



ज्ञानज्योति



आध्यात्मिक तथा नैतिक जागृतिका लागि समर्पित

वर्ष : १७ अंक : ०५

मासिक

२०७३ मंसिर

सच्चा अध्यात्म

ब्रह्माकुमार रातलखन, आबु

पूर्वीय सभ्यतामा हुर्किएका मानिसहरू प्रायः गरी अध्यात्म-प्रेमी हुन्छन् । अधि+आत्माबाट बनेको हो । अधि अर्थात् आत्माकै सानिध्य हो । आज जड शरीरको नै सारा संसारमा अध्ययन भइरहनाले जीवन वा समाज पनि जडसमान बन्दै गइरहेको छ । सत्ययुगमा जब हामी आत्मिक वृत्ति वा स्थितिमा थियौं तब दुनियाँमा अमन चयनको वंशी बज्दछ । अध्यात्मले मनुष्यभित्र रहेको ज्ञानलाई पुनः अनुभव गर्नमा मदत गर्दछ । स्वयंको आत्माको प्राप्तिका लागि भट्किइरहनु नै सबैभन्दा ठूलो कमजोरी हो । आत्म-जागृतिद्वारा नै परमात्माको खोजी पूरा हुन्छ । सच्चा अध्यात्मद्वारा हामी सृष्टिको आदि-मध्य-अन्त्यलाई सही तरिकाले जान्न सक्दछौं । सारा संसारबाट अज्ञान अन्धकारलाई मेटाउनका लागि सबैभन्दा पहिले स्वयंलाई जान्नु परम आवश्यक छ । आत्मालाई रटेर होइन, मनको गहिराइबाट स्वीकार गरेर स्वयंलाई परिवर्तन गर्नुपर्दछ । ईश्वरीय मर्यादा अनुसार सदा सद्भावना बनाइराखौं । परमपिताको लागि हाम्रो मनको भाव सधैं सच्चा रह्यो भने सफलता जन्मसिद्ध अधिकार यसको महसुस हुँदै जान्छ । उहाँको आज्ञा अनुसार चलनु नै सच्चा अध्यात्मको अनुरण गर्नु हो । ईश्वरीय स्मृतिमा मग्न रहेपछि नै हाम्रो अन्तर्मन सदा हर्षित रहन्छ ।

अध्यात्मिक भइरहनका लागि निज स्वरूप वा स्वधामको ज्ञानलाई स्मृतिमा राखिछोडौं । आत्म-ज्ञानबाट नै अमरत्वको प्राप्ति हुन्छ । आत्म-बोधद्वारा नै परमात्माको पनि याद रहिरहन्छ । परमात्मा पनि आत्माजस्तै ज्योतिर्बिन्दु स्वरूप हुनुहुन्छ तर ज्ञान गुण तथा शक्तिमा सिन्धु समान हुनुहुन्छ । आत्माहरू उत्थान पतनको चक्रमा आइरहन्छन् तर उहाँ अजन्मा अभोक्ता हुने भएकाले सदा एकरस रहनुहुन्छ । चञ्चलतालाई छोडेर जब हामी गुणको सागरमा एकाग्र हुन्छौं भने आफैँ पनि मास्टर सर्वशक्तिमान्को अनुभूति गर्न पुग्दछौं । तर आज एउटा इच्छा पूरा हुनेबित्तिकै अर्कोको लागि लालायित भइन्छ । यसैले भनिन्छ, मन बडो चञ्चल छ । यसलाई बसमा राख्नु ठूलो मेहनत लाग्दछ । तर परम हितैषीको परमानन्दमा जब मनले मग्न हुन सिक्दछ तब चल्दा-फिर्दा, खाँदा-पिउँदा, सुत्दा-उठ्दा पनि ऊ उसका सान्निध्यमा भइरहन्छ । आत्माको मन परमात्मामा एकाग्र एकनिष्ठ हुनु नै सच्चा अध्यात्म हो ।

मनको स्वाभाविक स्वभाव हो मनन गरिरहनु । जलधाराको प्रचण्ड प्रवाहजस्तै मनको प्रवाह पनि रोकिनेवाला छैन । दुनियाँवी विचार विना कारण आउने जाने हुनाले तन हैरान र मन मलिन भइरहन्छ । नदीमा बाँध बनाएर खेतहरूमा हरियाली, घरका लागि बिजुली उत्पादन गरिन्छ । लाखौं मिल दूरीलाई क्षणमा नै तय गर्ने मनलाई परमधाम वासी परमात्मामा निमग्न गरिन्छ । ईश्वरीय साहचर्यको सुभासद्वारा परम सुखदायी बनी त्यो विश्वकल्याणमा मग्न रहन थाल्दछ । यति दूरी तय गरिरहँदा त्यसको बाहिरी आकर्षणको चञ्चलता पनि खत्तम हुँदै जान्छ । यस्ता आत्माहरूले मनलाई जितेपछि स्वतः जगत् जित बन्दछन् । कलह क्लेशमा रहँदा-रहँदै पनि सबै कलाहरूले भरपूर भएर जानेहरूले नै स्वर्गमा उच्च पद पाउन सक्छन् ।

.....पेज ८ मा



सखडा. सप्तरी : नेपालका सम्माननीय राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीलाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी भगवती साथमा अन्य ।



काठमाण्डौ : शुभ दीपावलीको उपलक्ष्यमा शुभकामना आदान प्रदान कार्यक्रमपश्चात् गुप फोटोमा मन्त्रीपरिषदका पूर्व अध्यक्ष खिलराज रेग्मी, राजयोगिनी राज दिदी, पूर्वमन्त्री तथा सांसद जयन्त चन्द साथै चलचित्र निर्देशक तथा चर्चित कलाकार दिनेश डी.सी, साहित्यकार डा. नवराज लाम्सा, संगितकार राजुसिंह, गायक सत्यराज आचार्य तथा गायक स्वरूपराज आचार्य ।



नारायणगढ : शुभ दीपावलीको उपलक्ष्यमा आयोजित श्री लक्ष्मीको चैतन्य भाँकी तथा शुभकामना कार्यक्रमको उपलक्ष्यमा शुभकामना राख्नुहुँदै माननीय सांसद् रामकृष्ण घिमिरे, मञ्चासीन माननीय सांसद् अञ्जनी श्रेष्ठ, ब्रह्माकुमारी अम्बिका, समाजसेवी के.एल. भूषण, पूर्व सभापति कृष्णलाल सापकोटा, ब्र.कु. रीता एवम् ब्र.कु. नवराज ।



मनोहरी. मकवानपुर : पीसपार्कमा वृक्षारोपण तथा प्रवचन कार्यक्रमको समुद्घाटन गर्नुहुँदै ब्र.कु. उर्मिला दिदी, ब्र.कु. किरण दिदी, ब्र.कु. भगवान, ब्र.कु. सुशीला दिदी, डी.एफ.ओ. राजेन्द्र गौतम, ब्र.कु. विजय तथा अन्य ।



शिव भगवानुवाच

अनुभवलाई बढाउने आधार हो मनन शक्ति । मननवाला स्वतः मग्न रहन्छ । मग्न अवस्थामा योग लगाउनु पर्दैन, निरन्तर लागि रहन्छ, मेहनत गर्नु पर्दैन । मग्न अर्थात् स्नेहको सागरमा समाहित । यस्तो समाहित, जसलाई कसैले अलग गर्न सक्दैन । यसैले मेहनतबाट छुट, सागरका बच्चाहरू हो, त्यसैले अनुभवहरूको तलाउमा बुहाउनु छैन, सागरमा समाहित होऊ तब भनिन्छ अनुभवीमूर्ति



सम्पादकीय



स्पष्ट उद्देश्य

आजभोलि हार्ड भन्दा पनि स्मार्ट शब्दले मार्केटलाई हल्लाएको छ । कडा मेहनत गरेर हुने भए पछि कामदारले जति मेहनत अरुले गर्दैन । के गरिरहेका छौं भन्दा पनि हामीले तय गरेका उद्देश्य कति स्पष्ट छ भन्ने कुराले सफलता निर्धारित हुने गर्दछ । कर्म गर्नु भन्दा पनि कर्मप्रतिको उद्देश्यले जीवनलाई सक्रिय बनाउन सघाउने गर्दछ । उद्देश्यका साथ बुद्धिमत्ता अनि निरन्तरताले हाम्रो इच्छाएको सफलता हात लाग्न सक्दछ । हाम्रो जीवनको उद्देश्य के हो ? केका लागि आज म यहाँ यो मेहनत गरिरहेको छु जस्ता सवालहरू स्पष्ट हुनुपर्दछ ।

स्वयम्सँगै गरिने अनेकौं सवालहरूमध्ये एक अहम् सवाल हो - जीवनको उद्देश्य । उद्देश्यविनाको जीवन यथार्थमा सार्थकताहीन तथा जोशविनाको निर्णयबाट गुञ्जिने गर्दछ । परिणाम जीवनका रोजाइहरू स्थिर मनस्थितिबाट नहुन सक्ने भएकाले प्रभाव अल्पकालीन तर अतिरिजित, जसका कारण प्रायः निराशा, दुःख एवम् भय, अत्यवस्था सँगसँगै अराजकता उत्पन्न हुने गर्दछ । अकर्तार्य, जुन मानिस उद्देश्यपूर्ण कार्यमा जोडिएको छ, उसको आँखाता तेज हुन्छ, मित्रि प्रकाशले उसलाई रोशनी प्रवाहित गरिरहेको हुन्छ तथा जीवन उत्साह एवम् ऊर्जाले ओत-प्रोत हुने गर्दछ किनकि ऊ आफ्नो सुख र मानसिक शान्तिका लागि अरुसँगै निर्भर हुनुभन्दा स्वयम्ल्याई जिम्मेवार महसूस गर्ने गर्दछ । ऊ प्रायः शान्त एवम् सहजरूपमा कुनै परिस्थितिमा डगमगाउँदैन । उद्देश्यपूर्ण जीवनसित जोडिएका कारण कठिनभन्दा कठिन समयमा सहजै पार लाग्न सक्ने आन्तरिक शक्ति एवम् विश्वास प्राप्त हुन्छ उसलाई । यसैले समयको सुन्दर सदुपयोगका लागि समर्थवान् हुने गर्दछ । जीवनको उद्देश्यको रोशनीमा आउँदै गएको चुनौतिपूर्ण परिस्थितिको पूर्वाभास भइसकेको हुन्छ परिणामस्वरूप उसका लागि कुन कुरा सही छ र कुन कुरा गलत हुँदछ भन्ने कुरा थाहा हुन्छ ।

