



निर्मल बनेर निर्माण गरौं

ब्रह्माकुमार रामलखन, आबुरोड

सत्ययुग-त्रेतामा सबैको जीवन संगीतमय हुने भएकाले संसार सुखमय थियो । कमल मुख भन्नुको भाव हो नै- ज्ञान गुणयुक्त बोलद्वारा अरुलाई प्रफुल्लित गरिरहनु, न कि शब्द बाण छोडेर घायल बनाउनु । हस्त कमलद्वारा यस्तो कार्य गरौं जसद्वारा सबैलाई आनन्द मिलोस् । नयनद्वारा यस्तो पावनता वर्साइराखौं- देखनेबित्तिकै मानिसलाई मुक्ति जीवनमुक्तिको स्मृति आउन थालोस् । कमल पदलाई त्यही लैजाऔं जसमा कसैले औंला उठाउन नसकोस् । चित्र र चरित्रलाई निर्मानताद्वारा भरपूर राख्नाले चाल चलन नै आध्यात्मिक म्युजियमसमान बन्दै जान्छन् । जब दिव्यताद्वारा बनेको भोजन प्रसाद बन्दछ भने के कदम कदममा निर्मल निर्माण बनिरहेपछि मानिस पूजनीय वन्दनीय रूपले नस्वीकारिएला ? विजयको वरमाला लगाउनका लागि मायावीपनदेखि किनारा गरेर आजैदेखि नै चैतन्य दीपक बनौं । निर्विकारी, निराकारी र निर्मान स्वरूपको कारणले नै शिवको साथमा शालीग्राम स्वरूपमा तपाईंको पूजा हुन्छ । निर्माणचित्त बनेर दिव्यताको पथमा चल्नेहरूका सामुन्नेमा कठोर दिल भएकाहरू पनि कोमल बन्न पुग्छन् । युद्धको मैदानमा रथमा खडा भएका युधिष्ठिर घोषणा गर्दछन्- मेरो पक्षमा कसैलाई गलतीजस्तो लाग्यो भने उहाँहरू दुर्योधनतर्फबाट लडाईं गर्न सक्नुहुन्छ । उहाँको सहृदयताबाट प्रभावित भएर विकर्ण दुर्योधनलाई छोडेर उनीतर्फ आउँछन् । सत्य अहिंसाका लागि अगाडि बढ्नेवाला गान्धीजीको साथमा भारतवासी मात्र होइन, अंग्रेजहरू पनि साथमा नै थिए । पिताश्री ब्रह्मा बाबालाई साथ दिनका लागि अबला भनिने नारीहरू, सिंह गर्जनका साथ अगाडि बढिरहेका छन् । निर्मलता, निर्माणताको बलमा नै बाबा लल्कार गर्दै भन्नुहुन्छ- सत्ययुगी स्वराज्य हाम्रो ईश्वरीय जन्म सिद्ध अधिकार हो ।

सत्य न्यायकै कारण भगवान् युधिष्ठिरको साथमा हुनुहुन्थ्यो । धर्म युद्धभन्दा पहिले उनी भीष्म पितामह आदि गुरुजनसँग प्रणाम गर्दै भन्छन्- “युद्धमा केही तल माथि



काठमाण्डौ : नव निर्वाचित नेपालकी प्रथम महिला राष्ट्रपति सम्माननीय विद्या देवी भण्डारीलाई शुभकामना एवं बधाई ज्ञापन गर्नुहुँदै राजयोगिनी राज दिदी जी साथमा ब्रह्माकुमारी किरण दिदी ।



चौघडा : विजया दशमी २०७२को उपलक्ष्यमा आयोजित भाँकी प्रदर्शनी तथा सांस्कृतिक कार्यक्रमपश्चात् क्षेत्रिय सह-प्रशासक डिल्लीराज पोखरेललाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी सुशीला दिदी ।



भरतपुर : मध्य क्षेत्रिय प्रहरी तालिम केन्द्रभित्र निर्मित 'योगहल'को उद्घाटन गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी दिदी, डा भोजराज अधिकारी, साथमा वरिष्ठ प्रहरी उपरीक्षक रमेश खरेल एवं ब्रह्माकुमार अर्जुन तथा अन्य ।



नारायणगढ : विजया दशमी २०७२को उपलक्ष्यमा आयोजित भाँकी प्रदर्शनी तथा सांस्कृतिक कार्यक्रम साथै टीका ग्रहणपश्चात् वरिष्ठ प्रहरी उपरीक्षक रमेश खरेललाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी दिदी साथमा ब्रह्माकुमारी अम्बिका एवं श्रीमती खरेल ।

अवचेन मन

यो

मन हमेसा सुभावद्वारा प्रेरित हुन्छ । यसलाई सुभावद्वारा प्रेरित गरिन्छ । यो स्वीकार गर्नुपर्छ- अवचेतन मनले सारा सुभावलाई स्वीकार गर्छ, यसले तपाईंसँग कुनै तर्क गर्दैन तर तपाईंका इच्छालाई पूरा गर्छ । तपाईंसँग जे भएको छ, त्यो सबै ती विचारहरूबाट भएको छ जसको छाप तपाईंले आफ्नो विश्वासद्वारा अवचेतन मनमा छोड्नु भएको छ । अवचेतन मनले तपाईंका विश्वास र दृढ निश्चयलाई केही नबोलीकन स्वीकार गर्दछ ।

यो माटोजस्तै हुन्छ । तपाईं यसमा जे पनि बीज रोप्नुहुन्छ यसले त्यसलाई स्वीकार गर्छ, चाहे त्यो बीज असल होस् वा खराब । याद राख्नुहोस्, तपाईं जुन कुरालाई सत्य मान्नुहुन्छ र विश्वास गर्नुहुन्छ त्यसलाई तपाईंको अवचेतन मनले स्वीकार गर्छ र कुनै परिस्थिति, अनुभव वा घटनाको रूपमा तपाईंको जीवनमा ल्याइदिन्छ । विचारलाई भावनाको माध्यमद्वारा अवचेतन मनसम्म पुऱ्याइन्छ ।

एउटा उदाहरणको उपयोग गरेर हेरौं । चेतन मन कुनै जहाजको किनारामा खडा भएको कप्तान (मार्गदर्शक) जस्तै हो । यसले जहाजको दिशा तय गर्छ, र इन्जिन रुममा काम गरिरहेका कर्मचारीहरूलाई आदेश दिन्छ, जसमा सबै उपकरण, गज आदि हुन्छन् । इन्जिन रुममा भएकालाई यो थाहा हुँदैन- उनीहरू कहाँ गइरहेका छन्, उनीहरू त केवल आदेशको पालना गर्दछन् । उनीहरू चट्टानमा गएर ठोक्किन पनि सक्छन्, यदि कप्तानले गलत इसारा दियो भने । इन्जिन रुममा भएका कर्मचारीहरूले कप्तानतर्फ फर्किएर एउटा पनि प्रश्न सोध्दैनन् ।

कप्तान जहाजको मालिक हुन्छ, उसका आदेशको पालन हुन्छ, यसरी नै तपाईंको चेतन मन तपाईंको जीवनरूपी जहाजको कप्तान (बोस) हो, मालिक हो । तपाईंको शरीर र तपाईंको जीवनका सारा परिस्थितिहरू जहाजका प्रतीक हुन् । तपाईंको अवचेतन मनले तपाईंले दिएको आदेशलाई ग्रहण गर्दछ । जुन तपाईंको विश्वास र ठीक मानिएका सुभावहरूमा आधारित हुन्छ ।

अर्को एउटा सरल उदाहरण यो लिऔं- यदि



शिव भगवानुवाच

तिमीहरू ज्ञान्तिका मेसेन्जर, ज्ञान्तिदूत हो । जहाँ रहे पनि सदा आफूलाई ज्ञान्तिदूत सम्झनुपर्छ । ज्ञान्तिदूत हुँ, ज्ञान्तिको सन्देश दिनेवाला हुँ यसबाट स्वयं पनि ज्ञान्त स्वरूप ज्ञान्तिसाली स्थितिमा रहन्छौ र अरुलाई पनि ज्ञान्ति दिइरहन्छौ । उनीहरूले अज्ञान्ति दिइए पनि तिमी ज्ञान्ति देऊ । उनीहरूले आगो लगाए पनि तिमी पानी लगाऊ । यो नै तिमी ज्ञान्तिदूत, मास्टर ज्ञान्ति, ज्ञान्ति दाता बच्चाहरूको कर्तव्य हो ।



सम्पादकीय



मनोवैज्ञानिक समग्रता

समग्रतामा जीवन सहज छ । खण्ड-खण्ड समागम भएपछि स्वतः विवेकले समग्रताको खोजी गर्दछ । यही सहज खोजीका लागि खण्डको स्पष्ट ज्ञान हुनु आवश्यक छ । यद्यपि सबै खण्ड एकआपसमा सापेक्षित हुने गर्दछन् । परस्पर सन्तुलनका कारण जीवन समग्रतामा सहज हुने हो । जीवन आफैमा अनुपम, सुन्दर र कलात्मक छ, यही प्राप्त उपहारलाई अझ विराटतर्फ उन्मुख गर्नका लागि थोरैमात्र मेहनत पनि पर्याप्त हुनसक्दछ । लामो अनुसन्धान र खोजपछि मनोविज्ञानले जीवनलाई सहजता र समग्रताका लागि छ खण्डमा विभाजन गरेको छ ।

