అష్టాంగ రాజయోగం

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

యోగం

యోగం అంటే **కలయిక**. యుంజతే ఇతి యోగః, అన్నారు. కనుక దేన్ని ఏదైనా మరొకటి కలిస్తే అది యోగం.

జీవితాంతం కలిసి వుంటే దాంపత్య యోగం అన్నారు; సంసారం యోగం అన్నారు. ఆడ, మగ కలిస్తే " సెక్స్ యోగం " అన్నారు; యోగం అనేది సుఖానికి దారి. తద్విరుద్ధమైన వియోగమే దుఃఖానికి దారి.

కనుక **యోగం** అన్నది **సుఖానికి దారి** అని తెలుసుకోవాలి; యోగం లేకపోతే అక్కడ " వియోగం; " దుఃఖానికి దారి. యోగంలో చాలా రకాల యోగాలు వున్నాయి. ఉదాహరణకు " హఠ యోగం " తీసుకుందాం.

హఠ యోగం :

" హఠ యోగం " అంటే మన భౌతిక శరీరంతో మనం ఏకమై ఉండటం. అనేక రకాల ఆసనాల్లో, ముద్రల్లో, హఠ యోగ ప్రాణాయామ రీతుల్లో మన శరీరంతో మనం ఏకమై ఉండటమే హఠయోగం అంటారు. దానివల్ల ఎన్నో లాభాలు శరీరానికి చేకూరుతాయి; శరీరం సుఖంగా, ఆరోగ్యంగా వుంటుంది.

కర్మ యోగం

అలాగే " కర్మ యోగం " అంటే మనం చేసే కర్మలతో పూర్తిగా ఏకమై వుండటం. ఓ విద్యార్థి చదువుకుంటున్నప్పుడు చదువుతోనే కలిసి వుండాలి. ఓ వ్యక్తి తినేటప్పుడు ఆ ప్రక్రియతోనే ఏకమై.. మరి నేర్చుకునేటప్పుడు నేర్చుకునే ప్రక్రియతో...ఈ విధంగా మనం చేసే ఆయా క్రియలతో, ఆయా కర్మలతో పూర్తిగా లీనమై అందులో వుండటమే " కర్మ యోగం " అన్నారు. **యోగః కర్మసు కౌశలం**

అనేసి కృష్ణ పరమాత్మ కూడా అన్నారు. కనుక చేసే కర్మలలో పూర్తి కౌశల్యం చూపించటమే మరి కర్మ యోగం.

నాద యోగం

అలాగే " నాద యోగం " వుంది. నాద యోగం అంటే చక్కటి సంగీతంతో మనం ఏకమై పోవటం. సంగీత రసాస్వాదంలో మనం లీనమైపోవటం. అదే నాద యోగం.

జ్ఞాన యోగం

అలాగే " జ్ఞాన యోగం " ..అంటే మహత్తరమైన ఆత్మజ్ఞాన పుస్తకాలలో వుండే జ్ఞానంతో ఏకమై ఉండటం. ఒక పుస్తకం చదువుతున్నామనుకోండి.. ఒక భగవద్గీత గానీ, పతంజలి యోగ సూత్రాలు కానీ అందులోని జ్ఞానంతో పూర్తిగా సమ్మిళితమై ఉన్నప్పుడు అదే జ్ఞాన యోగం - జ్ఞానంతో ఏకం కావటం. మన శరీరంతో ఏకం కావటం హఠ యోగం. మనం చేసే కర్మలలో ఏకమై వుండటం కర్మ యోగం. ఆత్మజ్ఞానంతో, స్వాధ్యాయం ద్వారా ఏకమై వుండటం జ్ఞాన యోగం. చక్కటి సంగీత సుధారసంతో ఏకమై వుండటం నాద యోగం.

