

# वास्तविक मनको शान्ति



ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवा केन्द्र

विश्व शान्ति भवन, ज्याठा, ठमेल, काठमाण्डौ फोन : ४२४६०५८

# वास्तविक मनको शान्ति



अन्तर्राष्ट्रिय मुख्यालय  
प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय  
माउण्ट आबू, राजस्थान, भारत

---

नेपालीमा अनुवाद तथा प्रकाशन  
साहित्य विभाग  
ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवा केन्द्र  
विश्व शान्ति भवन, ज्याठा, ठमेल, काठमाण्डौ  
फोन : ४२४९०५८

# वास्तविक मनको शान्ति



प्रकाशक

**ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवा केन्द्र**

विश्व शान्ति भवन, ज्याठा, ठमेल, काठमाण्डौ

फोन : ४२४९०५८, ४२६२३३०

E-mail : [rajyoga@ecomail.com.np](mailto:rajyoga@ecomail.com.np)

: [kathmandu.np@bkivv.org](mailto:kathmandu.np@bkivv.org)

मुद्रक

**मल्टी ग्राफिक प्रेस प्रा.लि.**

वाफल, काठमाण्डौ फोन : ४२७४५९४

## वास्तविक मनको शान्ति

### शान्ति

आज विश्वमा जताततै अशान्ति छ । यहाँ राजादेखि रङ्गसम्म, धनवान्देखि निर्धनसम्म सबै अशान्त छन्, वास्तवमा शान्ति कसलाई प्यारो लाग्दैन ? शान्ति प्राप्तिको लागि साधु-संन्यासीहरू वन, जङ्गल र पहाडका गुफा, कन्दरामा भट्किरहेका छन् । वैज्ञानिकहरू चन्द्रमा र अन्य ग्रहहरूमा नयाँ-नयाँ संसारको खोजीमा तल्लीन छन् । कसैले धनबाट शान्ति पाइन्छ कि भनेर बढीभन्दा बढी धनोपार्जनमा व्यस्त रहेका छन् । यदि धन-दौलतबाट शान्ति पाइने भएको भए यहाँका धनी व्यक्तिको जीवन शान्तिमय हुनुपर्थ्यो तर आज उनीहरूमा पनि कहाँ शान्ति छ र ? यी सबै साधनहरूबाट शान्ति प्राप्त हुँदैन भने आखिर त्यो शान्ति कहाँ छ त ? वर्तमान विश्वका सबै प्राणीहरू शान्तिको अमूल्य उपहार कहाँ पाइन्छ भन्ने कुरा जान्न इच्छुक छन् । यस्तो बेलामा आफ्नो जीवन-अनुभवको आधारमा यो पुस्तक लेखेर पाठक वृन्दको सेवामा प्रस्तुत गरेको छु । यो उपहार घर-घरमा पुगेर प्रत्येक मानवलाई वास्तविक एवं स्थायी शान्ति मिल्न सकोस् भन्ने आशा राखेको छु ।

## वास्तविक मनको शान्ति

मनको शान्ति अर्थात् आत्माको शान्ति

अक्सर गरेर मनलाई शान्ति चाहियो भनिन्छ, तर 'मन' भन्नुको प्रयोजन यही हुन्छ, कि मलाई शान्ति चाहियो वा म अशान्त छु । 'म' शब्द मुखद्वारा बोलिन्छ । यो बोल्ने शक्ति को हो वा म को हुँ ? यसको ज्ञान पनि अवश्य हुनुपर्छ । वास्तवमा आफूले आफैँलाई 'म' भन्ने चैतन्य शक्ति नै आत्मा हो । निराकार ज्योतिर्बिन्दु स्वरूप आत्मा जब पाञ्चभौतिक तत्वहरूले बनेको शरीर धारण गर्दछ, तब ऊ जीवात्मा कहलाउँछ । आत्मा जबसम्म शरीर भन्दा अलग निराकार वा अशरीरी स्वरूपमा हुन्छ, तबसम्म ऊ देख्न, बोल्न वा सुन्न सक्दैन । शरीर धारण गरे पछि मात्र जीवात्माले सुख र दुःख, शान्ति र अशान्तिको अनुभव गर्दछ । अशरीरी आत्मा कहिले पनि दुःखी र अशान्त हुँदैन । जीवात्मालाई शान्तिको इच्छा तब मात्र हुन्छ, जब उसको जीवनमा दुःख र अशान्ति हुन्छ । वास्तवमा जीवन सधैं दुःखी र अशान्त हुँदैन । अशान्ति केही समयको लागि मात्र हुन्छ । जब अशान्ति हुन्छ, तब नै मनुष्य शान्तिको चाहना वा इच्छा राख्दछ, वा मुखबाट 'म अशान्त छु' भन्दछ । यदि अशान्ति सधैं भरि हुने भएको भए शान्तिको उसलाई अनुभव नै हुने थिएन । उसमा शान्तिको इच्छा पनि उत्पन्न हुने थिएन ।

## मन आत्माको संकल्प शक्तिको नाम हो

प्रायः मनलाई आत्माभन्दा बेग्लै मानिन्छ । यदि यो कुरा सत्य हो भने मनलाई पनि शरीरको अङ्ग मान्नुपर्छ र नाशवान् सम्झनुपर्छ । यसको अर्थ आत्माले शरीर छोडेपछि मन नष्ट हुनुपर्छ । तर यस्तो कहिल्यै हुँदैन । हृदय (Heart) त शरीरको अङ्ग हो तर मन(Mind) शरीरको अङ्ग होइन । मनलाई शरीरको अङ्ग सम्झनेहरूले हृदय र मनको अन्तर बारे राम्ररी बुझेको हुँदैन ।

मन आत्माभन्दा बेग्लै कुनै अन्य वस्तु होइन । आत्मा मन बुद्धि-सहित चैतन्य शक्ति हो । मन, बुद्धि र संस्कार यी तीन वटै आत्माका शक्तिहरू हुन् । आत्मा एक ज्योतिस्वरूप चैतन्य शक्ति हो, जुन संस्कारको पुञ्ज पनि हो । आत्माको संकल्पशक्तिको नाम नै मन हो । बुद्धि निर्णायक वा विवेकशक्तिलाई भनिन्छ । सागरको लहर जस्तै मनमा निरन्तर संकल्पहरू उठ्दै रहन्छन् । जबसम्म मनुष्य जीवित रहन्छ तबसम्म यी संकल्पहरू बन्द हुँदैनन् । संकल्प दुई प्रकारका हुन्छन् - १. शुद्ध संकल्प, २. अशुद्ध संकल्प । बुद्धि एक तराजु समान हो । यसले कुन काम कुन बेला र कसरी गर्नुपर्छ अथवा कुन कार्य गर्न लायक छ कुन छैन त्यसको निर्णय गर्दछ । अतः मन आत्माको संकल्प शक्तिको अर्को नाम हो । मनको जुन बेला जस्तो अवस्था हुन्छ त्यस बेला त्यस्तै संकल्प उसमा आउँछ ।

