Samskritam As a Foreign Language (SAFL)

NEWSLETTER

APRIL 20, 2021

IN THIS ISSUE

My SAFL Journey
Important Dates
सुभाषितम्
Articles

My SAFL Journey

आचार्यात् पादमादत्ते पादं शिष्यः स्वमेधया ।
पादं सब्रह्मचारिभ्यः पादं कालक्रमेण च ॥

I remember learning this subhAshitam in 2010, when I was a first-year student in the SAFL program. My teacher explained the meaning: knowledge comes in four parts. The first is from your teacher, the second from the student's own hard work, the third from peers and the last with time. SAFL is truly a program that embodies the meaning of this subhAshitam for me.

As a beginner who knew nothing about Samskritam, SAFL provided me with a great platform where I was able to study the beautiful language of Sanskrit. With great guidance from my teachers throughout all three years and their overflowing passion for Samskritam, I was able to obtain the first quarter of knowledge. The SAFL curriculum was also designed so that the homework assignments and class projects would allow students to spend time to learn the material. With carefully selected questions, the homeworks really allowed us to not only use what we had learned in class but also look through external resources to find the answer. This pushed us to learn more than what we had learned in class. Thus, the second quarter of the subhAshitam was fulfilled by the SAFL curriculum by allowing students the opportunity to work hard and explore the language.

Although homework assignments were individual, in my second and third year, group projects were introduced. I had the opportunity to work with different peers, learn from them, and share my own knowledge with them to successfully complete the project. This not only helped me learn, but also helped me bond with my peers and form long lasting connections with some of them. With this, the third quarter was fulfilled.

Flash forward to 2021 which marks the third year I have been involved with SAFL, but now as a teacher. It is amazing to see how far we've come as a program since my time of being a student. We have official textbooks and a standard curriculum that we now use to teach Samskritam. Apart from this, we also have many interactive tools for students to practice Samskritam at home such as RapL and Learning Resources on the SAFL portal. Nonetheless, we as a program continue to uphold the meaning of this subhAshitam by passing on knowledge, allowing students to work hard, and allowing them to connect with their peers.

From SAFL student to now teacher, learning has consistently been a part of the process for me and forever will be as the last quarter of the subhAshitam tells us. This program has influenced my life in many ways. In fact, my passion for linguistics stemmed from SAFL and when I attended Carnegie Mellon University, I pursued a Bachelors degree in Computer Science with a focus in Natural Language Processing (NLP) and then went on to do a Masters in NLP as well. For the next generation of SAFL students, I encourage them to take advantage of this program, pursue the vast number of opportunities in Samskrita Bharati and network with as many people as possible. Here at Samskrita Bharati, we value our students and always wish for them to come back as teachers, volunteers and mentors.

Jayatu Samskritam!

Chandrakumari Suvarna
SAFL Class of 2013
SAFL Teacher
Software Engineer at Google

IMPORTANT DATES

Combined Registration for SAFL2021-22 Classes and Online Summer Camps

April 12, 2021 - Registration began

May 5, 2021- Early Bird Discount Ends

May 31, 2021 - Registration deadline (May close earlier without notice if classes are full)

Online Summer Camps 2021

Sunday, June 13 – Saturday, June 19, 2021: Prajnaa Online Summer Camp (SAMS099, SAMS103, SAMS203)

Sunday, July 11 – Saturday, July 17, 2021: Shraddhaa Online Summer Camp (SAMS099, SAMS103, SAMS203)

Online Orientation Class

Aug 28/29/30/31 and Sep 1, 2021 – Mandatory online orientation for all classes (SAMS100/200/300) during respective class times.

First Semester - Fall 2021

Sept 4 - 8, 2021 – Labor Day Break. No classes (All courses)

Sept 11 - 15, 2021 – First day of class (All courses)

Oct 16 - 20, 2021 – Unit Exams – I (100 Level – All Sections)

Oct 23 - 27, 2021 – Midterm Exams (200 and 300 Levels – All Sections)

Dec 4 - 8, 2021 – Unit Exams – II (100 Level – All Sections)

Nov 27 - Dec 1, 2021 – Thanksgiving Break (All courses)

Dec 23 – Jan 7, 2022 – Winter Break (All courses)

Jan 15 - 19, 2022 – Final Exams (All courses)

Inter semester break

Jan 22 - 26, 2022 – Inter semester break. No classes (All courses)

Second Semester - Spring 2022

Jan 29 - Feb 2, 2022 – First day of class

Mar 5 - 9, 2022 – Unit Exams – I (100 Level – All Sections)

Mar 19 - 23, 2022 – Midterm Exams (200 and 300 Levels – All Sections)

Apr 16 - 20, 2022 – Unit Exams II- (100 Level – All Sections)

May 21 - 25, 2022– Final Exams (All courses)

REGISTRATION FOR 2021-22

Registrations for SAFL 2021-22 Academic Year is currently ongoing. Register at safl.sbusa.org

सुभाषितम्

सत्यं तपो ज्ञानमहिंसतां च विद्वत्प्रणामं च सुशीलतां च ।
एतानि यो धारयते स विद्वान् न तत्र शास्त्राध्ययनं हि कारणम् ॥

सत्यं, तपः, ज्ञानम्, अहिंसा, विदुषां विषये गौरवभावः, उत्तमः व्यवहारः - एते गुणाः यस्मिन् विद्येत सः एव वस्तुतः विद्वान् । अधीतवान् इत्यतः मात्रं विद्वान् न भविष्यति ।

A truly learned man is one who is truthful, does penance, has wisdom, practices non-violence, has respect for scholars and has good conduct. Study of various branches of science alone does not make a man learned.

Articles

सुन्दरकाण्डः

भारतस्य ऐतिहासिकग्रन्थेषु रामायणकाव्यस्य महत्त्वं अत्यधिकं वर्तते। एतत् महाकाव्यं वाल्मीकिमहर्षिः लिखितवान् आसीत्। सः आदिकविः इत्यपि आख्यातः। रामायणे षड् काण्डाः सन्ति - बालकाण्डः अयोध्याकाण्डः अरण्यकाण्डः किष्किन्धाकाण्डः सुन्दरकाण्डः युद्धकाण्डः चेति । एतेषु काण्डेषु सुन्दरकाण्डः मुख्यः इति जनैः मानितः। एतस्मिन् काण्डे हनुमान् सीतायाः अन्वेषणं कथं कृतवान् इति वर्णितमस्ति।

हनुमतः मार्गे त्रयः विघ्नाः आपतिताः। आदौ मार्गे मैनाकपर्वतः हनुमन्तम् आह्वयति एवं वदति च - "समुद्रराजः मां अत्र भवतः उपचारार्थं प्रेषितवान्" इति। परन्तु हनुमान् उपचारे आसक्तः नासीत्। अतः स्वस्य प्रयाणं सः अनुवर्तितवान्। तदनन्तरं हनुमतः शक्तिं परीक्षितुं देवाः सुरसा इति एकां नागदेवतां प्रेषितवन्तः। तस्याः एकः वरः आसीत् येन जनाः तस्याः मुखं प्रविश्य एव ताम् अतिक्रान्तुं शक्नुवन्ति। हनुमतः सुरसायाः च आकारौ अवर्धेताम् । तस्मिन् समये पुनः हनुमान् स्वस्य आकारं न्यूनीकृत्य झटिति सुरसायाः मुखं प्रविश्य बहिरागत्य तस्य प्रयाणं साधितवान्। किञ्चित् कालानन्तरं सिंहिका इति एका असुरी हनुमतः प्रतिच्छायां निगलितवती। अनन्तरं हनुमान् तस्याः उदरस्य छेदनं कृत्वा तां मारितवान् बहिः आगतवान् च ।

