महिन्याचा विचार

अंतरंग

जप

गुरूदेव सतत आतल्या स्वभावावर लक्ष केंद्रित करण्यासाठी सांगत, कारण हृदयाच्या आतील संस्कृतीवर त्यांचा नुसता विश्वासच नव्हता तर त्याबद्दल ते कमालीचे आग्रही असत. सेवा करणारे सहकारी त्यांना प्रिय होतेच, पण ''फक्त कार्य आणि देवपूजेला वेळ नाही.'' हे त्यांना मनोमन पसंत नव्हते. तहानलेल्या व्यक्तीला घोटभर पाणी देण्याऐवजी फक्त कामाच्या मागे अथक लागलेल्या व्यक्तीला गुरूदेव ढोंगी आणि मिथ्या/आभासी साधक मानत. त्याचवेळी दिवसाला अठरा तास निरपेक्ष काम करणाऱ्या व्यक्तीला ते अडवून विचारीत– ''किती माळांचा जप केलास दिवसभरात?'' काम हेच पूजन मानणाऱ्यांसाठी गुरूदेव काम आणि पूजा असा त्याचा विग्रह करीत.

''पहाटे केलेल्या जपाची उत्कटता जितकी अधिक, ब्राह्ममुहूर्तावर केलेल्या ध्यानामध्ये भगवंताचे अधिष्ठान जितके स्थिर, तितकी दिवसभरातील केलेल्या सेवेची गुणवत्ता अधिक परिपूर्ण होत असते, असे गुरूदेव म्हणत. पहाटे उठल्यावर बिछान्यावरून पाय जमिनीवर ठेवण्याआधी ते थोडा वेळ जप करीत

आणि मगच आवरायला सुरूवात करीत. गुरूदेवांच्या कुटीरातील दिवा बरोबर पहाटे तीन वाजून तीस मिनिटांनी लागत असे. त्याबाबतीत ते कमालीचे वक्तशीर होते. चारच्या ठोक्याला ते प्राणायाम आणि योगासनांना सुरूवात करीत.

पहाटे जप आणि ध्यान करण्यावर गुरूदेवांचा भर कां असे हे सर्व शिष्यांना माहित होते. निद्रेनंतर आपले मन निरभ्र असते आणि त्यांवर कायमचे ठसे पडू शकतात. गुरूदेव सांगत, निद्राधीन असतानाही जप केला तर तो अधिक प्रभावी असतो. अचेतन मनात जप करणे अधिक हितकारी असते. हे कसे साधायचे? गुरूदेव सूचना देत–जपाची सवय लावा. उदाहरण देत ते समजावयाचे– ''काल रात्री माझी झोप पुरेशी झाली नाही. दोन वाजताच मला जाग आली. मी त्यानंतर अर्धा तास जप केला. नंतर मी झोपलो आणि नेहेमीच्या वेळी उठलो. अशाप्रकारे आपण जर रात्री जेव्हा जाग येईल तेव्हा आपल्या मनाला भगवंताच्या नावाचा जप करायची सवय लावली, तर आपोआप मनात ईश्वराचे नाव भरून राहील. जपाची एकवार सवय लागली की आपोआप ब्राह्ममुहूर्तावरील ध्यान करण्याची सवय तीव्र होईल. तिथेच फक्त भगवंताचे अस्तित्व जाणवेल असे नाही तर

दिवसभरात सगळी कामे करीत असतानाही त्याची अनुभूती येईल.''(क्रमश:)

- Sivanand's Integral Yoga
by Swami Venkatesananda

****

Each human individual, each Jivatma, has been given the ability to attain anything that he wants, and the power for it — physical, mental, moral and intellectual. The only thing is, you should have enthusiasm, you should have aspiration, you should have a desire. Then everything becomes possible.

- Swami Chidananda

Every bit of Sadhana done is surely recorded in the hidden consciousness. Be regular without missing a single day. There should also be continuity in one's meditation. A spiritual stream once set going does not dry up unless the channel-bed is blocked, unless there is stagnation.

SWAMI SIVANANDA

THE PRICE OF SAINTLIHOOD

Nothing that is worthwhile is to be achieved without undergoing a corresponding amount of pain and suffering. No enduring ideal can be attained without toil and sweat. The seed splits and perishes to put forth the plant. The flower lays its life to give place to the sweet fruit. It is in the furnace that gold emerges from the ore. Even so, the price of sainthood is to be paid in the interim period of utter loneliness, privation and struggle which the aspiring soul passes through.

Any young seeker will have to go through similar and various other ordeals sooner or later. He should face these trials with the same uniform fortitude that the Swami (Gurudev Sri Swami Sivanandaji Maharaj) displayed during all these hardships. The spiritual path demands a rigorous Tapas and heroic endurance at one time or other. This has been the common experience of all such earnest souls who, fired by the ideal of Self-realisation, turn their back upon the world of vanity and folly. Because, the truth remains that the link between man and God is forged in the furnace of trial and adversity.

- SWAMI CHIDANANDA

दिव्य जीवन संघ, पुणे शाखा वृत्तांत

✻ डिसेंबर महिन्याचा सत्संग २४ तारखेला संपन्न झाला.

✻ ‘दिव्य जीवन’’ या आपल्या मासिक पत्रिकेचा डिसेंबर २०२२ अंक परिवारातील सदस्यांना हार्ड आणि सॉफ्ट कॉपी तसेच व्हॉट्सअप द्वारे पाठविण्यात आला.

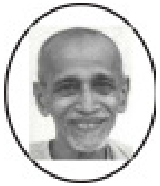
पुणे शाखेचा पत्ता

श्री.नितीन देशपांडे
‘ईशावास्य’ प्लॉट नं. ४९/सायंतारा, डी.एस.के.
विश्व, धायरी, पुणे ४११०६८,
मो.नं. ९८५०९३१४१७

बुक पोस्ट

प्रति

दिव्य जीवन



पुणे शाखा
वर्ष १८/अंक १
जानेवारी २०२३

As we approach the conclusion of the year and auspicious commencement of the New Year, why not make this period a continuous period of introspection and impartial self-examination? Do it without wanting to justify anything you find to be wrong inside you. We should make this period a period of self-study, of self-correction based upon constant daily introspection. Through these processes of self-analysis and self-correction, you will move slowly but steadily into an ever-progressive, ever-better state of spirituality and aspiration, and rendering more spiritual, dharmic and divine thoughts, sentiments and attitudes towards others.

— Sri Swami Chidananda