swabhava is to be cultivated. Now, God is Love. Love perfectly and entirely excluded all giving of pain or doing harm. Thus violence and cruelty are totally incompatible with love. *Shantam, shivam, shubham* is the nature of the Divine Being and hence *ahimsa is to be regarded as the highest of virtues - 'ahimsa paramo dharmah'.* Thus it has the fist place among the *yamas* in Raja Yoga.

To turn away a begger with a harsh refusal from your door is a breach of *ahimsa.* To disappoint a person after giving him a definite promise and hope about some matter si breach of *ahimsa.* Slighting or showing deliberate discourtesy to a person before others is wanton cruelty; all harsh and rude speech is *himsa.* To make another commit harm or even approve of another's cruel action is breach of *ahimsa.* To fail to relieve another's pain or even to neglect to go to the help of a person in distress is a sort of *himsa* too. It is the sin of omission. Wounding the feelings of others by gesture, expression, tone of voice and unkind words must be given up entirely, if you are earnest in the practice of *yama.* if you are really serious about your *sadhana,* if you truly and sincerely want quick progress and attainment of eternal bliss and *kaivalya,* then you have to practice *ahimsa !* What you practise, do so perfectly ! Become embodiments of the divine quality AHIMSA !

[From Y.V.F.A. Lectures on Yoga]

दिव्य जीवन संघ, पुणे शाखा वृत्तांत

- फेब्रुवारी महिन्याचा सत्संग दि. २२ फेब्रुवारी रोजी श्री. नितिन देशपांडे यांचे घरी संपन्न झाला.
- 'दिव्य जीवन' या मासिक पत्रिकेचा फेब्रुवारी अंक परिवारातील सदस्यांना वितरित करण्यात आला. सॉफ्ट प्रतीला मिळणारा वाढता प्रतिसाद संतोषजनक आहे.

पुणे शाखेचा पत्ता

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

श्री. नितीन देशपांडे
'ईशावास्य'
प्लॉट नं. ४९ /सायंतारा,
डी. एस. के. विश्व
धायरी, पुणे ४११०४१
☎ ०९८५०९३१४१७
०९८५०८२६९९०

पुस्त डाक

प्रति

दिव्य जीवन

स्वामी शिवानंद सरस्वती

स्वामी चिदानंद सरस्वती

(दिव्य जीवन संघ, पुणे शाखा)
(ज्ञानयज्ञ म्हणून वितरित)
वर्ष १० । अंक ३
मार्च २०१५

खुलासा

मागील अंकात अनवधानाने जपयज्ञाचा संपल्प ११ कोटी असा मुद्रित गेला होता. प्रत्यक्षात आपल्या शाखेचा संकल्प ११ लाख असा आहे.

देणगी

आपल्या परिसरातील सौ. सीमा माईणकर यांनी शाखेच्या कार्यासाठी रु. ५०० ची देणगी मागील महिन्यात दिली. तसेच श्री. एस्. के. केळकर यांनी रु. ५० देणगी स्वरूपात शाखेकडे पाठविले आहेत. उभयतांचे आभार !

महिन्याचा विचार

धर्म हा जीवनाचा केंद्रबिंदू आहे. धर्म म्हणजे कर्तव्य, सदाचार, उपासना मार्ग, शाश्वत नियम होत. जिथं धर्म तिथं जय. जीवनाला आधारभूत धर्म आहे. धर्मामुळेच पूर्णत्व प्राप्त होते. सद्गुण आणि नैतिक वर्तनाच्या आदर्शावर आधारलेला जीवनाचा मार्ग म्हणजे धर्म होय. शाश्वत आनंदाची प्राप्ती धर्मामुळे होते.

