festival brings about unity. It instils charity in the hearts of people. Everyone buys new clothes for the family. Employers, too, purchase new clothes for their employees. Waking up during the Brahmamuhurta (at 4a.m.) is a great blessing from the standpoint of health, ethical discipline, efficiency in work and spiritual advancement. It is on Deepavali that everyone wakes up early in the morning. The sages who instituted this custom must have cherished the hope that their descendants would realise its benefits and make it a regular habit in their lives.

In a happy mood of great rejoicing village folk move about freely, mixing with one another without any reserve, all enmity being forgotten. People embrace one another with love. Deepavali is a great unifying force. Those with keen inner spiritual ears will clearly hear the voice of the sages, "O Children of God! unite, and love all". The vibrations produced by the greetings of love which fill the atmosphere are powerful enough to bring about a change of heart in every man and woman in the world. Alas! That heart has considerably hardened, and only a continuous celebration of Deepavali in our homes can rekindle in us the urgent need of turning away from the ruinous path of hatred.

दिव्य जीवन संघ, पुणे शाखा वृत्तांत–

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

२) २७ सप्टेंबरला एकविसावी राज्यस्तरीय आंतर महाविद्यालयीन वक्तृत्व स्पर्धा संपन्न झाली. यावेळी प्रतिसाद कमी होता. श्री नितीन क्षीरसागर यांनी स्पर्धेचे परीक्षक म्हणून काम पाहिले आणि समयोचित मार्गदर्शन केले.

३) श्री नितीन बेलसरे यांनी शाखेला रु १००१/– ची देणगी दिली. तसेच वक्तृत्व स्पर्धेचे परीक्षक श्री क्षीरसागर यांनी मानधन शाखेला देणगी म्हणून परत केले. स्पर्धेत विशेष पारितोषिक मिळालेले श्री गणेश रेवणसिद्ध सड्डु यांनी मिळालेले पारितोषिक शाखेच्या कामकाजासाठी परत केले.

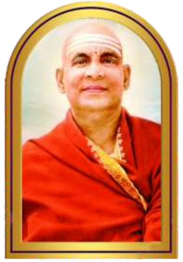
पुणे शाखेचा पत्ता

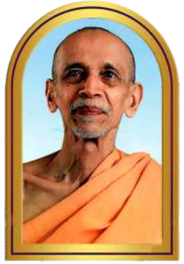
श्री.नितीन देशपांडे
'ईशावास्य' प्लॉट नं. ४९/सायंतारा, डी.एस.के. विश्व,
धायरी, पुणे ४११०६८, मो.नं.९८५०९३१४१७

बुक पोस्ट

प्रति,

दिव्य जीवन





पुणे शाखा
वर्ष २१ /अंक१०–११
ऑक्टोबर–नोव्हेंबर
२०२५
(दिवाळी २०२५ अंक)

Refrain from sin. Lose the sense of "I-ness and mine-ness". Control the mind. Repeat the Lord's name. Now you are ready for attaining the final emancipation.

Swami Sivananda

Manage your mind through understanding and love. You cannot fight the mind but you can discipline it and transform it.

Swami Chidananda

(यापुढील अंक डिसेंबर २०२५ मध्ये प्रकाशित होईल.)