## मन र हृदयमा फरक

माथि उल्लेख गरिएअनुसार हृदय शरीरको अङ्ग भएकोले जड वस्तु हो भने मन आत्माको अङ्ग भएकोले चैतन्य हो । यी दुवैको परस्पर सम्बन्ध छ । जस्तै एउटा देख्ने शक्ति छ, जसलाई दृष्टि भनिन्छ, अर्को जड वस्तु छ, नेत्र (चर्म चक्षु) जसद्वारा देख्न सकिन्छ । त्यस्तै मन संकल्पशक्ति हो तर संकल्प मनमा उत्पन्न हुन्छ । मनको स्थिरता वा चञ्चलता, हृदयको कठोरता र कोमलता मानसिक संस्कारमा निर्भर गर्दछ । मानसिक संकल्प शुद्ध भयो भने हृदयको महिमा हुन्छ, र हृदयलाई कोमल भनिन्छ । यदि दूषित, अपवित्र संकल्प भयो भने हृदय कठोर मानिन्छ । मानसिक अवस्थाको हृदयमा अवश्य प्रभाव पर्दछ । हृदय अति महत्वपूर्ण स्थान हो । शरीरमा हृदयको विशेष र महत्वपूर्ण कार्य छ । यदि हृदयलाई निरोगी राख्नु छ भने संकल्प हलुका गर्नुपर्दछ । धेरै सोचविचारमा जानु हुँदैन ।

## मन मूर्ख, पापी र शैतान होइन

प्रायः मनले नै मनुष्यलाई सबै प्रकारका पाप गराउँछ, भनेर मनलाई दोष दिने गरिन्छ । यसैले मनलाई पापी, नीच आदि भनिन्छ । निःसन्देह प्रत्येक कर्म गर्ने संकल्प मनमा नै उत्पन्न हुन्छ । तर, के मनले सधैं अशुद्ध संकल्प नै उठाउँछ ? होइन उठाउँदैन, यदि मनले सधैं नराम्रा संकल्प

उठाउने भएको भए संसारमा कुनै पनि व्यक्तिद्वारा कहिले पनि कुनै श्रेष्ठ कर्म हुँदैनथ्यो होला तर यस्तो हुँदैन । जहाँ पाप-आत्माहरूद्वारा पाप-कर्म हुने गर्दछ त्यहाँ पुण्य कर्म गर्ने आत्माहरू पनि हुन्छन् । प्रायः मनुष्यहरू पुण्य र पाप दुवै प्रकारका कर्म संग-संगै गर्दै रहन्छन् भने मनलाई पापी कसरी भनिन्छ ? पापी तब मानिन्छ जब सधैं अशुद्ध संकल्प नै हरेकको मनमा आउँदै रहन्छ । मन त जीवात्माको अङ्ग हो । सत्ययुगी सूर्यवंशी श्रीलक्ष्मी-श्रीनारायण आदि देवी-देवताहरूको समयमा जब यो विश्वलाई स्वर्ग वा वैकुण्ठ भनिन्थ्यो तब विकल्पको नामोनिशान थिएन । यसबाट पनि सिद्ध हुन्छ - मनुष्यको मानसिक वृत्ति भिन्न-भिन्न प्रकारको छ - सात्विक, राजसिक र तामसिक । भनिन्छ मनुष्यात्मा आफ्नो स्वयं नै मित्र हो र स्वयं नै शत्रु हो । जब मनमा शुद्ध संकल्प उठ्छ तब आत्मा आफ्नो मित्र हुन्छ र जब मनमा अशुद्ध संकल्प उठ्छ तब ऊ आफ्नो स्वयं नै शत्रु हुन्छ । अतः मन सधैं मूर्ख, पापी र नीच हुँदैन ।

### **शुद्ध संकल्प वा अशुद्ध संकल्प पूर्व संस्कारमा आधारित हुन्छ**

माथि बताइए अनुसार आत्मा संस्कारको एक पुञ्ज हो जसमा सतोगुणी, रजोगुणी र तमोगुणी यी तीन प्रकारका संस्कार अन्तर्निहित हुन्छन्, जुन समयमा जुन संस्कारको



प्रधानता रहन्छ, त्यस समयमा मनुष्य आत्मा त्यस्तै संकल्प उत्पन्न गर्दछ । आत्मामा भरिएको शुद्ध र अशुद्ध संस्कार आफ्नै पूर्व कर्ममा आधारित हुन्छ । मनुष्य आत्मा जस्तो कर्म गर्दछ, त्यस अनुसार नै उसको संस्कार बन्छ, र विग्रिन्छ । त्यसैले शुद्ध संस्कार बनाउन इच्छुक व्यक्तिहरूले कर्ममा विशेष ध्यान दिनुपर्छ र अशुभ कर्मबाट बच्नुपर्छ, हुन त प्रत्येक कर्म गर्नुभन्दा पहिले मनुष्य अवश्य सोच्दछ । यो सोचेर निर्णय दिने काम बुद्धिको हो । यदि मनुष्यको बुद्धि शुद्ध एवं सतोगुणी छ वा बुद्धि पाँच विकार (काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार) बाट रहित छ भने अवश्य उसमा श्रेष्ठ कर्म हुन्छ । बुद्धि मलिन भयो भने ऊ पाप कर्म गर्छ । बुद्धिको शुद्धि ब्रह्मचर्य र सत्य ज्ञानबाट नै हुन्छ । किनकि आध्यात्मिक ज्ञान र योगबाट बुद्धिलाई बल मिल्दछ । यस बलको आधार बाट नै मनुष्य आफ्नो मनको अशुद्ध संकल्पलाई काट्न सक्छ, होइन भने उसबाट मनमानी कर्म हुँदै रहन्छ । त्यसैले मन, वचन, कर्मको पवित्रता संस्कारमा आधारित हुन्छ । संस्कार ईश्वरीय ज्ञान र आध्यात्मिक योगको शिक्षाबाट मात्र बदल्न सकिन्छ, अथवा पवित्र बनाउन सकिन्छ ।



