



## शान्तिको अनन्त आकांक्षा - एक विवेचन

अनुभवले भन्दछ- वैदिक मन्त्रहरूको उच्चारणको समयमा आसपासको प्रकम्पनमा अजीव ऊर्जा विद्यमान हुन्छ । मन्त्रको उच्चारणपश्चात् ओम् शान्तिः शान्तिः शान्ति उच्चारण गरिन्छ । केही क्षणका लागि अपूर्व शान्ति अवतरित भएजस्तो लाग्छ । लाग्छ, कुनै अवर्णनीय महसुस भएको छ । यस पवित्र प्रकम्पनले आत्मालाई आच्छादित गरिदिन्छ । विचार र कर्म गतिका व्याख्या भएका छन् तर चिन्तनको क्षितिजभन्दा परबाट यस्तो अनुभूति हुन्छ कि सबै व्याख्याहरू एक बिन्दुमा आएर मूक हुन पुग्छन् । यसको सटिक व्याख्या विद्वत् जनले पनि गर्न सकेनन् । योगी जनले पनि सकेनन् । विचार रोकिन्छ । शान्तिले छाउँछ । शान्तिका लागि किन प्रार्थना गरिन्छ ? के शान्ति मूल्यवान् वस्तु हो । जिज्ञासा हुन्छ- किन तीनपटक ओम् शान्ति भनिन्छ ? भित्रबाट जगेको जिज्ञासा लामो समयसम्म अभिनव भइरहन्छ ।

श्रीमद्भगवद् गीतामा शान्तिको गूढार्थ वर्णन छ- “जोसँग बुद्धि छैन उसले शान्ति र अशान्तिमा अन्तर गर्नु सक्दैन । जसले शान्ति र अशान्तिमा अन्तर गर्न सक्दैन ऊ कसरी सुखी हुन सक्छ ?” शान्तिको यस्तो गूढ परिभाषाद्वारा मलाई यस्तो लाग्यो- यो चिन्तनको मूल बिन्दु हो । अध्यात्म-मार्गमा अग्रसर आत्माहरूले यस विषयमा अवश्य मनन गर्नुपर्छ । भाव यो हो- अनुभव गर्नका लागि स्थिर बुद्धि हुनु जरुरी हुन्छ । बुद्धिको स्थिरताद्वारा ‘असीम शान्ति’को महाद्वारसम्म पुग्न सकिन्छ । सुखको अनुभव गर्नका लागि पनि स्थिर बुद्धिको जरुरी छ । बुद्धिको दिव्यता अर्थात् बुद्धिको अनुभव गर्ने क्षमता । यदि अनुभव गर्ने बुद्धि नै छैन भने सुखको अनुभव कसरी गर्ने ?

जीवात्मा स्वतः नै शान्तिमा रहन चाहन्छ । जीवनचर्यामा कार्य गर्दा-गर्दै विचारको गति बढ्न थाल्दछ । विचार बढ्दै जाँदा आत्माको ऊर्जा नै असन्तुलन हुन पुग्छ । व्यक्तिलाई सहजै अनुभव हुन्छ- शान्तिको अनुभूतिको स्तर राम्रो छैन । संकेत पाउनेबित्तिकै सबैतिरबाट अनासक्त हुन चाहन्छ । विचारभन्दा परको अनुभवका लागि तयार हुन्छ । अचेतनतर्फ ऊ आफै नै खिचिन थाल्दछ । यस्तो विचित्रतम घटना सामान्यतः हामी सबैसँग घट्दछ । हामी सबै विचारभन्दा टाढा गहन शान्तिको अनुभवमा प्रवेश गर्दछौं ।

शान्ति के हो भनेर जान्नका लागि अशान्ति के हो पनि जान्न जरुरी छ । अशान्तिको अर्थ हो- अधिक विचार उत्पन्न हुनु । विचार अनियन्त्रित

ब्रह्माकुमार किसानदत्त, शान्तिवन, आबुरोड हुनु । खराब विचार हुनु । अशान्तिको स्थिति एक प्रकारको दीनता हो । अशान्तिले अकारण अनर्थलाई निमन्त्रणा दिन्छ । अशान्त आत्माले अशान्ति नै दिन्छ । जसको स्थिति जस्तो छ उसले त्यस्तै प्रकम्पन फैलाउँछ । दुःखी आत्माले दुःख नै दिन्छ । सुखी आत्माले सुख नै दिन्छ । अशान्त आत्माले अशान्ति नै दिन सक्छ । अशान्ति स्थितिबाट कल्पनातीत अवगुणहरूको जन्म हुन्छ । मनोविज्ञानले त यो भन्छ- सबै प्रकारका नाकारात्मकताहरू अशान्तिको स्थितिबाट पैदा हुन्छन् ।

“अन्तर्मुखी सदा सुखी”, यो नै हाम्रो आदि स्वरूप हो, जहाँ आत्माले सबै गुणको अनुभूति गर्दछ । भनिएको छ- शान्ति दुःखको अचुक उपचार हो । मन अशान्त छ भने आत्मा सुखी रहन सक्दैन । सबै प्रकारका सुख हुँदा-हुँदै पनि निरर्थक हुन्छन् । अतीतमा धेरै राजाहरूले आफ्ना धन सम्पत्ति सुख साधनाहरूको त्याग गरे । आत्माले पदार्थको सुख लिन सक्दैन । कुनचाहिँ घटना घट्यो होला उनीहरूको अन्तर्जगतमा । वस्तुतः चित्त नै बेचैन थियो । सबै कुरा मूल्यहीन लाग्न थाले । भाव जगत्मा शान्तिको आकांक्षा जागृत भयो ।

वास्तवमा शान्ति आत्मा (चैतन्य ऊर्जा) को स्थिति विशेषको अनुभूतिको नाम हो । यसले आफैमा अथाह गहिराइ समाहित गर्दछ । यो आत्माको उच्चताको चरम अनुभूतिको नाम हो । यस उच्चताको अनुभूतिमा आत्माको मनमा पूर्णरूपेण नियन्त्रण हुन्छ । आत्मा पूर्णतः आफ्नो स्वरूपको जागृत अवस्थामा रहन्छ । मन पनि पूरै नियन्त्रणमा रहन्छ । बुद्धिको आधिपत्य हुन्छ । जतिखेर जुन विचारको जरुरी हुन्छ त्यही उत्पन्न हुन्छ । जति समयको लागि जरुरी हुन्छ त्यति समयका लागि हुन्छ । आत्माको यो परम जागृतिको अवस्था हो । यो मन र प्रकृतिको सीमाभन्दा परको अलौकिक अनुभव हो ।

यसबाट बुद्धिको ग्रहण गर्ने क्षमता बढ्दछ । यसैले शान्ति सबै गुणहरूको अनुभूतिका लागि आधार भूमि हो । यस आधारभूत स्थितिको अनुपस्थितिमा अल्पकालिक अनुभव हुन सक्छन्, क्षणभंगुर हुन्छन् । यस्ता अनुभवले बन्धनको निर्माणमात्र गरेर जान्छन् । अन्तर्जगतको अनुभव नै वास्तविक अनुभव हुन्छ ।

शान्तिको सम्बन्ध प्रेमसँग पनि छ । जब मन विक्षिप्त हुन्छ तब प्रेम भाव कसरी उत्पन्न हुनसक्छ । अशान्तचित्त अस्थिर हुन्छ । अशान्त आत्मा प्रेमपूर्ण

बाँकी ७ पेजमा \_\_\_\_\_



**काठमाण्डौ** : अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसका अवसरमा आयोजित स्वस्थ तथा सुखी समाजका लागि सहज राजयोग कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै माननीय उपप्रधान मन्त्री प्रकाशमान सिंह एवं ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवा केन्द्र नेपालका निर्देशक राजयोगिनी राज दिदीज्यू ।



**नारायणगढ** : प्राकृतिक प्रकोपको अवस्थामा मानसिक शान्तिका लागि आध्यात्मिकताको आवश्यकता विषयक प्रवचन कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै माननीय सभासद् रामकृष्ण घिमिरे, ब्र.कु. लक्ष्मी दिदी, प्याक्सन चितवनका अध्यक्ष बेल ब. गुरुङ, रामपुर क्याम्पसका डीन आइ.पी. ढकाल, प्रशिक्षक रामसिंह ऐर एवं बालकृष्ण थापा तथा अन्य ।



**हेटौंडा** : अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसमा आयोजित कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै डी.आइ.जी. देवेन्द्र जंग सुवेदी, ब्रह्माकुमारी सुशीला दिदी, प्रमुख जिल्ला अधिकारी राम प्रसाद थपलिया तथा अन्य ।



**वीरगञ्ज** : अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसका अवसरमा आयोजित स्वस्थ तथा सुखी समाजका लागि सहज राजयोग कार्यक्रममा मञ्चासीन भारतीय महावाणिज्य दूत अञ्जु रञ्जन, हरिद्वार भारतका योगाचार्य डा. दयाशङ्कर विद्यालङ्कार, ब्रह्माकुमारी रविना दिदी समाजसेवी द्वय मधु राणा एवं उषा शाह तथा अन्य ।



## शिव भगवानुवाच

जसरी बाबाले अपकारी माथि पनि उपकार गर्नुहुन्छ, त्यस्तै तिम्रो सामुन्ने जस्तो पनि आत्मा होस्, आफ्नो दयालु दृष्टिद्वारा शुभभावनाद्वारा उसलाई परिवर्तन गर- यही हो । सच्चा सेवा जसरी वैज्ञानिकले बालुवामा पनि खेती पैदा गर्छन् त्यसैगरी ज्ञान्तिको ज्ञानबाट दयालु बनेर अपकारीहरूमाथि पनि उपकार गरी धर्तीलाई परिवर्तन गर। स्व परिवर्तनबाट, शुभ भावनाबाट जस्तो आत्मा पनि परिवर्तन हुन्छ किनकि शुभ भावनाले सफलता अवश्य प्राप्त गराउँछ ।



## सम्पादकीय



### सन्दर्भ प्रेमको

धन्यवाद प्रविधि । छोटो छोटो भए पनि कहिले काहीँ मन र हृदयलाई स्पर्श गर्ने खालका सन्देश मूलक शिक्षाले व्युत्थित थप सहयोग गर्दछ । सन्दर्भ हो फेसबुकको । ठीठो अनि चोटिलो लाग्यो । अनुत्तरित जिज्ञासाको समाधान पाउँ ।

सभामा एउटा गुरुले आफ्ना शिष्यहरूलाई सोध्नुभएछ । भौतिक रूपमा नजिकै बसिरहेका मानिसहरू स-सानो मनमुटावमा किन जोडले चिच्याउने, दोषारोपण गर्ने, जालिगलोजसम्म पनि गर्न पछि नपर्ने, अनि अर्कोतर्फ परिस्थिति जतिसुकै प्रतिकूल किन नहोस्, भौतिक दूरी निकै टाढा किन नहोस्, र पनि सानो आवाजले सम्वादार्दा पनि हुने । यस्तो विरोधाभास परिणामको कारण के हुन सक्छ ?

