of today or something earlier. Mostly we think of our failures to perform something we wished. We think we might not have done the way we have done. That creates tension and unrest, which is the result of our dwelling in the past through memory. How to get rid of it? Its very simple. Just think and answer yourself, can you change your past even you think about it 1000 times, it's 100% futile effort. The answer would be no, then why to worry about it. Just, forget about the past, remember only the lessons you have learned for improving yourself. You will be free of tensions.

మనసును నియంత్రించటం ఎలా?

మొదటి పాఠం:

మనం సదా గతం గురించి ఆలోచనలను ఆహ్వానిస్తాం, ఈరోజు జరిగిన సంఘటనల గురించి కావచ్చు, లేదా ఎప్పుడో జరిగినవి కావచ్చు. ఎక్కువగా మనం చెయ్యాలనుకొని చెయ్యలేకపోయిన వాటి గురించి. మనం అలా చెయ్యకుండా ఉండాల్సింది అని అనుకుంటాం. అలా గతం లో చరిస్తుంటే మొదలవుతుంది, మానసిక వత్తిడి. విశ్రాంతి కరువవుతుంది. దాన్నుంచి తప్పించుకోవటం చాలా తేలిక. గతాన్ని మార్చగలరా? దాని గురించి వెయ్యి సార్లు ఆలోచించినా గాని, అది వృధా ప్రయాస. అది సాధ్యం కాదు, మరెందుకు బాధపడటం. గతాన్ని మర్చిపోండి, అది నేర్పిన పాఠం గుర్తుంచుకొని మిమ్మల్ని మీరు సరిదిద్దుకోండి. మీరు మానసిక వత్తిడి నుండి బయట పడతారు.

Email: yoga.yflab@gmail.com

<http://www.yogaforlifeandbeyond.com>

WhatsApp: 9440978234



WWW.YOGAFLAB.COM

YOGA FOR LIFE AND BEYOND

RAMACHANDRA RAJU KALIDINDI

Expert in Astanga yoga, Nada yoga, Laya yoga, Swara Yoga
Yoga Technical Expert & Lead Examiner- TQ Cert Serv. of TATA Projects

How to control Mind

Lesson-2

Living in dreams of Future: We tend to live in day dreams (pleasant or sad). We try to visualise the future like what happens tomorrow leaving the present. In the work front, whether we can complete the project given by boss, if not completed what would be the reaction of boss, so on and so forth. Some people even go to the extent of preparing causes and explanations for the would-be failures, leaving the work to be done in the present. This dreaming disturbs peace of mind and brings stress. The remedy is 'stop thinking and dreaming, start living and working in the present'. Understand that present is the only time we can live.

రెండవ పాఠం:

పగటికలల లో జీవించటం: ఆనందకరమో, విషాదకరమో పగటి కలలలో జీవించటానికి మొగ్గు చూపుతాము. వర్తమానాన్ని వదిలేసి రేపు ఏమి జరుగుతుందో దర్శించటానికి ప్రయత్నిస్తాము. పని విషయానికి వస్తే, యజమాని చెప్పినచేప్పిన పని పూర్తిచెయ్యగలమా లేదా, చెయ్యలేకపోతే ప్రతిచర్య ఎలావుంటుంది వంటి ఆలోచనలు ఎన్నో. కొంతమంది ఇప్పుడు చెయ్యాలిని పని వదిలేసి జరగబోయే వైఫల్యాలకు ఏమి సంజాయిషీలు, ఎలా చెప్పాలి అనే విషయంపై ఆలోచనలను పెడతారు. ఈ కలలు మనశ్శాంతి లేకుండా చేసి తలనొప్పి తెస్తాయి. దీనికి విరుగుడు ఆలోచించటం కలలు కనటం మానేసి ప్రస్తుతంలో జీవించటం, పనిచెయ్యటమే. మనం జీవించగలిగిన కాలం వర్తమానం ఒక్కటే.

Email: yoga.yflab@gmail.com

<http://www.yogaforlifeandbeyond.com>

WhatsApp: 9440978234



WWW.YOGAFLAB.COM

YOGA FOR LIFE AND BEYOND

RAMACHANDRA RAJU KALIDINDI

Expert in Astanga yoga, Nada yoga, Laya yoga, Swara Yoga
Yoga Technical Expert & Lead Examiner- TQ Cert Serv. of TATA Projects

How to control Mind

Lesson-3

Avoid external disturbance: We tend to leave an ear for listening what others are talking even its not related to us at all. The same way, the eyes and nose for knowing who is going out with whom and what is being cooked in neighbour's kitchen. These are purely unnecessary for us, but they occupy lot of space in our mind and arouse unnecessary thoughts and desires. Once a desire ignites, it is difficult to put off, it needs lot of time and effort, even then we are not sure of extinguishing it. If you want peace of mind, turn your senses inward and listen to the divine music played there. It is called Prathyahara in Yoga.