उद्देश्यहीन मानिसहरूको जीवन अस्पष्ट तथा खोक्रो हुने गर्दछ, स-साना कुरामा पनि दोधार हुने गर्दछन् । सहमति कसैको कुरामा नहुने, आफूले गर्न पनि केही नसक्ने । संगठनलाई छोड्न पनि नसक्ने अनि गर्न पनि केही नचाहने । हरेक कुराको अर्थलाई लिएर द्विविधाग्रस्त भइरहने । आफ्नो मनस्थितिलाई भन्दा परिस्थितिलाई दोषारोपण गरिरहने । अपमान वा अभिमानको भुठो नशामा रुमल्लिइरहने । न आफू अगाडि बढ्न खोज्ने न त अरुलाई बढ्न दिन खोज्ने । यथास्थितिवादको समर्थक हुने गर्दछन्, यस प्रकारका उद्देश्यहीन वा गन्तव्यहीन मानिसहरू ।

जीवनको उद्देश्य नै अस्पष्ट भएको अवस्थामा सृजनात्मक शक्तिसित पूर्णतः जोडिन सकिदैन परिणाम ब्रह्माण्डले त्यो सृजना गर्ने तथा आकर्षण गर्नेका लागि सहायता गर्न सक्दैन जुन हाम्रो जीवनमा र अनि हामीले रोजेको मार्गमा अत्यावश्यक हुने गर्दछ । अतः सृजनाको नियमलाई जान्नका लागि हरेक मानिसलाई उसको आफ्नो उद्देश्यलाई जान्न नै पर्दछ अन्यथा स्थायी बेचैनी र कृष्ण बनिरहन्छ जीवनमा । फलतः सम्बन्धमा अत्यन्त तनाव उत्पन्न हुने गर्दछ । आफ्नै आत्म-जलानिमा सदैव डुबिरहने भएकाले परिवारमै पनि कसैसँगै प्रेम गर्ने समय नै निकाल्न सक्दैन । जसको विनाशकारी प्रभाव जीवनका हरेक क्षेत्रमा पर्न थाल्दछ ।

उद्देश्यपूर्ण जीवनयापनका लागि परमशक्तिसँगको सम्बन्ध अत्यावश्यक हुने गर्दछ । स्वयम्ल्याई एक चेतन शक्तिका रूपमा स्वीकार गर्दै परमशक्ति परमात्मामा मानसिक सम्बन्ध बनाउनु अत्यन्त आवश्यक हुने गर्दछ । शक्ति सञ्चयकै अभावमा बेचनी, कृष्ण अनि असन्तुष्टिको जन्म हुने गर्दछ ।

स्वयम्सँगै पछि प्रश्न कदापि नगरौं- म जीवनमा के चाहन्छु ? अपितु सोचौं - जीवनले मसित के चाहन्छ ? यो न सोचौं- म मैले चाहेको जस्तो चीज कसरी प्राप्त गर्नसक्छु होला ? बरु स्व-सम्वाद गरौं - 'म आफ्नो तर्फबाट अरुलाई के कुरा दिन सक्छु ?' जति-जति मानिस अरुलाई दिदै जान्छ उसको उद्देश्यको मार्ग स्वतः खुल्दै जान्छ र उद्देश्यले आफूतिर आकर्षित गर्न थाल्दछ । दिऔं,

आत्माको ज्योति

चेतनाको घण्टी बजाऔं, ज्ञानको दीपक बालौं
शुद्ध बन्न विकारलाई आत्मैदेखि फालौं
विकर्मको धब्बा हटाऔं, राजयोगी बनौं ।
हामी सबैका पिता अब परमात्मालाई जानौं ।

सत्य कर्म, सत्य धर्म, सत्य व्यवहार गरौं
ईश्वरीय पढाई पढी ज्ञानको भोला भरौं ।
मुखले मात्र होइन शिव, दिलले शिव जपौं
आत्मा ज्योति जगाई परमात्मामा रमौं ।

भाग्योदय गर्नलाई पुरुषार्थ गरौं
मुरली र राजयोगमा भर विश्वास परौं ।
मुरलीको धुन सुनी ज्ञानी आत्मा बनौं
गोप गोपिनीको रहस्यलाई जन जनमा भनौं ।

भगवान् एउटै मात्र, देउता अनेक थरी
पूजा आजा गरौं तर अन्योल नपरी ।
निराकार शिव मानौं दिव्य नेत्र खोली
यस्तो शिक्षा दिने यहाँ शिवकै हो बोली ।

शिव शंकर एउटै होइन, शिव भगवान्
शंकर त देवात्मा बुझौं, भई सावधान ।
होसियारी भइ ध्यान ज्ञान गरौं, बेहोसी नबनौं
संगमयुगको पढाई पढी स्वर्ग नर्क चिनौं ।

ब्रह्माकुमारी कल्पना थापा, प्युठान

युक्ता भनेको मानिसहरू बीचको सौहार्दता हो ।
यो सबैको भलो एवम् एउटै लक्ष्यमा केन्द्रित
बनेको हुन्छ । युक्ता भनेको सबैको महत्त्व तथा
पन्थक-पन्थक देनलाई बुझ्ने स्वीकार गर्दै प्रशंसा
गर्नु हो । जब सबैसँग मिलेर र मिलाएर चल्ने
इच्छा जागृत हुन्छ तब युक्ता पन्थकै उद्देश्य ।

पदमगुणा प्राप्त हुन थाल्दछ जसरी हातमा भएको
बीउ पृथ्वीलाई दिइपछि परिणाम हजारौं गुणा
बढाएर फर्काइदिन्छ मानिसलाई । लिनैहरूभन्दा
दिनेहरूले जितेको इतिहास छ यस जगत्मा ।

मरण त सबैको हुन्छ र पनि मरणपछि
यो जगत्मा स्मरण कस्को हुन्छ भन्ने सवाल
अहम् हो जीवनमा । स्मरणका लागि जगत्को
कुनै कुनामै सही, स्मरणको बती बालौं । एकज(
नाको सत्कार्यले कसै मानिसका लागि मार्ग
प्रशस्त हुनसक्दछ । दिनु नै छ भने, विना सर्त,
खुसीले हात बढाउन सक्ने यसले हामीलाई अठै
स्पष्ट हुन सघाउँछ । म यो धर्तिबाट विदा हुन
पर्ने छ, भन्ने महामन्त्रलाई धेरै पटक मनमा
दोहोर्न्याउन थालौं, सबै समस्याको समाधान
आफै स्पष्ट हुन्छ ।

- ब्रह्माकुमार विजयराम सिग्देल

कर्म आत्माको दर्शन गराउने दर्पण हो, कर्मद्वारा शक्तिस्वरूपलाई प्रत्यक्ष गर ।



शिवबाबा



सत्यको शक्ति दुःखको मुक्ति

ब्रह्माकुमार रामसिंह ऐर, काठमाण्डौ

जीवन र जगतको सत्यलाई जान्न र बुझ्न युगौं देखि सतत् प्रयास चलिरहेको छ । विगत कालदेखि वर्तमान युगसम्मको यात्रामा अनेकौं ऋषिमुनी, तपस्वी, चिन्तक, दार्शनिक र योगी जनहरूले यस क्षेत्रमा तमाम खोज र प्रयत्न गरेका छन् । विज्ञानको विकाससंगै वैज्ञानिक अन्वेषक, शोधकर्ता तथा विद्वान्हरूले पनि सत्यको चुरो थाहा पाउनका लागि आ-आफ्नो क्षेत्रमा महत्वपूर्ण योगदान दिएका छन् । पछिल्ला दिनहरूमा वैज्ञानिक क्षेत्रको खोज, जन-जगत्मा अत्यन्तै प्रभावकारी रहेको छ । किनकि यस विद्याले जुन क्षेत्रमा केन्द्रित भएर अनुसन्धान गर्‍यो, त्यसको यथार्थ परिणाम प्राकृतिकलमा दिन समर्थ भयो । निश्चित रूपमा परिणाममुखी सत्यलाई सबैले स्वीकार गर्दछन् नै यसमा कुनै प्रश्न र शंकाको कुरा रहँदैन । बरु त्यसबाट प्राप्त भएको सुख, सुविधा र साधनहरूलाई जीवनमा प्रयोग गरी मानव जीवन सुगम बनेको छ । आज विज्ञान प्रदत्त विविध साधनहरू बहुसंख्यकको घर दैलोमा र मानिसको दैनिक जीवनमा सेवा दिइरहेका छन् । ज्ञान र विज्ञानको सत्यको खोज मानव जीवन र समग्र जगत्