१) वातावरण (Environment): हामी कहाँ र कसका साथमा छौं, यो पहिलो इन्भिरनमेन्ट फोर्स हो । यथार्थमा समग्र सफल जीवनका लागि पहिलो आधारभूत घरोहर हो यो गाँस, वास, अनि वातावरण । व्यक्तिगतदेखि संस्थागत उन्नतिकै लागि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण तत्वका रूपमा भूमिका निर्वाह गर्दछ यसले । जीवनरूपी कोरा कागजमा वातावरणरूपी मसीले जसरी लेख्नुहुन्छ, अन्ततः जीवन त्यही गति र गतिमा हिँड्न थाल्दछ । उन्नतिका लागि तपाईंको वातावरण अनुकूल वा प्रतिकूल कस्तो छ, आफैले महसुस गर्ने कुरा हो । प्रतिकूल हुँदा-हुँदै पनि यदि तपाईंमा अनुकूल बनाउन सक्छु भने आत्मबल छ भने प्रयासरत रहनुहोस्, तपाईंको जित हुनेछ अन्यथा, लामो समय त्यो वातावरणमा अलमल नगर्नुस् । पहिलो खुडकिलो नै कमजोर भइदिँदा बाँकी सबै खण्ड प्रभावित हुन सक्दछन् । निर्माणाधीन घरको जगको सिलान्यासमा राखिएको ढुंगा समभव भएसम्म आकार प्रकार मिलेको खोजेर राखिन्छ, यद्यपि एउटा ढुंगाले घरको निर्माणमा तात्त्विक फरक पार्दैन तर जीवनरूपी घर, भावनाको समग्ररूप हो, जहाँ पहिलो प्रहर नै अन्तिम निर्णायक भूमिका निर्वाह गर्दछ । अतः अनुकूल वातावरण सफल जीवनको शुरुवात हो ।

२) व्यवहार (Behavior): समग्रतालाई रच्याल राख्नुहोस् । थोरै-थोरै भएपनि सही तथा सोही अनुकूलको व्यवहार अवकल वा नक्कलबाटै भएपनि थालिहाल्नुस् । कुन मार्गको शिखरमा पुग्न हिँड्नुभएको हो, सोही अनुरूप व्यवहारको पदचापलाई पछ्याउनुहोस् । जहिले पनि एक कदम अगाडि हुने प्रयासलाई कायम राखौं । यदि कोही वातावरणको कुरामा अलमलिइरहेको पाउनुभयो भने तपाईं एक कदम व्यवहारको तहमा उभिएर उसलाई आफ्ना तर्फबाट के गर्न सकिन्छ, त्यो व्यवहारबाट आफ्नो परिचय दिनुहोस् । व्यवहार नै जीवनको परिचय हो ।

३) कला (कृषिक): कला, गला र भला । त्रिमूर्ति सुन्दरता । समग्रता अनुरूपको एउटा कलाको निरखारलाई बढाउँदै लैजाऔं । सामान्य ज्ञान सबै पहलुमा राखौं, फरक पार्दैन तर एउटा विषयको प्रगाढतालाई विराट बनाऔं । विशेषज्ञता, यसको बेजलै महत्त्व हुने गर्दछ । व्यावहारिक अलमलले जीवन नै ढलमलमा परिरेको अवस्थामा तपाईंभित्र रहेको विशेष कलाले संगठनमा आशाको किरणलाई फैलाउन थाल्दछ, प्रेरणाका घरोहर बन्ने अवसर प्राप्त हुन्छ । सामान्य एउटा कलाका कारण जीवन असामान्यता तर्फ उन्मुख हुन थाल्दछ ।

४) मूल्य (values): व्यक्तिगत वा संस्थागत दुवैका लागि अति महत्त्वपूर्ण पक्ष हो तपाईंभित्रको मूल्य र मान्यता । मूल्य अर्थात् आचरण । जीवनको दर्पण । अति सूक्ष्मदृष्टि । जहाँ जीवन बोल्न थाल्दछ । बोली, वचन र कर्मको तादात्म्य । समग्रतालाई रच्याल राख्दै मूल्यको मात्रालाई बढाउँदै जाऔं ।

५) पहिचान (Identity): दुवै अर्थमा प्रयोगमा आउन सक्छ स्वयम्को पहिचान । सकारात्मक र

निर्मल....

हुनसक्छ त्यसका लागि क्षमा याचना गर्न चाहन्छु" । पितामहको मुखबाट सहजै निस्कियो— तिमी शिष्ट छौ, धर्म तिम्रो साथमा छ, यसैले विजय तिम्रै हुनेछ । केही समयपछि दुर्योधनलाई भीष्म पितामहले भने— तिमी हठी छौ, भुक्नेहरूप्रतिमात्र आशीर्वादका हात उठ्दछन् । द्रोणाचार्यसँग धर्मराज (युधिष्ठीर) सिर भुकाउँदै भन्छन्— गुरुवर म त आफ्नो तर्फबाट पूरा सावधानी राख्नेछु तर कुनै गल्ती भइहाल्यो भने यस्तो नसोच्नुहोला— मैले कस्तो शिष्यलाई पढाउँछु । गुरुजीले भने— मसँग जेजति छ त्यो तिमीलाई दिन चाहन्छु युधिष्ठीर !

विरोधी पक्षमा उच्चैर मर्न र मार्नका लागि लड्न तयार भएकाहरू बोलीरहेका छन्— विजय तिम्रै हुनेछ । भीम र अर्जुनले पनि भन्न थाले— ठूलो दाजु धर्मलाई लिएर अगाडि बढ्दै हुनुहुन्छ भने हामी पनि उहाँसँगै अगाडि बढौं । सम्बन्ध र पदार्थ त यही छुट्दछन्, पुण्य कर्म वा तप-साधना नै साथमा जान्छ । सुधारिएको संस्कारले यहाँ त सुख दिन्छ नै नयाँ दुनियाँको लागि पनि अधिकारी बनाउँछ । अहिले नै जो सद्ब्यवहारी बन्दछ वैकुण्ठमा पनि उच्च सिंहासनको प्राप्ति उसैले गर्दछ । सद्गुणको विरुवा ब्याडमा नै उमारिन्छ । त्यसैले शिव भगवान् हाम्रो बुद्धिरूपी लगाम समातेर परम सुन्दर योगी जीवनतर्फ लैजाँदै हुनुहुन्छ । ✽

नकारात्मक । जति सकारात्मक रूपमा पहिचानलाई वा स्व-अस्तित्वलाई सरल र सहज बनाउन सक्थो, जीवन समग्रता सुन्दर देखिन्छ । यो अवस्थामा आउँदासम्म जीवनको उचाई बढिसकेको हुन्छ । अब उसलाई यात्राबाट फर्किन अति महंगो सावित हुनसक्छ । यो अवस्था अत्यन्त खतरापूर्ण घुमि मानिन्छ । आफ्नो पहिचानको दायरालाई फराकिलो बनाउँदा जीवनका हरेक पक्षलाई फाइदा पुग्दछ ।

६) दृष्टि/अध्यात्म (Vision/Spirituality): समग्रताको अन्तिम पहलु । वातावरणबाट शुरु भएको यात्रा यो अवस्थासम्म आइपुग्दा धेरै खण्डहरू पार गरिसकेको हुन्छ । हामी सबै एक हौं, सबैको लक्ष्य र गन्तव्य एउटै हो । हामी छौं र हामी सबै छौं । सह-अस्तित्वको यात्रामा समग्रताको मिठास अव्यक्त हुने गर्दछ । अब व्यक्ति-व्यक्ति रहँदैन, व्यक्तिभिन्न संस्था, अनि संस्थाभिन्न पनि व्यक्ति एकाकार प्रतीत हुने अवस्था आइपुग्दछ । एक अनि अनेक, अनेकभिन्न फेरि एक, गजबको चित्रण ।

अतः हाम्रो बहावको गति कता छ, महसुस गर्नु अति आवश्यक छ । कहाँ कतै रुकावटको अवस्था छ भने पनि एक कदम अगाडि बढेर क्षितिजलाई नियाल्ने प्रयत्न गरौं । सबै धारा स्वतः खुल्न थाल्नेछन् । जीवन अति मीठो र सरल छ, मात्र यसको स्तिर्यारिगको अवस्थालाई रच्याल राख्न सक्नुपर्दछ । ✽

— ब्रह्माकुमार विजयराज सिग्देल

आफ्नो विकारी स्वभाव-संस्कार र कर्मलाई समर्पण गरिदिनु नै समर्पित हुनु हो । ✽ शिवबाबा



आध्यात्मिकताद्वारा प्रेरणादायी व्यक्तित्व

✍ ब्रह्माकुमार रामसिंह डेर, काठमाण्डौ

प्रचलित शिक्षा-दीक्षा, ज्ञान एवं सूचनाको उद्देश्य मानव जीवनलाई उत्कृष्ट र विज्ञ बनाउनका लागि नै designed गरेको देखिन्छ । अध्ययन अभ्यास, मनन चिन्तनको निरन्तरताबाट निश्चय नै मानिसले आफ्नो व्यक्तित्वलाई उज्ज्वल र प्रेरणादायी बनाउन सक्दछ । व्यावहारिक ज्ञान, विज्ञान र प्रविधिले मानिसलाई सांसारिक कार्यक्षेत्रमा कुशल योग्य र कार्य सम्पादनका लागि सक्षम र सक्रिय बनाइदिन्छ, जसबाट सुविधाजन्य जिन्दगी यापन गर्न सकिन्छ । वर्तमान युगमा विद्या आर्जनको उद्देश्य (handsome money) आर्जन गर्नका लागि नै हो, भन्ने प्रत्याभूति हुन्छ । किनकि बहुसंख्यक दक्ष जनशक्ति पढ्ने, लेख्ने र राम्रो डिग्री हासिल गरी बढी सुविधा प्राप्त गर्ने नोकरी वा व्यवसाय (Job) मा नियुक्ति हुने धुन र प्रयासमा नै तल्लीन भएको देखिन्छ । मानिस भौतिक मूल्य (material values) प्रति बढी आकर्षित भएको छ ।



