त्रैमासिकी / मार्च २०२३

गीर्वाणपत्रिका

जयति जयति गीर्वाणी सरस्वती सुरसवती । सारस्वतजनमोहिनी संस्कृतसुविलासिनी ॥

शोभनं मन्दिरम् एतत् रम्यं पुण्यसरोवरम् ।
श्रीपरिज्ञानरूपेण चिरञ्जीवत् सरोरुहम् ।।

अनुक्रमणिका

गुरूपदेशः	१
निवेदनम्	१
चिन्तनम्	२
सुभाषितम्	३
कार्लामठदर्शने	४
बालरञ्जनी	
कथा - चतुरः कच्छपः	५
हास्यकणिका	५
पदबन्धः	६
योगविषये किञ्चित् ...	७
श्रीरामपादप्रसादकः हनुमान्	८
रुचिरा	१०
ईशोपनिषत्	११
आकाश-उत्प्लवनम् (Sky-diving)	१२
भक्त्याः प्रसादः	१३
उत्तराणि	१४

॥ गुरूपदेशः ॥

दशमगुरु-परमपूज्य-
श्रीमत्-परिज्ञानाश्रम-स्वामिवर्यः ।

मनुष्यस्य प्रमुखः धर्मः अस्ति यत् तेन ज्ञातव्यम् - सः कः , अस्मिन् संसारे सः किमर्थम् आगतः तथा तेन कुत्र गन्तव्यं च । इदं ज्ञातुं तेन आत्मस्वरूपस्य तथा इष्टदेवतायाः आराधना कर्तव्या ।

एकादशगुरु-परमपूज्य-
श्रीमत्-सद्योजातशङ्कराश्रम-स्वामिवर्यः ।

पूजा-आध्यात्मिकशिबिर-श्रमसेवा-शिबिरादिषु कृतः सहभागः परिशुद्ध-अमूल्यतत्त्वेन सह तादात्म्यम् उत्तरोत्तरं वर्धयितुं साहाय्यकः भवति ।

गुरूपदेशानुवादः - सुधा कार्नाड , बेङ्गलूरु

निवेदनम्

ॐ श्रीगुरुभ्यो नमः । ॐ श्रीभवानीशङ्कराय नमः । ॐ श्रीमात्रे नमः ।

गीर्वाणप्रतिष्ठायाः इयम् अस्ति मार्च - मासस्य पत्रिका । आङ्ग्लभाषायां मार्च इति शब्दः न तु केवलं मासस्य नाम किन्तु तस्य अस्ति अन्यः अपि एकः अर्थः - अग्रे गमनं , लक्ष्यं प्रति अनुशासनपूर्णगमनम् । अस्माकम् अभिवृद्धिं पुरस्कृत्य , मनसि सङ्कल्पं दृढीकृत्य गमनं भवेत् चेत् जीवनस्य सार्थकता । ततःपरं यदि ईदृशं मार्गक्रमणं साधना-सोपानम् आरुह्य , गुरुवर्यैः दर्शिते मार्गे भवेत् चेत् परमलक्ष्यप्राप्तिः ध्रुवा एव ।

फरवरीमासस्य एकादशदिनाङ्के अस्माकं गुरुवर्याणां षड्विंशतितम-पीठारोहणदिनं सश्रद्धं सोत्साहं सर्वे आचरितवन्तः । प्रार्थनावर्गस्य लघु-लघु-मुग्धबालैः मधुरचारुशब्दैः कृतं स्व-भावनानां मनोहारि - हृदयङ्गमं प्रकटीकरणं , युवधारायाः युवकैः युवतीभिः च समापन्ना भावपूर्णा अभिव्यक्तिः , परमपूज्यगुरुवर्यान् प्रति कृतं सादरं सविनयं कृतज्ञतार्पणं - सर्वम् अतीव श्लाघनीयं भक्तिमयञ्च सञ्जातम् । आबालवृद्धाः श्रीचरणयोः श्रद्धया गुरुपूजनं समर्प्य सार्थकताम् अनुभूतवन्तः ।

ज्ञानशक्तिसमारूढः तत्त्वमालाविभूषितः।

भुक्तिमुक्तिप्रदाता च तस्मै श्रीगुरवे नमः ।।

गीर्वाणप्रतिष्ठायाः इदं पत्रिकाकुसुमं वयं सहर्षं श्रीचरणयोः समर्पयामः ।

– सम्पादिका

चिन्तनम्

- **गौरी येन्नेमडी , मुम्बई**

गतडिसेम्बरमासे गीर्वाणप्रतिष्ठया आयोजिते चिन्तने अधोदत्तं सुभाषितं चिन्तनस्य विषयः आसीत् ।

जिव्हे प्रमाणं जानीहि भाषणे भोजने अपि च ।

अत्युक्तिरति भुक्तिश्च सद्य प्राणापहारिणी ।।

चिन्तनसारांशः -

जीवने जिव्हायां द्विस्तरीय- संयमौ आवश्यकौ - भाषणे भोजने च । तयोः अविद्यमाने प्राणघातकस्थितिः विनाविलम्बेन भवति एतत्तु निश्चितम् ।

भाषणं कथं भवेत् ?