భక్తి యోగం

అలాగే మన " భక్తి యోగం " వుందనుకోండి, సకల చరాచర సృష్టితో ఏకమై వుండటమే భక్తి. 'నేను', 'నాది' అనేది తీసివేసి వున్నప్పుడు ఆటోమేటిక్‌గా సకల చరాచర సృష్టితో, " అదే నేను " గా, " నేనే అది " గా వుండే స్థితే భక్తి యోగం. అది మనిషి యొక్క చరమదశ ! అది రావాలి అంటే మిగతా యోగాలు క్రమక్రమంగా సాధనచేసి సిద్ధహస్తుడైనప్పుడే ఆ అపారమైన **" నేను లేను "** " I am Everything " **నేనే అంతా** అన్న భక్తి స్వరూపం తెలుస్తుంది మనకు. దాన్ని " భక్తి యోగం " అంటాం. అంతేకానీ గుడిలో గంట కొడ్తూ, హారతిస్తూ దాంతో ఏకమై

వుండటం... అది భక్తి యోగం కాదు. ఏ శ్రీకృష్ణుడితోనో ఐక్యమై వుండటం భక్తి యోగం కాదు. కనుక ఈ భక్తియోగానికి దారి అనేది మిగతా యోగాల ద్వారా వస్తుంది.

రాజ యోగం

అయితే అన్నింటికన్నా ముఖ్యమైనది " రాజ యోగం ". రాజ యోగం అన్నింటికన్నా ముఖ్యమైనది కనుకనే దీన్ని రాజ యోగం అన్నారు; అంటే చాలా ముఖ్యమైన యోగం అన్నమాట.

ఇందులో దేనితో ఏకమై వుంటాం మనం? మన యొక్క అతీంద్రియ శక్తులతో ఏకమై వుంటాం మనం. మన మూడోకన్ను తో మనం ఏకమై వుంటాం. మన సూక్ష్మ శరీర, కారణ శరీర, ఇతర శరీరాలతో మనం సదా ఏకమై వుంటాం. భౌతిక శరీరంతో మనం హఠయోగమైనప్పుడు మన **సూక్ష్మశరీరం, కారణశరీరం, మహా కారణశరీరాలతో** ఏకమై వుండి తత్‌లోకాలలో మనం విహరిస్తూ వుండటమే " రాజ యోగం ".

పతంజలి

" రాజ యోగం " అంటేనే మనకు వెంటనే **పతంజలి** మహర్షి స్ఫురిస్తారు. " భారతదేశ స్వాతంత్ర్యం " అనగానే మహాత్మాగాంధీ స్ఫురించినట్లు... " మెడిటేషన్ " అథవా " ధ్యానం ", " రాజయోగం " అంటేనే మనకు ఎవరూ స్ఫురించరు. కేవలం ఒక పతంజలి మహర్షి స్ఫురిస్తారు. కనుక ధ్యానం పతంజలి ఏకమయ్యారు... మహాత్మాగాంధీ, భారతదేశం ఏకమైపోయినట్లు,

ఎనిమిది అంగాలు

" అష్టాంగం " అంటే ఎనిమిది అంగాలు. మీరు ఏ పుస్తకం చూసుకున్నా కూడానూ ఈ ఎనిమిది అంగాలు వరుసగా

" యమం "	" ప్రత్యాహారం "
" నియమం "	" ధారణ "
" ఆసనం "	" ధ్యాన "
" ప్రాణాయామం "	" సమాధి"

గా వివరించబడుతూంటాయి.

అయితే నేను మటుకు క్రొత్త పంథా తొక్కుతాను. ఎందుకంటే.. ఇంతవరకూ చెప్పబడినది... అదే సరి అయినది అని నాకు తెలుసు కనుక ! అసలు శాస్త్రం ఏమిటంటే అష్టాంగ యోగాలలో..

మొట్టమొదటిది... " **ఆసనం** "	ఐదు... " **ధ్యానం** "
రెండవది... " **ప్రాణాయామం** "	ఆరు... " **సమాధి** "
మూడు... " **ప్రత్యాహారం** "	ఏడు... " **యమం** "
నాలుగు... " **ధారణ** "	ఎనిమిది... " **నియమం** "

మనం ఈ విధంగా చూసుకుంటే " అష్టాంగ యోగవిధానం " చాలా చక్కగా వుంటుంది.

