Take spiritual resolves and stick to them. This will help you to evolve and to reach the goal quickly.

**Swami Sivananda**

Search deeply and steadfastly the Atman that dwells in your heart, through introspection, self-analysis and meditation.

**Swami Sivananda**

Concentration is as natural to a refined and purified mind as fluctuation and imagination are to an impure and gross mind.

**Swami Chidananda**

Both Kauravas and Pandavas of the Mahabharata field dwell within us. The potential for positive and negative exist within us. Therefore, all scriptures, all saints say, “O man, be watchful!”

**Swami Chidananda**



## दिव्य जीवन संघ, पुणे शाखा वृत्तांत–

१)‘दिव्य जीवन’ या मासिक पत्रिकेचा अंक परिवारातील सदस्यांना (हार्ड आणि सॉफ्ट स्वरूपात) वितरित करण्यात आला.

२) यंदाचे ‘ स्वामी शिवानंद सरस्वती स्मृती व्याख्यान ‘ दि. २० जुलै रोजी गीता धर्म मंडळात आयोजित करण्यात आलेले आहे. वेळ– सायंकाळी साडेपाच वाजता व्याख्यात्या– डॉ प्रज्ञा अंजळ, विषय – ‘ गीता परंपरा ‘ (संस्कृत साहित्यातील विविध गीतांचा परिचय आणि त्यांचे भग्वद्गीतेशी नाते). पुण्यातील साधकांनी अवश्य उपस्थित राहावे.

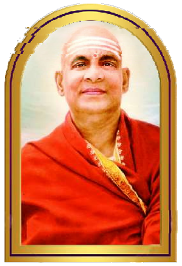
**पुणे शाखेचा पत्ता**
श्री.नितीन देशपांडे
‘ईशावास्य’ प्लॉट नं. ४९/सायंतारा, डी.एस.के.
विश्व, धायरी, पुणे ४११०६८,
मो.नं. ९८५०९३१४१७

बुक पोस्ट

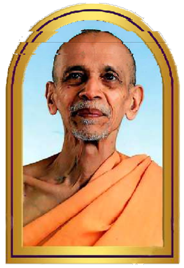
प्रति,



# दिव्य जीवन



पुणे शाखा
वर्ष २१ / अंक ७
जुलै २०२५



**RISE ABOVE THE PLAY OF SOUND & COLOUR, NAME & FORM AND SEEK THE ETERNAL.**

Everything here is evanescent. This life of yours is a two-days fair, the meeting of souls in a marketplace. Soon there will be end of it. What are you doing about it? All things shall perish and pass away. This is a non-eternal play of sound and colour, of names and forms. O man, seek the Eternal. Therein alone is true happiness, true peace and Bliss Divine.

- Swami Chidananda

## महिन्याचा विचार :

ध्यान

गुरुदेवांना ध्यानधारणा अत्यंत प्रिय होती. स्वर्गाश्रमातील साधू या गोष्टीला साक्ष आहेत– निरंतर आणि निःस्वार्थ सेवेव्यतिरिक्त जेव्हा वेळ मिळेल तेव्हा गुरुदेव गंगाकिनारी असलेल्या एका खडकाआड दडून बसत किंवा कित्येक तास गायब असत. क्वचित ते सभोवतीच्या जंगलामध्ये जात आणि सर्वांपासून काही दिवस दूर राहात आणि तितक्याच गूढरित्या परतही येत. त्यांच्या रोजनिशीतही काही नोंदी असत– ' मला अजून साधना करायला हवी, ध्यानासाठी सोळा तास बसायला हवे.'

गुरुदेव नियमित ध्यान करीत. पहाटे आणि रात्री झोपण्यापूर्वी दैनंदिन ध्यानधारणा त्यांच्यासाठी अपरिहार्य असे. सगळ्या सत्संगांच्या आणि संकीर्तनांच्या शेवटी किमान दोन मिनिटांचे मौन पाळले जायचे. याव्यतिरिक्त शक्य असेल तेव्हा गुरुदेव स्वतःला दैनंदिन व्यवहारातून काहीवेळ अलग करून घेत आणि सखोल ध्यानात स्वतःला विसरून जात.