- सावधानतापूर्वकम् उक्तं वचनं सदा उचितम् ।
- मितं वचनम् अपि आवश्यकम् । अनर्गलभाषणं कदापि प्रतिक्रियां न प्राप्नोति । अतः तत् आवश्यकतानुसारं सुप्रमाणितं भवेत् ।
- मृदुवचनं सर्वदा हितकारकम् । वचनं कदापि तीक्ष्णं न भवेत् । साक्षेपं निन्दापूर्णं कठोरवचनं वैरत्वस्य कारणं भवति ।
- समयोचितम् अर्थात् उचितसमये उक्तस्य वचनस्य सदा स्वागतं भवति । अनुचितसमये कदापि न वक्तव्यं यत् प्रमादस्य कारणं भवितुम् अर्हति ।
- सुष्ठु इत्युक्ते हितकारकम् ।

यद्यपि दोषाः दर्शितव्याः , सम्भाषणस्य हेतुः दोषपरिमार्जनं भवेत् , न तु निन्दनम् ।

- सारं वचनम् अपि महत्त्वपूर्णम्। यद्यपि भाषणं मितं भवेत् तथापि सम्भाषणस्य तात्पर्यं स्पष्टं भवति एतस्य विषये अवधानं दातव्यम् ।

एवं कं कदा कथं किञ्च वक्तव्यम् एतत् चिन्तयित्वा वाचः प्रयोगः कर्तव्यः। वाणी अस्मभ्यं देवीसरस्वत्या दत्तः प्रसादः । तस्याः अवहेलना कदापि न भवेत् ।

पृथ्वीधराचार्याः देवीभुवनेश्वरीं प्रार्थयन्ते...

येषां परं न कुलदैवतमम्बिके त्वम् ।

तेषां गिरा मम गिरौ न भवन्तु मिश्राः ॥

भोजनं कथं भवेत् ?

- **प्रत्यग्रम् –** पचने याः सामग्रीः उपयुज्यामः ताः सर्वाः प्रत्यग्राः भवेयुः । भोजनम् अपि सद्यपक्वम् अस्ति चेत् अत्युत्तमम्।
- **स्वादु –** भोजने योजिताः घटकाः – लवणं ,शर्करा आवश्यकतानुसारमेव भवेयुः । अन्यथा भोजनस्य स्वादः नष्टः भवति ।
- **समयोचितम् –** ईदृशं पक्वं स्वादिष्टं भोजनम् उचितसमये ग्रहीतव्यम् । अत्र ऋतुकालः वयोमर्यादा अपि गणितव्ये । यत् युवकानां कृते उचितं प्रमाणं तत् ज्येष्ठव्यक्तीनां कृते कदापि उचितं न ।
- **मितं तथा हितकरम् –** यद्यपि भोजनं स्वादिष्टम् अस्ति तत् उचितप्रमाणे एव स्वीकर्तव्यम् । नो चेत् आरोग्यस्य कृते हानिकारकं भवति ।

" हितभुक् मितभुक् " वचनानुसारं यदि उपरिदत्तानां नियमानां सावधानतया पालनं भवति तर्हि कोऽपि सामान्यः आहारः अपि हितकारकः भवति ।

सुभाषितम्

- प्रीत मानकर , मुम्बई

वाणी रसवती यस्य यस्य श्रमवती क्रिया ।

लक्ष्मीर्दानवती यस्य सफलं तस्य जीवनम् ॥

भावार्थः -

यस्य वाणी मधुरा रसमयी च अस्ति , यः कार्यं पुरुषकारेण करोति , यस्य कार्यं सुवीरवत् अस्ति , यः लक्ष्म्याः दानं करोति , अर्जितधनम् अन्यजनानां सत्कार्यार्थं च व्ययीकरोति , तस्यैव जीवनं सफलं भवति।

कार्लामठदर्शने

- नारायण शिराली , ठाणे

शोभनं मन्दिरम् एतत् रम्यं पुण्यसरोवरम् ।
श्रीपरिज्ञानरूपेण चिरञ्जीवत् सरोरुहम् ॥ १ ॥

प्राङ्गणं शोभितम् एतत् सूर्योदयो मनोहरः ।
सद्गुरूणां निवासेन स्थानं पुण्यकरं खलु ॥ २ ॥

स्वागतम् अस्ति सर्वेषाम् आगतानां मठे मुदा ।
धार्मिकभावभक्तानां हर्षकरे शुभे दिने ॥ ३ ॥

मौञ्जीबन्धाः क्रियन्तेऽत्र गायत्री जननी भवेत् ।
बटुर्भवेत् द्विजः सार्थः ज्ञानविज्ञानकोविदः ॥ ४ ॥

आचरन् ब्रह्मचर्यं च युक्ताहारविहारकः ।
नियमोपासनां नित्यं स्वाध्यायान् स्वविकासकान् ॥ ५ ॥

प्रीतिं कुर्यात् स्वकर्मे च शुश्रूषेत् सद्गुरून् सदा ।
जीवनं रचयितुं योग्यं प्राप्तुम् आशीर्वचांसि च ॥ ६ ॥

