मन्त्र-पुस्तिका

Mantra Booklet

85 मन्त्र और श्लोक · Sanskrit, transliteration,
हिन्दी and English meaning

सनातन धर्म सरल · Sanatan Dharma Saral

अनुक्रमणिका · Contents

Key mantras of the Vedas & Upanishads · वेद और उपनिषद के प्रमुख मन्त्र 14

Rigveda · ऋग्वेद 5

Yajurveda · यजुर्वेद 6

Samaveda · सामवेद 5

Atharvaveda · अथर्ववेद 5

Upanishads · उपनिषद 8

Bhagavad Gita · भगवद्गीता 36

Ramayana & Mahabharata · रामायण और महाभारत 4

Puranas · पुराण 2

Translations are simplified for understanding. Learn correct pronunciation and accents (svara) from a qualified teacher. Full explanations of every verse are on the website.
अनुवाद समझाने के लिए सरल किए गए हैं। सही उच्चारण और स्वर किसी योग्य गुरु से सीखें। हर मन्त्र की पूरी व्याख्या वेबसाइट पर है।

वेद और उपनिषद के प्रमुख मन्त्र

Key mantras of the Vedas & Upanishads

1 **गायत्री मन्त्र**

The Gayatri Mantra

ऋग्वेद 3.62.10
Rigveda 3.62.10

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

oṃ bhūr bhuvaḥ svaḥ | tat savitur vareṇyaṃ bhargo devasya dhīmahi | dhiyo yo naḥ pracodayāt ||

हम उस सविता देव के श्रेष्ठ, पवित्र तेज का ध्यान करते हैं। वह हमारी बुद्धि को सन्मार्ग की ओर प्रेरित करे।

We meditate on the glorious light of the divine Sun, who is worthy of worship. May that light inspire our minds.

---

2 **ऋग्वेद का पहला मन्त्र**

The very first verse of the Rigveda

ऋग्वेद 1.1.1
Rigveda 1.1.1

अग्निमीळे पुरोहितं यज्ञस्य देवमृत्विजम् ।
होतारं रत्नधातमम् ॥

agnim īḷe purohitaṃ yajñasya devam ṛtvijam | hotāraṃ ratnadhātamam ||

मैं अग्नि की स्तुति करता हूँ, जो अग्रणी हैं, यज्ञ के देव हैं, ऋत्विज हैं, देवताओं को बुलाने वाले हैं और सबसे बढ़कर रत्न देने वाले हैं।

I praise Agni, the one placed in front, the god of the sacrifice, the priest, the caller of the gods, the greatest giver of treasures.

3 सत्य एक है, ज्ञानी उसे अनेक नामों से पुकारते हैं

ऋग्वेद 1.164.46
Rigveda 1.164.46

Truth is one, the wise call it by many names

इन्द्रं मित्रं वरुणमग्निमाहुरथो दिव्यः स सुपर्णो गरुत्मान् ।
एकं सद्विप्रा बहुधा वदन्त्यग्निं यमं मातरिश्वानमाहुः ॥

indraṃ mitraṃ varuṇam agnim āhur atho divyaḥ sa suparṇo garutmān | ekaṃ sad viprā bahudhā vadanty agniṃ yamaṃ mātariśvānam āhuḥ ||

उसे इन्द्र, मित्र, वरुण, अग्नि कहते हैं, और वही दिव्य सुपर्ण गरुत्मान् है। सत्य एक ही है, विद्वान उसे अनेक नामों से कहते हैं: अग्नि, यम, मातरिश्वा।

They call it Indra, Mitra, Varuna, Agni, and the heavenly winged Garutman. The truth is one; the wise speak of it in many ways. They call it Agni, Yama, Matarishvan.

4 नासदीय सूक्त (सृष्टि सूक्त)

Hymn of Creation (Nasadiya Sukta)

ऋग्वेद 10.129.1 व 10.129.7

Rigveda 10.129.1 and 10.129.7

नासदासीन्नो सदासीत्तदानीं नासीद्रजो नो व्योमा परो यत् ।

किमावरीवः कुह कस्य शर्मन्नम्भः किमासीद्गहनं गभीरम् ॥१ ॥

इयं विसृष्टिर्यत आबभूव यदि वा दधे यदि वा न ।

यो अस्याध्यक्षः परमे व्योमन्त्सो अङ्ग वेद यदि वा न वेद ॥७ ॥

nāsad āsīn no sad āsīt tadānīṃ nāsīd rajo no vyomā paro yat | kim āvarīvaḥ kuha kasya śarmann ambhaḥ kim āsīd gahanaṃ gabhīram || iyaṃ visṛṣṭir yata ābabhūva yadi vā dadhe yadi vā na | yo asyādhyakṣaḥ parame vyoman so aṅga veda yadi vā na veda ||

1. तब न असत् था, न सत् था। न अन्तरिक्ष था, न उसके परे आकाश। क्या किसे ढके हुए था? कहाँ? किसके आश्रय में? क्या गहरा, अथाह जल था? 7. यह सृष्टि जहाँ से उत्पन्न हुई, किसी ने इसे रचा या नहीं रचा, यह तो वही जानता है जो परम आकाश में इसका अध्यक्ष है। या शायद वह भी नहीं जानता।

1. Then there was neither non-existence nor existence. There was no air, nor the sky beyond it. What covered it? Where? Under whose protection? Was there water, deep and unfathomable? 7. From where this creation arose, whether it was made or not made, only the one who watches over it in the highest heaven knows. Or perhaps even he does not know.

5 पुरुष सूक्त: विराट पुरुष

Purusha Sukta: the Cosmic Being

ऋग्वेद 10.90.1
Rigveda 10.90.1

सहस्रशीर्षा पुरुषः सहस्राक्षः सहस्रपात् ।
स भूमिं विश्वतो वृत्वात्यतिष्ठद्दशाङ्गुलम् ॥

sahasraśīrṣā puruṣaḥ sahasrākṣaḥ sahasrapāt | sa bhūmiṃ viśvato vṛtvāty atiṣṭhad daśāṅgulam ||

विराट पुरुष के हज़ारों सिर, हज़ारों आँखें और हज़ारों पैर हैं। वह पृथ्वी को सब ओर से व्याप्त करके उससे भी दस अंगुल आगे स्थित है।

The Cosmic Being has a thousand heads, a thousand eyes, a thousand feet. He pervades the earth on every side and extends beyond it by ten fingers.

6 महामृत्युंजय मन्त्र

Mahamrityunjaya Mantra

ऋग्वेद 7.59.12
Rigveda 7.59.12

त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् ।
उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात् ॥

tryambakaṃ yajāmahe sugandhiṃ puṣṭivardhanam | urvārukam iva bandhanān mṛtyor mukṣīya māmṛtāt ||

हम तीन नेत्रों वाले, सुगन्धित, सबका पोषण करने वाले शिव की उपासना करते हैं। जैसे पकी हुई ककड़ी अपने आप बेल से अलग हो जाती है, वैसे ही वे हमें मृत्यु के बन्धन से मुक्त करें, अमृत से नहीं।

We worship the three-eyed Lord, who is fragrant and who nourishes all. As a ripe cucumber is freed from its vine, may he free us from death, but not from immortality.

7 संगठन सूक्त: साथ चलो, साथ बोलो

Walk together, speak together

ऋग्वेद 10.191.2
Rigveda 10.191.2

संगच्छध्वं संवदध्वं सं वो मनांसि जानताम् ।
देवा भागं यथा पूर्वे संजानाना उपासते ॥

saṃ gacchadhvaṃ saṃ vadadhvaṃ saṃ vo manāṃsi jānatām | devā bhāgaṃ yathā pūrve saṃjānānā upāsate ||

साथ चलो, साथ बोलो, तुम्हारे मन एक-दूसरे को समझें, जैसे प्राचीन देवता एकमत होकर अपना भाग ग्रहण करते थे।

Walk together, speak together, let your minds be in harmony, just as the gods of old shared their portion in unity.

8 सामवेद का पहला मन्त्र

The first song of the Samaveda

सामवेद 1 (ऋग्वेद 6.16.10 भी)
Samaveda 1 (also Rigveda 6.16.10)

अग्न आ याहि वीतये गृणानो हव्यदातये ।
नि होता सत्सि बर्हिषि ॥

agna ā yāhi vītaye gṛṇāno havyadātaye | ni hotā satsi barhiṣi ||

हे अग्नि! स्तुति सुनकर हमारी आहुतियाँ ग्रहण करने के लिए आओ, और होता बनकर पवित्र कुशा के आसन पर विराजो।

O Agni, come to the feast, praised, to carry our offerings. Sit down as our priest on the sacred grass.