## मन-मतमा चलनु अर्थात् विना लगामको घोडामा सवारी हुनु

मत चार प्रकारका छन्- श्री-मत, गुरु-मत, शास्त्र-मत र मन-मत । यी मध्ये सर्वश्रेष्ठ मत श्रीमत अर्थात् पारलौकिक परमपिता परमात्माको मत नै हो । किनकि ज्योति-विन्दु शिव परमात्मा नै सबैका परमपिता, परमशिक्षक एवं परम सद्गुरु हुनुहुन्छ । उहाँ सर्वज्ञ र सर्वशक्तिमान् हुनुहुन्छ । परमपिता शिव नै प्रत्येक कल्पको कलियुगको अन्त्य र सत्ययुगको आदिको संगमयुगको समयमा अवतरित भएर ब्रह्मा मुखकमलबाट आफ्नो सर्वश्रेष्ठ मत अर्थात् श्रीमत भगवद्गीता सुनाउनुहुन्छ । यसैले ब्रह्माको मतको पनि गायन छ । मन-मतमा चलनाले वा मनोमानी गर्नाले मनुष्यात्मा पापात्मा बन्दछ । गुरु-मत र शास्त्र-मत पनि तबसम्म मात्र योग्य हुन्छ, जबसम्म सर्वश्रेष्ठ मत मिल्दैन । भगवान्को अवतरणपछि त गुरु वा शास्त्र-मतलाई पनि मनुष्य-मतको श्रेणीमा नै सम्झनुपर्छ । किनकि भगवान् यी सबै मतहरूबाट निकालेर मनुष्यहरूलाई आफ्नो श्रीमतमा चल्ने आज्ञा दिनुहुन्छ । जसरी सूर्यको उदय हुनाले चन्द्रमा र ताराहरूको प्रकाश तिरोहित हुन्छ, त्यस्तै ज्ञानसूर्य ज्योति-विन्दु परमात्मा शिव ब्रह्मा तनमा अवतरित भएर सत्य-ज्ञान दिनाले शास्त्र-मत वा गुरु-मत आदि निरर्थक बन्दछन् ।

## मनलाई मार्न होइन सुधार्न सकिन्छ

हठयोगी अनेक प्रकारका साधनाद्वारा मनलाई दमन गर्ने चेष्टा गर्दछन् । उनीहरू मनमा कुनै प्रकारको इच्छा नै उत्पन्न हुनु हुँदैन भन्ने कुरा सम्झिन्छन् । उनीहरू कामना र इच्छालाई नै मनको अशान्तिको मूल कारण मान्दछन् । तर जबसम्म मनुष्य जीवित हुन्छ तबसम्म मनका संकल्पहरू कहिले बन्द हुन सक्तैनन् । संकल्पमा इच्छाहरू र कामनाहरू रहेका हुन्छन् । संकल्प दुइ प्रकारका हुन्छन्- शुद्ध र अशुद्ध । शुद्ध संकल्पबाट शुद्ध कामना र अशुद्ध संकल्पबाट अशुद्ध कामना उत्पन्न हुन्छ । शुद्ध कामनाहरूको पूर्तिबाट मनुष्य देवता कहलाउँछ र अशुद्ध कामनाको कारण असुर वा नीज बन्दछ । यदि मानसिक शुद्ध इच्छाहरूलाई दमन गरियो भने मनुष्यजीवन नै निरर्थक हुन जान्छ । त्यसैले अशुद्ध कामनाहरूको विरोध र शुद्ध कामनाहरूको वृद्धि गर्नु नै मानवजीवनको पुरुषार्थ हो । जुन मनुष्यका संकल्प वा कामनाहरू शुद्ध हुन्छन् ऊ सधैं परोपकारी हुन्छ ऊ स्वयं पनि शान्त-चित्त र सुखी रहन्छ र अरूलाई पनि आफूसमान बनाउँछ । यसैले शुभ इच्छाहरूलाई सधैं प्रोत्साहन दिनुपर्छ ।

मानसिक संकल्पलाई रोक्नु तथा शुभ इच्छाहरू र संकल्प उत्पन्न गर्नु नै मनलाई सुधार्नु हो । तर शुभ र अशुभ कामनाको भेदलाई कसरी छुट्टयाउने ? यस निर्णयको लागि

बुद्धि शुद्ध हुनुपर्छ । यदि बुद्धि तमोगुणी तथा विकारी भयो भने मनमा अवश्य अशुद्ध संकल्प उत्पन्न हुन्छन् र तिनीहरूको पूर्तिमा लागेको मानव सधैं दुःखी र अशान्त भइरहन्छ । जसरी घोडालाई आफ्नो इच्छा अनुसार यता उता नभागीकन आफ्नो स्वामीको इच्छानुसार सीधा बाटोमा हिंड्न सिकाइन्छ वा सुधारिन्छ, त्यस्तै मनलाई पनि सुधार्नुपर्छ जसबाट मन सधैं शुद्ध संकल्प तथा शुद्ध कामनामा नै रमण गर्दै रहोस् र कहिल्यै पनि उसमा नराम्रा अशुद्ध संकल्प नआऊन् ।

## **मानसिक विकार नै मनको चञ्चलताको मूल कारण**

मानसिक विकार अनेक प्रकारका हुन्छन् । मुख्य रूपले पाँच विकार मानिन्छन् । ती हुन्- काम, क्रोध, लोभ, मोह र अहंकार । अरू सबै विकार यी पाँचवटाका सन्तान वा शाखाहरू नै हुन् । यी विकारहरूलाई मानसिक रोग पनि भनिन्छ जसले मनलाई चञ्चल बनाउँछन् । यसै चञ्चलताको कारण नै मनुष्यात्माहरू अशान्त बन्दछन् ।

जसरी मनुष्य शारीरिक रोगको कारण व्याकुल रहन्छ, त्यस्तै यी मानसिक रोगले पनि उसलाई दुःखी र अशान्त पार्दछन् । यिनै मानसिक रोगको निवृत्तिको लागि नै मनुष्य मन्दिर र तीर्थस्थानमा जान्छन् । जसरी बाँदरको चञ्चलता प्रसिद्ध छ, ऊ चैनले कहिले बस्न सक्तैन त्यस्तै विकारी

मनुष्यको मन पनि सधैं चञ्चल रहन्छ, र उसलाई पनि कहिलै चैन हुँदैन । अल्पकालको शान्तिको लागि अनेक प्रकारका साधनहरू छन् । ती मध्ये मनुष्य प्रायः जप, तप, पूजा, पाठ, यज्ञ, हवन, शास्त्र-अध्ययन र तीर्थ-यात्रा आदि साधनबाट शान्ति प्राप्त गर्दै आएका छन् । तर पनि जबसम्म उसको मनको चञ्चलता दूर हुँदैन, उसलाई शान्ति मिल्न सक्तैन र ऊ शान्तिको लागि जता-ततै भट्किरहन्छ । जसरी रोगी मनुष्य डाक्टर र वैद्यको हातमा परे पछि लुटिन्छन् त्यस्तै मानसिक चञ्चलता (जो मनको अशान्तिको मूल कारण हो) को निरोधको लागि आजकाल मनुष्यहरू गुरुहरू, पण्डितहरू र तीर्थ-स्थानका पण्डाहरूको हातबाट लुटिदै रहन्छन् ।

