महिन्याचा विचार

सर्वश्रेष्ठ देणगी

योग ही भारताची जगाला सर्वोत्तम देणगी आहे. योगाचा विज्ञानाला विरोध नाही. त्याला तो पूरक आहे. मानवी स्वभावातील शारीरिक आणि मानसिक क्रिया नियंत्रित करून पद्धतशीरपणे त्याला पूर्णत्व प्राप्त करून देण्याचा योग हा मार्ग आहे. सत्तत्वाशी संबंध प्रस्थापित करणारे ते सर्वश्रेष्ठ शास्त्र आहे. ते कृतिशील पूर्णत्व आहे. तो समत्वपूर्ण दृष्टीकोन आहे. इथं पूर्ण शांती आहे. योग म्हणजे परमेश्वराशी मीलन होय. योग हे केवळ श्रवणाचे शास्त्र नाही. त्याच्याशी एकरूप होऊन ते दैनंदिन आचरणात आणावयाचे आहे. योगाचा अभ्यास त्याला संपूर्ण जगाशी एकत्व अनुभवण्यास समर्थ करतो. ते परमेश्वराच्या इच्छेप्रमाणे वर्तणे होय.

सत्याच्या शाश्वत तत्वानुसार वर्तणे आणि असत्यापासून दूर राहणे म्हणजे योग होय. चिंतनाच्या अभ्यासासंबंधी ते शास्त्र आहे. इंद्रियांच्या जगापासून काहीच लाभत नाही अशी ज्याची ठाम खात्री झाली आहे त्याच्यासाठी हे शास्त्र आहे.

योग ही एक परिवर्तनाची सततची क्रिया आहे. आत्मसाक्षात्काराचे आंतरिक पूर्णत्व केवळ अनुभूतीनेच जाणून घेता येणार आहे. ते यथाकाल/योग्य वेळीच घडून येणार आहे. व्यक्तिमत्वातील परिवर्तन ही क्रमाक्रमाने घडून येणारी गोष्ट आहे.

तुम्ही योग मार्गात जसजशी प्रगती कराल तस तसे अहंकाराचे रूपांतर आत्मतत्वात होते. यातूनच परमेश्वरी इच्छा कार्यरत होते. योगाच्या अभ्यासाने साधक विकारवश होणाऱ्या मनापासून मुक्त होतो आणि दिव्य स्वरूपाला पात्र होतो. पुढे पुढे या परिवर्तनातून आत्मतत्त्वाचे प्रकटीकरण होत जाते.

योगाच्या अभ्यासासाठी गुरूची नितान्त आवश्यकता आहे. साधक हा नम्र, साधा, विनयशील, सोशिक, सहिष्णु, दयाशील आणि करूणाशील हवा. केवळ सिद्धींचा लोभ असेल तर योगात सफलता मिळणार नाही. मांडी घालून सहा/सहा तास बसणं, हृदयाचे ठोके बंद पाडणं, आठवडा किंवा महिनाभर स्वत: ला जमिनीत पुरून घेणं म्हणजे योग नव्हे.

योग ही आत्मविकासाची निर्दोष आणि कृतिशील पद्धती आहे. शरीर, मन, आत्मा यांचा समतोल विकास साधणारे ते नेमके शास्त्र आहे. विषयवस्तूंच्या विश्वातून इंद्रियांना मागे वळवून मनावर एकाग्र करणारे ते शास्त्र आहे. ते आत्म्यातील शाश्वत जीवन आहे. मन आणि त्याच्या वृत्ती नियंत्रित करणे हे त्यांचे प्रयोजन आहे. योगाचा मार्ग हा अंतर्यामीचा मार्ग आहे, आणि अंत:करण हे त्याचे प्रवेशद्वार आहे. शरीर, मन आणि इंद्रिये यांची सुनियंत्रित अवस्था आहे. शरीरातील सूक्ष्म शक्तींचे नियंत्रण आणि समन्वय साधण्यास योगाचे साहाय्य होते. जीवनात शांती, शाश्वत सौख्य, आणि पूर्णता योगामुळे

प्राप्त होते. तुमच्या व्यवसायातच नव्हे, तर तुमच्या दैनंदिन जीवनात त्याचे साहाय्य होते. योगातून मनाची शांती आणि शांतीची निद्रा लाभते. त्यातून तुम्हाला वाढता उत्साह, जोम, तकवा, दीर्घायुष्य आणि उत्तम तऱ्हेचे आरोग्य या गोष्टी सुद्धा प्राप्त होतात. तुमच्यातील पशुवृत्तीचे रूपांतर दैवी वृत्तीत होते. तो तुम्हाला दैवी तेजाच्या आणि वैभवाच्या शिखरावर पोहोचवितो.

