

अस्मिता ASMITAA

ज्ञान की
नारी की
भारत की

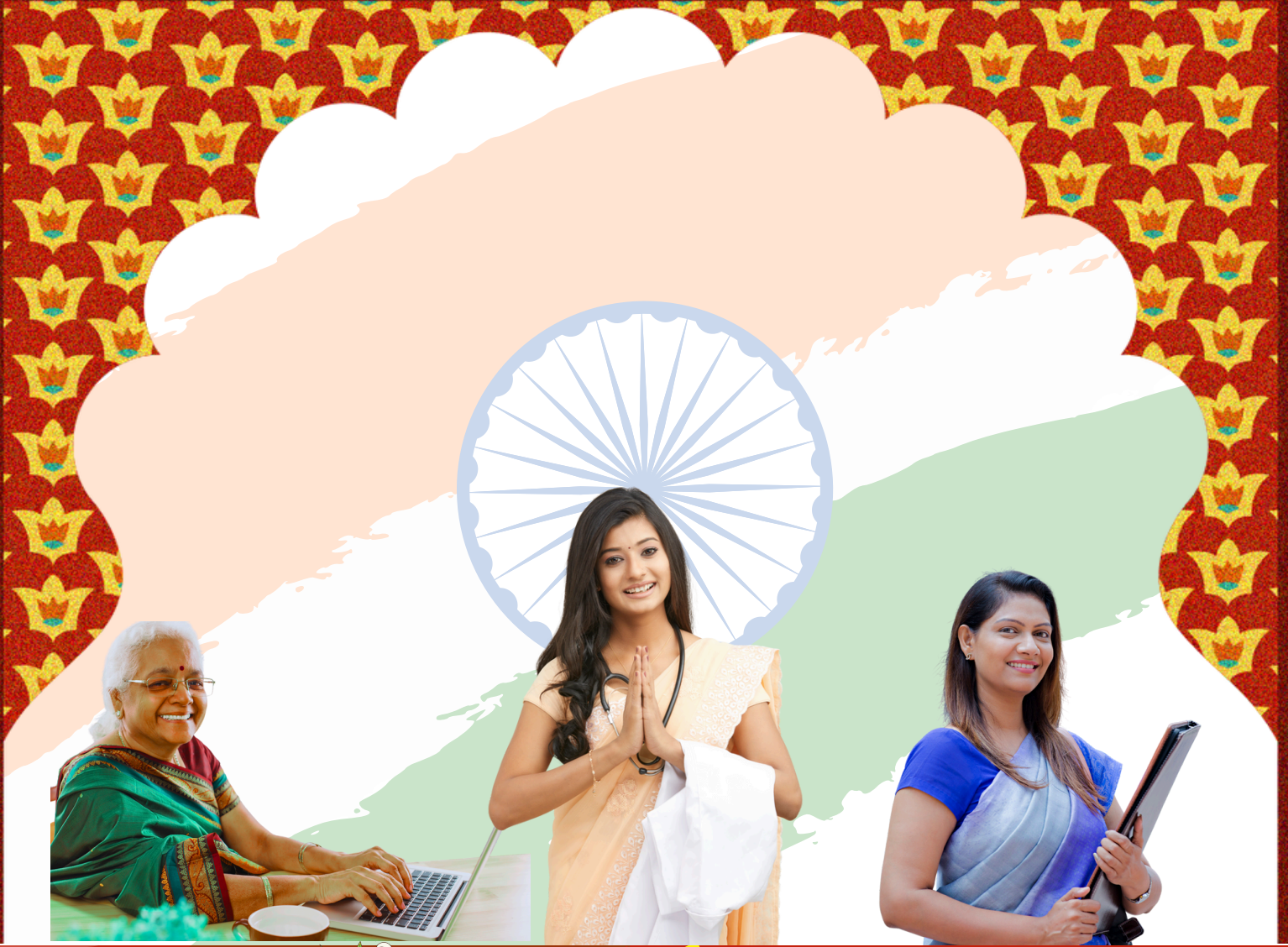
Jan - Feb 2026

Vol. 1 Issue 1

त्रिभाषी
द्विमासिक

भारतीय ज्ञान परंपरा आधारित
Indian Knowledge Systems (IKS) based

Tri-Lingual
Bi-Monthly



ग्लोबल संस्कृत फोरम
विदुषी समूह
द्वारा विशेष पहल



An initiative of
Global Sanskrit Forum
Vidushi Samooah



Name of Magazine: ASMITAA
(A Bi-Monthly Magazine on Indian Knowledge Systems)
Published by: Global Sanskrit Forum

Printed at: Amritbrahma Prakashan
Address of Printing Press: 63/59, Mori,
Daraganj, Prayagraj – 211006
Month & Year of Publication: Jan 2026

Editor-in-Chief: Dr. Rajesh Kumar Mishra
Managing Editor: Jyotsnaa G Bansal
Editor: Dr. Nidhi Vedaratna
Co- Editors: Prof.(Dr.) Priyanka Murria
Dr. Sangeeta Sharma

Image Credits

Depositphotos, Open-Source image platforms, Canva, AI visuals & Author-provided images.

DISCLAIMER

The views and opinions expressed in the articles published in ASMITAA are solely those of the respective authors. They do not necessarily reflect the views of the Editor, Editorial Board, Publisher or the Global Sanskrit Forum. While every effort is made to ensure accuracy, the Publisher and Editorial Team do not accept responsibility for any errors, omissions or consequences arising from the use of information contained in this publication.

© 2026 ASMITAA. All rights reserved.

No part of this publication may be reproduced, stored or transmitted in any form or by any means—electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise—without prior written permission from the Publisher.

अस्मिता II ASMITAA
ज्ञान की ♦ नारी की ♦ भारत की

Jan-Feb 2026 ♦



प्रो. श्रीनिवासः वरखेडी

कुलपतिः

Prof. Shrinivasa Varakhedi
Vice-Chancellor



केन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः

संसदः अधिनियमेन स्थापितः

Central Sanskrit University

Established by an Act of Parliament

के.सं.वि./कुलपति-101/2025-26/451

दिनाङ्क - 05.01.2026

मा. कू. द्वितीया, वि.सं. 2082

सन्देशः

“बृहस्पते प्रथमं वाचो अग्रं यत् प्रैत नामधेयं दधानाः” इति वेदमन्त्रेण सभाजिता भारतीयज्ञानपरम्परा वेद-वेदाङ्ग-उपनिषद्-रामायण-महाभारत-दर्शन-अर्थशास्त्र-धर्मशास्त्र-विमानशास्त्र-ज्योतिष-गणितादि-ग्रन्थैः परिपूरिता विद्यते। संस्कृतभाषायां निबद्धं ज्ञानं भारतस्य गौरवं वर्धयति पोषयति च- ‘भारतस्य प्रतिष्ठे द्वे संस्कृतं संस्कृतिस्तथा’ अर्थात्संस्कृताधिष्ठितं शास्त्रीयचिन्तनम्, भारतस्य बौद्धिक-सांस्कृतिकयोश्च चेतनायाः मूलाधारभूतम् अस्ति। अद्य अस्य ज्ञानस्य सर्वैः विषयैश्च सह नियोजनम् अत्यावश्यकम्। यथोच्यते राष्ट्रिया शिक्षा-नीतिः 2020 इत्यस्य 22.15 मध्ये यत्- “संस्कृतभाषायाः व्यापकं महत्त्वपूर्णं च योगदानं, तथा विविधेषु विषयेषु च विद्यमानं साहित्यं, सांस्कृतिकं महत्त्वं, वैज्ञानिकस्वभावं च दृष्ट्वा, संस्कृतभाषा न केवलं संस्कृतपाठशालासु विश्वविद्यालयेषु च सीमिता भविष्यति, अपि तु एतां मुख्यधारायां आनयिष्यते। विद्यालयेषु त्रिभाषासूत्रान्तर्गतं विकल्परूपेण, उच्चशिक्षायां च अपि सा शिक्षिता भविष्यति। संस्कृतभाषा पृथग्रूपेण नैव अध्यापनीया, किन्तु रुचिपूर्णाः नवाचारपद्धतिभिः सह, गणितम्, खगोलशास्त्रम्, दर्शनशास्त्रम्, नाट्यविद्या, योगशास्त्रम् इत्यादिभिः समकालिकैः प्रासङ्गिकैः विषयैः सह संयोज्य अध्याप्यते।” एतादृशं भारतसर्वकारस्य व्यापकं चिन्तनम् अवलोक्य वयमेतं ज्ञाननिधिम् अकादमिकपरिसीमातो निष्कास्य समाजस्य व्यापकवर्गेषु सरल-सुगमतया, समकालीनसन्दर्भेषु च सम्यक् प्रकारेण प्रसारयितुं कृतदृढनिश्चयाः स्मः।

अस्मिता-नाम्नी पत्रिकायाः एषः प्रयत्नः अत्यन्तं स्तुत्यं यदैषा भारतीयज्ञानप्रणालीं जनसामान्यस्य कृते जीवनोपयोगि-रूपेण प्रस्तौति। एषा पत्रिका भारतीय-ज्ञान-परम्परायाः आधुनिकतायाश्च मध्ये सशक्तं सेतुं निर्मास्यति तथा च भारतीयबौद्धिकन्यासम् आबालवृद्धं प्रति प्रापणाय महत्त्वपूर्णं योगदानं करिष्यतीति मदीयाः शुभकामनाः, आशासे अस्य भविष्यं निरन्तरं जाज्वल्यमानं कीर्तिमानं च भवत्विति।

(प्रो. श्रीनिवासः वरखेडी)

कुलपतिः

56-57, सांस्थानिक क्षेत्र, जनकपुरी, नई दिल्ली-110058 (भारत)

56-57, Institutional Area, Janakpuri, New Delhi-110058 (INDIA)

(O) 011-28523949 www.sanskrit.nic.in

✉ vc@sanskrit.ac.in / vicechancellor@csu.co.in



प्रो. मुरलीमनोहरपाठकः
कुलपतिः
Prof. Murlimanohar Pathak
Vice Chancellor

श्रीलालबहादुरशास्त्रीराष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालयः
Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University
(केन्द्रीयविश्वविद्यालयः)
(Central University)

बी-4, कुतुबसांस्थानिकक्षेत्रम्, नवदेहली-110 016 (भारत)
B-4, Qutub Institutional Area, New Delhi-110 016 (INDIA)



पत्र.सं.ला.ब.शा./वी.सी./2026/ 150

दिनाङ्कः 05.01.2026

शुभाशंसावचांसि

भवति हि सचेतसामप्यभिवृत्तिः पुण्येन पुण्याय च। तदेव तद्भावनाभाविताः सहस्रोऽप्यधिका जना अभिव्यक्त्या तयाऽऽप्लाविताः सत्कर्मसु प्रयोजिता विनियोजिताश्च। स्मरामि महनीयं कर्म तेषां मनीषिणां येषामनवद्यमवदानं यच्चिरं पुरातनमप्यद्यतनमिव प्रतिभाति। प्रमाणमपि वाल्मीकि-व्यास-कालिदासप्रभृतीनां कृतय इति। यथासमयमपेक्षां निरीक्ष्य महात्मानस्ते लोकोपकारनिबद्धान् भावाँल्लिपिना स्थापयामासुरात्मभूतेषु ग्रन्थेषु। स्मारिकेयं लिपिः पश्यन्तीभावितमध्यमोद्भूतनभोगुणव्यञ्जितशब्दराशिना स्फुटितभावाभिव्यक्तिरेव पुण्यात्मनां सामान्यजनानाञ्च सुरम्यं सुचिरं कल्याणञ्च कलयति। तदीयं संरक्षणमेव प्रकाशनकर्मणः पाटवं विधानम्। तत्रैव नैके प्रयासा अविच्छिन्नं प्रयतमानाः साधुपुरुषाणां पुरस्तादासाद्यन्ते। तेष्वन्यतमोऽयमपि प्रयासः पाठकानां सुचिराय सौभाग्याय प्रकल्पितः। नामाभिधानमपि 'अस्मिते'ति स्वकीयमन्वर्थं प्रकाशयति। ईषद्भासस्याप्यल्पत्वं नञ् बोधयति। तेन सुधियां हृदि सहजस्थिता सहृदयभाविता पुण्यप्रयोजिताऽभिनवरुचिरा नानारसाप्लाविताऽलौकिकार्थेषु चित्तविस्फारसमर्था पत्रिकेयमिति प्रतिभाति, यद्वा शब्दसाहित्यस्यास्तित्वमस्यां समाहितमित्यर्थोऽपि विभक्तिप्रतिरूपक-अस्तीत्यव्ययेन भावप्रत्ययान्तशब्देन प्रतीयते।

पत्रिकेयं विविधानां विचाराणां भारतीयज्ञानपरम्परायाश्च संरक्षकत्वेन निधिरिव सन्तिष्ठत इति मन्यमानोऽहं नितान्तमामोदमातिष्ठे। तदीयानुरोधेन सर्वेषां प्रकाशकानां सर्वविधं मङ्गलं कामयमानः पत्रिकायाश्चिरं संस्थापनाय श्रीमुकुन्दमन्दमाश्रये।

विद्वदन्तरनिशं सुखयन्ती प्राज्ञबुद्धिविभवं विकिरन्ती।

पत्रिकेयमधुनाऽस्मितनाम्नी हर्षयेद्बुधमनांसि सदैव॥

(Signature)
05.01.2026
(मुरलीमनोहरपाठकः)



हेमवती नन्दन बहुगुणा गढ़वाल विश्वविद्यालय
Hemvati Nandan Bahuguna Garhwal University

प्रो. श्रीप्रकाश सिंह
कुलपति

Prof. Shri Prakash Singh
Vice Chancellor

श्रीनगर (गढ़वाल) उत्तराखण्ड - 246174, भारत
Srinagar Garhwal, Uttarakhand- 246174, India
(केन्द्रीय विश्वविद्यालय)
(A Central University)

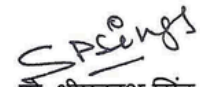
Ref. No. : VC/HNBGU/2026/503
Date 05/01/2026

शुभकामना-संदेश

उच्च शिक्षा और शोध का उद्देश्य तभी पूर्ण होता है, जब उसका लाभ समाज के व्यापक वर्गों तक पहुँचे। भारतीय ज्ञान परंपरा में निहित जीवन-दर्शन, नीति और व्यावहारिक ज्ञान आज के संदर्भ में अत्यंत प्रासंगिक हैं। इस ज्ञान के माध्यम से भारत सम्पूर्ण विश्व में विश्वगुरु के पद पर प्रतिष्ठापित था। शास्त्रानुसार- एतद्देशप्रसूतस्य सकाशादग्रजन्मनः। स्वं स्वं चरित्रं शिक्षेरन् पृथिव्यां सर्वमानवाः। वर्तमान तकनीकी युग में शिक्षण प्रौद्योगिकी एवं कृत्रिम बुद्धिमत्ता जैसे महत्वपूर्ण विषयों का मार्गदर्शन करने के लिये संस्कृत का ज्ञान प्रत्येक युवा तक पहुँचना अत्यन्त अनिवार्य है, जिससे आधुनिकता की अन्धी दौड़ का अन्धानुकरण न करके प्रत्येक युवा राष्ट्रनिर्माण में अपनी महती भूमिका निभा सके।

इन्हीं महनीय विचारों की उर्वर भूमि पर किया गया अस्मिता पत्रिका का यह प्रयास प्रशंसनीय है, जो अकादमिक चिंतन और जनजीवन के बीच सार्थक संवाद स्थापित कर रही है। यह मञ्च भारतीय ज्ञान प्रणाली को आधुनिक समाज की आवश्यकताओं के अनुरूप प्रस्तुत करने में प्रभावी सिद्ध होगा।

मैं अस्मिता की इस पहल के सफल और दीर्घकालिक प्रभाव की कामना करता हूँ।


प्रो. श्रीप्रकाश सिंह



Third Global Vidushi Conference

ON THE THEME

“Shakti” Illuminated in her Full Glory

“शक्ति” अपनी पूर्णकला में स्फुरित

Organised by

Vidushi Samoh of Global Sanskrit Forum
Dept. of Sanskrit and Prakrit languages, University of Lucknow, Lucknow
Navyug Kanya mahavidyalaya, Lucknow
Mahila Vidyalaya Degree College, Lucknow
Netaji Subhash Chandra Bose Rajkiya Mahila Mahavidyalaya, Lucknow

7th- 8th (Offline) & 9th- 11th (Online) March, 2026

Venue : Malviya Hall, University of Lucknow, Lucknow, Uttar Pradesh

REG NOW ➔



globalsanskritforum.org
<https://asmitaa.co.in>

HYBRID MODE



प्रधान संपादक की कलम से : एक वैचारिक संकल्प

भारतीय ज्ञान परंपरा के प्रति गर्व का भाव तो हमारे भीतर है, किंतु उस ज्ञान को जीवन-व्यवहार में ढालने की वह कड़ी कहीं खो गई है जो हमें अपनी जड़ों से जोड़ती थी। शास्त्रों का गंभीर ज्ञान अक्सर तकनीकी शब्दावलियों और अकादमिक शोध-पत्रों के कड़े आवरण में लिपटा रहा, जिससे वह सामान्य जन की पहुँच से दूर होता गया। 'अस्मिता' इसी आवरण को हटाकर शास्त्र को 'लोक' से जोड़ने का एक विनम्र अनुष्ठान है।

बतौर प्रधान संपादक, मेरा यह दृढ़ मत है कि भारत की वैचारिक अस्मिता का पुनरुत्थान तब तक संभव नहीं है, जब तक इसमें राष्ट्र की प्रखर विदुषियों की सहभागिता न हो। इतिहास साक्षी है कि हमारे घर-परिवारों में ज्ञान का वास्तविक संरक्षण ममता और संस्कारों की भाषा में विदुषी महिलाओं द्वारा ही किया गया है। 'अस्मिता' के माध्यम से हमने देश भर की उन विदुषियों को एक मञ्च पर आमंत्रित किया है, जो न केवल शास्त्रों की मर्मज्ञ हैं, बल्कि उसे 'जन-जन' तक सहज और आत्मीय भाषा में पहुँचाने की कला में भी सिद्धहस्त हैं।

हमारा उद्देश्य संस्कृत के कठिन सूत्रों को 'सरल संवाद' में बदलना है, ताकि जब भारतीय ज्ञान परंपरा की चर्चा हो, तो वह केवल सेमिनार हॉल की गूँज न रहे, बल्कि वह हमारी रसोई, हमारे कार्यस्थल और हमारी भावी पीढ़ी की सोच का हिस्सा बने। 'विदुषी समूह' की यह विशेष पहल इसी विश्वास का परिणाम है कि ज्ञान जब ममता और सरलता के साथ परोसा जाता है, तो वह केवल सूचना नहीं रहता, अपितु 'अमृत' बन जाता है।

'अस्मिता' का यह प्रवेशांक केवल एक पत्रिका का प्रकाशन नहीं, बल्कि भारतीय मेधा के स्वाभिमान की एक नई यात्रा है। आइए, हम सब मिलकर भारतीय ज्ञान को 'विषय' से 'जीवन' बनाने की इस यात्रा के सहयात्री बनें।

डॉ. राजेश कुमार मिश्र

प्रधान संपादक, अस्मिता

अन्ताराष्ट्रीय महासचिव, ग्लोबल संस्कृत फोरम

असिस्टेंट प्रोफेसर, नव नालन्दा महाविहार,

संस्कृति मंत्रालय, भारत सरकार



From the Editor-in-Chief's Desk : A Thoughtful Resolve

A sense of great pride in *India's Knowledge Tradition* lives within us. Yet, there is a vital link missing in bringing that wisdom into our daily actions. For too long, the deep knowledge of our scriptures has been hidden behind difficult terms, technical language and academic papers, making it feel *out-of-reach* for the common person. 'ASMITAA' is a humble effort to break this barrier and bring that wisdom back to the people.

As Editor-in-Chief, I firmly believe that the revival of India's intellectual identity is impossible without the active participation of the nation's learned women, *our Vidushis*. History stands witness that within our homes and families, true preservation of knowledge & culture has always been carried forward by wise women—through the language of care, values and lived tradition. Through 'ASMITAA' we have brought together such women scholars, *Vidushis* from across the country—those who not only possess deep understanding of the scriptures, but also the unique skill of explaining this wisdom to every individual in a simple, heartfelt manner.

Our aim is to transform complex Sanskrit Sutras into clear, easy, meaningful conversations, so that *Indian Knowledge Systems* are not confined to Seminar Halls alone, but become part of our kitchens, our workplaces and the thinking of future generations. This *special initiative* of the *Vidushi Samooah* arises from a deep belief: *when knowledge is shared with warmth, care and simplicity, it ceases to be mere information—it becomes nectar, a life-giving force.*

This *inaugural issue* of 'ASMITAA' is more than just the publication of a magazine; it is a new journey of pride of India's intellectual heritage.

Let us join hands to transform Indian wisdom from just a 'subject' into a 'lifestyle.'

Dr. Rajesh Kumar Mishra
Editor-in-Chief, ASMITAA

International General Secretary, Global Sanskrit Forum
Assistant Professor, Nava Nalanda Mahavihara
Ministry of Culture, Government of India

वन्दे मातरम्।

सुजलाम् सुफलाम् मलयजशीतलाम्,
शस्यश्यामलाम् मातरम्। वन्दे मातरम्॥ 1॥

शुभ्रज्योत्स्ना पुलकितयामिनीम्,
फुल्लकुसुमित द्रुमदलशोभिनीम्,
सुहासिनीम् सुमधुरभाषिणीम्,
सुखदाम् वरदाम् मातरम्। वन्दे मातरम्॥ 2॥

कोटि-कोटि कण्ठ कल-कल निनाद कराले,
कोटि-कोटि भुजैर्धृत खरकरवाले,
के बॉले माँ तुमि अबले,
बहुबलधारिणीं नमामि तारिणीम्,
रिपुदलवारिणीं मातरम्। वन्दे मातरम्॥ 3॥

तुमि विद्या तुमि धर्म, तुमि हृदि तुमि मर्म,
त्वम् हि प्राणाः शरीरे, बाहुते तुमि माँ शक्ति,
हृदये तुमि माँ भक्ति, तोमारेई प्रतिमा गड़ि मन्दिरे-मन्दिरे।
वन्दे मातरम् ॥ 4॥

त्वम् हि दुर्गा दशप्रहरणधारिणी,
कमला कमलदलविहारिणी,
वाणी विद्यादायिनी, नमामि त्वाम्,
नमामि कमलाम् अमलाम् अतुलाम्,
सुजलां सुफलां मातरम्। वन्दे मातरम्॥ 5॥

श्यामलाम् सरलाम् सुस्मिताम् भूषिताम्,
धरणीम् भरणीम् मातरम्। वन्दे मातरम्॥ 6॥

भारत माता को मैं वन्दन करता हूँ।

जल से समृद्ध तथा धन धान्य से समृद्ध दक्षिण के मलय पर्वत के ऊपर से आने वाली वायु की लहरों से शीतल होने वाली तथा विपुल खेती के कारण श्यामलवर्णा भारत माता को मैं वन्दन करता हूँ॥1॥

चमकती चांदनियों के कारण यहां पर रातें उत्साह भरी होती हैं, फूलों से भरे हुए पौधों के कारण यह भूमि वस्त्र परिधान किए समान शोभनीय प्रतीत होती है। निरंतर प्रसन्न रहने वाली तथा मधुर बोलने वाली, वरदायिनी, सुखप्रदायिनी ऐसी भारत माता को मैं वन्दन करता हूँ॥2॥

तीस करोड़ मुखों से निकल रही भयानक गर्जनाएं तथा साठ करोड़ चमकदार तलवारों से युक्त हाथों से युक्त, हे माँ! आपको अबला कहने की धृष्टता कौन करेगा? वास्तव में हे मातः! आप सामर्थ्यशालिनी हैं। शत्रु की सेना के आक्रमणों का मुंह-तोड़ जवाब देकर हम संतानों का रक्षण करनेवाली हे मातः, मैं आपको प्रणाम करता हूँ॥3॥

आपसे ही हमारा ज्ञान, चरित्र तथा धर्म है। आप ही हमारा हृदय तथा चैतन्य हैं। हमारे प्राणों में भी आप ही हैं। हमारी कलाईयों में (मुठ्ठीमें) शक्ति तथा अंतःकरण में काली माता भी आप ही हैं। मंदिरों में हम जिन मूर्तियों की प्रतिष्ठापना करते हैं, वे सभी आपके ही रूप हैं। इस प्रकार बहुत रूपों वाली भारत माता को मैं वन्दन करता हूँ॥4॥

अपने दस हाथों में दस शस्त्र धारण करनेवाली, शत्रुसंहारिणी दुर्गा भी आप तथा कमलपुष्पों से भरे सरोवर में विहार करने वाली कमलकोमल लक्ष्मी भी आप ही हैं। विद्यादायिनी सरस्वती भी आप ही हैं। आपको हमारा प्रणाम है। मातः! मैं आपको वंदन करता हूँ। ऐश्वर्यदायिनी, पुण्यप्रद तथा पावन, पवित्र जलप्रवाहों से तथा अमृतमय फलों से समृद्ध माता आपकी महानता अतुलनीय है, उसकी कोई सीमा ही नहीं है। हे मातः! हे जननी! हमारा तुम्हें प्रणाम है॥5॥

मातः! आपका वर्ण श्यामल है। आपका चरित्र पावन है। आपका मुख सुंदर हंसी से विलसित है। सर्वाभरणभूषित होने के कारण आप कितनी सुंदर लगती हैं! सच में, हमें धारण करनेवाली तथा हमें संभालने वाली भी आप ही हैं। हे मातः! हमारा आपके चरणों में पुनश्च प्रणिपात। हे भारत माता! आपको मैं बारम्बार नमन करता हूँ॥6॥

Table of Contents

1. Third Global Vidushi Conference	06
2. मुख्य संपादक की कलम से	07
3. From The Desk of Editor-In-Chief	08
4. Vande Mataram	09
5. ASMITAA Introduction	13
6. The Minds Behind ASMITAA	14
7. Our Panel Authors	16
8. Our Editorial Support Team	17
9. Important Days & Festivals	18
10. जब यूनेस्को ने माना संस्कृत का लोहा : विश्व विरासत में हमारी सांस्कृतिक थाती	19
11. मङ्गलाशंसन	21
• प्रो. (डॉ.) चन्द्रकान्ता राय	
12. संस्कृत : एक झलक	22
• डॉ० पुष्पा गुप्ता	
13. श्रीमद्भगवद्गीता : ऊर्जा का स्रोत - युवा शक्ति के लिए गीता का प्रेरणामृत	25
• श्रीमती कृष्णा व्यास जोशी	
14. कठोपनिषद् : यम-नचिकेता संवाद	27
• डॉ० पुष्पा गुप्ता	
15. पिंगली वेंकैया : तिरंगे के मौन शिल्पकार	29
• वीना रानी	
16. आदर्श माता - मदालसा	30
• डॉ. निरंजना जोशी	
17. योग जिज्ञासुओं के लिए एक प्रेरणा - महर्षि घेरण्ड और राजा चण्डकपालि संवाद	32
• डॉ० सोमवीर आर्य	
18. गुरु-शिष्य संवाद - आयुर्वेद जिज्ञासा	34
• वैद्य मेघना बाक्रे	
19. ध्यान : आधुनिक जीवन की संजीवनी	36
• डॉ. धर्मवीर योगाचार्य	
20. गर्भ संस्कार : प्राचीन ज्ञान और आधुनिक प्रासंगिकता	38
• शिखा मनकोटिया	
21. वैदिक कृषि-दर्शन : आधुनिक खेती की चुनौतियों का शाश्वत समाधान	40
• अनुज कुमार मिश्रा	
22. यज्ञविज्ञान	42
• सुहास आष्टे	
23. कौटिल्य का राज-धर्म बनाम वर्तमान लोकतांत्रिक सरकार	44
• डॉ. विनी शर्मा	
24. वेद और ज्योतिष : आस्था नहीं, शास्त्र की वैज्ञानिक परंपरा	47
• ज्योत्सना जी. बंसल	
25. संस्कृत वाङ्मय में आदर्श 'आहार' की संकल्पना	49
• डॉ. अर्चना ए. त्रिवेदी	
26. योग : भारत का सनातन प्रायोगिक विज्ञान	52
• श्रिया श्रीवास्तव	
27. हिरण्यगर्भ सूक्त का विवेचन : सायण भाष्य के संदर्भ में	54
• नूर सहगल	

Table of Contents

28. ऋतुचर्या	56
• डॉ. प्रगति वाघमरे	
29. षड् ऋतुचर्या : आहार, विहार एवं स्वास्थ्य नियम	58
• प्रो. सुमन मिश्रा	
30. यूनः समाजस्य उपरि स्वामीविवेकानन्दस्य अवदानम्	60
• नित्यगोपाल पात्रा	
31. शुक्रनीतिमते सामाजिक - उत्तरदायित्वम्	61
• डॉ. महाबल राव एम. जी.	
32. नाट्याख्यं पञ्चमं वेदम् - (सख्योः वार्ताप्रसङ्गः)	62
• डॉ. निधिः वेदरत्नः	
33. संस्कृतसाहित्ये गणितशास्त्रस्य योगदानम्	64
• पीयूषकुमारः कुमावतः	
34. विकसितभारतम्@2047 लक्ष्यकृते वेदशास्त्रादिसम्प्रेरितानि आर्षसूत्राणि	66
• डॉ. आशुतोषपारीकः	
35. Asmita of Nari : The Identity of a Woman	69
• Prof. (Dr.) Priyanka Murria	
36. How the Gayatri Mantra Can Be Your Daily Guide to Mindful Living	71
• Ritambhara Singh	
37. Namkaran Sanskar : How Name Shapes Your Life	74
• Dr Anadi Sahoo	
38. Beyond the Mat: Finding the Roots of Yoga and the Way to Know Yourself	77
• Dr. Sangeeta Sharma	
39. Makar Sankranti or Paush Sankranti in West Bengal	79
• Usasi Sinha	
40. Chanakya and the Secret of Right Parenting	82
• Gauri Kulkarni	
41. Understanding Why Bharatiya Itihasa was called "Mythology"	84
• Prof. Kapil Bhatia	
42. Willpower: Inner Strength of Wellbeing	87
• Amrita Sengupta	
43. Third Global Vidushi Conference Theme	89
44. Call for Papers	90
45. Vidushi Samooh	91
46. Global Sanskrit Forum	92

अस्मिता

ज्ञान की नारी की भारत की

ASMITAA

भारतीय ज्ञान प्रणाली पर आधारित
द्विमासिक त्रिभाषी पत्रिका

ग्लोबल संस्कृत फोरम • विदुषी समूह
की विशेष पहल

उद्देश्य :
शास्त्रों का ज्ञान
अकादमिक दायरे
से निकालकर
सामान्य जीवन तक
पहुँचाना।

अस्मिता भारतीय ज्ञान परम्परा को अकादमिक दायरे से निकालकर घर-परिवार, कार्यस्थल और कक्षा तक सरल, आत्मीय और व्यावहारिक भाषा में सामान्य पाठक तक पहुँचाने का प्रयास है।

मुख्य बिंदु :

- भारत की प्राचीन ज्ञान-परंपरा – हिंदी, अंग्रेज़ी और संस्कृत में।
- वेद-उपनिषद्, भगवद्गीता, रामायण, महाभारत, कौटिल्य अर्थशास्त्र, भारतीय त्योहार-पर्व, आयुर्वेद, योग, आध्यात्मिक विज्ञान और विभिन्न दर्शनों पर सहज, सरल, सुगम लेख।
- भारतीय उत्सवों, तिथियों और पंचांग की सांस्कृतिक/आध्यात्मिक/वैज्ञानिक व्याख्या।
- शास्त्रीय स्रोतों की प्रामाणिकता को बनाए रखते हुए प्रख्यात विद्वानों, विदुषियों, गुरुओं, शिक्षकों और अनुभवी विशेषज्ञ-विचारकों के मार्गदर्शन में।

अस्मिता

ज्ञान की नारी की भारत की

ASMITAA

Bi-Monthly Tri-Lingual Magazine based on
Indian Knowledge Systems

An initiative of
Global Sanskrit Forum & Vidushi SamooH

Mission
Let IKS
reach every
home.

ASMITAA takes Indian Knowledge Systems out of textbooks and into daily life, with simple, practical and heart-centred articles.

What You'll Experience:

- Indian Knowledge Systems and Sanatan wisdom in Hindi, English and Sanskrit
- Vedic scriptures, Indian festivals, Ayurveda, Yoga, spiritual sciences and much more.
- Guided by eminent scholars, gurus, teachers and thought-leaders.

परिचय

अस्मिता केवल एक पत्रिका नहीं, बल्कि भारतीय ज्ञान परंपरा में नारी की जागरूक भूमिका का स्वर है, नारी की सशक्त उपस्थिति का उत्सव है।

यह आवरण उस भारत की झलक देता है जहाँ परंपरा और आधुनिकता साथ-साथ चलती हैं।

अस्मिता नारी के आत्मबोध, ज्ञान, संस्कृति और राष्ट्रनिर्माण में उसके योगदान को स्वर देती है, जो परंपरा को केवल संजोती नहीं, बल्कि उसे जीवन में उतारती है।

साथ ही, अस्मिता उन सभी लेखकों, विचारकों और योगदानकर्ताओं के लिए एक साझा मंच है—**स्त्री और पुरुष दोनों**—जो भारतीय ज्ञान, सांस्कृतिक मूल्यों और आज के जीवन के बीच सेतु स्थापित करना चाहते हैं।

अस्मिता भारत की आत्मा का प्रतिबिंब है, उस भारत की आवाज़ है, जहाँ विभिन्न भूमिकाओं में सक्रिय नारी **ज्ञान की साधिका** भी है, **मूल्यों और संस्कृति की संरक्षिका** भी और **समाज की मार्गदर्शिका** भी।

अस्मिता आत्मबोध से राष्ट्रबोध तक की उस यात्रा का प्रतीक है, जो सामान्य जन के दैनिक जीवन से जुड़कर समाज और राष्ट्रचेतना को सशक्त बनाती है।

Introduction

ASMITAA is not merely a magazine; it is the voice of a woman's conscious role within India's Knowledge Traditions and a celebration of her empowered presence. The cover reflects an India where tradition and modernity move forward together. ASMITAA gives expression to a woman's contribution to self-awareness, knowledge, culture and nation-building—one who does not merely preserve tradition, but lives and embodies it.

At the same time, ASMITAA serves as a shared platform for writers, thinkers and contributors—**both Women and Men**—who seek to build meaningful bridges between Indian knowledge, cultural values and contemporary life.

ASMITAA reflects the soul of India, the voice of a nation— where women, across diverse roles stand at the forefront as **Torchbearers of Knowledge**, as **Cultural Anchors, Architects of Values, Visionary Leaders** guiding social evolution & shaping the future of society.

ASMITAA represents the journey from self-realization to national consciousness—one that flows through everyday life and strengthens the collective spirit of the nation.

The Minds Behind ASMITAA



EDITOR-IN-CHIEF

**Dr. Rajesh Kumar
Mishra**

**International Secretary, Global Sanskrit Forum, Bharat
Asst. Prof. , Nava Nalanda Mahavihara, Ministry of Culture, Govt of
India**

Specialist in Indian Philosophy and Culture, he holds M.A., M.Phil., and Ph.D. degrees from the University of Delhi. He taught at various colleges of the University of Delhi from 2014 to 2020. He has edited 25+ books, published 10 research papers in UGC-CARE listed journals and 10+ papers in peer-reviewed research journals. He has extensive experience in the organization & moderation of 1000+ national & international conferences, seminars, workshops & webinars, conducted through both online-offline modes. He has been consistently nominated as a member of key university bodies, including BORS, DRC and curriculum development committees.



MANAGING EDITOR

Mrs. Jyotsna G Bansal

**Reiki GM | Numerologist | IKS learner | Researcher | Author |
Columnist (The Daily Guardian, Panchjanya)**

Author of “**Hypothyroidism Healed**” (her own healing journey using holistic methods beyond traditional medication), she has over 13 years of HR experience & is from M.Com & MBA (HR) background.

First Female Numerologist to publish Numerology research papers in Intl Journals, she has presented research papers on different topics at National-International conferences. Her paper on ‘**Ayurvedic Numerology**’ was among the first ten at DU conference & the souvenir was unveiled by the Hon’ble Education Minister, Sh.Dharmendra Pradhan. A detailed article on same was published by **Panchjanya**, on **National Ayurveda Day 2025**. Through her initiative “Jyotsnaa–The Moonlite”, guided by the core theme “**Brighten up the Darkest Hours**”, she caters to domestic & international clients across the USA, UK, Dubai, Tanzania & Ghana.



EDITOR

Dr. Nidhi Vedaratna

**Sanskrit SME, Core Academic Unit, Examination Branch
Directorate of Education, Delhi**

Dr. Nidhi Vedaratna has been serving in government service for the past 17 years. She pursued an in-depth study of grammatical sciences—from the **Ashtadhyayi** & **Mahabhashya** to **Nirukta**—as well as philosophical & spiritual texts, under the guidance of **Dr. Pragya Devi** and **Pandita Medha Devi** at **Panini Kanya Gurukul, Varanasi**. She has also acquired special proficiency in the rituals of the 16 traditional Indian Samskāras.

She has taught the complete **Shrimad Bhagavad Gita** twice and has also taught **eleven Upanishads**, through free classes. Currently, she is conducting a guided study (*Svādhyāya*) of the **Valmiki Ramayana**, integrating reflections on contemporary social issues. Under the NEP 2020, she has been associated with the NCERT writing committee & has contributed to translation and editorial work related to the NCF and HPC. Through her research presentations at the World Sanskrit Conferences (held in Japan, Nepal and other countries), she continues to elucidate the essence of the Sanskrit language & remains actively engaged in sustained research work.

The Minds Behind ASMITAA



CO-EDITOR
Prof. (Dr.) Priyanka
Murria

Professor (Economics), Dept of Management IITM Group of Institutions, Delhi

With over 18 years of teaching experience at UG and PG levels, Prof. (Dr.) Priyanka Murria holds a Ph.D. (Economics), M.Phil (Econ.), MBE, UGC NET, & CA PE-II (ICAI). She has authored two books on Microeconomics and Macroeconomics. A First-Class B.Com (Hons.) graduate from Shri Venkateshwar College, DU, she has conducted numerous national and international conferences. She has been part of NAAC team of institute, Program Director, NSS Head and MOOC Coordinator and was **Editor-in-Chief** of a **UGC-CARE approved journal**. She has contributed as a resource person to the *Economies of Peace MOOC of South Korea* and her research spans includes publications of 45+ research papers on inclusive development, farmer suicides, self-help groups, inclusive education and insights from *the Ramayana* and *Srimad Bhagavad Gita* applied to management practices.



CO-EDITOR
Dr. Sangeeta Sharma

Senior Academician, Expert & Independent Researcher, Delhi

An accomplished scholar of Sanskrit and IKS with an outstanding academic record, Dr. Sangeeta Sharma is a Ph.D. (Valmiki Ramayana) holder. Her decade of professional experience includes serving as an Assistant Professor at both NCERT & JMI, contributing in developing National Sanskrit Textbooks for Classes 11 & 12 and training teachers as an SCERT Master Trainer in IKS. She has served as Visiting Faculty at Shri Shri University. Additionally, she developed Sanskrit chapters for BSB, Haridwar and worked as a Senior Researcher & Product Curator at Soil to Soul. She shares her expertise in Yoga Sutra and Indian philosophy through workshops on platforms like Language Curry and Hello My Yoga. Currently, she is an active Consultant for VMLT & Project Coordinator for Sanskrit Children's literature in Rishihood University. She is also a PM E-Vidya Live Presenter at CIET. An author of two books and a contributor of scholarly reviews to Sahitya Akademi's Sanskrit Pratibha, Dr. Sharma has been honored with the Smt. P. Sen and R.D. Chaudhary Memorial Awards for her educational work.

