

अथ चतुस्त्रिंशाऽध्यायारम्भः

पहले छः मन्त्रों में ईश्वर से मन के विकारों को दूर रखने लिए और मन के सभी विचारों को सकारात्मक बनाए रखने के लिए मनोबल प्रदान करने की प्रार्थना की गई है। हम निश्चल धर्म मार्ग पर चलते हुए मोक्ष प्राप्ति के लिए सतत प्रयास करते रहें और जीवन भर नकारात्मक विध्वंसकारी विचारों को अपने से दूर रखें।

४२ मात्राओं वाले विराडार्षी त्रिष्टुप् छन्द व धैवत स्वर में निबद्ध प्रथम मन्त्र में चञ्चल मन का प्रयोग केवल ज्ञान अर्जन के लिए कर अपने विचारों को सकारात्मक बनाए रखने की प्रार्थना है।

शिवसङ्कल्प ऋषिः। मनो देवता।

यज्जाग्रतो दूरमुदैति दैवं तदु सुप्तस्य तथैवैति।

दूरङ्गमं ज्योतिषां ज्योतिरेकं तन्मे मनः शिवसङ्कल्पमस्तु ॥१॥

यजुः ३४:१

यत् । जाग्रतः । दूरम् । उदैतीत्युत्ऐति । दैवम् । तत् । ॐ इत्यूँ । सुप्तस्य । तथा । एव । एति ॥ दूरङ्गममिति । दूरम्ङ्गमम् । ज्योतिषाम् । ज्योतिः । एकम् । तत् । मे । मनः । शिवसङ्कल्पमिति शिवसङ्कल्पम् । अस्तु ॥१॥

हे ईश्वर! (दैवम्) दिव्य गुणों वाला (तत्) यह (मे) मेरा (मनः) मन (यत्) जो (जाग्रतः) जागृत अवस्था में मुझे क्षणमात्र में (दूरम्) दूर के स्थानों (उत्ऐति) पर ले जाता है (एव) और (सुप्तस्य) सोते हुए भी (तथा) ऐसा (उ) ही (एति) करता है; जो (दूरम्ङ्गमम्) दूर प्रदेशों का (ज्योतिषाम्) ज्ञान मुझ तक लाता और (तत्) उस (ज्योतिः) ज्योतिस्वरूप परम पिता (एकम्) एकमात्र परमेश्वर से मेरा एकीकार कराता है; मेरे उस मन के सारे (शिवसङ्कल्पम्) संकल्प परोपकारी व सकारात्मक (अस्तु) हों।

The first six mantras contain prayers for mental fortitude, praying that we control our thoughts, only let positive and constructive thoughts in our mind and stay away from vices. May we always remain on the righteous path and may our efforts be consistently focused on attaining nirvana.

The first mantra is composed in *viraad aarṣhee triṣṭup chhandah*, a poetic meter that uses the base musical note of *dhaivataḥ svarah* and is comprised of 42 vowels. It contains prayers that we use our mind only for acquiring Vedic wisdom and keep all of our thoughts and determinations positive.

**riṣhiḥ** shiva-saṅkalpa, **devataa** manah

1. yaj-jaagrato dooram-ud-aiti daivan  
tad-u suptasya tathaivaiti,  
doorañ-gamañ jyotiṣhaañ jyotir-ekan  
tan-me manaḥ shiva-saṅkalpam-astu.

Yajuh 34:1

**O Lord! (daivam) Powered by the divine qualities, my mind, (yat) which during my (jaagrataḥ) wakeful state, instantaneously (ut-aiti) takes me (dooram) to distant places (eva) and (eti) (u) even (tathaa) so (suptasya) in my sleep; (tat) that brings the (jyotiṣhaam) illumination of knowledge (gamam) from (dooram) distant lands to me; and unites me with the (jyotiḥ) light of (ekam) one and only one God; may (tat) that (me) my (manaḥ) mind (astu) have (shiva) benevolent (saṅkalpam) thoughts and determinations.**

४४ मात्राओं वाले आर्षी त्रिष्टुप् छन्द व धैवत स्वर में निबद्ध दूसरे मन्त्र में मन के गुणों और सामर्थ्य पर विचार किया गया है।

शिवसङ्कल्प ऋषिः। मनो देवता।

येन कर्माण्यपसो' मनीषिणो' यज्ञे कृण्वन्ति' विदथेषु धीराः।

यदपूर्वं यक्षमन्तः प्रजानां तन्मे मनः शिवसङ्कल्पमस्तु ॥२॥

यजुः ३४:२

येन। कर्माणि। अपसः। मनीषिणः। यज्ञे। कृण्वन्ति। विदथेषु। धीराः॥ यत्। अपूर्वम्। यक्षम्। अन्तरित्यन्तः। प्रजानामिति प्रजानाम्। तत्। मे। मनः। शिवसङ्कल्पमिति शिवसङ्कल्पम्। अस्तु॥२॥

(येन) जिसके द्वारा (धीराः) धैर्यवान् मनुष्य (मनीषिणः) इन्द्रियों को संकुचित कर (विदथेषु) ज्ञान विज्ञान को बढ़ाने के लिए व बुराईयों से लड़ते हुए (यज्ञे) यज्ञ की भावना से (अपसः) धर्म के अनुसार (कर्माणि) कर्म (कृण्वन्ति) करते हैं; (यत्) वह जो (यक्षम्) पूजनीय परमात्मा का साक्षात्कार करने के (अपूर्वम्) विलक्षण सामर्थ्य वाला (प्रजानाम्) सभी मनुष्यों के (अन्तः) अन्तःकरण में विद्यमान है; (मे) मेरे (तत्) उस (मनः) मन के सारे (शिवसङ्कल्पम्) संकल्प परोपकारी व सकारात्मक (अस्तु) हों।

The second mantra is composed in *aarṣhee triṣṭup chhandah*, a poetic meter that uses the base musical note of *dhaivataḥ svarah* and is comprised of 44 vowels. In this mantra the sage further discusses the qualities and capabilities of the mind.

**riṣhiḥ** shiva-saṅkalpa, **devataa** manaḥ

2. yena karmaaṇy-apaso maneeṣhiṇo  
yajñe kṛiṇvanti vidatheṣhu dheeraaḥ,  
yad-apoorvañ yakṣham-antaḥ prajaanaan  
tan-me manaḥ shiva-saṅkalpam-astu.