लाई सरल, सुमधुर अन्तर सम्बन्ध, सुविधाजन्य र सन्तुलित बनाउने उद्देश्य लिएर अगाडि बढेको हो । जसले समाज, संसार र प्रकृतिमा हुने गरेका अनिष्ट र दुर्घटनालाई समाप्त गर्न खोजेको हो । त्यसका अतिरिक्त मानव जीवन सुखी, आनन्दमय, शान्त र शक्ति सम्पन्न हुन सकोस् र कुनै पनि प्रकारको भित्री बाहिरी रोग

शोक, पिडा तथा तनाव र चिन्तारहित हुन सकोस् भन्ने चाहना हो । त्यस्तो परिणामका लागि ज्ञानले सात्त्विक जीवन पद्धति, दिनचर्या, आहार, विहार र विचारको शुद्धिका अनेक विधि विधानको तर्जुमा गरेको हो । मानव जीवन स्वअनुशासित, मर्यादित, सत्यनिष्ठ र मुल्यनिष्ठ बनेर व्यवहार तथा कर्म गर्न सकोस् भन्ने आसय पनि हो । तर ऐतिहासिक पृष्ठभूमिलाई पुनरावलोकन गर्दा निरन्तररूपमा बाह्य जगत् र प्रकृतिमा अनेक प्रकारका प्रकोप, विखलन तथा प्रदूषण बढ्दै अतितिर उन्मुख भएको तथ्य सबैका सामु विद्यमान छ । त्यसै गरी मानव जीवनमा पनि आन्तरिक शक्ति र सदाचार निरन्तर हासोनुमुख छ । मानिस स्वयम्का इन्द्रिय, कर्मेन्द्रियको दास बनेर अनियन्त्रित बन्न गएको छ । मानिस आवेग र आक्रोसबाट पीडित र आक्रान्त छ । अनेक प्रकारका संकल्प विकल्पको चक्रव्यूहमा परेर परेशान तथा छुटपटाएको अवस्थामा छ । अशान्त र असन्तुष्ट छ । भय र त्रासले ग्रस्त छ ।

श्रोत, साधन र सुविधाले सम्पन्न व्यक्ति पनि आधुनिक युगमा अभाव र असंतुष्टीमा देखिन्छ किनकि अभावभन्दा पनि स्वभाव, संस्कार कंगाल र तमोगुणी बनेको छ । आशक्ति, आकांक्षा र भोग-वासनाजन्य संस्कारले मानवभित्र भन्-भन् क्षणभंगुर कामनाहरू पैदा गरी मनमा अशान्ति र छुटपटी पैदा गरिदिन्छ । भौतिक वस्तु-वैभवको लोभ, लालचको संस्कारको अधीनमा रहेको मानिस सन्तुष्ट र शान्त रहन सक्दैन किनकि यी सबै कुरा क्षणिक मात्रै हुन् । जीवन संचालनका लागि भौतिक सर साधन आवश्यक अवश्य हुन् र चाहीनछन् । तर यी मेरा लागि हुन् म यिनका लागि होइन । जीवनमा श्रोत, साधन र सुविधाको बाहुल्यता हुनु भाग्यको निशानी हो तर यिनीहरूबाट बौलाउनु भने दूर्भाग्य नै हो । वर्तमान मानव जीवनमा देखा परेका चिन्ता, नैराश्यता, भय, त्रास र जीवन प्रतिको वितृष्णा (Depression)

विनाशी, अल्पकालीन वस्तु, व्यक्ति र वैभव प्रतिको औधि (Too much) आकर्षण र मैपन नै हो भन्दा आपत्ति न होला ।

यस सन्दर्भमा सत्य, तथ्य ज्ञानको शक्ति जीवनमा हुनु आवश्यक हुन्छ । किनकि संसार पनि सत्य हो । वस्तु वैभव पनि सत्य हुन् । भौतिक जगत्लाई मिथ्या र भ्रम हो भन्न मिल्दैन । तर कुन कस्तो सत्य हो ? कसको के हैसियत अस्तित्व हो ? भन्ने बोध हुनु जरुरी कुरा हो । जसबाट जो जे हो त्यसलाई त्यही रूपमा जानी त्यसको उपयोग गरी जीवनलाई सार्थक, सुखी, शान्त र आनन्दमय बनाउन सकिन्छ । ज्ञानको स्पष्टीकरण बिना मानव मन र बुद्धि जबसम्म अलमल र दोधारमा रहन्छ, जीवन विविध उल्फन दुःख र कष्टबाट मुक्त हुन सक्दैन । अतः दिगो सुख र शान्तिका लागि जीवन र जगत् का आध्यात्मिक एवं भौतिक दुवै पक्षको वस्तुगत ज्ञान हुनु जरुरी छ । अनि मात्र अज्ञानवश बटारिएको गाँठो फुक्न सक्दछ तथा जीवन मुक्त अवस्थालाई प्राप्त गर्दछ । जीवन स्वतन्त्र र बन्धनमुक्त बन्दछ तथा नानाथरिका मानसिक चिन्ता, द्वन्द्व, पीडाबाट मुक्त हुन्छ । सत्य ज्ञानको महत्त्वपूर्ण पक्ष के भने उसले प्रत्येक कुरालाई जो जे हो त्यही अनुसार बुझेर त्यसको प्रयोग, मूल्य र स्थान दिन सिकाउँछ । कुनै पनि परिस्थिति, घटना वा व्यक्तिलाई दोष नदिइकन आफ्नै कर्मको प्रतिफल प्रत्येक व्यक्तिले सुख र दुःख वा सम्मान र अपमानका रूपमा भोग्नु



आध्यात्म-विज्ञान



पर्दछ । व्यक्ति स्वयंमा प्रत्येक कुरालाई स्वीकार गर्न सक्ने क्षमताको विकास गर्न सक्दछ । साथै प्रत्येक व्यक्तिको आफ्नै विशिष्ट भूमिका भएको हुनाले कसैका क्रियाकलापबाट परेशान हुने वा कसैको ईर्ष्या र डाह गर्न सक्दैन । बरु कर्म सिद्धान्तको शाश्वत् सत्यलाई आत्मसात गर्दै जसले जे गन्छ त्यही भोग्दछ भन्ने कुरामा निश्चिन्त

रहन्छ । तर आफ्ना तर्फबाट कसैलाई सुधारार्ने, सद्मार्ग प्रशस्त नर्गे पक्षमा जे जति गर्न सकिन्छ त्यस जिम्मेवारीलाई भने इमान्दारीका साथ निःस्वार्थ भावले बहन गर्दछ । यसमा उसले कति पनि आनाकानी वा टालमटोलको बहानाबाजी गर्दैन ।

सत्य ज्ञानले मानिसमा सकारात्मक चिन्तन, सकारात्मक दृष्टिकोण, आत्म चिन्तन र परमात्म-चिन्तनको उच्च चेतना अभिवृद्धि गरिदिन्छ । जसबाट दैहिक भाव र भावना समाप्त भई समग्र मानव जातिलाई परमात्माको सुन्दर रचना, विश्व एक परिवारको महान् दृष्टिकोण पैदा गरिदिन्छ र मानिस हृदयदेखि सबैलाई सम्मानको दृष्टिकोणबाट व्यवहार गर्न पुग्दछ । समग्रमा मानव जीवनलाई भौतिक उपलब्धी र आध्यात्मिक दैदीप्यता दुवैको आवश्यकता पर्दछ । धन सम्पत्तीलाई मायाको जाल सम्भन्नु र आध्यात्मिक चिन्तनका लागि त्याग, तपस्या गर्नेहरूलाई जीवन अकर्मण्यतातिर धकेलेको भन्नु दुवै एक अर्कामा विरोधाभासका कुरा हुन् । जीवन र जगतमा रहनका लागि भौतिक सम्पदा र सम्पत्ति आवश्यक हुन्छ भने यी कुरालाई संयमित र निष्काम भाव राखेर उपयोग गर्न आध्यात्मिक चेतनाको जागृती चाहीनछ जसले गर्दा भौतिकता र आध्यात्मिकता बीच सुमधुर सम्बन्ध कायम गरी जीवनलाई सुख र शान्तिले सम्पन्न बनाउन सकिन्छ तथा जीवनमा भएका सबै प्रकारका दुःख, कष्टबाट मुक्ति पाउन सकिन्छ । वास्तवमा यी दुवै एक पक्षलाई एक अर्काका विरोधी र बाधक नभएर परिपूरक र सहजकर्ताका रूपमा अनुभव गर्न सकिन्छ ।

सत्य ज्ञानबाट प्राप्त भएको आध्यात्मिक शक्तिले दुःखको कारण

पेज ४ मा

मनोबल उच्च राख्नुहोस्, समस्याहरू हट्दै जान्छन् र तपाईं सफल बन्दै जानुहुन्छ । – स्वेट मार्सेन



दाद

सारा शरीरमा दाद : १०० ग्राम नरिवलको तेलमा ५ ग्राम देशी कपूर मिसाएर एउटा काँचको शिशीमा भरेर बिको कसेर राख्ने । शिशीलाई केही बेर घाममा राखेर हल्लाउँदा तेल र कपूर मिलेर एकरस भएर घोलिन्छन् । हरेक दिन स्नान गर्नुभन्दा पहिले यस तेलले मालिस गर्नाले सारा शरीरमा उठ्ने सुकेको दादमा आराम मिल्दछ । लुतो, दाद आदि चर्म विकार दूर हुन्छन् । सारा शरीरमा दाद भयो भने यो कपूरको तेलको १० थोपा बाल्टी भरी पानीमा राखेर नुहाउनाले कम हुँदै जान्छ ।

विशेष : विशेष गरेर राती सुत्ने समयमा दाद भएको ठाउँमा लगाऔं । पट्टी लगाउने आवश्यकता हुँदैन । एक हप्ता वा केही दिनमा घाउ भरिएर आउँछ र सेतो छाला देखिन्छ । सेतो छाला आउँदा नरिवल तेलमात्र लगाऔं । एक मासमा छाला आफ्नो असली रंगमा आउँछ ।

