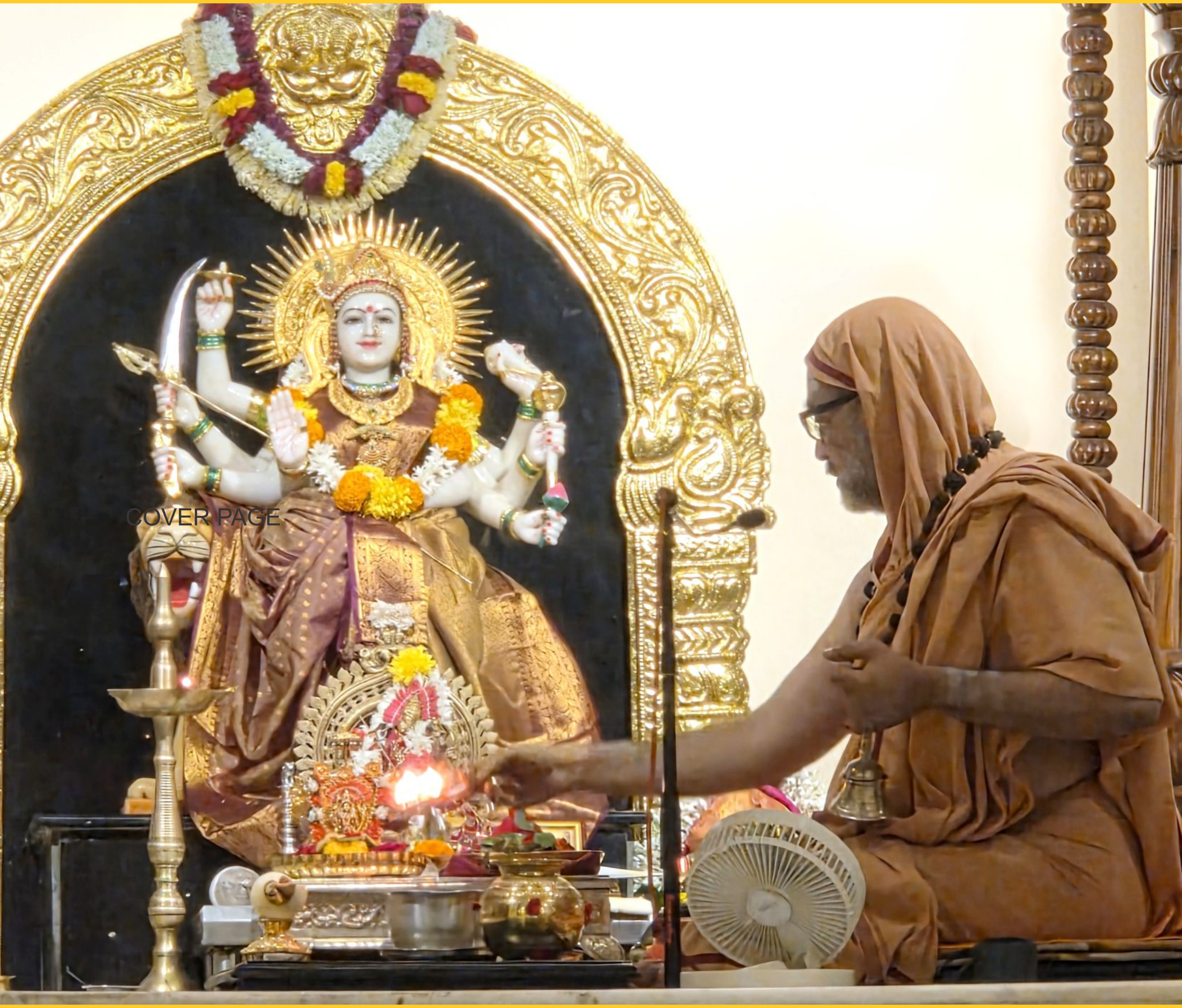
त्रैमासिकी / डिसेम्बर् २०२५

गीर्वाणपत्रिका

जयति जयति गीर्वाणी सरस्वती सुरसवती । सारस्वतजनमोहिनी संस्कृतसुविलासिनी ॥



शरणमसि त्वमेका देवि दुर्गे प्रसीद

डिसेम्बर् २०२५

अनुक्रमणिका

गुरूपदेशः	१
निवेदनम्	१
चिन्तनम्	२
सुभाषितम्	४
पक्षिमित्राः भवाम ।	५
समाराधनायाः कार्यक्रमः	६
नवरात्रोत्सवः	७
नवरात्रोत्सवः कार्लायाम् ...	८
नवरात्र-वैविध्यम्	९
श्रीदत्तमङ्गलाष्टकम्	१०
बालरञ्जनी	११
एकाग्रचित्त-तपसा सिद्धिर्भवति	
शब्दपटः	१२
रुचिरा	१३
बासुन्दी	
हास्यकणिका	१३
योगविषये किञ्चित् ...	१४
उत्तराणि	१४

॥ गुरूपदेशः ॥

**दशमगुरु-परमपूज्य-
श्रीमत्-परिज्ञानाश्रम-स्वामिवर्यः ।**

वासना लोभश्च अहम्भावात् ममत्वाच्च उद्भवतः । यदा मनः वासनालोभादि-मालिन्यविरहितं भवति तदा तत् विशुद्धमनः सुखं च दुःखं च प्रति उदासीनं भवति। समत्वं प्राप्नोति च ।

**एकादशगुरु-परमपूज्य-
श्रीमत्-सद्योजातशङ्कराश्रम-स्वामिवर्यः ।**

प्रामाणिकसेवा अस्ति मोदमयीं सकारात्मिकां शरणागतिं प्रति प्रथमं सोपानम्। यदा सा निःस्वार्थभावेन कृता तथैव गुरवे वा देवाय वा समर्पिता तदा सा स्वयमेव गौरवान्विता भवति प्रौढतां प्राप्नोति च ।

गुरूपदेशानुवादः - अनन्तकृष्ण हिरेबेट् , बेङ्गलूरु

निवेदनम्

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

सृष्टिस्थितिविनाशानां शक्तिभूते सनातनि ।

गुणाश्रये गुणमये नारायणि नमोऽस्तुते ॥

अनादिकालतः सर्वविधविजयस्य प्राप्तये सादरं सश्रद्धं प्रचलत् अस्ति आदिशक्तेः समर्चनम् । अक्षरस्वरूपिणी सरस्वती , असुरसंहारिणी काली , सुखसमृद्धिदायिनी लक्ष्मीः , दुर्गतिनाशिनी दुर्गा इत्यादयः तस्याः विविधानि रूपाणि । किन्तु एतेषु सर्वेषु मूलभूतरूपेण सन्दृश्यते आदिशक्तेः वात्सल्यपूर्णं मातृरूपम् ।

नवरात्रोत्सवः श्रद्धया प्रवर्तमानां दुर्गादेवी-उपासनां परितः केन्द्रितः अस्ति। आसुरशक्तेः पराजयं तथा सात्विकशक्तेः जयं च स्मारयति नवरात्रोत्सवः ।

