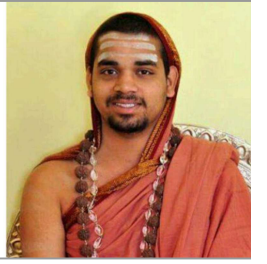


Voice of Jagadguru

advaitam paramanandam



an e-magazine on advaita



अनुग्रह भाषण

अपने सभी कर्म ईश्वर को समर्पित करें।

सभी मनुष्य अंततः मोक्ष प्राप्त करना चाहते हैं। शास्त्रों में इसके लिए कई साधनाएँ बताई गई हैं। वे हैं: विवेक यानी स्थायी और अस्थायी के बीच अंतर करने की क्षमता, वैराग्य यानी अस्थायी चीज़ों से अनासक्ति, मन पर नियंत्रण, ध्यान आदि।



अथ चित्तं समाधातुं न शक्नोषि मयि स्थिरम् ।

अभ्यासयोगेन ततो मामिच्छाप्तुं धनञ्जय ॥

इनमें मन पर नियंत्रण पाना एक महत्वपूर्ण साधना है। बहुत कम लोग ही जल्दी से मन पर नियंत्रण पा पाते हैं। ज्यादातर लोगों को यह बहुत मुश्किल लगता है। जब वे भगवान का ध्यान करने बैठते हैं, तो उनका मन भटकने लगता है। भगवद्गीता में भगवान कृष्ण लोगों को चिंता न करने और लगातार अभ्यास करते रहने के लिए प्रेरित करते हैं।

अथ चित्तं समाधातुं न शक्नोषि मयि स्थिरम् ।

अभ्यासयोगेन ततो मामिच्छाप्तुं धनञ्जय ॥

(जगद्गुरु शंकराचार्य परम पूज्य ज्येष्ठ महासन्निधानं श्री अभिनवविद्या तीर्थ महास्वामीजी, और, जगद्गुरु शंकराचार्य परम पूज्य महासन्निधानं श्री श्री श्री भारती तीर्थ महास्वामीजी)

अभ्यासेऽप्यसमर्थोऽसि मत्कर्मपरमो भव ।

मदर्थमपि कर्माणि कुर्वन् सिद्धिमवाप्स्यसि ॥

इसका मतलब है कि अगर आप अपना मन ईश्वर में नहीं लगा पा रहे हैं, तो बार-बार कोशिश करें। कुछ लोगों के लिए तो यह अभ्यास भी बहुत मुश्किल होता है क्योंकि मन हर तरह से भटक सकता है। जिन्हें यह समस्या है, उन्हें भगवान गीता में फिर से सलाह देते हैं।

अभ्यासेऽप्यसमर्थोऽसि मत्कर्मपरमो भव ।

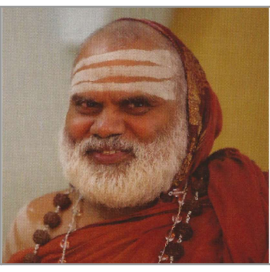
मदर्थमपि कर्माणि कुर्वन् सिद्धिमवाप्स्यसि ॥

इसका अर्थ है: "यदि बार-बार कोशिश करने पर भी मन काबू में न आए, तो ईश्वर का ध्यान करें और अपने सभी कर्म उन्हें समर्पित कर दें। इससे आपको 'चित्त-शुद्धि' (मन की शुद्धि) प्राप्त होगी।"

जो व्यक्ति हमेशा ईश्वर का चिंतन करता है और अपने सभी कर्म उन्हें समर्पित करता है, वह सदैव संतुष्ट और आनंदित रहता है। उसका मन शांत रहता है। गुरु की कृपा से वह क्रमशः आगे बढ़ता है और मोक्ष प्राप्त करता है।

हम सभी को आशीर्वाद देते हैं कि वे इस सिद्धांत को समझें और इसे अपने जीवन में अपनाएं।

--जगद्गुरु शंकराचार्य परम पूज्य महासन्निधानं श्री श्री श्री भारती तीर्थ महास्वामीजी

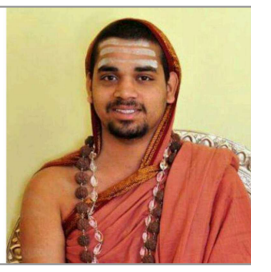


Voice of Jagadguru

advaitam paramanandam



an e-magazine on advaita



॥आत्मबोधः॥

॥ātmabodhaः॥

अरुणेनेव बोधेन पूर्व सन्तमसे हते

तत आविर्भवेदात्मा स्वयमेवांशुमानिव ॥४३॥



सूरज के उगने से पहले ही, भोर के देवता (अरुण) ने घने अंधेरे को हटा दिया होता है। ठीक वैसे ही, जब सही ज्ञान मन के भीतर के अंधेरे को मिटा देता है, तब आत्मा की दिव्य चेतना जागृत होती है।