मिश्रित प्रत्युत्तरहरू आए । अन्ततः गुरुले नै रहस्योद्घाटन गर्नुपर्ने भयो । मनमुटावको समयमा मन सुदृक्क त्यहाँबाट बाहिरिन्छ, हृदयको दूरी हवातै बढ्न पुग्छ, शरीर नजिकै भए पनि आवाज सुन्ने हृदयले त्यो स्थान छाडिदिन्छ । नजिकै बसेको मानिसको मनले सुन्दैन होला भन्ठानेर बोल्ने मानिस जोड जोडले कराउन पर्ने हुँदो रहेछ । श्रावण गर्ने शरीरले होइन, मनले हो । सुनाउन वा बुझ्ने भनेर चिच्याउनु पर्ने बाध्यता हुने रहेछ । हार्दिकतापूर्वक सम्वादमा सुन्ने मन पनि नजिकै हुने भएकाले आवाजको धेरै सहयोग लिन नपर्ने हुँदो रहेछ । सहजताका साथ सुस्तरी भन्दा पनि भावलाई भाषाको सहयोगले बुझ्न सकिँदो रहेछ ।

श्रद्धा, प्रेम, विश्वास, स्नेह, सहयोग, पालना एवम् आफ्नोपनको अनुभवले भौतिक रूपमा धेरै टाढा भए पनि निरन्तर सम्वाद भइरहँदो रहेछ । अर्भ आवाजमा आएर कुरा गर्दा अमुक व्यक्तिलाई कुनै कठिनाई पर्ला भनेर पनि विशेष कार्य नपरुन्जेल हामी कुरा पनि गर्न चाहन्छौं । निरन्तर सम्वाद भइने रहेको हुन्छ । एक आपसमा कुनै कारणवश कुरा भइने हाल्यो भने धारा प्रवाह मनका वेगहरू फुट्न थाल्दछन् । हृदयले आवाजमा नआए पनि आफ्नो बुझ्नु पर्ने कुरा बुझिसकेको हुन्छ । यो हो हृदयको भाषा ।

सामान्यतया: तीन प्रकारका सम्वाद हुने गर्दछन्:

१) हावा सम्वाद: अनायास अगाडि देखापरेको अवस्थामा सामान्य औपचारिकता पुऱ्याउन हात हावामा हल्लाएर, मुसुक मुस्कुराएर वा सामान्य अभिवादनमै सबै कुरा समाप्त भइने हाल्दछ । आत्मियताको कुनै लेनदेन नहुन सक्छ । दिनभरिमा धेरै पटक यो नाटक गर्नुपर्ने रहन्छ ।

२) मौसमी सम्वाद: कारणवश कुनै कार्य सल्लाउन पर्यो, अमुक व्यक्तिको उपस्थिति महत्वपूर्ण छ भन्नेलाग्यो भने, आफ्नो पनको महसुस जराएर एकाध स्वार्थ पूरा भएपछि सम्बन्ध समाप्त । दिमाकी प्रेम । सम्बन्ध विच्छेद यसैको परिणाम हो । विकसित मुलुकमा यो एउटा फेसन नै बनेको छ । तुलनात्मक रूपमा यसको समयावधि अलिक लामो हुनपनि सक्छ । स-स्वार्थ सम्बन्ध ।

३) हार्दिक सम्वाद: हार्दिकतापूर्वक सम्बन्ध । निस्वार्थ प्रेम । नाफा र घाटाभन्दा परको स्नेह । फगत: दिनु नै दिनु । चिच्याउनु पर्दैन, छिपाउनु पर्दैन, कमजोरीका कुरै हुँदैनन् विशेषता नै विशेषतामात्र देखापर्दछन् । आँखा बोल्ले, हृदय रसाउँछ, भाव सल्लेलाउँछ, निरन्तरताको धारा प्रवाह हुन्छ । दूरीले जतिसुकै टाढा किन नहोस्, उपस्थिति अति करिब भएको महसुस हुन्छ । पलपलमा उसको प्रेम प्रकट भएको प्रतीत हुन्छ । उसको खुशी नै आफ्नो रोजाइ हो भनेजस्तो लाग्दछ । आपसमा सच्चा हृदयले सम्वाद गरिरहेको हुन्छ । उसको प्रगति, खुशी अनि सुख नै आफ्नो चाहना हो भन्ने प्रतीत हुन्छ ।

अतः हृदयको दूरीलाई कम गरौं । एउटै छानामुनि बसेका हामी किन नहोऔं, एउटै लक्ष्य लिएर अगाडि बढिरहेका किन नहोऔं, अहोरात्र सहयात्रा गर्नेहरूको बिचमा मनमुटाव हुनुपर्ने, चिच्याउनु पर्ने, कराउन पर्ने कारणहरूको एउटै कारण छ, शरीर छ, हृदय छैन । परको देवताभन्दा नजिककै जाति भन्ने उक्तिलाई रूखाल राखौं । स्नेहको अभावले अन्ततः शारीरिक व्याधिलाई पनि निम्त्याउन सक्दछ ।

विश्वास गरौं, सम्भव छ, आफ्नो अनुकूलको हिसाब किताब बन्द गरिदेऔं । हरेक समस्याको सामाधान स्वतः आउनेछ । नियन्त्रणभन्दा परको कुरामा सम्भौता बाहेक अरु त के नै होला र ?

## उज्यालो मार्ग सुन्दर

छ हाँसे घर छेवैमा बाबाको घर सुन्दर ज्ञान गंगा जहाँ बग्छन् उर्लिएकी निरन्तर पतितात्मा पखालेर पावनात्मा बनाउन सुन्नै पर्दछ है मीठो बाबाको मुरली धुन ।

यो हो संगमको बेला भाग्दैछ कलि हर्षल र सत्ययुगको ज्योति हुँदैछ अब भ्रमल दुःख अशान्तिको कालो जालोमा नफसिकन बाँचन बचाउँना निम्ती बाबाको मुरली सुन ।

अखण्ड ज्ञान हो सच्चा हाम्रो जीवनको धन भन्ने निस्कर्षका साथ बज्यो है मुरली धुन लागौं निस्फिक्रिले मित्र शंका छैन यहाँ कुनै शिव बाबा न हुन् एक गर्ने गराउने उनै ।

जगाऊँ ज्ञानको ज्योति मन शुद्ध गराउन राजयोग गरौं नित्य तन चङ्गा बनाउन जे गछौं त्यो गरौं पूर्ण गर्दै जाऊँ निरन्तर ओमशान्ति विना छैन उज्यालो मार्ग सुन्दर ।

ठाकुरप्रसाद सिग्देल, विरौजी, चितवन

सबैकुरा तपाईं आफै गर्न सक्नुहुन्न । संगठनमा सबैका आ-आफ्नै विशेषता र खुबी हुने गर्दछन् । विशेषताको सदुपयोग गर्दै जसलाई जुन कुरामा रुचि छ उही कुरामा हैसला दिदै विशेषताको सदुपयोग गर्न सक्नु नै स्वयम् विशेष बन्नो हो । जिम्मेवारी दिइएपछि विश्वास पनि गर्न सक्नुपर्छ, गर्दै जाँदा थोरै तलमाथि वा भूलहरू पनि हुन सक्लान् यसलाई पनि धेरै पहाड नबनाऔं । आफ्नो नेतृत्वमा कार्यरत सहयात्रीको आलोचना गर्नु नेतृत्व कर्ताकै कमजोरी हो । सहयात्रीको हृदयलाई जित्ने भरपूर प्रयास गर्दै जाऔं । फगत एउटा मात्र उपाय कारगर हुन सक्छ, उसको स्वभाव प्रदत्त व्यवहारको औसतलाई बढाउँदै लैजाऔं ।

आफ्नो कर्तव्यको घेरालाई अलिक फराकिलो बनाउनु अति आवश्यक हुन्छ । अधिकारको रेल चढ्नका लागि कर्तव्यको तेल हाल्ने कुरामा सम्भौता नगरौं । आफू भरेको सिक्को नभाँच्ने, अनि अरुलाई मात्र शासन लगाउन खोज्दा आजको समयमा कसैले तपाईंका कुरालाई स्वीकार गर्ने छैनन् । कारणवश तपाईंको पटीय हैसियतले तत्काल बोलन नसके पनि हृदयले सदभाव व्यक्त गर्दैन ।

तपाईंले आफ्नो मान्छेलाई सधैं आफ्नो हुनुको आभास दिलाउँदै जानुस, अन्यथा समयले तपाईंको मान्छेलाई तपाईं विना नै बाँचन सिकाउँछ ।

—ब्रह्माकुमार विजयराज सिग्देल

स्वमानमा स्थित भयो भने अनेक प्रकारका अभिमान स्वतः समाप्त हुन्छन् । ✨ शिवबाबा



# सहज राजयोग सर्व प्राप्तिको विज्ञान

ब्रह्माकुमार रामचंद्र ऐर, काठमाण्डौ

मानव जीवनका असीमित इच्छा, आकांक्षा र चाहनाहरू परिपूर्ति गर्न यावत् प्रयत्नहरू गरिन्छन् । अशावादी मानव सोच निरन्तर अग्रगतिर नयाँ-नयाँ अनुसन्धान र खोजप्रति चिन्तनशील रहन्छ । त्यसैको प्रतिफल वर्तमान विश्वले विविध क्षेत्रमा प्राप्ति, उपलब्धि र सफलताको फड्को मारेको छ । मानिसले प्रशस्त सुख, सुविधा र ऐश्वर्यका श्रोत साधनहरूको जोड-जोखन गरेको छ । सुख-सुविधाजन्य भवनहरू, मोटर, कार, पार्क, उद्यान तथा जल, जमिन र आकाश मार्गको यात्राका साधनहरू एवं तुरुन्तै सुसूचित हुने संचारका उपकरणहरू आदि इत्यादि । मानिसको योग्यता, दक्षता, प्राविधिक प्रवीणता, कार्यकुशलता तथा प्रत्येक कुरामा शुद्धता-महिनताको स्तर र हैसियत पनि दिन प्रतिदिन उन्नत स्थितितिर नै बढिरहेको देखिन्छ । प्रत्येक कुरालाई कमभन्दा कम समय र शक्तिको व्यय गरी सम्पादन र सम्पन्न गर्ने कार्य समेत भइरहेको छ । यो मानव समाजका लागि एक सुखद र शुभ संकेतका रूपमा स्वीकार गर्न सकिन्छ ।

