

Sparkling Hearts

1. " భగవద్గీత - నా జీవన పరివర్తనానుభవం "

నా పేరు కృష్ణ మోహన్ రామతేరాల. నా నివాసం హైదరాబాద్, తెల్లంగాణ రాష్ట్రం. **36** సంవత్సరాల్లుపర్భుత్వ ఉద్యోగం చేస్తూ, జిల్లా వ్యవసాయాధికారిగా ఉద్యోగ విరమణ చేశాను. ఒక రకంగా ఉద్యోగ విరమణతో జీవితంలుపు తిరుగుతుందో. ముఖ్యమైన బాధ్యతలులేక నీరసం, బద్ధకం ఆవహిస్తుంది. అధికారహోదా మాయమవుతుంది. పలుకరించేవారు అరుదవుతారు. మానసికంగా త్వరగమనం మొదలవుతుంది. ఆ పరిస్థితులలోనన్ను జూలై, **2021** లో గీతాపరివార్ లో సభ్యుడనయ్యాను. అప్పట్నుంచి ఇవాళ వరకు మన తక్కాల దినచర్యలలో నిద్ర బద్దకాన్ని భగవద్గీత, నా లోని తమోగుణాన్ని తరుముతూ కర్మాంగీకృత వెలుగురేఖల్లో పరిసర్పించింది. భగవంతుని అపార కృపాదృష్టితో, ఒక నూతన జ్ఞానచైతన్యం నా జీవితంలోకి ప్రవేశించింది.

జూమ్ తరగతిలో సాధకుల రూపంలో కొత్త పరిచయాల్లు, జిజ్ఞాస, ప్రజ్ఞతో కూడిన వారి ఉత్సాహం, నాలో క్రొడీకరించి ఆసక్తినిరేపింది. సాధారణంగా ఎవర్నీకైనా శుద్ధ సంస్కృత ఉచ్చారణ కఠినతరమనిపిస్తుంది. కానీ గీతాపరివార్ వారు రూపొందించిన బోధనా విధానం గీతా పఠనాన్ని సులభతరం చేస్తుంది, విశ్వవ్యాప్తం నిర్వహిస్తుంది. వ్యాకరణ సహిత శ్లోక అనువాదాలు, వ్యాసార్థ, ఆధ్యాత్మ, అవగాహన శుద్ధ ఉచ్చారణ, గీతాపఠనంపట్ల అనురక్తిని రేపింది. ప్రోత్సహించడం వాలంటీర్ల ఉత్సాహాన్ని రేపింది. వారాంతమ్ విశ్లేషణలు గీతలో భావగర్భితాంగాన్ని జిజ్ఞాసకోశాలను వెల్లడికితీశాయి. రాజులు, నియమాలు దోహదమాయ్యి. ముందట్ స్థాయిన్నుండి నిమిషగవ స్థాయివరకు, స్నేహితుల్తోనే, సహభావంతో కూడిన పరిశీలనల అధ్యయనంలో నా యాసంతో సహా, **18** అధ్యాయాల భగవద్గీత శుద్ధఉచ్చారణ తరగతులను తృప్తికరంగా పూర్తి చేస్తుకున్నాను. ఖండాంతరాలు దాటిన సాధకుల పరిచయం, ఆత్మీయతతో కూడిన పరివార్ కుటుంబం చాయల్లో, పాత అనుబంధాలు మబ్బుకమ్మాయి.

ప్రధానవిషయంలోంటంటే, సాధకుడిగా ఉన్నట్టూనే 'సేవ'గా రంగవల్లి వేయడంలో, కొత్తత సాధకులకు మార్గదర్శిగా ఉండడం, నాకు చాలా సంతృప్తినే కలగజేస్తుంది. సాంకేతిక సహాయకులుగా, సమూహ సమన్వయకర్తగా, సందేహనివారకబృందసభ్యులుగా, విశ్వేచ్ఛనాబృంద సభ్యులుగా, పర్యవేక్షకబృందం సభ్యులుగా, నాతోటి సేవల సహకారంతో, నానాంతో నిర్వర్చుకోవడం జరిగింది. వారి సహకారానికి చాలా కృతజ్ఞతలు.