9 **भूमि सूक्त: पृथ्वी मेरी माता**

Earth is my mother

अथर्ववेद 12.1.12 (अंश)
Atharvaveda 12.1.12 (part)

माता भूमिः पुत्रो अहं पृथिव्याः ।

mātā bhūmiḥ putro ahaṃ pṛthivyāḥ |

भूमि मेरी माता है और मैं पृथ्वी का पुत्र हूँ।

The Earth is my mother, and I am her child.

---

10 **सब ओर से शुभ विचार आएँ**

Let noble thoughts come from every side

ऋग्वेद 1.89.1 (प्रथम पंक्ति)
Rigveda 1.89.1 (first line)

आ नो भद्राः क्रतवो यन्तु विश्वतः ।

ā no bhadrāḥ kratavo yantu viśvataḥ |

हमारे पास सब ओर से कल्याणकारी विचार आएँ।

May noble thoughts come to us from all directions.

11 ईशावास्यम्: सब में ईश्वर

God dwells in everything

ईशोपनिषद 1 (यजुर्वेद 40.1)
Isha Upanishad 1 (Yajurveda 40.1)

ईशा वास्यमिदं सर्वं यत्किञ्च जगत्यां जगत् ।

तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा मा गृधः कस्यस्विद्धनम् ॥

īśā vāsyam idaṃ sarvaṃ yat kiñca jagatyāṃ jagat | tena tyaktena bhuñjīthā mā gṛdhaḥ kasya svid dhanam ||

इस संसार में जो कुछ भी है, सब ईश्वर से व्याप्त है। त्याग भाव से इसका उपभोग करो। किसी के धन का लालच मत करो, आखिर धन किसका है?

All this, whatever moves in the world, is dwelt in by the Lord. Enjoy it by letting go. Do not covet; whose is wealth, after all?

12 असतो मा सद्गमय

From darkness to light

बृहदारण्यक उपनिषद 1.3.28
Brihadaranyaka Upanishad 1.3.28

असतो मा सद्गमय ।

तमसो मा ज्योतिर्गमय ।

मृत्योर्माऽमृतं गमय ॥

asato mā sad gamaya | tamaso mā jyotir gamaya | mṛtyor mā amṛtaṃ gamaya ||

मुझे असत्य से सत्य की ओर ले चलो। अन्धकार से प्रकाश की ओर ले चलो। मृत्यु से अमरता की ओर ले चलो।

Lead me from the unreal to the real. Lead me from darkness to light. Lead me from death to immortality.

13 शान्ति पाठः सह नाववतु

Peace prayer for teacher and student

तैत्तिरीय व कठ उपनिषद
Taittiriya and Katha Upanishads

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

oṃ saha nāv avatu | saha nau bhunaktu | saha vīryaṃ karavāvahai | tejasvi nāv adhītam astu mā vidviṣāvahai || oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||

ईश्वर हम दोनों (गुरु और शिष्य) की रक्षा करें। हम दोनों का पोषण करें। हम मिलकर पराक्रम करें। हमारा पढ़ा हुआ तेजस्वी हो। हम कभी एक-दूसरे से द्वेष न करें। ॐ शान्ति, शान्ति, शान्ति।

May God protect us both. May God nourish us both. May we work together with energy. May our learning be bright and powerful. May we never hate each other. Om, peace, peace, peace.

14 उत्तिष्ठत जाग्रत

Arise, awake

कठोपनिषद 1.3.14 (प्रथम पंक्ति)
Katha Upanishad 1.3.14 (first line)

उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत ।

uttiṣṭhata jāgrata prāpya varān nibodhata |

उठो! जागो! श्रेष्ठ गुरुओं के पास जाकर ज्ञान प्राप्त करो।

Arise! Awake! Go to the great teachers and learn.

ऋग्वेद

Rigveda

15 हिरण्यगर्भ सूक्त

The Golden Womb (Hiranyagarbha)

ऋग्वेद 10.121.1
Rigveda 10.121.1

हिरण्यगर्भः समवर्तताग्रे भूतस्य जातः पतिरेक आसीत् ।
स दाधार पृथिवीं द्यामुतेमां कस्मै देवाय हविषा विधेम ॥

hiraṇyagarbhaḥ sam avartatāgre bhūtasya jātaḥ patir eka āsīt | sa dādhāra pṛthivīṃ dyām utemāṃ kasmai devāya haviṣā vidhema ||

सृष्टि के आरम्भ में हिरण्यगर्भ प्रकट हुआ। उत्पन्न होते ही वह सब भूतों का एकमात्र स्वामी था। उसने पृथ्वी और इस आकाश को धारण किया। हम किस देव की हवि से उपासना करें?

In the beginning arose the Golden Womb. Once born, he was the one lord of all that exists. He holds up the earth and this sky. To which god shall we offer our worship?

---

16 एक वृक्ष पर दो पक्षी

Two birds on one tree

ऋग्वेद 1.164.20
Rigveda 1.164.20

द्वा सुपर्णा सयुजा सखाया समानं वृक्षं परि षस्वजाते ।
तयोरन्यः पिप्पलं स्वाद्वत्त्यनश्नन्नन्यो अभि चाकशीति ॥

dvā suparṇā sayujā sakhāyā samānaṃ vṛkṣaṃ pari ṣasvajāte | tayor anyaḥ pippalaṃ svādv atty anaśnann anyo abhi cākaśīti ||

दो सुन्दर पंखों वाले पक्षी, जो साथ रहने वाले मित्र हैं, एक ही वृक्ष पर बैठे हैं। उनमें से एक स्वादिष्ट फल खाता है; दूसरा बिना खाए केवल देखता रहता है।

Two birds, close companions and friends, cling to the same tree. One of them eats the sweet fruit; the other, not eating, simply watches.

17 नदी सूक्त

Hymn to the rivers (Nadi Sukta)

ऋग्वेद 10.75.5
Rigveda 10.75.5

इमं मे गङ्गे यमुने सरस्वति शुतुद्रि स्तोमं सचता परुष्ण्या । असिक्न्या मरुद्वृधे वितस्तयार्जीकीये शृणुह्या सुषोमया ॥

imaṃ me gaṅge yamune sarasvati śutudri stomaṃ sacatā paruṣṇy ā | asiknyā marudvṛdhe vitastayārjīkīye śṛṇuhy ā suṣomayā ||

हे गंगा, यमुना, सरस्वती, शुतुद्री! परुष्णी के साथ मेरी इस स्तुति को स्वीकार करो। हे मरुद्वृधा, असिक्नी के साथ; हे आर्जीकीया, वितस्ता और सुषोमा के साथ, सुनो!

O Ganga, Yamuna, Sarasvati, Shutudri, with Parushni, receive this hymn of mine. O Marudvridha with Asikni, O Arjikiya with Vitasta and Sushoma, listen!

18 अकेले खाने वाला

Who eats alone, sins alone

ऋग्वेद 10.117.6 (अन्तिम पंक्ति)
Rigveda 10.117.6 (last line)

केवलाघो भवति केवलादी ॥

kevalāgho bhavati kevalādī ||

जो अकेला खाता है, वह अकेला ही पाप का भागी होता है।

One who eats alone becomes the sole bearer of sin.

19 अन्तिम मन्त्रः एक हृदय, एक मन

The very last verse: one heart, one mind

ऋग्वेद 10.191.4
Rigveda 10.191.4

समानी व आकूतिः समाना हृदयानि वः ।
समानमस्तु वो मनो यथा वः सुसहासति ॥

samānī va ākūtiḥ samānā hṛdayāni vaḥ | samānam astu vo mano yathā vaḥ susahāsati ||

तुम्हारे संकल्प समान हों, तुम्हारे हृदय एक हों। तुम्हारे मन एक जैसे हों, ताकि तुम सब मिलकर सुख से रह सको।

Let your intentions be the same, your hearts united. Let your minds be one, so that you may live well together.

यजुर्वेद

Yajurveda

20 शान्ति पाठ

Peace everywhere (Shanti Mantra)

शुक्ल यजुर्वेद 36.17
Shukla Yajurveda 36.17

द्यौः शान्तिरन्तरिक्षं शान्तिः पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिः ।
वनस्पतयः शान्तिर्विश्वेदेवाः शान्तिर्ब्रह्म शान्तिः सर्वं शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः सा मा शान्तिरेधि ॥

dyauḥ śāntir antarikṣaṃ śāntiḥ pṛthivī śāntir āpaḥ śāntir oṣadhayaḥ śāntiḥ |
vanaspatayaḥ śāntir viśve devāḥ śāntir brahma śāntiḥ sarvaṃ śāntiḥ śāntir eva śāntiḥ sā mā śāntir edhi ||

द्युलोक में शान्ति हो, अन्तरिक्ष में शान्ति हो, पृथ्वी पर शान्ति हो। जल में, औषधियों में, वनस्पतियों में शान्ति हो। सब देवों में, ब्रह्म में, सब कुछ में शान्ति हो। शान्ति भी शान्त हो। वह शान्ति मुझे प्राप्त हो।

May there be peace in the heavens, peace in the sky, peace on earth. Peace in the waters, peace in the healing herbs, peace in the trees. Peace in all the gods, peace in Brahman, peace in everything. Peace itself be peaceful. May that peace come to me.

