

# ज्ञानज्योति



आध्यात्मिक तथा नैतिक जागृतिका लागि समर्पित

वर्ष : १७ अंक : ०४

मासिक

२०७३ कार्तिक



**नारायणगढ** : विश्व परिवर्तनका लागि परमात्म ज्ञान विषयक प्रवचन समारोहमा सभालाई सम्बोधन गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवाकेन्द्र नेपालका सह-निर्देशक ब्रह्माकुमारी किरण दिदी । मञ्चासिन- माउन्ट आबुबाट पाल्नुभएका ब्रह्माकुमारी उर्मिला दिदी, प्र.जि.अ. विनोद प्रकाश सिंह, सशस्त्र प्रहरीका एस.एस.पी. श्याम कोइराला, भरतपुर ब्यारेकका प्रमुख सेनानी सुरेन्द्र सापकोटा, ब्रह्माकुमार रामसिंह एर तथा अन्य ।



**चनौली** : माननीय भूमिसुधार तथा व्यवस्था मन्त्री विक्रम पाण्डेलाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्र.कु. सविता साथमा समाजसेवी बाबुराम श्रेष्ठ ।



**मन्थली** : पूर्व प्रधानमन्त्री माधवकुमार नेपाललाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी विष्णु साथमा अन्य ।



**धरान** : परमात्म-ज्ञानद्वारा विश्व परिवर्तन कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै बी.पी.कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानका शिक्षाध्यक्ष प्रो. डा. विक्रम श्रेष्ठ, ब्र.कु. उर्मिला दिदी, ब्र.कु. किरण दिदी, ब्र.कु. गीता दिदी, ब्र.कु. नानी मैया तथा अन्य ।

## कर्म गर्नुभन्दा पहिले त्यसको परिणामलाई सोचौं

✍ ब्रह्माकुमार भगवान, आणु

एक जना राजा थिए, उनी बडो दानी थिए, एवम् फराकिलो दिल पनि थियो, उनी बडो पराक्रमी पनि थिए । प्रजाहरू उनीसँग धेरै खुशी रहन्थे । राजा पनि आफ्ना सुखी प्रजालाई देखेर अझ खुशी रहन्थे । राजालाई शिकार गर्नका लागि त घुम्न जानै पर्दथ्यो । त्यसैले एकदिन राजा आफ्ना मन्त्रीलाई साथै लिएर, घोडामा सवार भएर शिकार गर्न गए । केही अगाडि जाँदै गर्दा बाटाको किनारमा बसेर एउटा फकिर कराइरहेको थियो- “एउटा पर्चीको एक लाख” । यो आवाज राजाले सुने । उनी त्यहीं खडा भएर मन्त्रीलाई भने- यस फकिरको कुरा सुन । उसले के भनिरहेको छ । के बेचिरहेको छ । मन्त्रीले त्यस फकिरसँग सोधे- “बाबा तपाईं के बच्दै हुनुहुन्छ ? कुनै पनि एउटा पर्ची लिएर, एक लाख दिने” ?

हर पर्चीमा कुनै न कुनै राम्रो कुरा प्राप्त हुनेछ । जुन कुरा जीवनमा धेरै काममा आओस् । यो सुनेर मन्त्री राजासँग बोले, हजुर यो कुनै ठग हुनुपर्छ जसले एउटा पर्चीमा लेखिएका स्लोगनको एक लाख माग्दछ । उनीहरूले त्यसलाई छोडेर अघि लागे । ठगलाई छोडे । मन्त्रीले ‘त्यस फकीरलाई सजाय दिनुपर्छ’ भनी राजालाई धेरै सम्झायो, परन्तु राजाले मानेनन् र मन्त्रीसँग भने- जाऊ ऊबाट एउटा पर्ची लिएर आऊ, अनि एक लाख देऊ । राजाले भनेपछि मन्त्रीले त्यस फकिरलाई एक लाख दियो र एउटा पर्ची लिएर आयो ।

शिकारपछि राजा जब महलमा फर्किए तब आदेश दिए, पर्चीमा जे लेखिएको छ त्यो पढेर सुनाइयोस् । पर्चीमा लेखिएको थियो- कुनै पनि कर्म गर्नुभन्दा पहिले त्यसको परिणामको बारेमा सोचियोस् । यो स्लोगन सुनेपछि राजालाई धेरै राम्रो लाग्यो । राजाले मन्त्रीहरूलाई त्वरित आदेश दिए- यो स्लोगन सबै ठाउँमा

लगाइयोस् । महलमा, दरबारमा, कपडामा, भाँडा-वर्तनमा, आदि आदि । आदेशको पालना भयो । अब जहाँ पनि राजाको नजर जान्थ्यो त्यही ठाउँमा त्यो स्लोगन देखिन्थ्यो- कर्म गर्नुभन्दा पहिले त्यसको परिणामलाई सोचौं ।

यसरी नै राजाको खुशिले भरिएको जीवन निकै लामो समयसम्म कायम रहन सहेन । समय परिवर्तन भयो । राजा अचानक बिरामी भए । निकै उपचार गराए तर बिरामी ठीक भएन । वैद्य, डाक्टर सबैलाई देखाइयो तर जति उपचार गरे पनि निको हुने आशा देखिँदैनथ्यो । बिस्तारै राजाको मुख्य मन्त्रीको नियतमा फरक आउन थाल्यो । मतलब उसले सोचन थाल्यो- यदि राजा मर्नो भने म पदासिन हुनेछु । राजाका आफ्ना सन्तान नभएका कारण उसलाई यो विचार आएपछि उसले डाक्टरसँग सल्लाह लियो- यदि राजालाई विषको इन्जेक्सन लगाउने हो भने राजा मर्नेछ र म पदासिन हुनेछु । म राजकोषबाट केही हिस्सा तिमीलाई दिनेछु । यो सुनेर डाक्टर राजी भइहाल्यो । उसले राजालाई लगाउन भनी विषले भरिएको इन्जेक्सन तयारी गर्दै गर्दा सामुन्नेमा त्यो स्लोगन देखियो- कर्म गर्नुभन्दा पहिले त्यसको परिणाम सोचौं । यो पढेर उसको हात रोकियो, फेरि मन्त्रीलाई देखेर हात अघि सान्यो । यसरी धेरै पटक उसले हात अघि बढाउने र पछि सार्ने गर्दा समय धेरै बित्यो । राजाले यो देखेर सोधिहाले- कारण के हो ? यदि इन्जेक्सन लगाउनु नै छ भने किन ढिलो गरेको ? पटक-पटक हात अघि पछि किन गछौं ? सही कुरा भन । तब डाक्टरले शान्त, धैर्य र नम्रसँग भन्यो- मलाई माफी गरिबक्सियोस्- हजुरको मन्त्रीको हजुरप्रति नजर खराब भइसकेको छ । यसले भन्छ- राजालाई विषको इन्जेक्सन लगाऊ । राजा मरेपछि म राजा

.....पेज ७ मा



## शिव भगवानुवाच

जस्तोसुकै वायुमण्डल भए पनि स्वयंको शक्तिशाली वृत्तिद्वारा वायुमण्डललाई परिवर्तन गर्न सक्छौं। वायुमण्डल विकारी भए पनि स्वयंको वृत्ति निर्विकारी होस् । जो पतितलाई पावन बनाउनेवाला छन्, उनीहरू पतित वायुमण्डलको वशीभूत हुन सक्दैनन् । मास्टर पतित-पावनी बनेर स्वयंको शक्तिशाली वृत्तिद्वारा अपवित्र वा कमजोरीको वायुमण्डललाई मेटाऊ, त्यसको वर्णन गरेर वायुमण्डल नबनाऊ। कमजोर वा पतित वायुमण्डलको वर्णन गर्नु पनि पाप हो ।



## सम्पादकीय



### जीवनको एउटा महत्वपूर्ण सत्य

जातिबेला हामी दिनको शुभारम्भ गर्छौं त्यति बेला लाउदछ, पैसा नै जीवन हो तर जब साभँ फर्केर घर आउँछौं, त्यतिबेला लाउदछ, शान्ति नै जीवन हो । केवल एक दिनको कुरा होइन समग्र जीवनलाई यदि एक दिनसँग तुलना गर्ने हो भने । अन्ततः सोजेको त जीवनले शान्ति नै हो भन्ने प्रत्याभूति हुने गर्दछ । धन, दौलत, अनि विलासीताले थोरै सुख त देला, शान्ति सुखभन्दा बेग्लै कुरा हो भन्ने नबुझ्दासम्म शान्ति सम्भवतः मनुष्यका लागि महङ्गो प्रमाणित हुन पुग्दछ । बुद्ध पुरुषले घरबार त्यागेर शान्तिका लागि जीवन स्वाह गरिदिए, आज शान्तिलाई नै त्यागेर विलासी भवनको पछि तडपिइरहेको पाइन्छ । साधना कहाँ कतै साधनमुखी पो हुन लाग्छा हो कि ? साधन साधनाको परछायाँ हो । एउटा दरबार छाड्नुभयो सिद्धार्थ गौतमले, संसार नै उहाँका लागि दरबार बन्न पुग्यो । ठूला ठूला महल बनाएर बुद्धमूर्तिको सजावट गरिन्छ र अहोरात्र उहाँको मूर्तिका अगाडि शान्ति पाठ गरिन्छ ।

पिताश्री ब्रह्मा बाबा एक हीरा जवारतको व्यापारी हुनुहुन्थ्यो, साधनको कुनै कमी थिएन, राजा महा-राजाहरूसँगको उठ-बस उहाँका लागि सामान्य कुरा थियो, र पनि सठपूर्ण सुख-सचल त्याग गरेर परमात्म-अनुरागमा अहोरात्र डुबिरहनुभयो, हरेक आत्माहरूलाई सत्यको मार्ग प्रशस्त गरिरहनुभयो । ईश्वर पिता परमात्माले दिनुभएको श्रीमत्लाई अक्षरशः पालना गरिरहनुभयो जसका कारण उहाँका चित्रलाई आज अनगिन्ती घर दरबारमा अति सम्मानका साथ सजाएर राखिएको पाइन्छ । उहाँको चित्रले मात्र पनि परमात्म-चरित्रको ऋलक दिइरहेको छ । उहाँको नयनले सिंगो समाजलाई साधनामुखी हुने उत्प्रेरणा दिइरहेको सहजै आभाष गर्न सक्छौं ।