प्राचीनकाले कुशान-गुप्त-चालुक्यादीनां प्रशासनसमये देवीदुर्गायाः असङ्ख्यशिल्पानि शिलासु उत्कीर्णानि , नैकानि मन्दिराणि निर्मितानि च । अज्ञातशिल्पकाराः अविरतपरिश्रमैः स्वकौशल्येन आदिशक्तेः दुर्गा , सिंहवाहिनी, खड्गधारिणी, महिषासुरमर्दिनी इत्यादीनां विविध-रूपाणाम् अप्रतिमशिल्पकृतीः रचयित्वा भावि-युगानां कृते अमूल्यम् उपहारं दत्तवन्तः । सिन्धु-सरस्वती-सभ्यतायाम् उत्खननेषु उपलब्धाः स्त्रैण-मृत्तिकामूर्तयः व्यापकरूपेण प्रचलित-मातृदेवतायाः आराधनायाः प्रमाणानि सन्ति ।

यद्यपि दुर्गादेवी प्रायः दुष्टसंहारिणी इति सम्पूज्यते तथापि सा अपराजिता-अम्बिका-वनदुर्गा-इत्यादिभिः रूपैः अपि आराध्यते । गोमन्तकप्रदेशे सा शान्तादुर्गा इति उपास्यते ।

अस्माकं भारतदेशे नवरात्रोत्सवस्य आचरणे प्रादेशिकवैविध्यम् अपि द्रष्टुं शक्यते । उत्सवस्य क्रमः विभिन्नः तथापि देवीदुर्गायां श्रद्धा तु सर्वत्र समाना एव । क्वचित् विजयादशमीदिने प्रभुश्रीरामस्य पूजा , रावणप्रतिमादहनम् इत्यादयः अपि प्रवर्तन्ते । सर्वविधोत्सवानां सन्देशः **' सत्यस्य धर्मस्य च जयः भवति '** इति एव ।

अस्मिन् वर्षे शारदीय-नवरात्रोत्सवसमये अस्माकं परमपूज्य-सद्योजात-शङ्कराश्रम-गुरुवर्याणां निवासः कार्लानगरे स्थित-श्रीदुर्गापरमेश्वरी-मन्दिरे आसीत् । प्रतिवर्षं महत्या श्रद्धया महता उत्साहेन च अत्र नवरात्रोत्सवः आचर्यते ।

परमपूज्य-सद्योजात- शङ्कराश्रम-गुरुवर्याणां दिव्य-उपस्थित्याम् अयं नवरात्रोत्सवः विजृम्भणेन सम्पन्नः सञ्जातः। अस्मिन् उत्सवविषये केषाञ्चन लेखानां समावेशः वर्तते अस्यां पत्रिकायाम् ।

श्रीदुर्गादेवीं हृत्पूर्वकं सम्प्रार्थ्य इदं पत्रिकापुष्पं सानन्दं सविनयञ्च श्रीचरणयोः समर्पयामः ।

– सम्पादिका

चिन्तनम्

– गौरी यन्नेमडी , मुम्बई

अपराजितास्तोत्रे देव्याः विविधरूपाणाम् उल्लेखः अस्ति । तेभ्यः कानिचन रूपाणि चित्वा गीर्वाणप्रतिष्ठया आयोजिते चिन्तने नैकैः साधकैः स्वविचाराः प्रकटिताः। अस्य चिन्तनस्य सारांशः अधः दीयते ।

देवी समस्ते विश्वे विविधरूपेण व्याप्ता अस्ति। तस्याः अस्तित्वं न केवलं प्राणिमात्रेषु अपितु सस्येषु निर्जीववस्तुषु अपि दृश्यते । सन्दर्भानुसारं सा स्वस्वरूपं परिवर्तयति । उदाहरणार्थं-सौम्यं , घोरं, करुणामयं , मातृरूपम् इत्यादीनि रूपाणि सा प्रसङ्गानुसारं धारयति । सा तु पञ्चकृत्यपरायणा ।

सृष्टि-स्थिति-लय-निग्रह-अनुग्रहाः एतानि तस्याः कार्याणि। वरं तथा अभयं दातुं सा सदैव तत्परा। हस्ते पाशाङ्कुशौ धृत्वा सा भक्तानां सदैव रक्षणं करोति ।

मातृरूपम् –

इहलोके सर्वे तस्याः अपत्यानि एव । चराचरजीवानां सा जननी अस्ति । तेषां पोषणं रक्षणं तु देव्याः मातृधर्मः एव ।

कूष्माण्डा –

सा समस्त-सृष्टेः जन्मदात्री । तस्याः आज्ञया विना भगवतः शिवस्यापि स्पन्दनं न भवति। सौन्दर्यलहर्यां भगवत्पादशङ्कराचार्यैः उक्तम् –

शिवः शक्त्या युक्तो यदि भवति शक्तः प्रभवितुम् ।
न चेदेवं देवो न खलु कुशलः स्पन्दितुमपि ॥

तस्याः वास्तव्यं दुष्टजनेष्वपि दृश्यते । तेभ्यः सन्मार्गं दर्शयित्वा तेषां हृदयेषु परिवर्तनं कारयति । अन्ततो गत्वा तेऽपि मोक्षपदं प्राप्नुवन्ति ।

क्षमाशीला –

अजानता कोऽपि अपराधः भवति तर्हि सा क्षमां करोति। किन्तु ज्ञात्वा कृतः अपराधः अक्षम्यः ।

रौद्ररूपम् –

यदि कोऽपि दुर्वृत्तिम् आचरति तदा रौद्ररूपं धारयित्वा सा स्वस्य अङ्कुशेन तस्य ताडनं वा हननमपि करोति । किन्तु पुनः स्वस्य प्रेमपाशेन बद्ध्वा स्वाङ्के आकर्षयति ।

गुरुरूपम् –

गुरुरूपेण शिष्यस्य जीवने आगम्य आध्यात्मिक-सामाजिक-नैतिक-इत्यादिषु स्तरेषु उचित-मार्गदर्शनं रक्षणमपि कृत्वा मोक्षमार्गं प्रति नयति ।

जनयित्वा निजानन्दे रक्षित्वा मां क्षणे क्षणे ।
पाययन्तं भक्तिरसं मातृभूतं गुरुं भजे ॥
(गुरुभजनस्तोत्रम्)

निद्रारूपिणी –

निद्रया विना प्राणिमात्राणां जीवनम् अशक्यम् । निद्रासमये विश्रामः भवति एव किन्तु नैकेषां विचाराणां स्फुरणं तथा तेषां ग्रहणं सम्यक् भूत्वा अस्माकं वैचारिक-वर्धनं भवति ।

वैद्यरूपम् –

विविधासु ओषधिषु स्थिता रोगोपशमन-क्षमता तस्याः एव वरदानम् । भिषक् एकं निमित्तमात्रमेव । सः केवलम् ओषधिमेव ददाति किन्तु व्याधिशमनं तु देव्याः कृपया विना अशक्यम् एव ।

सौन्दर्यम् –

एतदपि तस्यैव प्रकटनम् । न केवलं बाह्यसौन्दर्यस्य अपितु आन्तरिकसौन्दर्यस्य अपि। कस्यापि सदाचारस्य सत्कार्यस्य च माध्यमेन देव्याः उपस्थितेः सौन्दर्यम् अनुभूयते ।