अस्माकं प्रार्थना नूनं भक्तिभावसमन्विता ।
गुरुपदद्वये लीनाः प्रदीयतां शुभाशिषः ॥ ७ ॥

बालरञ्जनी

चतुरः कच्छपः

- पूर्णिमा कोडकणी , कोल्हापुर

एकस्मिन् घनवने एकः शृगालः आसीत् । तस्य अतीव बुभुक्षा आसीत् । किन्तु तस्य समीपे खादितुं किमपि न आसीत् । सः भक्षणार्थं कमपि मृगं न प्राप्तवान् । " ओ! मम उदरम् ! " इति सः आक्रोशत् । वने भक्ष्यस्य अन्वेषणं कुर्वन् सः सर्वत्र अभ्रमत् ।

अकस्मात् सः एकं कच्छपं नदीतीरे दृष्टवान् । झटिति तस्य समीपं गत्वा तं गृहीतवान् । तदा कच्छपः भीतः अभवत् । परन्तु शृगालः कच्छपस्य कठिनकवचस्य कारणात् तं खादितुं न शक्तवान् ।

तस्मिन् क्षणे कच्छपः शृगालात् स्वरक्षणार्थं मनसि एकां योजनां चिन्तितवान् । कच्छपः अवदत् , " भोः शृगाल ! भवान् मां जले निमज्जयतु । तेन मम कवचं मृदु भविष्यति । तदनन्तरं भवान् मां खादितुं शक्ष्यति " इति ।

सः शृगालः अतीव मूर्खः आसीत् । सः कच्छपस्य वचने विश्वासं कृतवान् । सः कच्छपं नद्यां पातितवान् । कच्छपः सुरक्षिततया तरितवान् ततः पलायितवान् च ।

शृगालः एतावत् मूढः आसीत् यत् कच्छपेन मूर्खः कारितः इति अपि न अवगतवान् । कच्छपः तस्य प्रतिभाबुद्धेः उपयोगं कृत्वा स्वस्य रक्षणं कृतवान् ।

कच्छपः व्याकुलः न अभवत् । प्रत्युत सः शान्ततया उपायं विचिन्त्य स्वरक्षणं कृतवान् ।

एवमेव सङ्कटकाले शान्तमनः सर्वदा उपयोगाय भवति ।

हास्यकणिका

- सुजाता हळदीपुर , मुम्बई

एकः रुग्णः दन्तवैद्यं प्रति गच्छति ।

रुग्णः - वैद्यमहोदय , अधुना एव मम दन्तः भग्नः । अतिवेदनया ग्रस्तः अहम् ।

दन्तवैद्यः - अकस्मात् कथं दन्तः भग्नः?

रुग्णः - पत्न्या कृतं तिल-लड्डुकं खादितवान् ।

दन्तवैद्यः - न खादितव्यः ।

रुग्णः - वैद्यमहोदय , तर्हि मम ३२ दन्ताः भग्नाः भवितुं शक्नुयुः ।

बालरञ्जनी

पदबन्धः

' पृथ्वी ' इति शब्दस्य दश समानार्थक-शब्दान् अधोदत्त-पदबन्धतः अन्विष्यन्तु ।

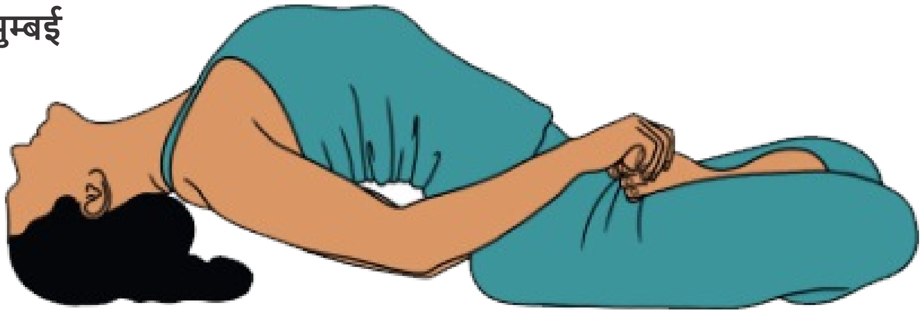
अ	च	ला	स	स	ढ	स्थि	न
द	ब	छ	र	र्वं	झ	रा	लू
स	म्	ठ	ह	स	भ	वा	क
ध	रा	त्री	शा	हा	ण	क	आ
ध	ये	ड	मे	ब	न्य	छ	ढ
गो	ट	ध	दि	ण	उ	र्वी	ञ
त्रा	ज	बा	नी	म	सि	ऋ	औ
म	व	षू	वे	वि	श्व	म्भ	रा
क्ष	मा	र	ण	य	रे	भू	मिः

उत्तराणि अन्तिम-पृष्ठे दत्तानि

योगविषये किञ्चित् ...