यदि औलाको अग्रिम भाग वा नङका वरिपरि पानी चलाउँदा सुनिन्छ, दुख्छ भने पानी चलाएर ओभाएपछि यो घोलितलाई लगाउनाले औला र नङ ठीक रहन्छन् ।

सहायक उपचार : साथै त्रिफला चूर्ण चार ग्राम निरन्तर सुत्ने बेला पानीसँग सेवन गरिराखौं जबसम्म दाद पूरै आराम हुँदैन । यसबाट दाद समाप्त हुन्छ । तेल, खोर्सानी, अमिलोको परहेज गरेर सेवन गर्ने हो भने दाद र लुतोमा शीघ्र तथा स्थायी लाभ मिल्दछ । त्रिफला चूर्णको सेवनका साथै त्रिफला जलले (२५ ग्राम त्रिफला चूर्ण ५०० ग्राम जलमा १२ घण्टा भिजाएर) दाद भएको अंगमा दिनमा एक पटक धोइरहनाले आँखाको, सिरको र भित्री भागको दाद र बवासिरमा लाभ हुन्छ । तथा चर्म रोग दूर हुन्छ । नित्य प्रायः खाली पेटमा २१ दिनसम्म लिऔं । यसको प्रयोगपछि दुई घण्टासम्म केही नखाऔं । चनाको आँटाको रोटी विना नून दुई महीनासम्म खानाले पनि दाद हट्दछ ।

विकल्प : नीमको २१ वटा कोपिला सफा गर्ने । जालो वा माटो केही हुनुहुँदैन । ११ वटा मरिच मिसाउने । ६० ग्राम पानीमा घोलेर बिहान बेलुका सात दिन पिउनाले खुन सफा हुन्छ र दाद रहाउँछ । बालकहरूलाई अवस्थाअनुसार ५, ७, ११ कोपिला १०, २०, ३० ग्राम पानीमा घोलेर पिलाउने । साथै फुन्सीमा नीमका पात उमालेर पानीले स्नान गर्ने ।

नीमको पानीले जसले गर्दछ स्नान लुतो दाद जुन दुषित खुन मेटिएर जान्छ सबै निश्चित हुन्छ जान ।

साभार : स्वदेशी चिकित्सा सार

सही दिशा

एउटा हट्टा कट्टा, मोटो तथा अग्लो पहलमान व्यक्ति आफ्नो सामान लिएर एउटा सहरमा गाडीबाट ओर्लियो । उसले एउटा टेक्सीवालसँग भन्यो— मलाई साई बाबाको मन्दिरमा जानु छ । कति लाग्छ ?

टेक्सीवालले भन्यो— २०० रूपयाँ लाग्दछ । त्यस पहलवान मानिसले बुद्धिमानी देखाउँदै भन्यो— यति नजिकैको लागि दुई सय रूपयाँ, तिमि टेक्सीवालाहरू त लुटिरहेका छौ । म आफ्नो सामान आफैँ लिएर जान्छु । त्यो व्यक्ति निकै टाढासम्म सामान लिएर हिंडिरह्यो । केही समयपछि पुनः त्यही टेक्सीवाला देखियो । अब त्यस मानिसले फेरि टेक्सीवालसँग सोध्यो— भाइ अब त मैले आधाभन्दा निकै लामो दूरी तय गरिसकेँ त्यसो हुँदा अब तपाईं कति रूपयाँ लिनुहुन्छ ।

टेक्सीवालले जबाव दियो— ४०० रूपयाँ ।

त्यस मानिसले फेरि सोध्यो— पहिले दुई सय रूपयाँ अब चार सय रूपयाँ किन ।

टेक्सीवालले जबाव दियो— महोदय, यति लामो समयदेखि तपाईं साई मन्दिरको विपरीत दिशामा हिंडिरहनु भएको छ जबकि साई मन्दिर त ठीक अर्कोतिर छ । त्यस पहलवान व्यक्तिले केही पनि भनेन, चुपचाप टेक्सीमा बस्यो ।

यसरी नै जिन्दगीका कति धेरै अवस्थामा हामी कुनै चिजलाई गम्भीरतासँग नलिइकनै काम सुरु गरिदिन्छौं । फेरि पछि गएर आफ्नो समय र मेहनतलाई बरबाद गरी त्यस कामलाई पूरा नगरी छोडिदिन्छौं । कुनै पनि कामलाई हातमा लिनुभन्दा पहिले त्यस कामलाई पूरै सोचौं र विचार गरौं— कि वास्तवमा यो कार्य जुन म गर्न गइरहेको छु यो मेरो लक्ष्यको हिस्सा हो ?

हमैसा एउटा कुरा याद राखौं— दिशा सही हुँदाखेरिमात्र मेहनतले पूरा रंग ल्याउँदछ र यदि दिशा नै गल्ती भयो भने तपाईंले गर्ने ठूलै मेहनतको पनि कुनै लाभ मिल्न सक्दैन । यसैले दिशा तय गरौं र अधि बढौं सफलता हाम्रो हातमा पर्नेछ ।

सत्यको शक्ति.....

र त्यसको निवारणको सही विधि प्रदान गर्दछ र परिणामस्वरूप मानव जीवनबाट क्रमबद्ध रूपमा जीवनलाई दुःख दिने, सताउने, तेजहीन र ओजहीन बनाउने कामक्रोधादि विकारहरू विस्तारै समाप्त हुँदै जान्छन्, साथै दुःखबाट मुक्ति पनि मिल्दछ । सत्य ज्ञानले मानिसमा दृढ मनोबल तथा काम गर्नका लागि प्रतिबद्धता प्रदान गर्दछ । मानिसभित्र उत्पन्न हुने संकल्प, विकल्पका तुनाबुना समाप्त हुन्छन् । कमजोर र विषाक्त संकल्पहरू निर्मूल हुन्छन् भने नित्य शुद्ध र श्रेष्ठ संकल्पहरू प्रवाहित हुने गर्दछन् । वास्तवमा मानिस मनले नै सुखी र मनले नै दुःखी हुने गर्दछ । वर्तमान जीवन शैलीमा आन्तरिक शाश्वत् गुण, धर्म र मूल्यभन्दा पनि बाह्य व्यक्ति र पदार्थको बढी प्रभाव परेको छ जसले गर्दा मानिस दुःखको जालमा परेको छ । आध्यात्मिक ज्ञान र योग साधनाले मानिसलाई पुनः उसभित्रको अनन्त आध्यात्मिक ऊर्जालाई सक्रिय र सशक्तीकरण गरिदिन्छ जसले गर्दा सहजै सबै प्रकारका दुःख, कष्ट र चिन्ताहरू समाप्त हुन्छन् । आउनुहोस् आत्मिक ज्ञान र परमात्म ज्ञानको यथार्थ समझबाट स्वयमलाई पवित्र, स्वच्छ, सुसंस्कारित व्यक्तिका रूपमा रूपान्तरण गरौं तथा भविष्यमा आउने दैवी दुनियाँको ईश्वरीय पैतृक सम्पत्तिको जन्मसिद्ध अधिकार प्राप्त गरौं ।

प्रेम ईश्वरको शक्ति हो, तैपनि एउटा अनिर्वचनीय पदार्थ हो ।

— शंकराचार्य



सच्चा गीता- १८

परमात्माको वंश आत्मा “स्व”को धर्म र प्रकृति शरीर “पर”को धर्मलाई जान्नु नै ज्ञान हो । चाहे शरीर सहितको जीवात्मा संसारको जुनसुकै स्थानको वासिन्दा भए पनि शरीरको धर्म एउटै रहन्छ र आत्मा चेतनको धर्म शरीरभन्दा अलग । “स्व” कहिल्यै परिवर्तन हुँदैन, “स्व”को रथ शरीर परिवर्तन हुँदै नाश हुनपुग्दछ । यसरी एउटा नाशवान्, असत् र अनित्य छ अर्को अविनाशी, नित्य र सत्य छ, यस अविनाशी “स्व”को स्वधर्म- शान्ति, आनन्द, सुख, पवित्रता, ज्ञान, प्रेम र शक्ति हुन् । जीवात्मा जो “स्व”धर्ममा सदा टिकिरह्यो भने सुख शान्ति, आनन्दमा रहन सक्छ, भने परधर्म जुन शरीरको धर्म हो- काम, क्रोध, लोभ, ईर्ष्या, प्रमाद, आलस्य मद मत्सर, भोग संग्रह आदि जसको अधिनमा रहँदा नै दुःख, अशान्ति, तनावको नै प्राप्ति मात्र हुन्छ । यसकारण “स्व”धर्म (आत्माको धर्म)मा रहनेका लागि देहधर्म वा परधर्म पीडादायक भयदायक वा भयावह छ । त्यही “स्व” आत्मा शरीरको साथमा रहने शरीरको धर्म परधर्ममा रहँदा नै विचलित, दुःखी, पीडाबोध वा अनेक मानसिक पीडामा रही अत्तालिने वा एकान्त अथवा शान्तिको, आनन्दको, सुखको, प्रेमको चाहना वा इच्छा अथवा खोज गर्नपुग्दछ ।