Our Panel Authors

Dr. Aboli Vyas

Assistant Professor & Head,
Department of Sanskrit,
L.A.D. College, Nagpur
M.A., M.Phil, Ph.D. (Sanskrit Literature)

Dr. Amarwati

Assistant Professor & Head,
Department of Sanskrit Saraswati Mahila
Mahavidyalaya Palwal.
*M.A (Hindi & Sanskrit), Ph.D. (Sanskrit
literature)*

Ms. Amrita Sengupta

State Aided College Teacher (Sanskrit)
Raja Peary Mohan College, West Bengal
*M.A., M. Phil, Ph.D. Research Scholar
(Sanskrit)*

Dr. Ashutosh Pareek

Professor, Department of Sanskrit
SPC Government College, Ajmer, Rajasthan &
Visiting Professor, Hindu University of
America
Sahityacharya, M.A. (Education), NET, Ph.D.

Prof. (Dr.) Chandrakanta Rai

Retd. Professor, Department of Sanskrit
Arya Mahila PG College, Varanasi
M.A., Acharya (Vednairukt Prakriya), Ph.D.

Prof. Kapil Bhatia

Area Chair (Marketing) & Assistant Professor,
Chetana's Institute of Management & Research
*MBA (Marketing), M.Com, NET & SET
(Management), Ph.D. Scholar (Somaiya
Vidyavihar University)*

Dr. Mahabala Rao M G

Assistant Professor,
Department of Language and Literature
Sri Sathya Sai Institute of Higher Learning,
Nandigiri Campus, Muddenahalli, Karnataka
Ph.D., 18 Years of Teaching Experience

Vd Meghana Bakre

Founder & Secy. Anant Ayurveda Pratishthan
and Founder & Consultant Swasthya Holistic
Ayurveda Panchakarma & Research Center, Pune
*MD Ayu (Samhita & Siddhant), MA (Sanskrit
Vyakaran), PGPP (Panchakarma Specialist),
PGDCP (Child Psychotherapist)*

Prof. (Dr.) Priyanka Murria

Professor, Author, Public Speaker
IITM Group of Institutions, New Delhi
*Ph.D. (Eco.), M.Phil. (Eco.), UGC-NET, MBE,
PGDBA, C.A.P.E-II, BCom. (H)*

Prof. Pushpa Gupta

Retired Professor (Sanskrit)
Lakshmibai College, University of Delhi
*M.A., Ph.D. (Sanskrit), 42 Years of Teaching
Experience*

Dr. Pushpa Gupta

Retired Associate Prof. Sanskrit (College
Education), Rajasthan
M.A., Ph.D.

Dr. Sangeeta Sharma

Academic Consultant and Expert
Formerly at NCERT, JMI, SSU, Rishihood
University, VMLT
*M.A. (Sanskrit, Yoga, Philosophy), NET, Ph.D.
(Sanskrit), B.Ed, CTET, PGD in Translation,
PGD in Yoga, QCI-II*

Our Panel Authors

Ms. Shikha Mankotia

Yoga Therapist and Garbh Sanskar Specialist
Una, Himachal Pradesh.
*BCA, MCA, Ph.D. (Yoga Scholar), Masters of
Yoga, PGD (Garbh Sanskar), PGD (Yoga
Therapy)*

Dr. Sistla Sailaja

Senior Lecturer
Keshav Smarak Junior College, Barkatpura,
Hyderabad, Telangana.
*M.A. (Sanskrit & English), B.Ed, Ph.D. in
Music (Carnatic), 20 Years of Teaching Exp.*

Dr. STP Kanakavalli

Assistant Professor in Education
Central Sanskrit University, Bhopal Campus,
Madhya Pradesh
*MA (Hindi, Philosophy), M.Ed, NET, PGD
.In.Lag., Ph.D., PDF(Research Scholar),
UGC.*

Dr. Vini Sharma

Assistant Professor in Political Science
Central Sanskrit University, Jaipur Campus
*M.A, M.Phil, Ph.D. (Political Science, Public
Administration, Sociology, Human Rights)*

Our Editorial Support Team

Dr. Archana A. Trivedi

I/C Principal & HOD of Sanskrit
Government Arts College Kavant,
Dist. - Chhota Udaipur, Gujarat
M.A., Ph.D. (Sanskrit), GPSC (GES Class-2)

Ms. Amrita Sengupta

State Aided College Teacher in Sanskrit
Raja Peary Mohan College, West Bengal
*M.A., M. Phil, Ph.D. Research Scholar
(Sanskrit)*

Dr. Debashis Panigrahi

Assistant Professor (Sanskrit)
BPM Ayurvedic Medical College, Humnabad,
Karnataka
MA, M.Phil & Ph.D. (Sanskrit)

Vd. Hemangi Joshi

Assistant Professor Samhita Siddhant Dept.
Smt. K. C. Ajmera College, Deopur Dhule
Heartfulness Preceptor
Center coordinator,
Heartfulness center, Dhule.
B. A. M. S. MD (Swasthavritta) MA (Sanskrit)

Dr. Sangeeta Sharma

Academic Consultant and Expert
Formerly at NCERT, JMI, SSU, Rishihood
University, VMLT
*M.A. (Sanskrit, Yoga, Philosophy), NET, Ph.D.
(Sanskrit), B.Ed, CTET, PGD in Translation,
PGD in Yoga, QCI-II*

Important Days & Festivals

January - February 2026

03 January	Saturday	Savitribai Phule (Birth Anniversary)
04 January	Sunday	World Braille Day
05 January	Monday	Guru Gobind Singh Jayanti (Nanakshahi)
09 January	Friday	Pravasi Bharatiya Divas (NRI Day)
10 January	Saturday	World Hindi Day
11 January	Sunday	Lal Bahadur Shastri Death Anniversary
12 January	Monday	Swami Vivekananda Jayanti / National Youth Day
13 January	Tuesday	Lohri
14 January	Wednesday	Makar Sankranti, Pongal, Magh Bihu, Uttarayan
15 January	Thursday	Indian Army Day
23 January	Friday	Vasant Panchami, Saraswati Puja, Subhas Chandra Bose Birth (Parakram Diwas)
24 January	Saturday	National Girl Child Day
25 January	Sunday	National Voters' Day / National Tourism Day
26 January	Monday	Republic Day
28 January	Wednesday	Lala Lajpat Rai (Birth Anniversary)
30 January	Friday	Martyrs' Day (Shaheed Diwas) / Mahatma Gandhi Assassination
31 January	Saturday	Major Som Nath Sharma (Birth Anniversary)
01 February	Sunday	Guru Ravidas Jayanti and Thaipusam
03 February	Tuesday	Umaji Naik (Death Anniversary)
12 February	Thursday	Maharishi Dayanand Saraswati Jayanti
13 February	Friday	National Women's Day (Sarojini Naidu Birth Anniversary)
14 February	Saturday	Pulwama Attack Remembrance
15 February	Sunday	Maha Shivaratri
19 February	Thursday	Chhatrapati Shivaji Maharaj Jayanti
		Gopal Krishna Gokhale (Death Anniversary)
20 February	Friday	World Day of Social Justice
21 February	Saturday	International Mother Language Day
25 February	Wednesday	Brigadier Sher Jang Thapa (Death Anniversary)
		Hero of Skardu
27 February	Friday	Chandra Shekhar Azad Martyrdom Day
		Marathi Language Day
28 February	Saturday	Satyavati Devi (Birth Anniversary)
		National Science Day

जब यूनेस्को ने माना संस्कृत का लोहा: विश्व विरासत में हमारी सांस्कृतिक थाती

क्या आप जानते हैं कि दुनिया की सबसे बड़ी संस्था 'यूनेस्को' भारत के प्राचीन संस्कृत ग्रंथों को केवल 'धार्मिक पुस्तक' नहीं, बल्कि 'मानवता की स्मृति' (Memory of the World) स्वरूप मानती है? आज जब हम अपनी जड़ों को भूलकर आधुनिकता की अंधी दौड़ में शामिल हैं, तब दुनिया भर के विद्वान और शोधकर्ता संस्कृत की ओर आशा भरी नजरों से देख रहे हैं।

यहाँ यह समझना आवश्यक है कि यूनेस्को की दो प्रमुख सूचियाँ हैं। एक है 'इंटरनेशनल रजिस्टर' (International Register), जिसमें ऋग्वेद और नाट्यशास्त्र जैसे वैश्विक महत्व के ग्रन्थ शामिल हैं। दूसरी है- 'MOWCAP' (Asia-Pacific Regional Register), जिसमें उन धरोहरों को रखा जाता है जिनका प्रभाव विशेष रूप से एशिया-प्रशांत क्षेत्र के इतिहास और संस्कृति पर गहरा रहा है। हाल ही में वर्ष 2024 में भारत की तीन और कालजयी कृतियों ने इस क्षेत्रीय रजिस्टर में अपनी जगह बनाई है।

आइए जानते हैं कि हमारी वे कौन सी प्रमुख धरोहरें हैं, जिन्होंने पूरी दुनिया को दिशा दी है:

1. ऋग्वेद

मानवता का पहला सन्देश- ऋग्वेद को यूनेस्को ने दुनिया के सबसे पुराने साहित्यिक दस्तावेजों में शामिल किया है। यह केवल मंत्रों का संग्रह नहीं, बल्कि मानव चेतना का वह पहला सूर्योदय है, जिसकी रोशनी भारत से निकलकर मध्य एशिया और दक्षिण-पूर्व एशिया तक फैली। यह ग्रन्थ हमें बताता है कि हजारों साल पहले भी हमारे पूर्वजों की सोच कितनी वैश्विक और वैज्ञानिक थी।

2. नाट्यशास्त्र

जहाँ भावनाएं विज्ञान बन गईं - भरतमुनि द्वारा रचित 'नाट्यशास्त्र' ६४ कलाओं का वह विश्वकोश है, जिसने दुनिया को बताया कि मनोरंजन केवल समय बिताना नहीं, बल्कि एक साधना है। इसमें प्रतिपादित 'रस सिद्धांत' आज भी विश्व साहित्य और सिनेमा की नींव है। भरतमुनि का यह सूत्र कि 'बिना रस के कोई अर्थ सिद्ध नहीं होता', यह सिद्ध करता है कि अभिनय और संगीत में भारत का ज्ञान सदियों से दुनिया का नेतृत्व कर रहा है।

3. श्रीमद्भगवद्गीता

जीवन का ग्लोबल मैनुअल महाभारत के युद्ध मैदान से निकली गीता आज दुनिया की सबसे अधिक पढ़ी जाने वाली किताबों में से एक है। इसकी महत्ता इसलिए है, क्योंकि यह केवल अर्जुन के द्वंद्व को नहीं, बल्कि हर इंसान के 'विषाद' को खत्म करने की शक्ति रखती है। यूनेस्को इसे एक ऐसे 'संग्रह-ग्रन्थ' के रूप में देखता है, जिसमें वैदिक, बौद्ध और जैन जैसे विविध विचारों का संगम है। यही कारण है कि आज जापान से लेकर जर्मनी तक के विश्वविद्यालयों में गीता के दर्शन पर चर्चा होती है।

4. अभिनवगुप्त का बोध

तर्क और साधना का मिलन कश्मीर की धरती से निकले महान् दार्शनिक अभिनवगुप्त की पांडुलिपियों से यह स्पष्ट होता है कि संस्कृत केवल पूजा-पाठ की नहीं, बल्कि उच्च कोटि के तर्क और विज्ञान की भाषा है। उनके विचारों का प्रभाव कभी पूरे एशिया में था, जो यह प्रामाणित करता है कि भारतीय मेधा हमेशा से ही सीमाओं के पार रही है।

5. शैव पांडुलिपियाँ

लुप्त होती कड़ियाँ और आधुनिक तकनीक— पांडिचेरी में रखी हज़ारों शैव पांडुलिपियाँ यह दर्शाती हैं कि 10वीं शताब्दी में हमारा ज्ञान तंत्र कंबोडिया तक फैला हुआ था। आज भारत और फ्रांस मिलकर इन पांडुलिपियों को डिजिटल बना रहे हैं। यह अंतरराष्ट्रीय सहयोग दिखाता है कि संस्कृत पूरी दुनिया के विद्वानों के लिए एक अनमोल खजाना है।

2024 का नया विजन:

MOWCAP में शामिल तीन नई कड़ियाँ

वर्ष 2024 में भारत की तीन और कृतियों को एशिया-प्रशांत क्षेत्र की 'याददाश्त' (MOWCAP) का हिस्सा बनाया गया है:

6. पंचतंत्र

व्यावहारिक बुद्धि और राजनीति का वैश्विक आधार पंचतंत्र केवल 'नैतिक कहानियों' की पुस्तक नहीं है; बल्कि यह 'अर्थ' (सांसारिक ज्ञान) और 'नीति' (राजनीति) का वह महान् पाठ है, जिसे विष्णु शर्मा ने राजा के उदंड पुत्रों को शिक्षित करने के लिए रचा था। इसकी कहानियाँ सिद्ध करती हैं कि बालकों को कथा-कहानियों के माध्यम से नीति और व्यावहारिक ज्ञान प्रदान करना। इस ज्ञान का जन्म भारत की इसी पावन भूमि पर हुआ।

7. सहृदयालोक-लोचन

काव्य की आत्मा और सौंदर्य का विज्ञान कश्मीर के महान् विद्वान आनंदवर्धन (9वीं शताब्दी) द्वारा रचित 'सहृदयालोक' और उस पर अभिनवगुप्त (10वीं शताब्दी) की टीका 'लोचन', भारतीय काव्यशास्त्र के क्रांतिकारी ग्रन्थ हैं। भंडारकर संस्थान की इस पांडुलिपि को 1875 में प्रसिद्ध विद्वान जी. बुहलर ने कश्मीर यात्रा के दौरान खोजा था। यह ग्रन्थ दुनिया को 'ध्वनि सिद्धांत' से परिचित कराता है—अर्थात् काव्य का वह गुप्त अर्थ जो शब्दों से परे पाठक के हृदय में गूँजता है।

8. रामचरितमानस

भक्ति, नीति और कला का महासंगम गोस्वामी तुलसीदास द्वारा 1574 ई. में रचित 'रामचरितमानस' वाल्मीकि रामायण की संस्कृत परंपरा का ही एक अत्यंत प्रभावशाली काव्यात्मक पुनर्कथन है। यूनेस्को ने इस नामांकित सचित्र पांडुलिपि को इसकी दुर्लभता और भव्यता के कारण चुना है, जिसमें 200 से अधिक बारीक 'लघु चित्र' शामिल हैं। यह ग्रन्थ केवल भक्ति का माध्यम नहीं है, बल्कि यह दक्षिण-पूर्व एशिया की सांस्कृतिक और नैतिक मान्यताओं को एक सूत्र में पिरोने वाला वैश्विक दस्तावेज है।

इन ग्रन्थों का यूनेस्को की सूची में होना हमारे लिए केवल गर्व का विषय नहीं, बल्कि जिम्मेदारी है। **संस्कृत केवल एक भाषा नहीं, एक 'ज्ञान-संस्कृति' है।** आज दुनिया संस्कृत की उपयोगिता को स्वीकार कर रही है— क्या हम भी अपनी इस विरासत को संभालने और इसके असली 'क्रेडिट' को सुरक्षित रखने के लिए तैयार हैं?

**संस्कृत, जो कल भी प्रासंगिक थी,
आज भी अनिवार्य है और कल भी
इसकी अनिवार्यता बरकरार है।
इसके लिये हम भारतवासियों को भी
संस्कृत की ओर लौटना ही होगा।**

मङ्गलाशंसन

अग्निमीडे पुरोहितं यज्ञस्य देवमृत्विजम्।
होतारं रत्नधातमम् ॥ (ऋग्वेद 1.1.1)



प्रो. (डॉ.) चन्द्रकान्ता राय

आर्य महिला पी.जी. कॉलेज, वाराणसी की पूर्व संस्कृत विभागाध्यक्ष प्रो. (डॉ.) चन्द्रकान्ता राय संस्कृत और वैदिक साहित्य की एक मूर्धन्य विदुषी हैं। एम.ए., आचार्य (वेदनैरुक्तप्रक्रिया) और Ph.D. डॉ. राय का 36 वर्षों का लंबा अध्यापन अनुभव है। इनकी 5 पुस्तकें और 120 से अधिक शोधपत्र राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय शोध पत्रिकाओं में प्रकाशित हैं तथा कई शोधार्थियों का मार्गदर्शन किया है। उनकी विद्वत्ता के लिए उन्हें विक्रम कालिदास पुरस्कार (उज्जैन), उ.प्र. संस्कृत संस्थान का विशेष पुरस्कार और 5 स्वर्ण पदकों (सेठ प्रतापसिंह पदक सहित) से अलंकृत किया गया है। उन्हें वीरांगना लक्ष्मीबाई सम्मान (2022), विद्वद्भूषण सम्मान (2007) और वेदश्री पुरस्कार (2023) प्राप्त हुआ। अकादमिक कार्यों के साथ ही, उन्होंने 10 वर्षों तक साप्ताहिक 'गाण्डीवम्' का संपादन किया। वर्तमान में, गत 10 वर्षों से राष्ट्रीय यूजीसी केयर लिस्ट में स्थान प्राप्त मूल्यांकित त्रिभाषीय संस्कृत शोधपत्रिका "अनुसन्धानवल्लरी" की प्रधान सम्पादक हैं। दशाधिक संस्कृत नाटकों का देश-विदेश में निर्देशन किया है। आकाशवाणी पर वार्ताओं के माध्यम से संस्कृत का गौरव बढ़ाया।

अन्वय- यज्ञस्य पुरोहितं देवं होतारम् ऋत्विजं रत्नधातमम् अग्निम् ईडे।

अनुवाद - यज्ञ के पूर्व भाग में अवस्थित (पुरः हितम्) अथवा यज्ञ के पुरोहित, देवस्वरूप (दानादि गुणयुक्त), होता (देवताओं का आह्वान करने वाले) ऋत्विक् स्वरूप, (यज्ञकर्ताओं के लिये) नाना प्रकार के धन-धान्य रत्नादि को अतिशय रूप में धारण करने वाले अग्नि की मैं स्तुति करता हूँ।

विशेष- प्रस्तुत मन्त्र ऋग्वेद का प्रथम मन्त्र है जिसका प्रत्यक्ष अपनी आर्ष दृष्टि से मधुच्छन्दा ऋषि ने गायत्री छन्द में किया है। मन्त्र के देवता अग्नि हैं। अग्नि वेद के प्रमुख देवताओं में से एक हैं जिनका भूलोक और देवलोक से घनिष्ठ सम्बन्ध है। अग्नि यज्ञ में अग्रस्थान में स्थापित होते हैं, इसलिये 'पुरोहित' हैं। मनुष्य के द्वारा प्रदत्त हव्य को देवताओं तक पहुँचाने वाले और यज्ञ करने वालों के अभीष्ट को पूर्ण करने वाले देवता हैं।

यज्ञ की प्रक्रिया में भाग लेने वाले प्रत्येक संहिता के कर्मकाण्ड - विशेषज्ञ की सामान्य संज्ञा 'ऋत्विक्' है। इसके अतिरिक्त ऋग्वेद के ऋत्विक् को 'होता' (देवताओं को यज्ञ में बुलाने वाला), यजुर्वेद के ऋत्विक् को 'अध्वर्यु' (अध्वर=यज्ञ के कर्म को सम्पादित करने वाला), सामवेद के ऋत्विक् को 'उद्गाता' (साममन्त्रों को गेय रूप में प्रस्तुत कर देवताओं का प्रसन्न करने वाला) और अथर्ववेद के ऋत्विक् को 'ब्रह्मा' (यज्ञ की सम्पूर्ण विधि= प्रक्रिया का ज्ञाता) नाम से अभिहित किया गया है।

यज्ञ के लिये यजमान के संकल्प के साथ अग्नि के प्रज्वलित होते ही देवगण अपने हव्यभाग के लिये आकर्षित होते हैं। दूसरे प्रकार से, यज्ञ में प्रज्वलित होते ही अग्नि देव हव्य के अधिकारी देवताओं का यज्ञ में उपस्थित होने के लिये आह्वान करते हैं, इसलिये उन्हें 'होता' (ह+तृन्) नामक ऋत्विग्रूप कहा गया है।

यज्ञ-हवनादि कर्म से प्रसन्न होकर देवता मनुष्यों के अभिलषित को पूर्ण करते हैं। यज्ञ के अग्रणी अग्नि देवता भी यजमान के लिये विविध प्रकार के धन-धान्य को प्रदान करते हैं, इसलिये उन्हें 'रत्नधातम' कहा गया है।

• "ईडे" (ईड स्तुतौ - लट्, उ.पु. ए. व.) का अर्थ है- स्तुति करता हूँ।

संस्कृत : एक झलक



Dr. Pushpa Gupta

Dr. Pushpa Gupta, M.A., Ph.D. (University of Delhi), is the author of about 25 books on diverse subjects including the Vedas, Upanishads, Sanskrit literature, Puranas, drama, Arthashastra and fine arts.

She writes in simple Hindi to make Sanskrit accessible to all. She has presented 80+ research papers nationally and internationally.

At 80, she remains devoted to the promotion and service of Sanskrit.

“विश्व साहित्य
के प्रथम ग्रन्थ
'वेद' संस्कृत
में ही हैं।”

'अस्मिता' इस पत्रिका का पहला संस्करण आपके हाथ में है। मैं उस विद्वद्गर्ग को हार्दिक बधाई और शुभकामनाएँ देना चाहती हूँ जिसने भारतीय ज्ञान को जनसाधारण तक सरल, सीधी सादी भाषा में पहुँचाने के बारे में सोचा। उनका यह प्रयास निस्संदेह सराहनीय है।

'अस्मिता' पत्रिका में अनेक विषयों पर लेख हैं तो संस्कृत विषय में भी कुछ लेख अवश्य होंगे। मैंने सोचा कि संस्कृत सम्बन्धी लेख पढ़ने से पहले पाठकों के लिए यह जानना बहुत जरूरी है कि संस्कृत क्या है? इसका साहित्य क्या है? क्या इसके साहित्य का कोई विभाजन किया गया है?, यदि हाँ तो क्यों? इत्यादि को ध्यान में रखते हुए मैंने अपना पहला लेख इन प्रश्नों का उत्तर देने के लिए ही लिखा है।

संस्कृत क्या है?

हम सब जानते हैं कि भारतीय ज्ञान जो हमारे मुनियों के चिन्तन, मनन, अन्वेषण का फल है, संस्कृत ग्रन्थों में ही है। हमारा ज्ञान विज्ञान, हमारी संस्कृति, हमारे जीवन मूल्य, हमारी परम्पराएँ, हमारी मान्यताएँ, हमारे रीति रिवाज इन सब का आधार संस्कृत ग्रन्थ ही हैं।

संस्कृत संसार की सबसे प्राचीन भाषा है, जिसमें केवल हमारे ही नहीं अपितु विश्व साहित्य के प्रथम ग्रन्थ 'वेद' रचे गए हैं।

संस्कृत शब्द 'सम्' उपसर्ग में 'कृ' धातु और 'क्त' प्रत्यय लगाकर बना है **सम्+कृ+क्त**। जिसका अर्थ है निर्दोष और शुद्ध भाषा। इसी कारण इसे **"दैवीवाक्"** भी कहा गया है-

"संस्कृतं नाम दैवीवागन्वाख्याता महर्षिभिः"।

भारत की सभी प्रान्तीय भाषाओं हिन्दी, बंगाली, पंजाबी, कन्नड़, तमिल इत्यादि सभी भाषाओं में ज्यादातर शब्द संस्कृत के ही हैं परन्तु ग्रीक, लैटिन, गोथिक, जर्मन इत्यादि भारोपीय (Indo-European) भाषाओं की जननी भी संस्कृत ही है।

संस्कृत साहित्य का विभाजन

चूँकि भारत का प्रारम्भिक समस्त ज्ञान विज्ञान संस्कृत भाषा में ही है, इस कारण संस्कृत साहित्य बहुत विशाल और व्यापक है। इसी को ध्यान में रखते हुए **संस्कृत साहित्य को दो भागों में बाँटा गया है -**

वैदिक और लौकिक

वैदिक साहित्य में चारों वेद- ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद और अथर्ववेद, ब्राह्मण ग्रन्थ, आरण्यक ग्रन्थ, उपनिषद् और सूत्र साहित्य (वेदाङ्ग) हैं जबकि **लौकिक साहित्य** का प्रारम्भ महर्षि वाल्मीकि की रामायण से होता है। रामायण से प्रारम्भ कर उसके बाद का सारा साहित्य जो लिखा जा चुका है या जो लिखा जा रहा है, लौकिक साहित्य कहलाता है। वैदिक और लौकिक साहित्य का यह विभाजन सुविधा की दृष्टि से तो किया ही गया है परन्तु इन दोनों में वर्ण्य विषय (Subjective Matter), भाषा, छन्द अलंकार और स्वर की दृष्टि से भी बहुत अन्तर है।

वैदिक साहित्य और लौकिक साहित्य में अन्तर

• विषयवस्तु की दृष्टि से

मनुष्य जीवन के चार पुरुषार्थ हैं- धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष। वैदिक साहित्य में प्रायः धर्म और मोक्ष पर ही बल दिया गया है। यहाँ पर विभिन्न देवताओं की स्तुतियाँ हैं। ये देवता प्राकृतिक शक्तियों के मानवीकरण हैं। उनसे बार-बार पुत्र प्राप्ति, धनप्राप्ति, यशप्राप्ति, पशुप्राप्ति इत्यादि की कामना की गई है। परन्तु उस समय धन की प्राप्ति दान करने के लिए ही चाही जाती थी। इसी कारण वहाँ पर धन के लिए **'रयि'** शब्द का प्रयोग किया गया है- जो पाणिनि की **'रै दाने'** धातु से सिद्ध होता है।

लौकिक साहित्य में धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष इन चारों ही पुरुषार्थों को महत्त्व दिया गया है। इसके अतिरिक्त लौकिक साहित्य के सभी पात्र मनुष्य हैं।

• भाषा की दृष्टि से

इस दृष्टि से वैदिक और लौकिक साहित्य में बहुत अन्तर है। वैदिक युग में सब लोग संस्कृत बोलते थे अतः व्याकरण की दृष्टि से संस्कृत अधिक समृद्ध और लोचदार थी जबकि लौकिक साहित्य की भाषा साहित्यकारों की भाषा बन गई। अतः वह व्याकरण के नियमों से जकड़ गई। उदाहरण के लिए वेद में जनाः और जनासः, पूर्वभिः और पूर्वैः दोनों रूप मिलते हैं जबकि लौकिक भाषा में केवल जनाः और पूर्वैः यही रूप प्राप्त होते हैं।

इसी प्रकार **लेट् लकार (Subjunctive Mood)** केवल वेदों में ही मिलता है। लौकिक साहित्य में यह लकार ही नहीं।

इसी प्रकार वेद में **तुमुन्** प्रत्यय के अर्थ में से सेन् असे, असेन्, क्से, क्सेन्, अध्ये, अध्येन्, कध्वै, कध्वैन्, शध्वै, शध्वैन् तवै, तवेङ् और तवेन् इन 15 प्रत्ययों का भी प्रयोग होता है -

**"तुमर्थे सेसेनसेअसेनक्सेक्सेनध्वैअध्वैन्कध्वैकध्वैन्-
शध्वैशध्वैन्तवैतवेङ्-तवेन्ः"**

परन्तु लौकिक भाषा में केवल **'तुमुन्'** का ही प्रयोग होता है। वैदिक साहित्य और लौकिक साहित्य में भाषा की दृष्टि से अन्तर दिखलाने के लिए कुछ उदाहरण ही यहाँ दिए गए हैं।

• छन्द अलंकार की दृष्टि से

वेद में केवल सात छन्द ही प्रचलित थे अनुष्टुप्, गायत्री, त्रिष्टुप्, जगती, बृहती, पंक्ति और उष्णिक्। ये सब वार्षिक छन्द हैं। मात्रिक छन्दों का तो वैदिक साहित्य में नामों निशान भी नहीं था परन्तु लौकिक भाषा में छन्दों की भरमार ही नहीं अपितु सारे छन्द सममात्रिक, अर्द्धमात्रिक या विषम ही हैं।

वैदिक भाषा में अलंकारों का प्रयोग भी कहीं-कहीं ही हुआ है और जहाँ प्रयोग हुआ भी है तो वह बहुत ही सरल और सीधे सादे हैं। प्रायः जिन छन्दों का प्रयोग हुआ है वे हैं- उपमा, रूपक, उत्प्रेक्षा जबकि लौकिक भाषा में शब्दालंकारों तथा अर्थालंकारों दोनों का ही बहुलता से प्रयोग किया गया है। यहाँ प्रत्येक वस्तु का वर्णन बहुत बढ़ा चढ़ाकर किया गया है।

• स्वर की दृष्टि से

वैदिक और लौकिक साहित्य में सबसे बड़ा अन्तर है- वैदिक मन्त्रों का उदात्त, अनुदात्त और स्वरित से चिह्नित होना।

वैदिक मंत्र प्रभावशाली तभी होते हैं जब उनका उच्चारण आरोह-अवरोह सहित उचित ढंग से किया जाए। ये स्वर मन्त्रों को संगीतमय बना देते हैं।

- मुख के ऊर्ध्व भागों से बोला जाने वाला स्वर **उदात्त** कहलाता है और इसे चिह्नित नहीं किया जाता है।
- मुख के निम्न भागों से बोला जाने वाला स्वर **अनुदात्त** कहा जाता है और लेटी पाई (-) से चिह्नित किया जाता है।
- जबकि उदात्त और अनुदात्त दोनों के मेल से उत्पन्न स्वर को **स्वरित** कहा जाता है और यह खड़ी पाई से (।) चिह्नित किया जाता है जैसे 'अग्निनां' में 'अ' अनुदात्त है 'ग्नि' का 'इ' उदात्त है और 'नां' का आ स्वरित है।

ये स्वर वैदिक मन्त्रों को संगीतमय ही नहीं बनाते अपितु वेदों का अर्थ निश्चित करने में भी सहायता करते हैं। उदाहरण के लिए "इन्द्रशत्रुः" का अन्तिम पद उदात्त है इसलिए तत्पुरुष का अर्थ प्रकट करता है। परन्तु यदि यह आद्युदात्त होता तो यह बहुव्रीहि समास होता। तत्पुरुष होने पर इसका अर्थ होगा "इन्द्र का शत्रु" जबकि बहुव्रीहि समास होने पर इसका अर्थ होता- इन्द्र है शत्रु जिसका अर्थात् "वृत्र दानव"।

इस एक छोटी सी गलती के कारण इन्द्र वृद्धि को प्राप्त हो गया और उसका शत्रु 'वृत्र' नष्ट हो गया।

परन्तु लौकिक भाषा में इस प्रकार के कोई चिह्न प्राप्त नहीं होते। इस प्रकार वैदिक साहित्य में स्वरों का विशेष महत्व था।

वेदों को 'श्रुति' भी कहा गया क्योंकि बहुत समय तक इनका आदान-प्रदान मौखिक रूप से होता रहा। बहुत समय बाद उन मन्त्रों को अपने-अपने वर्ण्य विषय के अनुसार चार वेदों में विभाजित कर दिया गया।

“**वैदिक मंत्र प्रभावशाली
तभी होते हैं जब उनका
उच्चारण आरोह-अवरोह
सहित उचित ढंग से
किया जाए। ये स्वर
मन्त्रों को संगीतमय बना
देते हैं।**”



श्रीमद्भगवद्गीता : ऊर्जा का स्रोत युवा शक्ति के लिए गीता का प्रेरणामृत



श्रीमती कृष्णा व्यास जोशी

श्रीमती कृष्णा व्यास जोशी संस्कृत विषय की विदुषी बेसिक पी. जी महाविद्यालय बीकानेर राजस्थान संस्कृत विभाग में असिस्टेंट प्रोफेसर हैं। वे भगवद्गीता तत्त्व पर केंद्रित संस्कृत में पीएच.डी. बनस्थली विद्यापीठ में शोध कर रही हैं। स्नातक एवं स्नातकोत्तर स्तर पर 14 वर्षों के समृद्ध शिक्षण अनुभव के साथ वे अनुसंधान, लेखन और अकादमिक गतिविधियों में सक्रिय हैं।

राष्ट्रीय व अंतर्राष्ट्रीय संगोष्ठियों में शोध-पत्र प्रस्तुति तथा संस्कृत-हिंदी में सतत लेखन उनकी विशेष पहचान है। उनका जीवन लक्ष्य वेद, गीता एवं वैदिक नैतिक मूल्यों का समाज में संवर्धन एवं प्रसार करना है।

लेखक के रूप में अनेक प्रकार के लेखन कार्य करते हुए नवांकुर क्रमांक दिल्ली से जुड़ी हुई है। नवांकुर क्रमांक 10 में सम्मिलित लेखन में पुरस्कार प्राप्त किया है। इनका जीवन उद्देश्य समाज में वैदिक संस्कृति द्वारा युवा वर्ग को औचित्य पूर्ण शिक्षा प्रदान करना है।



युवा जीवन ऊर्जा का स्रोत है, और श्रीमद्भगवद्गीता उस ऊर्जा को सही दिशा देने वाली दिव्य प्रेरणा है। गीता हमें सिखाती है कि जीवन का युद्ध मैदान कठिन अवश्य है, परन्तु उससे भागना नहीं, डटकर खड़े रहना है। संकट चाहे कितना भी बड़ा क्यों न हो, मनुष्य का आत्मबल उससे बड़ा होता है।

गीता हमें पुकारकर कहती है — “कर्मण्येवाधिकारस्ते” — बस कर्म करो, पूरी निष्ठा से करो, संघर्ष से मत डरना, क्योंकि जिस दिन तुम परिणाम की चिंता छोड़ दोगे उसी दिन सफलता तुम्हारे पास चली आएगी।

युग बदल सकता है, पर यह सूत्र सदैव अमर है। पूरा मन, तन और आत्मा से कार्य करो, सफलता स्वयं मार्ग ढूँढ़ लेगी। युवाओं के हृदय में यह संदेश गूँजना चाहिए कि असफलता अंत नहीं, बल्कि नए प्रयास की शुरुआत है।

**उठो, जागो, प्रयास करो -
यही गीता का संदेश है।**

"कर्मयोग का आदर्श" विषय में राजा जनक की कथा हम याद कर सकते हैं। मिथिला के राजा जनक अपने समय के महान् राजर्षि माने जाते थे। वे शासन, परिवार, युद्ध, राजकर्म—सब कार्य करते हुए भी अन्दर से पूर्णतः शांत और निर्लिप्त रहते थे।

एक बार उनके दरबार में एक साधु ने पूछा—“आप राज्य में रहते हुए भी इतने शांत और समाधिस्थ कैसे?” राजा जनक मुस्कुराकर बोले— “मैं हर कर्म ईश्वर को समर्पित करके करता हूँ, परिणाम की चिंता नहीं करता।”

उसी समय महल में अचानक आग लगने की खबर आई। सभी मंत्री और साधु घबराकर बाहर भागे, पर राजा जनक जरा भी नहीं हिले। जब आग बुझ गई और कोई हानि नहीं हुई, तब साधु ने आश्चर्य से पूछा—“महाराज! आग लगी और आप शांत बैठे रहे?” जनक बोले—“बिना कारण भय क्यों? यदि सब नष्ट हो जाए तो भी जो मेरा है वह मन की शांति और आत्मज्ञान—वह कोई छीन नहीं सकता।” जो व्यक्ति फल की चिंता छोड़ देता है, उसके मन में कभी भय नहीं रहता। कर्मयोगी हर परिस्थिति में शांत और ऊर्जावान् रहता है।

आत्मबल पर गीता का आह्वान है —

“उद्धरेदात्मनाऽत्मानम्।”

स्वयं को स्वयं उठाना है, खुद में विश्वास जगाना है और अपनी शक्ति पहचाननी है।

युवक जब अपनी क्षमता समझ लेता है, तभी वह संसार को बदलने की ताकत पा लेता है। गीता हमें सिखाती है कि मनुष्य का सबसे बड़ा मित्र उसका स्वयं का मन है, और सबसे बड़ा शत्रु भी वही। यदि मन को संयमित कर लिया, तो लक्ष्य असंभव नहीं रहता।

इस सन्दर्भ में हम महाभारत के भीष्मपर्व में निहित आत्मबल की अद्भुत शक्ति को स्मरण करते हुए, धृतराष्ट्र को संजय द्वारा दिया गया संदेश स्मरण कर सकते हैं। जब श्रीकृष्ण अर्जुन को गीता उपदेश दे रहे थे, उस समय ऋषि व्यास ने संजय को दिव्यदृष्टि प्रदान की। धृतराष्ट्र अंधत्व के कारण युद्धभूमि नहीं देख सकते थे, फिर भी वे निरंतर पूछते रहे— कौन जीतेगा? कौन हारेगा?