प्रायः मनुष्यहरू जुन विकारको कारण व्याकुल भएर अशान्त-चित्त बनेका छन् भूलले ती विकारबाट शान्ति प्राप्त गर्ने अभिलाषा राखेर पुनः पुनः तिनै विकारको दल-दलमा फँस्दै रहन्छन् । जसरी कुकुर सुख्खा हाड जोर-जोरले चपाएर आफ्नो मुखबाट निस्केको रगत चाट्दै रहन्छ, र अन्तमा आफ्नै मुख रक्ताम्ये बनाउँछ त्यस्तै दुर्दशा विकारी मनुष्यको पनि हुन्छ ।



## मनको चञ्चलतालाई ज्ञान र योग-बलबाट रोक्न सकिन्छ

मनको चञ्चलता, अस्थिरता वा मन भट्किनुमा एउटै कारण छ त्यो हो जबसम्म कुनै यात्रुलाई आफ्नो गन्तव्य स्थानको जानकारी हुँदैन र त्यस स्थानसम्म पुग्ने सीधा र सत्य मार्गको ज्ञान हुँदैन तबसम्म ऊ भट्किदै रहन्छ। कहिले यता, कहिले उता जान्छ। धेरै समयसम्म भट्किदै रहनाले ऊ अशान्त र व्याकुल भइजान्छ। त्यस्तै अज्ञानी र पथ-भ्रष्ट मनुष्य जसलाई मुक्ति र जीवनमुक्तिरूपी आफ्नो गन्तव्य स्थानको जानकारी हुँदैन र उसलाई त्यस स्थानमा जाने सत्य ईश्वरीय मार्गको ज्ञान पनि हुँदैन तबसम्म ऊ गुरु-मत, मन-मत वा शास्त्र-मत आदि अनेक बाटोमा हिडेर भट्किदै रहन्छ। यी मन-मत, गुरु-मत, शास्त्र-मतले कुनै गन्तव्य स्थानमा पुऱ्याउँदैनन् बरू उसलाई बहकाउँछन्, रुलाउँछन् अवश्य। विकारको वासनामा अल्झेको प्राणी निश्चय नै जीवनको वास्तविक लक्ष्यलाई जान्दैन। एक गीत पनि छ “कहाँ तेरो मंजिल, कहाँ छ ठेगाना, यात्रु बताइदेऊ, कहाँ छ तैले जानु”। साँच्चिकै आजको प्राणी मुक्ति र जीवन्मुक्तिको मंजिललाई भुलेर विकारको बाटोमा भट्किरहेको छ। विकारबाट तृप्त त कहिले हुन सक्तैन। जति-जति तृष्णा बढ्दै जान्छ त्यति-त्यति विकारमा फसेर उसको मनको

चञ्चलता अधिकाधिक बढ्दै जान्छ । मनको चञ्चलतालाई दूर गर्न मनलाई निश्चित ठेगानामा पुऱ्याउनुपर्छ, उस ठेगानालाई जान्नु नै ज्ञान हो । योग त्यो साधन हो जस द्वारा मनुष्य त्यस ठेगानामा पुग्दछ । यहाँ योगको अभिप्राय आध्यात्मिक योगसँग छ, योग अथवा सच्चा लगन । योग त्यो अग्नि हो जसले विकारहरू वा विकर्महरूलाई भष्म गरिदिन्छ । जो मनुष्य भगवान्लाई हातमा हात दिएर वा त्यस पथ-प्रदर्शकको हात समातेर तीव्र पुरुषार्थमा जुट्दछ ऊ सजिलै जीवन्मुक्तिरूपी लक्ष्यलाई प्राप्त गर्न सक्छ । त्यसपछि मनको चञ्चलता सधैंको लागि नष्ट हुन जान्छ । त्यसैले मनको शान्तिको लागि योगी जीवन बनाउनुपर्छ । स्मरण रहोस् मनको चञ्चलतालाई समाप्त गर्नको लागि मनलाई सुमन बनाउनुपर्छ ।

### मनको भड्काउ कसरी हटाउने ?

हठयोगी हठ क्रियाबाट मनलाई एकाग्र गर्ने पुरुषार्थ त गर्दछन् तर तिनको मानसिक भड्काउ समाप्त हुँदैन । वास्तवमा जबसम्म आत्मा असन्तुष्ट हुन्छ तबसम्म उसको उल्झन बन्द हुँदैन । आत्मा कसरी सन्तुष्ट हुन्छ, त्यसबारेमा जान्नु आवश्यक छ । प्रत्येक प्राणीलाई आफ्नो गुण, कर्म र स्वभाव अपनाउनाले नै आनन्द आउँछ । जसरी डाक्टर आफ्ना डाक्टरी कार्यमा प्रसन्न रहन्छ । व्यापारी व्यापार

गर्नमा नै हर्षित रहन्छ । खेल खेलाउने व्यक्ति आफ्नो खेल देखाउनुमा नै आनन्दित हुन्छ । प्रत्येक मनुष्यात्मा वास्तवमा परम पवित्र, सुखका सागर तथा शान्तिका अपार स्रोत परमपिता परमात्माका सन्तान हुन् । हरेक आत्मामा पनि दिव्य-गुण पवित्र र निर्विकार स्वभाव रहेकै हुन्छ । त्यसैले ऊ शान्ति, सुख, प्रेम, आनन्द आदि गुणको आदान-प्रदानमा विचरण गर्दा खेरि नै सन्तुष्ट रहन सक्छ । जब ऊ आफ्ना यी दिव्य गुणहरूबाट हटेर अवगुणमा फस्दछ तब दुःखी, अशान्त एवं असन्तुष्ट हुन थाल्छ । आजका मनुष्यहरूको अवस्था एक त्यस्तो बालकसमान छ जो खेल्ला-खेल्लै घरको बाटो नै भुल्दछ । उसलाई सुखका सबै साधन दिए पनि जबसम्म उसले आमा-बाबुलाई भेट्दैन वा कसैले घरको बाटो बताउँदैनन् तबसम्म त्यो बालक व्याकुल रहन्छ । त्यस बालकलाई व्याकुल तथा भट्केको देखेर यदि कसैले उसलाई दोषी ठहर्‍याउछन् भने दोष दिनेहरूको नै भुल हुनेछ । किनकि घर भुलेको बालक अशान्त हुनु त स्वाभाविक नै हो । आज पनि प्रत्येक जीवात्मालाई निज-धामको परिचय मिल्दैन, उसलाई घरको सोभो बाटो बोध गराउँदैन भने भट्किइरहने क्रम जन्म-जन्मान्तरसम्म चल्दै रहन्छ । आजका अज्ञानी पण्डाहरू, मिथ्या ज्ञानी गुरु, पण्डित, विद्वान, आचार्य त मुक्ति तथा जीवन्मुक्ति यी दुई धामको बाटो बताउन सक्तैनन् ।



