



"तस्य भासा सर्वमिदं विभाति"

# चिन्मय आदेश

Monthly Newsletter of Chinmaya Mission Mulund

नवविंशति: (XXIX) स्रोतः

JULY - 2022

सप्त (VII) रश्मिः



## GEETA CHANTING FOR CHILDREN

Preliminary round - 13<sup>th</sup> Nov 2022

Final round - 27<sup>th</sup> Nov 2022

GROUP	STANDARD	PRELIMINARY & FINAL ROUNDS	NO. OF SHLOKAS
A	Nursery, Jr. KG & Sr. KG	1 to 5	5
B	I <sup>st</sup> & II <sup>nd</sup>	1 to 10	10
C	III <sup>rd</sup> & IV <sup>th</sup>	1 to 16	16
D	V <sup>th</sup> & VI <sup>th</sup>	15 to 35	21
E	VII <sup>th</sup> , VIII <sup>th</sup> , IX <sup>th</sup> & X <sup>th</sup>	17 to 43	27

## **Geeta Chanting for Elders**

Preliminary round - 6<sup>th</sup> Nov 2022

Final round - 20<sup>th</sup> Nov 2022

Group	Age	Shlokas for Preliminary Round	Shlokas for Final Round	No. of Shlokas
F	16 to 35	15 - 35 (Seeing the book)	15 - 35 (By heart)	21
G	36 to 55	20 - 43 (Seeing the book)	20 - 43 (By heart)	24
H	56 & above	1 - 16 (Seeing the book)	1 - 16 (By heart)	16

## **CHINMAYA GEETA ESSAY COMPETITION-2022**

IN

ENGLISH, MARATHI, KANNADA,  
& TAMIL



🕒 11.00 AM TO 12.30 NOON



SUNDAY, 7<sup>TH</sup> AUGUST 2022



🕒 7.00 PM TO 8.30 PM



For more details visit:

[www.chinmayamissionmulund.com/geeta-chanting-competition](http://www.chinmayamissionmulund.com/geeta-chanting-competition)

CHINMAYA MISSION PRESENTS




# *Shiva Sankalpa Suktam* Divinising the Mind

Talks in English by  
**Swami Tejomayananda**

2 - 8 July 2022  
7.30 PM - 8.00 PM IST daily



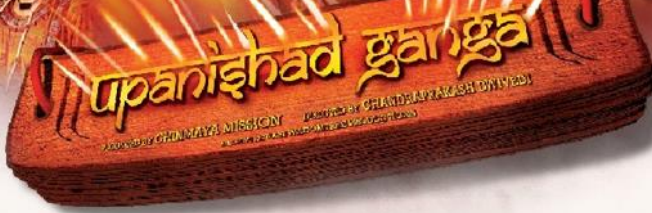
Tune Into You  Chinmaya Channel

 [chinmayamission.com](http://chinmayamission.com)

 [ccmt@chinmayamission.com](mailto:ccmt@chinmayamission.com)

 +91-84229 98968

CHINMAYA MISSION PRESENTS



Starting 30th June 2022

9.00 PM IST

Every **Week** Thursday - Sunday

You **Tube** Chinmaya Channel

 [chinmayamission.com](http://chinmayamission.com)

 [ccmt@chinmayamission.com](mailto:ccmt@chinmayamission.com)

 +91-84229 98968



## EDITORIAL COLUMN

*Harih Om!*

सर्वोपनिषदो गावो, दोग्धा गोपाल नन्दनः।

पार्थो वत्सः सुधीर्भोक्ता, दुग्धं गीतामृतं महत् ॥

For over four decades, Pujya Gurudev Swami Chinmayananda spread the message of the Bhagavad Gita, the quintessence of the scriptures, the manual of life, to spiritual seekers across the globe. He inspired the worldwide Geeta Chanting Competition with the slogan '*Chant-Study-Know-Live*'. This is being followed to this day by almost all the centres of the Mission, including ours, with one chapter of the Geeta being taken up for the competition each year. Last year, it was the 2<sup>nd</sup> chapter - Sankhya Yoga - the Yoga of Knowledge. This year, Chapter 3 - Karma Yoga - the Yoga of Action is the theme of the Geeta Fest-2022 at Chinmaya Mission Mulund featuring Chanting Competitions for Children and Elders, Video Quiz and Essay writing competition in 4 different languages. Last two

years, we had to conduct the competition online due to the pandemic conditions. This year, the competitions are going to be conducted face-to-face like in the past. School children and Balavihar Children will be taught the sloka portions by Sevikas. The flyers giving the details and dates of the competitions are carried in this newsletter.