గీతా పరివార్ సంస్థకు అంకురార్పణ చేసి, విశ్వవ్యాప్తం భగవద్గీత సారభాలు వాదజల్లడానికి సంకల్పించిన సచ్చిదానంద గోవిందభగవన్ గిరిజా మహారాజ్ గారికి నా హృదాభివందనాలు. సంస్థ ప్రోత్సాహానికి మూలస్తంభాల్లుగా కృషి చేస్తున్న శారి సంజయ్ మల పానా గారికి, శారి ఆశు అగర్వాల్ గారికి, సమస్త సాంకేతిక బృందాలకు, మరియు నాకు వేదాధ్యయనం ప్రసాదించిన గురుమలకు, సహాధ్యాయులుగా నా మార్గాభివృద్ధికి తోడ్పడినవారందరికి నా హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు. శారి కృష్ణం వందే జగద్గురుమ్.



-కృష్ణమోహన్ రామ తేరాల

2. એક સુખદ યાત્રા

જીવનમાં અનેક ચઢાવ ઉતાર આવે છે, જે કંઈક શીખવી જાય છે. મારા પિતા જેમણે ભગવદ્ગીતાના સંદેશને ઘણે અંશે જીવનમાં ઊતાર્યો હતો,મને અનેક વાર કહેતા તું એકવાર ગીતા વાંચવાનું ચાલુ કર.પણ સંજોગોવશાત ન થઈ શક્યું. એમના સ્વર્ગવાસ પછી ઈશ્વર પ્રેરણાથી પંદરમો અધ્યાય વાંચવાનું શરુ કર્યું જે તેરમાના દિવસે પૂર્ણ થયો,ને આંખમાંથી અશ્રુધારા વહેવા લાગી .કંઈક ન સમજાય એવું બન્યું ૨-૩ દિવસમાં કૃષ્ણ કૃપાથી મને ગીતા પરીવારમાં જોડાવા માટેની લીંક મળી ને શરુ થઈ મારી ગીતા પરીવાર સાથેની યાદગાર યાત્રા. L1માં ૧૨ અને ૧૫ અધ્યાય શીખ્યા પછી L2માં જોડાઈ ટ્રેનર દીદીના પ્રોત્સાહન થકી જિજ્ઞાસુ અને પથિકના પરીક્ષા પૂર્ણ ગુણાંક સાથે ઉત્તીર્ણ કરી.ટ્રેનર ,પરીક્ષક તરીકે સેવા આપવાનું સદ્ભાગ્ય પ્રાપ્ત થયું .દરેક તબક્કે કંઈક નવું શીખવા મળ્યું .સદ્ભાવના ,પ્રેમ ,અનુશાસન,શિસ્તના પાઠ શીખવા મળ્યા નિષ્કામ ભાવનાથી કાર્ય કરવાની પ્રેરણા મળી. ગીતા પરીવાર સાથે જોડાયા પછી જીવન પ્રત્યેનો અભિગમ સકારાત્મક થઈ ગયો છે.

ડોક્ટર હીના શાહ, સૂરત

3. பகவத் கீதையுடன் என் பயணம்

நான் பாங்கில் வேலையில் சேர்ந்ததிலிருந்து, ரயில், மற்றும் பஸ்ஸில் பயணித்து, வீட்டை விட்டுக் காலை 8 மணிக்கு கிளம்பினால், துணை மானேஜராக (என்னிடம் சாவி இருந்ததால்), 9 மணிக்கு பாங்கைத் திறக்கும் பொறுப்பில் தொடங்கி திரும்பவும் மாலை 8.30 அல்லது 9 மணிக்கு பாங்கை மூடி, 10.30 அல்லது 11 மணி வீடு சேர்வதுமாய், நாள் நேரம் கடந்து செல்வதறியாமல், வாழ்க்கை தொடர்ந்தது.

ஆனால், வேலை செய்யும் இடத்தில், நிறைய மனிதர்களை, சக ஊழியர்களை , வாடிக்கையாளர்களை வெவ்வேறு குணாதிசயங்களுடன் சந்திக்கவும், கூட வேலையில் ஈடுபடவும் முடிந்தது.

இதன் நடுவில், ஒரு முறை ஒரு வாடிக்கையாளர், பகவத் கீதை புத்தகத்தை அன்பளிப்பாகக் கொடுத்தார். அதிலிருந்த முதல் அத்தியாயத்தில், முதலான ஸ்லோகத்தில், திருதராஷ்டிரர் , சஞ்சயரிடம், தன் மைந்தர்கள் பாண்டவர்களுடன் போராட எவ்வளவு தயாராகியுள்ளார்களென்று, சுயநலத்துடன் கேட்பது, வெறுக்கத்தக்கதாக இருந்தது. அதனால் நான் அதை மேலே படிக்கவில்லை.