Yajuh 34:2

(yena) That mind, with the help of which, (dhreeraaḥ) steadfast and wise people (maneeṣhiṇaḥ) control their senses and (yajñe) selflessly (kṛiṇvanti) perform (apasah) righteous and noble (karmaaṇi) deeds (vidatheṣhu) for spreading the illumination of knowledge and battling the evil; (yat) that which is present (antaḥ) in the innermost recess of hearts of (prajaanaam) all beings, is (apoorvam) unique and has the capability of connecting us with (yakṣham) the divine; may (tat) that (me) my (manaḥ) mind (astu) have (shiva) benevolent (saṅkalpam) thoughts and determinations.

४६ मात्राओं वाले स्वराडार्षी त्रिष्टुप् छन्द व धैवत स्वर में निबद्ध तीसरे मन्त्र में मन के कार्यों और सामर्थ्य पर विचार किया गया है।

शिवसङ्कल्प ऋषिः। मनो देवता।

यत्प्रज्ञानमुत चेतो धृतिश्च यज्ज्योतिरन्तरमृतं प्रजासु।

यस्मान्नऋते किं च न कर्म क्रियते तन्मे मनः शिवसङ्कल्पमस्तु ॥३॥

यजुः ३४:३

यत् । प्रज्ञानमिति प्रज्ञानम् । उत । चेतः । धृतिः । च । यत् । ज्योतिः । अन्तः । अमृतम् । प्रजास्विति प्रजासु ॥  
यस्मात् । न । ऋते । किम् । च न । कर्म । क्रियते । तत् । मे । मनः । शिवसङ्कल्पमिति शिवसङ्कल्पम् । अस्तु ॥३॥

(यत्) जिस मन के द्वारा ही (प्रज्ञानम्) इन्द्रियों से अनुभव किया गया लौकिक ज्ञान मनुष्य समझ सकता है, (उत) जिसके द्वारा (चेतः) आत्मा की चेतना शरीर में पहुँचती है (च) और अस्मिता का भान होता है, जिसमे (धृतिः) धैर्य और दृढ़ता बनती है, (यत्) वह (ज्योतिः) प्रकाशस्वरूप जो (अन्तः) सूक्ष्म शरीर का भाग होने के कारण मोक्ष या प्रलय होने तक आत्मा के साथ रहता हुआ लगभग (अमृतम्) अमर है, (यस्मात्) जिसके (ऋते) बिना (प्रजासु) मनुष्य (किम्) कोई (च न) भी (कर्म) कर्म (न) नहीं (क्रियते) कर सकता, (मे) मेरे (तत्) उस (मनः) मन के सारे (शिवसङ्कल्पम्) संकल्प परोपकारी व सकारात्मक (अस्तु) हों।

The third mantra is composed in *svaraad aarṣhee triṣṭup chhandah*, a poetic meter that uses the base musical note of *dhaivataḥ svarah* and is comprised of 46 vowels. In this mantra the sage describes the functions and capabilities of the mind.

riṣhiḥ shiva-saṅkalpa, devataa manaḥ

**3. yat-prajñānam-uta cheto dhṛitish-cha  
yaj-jyotir-antar-amṛitam prajaasu,  
yasmaan-na 'rite kiñ chana karma kriyate  
tan-me manaḥ shiva-saṅkalpam-astu.**

Yajuh 34:3

(yat) That mind through which we (prajñānam) process the experiences and knowledge perceived by the senses; (uta) and that which brings (chetaḥ) consciousness and self awareness to our mortal body; (cha) and that which is the origin of (dhṛitiḥ) patience and fortitude; (yat) and that which holds the (jyotiḥ) illumination of knowledge, is (antaḥ) part of the subtle body of (prajaasu) all beings, that remains with the soul until nirvana or eternity and hence is almost (amṛitam) deathless; (rite) without (yasmaat) which (na) no (karma) action, (kim-chana) whatever that may be, (kriyate) can be performed; may (tat) that (me) my (manaḥ) mind (astu) have (shiva) benevolent (saṅkalpam) thoughts and determinations.

४४ मात्राओं वाले आर्षी त्रिष्टुप् छन्द व धैवत स्वर में निबद्ध चौथे मन्त्र में मन की सार्थकता पर विचार किया गया है।

शिवसङ्कल्प ऋषिः। मनो देवता।

येनेदं भूतं भुवनं भविष्यत्परिगृहीतममृतेन सर्वम्।

येन यज्ञस्तायते सप्तहोता तन्मे मनः शिवसङ्कल्पमस्तु ॥४॥

यजुः ३४:४

येन। इदम्। भूतम्। भुवनम्। भविष्यत्। परिगृहीतमिति परिगृहीतम्। अमृतेन। सर्वम्॥ येन। यज्ञः। तायते। सप्तहोतेति सप्तहोता। तत्। मे। मनः। शिवसङ्कल्पमिति शिवसङ्कल्पम्। अस्तु॥४॥

(अमृतेन) स्थूल शरीर के साथ नष्ट न होने और नाशरहित परमात्मा से एकीकार कराने वाले (येन) जिस मन के द्वारा (इदम्) इस जगत में (भूतम्) भूतकाल, (भुवनम्) वर्तमान और (भविष्यत्) भविष्य काल का (सर्वम्) सब ज्ञान मनुष्य (परिगृहीतम्) चारों ओर से ग्रहण करता है, (येन) जिसके द्वारा (सप्तहोता) सात ऋषियों\* की निगरानी में जीवात्मा के (यज्ञः) जीवन यज्ञ का (तायते) विस्तार होता है, (मे) मेरे (तत्) उस (मनः) मन के सारे (शिवसङ्कल्पम्) संकल्प परोपकारी व सकारात्मक (अस्तु) होकर मुझे मोक्ष की ओर ले जाने वाले हों।

\*सात ऋषियों की व्याख्या विद्वानों ने अलग अलग प्रकार से की है। पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ, अस्मिता व बुद्धि को शरीर के सात ऋषि मान सकते हैं। दो आँख, दो कान, दो नसिका छिद्र और एक मुख की गणना भी

सात हो जाती है। महर्षि दयानन्द ने पाँच वायु (प्राण, अपान, समान, व्यान और उदान), छठा जीवात्मा और सातवाँ अव्यक्त प्रकृति को शरीर के ऋषि माना है।

The fourth mantra is composed in *aarṣhee triṣṭup chhandah*, a poetic meter that uses the base musical note of *dhaivataḥ svaraḥ* and is comprised of 44 vowels. In this mantra the sage discusses the utility of the mind.