प्राचीनकालदेखि जीवनको सर्वांगीण विकास र सर्व प्राप्तिका लागि सर्वोत्कृष्ट आध्यात्मिक चिन्तनका आधारमा अभ्यास गरिने राजयोग शिक्षाको पूर्वीय मान्यताले केही दशक पूर्वदेखि पश्चिमी मुलुकका मानिसहरूलाई समेत आकर्षित गर्दै आइरहेको तथ्य सबैलाई अवगतै छ । योगको महत्त्व र आवश्यकतालाई महसुस गरी त्यसको अभ्यास गर्नमा पूर्व र पश्चिमका प्रशस्त मानिसहरू आबद्ध हुँदै आइरहेका छन् । यस पक्षमा विभिन्न योग क्रियाहरूको अभ्यास गरिने गरिन्छ । यस क्षेत्रका योगाचार्य, प्राचार्य र प्रशिक्षकहरूले आम व्यक्तिसम्म योग अभ्यास गराई लाभ पुऱ्याउने कार्यमा प्रशस्त योगदान दिएका छन् । निश्चित रूपमा योग विद्याको प्रचार प्रसारमा आफूलाई समर्पित गरी अहम् भूमिका निर्वाह गर्नुहुने सबै महान् विभूतिहरू स्तुत्य र प्रशंसाका पात्र बनेका छन् । अत्यन्तै लाभकारी प्राचीन विद्यालाई वर्तमान युगको तनावग्रस्त, चिन्ताग्रस्त र भागदौडको जिन्दगीमा कार्यान्वयन गर्न निकै परिश्रम र प्रयत्न गर्नुपर्ने, मानिसलाई स्पष्ट गरी विश्वास दिलाउनुपर्ने महत्त्वपूर्ण कार्य गर्नु एक गौरव एवं खुशीको कुरा हो । यसबाट आगामी दिनमा यस्ता अभियानले अपेक्षित लक्ष्य हासिल गर्ने समेत संकेत मिलेको छ ।

आज भोलि योग प्रशिक्षक तथा योगका प्रस्तोताहरूले योग साधनाको अभ्यासमा धेरैजसो किसिम-किसिमका आसन क्रियाहरू- हठयोग, कमलासन, मयूरासन, शिरशासन, भुजंगासन, सूर्य नमस्कार, अष्टांग योग, स्वास-प्रस्वास, कपालभाँती, अनुलोम-विलोम आदि कुराको शारीरिक अभ्यासलाई नै प्रधानता दिएको पाइन्छ । साथै योगासनका अभ्यासीहरू पनि यस्तै आसनहरूलाई रुचि पूर्वक अभ्यास गर्ने गर्दछन् । यी क्रियाहरूको व्याख्यानमा स्वास्थ्य लाभ र मानसिक शान्ति प्राप्तिको पनि प्रशिक्षकहरूद्वारा विस्तारपूर्वक गरिने गरिन्छ । योगासन क्रियाहरूको निरन्तर विधिपूर्वक अभ्यास गर्नाले शरीर स्फूर्त र स्वस्थ रहने कुरामा दुई मत छैन । कुनै रकम खर्च नगरी आफैँ व्यक्तिले यी क्रियाहरू गरेर स्वास्थ्य प्राप्त गर्नु अहिलेको महंगो स्वास्थ्य उपचारको युगमा वरदानका रूपमा नै लिन सकिन्छ । अतः यस्ता योग क्रियाको अभ्यासमा अझ जन-जागृति ल्याउनु हामीहरू सबैको साझा कर्तव्य भएको कुरा स्वीकार गर्नु पर्दछ तथा यस अभियानमा आफ्नो तर्फबाट सक्दो सहयोग गर्न पछि पर्नु हुँदैन ।

एउटा प्रसिद्ध भनाइ छ- स्वस्थ मनमा नै स्वस्थ शरीरको निर्माण हुन्छ (Sound Mind has Sound body) । निष्पक्ष र ज्ञान दृष्टिले विचार गर्ने हो भने यस सिद्धान्तको सरोकार सिधै मन र बुद्धिद्वारा अभ्यास गरिने

उच्च कोटिको सहज राजयोगसंग तारतम्य भएको महसुस हुन्छ । किनकि राजयोग विधिमा गीता दर्शनले प्रतिपादन गरेको तरिका “मन्मना भव, मद्याजी भव” अर्थात् आन्तरिक मन र बुद्धिले प्यारविभोर र भावविभोर भएर परम सत्य परमात्मालाई याद गर्ने तथा उस परमसत्ताबाट प्राप्त हुने स्वर्गिक सुख र शान्तिको सम्पत्तिलाई स्मृतिमा ल्याउने र अनुभव गर्ने कुरामा जोड दिइएको छ । हुन पनि जबसम्म मन र बुद्धिको स्थिरता र एकाग्रता हुँदैन तबसम्म वास्तविक शान्ति र अमन चयनको अनुभव गर्न सकिँदैन । मनमा शुद्ध र श्रेष्ठ विचारको प्रवाह गर्नाले चित्त शान्त हुने, बुद्धिमा दिव्यता आउने तथा संस्कारको समेत शुद्धीकरण हुने कुरा यथार्थ र सत्य हो । सम्पूर्ण स्वास्थ्यको लागि प्रथमतः मानसिक स्वस्थ नै सबल बन्नु पर्दछ । वर्तमान मेडिकल साइन्सको निचोड पनि यही छ कि मानव जीवनका ७०-८० प्रतिशत रोग मनोशारीरिक (psychosomatic) बाट हुने गर्दछन् । अर्थात् मनमा उत्पन्न हुने भय, चिन्ता, अशान्ति, निराशा, हतोत्साह, जल्दिवाजी, आक्रोश, खिन्नता, एक्लोपना, शंका-उपशंका आदिका कारण शरीरका सबै प्रणालीहरूमा नकारात्मक प्रभाव परी हृदयघात, ब्रेन ह्यामरेज, डायबिटीज, पेप्टिक अल्सर आदिजस्ता रोगहरू शरीरमा लाग्ने गर्दछन् जो अन्ततः मानिसको प्राण लिने घातक रोग सिद्ध हुन्छन् । यी सबै रोग वास्तवमा विक्षिप्त मनस्थितिका नै उपज हुन् । तसर्थ वर्तमान जटिल वातावरणका बीच मानवको सुदृढ मनोबललाई पुनर्स्थापना गर्न राजयोगको अभ्यास गर्नमा समाजका सबै वर्गबाट जोडदार पहल कदमी हुनु अति जरुरी छ ।



## अध्यात्म-विज्ञान

वास्तवमा राजयोग साधनाको अभ्यास गर्न आध्यात्मिक ज्ञानको समझबाट स्वयंलाई एक शाश्वत चैतन्य प्रकाशमय शक्ति अविनाशी आत्माका रूपमा अनुभूति गरिन्छ । साथै संसारका प्रत्येक नर-नारीलाई समेत निधारका मध्यमा विराजमान एक चम्किलो प्रकाश स्वरूप आत्माका रूपमा नै दर्शन गर्ने आत्मिक दृष्टिकोणको विकास गरिन्छ । यसबाट मानिसले मानिसलाई हेर्ने र व्यवहार गर्ने दृष्टिकोण सम्मानजनक हुन पुग्दछ तथा बन्धुत्वको भावना पैदा हुन्छ । साथै राजयोग विधामा परम प्रकाशमय स्वरूप परमात्माको पहिचान, शिवकल्याणकारी नाम र परमधाम निवासधामको स्पष्ट ज्ञान दिइन्छ साथै हामी समग्र मानव प्राणीको उहाँसंग अनादि, अविनाशी र घनिष्ठ सम्बन्धको बोध गराइन्छ । यस सत्य जानकारीका आधारमा आत्मा र परमात्माका बीच मन र बुद्धिले एकाग्र हुने गरी सहज राजयोग अभ्यास गरिन्छ ।

वस्तुतः सहज राजयोग ध्यान एक विशिष्ट कला र विज्ञान हो जसले हामीभित्रको अन्तर्निहित शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक शक्तिका बीच समानुपातिक सम्बन्ध वा सन्तुलन बनाउने गर्दछ । यस अभ्यासमा थोरै समयका लागि हामी आफ्ना सांसारिक संकल्प, विकल्प र सम्बन्धबाट स्वतन्त्र हुन्छौं । अल्पकालीन व्यक्ति, वस्तु र वैभवसंगको ममत्वबाट स्वयंलाई निवृत्त गरेर आफ्नो मन र बुद्धिलाई शाश्वत परमात्मा सत्यम् शिवम् सुन्दरम्मा एकाग्र गर्दछौं । यस अभ्यासबाट हामीभित्र जन्म-जन्मान्तरसम्म कडासँग संस्कार रूपमा तिरोहित भएका विकारजन्य संस्कारहरू भस्म हुन्छन् भने हामीभित्रका मौलिक संस्कार ज्ञान, शान्ति, प्रेम, खुशी, पवित्रता, शक्ति र आनन्द सक्रिय र सशक्त भई बाह्य श्रावित हुन पुग्दछन् । मनभित्रका समस्त नकारात्मक कमजोरीको समाप्ति र सकारात्मक शक्तिहरूको उदय हुन्छ । यसबाट जीवनमा सदा स्वस्थ, सदा सम्पन्न एवं सदा सुख प्राप्त हुन्छ । आखिर मानव जीवनमा गरिने सबै पुरुषार्थ एवं प्रयत्नहरूको उद्देश्य पनि यही रहन्छ- जीवनमा स्थायी स्वास्थ्य, सम्पत्ति र खुशी कायम रहोस् । यसका लागि सहज राजयोग विज्ञान एक अचुक साधन विधि हो । यस वर्ष प्रथम अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसको जुन महत्त्वका साथ आरम्भ भएको छ त्यसले अपेक्षा गरेको परिणामलाई पूर्णता दिन र समग्र मानव जातिलाई लाभान्वित हुन ब्रह्माकुमारीज मिसनद्वारा सिकाइने सहज राजयोग साधनाको अभ्यास गरी पूर्ण लाभ लिन एवं प्राप्ति गर्न हुन सम्पूर्ण पाठक वर्गमा हार्दिक अपिल छ । ✨