గుణం ప్రధానం కాదు

అష్టాంగ పతంజలి యోగంలో మొట్టమొదటిది **ఆసనం.** మనిషి ఏ స్థితిలోవున్నా సరే ఎలాంటి హీన చరిత్రవున్నా సరే...వెంటనే రాజయోగానికి ఉపక్రమించాలి. అంతేగాని " మన దగ్గర దుర్గుణాలు వుంటే మనం ధ్యానం చేయకూడదు. రాజయోగం చేయకూడదు" అనేది చాలా హాస్యాస్పద విషయం. మన దగ్గర సుగుణాలు వుంటే రాజయోగమే అవసరం. రోగి అయినప్పుడే డాక్టర్ గానీ, ఔషధం గానీ అవసరం ! రోగి కానివాడికి డాక్టరు అవసరం లేదు ! ఔషధం అవసరం లేదు ! దుర్గుణాలు వున్నవాడే రాజ యోగం మొదలు పెట్టాలి. యమ, నియమాల్లో సిద్ధహస్తుడైన వాడికి రాజయోగం అవసరం. ధ్యాన యోగంలో సిద్ధహస్తుడైన వాడికి యమ, నియమాలు సహజంగానే సంక్రమిస్తాయి.

ఆసనం

కనుక మొట్టమొదట్లో మనం చేపట్టవలసినది ఆసనం. ఈ ఆసనానికి పతంజలి వారు ఏం చెప్తున్నారు అంటే **" స్థిర సుఖ ఆసనం "** అన్నారు. స్థిరసుఖాసనం అంటే ఏ ఆసనమైనా తీసుకోవచ్చు అయితే అది చక్కగా స్థిరంగా వుండాలి. అది చాలా సుఖంగా వుండాలి. కాస్సేపైనా.. అర్థగంట, గంటా రెండు గంటలసేపైనా.. చక్కగా కూర్చోగలిగి వుండాలి. ఈ **" ఆసన సిద్ధి "** అనేది వెంటనే రాదు...చాలా మందికి. మెల్లిమెల్లిగా వస్తుంది. సాధన చేయాలి.. కనీసం మూడు గంటలైనా.. ఏమాత్రం కదలకుండా ఏదో ఒక ఆసనంలో వుండగలిగితే "ఆసన జయం లభిస్తుంది" అంటారు.

ప్రాణాయామం

తరువాత రెండవది **" ప్రాణాయామం "**. కూర్చున్న తర్వాత ఏం చేయాలి? చక్కగా రెండు చేతులు కలిపి అంటే.. వ్రేళ్ళల్లో వేళ్ళు పెట్టుకోవాలి. కళ్ళు రెండూ మూసుకోవాలి. " ప్రాణాయామం " అంటే **శ్వాస మీద ధ్యాస.** శ్వాస అనేది ఎనర్జీ యొక్క భౌతిక రూపం. ప్రాణం అంటే శక్తి.. కనుక శ్వాస - ప్రాణం ఈ రెండు ఒకటే ! శ్వాస మీద ధ్యాస పెట్టటమే ప్రాణాయామం ! **ప్రాణాయామం** అనేసరికి చాలామందికి మన శ్వాసను కంట్రోలు చేయాలి, బిగపట్టాలి అని అపోహ. ఇది కేవలం హఠయోగ ప్రయోగంలో మాత్రమే సరియైనది. రాజయోగ ప్రక్రియలో మాత్రం ఇందులో కంట్రోల్ ఏమీలేదు ! శ్వాస మీద ధ్యాస పెట్టడం అంటే మన పూర్తి ఏకాగ్రతను శ్వాస మీద పెట్టడం, ఏ ఇతర ఆలోచనలు లేకుండా...దేవుడు గురించి కానీ, గురువు గురించి కానీ, విగ్రహరూపం గురించి కానీ, మన ప్రపంచ సమస్యల గురించి కానీ దేని గురించి కూడానూ ఆ సమయంలో మనం ఆలోచించకుండా, మన పూర్తి ఏకాగ్రతను శ్వాస మీద పెట్టాలి.