**riṣhiḥ** shiva-saṅkalpa, **devataa** manaḥ

**4. yenedam bhootam bhuvanam bhaviṣhyat  
pari-griheetam-amṛitena sarvam,  
yena yajñas-taayate sapta-hotaa  
tan-me manaḥ shiva-saṅkalpam-astu.**

Yajuh 34:4

**That, (*amṛitena*) virtually indestructible companion of the soul which helps the soul unite with God; (*yena*) which enables (*sarvam*) all beings (*griheetam*) to absorb from (*pari*) all direction the knowledge of (*bhootam*) past, (*bhuvanam*) present and (*bhaviṣhyat*) future of (*idam*) this universe; (*yena*) which (*taayate*) enables the utilization of our lives for performance of (*yajñas*) sacred deeds under the supervision of (*sapta*) seven (*hotaa*) priests\* residing in our bodies; may (*tat*) that (*me*) my (*manaḥ*) mind (*astu*) have (*shiva*) benevolent (*saṅkalpam*) thoughts and determinations and lead me to nirvana.**

\*Different scholars have described the seven priests / sages that exist within our body, differently. These seven priests can be viewed as our five senses, self awareness (ego) and intellect. The count of sensory openings above neck, i.e. two eyes, two ears, two nostrils and one mouth also totals to seven. Maharshi Dayaananda has described these seven priests as, five breaths/airs (*prana, apana, samaana, vyaana* and *udana*), the soul and the matter.

४४ मात्राओं वाले आर्षी त्रिष्टुप् छन्द व धैवत स्वर में निबद्ध पाँचवे मन्त्र में मन की ज्ञानात्मकता पर विचार किया गया है।

शिवसङ्कल्प ऋषिः। मनो देवता।

**यस्मिन्तृचः साम यजूंषि यस्मिन् प्रतिष्ठिता रथनाभाविवाराः।**

**यस्मिंश्चित् सर्वमोतं प्रजानां तन्मे मनः शिवसङ्कल्पमस्तु ॥५॥**

यजुः ३४:५

यस्मिन्। तृचः। साम। यजूंषि। यस्मिन्। प्रतिष्ठिता। प्रतिस्थितेति प्रतिस्थिता। रथनाभाविवेति रथनाभौडैव। अराः॥ यस्मिन्। चित्तम्। सर्वम्। ओतमित्याडतम्। प्रजानामिति प्रजानाम्। तत्। मे। मनः। शिवसङ्कल्पमिति शिवसङ्कल्पम्। अस्तु॥५॥

(रथनाभौऽइव) जैसे रथ के पहियों की (अराः) तीलियाँ, पहिये को धुरी पर स्थिर रखती हैं ऐसे ही (यस्मिन्) जिस मन में (ऋचः) ऋग्वेद, (साम) सामवेद, (यजूंषि) यजुर्वेद और (यस्मिन्) अथर्ववेद का ज्ञान (प्रतिऽस्थिता) स्थित है, जिसमे विकार आने से सारी उपासना ही बिखर जाती है, (यस्मिन्) जिससे (प्रऽजानाम्) प्राणियों के (चित्तम्) चित्त में (सर्वम्) सभी पदार्थों का ज्ञान (आऽउतम्) फैलता है, (मे) मेरे (तत्) उस (मनः) मन के सारे (शिवऽसङ्कल्पम्) संकल्प परोपकारी व सकारात्मक (अस्तु) होकर मुझे ज्ञान मार्ग पर चलने के लिए प्रेरित करते रहें ।

The fifth mantra is composed in *aarṣhee triṣṭup chhandah*, a poetic meter that uses the base musical note of *dhaivataḥ svarah* and is comprised of 44 vowels. In this mantra the sage further discusses the utility of the mind.

ṛiṣhiḥ shiva-saṅkalpa, devataa manaḥ

**5. yasminṛichaḥ saama yajoomṣhi  
yasmin prati-ṣṭhitaa rathanaabhaav-iva-araaḥ,  
yasmiṅsh-chittaṁ sarvam-otam prajaanaan  
tan-me manaḥ shiva-saṅkalpam astu.**

Yajuh 34:5

(*yasmin*) That mind in which is (*prati-sthitaa*) sustained (*ṛichaḥ*) the knowledge of the **Rigveda**, (*saama*) the music of the **Saamaveda** (*yajoomṣhi*) and the scared deeds of the **Yajurveda** (*iva*) like (*araaḥ*) spokes (*rathanaabhau*) in the hub of a wheel of a chariot; (*yasmin*) that which (*otam*) spreads the knowledge of (*sarvam*) all elements into (*chittam*) the consciousness of all (*prajaanaam*) beings; may (*tat*) that (*me*) my (*manaḥ*) mind (*astu*) have (*shiva*) benevolent (*saṅkalpam*) thoughts and determinations.

४६ मात्राओं वाले स्वराडार्षी त्रिष्टुप् छन्द व धैवत स्वर में निबद्ध छोटे मन्त्र में मन को दृढ़ रखने का निर्देश दिया गया है ।

शिवसङ्कल्प ऋषिः। मनो देवता ।

**सुषारथिरश्वानिव यन्मनुष्यान्नेनीयतेऽभीशुभिर्वाजिनऽइव ।**

**हृत्प्रतिष्ठं यदजिरं जविष्ठं तन्मे मनः शिवसङ्कल्पमस्तु ॥६॥**

यजुः ३४:६

सुषारथिः । सुसारथिरिति सुऽसारथिः । अश्वानिवेत्यश्वान्ऽइव । यत् । मनुष्यान् । नेनीयते । अभीशुभिरित्यभीशुऽभिः । वाजिनऽइवेति वाजिनःऽइव ॥ हृत्प्रतिष्ठम् । हृत्प्रतिस्थमिति हृत्ऽप्रतिस्थम् । यत् । अजिरम् । जविष्ठम् । तत् । मे । मनः । शिवसङ्कल्पमिति शिवऽसङ्कल्पम् । अस्तु ॥६॥