ஆனால், வேலையிலிருந்து பணி ஓய்வு பெற்ற பிறகு, கீதா பரிவாரில் சேர்ந்தது கீதை கற்கும் பயணத்தில், நான் இயற்கையாகவே பின்பற்றிய வரைமுறைகள், மற்றும் சில கேள்விகளுக்கு பதில் கிடைக்குமாறு அமைந்தது, கீதை என்னைக் கவர்ந்திழுத்தது.

நாம் அனைவரும், இந்திரியங்களுக்கும், புத்திக்கும் கட்டுப்பட்டு இயங்கும் போது, மாயையான வாழ்வில் சிக்குகிறோம். அதுமட்டுமல்லாமல் நம் மனம் என்கிற சக்தி, நாம் வளர்வதற்கும், சிதைவதற்கும் காரணமாகிறது. மனதை ஒருமயமாக்கி, அதை அடக்கி கையாள்வதற்கு, நமக்கு கீதை உறுதுணையாகிறது.

நாம் வாழ்வின் பவ சாகரத்தைக் கடக்க, த்வைதமாக (இரு விதமாக) வரும் பல இன்னல்களை, சுகம்- துக்கம், வலி - இன்பம், பயம் -ஆனந்தம், அடிமை - விடுதலை, கடந்து செல்ல, கீதை வழி காட்டுகிறது.

வாழ்வின் இன்னல்களிலிருந்து ஓடவோ, ஒளியவோ முற்படாமல், முக்தியைக்கூட பெரிதாகக் கருதாமல், பக்தி மார்கத்தில் இருந்து கொண்டு, கிருஷ்ணரை சரணடைந்து, எப்பொழுதும், எதிலும் இறைவனைக் காணப்பெற்று, மற்றவர்க்கு முடிந்த உதவி செய்து பின், இறையடி சேர முயல்வதற்கு கீதை வழிகாட்டுகிறது.

நான், என்னை முற்றிலும் அமைதியானவளென்று நினைத்துக்கொண்டிருந்தேன். பிறகு, வெளி உலகில் மற்றவர்கள் துன்புறுத்திப் பேசிய போதெல்லாம், எனக்குள் கோபம் வெளியில் தெரியாமல் எழுவதைக் கண்டேன்.

கீதையின் பாதையில் சென்றதால், நான் புகழ்ச் சொல்லுக்கும், பழி சொல்லுக்கும், மனதில் இடம் கொடுக்கவில்லை. நான், என்னை உடலோடு அல்லது மனதோடு நிலைநிறுத்திக்கொள்ளாமல், பரமாத்மவின் ஒரு பாகமாக நினைக்கக் கற்றுக்கொண்டேன். இதன் மூலம் மற்றவர்கள் பேசுவதைப் பொருட்படுத்தாமலிருக்கத் தெரிந்து கொண்டேன்.

இந்த புரிதலுடன் எப்பொழுதும் இறை சிந்தனையில் இருந்து கொண்டு, மற்றவர்களுக்கு பயன்படுமாறு ஏதாவது சேவை செய்வது, கீதையின் ஸ்லோகத்தின் விரிவுரை எழுதுவதோ, உரையாடலின் மொழி பெயர்ப்பு செய்வதுமாக, கீதையை எல்லோரும் கற்று, வாழ்வில் கடைபிடிக்க உதவும் வகையில் சேவை செய்வதை, வாழ்வின் வழிமுறையாகக் கருதுகிறேன்.

கீதையை எப்போதும் வாழ்வில் கடைபிடிக்க நினைக்கும்,



Shantha Sankaranarayanan, Thane

4. গীতা পৰৱিাৰৰ সতেমে োৰ অভজি্ঞতা

গীতা পাঠ কৰবিলৈ শকিমি বলি ভাবে োতইে গীতা পৰৱিাৰৰ পৰা গীতা শকিবিলৈ লংিক এটা পালে োঁ আৰু লগে লগে পঞ্জীয়ন কৰলি োঁ। যে োৱা বছৰ (২০২১) এপ্ৰলিত। প্ৰশকি্ষক আছলি ৰূপল শুক্লা বাইদউে। অন্যান্য ব্যস্ততাৰ বাবে সইেবাৰ এটা নদেুটা শ্ৰণৌহে কৰবি পাৰলি োঁ।