लङ्कां प्राप्तुं हनुमान् स्वस्य आकारवर्धनेन समुद्रस्य लङ्घनं कृतवान्। लङ्काम् आगत्य हनुमान् सीतायाः अन्वेषणं कृतवान्। किञ्चित् कालानन्तरं सः अशोकवाटिकायां सीतां दृष्टवान्। तत्र रावणः स्वस्य असुरगणैः सह सीतां पीडयति स्म | तेषां निर्गमनात् अनन्तरं हनुमान् सीताम् उपागम्य रामस्य अङ्गुलीयकं प्रदर्श्य रामस्य दूतः इति निरूपितवान्। हनुमान् सीतां रामस्य समीपं नेतुं इष्टवान् परन्तु सीता निराकृतवती। "रामः एव मां विमुञ्चेत्" इति उक्तवती सीता। रावणे भयं जनयितुं हनुमान् लङ्कां नाशितवान्। तदा सः रावणस्य आदेशेन गृहीतः अभवत्। रावणस्य सभायां हनुमान् "रावणः सीतां न मोक्ष्यति चेत् रामः तं मारयिष्यति" इति उक्तवान्। एतत् श्रुत्वा रावणः कुपितः भूत्वा हनुमन्तं मारयामि इति उक्तवान्। तत् श्रुत्वा विभीषणः रावणं उपदिष्टवान् यत् "हनुमान् रामस्य दूतः अस्ति अतः अस्माभिः सः न मारणीयः" इति। अतः रावणः हनुमतः पुच्छं ज्वालयितुं आज्ञापितवान्। हनुमान् बन्धनात् विमुक्तः भूत्वा लङ्कायाः सर्वाणि भवनानि आरुह्य तानि दग्धवान् । हनुमान् सन्तोषेण किष्किन्धां प्राप्य रामं सूचितवान् यत् लङ्कायां सीता तेन दृष्टा इति ।

अत्र सीतायाः विषये अपि किञ्चित् चिन्तयामः । मम अभिप्राये सीता हनुमन्तं प्रति तस्याः अभिप्रायं सम्यक् सूचितवती। प्रथमतः हनुमता सह उड्डयनात् तस्याः भितिः आसीत् यतः सा "अहम् आकाशात् पतेयम्" इति चिन्तितवती। यदि हनुमान् सीतां लङ्कातः नयेत् तर्हि निश्चयेन युद्धं भवेत् इति सा जानाति। एवं भवति, तर्हि सर्वैः असुरैः सह हनुमान् एकाकी भूत्वा युद्धं कर्तुं न शक्नुयात् इति सा चिन्तितवती। यदा अहं युद्धे गृहीता भवेयं तदा मम स्थलपरिवर्तनं भवेत् अपि च तस्मात् कारणात् मम पतिः निश्चयेन मां प्राप्तुं न शक्नुयात् इत्यपि सा चिन्तितवती। तस्याः पतिः श्रीरामः मर्यादापुरुषोत्तमः अस्ति। अतः तस्याः विमोचनकार्यं सः एव कुर्यात् इति सा इष्टवती।

सुन्दरकाण्डस्य पारायणेन वयम् अत्यन्तम् आनन्दम् अनुभवामः। सुन्दरकाण्डे सर्वं सुन्दरमस्ति । यथा..

सुन्दरे सुन्दरो रामः सुन्दरे सुन्दरी कथा।
सुन्दरे सुन्दरी सीता सुन्दरे सुन्दरं वनम्॥
सुन्दरे सुन्दरं काव्यं सुन्दरे सुन्दरः कपिः।
सुन्दरे सुन्दरो मन्त्रः सुन्दरे किं न सुन्दरम्॥

Urmika Prakhya
Class: 300B

मानसिकारोग्यसंशोधनम्

बहवः वैद्याः धन्याः ये COVID-19 सार्वजनिकव्याधेः मध्ये एकं निरोधकम् आविष्कर्तुं बहु कार्यं कृतवन्तः | इदानीं तु निवारणं प्राप्यते परन्तु सार्वजनिकव्याधेः मध्ये अन्यः चर्चनीयः विषयः अपि अस्ति | तस्य नाम "मानसिकारोग्यम्" | मानसिकारोग्यम् अतीव महत्वपूर्णम् अस्ति परन्तु एतस्य विषये अधिकानां जनानां ज्ञानं नास्ति |

मानसिकारोग्यं द्विधा अस्ति | समीचीन-मानसिकारोग्यम् असमीचीन-मानसिकारोग्यम् च | सार्वजनिकव्याधेः मध्ये जनानां मनःस्थितिः असमीचीना अभवत् | एतत् दृष्ट्वा गतग्रीष्मकाले अहम् एकेन वैद्येन सह सम्भाषणं कृतवती | सम्भाषणं कृत्वा अहं तस्य छात्रा अभवम् | तदा मया संशोधनं आरब्दम् |

प्रथमम् अहं मम सखीभिः सह एकं सर्वेक्षणं कृतवती | एतत् सर्वेक्षणं द्रष्ट्वा बहवः युवानः तेषां मानसिकारोग्यस्य विषये लिखितवन्तः | अहम् आश्चर्येण तानि पठितवती | परन्तु किमपि उपायं चिन्तयितुं न शक्तवती | अतः अहं बहुभिः मातापितृभिः सह सम्भाषणं कृतवती | तदा जनाः तेषां पुत्राणां मानसिकारोग्यस्य विषये उक्तवन्तः | एतान् वार्तालापान् श्रुत्वा मुख्यसमस्या का इति अहं अवगतवती | तदनन्तरम् अहं वैद्यैः सह अपि चर्चां कृतवती | गतग्रीष्मकालात् अनन्तरम् अहम् अवगतवती यत् बहवः युवकाः मातापितृभिः सह स्वस्य मनोव्यथायाः विषये सम्भाषणं न कुर्वन्ति इति | अतः एव COVID-19 सार्वजनिकव्याधेः मध्ये युवकानां मानसिकारोग्यस्य हानिः जाता |

इदानीं अहं बहु कार्यं करोमि यतः अहम् एकाम् उत्तमां योजनां कल्पयितुम् इच्छामि | अनेकेषु कुटुम्बेषु मातापितरः तेषां पुत्रैः सह शरीरस्य आरोग्यविषये सम्भाषणं कुर्वन्ति परन्तु मानसिक-आरोग्यविषये अधिकं अवधानं न ददति | कुटुम्बसदस्याः सर्वे मिलित्वा मानसिक-आरोग्यविषये संभाषणं, प्रश्नोत्तरं च कुर्युः, युवानः अपि तेषां मित्रैः सह निस्सङ्कोचं वार्तालापं कुर्युः यतोहि परिपूर्ण-आरोग्यार्थम् एतत् तु निश्चयेन आवश्यकम् अस्ति |

युवकाः यदा विषादक्रान्ताः भवन्ति तदा बहूनि लक्षणानि दर्शयन्ति | दुःखं शून्यता पृथक्करणम् उद्वेगं च पूर्वचिह्नानि भवन्ति | यदि भवन्तः एतानि लक्षणानि भवतां मित्रेषु वा पुत्रेषु वा अथवा भवतां परिचितेषु वा पश्यन्ति तर्हि भवद्भिः अवश्यं तैः सह सम्भाषणं करणीयम् | एतानि

पूर्वचिह्नानि भवन्ति चेत् कदाचित् अश्रुक्लेशाः आशङ्काक्लेशाः इत्यादयः चापि भवन्ति | एतादृशाः मनोक्लेशाः बहु अपायकराः | मानसिक-अनारोग्यस्य कारणेन कदाचित् जनाः मरणमपि प्राप्नुवन्ति | अतः एव मानसिकक्लेशानां विषये ज्ञानं अत्यन्तं आवश्यकम् | यदि युवकाः कुटुम्बसदस्यैः सह संभाषणं कर्तुं न इच्छन्ति तर्हि वैद्यः तान् परिशीलयेत् | तैः सह सम्भाषणं कुर्यात् |