ज्ञानी मानिसलाई संसारले लोभ्याउन सक्दैन ।

— भर्तृहरि



प्रकृतिले प्राणीलाई प्रशस्त मात्रामा अनमोल खाद्यान्न तथा फलफूलहरू उत्पादन गरिदिएको छ । तर सबै अन्न तथा फलफूलका आ-आफ्ना विशेषता छन् । कुनै प्रोटीनप्रधान छन् त कुनै भिटाभिन, कार्बोहाइड्रेट वा बोसोप्रधान छन् । त्यस्तै कुनै सात्विक छन् त कुनै राजसिक वा तामसिक छन् । चामल, गहुँ, मुँग, मकै आदि अन्न, लौका फर्सी, करेला, टमाटर, काँक्रो, आलु, आदि तरकारी, सिमी, बोडी, भटमास, केराउ, आदि गेडागुडी तथा हरियो सागपात र फलफूल सात्विक भोजनका साथै सन्तुलित भोजन पनि हुन् । यिनमा प्रोटीन कार्बोहाइड्रेट फ्याट, भिटाभिन तथा मिनरल्स उपलब्ध हुन्छन् । बालबालिका देखि वृद्धसम्मलाई चाहिने भोजन पनि यिनै हुन् । तर यी भोजनमध्ये केही यस्ता अन्न तथा फलफूलहरू छन् जसले मानिसको शरीर तथा

मस्तिष्कलाई ताकत दिन्छन्, स्मरणशक्ति बढाउँछन् । यस्ता मस्तिष्कमैत्री अन्न तथा फलफूल गाउँ घरका बगैँचा, करेसा बारी तथा वरपरका जंगलमै उपलब्ध हुन्छन् । त्यसैले यहाँ यस्ता

खाद्यान्न पदार्थका बारेमा उल्लेख गरिएको छ ।  
जामुन: जामुन त सबैले देखेको र खाएको फल हो तर जामुना मस्तिष्कबर्द्धक फल हो भन्ने कुरा धेरै कम मानिसलाई थाहा छ । वास्तवमा वर्षा ऋतुमा नेपालमा पनि प्रशस्त पाइने जामुन मानिसका लागि ज्यादै उत्तम फल हो । जामुनले रक्तशोधन गरी चेहरालाई चमकदार बनाउँछ, चिडचिडापन हटाउँछ । यसले पेटको विकार हटाउँछ, मेमोरी पढाउँछ, बुद्धिलाई तीव्र बनाउँछ । बिहान र साँझ खाजाका रूपमा जामुन खानु ज्यादै उत्तम हुन्छ ।

पालुंगो: यो बुद्धि तीव्र पार्ने तथा दिमागलाई दुरुस्त राख्ने प्रकृतिको खाद्यान्नको रूपमा वरदान नै हो । पालुंगोमा भिटाभिन ए, बी, सी, क्लोरोफिल, बिटा कैटोरिन, राइबोफ्लेबिन तथा सोडियम आदि हुन्छन् । प्रोटीन हुन्छ । यसको सेवनले मनलाई ताजा बनाउँछ, मस्तिष्कलाई ताकत दिन्छ । यो एउटा महत्त्वपूर्ण ब्रेन टनिक हो भन्ने कुरा पोषणविद्हरूले हालसालै प्रमाणित गरिदिएका छन् । त्यसैले हिजो-आज पालुंगोको सेवन ह्वात्तै बढेको छ । पालुंगोलाई विभिन्न तरिकाले सेवन गर्न सकिन्छ । तरकारी वा सुप बनाएर खानु निकै उत्तम हुन्छ । तर, अक्जेलिक एसिड हुने भएकाले किडनीका रोगी तथा किडनीमा पत्थरी जम्ने समस्या भएकाहरूले पालुंगो खान हुँदैन ।

अमला : फलहरूमा अमला एक सर्वोत्तम फल हो । यो भिटाभिन सीको भण्डार हो । यसले हाड, दाँत र गिजालाई बलियो बनाउँछ । अनुहारको कान्ति बढाई कपाल फुलनबाट बचाउँछ । नेत्रज्योति बढाउँछ । मस्तिष्कलाई ऊर्जा दिन्छ । मस्तिष्कशक्ति तथा स्मरण शक्ति बढाउँछ । बुद्धि तीव्र बनाई शरीरमा बल दिन्छ । यसले हाड ब्लड प्रेसर, हृदयरोग, क्यान्सर, मन्दागिन, स्नायुरोग, चर्मरोग, कलेजो तथा मृगौलाको रोग, रक्त रोग, जन्डिस, टी.बी., पिसाब तथा हड्डी रोगहरू ठीक पार्न सहयोग गर्छ । अमला त्रिदोषनाशक फल हो । अमलामा पाइने एन्टी अक्सिडेन्ट इन्जाइमले बूढोपन रोक्छ । अमलामा जति रोगप्रतिरोधक,



## स्वास्थ्य रहस्य

### HEALTH

## बुद्धिबर्द्धक खाद्य पदार्थहरू

रक्तशोधक, तथा बल बर्द्धक तत्त्वहरू पाइन्छन्, त्यति तत्त्व अरु कुनै पनि फलमा पाइँदैन । प्रतिदिन दुई तीनवटा अमला खानु निकै राम्रो हुन्छ । अमलालाई अनेकौँ तरिकाले प्रयोग गर्न सकिन्छ । जस्तै काटेर सलादका रूपमा, अचार पनि खान सकिन्छ । बिहानको खाजामा दुइचारवटा अमलाको जाम सेवन गर्नु सर्वोत्तम हुन्छ ।

वदाम (अलमण्ड) : यो खानाको राजा हो । यसमा शरीरलाई आवश्यक सबै पोषक तत्त्व हुन्छन् । यो मस्तिष्कका लागि निकै लाभदायक छ । बदाम दुई प्रकारका हुन्छन्, गुलियो र अलि तीतो । मीठो कागजी बदाम नै स्वास्थ्य बर्द्धक हुन्छ । बदाम बालक, जवान तथा वृद्ध सबैका लागि उत्तिकै उपयोगी हुन्छ । बदामलाई पानीमा

भिजाएर, बोक्रा हटाई पिसेर लेप बनाई दूधसँग खानु उत्तम हुन्छ । बदामको दूध तथा बदामको तेलले स्मरणशक्ति तथा नेत्रज्योति बढाउँछ । बदाम आई टनिक पनि हो ।

ओखर : बदामजस्तै ओखर पनि ब्रेन टनिक हो । ओखरको त रूप रंग पनि दिमागजस्तै हुन्छ । सम्भव भएसम्म नास्ताका रूपमा बदाम तथा ओखर खानु राम्रो हुन्छ ।

अंकुरित गेडागुडी : अंकुरित गेडागुडी त अमृत भोजन नै हो । शरीर शास्त्रीहरू भन्छन्— जबसम्म शरीरका कोषहरू निर्माण तथा पुनर्निर्माण ठीक ठाक रूपमा भइरहन्छ तबसम्म बुद्धयौली आउँदैन, शरीर स्वस्थ र बलियो बनिरहन्छ । तर, जब कोषहरूको निर्माण तथा पुनर्निर्माणको प्रक्रियामा विघ्न बाधा पर्छ तब कोषहरूको निर्माण र पुनर्निर्माणको गति मन्द हुन्छ । यसो भएपछि शरीर बूढो तथा कमजोर हुन थाल्छ तर भिटाभिन 'सी' र कोलिनको पर्याप्त मात्रा प्रत्येक दिनको भोजनमा समावेश गरियो भने शरीरमा कोषहरूको निर्माण तथा पुनर्निर्माण प्रक्रिया ठीक ढंगबाट हुन्छ । जबसम्म यो प्रक्रिया ठीकसँग चल्छ, तबसम्म बुद्धयौली आउँदैन । प्रकृतिको नियमअनुसार बुद्धयौली आउँछ तर यी भिटाभिन सेवन गर्ने हो भने ढिलो आउँछ । जस्तो कि ६० वर्षको बूढो पनि ४० वर्षको जवानजस्तो देखिन्छ । यस्ता भिटाभिन अंकुरित गेडागुडीमा पाइन्छ । त्यसैले बिहानको खाजामा अंकुरित गेडागुडी खानु सुनमा सुगन्ध नै हुन्छ ।

अढ्य फल-फूल : घोड टाप्रे, स्याउ, कालो अंगुर, कुरिलो, किसमिस, गाजर तथा बन्दागोभी आदिले पनि मस्तिष्कलाई पोषण तथा ताकत दिन्छन् । पीपलको फल पनि मस्तिष्कका लागि निकै उपयोगी हुन्छ । पीपलको मौसममा पीपलको फल खानु निकै राम्रो हुन्छ । यसका साथै काँक्रो, लौका, पर्सी तथा खरभूजाको बीउ पनि ब्रेन फुड मानिन्छन् ।

Source Net, link : <http://www.zoomnp.com>

यी हुन् स्मरणशक्ति अत्यन्तै तेज बनाउने मस्तिष्कबर्द्धक खाणिकुराहरू

## हाम्रो जीवन

यो संसारमा कोही मानिस अरुका कारणले दुःखी वा सुखी हुन सक्दैन । हुन्छ भने आफ्नै कारणले । विशेषतः मानिसलाई उसैभित्र भएका विकारले दुःखी बनाएको हुन्छ भने उसैभित्र भएका गुण र श्रेष्ठ कर्मका कारण सुखी बन्न सक्छ । दुःखको कारण अरुलाई लगाउनुको अर्थ हो— यथार्थरूपमा आफूले आफैलाई चिन्न नसक्नु हो । मानिस विकारको वश भएपछि चाहे ऊ ठूलो पदमा होस् वा सानो मानिने मानिसै किन नहुन् व्यवहार एकै किसिमका हुन्छन् । विकारयुक्त मानिस जतिसुकै धनी र ठूलो भए पनि विकारमुक्त सामान्य मानिस नै सुखी र

महान् हुन्छ । ऊ नै पवित्र र पूज्य हुन्छ । सर्वप्रथम त मानिसले आफ्नो यथार्थ परिचय पाउनुपर्ने हुन्छ— म को हुँ ? यस धर्तीमा म के गर्न आएको हुँ ? के लिएर आएको थिएँ ? के लिएर जानु छ ? परमात्माले हामीलाई अन्य प्राणीभन्दा फरक विवेक दिनुभएको छ । त्यसो भए मैले के कुरा फरक गर्न सक्छु ? खानु, पिउनु, लडाईँ भगडा गर्नु त पशुले पनि गर्छन् । मानिसले बाँच्नका लागि खाने हो खानका लागि बाँच्ने होइन ।