মন বান্ধলিছৈলি োপছিৰ বাৰ ভালদৰে শকিমি। পছিৰ মাহত আকে ৌপঞ্জীয়ন কৰলি োঁ। শ্ৰণৌ আৰম্ভ হ'ল। আমাৰ ল'ৰা ছে োৱালী হমিকৰিণ আৰু নয়িৰকণাৰ লগত একলেগে অতি উৎসাহৰে শকিবিলৈলে োঁ।

লভেলে 1-ৰ শষেৰ ফালে আমি তনিওিটাই গীতা গুঞ্জন পৰীক্ষা দি উত্তীৰ্ণ হলে োঁ। মই এটা নয়িম বান্ধলিছৈলি োঁ। আমাৰ যকিইেটা অধ্যায় শকিা হয়, সইে অধ্যায় কইেটা কমওে এবাৰকৈ পাঠ কৰমি। এইক্ষত্রেত আমি কাকীজীৰ অডওি' বজাই হাতত পডিএিফ-ৰ প্ৰণি্ট আউট হাতত লৈ পাঠ কৰছিলি োঁ।

লভেলে 1 শষে হে োৱাৰ পাছত লভেলে 2 আৰম্ভ হ'ল আৰু আমি একে উৎসাহৰে শকিবিলৈ লে োঁ। আমি ইতমিধ্যে শকিা গীতাৰ অধ্যায়কইেটা সদায় কমওে এবাৰকৈ পাঠ কৰছিলি োঁ আৰু এনকৈে পাঠ কৰাটে োঁ নয়িম কৰি লছৈলি োঁ। নতুন অধ্যায় শকিা শষে হে োৱাৰ লগে লগে সদায় পাঠ কৰা অধ্যায়ৰ সংখ্যাও এটা এটাকৈে বাঢ়যিাবলৈধৰলি।

এনকেৈ প্ৰস্তুতি চলাই গীতা জিজ্ঞাসু পৰীক্ষাত অৱতীৰ্ণ হৈ উত্তীৰ্ণ হ'লোঁ। ১১ বছৰীয়া হমিকৰিণে ৯৯%, ৭ বছৰীয়া নয়িৰকণাই ৯৭% আৰু মই আটাইতকৈ কম ৯৫% পালোঁ।

গীতা পৰিৱাৰৰ গীতা শিক্ষা বনামূলীয়া। গীতা শিকাৰ বনিময়ত কিবা দয়িাৰ ইচ্ছা আছলি। তনেতেৈ 'গীতা সৰ্বৌ'-ৰ বষিয়ে গম পালোঁ আৰু ছপ্টেম্বেৰ মাহত টকৈনকিলে এছছিটণ্টে ৰূপে সৰো প্ৰদান কৰাৰ সুবধিা লাভ কৰোঁ। পাছলৈ অন্যান্য বভিন্নি ৰূপত সৰো দয়িাৰ লগতে ২০২২ চনৰ মে মাহত আৰম্ভ হোৱা প্ৰথম অসমীয়া গীতা শিক্ষণ বটেচৰ প্ৰশিক্ষক ৰূপে যোগদান কৰবিলৈ পাও।

গীতা পৰিৱাৰৰ হৈ সৰো আগবঢ়ায় সময়ত এক বশিষে লাভ হছৈলি। তাত বভিন্নি ব্যক্তৰি লগত সংযোগ হছৈলি, যসিকলনেতিৌ গীতাক জীৱনত প্ৰয়োগ কৰে। এই সকল ব্যক্তৰি সান্নধিয অনন্য। এইসকল ব্যক্তৰি সংগত গীতা কনেকৈ জীৱনত প্ৰয়োগ কৰবি পাৰতিাক প্ৰত্যক্ষ ভাৱে শকিাৰ সৌভাগ্য হছৈে।

আহক আমি সকলোৱে গীতা শকিোৱাত আৰু গীতা জীৱনত প্ৰয়োগ কৰাত আৰু অলপ বছৈি সময় দওঁ। ব্যস্ততাৰ মাজতো ইয়াক কৰলিে আমাৰ সময়ৰ সুব্যৱহাৰৰ আৰু সু-বনিয়িোগ হ'ব।