योगः प्राणायामः इत्यादयः मानसिकारोग्याय अपि सहकुर्वन्ति | यदा युवकाः योगासनं प्राणायामं वा कुर्वन्ति तदा दुःखं शून्यता पृथक्करणम् उद्वेगं वा न भविष्यन्ति | योगे बहूनि आसनानि सन्ति | एतानि आसनानि मानसिकारोग्यार्थं बहु योग्यानि | प्राणायामे बहवः प्राणश्वासतन्त्राणि सन्ति | तानि अपि मानसिकारोग्यार्थं लाभाय भवन्ति | युवकाः तेषां मातापितृभिः सह योगासनानि प्राणायामं च कुर्युः |

मह्यं मानसिकारोग्यस्य विषये संशोधनं बहु रोचते | अहं बहु सन्तुष्टा अस्मि यतोहि गतग्रीष्मकाले अहं युवकानां मानसिकारोग्यस्य विषये साहाय्यं कृतवती| बहूनि पुस्तकानि च पठित्वा संशोधनम् अपि कृतवती | भाविकाले अहं मानसिक-व्याधि-लक्षणानाम् चिकित्सायाः विषये च पठिष्यामि यतोहि अग्रे इतोऽपि संशोधनं कृत्वा अवश्यम् एकाम् अत्यन्तम् उपयोगकरीं वैद्यकीय-योजनां प्रकल्पयामि |

Shreya Eyunni

Class: 300B

विशिष्टः बालकः

गोपालः नाम बालकः तस्य कुटुम्बेन सह नूतनं नगरं प्रति केवलम् एक-सप्ताहपूर्वं आगतवान् । तस्मिन् नगरे तस्य स्नेहिताः केऽपि न सन्ति। बालकः बहु विलक्षणः विनोदनशीलः च अस्ति । एकस्मिन् दिवसे तस्य जनकः तम् उद्यानं प्रति अन्यैः बालकैः सह मेलितुं नयति । बालकः तत्र गत्वा आदौ लज्जाम् अनुभवति । किन्तु उद्याने बहून् अन्यान् बालकान् दृष्ट्वा उत्सुकः भवति । “अद्य अहं निश्चयेन नूतन-स्नेहितान् प्राप्नोमि” इति बालकः चिन्तयति ।

एवं चिन्तयित्वा बालकः क्रीडाङ्गणे कांश्चन बालकान् पश्यति । तान् दृष्ट्वा सः तत्र गच्छति । सः “सर्वेभ्यो नमस्कारः, मम नाम गोपालः” इति वदति । गोपालं दृष्ट्वा बालकाः परिहासं कुर्वन्ति, परन्तु गोपालः ते परिहासं कुर्वन्ति इति न अवगच्छति, अतः सः अपि तैः सह हसति । किञ्चित् कालानन्तरं गोपालः ते परिहासं कुर्वन्ति इति अवगम्य, “अहं केवलम् अत्र तिष्ठामि, इतः आरभ्य न किमपि वदामि” इति चिन्तयति । तथा चिन्तयित्वा, गोपालः अन्ते कथञ्चित् आत्मविश्वासं प्राप्नोति । सः तस्य व्यक्तित्वं दर्शयितुं एकां विनोदचेष्टां करोति । किन्तु केऽपि न हसन्ति, अपिच सर्वे बालकाः केवलम् तं विचित्रमिव पश्यन्ति । बालकाः तं न इच्छन्ति इति ज्ञात्वा गोपालः बहु दुःखितः भवति । सः “कोऽपि मां न इच्छति, अतः अहं मम व्यक्तित्वं परिवर्त्य तैः सदृशः भविष्यामि” इति चिन्तयति।

अनन्तरदिने बालकः भिन्नानि वस्त्रानि धृत्वा तैः बालकैः सह पुनः उद्याने मिलति, भिन्न-रीत्या चापि व्यवहरति । किन्तु, इदानीम् अपि कोऽपि गोपालं प्रति स्नेहभावं न दर्शयति । गोपालः एवं प्रतिदिनं किमपि परिवर्तनं कृत्वा कथञ्चित् स्नेहितान् प्राप्तुम् इच्छति । किन्तु यद्यपि सः पुनः पुनः बहु कष्टेन प्रयत्नं करोति, अन्ये बालकाः तेन मैत्रीं न कुर्वन्ति । गोपालः श्रान्तः भूत्वा प्रयत्नं त्यजति ।

किञ्चित् कालानन्तरं गोपालः पुनः उद्यानं गच्छति, तत्र अन्यम् एकं बालकं पश्यति । गोपालः तेन सह वार्तालापं कृत्वा एकां हास्यकणिकाम् वदति | तत् श्रुत्वा बालकः झटिति उच्चैः हसित्वा अन्यम् एकं हास्यकणिकां वदतु इति गोपालं पृच्छति । यदा गोपालः पुनः वदति, बालकः बहु हसति । गोपालः बहु सन्तुष्टः भवति । तदनन्तरं गोपालः तस्य मित्रेण सह प्रतिदिनं मिलित्वा क्रीडति ।

Samyuktha Talagadadeevi

Class: 200G

किमर्थं संस्कृतम् ?

संस्कृतं भारतीयज्ञानवृक्षस्य मूलम् अस्ति। एतस्मिन् वृक्षे संस्कृतिः, इतिहासः, पुराणं, कला, शास्त्रं, भारतीयभाषाः च वर्तन्ते | यदा वयं संस्कृतं पठामः तदा एतान् विषयान् ज्ञास्यामः। संस्कृतपठनं मम साहाय्यं करोति।

मह्यं सङ्गीतं रोचते | अहं संस्कृतज्ञानेन कीर्तनानां शब्दान् तेषाम् अर्थान् च सम्यक् अवगच्छामि | प्रसिद्धसङ्गीतज्ञस्य मुत्तुस्वामिदीक्षितस्य कीर्तनेषु वयं सर्वाः विभक्तीः द्रष्टुं शक्नुमः। उदाहरणार्थम् - "श्रीगुरुणा पालितोऽस्मि" इति कीर्तनं श्रुत्वा त्वहं "इदं कीर्तनं तीयाविभक्त्यन्तैः पदैः निबद्धम्" इति चिन्तयामि। "श्रीपार्वतीपरमेश्वरौ वन्दे" इति अन्यत् कीर्तनं श्रुत्वा द्विवचनप्रयोगान् स्मरामि | तत्रैव वन्दे इति पदेन आत्मनेपदि-प्रयोगमपि अवगच्छामि | स्वराणां नामानि अपि संस्कृतज्ञानात् अवगच्छामि। उदाहरणार्थं - सप्तस्वरेषु "पञ्चमः" स्वरः पञ्चमस्थाने अस्ति, "मध्यमः" स्वरः मध्यमस्थाने अस्ति, श्रूयते इति कारणेन "श्रुतिः" इत्यादि । संस्कृते आदौ प्रयोगः, अनन्तरमेव व्याकरणशास्त्रं इति जानीमः । भगवतः पतञ्जलेः *महाभाष्ये* एकम् उदाहरणम् अस्ति - वयं कस्यचित् वैयाकरणस्य गृहं गत्वा "मम उपयोगार्थं शब्दमेकं कुरु" इति न पृच्छामः। सङ्गीतविषये अपि तथैव | सङ्गीतप्रयोगकौशलं प्रथमम् अस्ति | तस्य शास्त्रविषयः तदनन्तरम् एव ज्ञायते अवगम्यते च ।