(यत्) जैसे एक (सुऽसारथिः) कुशल सारथी (वाजिनऽइव) तेज़ दौड़ने वाले (अश्वान्ऽइव) घोड़ों को (अभीशुऽभिः) लगाम लगाकर अपनी इच्छा से (नेनीयते) घुमाता हैं वैसे ही (मनुष्यान्) मनुष्यों को अपने (अजिरम्) चञ्चल (जविष्ठम्) गतिशील मन को दृढ़ रखना चाहिए । दृढ़ मन हमें धर्म मार्ग पर चलने के लिए प्रेरित करता है और बेकाबू मन हमारे जीवन को लक्ष्य से भटका देता है । वह मन जो हमें उन विषयों पर ध्यान केन्द्रित करने में सहायता करता है (यत्) जिनके लिए हमारे (हृत्ऽप्रतिस्थम्) हृदय में श्रद्धा है, (मे) मेरे (तत्) उस (मनः) मन के सारे (शिवऽसङ्कल्पम्) संकल्प परोपकारी व सकारात्मक (अस्तु) होकर मुझे दृढ़ निश्चय वाला बनाएं ।

The sixth mantra is composed in *svaraad aarṣhee triṣṭup chhandah*, a poetic meter that uses the base musical note of *dhaivataḥ svarah* and is comprised of 46 vowels. In this mantra the sage directs us to keep our mind in check.

ṛiṣhiḥ shiva-saṅkalpa, devataa manaḥ

**6. su-ṣhaarathir ashvaan-iva yan-manuṣhyaan  
neneeyate'bheeshubhir vaajina'iva,  
hṛit-pratiṣṭhañ yad-ajirañ javiṣṭhan  
tan-me manaḥ shiva-saṅkalpam-astu.**

Yajuh 34:6

(yat) Like an (su) expert (saarathiḥ) charioteer who controls the (vaajinaḥ-iva) fast moving (ashvaan) horses with the (abheeshubhiḥ) reins and (neneeyate) leads them in a desired direction, (manuṣhyaan) all humans should (iva) also learn to control their (ajiram) agile but susceptible mind which (javiṣṭham) moves faster than light. A focused mind keeps us on the virtuous path and a wandering mind, on the contrary, sways us away from our goals. (yat) That mind which helps us (pratistham) focus on matters close to our (hṛit) heart; may (tat) that (me) my (manaḥ) mind (astu) have (shiva) benevolent (saṅkalpam) thoughts and determinations.

२८ मात्राओं वाले आर्ष्युष्णिक् छन्द व ऋषभ स्वर में निबद्ध सातवे मन्त्र में मन के नियन्त्रण में आहार की भूमिका का वर्णन है ।

अगस्त्य ऋषिः। अन्नं देवता ।

पितुं नु स्तोषं महो धर्माणं तविषीम् ।

यस्य त्रितो व्योजसा वृत्रं विपर्वमर्दयत् ॥७॥

यजुः ३४:७

पितुम् । नु । स्तोषम् । महः । धर्माणम् । तविषीम् ॥

यस्य । त्रितः । वि । ओजसा । वृत्रम् । विपर्वमिति विऽपर्वम् । अर्दयत् ॥७॥



मैं शरीर के (पितुम्) रक्षक अन्न की (नु) (स्तोषम्) स्तुति करता हूँ । (यस्य) यह सात्विक अन्न मेरा शारीरिक व मानसिक (तविषीम्) बल बन मुझे (धर्माणम्) धार्मिक और (महः) महान् कार्यों के लिए सक्षम बनाता है । वेदोक्त भोजन मेरे (ओजसा) ओज को (वि) बढ़ा, मेरी (त्रितः) काम, क्रोध, द्वेष आदि (वृत्रम्) वृत्तियों को (विऽपर्वम्) खण्ड खण्ड (अर्दयत्) नष्ट कर, मुझे मोक्ष की ओर ले जाए ।

The seventh mantra is composed in *aarshy uṣṇīk chhandah*, a poetic meter that uses the base musical note of *riṣhabhaḥ svarah* and is comprised of 28 vowels. In this mantra the sage, emphasizes on the role of *saatvik* food in channelizing thoughts and actions.

riṣhiḥ agastya, devataa annam

**7. pitun nu stoṣham maho dharmaaṇan taviṣheem,  
yasya trito vyojasaa vṛitram viparvam-ardayat.**

Yajuh 34:7

I (nu) (stoṣham) praise the (pitum) food that protects the vitality and vigor in my body. The virtuous food, provides (taviṣheem) physical and mental strength and grants me the capability to engage in (dharmaaṇam) righteous and (mahah) superior actions. May this nutritious food (yasya) which conforms to the Vedic principles, (vi) increase my (ojasaa) aura, (viparvam) bit by bit (ardayat) destroy the (vṛitram) vices like (tritaḥ) lust, anger, jealousy etc. and lead me towards nirvana.

३१ मात्राओं वाले निचृदार्ष्यनुष्टुप् छन्द व गान्धार स्वर में निबद्ध आठवे मन्त्र में ऋषि सात्विक भोजन से मन में उत्पन्न उत्तम विचारों को हमारी उन्नति और दीर्घायु में सहायक बता रहे हैं ।

अगस्त्य ऋषिः । अनुमतिर्देवता ।

अन्विदनुमते त्वं मन्यासै शं च नस्कृधि ।

क्रत्वे दक्षाय नो हिनु प्र णऽ आयूँषि तारिषः ॥८॥

यजुः ३४:८

अनु । इत् । अनुमत् इत्यनुमते । त्वम् । मन्यासै । शम् । च । नः । कृधि ॥

क्रत्वे । दक्षाय । नः । हिनु । प्र । नः । आयूँषि । तारिषः ॥८॥

(अनुमते) हे सात्विक भोजन से उत्पन्न उत्तम विचारों वाली बुद्धि! (त्वम्) तू (इत्) निश्चय पूर्वक हमारे (मन्यासै) मन को (अनु) अनुकूल सङ्कल्पों से भर, (नः) हमारे लिए (शम्) शान्ति (कृधि) कारक हो (च) और (नः) हमें (क्रत्वे) उत्तम कर्मों की ओर (हिनु) प्रेरित कर, हमें (दक्षाय) उन्नत व दक्ष बना (नः) हमारी (आयूँषि) आयु को (प्र) भली प्रकार (तारिषः) लम्बा कर ।

The eighth mantra is composed in *nichṛid aarshy anuṣṭup chhandah*, a poetic meter that uses the base musical note of *gaandhaaraḥ svarah* and is comprised of 31 vowels. In this



mantra, the sage indicates that consumption of saatvik food results in harmonious thoughts that increase our well being.

riṣhiḥ agastya, devataa anumatiḥ

**8. anvid-anumate tvam manyaasai shañ cha nas-kridhi,**

**kratve dakṣhaaya no hinu pra ṇa' aayoomṣhi taariṣhaḥ.**

Yajuh 34:8

O (anumate) harmonious intellect, produced as a result of virtuous food! May (tvam) you (kridhi) make (sham) peace happen for (naḥ) us by (it) absolutely filling our (manyasai) mind with (anu) favorable thoughts! May you (pra) properly (taariṣhaḥ) enhance (naḥ) our (aayoomṣhi) longevity (cha) and (hinu) guide (naḥ) us towards the (kratve) performance of noble deeds that lead us towards (dakṣhaaya) perfection!