शान्ति-समाधान-रूपिणी –

एतद् यत्र लभ्यते तत्र निश्चयेन देव्याः वास्तव्यं भवति ।

सुख-दुःख-रूपिणी –

सुखं च दुःखं च उभे देव्याः प्रसादः इति मत्वा समभावेन तयोः सम्मुखीकरणं भवेत् । जीवने दुःखस्य अपि आवश्यकता अस्ति येन संवेदनशीलतायाः वर्धनं भवति तथा सुखस्य मूल्यं वयं ज्ञातुं शक्नुमः ।

स्मृतिरूपिणी –

स्मृतिरूपेण अपि देवी सर्वप्राणिमात्रेषु वसति । उदाहरणार्थं – पक्षिणः ऋत्वनुसारं स्थलान्तरं कुर्वन्ति । कुत्र गन्तव्यम् इति तान् कः वदति ? एतत्तु देव्याः योगदानमेव ।

क्षुधा-तृष्णा-रूपिणी –

द्वेऽपि देव्याः रूपे एव । एतयोः शमनम् अपि आवश्यकम् ।

भ्रान्तिरूपिणी –

यदा कस्यापि अपि दुःखस्य अतिरेकः असहनीयः भवति तदा देवी भ्रान्तिरूपेण तस्य दुःखं विस्मारयति ।

अतः जीवनस्य सर्वाणि रूपाणि उदाहरणार्थं – सुखं , दुःखं , विद्या , अविद्या इत्यादयः तस्याः एव रूपाणि । सा भवारण्य-कुठारिका भूत्वा अस्मान् रक्षति मोक्षं प्रति नयति च ।

सुभाषितम्

– श्यामला हेब्ले , बेङ्गलूरु

चित्ते प्रसन्ने भुवनं प्रसन्नं
चित्ते विषण्णे भुवनं विषण्णम्।
अतोऽभिलाषो यदि ते सुखे
स्याच्चित्तप्रसादे प्रथमं यतस्व॥

भावार्थः –

मनः प्रसन्नं भवति चेत् सम्पूर्णं जगत् आनन्दमयं प्रतीयते। मनः निराशं भवति चेत् सर्वं जगत् नीरसं दृश्यते । अतः यदि सुखम् इच्छसि तर्हि प्रथमं मनः प्रफुल्लितं कर्तुं प्रयतस्व ।

यदा अस्माकं मनः प्रसन्नं भवति, सर्वत्र वयं भगवतः सुन्दरीं सृष्टिं द्रष्टुं शक्नुमः। तथैव यदा मनः चिन्तितं व्यथितञ्च भवति, सुन्दराणि रचनानि अपि निःसाराणि इव दृश्यन्ते , सर्वं नीरसमेव भासते च । अतः यदि वयं सर्वत्र सौन्दर्यमेव द्रष्टुम् अभिलषामः तर्हि आदौ अस्माभिः मनः प्रसन्नं कर्तुं प्रयत्नः करणीयः तेन एव अस्माकं भुवनं चैतन्यमयं भविष्यति । बाह्यप्रपञ्चस्य सौन्दर्यं द्रष्टुम् इच्छुकाः स्वस्य आन्तरिकसाधनस्य (मनसः) सौन्दर्यस्य पालनं सर्वदा कुर्युः ।

पक्षिमित्राः भवाम ।

– शिल्पा मुद्गुर, मुम्बई

अयि मित्राणि, वदत – कः मधुरकण्ठी खगः? प्रथमं कोकिलः स्मर्यते किल ! कः खगः सुन्दरः नर्तनकुशलः च ? एवं पृष्टे सति सर्वेषां मनसि पिच्छं प्रसार्य नृत्यं कुर्वतः मयूरस्य चित्रमेव आगच्छति न वा ?

अधुना कथयत – कः खगः अन्यपक्षिणाम् आरक्षकः इति ज्ञायते ? जानन्ति वा? न जानन्ति चेत् कथयामि । अयं शूरः खगः आङ्ग्लभाषायां 'ड्रोङ्गो' इति नाम्ना ज्ञायते । तस्य पूर्णशरीरम् अङ्गारः इव कालवर्णीयम् अतः **अङ्गारकः** इति तस्य संस्कृतनाम । शास्त्रीयनाम डायक्रूरस मॅक्रोसेर्कस् (Dicrurus macrocercus) वर्तते ।

क्वचित् सः उच्चैः विद्युत्-तन्त्रिषु उपविष्टः दृश्यते । कालशरीरं तथा दीर्घं द्विशाखपुच्छं तस्य वैशिष्ट्यम् । स्त्रीनरौ उभौ समानौ दृश्येते । २८-३० सेंटिमीटरमितं तस्य शरीरमानम् । स्वयं कृशः लघुकायः चेदपि अङ्गारकः स्वशावकानां रक्षणार्थं काकश्येनादिषु स्वत्तः बृहत्कायखगेषु अपि आक्रमणं कर्तुं न बिभेति । नीडरचनात् पूर्वं अङ्गारकाः समूहं कृत्वा व्याडखगान् व्यपनयन्ति । तस्मात् केचन-कृष्णचूड-कपोत-चटकादयः खगाः अङ्गारकस्य आश्रयं प्राप्तुं तस्य वास्तव्यसमीपमेव स्वनीडानि रचयन्ति । अतः प्रादेशिकभाषासु 'कोतवाल' इति नाम्ना सः प्रसिद्धः । 'कोतवाल' इत्युक्ते रक्षाभटः आरक्षकः वा ।

तस्य अन्यनाम्नां व्युत्पत्तिः अपि कौतुकं जनयति । यथा सर्पस्य भूमौ गतिः भवति तथा अङ्गारकस्य आकाशे चापल्येन गमनम् । तेन भुजङ्गः इति तस्य अन्यत् एकं नाम । दवाग्नितः उद्गच्छति धूमे प्रविश्य सः अनलेन सम्भ्रान्तान् कीटकान् भक्षयति , येन धूम्याटः इति तस्य नाम समुचितमेव । भृङ्गः इव गाढकालवर्णीयः सः भृङ्गः इत्यपि ज्ञायते ।

अङ्गारकः मुख्यत्वेन कीटभक्षी अस्ति । क्वचिद् लघुखगान् खादति, क्वचित् पुष्पाणां मकरन्दमपि आस्वादते । सः अन्यखगानां खाद्यं मुषित्वा अपि खादति । बहुधा सः चरतां धेनूनां पृष्ठे उपविश्य तृणात् उत्थितान् कीटकादीन् भक्षयन् दृश्यते । तेन गोप्रेरकः अपि अन्यत् एकं नाम । कृषकाणां मित्रं सः धनसूः इत्यपि ज्ञायते ।

एप्रिलतः ऑगस्टमासपर्यन्तम् अङ्गारकस्य प्रजननकालः भवति । पक्षिणी नीडे ३-५

श्यावबिन्दुयुक्तानि पाण्डुरवर्णानि अण्डानि स्थापयति । शावकानां पालन-खादन-संरक्षणादीनि कार्याणि उभौ मातापितरौ कुरुतः ।