अध्यात्म-विज्ञान



हुन त जीवनलाई कहीं न कहीं प्रयोग गरी कार्य व्यवसायमा व्यस्त राख्नु उत्तम नै हो । यस कर्मभूमिमा व्यक्ति कर्म गर्नका लागि नै अवतरित भएको हो । कर्म विनाको व्यक्ति स्वयंका लागि, समाज र राष्ट्रका लागि पनि एक प्रकारको समस्या वा बोझका रूपमा नै लिन सकिन्छ । काम नगरी बस्ने मानिसको जिन्दगी “खाली मन सैतानको घर” भन्ने उक्ति अनुसार अनेक प्रकारका व्यर्थ, नकारात्मक र चिन्ताजन्य संकल्प विकल्पको घर बन्न पुग्दछ । फलतः उसभित्रको रचनात्मक सम्भाव्य शक्ति शीथिल हुन पुग्दछ तथा त्यस्तो व्यक्तिको जीवन तनाव, नैराश्यता, उदाशीलता, आलस्य आदि नकारात्मक प्रवृत्तिको शिकार बनी पीडित हुन पुग्दछ । तसर्थ, व्यक्तिले जीवनलाई कुनै न कुनै पेशा, व्यवहार वा कर्ममा व्यस्त राख्नु पर्दछ । जीवनमा प्राप्त भएको सीप, कला, कौशलता र ज्ञानको प्रयोग गर्नाले त्यसमा अभ्र सम्पूर्णता (perfection) प्राप्त हुँदै जान्छ ।

पढ्ने लेख्ने र योग्य बनेर पेशा र व्यवसायमा संलग्न हुने, पारिवारिक जिन्दगीमा प्रवेश गरी सन्तान पैदा गर्ने, जमिन जोड्ने, घर निर्माण गरी आफूलाई व्यवस्थित गर्ने तथा आफ्ना सन्तानको भविष्यका लागि आवश्यक व्यावस्थापन गर्ने, यी सबै क्रियाकलाप आम जिन्दगी (ordinary life) का नै उदाहरण हुन् । यसप्रकारको जीवन यात्रा चल्दै आएको छ र चलिरहनेछ । यिनबाट एक प्रेरणादायी व्यक्तित्वको विकास हुने कुरा प्रायः कम नै हुने गर्दछ । यस्तो जीन्दगी समाजको चलन चल्तीमा हुने गरेको जीन्दगीसम्ममात्र सीमित हुन्छ । यसबाट समाजलाई विशेष उत्प्रेरणा दिन सकिने कुरा हुँदैन । किनकि यस्ता कार्य व्यवहारमा रहने व्यक्तिहरूको जिन्दगी सुख-दुःख, तेरो-मेरो, इच्छा-आकांक्षा, ईर्ष्या, प्रतिस्पर्धा र असन्तुष्टीमा नै गुञ्जिरहेको हुन्छ । असीमित, सांसारिक, क्षणिक इच्छा र आकांक्षामा नै अल्झिरहेको हुन्छ । प्रशस्त उपब्धीका बीच पनि अभावको मनस्थिति नै रहेको हुन्छ । महान् र प्रेरणादायी व्यक्तित्व विकासका लागि शाश्वत मूल्य (universal values) को नै महत्त्वपूर्ण भूमिका रहने गर्दछ ।

वास्तवमा व्यक्तित्वको उचाइ र महानता व्यक्तिभित्र भएका गुण, मूल्य, उच्च भावना, विचार र सदाचारको माध्यमबाट आंकलन गर्न सकिन्छ । व्यक्ति जति धेरै चरित्रवान, नैतिकवान, मूल्यवान, सत्यता र पवित्रतामा दिगो हुन्छ त्यति नै उसको व्यक्तित्व सबैका लागि सम्मानयोग्य बन्दछ । व्यक्ति स्नेह, प्यार, दया, क्षमा, शान्ति र सहनशीलताको नमूना (Role Modal) बन्नाले नै महान् व्यक्तित्वको उपाधिमा स्थान लिन पुग्दछ । यस प्रकारको स्थिति र अवस्थालाई जस्तो सुकै प्रतिकुल परिस्थितिका बीच पनि स्थायित्व दिन मानिसले आध्यात्मिक गहन चिन्तन र राजयोग अभ्यासको निरन्तरतालाई जीवनमा बनाइराख्नु पर्दछ । कुनै पनि प्रकारको बाह्य नकारात्मक प्रभावबाट मुक्त गरी आफ्नो मौलिकता शान्ति, प्रेम, पवित्रता, खुशी र आनन्दलाई यथावत राख्न आन्तरिक रूपमा सबल हुन जरुरी हुन्छ । त्यसका लागि सफल शुत्र अध्यात्म नै हो किनकि यसले मानिसलाई उसभित्रका शाश्वत अमूल्य खजनाहरूलाई आर्जन गर्ने तरिकाको ज्ञान दिन्छ ।

आफ्नो जीवनको विशेषता र गुणबाट अनेक मानिसहरूलाई सकारात्मक उत्प्रेरणा दिने हैसियत हासिल गर्न तथा सहज रूपमा नकारात्मक पक्षलाई त्यागी जीवनलाई मूल्य र गुणहरूप्रति उत्प्रेरित गर्न व्यक्ति आफैँ आध्यात्मिक गहिराइमा गएर त्यसको ज्वलन्त उदाहरण बन्नु पर्दछ । यसका लागि केही निम्न अभ्यास गर्न जरुरी हुन्छ । प्रथमतः मानिसले आध्यात्मिक विद्याले स्पष्ट गरेको आत्मिक अस्तित्व, उसका शाश्वत मूल्य र स्वभावहरूलाई थाहा पाउनु पर्दछ । तत् पश्चात् त्यसको गहन चिन्तनका साथ त्यसलाई एकान्तप्रिय बनी आफ्नै अन्तरमुखताको प्रयोगशालामा लगनशील बनी गहिरोरूपमा निरीक्षण, परीक्षण र विश्लेषण गरी सत्यको निचोडमा पुग्नु पर्दछ । त्यसपछि त्यस

सत्यलाई अन्य आत्मासम्म पुऱ्याउनका लागि विचार विमर्शका रूपमा सबैको सामु राख्ने (explore) गर्नु पर्दछ । साथ-साथै त्यसलाई आफैँले अनुभव (experience) गरी अरुलाई समेत अनुभूति गराउने किसिमको यथार्थ वातावरणको निमार्ण गर्नुपर्दछ किनकि अनुभवयुक्त कुराको लेन-देन नै प्रभावकारी हुन्छ ।

आध्यात्मिक सूक्ष्म चिन्तन तथा राजयोग ध्यानको जति-जति अभ्यास बढ्दै जान्छ, त्यसबाट व्यक्ति आफैँमा सशक्तीकरण (self empowerment) प्राप्त गर्दै जान्छ, अर्थात् उसभित्र भएका आन्तरिक कमी-कमजोरीहरू काम, क्रोध, लोभ, मोह, ईर्ष्या द्वेष, आलस्य, अहंकारहरू क्रमबद्ध रूपमा मेटिँदै जान्छन् तथा उसभित्र आध्यात्मिक ऊर्जा र शक्ति भरपुर हुँदै जान्छ । उसको मनोबलमा दृढता आउन पुग्दछ । व्यर्थ तथा नकारात्मक संकल्पहरू समाप्त हुँदै गएको अनुभव हुन्छ । साथै बाह्य ईन्द्रिय-कर्मेन्द्रियहरू पनि शान्त, शीतल र निर्मल हुन पुग्दछन् । उसको जीवनमा एक प्रकारको अलौकिकता र नवीनताको अनुभूति हुने गर्दछ, तथा

पृष्ठ संख्या ६ _____



स्वास्थ्य रहस्य

HEALTH

आहारको अर्थ हो भित्र लिनु । मुखबाट खानु, पिउनु, नाकबाट सास लिनु, त्वचाबाट वायु ताप ग्रहण गर्नु, आदिलाई पनि आहार अन्तर्गत नै मान्नुपर्छ । जन्मनुभन्दा पहिले बच्चाको पोषण आमाको रगतबाट हुन्छ, जन्मपछि आमाको स्तन पान नै उसको आहार हो । आहार अथवा भोजन किन लिइन्छ ? सर्वप्रथम त स्वाभाविकरूपले भोक लाग्दछ, त्यसबाट मुक्त हुनका लागि, शरीरलाई पोषण गर्नका लागि तथा शक्ति प्राप्त गर्नका लागि आहार लिइन्छ । शारीरिक स्वास्थ्यको साथै मानसिक स्वास्थ्य पनि आहारमा निर्भर गर्दछ । शारीरिक स्वास्थ्यको मूल आधार हो- सन्तुलित भोजन । शारीरिक क्रिया सञ्चालनका लागि जुन-जुन तत्त्व अपेक्षित छन्, ती सबै हाम्रो भोजनमा हुन आवश्यक छन् । प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, बोसो, भिटामिन, क्षार र फलाम आदि उचित मात्रामा लिनाले शरीर स्वस्थ र कार्य गर्नमा सक्षम रहन्छ । उचित मात्रामा जल सेवन पनि अति आवश्यक हुन्छ ।