21 **कर्म करते हुए सौ वर्ष जियो**

Live a hundred years, working

शुक्ल यजुर्वेद 40.2 (ईशोपनिषद 2)
Shukla Yajurveda 40.2 (Isha Upanishad 2)

कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेच्छतं समाः ।
एवं त्वयि नान्यथेतोऽस्ति न कर्म लिप्यते नरे ॥

kurvann eveha karmāṇi jijīviṣec chataṃ samāḥ | evaṃ tvayi nānyatheto 'sti na karma lipyate nare ||

इस संसार में कर्म करते हुए ही सौ वर्ष जीने की इच्छा करो। तुम्हारे लिए इसके अतिरिक्त कोई और मार्ग नहीं है। इस प्रकार किया गया कर्म मनुष्य को नहीं बाँधता।

Doing your work here, you should wish to live a hundred years. For you there is no other way than this. In this way, action does not bind a person.

22 **पश्येम शरदः शतम्**

May we see a hundred autumns

शुक्ल यजुर्वेद 36.24
Shukla Yajurveda 36.24

तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत्।
पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः शतं शृणुयाम शरदः शतं
प्र ब्रवाम शरदः शतमदीनाः स्याम शरदः शतं भूयश्च शरदः शतात्॥

tac cakṣur devahitaṃ purastāc chukram uccarat | paśyema śaradaḥ śataṃ jīvema śaradaḥ śataṃ śṛṇuyāma śaradaḥ śataṃ pra bravāma śaradaḥ śatam adīnāḥ syāma śaradaḥ śataṃ bhūyaś ca śaradaḥ śatāt ||

वह देवताओं का हितकारी, उज्ज्वल नेत्र (सूर्य) पूर्व में उदित हो रहा है। हम सौ शरद ऋतुओं तक देखें, सौ वर्ष जियें, सौ वर्ष सुनें, सौ वर्ष बोलें, सौ वर्ष तक किसी पर आश्रित न रहें, और सौ से भी अधिक।

That bright eye, dear to the gods, rises in the east. May we see for a hundred autumns, live for a hundred autumns, hear for a hundred autumns, speak for a hundred autumns, and live without dependence for a hundred autumns, and even more than a hundred.

23 शिवसंकल्प सूक्त

May my mind have good intentions (Shiva Sankalpa)

शुक्ल यजुर्वेद 34.1
Shukla Yajurveda 34.1

यज्जाग्रतो दूरमुदैति दैवं तदु सुप्तस्य तथैवैति ।

दूरङ्गमं ज्योतिषां ज्योतिरेकं तन्मे मनः शिवसङ्कल्पमस्तु ॥

yaj jāgrato dūram udaiti daivaṃ tad u suptasya tathaivaiti | dūraṅgamaṃ jyotiṣāṃ jyotir ekaṃ tan me manaḥ śivasaṅkalpam astu ||

जो दिव्य मन जागते हुए दूर-दूर तक जाता है, और सोते हुए भी वैसे ही जाता है, जो दूर तक जाने वाला और ज्योतियों की ज्योति है, मेरा वह मन शुभ संकल्पों वाला हो।

That divine mind which travels far when we are awake, and travels the same way when we are asleep, the far-going light of all lights: may that mind of mine be filled with good intentions.

24 नमस्ते रुद्र

Salutations to Rudra

शुक्ल यजुर्वेद 16.1 (रुद्राध्याय)
Shukla Yajurveda 16.1 (Rudram)

नमस्ते रुद्र मन्यव उतो त इषवे नमः ।

बाहुभ्यामुत ते नमः ॥

namas te rudra manyava uto ta iṣave namaḥ | bāhubhyām uta te namaḥ ||

हे रुद्र! तुम्हारे क्रोध को नमस्कार, और तुम्हारे बाण को नमस्कार। तुम्हारी दोनों भुजाओं को भी नमस्कार।

Salutations to your anger, O Rudra, and salutations to your arrow. Salutations also to your two arms.

25 दीक्षान्त उपदेश

The graduation address

तैत्तिरीय उपनिषद 1.11 (कृष्ण यजुर्वेद)
Taittiriya Upanishad 1.11 (Krishna Yajurveda)

सत्यं वद । धर्मं चर । स्वाध्यायान्मा प्रमदः ।

...

मातृदेवो भव । पितृदेवो भव । आचार्यदेवो भव । अतिथिदेवो भव ।

satyaṃ vada | dharmaṃ cara | svādhyāyān mā pramadaḥ | ... mātṛdevo bhava | pitṛdevo bhava | ācāryadevo bhava | atithidevo bhava |

सत्य बोलो। धर्म का आचरण करो। स्वाध्याय में आलस्य मत करो। ... माता को देवता मानो। पिता को देवता मानो। आचार्य को देवता मानो। अतिथि को देवता मानो।

Speak the truth. Practise dharma. Never neglect your own study. ... Treat your mother as God. Treat your father as God. Treat your teacher as God. Treat your guest as God.

सामवेद

Samaveda

26 ॐ की उपासना

Meditate on Om

छान्दोग्य उपनिषद 1.1.1
Chandogya Upanishad 1.1.1

ओमित्येतदक्षरमुद्गीथमुपासीत ।
ओमिति ह्युद्गायति तस्योपव्याख्यानम् ॥

om ity etad akṣaram udgītham upāsīta | om iti hy udgāyati tasyopavyākhyānam ||

"ॐ" इस अक्षर की उद्गीथ के रूप में उपासना करनी चाहिए, क्योंकि उद्गाता "ॐ" कहकर ही गान आरम्भ करता है। अब उसकी व्याख्या है।

One should meditate on the syllable Om as the Udgitha (the chant), for the singer begins the chant with Om. Here is its explanation.

---

27 सर्वं खल्विदं ब्रह्म

All this is Brahman

छान्दोग्य उपनिषद 3.14.1
Chandogya Upanishad 3.14.1

सर्वं खल्विदं ब्रह्म तज्जलानिति शान्त उपासीत ।

sarvaṃ khalv idaṃ brahma tajjalān iti śānta upāsīta |

यह सब निश्चय ही ब्रह्म है। सब उसी से जन्मता है, उसी में लीन होता है, और उसी में जीता है (तज्जलान्)। ऐसा जानकर शान्त मन से उसकी उपासना करो।

All this is truly Brahman. Everything is born from it, rests in it and returns to it. Knowing this, one should worship it with a calm mind.

28 तत्त्वमसि

You are That (Tat Tvam Asi)

छान्दोग्य उपनिषद 6.8.7
Chandogya Upanishad 6.8.7

स य एषोऽणिमैतदात्म्यमिदं सर्वं तत्सत्यं स आत्मा तत्त्वमसि श्वेतकेतो इति ॥

sa ya eṣo 'ṇimaitadātmyam idaṃ sarvaṃ tat satyaṃ sa ātmā tat tvam asi śvetaketo iti ||

वह जो सूक्ष्मतम सार है, यह सारा जगत उसी को आत्मा के रूप में रखता है। वही सत्य है, वही आत्मा है। हे श्वेतकेतु, तुम वही हो।

That which is the finest essence, the whole world has it as its Self. That is the truth. That is the Self. You are That, O Shvetaketu.

29 भूमा ही सुख है

Happiness is in the infinite

छान्दोग्य उपनिषद 7.23.1
Chandogya Upanishad 7.23.1

यो वै भूमा तत्सुखं नाल्पे सुखमस्ति भूमैव सुखम् ।

yo vai bhūmā tat sukhaṃ nālpe sukham asti bhūmaiva sukham |

जो भूमा (अनन्त, विशाल) है, वही सुख है। अल्प (छोटे, सीमित) में सुख नहीं है। भूमा ही सुख है।

The infinite alone is happiness. There is no lasting happiness in the small. The infinite alone is happiness.

30 **किसके द्वारा?**

By whom?