उनीहरूले त मनुष्यहरूलाई स्थूल धामहरू वा भुटा तीर्थयात्रा गराउँदै-गराउँदै अरू नै भड्काउने वा अलमलाउने काम गरिरहेका छन् । उनीहरूलाई न त पारलौकिक परमपिता परमात्माको केही ज्ञान छ न त आकाश तत्त्वभन्दा पर स्थित परमधामको केही ज्ञान छ । स्वयं भट्केको मनुष्यले अरू कुनैलाई यथार्थ मार्ग कसरी बताउन सक्छ ? के अन्धाले अरूको मार्ग-प्रदर्शन गराउन सक्छ ? कहिले पनि सक्दैन ।

अब यस अति धर्म-ग्लानिको समयमा भगवान् निराकार ज्योति-बिन्दु शिव यस साकार मनुष्य-सृष्टिमा अवतरित भएर प्रजापिता ब्रह्माको साधारण वृद्ध तनमा प्रवेश गरेर स्वयं आफ्नो र आफ्नो त्यस परमधाम (शान्तिधाम) को परिचय दिइरहनु भएको छ । त्यस ईश्वरीय सत्य ज्ञानको शिक्षा नै ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व-विद्यालय वा ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवा केन्द्रको माध्यमबाट स्वयं निराकार परमात्मा शिवद्वारा दिइँदै छ । मेरो साक्षी अनुभव अनुसार यस विश्व विद्यालयद्वारा सिकाइरहेको सहज ज्ञान र सहजयोग (राजयोग) को शिक्षाद्वारा मनुष्यलाई ईश्वर-प्राप्त तथा सृष्टि र ब्रह्माण्डको पूर्ण ज्ञान प्राप्त भइसकेपछि उसको भड्काउ वा चञ्चलता बन्द भैहाल्छ ।



## मनलाई जित्नुको अर्थ हो - मानसिक विकार हरूमाथि विजय प्राप्त गर्नु

मनलाई वशमा पार्नु वा मनलाई जित्नु एउटै कुरा हो । मनलाई वश गर्नु भनेको मनलाई मार्नु होइन । मनलाई वश गर्नुको भावार्थ हो मनमा केवल तिनै संकल्प उठ्नु जसले मनुष्यलाई सद्मार्गमा लिएर जान्छ । मनले नराम्रो संकल्प वा विकल्प छोडिदिनु, अशुद्ध संकल्प मनमा आउँदै नआउनु यसैलाई मनमाथि जित प्राप्त गर्नु भनिन्छ । जसरी घोडामाथि वश गर्नुको अर्थ यो होइन कि घोडा दौडदै नदौडियोस् वा दौडन बन्द गरोस् वा एकै स्थानमा रोकिरहोस् । यसको अर्थ हो घोडा जोरले दौडे पनि जतातिर मालिक लिएर जान चाहन्छ, त्यतैतिर घोडा जाओस्, मनोमानी बाटोमा होइन । मनरूपी अश्वको लागि विकारी मार्ग नै कुमार्ग हो । जीवनरूपी बाटोमा मनुष्यका लागि विकार नै खाल्डो हो, जसमा खस्ताले उसलाई दुःख र अशान्तिरूपी चोट खानुपर्छ ।

### मानसिक विकारहरूसँग युद्ध

विकारलाई जित्ने प्रश्न तब नै पैदा हुन्छ जब उसले हारेको हुन्छ वा आत्मामा विकारसँग बच्न सक्ने शक्ति नै रहँदैन । मनुष्य नचाहेर पनि विकारको वश भइहाल्छ । यो

सृष्टि हो नै युद्ध-स्थल । हाम्रो युद्ध चाँहीं माया अर्थात् पाँच विकारसँग मात्र छ जसलाई मनुष्यात्माका महाशत्रु भनिन्छ । जसरी शरीर बलवान् हुन्छ भने निरोगी अवश्य हुन्छ त्यसरी नै आत्मा बलवान् हुन्छ भने निर्विकार अवश्य हुन्छ । निर्बलताको मुख्य कारण हो अज्ञान । जब जीवात्मा निज स्वरूप, निज-धाम र परमपिता परमात्माको साथ आफ्नो सम्बन्ध भुल्दछ तब उसको पतन हुन प्रारम्भ हुन्छ । विकाररूपी शत्रुले सधैं आफ्नो घेरा हालिरहेको हुन्छ । हार र जित दुवै सँग-सँगै चलिरहेको हुन्छ । यदि कसैले सधैं हाउँ र हट्यो भने तब त युद्धको कुनै कुरा नै रहँदैन । युद्धमा त शक्तिमान्को नै जित हुन्छ । यी मानसिक विकारहरूलाई जित्ने शक्ति कुन हो ? यदि आत्मा आफ्नै बलले जित प्राप्त गर्न समर्थ हुन्छ भने ऊ किन हाँदछ ? यसबाट सिद्ध हुन्छ 'पतित-पावन' शक्तिदाता पनि अवश्य कुनै अन्य छन् । यो शक्ति दिने एक निराकार भगवान् शिव नै हुन् । शक्तिहरूको गायन त चल्दै आएको छ । शिवसँग शक्ति कसरी प्राप्त हुन सक्छ ? यो शक्ति प्राप्तिको लागि शिवलाई यथार्थ रूपले जानेर शिव परमात्मसँग बुद्धिका योग कसरी लगाउन सकिन्छ ? यस्तो शिक्षा प्रजापिता ब्रह्माकुमारी इश्वरीय विश्व-विद्यालयद्वारा प्राप्त हुन सक्छ ।