अङ्गारकः सम्पूर्णे भारतदेशे तथा उपान्तिक-देशेषु अपि दृश्यते । भारते एव तस्य नव प्रजातयः वसन्ति । सामान्यतः अङ्गारकः (Black Drongo), भास्मन-अङ्गारकः (Ashy Drongo), सितोदर-अङ्गारकः (White-bellied Drongo) च क्षेत्रप्रदेशेषु, उपवनेषु, अनावृत-प्रदेशेषु, काननान्ते च दृश्यन्ते ।

भृङ्गराजः नामा अपरः जातिविशेषः । वननिवासिनः अस्य पुच्छाग्रं पिच्छकन्दुक-क्रीडायाः प्रपाणिः (badminton racket) इव दृश्यते । तेन Racket-tailed Drongo इति तस्य आङ्ग्लनाम । अनुकरणकुशलः एषः खगः अन्यखगानाम् आहूः नैपुण्येन अनुकरोति ।

न केवलम् उड्डयनगतिः अपि तु अङ्गारकाणां रुतकौशल्यं ननु लक्षणीयम् । ते शिक्रासदृश-व्याडखगस्य स्वरस्य अनुकरणं प्रावीण्येन कुर्वन्ति । तेन भीताः सारिकाः अन्यलघुखगाः च खाद्यं त्यक्त्वा पलायन्ते । तदा शीघ्रगत्या आगम्य अङ्गारकाः तत् खाद्यं गृह्णन्ति । ईदृशात् कुत्सितलक्षणात् कुलिङ्गः वा कलिङ्गः इत्यपि तस्य नाम । परं तेनैव कौशल्येन ते स्वकुटुम्बस्य तथा प्रतिवेशिखगानां रक्षणमपि कुर्वन्ति । विविधखगानां स्वरस्य अनुकरणं कृत्वा हिंस्रखगान् निराकुर्वन्ति । तेन उचितं किल 'कोतवाल' इति मराठीनाम ।

गुणानुरूपैः कतिपयैः नामभिः ज्ञातम् एतं खगं यदा यदा पश्यामि तदा चिन्तयामि – ईश्वरदत्ताः गुणाः न केवलं स्वार्थे अपि तु परेषाम् उपकारार्थमपि भवेयुः इति एषः लघुकायः शूरः अनुकरणकुशलः अङ्गारकः अस्मान् बोधयति खलु । किं भवन्तः अङ्गीकुर्वन्ति ?

समाराधनायाः कार्यक्रमः

– पूजा उभयकर , विरार

सप्टेम्बरमासस्य सप्तविंशतितिदिनाङ्के अस्माकं गृहे चित्रापुरस्थिते शिराली-मठस्य परमपूज्य-शङ्कराश्रम-प्रथम-गुरुवर्याणां समाराधना आसीत् । कार्यक्रमः पञ्चवादनतः सार्ध-अष्टवादनपर्यन्तम् अभवत् । नैके साधकाः आगतवन्तः । गृहात् बहिः रङ्गावल्ल्यः आलिखिताः । गुरुवर्याणां दुर्गापरमेश्वरीदेव्याः च चित्राणि विविधपुष्पैः अलङ्कृतानि।

कार्यक्रमस्य प्रारम्भः सभाप्रारम्भ-प्रार्थनया सञ्जातः । साधकाः देवी-अनुष्ठानं , श्रीललितासहस्रनाम-पठनं कृत्वा भजनम् अपि गीतवन्तः । सप्तवादने वयं दीपनमस्कारम् अगायाम , गुरुवर्येभ्यः नैवेद्यम् अर्पितवन्तः आरतीं च कृतवन्तः। गुरुवर्याणां चरणकमलाभ्याम् अस्माकं सेवाम् अर्पितवन्तः। सर्वे भक्ताः प्रसादभोजनं कृत्वा गृहं गतवन्तः । गृहे प्रसृत-शिवमय-वातावरणेन वयं सन्तोषम् अनुभूतवन्तः ।

नवरात्रोत्सवः

– कृष्णानन्द मङ्कीकर , मुम्बई

भारतीयसंस्कृतेः अनेकविधेषु उत्सवेषु नवरात्रोत्सवस्य अत्यन्तं महत्त्वपूर्णं स्थानम् । अस्य उत्सवस्य नाम एव अर्थं सूचयति – नव रात्रयः इति। अयम् उत्सवः आश्विनमासस्य शुक्लप्रतिपदातः आरभ्य , दशमीतिथिपर्यन्तम् अत्यन्तोत्साहेन जनाः आचरन्ति । (केचन आश्विजमासः अथवा आश्वयुजमासः इत्यपि नाम्ना इमं मासं सम्बोधयन्ति।) अयं समयः शारदीय-नवरात्रम् इति ज्ञातः, तथापि चैत्रमासे वसन्त-नवरात्रम् , आषाढमासे गुप्त-नवरात्रं तथा पौष/माघ मासयोः पौष-माघ-नवरात्रम् इत्यन्ये नवरात्रोत्सवाः सन्ति प्रतिवर्षम् ।

अयं शारदीय-उत्सवः सम्पूर्णे भारतवर्षे अत्यन्तेन उत्साहेन जनाः आचरन्ति । प्रत्येकस्य राज्यस्य वैशिष्ट्यस्य तथा वैविध्यस्य वर्णनं कर्तुम् अन्यः एव लेखः आवश्यकः ।

अस्य उत्सवस्य मूलतया आध्यात्मिकं तत्त्वं भगवत्याः आदिशक्तेः आराधनायाम् अवस्थितम् । सैव जगन्माता, यस्याः अनन्ताः शक्तयः । भगवत्याः इच्छया जगत् सृज्यते, पाल्यते, लीयते च। देवीपुराणेषु, मार्कण्डेयपुराणे च, भगवत्याः दुर्गायाः, लक्ष्म्याः, सरस्वत्याः च रूपाणि विशेषतया वर्णितानि सन्ति । अस्मिन् उत्सवप्रसङ्गे दुर्गाहोमः , चण्डिकाहवनं , सप्तशती-ग्रन्थपारायणम् इत्यादयः अनेके यागादिविधयः अतीव श्रद्धया आचर्यन्ते ।

भण्डासुरेण देवाः पीडिताः । तस्य नाशं कर्तुं भगवत्या नवदिनपर्यन्तं घोरं युद्धं कृत्वा सः ससैन्यः निहतः । विजयदशम्यां तिथौ महिषासुरस्य वधः कृतः । अतः एतासु नवरात्रिषु देव्याः पूजनम् उपासनां च श्रद्धया कुर्वन्ति जनाः।

एतस्य पर्वकालस्य प्रत्येकस्मिन् दिवसे देव्याः नवानां रूपाणाम् अर्चनां पूजनं च कुर्वन्ति यथा –

१) **शैलपुत्री** – पर्वततनया सा शैलपुत्री नाम्ना प्रसिद्धा। स्थैर्यस्य तथा पावित्र्यस्य अधिष्ठात्री । सा पृथ्वी-तत्त्वस्य प्रतीकं, सर्वसाधनानाम् आधारभूता। वृषवाहना, त्रिशूल-पद्म-धारिणी च।