३१ मात्राओं वाले निचृदार्ष्यनुष्टुप् छन्द व गान्धार स्वर में निबद्ध नौवे मन्त्र में भी ऋषि उत्तम विचारों और कर्मों के महत्त्व पर विचार कर रहे हैं।

अगस्त्य ऋषिः। अनुमतिर्देवता।

अनु नोऽद्यानुमतिर्यज्ञं देवेषु मन्यताम्।

अग्निश्च हव्यवाहनो भवतं दाशुषे मयः ॥९॥

यजुः ३४:९

अनु। नः। अद्य। अनुमतिरित्यनुऽमतिः। यज्ञम्। देवेषु। मन्यताम्॥

अग्निः। च। हव्यवाहन इति हव्यवाहनः। भवतम्। दाशुषे। मयः॥९॥

(अद्य) आज (नः) हमारे (अनुऽमतिः) सौहार्दपूर्ण विचार (च) और (यज्ञम्) परोपकारी कर्म (देवेषु) दिव्य शक्तियों को (अनु) (मन्यताम्) स्वीकार हों। हमारी (हव्यवाहनः) आहुतियों को देवताओं तक ले जाने वाली कल्याणकारक (अग्निः) अग्नि हमें (दाशुषे) दानवीर और ईश्वर के प्रति समर्पित बनाकर हमारा (मयः) कल्याण (भवतम्) करे।

The ninth mantra is composed in *nichṛid aarṣhy anuṣṭup chhandah*, a poetic meter that uses the base musical note of *gaandhaarah svarah* and is comprised of 31 vowels. In this mantra, the sage discusses the importance of harmonious thoughts and benevolent actions.

riṣhiḥ agastya, devataa anumatiḥ

**9. anu no'dya-anumatir-yajñan deveṣhu manyataam,**

**agnish-cha havya-vaahano bhavatan daashuṣhe mayah.**

Yajuh 34:9

(adya) Today, may (naḥ) our (anumatiḥ) harmonious thoughts (cha) and (yajñam) selfless and sacrificial actions (anu) (manyataam) be acceptable to the (deveṣhu) divine forces! May the (agnih) holy fire, that (vaahanah) carries our (havya) offerings to the

divine, (*bhavatam*) bring us (*mayah*) happiness and lead us towards the ideals of (*daashuṣhe*) charity and surrender to the God.

३२ मात्राओं वाले आर्ष्यनुष्टुप् छन्द व गान्धार स्वर में निबद्ध दसवे मन्त्र में घर के सौहार्दपूर्ण वातावरण में विदुषी व संस्कारी गृहिणी के योगदान का वर्णन है।

गृत्समद ऋषिः। सिनीवाली देवता।

**सिनीवालि पृथुष्टुके या देवानामसि स्वसा।**

**जुषस्व हव्यमाहुतं प्रजां देवि दिदिद्धि नः ॥१०॥**

यजुः ३४:१०

सिनीवालि। पृथुष्टुके। पृथुस्तुक इति पृथुस्तुके। या। देवानाम्। असि। स्वसा॥

जुषस्व। हव्यम्। आहुतमित्याहुतम्। प्रजामिति प्रजाम्। देवि। दिदिद्धि। नः॥१०॥

हमारे घरों की शोभा वह स्त्री बढ़ाये (या) जो स्वयं (पृथुस्तुके) ईश्वर की स्तुति में रमती है, (सिनीवालि) सात्विक भोजन और धर्म की मर्यादाओं से प्रेम करने वाली है और (देवानाम्) विद्वानों की (स्वसा) बहन व विदुषी (असि) है। (देवि) हे दिव्य गुणों को धारण करने वाली गृहिणी व माता! (हव्यम्) उत्तम पदार्थों की (आहुतम्) यज्ञ में आहुति देकर (जुषस्व) उनका भोग करो और (नः) हमें (प्रजाम्) उत्तम संस्कारों वाली सन्तान (दिदिद्धि) प्रदान करो।

The tenth mantra is composed in *aarṣhy anuṣṭup chhandah*, a poetic meter that uses the base musical note of *gaandhaarah svarah* and is comprised of 32 vowels. In this mantra, the sage discusses the importance of the lady of the house in maintaining a congenial atmosphere in the home.

**ṛiṣhiḥ** gritsamada, **devataa** sineevaalee

**10. sineevaali prithuṣṭuke yaa devaanaamasi svasaa,**

**juṣhasva havyamaahutam prajaan devi didiḍḍhi naḥ.**

Yajuh 34:10

May our home be under the care of a scholarly lady, (*yaa*) who is (*prithuṣṭuke*) devoted to God, (*sineevaali*) manages the conduct and food as per Vedic guidelines, and (*asi*) is the (*svasaa*) sister of (*devaanaam*) scholars i.e. comes from a family where study of the Vedas is the norm! (*devi*) O lady with divine qualities! (*juṣhasva*) Enjoy the (*havyam*) best produce after (*aahutam*) offering it to the *yajña* and (*dididḍhi*) grant (*naḥ*) us (*prajaam*) virtuous children.