Shri Tarun Jyoti Gogoi, Naharkatia

5. माझे मनोगत

एप्रिल **2021** पासून गीता परिवारात माझा प्रवेश झाला आणि माझ्या जीवनात आमुलाग्र बदल झाला. मला सकारात्मक ऊर्जा मिळाली आणि या पवित्र देववाणीची अमृतधारा प्राशन करण्याचे भाग्य मला मिळाले. माझ्या हातात श्रीकृष्णाची गीता यावी आणि तिची गोडी लागावी याचे श्रेय सर्वस्वी गीता शिकविणाऱ्या माझ्या भगिनींना जाते. रोज सकाळी आठ कधी वाजतात आणि आपण कधी वर्गाला बसतो याची चातकासारखी मी वाट बघत असे. श्लोक वर्गातच पाठ होऊन जात आणि त्यामुळे पहिल्या दोन परीक्षा सहज सहज मला देता आल्या आणि त्यात यशही मिळाले.

अशातच गीता परिवाराकडून साधकांना ऋण फेडण्याची अपूर्व संधी **creative writing team** मध्ये लिखाण केल्याने मिळाली. जीवाभावाचा परिवार मिळाला. ज्यांना कधी बघितले नाही अशा सगळ्यांशी अतूट नाते निर्माण झाले. ते गीते- पुरतेच मर्यादित न राहता सुखदुःखाची आमच्यात देवाणघेवाण सुरू झाली. पायरी- पायरीने स्वतःच आमुलाग्र बदल होतो आहे.

पुढची संधी मिळाली ती विवेचन भाषांतर करण्याची. शनिवार रविवार एक तास श्रवणभक्ती करायची भाषांतराला सुरुवात करायची असा मला ध्यासच लागला. सुरुवातीला खूप त्रास व्हायचा. मोबाईल साथ देत नसे, कधी कधी पूर्ण विवेचन डिलीट होऊन जायचे, पण हळूहळू सगळे जमू लागले. अचूक कसे लिहिता येईल याची दक्षता मी घेते. आता गीता परिवाराकडून मला काय मिळाले याची यादी तर खूपच मोठी आहे.

"अद्वेष्टा सर्व भूतानां मैत्र: करुण एव च" यानुसार कोणाचा द्वेष न करता सर्वांशी मैत्री भाव वाढीला लागला. मदत करण्याचा स्वभाव वृद्धिंगत झाला. गीता मिलनाच्या प्रसंगी आशुभैयांशी गीतेच्या संदर्भात सहज गप्पा मारता आल्या. शारीरिक दुःखाच्या प्रसंगी गीतेने साथ दिली. शरीर हे वरवरचे आहे त्याचे अवाजवी येवडे लाड़ करू नये हे समजले. लोभ, मोह, माया यापासून दूर राहावे हे गीतेने शिकवले. ज्ञानेश्वरांनी म्हटल्याप्रमाणे " जे जे आपणासी ठावे । ते इतरांशी शिकवावे । शहाणे करूनी सोडावे सकलांसी॥

यानुसार अनेक मैत्रिणी आणि नातलगांना गीता परिवारात जोडले. आज माझ्याप्रमाणेच तेही **L4** लेव्हल पर्यंत शिकून ट्रेनर आणि टेक असिस्टंट ची सेवा देत आहेत.

मनाविरुद्ध घडलेल्या गोष्टी सोडून द्यायला मी शिकले. राग आला तरी तो दाखवायचा नाही मात्र त्रास होत असेल तर त्यापासून दूर राहायचे हे मला गीतेने शिकवले. श्रद्धा आणि भक्ती दोन्हीचे पारडे सारखे ठेवले तर दुःखावरही आपण सहज मात करू शकतो हे समजले. गीतेत सांगितल्याप्रमाणे " सर्वस्य चाहं हृदि संनिविष्टो " भगवंत आपल्या आत्म्यात विराजमान असल्याने त्याला दुःख होणार नाही असे वागले जाते. सतत भगवंताचे नामस्मरण होत असल्याने आपला अंत:काळ सुखाचा होईल हा विश्वास आहे. अठराव्या अध्यायात सांगितल्याप्रमाणे

यत्र योगेश्वर: कृष्णो यत्र पार्थो धनुर्धर :। तत्र श्रीर्विजयो भूतिर्ध्रुवा नितीर्मतिर्मम ।।

आपण कृष्ण भक्ती करतो आहोत त्यामुळे जीवन यशस्वी होणारच हा विश्वास वाटतो. गीतेमुळे जीवन आनंदी झाले आहे यात शंकाच नाही.

सौ सरिता भानुप्रताप देशमुख. पुणे.