योगाच्या अभ्यासाने विकारांवर आणि भावनांवर तुम्ही नियंत्रण ठेवू शकाल. तो तुम्हास मनाला क्षिप्त करणाऱ्या गोष्टी दूर आणि मोहावर मात करण्यास सामर्थ्य देईल. योगामुळे तुम्ही तुमचे मन नेहमी संतुलित ठेवू शकाल. तो क्षीण घालवितो, शांती, समाधान, समंजसपणा आणि विस्मयजनक एकाग्रता त्यामुळं तुम्हास प्राप्त होईल. देवाशी संवाद साधण्यास आणि आत्मसाक्षात्कार करून घेण्यास तो तुम्हास समर्थ करील.

तुम्हास योगात सफलता प्राप्त करावयाची असल्यास तुम्हाला सर्व ऐहिक सुखोपभोगांचा त्याग करावयास हवा. तप करावयास हवे. ब्रह्मचर्यपालन करावयास हवे. मनाला आवरण्यासाठी सारासार विचारानं आणि युक्तीनं जावयास हवं. कारण तुम्ही मनावर बळजबरी केली तर ते अधिक मोकाट आणि उपद्रवी होईल. मनावर बळजबरी करून ते काबूत आणण्याचा प्रयत्न करणे म्हणजे पिसाळलेल्या हत्तीला रेशमाच्या धाग्याने बांधण्याचा प्रयत्न करण्यासारखे आहे.

It is the Guru alone in the Whole World In whom you must not see any faults.

- Swami Sivananda

There is neither day nor night, neither yesterday nor tomorrow in the Sun. The mind has created Time & Space. When you are happy, time passes away quickly, when you are unhappy, time in lingering on you. This is a relative world only. The theory of relativity by Einstein throws much light on the nature of Maya and this world.

- Swami Chidananda

Happiness and Peace are inseparable. You cannot have happiness unless You are at peace.

- Swami Chidananda

Spirituality means transformation of your nature from human to divine. This is brought about by Abhyasa, spiritual practice of Sadhana & Vairagya.

- Swami Chidananda

दिव्य जीवन संघ, पुणे शाखा वृत्तांत

✻ फेब्रुवारी २०१७ महिन्याच्या सत्संग डॉ. राव यांचे घरी संपन्न झाला.

✻ ''दिव्य जीवन'' या मासिक पत्रिकेचा फेब्रुवारी अंक परिवारातील सदस्यांना वितरीत करण्यात आला.

✻ ज्या सदस्यांना वार्षिक/आजीवन सदस्यत्वाची वर्गणी भरावयाची आहे, त्यांनी कृपया खालील पत्यावर संपर्क साधावा.

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 १२/अंक ३
मार्च २०१७

दिव्य जीवन संघ, पुणे शाखा

ध्यान:-

ध्यान म्हणजे स्वत:ला रिते करणे, स्वत:मधील दिव्यत्व नसलेला भाग काढून टाकणे आणि तेथे देवाची स्थापना करणे असे स्वामी चिदानंद म्हणतात. ध्यान ही मनाची निर्विचार, निर्विकल्प अवस्था असते.(Thoughtlessness) या अवस्थेत आपली सूत्रे भगवंताच्या हातात असतात. भगवंत केंद्रित मन आपण केले की आपोआप 'त्याची' प्रचिती येऊ लागते. मनावर सतत ताबा ठेवावा लागतो अन्यथा ते विचलित होत असते. सुखाच्या टोकाकडे अथवा नैराश्याच्या टोकाकडे असे ते झुलत असते. त्यामुळे प्रतिक्रिया उमटतात. मग मन स्थिर आणि शांत राहत नाही. बाह्य गोष्टींच्या आकर्षणांकडे धाव घेण्याची मनाला सतत सवय असते. त्याला चकीत करणारे काहीतरी दिले तर त्याची अवस्था ''आनंदघनासारखी' होऊ शकते. ते ''काहीतरी'' म्हणजे ध्यान !