२) **ब्रह्मचारिणी** – तपस्विनी पार्वतीरूपा ब्रह्मचारिणी देवी श्रद्धातपस्स्वरूपिणी । जपमालाकमण्डलुधारिणी सा जलतत्त्वसंयोगिनी, संयमज्ञानयोः अधिष्ठात्री ।

३) **चन्द्रघण्टा** – चन्द्रार्धधारिणी चन्द्रघण्टा नाम्ना कीर्तिता। तेजोरूपिणी, साहसप्रबोधिनी, घण्टानादेन सर्वदुःखप्रशमनी। सा अग्नितत्त्वाविष्टा।

४) **कूष्माण्डा** – सृष्टिहेतुभूता कूष्माण्डा । सृष्टिशक्तेः मूर्तिरिव, प्राणमय-वायुतत्त्वसंयुक्ता, सृजनानन्दप्रकाशरूपा।

५) **स्कन्दमाता** – कुमारस्कन्दस्य जननी स्कन्दमाता। मातृत्व-करुणा-पोषण-रूपिणी, भक्तेः परिपक्वावस्थायाम् अनुभूयमाना। सा आकाशतत्त्वप्रतीका, सर्वव्यापका स्नेहमयी च ।

६) **कात्यायनी** – ऋषिकात्यायनात् उत्पन्ना कात्यायनी शक्तिः, रौद्री तेजस्विनी च । अधर्मनाशिनी, धर्मसंरक्षिणी च । गोपीभिः भगवदैक्यप्राप्त्यर्थं पूजिता, धर्मकर्मशक्तिस्वरूपिणी ।

७) **कालरात्रिः** – भय-अज्ञान-नाशिनी कालरात्रिः, करालवदना महाकाली रूपिणी । सा भूतपञ्चकातीतशून्यस्वरूपा , तमोविनाशिनी , प्रकाशबीजमयी।

८) **महागौरी** – कालरात्र्याः परं शुद्धस्वरूपिणी महागौरी। निर्मलश्वेतवर्णा, शान्तमुक्तिस्वरूपिणी। सापि वृषवाहना, करुणामयी, शिवप्रियाकारिणी।

९) सिद्धिदात्री – नवम्यां तिथौ, सिद्धिदात्री देवी अभ्यर्चिता । सर्वसिद्धिप्रदायिनी। शिवशक्त्योः ऐक्यरूपा अर्धनारीश्वरस्वरूपिणी, ज्ञान-परिपूर्णा, मुक्तिदायिनी च। सा सर्वतत्त्वातीता पराशक्तिः।

दशमी (विजयादशमी) – अयमतीव महत्त्वपूर्णः दिवसः । अस्मिन्दिने वयं महिषासुरस्योपरि देव्याः प्राप्तस्य विजयस्य स्मरणं कुर्मः। अस्मिन् दिने, पूर्वतने काले राजानः विजययात्रामारभ्य स्वराज्यवर्धनार्थम् अन्यं प्रदेशं गच्छन्ति स्म । तस्मात् अयं दिवसः "सीमोल्लङ्घनम्" इत्यर्थेन अपि ज्ञातः । किमपि शुभं कार्यमारब्धुम् अयं दिवसः अतीव श्रेष्ठः इति मान्यता । अस्मिन् दिने शस्त्रपूजां, वाहनपूजां तथा शमीपूजाम् अपि कुर्वन्ति जनाः । पाण्डवैः अज्ञातवासस्य काले तेषामायुधानि शमीवृक्षे निगूढानि इति महाभारते वर्णनमतिप्रसिद्धम् । एतद् दिनम् असत्ये सत्यस्य , अत्याचारे सात्त्विक-सामर्थ्यस्य विजयं स्मारयति ।

नवरात्रस्य आध्यात्मिकसन्देशः अत्यन्तः गम्भीरः । अस्मिन् कालखण्डे मनुष्यः स्वान्तःशुद्धिं करोति, आत्मबलं सङ्गृह्णाति, दैवीशक्त्याः आश्रयं प्रार्थयते । यदा मनः दुराशाभिः, भयेन, आलस्येन च ग्रस्तं भवति, तदा भगवत्याः आराधनया सः नूतनं धैर्यं लभते ।

एवं नवरात्रोत्सवः न केवलं धार्मिकः, किन्तु सांस्कृतिकः सामाजिकः च उत्सवः अस्ति । श्रद्धा, कला, स्नेहः, सहयोगः – जीवनस्य सर्वस्वरूपाणां समन्वयः अस्मिन् उत्सवे द्रष्टुं शक्यते।

अतः नवरात्रोत्सवः न केवलं मातृशक्तेः स्तवनम् अपितु स्वशक्तेः आविष्कारः अपि । भगवत्याः कृपया सर्वे जनाः आन्तरिकं तेजः, शौर्यं, ज्ञानं च प्राप्नुवन्तु इति प्रार्थयामहे।

शुभं भवतु ।

नवरात्रोत्सवः कार्लायाम् ...

– मोहित कारकळ , पुण्यनगरी

अस्य वर्षस्य शारदीय-नवरात्रोत्सवः कार्ला मठे पूज्य-सद्योजात-शङ्कराश्रम-गुरुवर्याणां देवी - दुर्गापरमेश्वर्याः तथैव परमपूज्य-परिज्ञानाश्रमगुरुवर्याणाञ्च दिव्यसन्निधौ अतीव विजृम्भणेन आचरितः।

उत्सवस्य आयोजनं कर्तुं वयं सर्वे युवधारायाः सदस्याः सज्जाः अभवाम। यथारूढि साधना-पञ्चकेन गुरुवर्यैः कृतेन देवीपूजनेन च नवदुर्गायाः आराधना प्रतिदिनं भवति स्म । उत्सवस्य घोषवाक्यम् आसीत् 'सारस्वतं देहि मे' श्लोकोपरि आधारितम् । तथा एतस्योपरि धर्मप्रचारक-चैतन्य-गुल्वाडीमहोदयस्य कीर्तनमपि आयोजितमासीत् । एतं विषयं गृहीत्वा विमर्शःअपि कृतः। उत्सवस्य समये सर्वे साधकाः देव्याः सुमुखं दर्शयमानं सुन्दरपदकम् अभिमानेन धारितवन्तः यस्मिन् ' **सारस्वतं देहि मे** ' इति लिखितम् आसीत्।

सन्ध्याकाले सांस्कृतिक-कार्यक्रमेषु विभिन्न-सङ्गीतनृत्यादीनां प्रस्तुतीनाम् आनन्दः अनुभूतः साधकैः।

शैलपुत्री ब्रह्मचारिणी चन्द्रघण्टा इत्यादीनां नवदुर्गायाः रूपाणां युवकवर्गेण रचिताः रङ्गवल्ल्यः तु प्रेक्षणीयाः आसन् ।

युवतीभिः युवानैश्च आयोजिते संस्कृत-सम्भाषणे साधकैः अति उत्साहपूर्वकः सहभागः कृतः । रक्तदानशिविरस्य तथा ग्रामभोजनस्य अनुभवः तु अस्माकं कृते साफल्यपूर्णः आसीत् ।

गुरुवर्याणां सन्निधौ कार्लायाः शीतलवातावरणे एतानि दिनानि कथं व्यतीतानि इति न ज्ञातमेव।

वयं गुरुवर्याणां चरणकमलयोः प्रार्थनां कुर्मः यत् वयम् ईदृश्या सेवया पुनः पुनः लाभान्विताः भवेम ।

नवरात्र - वैविध्यम्

पूर्वाञ्चले...