सुख र शान्ति प्राप्तिका लागि आफ्ना आहार, विहार, आचार विचारलाई निर्विकार बनाउन प्रयास गर्दै जानुपर्छ । निरन्तर रूपमा आफ्नो स्व स्वरूपमा स्थित हुनका लागि दैनिक ज्ञान स्नान गर्न जरुरी हुन्छ । नित्यको ज्ञान स्नान अर्थात् आत्माको आहारले हाम्रो विचार पवित्र बन्छ र विचार पवित्र भएपछि आचार तथा आचरण शुद्धि हुँदै जान्छ । यसरी सतोप्रधान वा आध्यात्मिक चिन्तनले मानिसमा खराब विचार उठ्दैनन् खराब विचार नभएपछि खराब कर्म अर्थात् आचार गर्नबाट बच्दछ । खराब आहार विहारबाट हाम्रो दिमागमा खराबै प्रभाव पर्छ फलतः विचार अनि बुद्धि पनि खराब उत्पन्न हुनगर्छ कर्म पनि खराब हुन्छ । हामीले चाहेयौँ भने तमोगुणी आहार विहारलाई छोडेर सतोगुणी आहार विहारले मात्रै पनि बाँच्न सकिन्छ । खुशी र सुखका साथ असल कर्म गर्दै ईश्वरीय चिन्तनका साथ बाचौँ । एकदिन त यो देहका इन्द्रियहरूले पनि काम गर्न छोड्छन् । उमेर ढल्कँदै गएपछि यी आँखाले हर्ने खोज्छन् तर देख्दैनन् । कानले सुन्न खोज्छन् तर सुन्न सक्दैनन् । यसरी छाला चाउरी पर्छन्, दाँत भर्छन् । देहले यस्तो होस् भनेको हुँदैन तर हुन्छ । दिमागले त्यतिखेर साथ दिँदैन । रहन्छ मात्र पछुतो । अहिले समय छँदा बल, बुद्धि, विवेकलाई क्षणिक सुख भोगमा बितायौँ भने अन्त्यमा पश्चात्तापमा जलनुसिवाय केही रहँदैन । जे जे बुझ्नुपर्ने हो अहिले नै बुझौँ, गर्न सक्दाखेरि नै गर्नुपर्ने काम गरौँ, बुद्धिलाई सुधारौँ, सत्कर्म गरौँ । ❀

शेषकाण्ड सापकोटा, लंकू, चितवन

जो बोल्नमा भन्दा गर्नुमा ध्यान दिन्छ उसैमा विश्वास गर्नुपर्छ ।

— संस्कृत उक्ति



गताङ्ककी कृतशः

## सच्चा गीता, दोस्रो भाग

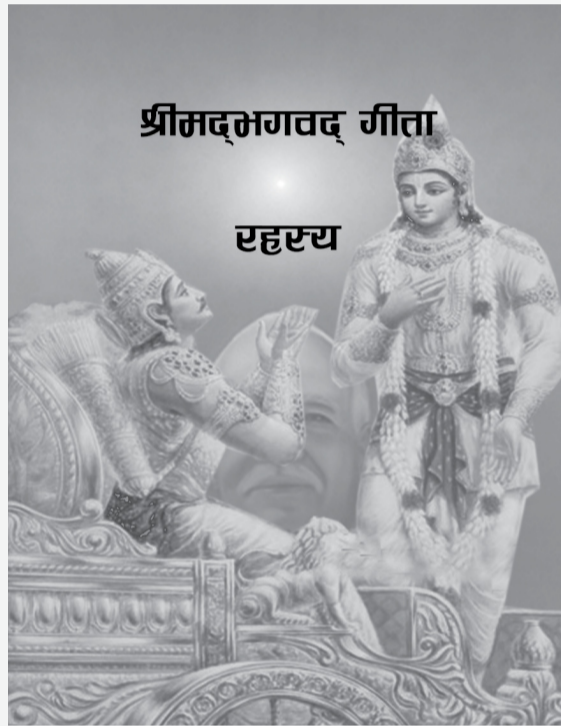
पदवी श्रेष्ठ, रत्ननगर, टाँडी  
फोन नं : ९८४५१४२५२०

उनै ज्ञान सिन्धु, ज्योतिबिन्दु परमपिता परमात्मा शिवबाट ब्रह्मा बाबाको माध्यमद्वारा पाइएको ज्ञानको आधारमा सर्व जीवात्माको कल्याणार्थ सच्चा गीता दिने प्रयास हो । कसैको खण्डन, टीका, टिप्पणी वा आलोचनाको मनसाय पनि नरहेको र जे जति आदरणीय विद्वान्हरूको नाम लेखिए ती विद्वान् एवं महान् आत्माहरूबाट पनि सच्चा भावरूपी गीता नआएको मा पीडा बोध गरी ओकलिएका शब्दहरूप्रति पंक्तिार क्षमा प्रार्थी छ । प्रस्तुतिमा कुनै कमी हुन गए पंक्तिारको अल्पज्ञता हो र पंक्तिारले व्यक्त गरेअनुरूपको श्लोकका अर्थलाई नस्वीकारे पनि गीतामा श्रीमद्भगवद्गीताका श्लोकहरूलाई चिन्तनको विषयमा समावेश गरी देही (आत्मा) को अर्थले गीता निकालियोस् भन्ने उद्देश्यमात्र हो । सत्यबोधको मार्ग यत्तिको स्थितिसम्म ल्याउन शिक्षा, प्रेरणा दिने करुणानिधि, ज्योतिबिन्दु, निरहंकारी, निर्विकारी, अजन्मा, अभोक्ता परमपिता परमात्मा शिवमा कोटी कोटी प्रणाम ।

श्रीमद्भगवद्गीतामा हरेक अध्यायको अन्त्यमा संकल्प वा पुष्पिका पाइन्छ । जसमा उल्लेख भएअनुसार— ॐ तत्सदिति श्रीमद्भगवद्गीता सूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां, योगशास्त्रे श्रीकृष्णार्जुन संवादे अर्जुन विषाद योग नाम प्रथमः अध्याय ॥१॥ यसरी नै क्रमशः द्वितीयो ध्याय, तृतीयो गर्दै अष्टादशो अध्यायसम्म पाउँदछौं । जसको अर्थलाई स्पष्ट बुझ्दा— 'ॐ तत् सत् इति' ले उनै परमात्मा सच्चिदानन्द स्वरूप त्यो नै सत्य शाश्वत र नित्य सत् अनादि अनन्त— श्रीमद् भगवद् गीतासूपनिषत्सु श्रेष्ठ उच्चतम मत भगवान्बाट गाइएको गीत उपनिषद्, ब्रह्म विद्यायाम् योग शास्त्रे— ब्रह्मलाई जान्ने विद्या । योग (आत्मा र परमात्मासँगको जोड) शास्त्र । श्री कृष्णार्जुन संवादे— सत् चित आनन्द (परमात्मा शिवको सहस्रौं नाम मध्ये एक श्री कृष्ण) र अर्जुन (गुडाकेश) (गीता १:२४ र १०:२०) दुईको संवाद ।

परमपिता परमात्मा विश्वकल्याणकारी शिवको कर्तव्य वाचक नाम मध्येको एक नाम श्री कृष्ण— सत् चित् आनन्द स्वरूप र गुडाकेश— निद्राजित् । निद्राजित् पनि स्थूल निद्रा विश्राम वा सुत्नुलाई होइन, अज्ञान अन्धकारको निद्राजित् वा विजयी बिचको संवादलाई इशारा गरिएको हो । यिनै गुडाकेशसँग ज्ञानको संवाद त्यो पनि उपनिषद्, ब्रह्मलाई जान्ने ब्रह्म विद्या, योग— परमात्मासँग आत्माको नित्य सम्बन्ध जोड्ने योग शास्त्रको बारे संवाद हो । अन्य साधारण व्यक्तित्वहरूको संवाद होइन । यसरी हरेक अध्यायको अन्त्यमा दिइएको पुष्पिकाले सत् चित् आनन्द स्वरूप हरपल आनन्द, सुख, शान्ति, पवित्रता प्रदायक परमात्मा र अज्ञान अन्धकारको निद्रामाथि विजयी (कुनै द्वापर वा त्रेता

युगी पनि होइन) । यी दुईबिच भएको संवादलाई द्वापर युगी महाभारत ग्रन्थका पात्रहरू— द्वारिकाधीश, वसुदेव र देवकी नन्दन, वासुदेव, बाँके विहारी, मोरमुकुटधारी, चितचोर, मखनचोर, गोपिनीहरूको वस्त्र हर्ने श्री कृष्ण र पाण्डव मध्येका एक भाइ अर्जुन (द्वापर युगी मात्र) लाई देखाई अर्थ वा भावार्थ लगाएको गीताबाट जुन अर्थको सच्चा गीता पाउनुपर्ने हो, त्यो बिलकुलै गर्भमा रह्यो र महाभारत संग्रामको निमित्त बन्यो । जबकि सदाशिव अकाया, अभोक्ता, जन्म मरणको चक्रबाट अलग सम्पूर्ण प्राणीको मुक्तिदायक, मोक्षदाता, निरहंकारी, निरंजन,



नित्य, अभोक्ता, परमात्मा कल्प कल्पान्तर शिव भगवान् र अज्ञान अन्धकार विजयी निद्राजित् आत्मालाई संकेत गरेको गीता ज्ञानले मात्र सम्पूर्ण अहंसक र मोक्ष, मुक्ति दायक सच्चा गीता बन्ने थियो । हालसम्म उपलब्ध गीता भने महाभारत युद्ध गराउन भएको संवादको नामले प्रसिद्धि पायो, फलतः कुनै पनि प्राणीको कल्याणको निमित्त बन्न सकेन ।

यसरी गीताको प्रथम अध्याय र अष्टादश अध्यायको ७३ औं श्लोक देखि ७८ औं श्लोक जुन महाभारत ग्रन्थका पात्रहरू अर्जुन, संजय र धृतराष्ट्रका वचनहरू महाभारत ग्रन्थसँग गीतालाई जोडी युद्धकै निमित्त देखाई गीताको संरक्षण त गन्यो तर सच्चा गीताको भने घोर ग्लानि र अवमूल्यन भएको छ । यस ज्ञान ज्योति मासिक पत्रिकामा सच्चा गीताको श्रृंखलाबद्ध उनै सदाशिव भगवानुवाच र गुडाकेशका श्लोकहरूलाई मात्र चिन्तनको विषय बनाई परमात्माप्रेमी, ईश्वरका अनन्य रत्नहरूसमक्ष प्रस्तुत हुनेछ । जुन गीताको द्वितीय अध्यायबाट श्लोक क्रमले प्रकाशमा आउनेछ । जसको उद्देश्य सर्वजन हिताय सर्वजन सुखायमात्र हो । ❀

