

महिन्याचा विचार

सर्व काही “योग स्वरूप” आहे.

वैश्विक शिक्षकाच्या रूपाने आम्हाला लाभलेले भगवान कृष्ण, त्यांच्या आवडत्या भक्ताला/शिष्याला अर्जूनाला केलेल्या भगवद्गीतेच्या मार्गदर्शनातून जे भगवान आम्हाला दिसले, त्यांच्या चरणी प्रणाम!

भगवान श्रीकृष्णाची मुख्य शिकवण कोणती? जन्म-मृत्यू-पुनर्जन्म या चक्रातून आपली सुटका करण्याची त्यांची पद्धत कोणती? दुःख, गोंधळ, भ्रम या साऱ्यांपासून कायमचे दूर जाण्याची कोणती युक्ती त्यांनी सांगितली?

भारतीय आध्यात्मिक परंपरेत चार योग वर्णिलेले आहेत -

- १) कृतीद्वारे भगवत्प्राप्तीचा कर्मयोग,
- २) भाव भावनांच्या उन्नयनातून साधला जाणारा भक्तीयोग
- ३) एकाग्र मनःशक्तीच्या माध्यमातून साध्य होऊ शकणारा राजयोग आणि
- ४) बुद्धीमत्ता, तर्कशक्ती, कारणमीमांसा याद्वारे जीवन उजळवून टाकणारा ज्ञानयोग !

मात्र भगवद् गीतेत, प्रत्येक अध्यायात एक असे अठरा योग सांगितलेले आहेत. संपूर्ण भगवद्गीता योगशास्त्राबद्दल आहे. किती वेगळं आहे हे! प्रत्यक्षात चार योग आणि इथे मात्र योगांची संख्या १८! सगळं जीवनच योगाच्या माध्यमातून कसे जगायचे, हे आपणांस गीता शिकवते.

गीतेची मध्यवर्ती संकल्पना/शिकवण काय आहे? “जीवन हेच योग” अस गीतेचं म्हणणं आहे.

साधना करीत योग शास्त्राच्या नियमांनुसार जीवन जगावे. तुमच्या प्रत्येक कृतीत योग असावा, आचरणात/विचारात/बोलण्यात/कर्तव्यात योग आणि फक्त योग असावा. जीवनात यापेक्षा वेगळे काही नसते/नसावे. यासाठीच आपणांस जीवन दिलेले आहे. सकाळी उठल्यापासून ते रात्री झोपेपर्यंत आपल्या प्रत्येक कृतीतून भगवंतावरील श्रद्धा, जीवनाच्या उन्नयनाबद्दलचे प्रामाणिक प्रयत्न दिसायला हवे. सर्व जीवनाची दिशाच दिव्यत्वाकडे असावी. उठणे-बसणे, विश्रांती, झोप, काम, पडणे, चालणे, स्वप्न बघणे या सर्व दैनंदिन कर्माच्या मागे फक्त आणि फक्त एकच कृती हवी-योग!

थोडक्यात फक्त १८ प्रकारचे योग नाहीत. हरघडी असंख्य योग आपल्या वाट्याला येतात. ते आपण सतत जगत असतो. हेच आपणां सर्वाबद्दलचे सर्वोच्च सत्य आहे.

—स्वामी चिदानंद सरस्वती

This is Yoga

Yoga is an exact science. It is a perfect, practical system of self-culture. It is the discipline of the mind, senses and the physical body. It helps the student to attain perfect concentration of the mind, ethical perfection, moral excellence and spiritual calmness. It is the master-key to unlock the realms of Peace and Bliss, Mystery and Miracle.

Yoga does not consist in sitting cross-legged for six hours or stopping the beatings of the heart or getting oneself buried underneath the

ground for a week or a month; these are mere physical feats. Real Yoga is the attainment of the highest divine knowledge through conscious communion with God. The word Yoga comes from the Sanskrit root “Yuj” which means “to join.” Yoga is the science that teaches us the method of uniting the individual soul with the Supreme Soul, of merging the individual will in the Cosmic Will.

Yoga transmutes the unregenerate nature of the student and raises him to the highest state of Divine Glory and Splendor. It bestows on you increased energy, vitality, vigor, longevity and a high standard of health. It will infuse in you a sense of security, a new strength, confidence and self-reliance. Yoga brings a message of hope to the forlorn, joy to the depressed, strength to the weak, and knowledge to the ignorant. It kills all sorts of pain, misery and tribulation.