– सुधा भट कल्याणपूर , मङ्गलूरु

भारतदेशस्य वङ्गादिषु पूर्वभागेषु दुर्गापूजा एकः प्रधानः उत्सवः । अद्भुतकलाव्यञ्जार्थम् अयम् उत्सवः अतिविख्यातः। प्रसिद्धकलाकारैः शिल्पिभिः च तेषां कुशल-सङ्कल्पनाभिः रचिताः गहनविषयान् तथा विलक्षण-कलाकृतीः प्रदर्शयन्तः मण्डपाः अस्य उत्सवस्य विशेषता । भव्यसुशोभितमण्डपेषु महिषासुरस्य संहारं कृतवत्याः सिंहारूढ-दुर्गायाः अद्भुत-दिव्य-मूर्तयः विराजमानाः दृश्यन्ते । तस्याः पार्श्वे गणपतिः , कार्तिकेयः , माता लक्ष्मीः तथा माता सरस्वती इत्येतासां मूर्तयः अपि वर्तन्ते । विद्युत्दीपानां विविधवर्णविन्यासेन मानवनिर्मितस्वर्गः इव भासमाने सभाङ्गणे प्रचलन्ति विविध-सांस्कृतिक-कार्यक्रमाः । इदं रमणीयदृश्यं द्रष्टुं देशविदेशतः असङ्ख्यपर्यटकाः भक्ताः च आगच्छन्ति । क्वचित् प्रचलित-श्रद्धानुसारम् अस्मिन् पर्वे दुर्गादेवी पतिगृहात् मातृगृहम् आगच्छति। भक्ताः मातृगृहम् आगतायाः स्वदुहितुः नवदिनपर्यन्तं सोत्साहं सहर्षं प्रेम्णा च लालनं कुर्वन्ति । दशम्यां तिथौ भर्तृगृहप्रस्थानसमये भक्ताः अश्रुपूर्णनयनाभ्यां दुर्गायाः विगमं कुर्वन्ति । तस्याः पुनरागमनस्य कृते आतुराः भवन्ति ।

दक्षिणप्रदेशे...

– पूर्णिमा कोडकणी , कोल्हापूर

भारतदेशस्य दक्षिणभागे नवरात्रोत्सवः "बोम्माई गोलू" इति परम्परया आचर्यते । नवदिनानि यावत् गृहेषु बहुस्तरीयसोपानेषु स्थापितानां पाञ्चालिकानां प्रदर्शनं भवति । पाञ्चालिकाः पौराणिककथानां, दैनन्दिनजीवनस्य, विपणि-व्यापारस्य तथा सांस्कृतिकपरम्परायाः च दृश्यानि सन्दर्शयन्ति । मृत्तिकायाः वा काष्ठानां वा पाञ्चालिकाः सुशोभितवस्त्रेण आच्छादित-विषमसङ्ख्यायुक्त-सोपानेषु स्थापिताः सन्ति । उच्चतमस्तरे दुर्गा-लक्ष्मी-सरस्वती-देव्याः तथा देवानां मूर्तयः वर्तन्ते । मध्यस्तरे स्थिताः पाञ्चालिकाः प्रायः पौराणिक-ऐतिहासिककथाः कथयन्ति । निम्नस्तरेषु विपणि-विवाहविधि-मानवक्रियाकल्पादीनां सम्बन्धित-पाञ्चालिकाः वर्तन्ते । प्रतिवर्षं नूतन-नूतन-पाञ्चालिकायाः सङ्ग्रहस्य योजनं भवति । गोलू-प्रदर्शनं द्रष्टुं महिलाः बालकाः च परस्परगृहं गच्छन्ति आनन्दम् अनुभवन्ति च ।

श्रीदत्तमङ्गलाष्टकम्

– अङ्कुर नागपाल, दिल्ली

सुमङ्गलं मङ्गलमत्रिजाय
प्रपञ्चसंहारसदुद्भवाय ।
मनूद्वहानन्दमहार्णवाय
सुवर्णजूटान्वितविग्रहाय ॥१॥

सुमङ्गलं मङ्गलमत्रिजाय
वेदाङ्गसङ्ख्यानभुजाङ्किताय ।
श्रुतिप्रतीकाननमण्डिताय
स्वभक्तरक्षोद्यमपण्डिताय ॥२॥

सुमङ्गलं मङ्गलमत्रिजाय
गृहीतवेदाक्षरपुस्तकाय ।
त्रिशूलचक्राभयहस्तकाय
विभूतिरेखाङ्कितमस्तकाय ॥३॥

सुमङ्गलं मङ्गलमत्रिजाय
मसारतेजस्ककलेवराय ।
समुद्धृताम्नायपदाकराय
वर्णाश्रमोद्धारयशोधराय ॥४॥

सुमङ्गलं मङ्गलमत्रिजाय
स्वभक्तरक्षाव्रतदीक्षिताय ।
ओङ्कारमात्रोत्तमलक्षिताय
रमाऽनघाऽऽलिङ्गितवीक्षिताय ॥५॥

सुमङ्गलं मङ्गलमत्रिजाय
निरस्तभूतादिकबाधनाय ।
प्रारब्धदोषाकरनाशनाय
तत्त्वार्थविद्योत्तमसाधनाय ॥६॥

सुमङ्गलं मङ्गलमत्रिजाय
समुद्रसङ्ख्यानलिनाम्बकाय ।
समावृतब्रह्मचतुष्पदाय
समाश्रितानन्तवरप्रदाय ॥७॥

सुमङ्गलं मङ्गलमत्रिजाय
दत्तावधूताय समाहिताय ।
देवाधिदेवाय महेश्वराय
हृतावसादाय सदाशिवाय ॥८॥