संजय ने गीता के उपदेश सुनकर राजा धृतराष्ट्र को कहा — **“जहाँ धर्म है, जहाँ सत्य है, जहाँ श्रीकृष्ण और अर्जुन हैं, वहीं विजय निश्चित है।” “यत्र योगेश्वरः कृष्णो यत्र पार्थो धनुर्धरः...” (अध्याय 18, श्लोक 78)** यह सुनकर धृतराष्ट्र समझ गए कि भय, लोभ और अनर्थ का मार्ग कभी जीत नहीं दिलाता। ऊर्जा और विजय धर्म और सत्य के साथ रहती है, मात्र शक्ति से नहीं। सही पक्ष चुनना ही सबसे बड़ी शक्ति है।

आज के युवा को गीता

केवल धर्म नहीं, बल्कि दिशा देती है;
केवल अध्यात्म नहीं, बल्कि साहस देती है;
केवल ज्ञान नहीं, बल्कि जागृति देती है।

जो युवा गीता के इन प्रेरणादायक शब्दों को जीवन में उतार लेता है, वह बाधाओं को अवसर बनाना सीख लेता है। वह संघर्ष से नहीं घबराता, बल्कि संघर्ष को अपनी शक्ति बना लेता है। यदि मन नकारात्मकता से भर जाए तो अन्धकारमय हो जाता है, पर जब गीता के अनुशासन से मन सकारात्मकता से भरा हो तब युवक साधारण से असाधारण बन जाता है।

महाभारत के द्रोणपर्व में **“कर्तव्य का बल”** पर अभिमन्यु की कथा है। अभिमन्यु, अर्जुन का पुत्र, केवल 16 वर्ष का था। युद्ध में जब कौरवों ने चक्रव्यूह की रचना की, पाण्डव सेना में कोई उसे भेदना नहीं जानता था। अभिमन्यु को प्रवेश करना आता था पर निकलना नहीं। फिर भी उसने कहा— “यदि धर्म की रक्षा के लिए प्राण भी देने पड़ें, तो भी मैं पीछे नहीं हटूँगा।” वह अतुल साहस के साथ युद्ध करता रहा और अन्त में वीरगति प्राप्त की, परन्तु उसकी निडरता ने युद्ध की दिशा बदल दी और पाण्डवों के मन में नयी ऊर्जा और संकल्प जगाया। **आयु नहीं, साहस ही मनुष्य की शक्ति है।** कर्तव्य के मार्ग पर चलने वाला कभी पराजित नहीं होता।

यही है गीता का प्रेरणासार —

भय नहीं, साहस को अपनाना है।

परिणाम की चिंता छोड़कर, कर्म में श्रेष्ठता लाना है।

मन को सकारात्मक और दृढ़ बनाना है।

गीता के अनुशासन से जीवन का आधार बनाना है।

जहाँ आत्मबल है, वहाँ विजय निश्चित है।

जिस युवा के पास गीता का प्रकाश है- वह असंभव को संभव कर सकता है।

कठिनाइयाँ रोड़े नहीं, बल्कि ऊँचाइयों का पहला कदम हैं। परिश्रम वह दीपक है, जो भाग्य का अँधेरा मिटा देता है। असंभव शब्द केवल कमजोरों की भाषा है; साहसी युवाओं की दुनिया में हर सपने की उड़ान है।

जीत उसी की होती है, जो हार से डरता नहीं और लक्ष्य उसी का होता है, जो थककर रुकता नहीं।

**“उठो, आगे बढ़ो,
कर्म करो और स्वयं
पर विश्वास रखो।
सफलता निश्चित है।”**

कठोपनिषद् : यम-नचिकेता संवाद



डॉ० पुष्पा गुप्ता

- Ph.D., M.A. (मनोविज्ञान एवं संस्कृत); सभी परीक्षाएँ प्रथम श्रेणी में उत्तीर्ण
- शोध – धनपाल की तिलकमञ्जरी पर शोधकार्य हेतु UGC रिसर्च फेलोशिप;
- सेवा – जैन विश्व भारती में शोधाधिकारी; **RPSC मेरिट सूची में प्रथम स्थान** पर चयन
- **राजकीय सेवा** – कॉलेज व्याख्याता के रूप में 1978–2008 (30 वर्ष)
- शोध निदेशक के रूप में 3 सहकर्मियों को पी.एच.डी. शोध निर्देशन मार्गदर्शन
- विभागीय दायित्व – सिरोही, सागवाड़ा व जैतारण महाविद्यालयों में संस्कृत विभागाध्यक्ष
- सेवानिवृत्ति उपरान्त शिक्षण व शोध में निरंतर सक्रिय; जय नारायण व्यास विश्वविद्यालय में अतिथि अध्यापक
- माध्यमिक से पी.एच.डी. तक निःशुल्क शिक्षण व छात्र-मार्गदर्शन

साहित्य एवं समाज सेवा

- संस्कृत व हिन्दी में कविता एवं हाइकु लेखन; विगत 10+ वर्षों से सोशल मीडिया पर सक्रिय
- साहित्य-समीक्षा क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान
- महिला सशक्तिकरण हेतु महिला संस्थाओं का संचालन; **सम्भावना** संस्था से दीर्घकालिक सक्रिय सहभागिता
- **आध्यात्मिक साधना**-रामाश्रम सत्संग, मथुरा के तत्वावधान में ध्यान-योग जीवन का अंग



उपनिषद् भारतीय दार्शनिक ज्ञान-परम्परा के सर्वोत्कृष्ट निदर्शन हैं। ये मन्त्रों के साक्षात्कृतधर्मा ऋषियों की आत्मा-के साक्षात्कारात्मक अनुभूतियों की अभिव्यक्तियाँ हैं। गुरु के निकट बैठकर जो ज्ञान प्राप्त किया गया, उपनिषद् उनका संग्रह हैं।

उप, नि उपसर्गपूर्वक **सद्** धातु से **क्लिप्** प्रत्यय लगाकर उपनिषद् शब्द निष्पन्न हुआ है। **सद्** धातु के तीनों अर्थ, विशरण, गति और अवसादन इसमें समाहित हैं।

कठोपनिषद् की गणना प्रमुख 10 उपनिषदों में की गई है, जिन पर शंकराचार्य ने अपना भाष्य लिखा है।
कृष्ण-यजुर्वेद की कठ शाखा से सम्बद्ध होने के कारण इसे कठोपनिषद् कहा जाता है।

आत्मसाक्षात्कार के हेतु ब्रह्म विद्या का इसमें यम-नचिकेता के आख्यान के माध्यम से प्रतिपादन किया गया है।

शंकराचार्य के मत में विद्या की स्तुति, आख्यान या कथा के माध्यम से की जानी चाहिये। यम-नचिकेता की कथा तैत्तिरीय आरण्यक तथा महाभारत में भी वर्णित है। यह उपनिषद् दो अध्यायों तथा प्रत्येक अध्याय में तीन-तीन वल्लियों में विभक्त कुल 120 मंत्रों में रचित है।

प्रथम अध्याय, प्रथम वल्ली

ओ३म् उशन् ह वै वाजश्रवसः सर्ववेदसं ददौ।
तस्य ह नचिकेता नाम पुत्र आस ॥1॥

यज्ञ के फल, स्वर्ग- प्राप्ति की कामना से वाजश्रवा (वाज अर्थात् अन्नदान के निमित्त, श्रव अर्थात् यश प्राप्त करने वाला) के पुत्र गौतम वंशीय उद्दालक ऋषि ने विश्वजित् नामक यज्ञ में सम्पूर्ण धनदान दे दिया। उसका नचिकेता नामक एक पुत्र था।

तं ह कुमारं सन्तं दक्षिणासु नीयमानासु
श्रद्धाऽऽविवेश सोऽमन्यत ॥2॥

यद्यपि वह अभी बाल्यावस्था में ही था तथापि जब दक्षिणा में दिये जाने वाली बूढ़ी गौयें लायी जा रही थी तब अपने पिता के हित की भावना से उसमें श्रद्धा (आस्तिक बुद्धि) उत्पन्न हुई।

पीतोदका जग्धतृणा दुग्धदोहा निरिन्द्रियाः। अनन्दा
नाम ते लोकास्तान् स गच्छति ता ददत् ॥3॥

उसने सोचा कि जो यजमान ऐसी गायों का दान देता है जिनमें अल्पायु शेष रहने से न तो जल पीने की, न घास खाने की इच्छा है, जिनका दूध निकाल लिया गया है और क्षीण इन्द्रियों के कारण अब प्रजनन में भी असमर्थ हैं, ऐसी गायों के दान करने से वह यजमान उन लोकों को प्राप्त करता जो आनन्दरहित हैं।

स होवाच पितरं तात कस्मै मां दास्यसीति।
द्वितीयं तृतीयं तं होवाच, 'मृत्यवे त्वा ददामीति ॥4॥

अपने पिता के अनिष्ट फल की आशंका से उसका निवारण करने हेतु स्वयं के दान को यज्ञ सम्पत्ति मानकर उसने पिता से कहा कि मुझे किस ऋत्तिक विशेष को दान देंगे? ऐसा कहने पर पिता ने प्रथम तो उसकी उपेक्षा की, परन्तु दूसरी एवं तीसरी बार कहने पर कहा कि— तुझे मैं मृत्यु के देवता वैवस्वत को देता हूँ।

बहूनामेमि प्रथमो बहूनामेमि मध्यमः।
किं स्विद्यमस्य कर्तव्यं यन्मयाद्य करिष्यति ॥5॥

नचिकेता सोचता है कि जैसे उत्तम पुत्र या शिष्य गुरु या पिता की आज्ञा का सन्मुख होकर पालन करता है वैसे ही मैंने किया है या फिर मध्यमवृत्ति से विचारकर किया किन्तु अधमवृत्ति से अवज्ञा कभी नहीं की। अतः यम का ऐसा कौन सा कार्य है जो पिता मेरे माध्यम से करेंगे? निश्चित रूप से क्रोध के कारण ही उन्होंने ऐसा कहा

होगा। इस प्रकार पिता को शोकाविष्ट जानकर उनका वचन असत्य न हो, उसे वचन-पालन हेतु प्रेरित करता है।

अनुपश्य यथा पूर्वं प्रतिपश्य तथाऽपरे।
सस्यमिव मर्त्यः पच्यते सस्यमवाजायते पुनः ॥ 6 ॥

जैसे आपके पूर्वज जन्म लेकर मृत्यु को प्राप्त हुए उन्हें देखें या जो वर्तमान में हैं उन्हें देखें, उन्होंने अपने वचनों को अन्यथा नहीं किया क्योंकि असत्य का आश्रय असज्जन लेते हैं किंतु इससे कोई अजर-अमर नहीं हो जाता। जैसे धान उग कर पकता है और जीर्ण हो जाता है, पुनः उत्पन्न होता है, मनुष्य भी उसी के समान उत्पन्न होता है और मरता है। इस अनित्य लोक में सत्य का पालन ही कर्तव्य है अतः मुझे आप यमलोक जाने दें।

वैश्वानरः प्रविशत्यतिथिर्ब्राह्मणो गृहान्।
तस्यैतां शान्तिं कुर्वन्ति, हर वैवस्वतोदकम् ॥ 7 ॥

यम के घर पहुँचने पर नचिकेता उनके अनुपस्थित होने के कारण तीन दिन तक उनकी प्रतीक्षा में बिना अन्न-जल ग्रहण किये द्वार पर बैठा रहा। तब उन्हें कहा गया कि यदि अतिथि ब्राह्मण, जो साक्षात् अग्नि स्वरूप होता है, द्वार पर उपस्थित हो तो उस अतिथि के चरण धोने हेतु जलादि या आसन- दानादि प्रदान कर गृहस्थ लोग शान्ति करते हैं। अतः हे यम! नचिकेता के लिये जल लाओ ...

क्रमशः

“गुरु के निकट
बैठकर जो ज्ञान
प्राप्त किया गया,
उपनिषद् उनका
संग्रह हैं।”

पिंगली वैकैया : तिरंगे के मौन शिल्पकार



पिंगली वैकैया (1876–1963) एक भारतीय स्वतंत्रता सेनानी, शिक्षा विशेषज्ञ और झंडा-डिज़ाइन करने वाले शोधकर्ता थे। इन्हीं के काम के कारण भारत को अपना राष्ट्रीय ध्वज मिला। वे आंध्र प्रदेश के मछलीपट्टनम से थे। 2 अगस्त 1876 को आंध्र प्रदेश के मछलीपट्टनम में इनका जन्म हुआ।

बचपन से पढ़ाई में तेज़ और एकदम जिद्दी किस्म के रिसर्चर थे। ब्रिटिश आर्मी में अफ्रीका तक जाकर काम किया, जहाँ उन्हें विभिन्न देशों के झंडों का परिचय हुआ। झंडों को लेकर उनकी जुनूनी पढ़ाई यहीं शुरू हुई। झंडों पर और उनके डिज़ाइन पर उन्होंने लगभग जुनून की हद तक रिसर्च की थी। इतना कि उन्हें “**प्लेग मैन ऑफ़ इंडिया**” कहा जाने लगा।



वीना रानी

वीना रानी संस्कृत की एक श्रेष्ठ अध्यापिका है। इन्होंने कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय से शास्त्री, M.A. (संस्कृत साहित्य) M.Phil, B.Ed किया है। इन्होंने दशकुमार चरित में षोडश संस्कार में शोध कार्य किया है। इनका शिक्षा क्षेत्र में 15 सालों से अधिक अनुभव है। इनके कार्य को देखते हुए 2024 में डॉ राधाकृष्णन अवार्ड से सम्मानित भी किया गया।

“इतिहास ने तिरंगे को ऊँचा रखा, बस बनाने वाले के नाम को गुमनाम कर दिया।”

1921 में वे गांधी जी से मिले और उन्हें अपना डिज़ाइन दिखाया। वही डिज़ाइन आगे चलकर संशोधित होते-होते हमारे आज के तिरंगे में बदल गया।

सोचो कि इंसान ने अपना पूरा जीवन देश के प्रतीक को गढ़ने में लगाया और रिटायरमेंट के बाद वास्तव में वे गुमनामी में जीते रहे।

1950 और 60 का दशक उन्होंने गरीबी में बिताया, सरकार ने ज्यादा ध्यान नहीं दिया। 1963 में उनका निधन हुआ तो दुनिया को पता भी नहीं चला कि जिस आदमी ने राष्ट्रीय पहचान गढ़ी, वो चुपचाप दुनिया से विदा भी हो गया। क्योंकि आज भी अधिकांश लोग इन्हें नाम से नहीं जानते जबकि हर सरकारी कार्यालय, विद्यालय और समारोह में उनकी मेहनत हवा में लहराती रहती है। इतिहास ने तिरंगे को ऊँचा रखा, बस बनाने वाले के नाम को गुमनाम कर दिया।

2009 में जाकर भारत सरकार ने उन्हें स्मरण किया और उनके नाम पर डाक टिकट जारी की। 2022 में उनके सम्मान में 146वीं जयंती मनाकर काफी देर से सही, भारत सरकार ने उन्हें राष्ट्रीय सम्मान दिया। वस्तुतः कार्य को महत्व देने वाले देशभक्त देश की नींव मजबूत करके स्वयं इसकी मिट्टी में चुपचाप समा जाते हैं।

नमन है उन कर्मवीरों को,
जिन्होंने अपने त्याग से
इस देश का गौरव बढ़ाया।

आदर्श माता – मदालसा



Dr. Niranjana Joshi

- M.A. (Gujarati & Sanskrit).
- Ph.d. “Dhiruben Patelnu Kathasahitya”
- Lecturer in Jr. and degree college.
- Talks on different cultural subjects in public as well as Aakashvani (Girvanbharati).
- Articles published in the magazines like Etad, Shabda shrushti, Prabuddha jivan, Akhandanand, Lekhini Trimasik.
- Lectures in various institutions basically on Astajagrut and bhavasamvardhan before women.

Published books:-

- Thesis
- Short nibandh collection “Chhip moti shankh”
- Aavartanam- 61 Sanskrit translated poems
- E - book named "Aank and aasan sanket"

Translation work:-

- Mahadevbhai Desai's Diary- Part-3 from Gujarati to English.
- Surpassing love and grace - From English to Gujarati. (Ramanashram)



‘महिला’ शब्द का सामान्य अर्थ है – जो महान् लक्ष्य रखती है, जो हितकारिणी है, जो लाजवंती हैं, कुल, राष्ट्र का मान रखनेवाली है, वह ‘महिला’ कहलाती है। सुमन्तु महर्षि ने कहा है-

**आयुः पुमान् यशः स्वर्गो , कीर्तिं पुण्यं बलं श्रियम्
पशुं सुखं धनं धान्यं, प्राप्नुयात् मातृवन्दनात्।।**

केवल सन्तान को जन्म देने से माता का मातृत्व पर्याप्त नहीं होता, अपितु **सम्यक् तनोति इति सन्तानः** इस परिभाषा को सार्थक करना आवश्यक है। नारी को संतति प्रसव से “जाया” कहा जाता है। “यदस्यां जायते पुनः” वाक्संहिता के 10/85/42 में लिखा है-

“क्रीडन्ति पुत्रैर्नृप्तिभिर्मोदमानौ स्वे गृहे”।

बुद्धिमती नारी अपनी संतति की उपयुक्त शिक्षा दीक्षा में दत्तचित्त रहती है।

पुत्र की परिभाषा मानी जाती है- ‘पुम्’ नाम नरकात् त्रायते इति **पुत्रः**, परन्तु ऐसी माता जो परम उत्तम ज्ञान का उपदेश देकर पुत्रों का भी संसार सागर से उद्धार कर दे, वह माता कहलाती है।

ऐसी माताओं में एक नाम है- **माता मदालसा** का। शत्रुजित् के पुत्र ऋतुध्वज ने मृगनयनी गन्धर्व राजकुमारी मदालसा के अतिरिक्त दूसरी किसी स्त्री के साथ सम्बन्ध न रखने की प्रतिज्ञा ली थी। कुछ

काल के पश्चात् महाराज शत्रुजित् परलोक सिधारे। ऋतुध्वज राजा हुए और मदालसा महारानी। मदालसा को प्रथम पुत्र हुआ। राजा ने उसका नाम विक्रान्त रखा। समयानुसार क्रमशः दो पुत्र और हुए, उनके नाम सुबाहु और शत्रुमर्दन रखे गये। इन तीनों पुत्रों को उसने लोरियां सुनाने के स्थान पर विशुद्ध आत्मज्ञान का उपदेश इस प्रकार दिया-

**शुद्धोऽसि बुद्धोऽसि निरञ्जनोऽसि।
संसारमायापरिवर्जितोऽसि।
संसार-स्वप्नं त्यज मोहनिद्राम्।
मदालसा वाक्यमुवाच पुत्रम् ॥**

मदालसा के दिये हुए उपदेश का सारांश है -

**शुद्धोसि रे तात! न तेऽस्ति नाम कृतं हि ते
कल्पनयाधुनैव। पञ्चात्मकं देहमिदं न तेऽस्ति**

अर्थात् "हे तात! तू तो शुद्ध आत्मा है। तेरा कोई नाम नहीं है। यह कल्पित नाम तो तुझे अभी मिला है। यह शरीर भी पांच महाभूतों (पृथ्वी, जल, तेज, वायु, आकाश) से बना हुआ है। न यह तेरा है, न तू इसका है। 'नव द्वारे पुरे देही' इस देह के नौ द्वार हैं, जिसके अन्दर देही आत्मा रहता है।

इस प्रकार मदालसा ने सन्तानों को देह और देही=आत्मा के बीच भेद बताया। वास्तव में बहुधा लोग देह को ही सर्वस्व समझते हैं। इसलिए देह के लालन-पालन में ही जीवन बीत जाता है और जीना रह जाता है।

आगे मदालसा ने सन्तानों को समझाया-

**त्वं कञ्चुके शीर्यमाणे निजेऽस्मिस्तस्मिंश्च देहे मूढतां
मा व्रजेथाः
तातेति किञ्चित् तनयेति किञ्चिदम्बेति किञ्चिद्वयितेति
किञ्चित्।
ममेति किञ्चिन्न ममेति किञ्चित् त्वं भूतसङ्गं बहु
मानयेथाः ॥**

अर्थात् तू अपने उस चोले तथा इस देह रूपी चोले के जीर्ण शीर्ण होने पर मोह न करना। शुभ-अशुभ कर्मों के अनुसार यह देह प्राप्त हुआ है।

आगे मदालसा कहती है कि तेरा यह चोला मदादि षड्विकारों से बंधा हुआ है। किन्तु तू तो सर्वथा इससे मुक्त है। कोई जीव पिता के रूप में प्रसिद्ध है, कोई पुत्र कहलाता है, किसी को माता और किसी को प्यारी स्त्री कहते हैं। कोई 'यह मेरा है' कहकर अपनाया जाता है और कोई 'मेरा नहीं है' इस भाव से पराया माना जाता है तथा सुख की प्राप्ति कराने वाला समझता है; किन्तु जो विद्वान् है, जिनका चित्त मोह से आच्छादित नहीं हुआ है, वे उन भोगजनित सुखों को भी दुःख ही मानते हैं।

माता द्वारा अगर सन्तानों को शैशवावस्था में ही ये संस्कार मिले तो अनेकानेक वर्तमान समस्याओं से परिवार, समाज एवं राष्ट्र मुक्त हो जाय।

तत्पश्चात् रानी मदालसा ने चौथे पुत्र का नाम अलर्क रखा। "अलर्क" नाम सुनकर राजा ठहाका लगासकर हँस पड़े और बोले "इसका क्या अर्थ है?" मदालसा ने उत्तर दिया, "नाम से आत्मा का कोई सम्बन्ध नहीं है। संसार का व्यवहार चलाने के लिए कोई भी नाम कल्पना करके रख लिया जाता है। यह संज्ञा भाव है, उसका कोई अर्थ नहीं।

आपने भी जो नाम रखे हैं, ये भी निरर्थक ही हैं। पहले 'विक्रान्त', सुबाहु, शत्रुमर्दन नाम के तात्त्विक, व्यावहारिक तथा आत्मा से असम्बद्ध एवं तार्किक अर्थ समझाये। यदि व्यवहार का निर्वाह मात्र ही उसका प्रयोजन है, तब तो 'अलर्क' नाम से भी इस उद्देश्य की पूर्ति हो सकती है।"

मदालसा ने अलर्क को बचपन में ही व्यवहारशास्त्र का पण्डित बना दिया। उसे राजनीति का पूर्ण ज्ञान कराया। धर्म, अर्थ और काम तीनों शास्त्रों में वह प्रवीण बन गया। बड़े होने पर माता-पिता ने अलर्क को राजगद्दी पर बैठाया, व माता-पिता दोनों ने वानप्रस्थाश्रम ग्रहण किया।

जाते समय मदालसा ने अलर्क को एक अंगूठी दी और कहा "जब तुम पर कोई संकट पड़े तो इस अंगूठी के छिद्र से उपदेश पत्र निकाल कर पढ़ना और इसके अनुसार कार्य करना। एक बार अलर्क ने राज्य पर संकट जानकर माता का उपदेश पढ़ा। उसमें लिखा था-

**सङ्गः सर्वात्मना त्याज्यः स चेत् त्यक्तुं न शक्यते।
स सद्भिः सह कर्तव्यः सतां सङ्गो हि भेषजम् ॥**

यहां माता ने 'सत्संग' को ही 'भेषजम्' कहा। भेषज अर्थात् औषध। औषध की आवश्यकता किसे होती है? जो तन-मन का रोगी हो। तन के रोगी को औषध लेने के लिए सूचना नहीं देनी पड़ती, पर सुदृढ़ मन के लिए दृढ़ विचार से ही मन सक्षम, प्रगत एवं संवेदनशील बनता है। विचार मन का आहार है। इसीलिए सद्विचार सत्संग से प्राप्त होते हैं।

**सङ्गमः खलु साधूनाम् उभयेषां च सम्मतः।
यत्संभाषणसंप्रश्नः सर्वेषां वितनोति शम् ॥**

सत्पुरुषों का समागम श्रोता एवं वक्ता दोनों के लिए कल्याणकारी होता है; क्योंकि उन दोनों का परस्पर वार्तालाप एवं प्रश्नोत्तर समस्त विश्व के लिए मंगलकारी होता है।

जब माता शैशवावस्था में ही इस प्रकार का संस्कार सिंचन करती है, तो उसकी संतान के लिए परिवार, समाज, शासन किसी को उसके दुर्व्यवहार के प्रति शिकायत नहीं रहती। तत्पश्चात् भी मदालसा ने बताया कि कामना को सर्वथा छोड़ देना चाहिए; परन्तु यदि वह छोड़ी न जा सके तो मुमुक्षा (मोक्ष की इच्छा) के प्रति कामना करनी चाहिए; क्योंकि वह मुमुक्षा ही उस कामना को मिटाने की दवा है।

शेष पृष्ठ 46 पर

योग जिज्ञासुओं के लिए एक प्रेरणा



डॉ० सोमवीर आर्य

डॉ० सोमवीर आर्य विदेश मंत्रालय, भारत सरकार के अन्तर्गत स्वामी विवेकानन्द सांस्कृतिक केन्द्र सूरीनाम, दक्षिणी अमेरिका में भारतीय संस्कृति के निदेशक (Director of Indian Culture) के रूप में अपनी सेवाएँ दे रहे हैं। पूर्व में वे भारतीय वाणिज्यिक दूतावास अटलांटा, अमेरिका में भारतीय संस्कृति व योग शिक्षक के रूप में दो वर्षों तक अपनी सेवाएँ दे चुके हैं।

डॉ० आर्य एक योगाभ्यासी, प्रवक्ता व लेखक हैं व कई वर्षों से योग में जिज्ञासुभाव के साथ शोधपरक कार्य कर रहे हैं। ऋषियों की पुरातन व सनातन ज्ञान परम्परा को सरल भाषा में प्रस्तुत करने वाले डॉ० आर्य 15 वर्षों से योग क्षेत्र में सक्रिय रूप से जुड़े हुए हैं। वे उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय (हरिद्वार) से योग में आचार्य और गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय (हरिद्वार) से योग में Ph.D. की उपाधि प्राप्त हैं। डॉ० आर्य आयुष मंत्रालय के YCB में Lead Examiner के साथ-साथ Yoga Head के पद पर कार्य कर चुके हैं। इससे पहले डॉ० आर्य दो वर्षों तक यूजीसी के Higher Educational Channel पर योग के लगभग सभी ग्रन्थों को Live Stream के माध्यम से पढ़ाते हुए यूजीसी के पहले योगविशेषज्ञ-योगशिक्षक के रूप में काम कर चुके हैं व सौ से अधिक लाइव क्लास ले चुके हैं व सैकड़ों राष्ट्रीय-अंतर्राष्ट्रीय योग कार्यशालाओं का सफल आयोजन कर चुके हैं।

डॉ० आर्य अपने यूट्यूबचैनल के माध्यम से यौगिक ग्रन्थों के अध्यापन का कार्य भी कर रहे हैं, व इनकी 7 पुस्तकें प्रकाशित हो चुकी हैं।



महर्षि घेरण्ड और राजा चण्डकपालि संवाद

घेरण्ड संहिता में महर्षि घेरण्ड राजा चण्डकपालि को तत्त्व ज्ञान की प्राप्ति के लिये अपनी योगविद्या का उपदेश संवाद के माध्यम से देते हैं, जिसमें वे योग को सबसे बड़ा बल बताते हुए कहते हैं कि साधक इस योगबल से ही उस तत्त्वज्ञान की प्राप्ति करता है, जिसकी प्राप्ति बड़े-बड़े साधक करते हैं।

इस ग्रन्थ में योग को तत्त्वज्ञान प्राप्त करने का मुख्य साधन माना गया है। **महर्षि घेरण्ड ने इसे घटस्थ योग की उपमा दी है।** महर्षि शरीर की तुलना एक घड़े से करते हैं। मनुष्य के शरीर को कच्चा घट अर्थात् कच्ची मिट्टी का घड़ा मानते हुए उस कच्चे घड़े रूपी शरीर को योग रूपी अग्नि से परिपक्व (पकाने) करने के लिए

महर्षि घेरण्ड ने योग के सात साधनों (अंगों) व उनके लाभों का उपदेश दिया है, जो निम्नलिखित हैं-

1. षट्कर्म - शोधन
2. आसन - दृढ़ता
3. मुद्रा - स्थिरता
4. प्रत्याहार - धैर्य
5. प्राणायाम - लघुता / हल्कापन
6. ध्यान - प्रत्यक्षीकरण / साक्षात्कार
7. समाधि - निर्लिप्तता / अनासक्त अवस्था / मोक्ष

सात अंगों के कारण इसे 'सप्तांग योग' भी कहा जाता है।

घेरण्ड संहिता प्रथम अध्याय

पहले अध्याय में महर्षि घेरण्ड ने, राजा चण्डकपालि द्वारा तत्त्वज्ञान की प्राप्ति के लिए योगविद्या को जानने की इच्छा को स्वीकार करते हुए, षट्कर्म के प्रकारों का वर्णन किया है। इसके अन्तर्गत षट्कर्म में छः विशेष क्रियाएं होती हैं, जिनके द्वारा शरीर की शुद्धि होती है। इन्हें **Six Body Cleansing Process** कहा जाता है, जो क्रमशः इस प्रकार हैं-

1. धौति
2. बस्ति
3. नेति
4. लौलिकी / नौलि
5. त्राटक
6. कपालभाति

मुख्य रूप से षट्कर्म की संख्या छः है, लेकिन महर्षि घेरण्ड ने इन छः क्रियाओं के अलग-अलग उपविभाग किये हैं।

शोधन की छः क्रियाओं के कुल इक्कीस उपविभाग हैं, जो इस प्रकार हैं :

1. **धौति** :- इस संहिता में धौति के मुख्य चार भाग माने गए हैं और आगे उन भागों के भी विभाग किये जाने से उनकी कुल संख्या 13 हो जाती है ।

धौति के चार प्रकार एवं उपप्रकार :-

- **अन्तर्धौति** - चार उपप्रकार

- i) वातसार धौति
- ii) वारिसार धौति
- iii) अग्निसार धौति
- iv) बहिष्कृत धौति

- **दन्तधौति** - पाँच उपप्रकार

- i) दन्तमूल धौति
- ii) जिह्वाशोधन धौति
- iii) कर्णरन्ध्र धौति (दोनों कानों से)
- iv) कपालरन्ध्र धौति

- **हृदय धौति** - तीन उपप्रकार

- i) दण्ड धौति
- ii) वमन धौति
- iii) वस्त्र धौति

- **मूलशोधन** - मूलशोधन धौति के अन्य कोई भाग नहीं किए गए हैं ।

2. **बस्ति** :- बस्ति के दो प्रकार होते हैं -

- जल बस्ति
- स्थल बस्ति

3. **नेति** :- महर्षि घेरण्ड द्वारा नेति क्रिया का एक ही प्रकार बताया गया है - **सूत्रनेति**
(जबकि कुछ अन्य पुस्तकों में नेति के अन्य प्रकारों का भी वर्णन मिलता है)

4. **लौलिकी** :- महर्षि घेरण्ड द्वारा लौलिकी / नौलि का एक ही प्रकार बताया गया है - **भ्रमर नौलि**

5. **त्राटक** :- महर्षि घेरण्ड द्वारा त्राटक के अन्य विभाग नहीं किये गए हैं। (जबकि कुछ अन्य पुस्तकों में त्राटक के अन्य प्रकारों का वर्णन मिलता है।)

6. **कपालभाति** :- कपालभाति के तीन भाग होते हैं -

- वातक्रम कपालभाति
- व्युत्क्रम कपालभाति
- शीतक्रम कपालभाति

—● क्रमशः ●—

गुरु-शिष्य संवाद



वैद्य मेघना बाक्रे

वैद्य मेघना बाक्रे आयुर्वेद वाचस्पती (संहिता सिद्धांत) संस्कृत पारंगत (व्याकरण), पंचकर्म तज्ञ, बाल मानसरोग तज्ञ, संस्थापक तथा सचिव अनंत आयुर्वेद प्रतिष्ठान, संस्थापक तथा चिकित्सक स्वास्थ्य होलिस्टिक आयुर्वेद पंचकर्म तथा संशोधन केंद्र, सांगवी पुणे.

वैद्य मेघना बाक्रे 22 साल से पुणे मे शुद्ध आयुर्वेद चिकित्सा कर रही है तथा अनंत आयुर्वेद प्रतिष्ठान के माध्यम से उन्होंने पालघर जिल्हे मे डहाणू तालुका मे आदिवासी समाज मे आयुर्वेद प्रचार प्रसार तथा चिकित्सा उपक्रम शुरु किया है। अनंत आयुर्वेद द्वारा जो आयुर्वेद संहिता ग्रंथोंका अध्ययन किया जाता है उसमे वह आयुर्वेद के MD, PhD करने वाले वैद्योंको आयुर्वेदशास्त्र शिक्षा देती है।

आयुर्वेद जिज्ञासा

हिमालय पर्वत की पावन गोद में, विविध औषधीय वनस्पतियों से आच्छादित ऊँची पहाड़ियों के मध्य एक प्राचीन “आत्रेय गुरुकुल” स्थित था। वहाँ शीतल वायु में गन्धर्वों के गीत-से बहते झरने और देवदारु वृक्षों की छाया के बीच अनेक विद्यार्थी शान्ति से आसन लगाए बैठे थे।

उनके समक्ष विराजमान थे महर्षि पुनर्वसु आत्रेय — आयुर्वेद, दर्शन एवं अनेक शास्त्रों के परम ज्ञाता। वे महान् आयुर्वेदाचार्य, सिद्ध चिकित्सक और अद्वितीय गुरु थे। अपने जीवन में उन्होंने आयुर्वेद शास्त्र के माध्यम से असंख्य रोगियों की चिकित्सा की थी और अनेक शिष्यों को योग्य वैद्य बनाकर समाज को अर्पित किया था।

आज पुनः कुछ नवीन शिष्य उनके चरणों में बैठकर आयुर्वेद शास्त्र की दीक्षा प्राप्त करने को उत्सुक थे।

प्राचीन काल में शास्त्र-ज्ञान बिना जिज्ञासा के प्रदान नहीं किया जाता था। जब तक शिष्य के अंतःकरण में प्रश्न उत्पन्न न हों, तब तक आचार्य मौन रखते थे। उस दिन भी ऐसा ही हुआ। शिष्यों में से एक शिष्य ने विनयपूर्वक प्रश्न किया।

शिष्य – गुरुदेव, आयुर्वेद क्या है? क्या यह केवल रोगों की चिकित्सा का शास्त्र है?

गुरु – वत्स, आयुर्वेद केवल रोगों की चिकित्सा नहीं, अपितु स्वस्थ जीवन जीने की सम्पूर्ण विद्या है।

“आयुषः वेदः आयुर्वेदः”

जो आयु का ज्ञान कराए, वही आयुर्वेद है।

शिष्य – गुरुदेव, आयुर्वेद के अनुसार आयु किसे कहते हैं?

गुरु – आयु मतलब शरीर, इन्द्रिय, मन और आत्मा के सम्यक् संयोग हैं। जब ये चारों सन्तुलन में रहते हैं, तभी मनुष्य स्वस्थ और दीर्घायु होता है।

शिष्य – गुरुदेव, रोगों का मूल कारण क्या है?

गुरु – दोषों का असंतुलन ही रोग का कारण है। आयुर्वेद में तीन दोष बताए गए हैं — **वात, पित्त और कफ**।

शिष्य – इन दोषों का कार्य क्या है?

गुरु – वत्स! **वात** — गति का कारक है। श्वास, संचार, चलना तथा संसार और शरीर में होने वाली सभी गतियाँ वात से ही संचालित होती हैं।

- **पित्त** — पाचन और ताप का कारक है। पदार्थों का रूपान्तरण पित्त की उष्मा से ही होता है।
- **कफ** — स्थिरता, बल और स्निग्धता प्रदान करता है। शरीर की संरचना और धारण शक्ति कफ से उत्पन्न होती है।

शिष्य – गुरुदेव, शरीर कैसे बना है ? उसकी रचना किन तत्वों से हुई है?

गुरु – शरीर पंचमहाभूतों — **पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश** — से बना है। इनसे ही दोष, धातु और मल उत्पन्न होते हैं। ये पंचमहाभूत सृष्टि में भी सभी पदार्थ उत्पन्न करते हैं।

शिष्य – धातु और मल क्या हैं, गुरुदेव?

गुरु – वत्स! **सप्त धातुएं** आयुर्वेद में इस प्रकार हैं — रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र।

त्रि मल — मल, मूत्र और स्वेद। इनका सन्तुलन ही स्वास्थ्य का आधार है।

शिष्य – गुरुदेव! आयुर्वेद में उपचार का लक्ष्य क्या है?

गुरु –

“स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणं, आतुरस्य विकारप्रशमनम्।”

अर्थात् स्वस्थ मनुष्य के स्वास्थ्य की रक्षा करना और रोगी के रोग को दूर करना।

शिष्य – उपचार के प्रमुख उपाय कौन से हैं?

गुरु – उपचार के प्रमुख उपाय हैं-

- आहार (भोजन)
- विहार (दिनचर्या, ऋतुचर्या)
- ओषधि
- पंचकर्म
- सद्वृत्त और आचार

शिष्य – गुरुदेव, क्या आयुर्वेद केवल शरीर तक सीमित है?

गुरु – नहीं वत्स! आयुर्वेद मन, आचार, व्यवहार और आत्मा की शुद्धि भी सिखाता है। सत्य, करुणा, संयम और ब्रह्मचर्य भी स्वास्थ्य के आधार हैं।

शिष्य – गुरुदेव, त्रेतायुग में प्रयुक्त यह शास्त्र क्या कलियुग में भी उपयोगी रहेगा?

गुरु – वत्स! जीव नष्ट होते हैं, परन्तु पुनः उत्पन्न भी होते हैं — इसका अर्थ है कि आयु शाश्वत है।

आहार और विहार बदल सकते हैं, किन्तु पंचमहाभूत और उनके गुण-कर्म शाश्वत हैं।

जब पंचमहाभूत शाश्वत हैं, तो उनसे उत्पन्न रोग भी शाश्वत हैं — और उनकी चिकित्सा करने वाला आयुर्वेद भी।

अतः यह शास्त्र **त्रिकालाबाधित** है — भूत, वर्तमान और भविष्य, सभी कालों में उपयोगी।

शिष्य – गुरुदेव, आपके चरणों में प्रणाम। आपने जीवन का सच्चा ज्ञान प्रदान किया।

गुरु – वत्स, इस ज्ञान को जीवन में उतारो — यही सच्ची गुरु-दक्षिणा है।

इसके पश्चात् महर्षि पुनर्वसु आत्रेय ने प्रतिदिन एक-एक विषय पर विस्तार से मार्गदर्शन करते हुए सभी शिष्यों को आयुर्वेद शास्त्र की सम्पूर्ण शिक्षा प्रदान की और उन्हें लोककल्याण हेतु योग्य वैद्य बनाया।



आयुर्वेद में

उपचार का लक्ष्य क्या है?

“स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणं,

आतुरस्य विकारप्रशमनम्।”

स्वस्थ मनुष्य के स्वास्थ्य की रक्षा करना और रोगी के रोग को दूर करना।



ध्यान : आधुनिक जीवन की संजीवनी

वर्तमान में प्रतिस्पर्धा और भागदौड़ भरी जिंदगी में ध्यान संजीवनी औषधि से कम नहीं



डॉ. धर्मवीर योगाचार्य

डॉ. धर्मवीर यादव इंदिरा गांधी यूनिवर्सिटी, रेवाड़ी (हरियाणा) के योग विभाग में सहायक आचार्य के पद पर कार्यरत हैं। वे योग में PG Diploma (Gold Medal), M.A., NET-JRF व Ph.D की डिग्री प्राप्त हैं। साथ ही आयुष मंत्रालय के योग प्रमाणीकरण मंडल (YCB) में परीक्षक भी हैं।

पिछले 15 वर्षों से इनका योग नैचुरोपैथी के क्षेत्र में अग्रणी योगदान रहा है। डॉ. धर्मवीर योग परिवार सोसायटी के कार्यकारिणी सदस्य, अध्यात्म योग संस्थान हरियाणा के प्रेसिडेंट व इंटरनेशनल नैचुरोपैथी आर्गेनाइजेशन (INO) हरियाणा के संयोजक भी हैं। डॉ. धर्मवीर योगासन प्रतियोगिता में विश्व योग चैंपियन हैं तथा राष्ट्रीय योगासन प्रतियोगिताओं में निर्णायक की भूमिका भी निभाते रहे हैं। FM Radio, TV Channel, Youtube के माध्यम से योग, नैचुरोपैथी, ध्यान आदि विषयों को निरंतर प्रशिक्षण देते रहते हैं।

योगमय जीवनचर्या का पालन करने वाले, अनेक मंचों पर योग की प्रस्तुति कर चुके डॉ. धर्मवीर के शोधपत्र और लेख राष्ट्रीय व अंतर्राष्ट्रीय पत्रिकाओं व समाचार पत्रों में प्रकाशित हो चुके हैं और 10 पुस्तकें हिंदी इंग्लिश मीडियम में प्रकाशित हो चुकी हैं।

21 दिसंबर
'विश्व ध्यान दिवस'



वर्तमान की अंधी प्रतिस्पर्धा और भागदौड़ भरी जिंदगी में मनुष्य अशांत और दुखी होता जा रहा है। जीवन में कहीं भी संयम, धैर्य या ठहराव नहीं है, जिसकी वजह से आज मानव अनेक शारीरिक एवं मानसिक रोगों का शिकार होता जा रहा है। जिसका एकमात्र प्रभावी समाधान ध्यान का अभ्यास है।

योग आचार्य डॉ. धर्मवीर बताते हैं कि यदि प्रतिदिन केवल 20 मिनट निरंतर ध्यान का अभ्यास किया जाए तो हम सभी प्रकार के शारीरिक और मानसिक रोगों से छुटकारा पा सकते हैं, क्योंकि ध्यान वर्तमान समय में संजीवनी औषधि से कम नहीं है।

इसी को ध्यान में रखते हुए **21 दिसंबर 2024** से प्रत्येक वर्ष '**विश्व ध्यान दिवस**' का आयोजन किया जा रहा है। '**विश्व ध्यान दिवस**' को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 6 दिसंबर 2024 को प्रतिवर्ष **21 दिसंबर** को मनाने की घोषणा की।

भारत द्वारा सह-प्रायोजित इस ड्राफ्ट प्रस्ताव को सभी सदस्यों द्वारा सर्वसम्मति से अपनाया गया। यह प्रस्ताव लिक्टेंस्टीन देश द्वारा पेश किया गया था और भारत के अलावा इसे बांग्लादेश, बुल्गारिया, बुरुंडी, डोमिनिकन रिपब्लिक, आइसलैंड, लक्जमबर्ग, मॉरीशस, मोनाको, मंगोलिया, मोरक्को, पुर्तगाल और स्लोवेनिया ने भी पूर्ण समर्थन दिया था। यह दिन लोगों के बीच शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक समरसता को बढ़ावा देने के लिए मनाया जाता है।

मन बहुत ही चंचल है, जो सदैव भूत और भविष्य की उधेड़बुन में उलझा रहता है। वर्तमान में मन बहुत कम ठहर पाता है। पूरी जागरूकता, सतर्कता एवं चेतना के साथ वर्तमान में स्थित होना ही ध्यान है। ध्यान एक गहन आध्यात्मिक प्रक्रिया है, जो अन्तर्जगत् की यात्रा है। महर्षि पतञ्जलि कहते हैं कि धारणा में जहाँ मन को टिकाया है, ठहराया है अथवा एकाग्र किया है, उसमें निरन्तरता का बने रहना ही ध्यान है।

सांख्य दर्शन में महर्षि कपिल जी भी कहते हैं-

ध्यानं निर्विषयं मनः

चेतना के साथ मन की शून्य अवस्था ही ध्यान है।

जब हमारा मन इंद्रियों के विषयों से मुक्त हो जाता है तब ध्यान स्वतः ही लग जाता है। प्राचीन काल से वर्तमान समय तक ध्यान की अनेक विधियाँ प्रचलित रही हैं। वर्तमान में प्रेक्षा ध्यान, विपश्यना ध्यान, भावातीत ध्यान, सगुण ध्यान, निर्गुण ध्यान, जिबरिश ध्यान, साइक्लिक ध्यान, ओम ध्यान आदि ध्यान की विभिन्न विधियाँ प्रचलित हैं।

योगदर्शन में महर्षि पतञ्जलि कहते हैं कि साधक को अपने मत, पंथ, स्वभाव के अनुरूप ध्यान का अभ्यास करना चाहिए, क्योंकि सभी का स्वभाव, गुण, कर्म एवं चित्त की अवस्था अलग-अलग है। अतः अपने मत के अनुसार सगुण या निर्गुण ध्यान का अभ्यास कर सकते हैं।

श्वासों पर ध्यान

यह ध्यान की सबसे सरल विधि है। इसमें केवल आती-जाती सांसों पर ही ध्यान लगाना होता है। इस विधि में पूरी सजगता से आती-जाती सांसों को सहज भाव से अंतर्चक्षुओं से देखा जाता है।

सांसों पर ध्यान लगाने की विधि:

- सर्वप्रथम अपनी सुविधा अनुसार किसी भी ध्यानात्मक आसन में आराम से बैठ जाएं।
- हाथों को ज्ञान मुद्रा या ध्यान मुद्रा में रखें।
- सहजता से आँखें बंद करें, लंबा व गहरा श्वास लें और छोड़ें।
- माथे, चेहरे, आँखों और कंधों पर किसी भी प्रकार का कोई तनाव या दबाव न रहे।
- किसी भी शुभ-अशुभ या अच्छे-बुरे विचार को न पकड़ें, केवल तटस्थ भाव से विचारों को देखते रहें।
- आते-जाते सांसों को न छोटा करें और न लंबा करें, जो चल रहा है उसे ही महसूस करें अर्थात् आती-जाती सांसों को सहज भाव से मन की आँखों से देखते रहें।

- धीरे-धीरे श्वास स्वतः ही गहरा होता चला जाएगा।
- इस स्थिति को 5 से 15 मिनट तक बनाए रखने का प्रयास करें।
- ध्यान समापन करते समय लंबा व गहरा सांस लें और दोनों हथेलियों को घर्षण करके आँखों पर रखें। हथेलियों को चेहरे से स्पर्श करते हुए हटाएँ और आँखों को टिमटिमाते हुए जमीन की तरफ देखते हुए खोल लें।

ध्यान रखने योग्य बातें

- शुरुआत में ध्यान का अभ्यास योग विशेषज्ञ/ योग एक्सपर्ट के सान्निध्य में ही करना चाहिए।
- ध्यान का अभ्यास शुद्ध एवं शांत प्राकृतिक वातावरण में करें।
- ध्यान का प्रारंभ धीरे-धीरे करें और समापन भी धीरे-धीरे करें।

ध्यान करने के लाभ

- नकारात्मक विचार दूर होते हैं एवं सकारात्मक भावनाएं विकसित होती हैं।
- तनाव, चिंता, अवसाद, क्रोध व भय दूर होकर मनोबल बढ़ता है।
- मस्तिष्क शांत होता है, एकाग्रता व स्मृति बढ़ती है।
- शरीर एवं मन को पूर्ण विश्राम मिल जाता है जिससे शरीर में नवीन ऊर्जा का संचार होता है।
- संपूर्ण शरीर के आंतरिक अंगों की क्रियाशीलता को व्यवस्थित करता है।
- ध्यान के अभ्यास से व्यक्ति में सुप्त अवस्था में पड़ी हुई शक्तियों का जागरण होता है।

क्या आप जानते हैं ?