३१ मात्राओं वाले निचृदार्ष्यनुष्टुप् छन्द व गान्धार स्वर में निबद्ध ग्यारहवे मन्त्र में भी विदुषी व संस्कारी गृहिणी के योगदान का वर्णन है।

गृत्समद ऋषिः। सरस्वती देवता ।

पञ्च नद्यः सरस्वतीमपि यन्ति सस्रोतसः ।

सरस्वती तु पञ्चधा सो देशेऽभवत्सरित् ॥११॥

यजुः ३४:११

पञ्च । नद्यः । सरस्वतीम् । अपि । यन्ति । सस्रोतस इति सऽस्रोतसः ॥

सरस्वती । तु । पञ्चधा । सा । ऊँ इत्यूँ । देशे । अभवत् । सरित् ॥११॥

ज्ञान की (सऽस्रोतसः) स्रोत (पञ्च) पाँचों इन्द्रियों से तन्मात्राओं (शब्द, स्पर्श, रूप, रस व गन्ध) के ज्ञान का समान (नद्यः) प्रवाह, मन में इकट्ठा हो (सरस्वतीम्) ज्ञान का सागर (यन्ति) बनता है । (तु) ऐसे (सरस्वती) ज्ञान सागर वाली विदुषी माता व गृहिणी जिस (देशे) घर (अपि) और क्षेत्र में रहती हैं वहाँ (सा) वह (उ) निश्चय ही सबके (पञ्चधा) पाँचों कोशों (अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय व आनन्दमय) को भर, खुशियों की (सरित्) नदियाँ (अभवत्) बहाती है ।

The eleventh mantra is composed in *nichṛid aarshy anuṣṭup chhandah*, a poetic meter that uses the base musical note of *gaandhaarah svarah* and is comprised of 31 vowels. In this mantra, the sage continues to discuss the importance of an intelligent lady in a happy home.

riṣhiḥ grītsamada, devataa sarasvatee

**11. pañcha nadyaḥ sarasvateem-api yanti sa-srotasaḥ,**

**sarasvatee tu pañchadhaa so deshe'bhavat sarit.**

Yajuh 34:11

The senses, which are the (*sasrotasaḥ*) source of the knowledge emanating from the (*pañcha*) five perceptions (sound, touch, beauty, nectar and smell), continuously send the (*nadyaḥ*) flow of information to the mind, who then (*yanti*) processes these streams into an (*sarasvateem*) ocean of intellect and wisdom. A (*sarasvatee*) wise lady blessed with (*tu*) such intellect (*u*) indeed (*abhavat*) brings (*sarit*) happiness to the members of (*saa*) her (*deshe*) home (*api*) and the society, by fulfilling all of their (*pañchadhaa*) five needs (food, air, thoughts, knowledge and bliss).

४६ मात्राओं वाले विराडाषी जगती छन्द व निषाद स्वर में निबद्ध बारहवे मन्त्र में आस्था का महत्त्व दर्शाया गया है ।

हिरण्यस्तूप आङ्गिरस ऋषिः। अग्निदेवता ।

त्वमग्ने प्रथमोऽङ्गिराऽऋषिर्देवो देवानामभवः शिवः सखा ।

तव व्रते कुवयो विद्वानापसोऽजायन्त मरुतो भ्राजदृष्टयः ॥१२॥

यजुः ३४:१२

त्वम् । अग्ने । प्रथमः । अङ्गिराः । ऋषिः । देवः । देवानाम् । अभवः । शिवः । सखा ॥ तव । व्रते । कवयः ।  
विद्यनापस इति विद्यनाऽपसः । अजायन्त । मरुतः । भ्राजदृष्टय इति भ्राजत्ऽक्रष्टयः ॥१२॥

(अग्ने) हे प्रकाशवान् ईश्वर! (त्वम्) आप (प्रथमः) सबसे पहले से विद्यमान, (देवः) दिव्य गुणों से परिपूर्ण, (ऋषिः) सर्वज्ञ, (शिवः) कल्याणकारी, (अङ्गिराः) अङ्गों को शक्ति बल देने वाले और (देवानाम्) उत्तम गुणों को अपनाने वालों के (सखा) मित्र (अभवः) हो । (तव) आपमें (व्रते) आस्था रख (भ्राजत्ऽक्रष्टयः) उत्तम अस्त्रों व शस्त्रों से सुसज्जित, (कवयः) तत्त्वज्ञानी, (विद्यनाऽपसः) विद्या के अनुसार उत्तम कर्म करने वाले (मरुतः) कर्मवीर (अजायन्त) उत्पन्न होते हैं ।

The twelfth mantra is composed in *viraad aarṣhee jagatee chhandah*, a poetic meter that uses the base musical note of *niṣhaadaḥ svaraḥ* and is comprised of 46 vowels. In this mantra, the sage highlights the importance of faith.

ṛiṣhiḥ hiraṇyastōpa aṅgīrasa, devataa agniḥ

**12. tvam-agne prathamo'aṅgīraa'ṛiṣhir-devo  
devaanaam-abhavaḥ shivaḥ sakhaa,  
tava vrata kavayo vidmana-apaso'jaayanta  
maruto bhraajad-ṛiṣṭayaḥ.**

Yajuh 34:12

**O (agne) source of illumination! (tvam) You are (prathamah) foremost, (devah) divine, (ṛiṣhiḥ) omniscient and the (shivaḥ) benevolent (aṅgīraaḥ) source of strength in our bodily organs. You indeed (abhavaḥ) are the (sakhaa) friend of (devaanaam) righteous and virtuous. With a steadfast (vrata) faith and devotion towards (tava) yourself, (ajaayanta) arise great souls that are (bhraajat) radiant with the (ṛiṣṭayaḥ) armor of (kavayaḥ) divine knowledge, and are (marutaḥ) eagerly headed towards performance of (apasah) superior deeds in accordance with the (vidmana) Vedic wisdom.**

४४ मात्राओं वाले आर्षी त्रिष्टुप् छन्द व धैवत स्वर में निबद्ध तेरहवे मन्त्र में धर्मात्माओं की रक्षा के लिए प्रार्थना की गई है ।

हिरण्यस्तूप आङ्गिरस ऋषिः । अग्निदेवता ।

त्वं नोऽग्ने तव देव पायुभिर्मघोनो रक्ष तन्वश्च वन्द्य ।

त्राता तोकस्य तनये गवामस्यनिमेष रक्षमाणस्तव व्रते ॥१३॥

यजुः ३४:१३

त्वम् । नः । अग्ने । तव । देव । पायुभिरिति पायुऽभिः । मघोनः । रक्ष । तन्वः । च । वन्द्य ॥

त्राता । तोकस्य । तनये । गवाम् । असि । अनिमेषमित्यनिऽमेषम् । रक्षमाणः । तव । व्रते ॥१३॥