भोजनको दोस्रो दृष्टिकोण मानसिक स्वास्थ्य हो । मनको क्रियाहरूमा भोजनको धेरै असर पर्दछ । अनेक प्रकारका मानसिक विकृतिहरूमा भोजन उत्तरदायी हुन्छ । हामीलाई त्यो भोजन आवश्यक हुन्छ जुन जीवन धारणमा अनिवार्य होस् । केवल स्वादको दृष्टिले मात्र भोजन गर्नु हुँदैन । मादक पदार्थ, चिया, कफी, मदिरा आदिले मानसिक स्वास्थ्यलाई विकृत गर्दछन् । साथै आदत पनि खराब हुँदै जान्छ । आहारको सर्वाधिक महत्त्व यसैले छ- यो हाम्रो शारीरिक र मानसिक शक्तिको एउटा महत्त्वपूर्ण स्रोत हो । भोजनको प्रभाव हाम्रो मनोवृत्तिमा साथै सूक्ष्म शरीरमा पनि हुन्छ । मदिरा आदि सबैले हाम्रो आन्तरिक जागरुकतालाई खण्डित गरिदिन्छ । चेतनालाई मूर्च्छित गरिदिन्छ र प्रमाद पैदा गरिदिन्छ । यसैले मदिरा तथा अन्य मादक वस्तुहरूको सर्वथा निषेध छ ।

प्राण वायु पनि हाम्रो आहार नै हो, त्यसमध्ये अक्सिजनलाई हाम्रो फोक्सोले लिन्छ, र कार्बोन्डाइ-अक्साइडलाई बाहिर निकाल्छ । वन, उपवन आदि प्राकृतिक स्थलहरूमा शुद्ध हावामा अक्सिजनको मात्रा पूर्ण हुन्छ, यसैले त्यो स्वास्थ्यका लागि लाभदायक हुन्छ । यसरी नै सूर्यको ताप पनि हाम्रो राम्रो आहार हो । यसैले आवश्यक छ- हामी शुद्ध वातावरणमा जीवन व्यतीत गरौं । जहाँ प्रकाश, पवन, पानी, पवित्रता, तथा परमार्थको साधन सुलभ हुन्छ त्यहाँ बस्नुपर्छ ।

भोजन हितकारी एवं स्वास्थ्यका लागि लाभकारी हुनुपर्छ । साथै देश, काल, ऋतुको अनुकूल पनि हुनुपर्छ । ताजा भोजन नै लाभकारी हुन्छ । भोजनको मात्रा पनि उचित हुनुपर्छ, न कम, न बढी होस् । रुचीभन्दा बढी भोजन खानु शरीरलाई अत्याचार गर्नु हो । सधैं समयमा नै भोजन गर्नुपर्छ । एक दिनमा दुई वा तीनभन्दा बढी पटक भोजन लिनु हुन्न । भोज्य पदार्थमा संयम राख्नु जरुरी हुन्छ ।

भोजनलाई खुब चबाइ चबाइ खानुपर्छ । मुखमा त दाँत हुन्छन् तर पेटमा छैनन् त्यसैले बिचरा पेटलाई पनि समस्या हुने काम गराउनुहुँदैन । आँत कमजोर भएपछि पचन सक्दैन । भोजन न त अत्यधिक गरम न अत्यधिक चिसो होस् । आँत र दाँत दुवै चिसो चिजले खराब हुन्छन् । जब भोक लाग्दछ तब भोजन गर्नुपर्छ । भोजन बनाउने समयमा हाम्रो सूक्ष्म भावना वा मानसिक विचारधाराको पनि त्यसमा प्रभाव पर्दछ । क्रुरताको भावनामा बनाइएको भोजनले कोमल भावभएकाहरूमा पनि क्रुरताको भाव उत्पन्न गराउने सम्भावना हुन्छ । यसैले भोजन बनाउने र बाँड्ने पनि पवित्र भावना भएको हुनुपर्दछ । भोजनले नै स्वास्थ्य दिन्छ र भोजनले नै स्वास्थ्य बिगार्दछ पनि । भोजनले रोग पनि पैदा गर्दछ भने आरोग्य पनि प्रदान गर्दछ ।

आज हाम्रो भोजनको मापदण्ड केवल स्वादमात्र हुन गएको छ । यदि भोजन स्वादिष्ट मिल्थो भने हामी कोचि-कोचि पनि खान पछि पर्दैनौं । आहारकै असंयमका कारण आज साधनसम्पन्न मानिसहरू बिरलै औषधिविना बाँचेका छन् । यो भोजन विधिको अज्ञानताले नै आज धेरै समस्याहरूलाई जन्म दिएको छ । “खानु” जरुरी छ’का साथै “न खानु” पनि जरुरी हुन्छ । आहार विहारको सम्बन्धमा पूर्ण सावधानी आवश्यक छ ।

आहार तथा आरोग्य



कथा

एकजना अन्धा केटी थिइन् । आफू अन्धा हुनुपरेकोले नै उनी सधैं आफूलाई घृणा गरिरहन्थिन् । साथै अरुलाई पनि घृणा गर्थिन् । केवल आफ्नो केटो साथीलाई मन पराउँथिन् । ऊ पनि सधैं उनीसँगै आएर समय बिताउँथ्यो । उनी भन्ने गर्थिन्- यदि मैले आँखा देखें भने तिमीसँगै विवाह गर्नेछु ।

एक दिन कुनै दानवीरले उनलाई आँखा दान गऱ्यो र उनी देख्न सक्ने भइन् । आफ्नो केटा साथीलाई पनि देखिन् । केटा साथीले सोध्यो- अब तिमी देख्न सक्ने भयौ, मसँग विवाह गर्ने होइन ?

केटीले जब केटो पनि अन्धो नै भएको देखिन् तब उसलाई घृणा गर्दै भनिन्- यस्तो अन्धोसँग पनि कसैले विवाह गर्छ ।

बिचरा केटो मन अमिलो बनाउँदै, जीवनलाई धिक्काउँदै केटीबाट टाढियो ।

पछि गएर केटाले चिठीमा लेख्यो- प्रिए मेरा आँखाकोमात्र ख्याल गरिरहनु ।

मानिसको अवस्था परिवर्तन भएपछि दिमाग पनि परिवर्तन हुन्छ । कसै-कसैले मात्र सम्झन्छन्- जीवन कस्तो थियो र ऊ अहिले कुन अवस्थामा छ ।

त्यसैले जीवनलाई एउटा उपहारको रूपमा स्वीकार गरौं-

- ✓ कसैलाई केही अप्रिय शब्द बोल्नुभन्दा पहिले सोचौ- कति मानिस बोल्ने नसक्ने छन् ।
- ✓ खानाको स्वादका बारेमा गुनासो गर्नुभन्दा पहिले उनीहरूका बारेमा सोचौ जसलाई एक छोक खाना पनि मिलिरहेको छैन ।
- ✓ जीवनका बारेमा गुनासो गर्नुभन्दा पहिले उनीहरूका बारेमा सोचौ जसले कत उमेरमा शरीर छोडेका छन् ।
- ✓ आफ्ना बच्चाहरूका बारेमा गुनासो गर्नुभन्दा पहिले ती मानिसहरूका बारेमा सोचौ जो बाल बच्चाको इच्छा त गर्छन् तर चाहेर पनि एउटै बच्चा भएको छैन ।
- ✓ कारमा ड्राइभ गर्दा बाटो लामो भयो भनेर गुनासो गर्नुको सट्टा उनीहरूका बारेमा सोचौ जो त्यही बाटो पै ढले हिँडेरै आइजाइ गर्छन् ।
- ✓ जागिरमा काम गर्दा थाकेर गुनासो गर्नुभन्दा पहिले उनीहरूका बारेमा सोचौ जो बेरोजगार वा असक्त भएर जागिर नै पाएका छैनन् ।
- ✓ घरमा राम्रो भएन, यो पुगेने, त्यो पुगेन भनी गुनासो गर्नुभन्दा पहिले सोचौ- कति मानिसहरू घर नभएर खुल्ला आकाशमुनि, गल्ली-गल्लीमा सुतिरहेका छन् । तर सधैं अरु नै खराब, अरुले नै गर्दा दुःख पाएको भनेर ढोषी ठहर्याउनुभन्दा पहिले यो सोचौ कि हामी कोही पनि केही न केही पापबाट मुक्त छैनौ । साथै कुनै पनि कतजोर विचारले घर बनाउन थाल्यो भने चेहरामा मुस्कान ब्याऔं अनि अहिलेसम्म जीवित भएकोमा परमात्मालाई धन्यावाद दिऔं ।

जीवन एउटा उपहार हो, बाँचौ, रमाऔं, जीवनलाई पूर्ण बनाऔं ।

सामार : इन्टरनेट, Motivation

लेखक : अज्ञात

सामार : १५९२ आरोग्य- अंक

काममा व्यस्त हुने मानिससँग आँसु बगाउने फुर्सद हुँदैन ।

- कौटिल्य



सच्चा गीता- ६

गीताको सार्थकता तब नै हुन्छ जब ती सम्पूर्ण श्री भगवानुवाचका श्लोक यथार्थमा मानव लगायत प्रकृति र हरेक जीवको भौतिक र आध्यात्मिक उन्नतिमा प्रयोग होस् । सत्य, शाश्वत एउटै हुन्छ जहिले पनि, जहाँ पनि । सत्य कहिल्यै द्वैत हुँदैन, न हिजो थियो, न आज छ, न भोलि नै । उनै एक सत्य परमपिता परमात्मा शिव भगवानुवाचका श्लोकहरूलाई यथार्थ भावार्थमा बुझ्न पनि मानव देहीस्वरूप (शरीरी) बुझ्ने र ती बुझिएका भावलाई जीवनमा यथार्थ अनुसरण गर्न सकिन्छ । शरीरबाट नित्तान्त अलग देही (सत्) स्वरूपमा रहँदा नै बुझ्ने कारण देही स्वरूपमा रहन सिकाउने विश्वभरिमा एकमात्र पूर्ण आध्यात्मिक संस्था प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालयको आफ्नो छिमेकीमा रहेको स्थानीय ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवा केन्द्र वा उपसेवा केन्द्रहरूमा सम्पर्क गरी त्यहाँबाट पाइने सात दिने (सप्ताहीक) प्रारम्भिक कोर्स (निःशुल्क)बाट गीताका भगवानुवाचका श्लोकहरूको मर्म (भावार्थ) बुझ्न सकिने र आ-आफ्नो जीवनमा पनि सद्मार्गको पथमा लगाई सद्गतितर्फ सतोगमय बन्नेमा पत्तिकार यहाँहरू सबैमा विश्वस्त गराउन चाहन्छ ।