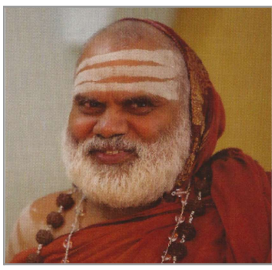
**आत्मा तु सततं प्राप्तोऽप्यप्राप्तवदविद्यया
तन्नाशे प्राप्तवद्भाति स्वकण्ठाभरणं यथा
॥४४॥**

आत्मा एक सदा मौजूद रहने वाली सच्चाई है। फिर भी, अज्ञान के कारण इसका अनुभव नहीं हो पाता। अज्ञान के मिटने पर आत्मा का अनुभव होता है। यह गले के उस आभूषण की तरह है जो खो गया हो।

परम पूज्य ३५वें जगद्गुरु शंकराचार्य श्री
अभिनवविद्या तीर्थ महास्वामीजी

**स्थाणौ पुरुषवद्भ्रान्त्या कृता ब्रह्मणि जीवता
जीवस्य तात्त्विके रूपे तस्मिन्दृष्टे निवर्तते ॥४५॥**

अज्ञान के कारण ब्रह्म 'जीव' जैसा प्रतीत होता है, ठीक वैसे ही जैसे कोई खंभा भूत जैसा दिखाई देता है। जब 'जीव' के वास्तविक स्वरूप को 'आत्म-स्वरूप' के रूप में जान लिया जाता है, तब अहंकार-युक्त व्यक्तित्व समाप्त हो जाता है।
(जारी रहेगा...)

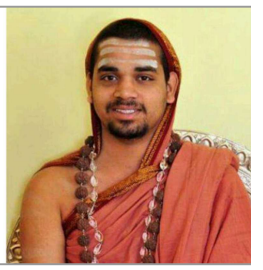


Voice of Jagadguru

advaitam paramanandam



an e-magazine on advaita



धर्मशास्त्र का मार्ग

इस भाग में हम प्रश्नोत्तर रूप में "धर्मशास्त्र का मार्ग" देखेंगे। "धर्मशास्त्र" से संबंधित हमारी शंकाओं के समाधान के लिए, पूज्यश्री स्वामी ओंकारानंद सरस्वती, संस्थापक आचार्य, श्री स्वामी चिन्मयानंद आश्रम, वेदपुरी, थेनी, वैदिक शास्त्रों के अनुसार हमारा मार्गदर्शन करेंगे।

सवाल: "परिषेचनम्" क्या है? कृपया हमें समझाएं।

स्वामीजी: परिषेचनम् वह अनुष्ठान है जिसके द्वारा भोजन करने से पहले उसे मंत्रों से शुद्ध किया जाता है और अन्य जीवों के लिए थोड़ी सी आहुति (भोजन का अंश) निकाली जाती है। भोजन करना शरीर और मन को एक तरह का अर्पण या आहुति देने जैसा है। भोजन और मन के बीच के संबंध को छांदोग्य उपनिषद् में बहुत अच्छे ढंग से समझाया गया है। **"आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः । सत्त्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः ॥"**

सवाल: हम पुरुषों को "परिषेचन" करते हुए देखते हैं, क्या महिलाएं भी ऐसा कर सकती हैं?

स्वामीजी: पतियों को प्राण-अग्निहोत्र के समय परिषेचन करना चाहिए और भोजन करने से पहले पत्नी के लिए एक हिस्सा अलग बर्तन में निकाल कर रख देना चाहिए। शास्त्रों का यही नियम है और महिलाओं को ऐसा नहीं करना चाहिए।

सवाल: आजकल हम देखते हैं कि लोग हाथों में प्लेट लिए खड़े होकर खाना खाते हैं - शादियों में, रेस्टोरेंट में, कई सार्वजनिक जगहों पर और कुछ लोग तो अपने घरों में भी ऐसा करते हैं। क्या यह सही है और हमारे शास्त्रों के अनुसार है?

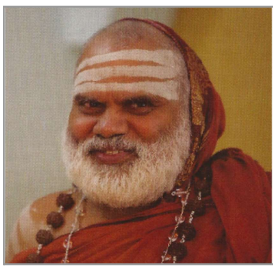
स्वामीजी: नहीं। यह शास्त्रों के अनुसार नहीं है। वैज्ञानिक शोध भी इसके पक्ष में नहीं है।

सवाल: रोज़मर्रा की ज़िंदगी में हमें किस तरह का खाना खाना चाहिए? हमारे शास्त्रों के अनुसार, क्या खाना चाहिए और क्या नहीं?