<u>महिन्याचा विचार :</u>

एवढं सगळं सांभाळून गुरुदेव असंख्य पुस्तकांचे लेखन करू शकले. हे लेखन प्रवाहीपणे त्यांच्या लेखणीतून सहज स्त्रवले. आपल्यापैकी बरेचजण मूडवर वगैरे अवलंबून असतात, तसे त्यांचे नव्हते. ते मूड निर्माण करीत, मूडवर त्यांची हुकूमत होती. प्रेरणा मिळावी म्हणून ठाण मांडून वाट पाहात बसणे, त्यांच्याबाबतीत संभवत नसे. सदैव ते प्रेरणेच्या उत्फुल्ल मनःस्थितीत असत. पेनचे टोपण उघडले की प्रेरणांचा धबधबा जगाला चिंब करण्यासाठी सज्ज असे. आधुनिक सुसज्ज खोली, फर्निचर यांची त्यांना आवश्यकता नव्हती. ट्रंक आणि अलमारीने व्यापलेल्या त्यांच्या खोलीतील एक छोटा कोपरा त्यांना पुरत असे. एकदा लेखन सुरु झाले की त्यांना भवतालाच विसर पडत असे. इतर प्रसिद्ध लेखकांप्रमाणे थंड हवेच्या ठिकाणी बाडबिस्तरा गोळा करून लेखनासाठी जाणे त्यांना जमत नसे. रोज एका विशिष्ट वेळी ते लिहायला बसत आणि असे हे सुमारे चाळीस वर्षे अव्याहत सुरु होते. मेंदूतील कप्पे ते केव्हाही, कसेही बदलू शकत. मेंदूतील लेखनाचा कप्पा उघडला की संस्थात्मक कप्पा आपोआप बंद होत असे. विचारांचा धबधबा उचंबळून बाहेर यायला अधीर असे. लेखन संपले की मन त्वरित सेवेच्या एखाद्या कार्याकडे वळवले जायचे. ज्या सहजतेने हा बदल व्हायचा आणि

जितक्या सरळपणे त्यांचा हा विहार असायचा तो स्तिमित करणारा असे. हा महत्वाचा धडा आहे, कारण आपल्यापैकी कित्येकांना कृती संपली तरी तिच्या प्रभावातून सहजी बाहेर पडता येत नाही.नवीन काही सुरु केले/झाले तरी तिची सावली रेंगाळतच राहते मनात.

एकदा असे झाले, एक अनावश्यक चर्चा विनाकारण लांबत होती, तशी गुरुदेवांनी सदर शिष्याला थांबवलं होतं. ते पटकन म्हणाले– ‘ झाला तो विषय, मनात रामाचे नांव घे. ’ हे त्यांचे गुपित होते. विचारांना, विषयांना मनात घोळू द्यायचे नाही. भूतकाळावर इलाज करण्यात ते पटाईत होते. याचा अनेक प्रकारांनी ते वापर करीत असत. कोणतेही काम सहजतेने हाती घ्यायचे, त्यांत तनमन झोकून द्यायचे, पूर्ण करायचे आणि नंतरच्या क्षणी विसरून जायचे. मनात दुसराच विचार सुरु ! काही क्षणी जेव्हा थोडा विवाद होण्याची शक्यता असे, त्यावेळी हा रामबाण उपाय असे. किंचितही वितंडवाद सुरु होत असेल तर गुरुदेव तातडीने हस्तक्षेप करीत नवीन विषय सुरु करीत. वातावरण जरासे निवळले की पुन्हा जुन्या विषयाकडे ते वळत आणि काही निर्णयाप्रत आल्याशिवाय थांबत नसत. मतभेद मिटविण्याचा हा अत्युत्तम मार्ग असे. (क्रमशः)

Sivananda's Integral Yoga by Swami Venkatesananda

Deepavali
by Sri Swami Sivananda

DEEPAVALI or Diwali means "a row of lights". It falls on the last two days of the dark half of Kartik (October-November). For some it is a three-day festival. It commences with the Dhan-Teras, on the 13th day of the dark half of Kartik, followed the next day by the Narak Chaudas, the 14th day, and by Deepavali proper on the 15th day.

There are various alleged origins attributed to this festival. Some hold that they celebrate the marriage of Lakshmi with Lord Vishnu. In Bengal the festival is dedicated to the worship of Kali. It also commemorates that blessed day on which the triumphant Lord Rama returned to Ayodhya after defeating Ravana. On this day also Sri Krishna killed the demon Narakasura.

In South India people take an oil bath in the morning and wear new clothes. They partake of sweetmeats. They light fireworks which are regarded as the effigies of Narakasura who was killed on this day. They greet one another, asking, "Have you had your Ganges bath?" which actually refers to the oil bath that morning as it is regarded as purifying as a bath in the holy Ganges.

Everyone forgets and forgives the wrongs done by others. There is an air of freedom, festivity and friendliness everywhere. This