## सच्चा परम शान्तिका दाता एक मात्र

### परमपिता परमात्मा हुनुहुन्छ ।

जुन वस्तु जहाँ र जोसँग छ त्यो त्यही बाट लिइन्छ । अल्पकालीन शान्तिका साधन त धेरै छन् तर सदाकालीन परम-शान्ति एक परमपिता परमात्मा नै दिनुहुन्छ । उहाँलाई नै शान्तिका सागर मानिन्छ । दयालु, शान्ति र सुखका दाता भगवान्लाई तब नै मानिन्छ जब उहाँ स्वयं नै आएर अपार कृपा गर्नुहुन्छ । परमात्मालाई परमपिता पनि भनिन्छ किनकि उहाँ आफ्ना प्रिय सन्तान हामी बच्चाहरूलाई हाम्रो जन्म-सिद्ध अधिकार पवित्रता, सुख, शान्तिको अविनाशी वर्षा (सम्पत्ति) दिनुहुन्छ । यस्तो प्राप्तिको समय सारा कल्पमा एउटै निश्चित समय वर्तमान पुरुषोत्तम संगम युग हो । अब कलियुग अन्त्य भएर सत्ययुगको आरम्भ हुँदैछ । जसरी वर्षा ऋतुमा बादल वर्षेर खेती हराभरा गरिदिन्छ त्यस्तै ज्ञानसागर त्रिमूर्ति परमात्मा शिव प्रजापिता ब्रह्माको मुखकमलबाट अमूल्य, अविनाशी गीता-ज्ञानामृत दिएर मनुष्य आत्माहरूलाई तृप्त गरिदिनुहुन्छ र विकाररूपी मायाबाट मूर्च्छित भएका आत्माहरू पुनः जागृत हुन थाल्छन् ।

भगवान् सहज ज्ञान र राजयोग स्वयं सिकाउनुहुन्छ । जब यस योग-अग्निबाट मनुष्य आफ्ना विकर्महरूलाई दग्ध गरेर कर्मबन्धनहरूबाट मुक्त हुन्छन् तब नै यस सृष्टिमा मनुष्य आत्माले वास्तविक शान्ति प्राप्त गर्दछ । यस अवस्थामा

नै भिन्न-भिन्न प्रकारका आपद्-विपद्हरूद्वारा महाविनाशको आरम्भ हुनाले सबै मनुष्यआत्माहरू अशरीरी भएर ज्ञान-योगबाट वा धर्मराजको दरबारको सूक्ष्म दण्डबाट विकर्महरू वा कर्म-बन्धनहरूबाट मुक्त भएर आफ्नो शान्तिधाम फर्केर परम शान्ति प्राप्त गर्दछन् । यसैलाई मुक्ति पनि भनिन्छ । यस मुक्तिधामबाट पुनः आ-आफ्नो निश्चित समयमा आ-आफ्नो पार्ट अनुसार सबै आत्माहरू यस साकार सृष्टिमा (जो नर्कबाट बदलेर स्वर्ग बन्दछ) पार्ट बजाउन आउँछन् र जीवनमा अपार शान्ति र सुख कैयौं जन्म सम्म भोग्दछन् । यसैलाई ईश्वरीय सुख र शान्तिको जन्म-सिद्ध अधिकार वा परम-सौभाग्य भनिन्छ । ईश्वरीय सहज गीता-ज्ञान र सहज राजयोगको जुन शिक्षा भगवान् शिवले आदिदेव ब्रह्माको माध्यमबाट प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व-विद्यालयद्वारा दिइरहनु भएको छ त्यसबाट मनुष्यात्माहरूलाई भविष्यमा २१ जन्म (२५०० वर्ष) सम्मको लागि सच्चा शान्ति र सुखको प्राप्ति हुन्छ । उनीहरूको वर्तमान जीवन सुधेर अशान्त मनमा पुनः ईश्वरीय प्रेम तथा अपार शान्ति जागृत हुन्छ । यस्तो सुन्दर अनुभव अहिले यसै जीवनमा गर्न सकिन्छ । दाता दिइरहनुभएको छ भने अहिले नै हामीले सुपात्र बनेर फेरि आफ्नो सौभाग्य अवश्य नै लिनुपर्दछ । किनकि शान्तिको लागि हामीले केही पुरुषार्थ गर्नु नै पर्दछ ।



## मनको शान्तिको मूल-मन्त्र मन्मना 'भव'

गीतामा भगवान् ज्योति-बिन्दु शिव परमात्माले परम शान्तिको प्राप्तिको लागि अन्यन्तै सरल उपाय बताउनु भएको छ । उहाँ 'मन्मना भव' हुने आज्ञा दिनुहुन्छ । भगवान् भन्नुहुन्छ "प्यारा बच्चाहरू मनलाई कतैतिर भट्किन नदेऊ बरू म एकलाई याद गर । यदि तिमीले मनलाई म एउटामा टिकायौं भने 'मद्याजीव भव' अर्थात् तिमी पापबाट मुक्त भएर परम शान्ति तथा परम सुख प्राप्त गर्ने छौ" । यो महामन्त्र कुनै घोक्नको लागि वा बारम्बार जप गर्नको लागि होइन । जसरी गुड् भन्नाले मुख मीठो हुँदैन तर त्यसलाई खानाले नै मुख मीठो हुन्छ । यसप्रकार शान्ति भन्नाले शान्ति प्राप्त हुँदैन शान्तिमा स्थित हुनाले मिल्दछ । भगवान्को याद गर्नको लागि मुखबाट केही बोल्नु आवश्यक छैन । बरू मनमनै उनै अव्यक्त मूरतको तथा उहाँका गुणको याद आउँदै रहोस् । यसको मात्र अभ्यास गर्नुपर्छ । बाँकी कुम्भ मेला आदिमा स्नान गर्नको लागि भीड-भाडमा गएर धक्का खानु अथवा साज-सङ्गीत बजाएर शोर मच्चाउनु तथा कर्मकाण्डहरूलाई 'मन्मना भव' भनिदैन । अनुभव भन्दछ-यी त शान्तिबाट टाढा लिएर जाने साधन हुन् । बुद्धिको डोरी एक परमपिता परमात्मसँग निरन्तर जोडिरहोस् केवल यसैको अभ्यास गर्नुपर्छ । यसमा गुनागुनाउनुपर्ने वा कतै भाग-

दौड गर्नुपर्ने आवश्यकता पर्दैन । बाह्यमुखताबाट शान्तिको स्थानमा अशान्ति नै मिल्दछ ।