स्वामीजी: आयुर्वेद में हर व्यक्ति के लिए सही खाने के बारे में बताया गया है, जिसमें मौसम का भी ध्यान रखा जाता है।

भगवान श्री कृष्ण ने भी भगवद् गीता के सत्रहवें अध्याय में खाने के बारे में बताया है। वे कहते हैं कि ऐसा खाना खाना चाहिए जो आयु, सत्व, बल, आरोग्य, सुख और प्रीति को बढ़ाए – यानी ऐसा खाना जो लंबी उम्र दे, काम करने के लिए प्रेरित करे, ताकत दे, बीमारियों से बचाए, मन को साफ़ रखे और स्वाद में अच्छा हो।

गीता में श्री कृष्ण ने सात्विक, राजसिक और तामसिक भोजन के बारे में बताया है। जिन लोगों में सत्व, रजस या तमस गुण ज़्यादा होते हैं, उन्हें क्रमशः सात्विक, राजसिक और तामसिक भोजन पसंद आता है। इसलिए, सात्विक गुण को बढ़ाने के लिए, आध्यात्मिक साधक को राजसिक और तामसिक भोजन के बजाय सात्विक भोजन को प्राथमिकता देनी चाहिए। मिठाइयाँ, दूध और दूध से बनी चीज़ें, ऐसा खाना जो लंबे समय तक ऊर्जा दे और जिसे अच्छे से परोसा गया हो, सात्विक होता है। कड़वा, खट्टा, बहुत ज़्यादा नमकीन, बहुत गर्म, मसालेदार, चबाने में मुश्किल और पेट में जलन पैदा करने वाला खाना राजसिक होता है। इस तरह के खाने से बीमारियाँ होती हैं, नकारात्मक विचार आते हैं और इसे खाने से जल्द ही शारीरिक परेशानी होती है। शरीर थक जाता है। मन उदास हो जाता है।

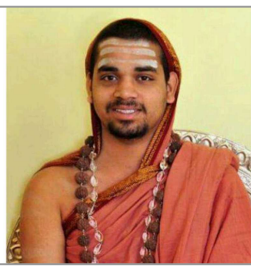


Voice of Jagadguru

advaitam paramanandam



an e-magazine on advaita



जगद्गुरु शंकराचार्य परम पूज्य महासन्निधानं श्री श्री श्री भारती तीर्थ महास्वामीजी,
 जगद्गुरु शंकराचार्य परम पूज्य श्रीसन्निधानं श्री श्री श्री विधुशेखर भारती महास्वामीजी और
 पूज्यश्री स्वामी ओंकारानंद सरस्वती, संस्थापक आचार्य, श्री स्वामी चिन्द्रवानंद आश्रम @ वेदपुरी, अप्रैल 15 - 17, 2017
 (विजय यात्रा)

अधपका खाना, पोषक तत्वों से रहित खाना, खराब गंध वाला या बासी खाना, और किसी दूसरे का बचा हुआ खाना 'तामसिक' होता है।

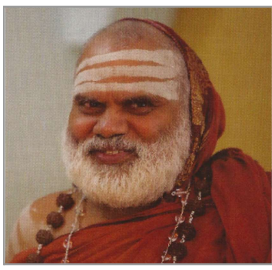
इसके अलावा, जो खाना 'नैवेद्य' (भगवान को चढ़ाने वाले भोग) के लिए उपयुक्त नहीं है (जैसे प्याज, लहसुन या मांसाहारी भोजन), वह भी 'तमस' को बढ़ावा देता है।

यहाँ तक कि भगवान को अर्पित किए गए भोजन को भी सही मात्रा में ही ग्रहण करना चाहिए। भगवान ने अठारहवें अध्याय में कहा है कि आध्यात्मिक साधक को 'लघुवासी' (कम भोजन करने वाला) होना चाहिए।

एक और श्लोक कहता है: पेट का आधा हिस्सा भोजन से भरें; एक चौथाई हिस्सा पानी से भरें और बाकी एक चौथाई हिस्सा हवा के संचार के लिए खाली छोड़ दें।

- द्वौ भागौ पूरयेद् अन्नम्; तोये नैकम् प्रपूरयेत्; मारुतस्य प्रचारार्थं चतुर्थम् अवशेषयेत्।