हे (देव) दिव्य गुणों के भण्डार! हे (अग्ने) उन्नति के पथप्रदर्शक! आपमें (व्रते) आस्था रख (तव) आपके नियमों के अनुसार चलने वालों की आप (अनिऽमेषम्) पूरी सावधानी से (रक्षमाणः) रक्षा करने वाले हैं। (त्वम्) आप (तव) अपने (पायुऽभिः) रक्षक कर्मों के द्वारा (मघोनः) पाप रहित धर्मवीर ऐश्वर्यवानों की (रक्ष) रक्षा कीजिए। हे (वन्द्य) वन्दनीय! आप (नः) हमारे (तन्वः) शरीरों, (तोकस्य) सन्तानों, (तनये) पौत्रों (च) और (गवाम्) गौ आदि के (त्राता) रक्षक (असि) हैं।

The thirteenth mantra is composed in *aarṣhee triṣṭup chhandah*, a poetic meter that uses the base musical note of *dhaivataḥ svaraḥ* and is comprised of 44 vowels. In this mantra, the sage shares a prayer for the protection of righteous.

ṛiṣhiḥ hiraṇyastōpa aāṅgīrasa, devataa agniḥ

**13. tvan no'agne tava deva paayubhir-  
maghono rakṣha tanvashcha vandyā,  
traataa tokasya tanaye gavaam-asy-  
animeshaṁ rakṣhamaaṇas-tava vrata.**

Yajuh 34:13

**O (deva) epitome of divineness! O (agne) illuminator of the path of progress! You (animesham) diligently (rakṣhamaaṇaḥ) protect the (vrata) faithful, who obey (tava) your commandments. May (tvam) you (rakṣha) protect with all of (tava) your (paayubhiḥ) means of protection, the ones who have attained (maghonaḥ) wealth through sinless and virtuous means! O (vandyā) praiseworthy! You (asi) are the (traataa) protector of (naḥ) our (tanvaḥ) bodies as well as those of our (tokasya) sons, (tanaye) grandsons (cha) and (gavaam) cows etc.**

४४ मात्राओं वाले आर्षी त्रिष्टुप् छन्द व धैवत स्वर में निबद्ध चौदहवे मन्त्र में मनुष्य के विकास में वैदिक ज्ञान के महत्त्व का वर्णन है।

देवश्रवदेववातौ भारतावृषी । अग्निर्देवता ।

उ॒त्ता॒नाया॒मव॑ भ॒रा चि॒कित्वा॒न्त्स॒द्यः प्र॒वी॒ता वृ॒षणं॑ ज॒जान॑ ।

अ॒रु॒षस्तू॒पो रु॒श॑द॒स्य पा॒ज्ज॒ड॒डाया॑स्पु॒त्रो व॒युने॑ऽज॒निष्ट॑ ॥१४॥

यजुः ३४:१४

उ॒त्ता॒नाया॒म् । अव॑ । भ॒र । चि॒कित्वा॒न् । स॒द्यः । प्र॒वी॒तेति॑ प्र॒वी॒ता । वृ॒षणम् । ज॒जान॑ ॥

अ॒रु॒षस्तू॒प इत्य॑रु॒षस्तू॒पः । रु॒श॑त् । अ॒स्य । पा॒जः । इ॒डायाः । पु॒त्रः । व॒युने॑ । अ॒ज॒निष्ट॑ ॥१४॥

(चिकित्वा॒न्) समझदार मनुष्य अपने मन के द्वारा अपनी (उत्ता॒नाया॒म्) उत्कृष्ट विस्तार वाली बुद्धि को (अव) वैदिक ज्ञान से (भ॒र) भरता है और (स॒द्यः) शीघ्र ही यह ज्ञान अंकुरित हो उस (प्र॒वी॒ता)

विद्वान् को (अरुषऽस्तूपः) क्रोध से रहित कर उन्नति की ओर अग्रसर कर, (रुशत्) ओजस्वी व (वृषणम्) शक्तिशाली (जजान) बना देता है। (इडायाः) पूजनीय वेद वाणी से (पुत्रः) प्राप्त बुद्धिमत्ता व (वयुने) उत्कृष्ट विज्ञान से (अस्य) उसकी (पाजः) शक्तियां (अजनिष्ट) विकसित होती है।

The fourteenth mantra is composed in *aarṣhee triṣṭup chhandah*, a poetic meter that uses the base musical note of *dhaivataḥ svaraḥ* and is comprised of 44 vowels. In this mantra, the sages discuss the importance of Vedic knowledge in the intellectual growth of all humans.

riṣhee devashravadevavaatau bhaaratau, devataa agniḥ

**14. uttaanaayaam-ava bharaa chikitvaant-**

**sadyaḥ praveetaa vṛiṣhaṇañ jajaana,**

**aruṣha-stoopo rushad-asya paaja'**

**iḍaayaas-putro vayune'janiṣṭa.**

Yajuḥ 34:14

(chikitvaan) Sensible humans properly direct their minds and (bharaa) fill their (uttaanaayaam) capable intellect with (ava) Vedic knowledge. (sadyaḥ) In no time, this knowledge sprouts and (stoopaah) propels these (praveetaa) humans forward by (aruṣha) removing any traces of anger in their hearts. Blessed with the (putraḥ) wisdom (jajaana) emanating from the (iḍaayaah) venerable Vedic knowledge, (asya) such individuals (ajaniṣṭa) gain (rushat) brilliance, (vṛiṣhaṇam) mental and physical strengths and enormous (paajaḥ) capabilities in the study of (vayune) sciences.