A remarkable event of the month that went by was the Paduka Pooja organised on Thursday, 9<sup>th</sup> June to celebrate our resident Acharya Br. Nileshji receiving Brahmacharya Deeksha and consequent yellow robes from Swami Swaroopananda, the head of Chinmaya Mission Worldwide on 21st May in the hallowed and sanctified confines of Bhagawan Adi Sankaracharya's birth place in Chinmaya International Foundation, Veliyanad, Kerala in the presence of his Acharyas Swami Advayananda and Swami Sharadananda. He was also given the name of Br. Archit Chaitanya with blessings for continued service and deeper commitment to the vision of Pujya

Gurudev, thereby nurturing self-unfoldment. The Paduka Pooja was performed by Br. Architji followed by stotra chanting, bhajans, a few members sharing the great contribution and role of the Acharya in the Mission's activities and then a brief address by Br. Architji. The programme was well-attended. We are all looking forward to the forthcoming Geeta Jnana Yajna by Br. Architji in Hindi on Chapter 16 - Daivasura Sampat Vibhaaga Yogah from 26<sup>th</sup> to 30<sup>th</sup> June at Shree Bhandupeshwar Mahadev Mandir, Bhandup. The devotees of Bhandup are playing an active role in organising this Yajna. Buses have been arranged from Mulund East and West for the convenience of Mulund members. All are cordially invited to attend with family and friends and benefit from the discourses.

*Lokah Samasthah Sukhinoh Bhavantu!*

*Smt. Lakshmi Kumar*

*Editor - Chinmaya Adesh*

*Dated 23rd June'22*



## Meditation

H. H. Swami Tejomayananda

Meditation is an attempt to withdraw our minds from their pre-occupation with the world of objects and to turn it towards the Self. This is because we see only the world and not ourselves. When we speak of the Self, we mean our true Self; not emotions and thoughts, but that which induces emotions and thoughts. First we need a clear understanding of this Truth. It should later be followed by practice.

### The practice of meditation

1. Comfortable and steady posture – ideally one should sit on the floor. If one has physical problems, then one can sit on a chair, but it should be for the same length of time. You could begin with a fifteen-minute prayer.
2. Withdraw the senses from the world of



objects.

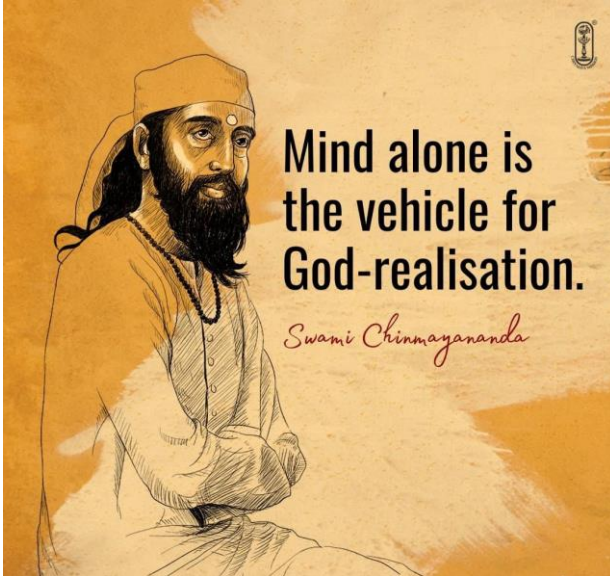
- a) Close your eyes to prevent yourself from being distracted by colours.
  - b) Sit in a quiet place so you are not disturbed by noise.
  - c) Do not eat anything.
  - d) Smell should be eliminated if possible.
  - e) Sit alone without touching anything.
  - f) Slowly move your focus from the body to the mind. The mind has two occupations; it either remembers the past or plans the future. The nature of the incidents the mind remembers determines our plans for the future. So if these thoughts arise, tell the mind this is not the time for them. When meditation is over, one can tackle these problems.
3. The final step when these thoughts come forth is that you bring only one thought, “I am Pure Consciousness. I am conscious of all these thoughts. So I am ever free.”

All these suggestions work only up to a point. The rest depends entirely on you. Regular study of the scriptures is a must, and every moment of our lives should be disciplined. To quote the *Bhagavad Geeta* :

*“The one who is power-indulged cannot strive for salvation, but the one who is moderate, disciplined in all activities can strive for self attainment.” (Chapter IV)*

So our lives must be geared towards self attainment and we must avoid the delusion that meditation will be our saving grace even after a decadent life.