దీన్ని " సుఖమయ ప్రాణాయామం " అంటారు. ఇందులో కుంభకం అనేది ఉండదు. కేవలం రేచక పూరకం మాత్రమే. దీన్నే గౌతమ బుద్ధుడు **ఆనాపానసతి**

అన్నాడు. ఈ సుఖమయ ప్రాణాయామాన్నే బుద్ధుడు ఆనాపానసతి అన్నాడు. 'ఆన' అంటే ఉచ్ఛ్వాస, 'అపాన' అంటే నిశ్వాస, 'సతి' అంటే కూడుకుని ఉండటం. కనుక సుఖమయ ప్రాణాయామం అన్నా, ఆనాపానసతి అన్నా రెండూ ఒక్కటే. చక్కగా శ్వాస మీద ధ్యాస ఉంచటం; ఇది రెండవది.

ప్రత్యాహారం

ఇకపోతే మూడవది " ప్రత్యాహారం ". ప్రత్యాహారం అంటే ప్రతి + ఆహారం. 'ప్రతి' అంటే 'Opposite'. అంటే ' వేరే ' అన్నమాట.

బయటికి పోయే ఇంద్రియాలను మళ్ళీ లోపలకు మళ్ళించడమే **ప్రత్యాహారం**. మన జ్ఞానేంద్రియాలతో మనం ప్రాపంచిక విషయాల నుంచి ఆహారం... అంటే జ్ఞాన సంకేతాలను...గ్రహిస్తున్నాం. వీటిని లోపలికి ప్రసరించి అంతర్ విషయాల నుంచి, అంతర్ ప్రపంచం నుంచి జ్ఞాన సంకేతాలను గ్రహించటమే ప్రత్యాహారం అంటే.

ఎప్పుడైతే మనిషి చక్కగా శ్వాస మీద ధ్యాస పెట్టాడో వెంటనే ప్రాపంచిక ఆలోచనలన్నీ పోతాయి. ఈ ప్రాపంచిక ఆలోచనలన్నీ పోయినప్పుడు... మానసిక నిర్విషయ స్థితి వచ్చినప్పుడు... ఇక లోపలి విషయాలు చూడగలుగుతాం ! ఇక లోపలి విషయాలు వినగలుగుతాం ! దీన్ని ప్రత్యాహారం అంటాం. రకరకాల అనుభవాలు వస్తూ ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఆడవాళ్ళకు అనుభవాలు తొందరగా వస్తాయి. మరి మగవాళ్ళకు... కొంచెం ప్రాపంచికంగా ఎక్కువ దుమ్ము ఉంటుంది.. కనుక కొంచెం ఎక్కువ సేపు శ్వాస మీద ధ్యాస పెట్టాలి. శ్రద్ధ ఎక్కువైతే ప్రత్యాహార స్థితికి తొందరగా చేరుకుంటాం; ఇది అభ్యాసం చేస్తూంటే లభిస్తుంది.

ధారణ

అంతర్ విషయాలు చూస్తూ ఉండగా నాల్గవ దశలో మనం ఎంటర్ అవుతామన్నమాట. దీనినే " **ధారణ** " అన్నారు. అంటే " **ఏకాగ్రత** ". ఈ ఏకాగ్రత

అనేది మన అంతర్ విషయాల్లో చూస్తున్నప్పుడు అంటే మన అంతరేంద్రియాలు ఉత్తేజితమై అంతర్ విషయాలు గ్రహిస్తున్నప్పుడు... ఏ మబ్బులో, ఏ లైటో, ఏ నక్షత్రాలో.. ఏ అనుభూతులు మనకు కళ్ళు మూసుకుని శ్వాస మీద ధ్యాస పెట్టినప్పుడు కలుగుతున్నాయో... వాటి మీద మనం పూర్తిగా ఏకాగ్రతగా గమనించటం అనేదే **'ధారణ'**. చాలా మంది చాలా పుస్తకాల్లో ధారణ అంటే ఇంకా ప్రత్యాహారానికి ముందు స్టేజ్‌లాగా ఏదో ఆలోచనలలో ఏదో ఒకదాన్ని చేయటమే ధారణ అంటారు. కానీ మౌలికంగా ఇది ప్రత్యాహారం అయిపోయిన తర్వాత స్థితి అంటే మైండ్ ఖాళీ అయిపోయిన తర్వాత అంతర్ విషయాలు గ్రహిస్తున్నప్పుడు, అంతర్ విషయాలు వీక్షిస్తున్నప్పుడు ఆ అంతర్ విషయాల మీద మనం ఏం చేస్తున్నామో కళ్ళుమూసుకుని ఏం అనుభవిస్తున్నామో దాని మీద ఏకాగ్రత చూపించటమే " ధారణ ".