केन उपनिषद 1.1
Kena Upanishad 1.1

केनेषितं पतति प्रेषितं मनः केन प्राणः प्रथमः प्रैति युक्तः ।
केनेषितां वाचमिमां वदन्ति चक्षुः श्रोत्रं क उ देवो युनक्ति ॥

keneṣitaṃ patati preṣitaṃ manaḥ kena prāṇaḥ prathamaḥ praiti yuktaḥ | keneṣitāṃ vācam imāṃ vadanti cakṣuḥ śrotraṃ ka u devo yunakti ||

किसकी प्रेरणा से मन अपने विषयों की ओर जाता है? किसके द्वारा पहला प्राण चलता है? किसकी प्रेरणा से हम यह वाणी बोलते हैं? कौन देव आँख और कान को काम में लगाता है?

By whom is the mind directed to its objects? By whom is the first breath set in motion? By whom is this speech we speak driven? What power directs the eye and the ear?

अथर्ववेद

Atharvaveda

31 पृथ्वी को कौन धारण करता है (भूमि सूक्त)

What holds up the earth (Bhumi Sukta)

अथर्ववेद 12.1.1
Atharvaveda 12.1.1

सत्यं बृहदृतमुग्रं दीक्षा तपो ब्रह्म यज्ञः पृथिवीं धारयन्ति ।
सा नो भूतस्य भव्यस्य पत्न्युरुं लोकं पृथिवी नः कृणोतु ॥

satyaṃ bṛhad ṛtam ugraṃ dīkṣā tapo brahma yajñaḥ pṛthivīṃ dhārayanti | sā no bhūtasya bhavyasya patny uruṃ lokaṃ pṛthivī naḥ kṛṇotu ||

महान सत्य, उग्र ऋत (प्राकृतिक नियम), दीक्षा, तप, ब्रह्म (ज्ञान/प्रार्थना) और यज्ञ, ये पृथ्वी को धारण करते हैं। भूत और भविष्य की स्वामिनी वह पृथ्वी हमें विस्तृत स्थान दे।

Great truth, strong cosmic order, commitment, discipline, prayer and sacrifice: these hold up the earth. May she, the mistress of what was and what will be, make wide space for us.

32

परिवार में मेल का सूक्त

A hymn for family harmony

अथर्ववेद 3.30.1 व 3.30.3
Atharvaveda 3.30.1 and 3.30.3

सहृदयं सांमनस्यमविद्वेषं कृणोमि वः।
अन्यो अन्यमभि हर्यत वत्सं जातमिवाघ्न्या॥
मा भ्राता भ्रातरं द्विक्षन्मा स्वसारमुत स्वसा।
सम्यञ्चः सव्रता भूत्वा वाचं वदत भद्रया॥

sahṛdayaṃ sāṃmanasyam avidveṣaṃ kṛṇomi vaḥ | anyo anyam abhi haryata vatsaṃ jātam ivāghnyā || mā bhrātā bhrātaraṃ dvikṣan mā svasāram uta svasā | samyañcaḥ savratā bhūtvā vācaṃ vadata bhadrayā ||

मैं तुम्हें एक हृदय वाला, एक मन वाला और द्वेष-रहित बनाता हूँ। एक-दूसरे से वैसे प्रेम करो जैसे गाय अपने नवजात बछड़े से करती है। भाई भाई से द्वेष न करे, बहन बहन से न करे। एक साथ, एक संकल्प वाले होकर, आपस में मधुर वाणी बोलो।

I make you one in heart and one in mind, free from hatred. Love one another as a cow loves her newborn calf. Let brother not hate brother, nor sister hate sister. United and of one purpose, speak to each other with kind words.

33 अभय की प्रार्थना

A prayer for fearlessness

अथर्ववेद 19.15.6
Atharvaveda 19.15.6

अभयं मित्रादभयममित्रादभयं ज्ञातादभयं परोक्षात्।
अभयं नक्तमभयं दिवा नः सर्वा आशा मम मित्रं भवन्तु॥

abhayaṃ mitrād abhayam amitrād abhayaṃ jñātād abhayaṃ parokṣāt | abhayaṃ naktam abhayaṃ divā naḥ sarvā āśā mama mitraṃ bhavantu ||

हमें मित्र से अभय हो, शत्रु से अभय हो, ज्ञात से अभय हो, अज्ञात से अभय हो। रात में अभय हो, दिन में अभय हो। सब दिशाएँ मेरी मित्र हों।

May we have no fear from friends, no fear from enemies, no fear from the known, no fear from the unknown. May we be fearless by night and by day. May all directions be my friends.

34 सत्यमेव जयते

Truth alone triumphs

मुण्डक उपनिषद 3.1.6
Mundaka Upanishad 3.1.6

सत्यमेव जयते नानृतं सत्येन पन्था विततो देवयानः।

satyam eva jayate nānṛtaṃ satyena panthā vitato devayānaḥ |

सत्य की ही विजय होती है, असत्य की नहीं। सत्य से ही देवताओं का मार्ग (देवयान) बिछा है।

Truth alone triumphs, not falsehood. By truth is laid the divine path.

35 **सर्वमोङ्कार एव**

All this is Om

माण्डूक्य उपनिषद 1
Mandukya Upanishad 1

ओमित्येतदक्षरमिदं सर्वं तस्योपव्याख्यानं
भूतं भवद्भविष्यदिति सर्वमोङ्कार एव ।

om ity etad akṣaram idaṃ sarvaṃ tasyopavyākhyānaṃ bhūtaṃ bhavad bhaviṣyad iti sarvam oṅkāra eva |

ॐ, यह अक्षर ही यह सब कुछ है। यह उसकी व्याख्या है: भूत, वर्तमान और भविष्य, सब ॐ ही है।

Om: this syllable is all this. Here is its explanation. The past, the present and the future: all of it is Om alone.

उपनिषद

Upanishads

36 केवल विद्या या केवल अविद्या नहीं

Neither knowledge nor action alone

ईशोपनिषद 9
Isha Upanishad 9

अन्धं तमः प्रविशन्ति येऽविद्यामुपासते ।
ततो भूय इव ते तमो य उ विद्यायां रताः ॥

andhaṃ tamaḥ praviśanti ye 'vidyām upāsate | tato bhūya iva te tamo ya u vidyāyāṃ ratāḥ ||

जो केवल अविद्या (सांसारिक कर्म) की उपासना करते हैं, वे घोर अन्धकार में प्रवेश करते हैं। और जो केवल विद्या (ज्ञान) में ही रमे रहते हैं, वे मानो उससे भी अधिक अन्धकार में जाते हैं।

Those who follow only worldly action (avidya) enter blind darkness. Into even greater darkness go those who delight only in knowledge (vidya).

---

37 श्रेय और प्रेय

The good and the pleasant

कठोपनिषद 1.2.2
Katha Upanishad 1.2.2

श्रेयश्च प्रेयश्च मनुष्यमेतस्तौ सम्परीत्य विविनक्ति धीरः ।
श्रेयो हि धीरोऽभि प्रेयसो वृणीते प्रेयो मन्दो योगक्षेमाद्वृणीते ॥

śreyaś ca preyaś ca manuṣyam etas tau samparītya vivinakti dhīraḥ | śreyo hi dhīro 'bhi preyaso vṛṇīte preyo mando yogakṣemād vṛṇīte ||

श्रेय (कल्याणकारी) और प्रेय (प्रिय लगने वाला), दोनों मनुष्य के सामने आते हैं। धीर पुरुष दोनों को परखकर अलग करता है। धीर प्रेय की अपेक्षा श्रेय को चुनता है; मन्द बुद्धि वाला लोभ और आसक्ति से प्रेय को चुनता है।

Both the good (shreyas) and the pleasant (preyas) come to every person. The wise examine them and tell them apart. The wise choose the good over the pleasant; the foolish choose the pleasant, out of greed and attachment.

38 **जीवन का रथ**

The chariot of life

कठोपनिषद 1.3.3–4
Katha Upanishad 1.3.3–4

आत्मानं रथिनं विद्धि शरीरं रथमेव तु ।
बुद्धिं तु सारथिं विद्धि मनः प्रग्रहमेव च ॥
इन्द्रियाणि हयानाहुर्विषयांस्तेषु गोचरान् ।

ātmānaṃ rathinaṃ viddhi śarīraṃ ratham eva tu | buddhiṃ tu sārathiṃ viddhi manaḥ pragraham eva ca || indriyāṇi hayān āhur viṣayāṃs teṣu gocarān |

आत्मा को रथ का स्वामी जानो, और शरीर को रथ। बुद्धि को सारथी जानो, और मन को लगाम। इन्द्रियों को घोड़े कहते हैं, और विषय उनके चलने के मार्ग हैं।

Know the Self as the owner of the chariot, and the body as the chariot. Know the intellect as the driver, and the mind as the reins. The senses are the horses, and the objects of the senses are the roads they run on.