## पवित्रता नै शान्तिकी जननी

मनको शान्ति प्राप्त गर्नको लागि आत्मालाई आफ्नो स्वधर्मको जानकारी र त्यसै जानकारीको आधारमा मनन-चिन्तन गर्नु आवश्यक पर्छ । गीतामा भगवान् निराकार परमपिता परमात्मा शिव बताउनु हुन्छ-आत्माको निवासस्थान यस साकार सृष्टिका पाँच तत्वहरू अर्थात् जल, वायु, अग्नि, आकाश र पृथ्वी तथा सूर्य, चन्द्रमा र तारागण भन्दा पर स्थित अखण्ड-ज्योति महत्त्वमा छ । यस स्थानलाई परमधाम वा परलोक पनि भनिन्छ । यो परमधाम त हो नै शान्तिधाम । यस शान्तिधाममा निवास गर्ने आत्माहरूको वास्तविक स्वधर्म पनि शान्ति नै हो । जुन बेला आत्माहरू आफ्नो परमपिता परमात्मसँग आफ्नो शान्तिधाममा हुन्छन् त्यस बेला आत्माहरू बिल्कुल पवित्र तथा निर्विकारी हुन्छन् । तर पाँच विकारहरू अर्थात् काम, क्रोध, लोभ, मोह र अहंकारमा फस्नाले सबै आत्माहरू अशान्त भइसकेका छन् । जहाँ विकार छ त्यहाँ नै नरक छ, त्यहा दुःख छ अनि अशान्ति छ । जहाँ निर्विकारिता वा पवित्रता छ त्यहाँ नै स्वर्ग छ सुख र शान्ति छ । किनकि जहाँ दुःख हुन्छ त्यहाँ अशान्ति अवश्य हुन्छ र जहाँ सुख छ त्यहाँ शान्ति दौडेर आउँछ । त्यसैले

सुख-शान्तिमा भइरहनको लागि यस स्मृतिमा टिक्नु पर्छ-  
म आत्मा सुख-शान्तिका दाता परमात्मा शिवको सन्तान  
सुख-स्वरूप हुँ, म स्वयं सुखदायी बन्नु पर्छ र अरूको लागि  
पनि सुख-स्वरूप रहनुपर्छ, भनिन्छ, पनि -आत्मा स्वयं नै  
आफ्नो मित्र हो र स्वयं नै शत्रु हो । पहिले यो देख्नु पर्छ -  
म स्वयं आफ्नो शत्रु त होइन, म स्वयं आफ्नो मित्र त हुँ ?  
पतित र विकारी आत्मा स्वयं आफ्नो शत्रु बन्दछ । आफ्नो  
स्वयंको मित्र त्यही हो जो यी दुःख दिने विकारहरूलाई  
टाढा भगाउँछ । नरक बनाउने काम, क्रोध, लोभ, मोह र  
अहंकारलाई भगाउनको लागि आफ्नो स्वधर्म, आफ्नो र आफ्नो  
परमपिताको स्मृतिमा रहनु आवश्यक छ । निराकार र  
निर्विकार परमात्मा शिवको याद गर्नाले नै जीवात्माहरू  
आफ्ना जन्म-जन्मान्तरका विकर्महरूबाट छुटकारा पाएर  
परम शान्ति प्राप्त गर्न सक्छन् ।

## **मनको अशान्तिको कारण, व्यक्तिगत समस्याहरू**

### **तथा त्यसका उपाय**

१ शारीरिक रोग : शारीरिक रोगले निश्चय नै मनुष्यलाई  
अशान्त बनाइदिन्छ । जति समयसम्म मनुष्य रोगी  
रहन्छ, त्यतिसम्म मन अशान्त रहन्छ । यो अशान्ति तब  
मात्र दूर हुन सक्छ जब हामी यो निश्चय गर्दछौं कि यो  
शारीरिक रोग आफ्ना भुलहरू वा पाप कर्महरूको परिणाम



हो । यस निश्चयमा रहनाले आगामी दिनमा भुलहरू कम हुँदै जान्छन् । सहनशीलता बढ्दै जान्छ, अशान्ति दूर भएर मनुष्य हर्षितमुख रहन्छ ।

**२. निर्धनता :** यस्ता व्यक्तिहरू पनि छन् जो सँग जीवन-निर्वाहको लागि पर्याप्त धन वा धनोपार्जनको साधन छैन । यसको कारण विचाराहरू दुःखी तथा अशान्त रहन्छन् । यहाँ निर्धनको कारणलाई सोच्नुपर्दछ । यदि उनीहरूले ठीक पुरुषार्थ गर्दैनन् भने उनको जीवन अरू अशान्त हुन्छ । त्यसैले युक्तियुक्त पुरुषार्थ गर्नुपर्छ । पुरुषार्थको सफलताले अशान्तिको कारण मेटिन्छ । यदि यथार्थ रूपले पुरुषार्थ गर्नाले पनि निर्धनता दूर हुँदैन भने भावी आफ्नो भाग्य सम्भेर मनलाई सन्तोष दिएर शान्तचित्त रहनुपर्दछ । यस विराट सृष्टि-रङ्गमञ्चमा भइरहेको नाटकमा आफूले आफूलाई केही समयको लागि 'निर्धन' को पार्टधारी सम्भेर हर्षित रहेर जीवन चलाउनुपर्दछ । धैर्य धारण गर्नाले अभाव हुँदा खेरि पनि अशान्तिको अनुभूति हुनेछैन ।

**३. चिन्ता :** चिन्ता पनि एक प्रकारको मानसिक रोग हो । यसमा पनि कैयौं कारण हुन्छन् । प्रायः चिन्ता मोह र भयको कारणले हुन्छ । जस्तै :- के होला ? वा कहीं यस्तो नहोस् ? यी दुई कुराहरू बुद्धिबाट निकाल्न खोज्दा पनि निस्कदैनन् । आफ्नो काम पुरुषार्थसम्म मात्र रहनु पर्छ । परिणाम के हुन्छ

त्यसको चिन्ता गर्नु भुल हो । जस्तो हामी चाहन्छौं -यो यस्तै होस् भनेर, यो त असम्भव नै हुन्छ । मन-मनै भगवान्को अपार गुणको चिन्तन गर्नाले सांसारिक व्यवहारको चिन्ता मनबाट निस्केर जान्छ । भयको ठाउँमा निर्भयता आउँछ, तथा उदासीनता हर्षितमुखतामा बदलिन्छ, र अशान्त मन शान्त बन्दछ ।

#### **४. प्रतिकूल वातावरण, विपरीत परिस्थितिहरू, विघ्न र दुर्घटनाहरू**

आज मनुष्यको जीवनमा उतार र चढाव धेरै आउँछन् । तमोप्रधानताको कारण मनुष्य मात्र होइनन् पशु-पंक्षी तथा पाँच तत्वको प्रकृति सबैका सबै दूषित भइसकेका छन् । संसारमा जुन पनि सुख-शान्तिका साधन सम्झिन्थे ती सबैमा दुःख र अशान्ति समाइएको छ । मनुष्यको परस्पर स्वभाव मिल्दैन । त्यसैले आजकाल घर-घरमा कलह, क्लेश भइरहन्छ । कसैको छिमेकी, कसैको नोकर, कसैको पति, कसैकी पत्नी, कसैको पुत्र र कसैकी पुत्री घरमा अशान्तिको निमित्त बनेका छन् । हरेक व्यक्ति प्रतिकूल वातावरण तथा विपरीत परिस्थितिबाट घेरिएका छन् । दुर्घटना पनि नित्य-प्रति हरेकको सम्मुख रहन्छ । मानौं सारा जगतको वायुमण्डल नै अशान्तिमय छ । वर्तमान युगमा शान्तिलाई धारण गर्नु असम्भव त होइन कठिन अवश्य छ । ज्ञान र योगबल विना जीवनमा शान्ति प्राप्त हुन सक्तैन । यस अशान्त वातावरणमा