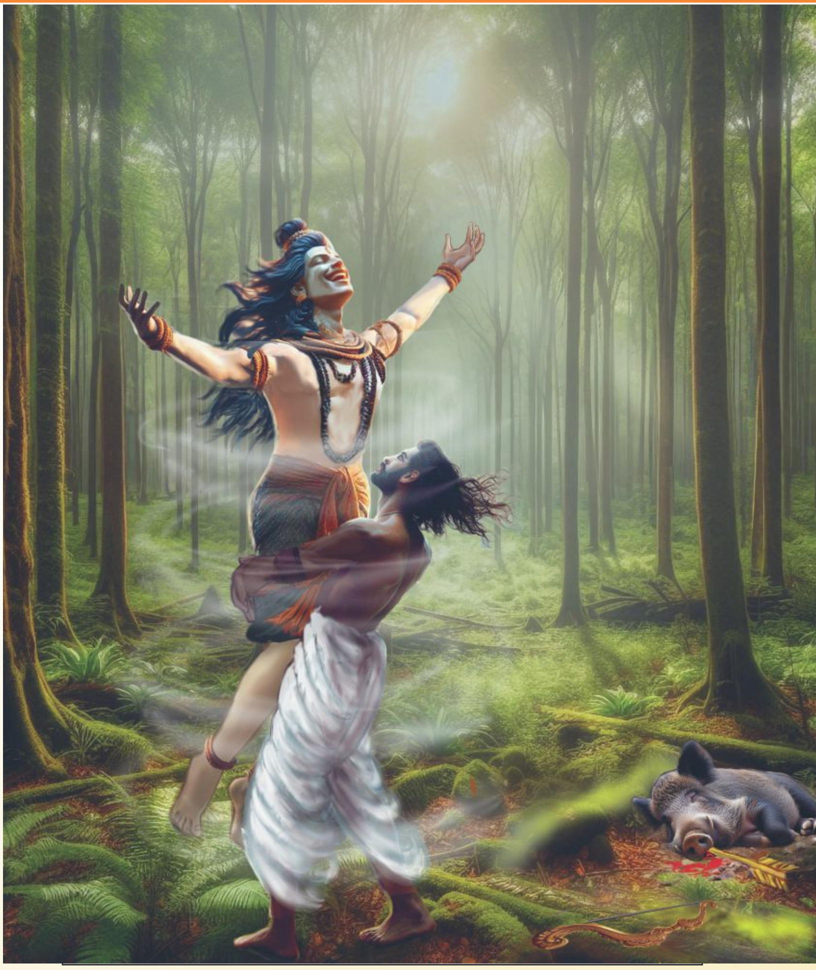
दत्तात्रेयबलादेतद्व्याकृतं मङ्गलाष्टकम् ।
भवेत्सौख्यकरं नित्यं प्रभोस्तत्पादसङ्गिनाम् ॥

बालरञ्जनी

एकाग्रचित्त-तपसा सिद्धिर्भवति

– सुधा कार्नाड , बेङ्गलूरु

द्यूतक्रीडायां पराजिताः पाण्डवाः वनवासं गतवन्तः। भगवान् श्रीकृष्णः तान् मेलितुं तत्र गतवान् । भगवतः शङ्करस्य उपासनां कृत्वा तस्य आशीर्वादान् प्राप्नोतु इति कृष्णः अर्जुनम् उक्तवान् ।



यदा अर्जुनः श्रद्धया शिवस्य उपासनां कर्तुं प्रारम्भं कृतवान् तदा देवराज-इन्द्रः तस्य भक्त्याः परीक्षार्थं ब्राह्मणरूपं धृत्वा तत्र आगत्य अर्जुनम् उक्तवान् -" शिवस्य आराधनया किमपि प्रयोजनं नास्ति, मा कुरु तस्य आराधनाम् "- इति । अर्जुनः तस्य वचनानि अवगणय्य दृढ-भक्त्या तपः अनुवर्तितवान् । तेन सन्तुष्टः इन्द्रः निजरूपेण तस्य पुरतः आगत्य " ईदृशेन निश्चल-तपसा त्वं महेश्वरस्य आशीर्वादान् प्राप्नुहि " इति शुभाशिषः दत्तवान् ।

यदा अर्जुनः तीव्रतपसि मग्नः आसीत् तदा पाण्डवान् हन्तुं दुर्योधनः मूकः नाम असुरं प्रेषितवान्। सः असुरः सूकर-रूपं धृत्वा अर्जुनं प्रति धावितवान् । तं रोद्धुं धनुर्धारी अर्जुनः बाणप्रहारं कृतवान् । तस्मिन्नेव समये पशुपतिः शिवः स्वस्य गणैः सह व्याधः भूत्वा आगतवान् । सः अपि शरसा सूकरस्य उपरि प्रहारं कृतवान् । अर्जुनस्य बाणः सूकरस्य मुखं प्रविश्य पृष्ठभागात् भूमौ अपतत् । शिवस्य शरः पृष्ठभागात् प्रविश्य मुखात् बहिः आगत्य पृथिव्याम् अदृश्यम् अभवत्। अर्जुनः स्वस्य बाणं स्वीकर्तुं यदा सूकरस्य समीपं गतवान् , तदा भिल्लरूपधारिणः शिवगणाः तत्र आगत्य- " एषः बाणः अस्माकं स्वामिनः "- इत्युक्तवन्तः। अर्जुनस्य तैः सह यदा विवादः प्रारभत तदा शिवः तत्र आगतवान् । शिवार्जुनयोः मध्ये युद्धः अभवत् । अर्जुनः शस्त्रविहीनः भूतवान् किन्तु धैर्येण शिवं विभ्रामयितुं तम् उद्धृतवान् । तस्य पराक्रमेण सन्तुष्टः शिवः तस्मै स्वरूपं दर्शितवान् ।

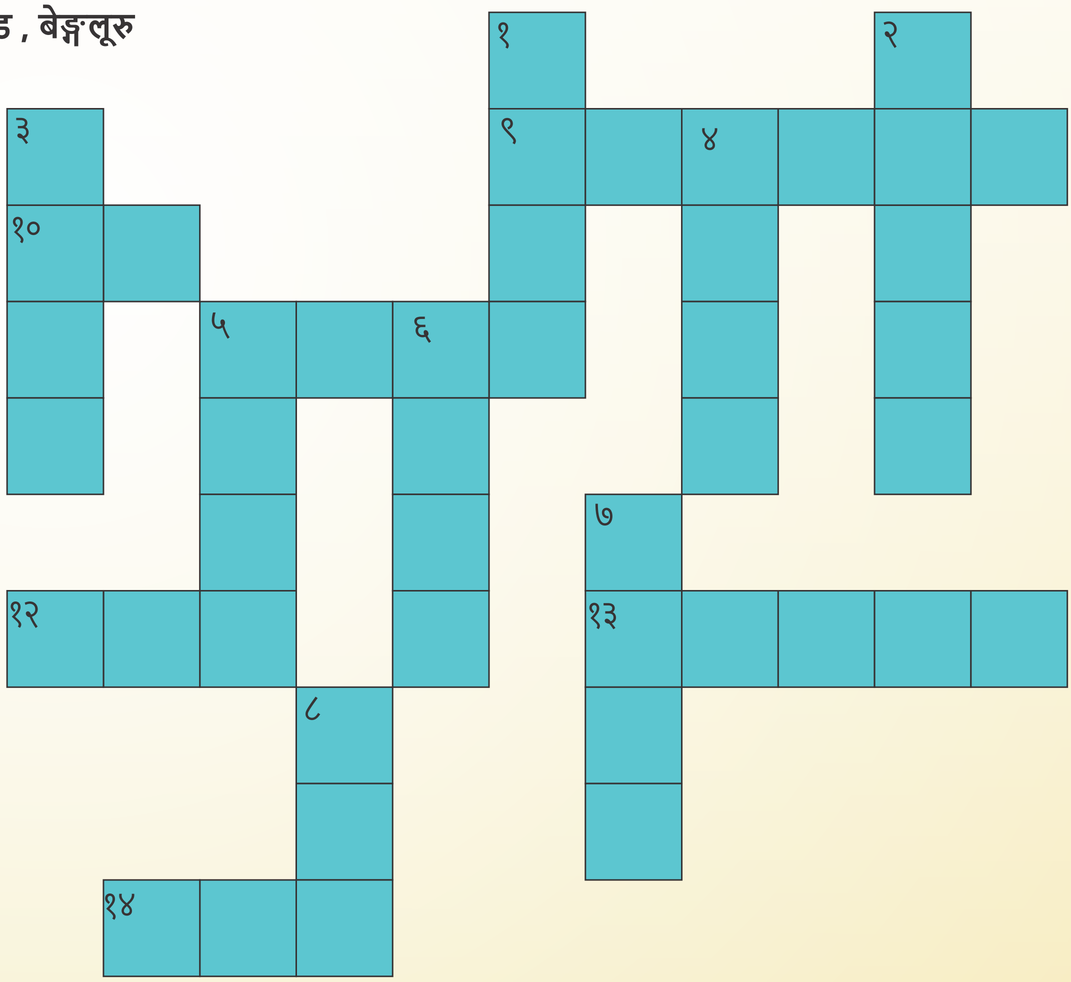
साक्षात् शिवं पुरतः दृष्ट्वा अर्जुनः क्षमायाचनां कृतवान् । तस्य तपसा प्रसन्नः भूत्वा शिवः अर्जुनाय आशीर्वादान् दत्तवान् । शिवस्य अनुग्रहेण अर्जुनः पाशुपतास्त्रम् अपि प्राप्तवान् ।