मनावर निमयंत्रण हे अध्यात्मातील पहिले पाऊल आहे. मनावर जय म्हणजे जगावर जय ! मन जिंकणं हा सर्वात मोठा विजय होय. विषय वासनांमुळे मन अस्वस्थ आणि चंचल होते. मन जेव्हा आत्मकेंद्रित नसते, आत्मसंतुष्ट नसते तेव्हा ते विषयांच्या मागे लागते. वासना त्याग करा. मन नियंत्रित करा आणि सदाकाळ सुखी व्हा.

साधु संतांच्या समवेत असणं हा सत्संग होय. सत्संगाशिवाय मन देवामकडं वळणार नाही. वळणं शक्य नाही. मायेच्या मोहापासून तुमचं रक्षण करणारा सत्संग हा एक अभेद्य किल्ला आहे. साधुंच्या सहवासात रहा. त्यांचा अमोल उपदेश ऐका आणि तो तंतोतंत आचरणात आणा.

देव प्रेमस्वरूप आहे. भक्ती म्हणजे दिव्य प्रेमाचा अनुभव होय. तुमचं कर्तव्य तुम्ही देवाची पूजा समजून करा. प्रार्थना भावनेनं तुमची सर्व कामे करा. या जगातील कोणत्याही वस्तूच्या दर्शनानं तुमचं अंतःकरण दिव्य प्रेमाने भरून येऊ दे. तेव्हाच तुम्ही आदर्श भक्त बनाल.

स्मरण, वंदन, कीर्तन, प्रार्थना, ध्यान, आत्मनिवेदन हे सगळे भक्तीचेच आविष्कार आहेत. बहुसंख्य लोकांना भक्तियोग सोयीचा आहे. परमभक्ती आणि आत्मज्ञान एकच आहेत.

Ahimsa

Raja Yoga has eight limbs or *angas.* The higher *sadhanas* in Yoga are based or founded upon the first two *angas.* i.e. *yama* or certain restraints and *niyama,* certain observances. Self-restraint - the formation of pure and strong character - and *sadachar* of good conduct are the prime essentials for further progress in Yoga or spiritual life. Without these your *sadhana* will be as precarious as a voyage in a ship with a rotten and leaky bottom !

The first of the *yamas* or restrains is the practice of non-injury. Two important points are to be borne in mind in this connection. Firstm note that *ahimsa* is not just non-killing, rather, it means non-injury, indicating thereby that it is total abstinence from causing any pain or harm whatsoever to any creature. The second point is that the *yamas* constitute universal vows. They are not conditioned or limited by class, time, place or circumstances. The earnest aspirant should adhere strictly to them, at any cost, at all times. Their practice is not to be regarded as occasional or as a matter of desirable policy, but they are to become all-important principles dominating your life.

What is the special importance of *ahimsa* in spiritual life ? Why is it given the first place in the *yamas* ? What is its true implication ands significance ? To understand this, condiser for a moment what is the meaning and purpose of spiritual life and *sadhana.* Sadhana is the process of transforming the imperfect, limited human personality into the original unlimited splender of perfect divinity. Man has a lower nature, a rational human nature and the latent essential divine nature, which is his true Self. Spiritual life is the conquest and subduing of the animal nature, the sublimation of the human into the divine nature.

Now in the light of the above, consider the chief characteristic of the brute animal ! It is ferociousness, cruelty. Therefore, the very first step in the conquest of the lower animalistic self in man is the eradication of this base, horrible propensity. Even the most civilized, most 'cultured', educated, refined and polished people have this trait in them. Ladies, too ! Even the so-called high-class or aristocratic folks have this streak of sadism in them. Harashness and ill-treatment of children by parents, of servants by masters, of daughters - in - law by mothers - in - law, of wives by callous husbands, etc., are universally prevalent in modern society. Anger is the form and medium through which it expresses itself. Therefore, *ahimsa* or the vow to abstain from causing the least pain in thought, word and deed is prescribed by Maharshi Patanjali as the best and most efficacious means to eradicate this animal propensity from the nature of the aspirant.

The attainment of divinity means the development and the manifestation of godly nature. *Daivi-sampat* or *divya*