ధ్యానం

ధారణ చేస్తూంటే కొన్ని రోజులకు **" ధ్యానం "** మొదలవుతుంది. " ధ్యానం " అంటే - " ధీ + యానం ". 'ధీ' అంటే సూక్ష్మ శరీరాది సముదాయం. రాజయోగం అంటే మన సూక్ష్మ, కారణ, మహాకారణ శరీరాలతో ఏకమై ఉండటమే. కనుక ఆ స్థితి ఇప్పుడు కలుగుతుందన్నమాట. అంటే మన సూక్ష్మశరీరంతో మనకు అనుభవాలు మొదలవుతాయి. ఇంకా దీర్ఘంగా మహాకారణ శరీరంతో అనుభవాలు మొదలవుతాయి. వాటితో ఏకమై ఉంటాం. అంటే స్థూలశరీరాన్ని వదిలి పెట్టేస్తాం. అంటే అంతర్ విషయాలతో మనం కేంద్రీకృతం చేసినప్పుడు, అంటే ఆసన, ప్రాణాయామాదుల తర్వాత ప్రత్యాహారం జరిగి లోపల అంతర్విషయాల్లో మనం మన ఏకాగ్రతను కేంద్రీకృతం చేస్తున్నప్పుడు మన ఆస్ట్రల్ బాడీ విడుదల అవుతుంది. మన సూక్ష్మశరీరం విడుదల అవుతుంది. అప్పుడు మనకు సూక్ష్మశరీర యాత్రలు జరుగుతాయి. అలాగే కారణ శరీరంతో కారణ లోకాల్లోనూ, మహాకారణ శరీరంతో మహాకారణ లోకాల్లోనూ మనం వివరించగలుగుతాం. అలా విహరించగలిగినప్పుడు మనకు ఎన్నో జ్ఞాన

సూక్ష్మాలు తెలుస్తాయి. గత జన్మలు తెలుసుకుంటాం. చనిపోయిన మన తల్లిదండ్రులు ఏ లోకంలో వున్నారో, ఏం చేస్తున్నారో వాళ్ళతో కలిసి మనం తెలుసుకుంటాం.

సమాధి

మన ప్రాపంచిక, ఆధ్యాత్మిక ప్రశ్నలన్నింటికీ సమాధానాలు దొరుకుతాయి. **నేను ఎవరు? ఎక్కడ నుంచి వచ్చాను? ఎందుకోసం వచ్చాను? అసలు ఏమిటి సృష్టి యొక్క రహస్యం?** ...ఇలాంటి ప్రశ్నలన్నిటికీ ధ్యానంలో సూక్ష్మశరీరయాత్రల ద్వారా మనకు అన్ని సమాధానాలూ లభిస్తాయి. ఆ సమాధానాలు లభించే స్థితే సమాధి స్థితి. కనుక ఈ సమాధి స్థితిలో మొట్టమొదటగా మనకు కొన్ని ప్రశ్నలకు జవాబులు దొరకవు ! దీన్నే " సవికల్ప సమాధి " అంటాం. 'వికల్పం' అంటే సందేహంతో కూడుకుని వుండటం. అయితే కొన్ని సంహోలతో కూడుకున్నా కొన్ని సమాధానాలు దొరికిన స్థితి.

నిర్వికల్ప సమాధి అంటే ఇక ఏ మాత్రం సంశయాలు వుండవు; సంశయ రహితమైన స్థితి. అన్ని విషయాల్లో సంపూర్ణమైన ఆత్మజ్ఞానం హస్తగతమైంది. అదే నిర్వికల్ప సమాధి అంటే బ్రహ్మజ్ఞానం.