By practice of Yoga you can turn out efficient work within a short space of time, resist temptations, remove disturbing elements from the mind and attain full success in every walk of life. Through the practice of Yoga you can control the subtle forces within the body and command nature. You can unfold all your latent faculties and develop physical, mental, supernatural and divine powers. The whole mystery of Nature will become an open book to you. You can live in the Eternal Light and Glory of God.

(Cont.)

Yoga Philosophy is one of the six systems of Hindu Philosophy which exist in India. Unlike so many other philosophies of the world, it is a philosophy that is wholly practical. Yoga is an exact science based on certain immutable Laws of Nature. It is well known to people of all countries of the world interested in the study of Eastern civilization and culture, and is held in awe and reverence as it contains in it the master-key to unlock the realms of Peace, Bliss, Mystery and Miracle. Even the philosophers of the West found solace and peace in this Divine Science. Jesus Christ himself

was a Yogi of a superior order, a Raja-Yogi indeed. The founder of the Yoga Philosophy was Patanjali Maharshi, who was not only a Philosopher and a Yogi, but a Physician as well. He is said to have lived about three hundred years before Jesus Christ.

Patanjali defines Yoga as the suspension of all the functions of the mind. As such, any book on Yoga, which does not deal with these three aspects of the subject, viz., mind, its functions and the method of suspending them, can be safely laid aside as unreliable and incomplete.

Equanimity is Yoga. Serenity is Yoga. Skill in actions is Yoga. Control of the senses and the mind is Yoga. Anything by which the best and the highest in life can be attained is also Yoga. Yoga is thus all-embracing, all-inclusive and universal in its application leading to all-round development of body, mind and soul.

— Swami Sivananda

दिव्य जीवन संघ, पुणे शाखा वृत्तांत

- * जून महिन्याचा सत्संग दि. १७ जून रोजी डॉ. आनंद राव यांच्या घरी झाला. याप्रसंगी डॉ. नी. रु. १०,०००/- शाखेला देणगी दिली.
- * जून महिन्याच्या “दिव्य जीवन” या मासिक पत्रिकेचा अंक परिवारातील सदस्यांना वितरीत करण्यात आला.
- * तेराव्या राज्यस्तरीय आंतर शालेय निबंध स्पर्धेचे निवेदन राज्यातील शाळांना पाठविण्यात आले. निबंध पाठविण्याची अंतिम तारीख ३१ जुलै २०१८ आहे

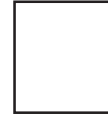
पुणे शाखेचा पत्ता

श्री. गो. आ. नगरकर
'स्वानंद एस् २०,
सहजीवन सोसायटी,
पर्वती, पुणे ४११००९
मो. ९३७०५७०२०६

श्री.नितीन देशपांडे
'ईशावास्य'
प्लॉट नं. ४९/सायंतारा,
डी.एस.के. विश्व, धायरी,
पुणे ४११०४१
मो.नं. ९८५०९३१४१७
९८५०८२६९९०

बुक पोस्ट

प्रति



दिव्य जीवन

वर्ष १३/अंक ७
जुलै २०१८



स्वामी शिवानंद सरस्वती यांच्या महासमाधी दिनानिमित्त गेली काही वर्षे पुणे शाखेच्या वतीने आपण दरवर्षी शिवानंद स्मृती व्याख्यानाचे आयोजन करीत असतो. यंदा १४ जुलै २०१८ रोजी (शनिवार) आपण “चांगदेव पासष्टी” या विषयावर श्रीमती संध्या कुलकर्णी यांचे व्याख्यान ठेवलेले आहे. व्याख्यानाची वेळ सायंकाळी ६ ते ७ असून स्थळ-सावरकर सभागृह, ज्येष्ठ नागरीक संघ, डीएसके विश्व आहे.

जगभर २१ जून आंतरराष्ट्रीय योग दिवस म्हणून स्थिरावला आहे. हा अंक आपण योगशास्त्रावरील स्वामीजींच्या विचारांना अर्पण केलेला आहे. योग विषयाचा प्रचार आणि प्रसार स्वामी शिवानंदांनी आयुष्यभर केलेला आहे.