लेखः – मीनाक्षी बलजेकर , ठाणे
अनुवादः – वैशाली कोप्पीकर , मुम्बई

मत्स्यासनम्



गतडिसेम्बरमासपत्रिकायां वयं सर्वाङ्गासनस्य विषये ज्ञातवन्तः। एतस्मिन् आसने प्रथमं कञ्चित् अतिभारं तथा कण्ठदेशे काञ्चित् पीडां वयमनुभवामः। अतः सर्वाङ्गासनं मत्स्यासनं च अनुक्रमेण क्रियेत् चेत् तस्य लाभः द्विगुणितः भवेत् ।

विधिः –

उत्तानशयनस्थितौ एव एतदासनमपि क्रियते । सर्वप्रथमं वयं पद्मासनं वा समासनं वा कुर्मः , अनन्तरम् उत्तानशयनं कुर्मः । (शयानाः अपि पद्मासनं वा समासनं वा कर्तुं शक्नुमः) । अनन्तरं कर्णयोः समीपं द्वाभ्यां हस्ताभ्यां पृथ्वी स्पर्ष्टव्या । पृथ्वीं हस्ताभ्यां बलपूर्वकं प्रणुद्य पृष्ठवंशास्थि उन्नयितव्यम् । मूर्ध्ना पृथ्वीं स्पृशेम । स्थिरतामाप्य हस्तद्वयम् ऊर्वोः उपरि स्थापयितव्यम् । (पद्मासनमस्ति चेत् अङ्गुष्ठौ हस्ताभ्यां स्पर्ष्टव्यौ ।) कूर्पराभ्याम् आधाररूपेण पृथ्वीं स्पृशेम ।

मत्स्यासनस्य लाभाः –

- एतेन आसनेन मुखम् उज्ज्वलं , तेजःपुञ्जं भवति ।
- पृष्ठवंशास्थि ग्रीवा च कुञ्चनशीले भवतः ।
- सातत्येन एतयोः आसनयोः अभ्यासः अस्माकम् आरोग्यवर्धनार्थम् आनन्दमय - जीवनार्थं च भवति ।

विशेष-सूचना –

ग्रीवादोषयुक्तजनाः वैद्यस्य निर्देशानुसारम् एतदासनं कुर्युः ।

श्रीरामपादप्रसादकः हनुमान्

- अनुराधा कर्पे, पालघर

हनुमत्सदृशः श्रीरामनामप्रेमी लोके न कदापि भूतवान् न भविष्यति । श्रीरामनाम्नः तथा श्रीरामगुणगानस्य अत्यन्तप्रेमी आसीत् श्रीहनुमान् । यत्र यत्र श्रीरामनाम - यशचरित्र- कीर्तन- कथादिकं भवति , तत्र तत्र सः उपस्थितः भूत्वा अतीव विनयपूर्वकं श्रवणं करोति स्म ।

श्रीरामभक्तस्य हनुमतः हृदयङ्गम-भक्तिभावनायाः आविष्कारस्य एका कथा अस्ति ।...

भगवान् श्रीरामः लङ्काविजयानन्तरं हनुमता सह तथा सम्पूर्णैः वानरसैनिकैः सह च अयोध्यां प्राप्तवान् । तत्र अस्मिन् सुखोत्सवे एकस्य महतो भोजस्य आयोजनं कृतम् आसीत् । सर्वे वानरसैनिकाः आमन्त्रिताः आसन् ।

सुग्रीवः वानरान् अवबोधितवान् " वयम् अत्र अतिथयः स्मः। सर्वैः अत्र शिष्टाचारः दर्शितव्यः येन जनाः वानराः अविनयाः असंस्कृताः इति न वदेयुः "। वानराः " स्वजातेः गौरवं रक्षितुं सतर्काः भवेम " इति प्रतिज्ञां कृतवन्तः।

एको वानरः परामर्शं दत्तवान् " वयं शिष्टाः भवितुं यथाशक्ति प्रयत्नशीलाः भविष्यामः , परन्तु अस्माकं काऽपि त्रुटिः भवितुं शक्यते । एतदर्थम् अस्माकं मार्गदर्शनस्य आवश्यकता भविष्यति । भवान् कञ्चिदपि अस्माकम् अग्रणीं घोषयेत् यः निरन्तरं मार्गदर्शनं कुर्यात् । अस्मासु दृष्टिं स्थापयित्वा तान् निवारयेत् यदि वानराः परस्परं कलहयुद्धम् आरप्स्यन्ते । हनुमान् मार्गदर्शकरूपेण नियुक्तः।

भोजदिने हनुमान् सर्वेषां कृते आसनादि-व्यवस्थाम् अपश्यत् । सुव्यवस्थायाः परिकल्पनानन्तरं सः श्रीरामं निकषा प्राप्तवान् । श्रीरामो आत्मीयतया हनुमन्तमवदत् , " हनुमन् , त्वम् अपि मया सह भोजनं कुरु " ।

एकतस्तु प्रभोः इच्छा आसीत् । अपरतः तु एषः विचारः यत् भगवता सह कृतभोजनेन भगवतः सम्मानस्य हानिः न भवेत् । हनुमान् धर्मसङ्कटे न्यपतत् । सः प्रभोः समम् उपवेष्टुं नेच्छति स्म ।

एतदतिरिक्तम् उपवेशनाय न किमपि स्थानमवशिष्टमासीत् न वा भोजनपरिवेषणाय स्थालिकारूपेण कदलीपत्रं हि रक्षितमासीत्।

भगवान् श्रीरामः हनुमतः मनसः विचारं ज्ञातवान्। सः पृथिवीम् आज्ञापितवान् यत् सा श्रीरामस्य समीपे हनुमतः उपवेशनार्थम् आसनयोग्यां भूमिं वर्धयेत्।

प्रभुणा स्थानं तु निर्मितं, परन्तु अपरमेकं कदलीपत्रं न निर्मितम्!...