.....कृतशः

## जे रोप्यौ त्यही पाउँछौं

ब.क. सुभद्रा, ठाडी, चितवन

आज मानवले जीवन र जगत्का विषयमा जति नै खोज अनुसन्धान गरे पनि सत्य तथ्यलाई पत्ता लगाउन सकिरहेको छैन । परमपिता परमात्माले हामी मानवलाई यो जगत्को शाश्वत नियमको विषयमा बताउनुभएको छ । यो जगत्को शाश्वत नियम हो— हामी जे रोप्यौं त्यही फल्छ, त्यही पाउँछौं । कागती रोपे फलको रूपमा कागती नै पाउँछौं । गिठो रोपेर कागती फल्दैन । हामीले कस्तो बीऊ रोपेका थियौं भन्ने कुरा फललाई हेरेर पनि थाहा पाउन सकिन्छ । वर्तमानमा हामीले जे भोग्दैछौं त्यसैअनुसारको कर्म हामीले पहिले गरेको हुनुपर्छ ।

वर्तमान समयमा सबै मानिसले खुशी चाहेका छन्, सुख, शान्ति, आनन्द चाहेका छन्, तर सच्चा सुखको चाहना गर्दा गर्दै पनि दुःख र अशान्ति नै प्राप्त भइरहेको छ । चाहेरमात्र पनि फल प्राप्त हुने होइन रहेछ, जीवनरूपी जमिनमा कस्तो बीज रोपेका छौं त्यसैअनुसारको फल उपलब्ध हुने रहेछ, प्रारब्धको रूपमा ।

तर हामी प्रायः गरी एक प्रकारको बीऊ रोप्यौं अनि अर्कै प्रकारको फलको आशा गर्दछौं । जानेर नजानेर हामीबाट विषका बीजहरू रोपिइरहेका हुन्छन् । हामी ध्यानै दिदैनौं तर फलरूपमा भने अमृतको आशा गर्छौं । परन्तु जे गरेका छौं त्यसै अनुसारको फलले हामीलाई अनायासै छटपटीमा पुऱ्याइदिन्छ, मन पोल्छ, यसैलाई विषादग्रस्त अवस्था भनिन्छ । पाएको आफ्नै कर्मअनुसारको फल हो किनकि रोप्न चाहिँ विषको बीऊ रोपेका थियौं ।

जीवनमा सुख पाउनका लागि यो सूत्रलाई अवलम्बन गर्नुपर्ने हुन्छ— हामी जे रोप्यौं त्यस्तै फल पाउँछौं । यस सूत्रलाई मनमा राखेर कर्म गर्छौं भने धर्म र कर्म दुवै सफल बन्न जान्छन् । मनको बेचैन स्थितिलाई कम गर्न हामी आफ्नै व्यवहारलाई विश्लेषण गर्न सक्छौं, आचरणलाई केलाउन सक्छौं— कतै अरुलाई गाली गरेर म चाहिँ महिमा सुन्न खोजिरहेको त छैन ? म अरुको नराम्रो कुरा गरेर हिँड्छु अनि मेरो प्रशंसा गरुन् भनेर चाहना त राखिदैन ? म अरुलाई जहाँ तहाँ अपमान गरिरहन्छु अनि अरुले मलाई सम्मान दिऊन् भनेर चाहना त राखिदैन ?

कुनै बेला हामीले सबैलाई राम्रै-राम्रो गर्दा-गर्दै पनि नराम्रो व्यवहार मिलिरहेको हुनसक्छ । यसमा हार खानु हुँदैन, हामी जे गर्छौं त्यसको फल अकाट्य हुन्छ, अवश्य मिल्छ । हामी सदा सत् मार्गमा लागि राख्यौं भने हामीले गरेको कर्मको फल खेर जाँदैन, अवश्य फल त्यसैअनुसारको मिलेरै छोड्छ । नराम्रो फल प्राप्त भइरहेको छ भने यो सोच पऱ्यो कि पहिले पहिले मैले नै गरेका खराब कर्महरूको फल पाइरहेको छ । हिसाब किताब चुक्ता भइरहेको छ । खराब कर्मरूपी ऋणको भुक्तानी भइरहेको छ । यो चुक्ता भइसकेपछि मैले अहिले गरेको सुकर्मको फल भोग्न पाउनेछु, सुख मिल्नेछ । ❀

मानिसमा चरित्रको निर्माण गर्नु नै सच्चा सेवा हो ।

शिवबाबा



## सत्यबोध

ब्रह्माकुमार कृष्णहरि श्रेष्ठ, भरतपुर

एक पल्ट महात्मा गौतम बुद्ध कुनै एउटा पहाडी बाटो भएर कतै जाँदै थिए । भिक्षु आनन्द पनि उनीसँगै थिए । दिउँसो मध्यान्न कालको सूर्यको प्रचण्ड तापले वातावरणमा उखर्माउलो गरम थियो । महात्मा बुद्ध एक वृक्षको छायामा बसे । उनले भिक्षु आनन्दलाई भने— वत्स, अत्यन्त गर्मीले गर्दा मलाई अति प्यास लागिरहेछ, के तिमी मेरो लागि पानी ल्याइदिन सक्छौ ? आनन्दले चारैतिर हेरे । नजिकै कतै कुनै पानीको स्रोत देखिएन । बुद्धले उनको आशय बुझे र भने— अधि हामी आउँदा बाटोमा एउटा पहाडी भर्ना बगिरहेको थियो, जुन एउटा सानो खोल्साको रूपमा बाटोलाई काटेर तल बग्दै थियो । त्यहीँबाट केही शीतल स्वच्छ जल लिएर आऊ न । बुद्धको आदेशलाई शिरोधार्य गर्दै भिक्षु आनन्द हातमा भिक्षा पात्र लिएर जुन बाटो आएका थिए त्यही बाटो फर्किए । लगभग दुई मील जति फर्किएपछि उनी त्यस खोल्सामा आइपुगे । अधि जाँदा त्यस खोल्साको पानी अति स्वच्छ, निर्मल र शीतल थियो, तर अहिले भर्खरै त्यही बाटो भएर केही ग्रामीणहरू आफ्ना बयल गाडामा सामान लार्दै थिए । फलस्वरूप त्यो खोल्साको पानी अत्यन्त फोहोर र हिलाम्य भएको थियो । फोहोर पातहरूले भरिएको थियो । पानी कुनै तरहले पनि पिउन योग्य थिएन । आनन्दले फोहोर गन्दगीलाई हातले हटाएर पानी भिक्षा पात्रमा भर्न खोजे तर हातले चलाउँदा पानी फन् फोहोर भयो । अतः त्यो फोहोर पानी नलिइकनै उनी खालि हात बुद्ध बसेको ठाउँमा फर्किए र भने— भगवन्, पानी अत्यन्त फोहोर थियो । मानिसहरू र बयल गाडाहरू त्यही बाटो भएर गएका थिए । बुद्धले भने— पानी फोहोर थियो भने त्यसलाई चलाउँदा फोहोर हुनु त स्वाभाविकै हो नि । तिमीले त्यहाँ केही पनि गर्नु थिएन केवल चुप लागेर किनारामै बसिरहनु थियो । केही समयपछि पानी आफैँ स्वच्छ हुने थियो । जाऊ गएर किनारामा चुपचाप बसेर हेरिराख र स्वच्छ भएपछि पानी लिएर आऊ । अनिच्छापूर्वक आनन्द फेरि जल लिन गए । सोचे केही पनि नगरिकन पानी कसरी स्वच्छ होला त ? जे होस् खोल्साको किनारामा गए र एउटा वृक्षको मुनि चुप चाप बसे र आँखा चिम्लिए । केही बेरपछि बिस्तारै आँखा खोलेर खोल्सातिर हेरे । आश्चर्य ! फोहोर पानी थिग्रिइसकेको थियो । सबै फोहोर पातहरू बगेर गइसकेको थिए । स्वच्छ निर्मल जल कल-कल गरी बग्दै थियो । आनन्दलाई अकस्मात् एक सत्यको बोध भयो । भिक्षा पात्रमा स्वच्छ शीतल जल लिएर आनन्द फर्किए र बुद्धलाई जल दिए ।

बुद्धले भने— वत्स आनन्द तिम्रो मनरूपी खोल्सामा धेरै विचारहरू छचल्किइरहेकोले तिम्रो मन अशान्त थियो त्यसैले मैले तिमीलाई सत्य बोध गराउनकै लागि तिमीलाई फेरि जल लिन पठाएको थिएँ । जब तिमी चुप-चाप वृक्षमुनि शान्त भएर बस्यौ तिम्रो मनबाट पनि सबै फोहोर विचारहरू समयको बहाबसँगै बगेर गए । केही व्यर्थ विचारहरू पीँधमा थिग्रिए तब तिमीलाई सत्यको बोध भयो ।

हो, यदि हामी मनमा सत्यको, आनन्दको, सुख-शान्तिको अनुभव गर्न चाहन्छौ भने एकान्तमा बसेर अन्तर्मन भित्रै नियालेर हेर्नुपर्छ त्यहीँ सत्यको दर्शन हुनेछ ।

जबसम्म मन मस्तिष्कमा परचिन्तन एवं व्यर्थ संकल्पहरूको गन्दगी भरिएको हुन्छ तबसम्म ज्ञानरूपी पवित्र जलको प्राप्ति हुन सक्दैन । एकान्तमा बसेर परमात्मा चिन्तनको अभ्यास गरेपछि व्यर्थ चिन्तन, व्यर्थ संकल्पहरू स्वतः नै सूर्योदयपश्चात् अन्धकार हराएभँ मन मस्तिष्कबाट विलुप्त हुन पुग्छन् र परमात्म-ज्ञानको उदय हुन जान्छ । ❀

## संघर्षशील बीऊ

प्रस्तीता : प्रेमराज लेखक,  
गीतानगर

सङ्घर्षलाई जीवनको पर्यायवाची मान्न सकिन्छ । मानिस जन्मेदेखि नै समस्या र परिस्थितिले उसलाई घेर्न थाल्छ । समस्या र चुनौतीहरू यदि उसको जीवनमा आएन भने उसले जीवनमा सिक्ने कुरा पनि के नै रहन्छ र । जसले जति बढी संघर्ष गर्छ, जीवनमा जति बढी समस्याहरूसंग जुध्छ उति नै उसको जीवन उच्च र महान् बन्छ । ठूलो व्यक्ति बन्न ठूलै सङ्घर्ष गर्नुपर्ने हुन्छ । समस्यासंग डराउने मानिस उपलब्धिबाट पनि वञ्चित हुन पुग्छन् ।