यसैकारण परमपिता परमात्मा निर्विकारी, निरहंकारी कल्याणकारी शिव आफ्ना वंश आत्माहरू शरीरसहितका मानवलागत सम्पूर्ण शरीर धारी मानव (आत्मा)लाई आत्मा “स्व”रूपमा रहन नै पहिला आत्माको ज्ञानलाई अगाडि बढाई सुखी, आनन्द, शान्त र शीतल बनाउन सबै शास्त्रको ज्ञानलाई सम्पूर्ण मानवको कल्याण अर्थ अगाडि सार्नु भएको हो । आत्माको धर्म “स्व”धर्ममा सदा रहँदा नै हरेक मानवको जीवन सार्थक एवम् सफल बन्ने कारण परमात्मा शिवको श्रीमत हो ३:३५को श्लोक । जसलाई धारणा वा पालना गर्दा जगतको कल्याण हुनपुग्दछ तर विडम्बना वा दुर्भाग्य अन्य अनुवाद, टिका र भाष्यको मात्र गीता जुन संसारले पाएको हो । त्यस अर्थको गीताबाट अवस्था र स्थितिमा पुग्यो जग जाहेर छ । कारण गीता ज्ञानले हरेक भ्रष्ट आचरणलाई श्रेष्ठमा, तमोप्रधानलाई सतोप्रधानमा, दुःखीलाई सुखी मानव साथै असत्यलाई सत्यमा लैजाने हो न कि श्रेष्ठ आचरणका मानवको खरेडी परेको अवस्था वा भ्रष्टाचार, अन्याय, अत्याचार, दुराचारलाई मात्र बढावा दिने हो । जबकि अन्य अर्थको गीताको उपस्थिति आज पाँच हजार एक सय एकाउन्न वर्षदेखि रहेको देखाइएको पाइन्छ ।

अशान्त र मानसिक पीडामा रहेका मानवालाई शान्त, शीतल र सुखी बनाउने हो गीता ज्ञानले । तर भनै अशान्त, क्रोध र आक्रान्तमा ल्याएको देखियो किनकि अर्जुन परधर्मरूपी क्रोध, परनिन्दा, राग द्वेषमा जान नचाहिरहेकालाई शस्त्र उठाउन लगाई युद्ध (अशान्त)मा होमेको अर्थ सहित पस्किएको ज्ञानसहितको गीताबाट संसार कस्तो अवस्थाको अपेक्षा गर्ने हो ? जसले गर्दा मर्यादा पुरुषोत्तम, सम्पूर्ण निर्विकारी, १६ कला सम्पूर्ण श्रीकृष्णको अति ग्लानि त भयो नै साथै सत चित्त आनन्द “स्व”रूप “कृष्ण” (शिव) को पनि अति ग्लानि भएको देखिन्छ । विचलित र अशान्त रहेको मानव (आत्मा) गीता ज्ञानबाट शान्त र शीतल बनी अरूलाई पनि शान्ति र शीतलता दिने बन्नु पर्ने हो तर “श्रीकृष्ण”को गीता ज्ञानले क्रोधी हिंसक र अशान्त बनाएको पाइएको छ । यसकारण परमपिता परमात्मा निर्विकारी, निरहंकारी विश्व कल्याणकारी शिव भगवान्बाट प्राप्त सच्चा गीतारूपी आत्माको “स्व”धर्ममा टिक्न दिएको गीता ज्ञानमा चल्दा मात्र संसार लगायत सम्पूर्ण जीवात्मा तमोबाट सतो (असतो मा सद्गमय), अन्धकार (अज्ञान) बाट पूर्ण ज्ञान प्रकाशतर्फ (तमसो मा ज्योतिर्गमय), मृत्यु, भयबाट अमर (मृत्योर्मा अमृतम गमय) तर्फ उन्मुख बन्दै संसार नै स्वर्णिम सुखमय संसार बन्नेमा दुई मत छैन । त्यसपछि नै सर्वे भवन्तु..... सार्थक बनी पूर्ण परमात्मा सरह आत्मा पनि पूर्ण अवस्थ बन्दछ । तर ... ठीक उल्टो “श्रीकृष्ण”को गीताले असतो मा सद्गमय नबनी सतोमा असतगमय बन्थो । कारण त्रेतायुगपछि द्वापरबाट घोर कलिरूपी पूर्ण अज्ञान अन्धकारतर्फ यानि ज्योतिर्मा तमस गमय साथै अमृतोमा मृत्युमगमय बनेको पाइएकोले कल्याणको गीता ज्ञान दाता परमात्मा भगवान् वा ईश्वर कसरी ? यो अवस्था सच्चा अर्थको गीतालाई अनर्थको गीता बनाई प्रस्तुत गर्दाको



प्रेमपूर्वक अवरोध

अरूको जीवनमा अवरोध गर्नु हाम्रो एउटा गहिरो आदत बनिसकेको छ । हामी कसैले प्रत्यक्षरूपमा अवरोध गरिहालेको नभए पनि हाम्रो दिमागमा धेरै मात्रामा अरूलाई अवरोध गर्ने कुरा चलिरहेको हुन्छ । फलानोले मैले चाहेजस्तै गरौं भनेर सोचेको व्यक्तिले नगरेपछि हाम्रो विश्राम (रिलेक्स) हुने क्षमता कम हुँदै जान्छ ।

यदि तपाईं कसैको जीवनमा सफलतापूर्वक अवरोध गर्न चाहनुहुन्छ भने यो प्रेमपूर्ण तरिका अपनाएर गर्नुहोस् । यो स्वीकार भावबाट सुरु भएर, धन्यवाद हुँदै प्रशंसापछि यथार्थमा अन्त्य हुन्छ ।

यसरीमात्र हामी अरूलाई उनीहरु जे बन्न सक्छन् त्यस्तो बन्न सहयोग दिनसक्छौं, वास्तवमा अरूलाई उनीहरु जे बन्न सक्छन् त्यसमा सहयोग गर्न सक्नु यो नै जीवनको अर्थ हो । यसरी प्रेमलाई व्यवहारिक बनाएपछि मात्रै हामी हाम्रो आलोचना, ईर्ष्या र डाहका आदतलाई हटाउन सक्दछौं । स्वीकार गरौं, धन्य(वाद देऔं र प्रशंसा गरौं । यसको मतलब यो होइन- तपाईं उसको कुरामा सहमत भइहाल्नुहोस्, उसले भनेजस्तै तपाईं पनि गर्नुहोस्, वा उसबाट हुने गल्तीलाई ध्यानै नदिनुहोस्, होइन । विरोधाभास हुने कुरा के छ भने, हामीले अरुप्रति जे सोचेका छौं, घुम्दै फिर्दै त्यही हामीलाई आइपर्थ, हामीले सोचेको मात्रै आउने होइन, कमजोर भएपछि अरूले सोचेको नराम्रोले पनि हामीलाई असर गर्छ । किन ? यही नियम हो ।

परिणाम हो । परमात्माबाट प्राप्त ज्ञान मुरलीको आधारमा पत्तिकारले यथार्थ अर्थ वा मर्म अर्थको सच्चा गीता सम्पूर्ण पाठक समक्ष पस्किएको हो । पत्तिकार कुनै शास्त्रज्ञ होइन । जुन कुरा परमात्मा शिवबाट पायो यसैलाई जगत कल्याण अर्थ प्रस्तुत गर्ने जमर्को हो “सच्चा गीता” ।

श्रेयान् “स्व”धर्मो विगुणः परधर्मात्स्वनुष्ठितात् ।

स्वधर्मे निधनं श्रेयः परधर्मो भयावहः ॥३:३५॥

आत्मा आफूलाई नजानी शरीरलाई नै आफू मान्ने देहभानवालाले ‘मर्नु वा शरीर छोड्नु’ लाई अति ठूलो घटना देख्दछ । तर आत्मा अजर-अमर-अविनाशी भनी जान्नेका लागि स्वधर्ममा रही मृत्यु नै बेहोर्नु परे पनि श्रेय देख्दछ । परमात्माबाट प्राप्त सच्चा गीता ज्ञानद्वारा नै सदा स्वधर्ममा रहन सकिन्छ ।

गीतामा उल्लेख संस्कृत श्लोकले पनि दिएको मर्म अर्थ यही हो तर गीता अनुवादक, टिकाकार र भाष्यकार आदि महानुभावहरूले आत्माको अर्थ दिन छोडी शरीर अर्थको गीता प्रक्षेप गर्दा “श्रीकृष्ण” को ठूलो ग्लानि भएको छ र संसार पनि तमोप्रधानतर्फ नै अग्रसर बनेको छ । यसमाथि अजन्मा, अभोक्ता, निर्विकारी, निरहंकारी, ज्योतिर्बिन्दु स्वरूप परमात्मा शिव (“कृष्ण”)लाई त देखाउन सक्ने कोही रहेन । श्लोकमात्र पढी औपचारिकता पूरा गरेको पाइयो । कुनै पनि भगवान्वाच श्लोकको मर्म अर्थ भावार्थ प्रकाशमा आएन, मात्र शब्द अर्थका गीता प्रक्षेप भए । जसकारण अहिलेसम्मको कुनै गीता मानव कल्याणको निमित्त बनेन र घोर कलिको सामना व्यहोर्न बाध्य बनी अत्याचार, अन्याय र अन्योलताले संसार गुञ्जिरहेको सबैको सामु स्पष्ट छ । क्रमशः.....