- निरन्तर ध्यान के अभ्यास से व्यक्ति समाधि की अवस्था को भी प्राप्त कर सकता है।
- महर्षि पतञ्जलि अपने अष्टांग योग में ध्यान का सातवें अंग के रूप में वर्णन करते हैं।

गर्भ संस्कार : प्राचीन ज्ञान और आधुनिक प्रासंगिकता



शिखा मनकोटिया

शिखा मनकोटिया एक प्री-कन्सेप्शन योग, गर्भ संस्कार एवं प्रेग्नंसी वेलनेस विशेषज्ञ तथा वर्तमान में पीएचडी शोधार्थी हैं, जहाँ उनका शोध गर्भ संस्कार और मातृ-भ्रूण विकास पर केन्द्रित है। योग शिक्षा में स्नातकोत्तर होने के साथ-साथ वे गर्भ संस्कार को अपनी विशेष विशेषज्ञता के रूप में वर्षों से कार्यान्वित कर रही हैं। उनके कार्य को दूरदर्शन, आकाशवाणी और कीकली ट्रस्ट सहित कई प्रतिष्ठित मंचों पर सराहना मिली है।

शिखा वैज्ञानिक अनुसंधान और पारंपरिक भारतीय ज्ञान के समन्वय से महिलाओं को स्वस्थ, जागरूक और सकारात्मक मातृत्व की ओर मार्गदर्शन प्रदान करने हेतु समर्पित हैं।

“
वेदों में गर्भाधान
संस्कार को
विशेष महत्व
दिया गया है।
”



भारतीय संस्कृति में संस्कारों की एक अद्भुत परंपरा रही है जो मानव जीवन को पवित्र और शुद्ध करती है। हिंदू धर्म में सोलह संस्कारों का विधान है, जो गर्भाधान से लेकर अंत्येष्टि तक मनुष्य के जीवन को संवारते हैं। इन सोलह संस्कारों में गर्भाधान संस्कार प्रथम स्थान पर है। ये संस्कार एक स्वस्थ, बुद्धिमान और संस्कारी संतान की नींव रखता है।

गर्भ संस्कार दो शब्दों से मिलकर बना है - 'गर्भ' और 'संस्कार'। 'गर्भ' का अर्थ है गर्भाशय में स्थित शिशु और 'संस्कार' का अर्थ है शुद्धिकरण, परिष्कार और सुधार की प्रक्रिया। गर्भ संस्कार वह पवित्र विधि है जिसके माध्यम से गर्भस्थ शिशु के मानसिक, शारीरिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक विकास को सकारात्मक दिशा दी जाती है। यह केवल एक धार्मिक अनुष्ठान नहीं, बल्कि एक वैज्ञानिक प्रक्रिया है जो आज के आधुनिक चिकित्सा विज्ञान द्वारा भी प्रमाणित हो चुकी है।

वेदों में गर्भाधान संस्कार को विशेष महत्व दिया गया है। ऋग्वेद में कहा गया है कि दंपति को पवित्र मनोभाव, शुद्ध विचार और शुभ मुहूर्त में संतानोत्पत्ति करनी चाहिए।

अथर्ववेद में गर्भाधान के समय विशेष मंत्रों का उच्चारण करने का विधान है।

ऋग्वेद का गर्भाधान मंत्र

"विष्णुर्योनिं कल्पयतु त्वष्टा रूपाणि पिंशतु।
आ सिञ्चतु प्रजापतिर्धाता गर्भं दधातु ते॥"

(मंडल 10, सूक्त 184, मंत्र 1)

अर्थ: विष्णु गर्भाशय को तैयार करें, त्वष्टा शिशु के रूप को सुंदर बनाएं, प्रजापति गर्भ में जीवन का संचार करें और धाता गर्भ को धारण करने की शक्ति प्रदान करें।

यह मंत्र दर्शाता है कि प्राचीन भारतीय ऋषि-मुनियों को गर्भधारण की प्रक्रिया का गहन ज्ञान था। वेदों के अनुसार, माता-पिता की शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक शुद्धता संतान के संस्कारों का आधार बनती है। गर्भाधान के समय माता-पिता की मनोदशा, विचार और वातावरण का प्रभाव संतान पर पड़ता है।

वैदिक ग्रंथों में गर्भ संस्कार का विस्तृत वर्णन मिलता है। गर्भोपनिषद् में स्पष्ट उल्लेख है कि गर्भस्थ शिशु अपनी माता के भावों, विचारों और अनुभवों को ग्रहण करता है। तीसरे महीने से शिशु में चेतना का विकास होने लगता है और पांचवें महीने तक वह माता की भावनाओं को समझने लगता है। महर्षि चरक ने चरक संहिता में विस्तार से लिखा है कि गर्भिणी स्त्री को सात्विक भोजन, सकारात्मक वातावरण, मधुर संगीत और पवित्र विचारों में रहना चाहिए। इससे शिशु के अच्छे संस्कार निर्मित होते हैं।

चरक संहिता का श्लोक

"गर्भिणी सुखशयना सुखासना च सर्वदा।
मनोहरं च भुञ्जीत शृणुयाच्च मनोहरम्॥"
(शारीर स्थान, अध्याय 8, श्लोक 32)

अर्थ: गर्भवती स्त्री को सुखपूर्वक सोना, बैठना, मन को प्रसन्न करने वाला भोजन करना और मनोहर बातें सुननी चाहिए।

महाभारत की कथा में अभिमन्यु का उदाहरण गर्भ संस्कार की शक्ति को प्रमाणित करता है। जब सुभद्रा गर्भवती थीं, तब एक दिन अर्जुन ने उन्हें चक्रव्यूह रचना और उसे भेदने की जटिल युद्ध कला के बारे में विस्तार से बताया। सुभद्रा बीच में ही सो गईं, गर्भ में स्थित अभिमन्यु ने भी पूरी बात ध्यानपूर्वक सुनी और समझी।

इसीलिए अभिमन्यु चक्रव्यूह में प्रवेश करने की कला जानता था, लेकिन बाहर निकलने की नहीं, क्योंकि वह भाग सुभद्रा के सो जाने के बाद कहा गया था। यह घटना

स्पष्ट रूप से दर्शाती है कि गर्भस्थ शिशु में सीखने, समझने और संस्कार ग्रहण करने की अद्भुत क्षमता होती है।

आधुनिक युग में गर्भ संस्कार की प्रासंगिकता और भी बढ़ गई है। आज की तनावपूर्ण जीवनशैली, प्रदूषित वातावरण और भागदौड़ भरी दिनचर्या में गर्भवती महिलाओं को मानसिक शांति और सकारात्मक वातावरण की अत्यधिक आवश्यकता है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के शोध भी इस बात की पुष्टि करते हैं कि गर्भावस्था में माता का तनाव, चिंता या नकारात्मक विचार शिशु के विकास पर प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं। वहीं योग, ध्यान, प्राणायाम और शास्त्रीय संगीत सुनने से शिशु का मस्तिष्क विकास, बौद्धिक क्षमता और भावनात्मक संतुलन बेहतर होता है।

वैज्ञानिक अध्ययनों से पता चला है कि गर्भावस्था के छठे महीने से शिशु ध्वनियों को सुनने लगता है। मोजार्ट और बीथोवेन जैसे संगीतकारों का शास्त्रीय संगीत या भारतीय शास्त्रीय राग शिशु के मस्तिष्क में सकारात्मक तरंगें उत्पन्न करते हैं। वेदों में भी गर्भवती स्त्री को वेद मंत्रों का श्रवण करने की सलाह दी गई है। गायत्री मंत्र, महामृत्युंजय मंत्र का पाठ सुनना अत्यंत लाभदायक माना गया है।

आज के समय में गर्भ संस्कार को व्यावहारिक रूप से कैसे अपनाया जा सकता है, यह जानना महत्वपूर्ण है। गर्भवती महिलाएं प्रतिदिन सकारात्मक और प्रेरणादायक पुस्तकें पढ़ सकती हैं, जैसे रामायण, गीता, या महान् व्यक्तियों की जीवनियां। प्रेरक कहानियां सुनना, प्रकृति के बीच समय बिताना, सुंदर चित्रों और मूर्तियों को देखना भी लाभदायक है। प्रतिदिन गर्भस्थ शिशु से बातें करना, उसे प्यार और आशीर्वाद देना अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह शिशु और माता के बीच भावनात्मक बंधन को मजबूत करता है।

योग और प्राणायाम गर्भावस्था में अत्यंत उपयोगी हैं। अनुलोम-विलोम, भ्रामरी प्राणायाम और ध्यान से मन को शांति मिलती है। गर्भवती महिलाओं के लिए विशेष योगासन हैं जो शारीरिक स्वास्थ्य और प्रसव में सहायक होते हैं। परिवार के सदस्यों का सहयोग और प्रेमपूर्ण व्यवहार भी अत्यंत आवश्यक है। पति, सास-ससुर और परिवार के अन्य सदस्यों को गर्भवती स्त्री के साथ समझदारी और संवेदनशीलता से पेश आना चाहिए। घर में सकारात्मक व शांत वातावरण बनाए रखना जरूरी है।

आहार के संबंध में भी गर्भ संस्कार में विशेष निर्देश हैं। सात्विक, पौष्टिक और ताजा भोजन करना चाहिए।

शेष पृष्ठ 43 पर

वैदिक कृषि-दर्शन : आधुनिक खेती की चुनौतियों का शाश्वत समाधान



अनुज कुमार मिश्रा

अनुज कुमार मिश्रा कृषि एवं कीटविज्ञान के क्षेत्र में कार्यरत एक सक्रिय शिक्षाविद् एवं शोधकर्ता हैं। उन्होंने एम.एससी. (कीटविज्ञान) तथा बी.एड. की उपाधि प्राप्त की है। उन्हें 1.5 वर्ष का औद्योगिक अनुभव तथा 06 वर्षों से निरंतर कृषि कीट विज्ञान विषय में अध्यापन का अनुभव है।

उनके द्वारा 02 शोधपत्र एवं 08 शोध-सार प्रकाशित किए जा चुके हैं। उनका शोध कार्य भिण्डी फल छेदक कीट (Earias vittella) के जीवन चक्र अध्ययन पर केंद्रित है। Trichoderma viride एवं Beauveria bassiana जैसे जैविक एजेंट्स पर कार्य कर रहे हैं।

भारत की कृषि-विवेक परम्परा का मूल वेदों में निहित है। ऋग्वेद और अथर्ववेद में भूमि, बीज, वर्षा, पौधों, खाद और पोषक-तत्वों से संबंधित कई सूक्त उपलब्ध हैं, जिससे स्पष्ट है कि भारतीय कृषि केवल तकनीक नहीं बल्कि एक जीवन्त, प्रकृति-सम्मत और सन्तुलित जीवन-पद्धति है।

आधुनिक समय में जहाँ खेती रासायनिक दबाव, मिट्टी की कमजोरी, जल-अभाव और बढ़ती लागत जैसी चुनौतियों से जूझ रही है, वहीं प्राचीन वैदिक सूत्र एक दीर्घकालिक और टिकाऊ मॉडल का मार्ग दिखाते हैं। नीचे चार महत्वपूर्ण वैदिक मन्त्रों के आधार पर कृषि का विस्तृत पुनर्पाठ प्रस्तुत है।

माता भूमि: पुत्रोऽहं पृथिव्याः (अथर्ववेद 12/1/12)

भावार्थ - मैं पृथ्वी को माता मानता हूँ और स्वयं को उसका पुत्र।

अथर्ववेद के इस मन्त्र से हमको यह पता चलता है कि यह मन्त्र कृषि की नैतिकता और पर्यावरण के प्रति हमारी जिम्मेदारी दोनों की स्थापना करता है जिस प्रकार किसान भूमि का स्वामी न होकर उसका संरक्षक माना गया है।

मन्त्र में “माता” शब्द यह संकेत देता है कि पृथ्वी का संरक्षक इस तरह करना चाहिए जिस प्रकार माता अपने परिवार का संरक्षण और देखभाल करती है।

(i) भूमि-संरक्षण का सिद्धान्त - मन्त्र के द्वारा हमें अप्रत्यक्ष रूप से यह समझ में आता है कि भूमि से अंधाधुंध उत्पादन लेना वैदिक दृष्टिकोण नहीं है। मिट्टी की उर्वरता बनाए रखने के लिए हमें जैविक

चार वैदिक मन्त्र आधुनिक कृषि के चार स्तंभ स्थापित करते हैं –

वेद मन्त्र	आधुनिक कृषि सिद्धान्त
माता भूमि: पुत्रोऽहं	Soil Ethics & Regenerative Farming
ऊर्ज वहन्ती पृथिवी	Soil Fertility & Microbial Ecology
बीजं बीजस्य बीजं	Seed Science & Sustainable Seed Cycle
अश्वत्थो रोगान् हन्तु	Natural Pest Management & IPM

पदार्थ, प्राकृतिक खाद, सूक्ष्मजीवों की सक्रियता द्वारा निरन्तर मिट्टी की उर्वरता को पुनर्जीवित करना आवश्यक है।

“यह सिद्धान्त आधुनिक **regenerative agriculture** और **ecological farming** से बिल्कुल मेल खाता है।”

(ii) रसायनों के नियंत्रित उपयोग का संकेत – अत्यधिक उपज लेने के लिए जिन रसायनों का हम भूमि में और फसलों पर प्रयोग करते हैं वह इस मन्त्र द्वारा अप्रत्यक्ष रूप से चेतावनी देता है कि भूमि में इस प्रकार के विष मिलाना माता अर्थात् भूमि का अनादर है इसलिए प्राकृतिक खाद, गांव आधारित खाद, हरी खाद, कंपोस्ट खाद और जीव अमृत जैसे ऑर्गेनिक खादों का प्रयोग करके भूमि को सुरक्षित रखा जा सकता है। यह उपयोग भूमि-स्वास्थ्य के लिए अधिक उत्तम माना गया है। यह सिद्धान्त वर्तमान के संदर्भ में ऑर्गेनिक फार्मिंग से मेल खाता है।

**ऊर्ज वहन्ती पृथिवी धेनुरिव पाकम्”
(ऋग्वेद 1/164/33)**

भावार्थ– पृथ्वी गाय की भाँति पोषण देने वाली है; वह ऊर्जा रूपी अन्न प्रदान करती है।

ऋग्वेद का यह मन्त्र मिट्टी की उर्वरता के अत्यन्त मनमोहक सुन्दर रूप का वर्णन करता दिखता है। जिस प्रकार गाय को उचित पोषण और जरूरी तत्व दिए जाने पर गाय अधिक दूध देती है इस प्रकार भूमि में आवश्यक पोषक तत्व देने से भूमि द्वारा उत्पादकता अधिक हो जाती है।

(i) मिट्टी को जीवंत सत्ता मानना- वेदों में भूमि को ऊर्जा-स्रोत कहा गया है। आज विज्ञान कहता है-

Healthy soil = अधिक organic carbon

Active microbes = अधिक उत्पादन

Earthworms = प्राकृतिक जुताई

यहाँ वैदिक दृष्टिकोण और आधुनिक विज्ञान एक ही दिशा में खड़े दिखाई देते हैं।

(ii) पोषण चक्र का सिद्धान्त- मन्त्र यह स्पष्ट करता है कि भूमि → पोषण → पौधा → जीव → पुनः भूमि यह चक्र बिना रासायनिक हस्तक्षेप के भी सन्तुलित रह सकता है, यदि हम मिट्टी में जैविक पदार्थ निरन्तर जोड़ते रहें।

**बीजं बीजस्य बीजं भवतु
(अथर्ववेद 6/142/2)**

भावार्थ– ऐसा बीज उत्पन्न हो जिससे आगे भी उत्कृष्ट बीजों की निरन्तरता बनी रहे।

यह मन्त्र बीज विज्ञान का वैदिक आधार है। इसमें संकेत दिया गया है कि बीज की गुणवत्ता आने वाली फसल और भविष्य की पीढ़ियों दोनों को प्रभावित करती है।

(i) उत्तम बीज का महत्व- आज के वैज्ञानिक अध्ययनों में सिद्ध है कि 30–40% उत्पादन बीज पर निर्भर करता है, स्वास्थ्यपूर्ण बीज फफूंदी और कीटों से सुरक्षित रहता है। वेद पहले ही संकेत देते हैं कि “बीज उत्तम हो तो संपूर्ण चक्र उत्तम बन जाता है।”

(ii) वैदिक बीज-संस्कार और आधुनिक तकनीक- वेदों में बीज पर गोमूत्र, तिल तेल, औषधीय पौधों का अर्क, राख, जल-शोधन से संस्कार करने की परम्परा रही है। वर्तमान में इसी प्रक्रिया को **bio-priming, seed coating, natural fungicidal treatment** कहते हैं, जिससे अंकुरण क्षमता बढ़ती है और रोग-प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ जाती है।

**अश्वत्थो रोगान् हन्तु, पलाशो रेभते रिपून्
(अथर्ववेद 2/8/6)**

भावार्थ– अश्वत्थ (पीपल) रोगों को दूर करे और पलाश पौधा शत्रु (कीटों) से रक्षा करे।

आधुनिक खेती में जिस प्रकार हम रोगों को से फसल को बचाने के लिए पंजी साइड का प्रयोग करते हैं और कीटों से फसलों की रक्षा करने के लिए हम कीटनाशी का प्रयोग कर फसलों की सुरक्षा करते हैं ठीक उसी प्रकार अथर्ववेद के इस मन्त्र में बताया गया है कि जो पीपल है उसमें एंटी फंगल गुण मौजूद होते हैं और पलाश में इंसेंट को रिप्लेंट करने की गुण विद्यमान होते हैं।

(i) प्राकृतिक कीटनाशकों की वैदिक नींव- पीपल और पलाश के औषधीय गुण आज भी मान्य हैं

- पीपल में antifungal गुण
- पलाश में insect-repellent तत्व
- नीम, तुलसी, धतूरा का भी उल्लेख ब्राह्मण-ग्रंथों में मिलता है

आज के **botanical pesticides** और **herbal insect repellents** इसी अवधारणा के आधुनिक रूप हैं।

(ii) Integrated Pest Management का मूल - अथर्ववेद यह बताता है खेत में विविध पौधों की उपास्थिति औषधीय वृक्षों की छाया प्राकृतिक कीट-शत्रुओं का संरक्षण ये सब बिना रासायनिक छिड़काव के फसल सुरक्षा प्रदान करते हैं। जिसका देग्दर्शन हम प्राचीन खेतखलिहानों के उदाहरणों में प्राप्त करते हैं। वर्तमान समय में अधिक भूमि उपयोग के लालच में समस्त औषधीय पौधों को खेतों के बीच से काट दिया जाता है।

इन वैदिक मन्त्रों से यह स्पष्ट होता है कि वेदों में वर्णित कृषि पद्धति एवं सौन्दर्यपूर्ण संतुलन, भूमि, जल, बीज, पौधों और मनुष्यों के अत्यन्त मधुर संबंधों का यह दृष्टि आज की कृषि के लिए ही नहीं बल्कि भविष्य की कृषि के सभी समस्याओं का समाधान भी है।

यज्ञविज्ञान



Mr. Suhas Apte

Born on 9 October 1942, Mr. Suhas Apte is a Science graduate from Sangli, Maharashtra and retired from business in 2005.

With a lifelong interest in Sanskrit since 8th class, he completed all four levels of Sanskrit Bharati examinations after retirement. He has a keen interest in translation from his mother tongue (Marathi) to Sanskrit.

हिंदू संस्कृति और यज्ञ संकल्पना शब्द परस्पर से अलग नहीं किये जा सकते । हमारी संस्कृति के आदर्श ग्रन्थ 'श्रीमद्भगवद्गीता' में भगवान् श्रीकृष्ण कहते हैं कि

**सहयज्ञाः प्रजाः सृष्ट्वा पुरोवाच प्रजापतिः ।
अनेन प्रसविष्यध्वमेष वोऽस्त्विष्टकामधुक् ॥
(अध्याय 3, श्लोक 10)**

अर्थात् प्रजापति परमात्मा ने मनुष्य सृष्टि के साथ ही यज्ञ का भी निर्माण किया। इस हेतु से कि यज्ञ के द्वारा मनुष्य अपनी प्रगति करके अपने सारे मनोरथों को पूरा कर सके। 'श्रीमद्भगवद्गीता' के तीसरे अध्याय में दसवें से लेकर पन्द्रहवें श्लोक तक यज्ञ का ही महत्त्व महर्षि वेदव्यासजी ने बताया है।

आजकल पश्चिमी संस्कृति से प्रभावित युवा वर्ग ने 'यज्ञ' आदि भारतीय सनातन परम्परा को एक हंसी-मजाक का विषय समझ रखा है । यज्ञ में तिल, यव, घी आदि खाद्य-वस्तुओं का हवन करके इनकी बर्बादी ही की जाती है, ऐसा उनका मानना है। लेकिन आजकल जन्मदिन या विवाह आदि समारोह में भी अगर हम देखें तो वहाँ अन्न की जितनी बर्बादी होती है उतने में तो कई यज्ञों का अनुष्ठान हो सकता है। वस्तुतः यज्ञ की कल्पना अन्न आदि पदार्थों के निर्माण से जुड़ी है।

इसका भी श्रीमद्भगवद्गीता में उल्लेख किया है, यथा –

**अन्नाद्भवन्ति भूतानि पर्जन्यात् अन्नसम्भवः।
यज्ञात् भवति पर्जन्यः, यज्ञःकर्मसमुद्भवः।।**

(3.14)

यहां कर्म और यज्ञ का सम्बन्ध अन्न निर्मिति से दिखाया है। मनुष्य इस धरा पर जन्म लेने के बाद यहां के वातावरण से प्राणवायु, जल आदि पंचमहाभूतों से निर्मित अन्न का भोग करते हुए बड़ा होता है और आगे धर्म, अर्थ, काम आदि पुरुषार्थों को प्राप्त करता है।

तो क्या जीवन के इन सभी आवश्यक चीजों के निर्माता परमपिता परमात्मा को यज्ञ के माध्यम से प्राप्त की हुई कुछ वस्तुओं को श्रद्धा के भाव से अर्पित करना उसका दायित्व नहीं बनता ?

असल में यही तो यज्ञ की मूल संकल्पना है। परन्तु केवल अन्ननिर्माण ही यज्ञ का उद्देश्य नहीं है। प्राणियों के लिये उपयुक्त औषधि, वनस्पतियों की उत्पत्ति, वातावरण-अनुकूल वस्तुओं के लिये कपास आदि का निर्माण भी इसी पृथ्वी पर परब्रह्म निर्मित पंचमहाभूतों से या उन्हीं से पोषित प्राणियों से होता है।

अतः संक्षेप में कहा जाय तो यज्ञ एकतरह से मनुष्य के द्वारा उस परमशक्ति ब्रह्म के प्रति अपनी कृतज्ञता प्रदर्शन करना है। इसलिये यह आवश्यक नहीं कि प्रत्येक

यज्ञ में घी या अन्न आदि द्वारा ही हवन हो। बल्कि पुष्प-धूप आदि सामान्य पूजा के द्वारा भी हम ब्रह्म आदि इष्टदेवों को संतुष्ट कर सकते हैं।

इतना ही नहीं, ब्रह्मनिर्मित अन्य प्राणियों की सेवा या सहायता करना भी यज्ञ माना गया है। इस तरह द्रव्ययज्ञ, तपोयज्ञ, योगयज्ञ, स्वाध्याययज्ञ, ज्ञानयज्ञ आदि का भी उल्लेख श्रीमद्भगवद्गीता के चौथे अध्याय के 28वें श्लोक में किया गया है।

तात्पर्य यह है कि जिन्हें यज्ञ में किये जानेवाले होम-हवन से आपत्ति है, वे किसी अनाथालय, वृद्धाश्रम या गोशाला में आर्थिक या शारीरिक श्रम आदि का योगदान करके अथवा मुफ्त शिक्षा से जुड़ी या भारतीय शिक्षा प्रणाली से जुड़ी संस्थाओं (उदाहरण- संस्कृतभारती, गुरुकुल आदि) में निःस्वार्थरूप से हाथ बंटाकर ज्ञानयज्ञ कर सकते हैं।

परन्तु एक बात याद रखें कि उसी गीता में एक श्लोक यह भी है कि ‘इष्टान्भोगान्हिएव सः’ (अ. - 3/12) जिसमें कहा गया है कि यहाँ हमने जो कुछ पाया है, उसका कुछ अंश उस देव (परब्रह्म) को दिये बिना उपभोग कर लेना यह चौर्यकर्म कहलाता है।

इसलिए यज्ञ जीवनरूपी विज्ञान है जिसे हर मनुष्य को समझना चाहिए तथा इन्हीं यज्ञ आदि माध्यमों से अपनी सुसंस्कृति की रक्षा करते हुए हम एक उत्तम राष्ट्र का निर्माण कर सकते हैं, इसमें तनिक भी सन्देह नहीं रखना चाहिए।

पृष्ठ 39 से जारी



तली-भुनी, मिर्च-मसालेदार और बासी चीजों से बचना चाहिए। दूध, घी, मेवे, फल और हरी सब्जियां गर्भावस्था में अत्यंत लाभकारी हैं।

साथ ही मन में किसी के प्रति द्वेष, क्रोध या ईर्ष्या न रखें। सकारात्मक विचार व प्रेम की भावना रखें।

निष्कर्ष में कहा जा सकता है कि गर्भ संस्कार हमारी प्राचीन परंपरा का वह अमूल्य रत्न है जो आधुनिक विज्ञान द्वारा भी प्रमाणित हो चुका है। यह केवल एक धार्मिक रीति नहीं, बल्कि भावी पीढ़ी के निर्माण का वैज्ञानिक आधार है। स्वस्थ, बुद्धिमान, संस्कारी और आध्यात्मिक रूप से विकसित संतान के लिए गर्भ संस्कार आज भी उतना ही प्रासंगिक और आवश्यक है जितना वैदिक काल में था। हमें इस प्राचीन ज्ञान को अपनाकर अपनी आने वाली पीढ़ियों को संस्कारित और सुसंस्कृत बनाना चाहिए। यही हमारी सच्ची धरोहर और जिम्मेदारी है।

कौटिल्य का राज-धर्म बनाम वर्तमान लोकतांत्रिक सरकार



डॉ. विनी शर्मा

डॉ. विनी शर्मा केंद्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय, दिल्ली, जयपुर परिसर में राजनीतिक विज्ञान की सहायक आचार्या हैं। राजस्थान विश्वविद्यालय से राजनीतिक विज्ञान में पीएच.डी., एम.ए., एम.फिल. तथा मानवाधिकार, लोक प्रशासन व समाजशास्त्र में उच्च शिक्षा प्राप्त की है।

27 वर्ष से अधिक का अध्यापन अनुभव, 4 पुस्तकें, 60 पुस्तक-अध्याय, 100 शोध-पत्र, 130 शोध-प्रस्तुतियाँ और 50 लेख प्रकाशित हैं। अनेक राष्ट्रीय-अंतरराष्ट्रीय संस्थाओं व पत्रिकाओं से सक्रिय रूप से जुड़ी हैं।

कौटिल्य की सोच
का केंद्रबिंदु था –
राज-धर्म। राज-धर्म
का साधारण अर्थ है
राजा का कर्तव्य,
राजा की ज़िम्मेदारी।



कौटिल्य का राज-धर्म और वर्तमान लोकतांत्रिक सरकार – यह विषय सुनने में बहुत दार्शनिक लगता है, लेकिन इसके भीतर एक बहुत सीधी-सी बात छिपी है:

सत्ता किसके लिए है – शासक के लिए या जनता के लिए?

इसी सवाल को समझने के लिए हमें थोड़ा पीछे, प्राचीन भारत में जाना होगा, जहाँ कौटिल्य (या चाणक्य) ने शासन के बारे में गहरी बातें लिखीं।

कौटिल्य कौन थे?

वे न तो राजा थे, न सैनिक, बल्कि एक विचारक और मार्गदर्शक थे। उन्होंने चन्द्रगुप्त मौर्य जैसे शासक को तैयार किया और “अर्थशास्त्र” नाम की प्रसिद्ध राजनीतिक पुस्तक लिखी। इस ग्रंथ में उन्होंने विस्तार से बताया कि राज्य कैसे चलाया जाए, राजा कैसा हो, अधिकारी क्या करें, कर कैसे वसूला जाए, न्याय कैसे हो – अर्थात् शासन की पूरी रूपरेखा। आज की भाषा में कहें तो वे अपने समय के सबसे बड़े “पॉलिसी एडवाइज़र” थे।

कौटिल्य की सोच का केंद्रबिंदु था – **राज-धर्म**। राज-धर्म का साधारण अर्थ है राजा का कर्तव्य, राजा की ज़िम्मेदारी।

उनके अनुसार, राजा का असली धर्म प्रजा के हित में किए गए कार्यों से तय होता है। अगर जनता सुरक्षित है, पेट भरा है, न्याय पा रही है, तो राजा धर्म पर है। अगर जनता भय, भूख और अन्याय से जूझ रही है, तो राजा धर्म से गिर चुका है, चाहे वह कितना भी धार्मिक दिखे।

कौटिल्य के राज-धर्म की सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि वह राजा को स्वामी नहीं, सेवक बनाकर देखता है। राजा का सुख निजी सुख नहीं, बल्कि प्रजा के सुख से जुड़ा है। अगर राज्य का किसान कर्ज में डूबा है, मजदूर को काम नहीं मिल रहा, व्यापारी लुट रहा है और आम आदमी डर में जी रहा है, तो कौटिल्य की नज़र में राजा असफल है। राजा की रात की नींद, उसके भोजन, उसके आराम की कोई कीमत नहीं, अगर उसके राज्य के लोग सिसक रहे हों। यह विचार आज भी उतना ही प्रासंगिक है।

कौटिल्य ने राजा के लिए कई कठोर नियम भी सुझाए। राजा को परिश्रमी होना चाहिए – सुबह से रात तक, उसका समय राज्य के कामों में लगे। वह अपनी व्यक्तिगत इच्छाओं और विलासिता को सीमित रखे, ताकि उसका ध्यान भटक न जाए। उसे ईमानदार, दूरदर्शी और अनुशासित होना चाहिए। राजा अपने स्वार्थ, क्रोध, लालच और अहंकार का बंदी नहीं बन सकता, क्योंकि उसके व्यवहार से पूरे राज्य पर प्रभाव पड़ता है।

एक और बहुत दिलचस्प बात कौटिल्य के राज-धर्म में है – भ्रष्टाचार के प्रति उनका रवैया। वे मानते थे कि अधिकारी “राजकोष” से चोरी कर सकते हैं, जनता से घूस ले सकते हैं और यह सब राजा की आँखों के सामने नहीं भी हो सकता। इसलिए राजा को चतुर, सजग और कठोर होना चाहिए। उसे एक मज़बूत निगरानी व्यवस्था रखनी चाहिए, जासूसों का जाल होना चाहिए, जो बताएं कि कहां कौन अधिकारी जनता का शोषण कर रहा है। जो अधिकारी जनता का धन खाता है, उसे कौटिल्य के अनुसार कड़ा दंड मिलना चाहिए, क्योंकि वह सिर्फ राजा को नहीं, पूरा राज्य खोखला कर रहा होता है। भ्रष्टाचार को वे राज व्यवस्था के लिए दीमक की तरह मानते थे।

इसी के साथ, कौटिल्य की दृष्टि आर्थिक दृष्टि से भी बहुत स्पष्ट थी। राज-धर्म का मतलब सिर्फ युद्ध जीतना या राज्य बढ़ाना नहीं, बल्कि आर्थिक स्थिरता भी है। कर वसूली न्यायपूर्ण हो, जनता पर अत्यधिक बोझ न डाला जाए। अकाल, बाढ़ या संकट के समय कर कम करके, जनता को राहत दी जाए। किसानों और व्यापारियों को प्रोत्साहन दिया जाए, क्योंकि राज्य की रीढ़ वही है। संक्षेप में, राजकोष राजा की विलासिता नहीं, जनता के कल्याण का साधन है – यह कौटिल्य स्पष्ट रूप से कहते हैं।

अब ज़रा वर्तमान समय की तरफ़ चलते हैं।

आज भारत सहित अनेक देशों में शासन का स्वरूप बदल चुका है। यहाँ राजा नहीं, लोकतांत्रिक सरकार है। लोकतंत्र का सामान्य अर्थ है – जनता द्वारा, जनता के लिए, जनता का शासन। अब सत्ता किसी एक परिवार या वंश की बपौती नहीं, बल्कि जनता के वोट से तय होती है। प्रधानमंत्री, मुख्यमंत्री, सांसद, विधायक – ये सभी जनता के प्रतिनिधि हैं, जिन्हें एक निश्चित अवधि के लिए शासन करने का अधिकार दिया जाता है।

जहाँ कौटिल्य के समय में सत्ता का स्रोत राजा था, आज सत्ता का स्रोत जनता मानी जाती है। वहाँ राजा सर्वोच्च था, आज संविधान सर्वोच्च है। यह संविधान तय करता है कि सरकार क्या कर सकती है और क्या नहीं। न्यायपालिका (जैसे सुप्रीम कोर्ट), चुनाव आयोग, संसद, मीडिया – ये सब मिलकर लोकतंत्र में एक ऐसी व्यवस्था बनाते हैं, जो सरकार को जवाबदेह रखे। अगर सरकार गलत निर्णय लेती है, तो जनता उसे अगले चुनाव में बदल सकती है; न्यायपालिका उसके निर्णयों की समीक्षा कर सकती है; मीडिया सवाल पूछ सकती है; विपक्ष आवाज़ उठा सकता है।

अब सवाल उठता है कि कौटिल्य के राज-धर्म और आज की लोकतांत्रिक सरकार के बीच रिश्ता क्या है? पहली नज़र में दोनों बिल्कुल अलग लगते हैं – वहाँ एक राजा था, यहाँ चुनी हुई सरकार है। लेकिन अगर हम सतह के ऊपर से देखने के बजाय गहराई में देखें, तो दोनों का मूल उद्देश्य एक ही दिखता है – जन-कल्याण।

कौटिल्य कहते हैं कि राजा का धर्म है प्रजा की रक्षा, न्याय, आर्थिक स्थिरता और सुरक्षा। लोकतांत्रिक सरकार भी कागज़ पर यही काम करने के लिए बनी है – नागरिकों की सुरक्षा, कानून-व्यवस्था, शिक्षा, स्वास्थ्य, रोज़गार, न्याय और विकास। फर्क सिर्फ़ इतना है कि कौटिल्य के समय में जनता की सीधी भागीदारी बहुत कम थी, जबकि आज जनता स्वयं सत्ता के खेल की सबसे महत्वपूर्ण खिलाड़ी है।

कौटिल्य के समय राजा की जवाबदेही धर्म, नीति और अपने मार्गदर्शक (जैसे गुरु या आचार्य) के प्रति थी। आज की सरकार की जवाबदेही संविधान व जनता के प्रति है। अगर हम दोनों को जोड़कर देखें, तो समझ आता है कि जहाँ वे धर्म व नीति की बात करते हैं, आज हम वैसी ही भूमिका संविधान और लोकतांत्रिक मूल्यों से अपेक्षित करते हैं। मतलब यह कि शासक चाहे राजा हो या निर्वाचित नेता – उस पर एक नैतिक और संवैधानिक जिम्मेदारी है कि वह सत्ता को सेवा के रूप में देखे, न कि अधिकार के रूप में।

फिर भी, कुछ बातें ऐसी हैं, जहाँ आज की लोकतांत्रिक व्यवस्था, कौटिल्य के मॉडल से आगे खड़ी दिखती है। प्राचीन समाज में जाति, ऊँच-नीच और जन्म के आधार पर भेदभाव गहरा था; महिलाओं की भागीदारी सीमित थी। आज हमारा संविधान कहता है कि सभी नागरिक बराबर हैं, किसी के साथ जाति, धर्म, लिंग आदि के आधार पर भेदभाव नहीं किया जा सकता। महिलाओं के लिए आरक्षण, शिक्षा और रोजगार के क्षेत्र में अवसर, राजनीतिक प्रतिनिधित्व – ये सब आधुनिक लोकतंत्र की देन हैं। अर्थात् हम कह सकते हैं कि लोकतंत्र ने कौटिल्य के “जन-कल्याणकारी राज-धर्म” को आगे बढ़ाकर “जन-भागीदारी वाला शासन” बना दिया है।

इसके बावजूद, आज की लोकतांत्रिक सरकारों के सामने जो चुनौतियाँ हैं, वे हमें बार-बार कौटिल्य की याद दिलाती हैं।

जब हम भ्रष्टाचार के समाचार सुनते हैं, घोटालों की खबरें पढ़ते हैं, सार्वजनिक धन के दुरुपयोग की बातें सामने आती हैं, तो लगता है कि कौटिल्य की कठोर व्यवस्था और निगरानी का विचार कितना आवश्यक है। जब हम देखते हैं कि संकट के समय – चाहे वह महामारी हो, प्राकृतिक आपदा हो या आर्थिक मंदी – सरकार का रवैया कैसा होता है, वहीं से यह स्पष्ट होने लगता है कि वह सरकार कौटिल्य के राज-धर्म की कसौटी पर पास होती है या नहीं।

आज भी, अगर कोई सरकार सच में जनता की सुरक्षा, न्याय और सम्मान को प्राथमिकता देती है, तो हम कह सकते हैं कि वह आधुनिक होते हुए भी कौटिल्य की

परंपरा के करीब है। और अगर कोई सरकार सिर्फ सत्ता बचाने, प्रचार करने, विरोध दबाने या अपने हित के लिए काम करती दिखे, तो वह न लोकतांत्रिक मूल्यों के प्रति ईमानदार है, न राज-धर्म के प्रति।

अंततः बात इस पर आकर टिकती है कि सत्ता का अर्थ क्या है? कौटिल्य के अनुसार सत्ता का अर्थ सेवा है – प्रजा की रक्षा, न्याय और कल्याण। लोकतंत्र भी यही कहता है – सरकार “सेवक” है, “मालिक” नहीं। फर्क केवल इतना है कि कौटिल्य के सामने एक व्यक्ति (राजा) था, और आज हमारे सामने पूरी व्यवस्था है – दल, नेता, संस्थाएँ और आम नागरिक।

इसलिए, अगर हम आज के लोकतांत्रिक भारत को समझना चाहते हैं, तो कौटिल्य का राज-धर्म हमें एक नैतिक दर्पण की तरह मदद करता है। वह हमें यह पूछने के लिए प्रेरित करता है – क्या हमारी सरकारें सचमुच जन-कल्याण के लिए काम कर रही हैं? क्या हमारे नेता व्यक्तिगत स्वार्थ से ऊपर उठकर देश और समाज के हित में निर्णय ले पा रहे हैं? और साथ ही, क्या हम स्वयं, एक जागरूक नागरिक के रूप में, अपने कर्तव्यों को निभा रहे हैं, या केवल शिकायत करके चुप बैठ जाते हैं?