धन र शान्ति अन्तरविरोधी वस्तु होइनन् फगत बुभनुपर्ने कुरा, केवल मनगो साधन र दौलतको संग्रहपछि शान्ति प्राप्त हुन्छ भन्ने प्रायः जीवन दर्शन बनेर गयो । धन दौलत आफैमा निर्दोष वस्तुमात्र हो । आन्तरिक जीवनमूल्यले प्राप्त साधन र स्रोतको परिचालन गर्ने कुरा मुख्य हो । अन्तर मनमा थोरै धन हुँदा अलि कम दान गर्ने गरेको हो भने धन प्रशस्त हुँदा दानको मात्रा पनि हवातै बढ्न जान्छ । मादक पदार्थ, लागु पदार्थजस्ता कुलतमा खर्च गर्ने बानी परेको अवस्थामा हो भने मनगो धन हात पर्दा त्यसको सेवनको औसत बढ्ने हो । अन्तर मनको मूल्य वस्तु र दौलतमा प्रतिविम्बित हुने कुरा ध्रुव सत्य छ । धन जड हो र चेतनाको मान्यता यसको सर्वोपरी कुरा हो ।

जसरी धनका लागि थोरै थोरै गर्दै जीतव्ययी बनेपछि मात्र यसको संग्रह सम्भव हुन्छ भनेजस्तै शान्ति पनि थोरै थोरै गर्दै यसलाई बचाउन पर्दा रहेछ । परमात्मा शिवबाबा भन्नुहुन्छ-संकल्पको बचत गर । संकल्प नै सम्पत्ति बन्ने हो । आन्तरिक ऊर्जाको मूल नै संकल्प शक्ति भएकाले यसलाई जति सञ्चित गर्न जान्यो, जीवन त्यति नै शक्तिशाली एवम् समृद्धशाली बन्दै जाने हो । शान्ति र समृद्धि अन्ततः स्थिरताबाट मात्र सम्भव हुने कुरा हो । अनि अर्कोतर्फ स्थिरता नै शान्तिको जग हो । यी सबै कुराले एक आपसमा अन्योन्यासित सठबन्ध राख्दछन् ।

अन्ततः धन भएपछि पनि शान्ति नै आवश्यक पर्दो रहेछ, फर्केर घर आउँदा । यसैगरी जीवनभर जति अफ्रि पनि, आगदौड गरे पनि जीवनको उत्तरार्धमा शान्तिकै आवश्यक पर्नेकुरा सर्व मान्य छ । शान्ति भन्ने कुरा घर परिवारमा कुनै सदस्यको नाम राखि दिँदा आउने कुरा अवश्य पनि होइन होला । शान्तिका सागर परमात्माको यथार्थ परिचय, स्व अस्तित्वको गहन अनुभूति, सृष्टि चक्रको वास्तविक ज्ञान आदि कुराको संयोजन एवम् समग्रता नै शान्ति हो ।

धन भएर शान्त भएको हृदय कल्पनातीत कुरा हुनसक्छ तर शान्त भएपछि धन प्राप्तिका लागि मन्दिरमा राखिएको एक सामान्य मूर्तिबाट पनि बुझ्न सकिन्छ । मूर्ति स्थिर छ, शान्त छ, अपेक्षारहित छ, र त चारैतर्फ पैसा छलाखुल्ल देख्न पाइन्छ । हामी अझै स्थिर हुन सकौं, शान्त हुँदै जाऔं, समाउँदै जाऔं सँग-सँगै जीवनलाई समग्रमा हेर्ने बानीको विकास गरौं । पर्दामा देखिने नाटक त्यतिबेला मीठो लाउदछ जतिखेर हामी वर्षौं लगाएर समग्रमा हेर्ने अवसर पाउँछौं तर त्यही कुरा नाटक मञ्चनका क्रममा खण्ड-खण्डमा हेर्ने हो भन्ने त्योभन्दा पट्यार लाउदो अरु कुनै कुरा हुँदैन ।

मूलतः फर्किएर जानुपर्छ, को स्मरणले शान्तिको चाहलाई पूर्ति गर्छ ।

- ब्रह्माकुमार विजयराज सिग्देल

## मधुवन यात्राको अनुभव

ब्रह्माकुमार गढवाल पर्वत, भरतपुर

विश्वकै एउटा महान् तपोभूमि माउन्ट आबूमा प्रत्येक वर्ष हुने ज्ञान योग शिविर, बाबा मिलनजस्ता महत्त्वपूर्ण कार्यक्रमहरूमा विभिन्न कारणले लामो समयदेखि जान सकिरहेको थिएन । तर यस वर्ष २०७३ मा योगभट्टी कार्यक्रममा माउन्ट आबू जान अचानकरूपमा बाबाले मौका दिनुभयो । यस ग्रुपमा हामी पाँच जना थियौं, सबै उत्साहित थियौं, सबैको एकै लक्ष्य, एकै मत थियो र एउटै स्वादका थियो । यहाँ हामी पाँचै जनाको जीवनशैली धेरै व्यस्त रहने भएकाले प्यारो घर मधुवन यात्रालाई सबैले रमाइलो बनायौं । बाबाले हाम्रो जीवनमा गरेका उपकार, सहयोग र निर्देशनहरूको महिमा र आपसी अनुभव साटासाट गर्दै जाँदा यात्रा लामै भए पनि छोटोजस्तो लाग्यो, शरीर थाके पनि मन उमंगमा भएको हुनाले आबूमा पुग्दा तन-मन दुवैमा हल्कापनको अनुभव भइरहेको थियो । भाद्र ४ गतेका दिन शुरु भएको हाम्रो यात्रा ४८ घण्टाको रेल यात्रापछि भाद्र ६ गते सोमबार बिहान ९ बजे शान्तिवन सकुशल पुगेका थियौं । बिहानको स्नान र नास्तापछि पहिलेकै भैं सर्वप्रथम पुगनुपर्ने स्थानहरू- पाण्डव भवन, ज्ञान सरोवर आदि ठाउँमा जानका लागि कारमा चढ्यौं । दिउँसो चर्को घाम हुँदा-हुँदै पनि शीतलताको अनुभूति भयो । अग्ला-अग्ला पर्वतहरूले दिएको छायाले हामीलाई छाता ओडाएजस्तो अनुभूति भइरहेको थियो । यस्तो लाग्थ्यो, मानौं हामी सत्ययुगी संसारमा छौं । उमंग उत्साहमा रमाउँदै, त्यहाँको अति नै महत्त्वपूर्ण ऐतिहासिक, धार्मिक संरचनाहरूको अवलोकन गर्दै, फोटाहरू खिच्दै, बाबाका कमराहरूमा योग गर्दै योगयुक्त भएर शान्तिवन आइपुग्दा बेलुकीको ८ बजेको थियो । भोलिपल्ट भाद्र ७ गते मंगलबार, बिहान ४ बजेबाट ज्ञान योगको दैनिकी उत्साहप्रद शुभारम्भ भयो । बिहान ७ बजेदेखि ८ बजेसम्म परम आदरणीय रत्नमोहिनी दादीज्यूले ज्ञान मुरलीको क्लास गराउनुभयो । बिहान ८ बजे नास्तापछि वरिष्ठ राजयोगिनी सरला, शीलु, आशा, गीता र उषा दिदीहरूबाट ज्ञान र योगका विषयमा सुन्ने अवसर मिल्यो उहाँहरूको विचारहरूको सार यस्तो थियो- योग भनेको एउटा सुख शान्तिपूर्वक जीवन जिउन आवश्यक शक्ति प्रदान गर्ने विधि हो । म मास्टर सर्व शक्तिमान् आत्मा हुँ । यो स्वमानमा रहेर बाबासँग सम्बन्ध जोड्यौं भने हामीलाई योगको शक्ति प्राप्त हुन्छ । योग भन्ने कुरा जीवन मुक्तिको लागि विकर्म विनास गर्न एउटा शक्तिशाली हतियार हो । यदि हामी श्रेष्ठ जीवन जिउन चाहन्छौं भने अरु कसैको सङ्गतमा होइन, एक बाबाको संगतमा मात्र रङ्गिने अभ्यास गर्नुपर्छ । यसरी नै वरिष्ठ राजयोगी आत्म प्रकाश, राजु र सुरज भाइजीको मुखारविन्दबाट पनि राती १० बजेसम्म ज्ञान र योगको सम्बन्धमा प्रवचनहरू भइरहन्थे । भाद्र ९ गते बिहबार, श्रीकृष्ण जन्माष्टमी, दादी प्रकाशमणि

.....पेज ८ मा





## औषधी र आशीर्वाद

ब्रह्माकुमार रामसिंह डेर, काठमाण्डौ

औषधी विज्ञानको उपहार हो भने आशीर्वाद आध्यात्मिक ज्ञानको वरदान हो । मनो शारीरिक रोगले मानव जीवनमा गहिरो जरो गाड्दै गइरहेको वर्तमान परिवेशमा औषधी र आशीर्वादका बीच तालमेल हुनु जरूरी महसुस गरिँदछ । अस्वस्थ जीवन पद्धति, पौष्टिक आहारको अभाव तथा दिन प्रतिदिन बढ्दो वातावरणीय प्रदूषणका कारण अनेक प्रकारका रोगका किटाणुहरूको आक्रमणले नानाथरिका रोग-व्याधिहरू बढिरहेका छन् । साथै मानसिक चिन्ता, संकल्पको अस्त-व्यस्त र लथालिंग स्थिति तथा अनेकौं विषालु विचारहरूको बारम्बार प्रहारले घातक रोगहरू पैदा हुने अवस्था सिर्जना भएको छ । शारीरिक उपचार र तन्दुरुस्तीका लागि चिकित्सा विज्ञानले विविध प्रकारका औषधीहरूको प्रयोग गरे तापनि जबसम्म रोगी, मानसिक रूपमा शान्त, शालिन, निश्चिन्त हुँदैन रोगको निदान हुन मुश्किल नै हुन्छ । यस्तो अवस्थामा मानिस स्वास्थ्यका विषयमा सबैले गम्भिर र घनिभूत हुनै पर्दछ ।