गीताको पहिलो शिव भगवानुवाचको श्लोक २:११ बाट २:१५ सम्म भगवान्बाट हरेक मानवलाई आत्मामा रहन ज्ञान दिनु हुँदै २:१६मा असत् देह र सत् आत्मालाई स्पष्ट बुझाउनु हुँदै-

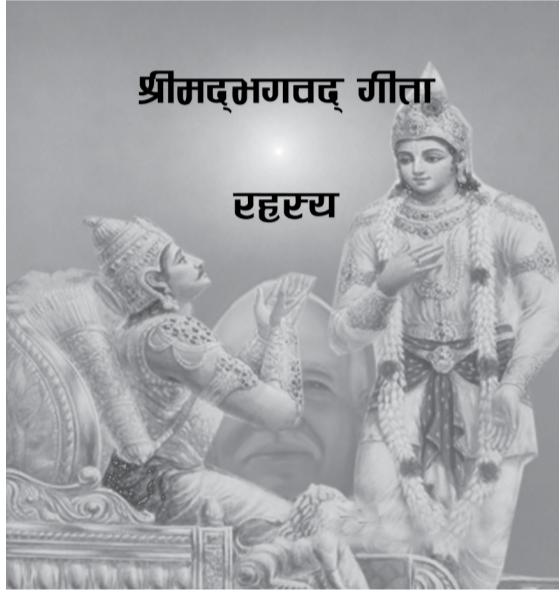
नासतो विद्यते भावो नभावो विद्यते सतः ।

उभयोरपि दृष्टोऽन्तस्त्वनयोस्तत्त्वदर्शिभिः ॥

भावार्थ- असत् (देह)को भान (सत्ता) विद्यमान छैन र सत् (आत्मा)को अभाव विद्यमान छैन, तत्त्वदर्शी महापुरुषहरूले यी दुवै (असत् शरीर र सत् आत्मा) को नै तत्त्व त अनुभव गरे (२:१६) । यही तत्त्वको ज्ञानले गीता ७:३को मनुष्याणाम् सहस्रेषु मध्यको एक तत्त्वसहित जान्ने मनुष्य बन्न सक्दछ । जुन राजयोग सेवा केन्द्रहरूबाट उपलब्ध सात दिने प्रारम्भिक कोर्स नै सहायक सिद्ध बन्नेमा दुई मत छैन । गीता ७:३ले हजारौं मनुष्यहरूमा कोही सिद्धिको लागि यत्न गर्नेछ, ती सिद्धिको यत्न गर्ने मध्य कसैले मात्र मलाई यथार्थ (तत्त्वतः) जान्दछ । भगवान्को परिचय वा पहिचान सहितको लाखौं गीता प्रकाशनमा आए तर ती गीताले बुझाउन चाहेको भगवान्लाई बुझ्ने कोही पनि देखिएनन् । यसरी भगवान्को बारेमा बुझाउन नसक्ने गीता जुन प्रकाशित र वितरण भए ती गीता सच्चा कसरी हुन्छन् ? जसले भगवान्को परिचय समेत दिन असमर्थ रहेका छन् ती गीताहरूले ज्ञान बुझाउने कसरी ! जसको कारण हो- बुझाउने र बुझ्नेहरू सबैले देह (असत् शरीर) लाई मात्र देखे र देहलाईमात्र बुझे । सत् आत्मामा टिकेर आत्मिक दृष्टिले बुझ्ने कोही रहेन । शरीर (देह असत्)मा रही अर्थ अर्थ्याउन खोजेका कारण अहिलेसम्म प्रकाशित कुनै पनि गीताले आत्मा (सत्)को अर्थ नआएकोले वैचारिक भिन्नता सरह भिन्न-भिन्न अर्थको गीता

निस्किए जस्तै संसारमा विभिन्न मत, पन्थ, सम्प्रदाय वा धर्ममा मानव भौतारिरहेका छन् । यसरी भौतारिनबाट बचनका लागि सत (आत्मिक) अर्थ सहितको एक मत, एक भाषाको (आत्मिक) सच्चा गीताको अत्यावश्यकता छ । विश्व कल्याणकारी, मंगलकारी, शुभकारी परमपिता परमात्मा शिव भगवानुवाच गीता २:११- गति (मृत्यु) भइसके वा गति नभएका कसैप्रति प्राज्ञ (ज्ञानी, विद्वान्, वा आत्मिक दृष्टि बाहक) हरू कहिल्यै शोक गर्दैनन् ।

२:१२- भूत, वर्तमान र भविष्य हर समय आत्मा (सत्) नित्य शाश्वत हुने भएकाले सनातन (अमर, अजर, अविनाशी) छ ।



२:१३ धिर व्यक्ति (आत्मा स्वरूपको) शरीरको अन्तरमा (बाल, यौवन, जरामा) र अर्को नयाँ शरीर प्राप्तिमा मोहित बन्दैन (आत्मा अपरिवर्तनीय तथा सत् हुने भएकाले)

२:१४- शरीर (असत्) ले इन्द्रियद्वारा अनुकूलतामा सुख र प्रतिकूलतामा दुःख भोग्दछ । असत् शरीर आउने र जाने कारण असत् शरीर अनित्य छ ।

२:१५ आफूलाई आत्मरूपमा नै जान्ने सत् पुरुष (पुरुषर्षभ) सुख दुःखमा समान रहने धीर पुरुष (आत्मा) व्यथित (विचलित) नबनी अमर रहन्छ । गीता

१:२८देखि १:३१को अवस्था शरीर (इन्द्रिय व्याधीको वसमा रहेका) असत् भावलाई २:११देखि २:१६ सम्मका ज्ञानयुक्त श्लोकहरूबाट आफू शरीर असत् नभई आत्मा

सत् हो भनी प्रारम्भिक ज्ञान बुझाउने प्रयास हो, ज्ञान आर्जनको इच्छा राख्ने (अर्जुनहरू) वा साधकलाई । १:३१ देखि १:४६ सम्मको अर्जुन उवाच भने गुडाकेश (निद्राजित)को वचन नभई युद्ध नगर्ने निर्णय लिई शोक मग्न भई रथमा हतियार बिसाएको (१:४७) अर्जुनको हो । धन धान्यसहित पृथ्वीमात्र नभई स्वर्गरूपी देवताको अधिपत्यको प्राप्ति (स्थूल प्राप्ति) ले पनि शोकलाई मत्थर नहुनेलाई प्रष्ट पाउँ भनिएका २:४ देखि २:८ का श्लोकहरू हुन् । ❀

-----कृतशः

पढवी श्रेष्ठ, रत्ननगर, टाँडी
फोन नं : ९८४५१४२५२०

दिव्य गुणका सुन्दर फूलहरू

वसन्त ऋतुको
प्रत्येक बिहानीमा
सूर्यका,
सुनौला प्रकाशहरूले
रङ्गिएका,
ती विशाल हिमालहरू
अनि
ती हिमालहरूकै काखमा रहेका
हरिया पहाडहरूमा
लाली गुराँसका,
अति सुन्दर फूलहरू
फूलिरहेजस्तै
हामीहरूको,
जीवनरूपी वगैचामा पनि
शिव भगवानको,
ज्ञान सूर्यको किरणहरूबाट
दिव्य गुणहरूका,
अति सुन्दर सुन्दर फूलहरू
प्रत्येक बिहानीमा
सधैं
फूलिरहेको हुन्छ ।