कौटिल्य के राज-धर्म और वर्तमान लोकतांत्रिक सरकार के बीच यही पुल है। सत्ता चाहे किसी के हाथ में हो, उसका सही अर्थ तभी है जब वह जनता के जीवन को सुरक्षित, सम्मानित और बेहतर बनाने में लगी हो। अगर ऐसा नहीं है, तो न वह राज-धर्म है, न लोकतंत्र की सच्ची आत्मा।

पृष्ठ 31 से जारी



सम्प्रति भोगप्रधान एवं काञ्चनमूल्यवादी जीवनशैली के कारण कामातुराणां न भयं न लज्जा- की स्थिति प्रस्थापित हो गयी है। उसके लिए लगता है कि कहीं न कहीं माताओं में

संस्कारदात्री की भूमिका का विस्मरण हो गया है?

उन्हें महासती मदालसा से शिक्षा लेनी चाहिए। जिसने अपने पुत्रों का उद्धार करके स्वयं भी पति के साथ परमात्मा के चिन्तन में मन लगाया और थोड़े ही समय में मोक्ष को प्राप्त किया। भारतीय सभ्यता की मूर्ति समान माता मदालसा भारत में अमर हो गई।

“ ‘महिला’ शब्द का सामान्य अर्थ है – जो महान् लक्ष्य रखती है, जो हितकारिणी है, जो लाजवंती हैं, कुल व राष्ट्र का मान रखनेवाली। ”

वेद और ज्योतिष : आस्था नहीं, शास्त्र की वैज्ञानिक परंपरा

(वेदों में निहित ज्योतिष, गणित और खगोलविज्ञान की वैज्ञानिक परंपरा— जहाँ ग्रहों की गति, आयुर्वेद, ऋतुचक्र और मानव जीवन एक व्यावहारिक दृष्टि में जुड़ते हैं)



Jyotsnaa G Bansal

Reiki GM | Numerologist | IKS learner | Researcher | Author | Columnist (The Daily Guardian, Panchjanya)

Author of *“Hypothyroidism Healed”* (her own healing journey using holistic methods beyond traditional medication), she has over 13 years of HR experience & is from M.Com & MBA (HR) background.

First Female Numerologist to publish Numerology research papers in Intl Journals, she has presented research papers on different topics at National-International conferences.

Her paper on *‘Ayurvedic Numerology’* was among the first ten at DU conference & the souvenir was unveiled by the Hon’ble Education Minister, Sh. Dharmendra Pradhan. A detailed article on same was published by *Panchjanya, on National Ayurveda Day 2025*.

Through her initiative “Jyotsnaa–The Moonlite”, guided by the core theme *“Brighten up the Darkest Hours”*, she caters to domestic & international clients across the USA, UK, Dubai, Tanzania & Ghana.



जब भी वेद और ज्योतिष का नाम आता है, आधुनिक मन अक्सर उन्हें आस्था, परंपरा या अंधविश्वास के खांचे में रख देता है। पर क्या वास्तव में यही पूरी सच्चाई है? क्या ग्रहों की गति, समय-गणना, स्वास्थ्य, ऋतुचक्र और मानव जीवन के बीच जो संबंध वैदिक ग्रंथों में बताया गया है, वह केवल विश्वास पर आधारित है या उसके पीछे एक गहरी, व्यवस्थित और वैज्ञानिक सोच छिपी है?

इन्हें समझने के लिए, आइए सबसे पहले **‘वेद’** का अर्थ जानें।

‘वेद’ शब्द संस्कृत के ‘विद्’ धातु से उत्पन्न है, जिसका अर्थ है— जानना। अतः वेद का शाब्दिक अर्थ ‘ज्ञान’ है। वैदिक भाष्यकार सायणाचार्य के अनुसार— **वेद वह शास्त्र है जो इच्छित की प्राप्ति और अनिष्ट के त्याग की दिव्य विधि बताता है।**

याज्ञवल्क्य स्मृति में ज्ञान के 14 स्रोतों का उल्लेख है, जिनमें चार वेद, छह वेदांग, पुराण, न्याय, मीमांसा और धर्मशास्त्र सम्मिलित हैं।

वेदों में भारतीय प्राचीन ज्ञान-परंपरा का परा और अपरा—दोनों विद्याओं का विशाल भंडार सुरक्षित है, जिसमें दर्शन के साथ-साथ विज्ञान, चिकित्सा, राजनीति-विज्ञान, मनोविज्ञान, ध्वनिविज्ञान, खगोल-विज्ञान, वास्तुकला, कृषि, काव्य, कला और संगीत जैसे विविध विषय समाहित हैं।

चार वेद

ऋग्वेद : सबसे प्राचीन वेद जिसमें स्तुति, प्रार्थना, यज्ञ से संबंधित मंत्र हैं।

यजुर्वेद : इसमें यज्ञ विधियों और अनुष्ठानों का विवरण है।

सामवेद : यह भारतीय संगीत का मूल है। इसमें संगीत और छंद का संग्रह है, जिसका उपयोग भक्ति और आध्यात्मिक विकास के लिए किया जाता है।

अथर्ववेद : इसमें गणित, विज्ञान, आयुर्वेद, औषधि, कृषि विज्ञान, समाज और जीवन-व्यवस्था से जुड़े अनेक विषय वर्णित हैं। यह वेद ब्रह्मज्ञान के साथ-साथ मोक्ष का मार्ग भी बताता है, इसलिए इसे ब्रह्मवेद कहा जाता है।

उपवेद

प्रत्येक वेद से एक उपवेद संबद्ध है जो विशिष्ट विषयों का ज्ञान प्रदान करते हैं:—ऋग्वेद से आयुर्वेद (चिकित्सा), यजुर्वेद से धनुर्वेद (शस्त्र-विज्ञान), सामवेद से गंधर्ववेद (संगीत एवं शिल्प-वास्तुकला), अथर्ववेद से अर्थशास्त्र।

वेदांग वेदों के अर्थ को समझने के 6 सहायक शास्त्र हैं।

1. शिक्षा - शिक्षा वैदिक मंत्रों के शुद्ध उच्चारण, ध्वनि और वाचन-विधि का अध्ययन है। ध्वनि-परिवर्तन अर्थात् उच्चारण में थोड़ा-सा भी परिवर्तन होने से अर्थ व प्रभाव बदलते हैं, इसलिए इसे **वेदपुरुष की नाक** कहा गया है।

2. कल्प - कल्प वेदांग यज्ञ और धार्मिक अनुष्ठानों की विधि और नियमों का मार्गदर्शन करता है। इसे **वेदपुरुष का हाथ** माना गया है।

3. व्याकरण - व्याकरण शब्द-रचना, मूल और प्रत्यय तथा वाक्य-नियमों का शास्त्र है। पाणिनि के महेश्वर सूत्र इसी पर आधारित हैं, इसलिए इसे **वेदपुरुष का मुख** कहा गया है।

4. निरुक्त - निरुक्त शब्दों की व्युत्पत्ति और प्रयोग का कारण स्पष्ट करता है। यह शब्दार्थ-विज्ञान है जो बताता है कि किसी शब्द का प्रयोग क्यों और कैसे हुआ। इसे **वेदपुरुष का कान** कहा जाता है।

5. छंद - छंद वेदों के मंत्रों की लय, मात्रा और संरचना का अध्ययन है, जिससे शुद्ध पाठ सुरक्षित रहता है। वेदों का शरीर छंदों रूपी पैरों पर टिका है। इसे **वेदपुरुष के पाद (पैर)** कहा गया है।

6. ज्योतिष - ज्योतिष-विज्ञान सूर्य, चंद्र, ग्रहों, राशियों और नक्षत्रों की गति के अध्ययन द्वारा उनके मानव जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव को समझाता है। इसे **वेदचक्षु अर्थात् वेदपुरुष की आँख** कहा गया है।

वेदांगज्योतिष के याजुषज्योतिष-संस्करण के श्लोक में ज्योतिषशास्त्र के माहात्म्य का इस प्रकार वर्णन है:

“जिस प्रकार से मयूरों की शिखा उनके शिरोदेश में स्थित रहती है और जिस प्रकार नागों की मणियाँ भी उनके सिरस्थ देश में रहती हैं, उसी प्रकार वेदांगों

(शिक्षा, कल्प, निरुक्त, व्याकरण, छन्द तथा ज्योतिष) में ज्योतिषशास्त्र सबसे ऊपर स्थित है।”

ज्योतिषशास्त्र के तीन भाग होते हैं—गणित, होरा और संहिता। इसके माध्यम से भूत, वर्तमान और भविष्य के साथ-साथ संसार और त्रिलोक से जुड़े विषयों का ज्ञान प्राप्त होता है। ज्योतिष के क्षेत्र में महर्षि पराशर के चार प्रमुख ग्रंथ उपलब्ध हैं, जो मुख्यतः होराशास्त्र से संबंधित हैं—बृहत् पाराशर होराशास्त्र, लघु पाराशरी, मध्य पाराशरी और कृषि पाराशरशास्त्र।

ज्योतिष और आयुर्वेद

भारतीय संस्कृति के आधार चार वेदों में ऋग्वेद सबसे प्राचीन है, जिसमें ज्योतिष और चिकित्सा-विज्ञान दोनों का वर्णन मिलता है। ये दोनों विद्याएँ एक-दूसरे की पूरक हैं और आपस में गहराई से जुड़ी हुई हैं।

“यत् पिण्डे तत् ब्रह्माण्डे” सिद्धांत के अनुसार जो कुछ ब्रह्मांड में है, वही मानव शरीर में भी विद्यमान है। आकाशीय पिण्डों की गति और स्थिति का सीधा प्रभाव शरीर की संरचना और स्वास्थ्य पर पड़ता है।

जन्मकुंडली के लग्न के माध्यम से यह जाना जा सकता है कि बालक में किन मूल तत्वों की कमी है। इसी आधार पर ज्योतिषी अनुमान लगा सकता है कि किस आयु में कौन-सा रोग उत्पन्न हो सकता है।

आयुर्वेद के अनुसार शरीर में वात, पित्त और कफ का संतुलन रहने पर व्यक्ति स्वस्थ रहता है, जबकि इनका असंतुलन रोग का कारण बनता है। ग्रहों का इन दोषों पर प्रभाव माना गया है—सूर्य पित्त, चन्द्रमा कफ एवं वात, बुध त्रिदोष, बृहस्पति कफ, मंगल पित्त और शनि वातदोष से संबंधित है। इस प्रकार आयुर्वेद व ज्योतिष परस्पर जुड़े हुए हैं व आयुर्वेद को ज्योतिष का अभिन्न अंग माना जाता है।

ज्योतिष, गणित और खगोलविज्ञान

ज्योतिषशास्त्र के अनुसार सूर्य समस्त ग्रहों और नक्षत्रों के अधिष्ठाता तथा काल के नियन्ता माने गए हैं। सूर्यसिद्धान्त का प्राचीन उल्लेख आचार्य वराहमिहिर ने किया है। उन्होंने अपने समय में प्रचलित गणित-आधारित पाँच प्रमुख सिद्धान्तों का विवरण पंचसिद्धान्तिका नामक ग्रंथ में प्रस्तुत किया।

आचार्य वराहमिहिर ने तुलनात्मक अध्ययन के आधार पर सूर्यसिद्धान्त को सबसे अधिक स्पष्ट और शुद्ध सिद्धान्त माना। पंचसिद्धान्तिका के सूर्यसिद्धान्त अध्यायों में—

- अध्याय 9 में **सूर्यग्रहण का गणित**,
- अध्याय 10 में **चन्द्रग्रहण**,
- अध्याय 16 में **ग्रहों के मध्यम मान ज्ञात करने का गणित**, तथा
- अध्याय 17 में **गणित के माध्यम से ग्रहों के स्पष्ट मान ज्ञात करने की विधियाँ दी गई हैं।**

शेष पृष्ठ 51 पर

संस्कृत वाङ्मय में आदर्श 'आहार' की संकल्पना



डॉ. अर्चना ए. त्रिवेदी

- कार्यकारी प्राचार्या, संस्कृत विभागाध्यक्षा (GES-2), सरकारी विनयन महाविद्यालय कवांट, जिला – छोटा उदयपुर (गुजरात)
- शिक्षा – एम. ए. (स्वर्णपदक) संस्कृत (पुराण, साहित्य), पी.एच.डी.
- अनुभव- १७ वर्ष
- पुरस्कार- प्रथम पुस्तक "वेदों में वर्णित कौटुम्बिक चिन्तन" को अखिल भारतीय विद्वत् परिषद्, वाराणसी द्वारा 'श्रुति पुरस्कार' से सम्मानित किया गया।
- दिल्ली साहित्य अकादमी द्वारा २०२२ वर्ष में ज्युरी के रूप में चयन के पश्चात् 'साहित्य अकादमी अनुवाद पुरस्कार' हेतु आपने सराहनीय योगदान दिया।
- Best Educationist Award by International Institute of Education & Management, New Delhi
- वर्तमान में 3 पी.एच.डी. शोधार्थियों का मार्गदर्शन। विभिन्न विश्वविद्यालयों में UG PG, Ph.D. के External Examiner एवं Expert के रूप में सेवाएँ दी हैं।
- आपकी 7 पुस्तकें, 10 Book Chapters (ISBN), 25 शोधपत्र (ISSN, Peer-Reviewed Journals), 8 शोधपत्र (ISSN रहित) प्रकाशित तथा 1 पुस्तक प्रकाशनाधीन हैं।
- 16 अंतरराष्ट्रीय, 27 राष्ट्रीय एवं 10 प्रादेशिक शोधपत्र प्रस्तुत किये हैं।
- 2 राष्ट्रीय, 2 राज्यस्तरीय एवं 2 प्रादेशिक सेमिनार आयोजित किए हैं व 36 प्रशिक्षण कार्यक्रमों (OP, RC, FDP, IFDP, STC, Lecture Series) में सहभागिता की है।



आयुर्वेद के मतानुसार केवल पथ्य आहार के द्वारा ही मनुष्य को नीरोगी किया जा सकता है। "आहार" शब्द का सामान्य अर्थ है कि जो द्रव्य निगला जाए उसे आहार कहते हैं।

आहार जीवन के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण बताया गया है। आहार शरीर को पुष्ट करता है, शीघ्र बल देता है, देहधारक होता है तथा आयु, तेज, उत्साह, स्मृति, और अग्नि को बढ़ाता है। इसीलिए समस्त संसार अन्न की याचना करता है।

शारीरिक व्यवहार के लिए जो लौकिक कर्म है, स्वर्गगमन के लिए जो वैदिक कर्मादि किये जाते हैं तथा मोक्षसाधक जो कर्म बताये गये हैं वे सभी कर्म अन्नादि में ही प्रतिष्ठित हैं।

भारतीय ज्ञान परम्परा के अनुसार प्रत्येक व्यक्ति सांसारिक दुःख को दूर कर पारमार्थिक सुख की प्राप्ति का आकांक्षी है। इसीलिए सांख्यकारिकाकार श्री ईश्वरकृष्ण ने कृति के आरम्भ में कहा है -

दुःखत्रयाभिघाताजिज्ञासा तदभिघातके हेतौ ।

दृष्टे साऽपार्था चेन्नैकान्तात्यन्ततोऽभावात् ॥

अर्थात् सांसारिक दुःख आदि भौतिक, आधिदैविक व आध्यात्मिक है।

'वेदोऽखिलो धर्ममूलम्' के अनुसार संसार के प्रत्येक धर्माचरण का मूल वेद है। चूँकि वैदिक सिद्धांत संकेत रूप में निर्दिष्ट हैं इसलिए सामान्य जन के अर्थबोध हेतु ऋषियों ने उन मन्त्रों का उपवृंहण कर आयुर्वेद की रचना की, जिनमें शारीरिक बुभुक्षा एवं

पिपासाजन्य दुःख के दूरीकरण हेतु आहार तथा जलपानादि की व्यवस्था की गई है। यद्यपि आहार एवं पिपासा अन्य दुःख तथा उनके निरसन का उपाय दोनों ही भौतिक हैं एवं जीवन के निर्वाह हेतु शक्ति संचयार्थ आहार आवश्यक भी है।

अन्न सर्वसाधनरूपी शरीर का आधार है। जन्मकाल से मृत्युपर्यन्त प्राणियों का पालन एवं सम्वर्धन 'आहार' के आधार पर ही हुआ करता है। शास्त्रों में 'अन्न' को 'प्राण' की संज्ञा दी है यथा- **अन्नं वै प्राणाः।** 'शरीर' शब्द की निरुक्ति में कहा गया है कि-**“क्षणे-क्षणे शीर्यते तत् शरीरम्”** अर्थात् सजीव शरीर के हर एक कोष हर पल क्षीण होते हैं तथा नये कोष उसका स्थान लेते हैं। इस क्षीणता की पुष्टि या पूर्ति हेतु 'आहार' अनिवार्य है।

'आहार' शब्द का सामान्य अर्थ है कि जो द्रव्य निगला जाए उसे 'आहार' कहते हैं। 'ह' धातु में 'आ' उपसर्ग एवं 'घञ्' प्रत्यय से 'आहार' शब्द बना है। आहार के समान अन्य कोई भी औषधि नहीं है। प्राणधारियों का प्राण अन्न है। अतः जीवलोक अन्नादि की ओर दौड़ता है। वर्ण, प्रसन्नता, उत्तमस्वर, ओज, तेज, जीवन, प्रतिभा, बल, मेधा, सन्तोषादि गुण अन्न से ही प्रतिष्ठित हैं।

शारीरिक या मानसिक विकृतियों को भोजन विषयक भूलों का ही परिणाम मानना चाहिए। अन्नदोष संसार के अन्य दोषों की जड़ है। मनुष्य की अच्छी-बुरी प्रवृत्तियों का जन्म एवं पालन अच्छे-बुरे आहार पर ही निर्भर है। मनुष्य के सात्त्विक, राजसिक तथा तामसिक आहार पर ही उसके गुण-अवगुण – स्वभावादि का निर्माण एवं तदनुसार कर्म के आधार पर ही उसका उत्थान-पतन होता है।

आहार को मोटे तौर पर दो प्रकारों में विभाजित किया जा सकता है – **(१) हिताहार** तथा **(२) अहिताहार।**

हिताहार शरीर की सामान्य वृद्धि और विकास के लिये जिम्मेदार है एवं अहिताहार जिसे विरुद्धाहार भी कहा जाता है वह सामान्य शारीरिक कार्य में बाधा डालता है तथा इसके द्वारा कई बीमारियों या अस्वस्थता के कारण भी उपस्थित होते हैं।

ऋग्वेद के उपवेद आयुर्वेद में औषध एवं आहार का व्यवहार व्यवस्थापन की दृष्टि से दो रूपों में किया जाता है। प्रथम – आहार को रस प्रधान मानकर शरीर के पोषण हेतु तथा द्वितीय – औषध को वीर्यप्रधान मानकर विशिष्ट रोग में विशिष्ट आहार के प्रयोग हेतु।

श्रीमद्भगवद्गीता के १५ वें अध्याय में भी भगवान् श्रीकृष्ण ने आहार प्रबन्धन की महिमा बतायी है यथा - **पचाम्यन्नं चतुर्विधम् (15/14)** अर्थात् समस्त प्राणी चार प्रकार के अन्न का भोजन करते हैं -

“

समस्त प्राणी 4 प्रकार के अन्न का भोजन करते हैं -

1. **भोज्य**-जो अन्न दाँतों से चबाकर खाया जाता है, जैसे- चना, पुआ, रोटी आदि।
2. **पेय** - जो अन्न पीने के योग्य है, जैसे- रस, दूध आदि।
3. **चोष्य** -जिसे चूसा जा सके, जैसे-आम, गन्नादि।
4. **लेह्य** - जिसे चाटा जा सके, यथा-मधु, चटनी अचार आदि।

इस चतुर्विध अन्न में समस्त प्रकार के सामिष, निरामिष, पक्क तथा अपक्क आहारों का समावेश हो जाता है।

”

आयुर्वेद में आहार सेवन हेतु कुक्षि को आहार की दृष्टि से तीन भागों में विभाजित कर स्वस्थ रहने हेतु व्यवस्था बतायी गयी है, यथा-जिस में एक खाली भाग मूर्त ठोस आहार के लिए एवं दूसरा रिक्त भाग द्रव्य पदार्थों के लिए और तीसरा भाग दोषों के लिए छोड़ना चाहिए यथा-

**त्रिविधं कुक्षौ स्थापयेदवकाशांशमाहार
पुनर्वातपित्तश्लेष्मणाम्।”**

इस प्रकार आहारविधि का पालन करने से पुरुष अमात्रावत् आहार से होनेवाले किसी भी प्रकार के अशुभ परिणाम को प्राप्त नहीं होता है। आहार प्रबन्धन के सन्दर्भ में आचार्य सुश्रुत एवं भाव प्रकाशानुसार भोजन के आदि में मधुर रस का, मध्य में अम्ल, लवण, कटुरसप्रधान द्रव्य का तथा भोजन के अन्त में तिक्त एवं कषाय रस का सेवन करना चाहिए यथा -

**पूर्वं मधुरमश्रीयान्मध्येऽम्ललवणौ रसौ।
पश्चान्छेषान् रसान्वेद्यौ भोजनेष्ववचारयेत्॥
(भा. प्र. प्र.भा.5/133)**

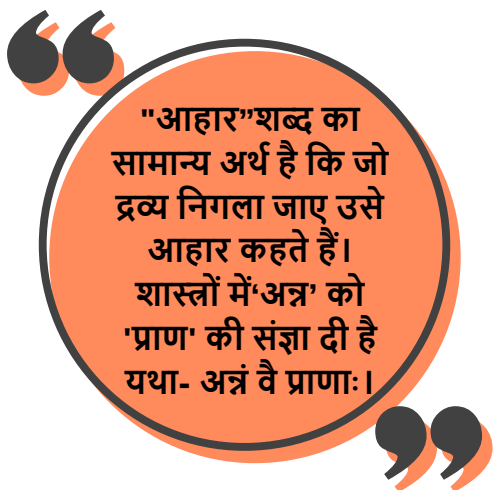
वैदिक वाङ्मय में शारीरिक बुभुक्षा एवं पिपासाजन्य दुःख के निरसन हेतु आहार तथा जलपान का प्रबन्धन किया गया है। यद्यपि आहार एवं पिपासाजन्य दुःख तथा उनके निरसन का उपाय दोनों ही भौतिक हैं और जीवन के निर्वाह हेतु शक्ति संचयार्थ आहार आवश्यक भी है।

शरीर के विभिन्न अङ्गों द्वारा होने वाले परिश्रम के कारण शारीरिक शक्ति क्षीण होती रहती है। उस क्षीण हुई शक्ति के पुनर्प्राप्ति हेतु 'आहार' का प्रबन्धन प्रतीत होता है।

'अति सर्वत्र वर्जयेत्' के अनुसार यदि कोई व्यक्ति अधिक अथवा अनुचित आहार ग्रहण कर लेता है तो उसका स्वास्थ्य प्रतिकूल हो जाता है। शारीरिक तथा

बौद्धिक रूप से स्फूर्त एवं स्वस्थ शरीर का व्यक्ति प्रगति के मार्ग पर और आध्यात्मिक साधना, देवार्चन तथा यज्ञयागादि में समर्थ होता है। अतः एव व्यक्ति को स्वजीवन में पौष्टिक, सात्त्विक तथा शुद्ध आदि आहार ग्रहण करना चाहिए।

यही कारण है कि भारतीय चिन्तनसरणि में विविध महत्त्वपूर्ण अवसरों पर उपवास रखने का शास्त्रविधान किया गया है। व्रत-त्योहारों में फलाहार, निर्जला वगैरह से शारीरिक स्फूर्ति, आध्यात्मिक शक्ति, पवित्रता का निर्वहन, रोगादि-व्याधियों से मुक्ति एवं आध्यात्मिक चिन्तन के प्रति एकाग्रता का विकास होता है।



धर्मशास्त्रों के अनुसार आहारादि के इस प्रबन्धन के कारण व्यक्ति को संसार सुख के अतिरिक्त आध्यात्मिक सुख की प्राप्ति भी होती है।

विशेषतः यज्ञयागादि के आयोजनों में यज्ञफल की प्राप्ति हेतु यजमान को मात्र एक दिन ही नहीं सप्ताहान्त पर्यन्त भी अपने आहार-विहार का नियन्त्रणपूर्वक प्रबन्धन रखना पड़ता है।

भारतीय ज्ञान-परम्परा में आहार के प्रबन्धन से भौतिक सुख की प्राप्ति के साथ शास्त्रनिर्दिष्ट आहार व्यवस्था के पालन न करने पर व्यक्ति को उभयविध सुखों से वंचित होना पड़ता है। श्रीमद्भगवद्गीता में भी सात्त्विक, राजसी तथा तामसिक आहार प्रबन्धन की व्यवस्था प्राप्त होती है। अन्नादि के सम्यक् उत्पादन के लिए संस्कृत साहित्य में कृषि - गोपालादि की व्यवस्था का सविस्तार वर्णन है।

इसी कारण प्राचीनकाल में आहार्य वस्तुओं के सम्यक् उत्पादन हेतु जल की आवश्यकता को देखते हुए कूपों, तालाबों तथा बावड़ियों की व्यवस्था रही है। यह हमारे संस्कृतवाङ्मय का वैशिष्ट्य है कि मनुष्य से लेकर विविध पिपीलिका सदृश सामान्य जीव से लेकर सैन्य व्यवस्था में कार्यान्वित सभी प्राणियों तक के आहार उपपादन व्यवस्था का प्राचीन चिन्तन संस्कृत वाङ्मय के अलावा दुर्लभ है।

पृष्ठ 48 से जारी

इस प्रकार, भारतीय ज्योतिष परंपरा में गणित और खगोलविज्ञान का गहरा और वैज्ञानिक समन्वय स्पष्ट रूप से दिखाई देता है।



वर्तमान में खगोलीय गणित से संबंधित 'सूर्यसिद्धान्त' नामक एक महत्वपूर्ण ग्रंथ उपलब्ध है, जो भगवान सूर्य से जुड़ा माना जाता है। इसमें खगोल और भूगोल ज्ञान के साथ-साथ अंकगणित, बीजगणित और रेखागणित के मूल सिद्धांत दिए गए हैं। यह ग्रंथ चौदह अध्यायों में विभक्त है, जिसमें ज्या (Sine), कोटिज्या (Cosine), त्रिज्या (Radius) जैसे त्रिकोणमिति के विषयों के साथ कालज्ञान तथा ग्रह-नक्षत्रों की गतियों का विस्तार से वर्णन मिलता है। आज भारत में बनने वाले अधिकांश पंचांग सूर्यसिद्धान्त पर ही आधारित हैं।

गुरुसंहिता मौसम-विज्ञान से संबंधित एक महत्वपूर्ण ग्रंथ है, जिसमें विशेष रूप से वर्षा, ऋतुचक्र और मौसम परिवर्तन का वर्णन मिलता है। 'गुरु' शब्द देवगुरु बृहस्पति का वाचक है, इसलिए इस ग्रंथ को देवाचार्य बृहस्पति से संबंधित माना जाता है। यह लघु ग्रंथ मौसम, वर्षा, ऋतुओं और विभिन्न प्राकृतिक उत्पातों के कारणों की जानकारी देता है और ज्योतिष साहित्य में इसका विशेष महत्व है।

जिस प्रकार भौतिक दृष्टि हमें बाहरी संसार को समझने में सहायता करती है, उसी प्रकार ज्योतिषीय दृष्टि खगोलीय, सूक्ष्म और कर्म के स्तर पर जीवन की दिशा और उद्देश्य को समझने में मदद करती है। वेदचक्षु के रूप में वैदिक ज्योतिष ब्रह्मांडीय सत्य को देखने और समझने का माध्यम है, जो मानव जीवन को धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष के मार्ग पर अग्रसर करता है।

यूनेस्को द्वारा वैदिक परंपरा को मानवता की अमूर्त सांस्कृतिक विरासत के रूप में मान्यता दिया जाना वैदिक ज्ञान के वैश्विक महत्व का परिचायक है और यह तथ्य हजारों वर्षों बाद भी वेदों की प्रामाणिकता और प्रासंगिकता की पुष्टि करता है।

योग :

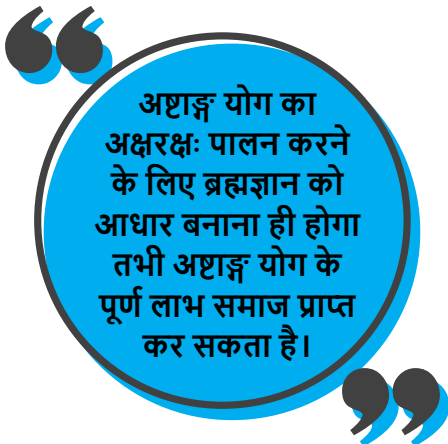
भारत का सनातन प्रायोगिक विज्ञान



श्रिया श्रीवास्तव

श्रिया श्रीवास्तव संस्कृत विषय की शोध छात्रा हैं। इन्होंने काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, बनारस से दर्शन में M.A. किया है। ये नेट परीक्षा में JRF उत्तीर्ण हैं।

वर्तमान में आगरा के दयालबाग एजुकेशनल इंस्टीट्यूट के संस्कृत विभाग की अध्यक्ष डॉ. अनीता के निर्देशन में वेदान्त दर्शन के क्षेत्र में शोधकार्य हेतु कार्यरत हैं। इनके शोध का विषय 'ब्रह्मज्ञान एवं तद्विषयक आधुनिक परिप्रेक्ष्य : एक समीक्षात्मक अध्ययन (प्रस्थानत्रयी शाङ्करभाष्य के सन्दर्भ में) है। इनके लेख समागम, स्वाध्याय, ज्ञान-कुम्भ: भारतीय चिन्तन की अन्तर्धारा, भारतीय कला एवं साहित्य में निहित सौंदर्यबोध आदि राष्ट्रीय पत्रिकाओं व पुस्तकों में प्रकाशित हो चुके हैं।



अष्टाङ्ग योग का
अक्षरक्षः पालन करने
के लिए ब्रह्मज्ञान को
आधार बनाना ही होगा
तभी अष्टाङ्ग योग के
पूर्ण लाभ समाज प्राप्त
कर सकता है।



पातञ्जल योग की चेतना आज आधुनिक योग में अक्षरशः परिलक्षित नहीं होती है। इसी कारण उसके फलितार्थ का अभाव समाज में दिखता है। भारतीय ज्ञान परम्परा में योग साध्य भी है और साधन भी। योग साध्य है "योगश्चित्तवृत्ति निरोधः" के रूप में और साधन है 'अष्टाङ्गयोग' के रूप में। अष्टाङ्ग योग का मूल तत्त्व व अर्थ विरूपित हो चुका है। ब्रह्मज्ञान ही वह तत्त्व है जो अष्टाङ्ग योग के छठे स्थल 'धारणा' पर आता है, जिसकी कमी समाज में हो गई है।

पाणिनि ने 'योग' शब्द की व्युत्पत्ति तीन धातुओं से की है - 'युजिर् योगे', 'युज् संयमने' तथा 'युज् समाधौ'। 'योग' आध्यात्मिक चेतना का उच्चतम सोपान है तथा यह एक गौरवमयी पद्धति है जिसके द्वारा मन व शरीर पर पूर्ण नियंत्रण स्थापित कर तत्त्वान्वेषी सत्य की अनुभूति कर कैवल्यावस्था को प्राप्त करते हैं। क्योंकि योग दर्शन मात्र तत्त्वचिन्तन तक ही सीमित नहीं है वरन् इसका क्रियात्मक पक्ष प्राचीनतम साधना पद्धति को भी समावेशित करता है। इस प्रकार योग साध्य भी है और साधन भी। योग साध्य है इसकी पुष्टि पातञ्जल योग के इस सूत्र से होती है-

“योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः॥” (1/2)

अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध हो जाना योग है।

चित्त में स्थित संस्कार व वृत्तियाँ ही हैं जो व्यक्ति के मन व बुद्धि को संचालित कर उसके जन्म व बन्धन का कारण बनते हैं। ये संस्कार बीज की तरह होते हैं, ये अनन्त काल तक स्थायी रहते हैं और समय-समय पर उद्बुद्ध होकर नये संस्कारों को जन्म देते हैं। जिन्हें नष्ट करना दुःसाध्य है। इन्हें नष्ट करने के लिए आज के आधुनिक

मनोवैज्ञानिकों के पास इसका कोई समाधान नहीं है। इसका मार्ग हमारे प्राचीन मनोवैज्ञानिकों के पास ही था। आचार्य पतञ्जलि ने योग को साधन के रूप में इस सूत्र के द्वारा रखा –

**यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयो
अष्टावङ्गानि ॥ (2/29)**

भावार्थ— यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि, ये योग के आठ अङ्ग हैं।

योग के नाम पर आज हम मुख्यतः आसन, प्राणायाम व कुछ श्वास प्रक्रियाओं को देखते हैं। इसके अतिरिक्त यम-नियम पर कुछ कार्यशालाएं देखते हैं। एकाग्रता के नाम पर कुछ क्रियाएं सिखाई जाती हैं। ध्यान के रूप में विभिन्न ध्यान तकनीक सिखाई जाती हैं जिसमें धारणा को एकाग्रता समझा जाता है। इस प्रकार आज हम बात तो अष्टाङ्ग योग की करते हैं पर फल से कोसों दूर हैं।

महर्षि पतञ्जलि कहते हैं - यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ये बहिरङ्ग योग हैं जिन्हें बाह्यजगत् में क्रियान्वित किया जाता है और धारणा, ध्यान, समाधि - ये अन्तरङ्ग योग हैं, जिन्हें अन्तर्जगत् में क्रियान्वित किया जाता है, पर हमने वास्तव में आठों अङ्गों का बाहर ही क्रियान्वयन कर दिया है। जैसे मोमबत्ती, दीपक की लौ या किसी वस्तु पर ध्यान लगाने के रूप में। वस्तुतः धारणा मात्र बाह्य एकाग्रता नहीं है। योगयाज्ञवल्क्य में ब्रह्मर्षि याज्ञवल्क्य कहते हैं –

"धारणा यमादिगुणयुक्तेभ्यः मनसः स्थितिरात्मनि" (8/1),
"अस्मिन् ब्रह्मपुरे गार्गि! यदिदं हृदयाम्बुजम्" (8/2) तथा
"तस्मिन्नावन्तराकाशे यद् बाह्याकाशकारणम्।
एषा च धारणेत्युक्तः योगशास्त्रसुशिक्षितैः ॥" (8/3)

अर्थात् अन्तर्जगत् के आकाश में, जो ऊपर भू के मध्य बताया गया है - **"आभूमध्यात् तदूर्ध्वान्तमाकाशमिति चोच्यते ॥" (8/7)**, उसे ब्रह्मपुर कहा गया है। उसमें हृदयकमल में स्थित आत्मा का जब मन दर्शन करता है, तब अन्तर्जगत् में ध्यान प्रारम्भ होता है न कि बाह्यजगत् में। यहां हमसे त्रुटि हुई है। किसी बाह्य पदार्थ, शब्द या क्रिया पर एकाग्रता ध्यान नहीं है।

इस त्रुटि को 19वीं सदी में स्वामी विवेकानन्द ने समझा और उसका विश्लेषण कर अष्टाङ्ग योग का नवपरिभाषित नाम **'राजयोग'** रखा। राजयोग को ही शास्त्रों में ब्रह्मविद्या, ब्रह्मज्ञान, तत्त्वज्ञान आदि की संज्ञा दी गई है।

"ब्रह्मविद्या सर्वविद्याप्रतिष्ठा" ॥ (मुण्डको.1/1/3)

भगवद्गीता में श्रीकृष्ण भी कहते हैं –

**"राजविद्या राजगुह्यं पवित्रमिदमुत्तमम्।
प्रत्यक्षावगमं धर्म्यं सुसुखं कर्तुमव्ययम् ॥" (9/2)**

अर्थात् यह ज्ञान राजविद्या सभी विद्याओं का राजा और सब रहस्यों का राजा है एवं पवित्र, उत्तम, प्रत्यक्षानुभूति ज्ञान वाला और धर्मयुक्त है, तथा करने में सरल और अव्यय है।

अतः यह राजविद्या क्या है, श्रीकृष्ण समझाते हैं -

**"ज्योतिषामपि तज्ज्योतिस्तमसः परमुच्यते।
ज्ञानं ज्ञेयं ज्ञानगम्यं हृदि सर्वस्य विष्ठितम् ॥" (13/18)**

अर्थात् मेरा वास्तविक अस्तित्व कुछ और है, मैं ज्योतियों का भी ज्योति प्रकाश स्वरूप हूँ, मैं ज्ञान (चैतन्यस्वरूप), ज्ञेय और ज्ञान के द्वारा जानने योग्य हूँ तथा सभी के हृदय में निवास करता हूँ। ईश्वर के तत्त्व स्वरूप का दर्शन करना ही राजयोग है। इसे ही धारणा कहा गया है। यदि बाह्य एकाग्रता अर्थ लिया जाए, तो अर्जुन का जीवन धारणा के लिए प्रसिद्ध है, तथापि वह मनोविकारों से ग्रस्त हुआ। उस समय श्रीकृष्ण ने वास्तविक धारणा को प्रकट कर उसे मनोवृत्तियों से उबार लिया। इस धारणा के स्तर को प्राप्त करने के लिए ही गुरु का महात्म्य समस्त शास्त्रों में दर्शाया गया है,

**"अतो विचारः कर्तव्यो जिज्ञासोरात्मवस्तुनः।
समासाद्य दयासिन्धुः गुरुं ब्रह्मविदुत्तमम् ॥"
(विवेक.15)**

याज्ञवल्क्य कहते हैं –

**"ध्यानमात्मस्वरूपस्य वेदनं मनसा खलु" (9/2) ,
"ब्रह्मब्रह्ममयोऽहं स्यामिति यद्वेदनं भवेत्।
तदेतन्निर्गुणं ध्यानमिति ब्रह्मविदो विदुः ॥" (9/9)**

अर्थात् ईश्वर के तत्त्व स्वरूप (आत्म स्वरूप), ब्रह्ममय स्वरूप पर एकाग्र होना ही वास्तविक ध्यान है।

यही ध्यान की एकमात्र युक्ति है जिसके द्वारा सभी मनोविकारों से ऊपर उठना सम्भव है। **"रागोपहतिर्ध्यानम् ॥" (3.30)** ध्येय पर ध्यान सिद्ध होने के पश्चात् ही समाधि की अवस्था प्राप्त होती है। विवेकचूड़ामणि में कहा गया - **"अज्ञानहृदयग्रन्थो हृदयः समाधिना"**। यह यौगिक ध्यान की प्रक्रिया ही मात्र ऐसी पद्धति है जिसमें कर्म-संस्कारों का नाश हो जाता है। **"तत्र ध्यानजम् अनाशयम् ॥" (योगसूत्र 4.6)** गीता में कहा गया - **"ज्ञानाग्निः सर्वकर्माणि भस्मसात् कुरुते तथा" ॥ (4/37)**

अतः अष्टाङ्ग योग का अक्षरक्षः पालन करने के लिए ब्रह्मज्ञान को आधार बनाना ही होगा तभी अष्टाङ्ग योग के पूर्ण लाभ समाज प्राप्त कर सकता है।



हिरण्यगर्भ सूक्त का विवेचन : सायण भाष्य के संदर्भ में

(ऋग्वेद के दशम मण्डल में सृष्टि प्रक्रिया का विवेचन सायण भाष्य के संदर्भ में)



Noor Sehgal

Noor Sehgal, a meritorious student from Vishwa Bharati Public School, Noida, is currently pursuing B.A. (Hons.) Sanskrit with Research, 4th Year (8th Sem) at Indraprastha College for Women, University of Delhi.