श्लोकानां विषये अपि मम संस्कृतज्ञानस्य प्रयोगं करोमि। सन्धिविषयान् पठित्वा, पदच्छेदं सुलभतया कर्तुं शक्नोमि | उच्चारणविषये स्थान-प्रयत्न-विषये संस्कृतं अस्मान् बोधयति | महाप्राण-अल्पप्राण-अक्षराणाम् उच्चारणं कथमिति ज्ञातुं शक्नुमः | संस्कृतज्ञानादेव *वाल्मीकिरामायणस्य* पठनानन्तरम् पदविभागम् अन्वयक्रमं च कृत्वा श्लोकानाम् तात्पर्यं सम्यक् ज्ञातवती । अहं आङ्ग्लभाषायां रामायणं पठित्वा, सीतायाः पात्रं न अवगतवती। श्रीकुटुम्बशास्त्रिणः वाल्मीकिरामायणभाषणं श्रुत्वा, अहं सीतायाः धार्मिकप्रवृत्तिः कीदृशी इति अवगतवती | संस्कृते एव वाल्मीकेः वचनात् एव च, तान् सूक्ष्मान् अंशान् अवगन्तुं शक्नुमः।अन्यानि काव्यानि अपि पठितुं शक्नुमः । संस्कृतभाषा अस्माकं महतः ज्ञानभाण्डारस्य उद्घाटनार्थं कुञ्चिका इव भवति |

संस्कृतज्ञानं वर्तते चेत् इतरभाषाणाम् अवगमनमपि सुलभं भवेत् । द्राविडभाषा-पुस्तकपठनसमये केषाञ्चन वाक्यानां अर्थावगमने कष्टम् अनुभवामि स्म । तदा अहं संस्कृतव्याकरणबलात् चिन्तयामि - "एतत् वाक्यं कर्मणि प्रयोगे वा ? का विभक्तिः अस्ति? किं वचनम् ?" - इति प्रश्नान् पृच्छामि । इत्थं विचारं कृत्वा पृष्ट्वा च, अहं वाक्यम् अवगच्छामि, द्राविडभाषायाः व्याकरणमपि किञ्चित् अवगच्छामि।

मम विद्यालये आङ्ग्लकक्ष्यायाम् अपि भाषाविज्ञानविषयस्य उपयोगं कृतवती । भर्तृहरेः *वाक्यपदीयात्* वाक्यस्य विषयं शब्दस्य विषयम् अर्थस्य विषयं च अवगतवती। वैयाकरणानां मीमांसकानां विषयान् ('वाक्यं' किम् अस्ति? वाक्ये विभाग: अस्ति वा? - इत्यादीन्) मम विद्यालयनिबन्धे लिखितवती । मम अध्यापिका मित्राणि च तान् विषयान् पठित्वा चकिताः अभवन् - एते विषयाः संस्कृते एव सन्ति। आङ्ग्लभाषायाः विज्ञानाय अपि संस्कृतं नूतनविषयान् ददाति।

संस्कृतेन, संस्कृतज्ञानदातृभिश्च अहं नितरां उपकृतास्मि ! जयतु संस्कृतम् !

Vibha Janakiraman

Class: 300F

अस्माकम् आहारः

सुखजीवनमेव सर्वे इच्छन्ति | आहारः न केवलम् आरोग्यार्थं मुख्यः, परन्तु सर्वेषां जनानां स्वभावे अपि परिवर्तनम् आनयति इति अस्माकम् उपनिषत्सु भगवद्गीतायां योगशास्त्रे च उक्तमस्ति | यम् आहारं वयं स्वीकुर्मः, तस्य प्रभावः अस्माकं स्वभावे दृष्यते | अस्माभिः सन्तोषम् अनुभोक्तुं सन्तुलिताहारः खादनीयः |

भगवद्गीतायां षष्ठे अध्याये सप्तदशे श्लोके -

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु |
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ||6.17||

यः समये परिमितं भोजनं करोति, यः धर्ममार्गेण कार्याणि आचरति, यः समये निद्राति, तस्य पुरुषस्य जीवनं दुःखनाशकं भवति इति एतस्य श्लोकस्य अर्थः | आधुनिककाले एतस्य श्लोकस्य प्राधान्यम् अत्यधिकं वर्तते |

आयुःसत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः |
रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः ||17.8||

कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः |
आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः ||17.9||

यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत् |
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम् ||17.10||

भगवद्गीतायां सप्तदशे अध्याये पुनः सात्विकभोजनस्य विषये उक्तमस्ति | उत्तम-सात्विक-भोजनेन आयुः, उत्साहः, शक्तिः, स्वास्थ्यं, सुखं, प्रीतिः इत्यादीनां गुणानां वर्धनं भवति | फलानि, शाकानि, दुग्धं, द्विदलाः, माषाश्च सत्त्वगुणं वर्धयितुं आवश्यकाः | आध्यात्मिक-जीवनार्थं शाकाहारभोजनं सम्यक् भवति | अतिकटुः अतिलवणः अत्याम्लः आहारः रजोगुणं वर्धयति दुःखम् अनारोग्यं च जनयति | एवमेव यः आहारः कालेन न पक्वः, अभक्षणीयः, अवशिष्टश्च तादृशः आहारः तमोगुणं वर्धयति |

लोकोक्तिः वर्तते यत् "जीवितुं खादतु, खादितुं मा जीवतु", इति |

सात्विकगुणवर्धनार्थम् आरोग्यार्थं, धर्ममार्गेण आचरणार्थं यः आहारः समिचीनः तादृशः आहारः एव स्वीकरणीयः | अतः एव सत्पुरुषाः सात्त्विकभोजनम् एव खादन्ति, दुर्गुणान् परित्यजन्ति च | आरोग्यमेव महाभाग्यमिति वयं श्रुतवन्तः खलु!

Achyuta Raghunathan
Class: 300B

विश्वामित्रः

महर्षिः विश्वामित्रः गायत्र्यादीनां बहूनां ऋग्वेदमन्त्राणां द्रष्टा । महर्षिः इत्युक्ते कः? स्वयं भगवान् एव विशेषरूपेण महर्षेः शरीरे निवसति।

पूर्वं विश्वामित्रः कन्याकुब्जदेशस्य राजा आसीत्। तस्य राजकीयेन ज्ञानेन सः आदर्शभूतः राजा अभवत्। तेन भयं विना आपद्भ्यः जनाः रक्षिताः। विश्वामित्रः स्वयं क्लेशम् अनुभूय अन्येषाम् उपकारं कृतवान्। अतः अद्यापि तस्मिन् जनानां बहु आदरः वर्तते ।

विश्वामित्रः स्वाध्यायेन तपोबलेन च राग-द्वेष-क्रोध-मत्सर-मोहादीनाम् आत्मशत्रूणां उपरि विजयं प्राप्तुम् इष्टवान्। तीव्रं तपः कृत्वा भगवतः दर्शनं प्राप्तवान्। अनन्तरं दैवानुग्रहेण सप्तसु ऋषिषु विश्वामित्रः महान् ब्रह्मर्षिः अभवत् । वसिष्ठेन सदृशः विश्वामित्रः श्रीरामस्य लक्ष्मणस्य च गुरुः भूत्वा ताभ्याम् उत्तमं ज्ञानं प्रदत्तवान्। विश्वामित्रेण विज्ञानं, शस्त्रविद्या, राजकीयविद्या च पाठिताः। श्रीरामः लक्ष्मणः च गुरुकुलपद्धत्या विश्वामित्रात् उत्तमं शिक्षणं प्राप्तवन्तौ। पुरातनकाले शिष्याणां गुरूणां मध्ये आत्मीयता आदरः प्रीतिः च आसन्। यथा..