- ब्रह्माकुमार गढवाण पठत, भरतपुर

बूढेसकाल

हिंड्दा हिंड्दै आफ्नै रथ थाकेपछि
बाटो लामो हुँदोरहेछ, अतीत हाँसोरहेछ ।

गुड्दा गुड्दै एक चक्का फुत्त फुत्केपछि
यात्रा रोकिनेरहेछ, बैशाखी नाचोरहेछ ।

हेर्दा हेर्दै आँखाका नानीहरू परभएपछि
अन्धो हुँदो रहेछ, दया भागदोरहेछ ।

गर्दा गर्दै पाखुरी गल्दै गएपछि,
मेरोपन व्यंग गर्दोरहेछ, निवास रुँदोरहेछ ।

बोल्दा बोल्दै शब्द अप्रिय भएपछि
वाणी रोकिने रहेछ, शब्दकोश हाँसोरहेछ ।

छाम्दा छाम्दै शयन विरानो लागेपछि
तकिया भिज्दो रहेछ, विश्राम हाँसोरहेछ ।

उक्लँदा उक्लँदै सिँठी पहाड बनेपछि
सुस्केरा आउँदो रहेछ, पाइला गड्दोरहेछ ।

हुँदा हुँदै धर्मशाला आश्रम बनेपछि
सहारा भगवान् हुँदोरहेछ, भाग्य हाँसोरहेछ ।

तीर्थ रिताल, गैडाकोट, नवलपरासी

म आत्मा हुँ, झरी होइन- यो चिन्तन गर्नु नै स्व-चिन्तन हो ।

❀ शिवबाबा



जीवन मूल्य- (३) मधुरता

चाहन त सबैले सम्बन्धको सुख चाहेकै हुन्छन् । तर कारणे अकारणे कहिले काहिँ सम्बन्धमा तितोपन आइहाल्छ । राम्रो सम्बन्ध पनि बिग्रन्छ । अनि जीवनको सुख नै हराउँछ, यस्तो समयमा यदि कसैले मधुरतालाई अपनायो भने एक चुटकीमा नै समस्या हल हुन सक्छ, किनकि यो त्यो अमृत हो जसले बिग्रिएको सम्बन्धलाई पुनर्निमाण गरिदिन्छ । प्रेमले भरिएका दुइटा मीठा बोलीले पनि टुटेको दिललाई जोडिदिन्छ । कमजोर परिस्थितिमा मधुरताले जादूको काम गर्छ । अतः आपसी तीतोपनलाई सहजतासँग खत्तम गर्नु छ भने मधुरता अपनाउनुहोस् । वास्तवमा वाणीमा मधुसमान मिठास भर्नु नै मधुरता हो । सम्बन्धमा प्रेम भर्नु तथा कटुता वा वैर त्याग्नु नै सम्बन्धको मधुर हो । अहंकारलाई त्याग गरेर नम्रतासहित पेश हुनु व्यवहारको मधुरता हो । विनम्रता यसको माता हो भने आत्मिक निस्वार्थ प्यार यसको पिता हो । जसरी विभिन्न स्वाद भरिएको मिठाई कसलाई मीठो लाग्दैन होला र ? यस्तै मधुर भाषी व्यक्ति सबैलाई प्रिय लाग्दछ । मधुर बोलीले मिठास भरिदिन्छ । मधुर संगीत सुन्नका लालायित हुन्छन् । स्वर सम्राज्ञी लता मंगेशकरको मधुर गीतको धुनले थाकेको मनलाई कति आराम दिन्छ साथै आनन्दको अनुभूति पनि गराउँछ ।



तर एउटा याद राख्नुपर्ने कुरा के भने आफ्नो स्वार्थको काम बनाउनका लागि भुटो प्रशंसा गर्न वा मीठा मीठा कुरा गरेर खुशी बनाउनु मधुरता होइन, चाटुकारिता हो । यसबाट काम त बन्दछ, तर सच्चाइ प्रत्यक्ष हुँदा अमिलो हुन्छ, अतः यसबाट बचिराखौ । वास्तवमा मधुर भएर रहनु यो व्यक्तिको पहिचान हो तथा यो सद्गुण एउटा यस्तो अलौकिक रहानी बीज हो, जुन अंकुरित भएपछि मानव आदर्श व्यक्तित्वरूपी वृक्षमा नम्रता, शालीनता, सत्कार, सद्भावना, प्रसन्नता, भाइचाराजस्ता मीठा फलहरू लाग्दछन् ।

मधुरताले जस्तो सुकै परिस्थितिलाई पनि साधारण बनाइदिन्छ । यस विषयमा एक भद्र महिलाको कहानी छ- उनी सधैं बजारमा गएर मह बेच्दथिन् । ती महिला मधुर बोलीद्वारा सबैलाई आफूतर्फ खिँच्दथिन्, मानिसलाई यस्तो लाग्थ्यो उनका मुखमा चिनी नै घोलिएको छ । मधुसमान मीठो व्यवहारका कारण सधैं ग्राहकको उसका वरिपरि भीड हुन्थ्यो । उनको मीठो बोलीमा करेलोजस्तो तीतो चीजलाई पनि सहजै बेच्ने खुबी थियो । मधुर व्यवहारका कारण नै उनलाई धेरै लाभ मिल्दथ्यो । तिनको मह व्यवसायमा भएको लाभ देखेर उनको छिमेकीले पनि सोच्यो- म पनि महको व्यापार गर्छु, पसल खोल्छु, यसबाट धेरै लाभ हुने रहेछ । उसले पनि मह बेच्न शुरु गर्‍यो । तर उसको बोलीचाली तथा मधुभाषिणी महिलाको बोलीचालीमा आकाश जमिनको अन्तर थियो । त्यो व्यक्तिको चेहरा खुम्चिएको हुन्थ्यो । त्यसैले उसँग मह लिनु त टाढाको कुरा ग्राहक उसको बिग्रिएको चेहरा देखेर नजिक पनि पर्न छोडे । उनलाई उदास देखेर उनकी पत्नीले हाँस्दै भनिन्- तपाईंको नमीठो बोलीले यो महलाई पनि तीतो बनाइदिन्छ, यसैले जबसम्म स्वयंमा मधुरता भर्नुहुन्न तबसम्म व्यापारमा सफलता पनि मिल्दैन । पत्नीको बोलीले बाणसरह उसको दिललाई घोच्यो । उसले महसुस गर्दै गयो, आफ्नो तितो व्यवहार र बोलीलाई बिस्तारै परिवर्तन गर्दै गयो । फलतः उसको व्यवहार मधुरतामा परिवर्तित हुँदै गयो र व्यापार राम्ररी फस्टाउन थाल्यो ।

चिनीको चास्नीमा डुबेर गुलाब जामुन मिठासपूर्ण भएर मुखलाई गुलियो बनाइदिन्छ । खुशीको मौकामा मुखलाई मीठो बनाइदिन्छ । प्रसन्नताको क्षणमा गुलिया-गुलिया मीठाइ नभए पनि दुइटा प्रेमपूर्ण मीठा बोली बोलीयो भने सुन्नेवाला हर्षविभोर हुन्छ । जसरी फूलमा बसेका भुवँराहरू महको आकर्षणमा पुष्पमा कैद हुन्छन्, यस्तो मधुरताको धनी व्यक्ति पनि मीठो व्यवहारले दुनियाँलाई आफ्नो वशमा ल्याउँछ । जसको जिभ्रो सहजै मीठो हुन्छ, उसले शत्रुलाई पनि मधुरताको बलमा मित्र बनाउन सक्छ । मधुरतालाई अपनाऔं र सुखमय सम्बन्ध बनाऔं । ✨

ब्रह्माकुमार हेमन्त, शन्तिवन, आबूरोड

महान्ता

कर्मलाई महान् बनाउनका लागि, यो चिन्तन गरौं- मैले दैनिक दिनचर्यामा के गर्दैछु, यसमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । मैले महान् वा अनौठो केही गरिहाल्नुपर्दैन । बरु, मेरो ध्यान के गर्दैछु भन्दा पनि कसरी गर्दैछु'मा बढी केन्द्रित हुनुपर्दछ । जे-जे मैले गर्दैछु हरेकमा विशेषता थप्दै गइयो भने मेरो जीवनमार्गले जे ल्याउँछ त्यसैले आनन्द दिन्छ । आज म केही काम गर्न थाल्नुभन्दा पहिले मेरा गुण र विशेषताको बारेमा सोच्नेछु । त्यो विशेषतालाई मैले जे गर्नेछु त्यसमा लगाउँदै जानेछु । यतिसम्म कि मेरो बसाइ, हेराइ, बोलाइमा पनि भिन्नता ल्याउनेछु, फलतः मेरो कर्म ती विशेषताहरूद्वारा विशेष बन्दै जानेछ ।

आध्यात्मिक.....

उसबाट अन्य व्यक्तिले समेत शान्ति र सुखको अनुभूति गर्न थाल्दछन् । यस प्रकारको स्थितिको विकाससंगै व्यक्तिमा दिव्यता (enlightenment) का लक्षणहरू प्रस्फुटन हुन थाल्दछन् । उसको चेहरामा दिव्यता र रहानीयतको चम्किलोपन, आँखामा स्नेह र निर्मलता तथा चलनमा शालीनता र अलौकिकताको झलक देखिन थाल्दछ । त्यस्तो व्यक्तिको सान्निध्य र सम्पर्कमा आउने व्यक्तिहरूलाई समेत आत्मिक सुख, शान्ति, र खुशीको अनुभूति हुन थाल्दछ । यसरी व्यक्तिको व्यक्तित्व साँच्चै नै एक महान्, उच्च, ओज-तेज र देदिप्यताले आलोकित हुन गई सबैका लागि प्रेरणाको श्रोत बन्न पुग्दछ ।

विश्वव्यापी रूपमा बहूदै गरेको शोक, चिन्ता, अशान्ति, तनाव, हिंसा, भय, त्रास, दुराचार, पापाचार र अनिष्टका बीच मानिसको सोच र मनोवृत्तिमा सकारात्मकताको बीजारोपण गरी उसको जीवनमा नवीन परिवर्तन ल्याउन, अनेक दुर्गुण र विकार विकृतिबाट मुक्त हुने बल प्रदान गर्न अब व्यक्तिले जीवनमा आध्यात्मिक ज्ञान र योगको बलबाट उल्लिखित कुरामा पूर्णता प्राप्त गर्नु जरुरी भएको छ । मानिसको जीवनमा कडा (rigid) रूपमा लिप्त भएको देहभानबाट उत्पन्न भएका विकृत स्वभाव-संस्कारको परिवर्तन गर्न हाम्रा वाणीका शब्दमात्रै पर्याप्त हुन सक्दैनन् । त्यसका लागि मनसा, वाचा र कर्मणा त्रिकोणीय रूपमा सशक्त हुनु जरुरी हुन्छ । जब व्यक्तिको व्यक्तित्व संकल्प, बोल र कर्ममा समान हुन्छ, त्यस अवस्थामा, उसको सकारात्मक शक्ति १०० गुणा वृद्धि हुन पुग्दछ जसको प्रभाव जस्तोसुकै तमोगुणी मनोवृत्तिमा पनि सकारात्मक रूपमा पर्न जान्छ । यस्तो शाक्तिशाली गुणवान्, चरित्रवान् र देदिप्यमान् व्यक्ति नै आफ्नो सुखमय र आनन्दमय स्थितिबाट अन्त्य समयको दर्दनाक र भयावह वातावरणका बीच सेवा गर्न सफल हुनेछ । अनेक नकारात्मक वृत्ति, अशान्तिले छटपटिएका मानिसहरूमा समेत सकारात्मक र शुद्ध पवित्र भावना पैदा गरी परमात्माको विश्व परिवर्तनको कार्यको प्रत्यक्षता गर्न सफल हुनेछ । ✨

आफ्नो मनोवृत्तिलाई श्रेष्ठ बनायो भने तिम्रो प्रवृत्ति स्वतः श्रेष्ठ हुन्छ ।

शिवबाबा



अवचेतन.....