She has consistently secured the highest CGPA in her class. Her broad research interest lies in the Rigveda.

She presented a research paper at Mata Sundri College for Women during the First Global Vidushi Conference (2024), which was published in the edited volume *"Voice Unveiled: Celebrating Women in Sanskrit Literature."* She also presented an international-level research paper at Bharat Manthan, Conference Centre, University of Delhi (20 April 2024).

College Awards (2025):

- Outstanding Student of the College
- Highest CGPA in B.A. (Hons.) Sanskrit
- All-Round Student of B.A. (Hons.) Sanskrit
- Creative Talent in Hindi Poetry
- Most Deserving Student of B.A. (Hons.) Sanskrit

She has actively participated in several academic & cultural competitions & has received multiple recognitions.



वैदिक साहित्य के सर्वप्रथम ग्रन्थ वेद हैं। वेद शब्द विद ज्ञाने, विद सत्तायां, विदलू लाभे, विद विचारणे में "घञ्" प्रत्यय लगाकर निष्पन्न है। सायणाचार्य ने "ऋग्वेदभाष्यभूमिका" में वेद की व्युत्पत्ति इस प्रकार की है-

**" इष्टप्राप्त्यनिष्टपरिहारयोरलौकिकमुपायं
यो ग्रन्थो वेदयति स वेदः "**

अर्थात् इष्ट की प्राप्ति तथा अनिष्ट परिहार के अलौकिक उपाय बतलाने वाला ग्रन्थ वेद है।

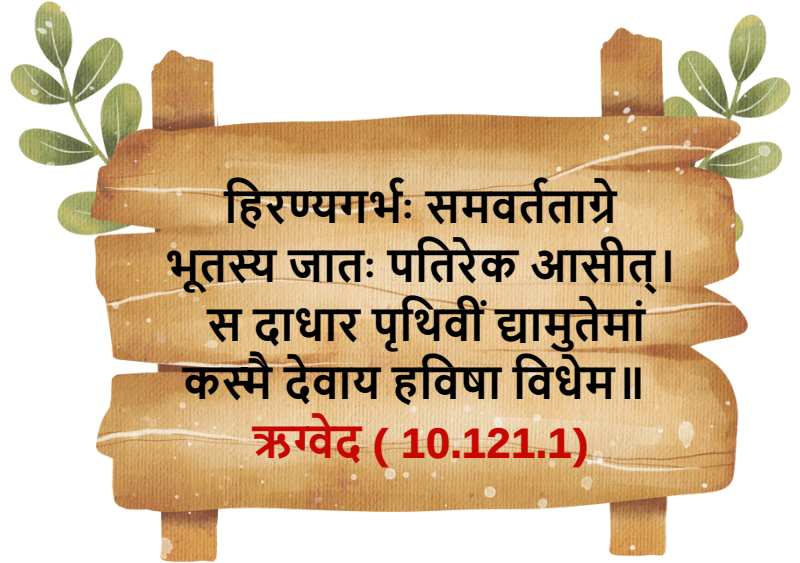
वैदिक साहित्य का प्रथम ग्रन्थ ऋग्वेद है तो लौकिक साहित्य का प्रथम ग्रन्थ वाल्मीकिकृत रामायण है। वेद चार हैं : ऋग्वेद , यजुर्वेद , सामवेद , अथर्ववेद। ऋग्वेद में लगभग 12 दार्शनिक सूक्त हैं जिनमें प्रथम बार "सृष्टि की उत्पत्ति कैसे हुई, इसका अधिष्ठाता देव कौन है, वह कौन सी सामग्री थी जिससे द्यौ और पृथ्वी लोक को बनाया गया " इन सब दार्शनिक प्रश्नों पर प्रकाश डाला गया है।

सृष्टि की उत्पत्ति विषयक रहस्य का समाधान करने वाले सर्वाधिक तीन महत्त्वपूर्ण सूक्तों में पुरुष सूक्त (10.90) के पश्चात् हिरण्यगर्भ सूक्त का स्थान है। इसमें सृष्टि की उत्पत्ति हिरण्यगर्भ से बतलाई गई है। इस सूक्त के अनुसार सृष्टि से पूर्व बृहद् अण्डाकार तत्त्व, उत्पन्न हुआ जो हिरण्यगर्भ कहलाया।

“

वेद : ऋग्वेद
मण्डल संख्या : 10
सूक्त संख्या : 121
मन्त्र संख्या : 1-10
देवता : कः (प्रजापति)
ऋषि : हिरण्यगर्भ प्राजापत्य
छन्द : त्रिष्टुप्

”



सायणाचार्य ने हिरण्यगर्भ के दो अर्थ किए हैं :-

**1. " हिरण्यमयस्य अण्डस्य गर्भभूतः प्रजापतिः
हिरण्यगर्भः "**

भावार्थ- हिरण्यमय अण्डे का गर्भ प्रजापति अर्थात् जो प्रजापति हिरण्यमय अण्डे में गर्भरूप में स्थित था।

**2. " हिरण्यमयोऽण्डो गर्भवद्यस्योदरे वर्तते सोऽसौ
सूत्रात्मा हिरण्यगर्भ इत्युच्यते "**

भावार्थ- सुवर्णमय अण्डा जिसके गर्भ में है ऐसा सूत्रात्मा हिरण्यगर्भ।

आचार्य सायण

- वेदार्थ लेखक आचार्य सायण का जन्म १३००ई. में हुआ। सायण के जनक मायण और माता श्रीमती जी थीं। आप तीन भाई थे- बड़े भाई का नाम माधवाचार्य तथा छोटे का नाम भोगनाथ था। आप 31 वर्ष की अवस्था में राजा हरिहर के अनुज कम्पण के राज्य में 9 वर्ष तक मन्त्री रहे।
- सायण ऐसे आचार्य हैं, जिन्होंने सभी वेदों तथा ब्राह्मण-ग्रन्थों आदि की भी व्याख्या की है।
- स्थान-स्थान पर आध्यात्मिक और दार्शनिक व्याख्या भी की है। उन्होंने ब्राह्मण-ग्रन्थों और सूत्रग्रन्थों आदि को आधार बनाया है। निरुक्त की व्याख्या को भी अपनाया है।

प्रस्तुत मन्त्र में बतलाया गया है कि सर्वप्रथम हिरण्यगर्भ की उत्पत्ति हुई। उसी हिरण्यगर्भ से समस्त ब्रह्माण्ड उत्पन्न हुआ। उस हिरण्यगर्भ ने ही द्यौ और पृथिवी लोक को धारण किया हुआ है। इस प्रकार वह हिरण्यगर्भ ही एकमात्र सबका अधिष्ठाता देव बन गया। ऐसे महान् देवता की हवि द्वारा हम सभी पूजा करते हैं।

आचार्य सायण ने हिरण्यगर्भ सूक्त का वर्णन इस प्रकार किया है कि जो प्रजापति आत्मबल के प्रदाता है जिनकी आज्ञा का सभी प्राणी सेवन करते हैं, देव भी जिनकी आज्ञा में चलते हैं। जिन प्रजापति की छाया ही अमृत-युक्त है तथा जिनकी आज्ञा पालन न करना ही मृत्युरूप है उस सुखस्वरूप प्रजापति की हम हविपूर्वक उपासना करते हैं।

आचार्य सायण ने अपने भाष्य में हिरण्यगर्भ सूक्त की व्याख्या करते हुए इस प्रकार उल्लेख किया गया है कि हिरण्यगर्भ वह मौलिक ऊर्जा है, जिसने स्वयं को ब्रह्माण्ड के रूप में प्रकट किया और जिससे समस्त सृष्टि की उत्पत्ति हुई।



ऋतुचर्या



Dr. Pragati Waghmare

- BAMS, MD (Samhita), Ph.D. Sanskrit, Senior Diploma in German Language
- Professor & HOD, Department of Samhita Siddhant, Bhausaheb Mulak Ayurved College, Butibori, Nagpur, Maharashtra.
- Penned three books – Ashtang Hriday Pranita Aharcharcha, Codes conducts, ethics and principles of Human life, Guj Antariche (Marathi Katha Sangrah) & many research articles.
- Regular Columnist in Marathi, Hindi and Sanskrit Magazines and news papers viz Kalakunja Bharati Monthly edition (Hindi) and Sanskrit Bhasha Pracharini Sabha weekly(Sanskrit)
- Delivered lectures on various topics of Ayurveda & Sanskrit
- Blog writing – Dr. Pragati's blog
- Youtube channel (Ayurveda) – Dr. Pragati Waghmare



एक संवत्सर
अर्थात् बारह
महीने; बारह
महीने अर्थात्
छह ऋतु।



ऋतु! जो निर्धारित समय पर बार-बार आए, जो निरंतर नहीं है, उसे ऋतु कहते हैं और इस संपूर्ण चक्र को ऋतुचक्र कहा जाता है।

हमारा भारत देश अपनी पशु संपदा और वृक्ष संपदा के लिए अत्यंत सुप्रसिद्ध है। न जाने कितने ही पेड़-पौधों ने हमारी भारत भूमि को और भी सुंदर बनाया है। कितने ही ऐसे पशु-पक्षी हैं जो इन विभिन्न ऋतुओं के कारण ही भारत में जन्म लेते हैं, तथा बाहरी देशों से यहाँ हजारों किलोमीटर की लंबी यात्रा करके आते हैं। छह ऋतुएँ हमारी भारत भू को सुजलाम सुफलाम बनाती हैं।

यह कितनी ही आश्चर्य की बात है कि हजारों वर्ष पूर्व से ही हमारे पूर्वजों को ऋतु निर्माण कैसे होता है, छह ऋतुएँ कौन-सी हैं, उन ऋतुओं का भूमि पर, जल पर, पशु-पक्षियों पर और मनुष्य जीवन पर क्या प्रभाव होता है, इसका भी ज्ञान था। कितनी ही साधना से, विलक्षण निरीक्षण शक्ति से उन्होंने यह ऋतु चक्र जाना होगा!

एक संवत्सर अर्थात् बारह महीने; बारह महीने अर्थात् छह ऋतु।

पृथ्वी की दो गतियाँ होती हैं— घूर्णन तथा परिक्रमण। पृथ्वी के घूर्णन (Rotation/अपनी धुरी पर घूमना) से हम दिन और रात का अनुभव करते हैं और पृथ्वी के सूर्य के परिक्रमण (Revolution/सूर्य के चारों ओर घूमना) से हम ऋतुओं का अनुभव करते हैं। अतः घूर्णन से दिन-रात और परिक्रमण से ऋतु-निर्माण होता है।

पृथ्वी का सूर्य परिक्रमण एक संवत्सर कहलाता है। इस संवत्सर काल में पृथ्वी के अपनी धुरी पर 23.5 डिग्री झुके होने के कारण कुछ स्थानों पर पृथ्वी और सूर्य का अंतर कभी अत्यधिक हो जाता है तो कभी कम हो जाता है।

वैज्ञानिक रूप से, जब उत्तरी गोलार्ध सूर्य की ओर झुका होता है और यह अंतर कम हो जाता है तब सूर्य की तीव्र किरणों से हम भीषण उष्णता से गुजरते हैं। और जब उत्तरी गोलार्ध सूर्य से दूसरी

और झुका होता है और यह अंतर ज्यादा होता है तब हम ठंड से ठिठुरते हैं।

इसी संवत्सर काल को 'आदान काल' और 'विसर्ग काल' ऐसे दो कालों में बाँटा जाता है। विसर्ग अर्थात् विसर्जित करना और आदान अर्थात् दिया हुआ दान वापस ले लेना (खींच लेना)।

ये दोनों काल बिल्कुल अपने शीर्षक की तरह ही काम करते हैं। विसर्ग काल में/दक्षिणायन में सूर्य दक्षिण की ओर जाता महसूस होता है और पृथ्वी पर सौम्यता/ठंडक बढ़ती है, पृथ्वी पर सूर्य की किरणें कम (तिरछी) पड़ती हैं, ठंड बढ़ जाती है। सृष्टि में भी और मनुष्य शरीर पर भी इसका असर पड़ता है। सृष्टि के सारे पेड़-पौधे भी हरे-भरे और ताज़ा हो जाते हैं, मनुष्य शरीर भी सूर्य के संताप से थोड़ी राहत पाता है और स्वास्थ्य भी पाता है। इस काल में सृष्टि संपूर्ण धरा को बल प्रदान करती है, शक्ति विसर्जित करती है, इसीलिए यह काल 'विसर्ग काल' कहलाता है।

विसर्ग काल के छह महीने बीत जाते हैं और आदान काल अपनी तीव्रता प्रकट करता है। आदान काल/उत्तरायण में सूर्य उत्तर की ओर बढ़ता है जिससे किरणें सीधी और प्रखर होती हैं। सूर्य की प्रखर किरणें पृथ्वी को मानो जलाती हुई सृष्टि और मनुष्य शरीर का भी बल-क्षय करती हैं। विसर्ग काल में प्राप्त हो चुकी सारी शक्ति आदान काल में सूर्य वापस ले लेता है। पेड़, पौधे, पशु, पक्षी और मनुष्य भी अल्प-बल, अल्प-शक्ति वाला हो जाता है। अतः इस काल को 'आदान काल' कहते हैं। यह काल भले ही शक्ति क्षय करता हो किंतु भगवान सूर्य के निकट जाने का (उत्तरायण का पुण्यकाल) काल माना जाता है, इसीलिए आदान काल का महत्त्व अपने आप में कुछ और ही है।

शिशिर, वसंत, ग्रीष्म—ये तीन ऋतुएँ 'आदान काल' कहलाती हैं तथा वर्षा, शरद और हेमंत—ये ऋतुएँ 'विसर्ग काल' कहलाती हैं।

चैत्र-वैशाख मिलकर वसंत ऋतु, ज्येष्ठ-आषाढ़ मिलकर ग्रीष्म ऋतु, श्रावण-भाद्रपद मिलकर वर्षा ऋतु, अश्विन-कार्तिक मिलकर शरद ऋतु, मार्गशीर्ष-पौष मिलकर हेमंत ऋतु और माघ-फाल्गुन मिलकर शिशिर ऋतु का निर्माण करते हैं। दो मास की कालावधि एक-एक ऋतु की होती है।

स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को ऋतु अनुसार आहार-विहार अपनाना चाहिए।

जो ऋतु समाप्त होने जा रही है उस ऋतु के आखिरी सात दिन तथा नई ऋतु के पहले सात दिन मिलकर चौदह दिनों की 'ऋतुसंधि' मानी जाती है। पुरानी ऋतु

का आहार-विहार त्याग कर नई ऋतु के अनुसार आचरण शुरू करने के लिए ऋतुसंधि का विशेष महत्त्व है। ऋतु के बदल जाने से होने वाली बीमारियाँ भी इसी काल में होती हैं। यदि व्यक्ति ऋतुसंधि में ही ऋतुचर्या का पालन कर ले तो ये बीमारियाँ भी दूर रहती हैं।

मनुष्य शरीर वात, पित्त और कफ—इन तीन दोषों से बना है। स्वाभाविक दृष्टि से ही ऋतु अनुसार इन दोषों में तर-तमत्व (कमी-बेसी) पाया जाता है।

जैसे हेमंत और शिशिर ऋतु में मनुष्य शरीर में कफ दोष की वृद्धि (संचय) होती है, जिसका प्रकोप सूर्य की किरणों तेज पड़ने से वसंत ऋतु में होता है। ग्रीष्म में वात दोष की वृद्धि (संचय) होती है जिसका प्रकोप वर्षा ऋतु में ठंड बढ़ जाने से होता है।

ग्रीष्म ऋतु की तीव्रता और उष्णता से और वर्षा ऋतु के अम्लीभाव से शरीर में पित्त बढ़ता (संचित होता) है, जिसका प्रकोप शरद ऋतु में अचानक से बढ़ती हुई उष्णता से होता है।

यह बिल्कुल ही स्वाभाविक है। यही तो ऋतु चक्र है, जो हमारे शरीर के दोषों को प्रभावित करता है। कफ दोष निर्हरण के लिए वसंत ऋतु में 'वमन' क्रिया, वात दोष निर्हरण के लिए वर्षा ऋतु में 'बस्ति' क्रिया और पित्त दोष निर्हरण के लिए शरद ऋतु में 'विरचन' क्रिया करायी जाती है।

हमारे सारे त्योहार और त्यौहारों में बनने वाले व्यंजन भी इसी ऋतुचर्या को निभाते हैं। जैसे

- **मकर संक्रांति** में तिल और गुड़ खाना। तिल से वात दोष का शमन होता है और गुड़ शक्ति प्रदान करता है।
- **कोजागिरी पूर्णिमा** में दुग्ध सेवन करना भी दोष शमन ही है। कोजागिरी का काल पित्त प्रकोप का काल है, अतः दूध पीने से पित्त शांति हो, इसलिए कोजागिरी के दिन दूध पिया जाता है।
- **वर्षा ऋतु** में आने वाले त्योहारों में नारियल का उपयोग अधिक होता है क्योंकि वह काल वात प्रकोप का काल है और नारियल वात-शामक है।

हमारी भारतीय संस्कृति को हम जितना ही अच्छे से समझेंगे उतना ही हमें हमारी संस्कृति का विस्तृत ज्ञान होता जाएगा।

“ऋतुचर्या भी हमारी भारतीय संस्कृति का एक ऐसा ही अध्ययन का विषय है। ऋतुचर्या का पालन करते हुए हम स्वस्थ जीवन की कामना कर सकते हैं।”

षड् ऋतुचर्याः आहार, विहार एवं स्वास्थ्य नियम



प्रो. सुमन मिश्रा

- उत्तराखंड आयुर्वेद विश्वविद्यालय, ऋषिकुल परिसर, हरिद्वार की पूर्व आचार्य प्रो. (सेवानिवृत्त) सुमन मिश्रा आयुर्वेद और संस्कृत शिक्षा जगत की एक प्रतिष्ठित विभूति हैं।
- 35 वर्षों से अधिक के अपने सुदीर्घ और प्रभावशाली शैक्षणिक करियर में उन्होंने अनगिनत चिकित्सा छात्रों के भविष्य को गढ़ा और उन्हें नई दिशा प्रदान की है।
- ऋषिकुल परिसर में अपने नेतृत्व के दौरान उन्होंने संस्कृत विषय के माध्यम से आयुर्वेदिक शिक्षा की उन्नति और अकादमिक सुदृढीकरण में अद्वितीय योगदान दिया।
- शैक्षणिक कार्यों के साथ-साथ शोध के क्षेत्र में भी उनका योगदान अत्यंत महत्वपूर्ण है; उन्होंने 100 से अधिक शोध पत्र प्रकाशित किए हैं, जो उनकी अकादमिक उत्कृष्टता और ज्ञान के प्रति उनकी प्रतिबद्धता को दर्शाते हैं।
- उनकी विशिष्ट सेवाओं और महत्वपूर्ण उपलब्धियों के लिए उन्हें प्रतिष्ठित 'गौरव पुरस्कार' सहित अनेक सम्मानों से विभूषित किया गया है।
- उनका समर्पित जीवन और मार्गदर्शन आयुर्वेद एवं संस्कृत के शोधार्थियों के लिए सदैव प्रेरणादायी रहेगा।



भारतवर्ष ऋतु प्रधान राष्ट्र है। सम्पूर्ण वर्ष यहाँ छह ऋतुएं होती हैं। क्रम से उनकी स्थिति इस प्रकार है -

- हेमन्त ऋतु
- शिशिर ऋतु
- वसन्त ऋतु
- ग्रीष्म ऋतु
- वर्षा ऋतु
- शरद ऋतु

हेमन्त एवं शिशिर ऋतुचर्या

हेमन्त ऋतु

- मार्गशीर्ष-पौष (नवंबर-दिसंबर से दिसंबर-जनवरी)

काल-

विसर्गकाल (शक्ति संचय का काल/चंद्रमा के बल की प्रधानता) का अन्त, सूर्य दक्षिणायन अर्थात् दक्षिण दिशा की ओर झुकाव होने से सूर्य क्षीण बल वाला हो जाता है व चन्द्रमा का बल श्रेष्ठ हो जाता है।

हेमन्त ऋतु के पथ्य आहार-

जठराग्नि के तीक्ष्ण होने के कारण गुरु, माष (उड़द), बृंहणकारक (शरीर को पुष्ट करने वाला), विलेशय (बिल में रहने वाले प्राणी), औदक (जल में रहने वाले जीव), आनूप (दलदली स्थान पर रहने वाले जीव), प्रसह (पकड़कर खाने वाले प्राणी) का भुना मांस, गुड़, पीठी (दाल का पेस्ट) से बना पदार्थ, नूतन मद्य, ईख, दुग्ध से बने पदार्थ, वसा, तैल, नया चावल आदि का सेवन हेमन्त ऋतु में पथ्य आहार माने जाते हैं।



विहार (जीवनशैली)-

व्यायाम, अभ्यंग (तेल मालिश), स्वेदन (पसीना निकालना), अंजन (आँखों में काजल लगाना) और धूप का सेवन, उष्ण जल से स्नान, उष्ण गर्भगृह में रहना, अंगीठी, रूई की रजाई, कम्बल व केसर का प्रयोग करना चाहिये।

रस-

मधुर-अम्ल-लवण रस का सेवन हेमन्त ऋतु में करना चाहिये।

गुण-

हेमन्त ऋतु में गुरु और स्निग्ध द्रव्यों का सेवन करना चाहिये।

हेमन्त ऋतु के अपथ्य आहार-

वातवर्द्धक, लघु आहार, तीव्र वायु, जल में घुला सत्तू हेमन्त ऋतु के अपथ्य आहार माने जाते हैं।

शिशिर ऋतु

• माघ-फाल्गुन (जनवरी-फरवरी से फरवरी-मार्च)

काल-

आदान काल (शक्ति हरने वाला समय) का प्रारम्भ, सूर्य के उत्तरायण अर्थात् सूर्य का उत्तर दिशा की ओर गमन होने से सूर्य तीव्र बल वाला और चन्द्रमा का बल क्षीण होता है।

शिशिर ऋतु के पथ्य आहार-

मेघ, वायु और वर्षा के कारण ठंड अधिक होती है किन्तु आदान काल होने से रूक्षता रहती है। अतः हेमन्त ऋतुचर्या के अनुसार गुड़, पीठी से बने पदार्थ, ईख, दुग्ध से बने पदार्थ, नया चावल आदि का सेवन स्वास्थ्य की दृष्टि से लाभदायक होता है।

विहार (जीवनशैली)-

हेमन्त ऋतुचर्या के अनुसार व्यायाम, अभ्यंग (तेल मालिश), धूप का सेवन, उष्ण जल से स्नान, उष्ण गर्भगृह में रहना, रूई की रजाई, कम्बल व केसर का प्रयोग करना चाहिये।

रस-

मधुर-अम्ल-लवण रस का सेवन करना चाहिये।

गुण-

गुरु, स्निग्ध और वात शामक द्रव्यों का सेवन करना चाहिए।

शिशिर ऋतु के अपथ्य आहार-

हेमन्त ऋतु के अनुसार वात वर्द्धक, लघु आहार, तीव्र वायु, जल में घुला सत्तू अपथ्य आहार है।

ऋतु संधि-

चालू ऋतु का अन्तिम सप्ताह और अग्रिम ऋतु का प्रथम सप्ताह - ये चौदह दिन ऋतु संधि कहे जाते हैं। इनमें पूर्व ऋतु की विधि क्रमशः छोड़नी चाहिये, और आने वाली ऋतु की विधि क्रमशः ग्रहण करनी चाहिये और सहसा विधि को छोड़ने से असात्म्यजन्य रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

असात्म्यजन्य रोग से यह अर्थ है कि जो अभ्यास के विपरीत सेवन से उत्पन्न होते हैं, जिसे **पानी लगाना** या **ऋतु-परिवर्तनजन्य** कहते हैं जैसे ग्रीष्म ऋतु का अतिसार। इस प्रकार संक्षेप में आयुर्वेदानुसार षड्ऋतुचर्या के बारे में बताया गया है।



यूनः समाजस्य उपरि स्वामीविवेकानन्दस्य अवदानम्



Nityagopal Patra

Nityagopal Patra holds M.A. degree in Sanskrit (Vyakarana) from Ramakrishna Mission Vivekananda Educational and Research Institute. He is WBSET & UGC NET qualified and is currently a Research Scholar at Vidyasagar University.

Studied chanting of four Vedas, Gita and Upanishads from Ramakrishna Mission Vivekananda University. He is presently serving as a School Teacher at Dharmajivan Sanskrit Gurukul, Gujarat.

स्वामी विवेकानन्दः एकः महान् सन्यासी आसीत्। 1863 तमे वर्षे जनवरीमासे 12 दिनाङ्के कलिकातानगरे तस्य जन्म अभवत्। तस्य वास्तविकं नाम आसीत् नरेन्द्रनाथदत्त इति। तस्य गुरुः आसीत् श्रीरामकृष्णपरमहंसदेव इति। बाल्यादेव सः अतीव मेधावी आसीत्।

स्वामीविवेकानन्दः भारतवर्षस्य एकः नक्षत्रस्वरूपः अस्ति। सः स्वस्य ज्ञानेन, तेजसा, देशभक्त्या च सम्पूर्णं विश्वं मोहितवान्। सः महान् पुरुषः आसीत् इत्यत्र शंका एव नास्ति। आधुनिकभारतस्य यूनां कृते भारतस्य प्राचीनज्ञानं दर्शनं च स प्रेषितवान्।

बाल्यकालात् एव सः केवलं मेधावी नासीत्, अपि तु आध्यात्मिकचेतनापूर्णः चासीत्।

'यावत्पर्यन्तं लक्ष्यं न सिध्यति तावत्पर्यन्तं न स्थगयतु' इति सन्देशं दत्तवान् सः। सः सार्वभौमिकभ्रातृत्वस्य, राष्ट्रियचेतनायाः जागरणस्य च आह्वानं कृतवान्। एतेन भारतीययूनां मध्ये आत्मविश्वासः, राष्ट्रनिर्माणस्य भावना च जागृता।

आधुनिकभारतस्य निर्माता सः अस्ति इति सर्वैरपि उच्यते। सः युवकान् स्वस्य आन्तरिकशक्तिं ज्ञात्वा आत्मनिर्भरतां प्राप्तुं प्रेरितवान्। सः भयं विना कार्यं कर्तुम् उत्साहं दत्तवान्। सः न केवलं धार्मिकशास्त्रविषये, अपि तु क्रीडया शारीरिकबलस्य विषये अपि ज्ञानं प्रदत्तवान्। किमपि कार्यं कर्तुं स्वस्थं शरीरम् आवश्यकम् अस्ति। बलमेव अस्माकं जीवनम् इति तेषां मतं वर्तते। सः युवकान् दृढचरित्रस्य, अनुशासनस्य, अखण्डतायाः च महत्त्वं शिक्षयति स्म। येन ते समाजस्य आदर्शभूताः भवितुम् अर्हन्ति। परस्य कृते कर्म कर्तव्यम् इति वचनम् अनुसृत्य सः निर्धनानां सेवां कर्तुं प्रेरितवान्। सा हि ईश्वरसेवा इति कथ्यते।

रामकृष्णमिशन- नामकस्य संस्थायाः स्थापनां कृतवान्। इयं संस्था समाजसेवाम् अतीव सुष्ठुतया निर्वहति। सः यूनां मध्ये राष्ट्रगौरवं आत्मसम्मानं च प्रवर्तितवान्। येन ते अस्माकं राष्ट्रस्य शिल्पकारत्वेन उद्भवितुं समर्थाः अभवन्। सः सर्वधर्मसमन्वयस्य, मनुष्येषु समानतायाः, भ्रातृत्वस्य च सन्देशं दत्तवान्। सः महान् दार्शनिकः आसीत् इत्यत्र विप्रतिपत्तिः एव नास्ति। एवमेव प्रकारेण भारतीययूनां कृते ते उत्साहं, प्रेरणां च दत्तवन्तः। अतः अस्माकं सर्वेषां कृते सः स्मरणीयः पुरुषः।

स्वामीविवेकानन्दः न केवलं युवकान् शिक्षाविषये ज्ञानं प्रदत्तवान्। अपि तु सर्वाङ्गीणाभिवृद्धये मार्गमपि उक्तवान्। तेन तस्य प्रासंगिकता अस्माकं सर्वेषां भारतीयानां कृते वर्तत एव।



शुक्रनीतिमते सामाजिक - उत्तरदायित्वम्



Dr. Mahabala Rao M G

Dr. Mahabala Rao M G is a senior Sanskrit scholar with over 12 years of experience in teaching and research, specializing in Sanskrit drama Kavya Natyashastra and Viduraneeti Chanakya Neeti and Mahabharata. Currently working as an Assistant Professor in the department of Language and Literature. Sri Sathya Sai institute of Higher Learning Nandigiri Campus Muddenahalli Chikkaballapur Karnataka.



शुक्रनीतिः प्राचीनः संस्कृतग्रन्थः अस्ति, यः मुख्यतया राज्यशास्त्रं नीतिशास्त्रं च विवृणोति। एषः ग्रन्थः शुक्राचार्यकृतः इति प्रख्यातः। अस्य ग्रन्थस्य प्रमुखोद्देश्यं सामाजिक-संयमं नैतिकतां च शासनस्य मूलतत्वेन स्थापनं कृत्वा राज्यस्थैर्यस्य चिरस्थायित्वस्य सुनिश्चितीकरणं करोति।

अस्य प्रथमः अध्यायः राज्ञः कर्तव्यानि निर्दिशति। द्वितीयः अध्यायः युवराजस्य अधिकारिणां च दायित्वानि प्रतिपादयति; तृतीयः सामान्य-नैतिक-नियमान् प्रकाशयति; चतुर्थः अध्यायः विस्तारितः अस्ति, यत्र कूटनीतिः, वित्तव्यवस्था, सामाजिकसंस्काराः, सैन्य-व्यवस्था च व्याख्याताः। पञ्चमः अध्यायः सामाजिक-कल्याणाय विशेष-नियमान् निर्दिशति।

ग्रन्थे आचार्यः कथयति यत्— **"राज्ञः अधिकारः प्रजाभिः प्रदत्तः स एव कर्मणः मूलम्।"** अनेन शुक्रनीतिः वैदिककालीनायाः भारतीय-राजनीतिशास्त्रस्य अधिदैवी मार्गदर्शिका इव प्रतिष्ठिता।

समाजस्य उत्तरदायित्वम्

समाजः केवलं व्यक्तीनां समूहः न, अपि तु तेषां कर्तव्यैः दायित्वैश्च सञ्चालितः सुसंरचितः समुदायः। सामाजिक-उत्तरदायित्वं तादृशः भावः अस्ति, यत्र सर्वे सदस्याः परस्पर-रक्षणे, परस्पर-सहयोगे च सहभागिनः भवन्ति।

शुक्रनीतिः राजनीतेः न्यायव्यवस्थायाश्च च सम्यक् विवेचनं करोति। एतस्य मतानुसारं राजा प्रमुखतया स्वप्रजानां रक्षकः भवति। शुक्रनीतौ स्पष्टं निगदितं यत्— **"राज्ञः मुख्यं कर्तव्यं प्रजासुरक्षा धार्मिकरक्षणं च।"**

अनेन सूचितं यत् राज्ञः कर्तव्यं केवलं भौतिक-रक्षणेन न पर्याप्तं, किंतु आध्यात्मिक-रक्षणम् अपि अपेक्षितम्। अतः राजा निष्पक्ष-न्यायव्यवस्थां स्थापयेत्, यत्र सामाजिक-सन्तुलनं धर्मश्च सम्यक् प्रतिष्ठेताम्। ग्रन्थे आचार्यः वदति—

"धर्मो नित्यं शासनस्य मूलम्।" अस्य तात्पर्यम्—धर्मपालनं, चारित्र्यनिष्ठा, नैतिकता च सामाजिक-समृद्धेः दैवी-आधाराः भवन्ति।

आर्थिकतत्त्वेषु सामाजिकन्यायः

शुक्रनीतिः वदति यत् राज्यसम्पत्तिः समुचितरूपेण सर्वेषु नागरिकेषु वितरेत्, न तु केवलं एकस्मै वर्गाय संचेतव्या। सामाजिक-सन्तुलनस्य संरक्षणं राज्ञः प्रमुखं दायित्वम्।

संक्षेपेण शुक्रनीतेः मूलसूत्राणि :-

शेष पृष्ठ 63 पर

नाट्याख्यं पञ्चमं वेदम् (सख्योः वार्ताप्रसङ्गः)



डॉ. निधि: वेदरत्नः

वाराणस्यां स्थितात् पाणिनि-कन्या-
महाविद्यालय-गुरुकुलात् भवत्याः
शास्त्रीयशिक्षा सम्यग् अभवत्।
अष्टाध्यायी-महाभाष्य-निरुक्त-पर्यन्तं
व्याकरणशास्त्रस्य तथा दार्शनिकग्रन्थानां
गम्भीरं समर्पणेन अध्ययनं कृतवती।

षोडशवैदिककर्मकाण्डानाम् अनुष्ठाने
भवत्याः विशिष्टं कौशलं विद्यते। कोविड्-
१९ कालखण्डे गीताप्रेमिणां हितार्थं
सम्पूर्णस्य श्रीमद्भगवद्गीतायाः निःशुल्कम्
आनलाइनस्वाध्यायं सञ्चालयित्वा
एकादशानाम् उपनिषदां च स्वाध्यायं
कारयित्वा जनमनसि धैर्यबुद्धिं
प्रतिष्ठापितवती। वर्तमानकाले वाल्मीकि-
रामायणस्य अध्ययन-अध्यापनकार्ये त्वं
सततं प्रवृत्ता असि।

नवशिक्षानीति:-२०२० निर्देशानुसारं
निर्मितपुस्तकेषु एनसीईआरटी-
लेखनसमिते: सदस्यत्वेन,
एससीईआरटी-कार्यशालासु
संसाधनव्यक्तित्वेन च भवती
संस्कृतसेवायां निरतिशयं समर्पिता असि।

“चरैवेति चरैवेति” मन्त्रं जीवनसूत्रं
मन्यमाना भवती भारतीयसंस्कृते: मान-
प्रतिष्ठावर्धने अहर्निशं संलग्ना असि।



नम्या- स्वधा कल्थकनृत्यस्य अलंकरणाभरणं धृत्वा गृहात् बहिरेव
मिलितवती। अहं पृष्ठवती अयि स्वधे! कुतः प्रत्यागच्छति? तव दर्शनं
तु रम्यं भाति।

स्वधा- (अतीव मुदितो भूत्वा वदति) - अहो! नम्ये! अद्य मम
कल्थककेन्द्रे बिस्मिल्लाह-खान-युवपुरस्कारवितरणसमारोहस्य
अवसरे विशिष्टः उत्सवः आयोजितः आसीत्। अहं तस्मिन्नेव भागं
गृहीतवती। तत्र विविधाः कलाकाराः देशस्य भिन्न-भिन्नराज्यात्
आगतवन्तः आसन्। मम सखी मेघरञ्जनी मणिपुरीनृत्ये पारङ्गता
अस्ति। सापि बिस्मिल्लाह खान-युवपुरस्कारेण पुरस्कृता अभवत्।

नम्या- अहो तस्मै भूरिशः वर्धापनानि । स्वधे! मम मनसि एकः प्रश्नः
समुदेति यत् किं नृत्यम् अपि विविधं भवति? यथा- त्वं कल्थकनृत्यं
करोषि ? तव सखी मणिपुरी च ?

स्वधा- आम् नम्ये! वर्तमानसमये नृत्यस्य मुख्याः चत्वारो विधाः वक्तुं
शक्याः।

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| १. शास्त्रीयनृत्यम् | २. लोकनृत्यम् |
| ३. हिन्दीचलचित्र-नृत्यम् | ४. पाश्चात्यनृत्यम् च। |

नम्या- स्वधे! अहं मम पुत्रं पुत्रीं च शास्त्रीयनृत्यं शिक्षयितुमिच्छामि।
किं त्वं संक्षेपेण मुख्यशास्त्रीयनृत्यविषये मां बोधयितुं शक्नोषि? अहं
चिन्तयामि यत्- नृत्येषु कस्मिन्नृत्ये तयोः प्रवेशं दापयामि?