(श्रीचित्रापुरमठस्य **'परिज्ञान-फौण्डेशन'** द्वाराप्रकाशितात् **'शिवसायुज्यम्-60 Stories of Shiva'** इति पुस्तकात् ।)

बालरञ्जनी

शब्दपटः

– सुधा कार्नाड , बेङ्गलूरु



उपरिष्टात् अधः :-

१) कृष्णः अर्जुनं किं कर्तुम् उक्तवान् ?

२) शिवार्जुनयोः युद्धे अर्जुनः किं भूतवान् ?

३) पाण्डवानां पराजयस्य कारणम् ।

४) शिवस्य अन्यत् एकं नाम ?

५) अर्जुनः शिवात् एतं प्राप्तुम् इच्छति ।

६) कीदृशः अर्जुनः बाणप्रहारं कृतवान् ?

७) भिल्लरूपधारिणः के आसन् ?

८) शिवम् एतेन नाम्ना अपि जनाः पूजयन्ति ।

वामतः दक्षिणम् :-

९) शिवस्य अनुग्रहात् अर्जुनः एतत् प्राप्तवान् ।

१०)अर्जुनः शिवात् आशीर्वादं प्राप्तुम् एतत् कृतवान् ।

५) ब्राह्मणरूपेण आगतः इन्द्रः अर्जुनं शिवस्य किं न कर्तव्यम् इति उक्तवान्?

१२) अर्जुनस्य शिवगणानां च किम् अभवत् ?

१३) द्यूतक्रीडया पराजिताः भूत्वा पाण्डवाः कुत्र गतवन्तः?

१४) पाण्डवान् हन्तुम् असुरः किं भूतवान्?

(उत्तराणि अन्तिम-पृष्ठे दत्तानि)

रुचिरा

बासुन्दी

– मनीषा गेरसप्पा , पनवेल

सामग्री

४ लीटरपरिमितं दुग्धम्

१ चषकपरिमिता शर्करा

१/२ चमसपरिमितम् एलाचूर्णम्

१/४ चमसपरिमितं कोशफलचूर्णम् (nutmeg)

१ चमसपरिमिताः बादामानां लघुखण्डाः

१ चमसपरिमिताः दारुफलानां (pista) लघुखण्डाः

कृतिः

प्रथमं दुग्धं क्वाथ्य १ लीटरयावत् गाढं करणीयम् । आवश्यकतानुसारम् आलोडनं करणीयम् । तस्मिन् शर्करां योजयित्वा पुनः क्वथनीयम् । मन्दाग्नौ स्थापयित्वा १० निमेषपर्यन्तम् आलोडनं करणीयम् । अनन्तरं तस्मिन् एला-कोशफल-चूर्णस्य तथा बादाम-दारुफल-लघुखण्डानाञ्च योजनं करणीयम् ।

इदानीं स्वादिष्ठ-बासुन्दी (उष्णा वा शीतला वा) परिवेषणार्थं सिद्धा भवति ।

हास्यकणिका

- दुर्गा कुम्टा, मुम्बई

एकदा कस्यचित् आपणस्य उद्घाटनस्य भव्यसज्जताम् एकः वयस्करः कौतुहलात् पश्यन्नासीत् । " नूतनं वा ? किं विक्रीयते अत्र ?" इति सहजतया पृष्टं तेन । "अत्र वयं मूर्खान् विक्रीणीमः । न दृश्यते वा ? " अहो, अस्माकं ज्येष्ठः किञ्चितदपि विचलितः न जातः तयोः तिरस्कारयुक्तशब्दैः । सस्मितं " भोः अभिनन्दनं हार्दम्! उत्तमं चलति आपणमिति स्पष्टमेव दृश्यते । अधुना भवन्तौ द्वावेव उर्वरितौ खलु । " इति उक्त्वा हसित्वा निर्गतः ततः।

गीर्वाणपत्रिका
डिसेम्बर् २०२५

योगविषये किञ्चित् ...

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

त्रिकोणासनम्

कृतिः

पादयोः सार्धैकं वा द्विपादमितमन्तरं वा संस्थाप्य , पृष्ठवंशं सरलीकृत्य स्थातव्यम्। द्वावपि हस्तौ स्कन्धसमानं पृथिव्याः समान्तरं स्थापनीयौ । निःश्वासपूर्वकं पुरोभागे पृथिवीं प्रति यावत् शक्यं कटिं विनमय्य दक्षिणहस्तेन वामपादः स्पृष्टव्यः । अस्यामेव स्थितौ श्वासोच्छ्वासस्य चत्वारि आवर्तनानि करणीयानि । तदनन्तरं पुनः सरलं स्थित्वा वामहस्तेन दक्षिणपादस्पर्शेन समाना कृतिः करणीया । पुनः पूर्वस्थितौ एव भवितव्यम् ।

लाभाः

रक्ताभिसरणं सम्यक् भवति । पृष्ठवंशः शिथिलः भवति । जङ्घे सामर्थ्यवत्यौ भवतः ।

वर्ज्यः

रक्तगत-वातदोषाः , कटिदोषाः वा येषां ते तु वैद्यपरामर्शेन एव एतदासनं कुर्युः।

उत्तराणि

शब्दपटः **उपरिष्टाद् अधः –** १) उपासना २) शस्त्रविहीनः ३) द्यूतक्रीडा ४) पशुपतिः ५) आशीर्वादः ६)धनुर्धारी ७) शिवगणाः ८) शङ्करः
वामतः दक्षिणम् – ९) पाशुपतास्त्रम् १०) तपः ५) आराधना १२) विवादः १३) वनवासम् १४) सूकरः

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

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

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

Scan QR Code
for Enquiry Form