तपाईं पटक-पटक “मलाई च्याउ मन पर्दैन”, “मलाई च्याउ मन पर्दैन” भन्नुहुन्छ भने च्याउ खानेबित्तिकै तपाईंलाई अपच हुन थाल्छ, किनकि तपाईंको अवचेतन मनले भन्छ— “बोसलाई च्याउ मन पर्दैन” । यो उदाहरण तपाईंलाई सामान्य लाग्न सक्छ तर यो चेतन र अवचेतन मनको आपसी सम्बन्धको एउटा गतिलो उदाहरण हो ।

जब कुनै महिलाले “यदि मैले बेलुका कफी पिउँ भने म तीनै बजे जागदछु” भन्छिन् भने बेलुका कफी पिएपछि अवचेतन मनले उसलाई घच्च्याइरहन्छ, भन्छ— “बोसले चाहन्छ, आज तीनै बजे जागो हुनु छ” । तपाईं आफ्नो अवचेतन मनमा छाप छोड्न सक्नुहुन्छ र अवचेतन मनले त्यस छापलाई संसारमा प्रकट गर्दछ । जुन विचारमा भावना भरिन्छ, वा जुन विचारलाई सत्यको रूपमा महसुस गरिन्छ, त्यसलाई तपाईंको अवचेतन मनले स्वीकार गरिदिन्छ ।

उदाहरणका लागि, यदि तपाईं उपचार चाहनुहुन्छ भने शान्त हुनुहोस्, तनावरहित बन्नुहोस्, आरामसँग सास लिनुहोस्, आफ्नो ध्यानलाई गतिहीन गरिदिनुहोस्, आफ्नो अवचेतन मनमा उपचारको शक्तिको बारेमा सोच्नुहोस् र दृढतापूर्वक भन्नुहोस्— “मेरो शरीरको अंगमा अहिले नै उपचार भइरहेको छ ।” यसो गर्दा तपाईंको हृदयमा कुनै— द्वेष वा कटुता रहेको हुनुहुँदैन, तपाईंले हरेकलाई क्षमा गरेको हुनुपर्छ” । तपाईं यस उपचार प्रक्रियालाई दिनमा तीन चार पटक दोहोर्‍याउन सक्नुहुन्छ । याद राख्नुहोस्— तपाईंको अवचेतन मनले शरीरलाई बनाएको थियो यसैले यसले यसको उपचार पनि गर्न सक्छ । तर प्रायः मानिसलाई हुन्छ के भने— आफ्नो शरीरको कुनै अंगको उपचार दृढ संकल्पसँग गर्छन् पनि तर फेरि १०-१५ मिनेटपछि भन्छन्— “ओहो, मेरो हालत त धेरै नै खराब हुँदै गइरहेको छ, म कहिल्यै ठीक हुन्नं होला ।” यो मानसिक दृष्टिकोण वा नकारात्मक सोचाइले पहिलेका सकारात्मक दृढ सोचाइलाई खारेज गरिदिन्छ ।

यदि कुनै सर्जनले अपरेसन गरेर तपाईंको एपेन्डिक्स निकालि सकेपछि पनि ५ वा १० मिनेटको फरकमा पटक-पटक आएर चिदै हेदै, चिदै हेदै गर्छ भने तपाईंको शरीरभरि बिषमात्र फैलिन्छ, सन्चो हुँदैन । यसरी नै उपचार हुन थालिसकेपछि पटक-पटक नकारात्मक विचार उत्पन्न गर्नुहुन्छ भने उपचारको बध हुन्छ ।

जसरी मानिसले विजुलीको प्रयोग गर्न सिक्छन् यसरी नै आफ्नो अवचेतन मनलाई प्रयोग गर्न सिक्नुपर्छ । मानिसहरू तार, बल्ब, स्वीच आदि साथै त्यसबाट बच्ने विधिमा पनि प्रयोग गरेर विजुलीलाई प्रयोग तथा नियन्त्रण गर्छन् । यसरी नै हामीले आफूमा भएको शक्ति र बुद्धिमत्ताका बारेमा ज्ञान हासिल गर्नुपर्दछ । फेरि यसलाई समझदारीपूर्वक प्रयोग गर्न पनि जान्नुपर्दछ ।

कति मानिसलाई अहिले अवचेतन मनका बारेमा महत्त्व थाहा हुन थालिसकेको छ । आफ्नो व्यवसायमा सफलता वा प्रवीणता हासिल गरिरहेका छन् । एडिसन, आइन्स्टाइन, महात्मा गान्धी आदिले यसको प्रयोग गरिसकेका छन् । शोधबाट थाहा हुन्छ— अवचेतन शक्तिलाई दुहुन जान्ने क्षमताले नै सारा महान् वैज्ञानिक तथा अन्य कार्यहरू सफल भएका हुन् । तपाईंभित्र एउटा अचम्मको डायनामो छ, तपाईं यसको प्रयोगद्वारा तनाव एवं कुण्ठाबाट मुक्ति पाउन सक्नुहुनेछ । यस प्रचुर ऊर्जाद्वारा आफ्नो शरीरका सबै भागलाई ऊर्जावान् र जीवन्त बनाउनमा सामर्थ्य मिल्दछ ।

लेखक एल्बर्ट हवाईले घोषित गरे कि उनका सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण विचार मनमा त्यतिखेर आए जब उनी तनावरहित बगैँचामा टहलिरहेका थिए । यसको कारण यो थियो— जब अवचेतन मन तनावरहित हुन्छ, तब उसको बुद्धिमत्ता सतहमा आउँछ । जब चेतन मन पूरै तनावरहित हुन्छ, तब प्रेरणाको प्रवाह माथितर आउँछ ।

कुनै आमा आफ्नो बिरामी बच्चाको स्याहार गर्दैछिन्, र उनलाई निद्रा आउँछ, तर सुत्दै गर्दा उनले “यदि बच्चाको ज्वरो बढ्यो र उसलाई औषधिको आवश्यकता प्यो भने म जागौं” भन्ने सुभाब अवचेतन मनलाई दिएकी छन् भने रातमा बादलै गर्जिए पनि गर्जिरहन्छ, उनी कुनै तुफानको आवाजले जागिदैनन्, तर बच्चा रुनेबित्तिकै उनी तुरन्त जागदछिन् । यो अवचेतन मनको एउटा सरल कार्य हो । ❀

साभार : मग के चमत्कार

लेखक : डा. जोसेफ मर्फी

पूर्ण बिराम

अमृतबेलामा बापदादाले सबै सेन्टरहरूको चक्कर लगाउनु भयो । वहाँले देख्नुभयो बच्चाहरूमा एक सेकेण्डमा फुल स्टप (पूर्ण बिराम) लगाउने कलाको कमी छ । बापदादाले सुनाउनु भएको छ— अन्तिम समयको अन्तिम एक घडीमा फुल स्टप लगाउनु पर्नेछ । तर के देखियो त ? लगाउनु छ फुल स्टप तर लाग्न जान्छ कमा, अर्काको कुरा सम्झन पुगिन्छ, यस्तो किन हुन्छ ? यो के भयो ?.. यस्तै कुराहरूमा आश्चर्यको मात्राहरू लाग्न थाल्छ । फुल स्टप हैन कि कमा लाग्न पुग्यो । आश्चर्यको निशानी— किन ?.. को लाइन लाग्न थाल्छ । यसैलाई चेक गर्नु छ । यदि समयमै फुलस्टप लगाउने बानी बसाल्न सकिएन भने अन्त मती सो गति अर्थात् श्रेष्ठ गति, उच्च गति बन्न सक्दैन । बापदादा भन्नुहुन्छ, खास गरेर अमृतबेलामा चेक गर्नु र परिवर्तन गर्नु— सेकेण्डमा फुल स्टप लाग्यो वा मात्राहरू नै मात्रै लागे ? यस सम्बन्धमा बाबाले समय समयमा अव्यक्त वाणीद्वारा दिनुभएका केही अमूल्य महावाक्यहरू यहाँ प्रस्तुत गरिन्छ ।

१. पूर्णबिराम लगाउन सजिलो बनाउने स्लोगन याद गरौं - जे भयो, जे हुँदैछ, जे हुन्छ त्यो राम्रै हुन्छ । किनकि प्रश्न तब नै उठ्दछ जब कुनै कुरा राम्रो लाग्दैन । संगमयुग राम्रो भन्दा राम्रो छ, हरेक सेकेण्ड राम्रोमा पनि अति राम्रो छ । यसो भएमा सधैं सहज योगी जीवनको अनुभव गर्न सक्नुहुनेछ ।

२. जे हुन्छ कल्याणकारी हुन्छ, यसरी फुलस्टाप अर्थात् विन्दु लगाउनु छ ।

३. एउटै मात्र कुरा- सानो कुरालाई ठूलो नबनाऊ । ठूलो कुरालाई सानो बनाऊ । यस्तो पनि हुन्छ र ? यो के भयो ? यस्तो पनि हुन्छ ? जस्ता प्रश्नहरूको सट्टामा जे हुन्छ कल्याणकारी नै हुन्छ । सबै प्रश्न समाप्त हुनुपर्दछ । फुलस्टप । बुद्धिलाई ज्यादा व्यर्थ कुरामा नचलाऊ, हैन भने शक्ति खेर जान्छ र आफूलाई शक्तिशाली महसुस गर्न सक्नेछैनौ ।