39 **दो प्रकार की विद्या**

Two kinds of knowledge

मुण्डक उपनिषद 1.1.4
Mundaka Upanishad 1.1.4

द्वे विद्ये वेदितव्ये इति ह स्म यद्ब्रह्मविदो वदन्ति ।
परा चैवापरा च ॥

dve vidye veditavye iti ha sma yad brahmavido vadanti | parā caivāparā ca ||

ब्रह्म को जानने वाले कहते हैं कि दो विद्याएँ जानने योग्य हैं: परा (उच्च) और अपरा (निम्न)।

Two kinds of knowledge must be known, say the knowers of Brahman: the higher and the lower.

40 **सत्यं ज्ञानमनन्तं ब्रह्म**

Brahman is truth, knowledge, infinite

तैत्तिरीय उपनिषद 2.1
Taittiriya Upanishad 2.1

सत्यं ज्ञानमनन्तं ब्रह्म ।

satyaṃ jñānam anantaṃ brahma |

ब्रह्म सत्य है, ज्ञान है, अनन्त है।

Brahman is Truth, Knowledge, Infinity.

---

41 **आत्मनस्तु कामाय**

We love others for the sake of the Self

बृहदारण्यक उपनिषद 2.4.5
Brihadaranyaka Upanishad 2.4.5

न वा अरे पत्युः कामाय पतिः प्रियो भवत्यात्मनस्तु कामाय पतिः प्रियो भवति ।

na vā are patyuḥ kāmāya patiḥ priyo bhavaty ātmanas tu kāmāya patiḥ priyo bhavati |

हे प्रिये! पति, पति के लिए प्रिय नहीं होता; आत्मा के लिए पति प्रिय होता है।

Truly, dear one, a husband is not dear for the husband's sake; he is dear for the sake of the Self.

42 **द द दः मेघ-गर्जना का उपदेश**

Da, da, da: the voice of thunder

बृहदारण्यक उपनिषद 5.2.3
Brihadaranyaka Upanishad 5.2.3

तदेतदेवैषा दैवी वागनुवदति स्तनयित्नुर्द द द इति ।
दाम्यत दत्त दयध्वमिति ॥

tad etad evaiṣā daivī vāg anuvadati stanayitnur da da da iti | dāmyata datta dayadhvam iti ||

यही बात दैवी वाणी, मेघ-गर्जना, दोहराती है: "द! द! द!" दमन करो (संयम रखो), दान करो, दया करो।

This is what the divine voice of thunder repeats: "Da! Da! Da!" Control yourselves, give, be compassionate.

---

43 **अमृतस्य पुत्राः**

Children of immortality

श्वेताश्वतर उपनिषद 2.5
Shvetashvatara Upanishad 2.5

शृण्वन्तु विश्वे अमृतस्य पुत्राः ।
आ ये धामानि दिव्यानि तस्थुः ॥

śṛṇvantu viśve amṛtasya putrā ā ye dhāmāni divyāni tasthuḥ ||

सुनो, अमृत के सब पुत्रो, तुम भी जो दिव्य लोकों में रहते हो!

Listen, all you children of immortality, even you who dwell in the heavenly realms!

भगवद्गीता

Bhagavad Gita

44 पहला प्रश्न

The opening question

गीता 1.1
Gita 1.1

धर्मक्षेत्रे कुरुक्षेत्रे समवेता युयुत्सवः ।
मामकाः पाण्डवाश्चैव किमकुर्वत सञ्जय ॥

dharmakṣetre kurukṣetre samavetā yuyutsavaḥ | māmakāḥ pāṇḍavāś caiva kim akurvata sañjaya ||

धृतराष्ट्र बोले: हे संजय! धर्मभूमि कुरुक्षेत्र में युद्ध की इच्छा से इकट्ठे हुए मेरे पुत्रों और पाण्डु के पुत्रों ने क्या किया?

Dhritarashtra said: O Sanjaya, gathered on the holy field of Kurukshetra, eager to fight, what did my sons and the sons of Pandu do?

---

45 आत्मा न जन्मती है, न मरती है

The soul is never born and never dies

गीता 2.20
Gita 2.20

न जायते म्रियते वा कदाचिन्नायं भूत्वा भविता वा न भूयः ।
अजो नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणो न हन्यते हन्यमाने शरीरे ॥

na jāyate mriyate vā kadācin nāyaṃ bhūtvā bhavitā vā na bhūyaḥ | ajo nityaḥ śāśvato 'yaṃ purāṇo na hanyate hanyamāne śarīre ||

यह आत्मा न कभी जन्म लेती है, न कभी मरती है। न यह उत्पन्न होकर फिर होने वाली है। यह अजन्मा, नित्य, शाश्वत और पुरातन है। शरीर के मारे जाने पर भी यह नहीं मरती।

The soul is never born, nor does it ever die. It did not come into being, and it will not cease to be. It is unborn, eternal, everlasting and ancient. It is not killed when the body is killed.

46 कर्म पर अधिकार, फल पर नहीं

Your right is to the work, not the fruit

गीता 2.47
Gita 2.47

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।

मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि ॥

karmaṇy evādhikāras te mā phaleṣu kadācana | mā karmaphalahetur bhūr mā te saṅgo 'stv akarmaṇi ||

तुम्हारा अधिकार केवल कर्म करने में है, उसके फलों में कभी नहीं। फल की इच्छा को कर्म का कारण मत बनाओ, और कर्म न करने में भी आसक्ति मत रखो।

You have a right to your work, but never to its fruits. Do not let the result be your motive, and do not become attached to inaction.

47 समत्वं योग उच्यते

Yoga is evenness of mind

गीता 2.48
Gita 2.48

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय ।

सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥

yogasthaḥ kuru karmāṇi saṅgaṃ tyaktvā dhanañjaya | siddhyasiddhyoḥ samo bhūtvā samatvaṃ yoga ucyate ||

हे धनंजय! आसक्ति छोड़कर, योग में स्थित होकर कर्म करो। सफलता और असफलता में समान रहो। यह समभाव ही योग कहलाता है।

Steady in yoga, do your work, O Arjuna, giving up attachment. Be the same in success and failure. This evenness of mind is called yoga.

48 श्रेष्ठ जन का आचरण

People follow the example of leaders

गीता 3.21
Gita 3.21

यद्यदाचरति श्रेष्ठस्तत्तदेवेतरो जनः ।

स यत्प्रमाणं कुरुते लोकस्तदनुवर्तते ॥

yad yad ācarati śreṣṭhas tat tad evetaro janaḥ | sa yat pramāṇaṃ kurute lokas tad anuvartate ||

श्रेष्ठ पुरुष जैसा आचरण करता है, अन्य लोग भी वैसा ही करते हैं। वह जो मानक स्थापित करता है, संसार उसी का अनुसरण करता है।

Whatever a great person does, others follow. Whatever standard they set, the world goes by it.

49 स्वधर्म श्रेष्ठ है

Better your own path than another's

गीता 3.35
Gita 3.35

श्रेयान्स्वधर्मो विगुणः परधर्मात्स्वनुष्ठितात् ।

स्वधर्मे निधनं श्रेयः परधर्मो भयावहः ॥

śreyān svadharmo viguṇaḥ paradharmāt svanuṣṭhitāt | svadharme nidhanaṃ śreyaḥ paradharmo bhayāvahaḥ ||

अपना धर्म, भले ही गुणरहित हो, दूसरे के अच्छी तरह निभाए गए धर्म से श्रेष्ठ है। अपने धर्म में मरना भी कल्याणकारी है; दूसरे का धर्म भय देने वाला है।

Better is one's own duty, even done imperfectly, than another's duty done well. Better to die doing one's own duty; another's duty is full of danger.

50 यदा यदा हि धर्मस्य

Whenever dharma declines, I come

गीता 4.7–4.8
Gita 4.7–4.8

यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत।
अभ्युत्थानमधर्मस्य तदात्मानं सृजाम्यहम्॥
परित्राणाय साधूनां विनाशाय च दुष्कृताम्।
धर्मसंस्थापनार्थाय सम्भवामि युगे युगे॥

yadā yadā hi dharmasya glānir bhavati bhārata | abhyutthānam adharmasya tadātmānaṃ sṛjāmy aham || paritrāṇāya sādhūnāṃ vināśāya ca duṣkṛtām | dharmasaṃsthāpanārthāya sambhavāmi yuge yuge ||

हे भारत! जब-जब धर्म की हानि और अधर्म की वृद्धि होती है, तब-तब मैं स्वयं को प्रकट करता हूँ। सज्जनों की रक्षा, दुष्टों के विनाश और धर्म की स्थापना के लिए मैं युग-युग में प्रकट होता हूँ।

Whenever righteousness declines and unrighteousness rises, O Arjuna, I manifest myself. To protect the good, to destroy the wicked, and to establish dharma, I appear in every age.