अशान्तिबाट बच्ने एक सरल उपाय यो पनि छ, कि मनुष्यले आफूलाई यस विराट सृष्टिरूपी रङ्गमञ्चमा भइरहेको नाटकको एक पार्टधारी, अभिनेता तथा दर्शक सम्भ्रमै रहनुपर्छ । किनकि नाटकका पार्टधारीहरूलाई कुनै कुरामा हर्ष र शोक हुँदैन । मञ्चमा अभिनय गर्दाखेरि उनका अनेक सम्बन्ध हुन्छन् तापनि तिनीहरूसँग उसको कुनै पारिवारिक लगाव हुँदैन । उनीहरू सबै न्यारा र प्यारा रहन्छन् । दर्शकको रूपमा मनुष्य कति धेरै नाटक हेर्दछन् । के कुनै नाटक हेरेर दुःखी भएका छन् ? छैनन्, बुद्धिमा रहन्छ, यो त नाटक हो । जसरी नाटक हेर्दा वा खेल्दा मनुष्य अशान्त हुँदैनन् बरू हर्षित हुन्छन् त्यस्तै जीवनलाई एक नाटक सम्भ्रम उपराम रहनाले कहिले अशान्तिको अनुभव हुन सक्तैन ।

**५. मानसिक विकार :** कसले जान्दैन कि काम, क्रोध, लोभ, मोह, अशुद्ध अहंकार, ईर्ष्या, द्वेष आदि मानसिक विकारहरूका कारण नै मन अशान्त हुन्छ । तर, यी विकारहरूबाट बच्ने कुनै सरल उपाय हुनुपर्दछ । यहाँ आफ्नो अनुभवको आधारबाट एक धेरै सजिलो युक्ति लेख्दै छु । हेर्नुहोस्, जब मनुष्य तीर्थ-यात्रामा जान्छन् तिनीहरू जति दिन सम्म यात्रामा रहन्छन् त्यति सम्म खान-पिन, रहन-सहन आदिमा तिनीहरू हर प्रकारले शुद्ध वातावरण बनाएर राख्छन् । उनका नराम्रा संस्कार दबेर जान्छन् र शुद्ध संस्कार जागृत हुन्छन् ।

ठीक त्यसै प्रकार यदि आफूलाई मुक्तिधाम र जीवनमुक्तिको यात्री निश्चय गर्थौं भने जीवनभरि मानसिक विकार कहिले समीप आउन सक्तैनन् र जीवनमा पनि पवित्रताको वास रहन्छ । याद रहोस् जहाँ पवित्रता छ त्यहाँ नै शान्ति छ । त्यसैले अपवित्रतालाई पवित्रतामा बदल्नाले नै मनलाई स्थायी शान्ति मिल्न सक्छ ।

### **वास्तविक शान्ति प्राप्तिको लागि मुख्य साधन**

- आत्माको निज-स्वरूपको स्मृति ।
- निज शान्तिधामको याद ।
- शान्तिका सागर परमपिता परमात्मा शिवसँग योग ।
- आफूलाई एक साक्षी-द्रष्टा तथा तृष्ठी सम्भरेर कर्तव्य परायण रहनु ।
- बितेको कुरा सपना जस्तै भुल्नु ।
- अशान्त वातावरणको यथासम्भव त्याग ।
- सहनशीलताको गुण धारण गर्नु ।
- मनसिक विकारको त्याग ।
- नराम्रो सङ्गत र कुसङ्गको त्याग ।
- तीव्र पुरुषार्थ ।



## नेपाल स्थित ब्रह्माकुमारीजका केही मुख्य सेवा केन्द्रहरू

१. काठमाण्डौ- विश्वशान्ति भवन, ब्रह्माकुमारी मार्ग, ज्याठा, ठमेल  
फोन : ००९७७-१-४२४९०५८
२. ललितपुर - पूर्णचण्डी, नयाँवस्ती, फोन : ०१ - ५५४३८६९
३. भक्तपुर - कमल विनायक, नगरकोट रोड, फोन : ०१-६६१२६१२
४. धुलिखेल - ओमशान्ति भवन, सरस्वती बजार, फोन : ०११-६६३७१४
५. नारायणगढ - ऊँ शान्ति भवन, ब्रह्माकुमारी मार्ग, रोड नं ३,  
चितवन, फोन : ०५६-५२०५४७
६. जनकपुर - सुख शान्ति भवन, ब्रह्मपुरी, फोन : ०४१-५२२००५
७. लाहान - गणेश चोक, सिराहा, फोन : ०३३-५६०५५२
८. राजविराज - ओमशान्ति मार्ग, नेपाल टेलिकमनिकेसन अफिसको  
पूर्व, फोन : ०३१-५२१९०१
९. विराटनगर - १३, ब्रह्माकुमारी मार्ग, बगलामुखी मन्दिर छेउ, मोरङ,  
फोन : ०२१-५२४७९६
१०. धरान - लक्ष्मी सडक, पंकज मार्ग, सुनसरी,  
फोन : ०२५-५२१६६१
११. चन्द्रगढी - लेखनाथ चोक, भापा, मेची अञ्चल,  
फोन : ०२३-४५६१९०
१२. इलाम - चाँदनी चोक, प्रकाशपथ, मेची अञ्चल  
फोन : ०२७-५२०४७०
१३. हेटौडा - राजयोग भवन, हरिकुञ्ज रोड, मकवानपुर,  
फोन : ०५७-५२०७९६
१४. वीरगंज - पर्सा, छपकैया फोन : ०५१-६२१७६६
१५. कलैया - देवकोटामार्ग, जनकपुरी, बारा, फोन : ०५३-५५०३९४
१६. गौर - गौर, रौतहट, फोन : ०५५-५२०१४७
१७. पोखरा - नयाँ बजार, श्रेणीय प्राकृतिक संग्रहालयको अगाडि,  
फोन : ०६१-५२२२६५
१८. सुर्खेत - वीरेन्द्रनगर, फोन : ०८३-५२१९८९
१९. दीपायल - डोटी, फोन : ०९४-४४०४९२
२०. महेन्द्रनगर - मेनरोड, कञ्चनपुर, महाकाली अञ्चल,  
फोन : ०९९-५२२४६१