श्रीरामः हनुमन्तमवदत्, " त्वं मम पुत्रवत् असि। त्वं मम एव कदलीपत्रे भोजनं कुरु "।

तदा हनुमान् उक्तवान्, " भगवन्! मम भवतः समत्वस्य इच्छा कदापि न अभवत्। यत् सुखं भवतः सेवकत्वेन लभते, तत् भवतः समानत्वेन न लप्स्यते। अतः एव अहं भवतः स्थालिकायां खादितुं न शक्नोमि "।

अयोध्यायाः सर्वेषां जनानां सम्मुखे वानरजातेः सम्मानं वर्धयितुं श्रीरामः अवदत्, " हनुमान् मम हृदये निवसति। हनुमतः पूजनस्य अर्थो भवति मम पूजनम्। यदि कश्चन मां पूजयति, परन्तु हनुमन्तं नैव, तदा सा पूजा पूर्णा न भविष्यति "।

ततः श्रीरामः दक्षिणहस्तस्य मध्यमाङ्गुल्या कदलीपत्रस्य मध्ये रेखां कर्षितवान्, येन पत्रं सम्बद्धं भूत्वा अपि द्विधा विभक्तमपि अभवत्। एतेन प्रकारेण भक्तस्य ईश्वरस्य च भावनायाम् एकरूपता अजायत। श्रीरामस्य प्रसादात् कदलीपत्रं द्विधा विभक्तमभवत्। अद्यत्वे अपि कदलीपत्राणि शुभकार्येषु देवेभ्यः नैवेद्यत्वेन अर्पयितुं प्रयुज्यन्ते। भोजनपरिवेषणार्थं कदलीपत्रं शुद्धतमं मन्यते।

देहबुद्ध्या तु दासोऽस्मि, जीवबुद्ध्यात्वदंशकः।
आत्मबुद्ध्या त्वमेवाहमिति मे निश्चिता मतिः॥
इदम् अस्ति हनुमतः अनन्यभक्तियुक्तं वचनम्!

रुचिरा

पात्तोळी

पाककृतिः – काञ्चन होनावर, मुम्बई

अनुवादः – सङ्गीता पवार, मुम्बई

साहित्यम् –

१. ९-१० हरिद्रा-पर्णानि

२. गुडः १ कटोरमितः

३. एला - ३ दलानि

४. जलम् - आवश्यकतानुसारम्

५. एकः घर्षित-नारिकेलः

६. गोधूमपिष्टम्

७. बाष्पपात्रे उदकम्

८. एका गोलाकारपिधानी (Plate)

९. घृतम् (स्वादवर्धनार्थम्)

कृतिः –

९-१० हरिद्रा-पर्णानि स्वीकृत्य प्रक्षाल्य च वस्त्रेण उत्तमरीत्या स्वच्छीकरणीयानि शुष्कीकरणीयानि च।

घर्षितनारिकेले गुडं तथा एलाचूर्णं स्थापयित्वा सम्यक् मिश्रणं करणीयम्।

गोधूमपिष्टे आवश्यकतानुसारं जलं स्थापयित्वा घन-मिश्रणं करणीयम्।

बाष्पपात्रे उदकं च पूरयित्वा तत् चुल्ली-उपरि स्थापनीयम्। बाष्पपात्रे एकं गोलाकारकटोरं स्थापयित्वा तस्य उपरि एका स्थालिका अपि स्थापनीया। यदा जलस्य क्वथनम् आरभते तदा झटिति एकैक-हरिद्रा-पर्णस्य उपरि गोधूमपिष्टं प्रसार्य तस्य उपरि गुडमिश्रित-नारिकेलं स्थापयित्वा, सम्पुट्य (fold) च स्थालिकायाः उपरि स्थापयित्वा बाष्पपात्रस्य पिधानं करणीयम्। शीश्कारेण विना (without whistle) १५ निमेषाणाम् अनन्तरं चुल्ली निर्वापयनीया। इदानीं पात्तोळ्यः सिद्धाः।

पात्तोळ्याः उपरि चमसद्वयं घृतं पूरयित्वा खादितव्या। घृतेन स्वादः द्विगुणितः भवति।