मानव शरीर किसिम किसिमका रोग व्याधिको शिकार हुँदै गइरहेको परिस्थितिलाई नियन्त्रण र समाधान गर्न चिकित्सा विज्ञानका विशेषज्ञहरूले नयाँ-नयाँ औषधीको खोज, अनुसन्धान गरी त्यसको उत्पादनलाई बढाएका छन् । अनेक प्रकारका केमिकल्सहरूको संयोजन गरी औषधी उत्पादन गरिन्छ । प्रत्येक औषधीको मात्रा निर्धारण गरी रोगको किसिम अनुसार रोगीलाई औषधी सेवन गराइन्छ । रोगका घातक किटाणुहरूलाई मार्न र निष्क्रिय गर्न चिकित्सकले आवश्यक मात्रामा औषधी खाने सर-सल्लाह दिन्छन् र निश्चित रूपमा राम्ररी डायग्नोसिस गरी औषधी सेवन गराएको खण्डमा रोगी व्यक्तिले रोगबाट उन्मुक्ति पाउँछ । साथै असाध्य रोगको प्रकृति अनुसार रोगीहरूलाई शल्य क्रियाद्वारा उपचार पनि गराउनुपर्ने हुन्छ । यो विधि आफैमा अति विशिष्ट एवं जोखिमपूर्ण पनि हुन्छ । तर आफ्नो क्षेत्रका विशेषज्ञ चिकित्सकहरूले रोगीलाई हरहालतमा बचाउने प्रयत्न गर्दछन् । मानव जीवनको रक्षाका लागि चिकित्सकले खेल्ने अहम् भूमिकाको कदर गर्दै आमरूपमा डाक्टरलाई दोस्रो भगवान् (Next to God) को उपाधिले सम्मान र सम्बोधन गर्ने गरिन्छ । स्वस्थ जीवनमा नै अन्य कार्यहरू गर्न सकिने, अनेकौं उपलब्धिहरू प्राप्त गर्न सकिने हुँदा सबैको जीवन सम्पूर्ण स्वस्थ रहोस् भन्ने शुभकामना पनि छ ।

तर एउटा सावधान हुनुपर्ने कुरा के छ भने एलोपैथिक औषधी प्रयोगको मात्रा बढ्दै गइरहेको छ । रोगबाट छुटकारा पाउन डाक्टरबाट सुभाएको औषधी प्रयोग गर्नुपर्ने आवश्यकता र बाध्यता पनि छ । तर लामो समयसम्म विविध औषधीको सेवनबाट रोग निको हुनुका अतिरिक्त विभिन्न साइड इफेक्टको सामना गर्नु परिरहेको तथ्य पनि खोज अनुसन्धानमा देखापरेका छन् । शरीरको कुनै अंगमा औषधीद्वारा जम्मा भएको टोक्सिनलाई सफा गर्नुपर्ने हुन्छ । यसका लागि व्यायाम विधि वा अन्य होमोप्याथी र आयुर्वेदिक दबाइको समेत सहारा लिनुपर्ने देखिएको छ । साथै विभिन्न प्रकारका एरोविक एक्सरसाइजको सहायोग लिनुपर्ने हुन्छ । भरसक कम मात्रामा एलोपैथिक औषधी प्रयोग गरेमा राम्रो परिणाम प्राप्त हुनेछ ।

रोगलाई लामो समयसम्म पालेर राख्नु पनि हुँदैन । त्यसका लागि आवश्यक चिकित्सकको सुझाव अनुसार औषधी खानु पर्दछ । ईश्वरीय ज्ञानले पनि यही सुझाव दिन्छ । औषधीका ट्याब्लेट वा क्याप्सुल वर्तमान युगका फल नै हुन् । यिनीहरूलाई खाऔं र स्वस्थ बनेर अगाडि बढौं । किनकि जीवनलाई रोगग्रस्त अवस्थामा अड्काएर राख्दा जीवनका सबै गति विधिहरू नै अवरूढ हुन्छन् । रोगी जीवन आफ्ना लागि तथा अरूका लागि समेत बोझ र समस्या बन्न पुग्दछ । वास्तवमा मानव प्राणी यस धरतीमा केही गर्न भनेर आएको हो रोगी बनेर बेडमा बस्नु अमूल्य जीवनका लागि अभिसाप नै हो । तसर्थ हर-हालतमा जीवन स्वस्थ रहनु आवश्यक छ ।

अर्को महत्त्वपूर्ण पक्ष रोग लागेर त्यसको उपचारमा समय, शक्ति र धन व्यय गर्नुभन्दा पनि रोगै लाग्न नदिने उपायको खोज र अनुसरण हुनु जरूरी छ । प्रसिद्ध भनाई छ— रोगको उपचारभन्दा पनि रोग लाग्नुबाट बच्नु अति उत्तम हो । वर्तमानमा यस सत्य मान्यतालाई जीवन पद्धतिमा धारण गर्ने राम्रो वातावरण बन्दै गइरहेको प्रतीत हुन्छ । चिकित्सा विज्ञानका विशेषज्ञहरू

पनि यस पक्षमा सहमत हुँदै गइरहेका छन् । जीवनलाई प्यारो (Dear) र सुखद बनाउन पौष्टिक र सात्विक भोजन ग्रहण गर्नु पर्दछ । जीवनमा शारीरिक एवं मानसिक व्यायामलाई निरन्तरता दिनु पर्दछ । साथै दैनिकरूपमा घटने घटना र परिस्थितिप्रति सकारात्मक दृष्टिकोण राख्दै विविध समस्याका बीचमा पनि आक्रोश, आवेश र क्रोधको वशीभूत हुनुहुँदैन । क्रोध, ईर्ष्या र जलनबाट शरीरका अनेक लाभदायक हारमनहरूलाई हानी हुने तथा शरीरमा नै विषैला तत्त्व (Toxic Elements) हरू पैदा भई घातक प्रभाव पर्न सक्दछ । तसर्थ शान्त, शीतल र शुद्ध मनस्थिति हुनु जरूरी छ । आधुनिक भागदौडको जिन्दगीमा मानिस वास्तविक आराम (Relax) को अनुभूति गरिरहेको छैन । अनेक प्रकारका मानसिक चिन्ता, तनावले गर्दा व्यक्ति निद्रा र सपनामा समेत अशान्त अवस्थामा रहन्छ । यस्तो मानसिक अवस्थामा शरीरले शीघ्र स्वास्थ्य लाभ गर्न सक्दैन ।

ठूला-ठूला शल्य चिकित्सक तथा फिजिसियनहरूले आफूले उपचार गरेपछि मनमनै ईश्वरलाई प्रार्थना गरेको कुरा सुन्न र पढ्न पाइन्छ । प्रभु, मैले उपचार त गरें तर निको गर्ने काम हजुरको हो । (God, I treat, you Cure) . अतः उपचार गर्नुभन्दा पूर्व र उपचारपश्चात् पनि चिकित्सकले सर्वोपरि सर्जन परमात्मालाई स्मरण गरी शुद्ध र शक्तिशाली प्रकम्पनहरू पैदा गरी रोगीलाई योगदान दिनाले अपेक्षा गरेकोभन्दा पनि बढी उपलब्धी र स्वास्थ्य लाभ गर्न सकिन्छ । परमात्मामा निष्ठा राखी निस्काम भाव तथा कल्याणकारी भावले गरेको सेवा सहजै सफल हुन्छ । यसैलाई औषधीको अर्को नाम आशीर्वाद वा दुआ भनिन्छ । यो सत्य आध्यात्मिक विज्ञान हो । यदि मानिसका विचार पवित्र, शुद्ध र श्रेष्ठ छन् तथा उसमा स्वाभाविक खुशी र प्रशन्नता छ भने उसको शरीरभित्र इन्डोरफिन र एंकाफिलिनजस्ता रसहरू श्रावित हुन्छन् जसले नेचुरल पेन किलरको कार्य गर्दछन् । साथै मस्तिस्कमा सेरोटोनिन जस्ता न्युरो हारमनहरू पैदा भई नेचुरल ट्रान्क्युलाइजरको काम गर्दछ । यसलाई कुदरती वरदान मान्न सकिन्छ ।

वास्तवमा मेडिसिन र मेडिटेसन ल्याटिन भाषाको मेडरी शब्दका उपज हुन् र दुवैको अर्थ हुन्छ उपचार (Heal) गर्नु । पहिलोले शारीरिक उपचारको कार्य गर्दछ भने अर्कोले आन्तरिक शाश्वत शक्ति चेतन सत्ताको उपचार गर्दछ । वर्तमान उपचार प्रणालीमा मेडिकल साइन्सको जोर र परिश्रम शरीर उपचारका लागि बढी केन्द्रित भएको पाइन्छ । आन्तरिक उपचारका विषयमा चर्चा हुने गर्दछ तर प्राकृतिक कार्यन्वयन प्रायः कमै हुन्छ । जबसम्म आन्तरिक स्वास्थ्यको अवस्था ठीक हुँदैन बाह्य शरीरमा पनि त्यसका नकारात्मक प्रभाव परिरहन्छन् । खुशीको पक्ष के भने आज भोली शरीरमा देखा पर्ने ७० देखि ८० प्रतिशत रोग मनको विकृति र पीडाजन्य स्थितिकै परिणाम हो भन्ने निचोड चिकित्सा विज्ञानले पनि निकालेको छ । यस सत्यलाई स्वीकार गरी संकल्प, भावना, वृत्ति र स्मृतिलाई संयमशील र सशक्त बनाउने हो भने धेरै हदसम्म स्वयंलाई रोगबाट जोगाउन सकिने छ । सिर्फ मेडिकल पेशामा मुनाफाबाद हावी हुनु भएन ।

यथार्थमा वर्तमान बाह्य वातावरण र भित्री मनको प्रदुषित अवस्थामा सम्पूर्ण स्वास्थ्यको परिकल्पना गर्नु गाह्रो छ । किनकि हामीले खाने खाद्यान्न, सागपात, तरकारी आदि पनि विषादीको प्रयोगबाट नै उब्जेका हुन्छन् । जन संख्याको ठूलो चापलाई आवश्यक दैनिक उपभोग्य कुराहरू आपूर्ती गर्नु पनि परेको छ तर स्वास्थ्यका हिसाबले ती कति गुणस्तरीय छन्, सोचनीय विषय छ । त्यस्तै जल-वायुको स्थिति पनि भयंकर प्रदूषणयुक्त छ । यही समागमका बीचमा हामी बाँचिरहेका छौं जसले गर्दा कुनै न कुनै रूपमा स्वास्थ्यमा दुस्प्रभाव परिरहेको छ । त्यसैले बच्नका लागि र जीवन चलाउनका लागि मेडिकल साइन्सले दिएका औषधी रूपी उपहारलाई फलका रूपमा स्वीकार गर्नु पर्ने बाध्यता छ । यसबाट समाजका सबै वर्ग योगी, तपस्वी, धनी, गरिब तथा आम नागरिक मुक्त रहन सक्दैनन् । यस अवस्थामा अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण पक्ष हो आध्यात्मिक ज्ञानमा आधारित राजयोग ध्यान विधि जो मानिसका लागि ईश्वरीय वरदान नै मान्नु पर्दछ । यसलाई पनि जीवनमा अभ्यास गर्ने पर्ने बेला आएको छ । अनिमात्र भावी समाज र संसारलाई सम्पूर्ण स्वास्थ्य दिन सकिने छ । औषधी र योग-ध्यानको समीकरणले स्वस्थ जीवन तथा दीर्घायु प्राप्त हुनेछ । तसर्थ स्वस्थ जीवन र सुखमय समाज निर्माणका लागि औषधी र आशीर्वादको प्रयोग गरौं । ❀