కనుక రోజూ చేపట్టే ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ ధ్యానాదుల ద్వారా మనకు సమాధి స్థితి రోజు రోజుకూ పెరుగుతుంది. అంటే సమాధానాలు అన్నీ ఒకటొకటిగా దొరకటం మొదలవుతాయి ! ఇదే విధంగా బుద్ధుడు.. ఇదేవిధంగా పతంజలి.. ఆత్మజ్ఞానాన్ని సంపాదించుకున్నారు. ఇదే విధంగా శ్రీకృష్ణుడు ఆత్మజ్ఞానాన్ని సంపాదించుకున్నాడు. ఇదే విధంగా జీసస్ క్రైస్ట్, మహమ్మద్...ఎవ్వరైనా...సరే ఇదే విధంగా. ఉన్నది ఒక్కటే ఒక్క విధానం.

త్యాగరాజస్వామి

త్యాగరాజస్వామి చెప్పారు ఒక చక్కని కీర్తనలో...

అన్నీ నీవనుచు అంతరంగమున
తిన్నగా వెదకి తెలుసుకుంటినయ్యా

అంతా నువ్వే అన్నా అంతా నేనే రెండు ఒక్కటే ! **అంతరంగమున తిన్నగా వెదకి** అన్నారు. అంతరంగమున తిన్నగా వెదకటమే రాజ యోగం. కనుక ఇది ఒక్కటే మార్గం. రకరకాల మార్గాలు వాస్తవానికి లేవు. సత్యం ఒక్కటే. మార్గం ఒక్కటే. ఏమిటా మార్గం అంటే అంతరంగమున తిన్నగా వెతకటం !

ఇంకో కీర్తనలో త్యాగరాజస్వామి..

తలపులన్ని నిలిపి నిమిషమైనా అన్నాడు. కనుక టెక్నాలజీ అన్నది ఏ లోకంలోనైనా, ఏ కాలంలోనైనా ఈ చిత్తవృత్తి నిరోధానికి ఒక్కటే. **యోగః చిత్తవృత్తి నిరోధః** అని పతంజలి ఈ రాజ యోగానికి నిర్వచనం ఇచ్చారు.

ఈ మనస్సు ఖాళీ అయిపోవటమే మొట్టమొదటి మెట్టు. దానికి ఈ ప్రాణాయామం, సుఖమయ ప్రాణాయామం, అంటే ఆనాపానసతి ఒక్కటే మార్గం. తద్వారా అతీంద్రియ శక్తులు మనకు లభిస్తాయి. వాటితో మనం ఏకమవుతాం. తద్వారా సమాధి స్థితి అంటే అన్ని సమాధానాలు దొరికిన స్థితి లభ్యమవుతుందో, ఎప్పుడైతే మనకు ఆధ్యాత్మిక సాధాన ద్వారా యోగసాధన ద్వారా, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధుల ద్వారా ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానం లభించినప్పుడు అప్పుడే మన దైనందిన జీవితంలో యమ, నియమాలు సజావుగా ప్రవేశిస్తాయి ! యమం అంటే మౌలిక సిద్ధాంతాల మీద అవగాహన. ఏ సిద్ధాంతాలు? అహింస, సత్యం, బ్రహ్మచర్యం, అస్తేయం, అపరిగ్రహం !

యమాలు

సత్యం... అహింస... బ్రహ్మచర్యం... ఆస్తేయం... అపరిగ్రహం

సత్యం అంటే సత్యం పలకటం, ఆత్మ పదార్థంగా మనం మాట్లాడగలగటం అని. ఆత్మ అనేది సత్యం. ఏదైనాగాని ఆత్మ పదార్థంగా చూడగలగటం సత్యం. మామూలు సత్యం పలకటం సత్యం కాదు. అలాగే **అహింస.** ఇక మనం మనసా వాచా కర్మణా హింస చేయలేం. హింస అనేది ఇక మన వల్ల కాదు. ఆ స్థితికి చేరుకుంటాం. అలాగే **బ్రహ్మచర్యం**. సంభోగం, సంపర్కం, సెక్స్... ఇవి లేకుండా ఉండటం కాదు.. **బ్రహ్మచర్యం** అంటే ! బ్రహ్మంలో చరించటమే వాస్తవానికి బ్రహ్మచర్యం అంటే ! భూరితి బ్రహ్మః... చాలా గొప్పదైన మధ్యేమార్గంలో చరించడం ! అలాగే **అస్తేయం** అంటే ఇతరుల సంపదల మీద మన కన్ను పడకుండా వుండటం. **అపరిగ్రహం** అంటే మనకు అవసరమైంది కొంచెం మోతాదులోనైనా ఎవరి దగ్గర నుంచి తీసుకోకుండా ఉండటం.