51 ज्ञान के समान पवित्र कुछ नहीं

Nothing purifies like knowledge

गीता 4.38
Gita 4.38

न हि ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह विद्यते ।

तत्स्वयं योगसंसिद्धः कालेनात्मनि विन्दति ॥

na hi jñānena sadṛśaṃ pavitram iha vidyate | tat svayaṃ yogasaṃsiddhaḥ kālenātmani vindati ||

इस संसार में ज्ञान के समान पवित्र करने वाला कुछ भी नहीं है। योग में सिद्ध हुआ व्यक्ति समय आने पर उसे अपने भीतर ही पा लेता है।

Nothing in this world purifies like knowledge. One who is perfected in yoga finds it, in time, within the Self.

52 कमल के पत्ते की तरह

Like a lotus leaf on water

गीता 5.10
Gita 5.10

ब्रह्मण्याधाय कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा करोति यः ।

लिप्यते न स पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा ॥

brahmaṇy ādhāya karmāṇi saṅgaṃ tyaktvā karoti yaḥ | lipyate na sa pāpena padmapatram ivāmbhasā ||

जो सारे कर्म ईश्वर को अर्पित करके आसक्ति छोड़कर करता है, वह पाप से लिप्त नहीं होता, जैसे कमल का पत्ता जल में रहकर भी गीला नहीं होता।

One who acts by offering all actions to the Divine, giving up attachment, is not touched by sin, just as a lotus leaf is not wet by water.

53 **पण्डिताः समदर्शिनः**

The wise see all as equal

गीता 5.18
Gita 5.18

विद्याविनयसम्पन्ने ब्राह्मणे गवि हस्तिनि ।
शुनि चैव श्वपाके च पण्डिताः समदर्शिनः ॥

vidyāvinayasampanne brāhmaṇe gavi hastini | śuni caiva śvapāke ca paṇḍitāḥ samadarśinaḥ ||

ज्ञानी लोग विद्या और विनय से सम्पन्न ब्राह्मण, गाय, हाथी, कुत्ते और चाण्डाल में समान दृष्टि रखते हैं।

The truly wise see with an equal eye a learned and humble brahmin, a cow, an elephant, a dog, and an outcaste.

---

54 **अपना उद्धार स्वयं करो**

Lift yourself by yourself

गीता 6.5
Gita 6.5

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ।
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः ॥

uddhared ātmanātmānaṃ nātmānam avasādayet | ātmaiva hy ātmano bandhur ātmaiva ripur ātmanaḥ ||

अपने द्वारा अपना उद्धार करो, अपने को नीचे मत गिराओ। मनुष्य स्वयं ही अपना मित्र है और स्वयं ही अपना शत्रु।

Lift yourself up by your own mind; do not let yourself sink. The mind alone is one's friend, and the mind alone is one's enemy.

55 युक्त आहार-विहार

Balance in everything

गीता 6.17
Gita 6.17

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥

yuktāhāravihārasya yuktaceṣṭasya karmasu | yuktasvapnāvabodhasya yogo bhavati duḥkhahā ||

जिसका आहार-विहार उचित है, कर्मों में चेष्टा सन्तुलित है, और सोना-जागना नियमित है, उसके लिए योग सब दुःखों का नाश करने वाला होता है।

For one who is moderate in eating and recreation, balanced in work, and regular in sleep and waking, yoga destroys all sorrow.

---

56 अभ्यास और वैराग्य

Practice and detachment tame the mind

गीता 6.35
Gita 6.35

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥

asaṃśayaṃ mahābāho mano durnigrahaṃ calam | abhyāsena tu kaunteya vairāgyeṇa ca gṛhyate ||

हे महाबाहो! निःसन्देह मन चंचल है और इसे वश में करना कठिन है। परन्तु हे कुन्तीपुत्र! यह अभ्यास और वैराग्य से वश में होता है।

No doubt, O mighty-armed one, the mind is restless and hard to control. But it can be controlled by practice and detachment.

57 धागे में मोतियों की तरह

Like pearls on a thread

गीता 7.7
Gita 7.7

मत्तः परतरं नान्यत्किञ्चिदस्ति धनञ्जय ।
मयि सर्वमिदं प्रोतं सूत्रे मणिगणा इव ॥

mattaḥ parataraṃ nānyat kiñcid asti dhanañjaya | mayi sarvam idaṃ protaṃ sūtre maṇigaṇā iva ||

हे धनंजय! मुझसे परे कुछ भी नहीं है। यह सारा जगत मुझमें वैसे ही पिरोया हुआ है जैसे धागे में मणियाँ।

There is nothing higher than me, O Arjuna. All this is strung on me like pearls on a thread.

58 चार प्रकार के भक्त

Four kinds of devotees

गीता 7.16
Gita 7.16

चतुर्विधा भजन्ते मां जनाः सुकृतिनोऽर्जुन ।
आर्तो जिज्ञासुरर्थार्थी ज्ञानी च भरतर्षभ ॥

caturvidhā bhajante māṃ janāḥ sukṛtino 'rjuna | ārto jijñāsur arthārthī jñānī ca bharatarṣabha ||

हे अर्जुन! चार प्रकार के पुण्यात्मा लोग मुझे भजते हैं: दुःखी (आर्त), ज्ञान चाहने वाले (जिज्ञासु), धन चाहने वाले (अर्थार्थी) और ज्ञानी।

Four kinds of virtuous people worship me, O Arjuna: the distressed, the seeker of knowledge, the seeker of wealth, and the wise.

59 अन्तकाल में स्मरण

Remembering God at the end

गीता 8.5
Gita 8.5

अन्तकाले च मामेव स्मरन्मुक्त्वा कलेवरम् ।

यः प्रयाति स मद्भावं याति नास्त्यत्र संशयः ॥

antakāle ca mām eva smaran muktvā kalevaram | yaḥ prayāti sa madbhāvaṃ yāti nāsty atra saṃśayaḥ ||

जो अन्त समय मेरा ही स्मरण करते हुए शरीर छोड़कर जाता है, वह मेरे स्वरूप को प्राप्त होता है, इसमें कोई सन्देह नहीं।

Whoever leaves the body at the time of death remembering me alone attains my being. Of this there is no doubt.

60 स्मरण करो और कर्म करो

Remember me and fight

गीता 8.7
Gita 8.7

तस्मात्सर्वेषु कालेषु मामनुस्मर युध्य च ।

मय्यर्पितमनोबुद्धिर्मामेवैष्यस्यसंशयम् ॥

tasmāt sarveṣu kāleṣu mām anusmara yudhya ca | mayy arpitamanobuddhir mām evaiṣyasy asaṃśayam ||

इसलिए हर समय मेरा स्मरण करो और युद्ध भी करो। मन और बुद्धि मुझे अर्पित करके तुम निश्चय ही मुझे प्राप्त होगे।

Therefore, at all times remember me, and fight. With your mind and intellect given to me, you will surely come to me.

61 योगक्षेमं वहाम्यहम्

I carry what my devotees need

गीता 9.22
Gita 9.22

अनन्याश्चिन्तयन्तो मां ये जनाः पर्युपासते।
तेषां नित्याभियुक्तानां योगक्षेमं वहाम्यहम्॥

ananyāś cintayanto māṃ ye janāḥ paryupāsate | teṣāṃ nityābhiyuktānāṃ yogakṣemaṃ vahāmy aham ||

जो अनन्य भाव से मेरा चिन्तन करते हुए मेरी उपासना करते हैं, उन नित्य जुड़े भक्तों का योगक्षेम (जो नहीं है उसकी प्राप्ति, जो है उसकी रक्षा) मैं स्वयं वहन करता हूँ।

Those who worship me with undivided minds, always devoted, I carry what they lack and preserve what they have.

62 पत्रं पुष्पं फलं तोयम्

A leaf, a flower, a fruit, water

गीता 9.26
Gita 9.26

पत्रं पुष्पं फलं तोयं यो मे भक्त्या प्रयच्छति।
तदहं भक्त्युपहृतमश्नामि प्रयतात्मनः॥

patraṃ puṣpaṃ phalaṃ toyaṃ yo me bhaktyā prayacchati | tad ahaṃ bhaktyupahṛtam aśnāmi prayatātmanaḥ ||

जो मुझे प्रेम से पत्ता, फूल, फल या जल अर्पित करता है, शुद्ध मन वाले उस भक्त की प्रेम से दी गई भेंट को मैं स्वीकार करता हूँ।

Whoever offers me with love a leaf, a flower, a fruit or a little water, I accept that loving offering from a pure heart.