.....कृताशः

पढ्ती श्रेष्ठ, रत्नानगर, टाँडी
फोन नं : ९८४७१४२७२०

स्वराज्य अधिकारी बन्नको लागि मन्त्रीलाई आफ्नो सहयोगी बनाऊ ।

शिवबाबा



जीवन मूल्य- (१५) सादगी

जब चारैतर्फ आवाज नै आवाज हुन्छ, कार्यको बोझ बढी हुन्छ तब तनाव पैदा हुन्छ र मन उद्विग्न भएर आउँछ । यसबाट मनको शान्ति भंग हुन गई एउटै आवाज गुञ्जिन पुग्छ, पलभरको लागि शान्ति पाउने हो भने..... कति राम्रो हुन्थ्यो ? फेरि सुरु हुन्छ शान्तिको खोजी । तर शान्ति कुनै बजारमा पाइने चीज त होइन, जसलाई चार पैसा दिएर किन्न सकियोस् । यो त आत्माको मूलधर्म अर्थात् स्वभाव हो, आत्माको गलाको हार हो । जसलाई स्वाभाविक रूपबाटै प्राप्त गर्न सकिन्छ । बाहिर खोज्नुको सट्टा जब हामी स्वयम्को अन्तःकरणमा भाँकेर हेर्न थाल्छौं तब थाहा पाउनेछौं- म जड होइन, एक चेतन अस्तित्व हुँ । आफैमा एउटा शान्त स्वरूप आत्मा हुँ । विचार गर्ने चेतन शक्ति हो मन । जब मनमा अनेक विचार तीव्र गतिले पैदा हुन्छन् तब मन अशान्त हुन्छ र जब विचार कम चलन थाल्छन् अनि शान्तिको अनुभव हुन थाल्दछ । यसैले यदि काम लाग्ने नै विचार गरिने, व्यर्थ विचारलाई त्यागिदिने, ती विचारलाई उचित दिशा दिने हो भने विचार शान्त हुँदै जान्छन्, यही शान्ति हो । घर परिवार वा समाजमा सबै प्रेमसँग, विना कुनै टकराव रहन्छन् भने त्यसलाई सामाजिक शान्ति भनिन्छ र दुनियाँका सबै देशमा लडाईं हुन बन्द हने वा आपसमा भाइचारा कायम हुने हो भने त्यसलाई वैश्विक शान्ति भनिन्छ । वास्तवमा हरेकलाई शान्तिको जरुरी पर्दछ । किनकि यो शक्तिशाली पोषण तत्व हो तथा मानसिक समस्याहरूको गतिलो समाधान पनि । मन शान्त रहने आदतले तनावलाई घटाउँदछ एवम् चिन्ताको आगो निभ्दछ । शान्ति सृजनशीलताको जननी हो । मनलाई एकाग्र वा शान्त बनाउनाले नै नयाँ-नयाँ शोध कार्यहरू सम्भव हुन्छन् । काम जस्तोसुकै भए पनि, यदि मन शान्त छैन भने काम गर्न गाह्रो हुन्छ । यसैले सदाकालको शान्तिका लागि आत्म-चिन्तन वा प्रभु-चिन्तन गरौं । सकारात्मक सोचौं, कार्यको नियोजन गरौं र स्वयमलाई अनुसाशित बनाऔं । जसबाट कार्यमा सफलता हुनेछ र मन शान्त हुँदै जानेछ ।

मन अशान्त हुने धेरै कारण छन् । यदि मानसिक अशान्तिको मूल कारणमा ध्यान दिने हो भने शान्तिको कुनै न कुनै हल अवश्य निस्कनेछ । “शान्ति चाहियो शान्ति चाहियो” भनेर चिच्याउँदा मात्रै शान्ति पाइने होइन बरु मनको ध्यान समस्याको समाधानमा एकाग्र गरियो भने आफैँ शान्तिको मार्ग पाइनेछ ।

एकजना सज्जन व्यक्ति सदा शान्त रहन्थ्यो । तर एउटा कुनै विघ्न-सन्तोषी यस्तो थियो, उसलाई अरु चिन्तित भएको देखेर अत्यधिक आनन्द आउँथ्यो । उसले योजना बनायो- त्यो शान्त स्वभावको व्यक्तिलाई कसरी क्रोधित बनाउने । उसले गएर त्यस सज्जनको नोकरलाई भन्यो- यदि तिमीले तिम्रो मालिकलाई उत्तेजित गरेर शान्ति भंग गर्न सक्छौ भने म तिमीलाई इनाम दिनेछु । नोकर पैसाको लालचमा फँस्यो । उसलाई थाहा थियो- मालिकलाई कचेक-कुचुक भएको ओछ्यान राम्रो लाग्दैन । अतः उसले त्यसै राती ओछ्यान राम्रोसँग लगाइदिएन । बिहान उठ्नेबित्तिकै मालिकले यति मात्र भन्यो- हिजोसम्म त ओछ्यान ठीकै हुन्थ्यो । सेवकले बहाना बनाउँदै भन्यो- मैले ठीकसँग लगाउन बिसिँएँछु । वास्तवमा उसले बिसिँएको थिएन । उसले जानि-जानि गल्ती गरेको भएकाले सुधार हुने कुरै भएन, फेरि पनि भएन यसैले दोस्रो दिन, तेस्रो दिन र चौथो दिन पनि उसले ओछ्यान ठीकसँग लगाएन । फेरि मालिकले भन्यो- मलाई लाग्दछ, तिमी राम्ररी ओछ्यान लगाउने काममा थाकिसक्यौ । तिमी चाहन्छौ मेरो राम्रो ओछ्यान चाहिनछ भन्ने स्वभाव छुटेर जाओस् । ठीक छ अब त मलाई यस्तै बिग्रिएको ओछ्यानमा सुत्ने आदत बन्दै गइरहेको छ ।

जब मालिकले समस्यालाई सोचि-सोचि ठूलो बनाउनुको सट्टा स्वयमलाई परिवर्तन गर्‍यो तब नोकरमात्र होइन धूर्त पनि हाच्यो र मालिकको मनको शान्ति पनि भंग भएन ।

तात्पर्य परिस्थितिहरूमा अशान्त हुनुको सट्टा शान्तिले काम लिइयो भने मनलाई शान्त रहने आदत हुँदै जान्छ । यही शान्तिको सही वा सदाकालको समाधान हो ।

ब्रह्माकुमार हेमन्त, शान्तिवन, आबूरोड

सकारात्मक चिन्तनको आधार सात्विक भोजन

डा. यमन श्रेष्ठ, भरतपुर-११

आध्यात्मको बीज नै सकारात्मक चिन्तन हो । सकारात्मक चिन्तन विना सफल जीवन सम्भव छैन । अब प्रश्न उठ्न सक्दछ, सकारात्मक चिन्तन भनेको के हो ? जुन चिन्तनले आफूभित्र साथै वाह्य वातावरणमा पनि सुख, शान्ति, समृद्धि तथा पवित्रता शृजना गर्दछ, त्यस्तो चिन्तन नै सकारात्मक चिन्तन हो । सकारात्मक चिन्तनले व्यक्तिको विचारमा शुद्धता ल्याउँदछ । शुद्ध विचारले उसको दृष्टिकोणमा परिवर्तन ल्याउँदछ । शुद्ध दृष्टिकोणका कारण कर्म पनि शुद्ध हुने प्रेरणा प्राप्त हुन्छ । शुद्ध कर्मले उसको बानी व्यहोरामा पवित्रता आउँदछ । यसो गर्दा-गर्दै उसको जीवनको मोड नै परिवर्तन हुन पुग्दछ ।

शाकाहारी भोजन एउटा शुद्ध भोजन मात्र हो, सात्विक होइन । शाकाहारी भोजन ग्रहण गर्नु सात्विक भोजनको सुरुको खुट्किलो मात्र भन्न सकिन्छ । भनिन्छ- “जस्तो आहार त्यस्तै विचार र व्यवहार” । मानिसले जस्तो आहार स्वीकार गर्दछ त्यसको प्रभाव मस्तिष्कमा पर्दछ । मस्तिष्कको प्रभाव आत्मामा पर्दछ । आत्माको प्रभाव मनबाट निस्किएको विचारमा पर्दछ र उसले देखाउने व्यवहारमा समेत । मनोवैज्ञानिकहरू भन्छन्- कुनै व्यक्तिको विचारद्वारा उसले भोजन कस्तो गरिरहेको छ भन्ने बुझ्न सकिन्छ । आज मानव समाज विभिन्न आधुनिकताको नाममा मांसाहार गरिरहेका छन् । यसको असर मानसिक र शारीरिक दुवैमा पर्दछ । यो कुरा विभिन्न अनुसन्धान र खोजहरूले स्पष्ट पारिसकेको छ । आधुनिक समाजमा सबैभन्दा बढी हुने रोग मुटुसम्बन्धी, उच्च रक्तचाप, युरिक एसिड, क्यान्सर र मानसिक रोगहरू हुन् । यी सबैको मुख्य कारक तत्व मांसाहार नै हो ।

लिन्डा म्याकथनीले भनेकी छन्- यदि वधशालाहरूका भित्ता सिसाका भएका भए सारा संसार शाकाहारी हुन्थ्यो । मांसाहारको लागि मारिने जनावरहरूलाई अत्यन्त कठोर तरिकाले मारिन्छ । भय र सन्त्रासको त्यस वातावरणमा जनावरले आफ्नो शरीरमा क्रोध, भय र निराशाका अनेक रस पैदा गरी शरीर छोडेर आत्मा गएको हुन्छ । त्यस जनावरको आफ्नो शारीरिक आभा (ओरा) तनाव र भयले घेरिएको हुन्छ, जसको किलियन फोटोग्राफी पनि देख्न सकिन्छ । त्यस्तो भयग्रस्त जनावरको आभा, मारिएपछि पनि धेरै समयसम्म उसको शरीरमा रहिरहन्छ । त्यस्तो भोजन खाएर मनुष्यको मनमा पनि त्यस्तै भय, क्रोध, र निराशा फस्टाउँदछ । आज हामी सचेत मानवले यो सत्य अनुभव गर्ने पर्दछ, म आत्मा हुँ, मेरो यो शरीर हो । हामी यस ब्रह्माण्डमा रहेका सबै चेतन शक्ति आत्मा हौं । हामी सबै आत्माका पिता परमात्मा शिव बाबा हुनुहुन्छ । यदि मानिसले मारिएको जीवलाई खाएर आफ्नो जीवन चलाउँछ भने उसको जीवनप्रति सम्मान हुँदैन । जसले जीवनलाई सम्मान दिन सक्दैन, उसले परमात्माको अनुभव गर्ने सक्दैन । ऊ परमात्माका अन्य सन्तानहरूप्रति पनि मित्रभाव राखेर रहन सक्दैन ।