३० मात्राओं वाले विराडार्घ्यनुष्टुप् छन्द व गान्धार स्वर में निबद्ध पन्द्रहवे मन्त्र में मनुष्य के लिए यज्ञमय जीवनशैली को ही श्रेष्ठ बतलाया गया है।

देवश्रवदेववातौ भारतावृषी । अग्निर्देवता ।

इडायास्त्वा पदे वयं नाभा पृथिव्याऽअधि ।

जातवेदो नि धीमह्यग्ने हव्याय वोढवे ॥१५॥

यजुः ३४:१५

इडायाः । त्वा । पदे । वयम् । नाभा । पृथिव्याः । अधि ॥

जातवेद इति जातवेदः । नि । धीमहि । अग्ने । हव्याय । वोढवे ॥१५॥

हे (जातवेदः) सब पदार्थों के ज्ञान को धारण करने वाली (अग्ने) पवित्र अग्नि! (वयम्) हम (इडायाः) पूजनीय वेदवाणी के (पदे) अनुसार हमारी (हव्याय) उत्तम पदार्थों की आहुतियाँ देवताओं तक



(वोढवे) ले जाने और उन उत्तम पदार्थों में वृद्धि के लिए, (त्वा) तुझे (पृथिव्याः) पृथ्वी के (अधि) ऊपर (नाभा) मध्य भाग में (नि) सदा के लिए (धीमहि) स्थापित करते हैं।

The fifteenth mantra is composed in *viraad aarshy anushṭup chhandah*, a poetic meter that uses the base musical note of *gaandhaarah svarah* and is comprised of 30 vowels. In this mantra, the sages prescribe a selfless and sacrificial lifestyle for all humans.

riṣhee devashravadevavaatau bhaaratau, devataa agniḥ

**15. idaayaas-tvaa pade vayan naabhaa prithivyaa'adhi,  
jaatavedo ni dheemahy-agne havyaaya vodhave.**

Yajuh 34:15

O (*jaatavedah*) omniscient (*agne*) Agni! (*pade*) In accordance with the (*idaayaah*) venerable Vedic teachings, (*vayam*) we (*dheemahi*) establish (*tvaa*) you (*adhi*) over the (*prithivyaaḥ*) earth, right in the (*naabhaa*) middle. Please remain ignited here (*ni*) forever and (*vodhave*) carry our (*havyaaya*) offerings of the choicest materials to the divinities.

४२ मात्राओं वाले विराडार्षी त्रिष्टुप् छन्द व धैवत स्वर में निबद्ध सोलहवे मन्त्र में वैदिक ज्ञान के महत्त्व और वेद प्रचारकों के सम्मान का संदेश है।

नोधा ऋषिः। इन्द्रो देवता।

प्र मन्महे शवसानाय शूषमाङ्गुषं गिर्वणसेऽअङ्गिरस्वत्।

सुवृक्तिभिः स्तुवतः ऋग्मियायार्चामर्कं नरे विश्रुताय ॥१६॥

यजुः ३४:१६

प्र। मन्महे। शवसानाय। शूषम्। आङ्गुषम्। गिर्वणसे। अङ्गिरस्वत्॥

सुवृक्तिभिरिति सुवृक्तिभिः। स्तुवते। ऋग्मियाय। अर्चाम्। अर्कम्। नरे। विश्रुतायेति विऽश्रुताय ॥१६॥

(अङ्गिरस्वत्) जैसे महर्षि अङ्गिरा को वेदों का ज्ञान प्राप्त हुआ वैसे ही हम भी (आङ्गुषम्) ऊँचे स्वर में गाने योग्य वेद वाणियों को (प्र) भली प्रकार (मन्महे) प्राप्त करना चाहते हैं। इन (गिर्वणसे) वेद वाणियों के (शवसानाय) विज्ञान से हमारा बल बढ़े और वह बल वासनाओं जैसे (शूषम्) शत्रुओं को दबाने में हमारा सहायक हो। (स्तुवते) परमात्मा के संदेश की धारक (ऋग्मियाय) ऋचाओं को कहने वाले, (विऽश्रुताय) दूर दूर तक प्रसिद्ध, (अर्कम्) पूजनीय नायक (नरे) पुरुष का हम (सुवृक्तिभिः) बुराईयों को त्यागकर (अर्चाम्) सत्कार करें।

The sixteenth mantra is composed in *viraad aarshhee triṣṭup chhandah*, a poetic meter that uses the base musical note of *dhaivataḥ svarah* and is comprised of 42 vowels. In this

mantra, the sage discusses the importance of the eagerness to acquire Vedic knowledge and of a respectful attitude towards the scholars.

ṛiṣhiḥ nodhaa, devataa indraḥ

**16. pra manmahe shavasaanaaya shooṣham-aaṅgooṣhaṇ  
girvaṇase'aṅgirasvat,  
suvṛiktibhiḥ stuvata'ṛigmiyaaya-archaama-arkan  
nare vishrutaaya.**

Yajuh 34:16

(aṅgirasvat) Similar to Maharṣhi Aṅgiraa who was bestowed with Vedic knowledge, may we too (pra) properly (manmahe) acquire the (girvaṇase) Vedic hymns, all of which should be (aaṅgooṣham) propagated via singing. May the (shavasaanaaya) scientific knowledge contained in these hymns increase our strength and help us (shooṣham) diminish our enemies like lust, anger and jealousy etc. May we (suvṛiktibhiḥ) purify our actions accordingly and treat the (vishrutaaya) famous and (arkam) esteemed (nare) leader responsible for propagating these (ṛigmiyaaya) hymns that carry (stuvate) God's message, (archaama) with respect

४३ मात्राओं वाले निचृदार्षी त्रिष्टुप् छन्द व धैवत स्वर में निबद्ध सतरहवे मन्त्र में ।

नोधा ऋषिः। इन्द्रो देवता ।

प्र वो'महे महि नमो' भरध्वमाङ्गूष्यं शवसानाय साम' ।

येना' नः पूर्वे पितरः पदज्ञाऽअर्चन्तोऽअङ्गिरसो गाऽअविन्दन् ॥१७॥

यजुः ३४:१७

प्र । वः । महे । महि । नमः । भरध्वम् । आङ्गूष्यम् । शवसानाय । साम' ॥

येन' । नः । पूर्वे । पितरः । पदज्ञा इति पदज्ञाः । अर्चन्तः । अङ्गिरसः । गाः । अविन्दन् ॥१७॥

(प्र) (वः) (महे) (महि) (नमः) (भरध्वम्) (आङ्गूष्यम्) (शवसानाय) (साम) (येन) (नः) (पूर्वे) (पितरः)

(पदज्ञाः) (अर्चन्तः) (अङ्गिरसः) (गाः) (अविन्दन्) जीवन

The seventeenth mantra is composed in *nichṛid aarṣhee triṣṭup chhandah*, a poetic meter that uses the base musical note of *dhaivataḥ svarah* and is comprised of 43 vowels. In this mantra, the sage discusses.

ṛiṣhiḥ nodhaa, devataa indraḥ

**17. pra vo mahe mahi namo bharadhvam-aaṅgooṣhyaṁ  
shavasaanaaya saama,  
yena naḥ pooreve pitarah padajñaa'archanto'aṅgiras  
gaa'avindan.**

Yajuh 34:17