कौसल्यासुप्रजा राम पूर्वा सन्ध्या प्रवर्तते ।
उत्तिष्ठ नरशार्दूल! कर्तव्यं दैवमाह्निकम् ।।

इति उक्त्वा विश्वामित्रः श्रीरामं लक्ष्मणं च उत्थापितवान् | सः रामलक्ष्मणौ प्रति प्रीत्या आत्मीयतया च व्यवहरति स्म । विश्वामित्रस्य दृष्ट्या श्रीरामः लक्ष्मणः च भगवत्स्वरूपौ । श्रीरामलक्ष्मणयोः दृष्ट्या विश्वामित्रः गुरुदेवः आसीत्। श्रीरामः लक्ष्मणः च विश्वामित्रात् अपारं ज्ञानं शस्त्रविद्यां च प्राप्तवन्तौ।

विश्वामित्रः श्रीरामं राज्ञः जनकस्य देशं प्रति नीतवान्। किमर्थम्? तस्मिन् काले जनाः राक्षसेभ्यः भीताः आसन् । “श्रीरामः उत्तमः राजा भविष्यति चेत् सज्जनानां मनस्सु बलं धैर्यं च वर्धिष्येते” इति विश्वामित्रः चिन्तितवान्। विश्वामित्रस्य बोधनेन श्रीरामः उत्तमः राजा भूत्वा ताडकां मारीचं सुबाहुं रावणं च मारितवान्। विश्वामित्रः राज्यस्य हिताय गुरुः भूत्वा श्रीरामम् उपदिष्टवान्।

विश्वामित्रः आध्यात्मिकविषये शस्त्रज्ञाने राजकीये च अतीव निपुणः आसीत्। श्रीरामस्य धर्माचरणे राज्यपालने च विश्वामित्रस्य तपः आशयं च द्रष्टुं शक्नुमः। अतः एव सः देवगुरुः ब्रह्मर्षिः इति आख्यातः।

Rucha Nandha
Class: 300B

तमिऴ्-संस्कृत-कोलाहल-प्रमादः

यदि एकेन तमिळभाषिणा “भवता रचितं पुस्तकं केवलम् ऐतिहासिकम् अस्ति” इति श्रूयते तर्हि तेन “अहो! तत् तु अवमाननम् मम” इति चिन्त्यते । कारणं किम्? ‘केवलम्’ (கேவலம்’ (“kēvalam”)) शब्दस्य अर्थः तमिळभाषायां घोरः अथवा नीचः इति वर्तते । किन्तु संस्कृतभाषायां ‘केवलम्’ इत्यस्य अर्थः ‘एव’ इति । ये द्वे पुरातने भाषे आधुनिककाले जनैः भाष्येते ते तमिळभाषा संस्कृतभाषा च इति जानीमः । तमिळभाषा दक्षिणभारते अजायत, संस्कृतभाषा उत्तरभारते अजायत च इत्यपि सर्वे जानन्ति । प्रायः दक्षिणभारत-उत्तरभारतयोः मध्ये एकसहस्राधिकपञ्चशतयोजनानां दूरं खलु? किन्तु तयोः भाषयोः बहवः समानाः शब्दाः सन्ति । यद्यपि शब्दाः समानाः भवन्ति तथापि शब्दानाम् अर्थाः कदाचन भिन्नाः भवन्ति । उदाहरणार्थं वयं काश्चित् शब्दान् पश्यामः ।

तमिळभाषायां ‘கோலாகலம்’ (“kōlākalam”) इति एकोऽस्ति शब्दः संस्कृते ‘कोलाहलम्’ इति वर्तते । ‘கோலாகலம்’ इति शब्दस्य अर्थः उत्सवः इति अवगन्तुं शक्नुमः । किन्तु संस्कृते ‘कोलाहलं’ शब्दस्य अर्थः आरवचर्चा (Noisy racket) इति विद्यते । संस्कृते ‘अशुद्धः’ इत्युक्ते न सम्यक् इति अर्थः ; तमिळमध्ये ‘அசுத்தம்’ (“asuthtam”) इत्युक्ते मलिनम् । यदा डिसेम्बर्-मासे चेन्नैनगरे सङ्गीतोत्सवः कोलाहलेन आचर्यते । कस्याम् सभायां सङ्गीतं श्रुत्वा जनाः प्रमादम् इति वदन्ति । ‘ப்ரமாதம்’ (“pramādam”) इति तमिल्ळभाषायां सम्यक् इति अर्थः किन्तु संस्कृते उन्मत्तता इत्यर्थः ।

समानपदानि समनार्थान् च एतयोः भाषयोः अधुना पश्यामः । ‘பழம்’ (“pazham”) इत्यस्य अर्थः ‘फलम्’ । उच्चैः तौ शब्दौ वदत । आश्चर्यं विकसति खलु? वयं यदा एकस्मै पुरुषाय अथवा देवाय आदरेण वदामः तर्हि ‘श्री’ इति स्थापयामः । तमिळ् मध्ये ‘திரு’ (“thiru”) इति अस्ति । तमिळनाडु-राज्ये अनेकनगराणां नामसु ‘திரு’ इति आरम्भाक्षरं भवति । उदाहरणार्थं भगवान् श्रीरमणमहर्षिः श्री-अरुणाचलपर्वते उषितवान् । श्री-अरुणाचलपर्वतः तिरुवन्नामलैनगरे अस्ति । तथैव, श्रीशैलं, श्रीनगरं, श्रीरङ्गपट्टनम् इति भारतदेशे केषाञ्चित् नगराणां नामानि सन्ति । वयं केवलं कानिचन उदाहरणानि अपश्याम परन्तु एतयोः भाषयोः बहवः समानाः शब्दाः सन्ति । धातुः एकः एव भवति एतयोः भाषयोः इति तु स्पष्टम् ।

कश्चित् तमिळजनः दीपावलीसमये मधुरं खादित्वा "प्रमादम्" इति वदति चेत् संस्कृतज्ञः "मधुरपचने दोषः जातः" इति मा चिन्तयतु। एवमेव संस्कृतज्ञः "छात्राः वर्गे कोलाहलं कुर्वन्ति" इति वदति चेत् तमिळजनः ते उत्सवं आचरन्ति इति मा चिन्तयतु !!

Mukil Narayanan

Class: 300F

उपनिषदः

उपनिषदः काः इति वयं सर्वे जानीमः। परन्तु तत्र का विद्या अस्ति इति तस्मिन् विषये किञ्चित् ज्ञास्यामः। 'उपनिषद्' इति पदे उप + नि + सद् इति भागत्रयमस्ति । अर्थात् सामीप्येन नितरां सीदति इत्यर्थः। विद्यार्थिनः गुरुपादस्य समीपं गत्वा उपनिषदः ज्ञातवन्तः। मुख्यवेदशाखासु स्वेषु आरण्यकेषु एव उपनिषदः सन्ति। वेद-विज्ञानम् इत्युक्ते ज्ञानम्। उपनिषत्सु ब्रह्मज्ञानस्य, आधिभौतिकस्य, आध्यात्मिकस्य गूढं ज्ञानं वर्तते ।

उपनिषत्सु गद्यपद्यकथामाध्यमेन आध्यात्मिकविषयसङ्ग्रहणं सूचितम् अस्ति । "अहं कः?", "देवः कः?" इत्यादीनां प्रश्नानां उत्तराणि उपनिषत्सु भवन्ति। १०८ उपनिषदः सन्ति इति वयं जानीमः परन्तु तेषु एकादश मुख्योपनिषदः प्रसिद्धाः । ताः ईशावास्य, केन, कठ, प्रश्न, मुण्डक, माण्डूक्य, तैत्तिरीय, ऐतरेय, छान्दोग्य, बृहदारण्यक, श्वेताश्वतर च।

उपनिषदः आध्यात्मिकज्ञानार्थम् अत्युत्तमाः । उपनिषद्भ्यः साङ्ख्यतत्वज्ञानम् अपि ज्ञातुं शक्नुमः । उपनिषदां कथाः श्रुत्वा वयं गर्विताः भवामः । उदाहरणार्थं कठोपनिषदि यमनचिकेतसोः संवादः अतीवप्रसिद्धः । यमः नचिकेतसे वरत्रयं दत्तवान्। नचिकेताः तु तृतीयवरार्थं मृत्योः स्वरूपं पृष्ठवान्। यमः अपि नचिकेतसं मृत्योः विषये उपदिष्टवान् । एतां कथां भवन्तः सर्वे जानीयुः ।