ఈ విధమైన చక్కటి మౌలిక ఆధ్యాత్మిక ప్రాపంచిక సిద్ధాంతాల మీద మనకు అవగాహన వచ్చి వాటిలో మనం చక్కగా సిద్ధులం అవుతాం. అదే యమం అంటే.

నియమాలు

శౌచం... సంతోషం... స్వాధ్యాయం... తపస్సు... ఈశ్వరప్రణిధానం.

అలాగే మన దైనందిక జీవితంలో సరి అయిన నియమాలు చోటు చేసుకుంటాయి. అంటే - " **శౌచం** " - చక్కగా క్లీన్‌గా వుంటాయన్నమాట. మన మాటలు చేతలు మన వృత్తి, మన జీవిత విధానం, మన ఆలోచనా సరళి...అన్నీ క్లీన్‌గా వుంటాయన్నమాట. దాన్ని శౌచం అంటాం. " **సంతోషం** " ఎప్పుడూ సంతోషంగా ఉంటాం...కలిమిలేముల్లో, శీతోష్ణాల్లో, సుఖదుఃఖాల్లో, మానావ

మానాల్లో, జయాపజయాల్లో, జరామరణాల్లో ! అన్ని పరిస్థితుల్లోనూ మనం సంతోషంగా వుంటాం అన్నమాట !

తర్వాత **స్వాధ్యాయం** అప్పుడే మనకు ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలు సులభంగా అర్థం అవుతాయి. ఏ బ్రహ్మసూత్రాలైనా, ఏ యోగసూత్రాలైనా, ఏ భగవద్గీత శ్లోకాలైనా వెంటనే అర్థం అవుతాయి. కనుక దాన్నే స్వాధ్యాయం అన్నారు. వెంటనే అర్థం అవుతుంది కనుక ఎక్కువగా చదువుతాము. ఎక్కువ చదివితే ఇంకా ఎక్కువ విజ్ఞానం వస్తుంది. ఇంకా బాగా ఆత్మ అర్థం అవుతుంది.

తర్వాత **తపః**, ఇక్కడ " తపః " అంటే మనల్ని మనం తగ్గించుకోవటం, క్రమక్రమంగా తిండి, నిద్ర తగ్గించేసుకోవడం. పూర్తిగా తీసివేయటం, ఏ స్థితికైతే మనం చేరాలో ఆ స్థితికి ఆహారపరంగా, నిద్రాపరంగా చేరటం, దాన్నే **తపః** అన్నారు.

ఈశ్వరప్రణిధానం.. అనేది చివరి నియమం. అంతా దైవమే, అంతా ఆ దైవ పదార్థమే. అంతా ఆత్మపదార్థమే అని తెలుసుకునే స్థితే.. అందులో జీవించే స్థితే ఈశ్వరప్రణిధానం. యోగసాధన ద్వారానే యమ నియమాలు పూర్తిగా వంటపడతాయి. ప్రతి క్షణం మనం వాటితో సహజంగా జీవించగలుగుతాం; బలవంతంగా కాదు.

మనం చేయవలసింది యోగ సాధన. బలవంతంగా అయినా సరే యోగసాధన కొన్ని రోజులు చేస్తే, తర్వాత యోగ సాధన అనేది చిత్తప్రవృత్తి అయిపోతుంది. తనంతట తాను యోగ సాధన చేస్తూంటే యమ నియమాలు జీవితంలో ఆటోమాటిక్‌గా వచ్చేస్తాయి ! సహజంగా వచ్చేస్తాయి ! చిన్నపిల్లలు సహజంగా పెద్దవాళ్ళు అయినట్లు యోగసాధన ద్వారా సహజంగానే మనం సిద్ధులమవుతాం. ఇదే సహజమైన సిద్ధమార్గం. కనుక పతంజలి మహర్షి గారి అష్టాంగమార్గం ఇది. దీనికి ఏ అర్హతలూ లేవు. భగవద్గీతలో కృష్ణుడు చెప్పినట్లు

" అపిచేదసి పాపేభ్యః సర్వేభ్యః పాపకృత్తమః ।
సర్వం జ్ఞాన ప్లవేనైవ వృజినం సంతరిష్యసి ॥ "

అంటే " నువ్వు మహాపాపాత్ముడి కన్నా ఇంకా ఎంతో పాపాత్ముడివైనా ఆ పాపం అంతా కూడానూ ఒక్క జ్ఞాన వీచికతో తొలగిపోతుంది " అన్నారాయన !