स्वधा- सखि! बहूनि शास्त्रीयनृत्यानि। तस्मात् केषाञ्चन प्रमुख-
शास्त्रीय-नृत्याणां मदीयम् अवधानम् अस्ति। तान् अहं त्वां
बोधयामि।

स्वधा- सखि! सर्वप्रथमं विजानीयात् यत् सकलनाट्यशास्त्रस्य प्रवर्तकः आद्यो आचार्यः भरतमुनिः अस्ति। सः वेदात् सारं गृहीत्वा नाट्यविद्याम् अरचयत्। तस्मात् नाट्यशास्त्रात् मार्गदर्शनं प्राप्य सर्वाणि शास्त्रीयनृत्यानि विकसितानि अभवन्। यथोक्तं भरतमुनिना-

**सर्वशास्त्रार्थसम्पन्नं सर्वशिल्पप्रवर्तकम्।
नाट्याख्यं पञ्चमं वेदं सेतिहासं करोम्यहम्॥
जग्राह पाठ्यमृगवेदात्सामभ्यो गीतमेव च।
यजुर्वेदादभिनयान् रसानाथर्वणादपि॥**

नम्या- अहो एवम्। रुचिकरमिदं तथ्यम्, तर्हि मम पुत्रपुत्र्यौ नृत्यशिक्षणेन सह नाट्यशास्त्रेऽपि दक्षाः भविष्यन्ति, इत्यहं चिन्तयामि। धन्योऽस्मि श्रुत्वेदं वचनम्।

स्वधा- सखि! शास्त्रीयनृत्येषु भरतनाट्यम्, कथकनृत्यम्, कथकली, ओडिसी, कुचिपुडी, मणिपुरी, सत्रिया, मोहिनीअट्टम्, छऊ च नव प्रसिद्धानि नृत्यानि। नाट्येषु भरतनाट्यम् तमिलनाडुराज्यस्य प्रमुखं शास्त्रीयनृत्यम् अस्ति। तस्मात् राज्यात् आविश्चम्य अस्य नृत्यस्य कीर्तिः प्रसृता।

नम्या- अहो! दक्षिणभारतस्य इदं सुन्दरं रम्यं नृत्यम्।

स्वधा- तत्रैव "कथकनृत्यम् उत्तरभारतस्य प्रसिद्धं नृत्यम् अस्ति। उत्तरभारतात् आविश्चम्य ख्यातिं प्राप्तवान्। अस्मिन् नृत्ये नर्तकः नर्तकी वा घूर्णन्ति। तालेन नृत्यन्ति तथा च स्वनूपराणां ध्वनिना तालं मेलयन्ति।

नम्या- सखि! नूपूरात् निःसृतो ध्वनिः मम कर्णविवरान् अत्यधिकं तोषयति। तव गृहात् कदाचित् आह्लादकरं चित्तरञ्जकं नूपूररवं आगच्छति तदा अहं मुदितमना भूत्वा मम वातायनात् संगीतं शृणोमि॥ तत्र काभिः कृष्णकथाभिः सह आधुनिकप्रसंगाधारिताः केचन संवादाः श्रूयन्ते।

स्वधा - अहो एवम्। मन्ये त्वां नृत्यं प्रियतरम्।

नम्या- निश्चयेन भोः, परमन्येषु नृत्यविषयेषु मदीयं ज्ञानं स्वल्पमेव। कृपया तेषु विषयेषु अपि मम ज्ञानवर्धनं करोतु।

स्वधा- सखि! "कथकली" तु केरळराज्यस्य प्रमुखं शास्त्रीयनृत्यम् अस्ति। अस्मिन् नर्तकाः स्वमुखे वर्णपूरितं मुखावरणं धरन्ति तथा च स्वभावभंगिमाभिः महाकाव्यानां कथाः प्रस्तुवन्ति। कथकलिनृत्ये भाव-रस-तालानाम् च अद्भुतः संगमः अस्ति। "मोहिनीअट्टम्" च केरलप्रदेशस्य अपरं शास्त्रीयनृत्यम्। अस्मिन् नृत्ये स्वनृत्यमुद्राभिः नर्तकः सर्वेषु मोहं भावयति।

नम्या- मम एका सखी लोपामुद्रा अस्ति सा "ओडिसीनृत्यं प्रस्तौति। तया सह वार्तालापेन अहं ज्ञातवती- यत्

ओडिसीनृत्यम् ओडिशाराज्यस्य प्राचीनं शास्त्रीयनृत्यम् अस्ति। अस्मिन् नृत्ये भगवतः जगन्नाथस्य आराधना प्रस्तूयते। ओडिसीनृत्ये नर्तक्यः स्वसुन्दरमुद्राभिः गतिभिः च भगवतः कथाः वर्णयन्ति। जयदेवेन रचितं गीतगोविन्दम् अस्य मुख्यं विषयवस्तु अस्ति।

स्वधा- आम्, सत्यं सखि! अस्मिन् नृत्ये उत्तर-दक्षिणे प्रसिद्धानां रागानाम् उचित-समावेशो भवति।

"मणिपुरी-नृत्यं" तु भारतस्य पूर्वोत्तरराज्यात् आगतम् अस्ति। अस्मिन् नृत्ये प्रमुखरूपेण नर्तकाः नर्तक्यश्च विष्णुपुराणस्य भागवतपुराणस्य कथाः प्रस्तुवन्ति। तथा च आंध्रप्रदेशस्य प्रसिद्धं शास्त्रीय-नृत्यं "कुचिपुडि-नृत्यम्"।

श्रीमतः शंकरदेवात् उद्भूतं "सत्रिया" असमप्रदेशस्य मुख्यं नृत्यम्। तथाहि बंगप्रदेशात् समुद्भूतं छऊ-नृत्यम् एकं लोकप्रियं जनजातीयं नृत्यमपि अस्ति। एतत् मार्शल-आर्ट इत्येतस्य लोककलायाश्च समवेतं रूपं भाति।

सखि! नाट्यविषयात् सम्बद्धं शास्त्रीयनृत्यस्य एषः सक्षिप्तः परिचयः।

नम्या- प्रिये! भवत्याः मुखात् नृत्यविषयकम् एतानि महत्वपूर्णानि तथ्यानि श्रुत्वा मम मनः प्रसन्नः अभवत्। अस्तु। गृहं प्रविशामः। बालाः प्रतीक्षन्ते।

पुनर्मिलामः।



पृष्ठ 61 से जारी

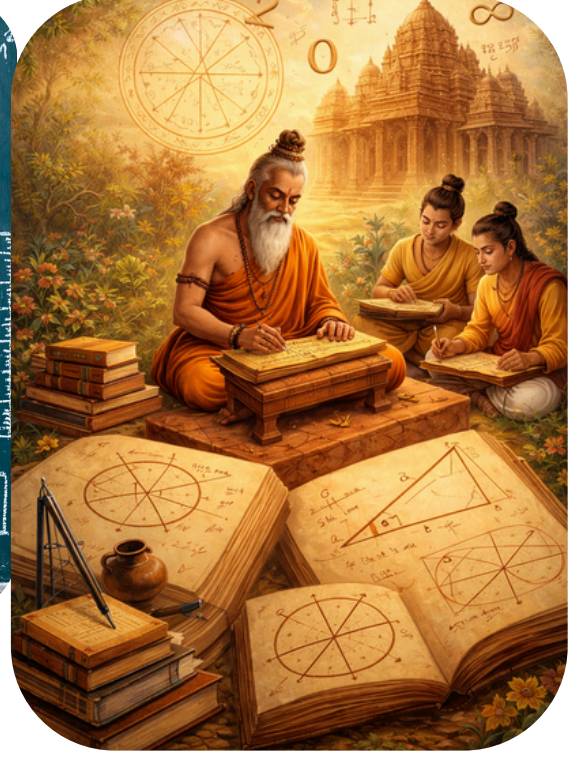
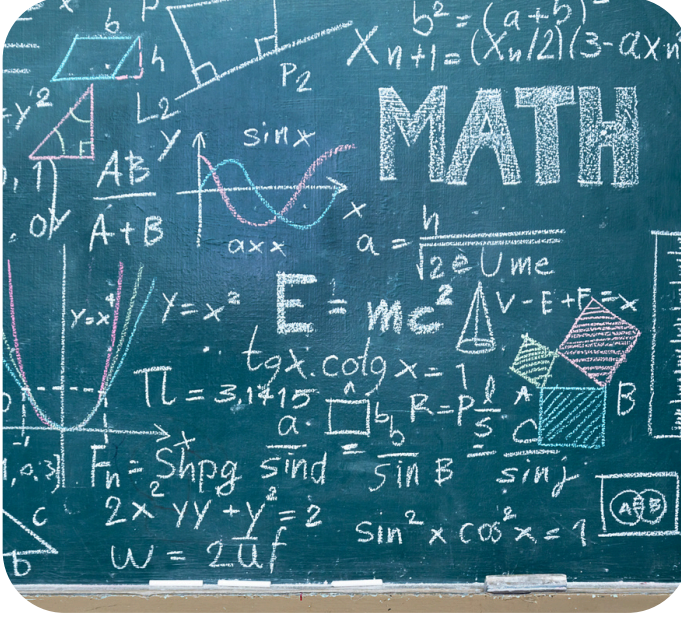
संक्षेपेण शुक्रनीतेः मूलसूत्राणि -

- उचितकरसमर्पणं करणीयम्।
- आर्थिकश्रीः न्यायं स्थैर्यं च साधयति।
- "राज्ञः मुख्यं कर्तव्यं प्रजासुरक्षा धार्मिकरक्षणं च।"
- "धर्मो नित्यं शासनस्य मूलम्।"
- "धर्म एव सुखस्य मूलम्।"
- "सामाजिकन्यायः राज्यस्य आधारः।"
- "निर्धनानां संरक्षणं राज्ञः कर्तव्यम्।"
- "न्याययुक्तं शासनं समाजस्य सुरक्षा।"

एते सर्वे सिद्धान्ताः समाजे धर्मस्य, न्यायस्य, नेतृत्वस्य च आवश्यकं महत्वं प्रदर्शयन्ति। एवं शुक्रनीतिः सामाजिकन्यायस्य, आर्थिकसंपदः च मार्गदर्शिका इव कार्यं करोति। अतः सामाजिक-उत्तरदायित्वं केवलं कर्तव्यं न, अपि तु राष्ट्रस्य स्थैर्यस्य मूलतत्त्वं, यत् शुक्रनीत्यां स्पष्टतया प्रतिपादितम्।



संस्कृतसाहित्ये गणितशास्त्रस्य योगदानम्



पीयूष कुमार कुमावत

शिक्षाशास्त्री, व्याकरणाचार्य एवं विद्यावारिधि (Ph.D.) की उच्च शिक्षा जगद्गुरु रामानन्दाचार्य राजस्थान संस्कृत विश्वविद्यालय, जयपुर से प्राप्त की है। अब तक उनके तीन शोधपत्र प्रकाशित हो चुके हैं।

संस्कृत एवं हिन्दी भाषाओं में उन्हें विशेष दक्षता प्राप्त है। उनका लेखन मुख्यतः व्याकरणिक एवं गद्य साहित्य से संबंधित है। उनकी लेखन-शैली व्याकरणात्मक होते हुए भी भावात्मक एवं वर्णनात्मक गुणों से समन्वित है, जिससे विषयवस्तु की प्रस्तुति सुबोध, सशक्त एवं प्रभावशाली बनती है।

अस्मिन् लेखे दृश्यते यत् प्राचीनभारते गणितशास्त्रस्य विकासः संस्कृतसाहित्यमाध्यमेन कथं जातः? संस्कृतसाहित्यं न केवलं धर्म-दर्शन-काव्यादिनिबद्धम्, अपि तु तत्र विज्ञानविषयाः अपि विस्तरेण लिखिताः सन्ति। विशेषतया गणितशास्त्रे संस्कृतस्य योगदानं प्राचीनकालात् एव स्पष्टम् अस्ति।

वैदिकसाहित्ये, विशेषतया शुल्वसूत्रेषु यज्ञवेद्यादीनां मापनं, क्षेत्रगणना, रेखाविन्यासः, समकोणस्य उपयोगः च परिलक्ष्यते। ब्राह्मणेषु, उपनिषत्सु च पुनर्जन्म, ब्रह्म, कर्मफलादीनां वर्णनसमये गणनात्मकदृष्ट्या विश्लेषणं कृतम्। बौद्धसाहित्ये मुद्रा (अङ्गुलिभिः गणना), गणना (संख्यानाम् उपयोगः), संख्यायनम् (सूक्ष्मगणितम्) इत्यादीनाम् उल्लेखः अपि अस्ति।

उत्तरकालीनगणितग्रन्थेषु ब्रह्मगुप्तस्य ब्राह्मस्फुटसिद्धान्ते, भास्कराचार्यस्य लीलावत्यां, श्रीधराचार्यस्य पाटीगणितसारे, महावीराचार्यस्य गणितसारसङ्ग्रहे च योगः, वियोगः, गुणनम्, भागः, ऋणसङ्ख्या, चिह्नप्रयोगः, सूत्रपद्धतिः चेत्यादयः सुविस्तरेण उपस्थापिताः।

विविधरीत्या उदाहरणैः सह नियमाः निर्दिष्टाः, ये आधुनिकगणनायामपि उपयोगिनः भवन्ति।

एतेषु ग्रन्थेषु केवलं प्रक्रिया न वर्णिता, किन्तु बालानां शिक्षायै पद्धतिमूलकं शिक्षणं, सूत्ररचनां च यथासम्भवं सुलभतया उपस्थापितम्। एते ग्रन्थाः दर्शयन्ति यत् प्राचीनभारते गणितं केवलं व्यवहाराय न, अपि तु विज्ञानबुद्धेः विकासाय पाठ्यविषयः आसीत्।

अतः स्पष्टं ज्ञायते यत् संस्कृतसाहित्यं गणितशास्त्रस्य विकासे अत्यन्तं महत्वपूर्णं योगदानं प्रदत्तम्। अयं लेखः इदं स्पष्टीकरोति यत् संस्कृतं न केवला भाषा, न केवलं साहित्यम्, अपि तु ज्ञानस्य मूलं, विशेषतः भारतीय-ज्ञान-परम्परायाः गणितशास्त्रस्य मूलाधारः एव अस्ति। एतेषां प्राचीनगणितज्ञानां प्रयासैः एव भारतवर्षे गणनाशास्त्रस्य दीर्घजीविता सम्भविता।

संस्कृतसाहित्ये गणितस्य उत्पत्तिः-

गणितेतिहासविदो वदन्ति-वेदे सर्वप्रथमं संख्यानाम् उल्लेखः प्राप्यते, अतः गणितस्यारम्भः वेदकालादेव। प्रसङ्गक्रमेण विविधसूत्राणामुल्लेखः शुल्वसूत्रेषु परिलक्ष्यन्ते। न केवलानि सूत्राणि, तत्त्वान्यपि परिलक्ष्यते तत्र। भारतीयाः मुनयो ज्ञातवन्तो विविधयज्ञवेदीनां निर्माणपद्धतीः। लेखनार्थं 'फलकशब्दस्योल्लेखः परिलक्ष्यते। वैदिकसाहित्ये तथा जातकादिबौद्धसाहित्ये प्राचीनज्योतिर्विद्भिः ज्योतिर्विज्ञानस्य विविधसमस्यानां समाधानं धुलिकर्मपद्धत्या कृतम्। धुलिकर्मपद्धतिः भवति छात्राणां शिक्षार्थं फलकस्योपरि रजोनिक्षेपं कृत्वा तत्राङ्गुलिसञ्चालनेन चित्राङ्कनं ततः समाधानम्। धुलिकर्मपद्धतिः ब्राह्मस्फुटसिद्धान्तस्य द्वाषष्टितमे श्लोके ब्रह्मगुप्तेनोक्तं दशमाध्याये-

**“नावार्यो ज्ञातैरपि तन्दैरार्यभट-विष्णुचन्द्रादेः ।
यो ब्राह्म धुलिकर्मविदाचार्यत्वं भवन्ति तस्य” ॥ इति।**

अर्थात् येन पण्डितेनार्यभट्ट-विष्णुचन्द्रादीनां गणनाशिक्षा कृता, ब्रह्मगुप्तस्य च धुलिकर्मपद्धतिः पठिता, सः अधिकं ज्ञानं प्राप्यते। ब्रह्मगुप्तस्य मते धुलिकर्मपद्धतिः गणितशास्त्रे गुरुत्वपूर्णा। तस्मात् तेनोक्तं ब्राह्मस्फुटसिद्धान्तस्य दशमाध्यायस्य सप्तषष्टितमे श्लोके-

**“गुरुणा न धुलिकर्म प्रतिकञ्चुककारिणे प्रदातव्यम् ।
तस्य सुकृतप्रणाशः कुरुते प्रतिकञ्चुकं योऽस्य” ॥ इति।**

अर्थात् धुलिकर्मपद्धत्याः प्रयोगो येन न कृतः, स निन्दार्हः। अपि च तस्य यशोनाशे आशङ्का नास्ति। बौद्धसाहित्ये मुद्रा-गणना-संख्यायनाख्यगणितानामुल्लेखः परिलक्ष्यते। अङ्गुलिभिर्गणना नाम मुद्रा, अङ्गुलिव्यतिरेकेण गणनाकार्यं भवति गणना, संख्यायनं भवति उच्चतरगणितम्। अस्य विभागस्योल्लेखः संस्कृतसाहित्यस्य प्रथमपर्वणि परिलक्ष्यते। हातिगुम्फालेखे लेखनस्य तथा रूपस्य सहयोगेन

गणनापद्धतिरुल्लिखिता। कौटिल्यस्यार्थशास्त्रे संख्यायनस्य कथास्ति। अमरकोषे गणितं संख्यायनं च सन्निहितरूपेणास्ति।

चीनदेशीयेन पर्यटकेनालविरुणा उक्तं तदीयग्रन्थे भारतवर्षस्य विविधेषु स्थानेषु विविधानि प्रतीकचिह्नानि व्यवहियन्ते। अस्माभिर्व्यवहियन्ते यान्यपि संख्याप्रतीकचिह्नानि, तानि हिन्दूनां सर्वोत्कृष्टसंख्याप्रतीकानि। काश्मीरदेशीयैरधिवासिभिः चीनदेशस्य रीतौ संख्याप्रतीकस्य व्यवहारः कृतः। परन्तु तैर्यदा वालुकायामुपरि गणना कृता तदा प्रतीकव्यवहारः न कृतः।

योगप्रक्रिया

संस्कृतभाषायाः गणितशास्त्रे योगादिचिह्नानां व्यवहारः कथं भूयते तदेव इदानीमालोच्यते। व्यापारेऽस्मिन् वाक्शाल्याः पाण्डुलिपेः कथा मनसि आगच्छति। अत्र योगादीनां कृते व्यवहृतं चिह्नमतीव कौतुहलोद्दीपकम्। प्राचीनगणितशास्त्रे योगप्रक्रियाकाले यु-इत्यक्षरस्य व्यवहारः परिलक्ष्यते।

यु-इति भवति युतशब्दस्याद्याक्षरम्। प्राचीनगणितशास्त्रे योगशब्दस्य परिवर्ते संकलित-संकलन-मिश्रण-सम्मेलन-संयोजन-प्रक्षेपण-युत्यभ्यासादिशब्दानां प्रयोगः परिलक्ष्यते।

योगप्रक्रियाविषये विस्तृतालोचना द्वितीयार्यभटेन तथा द्वितीयभास्कराचार्येण कृता। अपि च संक्षेपेणालोचना कृता श्रीधराचार्येण तथा महावीराचार्येण। एतत्सम्पर्के लीलावतीति ग्रन्थस्य द्वितीयाध्यायस्य प्रथमपरिच्छेदस्य द्वादशतमे श्लोके द्वितीयभास्कराचार्येणोक्तम्

**“कार्यं क्रमादुक्तमतोऽथवाङ्मयोगो यथास्थानकमन्तरं
वा”। इति।**

अर्थात् संख्यानां योगस्तेषां स्थानानुसारेण ग्रहणीयः। वियोगस्तेषां पार्थक्यानुसारेण ग्रहणीयः। नियमकथनात् परं विषयेऽस्मिन् सुन्दरमुदाहरणं द्वितीयभास्कराचार्येणोक्तं यत्- “अयि बाले! लीलावति मतिमूर्ति ब्रूहि सहितान् द्विपञ्च द्वात्रिंशत् त्रिनवतिशताष्टदश दश। शतोपेतानेतानयुत-वियुतांश्चापि वदमे यदि वक्ने युक्ति व्यवकलनमार्गेऽसि कुशला”। इति।

अर्थात् हे बुद्धिमति कन्ये लीलावति! यदि त्वं योगवियोगयोर्व्यापारे न दक्षा भवसि, तर्हि वद द्वि-पञ्च-द्वात्रिंशत्-त्रिनवत्यधिकशत-अष्टदश-शत-संख्यानां योगफलम्। अपि च, अयुतसंख्यायाः अस्य योगफलस्य वियोगं कुरु। अस्य गणितीकरूपं भवति -

$$(2+5+32+193+18+10+100=360) \\ (10000-360-9680)$$

—● क्रमशः ●—

विकसितभारतम्@2047 लक्ष्यकृते वेदशास्त्रादिसम्प्रेरितानि आर्षसूत्राणि



Dr. Ashutosh Pareek

(Author, Educator, Sanskrit Promoter)

- Acharya (Sanskrit Literature), MA in Education, NET, Ph.D.
- Currently Professor, Dept of Sanskrit at Samrat Prithviraj Chauhan Govt College, Ajmer, Rajasthan.
- 18 Years Teaching & Research Experience
- Visiting Faculty at Hindu University of America, USA & Associate Board Member, WAVES International.
- Founder of **संस्कृतायनम् : संस्कृत, संस्कृति और विज्ञान का अनुपम संगम** a leading social media platform.
- Completed 2 Research Projects funded by UGC.
- Participated & paper presented in 150+ National/Intl Seminars /Conferences/ Symposiums in USA, Australia, UAE, Indonesia & Nepal.

Published work:-

- Authored 4 text books for SIERT, RBSE, RSTB. & 8 reference books authored & edited.
- 85+ Research Articles published in International/National Journals.
- Co-editor of "Shodh Navneet" (International Refereed Research Journal)
- Member of Editorial board of "E-Swadeshi Vigyan Patrika" & "Prathnakirti" A Half yearly Refereed Research Journal.
- Awarded many International, National & State Academy awards such as Rajasthan Sanskrit Academy, Himachal Kala, Bhasha evam Sanskriti Academy, Nepal Sanskrit University, Kathmandu etc.

"कृण्वन्तो विश्वमार्यम्" इति वैदिकघोषेण केवलं भारतं न, अपि तु सकलविश्वम् ऋषिमुनिप्रणीतैः आर्षसिद्धान्तैः प्रत्यक्षपरोक्षचिन्तनाय आर्यविचारधारया सततविकासस्य आयामान् सुनिश्चितरूपेण सुव्यवस्थापनार्थम् अभिनवप्रयत्नं महर्षिदयानन्दसरस्वती अकरोत्। महर्षिदयानन्दस्य ये विचाराः तदा समाजं प्रभावितवन्तः, ते एव अद्यापि भारतीयवैश्विकचिन्तनयोः आधारभूताः सन्ति। संयुक्तराष्ट्रसंघस्य सप्तदशसु सततविकासलक्ष्येषु अपि महर्षेः दयानन्दस्य वैचारिकबीजानि सुलभतया दृश्यन्ते।

"विकसितभारतम् @ 2047" इति लक्ष्यस्य उद्देश्यं 2047पर्यन्तं भारतदेशं विकसित-राष्ट्रं कर्तुम् अस्ति। भारतस्य विकसितभारतम्@2047 लक्ष्यप्रापणाय केचन विशिष्टाः बिन्दवः निर्धारिताः।

“

विकसितभारतम् @ 2047 : प्रमुखाः बिन्दवः

- ३० ट्रिलियन-डॉलर-परिमिता अर्थव्यवस्था,
 - अत्यल्पदरिद्रता-स्तरः (१%तोऽपि न्यूनः),
 - महिला-कार्यबल-सहभागिता ५०-७०%,
 - १००% साक्षरता,
 - १५०० गीगावाट्-परिमिता नवीकरणीय-ऊर्जा-क्षमता,
 - शिक्षा, स्वास्थ्यम्,
 - आधारभूत-संरचना
 - प्रौद्योगिकी
- इत्यादिषु सर्वेषु क्षेत्रेषु सर्वाङ्गीण-विकासः।

”

आधारभूताः चत्वारः प्रमुखाः स्तम्भाः

यैः समावेशि-विकासः साधयितुं शक्यते।

- युवकाः – नवोन्मेषः कौशल-विकासश्च।
- दरिद्राः – दरिद्रता-उन्मूलनं सामाजिक-सुरक्षा च।
- महिलाः – आर्थिकं सामाजिकञ्च सशक्तीकरणम्।
- कृषकाः – कृषि-क्षेत्रस्य आधुनिकीकरणम् आय-वृद्धिश्च।



प्रमुखाः योजनाः प्रयासाश्च –

- भारतस्य स्टार्ट-अप (Start-up)
- समान-नागरिकसंहिता (Uniform Civil Code),
- सर्वैः सह सर्वेषां विकासः (सबका साथ, सबका विकास, सबका विश्वास, सबका प्रयास)
- नूतना भारतीयन्यायसंहिता,
- भारतीयज्ञानपरम्परायाः संपोषिका राष्ट्रियशिक्षानीतिः 2020,
- आत्मनिर्भरभारतम्,
- योगः, आयुर्वेदः, सशक्तभारतम् समर्थभारतम्, स्वदेशः, स्वभाषा, स्वराज्यम्
- अमृतकालस्य पञ्चप्राणाः,
- पञ्चकोशविवेकः,
- विकसितकृषिसंकल्पाभियानम्

इत्यादिषु योजनासु प्रयासेषु च विकसितभारतम्@2047 लक्ष्यानुसन्धाने

आर्षसिद्धान्तप्रेरितमहर्षिदयानन्दविचाराणाम्स्पष्टच्छविः दृश्यते। भारतस्य वर्तमानकार्यपद्धत्यां महर्षिदयानन्दस्य वैदिकसिद्धान्तानां समरूपता स्पष्टतया दृग्गोचरी भवति।

महर्षिदयानन्देन भारतीयविकासस्य यः आदर्शः प्रस्तुतः, सः वर्तमानं भविष्यं च साधयन् अस्ति। वस्तुतः याः समस्याः वर्षशतानि पूर्वमेव निवारणीयाः आसन्, ताभिः समस्याभिः अद्यापि भारतं विश्वस्य चान्ये बहवः देशाः पीडिताः सन्ति। अतः स्पष्टमस्ति यत् महर्षिदयानन्दस्य आवश्यकता अद्यापि तावत्येव अस्ति, यावती तस्य जन्मसमये आसीत्। अद्यापि देशस्य बहुषु भागेषु अशिक्षा, पाखण्डः, भेदभावः, अन्धविश्वासः, कुरीतयः, अत्याचारः,

कदाचारः, कुत्सिता मानसिकता, आर्थिकविपन्नता, हीनदृष्टिरित्यादयः रोगाः विद्यमानाः सन्ति।

एतस्मिन् एव वैदिकभावे स्वामीदयानन्दसरस्वतीमहाभागः आर्यसमाजस्य संस्थापकः भूत्वा, सर्वमानवान् प्रति वेदाध्ययनस्य अधिकारम् अधोषयत्। तेन उक्तं - **“सत्यग्रहे असत्यत्यागे च सर्वदा उद्यतो भवितव्यः।** (आर्यसमाजस्य चतुर्थः नियमः)”

तस्य द्वितीयं वचनं - **“अविद्यां निवारयेम विद्याञ्च प्रसारयेम।”** (आर्यसमाजस्य अष्टमो नियमः) स्वामिनः सत्यार्थप्रकाशेति नाम महाग्रन्थः, तस्य तर्कशीलदृष्टेः प्रमाणं भवति।

भारतस्य प्रधानमन्त्रिणा श्रीनरेन्द्रमोदी-महाभागेन अपि स्वस्य दृष्टौ उक्तम् - **“स्वामिदयानन्दसरस्वत्याः उपदेशैः मम चिन्तनम् आकृतम्। ते केवलं वैदिकऋषिः नासन्, किन्तु राष्ट्र-ऋषिः आसन्। तेषां ‘भारतविश्वासः’ अद्य अस्माकम् ‘आत्मविश्वासः’ भवितव्योऽस्ति।”** एवं स्वामीदयानन्दः सुवर्णवैदिकयुगस्य स्थापकः, यः तर्क-विज्ञान-धर्म-समानता-शिक्षादीनाञ्च आदर्शाणाम् संस्थापकः आसीत्।

(Modi N (Feb 11, 2024) Maharshi Dayananda was not just a Vedic sage but also a national sage: PM Modi. Official)

अधुना यान्त्रिकीकरणस्य, औद्योगिकीकरणस्य अपि च पाश्चात्यसंस्कारग्रहणस्य युगे मानवीयानां मूल्यानां हासः आध्यात्मिकतायाश्च अभावः दृश्यते। एष एव जनसामान्यस्य असन्तोषस्य प्रमुखं कारणं भवति। विद्यार्थिजनाः अपि नित्यजीवनस्य मानसिकचिन्तां समस्याश्च सोढुम् न शक्नुवन्ति, यतः ते प्रत्येकस्मिन् चरणे क्लेशान् अनुभवन्ति। विज्ञानतन्त्रयोः असमानविकासः, महत्त्वाकाङ्क्षायाः असन्तोषस्य च वृद्धिः सर्वेषु क्षेत्रेषु दृश्यते। एतादृशे काले महर्षिदयानन्दसरस्वती महाभागः दृढतया उक्तवान् यत् **वैदिकग्रन्थाः सर्वज्ञानस्य मूलाः भवन्ति।**

आर्यसमाजस्य तृतीयः नियमः अपि तदेव प्रतिपादयति - **“वेदाः सर्वसत्यविद्यानां ग्रन्थाः। तेषां पठने, पाठने, श्रवणे च सर्वेषाम् आर्याणां परमं कर्तव्यमस्ति।”**(आर्यसमाजस्य तृतीयो नियमः) स्वामी दयानन्दः कदापि किमपि न अस्वीकरोत्, यावत् तस्य गुणदोषयोः विचारं न कृतवान्। तस्य महद्ग्रन्थः सत्यार्थप्रकाशः तस्य तर्कबुद्धेः प्रमाणम् अस्ति। सः स्वयमेव अस्य ग्रन्थस्य प्रयोजनं निरूप्य अवदत् - “न मम मनसि कस्यचित् मनोवेदनां जनयितुम् अभिप्रायः अस्ति, किन्तु मनुष्याः सत्यं च असत्यं च विवेक्तुं शक्नुयुः इति मम प्रयोजनम्। केवलं सत्याचरणेन एव मानवजातिः शनैः शनैः सुखमार्गेण गच्छति, अन्यथा न। सत्यप्रवृत्तिः एव मानवसमृद्धेः कारणम्।”(**सत्यार्थप्रकाशः परिचयभागः**)

अतः वेदानां नाम केवलं ग्रन्थविशेषस्य न, किन्तु परमेश्वरस्य उपदेशरूपत्वेन तेषां वेदत्वं सिद्ध्यति। तदपि समस्तप्राणिमात्राधिकारस्य आधारतः एव, यतः यथा पृथिवी-आपः-वायु-आकाशादीनां भोगे सर्वे प्राणिनः स्वतन्त्राः भवन्ति, तथैव वेदानामध्ययने अपि सर्वेषाम् अधिकारः स्वाभाविकोऽस्ति। ईश्वरविधाने सर्वेषां समानाः अवसराः निर्दिष्टाः सन्ति।

तस्मात् एव स्वामी दयानन्दः ऋग्वेदादिभाष्यभूमिकायाम् अवदत्- **“वेदाः ईश्वरोक्ताः, सर्वमनुष्योपकारकाः, सत्यविद्याप्रकाशकाश्च सन्ति, अतः सर्वैः ज्ञातव्याः।”** (वेदानामीश्वरोक्तत्वात्सर्वमनुष्योपकारकार्थत्वात्सत्यविद्याप्रकाशकत्वाच्च। यद्यद्वि खलु परमेश्वररचितं वस्त्वस्ति, तत्तत्सर्वं सर्वार्थमिति विजानीमः।। ऋग्वेदादिभाष्यभूमिका- स्वामी दयानन्दः, वैदिकपुस्तकालयः, अजमेर, पृष्ठ संख्या 340)

यजुर्वेदे वैदिकी संस्कृतिः विश्वव्यापिनी इति निर्दिष्टा- **“सा प्रथमा संस्कृतिर्विश्ववारा।”** (यजुर्वेदः ७।१४) तस्याः पोषणसंवर्धनाभ्यां सततं प्रयत्नशीलता उपदिष्टा। तस्माद् एव वेदाः सर्वदुर्गुणनिवारणं भद्राधानं च उपदिशन्ति -

**“ओं विश्वानि देव सवितर्दुरितानि परासुव।
यद्भद्रं तन्न आ सुव।”** (यजुर्वेदः ३०।३)

एवमेव वैदिकज्ञानपरिज्ञानसम्पन्ने वैदिकसमाजे समभावः, समरसता, समदृष्टिश्च सहजतया प्रतिष्ठां प्राप्नुवन्ति। नियमपालनस्य, तेषामवमाननायां दण्डव्यवस्थायाः, सर्वकल्याणकारकशिक्षायाः, समानावसराधिकारविधानस्य च स्थितिः एव समाजे समत्वभावस्य सर्जनं करोति। तदस्य समत्वस्य प्रतीकः अस्ति **ऋग्वेदस्य अयं मन्त्रः -**

**“समानीव आकूतिः, समाना हृदयानि वः।
समानमस्तु वो मनो, यथा वः सुसहासति॥”**
(ऋग्वेदः १०।१९१।४)

‘समाजः’ इति शब्दः मानवसमूहस्य बोधकः, **‘समजः’** इति शब्दः- पशुसमूहस्य वाचकः। आधुनिकसमाजशास्त्रज्ञौ मैकाइवर-पेजौ समाजं निर्दिशतः - “समाजः कार्यप्रणालीनां, अधिकारसत्तायाः, परस्परसम्बन्धानां च अनेकसमूहश्रेणीसंघटनं, मानवीयव्यवहारस्य नियमनं च अस्ति; सः निरन्तरं परिवर्तनशीलः सामाजिकसंबन्धजालं च अस्ति।”

आधुनिकदृष्ट्या समाजे त्रिविधाः क्रियाः दृश्यन्ते —

- (१) व्यक्तीनां परस्पराभिज्ञानम्,
- (२) अर्थपूर्णव्यवहारः,
- (३) परस्परव्यवहारप्रभावः।

एडवर्ड सेपियर् अपि उक्तवान्- यत्समूहस्य निर्माणे कश्चन स्वार्थः निहितो भवति, तेनैव स्वार्थेन तस्य सदस्याः एकसूत्रेण बद्धाः भवन्ति।

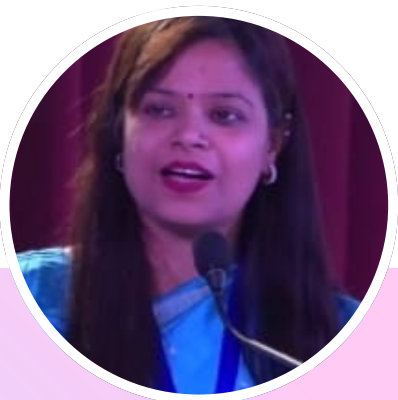
पुरुषार्थसमत्वम् - कर्मजनितस्य, समाजस्य विश्वस्य च समुन्नतेः मूलमस्ति पुरुषार्थः। वेदमन्त्रेषु पुरुषार्थाय ज्ञानप्राप्तये च नित्यं परमात्मनः प्रार्थना कृतास्ति, यासां लक्ष्यं कर्मनिष्ठायाः समत्वदृष्टेः संवर्धनमस्ति।

**“कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेच्छतं समाः।
एवं त्वयि नान्यथेतोऽस्ति न कर्म लिप्यते नरे।”**
(ईशोपनिषद् 2/ यजुर्वेदः 40.2)

वैश्विकसमरसतायाः वैदिकमूलं कर्म पुरुषार्थश्च एव। तस्मात् एव वेदेषु उक्तमस्ति - **“ऋत्वे दक्षाय नो हिनु।”**(ऋग्वेदः 9.36.3) **“तरणिरिज्जयति क्षेति पुष्यति।”**(ऋग्वेदः 7.32.9) **“यः कर्मभिर्महद्भिः सुश्रुतो भूत्।”** (यजुर्वेदः 3.36.1) **“यन्ति प्रमादमतन्द्राः।”** (ऋग्वेदः 7.2.18) **“न ऋते श्रान्तस्य सख्याय देवाः।”** (ऋग्वेदः 4.33.11) **“न देवासः कवलवे।”** (ऋग्वेदः 7.32.9) **“अतन्द्रासोऽवृका अश्रमिष्ठाः।”** (यजुर्वेदः 4.4.12) एवं पुरुषार्थनिष्ठया, कर्मयोगेन, समत्वदृष्ट्या च वैदिकदर्शनं विश्वसमरसतायाः सुदृढम् आधारं स्थापयति।

—● क्रमशः ●—

Asmita of Nari : The Identity of a Woman



Prof. (Dr.) Priyanka Murria

Prof. (Dr.) Priyanka Murria is a Professor of Economics at IITM Group of Institutions with 18 years of teaching experience. She has authored books on Microeconomics and Macroeconomics and holds a Ph.D., M.Phil (Econ.), MBE, UGC NET, and CA PE-II. A First-Class B.Com (Hons.) graduate from Delhi University, She has been part of Institute's NAAC team, Program Director, NSS Head, and MOOC Coordinator, and was Editor-in-Chief of a UGC-CARE approved journal. She has contributed as a resource person to the Economies of Peace MOOC of South Korea. She has published 45+ research papers on inclusive development, farmer suicides, self-help groups, inclusive education, and insights from the Ramayana and Srimad Bhagavad Gita applied to management.

She is a girl child, known as a daughter,
She looks around and observes her mother as a knotter.

As a knotter, she sees her mother tying knots,
to the relationship she adores.

She cherishes, nurtures all the bonds,
and, works hard at fulfilling of household chores.

She notices and grows with immense strength and power,
moves to another house like a fragrance filled flower.

She is like a whisper of strength in a fragile frame,
Just like a soft sunrise that has a constructive aim.

Her aim is to dispel darkness and
elevate multiple lives,

She is a woman, a daughter, a sister, a mother, and
all the roles embedded in one called wife.

Still "The Woman" retains her Asmita—her identity,
She maintains her entity, works with immense serenity.

Her Asmita inspires her to move ahead,
She has ripples of courage and efforts to spread.

Her Asmita glitters in her eyes,
Strengthens her voice,
As she works tirelessly, she smiles,
Then again raises herself filled with rejoice.

Her Asmita reflects the melody of compassion,
that conquers all the seasons of expectation.
She is either or both a homemaker or a professional,
at each front, she is unexceptional.

Her Asmita is not awarded,
it is earned; earned with every battle
that she fought quietly,
Every challenge she faced independently.



Let us appreciate her for all her roles,
and for her never tiring efforts in attaining her
family goals,
for she is Nari, and
her power is Nari Shakti
This Nari Shakti is surrounded by Nari Asmita.

Nari Asmita reflects the flame that lights the way,
Her Asmita is her identity and entity that helps
her work each day.
This is earned through her efforts and is well
known;
This is a sparkling jewel that is forever her own!!

How the Gayatri Mantra Can Be Your Daily Guide to Mindful Living

An ancient algorithm for conscious living in a distracted world.

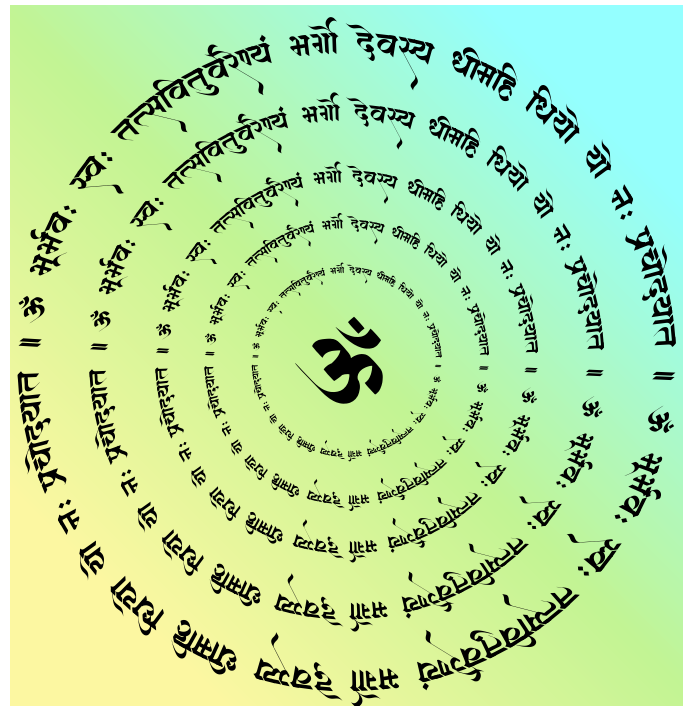


Ritambhara Singh

Ritambhara Singh is a PhD scholar (Psychology) at Dev Sanskriti Vishwavidyalaya, Haridwar.

Her research explores Indian Psychology and Yoga, focusing on the integration of contemplative practices like mantra and meditation into modern psychological frameworks. She aims to develop evidence-based tools that bridge ancient wisdom and contemporary mental well-being.

“
ॐ भूर्भुवः स्वः
तत्सवितुर्वरेण्यं
भर्गो देवस्य धीमहि ।
धियो यो नः
प्रचोदयात् ॥”



We live in a world of endless noise—pings, notifications, deadlines, and a constant hum of inner chatter. In our search for peace, we turn to meditation apps, wellness podcasts, and gratitude journals. But what if one of the most powerful tools for conscious living isn't new technology, but ancient code?

What if the 3,000-year-old Gayatri Mantra isn't just a sacred hymn to be chanted, but a three-part psychological framework for navigating modern life with clarity and purpose? Let's move beyond ritual and see this timeless verse for what it can be: a manual for the mind.

Step 1:

The Sacred Pause – Grounding in "What Is"

ॐ भूर्भुवः स्वः (Om Bhur Bhuvah Swah)

From the Rig Veda (3.62.10), the foundational mantra invoking the three planes of existence.

Before the mantra asks for anything, it does something crucial: it acknowledges reality. These first words invoke the three realms—Earth (*Bhur*), Atmosphere (*Bhuvah*), and Light (*Swah*)—representing the physical, mental and spiritual dimensions of existence.

Practical Translation: This is the sacred pause. Before you react to a stressful email, before you dive into your day, this step says:

Stop. Breathe. Acknowledge where you are and what is happening.

It's the conscious shift from being on autopilot to becoming an observer of your own life.

Think of it as the mental equivalent of looking at your GPS before starting a drive. You must first accept "You are here." Without this grounding, all action is reactive. With it, you create a sliver of space between a stimulus and your response. That space is where choice—and conscious living—begins.