जापानको खोजकर्ता डा. मासारु इमोटोले प्रकाशित गरेको “द मेसेज फ्रम वाटर” (पानीको सन्देश)मा लेखेका छन् । सकारात्मक विचार दिइएको पानीमा क्रिस्टलहरू आकर्षक र शुद्ध हुने र नकारात्मक विचार दिइएको पानीमा क्रिस्टलहरू अनाकर्षक देखाइएको छ । जसले पुष्टी गर्दछ- मनमा जस्तो विचार निस्कन्छ, त्यसको असर प्रत्यक्षरूपमा आफ्नो शरीरको प्रत्येक कोषमा पर्दछ र विस्तारै बाह्य वस्तुहरूमा पनि ।

पेज नं .७मा

जसको हृदय संकल्प, हृदय सेकेण्ड समर्थ हुन्छ, उही ज्ञान स्वरूप आत्मा हो ।

शिवबाबा



विशेषता विश्व सेवार्थ

ब्रह्माकुमार किसनदत्त, शान्तिवन, आबूरोड

सृष्टि रचनाको सूक्ष्मावलोकन गर्ने हो भने रचनाकार (परमपिता परमात्मा)को अद्भूत कृति कलाहरूको महसुस हुन्छ । अलौकिक क्षमता र गुणवत्ताहरूलाई जानेर मनमा विस्मयकारी भावनाको उदय हुन थाल्दछ । यहाँ सबै आफै सुन्दर छन् । उपयोगी छन् । सबैमा केही न केही विशेष गुण हुन्छन् । हर आत्माको अन्तर्निहित गुण शक्तिहरूको नै उसको विशेषता हो । आफ्ना यिनै विशेषताहरूका कारण यस सृष्टि नाटकमा सबै आत्माहरू उपयुक्त स्थान र समयमा आ-आफ्नो उपयुक्त अभिनय गरिरहेका छन् । यहाँ प्रकृतिकृत हर वस्तुले आफ्नो एउटा अलग्गै गुण धर्म लिएका हुन्छन् । चैतन्य सत्ता (आत्मा)को लागि उपयोगी छ । कति योजनाबद्ध र लयबद्ध तरिकाले यो सृष्टि बनेको छ । यसका हर विषय वस्तुको चिन्तन गर्ने हो भने मनुष्य हतप्रभ हुन्छ ।

विलक्षणताले भरिएको यस विश्वमा चैतन्य आत्माको चेतनता यसैमा छ— ती आफ्ना विशेषताहरूलाई जान्नु । अनादिरूपमा नै विशेषता सबैमा हुन्छन् । आवश्यकता यस कुराको हुन्छ— अन्तर्मुखी भएर अन्तर्निहित विशेषतालाई पहिचान गर्नु । अप्रकटलाई प्रकट गर्ने प्रक्रियाबाट अधि बढ्नु ।

जुन सीप वा कला अरुका लागि उपयोगी हुन्छ, आवश्यकता अनुसार प्रायेणमा आउँछ, त्यस्तो सीप वा कलालाई विशेषता भनिन्छ । यस्तो क्षमता जसलाई प्राप्त हुन्छ ऊ नै विशेष आत्मा हो । यी क्षमता नम्बरवार हुने भएकाले विशेष आत्माहरू पनि नम्बरवार हुन्छन् । अनादि अथवा आध्यात्मिक रूपले सबै आत्माहरू आफ्नो स्वरूपमा समान हुन्छन् तर भौतिक दृष्टिमा प्रकट विशेषताहरूको क्षमताका कारण भिन्न-भिन्न तरिकाले अभिनय गर्दछ ।

तर प्रश्न यो उठ्दछ— आफ्ना विशेषतालाई चिन्ने सद्बुद्धि कसले दिन्छ ? यस कलिकालको तमोप्रधान वातावरणमा स्वयम् नै स्वयम्लाई चिन्न सक्ने शक्ति कसले दिन्छ ? विना सद्बुद्धि, विकासको कुरा नै समाप्त हुन्छ । सद्बुद्धि मिलोस् तब पहिचान र विकासको पुरुषार्थको प्रक्रिया



सुरु हुन्छ । यो प्रभुको नै कृपा वर्सा भइरहेको छ । विशेष यस्तो संयोग हामीलाई प्राप्त हुन्छ जब हामी स्वयम्को अप्रकट गुण शक्तिहरूलाई ध्यान पुऱ्याउँछौं । यो प्रभुको अनुकम्पा नै हो जसले हामीलाई आफ्ना विशेषताहरूलाई उजागर गर्दै विश्व सेवाको अवसर प्राप्त गराउनुहुन्छ । यो परमप्रिय परमात्माको नै आशीर्वाद हो जसले हाम्रो विशेषतामा निरन्तर निखार ल्याएर विकासको शिखरसम्म पुऱ्याउनुहुन्छ । यहाँ बुझ्नुपर्ने कुरा यो छ कि यो सबै अदृश्य र सूक्ष्म रूपबाट घटित भइरहेको हुन्छ ।

सद्बुद्धिका दाता नै विशेषताको दाता हुनुहुन्छ । मनुष्यले यो सोच्दछन्— मेरा यी विशेषता मैले नै मेहनत गरेर विकसित गरेको हुँ । मेरा यी विशेषता मेरा नै हुन्, मलाई कहाँबाट पनि प्राप्त भएको होइन, उसको यो सम्बेदनशीलता र पारदर्शिताको कमीको द्योतक हो । प्रभुमा आस्थावान सद्बुद्धिकी हो ।

आत्माले यो जान्दछ यहाँ सबै कुरा प्रभुको नै देन हो । सबै प्राप्तिको आधार सर्वशक्तिमान परमात्मा नै हुनुहुन्छ । जुन आत्माहरूको सद्बुद्धिके जागृत भएको हुन्छ उसले यो जानिरहेको हुन्छ— विशेषता प्रभु प्रसाद हो । मेरो केही पनि होइन । म केवल निमित्त हुँ । म त केवल निमित्तपनको नशामा रहन्छु । बाँकी परमात्माको नै यो छत्रछायाँको परिणाम हो । उहाँले नै त विशेषता दिएर मलाई निमित्त बनाएर मद्दारा गराइरहनुभएको छ । हामीले निमित्त र निर्माण भाव धारण गर्नुपर्छ । किनकि वस्तुतः यही सत्य हो ।

प्रभु प्रदत्त गुण विशेषताहरूको गर्व कसरी ? जुन चीज मेरो होइन त्यसको अभिमान गर्ने कुरै कहाँबाट आयो । कुनै बेला यस्तो पनि देख्न सकिन्छ— विशेषताको प्रदर्शनद्वारा मनुष्यमा अभिमान आउन थाल्दछ । विशेषताहरूका आधारमा पद पोजिसन आदि पनि मिल्दछ । देह-अभिमानका कारण ती आत्माहरू यथार्थलाई बुझ्न अक्षम हुन्छन् । अनुभवसम्पन्न आध्यात्मिक ज्ञानको वेत्ताले आफ्ना विशेषतालाई प्रभु प्रसाद सम्झन्छ । साथै अरुलाई पनि अभिमानबाट मुक्त हुने प्रेरणा दिन्छ । उसको अन्तःकरणको उदात्त भावना यही हुन्छ— सबै कुरा उहाँले दिनुभएको हो उहाँकै सेवाका लागि ।

सकारात्मक.....

हामीले प्रयोग गर्ने भोजनमा पनि यसरी नै उत्पादन गर्ने व्यक्तिको विचारको प्रभाव, बजारमा आउँदा बिक्री गर्ने व्यक्तिको विचारको प्रभाव, खरिद गरेर ल्याउने व्यक्तिको विचारको प्रभाव साथै प्रमुख त भोजन बनाउने व्यक्तिको विचारको प्रभाव र भोजन खाने व्यक्तिको विचारको प्रभाव भोजनमा परेको हुन्छ ।

सच्चा योगी जीवनमा सात्विक आहारको महत्त्व रहेको हुन्छ । राजयोग विधिद्वारा परमपिता परमात्मा शिव बाबाको यादमा रहँदै, आत्माको आदि गुण— शान्ति, पवित्रता, खुशी, शुभभावनाले भरिएका विचारका साथ भोजन बनाउनु र ग्रहण गर्नुलाई सात्विक भोजन भनिन्छ । सात्विक आहारले शरीरलाई हृष्ट-पुष्ट त बनाउँछ नै, साथ-साथै आत्मालाई पनि सकारात्मक विचारको आहार प्रधान गरी शक्तिशाली र ऊर्जाशील बनाउँदछ । ❀

प्रसाद अर्थात् यस्तो प्रतीति वा अनुभूति जुन आल्हादित अवस्थाबाट प्राप्त भएको होस् । प्रसाद अर्थात् सूक्ष्म प्राप्ति । प्रसाद अर्थात् कुनै यस्तो प्राप्ति जसको मनुष्यलाई स्वरूप बन्नुपरोस् । यस्तो शुभताले सम्पन्न प्राप्ति नै जसको स्वरूप बनेर अरुको सेवामा लगाउनु छ, यो नै प्रभु प्रसाद हो ।