63 **मैं सबके हृदय में आत्मा हूँ**

I am the Self in every heart

गीता 10.20
Gita 10.20

अहमात्मा गुडाकेश सर्वभूताशयस्थितः ।
अहमादिश्च मध्यं च भूतानामन्त एव च ॥

aham ātmā guḍākeśa sarvabhūtāśayasthitaḥ | aham ādiś ca madhyaṃ ca bhūtānām anta eva ca ||

हे गुडाकेश (निद्रा को जीतने वाले अर्जुन)! मैं सब प्राणियों के हृदय में स्थित आत्मा हूँ। मैं ही सब प्राणियों का आदि, मध्य और अन्त हूँ।

I am the Self, O Arjuna, seated in the heart of all beings. I am the beginning, the middle and the end of all beings.

64 **हर श्रेष्ठता ईश्वर का अंश**

Every excellence is a spark of God

गीता 10.41
Gita 10.41

यद्यद्विभूतिमत्सत्त्वं श्रीमदूर्जितमेव वा ।
तत्तदेवावगच्छ त्वं मम तेजोंऽशसम्भवम् ॥

yad yad vibhūtimat sattvaṃ śrīmad ūrjitam eva vā | tat tad evāvagaccha tvaṃ mama tejo'ṃśasambhavam ||

जो-जो भी विभूतियुक्त, शोभायुक्त या शक्तियुक्त वस्तु है, उसे तुम मेरे तेज के अंश से उत्पन्न जानो।

Whatever is glorious, beautiful or mighty, know that it springs from a spark of my splendour.

65 हज़ार सूर्यों से भी अधिक तेज

Brighter than a thousand suns

गीता 11.12
Gita 11.12

दिवि सूर्यसहस्रस्य भवेद्युगपदुत्थिता।
यदि भाः सदृशी सा स्याद्भासस्तस्य महात्मनः॥

divi sūryasahasrasya bhaved yugapad utthitā | yadi bhāḥ sadṛśī sā syād bhāsas tasya mahātmanaḥ ||

यदि आकाश में एक साथ हज़ार सूर्यों का प्रकाश उदित हो, तो वह शायद उस महात्मा (विश्वरूप) के तेज के समान हो।

If the light of a thousand suns were to blaze forth all at once in the sky, that might resemble the splendour of that great Being.

66 कालोऽस्मि

I am Time

गीता 11.32
Gita 11.32

कालोऽस्मि लोकक्षयकृत्प्रवृद्धो लोकान्समाहर्तुमिह प्रवृत्तः।
ऋतेऽपि त्वां न भविष्यन्ति सर्वे येऽवस्थिताः प्रत्यनीकेषु योधाः॥

kālo 'smi lokakṣayakṛt pravṛddho lokān samāhartum iha pravṛttaḥ | ṛte 'pi tvāṃ na bhaviṣyanti sarve ye 'vasthitāḥ pratyanīkeṣu yodhāḥ ||

मैं लोकों का नाश करने वाला बढ़ा हुआ काल हूँ, और यहाँ सबका संहार करने में लगा हूँ। तुम्हारे बिना भी, विरोधी सेनाओं में खड़े ये सब योद्धा नहीं रहेंगे।

I am Time, the mighty destroyer of worlds, engaged here in drawing all people in. Even without you, all these warriors arrayed on both sides will cease to be.

67 सच्चे भक्त के लक्षण

Qualities of a true devotee

गीता 12.13
Gita 12.13

अद्वेष्टा सर्वभूतानां मैत्रः करुण एव च ।

निर्ममो निरहङ्कारः समदुःखसुखः क्षमी ॥

adveṣṭā sarvabhūtānāṃ maitraḥ karuṇa eva ca | nirmamo nirahaṅkāraḥ samaduḥkhasukhaḥ kṣamī ||

जो किसी प्राणी से द्वेष नहीं करता, सबका मित्र और दयालु है, ममता और अहंकार से रहित है, सुख-दुःख में समान है, और क्षमाशील है।

One who hates no being, who is friendly and compassionate to all, free from possessiveness and ego, the same in pain and pleasure, and forgiving.

---

68 जो न किसी को उद्विग्न करे, न स्वयं हो

Neither disturbs nor is disturbed

गीता 12.15
Gita 12.15

यस्मान्नोद्विजते लोको लोकान्नोद्विजते च यः ।

हर्षामर्षभयोद्वेगैर्मुक्तो यः स च मे प्रियः ॥

yasmān nodvijate loko lokān nodvijate ca yaḥ | harṣāmarṣabhayodvegair mukto yaḥ sa ca me priyaḥ ||

जिससे संसार के लोग उद्विग्न नहीं होते और जो स्वयं संसार से उद्विग्न नहीं होता, जो हर्ष, ईर्ष्या, भय और व्याकुलता से मुक्त है, वह मुझे प्रिय है।

One by whom the world is not disturbed, and who is not disturbed by the world, free from excitement, envy, fear and anxiety, is dear to me.

69 हर क्षेत्र में क्षेत्रज्ञ मैं हूँ

गीता 13.2
Gita 13.2

I am the knower in every body

क्षेत्रज्ञं चापि मां विद्धि सर्वक्षेत्रेषु भारत ।
क्षेत्रक्षेत्रज्ञयोर्ज्ञानं यत्तज्ज्ञानं मतं मम ॥

kṣetrajñaṃ cāpi māṃ viddhi sarvakṣetreṣu bhārata | kṣetrakṣetrajñayor jñānaṃ yat taj jñānaṃ mataṃ mama ||

हे भारत! सब क्षेत्रों (शरीरों) में क्षेत्रज्ञ भी मुझे ही जानो। क्षेत्र और क्षेत्रज्ञ का जो ज्ञान है, वही मेरे मत में सच्चा ज्ञान है।

Know me also as the knower in all fields, O Arjuna. Knowledge of the field and its knower is what I consider true knowledge.

---

70 यः पश्यति स पश्यति

गीता 13.27
Gita 13.27

One who sees God in all, truly sees

समं सर्वेषु भूतेषु तिष्ठन्तं परमेश्वरम् ।
विनश्यत्स्वविनश्यन्तं यः पश्यति स पश्यति ॥

samaṃ sarveṣu bhūteṣu tiṣṭhantaṃ parameśvaram | vinaśyatsv avinaśyantaṃ yaḥ paśyati sa paśyati ||

जो नष्ट होने वाले सब प्राणियों में समान रूप से स्थित, कभी नष्ट न होने वाले परमेश्वर को देखता है, वही वास्तव में देखता है।

One who sees the Supreme Lord dwelling equally in all beings, the undying within the dying, truly sees.

71 प्रकृति के तीन गुण

The three qualities of nature

गीता 14.5
Gita 14.5

सत्त्वं रजस्तम इति गुणाः प्रकृतिसम्भवाः ।
निबध्नन्ति महाबाहो देहे देहिनमव्ययम् ॥

sattvaṃ rajas tama iti guṇāḥ prakṛtisambhavāḥ | nibadhnanti mahābāho dehe dehinam avyayam ||

हे महाबाहो! प्रकृति से उत्पन्न सत्त्व, रज और तम, ये तीन गुण अविनाशी आत्मा को शरीर में बाँधते हैं।

Sattva, rajas and tamas, the qualities born of nature, bind the imperishable soul to the body, O mighty-armed one.

72 ऊर्ध्वमूल अश्वत्थ

The upside-down tree

गीता 15.1
Gita 15.1

ऊर्ध्वमूलमधःशाखमश्वत्थं प्राहुरव्ययम् ।
छन्दांसि यस्य पर्णानि यस्तं वेद स वेदवित् ॥

ūrdhvamūlam adhaḥśākham aśvatthaṃ prāhur avyayam | chandāṃsi yasya parṇāni yas taṃ veda sa vedavit ||

कहते हैं कि एक अविनाशी अश्वत्थ वृक्ष है, जिसकी जड़ें ऊपर और शाखाएँ नीचे हैं, और वेद के छन्द जिसके पत्ते हैं। जो उसे जानता है, वही वेद का ज्ञाता है।

They speak of an eternal ashvattha tree with roots above and branches below, whose leaves are the Vedic hymns. One who knows it knows the Vedas.

73 ममैवांशो जीवलोके

Every soul is a part of me

गीता 15.7
Gita 15.7

ममैवांशो जीवलोके जीवभूतः सनातनः ।

मनःषष्ठानीन्द्रियाणि प्रकृतिस्थानि कर्षति ॥

mamaivāṃśo jīvaloke jīvabhūtaḥ sanātanaḥ | manaḥṣaṣṭhānīndriyāṇi prakṛtisthāni karṣati ||

इस जीवलोक में जीवात्मा मेरा ही सनातन अंश है। वह प्रकृति में स्थित मन सहित छह इन्द्रियों को अपनी ओर खींचता है।

An eternal part of me becomes the living soul in this world. It draws to itself the five senses and the mind, which rest in nature.