## तिल (Sesame)



**प्रकृति:** गरम । तिलले जाडोको मौसममा शक्तिप्रदान गर्दछ । कालो तिल उत्तम हुन्छ । तिलले चर्मलाई सफा गर्दछ, दूध बढाउँछ, मस्तिष्कलाई शक्तिबर्धक हुन्छ । तिल शब्दबाट नै तेल शब्दको चलन चलेको हो । तेल तिलको द्योतक हो । तिललाई सफा गरेर खानु राम्रो हुन्छ । तिल सेवन गर्नाले पाचन क्रिया ठीक रहन्छ । भोक राम्रो लाग्दछ । थकावट टाढा हुन्छ । चिडचिडापन हट्दछ, स्मरण शक्ति बढ्दछ । मन शान्त रहन्छ । थकावट टाढा हुन्छ ।

दम, खाँसी, मुटुरोगमा पनि लाभ पुग्दछ । नेत्र रोग, गाँठामा लाभ हुन्छ । वातनाशक, कफनाशक साथै कपालका लागि पनि



### स्वास्थ्य रहस्य

### HEALTH

लाभदायक हुन्छ । जाडोको समयमा तिलको गजक, रेवडी, पापड, लड्डू आदि बनाएर खानाले कफ वात नाश हुनजान्छ । पटक पटक पिसाब जान कम हुँदै जान्छ । तिलको सेवन गर्दा कुनै प्रकारको हानि भयो भने कागतिको सेवन गर्न सकिन्छ । तिलको तेल शरीरमा छिटै फैलिएर साना साना छिद्रहरूमा पुग्न सक्छ ।

**औषधियुक्त तेल :** औषधी बनाउँदानमा तिलको तेल अधिक लाभदायक हुन्छ । तेल शुद्ध चाहिँ हुनुपर्दछ ।

**गण्डुष क्रिया :** २० ग्राम तिलको तेल मुखमा राखेर कम्तीमा पाँच मिनट कूला गर्ने, यसलाई गण्डुष क्रिया भनिन्छ । तेल गण्डुष अर्थात् मुखमा तेल राख्दा मुखको रक्त बाहिनीले आवाजलाई स्पष्ट बनाउँछ । शरीर पुष्ट हुन्छ । ओठ फुट्दैन, घाँटी दुख्दैन, दाँतमा दुखाइ हुँदैन । साथै दाँत बलियो रहन्छ । पायरिया ठीक हुन्छ ।

**कान :** सात दिनमा एक पटक दुवै कानमा तीन तीन थोपा तेल राखौं । यसबाट कान स्वस्थ हुन्छ । सुन्ने शक्ति राम्रो हुन्छ ।

**वात रोग :** तिलको तेलले मालिस गर्नाले वात रोगमा लाभ हुन्छ ।

**बढी पिसाब :** दुई पटक तिलको लड्डू खानाले अधिक बढी पिसाब आउन बन्द हुन्छ ।

**पटक पटक बिस्तरामा पिसाब लाग्नु :** १) ५० ग्राम कालो तिल, २५ ग्राम ज्वानो, १०० ग्राम सक्खर मिसाउने । यसलाई ८ ग्राम नित्य बिहान बेलुका खाइरहनाले पटक पटक पिसाब जानु एवम् बच्चाहरूको बिस्तरामा पिसाब गर्न बन्द हुन्छ । २) दुई चम्ची तिल र दुई चम्ची ज्वानो मिसाएर चबाऔं र पानी पिऔं । एक हप्ता सेवन गरेपछि लाभ हुँदै जान्छ । यसबाट मधुमेह पनि बन्द हुन्छ ।

**कपाल :** जसको कपाल सेतो भएको छ, कपाल भर्छ, यदि नित्य तिल खाने हो भने कपाल लामो, नरम र कालो हुँदै जान्छ ।

**चाया :** कपालमा तिलको तेलले मालिस गरौं । मालिसको आधा घण्टापछि एउटा तौलिया गरम पानीमा डुबाएर, निचोरेर कपालमा बेरौं, चिसो भएपछि फेरि गरम पानीमा डुबाएर, निचोरेर सिरमा बेरौं । यसरी पाँच मिनट गरम पानीमा बेरिराखौं । त्यसपछि चिसो पानीले सिर धोऔं । कपालबाट चाया हटेर जान्छ ।

साभार : भोजन के द्वारा चिकित्सा

## कर्तव्य

**आरती** नामकी एउटी युवतीको विवाह भयो र उनी आफ्नो पतिको घरमा गइन् । घरमा पति र सासूसँग बस्न थालिन् । केही दिनपछि आरतीलाई आभास हुन थाल्यो कि उनकी सासूसँग उनको कुरा मिलिरहेको छैन । स्वभावतः सासू पुरानो विचार धाराकी थिइन्, बुहारी आधुनिक ।

आउँदा दिनहरूमा सासू बुहारीको विना कुनै कारण भगडा हुन थाल्यो । दिन बिते, महिना बिते, वर्ष पनि बिते, नसासू टिका टिप्पणी गर्न छोड्ने, न आरती जबाब लगाउन । हालत भन्भन्दा भन् बिग्रदै गयो । आरतीलाई अब आफ्नी सासूबाट पूरै घृणा हुन थाल्यो । आरतीका लागि त्यतिखेर खराब लाग्दथ्यो जब उनलाई यहाँको परम्पराअनुसार अरूका सामुमा आफ्नी सासूलाई सम्मान दिनुपर्दथ्यो, निहुरिएर ढोग्नुपर्दथ्यो । अब उनी कुनै पनि प्रकारले सासूबाट छुटकारा पाउने उपाय सोचन थालिन् ।

एकदिन जब आरतीको आफ्नो सासूसँग भगडा भयो र पति पनि आफ्नी आमाको पक्ष लिन थाले तब उनी रिसाउँदै माइत गइन् ।

आरतीको बुवा आयुर्वेदिक डाक्टर हुनुहुन्थ्यो, उनले सदै आफ्नो व्यथा पितालाई सुनाउँदै भनिन्— “मलाई कुनै विषालु औषधि दिनुहोस्, त्यसलाई लगेर म त्यो बूढीलाई खुवाइदिन्छु नत्र त म अब घर जान सकिदैन.....”

छोरीको दुःखलाई बुझ्दै पिताले आरतीको सिरमा प्रेमपूर्वक हात राख्दै भने— “छोरी, यदि तिमीले आफ्नो सासूलाई विष खुवाएर मारिदियो भने पुलिसले तिमीलाई त पक्रिने छ नै साथै मलाई पनि किनकि विष मैले तिमीलाई दिन्छु यसैले यसो गर्नु ठीक हुँदैन ।”

तर आरती आफ्नो जिद्दीमा अडिइ नै रही— हजुरले मलाई विष दिनैपर्छ, यदि म घरमा जानुपर्छ भने । अब म कुनै पनि हालतमा त्यसको मुख हेर्न चाहन्न ।

केही समय सोचेर पिताजीले भने— ‘ठीक छ जस्तो तिम्रो इच्छा, मैले त भन्ने मात्रै हो । तर म तिमी जेल जाँदै गरेको देख्न र सुन्न सकिदैन’ । आरतीको जिद्दी नरोकिएपछि र विष दिनै पर्ने भएपछि पिताजीले भने— “त्यसोभए मैले जसो भन्छु त्यसै गर्न सक्छ्यौ ? गर्ने हो भने भन ।” “के गर्नुपर्ला ?” आरतीले सोधिन् ।

पिताले एउटा पोकोमा विष राखेर आरतीलाई दिँदै भने— ‘तिमीले यस पोकोबाट केवल एक चुट्की विष सासूको भोजनमा मिसाउनुपर्छ । मात्रा कम हुने भएकाले उनी भट्टै मरिहाल्दैनन्, तर विस्तारै आन्तरिक रूपमा कमजोर भएर ५ देखि ६ महिनामा मर्नेछिन्, मानिसले सम्झनेछन् उनी स्वाभाविक मृत्युले मरेकी हुन् ।’

पिताले अगाडि भने— “तर तिमीले धेरै सावधान रहनुपर्छ जसले गर्दा तिम्रो पतिलाई बिलकुलै शंका हुन नपाओस्, नत्र भए हामी दुवैले जेल जानुपर्ने हुन्छ । यसका लागि तिमी आजको दिनदेखि आफ्नी सासूसँग बिलकुलै भगडा गर्ने छैनौ, सेवा गर्ने छ्यौ ।

यदि उनले कुनै टिका टिप्पणी गरिन् भने तिमी चुपचाप सुन्नेछौ, बिलकुलै प्रत्युत्तर दिने छैनौ । भन के यी सबै कुरा गर्न सक्छ्यौ ?

आरतीले सोचिन्, केवल छ महिनाको त कुरा हो, फेरि त छुटकारा मिलि नै हाल्छ, उनले पिताको कुरा मानिन् र विषको पोको लिएर घर आइन् । घरमा आएको अर्को दिनबाट नै सासूको भोजनमा एक चुट्की विष नित्य मिसाउन शुरु गरिदिइन् । साथै उनीप्रति आफ्नो व्यवहार पनि परिवर्तन गरिदिइन् । अब उनले सासूको कुनै पनि च्याङ्-च्याङ्को जबाब दिन छोडिन् र क्रोधलाई पिउँदै मुस्कुराइ रहिन्, सुनिरहिन् ।

उनले अब हरदिन सासूको खुट्टा मोलिदिन थालिन् र उनको ख्याल राख्न पनि ।

सासूलाई सोधि-सोधी उनको मन पर्ने खाना बनाउँछिन्, उनको हर आज्ञाको पालन गर्छिन् ।

केही हप्ता बिन्दा नबित्दै सासूको स्वभावमा पनि परिवर्तन आउन शुरु भयो, बुहारीको तर्फबाट आफूले गरेको च्याङ्-च्याङ्को प्रत्युत्तर नपाएपछि उनको गन-गन कम हुन थाले । साथै बुहारीले गरेको सेवाको

पेज ५ मा .....