अधुना अन्यासाम् उपनिषदां विषये किञ्चित् पश्यामः।

- ईशावास्योपनिषदि परब्रह्मण: अर्थः अस्ति। यः विश्वे सर्वत्र अस्ति, सर्वं ज्ञानं जानाति, सः यत्किमपि साधयितुं शक्नोति।
- केनोपनिषदि मानवस्य प्रकृतेः विषये तस्य आत्मज्ञानस्य विषये च सम्भाषनानि सन्ति ।
- प्रश्नोपनिषदि षट्प्रश्नोत्तराणि सन्ति। अत्र मानवस्य मूलप्रकृत्याः विषये सम्भाषणं भवति।
- मुण्डकोपनिषदि ब्रह्मणः ज्ञानं वयं प्राप्नुमः। ब्रह्मणः ज्ञानात् सर्वविधज्ञानम् अवगन्तुं शक्नुमः।
- माण्डूक्योपनिषदि ॐ-कारस्य शक्तिम् अर्थञ्च ज्ञातुं शक्नुमः । अत्र चतस्रः चेतनाः अपि विवृताः सन्ति।
- तैत्तिरियोपनिषदि विद्यार्थिभ्यः "शिक्षावल्ली" नाम्ना पाठः अस्ति अपिच आत्मविद्यायाः विषये अपि विवृतम् अस्ति ।
- ऐतरेयोपनिषदि चेतना एव आत्मा इति सूचितमस्ति |
- छान्दोग्योपनिषदि सर्वेषां प्राणिनां लक्ष्यं किम् इति विवृतमस्ति ।अन्तिमं लक्ष्यं मोक्ष: एव इति दर्शयति ।
- बृहदारण्यकोपनिषदि ज्ञानम्, आकाशः, समयः इति मुख्यांशाः सन्ति।
- श्वेताश्वतरोपनिषदि अपि उत्तमरीत्या उपनिषदां सारांशः दत्तः अस्ति ।

उपनिषदः भाषा अत्यन्तं सरला, मधुरा, मनोज्ञा च अस्ति। जर्मेनीय-दार्शनिकः Arthur Schopenhauer उक्तवान् यत् " उपनिषदाम् अपेक्षया अत्युत्तमं किमपि नास्ति।उपनिषदः जन्मत: मरणपर्यन्तं मह्यम् आश्वासं ददति" इति।

एतेन प्रकारेण उपनिषदः अस्माकं जीवनाय सारभूतं ज्ञानं ददति इति भवन्तः ज्ञातवन्तः खलु!

Prajval Sharma

Class: 300E

भगीरथः

पूर्वम् अयोध्यायाः अधिपतिः नराधिपः सगरः आसीत् । सः शूरः धर्मात्मा अप्रजः प्रजाकामः च आसीत् । सगरस्य पत्नीद्वयम् आसीत् । प्रथमपत्न्याः एकः पुत्रः जातः । अपरपत्न्याः षष्टिसहस्रं पुत्राः जाताः । प्रथमपत्न्याः पुत्रस्य नाम असमञ्जाः । तस्य पुत्रस्य नाम अंशुमान् ।

एकदा सगरः अश्वमेधयागं कर्तुम् इष्टवान् । परन्तु यज्ञस्य अन्तिमदिने इन्द्रः अश्वम् अपहृतवान् । सगरस्य पुत्राः कपिलस्य आश्रमे अश्वं पश्यन्ति आक्रोशं कुर्वन्ति कपिलं पीडयन्ति च । कपिलः कुपितः भवति । कपिलः सगरस्य सर्वान् पुत्रान् भस्मीकरोति ।

गरुडः अंशुमन्तं तस्य पूर्वजानां कथां श्रावयति। सः वदति, "गङ्गानद्याः जलेन एव पितॄणाम् अन्तिमक्रियां करोतु" इति । सगरः किं कर्तव्यं इति न जानाति । तस्य पौत्रः अंशुमान् तस्य पुत्रः दिलीपः अपि किं कर्तव्यं इति न ज्ञातवन्तौ । सर्वे तपः अकुर्वन् । किन्तु निष्फलाः आसन्। दिलीपस्य पुत्रः भगीरथः । सः ब्रह्मदेवं उद्दिश्य तपः कृतवान् । ब्रह्मदेवः उक्तवान् - "साक्षात् परमशिवः एव गङ्गां तस्य शिरसि धृत्वा निरोधयितुं शक्नुयात्" इति ।

भगीरथः शिवं उद्दिश्य तपः कृतवान् । गङ्गादेवी शिवस्य शिरसः भूम्याम् अवतरति । तस्याः जलेन पितॄन् पुनाति । तदनन्तरं सगरस्य सर्वे पुत्राः स्वर्गं प्राप्नुवन्ति । ब्रह्मदेवः उक्तवान्, "गङ्गा भगीरथस्य ज्येष्ठा भविष्यति. गङ्गानद्याः अपरं नाम भागीरथी इति भविष्यति" इति ।

यः एतां भगीरथस्य कथां शृणोति तस्य पापानि प्रणश्यन्ति, सः कामान् अवाप्नोति अपिच तस्य आयुः किर्तिः च वर्धेते ।

अधोलिखितानां श्लोकानां आधारेण उपरितनकथा लिखिता अस्ति । वाल्मीकिरामायणे बालकाण्डे भगीरथस्य कथा वर्णिता अस्ति यस्मात् एते श्लोकाः स्वीकृताः । सर्वे एतान् श्लोकान् पठित्वा आनन्दम् अनुभवन्तु !!

अयोध्याधिपतिश्शूर: पूर्वमासीन्नराधिप:।
सगरो नाम धर्मात्मा प्रजाकामस्स चाप्रज:।।

एका जनयिता तात पुत्रं वंशकरं तव ।
षष्टिं पुत्रसहस्राणि अपरा जनयिष्यति ।।

तस्य पर्वणि तं यज्ञं यजमानस्य वासव:।
राक्षसीं तनुमास्थाय यज्ञीयाश्वमपाहरत्।।

ततस्तेनाप्रमेयेन कपिलेन महात्मना।
भस्मराशीकृतास्सर्वे काकुत्स्थ सगरात्मजा:।।

भस्मराशीकृतानेतान् प्लावयेल्लोकपावनी।
तया क्लिन्नमिदं भस्म गङ्गया लोककान्तया।।

कथं गङ्गावतरणं कथं तेषां जलक्रिया।
तारयेयं कथं चैतानिति चिन्तापरोऽभवत्।।

इयं हैमवती गङ्गा ज्येष्ठा हिमवतस्सुता।
तां वै धारयितुं शक्तो हरस्तत्र नियुज्यताम्।।

अथ तद्भस्मनां राशिं गङ्गासलिलमुत्तमम्।
प्लावयद्धूतपाप्मानस्स्वर्गं प्राप्ता रघूत्तम।।

यश्शृणोति च काकुत्स्थ सर्वान् कामानवाप्नुयात्।
सर्वे पापा: प्रणश्यन्ति आयु: कीर्तिश्च वर्धते।।

Pranav Kalkunte
Class: 200J

Śuśrutasaṃhitā

Āyurveda is an all-encompassing term used for the various different practices in ancient Indian medicine. One such group of practices is detailed in the Śuśrutasaṃhitā, which specifically deals with advanced surgery techniques, plastic surgery, toxicology, pharmacology, and pediatrics. Śuśruta's invention of ancient plastic surgery has been noted to be the earliest record of plastic surgery treatments, earning him the title - "Father of Plastic Surgery".