అనేక లాభాలు

కనుక యోగసాధన అనేది ఎలాంటి పరిస్థితులలోనైనా ఎలాంటి మనిషికైనా వెంటనే అవసరం. అప్పుడే ఆ యోగసాధన ద్వారా ఆత్మజ్ఞానం సంతరించుకుని మన దైనందిన జీవితం కరెక్ట్‌గా చక్కగా వుంటుంది. అప్పుడే మనకు శారీరక ఆరోగ్యం, మనస్సుకు ప్రశాంతి, బుద్ధికి కుశలత, దీర్ఘమైన ఆయుష్షు, చక్కటి సాంఘిక స్ఫూర్తి, ఆర్థిక లాభం అన్నీ కూడానూ కలుగుతాయి. యోగి అయినవాడే నిజమైన భోగి కాగలడు. యోగి కాని వాడే రోగి. యోగం ద్వారా రోగం పోతుంది. భోగం వస్తుంది. ఒకానొక యోగీశ్వరుడే ఒకానొక భోగీశ్వరుడు.

అందరూ బ్రహ్మర్షులు కావాలి

కనుక ఈ రోజు మరి పతంజలి వారి అష్టాంగ రాజయోగ మార్గం మనం తెలుసుకోవటం ఆనందకర విషయం. పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ మూవ్‌మెంట్ ఇండియా వారి కార్యక్రమం అందరినీ ఈ యోగసాధకులుగా చేయటం.

బుద్ధమార్గం వేరే, **పతంజలి**మార్గం వేరే... ***జీసస్*** క్రీస్టుమార్గం వేరే అనుకునే వారు మూర్ఖులు. ఏమీ తెలియకుండా మాట్లాడుతూ వుంటారు. యోగసాధకులు కానివారు యోగసాధన గురించి మాట్లాడుతూ వుంటారు.

పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ వారిది ఒకే ఒక ప్రణాళిక, ప్రతిమనిషి కూడానూ మొట్టమొదట " ధ్యాని " కావాలి. ధ్యాని అయి " యోగి " కావాలి. యోగి అయి

" ఋషి " కావాలి. అందులో " రాజర్షి " కావాలి.. " బ్రహ్మర్షి " కావాలి. ఇదే మనం అంతా ఈ జీవితంలో చేయటానికి పుట్టాం. ఇది చేస్తేనే ఈ జన్మ ఆఖరి జన్మ అయ్యేది. దీనిని చేపట్టకపోతే, లేక ఈ సాధనలో కొంత జాప్యం చేస్తే " పునరపి జననం పునరపి మరణం " అనేది జరుగుతూనే వుంటుంది.

ఏది కావాలి అంటే అది సాధించగల మన శక్తి అపారం ! అనంతం ! కనుక మన అనంతమైన శక్తిని మన శ్రేయస్సు కోసం, మన నిత్య శ్రేయస్సు కోసం వినియోగించుకుంటే...మనం చక్కగా వుంటే... మనలను చూసి మన కుటుంబ సభ్యులు, మన మిత్రులు మన చుట్టుప్రక్కల జనులు...మనల్ని చూసి నేర్చుకుని వాళ్ళూ... చక్కగా వుంటారు.

ఇదే లోక కళ్యాణానికి ఏకైక మార్గం. అష్టాంగం రాజయోగ మార్గమే లోక కళ్యాణానికి ఏకైక మార్గం.

-బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

ధ్యానలహరి ఫౌండేషన్

ASTANGA RAJA YOGAM
2037
MRP Rs. 20.00
www.pyramidvalley.org
Telugu