Step 2:

Choosing Your Focus – The Light You Feed
तत्सवितुर्वरेण्यं (Tat Savitur Varenyam)

The central invocation to Savitar, the solar deity representing divine illumination

Now comes the focus: "That most excellent brilliance of Savitar (the inner sun)." This is the heart of the mantra. It's not a vague meditation; it's a deliberate choice to dwell on the highest source of light and consciousness.

Practical Translation: This is intentional focus. In a world vying for your attention, what is your "most excellent brilliance"? Is it compassion? Integrity? Creativity? Peace? This step asks you to choose the value you want to illuminate your mind, especially in moments of conflict or distraction.

When you're stuck in traffic, seething with impatience, this is the moment you consciously choose to focus on patience. When gossip beckons, you choose to focus on kindness. You are not emptying your mind; you are filling it with a chosen, nourishing light. You're feeding your inner sun so it can shine steadily, regardless of the outer weather.

Step 3:

Prayer for Wise Action – From Insight to Impact

भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्॥

**(Bhargo Devasya Dheemahi,
Dhiyo Yo Nah Prachodayat)**

The closing petition for illuminated intellect and discernment.

The finale is a powerful one-two punch: "We meditate on that luminous divinity. May it illuminate our intellect." This is the game-changer. The mantra doesn't end with blissful absorption in light. It explicitly asks for that light to be directed to our buddhi—our discerning intellect—so it may guide our actions.

Practical Translation: This is prayerful action. It's the bridge from beautiful intention to ethical action. It's saying: "*May my clear understanding guide my words right now. May this inner light show me the next right step.*"

You've grounded yourself (*Step 1*).

You've focused on patience (*Step 2*).

Now, *Step 3* is the silent prayer before you speak: "*May my response be calm and clear.*"

It transforms insight into impact.

The goal is not enlightenment in a cave, but an illuminated intellect in the chaos of a meeting, a difficult conversation or a personal dilemma.

A Day Woven with the Thread of Gayatri

See how this framework works silently in the background of a day:

- **Morning Rush (Adoration):** Instead of grabbing your phone, you take one breath. You acknowledge the new day, your tired body and your busy mind. You are here. (ॐ भूर्भुवः स्वः)
- **Before a Big Decision (Meditation):** You pause your scrolling for opinions. You close your eyes and ask: What is my core truth here? You focus on that inner compass. (तत्सवितुर्वरेण्यं)
- **Navigating Conflict (Prayer):** As tensions rise, you don't just react. You silently ask: May my understanding be clear. May my words be true and kind? Then you speak. (धियो यो नः प्रचोदयात्)

The Complete Framework for Conscious Living

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि।
धियो यो नः प्रचोदयात्॥

This complete verse, found in the Rig Veda, forms the complete Gayatri Mantra. When understood as a progressive framework rather than just a chant, it reveals itself as one of

humanity's earliest and most sophisticated blueprints for conscious awareness.

This is the living mantra. It's portable, practical, and profoundly personal. The ancient sages didn't just give us words to recite; they gave us an algorithm for awareness:

- **Pause.**
- **Choose Your Focus.**
- **Act with Illuminated Intelligence.**

You don't need to chant in Sanskrit to use this technology (though you can). You only need to remember the triad: Acknowledge. Focus. Act with Wisdom. Try it for your next hour. Before you react, ground yourself. Before you decide, choose your light. Before you act, ask for discernment.

The Gayatri Mantra, then, is far more than a chant. It is an invitation to weave consciousness into the very fabric of your being, turning every mundane moment into an opportunity for mindful, graceful living. In a distracted world, that isn't just spiritual practice—it's survival wisdom for the soul.



Namkaran Sanskar :

How Name Shapes Your Life



Dr Anadi Sahoo

Dr. Anadi Sahoo is the Founder of *Spiritual Bharat*, a Spiritual Educational Institute where academic, social and religious values are taught. He is also a renowned thought leader in Hinduism and has completed a 12-year Gurukul spiritual training from the Nath Sampradaya.

Additionally, he is a spiritual scientist, author and trainer, known for his profound insights shared through over 150 spiritual articles featured on the Speaking Tree of Times of India. Dr. Sahoo's commitment is to impart principles and practices for genuine happiness, especially to those earnestly seeking spiritual growth. He also sheds light on the inclusive essence of Hinduism and discusses the intersection of Hinduism with other communities in exercising an inclusive viewpoint.



Names and language are identity markers; when they remain pure, the civilization stays strong.

Namkaran, the fifth of the sixteen Hindu Sanskaras, is a sacred rite that does far more than assign a name; it inaugurates a newborn's identity, linking them to their lineage, gotra and dharma.

This ceremony reflects the Hindu dharmic tradition and the parents' commitment to raise the child with spiritual awareness and values.

Namkaran Sanskar (Grihya Sutra)

तस्माद् पुत्रस्य जातस्य नाम कुर्यात् पिता नाम करोति।

Shatapatha Brahmana)

(Therefore, the father should give the name to his child after birth).

Mantras invoking deities, auspiciousness and protection are chanted during the naming, including Agni and Varuna-related hymns, such as: "ॐ अग्नये स्वाहा, ॐ वरुणाय स्वाहा" which symbolically purify and bless the child with divine energies. Specific prayers asking for the child's well-being, virtues and longevity are recited alongside the chanting of the selected name into the child's ear by the father or priest.

The Namkaran ceremony is generally performed on the 11th or 21st day after birth, or on the nearest auspicious day like the first full moon. It marks the child's identity and social acceptance, involving bathing, dressing the infant and publicly announcing the name.

A name is not just a sound, it is a carrier of energy. The act of naming is an imprint on the child's consciousness, shaping their inner qualities, behavior and destiny. It is traditionally performed with rituals including purification and invocation of deities, aligning the child with cosmic energies for blessings and good fortune.

As said in the Chandogya Upanishad, "Name is the very basis of speech," meaning that one's cultural direction and values are shaped by the name itself.

In Vedic tradition, names were chosen with consideration of nakshatras and planetary positions; even today names should be placed within that sacred framework.

Astrologically, Namkaran holds great significance. According to Sage Parashara, the chosen name should harmonize with key chart factors like the Lagna lord or strongest planet, as planetary sounds govern specific phonetics.

Names are also linked to Nakshatra deities. The child's birth nakshatra (lunar mansion) guides the choice of the first sound or syllable of the name, which corresponds to the nakshatra's prescribed syllables like "Cho" for Ashwini's

third pada. For example, Kartik for Kritika nakshatra and Narendra for Jyestha ensuring divine qualities resonate throughout life.

Thus, a name can embody combined planetary influences, with the dominant syllable shaping personality traits. Scientific studies show that the sounds in names can influence how personality traits are perceived and possibly how individuals behave.

These scientific studies echo the traditional views: a West Virginia University study found that names dominated by Mars sounds tend to foster bold, assertive personalities, while those with Moon sounds may have fluctuating moods.

Research suggests that the sound structure of a name influences how personality traits are perceived.

Names with sharp or abrupt sounds (eg. Mars-dominant sounds) are commonly linked to extraversion, boldness and assertiveness, whereas names with softer, flowing sounds (eg. Moon-dominant sounds) are linked with agreeableness, conscientiousness, warmth and emotional sensitivity.

This indicates that people unconsciously attach symbolic meaning to sound patterns when forming personality impressions.

For example, sharp sounds tend to be associated with outgoing, energetic, blunt or bold personalities, while softer sounds convey gentleness, emotional depth and warmth. This explains why some names feel assertive the moment we hear them, while others feel calm or comforting. The sound itself carries a subtle emotional signal, influencing how a person's nature is intuitively perceived.

- Saturn sounds often correspond to lives of responsibility and challenge, evident in figures like Bhishma and Bheem.
- Venus sounds inspire artistic and romantic qualities but entwine the individual's

- destiny with marriage. Even surnames modulate these influences; a light name coupled with a weighty surname alters cosmic balance, exemplified by "Sachin Tendulkar."
- Mercury, as the planet of language and identity, governs how we respond to our name. If Mercury faces afflictions from shadow planets or the 8th house, issues of self-confidence and fame may arise. This underlines that pronunciation affects the mind far more than spelling, as the mind vibrates with sound rather than script.

The brain responds uniquely to hearing one's own name compared to others, affecting arousal and attention, highlighting the psychological impact names hold beyond mere labels.

Research has explored correlations between speech sound qualities and personality traits like neuroticism, extraversion and psychoticism. It reveals that vocal characteristics including phoneme frequencies & patterns may reflect or influence behavioral dispositions.

If you name your child with influences imported from foreign and Western cultures, you are essentially raising a generation that will forget its true identity and instead lean toward unrefined types cultures through blind imitation of modernity.



Beyond the Mat : Finding the Roots of Yoga and the Way to Know Yourself

A deeper look into how the ancient wisdom sees Yoga as more than just a way to work out.



Dr. Sangeeta Sharma

Dr. Sangeeta Sharma, Ph.D. in Sanskrit (SLBSRSV) is a distinguished scholar of Yoga and the Ramayana, dedicated to Sanskrit & Indian culture. With her Master's in Yoga and Philosophy, she has authored numerous research papers & book reviews on "Ramayana and Yoga." She is known for her thoughtful writing and creative academic expression. She has been associated with NCERT, Rishihood University, Shri Shri University, VLMT, SCERT, DIET, NBT and Jamia Millia University. Dr. Sharma has been honoured with several awards, including the Mrs. P. Sen Memorial Award & the R.D. Chaudhary Memorial Award.



The Yoga We See vs. The Yoga We Seek

Most people today think of fitness studios, flexible postures and a focus on physical health when they hear the word "Yoga." These benefits are real and useful, but they are simply the tips of a tree whose roots go much deeper. To fully comprehend Yoga, we must return to its origins—the profound philosophical foundation of the Vedas, particularly the Upanishads.

The Upanishads present Yoga not as a system for perfecting the body, but as a practical path to answering life's most fundamental question: "Who am I?" They reveal it as a spiritual discipline, a sadhana, designed to remove the veil of ignorance that separates us from our true, eternal nature. This is the journey from the external mat to the internal Self.

Yoga in the Upanishads: The Yoking of the Senses

By now, many of us are familiar with the Sanskrit root 'yuj,' and its meaning: to unite, to control, or to achieve Samadhi. But since we are talking about Upanishads, the Katha Upanishad provides a powerful analogy to explain this process. It compares the human being to a chariot. The body is the chariot, the senses are the wild horses pulling it, the mind holds the reins, the intellect (Buddhi) is the charioteer, and the true Self (Atman) is the passenger. The Upanishad says that when the mind is vigilant and the intellect is strong, the senses are like well-behaved horses. This steady control of the senses and mind is what the wise call Yoga.

The Goal: 'Atma-Jnana' or Self-Realization

The Upanishads, are primarily concerned with Atma-Jnana—the knowledge of the Self. They declare that our suffering arises not from external circumstances, but from our mistaken identity, where we confuse our temporary body and mind with our eternal Self. Frankly speaking, for the common person, it is next to impossible to understand their eternal Self, but what about knowing their true potential, to infinity energy, to endless happiness...

How to Use This: Bringing Upanishadic Wisdom to Your Mat

So, the question arises: Why, even if we are practicing so-called 'YOGA', if are we not able to calm ourselves down? Why are we not able to use this wonderful tool given by our knowledge system?

The prime reason is not accepting the root of yoga and following only its external practices, which is Asana.

As Patanjali said, Sthirasukhamasanam (स्थिरसुखमासनम्), meaning "posture should be steady and comfortable," but I believe we are not able to follow that either as people are not calm in Asana only.

To integrate the Upanishadic wisdom we've just discussed and truly become the charioteer of your own mind, here is how you can practice:

1. **Set an Intention:** Before you begin your asanas, take a moment to set an intention that goes beyond physical fitness. This is your intellect (Buddhi), the charioteer, deciding the destination. It could be an intention for self-awareness, inner peace, or to better understand your own mind.

2. **Practice Mindful Observation:** During your practice, observe not just the physical sensations in your body but also the tendencies of your mind—the wild horses. Notice when it wanders, when it resists, and when it is calm, without judgment. This is the first step in mastering the reins. And please, silence that phone; that's one of the horses trying to run off.

3. **Sit in Silence:** After your asana practice, dedicate just five minutes to sitting in stillness. This is the moment the chariot stops. Don't try to force any experience. Simply sit and be a witness to your breath and the silence within. This is where the true journey "beyond the mat" begins, and you get a glimpse of the passenger, your true Self.

By viewing our practice through this lens, Yoga transforms from a mere workout into a sacred, transformative journey towards self-realisation, just as the ancient sages intended.

Happy Yoga, Yogis!!



Makar Sankranti or Paush Sankranti in West Bengal

(The Grand Celebration of Paush Sankranti in West Bengal)



Utsasi Sinha

Acharya in Sahitya
(GOLD MEDALIST)

FACULTY of S. V. D. V. ~
BANARAS HINDU
UNIVERSITY

Working on SANSKRIT
MANUSCRIPTS of Various Indian
Scripts.

Interested in History,
Architecture, Antiques, Research
Work, Writings etc.

मकर
संक्रांति



On a cold January morning, when the first ray of sunlight touched the golden paddy fields of Bengal, little Meera ran outside with a handful of freshly harvested grains. Her grandmother smiled, saying, “This is the day when every home becomes a temple of prosperity.” Such stories echo across Bengal during *Paush Sankranti*, a festival woven with warmth, harvest, and the spirit of togetherness.

The *Makar Sankranti* is a Pan Indian Festival, an occasion for celebrating the “*Glorious Means of Harvesting*” with the new grain in every home. It is a celebration of Prosperity, Joy and Culture. Beyond the barriers of Money, Caste and Religion, Makar spreads its warm welcome across every Indian heart.

From ancient time, ‘Harvesting’ has been the first Footstep of Civilization, growing on fertile river banks like the Nile, Tigris, Euphrates, Indus and Yellow River. With rich soil and steady water, cultivation shaped food habits, introduced grains and vegetables, replaced the monotony of flesh, uplifted societies and opened the way for discipline, community life, business and trade with the world.

In India, West Bengal stands as the land of Talent, Taste, Culture and Heritage. It is blessed with Mountains in the North, Sea in the South, the Loo of the Plateau and the Greenery of Forests. This perfect atmosphere enriches Bengal with cereals and healthy food. A proverb says, “Thirteen Festivals in Twelve Months for the Bengalees.” Each month hosts one or more celebrations, and among them *Makar Sankranti*, known as *Paush Sankranti* in Bengal, holds a special place.

Sankranti refers to the transmigration of the Sun from one zodiac to another in Indian Astronomy. In the Solar Year there are twelve Sankrantis, each named after a zodiac sign. They are broadly classified into *Ayan* (Solstice), *Vishuva* (Equinox), *Vishupadi* and *Shadshitimukhi*. *Makar Sankranti* marks the transition of the Sun from *Dhanu Râshi* (Sagittarius) to *Makara Râshi* (Capricorn), beginning the six-month *Uttarâyana* period. Though *Uttarâyana* technically begins on 22nd December, traditional celebration takes place on 14th or 15th January. As the Indian calendar follows lunar positions while Sankranti is a solar event, differences appear with Vedic astronomy.

According to the Bengali Calendar, mid-April is the new year or *Navavarsha* marked by *Mesha Sankranti*. Similarly, mid-January marks the end of *Paush* and is celebrated as *Paush Sankranti* or *Paush Pârvan*—one of the most cherished festivals of the Bengalees.

On *Paush Sankranti*, Goddess Laxmi is worshipped in every home. When new grains arrive in the month of *Mârgashirsha-Agrahâyana*, the new *Aman Dhan* (Paddy) is offered as *Nabânnâ* to Goddess Annapurna with prayers for fulfilment and prosperity. Each family celebrates *Nabânnâ Utsav* on a day chosen by their community during *Agrahâyana* or *Paush*. In many places, *Nabânnâ* is

organised exactly on *Paush Sankranti*, as it is the final day of offering the freshly harvested grain. A bunch of new paddy is dedicated to Goddess Laxmi seeking blessings of Enrichment, Good Luck and Success.

Paush Pârvan is also a Traditional Food Festival, famous for its delightful sweets known as *Pitha*. Flowing through generations, *Pitha* is a hallmark of Bengal’s heritage. It is popular across Eastern India—West Bengal, Odisha, Assam, Jharkhand, Bihar, Uttar Pradesh—and parts of South India. *Pithas* are made from rice or wheat flour, milk, sugar, jaggery, shaped and often filled with sweet or savoury ingredients. The pouch is called *Khol* and the fillings *Pur*.

Pithas may be fried, slow-roasted, steamed, baked or rolled on a hot plate and served with *Nolen Gud* (Date Syrup). Sweet *Pithas* contain sugar, jaggery, date syrup, sugarcane juice or palm syrup, and may include grated coconut, sesame seeds, cashews, pistachios, sweetened vegetables or fruits, flavoured with cardamom, camphor or rose syrup.

Some famous *Pithas* of Bengal are: *Steamed Pitha*, *Spicy Vegetable Pitha*, *Molded Pitha*, *Crispy Pitha*, *Chittoi*, *Khola Jali*, *Chutki*, *Chapri*, *Chand Pakan*, *Shundori Pakan*, *Ras Pitha*, *Sarbhaja*, *Puli*, *Pata*, *Patishapta*, *Poya Pitha*, *Pantua*, *Pudding*, *Malpua*, *Malai Pitha*, *Muthi Pitha*, *Andasha*, *Kuli*, *Kata*, *Kola Pitha*, *Date Pitha*, *Kshir Kuli*, *Gokul Pitha*, *Golap Ful*, *Lavang Latika*, *Jamdani*, *Handi Pitha*, *Jhalpoya*, *Ranga Aloo*, *Jhuri*, *Jhinuk*, *Surjamukhi*, *Nakshi Pitha*, *Coconut Pitha*, *Coconut Jalebi*, *Tej Pata Pitha*, *Tel Pitha*, *Sandesh Pitha*, *Dudharaj*, *Dudhpuli*, *Ful Jhuri*, *Ful Pitha*, *Bibiyana*, *Semai Pitha*, *Chira Moya*, *Kauner Moya*, *Jal Moya*, *Firni*, *Semai*, *Nolen Guder Payas*, *Coconut Naru* and many more.

On the night of *Paush Sankranti*, youngsters in villages arrange picnics to guard this



auspicious night symbolising wealth. People create the clay idol Paush Buri (Old Woman), holding a stick, believed to protect the village and the Golden Grains of their labour.

Across India, *Makar Sankranti* is celebrated with *Dahi-Chura*, *Khichdi* (*Khichdi Utsav* of Uttar Pradesh), kite flying and fairs. In Bengal, the festival shines like Polaris among the winter sky.

In 2025, *Maha Kumbh Mela* marked the world's largest gathering from 13th January to 26th February. The First Royal Bath (*Amrit Snan*) was on 14th January, the sacred day of *Makar Sankranti*. Bengal observed the *Gangasagar Mela* at *Kapil Muni's* Ashram, where devotees took the holy dip seeking blessings.



Thus, West Bengal stands as a replica of the whole country—a reflection of India in the mirror. Without the wings like West Bengal, India cannot fly as the Golden Bird. It would be a Sea without Wave, a Flower without Smell, a Lion without Roar and a Lover without Heart.



CALL FOR ARTICLES - ASMITAA

Who Can Write :

- All contributors (Women & Men)
- Academicians, teachers, researchers, professionals, students, homemakers & practitioners

Who is a Vidushi : A *Vidushi* is a woman who seeks, lives and shares knowledge—through learning, work or daily life—while carrying forward Indian values and knowledge traditions.

Themes : • Indian Knowledge Systems • Culture, values & lived wisdom

Language : Sanskrit | Hindi | English

Article Guidelines :

- Original, clear and well-structured writing
- Classical ideas explained in a simple, present-day context
- Maximum length: 800–900 words

Submission Requirements :

- Article in **Word format only** (PDF not accepted)
- Author introduction (70–80 words)
- Passport-size photograph

✉ **Mail your Articles on asmitaagsf@gmail.com**

Chanakya and the Secret of Right Parenting

Kautilya's spy system highlights the sharp thinking and deep observation that shaped ancient Indian governance.



Gauri Kulkarni

Gauri Kulkarni, a Master's degree holder in Sanskrit from the University of Mumbai, is an independent researcher in Sanskrit. A recipient of the Chancellor's Medal 2024, she is interested in studying scientific treatises related to poetics. Interested in increasing the reach of ancient Indic stories to the masses, She works as a Content Executive in Rajshri Entertainment Pvt. Ltd., wherein she writes on the Ramayana, Mahabharata, and Puranic stories.

“**Raising children is not about controlling them, but about nurturing their full potential at every stage.**”

Parenting is both an art and a science, and it is a deep human journey that transcends time. In today's fast-paced world, with modern psychology offering endless theories on raising children, ancient Indian wisdom still holds powerful and practical answers. Among the many voices from the past, Chanakya's teachings on parenting stand out for their simplicity and timeless relevance. His guidance, offered centuries ago, provides a clear roadmap for every parent

लालयेत् पञ्च वर्षाणि दश वर्षाणि ताडयेत् ।
प्राप्ते तु षोडशे वर्षे पुत्रे मित्रवदाचरेत् ॥
(Chanakya Niti, 3.18)

"For the first five years, love your child unconditionally; for the next ten years, discipline them; and from the sixteenth year onwards, treat them as a friend."

The first stage of parenting, according to Chanakya, focuses entirely on unconditional love. From birth until the age of five, a child's world is one of exploration and wonder. Mistakes made during this phase are innocent, free from malice or deliberate disobedience.

Parents are advised not to impose the complexities of the adult world on their young children, but instead, to adapt themselves to the child's needs and emotional language. Even if a child is mischievous, or breaks something valuable, the response must be unconditional acceptance.

This early foundation of love builds a deep sense of security, making the child feel valued and wanted – a gift that will serve them for life. Sadly, many cases of



emotional trauma and insecurity in adulthood trace back to a lack of unconditional love in these formative years. Chanakya's wisdom reminds us: love first, teach later.

From ages six to fifteen, the approach shifts. This is the period when discipline becomes essential. Now the child's mind is developing logic and reasoning; curiosity is blooming. It is during this phase that the child must be gently but firmly introduced to boundaries, rules, and the reality of consequences. Saying "No" at the right moments, guiding their choices, and teaching responsibility are crucial tasks for parents now.

Chanakya understood that an undisciplined child could easily stray into harmful behaviors later in life. But discipline, as he would have insisted, does not mean harshness or physical punishment. Instead, it is about mental conditioning – creating respect, healthy fear of wrongdoing, and a sense of accountability. A disciplined child grows into a self-disciplined adult, capable of handling freedom wisely.

Finally, from the age of sixteen onwards, the parenting role evolves once again. Now, the child is no longer a child – they are becoming an adult. Parents must recognize this shift and consciously move from authority figures to companions.

Friendship does not mean losing respect, but rather establishing mutual trust and open communication. Many parents struggle with letting go, but true success in parenting is when your child can confidently walk into the world, independent and strong. Treating them as equals nurtures a deep bond of respect and love that can last a lifetime.

Chanakya's framework for parenting teaches us that raising children is not about controlling them, but about nurturing their full potential at every stage. In a world overflowing with new methods and modern theories, sometimes the most profound truths are the oldest ones. By following this ancient path with understanding and heart, we can raise a generation that is not only successful but also emotionally whole.



Understanding Why Bharatiya Itihasa was called “Mythology”

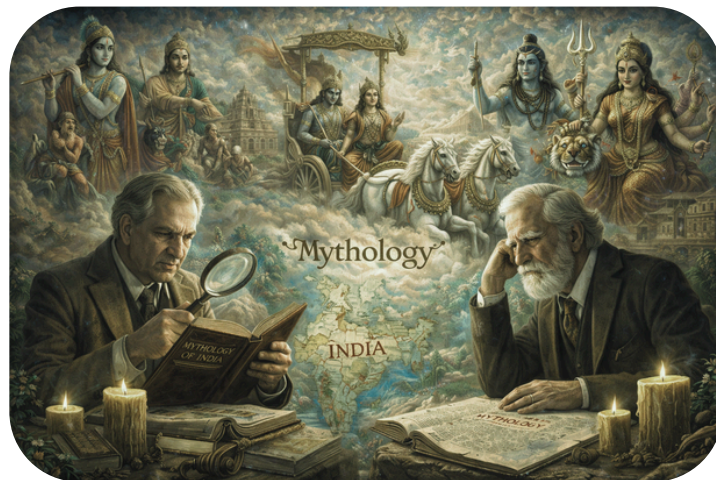


Prof. Kapil Bhatia

Prof. Kapil Bhatia is a NET & SET qualified double PG in Business Management & Marketing, with nearly 25 years of rich professional experience across retail, banking, customer service, teaching & training. A lifelong learner, he is currently pursuing his Ph.D. at Somaiya Vidyavihar University.

His professional journey spans reputed organizations such as Shoppers Stop, Rivoli (Dubai), ICICI Bank, HDFC Bank, HSBC, Oracle and academic institutions including TGES (Rajkot), Podar & GEMS Education, Dubai. Presently associated with Chetana's Institute of Management & Research as Area Chairperson for Marketing Specialization & also serves as a visiting faculty at NMIMS University, Mumbai.

His academic interests include Consumer Behaviour & Behavioural Economics, alongside a deep engagement with Indian Knowledge Systems (IKS), Itihasa, and the cultural heritage of Bharat & has published research papers, articles & book chapters in Marketing, Branding, Consumer Behaviour and IKS.



For centuries, the profound wisdom of Bhāratīya Itihāsa, particularly greatest of all the epics, *Rāmāyaṇa* (रामायणम्) and *Mahābhārata* (महाभारतम्), were labelled as “mythology,” a term derived from the Greek word *mythos*, meaning “a fabricated story or falsehood.” This categorization, largely introduced during colonial rule, subtly shifted public perception. What was once revered as an authentic record of events intertwined with moral, philosophical, and cultural insights was gradually dismissed as fiction or imaginative storytelling. To restore the original stature of Itihāsa, it is essential to understand the distinctions between Mythology, History, and Itihāsa, and how these ancient texts were never intended to be equated with “myths.”

Why Bhāratīya Itihāsa Was Labelled as Mythology?

During colonial times, British scholars approached Indian knowledge systems through a Eurocentric lens. When they encountered the vast epics of India, filled with divine interventions, cosmic time scales (which they failed to comprehend), metaphors, and symbolic narratives, they attempted to fit them into Western academic categories.

Because Western historiography values linear chronology and empirical evidence, they branded Itihāsa as “mythology,” implying that it lacks historicity. The intention, more so deliberate and less incidental, reduced the intellectual, cultural, and historical authority of these ancient texts.

However, within the Bhāratiya knowledge tradition, the term mythology (mithak) never existed in the sense of “falsehood.” Instead, the tradition used the word Itihāsa, which carries a far deeper and layered meaning.

Understanding Itihāsa: A Distinct Knowledge Category

The Sanskrit term Itihāsa is beautifully explained as:

इति-ह-आस इति इतिहासशब्दः व्याख्यातः।

“Iti ha āsa”—thus indeed it happened.

The literal meaning is “It was indeed so.” Unlike mythology, which is symbolic yet not required to have occurred, Itihāsa asserts authenticity, narrating events that undoubtedly took place.

The authoritative definition of Itihāsa in Sanskrit further clarifies its multi-dimensional nature:

**धर्म-अर्थ-काम-मोक्षाणाम्
उपदेशं समन्वितं पूर्ववृत्तं
कथायुक्तं इतिहासं प्रचक्षते ।**

Meaning:

That narrative which conveys the teachings of Dharma, Artha, Kāma, and Mokṣa ; that which recounts events which definitely occurred; and that which uses stories, metaphors, and exaggerations for the understanding of common people, this is called Itihāsa.

This definition highlights three key components:

1. **उपदेशं (Upadeśa):** Moral, ethical, and spiritual teachings

Itihāsa is not simply a record; it is an educational tool that guides individuals and societies in righteous living.

2. **पूर्ववृत्तम् (Pūrvavṛttam):** Events that truly happened

The core incidents are historical, though narrated with narrative richness.

3. **कथायुक्तम् (Kathāyuktam):** Storytelling elements

To make profound ideas accessible, metaphors, allegories, and poetic devices are employed, not to distort history but to communicate deeper truths effectively.

Thus, Itihāsa sits at the intersection of historical record, moral philosophy, and narrative pedagogy.

Itihāsa is therefore not inferior to history; rather, it is a more holistic and culturally integrated form of knowledge, acknowledging human behaviour, cosmic order, ethical dilemmas, and socio-political realities together.

Why Itihāsa Uses Metaphors and Allegories?

Ancient sages recognized that deep philosophical truths can be overwhelming for ordinary people. Therefore, allegories were used as teaching tools. For example, divine weapons symbolize inner powers; battles symbolize ethical struggles; and characters represent psychological states.

These metaphors do not negate the historical core. Instead, they elevate the narrative to convey lessons across generations.

Mythology vs. History vs. Itihāsa

Category	Core Meaning	Purpose	Truth Claim
Mythology	Symbolic stories, often supernatural	Cultural identity, philosophical symbolism	Not required to be factual
History	Chronological, evidence-based record of past events	Documentation and analysis	Strict factual accuracy
Itihāsa	“Thus it happened”—history blended with dharma and narrative	Ethical instruction, cultural continuity, historical memory	Based on real events, enriched with meaningful metaphors

Sanskrit Subhāṣitas Reflecting the Importance of Itihāsa

1. इतिहासपुराणाभ्यां वेदं समुपबृंहयेत् ।

Meaning:

The Vedas are to be understood, supported, and enriched through Itihāsa and Purāṇa.

This subhāṣita highlights that Itihāsa is not mere storytelling but a foundational pillar that assists in interpreting sacred knowledge.

2. यत्र धर्मो ह्यधर्मश्च यत्र सत्यं च अनृतम् ।

इतिहासस्य कथाः राजन् इतिहासः स उच्यते ॥

Meaning:

O King, where Dharma and Adharma, truth and falsehood, right and wrong are shown and explained through stories, that is called Itihāsa.

This verse reinforces that Itihāsa is a moral compass for society.

The widespread habit of calling Bhāratīya Itihāsa “mythology” undercuts its cultural and philosophical depth. Unlike mythology, that is often symbolic and not tied to historical events, Itihāsa is a unique Indian knowledge category that integrates history, ethical teachings, and narrative artistry. It teaches not only *what happened* but also *why it matters*, guiding individuals and societies toward Dharma.

Reclaiming the true meaning of Itihāsa is essential for restoring intellectual autonomy and appreciating the timeless wisdom embedded not only in the Rāmāyaṇa and Mahābhārata, but many other classical texts.



Willpower :

Inner Strength of Wellbeing



Amrita Sengupta

Amrita Sengupta is a State Aided College Teacher in the Department of Sanskrit at Raja Peary Mohan College, Uttarpara, Hooghly, West Bengal. She completed her M.A. (2011) and M.Phil. (2013) in Sanskrit from the University of Calcutta and is currently pursuing her Ph.D. in Sanskrit at The Sanskrit College and University, Kolkata.

She served as a Guest Lecturer in the Department of Traditional Oriental Learning at Sanskrit College and University from 2019 to 2022. Since July 2025, she has been working as a content writer for syllabus development at Indira Gandhi National Open University (IGNOU). Her areas of specialization include Darsanas, Srimadbhagavadgita, Upanishad and Indian Mythology.



Willpower is the vital force or life force that constantly activates our desires and memories always arise in our mind, although we perceive the presence of only a few of them. Even desires themselves do not harm us. Only when the willpower attaches itself to those desires and makes them our own, then they become resolutions. In this way, when desires are associated with the willpower, consciousness is aroused in them and they become alive and start haunting us. But if the willpower can be removed from the desire due to non-attachment, the desire becomes weak, lifeless and disappears from consciousness for a short time.

If someone stands on the roof of a house on the night of Diwali, he sees innumerable houses, rockets, crackers, firecrackers and fireworks rising and bursting all around. But they do not particularly touch the viewer. This is the essence of an unattached life. In the same way, an unattached person feels that desires are rising in the mind and then disappearing; but they do not disturb him in any way.

Human desires are of two kinds, the desire for enjoyment, *Bhoga* and the desire for fruition, *Phala*. The will has to be detached from these two kinds of desires. Detaching the will from the subject is the renunciation of the subject, and detaching the will from the fruit of action is the renunciation of the fruit. Detachment or non-attachment means freedom from these two kinds of desires.

Desires cannot be destroyed at first, because the seeds of desire for enjoyment can only be destroyed with the help of the light of wisdom. However, what is important for those who are initiated into spiritual life is that desires grossly, the subtle, the seed-like, remains at the level of absorbed consciousness and cannot manifest itself. As soon as desire arises, the willpower has to be freed from it. This is the primary liberation that the ascetic has to achieve and this is the main purpose of Karma Yoga. When the will is free from the grip of desire, it is able to turn inward in the pursuit of God.

According to Vedanta, the first aim of Karma Yoga is to attain primary liberation. Without attaining this primary liberation, it is impossible to attain higher levels of liberation in spiritual life. Since desire is created in the mind through action and usually the connection of desire with will is created through action, both these created effects can be destroyed by action.

Good deeds are the antidote to the evil effects of bad deeds. Just as action awakens dormant desires, action can control them. The effects of bad deeds cannot be easily erased by the process of thought alone, if at all possible, they have to be tested in real life through action. This is why Karma Yoga is called the essential practice of purification of the mind. In other words, there is no purification for people who are inactive or averse to action.

Karma Yoga is a path of practice in which the will is gradually freed from desires and turns ordinary work into a means of achieving one's own liberation and the welfare of others.

We have seen that there are two kinds of desire: the desire for the immediate external objects of the senses and the desire for the present, indirect future results, which are the result of present actions. The first of these is inherent in animals as well; the second kind of desire, called hope or desire, is unique to humans. Karma Yoga is mainly concerned with this second class of desires.

As mentioned earlier, if desire is associated with the will, then these two kinds of desires become the cause of the bondage of the soul. When the will is separated from desire, the soul stands as a witness, Sakshi. Man then clearly sees the workings of desire, how desire comes, how it engages the living being in various actions. The daily practice of the Vedas teaches the ascetic this sense of detachment--namely, through the contemplation expressed in 'Obeisance to the gods: Desire did all the work, desire has done it, desire is doing it, not I,' etc. All desires are part of the movement of nature, and so are all actions. The self-realized sees nature working both outside and inside him.

Willpower is a combination of clear purpose, self-discipline, emotional balance, mental focus, patience, physical health, positivity, confidence, environment, and spiritual awareness. These essentials work together to create an inner force that guides a person toward success and fulfillment. Anyone can strengthen their willpower through conscious practice and steady effort. When willpower becomes strong, a person gains the ability to transform habits, achieve goals, overcome obstacles, and create a meaningful life.



Third Global Vidushi Conference - 2026

ON THE THEME

“Shakti” Illuminated in her Full Glory

"Shakti" is not merely a word, it is a complete expression of womanhood in its most luminous and powerful form. It represents the divine feminine principle that nurtures creation, sustains life, and enables transformation. Traditionally envisioned with multiple arms holding symbolic weapons and attributes, Shakti embodies the vast inner strength, resilience, and multidimensional capabilities of women.

Across civilizations and historical epochs, women have played a decisive role in shaping societies and nations. As scholars, scientists, physicians, engineers, administrators, writers, reformers, entrepreneurs, and homemakers, women have contributed profoundly to human progress. There exists no domain untouched by their presence or excellence. By mastering diverse fields, women have established benchmarks that continue to inspire generations.

Within the Indian Knowledge System, women occupy a foundational position. The transmission of knowledge through the Gurukula Shiksha Parampara and the Griha Shiksha Parampara has been preserved and sustained largely through women. As custodians of oral traditions and intellectual heritage, women have ensured the continuity of wisdom across generations.

Recognizing woman as the cornerstone of a healthy family, a vibrant society, and a developed nation, the Global Sanskrit Forum proudly presents the Third Global Vidushi Conference – 2026. This conference seeks to honour the often-unacknowledged contributions of women and to celebrate their enduring legacy of strength, intellect, and service.

Sub-topics:

- Female intellectuals: ancient and modern
- Vedic Rishikas and their contributions
- Role of women in the Sanatana tradition
- Women in the Natha Sampradaya: position and contribution
- Women and the fourfold human goals (Purusharthas)
- Women writers and literary traditions
- Women philosophers: ancient and modern
- Women warriors and leadership traditions
- Women social reformers
- Women's contribution to the global economy
- Women in politics and governance
- Women entrepreneurs and innovation
- Women as pioneers of family, society, and nation
- Women in science and technology
- Women in civil services and administration
- Women in art and craft traditions
- Women in performing arts and folklore
- Women freedom fighters: ancient and modern
- Allied and interdisciplinary themes

Registration Fees for Online Participation

Registration for Teachers & others : ₹ 1200/-(With Publication)

Registration for Researchers : ₹ 1000/-(With Publication)

If accommodation is needed extra Payment will be ₹ 1500/-

Bank Details for Payments

Bank Name : Canara Bank

Account Number : 110023644935

IFSC Code : CNRB0001193

A/c Holder Name : Global Sanskrit Forum

Scan here to pay



8789507760@upi

Note: Please pay the registration fees before filling the registration form and upload the payment proof in the registration form.

Call for Papers

*Last date for Online Registration : 28/02/2026

*Last Date of receiving the abstract for publication : 28/02/2026

*Last Date of Full Paper Submission for publication : 30/04/2026

Online Registration link

<https://forms.gle/bFncK9uLdxxNUMau7>

Email ID for Abstract & Full paper submission

globalvidushiconference@gmail.com

Online platform : Zoom & YouTube

Zoom Link & ID (for Online)

Will be provided later on the official WhatsApp Group of the conference

Join WhatsApp Group (Compulsory)

<https://chat.whatsapp.com/EeQc71aPkUUF6OhdD84zM4>

All faculty members & researchers are invited.

Instructions

Paper Language - Sanskrit, Hindi, English

Paper with minimum 2000 words.

Preferred Software - MS Word

Non Unicode Devnagari fonts are not acceptable.

Contact :: +91 8789507760 / +91 93123 18297

REG NOW ➡



globalsanskritforum.org
<https://asmitaa.co.in>



Sanskar Vahini YouTube channel



Prof. Sushma Yadav
National President
Vidushi Samooh



Prof. Sandhya Rathore
President
Vidushi Samooh - Delhi Prant



Dr. Nirja Sharma
Vice President
Vidushi Samooh - Delhi Prant

About Vidushi Samooh

A **Vidushi** is any woman who seeks, lives and shares knowledge—whether through study, teaching, writing, professional work or daily life wisdom—and who preserves culture, values, traditions and guides society through her many roles.

Vidushi Samooh is a women-led collective formed under the guidance of the **Global Sanskrit Forum**. It brings together women from all walks of life—*academicians, teachers, researchers, professionals, college students, homemakers and practitioners*—who are connected with Sanskrit and Indian Knowledge Systems. The Samooh believes that knowledge is not limited to classrooms alone. Through study, dialogue, research and outreach **Vidushi Samooh** works to make India's classical wisdom simple, relevant and accessible to society at large.



VIDUSHI SAMOOH
DELHI PRANT



www.asmitaa.co.in
www.globalsanskritforum.org



asmitaagsf@gmail.com
globalsanskritforum@gmail.com



PROF. SEN PATHAK (USA)
International President
GSF



PROF. KAPIL MEHTA (USA)
International Vice President
GSF



PROF. BISHNUPADA MAHAPATRA
National President
GSF Bharat



DR. AMRUTLAL BHOGAYTA
National Vice President
GSF Bharat



**PROF. MRS. JAYASHREE DILEEP
SATHE**
National Vice President
GSF Bharat



DR. RAJESH KUMAR MISHRA
International Secretary
GSF



About Global Sanskrit Forum

With an aim to foster academic excellence among scholars and enthusiasts of Sanskrit and its allied disciplines, the Global Sanskrit Forum (GSF) was envisioned as a platform for meaningful deliberation, research collaboration and dialogue centered on the classical knowledge systems preserved in Sanskrit literature.

GLOBAL SANSKRIT FORUM

यत्र विश्वं भवत्येकनीडम्



www.asmitaa.co.in
www.globalsanskritforum.org



asmitaagsf@gmail.com
globalsanskritforum@gmail.com