Śuśruta's life is very cryptic, as there are varying stories about his existence and the time period he was born in. While some say it was around the 6th or 7th century BCE, others postulate that it could have been earlier, as descriptions of him have supposedly been observed in the Mahabharata. One fact that is well-known though is that he was known as a great doctor who practiced medicine in Vārāṇasī, on the banks of the Gaṅgā. He is known as the disciple of Divodāsa, who was supposedly the student of Dhanvantari. Using the knowledge he learned from his guru and advancing it for his own medical procedures, Śuśruta created advanced surgical procedures like rhinoplasty, which is a reconstructive surgery used to repair the nose. This, along with many other reconstructive and advanced therapies are listed in his doctrine, the Śuśruta saṃhitā.

The Śuśrutasaṃhitā is one of the three major books that make up Āyurveda; the other two being Carakasaṃhitā and Aṣṭāṅgahṛdaya. Overall, this incredible work consists of 186 chapters and describes an estimated 1,120 diseases along with 700 total medicinal plants, 64 preparations using minerals, and 57 preparations using animals. Along with these, the Āyurveda doctrine also details complex surgical procedures like lithotomy, rhinoplasty, and dissection techniques. In fact, the Śuśrutasaṃhitā also describes the human skeleton with a rough estimation of 300 bones. This number is contrary to what was originally accepted in Āyurveda, which was an estimation of 360 bones. Although the human body has now been shown to contain 206 bones, the difference is due to Śuśruta and Āyurveda considering cartilage as a bone, which is a distinction made in modern-day medicine. The Śuśrutasaṃhitā, although rich with treatments, fundamentally advocates for prevention of diseases over curing them, which has been known to be Śuśruta's core philosophy.

Śuśruta and the Śuśrutasaṃhitā have been pillars of Āyurveda and the ancient Indian medicinal practices. Śuśrutasaṃhitā includes numerous advanced procedures, some novel treatments and offers an extension of the beliefs documented in the Carakasaṃhitā. Study of these techniques could potentially lead to future advancements and treatments in the field of medicine. Considered the Father of Plastic Surgery, Śuśruta's impact in the field of surgery and Āyurveda is profound and has definitely saved many lives.

Citations:

Britannica, The Editors of Encyclopaedia. "Sushruta". *Encyclopedia Britannica*, 7 Dec. 2018, https://www.britannica.com/biography/Sushruta. Accessed 11 March 2021.

Mark, Joshua J. "Sushruta." *Ancient History Encyclopedia*, Ancient History Encyclopedia, 11 Mar. 2021, www.ancient.eu/sushruta/.

PsyMinds. "Sushruta Samhita: An Ancient Sanskrit Text on Medicine." *Psy Minds*, 16 Apr. 2019, psy-minds.com/sushruta-samhita/.

Venkat Ayalavarapu
Class: 300C

Carakasaṃhitā

Āyurveda, literally meaning 'science of life', is perhaps the oldest form of medicine in the world, with origins stemming from more than 4000 years ago. Its parent text, the Atharvaveda, dates back to the 2nd millennium BC. Credited to Dhanvantari, the physician of the Gods, it outlines herbal treatments for conditions of varying severity and complexity, ranging from simple fevers to tumors and seizures. Perhaps the very foundation of this ancient science is found in Carakasaṃhitā.The Carakasaṃhitā is made up of 8 sections - Sūtrasthānam, Nidānasthānam, Vimānasthānam, Śarīrasthānam, Indriyasthānam, Cikitsāsthānam, Kalpasthānam, and Siddhasthānam. - and 120 chapters.

Carakasaṃhitā establishes various doctrines relevant to maintaining a healthy life, some of which are directed to the patient and how the contraction of diseases can be prevented. A portion of the Sūtrasthānam and Vimānasthānam, for example, are dedicated to emphasizing the importance of a proper diet. In other parts, the Sūtrasthānam discusses the importance of various exercises and how they can preserve health.

Naturally, there are many situations that are extremely difficult to prevent. Thus, a majority of the Carakasaṃhitā is directed towards physicians and serves as a manual. Much of this knowledge can be applied to non-Āyurvedic physicians. The Nidānasthānam, for example, states that a physician must keep both his knowledge of the disease and of the patient in mind when diagnosing someone with any condition. Perhaps the most impressive part of the Carakasaṃhitā, however, lies in the Śarīrasthānam, which describes human anatomy, physiology, fetal development, and the scientific side of reproduction. The accuracy of this centuries-old text is astounding. For example, the Śarīrasthānam which says that there are some 360 bones in the human body, which is more than 150 away from the scientific consensus of 206 bones, is surprisingly accurate, especially because most of this error stems from the fact that Caraka considered cartilage as a type of bone.

Some topics, on the other hand, are specific to Āyurveda. A fundamental principle of Āyurveda is the concept of a *dosha*. Āyurveda credits any disease to be the direct result of an imbalance in one of three Doṣas (Vāta, Pitta, Kapha). The Vimānasthānam quantifies the imbalance of these doshas, thereby, assisting with diagnosis and classifying various diseases.

In conclusion, the Carakasaṃhitā, with eight sections, provides a holistic guide on how to be healthy. Regardless of whether one is an Āyurvedic physician, non-Āyurvedic physician or a non-physician, the Carakasaṃhitā holds valuable information that can be meaningful for all.

Bibliography:

Charak Samhita, www.carakasamhitaonline.com/.

"Charaka-Samhita." *Encyclopædia Britannica*, Encyclopædia Britannica, Inc., www.britannica.com/topic/Charaka-samhita.

"The Ancient Ayurvedic Writings." *The Ayurvedic Institute*, www.ayurveda.com/resources/articles/the-ancient-ayurvedic-writings

Sriram Ayalavarapu
Class: 300C

My Journey With The *Bhagavad Gita*

Namaste, I am Meenakshi Ramadgu. In this essay, I will talk about my journey of how Samskritam enabled me to learn *Bhagavadgita*, and how teachings of the *Bhagavadgita*, in turn, reinforced my learning of Samskritam.

The *Bhagavad Gita* is a conversation between Krishna and Arjuna on the Kurukshetra battlefield. After seeing all his relatives in the enemy's army, Arjuna was overwhelmed with emotions and wanted to give up fighting the war. Analysing Arjuna's state of mind, Krishna explains to Arjuna the meaning of life, the importance of doing one's duty without expecting returns, the need for fulfilling one's obligations, as well as concepts of *bhakti* and *jñāna*.

When I was in 6th grade, I memorized the *Bhagavad Gita*. At first it was very hard to pronounce all the words and understand the meaning, but as I kept going, it started becoming easier. When I started learning Samskritam in the summer before 8th grade and then during 8th grade, I realized that *Bhagavad Gita* helped me with learning. The *Gita* is in Samskritam but when I was memorizing it, I read it in Roman script. Now while learning Samskritam, I can read the *Gita* in its native Devanagari script.

The *Gita* is also very complex so it's not that easy to understand the meaning, but occasionally when reciting slokas, I can slightly pick up what Krishna is saying. I hope that as I learn more Samskritam I can continue to understand the meaning.

Learning Samskritam really helped me learn more about *Gita*, and *Gita* helps me learn Samskritam too. When learning and memorizing *Gita*, you can acquire a lot of skills. Some of these include patience, good memory, and good work ethic. All of these skills help me learn Samskritam and it helps when learning any other subject as well.

Meenakshi Ramadgu
Class: 100H

Taking Samskritam from SAFL to a Wider School Audience

One of the frequent questions asked when someone talks about Sanskritam is how to learn it. Although there are many resources available on YouTube and through books, a simplified and focused approach to Samskritam from the view of a student is not widely accessible. During the COVID-19 pandemic, I decided to tackle this problem.

Over the 2020-2021 school year, I applied my Samskritam learning and knowledge to create a product for others. I applied to get credit for my learning through SAFL at my school through a program called Independent Learning Experiences (ILE). To do so, I had to create an application of my learning that demonstrated my understanding. At first, coming up with a feasible idea, which could not have been an essay or paper, was highly difficult was very difficult. After a lot of brainstorming, I decided to teach Samskritam to completely new learners in a simplified fashion for my project. I did this by creating a series of videos and resources. The final product would be hosted on a Google Site and would be easily accessible. These videos started from the basics of learning the Devanagari script to verb conjugations and vibhaktis.