మూడవ పాఠం:

బాహ్య ప్రేరణలకు లోనుకావద్దు: మనకు ఎంతమాత్రమూ సంబంధం లేకపోయినా చుట్టుపక్కల ఎవరు ఏమి మాట్లాడుకుంటున్నారో వినడానికి ఓ చెవి వేసి ఉంచుతాము. అలాగే కళ్ళు ముక్కు కూడా, ఎవరు ఎవరితో ఎక్కడికి వెళ్తున్నారు, పక్కింట్లో ఏమి వంటలు చేసుకుంటున్నారో తెలుసుకోవటానికి. అవి మనకి ఏమాత్రం అవసరం లేదు, కానీ మన బుర్రలో చాలా భాగం ఆక్రమించుకుంటాయి, లేనిపోని ఆలోచనలను కోరికలను రేపుతాయి. ఒకసారి కోరిక రగిలితే దాన్ని ఆర్పటానికి చాలా సమయము కృషి కావాలి, అయినా ఖచ్చితంగా ఆర్పగలమని చెప్పలేము. నీకు మనశాంతి కావాలంటే నీ జ్ఞానేంద్రియాలను లోపలికి మరల్చు, అక్కడ వినిపించే దివ్య సంగీతాన్ని ఆశ్వాదించు. ఇలా చెయ్యటాన్ని యోగా లో ప్రత్యాహారం అంటారు.

Email: yoga.yflab@gmail.com

<http://www.yogaforlifeandbeyond.com>

WhatsApp: 9440978234



WWW.YOGAFORELIFEANDBEYOND.COM

YOGA FOR LIFE AND BEYOND

RAMACHANDRA RAJU KALIDINDI

Expert in Astanga yoga, Nada yoga, Laya yoga, Swara Yoga
Yoga Technical Expert & Lead Examiner- TQ Cert Serv. of TATA Projects

How to control Mind

Lesson-4

Fear is your first enemy: To control your mind, first you have to conquer fear. The cause of fear is possessiveness and the thought of losing our possessions. We have brought nothing to this world and we can't take away anything from this world. In between we have got some possessions, either by our efforts or by inheritance. Before they are in our possession they are with some other and after we leave, they will be in some other's possession. What happens if we lose them, still we are alive? If we can it lightly, we can conquer fear. Our mind would be in our control.

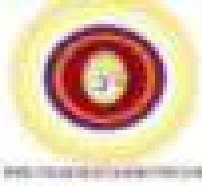
నాల్గవ పాఠం:

భయం నీ మొదటి శత్రువు: నీ మనస్సును నియంత్రించాలంటే ముందుగా భయాన్ని జయించాలి. భయానికి కారణం స్వాధీనతాభావం, నీ స్వాధీనం లో వున్నవి పోతాయేమో అనే ఆలోచన. మనం ఈ లోకానికి ఏమీ తీసుకొని రాలేదు, అలాగే ఇక్కడినుండి వెళ్ళేటప్పుడు ఏమీ తీసుకుపోలేము. మధ్యలో మనకు కొన్ని లభించినవి, మనం సంపాదించినవో పెద్దలు ఇచ్చినవో. మన వద్దకు రాక పూర్వం అవి వేరే వారి వద్ద వున్నాయి, మనం గతించాకా వేరే వారికి చెందుతాయి. మనం జీవించి ఉండగానే అవి పోతే ఏమవుతుంది? ఈ విషయాన్ని తేలిగ్గా తీసుకోగలిగితే మనం భయపడాల్సిన పనే లేదు. మన మనస్సు మన స్వాధీనంలో వుంటుంది.

Email: yoga.yflab@gmail.com

<http://www.yogaforlifeandbeyond.com>

WhatsApp: 9440978234



YOGA FOR LIFE AND BEYOND

RAMACHANDRA RAJU KALIDENDI

Expert in Astanga yoga, Nada yoga, Laya yoga, Swara Yoga
Yoga Technical Expert & Lead Examiner- TQ Cert Sem. of TATA Projects

How to control Mind

Lesson-5

Tools to control your mind To support us in controlling our mind there are many tools in Yoga, here are a few for your practice. In controlling mind Mudras, Pranayamas, Dharana & Dhyana are most effective. Now learn one mudra and one pranayama as a first step. Do the mudra shown below, we call it by name Mathragi Mudra, in any comfortable sitting posture with both hands for 10 minutes per sitting. Do it in 3-4 sittings. Before doing it, do anuloma viloma pranayama for 10 minutes. Within one week you can find the effect in you.