हामीलाई विशेषताहरू सेवाका लागि प्राप्त भएका हुन्छन् । आफ्नो ज्ञान गुण शक्तिको विशेषतालाई विश्व कल्याणको सेवामा समर्पित गर्नुपर्दछ । यिनलाई केवल स्वयम्मा सीमित नराखौं । विशेषताहरू प्रसाद स्वरूप बाँड्नका लागि हुन् । यिनलाई जति बाँड्दछौं त्यति वृद्धि हुँदै जान्छ । जीवनको सिद्धान्त नै यही हो जे जति हामीलाई स्थूल सूक्ष्ममा प्राप्ति छ त्यो श्रेष्ठ कार्यमा लगाउनका लागि ।

कर्म सिद्धान्त अटल छ । सबै कुरा कर्ममा नै आधारित हुन्छ । विशेषतालाई श्रेष्ठ कार्यमा लगाउनु श्रेष्ठ कर्म हो । एउटा विशेषताको उचित उपयोगले अन्य विशेषता लिएर आउँछ । यसरी यदि हामी आफ्ना हर विशेषताको सदुपयोग गर्दै जान्छौं भने अन्ततोगत्वा सर्वगुण सम्पन्न, १६ कला सम्पूर्ण बन्नेछौं । श्रेष्ठ कर्मको यस शृंखलालाई हामीले कायम राख्नु छ ।

विशेषतालाई कार्यमा लगाउनाले स्वयंलाई पनि आत्म-सन्तुष्टी हुन्छ भने अरूप्रति कार्यमा लगाउँदा लोक प्रिय बनिन्छ । जो स्वयं र लोकप्रिय हुन्छ ऊ प्रभुप्रिय पनि भइहाल्छ । जो प्रभु प्रिय हुन्छ उसको जीवन धन्य हुन्छ । यस्ता प्रभुप्रेमी आत्माहरू प्रभुको समीप र समान हुन्छन् ।

विशेषता सम्पन्न योग्य आत्माहरूले भावले भरिएको हृदयबाट प्रभुलाई आभार प्रकट गर्छन् । किनकि उहाँले विशेषताले सम्पन्न बनाउनका लागि लायक ठान्नुभयो । आफैलाई कृतार्थ ठान्नुपर्दछ ।

अतः विशेषतालाई प्रभु प्रसाद ठानौं । मन-वचन-कर्म, तन-मन-धनको योग्यतालाई सेवामा लगाऔं जसले गर्दा अनेक आत्माहरू आफ्नो परमपिता परमात्मालाई पहिचान पाउन योग्य बन्दछ । हाम्रो योग्यताले अनेकौंलाई योग्य बनाओस् यही शुभकामना होस् । विशेषताको अभिमान मनको निर्मल आँगनमा अलिकति पनि नाचन नपाओस्, यसको ध्यान राख्नुपर्छ । सर्वस्व उहाँकै हो र उहाँकै लागि हो यो भाव बनिरहोस् । सद्बुद्धि दाता परमात्मालाई प्रतिदिन धन्यवाद दिँदै स्वयंलाई सेवामा सक्रिय बनाइराखौं । ज्ञान गुणशक्तिका खाजानालाई खुल्ला दिलले बाँड्दै जाऔं । यिनै विशेषताले हाम्रो जीवनमा अलौकिक सन्तोषको अनुभव गराउँदछ ।



विराटनगर : विश्व परिवर्तनको लागि परमात्मा ज्ञान विषयक कार्यक्रमको समुद्घाटन गर्नुहुँदै उच्च अदालत विराटनगर मोरङका माननीय मुख्य न्यायाधीश कुमारप्रसाद पोखरेल, ब्र.कु. उर्मिला दिदी, ब्र.कु. किरण दिदी, ब्र.कु. गीता दिदी तथा अन्य ।

सत्त्वा अध्यात्म.....

आत्मबोधबाट मनलाई सदा नियन्त्रित गरिराखौं । शुभ विचारले नै मनलाई आनन्द दिन्छ । यसका लागि ज्ञान-योग-धारणा-सेवामा सदा चित्तलाई लगाइराखौं । बाल्यकालमा मन शुद्ध दूधजस्तै सदा निर्मल रहन्छ । जसरी दूधमा पानी मिसाएपछि दूध पातलो हुन्छ त्यसरी नै सम्बन्ध सम्पर्कमा आउन थालेपछि मन पनि कमजोर हुँदै जान्छ । दूधमा फोहोर पानी मिसाइयो भने दूध काम नलाग्ने बन्दछ त्यसैगरी मन पनि कुसंगतमा आएका कारण दुःखी अशान्त भएको छ । तर जमाइएको दहीबाट निस्किएको मक्खनमा पानीको प्रभाव पर्दैन, नौनी पानी माथि-माथि तैरिन्छ । संसार सागरमा रहँदा-रहँदै ईश्वरीय रसमा लवलीन आत्माको कमलवत मनले सदा बचेर रहने कला सिक्दछ । यसरी सद्विचारमा सदा समर्पण गर्ने र सच्चा गीता ज्ञानको मनन चिन्तन गर्नाले मन कहिल्यै उदास हुँदैन बरु उच्चतामा विचरण गर्दै ऊर्ध्वमुखी बनिरहन्छ । यसैले अबदेखि मनलाई विश्व हितकारी कार्यमा नै लगाइराखौं । ईर्ष्या-द्वेषबाट टाढा रहेर सबैसँग सदा प्रेमसँग व्यवहार गरौं । अहम्, अशान्ति र असन्तोषका भावनाबाट घेरिइरहँदा कहिल्यै पनि परमानन्दको अनुभूति गर्न सकिँदैन । हरेक स्थितिमा मनलाई निर्मल र प्रशान्त बनाइराखौं । आत्मसुधार र आत्मनिर्माणमा जुटिरहनु नै सच्चा-सच्चा आध्यात्मिक विकास गर्नु हो । आध्यात्मिक विकासका कारण नै पूर्वीय सभ्यताको अहिलेसम्म महिमा हुँदै आएको छ । यहाँ भएका श्री लक्ष्मी, श्री नारायणको शासन पूरा विश्वमा चल्दथ्यो । आज भौतिकवादले त हामी भरिएका छौं तर सच्चा अध्यात्मको जागृति छैन । भक्ति र कर्मकाण्डहरूद्वारा आत्म-उन्नति हुन सम्भव छैन । सच्चा गीता ज्ञानद्वारा नै प्राचीन राजयोगको स्थापना हुन्छ । राजयोगद्वारा भौतिकता र अध्यात्मको सन्तुलन बनाऔं ।



गीतानगर : ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवाकेन्द्रमा माननीय सांसद् रामकृष्ण घिमिरेलाई स्वागत एवम् ज्ञान चर्चापश्चात् ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी सुवर्ण ।



मन्थली, रामेछाप : लक्ष्मीपूजाको कार्यक्रम पश्चात् प्र.जि.अ. प्रकाशचन्द्र अधिकारीलाई ईश्वरीय सौगात प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी विष्णु, मन्थली सहिद स्मृति बहुमुखी क्याम्पसका प्रमुख गुन्जबहादुर श्रेष्ठ, ब्रह्माकुमार भरत तथा अन्य ।



धादिङ : Easy Way For Healthy Life विषयक प्रशिक्षण कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै पूर्व सभापति मोहन कुमार श्रेष्ठ, ब्र.कु. नन्दा दिदी, प्रशिक्षक ब्रह्माकुमार मणि तथा अन्य ।



धरान : नवदुर्गाको भाँकी प्रदर्शनी तथा प्रवचन कार्यक्रमको समुद्घाटन गर्नुहुँदै एस.एस.पी. पवन प्रसाद खरेल, ब्र.कु. गीता दिदी, ब्र.कु. नानी मैया तथा अन्य ।



अमरदह, मोरङ : 'विश्व परिवर्तनका लागि परमात्म ज्ञान' अन्तर्गत स्वास्थ्य सम्बन्धी जनचेतना कार्यक्रममा आफ्नो मन्तव्य राख्नुहुँदै समाजसेवी कुमारलाल ठाकुर, मञ्चासीन ब्र.कु. मीरा, ब्र.कु. अर्जुन तथा अन्य ।



गीतानगर : अरुणोदय उच्च मा.वि.का विद्यार्थीहरूलाई नैतिक शिक्षाको महत्त्व विषयक प्रवचन कार्यक्रमपश्चात् समूह चित्रमा प्रशिक्षक ब्रह्माकुमार भगवान एवम् ब्रह्माकुमारी लता, ब्र.कु. प्रेम लेखक तथा विद्यार्थी भाइ बहीनीहरू ।



सातदोबाटो : सांस्कृतिक तथा प्रवचन कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै वरिष्ठ गायिका कोमल ओली, ब्रह्माकुमारी कुमारी तथा अन्य ।

दाँतले जिभ्रोलाई जतिझुकै पटक टोके पनि उनीहरू एकै ठाउँमा रहन्छन् र सँगै काम गर्छन्, यो नै क्षमा र सम्बन्धको मर्म हो ।



प्रापक :

✽ संश्लेषक : निर्देशक ब्रह्माकुमारी राजदिदी ✽ सल्लाहकार : ब्रह्माकुमार रामसिंह ऐर ✽ प्रधान सम्पादक : ब्रह्माकुमार अर्जुन श्रेष्ठ ✽ सम्पादक : ब्रह्माकुमार विजयराज सिग्देल ✽ सह-सम्पादक : ब्रह्माकुमार भागवत नेपाल ✽ प्रकाशक : ब्रह्माकुमारी राजयोग सवा केन्द्र, अँ ज्ञान्ति भवन, नारायणगढ, चितवन । फोन : ०१६-५२०५४७, वार्षिक शुल्क : रु १२५ । E-mail : gyanjyoti.monthly@gmail.com,

www.brahmakumaris.com ✽ मुद्रक : मल्टि ग्राफिक प्रा. लि., बाफ्ल, काठमाण्डौ ।