राष्ट्रोपनिषत्

रचयिता
स्व. आचार्य डॉ. नारायणशास्त्री काङ्कर विद्यालङ्कारः
(महामहिम–राष्ट्रपति–सम्मानित)

हिन्दी-रूपान्तरण-कर्त्री
सौ. श्रीमती इन्दु शर्मा
एम.ए., शिक्षाचार्या

अंग्रेजी-रूपान्तरण-कर्त्ता
महामण्डलेश्वरः स्वामी श्री ज्ञानेश्वरपुरी
विश्वगुरुदीप आश्रम शोध संस्थानम्, जयपुरम्

दीर्घायुष्यं सनैरोग्यं, काम्यते यदि मानवाः ! ।
हस्यतां हास्यतां तर्हि, विनोदः सर्व–दायकः ॥२०३॥

हे मानवों ! यदि नीरोगता के साथ दीर्घ जीवन की कामना करते हो तो बहुत बहुत हँसो और हँसाओ । हँसी मजाक सब कुछ देने वाला है ।

O people, if you want to live a healthy and long life then laugh and make other people laugh a lot. Laughter and fun give everything.

दुःखं येनानुभूतं न, जानीयात् स सुखं कथम् ? ।
तस्माद् भयं न दुःखेभ्यः, कार्यं क्वापि कदाचन् ॥२०४॥

जिसने दुःख का अनुभव नहीं किया, वह सुख कैसे जानेगा ? अतः दुःखों मे से कहीं भी, कभी भी भय नहीं करना चाहिये ।

How can one know happiness if he did not experience sorrow? Therefore, nowhere and never should one be afraid of sorrow.

दुग्ध–दग्धः सफूत्कारं, तक्रं पिबति शङ्कितः ।
अपसार्या न तच्छङ्का, कियदपि प्रयत्यताम् ॥२०५॥

दूध का जला आदमी छाछ को भी फूँक फूँक कर पीता है । उसका डर दूर नहीं किया जा सकता, चाहे कितना भी प्रयत्न करलो ।

A person who was burned drinking hot milk will blow even on the buttermilk. His fear cannot be removed, does not matter how much one tries.