४. बाबाका ३५० जना बच्चाहरू थिए, अनि खाना बनाउनको लागि पिठो नै थिएन र समयमा बच्चाहरूलाई खाना दिनु पनि थियो । सोच्नुहोस् यस्तो अवस्थामा के कोही बेफिक्र रहन सक्छ ? एकबजे खानाको घण्टी बजाउनै पर्दथ्यो र ११.०० बजेसम्म पिठो नै भएन भने को बेफिक्र रहन सक्ला त ? यस्तो अवस्थामा पनि ब्रह्माबाबा हर्षित र अचल अडोल रहनु भयो ।

निश्चयको विजय अवश्य नै हुन्छ । अतः समयमा पिठो पनि आइपुग्यो, खानाको घण्टी पनि बज्यो र पास भए । यसैलाई भनिन्छ क्वेश्चन मार्क अर्थात् बाङ्गो बाटो नलागिकन विन्दु लगाउनु । पूर्ण बिराम । यही विधि अपनाउँदा नै सजिलो पनि हुन्छ र सिद्धि पनि प्राप्त हुन्छ ।

५. कुनै नयाँ कुरो भयो भने आश्चर्यपूर्वक मुखबाट निस्कइहाल्छ— यस्तो किन हुन्छ है ? के रे ? तर यदि नथिंग न्यू (केही पनि नयाँ हुँदै छैन) को मनस्थिति बनेको छ भने के, किन जस्ता प्रश्नहरू उठ्दैनन्, पूर्ण बिराम लाग्न पुग्यो । जस्ले समय मै फुल स्टप दिन जान्दछ ऊ नै फुल पास हुनसक्छ ।

६. अतः आश्चर्य मान्ने हैन, फुल स्टप लगाउनु छ । मानिसहरू त्यसै अलमलिन्छन् तर बाबाका बच्चाहरू मौजमा रहन्छन् । दुनियाँ स-साना कुराहरूमै अलमलिन्छन् के गर्ने, कसो गर्ने भनेर । अनि बाबाका बच्चाहरू सधैं मौजमस्ती मै रहन्छन्, अलमलिन छाडेर । ब्राह्मण अर्थात् मौजमा रहने अनि क्षत्री अर्थात् बाटो बिराउने, अलमलिने ।

७. एक थरी हुन्छन् प्रसन्नचित्त अनि अर्का हुन्छन् प्रश्न पेज नं ८.....

धैर्य प्रतिभाको आवश्यक सर्त हो ।

— डिजरायली



पूर्ण विराम.....

चित्त । ड्रामाको बारेमा जान्नेहरू प्रसन्नचित्त रहन्छन्, प्रश्न गर्दैनन् । के, किन हैन कि पूर्णविराम, बिन्दु ।

८. बिगतमा यदि कुनै हलचल भएको नै भए पनि त्यसैलाई सम्भेर नबस्नु, पूर्ण विराम लगाइदिनु ।

सधैं यस निश्चयमा पक्का हुनु छ- जे हुँदैछ त्यसमा कल्याण लुकेको छ । किनकि युग कल्याणकारी हो, बाबा कल्याणकारी हुनुहुन्छ अनि सबै बच्चाहरूको काम पनि विश्वको कल्याण गर्नु नै हो । सबैमा कल्याण नै समाहित छ । बाहिरबाट हेर्दा कुनै काममा जतिसुकै हलचल देखिए तापनि त्यसमा कुनै न कुनै कल्याण अदृश्य रूपमा लुकेको नै हुन्छ र बाबाको श्रीमतितर, बाबाको सम्बन्धितर ध्यान आकर्षण गराएर कल्याण गर्दछ । ब्राह्मण जीवनमा के हुन सक्दैन भन्दा अकल्याण हुन सक्दैन ।

९. दुःखको कारण सिर्फ बिन्दुको सट्टामा प्रश्नवाचक चिन्ह लगाउनु हो । “किन” भनेर सोच्ने बित्तिकै यस्तो, त्यस्तो, किन, के.. आदि प्रश्नहरूको लर्को नै लाग्न थाल्दछ, सिर्फ प्रश्नवाचक चिन्ह लगाउनाले । अनि बिन्दु लगाइदिने हो भने के हुन्छ त ? आफू पनि बिन्दु, बाबा पनि बिन्दु अनि व्यर्थ जति सबैलाई पनि बिन्दु लगाई दिने, पूर्ण विराम । केवल विराम (स्टाप) मात्र होइन पूर्ण विराम (फुल स्टप) ।

१०. तीनै काललाई स्मृतिमा राख- हिजो दुःखधाममा थियौ, आज संगमयुगमा छौ र भोलि सुखधाममा जानेछौ । जुनसुकै कर्म गर्दा पनि त्रिकालदर्शी बनेर गयौ भने हरेक कर्म श्रेष्ठ सुकर्म बन्न जाने छ । व्यर्थ हुने छैन, समर्थ नै हुनेछ । समर्थ कर्मको फल पनि समर्थ नै पाइने छ । त्रिकालदर्शी बन्नाले- यस्तो किन भयो ? यो के भएको हो ? यस्तो होइन त्यस्तो पो हुनुपर्थ्यो त ... जस्ता सबै प्रश्नवाचक चिन्हहरू समाप्त हुँदै जान्छन् । अन्यथा थुप्रै प्रश्नहरू उठ्न थाल्छन् । किनको प्रश्न उठ्ने बित्तिकै व्यर्थ संकल्पहरूको लाम लाग्न थाल्छ र त्रिकालदर्शी बन्ने बित्तिकै सबै कुरामा पूर्ण विराम लाग्न जान्छ । नथिग न्यु (केही पनि नयाँ होइन) भन्ने बित्तिकै पूर्ण विराम लाग्यो हैन त ? फुल स्टप अर्थात् बिन्दु लगाउना साथ बिन्दु रूप सजिलैसंग स्मृतिमा आउँछ ।

बाबा सधैं भन्नु हुन्छ- अमृत बेलामा सधैं तीन बिन्दुहरूको टीका लगाऊ । आफू पनि बिन्दु, बाबा पनि बिन्दु अनि जे भयो, जे हुँदैछ सबै केही पनि नयाँ होइन (सबै ड्रामा अनुसार दोहोरिँदै छ) त पूर्ण विराम पनि बिन्दु । अनि त सारा दिन अचल अडोल भएर रहने छौ । यो “किन” र “के” भन्ने प्रश्न नै हलचलको कारण हो । ✽

बाँकी आगामि अंकता क्रमशः.....



विराटनगर : पुनरावेदन अदालतका माननीय न्यायाधीशहरूलाई राखी बाँधेपश्चात् समूह चित्रमा- वायाँबाट क्रमशः माननीय न्यायाधीश वीरेन्द्र कुमार कर्ण, माननीय न्यायाधीश उदय प्रकाश चापागाई, माननीय न्यायाधीश शिवराज अधिकारी, माननीय मुख्य न्यायाधीश डा.आनन्द मोहन भट्टराई, ब्रह्माकुमारी गीता दिदी, माननीय न्यायाधीश शान्ति सिंह थापा, ब्रह्माकुमार लिला, ब्रह्माकुमार अजय तथा अन्य ।



हेटौंडा : विजया दशमी २०७२को उपलक्ष्यमा आयोजित भाँकी प्रदर्शनी तथा सांस्कृतिक कार्यक्रमको दीप प्रज्वलन गर्नुहुँदै माननीय जिल्ला न्यायाधीश हरि पोख्रेल, ब्र.कु. सुशीला तथा अन्य ।



सिमरा. बारा : आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनीपश्चात् समूहचित्रमा प्रहरी नायब उपरीक्षक अरुण पौड्याल, ब्रह्माकुमारी मधु, इलाका प्रहरी कार्यालय सिमराका प्रमुख पुरुषोत्तम खड्का ।



हर्कपुर. नवलपरासी : विजया दशमी २०७२को उपलक्ष्यमा आयोजित भाँकी प्रदर्शनी तथा सांस्कृतिक कार्यक्रमपश्चात् गैडाकोट नगरपालिकाका कार्यकारी अधिकृत बद्री तिवारीलाई उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी उमा ।



टाँडी : विजया दशमीको शुभकामना आदान प्रदान कार्यक्रममा दीप प्रज्वलन गर्नुहुँदै इलाका प्रहरी कार्यालयका डी.एस.पी. जयराज सापकोटा, ब्र.कु. शर्मिला, र.न.पा.का. सामुदायिक विकास शाखाका प्रमुख तेजेन्द्र लामिछाने, समाजसेवी भेषराज दवाडी तथा अन्य ।

सिनर्जी युफ.युम. भरतपुर तथा ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवाकेन्द्र नारायणगढको संयुक्त प्रस्तुतिमा 'मूल्य जागृति' मंगलबार बिहान ५:१५ बजे सिनर्जी युफ.युम. ११.६द्वारा प्रसारण भइरहेको कुरा सहर्ष जानकारी गराउँदछौं ।

-ज्ञानज्योति परिवार

प्रापक :

.....

.....

.....

✽ **संरक्षक** : निर्देशक ब्रह्माकुमारी राजदिदी ✽ **सल्लाहकार** : ब्रह्माकुमार रामसिंह ऐर ✽ **प्रधान सम्पादक** : ब्रह्माकुमार अर्जुन श्रेष्ठ ✽ **सम्पादक** : ब्रह्माकुमार विजयराम सिग्देल ✽ **सह-सम्पादक** : ब्रह्माकुमार भागवत नेपाल ✽ **प्रकाशक** : ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवा केन्द्र, ॐ शान्ति भवन, नारायणगढ, चितवन। **फोन** : ०९६-५२०५४७, **E-mail** : gyanjyoti.monthly@gmail.com, **Website** : www.bkchitwan.org,

www.brahmakumaris.com ✽ **मुद्रक** : मल्टि ग्राफिक्स प्रा. लि., बाफल, काठमाण्डौ