वेदों के 'शतपथ ब्राह्मण' में भी कहा गया है, "यद् ह वा आत्म-संहितम् अन्नं तद् अवति, तन्न हिनस्ति, यद् भूयो हिनस्ति तद्, यत् कनीयो न तद् अवति इति" – यानी, जब कोई व्यक्ति अपनी ज़रूरत के अनुसार भोजन करता है, तो वह भोजन उसकी रक्षा करता है। लेकिन, जब कोई ज़रूरत से ज़्यादा खाता है, तो वह

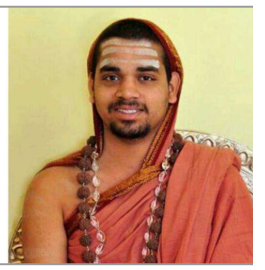


Voice of Jagadguru

advaitam paramanandam



an e-magazine on advaita



अतिरिक्त भोजन उसे नुकसान पहुँचाता है। और अगर वह पर्याप्त भोजन नहीं करता, तो वह भोजन उसे बचा नहीं पाता। इसलिए, शास्त्रों में कहा गया है - "आत्म-संहितात् अन्नाद् अधिकं न्यूनं वा न अश्रीयात्"।

अधिक मात्रा में खाने का लालच स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं पैदा करता है। जहाँ हम सात्विक भोजन में दूध और दूध से बनी चीज़ों को शामिल करते हैं, वहीं आजकल 'वीगन' (पशु-उत्पादों से रहित) जीवनशैली भी लोकप्रिय हो रही है। बादाम या अन्य प्रकार के दूध को अपनाने का यह चलन, व्यावसायिक लाभ के लिए गायों के साथ किए जाने वाले बुरे व्यवहार के विरोध में शुरू हुआ है।

जगद्गुरुओं ने 15-17, 2017, विजया यात्रा @ वेदपुरी आश्रम, थेनी में गौशाला के परिसर में पौधे भी लगाए।



सवाल: व्रत के समय हमें उपवास कैसे रखना चाहिए?

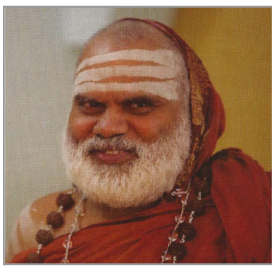
स्वामीजी: व्रत या उपवास का मतलब है मन पर काबू पाने के लिए अपनी मर्ज़ी से खान-पान कम करना। इसे बड़ों के आशीर्वाद और उनसे सही तरीका सीखकर ही करना चाहिए। वरना, इसका कोई फ़ायदा नहीं होगा।

धार्मिक जीवन जीना और शास्त्रों में बताए अनुसार तपस्या करना ज़रूरी है। शास्त्र किसी को भी बिल्कुल न खाने के लिए नहीं कहते। शास्त्र कुछ खास तरह के खाने की चीज़ों से परहेज़ करने की सलाह देते हैं, लेकिन कभी भी भूखे रहने को नहीं कहते। यहाँ तक कि जब शास्त्र पूरी तरह उपवास रखने की बात कहते हैं, तो वह भी सिर्फ़ कुछ समय के लिए ही होता है।

कुछ लोग अपने शरीर और इंद्रियों को बहुत कष्ट देते हैं। वे बहुत कड़ा उपवास रखते हैं। वे लगभग बोलना भी बंद कर देते हैं। वे अपनी मर्ज़ी से तपस्या करते हैं, न कि शास्त्रों के अनुसार – जैसे लगातार 10 दिनों तक उपवास रखना, वगैरह। 'कर्षयन्तः' (Karshayantaha), जैसा कि श्री कृष्ण ने गीता के सत्रहवें अध्याय में

कहा है, का अर्थ है शरीर को कष्ट देना और उसे कमज़ोर या दुबला बनाना। इसमें बहुत कड़ा उपवास रखना, बोलना बंद करना वगैरह शामिल हो सकता है। उनकी तपस्या मन से प्रेरित होती है, न कि बुद्धि पर आधारित। ऐसी तपस्या अधार्मिक है और इससे मानसिक विकार हो सकते हैं।

(जारी रहेगा..)