ವರದಿ ಪಾಠ:

ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಡಿಕೆ ಪಾಠವಾಣು: ಮನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಡಿಕೆ ಯೋಗಾ ಲೆ ಡಾಲ್ ಪಾಠವಾಣು ಪ್ರಸ್ತಾಪು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಡಿಕೆ ಮುಢ್ರಬು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾಣು, ಡಾಣು ಕಿ ಡ್ಯಾನಮುಣು ಡಾಲ್ ಪ್ರಾಣವವಂಠಮುನವಿ. ಮುಢ್ರೆ ವಿಢ್ರಣಾ ಒಕ ಮುಢ್ರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ನೆಢ್ಪುಕೆಂಢೆ. ಫ್ರನ ಡಾಪಿನ ಮುಢ್ರೆ, ಢೆಕು ನೆಲಯುನಿ ಅನುನಂಢೆ ಕೂಢ್ಪೆನಿ ಒಕ ಏಢಿ ನಿಮುಪಾಣು ಲೆಢು ಡೆಢುಲಢೆ ವೆಯ್ಯಂಢೆ. ಢೆಢಿಢಿ ಢೆಢು ಮೂಠಂಗೆ ಮುಢ್ರೆ ಅಂಠಾಮು. ಢೆಢೆಢೆ 3-4 ಸಾಢು ವೆಯ್ಯಂಢೆ. ಀ ಮುಢ್ರೆ ನೆಸೆಮುಂಢು ಒಕ ಗಂ ನಿಮುಪಾಣು ಅನುಢೆಢು ನಿಢೆಢು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ವೆಯ್ಯಂಢೆ. ಒಕ ವಾಠಂ ಢೆಢೆ ಢೆಢೆ ಒಢೆಗೆ ಮಾರ್ಪುಢು ಢೆಢು ಗಮನಿಂಢ ಗಲಢು.

Email: yoga.yflab@gmail.com

<http://www.yogaforlifeandbeyond.com>

WhatsApp: 9440978234



YOGA FOR LIFE AND BEYOND

RAMACHANDRA RAJU KALIDINDI

Expert in Astanga yoga, Nada yoga, Laya yoga, Swara Yoga
Yoga Technical Expert & Lead Examiner- TQ Cert Serv. of TATA Projects

How to control Mind

Lesson-6

Tools to control your mind-2: **Akash** is the endless space, where everything exist. In human body around 70% is akash, within that the remaining Maha Bhutas dwell. Vayu is the carrier of life energy and its nature is erratic and it influences the mind. By reducing the akash tathva we can give lesser space to air to move and by increasing the prudhvi thava we can increase the stability of our body and control the oscillations of mind. For doing this soonya prudhvi mudra is helpful. If this mudra is practiced along with Bramari, this mudra is with left hand and shanmuki mudra with right hand for doing bramari, the results would be better. Practice this for 30 minutes per day, see the sea changes in yourself. Close the middle finger under the thumb and touch the tip of ring finger with the tip of the thumb.



ఆదవ పాఠం:

మనస్సును నియంత్రించడానికి పాదనాలు-౨: ఆకాశం అనంత శూన్యం, అన్నీ దానిలోనే స్థిరమై వుంటాయి. మానవ దేహం లో ౭౦ శాతం ఆకాశమే, దానిలోనే మిగిలిన పంచ దూతాలూ తిరుగుతూ వుంటాయి. వాయువు ప్రాణకర్త కి వాహకం దాని స్వభావం చందలం, అది మనస్సును ప్రభావితం చేస్తుంది. ఆకాశ తత్వాన్ని తగ్గిస్తే వాయువు చలనాన్ని అదుపులో ఉంచవచ్చు. పృథ్వీ తత్వాన్ని పెంచటం ద్వారా స్థిరత్వాన్ని పెంచి మనస్సు యొక్క ఉగిసలాట ను తగ్గించవచ్చు. దాని కొరకు సూన్య పృథ్వీ ముద్ర ఉపయుక్తం. ఈ ముద్రను జ్ఞామరీ ప్రాణాయామం తో కలిపి చేస్తే, ఎడమ చేతితో ఈ ముద్ర కుడి చేతితో షణ్ముఖి ముద్ర, పలితాలు మెరుగ్గా వుంటాయి. రోజుకు ౩౦ నిముషాలు చేయండి. అద్యుతమైన మార్పులను మీరే గమనించండి. మధ్యవేలును బొటనవేలు కిందకు చేర్చి మధ్య వేలు కొనను ఉంగరం వేలు కొనతో కలపండి.

Email: yoga.yflab@gmail.com

<http://www.yogaforlifeandbeyond.com>

WhatsApp: 9440978234