कुनै पनि तरबाटले त्यति दुखाउँदैन, जति व्यङ्ग्यले ।

— पी. सडनी



## सच्चा गीता- १७

शरीरद्वारा देह भानमा रही गरिने हरेक कर्मबाट देह (असत, अनित्य) नाशवान संसारी वस्तुमात्र प्राप्त हुने हो, अविनाशी- आनन्द, खुशी, सुख, प्रेम र शक्ति प्राप्तिको लागि देहमै राजा जनक समान गृहस्थमा नै रही नाशवान् र असत वस्तुमा सर्वथा अनासक्त बनी निष्काम भएले यज्ञकै निमित्त कर्म गर्दा कर्म बन्धनबाट पनि बच्ने र उक्त अविनाशीको साथै परमात्मा सान्निध्य पनि प्राप्त हुने ज्ञानले सजिएको श्लोकपछि शिव भगवानुवाच- तीनै लोकबाट प्राप्त गर्न योग्य मेरो लागि न केही छ, न त कुनै कर्तव्य कर्म गर्न नै । अप्राप्ती पनि केही छैन तर पनि मेरो कर्तव्य कर्ममा लागि रहन्छु ॥३:२२॥

हर पल सावधान नबनी "म"बाट कर्म भएमा सर्व मनुष्य वर्णसंकर जसै सम्पूर्ण प्रजा नष्ट भ्रष्ट हुनेछन् । यसकारण मानवले "मैरै" (परमपुरुषको) कर्मको अनुसरण गरोस् ॥३:२३, २४॥ विद्वत (तत्त्वज्ञ पुरुष)ले लोक संग्रह (साधारण जनलाई परमात्माको श्रेष्ठ मतमा एकत्रित वा संगठित गर्ने क्रिया) अर्थ आसक्तिरहित गरिने कर्मलाई अज्ञानी जनले आसक्तिसहितको जस्तै कर्म गरी तिनका बुद्धिमा भ्रम उत्पन्न नहुने गरी बखुवी विद्वतवर्गले सावधानी पूर्वक गर्नु र गराऊन् ॥३:२५, २६॥ प्रकृतिको गुण (सतो, रजो र तमो) द्वारा सबै कार्य हर प्रकारले हुनेलाई अहंकारवश मूर्ख अज्ञानी (देह अभिमान वा परधर्मी) मानवहरू आफैले गरेको मान्ने गर्दछ ॥३:२७॥ संसार र सांसारिक हरेक पदार्थ, शरीरलगायत इन्द्रिय बुद्धि, प्राणी आदि सबै त्रयगुणमयका कारण तिनमा रहेका गुण र क्रिया, यिनै त्रयगुण भित्रकै हुने र चेतन (आत्मा) शरीर विना कुनै गुण र क्रिया हुँदैन, ऊ सदा सत्यमात्र साथै सांसारिक वस्तु पदार्थ शरीरबाट निर्लिप्त निर्विकारी छ । अज्ञानी जनले यस विषयमा नजानेको कारण सबै गुण र कर्म आफ्नै मान्दै बन्धनमा बाँधिन पुग्दछन् । यही ज्ञानलाई उजागर गर्नुहुँदै परमपिता परमात्मा शिव भगवानुवाच- गुण र कर्मलाई यथार्थ ज्ञाने ज्ञाता वा तत्त्वतः जान्ने पुरुष, सम्पूर्ण क्रिया प्रतिक्रिया त्रिगुणका कारण हुने भएकाले आसक्त बन्दैन ॥३:२८॥ तत्त्वविद् वा तत्त्वदर्शी अहंकारबाट मोहित कहिल्यै बन्दैन । ऊ गुण र कर्म तथा पदार्थ र क्रियाबाट सर्वथा अतीत बन्दछ तर अज्ञानी चाहिँ ती गुण र कर्ममा बाँधिने कुरालाई स्पष्ट गर्दै भगवान् भन्नुहुन्छ- प्रकृतिजन्य गुणबाट प्रभावित मूढ मनुष्य गुण र कर्ममा आसक्त रही नबुझ्ने मन्द बुद्धि हुनेहरूलाई ज्ञानी (तत्त्वविद्) ले शुभकर्ममा (मन) विचलित नबनोस् अथवा शुभ कर्मतिर प्रेरित गरोस् ॥३:२९॥

अध्यात्ममा चेतना भएकाले सम्पूर्ण कर्म सन्तापरहित कामनारहित, ममतारहित मलाई अर्पण गरी (मनोविकारजन्य काम क्रोध र अहंकारसँग) युद्ध सरह कर्म गर ॥३:३०॥ आध्यात्मिक चेतनासहितकाले जब आशा, मोह र सन्तापरहित बनी सम्पूर्ण कर्म र कर्तव्य नै परमात्मामा अर्पण गर्ने कुन हिंस्रक युद्ध ! केको लागि र किन ! जबकि महाभारत ग्रन्थको महाभारत युद्धमा १८ अक्षौहिणी संख्या बराबर सेना (मानवमात्र) को पूरा हिंसासहितको मृत्यु वरण भयो । जसमा श्रीकृष्ण आफै पूरा संलग्न रहेको कथा प्रस्तुत भएअनुसार न त "श्रीकृष्ण" गीता ज्ञान दाता हो, न त भगवान् र परमात्मा नै । स्पष्ट छ अध्यात्म चेतना सहितको गीता ज्ञान दिने सत् चित् आनन्द स्वरूप सम्पूर्ण निर्विकारी निरहंकारी, ज्योतिर्बिन्दु स्वरूप, विश्व कल्याणकारी, मंगलकारी अविनाशी कृष्ण परमात्मा सदा शिव हो । न कि वाँसुरीधर वासुदेव देवकी नन्दन, लीलाधारी श्री कृष्ण हुन् । ज्ञान पाउने त रिस राग, द्वेष, अहंकार, प्रमादलाई त्यज्य जानी आशा, मोह र सन्तापरहित बन्दछ भने ज्ञान दातालाई नै हाती घोडाको संख्या बाहेकको १८ अक्षौहिणी मानव सागरकै मृत्यु भएको सम्पूर्ण हिंसा जुन पहिलो विश्व युद्ध र दोस्रो विश्व युद्ध लगायत आतंक वादीहरू र प्राकृतिक प्रकोपमा आजसम्म मृत्यु भएको संख्याभन्दा पनि कैयौं गुणाको संख्याले नभेट्ने बराबर मानवको मृत्युको कारक देखाइ प्रस्तुत गर्दा श्रीकृष्णको पनि पूरा ग्लानि हुन गएको छ । अझ गाली नै गरेको देखिनमा आउँछ । नबुझी दौड लगाउनेहरूलाई चेतना भया ।



मेरो श्रीमतलाई पूर्ण श्रद्धापूर्वक, दोष दृष्टिरहित सदा अनुसरण गर्नेवाला नै सबै कर्म बन्धनबाट मुक्त बन्दछ ॥३:३१॥ यसको ठीक विपरीत- परन्तु जो मानव श्रेष्ठ मत वा श्रीमत, सम्पूर्ण ज्ञानमा विमूढा, अविवेकी र दोषपूर्ण दृष्टिले अनुसरण नगर्नेहरूको त नष्ट र पतन नै हुन्छ ॥३:३२॥ सर्व जीवात्मा र प्राणी प्रकृतिको नै हो, हठी (अज्ञानी)हरूले गर्न नसकेको ज्ञानवानले स्व प्रकृति अनुसार चेष्टा गर्दछ ॥३:३३॥ शरीरजन्य इन्द्रिय, इन्द्रियकै लागि

## कर्तव्य.....

सद्दा आशीष पनि दिन थालिन् ।

बिस्तारै बिस्तारै चार महिना बिते, आरती नियमित रूपमा सासूलाई नित्य एक चुटकी विष दिदै आएको थिइन् ।

तर अब त्यो घरको माहौल एकदम बदलिएको थियो, सासू-बुहारीको कुरा अब पुरानो भइसकेको थियो, पहिले जुन सासू आरतीलाई गाली गरेर र कुरा सुनाएर थाक्दै थिइन् तिनै सासू अब छर छिमेकीसँग महिमाका पुल लगाउन थालिन् ।

बुहारीलाई साथैमा राखेर खाना खुवाउनु, सुत्नुभन्दा पहिले पनि बुहारीसँग प्रेमपूर्वक चारवटा कुरा नगरिकन निद्रा आउन छोड्यो । छैटौं महिना आउँदा नआउँदै आरतीलाई महसुस हुनथाल्यो- उनकी सासूले उनलाई आफ्नै छोरीसमान व्यवहार गर्न थालेकी छन् । उनलाई आफ्नी सासूमा आमाको छवि देखिन थाल्यो ।

जब उनी उनले दिएको विषका कारण अब केही दिनमै मर्नेछिन् भन्ने सोच्दछिन् तब उनलाई पीडा बोध हुन थाल्यो ।

यत्तिकैमा एक दिन उनी आफ्नो माइतीमा पुगिन् र भनिन्- पिताजी, मलाई त्यो विषको असरलाई काट्ने औषधि दिनुहोला किनकि अब म मेरो सासू आमा मरेको देख्न चाहन्छु .... ।

उहाँ त एकदम असल हुनुहुन्छ, अब म उहाँलाई आफ्नी आमालाई जस्तै मान्न थालेकी छु ।

"विष ! कस्तो विष, मैले तिमीलाई विषको नाममा पाचकको चूर्ण दिएको थिएँ... हा हा हा !"

"छोरा छोरीलाई सही मार्ग देखाऔं, आमा बुवाको कर्तव्य पूरा गरौं

साक्षा : फेसबुक, <https://www.facebook.com/bajrang.chimpa.7?fref=nf>

अनुकूल र प्रतिकूलमा राग द्वेषको वशमा रहने परमार्थी (आत्मा साक्षात्कार) मार्गको अवरोधी वा शत्रु हुन्छ ॥३:३४॥

महाभारत ग्रन्थको भीष्मपर्व अन्तर्गत २५ औं अध्यायदेखि ४२ औं अध्यायको श्रीमद्भगवद्गीता देखाए । त्यस ग्रन्थका एउटा सुपर नायक "श्रीकृष्ण" गीता ज्ञान दाता अर्का नायक "अर्जुन", गीता ज्ञान सुन्ने । त्यो पनि १८ अक्षौहिणी सेनाको बीच आसन्न महाभारत युद्धताका श्री कृष्णले एउटा अर्जुनलाई १८ अध्याय ज्ञान सुनाउँदा संसार सुधन सम्भव होला ? गीता ज्ञानको श्रवणपछि के अधर्मको विनाश र धर्मको स्थापना भयो ? स्थापना भएको भए कुन धर्म ? सनातन वैदिक धर्म त अनादि हो ।