-----XXXXX-----





व्यष्टि पूर्णत्वाकडून समष्टि पूर्णत्वाकडे  
परम पूज्य गुरुदेव स्वामी चिन्मयानंद

मानवजात दोन शब्दांच्या दरम्यान असते- एक मरणारे आणि दुसरे जन्म घेण्यासाठी तडफडणारे. नवीन जग कुठला आकार घेणार आहे त्याचा निवडा आपणच करू शकतो. आपल्या जगाचे निर्माणकर्ते आपणच आहोत. आज जर जग कुरूप असेल तर त्याचे कारण आपणच कुरूप आहोत हे आहे. जर आपण आपली हृदये स्वच्छ केली तर आपल्याला दिसून येईल की बाह्य जगातील तेज हे आपल्या अंतरातील तेजाचे प्रतिबिंब आहे.

स्वतःची आंतक स्वच्छता करणे हे सर्वसाधारण माणसाला कठीण जाते. कारण ही व्यक्तिनिष्ठ प्रक्रिया आहे ज्यामध्ये प्रत्येक व्यक्तीलाच स्वतःला स्वच्छ करावे लागते. नीतियुक्त जगणे, नैतिक मापदंड, धार्मिक मूल्ये, सांस्कृतिक मूल्ये यावर बऱ्याच चर्चा होतात. पण त्यावर बोलणाऱ्या मंडळींपैकी फारच थोड्यांचे त्यानुसार

आचरण असते. आपल्याला माहीत असलेले हे सद्गुण आपण आपल्या जीवनात आणले नाहीत तर जगात सुधारणा आणणे शक्य नाही. आपल्या व्यक्तिमत्त्वाचे पुनर्नियोजन केल्यानेच आपल्यापैकी प्रत्येकजण प्रत्येक सामाजिक संपर्कात अधिकतर कर्मशीलता, आनंद आणि पूर्णतर प्रेम आणू शकेल.

आपल्या मानसिक सौंदर्याचे विकसन झाल्याशिवाय जीवनाची गुणवत्ता सुधारत नाही. ऐहिक आणि भौतिक संस्था आवश्यक आहेत. राजकारणी, अर्थशास्त्रज्ञ आणि शास्त्रज्ञ यांच्यावर सामाजिक कल्याण, नवनिर्मिती संस्था, वितरण आणि न्यायव्यवस्था यांमध्ये सुधारणा आणण्याची आणि अशा प्रकारे समाजजीवनाची स्थिती सुधारण्याची मोठीच जबाबदारी आहे. परंतु समाज जर स्वस्थ असेल तरच समाजाचा आनंद निश्चित करता येतो. समाज तेव्हाच स्वस्थ असतो जेव्हा त्यातील सभासद स्वस्थ असतात. जर माणसाच्या हृदयात सद्गुण असतील आणि बुद्धीमध्ये सृजनात्मक मूल्ये असतील तरच त्याचे पर्यावरणविषयक

संबंध स्वस्थ असतील आणि त्याला जीवनात समतोल व आनंद लाभेल.

व्यष्टि पूर्णत्व हे समष्टि पूर्णत्व मिळवण्याचे साधन आहे. त्यासाठी माणसाने स्वतःचे पुनर्संघटन केले पाहिजे. प्रत्येकाच्या जीवनात एक विशिष्ट आदर्श असला पाहिजे. ज्यामुळे तो व्यक्तिगतरीत्या आणि समाजाचा घटक म्हणून एका सुदृढ व्यक्तिमत्त्वात विकसित होऊ शकेल. सर्व धर्म या जोम देऊ शकणाऱ्या विचारधारेवर आधारित असतात. ते त्यांच्या अनुयायांना उच्चतर शाश्वत जीवनमूल्यांचा पुरवठा करतात आणि आपल्या विविध तंत्रांद्वारे, प्रत्येक व्यक्तीने ती विचारधारा स्वतःमध्ये बिंबवून घेईपर्यंत, त्यांचे पोषण करतात.

धर्म पुरवत असलेली जीवनाच्या शाश्वत सत्यांवर आधारित असतात. म्हणून ती परिवर्तनशील जगाची अपरिवर्तनशील मूल्ये असतात. जग बदलले तरी शाश्वत मूल्ये कायम जशीच्या तशीच राहतात. ती आपल्या पूर्वजांसाठी चांगली होती, मध्ययुगीन लोकांसाठी सुद्धा ती

तितकीच चांगली होती आणि गेल्या शतकातील समाजांसाठीही चांगली असलेली दिसतात. ती वर्तमान शतकासाठी सुद्धा चांगलीच असतील. सर्वकाळी ती जशी होती तशीच आहेत.