74 दैवी सम्पद् के गुण

The first divine qualities

गीता 16.1
Gita 16.1

अभयं सत्त्वसंशुद्धिर्ज्ञानयोगव्यवस्थितिः ।

दानं दमश्च यज्ञश्च स्वाध्यायस्तप आर्जवम् ॥

abhayaṃ sattvasaṃśuddhir jñānayogavyavasthitiḥ | dānaṃ damaś ca yajñaś ca svādhyāyas tapa ārjavam ||

अभय, अन्तःकरण की शुद्धि, ज्ञान और योग में दृढ़ स्थिति, दान, इन्द्रियों का संयम, यज्ञ, स्वाध्याय, तप और सरलता...

Fearlessness, purity of heart, steadiness in knowledge and yoga, charity, self-control, sacrifice, study of scripture, discipline and straightforwardness...

75 नरक के तीन द्वार

Three gates to hell

गीता 16.21
Gita 16.21

त्रिविधं नरकस्येदं द्वारं नाशनमात्मनः ।
कामः क्रोधस्तथा लोभस्तस्मादेतत्त्रयं त्यजेत् ॥

trividhaṃ narakasyedaṃ dvāraṃ nāśanam ātmanaḥ | kāmaḥ krodhas tathā lobhas tasmād etat trayaṃ tyajet ||

काम, क्रोध और लोभ, ये तीन नरक के द्वार हैं जो आत्मा का नाश करते हैं। इसलिए इन तीनों को त्याग देना चाहिए।

There are three gates to hell that destroy the self: lust, anger and greed. Therefore give up these three.

---

76 यो यच्छ्रद्धः स एव सः

You are what your faith is

गीता 17.3
Gita 17.3

सत्त्वानुरूपा सर्वस्य श्रद्धा भवति भारत ।
श्रद्धामयोऽयं पुरुषो यो यच्छ्रद्धः स एव सः ॥

sattvānurūpā sarvasya śraddhā bhavati bhārata | śraddhāmayo 'yaṃ puruṣo yo yacchraddhaḥ sa eva saḥ ||

हे भारत! सबकी श्रद्धा उनके अन्तःकरण के अनुरूप होती है। मनुष्य श्रद्धामय है; जिसकी जैसी श्रद्धा है, वह वैसा ही है।

Everyone's faith matches their nature, O Arjuna. A person is made of their faith: as their faith is, so are they.

77 वाणी का तप

Discipline of speech

गीता 17.15
Gita 17.15

अनुद्वेगकरं वाक्यं सत्यं प्रियहितं च यत् ।
स्वाध्यायाभ्यसनं चैव वाङ्मयं तप उच्यते ॥

anudvegakaraṃ vākyaṃ satyaṃ priyahitaṃ ca yat | svādhyāyābhyasanaṃ caiva vāṅmayaṃ tapa ucyate ||

जो वाणी किसी को उद्विग्न न करे, सत्य हो, प्रिय हो और हितकारी हो, और साथ में स्वाध्याय का अभ्यास, यह वाणी का तप कहलाता है।

Words that do not upset others, that are true, pleasant and helpful, together with regular recitation of scripture, are called the discipline of speech.

78 मामेकं शरणं व्रज

Take refuge in me alone

गीता 18.66
Gita 18.66

सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज ।
अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः ॥

sarvadharmān parityajya mām ekaṃ śaraṇaṃ vraja | ahaṃ tvā sarvapāpebhyo mokṣayiṣyāmi mā śucaḥ ||

सब धर्मों (कर्तव्यों की चिन्ता) को छोड़कर केवल मेरी शरण में आ जाओ। मैं तुम्हें सब पापों से मुक्त कर दूँगा। शोक मत करो।

Setting aside all other duties, take refuge in me alone. I will free you from all sins. Do not grieve.

79 **यत्र योगेश्वरः कृष्णः**

Where Krishna and Arjuna are

गीता 18.78
Gita 18.78

यत्र योगेश्वरः कृष्णो यत्र पार्थो धनुर्धरः ।
तत्र श्रीर्विजयो भूतिर्ध्रुवा नीतिर्मतिर्मम ॥

yatra yogeśvaraḥ kṛṣṇo yatra pārtho dhanurdharaḥ | tatra śrīr vijayo bhūtir dhruvā nītir matir mama ||

जहाँ योगेश्वर श्रीकृष्ण हैं और जहाँ धनुर्धारी अर्जुन हैं, वहीं श्री, विजय, ऐश्वर्य और अचल नीति है, ऐसा मेरा मत है।

Wherever there is Krishna, the lord of yoga, and wherever there is Arjuna, the archer, there will be prosperity, victory, well-being and sound justice. This is my conviction.

रामायण और महाभारत

Ramayana & Mahabharata

80 पहला श्लोक

The first verse of poetry

रामायण, बालकाण्ड 2.15
Ramayana, Bala Kanda 2.15

मा निषाद प्रतिष्ठां त्वमगमः शाश्वतीः समाः ।
यत्क्रौञ्चमिथुनादेकमवधीः काममोहितम् ॥

mā niṣāda pratiṣṭhāṃ tvam agamaḥ śāśvatīḥ samāḥ | yat krauñcamithunād ekam avadhīḥ kāmamohitam ||

हे निषाद! तुम्हें अनन्त वर्षों तक प्रतिष्ठा (शान्ति) न मिले, क्योंकि तुमने प्रेम में मग्न क्रौंच पक्षियों के जोड़े में से एक को मार डाला।

O hunter, may you find no peace for endless years, for you killed one of this pair of krauncha birds while they were lost in love.

---

81 रामो विग्रहवान् धर्मः

Rama is dharma in human form

रामायण, अरण्यकाण्ड (मारीच के वचन)
Ramayana, Aranya Kanda (Maricha's words)

रामो विग्रहवान् धर्मः ।

rāmo vigrahavān dharmaḥ |

राम धर्म के साकार रूप हैं।

Rama is dharma in bodily form.

82 सबसे बड़ा आश्चर्य

The greatest wonder

महाभारत, वन पर्व (यक्ष-प्रश्न)
Mahabharata, Vana Parva (Yaksha Prashna)

अहन्यहनि भूतानि गच्छन्तीह यमालयम् ।
शेषाः स्थावरमिच्छन्ति किमाश्चर्यमतः परम् ॥

ahany ahani bhūtāni gacchantīha yamālayam | śeṣāḥ sthāvaram icchanti kim āścaryam ataḥ param ||

प्रतिदिन प्राणी यमलोक को जाते हैं। फिर भी जो बचे हैं, वे सदा जीवित रहना चाहते हैं। इससे बड़ा आश्चर्य क्या होगा?

Day after day, living beings go to the abode of Death. Yet those who remain want to live forever. What could be more wonderful than this?

83 अहिंसा परमो धर्मः

Non-violence is the highest dharma

महाभारत, अनुशासन पर्व
Mahabharata, Anushasana Parva

अहिंसा परमो धर्मः ।

ahiṃsā paramo dharmaḥ |

अहिंसा सबसे बड़ा धर्म है।

Non-violence is the highest dharma.

पुराण

Puranas

84 या देवी सर्वभूतेषु

The Goddess in all beings

देवी माहात्म्य 5 (मार्कण्डेय पुराण)
Devi Mahatmya 5 (Markandeya Purana)

या देवी सर्वभूतेषु शक्तिरूपेण संस्थिता।
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः॥

yā devī sarvabhūteṣu śaktirūpeṇa saṃsthitā | namas tasyai namas tasyai namas tasyai namo namaḥ ||

जो देवी सब प्राणियों में शक्ति के रूप में स्थित हैं, उन्हें नमस्कार, उन्हें नमस्कार, उन्हें बारम्बार नमस्कार।

To the Goddess who dwells in all beings in the form of power: salutations to her, salutations to her, salutations to her, again and again.

---

85 कृष्णस्तु भगवान् स्वयम्

Krishna is God himself

भागवत पुराण 1.3.28
Bhagavata Purana 1.3.28

एते चांशकलाः पुंसः कृष्णस्तु भगवान् स्वयम्।
इन्द्रारिव्याकुलं लोकं मृडयन्ति युगे युगे॥

ete cāṃśakalāḥ puṃsaḥ kṛṣṇas tu bhagavān svayam | indrārivyākulaṃ lokaṃ mṛḍayanti yuge yuge ||

ये सब परम पुरुष के अंश और कलाएँ हैं, पर कृष्ण तो स्वयं भगवान हैं। जब संसार देवताओं के शत्रुओं से त्रस्त होता है, तब ये युग-युग में उसे सुख देते हैं।

All these are portions or partial expansions of the Supreme Person, but Krishna is the Lord himself. In every age they bring comfort to the world when it is troubled by the enemies of the gods.