ईशोपनिषत्

– कृष्णानन्द मङ्कीकर , मुम्बई

ईशोपनिषत् सर्वासु उपनिषत्सु एका लघुः किन्तु अत्यन्ता महनीया उपनिषदस्ति । ईशोपनिषत् शुक्लयजुर्वेदे उपलभ्यते । अस्याः द्वे संस्करणे स्तः । काण्वः तथा च माध्यन्दिनः इति । काण्वे १७ श्लोकाः तथा माध्यन्दिने १८ श्लोकाः सन्ति । वेदवाङ्मये 'संहिताः ' (मन्त्रसमुच्चयः) , ' ब्राह्मणम् ' (यज्ञविषयकं ज्ञानम् – कर्मकाण्डम्) ' आरण्यकम् ' तथा च 'उपनिषत्' (आत्मज्ञानविषयकं विवरणम्) इति भागाः विद्वद्भिः सूचिताः सन्ति ।

ईशोपनिषत् इयम् एकैव उपनिषत् , या संहितायाम् अस्ति । अन्याः सर्वाः उपनिषदः आरण्यकग्रन्थेषु अथवा ब्राह्मणग्रन्थेषु उपलभ्यन्ते न तु संहितासु ।

अस्यामुपनिषदि काश्चित् महत्त्वपूर्णाः कल्पनाः सन्ति ताः पश्यामः ।

शान्तिमन्त्रः

प्रत्येकस्याः उपनिषदः प्रारम्भे तथा अन्ते एकः शान्तिमन्त्रः अस्ति । ईशोपनिषदः शान्तिमन्त्रः सम्पूर्णविश्वस्य संरचनामेव सूचयति इति मन्तव्यम् ।

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते ।

पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

अदस् इत्यनेन शब्देन ' परब्रह्म ' लक्ष्यते तथा च इदं दर्शयते दृष्टं वा अदृष्टं वा कल्पितं वा अनुभूतं जगत् । परब्रह्म पूर्णम् एव तस्मात् तदुत्थितं सर्वं जगदपि पूर्णम् इति भावः । सर्वं खलु इदं ब्रह्म इत्युच्यते तथैव सर्वं खलु इदं पूर्णम् इति **प्रथमा सङ्कल्पना** ।

अनन्तरम् अस्याः प्रथमं श्लोकं पश्यन्तु ।

ईशा वास्यमिदं सर्वं यत्किञ्च जगत्यां जगत् ।

तेन त्यक्तेन भुञ्जीथाः मा गृधः कस्यस्विद्धनम् ॥

सर्वम् इदं जगत् ईशा नाम परब्रह्मणा परिपूरितमेव इति **द्वितीया सङ्कल्पना** ।

तृतीया तथा चतुर्थी सङ्कल्पना अस्मिन्नेव मन्त्रे –

तेन त्यक्तेन भुञ्जीथाः मा गृधः कस्यस्विद्धनम् द्वेऽपि महत्यौ सङ्कल्पने ।

त्यक्तेन इति त्यागवृत्त्या एव जीवतु इति । इदं विशदीकृतम् अग्रे यत् **कस्यस्वित् धनं मा गृह्णातु** ।

पञ्चमी सङ्कल्पना -

कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेच्छतं समाः ।

एवं त्वयि नान्यथेतोऽस्ति न कर्म लिप्यते नरे ॥

अस्मिन् जगति कर्म एव प्रधानम् । अथवा इतःपरम् अन्यः मार्गः न अस्ति इति सङ्कल्पना ।

अग्रिमे संस्करणे ईशोपनिषदि उक्ताः अन्याः सङ्कल्पनाः दृष्ट्वा, इदम् ईशोपनिषद्वर्णनं पूर्णतां नयामः ।

शुभं भवतु ।

आकाश-उत्प्लवनम् (Sky-diving)

- दिव्या बिजूर , वसई

आकाश-उत्प्लवनक्रीडया अहं सर्वदा सम्मोहिता आसम् । सद्यः मम मित्रेण एका सफलता प्राप्ता यया अहम् आकृष्टा जाता । सः यशस्वीरीत्या आकाशोत्प्लवनम् अकरोत् । एषा उपलब्धिः मम कृते ततोऽपि विशेषा आसीत् यतः सः ममसदृशः दृष्टिबाधितः आसीत् । तस्य दृढनिश्चयेन , अज्ञातस्य अन्वेषणस्य स्वप्नेन च अहं प्रेरिता अभवम् । तस्यैव आकाशोत्प्लवन – घटनाक्रमस्य विषये तस्य छायाचित्रपटतः अधिकं ज्ञातवती अहम् ।

तस्य प्रशिक्षकः प्रथमतः तं सर्वैः सुरक्षासाधनैः बद्धवान् । यदा सः उड्डयनार्थं सोपानम् आरूढवान् तदा केचन संशयितनेत्रैः मुखं उद्घाट्य मम मित्रं कथं करिष्यति इति साशङ्क-दृष्ट्या चिन्तितवन्तः च ।

उभयोः परस्परेषु विश्वासः मया कौतुकेन लक्षितः। ततः विमानम् उड्डयनम् अकरोत् । प्रशिक्षकः मम मित्रेण सह दृढतया बद्ध्वा विमानद्वारम् उद्घाटितवान् । हुश् ! औत्सुक्यात् रोमाञ्चिता जाता अहम् । भोः , एड्रिनॅलिनं सर्वाङ्गे सञ्चारितं ननु ।