ही मूलभूत मूल्ये जेव्हा आचरली जातात तेव्हा ती बाह्य जगाला तोंड देण्यासाठी मनुष्याला सुदृढतर बनवण्यासाठी सक्षम असतात. मग तो माणूस अगणित दुःखांनी वेढलेला असला तरी काही बिघडत नाही. जर त्याच्या भोवतीचे जग आधीच सुखमय असेल तर ही मूल्ये सुखाचा आनंद अधिक सुबुद्धपणे घेण्यासाठी त्याला मदत करतात. माणसाचे आंतरिक आरोग्य सांभाळण्याचे हे काही मूलभूत नियम आहेत आणि सर्व धर्मशास्त्रे त्यांना 'मूलभूत मूल्ये' असे म्हणतात.

विविध धर्मांमध्ये ही मूल्ये वेगवेगळी असल्यासारखी, त्यांना दिल्या गेलेल्या महत्त्वाच्या दृष्टीने तरी निदान, वेगवेगळी वाटतात आणि जो शिष्य विविध धर्मांचे अध्ययन करतो त्याला असे आढळून येते की एक धर्म

आदर्शांच्या एका संचावर जोर देतो, तर दुसरा धर्म आदर्शांच्या दुसऱ्या संचावर जोर देतो. या संबंधात बुद्ध धर्मांमध्ये एक वाक्य प्रचलित आहे- 'हिंदूधर्मात वेगळे, इस्लाम आणि ख्रिश्चन आणखीनच वेगळे.' या वाक्याचे जर कोणी लक्षपूर्वक परीक्षण केले तर त्याला दिसून येईल की भाषा, महत्त्व हे जरी वेगवेगळे असले तरी मूलभूत तत्त्व एकच आहे. उदाहरण, जेव्हा दोन डॉक्टर एकाच रुग्णाला वेगवेगळ्या प्रसंगी औषधोपचार सांगतात तेव्हा ते एकाच रोगासाठी वेगवेगळे उपचार सांगत असल्यासारखे वाटते. परंतु ज्यांना वैद्यकीय उपचार शास्त्र अवगत आहे त्यांना माहित असते की निदान एकच आहे. फक्त औषधांच्या नावांमध्ये फरक आहे.

त्याचप्रमाणे जे धर्म नैतिक मूल्ये, म्हणजे आचरणाचे नियम सांगतात, ज्यांच्याद्वारा आपण आपले व्यक्तिमत्त्व, एकात्मता आणि आंतरिक आरोग्य विकसित करू शकतो, ज्यामुळे आपण जगाचा अधिक चांगल्या प्रकारे आनंद घेऊ शकतो आणि जीवनातल्या आपल्या समस्यांना तोंड

देण्यासाठी सामर्थ्य व धैर्य विकसित करू शकतो, अशी महान जीवनमूल्ये आचरणारे लोक समाजात अगदीच थोडे असतील, यात काही शंका नाही. पण तेच थोडे लोक लवकरच इतके विकास पावतील की ते त्यांच्या, अप्रतिकार्य गुप्त आध्यात्मिक सामर्थ्यानी, जगाचे नेतृत्व करू लागतील. असेच नेतृत्व करणाऱ्या, आंतरिक व्यक्तिमत्त्व असलेल्या व्यक्ती नेहमीच त्यांच्या पिढीचे मार्गदर्शन करीत आल्या आहेत आणि त्यांनी जगात नवीन संस्कृतीची सुरुवात केलेली आहे.

महान धार्मिक गुरू आपल्या कौशल्यपूर्ण प्रयत्नांनी वेळोवेळी तत्त्वज्ञान व धार्मिक मूल्ये पुनरुज्जीवित करीत आलेले आहेत. त्याद्वारे त्यांनी संस्कृतीचे पतन थांबवले आहे. जेव्हा संस्कृतीचा ऱ्हास होतो तेव्हा देशात अराजकता वाढते, देशाची नैतिकता ढासळते, त्याच्या तत्त्वज्ञानाचा अर्थ चुकीचा लावला जातो. त्यामुळे तेथील नागरिकांमध्ये गडबड गोंधळ माजतो. आजच्या जगाची स्थिती अशीच दुःखद आहे. जीवनाच्या



तत्त्वज्ञानिक व धार्मिक महान मूल्यांचे पुनरुज्जीवन करून त्याचे पतन ताबडतोब थांबवणे ही आजच्या काळाची गरज आहे.