जीवनमा केही कुरा सिक्न पनि समस्या आउनै पर्ने रहेछ । तिनै समस्याहरूले उसलाई अनुभव गराउँछ र सिकाउँछ, ऊ परिपक्व हुन्छ, पूर्ण हुन्छ । उसले जीवनको लक्ष्य भेटाउँछ र अन्ततोगत्वा उ आफ्नो मंजिलमा पुग्न सफल हुन्छ ।

एक समयमा चारवटा बिऊका दानाहरू थिए जो आपसमा घनिष्ठ साथी थिए । एकचोटि तिनीहरूलाई हावाले उडाएछ र विस्तारै तिनीहरू एउटा जंगलको फाँडिएको भागमा उत्रिन पुगेछन् । त्यहाँ तिनीहरू धेरै समय जमिन मुनि नै गाडिएको अवस्थाको प्रतीक्षामा बसिरहे जसद्वारा तिनीहरू त्यहाँ सुन्दर रूखको रूपमा उम्रन सक्षम हुनेछन् र वातावरणलाई रमाइलो बनाउनेछन् ।

तर जब पहिलो बिऊ उम्रन शुरू गर्‍यो उनीहरूलाई लाग्यो कि उम्रन त्यति सजिलो छैन । त्यो फाँडिएको भागको नजिकको जंगलमा बाँदरको एउटा समूह बस्दथ्यो । बाँदरका साना बच्चाहरूले जसै त्यो उम्रन लागेको विरुवा देख्दथे त्यसमाथि केरा फाल्दै रमाउँदै खेलन थाल्दथे । यो खेलबाट ती बाँदरहरूले केरा फाल्ने अभ्यास बढाइराखे र त्यहाँ केही पनि बोटविरुवा उम्रन दिएनन् ।

उनीहरूले त्यस भरखर उम्रन लागेको विऊमाथि यति केरा फाले कि आखिर त्यो बिऊ दुई टुक्रामा विभाजित भयो । र जब त्यो बिऊले आफूमाथि भएको सबै घटना विवरण अरु बाँकी तीनवटै बिऊलाई भन्यो ती तीनवटै यो कुरामा सहमत भए कि जबसम्म ती बाँदरहरू अन्यत्र जाँदैनन् त्यहाँ उम्रने प्रयास गर्नु व्यर्थ हुनेछ ।

हो ती तीनवटै विउहरू यही निर्णयमा पुगे तर त्यो पहिलो चाहिले भने उम्रन प्रयास गर्न छोडेन । हुँदै गर्दा त्यसमाथि अरु केराको वर्षा हुन थाल्यो उसको शरीरमा जतासुकै डामै डाम भए । उसले धेरै चोट सहनुपयो र ऊ टुक्रा-टुक्रा भयो । त्यसको त्यो दयनीय अवस्था देखेर अरु उसका साथीहरूले उसलाई त्यो व्यर्थको प्रयास गर्न छोड्न पुनः आग्रह गरे, तर त्यो सानो विऊ भने आफू एउटा सुन्दर रूख बनेरै छाड्ने आफ्नो निर्णयमा अडिग थियो र उसले प्रयास जारी राख्यो । ती बाँदरहरू निसाना लगाउन फन् फन् सिपालु हुँदै गए र हरेक पल्ट देखिन लागेको नयाँ मुन्टोलाई नष्ट गर्दै गए । हुँदा-हुँदा त्यो एउटा सानो बिउ अनेकौँको संख्यामा वृद्धि हुँदै गयो ।

अनि एकदिन उसमाथि केराको प्रहारमाथि प्रहार अनेकौँ प्रहार भए तर कुनै पनि प्रहारले उसलाई उम्रनबाट रोक्न सकेन । उसले यति धेरै चोट खाइसकेको थियो कि ती चोटहरूलाई सहँदा-सहँदा ऊ पहिलेको भन्दा कडा भयो र उसमाथि परेका चोटको कारणले अरुभन्दा बलियो पनि भएर आयो । उसको पातलो फेद यति मोटो भएर आयो कि अब केराको प्रहारले केही गर्न नसक्नेभयो । उसका जराहरू यति बलिया भए र ऊ यति राम्रोसंग विकसित भयो कि ती बाँदरहरूले उसलाई उखेल्न पनि नसक्ने भए । ऊ त्यहाँ राम्रोसंग हुकँदै गयो र एकदिन एउटा सुन्दर वृक्षमा परिणत भयो ।

फेदमा भएको असाधारण शक्तिको कारण उसले सबै कठिनाइहरूमाथि विजय प्राप्त गरी अगाडि बढ्न सक्यो । आखिरमा ऊ एउटा त्यो जंगलको सबैभन्दा उत्तम रूख बन्न समर्थ भयो । उता बाँकी तीनवटा बिउहरू चाहिँ कहिले बाँदरहरू त्यहाँबाट जालान् र उनीहरू त्यहाँ उम्रन सक्लान् भन्दै प्रतीक्षामा नै बसिरहे । उनीहरूले यो कहिल्यै पनि महसुस गरेनन् कि ती बाँदरहरू नै उनीहरूलाई उम्रन सक्षम बनाउन सहयोगी थिए जससंग तिनीहरूको फेदलाई बलियो र मोटो बनाउने उत्तम तरिका थियो । एउटा यस्तो तरिका जसले बिउलाई उम्रने बेलामा आइपर्ने सबै कठिनाइहरूलाई जित्न सक्षम बनाउन सक्थ्यो । ❀

श्रोत : प्यूरिटी, अप्रिल २०१५

मानको त्याग गटेपछि सबैको माननीय बन्न सकिन्छ ।

❀ शिवबाबा



## शुभकामना ज्ञानज्योतिलाई

मानव दिलको अज्ञान अँध्यारोलाई मेटाई ।  
बढीरहेछौ निरन्तर सतमार्गमा, शिव सन्देश फैलाई ।  
बाँडी रहेछौ खुशी तिमीले हर मानवहरूलाई ।  
गर्दछौ अर्पण शुभकामना अनि न्यानो बधाई ।  
हिमाल, तराई, पहाड पखेरा, जहाँ पनि पुग्यौ ।  
आत्मा र परमात्माको तिमीले, प्रेमकथा सुनायौ ।  
आउँछ याद हरपल शिवबाबाको, यस्तो एकोहोरो बनायौ ।  
वाह मेरो भाग्य वाह कल्पौ-कल्प सम्म चम्काइदियौ ।  
परमात्मा प्रत्यक्ष घडीको, सुनाऊ सबैलाई खुश खबरी ।  
चम्केऊ ध्रुव ताराभै तिमी, यो सुन्दर विश्व भरी ।  
होस शिव दर्शन सबैलाई, दैवी नयनको वरिपरि ।  
बर्षाएर ज्ञान गंगा आत्माहरूलाई, बनाऊ स्वर्गका परी ।  
पर्दछ देखाउन ज्ञानज्योति तिमीले, सम्पूर्ण ईश्वरीय जोश ।  
छाओस् पावनता यो दुनियाँमा अब, परमात्मा प्रत्यक्ष होस् ।  
सफलताले चुमून् शिखर सँधै, शिव वरदान मिलोस् ।  
नव वर्षको शुभकामना सर्वत्र, किरण तिम्रो फैलियोस् ।

राठाकाजी, सिमरा, बारा

## बाबाको प्यार

म रमन चाहन्छु, म भुलन चाहन्छु  
बाबा तिम्रो बाहुमा म हराउन चाहन्छु ।

कसैलाई नभनी बाबा तिमीलाई भन्छु  
जीवनको कहानी सुटुक्कै सुनाउँछु ।  
कहानी सुन्दा बाबा, तिमी मुस्कुराउँछौ  
अव्यक्त दृष्टिले मलाई भरपूर बनाउँछौ ।  
दृष्टि मलाई दिन्छौ अनि काखमा लिन खोज्छौ  
सांसारिक बन्धन मेरा सबै तिमीले राम्ररी बुझ्छौ ।

कति शान्त रहेछ, यहाँ तिमी रहने ठाउँ  
कर्मातीत बनेर छिट्टै आउन पाऊँ ।  
लाग्थ्यो बाबा डर मलाई, मृत्युभन्दा पहिले  
मृत्यु नै जन्म सुन्दा खुशी लाग्यो अहिले ।  
कता जाऊँ, लाग्थ्यो मलाई, जीवनको दौडाइमा  
संजीवनी सुँघायौ मलाई ल्यायौ अहिले होसमा ।

खुशी लाग्छ अमृत बेला कुराकानी गर्दा  
यसैले त पार लगाउँछ अष्ट्यारोमा पर्दा ।  
कर्मयोगी भइने भने असफल हुन्छु  
सजाय र ठक्कर मैले त्यहीनेर खान्छु ।  
एक्लो भाको लाग्दैन मालई तिम्रो साथ पाएको बेला  
जहाँ भए नि खुशी लाग्छ तिम्रै गीत गाएको बेला ।

ब्रह्माकुमारी कल्पना थापा, प्यूठान

## शान्तिको आकांक्षा.....

कसरी बन्नसक्छ । मनको अस्थिरतामा पूर्ण आत्म-सन्तोष अनुभव हुँदैन । शुद्ध प्रेमको प्रकटीकरण तब नै हुनसक्छ जब मनमा विचारको कुनै लहर हुँदैन । आत्मिक प्रेम भावको स्थितिमा चित्त अशान्त हुनै सक्दैन । यस्तो व्यक्ति पाउनै सकिँदैन जो अशान्त होस् र प्रेमपूर्ण पनि होस् ।

योगको पराकाष्ठा प्राप्त योगी आत्मालाई आध्यात्मिक ज्ञानको स्पष्ट अनुभव हुन्छ । उनीहरूको अन्तर्मनमा ज्ञानको प्रवाह सहज र स्वाभाविक हुन्छ । शान्तिको सम्बन्ध ज्ञानसँग हुन्छ । मानसिक स्थिति तटस्थ छ भने विचार र भाव स्पष्ट अनुभव हुन थाल्छ । हर विचारलाई स्पष्ट रूपमा देख्न र सुन्न सकिन्छ । योग अभ्यासद्वारा केवल श्रेष्ठ विचार नै उत्पन्न हुन्छन् । परमात्मा शिव शान्तिको सागर हुनुहुन्छ । जो योगी आत्माले परमात्मा शिवको ज्योतिर्बिन्दु स्वरूपमा आफ्नो मन बुद्धिलाई स्थिर गर्दछन्, उनीहरूले अशरीरी स्थितिको अनुभव गर्छन् । उनीहरू सहज शान्तिको अनुभूति गर्छन् । उनीहरूलाई अलौकिक आध्यात्मिक अनुभव हुन्छ । यो आत्माको भित्री भागबाट प्रस्फुटित भएको ज्ञान हो । भाव यो हो कि शान्तिको गहन अनुभवद्वारा शरीरबाट भिन्न आत्माको अनुभव हुन्छ । यस अवस्थाबाट नै ज्ञानका धेरै रहस्यहरूलाई बुझ्न सकिन्छ ।