परमार्थ मार्गमा रहने आत्मालाई स्थिति, परिस्थिति, आदि व्याधिहरू माथि विजयी बन्ने अवस्था हो स्वस्थिति वा स्वस्थानमा रहनु । परमात्माको वंश आत्मा 'स्व' हो भने शरीर र प्रकृति "पर" अथवा अन्य हो । जड एवम् परिवर्तनशील शरीर र अपरिवर्तनीय सत्य, नित्य, अनादि चेतन आत्माको संयोजनले जीवात्मा बन्ने भएकाले आत्मा 'स्व'को निमित्त शरीर 'पर'को हो । यही 'पर' को शरीर कुमार, यौवन र जरामा परिवर्तन भई नाशपछि अर्को नूतन शरीर 'पर' मा प्रवेश गर्ने आत्मा 'स्व'को धर्म "स्वधर्म" र नाशवान 'पर' शरीरको धर्म परधर्म पनि आत्मा र शरीर जसरी फरक छ त्यसरी नै यी दुई सत्ताको धर्म पनि फरक छ । आत्माको धर्मलाई स्वधर्म र शरीरको धर्मलाई परधर्मको संज्ञाद्वारा बुझाउने प्रयास हो, गीताको ३:३५को भगवानुवाच । जुन श्लोकमा गीताको सम्पूर्ण सार समाहित भएको देखिन्छ । अन्य सम्पूर्ण शास्त्रको सार गीतालाई स्वीकार्य छ भने गीताको सार ३:३५मा देखिन्छ । जो जसले यस श्लोकलाई यथार्थ मर्म अर्थले बुझ्न सक्छ ऊ नै सम्पूर्ण गीता बुझ्न सक्ने बन्दछ । ऊ नै तत्त्वतः जान्ने हो । ✨

.....कथाशः

पढ्की श्रेष्ठ, रत्ननगर, टाँडी  
फोन नं : ९८४५१४२५२०

स्नेह, शक्ति र ईश्वरीय आकर्षण स्वयंमा भन्थौ भने सबै सहयोगी बन्छन् ।

शिवबाबा



## जीवन मूल्य- (१४) सादगी

मानिसले सधैं मेरो तारिफ गरिरहून्, सधैं वाह वाह भइरहोस्, यो नै हर मान्छेको इच्छा हुन्छ । यसैले हरेक मानिस आफूतिर आकर्षित गर्नमा जुटिरहेका हुन्छन् । अरूभन्दा फरक पहिचान बनाउनका लागि कोही धन दौलत जम्मा गर्दछन् भने कोही सौन्दर्य साधनहरूले स्वयंलाई सजाउन पुग्दछन् । देखावटी गर्नका लागि मोटर गाडी किन्छन्, घर बनाउँछन् । आधुनिक वस्त्र वा अलंकार पहिरेरिन्छन् । यसबाट केही समयका लागि वाह! वाह! त अवश्य मिल्दछ । तर सादगीले भरिएको जीवनबाट सदा अरूको दिलमा अमिट छाप पर्दछ । वास्तवमा सादगीजस्तो सौन्दर्य अरू केही हुँदैन । सादगी अर्थात् जीवनमा झुटो देखावटीबाट बचिरहनु, बनावटीलाई त्याग्नु । व्यवहारलाई सरल बनाउनु तथा रहनसहनमा साधापनलाई अपनाउनु । सफा वा हल्का रङ्गको मर्यादापूर्वक कपडा लगाउनु पनि सादगी नै हो । सादगीको जन्म विवेकबाट हुन्छ । विवेक अर्थात् सत्य र झुटोको अन्तरलाई महसुस गर्ने दिव्य बुद्धि । दिव्य बुद्धिले विचार श्रेष्ठ बन्दछ । विचारको सरलताले व्यक्तिलाई लचिलो स्वभावको बनाउँछ । साधा जीवन अपनाउने नै कठोर, असंगत एवं अलिभएको विचारहरूबाट मुक्त रहन्छ । उसको बुद्धि कुशाग्र हुन्छ, ऊ खराबीबाट बचिरहन्छ । ऊ सधैं अहम्रहित हुन्छ । श्रेष्ठ विचारका कारण बाह्य देखावटी वा आडम्बरबाट व्यक्ति सधैं टाढा रहन्छ । उसले थोरैमा नै आफ्ना आवश्यकतालाई पूरा गर्दछ । यस्तो सादगी सम्पन्न व्यक्ति कुनै पनि परिस्थितिमा ढालिन सक्छ, सधैं खुशीमा रहन्छ । सादगीले जीवनलाई नम्रता मधुरताजस्ता गुणरूपी सुवासले भरिदिन्छ । उच्च विचारको हुँदा-हुँदै पनि बनावटी कुराहरूबाट टाढै रहन्छ । अर्थात् “साधा जीवन उच्च विचार” भन्ने उक्तीले सबैको मनलाई आकर्षण गर्दछ । भारतका पूर्व प्रधानमन्त्री लाल बहादुर शास्त्री सादगीपूर्ण जीवन जिउँदथे, प्रधानमन्त्री भएपछि देशमा अनिकाल पर्दा उनले भोजनमा भात खान छोडेका थिए, र आफ्नो कोठामा कुलर जडान गर्न पनि दिएका थिएनन् ।

सादगी विना कसैले पनि महान्ताको शिखरलाई छुन सक्दैन । सादगीले नै जीवनलाई उच्चतम सफलता दिलाउँछ । भारतको दिवंगत राष्ट्रपति डा. राजेन्द्र प्रसाद सादगीका प्रतिमूर्ति थिए । कुरा उनको शैक्षणिक कालको हो । राजेन्द्र प्रसाद कलकत्ता विश्वविद्यालयका प्रेसिडेंट कलेजमा पहिलो दिन विद्यार्थीका रूपमा पुगेका थिए, त्यहाँ उनी कलेजको हालत देखेर छक्क परे । धेरैजसो विद्यार्थीहरू विदेशी पोषाक- कोट पेंटमा थिए । केही मुस्लिम छात्रहरू कुर्ता पाइजामा र टाउकामा टोपी लगाएका थिए । वास्तवमा उनीहरू मदरसा (मुस्लिम स्कूल) का छात्र थिए । उनीहरूको उपस्थितिको रजिस्टर अलगगै राखिन्थ्यो । अंग्रेजी वेश भूषा भएका विद्यार्थीहरूले उनको उपहास पनि उडाए । राजेन्द्र प्रसादको सादगीपूर्ण पहिरण मुस्लिम विद्यार्थीसमान नै थियो । हाजिरी गर्दा अध्यापकले एक-एक गरेर सबैको नाम बोलाए तर राजेन्द्रको नाम नै लिएनन् । उनी उठेर भने- सर हजुरले मेरो नाम नै लिनुभएन । मलाई मेरो रोल नम्बर पनि थाहा छैन । उनको सादगीपूर्ण पोषाक देखेर अंग्रेजी पोषाक लगाउने विद्यार्थीहरू हाँस थाले । अध्यापकले उनलाई हेरेर भने- मैले मदरसाका छात्रहरूको उपस्थिति गरेको छैन । त्यतिखेर राजेन्द्र प्रसाद बोले- सर म मदरसाको छात्र होइन । म बिहारबाट आएको हुँ । मेरो नाम भर्खरै लेखिएको होला । अध्यापकले उनको नाम सोधे, जब उनले ‘राजेन्द्र प्रसाद’ भनी नाम बताए तब अध्यापकले आश्चर्यचकित हुँदै भने, तिमी त्यही राजेन्द्र प्रसाद हो जो कलकत्ता विश्व विद्यालयमा प्रथम भएका थियौ । तब विनयका साथ उनले आफ्नो सिर झुकाए । जुन छात्रहरूले केही समयपहिले उनको उपहास उडाएका थिए, उनीहरूको नजर शरमले झुक्यो ।

वास्तवमा वेशभूषा पहिरण आदिले मात्र व्यक्तिको योग्यता नाप्न सकिँदैन, व्यक्तिको व्यक्तित्वको पहिचान सादगीपूर्ण व्यवहारबाट नै हुन्छ । ❀

ब्रह्माकुमार हेमन्त, शान्तिवन, आबूरोड

## पवित्रताको आध्यात्मिक रहस्य

ब्रह्माकुमार किसानदत्त, शान्तिवन, आबूरोड

संसारमा विज्ञान, राज्य, धन, पद, आदिका जति पनि भौतिक शक्ति छन् तिनलाई हामीले जानेका छौं । त्यसतर्फ हाम्रो ध्यान प्रायः गइरहेको हुन्छ । ती शक्तिलाई प्राप्त गर्ने प्रतिस्पर्धाको आँधी तीव्र हावाको स्पर्शको प्रभावका कारण आज हरेक मनुष्य धेरै थोरै प्रभावित छ नै । तर एउटा शक्ति यस्तो पनि छ जसलाई धेरै कम मानिसले जान्दछन् । जसले जान्दछन् उनीहरूमा पनि धेरै-थोरै कम मानिस यस्ता छन् जसले यस शक्तिको महत्त्वलाई जानेर त्यसलाई निरन्तर विकास गरेर त्यसको उपयोग सृजनात्मकतामा गर्दछन् । धेरै कम मानिस यस्ता छन् जो मानव जीवनको अनन्त सम्भावनाको उच्चतम शिखरको उचाइको आनन्ददायी अनुभव गर्ने लक्ष्य बनाएर चल्दछन् । त्यो हो पवित्रताको शक्ति ।

पवित्रताको शक्तिको गहन अर्थलाई हामीले बुझ्यौं भने वैज्ञानिक आधार पनि स्वतः स्पष्ट हुन्छ । सम्पूर्ण पवित्रताको गहन अर्थ यो हो- जुन चीज जस्तो छ, देश र परिस्थिति अनुसार त्यस्तै देख्नु । यस्तो आन्तरिक योग्यताको प्राप्ति जसद्वारा जुन चीज यथार्थतः जस्तो छ त्यसलाई ठीक त्यस्तै देख्नु, बुझ्नु र अनुभव गर्नु । पवित्रताको यस मनोवैज्ञानिक वा दार्शनिक परिभाषामा सबैभन्दा ठूलो शक्ति छ । आत्मामा यदि यो योग्यता आउने हो भने जीवनमा केही अरू प्राप्त गर्न शेष रहँदैन । यस स्थितिमा आत्मा प्रकृतिका सबै प्रकारका आकर्षणबाट मुक्त हुन्छ । प्रकृतिको आकर्षणबाट मुक्त आत्मा आफ्नो आत्म-जागृतिको स्थितिद्वारा जे चाहिन्छ त्यही प्राप्त गर्न सक्दछ । यदि आत्मामा आत्म-संयम छ, विचार, भावना र कर्म श्रेष्ठ छन् भने उसको अन्तर्गतमा शक्तिको संचय हुन्छ । यस संचित शक्तिलाई आत्माले यदि मन-बुद्धिलाई एकाग्र गर्नमा लगाउँछ भने सहजै मन-बुद्धि एकाग्र हुन जान्छन् । सम्पूर्ण जागृतिका साथै मन-बुद्धिको स्थायी एकाग्रतालाई उपलब्ध गर्न सकिन्छ । एकाग्रता नै सबैभन्दा ठूलो शक्ति हो । अपवित्र मन-बुद्धिद्वारा एकाग्रताको यस सीमासम्म पुग्नै सकिँदैन । यसैले यो ध्यान दिनु योग्य छ- एकाग्रताको शक्तिको पृष्ठभूमिमा पवित्रताको शक्तिको महती भूमिका हुन्छ ।