-----XXXXX-----



Paduka Pooja to celebrate Br. Archit Chaitanya's Brahmacharya Deeksha



## **Daivi Sampatti** **Adambhitvam (Unpretentiousness)**

*[A series of short talks by Br. Archit Chaitanyaji (formerly Br. Nileshji) based on the Bhagawad Geeta titled ‘Daivi Sampatti’ - the spiritual wealth to be acquired by a seeker were posted in the YouTube channel of Chinmaya Mission Mulund, one virtue a day from 3<sup>rd</sup> January to 2<sup>nd</sup> February 2022. This column is a transcription of the talks by Smt. Malati Majumdar, a study class member.]*

“Dambha” means expressing self-importance – When a person boasts / brags (show-off) about his duty, qualities, achievements. (Svadharm-prakatikaran)

Dambha is generally understood as hypocrisy: when there is pretence, two-facedness: when in the practice of claiming to have moral standards or beliefs to which one's own behavior does not conform.

What is the starting point of such acts of

pretence? The desire to exaggerate, magnify what one has or practices.

While he discharging his duties, he has the tendency to overstate, amplify his deeds.

For example, when a person is donating or engaging in charity, he looks to publicize the deed: photographers, reporters... All to draw public notice and attention to his act of charity.

Another example, a man getting married wants the event to be admired & acclaimed publicly. “The party will be so grand, an event hitherto unseen – glamorous”.

While undertaking to act, his focus is on impressing people, brimming with self-importance, an exaggerated sense of one’s superiority.

Even if he is undertaking meditation, he will want people around him to be aware of his act. “I meditate for two hours”, he will declare to all! He will meditate keeping the door open for others to know that he is meditating.

This habit of continually seeking attention, approval, importance is called bragging – “Dambh” and this leads to greater perils.

When a person wakes up groggy-eyed to answer the doorbell early morning, his boast about waking up religiously to meditate is proved false. Then starts the cover-up explanations about being awake late night etc. The tall-claims made need to be protected and lead to fabrications, deception.

Adhamba is all about being unpretentious: a person may be gifted, may be doing great work but he does not publicise - he acts with modesty.

If a person practicing meditation publicises his acts, then effectively, he is meditating for others and not for himself! The purpose of meditation (reflecting on God) is lost when he is more concerned about maintaining the charade.

Similarly, indulging in being pretentious about one’s qualities results in losing it.

What prompts one to act in such an

unpleasant manner? It is because they are in denial, insecure – a person is unable to accept himself as he is – he needs constant validation, approval from other. Such a quality should be shunned by true seeker!

The attitude with one should act, is to quietly go about discharging duties, undertaking spiritual and other pursuits with utmost humility, without proclaiming or flaunting to the world – in other words waving a flag of self-importance, grandiose.

In a war, the flag atop a chariot proclaimed the presence of the warrior. Amidst the chaos of a war being waged, the sight of the Flag would indicate the presence of the Arjun.

One does not need to wave a flag proclaiming his deeds to the world – The acts performed should be for solely for self and indulging in boastful acts can actually counter the good deeds.

This is why the Lord has given a lot of emphasis to this quality of modesty, humility.

Chinmaya Shreeram is open to devotees for darshan during daily chanting from 5pm and Arati at 6.30 pm.

Chanting schedule (5 to 6 pm):

Monday	Narayaneeyam and Shiva Stotras
Tuesday	Ganapati Atharvasheersham
Wednesday	Ramcharitmanas
Thursday	Vishnu Sahasranaam, Bhagawad Geeta & Guru Stotras
Friday	Lalita Sahasranaam & Devi Stotras
Saturday	Hanuman Chalisa & Hanumat Stotras

6pm to 6.30pm (Daily) – Ram Raksha Stotra, Shri Suktam, etc.


# Chinmaya Mission Mulund



*Published by* Lakshmi Kumar (98205 90472)  
for Chinmaya Mission Mulund and  
Published from “Chinmaya Shreeram”  
8, Aroto House, P. K. Road, Mulund (W),  
Mumbai – 400080.

Email : [info@chinmayamissionmulund.com](mailto:info@chinmayamissionmulund.com)

Tel.: 2567 1381  :+91 22 2567 1381

 **YouTube** Chinmaya Mission Mulund

[www.chinmayamissionmulund.com](http://www.chinmayamissionmulund.com)