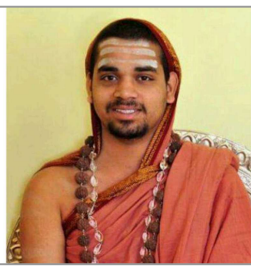


Voice of Jagadguru

advaitam paramanandam



an e-magazine on advaita



GOLDEN SAYINGS OF JAGADGURU ŚRĪ ĀDI ŚANKARĀCHARYA

जगद्गुरु श्री आदि शंकराचार्य की सुनहरी बातें

“ऐसा माना जाता है कि ज्ञान उसी व्यक्ति में उत्पन्न होता है जिसका मन आत्म-पाठ से शुद्ध हो जाता है।”

(तैत्तिरीयोपनिषद् 1.10.1 पर टीका)

“किसी वास्तविक चीज़ के आधार पर किसी अवास्तविक चीज़ को नकारा जाता है, जैसे रस्सी पर साँप का होना।

(ब्रह्म-सूत्र 3.2.22 पर भाष्य)

“अनंत सत्ता प्राण-शक्ति के विकास के लिए ही एक शरीर से दूसरे शरीर में जाती है। इसी प्रक्रिया के माध्यम से—न कि केवल प्राण-शक्ति के अस्तित्व से—वह अपने उद्देश्य को पूरा करती है, यानी अपने कर्मों के फलों का भोग करना।”

(ब्रह्म-सूत्र 4.3.36 पर भाष्य)

धृतिः या धैर्य मन का एक विशेष कार्य है जो शरीर और अंगों की थकावट दूर करता है; इसके फलस्वरूप अंग और शरीर कभी नहीं थकते।

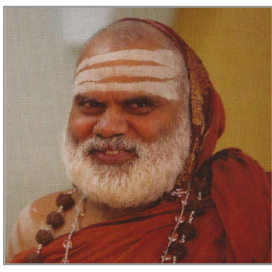
(भगवद् गीता 16.3 पर टिप्पणी)

इसे 'उपनिषद्' इसलिए कहा जाता है क्योंकि जो लोग प्रेम और उत्सुकता के साथ ब्रह्म के इस ज्ञान को प्राप्त करते हैं, उनके लिए यह गर्भवास, जन्म, बुढ़ापा और रोग जैसी अनेक बुराइयों को दूर (निशादयति) करता है; या इसे ऐसा इसलिए कहा जाता है क्योंकि यह परम ब्रह्म तक ले जाता है और अज्ञान आदि को—जो संसार के कारण हैं—पूरी तरह कमजोर या नष्ट (अवसादयति) कर देता है; क्योंकि पारंपरिक रूप से, 'उप' और 'नि' उपसर्गों के साथ 'सद्' धातु का अर्थ ऐसा ही बताया गया है।

(मुण्डकोपनिषद् की प्रस्तावना पर भाष्य)

“तप का अर्थ है शारीरिक तपस्या, चांद्रायण व्रत आदि। जो व्यक्ति इनका पालन करता है, उसे 'तापस' या 'परिव्राजक' कहा जाता है। यहाँ 'ब्रह्म' में स्थित व्यक्ति की बात नहीं हो रही है, बल्कि उस व्यक्ति की बात हो रही है जो जीवन के किसी विशेष चरण के आचरण का पालन करता है; क्योंकि उपनिषद् में 'ब्रह्म' में स्थित व्यक्ति द्वारा अमरता प्राप्त करने का उल्लेख है।”

(छांदोग्य उपनिषद् 2.23.1 पर भाष्य)

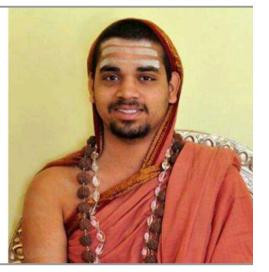


Voice of Jagadguru

advaitam paramanandam



an e-magazine on advaita



Our Website link : <https://voiceofjagadguru.com/voj/>

Telegram Channel : <https://t.me/voiceofjagadguru>

Instagram Channel :

https://www.instagram.com/stories/voice_of_jagadguru_voj/3601249542534134684?igsh=MW90YW13N2c5b2hqaA==

WhatsApp Community Channel: <https://chat.whatsapp.com/Ly4wlaTu8Kc3sjjEYU8KGu>

YouTube Channel : <https://youtube.com/@jagad-guru-channel?si=brkLFqiz8sZJ6Ull>

Editorial Board		
Sri P A Murali	Hon' Advisor	Administrator & CEO, Sri Sringeri Mutt & It's Properties, Sringeri
Sri S N Krishnamurthy	Hon' Editor	Sri Sringeri Mutt, Sringeri
Sri Tangirala Shiva Kumara Sharma	Hon' Editor	Sri Sringeri Mutt, Sringeri
Sri B Vijay Anand	Web Director	Coimbatore
Smt B Srimathi Veeramani	Web Asst Director & Chief Editor	Tirunelveli
Sri K M Kasiviswanathan	Hon' Editor	Tirunelveli
Sri M Venkatachalam & Team	Translator/writer	Tiruvananthapuram