यसैले भनिन्छ, जहाँ पवित्रता छ त्यहाँ शान्ति हुन्छ, जहाँ शान्ति छ त्यहाँ परमात्मा हुनुहुन्छ, जहाँ परमात्मा हुनुहुन्छ त्यहाँ सबै कुरा हुन्छ । भावार्थ यो भयो- पवित्रता र शान्तिको अर्को नाम हो एकाग्रता । जहाँ एकाग्रता हुन्छ त्यहाँ परमात्मा शक्तिको अनुभूति हुन्छ । जहाँ परमात्म-प्राप्ति छ त्यहाँ सर्व प्राप्ति स्वभावतः छ नै । यसरी एकाग्रताको शक्ति वरिपरि नै सबै प्रकारका शक्तिहरू घुम्दछन् । पवित्रता नै एकाग्रता हुन जान्छ । जुन दिशामा संकल्पबद्ध भएर एकाग्रताको उपयोग गरिन्छ त्यस दिशामा शक्ति अवश्य अर्जित गर्न सकिन्छ ।

यस्तो सम्पूर्ण पवित्रताको स्थितिमा आत्मा सम्पूर्ण अनासक्त रहन्छ । यो अनासक्ति नै सम्पूर्ण ज्ञानको सार तत्त्व हो । सम्पूर्ण पवित्रताद्वारा सबै दिव्य गुणको उत्पत्ति हुन्छ । आत्मा दिव्य गुणको दिव्य शृंगारले आभायमान हुनपुग्दछ । वस्तुतः यही सच्चा शृंगार हो । पवित्रताद्वारा सबै कलाहरूको विकास हुन्छ । एकाग्र आत्माले दुःखको अनुभव गर्दैन । पवित्रताले आन्तरिक सुखको अनुभूति गराउँदछ । सम्पूर्ण पवित्रतामा नै सम्पूर्ण अहिंसा समाहित छ । पवित्र आत्माले मन्सा-वाचा-कर्मणा कसैलाई पनि दुःख दिएर हिंसाको कर्म गर्न सक्दैन ।

पवित्रताको शक्तिमा नै सच्चा सुरक्षा सन्निहित छ । पवित्रताको शक्ति एउटा सकारात्मक शक्ति हो जुन नकारात्मक शक्तिभन्दा सधैं शक्तिशाली हुन्छ । जो पवित्र छ ऊ निर्भय हुन्छ । पवित्रताको आभाले धेरैलाई सुरक्षाको अनुभूति गराउँदछ । पवित्रताको शक्तिले आसुरी शक्तिमाथि विजयी हुनु छ । पवित्रता नै जीवनको यथार्थता हो । यथार्थता नै पवित्रता हो । सम्पूर्णता नै पवित्रता हो ।

ज्ञानको सार तत्त्वलाई बुझेर राजयोगको सतत अभ्यासद्वारा आत्माको सम्पूर्ण पवित्रतालाई बढाउन सकिन्छ । यो पवित्रताको शक्तिले नै आत्माको गहिरो मूर्खलाई तोड्न सकिन्छ । पवित्र चेतना जागृत भएपछि जन्म-जन्मको अपवित्र चेतनाको बेहोसी समाप्त हुन्छ । पवित्रताको दिव्य प्रकम्पनको सञ्चारले हामीलाई शारीरिक र मानसिक रूपले स्वस्थ बनाउँछ । यस्तो पवित्रतारूपी संजीवनी बूटीको सेवनले आत्मा जन्म-जन्मान्तरका लागि सुख शान्तिले सम्पन्न बन्दछ । पवित्रतारूपी औषधी आधुनिक चिकित्सा विज्ञानको सबै प्रकारको औषधिभन्दा श्रेष्ठ हुन्छ ।

आऔं पवित्रताको धारणाद्वारा आफ्ना मन-बुद्धिलाई साधने तपस्या गरेर स्वयंलाई शक्तिशाली बनाऔं । अनेक जन्मदेखि दुःखी थाकेका आत्माहरूलाई पवित्रताको सुवासले सुगन्धित गरेर उनीहरूको जीवनलाई आल्हादित गर्ने सेवा नै सर्वोत्तम सेवा हो । ❀

बेहद सेवाको लक्ष्य राख्यौ भने हृदको सबै बन्धन छुट्छन् ।

शिवबाबा



## ईश्वरीय ज्ञानबाट सपना साकार : एक अनुभूति

✍ बुद्धि विनोद दाहाल, नारायणगढ



ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय माउण्ट आबुबाट आउनु भएका आदरणीय ब्रह्माकुमारी उषा दिदीज्यूको प्रवचनबाट प्रेरित भई ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवाकेन्द्र नारायणगढबाट ईश्वरीय ज्ञान प्राप्त गर्नुपूर्व मैले देखेको सपना दिदीज्यूको अमर प्रवचनबाट विपनामा परिणत भयो । ईश्वरीय ज्ञानबाट जीवन र जगत्को अनेक सत्य रहस्य थाहा पाएँ । मलाई अतीन्द्रिय सुखको अनुभूति भयो । आत्मा र परमात्माको वास्तविक परिचय मिल्यो । परमात्माको ज्ञानबाट मैले आफैलाई बदल्न सफल भएँ, मलाई सुख, शान्ति र खुसी मिल्यो । सबैप्रति शुभ भावना राख्नु शुभकामना दिनु, अरूको प्रगति, खुसीमा खुसी महसुस हुने प्रेरणा मिल्यो । कसैको कमजोरी होइन गुण देख्नु, सत्य बोल्नु, सच्चाई सफाइमा रहनु स्व-परिवर्तनबाट विश्व परिवर्तनको ज्ञान, ज्ञानका सागर, पतित पावन, प्रजापिता सबैका सद्गति दाता शिवबाबाबाट मिल्यो । शिव बाबा नै हाम्रो बाबा हुनुहुन्छ, शिक्षक र सद्गुरु हुनुहुन्छ ।

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय, माउण्ट आबुबाट आदरणीय ब्रह्माकुमारी रुक्मणी दिदीज्यू नारायणगढ सेवा केन्द्रमा आउनुभएको दिन बाबालाई भोग लगाएको थिएँ । त्यस दिन मेरो मनलाई अनेक प्रकारका संकल्पहरूले अशान्त बनाएको थियो । दिदीले सबै ब्राह्मण आत्माहरूलाई आशीर्वचन दिदा माउण्ट आबुमा एक जना भाइजीको उदाहरण दिएर वतनमा बाबाले 'तिमीसँग कसैले केही मागिरहेको छ त्यो आत्मालाई सन्तुष्ट गर' भन्नुभएको थियो । त्यो आत्मा अरू कोही नभएर आफू स्वयं भएको र दिदीले मलाई 'दृष्टि दिँदा सबै ठीक हुन्छ' भन्नुभयो । दिदी मार्फत मेरो मनको संकल्प बाबाले तुरुन्तै हटाई दिनुभयो । यो अनुभव कहिले काहीं संकल्प आई हाल्दा मलाई तुरुन्त बाबाले नियालिरहुनुभएको छ चिन्ता लिनुपर्ने केही छैन । एक बाबाको नै मतमा चल्नु छ यो पुरानो शरीरहरूको र आफ्नो मतमा धेरै चल्दै गइयो र गिदै आइयो अब परमात्मा मतमा नै चल्नुपर्छ भन्ने ख्याल आइरहन्छ ।

भगवान्को भक्त बनेर कयौँ सामाजिक, सांस्कृतिक, धर्म, कर्म, तीर्थ, व्रत बस्ने विभिन्न मन्दिरहरूमा दर्शन गर्न जाने, पूजा पाठ, भाकल गर्ने र भाकल बुझाउने, ग्रह-शान्ति गर्ने रुद्री पूजा जप-तप, ध्यान आदि-आदि गर्दै गइयो । भाग्यफल कस्तो छ, जीवन सुख-दुख कसरी बित्ला कुन-कुन ग्रहहरूले दुःख दिइरहेका छन् त्यसको समाधानको लागि पनि भिन्न ज्योतिषी, साधु, सन्तकहाँ चिना देखाउने र भविष्य जान्न अनुभव लिन जान्थे । ज्योतिष कहाँ जे उद्देश्यले जान्थे उसले राम्रो छ भन्यो भने मख्ख पर्छे नमिल्दा खिन्न हुन्थ्यो ।

जीवनमा आफ्नो कयौँ संस्कार रीति रिवाजलाई पाखे जीवन शैलीबाट अधुनिकीकरणको बाटोमा जाने क्रममा पनि कतै बाध्यता, कहीं रहर र आदतको बसमा खानपिन आहार विहारमा पनि परिवर्तन हुन पुग्यो । कहिले खुशीमा त कहिले दुखमा । नजिकको साथी चुरोट, रक्सी, पान, गुटका र विभिन्न जनावर तथा पशु पन्छीको मासुको साथमा रमाउने, गम भुलाउने र साथी भाईको साथमा साथ निभाउने बहानामा कयौँ ठाउँ र जिभ्राको स्वादमा, कहिले चाड पर्व, साथी-भाइसंगको मिलन र विछोडको बहानामा वा बिदाको दिनमा, ठूलो पानी परेको निहुँमा, गुड फ्राइडेमा, ज्यादा ठण्डी भएको बहानामा पिउने र खानेमा पनि समय गएछ ।

परिवारको खबरदारीको बाबजुत पनि आदतलाई बहानामा भुटलाई उन्नती र सम्बन्ध सम्पर्कको बहानामा परिवारलाई भुटको आशवासनमा राख्दा र अन्यसँग बसेर खाएपछि सम्बन्ध राम्रो हुन्छ भन्ने सोचमा र स्वयं नाम-मान-शान र पदका लागि कति मरिहत्ते भएर हिँड्ने आदत परेको रहेछ । थाहा नै नपाइकन कयौँ वर्ष र समय बितिसकेछन् । युगको परिवर्तनको भिडमा केही रूपान्तरको आशामा नास्तिक जीवनको पनि अनुभव हुन पुग्यो । समयको चक्र पनि साँच्चै एकै अवस्थामा रहँदो रहेनछ । परिवर्तन अनिवार्य हुन पुग्दो रहेछ ।

मेरो जीवनमा अकस्मात यस्तो परिवर्तन आयो— मेरो पुरानो आदत र बानी ब्यहोरामा आमूल परिवर्तन भयो । मलाई यो परिवर्तन भएको स्वयंमा थाहा नै भएन । सात्क्षात् परम पिता परमात्मा शिव बाबा नै आएर परिवर्तन गराउनु भएको अनुभूति मैले गरेको छु ।