तौ १३००० (feet) पादतः उत्प्लुतवन्तौ । मम मित्रं किम् अनुभूतवान् इति कल्पयितुम् अपि कठिनम् अस्ति परन्तु आम् ! तस्य प्रशिक्षकः तस्य पृष्ठे एव आसीत् , सदा सतर्कः पतनं नियमयन् , तेन सह ऊर्ध्व पादलङ्घनं (somersault) कृतवान्। ततः किञ्चित्कालं लीलया विहगाः इव उड्डयनं कृत्वा , योग्य समये वायुच्छत्रम् (parachute) उद्घाट्य , अन्ते सुरक्षितरीत्या भूमिं प्रति मार्गक्रमणं तौ कृतवन्तौ । सुचारुरूपेण अवरोहणं कृत्वा तौ परस्परम् अत्यानन्देन अभिवादितवन्तौ ।

सत्यम् ! अहं चिन्तितवती अस्माकम् आध्यात्मिकसाधना कियती 'आकाश - उत्प्लवनम् '(sky-diving) इव अस्ति इति । अस्माभिः तस्यां निमज्जितुं गहनान्ततः काङ्क्षा अनुभवितव्या । लौकिकवस्तूनि सर्वदा सौख्यदायकानि इव भासन्ते । शरीरस्य मनसः च सौख्यदायकक्षेत्रात् बहिः आगन्तुम् , आध्यात्मिकसाधनापथि अग्रे गन्तुम् अस्माभिः अवश्यं साहसं कर्तव्यम् । तपसः जगतः अकल्पनीयविस्तारे कूर्दितुं पर्याप्तं साहसं प्रयोजनीयम् । किन्तु एकदा एतत् कृतं चेत् गुरुशक्तिः अस्मान् अहेतुकप्रेम्णा आवृत्य अस्माकं कृते अनुग्रहस्य सुरक्षासाधनं भवति । गुरुः अस्मासु अपारप्रेम्णा विश्वसिति । यदि वयं प्रयत्नपूर्वकं

प्रयतामहे , काऽपि अस्माकं शारीरिक-मानसिक-आध्यात्मिकस्थितिः भवेत् , अस्माकं सामर्थ्ये गुरुः कदापि साशङ्कः न भवति । यदा वयं साधनायाः अज्ञातभूमौ लम्फनं समर्पणञ्च कुर्मः तदा गुरुः अस्माकं पृष्ठे वायुच्छत्रम् (parachute) उद्घाटयितुं सर्वदा सज्जः भवति। यथा विद्यालये शिक्षकः बालकानां शिक्षणार्थं पुनः पुनः वर्णमालां वदति तथैव गुरुः स्वयम् अगणितवारं लम्फनं कृत्वापि असङ्ख्यवारम् अस्माभिः सह लम्फनं करोति । यदा वयम् आकाशगतिलम्फनं कुर्मः तदा वयं वस्तुतः प्रशिक्षकस्य हस्ते स्वप्राणान् दद्मः। प्रायः निमेषद्वयं वयं तस्मिन् निःशङ्कं विश्वसिमः किल ?

अस्माकं गुरुवर्येषु, अस्माकं दिव्यगुरुपरम्परायाम् अस्माकम् अविचलश्रद्धा भवेत्। साधनापेक्षितं कर्म निरन्तरं करवाम। कदाचित् तस्य दिव्यसान्निध्यस्य स्मरणार्थम् अस्माभिः अनुस्मरणं करणीयम्। किन्तु नित्यं स्मरामः यत् गुरुः अस्माकं पृष्ठे , अस्माभिः सह सर्वदा अस्ति । यद्यपि अस्माकं जीवनं दुष्करं वा सुकरं वा भवेत् , तथापि निश्चयेन सः अस्मान् सर्वान् आत्मसाक्षात्कारस्य मोक्षस्य च आनन्दभूमौ निर्विघ्नतया अवतारयिष्यति।

जनयित्वा निजानन्दे रक्षित्वा मां क्षणे क्षणे।
पाययन्तं भक्तिरसं मातृभूतं गुरुं भजे ।।

भक्त्याः प्रसादः

- विजयलक्ष्मी नयम्पळ्ळी , पुण्यनगरी

दशवर्षपूर्वं मम गृहे विमला नाम्नी एका सेविका गृहकार्यं करोति स्म । सा सरला मृदुभाषिणी स्मितमुखी च आसीत्। सा मम गृहे केवलं षण्मासार्थं कार्यं कृतवती। परन्तु तस्याः कथा मम कृते अविस्मरणीया।

