योग महाविद्यालय, बारामती व प्राणयोगा इंटरनॅशनल्स

YCB Level 1

भाव (धर्म, ज्ञान, वैराग्य, ऐश्वर्य)

धर्म - धारयति इति धर्मः ।
ज्याचे धारण सर्वांनी केले पाहिजे, तो धर्म होय.
हिंदू / मुस्लिम / शीख / ख्रिश्चन इत्यादी हे सर्व संप्रदाय आहेत. धर्म नव्हे.
धर्माची १० लक्षणे मनू यांनी सांगितली आहेत. ती पुढीलप्रमाणे -
१. धैर्य (अडचणींना न घाबरणे)
२. क्षमा
३. अस्तेय
४. शौच (पवित्रता)
५. दम (आत्मसंयम)
६ बुद्धी
७. विद्या (सत्य / वेद यांचे ज्ञान ग्रहण)
८. सत्य
९. अक्रोध
१०. इंद्रिय निग्रह

वैराग्य –
दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम् ॥१.१५॥

दृष्ट आनुश्रविक विषय वितृष्णस्य वशीकार संज्ञा वैराग्यम्॥
सूत्रार्थ - जे काही पाहिलेले आहे, जे काही ऐकलेले आहे, त्या सर्व गोष्टींविषयी वासनारहित होणे म्हणजेच वैराग्य होय.
सामान्यतः आपण जे जे पाहतो, अनुभवतो किंवा ऐकतो त्यापैकी अनेक गोष्टींची आपल्याला इच्छा होत असते. त्या या वस्तू आपल्याला प्राप्त व्हाव्यात असे आपल्याला अनेकवेळा वाटते व त्यादृष्टीने आपली पंच ज्ञानेंद्रिये व पंच कर्मेंद्रिये आपल्याला कृती करण्यास भाग पडतात. अशा सर्व गोष्टींविषयी तटस्थ भाव राखणे म्हणजे वैराग्य होय.

ऐश्वर्य –

ऐश्वर्य हा शब्द सामान्यतः भौतिक साधनांच्या बाबतीत वापरला जातो. भौतिक साधनांची मुबलकता म्हणजे ऐश्वर्य होय असे सामान्य माणसाकडून मानले जाते. पण हठयोग प्रदीपिकेत तिसऱ्या 'मुद्रा' या उपदेशात मुद्रांच्या अभ्यासाच्या फलश्रुतीत अष्ट ऐश्वर्यांचा उल्लेख आलेला आहे.

मुद्रांच्या अभ्यासाने म्हातारपण व मृत्यू येत नाही. याखेरीज या मुद्रा आठ प्रकारचे ऐश्वर्य मिळवून देतात. ते म्हणजे -

१. अणिमा - सूक्ष्म होणे.

२. महिमा - मोठे होणे

३. गरिमा - भर मोठा करणे

४. लघिमा - हलके होणे

५. प्राप्ती - अंतर कमी करणे

६. प्राकाम्य - आकाश गमन

७. इशिता - पालन व प्रलय करण्याचे सामर्थ्य

८. वशिता - भूत व भौतिक पदार्थांना वश करणे

ज्ञान या भावासाठी ज्ञानयोग हा भाग बघावा.

योग: कर्मसु कौशलम्
योग महाविद्यालय, बारामती