वैज्ञानिकका आविष्कारहरूका हामी सबै साक्षी छौं । उनीहरूको मनोजगत्मा अनेक विशेष ज्ञान प्रकट भए, त्यो कसरी सम्भव भयो । यो त्यत्तिकै त भएको होइन होला । उनीहरूले आफ्नो शोध कार्यका लागि प्रयोगशालामा गहन एकान्तमा अवश्य केही समय बिताएको हुनुपर्छ । विवेकसंगत छ- उनीहरूले प्रयोजनार्थ उद्देश्यपूर्ण गहन शान्तिको अनुभव अवश्य गरेका होलान् । आत्माले अचेतन अवस्थामा गहन शान्तिको अनुभव गर्दछ । गहन शान्तिले कुनै गहन विचार प्रकट गराएर जान्छ ।

शान्ति जब सघन हुन्छ तब शक्ति स्वरूपको अनुभूति हुन्छ । शान्ति आफैमा एउटा शक्ति नै हो । यसैले नै शान्तिको शक्ति भनिएको छ । शान्तिको गहन अवस्थामा विचारको माध्यम भएर ऊर्जाको बहाव बन्द हुन्छ । तटस्थ अवस्था हुन्छ । कुनै विचार वा भाव हुँदैन । नितान्त अकम्प अवस्था । यो शक्ति स्वरूपको अवस्था हो । यस शक्ति स्वरूपको स्थितिमा सृजनात्मक कार्य सम्पन्न हुन्छ । अशान्तिमा शक्तिको अनुभव हुँदैन । शान्ति र पवित्रताको गहिरो आपसी सम्बन्ध छ । जोसँग शान्तिको अनुभवको सम्पदा छ उसद्वारा कुनै पनि प्रकारको हिंसा हुन सक्दैन ।

इतिहासमा यस्ता पनि योगी महायोगी थिए जसले आफ्नो सहज साधनाबाट शान्तिको पराकाष्ठाको अनुभव गरे । उनीहरूमध्ये कोही यस्ता अद्वितीय पनि भए जसले कहिल्यै कुनै मन्दिर, धार्मिक स्थल, पूजा आदिको आडम्बरको अवलम्बन गरेनन् । कुनै तीर्थस्थानको चक्कर लगाएनन् । कुनै विद्या अध्ययन गर्न विद्यालय गएनन् । उनीहरूसँग कुनै डिग्री आदि थिएनन्, उनीहरू यस जगत्का सबै भ्रान्तिसँग परिचित थिए, विश्वको दयनीय अवस्थाप्रति सम्वेदनशील थिए, पदार्थ जगत्बाट अनासक्त थिए । उनीहरूमा थियो त केवल अन्तर्जगत्मा फर्किने लगन र चाहना । उनीहरूलाई आन्तरिक सम्पदाको अधिक मूल्य थियो ।

पुरुषार्थको प्रक्रिया जरुरी छ । विचारको आवृत्तिलाई कमभन्दा कम गर्नु आवश्यक छ । बहुआयामी प्रक्रियाबाट अघि बढ्नु छ । **बाहिरी पुरुषार्थ**:- मनन चिन्तन गरिएका कुरालाई सकिन्छ भने लेख्नु, सबैप्रति शुभ भावना राख्नु, भौतिक ऊर्जाको सन्तुलन राख्नु । यस्तो कार्य गर्नु जुन गर्नाले हामीलाई सुखद अनुभव होस् । यस्तो कार्य गरियोस् जसद्वारा सबैको भलो होस् । यस्ता कार्य गरियोस् र भुलन सकियोस् । यस्तो पुरुषार्थ वास्तवमा बाह्य पुरुषार्थ हो, तर यसको प्रभाव आन्तरिक पुरुषार्थमा पनि पर्दछ ।

**अर्को आन्तरिक पुरुषार्थ** : मनलाई शान्त गर्न, मनलाई एकै श्रेष्ठ विचारमा एकाग्र गर्नु अनिवार्य हुन्छ । यस अभ्यासमा बुद्धिको स्थिरता साधिन्छ । यसलाई राजयोग अभ्यास पनि भन्न सक्छौं । आफैलाई अधिकभन्दा अधिक अन्तर्मुखी राख्नु । कुनै एक श्रेष्ठ संकल्पमा एकाग्र हुनु । मन-बुद्धिलाई परम ज्योतिमा टिकाउनु । स्वयंलाई स्थूल देहभन्दा अलग प्रकाश र शक्तिको अभौतिक बिन्दु अनुभव गर्नु । शान्तिको अनुभवको प्रक्रियामा यस्तो अनुभव गर्नु जस्तो कि म चैतन्य शक्तिको एक पुञ्जमात्र हुँ । केवल शान्तिको चरम बिन्दु (परमानन्द) को अनुभवमा टिक्नु । अभ्यास र अनुभवको समयावधिलाई बढाउँदै जानु । यस्तो शान्तिको स्थितिद्वारा आत्माको मौलिक गुण प्रकट हुन्छ । परमात्मा शान्तिको सागर हुनुहुन्छ । आफ्नो अभिव्यक्तिमा ती सबै गुणको सागर छ । ✨



**नारायणगढ :** अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसका अवसरमा आयोजित कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै माननीय जिल्ला न्यायाधीश अनन्त राज डुम्रे, वरिष्ठ उपरीक्षक रमेश खरेल, ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी दिदी, भरतपुर ब्यारेकका प्रमुख प्रशान्त बिक्रम राणा, चितवन उ.वा.संघका अध्यक्ष कल्याण जोशी ।



**गीतानगर :** अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसका अवसरमा आयोजित कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै पूर्व सभासद उमा रेग्मी, ब्रह्माकुमारी सुवर्ण तथा अन्य ।



**दार्जिलिङ :** अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसका अवसरमा आयोजित कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै हिमालयन बुद्धिस्ट कल्चरका बी.टी. भुटिया, पूर्व काउन्सिलर एन.के. ठाकुरी, ब्रह्माकुमारी मुना तथा अन्य ।



**धादिङ :** अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसका अवसरमा आयोजित कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै पूर्व जिल्ला सभापति मोहन कुमार श्रेष्ठ, ब्रह्माकुमारी नन्दा, ब्रह्माकुमार रंगनाथ तथा अन्य ।



**नौरंगे, भरतपुर :** टोल सुधार समितिका अध्यक्ष भरत सुवेदीलाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी सुशीला, साथमा ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी दिदी एवं समाजसेवी गोरखनाथ पन्त ।



**पारसनगर, चितवन :** नवनिर्मित जीवन दर्शन भवनको बोर्ड अनावरण कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै भ.उ.न.पा. २१ का सचिव विश्व बन्धु न्यौपाने, ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी दिदी, ब्र.कु. अर्जुन, नवज्योति मध्यवर्ती बन उपभोक्ता समूहका सचिव राजू बसेल तथा अन्य ।



**रजहर, नवलपरासी :** अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसका अवसरमा आयोजित कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै समाजसेवी जगन्नाथ खनाल, ललित बहादुर बोहोरा, ब्रह्माकुमारी सरस्वती जमुना, ब्र.कु. बाबुराम एवं ब्र.कु. श्याम ।



**हर्कपुर, नवलपरासी :** अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसका अवसरमा आयोजित कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै शिक्षाविद् तथा समाजसेवी साधुराम पौडेल, ब्रह्माकुमारी उमा, समाजसेवी माधव कोइराला, ब्र.कु. सरिता, ब्र.कु. बाबुराम ।



**पटिहानी, चितवन :** अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसका अवसरमा आयोजित कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जका सहायक वार्डन वेद खड्का, ब्रह्माकुमारी सुवर्ण, ब्रह्माकुमारी पद्मा, ब्रह्माकुमारी निर्मला तथा अन्य ।



**कावासोती :** अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसका अवसरमा आयोजित कार्यक्रमपश्चात् श्रीमद्भगवद्गीता वाचक एक नारायण चापागाईंलाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी सपना साथमा ब्रह्माकुमारी जमुना ।



**हाकिमचोक, चितवन :** ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवाकेन्द्रद्वारा आयोजित उद्घोषणा तालिमको उद्घाटन गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी दिदी, ब्र.कु. अम्बिका, ब्र.कु. अर्जुन, प्रशिक्षक नवीन दाहाल, समाजसेवी ओम् गौचन एवं सरिता गौचन ।



**प्रापक :** \_\_\_\_\_

## निस्स्वार्थ प्रेम

अरूलाई परिवर्तन गर्ने युक्तिहरूमध्ये एउटा हो- प्रेम । जब अर्कोप्रति तपाईंको प्रेम हुन्छ, ऊप्रति तपाईंको शुभ भावना रहन्छ । त्यसपछि तपाईंको इच्छा हुन्छ- उसमा आउने परिवर्तन उसैको कल्याणका लागि हुनेछ नकि तपाईंको स्वार्थका लागि । ऊ पनि तुरन्तै तपाईंको निस्स्वार्थ प्रेमप्रति त्यसरी नै प्रतिक्रिया गर्दछ, ऊ परिवर्तन भएको पाउनुहुनेछ । तपाईंले परिवर्तन गर्न चाहेको एउटा व्यक्ति लिनुहोस् । उसलाई परिवर्तन गर्नुभन्दा पहिले उसप्रति धेरै प्रेम पैदा गर्नुहोस् । ध्यान दिनुहोस् तपाईंले उसमा चाहेको परिवर्तन उसैको कल्याणका लागि हो नकि तपाईंका स्वार्थका लागि ।

✽ संरक्षक : निर्देशक ब्रह्माकुमारी राजदिदी ✽ सल्लाहकार : ब्रह्माकुमार रामसिंह श्रेष्ठ ✽ प्रधान सम्पादक : ब्रह्माकुमार अर्जुन श्रेष्ठ ✽ सम्पादक : ब्रह्माकुमार विजयराज सिग्देल ✽ सह-सम्पादक : ब्रह्माकुमार भागवत नेपाल ✽ प्रकाशक : ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवा केन्द्र, ॐ ज्ञान्ति भवन, नारायणगढ, चितवन। फोन: ०५६-५२०५४७, E-mail: gyanjyoti.monthly@gmail.com, Website: www.bkchitwan.org, www.brahmakumaris.com ✽ मुद्रक : मल्लिट ग्राफिक प्रा. लि., बाफ्ल, काठमाण्डौ