सा न तु केवलं सेविका किन्तु एका साधिका अपि आसीत्। प्रतिदिनं मम गृहस्थितदेवं नत्वा एव सा कार्यारम्भं करोति स्म। मम गृहे अस्माकं श्रीगुरुवर्याणां, श्रीईश्वरानन्दगिरि-गुरुवर्याणां च छायाचित्राणि सन्ति। तान्नपि सा प्रतिदिनं नमति स्म । एकस्मिन् दिने सा पृष्टवती - ' एते गुरुवर्याः कुत्र वसन्ति? मया तेषां दर्शनं लप्स्यते वा ? ' अहम् उक्तवती - ' यदा ते पुण्यनगरीम् आगमिष्यन्ति तदा दर्शनं लप्स्यते '। अहम् एतदपि उक्तवती यत् अस्माकं गुरुवर्याः तु अत्र बहुवारम् आगमिष्यन्ति परं श्रीईश्वरानन्दगिरि-गुरुवर्याः तु क्वचिदेव आगमिष्यन्ति । तदा सा उक्तवती - ' केषामपि गुरुवर्याणां दर्शनं मया लप्स्यते चेत् अहं धन्या '। अहम् उक्तवती - ' श्रीगुरुवर्याणां चरणयोः प्रार्थनां करोतु , तेषांकृते किमपि कार्यमसाध्यं नास्ति ' । कदाचित् सा भक्त्या प्रार्थनां कुर्वती आसीत्।

सप्ताहद्वयानन्तरं , श्रीईश्वरानन्दगिरि-गुरुवर्येभ्य: मया एक: सन्देश: प्राप्त: यत् ते बण्टवाळमहोदयस्य गृहम् आगमिष्यन्ति दशदिनानन्तरम् । अस्माभि: गुरुवर्यै: सह यत् ध्वनिमुद्रिकाकार्यं करणीयमासीत् तत् कार्यं तदावयं करिष्याम: इति । आश्चर्यचकिता आनन्दिताहम् एतां वार्तां विमलां श्रावितवती । परन्तु मनसि चिन्ता उद्भूता , विमलां बण्टवाळमहोदयस्य गृहं कथं नेष्याम्यहमीति । विमलाया: भक्त्या: तीव्रतां न ज्ञातवत्यहम् ।

दिवसत्रयानन्तरम् श्रीईश्वरानन्दगिरि-गुरुवर्येभ्य: मया अन्या एका सूचना प्राप्ता - ' ध्वनिमुद्रिका कार्यस्य कृते सङ्कीर्तननामाभ्यासम् आवश्यकम् अतः भवत्याः गृहे तदभ्यासं कर्तुं शक्यं वा ? सर्वे वाद्या: भवत्याः गृहे सन्ति , अतः वयं भवत्याः गृहम् आगत्य अभ्यासं कर्तुमिच्छामः ' इति । अहमुक्तवती , ' अवश्यम् , अस्माकं भाग्यमेव ' । अहं तु आनन्देन नर्तितवती । विमला एतां वार्तां श्रुत्वा अतीव सन्तोषमनुभूतवती ।

गुरुवर्याणामागमनस्य दिने सा प्रात:काले एव आगत्य सर्वं कार्यं कृतवती । अन्येषु सर्वेषु कार्येष्वपि मम साहाय्यं कृतवती । यदा गुरुवर्याणाम् आगमनम् अभवत् अहं विमलां गुरुवर्याणां समीपं नीत्वा , तस्या: विषये सर्वम् उक्तवती । गुरुवर्या: अतीव सन्तुष्टाः सञ्जाताः । विमला तेषां चरणयो: नमस्कृत्य धन्या भूता । गुरुवर्याः अपि तस्या: भक्तिं दृष्ट्वा , तस्यै भूरि आशीर्वादान् दत्तवन्त: ।

एतस्या: घटनाया: मासद्वयानन्तरं विमला मम गृहकार्यं त्यक्त्वा अन्यग्रामं गतवती , तस्या: पुत्र्या सह उषितुम् । अहं चिन्तयामि , सा गुरु दर्शनायैव मम गृहम् आगतवती । यदा सा दर्शनम् आशीर्वादं च प्राप्तवती , सा गतवती । तस्या: गमनान्तरम् अहं न जानामि सा कथमस्ति कुत्र वसति इति । केवलं मनसि प्रार्थये , सा यत्र कुत्रापि भवेत् आनन्दिनी भवेत् इति ।

एषा मम विमलाया: कथा , न काल्पनिक-कथा परं सत्यघटना ।

उत्तराणि

पदबन्धः सर्वंसहा , गोत्रा , धरा , भूमिः , अचला , स्थिरा , विश्वम्भरा , उर्वी , मेदिनी , क्षमा

सम्पादिका – वरदा सौकूर
पृष्ठरचना – वन्दना बळवळ्ळी
सम्पादकीयसमितिः – शीला कळावर , दुर्गा कुम्टा , अर्चना काप्राडक , सुधा कार्नाड , शिल्पा मुदूर
सम्पादकीयसाहाय्यम् – तेजश्री बैलूर

अभिप्रायं तथा लेखं प्रेषयितुम् इच्छुकानाङ्कृते सम्पर्कः -
Email id: girvanapatrika@chitrapurmath.net.in (लेखार्थं शब्दमर्यादा-२५०)

गीर्वाणप्रतिष्ठायाः संस्कृताध्ययनार्थं संस्कृत-सम्भाषणार्थं च जालाधारित-वर्गाः प्रचलन्ति । पञ्जीकरणाय आवेदन-पत्रस्य सम्पर्क-सूत्रम्
https://chitrapurmath.net/site/activities-girvanaprathistha-online-classes

Scan QR Code for Enquiry Form