' ध्यान म्हणजे काय?' आम्ही त्यांना विचारले. ' हा एक हृदयातील वाहता प्रवाह असतो भगवंताच्या जाणिवेचा /अस्तित्वाचा. ' डोळे मिटून बसलेल्या माणसाच्या हृदयात नेमके काय घडत असते ? त्यालाच खात्री नसते तो अंतर्मुख होऊन बसलाय की भेदभावरहित बसलाय ? तो निद्रामग्न आहे, का हवेत किल्ले बांधतोय का खरंच ध्यान करतोय? आश्रमात एक मेहनती साधक होता. त्याला ध्यानाची खूप आवड होती. गंगेकिनारी एका खडकावर तो दोन–तीन तास निश्चल बसत असे. सगळयांना वाटे– तो ध्यान करतोय किंवा तो समाधी अवस्थेत आहे. पण एकदा सकाळी गुरुदेवांनी त्याला विचारले – ' तू सकाळच्या सत्रात अनुपस्थित का असतोस? ' तो उत्तरला – ' स्वामीजी मला ध्यान करायला खूप आवडते. रोज सकाळी मी तीन तास ध्यान करीत असतो. ' गुरुदेव त्यादिवशी एका वेगळ्याच मूड मध्ये होते. ते म्हणाले– ' काळजी घे, बघ बुवा. अन्यथा तू गंगेत बुडशील. समाधीत जाशील आणि गंगार्पण होशील कोठल्याही क्षणी ' थोडे थांबून ते म्हणाले– ' परमानंदाची अवस्था म्हणजे काय, हे तुला ठाऊक आहे का? त्या अवस्थेत जाण्याचा जलद मार्ग माहित आहे का? मी तुला सांगतो. थंड भात आणि म्हशीच्या दुधापासून बनविलेलं दही घे. छान आरामदायी बिछान्यावर उशी ठेव. मस्त ताणून देत त्यावर झोप. दीर्घश्वसन कर. आराम कर. तू तात्काळ त्या अवस्थेत प्रवेश करशील. ' ही समाधी म्हणजेच शांत झोप. एका खडकावर खडकासारखे स्थिर बसणे हे अत्युच्च साधनेचे लक्षण आहे. तो साधक बुचकळ्यात पडला. गुरुदेवांनी खुलासा केला– ' ध्यान म्हणजे सर्वस्थित भगवंताशी अनुसंधान (जोडले जाणे) '. तुला कल्पना आहे कां, अगदी पाच मिनिटेसुद्धा मन लावून ध्यानस्थ बसले तरी शरीरातून खूप मोठा शक्तिप्रवाह प्रवाहित होतात. तू सगळं जग बदलून टाकू शकशील. सगळ्या अवकाशाला एखाद्या चामड्याच्या तुकड्यासारखा गुंडाळून टाकू शकशील. थोड्याशा कालावधीसाठीही तू ध्यान केलेस तरी उलथापालथ करू शकशील. या संपूर्ण कालावधीत तीन तास सलग ध्यान करून तू काय कमावलेस? काही नाही.

त्यापेक्षा गंगेवरून पाणी घेऊन स्वयंपाकघरात येरझारा घाल. तेवढीच तुझी चरबी कमी होईल. कार्यशील हो, सेवा कर. मग शुद्ध, पवित्र म्हणजे काय या शब्दांचे अर्थ तुला कळतील. आणि मन एकदा पवित्र झाले की आपोआप ध्यान होईल. '

आता कळते– स्वर्गाश्रमातील कालावधीत गुरुदेव कशी निःस्वार्थी सेवा आणि ध्यानधारणा यांची सांगड घालीत. ही एक चाचणी होती. निःस्वार्थी सेवा हाच ध्यानधारणेचा पाया असतो. योग्य दृष्टिकोन ठेवला तर खरी सेवा कशी साध्य होते आणि स्वाभाविकपणे ध्यान साधते हेच दिसून येते. गुरुदेव याचाच सराव करण्याची सर्वांना सूचना करीत. (क्रमशः)

**- Sivananda's Integral Yoga- by Swami**