प्रकृतिले सदा हामीलाई दिइरहेको छ र प्रकृतिको सदा प्रशंसा भइरहन्छ । त्यस्तै सदा हामीले पनि अरूलाई सहयोग सद्भाव र शुभ भावना जति दिन्छौँ त्यति हामीले पनि आशीर्वाद पाउँदै जान्छौँ । मलाई जुन गीत मन पर्छ त्यस्तै गीत सबैलाई मन पर्नुपर्छ, सबैले मैले चाहे अनुसारको गीत गाऊन् भन्ने चाहना गरिरहेको हुँदो रहेछ । हरेक मानिसले आफ्नो

### कर्तव्य.....

बन्नेछु । भन्छु, मलाई पनि राजकोषबाट केही हिस्सा दिनेछु । यो कुरा सुनेर जा चकित भए । उनले भट्ट अन्त्य मन्त्रीहरूलाई आदेश दिए— लैजाऊ यसलाई फाँसी लगाऊ । उसलाई फाँसी चढाइयो । राजाले त्यही डाक्टरलाई आफ्नो मुख्य मन्त्री बनाए । उनी केही उपचारपछि ठीक पनि भइहाले ।

भनाइको मतलब हो— हामी कर्मको गुह्य गतिलाई ध्यान दिदैनौँ । कर्म-अकर्म-विकर्मलाई पनि जान्दैनौँ । हामीलाई यो पनि थाहा छ— सूक्ष्म र स्थूल दुवै रूपमा पाप कर्म कसरी हुन्छन् । हामी राम्ररी जान्दछौँ, राम्रो कर्मको परिणाम पनि राम्रो हुन्छ भने खराब कर्मको परिणाम खराब नै हुन्छ । र पनि संस्कारवश कुनै पाप कर्म हुन्छ भने परमपिता परमात्माको यादबाट त्यसलाई कम गर्न सकिन्छ । परमपिता परमात्माको यादमा गरिएको कर्म पनि सुकर्म हुन्छ, त्यसैलाई श्रेष्ठ कर्म भनिन्छ । जति हामी परमात्माको यादमा वा श्रीमतको आधारमा कर्म गर्दछौँ त्यो नै श्रेष्ठ कर्मको खातामा जम्मा हुन्छ । ✽

इच्छा अनुसारको गीत गाउँछु । अरूले चाहे अनुसारको गीत उसको स्मरणमा नहुन सक्छ । हरेकको आ-आफ्नो विचार हुन्छ, त्यसमा हरेकको आ-आफ्नो पार्ट भरिएको हुन्छ । सोही भूमिकामा अभिनय गरिरहेको हुन्छ । मैले पनि अनेक रोल, अनेक निर्देशकको निर्देशनमा अभिनय गर्दै आएँ । मलाई अहिले मेरो असली, सच्चा निर्देशक परमपिता परमात्मा शिव भगवान् मिल्नुभएको छ । मेरो आदि अनादि र पुरुषोत्तम संगमयुगको अभिनयमा हिस्सा रहेको अनुभव गरेको छु ।

परम आदरणीय दादीजीहरू, भाइजीहरू जो ईश्वरीय सेवा केन्द्रमा रहेर आफ्नो र अरूको जीवन सफल बनाउन र विश्वको सेवा गर्न ईश्वरीय सेवामा निमित्त बन्नुभयो उहाँहरू सबै परम पवित्र आत्माहरूसँग मिल्न र संगमयुगको तपोभूमिमा परमात्मासंग मिलन मनाउन मधुवन जाने अवसरको पर्खाइमा छु । सायद बाबाले मलाई जसरी उठाएर बारम्बार एउटै दृश्य निरन्तर देखाउनु हुन्थ्यो । त्यही ठाउँमा पुऱ्याउनको लागि मलाई तयार गरिरहुनु भएको छ । म निरन्तर पुरुषार्थ गरेर बाबाको निर्देशनमा चलिरहेको छु, र चलिरहने छु ।

ब्रह्माकुमारी सेवा केन्द्रबाट हुने विभिन्न कार्यक्रहरूको कति महत्त्व र जीवन उपयोगी हुँदा रहेछन् भन्ने कुरा मैले महसुस गरेको छु । अबको जीवन ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवामा समर्पित भई हर कर्म ईश्वरीय डाइरेक्सन अनुसार गर्ने छु । ईश्वरीय ज्ञानबाट मैले जीवनमा जति पनि अपूर्णता ममा थिए अहिले ती सबै पूर्ण हुँदै भएको महसुस गरेको छु । आफ्नो असली सहारा र परिवार मिलेको छ । मानवबाट देवता बन्ने ज्ञान मिलेको छ । पुरानो संस्कार, पुरानो पराई कुरा र पुरानो कुरालाई भुलेर स्वयं परमात्माद्वारा विश्व परिवर्तनको कार्यमा आफूलाई लायक बनाउन निरन्तर राजयोग सिकिरहेको छु र परमात्माबाट ज्ञान लिइरहेको छु ।

ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवाकेन्द्र नारायणगढका मुख्य सन्चालिका आदरणीय लक्ष्मी दिदीज्यूको स्नेह र पालनाबाट प्रेरित भएको छु । साथै आश्रमका दिदीज्यूहरू र भाइजीहरू साथै सम्पूर्ण ब्राह्मण परिवारको स्नेह र प्यारले मलाई ईश्वरीय यात्रामा अगाडि बढ्न हौसला मिलिरहेको छ । मधुवनबाट पाल्नु हुने ब्राह्मण आत्माहरूको अनुभव सुन्न पाउँदा लाग्छ अब स्वर्णिम सत्य युग आयो कि आयो । कति भाग्यमानी रहेछु । स्वयं शिव भगवान्ले मलाई चुन्नु भयो । हजुरलाई लाख-लाख धन्यवाद दिदा पनि कमै हुन्छ । शुक्रिया बाबा शुक्रिया । ✽



### तधुवनको.....

स्मृति दिवस र बाबालाई भोग लगाउने पनि एकै दिनमा पर्न जानुले त्यस दिनको महत्त्व अति नै बढ्न गएको थियो । त्यहाँ दादी प्रकाशमणि स्मृति दिवसलाई “विश्व बन्धुत्व दिवस”को रूपमा भव्यताका साथ मनाइएको थियो । यसैबिच, आफ्नो अस्वस्थ अवस्थामा पनि भव्यरूपमा शृंगारिएको डाइमन्ड हलमा अचानक मञ्चासिन हुनुभएको, परम आदरणीय गुल्जार दादीलाई देखा, बाबा मिलनको फ्रफ्रलको पनि प्राप्त हुन गएको थियो । यसरी नै खुशी र उत्साहका साथ हाम्रो महत्त्वपूर्ण पाँच दिने योगभट्टी कार्यक्रम, मलाई, म शरीर होइन, आत्मा हुँ भन्ने एउटा योगी जीवनको गहिरो अनुभूति हुन गएको थियो । यसरी सफल रूपमा, योगभट्टी कार्यक्रम समापन भएपछि भाद्र ११ गते शनिबार बेलुकी ८ बजे शान्तिवनबाट प्रस्थान गरियो । वापस हुने क्रममा गुड गाउँ स्थित ओम् शान्ति रिट्रिट सेन्टर (ORC) मा पनि निस्कने मौका मिल्यो । यो कम्प्लेक्स माउन्ट आबूपछिको सबैभन्दा ठूलो परिसरका रूपमा रहेछ । यहाँको व्यवस्था र वायुमण्डल एकदमै आकर्षक र मनमोहक रहेछ । आजभन्दा १६ वर्षपहिले ४५ विगाह क्षेत्रफलमा निर्माण गरिएको रहेछ । बाबाका यस्ता विभिन्न सेवाका प्रकार र स्वरूपको अवलोकन गर्दै १३ गते भाद्र हामी सकुशल फेरि सेवा क्षेत्रमा आइपुग्यौं । ❀



**हेटौंडा :** चिल्ड्रन पार्कको मूल द्वारको सिलान्यास तथा पुस्तकालयको शुभारम्भ गर्नुहुँदै ब्र.कु. उर्मिला दिदी, ब्र.कु. किरण दिदी, कार्यकारी अधिकृत सुदेव पोखरेल, ब्र.कु. सुशीला दिदी तथा अन्य ।



**सानेपा :** इन्टरनेसनल क्लबमा आयोजित दशैं मेलामा CEO of NB Group लक्ष्मी बहादुर श्रेष्ठ, ब्रह्माकुमारी गंगा, विनु श्रेष्ठ, रमण नेपाली तथा अन्य ।



**वीरगञ्ज :** कृष्णजन्माष्टमीका अवसरमा वीरगञ्ज उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष प्रदीप केडियालाई उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्र.कु. रवीणा दिदी ।



**हर्कपुर :** प्रखर कथा वाचक नारायण न्यौपानेलाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी उमा साथमा ब्रह्माकुमारी गौरी ।



**गजुरी :** श्रीकृष्ण जन्माष्टमीका उपलक्ष्यमा आयोजित प्रवचन कार्यक्रममा महिला बहुदेशीय सहकारी संस्थाकी अध्यक्ष धन थपलिया, ब्र.कु. जमुना तथा अन्य ।



**पटिहानी :** कृष्ण जन्माष्टमीका अवसरमा आयोजित कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जका सहायक अधिकृत वेद खडका, ब्र.कु. पद्मा एवम् लक्ष्मण राय ।



**सिजूवा, मोरङ्ग :** सप्त दिवसीय राजयोग शिविरको उद्घाटन गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी गीता दिदी, ओंकारेश्वर शिव मन्दिरका उपाध्यक्ष पुण्यप्रसाद खतिवडा, ब्र.कु. सुशीला एवं ब्र.कु. सुजाता ।



**टाँडी :** टाँडी शिशु निकेतन एकता बोर्डिङका विद्यार्थीहरूलाई नैतिक शिक्षाको महत्त्व विषयक कार्यक्रमपश्चात् समूहमा माउन्ट आबूबाट पाल्नुभएका प्रशिक्षक ब्रह्माकुमार भगवान, ब्रह्माकुमारी शर्मिला, प्रिन्सिपल कमल शर्मा, ब्रह्माकुमारी सुनिता तथा अन्य ।



**इटहरी, सुनसरी :** उद्योग वाणिज्य सङ्घ इटहरीका नवनिर्वाचित सदस्यहरूलाई सम्मानपश्चात् समूहमा अध्यक्ष निलम बस्नेत, ब्र.कु. शारदा तथा अन्य ।

**प्रापक :** \_\_\_\_\_