During this whole process, I was only able to start and work on this project due to the SAFL program. For the last 3 years, I've learned Samskritam through SAFL, and this experience of learning helped me immensely with creating a product to teach others Samskritam. I was able to understand what is confusing and how to best explain it, as well as the basic guidelines and skills that are needed to speak Samskritam. To be able to comprehend these small nuances is a skill essential to teaching, especially when in an asynchronous online format. I can only thank the SAFL program for the wonderful experience and tools they have provided me to teach and spread Samskritam.

Aalok Bhattacharya
Class: 300C

Aryabhata

When we think of famous ancient mathematicians, who comes to mind? Is it Pythagoras, Archimedes, or Euclid? For me, it is Aryabhata, the Indian astronomer and mathematician who changed how we use numerals to this day. Born in the year 476 CE, Aryabhata spent his life discovering and refining mathematical theories and studying the motions of the solar system. Out of all his discoveries, the most important and well-known one is his work on the place value system and the theory of zero.

Aryabhata lived in a time when the world was still using tallies and Roman numerals, both of which are antiquated and inefficient methods of counting. He did not expressly create the modern zero as many believe, but he used an alphabet and promoted the existence and necessity of a zero value. By including the theory of zero, he was able to use it when creating his place value system, which is the one we still use today. This allowed mankind to standardize counting and to make trade easier across different regions.

Aryabhata's most important work, the *Āryabhaṭīyaṃ*, combines math and astronomy to make accurate predictions about how long years are and what the digits of pi are. However, modern astronomers disregard this text due to its geocentric (earth at the center of the universe) models of the heavens. Despite this, he was able to calculate how long it takes for our planet to revolve around the sun to a margin of mere minutes. He also includes a very important theory about light from the other planets in our solar systems, and makes it clear that the visible heavenly bodies such as the Moon, the planets in our solar system, and asteroids, all reflect light from the sun: a heliocentric theory. This paved the way for Galileo and Copernicus to formulate the heliocentric models of the universe. The *Āryabhaṭīyaṃ* was extremely influential, translated to languages such as Arabic and studied even into the 20th century due to its extremely powerful claims later backed by modern technology.

Unfortunately, today, youth in our community don't know much about this great man. Sadly, they are only informed about Greek and Italian astronomers and mathematicians. It is time we looked into the plethora of Indian mathematicians and scholars. Aryabhata is a starting point, but there are hundreds more we must look at and learn from. It's time to review our firm foundation of our historical past as we pave the way for the future.

Akshathh Mukkera
Class: 300B

Yogaśāstra

Yoga is known to be the ancient science that has stood the test of time. It is the practice of bringing harmony between the mind, body, and spirit. The groundwork for the dharmic yoga practices is the concept of sanātana dharma. Compiled around 200 BCE by Sage Patañjali, the Yoga Sutras are the basis for the yoga we know today.

The word yoga is derived from the root word '*yuj*', meaning union. Yoga connects our body, mind, and spirit to achieve mastery of ourselves. Practicing yoga consistently benefits us greatly by unleashing our full potential to adhere to *dharma*.

There are many types of yoga. Four main ones are *Karma yoga, Bhakti yoga, Rāja yoga, and Jñāna yoga. Karma yoga* is the practice of selfless service. This form of yoga resonates with those who have an outgoing nature and wish to help others. It also burns away selfish desires and detaches one's mind from the fruit of action.

Bhakti yoga refers to the practice of devotion. Through this form of yoga, we devote and surrender ourselves to our divine selves. Bhakti yoga purifies our mind of egoistic self-love and transfers our love and emotions to the divine essence pervading all.

Rāja yoga is the category of yoga that has to do with the act of meditating. The restlessness of our minds disconnects us from our true essence. Meditation calms our mind in order to reveal the unity between the body, mind, and spirit. Sage Patañjali compiled the Rāja Yoga Sutra with the Ashtanga (8-fold) method. This Ashtanga method includes the āsanas and prāṇāyāma we know of today. Rāja yoga appeals to those who prefer method-based practices.

Jñāna yoga refers to the yoga of knowledge and wisdom. This pathway of yoga is intended to use knowledge of the Truth in order to wipe out our ignorance and pride, which can keep us from knowing our true nature. Jñāna yoga removes veils of ignorance through logic and reason and reveals the unchangeable and eternal truth.

Yoga is not an implicit topic, and therefore, every aspect of yoga cannot be accounted for. The pathways above are listed separately; however, it is important to clarify that they are all synchronized and entwined together. According to one's nature, a particular path may resonate the most. Yet, components from each pathway of yoga blend together as we approach closer to absolute Oneness within ourselves.

Nishka Jhavar
Class: 100B

Citrāṇi

Hiranmayi Narasimhan
Class: 100C

Sriya Reddipalli
Class: 100F

Samskritam App

नमस्ते । Over the summer in 2020, I created an iOS application with my father's technical guidance to help beginners build their संस्कृतम् vocabulary, grammar skills and practice speaking, reading, and writing. Click on the volume button to hear pronunciations of vocabulary words and tap on the "Tenses", "*Vibhakti*:", and "More Grammar" cards to enlarge the card. Make sure your ringer is turned on to hear pronunciations. Note: This application can be currently accessed only through an iPhone and iPad.

Information on how to download my app:

Option 1: Download directly with this link- https://apps.apple.com/us/app/sanskrit/id1528868151

Option 2: Search "Sanskrit" on the App Store (Search under the name - Hitesh Nandha)

The following are some reasons on why I believe everyone should learn Samskritam. These motivated me to create the above app.

- **Samskritam is the basis of *Bhāratīya* culture**— Samskritam enables one to dive deep into ancient literature and scriptures such as the *Bhagavadgītā*, *Upaniṣads* and *Vedās* with confidence. The true spirit of such invaluable texts can only be understood when directly read in Sanskrit, as subtle, yet pivotal meaning is often lost in translation.
- **Churns your mind**— By grasping complex grammar mechanisms and forming intricate sentences in Samskritam, one's mind and brain power will prosper. Not only will this heightened intellect aid one in unveiling knowledge from ancient scriptures, but will also result in enhanced performance at school and other extracurricular activities.
- **Adhering to moral principle**— It is vital and also one's duty to give back more than what is accepted. According to the *Bhagavadgītā*, there are three core principles: (1) यज्ञः (valuing other's happiness over selfish happiness), (2) दानम् (keeping what you need, but giving everything else to others) and (3) तपः (attaining something after difficulty and hard work). Thus, if Samskritam gives us such enlightening knowledge, it is our duty to preserve its divinity by embedding these core principles into our lives and by encouraging others to learn it as well.
- **Easier to understand Indian cultural heritage**— Just as simple as *Āñjaneya* beholding Sri Rama, knowing Samskritam empowers us to understand Indian culture.
- **Increases pride for Indian culture**— Whether it is reading *Pañcatantra* stories (fables for children) or works by great scholars in Samskritam, learning Samskritam increases reverence for Indian culture.

Rucha Nandha
Class: 300B

संस्कृतेन सम्भाषणं कुरु! जीवनस्य परिवर्तनं कुरु!!

SAFL Newsletter

Thanks to Samskrita Bharati volunteers and SAFL alumni (Abhinav Seetharaman - Class of 2014, Anika Nerella - Class of 2017, Vivek Rallabandi - Class of 2018 and Nivedhita Iyengar - Class of 2019) for doing the necessary editorial and design work in creating this edition.

Samskrita Bharati
2068 Walsh Avenue, Suite B2,
Santa Clara CA 95050

safl.sbusa.org
safl@sbusa.org
408 752 2182